



????????????????????????





การปฏิบัติตัวของประชาชนในช่วงวิกฤตฝุ่น PM2.5


เป็นที่ทราบและตระหนักกันดีถึงภัยที่เกิดจากฝุ่น PM2.5 ซึ่งเมื่อเมื่อสัมผัสและสูดดมเข้าไป ไม่ดีต่อสุขภาพหากหายใจเป็นเวลานาน
หากสูดดมเข้าสู่ทางตาที่เข้าไปสูดดมฝุ่น PM2.5 อาจมีผลกระทบต่อระบบทางเดินหายใจ ระบบประสาท หลอดเลือดสมอง และโรคไต
ประชาชนกลุ่มเสี่ยงที่จำเป็นต้องระวังเป็นพิเศษ ได้แก่ ผู้สูงอายุ ผู้ป่วย และผู้ที่มีโรคเรื้อรัง (โรคหอบหืด, หัวใจ, และไต) โปรดเตรียมตัวก่อนออกไปข้าง
นอกและสวมหน้ากากป้องกันฝุ่นละอองที่มีประสิทธิภาพ ประชาชนควรดูแลสุขภาพของตัวเองในช่วงวิกฤตฝุ่น PM2.5 ดังนี้


- 1. หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายหนัก ๆ หรือออกกำลังกายกลางแจ้ง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในบริเวณที่มีมลพิษทางอากาศ เนื่องจากมลพิษทาง
อากาศที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ และเมื่อจำเป็นต้องออกกำลังกาย ฝุ่น PM2.5 ไม่ควรเดินในที่ที่มีฝุ่นสูงเกินไป (safety zone)
- 2. เมื่อค่า PM2.5 ในขณะนั้น (ค่าที่วัดได้) มีค่าสูงกว่าเกณฑ์ คือ
ก. สูงกว่า 50 ไมโครกรัมต่อลูกบาศก์เมตร ควรเลี่ยงการออกกำลังกายกลางแจ้ง บุคคลทั่วไปควรสวมหน้ากากอนามัยที่ปิดจมูก
กลางถึง ไล่ได้ทั้งน้ำจากภายนอกและ
ข. สูงกว่า 100 ไมโครกรัมต่อลูกบาศก์เมตร **หยุดออกกำลังกาย** กิจกรรมกลางแจ้ง ยกเว้นผู้ที่มีโรคเรื้อรังที่ปรึกษาจากแพทย์และ
ไล่ได้สูบน้ำจาก N95 ของตนเอง
ค. สูงกว่า 150 ไมโครกรัมต่อลูกบาศก์เมตร **หยุดการอยู่ในสถานที่แออัดที่ระบบระบายและปล่อยอากาศที่มีประสิทธิภาพ**
เพื่อลด อนุภาคฝุ่นที่สูดดมเข้าไปที่กิจกรรมกลางแจ้ง ไล่ได้สูบน้ำจาก N95 ของตนเอง และจำกัดระยะเวลาปฏิบัติงานไม่ให้
เกินวันละ 60 นาที
- 3. งดสูบบุหรี่และสูดดมยาสูบ ภายในหรือนอกอาคารที่มีใช้ระบบระบายและปล่อยอากาศที่มีประสิทธิภาพดี
- 4. การออกกำลังกายและพักผ่อนกลางแจ้งให้ทำอย่างระมัดระวังเป็นพิเศษ และหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายกลางแจ้ง
กลางแจ้งในขณะที่มีระดับฝุ่นในข้อ 2 หรือออกไปสูดดมในที่มีระบบระบายและปล่อยอากาศที่มีประสิทธิภาพดี
- 5. สวมหน้ากากป้องกันฝุ่นละออง และควรเปลี่ยนหน้ากากป้องกัน PM2.5 ที่มีคุณสมบัติการกรองเมื่อ ออกไปข้างนอกในช่วงเวลาที่มีค่าฝุ่นเกิน
6. การปฏิบัติงานหรือใช้เครื่องจักร จะช่วยลดการสูดดมฝุ่นจากตัวเครื่อง

ประกาศ ณ วันที่ 10 มีนาคม พ.ศ. 2566


(พลเอก รศ.สุชาติ ช่างสุก) นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัด
รองอธิบดีกรมควบคุมโรค


(รศ.สุชาติ ช่างสุก) นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัด
นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัด


(นายแพทย์สุชาติ ช่างสุก) นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัด


(รศ.สุชาติ ช่างสุก) นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัด