



# เช็กค่าฝุ่น ก่อนออกจากบ้าน

😊😊😊😐😞😡 **ลดเสี่ยง PM<sub>2.5</sub>**



**0 - 15.0** (มคก./ลบ.ม.)  
คุณภาพอากาศ ดีมาก

ทำกิจกรรมได้ตามปกติ



**15.1 - 25.0** (มคก./ลบ.ม.)  
คุณภาพอากาศ ดี

ทำกิจกรรมได้ตามปกติ



**25.1 - 37.5** (มคก./ลบ.ม.)  
คุณภาพอากาศ ปานกลาง

**หลีกเลี่ยง**การทำกิจกรรมกลางแจ้ง  
**เผื่อระวังตนเอง**หากมีอาการ  
ผิดปกติให้รีบไปพบแพทย์



**37.6 - 75.0** (มคก./ลบ.ม.)  
เริ่มมีผลกระทบต่อสุขภาพ

**ลดหรือจำกัด**การทำกิจกรรมกลางแจ้ง  
**เปลี่ยนมา**ออกกำลังกายในอาคาร  
**สวมหน้ากาก**ป้องกันฝุ่น  
**เผื่อระวังตนเอง**หากมีอาการผิดปกติ  
ให้รีบไปพบแพทย์



**75.1 ขึ้นไป** (มคก./ลบ.ม.)  
มีผลกระทบต่อสุขภาพ

**งดการทำกิจกรรม**หรือออกกำลังกาย  
กลางแจ้ง  
**เปลี่ยนมา**ออกกำลังกายในอาคาร  
**สวมหน้ากาก**ป้องกันฝุ่น  
**เผื่อระวังตนเอง**หากมีอาการผิดปกติ  
ให้รีบไปพบแพทย์



# เตือนเฝ้าระวัง รู้ทัน ป้องกันภัย จากหมอกควันไฟในพื้นที่



ติดตามข่าวสาร และ  
ประกาศจากหน่วยงานรัฐ  
อย่างสม่ำเสมอ



อพยพกลุ่มเสี่ยง และ  
ผู้ป่วยออกจากพื้นที่



ปิดประตู หน้าต่าง  
ป้องกันหมอกควัน  
ลอยเข้าสู่ที่พักอาศัย



งดทำกิจกรรมหรือ  
ออกกำลังกายกลางแจ้ง



เปิดไฟส่องสว่าง  
เมื่อหมอกควัน  
บดบังทัศนวิสัย



หากมีอาการผิดปกติ  
ควรรีบไปพบแพทย์

**หากมีหมอกควันไฟ  
ไม่ว่าจะเดินทางไปไหน  
อย่าลืมสวมใส่หน้ากากทุกครั้งกันด้วยนะ**



ที่มา : กองโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม กรมควบคุมโรค  
'โรคร้ายๆทำงาน ได้ก่อนใคร เพียงกดติดตามเพจนี้'

# อันตรายจากฝุ่น PM2.5

## ฝุ่น PM2.5 คือ?

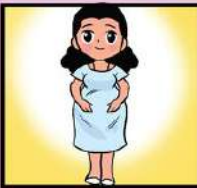
ฝุ่นละอองขนาดเล็กไม่เกิน 2.5 ไมครอน หรือ PM2.5 เล็กประมาณ 1 ใน 25 ของเส้นผมของมนุษย์ จนจมูกไม่สามารถดักจับได้ หากได้รับในปริมาณมาก หรือเป็นเวลานานจะทำให้ปอดเสื่อมประสิทธิภาพ หลอดลมอักเสบ เสี่ยงต่อการเกิดโรคเรื้อรัง



## กลุ่มเสี่ยง



เด็กเล็ก



หญิงตั้งครรภ์



ผู้สูงอายุ



ผู้มีโรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจ โรคปอด ภูมิแพ้



ผู้ที่ทำงานกลางแจ้ง

## ผลกระทบต่อสุขภาพ



ระคายเคืองตา แสบตา ตาแดง



ระคายเคืองผิวหนัง เกิดผื่นคัน



ไอ จาม เจ็บคอ อาจมีเลือดกำเดาไหล



ผู้มีโรคประจำตัว มีอาการกำเริบ เช่น โรคหอบหืด ภูมิแพ้



เสี่ยงโรคมะเร็งปอด โรคระบบหัวใจ และ หลอดเลือด

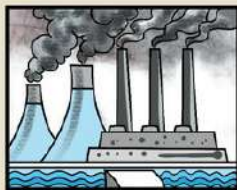
## สาเหตุ



การเผาในที่โล่ง การเผาป่า/พืชผลทางการเกษตร /เผาขยะครัวเรือน



การคมนาคมขนส่ง คว้นจากไอเสียรถยนต์



การผลิตไฟฟ้า



อุตสาหกรรม การผลิต

## การป้องกัน



ตรวจสอบค่าฝุ่น PM2.5 ทุกครั้ง ก่อนออกจากบ้าน



สวมหน้ากากป้องกันฝุ่น ที่ได้มาตรฐาน



หลีกเลี่ยง กิจกรรมกลางแจ้ง ในช่วงค่าฝุ่นสูงเกินค่ามาตรฐาน



ปิดประตู หน้าต่างบ้าน ให้มิดชิด



ช่วยลดฝุ่น โดยการโดยสารสาธารณะ และไม่เผาขยะ/เผาป่า



# เปลี่ยนไลฟ์สไตล์ ปรับสมดุล ในวันที่ฝุ่น PM<sub>2.5</sub> กลับมาปนเปื้อนอีกครั้ง!



## ติดตามคุณภาพอากาศ (AQI) สำเสมอ

ตรวจสอบคุณภาพอากาศ  
ในแต่ละวัน ผ่านแอป  
Air4Thai, Life Dee



## เปลี่ยนสถานที่ และรูปแบบออกกำลังกาย

ออกกำลังกายในบ้าน โยคะ  
เวทเทรนนิ่ง งดออกกำลังกาย  
กลางแจ้งในช่วงที่ฝุ่นสูง



## ป้องกันตัวเอง จากฝุ่นในอากาศ

ใส่หน้ากากป้องกันฝุ่น  
จิบน้ำบ่อยๆ ตลอดทั้งวัน



## เลือกทานอาหารต้านฝุ่น

เช่น แครอท ฟักทอง ปลาทะเล  
เพิ่มภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย



## ปรับพฤติกรรม ในที่ทำงานหรือที่เรียน

ใช้เครื่องฟอกอากาศ  
เครื่องเพิ่มความชื้น  
หลีกเลี่ยงการนั่งใกล้หน้าต่าง



## พักผ่อนให้เพียงพอ

นอนหลับให้เต็มที่ หลีกเลี่ยง  
การทำงานหนักในวันที่ค่าฝุ่นสูง



## ดูแลสุขภาพสัตว์เลี้ยง

จัดให้อยู่ในพื้นที่อากาศบริสุทธิ์  
ลดการพาสัตว์เลี้ยง  
ออกไปข้างนอก





พระราชบัญญัติควบคุมโรคจากการ  
ประกอบอาชีพและโรคจากสิ่งแวดล้อม  
พ.ศ. 2562

# วิธีเตรียมพร้อมรับมือฝุ่น PM<sub>2.5</sub>



กรมควบคุมโรค  
Department of Disease Control

## สำหรับประชาชน

- 1**



**เช็ค**

เช็คค่าจากแอปพลิเคชัน Air4Thai ก่อนออกจากบ้าน
- 2**



**ปิด**

ประตูหน้าต่างให้มีมิดชิด ทำความสะอาดบ้านสม่ำเสมอ
- 3**



**ใช้**

หน้ากากป้องกันฝุ่น PM<sub>2.5</sub> ที่ได้รับมาตรฐาน และมีคุณภาพ
- 4**



**เลี่ยง**

ทำกิจกรรมนอกอาคาร หรือออกกำลังกายกลางแจ้ง
- 5**



**ลด**

การใช้รถยนต์ และการเผาทุกชนิด ที่ทำให้เกิดควัน

## สำหรับกลุ่มเสี่ยง

- 1**



**สังเกตอาการตนเอง**
- 2**



**หากจำเป็น ต้องออกนอกบ้าน ต้องสวมหน้ากากป้องกันฝุ่น**
- 3**



**ใช้ยาและปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์อย่างเคร่งครัด**
- 4**



**หากมีอาการผิดปกติ ให้รีบพบแพทย์**

หมายเหตุ : กลุ่มเสี่ยง ได้แก่ เด็กเล็ก หญิงตั้งครรภ์ ผู้สูงอายุ ผู้ที่มีโรคประจำตัว ผู้ทำงานกลางแจ้ง ผู้ที่สูบบุหรี่

# 5 ขั้นตอนง่ายๆ รับมือ ฝุ่นPM<sub>2.5</sub>

**เช็ก**

เช็กค่าฝุ่นก่อนออกจากบ้านทุกครั้ง



**ปิด**



ปิดประตูและหน้าต่างให้มิดชิดเพื่อกันฝุ่นเข้าบ้าน

**ใช้**



สวมหน้ากากอนามัย/N95 ทุกครั้งเมื่อออกจากบ้าน

**เลี่ยง**



เลี่ยงกิจกรรมหรือออกกำลังกายกลางแจ้ง

**ลด**



ลดการใช้รถยนต์ส่วนตัวและลดการเผาในที่โล่ง