

PM2.5 พุ่งหนัก! 5 จังหวัดเกินค่ามาตรฐาน กรมอนามัยแนะสวมแมสก์ชนิด ป้องกันฝุ่น เลี่ยงกิจกรรมกลางแจ้ง



กรมอนามัยเตือน PM2.5 สีแดง 5 จังหวัด ค่าฝุ่นสูงสุดพุ่ง 95.8 ไมโครกรัมฯ พบประชาชนกว่า 60% มีอาการทางสุขภาพจากฝุ่น แนะประชาชนใส่หน้ากากชนิดป้องกันฝุ่น เลี่ยงกิจกรรมกลางแจ้ง และติดตามค่าฝุ่นอย่างใกล้ชิด

เมื่อวันที่ 15 ม.ค. 69 พญ.อัมพร เบญจพหลพิทักษ์ อธิบดีกรมอนามัย เปิดเผยว่า จากรายงานสถานการณ์ฝุ่นละอองขนาดเล็ก (PM2.5) วันที่ 15 มกราคม 2569 พบว่า มีจังหวัดที่มีค่าฝุ่นอยู่ในระดับที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ(สีแดง) ทั้งหมด 3 จังหวัด ได้แก่ นนทบุรี สมุทรสาคร พระนครศรีอยุธยา รวมทั้ง กรุงเทพมหานคร โดยค่าสูงสุดวันนี้เท่ากับ 95.8 ไมโครกรัมต่อลูกบาศก์เมตร ตำบลบางพูด อำเภอบางเกร็ง จังหวัดนนทบุรี นอกจากนี้ ยังมีอีก 48 จังหวัด ทั้งในภาคเหนือ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ภาคกลางและตะวันตก ภาคตะวันออก ภาคใต้ และกรุงเทพมหานครและปริมณฑล

มีค่าฝุ่นอยู่ในระดับที่เริ่มมีผลกระทบต่อสุขภาพ (สีส้ม) และจากการสำรวจผลกระทบต่อสุขภาพและพฤติกรรมกรมการป้องกันตนเองจากการรับ

สัมผัสฝุ่นละอองขนาดเล็ก PM 2.5 ระหว่างวันที่ 1 – 15 มกราคม 2569 พบว่า ประชาชน มีอาการที่เกี่ยวข้องกับ PM2.5 ถึง 61.6% โดยส่วนใหญ่มีคัดจมูก น้ำมูก ไอ และแสบตา

พญ.อัมพร กล่าวต่อไปว่า จากสถานการณ์ฝุ่นที่ยังคงเป็นอันตรายต่อสุขภาพของประชาชนนั้น กรมอนามัย จึงขอแนะนำข้อปฏิบัติตนสำหรับดูแลตนเองในช่วงที่ค่าฝุ่นยังสูง ดังนี้ 1) ใส่หน้ากากอนามัยโดยต้องเป็นหน้ากากประเภทที่สามารถดักจับฝุ่นละอองขนาดเล็กได้ เช่น N95 KN95 เป็นต้น 2) เลี่ยงกิจกรรมกลางแจ้งที่ต้องอยู่ภายนอกอาคารนานๆ โดยเฉพาะในกลุ่มเสี่ยง เด็ก ผู้สูงอายุ หญิงตั้งครรภ์ และผู้มีโรคประจำตัว 3) ลดกิจกรรมที่ก่อให้เกิดฝุ่น เช่น การจุกอุด การเผา การปิ้งย่าง การสูบบุหรี่ การใช้งานพาหนะส่วนตัว รวมถึงควรเช็คสภาพรถเป็นประจำก่อนใช้งาน ช่วยลดการก่อมลพิษได้ 4) ปิดประตู หน้าต่าง ให้มิดชิด และหมั่นทำความสะอาดบ้านบ่อยๆ ลดการสะสมของฝุ่น หากมีห้องปลอดฝุ่นควรใช้งาน 5) เช็คค่าฝุ่นเป็นประจำ ก่อนออกจากบ้าน โดยสามารถเช็คได้ที่แอปพลิเคชัน Air4Thai AirBKK หรือ Life Dee รวมทั้งติดตามข่าว ประกาศ แจ้งเตือนต่างๆจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้องอยู่เป็นประจำ

“กรมอนามัย คาดการณ์ว่า ในสัปดาห์นี้ค่าฝุ่น PM2.5 ยังมีแนวโน้มที่จะเกินมาตรฐานต่อเนื่องจากสภาพอากาศที่ปิด ทำให้มลพิษเกิดการสะสมตัว รวมทั้งยังพบการเผาในไร่ในทุ่งเพิ่มขึ้นในหลายพื้นที่อาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพประชาชนทั้งการไอ จาม ระคายเคืองตา ผื่นผิวหนัง และระบบทางเดินหายใจ” พญ.อัมพร กล่าว

หากได้รับสัมผัสในระดับสูง หรือเป็นระยะเวลานาน อาจเพิ่มความเสี่ยงต่อระบบหัวใจและหลอดเลือด โดยเฉพาะผู้ที่มีโรคระบบทางเดินหายใจเรื้อรัง เช่น โรคหอบหืด โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง และอาจเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งปอดได้ ขอให้ประชาชนดูแลสุขภาพตนเองอย่างเคร่งครัด เพื่อลดผลกระทบที่จะเกิดขึ้นกับสุขภาพ ทั้งนี้ หากมีข้อสงสัย สามารถสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่สายด่วน กรมอนามัย 1478 “อธิบดีกรมอนามัย กล่าวในที่สุด



ชีวิตนี้น้อยนัก
แต่ชีวิตนี้สำคัญนัก
เป็นหัวเลี้ยวหัวต่อ เป็นทางแยก
จะไปสูงไปต่ำ จะไปดีไปร้าย
เลือกได้ใบชีวิตนี้เท่านั้น
พึงสำนึกข้อนี้ให้จงดี

แล้วจงเลือกเถิด...เลือกให้ดีเถิด

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราชฯ

ที่มา:ขอขอบคุณ: <https://www.sanook.com/>



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียนการพิมพ์
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียนการพิมพ์ พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๑๖๒/ช๕5๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เลขประจำตัวประชาชน ๓ ๑๐๐๕ ๐๑๐๕๘ ๗๔ ๙ เชื้อชาติ ไทย สัญชาติ ไทย อายุ ๓๗ ปี อาชีพ นักธุรกิจ

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ ๗๔๓/๓๗ หมู่ที่ - ซอย ไชยสิทธิ์ ๒ ถนน เลียบบ้างเหนือ

แขวง / ตำบล หนองแขม เขต / อำเภอ หนองแขม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

เป็น เจ้าของ หนังสือพิมพ์ชื่อ 249 สื่อออนไลน์

มีวัตถุประสงค์ เพื่อลงประกาศข่าวงานราชการและประกาศโฆษณาด้านธุรกิจและกฎหมาย รวมถึงเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารด้านธุรกิจและกฎหมาย และข้อมูลข่าวสารทั่วไปทุกจังหวัด

ภาษาที่หนังสือพิมพ์จะออก ภาษาไทย

ชนิดของหนังสือพิมพ์ที่ออก เป็นแผ่น

ระยะเวลาที่ออกหนังสือพิมพ์ รายวัน

ชื่อสำนักงานของหนังสือพิมพ์ -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อโรงพิมพ์ที่พิมพ์ บริษัท ๒๔๙ สื่อออนไลน์ จำกัด

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

หนังสือพิมพ์ฉบับนี้ สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นผู้พิมพ์

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นผู้โฆษณา

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นบรรณาธิการ

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่ วันที่ ๓ เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๖๒

(ลงชื่อ) นางสาวกมล คักดาเดช

(นางสาวกมล คักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร

