

ประสิทธิภาพ การกรองฝุ่น PM 2.5



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

หน้ากากกรองอากาศชนิด
กรองอนุภาค N95

หน้ากากอนามัย

ป้องกันอะไรได้บ้าง?

แก๊ส ไซโรซ

อนุภาคเล็ก

ฝุ่นละอองเล็ก

น้ำลาย

น้ำมูก

อนุภาคใหญ่

ประสิทธิภาพ

ป้องกัน PM2.5 PM10

ไม่ป้องกัน PM2.5

แบบกระชับ ไม่มีช่องว่าง

ไม่แบบกระชับ มีช่องว่าง

หน้ากากอนามัยใส่ยังไ ให้ป้องกันฝุ่นพิษ PM2.5

การใส่หน้ากาก N95 ที่ถูกวิธี สามารถป้องกันฝุ่นพิษได้มากกว่า 95%

ขั้นตอนการใส่หน้ากาก N95



ล้างมือให้สะอาด



เอาส่วนที่มีโครงลวดไว้ด้านบน



สอดมือกับสาย ดังรูป



ดึงสายรัดศีรษะเส้นล่าง ไว้ได้หู



ดึงสายรัดศีรษะเส้นบน ไว้ได้หู



กดโครงลวดด้านบน ให้แนบสันจมูก



การใส่หน้ากากอนามัยที่ถูกต้อง

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

วิกฤต!! ฝุ่นละออง
PM 2.5

www.nontree.go.th

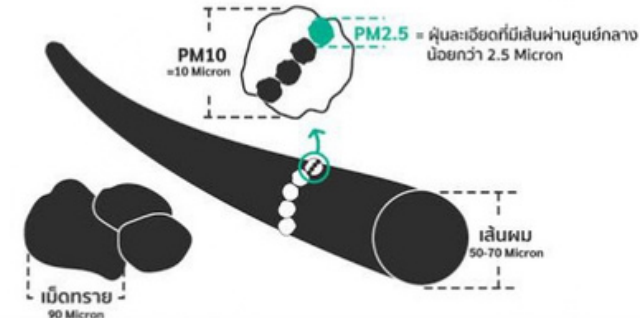
จะรับมือกับ
PM 2.5
ยังไ ดีนะ!?



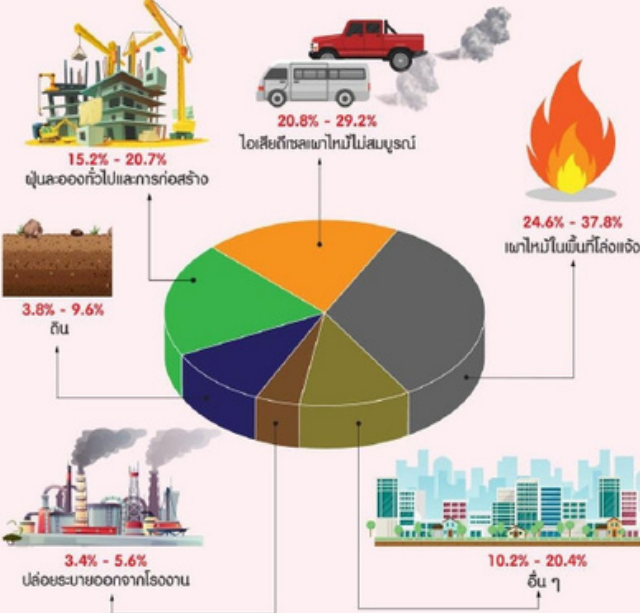
องค์การบริหารส่วนตำบลนนทรี
อำเภอกบินทร์บุรี จังหวัดปราจีนบุรี

PM 2.5? คืออะไร

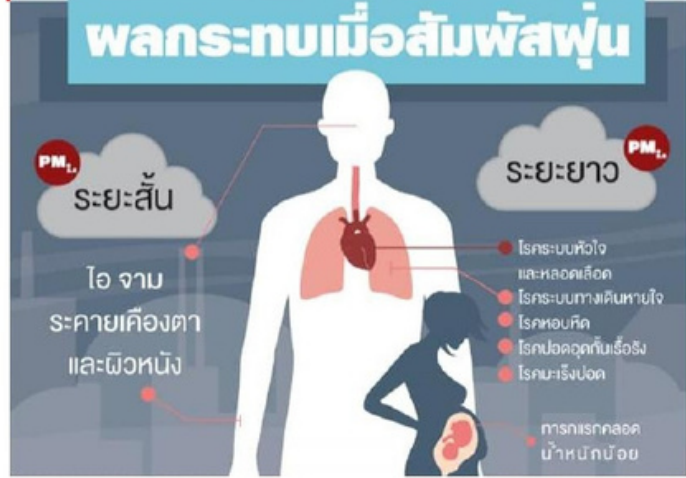
PM 2.5 คือ ฝุ่นละอองขนาดเล็กไม่เกิน 2.5 ไมครอน เล็กประมาณ 1 ใน 25 ของเส้นผมมนุษย์ ขนจมูกไม่สามารถกรองได้ สามารถแพร่กระจายสู่ทางเดินหายใจ กระแสเลือด และแทรกซึมกระบวนการทำงานในอวัยวะต่างๆ เพิ่มความเสี่ยงเป็นโรคเรื้อรัง



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 หากไม่มี ให้ใช้หน้ากากอนามัยทั่วไป 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**
เพื่อลดความเสี่ยงในการสูดฝุ่นพิษโดยตรง หรือถ้าจำเป็นต้องสวมหน้ากากอนามัย
- ปิดประตู-หน้าต่าง**
เพื่อป้องกันไม่ให้ฝุ่นเข้าบ้าน
- ผู้สูงอายุ เด็ก สตรีมีครรภ์ ควรหลีกเลี่ยงการสัมผัสฝุ่น**
- ล้างมือบ่อย ๆ**
เพราะฝุ่นจากมืออาจเข้าปาก จมูกได้โดยง่าย เมื่อเรากำลังหวัดเป็นประจำ
- ดื่มน้ำมาก ๆ จดสุขภาพ**
- ลดการใช้รถยนต์**
เพราะการเผาไหม้ของเชื้อเพลิง เช่น น้ำมัน เป็นสาเหตุสำคัญในการสร้าง ฝุ่นพิษ PM2.5
- หยุดการเผาขยะ หรือวัสดุทางการเกษตร**

