

จึงขอประชาสัมพันธ์ให้ประชาชนในพื้นที่

๑.งดเว้นการเผาป่า เผาวัสดุเหลือใช้ทางการเกษตร เผาขยะ และเผาวัชพืชข้างทาง เผาในพื้นที่โล่งแจ้งทุกกรณี ระหว่างเดือน กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗ ถึงเดือน
เมษายน ๒๕๖๗ โดยเด็ดขาด ๒.ลดการใช้น้ำมันพาหนะส่วนตัว ส่งเสริมการใช้ระบบขนส่งสาธารณะ ๓.ควบคุมกระบวนการก่อสร้างให้มีฝุ่นน้อยที่สุด ๔.
ออกกำลังกายในที่ร่ม หรือที่ที่ฝุ่นน้อย และไม่ควรรีไต่หน้ากากอนามัยเวลาออกกำลังกาย

๕.รับประทานอาหารที่มีส่วนช่วยในป้องกันอันตรายที่เกิดจากฝุ่น PM 2.5 เช่น วิตามินซี ช่วยเพิ่มระบบภูมิคุ้มกันร่างกายลดปัญหาจากภูมิแพ้ต่อระบบต่างๆ
โดยเฉพาะระบบทางเดินหายใจ หรือกรดไขมันโอเมก้า ๓ ซึ่งเป็นสารต้านการอักเสบ ช่วยป้องกันความเสี่ยงของร่างกายจากการได้รับฝุ่นละออง PM 2.5

๖.ใส่หน้ากากอนามัยทุกครั้งที่ต้องออกข้างนอกบ้าน หรือที่โล่งแจ้ง แนะนำให้ใส่หน้ากากอนามัยชนิดที่เรียกว่า เอ็นเก้าห้า (N95)
โดยเฉพาะผู้ป่วยที่เป็นโรคระบบทางเดินหายใจ หรือโรคหัวใจเรื้อรัง เพราะสามารถป้องกันฝุ่น PM 2.5 ได้ดี

๗.สำหรับคนทั่วไปอย่างน้อยใส่หน้ากากอนามัยก่อนออกจากบ้านทุกครั้ง

