



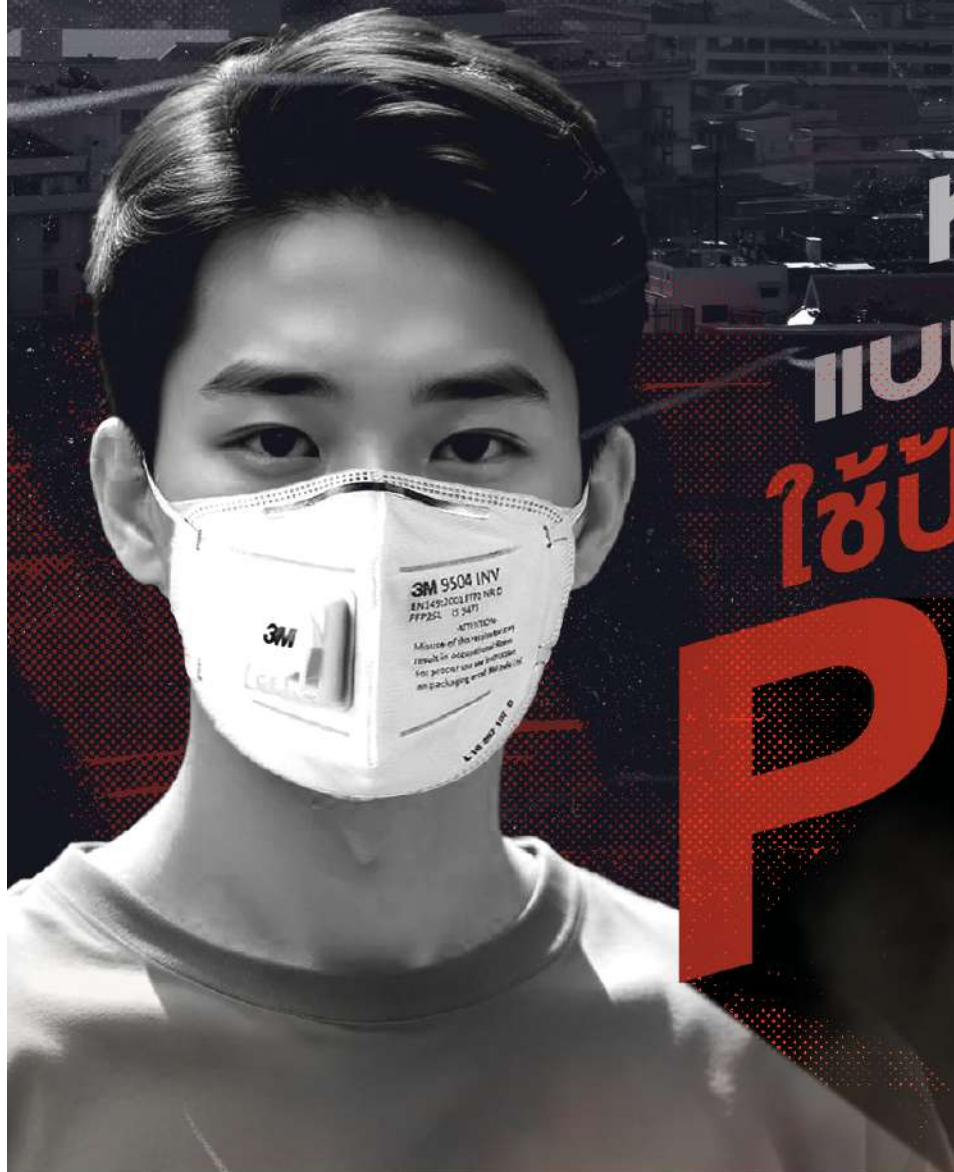
หยุดเผา
หยุดฝุ่น

เพื่อคุณ
เพื่อเรา





หน้ากาก แบบไหนที่ใช้ ใช้ป้องกันฝุ่น PM_{2.5}



#ฝุ่นจิวร้ายภัยสุขภาพที่ไม่ควรมองข้าม

ข้อมูล ณ วันที่ 03 กุมภาพันธ์ 2568 ที่มา : กองโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม



นิยาม ศัพท์

กลุ่มเสี่ยง

คือ เด็กเล็ก (แรกเกิด – 5 ปี) ผู้สูงอายุ
สตรีมีครรภ์ ผู้ป่วยโรคปอด โรคหลอดเลือดหัวใจ

เกณฑ์ค่าฝุ่น PM_{2.5}
(ไม่โกรธรับต่อลูกบาศก์เมตร)

0-15
ดีมาก

15.1-25
ดี

25.1-37.5
ปานกลาง

37.6-75
เริ่มมีผลกระทบต่อสุขภาพ

>75
มีผลกระทบต่อสุขภาพ

ประชาชนทั่วไป

ใช้ชีวิตกลางแจ้ง

คือ ผู้ที่ทำงานกลางแจ้ง หรืออยู่นอกอาคาร
เป็นเวลามากกว่า 8 ชั่วโมง/วัน



หน้ากาก N95

แบบไม่มีวาล์ว

ป้องกันฝุ่น อากาศขนาดเล็ก

< 0.3 ไมครอน: 95%

ข้อจำกัด

”
N95 อาจทำให้หายใจลำบาก
หากต้องใส่ใน ระยะเวลาาน
ควรใส่เฉพาะเวลาที่อยู่กลางแจ้ง
และ ควรเช็คความแนบสนิทกับใบหน้า

”

ประชาชนทั่วไป

37.6-75
เริ่มมีผลกระทบต่อสุขภาพ

>75
มีผลกระทบต่อสุขภาพ

ควรสวมหน้ากาก N95 หรือเทียบเท่า ขณะอยู่
กลางแจ้ง หรือหน้ากากอนามัย 2 ชั้น เพื่อเพิ่ม
ประสิทธิภาพการป้องกัน



กลุ่มเสี่ยง

ควรสวมหน้ากาก N95 หรือเทียบเท่า ขณะอยู่กลางแจ้ง
และสวมหน้ากากอนามัยขณะอยู่ในอาคาร



หน้ากาก N95

แบบมีวาล์ว

ป้องกันฝุ่น อากาศขนาด
< 0.3 ไมครอน: 95%

”
หน้ากาก N95 แบบมีวาล์ว
ทำให้หายใจได้สะดวกขึ้น
เหมาะสำหรับทุกกลุ่ม โดยเฉพาะ
ผู้ที่มิโรคประจำตัว โรคหัวใจ โรคปอด
และควรเช็กความแนบสนิทกับใบหน้า
”

37.6-75
เริ่มมีผลกระทบต่อสุขภาพ

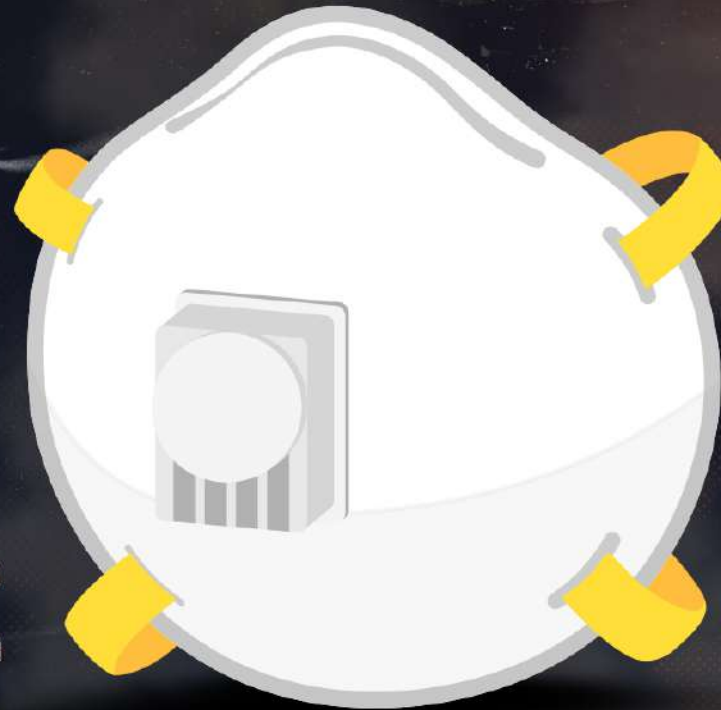
>75
มีผลกระทบต่อสุขภาพ

ประชาชนทั่วไป

ควรสวมหน้ากาก N95 หรือเทียบเท่า ขณะอยู่
กลางแจ้ง หรือหน้ากาทอนามัย 2 ชั้น เพื่อเพิ่ม
ประสิทธิภาพการป้องกัน

กลุ่มเสี่ยง

ควรสวมหน้ากาก N95 หรือเทียบเท่า ขณะอยู่กลางแจ้ง
และสวมหน้ากากอนามัยขณะอยู่ในอาคาร



หน้ากากอนามัย 2 ชั้น

กรณีแบบสนิทใบหน้า

ป้องกันฝุ่น อนุภาคนาโน
2.5 ไมครอน : ประมาณ 90%
จับกับยี่ห้อ และวัสดุ



0-15
ดีมาก

15.1-25
ดี

25.1-37.5
ปานกลาง

37.6-75
เริ่มมีผลกระทบต่อสุขภาพ

>75
มีผลกระทบต่อสุขภาพ

เหมาะกับกลุ่มปกติ เมื่ออยู่กลางแจ้ง ในอาคาร และกลุ่มเปราะบางในกรณีที่อยู่ในอาคาร
หรือบริเวณกลางแจ้งที่มีค่าฝุ่นที่ 25.1 -37.5 หรือระดับมีผลกระทบ (สีเหลือง)



หน้ากาก ผ้าฝ้าย 3 ชั้น

ป้องกันฝุ่น อนุภาคขนาด
2.5 ไมครอน: ประมาณ 41%

ประสิทธิภาพน้อย ไม่เหมาะกับกลุ่มเสี่ยง

*อ้างอิงจากประสิทธิภาพหน้ากาก กองโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม RAMA MED J VOL. 44 NO.2 APRIL - JUNE 2021



0-15

เด็ก

15.1-25

เด็ก

25.1-37.5

ปานกลาง

37.6-75

เริ่มมีผลกระทบต่อสุขภาพ

>75

มีผลกระทบต่อสุขภาพ

ข้อมูล ณ วันที่ 03 กุมภาพันธ์ 2568 ที่มา : กองโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม



หน้ากาก ผ้ามีสลิ้น

ป้องกันฝุ่น อนุภาคขนาด
2.5 ไมครอน: ประมาณ 38%

ประสิทธิภาพน้อย
ไม่เหมาะกับกลุ่มเสี่ยง

0-15
ดีมาก

15.1-25
ดี

25.1-37.5
ปานกลาง

37.6-75
เริ่มมีผลกระทบต่อสุขภาพ

>75
มีผลกระทบต่อสุขภาพ



*อ้างอิงจากประสิทธิภาพหน้ากาก กองโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม RAMA MED J VOL.44 NO.2 APRIL - JUNE 2021

