



บทความหลังข่าว 12.00 น.

ออกอากาศวันเสาร์ที่ 28 เดือนมกราคม พ.ศ. 2566

บทความประจำวัน วันนี้เสนอเรื่อง “ตรวจสอบคุณภาพอากาศก่อนออกจากบ้าน”

ท่านผู้ฟังครับ/คะ ขณะนี้หลายพื้นที่มีรายงานค่าฝุ่นละอองขนาดเล็กไม่เกิน 2.5 ไมโครกรัม หรือฝุ่น PM 2.5 เพิ่มขึ้น คุณภาพอากาศเริ่มมีผลกระทบต่อสุขภาพหลายพื้นที่ ดังนั้น จึงควรตรวจสอบสถานการณ์ฝุ่นก่อนออกนอกบ้าน จากเว็บไซต์ air4thai.pcd.go.th หรือแอปพลิเคชัน “Air4Thai” ของกรมควบคุมมลพิษ ซึ่งจะระบุค่าดัชนีคุณภาพอากาศ พร้อมระดับสี และคำแนะนำในการปฏิบัติตัว ครับ/คะ

ระดับสีฟ้า ค่าฝุ่น PM 2.5 อยู่ที่ 0-25 มคก./ลบ.ม. คุณภาพอากาศอยู่ในระดับดีมาก เหมาะสำหรับกิจกรรมกลางแจ้งและการท่องเที่ยว

สีเขียว 26-37 มคก./ลบ.ม. คุณภาพอากาศระดับดี สามารถทำกิจกรรมกลางแจ้งและการท่องเที่ยวได้ตามปกติ

สีเหลือง 38-50 มคก./ลบ.ม. คุณภาพอากาศระดับปานกลาง ประชาชนทั่วไปสามารถทำกิจกรรมกลางแจ้งได้ตามปกติ ส่วนผู้ที่ต้องดูแลสุขภาพเป็นพิเศษ หากมีอาการเบื้องต้น เช่น ไอ หายใจลำบาก ระคายเคืองตา ควรลดระยะเวลาการทำกิจกรรมกลางแจ้ง

สีส้ม 51-90 มคก./ลบ.ม. คุณภาพอากาศเริ่มมีผลกระทบต่อสุขภาพ ประชาชนทั่วไปควรเฝ้าระวังสุขภาพ ถ้ามีอาการเบื้องต้น เช่น ไอ หายใจลำบาก ระคายเคืองตา ควรลดระยะเวลาการทำกิจกรรมกลางแจ้ง หรือใช้อุปกรณ์ป้องกันตนเองหากมีความจำเป็น ส่วนผู้ที่ต้องดูแลสุขภาพเป็นพิเศษ ควรลดระยะเวลาการทำกิจกรรมกลางแจ้ง หรือใช้อุปกรณ์ป้องกันตนเองหากมีความจำเป็น ถ้ามีอาการทางสุขภาพ เช่น ไอ หายใจลำบาก ตาอักเสบ แสบหน้าอก ปวดศีรษะ หัวใจเต้นไม่เป็นปกติ คลื่นไส้ อ่อนเพลีย ควรปรึกษาแพทย์

ส่วนสีแดง ค่าฝุ่น PM 2.5 ตั้งแต่ 91 มคก./ลบ.ม.ขึ้นไป คุณภาพอากาศอยู่ในระดับที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ ทุกคนควรหลีกเลี่ยงกิจกรรมกลางแจ้ง หลีกเลี่ยงพื้นที่ที่มีมลพิษทางอากาศสูง หรือใช้อุปกรณ์ป้องกันตนเองหากมีความจำเป็น และหากมีอาการทางสุขภาพควรปรึกษาแพทย์

ท่านผู้ฟังครับ/คะ นอกจากนี้ ขอให้ดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง พักผ่อนให้เพียงพอ ดื่มน้ำสะอาดมากๆ กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ เน้นผักผลไม้ที่มีสารต้านอนุมูลอิสระ ทำความสะอาดบ้านและอุปกรณ์ภายในบ้าน หากค่าฝุ่นเกินมาตรฐานควรหลีกเลี่ยงการออกไปทำกิจกรรมหรือออกกำลังกายกลางแจ้ง ผู้ที่มีโรคประจำตัวควรสำรองยาและอุปกรณ์ที่จำเป็นให้พร้อม และปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์อย่างเคร่งครัด และควรช่วยกันลดการสร้างมลพิษทางอากาศ เช่น การใช้เตาถ่าน การจุดธูปเทียน การเผาขยะ เป็นต้น ครับ/คะ

จบบทความประจำวัน เรื่อง “ตรวจสอบคุณภาพอากาศก่อนออกจากบ้าน”

เรียบเรียงโดย ยุทธพร บานเย็น / เตชินท์ มัชฌันติกะ นำเสนอ

ท่านผู้ฟังที่สนใจบทความดังกล่าว สามารถดาวน์โหลดได้ที่เว็บไซต์ สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทย radiothailand.prd.go.th หรือติดต่อได้ที่ส่วนกระจายเสียงในประเทศ โทรศัพท์ 0 2277 3804 ในวันและเวลาราชการ

ที่มา: กระทรวงสาธารณสุข