

ระดับค่าสี PM2.5 อันตรายแค่ไหน?

AQI	ระดับ PM2.5	ประชาชนทั่วไป	กลุ่มเสี่ยง เด็ก/ หญิงตั้งครรภ์/ผู้สูงอายุ
0-25	 0-25	ทำกิจกรรมได้ตามปกติ	ทำกิจกรรมได้ตามปกติ
26-50	 26-37	ทำกิจกรรมได้ตามปกติ	<ul style="list-style-type: none"> หลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมหรือออกกำลังกายกลางแจ้ง พิจารณาอาการแพ้ปกติ หากแพ้ปกติให้รับพบแพทย์ทันที
51-100	 38-50	<ul style="list-style-type: none"> หลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมหรือออกกำลังกายกลางแจ้ง พิจารณาอาการแพ้ปกติ หากแพ้ปกติให้รับพบแพทย์ทันที 	<ul style="list-style-type: none"> หลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมหรือออกกำลังกายกลางแจ้ง สวมใส่หน้ากากป้องกันฝุ่นขนาดเล็ก มีอาการแพ้ปกติให้รับไปพบแพทย์
101-200	 51-90	<ul style="list-style-type: none"> ควรลดหรือจำกัดการทำกิจกรรมหรือออกกำลังกายกลางแจ้ง สวมใส่หน้ากากป้องกันฝุ่นขนาดเล็ก พิจารณาอาการแพ้ปกติ หากแพ้ปกติให้รับพบแพทย์ทันที 	<ul style="list-style-type: none"> หลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมหรือออกกำลังกายกลางแจ้ง สวมใส่หน้ากากป้องกันฝุ่นขนาดเล็ก มีอาการแพ้ปกติให้รับไปพบแพทย์
201 ขึ้นไป	 91 ขึ้นไป	<ul style="list-style-type: none"> งดการทำกิจกรรมหรือออกกำลังกายกลางแจ้ง สวมใส่หน้ากากป้องกันฝุ่นขนาดเล็ก พิจารณาอาการแพ้ปกติ หากแพ้ปกติให้รับพบแพทย์ทันที 	<ul style="list-style-type: none"> งดการทำกิจกรรมหรือออกกำลังกายกลางแจ้ง สวมใส่หน้ากากป้องกันฝุ่นขนาดเล็ก พิจารณาอาการแพ้ปกติ หากแพ้ปกติให้รับพบแพทย์ทันที

*ผู้ที่มิโรคประจำตัว ควรเตรียมยาและอุปกรณ์ที่จำเป็นติดตัวเสมอ



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH



ข้อมูลเพิ่มเติม



<http://air4thai.pcd.go.th/>



<https://www.facebook.com/anamaihia/>



<http://hia.anamai.moph.go.th>



กองประเมินผลกระทบต่อสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
เลขที่ 88/22 ม.4 ต.ตลาดขวัญ ถ.ติวานนท์ อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000
โทร 0-2590-4359

รู้ทัน...ป้องกัน
ฝุ่น PM^{2.5}



ฝุ่น PM2.5 คือ?

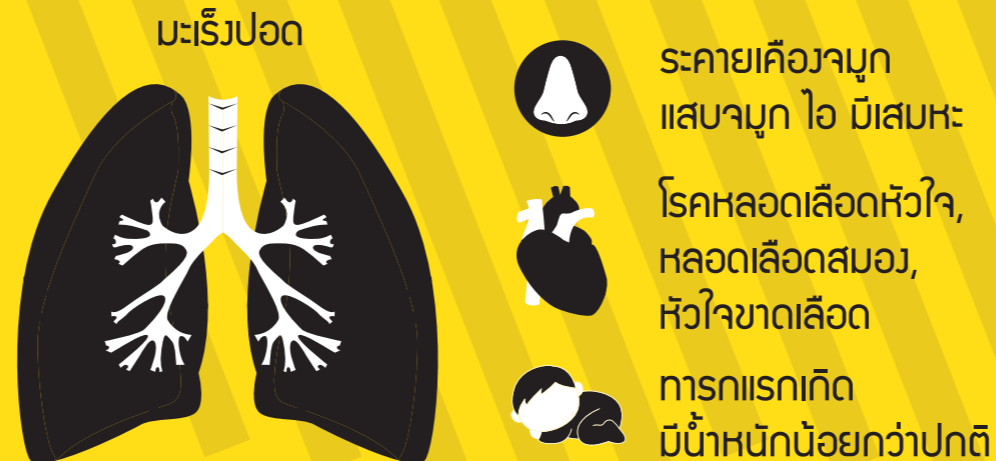


PM2.5 คือฝุ่นละอองขนาดเล็กประมาณ 1 ใน 25 ขวเส้นพมมนุษย์ ขนจมูกไม่สามารถกรองได้ สามารถแพร่กระจายสู่ทางเดินหายใจ กระแสเลือด และแทรกซึมกระบวนการทำงานในอวัยวะต่างๆ เพิ่มความเสี่ยงเป็นโรคเรื้อรัง

ฝุ่น PM2.5 มาจากไหน?



ฝุ่น PM2.5 อันตรายแค่ไหน?



ป้องกัน PM2.5 อย่างไร?

• ใส่หน้ากากป้องกันฝุ่นละออง •



• การป้องกันและดูแลตนเอง •

