



กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

ปลอดภัยไว้ก่อน!

รับมือกับฝุ่น PM2.5 ฉบับประชาชน

เลี่ยงกิจกรรมบางชนิดในพื้นที่เสี่ยง



เลี่ยงการออกกำลังกาย
กลางแจ้ง

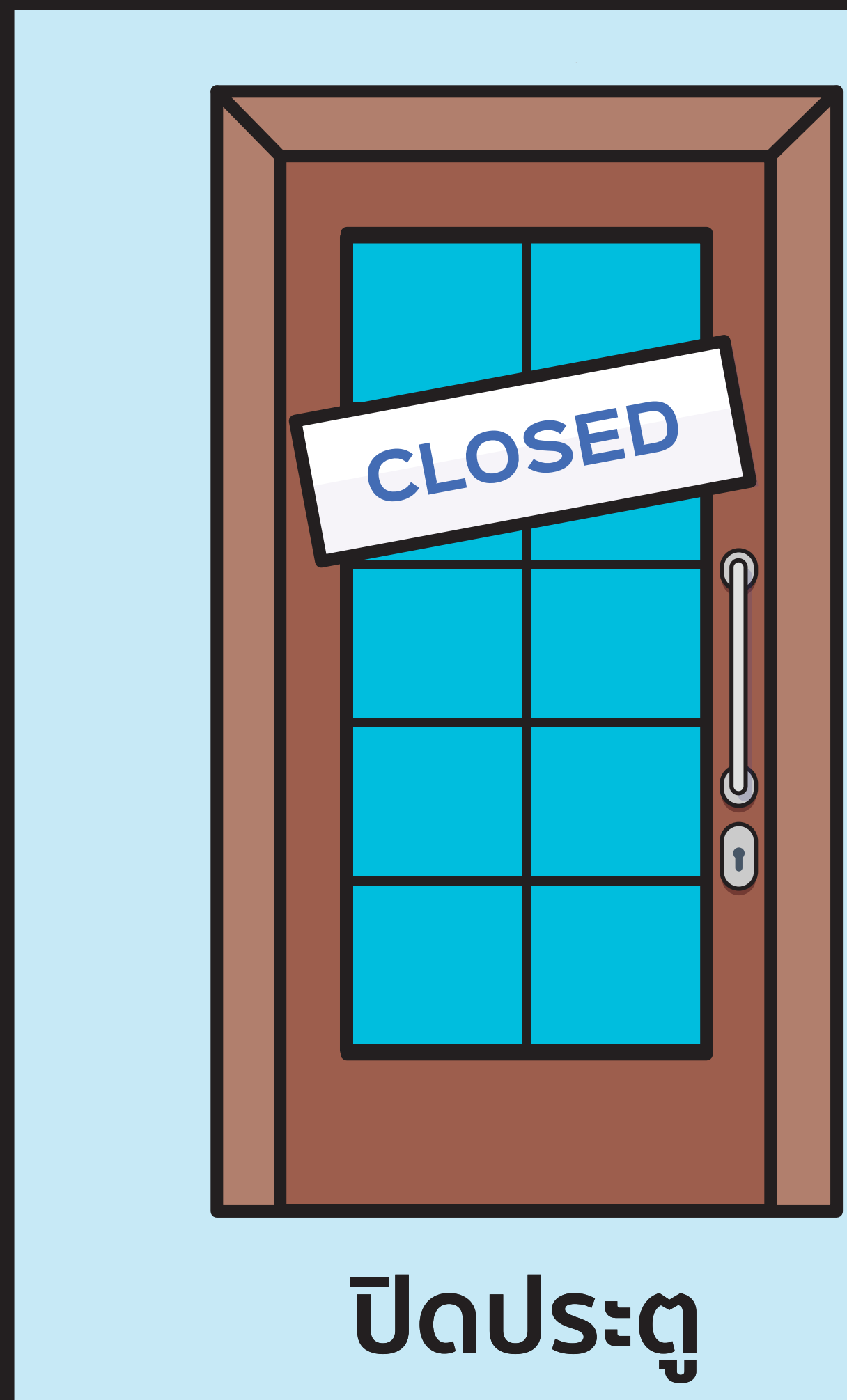


เลี่ยงการทำงาน
กลางแจ้ง

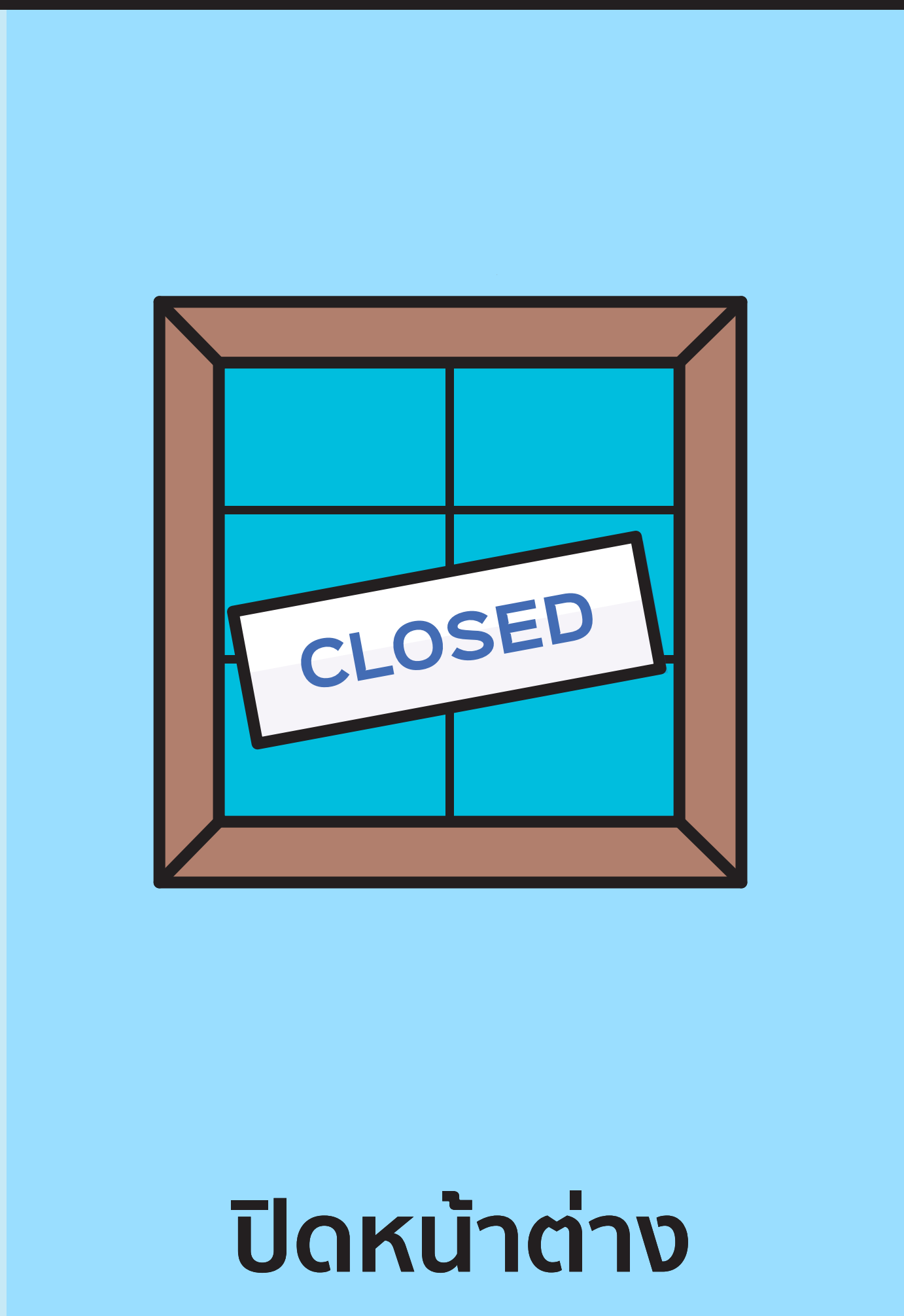


ถ้ามีความจำเป็นอย่าลืมสวม N95

บ้านควรปิดมิดชิด



ปิดประตู



ปิดหน้าต่าง



ทำความสะอาดด้วยผ้าชุบน้ำ

กลุ่มนี้ต้องระวัง



ผู้สูงอายุ

หญิงตั้งครรภ์

เด็กเล็ก

โรคระบบ
ทางเดินหายใจ

กลุ่มโรคหัวใจ
และหลอดเลือด

ลดการก่อฝุ่น



ลดการใช้รถยนต์
หมั่นเช็กสภาพรถ และตรวจควันดำ

ลดการเผาขยะ

ลดการไถกลางแจ้ง

Safety First! How to Reduce Health Risks from PM 2.5

ที่มา: สำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข