



กรมอนามัย
ศูนย์อนามัยที่ 5 ราชบุรี

สถานการณ์และแนวโน้ม



PM_{2.5}

เขตสุขภาพที่ 5

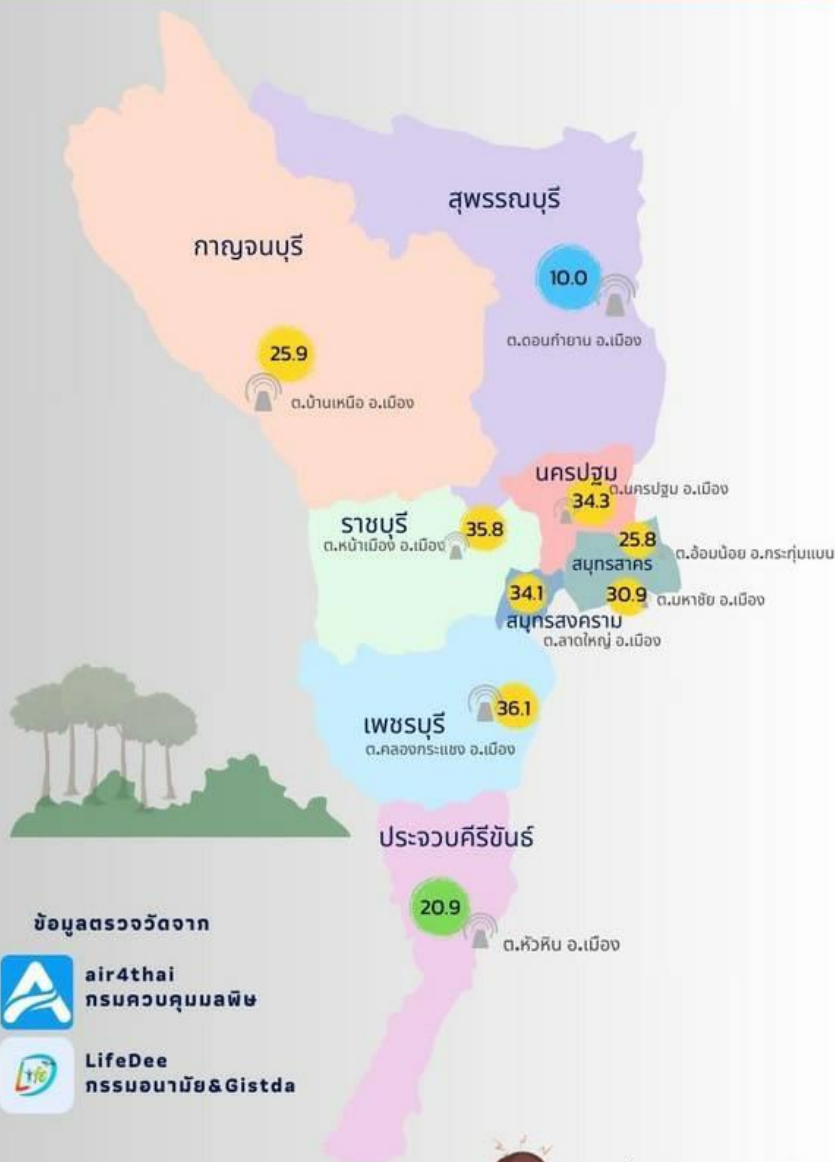
สถานการณ์ฝุ่นละออง PM_{2.5}

มีค่าระหว่าง 10.0 - 36.1 มคก./ลบ.ม

สูงสุดที่ อ. เมือง จ. เพชรบุรี

เกินมาตรฐาน - จังหวัด ได้แก่

วันที่ 9 ธันวาคม 2567 เวลา 07.00 น.



6 ขั้นตอนรู้ ดูแลตนเอง

1 ใช้แอปพลิเคชัน

Air4Thai, AirBKK, RGuard, เช็คฝุ่น

2 ประเมินตนเอง

ว่าเป็นกลุ่มเสี่ยงหรือไม่?

- เด็กเล็ก, ผู้สูงอายุ, หญิงตั้งครรภ์
- ผู้ที่ทำงานกลางแจ้ง เช่น กู้ชีพ, พนักงานขับรถบรรทุก, คนงานก่อสร้าง
- ผู้ที่อาศัยอยู่ใกล้ถนนสายหลัก

3 ปฏิบัติตน

เพื่อป้องกันสุขภาพ

สำหรับ PM_{2.5}

- หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายหนัก
- งดสูบบุหรี่และดื่มแอลกอฮอล์
- หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายกลางแจ้ง
- หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายหนัก
- สวมหน้ากากอนามัย
- หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายหนัก

4 ประเมินอาการ

และรับคำแนะนำเบื้องต้น

- 4HealthPM_{2.5}
- คลินิกสุขภาพชุมชน

5 มีอาการรุนแรง

ให้รีบไปพบแพทย์

(แน่นหน้าอก หายใจลำบาก เหนื่อยง่าย หายใจมีเสียงหวีด)

6 สอบถามข้อมูล

เพิ่มเติมได้ที่

สายด่วนกรมอนามัย 1478 หรือ สายด่วนกรมควบคุมโรค 1422

ข้อมูลตรวจวัดจาก



air4thai
กรมควบคุมมลพิษ



LifeDee
กรมอนามัย & Gistda

คำแนะนำสำหรับการดูแลสุขภาพของประชาชน

****ประชาชนกลุ่มเสี่ยง “เด็กเล็ก หญิงตั้งครรภ์ ผู้สูงอายุ ผู้มีโรคประจำตัวและผู้ที่ต้องทำงานกลางแจ้ง”**

25.1-37.5 มคก./ลบ.ม

ปานกลาง

ประชาชนทั่วไป ลดระยะเวลาทำกิจกรรมกลางแจ้ง ประชาชนกลุ่มเสี่ยง ลดทำกิจกรรมกลางแจ้ง สวมหน้ากากป้องกันฝุ่น เมื่อออกนอกอาคาร

37.6-75.0 มคก./ลบ.ม

เริ่มมีผลกระทบต่อสุขภาพ

ประชาชนทั่วไป สวมหน้ากากป้องกันฝุ่นก่อนออกจากบ้าน จำกัดระยะเวลาในการทำกิจกรรมกลางแจ้ง ประชาชนกลุ่มเสี่ยง เลี่ยงการทำกิจกรรมนอกอาคาร ปกป้องสุขภาพเมื่อมีอาการผิดปกติ



มากกว่า 75.1 มคก./ลบ.ม

มีผลกระทบต่อสุขภาพ

งดออกกำลังกายกลางแจ้ง งดกิจกรรมที่ทำให้เกิดฝุ่น เช่น เผาในที่โล่ง ประชาชนกลุ่มเสี่ยง ควรอยู่ในอาคาร/ห้องปลอดฝุ่น เตรียมยาประจำตัวให้พร้อม



รู้ทันสถานการณ์ ฝุ่นได้



เฝ้าระวังอาการจาก PM_{2.5} ได้



<http://4health.anamai.moph.go.th>



4healthPM_{2.5}

จัดทำโดย

ศูนย์อนามัยที่ 5 ราชบุรี