

# ด่วนที่สุด

ที่ มท ๐๘๑๙.๓/ว๔๐๙



กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น  
ถนนนครราชสีมา เขตดุสิต กรุงเทพฯ ๑๐๓๐๐

๒๙ มีนาคม ๒๕๖๗

เรื่อง การเฝ้าระวังภัยและผลกระทบต่อสุขภาพจากฝุ่นละอองขนาดเล็กในบรรยากาศ (PM 2.5)

เรียน ผู้ว่าราชการจังหวัด ทุกจังหวัด

สิ่งที่ส่งมาด้วย สืบประชาสัมพันธ์การเฝ้าระวังภัยและผลกระทบต่อสุขภาพจากฝุ่นละอองขนาดเล็ก  
ในบรรยากาศ (PM 2.5) จำนวน ๑ ชุด

สถานการณ์ปัญหามลพิษทางอากาศที่มีความรุนแรงมากขึ้นในปัจจุบัน โดยเฉพาะปัญหาฝุ่นละอองขนาดเล็กในบรรยากาศ ขนาดไม่เกิน 2.5 ไมครอน (Particulate matter : PM 2.5) ซึ่งเป็นภัยสิ่งแวดล้อมที่ก่อให้เกิดการคุกคามสุขภาพของประชาชน หากได้รับ PM 2.5 เข้าไปในร่างกาย ส่งผลให้มีความเสี่ยงต่อสุขภาพหรือก่อให้เกิดผลกระทบต่อสุขภาพ อาจทำให้เกิดอาการระคายเคืองคอ ไอ หายใจลำบาก แน่นหน้าอ ใจสั่น ระคายเคืองตา หรือเป็นผื่นคันตามร่างกาย และหากสัมผัสฝุ่นอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะกลุ่มเสี่ยง ได้แก่ เด็กเล็ก ผู้สูงอายุ หญิงตั้งครรภ์ รวมถึงผู้ป่วย ๔ กลุ่มโรคสำคัญที่ต้องเฝ้าระวัง คือ โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคระบบทางเดินหายใจ โรคผิวหนังอักเสบ และโรคตาอักเสบ อาจจะมีอาการผิดปกติ เจ็บป่วย หรือมีผลกระทบต่อสุขภาพที่มีความรุนแรงได้มากกว่าคนทั่วไป

กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นพิจารณาแล้ว เพื่อเป็นการเฝ้าระวัง ป้องกันภัยและผลกระทบต่อสุขภาพของประชาชน จึงขอความร่วมมือจังหวัดแจ้งองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ดำเนินการประชาสัมพันธ์ สร้างการรับรู้ให้ประชาชนในพื้นที่ทราบถึงภัยและผลกระทบต่อสุขภาพจาก PM 2.5 ดังนี้

๑. ติดตามสถานการณ์คุณภาพอากาศ การประกาศแจ้งเตือนพื้นที่ที่ต้องเฝ้าระวังผลกระทบต่อสุขภาพจากมลพิษทางอากาศจากสื่อต่าง ๆ ในพื้นที่ ได้แก่ โทรทัศน์ท้องถิ่น วิทยุชุมชน และแพลตฟอร์ม Air4Thai เป็นต้น โดยให้สังเกตสีเป็นหลัก หากเป็นสีส้มและสีแดง เป็นค่าฝุ่นละอองที่เกินมาตรฐาน และมีผลกระทบต่อสุขภาพควรปฏิบัติตามคำแนะนำอย่างเคร่งครัด

๒. ประเมินตนเองว่าเป็นกลุ่มเสี่ยงหรือไม่ เช่น มีอาชีพอยู่กลางแจ้งต้องสัมผัสฝุ่นเป็นเวลานาน หรืออาศัยในพื้นที่เสี่ยง เด็กเล็ก ผู้สูงอายุ หญิงมีครรภ์ ผู้ป่วยโรคภูมิแพ้ ขอบเขต เยื่อบุติดอักเสบ หัวใจและหลอดเลือด หากพบว่าเข้าข่ายเป็นกลุ่มเสี่ยงให้หลีกเลี่ยงการสัมผัสฝุ่นและหมั่นดูแลป้องกันตนเองเป็นพิเศษ

๓. ในช่วงที่ฝุ่นละอองสูง ควรลดระยะเวลาการทำกิจกรรมนอกบ้าน

๔. หากจำเป็นต้องเข้าไปในพื้นที่เสี่ยงที่มีฝุ่นสูง ให้สวมหน้ากากอนามัยหรือหน้ากาก N95 และต้องสวมใส่ให้ถูกวิธี

๕. หากมีอาการระคายเคืองตาหรือแสบตา ไม่ควรขี้ต้า ให้ล้างตาด้วยน้ำสะอาด สำหรับผู้ที่เป็นต้อลม ต้อเนื้อ หรือภูมิแพ้บริเวณดวงตา รวมทั้งผู้ที่ใส่คอนแทคเลนส์ ควรหาแว่นตาที่มีขอบด้านบน และด้านข้าง และหากมีอาการผิดปกติ เช่น คันตามาก ตาแดงมาก มีขี้ตาสีเขียวหรือเหลือง หรือตาบวม ให้รีบไปพบจักษุแพทย์

๖. ปิดประตูหน้าต่างให้มิดชิด ทำความสะอาดบ้านอยู่เสมอ โดยการเช็ด/ถู แบบเปียก และเปิดพัดลมให้อากาศหมุนเวียน

/๗. หลีกเลี่ยง ...

๗. หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายในช่วงเช้า และบริเวณที่มีฝุ่นสูง เช่น ริมถนน และห้ามสวมใส่หน้ากากป้องกันฝุ่นทุกชนิดขณะออกกำลังกายโดยเด็ดขาด หรือเปลี่ยนสถานที่ออกกำลังกายเป็นที่บ้าน

๘. ดื่มน้ำสะอาด และดูแลสุขภาพให้แข็งแรง

๙. สังเกตอาการผิดปกติของร่างกาย หากพบว่ามีอาการไอ แน่นหน้าอกร วิงเวียนศีรษะ คลื่นไส้ อาเจียน ผื่นแดง หรืออาการผิดปกติอื่น ๆ ควรรีบไปพบแพทย์ทันที

ทั้งนี้ สามารถดาวน์โหลดสิ่งที่ส่งมาด้วยได้ที่เว็บไซต์ <https://me-qr.com/xa8GWeZL> หรือ QR-Code ท้ายหนังสือนี้รายละเอียดปรากฏตามสิ่งที่ส่งมาด้วย

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ



(นายศรีพันธ์ ศรีกงพล)

รองอธิบดี ปฏิบัติราชการแทน  
อธิบดีกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น



กองสาธารณสุขท้องถิ่น

กลุ่มงานป้องกันโรค

โทรศัพท์ ๐ ๒๒๔๑ ๙๐๐๐ ต่อ ๕๔๐๗

อีเมลล์อิเล็กทรอนิกส์ [saraban@dla.go.th](mailto:saraban@dla.go.th)

ผู้ประสานงาน นางสาวรัตนารณ์ สองเก้าว/นายจักรพงษ์ สุขใจ

# ลด เลี้ยง ฝุ่น PM 2.5



## การสูดฝุ่น PM 2.5 ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ

ทำให้ร่างกายเดื่องดัน ไอ หายใจลำบาก แห่นหน้าอก ใจสั่น  
ร่างกายเดื่องดัน เป็นผื่นตามร่างกาย

### กลุ่มเสี่ยงที่ต้องระวังเป็นพิเศษ !

1.เด็ก



2.ผู้สูงอายุ



3.หญิงตั้งครรภ์ 4.ผู้ป่วย 4 กลุ่มโรค ได้แก่



- \*กลุ่มโรคระบบทางเดินหายใจ
- \*กลุ่มโรคหัวใจและหลอดเลือด
- \*กลุ่มโรคผิวหนังอักเสบ
- \*กลุ่มโรคตาอักเสบ



\*ผลกระทบต่อสุขภาพ อาจรุนแรงมากกว่าคนทั่วไป\*



\*เมื่อปัญหาฝุ่น PM 2.5 กลับมาอีกครั้ง  
ควรหมั่นดูแลสุขภาพ และ สังเกตตนเองอยู่เสมอ  
หากมีอาการแพ้รุบแรง ให้รับไปพบแพทย์กันที\*

### แนวทางการป้องกัน

#### • ติดตามสถานการณ์

ค่าฝุ่น PM 2.5 ทางเว็บไซต์ หรือแอปพลิเคชัน  
ต่าง ๆ เช่น Air4Thai , เช็คฝุ่น



- สวมหน้ากากอนามัย  
ที่มีประสิทธิภาพป้องกันฝุ่น  
PM 2.5 เช่น หน้ากาก N95  
และ ลดการทำกิจกรรมการแจ้ง



#### • ปิดบ้านให้มิดชิด

ทำความสะอาดเป็นประจำ  
โดยเฉพาะบ้านที่มีผู้ป่วยพักอาศัยอยู่