

5 วิธีรับมือ PM_{2.5}



1

หลีกเลี่ยง

เลี่ยงการสัมผัส PM_{2.5}
โดยเฉพาะกลุ่มเปราะบาง



2

ปิด

ประตูหน้าต่าง
ให้มิดชิด เพื่อป้องกันฝุ่น



ใช้

3

หน้ากากป้องกันฝุ่น



เลี่ยง

4

การออกกำลังกาย
หรือ ทำงานกลางแจ้ง
เป็นเวลานาน

5

ลด

การใช้รถยนต์ และการเผาขยะ/เผาป่า



อันตรายจากฝุ่น PM2.5

ฝุ่น PM2.5 คือ?

ฝุ่นละอองขนาดเล็กไม่เกิน 2.5 ไมครอน หรือ PM2.5 เล็กประมาณ 1 ใน 25 ของเส้นผมของมนุษย์ ขนจมูกไม่สามารถดักจับได้ หากได้รับในปริมาณมาก หรือเป็นเวลานานจะทำให้ปอดเสื่อมประสิทธิภาพ หลอดลมอักเสบ เสี่ยงต่อการเกิดโรคเรื้อรัง



กลุ่มเสี่ยง



เด็กเล็ก



หญิงตั้งครรภ์



ผู้สูงอายุ

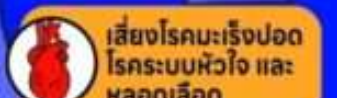
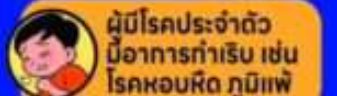
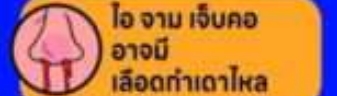
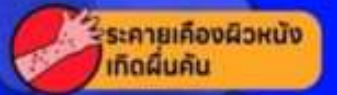
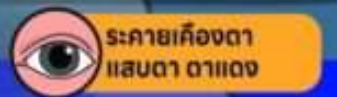


ผู้มีโรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจ โรคปอด ภูมิแพ้



ผู้ที่ทำงานกลางแจ้ง

ผลกระทบต่อสุขภาพ



สาเหตุ



การเผาในที่โล่ง การเผาป่า/พืชผลทางการเกษตร /เผาขยะครัวเรือน



การคมนาคมขนส่ง ควีนจากไอเสียรถยนต์



การผลิตไฟฟ้า



อุตสาหกรรม การผลิต

การป้องกัน



ตรวจสอบค่าฝุ่น PM2.5 ทุกครั้ง ก่อนออกจากบ้าน



สวมหน้ากากป้องกันฝุ่น ที่ได้มาตรฐาน



หลีกเลี่ยง กิจกรรมกลางแจ้ง ในช่วงค่าฝุ่นสูงเกินค่ามาตรฐาน



ปิดประตู หน้าต่างบ้าน ให้มิดชิด



ช่วยลดฝุ่น โดยการโดยสารสาธารณะ และไม่เผาขยะ/เผาป่า

ฝุ่น PM 2.5

เนื่องจากค่า **PM 2.5** นั้น ในแต่ละจุด ในแต่ละเวลา อาจไม่เท่ากัน ผลกระทบต่อสุขภาพ จึงขึ้นกับ ?



1. "ตำแหน่ง" การไปมีกิจกรรม ไปเดินทางผ่าน หรืออยู่อาศัย ในหรือใกล้ใกล้จุดที่มีหรือราชการประกาศว่า มี PM 2.5 สูง

"ช่วงเวลา" กับ "ระยะเวลา" ที่สัมพันธ์ **2.**



3. "ชนิดกิจกรรม" ที่กระทำในพื้นที่ที่มีค่า PM 2.5 สูง เช่น ออกกำลังกาย ทำงานหนัก ก็จะมีความเสี่ยงมากกว่า



4. "ลักษณะบุคคล" ว่าเป็นกลุ่มเสี่ยง (เด็กเล็ก ผู้สูงอายุ คนที่มีโรค) หรือ กลุ่มที่มีโรคประจำตัวที่ไวต่อผลกระทบ (โรกระบบทางเดินหายใจ โรคหัวใจและหลอดเลือด)



ข้อมูล
เพิ่มเติม





รับมือ ฝุ่น PM 2.5 อย่างปลอดภัย



สาธารณสุขห่วงใยพี่น้องประชาชน

เนื่องจากค่า PM 2.5 นั้นในแต่ละจุดในแต่ละเวลา อาจไม่เท่ากัน ผลกระทบต่อสุขภาพจึงขึ้นกับ



"ตำแหน่ง" ก่อนออกไปทำกิจกรรมต่างๆ ภายนอกอาคาร ควรตรวจสอบสถานการณ์ฝุ่นอย่างสม่ำเสมอ

1

2

"ช่วงเวลา" กับ **"ระยะเวลา"** ที่สัมผัส ลดระยะเวลาการทำกิจกรรมในช่วงที่มีค่าฝุ่นสูง



"ชนิดกิจกรรม" ที่ทำในพื้นที่ฝุ่นละอองสูง เช่น การออกกำลังกาย ทำงานหนัก จะมีความเสี่ยงเพิ่มขึ้น

3

4

"ลักษณะบุคคล" ว่าเป็นกลุ่มเสี่ยง (เด็กเล็ก ผู้สูงอายุ หญิงมีครรภ์) หรือ กลุ่มที่มีโรคประจำตัวที่ไวต่อผลกระทบ (โรคระบบทางเดินหายใจโรคหัวใจและหลอดเลือด)



PM_{2.5}

ฝุ่นจั่วร้าย ภัยสุขภาพ

ข้อแนะนำ



ติดตามสถานการณ์ ค่าฝุ่น PM_{2.5} : Air4Thai หรือแอปพลิเคชันอื่นๆ



*** สิ่งสำคัญหากค่าฝุ่นอยู่ใน ระดับสีส้ม หรือสีแดง งดกิจกรรมกลางแจ้ง หากต้องออกจากบ้านควรสวมหน้ากากป้องกันฝุ่น

สังเกตอาการ

ไอบ่อย หายใจลำบาก
หายใจไม่ออก
แน่นหน้าอก
รีบไปพบแพทย์



ผู้มีโรคประจำตัว

เช่น โรคหัวใจ โรคปอด
โรคหืด ภูมิแพ้ ควรเตรียม
ยาประจำตัว และอุปกรณ์
ที่จำเป็นให้พร้อม



เด็ก ผู้สูงอายุ

เป็นกลุ่มเปราะบาง
ที่ควรได้รับการ
ดูแลสุขภาพ
อย่างใกล้ชิด



**เลี่ยงกิจกรรม
บางชนิด
ในพื้นที่เสี่ยง**



**บ้านควร
ปิดมิดชิด**



**กลุ่มนี้
ต้องระวัง**



ลดการก่อฝุ่น



ปลอดภัยไว้ก่อน!

รับมือกับฝุ่น PM2.5 ฉบับประชาชน



VS



หน้ากากกรองอากาศชนิด
กรองอนุภาค **N95**

หน้ากากอนามัย

ป้องกันอะไรได้บ้าง?



แก๊ส โอโซน



อนุภาคเล็ก



ฝุ่นละอองเล็ก



น้ำลาย



น้ำมูก



อนุภาคใหญ่

ประสิทธิภาพ

ป้องกัน
PM2.5
PM10

แบบกระชับ ไม่มีช่องว่าง

ไม่ป้องกัน
PM2.5

ไม่แบบกระชับ มีช่องว่าง

“ฝุ่น PM2.5”

เลือกหน้ากากแบบไหน? ถึงเหมาะ



กรมควบคุมโรค
Disease Control Division

5 วิธี

รับวิกฤต หมอกควัน



ติดตามสถานการณ์
คุณภาพอากาศอยู่เสมอ



หากอยู่พื้นที่เสี่ยง
เสี่ยงกิจกรรมนอกอาคาร



หากอยู่ภายนอกอาคาร
ให้สวมหน้ากากกรองฝุ่น



ปิดประตู หน้าต่าง
ทำความสะอาดบ้านทุกวัน



หากมีอาการผิดปกติ
รีบพบแพทย์

ลดการเผา หายใจเบา ช่างหน้าแดง



กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข
ศูนย์ปฏิบัติการภาวะฉุกเฉิน (EOD) โทร. 1422
E-mail: eod@cdc.moph.go.th

