



ศูนย์วิทยาศาสตร์เพื่อการศึกษาระดับมัธยมศึกษา  
ขอนแก่น : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

# รับมือกับฝุ่น PM 2.5



ปิดประตู  
ปิดหน้าต่าง



ทำความสะอาด  
เฟอร์นิเจอร์ใน  
บ้านที่เป็นผ้า



ออกกำลังกาย  
ภายในบ้าน



ไม่จุดธูปเทียน  
ในบ้านทั้งไว้



# อยู่ร่วมกับฝุ่น PM 2.5



0%

## หมวกกันน็อก

ไม่สามารถป้องกันได้

เนื่องจากมีช่องอากาศและไม่ได้แนบสนิทกับใบหน้า  
ฝุ่น PM 2.5 จึงสามารถเข้าไปได้



ความรู้เรื่องอุปกรณ์ป้องกัน PM 2.5



0%

## หน้ากากกันแดด

ไม่สามารถป้องกันได้

ไม่สามารถป้องกันฝุ่น PM 2.5 ได้  
ป้องกันได้เพียงฝุ่นละอองทั่วไป และกันแดด



ความรู้เรื่องอุปกรณ์ป้องกัน PM 2.5

# อยู่ร่วมกับฝุ่น PM 2.5



## หน้ากาก N95

ป้องกันฝุ่น PM 2.5 ได้ไม่น้อยกว่า 99%  
อยู่ในระดับดีมาก

แต่ข้อเสียคือราคาแพง และข้อควรระวังหน้ากาก N95 อาจไม่เหมาะที่จะใช้งานกับผู้ป่วยที่เป็นโรคหอบหืด โรคปอด และหญิงตั้งครรภ์ เพราะลมหายใจจะผ่านเข้าออกได้ยากขึ้น (หายใจลำบาก) และหน้ากากอนามัยชนิด N95 ออกแบบมาสำหรับผู้ใหญ่ หากนำมาให้เด็กใช้ต้องดูแลเป็นพิเศษ



ความรู้เรื่องอุปกรณ์ป้องกัน PM 2.5



## หน้ากากอนามัย ทางการแพทย์

ป้องกันฝุ่น PM 2.5 ได้ 66%

แต่สามารถเพิ่มประสิทธิภาพได้ถ้าสวมใส่หน้ากากอนามัย 1 ชั้น และกระดาษทิชชู 1 แผ่น พับครึ่งและต้องสวมใส่แบบแนบสนิทกับใบหน้า ป้องกันได้ถึง 98% หรือใส่หน้ากากอนามัย 2 ชั้น จะป้องกันได้ 89% แต่ต้องแนบสนิทกับใบหน้า



ความรู้เรื่องอุปกรณ์ป้องกัน PM 2.5