

จุลสาร

สำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม



ENV - OCC

<http://envocc.ddc.moph.go.th>

ปีที่ 3 ฉบับที่ 4
ตุลาคม - ธันวาคม 2558



สาระในเล่ม

- ✓ ผอ.ที่หาขอ
- ✓ พยากรณ์โรคกับหมอ ENV-OCC
- ✓ เรื่องใกล้หมอ
- ✓ เรื่องเล่า เฝ้ารอ

- ✓ รู้ทันโลก โรคใกล้ตัว
- ✓ รอนรี ENV-OCC
- ✓ นานาสาระ

กิจกรรมร่วมตอบคำถามรับ
ของที่ระลึกทุกฉบับละ 5 รางวัล
คำถามประจำฉบับนี้

ก๊วยพิชชีที่ก่อให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพที่พบในจุลสารฉบับนี้ 2 ชนิด คือ
รับส่งคำตอบมาได้ ที่ อีเมล media.envocc@gmail.com
ภายในวันที่ 22 กุมภาพันธ์ 2559
(วงเล็บด้วยว่าร่วมตอบคำถามจุลสารฉบับที่เท่าไร)

<https://www.facebook.com/pages/สำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม>

พอ.ทักษาย

สวัสดีครับ...ท่านผู้อ่าน เวลาผ่านไปอย่างรวดเร็ว จุลสารสำนักฯ ก็เข้าสู่ปีที่ 3 ฉบับที่ 4 แล้วนะครับ ซึ่งเป็นฉบับสุดท้ายของปีนี้ ฉบับนี้ออกล่าช้ากว่ากำหนด ยังไงก็ต้องขอภัยสมาชิกท่านผู้อ่านจุลสารด้วยนะครับ

สำหรับเนื้อหาภายในฉบับนี้ เรามีความภูมิใจและใส่ใจจัดทำข้อมูลที่เป็นประโยชน์ ทั้งสาระและความรู้ที่เข้มข้นมากขึ้นหวังเป็นอย่างยิ่งที่จะทำให้ทุกท่านชอบและติดตามอ่านจุลสาร ผากติดตามข้อมูลข่าวสารความเคลื่อนไหวผ่านเฟสบุ๊คสำนักฯ และเว็บไซต์ใหม่ของสำนักฯ ด้วยนะครับ

ท้ายสุดนี้ ผมหวังว่าเนื้อหาจากจุลสาร Env-Occ ฉบับนี้ จะทำให้ผู้อ่านทุกท่านได้รับประโยชน์และขอให้มีความสุขกับการอ่านจุลสาร หากมีข้อเสนอแนะ หรือคำติชม ยินดีรับฟังความคิดเห็น เพื่อนำมาปรับปรุงให้ดียิ่งขึ้นต่อไป

ดร.นายแพทย์ปรีชา เปรมปรี

ผู้อำนวยการสำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม

สารสุขภาพ

คิดจะเพ่งหน้าจอ.. ต้องรู้จักถนอมตา

หลายชั่วโมงต่อวัน ใช้สายตาเพ่งแต่หน้าจอ อาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพดวงตาได้

การที่เราเพ่งหน้าจอเป็นเวลานาน ทำให้เกิดปัญหาสายตาและปัญหาอื่นๆ ตามมาได้ เช่น ปวดตา ตามัว ตาแห้ง สายตาสั้น และอาจทำให้ปวดหัว ปวดหลัง เมื่อยคอได้

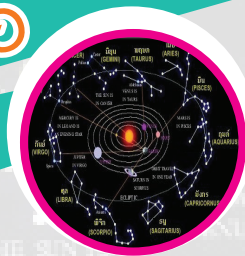


คิดจะเพ่งหน้าจอ..ต้องรีบถนอมสายตา

1. กระพริบตาบ่อยขึ้น เพื่อลดอาการตาแห้ง
2. พักสายตาทุกชั่วโมง ด้วยการมองไปไกล หรือหลับตาซักครู่
3. เลือกใช้ตัวอักษรให้พอเหมาะ จะได้ไม่ต้องใช้สายตาเพ่ง
4. ความเข้มและแสงสว่างหน้าจอ ก็มีผลทำให้เราแสบตาได้
5. ใช้แว่นกรองแสงจากหน้าจอ ลดแสงสะท้อนจากจอภาพ ช่วยให้นสายตาดีขึ้น
6. อย่างนั่งทำเดิวนานๆ เปลี่ยนอิริยาบถบ้าง ลุกยืดเส้นยืดสาย หรือเดินไปห้องน้ำ
7. เลือกรับประทานอาหารที่มีโอเมก้า 3 ผักใบเขียว ผลไม้ที่มีวิตามินซี
8. สวมแว่นกันแดด ช่วยป้องกันต้อกระจกและจอประสาทตาเสื่อม
9. หลีกเลี่ยงการใส่คอนแทคเลนส์เกิน 19 ชั่วโมง และถอดทุกครั้งก่อนนอน
10. บริหารกล้ามเนื้อตา กลอกตาขึ้น ลง ซ้าย ขวา 6 ครั้ง กลอกตาไปข้างขวา และซ้ายสลับกัน มองวัตถุใกล้ตัว และไกลตัวออกไป และกลอกตาเป็นวงกลมซ้ำ ก็จะช่วยผ่อนคลายและส่งผลดีต่อดวงตา

ที่มา : <http://women.thaiza.com/คิดจะเพ่งหน้าจอ-ต้องรู้จักถนอมตา/310344/>

พยากรณ์โรคกับหมอ ENV-OCC



อันตรายจากเครื่องทำน้ำอุ่นระบบแก๊ส!!!

การระบาด

ดวงดาวนี้ไม่จำกัดราศี ใครจรมั่วมั่วกับทิศทางที่อับของลม มักเกิดขึ้นในช่วงฤดูหนาว โดยเฉพาะปีนี้ เริ่มตั้งแต่ พย. - มค. การระบาดส่วนมากจะเกิดขึ้นในสถานที่ต่างๆ โดยเฉพาะภาคเหนือและภาคตะวันออกเฉียงเหนือ เช่น โรงแรม รีสอร์ท รวมทั้งศาสนสถานต่างๆ

กลุ่มเสี่ยง

การโคจรของดวงดาวจะเกิดมั่วหักเหของดาวเคราะห์ที่อับ ส่งอิทธิพลโดยตรงกับคนทุกเพศทุกวัย แต่กลุ่มคนที่ควรเฝ้าระวังเป็นพิเศษ ได้แก่ ผู้มีโรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจ โรคโลหิตจาง หอบหืด ภูมิแพ้ และโรคความดันโลหิตสูง

อาการ

ดาวเคราะห์จะส่งผลกระทบต่อสุขภาพ ทำให้เกิดอาการเมื่อได้รับแก๊สพิษเข้าไป เช่น วิงเวียน หน้ามืด หายใจลำบาก เป็นต้น ควรรีบออกจากห้องน้ำ ผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง โรคระบบทางเดินหายใจ ควรระมัดระวังมากขึ้น

คำแนะนำพิเศษ

เพื่อหลีกเลี่ยงการโคจรของดาวเคราะห์นี้ แนะนำควรปฏิบัติตน ดังนี้

1. เปิดพัดลมดูดอากาศทุกครั้งที่ทำน้ำอุ่น ถ้าพัดลมหรือไฟฟ้าไม่ทำงาน ควรหลีกเลี่ยงการใช้เครื่องทำน้ำอุ่นระบบแก๊ส
2. หากอาบน้ำติดต่อกันหลายคน ให้เปิดพัดลมดูดอากาศและเปิดประตูห้องน้ำทิ้งไว้อย่างน้อย 10 นาที ก่อนคนถัดไปจะเข้าอาบน้ำ
3. ไม่ควรอาบน้ำนานเกิน 10 นาที เนื่องจากอาจเกิดการสะสมของแก๊สพิษในระดับที่เป็นอันตรายแก่ชีวิต
4. ควรมีเพื่อนอยู่ในบริเวณที่สามารถเรียกขอความช่วยเหลือหากมีเหตุฉุกเฉิน
5. ถ้ามีอาการผิดปกติ เช่น วิงเวียนศีรษะ มึนงง หรือได้กลิ่นแก๊สผิดปกติ ควรรีบปิดเครื่องทำน้ำอุ่น รีบออกจากห้องน้ำและแจ้งเจ้าหน้าที่
6. การช่วยเหลือและปฐมพยาบาลเบื้องต้นให้รีบนำผู้ป่วยไปยังพื้นที่โล่งที่มีอากาศถ่ายเทได้สะดวก นอนราบ คลายเสื้อผ้าให้หลวม สังเกตอาการถ้าผู้ป่วยหมดสติ หากผู้ป่วยหยุดหายใจหรือหัวใจหยุดเต้น ให้ทำการช่วยฟื้นคืนชีพเบื้องต้นและรีบนำส่งหรือแจ้งสถานบริการสาธารณสุขใกล้ที่สุด

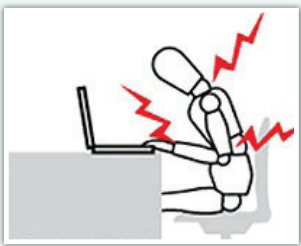


การยศาสตร์ในสำนักงาน (Office Ergonomics)

สุขภาพกายและสุขภาพจิต เป็น 2 สิ่งที่มีความเชื่อมโยงกันอย่างแยกไม่ออก หากขาดสิ่งใดสิ่งหนึ่งไป ย่อมทำให้อีกส่วนมีผลกระทบไปด้วย ดังนั้นเราควรมุ่งใส่ใจในสุขภาพกาย ก็ต้องย่อมต้องให้ความสำคัญกับสุขภาพจิตเช่นกัน

สำหรับฉบับนี้ขอแนะนำบทความดีๆของคุณหมอจอย แพทย์หญิงสุริรัตน์ ธีระวณิชตระกูล แพทย์วุฒิบัตรเฉพาะทางอาชีวเวชศาสตร์ จากโรงพยาบาลพานทอง เกี่ยวกับ Office Ergonomics การยศาสตร์ในสำนักงาน หรือ การดูแลสุขภาพสำหรับคนที่ทำงานกับคอมพิวเตอร์เป็นระยะเวลานานๆ

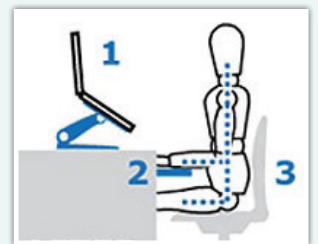
ปัจจุบันคอมพิวเตอร์เข้ามามีบทบาทกับชีวิตประจำวันของเราทุกคนมากบ้างน้อยบ้าง การทำงานกับคอมพิวเตอร์เป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้สำหรับคนส่วนใหญ่ เราควรปฏิบัติตัวอย่างไรจึงจะไม่มีอาการเจ็บป่วยจากการทำงานแบบนี้ เพื่อไม่ให้เป็นการเสียเวลาเราอ่านบทความของคุณหมอจอยกันเลยครับ ^^



การทำงานในสำนักงานถึงแม้ว่าจะดูไม่หนักแต่ก็อาจทำให้เกิดโรคทางระบบกระดูกและกล้ามเนื้อได้เนื่องจากลักษณะของงานมักจำเป็นต้องอยู่ในท่าใดท่าหนึ่งเป็นเวลานานๆหรือมีท่าทางการทำงานที่ไม่เหมาะสมหรือเคลื่อนไหวซ้ำซากเป็นประจำ ซึ่งสิ่งเหล่านี้ส่งผลเพิ่มความเครียดต่อระบบกระดูกและกล้ามเนื้อทำให้เกิดการบาดเจ็บได้

การยศาสตร์ (Ergonomics) คือการเรียนรู้ความสามารถและข้อจำกัดของมนุษย์ เพื่อใช้ออกแบบลักษณะและวิธีการทำงาน รวมถึงประโยชน์

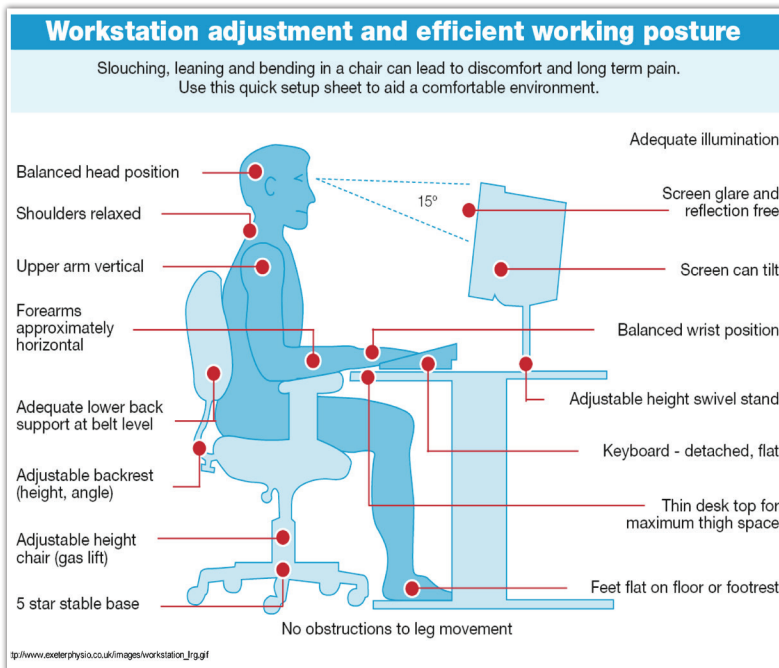
ในการออกแบบทางวิศวกรรม เช่น เครื่องมือ เครื่องจักร อาคาร ผลิตภัณฑ์ สภาพแวดล้อมให้เกิดความเหมาะสมกับมนุษย์ทั้งร่างกายและจิตใจให้มากที่สุด เพื่อให้มนุษย์สามารถทำงานได้ดีขึ้น เร็วขึ้นและต้องปลอดภัยมากขึ้น¹



การยศาสตร์ในสำนักงาน (Office Ergonomics) หมายถึง การจัดสภาพการทำงานในสำนักงานให้เหมาะสมกับพนักงาน โดยให้ความสำคัญในการจัดวางตำแหน่งอุปกรณ์เพื่อลดความเสี่ยงในการบาดเจ็บ โดยกล่าวถึงลักษณะท่าทางการทำงานที่เหมาะสมกับสรีระ ทำให้สามารถทำงานได้อย่างสะดวกสบายและมีประสิทธิภาพ หลีกเลี่ยงท่าทางที่สามารถก่อให้เกิดอันตรายได้แก่ การโน้มตัวไปข้างหน้า การยืดแขนมากเกินไป การนั่งเก้าอี้ที่ต่ำหรือสูงเกินไป เป็นต้น²

เครื่องมือที่ใช้ประเมินความเสี่ยงทางการยศาสตร์ บางตัวได้รับความนิยมสูง เช่น Rapid Upper Limb Assessment (RULA) ซึ่งได้รับความนิยมในการนำมาใช้ประเมินงานที่ใช้มือทำเป็นหลัก³ เครื่องมือเหล่านี้ บางตัวแจกฟรี นำมาใช้ต่อได้ แต่บางตัวมีลิขสิทธิ์ต้องซื้อก่อนจึงจะนำมาใช้ได้ บางตัวมีงานวิจัยรับรองว่าได้ผลจริง บางตัวอาจไม่มี เวลาจะเลือกใช้ต้องเลือกดีๆ ในบางบริษัทมีทีมการยศาสตร์ของโรงงานซึ่งคิดค้นเครื่องมือประเมินการยศาสตร์ขึ้นมาใช้เพื่อให้จำเพาะต่องานของโรงงานตนเอง แต่มักมีลิขสิทธิ์นำมาใช้ทั่วไปไม่ได้

สำหรับการประเมินความเสี่ยงทางการยศาสตร์จากการทำงานคอมพิวเตอร์ ที่น่าสนใจคือ Rapid Office Strain Assessment (ROSA) ซึ่งเครื่องมือนี้ได้มาจากการวิจัยของ Sonne, M.W.L et al⁴ ซึ่งในประเทศไทย ก็มีการนำ ROSA ไปใช้ในการประเมินความเสี่ยงทางการยศาสตร์ในพนักงานสำนักงานมหาวิทยาลัย⁵



ภาพตัวอย่างท่าทางการทำงานคอมพิวเตอร์ที่ถูกต้องจาก www.exeterphysio.co.uk

ท่าทางการทำงานที่ถูกต้องประกอบด้วย

ศีรษะ ตั้งตรงไหล่ผ่อนคลาย

จอภาพ ควรอยู่ตำแหน่งตรงหน้าผู้ใช้จัดให้ห่างจากผู้ใช้ 40-75 ซม. อยู่ระดับสายตาหรือต่ำกว่าประมาณ 15 องศา ไม่มีแสงสะท้อนจากจอภาพ

เก้าอี้ ควรเป็นขนาดที่เหมาะสมกับแต่ละบุคคล ปรับระดับสูงต่ำได้ ขอบด้านหน้าของเบาะนั่ง ควรมีลักษณะโค้งเพื่อให้มีพื้นที่ว่างระหว่างด้านหน้าของเบาะกับด้านหลังของหัวเข่า ความสูงของเบาะและพนักพิงจะต้องปรับได้ สะโพกหัวเข่า และข้อเท้า ควรทำมุมอย่างน้อย 90 องศา พนักพิงจะต้องสัมผัสกับแผ่นหลังโดยสมบูรณ์และที่เท้าแขนสามารถช่วยพยุงแขนขณะใช้แป้นพิมพ์

แป้นพิมพ์และเมาส์ อยู่ในระยะห่างและความสูงที่พอเหมาะ ปลดแขนตามธรรมชาติและให้ข้อศอกอยู่ใกล้ตัว

โต๊ะ สูงจากพื้นประมาณ 65-70 ซม. และมีที่ว่างพอให้สามารถขยับขาได้สะดวก

เท้า วางราบกับพื้นหรือวางบนที่พนักเท้า

การทำงานด้วยระยะเวลานานๆ ไม่ได้ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน เนื่องจากระยะเวลาในการทำงานเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้เกิดความเมื่อยล้าได้ โดยเฉพาะที่กล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ของร่างกายเท่านั้น แต่รวมไปถึงสายตาและระบบประสาทด้วย ทำให้ประสิทธิภาพในการทำงานลดต่ำลง

(ร่าง) มาตรฐานผลิตภัณฑ์อุตสาหกรรมการจัดสภาพการทำงานตามหลักการยศาสตร์: การทำงานกับคอมพิวเตอร์ ได้มีข้อเสนอแนะเรื่องระยะเวลาการทำงานและระยะเวลาพัก ดังนี้

1. งานที่ต้องอ่านข้อมูลจากจอคอมพิวเตอร์ หรือ ใช้แป้นพิมพ์ตลอดเวลา ควรทำติดต่อกันเพียง 50 นาที และพัก 10 นาที นอกจากนี้ การใช้คอมพิวเตอร์มากกว่า 4 ชั่วโมงต่อวัน จะเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดความผิดปกติของระบบกระดูกและกล้ามเนื้อเนื่องจากการทำงานได้ จึงควรพักให้บ่อยขึ้นในกรณีที่ต้องใช้งานคอมพิวเตอร์มากกว่า 4 ชั่วโมงต่อวัน

2. ในช่วง 50 นาที ในการใช้คอมพิวเตอร์ หากมีอาการล้าสายตา ควรหมั่นพักสายตาเป็นระยะ โดยใช้กฎ 20-20-20 คือ พักสายตาหลังจากใช้คอมพิวเตอร์นานติดต่อกัน 20 นาที โดยมองออกไปไกล 6 เมตร นานอย่างน้อย 20 วินาที เพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อตา หรือ อาจใช้วิธีการหลับตาเพื่อพักสายตานาน 20 วินาที

3. ควรทำงานอย่างอื่นร่วมไปด้วย เพื่อลดระยะเวลาในการทำงานกับคอมพิวเตอร์ให้น้อยลง

References

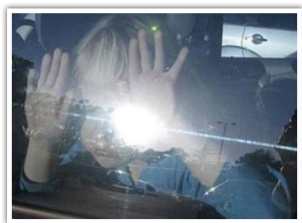
1. นริศ เจริญพร. การยศาสตร์. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2543.
2. สลิธ เทพตระการพร. ปัญหาและความเสี่ยงของผู้ปฏิบัติงานในสำนักงาน . [ออนไลน์]. 2554. แหล่งที่มา: http://kcenter.anamai.moph.go.th/download.php?info_id=1597&download_file=pdf/b30ab08ca1004b221b6767a4261846a3.pdf [2558, 28 สิงหาคม]
3. McAtamney, L. and Corlett, E.N. RULA: a survey method for the investigation of work-related upper limb disorders. Applied Ergonomics 1993; 24, 91-99.
4. Sonne, M.W.L., Villalta, D. L. and Andrews, D. Development and evaluation of an office ergonomic risk checklist: the Rapid Office Strain Assessment (ROSA). Applied Ergonomics 2012;43(1):98-108.
5. เมธินี คุรุสนธิ์ และ สุณิสา ชัยเกลี้ยง. การประเมินความเสี่ยงทางการยศาสตร์ในพนักงานสำนักงานมหาวิทยาลัย Ergonomic Risk Assessment in University Office Workers. KKU Res. J. 2014; 19(5): 696-707.
6. (ร่าง)มาตรฐานผลิตภัณฑ์อุตสาหกรรมการจัดสภาพการทำงานตามหลักการยศาสตร์:การทำงานกับคอมพิวเตอร์.[ออนไลน์]. 2556. แหล่งที่มา: <http://www.dropbox.com/s/i0inn7kz015z8c5/FDMS-VDT-FDMS-20NOV2013.pdf> [2558, 28 สิงหาคม]

“รู้เท่าทัน เปิดแอร์นอนในรถ ...ภัยเงียบที่คุณคาดไม่ถึง”

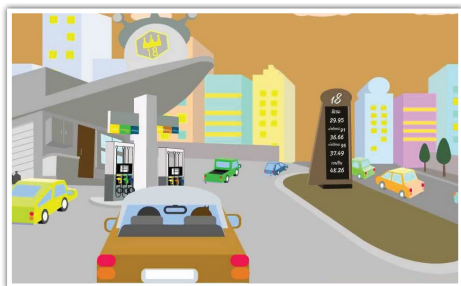
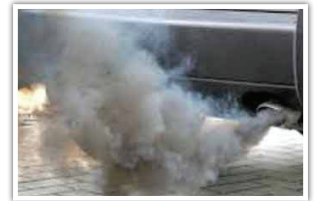
สำหรับใครหลายๆ คน คงเคยได้ยินข่าวเกี่ยวกับการเสียชีวิต
เนื่องจากการเปิดแอร์นอนในรถทำให้หลายคนสงสัยว่า **ทำไมถึงเสียชีวิตได้
และมีวิธีการป้องกันอย่างไรดี?**



การเปิดแอร์นอนในรถ โดยไม่เปิดกระจก เป็นภัยร้ายใกล้ตัวที่หลายคนมองข้าม ถ้าจะเปรียบบริเวณในห้องโดยสารรถยนต์ ก็คือสถานที่อับอากาศ นั่นเอง ที่อับอากาศ หมายถึง ที่ซึ่งมีทางเข้าออกจำกัด และมีการระบายอากาศไม่เพียงพอที่จะทำให้อากาศภายใน อยู่ในสภาพที่ปลอดภัย ซึ่งทำให้พื้นที่ในรถยนต์มีปริมาณของออกซิเจนค่อนข้างจำกัด รวมทั้งออกซิเจนไม่เพียงพอ ซึ่งเป็นสาเหตุใหญ่ของการตายในสถานที่อับอากาศ คือ ขาดออกซิเจนในการหายใจ



เพราะในขณะที่เราติดเครื่องยนต์ทิ้งไว้ เปิดแอร์นอนในรถโดยปิดกระจกนั้น ปริมาณออกซิเจน จะน้อยลงไปเรื่อย ๆ เท่ากับว่าเรากำลังนอนให้ร่างกายสูดรับเอาก๊าซคาร์บอนมอนนอกไซด์และ ก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ โดยการเข้าไปแทนที่ออกซิเจนในเลือดทำให้การ ลำเลียงออกซิเจนไปสู่เซลล์ต่างๆ ของร่างกายลดน้อยลง ส่งผลให้ร่างกายเกิด อาการอ่อนเพลีย สมองขาดออกซิเจน และถ้าได้รับก๊าซคาร์บอนมอนนอกไซด์ ในปริมาณมากอาจทำให้ร่างกายเกิดอาการขาดออกซิเจนเฉียบพลัน ถึงขั้นเสียชีวิต โดยไม่รู้ตัว แต่ที่น่ากลัวไปกว่านั้นคือก๊าซชนิดนี้ไม่มีกลิ่น ไม่มีสี เราจึงไม่รู้ตัวเลยว่าเพชรฆาต กำลังคืบคลานมาสู่ร่างกายเราอย่างเงียบๆ



สำหรับข้อแนะนำหากจำเป็นต้องนอนในรถ

1. เลือกสถานที่จอดที่โล่ง เช่น ปิมน้ำมันที่มีไฟส่องสว่าง เพราะอากาศที่จะลอย ย้อนกลับเข้ามาในรถน้อยมาก
2. แ้มกระจกเล็กน้อย พอให้มือลอดเข้ามาไม่ได้ เพื่อทำให้เกิดการระบายอากาศ ภายในรถ
3. ปรับโหมดเครื่องปรับอากาศ ให้มีลักษณะหมุนเวียน
4. ควรเช็คขอบยางของประตูหน้าต่างรถว่าเสื่อมสภาพแล้วหรือยัง สังเกตง่ายๆ

เวลาจอดเฉยๆจะมีกลิ่นควันรถจากภายนอกเข้ามาภายในและเวลารถวิ่งจะได้ยินเสียงข้างนอกดังขึ้น

5. กรณีที่รถจอดติดนาน ๆ ก๊าซก็อาจจะไหลเข้ามาในรถได้ทำให้เรารู้สึกง่วงนอน ดังนั้น หากใครที่ขับรถแล้วรถติดเป็นระยะเวลานานจนรู้สึกง่วง ก็ควรเปิดกระจกระบายอากาศบ้าง

6. หากร่างกายของเราเจ็บป่วย อ่อนเพลีย และเมามาก ควรหลีกเลี่ยงการนอนหลับในรถจะดีกว่า เพื่อความปลอดภัยในชีวิต



รู้แบบนี้แล้ว !!! ช่วงวันหยุดยาว หากใครขับรถทางไกลแล้วรู้สึกง่วง สามารถจอดรอนอนได้อย่าง ปลอดภัยโดยปฏิบัติตามคำแนะนำ และนอนหลับพักผ่อนประมาณ 30 – 40 นาที ที่สำคัญอย่าลืม **ดับเครื่องยนต์** เพื่อเป็นการลดความเสี่ยงในการเสียชีวิตจากการเปิดแอร์นอนในรถยนต์

แหล่งข้อมูลอ้างอิง
นายประยัต เคนโยธา นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ
กลุ่มเวชศาสตร์สิ่งแวดล้อม

ที่มา:ภาพประกอบจากเว็บไซต์ : <https://i.ytimg.com/vi/wXFoL9xwq8E/maxresdefault.jpg>

ด้วยความปรารถนาดีจาก
สำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม
เรียบเรียงโดย : นายอัศวิน กลิ่นสอนแทน
นักวิชาการเผยแพร่

“เที่ยวหน้าหนาว กางเต็นท์” สนุกแต่อย่าลืมมองข้ามความปลอดภัย

และแล้วฤดูหนาวของปีนี้ก็เริ่มมาเยือน เพราะเริ่มรู้สึกว่ามีลมเย็นเอื่อย ๆ พัดมากระทบผิวบ้างแล้ว เชื่อว่าหลายคนกำลังมองหา “ที่เที่ยวน้ำหนาว” กันอยู่แน่ ๆ

อากาศหนาวเย็นเริ่มพัดผ่านมา บวกกับเป็นช่วงที่มีวันหยุดยาวติดต่อกันหลายวัน หลายคนจึงอยากจะใช้เวลานี้ออกเดินทางท่องเที่ยว เพื่อพักผ่อนหย่อนใจกับครอบครัว เพื่อน หรือคนรู้ใจ แต่ช่วงเวลาแห่งความสุขเหล่านั้นอาจจะหมดไป หากขาดความระมัดระวังหรือดูแลสภาพตนเองไม่ดีพอแล้ว อาจเกิดภัยใกล้ตัวที่ไม่อาจมองข้ามได้

วันนี้เรามีเกร็ดความรู้เล็กๆ น้อย ๆ มาฝากเพื่อนๆ สำหรับคนที่ชอบเที่ยวป่ากางเต็นท์อย่างไรให้ปลอดภัยกันครับ >>>



เพื่อความปลอดภัย ก่อนจะใช้เต็นท์ควรคำนึงถึงสิ่งเหล่านี้ก่อนเสมอ นั่นคือ เลือกพื้นที่กางเต็นท์พักแรมในบริเวณจุดที่ได้รับอนุญาตเท่านั้น ไม่กางเต็นท์บริเวณเนินเขา ไหล่เขา เพื่อป้องกันการถูกกระแสน้ำพัดหากเกิดน้ำป่าไหลหลาก รวมถึงบริเวณริมธารน้ำ เพราะอาจได้รับอันตรายจากสัตว์ป่าที่ออกมาหากินในช่วงเวลากลางคืน

ห้าม จุดตะเกียง เทียน หรือสูบบุหรี่ภายในเต็นท์ เพราะเต็นท์เป็นผ้าใบจึงติดไฟได้ง่าย อาจทำให้ถูกไฟคลอกเสียชีวิต และหากร่างกายสูดดมก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์จากควันทไฟเข้าไปจำนวนมากอาจทำให้สลักรับ และขาดอากาศหายใจเสียชีวิตได้ กรณีจำเป็นต้องจุดไฟให้เปิดเต็นท์หรือทำช่องระบายอากาศ หากต้องการแสงสว่างภายในเต็นท์ควรใช้ไฟฉายแทนการจุดไฟ



การนำเตาถ่านหรือตะเกียงน้ำมันก๊าด เข้าไปจุดให้ความอบอุ่นในเต็นท์หรือห้องพักที่ปิดมิดชิด จะเป็นอันตรายต่อผู้ที่อยู่ในเต็นท์หรือในห้อง เนื่องจากในควันทไฟที่เกิดจากการเผาไหม้จะมีก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ และก๊าซคาร์บอนมอนอกไซด์ออกมา ทำให้ปริมาณออกซิเจนที่จำเป็นต่อร่างกายในอากาศลดลง เมื่อคนหายใจจะสูดเอาก๊าซ 2 ชนิดนี้เข้าไป เซลล์ของอวัยวะต่างๆ จะขาดออกซิเจนไปเลี้ยง โดยเฉพาะสมอง ทำให้เกิดอาการง่วงหลับโดยไม่รู้ตัว และเสียชีวิตได้

นอกจากนี้ยังต้องระมัดระวังอุบัติเหตุอื่นๆ เนื่องจากการกางเต็นท์ เช่น การเกิดเพลิงไหม้ โดยไม่ควรจุดกองไฟใกล้บริเวณเต็นท์ เพราะสะเก็ดไฟอาจกระเด็นใส่เต็นท์ทำให้เกิดไฟไหม้ได้ และไม่ทิ้งก้นบุหรี่ลงบนพื้นหรือพวงหรีดแห้ง หากจำเป็นต้องก่อกองไฟควรดับไฟให้สนิทก่อนออกเดินทาง **ที่สำคัญ** นักท่องเที่ยวควรระมัดระวังการถ่ายรูป การเดินเล่น หรือยืนริมหน้าผาและชะง่อนหิน เพราะสภาพอากาศในฤดูหนาวมีความชื้นสูง ทำให้พื้นเปียกชื้น และมีตะไคร่เกาะ โดยเฉพาะบริเวณพวงหรีด ซึ่งอาจเข้าใจผิดคิดว่าเป็นพื้นดิน เมื่อไปเหยียบอาจทำให้พลัดตกหน้าผาเสียชีวิตได้



☺ เที่ยวป่ากางเต็นท์ ☹ มีที่น่านี้อย่างมากมาย
แต่เรื่อง ความปลอดภัยต้องไม่ละเลยจะได้เที่ยวอย่างสนุก “ได้สุขทั้งกายและใจ”

เรียบเรียงโดย : นายอัศวิน กลิ่นสอนแทน

นักวิชาการเผยแพร่

ที่มา:ภาพประกอบจากเว็บไซต์

<http://ed.files-media.com/ud/news/1/1/1623/139950-600x400.jpg>

<https://cdn.vectorstock.com/1/composite/32,91/doodle-camping-tent-fire-lantern-vector-1113291.jpg>

<http://shoutoutfug.blog.com/files/2012/03/camping-fire.jpg>

http://www.thaidonatedb.com/img/mascot_profile.gif



สำนักโรคฯ จัดประชุมเชิงปฏิบัติการพัฒนาเครือข่ายด้านโรคและภัยสุขภาพ

เมื่อวันที่ 17 - 20 สิงหาคม 2558 ที่ผ่านมา สำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม ได้จัดประชุมเชิงปฏิบัติการเพื่อพัฒนาเครือข่ายด้านโรคและภัยสุขภาพในกลุ่มวัยทำงาน สำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม:แนวทางการพัฒนาและคัดเลือกเครือข่ายของสำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม ประจำปีงบประมาณ 2559 ณ โรงแรมแคนทารีบีช เซาท์อีสต์ เอเชีย กรุงเทพฯ



นอกจากนี้ ดร.นพ.ปรีชา เปรมปรี ผู้อำนวยการสำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม นำทีมคณะผู้บริหาร หัวหน้ากลุ่มงาน และบุคลากรสำนักฯ ได้เข้าศึกษาดูงานที่ศูนย์การเรียนรู้ชุมชนประจำตำบล ด้านการเกษตรอินทรีย์และการท่องเที่ยว ตำบลโคกกลอย อำเภอดงหลวง จังหวัดพิจิตร ถือว่าเป็นการเปิดโลกทัศน์ในอีกมุมมองหนึ่งของการทำงาน การได้ลงไปสัมผัสในพื้นที่จริง



สำนักโรคฯ จัดประชุมเชิงปฏิบัติการพัฒนาประสิทธิภาพคลินิกโรคจากการทำงาน

เมื่อวันที่ 27 - 28 สิงหาคม 2558 ที่ผ่านมา สำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม ได้มอบหมายให้ศูนย์พัฒนาวิชาการอาชีวอนามัย จังหวัดสมุทรปราการ จัดประชุมเชิงปฏิบัติการเพื่อพัฒนาประสิทธิภาพการดำเนินงานคลินิกโรคจากการทำงานของบุคลากรในโรงพยาบาลระดับทุติยภูมิและตติยภูมิ (ศูนย์เชี่ยวชาญโรคจากการทำงาน) ณ โรงแรมแคน ซิงตัน อิงลิช การ์เดน รีสอร์ท จังหวัดนครราชสีมา ซึ่งได้รับเกียรติจาก ดร.นพ.สมเกียรติ ศิริรัตนพุกข ผู้ทรงคุณวุฒิกรมควบคุมโรค เป็นประธานในการประชุมครั้งนี้



ผอ.สำนักโรคจากการประกอบอาชีพฯ ร่วมรายการบ่ายนี้มีคำตอบ “พิษจากขยะกับสารพิษ”

เมื่อวันที่ 4 กันยายน 2558 ที่ผ่านมา สำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม กรมควบคุมโรค โดย ดร.นพ.ปรีชา เปรมปรี ผู้อำนวยการสำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม ได้ให้สัมภาษณ์รายการ บ่ายนี้มีคำตอบ ทางสถานีวิทยุโทรทัศน์กองทัพบกช่อง 5 ในประเด็น “พิษจากขยะกับสารพิษ” พร้อมทีมนักวิชาการสำนักโรคจากการประกอบอาชีพฯ ได้ร่วมให้ข้อมูลทางโทรศัพท์ในรายการ เพื่อตอบคำถามประชาชน “ในกรณีพิษภัยจากขยะอาจเกิดอันตรายได้” ณ ห้องส่งสถานีวิทยุโทรทัศน์กองทัพบกช่อง 5 อสมท.



สำนักโรคฯ จัดประชุมเชิงปฏิบัติการ ถ่ายทอดงานสำคัญ ปี 59

เมื่อวันที่ 28 - 30 ตุลาคม 2558 ที่ผ่านมา สำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม ได้จัดประชุมเชิงปฏิบัติการ “เพื่อพัฒนาศักยภาพและถ่ายทอดความรู้แก่เครือข่ายการเฝ้าระวัง ป้องกัน ควบคุมโรคและภัยสุขภาพจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม ประจำปีงบประมาณ 2559 ณ โรงแรมกรุงศรีวิเวร จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ซึ่งได้รับเกียรติจาก นายแพทย์บุญเลิศ คัดด้ยขนานนท์ ผู้ทรงคุณวุฒิกรมควบคุมโรค เป็นประธานในพิธีเปิด และได้บรรยายพิเศษเรื่อง นโยบายการดำเนินงานเฝ้าระวัง ป้องกันควบคุมโรคและภัยสุขภาพจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม ปีงบประมาณ 2559



เครื่องถ่ายเอกสารอันตราย ! ต้องใช้อย่างระวัง

โดยทั่วไปตามออฟฟิศ สถานที่ทำงาน มักจะต้องมีเครื่องถ่ายเอกสาร ผู้ที่อยู่ใกล้หรือ มีหน้าที่ในการถ่ายเอกสารควรระวังอันตรายที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพเอาไว้ด้วย



สิ่งทีก่อให้เกิดอันตรายจากการใช้เครื่องถ่ายเอกสาร

1. เครื่องถ่ายเอกสารมีกลิ่นสารเคมี และแสงจากเครื่อง ในขณะที่ถ่ายเอกสารเข้าดวงตา
2. โอโซน (Ozone) ทำให้ระคายเคืองต่อตา จมูก คอ หายใจสั้น วิงเวียน และปวดศีรษะ มีอาการแพ้ และสูญเสียการรับรู้กลิ่น โดยเฉพาะผู้ที่มีความไวต่อระบบหายใจ
3. รังสี UV จากหลอดไฟฟ้าพลังงานสูง จะทำให้มีอาการปวดศีรษะ แสบตา กระจุกตาอักเสบ เกิดผื่นคันตามผิวหนัง
4. ผงหมึก เป็นสารเคมีที่เป็นอันตราย จึงต้องระมัดระวังขณะเติมหมึก รวมทั้งขณะทำความสะอาดหรือกำจัดฝุ่นผงหมึกที่ใช้แล้ว และหลีกเลี่ยงการสัมผัสผงหมึกหรือสูดดมเอาผงหมึกเข้าสู่ร่างกาย
5. ลูกกลิ้ง ที่ถูกเคลือบไว้ด้วย เซเลเนียม แคดเมียมซัลไฟด์ มีลักษณะเป็นสารเรืองแสง ระเหยออกระหว่างถ่ายเอกสาร หากสูดดมสารเซเลเนียม ทำให้เกิดการระคายเคืองต่อระบบทางเดินหายใจ ตา ส่วนแคดเมียมเป็นสารก่อมะเร็ง

ใช้เครื่องถ่ายเอกสารให้ปลอดภัย

1. เมื่อถ่ายเอกสารทุกครั้งควรปิดฝาครอบให้สนิท
2. สวมถุงมือขณะเติมหรือเคลื่อนย้ายผงหมึกควรใส่หน้ากากกันฝุ่นเคมี
3. ตั้งเครื่องถ่ายเอกสารแยกไว้ที่มุมห้องที่ไกลจากคนทำงาน
4. หลีกเลี่ยงการสัมผัสโดยตรงกับลูกกลิ้ง

ที่มา: <http://women.thaiza.com/เครื่องถ่ายเอกสารอันตราย-ต้องใช้อย่างระวัง/314458/>

"การหัวเราะ" มีประโยชน์มากกว่าคิด

การหัวเราะมีประโยชน์ทั้งกับร่างกาย จิตใจ รวมไปถึงผิวพรรณด้วย แถมยังทำให้เรามีบุคลิกเป็นคนอารมณ์ดี ร่าเริง แจ่มใส มาดูกันว่า การหัวเราะส่งผลดีอะไรกับสุขภาพร่างกายของเราบ้าง ... รู้แล้วก็ "หัวเราะวันละนิด จิตแจ่มใส"



1. เป็นการเพิ่มระดับฮอร์โมนฝ่ายดี เช่น ฮอร์โมนเอ็นดอร์ฟิน ซึ่งเป็นฮอร์โมนที่ช่วยระงับความเจ็บปวด และฮอร์โมนเซโรโทนิน เป็นฮอร์โมนที่ทำให้เราอารมณ์ดี ขณะเดียวกันก็ทำให้ระดับฮอร์โมนความเครียดลดลง
2. หลังสารโคเฟอีนที่ช่วยในการเรียนรู้และความทรงจำ ส่งผลดีต่อระบบประสาท ช่วยลดความเครียด และทำให้ฮอร์โมนคอร์ติซอลกลับมาอยู่ในระดับที่สมดุล
3. เกิดการเปลี่ยนถ่ายออกซิเจน ฟอกเลือดดำให้เป็นเลือดแดง จึงทำให้เซลล์ประสาทหัวใจ ปอด คอ แข็งแรงขึ้น
4. เกิดความร้อนและการเผาผลาญพลังงาน ช่วยฆ่าเชื้อโรคและป้องกันโรคเกี่ยวกับทางเดินหายใจ ทั้งไข้หวัด ภูมิแพ้ หอบหืด ไช้นัส กรน ความดันโลหิต โรคหัวใจ โรคปอด
5. ทำให้ระบบย่อยอาหารและการขับถ่ายทำงานดีขึ้น
6. หัวใจสามารถสูบฉีดเลือดไปเลี้ยงส่วนต่างๆ มากขึ้น หัวใจทำงานเป็นระบบขึ้น
7. ช่วยผ่อนคลายความเครียด กล้ามเนื้อบริเวณใบหน้ายืดหยุ่น ผิวพรรณดี
8. ช่วยทำลายสารอนุมูลอิสระที่ทำให้เกิดโรคมะเร็ง
9. การหัวเราะทำให้กะบังลมเคลื่อนไหว ช่วยหมุนเวียนอากาศในปอด ช่วยขับอากาศเสีย และรับออกซิเจนเข้าปอดได้อย่างเต็มที่
10. การหัวเราะ 30 วินาที - 5 นาที 10 ครั้งต่อวันจะช่วยให้ความอยากอาหารลดลง มีผลให้การควบคุมน้ำหนักดีขึ้นด้วย
11. การหัวเราะเพียง 15-20 นาที ช่วยให้หัวใจได้ออกกำลังกาย 3-5 นาที
12. ช่วยให้กล้ามเนื้อใบหน้า 12 ชนิด และกล้ามเนื้อบริเวณร่างกายอีก 15 ชนิด ได้ออกกำลังไปในตัว

ที่มา: <http://women.thaiza.com/-การหัวเราะ-มีประโยชน์มากกว่าคิด/321591/>



สำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม
88/21 หมู่ 4 ถนนติวานนท์ ตำบลตลาดขวัญ
อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000

ชำระค่าฝากส่งเป็นรายเดือน
ใบอนุญาตที่ 117 / 2540
ไปรษณีย์โทรเลขนนทบุรี

<https://www.facebook.com/pages/สำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม>