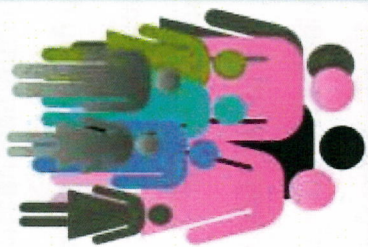


## 10 วิธีป้องกันตัวเองจากหมอกควัน

1. กรณีที่มีความจำเป็นต้องออกนอกอาคาร ให้ใช้ผ้าปิดพอดหมดๆ ปิดจมูกและปาก หรือถ้ายูอยู่ในบริเวณที่มีฝุ่นละอองหนาแน่น ให้ใช้หน้ากากอนามัย เปลี่ยนหน้ากากทุก 4 ชั่วโมง เพื่อให้การกรองดีขึ้น
2. สำหรับอาคารบ้านเรือน ให้ปิดประตูหน้าต่าง หรือป้องกันฝุ่นเข้ามาสะสม หรือกรณีที่ไม่สามารถปิด ประตูหน้าต่างได้ ให้ใช้ผ้าชุบน้ำ ทำเป็นม่านปิดประตู หน้าต่าง เพื่อเป็นตัวกั้นฝุ่น หากมีเครื่องฟอกอากาศ หรือเครื่องปรับอากาศที่สามารถกรองอากาศได้ ให้เปิดใช้งาน และตั้งอุณหภูมิ 25C หรือสูงกว่านั้น ลดการกวาดบ้านลง เพื่อให้ฝุ่นและออกกระจาย แต่เปลี่ยนมาเป็นการถูบ้านให้บ่อยขึ้น
3. หลีกเลี่ยงกิจกรรมนอกอาคารเป็นเวลานานๆ การออกกำลังกาย และการทำงานหนัก ที่ต้องออกแรงมาก เพราะการหายใจเร็วในการออกกำลังกายหรือทำงาน ทำให้ได้รับปริมาณฝุ่นและออกไซด์ร่างกายเพิ่มมากขึ้น
4. ให้ดื่มน้ำมากๆ ดื่มน้ำจากการสุบฯหรือใช้น้ำเกลือกลั้วคอ เพื่อป้องกันการเจ็บคอ
5. ผู้สูงอายุ ที่มีภูมิปัญหาโรคหัวใจ ปอด หอบหืด รวมถึงเด็กเล็กที่ภูมิต้านทานยังไม่ดีเป็นกลุ่มเสี่ยง ควรงดออกไปทำกิจกรรมนอกอาคาร

6. สำหรับเด็ก คนชรา ผู้ป่วยภูมิแพ้ หอบหืด โรคหลอดลมอักเสบ โรคปอด และโรคหัวใจ จะต้องดูแลรับประทานยาอย่างต่อเนื่อง และต้องระวังเป็นพิเศษ ปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์อย่างเคร่งครัด
7. ผู้ที่มีอาการผิดปกติเกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจ เช่น หอบหืด แน่นหน้าอก ไอออกมาเป็นเลือด ควรรีบไปพบแพทย์ทันที
8. งดการออกกำลังกายหนัก ไว้ใจอุปโภคบริโภค
9. งดการเผาหรือกระทำกรที่จะทำให้เกิดฝุ่นละออง ควันไฟ หรือปัญหาที่ซ้ำเติมทำให้คุณภาพอากาศ แย่ลง
10. ติดตามรับฟังข่าวสารและข้อมูลจากทางราชการอย่างใกล้ชิด เพื่อให้เกิดความเข้าใจ และสามารถปฏิบัติตามได้อย่างถูกต้อง

## วิธีป้องกันอันตรายจากหมอกควัน



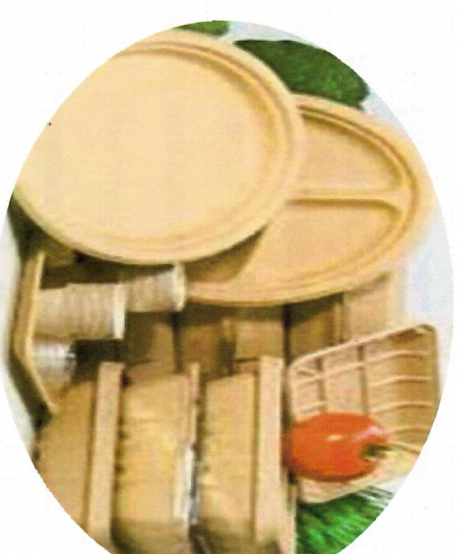
- ดื่มน้ำ ใหญ่บ่อยครั้ง
- อยู่ในอาคาร-บ้านตอมกลางวัน
- ปิดหน้าต่าง
- หรือปิดเครื่องปรับอากาศ (แอร์)
- จุดเทียนวัน (เพื่อจุดให้ขึ้น)
- ไม่สูบบุหรี่ ไม่จุดธูป ในบ้าน
- ไม่ใช้ถ่าน ฟืน ในบ้าน
- สวมหน้ากากกรองฝุ่น
- ถ้าอยู่กลางแจ้งต่อหมอกควัน...  
ใส่แว่นกันแดด ใส่เสื้อแขนยาว  
หมวกๆ เพื่อป้องกันผิวหนัง

ไม่แนะนำให้...  
ไปตากแดดทุกวัน

[www.dhnhn.org](http://www.dhnhn.org)



รณรงค์ลดมลพิษทางอากาศและงดการ  
ในที่สูง



โดย

องค์การบริหารส่วนตำบลลานตากฟ้า  
อำเภอนครชัยศรี จังหวัดนครปฐม  
โทร. 034-900440