



### การปฏิบัติตัวเพื่อรับมือสถานการณ์หมอกควันอินโด-มาเลย์

- กระทรวงสาธารณสุขได้ให้ข้อแนะนำการปฏิบัติตนเพื่อหลีกเลี่ยงผลกระทบจากฝุ่นละอองในอากาศดังนี้
- ๑. หลีกเลี่ยงการอยู่ในสถานที่ที่มีหมอกควัน หรือฝุ่นละออง ถ้าจำเป็นต้องอยู่ในสถานที่ที่มีหมอกควันหรือฝุ่นละออง ให้ใส่หน้ากากป้องกันฝุ่น หากไม่มี ให้ใช้ผ้าชุบน้ำหมาดๆ ปิดปากปิดจมูกแทน ได้ สวมแว่นบริเวณพื้นที่ว่างที่อาจระปรกที่ขลุ่ย หน้าผกไว้เพื่อลดโอกาสที่ฝุ่นละอองจะลอบขี้นมาในอากาศได้
  - ๒. ปิดประตูหน้าต่าง คำนึงที่รับลมซึ่งพัดหมอกควัน เข้าสู่ภายในบ้านและเปิดประตูหน้าต่างด้านตรงข้ามกับทิศทางลม
  - ๓. หลีกเลี่ยงบริเวณที่มีหมอกควันปกคลุม โดยเฉพาะกลุ่มที่ยัง ได้แก่ เด็ก คนชรา ผู้ป่วยเป็นโรคภูมิแพ้ หอบหืด
  - ๔. การเปิดพัดลมใบพัด เติลบ้านพัด ลวกรไปลมกระแทกหน้าผกหน้าผอน จะช่วยลด ปริมาณฝุ่นละอองในอากาศได้
  - ๕. ผู้ที่เป็นโรค หอบหืด โรคหัวใจ โรคปอด เด็ดและคนชรา ควรพักผ่อนอยู่ในบ้าน และงดเรียนตามโรงเรียนที่จำเป็นต้องไปให้พร้อม
  - ๖. ใช้น้ำและอากาศ กลั้วคอ แล้ววันทั้งวันละ ๓-๔ ครั้ง ห้ามกลืน
  - ๗. งดเว้นการสูบบุหรี่และเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ในช่วงที่มีฝุ่นควันรบกวน
  - ๘. หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายและทำงานหนัก ที่ต้องออกแรงมากนอกบ้านและบริเวณที่มี ฝุ่นละอองรบกวน
  - ๙. เมื่อมีอาการผิดปกติควรพบแพทย์และหากมีอาการรุนแรงและอยู่ในบริเวณที่มีหมอกควัน ควรรีบไปพบแพทย์ทันที
  - ๑๐. งดการรองรับน้ำฝน ใ้ใช้รูป โถกั่วชั่วคราว แต่หากจำเป็นต้องใช้ให้ปิดกั้นมาอย่างมิดชิด ๑ ชั่วโมง ก่อนรองน้ำไว้ใช้
  - ๑๑. สวมหน้ากาก เทนไนล์ กังไม้ หน้าผ้า ทุกชนิด รวมทั้งผ้าอ้อมผ้าเปียกที่ผลิต
  - ๑๒. คิดค้นวิธีพึ่งอาหารและข้อมูลจากทางราชการ อย่างใกล้ชิด สำหรับผู้ที่มีโรคประจำตัวหรือเรื้อรัง เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคภูมิแพ้ เป็นต้น ควรเตรียมยาประจำตัวให้พร้อมและพกติดตัว เพื่อป้องกันรวมทั้งใช้รักษาเมื่ออาการกำเริบ แม้ไม่สามารถหลีกเลี่ยงมลพิษจากหมอกควันได้ แต่ผู้ปฏิบัติควรดูแลและ ป้องกันตนเองด้วยวิธีดังกล่าวข้างต้น จะช่วยลดอันตรายจากมลพิษจากหมอกควันได้และหากมีอาการผิดปกติ ได้แก่ หายใจเจ็บแปลบ แน่นหน้าอก ควรรีบพบแพทย์ที่โรงพยาบาลหรือสถานบริการสาธารณสุขใกล้บ้าน

(ลงชื่อ).....ประธ เนกรรณนทร  
(ลงชื่อ).....กรรมการ  
(ลงชื่อ).....กรรมการ