

# 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

