

# คำแนะนำการปฏิบัติตัวทางสุขภาพสำหรับ ประชาชน

สำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม กรมควบคุมโรค

## ระดับ PM 10 ที่เฉลี่ย 24 ชม. $\leq 40 \mu\text{g}/\text{m}^3$

ติดตามข้อมูลสถานการณ์ระดับ PM 10 และ AQI ทุกวัน โดยติดตามข้อมูลจากกรมควบคุมมลพิษ หรือวิทยุท้องถิ่น วิทยุชุมชน หรือติดตามข่าวสารจากหน่วยงานราชการ (ประชาสัมพันธ์จังหวัด)

## ระดับ PM 10 ที่เฉลี่ย 24 ชม. เท่ากับ 41-120 $\mu\text{g}/\text{m}^3$

- ติดตามข้อมูลสถานการณ์ระดับ PM 10 และ AQI ทุกวัน โดยติดตามข้อมูลจากกรมควบคุมมลพิษ หรือวิทยุท้องถิ่น วิทยุชุมชน หรือติดตามข่าวสารจากหน่วยงานราชการ (ประชาสัมพันธ์จังหวัด)
- ผู้ที่เป็นกลุ่มเสี่ยงควรจำกัดเวลาในการออกกำลังกายหรือทำกิจกรรมที่ออกแรงหนัก
- ผู้ที่เป็นโรคหัวใจหรือโรคปอดควรสังเกตอาการของตนเองและสำรองยาให้เพียงพอ
- ถ้ามีอาการโรคปอดหรือโรคหัวใจ รวมถึงอาการไอบ่อยๆ หายใจลำบาก แน่นหรือเจ็บหน้าอก หัวใจเต้นไม่เป็นปกติ คลื่นไส้ เหนื่อยง่ายกว่าปกติ หรือมีเริ่มมีอาการปวดศีรษะ ให้ปรึกษาแพทย์ หรือไปที่สถานบริการสาธารณสุข
- เตรียมจัดหาหน้ากากอนามัยที่เหมาะสม

## ระดับ PM 10 ที่เฉลี่ย 24 ชม. เท่ากับ 121-350 $\mu\text{g}/\text{m}^3$

กลุ่มเสี่ยง: ผู้ที่เป็นโรคหัวใจ หรือโรคปอด ผู้สูงอายุ เด็ก หรือหญิงตั้งครรภ์

- ผู้ที่มีโรคประจำตัว ควรสำรองยาให้พร้อม
- ควรจำกัดเวลาในการออกกำลังกายหรือทำกิจกรรมที่ออกแรงหนัก หรือหลีกเลี่ยงกิจกรรมที่ใช้แรง
- ผู้ที่เป็นภูมิแพ้ ให้ปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์
- ถ้ามีอาการโรคปอดหรือโรคหัวใจที่อาจเกิดจากการรับมลพิษหมอกควันมากเกินไป รวมถึง อาการไอบ่อยๆ หายใจลำบาก แน่นหรือเจ็บหน้าอก หัวใจเต้นไม่เป็นปกติ คลื่นไส้ เหนื่อยง่ายกว่าปกติ หรือมีเริ่มมีอาการปวดศีรษะ ให้ปรึกษาแพทย์ หรือไปที่สถานบริการสาธารณสุข

5. เตรียมจัดหาหน้ากากอนามัยที่เหมาะสม

ในกลุ่มประชาชนทั่วไป:

1. ควรหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายหรือทำกิจกรรมที่ออกแรงหนัก
2. จำกัดเวลาที่อยู่นอกบ้าน/อาคารให้น้อยลง
3. ถ้ามีอาการของโรคปอดหรือโรคหัวใจที่อาจจะสัมพันธ์กับการสัมผัสกับหมอกควันที่มากเกินไป รวมถึง อาการไอบ่อยๆ หายใจลำบาก แน่นหรือเจ็บหน้าอก หัวใจเต้นไม่เป็นปกติ คลื่นไส้ เหนื่อยง่ายกว่าปกติ หรือมีเริ่มมีอาการปวดศีรษะ ให้ปรึกษาแพทย์ หรือไปที่สถานบริการสาธารณสุข
4. เตรียมจัดหาหน้ากากอนามัยที่เหมาะสม

### ระดับ PM 10 ที่เฉลี่ย 24 ชม.เท่ากับ 351-420 $\mu\text{g}/\text{m}^3$

กลุ่มเสี่ยง: ผู้ที่เป็นโรคหัวใจ หรือโรคปอด ผู้สูงอายุ เด็ก หรือหญิงตั้งครรภ์

1. ผู้ที่มีโรคประจำตัว ควรสำรองยาให้พร้อม
2. ควรจำกัดเวลาในการออกกำลังกายหรือทำกิจกรรมที่ออกแรงหนัก หรือหลีกเลี่ยงกิจกรรมที่ใช้แรง
3. ผู้ที่เป็นภูมิแพ้ ให้ปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์
4. ถ้ามีอาการโรคปอดหรือโรคหัวใจที่อาจจะเกิดจากการรับมลพิษหมอกควันมากเกินไป รวมถึง อาการไอบ่อยๆ หายใจลำบาก แน่นหรือเจ็บหน้าอก หัวใจเต้นไม่เป็นปกติ คลื่นไส้ เหนื่อยง่ายกว่าปกติ หรือมีเริ่มมีอาการปวดศีรษะ ให้ปรึกษาแพทย์ หรือไปที่สถานบริการสาธารณสุข
5. ใช้ผ้าปิดปากปิดจมูกที่ใช้ในห้องผ่าตัด เพื่อป้องกันการรับฝุ่นเข้าสู่ร่างกาย

ในกลุ่มประชาชนทั่วไป:

1. ควรหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายหรือทำกิจกรรมที่ออกแรงหนัก
2. จำกัดเวลาที่อยู่นอกบ้าน/อาคารให้น้อยลง
3. ถ้ามีอาการของโรคปอดหรือโรคหัวใจที่อาจจะสัมพันธ์กับการสัมผัสกับหมอกควันที่มากเกินไป รวมถึง อาการไอบ่อยๆ หายใจลำบาก แน่นหรือเจ็บหน้าอก หัวใจเต้นไม่เป็นปกติ คลื่นไส้ เหนื่อยง่ายกว่าปกติ หรือมีเริ่มมีอาการปวดศีรษะ ให้ปรึกษาแพทย์ หรือไปที่สถานบริการสาธารณสุข
4. ใช้หน้ากากอนามัยที่เหมาะสม

## ระดับ PM 10 ที่เฉลี่ย 24 ชม. มากกว่า 420 $\mu\text{g}/\text{m}^3$

กลุ่มเสี่ยง: ผู้ที่เป็นโรคหัวใจ หรือโรคปอด ผู้สูงอายุ เด็ก หรือหญิงตั้งครรภ์

1. ผู้ที่มีโรคประจำตัว ควรสำรองยาให้พร้อม
2. ควรจำกัดเวลาในการออกกำลังกายหรือทำกิจกรรมที่ออกแรงหนัก หรือหลีกเลี่ยงกิจกรรมที่ใช้แรง
3. ผู้ที่เป็นภูมิแพ้ ให้ปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์
4. ถ้ามีอาการโรคปอดหรือโรคหัวใจที่อาจจะเกิดจากการรับมลพิษหมอกควันมากเกินไป รวมถึง อาการไอบ่อยๆ หายใจลำบาก แน่นหรือเจ็บหน้าอก หัวใจเต้นไม่เป็นปกติ คลื่นไส้ เหนื่อยง่ายกว่าปกติ หรือมีเริ่มมีอาการปวดศีรษะ ให้ปรึกษาแพทย์ หรือไปที่สถานบริการสาธารณสุข
5. เตรียมจัดหาหน้ากากอนามัยที่เหมาะสม

ในกลุ่มประชาชนทั่วไป:

1. ควรหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายหรือทำกิจกรรมที่ออกแรงหนัก
2. จำกัดเวลาที่อยู่นอกบ้าน/อาคารให้น้อยลง
3. ถ้ามีอาการของโรคปอดหรือโรคหัวใจที่อาจจะสัมพันธ์กับการรับสัมผัสกับหมอกควันที่มากเกินไป รวมถึง อาการไอบ่อยๆ หายใจลำบาก แน่นหรือเจ็บหน้าอก หัวใจเต้นไม่เป็นปกติ คลื่นไส้ เหนื่อยง่ายกว่าปกติ หรือมีเริ่มมีอาการปวดศีรษะ ให้ปรึกษาแพทย์ หรือไปที่สถานบริการสาธารณสุข
4. เตรียมจัดหาหน้ากากอนามัยที่เหมาะสม

# คำแนะนำสำหรับเจ้าหน้าที่ภาครัฐในการรับมือกับ ปัญหาหมอกควัน

สำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม กรมควบคุมโรค

## ระดับ PM 10 ที่เฉลี่ย 24 ชม. $\leq 40 \mu\text{g}/\text{m}^3$

- ป้องกันการเกิดไฟป่าอย่างเข้มข้น และหากพบว่ามีกรณีเผาให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องดำเนินการควบคุมจัดการดับไฟ
- ถ้ามีการเตือนหรือมีการคาดการณ์ล่วงหน้าว่าจะเกิดปัญหาหมอกควัน ให้เตรียมความพร้อมในเรื่องข้อมูลสำหรับการสื่อสารความเสี่ยงแก่ประชาชน หรือดำเนินการตามแผนการสื่อสารที่กำหนดไว้
- ให้แต่ละชุมชน อาจดำเนินการโดยอาสาสมัครสาธารณสุขทำการคัดกรองกลุ่มเสี่ยงในเขตรับผิดชอบ

## ระดับ PM 10 ที่เฉลี่ย 24 ชม. เท่ากับ 41-120 $\mu\text{g}/\text{m}^3$

- แจ้งเตือนสถานการณ์หมอกควันตามระดับความรุนแรง และให้คำแนะนำการดูแลสุขภาพแก่ประชาชนกลุ่มเสี่ยง และประชาชนทั่วไป
- ควบคุมมิให้เกิดการเผา หากพบว่ามีกรณีเผา ควรรีบดำเนินการควบคุมจัดการดับไฟทันที
- ติดตามข้อมูลสถานการณ์ระดับ PM 10 และ AQI ทุกวัน
- หน่วยงานสาธารณสุขทำการประกาศ/สื่อสารให้คำแนะนำเกี่ยวกับอาการและผลกระทบ รวมทั้งวิธีการในการลดการสัมผัสแก่ประชาชน และให้ความสำคัญเป็นพิเศษกับกลุ่มเสี่ยง ได้แก่ เด็กเล็ก ผู้สูงอายุ หญิงตั้งครรภ์ หรือผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง โรคปอด หอบหืด ภูมิแพ้ เป็นต้น
- โรงพยาบาล หน่วยบริการสาธารณสุขทุกแห่ง รวบรวมและรายงานข้อมูลผู้ป่วยใน 4 กลุ่มโรค ได้แก่ กลุ่มโรคตาอักเสบ กลุ่มหัวใจและหลอดเลือดทุกชนิด กลุ่มโรคทางเดินหายใจทุกชนิด และกลุ่มโรคผิวหนังอักเสบ ซึ่งเป็นกลุ่มโรคที่ความสัมพันธ์กับปัญหาหมอกควัน
- เตรียมการสำหรับให้คำแนะนำหน้ากากที่เหมาะสม สำหรับกรณีที่เกิดปัญหาสถานการณ์ระดับ PM 10 เพิ่มขึ้น

## ระดับ PM 10 ที่เฉลี่ย 24 ชม. เท่ากับ 121-350 $\mu\text{g}/\text{m}^3$

1. ควบคุมมิให้เกิดการเผา หากพบว่ามี การเผา ควรรีบดำเนินการควบคุมจัดการดับไฟทันที
2. ติดตามข้อมูลสถานการณ์ระดับ PM 10 และ AQI ทุกวัน
3. หน่วยงานสาธารณสุขทำการประกาศ/สื่อสารให้คำแนะนำเกี่ยวกับอาการและผลกระทบ รวมทั้งวิธีการในการลดการสัมผัสแก่ประชาชน และให้ความสำคัญเป็นพิเศษกับกลุ่มเสี่ยง ได้แก่ เด็กเล็ก ผู้สูงอายุ หญิงตั้งครรภ์ หรือผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง โรคปอด หอบหืด ภูมิแพ้ เป็นต้น
4. หน่วยบริการสาธารณสุข ออกเยี่ยมบ้านกลุ่มเสี่ยง
5. หน่วยบริการสาธารณสุข โรงพยาบาลทุกระดับ จะต้องดำเนินการดังนี้
  - 1) ต้องเตรียมความพร้อมในภาวะฉุกเฉินสำหรับรองรับผู้ป่วย รวมทั้งอุบัติเหตุที่เป็นผลมาจากปัญหาหมอกควัน
  - 2) ทำการสำรองยาให้พร้อมสำหรับผู้ป่วย โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ยาหยุดตา ยาแก้แพ้ ยาแก้หวัด และยาสำหรับหอบหืด
  - 3) ต้องจัดเตียงรองรับผู้ป่วย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มผู้ป่วยเรื้อรัง ผู้สูงอายุ และหญิงตั้งครรภ์
  - 4) รวบรวมและรายงานข้อมูลผู้ป่วยใน 4 กลุ่มโรค ได้แก่ กลุ่มโรคตาอักเสบ กลุ่มหัวใจและหลอดเลือดทุกชนิด กลุ่มโรคทางเดินหายใจทุกชนิด และกลุ่มโรคผิวหนังอักเสบ ซึ่งเป็นกลุ่มโรคที่ความสัมพันธ์กับปัญหาหมอกควัน
6. โรงเรียน สถานเด็กเล็ก ควรงดกิจกรรมภายนอกอาคาร

## ระดับ PM 10 ที่เฉลี่ย 24 ชม. เท่ากับ 351-420 $\mu\text{g}/\text{m}^3$

1. ควบคุมมิให้เกิดการเผา หากพบว่ามี การเผา ควรรีบดำเนินการควบคุมจัดการดับไฟทันที
2. ติดตามข้อมูลสถานการณ์ระดับ PM 10 และ AQI ทุกวัน
3. หน่วยงานสาธารณสุขทำการประกาศ/สื่อสารให้คำแนะนำเกี่ยวกับอาการและผลกระทบ รวมทั้งวิธีการในการลดการสัมผัสแก่ประชาชน และให้ความสำคัญเป็นพิเศษกับกลุ่มเสี่ยง ได้แก่ เด็กเล็ก ผู้สูงอายุ หญิงตั้งครรภ์ หรือผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง โรคปอด หอบหืด ภูมิแพ้ เป็นต้น โดยสามารถใช้แนวทางคำแนะนำทางสุขภาพสำหรับประชาชนในสถานการณ์หมอกควันที่ทางกรมควบคุมโรคได้จัดทำขึ้น
4. หน่วยบริการสาธารณสุข โรงพยาบาลทุกระดับ จะต้องดำเนินการดังนี้
  - 1) ต้องเตรียมความพร้อมในภาวะฉุกเฉินสำหรับรองรับผู้ป่วย รวมทั้งอุบัติเหตุที่เป็นผลมาจากปัญหาหมอกควัน
  - 2) ทำการสำรองยาให้พร้อมสำหรับผู้ป่วย โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ยาหยุดตา ยาแก้แพ้ ยาแก้หวัด และยาสำหรับหอบหืด
  - 3) ต้องจัดเตียงรองรับผู้ป่วย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มผู้ป่วยเรื้อรัง ผู้สูงอายุ และหญิงตั้งครรภ์
  - 4) รวบรวมและรายงานข้อมูลผู้ป่วยใน 4 กลุ่มโรค ได้แก่ กลุ่มโรคตาอักเสบ กลุ่มหัวใจและหลอดเลือดทุกชนิด กลุ่มโรคทางเดินหายใจทุกชนิด และกลุ่มโรคผิวหนังอักเสบ ซึ่งเป็นกลุ่มโรคที่ความสัมพันธ์กับปัญหาหมอกควัน
5. โรงเรียน สถานเด็กเล็ก ควรงดกิจกรรมภายนอกอาคาร

6. หน่วยงานสาธารณสุขให้ข้อเสนอแนะในการพิจารณาหยุดเรียน โดยพิจารณาจากสภาพแวดล้อมและความสะดวกในการเดินทางมาโรงเรียน และผลกระทบต่อสุขภาพ เป็นหลัก

### **ระดับ PM 10 ที่เฉลี่ย 24 ชม. มากกว่า 420 $\mu\text{g}/\text{m}^3$**

1. ควบคุมมิให้เกิดการเผา หากพบว่ามี การเผา ควรรีบดำเนินการควบคุมจัดการดับไฟทันที
2. ติดตามข้อมูลสถานการณ์ระดับ PM 10 และ AQI ทุกวัน
3. พิจารณาปิดโรงเรียนที่ได้รับผลกระทบ
4. พิจารณายกเลิกกิจกรรมกลางแจ้งต่างๆ เช่น คอนเสิร์ต แข่งกีฬา เป็นต้น
5. หน่วยงานท้องถิ่น ควรเตรียมสถานที่พักที่ปลอดภัยสำหรับกลุ่มเสี่ยง และประชาชนทั่วไป
6. หน่วยงานสาธารณสุขทุกแห่ง ให้คำแนะนำกับประชาชนในการปฏิบัติตัว และป้องกันตนเองจากหมอกควัน และออกเยี่ยมบ้านโดยให้ความสำคัญเป็นพิเศษกับกลุ่มเสี่ยง ได้แก่ โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง โรคปอด หอบหืด ภูมิแพ้ เป็นต้น โดยสามารถใช้แนวทางคำแนะนำทางสุขภาพสำหรับประชาชนในสถานการณ์หมอกควันที่ทางกรมควบคุมโรคได้จัดทำขึ้น