



กรมอุทกศาสตร์ Hydrographic Department

หน้าหลัก



5 วิธีปลอดภัย จากฝุ่น PM2.5

1. ตรวจสอบคุณภาพอากาศเป็นประจำ



2. ภายในอาคารควรมีระบบระบายอากาศ และระบบฟอกอากาศ ที่มีประสิทธิภาพดี

3. รักษาร่างกายให้แข็งแรงสม่ำเสมอ ออกกำลังกายในอาคาร



4. ดื่มน้ำสะอาดให้เพียงพอ เพื่อเร่งการขับฝุ่น PM2.5 ออกจากร่างกาย

5. อยู่บริเวณที่มีต้นไม้ใบเขียว เพราะต้นไม้ช่วยลด และดูดซับฝุ่น



เมื่อค่า PM2.5 ในขณะนั้น (ค่ารายชั่วโมง) ขึ้นสูงเกินเกณฑ์

- ↑ สูงกว่า 50 มคก./ลบ.ม. กลุ่มเสี่ยงงดกิจกรรมกลางแจ้ง
- ↑ สูงกว่า 100 มคก./ลบ.ม. **ควร**งดกิจกรรมกลางแจ้ง
- ↑ สูงกว่า 150 มคก./ลบ.ม. **อยู่ในตัวอาคารที่มีระบบระบายและฟอกอากาศ**



รายละเอียดเพิ่มเติม

ขอบคุณข้อมูลจาก ...

