



สสวท
มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรเวศน์

ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพและอนามัย

ข้อควรรู้

เมื่อต้องเผชิญกับฝุ่น PM_{2.5}

ตรวจสอบเช็คค่าฝุ่น



เฟซบุ๊กเพจ "ศูนย์อนามัยราชภัฏวชิรเวศน์"



แอปพลิเคชัน Air4Thai

ระดับสีที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ

- **หลีกเลี่ยงการออกกำลังกาย หรือการทำกิจกรรมกลางแจ้ง**
- **ควรลดหรือหลีกเลี่ยงการออกกำลังกาย หรือการทำกิจกรรมกลางแจ้ง โดยเฉพาะเด็ก**
- **งดการออกกำลังกายหรือการทำกิจกรรมกลางแจ้ง โดยเฉพาะเด็ก**



กลุ่มเสี่ยงที่ควรเฝ้าระวัง



ผู้สูงอายุ



ผู้ป่วยโรคหอบหืด



เด็กเล็ก



ผู้ป่วยโรคทางเดินหายใจเรื้อรัง



คนที่ทำงานกลางแจ้ง

ควรสังเกตอาการผิดปกติของร่างกาย

เช่น หายใจลำบาก ไอ แน่นหน้าอก ควรรีบไปพบแพทย์ทันที





กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

สังเกตอาการผิดปกติ



ไอบ่อย

แน่นหน้าอก

หายใจลำบาก
หายใจถี่
หายใจมีเสียงวี๊ด

ใ้รับไปพบแพทย์ทันที

DDC
กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

สำนักสื่อสารความเสี่ยง
และพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ
Bureau of Risk Communication
and Health Behavior Development

QR Code for Google Play and App Store

สายด่วน
กรมควบคุมโรค
1422

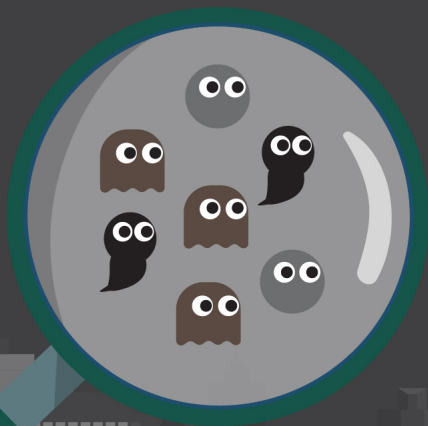


PM 2.5

คือ ฝุ่นละอองขนาดเล็กไม่เกิน

2.5 ไมครอน มีขนาดเล็กมาก

มองไม่เห็นด้วยตาเปล่า



ฝุ่นละอองขนาดเล็ก

ไม่ได้เกินค่ามาตรฐานทุกพื้นที่

และในพื้นที่ที่มีค่าเกินมาตรฐาน

ก็ไม่ได้ค่าสูงตลอดเวลา

DDC
กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

สำนักสื่อสารความเสี่ยง
และพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ
Bureau of Risk Communication
and Health Behavior Development



สายด่วน
กรมควบคุมโรค
1422