

เตรียมรับมือและป้องกัน

ฝุ่น PM 2.5

ฝุ่นตัวร้าย อันตรายกว่าที่คิด!

อันตราย



โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง



โรคหลอดเลือดในสมอง



โรคมะเร็งปอด



โรคหัวใจขาดเลือด



โรคติดเชื้อเฉียบพลัน
ระบบหายใจส่วนล่าง



การป้องกัน



เช็คค่าอากาศ



งดทำกิจกรรมกลางแจ้ง



ใช้เครื่องฟอกอากาศ



สวมหน้ากาก N95



ดื่มน้ำบ่อยๆ



ปิดประตูหน้าต่าง



ลดการใช้รถยนต์

10

ข้อ

ต้องรู้ คู่สุขภาพ

เมื่อเมืองกลับมาอยู่ในฝุ่นทุกปี



1

อัปเดต
ข่าวสาร



2

สวมหน้ากาก
ให้เป็นปกติ



3

จิบน้ำบ่อยๆ



4

กินอาหาร
ให้หลากหลาย



5

ปิดบ้าน
ให้มิดชิด



6

อยู่ในอาคาร
บ้านเรือนเป็นหลัก



7

ทำความสะอาด
จุดสะสมฝุ่น



8

ผู้มีความเสี่ยงสูง
เตรียมยาประจำตัวไว้



9

เสริมภูมิคุ้มกันและ
หมั่นออกกำลังกาย



10

งดกิจกรรม
เพิ่ม pm2.5