

5 วิธี ดูแลสุขภาพ จากฝุ่นควัน



กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control



เมื่อเกิดเพลิงไหม้บ่อยๆ



หลีกเลี่ยง ฝุ่นควัน หากต้องอยู่นอกบ้าน ควรอยู่เหนือลม



ปิดช่องลม กรณีรับรู้ผลกระทบ เช่น กลิ่น ฝุ่นควัน ควรปิดประตู หน้าต่าง ให้มิดชิด



ล้าง มือ ให้สะอาดด้วยน้ำ และสบู่

ป้องกันฝุ่นควัน



ด้วยการสวมหน้ากาก ป้องกัน หรือใช้ผ้าสะอาด ชุบน้ำ ปิดหมาด ปิดปาก และจมูก



อพยพ

ไปในที่ปลอดภัย กรณีได้รับ คำแนะนำจากเจ้าหน้าที่



หากมีอาการ

ไอแห้งๆ แสบตา แสบจมูก หายใจลำบาก ใจสั่น หัวใจเต้นไม่ปกติ คลื่นไส้ ปวดศีรษะ มีผื่นขึ้นตามผิวหนัง ควรพบเจ้าหน้าที่สาธารณสุขใกล้บ้าน

