

แนะ 7 วิธี รับมือฝุ่น PM 2.5 ด้วยตนเอง ดังนี้

1. เลี่ยงทำกิจกรรมหรือออกกำลังกายกลางแจ้ง ในพื้นที่ที่มีค่าฝุ่น PM 2.5 สูงเกินมาตรฐาน
2. สวมหน้ากากอนามัยทั้งแบบผ้าหรือแบบบุคลากรทางการแพทย์ เมื่อจำเป็นต้องออกจากบ้านหรือสวมหน้ากาก N95 เมื่อต้องอยู่ในพื้นที่เสี่ยงเป็นเวลานาน
3. ทำความสะอาดบ้านและโรงเรียนให้สะอาดห้องปลอดฝุ่น
4. ลดกิจกรรมที่ทำให้เกิดฝุ่น เช่น การจุดธูป ปิ้งย่าง เผาขยะ เผาเศษใบไม้ เป็นต้น
5. หากพบเด็กหรือบุคคลในครอบครัวมีอาการผิดปกติ เช่น ไอบ่อย หายใจลำบาก หายใจถี่ หายใจไม่ออก หายใจมีเสียงวี๊ด แน่นหน้าอก เจ็บหน้าอก ใจสั่น คลื่นไส้ เมื่อมีอาการผิดปกติ หรือวิงเวียนศีรษะ ให้รีบพาไปพบแพทย์
6. ผู้ที่มีโรคประจำตัว ควรเลี่ยงการออกนอกบ้าน เพื่อลดความเสี่ยงในการได้รับมลพิษจากฝุ่น PM 2.5
7. ปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์อย่างเคร่งครัดหากมีอาการผิดปกติทางเดินหายใจควรพบแพทย์ทันที

วิธีรับมือ ฝุ่น PM 2.5

1. เลี่ยงกิจกรรมหรือออกกำลังกายกลางแจ้ง ในพื้นที่ที่มีค่าฝุ่น PM 2.5 สูงเกินมาตรฐาน
2. สวมหน้ากากอนามัยทางการแพทย์เมื่อออกจากบ้าน หรือสวมหน้ากาก N 95 เมื่ออยู่ในพื้นที่เสี่ยงฝุ่น PM 2.5 เป็นเวลานาน
3. ทำความสะอาดบ้านและโรงเรียนให้สะอาดห้องปลอดฝุ่น
4. ลดกิจกรรมที่ทำให้เกิดฝุ่น เช่น จุดธูป ปิ้งย่าง เผาขยะ เผาเศษใบไม้ เป็นต้น
5. หากพบเด็กหรือคนในครอบครัวมีอาการผิดปกติ เช่น ไอบ่อย หายใจลำบาก แน่นหน้าอก ให้รีบไปพบแพทย์
6. ผู้ที่มีโรคประจำตัว ควรเลี่ยงการออกจากบ้าน เพื่อลดความเสี่ยงในการได้รับมลพิษจากฝุ่น PM 2.5
7. ปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์อย่างเคร่งครัดหากมีอาการผิดปกติทางเดินหายใจควรพบแพทย์ทันที

หากมีอาการผิดปกติทางเดินหายใจควรพบแพทย์ทันที และปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์อย่างเคร่งครัด

สุขบัญญัติ ข้อ 10 มีสำนึกต่อส่วนรวม ร่วมสร้างสังคม

ดูแลรักษาสิ่งแวดล้อมในบ้าน ที่โรงเรียน ที่ทำงาน ชุมชน และที่สาธารณะต่าง ๆ