

ข้อควรรู้

เมื่อต้องเผชิญกับฝุ่น PM_{2.5}

ตรวจสอบค่าฝุ่น

- ✓ เฟซบุ๊กเพจ "คนรักอนามัย ใส่ใจอากาศ PM_{2.5}"
- ✓ แอปพลิเคชัน Air4Thai

ระดับสีที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ

- **สีเหลือง** ผลักเสี่ยงต่อการก่อกรรณ หรือออกกำลังกายนานเกิน
- **สีส้ม** ควรลดหรือจำกัดการก่อกรรณ หรือออกกำลังกายนานเกิน สวมใส่หน้ากากป้องกันฝุ่นขนาดเล็ก
- **สีแดง** งดการก่อกรรณหรือออกกำลังกายนานเกิน สวมใส่หน้ากากป้องกันฝุ่นขนาดเล็ก

กลุ่มเสี่ยงที่ควรเฝ้าระวัง

- ผู้สูงอายุ
- หญิงตั้งครรภ์
- เด็กเล็ก
- ผู้มีระบบทางเดินหายใจ
- คนทำงานกลางแจ้ง

ควรสังเกตอาการผิดปกติของร่างกาย
เช่น หายใจลำบาก ไอ แน่นหน้าอก ควรรีบไปพบแพทย์ทันที

ผลิตเมื่อ 20 ตุลาคม 2562 | โทร 02-2562 | โทร 02-2562 | แผนกสุขภาพชุมชน | www.sasurure.anamai.moph.go.th