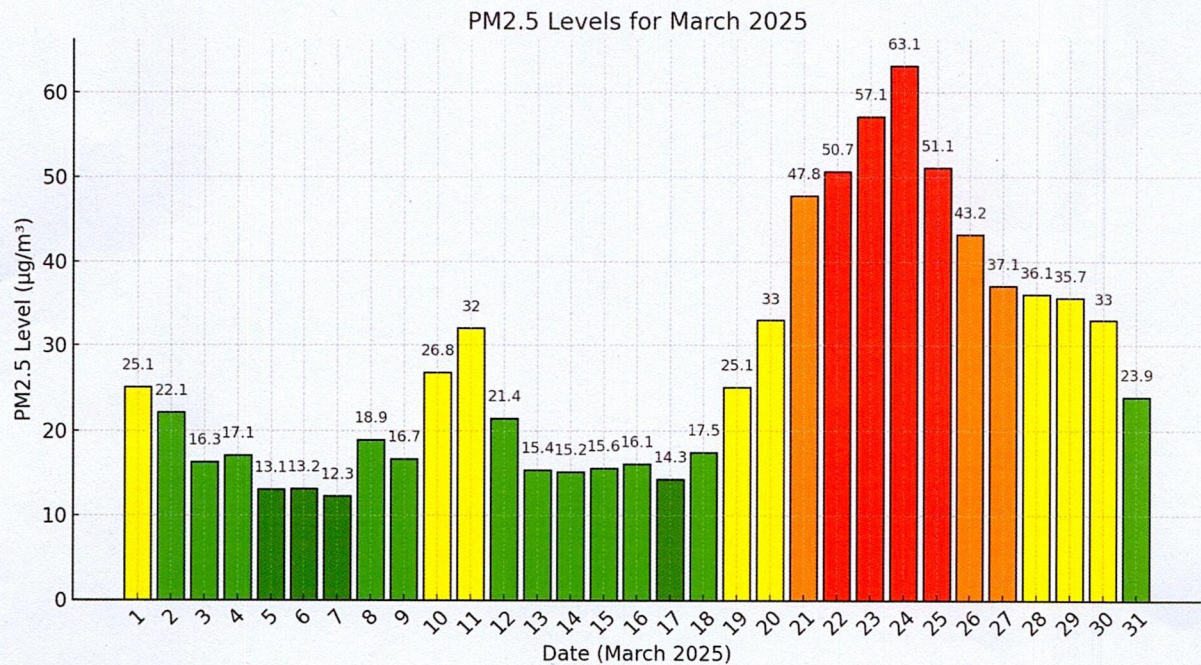


รายงานผลการตรวจวัดปริมาณฝุ่นละอองขนาดเล็ก PM2.5 เฉลี่ยรายวัน 24 ชั่วโมงต่อเนื่อง (รายวัน)
ในช่วงวันที่ 1-31 มีนาคม 2568 ณ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข (Air 4 Thai)

ปริมาณฝุ่นละอองขนาดเล็ก (PM2.5) เฉลี่ยรายวัน ณ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข (Air 4 Thai)		
วันที่	PM2.5 (ไมโครกรัม/ลูกบาศก์เมตร)	ความหมาย
1 มีนาคม 2568	25.1	คุณภาพอากาศดี
2 มีนาคม 2568	22.1	คุณภาพอากาศดี
3 มีนาคม 2568	16.3	คุณภาพอากาศดี
4 มีนาคม 2568	17.1	คุณภาพอากาศดี
5 มีนาคม 2568	13.1	คุณภาพอากาศดีมาก
6 มีนาคม 2568	13.2	คุณภาพอากาศดีมาก
7 มีนาคม 2568	12.3	คุณภาพอากาศดีมาก
8 มีนาคม 2568	18.9	คุณภาพอากาศดี
9 มีนาคม 2568	16.7	คุณภาพอากาศดี
10 มีนาคม 2568	26.8	คุณภาพอากาศปานกลาง
11 มีนาคม 2568	32	คุณภาพอากาศปานกลาง
12 มีนาคม 2568	21.4	คุณภาพอากาศดี
13 มีนาคม 2568	15.4	คุณภาพอากาศดี
14 มีนาคม 2568	15.2	คุณภาพอากาศดี
15 มีนาคม 2568	15.6	คุณภาพอากาศดี
16 มีนาคม 2568	16.1	คุณภาพอากาศดี
17 มีนาคม 2568	14.3	คุณภาพอากาศดีมาก
18 มีนาคม 2568	17.5	คุณภาพอากาศดี
19 มีนาคม 2568	25.1	คุณภาพอากาศปานกลาง
20 มีนาคม 2568	33	คุณภาพอากาศปานกลาง
21 มีนาคม 2568	47.8	คุณภาพอากาศเริ่มส่งผลกระทบต่อสุขภาพ
22 มีนาคม 2568	50.7	คุณภาพอากาศเริ่มส่งผลกระทบต่อสุขภาพ
23 มีนาคม 2568	57.1	คุณภาพอากาศเริ่มส่งผลกระทบต่อสุขภาพ
24 มีนาคม 2568	63.1	คุณภาพอากาศเริ่มส่งผลกระทบต่อสุขภาพ
25 มีนาคม 2568	51.1	คุณภาพอากาศเริ่มส่งผลกระทบต่อสุขภาพ
26 มีนาคม 2568	43.2	คุณภาพอากาศเริ่มส่งผลกระทบต่อสุขภาพ
27 มีนาคม 2568	37.1	คุณภาพอากาศปานกลาง
28 มีนาคม 2568	36.1	คุณภาพอากาศปานกลาง
29 มีนาคม 2568	35.7	คุณภาพอากาศปานกลาง
30 มีนาคม 2568	33	คุณภาพอากาศปานกลาง
31 มีนาคม 2568	23.9	คุณภาพอากาศดี
ค่ามาตรฐาน	ไม่เกิน 37.5 (ไมโครกรัม/ลูกบาศก์เมตร)	
จำนวนวันที่เกินมาตรฐาน	6 วัน	



การวิเคราะห์และสรุปผลค่าฝุ่น PM_{2.5} เดือนมีนาคม ๒๕๖๘

๑. ค่าเฉลี่ยตลอดเดือนมีนาคม ๒๕๖๘ อยู่ที่ ๒๗.๘ ไมโครกรัม/ลูกบาศก์เมตร ซึ่งไม่เกินค่ามาตรฐานที่กำหนดไว้ที่ ๓๗.๕ ไมโครกรัม/ลูกบาศก์เมตร
๒. คุณภาพอากาศในช่วงวันที่ ๒๑-๒๖ มีนาคม ๒๕๖๘ ค่าฝุ่นเกินเกณฑ์มาตรฐานที่กำหนดไว้
๓. วันที่มีค่าฝุ่นสูงสุด คือวันที่ ๒๔ มีนาคม ๒๕๖๘ มีค่า ๖๓.๑ ไมโครกรัม/ลูกบาศก์เมตร
๔. วันที่มีค่าฝุ่นต่ำสุด คือวันที่ ๗ มีนาคม ๒๕๖๘ มีค่า ๑๒.๓ ไมโครกรัม/ลูกบาศก์เมตร
๕. มีจำนวน ๗ วัน ที่ค่าฝุ่น PM_{2.5} สูงเกินกว่ามาตรฐานที่กำหนด

ปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพอากาศ

การเพิ่มขึ้นของค่าฝุ่น PM_{2.5} อาจเกิดจากการเปลี่ยนแปลงของฤดูกาลเดือนมีนาคมเป็นช่วงเปลี่ยนผ่านจากฤดูหนาวเข้าสู่ฤดูร้อน อุณหภูมิที่เพิ่มขึ้นและการเคลื่อนตัวของอากาศมีผลต่อค่าฝุ่น PM_{2.5} ลมที่อ่อนลงอาจทำให้ฝุ่นสะสมในบางพื้นที่ มลพิษจากยานพาหนะการใช้รถยนต์เพิ่มขึ้น โดยเฉพาะในเมืองใหญ่ทำให้เกิดการสะสมของฝุ่นจากการเผาไหม้เชื้อเพลิง การเผาไหม้ในที่โล่งแจ้ง กิจกรรมทางอุตสาหกรรม

คำแนะนำในการป้องกันฝุ่น PM_{2.5}

๑. สวมหน้ากากอนามัยที่มีประสิทธิภาพ เช่น หน้ากาก N๙๕ เมื่ออยู่ในพื้นที่ที่ค่าฝุ่นสูง
๒. ปิดประตู-หน้าต่าง ลดการเปิดหน้าต่างในวันที่ค่าฝุ่นสูง เพื่อป้องกันไม่ให้ฝุ่นเข้าสู่บ้านหรืออาคาร
๓. ติดตั้งเครื่องกรองอากาศ ใช้เครื่องกรองอากาศในบ้าน โดยเฉพาะในพื้นที่ที่มีเด็กเล็ก ผู้สูงอายุ หรือผู้ป่วยโรคทางเดินหายใจ
๔. หลีกเลี่ยงกิจกรรมกลางแจ้ง งดยกกำลังกายหรือทำกิจกรรมกลางแจ้งในวันที่มีค่าฝุ่นเกินมาตรฐาน
๕. ติดตามข้อมูลคุณภาพอากาศ ตรวจสอบข้อมูลค่าฝุ่น PM_{2.5} ผ่านแอปพลิเคชันหรือเว็บไซต์ เช่น Air๔Thai เพื่อวางแผนการใช้ชีวิตประจำวัน
๖. ส่งเสริมการลดฝุ่นในระยะยาว:
 - ลดการใช้รถยนต์ส่วนตัว และเลือกใช้ระบบขนส่งสาธารณะ
 - หลีกเลี่ยงการเผาขยะหรือการเผาในที่โล่งแจ้ง
 - ปลูกต้นไม้เพื่อช่วยกรองอากาศ