

PM2.5 สิ่งเล็กๆ

ที่เรียกว่าฝุ่น (อันตราย)

9 ใน 10
คนทั่วโลก
กำลังหายใจอากาศไม่ได้อยู่

เทียบเท่าคนไทยสูบบุหรี่กว่า
1,225 มวน

PM2.5 เล็กกว่าผม
≈ 30 เท่า

สาเหตุของ
PM 2.5

เผาต้นไม้/หญ้า

อากาศถ่ายเทไม่ดี

สูบบุหรี่

ควันรถยนต์

โรงงานอุตสาหกรรม

ระดับ AQI?

0 ดีมาก

25 ต่ำ

50 ปานกลาง

100 เริ่มมีผล
ต่อสุขภาพ

200 มีผล
ต่อสุขภาพ

วิธีการดูแลตัวเอง

- 🚫 เลี่ยงการออกกำลังกายกลางแจ้ง สวมหน้ากาก N95
- 🚫 ไม่ก้มมลพิษ เช่น สูบบุหรี่
- 🏠 ปรึกษาแพทย์หากมีอาการ
- 🍌 เสริมเกราะป้องกันร่างกาย เช่น ทานผัก - ผลไม้ / งดบุหรี่และแอลกอฮอล์ ดื่มน้ำเยอะ ๆ / นอนหลับให้เพียงพอ

อันตรายของ PM2.5

- ☹️ เกิดการอักเสบจากสารอนุมูลอิสระ
- 🧬 Telomere สั้นลง ทำลาย DNA
- 🏥 เกิดโรคเรื้อรังมากมาย