

ทำอย่างไร? ช่วง PM2.5 สูง

PM 2.5

AQI	ความเข้มข้นPM _{2.5} (มคก./ลบ.ม.)	ประชาชนทั่วไป	กลุ่มเสี่ยง เด็ก/หญิงตั้งครรภ์/ผู้สูงอายุ
0-25 ดีมาก	0-15.0	ทำกิจกรรมได้ตามปกติ	ทำกิจกรรมได้ตามปกติ
26-50 ดี	15.1-25.0	ทำกิจกรรมได้ตามปกติ	เสี่ยงการทำกิจกรรมที่ใช้แรงมาก/ออกกำลังกายกลางแจ้ง
50-100 ปานกลาง	25.1-37.5	- เสี่ยงการทำกิจกรรมที่ใช้แรงมาก/ออกกำลังกายกลางแจ้ง - สังเกตอาการผิดปกติ หากผิดปกติให้รีบไปพบแพทย์	- ลดระยะเวลาทำกิจกรรมที่ใช้แรงมาก/ออกกำลังกายกลางแจ้ง - สวมหน้ากากป้องกันฝุ่นละอองทุกครั้งเมื่ออยู่กลางแจ้ง - มีอาการผิดปกติให้รีบไปพบแพทย์
101-200 เริ่มมีผลกระทบต่อสุขภาพ	37.6-75.0	- ลดระยะเวลาทำกิจกรรมที่ใช้แรงมาก/ออกกำลังกายกลางแจ้ง - สวมหน้ากากป้องกันฝุ่นละอองทุกครั้งเมื่ออยู่กลางแจ้ง - มีอาการผิดปกติให้รีบไปพบแพทย์	- ลดจำกัดระยะเวลาทำกิจกรรมกลางแจ้ง - สวมหน้ากากป้องกันฝุ่นละอองทุกครั้งเมื่ออยู่กลางแจ้ง - มีอาการผิดปกติให้รีบไปพบแพทย์
201 ขึ้นไป มีผลกระทบต่อสุขภาพ	75.1 ขึ้นไป	- งดทำกิจกรรมกลางแจ้ง - สวมหน้ากากป้องกันฝุ่นละอองทุกครั้งเมื่ออยู่กลางแจ้ง - ควรอยู่ในห้องปลอดฝุ่น - มีอาการผิดปกติให้รีบไปพบแพทย์ทันที - ปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์	- งดทำกิจกรรมกลางแจ้ง - สวมหน้ากากป้องกันฝุ่นละอองทุกครั้งเมื่ออยู่กลางแจ้ง - ควรอยู่ในห้องปลอดฝุ่น - มีอาการผิดปกติให้รีบไปพบแพทย์ทันที - ปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์

*ผู้มีโรคประจำตัว ควรเตรียมยาและอุปกรณ์ที่จำเป็นติดตัวเสมอ

ค่ามาตรฐาน PM2.5

PM 2.5

ค่ามาตรฐานฝุ่นละออง
ขนาดไม่เกิน 2.5 ไมครอน
ในบรรยากาศทั่วไปของประเทศไทย

ค่าเฉลี่ย 24 ชั่วโมง

ไม่เกิน 37.5 มคก./ลบ.ม.

ค่าเฉลี่ย 1 ปี

ไม่เกิน 15 มคก./ลบ.ม.

แหล่งข้อมูล PM2.5



Air4Thai
<http://air4thai.pcd.go.th>



เช็คฝุ่น
<http://pm25.gistda.or.th>



AirBKK
<https://airquality.airbkk.com>



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH



ข้อมูลเพิ่มเติม



กองประเมินผลกระทบต่อสุขภาพ
กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
เลขที่ 88/22 ม.4 ต.ตลาดขวัญ อ.ติวานนท์
อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000



<https://hia.anamai.moph.go.th/th/airpollution-health>



<https://www.facebook.com/anamaihia>



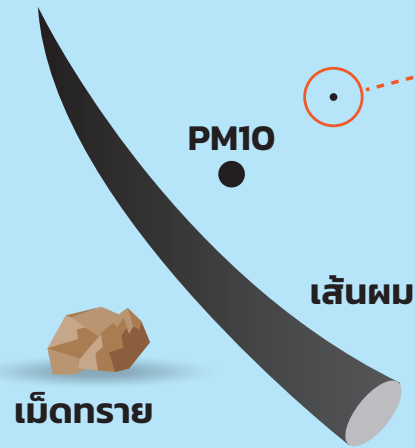
โทร 0-2590-4359

รู้ทัน...
ป้องกันฝุ่น

PM_{2.5}



ฝุ่น PM2.5 คือ?



PM2.5

- ฝุ่นละอองขนาดเล็กไม่เกิน 2.5 ไมครอน
- ขนจมูกไม่สามารถกรองได้
- สามารถเข้าสู่ระบบทางเดินหายใจไปถึงปอด ซึมผ่านกระแสเลือด
- ไปรบกวนการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ เกิดผลกระทบต่อสุขภาพ
- เพิ่มความเสี่ยงเป็นโรคเรื้อรัง

ฝุ่น PM2.5 มาจากไหน?



การคมนาคม



การเผาในที่โล่ง



การก่อสร้าง



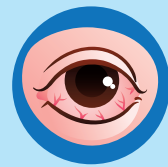
อุตสาหกรรม

ฝุ่น PM2.5 อันตรายแค่ไหน?

ผลกระทบต่อสุขภาพระยะสั้น



ไอ จาม
แสบจมูก



ระคายเคืองตา
แสบตา ตาแดง



ระคายผิวหนัง
ผื่น คัน

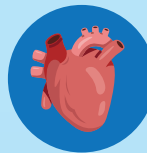
ผลกระทบต่อสุขภาพระยะยาว



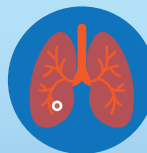
- โรคหอบหืด
- โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง



- เสี่ยงแท้ง คลอดก่อนกำหนด
- กระทบต่อพัฒนาการระบบสมองของทารก
- ทารกแรกคลอดผิดปกติ น้ำหนักน้อย



- หัวใจเต้นผิดจังหวะ
- เสี่ยงต่อภาวะหัวใจหยุดเต้นเฉียบพลัน
- ภาวะหลอดเลือดสมองตีบ
- ความดันโลหิตสูง

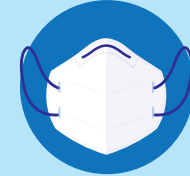


- มะเร็งปอด

ป้องกัน PM2.5 อย่างไร?



ติดตามสถานการณ์
PM2.5



ใส่หน้ากาก
ป้องกันฝุ่นละออง



ลดเวลาทำกิจกรรม
นอกบ้าน



ลดกิจกรรม
ที่ก่อให้เกิดฝุ่น
และทำความสะอาดบ้าน



จัดเตรียม
ห้องปลอดฝุ่น



ปลูกต้นไม้
ดักฝุ่น



เตรียมยาประจำตัว
มีอาการผิดปกติ
รีบไปพบแพทย์

วิธีสังเกตอาการ

สามารถประเมินอาการได้ที่
4HEALTHPM2.5

สังเกตอาการช่วงฝุ่นสูงได้ง่าย ๆ ดังนี้

- แสบตา คันตา ตาแดง
- คัดจมูก มีน้ำมูก แสบจมูก
- แสบคอ ไอแห้งๆ
- มีผื่น คันตามร่างกาย
- เหนื่อยง่าย
- แน่นหน้าอก หายใจลำบาก

