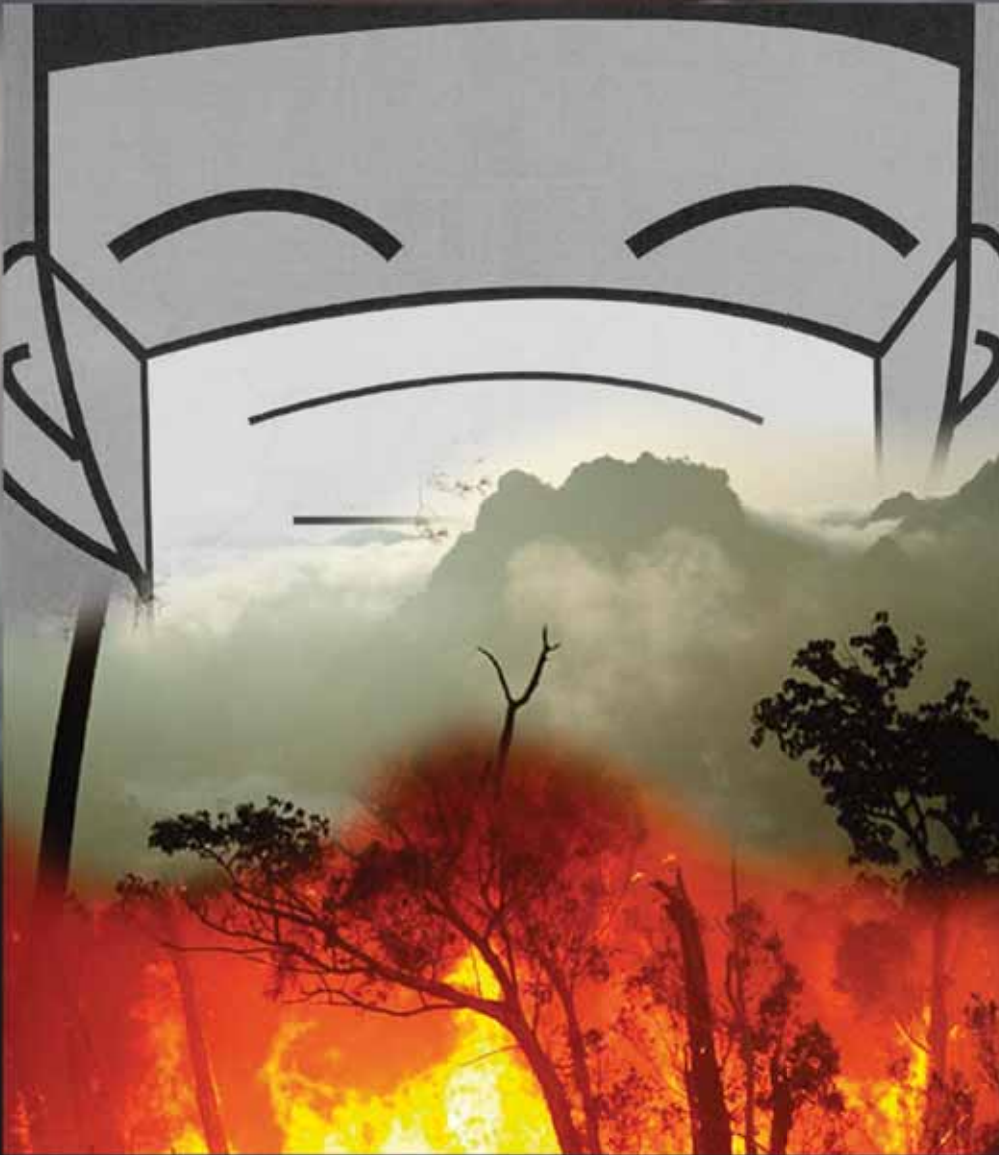




หนังสือเสริมความรู้ชุด “รู้ทันภัยพิบัติ”

ภัยหมอกควัน



สำนักงานส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย
สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ กระทรวงศึกษาธิการ

เอกสารทางวิชาการลำดับที่ 52/2555

วันอาทิตย์ที่ 13 พฤษภาคม 2555 ของการพบกลุ่ม ณ กศน.คำยง
ของศูนย์ กศน.อำเภอหนึ่ง

หัวหน้า กศน.คำยง นำภาพหมอกควันที่เกิดขึ้นในบริเวณท้องถนนแห่งหนึ่ง

นักศึกษาคร่ำบ เห็นภาพ
นี้มิอะไรในภาพบ้างคร่ำบ
ตอบหน่อยได้ไหม



ถนหน่อคะ

ภาพมอเตอรไซค์
และหมอกควัน



เก่งมาก... ึ่งสองคนครับ ึ่งตอบมา
ถูกต้อง โดยเฉพาะชาติรี เยี่ยมมาก
ใช้เลยหมอกว้น

ครูพูดต่อไปว่า

หมอกว้นักศึกษาไหน
มันเป็นหมอกว้น

หมอกว้นคืออะไร
หรือครับ



เอาล่ะครับ! ครูจะอธิบาย
ให้- ราบว่าหมอกควัน
คืออะไร

หมอกควันเป็นลักษณะของ
มลพิษ- ากอากาศชนิดหนึ่ง
เป็นการสะสมของควันหรือ
ฝุ่นในอากาศ



คุณครูครับ แล้วหมอกควัน
เกิดขึ้นได้อย่างไรละครับ?

ดีมาก การเกิดหมอกควัน
มีสาเหตุอย่างนี้ครับ



- เกิดจากการเผาเศษวัสดุเหลือใช้ การเกษตรและไฟฟ้า
- การเผาป่า (ตั้งแต่ระดับพื้น ๆ เช่น ไร่ไถ้ด ไร่ส่ำกหวน ไปจนถึงระดับนาอุนจ้ำงวานใช้ช้ำวบ้านมูกรูทพื้น)
- การเผาขยะ (ตั้งแต่ระดับพื้น ๆ เป็นเศษขยะใบไม้ในเขตบ้านไปจนถึงระดับเผาขังจ้ำวในองน่านับสิบ ๆ ไร่)
- คว้นจากยานพาหนะประเภทต่าง ๆ
- ลักษณะภูมิประเทศแบบภาคเหนือมีภูเขาล้อมรอบ ซึ่งเอื้อต่อการสะสมตัวของหมอกควัน
- สภาพอากาศแปรปรวนเป็นอุณหภูมิลดปกติ, ภาวะแล้งผิดปกติหรือฝนทิ้งช่วง



สาเหตุของการเกิดหมอกควัน



ไฟป่า



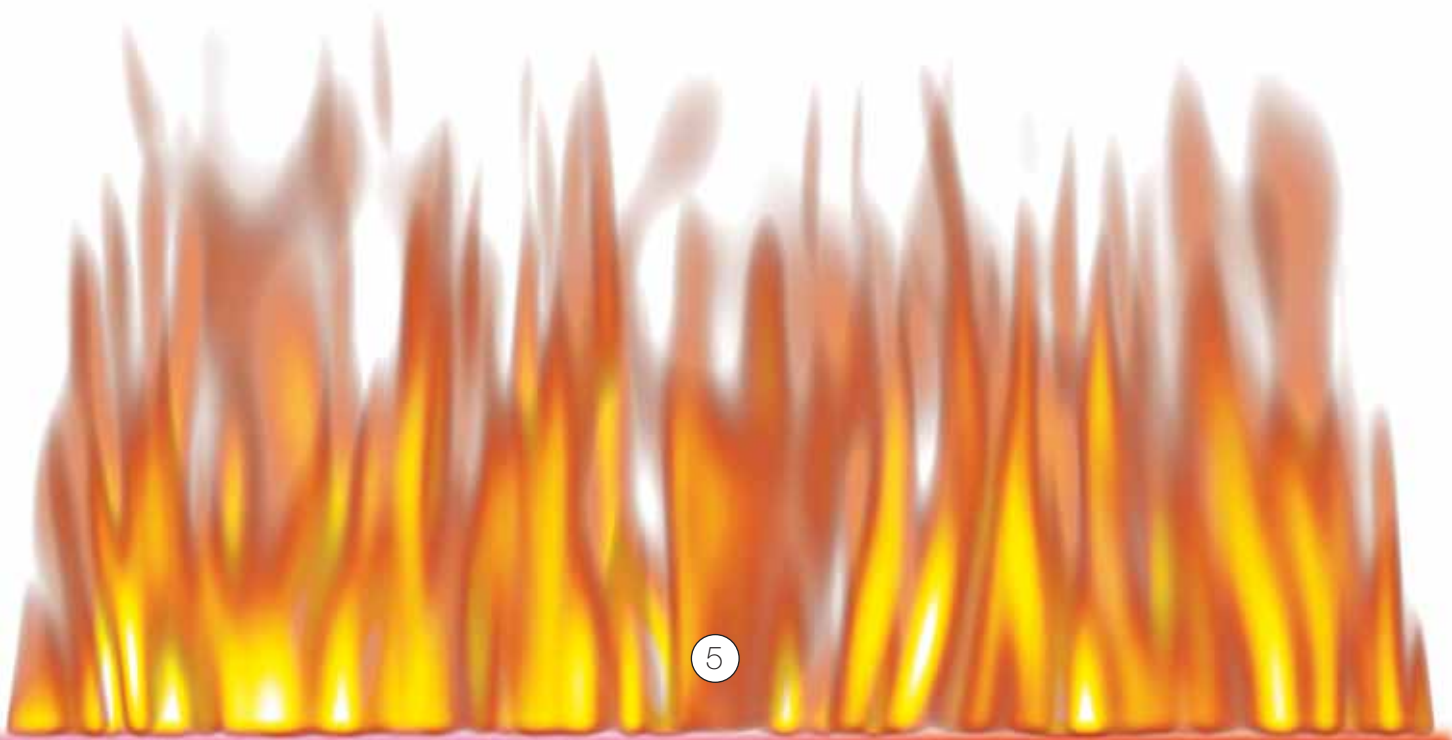
ยานพาหนะ



อากาศติดปกติ



เผาขยะ





คุณครูครับ ถ้าผมขับรถไป
เจอหมอกควันจะแก้ปัญหา
อย่างไรครับ

เป็นคำถามที่ดีมากให้ขับรถ
ด้วยความระมัดระวัง เช่น ไม่ขับ
รถเร็ว เปิดไฟหน้ารถหรือ
ไฟตัดหมอก จะช่วยให้เห็น
เส้นทางชัดเจนขึ้น เว้นระยะห่าง
จากรถคันหน้าให้มากกว่าปกติ
ไม่แซงหรือเปลี่ยนช่องทางกะทันหัน
หากทัศนวิสัยแย่มากจนมอง
ไม่เห็นเส้นทางให้จอดรอ
ในบริเวณปลอดภัยก่อน





คุณครูครับ! เรามีวิธีป้องกัน
หรือระมัดระวังเรื่อง
หมอกควันอย่างไรบ้างครับ

วิธีการคือ ควรปิดหน้าต่าง - ประตู
เพื่อป้องกันไม่ให้หมอกควันเข้าสู่บ้าน
พร้อมทั้งสวมหน้ากากอนามัย หรือใช้ผ้า
ชุบน้ำหมาดๆ ปิดจมูกและปาก และกรณี
อาศัยอยู่พื้นที่ที่มีหมอกควัน เริ่มจากการ
ดูแลพื้นที่ริมแนวชายป่า เก็บกวาดพื้นที่
ให้โล่งเตียน ไม่ให้มีใบไม้แห้ง กิ่งไม้แห้ง
หรือหญ้าแห้งกองสุ่ม สร้างแนวกันไฟล้อมรอบ
พื้นที่ เพื่อสกัดไม่ให้ไฟลุกลาม และระวัง
ไม่ให้ต้นไม้ล้มพาตขวางแนวกันไฟ เพิ่มความ
ระมัดระวังการจุดไฟในป่า ไม่ตั้งถังหรือ
ลงบนหญ้าแห้ง ตับไฟให้สนิท เมื่อทำออกของไฟ
หรือประกอบอาหารในป่าหลีกเลี่ยงการ
เผาขยะหรือตอซังข้าวบริเวณริมข้าง
เพราะจะทำให้ควันไฟปกคลุมเส้น
เพราะจะให้ใช้วิธีการไกลทหรือนำไป
การเผาหรือใช้วิธีย่อย ถ้าใบไม้ กิ่งไม้ มีมาก
ต้องใช้เครื่องย่อย





อาจารย์ครับ เรามีมาตรการ
อะไรเกี่ยวกับหมอกควัน
บ้างไหมครับ...

1. ขอให้จังหวัดให้ความสำคัญกับปัญหาหมอกควัน โดยให้ถือว่าเป็นปัญหาสำคัญของจังหวัด หากยังไม่มีมาตรการตั้งคณะกรรมการเพื่อแก้ไขปัญหาหมอกควัน ก็ให้มีการจัดตั้งและติดตามประเมินผลการปฏิบัติงานอย่างต่อเนื่องและใกล้ชิด
2. ขอให้ยึดแนวพระราชเสาวนีย์เรื่องป่าเปียกเป็นแนวทางการแก้ไขปัญหาไฟป่าและหมอกควัน
3. ขอให้มีผู้ว่าราชการจังหวัดทำซ้ำไปยังองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ห้ามมิให้มีการเผาขยะในพื้นที่โล่ง โดยเฉพาะในช่วงระยะเวลาที่เกิดวิกฤติปัญหาหมอกควันให้ใช้วิธีการกลบฝังแทน
4. ขอความร่วมมือให้สถาบันการศึกษาที่อยู่ในพื้นที่แต่ละจังหวัด ศึกษาและเผยแพร่งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการป้องกันและแก้ไขปัญหาหมอกควันให้กว้างขวางมากยิ่งขึ้น

อ้อ! มีอีกครับ
เรามีมาตรการดังนี้



5. ขอให้กองบังคับการตำรวจในแต่ละจังหวัดดำเนินการสืบคดีที่เกี่ยวข้องกับการเผาป่าของประชาชนและการเผาขยะขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นที่กระทำผิดกฎหมายอย่างจริงจัง
6. การจัดทำแผนวงษ์ไฟ ขอให้ผู้ว่าราชการจังหวัดติดตามการปฏิบัติงานของหน่วยงานที่ได้รับงบประมาณโดยให้คณะกรรมการระดับจังหวัด ระดับท้องถิ่นและท้องถิ่นเข้าไปเป็นกรรมการและตรวจสอบการปฏิบัติงาน
7. ขอให้สำนักงานเกษตรจังหวัดทำความเข้าใจกับเกษตรกรว่า การเผาพื้นที่การเกษตรไม่เป็นประโยชน์ต่อการทำการเกษตร
8. ขอให้สำนักงานประชาสัมพันธ์จังหวัด สื่อสารกับประชาชนเกี่ยวกับภัยของหมอกควัน ไฟป่าซึ่งเป็นปัญหาต่อการท่องเที่ยว การลงทุน และการคมนาคมทางอากาศ



คุณครูครับ ถ้าผมได้รับสารพิษของหมอกควันจะมีวิธีการรักษาอย่างไรครับ



มีครับ เรามีวิธีบรรเทาอาการ
- รักษาชีวิตจากหมอกควัน



วิธีบรรเทาอาการ - รักษาชีวิตจากหมอกควัน

วิธีที่ตัวให้รอดตาย หรืออยู่รอดปลอดภัยจากควันไฟ หมอกควันได้แก่

1. ดื่มน้ำเปล่า หรือน้ำชาเจือจางให้มากพอ 2 - 3 ลิตร/วัน ดื่มน้ำที่ปีศาจจะควรวินได้ หรือเห็นสีเหลืองจาง ถ้าปีศาจจะตีเขม ควบดื่มน้ำเพิ่ม และดื่มน้ำให้มากพอ จะปวดปีศาจจะ 1 - 2 ชั่วโมงในช่วงกลางวัน
 - ภาวะขาดน้ำทำให้หัวใจ - ปอด ต้องทำงานหนักขึ้น เลือดหนืดขึ้น เสียเป็นอัมพาต อัมพาต
 - หลังพระอาทิตย์ตกดิน ควบดื่มน้ำให้น้อยลงครั้งละไม่เกิน $\frac{1}{2}$ แก้ว เพื่อจะได้หลับฝัน - ไม่ฝันร้าย นอนไม่หลับจากการปวดปีศาจ
 - ไม่แนะนำเครื่องดื่มเติมน้ำตาล (soft drinks) เพราะจะทำให้อ้วน - น้ำหนักเกิน ไม่แนะนำน้ำดื่มเกลือ เนื่องจากคนเฒ่าส่วนใหญ่อายุได้รับเกลือจากอาหารมากเกินไปอยู่แล้ว (ยกเว้นเสียเกลือมากจริงๆ จึงจะเสียขาดเกลือ)
2. หลีกเลียงการออกนอกอาคาร - ริม กลางแจ้งมักจะมีหมอกควันสูงกว่าในอาคาร ถ้ามีเครื่องปรับอากาศ - ฟอกอากาศได้ ควบเปิดเครื่องและตั้งอุณหภูมิ 25°C หรือสูงกว่านั้น
 - ถ้าไม่มีเครื่องปรับอากาศ - ฟอกอากาศ อาจหาห้องที่อากาศรั่วได้ ติดพัดลมดูดอากาศพร้อมถุงลวดขาออก (กันไฟดับที่ขลุ่ย และตู้ทึบเข้าบ้าน) ามุ่งลวด 2 ชั้นด้านอากาศขาเข้าใช้ผ้าขาวบางเปียกน้ำหมาดๆ ช่วยกรองอากาศ เปลี่ยนผ้าใหม่ทุกวัน





3. ใช้หน้ากาก (mask) ปิดปาก-จมูก ถ้าต้องการการกรองฝุ่นละอองให้ มีประสิทธิภาพให้ใช้หน้ากากผ้าชุบน้ำยาล้างจานเล็กน้อย (หมาดๆ) และอย่าลืมเปลี่ยนหน้ากากทุก 4 ชั่วโมง เพื่อการกรองที่ดีขึ้น และ ป้องกันเชื้อพิษของสะสม (เชื้อโรคเพิ่มจำนวนได้เมื่อความชื้นสูง นานพอ)
4. ควรกวาดบ้าน และถูพื้นให้บ่อยขึ้น ควรทุกวัน เพื่อลดปริมาณ ฝุ่นละอองในบ้าน
5. ไม่สูบบุหรี่ ไม่หายใจเอาควันบุหรี่ของคนอื่นสูดเข้าไปในปอด ไม่ใช้ เตาฟืนในบ้าน ไม่เผาขยะ - ใบไม้ (ถ้าเพื่อนบ้านเผา แนะนำให้เรียน ปรึกษาอาจารย์หมออนามัย อบต.)

6. หลีกเลี่ยงการดื่มน้ำ-เครื่องดื่มเย็นจัด ดื่กดื่มน้ำเปล่า หรือน้ำชา
เลือกจาง-ไม่ร้อน ไม่เย็น ไม่เติมน้ำตาล ไม่ตั้งแอร์ต่ำกว่า 25°C
(เวลาเข้าออกจะ-ำให้อุณหภูมิเปลี่ยนแปลงเร็ว ป่วยเป็นหวัด
ไข้หวัด ไข้หวัดใหญ่ ปอดบวมง่ายขึ้น)
7. อย่าสวมเสื้อผ้าเปียกในห้องแอร์หรือสถานที่-ำมีลมแรง ควรหลีกเลี่ยง
การเป่าลมแอร์ พัดลม ไล่ผ้าตัว หัวโดยตรง เพื่อป้องกันการสูญเสีย
ความร้อนจากการระเหยของน้ำ ซึ่งจะ-ำให้ร่างกายเย็นลงเร็ว
ป่วยง่าย
8. ไม่ออกกำลังกายหรือ ออกกำลังกายหนักนอกบ้าน ควั่นไฟและหมอกควั่น-ำให้
ปอด หัวใจ-ำงานหนักมากขึ้น



9. ถ้าแสบตา หรือเคืองตา แนะนำให้ใช้น้ำตาเทียม หรือยาหยอดตา เพื่อลดการระคายเคือง (เช่น Hista-Oph ฯลฯ) หยอดตาโดยนอนราบ ตีงหนึ่งตาล่างลง หยอดแล้วนอนต่อ 3-5 นาที ก่อนลุก หยอดซ้ำได้ ทุก 4-6 ชั่วโมง
 - ก่อนใช้ยาหยอดตา ให้เช็ดหน้าให้เปิดขวดไว้สักถ่วง ห้ามใช้เกิน 1 เดือน (เสี่ยงเชื้อโรคสะสม เต็มโตในน้ำยา) ไม่แนะนำให้ใช้น้ำตาล้างตาแบบในรัสเซีย
 - ยาสามัญประจำบ้านแก้แพ้ เช่น คลอเฟนิรามีน ฯลฯ 1 เม็ด ทุก 6 ชั่วโมง ช่วยลดอาการแพ้ ระคายเคือง แสบตา แสบคอ ฯลฯ ได้แนะนำให้ดื่มน้ำให้พอ บ้วนปากบ่อยๆ ร่วมด้วย
10. ลดเนื้อสัตว์ $1/2$ พิกอาหารจากพืชผักให้มากขึ้น เพื่อเพิ่มระดับสารต้านอนุมูลอิสระ เช่น ไข่ต้มสุกกินเองสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ถู่นเต้าหู้หลอดในไมโครเวฟ แล้วเติมใบในข้าว เป็นอาหารเสริม 1 หลอด/วัน ำผักให้สุก หรือหาผักง่าย ๆ เช่น ผักกวาง มะเขือ ฯลฯ ฯลฯ เป็นอาหารเสริม
11. พักผ่อนให้เพียงพอ และควรออกกำลังกาย ป้องกันการสูญเสียมวลกล้ามเนื้อ เช่น เดินในบ้าน ายบริหารกล้ามเนื้อ โครงสร้าง โยคะ ู๊-ชี-ท่าง พิลาทิส ฯลฯ และเสริมด้วยขึ้นลงบันไดในบ้าน 4 นาที/วัน



บรรณานุกรม

<http://www.dailynews.co.th/politics/1364> กมธ.สิ่งแวดล้อมสภาฯ เสนอ 8 มาตรการ
แก้หมอกควัน

<http://Chubby.exteem.com/20080325/entry> เชียงใหม่เมืองในหมอก (ควัน)

<http://health2u.exteen.com20120226/en> นวินหมอ (สุขภาพ-ภาษาอังกฤษ)

<http://www.prachatham.com/detail.htm>. ประชาธรรมสถานี่ข่าวประชาชน

<http://www.google.co.th/imgres>. เด็กดีดอทคอม

<http://www.hiso.co.th/hiso/health-event/>สำนักงานพัฒนาระบบข้อมูลข่าวสารสุขภาพ

คณะผู้จัดทำหนังสือเสริมความรู้เรื่อง “รู้ทันภัยหมอกควัน”

คณะที่ปรึกษา

- | | | |
|-----------------|-------------|--|
| 1. นายประเสริฐ | บุญเรือง | เลขาธิการ กศน. |
| 2. นายวัชรินทร์ | จำปี | รองเลขาธิการ กศน. |
| 3. นายฉวีช | ชลารักษ์ | รองเลขาธิการ กศน. |
| 4. นายชัยยศ | อิมสุวรรณ | รองเลขาธิการ กศน. |
| 5. นางวทันี | จันทร์โอกุล | ผู้เชี่ยวชาญเฉพาะด้านพัฒนาสื่อการเรียนการสอน |
| 6. นางศุทธิณี | งามเขตต์ | ผู้อำนวยการกลุ่มพัฒนาการศึกษาออกโรงเรียน |

ผู้เขียน/เรียบเรียง

นายอรัญญา จิตต์โลหะ

ผู้เขียนภาพประกอบเรื่อง

นายสุรพงษ์ มั่นมะโน

คณะบรรณาธิการ

- | | |
|--------------------|-----------------|
| 1. นางอัชราภรณ์ | ไคว์คชาภรณ์ |
| 2. นางสาวพิมพ์ภาพร | อินทจักร์ |
| 3. นางนพรัตน์ | เวโรจน์เสวีวงศ์ |
| 4. นายเริง | กองแก้ว |
| 5. นางสุรางค์ | นันทกาวงค์ |

คณะดำเนินงานและจัดทำรูปเล่ม

- | | |
|--------------------|----------------|
| 1. นายสุรพงษ์ | มั่นมะโน |
| 2. นายศุภโชค | ศรีรัตนศิลป์ |
| 3. นางสาววรรณพร | ปัทมานนท์ |
| 4. นางสาวสุลาง | เพ็ชรสว่าง |
| 5. นางสาวเพชรินทร์ | เหลืองจิตวัฒนา |

เป้สุกเงิน



เป้สุกเงิน...ประกอบด้วย

เงินสด...อาหารแห้งอาหารกระป๋อง...น้ำดื่มสะอาด...ยาสีฟันยาสีฟันประจำบ้าน...เสื้อผ้า...ของใช้ส่วนตัว...
โทรศัพท์เคลื่อนที่พร้อมที่ชาร์จและแบตเตอรี่สำรอง...เทียนไข...ไม้ขีดไฟ...วิทยุ...คีม...มีดเดินป่า...
เชือก...รองเท้ายาง...นกหวีด...เสื้อชูชีพ...ถุงดำ...สารส้ม...นกหวีด...ไฟฉายพร้อมถ่าน