***แหล่งกำเนิด PM 2.5***

*ฝุ่นละอองขนาด 2.5 ไมครอน มีขนาดประมาณ 1 ใน 25 ของเส้นผ่าศูนย์กลางของเส้นผมมนุษย์ ขนจมูกไม่สามารถกรองได้ จึงสามารถแพร่กระจายเข้าทางเดินหายใจ กระแสเลือด และแทรกซึมสู่กระบวนการทำงานของอวัยวะต่างๆ เพิ่มความเสี่ยงเป็นโรคระบบหายใจแบบเฉียบพลันและโรคมะเร็ง*

*สถานการณ์ฝุ่นละอองขนาดเล็ก PM2.5 ที่ปกคลุมไปทั่วท้องฟ้ากรุงเทพมหานครและปริมณฑล ทำให้ชาวกรุงหวั่นวิตกถึงปัญหาสุขภาพที่จะตามมาไม่น้อย เพราะอนุภาคฝุ่นที่เล็กจิ๋วจนสามารถเข้าสู่หลอดเลือดฝอยบริเวณปอดได้ หากสะสมมาก ๆ เข้า ในระยะยาวสามารถก่อให้เกิดโรคอันตรายอย่างปอดอักเสบ ถุงลมโป่งพอง โรคมะเร็งระบบทางเดินหายใจได้เลย*

*ดังนั้นถึงเวลาแล้วที่เราต้องตระหนักถึงปัญหามลพิษทางอากาศอย่างจริง ๆ จัง ๆ กันสักที เพราะสาเหตุสำคัญของการเกิดฝุ่น PM2.5 ก็มาจากมือของเรานี่แหละ และเป็นเราอีกเช่นกันที่จะช่วยกันหยุดยั้งฝุ่นละอองอันตรายชนิดนี้ได้ เริ่มจากปรับพฤติกรรมตามนี้*

***1. การใช้รถยนต์ส่วนบุคคล*** *เพราะสาเหตุอันดับ 1 กว่าร้อยละ 50-60 ที่ก่อให้เกิดฝุ่นละอองขนาดเล็กมาจากการขับขี่ยวดยานพาหนะบนท้องถนน เนื่องจากเมื่อยางรถยนต์เสียดสีกับพื้นถนนซึ่งเป็นยางมะตอยจะทำให้เกิดฝุ่นขึ้น อีกทั้งรถยนต์ยังปล่อยควันจากท่อไอเสียให้ออกมาลอยสู่ชั้นบรรยากาศ เราจึงสังเกตเห็นว่ายิ่งบริเวณไหนมีการจราจรติดขัดมาก ๆ อากาศบริเวณนั้นจะยิ่งขมุกขมัวไปด้วยฝุ่นละอองขนาดเล็ก แต่ถ้าเราลดการใช้รถยนต์ส่วนตัวลงบ้าง แล้วหันมาใช้บริการระบบขนส่งสาธารณะแทน หรือถ้าใครไปทางเดียวกันก็นั่งคันเดียวกัน และใช้รถส่วนตัวในกรณีที่จำเป็น จะช่วยลดปริมาณรถยนต์บนท้องถนนได้มาก และทำให้ฝุ่นละอองต่าง ๆ ลดน้อยลง*

***2. ติดเครื่องยนต์ขณะจอดรถ*** *การติดเครื่องยนต์ทิ้งไว้ขณะจอดรถ ส่งผลให้ไอเสียที่ปล่อยออกมาจะมีมลพิษมากกว่ารถแล่นตามปกติถึง 5 เท่า จึงควรดับเครื่องยนต์ของยานพาหนะทุกชนิดเมื่อจอด โดยเฉพาะเมื่ออยู่ในเขตชุมชน เช่น โรงพยาบาล โรงเรียน พื้นที่มลพิษสูง เพื่อช่วยลดมลพิษทางอากาศ*

***3. ไม่ตรวจสอบสภาพรถ*** *ควันดำเกิดจากรถยนต์มีสภาพเครื่องยนต์เก่า ชำรุด มีระบบจ่ายน้ำมันไม่เหมาะสม รวมทั้งไส้กรองอากาศสกปรก เกิดการอุดตัน ฯลฯ เจ้าของรถจึงต้องหมั่นตรวจสอบและบำรุงรักษาเครื่องยนต์อยู่เสมอ โดยเฉพาะรถยนต์เครื่องดีเซล เพื่อไม่ให้ปล่อยควันดำเกินค่ามาตรฐานออกมา ซึ่งสิ่งที่ควรทำ เช่น*

*- ไม่บรรทุกน้ำหนักเกินพิกัด– เปลี่ยนถ่ายน้ำมันเครื่องตามกำหนดเวลา*

*– หมั่นทำความสะอาดหม้อกรองอากาศไม่ให้อุดตัน  
– ตรวจสอบการทำงานของเครื่องยนต์เป็นประจำว่าอยู่ในสภาพที่สมบูรณ์หรือไม่*

*– ปรับแต่งหัวฉีดเพื่อให้ฉีดน้ำมันได้เป็นฝอยละอองละเอียด ซึ่งจะทำให้เครื่องยนต์เผาไหม้ได้สมบูรณ์ไม่เกิดควันดำ  
– ตรวจสอบและทำความสะอาดระบบน้ำมันเชื้อเพลิง  
– นำรถเข้ารับการตรวจสอบกำลังอัดในกระบอกสูบ เพื่อตรวจสอบว่าเครื่องยนต์สึกหรอมากแล้วหรือไม่ เครื่องยนต์ที่สึกหรอมากจะมีกำลังอัดต่ำและการเผาไหม้จะไม่สมบูรณ์ ซึ่งจะทำให้มีควันดำมาก*

***4. ไม่แจ้งเมื่อเจอรถควันดำ*** *ควันดำเป็นปัญหาใหญ่และเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดฝุ่นละอองขนาดเล็ก โดยเฉพาะอย่างยิ่งรถที่ใช้เครื่องดีเซล ซึ่งจะปล่อยควันดำที่เกิดจากการเผาไหม้ที่ไม่สมบูรณ์ของเครื่องยนต์ออกมา แม้ว่าจะมีการบังคับใช้กฎหมายเอาผิดรถยนต์ที่ปล่อยควันดำแล้ว แต่ก็ยังมีรถควันดำเกินค่ามาตรฐานวิ่งอยู่บนท้องถนนมากมาย ดังนั้นเราก็ช่วยกันเป็นหูเป็นตาได้ โดยเมื่อเจอรถปล่อยควันดำ ทางกรมควบคุมมลพิษ แนะนำให้แจ้งหมายเลขทะเบียนรถ วัน เวลา และสถานที่พบเห็น ไปได้ที่*

*– รถเมล์หรือรถบรรทุกควันดำ แจ้งสายด่วนกรมการขนส่งทางบก 1584*

*– รถเมล์ ขสมก. ควันดำ แจ้งสายด่วน ขสมก. 1348*

*– รถยนต์ทั่วไป แจ้งสายด่วนกองบังคับการตำรวจจราจร 1197*

***5. การเผาในที่โล่ง*** *ฝุ่น PM2.5 กว่า 35% เกิดจากการเผาไหม้ในที่โล่ง ไม่ว่าจะเป็นเผาใบไม้ เผาเศษขยะตามพงหญ้า เผาไร่นา เผาป่าเพื่อเตรียมพื้นที่ทำเกษตรกรรม หรือควันเสียที่ลอยมาจากโรงงานอุตสาหกรรม ทำให้เกิดก๊าซพิษและฝุ่นละอองมากมาย โดยเฉพาะในช่วงที่มลพิษทางอากาศสูงมาก ๆ ต้องหยุดการเผาเด็ดขาด เพราะจะยิ่งซ้ำเติมให้สภาพอากาศเลวร้ายลงไปอีก*

***6. สูบบุหรี่ ทุกครั้งที่มีการสูบบุหรี่*** *ควันพิษและสารพิษจำนวนมหาศาลจะลอยอยู่ในอากาศ และเป็นตัวการที่ก่อให้เกิดละอองสารเคมีขนาดเล็ก ๆ ขณะที่ก๊าซชนิดต่าง ๆ ที่ถูกปล่อยออกมาพร้อมกัน เมื่อมีการเผาไหม้ยังจะก่อให้เกิดสารต่าง ๆ อีกกว่า 4,000 ชนิด ซึ่งล้วนแต่เป็นสารพิษที่ทำให้อากาศปนเปื้อน*

***7. การจุดธูป*** *พิษภัยจากควันธูป 1 ดอกนั้น ไม่ต่างกับบุหรี่ 1 มวน หรือถ้าจุดธูป 3 ดอกในบ้านที่มีการระบายอากาศไม่ดี มลพิษที่คุณจะได้รับนั้นพอ ๆ กับสี่แยกที่มีการจราจรพลุกพล่านเลย เพราะธูปทำมาจากขี้เลื่อยผสมสารเคมี เมื่อจุดธูปจะเกิดการเผาไหม้ของขี้เลื่อย กาว และน้ำหอมในธูป สารต่าง ๆ หลายตัวจะถูกปล่อย*ออกมาคล้ายกับสารที่พบในควันบุหรี่ และควันพิษจากท่อไอเสียรถยนต์ เช่น ฝุ่นละอองขนาดเล็ก ก๊าซต่าง ๆ นอกจากจะเป็นอันตรายต่อสุขภาพของคนที่สูดดมเข้าไปแล้ว ยังมีผลต่อสภาพอากาศโดยรอบอีกด้วย แต่ถ้าจำเป็นต้องจุดธูปจริง ๆ อาจใช้ธูปที่มีขนาดสั้นลง และรีบดับธูปให้*เร็วขึ้น หรือใช้ธูปไร้ควันแทน****8. การทำอาหารด้วยเตาถ่าน*** *การทำอาหารประเภทปิ้ง-ย่างด้วยเตาถ่าน จะก่อให้เกิดควัน นำมาซึ่งฝุ่นละอองขนาดเล็กเช่นกัน เพราะฉะนั้นในช่วงที่มลพิษครองเมือง ถ้าลดการใช้เตาถ่านได้*

มาตรการป้องกันและแก้ปัญหา PM 2.5

* ***กรณีคุณภาพอากาศอยู่ในระดับที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ แนะนำให้ลดช่วงเวลา หรือหลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมกลางแจ้ง****ในพื้นที่ที่มีมลพิษสูง หากจำเป็นต้องทำกิจกรรมนอกบ้านให้สวมหน้ากากอนามัยเพื่อป้องกันมลพิษในอากาศ*
* ***เลือกสวมหน้ากากป้องกันฝุ่นละอองที่เหมาะสม แนะนำหน้ากาก N95 ซึ่งสามารถกรองอนุภาคฝุ่นละออง ขนาด 0.3 ไมครอน ป้องกันฝุ่นละอองได้ร้อยละ 95 ดังนั้นควรสวมหน้ากากอนามัยอย่างถูกต้องเพื่อความปลอดภัย***

***เสี่ยงเป็นโรค***

***• โรคหลอดเลือดสมอง***

***• โรคหัวใจขาดเลือด***

***• โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง***

***• โรคมะเร็งปอด***

***• โรคติดเชื้อเฉียบพลันระบบทางเดินหายใจส่วนล่าง***

***ช่วยกันลดฝุ่นละออง PM 2.5***

*• งดการเผาในที่โล่งแจ้ง*

*• ใช้บริการขนส่งสาธารณะ*

***ติดต่อสอบถามได้ที่***

***นางสาวกุลนิดา อำไพรัตน์***

***ผู้อำนวยการกองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม***

***เทศบาลตำบลสะพลี***

***โทร. ๐๗๗-๖๒๒๘๖๖ ต่อ ๑๘***



***ด้วยความปรารถนาดีจาก***

***กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม***

***เทศบาลตำบลสะพลี***

***อำเภอปะทิว จังหวัดชุมพร***