

กลุ่มเสี่ยง ที่ต้องระวัง



หญิงตั้งครรภ์

เด็กเล็ก



ผู้สูงอายุ



อาชีพที่ทำงาน
กลางแจ้ง



ผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น
หอบหืด โรคหัวใจ ฯลฯ



ป้องกัน PM 2.5 อย่างไร



(หน้ากากมาตรฐาน N95)

ใส่หน้ากากป้องกันฝุ่น PM 2.5 ที่ได้มาตรฐาน

ค่าฝุ่นเกินมาตรฐาน
เลี่ยงกิจกรรมกลางแจ้ง ไม่เผาขยะ เผาป่า



รถรงค์ใช้รถโดยสารสาธารณะ

หลีกเลี่ยงการใช้รถยนต์ส่วนตัว



ติดตามสถานการณ์ฝุ่น

จัดทำ : การกิจด้านอาชีวอนามัยและอนามัยสิ่งแวดล้อม

30/01/68



กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

ภัยสุขภาพ ฝุ่น PM 2.5



สถาบันราชประชาสมาสัย
Raj Pracha Samasai Institute

ระดับค่าฝุ่น PM 2.5

PM2.5 (มคก./ลบ.ม.)	ประชาชนทั่วไป	กลุ่มเสี่ยงที่ต้องระวัง
0-15	ทำกิจกรรมได้ตามปกติ	ทำกิจกรรมได้ตามปกติ
15.1-25	ทำกิจกรรมได้ตามปกติ	เลี่ยงทำกิจกรรมหรือออกกำลังกายกลางแจ้ง ฝ้าระวังอาการหากมีอาการผิดปกติให้รีบพบแพทย์
25.1-37.5	เลี่ยงทำกิจกรรม/ออกกำลังกายกลางแจ้ง ฝ้าระวังหากมีอาการผิดปกติให้รีบพบแพทย์	ลดระยะเวลาทำกิจกรรม/ออกกำลังกายกลางแจ้ง สวมหน้ากากป้องกันฝุ่นทุกครั้งเมื่ออยู่กลางแจ้ง หากมีอาการผิดปกติให้รีบพบแพทย์
37.6-75	ลดหรือจำกัดระยะเวลาทำกิจกรรม/ออกกำลังกายกลางแจ้ง สวมหน้ากากป้องกันฝุ่นทุกครั้งเมื่ออยู่กลางแจ้ง หากมีอาการผิดปกติให้รีบพบแพทย์	
75.1 ขึ้นไป	งดทำกิจกรรมกลางแจ้ง ควรอยู่ในห้องปลอดฝุ่น สวมหน้ากากป้องกันฝุ่นทุกครั้งเมื่ออยู่กลางแจ้ง ผู้มีโรคประจำตัว เตรียมยาประจำตัวให้พร้อม ปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์	



สามารถฝ้าระวังปริมาณฝุ่น PM 2.5 ได้จากแอปพลิเคชัน AIR4THAI

อย่าลืม...
เมื่อออกนอกบ้าน
ต้องสวมหน้ากาก
ป้องกันฝุ่น PM 2.5
ทุกครั้งนะคะ



ฝุ่น PM 2.5 ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ?

ระคายเคืองจมูก
แสบจมูก ไอมีเสมหะ

โรคหลอดเลือดหัวใจ

โรคหัวใจขาดเลือด

โรคหลอดเลือดสมอง

โรคมะเร็งปอด



<http://ddc.moph.go.th/rpsi>

ฝุ่น PM 2.5 มาจากไหน



การคมนาคม (ไอเสียรถยนต์)

อุตสาหกรรม

การเผาป่า

การเผาเศษพืชผลทางการเกษตร

การเผาถ่าน

การเผาขยะ

