

# PM 2.5

## ป้องกันได้ด้วยตนเอง



### สวมหน้ากากอนามัย

หน้ากากอนามัยที่กรองอนุภาคฝุ่นละอองพิษได้สูง เช่น N95 และ N99

### เลี่ยงกิจกรรมนอกบ้าน

งดเดินทาง หรือ ออกกำลังกายกลางแจ้ง เพื่อป้องกันมลพิษ เข้าสู่ร่างกาย



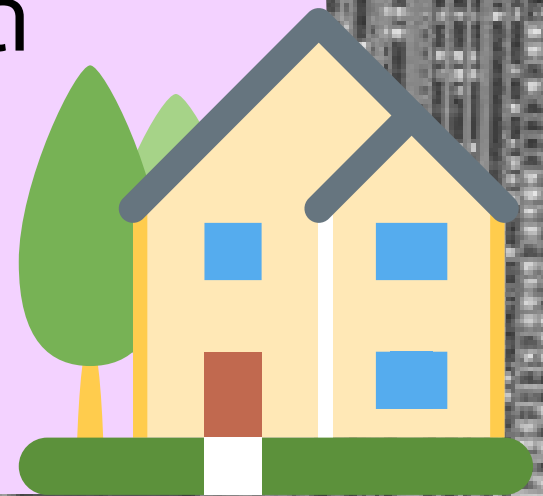
### งดกิจกรรมที่ทำให้เกิดควัน

การสูบบุหรี่ จุดธูป  
ส่งผลกระทบต่อระบบทางเดินหายใจ ทำให้คุณภาพอากาศแย่ลง



### อยู่ในบ้านหรือในอาคารปิดมิดชิด

ปิดประตู หน้าต่างให้มิดชิด ช่วงที่ค่าฝุ่นละอองสูง หรือใช้เครื่องฟอกอากาศ ช่วยกรองฝุ่น



### ลดกิจกรรมการเผาในที่โล่ง

ลดการเผาขยะ เผาป่า และวัสดุการเกษตร โดยนำมาคัดแยก รีไซเคิล และนำกลับมาใช้ใหม่



ตรวจสอบค่าฝุ่นได้ที่  
**AIR4THAI**

