



**การป้องกันตนเอง
ให้ปลอดภัยจากฝุ่นควัน**

ประชาชนกลุ่มเสี่ยง 4 กลุ่มโรค ได้แก่ โรคหัวใจและหลอดเลือด
โรคระบบทางเดินหายใจ โรคเยื่อตาอักเสบ และ โรคผิวหนัง

วิธีการป้องกัน

- 
1. ให้อยู่ภายในอาคารบ้านเรือน หากไม่จำเป็นอย่าออกนอกบ้าน โดยเฉพาะประชาชนกลุ่มเสี่ยง
- 
2. เปิดประตูหน้าต่างป้องกันฝุ่นเข้า หากต้องไม่ให้อากาศถ่ายเท ทำเป็นบ้านปิดตาย
- 
3. หากต้องออกนอกบ้าน ให้ใช้ผ้าชุบน้ำปิดพ่นหน้าตาป้องกันฝุ่น และปาก หรือใส่หน้ากากกรองฝุ่น
- 
4. หลีกเลี่ยงการออกกำลังกาย และ การทำงานหนัก เมื่ออยู่นอกบ้าน
- 
5. ใช้สเปรย์น้ำพ่น และ ไม้ถูพื้น หรือ ในช่วงที่มีปัญหาฝุ่นเยอะเป็นพิเศษ
- 
6. ผู้ป่วยกลุ่มเสี่ยง ผู้สูงอายุ ผู้หญิงตั้งครรภ์ และ เด็กเล็ก จะต้องดูแลสภาพเป็นพิเศษ ควรหลีกเลี่ยงการสัมผัสอากาศที่ร้อนและอับ
- 
7. ไม่เผาขยะ โดยเฉพาะขยะที่เป็นสารพิษ เช่น พลาสติก ยางรถยนต์ รวมถึงขยะทั่วไป
- 
8. ลดการใช้รถยนต์ หรือรถที่ทำงานเป็น เพื่อไม่ให้เพิ่มมลพิษจากท่อไอเสีย ทำให้ฝุ่นจากท่อไอเสีย

DDC กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

สำนักงานคณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ
National Human Development Commission

25 กันยายน 2561

สายด่วน
1422