



ประชาสัมพันธ์เทศบาลตำบลสา
เรื่อง ฝุ่น PM2.5 ปัญหาสุขภาพที่ต้องระวัง

ฝุ่น PM2.5 เป็นฝุ่นละอองขนาดเล็กกว่า 2.5 ไมครอนที่ทะลุทะลวงจนจุมกเข้าสู่ร่างกาย กระแสเลือดและปอดได้โดยตรง ก่อให้เกิดอันตรายรุนแรง เช่น โรคทางเดินหายใจ (ไอ, หอบหืด) หัวใจวายเฉียบพลัน หลอดเลือดสมองตีบ และมะเร็งปอด กลุ่มเสี่ยง เช่น เด็ก ผู้สูงอายุ และผู้ป่วยโรคเรื้อรังต้องระวังเป็นพิเศษ

ป้องกันฝุ่น ด้วย 5 ขั้นตอน: “เช็ก - ปิด - ใช้ - เลี่ยง - ลด”

1. เช็ก: ตรวจสอบค่าฝุ่นก่อนออกจากบ้านเสมอ
2. ปิด: ปิดประตูหน้าต่างให้มิดชิด ป้องกันฝุ่นเข้าบ้าน
3. ใช้: สวมหน้ากากป้องกันฝุ่น (N95) ทุกครั้งที่ออกไปข้างนอก
4. เลี่ยง: งดกิจกรรมหรือออกกำลังกายกลางแจ้ง
5. ลด: ลดการใช้รถยนต์ส่วนตัวและการเผาขยะ

ฝุ่น PM_{2.5} ปัญหาสุขภาพที่ต้องระวัง

เสี่ยงเกิดโรคอะไรบ้าง?

- ไอ จาม ภูมิแพ้
- โรคทางเดินหายใจเรื้อรัง
- โรคหลอดเลือดและหัวใจเรื้อรัง
- โรคปอดเรื้อรังและมะเร็งปอด



กลุ่มเสี่ยงต่อฝุ่น PM_{2.5}

- เด็กเล็ก เด็กนักเรียน
- ผู้สูงอายุ สตรีมีครรภ์
- ผู้มีโรคประจำตัว
- คนทำงานหรือออกกำลังกายกลางแจ้ง

ป้องกันฝุ่น PM_{2.5}

ด้วยมาตรการ **เช็ค ปิด ใช้ เลี่ยง ลด**

เช็ค

เช็คค่าฝุ่นก่อนออกจากบ้าน



เลี่ยง

กิจกรรมกลางแจ้ง



ปิด

ประตูหน้าต่างให้มิดชิด



ใช้

หน้ากากป้องกันฝุ่น



ลด

ลดการใช้รถยนต์ส่วนตัว ลดการเผาขยะ



ด้วยความห่วงใยจาก กองโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม กรมควบคุมโรค