

รายงานค่าฝุ่น PM_{2.5} เฉลี่ยรายวัน (ไม่โครกรัมต่อลูกบาศก์เมตร) ศูนย์บริการสาธารณสุขที่ ๒ - ๑๑ ในเขตเทศบาลนครนนทบุรี

จัดตรวจวัด	พฤศจิกายน																													
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
ศูนย์บริการสาธารณสุขเทศบาลนครนนทบุรีที่ 10 ต.ท่าทราย	31	20	15	35	41	41	28	28	38	69	38	43	59	51	47	24	37	46	1	38	41	55	56	52	76	65	64	67	90	93
ศูนย์บริการสาธารณสุขเทศบาลนครนนทบุรีที่ 11 ต.ท่าทราย	25	11	6	10	10	10	10	21	30	60	30	32	47	37	31	34	42	50	4	43	44	54	61	50	75	66	63	67	99	107
ศูนย์บริการสาธารณสุขเทศบาลนครนนทบุรีที่ 2 ต.สวนใหญ่	24	13	5	16	16	16	15	20	30	41	30	25	50	38	38	32	33	47	5	42	40	46	62	56	76	66	60	69	86	80
ศูนย์บริการสาธารณสุขเทศบาลนครนนทบุรีที่ 3 ต.บางกระสอ	23	12	5	11	11	11	12	18	25	44	25	24	37	19	15	18	29	38	1	29	35	18	45	43	67	57	56	55	85	80
ศูนย์บริการสาธารณสุขเทศบาลนครนนทบุรีที่ 4 สมรโกฏิ ต.ตลาดขวัญ	25	8	7	13	17	17	17	20	30	62	30	34	47	35	34	20	31	35	1	30	29	41	56	46	67	57	53	60	77	65
ศูนย์บริการสาธารณสุขเทศบาลนครนนทบุรีที่ 5 ทรายทอง	47	34	14	34	37	37	29	39	49	80	49	45	62	69	60	12	4	9	1	8	11	14	15	12	37	28	28	34	51	46
ศูนย์บริการสาธารณสุขเทศบาลนครนนทบุรีที่ 6 ต.บางกระสอ	31	14	6	20	21	21	21	23	33	67	33	40	65	43	40	21	30	34	2	27	28	39	51	42	63	55	51	57	82	74
ศูนย์บริการสาธารณสุขเทศบาลนครนนทบุรีที่ 7 ต.ตลาดขวัญ	31	14	7	19	20	20	20	20	30	66	30	40	40	39	37	39	44	49	6	49	47	56	72	64	87	72	69	93	84	107
ศูนย์บริการสาธารณสุขเทศบาลนครนนทบุรีที่ 8 ต.บางเขน	34	17	19	25	26	26	28	27	27	73	27	42	55	44	44	19	38	46	3	33	40	49	48	47	73	62	61	58	72	83
ศูนย์บริการสาธารณสุขเทศบาลนครนนทบุรีที่ 9 ไชยเสง กำเนิดมี ต.	38	17	16	30	31	31	31	24	43	78	43	47	55	47	47	16	32	41	1	31	38	45	45	42	97	59	58	54	85	76

 ระดับดีมาก (0 – 15.0 ไมโครกรัมต่อลูกบาศก์เมตร)	- ประชาชนทุกคน สามารถทำกิจกรรมกลางแจ้งได้
 ระดับดี (15.1 – 25.0 ไมโครกรัมต่อลูกบาศก์เมตร)	- ประชาชนทั่วไป สามารถทำกิจกรรมนอกอาคารได้ตามปกติ - กลุ่มเสี่ยง หลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมนอกอาคารและควรเฝ้าระวังตนเอง
 ระดับปานกลาง (25.1 – 37.5 ไมโครกรัมต่อลูกบาศก์เมตร)	- ประชาชนทั่วไป เลี่ยงออกกำลังกายกลางแจ้ง /การทำงานที่ใช้แรงมาก หากมีอาการผิดปกติให้รีบไปพบแพทย์ - กลุ่มเสี่ยง ลดระยะเวลาการออกกำลังกายกลางแจ้ง สวมหน้ากากอนามัยทุกครั้งเมื่ออยู่กลางแจ้ง
 ระดับที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ (37.6 – 75.0 ไมโครกรัมต่อลูกบาศก์เมตร)	- ประชาชนทุกคน ควรลดระยะเวลาออกกำลังกายกลางแจ้ง/การทำงานที่ใช้แรงมาก สวมหน้ากากอนามัยป้องกันฝุ่นละอองทุกครั้ง เมื่ออยู่กลางแจ้ง
 ระดับที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ (75.1 ไมโครกรัมต่อลูกบาศก์เมตรขึ้นไป)	- ประชาชนทุกคน งดกิจกรรมนอกอาคาร และการออกกำลังกายกลางแจ้งอยู่ในห้องที่ปิดฝุ่น สวมหน้ากากป้องกันฝุ่นทุกครั้งและหากมีอาการผิดปกติให้รีบไปพบแพทย์ ผู้มีโรคประจำตัวเตรียมยาและอุปกรณ์ที่จำเป็นให้พร้อมรวมถึงปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์

การวิเคราะห์และสรุปผลค่าฝุ่น PM_{2.5} ประจำเดือนพฤศจิกายน ๒๕๖๘

- ระหว่างวันที่ ๒ – ๓ และวันที่ ๑๙ พฤศจิกายน ๒๕๖๘ พบว่า ค่าฝุ่น PM_{2.5} อยู่ในระดับ “ดีมาก” อย่างต่อเนื่อง โดยเฉลี่ยอยู่ในช่วง ๕-๒๐ $\mu\text{g}/\text{m}^3$ ซึ่งอยู่ต่ำกว่าค่ามาตรฐานตามเกณฑ์ของกรมควบคุมมลพิษ (ไม่เกิน ๓๗.๕ $\mu\text{g}/\text{m}^3$) สภาพอากาศที่มีการถ่ายเท มีความชื้นและลมพัดพาอย่างเหมาะสม ส่งผลให้มลพิษสะสมในอากาศอยู่ในระดับต่ำและปลอดภัยต่อสุขภาพของประชาชน
- วันที่มีค่าฝุ่น PM_{2.5} สูงสุด คือวันที่ ๓๐ พฤศจิกายน ๒๕๖๘ มีค่า ๑๐๗ ไมโครกรัม/ลูกบาศก์เมตร ณ จุดตรวจวัดศูนย์บริการสาธารณสุขที่ ๗ ตำบลตลาดขวัญ และศูนย์บริการที่ ๑๑ ตำบลท่าทราย
- วันที่มีค่าฝุ่น PM_{2.5} ต่ำสุด คือวันที่ ๑๙ พฤศจิกายน ๒๕๖๘ มีค่า ๑ ไมโครกรัม/ลูกบาศก์เมตร ทุกจุดตรวจวัดศูนย์บริการสาธารณสุขที่ ๒ - ๑๑

คำแนะนำในการป้องกันฝุ่น PM_{2.5}

- สวมหน้ากากอนามัยที่มีประสิทธิภาพ เช่น หน้ากาก N๙๕ เมื่ออยู่ในพื้นที่ที่ค่าฝุ่นสูง
- ปิดประตู-หน้าต่าง ลดการเปิดหน้าต่างในวันที่ค่าฝุ่นสูง เพื่อป้องกันไม่ให้ฝุ่นเข้าสู่บ้านหรืออาคาร
- ติดตั้งเครื่องกรองอากาศ ใช้เครื่องกรองอากาศในบ้าน โดยเฉพาะในพื้นที่ที่มีเด็กเล็ก ผู้สูงอายุ หรือผู้ป่วยโรคทางเดินหายใจ
- หลีกเลี่ยงกิจกรรมกลางแจ้ง งดออกกำลังกายหรือทำกิจกรรมกลางแจ้งในวันที่มีค่าฝุ่นเกินมาตรฐาน
- ติดตามข้อมูลคุณภาพอากาศ ตรวจสอบข้อมูลค่าฝุ่น PM_{2.5} ผ่านแอปพลิเคชันหรือเว็บไซต์ เช่น Air4Thai เพื่อวางแผนการใช้ชีวิตประจำวัน
- ส่งเสริมการลดฝุ่นในระยะยาว: ลดการใช้รถยนต์ส่วนตัว และเลือกใช้ระบบขนส่งสาธารณะหลีกเลี่ยงการเผาขยะหรือการเผาในที่โล่งแจ้งปลูกต้นไม้เพื่อช่วยกรองอากาศ