

# ในวันที่เมือง...เป็นฝุ่น

PM  
2.5

คือ ฝุ่นละอองที่มีขนาดเล็กกว่า 2.5 ไมครอน (Particulate Matter : PM<sub>2.5</sub>)

## พีเอ็ม 2.5 มาจากไหน?

- ไอเสียรถยนต์
- ใช้พื้กันหุงต้มอาหาร
- เพาชยะและหญ้า
- การเผาเชื้อเพลิงในโรงงานอุตสาหกรรม

## อันตรายจาก PM<sub>2.5</sub>



มะเร็งปอด



ระคายเคืองจมูก  
แสบจมูก ไอ มีเสมหะ



โรคหลอดเลือดหัวใจ,  
หลอดเลือดสมอง,  
หัวใจขาดเลือด



ทารกแรกเกิด  
มีน้ำหนักน้อยกว่าปกติ

## การป้องกันและดูแลตนเอง



สวมหน้ากาก  
ป้องกันฝุ่น



ทำความสะอาด  
สะอาดบ้าน  
ทุกวัน



ติดตามสถานการณ์  
จากทางราชการ  
และสื่อต่างๆ



ปลูกต้นไม้  
เพื่อลดฝุ่น



เตรียมยาประจำตัว  
หากมีอาการผิดปกติ  
รีบไปพบแพทย์

# 6 ข้อ ผู้สูงวัยควรรู้

ในวันที่มีองเ็อบบู่บ



ติดตามสถานการณ์  
ฝุ่นpm2.5  
ตามช่องทางต่างๆ



สังเกตอาการ หากผิดปกติ  
เช่น ไอบ่อย หายใจลำบาก  
เจ็บแน่นหน้าอก ซีบแฉ่งบุคคต  
ใกล้ชิดและไปพบแพทย์ทันที



ดื่มน้ำสะอาด  
ให้เพียงพอ 6-8  
แก้วต่อวัน



เตรียมยาและอุปกรณ์  
ที่จำเป็นให้พร้อม



เลี่ยงทำกิจกรรมกลางแจ้ง  
และหากPM2.5  
เกินมาตรฐานหรือ  
มีระดับสีส้มขึ้นไป  
ให้ชดกิจกรรมนอกรากาศ



ชดกิจกรรมที่ก่อให้เกิด  
PM2.5 เช่น จุดธูป บั้งยั้ง  
ที่ทำให้เกิดควัน ติดเค็ช็องชนด์  
เป็นเวลานานใน  
บริเวณบ้าน เป็นต้น

กรณีเป็นผู้ที่มีปัญหาเกี่ยวกับโรคหัวใจหรือโรคปอด  
ควรปรึกษาแพทย์ก่อนที่จะใช้หน้ากาก

คลิป VDO การปฏิบัติตัวเพื่อป้องกัน PM 2.5

[http://multimedia.anamai.moph.go.th/video-knowledges/การปฏิบัติตัวเพื่อป้องกัน/](http://multimedia.anamai.moph.go.th/video-knowledges/การปฏิบัติตัวเพื่อป้องกัน)





## 1 ตรวจสอบค่าฝุ่น

เพื่อดูสถานการณ์มลพิษอากาศ  
จากระดับสี  
ได้ที่  
แอปพลิเคชัน  
'Air4Thai'



## 2 ประเมินว่าตนเอง เป็นกลุ่มเสี่ยงหรือไม่

กลุ่มเสี่ยงได้แก่

- หญิงมีครรภ์ เด็กเล็ก ผู้สูงอายุ
- ผู้ป่วยที่มีโรคประจำตัว (เช่น ภูมิแพ้ หอบหืด โรคหัวใจ เป็นต้น)
- ผู้ที่มีอาชีพอยู่กลางแจ้ง (เช่น วินมอเตอร์ไซด์ คนทำงานก่อสร้าง แม่ค้าริมถนน ตำรวจจราจร คนกวาดถนน)

กลุ่มเสี่ยง



## 3 ปฏิบัติตนเพื่อป้องกันฝุ่น

กลุ่มเสี่ยงควรเลี่ยงพื้นที่ฝุ่น

เลี่ยงหรือลดการทำกิจกรรม  
กลางแจ้งในพื้นที่ที่มีค่าฝุ่นสูง

เลี่ยงการออกจากบ้าน  
และปิดประตูหน้าต่างให้สนิท



สวมหน้ากากอนามัย  
หรือหน้ากาก N95 ทุกครั้ง  
เมื่อจำเป็นต้องไป  
ในพื้นที่เสี่ยง



## 4 เลือกใช้หน้ากากป้องกัน



หน้ากากอนามัย N95  
99.59%



หน้ากากอนามัย 1 ชั้น  
≈ 66.37%



หน้ากากอนามัย 2 ชั้น  
≈ 89.75%



หน้ากากอนามัย 1 ชั้น  
กับกระดาษทิชชูซับครึ่ง 1 แผ่น  
≈ 98.05%



หน้ากากอนามัย 1 ชั้น  
กับกระดาษทิชชูซับครึ่ง 2 แผ่น  
≈ 67.04%

ข้อมูลจาก คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

เครื่องมือที่ใช้ทดสอบ Koken รุ่น MT-03



## 5 หมั่นสังเกตอาการผิดปกติ

ให้ดูแลกลุ่มเสี่ยงอย่างใกล้ชิดโดยหมั่นสังเกตอาการ  
หากผิดปกติควรรีบปรึกษาแพทย์



หายใจลำบาก  
หายใจถี่  
หายใจมีเสียงวี๊ด



ไอบ่อย



แน่นหน้าอก

“ปลอดฝุ่น ปอดดี ทรชนัก แต่ไม่ทรชนก”



คลิป VDO การปฏิบัติตัวเพื่อป้องกัน PM 2.5

<http://multimedia.anamai.moph.go.th/video-knowledges/การปฏิบัติตัวเพื่อป้องกัน>



คำแนะนำในการใช้หน้ากาก

PM  
2.5

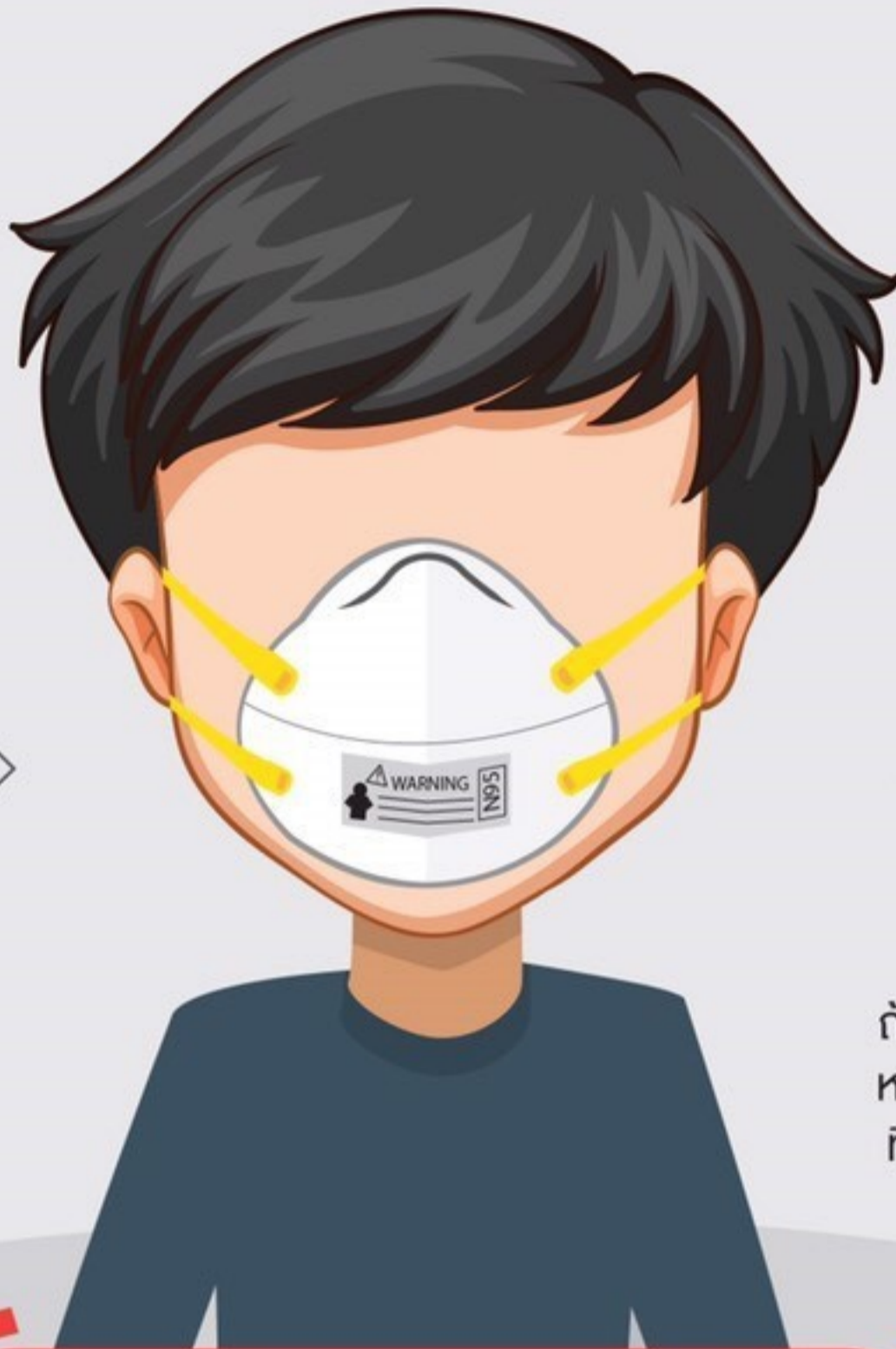
# ป้องกัน ฝุ่นจิ๋ว

ใน วันที่ เมือง . . . เชื้อ ฝุ่น

เลือกใช้หน้ากากกันฝุ่น  
ขนาดเล็กกว่า 2.5 ไมครอน  
ที่ได้มาตรฐาน

ควรสวมหน้ากาก  
ให้กระชับกับใบหน้า  
สายรัดหนึ่งสายอยู่เหนือใบหู  
และอีกหนึ่งสายอยู่ใต้ใบหู  
และกดส่วนที่เป็นโลหะ  
ให้กระชับแน่นกับสันจมูก

เลือกขนาดที่เหมาะสม  
ครอบได้กระชับกับจมูก  
และใต้คาง ควรแนบกับใบหน้า



ควรทิ้ง เมื่อพบว่า  
หายใจลำบากหรือ  
ภายในหน้ากาก  
สกปรก

หากเป็นไปได้  
ควรเปลี่ยน  
หน้ากากอันใหม่  
ทุกวัน

ถ้าสวมใส่แล้วมีอาการมึนงง  
หรือคลื่นไส้ควรหลบไปอยู่ที่  
ที่ปลอดภัยจากมลพิษอากาศ  
ถอดหน้ากากออก  
และปรึกษาแพทย์

**\* กรณีเป็นผู้ที่มีปัญหาเกี่ยวกับโรคหัวใจหรือโรคปอด  
ควรปรึกษาแพทย์ก่อนที่จะใช้หน้ากาก**



# Protect yourself from unhealthy air pollution <sup>PM<sub>2.5</sub></sup>



**Check daily air quality conditions (AQI or PM<sub>2.5</sub>) at "Air4thai"**



## 5 levels

1. Excellent
2. Satisfactory
3. Moderate
4. Unhealthy level 
5. Very unhealthy level 



## Assess yourself

1. Healthy people
2. Sensitive groups
  - People who working outdoor such as police man
  - infant and children, elderly, pregnant woman
  - People with heart or lung disease



**MOPH sure**  
State Official Information Center

## At Unhealthy and Very unhealthy level



Limit time outdoor & avoid outdoor exercise



If you must go outdoor, wear mask properly



Visit the nearest hospital if experiencing serious symptom



กรมอนามัย  
DEPARTMENT OF HEALTH

# ดูแลลูก

## ในวันที่เมืองเป็นฝุ่น



ใส่หน้ากากอนามัยทุกครั้ง  
เมื่อออกนอกบ้าน  
(พื้นที่เสี่ยง)



หลีกเลี่ยง หรืองด  
กิจกรรมนอกบ้าน



ดื่มน้ำสะอาด  
พริกอ่อนให้เพียงพอ

ดูแลร่างกาย  
และบ้านให้สะอาด  
อยู่เสมอ



ติดตามข้อมูล ข่าวสาร  
หรือในแอปพลิเคชัน  
Air4thai



เด็กที่มีโรคประจำตัว  
ควรพญา  
และหากมีอาการป่วย  
ควรพบแพทย์



# ๘ เด็ก

## อยู่อย่างปลอดภัย ในวันที่เมือง...เปื้อนฝุ่น

เด็กที่มีปัญหาเกี่ยวกับ  
ปอดหรือโรคหัวใจ  
ให้พกยาติดตัว  
ถ้าอาการรุนแรง  
ให้ไปพบแพทย์ทันที

ปิดประตู  
หน้าต่างให้มิดชิด

หลีกเลี่ยงการทำกิจกรรม  
นอกอาคาร เช่น วิ่งเล่น  
ปั่นจักรยาน



ดื่มน้ำสะอาด  
ให้เพียงพอต่อวัน  
และกินผัก ผลไม้



ใส่หน้ากากป้องกันฝุ่นละออง  
เมื่ออยู่นอกบ้าน และไม่อยู่  
นอกบ้านเป็นเวลานาน

# 5วิธี ...เด็กอยู่อย่างปลอดภัย

PM  
2.5

ในวันที่เมือง...เป็นฝุ่น

1

ปิดประตู  
หน้าต่างให้มิดชิด

2

ดื่มน้ำสะอาด  
6-8แก้วต่อวัน

3

กินผัก ผลไม้ เพื่อเพิ่ม  
แอนตี ออกซิแดนต์  
ไว้ต่อสู้กับเชื้อโรค

5

สังเกตอาการ หากมีอาการไอ  
จามผิดปกติ น้ำมูกไหล  
หายใจลำบาก  
ให้รีบไปพบแพทย์

4

หลีกเลี่ยงหรืองด  
กิจกรรมกลางแจ้ง  
และใส่หน้ากาก ป้องกัน  
เมื่ออยู่นอกบ้าน





## ฝุ่น PM2.5 คือ?



**PM2.5** คือฝุ่นละอองขนาดเล็กประมาณ 1 ใน 25 ขววงเส้นพมมมนุษย์ ขนจมูกไม่สามารถกรองได้ สามารถแพร่กระจายสู่ทางเดินหายใจ กระแสเลือด และแทรกซึมกระบวนการทำงานในอวัยวะต่างๆ เพิ่มความเสี่ยงเป็นโรคเรื้อรัง

## ฝุ่น PM2.5 มาจากไหน?



อุตสาหกรรม



การผลิตไฟฟ้า



การเผาในที่โล่ง



การคมนาคม

## ฝุ่น PM2.5 อันตรายแค่ไหน?

มะเร็งปอด



ระคายเคืองจมูก  
แสบจมูก ไอ มีเสมหะ



โรคหลอดเลือดหัวใจ,  
หลอดเลือดสมอง,  
หัวใจขาดเลือด



การรบกวนการนอนหลับ  
มีน้ำหนักร้อยกว่าปกติ

## ป้องกัน PM2.5 อย่างไร?

### ใส่หน้ากากป้องกันฝุ่นละออง



หน้ากากอนามัยทั่วไป



หน้ากากมาตรฐาน N95

### การป้องกันและดูแลตนเอง



ทำความสะอาด  
บ้านทุกวัน



ลดเวลาทำ  
กิจกรรมนอกบ้าน



เตรียมยาประจำตัว  
มีอาการผิดปกติ  
รีบไปพบแพทย์



ติดตามสถานการณ์  
และสื่อต่างๆ



ปลูกต้นไม้  
เพื่อลดฝุ่น

# อันตรายจากหมอกควัน PM 2.5

ผลกระทบต่อระบบต่างๆของร่างกาย  
 ถ้าค่า PM 2.5 เกินมาตรฐาน  
 (มากกว่า 50 มคก./ลบ.ม.)



อาการแสบตา ตาแดง  
 ตาอักเสบ ภูมิแพ้ขึ้นตา



จาม มีน้ำมูก แสบจมูก  
 ไอมีเสมหะ เป็นไซนัสอักเสบ



ลมพิษ ระคายเคืองตาม  
 ร่างกายผิวหนังอักเสบ  
 ปวดแสบร้อน

**ใครบ้างเสี่ยง! PM2.5**



เด็กเล็ก



หญิงตั้งครรภ์



ผู้สูงอายุ



ผู้ป่วยเรื้อรัง

## วิธีดูแลตัวเองเมื่อเจอฝุ่นควัน

สวมหน้ากากอนามัย  
 เมื่อออกจากอาคาร

ปิดประตูหน้าต่าง  
 ไม่ให้ควันเข้าในอาคาร

ติดตามสถานการณ์  
 คุณภาพอากาศ

หลีกเลี่ยงกิจกรรมกลางแจ้ง

งดการเผาขยะ  
 และสูบบุหรี่

ดื่มน้ำบ่อยๆ

สังเกตอาการ  
 หายใจลำบาก เหนื่อยง่าย  
 ควรรีบพบแพทย์



หากได้รับฝุ่น PM 2.5  
 ที่ค่าสูงกว่ามาตรฐานมากๆ  
 และเป็นเวลานานๆ เสี่ยงต่อการเกิดโรค



หลอดลมอักเสบเฉียบพลัน



หัวใจเต้นผิดปกติ  
 หัวใจเต้นแรง และหัวใจวาย



ทำให้ความดันโลหิตสูง  
 และหลอดเลือดสมองตีบ

หญิงตั้งครรภ์เสี่ยงต่อการเกิด  
 แท้งบุตร คลอดก่อนกำหนด  
 และน้ำหนักเด็กแรกเกิดผิดปกติ



กรมอนามัย  
 ศูนย์อนามัยที่ 12 ยะลา

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ  
 ศูนย์อนามัยที่ 12 ยะลา โทร 073-212860

# ข้อควรรู้

## เมื่อต้องเผชิญกับฝุ่น PM<sub>2.5</sub>

### ตรวจสอบค่าฝุ่น

- ✓  เฟซบุ๊กเพจ "คนรักอนามัย ใส่ใจอากาศ PM<sub>2.5</sub>"
- ✓  แอปพลิเคชัน Air4Thai

### ระดับสีที่ส่งผลต่อสุขภาพ

- **เหลือง** หลีกเลี่ยงการทำกิจกรรม หรือออกกำลังกายกลางแจ้ง
- **ส้ม** ควรลดหรือจำกัดการทำกิจกรรม หรือออกกำลังกายกลางแจ้ง สวมใส่หน้ากากป้องกันฝุ่นขนาดเล็ก
- **แดง** งดการทำกิจกรรมหรือออกกำลังกายกลางแจ้ง สวมใส่หน้ากากป้องกันฝุ่นขนาดเล็ก



### กลุ่มเสี่ยงที่ควรเฝ้าระวัง



ผู้สูงอายุ



หญิงตั้งครรภ์



เด็กเล็ก



ผู้ป่วยระบบทางเดินหายใจ  
โรคหัวใจและหลอดเลือด



คนทำงานกลางแจ้ง

**ควรสังเกตอาการผิดปกติของร่างกาย**  
เช่น หายใจลำบาก ไอ แน่นหน้าอก ควรรีบไปพบแพทย์ทันที



กรมอนามัย  
DEPARTMENT OF HEALTH

# 5

# กลุ่มเสี่ยง

## ทำงานกลางแจ้ง

# รับมือฝุ่นจิ๋ว

PM<sub>2.5</sub>

ตำรวจจราจร



คนขับ  
มอเตอร์ไซด์  
รับจ้าง



แม่ค้าแผงลอยริมถนน



พนักงาน  
กวาดถนน



## วิธีป้องกัน ดูแลตนเอง



ติดตามสถานการณ์  
เพจ “คนรักอนามัย  
ใส่ใจอากาศ PM2.5”



สวมหน้ากากป้องกันฝุ่น



ลดระยะเวลา  
อยู่ในพื้นที่เสี่ยง



หากมีอาการผิดปกติ  
ควรปรึกษาแพทย์