**แบบฟอร์มการตอบโต้ความเสี่ยงเพื่อสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพ (RRHL)**

**ข้อสรุป :** PM2.5 ภัยเงียบทำลายสุขภาพ (ข้อควรระวัง)

**ข้อเท็จจริง :** หมอกควันที่เกิดจากการเผาไหม้ โดยเฉพาะฝุ่นละอองที่มีขนาดเล็กกว่า 2.5 ไมครอน (PM2.5)
มีผลกระทบต่อสุขภาพ

**ผลกระทบ :** บางพื้นที่มีค่า PM 2.5 เกินค่ามาตรฐาน รวมถึง จ.ลำปาง ซึ่งมีค่าฝุ่นละอองขนาดเล็กเกินค่ามาตรฐานอยู่ที่ 53 ไมโครกรัมต่อลูกบาศก์เมตร โดยเป็นคุณภาพอากาศระดับสีส้ม มีสาเหตุมาจากการเผาไหม้ ในพื้นที่โล่งแจ้ง ทั้งเศษใบไม้ ใบหญ้า ตามหมู่บ้านและชุมชน โดยเฉพาะการเผาพื้นที่การเกษตร ทั้งฟางข้าว และตอซังข้าว ที่เกษตรกรเร่งเผาเพื่อเตรียมพื้นที่ปลูกพืชชนิดอื่น ส่งผลให้เริ่มมีผลกระทบต่อสุขภาพของประชาชนที่หายใจอยู่ในที่โล่งแจ้ง โดย PM 2.5 อาจก่อให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพ ดังนี้ ระคายเคืองจมูก แสบจมูก ไอ มีเสมหะ มะเร็งปอด โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง โรคหัวใจขาดเลือด และทารกแรกเกิดมีน้ำหนักน้อยกว่าปกติ

**ข้อแนะนำ** : แนะนำการป้องกันและดูแลตนเอง ดังนี้

1. ไม่เผาเพิ่ม ไม่เผาขยะและหญ้า ไม่ใช้ฟืนหรือถ่านหุงต้มอาหาร
2. ลด งด เลี่ยงกิจกรรมในที่โล่งแจ้ง
3. สวมหน้ากากป้องกันฝุ่นละออง
4. จัดเตรียมห้องสะอาด (Clean Room) และทำความสะอาดบ้านทุกวัน
5. กลุ่มเสี่ยงควรเตรียมยาประจำตัว หากมีอาการผิดปกติ รีบไปพบแพทย์
6. ปลูกต้นไม้เพื่อลดฝุ่น
7. ติดตามสถานการณ์จากทางราชการและสื่อต่างๆ

**หน่วยงานที่ตรวจสอบ :** ศูนย์อนามัยกลุ่มชาติพันธุ์ ชายขอบ และแรงงานข้ามชาติ

**วันที่พบข่าว/เหตุการณ์ :** 13 ธันวาคม 2562

**แหล่งข้อมูลอ้างอิง :**

https://www.matichon.co.th/region/news\_1810344

https://siamrath.co.th/n/120875

**ผู้จัดทำ :** นางสาวกฤษณา ช่วยไทย นักวิชาการเผยแพร่