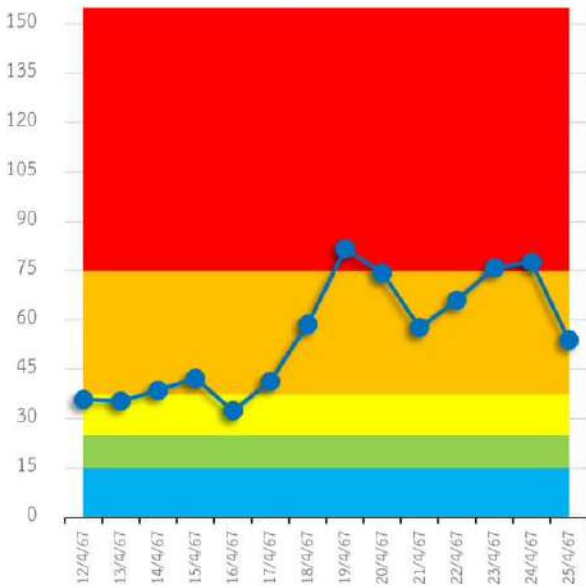




รายงานสถานการณ์ ๒๗.๕ จังหวัดพะเยา

วันที่ 25 เมษายน 2567 เวลา 08.00 น.

กราฟแสดงข้อมูล PM_{2.5} ย้อนหลัง 14 วัน



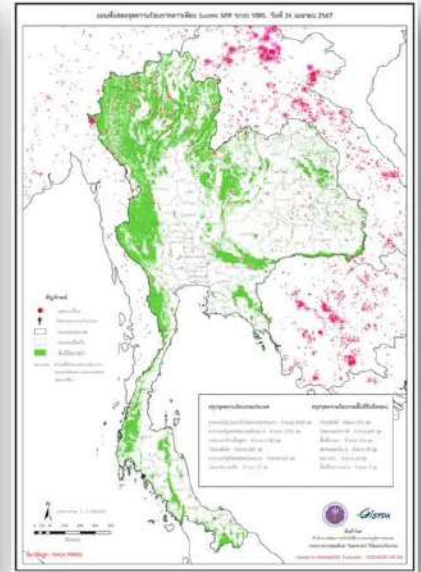
๓.บ้านต๋อม อ.เมือง, พะเยา

PM_{2.5}

53.9
มคก./ลบ.ม.

เริ่มมีผลกระทบต่อสุขภาพ

25 เมษายน 2567 08:00 น.



แผนที่แสดงจุดความร้อนจากดาวเทียม Suomi NPP (VIIRS) วันที่ 24 เมษายน 2567



ข้อมูลจาก Air4Thai ปริมาณฝุ่น PM_{2.5} เฉลี่ย 24 ชั่วโมง
สถานีตรวจ สถานีฟ้าจังหวัดพะเยา ต.บ้านต๋อม อ.เมืองพะเยา จ.พะเยา

0 – 15.0 : ดีมาก	15.1 – 25.0 : ดี	25.1 – 37.5 : ปานกลาง	37.6 – 75.0 : เริ่มมีผลกระทบต่อสุขภาพ	75.1 ขึ้นไป : มีผลกระทบต่อสุขภาพมาก
------------------	------------------	-----------------------	---------------------------------------	-------------------------------------

คุณภาพอากาศเริ่มมีผลกระทบต่อสุขภาพ

<p>ประชาชนทั่วไป</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - ลดระยะเวลาการทำงาน หรือการออกกำลังกายที่ใช้แรงมากในกลางแจ้ง - หากจำเป็นต้องออกนอกอาคาร ให้สวมหน้ากากป้องกันฝุ่นละอองขนาดเล็กทุกครั้ง - ควรสังเกตอาการผิดปกติ หากมีอาการผิดปกติให้รีบไปพบแพทย์ - ลดกิจกรรมที่ทำให้เกิดฝุ่นละอองขนาดเล็กในบ้าน
<p>กลุ่มเสี่ยง (เด็กเล็ก หญิงตั้งครรภ์ ผู้สูงอายุและผู้ที่มีโรคประจำตัว)</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - จำกัดระยะเวลาการทำงานหรือการออกกำลังกายที่ใช้แรงมากในกลางแจ้ง - หากจำเป็นต้องออกนอกอาคาร ให้สวมหน้ากากป้องกันฝุ่นละอองขนาดเล็กทุกครั้ง - ควรสังเกตอาการผิดปกติ หากมีอาการผิดปกติให้รีบไปพบแพทย์ - อยู่ในอาคารหรือห้องที่มีอุปกรณ์ลดฝุ่นละอองโดยเฉพาะห้องปลอดฝุ่น - ผู้ที่มีโรคประจำตัวควรเตรียมยาและอุปกรณ์ที่จำเป็นและปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์อย่างเคร่งครัด - ลดกิจกรรมที่ทำให้เกิดฝุ่นละอองขนาดเล็กในบ้าน



กลุ่มงานอนามัยสิ่งแวดล้อมและอาชีวอนามัย สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพะเยา



ลด เลี่ยง ฝุ่น PM 2.5



การสูดฝุ่น PM 2.5 ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ

ทำให้ระคายเคืองคอ ไอ หายใจลำบาก แสบหน้าอก ใจสั่น
ระคายเคืองตา เป็นผื่นตามร่างกาย

กลุ่มเสี่ยงที่ต้องระวังเป็นพิเศษ!

1. เด็ก



2. ผู้สูงอายุ



3. หญิงตั้งครรภ์ 4. ผู้ป่วย 4 กลุ่มโรค ได้แก่



- *กลุ่มโรคระบบทางเดินหายใจ
- *กลุ่มโรคหัวใจและหลอดเลือด
- *กลุ่มโรคผิวหนังอักเสบ
- *กลุ่มโรคตาอักเสบ



ผลกระทบต่อสุขภาพ อาจรุนแรงมากกว่าคนทั่วไป



*เมื่อปัญหาฝุ่น PM 2.5 กลับมาอีกครั้ง
ควรหมั่นดูแลสุขภาพ และ สังเกตตนเองอยู่เสมอ
หากมีอาการแพ้รุนแรง ให้รีบไปพบแพทย์ทันที*

แนวทางการป้องกัน

- ติดตามสถานการณ์
ค่าฝุ่น PM 2.5 ทางเว็บไซต์ หรือแอปพลิเคชัน
ต่าง ๆ เช่น Air4Thai , เช็คฝุ่น



- สวมหน้ากากอนามัย
ที่มีประสิทธิภาพป้องกันฝุ่น
PM 2.5 เช่น หน้ากาก N95
และ ลดการทำกิจกรรมการแจ้ง

- ปิดบ้านให้มิดชิด

ทำความสะอาดเป็นประจำ
โดยเฉพาะบ้านที่มีผู้ป่วยพักอาศัยอยู่

