



คำแนะนำของคณะกรรมการสาธารณสุข
เรื่อง การควบคุมป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพจากฝุ่นละออง (ฉบับที่ ๒)
พ.ศ. ๒๕๖๗

โดยที่เป็นการสมควรแก้ไขเพิ่มเติมคำแนะนำของคณะกรรมการสาธารณสุข เรื่อง การควบคุมป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพจากฝุ่นละออง พ.ศ. ๒๕๖๒ เพื่อป้องกันควบคุมดูแลมิให้เกิดผลกระทบต่อสุขภาพของประชาชน และสร้างสภาวะความเป็นอยู่ที่เหมาะสมของประชาชน

อาศัยอำนาจตามความในมาตรา ๑๐ (๓) และ (๔) แห่งพระราชบัญญัติการสาธารณสุข พ.ศ. ๒๕๓๕ คณะกรรมการสาธารณสุข จึงมีมติให้แก้ไขเพิ่มเติมคำแนะนำในการประชุมครั้งที่ ๑๔๗-๓/๒๕๖๗ เมื่อวันที่ ๖ สิงหาคม ๒๕๖๗ จึงออกคำแนะนำต่อราชการส่วนท้องถิ่นในการออกข้อบัญญัติท้องถิ่นและเจ้าพนักงานท้องถิ่นในการปฏิบัติตามกฎหมาย ดังต่อไปนี้

ข้อ ๑ ให้ยกเลิกความในเอกสารแนบ ๓ คำแนะนำการปฏิบัติตนสำหรับประชาชนและแนวทางการปฏิบัติสำหรับราชการส่วนท้องถิ่นเพื่อป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพจากฝุ่นละอองขนาดเล็ก และให้ใช้ข้อความต่อไปนี้แทน

“เอกสารแนบ ๓ แนวทางการปฏิบัติสำหรับราชการส่วนท้องถิ่นและคำแนะนำการปฏิบัติสำหรับประชาชนเพื่อป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพจากฝุ่นละอองขนาดเล็ก”

ให้ไว้ ณ วันที่ ๓๐ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๗

จกคพ

(นายพงศธร พอกเพิ่มดี)

รองปลัดกระทรวงสาธารณสุข

หัวหน้ากลุ่มภารกิจด้านพัฒนาการสาธารณสุข

ประธานกรรมการสาธารณสุข

เอกสารแนบ ๓

แนวทางการปฏิบัติสำหรับราชการส่วนท้องถิ่นและคำแนะนำการปฏิบัติสำหรับประชาชนเพื่อป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพจากฝุ่นละอองขนาดเล็ก

ความเข้มข้น PM _{2.5} เฉลี่ย ๒๔ ชม. (มคก./ลบ.ม.) ^๑	ความเข้มข้น PM ₁₀ เฉลี่ย ๒๔ ชม. (มคก./ลบ.ม.) ^๑	แนวทางการปฏิบัติสำหรับราชการส่วนท้องถิ่น	คำแนะนำการปฏิบัติสำหรับประชาชน	
			ประชาชนทั่วไป	เด็กเล็ก ^๒ หญิงตั้งครรภ์ ผู้สูงอายุ ผู้ที่มีโรคประจำตัว ^๓
๐-๑๕ (สีฟ้า)	๐-๕๐	<ul style="list-style-type: none"> - เผ้ารวังสถานการณ์ฝุ่นละอองขนาดเล็กจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง - จัดเตรียมแผนการดำเนินงานควบคุมป้องกันปัญหาฝุ่นละอองขนาดเล็กในพื้นที่ - จัดทำฐานข้อมูลกลุ่มเสี่ยงทั้งประเภทและจำนวนให้เป็นปัจจุบัน - จัดเตรียม ตรวจสอบความพร้อมของอุปกรณ์ป้องกันส่วนบุคคล เช่น หน้ากากป้องกันฝุ่นละออง รวมทั้งยาและเวชภัณฑ์ และซักซ้อมแผนดำเนินงานแก่เจ้าหน้าที่ เป็นต้น 	<ul style="list-style-type: none"> - สามารถดำเนินชีวิตได้ตามปกติ (ทั้งกิจกรรมหรือการออกกำลังกายที่ใช้แรงมาก^๔ กลางแจ้ง) 	<ul style="list-style-type: none"> - สามารถดำเนินชีวิตได้ตามปกติ (ทั้งกิจกรรมหรือการออกกำลังกายที่ใช้แรงมาก^๔ กลางแจ้ง)
๑๕.๑-๒๕.๐ (สีเขียว)	๕๑ - ๘๐	<ul style="list-style-type: none"> - ติดตามสถานการณ์ฝุ่นละอองขนาดเล็กทุกวัน - สื่อสารให้ข้อมูลเรื่องการปฏิบัติตนแก่ประชาชน โดยเฉพาะกลุ่มเสี่ยง - ดูแลสุขภาพประชาชน โดยเฉพาะกลุ่มเสี่ยง - เตรียมอุปกรณ์ป้องกันส่วนบุคคล เช่น หน้ากากป้องกันฝุ่นละออง ยาและเวชภัณฑ์ให้พร้อม เป็นต้น 	<ul style="list-style-type: none"> - สามารถดำเนินชีวิตได้ตามปกติ (ทั้งกิจกรรมหรือการออกกำลังกายที่ใช้แรงมาก^๔ กลางแจ้ง) 	<ul style="list-style-type: none"> - เลี่ยงการทำกิจกรรมหรือการออกกำลังกายที่ใช้แรงมาก^๔ กลางแจ้งเป็นเวลานาน - ควรสังเกตอาการผิดปกติ^๕
๒๕.๑-๓๗.๕ (สีเหลือง)	๘๑-๑๒๐	<ul style="list-style-type: none"> - ติดตามสถานการณ์ฝุ่นละอองขนาดเล็กทุกวันและให้คำแนะนำการปฏิบัติตน ทั้งประชาชนทั่วไปและกลุ่มเสี่ยง 	<ul style="list-style-type: none"> - เลี่ยงการทำกิจกรรม หรือการออกกำลังกายที่ใช้แรงมาก^๔ กลางแจ้งเป็นเวลานาน - ควรสังเกตอาการผิดปกติ^๕ 	<ul style="list-style-type: none"> - ลดระยะเวลาการทำกิจกรรม หรือการออกกำลังกายที่ใช้แรงมาก^๔ กลางแจ้ง

ความเข้มข้น PM _{2.5} เฉลี่ย ๒๔ ชม. (มคก./ลบ.ม.) ^๑	ความเข้มข้น PM ₁₀ เฉลี่ย ๒๔ ชม. (มคก./ลบ.ม.) ^๑	แนวทางการปฏิบัติสำหรับราชการส่วนท้องถิ่น	คำแนะนำการปฏิบัติสำหรับประชาชน	
			ประชาชนทั่วไป	เด็กเล็ก ^๒ หญิงตั้งครรภ์ ^๓ ผู้สูงอายุ ผู้ที่มีโรคประจำตัว ^๓
		<ul style="list-style-type: none"> - เผื่อระวังโรค อากาศที่เกิดจากฝุ่นละอองขนาดเล็ก และพฤติกรรมกำบังฝุ่นละอองขนาดเล็กของประชาชน - สนับสนุนอุปกรณ์ป้องกันส่วนบุคคลแก่ประชาชน โดยเฉพาะกลุ่มเสี่ยง - เตรียมความพร้อมระบบการส่งต่อผู้ป่วยและการจัดเตรียมเตียงรองรับผู้ป่วย - จัดเตรียมพื้นที่หรือห้องปลอดฝุ่นในสถานบริการสาธารณสุข สถานที่ราชการหรือชุมชน - รณรงค์กิจกรรมลดฝุ่นละออง เช่น กิจกรรม Big cleaning กิจกรรม ๕ ส หรือตรวจวันดำรงณต์หน่วยงาน รวมทั้งลดกิจกรรมที่ก่อให้เกิดฝุ่นละอองในองค์กร เป็นต้น - ตรวจสอบประเมินสถานประกอบการหรือกิจกรรมที่อาจปล่อยฝุ่นละอองและให้ข้อเสนอเพื่อลดการปล่อยฝุ่นละออง - ขอความร่วมมือสถานประกอบการหรือประชาชนงดกิจกรรมที่ก่อให้เกิดฝุ่นละอองขนาดเล็ก 		<ul style="list-style-type: none"> - หากจำเป็นต้องออกนอกอาคาร ให้สวมหน้ากากป้องกันฝุ่นละอองขนาดเล็กทุกครั้ง - ควรสังเกตอาการผิดปกติ^๔ หากมีอาการผิดปกติ ให้รีบไปพบแพทย์ - ผู้ที่มีโรคประจำตัวควรเตรียมยาประจำตัวและอุปกรณ์ที่จำเป็นให้พร้อม
๓๗.๖-๗๕.๐ (สีส้ม)	๑๒๑- ๑๘๐	<ul style="list-style-type: none"> - ติดตามสถานการณ์ฝุ่นละอองขนาดเล็กทุกวัน - แจ้งเตือนสถานการณ์ฝุ่นละอองขนาดเล็กและให้คำแนะนำการปฏิบัติตนทั้งประชาชนทั่วไปและกลุ่มเสี่ยงตามระดับความรุนแรง วันละ ๒ ครั้ง 	<ul style="list-style-type: none"> - ลดระยะเวลาการทำกิจกรรมหรือการออกกำลังกายที่ใช้แรงมาก^๔ กลางแจ้ง 	<ul style="list-style-type: none"> - จำกัดระยะเวลาการทำกิจกรรมหรือการออกกำลังกายที่ใช้แรงมาก^๔ กลางแจ้ง

ความเข้มข้น PM _{2.5} เฉลี่ย ๒๔ ชม. (มคก./ลบ.ม.) ^๑	ความเข้มข้น PM ₁₀ เฉลี่ย ๒๔ ชม. (มคก./ลบ.ม.) ^๑	แนวทางการปฏิบัติสำหรับราชการส่วนท้องถิ่น	คำแนะนำการปฏิบัติสำหรับประชาชน	
			ประชาชนทั่วไป	เด็กเล็ก ^๒ หญิงตั้งครรภ์ ผู้สูงอายุ ผู้ที่มีโรคประจำตัว ^๓
		<ul style="list-style-type: none"> - ฝ้าระวางโรค อาการ ที่เกิดจากฝุ่นละอองขนาดเล็ก และพฤติกรรมกำบังฝุ่นละอองขนาดเล็กของประชาชน - สนับสนุน แจกจ่ายอุปกรณ์ป้องกันส่วนบุคคล เช่น หน้ากากป้องกันฝุ่นละออง โดยเฉพาะกลุ่มเสี่ยง เป็นต้น - จัดห้องปลอดฝุ่นในสถานที่ราชการหรือชุมชน เพื่อรองรับกลุ่มเสี่ยงที่ต้องดูแลเป็นพิเศษ - ร่วมมือกับหน่วยงานสาธารณสุขในพื้นที่ดูแลสุขภาพประชาชน เช่น ออกเยี่ยมบ้าน ติดตามอาการของประชาชนกลุ่มเสี่ยง และให้ความรู้ คำแนะนำแก่ประชาชนในการดูแลตัวเอง - รณรงค์กิจกรรมลดฝุ่นละออง เช่น กิจกรรม Big cleaning / จัดให้เป็นพื้นที่ Dust Free Zone - ควบคุม กำกับ หรือประสานหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เพื่อควบคุมการปล่อยฝุ่นละอองจากแหล่งกำเนิด - เตรียมความพร้อมระบบรองรับในภาวะฉุกเฉิน เพื่อรองรับผู้ป่วยที่เป็นผลมาจากฝุ่นละอองขนาดเล็ก 	<ul style="list-style-type: none"> - หากจำเป็นต้องออกนอกอาคาร ให้สวมหน้ากากป้องกันฝุ่นละอองขนาดเล็กทุกครั้ง - ควรสังเกตอาการผิดปกติ^๔ หากมีอาการผิดปกติ ให้รีบไปพบแพทย์ - ลดกิจกรรมที่ทำให้เกิดฝุ่นละอองขนาดเล็กในบ้าน^๕ 	<ul style="list-style-type: none"> - หากจำเป็นต้องออกนอกอาคาร ให้สวมหน้ากากป้องกันฝุ่นละอองขนาดเล็กทุกครั้ง - ควรสังเกตอาการผิดปกติ^๔ หากมีอาการผิดปกติ ให้รีบไปพบแพทย์ - อยู่ในอาคารหรือห้องที่มีอุปกรณ์ลดฝุ่นละอองโดยเฉพาะห้องปลอดฝุ่น^๖ - ผู้ที่มีโรคประจำตัวควรเตรียมยาและอุปกรณ์ที่จำเป็น และปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์อย่างเคร่งครัด - ลดกิจกรรมที่ทำให้เกิดฝุ่นละอองขนาดเล็กในบ้าน^๕
๗๕.๑ ขึ้นไป (สีแดง)	๑๘๑ ขึ้นไป	<ul style="list-style-type: none"> - ติดตามสถานการณ์ฝุ่นละอองขนาดเล็กอย่างใกล้ชิด - แจ้งเตือนสถานการณ์ฝุ่นละอองขนาดเล็กและให้คำแนะนำการปฏิบัติตน ทั้งประชาชนทั่วไปและกลุ่มเสี่ยง วันละ ๒ ครั้ง กรณี มีค่า PM_{2.5} มากกว่า ๒๕๐ มคก./ลบ.ม. แจ้งเตือนวันละ ๓ ครั้ง 	<ul style="list-style-type: none"> - งดการทำกิจกรรมหรือการออกกำลังกายที่ใช้แรงมาก^๔ กลางแจ้ง - เมื่อออกนอกอาคารให้สวมหน้ากากป้องกันฝุ่นละอองขนาดเล็กทุกครั้ง - อยู่ในอาคารหรือห้องที่มีอุปกรณ์ลดฝุ่นละอองโดยเฉพาะห้องปลอดฝุ่น^๖ 	<ul style="list-style-type: none"> - งดการทำกิจกรรมหรือการออกกำลังกายที่ใช้แรงมาก^๔ กลางแจ้ง - เมื่อออกนอกอาคารให้สวมหน้ากากป้องกันฝุ่นละอองขนาดเล็กทุกครั้ง - อยู่ในอาคารหรือห้องที่มีอุปกรณ์ลดฝุ่นละออง โดยเฉพาะห้องปลอดฝุ่น^๖

ความเข้มข้น PM _{2.5} เฉลี่ย ๒๔ ชม. (มคก./ลบ.ม.) ^๑	ความเข้มข้น PM ₁₀ เฉลี่ย ๒๔ ชม. (มคก./ลบ.ม.) ^๑	แนวทางการปฏิบัติสำหรับราชการส่วนท้องถิ่น	คำแนะนำการปฏิบัติสำหรับประชาชน	
			ประชาชนทั่วไป	เด็กเล็ก ^๒ หญิงตั้งครรภ์ ผู้สูงอายุ ผู้ที่มีโรคประจำตัว ^๓
		<ul style="list-style-type: none"> - ฝ้าระวังเชิงรุก ทั้งฝ้าระวังโรค อากาศ ที่เกิดจากฝุ่นละอองขนาดเล็กและพฤติกรรมกำบังกันฝุ่นละอองขนาดเล็กของประชาชน - แจกจ่ายอุปกรณ์ป้องกันส่วนบุคคลแก่ประชาชน โดยเฉพาะประชาชนกลุ่มเสี่ยง - เปิดห้องปลอดฝุ่นในสถานที่ราชการหรือชุมชน เพื่อรองรับกลุ่มเสี่ยงที่ต้องดูแลเป็นพิเศษ - ร่วมกับหน่วยงานสาธารณสุขในพื้นที่ดูแลสุขภาพประชาชน ออกเยี่ยมบ้าน ติดตามอาการของประชาชน โดยเฉพาะกลุ่มเสี่ยง - ประสานหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เช่น โรงเรียน ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก สถานผู้สูงอายุ เป็นต้น ให้งดกิจกรรมภายนอกอาคาร และขอยกเลิกกิจกรรมกลางแจ้งที่ใช้แรงมาก เช่น การแข่งกีฬากลางแจ้ง แข่งฟุตบอล วิ่งมาราธอน - เตรียมความพร้อมในภาวะฉุกเฉิน เพื่อรองรับผู้ป่วยที่เป็นผลมาจากปัญหาฝุ่นละอองขนาดเล็ก และบริหารความพร้อมต่อสภาวะวิกฤต (Business Continuous Plan;BCP) - ควบคุมกิจการที่ปล่อยฝุ่นละอองและออกข้อบัญญัติงดการเผาในพื้นที่โล่ง และกำกับ ติดตามการใช้กฎหมาย 	<ul style="list-style-type: none"> - ควรสังเกตอาการผิดปกติ^๔ หากมีอาการผิดปกติให้รีบไปพบแพทย์ - ผู้ที่มีโรคประจำตัว ควรเตรียมยาประจำตัวและอุปกรณ์ที่จำเป็นให้พร้อม และปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์อย่างเคร่งครัด - ลดกิจกรรมที่ทำให้เกิดฝุ่นละอองขนาดเล็กในบ้าน^๕ 	<ul style="list-style-type: none"> - ควรสังเกตอาการผิดปกติ^๔ หากมีอาการผิดปกติให้รีบไปพบแพทย์ - ผู้ที่มีโรคประจำตัว ควรเตรียมยาประจำตัวและอุปกรณ์ที่จำเป็นให้พร้อม และปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์อย่างเคร่งครัด - ลดกิจกรรมที่ทำให้เกิดฝุ่นละอองขนาดเล็กในบ้าน^๕

ความเข้มข้น PM _{2.5} เฉลี่ย ๒๔ ชม. (มคก./ลบ.ม.) ^๑	ความเข้มข้น PM ₁₀ เฉลี่ย ๒๔ ชม. (มคก./ลบ.ม.) ^๑	แนวทางการปฏิบัติสำหรับราชการส่วนท้องถิ่น	คำแนะนำการปฏิบัติสำหรับประชาชน	
			ประชาชนทั่วไป	เด็กเล็ก ^๒ หญิงตั้งครรภ์ ผู้สูงอายุ ผู้ที่มีโรคประจำตัว ^๓
		***กรณีระดับ PM _{2.5} เท่ากับ ๒๕๐ มคก./ลบ.ม. ขึ้นไป หรือ PM ₁₀ เท่ากับ ๕๐๐ มคก./ลบ.ม. ขึ้นไป ประสานหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง พิจารณาปิดโรงเรียน งดการทำกิจกรรมกลางแจ้ง เช่น การแข่งกีฬาากลางแจ้ง วิ่งมาราธอนทุกระยะ การเล่นคอนเสิร์ตกลางแจ้ง ยกเลิกการทำงานกลางแจ้ง และควบคุมมาตรการลดฝุ่นละอองขนาดเล็กอย่างเคร่งครัด		

หมายเหตุ:

^๑ มคก./ลบ.ม. หมายถึง ไมโครกรัมต่อลูกบาศก์เมตร

^๒ เด็กเล็ก หมายถึง เด็กอายุ ๐ - ๕ ปี

^๓ ผู้ที่มีโรคประจำตัว คือ ผู้ที่มีโรคประจำตัวที่เกี่ยวกับระบบหัวใจและหลอดเลือด และระบบทางเดินหายใจ เช่น โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคปอดหรือหัวใจเรื้อรัง โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง และโรคหืด

^๔ กิจกรรมหรือออกกำลังกายกลางแจ้งที่ใช้แรงมาก (สำนักงานพัฒนาระบบข้อมูลข่าวสารสุขภาพ, ๒๕๕๙) เช่น

การทำงาน เช่น การยกของหนัก งานก่อสร้าง ขุดดิน ทำนา ทำสวน ทำไร่ ฝ่าฟัน ตัดหญ้าโดยไม่ใช้เครื่องจักร เป็นต้น

ออกกำลังกาย เช่น เดินแอโรบิก ยกน้ำหนัก ว่ายน้ำเป็นรอบ ชกมวย บาสเก็ตบอล ฟุตบอล วิ่ง เทนนิส เป็นต้น

^๕ อาการผิดปกติ เช่น อาการไอบ่อย หายใจลำบาก หายใจถี่ หายใจไม่ออก หายใจมีเสียงวี๊ด แน่นหน้าอก เจ็บหน้าอก ใจสั่น คลื่นไส้ เมื่อมีอาการผิดปกติ หรือวิงเวียนศีรษะ เป็นต้น

^๖ ห้องปลอดฝุ่น หมายถึง สถานที่หรือห้องที่จัดเตรียมเพื่อลดการสัมผัสฝุ่นละออง โดยมีระบบการควบคุมหรือป้องกันอนุภาคของฝุ่นละอองภายในห้อง

^๗ ลดกิจกรรมที่ทำให้เกิดฝุ่นละอองขนาดเล็กในบ้าน เช่น จุดเทียน จุดธูป สูดบุหรี่ ใช้เตาฟืนหรือถ่านประกอบอาหารในบ้าน เผาเศษวัชพืช เผาขยะ เป็นต้น