



กรมอนามัย  
ศูนย์อนามัยกลุ่มชาติพันธุ์ ชายขอบ และชนชาติพันธุ์

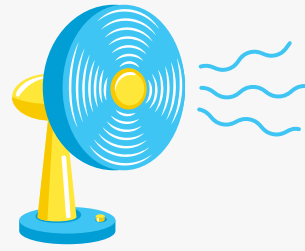
วิธีทำ

# ห้องปลอดฝุ่น

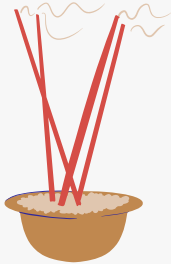
รับมือ PM2.5



ปิดช่องประตู หน้าต่าง



เปิดพัดลม/เครื่องปรับอากาศ  
เพื่อหมุนเวียนอากาศภายในห้อง



ไม่ทำกิจกรรมที่ทำให้เกิดฝุ่นเพิ่ม  
เช่น จุดธูปเทียน สุกบหรี่ เผาขยะ



ลดปริมาณฝุ่นภายในห้อง  
ใช้เครื่องฟอกอากาศที่มีขนาดเหมาะสม



ทำความสะอาดห้องเป็นประจำ  
โดยใช้ผ้าชุบน้ำแทนการกวาด/ปิดฝุ่น



กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

จัดทำโดย : ศูนย์อนามัยกลุ่มชาติพันธุ์ ชายขอบ และแรงงานข้ามชาติ เผยแพร่ : มี.ค. 2566

