



ชุมทางสาร Tungsong Municipality

เอกสารประชาสัมพันธ์ สำนักงานเทศบาลเมืองทุ่งสง

ฉบับที่ ๙๗/๕๘

เทศบาลเมืองทุ่งสง แจ้งเตือนอันตรายจากภาวะหมอกควันไฟจากประเทศอินโดนีเซีย

สถานการณ์หมอกควันในเขตพื้นที่หลายจังหวัดภาคใต้ของไทยยังเป็นปัญหามลพิษที่สำคัญ สาเหตุหลักเกิดจากหมอกควันไฟป่าจากประเทศอินโดนีเซีย ทำให้คุณภาพอากาศแยลง ประกอบกับสภาพภูมิประเทศซึ่งมีภูเขาล้อมรอบทำให้มลพิษต่างๆ ถูกกักไว้และแผ่ปกคลุมทั่วเมือง ส่งผลกระทบต่อสุขภาพของประชาชนเป็นวงกว้าง ซึ่งขณะนี้ มลพิษจากหมอกควันไฟ ส่งผลกระทบต่อสุขภาพใน ๔ กลุ่มโรคสำคัญ ได้แก่ กลุ่มโรคทางเดินหายใจ กลุ่มโรคหัวใจและหลอดเลือด กลุ่มโรคตาอักเสบ และกลุ่มโรคผิวหนังอักเสบ โดยผลกระทบต่อสุขภาพจะเกิดขึ้นกับระยะเวลาการสัมผัส อายุ ความต้านทานแต่ละบุคคล ความเข้มข้นของมลพิษ ประวัติการเจ็บป่วยและอาการที่ปรากฏเริ่มตั้งแต่ขั้นเล็กน้อย จนถึงรุนแรงได้แก่ แสบตา ตาแดง น้ำตาไหล คอแห้ง ระคายคอ ไอ หายใจติดขัด เหนื่อยง่าย และแน่นหน้าอก เป็นต้นควรปฏิบัติเพื่อหลีกเลี่ยงผลกระทบจากฝุ่นละอองในอากาศดังนี้

๑. หลีกเลี่ยงการอยู่ในสถานที่ที่มีหมอกควัน หรือฝุ่นละออง ถ้าจำเป็นต้องอยู่ในสถานที่ที่มีหมอกควันหรือฝุ่นละอองให้ใช้ผ้าปิดปากปิดจมูก แต่หากไม่มี ให้ใช้ผ้าชุบน้ำหมาด ๆ ปิดปากปิดจมูกแทนได้

๒. ปิดประตูหน้าต่าง ด้านที่รับลมซึ่งพัดหมอกควันเข้าสู่ภายในบ้านและเปิดประตูหน้าต่างด้านตรงข้ามกับทิศทางลม

๓. หลีกเลี่ยงบริเวณที่มีหมอกควันปกคลุม โดยเฉพาะกลุ่มเสี่ยง ได้แก่ เด็ก คนชรา ผู้ป่วยเป็นโรคภูมิแพ้ หอบหืด

๔. การเปิดพัดลมในอาคารบ้านพัก ควรเป่าลมกระพือผ่านผิวน้ำก่อน จะช่วยลดปริมาณฝุ่นละอองในอากาศได้

๕. ผู้ที่เป็นโรคหอบหืด โรคหัวใจ โรคปอด เด็กและคนชรา ควรพักผ่อนอยู่ในบ้าน และเตรียมยาอุปกรณ์ที่จำเป็นให้พร้อม

๖. ใช้น้ำสะอาด กลั้วคอ แล้วบ้วนทิ้งวันละ ๓-๔ ครั้ง ห้ามกลืน

๗. งดเว้นการสูบบุหรี่และควรดื่มน้ำบ่อยๆ ในช่วงที่มีฝุ่นควันรบกวน

๘.หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายและทำงานหนัก ที่ต้องออกแรงมากนอกบ้านและบริเวณที่มี
ฝุ่นควันรบกวน

๙.เมื่อมีอาการผิดปกติต่อระบบหายใจและสายตาหลังสูดดมและอยู่ในบริเวณที่มีหมอกควัน
ควรรีบไปพบแพทย์ทันที

๑๐.งดการรองรับน้ำฝนไว้ใช้อุปโภคชั่วคราว แต่หากจำเป็นควรให้ฝนตกลงมาอย่างน้อย ๑
ชั่วโมง ก่อนรองน้ำใช้

๑๑.ห้ามเผาขยะ เศษใบไม้ กิ่งไม้ หญ้า ทุกชนิด

๑๒.ติดตามรับฟังข่าวสารและข้อมูลจากทางราชการอย่างใกล้ชิด

ดังนั้น เทศบาลเมืองทุ่งสง จึงแจ้งประชาสัมพันธ์ให้พี่น้องประชาชนระมัดระวังอันตราย
จากภาวะหมอกควันไฟ สำหรับผู้ที่มีโรคประจำตัวเรื้อรัง เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคภูมิแพ้ ฯ ควรเตรียมยา
ประจำตัวให้พร้อม และพกติดตัว เพื่อป้องกันและใช้รักษาเมื่ออาการกำเริบ แม้ไม่สามารถหลีกเลี่ยงมลพิษ
จากหมอกควันได้ แต่ถ้ารู้จักปรับตัวดูแลและป้องกันตนเองด้วยวิธีดังกล่าวข้างต้น จะช่วยลดอันตรายจาก
มลพิษจากหมอกควันได้และหากมีอาการผิดปกติ เช่น หายใจลำบาก แน่นหน้าอก ควรรีบพบแพทย์ที่
โรงพยาบาลหรือสถานบริการสาธารณสุขใกล้บ้าน

งานประชาสัมพันธ์ เทศบาลเมืองทุ่งสง

๒๒ ตุลาคม ๒๕๕๘