

ใครคือกลุ่มเสี่ยง?

PM<sub>2.5</sub>



1. หญิงตั้งครรภ์

2. เด็กเล็ก

3. ผู้สูงอายุ

4. อาชีพที่ทำงานกลางแจ้ง

5. ผู้เป็นโรคเกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจ เช่น โรคหอบหืด โรคหัวใจ ฯลฯ

ป้องกัน PM<sub>2.5</sub> อย่างไร?

สวมใส่หน้ากากทุกครั้งเมื่อออกจากบ้าน (พื้นที่เสี่ยง)

สวมหน้ากากที่ได้มาตรฐาน



หน้ากากมาตรฐาน N95

ป้องกันฝุ่นขนาดเล็กกว่า 0.3 ไมครอน ได้อย่างน้อย 95 % = ป้องกัน PM<sub>2.5</sub> ได้

หน้ากากอนามัยทั่วไป

ป้องกันฝุ่นขนาด 3 ไมครอน ได้ 99% แต่ป้องกัน PM<sub>2.5</sub> ไม่ได้ (เพราะ PM<sub>2.5</sub> เล็กกว่า 3 ไมครอน)



เลี่ยงกิจกรรมกลางแจ้ง

ในช่วงที่ค่าฝุ่นเกินมาตรฐาน



ที่มา : กองโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม

อยู่เหนือบม

ในขณะที่หุงต้มอาหารโดยการใช้น้ำมันและถ่าน



ไม่เผาขยะ เเผาป่า

หรือพืชมลทางการเกษตร



หลีกเลี่ยงการใช้รถยนต์ส่วนตัว

จงรงค์ให้ใช้รถโดยสารสาธารณะหรือทางเดียวกันไปด้วยกัน (Carpool)



รู้ทันกับโรค

www.ddc.moph.go.th

DDC 1422 สายด่วนกรมควบคุมโรค



ความรู้เรื่อง ฝุ่น

PM<sub>2.5</sub>



ตรวจสอบค่า PM<sub>2.5</sub> ได้ที่ไหน?

pm2.5



เว็บไซต์ของกรมควบคุมมลพิษ

www.air4thai.pcd.go.th

www.aqmthai.com

แอปพลิเคชัน



AIR4Thai



# PM<sub>2.5</sub> คืออะไร?

เส้นผม

PM<sub>2.5</sub> คือ ฝุ่นละอองขนาดเล็กประมาณ 1 ใน 25 ของเส้นผมมนุษย์ ขนจมูกไม่สามารถดักจับได้ สามารถแพร่กระจายสู่ทางเดินหายใจส่วนลึก และกระแสเลือด เพิ่มความเสี่ยงต่อการเป็นโรคเรื้อรังได้



เม็ดทราย

PM<sub>10</sub>

PM<sub>2.5</sub>

ฝุ่นละอองที่มีเส้นผ่านศูนย์กลางไม่เกิน 2.5 ไมครอน

# PM<sub>2.5</sub> ส่งผลกระทบต่อสุขภาพอย่างไร?



โรคหลอดเลือดในสมอง

โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง

โรคมะเร็งปอด

โรคหัวใจขาดเลือด

โรคติดเชื้อเฉียบพลันระบบทางเดินหายใจส่วนล่าง



1 การจราจร (ไอเสียรถยนต์)



2 โรงงานอุตสาหกรรม



3 การเผาป่า



4 การเผาเศษพืชผลทางการเกษตร

# สาเหตุของ PM<sub>2.5</sub>



5 การเผาถ่าน



6 การเผาขยะ



7 การใช้ฟืนในการหุงต้ม