



การป้องกันตนเองจากฝุ่นละอองในอากาศ

๙ วิธีป้องกัน “ฝุ่นละอองในอากาศ” ลดความเสี่ยงจากฝุ่นพิษ PM ๒.๕

๑. สวมหน้ากากที่สามารถป้องกันทางเดินหายใจได้

หน้ากากที่สามารถป้องกันทางเดินหายใจได้ ไม่ใช่หน้ากากที่แพทย์หรือพยาบาลใส่ในห้องผ่าตัด แต่จะต้องเป็น หน้ากาก N๙๕ (กรองฝุ่นได้ ๙๕%) และ หน้ากาก N๙๙ (กรองฝุ่นได้ ๙๙%) สิ่งสำคัญก็คือจะต้องสวมใส่อย่างถูกต้อง ให้นำหน้ากากกระชับกับใบหน้าอย่างเหมาะสม มิเช่นนั้นอาจจะป้องกันฝุ่นไม่ได้เลย



๒. ลดกิจกรรมนอกบ้าน

หากคุณเป็นคนที่ชอบออกไปเดินเล่น หรือออกกำลังกายนอกบ้าน ช่วงนี้ขอแนะนำให้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเสียก่อน โดยให้ลดเวลาในการทำกิจกรรมนอกบ้านให้น้อยลง หรือเปลี่ยนมาออกกำลังกายภายในบ้านแทน เนื่องจากฝุ่นพิษนั้นจะส่งผลต่อร่างกายเพิ่มทวีคูณขึ้น เมื่อเราออกแรงมากในพื้นที่กลางแจ้ง แต่หากจำเป็นต้องอยู่ไปทำธุระข้างนอกเป็นเวลานานๆ ก็ควรป้องกันด้วยหน้ากาก N๙๕ หรือ N๙๙



๓. หลีกเลี่ยงกิจกรรมเผาไหม้ทุกชนิด

แนะนำให้งดกิจกรรมการเผาทุกชนิด เพราะการเผาทำให้เกิดฝุ่นละอองในอากาศมากขึ้น ไม่ว่าจะเป็นการสูบบุหรี่ การปิ้งย่าง การทำอาหารด้วยเตาถ่าน การจุดธูปเทียน การเผาใบไม้แห้ง ฯลฯ



๔. กลั้วคอด้วยน้ำสะอาด

การกลั้วคอด้วยน้ำสะอาด เป็นอีกวิธีที่จะช่วยล้างฝุ่นในช่องปาก แนะนำว่าควรกลั้วคอด้วยน้ำสะอาดวันละ ๓ - ๔ ครั้ง จะสามารถช่วยลดปริมาณฝุ่นที่ร่างกายได้รับลงไปได้



๕. ปิดประตูหน้าต่างให้สนิท

ในช่วงที่วิกฤติฝุ่นพิษกำลังปกคลุมไปทั่วเมืองเช่นนี้ ควรปิดประตูและหน้าต่างให้สนิท เพื่อป้องกันไม่ให้ฝุ่นละอองพัดเข้ามาในบ้าน เพราะเมื่อฝุ่นพัดเข้ามาในบ้านแล้ว ผู้อยู่อาศัยก็จะได้รับผลกระทบโดยตรง



๖. ใช้เครื่องปรับอากาศที่มีระบบหมุนเวียนอากาศภายในบ้าน

เมื่อปิดประตูและหน้าต่างแล้ว เป็นที่แน่นอนว่าอากาศในบ้านจะไม่ถ่ายเท ดังนั้นจึงควรใช้เครื่องปรับอากาศ และถ้าจะให้ดีควรเป็นเครื่องปรับอากาศที่มีระบบหมุนเวียนอากาศภายในบ้านแทนการดึงอากาศจากภายนอกด้วย ส่วนบ้านที่ใช้พัดลม แนะนำให้เป่าลมลงผิวน้ำก่อน จะช่วยลดปริมาณฝุ่นภายในบ้านลงไปได้



๗. หมั่นทำความสะอาดบ้าน

ควรทำความสะอาดบ้านอย่างสม่ำเสมอโดยใช้ผ้าชุบน้ำหมาดๆ สำหรับเช็ดทำความสะอาดสิ่งต่างๆ และทำความสะอาดพื้นด้วยไม้ถูพื้นชุบน้ำ จะช่วยลดปริมาณฝุ่นละอองภายในบ้านได้ควรหลีกเลี่ยงการใช้เครื่องดูดฝุ่นหรือการใช้ไม้กวาดในการปัดฝุ่น เพราะจะทำให้ฝุ่นละอองกระจายตัวมากขึ้น



๘. ใช้เครื่องฟอกอากาศ

การติดตั้งเครื่องฟอกอากาศ จะช่วยกรองฝุ่นละอองภายในบ้านได้ โดยก่อนที่จะทำการติดตั้ง จะต้องมั่นใจก่อนว่าเครื่องฟอกอากาศนั้นมีขนาดเหมาะสมกับห้องภายในบ้าน แนะนำให้ติดตั้งเครื่องฟอกอากาศประเภทที่ใช้แผ่นกรองแบบ HEPA (High Efficiency Particulate Air Filter) ซึ่งเป็นเครื่องฟอกอากาศที่มีเครื่องกรองอนุภาคฝุ่นละอองที่มีประสิทธิภาพสูง สามารถกรองฝุ่นขนาดเล็กได้ถึง ๐.๓ ไมครอน

๙. ปลุกต้นไม้ในบ้าน

ต้นไม้บางชนิดนั้นสามารถช่วยลดมลพิษของอากาศในบ้านได้ เช่น ต้นลิ้นมังกร บอสตันเฟิร์น พลูด่าง ฯลฯ ทั้งนี้ควรศึกษาข้อมูลของต้นไม้แต่ละชนิดให้ติก่อนนำมาปลูกในบ้าน เพราะต้นไม้บางชนิดนั้นเป็นอันตรายต่อเด็กเล็กและสัตว์เลี้ยง ที่สำคัญก็คืออย่าลืมดูแลเป็นประจำ ทั้งเรื่องการรดน้ำ การให้ปุ๋ย และการให้แสง

