



หมายเหตุ : เมื่อใส่หน้ากากอนามัย 2 ชั้น ร่วมกับหน้ากากอนามัยประสิทธิภาพการกรองฝุ่นลดน้อยลง เพราะการใช้หน้ากาก 2 ชั้น ทำให้เวลาหายใจจะเกิดช่องว่างระหว่างกระดาษหน้ากากและหน้ากาก ทำให้ฝุ่นละอองขนาดเล็กสามารถเล็ดลอดเข้าไปพร้อมกับอากาศที่หายใจได้

หน้ากากอนามัยใส่ยังไง ให้ป้องกันฝุ่นพิษ PM2.5

ตราสีหน้ากาก N95 ที่ถูกวิธี สามารถป้องกันฝุ่นพิษได้มากกว่า 95%

ขั้นตอนการใส่หน้ากาก N95

- ล้างมือให้สะอาด
- เอาส่วนที่มีโครงลวดไว้ด้านบน
- สอดมือกับสาย ทั้งรูป
- ดึงสายรัดศีรษะ เส้นล่าง ไว้ได้หู
- ดึงสายรัดศีรษะ เส้นบน ไว้ได้หู
- กดโครงลวดด้านบน ให้แนบสนิทจมูก
- 7 ท่าทดสอบ Fit Test**
โดยใช้นิ้วทั้งสองข้างโอบรอบขอบหน้ากาก ภายใจออกแรงๆ หน้ากากต้องแนบสนิทกับใบหน้า ไม่ปล่อยรั่วออกมา

ตราสีหน้ากากอนามัยที่ถูกต้อง

- ✔ ด้านสีขาวอยู่ข้างใน ด้านสีเข้มอยู่ข้างนอก
- ✔ ด้านที่มีแถบโลหะ อยู่ด้านบน
- ✔ กดแถบโลหะ แนบสนิท จมูกให้ชิด
- ✔ ดึงสายคาดครอบหู และดึงไปด้านหลังศีรษะ และมัดให้หน้ากากกระชับ
- ✔ ขอบหน้ากากต้องแนบสนิทกับใบหน้า



ด้วยความปรารถนาดีจาก...
องค์การบริหารส่วนตำบลหนองแวง
อำเภอบ้านผือ จังหวัดอุดรธานี

หน้ากากกรองอากาศชนิด กรองอนุภาค N95 VS หน้ากากอนามัย

ป้องกันอะไรได้บ้าง?

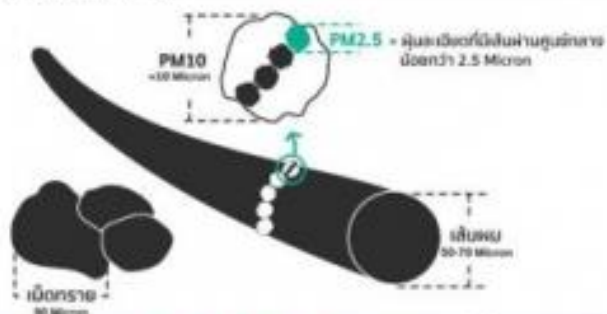
ฝุ่น ไซยาไนด์	อนุภาคเล็ก	ฝุ่นละอองเล็ก
ป้องกัน	ป้องกัน	อนุภาคใหญ่

ประสิทธิภาพ

ป้องกัน PM2.5, PM10	ไม่ป้องกัน PM2.5
แนะนำให้ใช้	ไม่แนะนำให้ใช้

PM 2.5 คืออะไร?

PM 2.5 คือ ฝุ่นละอองขนาดเล็กกว่า 2.5 ไมครอน เล็กประมาณ 1 ใน 25 ของเส้นผมมนุษย์ คนจุกไม่สามารถกรองได้ สามารถแพร่กระจายสู่ทางเดินหายใจ กระแสเลือด และแทรกซึมกระบวนการทำงานในอวัยวะต่างๆ เพิ่มความเสี่ยงเป็นโรคเรื้อรัง

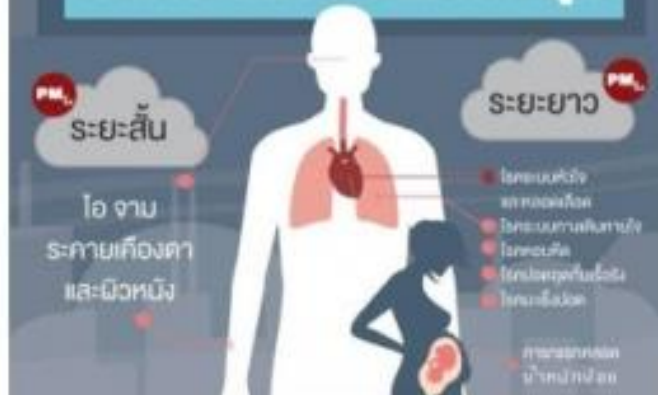


ฝุ่นพิษ PM2.5 มาจากไหน?



ความเข้มข้น PM2.5	คุณภาพอากาศ
0-25	คุณภาพดีมาก
26-37	คุณภาพดี
38-50	คุณภาพปานกลาง
51-90	เริ่มมีผลกระทบต่อสุขภาพ
>90	เริ่มส่งผลกระทบต่อสุขภาพ

ผลกระทบเมื่อสัมผัสฝุ่น



ใครบ้างเสี่ยง! PM2.5



กลุ่มเสี่ยงพิเศษที่ต้องเฝ้าระวัง

- โรคปอด หอบหืด โรคหัวใจและหลอดเลือด ไข้หวัดเนื่องจากการที่โล่งแจ้ง หากจำเป็น ให้สวมหน้ากาก N95 ที่กินฝุ่นขนาดเล็กกว่า 0.3 ไมครอน หากไม่มีให้ใช้หน้ากากอนามัยทั่วไป โดยซ้อนกระดาษทิชชู 2 ชั้น ซึ่งช่วยลดฝุ่นละอองขนาดเล็กได้ 90.82 % และให้พักยาประจำตัวด้วยตลอดเวลา
- หากมีอาการป่วยให้รีบมาพบแพทย์

ทำอย่างไรเมื่อเจอฝุ่น PM2.5



สวมหน้ากาก N95

หน้ากาก N95 สามารถกรองฝุ่นขนาดเล็กกว่า 0.3 ไมครอนได้ 95% ขึ้นไป

หลีกเลี่ยงการออกจากอาคารบ้านเรือน

หากจำเป็นต้องออกไปข้างนอกให้สวมหน้ากาก N95 และหลีกเลี่ยงการออกกำลังกาย

ปิดประตู-หน้าต่าง

เพื่อลดการไหลเข้าของฝุ่น

ผู้สูงอายุ เด็ก สตรีมีครรภ์ ควรหลีกเลี่ยงการสัมผัสฝุ่น

ล้างมือบ่อย ๆ

เพื่อลดการสัมผัสฝุ่น

ดื่มน้ำมาก ๆ จดสุขภาพ

ลดการใช้รถยนต์

เพราะการปล่อยไอเสียจากรถยนต์เป็นแหล่งกำเนิดของ PM2.5

หยุดการเผาขยะ หรือวัสดุจากการเกษตร

