

5 วิธี

รับมือฝุ่น PM 2.5



ที่ควรทำและบอกต่อไปยังคนใกล้ชิด



ใส่หน้ากากอนามัย N95

ทุกครั้งที่อยู่กลางแจ้ง



เลี่ยงการออกนอกอาคาร

ถ้าไม่จำเป็น



หยุดทำกิจกรรมกลางแจ้ง

ถ้าจำเป็นควรลดเวลา

ให้สั้นที่สุดและสวมหน้ากาก



ป้องกันโรคติดต่อ

ระบบทางเดินหายใจ

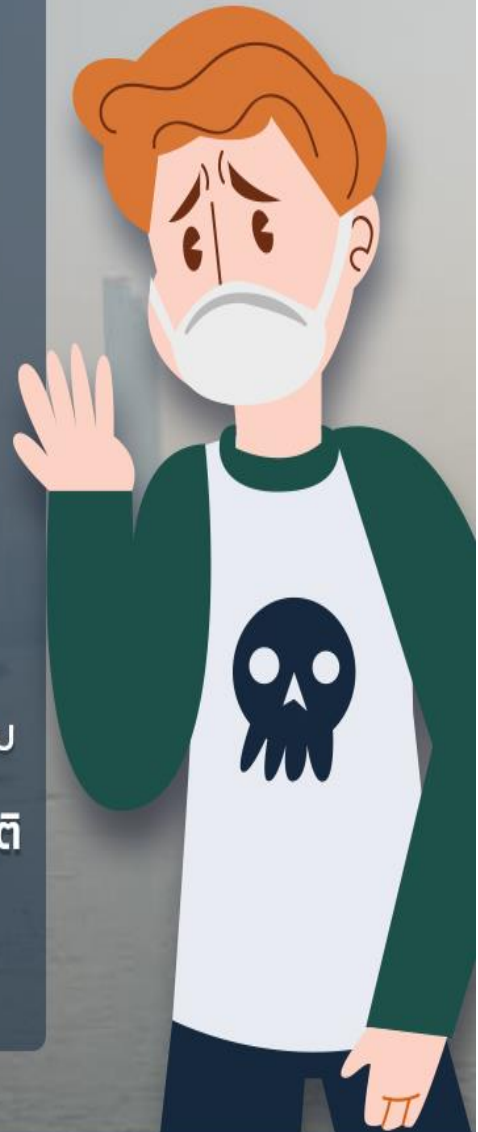
เช่น ไข้หวัด หลอดลมอักเสบ ไซนัสอักเสบ



เฝ้าระวังสุขภาพ หากมีอาการผิดปกติ

เช่น หายใจลำบาก แน่นหน้าอก

รีบพบแพทย์ทันที



ที่มา : ศ. เกียรติคุณ นพ. สว่าง แสงหิรัญวัฒนา



thainews.prd.go.th



สำนักข่าว กรมประชาสัมพันธ์



[nnthotnews](https://twitter.com/nnthotnews)



[nnt_thainews](https://www.instagram.com/nnt_thainews)



ฝุ่น PM 2.5 ตัวการทำเด็กป่วย

ฝุ่น PM 2.5 ในพื้นที่เขตกรุงเทพมหานคร และในเขตปริมณฑลมีฝุ่นละอองเกินค่ามาตรฐาน แนะนำผู้ปกครอง
เฝ้าระวังและป้องกันดูแลเด็กที่มีโรคประจำตัวเกี่ยวกับโรคในระบบทางเดินหายใจ โรคหอบหืด โรคภูมิแพ้
หากมีอาการผิดปกติให้รีบพบแพทย์ทันที

อันตรายจากฝุ่น PM 2.5



การอักเสบเฉียบพลัน
ที่หลอดลมจนมีอาการไอและเสมหะ



โรคหอบหืด
และโรคที่เกี่ยวข้องกับระบบทางเดินหายใจ



ระคายเคืองในโพรงจมูก
อาการภูมิแพ้กำเริบและหายใจไม่สะดวก

วิธีป้องกัน



หลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมนอกบ้าน
หรือกลางแจ้ง



ควรใส่หน้ากากอนามัยป้องกันฝุ่น PM 2.5
ก่อนออกจากบ้านทุกครั้ง

หากมีอาการผิดปกติ เช่น
ไอบ่อย มีเสมหะ หายใจลำบาก
หายใจถี่ หายใจไม่ออกหายใจมีเสียงวี๊ด
แน่นหน้าอก ให้รีบพาพบแพทย์ทันที



สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี
กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข



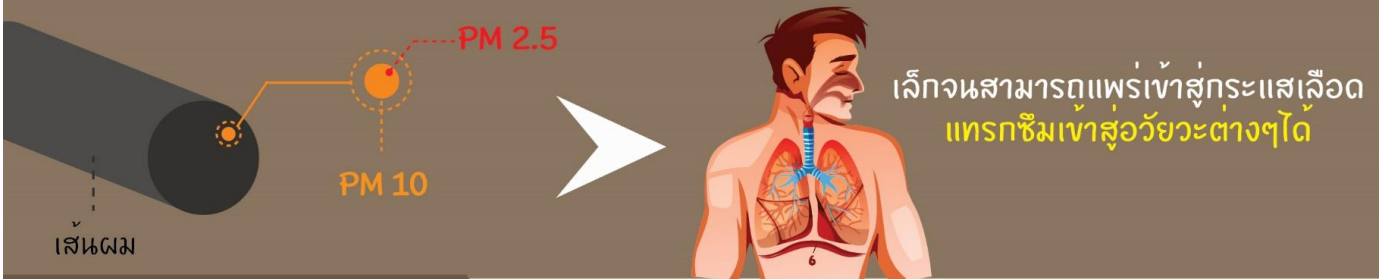
Content : แพทย์หญิงนิยนา นิสะนันท์
กุมารเวชศาสตร์ - กวดศาสตร์นิพนธ์
Design : ประชาสัมพันธ์และการสื่อสาร
Credit Picture : www.freepik.com

PM 2.5 ? คืออะไร ?

รู้หรือไม่ ฝุ่น PM 2.5 มาจากไหน



PM 2.5 คือฝุ่นละอองขนาดเล็ก
เส้นผ่าศูนย์กลางเล็กกว่า 2.5 ไมครอน



โรคจากฝุ่นพิษ PM 2.5

- โรคหลอดเลือดในสมอง
- โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง
- โรคมะเร็งปอด
- โรคหัวใจขาดเลือด
- โรคติดเชื้อเฉียบพลันระบบหายใจส่วนล่าง

ความรุนแรงฝุ่นพิษ PM 2.5 อยู่ระดับไหน สีอะไร



ค่าฝุ่น PM 2.5 ปริมาณเท่าไร อันตรายอย่างไร ?



(หน่วย : ไมโครกรัม/ลูกบาศก์เมตร)

0-25

26-37

38-50

51-90

91 ขึ้นไป

อากาศดีมาก
ทำกิจกรรมได้ตามปกติ

อากาศดี
กลุ่มเสี่ยง* เริ่มต้องระวังตัว

อากาศปานกลาง
ประชาชนและกลุ่มเสี่ยง
ต้องระวังตัว หลีกเลี่ยง
การทำกิจกรรมกลางแจ้ง

อากาศแย่มาก
ประชาชนและกลุ่มเสี่ยง
งดทำกิจกรรมกลางแจ้ง
หากออกจากบ้าน
ให้สวมหน้ากากป้องกันฝุ่น PM 2.5

อากาศเริ่มแย่
ประชาชนและกลุ่มเสี่ยง
ไม่ควรทำกิจกรรมกลางแจ้งนานๆ
หากออกจากบ้านให้สวม
หน้ากากป้องกันฝุ่น PM 2.5

*หมายเหตุ : กลุ่มเสี่ยง หมายถึง เด็กเล็ก
หญิงตั้งครรภ์ ผู้สูงอายุ และผู้มีโรคประจำตัว

ปัญหาสุขภาพ ที่อาจเกิดขึ้น

อาการ



ไอบ่อย

หายใจลำบาก

แน่นหน้าอก

ใจสั่น, คลื่นไส้

เมื่อยล้า

วิงเวียนศีรษะ



PM 2.5

ฝุ่นร้ายอันตรายต่อเด็ก



ฝุ่นละออง PM 2.5

คือ ฝุ่นละอองที่มีขนาดเล็กกว่า 2.5 ไมครอน มีขนาดเล็กกว่าเส้นผมมนุษย์ถึง 25 เท่า

ระดับฝุ่นละอองขนาดเล็ก PM 2.5 ที่เพิ่มสูงขึ้น ส่งผลกระทบต่อสุขภาพเด็กเล็ก โดยเฉพาะเด็กที่อายุต่ำกว่า 5 ปี



ปกติแล้วเด็กจะมีอัตราการหายใจถี่กว่าผู้ใหญ่ ดังนั้น จะสูดอากาศที่มีมลพิษเข้าไปมากกว่า

การป้องกันลูกน้อยจากความเสี่ยง ฝุ่น PM 2.5



เมื่อฝุ่นละอองขนาดเล็ก PM 2.5 ผ่านเข้าไปในสมองของเด็ก โดยเฉพาะอย่างยิ่งเด็กที่อยู่ในครรภ์มารดา

ฝุ่นละอองเหล่านี้จะทำลายเซลล์สมอง ส่งผลกระทบต่อพัฒนาการทางสติปัญญา ซึ่งสามารถส่งผลต่อการเรียนรู้ในระยะยาวด้วย



หลีกเลี่ยงพาเด็กๆ ไปทำกิจกรรมนอกบ้าน



สวมหน้ากากอนามัย ทุกครั้งเมื่อออกจากบ้าน



ดื่มน้ำสะอาด 6-8 แก้วต่อวัน



หากพบว่า มีอาการผิดปกติ ให้รีบไปพบแพทย์

www.cdc.gov/airquality



สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข



Credit : นายแพทย์ประวิทย์ เจตน์ชัย
กุมารแพทย์ด้านโรคทางเดินหายใจ
Design : งานประชาสัมพันธ์และการสื่อสาร
Credit picture : www.pinterest.com