



โรงพยาบาลอัมพวา  
Amphawa Hospital



กิจกรรมพฤติกรรมดี สุขอนามัยดี  
ส่งเสริมสุขวิทยาส่วนบุคคลของเจ้าหน้าที่ใน  
โรงพยาบาลอัมพวา  
และผู้มารับบริการให้เป็นเรื่องปกติประจำวัน



โรงพยาบาลอัมพวา  
Amphawa Hospital



กินร้อน มีช้อนกลางส่วนตัว ล้างมือด้วยน้ำและสบู่อยู่เสมอ

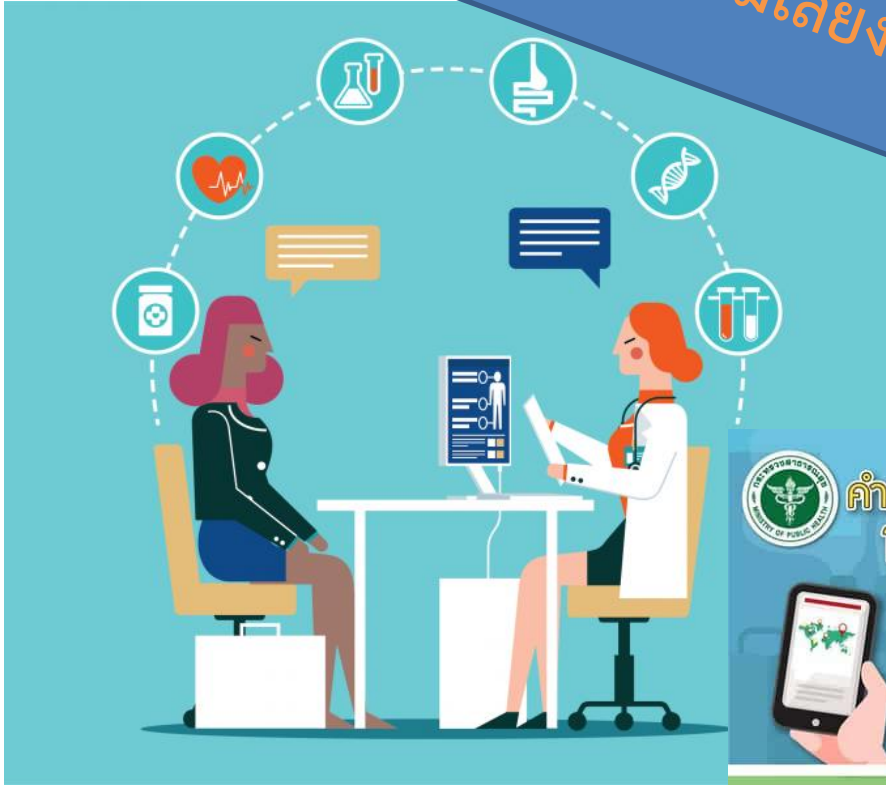


สวมหน้ากากเมื่อป่วยอยู่ในพื้นที่กลุ่มคนหนาแน่น



โรงพยาบาลอัมพวา  
Amphawa Hospital

# รณรงค์การประเมินความเสี่ยงสุขภาพด้วยตนเอง



**คำแนะนำการออกกำลังกายในภาวะ ฝุ่น PM 2.5**

**1** ติดตามสถานการณ์ฝุ่นละออง ก่อนตัดสินใจออกกำลังกายกลางแจ้ง

**2** เลือกออกกำลังกายในสวนสาธารณะ เพราะต้นไม้ช่วยกรองฝุ่นได้

**3** เมื่อระดับฝุ่น PM 2.5 อยู่ในระดับสีส้ม ควรเลี่ยงการออกกำลังกายกลางแจ้ง

**4** หลีกเลี่ยงการออกกำลังกาย ในช่วงเช้าและบริเวณที่มีระดับฝุ่นสูง เช่น ริมถนน

**5** ไม่ควรสวมหน้ากาก N95 ขณะออกกำลังกาย เพราะจะทำให้ร่างกายต้องหายใจแรงและเร็วขึ้น

จัดทำโดย : สำนักสื่อสารความเสี่ยงและเฝ้าระวังเหตุการณ์สุขภาพ กรมควบคุมโรค

## งดออกกำลังกายกลางแจ้งเมื่ออุณหภูมิสูงและ ฝุ่นละอองขนาดเล็กเกิน

