โรคร้ายๆ วัยทำงาน

โดย กองโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม

โรครวัยๆวัยทำงาน

หมอพร้อม

PM2.5 กลับมาเยือนอีกครั้ง คนไทยต้องระวังอะไรบ้าง?

ปัจจัยเสี่ยง

ตำแหน่งที่อยู่
มีปริมาณฝุ่นสะสมมาก

ระยะเวลาสัมผัสฝุ่น
อยู่กลางแจ้งเป็นเวลานาน

กิจกรรมที่ทำ
ทำงาน ออกกำลังกายกลางแจ้ง

ลักษณะเฉพาะบุคคล
กลุ่มเสี่ยง เด็ก หญิงมีครรภ์ ผู้สูงอายุ

อาการเตือนแพ้ฝุ่น PM2.5

ตา
แสบเคือง คันบริเวณดวงตา

ผิวหนัง
คันผิวหนัง มีผื่นขึ้น

ทางเดินหายใจ
ทางเดินหายใจ
มีน้ำมูก แสบคอ มีเสมหะ

"หลีก-ปิด-ใช้-เลี่ยง-ลด" หมดปัญหาฝุ่น PM2.5

หลีก
เลี่ยงสัมผัสฝุ่น PM2.5
เช็คข้อมูลอากาศผ่าน Air4Thai

ปิด
ประตูหน้าต่างให้มิดชิด
ทำความสะอาดบ้านสม่ำเสมอ

ใช้
หน้ากากป้องกันฝุ่น PM2.5
ที่ได้มาตรฐาน

เลี่ยง
ทำกิจกรรมนอกอาคาร
หรือออกกำลังกายกลางแจ้ง

ลด
การใช้รถยนต์
และการเผาทุกชนิด

ที่มา : กองโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม กรมควบคุมโรค

'รู้โรคร้ายๆ วัยทำงาน ได้ก่อนใคร เพียงกดติดตามเพจไว้!'