

การป้องกันฝุ่น PM ๒.๕ ตามคำแนะนำของกระทรวงสาธารณสุขและหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง มีแนวทางปฏิบัติสำคัญที่ประชาชนควรรีດถือเพื่อลดผลกระทบต่อสุขภาพ ดังนี้

๑. การป้องกันตนเองเมื่ออยู่นอกอาคาร

๑.๑ เช็กค่าฝุ่นทุกครั้งก่อนออกจากบ้าน : ตรวจสอบคุณภาพอากาศผ่านแอปพลิเคชันอย่าง Air๔Thai ของกรมควบคุมมลพิษ หรือ Life Dee ของกรมอนามัย เพื่อวางแผนกิจกรรม.

๑.๒ สวมหน้ากากที่ถูกต้อง: หากต้องไปในพื้นที่ที่มีค่าฝุ่นสูง ควรใช้หน้ากากมาตรฐาน N๙๕ หรือ KN๙๕ ที่สามารถกรองฝุ่นขนาดเล็กได้. หากใช้หน้ากากอนามัยธรรมดา ควรซ้อนด้วยกระดาษทิชชู ๒ ชั้น เพื่อให้แนบสนิทกับใบหน้ามากขึ้น

๑.๓ เลี่ยงกิจกรรมกลางแจ้ง: ในวันที่ค่าฝุ่นเป็นสีส้มหรือสีแดง ควรลดหรือเลี่ยงการออกกำลังกายหรือทำงานกลางแจ้งเป็นเวลานาน

๑.๔ ปกป้องร่างกายส่วนอื่น: สำหรับผู้ที่ขี่รถจักรยานยนต์ ควรใส่แว่นตาและเสื้อแขนยาวเพื่อลดการระคายเคืองที่ดวงตาและผิวหนัง

๒. การจัดการสภาพแวดล้อมภายในอาคาร

๒.๑ ปิดประตูหน้าต่างให้มิดชิด : เพื่อป้องกันไม่ให้ฝุ่นจากภายนอกลอยเข้ามาสะสมภายในบ้าน.

๒.๒ ใช้เครื่องฟอกอากาศ : หากเป็นไปได้ควรใช้เครื่องฟอกอากาศที่มีแผ่นกรองประสิทธิภาพสูง (HEPA) เพื่อลดปริมาณฝุ่นในห้องนอนหรือห้องนั่งเล่น

๓.๓ ทำความสะอาดบ้านด้วยวิธีเปียก : ใช้ผ้าชุบน้ำเช็ดถูแทนการกวาดหรือใช้ไม้ขนไก่ เพื่อไม่ให้ฝุ่นฟุ้งกระจาย

๓. การลดแหล่งกำเนิดฝุ่นภายในบ้าน

๓.๑ ลดกิจกรรมที่ทำให้เกิดควัน: เช่น การจุดธูป เทียน การเผาขยะ การสูบบุหรี่ หรือการทำอาหารประเภทปิ้งย่าง

๓.๒ บำรุงรักษาเครื่องยนต์: ตรวจสอบสภาพรถยนต์สม่ำเสมอเพื่อไม่ให้เกิดควันดำ ซึ่งเป็นแหล่งกำเนิดสำคัญของ PM ๒.๕

๔. การดูแลสุขภาพพื้นฐาน

๔.๑ ดื่มน้ำสะอาดให้เพียงพอ: ช่วยบรรเทาอาการระคายเคืองคอและช่วยให้ระบบขับของเสียทำงานได้ดีขึ้น

๔.๒ ฝ้าระวังกลุ่มเสี่ยง: เด็กเล็ก ผู้สูงอายุ หญิงตั้งครรภ์ และผู้ที่มีโรคประจำตัว (โรคหัวใจ โรคทางเดินหายใจ) ควรได้รับการดูแลเป็นพิเศษและเตรียมยาประจำตัวให้พร้อมเสมอ



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

5 ข้อ ป้องกัน **ฝุ่น** **PM 2.5** ฝุ่นทั่วเมือง

ใช้

ใช้หน้ากากป้องกันฝุ่น
ทุกครั้ง เช่น หน้ากาก N95

เช็ก

เช็กค่าฝุ่นจากแอปพลิเคชัน
Air4Thai หรือ Life Dee
ก่อนออกจากบ้าน

เลี่ยง

เลี่ยงกิจกรรมกลางแจ้ง
และเผาขยะสุขภาพ
โดยเฉพาะกลุ่มเสี่ยง
(เด็ก ผู้สูงอายุ หญิงตั้งครรภ์
ผู้มีโรคประจำตัว)

ปิด

ปิดประตู หน้าต่าง
ให้มิดชิด
หมั่นทำความสะอาดบ้าน
หรืออยู่ในห้องปลอดฝุ่น

ลด

ลดกิจกรรมก่อฝุ่น
เช่น การจุกจุก การปิ้งย่าง
การเผา การสูบบุหรี่
การใช้รถส่วนตัว
รวมถึงเช็กสภาพรถ
เป็นประจำ

