



อบจ.นราธิวาส

RAMA
CHANNEL

ไม่อยากแพ้ให้กับ PM 2.5

ทำไงดี



ขนาดเล็กกว่าเส้นผม
เพียง 1 ใน 25 ของเส้นผม

อาการเมื่อสัมผัสฝุ่น

- ไอ/จาม
- แสบตา
- คันจมูก
- น้ำตาไหล
- น้ำมูกไหล
- คันคอ

ระคายเคืองจมูก
มีน้ำมูก ไอ เจ็บคอ

ภูมิแพ้กำเริบ

หอบหืดกำเริบ

ปอดอักเสบ
ติดเชื้อง่ายขึ้น

เพิ่มโอกาส
เกิดมะเร็งปอด,
โรคหลอดเลือด
สมอง, หลอดเลือด
หัวใจ

อันตราย จาก PM 2.5

วิธีป้องกัน



ลดเวลาการอยู่นอกบ้าน/อาคาร โดยเฉพาะกลุ่มที่มีความเสี่ยงต่อ PM 2.5 สูง เช่น เด็ก หญิงตั้งครรภ์ คนชรา ผู้ป่วยที่มีโรคประจำตัว ได้แก่ โรคภูมิแพ้ โรคปอด โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง และโรคไตเรื้อรัง



สวมหน้ากากอนามัยทางการแพทย์ หรือ สวมหน้ากาก N95 เมื่อต้องออกจากบ้าน



ติดตามรายงานสภาพอากาศ และระดับ PM 2.5 อย่างสม่ำเสมอ



ในบ้านหรืออาคาร ควรใช้เครื่องฟอกอากาศที่สามารถกรองฝุ่น PM 2.5 ได้



หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายกลางแจ้ง

ข้อมูลโดย : อ. พญ.เนาวรัตน์ ตั้งบำรุงธรรม

ภาควิชาโสต ศอ นาสิกวิทยา คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

ฝ่ายส่งเสริมสิ่งแวดล้อม กองสาธารณสุข

www.narathiwatpao.go.th