



# การป้องกันตนเอง

## จากมลพิษทางอากาศ PM 2.5



สวมหน้ากาก N95 ป้องกันฝุ่น หากไม่มีให้สวมหน้ากากอนามัย ต้องใส่ให้ถูกวิธี คือ คลุมจมูกลงมาถึงใต้คาง และต้องแนบสนิทกับใบหน้า



ทำความสะอาดบ้านบ่อยๆ ลดการสะสมของฝุ่นภายในบ้าน



ควรติดตามข้อมูลข่าวสารด้านมลพิษทางอากาศเป็นประจำ



หากมีอาการผิดปกติ เช่น ไอ เหนื่อย แน่นหน้าอก ควรปรึกษาแพทย์ทันที



หลีกเลี่ยงกิจกรรมที่ก่อให้เกิดฝุ่น PM2.5 เช่น เพลิดเพลิน: เพลิดเพลินกับการจอดรถติดเครื่องยนต์ไว้เป็นเวลานาน และหมั่นตรวจเช็คสภาพรถยนต์ให้อยู่ในสภาพปกติไม่ก่อควันดำ



หลีกเลี่ยงกิจกรรมนอกบ้าน ในบริเวณที่มีค่ามลพิษทางอากาศสูง โดยเฉพาะกลุ่มเสี่ยง เช่น เด็ก หญิงตั้งครรภ์ ผู้สูงอายุ ผู้ป่วยโรคปอดเรื้อรัง ผู้ป่วยโรคหัวใจและหลอดเลือด



# PM 2.5 ฝุ่นพิษขนาดเล็ก ทำลายสุขภาพ



PM2.5 คือฝุ่นละอองขนาดเล็กไม่เกิน 2.5 ไมครอน  
ขนจมูกไม่สามารถกรองได้ สามารถแพร่กระจายสู่ทางเดินหายใจ  
และแทรกซึมกระบวนการทำงานของอวัยวะต่างๆ เพิ่มความเสี่ยงโรคเรื้อรัง



ขอบคุณข้อมูลจาก : บทความ ฝุ่นพิษ PM2.5 ทำไมใครก็ว่าร้าย? โดย GREENPEACE