

หมอใหญ่กรุงเทพฯ : แนะนำประชาชน “ดูแลตนเอง และบุตรหลาน

เมื่ออาศัยอยู่ในพื้นที่ ฝุ่นละออง PM_{2.5}”

นายพีระ อารีรัตน์ นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา กล่าวว่า จากสถานการณ์ในเขตกรุงเทพมหานคร ปริมณฑลและจังหวัดพระนครศรีอยุธยาในบางจุด ของเขตพื้นที่ตำบลประตูชัย อำเภอพระนครศรีอยุธยา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา พบว่า คุณภาพอากาศในระหว่างวันที่ ๑๒ - ๑๗ มกราคม ๒๕๖๒ มีค่าฝุ่นละออง PM_{2.5} เกินกว่าค่ามาตรฐาน ซึ่งส่งผลกระทบต่อสุขภาพของประชาชน โดยเฉพาะกลุ่มเสี่ยงได้แก่ ผู้สูงอายุ เด็กเล็ก หญิงตั้งครรภ์ ผู้ป่วยโรคหอบหืด โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง โรคหัวใจและหลอดเลือด

PM_{2.5} คือ ฝุ่นละอองขนาดเล็กไม่เกิน ๒.๕ ไมครอนเล็กประมาณ ๑ ใน ๒๕ ของเส้นผมมนุษย์ ขนจมูกไม่สามารถกรองได้ สามารถแพร่กระจายสู่ทางเดินหายใจ กระแสเลือดและแทรกซึมกระบวนการทำงานอวัยวะต่างๆ เพิ่มความเสี่ยงเป็นโรคเรื้อรัง

นพ.พีระ อารีรัตน์ กล่าวต่อว่า ในการป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพจากฝุ่นละอองขนาดเล็ก ขอให้ประชาชนในพื้นที่เสี่ยงหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายหรือออกกำลังกายกลางแจ้ง ในกลุ่มเสี่ยงได้แก่ ผู้สูงอายุ หญิงตั้งครรภ์ เด็กเล็ก ผู้ป่วยด้วยโรคประจำตัว เช่นโรคระบบทางเดินหายใจ หอบหืด ภูมิแพ้ โรคหัวใจ หากบ้านพักอาศัยอยู่ในพื้นที่เสี่ยง ให้ปิดประตูหน้าต่างให้มิดชิด และทำความสะอาดบ้านบ่อย และหากออกจากบ้านให้สวมหน้ากากป้องกันและสังเกตอาการผิดปกติ เช่น ไอบ่อย หายใจลำบาก หายใจถี่ หายใจมีเสียงวี๊ด แน่นหน้าอก เจ็บหน้าอก ใจสั่น คลื่นไส้ เมื่อมีอาการผิดปกติ หรือวิงเวียนศีรษะให้รีบพบแพทย์ ทันที

แนวทางการดูแลเด็กเล็กสำหรับผู้ปกครอง ๑) ติดตามสถานการณ์ฝุ่นละอองขนาดเล็ก PM_{2.5} ตามช่องทางการสื่อสารต่างๆ ๒) ดื่มน้ำสะอาดให้เพียงพอ ๖ - ๘ แก้วต่อวัน ๓) เด็กที่มีโรคประจำตัว ควรดูแลอย่างใกล้ชิด และสังเกตอาการ หากพบว่ามีอาการผิดปกติ ให้รีบพบแพทย์ทันที ๔) หลีกเลี่ยงไม้เพื่อตัดฝุ่นละอองและมลพิษ ๕) งดกิจกรรมที่ก่อให้เกิด PM_{2.5} เช่น จุดธูป เผากระดาษเงิน กระดาษทอง ปิ้งย่างที่ทำให้เกิดควัน การเผาไหม้ เผาขยะ เป็นต้น ๖) ไม่ติดเครื่องรถยนต์เป็นเวลานานในบริเวณบ้าน ๗) ปิดประตูหน้าต่างให้มิดชิดและเปิดพัดลมให้อากาศหมุนเวียน

สามารถติดตามข่าวสาร ประกาศแจ้งเตือนจากทางราชการหรือสื่อต่างๆ รวมทั้งการรายงานสถานการณ์คุณภาพอากาศได้ที่เว็บไซต์ของ กรมควบคุมมลพิษ <http://air4thai.pcd.go.th> หรือ แอปพลิเคชัน AIR4Thai ทั้งนี้ สามารถสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ สายด่วนกรมควบคุมโรค ๑๔๒๒