

3. บริเวณที่อยู่อาศัยที่ไม่มีระบบระบายอากาศ ระบบปรับอากาศ ต้องปิดประตูหน้าต่างไม่ให้ควันเข้ามาในอาคาร และพยายามไล่ควันออกจากบ้านเรือน เช่น เป่าพัดลมในทางเดียวให้ควันดังกล่าวออกจากบ้านเรือนสู่ภายนอก

4. ในห้องเรียน ศูนย์เลี้ยงเด็ก สถานพยาบาล ศูนย์การค้า หรืออาคารขนาดใหญ่ที่ต้องมีที่กรองอากาศจากภายนอกอาคารเข้าสู่ในอาคาร มีการเปลี่ยน/ล้างระบบกรองอากาศเป็นประจำ

5. ไม่เผาสิ่งใดที่เป็นการเพิ่มหมอกควันมากยิ่งขึ้น

6. คอยดูแลผู้ที่อยู่ในบ้านเดียวกันและเพื่อนบ้านโดยเฉพาะอย่างยิ่ง เด็ก ผู้สูงอายุ ผู้ที่เป็นโรคหอบหืด โรคหัวใจ ผู้พิการ และ/หรือผู้ที่ไม่สามารถช่วยตัวเองได้ โดยพาออกจากที่ที่มีหมอกควันมากหากมีอาการผิดปกติให้นำส่งแพทย์

7. คอยฟังข่าวเตือนภัย เพื่อดูแลและป้องกันตนเองให้ห่างจากสถานที่ที่มีภัยจากหมอกควันดังกล่าว

8. ถ้ามีอาการผิดปกติในกลุ่มเสี่ยง เช่น เด็ก ผู้สูงอายุ มีไข้สูง, ไอ, เจ็บอก ให้รีบพบแพทย์เพื่อทำการรักษา

ค่ามาตรฐานสำหรับ PM10

ค่าปกติ

< 120 ไมโครกรัม (μg) ต่อ ลบ.ม.

มีผลกระทบต่อสุขภาพกลุ่มเสี่ยง

120-130 ไมโครกรัม (μg) ต่อ ลบ.ม.

กระทบบุคคลทั่วไป

> 300 ไมโครกรัม (μg) ต่อ ลบ.ม.

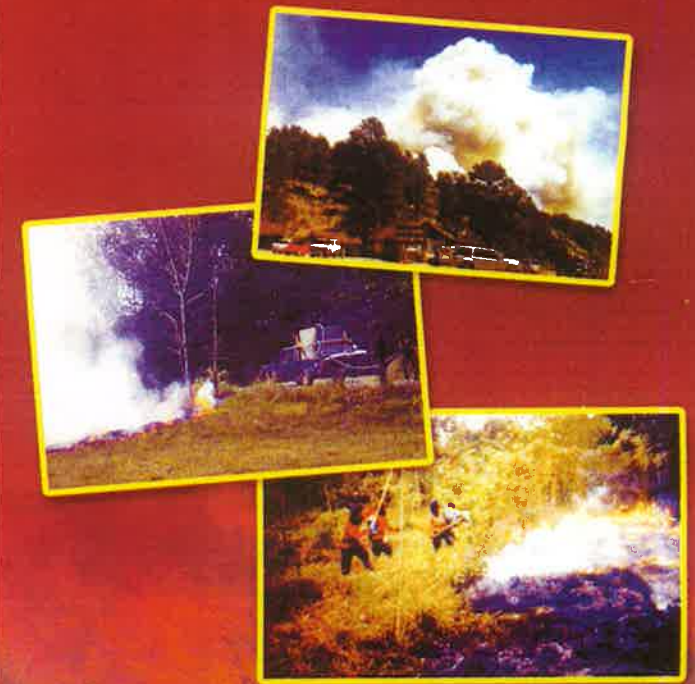
ต้องการข้อมูลเพิ่มเติม ติดต่อที่

- สำนักโรคจากการประกอบอาชีพ และสิ่งแวดล้อม กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข ถ.ติวานนท์ อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000
โทร. 02 590 4380, 02 590 4392, 02 591 8172 โทรสาร 02 590 4388
- สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 1-12
- โรงพยาบาลศูนย์และโรงพยาบาลทั่วไป
- สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด

การดูแลสุขภาพ

เนื่องจาก

ควันไฟป่า



สำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม
กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข



ควันไฟป่าและหมอกควันจากไฟป่า ประกอบด้วยอะไร?

ควันไฟป่าเกิดจากการเผาไหม้ที่ไม่สมบูรณ์ จึงมีเขม่าควันและก๊าซพิษต่างๆ เช่น ก๊าซคาร์บอนมอนนอกไซด์ ก๊าซไฮโดรเจนซัลไฟด์ ก๊าซระเหยจากสารกลุ่มไฮโดรคาร์บอนต่างๆ ฯลฯ รวมทั้งฝุ่นละอองขนาดเล็กกว่า 10 ไมโครเมตรที่เรียกว่า พีเอ็มเทน(PM10) ซึ่งเป็นขนาดที่เล็กพอที่จะเข้าสู่ระบบทางเดินหายใจของคนได้ ฝุ่นละอองเหล่านี้จึงมีทั้งที่เป็นเขม่าควันธรรมชาติหรืออาจรวมตัวเป็นเขม่าควันที่มีสารประกอบจากสารเคมีอันตรายบางชนิดปนเปื้อนได้

ควันไฟป่าและหมอกควันไฟป่า มีผลกระทบต่อสุขภาพอย่างไร?

- ☑ ฝุ่นละอองของคาร์บอนจะมีผลระคายเคืองระบบทางเดินหายใจ อันได้แก่ จมูก คอ หลอดลม และปอด ถ้าฝุ่นละอองขนาดเล็กกว่า 10 ไมโครเมตร จะสามารถเข้าสู่ปอดได้ และมีผลทำให้ปอดอักเสบ
- ☑ ก๊าซคาร์บอนมอนนอกไซด์ มีผลทำให้ขาดออกซิเจน

- ☑ สารไดออกซิน ก๊าซจากสารอินทรีย์ระเหย และก๊าซโอโซน มีผลทำให้ระคายเคืองทางเดินหายใจ และทำให้ปอดอักเสบ และอาจทำให้เกิดมะเร็งได้ ถ้าได้รับสารนั้นนานๆ หลายปี

- ☑ ก๊าซไฮโดรเจนซัลไฟด์ จะมีผลระคายเคือง ทางเดินหายใจ ทำลายเนื้อเยื่อปอด อาจทำให้ปอดบวมน้ำได้ และเมื่อผสมกับน้ำในร่างกายจะมีฤทธิ์เป็นกรด

อย่างไรก็ตาม หากควันไฟและหมอกควันดังกล่าวนี้ ลอยมาจากที่ไกล ฝุ่นละออง เขม่าควัน เก้าลอยและก๊าซพิษก็จะเจือจาง เพราะมีกระแสลมพัด



อาการผิดปกติที่อาจเกิดขึ้น เป็นอย่างไร?

- ☑ แสบตา ตาแดง
- ☑ มีน้ำตาไหลและน้ำมูกไหล
- ☑ เจ็บคอ คออักเสบ
- ☑ ไอ หายใจลำบาก
- ☑ ในผู้ที่เป็โรคหอบหืด โรคภูมิแพ้ โรคหัวใจ อาจมีอาการกำเริบได้
- ☑ ปวดศีรษะ คลื่นไส้ อาเจียน

ใครคือกลุ่มเสี่ยง

ต่อผลกระทบต่อสุขภาพเนื่องจาก ควันไฟและหมอกควันไฟป่าที่ต้อง ดูแลสุขภาพมากเป็นพิเศษ?

กลุ่มเด็ก สตรีมีครรภ์ ผู้สูงอายุ ผู้ที่เป็นโรคหอบหืด โรคเกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจและโรคปอด โรคภูมิแพ้ โรคหัวใจ และผู้ที่ทำงานที่เสี่ยงต่อการได้รับฝุ่นละออง และหมอกควันอยู่แล้ว เช่น คนงานในโรงงานไม้หีน คนงานก่อสร้าง ที่อยู่ในบริเวณที่มีควันและหมอกควันจากไฟป่า

ประชาชนจะดูแลป้องกันสุขภาพตนเองได้อย่างไร?

1. ถ้าอยู่ในบริเวณที่มีควันไฟและหมอกควันให้ใช้หน้ากากอนามัยหรือผ้าที่ทำด้วยผ้าฝ้ายหรือลินินพันหลายทบมาคาดปากและจมูกป้องกันควันไฟ และอาจพรมน้ำที่ผ้าดังกล่าวหมาดๆ เพื่อซับกรองก๊าซได้มากขึ้น
2. ผ้าที่ใช้คาดปากและจมูก และ/หรือหน้ากากป้องกันที่ใช้นั้น ถ้าสกปรกหรือเริ่มรู้สึกอึดอัดหายใจไม่สะดวก ซึ่งอาจเนื่องจากมีเขม่าควันเกาะติดอยู่จำนวนมากควรเปลี่ยนใหม่

