



การปฏิบัติตัวของประชาชนในช่วงวิกฤตฝุ่น PM2.5

เป็นที่ทราบและตระหนักกันดีถึงพิษภัยต่อสุขภาพจากฝุ่น PM2.5 ทั้งผลเฉียบพลันและผลเรื้อรัง โดยเฉพาะผลต่อระบบการหายใจที่เป็นช่องทางนำพาฝุ่นเข้าสู่ร่างกายเท่านั้น ฝุ่น PM2.5 ยังมีผลต่อการเกิดโรคระบบต่าง ๆ เช่นระบบหลอดเลือดและหัวใจ ระบบประสาท หลอดเลือดสมอง และโรคไต ประชาชนกลุ่มเสี่ยงที่จะได้รับอันตรายได้มากคือ เด็ก หญิงตั้งครรภ์ ผู้สูงอายุ และผู้ที่มีโรคเรื้อรัง (โรคปอด หัวใจ สมอง และไต) ในขณะที่ทุกภาคส่วนกำลังระดมสมองแก้ไขปัญหาทั้งในระยะสั้นและระยะยาว ประชาชนควรดูแลสุขภาพของตนเองในช่วงที่ฝุ่นมีปริมาณสูง ดังนี้

1. หมั่นตรวจสอบคุณภาพอากาศจากแหล่งข้อมูลของรัฐและเอกชนอย่างสม่ำเสมอ หรือใช้เครื่องวัดปริมาณฝุ่นแบบพกพา เพื่อวางแผนกิจวัตรประจำวันให้เหมาะสม และให้หลีกเลี่ยงการสัมผัส ฝุ่น PM2.5 โดยการจำกัดให้มีพื้นที่ปลอดภัย (safety zone)
2. เมื่อค่า PM2.5 ในขณะนั้น (ค่ารายชั่วโมง) ขึ้นสูงเกินเกณฑ์ คือ
 - ก. สูงกว่า 50 ไมโครกรัมต่อลูกบาศก์เมตร กลุ่มเสี่ยงควรงดทำกิจกรรมกลางแจ้ง บุคคลทั่วไปควรลดและปรับเวลาทำกิจกรรมกลางแจ้ง โดยใส่หน้ากากอนามัยตลอดเวลา
 - ข. สูงกว่า 100 ไมโครกรัมต่อลูกบาศก์เมตร ทุกคนควรงดทำกิจกรรมกลางแจ้ง ยกเว้นผู้ที่ต้องทำหน้าที่บริการสาธารณะกลางแจ้ง ให้ใส่หน้ากาก N95 ตลอดเวลา
 - ค. สูงกว่า 150 ไมโครกรัมต่อลูกบาศก์เมตร ทุกคนควรอยู่ในตัวอาคารซึ่งติดตั้งระบบระบายและฟอกอากาศที่มีประสิทธิภาพเพียงพอ ยกเว้นผู้ที่ต้องทำหน้าที่บริการสาธารณะกลางแจ้ง ให้ใส่หน้ากาก N95 ตลอดเวลา และจำกัดช่วงเวลาปฏิบัติงานไม่ให้เกินครั้งละ 60 นาที
3. ขณะที่ปริมาณฝุ่นภายนอกขึ้นสูง ภายในตัวอาคารควรจัดให้มีระบบระบายและฟอกอากาศที่มีประสิทธิภาพเพียงพอ
4. การออกกำลังกายสม่ำเสมอจะช่วยให้ร่างกายแข็งแรงลดโอกาสเจ็บป่วย แต่ขณะที่ปริมาณฝุ่นขึ้นสูงควรหลีกเลี่ยงหรือลดเวลาการออกกำลังกายกลางแจ้งตามระดับเตือนภัยในข้อ 2 หรือออกกำลังกายในร่มที่มีระบบระบายและฟอกอากาศที่มีประสิทธิภาพเพียงพอ
5. ดื่มน้ำสะอาดให้เพียงพอ จะช่วยเร่งการขับฝุ่น PM2.5 ที่เล็ดลอดเข้ากระแสเลือด ออกไปทางไตในรูปของปัสสาวะได้มากขึ้น
6. การอยู่ในบริเวณที่มีต้นไม้ใบเขียว จะช่วยการดูดซับฝุ่นในอากาศได้เพิ่มมากขึ้น

ประกาศ ณ วันที่ 10 มีนาคม พ.ศ. 2566

(พลโท รองศาสตราจารย์ นายแพทย์วิชัย ประยูรวิวัฒน์)
ประธานราชวิทยาลัยอายุรแพทย์แห่งประเทศไทย

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์สุพจน์ ศรีมหาโชคตะ)
นายกสมาคมแพทย์โรคหัวใจแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์แจ่มศักดิ์ ไชยคุนา)
นายกสมาคมออร์เวซแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์

(แพทย์หญิงทัศนีย์ ตันตฤทธิศักดิ์)
นายกสมาคมประสาทวิทยาแห่งประเทศไทย

(นายแพทย์วุฒิเดช โอภาสเจริญสุข)
นายกสมาคมโรคไตแห่งประเทศไทย

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์สัมพันธ์ โนมฉาย)
นายกสมาคมพิษวิทยาคลินิก