10 วิธีป้องกันตัวเองจากหมอกควัน

1. กรณีที่มีความจำเป็นต้องออกนอกอากาศ ให้ใช้ผ้าบิดพอหมาดๆ ปิดจมูกและปาก หรือถ้าอยู่ในบริเวณที่มีฝุ่นละอองหนามาก ให้ใช้หน้ากากอนามัย เปลี่ยนหน้ากากทุก 4 ชั่วโมง เพื่อให้การกรองดีขึ้น

2. สำหรับอาคารบ้านเรือน ให้ปิดประตูหน้าต่าง หรือป้องกันฝุ่นเข้ามาสะสม หรือกรณีที่ไม่สามารถปิดประตูหน้าตาได้ ให้ใช้ผ้าชุบน้ำ ทำเป็นม่านปิดประตูหน้าตา เพื่อเป็นตัวแนวกั้นฝุ่น หากมีเครื่องฟอกอากาศหรือเครื่องปรับอากาศที่สามารถกรองอากาศได้ ให้เปิดใช้งาน และตั้งอุณหภูมิ 25C หรือสูงกว่านั้น ลดการกวาดบ้านลง เพื่อไม่ให้ฝุ่นละอองกระจาย แต่เปลี่ยนมาเป็นการถูบ้านให้บ่อยขึ้น

3. หลีกเลี่ยงกิจกรรมนอกอาคารเป็นเวลานานๆ การออกกำลังกาย และการทำงานหนัก ที่ต้องออกแรงมาก เพราะการหายใจเร็วในการออกกำลังกายหรือทำงานทำให้ได้รับปริมาณฝุ่นละอองเข้าร่างกายเพิ่มมากขึ้น

4. ให้ดื่มน้ำมากๆ งดเว้นจากการสูบบุหรี่ หรือใช้น้ำเกลือกลั้วคอ เพื่อป้องกันการเจ็บคอ

5. ผู้สูงอายุ ที่มักมีปัญหาโรคหัวใจ ปอด หอบหืด รวมถึงเด็กเล็กที่ภูมิต้านทานยังไม่ดีเป็นกลุ่มเสี่ยง ควรงดออกไปทำกิจกรรมนอกอาคาร

6. สำหรับเด็ก คนชรา ผู้ป่วยภูมิแพ้ หอบ หืด โรคหลอดลมอักเสบ โรคปอด และโรคหัวใจ จะต้องดูแลรับประทานยาอย่างต่อเนื่อง และต้องระวังเป็นพิเศษ ปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์อย่างเคร่งครัด

7. ผู้ที่มีอาการผิดปกติเกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจ เช่น หอบหืด แน่นน่าออก ไอออกมาเป็นเลือด ควรรีบไปพบแพทย์ทันที

8. งดการรองรับน้ำฝน ไว้ใช้อุปโภคบริโภค

9. งดการเผาหรือกระทำการใดที่จะทำให้เกิดฝุ่นละออง ควันไฟ หรือปัญหาที่ซ้ำเติมทำให้คุณภาพอากาศแย่ลง

10. ติดตามรับฟังข่าวสารและข้อมูลจากทางราชการอย่างใกล้ชิด เพื่อให้เกิดความเข้าใจ และสามารถปฏิบัติตัวได้อย่างถูกต้อง

รณรงค์ลดมลพิษทางอากาศและงดการ

ในที่โล้ง

โดย

องค์การบริหารส่วนตำบลลานตากฟ้า

อำเภอนครชัยศรี จังหวัดนครปฐม

โทร. 034-900440