

**ประชาสัมพันธ์**

**ลดกิจกรรมที่ก่อให้เกิดฝุ่น PM 2.5 ง่าย ๆ เริ่มได้จากเรื่องใกล้ตัว**

**ปัญหาฝุ่นละออง PM 2.5 ในประเทศไทย** เป็นปัญหาที่เกิดขึ้นทุกปี บางครั้งสถานการณ์รุนแรงส่งผลกระทบต่อสุขภาพถึงขั้นต้องออกมาตรการเข้มข้น เพื่อแก้ปัญหาขณะที่หน่วยงานด้านสาธารณสุขต่าง ๆ ได้ให้คำแนะนำการดูแลสุขภาพ และเตือนประชาชนหลายเรื่องให้ระวังหรือหลีกเลี่ยงการไปอยู่ในพื้นที่ที่ฝุ่นเกินค่ามาตรฐาน หรือการสวมหน้ากากป้องกันฝุ่นขนาดเล็กมาก เช่น หน้ากาก N95 การใส่แว่นกันลมป้องกันดวงตาไม่ให้สัมผัสถูกฝุ่น และการจัดบ้านปลอดฝุ่น

สาเหตุของการเกิดฝุ่นละอองขนาดเล็ก PM 2.5 มาจากสองปัจจัยคือ ปัจจัยที่ควบคุมได้และไม่ได้ ปัจจัยที่ควบคุมไม่ได้ คือ ฝุ่นที่เกิดขึ้นในฤดูหนาวเพราะเป็นช่วงที่สภาพอากาศนิ่ง ลมสงบทำให้การไหลเวียนหรือถ่ายทอดเทของอากาศไม่ดี ส่งผลให้ฝุ่น PM 2.5 ไม่กระจายตัวและเกิดการสะสมเกินค่ามาตรฐาน ส่วนปัจจัยที่เราสามารถควบคุมได้คือ ฝุ่นที่เกิดจากวิถีชีวิตการทำกิจกรรมหรือพฤติกรรมของเราในแต่ละวันที่ทำให้เกิดแหล่งกำเนิดฝุ่น

กำลังสำคัญของการแก้ปัญหาฝุ่นละออง PM 2.5 คือประชาชนคนในสังคมที่จะต้องมีความรู้ ความเข้าใจตระหนักถึงปัญหาที่เกิดขึ้นและให้ความร่วมมือเลิกพฤติกรรมที่ก่อฝุ่นอย่างต่อเนื่อง ไม่เฉพาะในช่วงที่เกิดปัญหา

**แนวทางในการช่วยลดปริมาณฝุ่น PM 2.5 ที่สามารถทำได้ง่าย ๆ 6 วิธีดังนี้**

1. **งดเผาขยะ งดจุดธูป เปลี่ยนมาใช้ธูปไฟฟ้า**

การเผาขยะจะทำให้เกิดการเผาไหม้ซึ่งจะเป็นการเพิ่มควัน และฝุ่นมลพิษให้อากาศ นอกจากนี้ควร

ปรับเปลี่ยนการจุดธูป ซึ่งปกติจะทำให้เกิดฝุ่นจากธูปและควันมาใช้ธูปและเทียนแบบไฟฟ้า ทั้งนี้เพื่อลดปริมาณควันและลดอันตรายจากการเกิดอัคคีภัยในช่วงหน้าหน้าวที่อากาศแห้งได้ด้วย ซึ่งแนวทางการแก้ไขในเรื่องของการเผาขยะ โดยการหมุนเวียนทรัพยากร (Zero Waste) เพื่อช่วยลดปริมาณขยะและนำกลับมาใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุด โดยการหลีกเลี่ยงการก่อให้เกิดขยะ นำสิ่งของกลับมาใช้ใหม่ ใช้วัสดุทดแทน ซึ่งการกระทำเหล่านี้จะช่วยลดปัญหาขยะลงได้

1. **ติดตั้งเครื่องฟอกอากาศ**

การป้องกันฝุ่นด้วยการปิดหน้าต่าง และประตูบ้านตลอดเวลาอาจลดปริมาณฝุ่นทั่วไปได้ แต่ฝุ่น PM

2.5 เป็นฝุ่นที่มีอนุภาคเพียง 2.5 ไมครอน ซึ่งเป็นขนาดที่เล็กมากจนเครื่องปรับอากาศไม่สามารถดักจับได้ ตัวช่วย ในการดักจับฝุ่นด้วยเครื่องฟอกอากาศจึงเป็นทางเลือกที่คนหันมาใช้กันมากขึ้น เครื่องฟอกอากาศที่ขายในท้องตลาด มีหลายแบรนด์ให้เลือก แต่การเลือกซื้อเครื่องฟอกอากาศที่เหมาะสมควรคำนึงถึงขนาดของพื้นที่ห้องกับขนาดของตัวเครื่องให้เหมาะสมกันจึงจะมีประสิทธิภาพที่ดี

1. **ปลูกต้นไม้ฟอกอากาศ**

ปัจจุบันการปลูกต้นไม้ฟอกอากาศเป็นเทรนด์ที่ผู้คนกำลังให้ความสนใจเป็นอย่างมาก เพราะนอก

จากให้ความสวยงามสบายตาแล้ว ยังทำให้อากาศภายในบ้านสดชื่นด้วย ต้นไม้ที่มีคุณสมบัติในการฟอกอากาศและเป็นที่นิยมสำหรับการนำมาปลูก และวางตามจุดต่าง ๆ ของบ้านมีหลากหลายพรรณไม้ ยกตัวอย่าง เช่น ต้นยาง

อินเดีย พล่าง เศรษฐีเรือนใน เศรษฐีพันล้าน ลิ้นมังกร เขียวหมื่น เดหลี ไทรใบสัก กวักมรกต และยังมีอีกมากมาย ทั้งนี้ต้นไม้แต่ละชนิดจะมีคุณสมบัติและการดูแลที่แตกต่างกันไป ควรศึกษารายละเอียดก่อนนำมาปลูกด้วย

1. **ลดการใช้รถยนต์ส่วนบุคคล**

สาเหตุของฝุ่นละอองขนาดเล็ก ร้อยละ 50-60% มาจากการขับขี่ยานพาหนะบนท้องถนน สังเกตได้

ว่าบริเวณที่มีการจราจรติดขัดมักมีอากาศที่ขมุกขมัว เนื่องมาจากหลายปัจจัย เช่น การเสียดสีของยางกับพื้นถนนทำให้เกิดฝุ่นละออง อีกทั้งรถยนต์ยังปล่อยควันจากท่อไอเสีย หากผู้คนส่วนใหญ่ลดอัตราการใช้รถบนท้องถนน หันไปใช้ระบบขนส่งมวลชนมากขึ้นก็จะช่วยทำให้ปริมาณฝุ่นละอองที่เกิดจากปัญหาเหล่านี้ลดลงตามไปด้วยเช่นกัน

1. **หมั่นเช็คสภาพรถ เพื่อลดควันดำ**

การเผาไหม้ของเครื่องยนต์ไม่สมบูรณ์ของทั้งรถยนต์และรถจักรยานยนต์ จะทำให้เกิดควันดำและ

มลพิษทางอากาศ จึงควรหมั่นตรวจเช็คเครื่องยนต์ให้อยู่ในสภาพปกติ การใช้งานไม่ควรมีควันดำหรือปล่อยควันดำขณะขับขี่เพียงเท่านี้ก็จะช่วยลดมลพิษทางอากาศได้อีกช่องทาง

1. **หมั่นทำความสะอาดบ้าน**

การทำความสะอาดบ้าน ปัดกวาด เช็ดถูเฟอร์นิเจอร์ด้วยผ้าชุบน้ำ เพื่อป้องกันการกระจายของฝุ่น

รวมทั้งการล้างอุปกรณ์เครื่องใช้ เครื่องปรับอากาศ พัดลม แผ่นกรองอากาศ มุ้งลวด และเช็ดทุกซอกทุกมุมของบ้าน เพื่อช่วยลดแหล่งสะสมของในได้อย่างง่าย ๆ

**ความร่วมมือร่วมใจในเรื่องใกล้ ๆ ตัวเหล่านี้ ถือเป็นจุดเริ่มต้นที่สำคัญของการแก้ปัญหา PM 2.5 อย่างเป็นรูปธรรมที่เราสามารถทำได้ เพื่อรักษาสภาพอากาศและสิ่งแวดล้อมให้สะอาดอย่างยั่งยืน**