



อันตราย

Now
Bangkok

จากมลพิษทางอากาศ

มลพิษทางอากาศที่เกิดจากฝุ่นละอองขนาดเล็ก และ PM 2.5 เมื่อหายใจเข้าไป จะส่งผลให้การทำงานของปอดลดลง การแลกเปลี่ยนอากาศน้อยลง ทำให้หายใจสั้น หัวใจทำงานหนักมากขึ้นกว่าปกติ และเกิดการระคายเคืองของระบบทางเดินหายใจ

สาเหตุการเกิดฝุ่นละออง



ควันจากรถที่ใช้น้ำมันดีเซล



เผาขยะ เศษไม้ กังนินที่ไล่ยุง



ควันจากร่องงานอุตสาหกรรม

ผลกระทบจากฝุ่นละออง



ไอ จาม ตา น้ำมูก ไอบิสอักเสบ เจ็บคอ ตาอักเสบ

เหนื่อยง่าย หัวใจเต้น หัวใจล้มเหลว

คันตามร่างกาย ตื่นแดงตามร่างกาย

แสบหรือคันตา มองไม่ชัด ตาแดง น้ำตาไหล

โรคปอดเรื้อรัง

กลุ่มเสี่ยง



กลุ่มเสี่ยงควรงดออกกำลังกายในที่โล่งแจ้ง จำกัดเวลาออกกำลังกายและกิจกรรมที่ออกแรง สังกัดอาคารปิดมิดชิดของร้านค้า และวัดเตรียม ยาหรืออุปกรณ์ที่จำเป็นให้พร้อมเสมอ

ติดตาม

ติดตามสถานการณ์คุณภาพอากาศ
บนเว็บไซต์ของตนเองอยู่เสมอ

อย่า

ป่าเต็งเฒ่าการสวมหน้ากากอนามัย (N95)
เมื่อต้องอยู่กลางแจ้ง

งด

งดกิจกรรมที่ทำให้เกิดฝุ่นละออง
เช่น งดสูบบุหรี่ งดการเผาในที่โล่งแจ้ง เป็นต้น

จำกัด

จำกัดเวลาในการทำกิจกรรม
หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายหรืออากาศ
*หากร่างกายเกิดอาการผิดปกติ ควรรีบไป
พบแพทย์ทันที



กองควบคุมโรคติดต่อ สำนักอนามัย
www.bangkok.go.th/ f @bma.health
โทร 02 203 2885