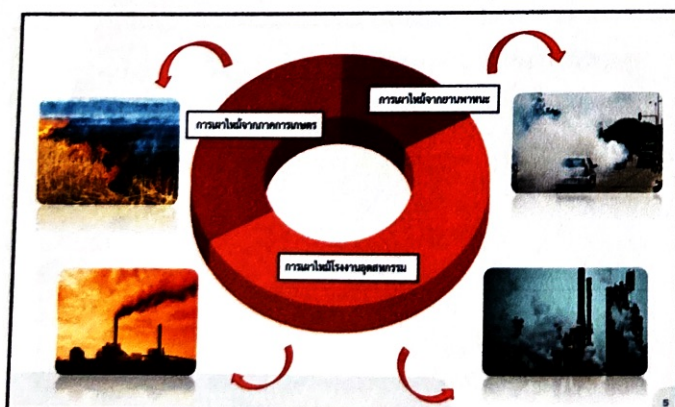
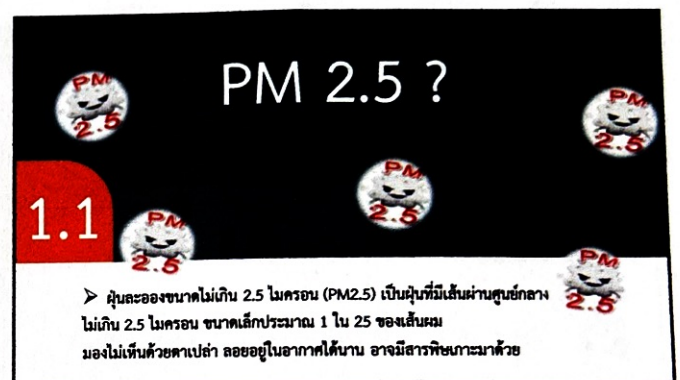
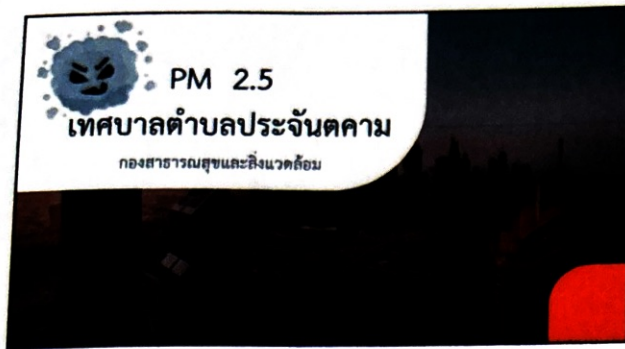
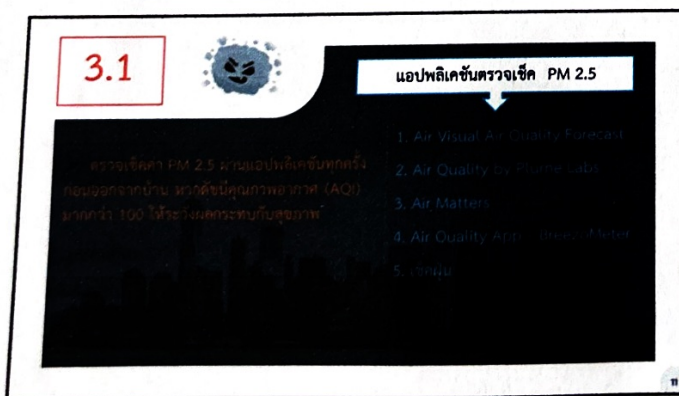






3.2

➢ ออกกำลังกายอย่างกลางแจ้ง เช่น เดิน วิ่ง หรือ ออกกำลังกายในสวนสาธารณะ ในวันที่ PM 2.5 อยู่ในระดับสูง







### 3.3



สวมหน้ากาก N 95 ขณะออกจากบ้าน  
 หน้ากาก N 95 ที่ดี ควรได้รับการรับรอง  
 มาตรฐานจากหน่วยงาน เช่น NIOSH





➤ กลุ่มที่มีความเสี่ยงเป็นพิเศษควรระมัดระวัง มากขึ้น ได้แก่ ผู้ป่วยโรคหอบหืด โรคภูมิแพ้ โรคหัวใจ หรือ โรคปอด กลุ่มเด็กเล็กและผู้สูงอายุ

3.4

[illegible]

## 3.5



The image displays a variety of air purifiers, including desktop models, tower units, and portable devices. To the right, a cartoon character representing PM 2.5 is depicted with a mischievous expression, wearing a red and white striped shirt, and holding a magnifying glass over the text 'PM 2.5'.

➢ ขณะอยู่ในอาคาร การเปิดเครื่องฟอกอากาศ เพื่อลด PM 2.5 ช่วยได้ แต่ไม่แทนที่เครื่องฟอกอากาศประเภทผลิตก๊าซโอโซน (ozone air purifiers) ภายในห้องอาคารเพราะจะทำให้อากาศโรคพืชกำเริบได้