



ฝุ่น PM 2.5



กระทบอะไรบ้าง? :



กระทบต่อสุขภาพ

ทำให้เกิด โรคทางเดินหายใจ เช่น หอบหืด หลอดลมอักเสบ



กระทบต่อสิ่งแวดล้อม

ฝุ่นละอองปกคลุมท้องฟ้า ทำให้แสงแดดส่องผ่านได้น้อยลง



กระทบต่อการคมนาคม

หมอกควันจากฝุ่นทำให้ทัศนวิสัยแย่ง เสี่ยงต่ออุบัติเหตุ



กระทบต่อคุณภาพชีวิต

คนเครียดมากขึ้น เพราะอากาศแย่อ สุขภาพแย่



075 - 291012



www.bohin.org

องค์การบริหารส่วนตำบลบ่อหิน



ค่าฝุ่น PM 2.5

ปริมาณเท่าไร ต้องปฏิบัติตัวอย่างไร 🔍



0-25

อากาศดีมาก ทำกิจกรรมได้ปกติ



26-50

ทำกิจกรรมได้ปกติ กลุ่มเสี่ยงหลักเสี่ยง
กิจกรรมกลางแจ้ง



51-100

หลีกเลี่ยงกิจกรรมกลางแจ้ง



101-200

หลีกเลี่ยงกิจกรรมกลางแจ้ง
และใส่หน้ากากป้องกันฝุ่น



**201
ขึ้นไป**

งดกิจกรรมกลางแจ้ง ออกกำลังกาย
ภายในอาคาร และใส่หน้ากากป้องกันฝุ่น



องค์การบริหารส่วนตำบลบ่อหิน



075 - 291-012



www.bohin.org



5 วิธีรับมือ ฝุ่น PM 2.5



สวมหน้ากาก
อนามัย+ทิชชู
หรือ หน้ากาก N95



พักผ่อนให้เพียงพอ
ควรพักผ่อนอย่างน้อย
7-8 ชั่วโมง



หลีกเลี่ยงการออก
กำลังกาย หรือ
ทำกิจกรรมกลางแจ้ง



ควรพบแพทย์
เมื่อรู้สึกว่ามีอาการ
ผิดปกติ



ติดตามข่าวสาร
สถานการณ์ฝุ่น
อย่างสม่ำเสมอ





(ไมโครกรัม/ลูกบาศก์เมตร)

การปฏิบัติตน ตามระดับสีค่าฝุ่น **PM 2.5**



0-15.0
อากาศระดับดีมาก

อากาศดี

สามารถทำกิจกรรมกลางแจ้งได้ตามปกติ



15.1-25.0
อากาศระดับดี

- คนทั่วไปสามารถใช้ชีวิตได้ตามปกติ
- กลุ่มเสี่ยง (เด็ก, คนชรา, ผู้ป่วยโรคทางเดินหายใจ) ควรลดเวลากลางแจ้ง



25.1-37.5
ระดับปานกลาง

- ควรเริ่มใส่หน้ากากกันฝุ่น
- ผู้ป่วยโรคหอบหืดหรือภูมิแพ้ควรหลีกเลี่ยงกิจกรรมกลางแจ้ง



37.6-75.0
เริ่มมีผลต่อสุขภาพ

- ควรหลีกเลี่ยงกิจกรรมกลางแจ้ง
- ควรใส่หน้ากากกันฝุ่น



75.1 ขึ้นไป
มีผลต่อสุขภาพ

- งดกิจกรรมกลางแจ้ง
- ควรใส่หน้ากากกันฝุ่น N95
- ใช้เครื่องฟอกอากาศที่มีแผ่นกรอง HEPA

องค์การบริหารส่วนตำบลบ่อหิน โทร 075-291012