

① วัสดุที่บรรจบล้างมือ ล้างแล้วให้เช็ดให้แห้งในผ้าแห้งที่สะอาดและสะอาดในสถานที่ที่ปลอดภัย



หมายเหตุ : เมื่อใส่ทิชชู 2 แผ่น ร่วมกับหน้ากากอนามัยประสิทธิภาพการกรองฝุ่นลดน้อยลง เพราะการใช้ทิชชู 2 แผ่น หนาเกินไป ทำให้เวลาหายใจจะเกิดช่องว่างระหว่างกระดาษทิชชูและหน้ากาก ทำให้ฝุ่นละอองขนาดเล็กสามารถเล็ดลอดเข้าไปร่วมกับอากาศที่หายใจได้

หน้ากากกรองอากาศชนิดกรองอนุภาค N95

หน้ากากอนามัย

ป้องกันอะไรได้บ้าง?

ประสิทธิภาพ

แบบกระชับ ไม่ปิดช่องว่าง

ไม่ป้องกัน PM2.5 PM10

หน้ากากอนามัยใส่ยังไ้ให้ป้องกันฝุ่นพิษ PM2.5

การใส่หน้ากาก N95 ที่ถูกวิธี สามารถป้องกันฝุ่นพิษได้มากกว่า 95%

ขั้นตอนการใส่หน้ากาก N95

- ล้างมือให้สะอาด
- เอาส่วนที่มีโครงลวดไว้ด้านบน
- สอดมือกับสาย ดังรูป
- ดึงสายรัดศีรษะ เส้นล่าง ไว้ได้หู
- ดึงสายรัดศีรษะ เส้นบน ไว้ได้หู
- กดโครงลวดด้านบน ให้แนบสันจมูก
- ทำการ Fit Test**
โดยใช้มือทั้งสองข้างโอบรอบขอบหน้ากาก หายใจออกแรง ๆ หน้ากากต้องแนบสนิทกับใบหน้า ไม่มีลมรั่วออกมา

การใส่หน้ากากอนามัยที่ถูกต้อง

- ✓ ด้านสีขาวอยู่ข้างใน ด้านสีเข้มอยู่ข้างนอก
- ✓ ด้านที่มีแถบโลหะ อยู่ด้านบน
- ✓ กดแถบโลหะ แนบสันจมูกให้ชิด
- ✓ ดึงสายคาดครอบหู และดึงไปด้านหลังศีรษะ และมัดให้หน้ากากกระชับ
- ✓ ขอบหน้ากากต้องแนบสนิทกับใบหน้า

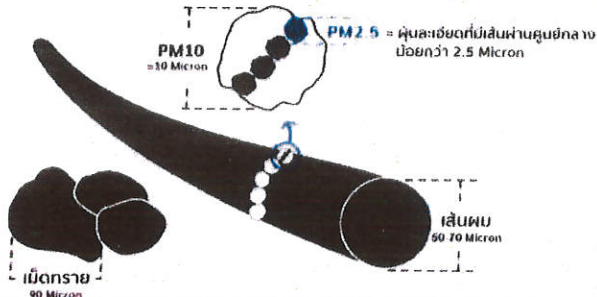
วิกฤต!! ฝุ่นละออง PM 2.5

จะรับมือกับ PM 2.5 ยังไง ดีนะ!?

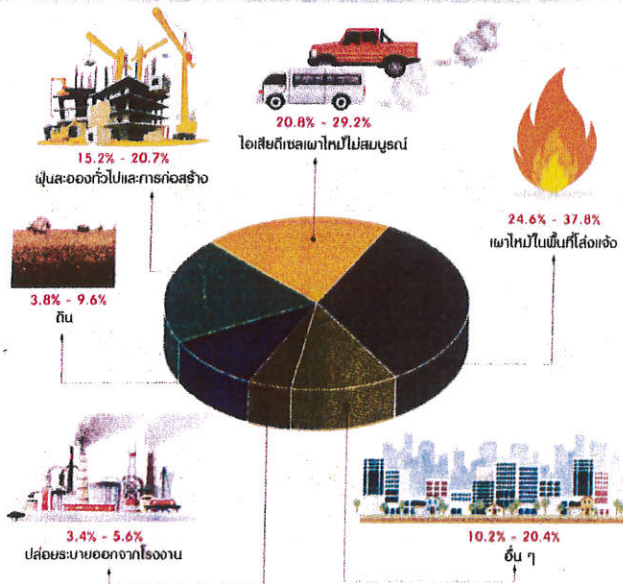
องค์การบริหารส่วนตำบลพระ
สำนักงานเทศบาลตำบลพระ
สำนักงานเทศบาลตำบลพระ 80240
โทรศัพท์ โทรสาร 0-7535-5000
COPYRIGHT © 2011 - 2012 WWW.KURAH.CO.TH ALL RIGHTS RESERVED

PM 2.5 คืออะไร?

PM 2.5 คือ ฝุ่นละอองขนาดเล็กประมาณ 1 ใน 25 ของเส้นผมมนุษย์ ขนจมูกไม่สามารถกรองได้ สามารถแพร่กระจายสู่ทางเดินหายใจ กระแสเลือด และแทรกซึมกระบวนการทำงานในอวัยวะต่างๆ เพิ่มความเสี่ยงเป็นโรคเรื้อรัง



ฝุ่นพิษ PM2.5 มาจากไหน?



ความเข้มข้น PM2.5	คุณภาพอากาศ
0-25	คุณภาพดีมาก
38-50	คุณภาพปานกลาง
51-90	เริ่มมีผลกระทบต่อสุขภาพ
มากกว่า 90	เป็นอันตรายต่อสุขภาพ

ผลกระทบเมื่อสัมผัสฝุ่น

ระยะสั้น

- ไอ จาม
- ระคายเคืองตา
- และผิวหนัง

ระยะยาว

- โรคระบบทางเดินหายใจ
- โรคระบบทางเดินหายใจ
- โรคหอบหืด
- โรคปอดอักเสบเรื้อรัง
- โรคหลอดเลือดหัวใจ
- โรคหลอดเลือดสมอง
- การเกิดมะเร็งปอด
- การเกิดมะเร็งผิวหนัง

ใครบ้างเสี่ยง! PM2.5

เด็ก, หญิงมีครรภ์, ผู้สูงอายุ, ผู้ที่เป็นโรคปอดหรือโรคหัวใจ

กลุ่มเสี่ยงพิเศษที่ต้องเฝ้าระวัง

- โรคปอด หอบหืด โรคหัวใจและหลอดเลือด ให้หลีกเลี่ยงกิจกรรมที่กลางแจ้ง หากจำเป็น ให้สวมหน้ากาก N95 ที่กันฝุ่นขนาดเล็กกว่า 0.3 ไมครอน หากไม่มีให้ใช้หน้ากากอนามัยทั่วไป โดยซ้อนกระดาษทิชชู 2 ชั้น ซึ่งช่วยลดฝุ่นละอองขนาดเล็กได้ 90.82% และให้พักยาประจำตัวติดไว้ตลอดเวลา
- หากมีอาการป่วยให้รีบมาพบแพทย์

ทำตัวอย่างไร เมื่อเจอฝุ่น PM2.5

สวมหน้ากาก N95
N95 ฝุ่นละอองขนาดเล็กกว่า 0.3 ไมครอน สามารถกรองฝุ่นละอองได้มากกว่า 95% ขึ้นไป

หลีกเลี่ยงการออกจากอาคารบ้านเรือน
เพื่อลดการสัมผัสกับฝุ่นละอองภายนอกอาคาร

ปิดประตู-หน้าต่าง
เพื่อป้องกันไม่ให้ฝุ่นเข้าบ้าน

ผู้สูงอายุ เด็ก สตรีมีครรภ์ ควรหลีกเลี่ยงการสัมผัสฝุ่น

ล้างมือบ่อยๆ
เพราะฝุ่นจากมืออาจเข้าตา จมูกได้โดยง่าย เมื่อเราทำกิจกรรมประจำวัน

ดื่มน้ำมากๆ จดสูบบุหรี่

ลดการใช้รถยนต์
เพราะการเผาไหม้ของเครื่องยนต์ปล่อยฝุ่นละอองจากการจราจร

หยุดการเผาขยะ หรือวัสดุทางการเกษตร



สารน่ารู้เกี่ยวกับไฟฟ้า

ไฟฟ้า หมายถึง ไฟที่เกิดจากสาเหตุใดก็ตาม
แล้วลุกลามไหม้ในป่าได้ โดยอิสระปราศจากการ
ควบคุมไม่ว่าไฟจะลุกลามไหม้ในป่าธรรมชาติหรือ
สวนป่า

ปัจจุบัน สาเหตุการเกิดไฟฟ้าในประเทศไทย
เกือบทั้งหมดเนื่องมาจาก การกระทำของมนุษย์ ไฟ
ฟ้าจะเกิดจากสาเหตุธรรมชาติ้น้อยมาก เนื่องจาก
ประเทศไทยเป็นประเทศเกษตรกรรม พื้นที่และพื้นที่
เพาะปลูกส่วนหนึ่งของราษฎรอยู่ในเขตป่าสงวน
แห่งชาติ

๑.๓ จุดเพื่อกลับนํ้าแก้ง กรณีเกิดการขัดแย้ง

เมื่อเกิดไฟไหม้รายละเอียดที่สามารถดับได้ให้รีบ
ดับทันทีโดยใช้น้ำดับ ถ้าเป็นไฟรายใหญ่ ไม่สามารถ
ดับได้ให้แจ้งงานเจ้าหน้าที่ อบต.บางวัน โดยด่วน

- ยกออกจากที่ตั้ง
- ดึงสลักล็อกไกออก
- จับหัวฉีด กดไกฉีดไปที่ฐานของเพลิง

ห่างประมาณ ๑.๕ เมตร

**“ป่าไม้เป็นศรี อัคริเป็นภัย
ร่วมแรงร่วมใจ ป้องกันไฟป่า”**

องค์การบริหารส่วนตำบลกะหร:

การดำเนินงานตามแผนปฏิบัติการประจำปี ๒๕๖๑

โทรศัพท์ โทรสาร 0-7335-5900

COPYRIGHT © 2007 - 2012 WWW.KURAH.CO.TH. ALL RIGHTS RESERVED.

การป้องกันไฟฟ้า

ช่วงเดือนพฤศจิกายน - เมษายน เป็นช่วงที่มีสถิติการเกิดไฟฟ้าสูงกว่าช่วงอื่นๆ เนื่องจากสภาพอากาศแห้ง ลมพัดแรง ประกอบกับต้นไม้ใหญ่จำนวนมากผลัดใบ หย่าแห้งตาย โดยสาเหตุหลักของการเกิดไฟฟ้าส่วนใหญ่เกิดจากมนุษย์จุดไฟ เพื่อหาของป่าและล่าสัตว์ รวมถึงการทำไร่เลื่อนลอย เมื่อเกิดเพลิงไหม้จึงเป็นเชื้อเพลิงอย่างดีที่ทำให้ไฟลุกลามอย่างรวดเร็วและยากต่อการควบคุม

โดยเฉพาะพื้นที่ป่าไม้และภูเขาสูง ประกอบกับปัญหาหมอกควันที่เป็นผลกระทบมาจากไฟฟ้าส่งผลให้ประชาชนที่อาศัยอยู่บริเวณดังกล่าวได้รับความเดือดร้อน โดยเฉพาะการใช้รถใช้ถนนจะมีความเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุสูงขึ้น ดังนั้น เพื่อความปลอดภัยขอแนะวิธีป้องกันไฟฟ้าและการปฏิบัติตนอย่างปลอดภัย กรณีอาศัยอยู่ในพื้นที่ที่มีหมอกควันปกคลุม ดังนี้

๑. ดูแลพื้นที่ริมแนวชายป่า เก็บกวาดพื้นที่ให้โล่งเตียน มีให้มีใบไม้แห้ง กิ่งไม้แห้ง หรือหญ้าแห้ง กองสุม เพราะหากเกิดไฟไหม้จะเป็นเชื้อเพลิงอย่างดีทำให้ไฟปะทุและลุกลามอย่างรวดเร็ว

๒. สร้างแนวกันไฟล้อมรอบพื้นที่ เพื่อสกัดไม่ให้ไฟลุกลามไปยังพื้นที่อื่น หมั่นเก็บกวาดและกำจัดเชื้อเพลิงจำพวกใบไม้ กิ่งไม้แห้งและหญ้าที่ทับถมบนแนวกันไฟ และระวังมิให้ต้นไม้ล้มพาดขวางแนวกันไฟ หากเกิดไฟไหม้ไฟจะลุกลามผ่านข้ามแนวกันไฟไปได้

๓. เพิ่มความระมัดระวังการจุดไฟในป่าเป็นพิเศษ ไม่ทิ้งก้นบุหรี่ลงบนหญ้าแห้ง หากก่อกองไฟหรือประกอบอาหารในป่า ควรควบคุมดูแลอย่างใกล้ชิด หลังใช้งานเสร็จแล้วควรดับไฟให้สนิททุกครั้ง



๔. หลีกเลี่ยงการประกอบกิจกรรมที่เป็นสาเหตุให้เกิดไฟฟ้า เช่น เผาขยะหรือตอซังข้าว บริเวณริมข้างทาง เป็นต้น เพราะนอกจากจะมีโอกาสที่ไฟจะลุกลามเป็นไฟฟ้าแล้ว ยังทำให้ควันไฟปกคลุมเส้นทาง หากจำเป็นต้องจุดไฟหรือเผาขยะ ควรควบคุมอย่างใกล้ชิด จัดเตรียมถังน้ำหรือทรายไว้ใกล้ๆ จะได้ดับไฟได้ทัน ในการเตรียมพื้นที่เพาะปลูกให้ใช้วิธีไถกลบหรือนำไปทำปุ๋ยหมักแทนการเผา



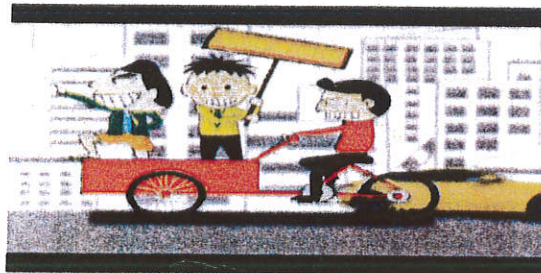
๕) แผ่นพับเรื่องคุณค่าของข้าวโพด
กิจกรรมเพื่อลดมลพิษจากข้าวโพด

การปั่นจักรยานได้อย่างไร

- 1. ประสิทธิภาพสูง :** การปั่นจักรยานช่วยกระตุ้นการสร้างเซลล์สมองส่วน Hippocampus ซึ่งเป็นส่วนที่ใช้บันทึกความทรงจำ
- 2. ลดการปวดหลัง :** การเคลื่อนไหวส่วนขาช่วยกระตุ้นเพิ่มความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อส่วนหลังด้านล่าง
- 3. เพิ่มสมรรถภาพทางเพศ :** ผลการวิจัยจากมหาวิทยาลัยคอร์เนล พบว่านักกีฬาจักรยานมีสมรรถภาพทางเพศเหมือนกับคนที่อายุอ่อนกว่า 4-5 ปี
- 4. กล้ามเนื้อแข็งแรง :** การปั่นจักรยานช่วยกระตุ้นใช้งานกล้ามเนื้อเกือบทุกส่วนของร่างกาย
- 5. สุขภาพจิตดี :** การออกกำลังกายช่วยลดความกังวล ความเครียดและปัญหาด้านจิตใจ
- 6. หัวใจ :** การปั่นจักรยานเป็นประจำช่วยลดต้นเหตุของปัญหาเกี่ยวกับหัวใจถึง 50%
- 7. ขับถ่ายง่ายขึ้น :** การปั่นจักรยานช่วยกระตุ้นให้อาหารผ่านลำไส้ได้รวดเร็วขึ้นพร้อมเพิ่มกำลังในการบีบรัดตัวของลำไส้
- 8. ข้อต่อกระดูก :** การเคลื่อนที่เป็นวงกลมของข้อต่อช่วยส่งผลดีต่อกระดูกอ่อนและช่วยลดอาการข้อเสื่อม

โลกของเราทุกวันนี้ สิ่งแวดล้อมมีการเปลี่ยนแปลงไปเป็นอย่างมาก

การเพิ่มขึ้นของอุณหภูมิโลก ที่เกิดจากกิจกรรมของมนุษย์ทำให้ปริมาณก๊าซเรือนกระจก (Greenhouse Gases) ได้แก่ คาร์บอนไดออกไซด์ มีเทน ไนตรัสออกไซด์ ฯลฯ ในบรรยากาศเพิ่มมากขึ้นเป็นเหตุให้เกิดภาวะเรือนกระจก (Greenhouse Effect) รุนแรงกว่าที่ควรจะเป็นตามธรรมชาติ และส่งผลให้อุณหภูมิพื้นผิวโลกสูงขึ้นที่เรียกว่า ภาวะโลกร้อน ปัจจุบันปัญหาการเปลี่ยนแปลงภูมิอากาศ เกิดจากกิจกรรมของมนุษย์นั้นส่วนใหญ่เกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิต โดยเฉพาะอย่างยิ่งการผลิตของเสีย ได้แก่ มูลฝอย สิ่งปฏิกูล น้ำเสีย ตลอดจน การใช้สารเคมี เป็นต้น และจากการพัฒนาประเทศที่ผ่านมามุ่งเน้นให้เกิดการขยายตัวทางเศรษฐกิจเป็นหลัก ทำให้ต้องเผชิญปัญหาด้านสิ่งแวดล้อมและสุขภาพตามมา แนวทางการแก้ไขเพื่อลดปัญหาดังกล่าวก็คือ การร่วมมือกัน ในการลงมือปฏิบัติ และการสร้างการมีส่วนร่วมให้เกิดขึ้นภายในหน่วยงาน รวมทั้ง ประชาชนทั่วไป



รวมใจลดโลกร้อน
ด้วยการ
ปั่นจักรยาน



องค์การบริหารส่วนตำบลพรหม

สำนักงานส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิต

โทรศัพท์ 0-7331-3333

COPYRIGHT © 2011 - 2012 BY THE NURU-MCOTT ALL RIGHTS RESERVED.

การปั่นจักรยานลดน้ำหนัก

การปั่นจักรยานออกกำลังกายช่วยให้ร่างกายเผาผลาญแคลอรีได้มากวิธีหนึ่ง ซึ่งเหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการลดน้ำหนักและขจัดไขมันส่วนเกินออกจากร่างกาย โดยที่ไม่ต้องไปเสียเงินเข้าคอร์สตามสถาบันความงามต่าง ๆ ให้สิ้นเปลืองแต่อย่างใด ซึ่งการปั่นจักรยานเพียง 1 ชั่วโมง สามารถเผาผลาญพลังงานได้มากกว่า 600 แคลอรี เลยทีเดียว และหากยังขี่ขึ้นภูเขาด้วยแล้วละก็ ยิ่งเผาผลาญได้มากอีกหลายเท่าตัว



ปั่นจักรยานรักษ์โลกช่วยลดปัญหาโลกร้อนได้!

“จักรยาน” เป็นวิธีการเดินทางที่ไม่ต้องใช้น้ำมัน พลังจากสองขาปั่นสองล้อช่วยให้เดินทางถึงที่หมายได้เพียงแค่ใช้พลังงานจากสองขาของเรา จึงไม่ก่อให้เกิดมลพิษช่วยลดการปล่อยก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ ประหยัดค่าใช้จ่าย และเพิ่มคุณภาพชีวิตให้กับพลเมืองเพราะฉะนั้นเราควรลดเมืองร้อนด้วยมือเรา โดยการลดการใช้พลังงาน ลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจก รวมถึงการเพิ่มพื้นที่สีเขียวเพื่อเพิ่มแหล่งดูดซับก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์

😊หันมาปั่นจักรยานกันเถอะ!😊

5 วิธีลดภาวะโลกร้อน

1. ขี่จักรยาน ประหยัดพลังงาน แถมได้สุขภาพดี

รถยนต์ส่วนตัวจอดไว้ที่บ้านบ้างก็ได้ แล้วออกมาขี่จักรยาน ใช้รถโดยสารประจำทาง หรือเดินเมื่อต้อง ไปทำกิจกรรม หรือธุระใกล้ๆ บ้าน เพราะการขับรถยนต์น้อยลง หมายถึงการใช้น้ำมันลดลง และลดการปล่อยคาร์บอนไดออกไซด์ด้วย

2. เติมน้ำกับชีวภาพ รักษาสิ่งแวดล้อม

เปลี่ยนมาใช้พลังงานชีวภาพ เช่น ไบโอดีเซล เอทานอล ให้มากขึ้นเพื่อลดการใช้พลังงานประเภทน้ำมัน แถมราคาถูกกว่าด้วย

3. eco-car ประหยัดพลังงานช่วยชาติ

เลือกซื้อรถยนต์ที่มีขนาดเหมาะสมกับขนาดครอบครัว และประโยชน์ในการใช้งาน รวมทั้งเลือกรุ่นที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมมากที่สุด เพื่อโลก และตัวคุณเอง

4. ทานเดียวกัน ไปด้วยกัน

บ้านใกล้กัน ไปด้วยกันสิ ร่วมกันประหยัดน้ำมันแบบ Car Pool ช่วยประหยัดน้ำมันและยังเป็นการลดจำนวนรถติดบนถนนช่วยลดการปล่อยคาร์บอนไดออกไซด์ทางอ้อม แถมที่สำคัญ ยังได้เพื่อนใหม่ด้วยนะเออ (แต่อย่าเล่นโทรศัพท์ขณะขับรถนะครับ โดนจับปรับไม่รู้ละ)

5. เครื่องใช้ไฟฟ้าที่ไม่ได้ใช้ ก็ปิดซะ

ลดการใช้พลังงานในบ้าน ด้วยการปิดโทรทัศน์ คอมพิวเตอร์ เครื่องเสียง และเครื่องใช้ไฟฟ้าต่างๆ เมื่อไม่ได้ใช้งาน จะช่วยลดคาร์บอนไดออกไซด์ได้ประมาณ 455 กิโลกรัมต่อปี.