



# ชะมายสาร Chamai Municipality

เอกสารประชาสัมพันธ์ เทศบาลตำบลชะมาย



## แนะแนวทางการป้องกันตนเอง จากฝุ่น PM ๒.๕

### เมื่ออยู่นอกอาคาร

สวมหน้ากาก N๙๕ หรือมีคุณสมบัติไม่ต่ำกว่า

เลี่ยงการออกกำลังกายและกิจกรรม

เช็คค่าฝุ่นละอองผ่านแอปฯ หรือเว็บไซต์

เลี่ยงพื้นที่เสี่ยงฝุ่นควันมากๆ เช่น ริมถนน เขตก่อสร้าง

### เมื่ออยู่ในอาคาร

หมั่นดูดฝุ่น  
ไม่ให้สะสม  
และไม่สูบบุหรี่  
ภายในอาคาร

ปิดประตูและ  
หน้าต่าง

ติดเครื่อง  
ฟอกอากาศ

ปลูกพืช ฟอก  
อากาศ เช่น  
ลิ้นมังกร  
สาวน้อย  
ประแป้ง

### ปฏิบัติตน

ใช้น้ำสะอาดกลั้วคอแล้วบ้วนทิ้ง  
และดื่มน้ำให้บ่อยขึ้น

ทานอาหารที่มีวิตามิน A C E สูง  
เพื่อบำรุงระบบทางเดินหายใจ

ตรวจสภาพรถและใช้ระบบ  
อากาศหมุนเวียนในรถ