

PM 2.5

155

114

111

155

111

155

อันตราย

ภัยเงียบใกล้ตัว

กว่าที่คิด!

155

รู้ทัน ป้องกันภัยร้าย PM 2.5

PM 2.5 เป็นฝุ่นละออง ขนาดจิ๋วที่มีขนาดเล็กมากๆ (เล็กกว่า 2.5 ไมครอน) เราจึงมองไม่เห็นด้วยตาเปล่า แต่ถ้าฝุ่นนี้มีปริมาณสูงมากๆ ในอากาศ จะดูคล้ายกับมีหมอกหรือควัน สาเหตุส่วนใหญ่มาจากการเผาไหม้จากท่อไอเสียของเครื่องยนต์ ควันบุหรี่ เเผาขยะ หญ้า ฟางข้าว ใบอ้อย เป็นต้น

ผลเสียต่อร่างกาย



ระคายเคืองตา
แสบจมูก ใจ

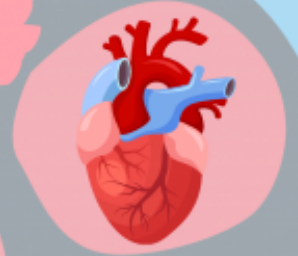


ผู้มีโรคประจำตัว
เช่น โรคภูมิแพ้, หอบหืด
อาจมีอาการกำเริบได้

ระยะยาว



โรคมะเร็งปอด



โรคระบบหัวใจและ
หลอดเลือด

การป้องกันและดูแลตนเองให้ปลอดภัยจาก PM 2.5



ติดตามสถานการณ์
สภาพอากาศ ก่อนออกจากบ้าน



ใส่หน้ากากอนามัย
หรือหน้ากาก N95 ป้องกันฝุ่น



ทำความสะอาด จุดสะสมฝุ่น
ภายในบ้าน



วันที่ค่าฝุ่น PM 2.5 เกินมาตรฐาน
ควรหลีกเลี่ยงกิจกรรมกลางแจ้ง



ร่วมกันลดฝุ่น PM 2.5
งดการเผาขยะ ลดการใช้รถยนต์



พักผ่อนให้เพียงพอ ดื่มน้ำสะอาด
ไม่สูบบุหรี่