



ประชาสัมพันธ์

ลดกิจกรรมที่ก่อให้เกิดฝุ่น PM ๒.๕ ง่ายๆ เริ่มได้จากเรื่องใกล้ตัว

ปัญหาฝุ่นละออง PM ๒.๕ ในประเทศไทย เป็นปัญหาที่เกิดขึ้นทุกปี บางครั้งสถานการณ์รุนแรง ส่งผลกระทบต่อสุขภาพถึงขั้นต้องออกมาตรการเข้มข้นเพื่อแก้ปัญหา ขณะที่หน่วยงานด้านสาธารณสุข ต่าง ๆ ได้ให้คำแนะนำการดูแลสุขภาพและเตือนประชาชนหลายเรื่องให้ระวังหรือหลีกเลี่ยงการไปอยู่ในพื้นที่ที่ฝุ่นเกินค่ามาตรฐาน หรือการสวมหน้ากากป้องกันฝุ่นขนาดเล็กมาก เช่น หน้ากาก N๙๕ การใส่ แว่นกันลมป้องกันดวงตาไม่ให้สัมผัสฝุ่น และการจัดบ้านปลอดฝุ่น

สาเหตุของการเกิดฝุ่นละอองขนาดเล็ก PM ๒.๕ มาจากสองปัจจัย คือ ปัจจัยที่ควบคุมได้ และไม่ได้ ปัจจัยที่ควบคุมไม่ได้ คือ ฝุ่นที่เกิดขึ้นในฤดูหนาวเพราะเป็นช่วงที่สภาพอากาศนิ่ง ลมสงบ ทำให้การไหลเวียนหรือถ่ายเทของอากาศไม่ดี ส่งผลให้ฝุ่น PM ๒.๕ ไม่กระจายตัวและเกิดการสะสมเกิน ค่ามาตรฐาน ส่วนปัจจัยที่เราสามารถควบคุมได้คือ ฝุ่นที่เกิดจากวิถีชีวิต การทำกิจกรรมหรือพฤติกรรม ของเราในแต่ละวันที่ทำให้เกิดแหล่งกำเนิดฝุ่น

กำลังสำคัญของการแก้ปัญหาฝุ่นละออง PM ๒.๕ คือ ประชาชนคนในสังคม ที่จะต้องมีความรู้ความเข้าใจ ตระหนักถึงปัญหาที่เกิดขึ้นและให้ความร่วมมือเลิกพฤติกรรมที่ก่อฝุ่นอย่าง ต่อเนื่องไม่เฉพาะในช่วงที่เกิดปัญหา

แนวทางในการช่วยลดปริมาณฝุ่น PM ๒.๕ ที่สามารถทำได้ง่ายๆ ๖ วิธีดังนี้

๑. งดเผาขยะ งดจุกจุก เปลี่ยนมาใช้รีไซเคิล

การเผาขยะจะทำให้เกิดการเผาไหม้ซึ่งจะเป็นการเพิ่มควัน และฝุ่นพิษให้อากาศ นอกจากนี้ควรปรับเปลี่ยนการจุกจุก ซึ่งปกติจะทำให้เกิดฝุ่นจากรูป และควัน มาใช้รีไซเคิลและเทียนแบบไฟฟ้า ทั้งนี้เพื่อลดปริมาณควัน และลดอัตราการเกิดอัคคีภัยในช่วงหน้าหนาวที่อากาศแห้งได้ด้วย ซึ่งแนวทางการแก้ไขในเรื่องของการเผาขยะ โดยการหมุนเวียนทรัพยากร (Zero Waste) เพื่อช่วยลดปริมาณขยะและนำกลับมาใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุด โดยการหลีกเลี่ยงการก่อให้เกิดขยะ นำสิ่งของกลับมาใช้ใหม่ ใช้วัสดุทดแทน ซึ่งการกระทำเหล่านี้จะช่วยลดปัญหาขยะลงได้

๒. ติดตั้งเครื่องฟอกอากาศ

การป้องกันฝุ่นด้วยการปิดหน้าต่างๆ และประตูบ้านตลอดเวลา อาจลดปริมาณฝุ่นทั่วไปได้ แต่ฝุ่น PM ๒.๕ เป็นฝุ่นที่มีอนุภาคเพียง ๒.๕ ไมครอน ซึ่งเป็นขนาดเล็กมากจนเครื่องปรับอากาศไม่สามารถดักจับได้ ตัวช่วยในการดักจับฝุ่นด้วยเครื่องฟอกอากาศจึงเป็นทางเลือกที่คนหันมาใช้กันมากขึ้น เครื่องฟอกอากาศที่ขายในท้องตลาดมีหลายแบรนด์ให้เลือก แต่การเลือกซื้อเครื่องฟอกอากาศที่เหมาะสม ควรคำนึงถึงขนาดของพื้นที่ห้องกับขนาดของตัวเครื่องให้เหมาะสมกัน จึงจะมีประสิทธิภาพที่ดี

๓. ปลุกต้นไม้ฟอกอากาศ

ปัจจุบันการปลุกต้นไม้ฟอกอากาศเป็นเทรนด์ที่ผู้คนกำลังให้ความสนใจเป็นอย่างมาก เพราะนอกจากให้ความสวยงามสบายตาแล้ว ยังทำให้อากาศภายในบ้านสดชื่นด้วย ต้นไม้ที่มีคุณสมบัติในการฟอกอากาศและเป็นที่นิยมสำหรับการนำมาปลูก และวางตามจุดต่างๆ ของบ้าน มีหลากหลายพรรณไม้มากมาย ยกตัวอย่างเช่น ต้นยางอินเดีย พลูด่าง เศรษฐีเรือนใน เศรษฐีพันล้าน ลิ้นมังกร เขียวหมื่นปี เดหลี ไทรใบสัก กวักมรกต และยังมีอีกมากมาย ทั้งนี้ต้นไม้แต่ละชนิดจะมีคุณสมบัติและการดูแลที่แตกต่างกันไป ควรศึกษารายละเอียดก่อนนำมาปลูกด้วย

๔. ลดการใช้รถยนต์ส่วนบุคคล

สาเหตุของฝุ่นละอองขนาดเล็ก ร้อยละ ๕๐-๖๐% มาจากการขับขี่ยานพาหนะบนท้องถนน สังเกตได้ว่าบริเวณที่มีการจราจรติดขัดมักมีอากาศที่ขมุกขมัว เนื่องมาจากหลายปัจจัย เช่น การเสียดสีของยางกับพื้นถนนทำให้เกิดฝุ่นละออง อีกทั้งรถยนต์ยังปล่อยควันจากท่อไอเสีย หากผู้คนส่วนใหญ่ลดอัตราการใช้รถบนท้องถนน หันไปใช้ระบบขนส่งมวลชนมากขึ้น ก็จะช่วยทำให้ปริมาณฝุ่นละอองที่เกิดจากปัญหาเหล่านี้ลดลงตามไปด้วยเช่นกัน

๕. หมั่นเช็คสภาพรถ เพื่อลดควันดำ

การเผาไหม้ของเครื่องยนต์ที่ไม่สมบูรณ์ของทั้งรถยนต์และมอเตอร์ไซค์ จะทำให้เกิดควันดำและมลพิษทางอากาศ จึงควรหมั่นตรวจเช็คเครื่องยนต์ให้อยู่ในสภาพปกติ การใช้งานไม่ควรมีควันดำ หรือปล่อยควันดำขณะขับขี่ เพียงเท่านี้ก็ช่วยลดมลพิษทางอากาศได้อีกช่องทาง

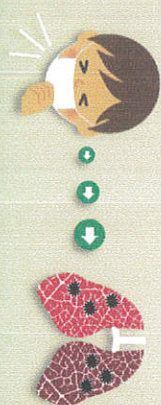
๖. หมั่นทำความสะอาดบ้าน

การทำทำความสะอาดบ้าน ปิดกวาดเช็ดถูเฟอร์นิเจอร์ด้วยผ้าชุบน้ำเพื่อป้องกันการกระจายของฝุ่น รวมทั้งการล้างอุปกรณ์เครื่องใช้ เครื่องปรับอากาศ พัดลม แผ่นกรองอากาศ มุ้งลวด และเช็ดทุกซอกมุมของบ้าน เพื่อช่วยลดแหล่งสะสมของฝุ่นได้อย่างง่าย ๆ

ความร่วมมือร่วมใจในเรื่องใกล้ๆ ตัวเหล่านี้ ถือเป็นจุดเริ่มต้นที่สำคัญของการแก้ปัญหา PM ๒.๕ อย่างเป็นรูปธรรม ที่เราสามารถทำได้เพื่อรักษาสภาพอากาศและสิ่งแวดล้อมให้สะอาดอย่างยั่งยืน

ฝุ่นPM 2.5 อันตรายอย่างไร

ฝุ่นละอองขนาดเล็กไม่เกิน 2.5 ไมครอนหรือไมโครเมตร หรือเรียกว่า PM_{2.5} มีขนาดเส้นผ่าศูนย์กลางเพียง 1 ใน 25 ส่วนของเส้นผม ซึ่งขนาดเล็กจนมองไม่เห็น เมื่อหายใจเข้าอาจเข้าสู่ปอด PM_{2.5} จะเข้าไปในเส้นเลือดและอวัยวะต่าง ๆ ทำให้เกิดโรคเรื้อรังได้ง่ายถึงประจักษ์ชัด



ทำไม...ลดฝุ่นอย่างไร ?

ต้นไม้ช่วยลดฝุ่นได้ 7 - 24 % การปลูกต้นไม้ได้ประโยชน์หลายอย่าง แต่สำหรับเรื่องฝุ่นแล้ว ส่วนต่าง ๆ ของต้นไม้ โดยเฉพาะ “ใบ” ที่ช่วยดักจับฝุ่นได้ดี ซึ่งฝุ่นที่ตกลงมาตามต้นไม้จะติดค้างอยู่บนผิวใบ และเมื่อฝนตกหรือรดน้ำ ฝุ่นเหล่านี้ก็จะถูกชะล้างลงดินและทำอระบายน้ำไป



ทำไมแบบไหนดักฝุ่นได้ดี?

ลักษณะใบที่เรียวยาวเล็ก ชื่น หยยาน ผิวนูน หรือผิวใบที่เหนียวจะทำให้ฝุ่นเกาะติดใบได้ดี เช่น พืชตระกูลสน ดักจับฝุ่นได้ดีมาก



สนฉัตร



สับปะรด

ลำต้น กิ่งก้านที่โครงสร้างซับซ้อนอย่างสลับซับซ้อนมีส่วนช่วยดักจับฝุ่นได้เช่นกัน เช่น ไม้เลื้อยชนิดต่าง ๆ



นางคราญออสเตรเลีย



การเวก

ใบการปลูกในชนิดใบ เพราะบางช่วงไม่มีใบดักจับฝุ่น ต้นไม้ที่มีผิวใบโดยรวมนาน จะดักจับฝุ่นได้มาก

แนะนำต้นไม้ลดฝุ่น



ปลูกแบบไหน



ในบ้าน

เริ่มตั้งแต่ปลูกเป็นริ้วต้นไม้ ไม้พุ่ม ไม้กระถาง ปลูกตามระเบียงบ้าน เกาะผนัง เกาะกำแพง และขึ้นหลังคา



ปลูกต้นไม้กระถาง



ปลูกต้นไม้เกาะกำแพง

นอกบ้าน

การใช้ต้นไม้ที่สูงหลายระดับ เพราะช่วยลดอุณหภูมิอากาศได้ระดับหนึ่ง จะสูงขึ้นไปหลายสิบเมตร ซึ่งอาจทำเป็นไม้เลื้อยตามถนน ทำเป็นต้นไม้เกาะตามเสาของสะพาน เป็นต้น



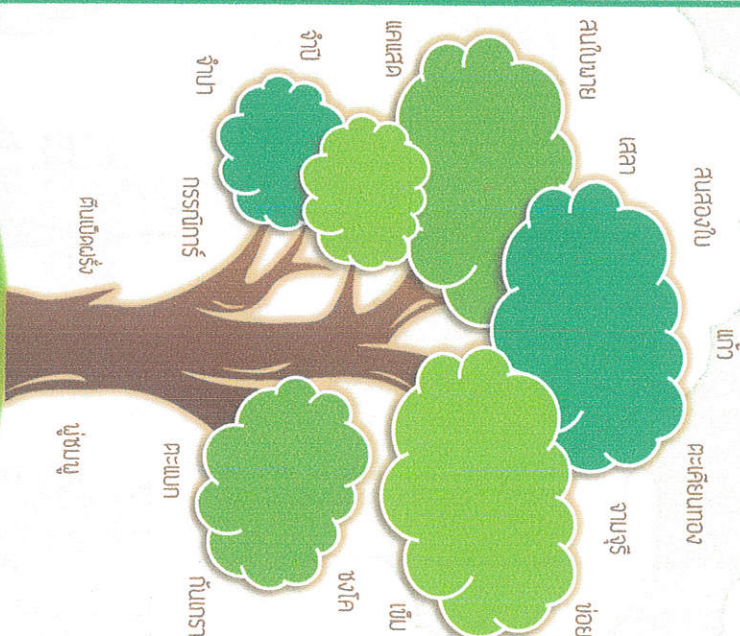
ปลูกตามเสาหลายระดับ

"ปลูกต้นไม้ ลดฝุ่น ลดโรค"



ลดฝุ่น

ด้วย...ต้นไม้



กองประเมินผลกระทบสุขภาพ กรมอนามัย
โทรศัพท์ 02-5904347 โทรสาร 02-5904356
เว็บไซต์ <http://hla.anamtmoph.go.th>