

ข้อควรรู้

เมื่อต้องเผชิญกับฝุ่น **PM_{2.5}**

ตรวจสอบเช็คค่าฝุ่น

- ✓  เฟซบุ๊กเพจ “คนรักอนามัย ใส่ใจอากาศ PM_{2.5}”
- ✓  แอปพลิเคชัน Air4Thai

ระดับสีที่ส่งผลต่อสุขภาพ

-  หลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมหรือออกกำลังกายกลางแจ้ง
-  ควรลดหรือจำกัดการทำกิจกรรมหรือออกกำลังกายกลางแจ้งสวมใส่หน้ากากป้องกันฝุ่นขนาดเล็ก
-  งดการทำกิจกรรมหรือออกกำลังกายกลางแจ้งสวมใส่หน้ากากป้องกันฝุ่นขนาดเล็ก



กลุ่มเสี่ยงที่ควรเฝ้าระวัง



ผู้สูงอายุ



หญิงตั้งครรภ์



เด็กเล็ก



ผู้ป่วยระบบทางเดินหายใจ
โรคหัวใจและหลอดเลือด



คนทำงานกลางแจ้ง

ควรสังเกตอาการผิดปกติของร่างกาย
เช่น หายใจลำบาก ไอ แน่นหน้าอก ควรรีบไปพบแพทย์ทันที