

# คำแนะนำในการปฏิบัติตนสำหรับประชาชนเพื่อป้องกันผลกระทบ ต่อสุขภาพจากฝุ่นละอองขนาดเล็กไม่เกิน 2.5 ไมครอน (PM<sub>2.5</sub>) ในบรรยากาศ

| ระดับ PM <sub>2.5</sub><br>เฉลี่ย<br>24 ชม.<br>(มคก./ลบ.ม.)                                    | ระดับ                   | คำแนะนำในการปฏิบัติตนสำหรับประชาชน                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                |                         | ประชาชนทั่วไป                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | เด็กเล็ก หญิงตั้งครรภ์ ผู้สูงอายุ<br>และผู้ป่วยที่มีโรคประจำตัว                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 0 - 25<br>    | ดีมาก                   | ทำกิจกรรมกลางแจ้งและ<br>ท่องเที่ยวได้ตามปกติ                                                                                                                                                                                                                                                                                              | ทำกิจกรรมกลางแจ้งและท่องเที่ยวได้ตามปกติ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 26 - 37<br>   | ดี                      | ทำกิจกรรมกลางแจ้ง<br>และท่องเที่ยวได้ตาม<br>ปกติ                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>- หลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมหรือออกกำลังกายกลางแจ้ง เช่น ปั่นจักรยาน วิ่ง</li> <li>- ฝ้าระวังสุขภาพที่อาจเกิดขึ้น หากมีอาการผิดปกติ เช่น ไอบ่อย หายใจลำบาก หายใจถี่ หายใจไม่ออก หายใจมีเสียงวี๊ด แน่นหน้าอก เจ็บหน้าอก ใจสั่น คลื่นไส้ เมื่อมีอาการผิดปกติหรือวิงเวียนศีรษะ ให้รีบไปพบแพทย์</li> </ul>                                                                                   |
| 38 - 50<br> | ปานกลาง                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- หลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมหรือออกกำลังกายกลางแจ้ง เช่น ปั่นจักรยาน วิ่ง</li> <li>- ฝ้าระวังสุขภาพที่อาจเกิดขึ้น หากมีอาการผิดปกติ เช่น ไอบ่อย หายใจลำบาก หายใจถี่ หายใจไม่ออก หายใจมีเสียงวี๊ด ใจสั่น แน่นหน้าอก เจ็บหน้าอก คลื่นไส้ เมื่อมีอาการผิดปกติหรือวิงเวียนศีรษะ ให้รีบไปพบแพทย์</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- หลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมนอกบ้านหรือออกกำลังกายกลางแจ้ง เช่น ปั่นจักรยาน วิ่ง ถ้าจำเป็นต้องออกนอกบ้านให้สวมหน้ากากป้องกัน PM<sub>2.5</sub></li> <li>- ผู้ที่มีโรคประจำตัวควรฝ้าระวังอาการผิดปกติ หากมีอาการผิดปกติ เช่น ไอบ่อย หายใจลำบาก หายใจถี่ หายใจไม่ออก หายใจมีเสียงวี๊ด แน่นหน้าอก เจ็บหน้าอก ใจสั่น คลื่นไส้ เมื่อมีอาการผิดปกติหรือวิงเวียนศีรษะ ให้รีบไปพบแพทย์</li> </ul> |
| 51 - 90<br> | เริ่มมีผลกระทบต่อสุขภาพ | - ลดหรือจำกัดการทำกิจกรรมนอกบ้านและออกกำลังกายกลางแจ้ง                                                                                                                                                                                                                                                                                    | - ลดเวลาการทำกิจกรรมนอกบ้าน และออกกำลังกายกลางแจ้ง ถ้าจำเป็นต้องออกนอกบ้านให้สวมหน้ากากป้องกัน PM <sub>2.5</sub>                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

# คำแนะนำในการปฏิบัติตนสำหรับประชาชนเพื่อป้องกันผลกระทบ ต่อสุขภาพจากฝุ่นละอองขนาดเล็กไม่เกิน 2.5 ไมครอน (PM<sub>2.5</sub>) ในบรรยากาศ

| ระดับ PM <sub>2.5</sub><br>เฉลี่ย<br>24 ชม.<br>(มคก./ลบ.ม.)                                      | ระดับ                   | คำแนะนำในการปฏิบัติตนสำหรับประชาชน                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                  |                         | ประชาชนทั่วไป                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | เด็กเล็ก หญิงตั้งครรภ์ ผู้สูงอายุ<br>และผู้ที่มีโรคประจำตัว                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 51 - 90<br>     | เริ่มมีผลกระทบต่อสุขภาพ | <ul style="list-style-type: none"> <li>- หากจำเป็นต้องออกนอกบ้านให้สวมหน้ากากป้องกัน PM<sub>2.5</sub> และให้เปลี่ยนมาออกกำลังกายในที่ที่ไม่มีฝุ่นละออง</li> <li>- ฝ้าระงับหรือสังเกตอาการผิดปกติ หากมีอาการไอบ่น หายใจลำบาก หายใจถี่ หายใจไม่ออก หายใจมีเสียงวี๊ด แน่นหน้าอก เจ็บหน้าอก ใจสั่น คลื่นไส้ เมื่อยล้า ผิดปกติ หรือวิงเวียนศีรษะ ให้รีบไปพบแพทย์</li> </ul>                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>- หากมีอาการผิดปกติ เช่น ไอบ่น หายใจถี่ หายใจลำบาก หายใจไม่ออก หายใจมีเสียงวี๊ด แน่นหน้าอก เจ็บหน้าอก ใจสั่น คลื่นไส้ เมื่อยล้า ผิดปกติ หรือวิงเวียนศีรษะ ให้รีบไปพบแพทย์</li> <li>- ผู้ที่มีโรคประจำตัวควรเตรียมยาและอุปกรณ์ที่จำเป็น</li> </ul>                                                                                                                                                            |
| 91 ขึ้นไป<br> | มีผลกระทบต่อสุขภาพ      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ลดหรืองดการทำกิจกรรมนอกบ้าน หากจำเป็นต้องสวมหน้ากากป้องกัน PM<sub>2.5</sub></li> <li>- งดการออกกำลังกายกลางแจ้ง ให้เปลี่ยนมาออกกำลังกายในที่ที่ไม่มีฝุ่นละออง</li> <li>- หากมีอาการผิดปกติ เช่น ไอบ่น หายใจถี่ หายใจลำบาก หายใจไม่ออก หายใจมีเสียงวี๊ด แน่นหน้าอก เจ็บหน้าอก ใจสั่น คลื่นไส้ เมื่อยล้า ผิดปกติ หรือวิงเวียนศีรษะ ให้รีบไปพบแพทย์</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- งดออกนอกบ้าน และออกกำลังกายกลางแจ้ง</li> <li>- <u>อยู่ในบ้าน</u> ถ้าต้องออกนอกบ้านให้สวมหน้ากากป้องกัน PM<sub>2.5</sub> ทุกครั้ง</li> <li>- หากมีอาการผิดปกติ เช่น ไอบ่น หายใจถี่ หายใจลำบาก หายใจไม่ออก หายใจมีเสียงวี๊ด แน่นหน้าอก เจ็บหน้าอก ใจสั่น คลื่นไส้ เมื่อยล้า ผิดปกติ หรือวิงเวียนศีรษะ ให้รีบไปพบแพทย์</li> <li>- ผู้ที่มีโรคประจำตัวควรเตรียมยาและอุปกรณ์ที่จำเป็นอย่างน้อย 5 วัน</li> </ul> |