

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

