

การรณรงค์ประชาสัมพันธ์เพื่อให้ประชาชนในพื้นที่เกิดความตระหนักด้านฝุ่นละอองในอากาศ





อันตราย



จากฝุ่นละออง PM 2.5

PM 2.5 เป็นฝุ่นละอองขนาดเล็กที่ทำให้เกิดมลพิษทางอากาศ เมื่อหายใจเข้าไป จะส่งผลให้การทำงานของปอดลดลง การแลกเปลี่ยนออกซิเจนน้อยลง ทำให้หายใจสั้น หัวใจทำงานหนักมากขึ้นกว่าปกติ และเกิดการระคายเคืองของระบบทางเดินหายใจ

สาเหตุการเกิดฝุ่นละออง



การคมนาคมขนส่ง
และการจราจร



เผาขยะ เศษใบไม้
ทิ้งไม่ในที่โล่งแจ้ง



การก่อสร้าง
และโรงงานอุตสาหกรรม



ผลกระทบจากฝุ่นละออง

ไอ จาม มีน้ำมูก ไซนัสอักเสบ เจ็บคอ มีไข้
เหนื่อยง่าย เหนื่อยหอบ หัวใจเต้นเร็ว
คันตามร่างกาย มีผื่นแดงตามร่างกาย
แสบหรือคันตา มองไม่ชัด ตาแดง น้ำตาไหล
โรคหอบหืด

กลุ่มเสี่ยง



กลุ่มเสี่ยงควรงดออกกำลังกายในที่โล่งแจ้ง
จำกัดเวลาออกกำลังกายและกิจกรรมที่ออกแรง
สังเกตอาการผิดปกติของร่างกาย และรับประทาน
ยาหรืออุปกรณ์ที่จำเป็นให้พร้อมเสมอ

ติด

ติดตามสถานการณ์คุณภาพอากาศ
ในพื้นที่ตนเองอยู่เสมอ

งด

งดกิจกรรมที่ทำให้เกิดฝุ่นละออง
เช่น จุดธูปเทียน จุดการเผาในที่โล่งแจ้ง เป็นต้น

ยา

นำเครื่องตรวจหน้ากากอนามัย (N95)
เมื่อต้องอยู่กลางแจ้ง

จำ

จำกัดเวลาในการทำกิจกรรม
หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายหรือการ
ทำกิจกรรมหนักจนเกินไปจนเหนื่อยเกินไป



สายด่วนสำนักอนามัย
0 2245 4964



กองควบคุมโรคติดต่อ สำนักอนามัย
www.bangkok.go.th / @bma.health
0 2203 2885