ຜົນກະທົບຕໍ່ສຸຂະພາບ ທີ່ເກີດຈາກໝອກຄັວນ PM2.5 ແລະ ແນວທາງການປ້ອງກັນ,ຫຼຸດຜ່ອນ ແກ້ໄຂຕໍ່ກັບການຮັບມື ບັນຫາ ໝອກຄັວນ ໃນຂະແໜງການສາທາລະນະສຸກ

ນຳສະເໜີ ໂດຍ: ກົມອະນາໄມ ແລະ ສົ່ງເສີມສຸຂະພາບ.

ແຫ່ງກຳເນີດມົນລະພິດທາງອາກາດ

- ມົນລະພິດທາງອາກາດເປັນຄວາມສ່ຽງຮ້າຍແຮງຈາກ ປັດໃຈສິ່ງແວດລ້ອມ ຕໍ່ສຸຂະພາບ.
- ແຫຼ່ງກຳເນີດມົນລະພິດທາງອາກາດໃນ ສປປ ລາວ ຕົ້ນຕໍ ແມ່ນເກີດຈາກການຈູດເຜົາກິດຈະກຳທາງດ້ານກະສິກຳ, ໄຟໄໝ້ປ່າ, ການຈູດຂີ້ເຫຍື້ອຂອງຄົວເຮືອນ, ຈາກຫ້ວໜ່ວຍທຸລະກິດ, ແລະ ການບໍລິການ, ພ້ອມທັງການປ່ອຍ ອາຍເສຍຈາກຍານພາຫະນະອີກດ້ວຍ.

ຜົນກະທົບຕໍ່ສຸຂະພາບ ທີ່ເກີດຈາກໝອກຄວັນ PM2.5

- ມົນລະພິດທາງອາກາດກາງແຈ້ງທັງໃນຕົວເມືອງ ແລະ ຊົນນະບົດເປັນ ສາເຫດ ຂອງການເສຍຊີວິດກ່ອນໄວອັນຄວນເຖິງ 4.2 ລ້ານຄົນຕໍ່ປີ ໃນທົ່ວໂລກ (ຂໍ້ມູນປີ 2019) ເນື່ອງຈາກການສຳຜັດກັບຝຸ່ນລະອອງ ຂະໜາດນ້ອຍ ທີ່ຮ້ອງວ່າຝຸ່ນລະອອງ PM2.5
- ຜົນກະທົບຈາກມົນລະພິດທາງອາກາດໃນໄລຍະສັ້ນປະກອບມີ: ອາການເຄືອງຕາ, ໄອ, ຈາມ, ນ້ຳມູກໄຫຼ, ແລະ ຫາຍໃຈບໍ່ເຕັມ, ລວມ ທັງອາການທີ່ຮ້າຍແຮງອື່ນໆເຊັ່ນ: ພະຍາດຫອບຫືດ.

unicef

World Health Organization

ຜົນກະທົບຕໍ່ສຸຂະພາບ ທີ່ເກີດຈາກໝອກຄວັນ PM2.5 (ຕໍ່)

ຜົນກະທົບໃນໄລຍະຍາວຈາກການໄດ້ຮັບມົນລະພິດທາງອາກາດ ແລະ ຝຸ່ນລະອອງຂະໜາດນ້ອຍ PM2.5 ເມື່ອຮ່າງກາຍໄດ້ຮັບມົນລະພິດທາງອາກາດສະສົມໄລຍະຍາວ ຈະເພີ່ມຄວາມສ່ຽງ

- ເຮັດໃຫ້ເກີດພາວະເສັ້ນເລືອດອຸດຕັນ,
- ພະຍາດຫົວໃຈ,
- ມະເຮັງປອດ
- ພະຍາດລະບົບຫາຍໃຈຊໍາເຮື້ອ ແລະ ກະທັນຫັນ.

ຜົນກະທົບຕໍ່ສຸຂະພາບ ທີ່ເກີດຈາກໝອກຄັວນ PM2.5 (ຕໍ່)

- ກຸ່ມປະຊາກອນທີ່ມີຄວາມສ່ຽງ:

  ເດັກນ້ອຍ ແມ່ຍິງຖືພາ ແລະ ຜູ້ອາຍຸສູງ

  ຜູ້ທີ່ພະຍາດພະຍາດຊໍາເຮື້ອເປັນຕົ້ນ: ພະຍາດຫອບຫືດ, ອັກເສບປອດ_ ຫົວໃຈເສັ້ນເລືອດ ພະຍາດເບົາຫວານ ພະຍາດມະເຮັງ, ພູມຄຸ້ມກັນບົກຜ່ອງ ແລະ ພະຍາດຊໍາເຮື້ອອື່ນໆ;

ມາດຕະການປ້ອງກັນ ແລະ ຫຼຸດຜ່ອນຜົນກະທົບຕໍ່ສຸຂະພາບ:

I. ສຳລັບປະຊາຊົນທົ່ວໄປ

- ຄວນຫຼີກເວັ້ນການສຳຜັດໂດຍກົງ, ຖ້າມີຄວາມຈຳ ເປັນອອກເຮືອນ, ຕົກ ອາຄານ ຫຼື ກາງແຈ້ງ ໃຫ້ສວມໃສ່ ເຄື່ອງປ້ອງກັນເປັນຕົ້ນ: ຜ້າປິດປາກ-ດັງ (N95), ໜ້າກາກ ໝວກອື່ນໆ.
- ຄວນຫຼີກເວັ້ນ ການສ້າງກິດຈະກຳກາງແຈ້ງ ຫຼື ກິດ ຈະກຳທີ່ໃຊ້ເວລາດົນເຊັ່ນ: ການອອກແຮງການ , ອອກກຳລັງກາຍ, ຫຼິ້ນກິລາອື່ນໆ
- ຖ້າຄ່າຂອງດັດສະນີຄຸນນະພາບອາກາດສູງເກີນກວ່າ101, ທ່ານຄວນຫຼີກລ້ຽງກິດຈະກຳກາງແຈ້ງ.
- ຖ້າຄ່າຂອງດັດສະນີຄຸນນະພາບອາກາດສູງເກີນກວ່າ101, ຂໍແນະນຳຖ້າທ່ານມີເງື່ອນໄຂຄວນໃຊ້ ເຄື່ອງຟອກອາກາດພາຍໃນເຮືອນ ແລະ ຄວນເຮັດຄວາມສະອາດປ່ຽນແຜ່ນຟອກອາກາດເພື່ອໃຫ້ແນ່ ໃຈວ່າເຄື່ອງນັ້ນຍັງເຮັດວຽກໄດ້ດີ.

ມາດຕະການປ້ອງກັນ ແລະ ຫຼຸດຜ່ອນກະທົບຕໍ່ສຸຂະພາບ:

II. ສະເພາະກຸ່ມທີ່ມີຄວາມສ່ຽງສູງ

- ຖ້າຄ່າຂອງດັດສະນີຄຸນນະພາບອາກາດສູງເກີນກວ່າ 51, ທ່ານຄວນຫຼຸດຜ່ອນການໃຊ້ເວລາ ອອກໄປກາງແຈ້ງ.
- ຖ້າຄ່າຂອງດັດສະນີຄຸນນະພາບອາກາດສູງເກີນກວ່າ 51, ແນະນຳໃຫ້ທ່ານໃສ່ຜ້າອັດປາກ-ດັງ N95. ແລະ ຂໍແນະນຳຖ້າທ່ານມີເງື່ອນໄຂຄວນໃຊ້ເຄື່ອງຟອກອາກາດພາຍໃນເຮືອນ ແລະ ຄວນເຮັດຄວາມສະອາດປ່ຽນແຜ່ນຟອກອາກາດເພື່ອໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າເຄື່ອງນັ້ນຍັງເຮັດວຽກໄດ້ດີ.
- ຊອກຫາຂໍ້ມູນ ເວລາ ແລະ ບ່ອນທີ່ມົນລະພິດທາງອາກາດອາດສູງ ແລ້ວວາງແຜນເຮັດກິດຈະກຳຂອງທ່ານ ເມື່ອລະດັບຄວາມເຂັ້ມຂຸ້ນມົນລະພິດທາງອາກາດຫຼຸດລົງ.
- ຖ້າທ່ານມີພະຍາດລະບົບຫາຍໃຈ ຫຼື ພະຍາດອື່ນໆ. ໃຫ້ສັງເກດຕົວທ່ານເອງວ່າ ມີຄວາມອ່ອນໄຫວຫຼາຍໜ້ອຍປານໃດ, ອາການຂອງທ່ານຮ້າຍແຮງຂຶ້ນບໍໃນເວລາທີ່ໄດ້ຮັບຜົນກະທົບຈາກມົນລະພິດທາງອາກາດ.

ຄຳແນະນຳ:

- ດື່ມນ້ຳສະອາດໃຫ້ຢ່າງນ້ອຍ 2-3 ລິດຕໍ່ມື້ ແລະ ເຄື່ອງດື່ມທີ່ມີເກືອແຮ່ທົດແທນໃຫ້ພຽງພໍ
- ຖ້າມີອາການຜິດປົກກະຕິທາງດ້ານສຸຂະພາບ ແນະນຳໃຫ້ໄປກວດ ແລະ ປິ່ນປົວຢູ່ສະຖານທີ່ບໍລິການສຸຂະພາບຕ່າງໆ;
- ໂຄສະນາສຸຂະສຶກສາ ໃຫ້ທຸກພາກສ່ວນໃນສັງຄົມ ຜົນກະທົບຕໍ່ສຸຂະພາບ ທີ່ເກີດຈາກໝອກຄວັນ PM2.5 ເພື່ອວາງມາດຕະການປ້ອງກັນທີ່ຖືກຕ້ອງ.

ການຊ່ວຍຫຼຸດຜ່ອນແຫຼ່ງກຳເນີດມົນລະພິດທາງອາກາດ

1) ສຳລັບຊາວກະສິກອນ: ຢຸດ/ຫຼຸດຜ່ອນການຈູດ-ເຜົາໃນການເຮັດກະສິກຳ.
2) ສຳລັບບຸກຄົນທົ່ວໄປ:

- ຫຼຸດຜ່ອນການຈູດຂີ້ເຫຍື້ອໃນຄົວເຮືອນ/ສິ່ງເສດເຫຼືອຈາກຫ້ວໜ່ວຍທຸລະກິດ ແລະ ການບໍລິການ ລວມທັງ ຫຼຸດຜ່ອນການສ້າງສິ່ງເສດເຫຼືອ, ນຳສິ່ງເສດເຫຼືອມາຜະລິດ ຄືນໃໝ່, ແລະ ການໃຊ້ຊ້ຳ. ການເຮັດຝຸ່ນນປົ່ມ ຈາກຂີ້ເຫຍື້ອທີ່ຍ່ອຍສະຫຼາຍໄດ້ ແລະ ໃຊ້ບໍລິການລົດເກັບຂີ້ເຫຍື້ອຂອງໜ່ວຍງານຄຸ້ມຄອງຂີ້ເຫຍື້ອໃນ ເຂດ ຕົວເມືອງ.
- ປ່ຽນມາໃຊ້ພະລັງງານສະອາດໃນການປຸງແຕ່ງອາຫານເຊັ່ນ: ໄຟຟ້າ ຫຼື ແກັສຫຸງຕົ້ມ.
- ປ່ຽນຈາກເຄື່ອງປັ່ນໄຟທີ່ໃຊ້ນ້ຳມັນກາຊວນມາໃຊ້ພະລັງງານທາງເລືອກທີ່ສະອາດ ເຊັ່ນ: ພະລັງງານແສງຕາ ເວັນ.
- ຖ້າເດີນທາງໄປທາງດຽວກັນໃຫ້ໃຊ້ລົດຮ່ວມກັນ ຫຼື ໃຊ້ລົດຂົນສົ່ງສາທາລະນະໃນການເດີນທາງ, ການຂີ່ ລົດຖີບກໍ່ສາມາດຊ່ວຍໄດ້
- ເລືອກນຳໃຊ້ລົດສາທາລະນະຕຸກຕຸກໄຟຟ້າ, ແທກຊີໄຟຟ້າ ແລະ ລົດໄຟຟ້າ.

unicef

World Health Organization

ແນວທາງການປ້ອງ

ແນວທາງມາດຕະການປ້ອງກັນ,ຫຼຸດຜ່ອນ ແກ້ໄຂຕໍ່ກັບການຮັບມື
ບັນຫາໝອກຄວັນ ໃນຂະແໜງການສາທາລະນະສຸກ

ເຕັກໂນໂລຍີທາງເລືອກໃນການບຳບັດ

- ເຄື່ອງອົບຂ້າເຊື້ອ Autoclaves (ໃຊ້ເຕັກໂນໂລຍີການບຳບັດດ້ວຍອາຍນ້ຳ)
  - ເຄື່ອງອົບຂ້າເຊື້ອດ້ວຍການເຄື່ອນຂອງແຮງດຶງດູດGravity displacement autoclaves (ມີ ຫຼື ບໍ່ມີ ລະບົບຕັດສິ່ງເສດເຫຼືອໃຫ້ເປັນສິ້ນສ່ວນນ້ອຍ)
  - ເຄື່ອງອົບຂ້າເຊື້ອດ້ວຍການເຮັດໃຫ້ເປັນສູນຍາກາດ

  (Pre-vacuum or high vacuum autoclaves)
  - ເຄື່ອງອົບຂ້າເຊື້ອດ້ວຍຄວາມດັນ (Pressure pulse autoclaves)
- ເຕັກໂນໂລຍີບຳບັດດ້ວຍຄື້ນສັ້ນ (Microwave treatment technologie
- ເຕັກໂນໂລຍີການບຳບັດດ້ວຍຄວາມຮ້ອນ

(Frictionated heat treatment technologies)









ການບຳບັດ - ເຕົາເຜົາຂີ້ເຫຍື້ອ

- ໃຊ້ເຕົາຈູດຂີ້ເຫຍື້ອທີ່ຖືກຕ້ອງທາງດ້ານເຕັກນິກວິຊາການເພື່ອຈູດຂີ້ເຫຍື້ອຕິດເຊື້ອ ແລະ ຂີ້ເຫຍື້ອປະເພດຂອງ ແຫຼມຄົມມີດັ່ງນີ້:
  - ໃຫ້ຢູ່ຫ່າງຈາກຫ້ອງນອນຄົນເຈັບ ແລະ ເຮືອນຊານປະຊາຊົນ
  - ໃຫ້ສວມໃສ່ຖົງມືກັນຄວາມຮ້ອນເພື່ອຈັບ, ສຳພັດກັບວັດຖຸທີ່ຮ້ອນ
  - ສິ່ງສຳຄັນຄືໃຫ້ແນ່ໃຈວ່າມີການເຜົາໃໝ້ທີ່ສົມບູນ ທີ່ໃຊ້ອຸນນະພູມສູງກວ່າ 1.200 ອົງສາຂຶ້ນໄປ.









unicef

World Health Organization

ວິທີເຂົ້າຫາຂໍ້ມູນການລາຍງານມົນລະຜິດປະຈຳວັນ



unicef

World Health Organization

ເປົ້າໝາຍ ສ້າງສະຖານທີ່ບໍລິການສາທາລະນະສຸກ, ສະອາດ, ປອດໄພ ເປັນມິດຕໍ່ສິ່ງແວດລ້ອມ ແລະ ທົນທານຕໍ່ການປ່ຽນແປງດິນຟ້າອາກາດ.



unicef

World Health Organization