คำแนะนำในการดูแลป้องกันสุขภาพสำหรับประชาชนในการปฏิบัติป้องกัน PM 2.5 หรือกรณีหมอกควัน

ระดับ PM2.5 เฉลี่ย 24 ชั่วโมง (มคก./ลบ.ม.)	ค่าดัชนีคุณภาพอากาศ (AQI)	ระดับคุณภาพอากาศ	ผลกระทบต่อสุขภาพ	การปฏิบัติตนสำหรับประชาชน
0-25	0-25	คุณภาพอากาศดีมาก (สีฟ้า)	**ไม่มีผลกระทบต่อสุขภาพ**	ติดตามสถานการณ์คุณภาพอากาศอยู่เสมอ เพื่อดูแลป้องกันสุขภาพตนเอง

ระดับ PM2.5 เฉลี่ย 24 ชั่วโมง (มคก./ลบ.ม.)	ค่าดัชนีคุณภาพอากาศ (AQI)	ระดับคุณภาพอากาศ	ผลกระทบต่อสุขภาพ	การปฏิบัติตนสำหรับประชาชน
26-37	26-50	คุณภาพอากาศดี (สีเขียว)	**มีความเสี่ยงต่อสุขภาพประชาชนกลุ่มเสี่ยง** เช่น ผู้ป่วยด้วยโรคหัวใจ และหลอดเลือด โรคระบบทางเดินหายใจ เป็นต้น - มีผลกระทบต่อสุขภาพในอาการเบื้องต้น ได้แก่ ระบบทางเดินหายใจส่วนบน (ไอ หายใจ ลำบาก) ระคายเคืองตา	**กลุ่มเสี่ยง** (ผู้สูงอายุ เด็กเล็ก หญิงตั้งครรภ์ผู้ป่วยโรคระบบหัวใจและหลอดเลือด หรือโรคระบบทางเดินหายใจ) 1. ติดตามสถานการณ์อยู่เสมอเพื่อดูแลป้องกันสุขภาพตนเองหรือหลีกเลี่ยงจากสถานที่ที่มีควันไฟหรือหมอกควัน 2. ประชาชนกลุ่มเสี่ยง ควรจำกัดเวลาในการออกกำลังกาย หรือทำกิจกรรมที่ออกแรงหนัก 3. ผู้ป่วยในกลุ่มโรคระบบหัวใจและหลอดเลือดหรือโรคระบบทางเดินหายใจควรสังเกตอาการ เช่น ไอบ่อยๆ หายใจลำบากแน่นหรือเจ็บหน้าอก หัวใจเต้นไม่เป็นปกติ คลื่นไส้เหนื่อยง่ายกว่าปกติ หรือ เริ่มอาการปวดศีรษะ ควรเตรียมยาและอุปกรณ์ ที่จำเป็นให้พร้อม **ประชาชนทั่วไป** 1. ติดตามสถานการณ์คุณภาพอากาศอยู่เสมอเพื่อดูแลป้องกันสุขภาพตนเอง 2. งดกิจกรรมการเผา

ระดับ PM2.5 เฉลี่ย 24 ชั่วโมง (มคก./ลบ.ม.)	ค่าดัชนีคุณภาพอากาศ (AQI)	ระดับคุณภาพอากาศ	ผลกระทบต่อสุขภาพ	การปฏิบัติตนสำหรับประชาชน
38-50	51-100	คุณภาพอากาศปานกลาง (สีเหลือง)	**มีผลกระทบต่อสุขภาพ** **ประชาชนกลุ่มเสี่ยง** - มีผลกระทบต่อสุขภาพ ได้ แก่ ระบบทางเดินหายใจส่วนบน (ไอหายใจลำบาก) ตาอักเสบแน่นหน้าอก ปวดศีรษะ หัวใจเต้นไม่เป็นปกติ คลื่นไส้อ่อนเพลีย เหนื่อยง่าย	**กลุ่มเสี่ยง** 1. หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายหรือทำกิจกรรมที่ออกแรงหนัก 2. จำกัดเวลาในการทำกิจกรรมที่อยู่นอกบ้านหรืออาคารให้น้อยลง 3. สวมใส่หน้ากากป้องกันฝุ่นละอองในกรณีที่อยู่นอกอาคารหรือบริเวณที่มีปริมาณฝุ่นละอองสูง 4. หากมีอาการผิดปกติให้ปรึกษาแพทย์หรือไปที่สถานบริการสาธารณสุข **ประชาชนทั่วไป** 1. งดกิจกรรมที่ทำให้เกิดฝุ่นละออง เช่น งดการเผาทุกประเภท 2. ไม่รองรับน้ำฝนไว้ใช้อุปโภคและบริโภค 3. ปิดประตูหน้าต่างไม่ให้ควันไฟหรือหมอกควันเข้ามาในอาคาร 4. ควรหลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมนอกอาคารเป็นเวลานาน

ระดับ PM2.5 เฉลี่ย 24 ชั่วโมง (มคก./ลบ.ม.)	ค่าดัชนีคุณภาพอากาศ (AQI)	ระดับคุณภาพอากาศ	ผลกระทบต่อสุขภาพ	การปฏิบัติตนสำหรับประชาชน
				5. ควรสังเกตอาการผิดปกติ หากมีอาการให้ปรึกษาแพทย์หรือไปที่สถานบริการสาธารณสุข
51-90	101-200	เริ่มมีผลกระทบต่อสุขภาพ (สีส้ม)	**มีผลกระทบต่อสุขภาพประชาชนกลุ่มเสี่ยงและมีความเสี่ยงต่อสุขภาพประชาชนทั่วไป** - มีผลกระทบต่อสุขภาพ ได้แก่ เพิ่มความรุนแรงของอาการทางระบบหัวใจ หรือระบบทางเดินหายใจ (ไอ หายใจลำบาก) ตาอักเสบแน่นหน้าอก หัวใจเต้นไม่เป็นปกติ คลื่นไส้ เหนื่อยง่าย อ่อนเพลีย ปวดศีรษะ เวียนศีรษะ มองไม่ชัด ปอดอักเสบ หอบหืด - ผู้ป่วยที่มีอาการทางหัวใจและปอด ผู้สูงอายุ มีความเสี่ยงต่อหัวใจวายเฉียบพลัน - หญิงตั้งครรภ์มีความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะน้ำหนัก แรกคลอดของทารกน้อย	**กลุ่มเสี่ยง** 1. อพยพย้ายที่พักไปยังสถานที่ที่ปลอดภัย หรือ บริเวณที่มีคุณภาพอากาศปกติ **ประชาชนทั่วไป** 1. ควรหลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมนอกอาคารและงดทำกิจกรรมที่ออกแรงหนัก 2. หากต้องออกนอกตัวอาคาร ควรใช้หน้ากากป้องกันฝุ่นละอองที่เหมาะสม 3. ถ้ามีอาการหายใจลำบาก คลื่นไส้เหนื่อยง่ายควรรีบปรึกษาแพทย์

ระดับ PM2.5 เฉลี่ย 24 ชั่วโมง (มคก./ลบ.ม.)	ค่าดัชนีคุณภาพอากาศ (AQI)	ระดับคุณภาพอากาศ	ผลกระทบต่อสุขภาพ	การปฏิบัติตนสำหรับประชาชน
91 ขึ้นไป	มากกว่า 200	มีผลกระทบต่อสุขภาพ (สีแดง)	มีผลกระทบต่อสุขภาพทั้งประชาชนกลุ่มเสี่ยงและประชาชนทั่วไป - มีผลกระทบต่อสุขภาพ ได้แก่ เพิ่มความรุนแรงของอาการทางระบบหัวใจ หรือระบบทางเดินหายใจ (ไอ หายใจลำบาก) ตาอักเสบ แน่นหน้าอก หัวใจเต้นผิดปกติ คลื่นไส้ เหนื่อยง่าย อ่อนเพลียปวดศีรษะ เวียนศีรษะ มองไม่ชัด ปอดอักเสบ หอบหืด - ผู้ป่วยที่มีอาการทางหัวใจและปอด ผู้สูงอายุมีความเสี่ยงต่อหัวใจวายเฉียบพลัน - หญิงตั้งครรภ์มีความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะน้ำหนักแรกคลอดของทารกน้อย - ประชาชนกลุ่มเสี่ยงมีโอกาสหัวใจวายเฉียบพลัน หรือหากได้รับในระยะเวลานานเสี่ยงต่อโรคมะเร็งปอด - อาจทำให้เสียชีวิตได้	1. ควรงดกิจกรรมภายนอกอาคารทุกประเภท 2. ถ้ามีอาการผิดปกติควรรีบปรึกษาแพทย์ 3. ควรอยู่ในอาคารหรือห้องที่สะอาดปลอดฝุ่นละออง 4. หากสถานการณ์รุนแรงอย่างต่อเนื่องควรย้ายที่พักไปยังสถานที่ที่ปลอดภัยหรือบริเวณที่มีคุณภาพอากาศปกติ

หมายเหตุ : สามารถสอบถามข้อมูลเพิ่มเติม ได้ที่ 1. กองประเมินผลกระทบต่อสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข เบอร์ติดต่อ 0 2590 4359

2. สำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข เบอร์ติดต่อ 0 2590 4393

3. สำนักจัดการคุณภาพอากาศและเสียง กรมควบคุมมลพิษ กระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม เบอร์ติดต่อ 0 2298 2346