

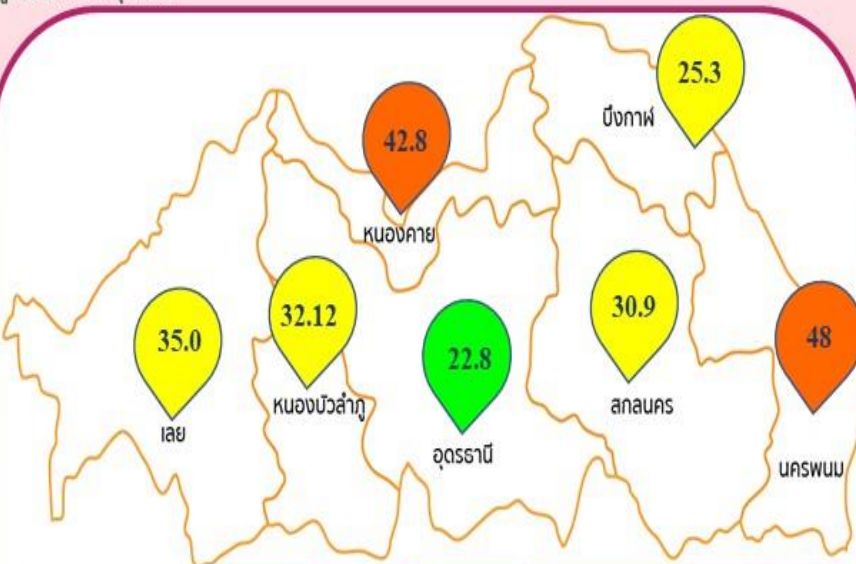


# สถานการณ์ฝุ่น PM2.5 เขตสุขภาพที่ 8

ประจำวันที่ 25 ธันวาคม 2566 เวลา 07.00 น.



กรมอนามัย  
ศูนย์อนามัยที่ 8 อุตรดิตถ์



ความเข้มข้น PM2.5 (มคก./ลบ.ม.)	0-15.0	15.1-25.0	25.1-37.5	37.6-75.0	75.1 ขึ้นไป
ระดับคุณภาพอากาศ	ดีมาก	ดี	ปานกลาง	เริ่มมีผลกระทบต่อสุขภาพ	มีผลกระทบต่อสุขภาพ

ที่มา : ข้อมูล PM2.5 (µg/m³) >>> Air4Thai/เช็คฝุ่น

- ❖ สถานการณ์ PM2.5 ของเขตสุขภาพที่ 8 โดยรวมอยู่ในเกณฑ์ปานกลาง-เริ่มมีผลกระทบต่อสุขภาพปริมาณฝุ่นอยู่ระหว่าง 22.8-48.0 ไมโครกรัมต่อลูกบาศก์เมตร สูงสุดที่จังหวัดนครพนม
- ❖ PM2.5 เกินเกณฑ์มาตรฐาน จำนวน 2 จังหวัด ได้แก่ จังหวัดหนองคาย และจังหวัดนครพนมโดยอยู่ในระดับเริ่มมีผลกระทบต่อสุขภาพ
- ❖ การคาดการณ์คุณภาพอากาศในอีก 2 วันข้างหน้า มีแนวโน้มอยู่ในเกณฑ์ดี

## ข้อมูลฝุ่นย้อนหลัง 7 วัน



## การดูแลสุขภาพ

## ประชาชนทั่วไป

## เด็กเล็ก หญิงตั้งครรภ์ ผู้สูงอายุ และผู้มีโรคประจำตัว



ทำกิจกรรมได้ตามปกติ



ทำกิจกรรมได้ตามปกติ



ทำกิจกรรมได้ตามปกติ

เสี่ยงการทำกิจกรรมหรือออกกำลังกายกลางแจ้ง  
เฝ้าระวังอาการ หากผิดปกติให้รีบพบแพทย์ทันที



เสี่ยงการทำกิจกรรมหรือออกกำลังกายกลางแจ้ง  
เฝ้าระวังอาการ หากผิดปกติให้รีบพบแพทย์ทันที

ลดระยะเวลาทำกิจกรรมกลางแจ้ง สวมหน้ากากอนามัย  
เฝ้าระวังอาการ หากผิดปกติให้รีบพบแพทย์ทันที



ลดระยะเวลาการทำกิจกรรมกลางแจ้ง  
สวมหน้ากากอนามัยทุกครั้งเมื่ออยู่กลางแจ้ง  
เฝ้าระวังอาการ หากผิดปกติให้รีบพบแพทย์ทันที

ลดหรือจำกัดระยะเวลาการทำกิจกรรมกลางแจ้ง  
สวมหน้ากากอนามัยทุกครั้งเมื่ออยู่กลางแจ้ง  
ผู้มีโรคประจำตัวเตรียมยาให้พร้อม



ควรลดหรืองดกิจกรรม/ออกกำลังกายกลางแจ้ง  
สวมหน้ากากอนามัยเมื่ออยู่กลางแจ้ง  
เฝ้าระวังอาการผิดปกติ\*

งดทำกิจกรรม/ออกกำลังกายกลางแจ้ง  
สวมหน้ากากอนามัยเมื่อจำเป็นต้องอยู่กลางแจ้ง  
หากมีอาการผิดปกติ\* ให้รีบพบแพทย์  
ผู้มีโรคประจำตัว ควรเตรียมยาอย่างน้อย 5 วัน

