



กรมควบคุมโรค  
Department of Disease Control

# PM<sub>2.5</sub>

## ผู้สูงอายุ

ส่งผลกระทบต่อสุขภาพสามารถก่อโรคได้  
เช่น ระบบหัวใจและหลอดเลือด ระบบทางเดินหายใจ

# รู้เสี่ยง รู้เลี่ยง รู้ป้องกัน



กรมควบคุมโรค  
Department of Disease Control

# PM<sub>2.5</sub>

**อันตราย**

ส่งผลต่อประสิทธิภาพของ  
ระบบกลไกในร่างกาย ปอด

**ประชาชน**

**หลีกเลี่ยง** **ปิด** **ใช้** **ลด**

**หลีกเลี่ยง** การสัมผัสฝุ่นโดยเฉพาะกลุ่มเปราะบาง

**ปิด** ประตูหน้าต่าง

**ใช้** หน้ากากป้องกันฝุ่น PM<sub>2.5</sub>

**เลี่ยง** การทำกิจกรรมกลางแจ้งเวลานาน

**ลด** กิจกรรมที่ก่อให้เกิดฝุ่น



กรมควบคุมโรค  
Department of Disease Control

# PM<sub>2.5</sub>

## หญิงตั้งครรภ์

ส่งผลต่อการคลอดทารกก่อนกำหนด  
ทารกแรกคลอดน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์

รู้ทันป้องกันฝุ่น  
เพื่อตัวคุณและลูก



กรมควบคุมโรค  
Department of Disease Control

# PM<sub>2.5</sub>

## ผู้ที่มีโรคประจำตัว

เช่น โรคหัวใจและหลอดเลือดสมอง โรคปอด โรคหืด ภูมิแพ้  
จะเป็นกลุ่มเสี่ยงต่อการได้รับอันตรายจากสัมผัสฝุ่น **PM<sub>2.5</sub>**  
ซึ่งควรได้รับการดูแลสุขภาพอย่างใกล้ชิด

อยู่ในที่ปลอดฝุ่น  
คุณจะไม่ปลอดภัย



กรมควบคุมโรค  
Department of Disease Control

# PM<sub>2.5</sub>

## ฝุ่นพิษ

การได้สัมผัสฝุ่น **PM<sub>2.5</sub>** เป็นเวลานาน ร่วมกับการสูบบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้า หรือการได้รับควันบุหรี่/บุหรี่ไฟฟ้าที่ผู้อื่นสูบ ส่งผลต่อสุขภาพ เช่น **โรคปอด หืด โรคหัวใจและมะเร็ง**

## ลดเสี่ยงจากฝุ่น

## เพียงงดสูบบุหรี่



กรมควบคุมโรค  
Department of Disease Control

# PM<sub>2.5</sub>

ลดและงดการก่อฝุ่น **PM<sub>2.5</sub>** เพื่อป้องกัน  
โรคระบบทางเดินหายใจ โรคหัวใจหลอดเลือด  
และโรคเรื้อรัง **ระยะยาวส่งผลให้เกิดโรคมะเร็ง**

**งดเผา งดเสี่ยง เลี่ยงโรค**