

## 10 วิธีป้องกันตัวเองจากหมอกควัน

1. กรณีที่มีความจำเป็นต้องออกนอกอาคาร ให้ใช้ผ้าปิดพองหมาดๆ ปิดจมูกและปาก หรือถ้าอยู่ในบริเวณที่มีฝุ่นละอองหนาแน่นมาก ให้ใช้หน้ากากอนามัย เปลี่ยนหน้ากากทุก 4 ชั่วโมง เพื่อให้การกรองดีขึ้น

2. สำหรับอาคารบ้านเรือน ให้ปิดประตูหน้าต่าง หรือป้องกันฝุ่นเข้ามาสะสม หรือกรณีที่ไม่สามารถปิดประตูหน้าต่างได้ ให้ใช้ผ้าชุบน้ำ ทำเป็นม่านปิดประตูหน้าต่าง เพื่อเป็นตัวแนวกันฝุ่น หากมีเครื่องฟอกอากาศ หรือเครื่องปรับอากาศที่สามารถกรองอากาศได้ ให้เปิดใช้งาน และตั้งอุณหภูมิ 25C หรือสูงกว่านั้น ลดการกวาดบ้านลง เพื่อไม่ให้ฝุ่นละอองกระจาย แต่เปลี่ยนมาเป็นการถูบ้านให้บ่อยขึ้น

3. หลีกเลี่ยงกิจกรรมนอกอาคารเป็นเวลานานๆ การออกกำลังกาย และการทำงานหนัก ที่ต้องออกแรงมาก เพราะการหายใจเร็วในการออกกำลังกายหรือทำงาน ทำให้ได้รับปริมาณฝุ่นละอองเข้าร่างกายเพิ่มมากขึ้น

4. ให้ดื่มน้ำมากๆ งดเว้นจากการสูบบุหรี่ หรือใช้น้ำเกลือกลั้วคอ เพื่อป้องกันการเจ็บคอ

5. ผู้สูงอายุ ที่มีภูมิปัญญาโรคหัวใจ ปอด หอบหืด รวมถึงเด็กเล็กที่ภูมิคุ้มกันยังไม่ดีเป็นกลุ่มเสี่ยง ควรงดออกไปทำกิจกรรมนอกอาคาร

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

7. ผู้ที่มีอาการผิดปกติเกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจ เช่น หอบหืด แน่นหน้าอก ไอออกมาเป็นเลือด ควรรีบไปพบแพทย์ทันที

8. งดการรองรับน้ำฝน ไร่ใช้อุปโภคบริโภค

9. งดการเผาหรือกระทำการใดที่จะทำให้เกิดฝุ่นละออง ควันไฟ หรือปัญหาที่ซ้ำเติมทำให้คุณภาพอากาศแย่ลง

10. ติดตามรับฟังข่าวสารและข้อมูลจากราชการอย่างใกล้ชิด เพื่อให้เกิดความเข้าใจ และสามารถปฏิบัติตัวได้อย่างถูกต้อง

**วิธีป้องกันอันตรายจากหมอกควัน**

- ดื่มน้ำ ให้พอทั้งวัน
- อยู่ในอาคาร-บ้านตอนกลางวัน
- ปิดหน้าต่าง หรือเปิดเครื่องปรับอากาศ (แอร์)
- ถูพื้นทุกวัน (เพื่อลดฝุ่นที่พื้น)
- ไม่สูบบุหรี่ ไม่จุดธูป ในบ้าน
- ไม่ ใช้ธูป ฟิน ในบ้าน
- สวมหน้ากากกรองฝุ่น
- ถ้าอยู่กลางแจ้งตอนกลางวัน... ให้สวมหมวก ใส่เสื้อผ้าบางๆ หลวมๆ เพื่อป้องกันความร้อน

ไม่เผาขยะ- ใบไม้ ไม่เผาป่า เพื่อลดมลพิษทางอากาศ

ลมหายใจสะอาดทุกวัน

<http://sputniknews.com/infographics/20100511/160160641.h>



รณรงค์ลดมลพิษทางอากาศและงดกา  
ในที่โล่ง



โดย

องค์การบริหารส่วนตำบลลานตาก  
อำเภอนครชัยศรี จังหวัดนครปฐม

โทร. 034-900440