

ระยะนี้หลายพื้นที่ประสบปัญหาหมอกควันและฝุ่นละออง PM 2.5 ที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพของประชาชน
ปก.แนะหมอกควัน - ฝุ่น PM2.5...ภัยใกล้ตัวที่ป้องกันได้

ปก.แนะหมอกควัน ฝุ่น PM2.5

ภัยใกล้ตัวที่ป้องกันได้

ในช่วงฤดูหนาวหลายพื้นที่ประสบปัญหาหมอกควัน
และฝุ่นละออง PM 2.5 ซึ่งส่งผลกระทบต่อสุขภาพ
ของประชาชน

ดูแลตนเองเมื่ออยู่ในพื้นที่หมอกควันและฝุ่น PM2.5



ไม่ออกกำลังกายและ
ทำงานหนักในที่สังแสง
เพราะร่างกายจะสูดดม
ฝุ่นละอองเข้าไปในปริมาณมาก



เปลี่ยนหน้ากากอนามัย
ทุกวัน เพื่อช่วยขังกรอง
และป้องกันการสูดดม
ฝุ่นละอองเข้าสู่ร่างกาย



ดูแลกลุ่มเสี่ยง
โดยเฉพาะเด็กเล็ก
และผู้ป่วยโรคทาง
หากมีอาการผิดปกติ
ไปพบแพทย์ทันที



สังเกตอาการผิดปกติ
ของร่างกาย หากมีอาการ
ผิดปกติ ให้รีบไปพบแพทย์



ติดตั้งระบบกรองอากาศ
แบบถอดล้างได้ จะช่วย
ลดผลกระทบจากการสูดดม
ฝุ่นละอองเข้าสู่ร่างกาย

ลดผลกระทบจากหมอกควันและฝุ่น PM2.5

ปิดประตูและหน้าต่างให้มิดชิด
เมื่อลดปริมาณฝุ่นละอองที่ลอยเข้ามา
ในบ้าน

หลีกเลี่ยงการอยู่ใน
พื้นที่ฝุ่นละออง
หนาแน่น หากจำเป็นต้อง
ควรสวมหน้ากากอนามัย
ลดการสูดดมฝุ่นละออง
เข้าสู่ร่างกาย

ระมัดระวังเมื่อขับรถผ่านเส้นทาง
ที่มีหมอกควัน โดยเปิดไฟหน้ารถ
ไฟตัดหมอก ไม่ขับรถเร็ว ไม่แซงหรือ
เปลี่ยนช่องทางกะทันหัน



สายด่วนนิรภัย
1784



LINE @1784DDPM

กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย DDPM
@DDPMNews www.ddeaster.go.th

กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย
กระทรวงมหาดไทย

ปก.نامهออกวัน - ฝุ่น PM2.5...ภัยใกล้ตัวที่ป้องกันได้

เขียนโดย ประชาสัมพันธ์ อบจ.เพชรบูรณ์
วันอังคารที่ 13 กุมภาพันธ์ 2024 เวลา 09:00 น.
