

ประชาสัมพันธ์การป้องกันฝุ่น PM ๒.๕ การดูแลตัวเองเลี้ยงฝุ่น PM ๒.๕

**5 ข้อ ป้องกันฝุ่น PM 2.5 ฝุ่นทั่วเมือง**

**ใช้**  
ใช้หน้ากากป้องกันฝุ่น  
ทุกครั้ง เช่น หน้ากาก N95

**เช็ก**  
เช็กค่าฝุ่นจากแอปพลิเคชัน  
Air4Thai หรือ Life Dee  
ก่อนออกจากบ้าน

**ปิด**  
ปิดประตู หน้าต่าง  
ให้มิดชิด  
หมั่นทำความสะอาดบ้าน  
หรืออยู่ในห้องปลอดฝุ่น

**เลี่ยง**  
เลี่ยงกิจกรรมกลางแจ้ง  
และเผ่าะวังสุขภาพ  
โดยเฉพาะกลุ่มเสี่ยง  
(เด็ก ผู้สูงอายุ หญิงตั้งครรภ์  
ผู้มีโรคประจำตัว)

**ลด**  
ลดกิจกรรมก่อฝุ่น  
เช่น การจุ่มรูป การบั้งอย่าง  
การเผา การสูบบุหรี่  
การใช้รถส่วนตัว  
รวมถึงเช็กสภาพรถ  
เป็นประจำ

กองประเมินผลกระทบสุขภาพ  
กองส่งเสริมความรู้และสื่อสารสุขภาพ  
นครพนม 2567

สายด่วนกรมอนามัย  
1 4 7 8  
กรมอนามัยส่งเสริมสุขภาพดี

ติดตามสาระความรู้สุขภาพ ได้ที่  
AnamaiMedia  
สื่อสร้างสรรค์กรมอนามัย



**6 ขั้นตอนรู้ดูแลตนเอง ฝุ่น PM 2.5 ในช่วงที่เมืองเขื่อน**

**1** เช็กค่าฝุ่น PM 2.5  
Air4Thai AirBKK  
RGuard เช็กฝุ่น

**2** ประเมินตนเอง  
ว่าเป็นกลุ่มเสี่ยงหรือไม่ ?  
• เด็กเล็ก • ผู้สูงอายุ • หญิงตั้งครรภ์  
• ผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น ภูมิแพ้  
หอบหืด ปอดอุดกั้นเรื้อรัง  
โรคหัวใจและหลอดเลือด  
• ผู้ที่ทำงานกลางแจ้ง เช่น ไรหอดอร์ไฮต์  
พ่อค้าแม่ค้ารถเข็น ตำรวจจราจร

**3** ปฏิบัติตน  
เพื่อป้องกันสุขภาพ  
ตาหาระดับ PM2.5  
• ทำกิจกรรมในร่ม  
• กลุ่มเสี่ยงหลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมกลางแจ้ง  
และเผ่าะวังสุขภาพ  
• หลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมกลางแจ้ง  
กลุ่มเสี่ยงสวมหน้ากากป้องกันฝุ่น  
• ลดหรือจำกัดการทำกิจกรรมกลางแจ้ง  
สวมหน้ากากป้องกันฝุ่น  
• งดทำกิจกรรมกลางแจ้ง สวมหน้ากากป้องกันฝุ่น

**4** ประเมินอาการ  
และรับคำแนะนำเบื้องต้น  
• 4Health PM2.5  
• คลินิกสุขภาพออนไลน์

**5** มีอาการรุนแรง  
ให้รีบไปพบแพทย์  
(แน่นหน้าอก หายใจลำบาก  
เหนื่อยง่าย หายใจมีเสียงหวีด)

**6** สอบถามข้อมูล  
เพิ่มเติมได้ที่  
สายด่วนกรมอนามัย **1478**  
หรือ สายด่วนกรมควบคุมโรค **1422**

ข้อมูลความรู้โดย : กองประเมินผลกระทบสุขภาพ  
ออกแบบสื่อโดย : กองส่งเสริมความรู้และสื่อสารสุขภาพ  
จัดทำเมื่อ : กุมภาพันธ์ 2566

สายด่วนกรมอนามัย  
1 4 7 8  
กรมอนามัยส่งเสริมสุขภาพดี

ติดตามสาระความรู้สุขภาพ ได้ที่  
AnamaiMedia  
สื่อสร้างสรรค์กรมอนามัย



# ฝุ่น PM<sub>2.5</sub> กับอันตรายต่อสุขภาพ



กรมอนามัย  
DEPARTMENT OF HEALTH

ฝุ่นละอองขนาดเล็ก 2.5 ไมครอน (PM<sub>2.5</sub>) สามารถเข้าสู่ระบบทางเดินหายใจไปถึงปอด กุ้งลม แทรกซึมเข้าสู่กระแสเลือด และไปรบกวนการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ทำให้เกิดผลกระทบต่อสุขภาพ และเสี่ยงเป็นโรคเรื้อรัง



## ระยะสั้น



ไอ จาม



ระคายเคืองผิวหนัง ผื่น คัน



ระคายเคืองตา แสบตา ตาแดง

## ระยะยาว



ระบบหัวใจและหลอดเลือด (หัวใจเต้นผิดจังหวะ หัวใจวาย)



ระบบทางเดินหายใจ (หอบหืด ปอดอุดกั้นเรื้อรัง)



เนื้องอก



เสี่ยงแก่ การกลอดชนิดปกติ  
กระทบต่อพัฒนาและระบบสมองของการก



มะเร็งปอด



## กลุ่มเสี่ยง

เด็ก หญิงตั้งครรภ์ ผู้สูงอายุ ผู้ที่มีโรคประจำตัว  
ผู้ทำงานกลางแจ้ง ผู้ออกกำลังกายกลางแจ้ง

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

สายด่วนกรมอนามัย



ติดต่อกรมอนามัยได้ที่  
AnamaiMedia



กรมอนามัย  
DEPARTMENT OF HEALTH

# กลุ่มเสี่ยง เสี่ยงฝุ่น PM<sub>2.5</sub>



## หญิงตั้งครรภ์

อวัยวะต่าง ๆ ของทารกในครรภ์กำลังพัฒนา อาจได้รับผลกระทบจากมลพิษที่แม่ได้รับผ่านสายรก



## เด็กเล็ก

ปอดกำลังพัฒนา อัตราการหายใจถี่ ทำให้ได้รับมลพิษมากกว่าผู้ใหญ่ในช่วงเวลาที่เท่ากัน



## ผู้สูงอายุ

ระบบหายใจเสื่อมโทรมห่วย มีโอกาสเกิดโรคต่าง ๆ เช่น โรคระบบหัวใจและหลอดเลือด โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง โรคถุงลมโป่งพอง



## ผู้ที่มีโรคประจำตัว

มีอาการกำเริบ เช่น ผู้ป่วยภูมิแพ้มีอาการจุกอกอักเสบ ผู้ป่วยโรคหัวใจและหลอดเลือดเจ็บหน้าอก หัวใจเต้นผิดจังหวะ



## ผู้ทำงานกลางแจ้ง

ตำรวจจราจร พนักงานกวาดถนน พ่อค้าแม่ค้าริมถนน วินมอเตอร์ไซด์รับจ้าง คนทำงานนอกอาคาร ได้รับสัมผัสฝุ่นเป็นเวลานาน มีโอกาสเกิดผลกระทบต่อสุขภาพในระยะยาว

ข้อมูลความรู้โดย : กองประเมินผลกระทบต่อสุขภาพ  
ออกแบบผลิตสื่อโดย : กองส่งเสริมความรอบรู้และสื่อสารสุขภาพ  
จัดทำเมื่อ : กุมภาพันธ์ 2566

สายด่วนกรมอนามัย



ติดต่อกรมอนามัยได้ที่  
AnamaiMedia





# การปฏิบัติตนตามระดับค่าสีฝุ่น PM2.5

(ปรับค่ามาตรฐานใหม่ เริ่มปรับใช้ตั้งแต่ 1 มิ.ย. 66)

PM2.5 (ไมโครกรัมต่อลูกบาศก์เมตร)	ประชาชนทั่วไป	กลุ่มเสี่ยง เด็ก/หญิงตั้งครรภ์/ผู้สูงอายุ ผู้มีโรคประจำตัว
0-15.0	ทำกิจกรรมได้ตามปกติ	ทำกิจกรรมได้ตามปกติ
15.1-25.0	ทำกิจกรรมได้ตามปกติ	เลี่ยงการทำกิจกรรมที่ใช้แรงมาก / ออกกำลังกายกลางแจ้ง
25.1-37.5	<ul style="list-style-type: none"> <li>เลี่ยงการทำกิจกรรมที่ใช้แรงมาก / ออกกำลังกายกลางแจ้ง</li> <li>สังเกตอาการตนเอง หากมีอาการผิดปกติให้รีบไปพบแพทย์</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ลดระยะเวลาทำกิจกรรมที่ใช้แรงมาก / ออกกำลังกายกลางแจ้ง</li> <li>สวมหน้ากากป้องกันฝุ่นละอองทุกครั้งเมื่ออยู่กลางแจ้ง</li> <li>หากมีอาการผิดปกติให้รีบไปพบแพทย์</li> </ul>
37.6-75.0	<ul style="list-style-type: none"> <li>ลดระยะเวลาทำกิจกรรมที่ใช้แรงมาก / ออกกำลังกายกลางแจ้ง</li> <li>สวมหน้ากากป้องกันฝุ่นละอองทุกครั้งเมื่ออยู่กลางแจ้ง</li> <li>หากมีอาการผิดปกติให้รีบไปพบแพทย์</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ลด/จำกัดระยะเวลาทำกิจกรรมกลางแจ้ง</li> <li>สวมหน้ากากป้องกันฝุ่นละอองทุกครั้งเมื่ออยู่กลางแจ้ง</li> <li>หากมีอาการผิดปกติให้รีบไปพบแพทย์</li> </ul>
75.1 ขึ้นไป	<ul style="list-style-type: none"> <li>ลด/จำกัดระยะเวลาทำกิจกรรมกลางแจ้ง</li> <li>สวมหน้ากากป้องกันฝุ่นละอองทุกครั้งเมื่ออยู่กลางแจ้ง</li> <li>หากมีอาการผิดปกติให้รีบไปพบแพทย์</li> <li>ปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>งดทำกิจกรรมกลางแจ้ง</li> <li>สวมหน้ากากป้องกันฝุ่นละอองทุกครั้งเมื่ออยู่กลางแจ้ง</li> <li>ควรอยู่ในห้องปิดมิดชิด</li> <li>หากมีอาการผิดปกติให้รีบไปพบแพทย์</li> <li>ปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์</li> </ul>

**ผู้มีโรคประจำตัว ควรเตรียมยาและอุปกรณ์ที่จำเป็นติดตัวเสมอ**

ข้อมูลความรู้โดย : กองประเมินผลกระทบต่อสุขภาพ  
ออกแบบผลิตสื่อโดย : กองส่งเสริมความรอบรู้และสื่อสารสุขภาพ  
จัดทำเมื่อ : กันยายน 2566



ติดตามสาระความรู้สุขภาพ ได้ที่  
**AnamaiMedia**  
สื่อมีสติมีเด็กรวมอนามัย



# การปฏิบัติตนตามระดับค่าสีฝุ่น PM2.5



**ระดับดีมาก**  
(0 - 15.0 ไมโครกรัมต่อลูกบาศก์เมตร)

- ประชาชนทุกคน ทำกิจกรรมนอกอาคารได้ตามปกติ

**ระดับดี**  
(15.1 - 25.0 ไมโครกรัมต่อลูกบาศก์เมตร)

- ประชาชนทั่วไป ทำกิจกรรมนอกอาคารได้ตามปกติ
- กลุ่มเสี่ยง หลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมนอกอาคาร และควรงดเว้นระงับตนเอง

**ระดับปานกลาง**  
(25.1 - 37.5 ไมโครกรัมต่อลูกบาศก์เมตร)

- ประชาชนทั่วไป หลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมนอกอาคาร และควรงดเว้นระงับตนเอง
- กลุ่มเสี่ยง ลดระยะเวลาการทำกิจกรรมนอกอาคาร สวมหน้ากากป้องกันฝุ่นทุกครั้งและหากมีอาการผิดปกติให้รีบไปพบแพทย์ ผู้มีโรคประจำตัวเตรียมยาและอุปกรณ์ที่จำเป็นให้พร้อม

**ระดับที่เริ่มมีผลกระทบต่อสุขภาพ**  
(37.6 - 75.0 ไมโครกรัมต่อลูกบาศก์เมตร)

- ประชาชนทั่วไป ลดระยะเวลาการทำกิจกรรมนอกอาคาร สวมหน้ากากป้องกันฝุ่นทุกครั้ง และหากมีอาการผิดปกติให้รีบไปพบแพทย์
- กลุ่มเสี่ยง ลด/จำกัดระยะเวลาการทำกิจกรรมนอกอาคาร อยู่ในห้องปิดมิดชิด สวมหน้ากากป้องกันฝุ่นทุกครั้ง และหากมีอาการผิดปกติให้รีบไปพบแพทย์ ผู้มีโรคประจำตัวเตรียมยาและอุปกรณ์ที่จำเป็น รวมถึงปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์

**ระดับที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ**  
(75.1 ไมโครกรัมต่อลูกบาศก์เมตรขึ้นไป)

- ประชาชนทุกคน งดทำกิจกรรมนอกอาคาร อยู่ในห้องปิดมิดชิด สวมหน้ากากป้องกันฝุ่นทุกครั้ง และหากมีอาการผิดปกติให้รีบไปพบแพทย์ ผู้มีโรคประจำตัวเตรียมยาและอุปกรณ์ที่จำเป็นให้พร้อม รวมถึงปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์

ทั้งนี้ สามารถประเมินอาการและรับคำแนะนำในการดูแลสุขภาพเบื้องต้น ได้ที่ **"4HealthPM2.5"**

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

สายด่วนกรมอนามัย 1478  
กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

AnamaiMedia  
สื่อมีสติมีเด็กรวมอนามัย