



# การดูแลและป้องกัน ตนเองให้ปลอดภัยจาก

## ฝุ่น PM 2.5

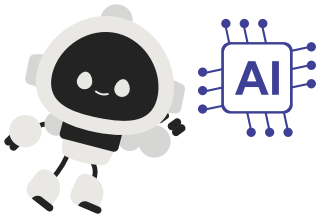




# การดูแลและป้องกัน ตนเองให้ปลอดภัยจาก

สำหรับประชาชนทั่วไป

## ฝุ่น PM 2.5



ติดตามสถานการณ์คุณภาพอากาศในแอปพลิเคชัน  
Air 4 Thai หรือข่าวสารตามช่องทางต่าง ๆ

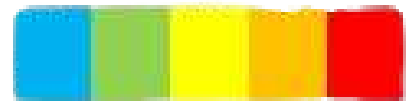
สังเกตอาการ หากมีอาการไอ แห่น้ำออก วิงเวียนศีรษะ  
คลื่นไส้ อาเจียน หรืออาการอื่น ๆ ควรปรึกษาแพทย์ทันที



ลดกิจกรรมที่ก่อให้เกิด PM 2.5 เช่น จุดธูป เผากระดาษเงิน  
กระดาษทอง บั้งย่าง เผาใบไม้ เผาขยะ เป็นต้น



เมื่อ PM 2.5 อยู่ในระดับสีแดง  
งดทำกิจกรรมนอกบ้าน หากต้องออก  
จากบ้านควรสวมใส่หน้ากากป้องกันฝุ่น

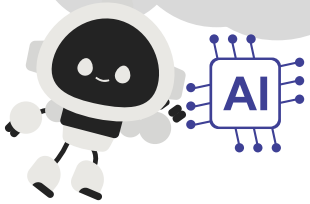


กองสารพิษและสิ่งแวดล้อม



# การดูแลและป้องกัน ตนเองให้ปลอดภัยจาก ฝุ่น PM 2.5

สำหรับเด็ก



ติดตามสถานการณ์คุณภาพอากาศไทยแอปพลิเคชัน  
Air 4 Thai หรือข่าวสารตามช่องทางต่าง ๆ

ดูแลให้เด็กดื่มน้ำสะอาดวันละ 8-10 แก้ว



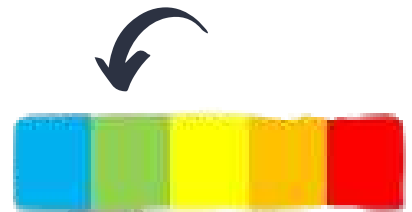
ดูแลเด็กที่มีโรคประจำตัวอย่างใกล้ชิด หากมีอาการไอบ่อย หายใจ  
ลำบาก หายใจไม่ออก แห่หเหนื่อย ออก ให้รีบพาไปพบแพทย์

ปิดประตูหน้าต่างให้มิดชิด และเปิดพัดลมให้  
อากาศหมุนเวียน



ไม่จอดรถและติดเครื่องหยุดเป็นเวลานานในบริเวณบ้าน

เมื่อ PM 2.5 อยู่ในระดับสีเขีย  
ขึ้นไป ให้ดูแลเด็กหลีกเลี่ยงการ  
ทำกิจกรรมนอกบ้าน



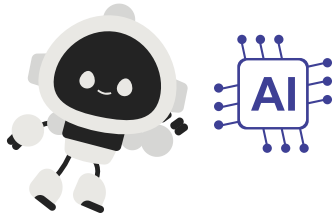
กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม



# การดูแลและป้องกัน ตนเองให้ปลอดภัยจาก ฝุ่น PM 2.5



สำหรับหญิงตั้งครรภ์



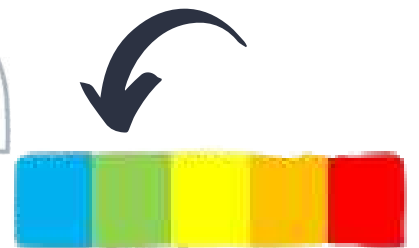
ติดตามสถานการณ์คุณภาพอากาศในแอปพลิเคชัน  
Air 4 Thai หรือข่าวสารตามช่องทางต่าง ๆ

ดูแลให้เด็กดื่มน้ำสะอาดวันละ 8-10 แก้ว และรับประทาน  
อาหารให้ครบ 5 หมู่



เตรียมยาประจำตัวและอุปกรณ์ที่จำเป็นให้พร้อมและ  
ปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์อย่างเคร่งครัด

หากมีอาการผิดปกติ ให้รีบไปพบแพทย์



เมื่อ PM 2.5 อยู่ในระดับสีเข้มหรือสีส้ม ให้หลีกเลี่ยง  
การทำกิจกรรมนอกบ้าน หากต้องออก  
นอกบ้าน ควรสวมใส่หน้ากากป้องกันฝุ่นและ  
ไม่ควรอยู่นอกบ้านเป็นเวลานาน



กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม

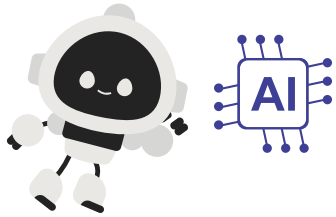




# การดูแลและป้องกัน ตนเองให้ปลอดภัยจาก ฝุ่น PM 2.5



สำหรับผู้สูงอายุ



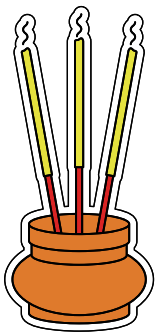
ติดตามสถานการณ์คุณภาพอากาศในแอปพลิเคชัน  
Air 4 Thai หรือข่าวสารตามช่องทางต่าง ๆ

ดูแลให้เด็กดื่มน้ำสะอาดวันละ 8-10 แก้ว



เตรียมยาประจำตัวและอุปกรณ์ที่จำเป็นให้พร้อม

หากมีอาการผิดปกติ รีบแจ้งบุคคล  
ใกล้ชิด และพบแพทย์ทันที



งดกิจกรรมที่ก่อให้เกิด PM 2.5 เช่น จุดธูป เผา  
กระดาษเงิน กระดาษทอง เผาขยะ เผาใบไม้ เป็นต้น



เมื่อ PM 2.5 อยู่ในระดับสีส้มขึ้นไป ให้ลดเวลาทำ  
กิจกรรมนอกบ้าน เช่น การออกกำลังกายกลางแจ้ง  
หากต้องออกนอกบ้านควรสวมใส่หน้ากากอนามัย



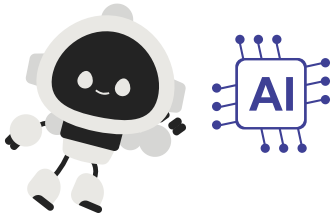
กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม



# การดูแลและป้องกัน ตนเองให้ปลอดภัยจาก ฝุ่น PM 2.5



สำหรับผู้ที่มีโรคประจำตัว



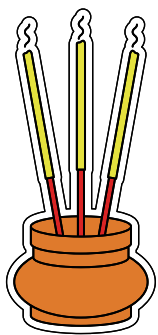
ติดตามสถานการณ์คุณภาพอากาศในแอปพลิเคชัน  
Air 4 Thai หรือข่าวสารตามช่องทางต่าง ๆ

ดูแลให้เด็กดื่มน้ำสะอาดวันละ 8-10 แก้ว



เตรียมยาประจำตัวและอุปกรณ์ที่จำเป็นให้พร้อม และ  
ปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์อย่างเคร่งครัด

หากมีอาการผิดปกติ ให้รีบไป  
พบแพทย์ทันที



งดกิจกรรมที่ก่อให้เกิด PM 2.5 เช่น จุดธูป  
เผากระดาษเงิน กระดาษทอง เผาขยะ เผา  
ใบไม้ เป็นต้น



เมื่อ PM 2.5 อยู่ในระดับสีเข้มหรือสีแดง ให้หลีกเลี่ยง  
การทำกิจกรรมนอกบ้าน หากต้องออก  
นอกบ้าน ควรสวมใส่หน้ากากป้องกันฝุ่นและ  
ไม่ควรอยู่นอกบ้านเป็นเวลานาน



กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม



# การดูแลและป้องกัน ตนเองให้ปลอดภัยจาก

# ฝุ่น PM 2.5

## จัดบ้าน รับมือฝุ่น ด้วย "3 ส 1 ล"

### 1 ส.สร้าง

- สร้างสุขนิสัยทำความสะอาดสม่ำเสมอ
- สร้างสิ่งแวดล้อมช่วยลดฝุ่น เช่นปลูกต้นไม้



### 2 ส.สะสาง

- คัดแยกและกำจัดสิ่งของที่ไม่จำเป็น เพื่อไม่ให้เป็นที่แหล่งสะสมฝุ่น

### 3 ส.สะอาด

- เช็ดทำความสะอาดอุปกรณ์ใช้บ่อย เช่น หน้ากากแอร์ พัดลม มุงลวด
- ใช้ผ้าชุบน้ำ เช็ดทำความสะอาดพื้น และชอกมูม ต่าง ๆ



### ล.เลี่ยง

- เลี่ยงกิจกรรมที่ทำให้เกิดฝุ่น เช่น จุดธูป ปิ้งย่าง เผาขยะ และตรวจเช็คสภาพรถยนต์ให้อยู่ในสภาพดี ไม่ก่อควันดำ

กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม



# การดูแลและป้องกัน ตนเองให้ปลอดภัยจาก ฝุ่น PM 2.5



## การจัดทำห้องปลอดฝุ่น

### ห้องปลอดฝุ่น

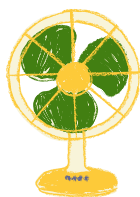
- เป็นห้องที่ช่วยลดการสัมผัสฝุ่นในชั่วโมงที่ฝุ่นอยู่ในระดับสีส้มและสีแดง เพื่อลดผลกระทบต่อสุขภาพ โดยการป้องกันฝุ่นไม่ให้เข้าห้อง และไม่ทำกิจกรรมที่ทำให้เกิดฝุ่นภายในห้อง ซึ่งสามารถทำได้ทั้งที่บ้านและอาคารสาธารณะ

### การเตรียมห้อง

- เลือกห้องที่ห่างจากแหล่งกำเนิดฝุ่น เช่น ถนนและสถานที่ก่อสร้าง เลือกห้องที่ประตูหรือหน้าต่างมีช่องว่างน้อยที่สุด และห่ออุปกรณ์ที่เป็นแหล่งสะสมฝุ่นออกจากห้อง รวมทั้งทำความสะอาดของด้วย

## การทำห้องปลอดฝุ่น

1. เปิดพัดลมหรือเครื่องปรับอากาศเพื่อหมุนเวียนอากาศในห้อง



2. ปิดช่องหรือรูด้วยวัสดุปิดผนึก เช่น ยาแนวประตู เทป หรือวัสดุอื่นที่ปิดช่องได้สนิท



3. ทำความสะอาดเป็นประจำสม่ำเสมอ โดยการใช้น้ำชุบน้ำเทกับการกวาดหรือปัดฝุ่น



4. ไม่ทำกิจกรรมที่ก่อให้เกิดฝุ่น เช่น จุดธูป จุดเทียน



กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม





# เอกสารอ้างอิง

- กรมควบคุมมลพิษ. ทำความรู้จักกับ PM 2.5  
[http://www.pcd.go.th/info\\_serv/dir\\_pm25.html](http://www.pcd.go.th/info_serv/dir_pm25.html)
- กรมควบคุมมลพิษ. 2559.สถานการณ์และการจัดการปัญหามลพิษทางอากาศและเสียงของประเทศไทย ปี 2559
- กระทรวงสาธารณสุข.2563.คู่มือการดำเนินงานด้านสาธารณสุข กรณีฝุ่นละอองขนาดเล็กไม่เกิน 2.5 ไมครอน (PM 2.5) ปี 2563
- กองประเมินผลกระทบต่อสุขภาพ กรมอนามัย. ทำบ้านสะอาดสดใส รับมือฝุ่น PM 2.5 ด้วย 3 ส 1 ล. สืบค้นได้ที่  
<http://multimediamophgoth/inforrafhics/clean-room-rith-pm-/>
- กองประเมินผลกระทบต่อสุขภาพ กรมอนามัย.แนวทางการเตรียมของปลอดภัย (Cleaner air shelter) และการจัดสภาพแวดล้อมเพื่อลดและป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพจากฝุ่นละอองขนาดเล็ก
- กองประเมินผลกระทบต่อสุขภาพ กรมอนามัย.แนวทางการเตรียมของปลอดภัย (Cleaner air shelter) และการจัดสภาพแวดล้อมเพื่อลดและป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพจากฝุ่นละอองขนาดเล็ก