

การป้องกันมลพิษทางอากาศ

• ปิดประตูหน้าต่างเพื่อไม่ให้มลพิษทางอากาศเข้ามาสะสมในอาคาร หากมีเครื่องฟอกอากาศให้เปิดใช้งาน

• ควบคุมการเกิดฝุ่นโดยใช้น้ำทำการฉีดพ่นไปในที่ที่เป็นแหล่งกำเนิดฝุ่น เพื่อลดปัญหาการเกิดฝุ่นละอองที่ตกค้างอยู่บนท้องถนน

• หากมีความจำเป็นต้องทำกิจกรรมนอกอาคาร ควรสวมหน้ากากที่สามารถกรองฝุ่นละอองขนาดเล็ก หรือใช้ผ้าชุบน้ำให้ชุ่มหรือใช้ผ้าเช็ดหน้าทาบหลายชั้นชุบน้ำให้ชุ่มแล้วปิดจมูก



• ผู้สูงอายุซึ่งมักมีปัญหาโรคหัวใจ โรคปอด โรคหอบหืด รวมทั้งเด็กเล็กที่ภูมิคุ้มกันยังไม่ดี เป็นกลุ่มเสี่ยงควรงดออกไปทำกิจกรรมนอกอาคาร

• สวมแว่นตาเพื่อปกป้องดวงตาจากลมและหมอกควัน ผู้ขับขี่รถจักรยานยนต์ควรสวมหมวกกันน็อคแบบมีหน้ากาก

• หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายในช่วงที่มีหมอกควันมาก เพราะจะเป็นอันตรายต่อปอดมากกว่าเป็นผลดีต่อร่างกาย

• ห้ามการเผาทุกชนิดโดยเด็ดขาด งดจุดธูป บูชาพระเพื่อจะได้ไม่ซ้ำเติมสภาพอากาศที่เลวร้ายอยู่แล้ว

• ควรมีเบอร์โทรศัพท์ที่สำคัญติดไว้ให้เห็นเด่นชัด



• ให้ความรู้แก่ผู้อื่นว่าการก่อกมลพิษทางอากาศทุกชนิด โดยเฉพาะการเผาเป็นการบั่นทอนสุขภาพของตนเองและผู้อื่น

• เมื่อมีอาการผิดปกติหลังจากสูดดมหมอกควัน ควรรีบไปพบแพทย์ทันที

• งดการร่อนน้ำฝนไว้ใช้อุปโภคบริโภคชั่วคราว

• ติดตามรับฟังข่าวสารและข้อมูลจากทางราชการอย่างใกล้ชิดเพื่อให้เกิดความเข้าใจ และมีการปฏิบัติตัวได้อย่างถูกต้อง

การป้องกันมลพิษในบ้าน

คนส่วนใหญ่เข้าใจว่าเมื่ออาศัยอยู่ในบ้านจะปลอดภัยจากควันไฟ มลพิษจากท่อไอเสียรถยนต์ หรือการเผาไหม้ในที่โล่งแจ้ง แต่ความเป็นจริงหาเป็นเช่นนั้นไม่ หากขาดความรู้และความเข้าใจกิจกรรมที่เกิดขึ้นในครัวเรือน มีหลายกิจกรรม อาทิ

• ห้องครัวควรมีหน้าต่างเพื่อระบายอากาศอย่างน้อย 2 ด้านของผนัง หรือติดตั้งพัดลมดูดอากาศ หมั่นทำความสะอาดรูหัวเตาแก๊สและเช็ดถูบริเวณหัวเตา เด็กเล็กไม่ควรอยู่ในห้องครัว

• เครื่องปรับอากาศ ควรทำความสะอาดอย่างสม่ำเสมอ โดยล้างหน้ากกอย่างน้อยเดือนละ 1 ครั้ง และทำความสะอาดใหญ่ปีละ 1-2 ครั้ง

• สารเคมีกำจัดแมลง ควร มีผ้าปิดจมูก และไม่ควรถัดพ่นทั้งห้อง ควรฉีดพ่นเฉพาะตามมุม ซอกหรือที่อับเท่านั้น งดใช้สารเคมีกำจัดแมลงเมื่อมีเด็ก และสัตว์เลี้ยงในบ้าน

• ควันบุหรี่ในครัวเรือน นับเป็นมลพิษทางอากาศที่มีสารพิษมากมาย เนื่องจากมีผลต่ออวัยวะในร่างกายหลายระบบ

• เฟอร์นิเจอร์ในครัวเรือน ก่อให้เกิดสารภูมิแพ้ หากมีการนำเฟอร์นิเจอร์ อุปกรณ์การตกแต่งใหม่เข้าบ้าน ควรเปิดหน้าต่างให้มีการระบายอากาศ

• ห้องนอน ควรปราศจากฝุ่น เนื่องจากเป็นสาเหตุของโรคภูมิแพ้

• พื้นห้องปูด้วยพรม นับเป็นสิ่งที่ไม่ควรอย่างยิ่ง เพราะพรมจะกลายเป็นแหล่งของไรฝุ่นที่เป็นตัวก่อภูมิแพ้ และดูแลทำความสะอาดยากกว่าพื้นไม้หรือกระเบื้อง

• สเปรย์ปรับอากาศ เป็นสิ่งที่ควรหลีกเลี่ยง

• ผ้าปูที่นอนและเครื่องนอน ควรซักทำความสะอาดอย่างสม่ำเสมอ

• น้ำยาล้างห้องน้ำ สารเคมีที่ออกมามีผลต่อระบบทางเดินหายใจ มีอาการแพ้ ระคายเคืองผิวหนังและตา ควรใส่ถุงมือ รองเท้ายาง และผ้าปิดปาก ปิดจมูก เพื่อป้องกันอันตรายกับเยื่อจมูก กรณีที่มีการใช้สารเคมี

นอกจากนั้น อย่ามองข้ามอันตรายจากน้ำยาล้างเล็บ สีทาบ้าน สารเคมีที่ออกมามีผลต่อระบบทางเดินหายใจ ทำให้เกิดโรคหอบหืด มีอาการระคายเคืองผิวหนัง และตา



มลพิษทางอากาศ



กรมอนามัย

มลพิษทางอากาศ

อากาศเป็นปัจจัยสำคัญในการดำรงชีวิตของมนุษย์และสิ่งมีชีวิต ในระบบของการหายใจ เราจำเป็นต้องได้รับอากาศบริสุทธิ์ประกอบด้วยก๊าซต่างๆ โดยปริมาตร คือ ไนโตรเจนร้อยละ 78.09 ออกซิเจนร้อยละ 20.94 และก๊าซอื่นๆ เช่น ฮีเลียม คาร์บอน และซีนอน รวมอีกร้อยละ 0.97 นอกจากนั้นยังมีไอน้ำอีกร้อยละ 1-3 ตามสภาพการณ์และเวลา ดังนั้นจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องควบคุมคุณภาพอากาศให้อยู่ในสภาพที่ไม่เป็นอันตรายต่อสิ่งมีชีวิต

มลพิษอากาศ (Air pollution) เป็นภาวะอากาศที่มีสารเจือปนอยู่ในปริมาณที่สูงกว่าระดับปกติเป็นเวลานาน สามารถทำให้เกิดอันตรายต่อสภาพแวดล้อม ทั้งมนุษย์ สัตว์ พืช และวัสดุต่างๆ มลพิษอากาศประกอบด้วย คาร์บอนมอนอกไซด์ ไนโตรเจนออกไซด์ ซัลเฟอร์ไดออกไซด์ ไฮโดรคาร์บอน สารตะกั่วและอื่นๆ สภาพเศรษฐกิจและสังคมในปัจจุบัน มีส่วนทำให้เกิดมลพิษทางอากาศ ซึ่งมีผลกระทบต่อสุขภาพของประชาชน โดยเฉพาะผู้ที่อาศัยอยู่ในกรุงเทพมหานคร เท่านั้น แต่ครอบคลุมในหลายจังหวัด



สาเหตุ

สาเหตุของการเกิดมลพิษทางอากาศที่สำคัญมีดังนี้

- ยานพาหนะที่ใช้เครื่องยนต์ รถยนต์เป็นเชื้อเพลิงก่อปัญหาอากาศเสีย สารที่ออกจากเครื่องยนต์ที่สำคัญ ได้แก่ คาร์บอนมอนอกไซด์ ไฮโดรคาร์บอน ออกไซด์ของไนโตรเจน และของกำมะถัน

- คว้นไฟและก๊าซพิษจากโรงงานอุตสาหกรรม โรงงานผลิตสารเคมี ทำให้เพิ่มสารต่างๆ ในอากาศ อาทิ สารไฮโดรคาร์บอนต่างๆ ออกไซด์ของไนโตรเจน และกำมะถันในบรรยากาศ



- แหล่งกำเนิดฝุ่นละอองต่างๆ ได้แก่ บริเวณที่กำลังก่อสร้าง โรงงานทำปูนซีเมนต์ โรงงานไม่หิน โรงงานผลิตโซดาไฟ เหมืองแร่ เตาเผาถ่าน เมรุเผาศพ

- สารอินทรีย์ที่เน่าเปื่อยผุพัง อินทรีย์วัตถุต่างๆ ที่ถูกทิ้งหรือทับถมกัน จะถูกย่อยสลายโดยแบคทีเรียในดิน ทำให้เกิดก๊าซต่างๆ เช่น แอมโมเนีย ก๊าซซัลเฟอร์ไดออกไซด์ มีกลิ่นเหม็นเป็นที่รบกวนแก่ผู้อาศัยในบริเวณใกล้เคียง

- คว้นไฟจากการเผาป่า เผาไร่เผา และจากบุหรื

- การตรวจและรักษาทางรังสีวิทยา การใช้เรดิโอไอโซโทปที่ขาดมาตรการที่ถูกต้องในการป้องกันสภาวะอากาศเสีย

- การทดลองอาวุธนิวเคลียร์ ก่อให้เกิดละอองกัมมันตรังสี

- อากาศเสียที่เกิดจากปรากฏการณ์ทางธรรมชาติ เช่น ภูเขาไฟระเบิด แผ่นดินไหว ไฟป่า กัมมันตรังสีที่เกิดตามธรรมชาติ ก๊าซธรรมชาติ

- จุลินทรีย์ต่างๆ เช่น แบคทีเรีย ไวรัส เชื้อรา และสปอร์ ซึ่งพบได้เสมอในอากาศ โดยเฉพาะเชื้อราทำให้เกิดโรคได้หลายชนิด

- ละอองเกสรจากพืช เกิดจากวัชพืช หญ้า และต้นไม้ มีลักษณะเป็นอนุภาคขนาดเล็ก และมีน้ำหนักเบา สามารถลอยในบรรยากาศได้ ละอองเกสรเหล่านี้อาจทำให้เกิดภูมิแพ้ได้

ผลกระทบของมลพิษอากาศ

- ทำอันตรายต่อสุขภาพมนุษย์ การที่มีสารมลพิษอยู่ในอากาศจะเป็นอันตรายต่อร่างกายเพียงใด ขึ้นอยู่กับปริมาณของสารนั้นๆ สารมีความเป็นพิษร้ายแรงเพียงใด ระยะเวลาที่ร่างกายสัมผัสกับอากาศเป็นพิษนั้น ความต้านทานของร่างกายต่ออากาศเป็นพิษ

- ทำอันตรายต่อพืชและสัตว์ต่างๆ

- ทำความเสียหายต่อทรัพย์สิน โดยก่อให้เกิดการกัดกร่อนต่อสิ่งก่อสร้าง วัสดุ อุปกรณ์ต่างๆ ทำให้เสื่อมสภาพเร็ว และทำให้สิ่งของเครื่องใช้เสียหาย

- จำกัดการมองเห็น (การที่คว้นหรือฝุ่นละอองปนในอากาศทำให้แสงสว่างส่องลงมาได้น้อยกว่าปกติ) ทำให้เกิดอุบัติเหตุบนท้องถนนได้ง่าย

- ทำให้เกิดการการสูญเสียทางเศรษฐกิจ โดยทำให้ต้องเสียค่าใช้จ่ายต่างๆ ในการปรับปรุงการเผาไหม้ ปรับปรุงวิธีการลดมลสารในอากาศ รวมทั้งค่าใช้จ่ายในการวิจัย



ผลกระทบต่อสุขภาพ

- ผลกระทบของฝุ่นละอองต่อสุขภาพของระบบทางเดินหายใจ ทั้งแบบเฉียบพลันและเรื้อรัง ทำให้เกิดอาการระคายเคืองตา ทำอันตรายต่อระบบทางเดินหายใจ ฝุ่นที่มีขนาดใหญ่ร่างกายจะดักไว้ที่จมูก ส่วนฝุ่นที่มีขนาดเล็ก ที่เรียกว่า พีเอ็ม 10 (PM 10) คือ ฝุ่นละอองที่มีเส้นผ่าศูนย์กลางเล็กกว่า 10 ไมครอน ฝุ่นขนาดพีเอ็ม 10 จนถึงขนาดเล็กประมาณ พีเอ็ม 2.5 (PM 2.5) นี้เองที่ก่อให้เกิดมลพิษทางอากาศและมีผลกระทบต่อสุขภาพ เนื่องจากสามารถหลุดเข้าไปสู่ระบบทางเดินหายใจชั้นในของมนุษย์ ทำลายเนื้อเยื่อปอดให้เสื่อมประสิทธิภาพลง ทำให้ระคายเคือง หลอดลมอักเสบ หอบหืด ถุงลมโป่งพอง แสบจมูก ไอ จาม มีเสมหะ

- เกิดการเจ็บป่วยเรื้อรัง เนื่องจากได้รับสารพิษที่มีความเข้มข้นไม่สูงนัก แต่ด้วยระยะเวลานาน ส่งผลให้เกิดอาการป่วยเรื้อรัง

- เกิดการเจ็บป่วยเฉียบพลัน เนื่องจากได้รับสารพิษ ซึ่งมีความเข้มข้นสูง

- ส่งผลกระทบต่อสภาพจิตใจ รวมถึงการดำเนินชีวิต เนื่องจากสภาพแวดล้อมที่ไม่อำนวยต่อการดำเนินชีวิต เช่น มีฝุ่นคว้น กลิ่นเหม็น อาจส่งผลกระทบต่อจิตใจที่ย่ำแย่ที่อยู่อาศัยเพื่อหนีปัญหา

ระดับค่าสี PM2.5 อันตรายแค่ไหน?

AQI	ระดับ PM2.5	ประชาชนทั่วไป	กลุ่มเสี่ยง เด็ก/ หญิงตั้งครรภ์/ผู้สูงอายุ
0-25	 0-25	ทำกิจกรรมได้ตามปกติ	ทำกิจกรรมได้ตามปกติ
26-50	 26-37	ทำกิจกรรมได้ตามปกติ	- หลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมหรือออกกำลังกายกลางแจ้ง - พิจารณาการปิดประตูหน้าต่างหากมีฝนหรือพายุ
51-100	 38-50	- หลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมหรือออกกำลังกายกลางแจ้ง - พิจารณาการปิดประตูหน้าต่างหากมีฝนหรือพายุ	- หลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมหรือออกกำลังกายกลางแจ้ง - สวมใส่หน้ากากป้องกันฝุ่นขนาดเล็ก - พิจารณาการปิดประตูหน้าต่างหากมีฝนหรือพายุ
101-200	 51-90	- ควรลดหรือจำกัดการทำกิจกรรมหรือออกกำลังกายกลางแจ้ง - สวมใส่หน้ากากป้องกันฝุ่นขนาดเล็ก - พิจารณาการปิดประตูหน้าต่างหากมีฝนหรือพายุ	- หลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมหรือออกกำลังกายกลางแจ้ง - สวมใส่หน้ากากป้องกันฝุ่นขนาดเล็ก - พิจารณาการปิดประตูหน้าต่างหากมีฝนหรือพายุ
201 ขึ้นไป	 91 ขึ้นไป	- งดการทำกิจกรรมหรือออกกำลังกายกลางแจ้ง - สวมใส่หน้ากากป้องกันฝุ่นขนาดเล็ก - พิจารณาการปิดประตูหน้าต่างหากมีฝนหรือพายุ	- งดการทำกิจกรรมหรือออกกำลังกายกลางแจ้ง - สวมใส่หน้ากากป้องกันฝุ่นขนาดเล็ก - พิจารณาการปิดประตูหน้าต่างหากมีฝนหรือพายุ

*ผู้ที่มิโรคประจำตัว ควรเตรียมยาและอุปกรณ์ที่จำเป็นติดตัวเสมอ



ข้อมูลเพิ่มเติม



<http://air4thai.pcd.go.th/>



<https://www.facebook.com/anamaihia/>



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



กองประเมินผลกระทบต่อสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
เลขที่ 88/22 ม.4 ต.ตลาดขวัญ ถ.ติวานนท์ อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000
โทร 0-2590-4359

รู้ทัน...ป้องกัน
ฝุ่น PM^{2.5}



ฝุ่น PM2.5 คือ?

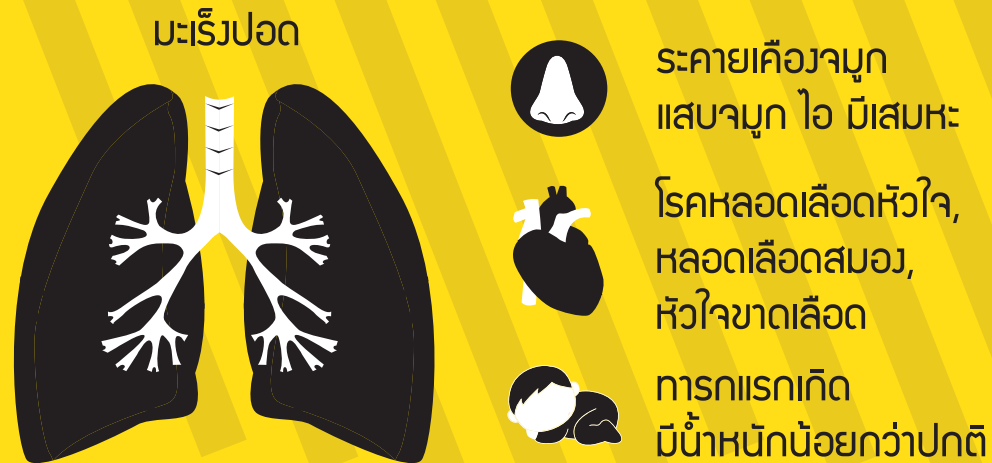


PM2.5 คือฝุ่นละอองขนาดเล็กประมาณ 1 ใน 25 ขวเส้นพมมนุษย์ ขนจมูกไม่สามารถกรองได้ สามารถแพร่กระจายสู่ทางเดินหายใจ กระแสเลือด และแทรกซึมกระบวนการทำงานในอวัยวะต่างๆ เพิ่มความเสี่ยงเป็นโรคเรื้อรัง

ฝุ่น PM2.5 มาจากไหน?



ฝุ่น PM2.5 อันตรายแค่ไหน?



ป้องกัน PM2.5 อย่างไร?

• ใส่หน้ากากป้องกันฝุ่นละออง •



• การป้องกันและดูแลตนเอง •



ปลูกแบบไหน



ในบ้าน

เริ่มตั้งแต่ปลูกเป็นรั้วต้นไม้ ไม้พุ่ม ไม้กระถาง ปลูกตาม
ระเบียงบ้าน เกาะผนัง เกาะกำแพง และชั้นหลังคา

ปลูกต้นไม้ริมรั้ว ➡



← ปลูกต้นไม้เกาะกำแพง

นอกบ้าน

การใช้ต้นไม้ที่สูงหลายระดับ เพราะพุ่มล่อยอยู่ตั้งแต่
ใกล้พื้นดิน จนถึงสูงขึ้นไปหลายสิบเมตร ซึ่งอาจทำเป็นไม้เลื้อย
ตามถนน ทำเป็นต้นไม้เกาะตามเสาของสะพาน เป็นต้น



← ปลูกความสูง
หลายระดับ

"ปลูกต้นไม้ ลดฝุ่น ลดโรค"



กองประเมินผลกระทบต่อสุขภาพ กรมอนามัย
โทรศัพท์ 02-5904347 โทรสาร 02-5904356
เว็บไซต์ <http://hia.anamai.moph.go.th>

ลดฝุ่น

ด้วย... ต้นไม้



ฝุ่นPM_{2.5} อันตรายอย่างไร



ฝุ่นละอองขนาดเล็กไม่เกิน 2.5 ไมครอนหรือไมโครเมตร หรือเรียกว่า PM_{2.5} มีขนาดเล็กเพียง 1 ใน 25 ส่วนของเส้นผม ซึ่งจมูกกกรองไม่ได้ เมื่อหายใจเอาอากาศที่มี PM_{2.5} เข้าไป PM_{2.5} จะเข้าไปในเส้นเลือดและอวัยวะต่าง ๆ ทำให้เกิดโรคเรื้อรังไปจนถึงมะเร็งปอด



ต้นไม้..ลดฝุ่นอย่างไร ?



ต้นไม้ช่วยลดฝุ่นได้ 7 - 24 % การปลูกต้นไม้ได้ประโยชน์หลายอย่าง แต่สำหรับเรื่องฝุ่นแล้ว ส่วนต่าง ๆ ของต้นไม้ โดยเฉพาะ "ใบ" ที่ช่วยดักจับฝุ่นได้ดี ซึ่งฝุ่นที่ล่องลอยผ่านต้นไม้จะติดค้างอยู่บนผิวใบ และเมื่อฝนตกหรือรดน้ำ ฝุ่นเหล่านี้ก็จะถูกชะล้างลงดินและก่อระบายน้ำไป



ต้นไม้แบบไหนลดฝุ่นได้ดี?



ลักษณะใบที่เรียวเล็ก ชื่น หยวน มีขน หรือผิวใบที่เหนียวจะทำให้ฝุ่นเกาะติดใบได้ดี เช่น พืชตระกูลสน ดักจับฝุ่นได้ดีมาก



สนฉัตร



สนทะเล

ลำต้น กิ่งก้านที่โครงสร้างพันกันอย่างสลับซับซ้อนมีส่วนช่วยดักจับฝุ่นได้เช่นกัน เช่น ไม้เลื้อยชนิดต่าง ๆ



พวงครามออสเตรเลีย



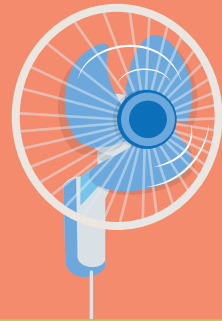
การเวก

ไม่ควรปลูกไม้พุ่มลัดใบ เพราะบางช่วงไม่มีใบดักจับฝุ่น
ต้นไม้ที่มีพื้นผิวใบโดยรวมมาก จะดักจับฝุ่นได้มาก

แนะนำต้นไม้ลดฝุ่น



ห้อง ปลอดฝุ่น



หากต้องการเพิ่มประสิทธิภาพ
ในการลดฝุ่นสามารถติดตั้ง
เครื่องฟอกอากาศเพิ่มได้

ดูค่า CADR (Clean Air Delivery Rate)
หรือปริมาณการสร้างอากาศสะอาด
ยิ่งมีค่าสูง ยิ่งทำความสะอาดอากาศได้เร็ว

เลือกขนาดของ
เครื่องฟอกอากาศให้เหมาะ
กับขนาดของห้อง

เลือกแผ่นกรองฝุ่น
ชนิด HEPA

ควรเปลี่ยนแผ่นกรอง
ตามระยะเวลาที่กำหนด
หรือเมื่อมีการสะสม
ของฝุ่นมาก

ได้รับ มอก. 1516-2549
(ด้านความปลอดภัย)

คำแนะนำ

คุณสมบัติของเครื่องฟอกอากาศ
สามารถดูได้ที่คู่มือการใช้งาน

ไม่วางไว้ใต้แอร์ ใกล้หัวเตียงหรือหน้าห้องน้ำ

ในช่วงฝุ่นสูง นอกจาก
การเตรียมห้องปลอดฝุ่นแล้ว
ควรดกกิจกรรมที่ทำให้เกิดฝุ่นและ
จัดสภาพแวดล้อม โดยการปลูกต้นไม้
เพื่อดักฝุ่น รวมทั้งดูแลถนนและ
บริเวณรอบบ้านให้สะอาดอยู่เสมอ



กองประเมินผลกระทบต่อสุขภาพ กรมอนามัย
โทรศัพท์ 0-2590-4347 โทรสาร 0-2590-4356
เว็บไซต์ <http://hia.anamai.moph.go.th>



ห้องปลอดฝุ่น

ห้องที่ช่วยลดการสัมผัสฝุ่นในช่วงที่ฝุ่นอยู่ระดับ**สีส้ม**และ**สีแดง** เพื่อลดผลกระทบต่อสุขภาพ โดยการป้องกันฝุ่นไม่ให้เข้าห้องและไม่ทำกิจกรรมที่ทำให้เกิดฝุ่นภายในห้อง

พีเอ็ม 2.5

0-25	26-37	38-50	51-90	91 ขึ้นไป
------	-------	-------	-------	-----------

(ไม่โครมต่อลูกบาศก์เมตร)

วิธีเตรียมห้องปลอดฝุ่น

- ✓ เลือกห้องที่อยู่ห่างจากแหล่งกำเนิดฝุ่น เช่น ถนน สถานที่ก่อสร้าง
- ✓ เลือกห้องที่ประตูหรือหน้าต่างมีช่องว่างน้อยที่สุด
- ✓ นำอุปกรณ์ที่เป็นแหล่งสะสมของฝุ่นออกจากห้อง และทำความสะอาดห้อง

วิธีการทำห้องปลอดฝุ่น

ห้องปลอดฝุ่นสามารถทำได้ทั้งที่บ้านและอาคารสาธารณะ ด้วยการปิดช่องไม่ให้อากาศจากภายนอกเข้ามาภายในห้อง หากปิดห้องให้สนิทจะช่วยให้ฝุ่นเข้าห้องน้อยลง

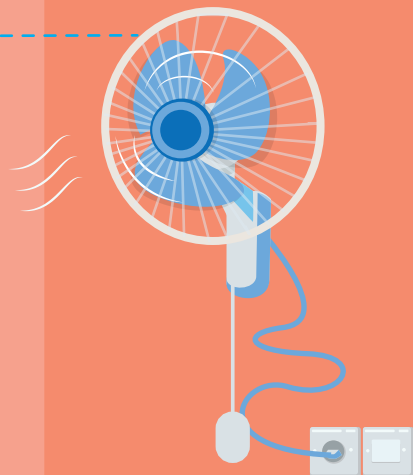


ปิดช่องหรือรูด้วยวัสดุปิดผนึก เช่น ยานาวประตู เทป หรือวัสดุอื่นที่ปิดช่องได้สนิท

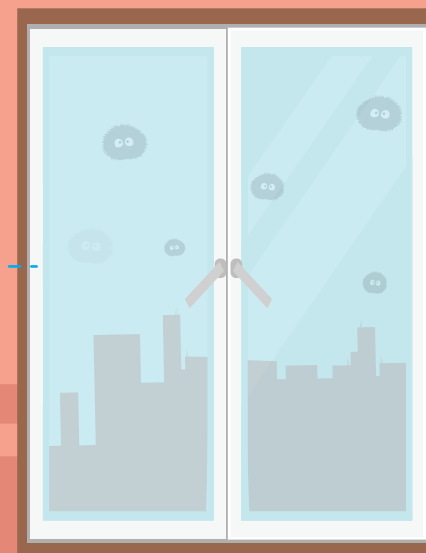


ปิดประตูและหน้าต่างให้มิดชิด

เปิดพัดลมหรือเครื่องปรับอากาศเพื่อหมุนเวียนอากาศภายในห้อง



ช่วงฝุ่นน้อย ให้เปิดประตูและหน้าต่าง เพื่อให้มีการระบายอากาศภายในห้อง



ทำความสะอาดห้องเป็นประจำทุกวัน โดยใช้ผ้าชุบน้ำแทนการกวาดหรือปัดฝุ่น



ไม่ทำกิจกรรมที่ทำให้เกิดฝุ่นเพิ่มภายในห้อง เช่น จดรูป จดเทียน

