



กรมอนามัย
Department of Health

คู่มือฉบับประชาชน

การเฝ้าระวัง $PM_{2.5}$ อย่างไรให้ปลอดภัย

ฉบับปรับปรุง



คู่มือฉบับประชาชน

การเฝ้าระวัง PM_{2.5} อย่างไรให้ปลอดภัย

ฉบับปรับปรุง

- ISBN : 978-606-11-4459-3
- พิมพ์ครั้งที่ 1 : พ.ศ. 2563 จำนวน : 10,000 เล่ม
- พิมพ์ครั้งที่ 2 : พ.ศ. 2564 จำนวน : 19,600 เล่ม
- พิมพ์ครั้งที่ 3 : พ.ศ. 2565 จำนวน : 10,000 เล่ม
- พิมพ์ครั้งที่ 4 : พ.ศ. 2568 จำนวน : 5,000 เล่ม

(ฉบับปรับปรุง)

สงวนลิขสิทธิ์ : โดยกองประเมินผลกระทบต่อสุขภาพ กรมอนามัย
ไม่อนุญาตให้คัดลอก ทำซ้ำ และดัดแปลงส่วนใดส่วนหนึ่ง
ของหนังสือเล่มนี้ นอกจากนี้ได้รับอนุญาตเป็นลายลักษณ์อักษร
จากเจ้าของลิขสิทธิ์เท่านั้น

จัดทำโดย : กองประเมินผลกระทบต่อสุขภาพ
กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
ถนนติวานนท์ อำเภอเมือง
จังหวัดนนทบุรี 11000
โทรศัพท์ 0-2590-4362
<http://hia.anamai.moph.go.th>

ออกแบบและผลิตโดย : บริษัท มินนี่ กรุ๊ป จำกัด

เกริ่นนำ

ฝุ่นละอองขนาดไม่เกิน 2.5 ไมครอน หรือ $PM_{2.5}$ เป็นภัยสิ่งแวดล้อมที่คุกคามสุขภาพของประชาชน หากประชาชนได้รับ $PM_{2.5}$ เข้าไปในร่างกายจะทำให้มีความเสี่ยงต่อสุขภาพหรือก่อให้เกิดผลกระทบต่อสุขภาพซึ่งเกิดขึ้นได้ทั้งผู้ที่อาศัยในเมืองใหญ่และชนบท โดยเฉพาะประชาชนกลุ่มเสี่ยงทั้งเด็กเล็ก หญิงตั้งครรภ์ ผู้สูงอายุ และผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคระบบทางเดินหายใจ หอบหืด เป็นต้น รวมทั้งผู้ที่ทำงานกลางแจ้ง ในช่วงที่มี $PM_{2.5}$ สูง เช่น ตำรวจจราจร วินมอเตอร์ไซด์ เป็นต้น

คู่มือเล่มนี้จัดทำขึ้นโดยเรียบเรียงและปรับเนื้อหาจากเอกสารวิชาการต่าง ๆ ให้มีเนื้อหาที่สั้น กระชับ ทันสมัย และเข้าใจง่าย พร้อมภาพประกอบโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ความรู้กับประชาชนในการเฝ้าระวังดูแลป้องกันตนเอง และคนในครอบครัวให้ปลอดภัยจาก $PM_{2.5}$ และมีสุขภาพที่ดี

คณะผู้จัดทำ

2568



เส้นทางความรู้



จุดเริ่มต้น

หน้า
4

บทที่ 1

ความรู้ทั่วไป
เกี่ยวกับ PM_{2.5}

PM_{2.5}

บทที่ 3

การเฝ้าระวัง
ติดตาม รู้ทัน
สถานการณ์ PM_{2.5}



หน้า
14

หน้า
8

บทที่ 2

ผลกระทบต่อ
สุขภาพจาก PM_{2.5}



หน้า
19

บทที่ 4

วิธีการดูแลและป้องกันตนเอง
ให้ปลอดภัยจาก PM_{2.5}



เส้นทาง





PM_{2.5}

บทที่ 1

ความรู้ทั่วไป
เกี่ยวกับ PM_{2.5}

4

คู่มือฉบับประชาชน

การเฝ้าระวัง PM_{2.5} อย่างไรให้ปลอดภัย (ฉบับปรับปรุง)

PM_{2.5} คืออะไร?

PM_{2.5}

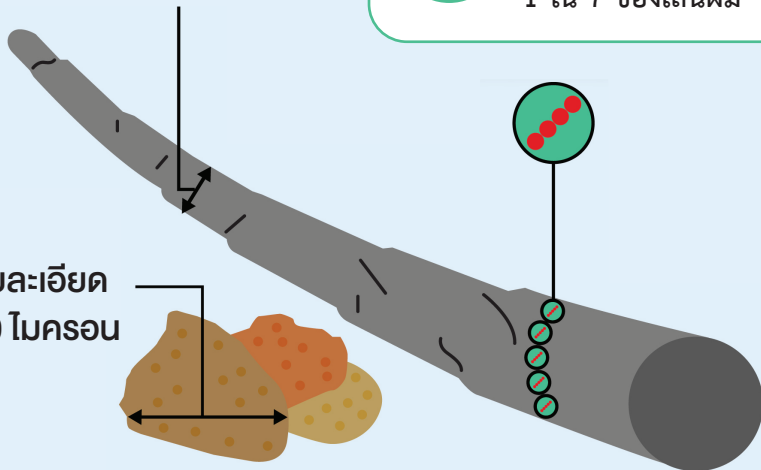
คือ ฝุ่นละอองที่มีขนาดไม่เกิน
2.5 ไมครอน หรือเล็กประมาณ
1 ใน 25 ของเส้นผม

PM₁₀

คือ ฝุ่นละอองที่มีขนาดไม่เกิน
10 ไมครอน หรือเล็กประมาณ
1 ใน 7 ของเส้นผม

เส้นผม
ขนาด 50-70 ไมครอน

เม็ดทรายละเอียด
ขนาด 90 ไมครอน



ที่มา : United States Environmental Protection Agency



PM_{2.5}

ฝุ่นละอองที่มีขนาดเส้นผ่านศูนย์กลางไม่เกิน 2.5 ไมครอน
ขนาดเล็กประมาณ 1 ใน 25 ของเส้นผม มองไม่เห็น
ด้วยตาเปล่า ลอยอยู่ในอากาศได้นาน อาจมีสารพิษ
เกาะมาด้วย ทำให้เป็นอันตรายต่อสุขภาพมากขึ้น

คู่มือฉบับประชาชน

การเฝ้าระวัง PM_{2.5} อย่างไรให้ปลอดภัย (ฉบับปรับปรุง)

5

PM_{2.5} มาจากไหน?

อากาศเย็นและแห้ง ความกดอากาศสูง
สภาพอากาศนิ่ง ลมสงบ ทำให้ PM_{2.5}
สะสมในอากาศ ไม่แพร่กระจาย แวงวนลอย
ได้นาน

สถานประกอบการ
เช่น อู่ซ่อมรถ ฟันสีรถ

อุตสาหกรรม

เผาในที่โล่ง

ก่อสร้างอาคาร

จราจร

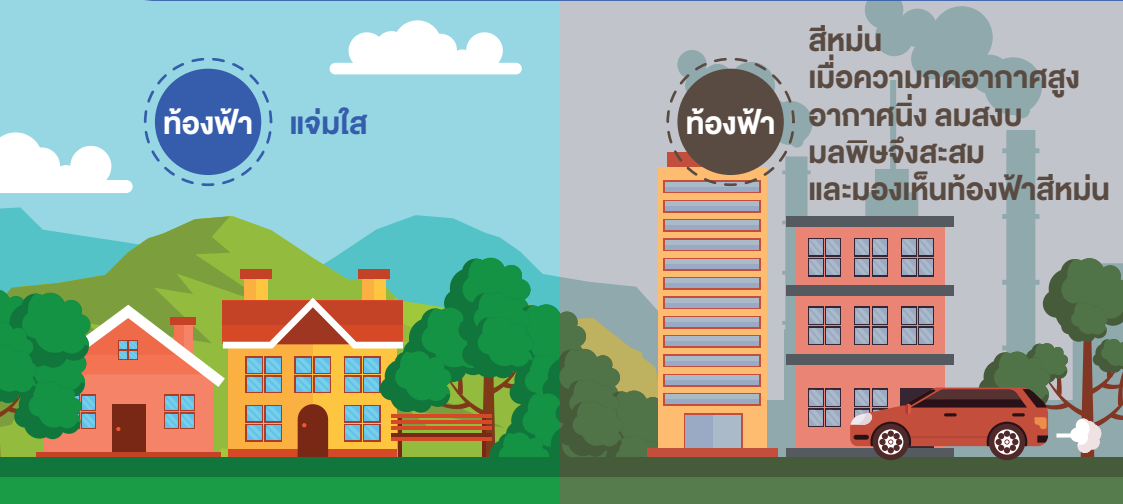
สูบบุหรี่

เตาปิ้งย่าง

6

คู่มือฉบับประชาชน
การเฝ้าระวัง PM_{2.5} อย่างไรให้ปลอดภัย (ฉบับปรับปรุง)

หาก PM_{2.5} ลอยอยู่ในอากาศมาก ๆ จะเห็นท้องฟ้าเป็นสีหม่น



PM_{2.5} ในแต่ละพื้นที่ เกิดจากสาเหตุแตกต่างกัน

The map of Thailand is color-coded to show different regions. Lines connect these regions to callout boxes containing text and illustrations of local PM_{2.5} sources.

- ภาคเหนือ** (North): ไฟป่า เผาในที่โล่ง หมอกควันข้ามแดน (Wildfires, open burning, cross-border haze). Illustration shows trees and a fire.
- พื้นที่อื่น ๆ เช่น จ.ขอนแก่น จ.เลย** (Other areas like Khon Kaen, Loei): พื้นที่เกษตรกรรม การเผาในที่โล่ง (Agricultural areas, open burning). Illustration shows a field of crops being burned.
- กรุงเทพมหานคร และปริมณฑล** (Bangkok and surrounding areas): การจราจร อุตสาหกรรม เผาในที่โล่ง (Traffic, industry, open burning). Illustration shows cars, buses, and buildings with smoke.
- ภาคใต้** (South): ไฟไหม้ป่าพรุ หมอกควันข้ามแดน (Peatland fires, cross-border haze). Illustration shows a peatland fire.
- ต.หน้าพระลาน จ.สระบุรี** (Ban Phra Lan, Saraburi): กิจกรรมโรงโม่บดย่อยหิน เหมืองหิน โรงงานปูนซีเมนต์ โรงงานปูนขาว โรงแต่งแร่ จราจร บรรทุกขนส่ง (Stone crushing, stone mining, cement factory, lime factory, ore dressing, traffic, transport). Illustration shows a quarry and industrial buildings.

ที่มา : กรมควบคุมมลพิษ

คู่มือฉบับประชาชน

การเฝ้าระวัง PM_{2.5} อย่างไรให้ปลอดภัย (ฉบับปรับปรุง)



บทที่ 2

ผลกระทบต่อ สุขภาพจาก PM_{2.5}

คู่มือฉบับประชาชน

การเฝ้าระวัง PM_{2.5} อย่างไรให้ปลอดภัย (ฉบับปรับปรุง)

8

PM_{2.5} เข้าสู่ร่างกายอย่างไร



PM_{2.5} มีขนาดเล็กมาก
จนจมูกกรองไม่ได้

สามารถเข้าสู่ทางเดิน
หายใจและไปถึงปอด

ซึมผ่าน
กระแสเลือด

เข้าไปในถุงลมฝอย
ขนาดเล็ก

ไปรบกวนการทำงานของ
อวัยวะต่าง ๆ
เกิดผลกระทบต่อสุขภาพ

คู่มือฉบับประชาชน

การเฝ้าระวัง PM_{2.5} อย่างไรให้ปลอดภัย (ฉบับปรับปรุง)

9

PM_{2.5} ส่งผลต่อสุขภาพอย่างไร

ผลกระทบระยะสั้น



ไอ จาม



ระคายเคืองผิวหนัง
ผื่น คัน



ระคายเคือง แสบตา
ตาแดง

ผลกระทบระยะยาว



ระบบหัวใจ
และหลอดเลือด

- หัวใจเต้นผิดจังหวะ
- เสี่ยงต่อสภาวะหัวใจหยุดเต้นเฉียบพลัน
- หัวใจวาย
- ภาวะหลอดเลือดสมองตีบ
- ความดันโลหิตสูง



ระบบทางเดินหายใจ

- โรคหอบหืด
- โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง



มะเร็งปอด

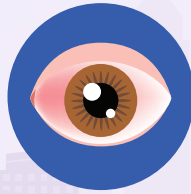


เบาหวาน



- เสี่ยงแท้ง/คลอดก่อนกำหนด
- กระทบต่อพัฒนาการ/ระบบสมองของทารก
- ทารกแรกคลอดมีตผิดปกติ/น้ำหนักน้อย

อาการเบื้องต้น



แสบตา



ปวดศีรษะ คลื่นไส้
อาเจียน แสบจมูก



อึดอัด แน่นหน้าอก
หายใจไม่ออก



ระคายเคือง
ผิวหนัง

ผู้ที่เป็นโรคหอบหืด โรคระบบทางเดินหายใจ เด็ก ผู้สูงอายุ
อาจมีอาการกำเริบ และรุนแรงมากขึ้น

“ ดูแลสุขภาพตนเองและคนในครอบครัวอย่างใกล้ชิด
หากอาการยังไม่ทุเลาลง ควรรีบไปพบแพทย์ ”

ใครบ้างที่ได้รับผลกระทบต่อสุขภาพ จาก PM_{2.5} ?



เด็กเล็ก

ชอบเคลื่อนไหว ปอดกำลังพัฒนา อัตราการหายใจเร็ว ทำให้ได้รับสารมลพิษมากกว่าผู้ใหญ่ในช่วงเวลาเท่ากัน

ผู้สูงอายุ

ระบบหายใจเสื่อมตามวัย มีโอกาสเกิดโรคต่าง ๆ เช่น ถุงลมโป่งพอง ปอดอุดกั้นเรื้อรัง โรคระบบหัวใจ และหลอดเลือด



หญิงตั้งครรภ์

อวัยวะต่าง ๆ ของทารกในครรภ์กำลังพัฒนา อาจได้รับผลกระทบจากมลพิษที่มารดาได้รับผ่านทางสายรก

ผู้มีโรคประจำตัว

ทำให้อาการกำเริบ เช่น ผู้ป่วยภูมิแพ้มีอาการจมูกอักเสบ ผู้ป่วยโรคหัวใจและหลอดเลือดเจ็บหน้าอก หัวใจเต้นผิดปกติหวัหะ และอาจหัวใจล้มเหลวได้



คนทำงานกลางแจ้ง

ตำรวจจราจร พนักงานกวาดถนน พ่อค้าแม่ค้าริมถนน วินมอเตอร์ไซด์รับจ้าง คนทำงานอยู่นอกอาคาร ที่ได้รับสัมผัส PM_{2.5} เป็นเวลานาน จะเกิดผลกระทบต่อสุขภาพในระยะยาว

ความรุนแรงของผลกระทบต่อสุขภาพ ขึ้นอยู่กับ ?

PM_{2.5} ในแต่ละพื้นที่แต่ละเวลาอาจไม่เท่ากัน ผลกระทบต่อสุขภาพ
จึงขึ้นอยู่กับหลายองค์ประกอบ ได้แก่

1



“ปริมาณของฝุ่นละออง”

ในพื้นที่นั้น ๆ ว่ามี PM_{2.5} สูงหรือไม่

2



“ช่วงเวลา” กับ “ระยะเวลาที่สัมผัส”

3



“ชนิดกิจกรรมที่ทำ”

ในพื้นที่ที่มีค่า PM_{2.5} สูง เช่น ออกกำลังกาย
ทำงานหนัก เป็นต้น จะมีความเสี่ยงมากกว่า
กิจกรรมที่ใช้แรงน้อย

4



“ลักษณะของบุคคล”

โดยเฉพาะกลุ่มเสี่ยง ได้แก่ เด็กเล็ก ผู้สูงอายุ หญิงตั้งครรภ์
กลุ่มที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคระบบทางเดินหายใจ
โรคหัวใจและหลอดเลือด เป็นต้น

ดังนั้น ผู้ที่อาศัยหรือทำงานอยู่ในบริเวณพื้นที่ที่ PM_{2.5} สูง
และได้รับสัมผัส PM_{2.5} เป็นเวลานาน มีความเสี่ยงที่จะได้รับผลกระทบ
ต่อสุขภาพจาก PM_{2.5} มากกว่ากลุ่มอื่น



บทที่ 3

การเฝ้าระวัง ติดตาม รู้ทัน สถานการณ์ PM_{2.5}



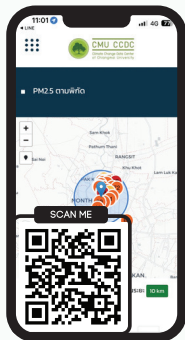
เฝ้าระวัง ติดตาม รู้ทัน สถานการณ์ PM_{2.5} ได้ที่ไหน?



Application **"Air4Thai"**
เว็บไซต์กรมควบคุมมลพิษ



Application **"LIFEDEE"**
เว็บไซต์ GISTDA



เว็บไซต์ **Climate Change Data Center**
ของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่



ประเมินอาการจากการสัมผัส PM_{2.5}
ด้วย **4HEALTH**

การเฝ้าระวัง ติดตาม รู้ทันสถานการณ์ PM_{2.5} นั้น ทำให้รู้ถึงระดับความเสี่ยงต่อสุขภาพ เพื่อสามารถปฏิบัติตนได้ถูกต้อง

คู่มือฉบับประชาชน

การเฝ้าระวัง PM_{2.5} อย่างไรให้ปลอดภัย (ฉบับปรับปรุง)

15

“การดูว่า PM_{2.5} ระดับใดส่งผลกระทบต่อสุขภาพ ให้ใช้ค่า PM_{2.5} ในบรรยากาศโดยทั่วไป ซึ่งเป็นค่าเฉลี่ย 24 ชั่วโมง ที่มีหน่วยเป็น ไมโครกรัมต่อลูกบาศก์เมตร (มกก./ลบ.ม.) เทียบกับค่าเฝ้าระวังผลกระทบต่อสุขภาพจาก PM_{2.5} โดยแต่ละระดับจะใช้สีเป็นสัญลักษณ์ เปรียบเทียบระดับของผลกระทบต่อสุขภาพ แบ่งเป็น 5 ระดับ”

ค่าเฝ้าระวัง ผลกระทบต่อสุขภาพจาก PM_{2.5}

PM _{2.5} (มกก./ลบ.ม.)	ความหมาย
0 – 15.0	ดีมาก
15.1 – 25.0	ดี
25.1 – 37.5	ปานกลาง
37.6 – 75.0	เริ่มมีผลกระทบต่อสุขภาพ
75.1 ขึ้นไป	มีผลกระทบต่อสุขภาพ

กรณีค่าตรวจวัด PM_{2.5} เป็นจุดทศนิยม ถ้าจุดทศนิยมเท่ากับหรือน้อยกว่า 0.4 ให้ปัดตัวเลขลง และถ้าจุดทศนิยมเท่ากับหรือมากกว่า 0.5 ให้ปัดตัวเลขขึ้น

ประเมินอาการตนเอง

จากการได้รับสัมผัส PM_{2.5}

ควรประเมินว่าตนเองเสี่ยงจะมีผลกระทบต่อสุขภาพจากการได้รับ PM_{2.5} หรือไม่ เพื่อจะได้ ลด ละ เลี่ยง การสัมผัส PM_{2.5}

เข้าไปในพื้นที่มีฝุ่นสูง?

อยู่ในสถานที่หรือแหล่งกำเนิดที่เป็นพื้นที่สีแดงก่อนเกิดอาการเป็นระยะเวลานาน

มีอาการ?

- ฝุ่น คับที่ผิวหนัง
- ตาแดง แสบตา คันตา
- ไอแห้ง ๆ ไอไม่มีเสมหะ
- มีเสมหะตลอดเวลา
- เหนื่อยมากจนต้องนั่งพักหรือทำงานไม่ได้
- อาการทางจมูก เช่น แสบจมูก คัดจมูก เลือดกำเดาไหล
- หายใจลำบาก หัวใจเต้นเร็ว
- เจ็บหน้าอก แน่นหน้าอก
- อื่น ๆ ระบุ.....

มีโรคประจำตัว?

- โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง
- โรคความดันโลหิตสูง
- โรคเบาหวาน
- โรคถุงลมโป่งพอง
 - โรคไทรอยด์เป็นพิษ
 - โรคภูมิแพ้
 - หอบหืด
 - อื่น ๆ ระบุ.....

สวมหน้ากากขณะออกจากบ้านหรือไม่?

- ไม่สวม
- สวม

SCAN ME



สามารถประเมินอาการตนเองจากการสัมผัส PM_{2.5} และรับคำแนะนำการปฏิบัติตน ได้ที่ 4HEALTH <https://4health.anamai.moph.go.th>



คู่มือฉบับประชาชน

การเฝ้าระวัง PM_{2.5} อย่างไรให้ปลอดภัย (ฉบับปรับปรุง)

17

คุณอยู่ในความเสี่ยงระดับไหน?

เมื่อประเมินตนเองแล้ว ควรดูว่ามีความเสี่ยงอยู่ในระดับไหน เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดอาการรุนแรง โดยแบ่งเป็น 4 ระดับ

ระดับรุนแรง

มีอาการต่อไปนี้เพียง 1 รายการ

- แน่นหน้าอก หายใจลำบาก
- เหนื่อยมากจนต้องนั่งพักหรือทำงานไม่ได้
- หอบ หายใจเสียงดังวี๊ด
- เจ็บหน้าอก



ระดับปานกลาง

มีอาการต่อไปนี้เพียง 1 รายการ แต่ต้องไม่มีในรายการสีแดง

- ไอ
- เลือดกำเดาไหล
- มีเสมหะตลอดเวลา
- เสียงแหบ
- หัวใจเต้นเร็ว
- ตาแดง
- เหน็บววม



ระดับเล็กน้อย

มีอาการต่อไปนี้เพียง 1 รายการ แต่ต้องไม่มีในรายการสีแดงและสีส้ม

- ผื่นที่ผิวหนัง
- แสบคอ
- ระคายเคืองตา แสบตา คันตา
- ไอแห้ง ๆ
- คัดจมูก มีน้ำมูก แสบจมูก



ระดับปกติ

ไม่มีอาการในรายการสีแดง สีส้ม และสีเหลือง



สามารถพบแพทย์ออนไลน์ได้ที่คลินิกมลพิษออนไลน์ <http://www.pollutionclinic.com> พร้อมกับรับคำปรึกษาจากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญโดยตรง

บทที่ 4



วิธีการดูแลและป้องกันตนเอง ให้ปลอดภัยจาก PM_{2.5}



คำแนะนำในการปฏิบัติตนสำหรับประชาชนเพื่อป้องกันผลกระทบ ต่อสุขภาพจากฝุ่นละอองขนาดเล็กไม่เกิน 2.5 ไมครอน (PM_{2.5}) ในบรรยากาศ

ความเข้มข้น PM _{2.5} เฉลี่ย 24 ชม. (มคก./ลบ.ม.)	ระดับ	คำแนะนำในการปฏิบัติตนสำหรับประชาชน	
		ประชาชนทั่วไป	กลุ่มเสี่ยง (เด็กเล็ก หญิงตั้งครรภ์ ผู้สูงอายุ และผู้ที่โรคประจำตัว)
0 - 15.0 	ดีมาก	สามารถดำเนินชีวิตได้ตามปกติ (ทั้งกิจกรรมหรือการออกกำลังกายที่ใช้แรงมากกลางแจ้ง)	สามารถดำเนินชีวิตได้ตามปกติ (ทั้งกิจกรรมหรือการออกกำลังกายที่ใช้แรงมากกลางแจ้ง)
15.1 - 25.0 	ดี	สามารถดำเนินชีวิตได้ตามปกติ (ทั้งกิจกรรมที่ใช้แรงมาก/การออกกำลังกายกลางแจ้ง)	<ul style="list-style-type: none"> - เลี่ยงการทำกิจกรรมหรือการออกกำลังกายที่ใช้แรงมากกลางแจ้ง - ควรสังเกตอาการผิดปกติ หากมีอาการผิดปกติ เช่น ไอบ่อย หายใจลำบาก หายใจไม่ออก หายใจมีเสียงวี๊ด แน่นหน้าอก เจ็บหน้าอก ใจสั่น คลื่นไส้ เมื่อยล้าผิดปกติ หรือเวียนศีรษะ รีบไปพบแพทย์
25.1 - 37.5 	ปานกลาง	<ul style="list-style-type: none"> - เลี่ยงการทำกิจกรรมที่ใช้แรงมาก/การออกกำลังกายกลางแจ้ง เป็นเวลานาน - ควรสังเกตอาการผิดปกติ หากมีอาการผิดปกติ เช่น ไอบ่อย หายใจลำบาก หายใจไม่ออก หายใจมีเสียงวี๊ด แน่นหน้าอก เจ็บหน้าอก ใจสั่น คลื่นไส้ เมื่อยล้าผิดปกติ หรือเวียนศีรษะ รีบไปพบแพทย์ 	<ul style="list-style-type: none"> - ลดระยะเวลาการทำกิจกรรมที่ใช้แรงมาก/หรือการออกกำลังกายกลางแจ้ง เป็นเวลานาน - สวมหน้ากากป้องกันฝุ่นทุกครั้งเมื่ออยู่กลางแจ้ง - ควรสังเกตอาการ หากมีอาการผิดปกติ เช่น ไอบ่อย หายใจลำบาก หายใจไม่ออก หายใจมีเสียงวี๊ด แน่นหน้าอก เจ็บหน้าอก ใจสั่น คลื่นไส้ เมื่อยล้า หรือเวียนศีรษะ รีบไปพบแพทย์ - ผู้ที่มีโรคประจำตัวควรเตรียมยาประจำตัวและอุปกรณ์ที่จำเป็นให้พร้อม



คำแนะนำในการปฏิบัติตนสำหรับประชาชนเพื่อป้องกันผลกระทบ ต่อสุขภาพจากฝุ่นละอองขนาดไม่เกิน 2.5 ไมครอน (PM_{2.5}) ในบรรยากาศ

คำแนะนำในการปฏิบัติตนสำหรับประชาชน	
ความเข้มข้น PM _{2.5} เฉลี่ย 24 ชม. (มคก./ลบ.ม.)	ระดับ
<p>37.6 - 75.0</p> 	<p>ประชาชนทั่วไป</p> <p>กลุ่มเสี่ยง (เด็กเล็ก หญิงตั้งครรภ์ ผู้สูงอายุ และผู้มีโรคประจำตัว)</p>
<p>เริ่มมีผลกระทบต่อสุขภาพ</p>	<ul style="list-style-type: none"> - ลดระยะเวลาการทำกิจกรรมที่ใช้แรงมาก /การออกกำลังกายกลางแจ้ง เป็นเวลานาน - สวมหน้ากากป้องกันฝุ่นทุกครั้งเมื่ออยู่กลางแจ้ง - ควรสังเกตอาการผิดปกติ หากมีอาการผิดปกติ เช่น ไอบ่อย หายใจลำบาก หายใจไม่ออก หายใจมีเสียงวี๊ด แน่นหน้าอก เจ็บหน้าอก ใจสั่น คลื่นไส้ เมื่อยาล้ำผิดปกติ หรือวิงเวียนศีรษะ รีบไปพบแพทย์ - ลดกิจกรรมที่ทำให้เกิดฝุ่นละอองในบ้าน
<p>75.1 ขึ้นไป</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - จำกัดระยะเวลาการทำกิจกรรมที่ใช้แรงมาก/การออกกำลังกายกลางแจ้ง เป็นเวลานาน - สวมหน้ากากป้องกันฝุ่นทุกครั้งเมื่ออยู่กลางแจ้ง - ควรสังเกตอาการผิดปกติ หากมีอาการผิดปกติ เช่น ไอบ่อย หายใจลำบาก หายใจไม่ออก หายใจมีเสียงวี๊ด แน่นหน้าอก เจ็บหน้าอก ใจสั่น คลื่นไส้ เมื่อยาล้ำผิดปกติ หรือวิงเวียนศีรษะ รีบไปพบแพทย์ - ผู้ที่มีโรคประจำตัวควรเตรียมยาและอุปกรณ์ที่จำเป็น และปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์อย่างเคร่งครัด - อยู่ในอาคารหรือห้องที่มีอุปกรณ์ลดฝุ่นละออง โดยเฉพาะห้องปลอดฝุ่น - ลดกิจกรรมที่ทำให้เกิดฝุ่นละอองในบ้าน

การดูแลและป้องกันตนเองให้ปลอดภัยจาก PM_{2.5}

สำหรับประชาชนทั่วไป



ติดตามสถานการณ์คุณภาพอากาศในแอปพลิเคชัน Air4Thai หรือข่าวสารตามช่องทางต่าง ๆ





สังเกตอาการ หากมีอาการไอ
แน่นหน้าอก วิงเวียนศีรษะ คลื่นไส้
อาเจียน หรืออาการอื่น ๆ ควรปรึกษา
แพทย์ทันที



ลดกิจกรรมที่ก่อให้เกิด PM_{2.5} เช่น
จุดธูป เผากระดาษเงินกระดาษทอง
ปิ้งย่าง เผาใบไม้เผาขยะ เป็นต้น



เมื่อ PM_{2.5} อยู่ในระดับ  
งดทำกิจกรรมนอกบ้าน หากต้อง
ออกนอกบ้าน ควรสวมใส่หน้ากาก
ป้องกันฝุ่น

สำหรับเด็กเล็ก



ติดตามสถานการณ์คุณภาพอากาศในแอปพลิเคชัน Air4Thai หรือข่าวสารตามช่องทางต่าง ๆ



ดูแลให้เด็กดื่มน้ำ วันละ 8-10 แก้ว



ดูแลเด็กที่มีโรคประจำตัวอย่างใกล้ชิด หากมีอาการ ไอบ่อย หายใจลำบาก หายใจไม่ออก แน่นหน้าอก ให้รีบพาไปพบแพทย์






ปิดประตูหน้าต่างให้มิดชิด และเปิดพัดลมให้อากาศหมุนเวียน



ไม่จอดรถและติดเครื่องยนต์เป็นเวลานานในบริเวณบ้าน



เมื่อ PM_{2.5} อยู่ในระดับ   
ดูแลเด็กให้หลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมนอกบ้าน



การดูแลและป้องกันตนเองให้ปลอดภัยจาก PM_{2.5}

สำหรับหญิงตั้งครรภ์



ติดตามสถานการณ์คุณภาพอากาศในแอปพลิเคชัน Air4Thai หรือข่าวสารตามช่องทางต่าง ๆ



ดื่มน้ำสะอาดวันละ 8-10 แก้ว
และรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่






เตรียมยาประจำตัวและอุปกรณ์ที่จำเป็น
ให้พร้อมและปฏิบัติตามคำแนะนำของ
แพทย์อย่างเคร่งครัด



หากมีอาการผิดปกติ ให้รีบไปพบแพทย์



เมื่อ PM_{2.5} อยู่ในระดับ   
หลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมนอกบ้าน
หากต้องออกนอกบ้าน ควรสวมใส่หน้ากาก
ป้องกันฝุ่นและไม่อยู่นอกบ้านเป็นเวลานาน

สำหรับผู้สูงอายุ



ติดตามสถานการณ์คุณภาพอากาศในแอปพลิเคชัน Air4Thai หรือข่าวสารตามช่องทางต่าง ๆ



ดื่มน้ำสะอาดวันละ 8-10 แก้ว



เตรียมยาประจำตัวและอุปกรณ์ที่จำเป็นให้พร้อม เตรียมยาประจำตัวและอุปกรณ์ที่จำเป็นให้พร้อมและปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์อย่างเคร่งครัด





หากมีอาการผิดปกติ รีบแจ้งบุคคลใกล้ชิด และพบแพทย์ทันที



งดกิจกรรมที่ก่อให้เกิด PM_{2.5} เช่น จุดธูป เผากระดาษเงินกระดาษทอง ปิ้งย่าง เผาใบไม้ เผาขยะ เป็นต้น



เมื่อ PM_{2.5} อยู่ในระดับ   
ลดเวลาทำกิจกรรมนอกบ้าน เช่น ออกกำลังกายกลางแจ้ง หากต้องออกนอกบ้านควรสวมใส่หน้ากากป้องกันฝุ่น

การดูแลและป้องกันตนเองให้ปลอดภัยจาก PM_{2.5}

สำหรับผู้มีโรคประจำตัว



ติดตามสถานการณ์คุณภาพอากาศในแอปพลิเคชัน Air4Thai หรือข่าวสารตามช่องทางต่าง ๆ



ดื่มน้ำสะอาดวันละ 8-10 แก้ว และรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่



เตรียมยาประจำตัวและอุปกรณ์ที่จำเป็นให้พร้อม และปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์อย่างเคร่งครัด






หากมีอาการผิดปกติ ให้รีบไปพบแพทย์



งดกิจกรรมที่ก่อให้เกิด PM_{2.5} เช่น จุดธูป เผากระดาษเงินกระดาษทอง ปิ้งย่าง เผาใบไม้ เผาขยะ เป็นต้น



เมื่อ PM_{2.5} อยู่ในระดับ   
หลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมนอกบ้าน
หากต้องออกนอกบ้าน ควรสวมใส่หน้ากาก
ป้องกันฝุ่นและไม่อยู่นอกบ้านเป็นเวลานาน

การดูแลและป้องกันตนเองให้ปลอดภัยจาก PM_{2.5}

สำหรับพ่อค้า แม่ค้า แผงลอยริมถนน



ติดตามสถานการณ์คุณภาพอากาศในแอปพลิเคชัน Air4Thai หรือข่าวสารตามช่องทางต่าง ๆ



ดื่มน้ำสะอาดวันละ 8-10 แก้ว





หากมีอาการไอบ่อย หายใจลำบาก หายใจไม่ออก แน่นหน้าอก ให้รีบไปพบแพทย์



ลดกิจกรรมที่ก่อให้เกิด PM_{2.5} เช่น ร้านค้า แผงลอย บ้างบ้าง ควรใช้เตาไร้ควัน ไม่ใช้ฟืนหรือถ่านหุงต้มอาหาร



เมื่อ PM_{2.5} อยู่ในระดับ  
สวมหน้ากากป้องกันฝุ่น หลีกเลี่ยง
การอยู่ในพื้นที่เสี่ยงสูง

การจำหน่ายอาหารบนบาทวิถี ริมถนน หรือการเตรียมปรุงอาหารที่ไม่มีที่กำบังเพียงพอ ทำให้อาหารเสี่ยงต่อการปนเปื้อนฝุ่นหรือควันจากท่อไอเสียรถยนต์ ดังนั้น ในการประกอบอาหารทุกครั้ง ควรล้างเนื้อสัตว์ ผัก ผลไม้ และภาชนะอุปกรณ์ต่าง ๆ ได้แก่ จาน ชาม ช้อน ให้สะอาด รวมถึงปกปิดอาหาร เช่น ใส่ในตู้กระจก หม้อที่มีฝาปิด เพื่อป้องกันฝุ่นควันตกลงไปในอาหาร

คู่มือฉบับประชาชน

การเฝ้าระวัง PM_{2.5} อย่างไรให้ปลอดภัย (ฉบับปรับปรุง)

27

การดูแลและป้องกันตนเองให้ปลอดภัยจาก PM_{2.5}

สำหรับตำรวจจราจร พนักงานกวาดถนน คนทำงานนอกรอาคาร วินมอเตอร์ไซค์รับจ้าง



ติดตามสถานการณ์คุณภาพอากาศในแอปพลิเคชัน
Air4Thai หรือข่าวสารตามช่องทางต่าง ๆ



หากมีโรคประจำตัว ควรเตรียมยา
และอุปกรณ์ที่จำเป็นให้พร้อม





หากมีอาการไอบ่อย หายใจลำบาก
หายใจไม่ออก แน่นหน้าอก
ให้รีบไปพบแพทย์



หลังปฏิบัติงาน
ควรอาบน้ำทำความสะอาดร่างกาย
ซักเสื้อผ้าที่สวมใส่



เมื่อ PM_{2.5} อยู่ในระดับ  
หลีกเลี่ยงการอยู่ในพื้นที่เสี่ยงสูงและ
สวมหน้ากากป้องกันฝุ่นขณะอยู่นอกรอาคาร



สำหรับผู้ที้ออกกำลังกาย

การออกกำลังกายทำให้อัตราการหายใจมากขึ้น จึงมีโอกาสที่ PM_{2.5} จะเข้าสู่ร่างกายมากขึ้น และไปขัดขวางการนำออกซิเจนเข้าสู่ร่างกาย ส่งผลให้ปอดและหัวใจทำงานหนักขึ้น



องค์การอนามัยโลก ระบุประเภทกิจกรรมทางกายที่ใช้แรงอย่างหนัก เช่น ปีนเขา วิ่ง ปั่นจักรยาน เล่นฟุตบอล เทนนิส เป็นต้น



ติดตามสถานการณ์คุณภาพอากาศ
ในแอปพลิเคชัน Air 4 Thai หรือข่าวสาร
ตามช่องทางต่าง ๆ





ไม่ใส่หน้ากาก N95 ขณะออกกำลังกาย
โดยเด็ดขาด



การออกกำลังกายในสวนสาธารณะ
เป็นทางเลือกที่ดี เพราะมีต้นไม้ช่วยกรองฝุ่น



เมื่อ PM_{2.5} อยู่ในระดับ  
ลดระยะเวลา หลีกเลี่ยงการออกกำลังกาย
ในบริเวณที่มีฝุ่น โดยเฉพาะผู้มีปัญหาสุขภาพ



เมื่อ PM_{2.5} อยู่ในระดับ 
งดการออกกำลังกายกลางแจ้ง

จัดบ้าน รับมือฝุ่น “3ส 1ล”

ส. สร้าง

- สร้างสุขนิสัยทำความสะอาดสม่ำเสมอ
- สร้างสิ่งแวดล้อมช่วยลดฝุ่น เช่น ปลุกต้นไม้

ล. เลี่ยง

เลี่ยงกิจกรรมที่ทำให้เกิดฝุ่น เช่น จุดธูป
ปิ้งย่าง เผาขยะ และตรวจเช็คสภาพ
รถยนต์ให้อยู่ในสภาพดีไม่ก่อควันดำ



ส. สะสาง

คัดแยกและกำจัดสิ่งของที่ไม่จำเป็น
เพื่อไม่ให้เป็นที่สะสมฝุ่น



ส. สะอาด

- เช็ดล้างทำความสะอาดอุปกรณ์ในบ้าน
เช่น หน้ากากแอร์ พัดลม มุ้งลวด
- ใช้ผ้าชุบน้ำเช็ดทำความสะอาดพื้นและ
ซอกมุมต่าง ๆ



1. เครื่องปรับอากาศ

เช็ดทำความสะอาดแผ่นกรองอากาศหรือหน้ากากเครื่องปรับอากาศด้วยผ้าเปียกบิดหมาดหรือเปิดน้ำเบา ๆ แล้วใช้แปรงขนอ่อนถูเบา ๆ จนสะอาด และนำไปผึ่งแดดหรือลมจนแห้ง อย่างน้อยเดือนละ 1 ครั้ง รวมทั้งหมั่นตรวจเช็คสภาพเครื่องปรับอากาศทุก 6 เดือน

การทำความสะอาด

7 จุดซ่อนฝุ่นในบ้าน

2. ผ้าม่าน

ปลดผ้าม่านลงจากราง นำผ้าม่านไปแช่น้ำผสมผงซักฟอกประมาณ 30 - 60 นาที เพื่อให้ฝุ่นผงที่ฝังติดลึกในเนื้อผ้าคลายตัวออก ซักทำความสะอาดและนำไปตากแดดจนแห้ง

3. หลังตู้เสื้อผ้า

ใช้ผ้าชุบน้ำเช็ดทำความสะอาดเป็นประจำ

4. มุ้งลวด

ถอดออกมาฉีดน้ำล้าง ใช้แปรงขนอ่อนขัดเบา ๆ อาจใช้น้ำยาทำความสะอาดร่วมด้วย ล้างให้สะอาดแล้วนำไปผึ่งแดดหรือลมจนแห้งก่อนนำมาติดตั้งใหม่

5. wsu

ควรดูดฝุ่นเป็นประจำ สำหรับคนที่ เป็นโรคภูมิแพ้หรือหอบหืด ควรเลี่ยงการใช้พรมในบ้าน

6. ผ้าปูที่นอน ปลอกหมอน

ซักทำความสะอาดผ้าปูที่นอน ปลอกหมอน แล้วนำไปตากแดดจนแห้ง และควรเปลี่ยนเป็นประจำ

7. พัดลม

ถอดใบพัดและตะแกรงออกมาฉีดน้ำล้าง และใช้แปรงขนอ่อนขัดซี่ตะแกรง จากนั้นนำชิ้นส่วนที่ล้างเสร็จแล้วไปเช็ดด้วยผ้าสะอาดให้แห้งสนิทหรือนำไปผึ่งลมจนแห้งและนำชิ้นส่วนมาประกอบตามเดิม



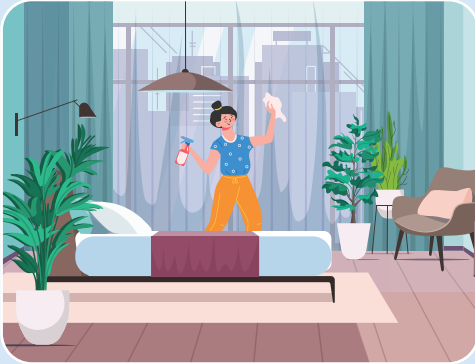
ขณะทำความสะอาด ควรสวมถุงมือ หน้ากากปิดจมูกและปากทุกครั้ง

การจัดทำห้องปลอดฝุ่น

ห้องปลอดฝุ่น เป็นห้องที่ช่วยลดการสัมผัสฝุ่นในช่วงฝุ่นสูง ทำให้สามารถลดความเสี่ยงจากการหายใจเอาฝุ่นเข้าสู่ร่างกาย

หลักการของห้องปลอดฝุ่น

- ✔ ป้องกันฝุ่นจากภายนอกไม่ให้เข้าไปภายในห้อง
- ✔ ป้องกันการสะสมของฝุ่นตามผนังห้อง วัสดุ หรืออุปกรณ์ และพื้นผิวห้อง
- ✔ กำจัดอนุภาคของฝุ่นที่อยู่ภายในห้อง
- ✔ ไม่ทำกิจกรรมที่ก่อให้เกิดฝุ่นภายในห้อง เช่น จุดธูป สูบบุหรี่



การเลือกและเตรียมห้องปลอดฝุ่น

- ✔ เลือกห้องที่ห่างจากแหล่งกำเนิดฝุ่นละออง
- ✔ เลือกห้องที่มีประตู - หน้าต่างน้อยที่สุด
- ✔ นำสิ่งของที่เป็นแหล่งสะสมฝุ่นละออง ออกจากห้อง
- ✔ ใช้ผ้าชุบน้ำเช็ดทำความสะอาดห้อง
- ✔ ล้างอุปกรณ์เครื่องใช้ต่าง ๆ ให้สะอาด

การจัดสภาพแวดล้อม

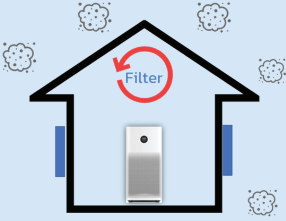
- ✔ ปลูกต้นไม้ดักฝุ่น รอบบริเวณบ้าน
- ✔ งดก่อฝุ่น เช่น เผาใบไม้ จุดธูป สูบบุหรี่
- ✔ ดูแลถนนและบริเวณโดยรอบไม่ให้เกิดฝุ่น



แนวทางห้องปลอดฝุ่น

โดยมีหลักการง่าย ๆ คือ “กันฝุ่นเข้า กรองฝุ่นในห้อง และ
ดันฝุ่นออก” ซึ่งได้กำหนดแนวทางเป็น 3 แนวทาง คือ

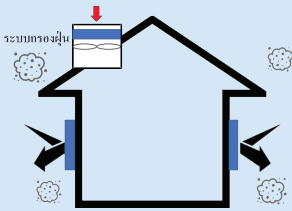
แนวทางที่ 1



แนวทางที่ 1 ระบบฟอกอากาศ (Air Filtration)

เป็นการประยุกต์ใช้หลักการกำจัดอนุภาคของฝุ่น ที่อยู่ภายในห้องด้วยวิธีการฟอกอากาศ โดยอาศัยการหมุนเวียนอากาศผ่านอุปกรณ์ฟอกอากาศ เพื่อดักจับหรือทำลายอนุภาค ร่วมกับการป้องกัน ไม่ให้ฝุ่นจากภายนอกเล็ดลอดเข้าสู่ภายในห้อง

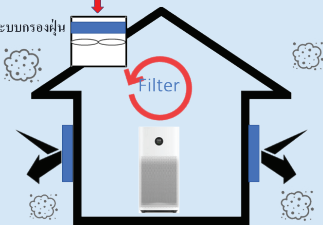
แนวทางที่ 2



แนวทางที่ 2 ระบบเติมอากาศ (Positive Pressure)

เป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพสูงเช่นเดียวกับระบบฟอกอากาศ โดยอาศัยหลักการป้องกันไม่ให้ฝุ่นจากภายนอกเข้าสู่ภายในห้อง ควบคู่กับการกำจัดอนุภาคฝุ่นที่มีอยู่ภายในห้อง วิธีการนี้ใช้พัดลมดูดอากาศจากภายนอก (Intake Fan) ซึ่งผ่านกระบวนการลดปริมาณฝุ่นแล้ว เช่น การกรองฝุ่นละออง ก่อนส่งอากาศเข้าสู่ห้อง เพื่อสร้างแรงดันอากาศภายใน ให้สูงกว่าภายนอก (Positive Pressure) อากาศที่ถูกจ่ายเข้ามาจะทำหน้าที่ผลักดินฝุ่นออกจากห้องอย่างต่อเนื่อง ทำให้ระดับฝุ่นภายในต่ำกว่ามาตรฐาน

แนวทางที่ 3



แนวทางที่ 3 ระบบเติมอากาศร่วมกับระบบฟอกอากาศ

ระบบเติมอากาศจะนำอากาศจากภายนอกเข้ามาผ่านกรองฝุ่นละอองขั้นต้น และสร้างแรงดันบวก (Positive Pressure) ภายในห้อง เพื่อผลักดันไม่ให้ฝุ่นละอองภายนอกเล็ดรอดเข้ามา และระบบฟอกอากาศภายในห้องจะทำหน้าที่กำจัดฝุ่นละอองขนาดเล็ก (PM_{2.5}) และมลพิษที่ยังตกค้างภายในห้องให้มีระดับต่ำที่สุด ซึ่งทั้งสองระบบทำงานร่วมกันในลักษณะ “Double Protection” คือ กันฝุ่นละอองจากภายนอกร่วมกับลดฝุ่นละอองที่สะสมและเกิดขึ้นภายใน

หากต้องการเพิ่มประสิทธิภาพในการลดฝุ่น

สามารถติดตั้งเครื่องฟอกอากาศเพิ่มได้

ดูค่า CADR

(Clean Air Delivery Rate)

หรือปริมาณการสร้างอากาศสะอาด
ยังมีค่าสูง ยิ่งทำความสะอาด
อากาศได้เร็ว

เลือกขนาดของ
เครื่องฟอกอากาศ

ให้เหมาะกับขนาดของห้อง

ควรเปลี่ยนแผ่นกรอง
ตามระยะเวลาที่กำหนด
หรือเมื่อมีการสะสม
ของฝุ่นมาก

เลือกแผ่น
กรองฝุ่น
ชนิด HEPA

นำด้านหลัง
ของเครื่อง
ตั้งห่าง
จากผนัง
10 เซนติเมตร

ได้รับ
มอก. 1516-2549
(ด้านความปลอดภัย)

ไม่วางใต้แอร์
ใกล้หัวเตียง
หรือหน้าห้องน้ำ

คำแนะนำ
คุณสมบัติของเครื่องฟอกอากาศ
สามารถดูได้ที่คู่มือการใช้งาน

6 วิธี ลดฝุ่นด้วยตนเอง



ทำความสะอาดบ้าน

ใช้ผ้าชุบน้ำเช็ดถูบ่อย ๆ
เพื่อกำจัดฝุ่นอยู่เสมอ



ลดการใช้รถส่วนตัว

ใช้รถสาธารณะแทน



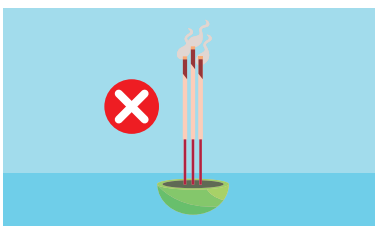
เช็กสภาพรถเป็นประจำ

ดับเครื่องยนต์เมื่อจอดทุกครั้ง



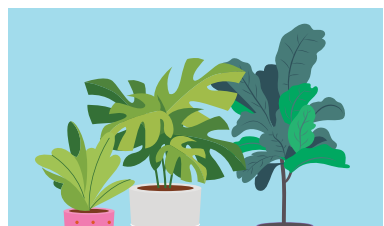
งดการเผาทุกชนิด

งดเผาขยะ งดเผาใบไม้



งดจุดธูป

อาจเปลี่ยนมาใช้รูปสั่น
หรือรูปไฟฟ้า



ปลูกต้นไม้

เลือกที่มีใบหยากและมีขน
เช่น สนฉัตร โมก ไทรเกาหลี

การใช้หน้ากากป้องกันฝุ่น

หากจำเป็นต้องออกนอกอาคารในช่วงฝุ่นสูง
(ระดับสีส้ม และสีแดง) ควรสวมหน้ากากป้องกันฝุ่น



* ควรถอดหน้ากาก หากรู้สึกอึดอัด
แน่นหน้าอก หายใจไม่สะดวก ปวดศีรษะ

หน้ากาก N95/KN95

- 1) ป้องกันฝุ่นละอองขนาด 0.3 ไมครอน
- 2) ประชาชนทั่วไปและคนทำงานนอกอาคารสามารถสวมได้
- 3) กลุ่มเสี่ยง ได้แก่ เด็กเล็ก ผู้สูงอายุ หญิงมีครรภ์ และกลุ่มที่มีโรคประจำตัว ไม่ควรสวมใส่

หน้ากากอนามัย

- 1) ป้องกันฝุ่นละอองขนาด 5 ไมครอน
- 2) ต้องมีอย่างน้อย 3 ชั้น โดยมีแผ่นกรองอยู่ชั้นกลาง ประชาชนทั่วไป กลุ่มเสี่ยง และคนทำงานนอกอาคารสามารถสวมได้
- 3) ป้องกันเชื้อโรค มลพิษหรือของเหลวจากภายนอก และช่วยลดซับสารคัดหลั่งของผู้ใช้



- ผู้ออกกำลังกายไม่ควรสวมใส่หน้ากากป้องกันฝุ่นในช่วงที่ฝุ่นสูง
- ควรปรับเปลี่ยนมาออกกำลังกายภายในอาคารแทน



- ล้างมือก่อนและหลังใส่หน้ากากทุกครั้ง และห้ามใช้ร่วมกับผู้อื่น ห้ามซักหรือนำกลับมาใช้ใหม่

ลดฝุ่นด้วยต้นไม้

ต้นไม้สามารถช่วยลดฝุ่นได้ 7 - 24% โดยเฉพาะ “ใบ” ช่วยดักจับฝุ่นได้ดี ซึ่งการมีต้นไม้บริเวณโดยรอบบ้านเรือน จะเป็นเหมือนชั้นกรองก่อนที่อากาศจะเข้าภายในห้อง

ลักษณะของต้นไม้ดักฝุ่น

- ใบเรียวยาวเล็ก ชื้น หยาด มีขน หรือผิวใบเหนียว จะทำให้ฝุ่นเกาะติดใบได้ดี
- ลำต้น กิ่งก้านที่โครงสร้างพันกันอย่างสลับซับซ้อน เช่น ไม้เลื้อยชนิดต่างๆ
- ไม่ควรปลูกไม้ผลัดใบ เพราะบางช่วงไม่มีใบดักจับฝุ่น

ตัวอย่างต้นไม้ดักฝุ่น

ไม้ยืนต้นดักฝุ่น โดยเป็นการปลูกหรือทำเป็นกำแพงภายนอกบริเวณรอบที่อยู่อาศัย เช่น ทองอุไร ไทรเกาหลี โมก อโศกอินเดีย หางนกยูงไทย เป็นต้น

ไม้ประดับดักฝุ่น อาจวางต้นไม้ตกแต่งเป็นสวนเพื่อกันฝุ่น หรือจะนำมาประดับในที่อยู่อาศัย ได้แก่ ต้นลิ้นมังกร ต้นสับปะรดสี ต้นพรมกำมะหยี่ ต้นพรมญี่ปุ่น ยางอินเดีย พลูด่าง ไทรใบสัก เดหลี หมากเหลือง มอนสเตอรา เป็นต้น นอกจากนี้ ไม้ประดับยังช่วยฟอกอากาศได้ด้วย

ทั้งนี้ หากนำไม้ประดับดักฝุ่นมาวางไว้ภายในบ้าน ควรมีการเช็ดหรือรดน้ำทำความสะอาดใบของต้นไม้ เนื่องจากบริเวณนั้นจะมีความชุ่มชื้นและเป็นที่เกาะของฝุ่นได้

คู่มือฉบับประชาชน

การเฝ้าระวัง PM_{2.5} อย่างเป็นโร้ปลอดภัย (ฉบับปรับปรุง)

คลังความรู้ “ ฝุ่นและสุขภาพ ”



1. รู้ทันฝุ่น



2. ห้องปลอดฝุ่น



3. คำแนะนำ



เอกสารอ้างอิง

กรมควบคุมมลพิษ. ทำความรู้จักกับ PM_{2.5}. สืบค้นได้ที่ http://www.pcd.go.th/info_serv/air_pm25.html

กรมควบคุมมลพิษ. 2567. สถานการณ์และการจัดการปัญหามลพิษทางอากาศและเสียงของประเทศไทย ปี 2567

กระทรวงสาธารณสุข. 2568. คู่มือการดำเนินงานด้านการแพทย์และสาธารณสุขกรณีฝุ่นละอองขนาดไม่เกิน 2.5 ไมครอน (PM_{2.5}) ปี 2568

กองประเมินผลกระทบต่อสุขภาพ กรมอนามัย. ทำบ้านให้สะอาดสดใส รับมือฝุ่น PM_{2.5} ด้วย 3ส 1ล. สืบค้นได้ที่ <https://multimedia.anamai.moph.go.th/infographics/clean-room-with-pm2-5/>

กองประเมินผลกระทบต่อสุขภาพ กรมอนามัย. แนวทางการเตรียมห้องปลอดฝุ่น (Cleaner air shelter) และการจัดสภาพแวดล้อมเพื่อลดและป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพจากฝุ่นละอองขนาดเล็ก

โรงพยาบาลนพรัตนราชธานี กรมการแพทย์. ระบบประเมินอาการและปรึกษาแพทย์คลินิกมลพิษออนไลน์. สืบค้นได้ที่ <http://www.pollutionclinic.com/home/diagnose/>



คณะผู้จัดทำ

ที่ปรึกษา

แพทย์หญิงอัมพร นายแพทย์เรศฤทธิ์ นางจิตติมา	เบญจพลพิทักษ์ วัชรสีมา รอดสวาสดิ์	อธิบดีกรมอนามัย รองอธิบดีกรมอนามัย ผู้อำนวยการ กองประเมินผลกระทบต่อสุขภาพ
--	---	--

บรรณาธิการ

นางสาวเบญจวรรณ นางสาวกรวิภา	ธวัชสุภา ปุ่นศิรี	กองประเมินผลกระทบต่อสุขภาพ กองประเมินผลกระทบต่อสุขภาพ
--------------------------------	----------------------	--

คณะผู้จัดทำ

นางสาวชวีศา นางสาวอัญชณา นางสาวอรพรรณ นางสาวไศรยา นายนิฐพล นางสาวกุลสตรี นางสาวอภิสรพร นางสาวนฤกร นางสาวศิริรัตน์ นายกิตติกานต์ นางสาวทิพย์กมล	แก้วสอน ปานดี แพกุล ชูศรี ศิริหล้า ชัชวาลกิจกุล สมานกริพย์ บูรณนิตี ประเสริฐ ตุ้มโรสง ภูมิพันธ์	กองประเมินผลกระทบต่อสุขภาพ กองประเมินผลกระทบต่อสุขภาพ กองประเมินผลกระทบต่อสุขภาพ กองประเมินผลกระทบต่อสุขภาพ กองประเมินผลกระทบต่อสุขภาพ กองประเมินผลกระทบต่อสุขภาพ กองประเมินผลกระทบต่อสุขภาพ กองประเมินผลกระทบต่อสุขภาพ กองประเมินผลกระทบต่อสุขภาพ กองประเมินผลกระทบต่อสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 7 ขอนแก่น
--	---	--

ผู้ประสานงาน

นางสาวลัดดา	พิมจัน	กองประเมินผลกระทบต่อสุขภาพ
-------------	--------	----------------------------

“ ประชาชนทุกกลุ่มวัย
และทุกอาชีพที่มีความเสี่ยง
ต้องติดตามสถานการณ์ PM_{2.5}
ในแอปพลิเคชัน Air4Thai
เว็บไซต์กรมอนามัย
และเพจ กองประเมินผลกระทบต่อสุขภาพ
กรมอนามัยอย่างใกล้ชิด
เพื่อให้ปฏิบัติตนได้อย่างถูกต้อง
และปลอดภัยจาก PM_{2.5} ”



กองประเมินผลกระทบต่อสุขภาพ
กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
โทรศัพท์ 0-2590-4362
Website : <https://hia.anamai.moph.go.th>