ทำอย่างไร? ช่วง PM2.5 สูง

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	• เลี่ยงการทำกิจกรรมที่ใช้แรงมาก/ออกกำลังกายกลางแจ้ง
50-100 ปานกลาง	25.1-37.5	• เลี่ยงการทำกิจกรรมที่ใช้แรงมาก/ออกกำลังกายกลางแจ้ง • สังเกตอาการผิดปกติ หากผิดปกติให้รีบไปพบแพทย์	• ลดระยะเวลาทำกิจกรรมที่ใช้แรงมาก/ออกกำลังกายกลางแจ้ง • สวมหน้ากากป้องกันฝุ่นละอองทุกครั้งเมื่ออยู่กลางแจ้ง • มีอาการผิดปกติให้รีบไปพบแพทย์
101-200 เริ่มมีผลกระทบต่อสุขภาพ	37.6-75.0	• ลดระยะเวลาทำกิจกรรมที่ใช้แรงมาก/ออกกำลังกายกลางแจ้ง • สวมหน้ากากป้องกันฝุ่นละอองทุกครั้งเมื่ออยู่กลางแจ้ง • มีอาการผิดปกติให้รีบไปพบแพทย์	• ลด/จำกัดระยะเวลาทำกิจกรรมกลางแจ้ง • สวมหน้ากากป้องกันฝุ่นละอองทุกครั้งเมื่ออยู่กลางแจ้ง • มีอาการผิดปกติให้รีบไปพบแพทย์
201 ขึ้นไป มีผลกระทบต่อสุขภาพ	75.1 ขึ้นไป	• ลด/จำกัดระยะเวลาทำกิจกรรมกลางแจ้ง • สวมหน้ากากป้องกันฝุ่นละอองทุกครั้งเมื่ออยู่กลางแจ้ง • มีอาการผิดปกติให้รีบไปพบแพทย์ทันที • ปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์	• งดทำกิจกรรมกลางแจ้ง • สวมหน้ากากป้องกันฝุ่นละอองทุกครั้งเมื่ออยู่กลางแจ้ง • ควรอยู่ในห้องปลอดฝุ่น • มีอาการผิดปกติให้รีบไปพบแพทย์ทันที • ปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์

*ผู้มีโรคประจำตัว ควรเตรียมยาและอุปกรณ์ที่จำเป็นติดตัวเสมอ

ค่ามาตรฐาน PM2.5

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 ถ.ติวานนท์
อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000

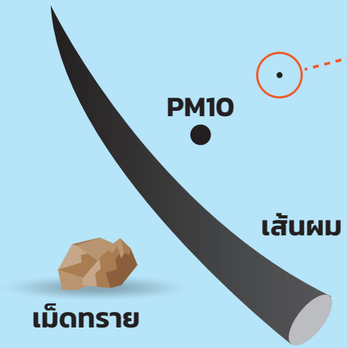
https://hia.anamai.moph.go.th/th/airpollution-health

https://www.facebook.com/anamaihia

โทร 0-2590-4359

รู้ทัน... ป้องกันฝุ่น PM2.5

ฝุ่น PM2.5 คือ?



PM2.5

- ฝุ่นละอองขนาดไม่เกิน 2.5 ไมครอน
- ขนจมูกไม่สามารถกรองได้
- สามารถเข้าสู่ระบบทางเดินหายใจ ไปถึงปอด 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
- ความดันโลหิดสูง

- มะเร็งปอด

ป้องกัน PM2.5 อย่างไร?

ติดตามสถานการณ์ PM2.5

ใส่หน้ากาก ป้องกันฝุ่นละออง

ลดเวลาทำกิจกรรมนอกบ้าน

ลดกิจกรรมที่ก่อให้เกิดฝุ่น และทำความสะอาดบ้าน

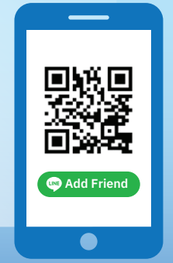
จัดเตรียมห้องปลอดฝุ่น

ปลูกต้นไม้ดักฝุ่น

เตรียมยาประจำตัว มีอาการผิดปกติรีบไปพบแพทย์

วิธีสังเกตอาการ

สามารถประเมินอาการได้ที่
4HEALTHPM2.5

สังเกตอาการช่วงฝุ่นสูงได้ง่าย ๆ ดังนี้

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