

## สรุปการประชุม

### อบรมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพ ในการป้องกันโรคจากมลพิษทางอากาศ ครั้งที่ ๑

วันที่ ๖ มีนาคม ๒๕๖๗ เวลา ๐๘.๓๐ - ๑๖.๓๐ น.

ณ ห้องประชุมสำนักงานสาธารณสุขอำเภอเมืองนครนายก จังหวัดนครนายก

ผู้เข้าร่วมประชุม ๕๕ คน

เริ่มประชุมเวลา ๐๘.๓๐ น.

ประธานการประชุม : นายวีรชัย ยอดวิศิษฐ์ศักดิ์ สาธารณสุขอำเภอเมืองนครนายก

รายละเอียดการประชุม :

- นางสาวพัทธ์ธีรา บุญคำ นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ บรรยาย “การเข้าถึงข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการเฝ้าระวัง ป้องกัน ควบคุมโรคจากมลพิษทางอากาศ”

#### สาเหตุ และช่วงเวลาการเกิดฝุ่น PM<sub>2.5</sub> ในทุกพื้นที่ของประเทศ

สาเหตุของการเกิดฝุ่นละอองมีหลายปัจจัย เช่น โรงผลิตไฟฟ้า คิว้นท่อไอเสียจากรถยนต์ การเผาไม้ทำลายป่า เเผาขยะ รวมถึงคว้นบุหรี่ด้วย ซึ่งปกติแล้วกิจกรรมต่างๆ ที่คนเราทำทุกวันก็ส่งผลให้เกิดฝุ่นละอองใหม่ๆ เพิ่มขึ้นอยู่แล้ว แต่แหล่งต้นตอสำคัญของ PM<sub>2.5</sub> ในบรรยากาศ คือ การเผาไหม้เชื้อเพลิงธรรมชาติที่ไม่สมบูรณ์ และฝุ่นจากการก่อสร้าง ซึ่งปกติฝุ่นเหล่านี้จะลอยขึ้นไปในอากาศ ถูกลมพัดฟุ้งกระจายไป แต่ถ้าอากาศนิ่ง ไม่ค่อยมีลมพัด ฝุ่นละอองจะไม่ฟุ้งกระจาย ส่งผลให้ระดับความเข้มข้นของฝุ่นในพื้นที่นั้นๆ สูงมากขึ้นจนกลายเป็นระดับที่อันตรายต่อสุขภาพ

#### ดัชนีคุณภาพอากาศ (Air Quality Index : AQI)

ค่า AQI คือ ดัชนีคุณภาพอากาศ (Air Quality Index) เป็นการรายงานข้อมูลคุณภาพอากาศในภาพรวมที่ประกอบด้วยมลพิษทางอากาศ ๖ ชนิด ได้แก่ ฝุ่นละอองขนาดไม่เกิน ๑๐ ไมครอน (PM<sub>10</sub>) ก๊าซโอโซน (O<sub>3</sub>) ก๊าซคาร์บอนมอนอกไซด์ (CO) ก๊าซไนโตรเจนไดออกไซด์ (NO<sub>2</sub>) ก๊าซซัลเฟอร์ไดออกไซด์ (SO<sub>2</sub>) และฝุ่นละอองขนาดไม่เกิน ๒.๕ ไมครอน (PM<sub>2.5</sub>)

#### การอ่านค่าฝุ่น PM<sub>2.5</sub> กับการดูแลตนเองเบื้องต้น

ระดับ PM <sub>2.5</sub> ๐ - ๑๕ มคก./ลบ.ชม.	ทุกคนทำกิจกรรมได้ปกติ
ระดับ PM <sub>2.5</sub> ๑๕.๑ - ๒๕ มคก./ลบ.ชม.	กลุ่มเสี่ยงหลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมกลางแจ้ง
ระดับ PM <sub>2.5</sub> ๒๕.๑ - ๓๗.๕ มคก./ลบ.ชม.	กลุ่มเสี่ยงควรสวมหน้ากาก ทุกคนควรเลี่ยงหรือลดกิจกรรมกลางแจ้ง หากมีอาการผิดปกติควรพบแพทย์
ระดับ PM <sub>2.5</sub> ๓๗.๖ - ๗๕ มคก./ลบ.ชม.	ทุกคนควรสวมหน้ากาก เลี่ยงกิจกรรมกลางแจ้ง หากมีอาการผิดปกติควรพบแพทย์
ระดับ PM <sub>2.5</sub> ๗๕ มคก./ลบ.ชม. ขึ้นไป	ทุกคนต้องสวมหน้ากากป้องกัน งดกิจกรรมกลางแจ้ง มีอาการผิดปกติควรพบแพทย์

- นางสาวพัทธ์ธีรา บุญคำ นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ บรรยายและฝึกปฏิบัติ “กิจกรรมรู้ทัน รู้ใจ ปลอดภัยจากฝุ่นจิ๋ว และรู้เท่าทัน ป้องกันฝุ่นละอองขนาดเล็ก PM<sub>2.5</sub>”

#### การประเมินอาการตนเองก่อนพบแพทย์

สามารถประเมินอาการของตนเองได้ที่คลินิกมลพิษออนไลน์ <http://www.pollutionclinic.com> พร้อมรับคำปรึกษาจากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญโดยตรง



## ระดับความเสี่ยงของอาการเจ็บป่วย

ควรประเมินว่าตนเองเสี่ยงจะมีผลกระทบต่อสุขภาพจากการได้รับ PM<sub>2.5</sub> หรือไม่ มีความเสี่ยงอยู่ในระดับไหน เพื่อป้องกันไม่ให้ เกิดอาการรุนแรง โดยแบ่งเป็น ๔ ระดับ

**ระดับปกติ** ไม่มีอาการในรายการสีส้ม สีแดง สีเหลือง

**ระดับเล็กน้อย** มีอาการต่อไปนี้เพียง ๑ รายการ แต่ต้องไม่มีอาการในรายการสีแดงและสีส้ม มีผื่นผิวหนัง ระคายเคืองตา และสามารถอ่านคำแนะนำ หรือปรึกษาแพทย์ผ่านคลินิกมลพิษออนไลน์

**ระดับปานกลาง** มีอาการต่อไปนี้เพียง ๑ รายการ แต่ต้องไม่มีอาการในรายการสีแดง ไอ มีเสมหะตลอดเวลา ตาแดง และควรปรึกษาแพทย์เพื่อรับคำแนะนำผ่านคลินิกมลพิษออนไลน์

**ระดับรุนแรง** มีอาการต่อไปนี้เพียง ๑ รายการ แน่นหน้าอก หายใจลำบาก หอบ หายใจเสียงดังวี๊ด เจ็บหน้าอก เหนื่อยมากจนต้องนั่งพักหรือทำงานไม่ได้ และควรปรึกษาแพทย์เพื่อรับคำแนะนำผ่านคลินิกมลพิษออนไลน์

**ฝุ่นละออง PM<sub>2.5</sub> คืออะไร**

PM<sub>2.5</sub> คือฝุ่นละอองขนาดเล็กไม่เกิน ๒.๕ ไมครอน เทียบอย่างง่ายว่ามีขนาดประมาณ ๑ ใน ๒๕ ของเส้นผ่านศูนย์กลางเส้นผมมนุษย์ ขนจมูกของมนุษย์ไม่สามารถกรองได้ จึงสามารถแพร่กระจายเข้าสู่ทางเดินหายใจ กระแสเลือด และแทรกซึมสู่กระบวนการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ใน ร่างกาย

- นางสาวพัทธ์ธีรา บุญคำ นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ บรรยายและฝึกปฏิบัติ “การสร้างห้องปลอดฝุ่นอยู่ในชุมชน”

“ห้องปลอดฝุ่น” หรือ CleanRoom แบ่งออกเป็น ๓ รูปแบบ ดังนี้

รูปแบบที่ ๑ การป้องกันฝุ่นจากภายนอก (ปิดประตู-หน้าต่าง) เป็นวิธีการที่ทำได้ง่าย และมีค่าใช้จ่ายน้อยที่สุด ซึ่งเป็นแนวทางในการควบคุมปริมาณฝุ่นละอองภายในห้องเบื้องต้น โดยปิดประตู-หน้าต่างให้สนิท ทั้งนี้ ประสิทธิภาพลดฝุ่นขึ้นอยู่กับความปิดสนิทของห้อง เพื่อลดการซึมผ่านของอากาศภายนอกที่มีปริมาณฝุ่นละอองสูงเข้ามายังภายในห้อง โดยอาจเห็นผลความต่างของระดับฝุ่นละอองภายในห้องและภายนอกน้อย หากระดับฝุ่นภายนอกไม่สูง

รูปแบบที่ ๒ ระบบฟอกอากาศเป็นการประยุกต์ใช้หลักการกำจัดอนุภาคของฝุ่นละอองที่อยู่ภายในห้องด้วยเครื่องฟอกอากาศ (แบบกรองด้วยวัสดุหรือแบบไฟฟ้าสถิต) ร่วมกับการป้องกันฝุ่นจากภายนอกเข้าไปภายในห้อง โดยประสิทธิภาพการลดฝุ่นละอองภายในห้องขึ้นอยู่กับประสิทธิภาพของเครื่องฟอกอากาศ ดังนั้น เครื่องฟอกอากาศที่ใช้ควรมีขนาดที่เหมาะสมกับห้อง

รูปแบบที่ ๓ ระบบความดันอากาศพร้อมระบบฟอกอากาศเป็นวิธีการที่มีประสิทธิภาพสูง เช่นเดียวกับรูปแบบที่ ๒ ซึ่งเป็นการประยุกต์ใช้หลักการป้องกันฝุ่นจากภายนอกเข้าไปภายในห้อง และกำจัดอนุภาคที่อยู่ภายในห้องเช่นเดียวกัน แต่รูปแบบนี้ พัดลมจะดูดอากาศจากภายนอก ที่ผ่านการลดปริมาณฝุ่นแล้วด้วยวิธีการต่างๆ เป็นต้น

- นางสาวพัทธ์ธีรา บุญคำ นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ บรรยาย “แนวทางการเข้ารับการรักษาพยาบาล และมาตรการดูแลสุขภาพประชาชนกลุ่มเปราะบางเมื่อรับสัมผัสมลพิษทางอากาศ”
- เส้นทางการรับสัมผัส “ฝุ่นละออง PM<sub>2.5</sub>”**

ฝุ่นละออง PM<sub>2.5</sub> เป็นฝุ่นที่มองไม่เห็นด้วยตาเปล่า ไม่มีกลิ่น ขนาดเล็กมาก สามารถผ่านเข้าไปในร่างกายได้ถึงถุงลมปอด บางส่วนสามารถเล็ดรอดผ่านผนังถุงลมเข้าสู่เส้นเลือดฝอยล่องลอยอยู่ในกระแสเลือด



และกระจายตัวแทรกซึมไปทั่วร่างกายได้ ความน่ากลัวของฝุ่น PM<sub>2.5</sub> คือ กระตุ้นให้เกิดสารอนุมูลอิสระลดระบบแอนติออกซิแดนท์ รบกวนสมดุลต่างๆ ของร่างกาย และกระตุ้นยีนที่เกี่ยวข้องกับการหลั่งสารอักเสบ ซึ่งมีอันตรายต่อนอเยื่อในร่างกายของเรามาก แล้วส่งผลกระทบต่อต่างๆ ตามมา

#### อันตรายจากฝุ่นละออง PM<sub>2.5</sub>

๑. สามารถเข้าสู่หลอดเลือดและกระแสเลือด กระจายไปอวัยวะต่าง ๆ ได้
๒. เป็นพาหะนำสารพิษ เช่น สารเคมีพิษหรือโลหะหนักเข้าสู่ร่างกาย
๓. เป็นตัวกระตุ้น หรือทำให้บางโรคมีอาการแย่ลง เช่น หอบหืด, โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง
๔. ก่อให้เกิดผลกระทบต่อสุขภาพทั้งแบบเฉียบพลัน และแบบเรื้อรัง

#### ลักษณะอาการโรคที่ต้องเฝ้าระวัง

๑. ระบบทางเดินหายใจ คัดจมูก มีน้ำมูก แสบจมูก เลือดกำเดาไหล แสบคอ เสียงแหบ ไอแห้งๆ ไอมีเสมหะ หายใจลำบาก
๒. ระบบหัวใจและหลอดเลือด เหนื่อยง่าย เหน็บวม ซีพจรเต้นเร็ว
๓. ระบบผิวหนัง คันตามผิวหนัง มีผื่นตามร่างกาย
๔. ระบบตา แสบหรือคันตา ตาแดง น้ำตาไหล มองภาพไม่ชัด

#### ผลกระทบระยะยาว

- ทำให้เกิดโรคมะเร็ง โดยเฉพาะมะเร็งปอด และโรคไม่ติดต่อเรื้อรังอื่นๆ ได้แก่ โรคระบบหัวใจและหลอดเลือด โรคระบบทางเดินหายใจเรื้อรัง โรคมะเร็ง โรคเบาหวาน
- ส่งผลกระทบระยะยาวต่อระบบทางเดินหายใจและสมองของเด็กและเยาวชน เนื่องจากถ่วงผลจะพัฒนาเต็มที่เมื่ออายุประมาณ ๖ ปี และการทำงานของปอดจะพัฒนาเต็มที่เมื่ออายุประมาณ ๒๐ ปี จึงทำให้ประสิทธิภาพของปอดลดลงเสี่ยงต่อการเกิดโรคปอดเรื้อรังและมะเร็งปอดเพิ่มขึ้น และได้รับสารพิษชนิดต่างๆ มีผลต่อการพัฒนาของสมองในระยะยาว

#### โรคที่เกี่ยวข้องกับฝุ่นละออง PM<sub>2.5</sub>

๑. โรคเกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจ โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง โรคมะเร็งปอด โรคติดเชื้อเฉียบพลันทางเดินหายใจส่วนล่าง
๒. โรคเกี่ยวกับหัวใจและหลอดเลือด โรคหลอดเลือดในสมอง โรคหัวใจขาดเลือด
๓. โรคเกี่ยวกับผิวหนัง
๔. โรคเกี่ยวกับตา

#### กลุ่มเสี่ยงอันตรายจากมลพิษอากาศ

๑. เด็กเล็ก ๐ - ๕ ปี
  ๒. ผู้สูงอายุ
  ๓. หญิงตั้งครรภ์
  ๔. ผู้มีโรคประจำตัวเกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจ (โรคหอบหืด โรคหลอดลมอุดกั้นเรื้อรัง วัณโรค)
  ๕. ผู้ประกอบอาชีพเสี่ยงต่อการสัมผัสมลพิษอากาศ เช่น ตำรวจจราจร ผู้ขับขี่จักรยานยนต์รับจ้าง พ่อค้า/แม่ค้าที่ขายของริมถนน พนักงานในโรงงานอุตสาหกรรม เป็นต้น
  ๖. ประชาชนทั่วไปที่อาศัยอยู่บริเวณที่มีฝุ่นละอองขนาดเล็กสูง
- ภารกิจสำคัญของบุคลากรทางสาธารณสุข เมื่อเกิดมลพิษทางอากาศ

๑. สื่อสารความเสี่ยง แจ้งเตือนความเสี่ยง และสื่อสารความรู้
๒. ดูแลเยี่ยมบ้านกลุ่มเปราะบาง
๓. เฝ้าระวังอย่างใกล้ชิด

### การดูแลป้องกันสุขภาพตนเองเมื่อฝุ่นละอองขนาดเล็กเกินมาตรฐาน

การใช้หน้ากากอนามัย (Mask) เป็นอุปกรณ์ป้องกันอันตรายส่วนบุคคลสำหรับการหายใจ ช่วยป้องกันอันตรายจากมลพิษที่ปนเปื้อนอยู่ในอากาศเข้าสู่ร่างกายทางการหายใจ เช่น ฝุ่นละออง ฟุ้ง ก๊าซ ไอระเหย เป็นต้น หรือถ้าในกรณีที่ปริมาณออกซิเจนในอากาศไม่เพียงพอ หน้ากากจะมีที่ต่อกับถังออกซิเจน ซึ่งมักใช้ในกรณีฉุกเฉินในที่อับอากาศหรือการเกิดอุบัติเหตุสารเคมี

### การเลือกใช้หน้ากากป้องกันฝุ่นละออง

๑. หน้ากากกรองอากาศ (N-95) ป้องกันการเชื้อโรคที่มีขนาดเล็กมากๆ ได้โดยมีประสิทธิภาพในการป้องกันจะสูงกว่าหน้ากากอนามัยแบบทั่วไป มีประสิทธิภาพในการดักจับอนุภาคขนาดเล็ก  $PM_{2.5}$  และ  $PM_{10}$  ไม่น้อยกว่า ๙๕% ถือว่าสามารถป้องกันฝุ่น  $PM_{2.5}$  ได้ในระดับดีมาก

๒. หน้ากากอนามัย ป้องกันโรคที่เกี่ยวข้องกับระบบทางเดินหายใจ ป้องกันการแพร่กระจายของเชื้อแบคทีเรียหรือเชื้อไวรัสจากคนสู่คนได้ถึง ๙๙% ป้องกันฝุ่นและเกสรดอกไม้ ได้ขนาดเล็กสุดถึง ๓ ไมครอน และสามารถกันได้ถึง ๖๖.๓๗% แนะนำให้ใส่ ๒ แผ่น เพราะจะกันได้มีประสิทธิภาพถึง ๘๙.๗๕%

### ข้อควรระวังในการใช้หน้ากาก

๑. หากต้องทำงานหนักกลางแจ้งเป็นระยะเวลานานๆ ควรป้องกันด้วยการสวมใส่หน้ากากที่มีความสามารถในการป้องกันฝุ่น  $PM_{2.5}$  ได้ ตั้งแต่ ๘๐% ขึ้นไป

๒. กลุ่มคนที่มีโรคประจำตัวที่มีความไวต่อผลกระทบของฝุ่นละอองขนาดเล็ก ควรขอคำปรึกษากับแพทย์ตามสภาพของโรค ระดับอาการที่เป็น และหากสวมใส่หน้ากากแล้วมีอาการของโรคประจำตัวให้รีบพบแพทย์ และปฏิบัติตามแพทย์สั่ง

๓. เลือกใช้หน้ากากที่ได้มาตรฐานรับรอง มีการทดสอบความกระชับของหน้ากาก (Fit test) และต้องทดสอบความแนบสนิทของหน้ากาก (Fit check) เสมอ

๔. การใช้หน้ากากในเด็กจะต้องดูแลเป็นพิเศษ เนื่องจากหน้ากากผลิตมาตามขนาดใบหน้าของผู้ใหญ่ การใช้ในเด็กอาจทำให้หน้ากากคลุมจมูกและปากได้ไม่กระชับเท่าที่ควร

**มาตรการหลักในการป้องกันผลกระทบสุขภาพจากฝุ่น  $PM_{2.5}$**

**ลด** การก่อฝุ่น การใช้รถยนต์/การเผาขยะ

**เลี่ยง** กิจกรรมกลางแจ้งเป็นเวลานาน เช่น ออกกำลังกาย

**ระวัง** กิจกรรมกลางแจ้งเป็นเวลานาน เช่น ออกกำลังกาย

**ปิด** บานให้มิดชิด ปิดประตู/หน้าต่างป้องกันฝุ่น

**เช็ค** สภาพอากาศก่อนออกจากบ้าน ผ่าน AIR4Thai

**ใช้** หน้ากากอนามัยป้องกันฝุ่นละอองก่อนออกจากบ้าน

- นางสาวพัทธธีรา บุญคำ นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ บรรยาย “การออกแบบกิจกรรมเตรียมความพร้อมในการดูแลประชาชนกลุ่มเปราะบางกรณีค่ามลพิษทางอากาศเกินเกณฑ์มาตรฐานที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ” กิจกรรมกลุ่ม



### กลุ่ม ๑ ยายแล่ม

๑. เมื่อเข้าฤดูหนาวเป็นช่วงเริ่มที่ลมสงบ อากาศเริ่มเย็นลง ใกล้ฤดูทำนา หายของป่าในพื้นที่ในบพบาทของ อสม. เราต้องทำอะไรบ้าง

- แจ้งข่าวประชาสัมพันธ์ ธรรมรงค์ เกี่ยวกับการเผาป่า เผาต่อซ้ง

๒. อสม. ชื่อยายแล่ม ตื่นนอนตอนเช้า พบว่า ท้องฟ้าขุ่นมัวเหมือนจะมีหมอก แต่อากาศไม่เย็น สิ่งแรกที่ยายแล่มต้องทำคืออะไร

- เปิดแอปเช็คค่าฝุ่น PM<sub>2.5</sub> Life Dee และแชร์ข้อมูลลงในไลน์กลุ่มหมู่บ้าน

๓. เมื่อเปิด Application ดูค่าฝุ่น พบว่า ค่าฝุ่น PM<sub>2.5</sub> อยู่ที่ ๓๙.๘ ไมครอน ยายแล่มต้องทำอะไร

- ลดระยะเวลาทำกิจกรรมที่ใช้เวลากลางแจ้งและประชาสัมพันธ์ให้สวมหน้ากากเพื่อป้องกันฝุ่นละออง

๔. เช้าวันนั้น ลูกยายจืด (ยายจืดอายุ ๘๐ ปี มีโรคประจำตัวคือ โรค ปอดอุดกั้นเรื้อรัง และโรคหลอดเลือดสมอง) มาเคาะประตูบ้านแจ้ง อสม. ว่าช่วง ๓ วันมานี้ ยายจืดมีอาการหอบเหนื่อย ค้นตามผิวหนัง มีผื่นตามร่างกาย ในบพบาทของ อสม. จะต้องดำเนินการอย่างไร

- ประเมินอาการผ่านแอป Life Dee ที่ประเมินอาการและพฤติกรรมจากการรับสัมผัสฝุ่นละออง

### กลุ่ม ๒ อสม.ร่วมใจป้องกันมลพิษ PM<sub>2.5</sub>

๑. เมื่อเข้าฤดูหนาวเป็นช่วงเริ่มที่ลมสงบ อากาศเริ่มเย็นลง ใกล้ฤดูทำนา หายของป่าในพื้นที่ในบพบาทของ อสม. เราต้องทำอะไรบ้าง

- เข้าไปแนะนำ ให้ความรู้ในเรื่องกำจัดการเผาต่อซ้งในนาข้าว แนะนำให้ใช้วิธีไถกลบหรือนำธมาอัดฟาง
- งดเผาป่าเพื่อหาของป่า แนะนำให้ใช้วิธีถางป่าหรือถ้าจำเป็นต้องเผา ควรทำแนวกันไฟเพื่อไม่ให้ไฟลามเป็นวงกว้าง

๒. อสม. ชื่อยายแล่ม ตื่นนอนตอนเช้า พบว่า ท้องฟ้าขุ่นมัวเหมือนจะมีหมอก แต่อากาศไม่เย็น สิ่งแรกที่ยายแล่มต้องทำคืออะไร

- เปิดแอป AIR4Thai เพื่อเช็คค่าฝุ่นละออง ก่อนออกจากบ้านให้สวมแมสเพื่อป้องกัน หรือหลีกเลี่ยงไต้งดอกจากบ้านหรืองดทำกิจกรรมกลางแจ้งไปก่อน

๓. เมื่อเปิด Application ดูค่าฝุ่น พบว่า ค่าฝุ่น PM<sub>2.5</sub> อยู่ที่ ๓๙.๘ ไมครอน ยายแล่มต้องทำอะไร

- ยายแล่มควรงดออกจากบ้าน นอนอยู่ในห้องที่ปิดฝุ่น แต่ถ้าจำเป็นต้องออกจากบ้านจริงๆ ให้สวมแมสอย่างน้อย ๒ ชั้น หรือสวม N95 ก่อนออกจากบ้าน

๔. เช้าวันนั้น ลูกยายจืด (ยายจืดอายุ ๘๐ ปี มีโรคประจำตัวคือ โรค ปอดอุดกั้นเรื้อรัง และโรคหลอดเลือดสมอง) มาเคาะประตูบ้านแจ้ง อสม. ว่าช่วง ๓ วันมานี้ ยายจืดมีอาการหอบเหนื่อย ค้นตามผิวหนัง มีผื่นตามร่างกาย ในบพบาทของ อสม. จะต้องดำเนินการอย่างไร

- สอบถามอาการเบื้องต้นอย่างละเอียดอีกครั้ง และแนะนำให้ไป รพ.สต. ใกล้บ้านเพื่อประเมินระดับอาการแล้วให้หมอส่งตัวไปรักษาต่อในชั้นตอนต่อไป

### กลุ่ม ๓ สาม ต.ตำบล

๑. เมื่อเข้าฤดูหนาวเป็นช่วงเริ่มที่ลมสงบ อากาศเริ่มเย็นลง ใกล้ฤดูทำนา หายของป่าในพื้นที่ในบพบาทของ อสม. เราต้องทำอะไรบ้าง

- แนะนำผู้สูงอายุสวมใส่เสื้อผ้าหนาๆ



- รมรงค์งดการเผาตอซัง ถ้าหลีกเลี่ยงไม่ได้แนะนำคนในชุมชน สวมหน้ากากอนามัยเวลาออกจากบ้าน
- กรณีมีโรคประจำตัว ออกหาของป่าให้พกยาติดตัวไปด้วยและไม่ควรไปคนเดียว

๒. อสม. ชื่อยายแล่ม ตื่นนอนตอนเช้า พบว่า ท้องฟ้าขุ่นมัวเหมือนจะมีหมอก แต่อากาศไม่เย็น สิ่งแรกที่ยายแล่มต้องทำคืออะไร

- เช็คค่าฝุ่น PM<sub>2.5</sub> ปิดบ้าน ปิดประตู สวมหน้ากากอนามัยก่อนออกจากบ้าน

๓. เมื่อเปิด Application ดูค่าฝุ่น พบว่า ค่าฝุ่น PM<sub>2.5</sub> อยู่ที่ ๓๙.๘ ไมครอน ยายแล่มต้องทำอย่างไร

- ประชาสัมพันธ์ แจ้งในไลน์กลุ่มหมู่บ้าน
- ลดเวลาทำกิจกรรมนอกบ้าน
- ลดกิจกรรมที่ก่อให้เกิดฝุ่นเวลาทำความสะอาดบ้าน

๔. เช้าวันนั้น ลูกยายจืด (ยายจืดอายุ ๘๐ ปี มีโรคประจำตัวคือ โรค ปอดอุดกั้นเรื้อรัง และโรคหลอดเลือดสมอง) มาเคาะประตูบ้านแจ้ง อสม. ว่าช่วง ๓ วันมานี้ ยายจืดมีอาการหอบเหนื่อย คั้นตามผิวหนัง มีผื่นตามร่างกาย ในบทบาทของ อสม. จะต้องดำเนินการอย่างไร

- แนะนำไปโรงพยาบาล พบแพทย์ด่วน

#### กลุ่ม ๔ ดำดงลุยฝุ่น

๑. เมื่อเข้าฤดูหนาวเป็นช่วงเริ่มที่ลมสงบ อากาศเริ่มเย็นลง ใกล้ฤดูทำนา หาของป่าในพื้นที่ในบทบาทของ อสม. เราต้องทำอะไรบ้าง

- แนะนำไม่เผาฟางในนา เปลี่ยนเป็นไถกลบแทน
- สวมแมสเวลาออกจากบ้าน (แมสคาร์บอน)
- แนะนำทำห้องปลอดฝุ่น
- แนะนำหาของป่าไม่จุดไฟเพื่อป้องกันไฟป่า

๒. อสม. ชื่อยายแล่ม ตื่นนอนตอนเช้า พบว่า ท้องฟ้าขุ่นมัวเหมือนจะมีหมอก แต่อากาศไม่เย็น สิ่งแรกที่ยายแล่มต้องทำคืออะไร

- เช็คค่าฝุ่น PM<sub>2.5</sub>
- ส่งในไลน์กลุ่มชุมชน
- ป้องกันตนเองโดยใส่แมสคาร์บอนหรือหน้ากากอนามัย
- ไม่อยู่นอกบ้านนานๆ

๓. เมื่อเปิด Application ดูค่าฝุ่น พบว่า ค่าฝุ่น PM<sub>2.5</sub> อยู่ที่ ๓๙.๘ ไมครอน ยายแล่มต้องทำอย่างไร

- สวมหน้ากากป้องกัน
- งดกิจกรรมกลางแจ้ง
- มีอาการผิดปกติ ควรพบแพทย์

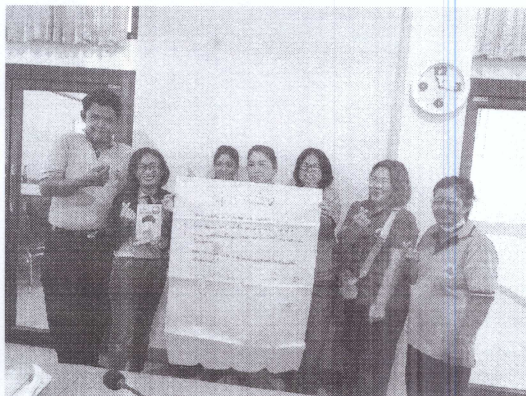
๔. เช้าวันนั้น ลูกยายจืด (ยายจืดอายุ ๘๐ ปี มีโรคประจำตัวคือ โรค ปอดอุดกั้นเรื้อรัง และโรคหลอดเลือดสมอง) มาเคาะประตูบ้านแจ้ง อสม. ว่าช่วง ๓ วันมานี้ ยายจืดมีอาการหอบเหนื่อย คั้นตามผิวหนัง มีผื่นตามร่างกาย ในบทบาทของ อสม. จะต้องดำเนินการอย่างไร

- ประเมินอาการ แนะนำพบหมอที่ รพ.สต. เพื่อประเมินอาการ ส่งต่อโรงพยาบาลต่อไป

ปิดประชุมเวลา ๑๖.๓๐ น.



ภาพกิจกรรม



ลงชื่อ..... *พัทริษา* ..... ผู้สรุปการประชุม  
 (นางสาวพัทริษา นีพพาน)  
 นักวิชาการสาธารณสุข

ลงชื่อ..... *พัทริษา* ..... ผู้ตรวจรายงานการประชุม  
 (นางสาวพัทริษา บุญคำ)  
 นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ