

ป้องกันอย่างไร เมื่อเจอปัญหาฝุ่นควัน

อ.นพ.อดิศักดิ์ เกษมอัครวานนท์

ภาควิชากายวิภาคศาสตร์

Faculty of Medicine Siriraj Hospital

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

หมอกควันในภาคเหนือ เป็นปัญหามลพิษที่เกิดขึ้นเป็นประจำทุกปี โดยเฉพาะปัญหาฝุ่น และหมอกควันจากไฟป่า ซึ่งส่งผลกระทบต่อสุขภาพ หมอมีคำแนะนำวิธีป้องกันมาฝากครับ

ปัญหาหมอกควันมักเกิดในช่วงฤดูหนาว สาเหตุเกิดจากความกดอากาศสูงแผ่ลงมาปกคลุมพื้นที่ ทำให้ไออากาศร้อนไม่สามารถลอยตัวขึ้นสู่ชั้นบรรยากาศระดับสูงได้ ส่งผลให้เกิดปัญหาหมอกควัน กระจายตัวอยู่ในระดับพื้นดิน จนเกิดปัญหามลพิษที่สำคัญมีผลกระทบต่อชีวิตและสุขภาพ

การป้องกันตนเอง คือ

- หลีกเลี่ยงการสูดฝุ่นละอองของควันไฟโดยใช้หน้ากากอนามัย หรือผ้าเช็ดหน้าชุบน้ำหมาดๆ ปิดปากปิดจมูก และสวมแว่นตาทุกครั้งที่ออกจากบ้าน
- หลีกเลี่ยงการอยู่บริเวณที่โล่งแจ้ง โดยเฉพาะการออกกำลังกายและทำงานหนัก ที่ต้องออกแรงมากนอกบ้าน เพราะจะทำให้มีโอกาสสูดควันได้มากขึ้น
- ปิดประตูหน้าต่างด้านที่รับลม ซึ่งพัดหมอกควันเข้าภายในบ้าน และเปิดประตูหน้าต่างด้านตรงข้ามกับทิศทางลม เพื่อลดหมอกควันและฝุ่นละอองที่เข้ามา และถ้าเป็นไปได้อาจมีภาชนะบรรจุน้ำไว้ที่หน้าต่างที่เปิด ซึ่งจะช่วยลดหมอกควันที่เข้ามาได้ดียิ่งขึ้น
- ควรมีน้ำสะอาดบ่อยๆ งดการรอน้ำฝนไว้ใช้ดื่มกินชั่วคราว หากจำเป็นให้รอน้ำฝนหลังจากฝนตกไปแล้ว 1 ชั่วโมง เพราะฝุ่นควันที่มีจะลดลง เนื่องจากถูกชะล้างไปกับฝนในช่วงแรก และควรใช้น้ำสะอาดกลั้วคอแล้ววันละ 3-4 ครั้ง ห้ามกลืน
- ผู้ที่เป็นโรคภูมิแพ้ หอบหืด โรคหัวใจ โรคปอด รวมทั้งเด็กและผู้สูงอายุ ควรพักผ่อนอยู่ในบ้าน และควรเตรียมยาและอุปกรณ์ที่จำเป็นให้พร้อม หากมีอาการผิดปกติ เช่น หายใจลำบาก แน่นหน้าอก แสบตา น้ำตาไหล ตาแดง ปวดศีรษะ คลื่นไส้ อาเจียน ให้รีบไปพบแพทย์

นอกจากการปฏิบัติเพื่อดูแลสุขภาพตนเองแล้ว ที่สำคัญทุกคนต้องมีจิตสำนึกรับผิดชอบต่อส่วนรวม โดยห้ามเพิ่มปริมาณหมอกควันในอากาศ เช่น ห้ามเผาขยะ เศษใบไม้ กิ่งไม้ จุดธูปเทียน หรือสูบบุหรี่ ส่วนเกษตรกรก็ต้องไม่กำจัดเศษวัสดุการเกษตร โดยการเผา ควรเปลี่ยนเป็นการกำจัดโดยทำเป็นเชื้อเพลิงชีวมวลหรือผลิตเป็นปุ๋ยอินทรีย์

เข้าทำนองที่ว่าร่วมด้วยช่วยกันครับ