



จังหวัดตรัง

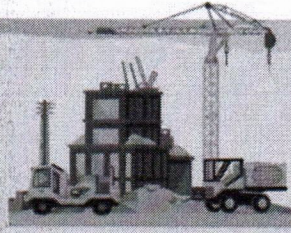
ขอความร่วมมือลดเผา ลดควัน ลดการก่อมลพิษ



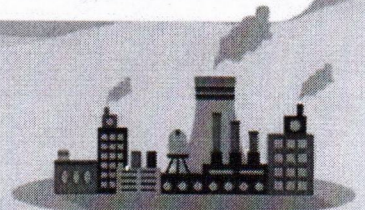
การเผาเศษวัสดุ
เผาป่าและการเผาขยะ



ไอเสียจากรถยนต์
หรือจากการจราจร



ฝุ่นละอองจากเศษวัสดุ
และการก่อสร้าง



อากาศพิษจากโรงงาน
อุตสาหกรรม และโรงไฟฟ้า

เสี่ยงเกิดโรคอะไรบ้าง

- ไอ จาม ภูมิแพ้
- โรคทางเดินหายใจเรื้อรัง
- โรคหลอดเลือดและหัวใจเรื้อรัง
- โรคปอดเรื้อรังและ มะเร็งปอด

กลุ่มเสี่ยงต่อฝุ่น PM2.5

- เด็กเล็ก เด็กนักเรียน
- ผู้สูงอายุ สตรีมีครรภ์
- ผู้มีโรคประจำตัว
- คนทำงานหรือออกกำลังกายกลางแจ้ง

5 วิธี รับมือฝุ่น PM 2.5

1. สวมหน้ากากอนามัยหรือ หน้ากาก N95
2. พักผ่อนให้เพียงพอ ควรพักผ่อน 6-7 ชั่วโมง
3. เช็กเครื่องยนต์ หมั่นตรวจสภาพเครื่องยนต์ ไม่ให้เกิดควันดำ
4. หลีกเลี่ยง การออกกำลังกายหรือทำกิจกรรมกลางแจ้ง
5. ติดตามข่าวสาร ติดตามสถานการณ์ฝุ่น จากแอป Air4Thai

การป้องกันระยะยาวที่สามารถทำได้เองง่าย ๆ

1. การปรับปรุงคุณภาพอากาศภายในที่พักอาศัย
2. ติดตั้งอุปกรณ์ลดฝุ่นละอองภายในบ้าน
3. ปลูกต้นไม้ช่วยลดมลพิษ

- ไม่ยืนต้นดูดซับฝุ่นละออง > กระจัน มะขาม มะม่วง ขนุน บุนนาค ชาสีทอง ฯลฯ
- ไม่ยืนต้นช่วยดูดก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ > ข่อย ชงโค มะเกลือ เสม็ดแดง ฯลฯ
- ไม่ประดับที่สามารถดูดสารพิษทางอากาศได้ดี > หมากเหมือง จั๋ง ฯลฯ



จัดทำโดย : สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นจังหวัดตรัง
และองค์การบริหารส่วนตำบลโศภน