

แนวทางการป้องกันตนเองจากฝุ่นละออง PM2.5

1. สวมหน้ากากป้องกันฝุ่นละออง PM2.5
2. สู้ฝุ่น PM2.5 การนอนหลับให้เพียงพอและรับประทานอาหารที่มีประโยชน์
3. เลี่ยงฝุ่น PM2.5 การออกกำลังกายหรือทำกิจกรรมนอกอาคาร
4. ติดตามข่าวฝุ่น PM2.5อย่างใกล้ชิด
5. หมั่นเช็คเครื่องยนต์ของรถยนต์และมอเตอร์ไซด์
6. หากเกิดอาการผิดปกติควรพบแพทย์

ฝุ่น PM2.5 เกิดจากอะไร

เป็นฝุ่นที่มีเส้นผ่านศูนย์กลางไม่เกิน 2.5 ไมครอน เกิดจากการเผาไหม้ทั้งจากยานพาหนะ การเผาวัสดุการเกษตร ไฟป่า และกระบวนการอุตสาหกรรม สามารถเข้าไปถึงถุงลมในปอดได้ เป็นผลทำให้เกิดโรคในระบบทางเดินหายใจ และโรคปอดต่างๆ หากได้รับในปริมาณมากหรือเป็นเวลานานจะสะสมในเนื้อเยื่อปอด ทำให้การทำงานของปอดเสื่อมประสิทธิภาพลง ทำให้หลอดลมอักเสบ มีอาการหอบหืด”