

แผ่นพับ ประชาสัมพันธ์ pm 2.5



อันตราย จากฝุ่นละออง PM 2.5

PM 2.5 เป็นฝุ่นละอองขนาดเล็กที่ทำให้เกิดมลพิษทางอากาศ เมื่อหายใจเข้าไป จะส่งผลให้การทำงานของปอดลดลง การแลกเปลี่ยนอากาศน้อยลง ทำให้หายใจสั้น หวัดทำงานหนักมากขึ้นกว่าปกติ และเกิดการระคายเคืองของระบบทางเดินหายใจ

สาเหตุการเกิดฝุ่นละออง



การจราจร
และคมนาคมขนส่ง



เผาขยะ เตาโบว์ไม้
ทิ้งไม้ไผ่ที่สังเวย



การก่อสร้าง
และโรงงานอุตสาหกรรม

ผลกระทบจากฝุ่นละออง



ไอ จาม มีน้ำมูก ไซนัสอักเสบ เจ็บคอ มีไข้
เหนื่อยง่าย เท้าบวม หวัดใจเต้นเร็ว
คันตามร่างกาย มีผื่นแดงตามร่างกาย
แสบหรือคันตา มองไม่ชัด ตาแดง น้ำตาไหล
โรคประจำตัว

กลุ่มเสี่ยง



เด็ก



ผู้สูงอายุ



ผู้ป่วยโรคทาง
ระบบทางเดินหายใจ
และโรคเรื้อรัง



หญิงตั้งครรภ์

ดีด ติดตามสถานการณ์คุณภาพอากาศ
โดยพื้นที่ตนเองอยู่เสมอ

งด งดกิจกรรมที่ทำให้เกิดฝุ่นละออง เช่น
จุดธูปเทียน การเผาไหม้สังเวย เติมน้ำมัน

อย่า อย่าเฝ้าชมการสวนพญากองนาถ (พญ. 55)
เนื่องด้วยฝุ่นจากอาคาร

จำ จำไว้เวลาในการทำกิจกรรม หลีกเลี่ยง
การออกกำลังกายหนักหรือการ
ทำกิจกรรมหนักๆในที่ที่มีฝุ่นเยอะ

กลุ่มเสี่ยง ควรงดการทำงานในที่ที่มีฝุ่นสูง
จำกัดเวลาออกกำลังกายและงดกิจกรรมที่ออกกำลังกาย
หนักๆในที่ที่มีฝุ่นสูง และจำกัดเวลา
นอนในที่ที่มีฝุ่นสูง

แผ่นพับ ประชาสัมพันธ์ pm 2.5

ฝุ่น PM 2.5 ตัวการทำเด็กป่วย

ฝุ่น PM 2.5 ในพื้นที่เขตกรุงเทพมหานคร และในเขตปริมณฑลมีฝุ่นละอองเกินค่ามาตรฐาน แนะนำผู้ปกครอง
เฝ้าระวังและป้องกันดูแลเด็กที่มีโรคประจำตัวเกี่ยวกับโรคในระบบทางเดินหายใจ โรคหอบหืด โรคภูมิแพ้
หากมีอาการผิดปกติให้รีบพบแพทย์ทันที

อันตรายจากฝุ่น PM 2.5

-  การอักเสบเฉียบพลัน
ที่หลอดลมจนมีอาการไอและเสมหะ
-  โรคหอบหืด
และโรคที่เกี่ยวข้องกับระบบทางเดินหายใจ
-  ระคายเคืองในโพรงจมูก
อาการภูมิแพ้กำเริบและหายใจไม่สะดวก

วิธีป้องกัน

-  หลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมนอกบ้าน
หรือกลางแจ้ง
-  ควรใส่หน้ากากอนามัยป้องกันฝุ่น PM 2.5
ก่อนออกจากบ้านทุกครั้ง

หากมีอาการผิดปกติ เช่น
ไอบ่อย มีเสมหะ หายใจลำบาก
หายใจถี่ หายใจไม่ออกหายใจมีเสียงวี๊ด
แน่นหน้าอก ให้รีบพาพบแพทย์ทันที



แผ่นพับ ประชาสัมพันธ์ ไฟป่า-หมอกควัน



ไฟป่า-หมอกควัน

เป็นภัยที่มีสถิติการเกิดสูง
ในช่วงฤดูหนาวต่อเนื่องถึงฤดูร้อน

วิธีรับมือ-ป้องกัน ไฟป่า-หมอกควัน

หมอกควัน

-  หลีกเลี่ยงการเผา ใบไม้ไผ่แห้ง ไม้ใช้รั้วพริกกล้วยชะ หรือเผา ใบกาชนะที่มีฟอสฟอรัส
-  หลีกเลี่ยงการก่อกิจกรรม กลางแจ้ง เมื่ออยู่ในพื้นที่ที่มี หมอกควัน
-  สวมหน้ากากอนามัย เมื่อต้องอยู่ในพื้นที่หมอกควัน
-  ปิดประตูหน้าต่างให้มิดชิด ใช้ผ้าชุบน้ำอุดตามช่อง เพื่อลดปริมาณฝุ่นในหัว
-  ขับรถด้วยความระมัดระวัง เมื่อผ่านเส้นทางที่มีหมอกควัน

ไฟป่า

-  ทำกิจกรรมที่เป็นเชื้อเพลิง บริเวณริมชายป่า
-  หลีกเลี่ยงการประกอบ กิจกรรมที่เกี่ยวกับไฟ ใกล้แนวชายป่าและในป่า
-  ทำแนวกันดินหรือขุดร่องดิน ป้องกันไฟลุกลามในพื้นที่ ใกล้คีย์

