



อันตราย จากฝุ่นละออง PM 2.5

PM 2.5 เป็นฝุ่นละอองขนาดเล็กที่ทำให้เกิดมลพิษทางอากาศ เมื่อหายใจเข้าไปจะส่งผลให้การทำงานของปอดลดลง การแลกเปลี่ยนออกซิเจนน้อยลง ทำให้หายใจสั้น หัวใจทำงานหนักมากขึ้นกว่าปกติ และเกิดการระคายเคืองของระบบทางเดินหายใจ

สาเหตุการเกิดฝุ่นละออง



การคมนาคมขนส่ง
และการจราจร



เผาขยะ เตาไฟไม้
ทิ้งไม้ในที่โล่งแจ้ง



การก่อสร้าง
และโรงงานอุตสาหกรรม



ผลกระทบจากฝุ่นละออง

ไอ จาม มีน้ำมูก ไข้หวัดอักเสบ เจ็บคอ มีไข้
เหนื่อยง่าย หัวใจเต้นเร็ว
คันตามร่างกาย มีผื่นแดงตามร่างกาย
แสบหรือคันตา มองไม่ชัด ตาแดง น้ำตาไหล
โรคหอบหืด

กลุ่มเสี่ยง



กลุ่มเสี่ยงควรลดการทำกิจกรรมในที่โล่งแจ้ง
จำกัดเวลาออกกำลังกายและกิจกรรมในกลางแจ้ง
สังเกตอาการผิดปกติของร่างกาย และรีบปรึกษา
แพทย์ผู้ปกครองถ้าพบไม่พึงประสงค์

ติดตาม

ติดตามสถานการณ์คุณภาพอากาศ
ในพื้นที่กรุงเทพมหานคร

บอก

แจ้งกิจกรรมที่ทำให้เกิดฝุ่นละออง
เช่น เตาเผาขยะ การเผาในที่โล่งแจ้ง เป็นต้น

เข้า

แจ้งข้อมูลการสวมหน้ากากอนามัย (N95)
เมื่อต้องอยู่กลางแจ้ง

แจ้ง

แจ้งขอความช่วยเหลือในการทำกิจกรรม
หรือการออกกำลังกายนอกบ้านหรืออาคาร
หากมีอาการความผิดปกติที่ควรไปพบแพทย์ทันที



สายด่วนสำนักอนามัย
0 2245 4964



กองควบคุมโรคติดต่อ สำนักอนามัย
www.bangkok.go.th / [Facebook: bma.health](https://www.facebook.com/bma.health)
☎ 0 2203 2885



ชุมชน บ้านเรือนปลอดภัย

Now
Health

ร่วมขจัดภัยฝุ่นละออง

คำแนะนำในการดูแลบ้านเรือนและชุมชนให้ปลอดภัยจากฝุ่นละออง



จัดสภาพในบ้านให้สะอาด
ปิดประตูหน้าต่างให้มิดชิดอยู่เหนือ
ไม่ให้ฝุ่นละอองเข้ามาภายในบ้านเรือน



ทำความสะอาดบ้าน
โดยไม่ใช้ขี้เถ้าขี้เณร ทำความสะอาด



ไม่เผาขยะ เศษใบไม้ กิ่งไม้เศษหญ้า
กลางแจ้งหรือส่งไปที่กองขยะหรือ
หม้อเผาขยะกลางแจ้ง



ไม่ทำกิจกรรมที่ทำให้เกิดฝุ่นหรือควัน
เช่น จุดธูป จุดเทียน เผาเทียน



ถ้าใช้เครื่องปรับอากาศที่ต้องนำอากาศ
(fresh air) จากภายนอกเข้ามา
ควรนำละอองอากาศ เพื่อป้องกันฝุ่นจากภายนอก
ปนเปื้อนลงระบบทำความเย็นในเครื่องปรับอากาศ
และไม่ใช้รถจากท่ารถและสถานี เมื่อรถจอดใน
ท่ารถควรใช้ที่คลุมผู้โดยสาร



กับเครื่องยนต์ของยานพาหนะ
ทุกคันเมื่อจอด
และหลีกเลี่ยงการใช้น้ำมันพาหนะที่เป็น
เครื่องยนต์ดีเซลที่ใช้ในกรณีจำเป็นเพื่อเป็น
ส่วนหนึ่งในการลดมลพิษทางอากาศ



สายด่วนสำนักงาน
0 2245 4964



กองควบคุมโรคติดต่อ สำนักงาน
www.bangkok.go.th / @bma.health
0 2203 2885