



โรงพยาบาลสิรินธร
Sirindhorn Hospital

รายงานคุณภาพอากาศ ค่าฝุ่น PM2.5 จุดตรวจวัด โรงพยาบาลสิรินธร โดยเครื่อง DUST BOY MODEL

วันที่

20 มีนาคม 2567

เวลา

09.20 น.

ค่าฝุ่น PM2.5

17 มก./ลบ.ม

คุณภาพอากาศ ดี



สิ่งสำคัญหากค่าฝุ่นอยู่ใน ระดับสีส้ม หรือ ระดับสีแดง งดกิจกรรมกลางแจ้ง
หากต้องการออกจากบ้านควรสวมหน้ากากป้องกันฝุ่น

6 วิธีรับมือ

PM2.5



สวมหน้ากาก

หน้ากาก N95
หน้ากากอนามัย - กรองค่าฝุ่น 2 ชั้น (ใต้ใบและแผ่นใบ)

พักผ่อนให้เพียงพอ

พักผ่อนวันละ 6-7 ชม.



หมั่นเช็คเครื่องยนต์ของรถ

ตรวจสถานะเครื่องยนต์เป็นประจำทุกวัน
หรือก่อนเดินทางขึ้น

หลีกเลี่ยง

การออกกำลังกาย/
ทำกิจกรรมกลางแจ้ง



ควรพบแพทย์

หากมีอาการไอ หายใจลำบาก
หรือมีอาการอื่น ๆ เช่น ไข้ หนาวสั่น
หรือมีอาการแพ้

ติดตามข่าวสาร

ติดตามสถานการณ์จาก Air4Thai

คลินิก
การแพทย์ฉุกเฉิน

ศูนย์
บริการประชาชน

ศูนย์
บริการประชาชน

ศูนย์
บริการประชาชน

วันที่ 18/03/64

กรมอนามัย

การอ่านค่าฝุ่น

กับการดูแลสุขภาพ

ระดับค่า PM2.5 มีหน่วยเป็นไมโครกรัมต่อลูกบาศก์เมตร (มก./ลบ.ม.) เกินค่าเฉลี่ย 24 ชั่วโมง
เพื่อประเมินคุณภาพอากาศที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ แบ่งเป็น 5 ระดับ ดังนี้

0-25	😊 ดีมาก	สีฟ้า หมายถึง ดีมาก	จำกัดการแจ้งเตือน
26-37	🙂 ดี	สีเขียว หมายถึง ดี	จำกัดการแจ้งเตือน และกลุ่มเสี่ยงควรหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายหนัก หรือการทำงานหนัก
38-50	😐 ปานกลาง	สีเหลือง หมายถึง ปานกลาง	หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายหนัก และการทำงานหนัก ผู้ที่ป่วยด้วยโรคที่มีอาการเรื้อรังควรหลีกเลี่ยง
51-90	😞 เริ่มมีผลกระทบต่อสุขภาพ	สีส้ม หมายถึง เริ่มมีผลกระทบต่อสุขภาพ	ลดเวลาหรือจำกัดกิจกรรมกลางแจ้ง และงดการทำงานหนัก ผู้ที่ป่วยด้วยโรคที่มีอาการเรื้อรังควรหลีกเลี่ยง
91-150	😡 มีผลกระทบต่อสุขภาพ	สีแดง หมายถึง มีผลกระทบต่อสุขภาพ	งดการออกกำลังกายหนัก และการทำงานหนัก ผู้ที่ป่วยด้วยโรคที่มีอาการเรื้อรังควรหลีกเลี่ยง

* ผู้ที่มีโรคประจำตัว ควรเตรียมยาและอุปกรณ์ที่จำเป็นให้พร้อม

กลุ่มเสี่ยง คือกลุ่มเปราะบางที่มีภูมิคุ้มกันต่ำ

- เด็กเล็ก
 - ผู้สูงอายุ
 - หญิงตั้งครรภ์
 - ผู้ป่วยโรคภูมิแพ้ หอบหืด เยื่อบุตาอักเสบ หัวใจและหลอดเลือด
- จึงต้องได้รับการดูแลเป็นพิเศษ