



PM_{2.5} กระทบต่อสุขภาพ

จะดูแลตนเองอย่างไร? เมื่อต้องออกกำลังกาย



		
พื้นที่สีเหลือง	พื้นที่สีส้ม	พื้นที่สีแดง
สถานการณ์ อยู่ในระดับปานกลาง	สถานการณ์ อยู่ในระดับเริ่มมีผลกระทบต่อสุขภาพ	สถานการณ์ อยู่ในระดับมีผลกระทบต่อสุขภาพ
ออกกำลังกายกลางแจ้งได้	ลด การออกกำลังกายกลางแจ้ง ควรปรับเวลา ในการออกไปกลางแจ้ง	งด ออกกำลังกายกลางแจ้ง ลดเวลา ออกไปกลางแจ้ง

PM_{2.5} มีการเปลี่ยนแปลงตามช่วงเวลา โดยมี **ระดับสูงขึ้น** ช่วงเช้า และ เย็น
และ **จะมีระดับลดลง** ในช่วงกลางวัน




ควรสวมหน้ากากป้องกัน เมื่อออกไปทำกิจกรรมกลางแจ้ง

ติดตามสถานการณ์ฝุ่น PM_{2.5} เป็นระยะๆ
เพื่อป้องกันผลกระทบทางสุขภาพ



How to protect your health from $PM_{2.5}$ when exercising outdoor



 Yellow zone	 Orange zone	 Red zone
Air quality is moderate.	Air quality is likely unhealthy.	Air quality is unhealthy.
Outdoor exercise can be done.	Outdoor exercise should be reduced, and adjust time to go outside.	Outdoor exercise should be avoided, and reduce time to go outside.

$PM_{2.5}$ level changes according to time, **high in the morning and in the evening, low in the afternoon.**

Everyone should wear a proper mask when doing outdoor activities.

and follow the latest information to protect your health from $PM_{2.5}$

