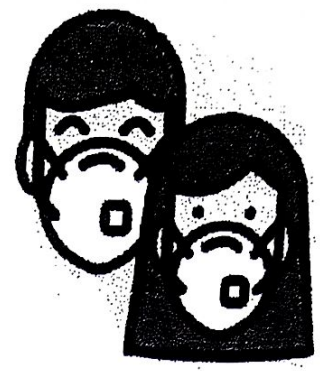


# ลดเสี่ยงฝุ่น PM 2.5



## การสูดฝุ่น PM 2.5 ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ

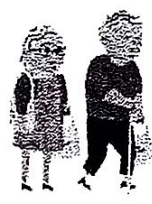
ทำให้ระคายเคืองคอ ไอ หายใจลำบาก แสบหน้าอก ใจสั่น  
ระคายเคืองตา เป็นผื่นตามร่างกาย

### กลุ่มเสี่ยงที่ต้องระวังเป็นพิเศษ!

1. เด็ก



2. ผู้สูงอายุ



3. หญิงตั้งครรภ์

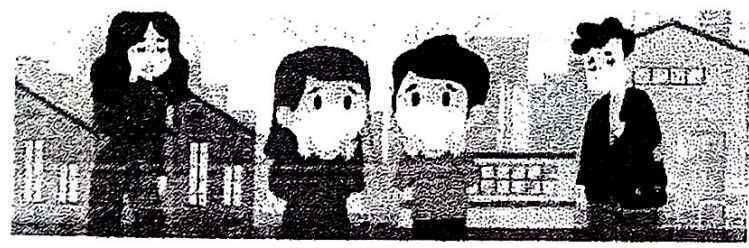


4. ผู้ป่วย 4 กลุ่มโรค ได้แก่

- \*กลุ่มโรคระบบทางเดินหายใจ
- \*กลุ่มโรคหัวใจและหลอดเลือด
- \*กลุ่มโรคผิวหนังอักเสบ
- \*กลุ่มโรคตาอักเสบ



\*ผลกระทบต่อสุขภาพ อาจรุนแรงมากกว่าคนทั่วไป\*



**\*เมื่อปัญหาฝุ่น PM 2.5 กลับมาอีกครั้ง ควรหมั่นดูแลสุขภาพ และ สังเกตตนเองอยู่เสมอ หากมีอาการแพ้รุนแรง ให้รีบไปพบแพทย์ทันที\***

### แนวทางการป้องกัน

- ติดตามสถานการณ์ค่าฝุ่น PM 2.5 ทางเว็บไซต์ หรือแอปพลิเคชันต่าง ๆ เช่น Air4Thai , เช็คฝุ่น



- สวมหน้ากากอนามัยที่มีประสิทธิภาพป้องกันฝุ่น PM 2.5 เช่น หน้ากาก N95 และ ลดการทำกิจกรรมการแจ้ง

- ปิดบ้านให้มิดชิด ทำความสะอาดเป็นประจำ โดยเฉพาะบ้านที่มีผู้ป่วยพักอาศัยอยู่

