



กรมอนามัย
Department of Health

PM_{2.5}

เช็กระดับค่าสี

ที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ

แม้ PM_{2.5} จะส่งผลกระทบต่อสุขภาพ แต่เราสามารถป้องกันได้ ด้วยการเช็กค่าฝุ่นจาก Air4Thai หรือ Life Dee และสังเกตระดับค่าสี PM_{2.5} ซึ่งเป็นระดับค่าฝุ่นที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ โดยแบ่งเป็น 5 ระดับตามความรุนแรง ซึ่งในแต่ละระดับสีมีคำแนะนำในการปฏิบัติตนดังนี้

ระดับดีมาก

(0 – 15 มคก./ลบ.ม.)

ทุกคนทำกิจกรรมได้ตามปกติ

ระดับดี

(15.1 – 25 มคก./ลบ.ม.)

- ประชาชนทั่วไปทำกิจกรรมได้ตามปกติ
- กลุ่มเสี่ยงหลักเสี่ยงการทำกิจกรรมกลางแจ้ง และฝุ่นละอองสูง

ระดับปานกลาง

(25.1 – 37.5 มคก./ลบ.ม.)

- ประชาชนทั่วไปหลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมกลางแจ้ง
- กลุ่มเสี่ยงลดเวลาทำกิจกรรมกลางแจ้ง และสวมหน้ากากป้องกันฝุ่น

ระดับเริ่มมีผลกระทบต่อสุขภาพ

(37.6 – 75 มคก./ลบ.ม.)

- ประชาชนทั่วไปลดเวลาทำกิจกรรมกลางแจ้ง และสวมหน้ากากป้องกันฝุ่น
- กลุ่มเสี่ยงจำกัดเวลาทำกิจกรรมกลางแจ้ง อยู่ในห้องปลอดฝุ่น และสวมหน้ากากป้องกันฝุ่น

ระดับมีผลกระทบต่อสุขภาพ

(75.1 มคก./ลบ.ม. ขึ้นไป)

ทุกคนงดทำกิจกรรมกลางแจ้ง อยู่ในห้องปลอดฝุ่น สวมหน้ากากป้องกันฝุ่น และหากมีอาการผิดปกติ ให้รีบไปพบแพทย์

แนะนำ

ผู้มีโรคประจำตัว ควรเตรียมยาและอุปกรณ์ที่จำเป็นติดตัวเสมอ และปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์อย่างเคร่งครัด

