



ชมพาสสาร

ฉบับที่ 40/2567

PM_{2.5} กลับมาเยือนอีกครั้ง คนไทยต้องระวังอะไรบ้าง?

ปัจจัยเสี่ยง

- ตำแหน่งที่อยู่
มีปริมาณฝุ่นสะสมมาก
- ระยะเวลาสัมผัสฝุ่น
อยู่กลางแจ้งเป็นเวลานาน
- กิจกรรมที่ทำ
ทำงาน ออกกำลังกายกลางแจ้ง
- ลักษณะเฉพาะบุคคล
กลุ่มเสี่ยง เด็ก หญิงมีครรภ์
ผู้สูงอายุ

อาการเตือนแพ้ฝุ่น PM_{2.5}



ตา

แสบเคือง คันบริเวณดวงตา

ผิวหนัง

คันผิวหนัง มีผื่นขึ้น

ทางเดินหายใจ

ทางเดินหายใจ
มีน้ำมูก แสบคอ มีเสมหะ

"หลัก-ปิด-ใช้-เลี่ยง-ลด" หยอดปัญหาฝุ่น PM_{2.5}



หลัก

เลี่ยงสัมผัสฝุ่น PM_{2.5}
เช็คข้อมูลอากาศผ่าน Air4Thai



ปิด

ประตูหน้าต่างให้มิดชิด
ทำความสะอาดบ้านสม่ำเสมอ



ใช้

หน้ากากป้องกันฝุ่น PM_{2.5}
ที่ไม่ใช่กระดาษ



เลี่ยง

ทำกิจกรรมนอกอาคาร
หรือออกกำลังกายกลางแจ้ง



ลด

การใช้รถยนต์
และการเผาทุกชนิด

PM_{2.5}

