



ประกาศมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ
เรื่อง มาตรการรองรับภัยจากฝุ่นละอองขนาดเล็ก PM2.5






โดยที่เป็นการสมควรกำหนดมาตรการรองรับภัยจากฝุ่นละออง เนื่องด้วยสถานการณ์ปัญหาฝุ่นละอองขนาดเล็ก PM2.5 ในปัจจุบันมีแนวโน้มรุนแรงเพิ่มมากขึ้น จึงส่งผลกระทบต่อสุขภาพของบุคลากรและนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ

อาศัยอำนาจตามความในมาตรา 31 (3) แห่งพระราชบัญญัติมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ พ.ศ. 2550 ประกอบกับมติคณะกรรมการนโยบายและแผน ในคราวประชุมครั้งที่ 7/2564 เมื่อวันที่ 22 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2564 จึงออกประกาศไว้ ดังต่อไปนี้

ข้อ 1 ให้ส่วนงานติดตามเฝ้าระวังสถานการณ์ฝุ่นละอองขนาดเล็กรายวัน โดยสามารถตรวจสอบข้อมูลรายงานปริมาณฝุ่นละอองขนาดเล็ก PM2.5 และดัชนีคุณภาพอากาศ AQI ได้ที่แอปพลิเคชัน Air4thai และ <http://aqi.greenkmutnb.info/> หรือติดตามข่าวสารได้จากข้อมูลแนวทางการดำเนินงานด้านการแพทย์และสาธารณสุข เพื่อลดและป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพจากฝุ่นละอองขนาดเล็กของกระทรวงสาธารณสุข

ข้อ 2 ให้ส่วนงานปฏิบัติตามมาตรการและแนวทางในการดำเนินการป้องกันภัยจากฝุ่นละอองขนาดเล็ก PM2.5 ตามมาตรการระดับเกณฑ์เตือนภัยของกระทรวงสาธารณสุข ดังนี้

ตารางที่ 1 เกณฑ์ระดับสีการเตือนภัย

ระยะมาตรการ	สี	ความหมายของสี
ระยะเฝ้าระวัง (Surveillance)		สีฟ้า หมายถึง สถานการณ์อยู่ในระดับดีมาก - PM _{2.5} เฉลี่ย 24 ชั่วโมง มีค่าอยู่ในช่วง 0 - 25 มคก./ลบม. - AQI มีค่าอยู่ในช่วง 0 - 25
		สีเขียว หมายถึง สถานการณ์อยู่ในระดับดี - PM _{2.5} เฉลี่ย 24 ชั่วโมง มีค่าอยู่ในช่วง 26 - 37 มคก./ลบม. - AQI มีค่าอยู่ในช่วง 26 - 50
		สีเหลือง หมายถึง สถานการณ์อยู่ในระดับปานกลาง - PM _{2.5} เฉลี่ย 24 ชั่วโมง มีค่าอยู่ในช่วง 38 - 50 มคก./ลบม. - AQI มีค่าอยู่ในช่วง 51-100
ระยะเตือนภัย (Warning)		สีแดง หมายถึง สถานการณ์อยู่ในระดับเริ่มมีผลกระทบต่อสุขภาพ - PM _{2.5} เฉลี่ย 24 ชั่วโมง มีค่าอยู่ในช่วง 51 - 90 มคก./ลบม. - AQI มีค่าอยู่ในช่วง 101-200
ระงะวิกฤต (Emergency)		สีแสด หมายถึง สถานการณ์อยู่ในระดับมีผลกระทบต่อสุขภาพ - PM _{2.5} เฉลี่ย 24 ชั่วโมง มีค่าอยู่ในช่วง 91 มคก./ลบม. ขึ้นไป - AQI มีค่าอยู่ในช่วง 201 ขึ้นไป

ข้อ 3 มหาวิทยาลัยขอความร่วมมือให้บุคลากรและนักศึกษาสวมหน้ากากป้องกันฝุ่นละอองขนาดเล็กในกรณีการเตือนภัยเฝ้าระวัง ตั้งแต่ระดับสีเหลืองขึ้นไป และให้งดกิจกรรมที่ก่อให้เกิดฝุ่นละอองขนาดเล็ก รวมถึงควรหลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมกลางแจ้ง ในกรณีระยะวิกฤต สีแดง ควรงดการออกกำลังกายกลางแจ้ง

ข้อ 4 บุคคลกลุ่มเสี่ยง ได้แก่

- (1) เด็กเล็ก
- (2) นักเรียนและนักศึกษา
- (3) ผู้สูงอายุ
- (4) ผู้ที่มีโรคประจำตัว
- (5) ผู้ที่ปฏิบัติงานกลางแจ้ง
- (6) ผู้ที่ออกกำลังกาย

ทั้งนี้ ขอให้บุคคลกลุ่มเสี่ยงตามข้อ 4 (1) ถึง (6) ปฏิบัติตามแนวทางการดำเนินงานด้านการแพทย์และสาธารณสุขเพื่อลดและป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพจากฝุ่นละอองขนาดเล็ก ปี 2563 โดยสามารถ Download เอกสารดังกล่าวได้ที่เว็บไซต์ <http://hia.anamai.moph.go.th/download/hia/manual/book/book89.pdf>

ข้อ 5 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ ขอให้บุคลากรและนักศึกษาทุกคนให้ความสำคัญในเรื่องนี้ เพื่อความปลอดภัย และถือปฏิบัติอย่างเคร่งครัด

ประกาศ ณ วันที่ 22 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2564



(ศาสตราจารย์ ดร.สุชาติ เชียงฉิน)
อธิการบดี



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

แนวทางการดำเนินงานด้านการแพทย์และสาธารณสุข
เพื่อลดและป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพจากฝุ่นละอองขนาดเล็ก
ปี 2563

ตารางที่ 1 เกณฑ์ระดับสีการเตือนภัย

ระยะมาตรการ	สี	ความหมายของสี
ระยะเฝ้าระวัง (Surveillance)		สีฟ้า หมายถึง สถานการณ์อยู่ในระดับดีมาก - PM _{2.5} เฉลี่ย 24 ชั่วโมง มีค่าอยู่ในช่วง 0 - 25 มคก./ลบ.ม. - AQI มีค่าอยู่ในช่วง 0 - 25
		สีเขียว หมายถึง สถานการณ์อยู่ในระดับดี - PM _{2.5} เฉลี่ย 24 ชั่วโมง มีค่าอยู่ในช่วง 26 - 37 มคก./ลบ.ม. - AQI มีค่าอยู่ในช่วง 26 - 50
		สีเหลือง หมายถึง สถานการณ์อยู่ในระดับปานกลาง - PM _{2.5} เฉลี่ย 24 ชั่วโมง มีค่าอยู่ในช่วง 38 - 50 มคก./ลบ.ม. - AQI มีค่าอยู่ในช่วง 51-100
ระยะเตือนภัย (Warning)		สีส้ม หมายถึง สถานการณ์อยู่ในระดับเริ่มมีผลกระทบต่อสุขภาพ - PM _{2.5} เฉลี่ย 24 ชั่วโมง มีค่าอยู่ในช่วง 51 - 90 มคก./ลบ.ม. - AQI มีค่าอยู่ในช่วง 101-200
ระงะวิกฤต (Emergency)		สีแดง หมายถึง สถานการณ์อยู่ในระดับมีผลกระทบต่อสุขภาพ - PM _{2.5} เฉลี่ย 24 ชั่วโมง มีค่าอยู่ในช่วง 91 มคก./ลบ.ม. ขึ้นไป - AQI มีค่าอยู่ในช่วง 201 ขึ้นไป

หน่วยงาน รับผิดชอบ หลัก	มาตรการ/แนวทางการดำเนินงาน (ธันวาคม - พฤษภาคม)		
	[Redacted]		
ศูนย์อนามัย	<ol style="list-style-type: none"> 1. เฝ้าระวังสถานการณ์ผู้สูงอายุขนาดเล็กทุกวันและสุขภาพรายสัปดาห์ วิเคราะห์ข้อมูลในภาพเขต 2. สนับสนุนสื่อประชาสัมพันธ์ให้กับจังหวัด 3. สื่อสารสถานการณ์ผู้สูงอายุขนาดเล็กและให้คำแนะนำการปฏิบัติตน ทั้งประชาชนทั่วไปและกลุ่มเสี่ยงตามระดับความรุนแรง 4. สัารองและแจกจ่ายอุปกรณ์ป้องกันส่วนบุคคล ให้กับระดับจังหวัด 5. รายงานรายสัปดาห์เสนอกรม ทุกวันศุกร์ เวลา 16.30 น. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. จัดตั้งศูนย์ประสานการดำเนินงานด้านการแพทย์และสาธารณสุข กรณีผู้สูงอายุขนาดเล็ก (Operation Center : OC) หรือ เปิดศูนย์ปฏิบัติการตอบโต้ภาวะฉุกเฉินด้านการแพทย์และสาธารณสุข (Public Health Emergency Operations Center, PHEOC) กรณีผู้สูงอายุขนาดเล็กระดับเขตสุขภาพ (เมื่อจังหวัดเปิด EOC มากกว่า 1 จังหวัด 2. เฝ้าระวังสถานการณ์ผู้สูงอายุขนาดเล็กทุกวันและสุขภาพรายสัปดาห์ วิเคราะห์ข้อมูลในภาพเขต 3. สนับสนุนสื่อประชาสัมพันธ์ให้กับจังหวัด 4. สื่อสาร เดือนกุมภาพันธ์ สถานการณ์ผู้สูงอายุขนาดเล็ก และให้คำแนะนำการปฏิบัติตน ทั้งประชาชนทั่วไปและกลุ่มเสี่ยงตามระดับ 	<ol style="list-style-type: none"> 1. เปิดศูนย์ปฏิบัติการตอบโต้ภาวะฉุกเฉินด้านการแพทย์และสาธารณสุข (Public Health Emergency Operations Center, PHEOC) กรณีผู้สูงอายุขนาดเล็กระดับเขตสุขภาพ 2. เฝ้าระวังสถานการณ์ผู้สูงอายุขนาดเล็กทุกวันและสุขภาพรายสัปดาห์ วิเคราะห์ข้อมูลในภาพเขต 3. สนับสนุนสื่อประชาสัมพันธ์ให้กับจังหวัด 4. สื่อสาร เดือนกุมภาพันธ์ สถานการณ์ผู้สูงอายุขนาดเล็ก และให้คำแนะนำการปฏิบัติตน ทั้งประชาชนทั่วไปและกลุ่มเสี่ยงตามระดับความรุนแรง วันละ 3 ครั้ง 5. สนับสนุนและแจกจ่ายอุปกรณ์ป้องกันส่วนบุคคล ยา เวชภัณฑ์ให้แก่ระดับจังหวัด 6. ประสานการดำเนินงานร่วมกับหน่วยงานระดับจังหวัด 7. สุ่มตรวจประเมินห้องปลอดฝุ่น (ตามเอกสารแนบ 4)

หน่วยงาน รับผิดชอบ หลัก	มาตรการ/แนวทางการดำเนินงาน (ธันวาคม - พฤษภาคม)		
	[Redacted]		
	<ol style="list-style-type: none"> 5. สนับสนุนและแจกจ่ายอุปกรณ์ป้องกันส่วนบุคคล ให้กับระดับจังหวัด 6. รายงานรายสัปดาห์เสนอกรม ทุกวันศุกร์ เวลา 16.30 น. 	<p>ความรุนแรง</p>	<ol style="list-style-type: none"> 8. กรณีระดับ PM_{2.5} ≥ 91 มคก/ลบ.ม. ติดต่อกัน 3 วัน <ul style="list-style-type: none"> - ระดมทรัพยากรด้านการแพทย์และสาธารณสุข และจากภาคส่วนอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง เช่น สำนักงานทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมจังหวัด กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย แม่ทัพภาค ชุมชน ภาคเอกชน ฯลฯ - ออกตรวจประเมินห้องปลอดฝุ่น (ตามเอกสารแนบ 4) 9. จัดทำรายงานเสนอระดับกรม <ul style="list-style-type: none"> - รายสัปดาห์ เสนอระดับกรมทุกวันศุกร์ เวลา 16.30 น. รายวันและข้อมูลพิเศษ เสนอระดับกรมทุกวัน เวลา 16.30 น. (เมื่อเปิด PHEOC ระดับเขตสุขภาพ)

กอง สาธารณสุข ฉุกเฉิน	<ol style="list-style-type: none"> 1. รวบรวมข้อมูล วิเคราะห์ และประเมินสถานการณ์ 2. ประสานและสนับสนุนอุปกรณ์ป้องกันส่วนบุคคล จัดสรรให้กับหน่วยงาน 3. จัดทำแนวทางหรือมาตรการเพื่อสนับสนุนการลดผู้สูงอายุของกระทรวงสาธารณสุข 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ขอสั่งการศูนย์ประสานการดำเนินงานด้านการแพทย์และสาธารณสุข กรณีผู้สูงอายุขนาดเล็ก (Operation Center : OC)/ กรณีผู้สูงอายุขนาดเล็กสู่ระดับจังหวัด เขตสุขภาพ และกรม 2. เปิดศูนย์ปฏิบัติการตอบโต้ภาวะฉุกเฉินด้านการแพทย์และสาธารณสุข (Public Health Emergency Operations Center, PHEOC) กรณีผู้สูงอายุขนาดเล็กระดับกระทรวง (เมื่อเขตสุขภาพเปิด PHEOC 3 เขตสุขภาพขึ้นไป) 3. ประสานการให้ข่าว สื่อสารความเสี่ยง โดยผู้บริหาร จากหน่วยงานที่รับผิดชอบ 4. ประสานและสนับสนุน แจกจ่ายอุปกรณ์ 	<ol style="list-style-type: none"> 1. เปิดศูนย์ปฏิบัติการตอบโต้ภาวะฉุกเฉินด้านการแพทย์และสาธารณสุข (Public Health Emergency Operations Center, PHEOC) กรณีผู้สูงอายุขนาดเล็กระดับกระทรวง (เมื่อเขตสุขภาพเปิด PHEOC 3 เขตสุขภาพขึ้นไป) 2. เฝ้าระวัง สถานการณ์ผู้สูงอายุขนาดเล็กและสุขภาพ วิเคราะห์ข้อมูลในภาพรวม 3. ให้ข่าว สื่อสารความเสี่ยง โดยผู้บริหาร 4. แจกจ่ายอุปกรณ์ป้องกันส่วนบุคคล ให้กับระดับเขต 5. กรณีระดับ PM_{2.5} ≥ 91 มคก/ลบ.ม. ติดต่อกัน 3 วัน <ul style="list-style-type: none"> - ประสานให้ข้อเสนอหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เช่น กระทรวงศึกษาธิการ และกระทรวงมหาดไทย ปิดศูนย์เด็กเล็ก และโรงเรียน แจ้งเตือนให้ยกเลิกกิจกรรมกลางแจ้งทุกชนิด ฯลฯ
-----------------------------	---	--	---

2. แนวทางสำหรับประชาชนกลุ่มเสี่ยง

แนวทางสำหรับประชาชนกลุ่มเสี่ยง ได้แก่ 1) กลุ่มเด็กเล็ก 2) นักเรียน/นักศึกษา 3) ผู้สูงอายุ 4) ผู้ที่มีโรคประจำตัว 5) ผู้ที่ปฏิบัติงานกลางแจ้ง 6) ผู้ที่ออกกำลังกาย รายละเอียดดังนี้

2.2. แนวทางการดูแลนักเรียน นักศึกษาสำหรับสถานศึกษา

- 2.2.1 ติดตามสถานการณ์ $PM_{2.5}$ ในแอปพลิเคชัน Air4thai หรือติดตามข่าวสารตามช่องทางต่าง ๆ
- 2.2.2 ควรให้นักเรียน/นักศึกษา ดื่มน้ำสะอาดให้เพียงพอ 6-8 แก้วต่อวัน
- 2.2.3 นักเรียน/นักศึกษามีโรคประจำตัว ควรปฏิบัติดังนี้
- 2.2.4 ควรดูแลเด็กที่มีโรคประจำตัวอย่างใกล้ชิด
 - 1) ครูควรดูแลอย่างใกล้ชิด หากพบว่ามีอาการผิดปกติ เช่น ไอบ่อย หายใจลำบาก หายใจไม่ออก แน่นหน้าอก ให้รีบพาไปพบแพทย์
 - 2) ครูควรแนะนำให้นักเรียน นักศึกษา เตรียมยาและอุปกรณ์ที่จำเป็นมาด้วย
 - 3) ครูต้องเตรียมความพร้อมในการส่งต่อนักเรียน นักศึกษากรณีฉุกเฉิน ไปโรงพยาบาล
- 2.2.5 ควรดูแลให้ นักเรียน/นักศึกษา หลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมนอกอาคาร เช่น การเข้าแถวหน้าเสาธง การออกกำลังกายกลางแจ้ง เป็นต้น ในช่วงที่ $PM_{2.5}$ อยู่ในระดับตั้งแต่สีเหลือง (38-50 ไมโครกรัม/ลูกบาศก์เมตร) ขึ้นไป
- 2.2.6 หากจำเป็นต้องออกนอกอาคารให้สวมหน้ากากป้องกัน $PM_{2.5}$
- 2.2.7 งดกิจกรรมนอกอาคาร เช่น การเข้าแถวเคารพธงชาติ การออกกำลังกายกลางแจ้ง เป็นต้น ในช่วงที่ปริมาณ $PM_{2.5}$ ตั้งแต่ระดับสีแดง (91 ไมโครกรัม/ลูกบาศก์เมตร) ขึ้นไป
- 2.2.8 ปิดกั้นไม้รอบสถานศึกษา เพื่อตัดฝุ่นละอองและมลพิษอากาศ
- 2.2.9 งดกิจกรรมที่ก่อให้เกิด $PM_{2.5}$ เช่น การเผาใบไม้ เผาขยะ เป็นต้น
- 2.2.10 แจ้งสถานการณ์/ให้ความรู้ผ่านช่องทางต่าง ๆ เช่น เสียงตามสาย เพื่อให้นักเรียนรับรู้และปฏิบัติตนได้ถูกต้อง เป็นต้น
- 2.2.11 ขอความร่วมมือร้านอาหาร/ร้านค้าแผงลอย ทั้งภายในและนอกสถานศึกษา ป้าย่างโดยใช่เหตุไรควัน
- 2.2.12 ขอความร่วมมือผู้ปกครองจอดรถนอกสถานศึกษา หากจำเป็นต้องนำรถเข้ามาจอดให้ดับเครื่องยนต์ขณะจอดรถ

- 7) หากจำเป็นต้องออกนอกอาคารให้สวมหน้ากากป้องกัน PM_{2.5}
- 8) งดกิจกรรมนอกอาคาร เช่น การออกกำลังกายกลางแจ้ง เป็นต้น ในช่วงที่ปริมาณ PM_{2.5} ตั้งแต่ระดับสีแดง (91 ไมโครกรัม/ลูกบาศก์เมตร) ขึ้นไป
- 9) ปลูกต้นไม้ เพื่อดักฝุ่นละอองและมลพิษอากาศ
- 10) งดกิจกรรมที่ก่อให้เกิด PM_{2.5} เช่น การเผาใบไม้ เผาขยะ เป็นต้น
- 11) แจ้งสถานการณ์/ให้ความรู้ผ่านช่องทางต่าง ๆ เช่น เสียงตามสาย เพื่อให้ผู้สูงอายุและผู้ดูแลรับรู้และปฏิบัติตนได้ถูกต้อง เป็นต้น
- 12) ขอความร่วมมือร้านอาหาร/ร้านค้าแผงลอย ทั้งภายในและนอกศูนย์ฯ ปิ้งย่างโดยใช้เตาไร้ควัน

2.3.2 แนวทางการดูแลตนเองสำหรับผู้สูงอายุ

- 1) ติดตามสถานการณ์ PM_{2.5} ในแอปพลิเคชันAir4thai หรือติดตามข่าวสารตามช่องทางต่างๆ
- 2) ในช่วงที่ PM_{2.5} อยู่ในระดับสีส้ม (51-90 ไมโครกรัม/ลูกบาศก์เมตร) ควรลดเวลาการทำกิจกรรมนอกอาคาร เช่น การออกกำลังกายกลางแจ้ง เป็นต้น หากจำเป็นต้องออกนอกอาคารให้สวมหน้ากากป้องกัน PM_{2.5}
- 3) ในช่วงที่ปริมาณ PM_{2.5} ตั้งแต่ระดับสีแดง (91 ไมโครกรัม/ลูกบาศก์เมตร) ขึ้นไป ให้งดกิจกรรมนอกอาคาร
- 4) ดื่มน้ำสะอาดให้เพียงพอ 6-8 แก้วต่อวัน
- 5) ควรเตรียมยาและอุปกรณ์ที่จำเป็นให้พร้อม
- 6) ควรสังเกตอาการ หากพบว่ามีอาการผิดปกติ (ไอบ่อย หายใจลำบาก หายใจถี่ เจ็บหน้าอก แน่นหน้าอก เมื่อยล้าผิดปกติ) ให้รีบแจ้งบุคคลใกล้ชิดและไปพบแพทย์ทันที
- 7) งดกิจกรรมที่ก่อให้เกิด PM_{2.5} เช่น จุดธูป เผากระดาษเงินกระดาษทอง ปิ้งย่างที่ทำให้เกิดควัน เป็นต้น
- 8) ปลูกต้นไม้ เพื่อดักฝุ่นละอองและมลพิษอากาศ
- 9) ไม่ติดเครื่องยนต์เป็นเวลานาน ในบริเวณบ้าน
- 10) ปิดประตูหน้าต่างบ้าน ให้มิดชิดและเปิดพัดลมให้อากาศหมุนเวียน

2.3. แนวทางการดูแลผู้สูงอายุ แบ่งเป็นแนวทางสำหรับศูนย์ดูแลผู้สูงอายุ และสำหรับดูแลตนเอง

2.3.1 แนวทางการดูแลผู้สูงอายุสำหรับศูนย์ดูแลผู้สูงอายุ

- 1) ติดตามสถานการณ์ PM_{2.5} ในแอปพลิเคชันAir4thai หรือติดตามข่าวสารตามช่องทางต่างๆ
- 2) ควรให้ผู้สูงอายุน้ำสะอาดดื่มน้ำสะอาดให้เพียงพอ 6-8 แก้วต่อวัน
- 3) ควรดูแลผู้สูงอายุอย่างใกล้ชิด หากพบว่ามีอาการผิดปกติ เช่น ไอบ่อย หายใจลำบาก หายใจไม่ออก แน่นหน้าอก ให้รีบพาไปพบแพทย์ โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัว ควรดูแลเป็นพิเศษ
- 4) ควรเตรียมยาและอุปกรณ์ช่วยเหลือผู้สูงอายุให้พร้อม
- 5) เตรียมความพร้อมระบบส่งต่อผู้ป่วยกรณีฉุกเฉิน ไปโรงพยาบาล
- 6) ควรดูแลผู้สูงอายุ ให้หลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมนอกอาคาร เช่น การออกกำลังกายกลางแจ้ง เป็นต้น ในช่วงที่ PM_{2.5} อยู่ในระดับตั้งแต่สีเขียว (26-37 ไมโครกรัม/ลูกบาศก์เมตร) ขึ้นไป

2.5. แนวทางการปฏิบัติ สำหรับผู้ที่ทำงานนอกอาคาร

2.5.1 แนวทางปฏิบัติ สำหรับ พ่อค้า แม่ค้าแผงลอยริมถนน

- 1) ติดตามสถานการณ์ฝุ่นละอองขนาดเล็ก ($PM_{2.5}$) ในแอปพลิเคชันAir4thai หรือติดตามข่าวสารตามช่องทางต่างๆ
- 2) การจำหน่ายอาหารบนบาทวิถีบางจุดเป็นสถานที่ที่มีควันรถ ฝุ่นจากถนน การเตรียมปรุงประกอบอาหารไม่มีที่กำบังเพียงพอ ทำให้อาหารในร้านโดยเฉพาะร้านที่เปิดโล่ง เสี่ยงต่อการปนเปื้อนฝุ่นหรือควันจากท่อไอเสียรถยนต์ ดังนั้น ต้องป้องกันฝุ่นควัน ไม่ให้ตกลงไปปนเปื้อนในอาหาร และการปรุงประกอบอาหารควรล้างเนื้อสัตว์ ผัก ผลไม้ให้สะอาดทุกครั้ง รวมถึงภาชนะอุปกรณ์ต่างๆ ได้แก่ จาน ชาม ช้อน ควรล้างให้สะอาดและมีการปกปิดอาหาร เช่นใส่ตู้กระจก หม้อมีฝา
- 3) ลดกิจกรรมที่ก่อให้เกิด $PM_{2.5}$ เช่น ร้านค้าแผงลอยปิ้งย่าง ควรใช้เตาไร้ควัน ไม่ใช้ฟืน/ถ่านหุงต้มอาหาร
- 4) หากค่า $PM_{2.5}$ อยู่ในระดับสีแดง (91 ไมโครกรัม/ลูกบาศก์เมตร) ขึ้นไป พ่อค้า แม่ค้าที่ขายอาหารตามแผงลอยบนบาทวิถี ควรสวมหน้ากากป้องกันฝุ่นละออง และหลีกเลี่ยงการอยู่ในพื้นที่เสี่ยงสูง
- 5) ดื่มน้ำสะอาดให้เพียงพอ 6-8 แก้วต่อวัน
- 6) สังเกตอาการ หากพบว่ามีอาการผิดปกติ เช่น ไอบ่อย หายใจลำบาก หายใจไม่ออก แน่นหน้าอก รีบไปพบแพทย์

2.5.2 แนวทางปฏิบัติสำหรับตำรวจจราจร พนักงานกวาดถนน คนขับรถรับจ้างประเภทรถตุ๊กๆ/ จักรยานยนต์รับจ้าง

- 1) ติดตามสถานการณ์ฝุ่นละอองขนาดเล็ก ($PM_{2.5}$) ในแอปพลิเคชันAir4thai หรือติดตามข่าวสารตามช่องทางต่างๆ
- 2) หากค่า $PM_{2.5}$ อยู่ในระดับสีแดง (91 ไมโครกรัม/ลูกบาศก์เมตร) ขึ้นไป ควรสวมหน้ากากป้องกันฝุ่นละอองขณะอยู่นอกอาคาร และหลีกเลี่ยงการอยู่ในพื้นที่เสี่ยงสูง
- 3) หลังจากปฏิบัติงานเสร็จแล้ว อาบน้ำทำความสะอาดร่างกายและซักเสื้อผ้าที่สวมใส่
- 4) ดื่มน้ำสะอาดให้เพียงพอ 6-8 แก้วต่อวัน
- 5) หากมีโรคประจำตัว ควรเตรียมยาและอุปกรณ์ที่จำเป็นให้พร้อม หากมีอาการผิดปกติ เช่น ไอบ่อย หายใจลำบาก หายใจไม่ออก แน่นหน้าอก รีบไปพบแพทย์
- 6) กวาดทำความสะอาดถนนถนนแบบเปียก

2.6. แนวทางการปฏิบัติ สำหรับผู้ออกกำลังกาย

การออกกำลังกายในช่วงฝุ่นสูงอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพโดยเฉพาะกลุ่มเสี่ยง เนื่องจากการออกกำลังกายจะทำให้อัตราการหายใจมากขึ้น ส่งผลให้โอกาสที่ฝุ่นละอองขนาดเล็กในอากาศจะเข้าสู่ร่างกายทางการหายใจมากขึ้น ไปขัดขวางการนำออกซิเจนสู่ร่างกาย ส่งผลให้ปริมาณของออกซิเจนลดน้อยลงและทำให้ปอดและหัวใจทำงานหนักขึ้น WHO ระบุว่าประเภทกิจกรรมทางกายที่ใช้แรงอย่างหนัก ได้แก่ ปีนเขา วิ่ง ปั่นจักรยาน เล่นฟุตบอล เทนนิส เป็นต้น

คำแนะนำ แนวทางการปฏิบัติ สำหรับผู้ออกกำลังกาย :

- 1) เมื่อระดับ $PM_{2.5}$ สูงกว่า 50 ไมโครกรัมต่อลูกบาศก์เมตร ควรเลี่ยงออกกำลังกายกลางแจ้ง โดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับผู้ที่มีปัญหาสุขภาพ สำหรับประชาชนทั่วไปที่มีสุขภาพดีสามารถออกกำลังกายกลางแจ้งได้ปกติ แต่อย่างไรก็ดีควรติดตามสถานการณ์ฝุ่นละอองก่อนตัดสินใจไปออกกำลังกายกลางแจ้งในสวนสาธารณะเป็นทางเลือกที่ดี เนื่องจากบริเวณที่อยู่ห่างจากถนนจะมีฝุ่นน้อยกว่า และต้นไม้จะช่วยกรองฝุ่นได้ ลระยะเวลา หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายในบริเวณที่มีฝุ่น เช่น ริมถนนสูงและหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายในช่วงเช้า และไม่ควรใส่หน้ากาก N95 ขณะออกกำลังกายโดยเด็ดขาด
- 2) เมื่อระดับฝุ่นละอองขนาดเล็ก $PM_{2.5}$ สูงกว่า 90 ไมโครกรัมต่อลูกบาศก์เมตร ควรงดการออกกำลังกายกลางแจ้ง