



ชมามายสาร Chamai Municipality

เอกสารประชาสัมพันธ์ เทศบาลตำบลชามาย

การป้องกันตนเอง

ให้ปลอดภัยจากฝุ่นควัน

ประชาชนกลุ่มเสี่ยง 4 กลุ่มโรค ได้แก่ โรคหัวใจและหลอดเลือด
โรคระบบทางเดินหายใจ โรคเยื่อตาอักเสบ และ โรคผิวหนัง

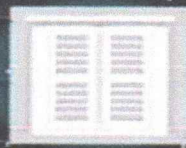
วิธีการป้องกัน

1.



ให้อยู่ภายในอาคารบ้านเรือน
หากไม่จำเป็นอย่าออกนอกบ้าน
โดยเฉพาะประชาชนกลุ่มเสี่ยง

2.



ปิดประตูหน้าต่างป้องกันฝุ่นเข้า
หากปิดไม่ได้ให้ใช้ผ้าชุบน้ำ
ทำเป็นม่านปิดแทน

3.



หากต้องออกนอกบ้าน ให้ใช้ผ้า
ชุบน้ำปิดพมหมาดๆ ปิดจมูก
และปาก หรือใส่หน้ากากกรองฝุ่น

4.



หลีกเลี่ยงการออกกำลังกาย
และ การทำงานหนัก
เมื่ออยู่นอกบ้าน

5.



ใช้สัมน้ำมากๆ และไม่สูบบุหรี่
ในช่วงที่มีปัญหาฝุ่นขนาดเล็ก

6.



ผู้ป่วยกลุ่มเสี่ยง ผู้สูงอายุ
ผู้หญิงตั้งครรภ์ และเด็กเล็ก
จะต้องดูแลสุขภาพเป็นพิเศษ
ควรหลีกเลี่ยงการสัมผัสอากาศ
ที่มีฝุ่นละออง

7.



ไม่เผาขยะ โดยเฉพาะขยะ
ที่เป็นสารพิษ เช่น พลาสติก
ยางรถยนต์ รวมถึงขยะทั่วไป

8.



ลดการใช้รถยนต์ หรือใช้เท่าที่จำเป็น
เพื่อไม่ให้มลพิษจากท่อไอเสีย
ทำให้คุณภาพอากาศแย่ลง