

แนวทางป้องกันฝุ่นละออง PM2.5 สำหรับเด็กวัยเรียน

ปัญหาฝุ่นละอองขนาดไม่เกิน 2.5 ไมครอน (PM2.5) เป็นปัญหาที่สำคัญของประเทศไทย และส่งผลกระทบต่อสุขภาพของประชาชนทุกกลุ่มวัยโดยเฉพาะเด็กวัยเรียน เนื่องจากปอดยังพัฒนาไม่เต็มที่ เด็กจะมีอัตราการหายใจเร็วกว่าผู้ใหญ่ทำให้ร่างกายได้รับมลพิษมากขึ้นส่งผลกระทบต่อสุขภาพทั้งระยะสั้นและระยะยาวได้ เช่น โรคระบบหัวใจและหลอดเลือด โรคระบบทางเดินหายใจ รวมทั้งส่งผลกระทบต่อพัฒนาการทางระบบประสาทและสติปัญญาของเด็ก

ฝุ่นละออง (Particulate Matters : PM)

ฝุ่นละออง หมายถึง อนุภาคของแข็งหรือหยดละอองของเหลวที่แขวนลอยในอากาศ ซึ่งมีขนาดตั้งแต่ 100 ไมครอนลงมา เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ เกิดจากกิจกรรมต่างๆของมนุษย์ บางชนิดมีขนาดใหญ่จะมองเห็นได้ด้วยตาเปล่า เช่น ฝุ่นจากโรงไม้ โรงไม้หิน แต่บางชนิดมีขนาดเล็กมากจนมองไม่เห็น ซึ่ง PM2.5 มีผลกระทบต่อสุขภาพของประชาชน โดยเฉพาะเด็กวัยเรียน

ฝุ่นละอองขนาดเล็กแบ่งย่อยออกได้เป็น 2 ชนิด คือฝุ่นละอองขนาดไม่เกิน 2.5 ไมครอน (PM2.5) และฝุ่นละอองขนาดไม่เกิน 10 ไมครอน (PM10)

แนวทางการป้องกันสำหรับโรงเรียน

ระยะสั้น

1. หลีกเลี่ยงให้เด็กทำกิจกรรมในที่โล่งแจ้ง การเข้าแถวหน้าเสาธง การออกกำลังกาย
2. งดกิจกรรมที่ทำให้เกิดฝุ่นควัน เช่น เผาใบไม้ เผาขยะ
3. ขอความร่วมมือจากผู้ปกครองจอดรถนอกโรงเรียน และดับเครื่องยนต์ขณะจอดรถทั้งในและนอกอาคาร
4. ติดตามข้อมูลข่าวสารสถานการณ์ฝุ่นละอองทางทีวี วิทยุทุกวัน เพื่อหาทางป้องกันให้กับนักเรียน
5. ควบคุมดูแลเด็กที่มีโรคประจำตัวอย่างใกล้ชิด หากมีอาการผิดปกติให้รีบพาไปพบแพทย์ทันที
6. จัดหาหน้ากากอนามัยที่ป้องกันฝุ่น PM2.5 สำรองไว้ที่โรงเรียน
7. ปิดประตูหน้าต่างให้มิดชิด เพื่อป้องกันฝุ่น
8. ขอความร่วมมือร้านค้าแผงลอยหากจำหน่ายอาหารปิ้งย่างให้ใช้เตาไร้ควัน

ระยะยาว

โรงเรียนควรปลูกต้นไม้บริเวณรอบอาคารเพื่อดักฝุ่นละอองและมลพิษอากาศ

แนวทางการป้องกันสำหรับผู้ปกครอง

1. จัดหาหน้ากากอนามัยที่ป้องกันฝุ่น PM2.5 ที่เหมาะสำหรับเด็กไว้ที่บ้าน
2. หลีกเลี่ยงหรืองดพาบุตรหลานไปทำกิจกรรมกลางแจ้ง หากจำเป็นให้ใส่หน้ากากอนามัยป้องกัน
3. สังเกตอาการบุตรหลาน หากมีอาการไอจามผิดปกติ น้ำมูกไหล หายใจลำบาก ให้รีบไปพบแพทย์ทันที
4. ติดตามข้อมูลข่าวสารสถานการณ์ทุกวัน เพื่อป้องกันการได้รับฝุ่นละอองโดยไม่จำเป็น

แนวทางการป้องกันสำหรับเด็กวัยเรียน

1. สวมหน้ากากอนามัยทุกครั้งเมื่ออยู่ในที่โล่งแจ้ง
2. ควรเปลี่ยนหน้ากากอนามัยอันใหม่ทุกวัน และทิ้งเมื่อพบว่าหน้ากากชำรุดหรือภายในหน้ากากสกปรก

