

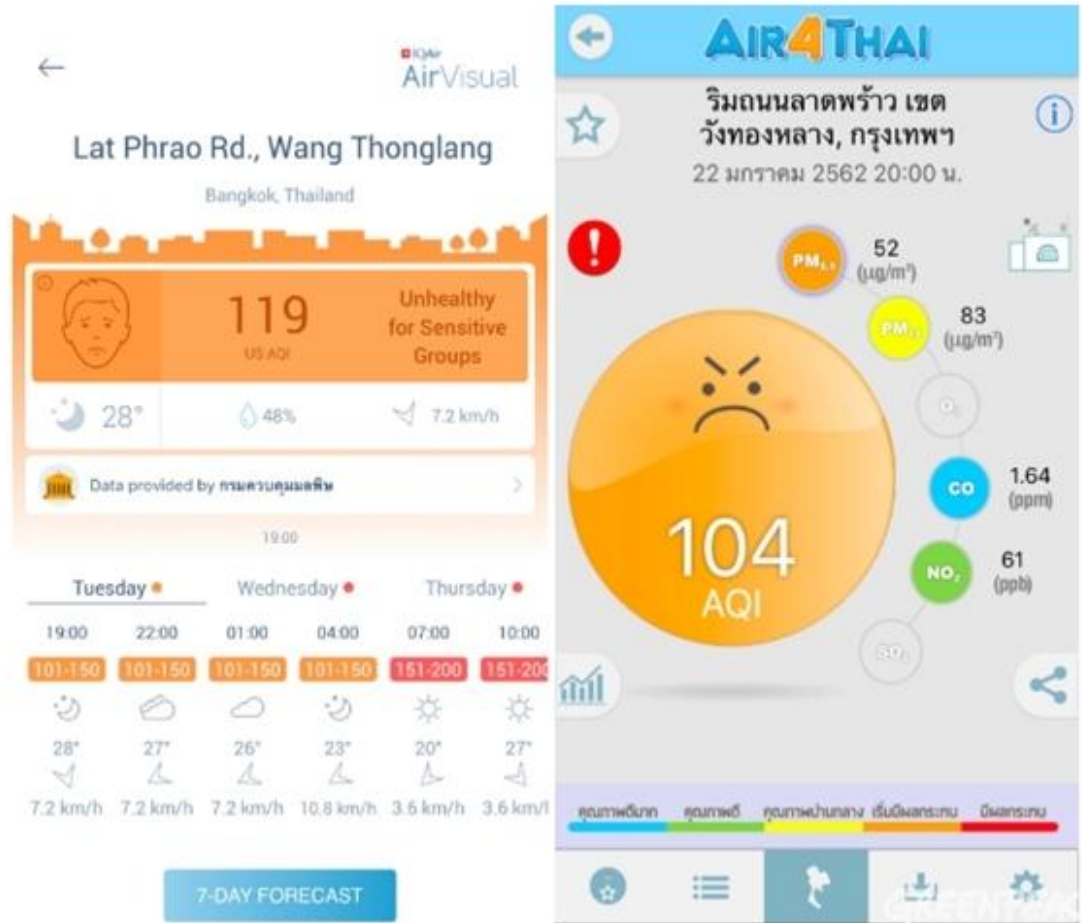
เรื่องเล่าจากภาพ
ตอน คีร์วง หมู่บ้านอากาศดี

Minsen Concept

กค ๒๕๖๓

ดัชนีวัดคุณภาพอากาศ

- ดัชนีคุณภาพอากาศ Air Quality Index (AQI) คือ ข้อมูลการวัดคุณภาพอากาศที่แสดงความเข้มข้นของสารมลพิษทางอากาศหลายชนิดมาคำนวณหาค่า และแสดงออกให้เข้าใจง่ายผ่านสีต่าง ๆ และตัวเลขกำกับไว้



ดัชนีวัดคุณภาพอากาศ

- Application ที่มีการใช้อ้างอิงทั่วโลก มี app. Air visual และ www.aqicn.org จะใช้เกณฑ์ AQI ของสหรัฐอเมริกาเป็นหลัก
- ดัชนีวัดคุณภาพอากาศของแต่ละประเทศไม่เหมือนกัน โดยมีของตนเอง คือ สหรัฐอเมริกา จีน แคนาดา แม้แต่ประเทศไทย
- การคำนวณหาค่าดัชนีคุณภาพอากาศที่ไทยและ EPA มีสูตรคำนวณแตกต่างกัน มีผลทำให้ตัวเลขดัชนีคุณภาพอากาศที่แสดงไม่เท่ากัน

ดัชนีวัดคุณภาพอากาศของสหรัฐอเมริกา

ดัชนีคุณภาพอากาศ PM2.5 (PM2.5 AQI)

AQI values	ความหมาย	สีที่ใช้	แนวทางป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพ
0-50	คุณภาพดี	เขียว	ไม่มีผลกระทบต่อสุขภาพ ทุกคนสามารถประกอบกิจกรรมได้ตามปกติ
51-100	คุณภาพปานกลาง	เหลือง	อาจมีผลกระทบต่อคนที่มีสัมผัสไวต่อมลพิษและอาจต้องพิจารณาจำกัดกิจกรรมต่างๆ ที่ต้องสัมผัสต่อมลพิษทางอากาศ
101-150	มีผลกระทบต่อสุขภาพต่อกลุ่มคนที่มีสัมผัสไวต่อมลพิษ	ส้ม	เด็ก ผู้สูงอายุและบุคคลทั่วไป รวมถึงผู้ที่เป็โรคหัวใจและโรคปอดต้องจำกัดการทำกิจกรรมและการออกกำลังกาย
151-200	มีผลกระทบต่อสุขภาพ	แดง	คนที่มีสัมผัสไวต่อมลพิษควรลดทำกิจกรรมและการออกกำลังกาย บุคคลอื่นๆ ควรจำกัดการทำกิจกรรมและการออกกำลังกาย
201-300	มีผลกระทบต่อสุขภาพมาก	ม่วง	ทุกคนควรลดทำกิจกรรมและการออกกำลังกาย
301-500	อันตราย	แดงเข้ม	มีผลกระทบต่อสุขภาพไม่ว่าระดับการออกกำลังกายจะเป็นอย่างไร จำเป็นต้องมีการเตรียมพร้อมปฏิบัติการฉุกเฉิน

ดัชนีวัดคุณภาพอากาศของไทย



ตารางที่ 1 เกณฑ์ของดัชนีคุณภาพอากาศของประเทศไทย

AQI	ความหมาย	สีที่ใช้	ข้อความแจ้งเตือน
0 - 25	คุณภาพอากาศดีมาก	ฟ้า	คุณภาพอากาศดีมาก เหมาะสำหรับการออกกำลังกายกลางแจ้งและการท่องเที่ยว
26 - 50	คุณภาพอากาศดี	เขียว	คุณภาพอากาศดี สามารถทำกิจกรรมกลางแจ้งและการท่องเที่ยวได้ตามปกติ
51 - 100	ปานกลาง	เหลือง	<u>ประชาชนทั่วไป</u> : สามารถทำกิจกรรมกลางแจ้งได้ตามปกติ <u>ผู้ที่ต้องดูแลสุขภาพเป็นพิเศษ</u> : หากมีอาการเบื้องต้น เช่น ไอ หายใจลำบาก ระคายเคืองตา ควรลดระยะเวลาการทำกิจกรรมกลางแจ้ง
101 - 200	เริ่มมีผลกระทบต่อสุขภาพ	ส้ม	<u>ประชาชนทั่วไป</u> : ควรเฝ้าระวังสุขภาพ หากมีอาการเบื้องต้น เช่น ไอ หายใจลำบาก ระคายเคืองตา ควรลดระยะเวลาการทำกิจกรรมกลางแจ้ง หรือใช้อุปกรณ์ป้องกันตนเองหากมีความจำเป็น <u>ผู้ที่ต้องดูแลสุขภาพเป็นพิเศษ</u> : ควรลดระยะเวลาการทำกิจกรรมกลางแจ้ง หรือใช้อุปกรณ์ป้องกันตนเองหากมีความจำเป็น ถ้ามีอาการทางสุขภาพ เช่น ไอ หายใจลำบาก ตาอักเสบ แน่นหน้าอก ปวดศีรษะ หัวใจเต้นไม่เป็นปกติ คลื่นไส้ อ่อนเพลีย ควรปรึกษาแพทย์
201 ขึ้นไป	เป็นผลกระทบต่อสุขภาพ	แดง	ทุกคนควรหลีกเลี่ยงกิจกรรมกลางแจ้งทุกชนิด ผู้ที่มีโรคประจำตัวหรือมีอาการทางสุขภาพ ควรใช้หน้ากากป้องกันมลพิษทางอากาศ และควรปรึกษาแพทย์

Greenpeace

กลุ่มกรีนพีซ เรียกร้องให้ภาครัฐออกนโยบายในการจัดการกับปัญหามลพิษทางอากาศ เมื่อเดือนกุมภาพันธ์ 2561 ดังนี้

- กำหนดค่ามาตรฐาน **PM2.5** และโปรดที่แหล่งกำเนิดที่อยู่กับที่ รวมถึงการตรวจวัดและรายงานการปล่อย **PM2.5** และปรอทจากปล่อยโรงไฟฟ้าที่ใช้เชื้อเพลิงฟอสซิล
- ตั้งเป้าหมายการลดการสัมผัสฝุ่นละออง **PM2.5** ในบรรยากาศทั่วไปของกลุ่มประชากรลงอย่างน้อยที่สุด **30 %** ภายในร่างแผนยุทธศาสตร์การจัดการคุณภาพอากาศ **20 ปี**
- เพิ่มเป้าหมายการลดอัตราการเสียชีวิตก่อนวัยอันควรจากมลพิษทางอากาศให้เป็นตัวชี้วัดในแผนยุทธศาสตร์ให้ชัดเจน

การแก้ปัญหา

- หน้ากาก เป็นการแก้ที่ปลายเหตุ
- **Application** เป็นเพียงเครื่องช่วยบอกสถานะ
- การแก้ไขควรแก้ที่ต้นทาง
 - การออกกระเบียบควบคุม โรงไฟฟ้า การเผาหญ้าในฤดูแล้ง การเผาป่า ฯ
 - การรณรงค์ปลูกต้นไม้เพิ่มขึ้น เพื่อเป็นกำแพงลดมลพิษ
 - การฉีดรดพ่นน้ำ เพื่อลดฝุ่นละออง
 - การลดการใช้รถในเขตเมือง และการออกแบบผังเมือง และสร้างตึกที่มีต้นไม้

คีรีวง หมู่บ้านอากาศดีที่สุดในประเทศไทย

- หมู่บ้านในอ้อมกอดของขุนเขา เดิมมีชื่อว่า ชุนน้ำ อยู่ต้นน้ำเขาหลวง ตำบลกำโลน อำเภอลานสกา จังหวัดนครศรีธรรมราช
- ไปดูคลองสามสายที่ไหลมาบรรจบกันที่คลองท่าดี ซึ่งเป็นคลองที่ใหญ่รองรับน้ำเพื่อระบายลงสู่ทะเลที่บ้านปากนคร และปากพั่น



คีร์วง หมู่บ้านอากาศดีที่สุดในประเทศไทย

- เหมาะกับการนอนพักผ่อน อ่านหนังสือ ชมสวนผลไม้ ชมวิว ออกกำลังกายด้วยการเดินป่า หรือ ชี่จักรยาน
- ชี่จักรยานจากบ้านนายทั้ง 083-3882112 มีเส้นทางชม สะพานแขวน หอนานหินท่า และวังปลา







สร้างอากาศดีในบ้านเรือน

- ทำความสะอาดบ้าน เพื่อลดปริมาณฝุ่นละอองสะสมในอากาศ ควรทำทุกวัน ทุกสัปดาห์ รวมทั้งดูแลส่วนเล็ก ๆ ที่อาจมองข้าม ด้วยการ
ทำ **Big cleaning day** ที่ชั้นวางของ ม่าน กำแพง หน้าจอ โทรทัศน์ ฯ
- ควบคุมความชื้นอากาศในบ้าน ด้วยเครื่องปรับอากาศที่มีระบบฟอกอากาศ เครื่องดูดความชื้น หรือเปิดให้อากาศหมุนเวียนในห้องน้ำ ห้องครัว ห้องนอน ความชื้นในบ้านควรอยู่ที่ระดับ **40-50 %**
- เปิดให้อากาศถ่ายเทในบ้าน ไม่ปล่อยให้อับทึบ



สร้างบรรยากาศดีในที่ทำงาน

- การสื่อสารที่ดี มีประสิทธิภาพทั้งผู้รับและผู้ส่ง และเปิดใจโดยให้มีการสื่อสารไปมาระหว่างกันบ่อย ๆ เพื่อให้รู้สึกว่าเป็นส่วนหนึ่งขององค์กร
- ยอมรับว่าทุกอย่างไม่ได้เป็นไปตามที่คิดเสมอไป ความผิดพลาดเป็นเรื่องปกติ และความเมตตา และเข้าใจเวลาเผชิญปัญหา ช่วยให้บรรยากาศที่ทำงานดีขึ้นได้
- การจัดพื้นที่ ให้มีความกว้างพอที่จะไม่อึดอัด และจะให้ดีถ้าให้มีโอกาสเลือกที่นั่งได้





สร้างบรรยากาศดีในที่ทำงาน

- การสร้างทีม และการทำงานเป็นทีม การได้รับความช่วยเหลือจากเพื่อนร่วมงานเวลาเผชิญปัญหา รวมถึงการทำงานร่วมกันจะช่วยให้เกิดความร่วมมือระหว่างกัน
- ความยืดหยุ่น เช่น เวลาทำงาน เวลาอาหาร เพื่อช่วยสร้าง **flow of work**
- การให้แรงจูงใจเชิงบวก สร้างความภูมิใจ ความพึงพอใจในงาน และทำให้งานนั้นมีความสุขมากขึ้น
- อิสระ และให้การยอมรับ แต่ต้องเตรียมรับทักษะใหม่ในการทำงาน

