



5 ข้อ ป้องกันฝุ่น PM 2.5 พุ้งทั่วเมือง

ใช้

ใช้หน้ากากป้องกันฝุ่น
ทุกครั้ง เช่น หน้ากาก N95

เช็ก

เช็กค่าฝุ่นจากแอปพลิเคชัน
Air4Thai หรือ Life Dee
ก่อนออกจากบ้าน

เลี่ยง

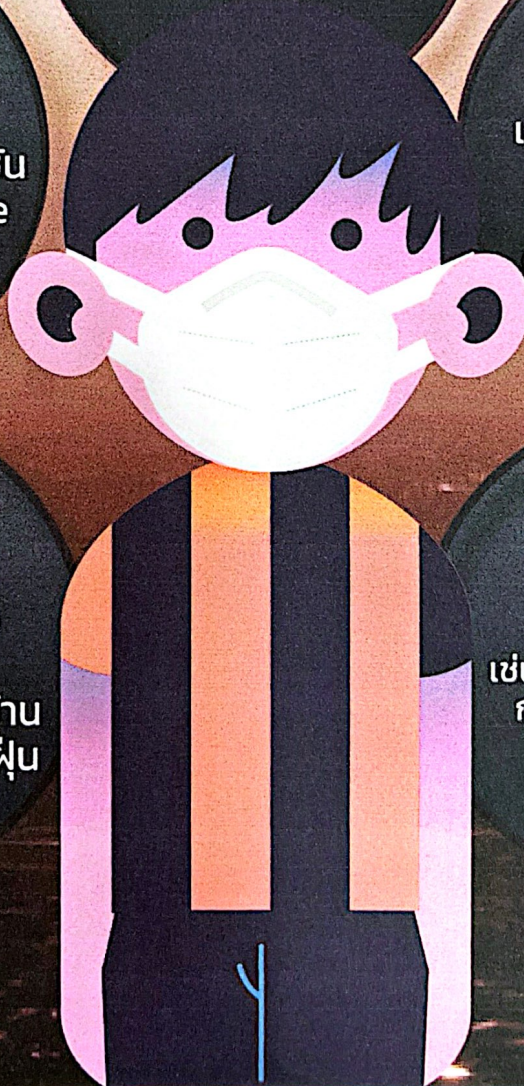
เลี่ยงกิจกรรมกลางแจ้ง
และเผาระวังสุขภาพ
โดยเฉพาะกลุ่มเสี่ยง
(เด็ก ผู้สูงอายุ หญิงตั้งครรภ์
ผู้มีโรคประจำตัว)

ปิด

ปิดประตู หน้าต่าง
ให้มิดชิด
หมั่นทำความสะอาดบ้าน
หรืออยู่ในห้องปลอดฝุ่น

ลด

ลดกิจกรรมก่อฝุ่น
เช่น การจากรูป การปิ้งย่าง
การเผา การสูบบุหรี่
การใช้รถส่วนตัว
รวมถึงใช้สภากาแฟ
เป็นประจำ



กองประเมินผลกระทบต่อสุขภาพ
กองส่งเสริมความรอบรู้และสื่อสารสุขภาพ

สายด่วนกรมอนามัย
1 4 7 8

ติดตามสาระความรู้สุขภาพ ได้ที่
AnamaiMedia

