

# ประชาสัมพันธ์ จากกรมควบคุมโรค



## ข้อแนะนำ



ติดตามสถานการณ์ ค่าฝุ่น PM<sub>2.5</sub> : Air4Thai หรือแอปพลิเคชันอื่นๆ

0 - 25	26 - 37	38 - 50	51 - 90	มากกว่า 90
คุณภาพอากาศดีมาก	คุณภาพอากาศดี	คุณภาพอากาศปานกลาง	เริ่มมีผลกระทบต่อสุขภาพ	มีผลกระทบต่อสุขภาพ

\*\*\* สิ่งสำคัญหากค่าฝุ่นอยู่ใน ระดับสีส้ม หรือสีแดง งดกิจกรรมกลางแจ้ง หากต้องออกจากบ้านควรสวมหน้ากากป้องกันฝุ่น

### สังเกตอาการ

ไอบ่อย หายใจลำบาก  
หายใจไม่ออก  
แน่นหน้าอก  
รีบไปพบแพทย์



### ผู้มีโรคประจำตัว

เช่น โรคหัวใจ โรคปอด  
โรคหืด ภูมิแพ้ ควรเตรียม  
ยาประจำตัว และอุปกรณ์  
ที่จำเป็นให้พร้อม



### เด็ก ผู้สูงอายุ

เป็นกลุ่มเปราะบาง  
ที่ควรได้รับการ  
ดูแลสุขภาพ  
อย่างใกล้ชิด



ข้อมูล ณ วันที่ 30 พฤศจิกายน 2565

ที่มา : กองโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม

สำนักสื่อสารความเสี่ยง  
และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ  
Bureau of Risk Communication  
and Health Behavior Development

สายด่วน  
กรมควบคุมโรค  
1422