

# ระดับค่าสี PM2.5 อันตรายแค่ไหน?

AQI	ระดับ PM2.5	ประชาชนทั่วไป	กลุ่มเสี่ยง เด็ก/ หญิงตั้งครรภ์/ผู้สูงอายุ
0-25	 0-25	ทำกิจกรรมได้ตามปกติ	ทำกิจกรรมได้ตามปกติ
26-50	 26-37	ทำกิจกรรมได้ตามปกติ	<ul style="list-style-type: none"> <li>หลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมหรือออกกำลังกายกลางแจ้ง</li> <li>พิจารณาอาการแพ้ปกติ หากแพ้ปกติให้รับพบแพทย์ทันที</li> </ul>
51-100	 38-50	<ul style="list-style-type: none"> <li>หลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมหรือออกกำลังกายกลางแจ้ง</li> <li>พิจารณาอาการแพ้ปกติ หากแพ้ปกติให้รับพบแพทย์ทันที</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>หลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมหรือออกกำลังกายกลางแจ้ง</li> <li>สวมใส่หน้ากากป้องกันฝุ่นขนาดเล็ก</li> <li>มีอาการแพ้ปกติให้รับไปพบแพทย์</li> </ul>
101-200	 51-90	<ul style="list-style-type: none"> <li>ควรลดหรือจำกัดการทำกิจกรรมหรือออกกำลังกายกลางแจ้ง</li> <li>สวมใส่หน้ากากป้องกันฝุ่นขนาดเล็ก</li> <li>พิจารณาอาการแพ้ปกติ หากแพ้ปกติให้รับพบแพทย์ทันที</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>หลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมหรือออกกำลังกายกลางแจ้ง</li> <li>สวมใส่หน้ากากป้องกันฝุ่นขนาดเล็ก</li> <li>มีอาการแพ้ปกติให้รับไปพบแพทย์</li> </ul>
201 ขึ้นไป	 91 ขึ้นไป	<ul style="list-style-type: none"> <li>งดการทำกิจกรรมหรือออกกำลังกายกลางแจ้ง</li> <li>สวมใส่หน้ากากป้องกันฝุ่นขนาดเล็ก</li> <li>พิจารณาอาการแพ้ปกติ หากแพ้ปกติให้รับพบแพทย์ทันที</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>งดการทำกิจกรรมหรือออกกำลังกายกลางแจ้ง</li> <li>สวมใส่หน้ากากป้องกันฝุ่นขนาดเล็ก</li> <li>พิจารณาอาการแพ้ปกติ หากแพ้ปกติให้รับพบแพทย์ทันที</li> </ul>

\*ผู้ที่มิโรคประจำตัว ควรเตรียมยาและอุปกรณ์ที่จำเป็นติดตัวเสมอ



กรมอนามัย  
DEPARTMENT OF HEALTH



ข้อมูลเพิ่มเติม



<http://air4thai.pcd.go.th/>



<https://www.facebook.com/anamaihia/>



<http://hia.anamai.moph.go.th>



กองประเมินผลกระทบต่อสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข  
เลขที่ 88/22 ม.4 ต.ตลาดขวัญ ถ.ติวานนท์ อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000  
โทร 0-2590-4359

รู้ทัน...ป้องกัน **2.5**  
**ฝุ่น PM**



# ฝุ่น PM2.5 คือ?

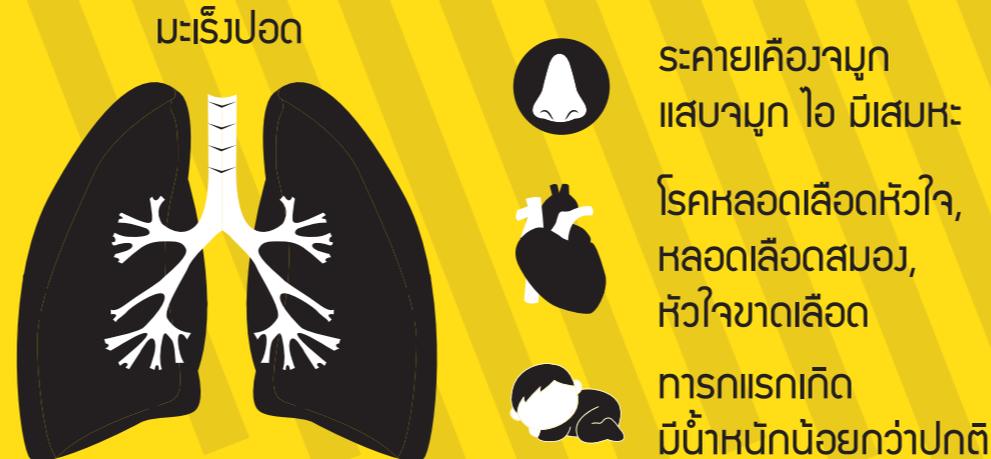


**PM2.5** คือฝุ่นละอองขนาดเล็กประมาณ 1 ใน 25 ขวเส้นพมมนุษย์ ขนจมูกไม่สามารถกรองได้ สามารถแพร่กระจายสู่ทางเดินหายใจ กระแสเลือด และแทรกซึมกระบวนการทำงานในอวัยวะต่างๆ เพิ่มความเสี่ยงเป็นโรคเรื้อรัง

# ฝุ่น PM2.5 มาจากไหน?



# ฝุ่น PM2.5 อันตรายแค่ไหน?



# ป้องกัน PM2.5 อย่างไร?

## ใส่หน้ากากป้องกันฝุ่นละออง



## การป้องกันและดูแลตนเอง

