

## หมอใหญ่กรุงเก่า : แนะนำประชาชน “ดูแลตนเอง และบุตรหลาน

### เมื่ออาศัยอยู่ในพื้นที่ ฝุ่นละออง PM<sub>2.5</sub>”

นายยุทธนา วรรณโพธิ์กลาง นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา กล่าวว่า จากสถานการณ์ในพื้นที่จังหวัดพระนครศรีอยุธยา พบว่า คุณภาพอากาศในระหว่างวันที่ ๖ – ๑๐ มกราคม ๒๕๖๗ มีค่าฝุ่นละออง PM<sub>2.5</sub> เกินกว่าค่ามาตรฐาน ซึ่งส่งผลกระทบต่อสุขภาพของประชาชน โดยเฉพาะกลุ่มเสี่ยงได้แก่ ผู้สูงอายุ เด็กเล็ก หญิงตั้งครรภ์ ผู้ป่วยโรคหอบหืด โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง โรคหัวใจและหลอดเลือด

PM<sub>2.5</sub> คือ ฝุ่นละอองขนาดเล็กไม่เกิน ๒.๕ ไมครอนเล็กประมาณ ๑ ใน ๒๕ ของเส้นผมมนุษย์ ขนจมูกไม่สามารถกรองได้ สามารถแพร่กระจายสู่ทางเดินหายใจ กระแสเลือดและแทรกซึมกระบวนการทำงานอวัยวะต่างๆ เพิ่มความเสี่ยงเป็นโรคเรื้อรัง

นพ.ยุทธนา วรรณโพธิ์กลาง กล่าวต่อว่า ในการป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพจากฝุ่นละอองขนาดเล็ก ขอให้ประชาชนในพื้นที่เสี่ยงหลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมหรือออกกำลังกายกลางแจ้ง ในกลุ่มเสี่ยงได้แก่ ผู้สูงอายุ หญิงตั้งครรภ์ เด็กเล็ก ผู้ป่วยด้วยโรคประจำตัว เช่น โรคระบบทางเดินหายใจ หอบหืด ภูมิแพ้ โรคหัวใจ หากบ้านพักอาศัยอยู่ในพื้นที่เสี่ยง ให้ปิดประตู หน้าต่างให้มิดชิด และทำความสะอาดบ้านบ่อย และหากออกจากบ้านให้สวมหน้ากากป้องกันและสังเกตอาการผิดปกติ เช่น ไอบ่อย หายใจลำบาก หายใจถี่ หายใจมีเสียงวี๊ด แน่นหน้าอก เจ็บหน้าอก ใจสั่น คลื่นไส้ เมื่อมีอาการผิดปกติ หรือเวียนศีรษะให้รีบพบแพทย์ ทันที

แนวทางการดูแลเด็กเล็กสำหรับผู้ปกครอง ๑) ติดตามสถานการณ์ฝุ่นละอองขนาดเล็ก PM<sub>2.5</sub> ตามช่องทางการสื่อสารต่างๆ ๒) ดื่มน้ำสะอาดให้เพียงพอ ๖ – ๘ แก้วต่อวัน ๓) เด็กที่มีโรคประจำตัว ควรดูแลอย่างใกล้ชิด และสังเกตอาการ หากพบมีความผิดปกติ ให้รีบพบแพทย์ทันที ๔) ปลูกต้นไม้เพื่อดักฝุ่นละอองและมลพิษ ๕) งดกิจกรรมที่ก่อให้เกิด PM<sub>2.5</sub> เช่น จุดธูป เผากระดาษเงิน กระดาษทอง ปิ้งย่างที่ทำให้เกิดควัน การเผาใบไม้ เผาขยะ เป็นต้น ๖) ไม่ติดเครื่องรถยนต์เป็นเวลานานในบริเวณบ้าน ๗) ปิดประตูหน้าต่างให้มิดชิดและเปิดพัดลมให้อากาศหมุนเวียน ๘) หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายกลางแจ้งและการทำงานหนักที่ต้องออกแรงมากในบริเวณที่มีหมอกควัน

สามารถติดตามข่าวสาร ประกาศแจ้งเตือนจากทางราชการหรือสื่อต่างๆ รวมทั้งการรายงานสถานการณ์คุณภาพอากาศได้ที่เว็บไซต์ของ กรมควบคุมมลพิษ <http://air4Thai.pcd.go.th> หรือ แอปพลิเคชัน AIR4Thai ทั้งนี้ สามารถสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ สายด่วนกรมควบคุมโรค ๑๔๒๒