

5 วิธีดูแลเด็ก...อยู่อย่างปลอดภัย

ในวันที่เมือง...เป็นฝุ่น

1

ปิดประตู หน้าต่างให้มิดชิด

2

ดื่มน้ำสะอาด 6-8 แก้วต่อวัน

3

กินผัก ผลไม้ เพื่อเพิ่มสารต้านอนุมูลอิสระ ต้านการอักเสบ

5

สังเกตอาการ หากมีอาการไอ จาม ผิดปกติ น้ำมูกไหล หายใจลำบาก ให้รีบไปพบแพทย์

4

หลีกเลี่ยงหรืองด กิจกรรมกลางแจ้ง และใส่หน้ากาก ป้องกัน เมื่ออยู่นอกบ้าน



ช่องทางรับรู้ความรู้สุขภาพ

PM2.5

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี



www.anamai.moph.go.th



multimedia.anamai.moph.go.th



www.facebook.com/anamaidoh/



ตรวจสอบรายงานสถานการณ์ และคุณภาพอากาศประเทศไทย
http://air4thai.pcd.go.th/