

HOW TO

ปลอดภัยจากฝุ่น PM 2.5



กลุ่มเสี่ยง
ควรดูแลสุขภาพเป็นพิเศษ



ควรอยู่ในอาคาร/บ้าน
เพื่อลดการรับฝุ่นโดยตรง



หากจำเป็นต้องออกจากบ้าน
ควรสวมหน้ากากอนามัย



หลีกเลี่ยงการออกกำลังกาย
และการทำงานกลางแจ้ง
ในช่วงที่มีค่าฝุ่นสูง



ปิดประตู-หน้าต่างให้มิดชิด
เพื่อป้องกันฝุ่นจากภายนอก



ดื่มน้ำให้เยอะๆ
เพื่อบรรเทาอาการ
ระคายเคืองคอ แสบคอ



หลีกเลี่ยงการเผาขยะในที่แจ้ง
เพื่อลดการก่อมลพิษในอากาศ



ลดการใช้รถยนต์
เพื่อลดการก่อมลพิษในอากาศ



ลดการสูบบุหรี่
เพื่อลดการก่อมลพิษในอากาศ

หมายเหตุ : ประชาชนกลุ่มเสี่ยงได้แก่ เด็กเล็ก ผู้สูงอายุ หญิงตั้งครรภ์
และ ผู้ป่วยโรคหัวใจและหลอดเลือด โรคระบบทางเดินหายใจ โรคเยื่อตาอักเสบ โรคผิวหนัง