



# แนะนำชาวมหิดล ปฏิบัติตนช่วงฝุ่น PM<sub>2.5</sub> รุนแรง



ตรวจสอบ  
คุณภาพอากาศ  
Air Quality Index (AQI)



1.

หลีกเลี่ยง กิจกรรมกลางแจ้ง  
และ พักอาศัยอยู่ในอาคาร

2.

ลดการเดินทาง



3.

หลีกเลี่ยงพื้นที่ ที่มีมลพิษทางอากาศสูง

4.

ใช้อุปกรณ์ป้องกัน

เช่น สวมหน้ากากป้องกันฝุ่นที่ได้มาตรฐาน



5.

บุคลากรกลุ่มเสี่ยง



กลุ่มสตรีตั้งครรภ์



กลุ่มโรคเกี่ยวกับทางเดินหายใจ/  
หลอดเลือด

**มีใบรับรองแพทย์** สามารถปฏิบัติงานที่บ้านเป็นบางวัน  
โดยกำหนดบุคลากรทำงานทดแทน และไม่นับเป็นเวลาดงาน/ วันลา





# Practice Guidelines for Mahidol Members

## Regarding High Levels of PM<sub>2.5</sub>



Check real-time  
Air Quality Index  
(AQI)



1.

**Avoid outdoor activities,  
and stay indoor**

2.

**Avoid travel**



3.

**Avoid the areas with high levels of  
air pollution**

4.

**Wear protective tools  
such as qualified dust mask**



5.

**Vulnerable persons**



**Pregnant women**



**Patients with respiratory/  
vascular diseases**

**With medical certificates,** those groups are allowed to work from home some days and it will not be counted as leave. The work which cannot be done at home should be assigned to other staff members who can enter the campus instead.