

วิธีดูแล-ป้องกันสุขภาพจากฝุ่น

ด้วยในช่วงฤดูแล้งของทุกปี พื้นที่เกือบทุกภาคของประเทศไทยมักประสบกับปัญหาไฟป่า ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญที่ก่อให้เกิดปัญหาวิกฤติมลพิษหมอกควันฝุ่นละอองขนาดเล็กกว่า ๒.๕ ไมครอน (PM ๒.๕) ที่เกินมาตรฐาน เทศบาลเมืองทุ่งสงจึงได้เล็งเห็นถึงปัญหาสุขภาพของประชาชนในพื้นที่จากสถานการณ์ปริมาณฝุ่นละอองขนาดเล็กกว่า ๒.๕ ไมครอน (PM ๒.๕) ที่เกินมาตรฐาน ที่มาจากหลายสาเหตุ เช่น การจราจร อุตสาหกรรม รวมถึงการเผาในที่โล่ง ที่เริ่มแนวโน้มทวีความรุนแรงส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตและสุขภาพของประชาชนค่อนข้างมาก ส่งผลให้เกิดโรคในระบบทางเดินหายใจ และปอดต่างๆ หากได้รับในปริมาณมากหรือเป็นเวลานานจะสะสมในเนื้อเยื่อปอด ทำให้ประสิทธิภาพการทำงานของปอดเสื่อม มีอาการหอบหืด และทำให้หลอดลมอักเสบ เทศบาลเมืองทุ่งสง จึงแนะนำให้ประชาชนดูแลสุขภาพตนเองจากฝุ่น ปฏิบัติดังนี้

๑. ให้อยู่ภายในอาคารบ้านเรือน หากไม่จำเป็นอย่าออกนอกบ้าน โดยเฉพาะประชาชนกลุ่มเสี่ยง
๒. ปิดประตูหน้าต่างอาคารบ้านเรือน เพื่อป้องกันฝุ่นเข้า หากปิดไม่ได้ ให้ใช้ผ้าชุบน้ำทำเป็นม่านปิดแทน
๓. หากจำเป็นต้องออกนอกอาคาร ให้ใช้ผ้าชุบน้ำปิดพองมาปิด ปัดจมูกและปาก แต่หากอยู่ในที่ที่มีฝุ่นหนาแน่นให้ใช้หน้ากากกรองฝุ่น หรือหาผ้าเปียกมาปิดจมูก
๔. หลีกเลี่ยงการออกกำลังกาย และการทำงานหนักที่ออกแรงมาก เนื่องจากการหายใจเร็วระหว่างออกกำลังกายจะทำให้ร่างกายรับฝุ่นละอองเข้าไปมาก
๕. ดื่มน้ำมากๆ และไม่สูบบุหรี่ในช่วงที่มีปัญหาฝุ่นขนาดเล็ก
๖. ผู้ป่วยกลุ่มเสี่ยง ผู้สูงอายุ หญิงตั้งครรภ์ และเด็กเล็ก ต้องดูแลสุขภาพเป็นพิเศษ หลีกเลี่ยงสัมผัสกับอากาศที่มีฝุ่นละออง หรือมีการใช้หน้ากากกันฝุ่น
๗. ไม่เผาขยะ โดยเฉพาะขยะที่เป็นสารพิษ เช่น พลาสติก ยางรถยนต์ รวมทั้งขยะทั่วไป
๘. ลดการใช้รถยนต์ หรือใช้เท่าที่จำเป็น เพื่อไม่ให้มลพิษจากท่อไอเสียรถยนต์ทำให้อากาศแย่ลง
๙. ผู้ที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยงพักผ่อนอยู่บ้าน เตรียมยาและอุปกรณ์ที่จำเป็นให้พร้อม ขณะเดียวกันยังแนะนำผู้ที่ดูแลผู้ป่วยกลุ่มเสี่ยง ขอให้ดูแลอย่างใกล้ชิดและหมั่นสังเกตอาการ โดยเฉพาะผู้ป่วยด้วยโรคระบบทางเดินหายใจ หอบหืด ภูมิแพ้ ถุงลมโป่งพอง และโรคเกี่ยวกับหัวใจและหลอดเลือด หากพบอาการผิดปกติให้รีบนำตัวส่งสถานพยาบาลใกล้บ้านทันที
๑๐. ห้ามเผากิ่งไม้ใบไม้ เผาสิ่งเหลือใช้ทางการเกษตร เผาขยะมูลฝอยและพื้นที่เกษตรกรรม หากมีการฝ่าฝืนอาจจะถูกดำเนินคดีตามพระราชบัญญัติการสาธารณสุข พ.ศ. ๒๕๓๕ แก้ไขเพิ่มเติมฉบับที่ ๓ พ.ศ. ๒๕๖๐ การกระทำ ๆ อันเป็นเหตุให้เกิดกลิ่น แสง รังสี เสียง ความร้อน สิ่งมีพิษ ฝุ่นละออง เขม่า ถ้ามีโทษจำคุกไม่เกิน ๓ เดือน หรือปรับไม่เกิน ๒๕,๐๐๐ บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ
๑๑. หากมีการจุดไฟเผาป่า หรือปล่อยให้ไฟลุกลามเข้าไปในเขตอุทยานแห่งชาติ เขตรักษาพันธุ์สัตว์ป่า เขตห้ามล่าสัตว์ และเขตป่าสงวนแห่งชาติ มีความผิดตามกฎหมายว่าด้วยการป่าไม้ป่าสงวนแห่งชาติ และอุทยานแห่งชาติ ต้องระวางโทษจำคุกตั้งแต่ สองปีถึงยี่สิบปี และปรับตั้งแต่หนึ่งหมื่นบาทถึง สองล้านบาท อีกทั้งเป็นความผิดตามประมวลกฎหมายอาญามาตรา ๒๒๐ ผู้ใดกระทำให้เกิดเพลิงไหม้แก่วัตถุใดๆ แม้เป็นของตนเอง จนน่าจะเป็นอันตรายแก่บุคคลอื่นหรือทรัพย์สินของผู้อื่น ต้องระวางโทษจำคุกไม่เกินเจ็ดปี และปรับไม่เกินหนึ่งแสนสี่หมื่นบาท แล้วแต่กรณี
๑๒. หากพบเห็นไฟไหม้ คนจุดไฟเผาขยะ เผาป่า เผาพื้นที่ทางการเกษตร สามารถแจ้งเหตุได้ที่ ๑๙๙ เพื่อประสานหน่วยงานที่เกี่ยวข้องเข้าพื้นที่ดำเนินการระงับเหตุ

จัดทำโดย นางสาวศิริรดา สุขอนันต์

งาน สุขาภิบาลและอนามัยสิ่งแวดล้อม เทศบาลเมืองทุ่งสง |