



สาระดีๆจากกองสาธารณสุข

๖ วิธีลดฝุ่น pm ๒.๕ ด้วยตัวเอง

ช่วงฝุ่นหนักๆในกรุงเทพฯ ไม่รู้ว่าใครได้เห็นภาพถ่ายตึกใบหยกที่มองแทบไม่เห็นตึกใหม่ ไม่รู้ก็อาจจะเห็นภาพถ่ายเมืองที่ภาพออกมาไม่ค่อยชัด เพราะอุบัติเหตุการฝุ่น pm ๒.๕ ยึดครองประเทศนั้นไป
จะเป็นเพราะสาเหตุจากการจราจร เมาอ้อย การก่อสร้าง อุตสาหกรรม หรือจากอะไรก็ยากที่จะมีใครตอบ แต่ถามว่าสำหรับคนตัวเล็กๆ อย่างเราจะลงมือช่วยอะไรในเรื่องนี้ได้บ้าง ระหว่างที่รอนโยบายการแก้ไขจากรัฐ
เอาแบบนี้ไหมล่ะ... เราลองเสนอวิธีลดฝุ่นด้วยตัวคุณเองแบบง่ายทำได้เลย
๖ วิธีลดฝุ่น pm ๒.๕ ด้วยตัวเอง

๑. เริ่มที่บ้าน หมั่นกำจัดฝุ่นละอองในบ้านอยู่เสมอ กำจัดแหล่งสะสมฝุ่น ปิดกวาดเช็ดถูบ่อยๆ ใช้ผ้าสะอาดชุบน้ำบิดหมาดๆ แล้วเช็ดฝุ่นเพื่อป้องกันละอองฝุ่น
 ๒. เปลี่ยนมาใช้ในการขนส่งสาธารณะ เพื่อลดการใช้รถยนต์ส่วนตัว เท่ากับลดการเพิ่มปริมาณฝุ่นในอากาศ และระหว่างเดินทางอย่าลืมใส่หน้ากากป้องกันฝุ่น pm ๒.๕ ด้วยเน้อ
 ๓. ปลุกต้นไม้ลดพิษ เลือกปลูกต้นไม้ที่ใบหยกและมีขน เพราะใบไม้แบบนี้มีประสิทธิภาพในการดักฝุ่นสูง เช่น ตะขบฝรั่ง เถา กันภัย เล็บมือนาง พวงประติษฐ์ หรือเลือกปลูกต้นไม้ที่มีกิ่งก้านพันกันอย่างสลับซับซ้อน ก็มีผลช่วยในการดักจับฝุ่นละอองได้เช่นกัน เช่น ตรีศตินา ข่อย ไทรย้อยใบแหลม ไทรเกาหลี เป็นต้น
 ๔. ใช้สภาพรถเป็นประจำ เปลี่ยนไส้กรอง เปลี่ยนถ่ายน้ำมันเครื่องตามเวลาที่กำหนด และดับเครื่องยนต์เมื่อจอดรถทุกครั้ง เพื่อลดควันจากท่อไอเสียที่เป็นต้นเหตุของ pm ๒.๕
 ๕. เลือกใช้ผลิตภัณฑ์ลดฝุ่น หากจะสร้าง ต่อเติม หรือซ่อมแซมบ้าน ควรเลือกผลิตภัณฑ์ที่ช่วยลดการเกิดฝุ่น เช่น ผนังหรือฝ้าเพดานที่มีคุณภาพ
 ๖. ไม่เผาขยะ งดจุดธูป เพราะควันจากการเผาไหม้นอกจากจะเพิ่มฝุ่นพิษแล้ว การเสี่ยงสิ่งเหล่านี้ยังช่วยลดความเสี่ยงที่จะเกิดไฟไหม้ในช่วงหน้าแล้งได้ด้วย
- และที่สำคัญอย่าลืมรักษาสุขภาพให้แข็งแรงพร้อมรับมือฝุ่น รวมถึงใส่หน้ากากที่สามารถป้องกันฝุ่น pm ๒.๕ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ