

**KICK OFF**



**หยุดเผา**

ในพื้นที่การเกษตร

เคาะประตูบ้าน  
จังหวัดสิงห์บุรี

**ห้ามเผา!**

# งดเผา ลดควัน ลดเสี่ยงไฟฟ้าและหมอกควัน

## การป้องกันไฟฟ้า



**งดเผา**  
ไม่เผาขยะ วัชพืช  
เศษวัสดุทางการเกษตร  
ให้ใช้การฝังกลบ



**ไม่จุดไฟ**  
หาขອງป่าหรือล่าสัตว์  
ไม่ทิ้งกันบูหรี่



**ทำแนวคันดิน  
หรือขุดร่องดิน**  
ป้องกันไฟลุกลาม

## ใช้ชีวิตปลอดภัย เมื่ออยู่ในพื้นที่ที่มีหมอกควัน



**หลีกเลี่ยงกิจกรรม  
เพิ่มปริมาณหมอกควัน**  
เช่น จุดธูปเทียน เผาขยะ สุมบูหรี่



**ปิดประตูหน้าต่างให้มิดชิด**  
ใช้ผ้าชุบน้ำอุดตามช่อง  
เพื่อลดปริมาณฝุ่น



**สวมหน้ากากอนามัย หรือสวมแว่นตา**  
เพื่อลดการสูดดมฝุ่นละออง และ  
ป้องกันการระคายเคืองตา



## กรณีต้องขับรถผ่านเส้นทางที่มีหมอกควัน

ขับรถช้าๆ เว้นระยะห่างจากรถคันหน้า  
เปิดไฟตัดหมอก ไม่แซงหรือเปลี่ยนเลนกะทันหัน



**ดูแลกลุ่มเสี่ยงอย่างใกล้ชิด** เช่น เด็กเล็กและ  
คนชรา และหมั่นสังเกตอาการผิดปกติ  
เกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจ ให้รับหากหมอกทันที



กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย กระทรวงมหาดไทย

Department of Disaster Prevention and Mitigation, Ministry of Interior, Thailand

www.disaster.go.th กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย DDPM @DDPMNews

Line  
@1784DDPM

สายด่วน 1784  
ตลอด 24 ชม.

### การป้องกัน ปัญหาหมอกควัน

ไม่ประคบกิจกรรมที่เพิ่ม  
ปริมาณหมอกควัน



ไม่พาดขยะ



ไม่จุดธูปเทียน

### หลีกเลี่ยงการประกอบกิจกรรม ที่ทำให้เกิดไฟป่า

- ▶ ไม่เผาวัสดุทางการเกษตร
- ▶ ไม่จุดไฟหอยของป่าหรือสัตว์
- ▶ ไม่เผาวัชพืชหรือพวงหรีดเผาแห้ง



### เตรียมพื้นที่การเกษตรโดยการพ่วงหรือไถกลบ

- ▶ หากต้องเผาวัชพืชและวัสดุทางการเกษตร ให้จัดทำ  
แนวกันไฟรอบพื้นที่การเกษตร

### กำจัดขยะอย่างถูกวิธี

- ▶ พ่วงกลบหรือพาดขยะในภาชนะ  
ที่มีฝาปิดมิดชิด
- ▶ ไม่พาดขยะใบที่ โส้งแฉ่ง  
โดยเฉพาะขยะประเภทสารพิษ

### ลดการใช้ยานพาหนะ:



- ▶ ใช้บริการขนส่งสาธารณะหรือขีรถจักรยาน
- ▶ ใช้เชื้อเพลิงที่มีค่าออกเทนสูง หรือ  
ใช้พลังงานทางเลือก



# ปก.แนะรู้ทัน-ลดผลกระทบ 'วิกฤตหมอกควัน' ...อันตรายที่ป้องกันได้

หมอกควัน เป็นปัญหาที่ส่งผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม ระบบนิเวศ เป็นอันตรายต่อสุขภาพและbdbvที่ต้นวิสัยในการมองเห็น เส้นตาว ถ้าไม่มีความเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุ แต่เพื่อความปลอดภัย กระทรวงมหาดไทย โดยกรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย (ปภ.) ขอแนะวิธีปฏิบัติตนเพื่อลดผลกระทบจากปัญหาหมอกควัน ดังนี้

### การปฏิบัติตน เพื่อลดผลกระทบจากหมอกควัน

สวมหน้ากากอนามัยลดการสูดดมฝุ่นละออง



ปิดประตู และหน้าต่างให้มิดชิด

ลดหรืองดการประกอบ  
กิจกรรมนอกบ้าน



โปรดลดความเร็ว



เพิ่มความระมัดระวังในการ  
ขับรถผ่านเส้นทางที่มี  
หมอกควันปกคลุม

### การดูแลสุขภาพ หากอยู่ในพื้นที่ประสบปัญหา หมอกควัน



ดูแลเด็ก ผู้สูงอายุและผู้มี  
โรคประจำตัวเป็นพิเศษ

ไม่ออกกำลังกายหรือทำงาน  
ที่ต้องออกแรงมากในที่โล่งแจ้ง

ดื่มน้ำสะอาดหรือชาเขียวจืดอย่างน้อย  
วันละ 2 - 3 ลิตร



2-3  
ลิตร



ไม่รองน้ำฝน  
มาอุปโภค  
บริโภค



จัดเตรียมยาที่จำเป็น

หากแน่นหน้าอกหรือหายใจลำบากให้รีบ  
ไปพบแพทย์

"ปภ.สานพลังประชารัฐ ร่วมสร้างประเทศไทยปลอดภัย (Safety Thailand)"

"ป้องกันภัยเชิงรุก ธรรมชาติทุกเมื่อเกิดภัย"

สายด่วนนิรภัย 1784

www.disaster.go.th



ปภ. กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย กระทรวงมหาดไทย

# PM 2.5 ป้องกันไว้ก่อน ปลอดภัยกว่า

## หลีกเลี่ยงกิจกรรมกลางแจ้ง



สวมหน้ากากอนามัย  
เมื่ออยู่นอกบ้าน



ลดกิจกรรมที่ทำให้เกิดฝุ่น  
หรือควันเพิ่มขึ้น

## ดูแลกลุ่มเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยเป็นพิเศษ ออกจากบ้านเฉพาะจำเป็น



ผู้สูงอายุ



เด็กทารก  
และเด็กเล็ก



สตรีมีครรภ์

หากร่างกายมีอาการผิดปกติ  
ควรรีบไปพบแพทย์



แน่นหน้าอก  
หายใจลำบาก



แสบคันคอ  
และจาม



เคืองตาและ  
ตาแดง



คันผิวหนัง



กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย กระทรวงมหาดไทย

Department of Disaster Prevention and Mitigation, Ministry of Interior, Thailand

[www.disaster.go.th](http://www.disaster.go.th) [f](https://www.facebook.com/DDPM) กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย DDPM [@DDPMNews](https://www.instagram.com/DDPMNews)

สายด่วน 1784  
ตลอด 24 ชม.