



6 วิธีรับมือ ฝุ่น PM 2.5



1

สวมหน้ากากอนามัย
หรือ หน้ากาก N95
เวลาออกไปข้างนอก

2

นอนเพียงพอ ควรนอน
อย่างน้อย 7-8 ชั่วโมง
ต่อวัน



3

หลีกเลี่ยงการออกกำลังกาย
ท่ามกลางอากาศร้อน หรือ
ทำกิจกรรมกลางแจ้ง



4

ปิดประตูและหน้าต่าง
เพื่อป้องกันไม่ให้อากาศ
ภายนอกเข้ามาภายใน
บ้านในช่วงที่ค่าฝุ่นสูง



5

ควรพบแพทย์เมื่อรู้สึก
ว่ามีอาการผิดปกติ



6

ติดตามข่าวสาร
สถานการณ์ฝุ่น
อย่างสม่ำเสมอ



ด้วยความปราณนาดีจากองค์การบริหารส่วนตำบลพรหมนิมิต