



กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

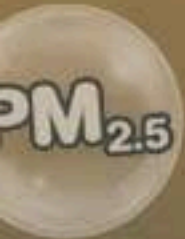


รับมือ **ฝุ่น**

PM_{2.5}

ฝุ่นจิ๋วร้าย ทำลายสุขภาพ

#ฝุ่นจิ๋วร้ายภัยสุขภาพที่ไม่ควรมองข้าม



[01

ติดตาม รู้ทัน สถานการณ์ฝุ่น PM_{2.5}

PM_{2.5}



กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

เช็คค่าฝุ่น PM_{2.5}

PM_{2.5}

PM_{2.5}



PM_{2.5}

PM_{2.5}

PM_{2.5}

PM_{2.5}

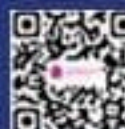
#กดดูโรค

ข้อมูล ณ วันที่ 10 พฤศจิกายน 2566

ที่มา : กองโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม

สำนักสื่อสารความเสี่ยง
และพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ
Bureau of Risk Communication
and Health Behavior Development

สายด่วน
กรมควบคุมโรค
1422



102 คำฝุ่น

PM_{2.5}

ปี 2566

ระดับไหน?

อันตรายต่อสุขภาพ



กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control



สีฟ้า

ดีมาก
0-15.0
มคก./ลบ.ม.

สามารถดำเนินชีวิตได้ตามปกติ

สีเขียว

ดี
15.1-25.0
มคก./ลบ.ม.

ทำกิจกรรมกลางแจ้ง
นอกบ้านได้ตามปกติ

สีเหลือง

ปานกลาง
25.1-37.5
มคก./ลบ.ม.

ลดระยะเวลาทำกิจกรรม
หรือออกกำลังกายกลางแจ้ง
ที่ใช้แรงมาก

ถ้าเป็นกลุ่มเสี่ยง

สวมหน้ากากป้องกันฝุ่น PM_{2.5}
เฝ้าระวังสังเกตสุขภาพตนเอง
หากมีอาการผิดปกติรีบไปพบแพทย์

สีส้ม

เริ่มมี
ผลกระทบต่อสุขภาพ
37.6-75.0
มคก./ลบ.ม.

- สวมหน้ากากป้องกันฝุ่น PM_{2.5}
- จำกัดเวลาทำกิจกรรมกลางแจ้ง
- สังเกตอาการผิดปกติ เช่น ไอ
ระคายเคืองตา

ถ้าเป็นกลุ่มเสี่ยง

เลี่ยงกิจกรรมกลางแจ้ง สวมหน้ากาก
ป้องกันฝุ่น PM_{2.5} พกยาประจำตัว และ
อุปกรณ์ที่จำเป็นให้พร้อม หากมีอาการ
ผิดปกติรีบไปพบแพทย์

สีแดง

มีผลกระทบต่อสุขภาพ
75.1
มคก./ลบ.ม.
ขึ้นไป

ประชาชนทุกคน

งดทำกิจกรรมกลางแจ้ง ถ้าต้อง
ออกข้างนอกควรสวมหน้ากาก
ป้องกันฝุ่น PM_{2.5} พกยาประจำตัว และ
อุปกรณ์ที่จำเป็นให้พร้อม เฝ้าระวัง
สังเกตสุขภาพตนเองหากมีอาการ
ผิดปกติรีบไปพบแพทย์



103

PM_{2.5}



กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

กลุ่ม เสี่ยง!

ฝุ่น
PM_{2.5}

PM_{2.5}

PM_{2.5}

เด็กเล็ก

ผู้สูงอายุ

หญิงตั้งครรภ์

ผู้มีโรคประจำตัว

PM_{2.5}

PM_{2.5}

โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง

โรคตาอักเสบ

โรคหัวใจขาดเลือด

โรคผิวหนังอักเสบ

โรคหัดเฉียบพลัน

โรคผื่นลมพิษ

PM_{2.5}

ผู้ที่ทำงานกลางแจ้ง เช่น ตำรวจจราจร พนักงานกวาดถนน

พ่อค้าแม่ค้าริมถนน วินมอเตอร์ไซด์รับจ้าง คนทำงานอยู่นอกอาคาร เป็นต้น

#กดดูรู้โรค

