



# เรื่องของฝุ่น (PM 2.5)

www.facebook.com/witsanook

PM 2.5 คือ ฝุ่นละอองที่มีขนาดเล็กกว่า 2.5 ไมครอน (หนึ่งในล้านของเมตร)

PM 2.5 มาจากการเผาในที่ล่ง ไอเสียรถยนต์ การผลิตไฟฟ้าและอุตสาหกรรม เป็นต้น

PM 2.5 ทำให้ทางเดินหายใจระคายเคือง ไม่ดีต่อปอด และระบบไหลเวียนโลหิต



เพราะฝุ่น PM 2.5 อันตรายกว่าที่คิด เราจึงควรใส่หน้ากากป้องกันฝุ่น หากต้องไปบริเวณที่มีค่า AQI > 100

## AQI (ดัชนีคุณภาพอากาศ)

## หน้ากาก N95 คืออะไร?

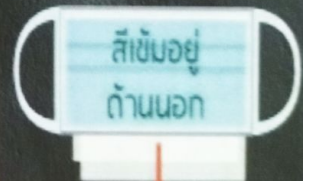
## ใส่หน้ากากอนามัยแทนได้มั้ย?

ค่า AQI	ความหมาย
0 - 50	คุณภาพดี
51 - 100	คุณภาพปานกลาง
101 - 150	มีผลกระทบต่อสุขภาพสำหรับผู้ที่ไวต่อฝุ่น
151 - 200	มีผลกระทบต่อสุขภาพ
201 - 300	มีผลกระทบต่อสุขภาพมาก
> 300	อันตรายร้ายแรง

คือ หน้ากากที่สามารถกรองอนุภาคที่เล็ก 0.3 ไมครอน ได้อย่างน้อย 95%

ใส่ได้ เพราะหน้ากากอนามัยทั่วไปสามารถกันฝุ่นขนาดเล็ก ได้ 80-90%\* อาจไม่ดีเท่า N95 แต่ดีกว่าไม่ใส่เลย

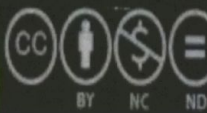
\*อ้างอิง: Int. J. Hyg. Environ. Health 2018), 221, 6, 967-76



อาจข้อมกัษุวีถ้านใน เพื่อเพิ่มการป้องกัน



สิ่งสำคัญคือ ต้องใส่หน้ากากให้แนบสนิทกับใบหน้า



กรองฝุ่นขนาด PM 2.5 ได้



# ฝุ่น PM 2.5 ตัวการทำเด็กป่วย

ฝุ่น PM 2.5 ในพื้นที่เขตกรุงเทพมหานคร และในเขตปริมณฑลมีฝุ่นละอองเกินค่ามาตรฐาน แนะนำผู้ปกครอง  
เฝ้าระวังและป้องกันดูแลเด็กที่มีโรคประจำตัวเกี่ยวกับโรคในระบบทางเดินหายใจ โรคหอบหืด โรคภูมิแพ้  
หากมีอาการผิดปกติให้รีบพบแพทย์ทันที

อันตรายจากฝุ่น PM 2.5



การอักเสบเฉียบพลัน  
ที่หลอดลมจนมีอาการไอและเสมหะ



โรคหอบหืด  
และโรคที่เกี่ยวข้องกับระบบทางเดินหายใจ



ระคายเคืองไม่โปร่งจมูก  
อาการภูมิแพ้กำเริบและหายใจไม่สะดวก

วิธีป้องกัน



หลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมนอกบ้าน  
หรือกลางแจ้ง



ควรใส่หน้ากากอนามัยป้องกันฝุ่น PM 2.5  
ก่อนออกจากบ้านทุกครั้ง

หากมีอาการผิดปกติ เช่น  
ไอบ่อย มีเสมหะ หายใจลำบาก  
หายใจถี่ หายใจไม่ออกหายใจมีเสียงวี๊ด  
แน่นหน้าอก ให้รีบพาพบแพทย์ทันที



สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี  
กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข



Content : แพทย์หญิงนัยนา ณีตะนันท์  
กองเวชศาสตร์ - กองเวชศาสตร์สังคม  
Design : ประชาสัมพันธ์และการสื่อสาร  
Credit Picture : www.freepik.com