WHAT IS BUSHFIRE SMOKE AND HOW HARMFUL IS IT?

ควันไฟป่าคืออะไรและอันตรายแค่ไหน

ควันไฟป่าเกิดจากการไหม้ของป่า ต้นไม้และหญ้า ควันนี้มีสารประกอบหลายอย่าง ตั้งแต่ขี้เถ้าและฝุ่นที่มองเห็นได้ จนถึงฝุ่นขนาดเล็กและแก๊สต่างๆ ในควันมีอนุภาคฝุ่นละเอียด (เรียกว่า PM2.5) ที่เล็กจนมองไม่เห็นแต่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพได้ เพราะเมื่อเราหายใจเข้าไป มันจะอยู่ลึกเข้าไปในปอด

ผลกระทบต่อสุขภาพมีอะไรบ้าง

คนส่วนใหญ่เมื่อรับควันเข้าไป (โดยอยู่ห่างจากแนวไฟไหม้) จะไม่เป็ นอะไรและฟื้นตัวได้เร็วจากอาการต่างๆ ในขณะที่คนบางส่วนจะสังเกตได้ว่ามีอาการเคืองตา น้ำมูกไหลหรือเจ็บคอ บางส่วนอาจรู้สึกว่าการหายใจเปลี่ยนแปลงไปหรือไอ การได้รับควันเป็นเวลานาน (หลายสัปดาห์หรือหลายเดือน) จะเพิ่มความเสี่ยงต่อโรคปอด นอกจากนี้การได้รับควัน ไฟป่ายังอาจทำให้เกิดความเครียดและความวิตกกังวลได้อีกด้วย

ใครอยู่ในกลุ่มความเสี่ยงสูง

คนบางกลุ่มจะอ่อนไหวต่อควันมากกว่ากลุ่มอื่นและควรระมัดระวังเป็นพิเศษเพื่อรับควันให้น้อยที่สุด

คนที่เป็นโรคทางเดินหายใจ เช่น หอบหืด หลอดลมอักเสบ ถุงลมโป่งพอง การได้รับควันอาจทำให้อาการกำเริบและหายใจติดขัด

คนที่เป็นโรคหัวใจ
การได้รับควันเพิ่มความเสี่ยงของอาการเจ็บหน้าอก หัวใจวาย เส้นเลือดในสมองอุดตัน และการเต้นของหัวใจผิดปกติ (ใจสั่น)

คนที่เป็นโรคเบาหวาน
การได้รับควันอาจเป็นสาเหตุให้ระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้นเล็กน้อย

เด็กเล็ก (โดยฉพาะกลุ่มอายุต่ำกว่า 5 ขวบ) ส่วนใหญ่จะไม่มีผลกระทบต่อสุขภาพในระยะยาวจากการได้รับควัน แต่การได้รับควันระดับสูงในระยะยาวหลายฤดูกาลติดต่อกันอาจส่งผลต่อพัฒนาการของปอดในเด็กบางคนได้

สตรีมีครรภ์ ส่วนใหญ่จะไม่ประสบปัญหาจากควัน แต่ในส่วนน้อยการได้รับควันหลายสัปดาห์ติดต่อกันช่วงตั้งครรภ์อาจมีผลให้น้ำหนักตัวของทารกลดลงเล็กน้อย น้ำหนักที่ลดลงนี้ไม่มีแนวโน้มว่าจะส่งผลระยะยาวต่อสุขภาพทารก

ผู้สูงอายุ (โดยเฉพาะกลุ่มอายุ 65 ปีขึ้นไป) การได้รับควันอาจทำให้ปัญหาสุขภาพที่มีอยู่แล้วรุนแรงขึ้น เช่น โรคปอด โรคหัวใจ

National Centre for Epidemiology & Population Health
Research School of Population Health
College of Health & Medicine

Australian National University

Translated by the PhD students and teaching faculty of the Thai Language Program, Australian National University

HOW TO PROTECT YOURSELF AND OTHERS FROM BUSHFIRE SMOKE

จะปกป้องตนเองและผู้อื่นจากควันไฟป่าอย่างไร

ระดับควันไฟป่าเปลี่ยนแปลงได้ชั่วข้ามชั่วโมง ข้ามวัน และเปลี่ยนแปลงได้อย่างรวดเร็ว วางแผนให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ในการทำกิจกรรมแต่ละวันเพื่อที่คุณจะได้รับควันน้อยที่สุด คุณสามารถตรวจสอบคุณภาพอากาศ (AQI) และ PM2.5 บริเวณใกล้คุณได้ที่นี่ (ใน ACT, NSW, VIC, SA, QLD, WA, NT, TAS) หรือใช้แอป 'AirRater'

เมื่อระดับควัน (AQI) อยู่ในระดับ ไม่ดีต่อสุขภาพ ไม่ดีต่อสุขภาพอย่างยิ่ง หรือเป็นอันตราย ควรปฏิบัติดังนี้

1 อยู่ในอาคาร

(a) ทำให้บ้านสะอาดปลอดควันมากที่สุดเท่าที่จะทำได้ โดยการปิดประตูหน้าต่างในช่วงที่คุณภาพอากาศเป็นอันตราย ส่วนบ้านเก่าให้ใช้เทปกาวหรือผ้าขนหนูอุดช่องว่าง รอบหน้าต่างและกรอบประตูก็จะช่วยป้องกันควันเข้าบ้านได้

(b) หลีกเลี่ยงการทำให้เกิดควันในบ้าน ไม่จุดธูปหรือเทียน และระบายอากาศอย่างน้อยวันละหนึ่งครั้งเมื่ออากาศภายนอกสะอาดขึ้น

2 วางแผนเรื่องยา

อัพเดทแผนการรักษาหอบหืด โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง (COPD) โรคหัวใจและเบาหวานกับแพทย์ของคุณ หากยังไม่ได้วางแผนเรื่องยาควรรีบพบแพทย์ ควรเตรียมยาประจำตัวและยาสูดพ่น (inhaler) ไว้ที่บ้านให้เพียงพอสำหรับอย่างน้อย 3-4 วัน

3 การออกกำลังกายกลางแจ้ง

ในช่วงที่อากาศไม่ดีต่อสุขภาพอย่างยิ่งหรือมีอันตรายจากมลภาวะทางอากาศ ควรหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายกลางแจ้ง หากต้องการออกกำลังกายในอาคารควรเลือกสถานออกกำลังกายและสระว่ายน้ำที่มีคุณภาพอากาศดี ทางที่ดีที่สุดคืออยู่ในสถานที่ที่มีการปรับอากาศ เช่น ห้องสมุด โรงภาพยนตร์ ศูนย์การค้า เพราะอากาศจะสะอาดกว่าข้างนอก

4 สวมหน้ากาก

หน้ากาก P2 หรือ N95 ที่สวมปิดปากและจมูกพอดีจะช่วยลดการได้รับฝุ่นละเอียด $PM_{2.5}$ แต่หน้ากากนี้ไม่เหมาะกับเด็ก และอาจทำให้ผู้ที่มีการหายใจบกพร่องรู้สึกอึดอัดไม่สบาย หน้ากากอาจเหมาะกับผู้ที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงการอยู่นอกอาคารได้ในช่วงที่คุณภาพอากาศไม่ดีต่อสุขภาพ ไม่ดีต่อสุขภาพอย่างยิ่ง หรือเป็นอันตราย ส่วนหน้ากากอนามัย หน้ากากผ้าแบบต่างๆ และผ้าเช็ดหน้าป้องกันฝุ่นละเอียดได้น้อยมาก

National Centre for Epidemiology & Population Health
Research School of Population Health
College of Health & Medicine

Australian National University

Translated by the PhD students and teaching faculty of the Thai Language Program, Australian National University

5

เชื่อการรับรู้ของคุณ เมื่อได้กลิ่นและมองเห็นควัน แสดงว่าระดับการได้รับควันน่าจะเป็นอันตรายแล้ว หากคุณมีอาการต่างๆ (เคืองตา น้ำมูกไหล ระคายคอ ไอ) ให้ลดการทำกิจกรรม อยู่ในอาคาร และรับประทานยาอม หรือใช้ยาหยอดตาสูตรน้ำ หากทำให้รู้สึกขึ้น **หากรู้สึกหายใจลำบาก หายใจเสียงหวีดหรือแน่นหน้าอก ให้รีบไปโรงพยาบาลทันทีหรือโทร 000** เมื่อท้องฟ้าปลอดโปร่งและอากาศสดชื่น ก็เป็นเวลาที่เหมาะกับการอยู่กลางแจ้งและทำกิจกรรมประจำวันของคุณ

6

รักษาสุขภาพ อยู่ห่างจากไฟไหม้ควันและความร้อน ให้มากที่สุดเท่าที่ทำได้ เลือกทำงานจากที่บ้าน เมื่อคุณภาพอากาศไม่ดีต่อสุขภาพอย่างยิ่งหรือเป็นอันตราย โรงเรียนอาจหยุดเรียน หรือลดเวลาพักกลางแจ้งในวันที่ฝุ่นควันรุนแรง ดื่มน้ำมากๆ รับประทานผักและผลไม้ ที่สำคัญที่สุดคือเลิกสูบบุหรี่ เพราะการสูบบุหรี่ทำให้ร่างกายอ่อนไหวกับมลพิษทางอากาศยิ่งขึ้น อาหารเสริมที่ช่วยต้านอนุมูลอิสระ (วิตามินซีและอี) อาจช่วยลดผลกระทบต่อปอดที่ได้รับควันไฟป่าได้ แต่อย่ารับประทานอาหารเสริมแทนอาหารที่สมดุลและดีต่อสุขภาพ

7

ดูแลสุขภาพใจ

ผู้ที่ได้รับผลกระทบจากไฟป่ามักจะประสบกับความเครียด ที่ส่งผลต่อความคิด อารมณ์ พฤติกรรมและความสัมพันธ์ ความเครียดนี้อาจถึงขั้นรุนแรงจนทำให้รู้สึกสับสนอย่างมาก ซึ่งอาจเกิดขึ้นได้ทันทีหรือหลังจากนั้นเป็นสัปดาห์หรือเป็นเดือนก็ได้ การเข้าใจว่าปฏิกิริยาเหล่านี้เป็นเรื่องปกติก็อาจจะช่วยทำให้คุณเตรียมพร้อมตัวคุณเองและคนรอบข้างได้ ทั้งในช่วงเหตุการณ์วิกฤติและหลังจากที่ผ่านไปแล้ว การพูดคุยกันก็จะช่วยได้ ไม่ว่าจะคุยกับเพื่อน ครอบครัว และคนอื่นในชุมชน หรือสายด่วนสุขภาพใจ (อย่าง ‘Lifeline’ และ ‘Beyond Blue’) หากคุณมีความกังวลเกี่ยวสุขภาพกายและใจ ควรพบแพทย์เพื่อขอคำแนะนำ

8

ติดตามข่าวและคำแนะนำเกี่ยวกับไฟป่า

ติดตามข่าวไฟป่าใกล้พื้นที่ของคุณ (เช่น ใช้แอป NSW ‘Fires Near Me’ และติดตามข้อมูลล่าสุดจากสถานีวิทยุ/โทรทัศน์ในพื้นที่) ตรวจสอบให้แน่ใจว่าแผนหนีไฟป่าของคุณนั้นทันเหตุการณ์ โดยเฉพาะถ้าคุณอยู่ในพื้นที่มีแนวโน้มเกิดไฟป่า (ตรวจสอบพื้นที่ของคุณที่นี่ ACT, NSW, VIC, SA, QLD, WA, NT, TAS) แผนหนีไฟป่าจะช่วยปกป้องครอบครัวของคุณ และช่วยคุณเตรียมพร้อมบ้านให้รอดพ้นจากการคุกคามของไฟป่า

9

ติดตามข้อมูลคุณภาพอากาศ

คุณภาพอากาศเปลี่ยนแปลงได้อย่างรวดเร็ว ตามความเปลี่ยนแปลงของสภาพอากาศ ติดตามดัชนีคุณภาพอากาศ (AQI) และระดับค่า PM2.5 ใกล้พื้นที่ของคุณ (ใช้แอป AirRater) ค่าคุณภาพอากาศที่เป็นปัจจุบัน (อัพเดททุกชั่วโมง) และค่าพยากรณ์ควันไฟล่วงหน้า 24 ชั่วโมงในพื้นที่ที่มีข้อมูล จะช่วยให้คุณวางแผนกิจกรรมประจำวันได้ในแบบที่จะได้รับควันน้อยที่สุด ติดตามคำเตือนเรื่องสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับระดับควันในพื้นที่ของคุณ

10

ช่วยเหลือผู้อื่น จำไว้ว่าการใส่ใจและช่วยเหลือคนรอบข้างในช่วงไฟป่าสำคัญมาก หากคุณรู้สึกปกติดีและมีความปลอดภัยโดยรอบ ควรช่วยดูคนอื่นในชุมชน โดยเฉพาะผู้สูงอายุ ผู้มีโรคประจำตัวเรื้อรัง และผู้ที่อยู่ตัวคนเดียว

National Centre for Epidemiology & Population Health
Research School of Population Health
College of Health & Medicine

Australian National University

Translated by the PhD students and teaching faculty of the Thai Language Program, Australian National University