

ประชาสัมพันธ์การป้องกันและแก้ไขปัญหาฝุ่นละอองขนาดเล็ก (PM 2.5)

วิธีป้องกัน และดูแลสุขภาพจากฝุ่น PM 2.5 แนะนำ 3 วิธีหลักๆ คือ



- ใช้หน้ากากที่มีคุณภาพ เช่น N95 หากไม่มีอาจใช้หน้ากากอนามัยซ้อนกัน 2 ชั้น แต่การสวมใส่หน้ากาก ควรสวมใส่อย่างถูกต้อง คือ ควรสวมใส่ปิดให้แนบสนิทกับใบหน้าทุกส่วน
- ควรอยู่ในอาคาร บ้าน หรือพื้นที่ปิดมิดชิดมากกว่าการอยู่นอกบ้านหรือในพื้นที่โล่ง เพราะจะมีโอกาสสัมผัสฝุ่นน้อยลง
- ควรเปิดเครื่องฟอกอากาศที่มีแผ่นกรองที่มีคุณสมบัติในการกรองฝุ่น PM 2.5 ในกรณีที่ไม่มีเครื่องเปิดแอร์ ก็ควรเปิดพัดลมร่วมกับเปิดเครื่องฟอกอากาศ โดยปิดห้องให้มิดชิดไม่ให้อากาศภายนอกเข้ามาภายในห้อง