

คำแนะนำในการใช้หน้ากาก ป้องกัน ฝุ่นจิ๋ว

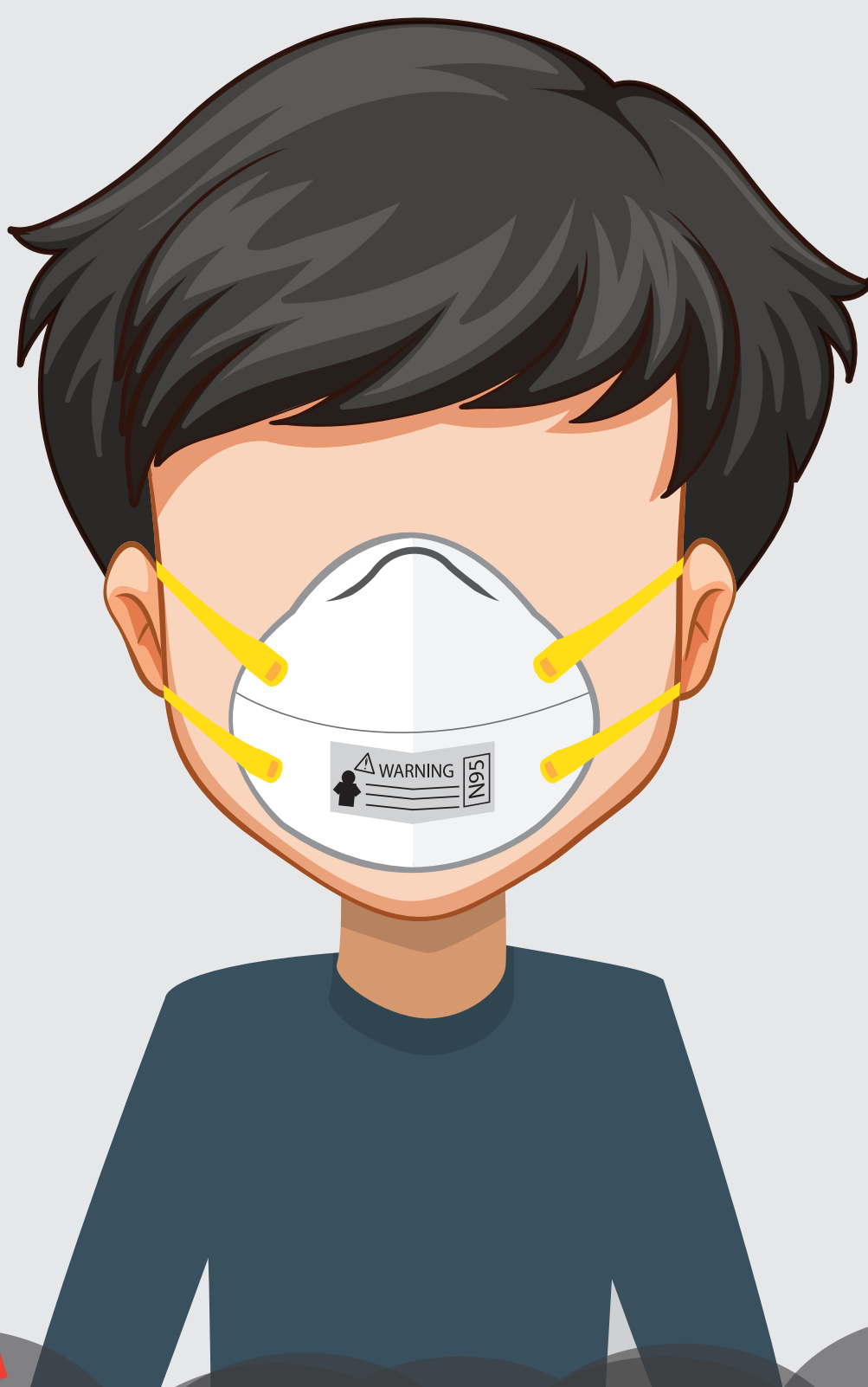
PM
2.5

ในวันที่เมือง... ฝุ่น

เลือกใช้หน้ากากกันฝุ่น
ขนาดเล็กกว่า 2.5 ไมครอน
ที่ได้มาตรฐาน

ควรสวมหน้ากาก
ให้กระชับกับใบหน้า
สายรัดหนึ่งสายอยู่เหนือใบหู
และอีกหนึ่งสายอยู่ใต้ใบหู
และกอดส่วนที่เป็นโลหะ
ให้กระชับแน่นกับสันจมูก

เลือกขนาดที่เหมาะสม
ครอบได้กระชับกับจมูก
และใต้คาง ควรแนบกับใบหน้า



ควรทิ้ง เมื่อพบว่า
หน้ากากชำรุดหรือ
ภายในหน้ากาก
สกปรก

หากเป็นไปได้
ควรเปลี่ยน
หน้ากากอันใหม่
ทุกวัน

ถ้าสวมใส่แล้วมีอาการมึนงง
หรือคลื่นไส้ควรหลบไปอยู่ที่
ที่ปลอดภัยจากมลพิษอากาศ
ถอดหน้ากากออก
และปรึกษาแพทย์

กรณีเป็นผู้ที่มีปัญหาเกี่ยวกับโรคหัวใจหรือโรคปอด
ควรปรึกษาแพทย์ก่อนที่จะใช้หน้ากาก

ช่องทางรับความรู้สุขภาพ

PM2.5

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี



www.anamai.moph.go.th



multimedia.anamai.moph.go.th



www.facebook.com/anamaidoh/



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