

ประชาสัมพันธ์ ลดกิจกรรมที่ก่อให้เกิดฝุ่น PM 2.5 ง่ายๆ เริ่มได้จากเรื่องใกล้ตัว

ปัญหาฝุ่นละออง PM 2.5 ในประเทศไทย เป็นปัญหาที่เกิดขึ้นทุกปี บางครั้งสถานการณ์รุนแรง ส่งผลกระทบต่อสุขภาพถึงขั้นต้องออกมาตรการเข้มข้นเพื่อแก้ปัญหา ขณะที่หน่วยงาน ด้านสาธารณสุข ต่าง ๆ ได้ให้คำแนะนำการดูแลสุขภาพและเตือนประชาชนหลายเรื่องให้ระวัง หรือหลีกเลี่ยงการไปอยู่ในพื้นที่ที่ฝุ่นเกินค่ามาตรฐาน หรือการสวมหน้ากากป้องกันฝุ่นขนาดเล็ก มาก เช่น หน้ากาก N95 การใส่ แวนกันลมป้องกันดวงตาไม่ให้สัมผัสฝุ่น และการจัดบ้าน ปลอดภัย

สาเหตุของการเกิดฝุ่นละอองขนาดเล็ก PM 2.5 มาจากสองปัจจัย คือ ปัจจัยที่ควบคุมได้ และ ไม่ได้ ปัจจัยที่ควบคุมไม่ได้ คือ ฝุ่นที่เกิดขึ้นในฤดูหนาวเพราะเป็นช่วงที่สภาพอากาศนิ่ง ลมสงบ ทำให้การไหลเวียนหรือถ่ายเทของอากาศไม่ดี ส่งผลให้ฝุ่น PM 2.5 ไม่กระจายตัวและเกิดการ สะสมเกิน ค่ามาตรฐาน ส่วนปัจจัยที่เราสามารถควบคุมได้คือ ฝุ่นที่เกิดจากวิถีชีวิต การทำกิจกรรม หรือพฤติกรรม ของเราในแต่ละวันที่ทำให้เกิดแหล่งกำเนิดฝุ่น

แนวทางในการช่วยลดปริมาณฝุ่น PM 2.5 ที่สามารถทำได้ง่ายๆ 6 วิธีดังนี้

1. งดเผาขยะ งดจุดธูป เปลี่ยนมาใช้ธูปไฟฟ้า การเผาขยะจะทำให้เกิดการเผาไหม้ซึ่งจะเป็นการเพิ่มควัน และฝุ่นพิษให้อากาศ นอกจากนี้ควรปรับเปลี่ยนการจุดธูป ซึ่งปกติจะทำให้เกิดฝุ่นจากรูป และควัน มาใช้ธูปและเทียนแบบไฟฟ้า ทั้งนี้เพื่อลดปริมาณควัน และลดอัตราการเกิดอัคคีภัยในช่วงหน้าหนาวที่อากาศแห้งได้ ด้วย ซึ่งแนวทางการแก้ไขในเรื่องของการเผาขยะ โดยการหมุนเวียนทรัพยากร (Zero Waste) เพื่อช่วยลดปริมาณขยะและนำกลับมาใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุด โดยการหลีกเลี่ยงการก่อให้เกิด ขยะ นำสิ่งของกลับมาใช้ใหม่ ใช้วัสดุทดแทน ซึ่งการกระทำเหล่านี้จะช่วยลดปัญหาขยะลงได้
2. ติดตั้งเครื่องฟอกอากาศ การป้องกันฝุ่นด้วยการปิดหน้าต่างๆ และประตูบ้านตลอดเวลา อาจลดปริมาณฝุ่นทั่วไปได้ แต่ฝุ่น PM 2.5 เป็นฝุ่นที่มีอนุภาคเพียง 2.5 ไมครอน ซึ่งเป็นขนาดเล็กมากจนเครื่องปรับอากาศ ไม่สามารถดักจับได้ ตัวช่วยในการดักจับฝุ่นด้วยเครื่องฟอกอากาศจึงเป็นทางเลือกที่คนหันมาใช้ กันมากขึ้น เครื่องฟอกอากาศที่ขายในท้องตลาดมีหลายแบรนด์ให้เลือก แต่การเลือกซื้อเครื่อง ฟอกอากาศที่เหมาะสม ควรคำนึงถึงขนาดของพื้นที่ห้องกับขนาดของตัวเครื่องให้เหมาะสมกัน จึงจะมีประสิทธิภาพที่ดี
3. ปลุกต้นไม้ฟอกอากาศ ปัจจุบันการปลุกต้นไม้ฟอกอากาศเป็นเทรนด์ที่ผู้คนกำลังให้ความสนใจเป็นอย่างมาก เพราะนอกจากให้ความสวยงามสบายตาแล้ว ยังทำให้อากาศภายในบ้านสดชื่นด้วย ต้นไม้ที่มี คุณสมบัติในการฟอกอากาศและเป็นที่ยอมรับสำหรับการนำมาปลูก และวางตามจุดต่างๆ ของบ้าน มีหลากหลายพรรณไม้มียกตัวอย่างเช่น ต้นยางอินเดีย พลูด่าง เศรษฐีเรือนใน เศรษฐีพันล้าน ลิ้นมังกร เขียวหมื่นปี เดหลี ไทรใบสัก กวักมรกต และยังมีอีกมากมาย ทั้งนี้ต้นไม้แต่ละชนิด จะมีคุณสมบัติและการดูแลที่แตกต่างกันไป ควรศึกษารายละเอียดก่อนนำมาปลูกด้วย

4. ลดการใช้รถยนต์ส่วนบุคคล สาเหตุของฝุ่นละอองขนาดเล็ก ร้อยละ 50-60% มาจากการขับขี้นยานพาหนะบนท้องถนน สังเกตได้ว่าบริเวณที่มีการจราจรติดขัดมักมีอากาศที่ขมุกขมัว เนื่องมาจากหลายปัจจัย เช่น การเสียดสีของยางกับพื้นถนนทำให้เกิดฝุ่นละออง อีกทั้งรถยนต์ยังปล่อยควันจากท่อไอเสีย หากผู้คนส่วนใหญ่ลดอัตราการใช้รถยนต์บนท้องถนน หันไปใช้ระบบขนส่งมวลชนมากขึ้น ก็จะช่วยทำให้ ปริมาณฝุ่นละอองที่เกิดจากปัญหาเหล่านี้ลดลงตามไปด้วยเช่นกัน

5. หมั่นเช็คสภาพรถ เพื่อลดควันดำ การเผาไหม้ของเครื่องยนต์ที่ไม่สมบูรณ์ของทั้งรถยนต์และมอเตอร์ไซค์ จะทำให้เกิดควันดำ และมลพิษทางอากาศ จึงควรหมั่นตรวจเช็คเครื่องยนต์ให้อยู่ในสภาพปกติ การใช้งานไม่ควรมีควันดำ หรือปล่อยควันดำขณะขับขี้น เพียงเท่านั้นก็จะช่วยลดมลพิษทางอากาศได้อีกช่องทาง

6. หมั่นทำความสะอาดบ้าน การทำความสะอาดบ้าน ปิดกวาดเช็ดถูเฟอร์นิเจอร์ด้วยผ้าชุบน้ำ เพื่อป้องกันการกระจาย ของฝุ่น รวมทั้งการล้างอุปกรณ์เครื่องใช้ เครื่องปรับอากาศ พัดลม แผ่นกรองอากาศ มุ้งลวด และเช็ดทุกซอกมุมของบ้าน เพื่อช่วยลดแหล่งสะสมของฝุ่นได้อย่างง่ายๆ ความร่วมมือร่วมใจในเรื่องใกล้ๆ ตัวเหล่านี้ ถือเป็นจุดเริ่มต้นที่สำคัญของการแก้ปัญหา PM 2.5 อย่างเป็นรูปธรรม ที่เราสามารถทำได้เพื่อรักษาสุขภาพอากาศและสิ่งแวดล้อมให้สะอาดอย่าง ยั่งยืน