



กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control



ปีที่ 10 ฉบับที่ 4

จุลสาร

ENVOCC

กองโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม



เพจกองโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม
เพจโรคภัย ๆ ภัยทำงาน
เพจEocc News



ดาวน์โหลด
จุลสารฉบับนี้



ตอบแบบสอบถาม
เพื่อคุณรับรางวัล



สารบัญ

03

สารจาก
ผู้บริหาร

โรคภัยสุขภาพ
ที่มักพบในช่วงฤดูฝน

04

05

โรคเมลิออยด์
ติดต่อที่ควรระวัง

เคล็ดไม่ลับ
ป้องกันไฟดูด
ช่วงน้ำท่วม

06

08

สุขภาพและความปลอดภัย
จากการทำงานทางไกล
(Healthy and Safe Telework)

เช็กสัณนิบาเป็น
โรคออฟฟิศซินโดรม
หรือเปล่า?

09

11

เจ้าของและผู้ประกอบการ
แหล่งกำเนิดมลพิษ
ต้องทำอะไรบ้าง???

ลดละรอบบ้าน
1ENVOCC

12

สารจากผู้บริหาร

สวัสดีค่ะ ท่านผู้อ่านจุลสารทุกท่าน กลับมาพบกันเช่นเคยนะคะ ด้วยสถานการณ์ในช่วงนี้ จากห่อมความกดอากาศต่ำประกอบกับร่องมรสุม ที่พัดผ่านในหลายพื้นที่ อาจทำให้มีฝนตกหนัก อย่างต่อเนื่องจนเกิดปัญหาอุทกภัยน้ำท่วม น้ำป่าไหลหลาก หรือดินโคลนถล่ม ผู้ที่อยู่ในพื้นที่เสี่ยง เช่น ที่ราบลุ่ม และริมแม่น้ำ ควรระมัดระวัง ติดตามข่าวสารสภาพ ฝนฟ้าอากาศ และเตรียมความพร้อมอยู่เสมอ เพื่อป้องกันเหตุที่จะเกิดขึ้น ทั้งนี้นอกจากจะต้อง ระมัดระวังแล้ว ต้องคำนึงถึงโรคและภัยสุขภาพที่มา ในช่วงฤดูนี้ด้วยนะคะ ซึ่งจุลสารฉบับนี้ จะนำสาระที่ดี พร้อมความรู้โรคและภัยสุขภาพในช่วงดังกล่าว มาฝากผู้อ่านทุกท่าน



แพทย์หญิงหรรษา รักชาม
ผู้อำนวยการกองโรค
จากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม

ซึ่งจุลสารฉบับนี้มีอะไรบ้างนั้นมาดูกันค่ะ เริ่มกันที่... 1. โรคและภัยสุขภาพ ที่มักพบในช่วงฤดูฝน 2. โรคเมลิออยโดสิส โรคติดเชื้อที่ควรเฝ้าระวัง 3. อันตรายจากไฟฟ้าช็อตในฤดูฝน 4. สุขภาพและความปลอดภัยจากการทำงานทางไกล (Healthy and Safe Telework) 5. เชื้อซึกนิต เป็นออฟฟิศซินโดรม (Office Syndrome) หรือเปล่า? 6. ลัดเลาะรอบบ้าน ENVOCC และที่สำคัญ “อย่าลืม” ช่วยเราตอบ แบบสอบถามเข้ามากันเยอะ ๆ นะคะ เราอยากรับฟังความคิดเห็นของทุกท่าน เพื่อเป็นประโยชน์ในการพัฒนา จุลสารกองโรคจากการประกอบอาชีพฯ ให้ถูกใจผู้อ่าน และผู้อ่านทุกท่านจะได้ร่วมลุ้นรับรางวัลอีกด้วยค่ะ...



โรคและภัยสุขภาพ ที่มักพบในช่วงฤดูฝน



นายบวร มิตรมาก

นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ

จากรายงานของกรมอุตุนิยมวิทยา พบว่าในช่วงนี้ หลายพื้นที่ของประเทศไทย มีฝนตกอย่างต่อเนื่อง ซึ่งอาจทำให้เกิดน้ำท่วมฉับพลันและน้ำป่าไหลหลาก ส่งผลให้ประชาชนต้องเผชิญกับปัญหาสุขภาพในหลาย ๆ ด้านที่มักมาพร้อมกับช่วงหน้าฝนนี้ วันนี้ผู้เขียนจะนำทุกท่านไปทำความรู้จักกับ 4 กลุ่มโรคและภัยสุขภาพ ที่มักพบในช่วงฤดูฝน รวมทั้งวิธีการป้องกันตนเองมากฝากกัน ดังนี้ครับ

กลุ่มที่ 1

โรคติดต่อระบบทางเดินหายใจ



เช่น โรคไข้หวัดใหญ่ ติดต่อนจากการไอจามรดกัน หรือสัมผัสสิ่งของที่ มีเชื้อร่วมกัน จะมีการไข้ ไอแหว่ง ๆ ปวดศีรษะ เยื่อจมูกอักเสบ และเจ็บคอ โดยโรคนี้สามารถป้องกันได้ด้วยการรักษาสุขภาพให้แข็งแรง หมั่นล้างมือบ่อย ๆ ด้วยน้ำและสบู่หรือแอลกอฮอล์ และควรสวมหน้ากากอนามัยทุกครั้งเมื่อออกนอกบ้าน ซึ่งวิธีดังกล่าวยังสามารถป้องกันโรคโควิด 19 ได้อีกด้วย

โรคเลปโตสไปโรซิสหรือโรคไข้ฉี่หนู พบบ่อยในผู้มีอาชีพเกษตรกร ที่ต้องสัมผัสกับดินหรือน้ำอยู่เป็นประจำ จะมีไข้สูง ปวดศีรษะรุนแรง หนาวสั่น ตาแดง และปวดกล้ามเนื้อ การป้องกัน คือหลีกเลี่ยงการทำงานในน้ำหรือต้องลุยน้ำ ลุยโคลนเป็นเวลานาน หากจำเป็นควรสวมใส่อุปกรณ์ป้องกันที่เหมาะสมทุกครั้ง

กลุ่มที่ 2

โรคติดต่อจากการสัมผัส



กลุ่มที่ 3

โรคติดต่อ นำโดยยุงลาย



โรคไข้เลือดออก มีุงลายเป็นพาหะนำโรค จะมีไข้สูง ปวดศีรษะ ปวดกล้ามเนื้อ มีจุดแดงที่ผิวหนัง หากอาการรุนแรงอาจช็อกได้ โรคไข้ปวดข้อยุงลายหรือโรคชิคุนกุนยา อาการคล้ายไข้เลือดออก แต่รุนแรงน้อยกว่า โรคติดเชื้อไวรัสซิกา อาการโรคจะไม่รุนแรง แต่หากติดเชื้อในสตรีมีครรภ์ อาจทำให้เกิดภาวะศีรษะเล็ก ในเด็กแรกเกิด หรือมีภาวะแทรกซ้อนระหว่างตั้งครรภ์

การบาดเจ็บและเสียชีวิตจากการถูกฟ้าผ่า เมื่อมีฝนตกฟ้าคะนอง ควรหลบในที่ปลอดภัย เช่น ภายในบ้านหรืออาคาร และหลีกเลี่ยงอยู่ใต้ต้นไม้ใหญ่ อันตรายจากการกินเห็ดพิษ ที่มักจะมีการหาเห็ดมาประกอบอาหารเพื่อรับประทาน อันตรายจากการถูกงูพิษกัด เมื่อมีฝนตกน้ำท่วมขัง สัตว์เลื้อยคลานและงูมีพิษ อาจมาอาศัยอยู่ในมุมอับของบ้าน

กลุ่มที่ 4

ภัยสุขภาพ



ช่วงนี้อากาศเปลี่ยนแปลงบ่อย ผู้ประกอบอาชีพทุกท่านอย่าลืมเช็คสภาพฝนฟ้าอากาศเป็นประจำ ดูแลสุขภาพให้ดี หมั่นออกกำลังกาย พักผ่อนให้เพียงพอ และรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ เพื่อสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง ปลอดภัย ห่างไกลโรคกันนะครับ

ที่มา : กรมควบคุมโรค



โรคเมลิออยด์

ติดเชื่อที่ควรระวัง

ในช่วงฤดูฝน



นางสาวพิชญ์ชญาภรณ์ อุดมรักษ์
นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ

โรคเมลิออยด์ (Meloidosis) เกิดจากการติดเชื้อแบคทีเรีย *Burkholderia pseudomallei* ที่พบได้ทั่วไปในดิน น้ำ โดยเฉพาะในภาคตะวันออกเฉียงเหนือและภาคใต้ของประเทศไทย พบการติดเชื้อได้บ่อยในผู้ที่ประกอบอาชีพเกษตรกรรม หรือผู้ป่วยโรคเรื้อรัง เช่น โรคเบาหวาน โรคธาลัสซีเมีย โรคปอด โรคไต ผู้ที่มีภาวะภูมิคุ้มกันบกพร่อง หรือได้รับยากดภูมิคุ้มกัน ซึ่งมักพบได้ในช่วงฤดูฝน

โรคเมลิออยด์ติดได้ทาง



บาดแผลที่ผิวหนัง



การดื่มน้ำหรือรับประทาน
อาหารที่มีเชื้อปนเปื้อน



การสูดหายใจ
รับฝุ่นละอองที่มี
เชื้อปนเปื้อน

อาการ

อาการทั่วไป คือ มีไข้ และมีฝีหนองที่ผิวหนังหรือบริเวณต่อมน้ำเหลืองที่คอ อาจพบการติดเชื้อในอวัยวะภายในอื่น ๆ เช่น ปอด ตับ ม้าม ไต ไปจนถึงติดเชื้อในกระแสเลือดแบบเฉียบพลันอย่างรุนแรงและเสียชีวิตอย่างรวดเร็วได้หากไม่ได้รับการรักษาอย่างถูกต้อง ทั้งนี้ อาการและความรุนแรงของโรคขึ้นอยู่กับระบบภูมิคุ้มกันของผู้ป่วย และปริมาณของเชื้อที่ได้รับ โรคเมลิออยด์ซิส ก่อให้เกิดอาการหลายลักษณะ ได้แก่ ติดเชื้อที่ผิวหนัง ติดเชื้อในปอด ติดเชื้อในกระแสเลือด และติดเชื้อในอวัยวะภายใน

กลุ่มเสี่ยง

ผู้ป่วยโรคเบาหวาน ผู้ป่วยโลหิตจางหรือธาลัสซีเมีย ผู้ที่มีภูมิคุ้มกันบกพร่อง เช่น ผู้ป่วยเอชไอวี รวมถึง คนใช้โรคมะเร็งบริเวณต่าง ๆ และกลุ่มเกษตรกรที่ต้องสัมผัสกับดินและน้ำด้วยเท้าเปล่า

การป้องกัน

- หลีกเลี่ยงการเดินลุยน้ำ ย่ำโคลน หรือสัมผัสดินและน้ำโดยตรง หากจำเป็นต้องสวมรองเท้าบูทถุงมือยาง กางเกงขายาว หรือชุดลุยน้ำ
- หากมีบาดแผลที่ผิวหนัง ควรทำความสะอาดบาดแผล และหลีกเลี่ยงการสัมผัสดินและน้ำจนกว่าแผลนั้นจะแห้งสนิท
- รับประทานอาหารปรุงสุก ดื่มน้ำสะอาด
- หลีกเลี่ยงการอยู่ที่โล่งแจ้งหรือลงไร่ นา ในขณะที่มีพายุฝนหรือสภาพอากาศแปรปรวน

ข้อมูลอ้างอิงจาก : รามาแซนแนล ขับเคลื่อนสังคมไทยให้สุขภาพดี โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย

การติดเชื้อผ่านทางผิวหนัง

อาจทำให้เกิดอาการแผลเรื้อรัง เกิดฝีหรือหนองตามผิวหนัง และอาจมีตุ่มขึ้น เป็นที่อยู่ของเชื้อแบคทีเรีย หากรับเชื้อผ่านทางน้ำลาย เช่น การรับประทาน จะทำให้ติดเชื้อที่ต่อมน้ำลาย มีลักษณะบวมขึ้นมาเป็นฝีหรือหนอง หรืออาจบวมบริเวณต่อมน้ำเหลืองที่คอ มีอาการกดเจ็บได้

การติดเชื้อในปอด

จะทำให้มีอาการไข้ขึ้น และอาการทางเดินหายใจ ไอ มีเสมหะ หากนำเสมหะมาตรวจดูอาจพบเชื้อได้ และหากเอ็กซเรย์ที่ปอดอาจพบก้อนหนอง

การติดเชื้อในกระแสเลือด

เชื้อสามารถเข้าทางผิวหนังหรือปอด เช่น กรณีที่มีบาดแผล เชื้ออาจเข้าทางบาดแผลและติดเชื้อในกระแสเลือดได้ ผู้ป่วยจะมีอาการไข้ ความดันโลหิตต่ำ ช็อค เป็นฝีในตับหรือในม้าม สามารถเสียชีวิตได้ภายใน 2-3 วัน หากได้รับการรักษาที่ไม่ถูกต้อง *

ตัวเชื้อสามารถเข้าสู่ร่างกายได้หลายทาง ได้แก่ ผ่านทางผิวหนัง เช่น หากมีบาดแผลและเดินบนดินหรือน้ำที่มีเชื้อปนเปื้อนอยู่ ทำให้ติดเชื้อในกระแสเลือดได้ ผ่านทางลมหายใจ กรณีที่มีการฟุ้งของฝุ่นหรือดินที่มีเชื้ออยู่และสูดดมเข้าไปก่อให้เกิดการติดเชื้อที่ปอด จะส่งผลให้เกิดอาการปอดอักเสบ

เคล็ดไม่ลับ

ป้องกันไฟดูด

พญ.เกรที สุนทรมน

นายแพทย์ชำนาญการพิเศษ

ท่านได้ยินข่าวเหตุไฟฟ้ารั่วและช็อตเด็กนักเรียนหลังเกิดเหตุฝนตกหนัก น้ำท่วมเมื่อวันที่ 16 กันยายน ที่ผ่านมาหรือไม่ คำถามที่เกิดขึ้น คือ เราจะเป็นรายต่อไปที่โชคร้ายหรือเปล่า และ จะมีเคล็ดลับอะไรที่ทำให้เราปลอดภัย ในช่วงเวลาน้ำรอระบายนี้

สำหรับผู้เดินทางบนท้องถนนในช่วงน้ำท่วม

- 1 ควรอยู่ห่างจากเสาไฟฟ้าหรือระบบจำหน่ายในพื้นที่น้ำท่วมอย่างน้อย 2 - 3 เมตร เพื่อความปลอดภัย
- 2 หากพบเห็นสายไฟฟ้าขาดหรือเสาไฟฟ้าล้มหรือสายไฟฟ้าขาดแช่น้ำ อย่าเข้าใกล้หรือสัมผัส ให้รีบแจ้งการไฟฟ้าส่วนภูมิภาคในพื้นที่เพื่อส่งเจ้าหน้าที่ไปดำเนินการแก้ไข

สอบถามข้อมูล แจ้งเหตุไฟฟ้าขัดข้อง
หรือ ขอความช่วยเหลือเกี่ยวกับไฟฟ้า

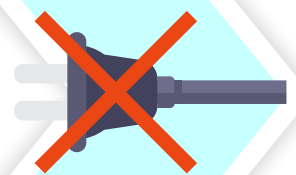
ได้ที่ สายด่วน PEA โทร. 1129 ตลอด 24 ชั่วโมง

สำหรับผู้ที่ต้องจัดการเครื่องใช้ไฟฟ้าในบ้าน



ก่อนน้ำท่วมเข้าภายในบ้านหรือบริเวณบ้าน ให้รีบขนย้ายอุปกรณ์ไฟฟ้า และสิ่งของจำเป็นไว้ที่สูงหรือที่ปลอดภัยน้ำท่วมไม่ถึง

กรณีบ้านชั้นเดียว ให้งดใช้ไฟฟ้าโดยเด็ดขาด งดใช้อุปกรณ์ไฟฟ้าทุกชนิด รวมถึงห้ามเปิดปิดสวิตช์ไฟด้านในและด้านนอกอาคารที่อยู่อาศัย โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ขณะตัวเปียกหรือยืนแช่น้ำ แม้ว่าอุปกรณ์เหล่านั้นอาจอยู่เหนือระดับน้ำ เนื่องจาก อาจเป็นอันตรายต่อชีวิตได้ ปลั๊กไฟที่น้ำท่วมห้ามใช้งานเด็ดขาด



กรณีเป็นบ้านสองชั้นและมีสวิตช์แยกแต่ละชั้น หากน้ำกำลังจะท่วมชั้นล่าง ให้ปลดสวิตช์ตัดกระแสไฟฟ้าเฉพาะชั้นล่าง เพื่อความปลอดภัยควรปรึกษาเจ้าหน้าที่ การไฟฟ้าส่วนภูมิภาคหรือช่างไฟฟ้าเพื่อแยกวงจรชั้นบนและชั้นล่าง

ช่วงน้ำท่วม

ถึงแม้เราจะป้องกันอย่างเต็มที่ อย่างไรก็ตาม เหตุการณ์ไม่คาดคิด เกิดขึ้นได้เสมอ ถ้าเราพบผู้ที่ถูกกระแสไฟฟ้าดูด เคล็ดลับที่จะทำให้เราช่วยเหลือได้สำเร็จ โดยไม่เป็นผู้ประสบภัยเองเสียก่อน มีดังนี้

- 1 คิดไว้เสมอ ว่าเราต้องปลอดภัย อย่าสัมผัสผู้ถูกไฟฟ้าช็อตด้วยมือเปล่าเด็ดขาด
- 2 ดึงสติ รีบตัดกระแสไฟในที่เกิดเหตุ ถ้าเหตุเกิดที่บ้านให้ปิดสวิตช์ที่เมนบอร์ด (คัตเอาต์) กรณีเหตุเกิดภายนอก ให้แจ้งการไฟฟ้าส่วนภูมิภาคในพื้นที่ หรือสายด่วน 1129 โดยเร็วที่สุด
- 3 โทรแจ้งสายด่วน 1669 (กรณีผู้ป่วยไฟฟ้าดูดหมดสติ)
- 4 ควรใช้วัสดุที่ไม่เป็นตัวนำไฟฟ้า เช่น ไม้ ยาง เชือกลากสายไฟพ้นจากตัวผู้ป่วย หรือ เชือกลากผู้ป่วยออกมา
- 5 ผู้ช่วยเหลือต้องยืนบนพื้นแห้งหรือแผ่นยาง สวมรองเท้าพื้นทำด้วยยาง ไม่ยืนเท้าเปล่า
- 6 หากผู้ป่วยหมดสติ หายใจไม่ไหว ให้รีบทำการช่วยฟื้นคืนชีพทันที โดยการช่วยเหลือจะมีประสิทธิภาพมากขึ้น ถ้าใช้เครื่องกระตุกไฟฟ้าหัวใจ (AED)
- 7 ถ้ารู้สึกตัวแล้ว ให้จัดท่านอนตะแคงแบบพับแขน เพื่อป้องกันการสำลัก

ดังนั้น เราควรป้องกันอุบัติเหตุจากไฟฟ้า เลือกใช้อุปกรณ์ไฟฟ้าที่ได้มาตรฐาน ติดตั้งอุปกรณ์ป้องกันไฟฟ้าดูด และก่อนปฐมพยาบาลผู้ที่ถูกไฟฟ้าดูดทุกครั้ง ต้องมีสติ ดำเนินการรวดเร็ว ระวังอันตราย โดยผู้เข้าไปช่วยเหลือต้องปลอดภัยก่อนเสมอ

ที่มา

1. กฟผ.อุตรฯ" เจงเหตุ "ไฟฟ้า" ช็อต 2 จุด ขณะ ผู้ว่าฯ จังหวัด เพชรบูรณ์ 5 คน [Internet]. คมชัดลึกออนไลน์. คมชัดลึกออนไลน์; 2022 [cited 2022Sep20]. Available from: <https://www.komchadluek.net/news/local/530024>
2. เป็ดวิธีเอาตัวรอด ป้องกันไฟดูดช่วงน้ำท่วม [Internet]. workpointTODAY. 2022 [cited 2022Sep20]. Available from: <https://workpointtoday.com/flood-54/#:~:text=%E2%80%93%20%E0%B8%81%E0%B8%A3%E0%B8%93%E0%B8%B5%E0%B8%9A%E0%B9%89%E0%B8%B2%E0%B8%99%E0%B8%8A%E0%B8%B1%E0%B9%89%E0%B8%99%E0%B9%80%E0%B8%94%E0%B8%B5%E0%B8%A2%E0%B8%A7%20%E0%B9%83%E0%B8%AB%E0%B9%89,%E0%B8%97%E0%B9%88%E0%B8%A7%E0%B8%A1%E0%B8%AB%E0%B9%89%E0%B8%B2%E0%B8%A1%E0%B9%83%E0%B8%8A%E0%B9%89%E0%B8%87%E0%B8%B2%E0%B8%99%E0%B9%80%E0%B8%94%E0%B9%87%E0%B8%94%E0%B8%82%E0%B8%B2%E0%B8%94>
3. ข้อเสนอแนะและเตือนภัยการใช้ไฟฟ้าในเวลาน้ำท่วม [Internet]. [cited 2022Sep20]. Available from: https://shawpat.or.th/index.php?option=com_content&view=article&id=443:-m
4. สถาบันการแพทย์ฉุกเฉินแห่งชาติ. 2013 [cited 2022Sep20]. Available from: <https://www.niems.go.th/1/News/Detail/2975?group=6>
5. สำนักงานบรรเทาทุกข์และประชานามัยพิทักษ์ สภากาชาดไทย , สถาบันการแพทย์ฉุกเฉินแห่งชาติ. การกู้ชีพพื้นฐาน. In: หนังสือการปฐมพยาบาลฉุกเฉินและการกู้ชีพขั้นพื้นฐาน. Bangkok, Bangkok: บริษัท นิวธรรมดาการพิมพ์ จำกัด; 2020. p. 11–3.

สุขภาพและความปลอดภัย

จากการทำงานทางไกล

(Healthy and Safe Telework)



นางสาวรุ่งประกาย วิฤทธิ์ชัย
นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ

ในปัจจุบันหลายๆ ท่าน คงจะเคยได้ยิน การทำงานแบบ online โดยเฉพาะอย่างยิ่งในยุคที่เกิดการแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 ที่ผ่านมา ทำให้คนทำงานส่วนใหญ่ต้องทำงานที่บ้าน หรือที่เราเรียกกันติดปากว่า Work From Home (WFH) เพื่อลดการระบาดของโรค และการทำงานแบบ WFH นี้เอง มีความจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องใช้เทคโนโลยีต่างๆ เข้ามาช่วยให้การทำงานมีประสิทธิภาพไม่น้อยกว่าการไปทำงานในที่ทำงาน ไม่ว่าจะเป็นการประชุม หรือ การอบรม ผ่านทาง online ด้วยระบบเทคโนโลยีสารสนเทศและอุปกรณ์ต่างๆ เช่น คอมพิวเตอร์ tablets และ สมาร์ทโฟน และการทำงานในรูปแบบนี้ เราเรียกว่า “การทำงานทางไกล หรือ Telework นั้นเองค่ะ

การทำงานทางไกล นั้นข้อดีมากมาย คือ ช่วยให้การแพร่ระบาดของโรคติดต่อในที่ทำงานได้ การศึกษาในต่างประเทศ พบว่า คนทำงานทางไกลจะมีเวลาออกกำลังกายมากขึ้น และสามารถเตรียมอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการได้มากขึ้น เพราะมีเวลาในการจัดสรรในเรื่องนี้ แต่การทำงานในรูปแบบนี้ก็ยังมีผลกระทบต่อสุขภาพแอบแฝงอยู่ หากเราไม่ป้องกันตนเองอย่างถูกต้อง ผลกระทบทางสุขภาพ มีหลายด้าน ไม่ว่าจะเป็น

▶ ผลกระทบสุขภาพทางกาย ได้แก่ การเกิดอาการเจ็บปวดกล้ามเนื้อ เนื่องจากต้องนั่งทำงานนานๆ เกิดอาการตาล้า ตาพร่ามัว ตาแห้ง หรือปวดแสบตา เนื่องจากจ้องอุปกรณ์หรือคอมพิวเตอร์นานขึ้น เพราะการทำงานทางไกลต้องผ่านอุปกรณ์หรือคอมพิวเตอร์เป็นหลัก



▶ ผลกระทบสุขภาพทางจิตใจ นั้นบางรายงานพบว่าคนมีความเครียดน้อยลงเมื่อทำงานทางไกล แต่บางรายงานก็พบว่าเกิดความเครียดได้เช่นเดียวกัน ทั้งนี้คนที่ต้องการทำงานทางไกล มักจะมีความเครียดที่สูงขึ้น เมื่อต้องกลับมาทำงานในที่ทำงาน เนื่องจากไม่คุ้นชินกับสภาพแวดล้อมในการทำงานหรือประสบกับสภาวะกดดันในที่ทำงาน

การป้องกันการเกิดผลกระทบทางสุขภาพจากการทำงานทางไกล สามารถดำเนินการได้ ดังนี้ค่ะ

▶ ปรับสถานที่ทำงาน ไม่ว่าจะเป็นโต๊ะ เก้าอี้ ให้อยู่ในระดับที่ไม่สูงเกินไป ไม่ต่ำจนเกินไป ให้พอดีกับสัดส่วนของผู้ที่นั่งทำงาน ให้รู้สึกสบายมากที่สุด หรือ เรียกว่าง่ายๆ ว่า ถูกต้องตามหลักเออร์โกโนมิกส์ รวมไปถึง แสงสว่างในการทำงาน ต้องไม่มีมืดหรือสว่างจนเกินไป เพราะจะทำให้ต้องเพ่งสายตามากขึ้น จนเกิดอาการล้า เจ็บปวด หรือแสบดวงตาได้ การระบายอากาศก็สำคัญ ควรเปิดประตู หน้าต่าง ให้มีการหมุนเวียนของอากาศอยู่เสมอ เพื่อลดความอึดอัดในขณะที่ต้องนั่งทำงานทางไกลตลอดทั้งวัน

▶ การจัดเวลาของการทำงานทางไกล และเวลาพัก ที่สมดุลกัน รวมถึงองค์กรควรจัดให้มีผู้ให้คำปรึกษาเมื่อคนทำงานเริ่มมีความเครียดมากขึ้น

โดยสรุปสุดท้าย จากข้อมูลการศึกษาของ WHO พบว่า การทำงานทางไกล ยังไม่พบผลเชิงลบที่มีนัยสำคัญ แต่ในอนาคตการทำงานทางไกล จะเพิ่มมากขึ้น จึงต้องมีการประเมินความเสี่ยงอยู่เสมอ พร้อมทั้งให้ความรู้กับคนทำงาน เพื่อป้องกันการเกิดปัญหา หรือ ความเสี่ยง ที่อาจจะเกิดขึ้น รวมถึงประยุกต์ใช้ model hierarchy of occupational hazards in telework เพื่อลดความเสี่ยงให้กับคนทำงาน สร้างเสริมสุขภาพคนทำงานที่ดีในยุคที่เราไม่สามารถหลีกเลี่ยงจากการทำงานด้วยเทคโนโลยีได้อีกต่อไปค่ะ

ข้อมูลอ้างอิงจาก : Healthy and Safe Telework , Technical Brief – Geneva, 2021

เช็คชกน็ด

เป็น

ออฟฟิศซินโดรม

(Office Syndrome)



หรือเปล่า ?

นายณรงค์ฤทธิ์ สุดตานนท์
นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ

ทุกคนเคยสังเกตไหมครับ อาการปวดหัว ปวดหลัง ปวดตา หรือมือชา เกิดจากอะไร มีอาการมานานจนชินชาไป แต่หาว่าไม่การทำงานตลอดวันในออฟฟิศ และไม่ค่อยได้เปลี่ยนอิริยาบถหรือขยับร่างกายมากนัก เช่น นั่งหน้าคอมพิวเตอร์ หรือทำงานในท่าเดิมซ้ำ ๆ อย่างต่อเนื่องเป็นเวลานาน เป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้เกิดอาการดังกล่าว

ออฟฟิศซินโดรม Office Syndrome คือ กลุ่มอาการปวดกล้ามเนื้อและเยื่อพังผืด (Myofascial Pain Syndrome) รวมถึงอาการปวดจากการอักเสบของเนื้อเยื่อและเอ็น (Tendinitis) อาการปวด ชา จากปลายประสาทที่ถูกกดทับ ซึ่งอาการเหล่านี้มักพบได้บ่อยในผู้ที่นั่งทำงานในออฟฟิศ ซึ่งธรรมชาติของคนทำงานประจำในยุคนี้มักจะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการทำงานได้ยาก เพราะต้องโฟกัสกับงานที่ทำ หรือยุ่งจนลืมปรับเปลี่ยนท่าทางและหยุดพัก บ่อยครั้งจึงปล่อยให้อาการของโรคนี้มีอาการหนักมากขึ้น หรือลุกลามไปยังกล้ามเนื้อและระบบประสาทส่วนอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกัน



Checklist

ประเมินโอกาสเสี่ยง

ออฟฟิศซินโดรม (Office Syndrome)

- ☐ คุณเป็นคนที่นั่งทำงานหน้าจอคอมพิวเตอร์อย่างน้อย 6 ชั่วโมงต่อวัน
- ☐ ระหว่างทำงาน คุณมักจะรู้สึกปวดเมื่อยบริเวณต้นคอ ไหล่ หลัง เอว อยู่เสมอ
- ☐ ระหว่างทำงาน คุณรู้สึกปวดเมื่อยจนบางครั้งต้องกินยาแก้ปวด หรือไปนวดเพื่อให้หายปวด
- ☐ คุณรู้สึกตาพร่ามัว อ่านหน้าจอไม่ชัด ระหว่างทำงานเป็นบางครั้ง

หากคำตอบของคุณส่วนใหญ่คือใช่
นั่นหมายความว่ามีความเสี่ยงสูงที่จะเป็น
ออฟฟิศซินโดรม (Office Syndrome)

วิธีการรับมือออฟฟิศซินโดรม (Office Syndrome)

1. **พักสายตา** ควรพักสายตาจากจอคอมพิวเตอร์ทุก ๆ 10 นาที โดยให้มองออกไปไกล ๆ กระพริบตาบ่อย ๆ เพื่อป้องกันภาวะตาแห้ง หรืออาจลองหลับตาประมาณ 3-5 วินาที เพื่อช่วยกระตุ้นน้ำตาให้ไหลเพิ่มความชุ่มชื้นแก่ดวงตา โดยเฉพาะเมื่อรู้สึกเคืองตา ปวดตา หรือแสบตา
2. **ขยับและปรับท่าทางบ่อย ๆ** ปรับอริยาบถด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อและแขนทุก 1 ชั่วโมง และเปลี่ยนท่าทางการทำงานทุก 20 นาที โดยอาจบิดตัว ขยับซ้ายขวา ยืดเส้นยืดสาย หรือลุกขึ้นเดิน
3. **ปรับท่านั่ง** ควรนั่งหลังตรง ให้หลังชิดขอบด้านในหรือพนักพิงของเก้าอี้ วางข้อมือในตำแหน่งตั้งตรง ไม่บิดหรือข้อข้อมือขึ้นลง และวางเท้าลงบนพื้นโดยให้ขาทำมุม 90 องศา
4. **ปรับเก้าอี้** ควรปรับขอบเบาะเก้าอี้ให้ต่ำกว่าระดับเข่า โดยให้มีช่องว่างระหว่างขอบเก้าอี้กับขาด้านหลัง และปรับพนักพิงให้รองรับหลังส่วนล่างได้พอดี แต่ถ้าไม่สามารถทำได้ ให้ลองใช้หมอนหนุนบริเวณดังกล่าวแทน
5. **ปรับอุปกรณ์คอมพิวเตอร์** ปรับหน้าจอคอมพิวเตอร์ให้อยู่ในระดับเดียวกับสายตาหรือให้ตรงกับไบหน้า โดยให้จอคอมพิวเตอร์ห่างเท่าความยาวแขนในระยะที่อ่านจอแล้วสบายตา วางแป้นพิมพ์ให้อยู่ในระดับข้อศอก ทำมุม 90 องศา และวางเมาส์ให้อยู่ในบริเวณที่เคลื่อนไหวได้สะดวก ไม่จำกัดพื้นที่จนเกินไป รวมทั้งขณะที่ใช้เมาส์ ควรพักข้อศอกไว้บนที่รองแขน
6. **ออกกำลังกาย** ควรออกกำลังกายอย่างเหมาะสมสม่ำเสมอ เพื่อเสริมสร้างสุขภาพร่างกายและกล้ามเนื้อให้แข็งแรง



แม้ว่าออฟฟิศซินโดรมจะไม่ใช่วิโรคหรือการเจ็บป่วยที่ร้ายแรง แต่หากไม่ได้รับการแก้ไขหรือการรักษาที่ถูกต้องอาจส่งผลให้เกิดอาการปวดเรื้อรัง ซึ่งกระทบต่อประสิทธิภาพและความสุขในการทำงานได้ ดังนั้นรู้ทันโรค ป้องกันกันไว้ ก่อนจะสายเกินไป

เจ้าของหรือผู้ครอบครอง แหล่งกำเนิดมลพิษ

ต้องทำอะไรบ้าง???

ตามพระราชบัญญัติโรจากจากการประกอบอาชีพ
และโรจากสิ่งแวดล้อม พ.ศ. 2562

นางสาวศิริประภา กอแก้ว
นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ
กลุ่มเวชศาสตร์สิ่งแวดล้อมและแรงงานนอกระบบ

เจ้าของหรือผู้ครอบครองแหล่งกำเนิดมลพิษที่อาจก่อให้เกิดตะกั่ว หรือ PM2.5 ตาม พ.ร.บ. โรจากจากการประกอบอาชีพและโรจากสิ่งแวดล้อม พ.ศ. 2562 ต้องทราบอะไรบ้าง ???

- 1 สถานประกอบการกิจการของท่านเข้าข่ายตามประเภท ขนาด และลักษณะ ที่ประกาศหรือไม่ (มาตรา 28 วรรคสอง)
- 2 ใครบ้างที่ท่านต้องไปดำเนินการเฝ้าระวังสุขภาพ (มาตรา 28 วรรคสอง)

หากสถานประกอบการกิจการของท่านเข้าข่ายตามประเภท ขนาด และลักษณะ ที่ประกาศ สิ่งที่ท่านต้องดำเนินการ คือ

- จัดให้มีการเฝ้าระวังสุขภาพประชาชนตามที่กำหนดใน ม. 28 วรรคสอง แต่ท่านไม่ต้องตกใจ !!
ท่านสามารถดำเนินการเฝ้าระวังสุขภาพประชาชน ผ่านหน่วยบริการเวชกรรมสิ่งแวดล้อมที่ขึ้นทะเบียนตาม

มาตรา 25 ซึ่งหน่วยบริการดังกล่าวจะต้องให้บริการตามมาตรฐาน

มาตรา 24 (2) โดยหน่วยบริการเวชกรรมสิ่งแวดล้อมต้องดำเนินการ
ทบทวนข้อมูลบ่งชี้และประเมินความเสี่ยง เพื่อวางแผนการเฝ้าระวัง
สุขภาพของประชาชนที่ได้รับหรืออาจได้รับมลพิษ และสิ่งที่คุณต้อง
ดำเนินการต่อมา ได้แก่



- ท่านต้องแจ้งข้อมูลที่จำเป็นเกี่ยวกับการเฝ้าระวัง ป้องกัน ควบคุมโรจากสิ่งแวดล้อมแก่ประชาชน
ตามมาตรา 7 (3) โดยในสถานะปกติจะแบ่งข้อมูลที่ต้องแจ้งตามลักษณะการจัดทำ EIA/EHIA และ ไม่ได้
จัดทำ EIA/EHIA ข้อมูลที่ต้องแจ้ง ประกอบด้วย

- 1) ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับแหล่งกำเนิดมลพิษ
- 2) ข้อมูลมลพิษที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ
- 3) การดำเนินการตามมาตรการ EIA/EHIA สำหรับเจ้าของที่ต้องจัดทำรายงาน EIA/EHIA และการดำเนินการตามมาตรการอื่นตามแนวทางที่กรมควบคุมโรค สำหรับเจ้าของหรือผู้ครอบครองแหล่งกำเนิดมลพิษที่ไม่ต้องจัดทำรายงาน EIA/EHIA
- 4) การดำเนินการเฝ้าระวังสุขภาพหรือโรจากสิ่งแวดล้อม
- 5) สิทธิของประชาชนที่ได้รับตาม พ.ร.บ. นี้
- 6) ข้อมูลอื่นใดที่เป็นประโยชน์



สำหรับกรณีเกิดเหตุฉุกเฉิน ท่านจำเป็นต้องแจ้งข้อมูลที่จำเป็นแก่ประชาชนให้รับทราบด้วย สำหรับข้อมูลการแจ้ง
แบ่งออกเป็นขณะเกิดเหตุ และหลังเกิดเหตุ

ลดเลาะรอบบ้าน



ENVOCC

สอบสวนเหตุการณ์เสียชีวิตในที่อับอากาศ ภายใต้ พ.ร.บ. EnvOcc

กองโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม ร่วมกับสถาบันป้องกันควบคุมโรคเขตเมือง สำนักงานเขตบางนา สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร กองพิสูจน์หลักฐาน และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ร่วมกันดำเนินการสอบสวนเหตุการณ์ กรณีช่างอาคารหมดสติและเสียชีวิตในบ่อบำบัดน้ำเสีย บริเวณอาคารจอดรถ หลังคอนโดมิเนียมแห่งหนึ่ง เขตบางนา กรุงเทพมหานคร เมื่อวันที่ 21 กรกฎาคม 2565 ที่ผ่านมา โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อยืนยันการวินิจฉัยและอธิบายลักษณะ การเกิดเหตุการณ์การบาดเจ็บและเสียชีวิตในที่อับอากาศ ค้นหาปัจจัยที่ก่อให้เกิด อันตรายและเสนอมาตรการป้องกันการบาดเจ็บและเสียชีวิตจากการทำงานในที่ อับอากาศต่อไป

ทีมสอบสวนเหตุการณ์ได้ให้คำแนะนำกับเจ้าหน้าที่คอนโดมิเนียมเกิดเหตุ กรณีที่ต้องมีการปฏิบัติงานในพื้นที่อับอากาศ โดยให้ดำเนินการตามกฎหมาย กระทรวงแรงงาน เรื่อง กำหนดมาตรฐานในการบริหาร จัดการ และดำเนินการ ด้านความปลอดภัยอาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงานเกี่ยวกับ ที่อับอากาศ พ.ศ. 2562 รวมทั้งทำการสื่อสารความเสี่ยงให้ความรู้เกี่ยวกับการทำงาน ในที่อับอากาศเพื่อป้องกันอันตรายที่คาดไม่ถึงจากการทำงานในที่อับอากาศ ในอนาคต

ทั้งนี้กองโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม จะดำเนินการสนับสนุน ประชาสัมพันธ์องค์ความรู้ เรื่องความปลอดภัยในการทำงานในที่อับอากาศ ซึ่งโรคดังกล่าวเป็นโรคจากการ ประกอบอาชีพ ภายใต้พระราชบัญญัติควบคุมโรคจากการประกอบอาชีพ และโรคจากสิ่งแวดล้อม พ.ศ. 2562 ให้กับหน่วยงานต่าง ๆ และเจ้าหน้าที่ ผู้ปฏิบัติงาน และผู้ประกอบการซึ่งต้องทำงานในพื้นที่อับอากาศ รวมทั้งให้ ความรู้กับสถานประกอบการที่มีพื้นที่อับอากาศ ทั้งวิธีการปฏิบัติงาน และ การช่วยเหลืออย่างปลอดภัย ตามกฎหมายกระทรวงแรงงาน เพื่อป้องกันการเกิด เหตุการณ์ได้รับบาดเจ็บ หรือเสียชีวิตในที่อับอากาศต่อไป