





# ฝุ่น PM 2.5 ภัยร้ายใกล้ตัวเรา



**⚠️ ฝุ่น PM 2.5 คืออะไร**

ฝุ่น PM 2.5 (Particulate matter smaller than 2.5 micron) คือฝุ่นละอองขนาดเล็กมากๆ ตามองไม่เห็น คือเล็กกว่า 2.5 ไมครอน (ไมโครเมตร) หรือเล็กกว่า 3% ของเส้นผ่านศูนย์กลางเส้นผมเสียอีก





**⚠️ อาการเบื้องต้นเมื่อรับฝุ่นเข้ามา**

-  ระคายเคืองตา แสบตา ตาอักเสบ
-  ผื่นคันบริเวณผิวหนัง
-  ระคายเคืองเยื่อจมูก ไอ มีเสมหะ แขนงหน้าอก
-  หัวใจเต้นผิดปกติ

**☁️ รับฝุ่นมากๆ อาจเสี่ยงหลายโรค**

**✅ เราควรปฏิบัติตัวอย่างไร**

-  โรคระบบทางเดินหายใจ
-  โรคเยื่อตาอักเสบ หรืออาการตาแดง
-  โรคหัวใจ และหลอดเลือด
-  โรคผิวหนัง

-  สวมหน้ากาก N95 ป้องกันฝุ่น PM25 หรือไม่ใช่หน้ากากอนามัย 3 ชั้นซ้อนกัน
-  งดออกกำลังกายกลางแจ้ง ในวันที่มีสภาพอากาศมีฝุ่นควัน
-  งดการเผาสิ่งของกลางแจ้ง
-  งดใช้รถส่วนบุคคลมากขึ้น