



คำแนะนำสำหรับประชาชน เมื่อสังเกตอาการตนเอง จากการสัมผัสสารหนูและตะกั่วที่ปนเปื้อนในแหล่งน้ำ

สารหนูและตะกั่ว เป็นโลหะหนัก อันตรายต่อร่างกาย สามารถสะสมในร่างกายได้
ส่งผลกระทบต่อระบบประสาท ไต หัวใจ และการเจริญเติบโตของเด็ก

อาการผิดปกติที่ควรสังเกต

หากสัมผัสสารหนู

- คลื่นไส้ อาเจียน ปวดท้อง
- มีหนังลอก มีจุดดำที่ฝ่ามือ/ฝ่าเท้า
- มีตุ่ม เม็ด ผื่น ขึ้นที่ฝ่ามือ ฝ่าเท้า
- อ่อนเพลีย ชาตามปลายมือปลายเท้า
- ผมหงอก เหนือออกมามากผิดปกติ



อาการผิดปกติที่ควรสังเกต

หากสัมผัสตะกั่ว

- ปวดศีรษะ เวียนหัว
- ความจำสั้น สมาธิสั้น
- อารมณ์แปรปรวน
- ปวดท้องโดยไม่ทราบสาเหตุ
- เด็กอาจมีพัฒนาการช้า เรียนรู้ช้า

การปฏิบัติตัวสำหรับประชาชน

หลีกเลี่ยงการใช้น้ำจากแหล่งน้ำเสี่ยง เมื่ออุปโภคบริโภค

เฝ้าติดตามประกาศจากหน่วยงานรัฐอย่างใกล้ชิด

งดจับหรือกินปลาและสัตว์น้ำจากแหล่งน้ำเสี่ยง

หากมีอาการผิดปกติ ให้รีบพบแพทย์ทันที พร้อมแจ้งประวัติการสัมผัสแหล่งน้ำเสี่ยง





คำแนะนำเพื่อป้องกัน

อันตรายจากสารหนู ที่ปนเปื้อน ในแหล่งน้ำธรรมชาติ

หลีกเลี่ยงการใช้น้ำจากแม่น้ำที่ปนเปื้อน



- ▶ ห้ามใช้น้ำเพื่อดื่ม ล้างผัก หุงต้ม หรืออาบน้ำบริเวณที่มีรายงานว่าปนเปื้อน
- ▶ หาบน้ำจากแหล่งที่ปลอดภัย เช่น น้ำบาดาล (ที่ผ่านการตรวจสอบแล้ว) หรือน้ำประปา

ไม่จับหรือบริโภคสัตว์น้ำจากแม่น้ำที่ปนเปื้อน

- ▶ หลีกเลี่ยงการตกปลา เลี้ยงปลา หรือจับสัตว์น้ำเพื่อบริโภคจากแหล่งน้ำที่ปนเปื้อน
- ▶ สารหนูสามารถสะสมในเนื้อสัตว์น้ำและส่งผลกระทบต่อสุขภาพหากบริโภคต่อเนื่อง



ติดตามประกาศและคำแนะนำจากหน่วยงานรัฐ



- ▶ ติดตามข้อมูลจากหน่วยงานภาครัฐในพื้นที่อย่างใกล้ชิด
- ▶ หากมีการแจกจ่ายน้ำสะอาดหรือการตรวจแหล่งน้ำในชุมชน ควรให้ความร่วมมือ

เฝ้าระวังอาการผิดปกติ

หากมีอาการ เช่น ผื่นคัน คลื่นไส้ ปวดหัว อ่อนเพลีย โดยไม่ทราบสาเหตุควรพบแพทย์ และควรแจ้งประวัติสัมผัสแหล่งน้ำเสี่ยงให้แพทย์ทราบ



ร่วมกันเฝ้าระวังสิ่งแวดล้อม



- ▶ หากพบการเปลี่ยนแปลงของน้ำ (สี กลิ่น สิ่งมีชีวิตตายผิดปกติ) ให้แจ้งเจ้าหน้าที่ทันที
- ▶ สนับสนุนการรณรงค์ป้องกันมลพิษในแม่น้ำร่วมกับชุมชน

