



กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

ออกกำลังกายอย่างไร ในภาวะฝุ่น PM 2.5

ฝุ่นจิ๋ว PM2.5 สามารถเข้าสู่ปอดและ
ซึมผ่านผนังปอดเข้าสู่กระแสเลือดได้
ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ
ทั้งแบบเฉียบพลันและแบบเรื้อรัง

ข้อแนะนำ :

- ▶ ติดตามสถานการณ์
ฝุ่นละออง จากช่องทางสื่อสารของหน่วยงานต่างๆ
เช่น แอปพลิเคชัน Air4Thai หรือ
<http://air4thai.pcd.go.th/webV2/>
- ▶ ออกกำลังกายในสวนสาธารณะ เพราะต้นไม้ช่วย
กรองฝุ่นได้
- ▶ ควรดออกกำลังกายกลางแจ้ง เมื่อค่าฝุ่น PM2.5
เริ่มมีผลกระทบต่อสุขภาพ (สีส้ม)
- ▶ หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายในช่วงเช้า และบริเวณ
ที่มีระดับฝุ่นสูง เช่น
สถานที่ก่อสร้าง และริมถนน
- ▶ **ไม่ควรสวมหน้ากาก N95**
ขณะออกกำลังกาย
เพราะทำให้ร่างกายต้องหายใจแรง
และเร็วขึ้น
- ▶ **กลุ่มเสี่ยง ได้แก่ ผู้สูงอายุ**
หญิงตั้งครรภ์ เด็กเล็ก
ผู้ที่มีโรคประจำตัว
ให้งดการออกกำลังกายกลางแจ้ง



กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

จัดทำโดย : ศูนย์อนามัยกลุ่มชาติพันธุ์ ชายขอบ
และแรงงานข้ามชาติ