



กรมอนามัย
สถาบันพัฒนาสุขภาพระดับเมือง

ภาพข่าวกิจกรรม

สถาบันพัฒนาสุขภาพระดับเมือง เผยแพร่ ๒๗ พ.ย.๖๓



จัดทำโดย สถาบันพัฒนาสุขภาพระดับเมือง

การประชุมเชิงปฏิบัติการพัฒนาศักยภาพพยาบาลแผนกหลังคลอด เพื่อการเชื่อมโยงงานส่งเสริมพัฒนาการเด็กปฐมวัยด้วยคู่มือ DSPM

วันที่ ๒๗ พฤศจิกายน ๒๕๖๓ กลุ่มงานพัฒนาสุขภาพสตรี เด็กปฐมวัยและครอบครัว บูรณาการงานจัดกิจกรรมสื่อสารสร้างความรอบรู้การป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพจากฝุ่น PM ๒.๕ ในการประชุมเชิงปฏิบัติการพัฒนาศักยภาพพยาบาลแผนกหลังคลอด เพื่อการเชื่อมโยงงานส่งเสริมพัฒนาการเด็กปฐมวัยฯ ณ ห้องประชุมเบญจรัตน์ โรงแรมเอปี่น่า เฮาส์ เขตหลักสี่ กรุงเทพมหานคร



ข้อควรรู้

เมื่อต้องเผชิญกับฝุ่น PM_{2.5}

ตรวจสอบค่าฝุ่น

- ✓ เฟซบุ๊กเพจ "กรมอนามัย ใส่ใจอากาศ PM_{2.5}"
- ✓ แอปพลิเคชัน Air4Thai

ระดับสีที่ส่งผลต่อสุขภาพ

- หลีกเลี่ยงการออกกำลังกาย หรือออกกำลังกายกลางแจ้ง
- ควรลดหรือจำกัดการออกกำลังกาย หรือออกกำลังกายกลางแจ้ง ส่วนผู้ใหญ่ที่ออกกำลังกายเป็นประจำ
- งดการออกกำลังกายหรือออกกำลังกายกลางแจ้ง ส่วนผู้ใหญ่ที่ออกกำลังกายเป็นประจำ

กลุ่มเสี่ยงที่ควรเฝ้าระวัง

- ผู้สูงอายุ
- หญิงตั้งครรภ์
- เด็กเล็ก
- ผู้ที่มีโรคประจำตัว
- คนทำงานกลางแจ้ง

ควรสังเกตอาการผิดปกติของร่างกาย

เช่น หายใจลำบาก ไอ แน่นหน้าอก ควรรีบไปพบแพทย์ทันที



กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี



<http://mwi.anamai.moph.go.th>