

การปฏิบัติตนเพื่อลดผลกระทบจากปัญหาหมอกควัน

ใช้อุปกรณ์ป้องกันอันตรายจากหมอกควัน โดยสวมแว่นตา เพื่อป้องกันการระคายเคืองตา สวมหน้ากากอนามัย หรือใช้ผ้าชุบน้ำหมาดๆ ปิดปากและจมูก เพื่อลดการสูดดมฝุ่นละอองเข้าสู่ร่างกาย

อยู่ในบ้านหรืออาคารที่ปิดประตูหน้าต่างมิดชิด และใช้ผ้าชุบน้ำอุดตามช่องระบายอากาศ เพื่อป้องกันมิให้ฝุ่นละอองลอยเข้ามาในบ้าน



ลดหรืองดการประกอบกิจกรรมนอกบ้าน โดยเฉพาะบริเวณที่มีฝุ่นละอองปกคลุม โดยจำกัดเวลาและกิจกรรมที่ต้องออกแรงมาก หากจำเป็นให้สวมหน้ากากอนามัย เพื่อป้องกันการสูดดมฝุ่นละอองเข้าสู่ร่างกาย



หลีกเลี่ยงการประกอบกิจกรรมที่เพิ่มปริมาณหมอกควันในอากาศ อาทิ การสูบบุหรี่ การใช้เตาถ่าน การใช้สเปรย์ฉีดพ่น การจุดธูปเทียน การประกอบอาหาร การเผาขยะ



เพิ่มความระมัดระวังในการสัญจรผ่านเส้นทางที่มีหมอกควันปกคลุม โดยเปิดไฟหน้ารถ ไฟตัดหมอก ไม่ขับรถเร็ว เว้นระยะห่างจากรถคันอื่นให้มากขึ้น ไม่แซงหรือเปลี่ยนช่องทางการกะทันหัน เพราะทัศนวิสัยในการมองเห็นเส้นทางไม่ชัดเจน จึงเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุ

การดูแลสุขภาพพรณัฒายอยู่ในพื้นที่ประสบปัญหาหมอกควัน

ไม่ออกกำลังกายและทำงานที่ต้องออกแรงมากในบริเวณที่โล่งแจ้ง เพราะเมื่อร่างกายเหนื่อยจะเพิ่มอัตราการหายใจในการนำอากาศที่มีหมอกควันเข้าสู่ร่างกายในปริมาณมากขึ้น



ดื่มน้ำสะอาดหรือชาเขียวอย่างน้อยวันละ 2 - 3 ลิตร เพื่อป้องกันภาวะขาดน้ำ ลดภาวะเลือดหนืดที่ก่อให้เกิดหัวใจและปอดทำงานหนัก เพราะจะเพิ่มความเสี่ยงต่อการเป็นอัมพฤกษ์และอัมพาต

ดูแลกลุ่มเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยเป็นพิเศษ โดยเฉพาะเด็ก ผู้สูงอายุ สตรีมีครรภ์ และผู้ที่มีโรคประจำตัว มิให้เข้าไปอยู่บริเวณที่มีฝุ่นละอองหมอกควัน หากมีอาการผิดปกติเกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจ ให้รีบไปพบแพทย์ เพราะจะมีการรุนแรงกว่าคนทั่วไป



ไม่ร่อนน้ำฝนมาอุปโภคบริโภค เนื่องจากน้ำฝนจะปนเปื้อนฝุ่นละอองหรือควันพิษที่ลอยอยู่ในอากาศ ส่งผลให้เกิดอันตรายได้

หากร่างกายมีอาการผิดปกติ อาทิ ระคายเคืองตา คันผิวหนัง แสบจมูก ไอ มีเสมหะ แน่นหน้าอก หายใจลำบาก ให้รีบออกจากบริเวณที่มีฝุ่นละอองปกคลุม จากนั้นไปพบแพทย์ เพื่อทำการรักษาตามอาการ



พื้นที่เสี่ยงประสบปัญหาหมอกควัน

ภาคเหนือ ได้แก่ เชียงใหม่ เชียงราย พะเยา แม่ฮ่องสอน ลำพูน ลำปาง แพร่ น่าน และตาก

ภาคใต้ ได้แก่ สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช ตรัง พัทลุง สงขลา สตูล ภูเก็ต ปัตตานี ยะลา และนราธิวาส



ปัจจัยที่มีผลต่อความรุนแรงของหมอกควันต่อสุขภาพ

- อายุของผู้สัมผัสฝุ่นละออง
- ภูมิต้านทานของแต่ละบุคคล
- ปริมาณฝุ่นละอองที่เข้าสู่ร่างกาย
- ระยะเวลาในการสัมผัสฝุ่นละออง



งานป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย องค์การบริหารส่วนตำบลปอ

เลขที่ 193 บ้านดอน หมู่ที่ 3 ตำบลปอ

อำเภอเวียงแก่น จังหวัดเชียงราย



งานป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย องค์การบริหารส่วนตำบลปอ

เรียนรู้ - รับมือ วิกฤตหมอกควัน ...ดำเนินชีวิตปลอดภัย



'ป้องกันภัยเชิงรุก บรรเทาทุกข์เมื่อเกิดภัย'

เรียนรู้ - รับมือวิกฤตหมอกควัน ...ดำเนินชีวิตปลอดภัย



หมอกควัน เป็นปัญหาสำคัญที่ส่งผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมรอบนิเวศ เป็นอันตรายต่อสุขภาพและบังคับทัศนวิสัยในการมองเห็นเส้นทาง ทำให้มีความเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุทางถนน เพื่อความปลอดภัย กระทรวงมหาดไทย โดยกรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย (ปภ.) ขอแนะข้อควรรู้เกี่ยวกับหมอกควันและวิธีปฏิบัติตนเพื่อลดผลกระทบจากปัญหาหมอกควัน ดังนี้

สาเหตุการเกิดปัญหาหมอกควัน

- 1 ไฟป่า** การเผาไหม้เชื้อเพลิงจำพวกกิ่งไม้ ใบไม้ และวัชพืช ทำให้เกิดหมอกควันปกคลุมพื้นที่
- 2 การเผาวัชพืชและวัสดุทางการเกษตร** เพื่อเตรียมพื้นที่สำหรับการเกษตร การเผาป่าเพื่อทำไร่เลื่อนลอย ทำให้เกิดฝุ่นละอองปริมาณมากในอากาศ
- 3 การเผาขยะในชุมชน** จากการจัดเก็บและกำจัดขยะอย่างไม่ถูกวิธี โดยมักเผาขยะในที่โล่ง ทำให้เกิดฝุ่นละออง และมลพิษทางอากาศ
- 4 การคมนาคมขนส่ง** โดยเฉพาะในเขตเมืองที่มีการใช้ยานพาหนะในการคมนาคมและขนส่งจำนวนมาก ทำให้เกิดมลพิษจากท่อไอเสียรถยนต์
- 5 มลพิษจากภาคอุตสาหกรรม** การปล่อยควันในกระบวนการผลิตหรือการกำจัดของเสียอย่างไม่ถูกวิธี



ปัจจัยที่ทำให้ปัญหาหมอกควันรุนแรง



สภาพอากาศ ฤดูหนาวมีสภาวะอากาศปิดและสภาพอากาศแห้ง ประกอบกับความกดอากาศสูงปกคลุมพื้นที่ ทำให้เกิดภาวะกักควัน (Subsidence Inversion) ส่งผลให้ฝุ่นละอองหมอกควันกระจายอยู่ในระดับพื้นดิน ไม่สามารถลอยขึ้นสู่ชั้นบรรยากาศได้



สภาพภูมิประเทศ โดยเฉพาะพื้นที่ที่มีลักษณะเป็นแอ่งกระทะและมีภูเขาล้อมรอบ ทำให้ฝุ่นละอองหมอกควันไม่สามารถกระจายไปสู่พื้นที่อื่น จึงสะสมอยู่ในพื้นที่ปริมาณมาก



วิธีการทำการเกษตร เกษตรกรมักเผาวัชพืชและวัสดุทางการเกษตร เพื่อเตรียมพื้นที่สำหรับทำการเกษตร จึงเพิ่มปริมาณฝุ่นละอองหมอกควันในอากาศ

นอกจากนี้ ยังมีปัจจัยอื่นๆ อาทิ ไฟป่า การเผาของประชาชนเพื่อนบ้าน ผลกระทบจากภาวะโลกร้อนที่ทำให้สภาพอากาศแห้งแล้ง ส่งผลให้สถานการณ์หมอกควันรุนแรงมากขึ้น

ฤดูกาลการเกิดหมอกควัน



1. ช่วงเดือนมกราคม - เมษายน มักเกิดหมอกควันในพื้นที่ภาคเหนือจากสภาพอากาศหนาวเย็นและความแห้งแล้ง รวมถึงผลกระทบจากหมอกควันของประเทศเพื่อนบ้าน โดยสถานการณ์หมอกควันรุนแรงที่สุดในช่วงเดือนมีนาคม



2. ช่วงเดือนมิถุนายน - ตุลาคม มักเกิดหมอกควันในพื้นที่ภาคใต้ตอนล่าง โดยมีสาเหตุจากไฟป่าและการเผาพื้นที่การเกษตรของประเทศเพื่อนบ้าน โดยเฉพาะหากเกิดไฟไหม้ป่าพรุในพื้นที่ภาคใต้ จะทำให้สถานการณ์หมอกควันรุนแรงมากขึ้น

การป้องกันปัญหาหมอกควัน



หลีกเลี่ยงการประกอบกิจกรรมที่ทำให้เกิดไฟป่า โดยไม่เผาวัสดุทางการเกษตร ไม่จุดไฟของป่าหรือลำสัตว์ ไม่เผาวัชพืชหรือพืชรูปร่างเพื่อเป็นทางเดินในป่า

เตรียมพื้นที่สำหรับทำการเกษตรโดยการฝังหรือไถกลบ

ไม่เผาวัชพืชและวัสดุทางการเกษตร หากจำเป็นต้องเผา ให้จัดทำแนวกันไฟล้อมรอบพื้นที่การเกษตร เพื่อป้องกันเพลิงลุกลามเป็นไฟป่า จะช่วยลดปัญหาหมอกควัน



กำจัดขยะอย่างถูกสุขลักษณะ

โดยคัดแยกขยะให้ถูกประเภท ใช้วิธีฝังกลบหรือเผาในภาชนะที่มีฝาปิดมิดชิด หลีกเลี่ยงการเผาในที่โล่งแจ้ง โดยเฉพาะขยะที่เป็นสารพิษ อาทิ พลาสติก ยางรถยนต์ เพราะจะเพิ่มปริมาณหมอกควันและมลพิษในอากาศ



ลดการใช้ยานพาหนะ โดยใช้บริการระบบขนส่งสาธารณะ ขี้อจักรยาน เลือกใช้เชื้อเพลิงสะอาดที่มีค่าออกเทนสูง และการเผาไหม้เชื้อเพลิงสมบูรณ์ หรือใช้พลังงานทางเลือกอื่น อาทิ พลังงานไฟฟ้า ก๊าซธรรมชาติ

ไม่ประกอบกิจกรรมที่เพิ่มปริมาณหมอกควันในอากาศ อาทิ เผาขยะจุดเทียน สบู่หรือเพื่อลดปริมาณฝุ่นละอองที่ส่งผลให้สถานการณ์หมอกควันรุนแรงมากขึ้น

