



การป้องกันมลพิษทางอากาศ

• ปิดประตูหน้าต่างเพื่อไม่ให้มลพิษทางอากาศเข้ามาสะสมในอาคาร หากมีเครื่องฟอกอากาศให้เปิดใช้งาน

• ความคุ้มครองเปิดประตูในเวลาที่การจราจรไม่แออัด

ผู้ระออดังที่ตกค้างอยู่บนท้องถนน

• หากมีค่ามลพิษสูงจำเป็นต้องทำการระดมออกยาศสาร ควรสวมหน้ากากที่สามารถกรองฝุ่นละอองขนาดเล็ก หรือใช้ผ้าชุบน้ำให้ชุ่มหรือใช้ผ้าชุบดินน้ำมันหลายชั้นชุบน้ำให้ชุ่มแล้วปิดจมูก



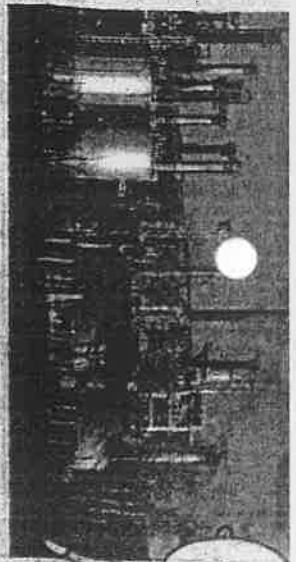
• ผู้สูงอายุซึ่งมักมีปัญหาโรคหัวใจ โรคปอด โรคหอบหืด รวมทั้งเด็กเล็กที่ภูมิต้านทานยังไม่แข็งแรง เป็นกลุ่มเสี่ยงควรออกไปทำกิจกรรมนอกอาคาร

• สวมแว่นตาเพื่อปกป้องดวงตาจากลมและหมอกควัน ผู้ขับขี่รถจักรยานยนต์ควรสวมหมวกกันน็อคแบบมีหน้ากัก

• หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายในช่วงที่มีหมอกควันมาก เพราะจะเป็นอันตรายต่อเยื่อเมือกทางเดินหายใจ

• ห้ามการเผาขยะมูลฝอยโดยเด็ดขาด งดจุดธูป บูชาพระหรือธูปเทียนบูชาพระอาทิตย์หรือเทียน

• ควรมีเบอร์โทรศัพท์สำคัญติดไว้ให้เห็นเด่นชัด



• ให้ความรู้แก่ผู้ลี้ภัยว่าควรก่อกองไฟหรือทำอาหารทุกชนิด โดยอพยพหรือหลบภัยเป็นการชั่วคราว

• เมื่อมีอาการผิดปกติหลังจากสูดดมหมอกควัน ควรรีบไปพบแพทย์ทันที

• งดการรณรงค์ไม่ให้สูบบุหรี่หรือสูบบุหรี่ในที่สาธารณะ

• ติดสถานีรับฟังข่าวสารและข้อมูลจากทางราชการอย่างใกล้ชิดเพื่อให้เกิดความเข้าใจ และมีการปฏิบัติตัวอย่างถูกต้อง

การรณรงค์มลพิษในชุมชน

• คนส่วนใหญ่เข้าใจว่าเมื่ออาศัยอยู่ในบ้านจะปลอดภัยจากมลพิษ แต่พิษจากท่อไอเสียรถยนต์หรือการเผาไหม้ในเครื่องจักร แต่ความจริงหมอกควันมีพิษมากพอที่จะสร้างความเจ็บป่วยถึงกระนั้นเด็กมีปอดที่อ่อนแอและมีหลายกิจกรรม

• ห้องครัวควรมีพัดลมระบายอากาศอย่างน้อย 2 ตำแหน่งบนเพดานหรือติดตั้งพัดลมดูดอากาศ หน้าหน้าต่างและประตูหน้าต่างและประตู

• เครื่องปรับอากาศ ควรทำความสะอาดอย่างสม่ำเสมอ โดยล้างน้ำจากคอยล์เป็นประจำ และเปลี่ยนไส้กรอง และทำความสะอาด



• สมาชิกจัดแมลง คาร์มีกับยุง และไปตรวจดูพื้นที่ห้อง ควรฉีดพ่นของตามมุมห้องหรือที่อับที่กันงัดในสารเคมีกำจัดแมลงยุงมีด และยุงลาย

• ควบคุมระดับจราจร นับเป็นกลยุทธ์ของภาคที่มีสารพิษมากมาย เนื่องจากมีผลต่ออวัยวะในร่างกายหลายระบบ

• เฟอร์นิเจอร์ไม้เคลือบสี ก่อให้เกิดสารเคมีที่เป็นอันตรายต่อเฟอร์นิเจอร์ อับกมล การตกแต่งใหม่เน้นบ้าน ควรเปิดหน้าต่างให้มีการระบายอากาศ

• ห้องนอน ควรปราศจากฝุ่น เนื่องจากเป็นสาเหตุของโรคภูมิแพ้

• ห้ามห้องตู้เย็น ตู้เย็นสิ่งที่ไม่ควรอย่างยิ่ง เพราะพรมจะกลายเป็นแหล่งของไรฝุ่น ที่เป็นตัวก่อภูมิแพ้ และดูแลทำความสะอาดอย่างสม่ำเสมอ

• ฝาตู้ที่นอนและเครื่องนอน ควรซักทำความสะอาดอย่างสม่ำเสมอ

• นำยาล้างห้องน้ำ สารเคมีที่ออกมามีผลต่อระบบทางเดินหายใจ มีอาการแพ้ ระคายเคืองผิวหนังและตา ควรใส่ถุงมือ รองเท้ายาง และผ้าปิดปาก ปิดจมูก เพื่อป้องกันสัมผัสกับเชื้อจุลินทรีย์ที่ปนเปื้อนในน้ำ

นอกจากนั้น อย่านอนข้ามเตียงมาจากบ้านอย่างรีบร้อน สวมหมวกที่ออกมามีผลต่อระบบทางเดินหายใจ ทำให้เกิดโรคหอบหืด มีอาการระคายเคืองผิว และตา

# มลพิษทางอากาศ

