



รายงานคุณภาพอากาศจังหวัดหนองคาย

วันที่ 8 มกราคม 2568 ณ 10.00 น.



สถานีตรวจวัด โดยกรมควบคุมมลพิษ ณ สวนสาธารณะหนองสิ่น(82t)



“เริ่มมีผลกระทบต่อสุขภาพ”



การปฏิบัติตามระดับค่าสีฝุ่น ฝุ่น PM 2.5

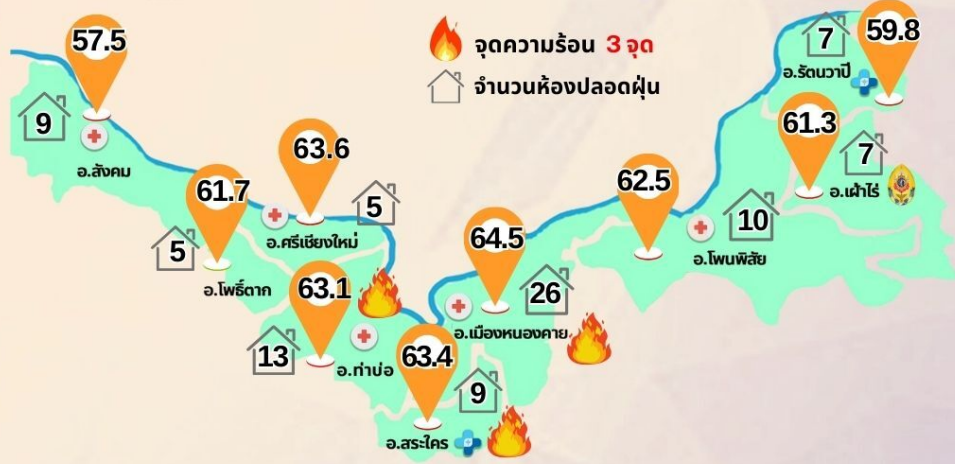
- ประชาชนทั่วไป
- จำกัด** ระยะเวลาการออกกำลังกายหรือการทำกิจกรรมกลางแจ้งเป็นเวลานาน
 - สวมใส่หน้ากาก** ปกป้องฝุ่นขนาดเล็ก
 - เผื่อระวังอาการผิดปกติ** หากผิดปกติให้รีบพบแพทย์ทันที
 - ลดกิจกรรมที่ทำให้เกิดฝุ่นภายในบ้าน**

- กลุ่มเสี่ยง (เด็ก/หญิงตั้งครรภ์/ผู้สูงอายุ)
- หลีกเลี่ยง** การทำกิจกรรมหรือออกกำลังกายกลางแจ้ง
 - สวมใส่หน้ากาก** ปกป้องฝุ่นขนาดเล็ก
 - หากผิดปกติให้รีบพบแพทย์ทันที
 - ควรอยู่ในอาคาร** หรือห้องที่มีอุปกรณ์ลดฝุ่น
 - ลดกิจกรรมที่ทำให้เกิดฝุ่นภายในบ้าน**
- *ผู้มีโรคประจำตัว ควรเตรียมยาและอุปกรณ์ที่จำเป็นติดตัวเสมอ

เกณฑ์มาตรฐาน PM2.5 (µg/m³)				
ดีมาก	ดี	ปานกลาง	เริ่มมีผลกระทบต่อสุขภาพ	มีผลกระทบต่อสุขภาพ
0 - 15.0	15.1 - 25.0	25.1 - 37.5	37.6 - 75.0	75.1 ขึ้นไป



GISTDA ค่าฝุ่นละอองขนาดเล็ก PM2.5 จากข้อมูลดาวเทียม



5 กลุ่มเสี่ยงทำงานกลางแจ้งรับมือฝุ่นจิ๋ว

วิธีป้องกันดูแลตนเอง

- ติดตามสถานการณ์ทางอากาศบนเว็บไซต์ของกรมควบคุมมลพิษ
- ลดระยะเวลาอยู่ในพื้นที่เสี่ยง
- สวมหน้ากากป้องกันฝุ่น
- หากมีอาการผิดปกติควรปรึกษาแพทย์

ทำไม... ฝุ่น PM2.5 อันตรายกับเด็กและหญิงตั้งครรภ์?

ฝุ่น PM2.5 อันตรายไม่ต่างจากบุหรี่ที่เราสูบ ทำให้เกิดการระคายเคืองและอักเสบเรื้อรัง และในระยะยาวเสี่ยงต่อโรคมะเร็ง

เด็กมีความเสี่ยงมากกว่าผู้ใหญ่

- ภูมิคุ้มกันยังพัฒนาไม่เต็มที่
- ตัวเล็กกว่าผู้ใหญ่ เมื่อมลพิษลอยต่ำ จึงได้รับมากกว่า
- หน้าทากส่วนใหญ่มองไม่เหมาะสมกับสรีระและกิจวัตรของเด็ก

หญิงตั้งครรภ์

- ทำให้เด็กมีน้ำหนักตัวน้อย
- เจริญเติบโตช้าในครรภ์
- มีโอกาสคลอดก่อนกำหนด

วิธีป้องกัน

- หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายกลางแจ้ง
- งดสูบบุหรี่ ภายในบ้านและในรถ
- ให้อยู่ภายในอาคาร ที่มีเครื่องฟอกอากาศ
- จุ่มผ้าเปียก
- หากจำเป็นต้องออกมายานนอกอาคาร ควรใส่หน้ากากอนามัยป้องกัน

www.ThaiCleanAir.com

ประเมินอาการและปรึกษาแพทย์

คลินิกมลพิษออนไลน์

กลุ่มงานอนามัยสิ่งแวดล้อมและอาชีวอนามัย เผยแพร่ ณ 10.40 น.



SCAN ME