



# รู้ทัน ป้องกันภัยร้าย PM 2.5

PM 2.5 เป็นฝุ่นละออง ขนาดจิ๋วที่มีขนาดเล็กมาก (เล็กกว่า 2.5 ไมครอน) เราจึงมองไม่เห็นด้วยตาเปล่า แต่ถ้าฝุ่นนี้มีปริมาณสูงมาก ในอากาศ จะดูคล้ายกับมีหมอกหรือควัน สาเหตุส่วนใหญ่มาจากการเผาไหม้จากท่อไอเสียของเครื่องยนต์ ควันบุหรี่ เฉากยะ หญ้า ฟางข้าว ไร่อ้อย เป็นต้น

## ผลเสียต่อร่างกาย



ระคายเคืองตา  
แสบจมูก ไอ



ผู้มีโรคประจำตัว  
เช่น โรคภูมิแพ้, หอบหืด  
อาจมีอาการกำเริบได้

## ระยะยาว



โรคมะเร็งปอด



โรคระบบหัวใจและ  
หลอดเลือด

## การป้องกันและดูแลตนเองให้ปลอดภัยจาก PM 2.5



ติดตามสถานการณ์  
สภาพอากาศ ก่อนออกจากบ้าน



ใส่หน้ากากอนามัย  
หรือหน้ากาก N95 ป้องกันฝุ่น



ทำความสะอาด จุดสะสมฝุ่น  
ภายในบ้าน



วันที่ค่าฝุ่น PM 2.5 เกินมาตรฐาน  
ควรหลีกเลี่ยงกิจกรรมกลางแจ้ง



ร่วมกันลดฝุ่น PM 2.5  
งดการเผาขยะ ลดการใช้รถยนต์



พักผ่อนให้เพียงพอ ตื่นเช้าสะอาด  
ไม่สูบบุหรี่

