



ประกาศเทศบาลนครอ้อมน้อย

เรื่อง คำแนะนำการดูแลสุขภาพจากฝุ่นละอองขนาดเล็กไม่เกิน ๒.๕ ไมครอน (PM_{๒.๕})

ตามที่ ศูนย์แก้ไขปัญหามลพิษทางอากาศ กรมควบคุมมลพิษ รายงานสถานการณ์ปัญหาฝุ่นละอองขนาดเล็กไม่เกิน ๒.๕ ไมครอน (PM_{๒.๕}) เกินมาตรฐานในพื้นที่กรุงเทพมหานคร และปริมณฑล ซึ่งมีแนวโน้มส่งผลกระทบต่อสุขภาพรุนแรงเนื่องจากสภาพอากาศที่นิ่งและปิด ประกอบกับมีมวลอากาศเย็นระลอกใหม่จากประเทศจีนแผ่เข้ามา นั้น

ในการนี้ กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม เทศบาลนครอ้อมน้อย จึงขอประกาศคำแนะนำการดูแลสุขภาพจากฝุ่นละอองขนาดเล็กไม่เกิน ๒.๕ ไมครอน (PM_{๒.๕}) ดังนี้

๑. คำแนะนำการดูแลสุขภาพสำหรับประชาชนทั่วไป

๑) ควรติดตามรายงานสถานการณ์คุณภาพอากาศในพื้นที่จากข้อมูลค่าตรวจวัดคุณภาพอากาศของกรมควบคุมมลพิษ ทางเว็บไซต์หรือแอปพลิเคชัน Air4thai

๒) กรณีที่มีความจำเป็นต้องออกนอกบ้านไปยังบริเวณที่มี PM_{๒.๕} ในระดับสีส้มหรือสีแดง (มีปริมาณ PM_{๒.๕} มากกว่า ๕๐ ไมโครกรัมต่อลูกบาศก์เมตร) ควรสวมใส่หน้ากากชนิด N๙๕

๓) ควรหลีกเลี่ยงหรือลดการทำกิจกรรมกลางแจ้ง การออกกำลังกาย การเล่นกีฬากลางแจ้ง ต่อเนื่องเป็นเวลานาน

๔) ควรปิดประตูหน้าต่างอาคารบ้านเรือนให้มิดชิด เพื่อไม่ให้อากาศเข้าไปภายใน เปิดพัดลมให้อากาศหมุนเวียน และทำความสะอาดเป็นประจำทุกวัน

๕) ควรงดกิจกรรมที่ก่อให้เกิดฝุ่น PM_{๒.๕} ได้แก่ การจุดธูป การเผากระดาษ การเผาขยะ การเผาวัสดุทางการเกษตร การใช้เตาถ่านที่ทำให้เกิดควัน

๖) ควรทำความสะอาด รวมทั้งฉีดล้างถนน อาคารบ้านเรือน ต้นไม้และใบไม้

๗) ไม่ควรจอดรถโดยติดเครื่องยนต์พาทนเป็นเวลานานในบริเวณบ้านพักอาศัย

๘) ลดปัญหาควันดำจากการจราจร ได้แก่ การตรวจไส้กรองอากาศ การตรวจควันดำ การเปลี่ยนชนิดน้ำมันเครื่องยนต์ เป็นต้น

๙) จัดให้มีห้องสะอาดในที่พักอาศัย

๑๐) ในกรณีที่เหตุการณ์มีแนวโน้มส่งผลกระทบต่อสุขภาพสูง และหน่วยงานราชการประกาศให้อพยพ ควรปฏิบัติตามขั้นตอนการอพยพที่หน่วยงานราชการกำหนด

๒. คำแนะนำการดูแลสุขภาพสำหรับผู้ปฏิบัติงานกลางแจ้ง

๑) ควรติดตามรายงานสถานการณ์คุณภาพอากาศในพื้นที่จากข้อมูลค่าตรวจวัดคุณภาพอากาศของกรมควบคุมมลพิษ ทางเว็บไซต์หรือแอปพลิเคชัน Air4thai

๒) ควรสวมใส่หน้ากากชนิด N๙๕ ทุกครั้งเมื่อปฏิบัติงานและควรเปลี่ยนหน้ากากป้องกันฝุ่นใหม่เมื่อสกปรก ฉีกขาด หรือใส่แล้วรู้สึกหายใจไม่สะดวก

/๓) ควรหลีกเลี่ยง...

๓) ควรหลีกเลี่ยงการปฏิบัติงานติดต่อกันเป็นเวลานานในพื้นที่ที่สถานการณ์คุณภาพอากาศอยู่ในระดับที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ

๔) หากมีอาการผิดปกติ หายใจติดขัด ไอบ่อย แน่นหน้าอก วิงเวียนศีรษะ ให้รีบไปพบแพทย์

๕) ผู้ที่มีโรคประจำตัวควรเตรียมยาที่รับประทานเป็นประจำ เวชภัณฑ์ และอุปกรณ์ที่จำเป็นติดตัวไปทำงานด้วยทุกครั้ง

๖) ควรระงับหรือลดกิจกรรมการปฏิบัติงานที่ก่อมลพิษทางอากาศ และควรปฏิบัติตามกฎหมาย ข้อบังคับ หรือข้อกำหนดต่าง ๆ

๗) ในกรณีที่เกิดเหตุกรณีมีแนวโน้มส่งผลกระทบต่อสุขภาพสูงและหน่วยงานราชการประกาศให้อพยพ ควรปฏิบัติตามขั้นตอนการอพยพที่หน่วยงานราชการกำหนด

๓. คำแนะนำการดูแลสุขภาพสำหรับประชาชนที่มีความเปราะบางทางสุขภาพ

๑) ควรติดตามรายงานสถานการณ์คุณภาพอากาศในพื้นที่จากข้อมูลค่าตรวจวัดคุณภาพอากาศของกรมควบคุมมลพิษ ทางเว็บไซต์หรือแอปพลิเคชัน Air4thai โดยสามารถดำเนินการได้ด้วยตัวเอง กรณีช่วยเหลือตัวเองได้ หรือดำเนินการโดยญาติ หรือผู้ดูแล เพื่อประเมินสถานการณ์อันตรายต่อสุขภาพให้กับกลุ่มเปราะบาง

๒) ในกรณีที่ประชาชนที่มีความเปราะบางทางสุขภาพที่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ และมีความจำเป็นต้องออกนอกบ้าน ไปยังบริเวณที่มี $PM_{2.5}$ ในระดับสีส้มหรือสีแดง (มีปริมาณ $PM_{2.5}$ มากกว่า ๕๐ ไมโครกรัมต่อลูกบาศก์เมตร) ควรสวมใส่หน้ากากชนิด N๙๕

๓) หากมีอาการผิดปกติ หายใจติดขัด ไอบ่อย แน่นหน้าอก วิงเวียนศีรษะ ให้รีบไปพบแพทย์

๔) หลีกเลี่ยงกิจกรรมหรือลดการทำกิจกรรมที่ก่อให้เกิดฝุ่นละออง

๕) ควรปิดประตู หน้าต่าง เพื่อลดปริมาณฝุ่นละอองเข้ามาภายในบ้าน พร้อมทำความสะอาดบ้านด้วยผ้าชุบน้ำบิดหมาดเช็ดทำความสะอาด เพื่อลดการสะสมฝุ่นละอองขนาดเล็กภายในบ้าน

๖) จัดให้มีห้องสะอาดในที่พักอาศัย

๗) ในกรณีที่เกิดเหตุกรณีมีแนวโน้มส่งผลกระทบต่อสุขภาพสูง และหน่วยงานราชการประกาศให้อพยพควรปฏิบัติตามขั้นตอนการอพยพที่หน่วยงานราชการกำหนด

ประกาศ ณ วันที่ ๑๖ เดือน กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๖๖

(นายบุญชู นิลนนอม)

นายกเทศมนตรีนครอ้อมน้อย