

อย่างไร?

5



1. หญิงตั้งครรภ์

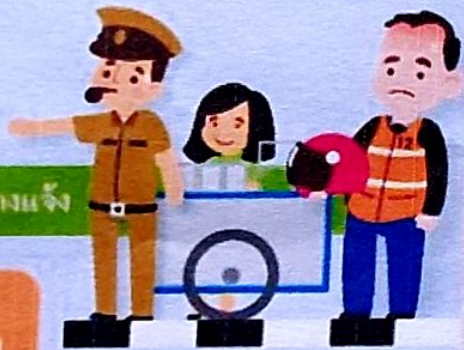


2. เด็กเล็ก

สูงอายุ

ที่ว่างกลางแจ้ง

เกี่ยวกับ
ความหมายใจ เช่น
รถหัวใจ ฯลฯ



pm2.5



แอปพลิเคชัน



AIR4Thai



ป้องกัน PM_{2.5} อย่างไร ?

สวมใส่หน้ากากทุกครั้ง
เมื่อออกจากบ้าน (พื้นที่เสี่ยง)

สวมหน้ากากที่ได้มาตรฐาน



หน้ากากมาตรฐาน N95

ป้องกันฝุ่นขนาดเล็กกว่า
0.3 ไมครอน ได้อย่างน้อย
95 % = ป้องกัน PM_{2.5} ได้

หน้ากากอนามัยทั่วไป

ป้องกันฝุ่นขนาด 3 ไมครอน
ได้ 99% แต่ป้องกัน PM_{2.5}
ไม่ได้ (เพราะ PM_{2.5} เล็กกว่า
3 ไมครอน)

เลี่ยงกิจกรรมกลางแจ้ง

ในช่วงที่ค่าฝุ่นเกินมาตรฐาน



ที่มา กองโรคจากสารประกอบอากาศและสิ่งแวดล้อม

อยู่เหนือกม

ในขณะที่หุงต้มอาหาร
โดยการใช้ฟืนและถ่าน



ไม่เผาขยะ เตาป่า

หรือพืชมลทางกวดเกษตร



หลีกเลี่ยง
การใช้รถยนต์ส่วนตัว

รถรงศ์ให้ใช้จอดโดยสธารสาธารณะ
หรือทางเดีวกันไต้ด้วยกัน (Carpool)



รู้จัก
กับโรค

www.ddc.moph.go.th

DDC
1422
กรมควบคุมมลพิษ



ความรู้เรื่อง PM_{2.5}

