พฤศจิกายน
2567

OAE LIBRARY

99

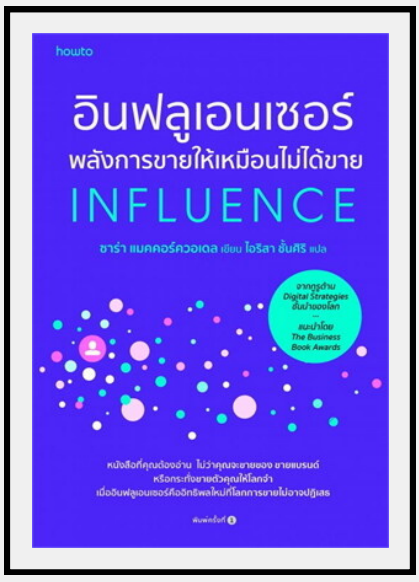
ฝุ่น PM 2.5

BOOK

อินฟลูเอนเซอร์ พลังการขายให้เหมือนไม่ได้ขาย

โดย : ซาร่า แมคคอร์ควอเดล

“Influence” คือ ไกด์ไลน์ที่กระชับและอัพเดท ครอบคลุมตั้งแต่อินฟลูเอนเซอร์คืออะไร พวกเขาทำอย่างไร (ผ่านสื่อโซเชียลต่างๆ ที่มีธรรมชาติต่างกันไป) วงการนี้ทำเงินยังไง ไปจนถึงในอนาคตอินฟลูเอนเซอร์จะพลิอุตสาหกรรมดิจิทัลไปอย่างไร ตอบทุกคำถามที่คนยุคนี้อยากรู้ผสานเคสจริงๆ อย่างมีชีวิตชีวา ไม่ว่าคุณอยากสร้างตัวในฐานะอินฟลูเอนเซอร์ หรือทำธุรกิจใดๆ ที่อยากเติบโตด้วยพลังของอินฟลูเอนเซอร์



ผู้ชายไอที แต่ชีโลว์เทค

โดย : ดินสอสีน้ำ

"ปานวาด" สาวนักการบัญชี ผู้มีความหลังฝังใจในอดีตบางอย่าง จนทำให้เธอปฏิเสธที่จะใช้โทรศัพท์มือถือ "เมธี" หนุ่มไอที หัวทันสมัย ผู้หลงรักหญิงสาวตกยุค จนยอมตกลงทำกฎ 3 ข้อสุดพิลึกพิลั่น ยอมย้อนอดีตไป 30 ปี ขอเพียงให้ได้ "หัวใจ" ของเธอ เต็มร้อย

รวยมาตั้งแต่จิตใต้สำนึก

โดย : เคลลี ชเว

ผู้เขียนเคยยากจนมาก ๆ และเคยทำธุรกิจล้มเหลวจนมีหนี้สินมากมาย ในขณะที่ท้อแท้สิ้นหวังและคิดจะฆ่าตัวตาย ผู้เขียนได้เปลี่ยนความคิดและฮึดสู้อีกครั้ง เธอพยายามศึกษาเส้นทางสู่ความร่ำรวยของเศรษฐี 1,000 คน จนได้ข้อสรุปออกมาเป็น Wealthinking หรือหลักคิด 7 ประการที่เป็นรากฐานสู่การสร้างความมั่งคั่งและความผาสุกในชีวิต

อยู่อย่างไรกับอากาศฝุ่น ๆ

PM 2.5

เข้าสู่ช่วงปลายปีทีไร ปัญหาฝุ่นละอองจิ๋ว อย่าง ฝุ่น PM 2.5 ก็กลับมาบั่นทอนสุขภาพและการใช้ชีวิตของใครหลายคน การป้องกันฝุ่น PM 2.5 เป็นสิ่งสำคัญเพื่อสุขภาพ โดยเฉพาะในช่วงที่ค่าฝุ่นละอองสูงเกินมาตรฐาน ซึ่งฝุ่น PM 2.5 คือฝุ่นละอองที่มีขนาดเล็กกว่า 2.5 ไมครอน สามารถเข้าสู่ระบบทางเดินหายใจและกระแสเลือด ทำให้เกิดผลกระทบต่อสุขภาพ เช่น โรคระบบทางเดินหายใจ โรคหัวใจ และอาจเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งได้

สาเหตุของ ฝุ่น PM 2.5 เกิดจากอะไร

1. ภัยพิบัติทางธรรมชาติ : เช่นไฟป่าที่จะปล่อยฝุ่นละออง ก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ และก๊าซพิษอื่นๆ จำนวนมาก

2. การเผาไหม้จากท่อไอเสียรถยนต์ และมอเตอร์ไซค์ : เช่น ดีเซลและเบนซิน ผ่านการเผาไหม้น้ำมันและคาร์บอนมอนอกไซด์

3. การก่อสร้าง : เช่น การรื้อถอนอาคาร การขุดเจาะ การขนส่งวัสดุก่อสร้าง ปล่อยฝุ่นละอองขนาดเล็ก

4. โรงงานที่ใช้พลังงานไม่สะอาด : เช่น โรงงานเหล็ก โรงงานปูนซีเมนต์ โรงไฟฟ้า ผ่านการปล่อยก๊าซและฝุ่นต่าง ๆ

5. การเผาไหม้เชื้อเพลิง : เช่น การเผาถ่านหรือไม้เพื่อใช้ในการปรุงอาหาร การเผาถ่านเพื่อการผลิตเหล็ก การเผาไหม้ขยะ และการเผาไหม้พลังงานที่ไม่สะอาดอื่น

วิธีป้องกันฝุ่น PM 2.5

1. สวมหน้ากากป้องกันฝุ่น : หน้ากาก N95 หรือ KN95 มีความสามารถในการกรองฝุ่น PM 2.5 ได้ดี

2. หลีกเลี่ยงการออกนอกบ้าน : หลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมนอกบ้านโดยเฉพาะในวันที่ค่าฝุ่นสูง

3. ใช้เครื่องฟอกอากาศ : การใช้เครื่องฟอกอากาศที่มีประสิทธิภาพในการกรองฝุ่นขนาดเล็กจะช่วยลดปริมาณฝุ่นภายในบ้าน ทำให้อากาศสะอาดขึ้น

4. ปิดประตูหน้าต่างให้มิดชิด : ป้องกันฝุ่นจากภายนอกเข้ามาภายในบ้าน โดยการปิดประตูหน้าต่าง หรือใช้ผ้าปิดรูระบายอากาศที่อาจมีฝุ่นเข้าได้

5. ล้างหน้าหรือทำความสะอาดตัวหลังออกข้างนอก : เมื่อกลับจากนอกบ้าน ควรล้างหน้า ล้างมือ และเปลี่ยนเสื้อผ้าเพื่อลดการสะสมฝุ่นบนร่างกาย

ที่มา : HTTPS://WWW.PRD.GO.TH/TH/CONTENT/CATEGORY/DETAIL/ID/31/IID/331093, HTTPS://BWELL.CO.TH/BLOG/KNOWLEDGE/HOW-PM-2-5-AFFECTS-YOUR-HEALTH/