



สถานการณ์ฝุ่นละออง ขนาดเล็ก PM2.5 ประจำวันจันทร์

ณ วันที่ 23 มกราคม 2568 เวลา 08.00 น.

36.8

$\mu\text{g}/\text{m}^3$

ค่าฝุ่นสถานีตรวจอากาศหัวหิน <http://air4thai.pcd.go.th/>
(ค่าเฉลี่ย 24 ชั่วโมง)

กลุ่มเสี่ยงที่ต้องเฝ้าระวัง



ผู้สูงอายุ

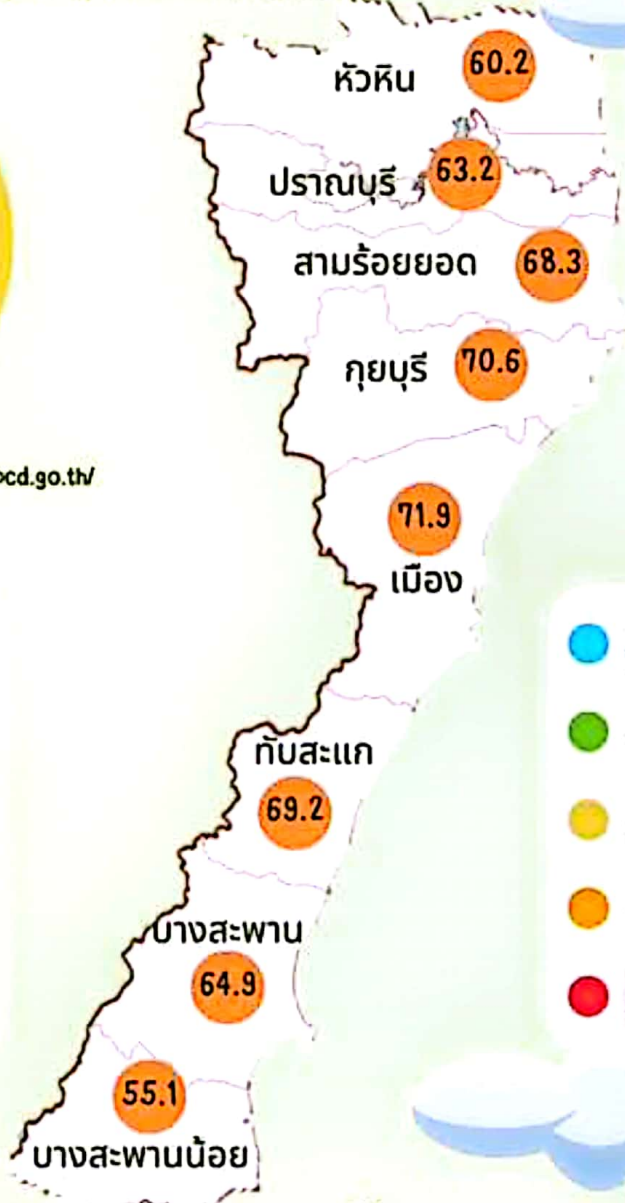
หญิงตั้งครรภ์



เด็ก



ผู้มีโรคประจำตัว



ค่าฝุ่นแต่ละอำเภอ :
ระบบติดตาม PM2.5
จากเทคโนโลยีดาวเทียม
และภูมิสารสนเทศ
<http://pm25.gistda.or.th/>
(ค่าเฉลี่ย 24 ชั่วโมง)

- ดีมาก 0-15.0 $\mu\text{g}/\text{m}^3$
- ดี 15.1-25.0 $\mu\text{g}/\text{m}^3$
- ปานกลาง 25.1-37.5 $\mu\text{g}/\text{m}^3$
- เริ่มมีผลกระทบต่อสุขภาพ 37.6-75.0 $\mu\text{g}/\text{m}^3$
- มีผลกระทบต่อสุขภาพ 75.1 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ ขึ้นไป



เคืองตา แสบตา
ตาแดง



แน่นหน้าอก
หายใจลำบาก



ไอ แสบจุก ปวดหัว
คลื่นไส้ อาเจียน



ระคายผิวหนัง
ผื่น คัน

หากมีอาการผิดปกติจากฝุ่น PM2.5 สามารถขอรับคำปรึกษาได้ที่โรงพยาบาลทุกแห่ง

กลุ่มงานอนามัยสิ่งแวดล้อมและอาชีวอนามัย สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดประจวบคีรีขันธ์



เช็คค่าฝุ่น

ก่อนออกจากบ้านทุกครั้ง



ใช้หน้ากาก

ป้องกันฝุ่น PM_{2.5} ที่ได้มาตรฐาน



ปิดประตู

ปิดหน้าต่างให้มิดชิด



ทำความสะอาดบ้าน

ด้วยผ้าชุบน้ำทุกวัน



ดื่มน้ำสะอาด

ให้เพียงพอ 8-10 แก้วต่อวัน



งดการทำกิจกรรม

ภายนอกอาคาร



เลี่ยง

การออกกำลังกายกลางแจ้ง



ลดการใช้รถยนต์

บุคคล หรือรถที่มีควันดำ



ไม่เผาขยะ

หรือพืชผลทางการเกษตร
กลางแจ้ง



ไม่จุดธูป

หรือก่อให้เกิดควันไฟ

PM_{2.5} กลับมาเยือนอีกครั้ง คนไทยต้องระวังอะไรบ้าง?

ปัจจัยเสี่ยง

- ตำแหน่งที่อยู่
มีปริมาณฝุ่นสะสมมาก
- ระยะเวลาสัมผัสฝุ่น
อยู่กลางแจ้งเป็นเวลานาน
- กิจกรรมที่ทำ
ทำงาน ออกกำลังกายกลางแจ้ง
- ลักษณะเฉพาะบุคคล
กลุ่มเสี่ยง เด็ก หญิงมีครรภ์ ผู้สูงอายุ



อาการเตือนแพ้ฝุ่น PM_{2.5}

- ตา**
แสบเคือง คันบริเวณดวงตา
- ผิวหนัง**
คันผิวหนัง มีผื่นขึ้น
- ทางเดินหายใจ**
ทางเดินหายใจ
มีน้ำมูก แสบคอ มีเสมหะ

"หลีกเลี่ยง-ปิด-ใช้-ล้าง-ลด" หยอดปัญหาฝุ่น PM_{2.5}



หลีกเลี่ยง

เลี่ยงสัมผัสฝุ่น PM_{2.5}
เช็คข้อมูลอากาศผ่าน Air4Thai



ปิด

ประตูหน้าต่างให้มิดชิด
ทำความสะอาดบ้านสม่ำเสมอ



ใช้

หน้ากากป้องกันฝุ่น PM_{2.5}
ที่ได้มาตรฐาน



เลี่ยง

ทำกิจกรรมนอกอาคาร
หรือออกกำลังกายกลางแจ้ง



ลด

การใช้รถยนต์
และการเผาทุกชนิด



ที่มา : กองโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม กรมควบคุมโรค
"รู้โรคร้ายๆวัยทำงาน ได้ก่อนใคร เพียงกดติดตามเพจโอ!"