

ตีเกราะ เคาะไม้

อากาศแปรปรวน

ช่วงนี้สภาพอากาศแปรปรวนในหลายพื้นที่ บางวันก็มีฝนฟ้าคะนอง ทั้งมีปัญหามลพิษล่องลอยตามมาตรฐาน ส่งผลให้ประชาชนได้รับความสะดวกน้อย คนออกกำลังกายมีวิธีป้องกันและรับมืออย่างไรกับปัญหานี้

เริ่มกันที่ สิริภากร พูลสวัสดิ์ “น้ำฟ้า” นิสิตชั้นปีที่ 1 คณะศึกษาศาสตร์ เอกเทคโนโลยีการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (มศว) บอกว่า จากสภาพอากาศที่แปรปรวน บางวันมีถึง 3 ฤดู ทำให้การออกจากบ้านเป็นเรื่องที่ยาก แต่ด้วยหน้าที่ของแต่ละคนอย่างไรก็ต้องออกจากบ้าน ซึ่งน้ำฟ้าต้องป้องกันตัวเองด้วยการใส่หน้ากากอนามัยหรือผ้าปิดจมูกเพื่อป้องกันฝุ่นละออง เพราะเราไม่รู้ว่าสิ่งที่เราสูดเข้าไปนั้นจะมีผลกระทบต่อร่างกายอย่างไรบ้าง การไม่ออกจากบ้านหรือต้องใช้ผ้าปิดจมูกป้องกันฝุ่นละอองนั้นเป็นการแก้ปัญหาก็ได้แต่ถ้าอากาศไม่ดีขึ้นจนเกินไปก็ควรหาวิธีป้องกันตัวเองด้วยการสวมหน้ากากอนามัยที่ปิดมิดชิด และพกหน้ากากอนามัยติดตัวไว้ตลอดเวลา

“พัฒน์” พงษ์ฐนศักดิ์ นักแก่นนักเรียนชั้นปีที่ 2 สาขาวิชาภาษาไทย เพื่อการสื่อสาร มหาวิทยาลัยราชภัฏ (มรภ.) ต่อเนื่อง

อุดรธานี บอกว่า สภาพอากาศที่จังหวัดอุดรธานีในช่วงนี้ก็ค่อนข้างจะแปรปรวน ช่วงเช้าอากาศเย็นสบาย พอสาย ๆ ก็ร้อนมาก บางครั้งก็มีฝนตกลงมาอีก จนทำให้ปรับตัวแทบไม่ทัน ดังนั้นช่วงนี้พัฒนาที่จะพยายามออกกำลังกาย เช่น การเดินไปเรียน หรือรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ซึ่งอย่างน้อยก็ช่วยทำให้มีภูมิคุ้มกันมากขึ้น หากใครสนใจจะนำวิธีนี้ไปปฏิบัติบ้างก็ไม่ว่ากัน อย่างไรก็ตามเมื่อสภาพอากาศเป็นเช่นนี้เราก็ควรที่จะตรวจสอบสภาพอากาศจากแอปพลิเคชันต่าง ๆ หรือฟังข่าวจากกรมอุตุนิยมวิทยาอยู่เป็นประจำ เพื่อจะได้เตรียมรับมือกับสภาพอากาศที่จะเกิดขึ้นได้

“แยม” อินทอร เทพท่าเหิน นักศึกษาชั้นปีที่ 3 สำนักวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง (มฟล.) บอกว่า เมื่อปี 2558 จังหวัดเชียงรายมีปัญหาหมอกควันมาก เนื่องจากมีชาวบ้านเก็บผลผลิตจากการเกษตรแล้วก็จะถางและเผา ทำให้เกิดปัญหาหมอกควันและส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตของชาวบ้าน ทำให้หน่วยงานต่าง ๆ รวมถึง มฟล. โดยสาขาวิชานานามัยสิ่งแวดล้อม สำนักวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ ได้มีการติดตั้งเครื่องตรวจวัดฝุ่นละอองขนาดเล็ก (PM10) เพื่อประเมินสถานการณ์ความรุนแรงของปัญหาหมอกควัน รวมทั้งให้ความรู้และวิธีการป้องกันสุขภาพแก่ชาวบ้านโดยสาธิตวิธีการสวมหน้ากากอนามัยอย่างถูกต้อง และในปี 2560 ที่ผ่านมาถึงแม้ปัญหาหมอกควันในจังหวัดเชียงรายจะมีค่าอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน แต่ทางสาขาวิชาฯก็ยังคงดำเนินการตรวจวัดคุณภาพอากาศเป็นประจำอย่าง



สิริภากร

อินทอร

พงษ์ฐนศักดิ์