



กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ
Department of Health Service Support

วิธีรับมือ ฝุ่น PM 2.5



เลี่ยงกิจกรรมหรือ
งดออกกำลังกายกลางแจ้ง
ในพื้นที่ที่มีค่าฝุ่น PM 2.5
สูงเกินมาตรฐาน



สวมหน้ากากอนามัย
ทางการแพทย์เมื่อออกจากบ้าน
หรือสวมหน้ากาก N 95
เมื่ออยู่ในพื้นที่เสี่ยงฝุ่น PM 2.5
เป็นเวลานาน



ทำความสะอาดบ้าน
และโรงเรียนให้สะอาด
ห้องปลอดฝุ่น



ลดกิจกรรมที่ทำให้เกิดฝุ่น
เช่น จุดธูป ปิ้งย่าง เผาขยะ
เผาเศษใบไม้ เป็นต้น



หากพบเด็กหรือคนในครอบครัว
มีอาการผิดปกติ
เช่น ไอบ่อย หายใจลำบาก
แน่นหน้าอก ให้รีบไปพบแพทย์



ผู้ที่มีโรคประจำตัว
ควรเลี่ยงการออกจากบ้าน
เพื่อลดความเสี่ยงในการ
ได้รับมลพิษจากฝุ่น PM 2.5

หากมีอาการผิดปกติทางเดินหายใจควรพบแพทย์ทันที และปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์อย่างเคร่งครัด

สุขบัญญัติ ข้อ 10
มีสำนึกต่อส่วนรวม ร่วมสร้างสรรคสังคม



ดูแลรักษาสิ่งแวดล้อมในบ้าน ที่โรงเรียน
ที่ทำงาน ชุมชน และที่สาธารณะต่าง ๆ

1426 สายด่วน
กรม สบส.

แหล่งข้อมูล: กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข

