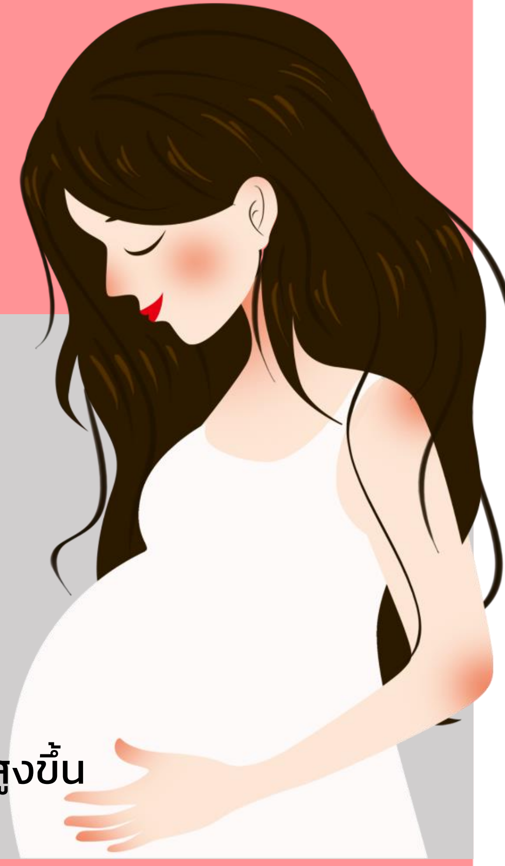
กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

หญิงตั้งครรภ์กับ
การป้องกันตนเองจากฝุ่นละอองขนาดเล็ก (PM2.5)

หญิงตั้งครรภ์เป็นกลุ่มเสี่ยงจาก PM2.5
จึงควรป้องกันให้ได้รับฝุ่นละอองและมลพิษน้อยที่สุด
เพื่อลดความเสี่ยงและผลกระทบที่อาจเกิดขึ้น
เพื่อสุขภาพที่ดีของหญิงตั้งครรภ์และทารกในครรภ์



ผลกระทบของการตั้งครรภ์และทารกในครรภ์

- ทารกน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ตามอายุครรภ์
- คลอดก่อนกำหนด
- ทารกตายในครรภ์
- โรคหัวใจพิการแต่กำเนิดของทารก
- ทารกหลังคลอดมีโอกาสเป็นโรคหอบหืดเพิ่มสูงขึ้น

ข้อแนะนำ

- ติดตามคุณภาพอากาศจากสื่อต่างๆ เช่น AirVisual/Air4Thai
- หลีกเลี่ยงกิจกรรมกลางแจ้ง และจัดทำห้องสะอาด (Clean Room)
- ใส่หน้ากากอนามัย N95 หรือหน้ากากที่ป้องกัน PM2.5 ทุกครั้ง เมื่ออยู่กลางแจ้ง
- หลีกเลี่ยงกิจกรรมที่ทำให้เกิดฝุ่นควัน
- ใช้น้ำสะอาดกลั้วคอ แล้วบ้วนทิ้งวันละ 3 – 4 ครั้ง
- หากมีอาการผิดปกติเกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจ หรือความผิดปกติในขณะตั้งครรภ์อื่นๆ เช่น เลือดออกทางช่องคลอด ท้องแข็ง น้ำเดิน หรือลูกดิ้นลดลง ควรรีบเดินทางมาพบแพทย์

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

จัดทำโดย : ศูนย์อนามัยกลุ่มชาติพันธุ์ ชายขอบ และแรงงานข้ามชาติ