



กรมควบคุมโรค  
สำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม

ความรู้เรื่อง

# ฝุ่น PM<sub>2.5</sub>

เข้าใจ PM<sub>2.5</sub> ฝุ่นพิษขนาดเล็กที่เฉียดจบ



จัดทำโดย

สำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม

กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

PM<sub>2.5</sub> คืออะไร?

เส้นผม

PM<sub>2.5</sub>

ฝุ่นละออง  
ที่มีเส้นผ่านศูนย์กลาง  
ไม่เกิน 2.5 ไมครอน

PM<sub>10</sub>

เม็ดทราย

PM<sub>2.5</sub> คือฝุ่นละอองขนาดเล็กประมาณ 1 ใน 25 ของเส้นผมมนุษย์ จนจุกไปสามารถกรองได้ สามารถแพร่กระจายสู่ทางเดินหายใจ กระแสเลือดและแทรกซึมกระบวนการทำงานด้วยละต่างๆ เพิ่มความเสี่ยงเป็นโรคร้าย

PM<sub>2.5</sub> อันตรายแค่ไหน?



กระทรวงสาธารณสุข (MOPH)  
เผยข้อมูลว่า 60,000 คนเสียชีวิต  
ในแต่ละปี 2018 เป็นสาเหตุที่ 1 ใน 8  
ของประชากรที่เสียชีวิตก่อนวัยอันควร



ตัวเลขประชากรโลก (World Bank 2017)  
เฉลี่ยอยู่ที่ 60-65 ล้านคนต่อวันในอัตรา  
เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง 50,000 คน

# สาเหตุของ PM<sub>2.5</sub> ?

การจราจร



อุตสาหกรรม

การเผาป่า



การเผาเศษพืชผลการเกษตร

การเผาขยะ



การเผาถ่าน

การใช้ฟืนในการหุงต้ม



# PM<sub>2.5</sub> ส่งผลกระทบต่อสุขภาพอย่างไร



# ใครคือกลุ่มเสี่ยง?

PM<sub>2.5</sub>

▶ เด็กเล็ก



▶ ผู้สูงอายุ



▶ หญิงตั้งครรภ์



▶ ชาวต่างชาติ



# เช็คค่า PM<sub>2.5</sub> ได้ที่ไหน?



PM<sub>2.5</sub>



เว็บไซต์ของกรมควบคุมมลพิษ

[www.iv4thai.pcd.go.th](http://www.iv4thai.pcd.go.th)

[www.aqris.pcd.go.th](http://www.aqris.pcd.go.th)

[www.aqmthai.com](http://www.aqmthai.com)



แอปพลิเคชัน

(ดาวน์โหลดที่ Google Play Store)

AIR4Thai



# ป้องกัน PM<sub>2.5</sub> อย่างไร?

สวมหน้ากากที่ได้มาตรฐาน



หน้ากากมาตรฐาน KN95  
ประสิทธิภาพ 0.3 ไมครอน  
กรองได้ 95% = ป้องกัน PM<sub>2.5</sub> ได้



หน้ากากอนามัยทั่วไป  
ประสิทธิภาพ 3 ไมครอน  
90% = ป้องกัน PM<sub>2.5</sub> ไม่ได้  
(แต่ PM<sub>2.5</sub> มีขนาด 2.5 ไมครอน)



ไม่สูบบุหรี่  
หรือใช้ยาสูบ

หลีกเลี่ยง  
การจราจรที่แออัด  
โดยเฉพาะที่ติดริมถนน  
หรือทางด่วนที่ติดริม Express



เลี่ยงกิจกรรมกลางแจ้ง  
โดยเฉพาะที่ติดริมถนน

อย่าสูดดมในขณะทำกิจกรรมกลางแจ้ง  
โดยเฉพาะที่ติดริมถนน

