



อบจ.นราธิวาส



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

ระดับสีค่าฝุ่นละออง บอกอะไรเราบ้าง?

PM 2.5

คำแนะนำสำหรับประชาชนทั่วไป



สีเขียว

ระดับดีมาก (0 – 25 ไมโครกรัม/ลูกบาศก์เมตร)

สามารถทำกิจกรรมนอกบ้านได้ตามปกติ

สีเหลือง

ระดับดี (26 – 37 ไมโครกรัม/ลูกบาศก์เมตร)

สามารถทำกิจกรรมนอกบ้านได้ตามปกติ



สีเหลือง

ระดับปานกลาง (38 – 50 ไมโครกรัม/ลูกบาศก์เมตร)

หลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมหรือออกกำลังกายกลางแจ้ง
เช่น ปั่นจักรยาน/วิ่ง และเฝ้าระวังสุขภาพตนเอง

สีส้ม

เริ่มมีผลกระทบต่อสุขภาพ (51 – 90 ไมโครกรัม/ลูกบาศก์เมตร)

ลดการทำกิจกรรมนอกบ้าน ลดการออกกำลังกายกลางแจ้ง
ถ้าออกนอกบ้านให้สวมหน้ากากป้องกันฝุ่น
และสังเกตตนเอง หากมีอาการผิดปกติให้รีบไปพบแพทย์



สีแดง

มีผลกระทบต่อสุขภาพ (91 ไมโครกรัม/ลูกบาศก์เมตร ขึ้นไป)

ลดหรืองดการทำกิจกรรมนอกบ้าน เปลี่ยนมาออกกำลังกายในบ้าน
ถ้าออกนอกบ้านให้สวมหน้ากากป้องกันฝุ่น
และสังเกตตนเอง หากมีอาการผิดปกติให้รีบไปพบแพทย์

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

จัดทำโดย : กองส่งเสริมความรู้และสื่อสารสุขภาพ

สแกนคิวอาร์โค้ด
รับความรู้เรื่อง COVID-19



เผยแพร่ : ธันวาคม 2565

ฝ่ายส่งเสริมสิ่งแวดล้อม กองสาธารณสุข

www.narathiwatpao.go.th