

# มารู้จัก PM2.5 กันเถอะ

PM2.5 คือ ฝุ่นละอองขนาดเล็กไม่เกิน 2.5 ไมครอน เล็กกว่าเส้นผม ขนจมูกไม่สามารถกรองได้ สามารถแพร่กระจายสู่ทางเดินหายใจ กระแสเลือดและแทรกซึมเข้าสู่อวัยวะต่างๆ ได้ ทำให้ป่วยและเพิ่มความเสี่ยงเป็นโรคเรื้อรัง เกิดจากหลายสาเหตุ เช่น ยานพาหนะ สิ่งก่อสร้าง อุตสาหกรรม การเผาไหม้ และการเผาเชื้อเพลิง

## กลุ่มเสี่ยง PM 2.5



เด็กเล็ก



หญิงตั้งครรภ์



ผู้สูงอายุ



ผู้ป่วยระบบทางเดินหายใจ

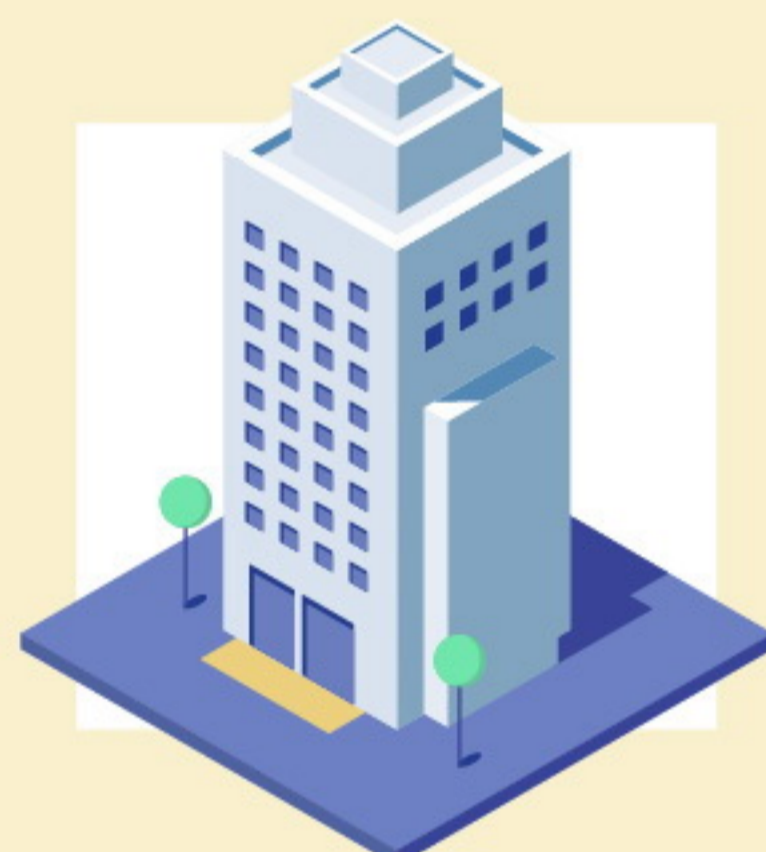


ผู้ป่วยโรคหัวใจและหลอดเลือด

## การป้องกัน PM 2.5



สวมหน้ากาก N95 ที่กันฝุ่นขนาดเล็กกว่า 0.3 ไมครอน ได้อย่างน้อย 95% = ป้องกัน PM 2.5 ได้



หลีกเลี่ยงการออกนอกอาคาร



ปิดประตูหน้าต่างเพื่อกันฝุ่นเข้าบ้าน



ผู้สูงอายุ หญิงตั้งครรภ์และเด็ก หลีกเลี่ยงการสัมผัสฝุ่น



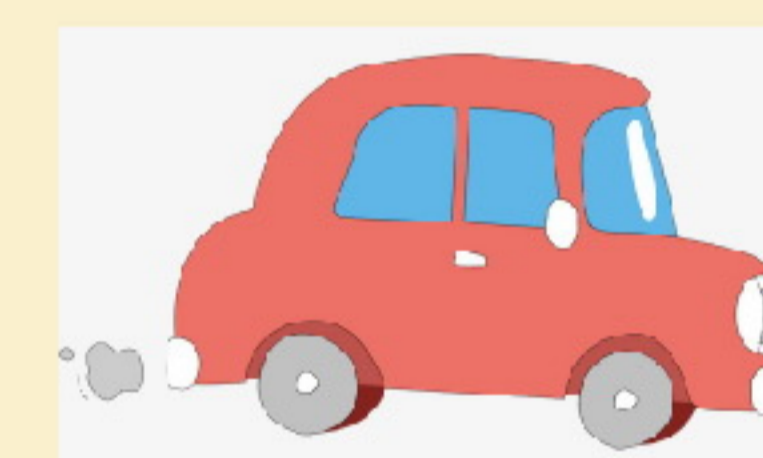
ดื่มน้ำมากๆ และงดสูบบุหรี่



ล้างมือบ่อยๆ



หยุดการเผาขยะ



ลดการใช้รถยนต์

## กลุ่มเสี่ยงพิเศษที่ต้องเฝ้าระวัง

- โรคปอด หอบหืด โรคหัวใจและหลอดเลือด ให้หลีกเลี่ยงกิจกรรมที่โล่งแจ้ง หากจำเป็น ให้สวมหน้ากาก N95 ที่กันฝุ่นขนาดเล็กกว่า 0.3 ไมครอน หากไม่มีให้ใช้หน้ากากอนามัยทั่วไป โดยซ้อนกระดาษทิชชู 2 ชั้น ซึ่งช่วยลดฝุ่นละอองขนาดเล็กได้ 90.82 % และให้พักยาประจำตัวติดไว้ตลอดเวลา
- หากมีอาการป่วยให้รีบมาพบแพทย์



โรงพยาบาลเกษมราษฎร์ ประชาชื่น  
โทร.02-910-1600-45

