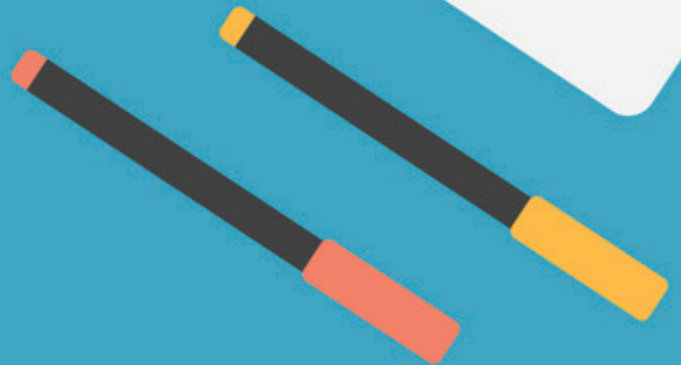




กรมควบคุมโรค

สำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม



จุลสาร

ปีที่ 6 ฉบับที่ 2 เมษายน - มิถุนายน 2561

ENV.OCC

สำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม

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

- สารจากผู้บริหาร
- การบริหารป้องกันออฟฟิศซินโดรม
- ปรับสมดุลคนทำงานออฟฟิศ
- รอบรู้ Env.Occ
- ใช้ Flash Drive อย่างไรให้ปลอดภัย
- วัดความสุขในการทำงานด้วย Hapinometer

สวัสดีค่ะ ท่านผู้อ่านทุกท่าน เพลอแป็บเดียวจุลสารสำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม ก็อยู่กับผู้อ่านมาแล้วถึง 6 ปี แต่เนื้อหาของเราก็ยังคงอัดแน่นไปด้วยสาระความรู้ต่างๆ สำหรับเนื้อหาภายในฉบับนี้ ก็ยังคงข้อมูลที่เป็นประโยชน์ สำหรับคนทำงานในออฟฟิศที่เข้มข้นมากขึ้น เช่น การบริหารป้องกันออฟฟิศซินโดรม, การปรับสมดุลคนทำงานออฟฟิศ, การวัดความสุขในการทำงานด้วย Happinometer, การใช้ Flash Drive อย่างไรให้ปลอดภัย นอกจากนี้ยังประมวลภาพกิจกรรมต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นกิจกรรมรณรงค์ Smart Office “คนทำงานยุคใหม่ ใส่ใจสุขภาพ” และหลัก “10-20-60” ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมคนทำงานออฟฟิศ ไว้ในฉบับนี้ และฝากติดตามความเคลื่อนไหวข้อมูลข่าวสารผ่านเฟซบุ๊ก และเว็บไซต์ของสำนักฯ ด้วยนะคะ



สุดท้ายนี้ ดิฉันหวังว่าเนื้อหาจุลสาร Env.Occ ฉบับนี้ จะทำให้ผู้อ่านทุกท่าน ได้รับประโยชน์ และขอให้มีความสุขกับการอ่านจุลสาร หากมีข้อเสนอแนะ หรือคำติชม ยินดีรับฟังความเห็น เพื่อนำมาปรับปรุงให้ดีขึ้นต่อไป

การบริหารป้องกัน ออฟฟิศซินโดรม

หลัก 3 บ. เพื่อ...

1
ปรับสภาพแวดล้อมให้เหมาะสม

2
เปลี่ยนพฤติกรรมและท่าทางการทำงานให้ถูกต้อง

3
ออกกำลังกายเป็นประจำ



บริการร่างกายป้องกัน “ออฟฟิศซินโดรม”

ท่าที่ 1 บริหารต้นคอ
(ลดความเมื่อยบริเวณคอ)



สลับซ้าย-ขวา ค้างไว้ข้างละ 10 วินาที

ท่าที่ 3 บริหารต้นไหล่
(ลดความเมื่อยบริเวณไหล่)



สลับขึ้น - ลง ค้างไว้ประมาณ 10 วินาที

ท่าที่ 5 บริหารเอวและหลัง



ค้างไว้ประมาณ 10 วินาที

ท่าที่ 2 บริหารสะบัก
(ลดความเมื่อยบริเวณสะบัก และไหล่)



สลับซ้าย-ขวา ค้างไว้ข้างละ 10 วินาที

ท่าที่ 4 บริหารแขนและมือ
(ลดความเมื่อยบริเวณข้อมือ ฝ่ามือและแขน)



ค้างไว้ท่าละ 10 วินาที

ท่าที่ 6 บริหารขาและเข่า



สลับซ้าย - ขวา



ปรับสมดุลคนทำงานออฟฟิศ

ปัจจุบันคนส่วนใหญ่ทำงานมากเกินไป 8 ชั่วโมงต่อวัน และมักทำงานกับคอมพิวเตอร์ ซึ่งการนั่งดูจอคอมพิวเตอร์นานๆ ไม่เปลี่ยนอิริยาบถ จนอาจส่งผลให้เกิดอาการที่เรียกว่า “โรคออฟฟิศซินโดรม” กลุ่มอาการที่เกิดขึ้นกับคนที่ทำงานในออฟฟิศ สาเหตุของโรคมักเกิดจากสภาพแวดล้อมในสถานที่ทำงานไม่เหมาะสม ไม่มีการเปลี่ยนอิริยาบถหรือเคลื่อนไหวร่างกาย ส่งผลให้เกิดอาการกล้ามเนื้ออักเสบ ทำให้อวัยวะของร่างกายส่วนต่างๆ เช่น ไหล่ ต้นคอ บ่า แขน ข้อมือ เอว หลัง ฯลฯ เกิดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อที่พบได้บ่อย คือ ปวดต้นคอ ปวดหลังเรื้อรัง ไมเกรน หรือปวดศีรษะเรื้อรัง มือชา เหน็บ อักเสบ นิ้วล็อค ทั้งนี้ หากไม่มีการเปลี่ยนพฤติกรรม หรือยังทำพฤติกรรมเหล่านี้ซ้ำๆ ความรุนแรงก็จะเพิ่มขึ้นตามลำดับ



วิธีป้องกันและปรับสมดุลคนทำงานออฟฟิศ เพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงของสุขภาพให้ทุกคนเป็น Smart Office Workers ขอให้อึดหลัก พิชิต 2 ม. คือ

1. **เมื่อยตัว** ป้องกันได้โดยการนั่งทำงานด้วยท่าทางการทำงานที่ถูกต้องเหมาะสม ของที่ใช้บ่อยให้วางไว้ใกล้ตัว จัดอุปกรณ์คอมพิวเตอร์ให้เหมาะสมแก่ผู้ใช้งาน โดยหน้าจอคอมพิวเตอร์และเก้าอี้ที่นั่ง ควรปรับให้เหมาะสมกับผู้ใช้แต่ละคน ควรหยุดพักเป็นระยะระหว่างทำงาน หากิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหวของร่างกาย หรือยืดเหยียดกล้ามเนื้อ จะช่วยผ่อนคลายความตึงเครียด ทำให้ร่างกายกระปรี้กระเปร่า ลดความปวดเมื่อยกล้ามเนื้อและเส้นเอ็นได้เป็นอย่างดี

2. **เมื่อยตา** คือ จัดตำแหน่งการทำงานให้เหมาะสม แสงสว่างเพียงพอ ขณะทำงานให้กะพริบตาบ่อยๆ เพื่อป้องกันภาวะตาแห้ง หรือให้พักหลับตาประมาณ 3 - 5 วินาที บ่อยๆ ควรมีพักสายตาทุกๆ 1 - 2 ชั่วโมง ให้พักสายตาประมาณ 5 - 10 นาที โดยละสายตาจากคอมพิวเตอร์ มองไปไกลๆ และควรลุกขึ้นเดินยืดเส้นยืดสายบ้าง หากรู้สึกเคืองตา ปวดตา หรือแสบตา ให้พักสายตาทันที อย่าฝืนทำงานต่อ

สำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม กรมควบคุมโรค ขอสนับสนุนให้คนทำงานออฟฟิศทั่วประเทศหันมาดูแลใส่ใจสุขภาพของตนเอง เพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงของสุขภาพ ให้ทุกคนเป็น Smart Office Workers ที่สอดคล้องกับนโยบายของรัฐบาลเรื่อง Safety Thailand ซึ่งมุ่งเน้นการลดอุบัติเหตุและลดโรคจากการทำงาน

สำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม

แผนหลัก “10-20-60” ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมคนทำงานออฟฟิศ

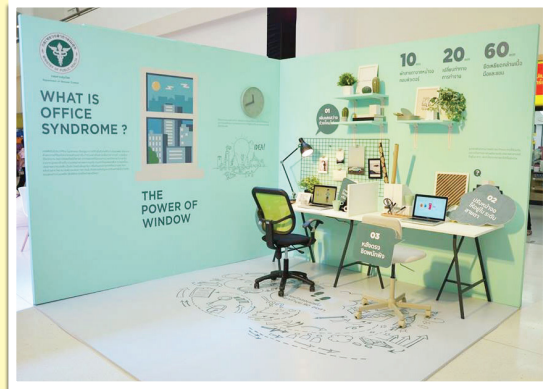


เมื่อวันที่ 1 พฤษภาคม 2561 (วันแรงงาน) ที่ผ่านมา สำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม ได้จัดกิจกรรมรณรงค์ Smart Office “คนทำงานยุคใหม่ ใส่ใจสุขภาพ” ร่วมกับ สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ (สปสช.) ณ ศูนย์ราชการแจ้งวัฒนะ อาคาร B เนื่องจากเป็นหน่วยงานราชการขนาดใหญ่ มีเจ้าหน้าที่ทำงานออฟฟิศจำนวนมาก โดยได้รับเกียรติจาก ดร.พญ.ฉันทนา ผดุงทศ ผู้อำนวยการสำนักโรคจากการประกอบอาชีพฯ เป็นประธานในพิธีเปิดกิจกรรมรณรงค์ฯ ครั้งนี้

สำนักโรคจากการประกอบอาชีพฯ ได้เล็งเห็นความสำคัญของบุคลากรที่ทำงานในออฟฟิศ ซึ่งเป็นกลุ่มวัยทำงานที่เสี่ยงต่อภาวะการเกิดโรคออฟฟิศซินโดรม (Office Syndrome) และ Sick Building Syndrome จากการทำงานออฟฟิศที่อยู่

ภายในอาคารเป็นเวลานาน ทั้งจากท่าทางการทำงาน และจากสภาพแวดล้อมการทำงานไม่เหมาะสม รวมถึงอันตรายหรือสิ่งก่อโรคอื่นๆ เช่น เชื้อโรค สารเคมีในอุปกรณ์สำนักงาน ดังนั้นสำนักโรคจากการประกอบอาชีพฯ จึงได้จัดกิจกรรมรณรงค์ในครั้งนี้ขึ้น

กิจกรรมรณรงค์ในครั้งนี้ หวังเป็นอย่างยิ่งว่า ผู้ทำงานออฟฟิศทุกท่าน จะสามารถนำความรู้ที่ได้ ไปปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการทำงานให้ถูกต้องเหมาะสม ตลอดจนสร้างความรู้ ความเข้าใจ เรื่อง การป้องกันตนเองจากโรคออฟฟิศซินโดรม และรู้ถึงความเสี่ยงจาก Sick Building Syndrome เพื่อดูแลสุขภาพ และป้องกันตนเองจากการเจ็บป่วย โดยหลักการง่ายๆ “10-20-60” คือ 10 นาที พักสายตาจากหน้าจอคอมพิวเตอร์ 20 นาที เปลี่ยนท่าทางการทำงาน และ 60 นาที ยืดเหยียดกล้ามเนื้อและแขน โดยขอให้ ผู้ทำงานออฟฟิศดูแล ใส่ใจสุขภาพ ให้ปลอดภัยจากการทำงานต่อไป



The 32nd Triennial Congress of the International Commission on Occupational Health



นายแพทย์อวิช สุนทราจารย์ ผู้ช่วยรัฐมนตรีว่าการกระทรวงสาธารณสุข และ นายแพทย์สุรณชัย วัฒนาอิงเจริญชัย อธิบดีกรมควบคุมโรค พร้อมด้วย คณะผู้บริหาร นักวิชาการจากสำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม และ สำนักงานป้องกันควบคุมโรค เข้าร่วมประชุมวิชาการ The 32nd Triennial Congress of the International Commission on Occupational Health (ICOH) ณ กรุงดับบลิน ประเทศไอร์แลนด์ ระหว่างวันที่ 29 เมษายน – 4 พฤษภาคม 2561 ภายใต้ธีม “Occupational Health: Research into Practice”

การประชุมวิชาการครั้งนี้ มีผู้เข้าประชุมจากหน่วยงานต่างๆ ทั้งภาครัฐและเอกชน รวมทั้งสถาบันการศึกษาจาก ประเทศต่างๆ ทั่วโลกเข้าร่วมประชุมกว่า 2,000 คน การประชุมประกอบด้วย การอภิปรายเพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้ plenary session และ semi - plenary session มีผลงานวิจัยที่ส่งเพื่อนำเสนอจำนวนกว่า 1,500 เรื่อง มีหน่วยงานของประเทศไทยเข้าร่วมนำเสนอผลงานวิชาการ จำนวน 27 เรื่อง เป็นผลงานวิชาการของกระทรวงสาธารณสุข จำนวน 10 เรื่อง กรมควบคุมโรค จำนวน 7 เรื่อง โดยอธิบดีกรมควบคุมโรคนายแพทย์สุรณชัย วัฒนาอิงเจริญชัย ได้เยี่ยมชมและร่วมรับฟัง การนำเสนอผลงานเพื่อให้ข้อเสนอแนะ และเป็นกำลังใจสำหรับการพัฒนางาน ด้านโรคจากการประกอบอาชีพ และสิ่งแวดล้อม โดยผลงานวิจัยที่ได้รับการคัดเลือกจะได้รับการตีพิมพ์ลงในวารสาร Occupational Environmental Medicine ฉบับ April 2018 Vol. 75-Suppl2



ใช้ Flash Drive อย่างไรให้ปลอดภัย

นางสาววิมลยัฒนา ประสาทกุล
นักวิชาการเผยแพร่
สำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม



Flash Drive หรือที่หลายคนเรียกว่า Handy Drive, Thumb Drive, USB Drive เป็นอุปกรณ์ที่ใช้ในการบันทึกข้อมูลหรือไฟล์จากคอมพิวเตอร์ มีขนาดเล็กและน้ำหนักเบา สะดวกในการพกพาติดตัว และที่สำคัญมีความจุสูง สามารถบันทึกข้อมูลได้มากถึง 128 MB ถึง 64 GB และขนาดความจุข้อมูลก็ได้รับการพัฒนาเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ จุดเด่นของ Flash Drive คือสะดวกรวดเร็วในการใช้งาน เพราะสามารถใช้ได้ทันทีกับคอมพิวเตอร์ทุกเครื่องทุกระบบ



การใช้งาน Flash Drive

เมื่อเชื่อมต่อได้สำเร็จก็จะปรากฏ Drive ขึ้นมา อาจจะเป็น Drive : G , Drive : H หรือ Drive อื่นๆ ก็ได้ ขึ้นอยู่กับเครื่องคอมพิวเตอร์ของแต่ละเครื่อง

การเลิกใช้งาน Flash Drive อย่างถูกวิธี หลังจากที่ใช้ Flash Drive แล้วให้ปิดโปรแกรมหรือ ไฟล์ที่เปิดจาก Flash Drive ทุกๆหน้าต่างทั้งหมดก่อน หลังจากนั้นให้คลิกไปที่ มุมจอล่างขวามือ ตรงรูปสัญลักษณ์ของ Flash Drive จะปรากฏเมนูให้คลิกปิดตรงข้อความ Safely remove USB Mass Storage Device Drive (G:) (อาจเป็น Drive อื่นๆ ขึ้นอยู่กับเครื่องคอมพิวเตอร์ของแต่ละเครื่อง) รอสักครู่ระบบจะสั่งปิด Flash Drive ถ้าไอคอนรูปที่มุมจอหายไปแล้ว ก็จะถอด Flash Drive ออกได้

การ Format Flash Drive กรณีที่จำเป็นจะต้องทำการล้างข้อมูลใน Flash Drive ทั้งหมดก็คือ Flash Drive ติดไวรัสหรือเกิดอาการแปลกผิดปกติจึงจะทำการ Format ล้างข้อมูลทั้งหมด

1. ให้เชื่อมต่อ Flash Drive เข้ากับเครื่องคอมพิวเตอร์ตามปกติ แล้วเปิด My Computer
2. คลิกขวาที่ Drive ของ Flash Drive แล้วเลือก Format
3. คลิกเลือกตรง File system ให้เป็น FAT ตรงนี้สำคัญมาก ถ้าเลือกผิด Flash Drive อาจจะอ่านไฟล์ข้อมูลใน Flash Drive นั้นไม่ได้แล้วเลือก Start รอจนเต็ม 100% ก็เสร็จขั้นตอน



การดูแลรักษา Flash Drive

ระวังไวรัส ต้องถือเป็นข้อควรระวังในการใช้งาน Flash Drive อันดับต้นๆ เพราะโดยพื้นฐานแล้ว Flash Drive จะมีลักษณะในการใช้งานเหมือนกับ Floppy Drive ซึ่งหมายความว่า ไวรัสสามารถใช้ Flash Drive เป็นสื่อพาหะสำหรับแพร่กระจายไวรัสได้เป็นอย่างดี ดังนั้นเวลาใช้งาน Flash Drive ควรแน่ใจก่อนว่าเป็นการถ่ายโอนเฉพาะไฟล์ข้อมูลเท่านั้นไม่ติดไวรัสไปด้วย ประเด็นที่สำคัญก็คือ ควรแน่ใจว่ากำลังเชื่อมต่อ Flash Drive กับเครื่องคอมพิวเตอร์ที่รันซอฟต์แวร์แอนตี้ไวรัส ที่ได้รับการอัปเดตอย่างสม่ำเสมอ และในกรณีที่คอมพิวเตอร์รันแอนตี้ไวรัส เวลาต่อกับ Flash Drive ซอฟต์แวร์แอนตี้ไวรัสในเครื่องคอมพิวเตอร์จะสแกน Flash Drive ให้ ด้วย อย่างไรก็ตามถ้าไม่แน่ใจ Flash Drive ที่ได้รับมา ก็ไม่ควรเชื่อมต่อเข้ากับคอมพิวเตอร์อย่างเด็ดขาด

เข้ารหัสข้อมูล เพื่อรักษาความลับ ถ้าหาก Flash Drive หายนั้นและมีข้อมูลสำคัญหรือข้อมูลส่วนตัว หมายความว่าข้อมูล จะตกไปอยู่ในมือของผู้ที่พบ ดังนั้นควรทำการเข้ารหัสข้อมูลข้อมูล จะทำให้ไม่สามารถเปิดอ่านไฟล์ข้อมูลได้ แต่ควรตรวจสอบให้แน่ใจว่าซอฟต์แวร์ที่ใช้ั้นไม่ใช้รุ่นทดลอง เพราะอาจจะต้องจ่ายเงิน ค่าซอฟต์แวร์ในภายหลัง

การถอด Flash Drive ออกจากเครื่องอย่างถูกต้อง

เมื่อทำงานเสร็จ ก่อนจะดึง Flash Drive ออกจากพอร์ต USB บนคอมพิวเตอร์ ให้ปิดโปรแกรมทุกตัวที่มีการเข้าถึงไฟล์ต่างๆ บน Flash Drive เสียก่อน จากนั้นคลิกที่ไอคอน Safely Remove Hardware (ที่มีลูกศรสีเขียวปรากฏอยู่ในมุม ล่างขวามือบนทาสก์บาร์) แล้วคลิกเลือก Flash Drive ที่ปรากฏอยู่ในรายการ เมื่อคลิก Flash Drive ที่ต้องการเอาออกแล้ว จะได้รับข้อความแจ้งขึ้นมาว่า “Safely To remove Hardware” แปลว่า สามารถดึง Flash Drive ออกจากระบบได้อย่างปลอดภัย



นายกมล จันทรา
นักวิเคราะห์นโยบายและแผนชำนาญการ
สำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม

วัดความสุขในการทำงานด้วย Happinometer

Happinometer คือ เครื่องมือวัดความสุขที่บุคคลสามารถวัดได้ด้วยตนเอง เป็นแนวคิดเสมือนการใช้ปรอทวัดความรู้สึกและประสบการณ์ ที่สะท้อนจากมิติคุณภาพชีวิตของตนเอง สามารถใช้วัดความสุขของคนทำงานได้ในองค์กรทุกภาคส่วน รวมทั้งบุคคลทั่วไปและสามารถทราบค่าคะแนนเฉลี่ยความสุขของตนเอง หรือค่าคะแนนเฉลี่ยความสุขของบุคคลเป็นภาพรวมในระดับองค์กรได้ทันที

ประโยชน์ของ Happinometer

- 1) บุคคล หรือผู้บริหารองค์กร สามารถนำผลที่ได้มาวางแผนและดำเนินการ บริหารจัดการ ความสุขของตนเอง หรือคนในองค์กรในทุกระดับได้อย่างถูกต้องและถูกใจ
- 2) บุคคลหรือองค์กรสามารถใช้ HAPPINOMETER เป็นเครื่องมือในการสำรวจ ติดตาม ประเมินผล คุณภาพชีวิต และความสุขของบุคลากรในองค์กรหรือของตนเองได้เป็นเวลาปัจจุบัน (Real time) อย่างต่อเนื่องเป็นระยะๆ

ความสุข 9 มิติของ HAPPINOMETER



1. Happy Body (สุขภาพดี) หมายถึง การที่บุคคลมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง สมบูรณ์ มีพฤติกรรมและการบริโภคที่ดี/เหมาะสม มีความพึงพอใจสภาวะสุขภาพกายของตนเอง



2. Happy Relax (ผ่อนคลายดี) หมายถึง การที่บุคคลสามารถบริหารเวลาในแต่ละวันเพื่อการพักผ่อนได้อย่างมีคุณภาพ พอใจกับการบริหารจัดการปัญหาของตนเอง และทำชีวิตให้ง่าย



3. Happy Heart (น้ำใจดี) หมายถึง การที่บุคคลมีจิตสาธารณะมีส่วนร่วมในการสร้างประโยชน์ให้กับส่วนรวม และไม่มีเมตตากับคนรอบข้าง



4. Happy Soul (จิตวิญญาณดี) หมายถึง การที่บุคคลมีความตระหนักถึงคุณธรรม และศีลธรรม รู้แพ้รู้ชนะ รู้จักให้ และมีความกตัญญูรู้คุณ



5. Happy Family (ครอบครัวดี) หมายถึง การที่บุคคลมีความรู้สึกผูกพัน เชื่อใจ มั่นใจ และอุ่นใจกับบุคคลในครอบครัวของตนเอง



6. Happy Society (สังคมดี) หมายถึง การที่บุคคลมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อเพื่อนบ้าน ไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน ไม่เอาเปรียบผู้คนรอบข้าง ไม่ทำให้สังคมเสื่อม



7. Happy Brain (ใฝ่รู้ดี) หมายถึง การที่บุคคลมีความตื่นตัวกระตือรือร้นในการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ เพื่อปรับตัวให้เท่าทันและตั้งรับการเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลา และพอใจที่จะแสดงความทันสมัยอยู่



8. Happy Money (สุขภาพเงินดี) หมายถึง การที่บุคคลมีวินัยในการใช้จ่ายเงิน มีความสามารถและพึงพอใจในการบริหารจัดการระบบการรับ จ่าย และออมเงินในแต่ละเดือน



9. Happy work-life (การงานดี) หมายถึง การที่บุคคลมีความสุขสบายใจในที่ทำงาน มีความรัก ความผูกพัน และความภาคภูมิใจในองค์กร มีความมั่นใจในอาชีพรายได้ และมีความพึงพอใจกับความก้าวหน้าของตนเองในองค์กร

(ที่มา : คู่มือการวัดความสุขด้วยตนเอง Happinometer)



สำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม
88/21 หมู่ 4 ถนนติวานนท์ ตำบลตลาดขวัญ
อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000

ชำระค่าฝากส่งเป็นรายเดือน
ใบอนุญาตที่ 117 / 2540
ไปรษณีย์โทรเลขนนทบุรี

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

- ที่ปรึกษา
- กองบรรณาธิการ
- สถานที่ติดต่อ

ดร.แพทย์หญิงจันทนา ผดุงทศ ผู้อำนวยการสำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม
กลุ่มภารกิจพัฒนาภาคีเครือข่าย งานสื่อสารสาธารณะและพฤติกรรมสุขภาพ
สำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม 88/21 หมู่ 4 ถนนติวานนท์ ตำบลตลาดขวัญ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000
โทรศัพท์ 0 2590 4514 โทรสาร 0 2590 4388 อีเมล media.envocc@gmail.com เว็บไซต์ <http://envocc.ddc.moph.go.th/>