

ประสิทธิภาพ การกรองฝุ่น PM 2.5



หมายเหตุ : เมื่อใส่ทิชชู ๒ แผ่น ร่วมกับหน้ากากอนามัยประสิทธิภาพการกรองฝุ่นลดน้อยลง เพราะการใช้ทิชชู ๒ แผ่น ทนากเกินไป ทำให้เวลาหายใจจะเกิดช่องว่างระหว่างกระดาษทิชชูและหน้ากาก ทำให้ฝุ่นละอองขนาดเล็กสามารถเล็ดลอดเข้าไปร่วมกับอากาศที่หายใจได้

หน้ากากกรองอากาศชนิดกรองอนุภาค N95 VS หน้ากากอนามัย

ป้องกันจะใส่ได้บ้าง?

- แก๊ส โขดพิษ
- อนุภาคเล็ก
- ฝุ่นละอองเล็ก
- น้ำลาย
- น้ำขุ่น
- อนุภาคใหญ่

ประสิทธิภาพ

- ป้องกัน PM2.5, PM10
- ไม่ป้องกัน PM2.5

แบบกระชับ ไม่มีช่องว่าง

หน้ากากอนามัยใส่ยังงี ให้ป้องกันฝุ่นพิษ PM2.5

การใส่หน้ากาก N95 ที่ถูกวิธี สามารถป้องกันฝุ่นพิษได้มากกว่า 95%
ขั้นตอนการใส่หน้ากาก N95

- ล้างมือให้สะอาด
- เอาส่วนที่มีโครงลวดไว้ด้านบน
- สอดมือกับสาย ดังรูป
- ดึงสายรัดศีรษะ เส้นล่าง ไว้ได้หู
- ดึงสายรัดศีรษะ เส้นบน ไว้ได้หู
- กดโครงลวดด้านบน ให้แนบสันจมูก
- ทำการ Fit Test
 - โดยใช้นิ้วทั้งสองข้างโอบรอบขอบหน้ากาก
 - หายใจออกแรงๆ
 - หน้ากากต้องแนบสนิทกับใบหน้า ไม่มีลมรั่วออกมา

การใส่หน้ากากอนามัยที่ถูกต้อง

- ✔ ด้านสีขาวอยู่ข้างใน ด้านสีเข้มอยู่ข้างนอก
- ✔ ด้านที่มีแถบโลหะ อยู่ด้านบน
- ✔ กดแถบโลหะ แนบสันจมูกให้ชิด
- ✔ ดึงสายคาดครอบหู และดึงไปด้านหลังศีรษะ และมัดให้หน้ากากกระชับ
- ✔ ตรวจสอบว่าปิดตัว...

วิกฤต!! ฝุ่นละออง PM 2.5

จะรับมือกับ PM 2.5 ยังไง ดีนะ!?

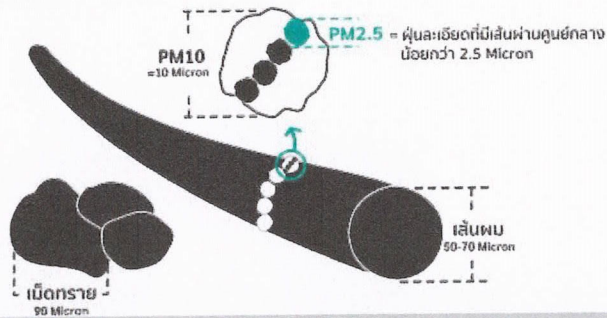


ด้วยความปรารถนาดีจาก...
องค์การบริหารส่วนตำบลเขาไพร
อำเภอรัษฎา จังหวัดตรัง

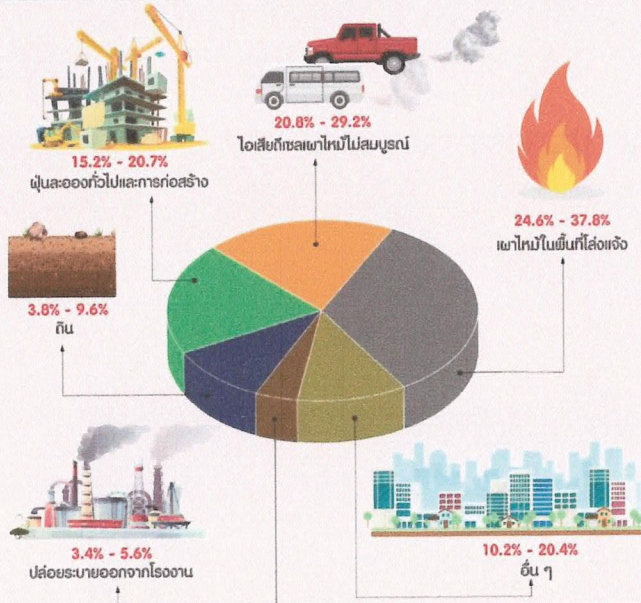
สำนักปลัด
โทร. 075-290869
เว็บไซต์ : www.khaoprai.go.th
Facebook : <https://www.facebook.com/khaoprai>

PM 2.5? คืออะไร?

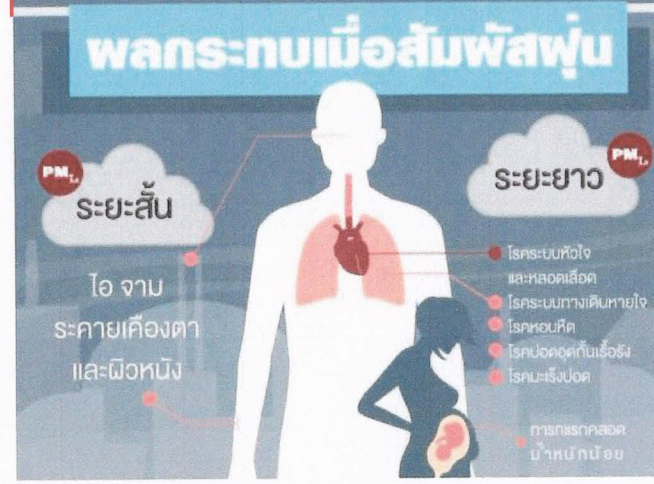
PM 2.5 คือ ฝุ่นละอองขนาดเล็กประมาณ 1 ใน 25 ของเส้นผมมนุษย์ ขนจมูกไม่สามารถกรองได้ สามารถแพร่กระจายสู่ทางเดินหายใจ กระแสเลือด และแทรกซึมกระบวนการทำงานในอวัยวะต่างๆ เพิ่มความเสี่ยงเป็นโรคเรื้อรัง



ฝุ่นพิษ PM2.5 มาจากไหน?



ความเข้มข้น PM2.5	คุณภาพอากาศ
0-25	คุณภาพดีมาก
26-37	คุณภาพดี
38-50	คุณภาพปานกลาง
51-90	เริ่มมีผลกระทบต่อสุขภาพ
มากกว่า 90	มีผลกระทบต่อสุขภาพ



ใครบ้างเสี่ยง! PM2.5

เด็ก, หญิงตั้งครรภ์, ผู้สูงอายุ, ผู้ที่เป็นโรคปอดหรือโรคหัวใจ

www.bumrungrad.com

กลุ่มเสี่ยงพิเศษที่ต้องเฝ้าระวัง

- โรคปอด หอบหืด โรคหัวใจและหลอดเลือด ให้หลีกเลี่ยงกิจกรรมที่โล่งแจ้ง หากจำเป็น ให้สวมหน้ากาก N95 ที่กันฝุ่นขนาดเล็กกว่า 0.3 ไมครอน หากไม่มีให้ใช้หน้ากากอนามัยทั่วไป โดยซ้อนกระดาษทิชชู 2 ชั้น ซึ่งช่วยลดฝุ่นละอองขนาดเล็กได้ 90.82% และให้ทักทายประจำตัวติดไว้ตลอดเวลา
- หากมีอาการป่วยให้รีบมาพบแพทย์

ทำตัวอย่างไร เมื่อเจอฝุ่น PM2.5

- สวมหน้ากาก N95**
N95 เป็นหน้ากากอนามัยที่มีความสามารถกรองฝุ่นละอองขนาด 0.1-0.3 ไมครอน ได้ 95% ขึ้นไปอย่างน้อย
- หลีกเลี่ยงการออกจากอาคารบ้านเรือน**
เพื่อลดความเสี่ยงในการสัมผัสฝุ่นโดยตรง หรือทำงานในอาคารสวมหน้ากากอนามัย
- ปิดประตู-หน้าต่าง**
เพื่อป้องกันไม่ให้ฝุ่นเข้ามาบ้าน
- ผู้สูงอายุ เด็ก สตรีมีครรภ์ ควรหลีกเลี่ยงการสัมผัสฝุ่น**
- ล้างมือบ่อย ๆ**
เพราะฝุ่นจากมืออาจเข้าตา หากเกิดโดยง่าย เมื่อเราทำกิจกรรมประจำวัน
- ดื่มน้ำมาก ๆ จดสุขภาพให้ดี**
- ลดการใช้รถยนต์**
เพราะการเผาไหม้ของเครื่องยนต์จะเป็นตัวการสำคัญในการสร้างฝุ่นพิษ PM2.5
- หยุดการเผาขยะ หรือวัสดุทางการเกษตร**

