



ในวันที่ ฝุ่น PM 2.5 กลับมา

เตรียมตัวดูแลสุขภาพตนเองและคนในครอบครัว

ดำเนินการตามมาตรการป้องกันและแก้ไขปัญหามลพิษและอองขนาดเล็ก PM 2.5
ประจำปีงบประมาณ 2567

วันที่ 9 พฤศจิกายน 2566

กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อมเทศบาลตำบลพรานกระต่าย

ภายใต้การบริหารงานของ ท่านนายกอานนท์ อภิชาติตรากุล นายกเทศมนตรีตำบลพรานกระต่าย



ติดตามสถานการณ์
คุณภาพอากาศก่อนออกจากบ้าน
ผ่านแอปพลิเคชัน "Air4Thai"



สำรองหน้ากากป้องกันฝุ่น
(เช่น หน้ากากอนามัย
หรือหน้ากาก N95)



ดูแลสุขภาพให้แข็งแรง
พักผ่อนให้เพียงพอ
ดื่มน้ำสะอาดให้มาก ๆ



กินอาหารครบ 5 หมู่
และเน้นผัก/ผลไม้
ที่มีสารต้านอนุมูลอิสระ



ทำความสะอาด
จุดที่สะสมฝุ่นภายในบ้าน
เช่น ล้างแอร์ ล้างพัดลม



ซ่อมแซม ปิดช่องโหว่ หรือ
ตามขอบประตู หน้าต่าง
เพื่อป้องกันฝุ่น PM2.5



วันที่ฝุ่น PM2.5
เกินค่ามาตรฐาน
เลี่ยงทำกิจกรรมกลางแจ้ง
เปลี่ยนมาออกกำลังกาย
ภายในอาคารแทน



ผู้มีโรคประจำตัว
เตรียมยาและอุปกรณ์ที่จำเป็น
และปฏิบัติตาม
คำแนะนำของแพทย์



สังเกตอาการผิดปกติ
เช่น ไอบ่อย หายใจไม่ออก
เจ็บหน้าอก ใจสั่น
หรือเวียนศีรษะ
ให้รีบไปพบแพทย์



ช่วยกันลดฝุ่น PM2.5
เช่น งดการเผาในที่โล่ง
ลดการใช้รถที่ปล่อยควันดำ
ร่วมปลูกต้นไม้
เพื่อช่วยดักฝุ่นละออง

