

# วิธีป้องกันตัวเองจาก ฝุ่น PM 2.5



คู่มือรับมือ  
ฝุ่น PM 2.5



สวมหน้ากาก  
ให้แนบสนิทกับใบหน้า



หลีกเลี่ยงการออกจาก  
อาคารบ้านเรือน



ผู้สูงอายุ เด็ก และสตรีมีครรภ์  
ควรหลีกเลี่ยงการสัมผัสฝุ่น



ทำความสะอาดบ้าน  
ทุกวัน



ล้างมือบ่อยๆ  
เพราะฝุ่นจากมืออาจเข้าปาก  
และจุมูกได้โดยง่าย



ดื่มน้ำมาก ๆ



งดสูบบุหรี่



ลดการใช้รถยนต์  
หยุดการเผาขยะ  
หรือวัสดุทางการเกษตร



ช่วยกันปลูกต้นไม้  
เพื่อลดฝุ่น



# รู้สู้ฝุ่นจิ๋ว PM2.5

สกนช NSTDA



ฝุ่นละอองในอากาศรอบตัวเรามีสารหลายชนิดและมีขนาดต่างๆ กัน เมื่อเราหายใจสูดเอาฝุ่นพวกนี้เข้าไปในร่างกาย ขนจมูกจะช่วยดักฝุ่นขนาดใหญ่ไว้ ในขณะที่ฝุ่นขนาดเล็กกว่า 2.5 ไมครอน จะหลุดรอดผ่านเข้าไปในร่างกาย สะสมในกระแสเลือดและอวัยวะสำคัญ ทำให้เรามีความเสี่ยงจะป่วยมากขึ้น



## PM2.5 ปลิวมาจากไหน?



การเผาในที่โล่ง



การก่อสร้าง



โรงงานอุตสาหกรรมและโรงไฟฟ้า



การคมนาคมขนส่ง



กิจกรรมในครัวเรือน



## ฝุ่นจิ๋วเล็กแค่ไหน?

PM2.5 คือ ฝุ่นจิ๋วที่มีเส้นผ่านศูนย์กลางไม่เกิน 2.5 ไมครอน ( $\mu\text{m}$ ) หรือมีขนาด 1 ใน 20 ของเส้นผ่านศูนย์กลางของเส้นผมเรา



## วันนี้อากาศดีไหม?

เครื่องวัดฝุ่น PM2.5 จะบอกให้เรารู้ว่า ขณะนี้คุณภาพของอากาศเป็นอย่างไร และเราควรปฏิบัติตัวอย่างไรให้ปลอดภัยจากฝุ่นจิ๋ว

### คุณภาพอากาศ (ที่มา : กรมควบคุมมลพิษ)



0-25 ดีมาก



26-37 ดี



38-50 ปานกลาง



51-90 เริ่มมีผลกระทบต่อ



>90 มีผลกระทบต่อ

หน่วยความเข้มข้นฝุ่นจิ๋ว คือ ไมโครกรัมต่อลูกบาศก์เมตร ( $\mu\text{g}/\text{m}^3$ )

$$1 \text{ ไมโครกรัม} = \frac{1}{10,000} \text{ ของน้ำหนัก เม็ดทราย 1 เม็ด}$$

ข้อมูล : ชมรมผู้รับพระราชทานทุนมูลนิธิอานันทมหิดล