



# ภัยสุขภาพจากฝุ่น PM 2.5

PM 2.5 คือ มลพิษทางอากาศที่มีขนาดเล็กกว่า 2.5 ไมครอน เป็นภัยสิ่งแวดล้อมที่ก่อให้เกิดการคุกคามสุขภาพ หากเข้าสู่ร่างกายเป็นเวลานาน อาจเป็นสาเหตุหนึ่งของโรคมะเร็งปอด

## อันตรายจากฝุ่นพิษ PM 2.5



มะเร็งปอด



แสบจมูก  
ไอ มีเสมหะ



โรคหลอดเลือด  
หลอดเลือดสมอง  
หัวใจขาดเลือด



ทารกแรกเกิด  
มีน้ำหนักน้อยกว่าปกติ

## กลุ่มเสี่ยง



หญิงตั้งครรภ์



ผู้ที่มีโรคเกี่ยวกับ  
ทางเดินหายใจ

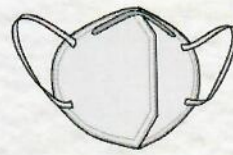


เด็กเล็ก



ผู้สูงอายุ

## วิธีป้องกันและดูแลร่างกาย



สวมหน้ากากอนามัยที่ได้มาตรฐาน



เลี่ยงกิจกรรมกลางแจ้ง ในช่วงที่มีฝุ่นเกินมาตรฐาน



ไม่เผาขยะ เเผาป่า หรือพืชผลทางการเกษตร



เลี่ยงพื้นที่เสี่ยงฝุ่นควันมาก  
เช่น ริมถนน เขตก่อสร้าง