

ดูแลตัวเองอย่างไร ในภาวะ PM2.5 สูง



ใส่หน้ากากประเภทที่สามารถกรองฝุ่นละอองขนาดเล็กกว่า 0.3 ไมครอนได้ เช่น หน้ากาก N95 ที่ได้มาตรฐาน

หลีกเลี่ยงการอยู่กลางแจ้งในบริเวณที่ค่ามลพิษอากาศสูง

งดการออกกำลังกายภายนอกตัวอาคาร เช่น งดวิ่งในสวนสาธารณะชั่วคราว ให้เปลี่ยนมาออกกำลังกายภายในตัวอาคารแทน

หมั่นตรวจตราไม่เปิดหน้าต่างในช่วงภาวะ PM 2.5 สูง เพื่อป้องกันการฝุ่น PM2.5 จากภายนอกเข้ามาในตัวอาคาร

ช่วยกันงดการเผาไหม้ที่ "ไม่" สมบูรณ์ เช่น งดจุดเทียนในตัวอาคาร และนอกตัวอาคาร งดการเผาในที่โล่ง งดใช้รถดีเซลที่ปล่อยควันดำ

กลุ่มเสี่ยงที่ต้องระวังเป็นพิเศษ ได้แก่ ผู้มีโรคประจำตัว เช่น โรคระบบทางเดินหายใจ โรคหัวใจ กลุ่มผู้สูงอายุและเด็ก

ที่มา : อ. พญ.ภัทราวลัย สิรินารา