



กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

จุลสาร

ปีที่ 9 ฉบับที่ 2 มกราคม - มีนาคม 2564

ENV.OCC

กองโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม



กองโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม
เพจโรคภัย ภัยทำงาน



ดาวน์โหลด
จุลสารฉบับนี้



ตอบแบบสอบถาม
เพื่อลุ้นรับรางวัล

สารบัญ

	3	สารจากผู้บริหาร
ทำไมหน้าหนาว ฝุ่น ถึงเยอะกว่าปกติ?	4	
	8	15 วิธีป้องกันตัวเองให้รอดพ้นจาก ฝุ่นละออง PM _{2.5} แบบง่ายๆ
เลือกหน้ากากอย่างไร ป้องกันได้ทั้งฝุ่น และ Covid-19	11	
	12	สถานประกอบการ ด้านโควิด 19
ทำ 5 ข้อ ต่อกรกับโควิด 19 ระลอกใหม่	18	
	19	การปฏิบัติตัวเมื่ออยู่ในพื้นที่เสี่ยง
สารกัมมันตรังสีในชุมชนจีน	20	
	23	รอบรู้ ENV.OCC



สารจาก ผู้บริหาร

สวัสดีค่ะท่านผู้อ่านจุลสารทุกท่าน จุลสารกองโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อมฉบับใหม่ มาในรูปแบบ E-book เพิ่มความทันสมัยให้ก้าวทัน ยุค Digital มากขึ้น สะดวกต่อการอ่าน ง่ายต่อการแชร์ เรามาคุยบทความที่น่าสนใจของเล่มนี้กันค่ะ

1. ทำไมหน้าหนาว ฝุ่นถึงเยอะกว่าปกติ
2. 15 วิธีป้องกันตัวเองให้ รอดพ้นจาก ฝุ่นละออง PM_{2.5}
3. เลือกหน้ากากอย่างไรป้องกันได้ทั้งฝุ่น และ Covid-19
4. สถานประกอบการ ด้านโควิด 19
5. ทำ 5 ข้อ ต่อกรกับโควิด 19 ระลอกใหม่
6. การปฏิบัติตัวเมื่ออยู่ในพื้นที่เสี่ยง และที่ขาดไม่ได้ คือ
7. รบรวั ENV.OCC

หวังว่าท่านผู้อ่านจะถูกใจกับจุลสารฯ เล่มนี้กันนะคะ อ้อ!!! อย่าลืมสแกน QR Code หรือ กดที่ลิงค์นี้ <https://forms.gle/qFMAiYbKdg8bjG376> ตอบแบบสอบถามเพื่อลุ้นชิงรางวัลกัน ด้วยนะคะ

ท่านผู้อ่านท่านใด สนใจร่วมส่งบทความ เรื่องเล่า เรื่องที่อยากบอกต่อ บทความที่เกี่ยวข้องด้านโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม ลงจุลสารฯ สามารถส่งบทความได้ที่ E-mail Media.envocc@gmail.com เพื่อเป็นการส่งต่อความรู้ หรือผลการดำเนินงาน ในพื้นที่ด้านโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อมแก่หน่วยงานเครือข่าย

สุดท้ายนี้ ในนามคณะผู้จัดทำจึงขอฝากให้ท่านผู้อ่านช่วยแชร์รวมทั้ง ส่งต่อข้อมูลที่เป็นประโยชน์จาก E-book เล่มนี้ และเพื่อให้เนื้อหาสาระและรูปแบบ จุลสารฯ มีความสมบูรณ์ ครบถ้วน และเนื้อหาตรงกับความต้องการของท่าน เรายินดีรับข้อเสนอแนะ เพื่อปรับปรุงและพัฒนาต่อไปค่ะ



แบบสอบถามความพึงพอใจที่มีต่อ
จุลสารกองโรคจากการประกอบอาชีพ
และสิ่งแวดล้อม ENV.OCC

ทำไมหน้าหนาว ฝุ่น ถึงเยอะกว่าปกติ



PM 2.5

PM 2.5

PM 2.5

PM 2.5

PM 2.5

PM 2.5

PM 2.5

PM 2.5

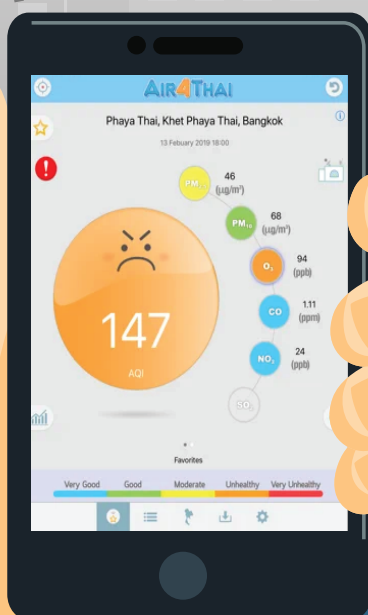
PM 2.5

PM 2.5

PM 2.5

PM 2.5

PM 2.5

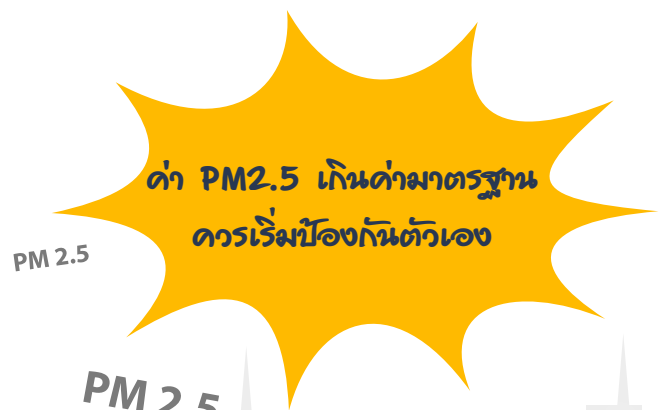


ค่า PM 2.5 เท่าไรถึงเกินมาตรฐาน?

อากาศคุณภาพดีจะมีค่า PM 2.5 อยู่ที่ 0 - 50 ไมโครกรัม/ลูกบาศก์เมตร ถ้ามากกว่านั้น แนะนำให้เตรียมป้องกันตัวเอง เพราะจะเริ่มมีผลกระทบต่อสุขภาพ โดยเฉพาะในกลุ่มเสี่ยง เช่น คนที่เป็นโรคทางเดินหายใจ ผู้สูงอายุ และเด็กเล็ก

ทำไมค่า PM 2.5 พุ่งสูง ช่วงอากาศหนาว?

ธรรมชาติของอากาศ คือ อากาศร้อนจะเคลื่อนไปที่
อากาศเย็นฝุ่นควันก็จะลอยขึ้นด้านบนไปกับมวลอากาศ และ
โดนลมพัดกระจายไปที่อื่น แต่ในฤดูหนาว ประเทศไทยจะเจอ
กับความกดอากาศสูงเข้ามา ปกคลุมความกดอากาศนี้จะเป็น
ชั้นกั้นความร้อน และฝุ่นละอองไม่ให้ลอยตัวสูงขึ้นมา ฝุ่นจึงถูก
กักอยู่ในพื้นที่ ยิ่งในกรุงเทพฯ ที่มีตึกล้อมรอบบังทางลม ทำให้
อากาศไม่ถ่ายเท จึงยังมีปริมาณฝุ่นควันสะสมจำนวนมาก



อากาศปกติ

ฝุ่นควันลอยขึ้นด้านบน

ลมร้อน

ลมพัดให้กระจายไปที่อื่น

อากาศหนาว

ความกดอากาศ

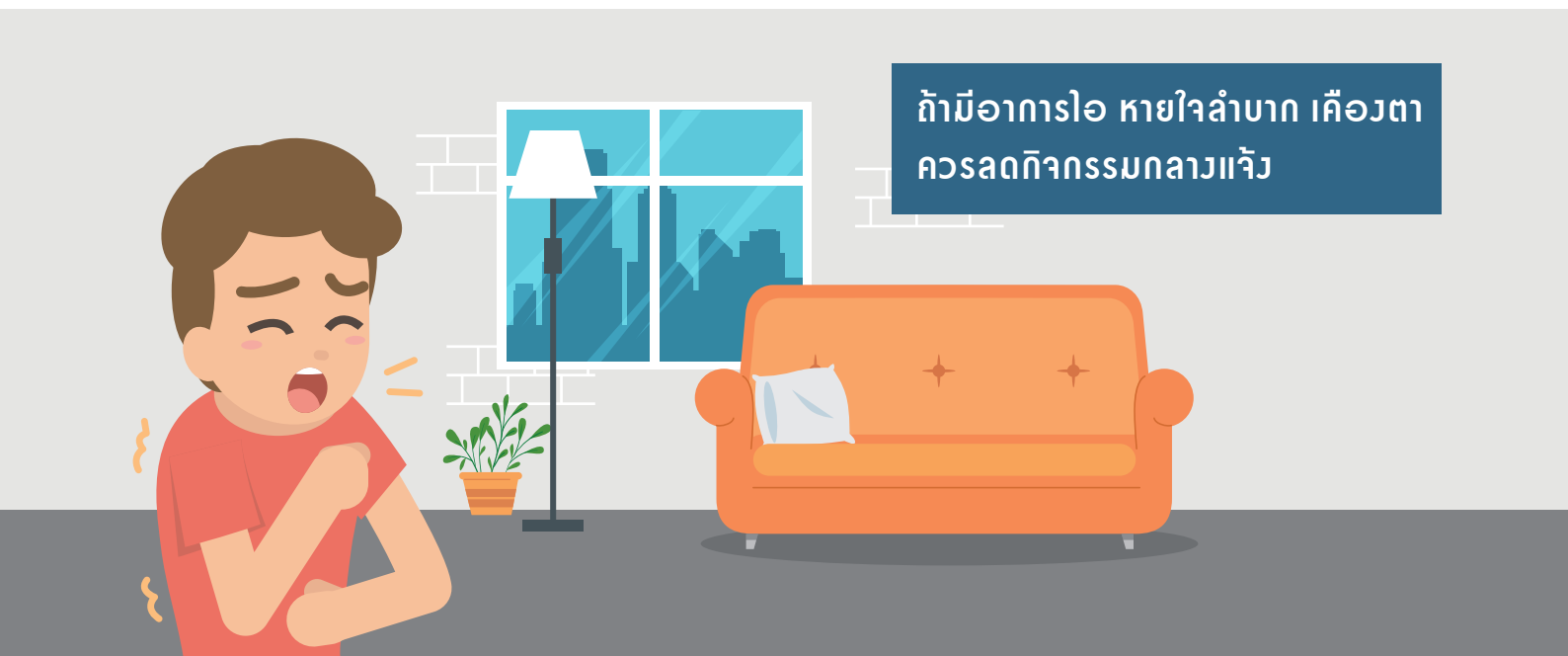
ลมร้อน

ความกดอากาศปกคลุมพื้นที่
กั้นไม่ให้ฝุ่นควันลอยตัวสูงขึ้น

ลมเย็น

ฝุ่นควันถูกกักอยู่ในพื้นที่
สะสมเป็นปริมาณมาก

วิธีป้องกันตัวเอง



15

วิธีป้องกันตัวเอง
ให้รอดพ้นจาก
ฝุ่นละออง PM_{2.5}
แบบง่ายๆ



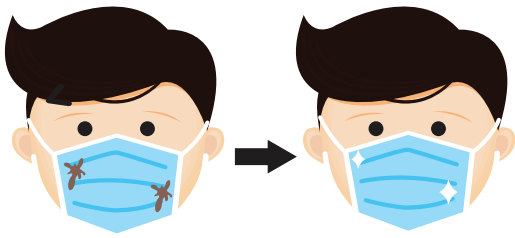
จากฝุ่นละอองที่ขนาดเล็กกว่า 2.5 ไมครอนมีขนาดเล็กมากจนเรามองไม่เห็น เป็นควันพิษที่เรามักมีแต่มีอันตรายมากมายถึงขั้นทำให้เป็นมะเร็งได้เลยทีเดียว และยังส่งผลต่อการหายใจสั้นและหัวใจทำงานหนักมากขึ้น ดังนั้นการดูแลตัวเองจึงเป็นสิ่งสำคัญที่สุด



- 1** ควรสวมหน้ากากมาตรฐาน N95 ขณะอยู่กลางแจ้ง เพื่อสุขภาพของตนเอง



- 2** ควรใช้หน้ากากอนามัยปิดปากและจมูก หรือใช้ผ้ามาทบกันหลายชั้นแทนหน้ากาก และควรใช้น้ำพรมที่ผ้าให้เปียกหมาด ๆ เพื่อช่วยจับกรองและป้องกันฝุ่นละอองได้ดีขึ้น



- 3** ควรเปลี่ยนใหม่ เมื่อหน้ากากสกปรกหรือเริ่มหายใจไม่สะดวก



- 4** หลีกเลี่ยงกิจกรรมกลางแจ้ง โดยเฉพาะช่วงเวลาเช้าและเย็น เช่น การวิ่งการเดินออกกำลังกาย ปั่นจักรยาน งดเว้นการออกกำลังกายกลางแจ้งสำหรับผู้สูงอายุ



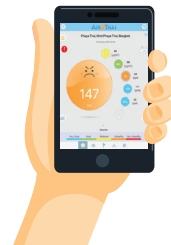
- 5** ทำงานที่บ้านแทนมาที่ทำงาน หรือหยุดเรียนงดกิจกรรมกลางแจ้ง เช่น ยกเลิกการเข้าแถวของนักเรียน



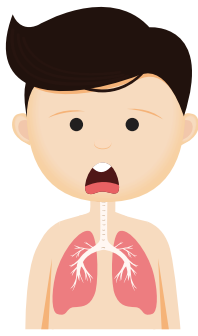
- 6** รักษาความสะอาดโดยใช้น้ำสะอาดกลั้วคอแล้วบ้วนทิ้งวันละ 3-4 ครั้ง



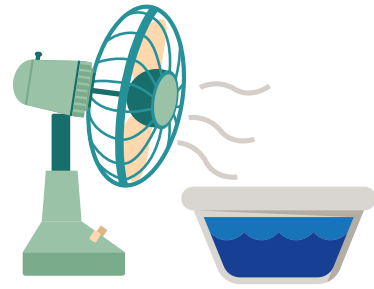
- 7** หลีกเลี่ยงการทำงานหนัก ที่ต้องออกแรงมากในบริเวณที่มีหมอกควัน



- 8** โหลดแอปพลิเคชัน (Application) วัดดัชนีคุณภาพของอากาศ เช่น Air4Thai เพื่อจะได้ทราบว่าพื้นที่ไหนที่ได้รับผลกระทบฝุ่นพิษ PM_{2.5} จะได้หลีกเลี่ยงการเดินทางไปยังพื้นที่เสี่ยง



- 9** ผู้ป่วยโรคปอด หอบหืด โรคหัวใจ หญิงตั้งครรภ์ และคนชราควรให้พักผ่อนอยู่แต่ในบ้าน หากพบอาการผิดปกติ ให้รีบเข้ารับการรักษายาบาลทันที



- 10** หากต้องเปิดพัดลมภายในบ้าน ควรเป่าลงกระทบบิวน้ำก่อนก็จะช่วยให้ ลดปริมาณฝุ่นพิษลงได้



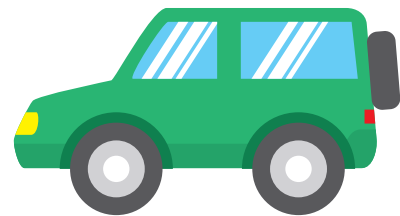
- 11** ปิดประตูหน้าต่างเพื่อหลีกเลี่ยงไม่รับอากาศเป็นพิษเข้าไปภายในบ้าน หรืออาคาร แต่หากมีเครื่องปรับอากาศหรือระบบกรองอากาศ ควรเปลี่ยนหรือหมั่นล้างระบบกรองอากาศเป็นประจำ



- 12** งดการรองน้ำฝน ไว้ใช้ดื่มกินชั่วคราว



- 13** ไม่ควรเผาขยะ เศษใบไม้ กิ่งไม้ หญ้าทุกชนิดหรือสิ่งใดที่ทำให้เกิดควันไฟหรือหมอกควันมากยิ่งขึ้น

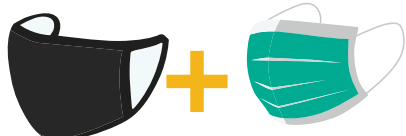


- 14** ดับเครื่องยนต์ ของยานพาหนะทุกชนิดทุกครั้งเมื่อจอด



- 15** งดเว้นการสูบบุหรี่ และงดการเผาในชุมชน การเผาในที่โล่งที่จะเพิ่มปัญหาควันมากขึ้น

เลือกหน้ากากอย่างไร ป้องกันได้ทั้งฝุ่น และ Covid-19

ชนิดหน้ากาก	การป้องกัน		คำแนะนำ
	COVID-19	PM2.5	
 หน้ากาก N95	 สูง	 สูง	 เหมาะกับคนที่อยู่ในพื้นที่เสี่ยง ใส่แบบสนิทกับใบหน้า (Fit check)
 หน้ากากอนามัย (หนา 3 ชั้น)	 ดี	 ปานกลาง	 ควรใส่กับทิชชู 1 แผ่นพับครึ่ง เพิ่มประสิทธิภาพ
 หน้ากากผ้า	 ปานกลาง	 เล็กน้อย	 ควรเป็นผ้าฝ้ายมีสลิ้น 2 ชั้น ป้องกันฝุ่นมากกว่าผ้าทั่วไป
 หน้ากากเฟรม			 ควรใส่หน้ากากอนามัย ไว้ด้านในอีกชั้น

ที่มา เพจโรคระบาดร้ายๆ วัยทำงาน

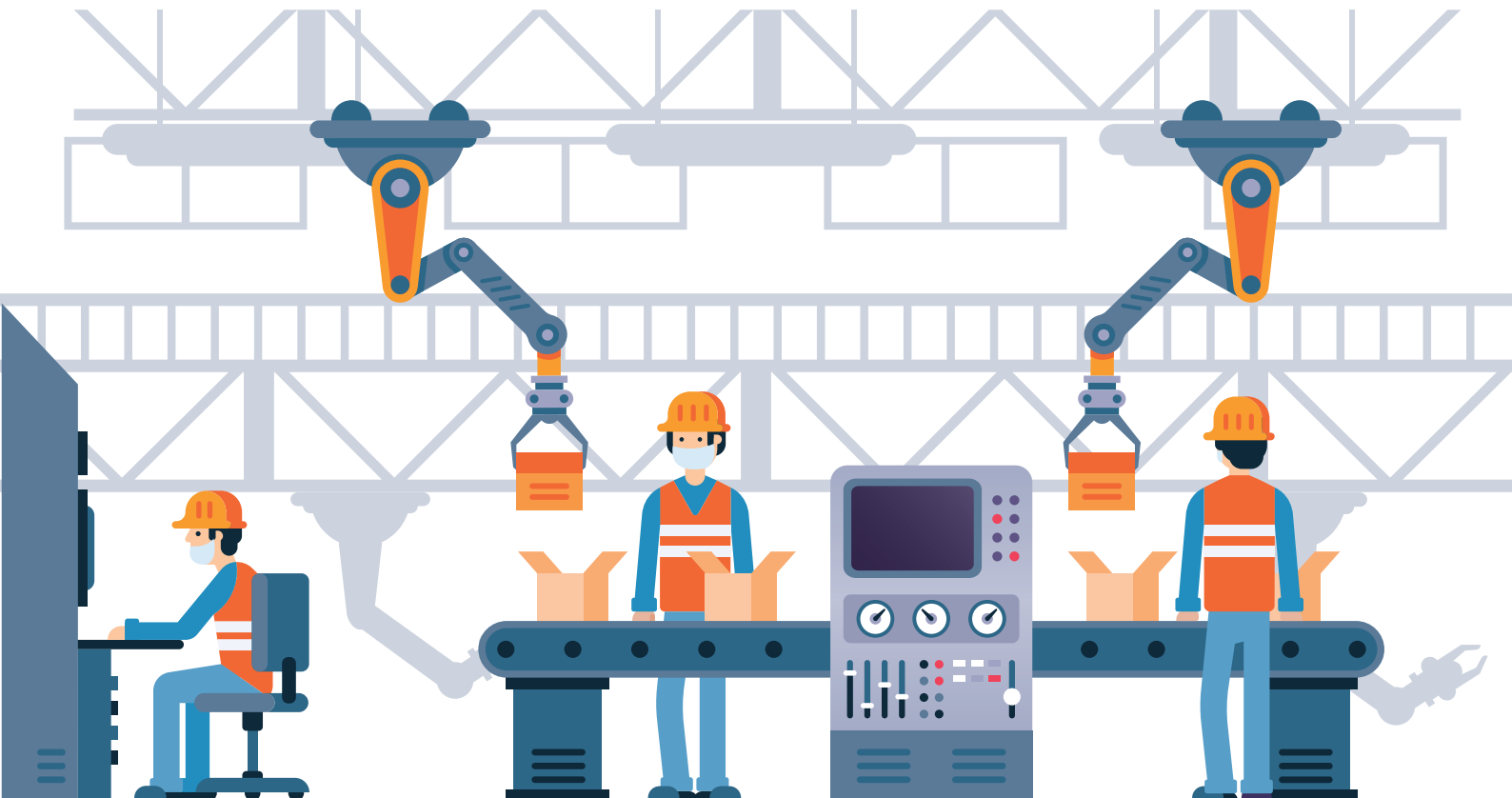


สถานประกอบการ ด้านโควิด 19

กลุ่มผู้ประกอบการอาชีพในภาคอุตสาหกรรม ถือเป็นประชากรกลุ่มใหญ่และเป็นกลุ่มสำคัญในการลดการแพร่ระบาดของโรคไวรัสโคโรนา 2019 เนื่องจากต้องมีการรวมกลุ่มกันทำงานในสถานที่ทำงานร่วมกัน ดังนั้นจึงต้องมีการปรับแนวทางการทำงาน และสภาพแวดล้อมในการทำงาน เพื่อให้สถานประกอบการ สามารถดำเนินกิจการได้ หากไม่มีการมาตรการเฝ้าระวัง ป้องกัน ควบคุมโรคที่มีประสิทธิภาพแล้ว อาจเกิดการแพร่ระบาดของโรคฯ ได้ในวงกว้าง

มาตรการการดำเนินงานเฝ้าระวัง ป้องกัน ควบคุมโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 สำหรับสถานประกอบการ ประกอบด้วย

- 1 มีการประเมินความเสี่ยงของการระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด 19) แยกรายกิจกรรมย่อยของงานนั้น ๆ
- 2 มีการดำเนินมาตรการป้องกันควบคุมการระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด 19) ตามมาตรการพื้นฐานอย่างครบถ้วน
- 3 มีการดำเนินมาตรการป้องกัน ควบคุมการระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด 19) ตามความเสี่ยงแต่ละงาน



- 4 มีการติดตามข้อมูลข่าวสารที่เป็นปัจจุบันจากหน่วยงานภาครัฐ เช่น กระทรวงสาธารณสุข กระทรวงแรงงาน เป็นต้น
- 5 มีการประชาสัมพันธ์ข้อมูลข่าวสารความรู้ที่เกี่ยวข้องแก่พนักงาน อย่างทั่วถึง
- 6 มีการจัดทำแผนประกอบกิจการในกรณีเกิดการระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด 19)
- 7 มีการจัดอบรมให้ความรู้พนักงานเกี่ยวกับการป้องกันและควบคุมการติดต่อของโรค หรือหัวหน้างานมีการให้ความรู้เรื่อง โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ให้กับพนักงานก่อนเริ่มการปฏิบัติงาน
- 8 มีการอบรมให้ความรู้พนักงานเกี่ยวกับการจัดการความเครียด หรือสภาพปัญหาทางจิตใจที่อาจเกิดขึ้นจากโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019
- 9 มีระบบการคัดกรอง โดยจัดให้มีจุดตรวจวัดอุณหภูมิผู้ปฏิบัติงานและผู้มาติดต่องานก่อนเข้าในพื้นที่ของสถานที่ทำงาน และต้องไม่อนุญาตให้เข้า หากมีอุณหภูมิร่างกายสูงกว่า 37.5 องศาเซลเซียส และต้องให้ผู้ปฏิบัติงานและผู้มาติดต่องานพบแพทย์ทันที
- 10 มีแนวทางการส่งต่อกรณีสงสัยว่าเป็นผู้ป่วย เพื่อเข้ารับการตรวจรักษาในโรงพยาบาล
- 11 มีนโยบายให้ผู้ที่มีอาการผิดปกติหรือมีอาการสงสัยว่าจะป่วยเป็นโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หยุดอยู่บ้านอย่างน้อย 14 วัน
- 12 มีการกำหนดให้พนักงาน “เว้นระยะห่าง อย่างน้อย 1 เมตร” ในพื้นที่ส่วนกลางของสถานที่ทำงาน เช่น การต่อแถวซื้ออาหาร การนั่งรับประทานอาหาร การนั่งในห้องประชุม การนั่งในจุดติดต่องาน การใช้พื้นที่สุขภัณฑ์ จุดพักผ่อน เป็นต้น
- 13 มีการจัดจุดล้างมือ พร้อมสบู่และน้ำ หรือจัดเจลแอลกอฮอล์ล้างมือ อย่างเพียงพอและทั่วถึง



- 14 มีการเพิ่มความถี่ในการทำความสะอาดด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อโรคบริเวณที่มีความเสี่ยง เช่น ลูกบิดประตู ก๊อกน้ำ สวิตช์ไฟ เครื่องถ่ายเอกสาร หรืออุปกรณ์อื่น ๆ ที่มักมีผู้สัมผัสจำนวนมาก
- 15 มีนโยบายสนับสนุนให้พนักงานสวมใส่หน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้า ทั้งในและนอกสถานที่ทำงาน
- 16 มีการติดตามผู้ปฏิบัติงานที่ต้องกักกันตัวที่บ้านอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้การสนับสนุนในด้านต่าง ๆ
- 17 กรณีสถานที่ทำงานมีห้องพักให้กับพนักงานต้องมีการดำเนินการควบคุม ป้องกันโรคที่ครอบคลุมพื้นที่ห้องพัก เช่น การจัดให้มีเจลแอลกอฮอล์ล้างมือ การเพิ่มความถี่ในการทำความสะอาดพื้นที่ส่วนกลางต่าง ๆ เป็นต้น
- 18 กรณีสถานที่ทำงานมีรถรับ - ส่งพนักงาน มีการดำเนินการ ควบคุมป้องกันโรคที่ครอบคลุมพื้นที่รถรับ-ส่ง เช่น มีการจัดที่นั่งโดยการเว้นระยะห่างในการโดยสารรถทำความสะอาดภายในรถ เป็นต้น
- 19 สถานที่ทำงานมีการประเมินมาตรการที่กำหนดเป็นระยะ ๆ เพื่อปรับให้เหมาะสมกับสถานการณ์

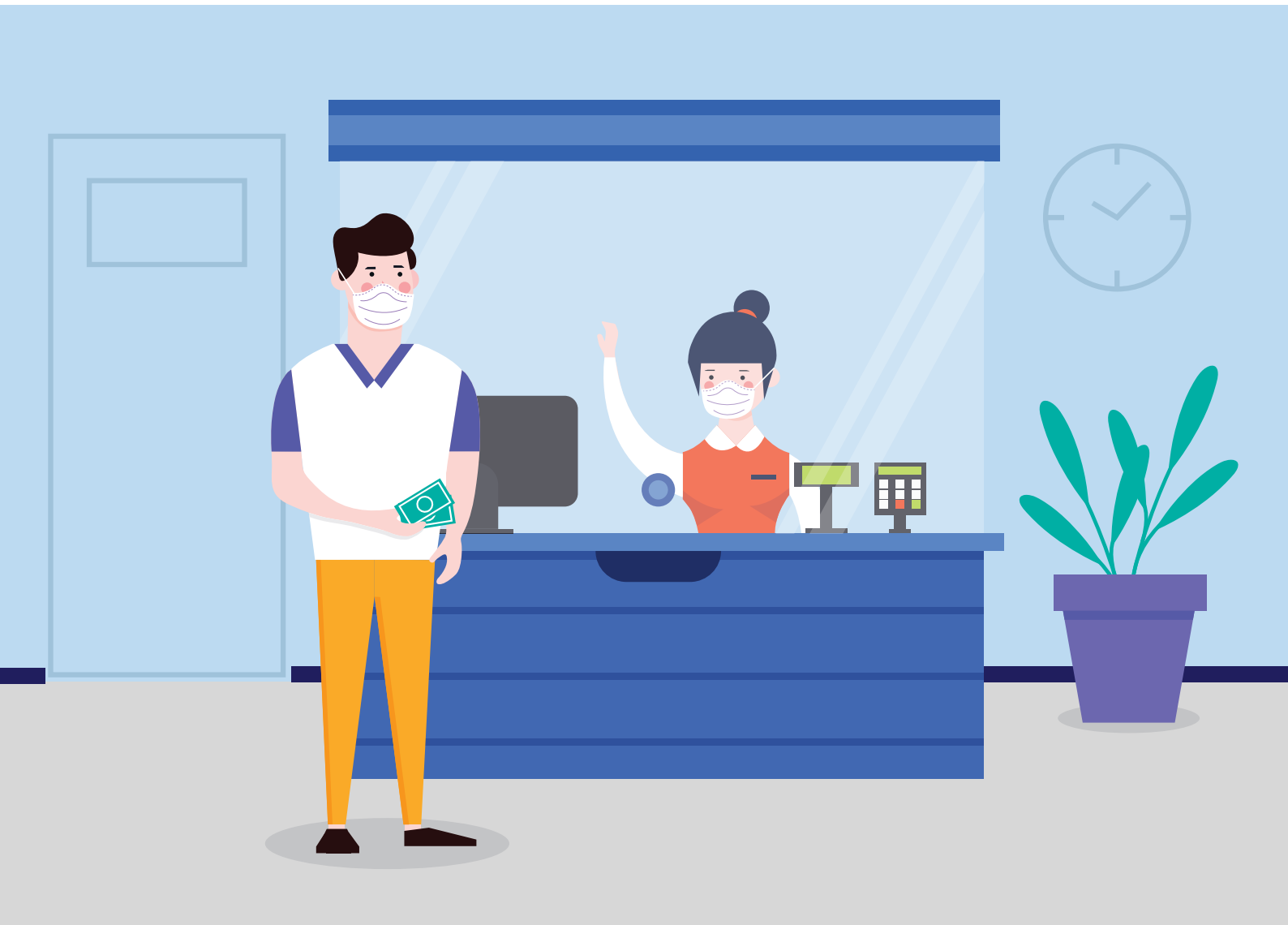
(โดยต้องปฏิบัติให้ได้ตามมาตรการพื้นฐาน และมาตรการสำหรับความเสียหายต่ำครบทุกข้อด้วย)

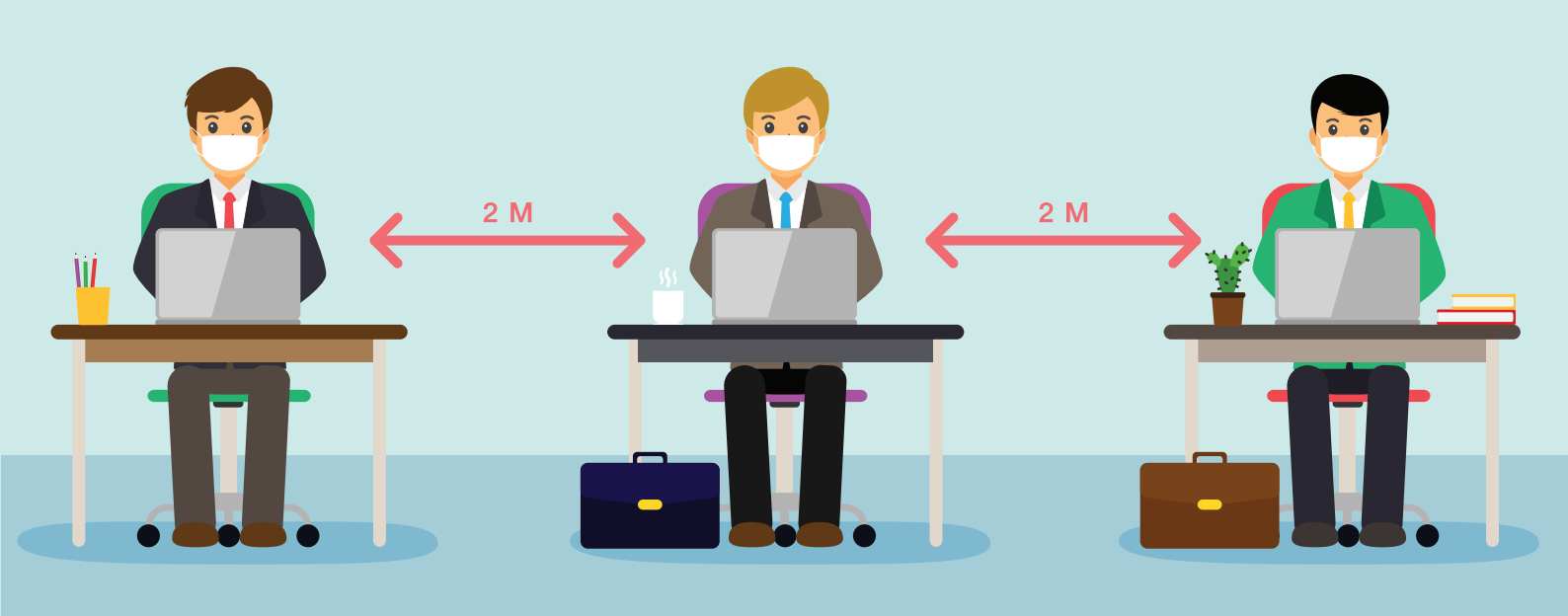
20

มีการปรับปรุงสถานที่ทำงานให้สามารถระบายอากาศได้ดีขึ้น เช่น การเพิ่มระบบระบายอากาศให้มีการหมุนเวียนอากาศมากขึ้นหรือ การเพิ่มความถี่ในการทำความสะอาดเครื่องปรับอากาศอย่างน้อย 2 เดือนต่อครั้ง เป็นต้น

21

มีการจัดทำกระจก/แผ่นใสกั้นในจุดที่พนักงานต้องสื่อสารพูดคุยกับผู้อื่น ทั้งภายในและภายนอกองค์กรในระยะประชิดตัว (กรณีที่มีจุดทำงานในลักษณะนี้ เช่น แผนกประชาสัมพันธ์/ต้อนรับ แผนกหรือจุดรับเอกสารของพนักงานหรือลูกค้า)





มาตรการสำหรับความเสี่ยงสูง

(โดยต้องปฏิบัติให้ได้ตามมาตรการพื้นฐาน และมาตรการสำหรับความเสี่ยงปานกลางครบทุกข้อด้วย)

- 22** มีการจัดให้ทำงานที่บ้าน (Work from home) กรณีที่งานนั้นสามารถทำที่บ้านได้
- 23** มีการจัดการประชุมทางโทรศัพท์หรืออินเทอร์เน็ตแทนการจัดประชุมที่พนักงานต้องมารวมตัวกัน
- 24** มีการจัดพื้นที่การทำงานของพนักงาน ให้มีระยะห่างกันอย่างน้อย 2 เมตร (ในกรณีที่พนักงานสวมหน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้าตลอดเวลา อนุโลมให้ห่างกันอย่างน้อย 1 เมตรได้)
- 25** มีการเหลื่อมเวลาพักที่ครอบคลุม ทั้งเวลาพักรับประทานอาหารกลางวัน และพักเบรก
- 26** กรณีสถานที่ทำงานมีการให้บริการที่พนักงานต้องติดต่อกับบุคคลภายนอกเป็นประจำ ให้มีมาตรการในการลดความเสี่ยงต่อการสัมผัสเชื้อ เช่น การใช้ระบบการให้บริการโดยไม่ลงจากรถ (drive - through service) การใช้ระบบ cashless การใช้ระบบยื่นเอกสารแบบ online เป็นต้น
- 27** สถานที่ทำงานจัดให้มีมาตรการอื่น ๆ นอกเหนือจากที่กล่าวมา เพื่อการป้องกันการระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

ที่มา: มาตรการการดำเนินงาน ฝ่าละออง พิทักษ์ ป้องกันควบคุมโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 สำหรับพัฒนา “สถานที่ทำงาน ด้านโควิด 19 ในฐานวิถีชีวิตใหม่ : New Normal”

ทำ 5 ข้อต่อกร โควิด-19ระลอกใหม่

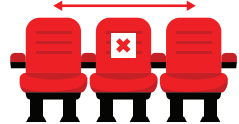
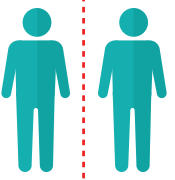
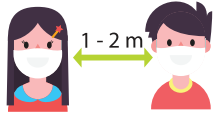
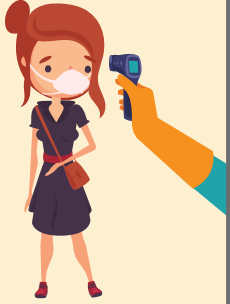
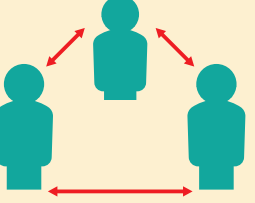
#โรคระบาดๆ ภัยทำงาน

สรุปวิธีป้องกันตัวเองจากโควิด-19
เป็นแนวทางให้ทุกคนนำไปใช้กัน

		วิธีการ
1 ออกจากบ้าน เท่าที่จำเป็น		 อยู่บ้าน ลดโอกาสติดเชื้อ ไม่ไปที่แออัด เลี่ยงชั่วโมง เร่งด่วน
2 สวมหน้ากากอนามัย		 คลุมปิดปาก/จมูก ให้กระชับกับใบหน้า ไม่สวมไว้ใต้คาง/ ไม่สวมหูเดียว ไม่ใช่ซ้ำ/ทิ้งให้ ถูกวิธีหลังใช้
3 เว้นระยะห่าง		 ห่างกัน 2 เมตร เดินทอดน่อง ลดเอามือสัมผัสเชื้อ จำกัดจำนวน คนขึ้นลิฟต์
4 ล้างมือบ่อยๆ		 ล้างมือด้วยสบู่/ เจลแอลกอฮอล์ ล้างมือ อย่างน้อย 20 วินาที ไม่สัมผัสตา จมูก ปาก ถ้าไม่ได้ล้างมือ
5 รักษาสุขอนามัย		 กลับถึงบ้าน อาบน้ำทันที กินอาหารปรุงสุก ใช้ช้อนเร ทำความสะอาด จุดสัมผัสร่วม

ที่มา เพจโรคระบาดๆ ภัยทำงาน

การปฏิบัติตัวเมื่ออยู่ในพื้นที่เสี่ยง

	ร้านอาหาร/ สถานประกอบการ	การจัดกิจกรรม	องค์กร/ สถานศึกษา	การคัดกรอง
พื้นที่ ควบคุม สูงสุด	 ปิดสถานที่เสี่ยงชั่วคราว  จำกัดเวลาเปิด-ปิด  เน้นซื้อกลับบ้าน	 งดกิจกรรมทุกชนิดที่มีคนจำนวนมาก	 ทำงานที่บ้าน	 ห้ามรวมตัวต่างดาวเข้า-ออกพื้นที่  จัดตั้งด่านคัดกรอง/ควบคุมการเข้า-ออกพื้นที่
พื้นที่ ควบคุม	 ปิดบางสถานที่  บางแห่งที่เปิดต้องใช้มาตรการป้องกันโรค	 เลี่ยงกิจกรรมที่มีคนจำนวนมาก	 เรียนออนไลน์	 1 - 2 m D : Distancing เว้นระยะห่าง  M : Mask Wearing สวมหน้ากาก  H : Hand washing ล้างมือบ่อยๆ
พื้นที่ เฝ้าระวัง สูง	 เปิดได้ตามปกติ แต่ต้องคัดกรองผู้เข้าใช้บริการ	 จัดได้ แต่ลดจำนวนคน	 ทำงานที่บ้าน ตามความเหมาะสม  เรียนออนไลน์ ตามความเหมาะสม	 H : Hand washing ล้างมือบ่อยๆ  T : Temperature check ตรวจอุณหภูมิ  ไทยชนะ T : Thai cha na ใช้แอปฯ ไทยชนะ

ที่มา เพจโรคระบาดฯ วิทยทำงาน

สารกันบูดใน ขนมจีน



สารกันเสียหรือสารกันบูด (preservative agent) เป็นสารเคมีที่ใช้สำหรับการถนอมอาหารหรือยืดอายุอาหารทำให้สามารถเก็บถนอมอาหารให้นานขึ้นทำหน้าที่ออกฤทธิ์ยับยั้งการเจริญเติบโตของจุลินทรีย์หรือทำลายจุลินทรีย์ชนิดต่าง ๆ ที่เป็นสาเหตุทำให้อาหารบูดเน่า และมีอาหารหลายชนิดที่นิยมใส่สารกันบูด เช่น ขนมจีน เส้นก๋วยเตี๋ยว

สารกันบูดสามารถถูกทำลายได้ด้วยความร้อน ซึ่งเส้นก๋วยเตี๋ยวผ่านการลวกก่อนรับประทาน แต่ขนมจีนมักจะนำมารับประทานทันที ทำให้มีความเสี่ยงมากกว่าเส้นก๋วยเตี๋ยว

ขนมจีน เป็นอาหารชาวชนิตเส้น ทำด้วยแป้งเป็นเส้นกลม ๆ คล้าย เส้นหมี่ รับประทานกับน้ำยา น้ำพริก เป็นต้น อาหารชนิดนี้ ภาษาเหนือเรียก “ขนมเส้น” และภาษาอีสานเรียก “ข้าวปุ้น” จัดอยู่ในอาหารประเภทควบคุมเฉพาะ เนื่องจากเป็นอาหารที่รับประทานกันบ่อยในชีวิตประจำวัน หากผลิตไม่ได้คุณภาพ อาจมีความเสี่ยงต่อสุขภาพ อาหารประเภทนี้จึงต้องมีเลขทะเบียน อย.

เส้นขนมจีนแบ่งเป็น 2 ชนิด คือ 1) ขนมจีนแป้งหมัก เป็นเส้นขนมจีนที่นิยมในภาคอีสาน เส้นมีสีคล้ำออกน้ำตาล เหนียวนุ่มกว่าขนมจีนแป้งสด และขนมจีนชนิดนี้ไม่มีสารกันบูด จึงทำให้เก็บไว้ได้นาน ไม่เน่าเสียง่าย 2) ขนมจีนแป้งสด ใช้วิธีการผสมแป้ง ขนาดของเส้นใหญ่กว่าขนมจีนแป้งหมัก มีสีขาว อุ่มน้ำมากกว่า นุ่ม แต่เหนียวน้อยกว่าแป้งหมัก

แม้สารกันบูดที่ใส่ในขนมจีน จะมีประโยชน์ในการช่วยยืดอายุของอาหาร ด้วยการยับยั้งหรือทำลายจุลินทรีย์ที่ทำให้อาหารเน่าเสีย และถูกจัดอยู่ในประเภทพิษปานกลาง ซึ่งร่างกายสามารถขจัดออกมาได้เอง แต่ก็สามารถส่งผลกระทบต่อผู้บริโภคได้ ซึ่งการรับสารกันบูดมากเกินไปนั้น อาจทำให้เกิดอันตรายต่อร่างกาย ดังนี้ 1) พิษเฉียบพลัน ซึ่งหากได้รับปริมาณสูง จะทำให้เกิดอาการคลื่นไส้ หายใจไม่ออก และหมดสติในที่สุด 2) พิษกึ่งเรื้อรังและพิษเรื้อรัง เกิดจากการบริโภคอาหารที่มีสารกันบูดสะสมเป็นเวลานาน ซึ่งอาจทำให้เป็นโรคมะเร็งลำไส้ได้

บทความจาก
นางสาวอุพร แต้เมือง
นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ



การแก้ไขปัญหาคาปนิก

กระทรวงสาธารณสุขจึงออกประกาศ (ฉบับที่ 281 พ.ศ. 2547) เรื่อง ค่ามาตรฐานของสารกันบูดหรือกรดเบนโซอิก (Benzoic acid) โดยอ้างอิงตามมาตรฐานสากลของโคเด็กซ์ (CODEX) สำหรับอาหารจำพวกพาสต้า ก๋วยเตี๋ยว และผลิตภัณฑ์ทำนองเดียวกันว่าต้องมีปริมาณ ไม่เกิน 1,000 มก./กก. และแนะนำให้ผู้บริโภคกินอาหารที่หลากหลาย ไม่กินซ้ำ ๆ บ่อย ๆ เพื่อหลีกเลี่ยงสารกันบูดตกค้างในร่างกาย



ข้อควรระวัง

- ควรเลือกซื้อขนมจีนที่สด สะอาด โดยสังเกตที่สี ซึ่งขนมจีนทำจากข้าวขาวจะมีสีขาว ทำจากข้าวกล้องจะมีสีน้ำตาล และหากทิ้งขนมจีนไว้นานสีจะเริ่มขุ่น ออกสีเหลือง และมีไอน้ำขึ้น
- ควรเลือกขนมจีนที่มี อย. เพื่อให้มั่นใจว่าไม่มีการใส่สารกันบูดมากเกินไปที่กำหนดไว้
- ควรบริโภคอาหารให้หลากหลาย เพื่อไม่ให้เกิดการสะสมสารกันบูดในร่างกาย
- หลีกเลี่ยงอาหารปรุงสำเร็จ หรืออาหารพร้อมบริโภคบรรจุกล่อง เนื่องจากอาหารเหล่านี้ หากไม่บรรจุในภาชนะที่ปิดสนิท หรือไม่เก็บรักษาในอุณหภูมิที่กำหนดไว้ อาจมีสารกันบูดเจือปนในปริมาณมาก

อ้างอิง

- นิตยสารออนไลน์ฉลาดซื้อ
- ศูนย์สารสนเทศทางอาหาร สถาบันค้นคว้าและพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหาร
- siamchemi.com

ไม่พลาด

ทุกการติดตามข่าวสาร



เพียงกด LIKE กดติดตามเพจ



โรคร้ายๆ ้วยทำงาน



‘รู้โรคร้ายๆ ้วยทำงาน ได้ก่อนใคร เพียงกดติดตามเพจไว้!’

รอบรู้ ENV.OCC

วันที่ 18 ธันวาคม 2563 กองโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม จัดประชุมเชิงปฏิบัติการเพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้เครือข่ายการดำเนินงานเฝ้าระวัง ป้องกัน ควบคุมโรคและภัยสุขภาพจากการประกอบอาชีพกลุ่มวัยทำงาน “สร้างนวัตกรรม สู่มิติใหม่ สุขภาพวัยทำงาน แบบองค์รวมในยุค New Normal” โดยนายแพทย์เกียรติภูมิ วงศ์รจิต ปลัดกระทรวงสาธารณสุขเป็นประธานในการเปิดการประชุมในครั้งนี้ ณ ห้องเดอะเพอทอล บอลรูม อิมแพ็ค เมืองทองธานี ซึ่งมีคณะผู้บริหารกระทรวงสาธารณสุข สภาอุตสาหกรรมแห่งประเทศไทย สภาหอการค้าแห่งประเทศไทย สภานายจ้างแห่งประเทศไทย สภาลูกจ้างแห่งประเทศไทย ผู้แทนจากสำนักงานป้องกันควบคุมโรค ผู้แทนจากโรงพยาบาล สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด สถานประกอบการและวิสาหกิจชุมชน นายจ้าง ลูกจ้าง และผู้ที่เกี่ยวข้องจำนวน 320 คน เข้าร่วมประชุม เพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้การดำเนินงานร่วมกับหน่วยงานเครือข่าย ถึงข้อมูลทางวิชาการ ปัญหาและอุปสรรคในการดำเนินงาน รวมถึงรูปแบบในการดำเนินงานขององค์กรต้นแบบที่มีประสิทธิภาพ ประสิทธิผลเพื่อนำไปประยุกต์ใช้และให้คำแนะนำแก่หน่วยงานอื่น ๆ ทั้งภาครัฐและภาคเอกชน นำไปสู่การเฝ้าระวัง ป้องกัน ควบคุมปัจจัยเสี่ยงด้านโรค และภัยสุขภาพจากการประกอบอาชีพของกลุ่มวัยแรงงานที่เหมาะสมของประเทศไทยต่อไป





กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข ร่วมกับกรมควบคุมมลพิษ กระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม เปิดสถานีตรวจวัดคุณภาพอากาศแบบอัตโนมัติแห่งใหม่ของจังหวัดนนทบุรี



วันนี้ (26 มกราคม 2564) ที่กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข นายแพทย์โอภาส การย์กวินพงศ์ อธิบดีกรมควบคุมโรค และนายอรรถพล เจริญชันษา อธิบดีกรมควบคุมมลพิษ ร่วมเปิดสถานีตรวจวัดคุณภาพอากาศแบบอัตโนมัติแห่งใหม่ของจังหวัดนนทบุรี ที่ตั้งอยู่ ณ กรมควบคุมโรค ทดแทนสถานีเดิมในอำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรี เพื่อเป็นการเฝ้าระวังและแจ้งเตือนประชาชนทั้งในมิติของสถานการณ์สิ่งแวดล้อมและการป้องกันดูแลสุขภาพของประชาชน โดยเป็นจุดตรวจวัดที่จะไปแสดงผลในแอปพลิเคชัน “Air4Thai” และเว็บไซต์ www.air4thai.com ชื่อว่า สถานีตำบลตลาดขวัญ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี เพื่อเป็นข้อมูลในการเฝ้าระวัง ติดตามสถานการณ์ และเตือนภัยอีกหนึ่งจุดที่สำคัญของจังหวัดนนทบุรี



นายแพทย์โอภาส กล่าวว่า จากสถานการณ์ปัจจุบันที่พบว่าฝุ่นละอองขนาดเล็ก PM2.5 ในบางพื้นที่สูงเกินค่ามาตรฐาน ซึ่งอาจจะส่งผลกระทบต่อสุขภาพของประชาชนได้ ซึ่งเป็นปัญหาสำคัญที่จะต้องเฝ้าระวังอย่างต่อเนื่อง ทั้งนี้ กรมควบคุมโรค และกรมควบคุมมลพิษ ได้ให้ความสำคัญในการดูแลคุณภาพชีวิตของประชาชน และได้ร่วมกันดำเนินการในมาตรการต่าง ๆ มาอย่างต่อเนื่อง เพื่อป้องกันและลดผลกระทบต่อสุขภาพดังกล่าว

โดยในวันนี้ทั้ง 2 หน่วยงาน ได้ร่วมกันเปิดสถานีตรวจวัดคุณภาพอากาศแบบอัตโนมัติแห่งใหม่ของจังหวัดนนทบุรี ซึ่งเครื่องตรวจวัดฯ นี้ จะเป็นอีกหนึ่งเครื่องมือที่จะช่วยแจ้งเตือนประชาชนในจังหวัดนนทบุรี ได้ทราบว่าคุณภาพอากาศในพื้นที่เป็นอย่างไร ซึ่งการแจ้งเตือนภัยนี้เป็นอีกมาตรการที่สำคัญ โดยกรมควบคุมมลพิษ แจ้งเตือนระดับมลพิษในอากาศเมื่อพบว่ามีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นและมีผลต่อสุขภาพ ทางกรมควบคุมโรค เตือนภัยให้กับประชาชน โดยเฉพาะกลุ่มที่เสี่ยง เพื่อให้มีการป้องกันตนเองอย่างเหมาะสมและทันเวลา ก่อนที่จะเกิดการเจ็บป่วย ซึ่งกลุ่มเสี่ยงมี 2 กลุ่มใหญ่ คือ 1. เสี่ยงเพราะอายุ คืออายุน้อยหรืออายุมาก ทำให้ความสามารถของร่างกายในการจัดการฝุ่นน้อยกว่าคนทั่วไป และ 2. เสี่ยงเพราะมีปัญหาสุขภาพ เมื่อได้รับฝุ่นจะเสี่ยงมีอาการรุนแรงได้ เช่น ผู้ป่วยภูมิแพ้ ผู้ป่วยโรคปอดเรื้อรัง ผู้ป่วยโรคหลอดเลือดหัวใจ เป็นต้น





ด้านนายอรรถพล กล่าวว่า สำหรับสถานีตรวจวัดคุณภาพอากาศฯ แห่งใหม่นี้ เป็นหนึ่งใน 73 สถานีใน 42 จังหวัดทั่วประเทศ ตั้งอยู่ในพื้นที่กระทรวงสาธารณสุข และเป็นพื้นที่ของกรมควบคุมโรค ซึ่งเป็นหน่วยงานพันธมิตรของกรมควบคุมมลพิษ ในการจัดการปัญหามลพิษทางอากาศ โดยในวันนี้เป็นโอกาสดีที่ทั้ง 2 หน่วยงานจะใช้สถานีนี้ เป็นจุดเริ่มต้นของการทำงานร่วมกันอย่างเข้มข้น มุ่งสู่การลดฝุ่นละอองขนาดเล็ก PM_{2.5} อย่างจริงจัง และปกป้องทั้งสภาพแวดล้อมและสุขภาพประชาชนต่อไป

ซึ่งกิจกรรมที่ก่อให้เกิดฝุ่นมี 3 กิจกรรมหลัก คือ 1. การเผาในที่โล่ง เช่น เผาขยะ เผาวัสดุเหลือใช้ทางการเกษตร ข้าว ข้าวโพด อ้อย 2. การใช้งานยานพาหนะบนท้องถนน และ 3. อุตสาหกรรมและการก่อสร้าง ซึ่งการตรวจวัดจากสถานีต่าง ๆ จะเห็นว่าพื้นที่ที่มีความเข้มข้นของฝุ่นสูงเป็นพื้นที่ที่มีกิจกรรมทั้งสามนี้หรืออย่างน้อย หนึ่งในสามนี้อย่างหนาแน่น ส่วนมาตรการในการลดฝุ่นที่หน่วยงานภาครัฐได้ดำเนินการมาแล้วนั้น มีทั้งมาตรการบังคับใช้กฎหมาย เช่น การตรวจจับรถควันดำ เป็นต้น การขอความร่วมมือจากทุกภาคส่วนให้ลดมลพิษ เช่น การ Work From Home พิจารณาปิดโรงเรียน งดเผาในที่โล่ง และลดการใช้รถยนต์ส่วนบุคคล เป็นต้น ทั้งนี้ขอแนะนำประชาชนว่าถ้าไม่จำเป็นไม่ควรออกนอกบ้านหรือทำกิจกรรมนอกบ้านในช่วงที่มีค่าฝุ่นสูง หากจำเป็นก่อนออกจากบ้านทุกครั้งควรตรวจสอบค่าฝุ่นที่แอปพลิเคชัน Air4Thai เพื่อประเมินความเสี่ยงและหาวิธีป้องกันการสัมผัสฝุ่นที่เหมาะสม

รายชื่อ ผู้ตอบแบบสอบถาม ที่รับของรางวัล

- 1 จริญญา แก่นแก้ว
ที่อยู่ 219 ม.12 บ.โคกนาโก
ต.โคกนาโก อ.ป่าติ้ว จ.ยโสธร 35150
ID line Enickkiza
- 2 ศิริวรรณ จันทวนิน
ที่อยู่ รพ.สต.โคกสะอาด อ.เมือง
จ.อุดรธานี โทร 09 9029 4477
- 3 กาญจนา แสนระรัตน์
ที่อยู่ สคร. 8 โทร 09 2824 1598
- 4 สุกัญญา พอมนุ้ย
ที่อยู่ สคร. 12 โทร 08 7298 9324
- 5 พิชะยุทธ สุขแก้ว
ที่อยู่ กลุ่มงานอาชีพเวชกรรม
รพ.เจริญกรุงประชารักษ์
โทร 06 3078 4399

★★★★★
อย่าลืมตอบแบบสอบถาม
เพื่อลุ้นรางวัลกันนะครับ

ฝากกดแชร์ข้อมูล
ที่เป็นประโยชน์
จากจุลสารเล่มนี้
กันด้วยนะคะ