

ปริมาณฝุ่นละอองขนาดเล็ก (PM_{๒.๕}) เฉลี่ยรายวัน (ไมโครกรัมต่อลูกบาศก์เมตร)

จาก www.dustboynakornnont.cmuccdc.org จำนวน ๑๐ สถานี

ณ บริเวณศูนย์สาธารณสุขเทศบาลนครนนทบุรีที่ ๒ - ๑๑

จุดตรวจวัด	มกราคม																														
	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	31
ศูนย์บริการสาธารณสุขเทศบาลคร นนทบุรีที่ 10 ท่าทราย อ.เมือง จ. นนทบุรี	71	55	23	8	16	14	8	23	27	34	36	40	41	48	37	28	25	25	42	25	31	24	27	15	27	41	34	42	27	47	41
ศูนย์บริการสาธารณสุขเทศบาลคร นนทบุรีที่ 11 ท่าทราย อ.เมือง จ. นนทบุรี	110	69	67	62	68	42	50	61	82	86	72	85	107	166	113	70	84	68	71	57	78	55	69	69	90	112	71	97	64	101	88
ศูนย์บริการสาธารณสุขเทศบาลคร นนทบุรีที่ 2 ต.สวนใหญ่ อ.เมือง จ. นนทบุรี	92	65	65	53	58	41	48	54	70	70	63	83	104	138	94	68	61	69	86	57	84	48	61	59	80	103	66	93	63	109	85
ศูนย์บริการสาธารณสุขเทศบาลคร นนทบุรีที่ 3 ต.บางกระสอ อ.เมือง จ. นนทบุรี	71	54	46	45	57	28	35	43	73	73	69	76	91	121	62	60	63	63	78	46	64	48	59	52	68	83	55	86	53	89	76
ศูนย์บริการสาธารณสุขเทศบาลคร นนทบุรีที่ 4 สมรโกฏิ ต.ตลาดขวัญ อ. เมือง จ.นนทบุรี	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	51	64	67	59	69	85	115	78	61	67	59	62	50	72	42	54	48	73	85	60	79	53	92	78
ศูนย์บริการสาธารณสุขเทศบาลคร นนทบุรีที่ 5 ทรายทอง อ.เมือง จ. นนทบุรี	184	30	21	11	22	5	24	33	37	47	32	41	50	58	28	18	37	25	39	9	25	12	24	23	31	53	30	38	22	45	35
ศูนย์บริการสาธารณสุขเทศบาลคร นนทบุรีที่ 6 ต.บางกระสอ อ.เมือง จ. นนทบุรี	33	55	44	37	55	24	28	44	66	62	61	68	81	108	70	57	63	53	63	44	65	40	52	44	55	85	58	74	49	83	72
ศูนย์บริการสาธารณสุขเทศบาลคร นนทบุรีที่ 7 ต.ตลาดขวัญ อ.เมือง จ. นนทบุรี	88	68	55	52	69	73	85	59	107	89	84	98	144	140	93	75	78	66	67	70	100	57	81	74	80	138	78	104	80	123	99
ศูนย์บริการสาธารณสุขเทศบาลคร นนทบุรีที่ 8 ต.บางเขน อ.เมืองนนทบุรี จ.นนทบุรี	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A
ศูนย์บริการสาธารณสุขเทศบาลคร นนทบุรีที่ 9 ไชยแสง กำเนิดมี ต. บางเขน อ.เมืองนนทบุรี จ.นนทบุรี	64	65	48	45	53	31	37	45	65	73	66	75	94	107	68	65	64	67	80	51	68	44	58	49	65	85	54	88	53	86	74

 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
 ระดับที่เริ่มมีผลกระทบต่อสุขภาพ (37.6 – 75.0 ไมโครกรัมต่อลูกบาศก์เมตร)	- ประชาชนทุกคน ควรลดระยะเวลาออกกำลังกายกลางแจ้ง/การทำงานที่ใช้แรงมาก สวมหน้ากากอนามัยป้องกันฝุ่นละอองทุกครั้ง เมื่ออยู่กลางแจ้ง
 ระดับที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ (75.1 ไมโครกรัมต่อลูกบาศก์เมตรขึ้นไป)	- ประชาชนทุกคน งดกิจกรรมนอกอาคาร และการออกกำลังกายกลางแจ้งอยู่ในห้องที่ปลอดฝุ่น สวมหน้ากากป้องกันฝุ่นทุกครั้งและหากมีอาการผิดปกติให้รีบไปพบแพทย์ ผู้มีโรคประจำตัวเตรียมยาและอุปกรณ์ที่จำเป็นให้พร้อมรวมถึงปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์

การวิเคราะห์และสรุปผลค่าฝุ่น PM_{2.5} ประจำเดือนธันวาคม พ.ศ. ๒๕๖๘

- จากการตรวจวัดค่าฝุ่นละอองขนาดไม่เกิน ๒.๕ ไมครอน (PM_{2.5}) ประจำเดือนมกราคม พ.ศ. ๒๕๖๙ พบว่า ค่าฝุ่น PM_{2.5} มีค่าเฉลี่ยอยู่ในช่วงประมาณ ๔๐-๘๐ ไมโครกรัมต่อลูกบาศก์เมตร (µg/m³) ซึ่งในหลายช่วงเวลามีค่าสูงกว่าเกณฑ์ค่ามาตรฐานคุณภาพอากาศที่กำหนดไว้ไม่เกิน ๓๗.๕ ไมโครกรัมต่อลูกบาศก์เมตร ส่งผลให้คุณภาพอากาศอยู่ในระดับเริ่มมีผลกระทบต่อสุขภาพของประชาชน
- วันที่มีค่าฝุ่น PM_{2.5} สูงสุด คือวันที่ ๑๔ มกราคม พ.ศ. ๒๕๖๙ ตรวจวัดได้ค่า ๑๖๖ ไมโครกรัมต่อลูกบาศก์เมตร (µg/m³) ณ จุดตรวจวัด ศูนย์บริการสาธารณสุขที่ ๑๑ ตำบลท่าทราย ซึ่งอยู่ในระดับที่เริ่มมีผลกระทบต่อสุขภาพ จำเป็นต้องเฝ้าระวังและแจ้งเตือนประชาชนอย่างใกล้ชิด
- วันที่มีค่าฝุ่น PM_{2.5} ต่ำสุด คือวันที่ ๖ มกราคม พ.ศ. ๒๕๖๙ ตรวจวัดได้ค่า ๕ ไมโครกรัมต่อลูกบาศก์เมตร (µg/m³) โดยพบว่าค่าฝุ่นอยู่ในระดับต่ำมากในทุกจุดตรวจวัดของศูนย์บริการสาธารณสุขในพื้นที่ ศูนย์บริการสาธารณสุขที่ ๕ ทรายทอง

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