

ประสิทธิภาพ การกรองฝุ่น PM 2.5



หมายเหตุ : เมื่อใส่ทิชชู 2 แผ่น ร่วมกับหน้ากากอนามัยประสิทธิภาพการกรองฝุ่นลดน้อยลง เพราะการใช้ทิชชู 2 แผ่น หนาเกินไป ทำให้เวลาหายใจจะเกิดช่องว่างระหว่างกระดาษทิชชูและหน้ากาก ทำให้ฝุ่นละอองขนาดเล็กสามารถเล็ดลอดเข้าไปร่วมกับอากาศที่หายใจได้

ISRA รวบรวม

VS

โรงพยาบาล

หน้ากากกรองอากาศชนิดกรองอนุภาค N95

หน้ากากอนามัย

ป้องกันอะไรได้บ้าง?

แก๊ส ไซยาไนด์
 อนุภาคเล็ก
 ฝุ่นละอองเล็ก
 ปาลาย
 น้ำมูก
 อนุภาคใหญ่

ประสิทธิภาพ

ป้องกัน PM2.5 PM10

✓

ไม่ป้องกัน PM2.5

✗

ไม่แบบกระชับ มีช่องว่าง

หน้ากากอนามัยใส่ยังไ ให้ป้องกันฝุ่นพิษ PM2.5

การใส่หน้ากาก N95 ที่ถูกวิธี สามารถป้องกันฝุ่นพิษได้มากกว่า 95%

ขั้นตอนการใส่หน้ากาก N95

- ล้างมือให้สะอาด
- เอาส่วนที่มีโครงลวดไว้ด้านบน
- สอดมือกับสาย ดังรูป
- ดึงสายรัดศีรษะ เส้นล่าง ไว้ได้หู
- ดึงสายรัดศีรษะ เส้นบน ไว้ได้หู
- กดโครงลวดด้านบน ให้แนบสันจมูก
- ทำการ Fit Test**
โดยใช้มือทั้งสองข้างโอบรอบขอบหน้ากาก หายใจออกแรงๆ หน้ากากต้องแนบสนิทกับใบหน้า ไม่มีลมรั่วออกมา

การใส่หน้ากากอนามัยที่ถูกต้อง

- ✓ ด้านสีขาวอยู่ข้างใน ด้านสีเข้มอยู่ข้างนอก
- ✓ ด้านที่มีแถบโลหะ อยู่ด้านบน
- ✓ กดแถบโลหะ แนบสันจมูกให้ชิด
- ✓ ดึงสายคาดครอบหู และดึงไปด้านหลังศีรษะ และมัดให้หน้ากากกระชับ
- ✓ ขอบหน้ากากต้องแนบสนิทกับใบหน้า

วิกฤต!! ฝุ่นละออง
PM 2.5

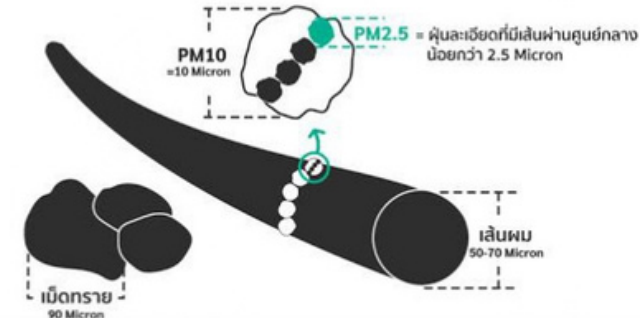
www.nontree.go.th



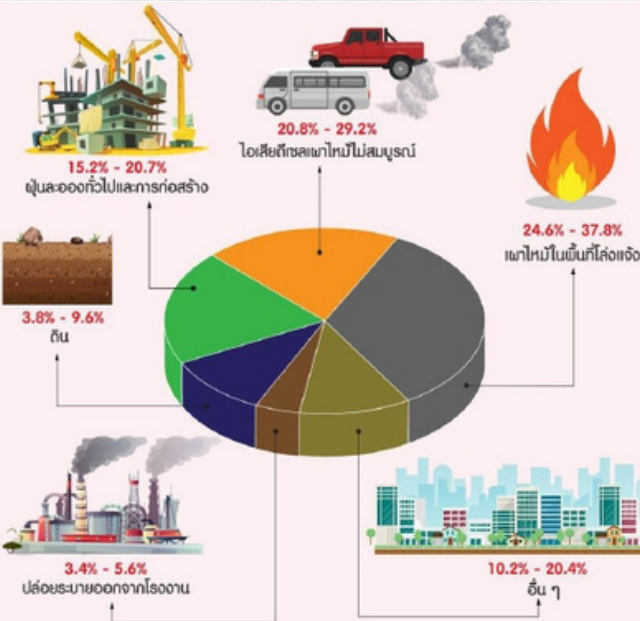
องค์การบริหารส่วนตำบลนันทรี
อำเภอกบินทร์บุรี จังหวัดปราจีนบุรี

PM 2.5 ? คืออะไร

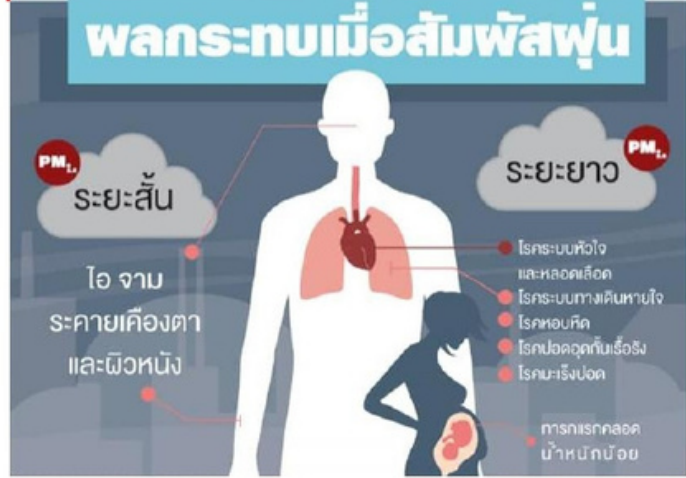
PM 2.5 คือ ฝุ่นละอองขนาดเล็กประมาณ 1 ใน 25 ของเส้นผมมนุษย์ ขนจมูกไม่สามารถกรองได้ สามารถแพร่กระจายสู่ทางเดินหายใจ กระแสเลือด และแทรกซึมกระบวนการทำงานในอวัยวะต่างๆ เพิ่มความเสี่ยงเป็นโรคเรื้อรัง



ฝุ่นพิษ PM2.5 มาจากไหน?



ความเข้มข้น PM2.5	คุณภาพอากาศ
0-25	คุณภาพดีมาก
26-37	คุณภาพดี
38-50	คุณภาพปานกลาง
51-90	เริ่มมีผลกระทบต่อสุขภาพ
มากกว่า 90	มีผลกระทบต่อสุขภาพ



ใครบ้างเสี่ยง! PM2.5

เด็ก, หญิงมีครรภ์, ผู้สูงอายุ, ผู้ที่เป็นโรคปอดหรือโรคหัวใจ

กลุ่มเสี่ยงพิเศษที่ต้องเฝ้าระวัง

- โรคปอด หอบหืด โรคหัวใจและหลอดเลือด ให้หลีกเลี่ยงกิจกรรมที่โล่งแจ้ง หากจำเป็น ให้สวมหน้ากาก N95 ที่กันฝุ่นขนาดเล็กกว่า 0.3 ไมครอน หากไม่มีให้ใช้หน้ากากอนามัยทั่วไป โดยซ้อนกระดาษทิชชู 2 ชั้น ซึ่งช่วยลดฝุ่นละอองขนาดเล็กได้ 90.82 % และให้พกยาประจำตัวติดไว้ตลอดเวลา
- หากมีอาการป่วยให้รีบมาพบแพทย์

ทำอย่างไรเมื่อเจอฝุ่น PM2.5

- สวมหน้ากาก N95**
N95 เป็นหน้ากากอนามัยที่มีความหนา สามารถกรองฝุ่นละอองขนาด 0.1-0.3 ไมครอน ได้ 95% เป็นอย่างน้อย
- หลีกเลี่ยงการออกจากอาคารบ้านเรือน**
เพื่อลดความเสี่ยงในการสูดดมฝุ่นพิษโดยตรง หรือถ้าจำเป็นต้องสวมหน้ากากอนามัย
- ปิดประตู-หน้าต่าง**
เพื่อป้องกันไม่ให้ฝุ่นเข้าบ้าน
- ผู้สูงอายุ เด็ก สตรีมีครรภ์ ควรหลีกเลี่ยงการสัมผัสฝุ่น**
- ล้างมือบ่อย ๆ**
เพราะฝุ่นจากมืออาจเข้าปาก จมูกได้โดยง่าย เมื่อเรากำลังรับประทานอาหาร
- ดื่มน้ำมาก ๆ จดสุขภาพ**
- ลดการใช้รถยนต์**
เพราะการเผาไหม้ของเชื้อเพลิง เช่น น้ำมัน เป็นสาเหตุสำคัญในการสร้างฝุ่นพิษ PM2.5
- หยุดการเผาขยะ หรือวัสดุทางการเกษตร**

