

คำแนะนำในการปฏิบัติสำหรับประชาชนและเจ้าหน้าที่หน่วยงานสาธารณสุข ในระดับฝุ่นละอองขนาดเล็กกว่า 10 ไมครอน (PM10) ที่สูงขึ้นนั้น ให้รวมถึงคำแนะนำในการปฏิบัติตนในระดับที่ต่ำกว่าเข้าไปด้วย

ระดับ PM10 เฉลี่ย 24 ชั่วโมง (มคก./ลบ.ม.)	ค่าดัชนี คุณภาพอากาศ (AQI)	ระดับ คุณภาพ อากาศ	ผลกระทบต่อสุขภาพ	การปฏิบัติตนสำหรับ ประชาชน	การปฏิบัติสำหรับเจ้าหน้าที่หน่วยงานสาธารณสุข ในพื้นที่
0 - 50	0 - 50	ดี (Good) (สีฟ้า)	<u>ไม่มีผลกระทบต่อสุขภาพ</u>	ติดตามสถานการณ์คุณภาพอากาศอยู่เสมอ เพื่อดูแลป้องกันสุขภาพตนเอง	<ol style="list-style-type: none"> 1. ติดตามสถานการณ์คุณภาพอากาศ (PM 10 และ AQI) ทุกวัน 2. รวบรวมข้อมูลแหล่งกำเนิดที่ก่อให้เกิดฝุ่นละออง/หมอกควันในพื้นที่ 3. รพ.สต.ในพื้นที่คัดกรองกลุ่มเสี่ยง (เด็กเล็ก ผู้สูงอายุ หญิงตั้งครรภ์ หรือผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง โรคปอด หอบหืด ภูมิแพ้) ทั้งประเภทและจำนวน 4. เตรียมความพร้อมในเรื่องข้อมูลสำหรับการสื่อสารความเสี่ยงผลกระทบต่อสุขภาพแก่ประชาชน 5. สนับสนุนองค์ความรู้ เรื่อง การลดและป้องกันการเกิดไฟป่า/การเผาทุกชนิด ผลกระทบต่อสุขภาพ แก่หน่วยงานท้องถิ่น
51 - 120	51 - 100	ปานกลาง (Moderate)	<u>มีความเสี่ยงต่อสุขภาพประชาชนกลุ่มเสี่ยง</u> เช่น ผู้ป่วยด้วยโรคหัวใจและหลอดเลือด	<u>กลุ่มเสี่ยง</u> (ผู้สูงอายุ เด็กเล็ก หญิงตั้งครรภ์ ผู้ป่วยโรคระบบหัวใจและหลอดเลือด หรือโรคระบบทางเดินหายใจ)	<ol style="list-style-type: none"> 1. ติดตามสถานการณ์คุณภาพอากาศ (PM 10 และ AQI) ทุกวัน 2. สถานพยาบาลรายงานข้อมูลการเจ็บป่วย 4 กลุ่ม

ระดับ PM10 เฉลี่ย 24 ชั่วโมง (มคก./ลบ.ม.)	ค่าดัชนีคุณภาพอากาศ (AQI)	ระดับคุณภาพอากาศ	ผลกระทบต่อสุขภาพ	การปฏิบัติตนสำหรับประชาชน	การปฏิบัติสำหรับเจ้าหน้าที่หน่วยงานสาธารณสุขในพื้นที่
		(สีเขียว)	<p>โรกระบบทางเดินหายใจ เป็นต้น</p> <p>- มีผลกระทบต่อสุขภาพในอาการเบื้องต้นได้แก่ ระบบทางเดินหายใจส่วนบน (ไอ หายใจลำบาก) ระคายเคืองตา</p>	<ol style="list-style-type: none"> ติดตามสถานการณ์อยู่เสมอเพื่อดูแลป้องกันสุขภาพตนเองหรือหลีกเลี่ยงจากสถานที่ที่มีควันไฟหรือหมอกควัน ประชาชนกลุ่มเสี่ยง ควรจำกัดเวลาในการออกกำลังกายหรือทำกิจกรรมที่ออกแรงหนัก ผู้ป่วยในกลุ่มโรคระบบหัวใจและหลอดเลือด หรือโรกระบบทางเดินหายใจควรสังเกตอาการ เช่น ไอบ่อยๆ หายใจลำบาก แน่นหรือเจ็บหน้าอก หัวใจเต้นไม่เป็นปกติ คลื่นไส้ เหนื่อยง่ายกว่าปกติ หรือมีเริ่มมีอาการปวดศีรษะและควรเตรียมยาและอุปกรณ์ที่จำเป็นให้พร้อม จัดเตรียมหน้ากากป้องกันฝุ่นละออง <p>ประชาชนทั่วไป</p> <ol style="list-style-type: none"> ติดตามสถานการณ์คุณภาพอากาศอยู่เสมอเพื่อดูแลป้องกันสุขภาพตนเอง งดกิจกรรมการเผา 	<p>โรค ได้แก่ กลุ่มโรคระบบหัวใจและหลอดเลือด กลุ่มโรกระบบทางเดินหายใจ กลุ่มโรคตาอักเสบ และกลุ่มโรคผิวหนังอักเสบ เข้าสู่ระบบเฝ้าระวังผลกระทบต่อสุขภาพจากปัญหาหมอกควันของ สคร.10 เชียงใหม่ หน่วยงานอื่นสามารถเข้าถึงข้อมูลได้ที่ http://dpc10.ddc.moph.go.th</p> <ol style="list-style-type: none"> สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดแจ้งเตือนสถานการณ์หมอกควันตามระดับความรุนแรง และสื่อสารให้คำแนะนำเกี่ยวกับอาการและผลกระทบ รวมทั้งวิธีการในการลดการสัมผัสแก่ประชาชน และให้ความสำคัญเป็นพิเศษกับกลุ่มเสี่ยง สถานพยาบาลทุกระดับ จะต้องดำเนินการดังนี้ <ol style="list-style-type: none"> ต้องเตรียมความพร้อมในภาวะฉุกเฉิน สำหรับรองรับผู้ป่วย รวมทั้งอุบัติเหตุที่เป็นผลมาจากปัญหาหมอกควัน เช่น ถังออกซิเจน เครื่องช่วยหายใจ ฯลฯ สำรองยาให้พร้อมสำหรับประชาชนทั่วไป และประชาชนกลุ่มเสี่ยง เช่น ยาสำหรับหอบหืด ยาหยุดตา ยาแก้แพ้ ยาแก้หวัด เป็นต้น ต้องจัดเตียงรองรับผู้ป่วยในกลุ่มเสี่ยง

ระดับ PM10 เฉลี่ย 24 ชั่วโมง (มคก./ลบ. ม.)	ค่าดัชนี คุณภาพ อากาศ (AQI)	ระดับ คุณภาพ อากาศ	ผลกระทบต่อสุขภาพ	การปฏิบัติตนสำหรับ สำหรับประชาชน	การปฏิบัติสำหรับเจ้าหน้าที่หน่วยงานสาธารณสุข ในพื้นที่
					4.4) สำรองหน้ากากป้องกันฝุ่นละอองสำหรับ ประชาชน โดยเฉพาะกลุ่มเสี่ยง
121 - 350	100 - 200	มี ผลกระทบ ต่อ สุขภาพ (Unhealth y) (สีเหลือง)	มีผลกระทบต่อสุขภาพประชาชนกลุ่ม เสี่ยง - มีผลกระทบต่อสุขภาพ ได้แก่ ระบบ ทางเดินหายใจส่วนบน (ไอ หายใจ ลำบาก) ตาอักเสบแสบแน่นหน้าอก ปวด ศีรษะ หัวใจเต้นไม่เป็นปกติ คลื่นไส้ อ่อนเพลีย เหนื่อยง่าย	กลุ่มเสี่ยง 1. หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายหรือทำ กิจกรรมที่ออกแรงหนัก 2. จำกัดเวลาในการทำกิจกรรมที่อยู่นอกบ้าน หรืออาคารให้น้อยลง 3. สวมใส่หน้ากากป้องกันฝุ่นละอองในกรณี ที่อยู่นอกอาคารหรือบริเวณที่มีปริมาณฝุ่น ละอองสูง 4. หากมีอาการผิดปกติ ให้ปรึกษาแพทย์ หรือไปที่สถานบริการสาธารณสุข 5. เตรียมการสำหรับการย้ายที่พักไปยัง สถานที่ที่ปลอดภัยหรือบริเวณที่มีคุณภาพ อากาศปกติ ประชาชนทั่วไป 1. งดกิจกรรมที่ทำให้เกิดฝุ่นละออง เช่น งด การเผาทุกประเภท 2. ไม่รองรับน้ำฝนไว้ใช้อุปโภคและบริโภค	1. สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดแจ้งเตือน สถานการณ์หมอกควันตามระดับความรุนแรง ออก ประกาศวิชาการ และสื่อสารให้คำแนะนำเกี่ยวกับ อาการและผลกระทบ รวมทั้งวิธีการในการลดการ สัมผัสแก่ประชาชน และให้ความสำคัญเป็นพิเศษ กับกลุ่มเสี่ยง 2. หน่วยบริการสาธารณสุขในพื้นที่ ออกเยี่ยมบ้าน เพื่อติดตามอาการของประชาชนกลุ่มเสี่ยง 3. สถานพยาบาลจัดเตรียมพื้นที่หรือห้องสะอาด เพื่อรองรับผู้ป่วย 4. ให้คำแนะนำประชาชนในการป้องกันอันตราย จากหมอกควัน เช่น การใช้หน้ากากป้องกันฝุ่น ละออง จัดเตรียมห้องสะอาดในบ้านเรือนของ ตนเอง เป็นต้น 5. ประสานหน่วยงานที่เกี่ยวข้องจัดเตรียมห้อง สะอาด ที่เป็นห้องสาธารณะที่ประชาชนสามารถ เข้าถึงได้ง่าย เช่น โรงเรียน อบต. ฯลฯ

ระดับ PM10 เฉลี่ย 24 ชั่วโมง (มคก./ลบ.ม.)	ค่าดัชนีคุณภาพอากาศ (AQI)	ระดับคุณภาพอากาศ	ผลกระทบต่อสุขภาพ	การปฏิบัติตนสำหรับสำหรับประชาชน	การปฏิบัติสำหรับเจ้าหน้าที่หน่วยงานสาธารณสุขในพื้นที่
				3. ปิดประตูหน้าต่างไม่ให้ควันไฟหรือหมอกควันเข้ามาในอาคาร 4. ควรหลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมนอกอาคารเป็นเวลานาน 5. ควรสังเกตอาการผิดปกติ หากมีอาการให้ปรึกษาแพทย์หรือไปที่สถานบริการสาธารณสุข	6. โรงเรียน ศูนย์เด็กเล็ก ควรงดกิจกรรมภายนอกอาคาร
351 - 420	201 – 300	มีผลกระทบต่อสุขภาพมาก (Very Unhealthy) (สีส้ม)	มีผลกระทบต่อสุขภาพประชาชนกลุ่มเสี่ยงและมีความเสี่ยงต่อสุขภาพประชาชนทั่วไป - มีผลกระทบต่อสุขภาพได้แก่เพิ่มความเสี่ยงของอาการทางระบบหัวใจ หรือระบบทางเดินหายใจ(ไอ หายใจลำบาก) ตาอักเสบ แสบร้อนหน้าอก หัวใจเต้นไม่เป็นปกติ คลื่นไส้ เหนื่อยง่าย อ่อนเพลียปวดศีรษะ เวียนศีรษะ มองไม่ชัด ปวดอักเสบ หอบหืด - ผู้ป่วยที่มีอาการทางหัวใจและปอด	กลุ่มเสี่ยง 1. อพยพย้ายที่พักไปยังสถานที่ที่ปลอดภัยหรือบริเวณที่มีคุณภาพอากาศปกติ ประชาชนทั่วไป 1. ควรหลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมนอกอาคาร และงดทำกิจกรรมที่ออกแรงหนัก 2. หากต้องออกนอกตัวอาคาร ควรใช้หน้ากากป้องกันฝุ่นละอองที่เหมาะสม 3. ถ้ามีอาการหายใจลำบาก คลื่นไส้ เหนื่อยง่าย หายใจลำบาก ควรรีบปรึกษาแพทย์ 4. เตรียมการสำหรับการย้ายที่พักไปยัง	1. หน่วยงานสาธารณสุขให้ข้อเสนอแนะในการพิจารณาหยุดเรียน โดยพิจารณาจากสภาพแวดล้อมและความสะดวกในการเดินทางมาโรงเรียน และผลกระทบต่อสุขภาพ เป็นหลัก 2. ปฏิบัติตามแนวทางในการดูแลรักษาผู้ป่วยที่เกี่ยวข้องจากหมอกควัน 3. มีระบบการส่งต่อผู้ป่วยที่มีอาการรุนแรงไปยังโรงพยาบาลที่มีความพร้อม เช่น การจัดเตรียมรถพยาบาล 4. หากสถานการณ์รุนแรงต่อเนื่องและยาวนาน ควรประชาสัมพันธ์ให้ประชาชนกลุ่มเสี่ยงอพยพไป

ระดับ PM10 เฉลี่ย 24 ชั่วโมง (มคก./ลบ.ม.)	ค่าดัชนีคุณภาพอากาศ (AQI)	ระดับคุณภาพอากาศ	ผลกระทบต่อสุขภาพ	การปฏิบัติตนสำหรับสำหรับประชาชน	การปฏิบัติสำหรับเจ้าหน้าที่หน่วยงานสาธารณสุขในพื้นที่
			ผู้สูงอายุมีความเสี่ยงต่อหัวใจวายเฉียบพลัน - หญิงตั้งครรภ์มีความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะน้ำหนักร่างกายลดลงของทารกน้อย	สถานที่ที่ปลอดภัยหรือบริเวณที่มีคุณภาพอากาศปกติ	ยังสถานที่ที่จัดเตรียมไว้
>420	>300	อันตราย (Hazardous) (สีแดง)	มีผลกระทบต่อสุขภาพ ทั้งประชาชนกลุ่มเสี่ยงและประชาชนทั่วไป - มีผลกระทบต่อสุขภาพได้แก่เพิ่มความรุนแรงของอาการทางระบบหัวใจหรือระบบทางเดินหายใจ(ไอ หายใจลำบาก) ตาอักเสบแสบแน่นหน้าอกหัวใจเต้นไม่เป็นปกติ คลื่นไส้ เหนื่อยง่าย อ่อนเพลียปวดศีรษะ เวียนศีรษะมองไม่ชัด ปวดอักเสบ หอบหืด - ผู้ป่วยที่มีอาการทางหัวใจและปอด ผู้สูงอายุมีความเสี่ยงต่อหัวใจวายเฉียบพลัน - หญิงตั้งครรภ์มีความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะน้ำหนักแรกคลอดของทารกน้อย - ประชาชนกลุ่มเสี่ยงมีโอกาสหัวใจวายเฉียบพลัน หรือหากได้รับในระยะ	1. ประชาชนควรงดกิจกรรมภายนอกอาคารทุกประเภท 2. ถ้ามีอาการผิดปกติ ควรรีบปรึกษาแพทย์ 3. ประชาชนควรอยู่ในอาคารหรือห้องที่สะอาดปลอดฝุ่นละออง	1. ปิดศูนย์พัฒนาเด็กเล็กและโรงเรียนที่ได้รับผลกระทบ 2. ยกเลิกกิจกรรมกลางแจ้งทุกชนิด เช่น การแข่งกีฬา เป็นต้น

ระดับ PM10 เฉลี่ย 24 ชั่วโมง (มคก./ลบ. ม.)	ค่าดัชนี คุณภาพ อากาศ (AQI)	ระดับ คุณภาพ อากาศ	ผลกระทบต่อสุขภาพ	การปฏิบัติตนสำหรับ สำหรับประชาชน	การปฏิบัติสำหรับเจ้าหน้าที่หน่วยงานสาธารณสุข ในพื้นที่
			เวลานานเสี่ยงต่อโรคมะเร็งปอด - อาจทำให้เสียชีวิตได้		