



ระดับสีค่าฝุ่น PM_{2.5} บอกอะไรกับเรา?



😊
0-15.0
ดีมาก

ประชาชนทุกคน ทำกิจกรรมได้ตามปกติ

ประชาชนทุกคน ทำกิจกรรมได้ตามปกติ

กลุ่มเสี่ยง **หลีกเลี่ยง** กิจกรรมนอกอาคาร
และควรเฝ้าระวังตนเอง

😊
15.1 - 25.0
ดี

ประชาชนทุกคน **หลีกเลี่ยง** การออกกำลังกายกลางแจ้ง
สวมหน้ากากป้องกันฝุ่นทุกครั้ง
เมื่ออยู่กลางแจ้ง
หากมีอาการผิดปกติ ควรรับพบแพทย์

กลุ่มเสี่ยง **ลด** ระยะเวลาการออกกำลังกายกลางแจ้ง
สวมหน้ากากป้องกันฝุ่นทุกครั้ง
เมื่ออยู่กลางแจ้ง
หากมีอาการผิดปกติ ควรรับพบแพทย์

😐
25.1 - 37.5
ปานกลาง

ประชาชนทุกคน **ลด** ระยะเวลาการออกกำลังกายกลางแจ้ง
และการทำงานที่ใช้แรงมาก
สวมหน้ากากป้องกันฝุ่นทุกครั้ง
เมื่ออยู่กลางแจ้ง
หากมีอาการผิดปกติ ควรรับพบแพทย์

กลุ่มเสี่ยง **จำกัด** เวลาการออกกำลังกายกลางแจ้ง
และการทำงานที่ใช้แรงมาก
สวมหน้ากากป้องกันฝุ่นทุกครั้ง
ควรอยู่ในห้องปลอดฝุ่น
ลดกิจกรรมที่ก่อให้เกิดฝุ่นละอองภายในบ้าน
หากมีอาการผิดปกติ ให้รับพบแพทย์

😡
37.6 - 75.0
เริ่มมีผลกระทบต่อสุขภาพ

ประชาชนทุกคน **งด** ทำกิจกรรมนอกอาคาร
ควรอยู่ในห้องปลอดฝุ่น
สวมหน้ากากกันฝุ่นทุกครั้ง
หากมีอาการผิดปกติ ให้รับพบแพทย์

😡
75.1 ขึ้นไป
มีผลกระทบต่อสุขภาพ

ผู้ที่มีโรคประจำตัว เตรียมยาและอุปกรณ์ที่จำเป็นให้พร้อม
ปฏิบัติตามคำแนะนำทางการแพทย์อย่างเคร่งครัด

อ้างอิงจาก : กรมอนามัย และ กรมควบคุมโรค

AQI (0 - 25)
PM_{2.5} (0 - 15.0)

AQI (25 - 50)
PM_{2.5} (15.1 - 25.0)

AQI (50 - 100)
PM_{2.5} (25.1 - 37.5)

AQI (101 - 200)
PM_{2.5} (37.6 - 75.0)

AQI (> 200)
PM_{2.5} (>75.0)

ด้วยความปรารถนาดีจาก หน่วยอาชีวอนามัยและศูนย์บริการสุขภาพบุคลากร