



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

กลุ่มเสี่ยง เสี่ยงฝุ่น PM_{2.5}



• หญิงตั้งครรภ์

อวัยวะต่าง ๆ ของทารกในครรภ์กำลังพัฒนา อาจได้รับผลกระทบจากมลพิษที่แม่ได้รับผ่านทางสายรก



• เด็กเล็ก

ปอดกำลังพัฒนา อัตราการหายใจถี่ ทำให้ได้รับมลพิษมากกว่าผู้ใหญ่ในช่วงเวลาที่เท่ากัน



• ผู้สูงอายุ

ระบบหายใจเสื่อมตามวัย มีโอกาสเกิดโรคต่าง ๆ เช่น โรคระบบหัวใจและหลอดเลือด โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง โรคถุงลมโป่งพอง



• ผู้ที่มีโรคประจำตัว

มีอาการกำเริบ เช่น ผู้ป่วยภูมิแพ้มีอาการจมูกอักเสบ ผู้ป่วยโรคหัวใจและหลอดเลือดเจ็บหน้าอก หัวใจเต้นผิดจังหวะ



• ผู้ทำงานกลางแจ้ง

ตำรวจจราจร พนักงานกวาดถนน พ่อค้าแม่ค้าริมหาด วิสาหกิจไฮดรี่ปัจฉา คนทำงานหอพักอาคาร ได้รับสัมผัสฝุ่นเป็นเวลานาน มีโอกาสเกิดผลกระทบต่อสุขภาพในระยะยาว

ข้อมูลความรู้โดย : กองประเมินผลกระทบต่อสุขภาพ
ออกแบบผลัดสื่อโดย : กองส่งเสริมความรู้และสื่อสารสุขภาพ
จัดทำเมื่อ : กุมภาพันธ์ 2566

สายด่วนกรมอนามัย

1 4 7 8

กรมอนามัยส่งเสริมสุขภาพ

ติดตามสาระความรู้สุขภาพ ได้ที่

AnamaiMedia

ช่องทางโซเชียลมีเดียกรมอนามัย

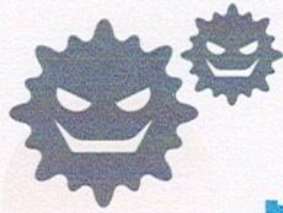


ค่าฝุ่น PM 2.5

ปริมาณเท่าไรอันตรายอย่างไร ?



ที่มา : กรมควบคุมโรค



5 วิธี

รับมือฝุ่น PM2.5



สวมหน้ากาก

หน้ากากอนามัย + กิซู่ 2 ชั้น
หน้ากาก N95



พักผ่อนให้เพียงพอ

ควรพักผ่อน 6-7 ชั่วโมง



เช็คเครื่องยนต์

หมั่นตรวจสอบสภาพเครื่องยนต์
ไม่ให้เกิดควันดำ



หลีกเลี่ยง

การออกกำลังกาย
หรือทำกิจกรรมกลางแจ้ง



ติดตามข่าวสาร

ติดตามสถานการณ์ฝุ่น
จากแอป Air4Thai

ที่มา : กรมควบคุมโรค



กรมอนามัย
ศูนย์อนามัยที่ ๑ กรุงเทพมหานคร

ผลกระทบ ภัยจับตัวครรภ์



- ระบบภูมิคุ้มกันต่ำ
- พัฒนาการช้า
- กวาระเสื่อมของระบบประสาท

ข้อแนะนำ

- เลี่ยงการออกกำลังกายหรือกิจกรรมกลางแจ้ง
- ใส่หน้ากากอนามัย
- ล้างมือบ่อยๆ
- ดื่มน้ำ 6-8 แก้ว/วัน
- ลดการเดินทาง
- ปิดพ่อน
- กินผักผลไม้ที่มีวิตามินซี อี และโอเมก้า

- ◆ คลอดก่อนกำหนด
- ◆ เด็กในท้องโตช้า
- ◆ เด็กน้ำหนักน้อย
- ◆ แม่เสี่ยงต่อโรคแม่เร็ว

หากมีอาการผิดปกติ

- ไอ
- ภาวะไข้สูงมากผิดปกติ
- วิงเวียนศีรษะ
- แน่นหน้าอก

ใส่หน้ากากอนามัย กรณีอยู่พื้นที่ที่มีค่าฝุ่นสูง



กรมอนามัย
ศูนย์อนามัยที่ ๑ กรุงเทพมหานคร

ผลกระทบต่อเด็ก



ความเสี่ยงอันตรายที่อาจเกิดขึ้น

- พัฒนาการล่าช้า
- ภาวะเสื่อมของระบบประสาท

กรณีอยู่ในโรงเรียน

- ให้ครูติดตามสถานการณ์ฝุ่นละออง
- ไม่ควรทำกิจกรรมกลางแจ้ง
- ครูดูแลเด็กที่มีโรคประจำตัวอย่างใกล้ชิด

ใส่หน้ากากอนามัย กรณี อยู่พื้นที่ที่มีค่าฝุ่นสูง

ข้อแนะนำ

- หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายหรือกิจกรรมกลางแจ้ง
- สวมเสื้อแขนยาว ป้องกันผิวหนังจากฝุ่น
- ล้างมือบ่อยๆ
- ดื่มน้ำวันละ 6-8 แก้ว
- กินผักผลไม้ที่มีวิตามินซี อี และโอเมก้า

หากมีอาการผิดปกติ

- ไอ
- ภาวะไข้สูงมากผิดปกติ
- วิงเวียนศีรษะ
- แน่นหน้าอก