



กรมอนามัย  
DEPARTMENT OF HEALTH

# ปลูกต้นไม้ในห้องนอน ได้จริงหรือ ?



มีต้นไม้หลายชนิดที่ปล่อยก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ในตอนกลางวัน และปล่อยออกซิเจนในตอนกลางคืน เช่น ลิ้นมังกร ว่านหางจระเข้ จึงเหมาะที่จะวางใกล้เตียงนอน  
\* หากเป็นต้นไม้ชนิดอื่นต้องมีระยะห่างให้พ้นกับเขตหายใจ

## ข้อแนะนำในการวางต้นไม้ฟอกอากาศในบ้าน

- ต้องเลือกวางต้นไม้ในตำแหน่งที่มีแสงส่อง
- สำหรับห้องนอน ควรเลือกต้นไม้ที่ปล่อยออกซิเจนในตอนกลางคืน เช่น ลิ้นมังกร ว่านหางจระเข้ และวางต้นไม้ในเขตหายใจ ประมาณ 0.17-0.23 ลูกบาศก์เมตร
- การจัดสวนและการปลูกต้นไม้ใหญ่รอบบ้าน เช่น จามจุรี พญาสัตบรรณ จะช่วยดูดซับคาร์บอนไดออกไซด์และช่วยจับฝุ่นไม่ให้ปลิวเข้าสู่ภายในบ้าน

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

จัดทำโดย : ศูนย์อนามัยกลุ่มชาติพันธุ์ ชายขอบ และแรงงานข้ามชาติ

