

5 วิธีรับมือ "ค่าฝุ่นละออง" PM2.5 เกินมาตรฐาน คนกรุง ต้องรู้!

ปัญหา "ค่าฝุ่นละออง" ที่มีค่าสูง "เกินมาตรฐาน" กลับมาอีกระลอก ทำเอาชาวกรุงหายใจหอบไม่สะดวก "ฝุ่นละอองในอากาศ" ทำให้ชาวกรุงมีอาการแสบจมูกและคอก เวลาหายใจเข้าไป บางคนก็ถึงขั้นป่วยนอนโรงพยาบาลไปแล้ว ปัญหานี้เรื้อรังยาวนานมาตั้งแต่ปลายปี 2018 จนมาถึงต้นปี 2019

ไลฟ์สไตล์ไทยรัฐ จะมาแนะนำผู้หญิงออฟฟิศและคนเมืองกรุงทั้งหลาย ให้ทราบถึงวิธีการดูแลตัวเอง วิธีการรับมือกับฝุ่นละอองขนาดเล็ก ที่เกินค่ามาตรฐาน จนอยู่ในเกณฑ์อันตรายต่อสุขภาพชาวกรุงเทพฯ จะต้องทำอย่างไรบ้าง? มาดูกัน

มีข้อมูลจาก กรมอุตุนิยมวิทยา และกรมควบคุมมลพิษ ระบุว่า คุณภาพอากาศในช่วงวันที่ 8-9 มกราคม 2562 ที่ผ่านมา อยู่ในระดับเริ่มมีผลกระทบต่อสุขภาพ อากาศลอยตัวไม่ดี อุณหภูมิเพิ่มขึ้นตามความสูงในระดับล่าง สภาพอากาศปิด เสี่ยงต่อสุขภาพของประชาชน

ทางการจึงเร่งแก้ไข ปัญหาฝุ่นละอองขนาดเล็ก PM2.5 อย่างเข้มงวดขึ้น เช่น การกวาดล้างถนน การฉีดพ่นละอองน้ำ การห้ามเผาในที่โล่ง เป็นต้น ส่วนประชาชนในเมืองกรุงเองควรดูแลตัวเอง ดังนี้



© สนับสนุนโดย Trend VG3 Co., Ltd.

1. สวมหน้ากากป้องกันฝุ่น

สิ่งที่ต้องทำอย่างแรกเลยคือ ไปหาซื้อ Mask หรือหน้ากากปิดปาก เอาไว้สวมป้องกันฝุ่นละอองก่อนออกจากบ้านทุกครั้ง หรือซื้อติดกระเป๋าไว้เลย จะได้หยิบมาใช้ได้ทุกที่ทุกเวลา

5 วิธีรับมือ "ค่าฝุ่นละออง" PM2.5 เกินมาตรฐาน คนกรุง ต้องรู้!



© สนับสนุนโดย Trend VG3 Co., Ltd.

2. หลีกเลี่ยงกิจกรรมกลางแจ้ง

สำหรับพนักงานออฟฟิศ ก็โชคดีหน่อยที่ช่วงเวลาระหว่างวันส่วนใหญ่ทำงานในตัวอาคาร ก็ช่วยลดความเสี่ยงได้ในระดับหนึ่ง แต่ถ้าหากจำเป็นต้องออกไปข้างนอก กลางแจ้ง ควรลดระยะเวลาในการทำกิจกรรมกลางแจ้ง และสวมใส่หน้ากากป้องกันฝุ่นขณะอยู่กลางแจ้งตลอดเวลา



© สนับสนุนโดย Trend VG3 Co., Ltd.

3. เตรียมยาให้พร้อม

สำหรับใครที่มีอาการภูมิแพ้ แพ้ง่าย เช่น แพ้ฝุ่น แพ้อากาศ (ช่วงฤดูกาลเปลี่ยนแปลง) ควรเตรียมยาแก้แพ้ติดตัวไว้เสมอ

4. คนกลุ่มเสี่ยง อย่าออกนอกบ้าน

ประชาชนกลุ่มเสี่ยง ที่อาจจะมีอาการป่วยได้ง่ายกว่าคนทั่วไป ได้แก่ ผู้สูงอายุ เด็กเล็ก หญิงตั้งครรภ์ และผู้มีโรคประจำตัว ดังต่อไปนี้ โรคทางเดินหายใจ, โรคเยื่อตาอักเสบ, โรคผิวหนัง, โรคหัวใจและหลอดเลือด หากคุณเข้าข่ายเป็นกลุ่มบุคคลเหล่านี้ควรหลีกเลี่ยงการออกนอกบ้าน

5 วิธีรับมือ "ค่าฝุ่นละออง" PM2.5 เกินมาตรฐาน คนกรุง ต้องรู้!



© สนับสนุนโดย Trend VG3 Co., Ltd.

5. หากมีอาการ รีบพบแพทย์

ในช่วงนี้ หากมีอาการผิดปกติเกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจ รวมถึงถ้าคุณไม่ได้สวมใส่หน้ากากป้องกันฝุ่นละอองด้วย
ล่ะก็...แนะนำให้ควรไปพบแพทย์ด่วนๆ นะคะ.

ที่มา : thaihealth, กรมควบคุมมลพิษ