



กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

ปีที่ 10 ฉบับที่ 1
เดือนตุลาคม-ธันวาคม 2564

จุลสาร

ENV.OCC

กองโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม



เพจกองโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม
เพจโรคภัย ภัยทำงาน



ดาวน์โหลด
จุลสารฉบับนี้



ตอบแบบสอบถาม
เพื่อลุ้นรับรางวัล

สารบัญ

3

สารจาก
ผู้บริหาร

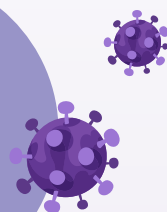


4

เปิดประเทศใหม่ท่องเที่ยวอุ่นใจ
ปลอดภัยจากก๊าซพิษ
ในเครื่องทำน้ำอุ่นระบบแก๊ส



5 การสวมใส่หน้ากากในยุคที่ต้อง
เผชิญกับปัญหาฝุ่น PM_{2.5} และ
การระบาดของโรคโควิด 19



6 โอมิครอนเข้าไทย
เรารู้อะไรแล้วบ้าง

7

ภาวะเนื่อย
หลังหยุดยาว



9

อาการผิปกตที่มือและแขนจาก
แรงสั่นสะเทือน Hand – arm
vibration syndrome

10

ลัดเลาะรอบบ้าน
ENVOCC

2

จุลสาร ENV. OCC

ศุภฤกษ์ ดิถี ขึ้นปีใหม่

ขอบันดาล พรทักปวง ประเสริฐมี

ให้เกษม เปรมปรีดา นำพาสุข

ประสบสิ่ง มิ่งมลลล ทุกเขตตาม

พรอันใด เป็นมงคล ดลสุชี

ทุกสิ่งที่ได้ติด สัมฤทธิ์ตาม

ทั้งความทุกข์ โรคภัย อย่าได้ถาม

มีแต่ความ สุขสวัสดิ์ พิพัฒน์เทอญ

HAPPY
NEW YEAR
2022

แพทย์หญิงหรรษา รักษาคม

ผู้อำนวยการกองโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม



สารจากผู้บริหาร

สวัสดีปีใหม่ 2565 ในโอกาสอันเป็นมงคลนี้ ขออำนาจอวยพรแก่ทุกท่าน และแนะนำข่าวสารจากกองโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม ซึ่งจุลสารในปีนีมาในรูปแบบ E-book เพิ่มความทันสมัยให้เข้ากับยุค Digital มากขึ้น สะดวกต่อการอ่านง่ายต่อการแชร์เผยแพร่เรื่องราว บทความ และสาระดีดี เรามาดูบทความที่น่าสนใจของเล่มนี้กันค่ะ 1. เปิดประเทศใหม่ท่องเที่ยวอุ่นใจ ปลอดภัยจากก๊าซพิษในเครื่องทำน้ำอุ่นระบบแก๊ส 2. เลือกหน้ากากอย่างไรป้องกันได้ทั้งฝุ่น PM_{2.5} และโควิด 19 3. โอมิครอนเข้าไทย เรารู้อะไรแล้วบ้าง 4. ภาวะเหนื่อย หลังจากหยุดยาวปีใหม่ 5. โรคปอดอักเสบจากการทำงาน 6. ลัดเลาะรอบบ้าน ENVOCC อ้อ!!!! อย่าลืมทำแบบสอบถามกันนะคะเพราะทางกองโรคจากการประกอบอาชีพฯ จะจัดส่งของรางวัล “กล่องส้ม เคล็ดลับลดโรค” สำหรับผู้ร่วมตอบแบบสอบถามจุลสารฉบับนี้



สุดท้ายนี้ ในนามคณะผู้จัดทำจึงขอฝากให้ท่านผู้อ่านช่วยแชร์รวมทั้งส่งต่อข้อมูลที่เป็นประโยชน์จากจุลสารฉบับนี้ และเพื่อให้เนื้อหาสาระและรูปแบบ จุลสารฯ มีความสมบูรณ์ ครบถ้วน และเนื้อหาตรงกับความต้องการของท่าน เรายินดีรับข้อเสนอแนะ เพื่อปรับปรุงและพัฒนาต่อไปค่ะ



เปิดประเทศใหม่ท่องเที่ยวอุ่นใจ ปลอดภัย จากก๊าซพิษในเครื่องทำน้ำอุ่นระบบแก๊ส



เป็นเวลานานหลายเดือนแล้วที่คนทั่วโลกแทบจะไม่ได้ออกไปเที่ยวกันที่ไหน นักท่องเที่ยวต่างชาติแทบจะหายไป คนไทยเองก็ไม่สามารถออกไปเที่ยวต่างประเทศได้ เนื่องจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ทำให้การท่องเที่ยวหยุดชะงัก จนถึงตอนนี้สถานการณ์ปัจจุบันของประเทศไทยเริ่มดีขึ้น เศรษฐกิจเริ่มฟื้นตัว เริ่มมีการผ่อนคลายมาตรการต่างๆ มากขึ้น แหล่งท่องเที่ยว โรงแรม รีสอร์ท เริ่มทยอยกลับมาเปิดบริการอีกครั้ง ทำให้บรรยากาศของการท่องเที่ยวกลับมาคึกคักมากขึ้น นับเป็นช่วงเวลาของนักท่องเที่ยว ที่จะได้ที่พักสวยๆ ในราคาย่อมเยา และยังมีส่วนช่วยกระตุ้นเศรษฐกิจการท่องเที่ยวในประเทศด้วย ซึ่งในช่วงฤดูหนาวนี้ การท่องเที่ยวทางภาคเหนือถือว่าได้รับความนิยมเป็นอย่างมาก ดังนั้น การป้องกันตัวเองให้ปลอดภัยห่างไกลจาก โควิด 19 จึงเป็นส่วนสำคัญ และนอกจากนั้นหากเราจะท่องเที่ยวแบบอุ่นใจในหน้าหนาวก็อย่าลืมป้องกันตนเองและปฏิบัติตัวให้ถูกต้องในการใช้เครื่องทำน้ำอุ่นระบบแก๊สด้วยนะคะ โดยเฉพาะกลุ่มเสี่ยงที่ควรระวังเป็นพิเศษ ได้แก่ เด็กเล็ก หรือเด็กที่ต้องการดูแลเป็นพิเศษ ผู้สูงอายุ หรือผู้ทุพพลภาพ ผู้มีโรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจ ความดัน โรคระบบทางเดินหายใจ ในขณะที่อาบน้ำไม่ควรอาบน้ำนานเกินไป ไม่อาบน้ำต่อเนื่องกันในคราวละหลายๆ คน ควรเว้นระยะห่าง 15-20 นาที ควรเปิดพัดลมดูดอากาศทุกครั้ง หากมีอาการเวียนหัว หน้ามือ ธิบเปิดประตูออกจากห้องทันที เมื่อพบคนหมดสติขณะอาบน้ำ ต้องรีบเปิดประตู ช่องลม เพื่อระบายอากาศ นำคนหมดสติไปยังพื้นที่โล่ง ไม่มุงดู และปฐมพยาบาลเบื้องต้นก่อนนำส่งโรงพยาบาล เห็นไหมคะว่าการป้องกันง่ายๆ แค่นี้ก็สามารถท่องเที่ยวแบบอุ่นใจ ปลอดภัยจากก๊าซพิษในเครื่องทำน้ำอุ่นระบบแก๊สแล้ว.....



การสวมใส่หน้ากากในยุคที่ต้อง

เผชิญกับปัญหาฝุ่น PM_{2.5} และการระบาดของโรคโควิด 19

สวัสดีค่ะ ถิ่นนางสาวกมลชนก สุขอนันต์
ตำแหน่ง นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ



ปัจจุบันเราจะเห็นได้ว่าประเทศไทย กำลังประสบปัญหาการระบาดของโรคโควิด 19 ที่ยังคงไม่น่าไว้วางใจ โดยเฉพาะสายพันธุ์โอไมครอนที่มีการแพร่ระบาดอย่างรวดเร็วในหลายจังหวัด รวมทั้งปัญหาฝุ่นละอองขนาดเล็ก PM_{2.5} ที่มีแนวโน้มระดับค่าฝุ่นสูงขึ้นในบางพื้นที่ ทำให้ประชาชนอย่างเราๆ ต้องดูแลสุขภาพและป้องกันตนเองจากปัญหาดังกล่าวมากขึ้น

อย่างไรก็ตาม เราต้องยอมรับว่าการป้องกันตนเองเบื้องต้นง่ายๆที่ทุกคนสามารถทำได้ คือ การสวมใส่หน้ากากก่อนออกจากบ้านหรือไปสถานที่ต่าง ๆ

แล้วจะมีใคร สงสัยหรือมีคำถามหรือไม่ ว่าเราควรจะเลือกใช้หน้ากากแบบไหน ถึงจะสามารถป้องกันตนเองจากโรคโควิด 19 และฝุ่นละอองขนาดเล็ก PM_{2.5} ได้บ้าง



เนื่องจากว่าหน้ากากในปัจจุบันมีให้เราได้เลือกหลากหลาย

หน้ากาก N95 มีประสิทธิภาพในการป้องกันโควิด 19 และฝุ่น PM_{2.5} ได้อย่างมีประสิทธิภาพสูง เนื่องจากมีความสามารถในการกรองฝุ่นละอองที่มีขนาดเล็กได้ถึง 0.3 ไมครอน และสามารถป้องกันได้ทั้งฝุ่นและเชื้อโรค



หน้ากากอนามัยทางการแพทย์ ที่มีชั้นกรอง 3 ชั้น สามารถป้องกันเชื้อโรค มลพิษหรือของเหลว จากภายนอก แต่สามารถป้องกันได้แค่ฝุ่นละอองขนาดใหญ่ขนาด 3 ไมครอนได้ ไม่สามารถป้องกันฝุ่น PM_{2.5} ได้เนื่องจากมีขนาดเล็กกว่า 3 ไมครอน



หน้ากากผ้า ก็จะมีประสิทธิภาพในการป้องกันโควิด 19 ได้เช่นกัน แต่ต้องพิจารณาเลือกใช้หน้ากากที่ผลิตจากผ้าที่มีคุณสมบัติป้องกันอนุภาคขนาดเล็ก ป้องกันการซึมผ่านของน้ำได้ เช่น ผ้าฝ้ายมัสลิน ผ้าฝ้ายดิบ ผ้าสาหลู เป็นต้น

อย่างไรก็ตามการสวมหน้ากากเป็นการป้องกัน และลดความเสี่ยงในการแพร่กระจายเชื้อโควิด 19 และการป้องกันตนเองจากฝุ่น PM_{2.5} ได้เบื้องต้น หากเราต้องออกไปนอกออกจากบ้านหรือไปสถานที่ต่างๆ ขอให้ทุกคนยึดหลัก D-M-H-T-T เพื่อป้องกันตนเองจากโรคโควิด 19 ด้วยนะคะ

ที่มา: สถาบันวิทยาศาสตร์สาธารณสุข กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์

? โอมิครอนเข้าไทย เราทำอะไรแล้วบ้าง



โควิดสายพันธุ์โอมิครอน คืออะไร

โอมิครอน (Omicron) คือเชื้อไวรัสโควิด 19 สายพันธุ์ใหม่ถูกพบครั้งแรกในประเทศแอฟริกา ซึ่งทางองค์การอนามัยโลก (WHO) ได้ประกาศยกระดับให้เป็นสายพันธุ์ที่น่ากังวล เนื่องจากโอมิครอน มีการกลายพันธุ์ของยีนมากถึง 50 ตำแหน่ง โปรตีนส่วนหนามของไวรัส 32 ตำแหน่ง และการกลายพันธุ์ส่วนที่เป็นตัวจับเซลล์ในร่างกาย 10 ตำแหน่ง โดยการกลายพันธุ์นี้อาจส่งผลให้ไวรัสหลบเลี่ยงภูมิคุ้มกันในร่างกายได้ดี แพร่กระจายได้ไว มีความเสี่ยงที่ส่งผลให้ติดเชื้อซ้ำได้



อาการโควิด 19 สายพันธุ์โอมิครอน มีอะไรบ้าง

- ปวดกล้ามเนื้อแบบไม่รุนแรง
- เหนื่อยออกช่วงเวลากลางคืน
- ไอแห้ง เจ็บคอ
- อ่อนเพลีย
- คัดจมูก น้ำมูกไหล
- ปวดหัว

วิธีป้องกันโควิดสายพันธุ์โอมิครอน

ขณะนี้ประเทศไทยได้มีมาตรการป้องกันด้วยการยกระดับการเฝ้าระวังผู้ที่เดินทางเข้า-ออกประเทศ รวมถึงตามสถานที่ท่องเที่ยวต่าง ๆ มีการตรวจเชื้อไวรัสในกลุ่ม

บุคคลที่อยู่ในความเสี่ยงติดเชื้อ เพื่อนำไปตรวจหาโควิดสายพันธุ์โอมิครอน และแนะนำให้ประชาชนเข้ารับการฉีดวัคซีนโควิดมากที่สุด ถึงแม้ว่ายังไม่มีหลักฐาน ที่เพียงพอว่าวัคซีนชนิดใดช่วยป้องกันโควิดสายพันธุ์โอมิครอนได้แต่วัคซีนยังคงมีบทบาทสำคัญที่อาจช่วยบรรเทาอาการ ลดความเสี่ยงการเสียชีวิต การป้องกันมีดังนี้



สวมหน้ากากอนามัย



ระบายอากาศให้ถ่ายเท ด้วยการเปิดหน้าต่าง



เว้นระยะห่างอย่างน้อย 2 เมตร และหลีกเลี่ยงการอยู่ในสถานที่ที่มีผู้คนมาก



ทำความสะอาดมือทุกครั้งเมื่อสัมผัสกับสิ่งรอบตัว ก่อนสัมผัสใบหน้า หลังจากเข้าห้องน้ำ หลังจากไอจาม ด้วยเจลแอลกอฮอล์หรือสบู่



ทำความสะอาดเชื้อพื้นผิวที่สัมผัสบ่อย ๆ เช่น ลูกบิดประตู โต๊ะ สวิตช์ไฟ โทรศัพท์

ดังนั้น สิ่งสำคัญที่ต้อง “ตระหนัก” แต่ไม่ “ตระหนก” คือมาตรการการป้องกันโควิดขั้นพื้นฐาน คือใส่หน้ากากอนามัยให้ถูกต้อง ทุกครั้ง หมั่นล้างมือบ่อย ๆ เว้นระยะห่างทางสังคม ใช้ภาชนะส่วนตัว ลงทะเบียนฉีดวัคซีนป้องกันโควิด 19 และหมั่นสังเกตอาการหากเกิดความผิดปกติ หรือมีอาการตามข้อดังกล่าว รีบพบแพทย์ เพื่อตรวจหาเชื้อ หรือขอคำแนะนำในการรักษา

ภาวะเนือย หลังหยุดยาว



เคยสังเกตตัวเองกันบ้างไหมว่าหลังจากกลับมาจากวันหยุดยาว ไม่ว่าจะเป็นวันหยุดราชการ วันหยุดนักขัตฤกษ์ หรือแม้กระทั่งวันลาพักร้อน ทำไมเราทั้งหลายถึงยังมัวโอกาสเนือยล่า ไม่อยากจะกลับไปทำงาน หรือใช้ชีวิตอย่างที่เคยเป็นมา ใครมีอาการแบบนี้บ้าง มาดูกันว่านี่เป็นอาการที่ใคร ๆ ก็เป็น หรือเราชี้แจงกันแน่

ภาวะ Post-Vacation Blues หรือ Post-Holiday Blues หรือ Post-Travel Depression (PTD) คือ ภาวะอารมณ์เศร้าที่เกิดขึ้นหลังจากเราใช้ชีวิตสนุกสนานไปกับวันหยุดยาว ไม่ว่าจะเป็นการท่องเที่ยวที่ใหม่ ๆ กิจกรรมใหม่ ๆ หรือพบปะผู้คนใหม่ ๆ แต่ละคนอาจจะมีอาการแตกต่างกันออกไป บางคนอาจจะรู้สึกคิดถึงบรรยากาศในช่วงวันหยุดยาว ความรู้สึกของช่วงเวลาที่กำลังท่องเที่ยว หรือกิจกรรมที่ทำระหว่างเที่ยว บางคนอาจจะคิดถึงคนที่บ้าน หรือในบางคนอาจจะแค่คิดถึงความรู้สึกของการได้พักผ่อนที่ไม่มีเรื่องหน้าที่การงาน หรือการเรียนเข้ามาเกี่ยวข้อง สามารถพูดได้ว่า ยิ่งเรามีความสุขกับวันหยุดพักผ่อนของเรามากเท่าไร โอกาสเผชิญหน้ากับภาวะ Post-Vacation Blues ยิ่งมีมากขึ้นเท่านั้น ทำความเข้าใจ



ภาวะ Post-Vacation Blues ไม่ใช่โรคจิตเวช แม้ว่าเราจะอ้างอาการตามหลักจิตวิทยา แต่ขอบอกก่อนว่า ภาวะ Post-Vacation Blues นั้นไม่ใช่โรคทางจิตเวช เพราะอาการซึมเศร้าหลังวันหยุดยาวจะเกิดขึ้นเพียงช่วงระยะเวลาหนึ่งเท่านั้น (ส่วนใหญ่จะมีระยะ 2-3 วันหลังวันหยุดยาว) หลังจากนั้นอาการซึมเศร้าเหล่านี้ก็จะหายไปเอง เพราะคนส่วนใหญ่มักจะปรับตัวได้หลังจากเริ่มต้นใช้ชีวิตตามปกติ แต่ถึงอย่างนั้น ก็เชื่อว่า อาการซึมเศร้าหลังวันหยุดยาว จะไม่ส่งผลกระทบกับชีวิตประจำวัน เพราะยังมีคน

อีกจำนวนหนึ่งที่ถูกอาการซึมเศร้าเหล่านี้ครอบงำจนไม่สามารถดำเนินชีวิตตามปกติได้ เพราะบางรายอาจจะมีอาการซึมเศร้า หลังจากเที่ยวไปอีกประมาณ 2-3 อาทิตย์เลยทีเดียว

- 1 วางแผนชีวิตล่วงหน้า** วางแผนชีวิตล่วงหน้า เพื่อลดความสับสนและความกังวลใจถึงภารกิจที่ต้องทำ หลังจากกลับมารับผิดชอบต่องานสิ้นปี บันทึกสิ่งที่ยากเปลี่ยนแปลงเพื่อให้ชีวิตมีเป้าหมายมากขึ้น อาจปรับจากเป้าหมายที่ตั้งไว้ในช่วงปีใหม่ก็ได้
- 2 พุดคุยกับคนรอบข้าง** พุดคุยกับคนรอบข้าง ถึงความสุขที่ผ่านมาในช่วงวันหยุดหรือความกังวลใจที่จะต้องกลับมาทำงาน



3 ไม่เทียบตัวเองกับคนอื่น ไม่เทียบตัวเองกับคนอื่น เพราะแต่ละคนมีกิจกรรมและความชอบที่แตกต่างกันความสุขจึงเป็นสิ่งที่นำมาเปรียบเทียบกันไม่ได้

4 หาความตื่นเต้นใหม่ ๆ เสมอ หาความตื่นเต้นใหม่ ๆ เสมอ เช่น การเรียนรู้สิ่งที่ไม่เคยเรียนมาก่อน ทำกิจกรรมที่สนุกและตื่นเต้น หรือวางแผนการเดินทางครั้งถัดไป เพื่อให้ชีวิตมีสีสันและสภาพจิตใจพร้อมรับมือกับทุกปัญหาในอนาคต

5 มองหางานอดิเรกชิ้นใหม่ แม้คุณจะมีงานอดิเรกอยู่แล้ว แต่ในเวลาที่คุณมีอาการ Post-Vacation Blues แนะนำให้คุณมองหางานอดิเรกใหม่ ๆ อาจจะเป็นกิจกรรมที่เชื่อมโยงกับทริปเดินทางที่แล้ว อย่างการเขียนบันทึกการเดินทางครั้งที่ผ่านมา หรือเอาของที่ซื้อมาจากทริปนั้น ๆ ออกมาแต่งโต๊ะทำงาน เป็นต้น สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ จะทำให้คุณรู้สึกสดชื่นมากขึ้น

6 นับถอยหลังวันหยุดครั้งหน้า พร้อมตั้งเป้าหมายทริปต่อไป ในเมื่อเรามีความสุขที่จะได้ออกเดินทาง หรือมีความสุขกับวันหยุดยาว แนะนำให้คุณตั้งเป้าหมายสำหรับทริปต่อไปเลย ไม่ว่าจะวางแผนไปเที่ยวต่างประเทศเป็นระยะเวลานาน หรือไปเที่ยวต่างจังหวัดเป็นระยะเวลานั้น ๆ เพราะการตั้งเป้าหมายทริปถัดไป หรือนับถอยหลังวันหยุดครั้งต่อไปจะทำให้คุณรู้สึกว่าคุณมีความสุขอยู่ และทำให้เรารู้สึกตื่นเต้นและมีแรงในการใช้ชีวิตมากขึ้นนั่นเองค่ะ

7 มองหาความสุขรอบตัว คุณควรจะมองหาความสุขรอบตัวดูบ้าง หรือไม่ก็ลองเลือกมองชีวิตในวันธรรมดา ให้มีความสุขมากขึ้น

8 ลูกขึ้นมาทำความสะอาดบ้าน สำหรับคนที่หมดหนทางจะเยียวยาอาการซึมเศร้า แนะนำให้คุณลองลูกขึ้นมาทำความสะอาดบ้าน เพราะการทำความสะอาดบ้านในช่วงวันหยุดยาว จะช่วยให้คุณสามารปรับตัวเข้ากับความรู้สึกเหนื่อยหรือบรรยากาศเดิมๆ ได้ง่ายขึ้น และทำให้คุณได้สัมผัสความรู้สึกผ่อนคลายจากการนอนพักผ่อนอยู่บ้านได้ง่ายขึ้น และการทำความสะอาดบ้านจะทำให้คุณรู้สึกเหมือนได้ออกกำลังกายทางอ้อมอีกด้วย

ภาวะ Post-Vacation Blues นั้นสามารถพัฒนาไปสู่ ภาวะซึมเศร้า หรือ โรคซึมเศร้าได้ ดังนั้น ถ้าคุณรู้ว่าตัวเองมีอาการ Post-Vacation Blues หรือภาวะซึมเศร้าหลังวันหยุดยาว ติดต่อกันมากกว่า 3 สัปดาห์ แนะนำให้คุณไปปรึกษาแพทย์ หรือนักจิตวิทยาจะดีที่สุด



อาการผิดปกติที่มือและแขน จากแรงสั่นสะเทือน Hand – arm vibration syndrome



แพทย์หญิงอำนวยการ ใจดี
แพทย์ประจำบ้านอายุเวชศาสตร์ ชั้นปีที่ 3
คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

▶ ผลกระทบสุขภาพจากเครื่องมือสั่นสะเทือน

การใช้เครื่องมือสั่นสะเทือน เช่น เลื่อย ขุดเจาะ ชัด ระยะเวลานาน ส่งผลกระทบต่อสุขภาพผู้ใช้เครื่องมือได้ โดยพบว่าแรงสั่นสะเทือนความถี่ต่ำ มีความจำเพาะต่อระบบนิ้วมือ มือและแขน ทำให้ปรากฏอาการ เรียกว่า อาการผิดปกติที่มือและแขนจากแรงสั่นสะเทือน (Hand – arm vibration syndrome) ซึ่งประกอบด้วยผลกระทบอวัยวะ 3 ระบบ คือ ระบบหลอดเลือด ระบบประสาท และระบบกล้ามเนื้อโครงร่าง



Vascular Injury



Musculoskeletal injuries



Neurological injuries

▶ ระบบหลอดเลือด

- มีอาการหลอดเลือดตีบแคบ ทำให้นิ้วซีดขาว รบกวนการไหลเวียนเลือด การเกิดนิ้วซีดขาวเป็นอาการที่พบบ่อยในเขตอากาศหนาวเย็น

▶ ระบบประสาท

- มีอาการชา เสียวแปล็บ การลดลงของการรับรู้การสัมผัสผิวหนัง อุณหภูมิ ความเจ็บปวด ความคล่องแคล่วในการใช้มือลดลง จากการบาดเจ็บของเส้นประสาทรับรู้ความรู้สึกส่วนปลายลักษณะแบบต่างๆ ทั้งมือ

▶ ระบบกล้ามเนื้อโครงร่าง

- อาการปวดข้อต่อ เอ็น กล้ามเนื้อของมือ แขน หัวไหล่ และลำคอ อาการกระดูกพรุน และถุงอักเสบเสียดสีบริเวณมือ

▶ การประเมินความเสี่ยงในผู้รับสัมผัส

คำนวณการรับสัมผัสต่อวัน เพื่อเปรียบเทียบกับมาตรฐานการ สัมผัสแรงสั่นสะเทือนต่อวันเมื่อเกินต้องมีมาตรฐานจัดการ (the Daily exposure action value : EAV) ที่ 2.5 m/s^2 เป็นระดับที่ไม่อันตรายต่อสุขภาพ แต่ควรเริ่มมีการจัดการป้องกันโรค และค่าจำกัดสัมผัสต่อวันระดับที่อันตรายต่อสุขภาพ (the Daily exposure limit value : ELV) ไม่เกิน 5.0 m/s^2

▶ การป้องกัน คัดกรองตัวแต่แรกสามารถป้องกันการสูญเสียการได้

- การควบคุมทางวิศวกรรม ลดการรับสัมผัสแรงสั่นสะเทือน การแยกแหล่งกำเนิดออกจากผู้ใช้งาน หรือจัดการที่ทางผ่านของการสั่นสะเทือน ใช้อุปกรณ์ที่ทราบข้อมูลแรงสั่นสะเทือน ปรับปรุงหรือทดแทนเครื่องจักรที่มีแรงสั่นสะเทือนลดลง
- จัดระยะเวลาการสัมผัสที่เหมาะสมและระยะเวลาพักให้กับพนักงาน
- การปฏิบัติส่วนบุคคล ผู้ปฏิบัติงานใช้เครื่องมือควรทำอุณหภูมิร่างกายให้อบอุ่นและลดแรงสั่นสะเทือน เช่น ถูมือลดแรงสั่นสะเทือนและเพิ่มความอบอุ่นให้มือ

ตลาดรอบบ้าน

ENVOCC



กองโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม ร่วมจัดบูธ นิทรรศการ ในการประชุมเชิงปฏิบัติการจัดทำแผนเตรียมความพร้อมรองรับการเปิดประเทศและรองรับการระบาดโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ประจำปีงบประมาณ 2565 ภาคใต้ ในวันที่ 13 ธันวาคม 2564 ณ โรงแรมไดมอนด์ พลาซ่าจังหวัดสุราษฎร์ธานี



กองโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม
ร่วมเยี่ยมชมและให้คำแนะนำมาตรการป้องกันโควิด 19
ของสวนสนุกดรีมเวิลด์ จังหวัดปทุมธานี ในวันที่ 7
ธันวาคม 2564 โดยมีนายแพทย์อภิชน จินเสวก รองนาย
แพทย์สาธารณสุขจังหวัดปทุมธานี สำนักงานสาธารณสุข
อำเภอธัญบุรี พร้อมทั้งเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้อง และ
นางพัฒน์น กิติพรภรณ์ กรรมการผู้จัดการสวนสนุก
ดรีมเวิลด์ นำคณะเยี่ยมชมฯ



วันที่ 29 ธันวาคม 2564 กองโรคจากการประกอบอาชีพและ
สิ่งแวดล้อม จัดประชุมเชิงปฏิบัติการเพื่อพัฒนาศักยภาพทีมที่ปรึกษา
กำกับ ติดตาม (Coaching Team) ประจำปีงบประมาณ 2565 โดยได้
รับเกียรติจาก นายแพทย์อภิชาติ วชิรพันธ์ รองอธิบดีกรมควบคุมโรค
เป็นประธานในการประชุม และแพทย์หญิงหรรษา รักษาคน ผู้อำนวยการ
กองโรคจากการประกอบอาชีพฯ กล่าวรายงาน ณ โรงแรมไมด้า
งามวงศ์วาน จังหวัดนนทบุรี

