

วิธีดูแลสุขภาพ

จากผลกระทบฝุ่น PM 2.5

Staying Healthy from PM 2.5 Dust

สวมหน้ากาก N95

หน้ากากทั่วไปอาจป้องกันไม่ได้ ควรเลือก
หน้ากากที่กรองฝุ่นขนาดเล็กได้



ใช้พลังงานสะอาด

หลีกเลี่ยงกิจกรรมกลางแจ้ง

โดยเฉพาะช่วงค่าฝุ่นสูง ถ้าจำเป็นต้องออกไป
ข้างนอก ควรลดระยะเวลาให้น้อยที่สุด



ปิดประตูหน้าต่างให้สนิท

ป้องกันไม่ให้ฝุ่นจากภายนอกเล็ดลอดเข้ามา
ในบ้าน



ใช้รถยนต์ที่ปล่อยมลพิษต่ำ



ปลูกต้นไม้ให้มีพื้นที่สีเขียว



ใช้รถยนต์สาธารณะแทนรถส่วนตัว



หลีกเลี่ยงการเผาป่าและขยะ

เสริมประสบการณ์การเรียนรู้คำศัพท์และประโยคภาษาอังกฤษง่าย ๆ
พร้อมคำอ่าน-คำแปล เหมาะสำหรับเด็กอายุ 6-12 ปี



แบบฝึกภาษาอังกฤษพร้อมคำอ่าน-คำแปล
Staying Healthy from PM 2.5 Dust

วิธีดูแลสุขภาพจากผลกระทบฝุ่น PM 2.5



Author : Dr.Watcharee Tricharoenkullpak,Ph.D.

Artist : Chea Sreymom

Published by : Pimwalee Published

Copyright By Watcharee © 2025. All Rights Reserved.

คำนำ (Introduction)

This book is created to help children learn how to take care of their health. when there is PM 2.5 dust in the air. Children will learn simple ways to protect themselves every day, so they can stay strong and safe. The writer hopes that this book will help children love good health and understand the environment around them.

ดิส บู้ค อีส ครีเอทีด ทู เฮลป์ ซิลเดอรีน เลิร์น ฮาว ทู เทค แคร์
ออฟ แดร์ เฮลธ. เว็น แดร์ อีส พีเอ็ม ทู พอยน์ท ไฟว์ ดัสต์ อีน ดิ แอร์. ซิลเดอรีน
วิล เลิร์น ซิมเพิล เวย์ส ทู โพรเทคท์ เดอะมเซลฟ์ เอเวอรี เดย์, โซ
เดย์ แคน สเตย์ สตรอง แอนด์ เซฟ. เดอะ ไรเทอ์ โฮปส์ แดท ดิส
บู้ค วิล เฮลป์ ซิลเดอรีน เลิฟ กู๊ด เฮลธ แอนด์ อ็นเดอริสแตนด์ ดิ
เอนไวรอนเม้นท์ อะราวนด์ เด็ม.

หนังสือเล่มนี้จัดทำขึ้นเพื่อช่วยให้เด็ก ๆ เรียนรู้วิธีดูแลสุขภาพของตนเอง เมื่อมีฝุ่น
PM 2.5 ในอากาศ เด็ก ๆ จะได้เรียนรู้การป้องกันตนเองด้วยวิธีง่าย ๆ ที่สามารถทำ
ได้ทุกวัน เพื่อให้ร่างกายแข็งแรงและปลอดภัย
ผู้เขียนหวังเป็นอย่างยิ่งว่า หนังสือเล่มนี้จะช่วยปลูกฝังนิสัยรักสุขภาพ และสร้าง
ความเข้าใจเรื่องสิ่งแวดล้อมให้กับเด็ก ๆ นะคะ

📖 ประโยคง่ายๆ

PM 2.5 dust is very small.

We cannot see it with our eyes.

(พีเอ็ม ๒.๕ พอยน์ท ไฟว์ ดัสต์ อีส เวิร์ สมอล / วี แคนนอท ซี อิท วิธ เอา อาย)

ฝุ่น PM 2.5 เป็นฝุ่นเล็กมากที่เรามองไม่เห็น

When there is a lot of dust,
children may cough or sneeze.

(เว็น แดร์ อีส อะ ล็อท ออฟ ดัสต์ / ซิลเดริน เมย์ คอฟ ออร์ สະນီซ)

เมื่อมีฝุ่นมาก เด็ก ๆ อาจไอ จาม หรือหายใจไม่สบาย

Children should wear a mask when going outside.

(ซิลเดริน ชูด แวร์ อะ แมสก์ เว็น โกอิง เอาทไซด์)

เด็ก ๆ ควรสวมหน้ากากเมื่อออกไปข้างนอก

Washing hands and face helps keep us clean.

(วอชซิง แฮนด์ส แอนด์ เฟซ เฮลป์ส คีพ อัซ คลีน)

การล้างมือและล้างหน้า ช่วยให้เราสะอาด

Good health care helps children stay strong and safe.

(กู๊ด เฮลธ์ แคร์ เฮลป์ส ซิลเดริน สเตย์ สตรอง แอนด์ เซฟ)

การดูแลสุขภาพที่ดี ทำให้เด็ก ๆ แข็งแรงและปลอดภัย

