



“อนามัยโพล เรื่อง “เตรียมพร้อมป้องกัน PM2.5”

กรมอนามัย ได้สำรวจอนามัยโพลเรื่อง “เตรียมพร้อมป้องกัน PM2.5” โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อรวบรวมข้อมูลความคิดเห็นของประชาชนเกี่ยวกับการเตรียมตัวในการป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพจากฝุ่น PM2.5 เพื่อนำมาใช้ประกอบการจัดทำข้อเสนอ เพื่อการวางแผนและเตรียมการดำเนินงานตามมาตรการด้านการแพทย์และสาธารณสุขกรณี PM2.5 และการสื่อสารสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพ ก่อนที่จะเข้าสู่ช่วงวิกฤติฝุ่น PM2.5 ที่จะเกิดขึ้นในพื้นที่ ภาคกลาง กรุงเทพมหานครและปริมณฑล ตั้งแต่ช่วงธันวาคมของทุกปี โดยทำการสำรวจระหว่างวันที่ 1 – 30 พฤศจิกายน 2568 มีผู้ตอบรวม 623 คน สรุปผลการสำรวจ ดังนี้

ส่วนที่ 1 ความคิดเห็นเกี่ยวกับฝุ่น PM2.5

1. ท่านกังวลเรื่องใดมากที่สุดเกี่ยวกับฝุ่น PM2.5 ที่กำลังจะมาถึง?

จากผลสำรวจพบว่า ผู้ตอบส่วนใหญ่ มีความกังวลต่อผลกระทบต่อสุขภาพของตนเองและครอบครัวมากที่สุด (เช่น โรคทางเดินหายใจ โรคหัวใจ) ร้อยละ 58.27 รองลงมาคือ ความกังวลต่อเด็กและผู้สูงอายุในครอบครัว ร้อยละ 28.73 และกังวลเรื่องค่าใช้จ่ายในการซื้ออุปกรณ์และรักษาพยาบาล ร้อยละ 4.82 ตามลำดับ อย่างไรก็ตามมีผู้ตอบว่าไม่กังวลที่ร้อยละ 4.82 รายละเอียดดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ท่านกังวลเรื่องใดมากที่สุดเกี่ยวกับฝุ่น PM2.5 ที่กำลังจะมาถึง?

| อันดับ | ประเด็นคำตอบ | จำนวน | ร้อยละ |
|--------|--|-------|--------|
| 1 | ผลกระทบต่อสุขภาพของตนเองและครอบครัว (โรคทางเดินหายใจ โรคหัวใจ) | 363 | 58.27 |
| 2 | ผลกระทบต่อเด็กและผู้สูงอายุในครอบครัว | 179 | 28.73 |
| 3 | ค่าใช้จ่ายในการซื้ออุปกรณ์และรักษาพยาบาล | 30 | 4.82 |
| 4 | ไม่กังวล | 30 | 4.82 |
| 5 | ไม่มีหน้ากากหรืออุปกรณ์ป้องกันเพียงพอ | 17 | 2.73 |
| 6 | ไม่มีความรู้ในการป้องกันตัวเองที่ถูกต้อง | 4 | 0.64 |

2. ท่านติดตามข้อมูลค่าฝุ่น PM2.5 หรือไม่?

ผู้ตอบส่วนใหญ่ระบุว่า ติดตามข้อมูลค่าฝุ่น PM2.5 เป็นประจำมากที่สุด ร้อยละ 70.11 รองลงมาคือ ผู้ที่ติดตามเป็นครั้งคราว ร้อยละ 26.49 ในขณะที่ มีผู้ที่เคยติดตามแต่ไม่เข้าใจข้อมูล ร้อยละ 3.39 และผู้ที่ไม่เคยติดตามเลยมี ร้อยละ 0.64 รายละเอียดดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ท่านติดตามข้อมูลค่าฝุ่น PM2.5 หรือไม่?

| อันดับ | ประเด็นคำตอบ | จำนวน | ร้อยละ |
|--------|-----------------|-------|--------|
| 1 | ติดตามเป็นประจำ | 434 | 70.11 |

| อันดับ | ประเด็นคำตอบ | จำนวน | ร้อยละ |
|--------|------------------------------|-------|--------|
| 2 | ติดตามเป็นครั้งคราว | 164 | 26.49 |
| 3 | เคยติดตาม แต่ไม่เข้าใจข้อมูล | 21 | 3.39 |
| 4 | ไม่เคยติดตาม | 4 | 0.64 |

2.1 ติดตามค่าฝุ่น PM2.5 จากช่องทางใดบ้าง?

ผู้ที่ตอบว่าติดตามค่าฝุ่น PM2.5 ส่วนใหญ่ติดตามจากช่องทาง โซเชียลมีเดีย เช่น Facebook, TikTok, Line มากที่สุด ร้อยละ 75.28 รองลงมาคือการติดตามข้อมูลจากกรมควบคุมมลพิษ ร้อยละ 51.53 และประกาศจากหน่วยงานของรัฐ สถานีอนามัย หรือโรงพยาบาล ร้อยละ 48.79 ตามลำดับ รายละเอียดดังตาราง 3

ตารางที่ 3 ติดตามค่าฝุ่น PM2.5 จากช่องทางใดบ้าง?

| อันดับ | ประเด็นคำตอบ | จำนวน | ร้อยละ |
|--------|--|-------|--------|
| 1 | (โซเชียลมีเดีย เช่น Facebook, TikTok, Line) | 466 | 75.28 |
| 2 | กรมควบคุมมลพิษ | 319 | 51.53 |
| 3 | ประกาศจากหน่วยงานของรัฐ สถานีอนามัย หรือโรงพยาบาล | 302 | 48.79 |
| 4 | ข่าวโทรทัศน์ หรือวิทยุ | 281 | 45.40 |
| 5 | แอปฯ คุณภาพอากาศ เช่น Life DEE (ของ GISTDA) และกรมอนามัย | 224 | 36.19 |
| 6 | ข่าวจากหนังสือพิมพ์หรือเว็บไซต์ข่าว | 68 | 10.99 |

2.2 เหตุผลที่ไม่เคยติดตาม

จากผู้ตอบจำนวน 4 คน ที่ระบุว่าไม่เคยติดตามค่าฝุ่น PM2.5 พบว่า เหตุผลที่ทำให้ไม่เคยติดตามค่าฝุ่น เพราะ ไม่รู้ว่ามีช่องทางใดในการติดตาม ร้อยละ 50.00 รองลงมาคือ ไม่มีปัญหา PM2.5 ในพื้นที่อยู่อาศัย และไม่เห็นความสำคัญของการติดตาม ร้อยละ 25.00 ตามลำดับ รายละเอียดดังตารางที่ 4

ตารางที่ 4 เหตุผลที่ไม่เคยติดตาม

| อันดับ | ประเด็นคำตอบ | จำนวน | ร้อยละ |
|--------|--|-------|--------|
| 1 | เพราะไม่รู้ว่ามีช่องทางใด | 2 | 50.00 |
| 2 | เพราะไม่มีปัญหา PM2.5 ในพื้นที่อยู่อาศัย | 1 | 25.00 |
| 3 | เพราะไม่เห็นความสำคัญ | 1 | 25.00 |

3. รู้จักวิธีป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพจาก PM2.5 หรือไม่?

ผู้ตอบแบบสำรวจส่วนใหญ่ ตอบว่า รู้และปฏิบัติตามวิธีป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพอย่างถูกต้อง เช่น การสวมหน้ากาก N95 และลดกิจกรรมกลางแจ้ง ร้อยละ 77.21 รองลงมาคือ ตอบว่ารู้บ้าง แต่ไม่มีอุปกรณ์ป้องกัน ร้อยละ 9.31 และตอบว่าเคยได้ยิน แต่ไม่มั่นใจว่าปฏิบัติถูกต้องหรือไม่ ร้อยละ 7.38 ตามลำดับ รายละเอียดดังตารางที่ 5

ตารางที่ 5 รู้จักวิธีป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพจาก PM2.5 หรือไม่?

| อันดับ | ประเด็นคำตอบ | จำนวน | ร้อยละ |
|--------|---|-------|--------|
| 1 | รู้ และปฏิบัติอยู่แล้ว (เช่น สวมหน้ากาก N95, ลดกิจกรรมกลางแจ้ง) | 481 | 77.21 |
| 2 | รู้บ้าง แต่ไม่มีอุปกรณ์ป้องกัน | 58 | 9.31 |
| 3 | เคยได้ยิน แต่ไม่แน่ใจว่าทำถูกวิธี | 46 | 7.38 |
| 4 | รู้บ้าง แต่ค่าใช้จ่ายสูงเกินไป | 34 | 5.46 |
| 5 | ไม่รู้เลย อยากได้ข้อมูลที่เข้าใจง่าย | 4 | 0.64 |

4. เคยได้ยินเรื่อง "ห้องปลอดฝุ่น" (Clean Room) ที่สามารถทำเองที่บ้านได้หรือไม่?

จากการสำรวจพบว่า ผู้ตอบแบบสำรวจส่วนใหญ่ เคยได้ยินและรู้วิธีทำห้องปลอดฝุ่น เช่น การปิดประตูหน้าต่างมิดชิดและใช้เครื่องฟอกอากาศ ร้อยละ 48.64 รองลงมาคือ เคยได้ยิน แต่คิดว่าทำยากหรือไม่เหมาะสมกับลักษณะบ้านของตน ร้อยละ 30.34 และกลุ่มที่เคยได้ยิน แต่ไม่รู้วิธีทำ ร้อยละ 11.08 ตามลำดับ รายละเอียดดังตารางที่ 6

ตารางที่ 6 เคยได้ยินเรื่อง "ห้องปลอดฝุ่น" (Clean Room) ที่สามารถทำเองที่บ้านได้หรือไม่?

| อันดับ | ประเด็นคำตอบ | จำนวน | ร้อยละ |
|--------|--|-------|--------|
| 1 | เคยได้ยิน และรู้วิธีทำ (ปิดประตูหน้าต่างมิดชิด ใช้เครื่องฟอกอากาศ) | 303 | 48.64 |
| 2 | เคยได้ยิน แต่คิดว่าทำยาก/ไม่เหมาะสมกับบ้านตนเอง | 189 | 30.34 |
| 3 | เคยได้ยิน แต่ไม่รู้ว่าทำอย่างไร | 69 | 11.08 |
| 4 | ไม่เคยได้ยิน อยากรู้วิธีทำ | 52 | 8.35 |
| 5 | ไม่เคยได้ยิน และไม่สนใจ | 10 | 1.61 |

5. ก่อนที่ปัญหาฝุ่น PM2.5 จะเริ่ม ท่านเตรียมตัวและดูแลสุขภาพของตนเองพร้อมคนในครอบครัวอย่างไรบ้าง?

จากผลสำรวจ พบว่า ผู้ตอบส่วนใหญ่เตรียมตัวรับมือฝุ่น PM2.5 โดยทำความสะอาดบ้าน ล้างแอร์/พัดลม ร้อยละ 60.67 รองลงมาคือ สำรงหน้ากากป้องกันฝุ่น ร้อยละ 55.06 ทำความเข้าใจค่าสี PM2.5 และคำแนะนำในการปฏิบัติตนแต่ละระดับ ร้อยละ 32.74 ตามลำดับ รายละเอียดดังตารางที่ 5

ตารางที่ 7 ก่อนที่ปัญหาฝุ่น PM2.5 จะเริ่ม ท่านเตรียมตัวและดูแลสุขภาพของตนเองพร้อมคนในครอบครัวอย่างไรบ้าง?

| อันดับ | ประเด็นคำตอบ | จำนวน | ร้อยละ |
|--------|--|-------|--------|
| 1 | ทำความสะอาดบ้าน ล้างแอร์ ล้างพัดลม | 378 | 60.67 |
| 2 | สำรงหน้ากากป้องกันฝุ่น | 343 | 55.06 |
| 3 | ทำความเข้าใจค่าสี PM2.5 และคำแนะนำในการปฏิบัติตนแต่ละระดับ | 204 | 32.74 |

| อันดับ | ประเด็นคำตอบ | จำนวน | ร้อยละ |
|--------|---|-------|--------|
| 4 | ออกกำลังกาย ดูแลสุขภาพให้ร่างกายแข็งแรง | 200 | 32.10 |
| 5 | ปลูกต้นไม้ เพื่อดักฝุ่น | 174 | 27.93 |
| 6 | ติดตั้งเครื่องฟอกอากาศ | 172 | 27.61 |
| 7 | ไม่ได้อยู่ในพื้นที่เสี่ยงที่มีปัญหา PM2.5 | 67 | 10.75 |
| 8 | เตรียมยาประจำตัว | 61 | 9.79 |
| 9 | เตรียมห้องปลอดฝุ่น | 51 | 8.19 |
| 10 | ไม่ได้เตรียมตัวเลย | 16 | 2.57 |

ส่วนที่ 2 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสำรวจ

ผู้ตอบแบบสำรวจ 623 คน ส่วนใหญ่ เป็นเพศหญิง ร้อยละ 71.27 มีอายุอยู่ในช่วง 25 - 44 ปี ร้อยละ 45.75 รองลงมาคือ 45 - 59 ปี ร้อยละ 32.91 มีอาชีพรับราชการ/รัฐวิสาหกิจ/พนักงานของรัฐ/ลูกจ้างรัฐ ร้อยละ 51.04 รองลงมาคือ พนักงานบริษัทเอกชน/ลูกจ้างเอกชน ร้อยละ 10.75 และแม่บ้าน/พ่อบ้าน ร้อยละ 9.95 ตามลำดับ และส่วนใหญ่อาศัยอยู่ในพื้นที่รับผิดชอบของเทศบาลตำบล ร้อยละ 33.07 รองลงมาคือ องค์กรบริหารส่วนตำบล (อบต.) ร้อยละ 28.25 ตามลำดับ (ดังตารางที่ 8)

ตารางที่ 8 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสำรวจ

| ข้อมูลทั่วไป | จำนวนผู้ตอบ | ร้อยละ |
|--|-------------|--------|
| เพศ | | |
| หญิง | 444 | 71.27 |
| ชาย | 170 | 27.29 |
| LGBTQIAN+ | 9 | 1.44 |
| อายุ | | |
| 15 - 24 ปี | 47 | 7.54 |
| 25 - 44 ปี | 285 | 45.75 |
| 45 - 59 ปี | 205 | 32.91 |
| 60 ปี ขึ้นไป | 86 | 13.80 |
| อาชีพ | | |
| รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ/พนักงานของรัฐ/ลูกจ้างรัฐ | 318 | 51.04 |
| พนักงานบริษัทเอกชน/ลูกจ้างเอกชน | 67 | 10.75 |
| แม่บ้าน/พ่อบ้าน | 62 | 9.95 |
| ธุรกิจส่วนตัว/ค้าขาย/อาชีพอิสระ | 52 | 8.35 |
| รับจ้างทั่วไป | 23 | 3.69 |
| ว่างงาน/ระหว่างรองาน | 18 | 2.89 |
| อสม. | 33 | 5.30 |

| ข้อมูลทั่วไป | จำนวนผู้ตอบ | ร้อยละ |
|--------------------------------------|-------------|--------|
| เกษตรกร | 7 | 1.12 |
| เกษียณราชการ | 13 | 2.42 |
| นักเรียน/ นักศึกษา | 28 | 4.49 |
| เขตการปกครอง | | |
| เขตการปกครองรูปแบบพิเศษ (กทม./พัทยา) | 75 | 12.04 |
| เทศบาลตำบล | 206 | 33.07 |
| เทศบาลนคร | 49 | 7.87 |
| เทศบาลเมือง | 117 | 18.78 |
| องค์การบริหารส่วนตำบล (อบต.) | 176 | 28.25 |

สรุปผลการสำรวจ

สรุปผลอนามัยโพล เดือนพฤศจิกายน 2568 “เตรียมพร้อมป้องกัน PM2.5” สำรวจระหว่าง 1 – 30 พฤศจิกายน 2568 มีผู้ตอบ 623 คน สรุป ดังนี้

จากผลอนามัยโพลพบว่า ประชาชนส่วนใหญ่มีความกังวลต่อผลกระทบทางสุขภาพของตนเองและครอบครัว ร้อยละ 58.27 รองลงมาคือความกังวลต่อเด็กและผู้สูงอายุ ร้อยละ 28.73 ขณะที่กังวลเรื่องค่าใช้จ่ายด้านอุปกรณ์ป้องกันและการรักษาพยาบาล ร้อยละ 4.82 อย่างไรก็ตามมีผู้ที่ไม่รู้สึกกังวล ร้อยละ 4.82 ทั้งนี้ ผู้ตอบส่วนใหญ่ติดตามข้อมูลค่าฝุ่น PM2.5 เป็นประจำ ร้อยละ 70.11 ติดตามเป็นครั้งคราว ร้อยละ 26.49 เคยติดตามแต่ไม่เข้าใจข้อมูล ร้อยละ 3.39 และไม่เคยติดตามเลย ร้อยละ 0.64 โดยในกลุ่มที่ติดตาม พบว่าส่วนใหญ่ใช้โซเชียลมีเดีย ร้อยละ 75.28 ข้อมูลจากกรมควบคุมมลพิษ ร้อยละ 51.53 และประกาศจากหน่วยงานรัฐ สถานีอนามัย หรือโรงพยาบาล ร้อยละ 48.79 ส่วนผู้ไม่เคยติดตามให้เหตุผลว่าไม่รู้ช่องทางติดตาม มองว่าไม่มีปัญหาในพื้นที่ และไม่เห็นความสำคัญ ตามลำดับ

ด้านการป้องกันสุขภาพจาก PM2.5 พบว่า ผู้ตอบส่วนใหญ่รู้และปฏิบัติวิธีป้องกันได้อย่างเหมาะสม เช่น สวมหน้ากาก N95 และลดกิจกรรมกลางแจ้ง ร้อยละ 77.21 ขณะที่กลุ่มที่รู้บ้างแต่ไม่มีอุปกรณ์ป้องกัน มีร้อยละ 9.31 และกลุ่มที่เคยได้ยินแต่ไม่มั่นใจว่าปฏิบัติถูกต้อง มีร้อยละ 7.38 นอกจากนี้ ผู้ตอบเคยได้ยินและรู้วิธีทำ “ห้องปลอดฝุ่น” เช่น ปิดประตูหน้าต่างมิดชิดและใช้เครื่องฟอกอากาศ ร้อยละ 48.64 ในขณะที่เคยได้ยินแต่คิดว่าทำยากหรือไม่เหมาะกับบ้านตน ร้อยละ 30.34 และเคยได้ยินแต่ไม่รู้วิธีทำ ร้อยละ 11.08

ในด้านการเตรียมตัวรับมือปัญหาฝุ่น PM2.5 พบว่า ผู้ตอบส่วนใหญ่เลือกทำความสะอาดบ้าน ล้างแอร์ และพัดลม ร้อยละ 60.67 รองลงมาคือ การสำรองหน้ากากป้องกันฝุ่น ร้อยละ 55.06 และการทำความเข้าใจค่าสี PM2.5 พร้อมคำแนะนำในการปฏิบัติตนแต่ละระดับ ร้อยละ 32.74

ข้อเสนอจากผลการสำรวจ

จากผลการสำรวจอนามัยโพล มีข้อเสนอให้เสนอให้กองส่งเสริมความรอบรู้และสื่อสารสุขภาพ กองประเมินผลกระทบต่อสุขภาพ และทีม SEhRT กรณี PM 2.5 ทั้งส่วนกลางกรมอนามัย และศูนย์อนามัยที่ 1 – 12 และสถาบันสุขภาพเขตเมือง นำผลอนามัยโพลไปเป็นข้อมูลประกอบเพื่อการวางแผนในการเพิ่มประสิทธิภาพการดำเนินมาตรการทางการแพทย์และสาธารณสุข กรณี PM 2.5 ร่วมกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง และการสื่อสารสร้างความเข้าใจให้ประชาชนปฏิบัติตนได้อย่างถูกต้อง ในประเด็นดังนี้

1. เพื่อการวางแผนในการเพิ่มประสิทธิภาพการดำเนินมาตรการทางการแพทย์และสาธารณสุข กรณี PM 2.5 ควรวางแผนพัฒนามาตรการทางการแพทย์และสาธารณสุขร่วมกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ตามประเด็นที่ ผลอนามัยโพลพบว่าประชาชนมีความกังวล โดยเน้นการเฝ้าระวังภาวะสุขภาพกลุ่มเสี่ยง การจัดหาอุปกรณ์ป้องกัน และส่งเสริมพื้นที่ปลอดฝุ่นในชุมชน พร้อมทั้งยกระดับการสื่อสารให้เข้าใจง่าย เข้าถึงประชาชนส่วนใหญ่ที่กังวล ผลกระทบต่อสุขภาพ โดยเน้นแนวปฏิบัติที่ถูกต้อง เช่น การใช้หน้ากาก N95 ลดกิจกรรมกลางแจ้ง และการทำห้อง ปลอดฝุ่น เพื่อลดความเสี่ยงจาก PM2.5 อย่างมีประสิทธิภาพ

2. เสริมการสื่อสารความเสี่ยงและช่องทางเข้าถึงข้อมูลค่าฝุ่น PM2.5 ควรพัฒนาการสื่อสารเชิงรุกให้ เข้าใจง่ายและเข้าถึงทุกกลุ่ม ตามที่ผลอนามัยโพลพบว่ามีกลุ่มที่ยังไม่เข้าใจข้อมูล PM2.5 โดยส่งเสริมการใช้ ช่องทางออนไลน์และประกาศภาครัฐอย่างต่อเนื่อง พร้อมผลิตสื่อสาริตการปฏิบัติตัว เช่น การใช้หน้ากากและการ ทำห้องปลอดฝุ่นให้ทำได้จริงในบริบทบ้านเรือนต่าง ๆ

3. ส่งเสริมความรู้และการปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพ ควรมีการสื่อสารให้ความรู้ในการ ติดตามค่าฝุ่นแบบรายวัน จากหน่วยงานสาธารณสุข อปท. และกรมควบคุมมลพิษ จัดเตรียมอุปกรณ์ป้องกันแก่ กลุ่มเสี่ยง สนับสนุนการจัดห้องปลอดฝุ่นในชุมชน และพัฒนาระบบแจ้งเตือนล่วงหน้า เพื่อให้ประชาชนปรับตัวได้ ทันท่วงทีและลดผลกระทบต่อสุขภาพจาก PM2.5 อย่างเป็นระบบ

ช่องทางการเข้าถึงผลอนามัยโพล เพื่อการนำไปใช้ประโยชน์

ผลอนามัยโพล สัปดาห์ระหว่างวันที่ 1 – 30 พฤศจิกายน 2568 ประเด็น “เตรียมพร้อมป้องกัน PM2.5” มี ไฟล์รายงานสรุปผล และสรุปผลในรูปแบบ Infographic เพื่อให้ผู้สนใจนำไปใช้ประโยชน์ สามารถเข้าถึงได้ที่ website กองประเมินผลกระทบต่อสุขภาพ <https://hfd.anamai.moph.go.th>

โดย คณะทำงานขับเคลื่อนอนามัยโพล ปีงบประมาณ 2569
กองประเมินผลกระทบต่อสุขภาพ กรมอนามัย
4 ธันวาคม 2568