



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH



ศูนย์ให้ข้อมูลทางสาธารณสุข
ศูนย์ให้ข้อมูลทางสาธารณสุข

ข้อควรรู้

เมื่อต้องเผชิญกับฝุ่น PM_{2.5}

ตรวจสอบเช็คค่าฝุ่น

- ✓  เฟซบุ๊กเพจ “กรมอนามัย ใส่ใจอากาศ PM_{2.5}”
- ✓  แอปพลิเคชัน Air4Thai

ระดับสีที่ส่งผลต่อสุขภาพ

-  **หลีกเลี่ยงการทำกิจกรรม หรือออกกำลังกายกลางแจ้ง**
-  **ควรลดหรือจำกัดการทำกิจกรรม หรือออกกำลังกายกลางแจ้ง สวมใส่หน้ากากป้องกันฝุ่นขนาดเล็ก**
-  **งดการทำกิจกรรมหรือออกกำลังกายกลางแจ้ง สวมใส่หน้ากากป้องกันฝุ่นขนาดเล็ก**



กลุ่มเสี่ยงที่ควรเฝ้าระวัง



ผู้สูงอายุ



หญิงตั้งครรภ์



เด็กเล็ก



ผู้ Vulnerable ทางเดินหายใจ
โรคหัวใจและหลอดเลือด



คนทำงานกลางแจ้ง

ควรสังเกตอาการผิดปกติของร่างกาย

เช่น หายใจลำบาก ไอ แน่นหน้าอก ควรรีบไปพบแพทย์ทันที

กลุ่มเสี่ยง

เสี่ยงฝุ่น PM_{2.5}



• หญิงตั้งครรภ์

อวัยวะต่าง ๆ ของทารกในครรภ์กำลังพัฒนา อาจได้รับผลกระทบจากมลพิษที่แม่ได้รับผ่านทางรก



• เด็กเล็ก

ปอดกำลังพัฒนา อัตราการหายใจที่ถี่ทำให้ได้รับมลพิษมากกว่าผู้ใหญ่ในช่วงเวลาที่เท่ากัน



• ผู้สูงอายุ

ระบบหายใจเสื่อมสภาพวัย มีโอกาสเกิดโรคต่าง ๆ เช่น โรคระบบหัวใจและหลอดเลือด โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง โรคถุงลมโป่งพอง



• ผู้ที่มีโรคประจำตัว

มีอาการกำเริบ เช่น ผู้ป่วยภูมิแพ้มีอาการของหอบหืดกำเริบ ผู้ป่วยโรคหัวใจและหลอดเลือดเรื้อรัง หัวใจล้มเหลวเฉียบพลัน



• ผู้ทำงานกลางแจ้ง

ตำรวจจราจร พนักงานกวาดถนน พนักงานท่าเรือ พนักงานวิสาหกิจชุมชนหรือโฮมสเตย์เจ้าของ สหกรณ์เกษตรอาหาร ได้รับสัมผัสฝุ่นเป็นเวลานาน มีโอกาสรับผลกระทบต่อสุขภาพในระยะยาว





คำแนะนำในการดูแลสุขภาพของประชาชน



เด็กเล็ก หญิงตั้งครรภ์
ผู้สูงอายุ และผู้มีโรคประจำตัว



ทำกิจกรรมได้ตามปกติ



เสี่ยง ทำกิจกรรมหรือออกกำลังกายกลางแจ้ง
เผื่อระวังอาการ หากมีอาการผิดปกติให้รีบพบแพทย์ทันที



เสี่ยง ทำกิจกรรมหรือออกกำลังกายกลางแจ้ง
หากต้องออกนอกอาคาร สวมหน้ากากอนามัยหรือ N95
เผื่อระวังอาการ หากมีอาการผิดปกติให้รีบพบแพทย์ทันที



ลดหรือจำกัด ทำกิจกรรมหรือออกกำลังกายกลางแจ้ง
หากต้องออกนอกอาคาร สวมหน้ากากอนามัยหรือ N95
เผื่อระวังอาการ หากมีอาการผิดปกติให้รีบพบแพทย์ทันที



งดออกนอกอาคาร ควรอยู่เฉพาะในห้องปลอดฝุ่น
หากต้องออกนอกอาคาร สวมหน้ากากอนามัยหรือ N95
ผู้มีโรคประจำตัว เติร์มยาประจำตัวให้พร้อม



กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี





กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

6 วิธี ลดฝุ่น ด้วยตัวเอง



1



ทำความสะอาดบ้าน

ปิดกวาดเช็ดถูบ่อย ๆ
กำจัดฝุ่นละอองในบ้านอยู่เสมอ

2



**ลดการใช้รถยนต์
ส่วนตัว**

ใช้รถสาธารณะ

3



**เช็คสภาพรถ
เป็นประจำ**

และดับเครื่องยนต์เมื่อจอดทุกครั้ง

4



งดเผาขยะ ใบบ่

5



งดจุดธูป

อาจเปลี่ยนมาใช้ธูปสั้น
หรือธูปไฟฟ้า

6



**ปลูกต้นไม้
ที่ใบหยากและมีขน**

เช่น ตะขบฝรั่ง เกาทัณฑ์
เล็บมือนาง พวงประติษฐ์

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

จัดทำโดย : ศูนย์สื่อสารสาธารณะ

อ่านความรู้เพิ่มเติม www.multimedia.anamai.moph.go.th

เผยแพร่ : 16 ส.ค.2563

