

# ภัยสุขภาพจาก... ภาวะหมอกควัน

## หมอกควันเกิดขึ้นจาก



การเผาป่า  
เผาในพื้นที่เกษตร เผาขยะ



กิจกรรมจาก  
ภาคอุตสาหกรรม



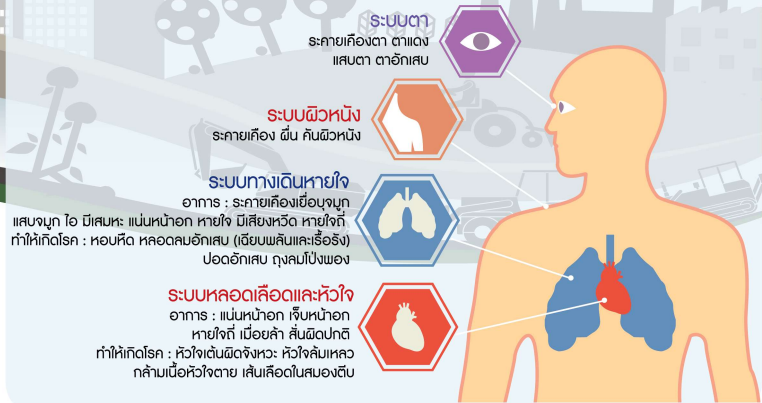
การจราจรในเมือง



หมอกควันข้ามแดน

## หมอกควันอันตรายต่อร่างกายอย่างไร

หมอกควันโดยเฉพาะที่เกิดจากฝุ่นละอองขนาดเล็กกว่า 10 ไมครอน หรือที่เรียกว่า พีเอ็มเทน (PM10) มีผลต่อร่างกายรุนแรงแถมโหดขึ้นอยู่กับเวลาที่สัมผัส อายุ ภูมิต้านทานแต่ละบุคคล และปริมาณฝุ่นละออง



## คำแนะนำการปฏิบัติตน

ระดับผลกระทบต่อสุขภาพพิจารณาจากค่าเฉลี่ยฝุ่นละอองขนาดเล็กกว่า 10 ไมครอน (พีเอ็มเทน) เฉลี่ย 24 ชั่วโมง (ไมโครกรัม/ลูกบาศก์เมตร) อ้างอิงข้อมูลจากองค์การอนามัยโลก

พีเอ็มเทน (PM 10) เฉลี่ย 24 ชั่วโมง ไมโครกรัม/ลูกบาศก์เมตร	ประชาชนทั่วไป	เด็ก ผู้สูงอายุ หญิงตั้งครรภ์	ผู้ป่วยระบบทางเดินหายใจ/ ระบบหลอดเลือดและหัวใจ
0 - 50 ปลอดภัย	กิจกรรมปกติ	กิจกรรมปกติ	กิจกรรมปกติ
51 - 120 เฝ้าระวัง	กิจกรรมปกติ	หลีกเลี่ยงสถานที่ที่มีฝุ่นละออง จำกัดเวลากิจกรรมนอกอาคาร	<ul style="list-style-type: none"> <li>หลีกเลี่ยงสถานที่ที่มีฝุ่นละออง</li> <li>จำกัดเวลากิจกรรมนอกอาคาร</li> <li>เตรียมยาและอุปกรณ์จำเป็นให้พร้อม</li> </ul>
121 - 350 มีผลกระทบ	ลดกิจกรรมที่ต้องใช้ระยะเวลาและ ออกแรงมากนอกอาคาร	จำกัดกิจกรรมที่ต้องใช้ระยะเวลาและ ออกแรงมากนอกอาคาร	<ul style="list-style-type: none"> <li>หลีกเลี่ยงกิจกรรมที่ต้องใช้ระยะเวลา และออกแรงมากนอกอาคาร</li> <li>หากเลี่ยงไม่ได้ให้ลดระยะเวลา และสวมหน้ากากป้องกันฝุ่นละออง</li> </ul>
351 - 420 มีผลกระทบ มาก	<ul style="list-style-type: none"> <li>หลีกเลี่ยงกิจกรรมที่ใช้เวลาและ ออกแรงมากนอกอาคาร</li> <li>หากหลีกเลี่ยงไม่ได้ให้ลดระยะเวลา กิจกรรม และสวมหน้ากากป้องกัน ฝุ่นละออง</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ทำกิจกรรมนอกอาคารให้น้อยที่สุด</li> <li>หากหลีกเลี่ยงไม่ได้ให้ลดระยะเวลา และสวมหน้ากากป้องกันฝุ่นละออง</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>หลีกเลี่ยงกิจกรรมนอกอาคาร</li> <li>หากหลีกเลี่ยงไม่ได้ให้สวม หน้ากากป้องกันฝุ่นละออง</li> </ul>
มากกว่า 420 มีผลกระทบ รุนแรง	<ul style="list-style-type: none"> <li>ทำกิจกรรมนอกอาคารให้น้อยที่สุด</li> <li>หากหลีกเลี่ยงไม่ได้ให้ลดระยะเวลา และสวมหน้ากากป้องกันฝุ่นละออง</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>อยู่ในอาคารหรือห้องสะอาด ปลอดฝุ่นละออง</li> <li>สวมหน้ากากป้องกันฝุ่นละออง หากจำเป็นต้องออกนอกอาคาร</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>อยู่ในอาคารหรือห้องสะอาด ปลอดฝุ่นละออง</li> <li>สวมหน้ากากป้องกันฝุ่นละออง หากจำเป็นต้องออกนอกอาคาร</li> </ul>



ไม่เผาเพิ่ม



ลด งด เลี่ยงกิจกรรม  
นอกอาคาร



สวมหน้ากาก  
ป้องกันฝุ่นละออง



อยู่ในห้อง / อาคาร กับฝุ่น