



ค่าความเข้มข้นของ PM 2.5 ในอากาศ ๗๕๒ 24 ชั่วโมงต่อเนื่อง (มก./ลบ.ม.)

	0-25	คุณภาพอากาศดีมาก เหมาะสำหรับกิจกรรมกลางแจ้งและการท่องเที่ยว
	26-37	คุณภาพอากาศดี สามารถทำกิจกรรมกลางแจ้งและการท่องเที่ยวได้ตามปกติ
	38-50	คุณภาพอากาศปานกลาง ผู้ที่อ่อนแอต่อสุขภาพเป็นพิเศษ หากมีอาการเบื้องต้น เช่น ไอ หายใจลำบาก ระคายเคืองตา ควรลดระยะเวลาการทำกิจกรรมกลางแจ้ง
	51-90	คุณภาพอากาศเริ่มมีผลกระทบต่อสุขภาพ ประชาชนทั่วไปและผู้ที่มีอาการป่วยเล็กน้อย ควรลดระยะเวลาการทำกิจกรรมกลางแจ้ง หากมีอาการทางสุขภาพ เช่น ไอ หายใจลำบาก ตาอักเสบ ผื่นคัน ปวดศีรษะ หัวใจเต้นไม่เป็นปกติ คลื่นไส้ ควรปรึกษาแพทย์
	91 ขึ้นไป	คุณภาพอากาศมีผลกระทบต่อสุขภาพ ทุกคนควรหลีกเลี่ยงกิจกรรมกลางแจ้ง หลีกเลี่ยงพื้นที่ที่มีมลพิษทางอากาศสูง หรือใช้อุปกรณ์ป้องกันตนเองหากมีความจำเป็น หากมีอาการทางสุขภาพ ควรปรึกษาแพทย์

สามารถเช็คสภาพอากาศรายวันได้ที่

		กองจัดการคุณภาพอากาศและเสียง กรมควบคุมมลพิษ
		กองจัดการคุณภาพอากาศและเสียง สำนักสิ่งแวดล้อม กรุงเทพมหานคร
		ศูนย์ความรู้ด้านสุขภาพ สำนักการแพทย์ กรุงเทพมหานคร



รู้จักฝุ่นพิษ PM 2.5

ฝุ่นละออง PM 2.5 ถือเป็นมลพิษต่อสุขภาพของมนุษย์เพราะเป็นฝุ่นที่มีขนาดเล็กมากกว่าเส้นผมถึง 20 เท่า ทำให้เล็ดลอดผ่านขนจมูกเข้าสู่ปอด และหลอดเลือดได้ง่าย ส่งผลเสียต่อร่างกายในระยะยาว

สาเหตุการเกิดฝุ่น PM 2.5

การจราจร และการคมนาคมขนส่ง	เผาขยะ เศษใบไม้ ทิ้งในที่โล่งแจ้ง	โรงงานอุตสาหกรรม

อันตรายจากฝุ่น PM 2.5

ระคายเคืองจมูก แสบจมูก ไอ มีเสมหะ	มะเร็งปอด	โรคหลอดเลือดหัวใจ หลอดเลือดสมอง หัวใจขาดเลือด	ทารกแรกเกิด

“คิดถึงสุขภาพ คิดถึงสำนักการแพทย์”

ประชาชนกลุ่มเสี่ยงที่ควรหลีกเลี่ยง



ผู้สูงอายุ



สตรีมีครรภ์



เด็กเล็ก



ผู้ป่วยที่มีโรคเกี่ยวกับ
ทางเดินหายใจ



ผู้ที่ทำงานกลางแจ้ง

ข้อควรปฏิบัติการดูแลตนเอง



ทำความสะอาดบ้าน



ติดตามสถานการณ์
จากทางราชการ
และสื่อต่างๆ



สวมหน้ากาก
ป้องกันฝุ่น



เตรียมยาประจำตัว



ควรออกกำลังกาย
ออกกำลังกาย
หรือ
ทำงานหนักกลางแจ้ง

**หากมีอาการผิดปกติ
รีบไปพบแพทย์**

ชนิดของหน้ากาก

กับความสามารถในการป้องกันฝุ่น PM 2.5



ชนิดของหน้ากาก

Indoor

Outdoor



หน้ากากชนิด N95

96.66%

90.82%



หน้ากากชนิด DURA
ใช้ในห้องผ่าตัด

41.21%

48.08%



หน้ากากชนิด DURA
ใช้หยาบ 2 ชั้น

96.83%

90.80%