



ศูนย์สารสนเทศ ฝ่ายวิชาการ รพ.กลาง

เลขที่ ๑๖๖/๒๒

วันที่ ๒๐ ธ.ค. ๒๕๖๒

เวลา

บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ สำนักงานพัฒนาระบบบริการทางการแพทย์ (ฝ่ายบริหารงานทั่วไป โทร. ๐ ๒๒๒๒ ๕๕๕๑)

ที่ กท ๐๖๐๒/๒๒๒๕๕๑

วันที่ ๑๗ ธันวาคม ๒๕๖๒

เรื่อง ขอส่งชุดข้อมูลความรู้ผู้ดูแล PM๒.๕

เรียน หัวหน้าส่วนราชการสังกัดสำนักงานการแพทย์ **รพท**

ฝ่ายวิชาการและแผนงาน โรงพยาบาลกลาง

เลขที่ ๑๐๐๐

วันที่ ๑๕ ธ.ค. ๒๕๖๒

เวลา

ตามมติที่ประชุมคณะกรรมการบริหารสำนักงานการแพทย์ ครั้งที่ ๑๒/๒๕๖๒ เมื่อวันอังคารที่ ๑๑ ธันวาคม ๒๕๖๒ เวลา ๐๘.๓๐ น. ณ ห้องประชุมแพทย์พัฒนา ชั้น ๕ สำนักงานการแพทย์ มอบหมายให้ สำนักงานพัฒนาระบบบริการทางการแพทย์ สำนักงานการแพทย์ เผยแพร่ชุดข้อมูลความรู้ผู้ดูแล PM๒.๕ ให้กับสายด่วนสุขภาพสำนักงานการแพทย์ ๑๖๕๖ และ ศูนย์ BFC : Bangkok Fast & Clear ศูนย์บริหารราชการฉับไว ใสสะอาด ของแต่ละโรงพยาบาลในสังกัด นั้น

ในการนี้ สำนักงานพัฒนาระบบบริการทางการแพทย์ สำนักงานการแพทย์ จึงขอส่งชุดข้อมูลความรู้ผู้ดูแล PM๒.๕ เพื่อใช้ประกอบการให้ความรู้และคำปรึกษาข้อมูลสุขภาพและใช้ในการเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ให้ประชาชนที่มารับบริการและบุคลากรในสังกัดทราบต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาดำเนินการต่อไป

เรียน ผอ.รพท. (ผ่าน รพ.รพ. ฝ่ายบริหาร)

☐ เพื่อโปรดทราบ

☒ เพื่อโปรดพิจารณา

☐ เห็นควรมอบให้.....

(นางสายฝน ชื่นคำ)

หัวหน้าฝ่ายบริหารงานทั่วไป
ฝ่ายบริหารงานทั่วไป โรงพยาบาลกลาง
๑๕ ธ.ค. ๒๕๖๒

พท. ๕

(นางสาวพรเพ็ญ จารุญรัตน์)

ผู้อำนวยการส่วนยุทธศาสตร์และพัฒนาระบบบริการสุขภาพ
รักษาการในตำแหน่งผู้อำนวยการสำนักงานพัฒนาระบบบริการทางการแพทย์
สำนักงานการแพทย์

เรียน ผอ.รพท.

เพื่อโปรดพิจารณา

พท.

(นางสาวกิริติ สุนันทานนท์)
รองผู้อำนวยการโรงพยาบาลกลาง ฝ่ายบริหาร
๑๕ ธ.ค. ๒๕๖๒

ผอ.รพท., ผอ.รพท. (ผ่าน รพ.รพ. ฝ่ายบริหาร)

ผอ.รพท. (ผ่าน รพ.รพ. ฝ่ายบริหาร)

ผอ.รพท. (ผ่าน รพ.รพ. ฝ่ายบริหาร)

ผอ.รพท. (ผ่าน รพ.รพ. ฝ่ายบริหาร)

ผอ.รพท. (ผ่าน รพ.รพ. ฝ่ายบริหาร)

ผอ.รพท. (ผ่าน รพ.รพ. ฝ่ายบริหาร)

ผอ.รพท. (ผ่าน รพ.รพ. ฝ่ายบริหาร)



<https://qrs.ly/5yb0I5d>

ชุดข้อมูลความรู้ผู้ดูแล PM๒.๕

ทราบ ๑๕ ธ.ค. ๒๕๖๒
รพ. Intramnet

(นายสมพล บุรณะอิสส)

๑๕ ธ.ค. ๒๕๖๒ หัวหน้าฝ่ายวิชาการและแผนงาน



โรคที่มากับฝุ่น PM 2.5

ฝุ่นละออง PM 2.5 ที่เกิดขึ้นในเขตเมืองถือเป็นมลพิษต่อสุขภาพของมนุษย์เพราะเป็นฝุ่นที่มีขนาดเล็กมากกว่าเส้นผมถึง 20 เท่า ทำให้เล็ดลอดผ่านจมูกเข้าสู่ปอด หลอดเลือดได้ง่าย ส่งผลเสียต่อร่างกายในระยะยาว



อันตรายจากฝุ่น PM 2.5



ระคายเคืองจมูกแสบจมูก
ไอ มีเสมหะเมื่อร่างกาย
รับเอาฝุ่นละออง
PM2.5 เข้าไปในร่างกาย



มีโอกาสเกิดโรค
มะเร็งปอดได้ เนื่องจากหมอกควัน
ที่เราเห็นกันนั้นปะปน
ไปด้วยแก๊สพิษและสารไฮโดรคาร์บอน
บางชนิดที่เป็นภัยต่อสุขภาพ



ทารกแรกเกิดน้ำหนักน้อย
กว่าเกณฑ์มลพิษทางอากาศ
ยังส่งผลถึงสตรีตั้งครรภ์
เกี่ยวกับปัญหาในการเจริญเติบโต
ของทารกในครรภ์



เสี่ยงเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจ
โรคหลอดเลือดในสมอง
ฝุ่นละออง PM2.5 สามารถแพร่
กระจายเข้าสู่ทางเดินหายใจ
กระแสเลือด และแทรกซึมสู่กระบวนการ
ทำงานของอวัยวะต่างๆ ในร่างกาย

ข้อควรปฏิบัติทางสุขภาพตนเอง



เตรียมยาประจำตัว



ควรลดระยะเวลา
ออกกำลังกาย
หรือ
ทำงานหนักกลางแจ้ง



ทำความสะอาดบ้าน



ติดตามสถานการณ์
จากทางราชการ
และสื่อต่างๆ



สวมผ้าปิดจมูกหรือหน้ากาก
ป้องกันฝุ่น

หากมีอาการผิดปกติรีบไปพบแพทย์



PM2.5



PM2.5



สำนักงานแพทย์ กรุงเทพมหานคร



primadbangkok@gmail.com



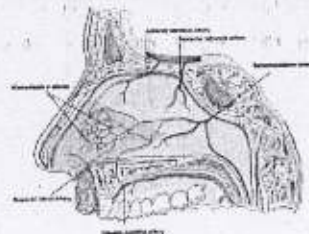
ฝุ่นละอองในอากาศก่อให้เกิด

โรคภูมิแพ้ทางอากาศ

(Atopic dermatitis)
หรือโรคภูมิแพ้จมูก



โรคภูมิแพ้ทางอากาศ หรือโรคภูมิแพ้จมูก (Atopic dermatitis) มีอีกชื่อหนึ่งว่า โรคจมูกอักเสบภูมิแพ้ เนื่องจากเป็นอาการที่เกิดขึ้นกับเยื่อบุจมูก ซึ่งเยื่อบุจมูกของเรามีโพรงไวต่อสิ่งต่าง ๆ อาทิ สภาพอากาศ ฝุ่นละออง ไรฝุ่น เกษตรดอกไม้ เชื้อรา ขนสัตว์ หรือแม้แต่กลิ่น และสิ่งระคายเคืองต่าง ๆ



อาการที่สังเกตได้



มีอาการจาม คัดจมูก น้ำมูกไหล คันจมูก เลือดกำเดาไหลบ่อย



มีเสมหะในลำคอ



มีอาการคันตา น้ำตาไหล คันหู และหูอักเสบด้วย

วิธีการรักษาโรคภูมิแพ้

1 เลี่ยงจากสารก่อภูมิแพ้ โดยหากเกิดอาการแพ้ ควรหลีกเลี่ยงหรือหยุดรับประทานสิ่งที่ทำให้เกิดแพ้โดยทันที

2 ควรรับประทานยาแก้แพ้ ซึ่งยาเหล่านี้จะมีสารต้านฮิสตามีนช่วยบรรเทาอาการแพ้ได้ นอกจากนี้ยังมีการใช้สารสเตียรอยด์ เพื่อปรับภูมิคุ้มกัน

สามารถป้องกันได้

หลีกเลี่ยงและกำจัดสารก่อภูมิแพ้และสารที่จะก่อให้เกิดการระคายเคืองต่าง ๆ หลีกเลี่ยงอาหารที่ก่อให้เกิดอาการแพ้ ควรหมั่นดูแลสุขภาพและทำความสะอาดบริเวณที่อยู่อาศัยให้สะอาดอยู่เสมอ



“คิดถึงสุขภาพ คิดถึงสำนักการแพทย์”



สำนักการแพทย์ กรุงเทพมหานคร



pramadbangkok@gmail.com

สำนักการแพทย์ กรุงเทพมหานคร เลขที่ 514 ถนนพหลโยธิน

เขตป้อมปราบศัตรูพ่าย กรุงเทพฯ 10100

โทร. 0-2220-7505 , 0-2220-7510 โทรสาร 0-2224-2954



ปฏิบัติตนอย่างไร



เมื่อฝุ่น **PM 2.5** เกินค่ามาตรฐาน

ประชาชนกลุ่มเสี่ยงที่ควรหลีกเลี่ยง-ป้องกัน



ผู้สูงอายุ



สตรีมีครรภ์



เด็กเล็ก



ผู้ป่วยที่มีโรคเกี่ยวกับทางเดินหายใจ



ผู้ที่ทำงานกลางแจ้ง

ข้อควรปฏิบัติ



ควรพักพ่อนอยู่ในบ้าน



สวมหน้ากากอนามัยประเภทN95



เตรียมยาประจำตัวไว้พร้อม

ควรลดระยะเวลาออกกำลังกาย
หรือ ทำงานหนักกลางแจ้ง

หากเกิดอาการไม่ดี
ให้รีบพบแพทย์ทันที

“คิดถึงสุขภาพ..คิดถึงสำนักการแพทย์”



ศูนย์ประชาสัมพันธ์
Public Relations Center
Medical Services Department
สำนักการแพทย์ กรุงเทพมหานคร



ศูนย์ข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพ
สำนักการแพทย์ กรุงเทพมหานคร
<http://pmsd.mabangkok.go.th/wordpress>



ชนิดของหน้ากาก

ที่สามารถป้องกันฝุ่นละอองขนาด PM2.5 ได้เท่าไร



กรมทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม
Ministry of Natural Resources and Environmental Conservation

ชนิดของหน้ากาก		% ที่ลดลงของระดับ PM 2.5	
		Indoor	Outdoor
	หน้ากากชนิด 9002A	94.72	86.49
	หน้ากากชนิด N95	96.66	90.82
	หน้ากาก DURA ใช้ในห้องผ่าตัด	41.21	48.08
	หน้ากาก DURA ใช้กับก๊วยชู่ 2 ชั้น	96.83	90.80
	หน้ากาก DURA ใช้กับผ้าเช็ดหน้า	43.24	49.60
	หน้ากากผ้า (Local made)	25.83	21.28
	ผ้าเช็ดหน้า	50.63	52.91
	หน้ากากกรองฝุ่นฟองน้ำ	19.35	32.34
	หน้ากากโครงพลาสติก	1.75	31.89

ที่มา : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย 2557 Author : ศ.ดร. อุษณีย์ วัฒนเขตคำนวน

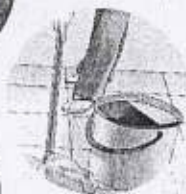
วิธีการลดฝุ่นภายในบ้านและที่ทำงาน

1. วิธีการรองอากาศ

- ทำความสะอาด หรือใช้เครื่องดูดฝุ่นบริเวณรองอากาศ ถ้ามีระบบกรองอากาศที่คอยทำความสะอาดหรือความชื้น เปลี่ยนตัวกรองเมื่อครบตามปริมาณฝุ่นในอากาศ ฝุ่นจะสะสมในบ้านหรือที่ทำงานอยู่เรื่อยๆ แต่ตัวกรองที่มีคุณภาพจะช่วยลดการสะสมตัวของฝุ่นได้
- ใช้เครื่องฟอกอากาศ ช่วยทำความสะอาดอากาศด้วยการจับอนุภาคฝุ่น เหมาะกับบ้านหรือที่ทำงานที่มีฝุ่นเยอะ หรือมีคนป่วยเป็นโรคภูมิแพ้ฝุ่น เครื่องฟอกอากาศมีตั้งแต่ช่วยทำความสะอาดอากาศในห้อง



2. วิธีขจัดฝุ่น



- ถูฝุ่นสองครั้งต่อสัปดาห์ โดยขณะยืนถูเบาๆ บริเวณพื้นพรม พื้นบริเวณที่มีคนเดินผ่านไปมาบ่อยๆ จะถูฝุ่นพื้นบริเวณอื่นที่ไม่ใช่พรมก็ได้ ถูฝุ่นบ่อยๆ ช่วยลดฝุ่นซึ่งจับตัวที่เฟอร์นิเจอร์และมุมต่างๆ ได้มากขึ้นจากอากาศเป็นบริเวณที่มีฝุ่นเยอะบ่อยๆ อย่างแอมบรูด โถงทางเดินตามฝุ่นในถังขยะทิ้ง ฝุ่นจะไม่ได้เข้ามาในพื้นที่ภายในอีก
- ถูพื้นบ่อยๆ ใช้ไม้ถูพื้นแบบน้ำหมาดๆ ทำความสะอาดพื้นเป็นวิธีที่ง่ายที่สุดที่จะช่วยกำจัดฝุ่นที่หลงเหลือตอนกวาดพื้น ถูพื้นบ่อยๆ ก็จะช่วยลดฝุ่นในบ้านหรือที่ทำงานได้ ถ้าปล่อยฝุ่นไว้มากจะขจัดฝุ่นและคราบสกปรกออกยากมากขึ้น อาจจะต้องใช้การขัดช่วยด้วย
- นำมาและพรมออกมาจากบ้านออกหนึ่งครั้งต่อเดือน เพื่อลดปริมาณฝุ่นที่สะสมอยู่ในพรมหรือพรมผ้า ไม้ให้พื้นที่สะสมฝุ่น
- ทำความสะอาดผนังตั้งแต่ด้านบนจนถึงด้านล่าง ทุกๆ สองสัปดาห์หรือเมื่อเวลาทำความสะอาดให้เช็ดผนัง ทำความสะอาดผนัง ขอบผนังด้านบนและขอบด้านล่างด้วยผ้าไมโครไฟเบอร์ ทำความสะอาดผนังด้านบนก่อนแล้วไล่ลงด้านล่าง

3. วิธีจัดการของที่ก่อระเกะระกะ

- ขจัดของกระจัดกระจาย ถ้าทุกห้องภายในบ้านหรือที่ทำงานมีของกองแถมเวลาผ่านไปๆ ฝุ่นไม่พามาถึงกองฝุ่นในบ้านมากขึ้นเยอะ ควรเก็บกวาดของสะสมฝุ่นที่ไม่ต้องการทิ้ง วิธีนี้จะช่วยเพิ่มพื้นที่ทำความสะอาดง่ายขึ้น
- ขจัดของมีพิษสารและของที่มีกลิ่นออกไป ของพวกนี้เสื่อมสภาพอยู่ตลอดเวลา ถึงก่อนให้ทิ้งก็มาก มีกลิ่นฉุนหรือของที่มีกลิ่นฉุนก็ควรทิ้งให้เร็วที่สุด เพราะของพวกนี้สกปรกและอันตรายต่อสุขภาพของทุกคนในบ้าน
- นำของที่เป็นสิ่งสกปรกมาใช้ให้บ่อยลง ผ้าปูโต๊ะเสิร์ฟหรือผ้าปูโต๊ะในห้องนอน ควรมีส่วนก่อให้เกิดฝุ่นภายในบ้าน นอกจากก่อให้เกิดฝุ่นแล้วยังทำให้ฝุ่นด้วย ถ้าลดของที่ทำมาจากผ้าและผ้าสีนี้ได้ จะช่วยลดปริมาณฝุ่นที่ก่อระเกะระกะได้



คิดถึงสุขภาพ...คิดถึงสำนักการแพทย์

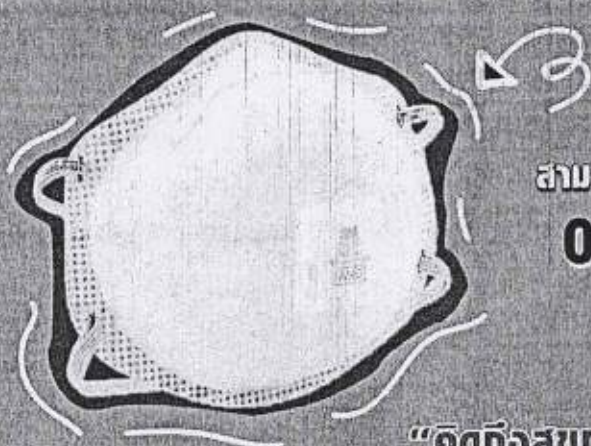
สำนักงานแพทย์ กรุงเทพมหานคร
prmsdbangkok@gmail.com

สำนักงานแพทย์ กรุงเทพมหานคร เลขที่ 514 ถนนหลวง
เขตป้อมปราบศัตรูพ่าย กรุงเทพฯ 10100
โทร. 0-2220-7505 . 0-2220-7510 โทรสาร 0-2224-2954



ทำไมต้องเป็น หน้ากากอนามัย **N95**

ฝุ่นละอองที่ปกคลุม
กรุงเทพมหานคร
ขนาด 2.5 ไมครอน



หน้ากากอนามัย **N95**
สามารถกรองฝุ่นละอองได้ถึง
0.3 ไมครอน

“คิดถึงสุขภาพ...
นึกถึงสำนักการแพทย์”



ศูนย์บริการสุขภาพ
สำนักการแพทย์ กรุงเทพมหานคร
prmsd.mofengkok.go.th/wordpress

