เส้นทางสุขภาพ
ประจำเดือน มีนาคม 2569
“วิธีการออกกำลังกายอย่างปลอดภัยเมื่อมี PM2.5”

1. ตรวจสอบค่าฝุ่น PM 2.5 ก่อนออกกำลังกาย
- ค่าฝุ่น PM 2.5 ควรต่ำกว่า **50 µg/m³** (ระดับ AQI ต่ำกว่า 100) สำหรับการออกกำลังกายกลางแจ้ง
- หากค่าฝุ่นสูงกว่า **50 µg/m³** ควรหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายกลางแจ้ง

2. เปลี่ยนสถานที่ออกกำลังกาย
- ออกกำลังกายในที่ร่ม เช่น ยิมที่มีระบบกรองอากาศ
- ใช้เครื่องฟอกอากาศที่มี HEPA Filter ในบริเวณที่ออกกำลังกาย

3. ลดความหนักของการออกกำลังกาย
- หากจำเป็นต้องออกกำลังกายกลางแจ้งในค่าฝุ่นสูง ควรลดความหนักของกิจกรรม เช่น เปลี่ยนจากวิ่งเป็นเดินเร็ว

4. สวมหน้ากากป้องกันฝุ่น
- ใช้หน้ากาก N95 หรือที่มีมาตรฐานป้องกันฝุ่น PM 2.5
- แม้หน้ากากจะช่วยลดการรับฝุ่นได้บางส่วน แต่การหายใจขณะออกกำลังกายอาจทำให้รู้สึกอึดอัด

5. เลือกเวลาที่อากาศสะอาดกว่า
- เลือกเวลาออกกำลังกายในช่วงที่ค่าฝุ่นต่ำ เช่น ช่วงเช้าหรือหลังฝนตก

6. เพิ่มการออกกำลังกายในบ้าน
- เลือกกิจกรรมที่ทำได้ในบ้าน เช่น โยคะ การออกกำลังกายด้วยน้ำหนักตัว หรือใช้เครื่องคาร์ดิโอ

คำแนะนำเพิ่มเติมสำหรับกลุ่มเสี่ยง

- ผู้ป่วยโรคทางเดินหายใจหรือโรคหัวใจ

ควรหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายกลางแจ้งในวันที่ค่าฝุ่นสูง

- เด็กและผู้สูงอายุ

ควรออกกำลังกายในที่ร่มที่มีการควบคุมคุณภาพอากาศ

สรุป

การออกกำลังกายในช่วงที่มีฝุ่น PM 2.5 สูงควรทำด้วยความระมัดระวัง หรือเปลี่ยนไปออกกำลังกายในพื้นที่ที่มีอากาศสะอาด การติดตามค่าฝุ่นและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมจะช่วยลดความเสี่ยงต่อสุขภาพในระยะยาว

โดย ฝ่ายประชาสัมพันธ์ กองทุนหลักประกันสุขภาพระดับท้องถิ่นหรือพื้นที่ เทศบาลตำบลสันผีเสื้อ