

## วิธีการตรวจสอบคุณภาพอากาศ



1. การดาวน์โหลดแอปพลิเคชัน Air4Thai



2. ติดตามได้ที่เว็บไซต์ของกรมควบคุมมลพิษ

<http://www.pcd.go.th>

**Air4Thai**



ตรวจสอบคุณภาพอากาศ  
ของพื้นที่ที่ต้องการได้



ตรวจสอบคุณภาพ  
อากาศระดับภูมิภาคได้



แสดงข้อมูลคุณภาพอากาศ  
ในพื้นที่ของคุณเป็นตารางชั่วโมง



ดาวน์โหลดเอกสาร บทความและความรู้  
ด้านสิ่งแวดล้อมผ่านแอปพลิเคชันได้ทันที

## ดัชนีสำหรับการรายงานคุณภาพอากาศ

**ดัชนีคุณภาพอากาศ (Air Quality Index : AQI)** เป็นการรายงานข้อมูลคุณภาพอากาศในรูปแบบที่ง่ายต่อความเข้าใจของประชาชนทั่วไป เพื่อให้สาธารณชนได้รับทราบถึงสถานการณ์มลพิษทางอากาศว่าอยู่ในระดับใด มีผลกระทบต่อสุขภาพอนามัยหรือไม่ ดัชนีคุณภาพอากาศ 1 ค่า ใช้เป็นตัวแกนค่าความเข้มข้นของสารมลพิษทางอากาศ 6 ชนิด ได้แก่

1. **ฝุ่นละอองขนาดเล็กไม่เกิน 2.5 ไมครอน (PM<sub>2.5</sub>)** สามารถเข้าไปถึงถุงลมในปอดได้ เป็นผลทำให้เกิดโรคในระบบทางเดินหายใจ การทำงานของปอดเสื่อมประสิทธิภาพ ทำให้หลอดลมอักเสบ มีอาการหอบหืด (ค่ามาตรฐาน 24 ชม. ไม่เกิน 50 ไมโครกรัม/ลบ.ม.) และตั้งแต่วันที่ 1 ต.ย. 2565 เป็นต้นไป จะต้องไม่เกิน 37.5 ไมโครกรัม/ลบ.ม.)

2. **ฝุ่นละอองขนาดเล็กไม่เกิน 10 ไมครอน (PM<sub>10</sub>)** ส่งผลกระทบต่อสุขภาพเนื่องจากเมื่อหายใจเข้าไปสามารถเข้าไปสะสมในระบบทางเดินหายใจ (ค่ามาตรฐาน 24 ชม. ไม่เกิน 120 ไมโครกรัม/ลบ.ม.)

3. **ก๊าซโอโซน (O<sub>3</sub>)** สามารถก่อให้เกิดการระคายเคืองตาและระคายเคืองต่อระบบทางเดินหายใจและเยื่อต่างๆ ความสามารถในการทำงานของปอดลดลง เหนื่อยเร็ว โดยเฉพาะในเด็ก คนชรา และคนที่เปื้อนโรคปอดเรื้อรัง (ค่ามาตรฐาน 1 ชม. ไม่เกิน 100 ppb และค่ามาตรฐาน 8 ชม. ไม่เกิน 70 ppb)

4. **ก๊าซคาร์บอนมอนอกไซด์ (CO)** เมื่อหายใจเข้าไปทำให้ก๊าซชนิดนี้เข้าไปแย่งจับกับฮีโมโกลบินในเลือด เกิดเป็นคาร์บอนกซ์ฮีโมโกลบิน (CoHb) ทำให้การลำเลียงออกซิเจนไปสู่เซลล์ต่างๆ ของร่างกายลดน้อยลง ส่งผลให้ร่างกายเกิดอาการอ่อนเพลีย และหัวใจทำงานหนักขึ้น (ค่ามาตรฐาน 1 ชม. ไม่เกิน 30 ppm)

5. **ก๊าซไนโตรเจนไดออกไซด์ (NO<sub>2</sub>)** ก๊าซนี้มีผลต่อระบบการมองเห็นและผู้ที่สูดดมมีอาการหอบหืดหรือ โรคเกี่ยวกับทางเดินหายใจ (ค่ามาตรฐาน 1 ชม. ไม่เกิน 170 ppb)

6. **ก๊าซซัลเฟอร์ไดออกไซด์ (SO<sub>2</sub>)** สามารถละลายน้ำได้ดี สามารถรวมตัวกับสารมลพิษอื่นแล้วก่อตัวเป็นอนุภาคฝุ่นขนาดเล็กได้ ทำให้เกิดการระคายเคืองต่อเยื่อเมือกตา ผิวหนัง และระบบทางเดินหายใจ หากได้รับเป็นเวลานาน ๆ จะทำให้เกิดโรคหลอดลมอักเสบเรื้อรังได้ (ค่ามาตรฐาน 1 ชม. ไม่เกิน 300 ppb)

### เกณฑ์ดัชนีคุณภาพอากาศ

| สี     | ค่า     | จำนวน   | ผลกระทบต่อสุขภาพ      | คำแนะนำ          |
|--------|---------|---------|-----------------------|------------------|
| เขียว  | 0-25    | 1-35    | ไม่มีผลกระทบต่อสุขภาพ | งดการออกกำลังกาย |
| เหลือง | 26-50   | 36-60   | มีผลกระทบต่อสุขภาพ    | งดการออกกำลังกาย |
| ส้ม    | 51-100  | 61-150  | มีผลกระทบต่อสุขภาพ    | งดการออกกำลังกาย |
| แดง    | 101-150 | 151-250 | มีผลกระทบต่อสุขภาพ    | งดการออกกำลังกาย |

## แนวทางการจัดการปัญหาหมอกควันไฟป่าและฝุ่นละออง



งานสาธารณสุข องค์การบริหารส่วนตำบลวังม่วง

จังหวัดสระบุรี

## ปัญหาหมอกควัน

**หมอกควัน** หมายถึง การสะสมของควันหรือฝุ่นละอองและอนุภาคแขวนลอยในอากาศเกิดการรวมตัวกันกับสารพิษหลากหลายชนิด มีอนุภาคนาโนเล็กและก๊าซพิษที่เกิดจากมลภาวะในอากาศสามารถเดินทางเข้าไปสู่ระบบทางเดินหายใจ เป็นสาเหตุต่อปัญหาสุขภาพ ซึ่งสาเหตุส่วนใหญ่เกิดจากกิจกรรมของมนุษย์

### สาเหตุของการเกิดปัญหาหมอกควันไฟป่าและฝุ่นละออง



การเผาป่า เผาขยะ



การก่อสร้างและอุตสาหกรรมต่างๆ



การเผาในที่เกษตร



การคมนาคมขนส่ง

### แนวทางการจัดการปัญหาหมอกควันไฟป่าและฝุ่นละออง

1. เร่งรัดการประชาสัมพันธ์เชิงรุกและแจ้งเตือนล่วงหน้า 7 วัน ทุกพื้นที่

2. ยกระดับมาตรการการดำเนินงานตามแผนปฏิบัติการขับเคลื่อนวาระแห่งชาติ "การแก้ไขปัญหามลพิษด้านฝุ่นละออง" และแผนอื่นที่เกี่ยวข้อง

3. ยกระดับการบริหารจัดการเชื้อเพลิงแบบครบวงจร (ชิงเก็บ ลดเผา และ Burn Check)

4. กำกับดูแลการค้าและการนำเข้าในทุกระดับอย่างเข้มงวด ติดตามผลการดำเนินการและประเมินสถานการณ์เป็นระยะอย่างต่อเนื่อง

5. ลดจุดความร้อน ป้องกันและควบคุมการเกิดไฟในทุกพื้นที่ และพัฒนาระบบพยากรณ์ความรุนแรงและอันตรายของไฟ (Fire Danger Rating System : FDRS)

6. ผลักดันกลไกระหว่างประเทศ เพื่อให้การป้องกันและแก้ไขปัญหามอกควันข้ามแดนมีประสิทธิภาพสูงสุด

7. ให้ทุกภาคส่วนเข้ามามีส่วนร่วมในการวางแผนและดำเนินการป้องกันและแก้ไขปัญหามอกควันไฟป่าและฝุ่นละออง

## การดูแลสุขภาพพอนามัย



### กลุ่มเสี่ยง

ผู้สูงอายุ เด็กเล็ก หญิงตั้งครรภ์ ผู้ป่วยโรคระบบหัวใจ และหลอดเลือด โรคระบบทางเดินหายใจ

### อาการผิดปกติ

ระคายเคืองตา แสบจมูก น้ำมูกไหล ไอ เจ็บคอ หายใจลำบาก แน่นหน้าอก คสึบได้



### การปฏิบัติตัว



สวมหน้ากากอนามัยเมื่อออกนอกอาคาร



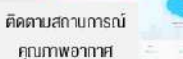
ปิดประตู/หน้าต่างไม่ให้ควันเข้าบ้าน



งดการเผาขยะ/ไม่เผาป่า



งดสูบบุหรี่



ติดตามสถานการณ์คุณภาพอากาศ



งดทำกิจกรรมนอกบ้าน เลี่ยงการออกกำลังกายที่ออกแรงหนักๆ



ดื่มน้ำบ่อยๆ



สังเกตอาการที่ผิดปกติ และควรรับพบแพทย์