

ตารางค่าความเข้มข้นของฝุ่นละอองขนาดเล็กไม่เกิน 2.5 ไมครอน (PM<sub>2.5</sub>) มลพิษทางอากาศที่เทียบเท่ากับค่าดัชนีคุณภาพอากาศ

AQI	PM <sub>2.5</sub> (ug/m <sup>3</sup> ) เฉลี่ย 24	ความหมาย	คำอธิบาย
0 - 25	0-15.0	คุณภาพอากาศดีมาก	ประชาชนทุกคนสามารถดำเนินชีวิตได้ตามปกติ
26 - 50	15.1-25.0	คุณภาพอากาศดี	<u>ประชาชนทั่วไป</u> : สามารถทำกิจกรรมกลางแจ้งได้ตามปกติ <u>ประชาชนกลุ่มเสี่ยง</u> : ควรสังเกตอาการผิดปกติ เช่น ไอบ่อย หายใจถี่ หายใจไม่ออก แน่นหน้าอก คลื่นไส้ หรือ วิงเวียนศีรษะ
51 - 100	25.1-37.5	ปานกลาง	<u>ประชาชนทั่วไป</u> : ลดระยะเวลาการทำกิจกรรมหรือการออกกำลังกายกลางแจ้งที่ใช้แรงมาก <u>ประชาชนกลุ่มเสี่ยง</u> : ใช้อุปกรณ์ป้องกันตนเอง เช่น หน้ากากป้องกัน PM <sub>2.5</sub> ทุกครั้ง ที่ออกนอกอาคาร ลดระยะเวลาการทำกิจกรรมหรือการออกกำลังกายกลางแจ้งที่ใช้แรงมาก
101 - 200	37.6-75.0	เริ่มมีผลกระทบต่อสุขภาพ	<u>ประชาชนทั่วไป</u> : ใช้อุปกรณ์ป้องกันตนเอง เช่น หน้ากากป้องกัน PM <sub>2.5</sub> ทุกครั้ง ที่ออกนอกอาคาร จำกัดระยะเวลาในการทำกิจกรรมหรือการออกกำลังกายกลางแจ้งที่ใช้แรงมากและควรสังเกตอาการผิดปกติ เช่น ไอ หายใจลำบาก ระคายเคืองตา <u>ประชาชนกลุ่มเสี่ยง</u> : ใช้อุปกรณ์ป้องกันตนเอง เช่น หน้ากากป้องกัน PM <sub>2.5</sub> ทุกครั้ง ที่ออกนอกอาคาร เลี่ยงการทำกิจกรรมหรือการออกกำลังกายกลางแจ้งที่ใช้แรงมาก ให้ปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์ หากมีอาการผิดปกติให้รีบไปพบแพทย์
201 ขึ้นไป	75.1 ขึ้นไป	มีผลกระทบต่อสุขภาพ	<u>ประชาชนทุกคน</u> : งดกิจกรรมกลางแจ้ง หากมีความจำเป็นต้องทำกิจกรรมกลางแจ้งให้ใช้ อุปกรณ์ป้องกันตนเองทุกครั้ง เช่น หน้ากากป้องกัน PM <sub>2.5</sub> หากมีอาการผิดปกติให้รีบไปพบแพทย์และผู้ที่มีโรคประจำตัว ควรอยู่ในพื้นที่ปลอดภัยจากมลพิษทางอากาศ ให้เตรียมยาและอุปกรณ์ที่จำเป็นให้พร้อมและปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์อย่างเคร่งครัด

หมายเหตุ : ประชาชนทั่วไป คือ ประชาชนนอกเหนือจากประชาชนกลุ่มเสี่ยง

ประชาชนกลุ่มเสี่ยง คือ ประชาชนที่อาจเสี่ยงต่อการได้รับผลกระทบต่อสุขภาพจากมลพิษทางอากาศมากกว่าประชาชนทั่วไป

เช่น ผู้สูงอายุมากกว่า 60 ปีขึ้นไป เด็กเล็กอายุไม่เกิน 5 ปี หญิงตั้งครรภ์ ผู้ป่วยโรคระบบหัวใจและหลอดเลือด และโรคระบบทางเดินหายใจ เป็นต้น