

สูดฝุ่นเยอะ เสี่ยงปอดพัง

ระวัง 'โรคปอดฝุ่นหิน (Silicosis)'

สาเหตุ



สูดละอองฝุ่นหิน
/ทรายเข้าไปจำนวนมาก



ฝุ่นสะสมเป็นเวลานาน
ทำให้เกิดพังพืดในปอด



อาชีพ กลุ่มเสี่ยง



กรรมกร
แรงงานก่อสร้าง



แรงงานเหมือง
โรงไม้/ตัดหิน



แรงงานทำกระเบื้อง
เซรามิก แก้ว ครก

สังเกตอาการ



หอบเหนื่อย
เจ็บหน้าอก



ไอแห้ง เสมหะสีดำ
หรือไอเป็นเลือด

วิธีป้องกัน



สวมเสื้อผ้าปิดชิด
และหน้ากากกรองฝุ่น
เวลาทำงาน



ใช้อุปกรณ์ปิดครอบ
เครื่องจักร ป้องกัน
ฝุ่นฟุ้งกระจาย

‘โรคร่ำรวยๆทำงาน ได้ก่อนใคร เพียงกดติดตามเพจนี้!’

ที่มา : กองโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม, สถาบันส่งเสริมความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน



ลูกค้าสวย เราป่วยได้ไง?

ความเสี่ยงที่ 'ช่างทำเล็บ' ต้องเจอ



ผลกระทบต่อสุขภาพ

			
ระคายเคืองผิวหนัง คัน มีผื่น	ระคายเคือง ทางเดินหายใจ	กระดุกและกล้ามเนื้อ ปวด ชา	ปวดศีรษะ วิงเวียน หน้ามืด ไม่มีสมาธิ

วิธีป้องกัน

		
จัดร้านให้มีระบบ ระบายอากาศที่ดี	ปรับที่นั่งทำงาน ให้ถูกวิธี ไม่ก้มเกินไป	ปรับปรุงที่ทำงานให้เหมาะสม ความสูงโต๊ะ เก้าอี้ทำเล็บ



'โรคร้ายๆ วัยทำงาน ได้ก่อนใคร เพียงกดติดตามเพจไว้!'

ระวังตัว 'สารตะกั่ว' ทำพิษ

รวมวิธีป้องกันสารตะกั่วเข้าสู่ร่างกาย

ผลกระทบ



สมอง ระบบประสาท



ระบบหัวใจ และหลอดเลือด



ระบบทางเดินอาหาร



ระบบสืบพันธุ์



ช่องทางเข้าสู่ร่างกาย



กินอาหารหรือน้ำดื่ม ที่ปนเปื้อนตะกั่ว



หายใจนำไอระเหย ตะกั่วเข้าสู่ร่างกาย



สัมผัสสารตะกั่ว ระหว่างปฏิบัติงาน

ลักษณะงาน / อาชีพเสี่ยง



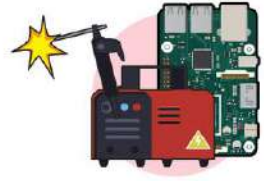
งานทาสี พ่นสีน้ำมัน



อู่ซ่อมรถ



ผลิตแบตเตอรี่



งานเชื่อม ตัดโลหะ

วิธีป้องกัน



ล้างมือให้สะอาด ก่อนกินอาหารและ หลังทำงาน



ไม่กินอาหาร ขณะทำงาน หรือใกล้พื้นที่ทำงาน



ทำความสะอาดร่างกาย ทุกครั้งหลังทำงาน และแยกซักเสื้อผ้า



เปลี่ยนชุด ก่อนและหลังทำงาน



สวมอุปกรณ์คุ้มครอง ความปลอดภัย ส่วนบุคคล(PPE) ทุกครั้ง

'รู้โรคร้ายๆ วิทยทำงาน ได้ก่อนใคร เพียงกดติดตามเพจไว้!'

ที่มา : กองโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข



ยืนทำงานอย่างไรให้ปลอดภัย ไร้โรค ลดปวดหลัง ปวดไหล่ ปวดขา อย่างมือโปร

อาชีพเสี่ยง



พนักงาน
โรงงาน



พนักงาน
ขายสินค้า



เจ้าหน้าที่
รปภ.



พ่อครัว
แม่ครัว

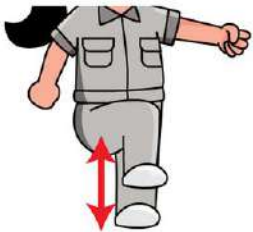
คำแนะนำ



ยืนหลังตรง ไม่ห่อไหล่
ขาเหยียดตรง
เปลี่ยนอิริยาบถ
ทุก 10 นาที



พักเท้าระหว่างวัน
โดยหย่อนขาพัก
ที่ละข้างหรือใช้ที่วางเท้า
ที่สูงจากพื้น



อย่าเท้าอยู่กับที่
สลับไปมาระหว่างขา
สองข้างให้เลือด
ไหลเวียนดี



ยืนตัวตรง
ยืดขาออกด้านข้าง
แล้วค่อยๆ หุบขาลง
สลับไปมา 10 ครั้ง



สวมรองเท้าพื้นนิ่ม
และหลวมเล็กน้อย
ลดอาการเท้าบวม
และปวดขา



ระวังการใส่ส้นสูงนาน ๆ
ความสูงไม่ควรเกิน 2 นิ้ว
เพื่อลดแรงกดที่เท้า



อันตรายเน้น ๆ ของคนทำงาน 'ห้องแชเย็น'

เห็นเย็น ๆ อาจเป็นสาเหตุโรคร่าย ๆ

ภาวะตัวเย็นเกิน (Hypothermia)



ร่างกายสูญเสียความร้อนอย่างรวดเร็ว
มีอุณหภูมิต่ำกว่า 35 °C

อาการ



หนาวสั่น คลื่นไส้



มึนงง พูดไม่ชัด



ชีพจรเต้นอ่อน



หยุดหายใจ เสียชีวิต

ภาวะความเย็นกัด (Frostbite)



ผลึกน้ำแข็งก่อตัวในเนื้อเยื่อ
ขัดขวางเลือดที่ไปเลี้ยงเนื้อเยื่อ

อาการ



ปวดแสบผิวหนัง
คล้ายของแกลมที่มແທງ



ผิวหนังเปลี่ยนเป็น
สีขาวซีด



เกิดแผลพุพอง
และบวม



มีอาการชา
ไร้ความรู้สึก

ที่มา : สถาบันส่งเสริมความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน (องค์การมหาชน)

'รู้โรคร่ายๆวัยทำงาน ได้ก่อนใคร เพียงกดติดตามเพจไว้'



กลุ่มอาชีพคัดแยกขยะอิเล็กทรอนิกส์

อันตรายจากการทำงานและการป้องกัน

อันตราย



สัมผัสโลหะหนักจากซากขยะอิเล็กทรอนิกส์

- ได้แก่ สารตะกั่ว สารปรอท แคดเมียม เป็นต้น
- อาการ คลื่นไส้ อาเจียน อ่อนเพลีย ชิด



ด้านการยศาสตร์

- เช่น การนั่งทำงานนาน ๆ การยกของหนัก
- ทำางการทำงานที่ก้มเงย เอี้ยว เอี้ยว



ด้านชีวภาพ

- เชื้อโรคต่าง ๆ
- แมลง สัตว์นำเชื้อโรคหรือมีพิษ



ด้านอุบัติเหตุจากการทำงาน

- โดนของมีคมบาดมือ บาดเท้า ของหล่นทับ



ด้านกายภาพ

- การทำงานกลางแจ้ง สัมผัสอากาศร้อนเวลานาน
- อาการ หน้ามืด เป็นลม หมดสติ



การป้องกัน



- 1. ไม่ควรสูบบุหรี่หรือรับประทานอาหารขณะทำงาน



- 3. หลังการทำงานต้องอาบน้ำทำความสะอาดร่างกาย และเปลี่ยนเสื้อผ้าทันที



- 2. เมื่อคัดแยกขยะอิเล็กทรอนิกส์ ควรสวมอุปกรณ์ป้องกันอันตราย เช่น หมวก แวนตา รองเท้าบูต



- 4. หากพบวัตถุสงสัยที่อาจเป็นอันตราย ควรแจ้งเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องให้รับทราบ



- 5. ห้ามเด็กเข้าใกล้ หรือเล่นบริเวณที่คัดแยกขยะอิเล็กทรอนิกส์

การดูแลสุขภาพ ตรวจสอบสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ หากพบความผิดปกติ ให้รีบไปพบแพทย์ทันที

กลุ่มอาชีพตัดเย็บผลิตภัณฑ์จากผ้า

อันตรายจากการทำงานและการป้องกัน

อันตราย

1. ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ

- ปวดเมื่อย ไหล่ บ่า คอ หลัง จากการนั่งทำงานเป็นเวลานาน

2. ฝุ่นละออง

- ฝุ่นจากใยผ้า ฝุ่นฝ้าย

3. อุบัติเหตุ

- จากการโดนเข็ม ทิ่มตำ ของมีคมบาด

4. ภาวะสุขภาพ

- แสงสว่างในการทำงานไม่เพียงพอ

การป้องกัน



1. ใช้ผ้าปิดจมูกตลอดเวลาที่ทำงาน



2. ทำงานในบริเวณที่มีอากาศถ่ายเท ควรเปิดประตูหน้าต่าง ให้มีการระบายอากาศได้ดี



3. ทำงานในบริเวณที่มีแสงสว่างเพียงพอ เพื่อป้องกันการเพ่งสายตาในระหว่างทำงาน



4. หลีกเลี่ยงการนั่งทำงานที่พื้น หรือนั่งทำงานติดต่อกันเป็นเวลานาน หากจำเป็นควรมีการพัก และยืดเหยียดกล้ามเนื้อเป็นระยะๆ



5. สวมใส่อุปกรณ์ป้องกัน เช่น ปลูกนิ้วมือ ถุงมือหนา เพื่อป้องกันการถูกเข็ม ทิ่มตำ และกรรไกรบาด

คันผิวหนังบวม ผิวแดงบวม

ระวังโรคผิวหนังอักเสบจากสารก่อระคายเคือง

Occupational Irritant Contact Dermatitis



สารก่อระคายเคือง	อาการแบบเฉียบพลัน	อาการแบบเรื้อรัง
สบู่/ผงซักฟอก/น้ำยาทำความสะอาด / แอลกอฮอล์/น้ำมันหล่อลื่น/น้ำยาดัด-ซ่อมผม	ผิวหนังแดงบวม มีขอบเขตชัดเจน ถ้ามากอาจมีแผลเหมือนไฟลวก	มีอาการคัน/ตึง/เป็นผื่นหนา ผิวแตกแห้ง/แตกเป็นร่อง และอักเสบ

อาชีพเสี่ยง

พนักงานทำความสะอาด	ช่างยนต์/ช่างพิมพ์	ช่างเสริมสวย	เกษตรกร	คนงานก่อสร้าง

วิธีป้องกัน

หลีกเลี่ยง/ใช้อุปกรณ์ป้องกัน เมื่อต้องสัมผัสสารก่อโรค	เลือกใช้สารเคมี ที่มีความปลอดภัยมากที่สุด	ดูแล/ทำความสะอาดผิวหนัง	หากอาการรุนแรง ควรพบแพทย์

'สั่น' จนมือซีด สะเทือนมากไประวัง

"กลุ่มอาการผิดปกติที่มือและแขนจากแรงสั่นสะเทือน (Hand-arm Vibration Syndrome) HAVs"



อาชีพเสี่ยง



ใช้เครื่องมือที่สั่นสะเทือน
(เจาะถนน เลื่อยยนต์ เจียร์นีย์)

ทำงานห้องเย็น
โรงงานน้ำแข็ง

อาการของโรค



อาการชา/เสียวแปลบ
/ซัดขาวของนิ้วมือ



การรับสัมผัส
ที่นิ้วมือและมือลดลง



ปวด/ข้อติดขัดตาม
ข้อนิ้ว/ข้อมือ/ข้อศอก



เสียการควบคุมกล้ามเนื้อ
กล้ามเนื้ออ่อนแรง

การป้องกัน



ใช้เครื่องมือที่มีป้องกัน
การสั่นสะเทือน



ใช้ถุงมือป้องกัน
ความสั่นสะเทือน



หยุดพักเป็นระยะ



รักษาร่างกายให้อบอุ่น
เพื่อให้หลอดเลือดเวียนได้สะดวก

ป้องกันอันตรายที่คาดไม่ถึง จาก 'การทำงานในที่อับอากาศ'



สถานที่อับอากาศ



ห้องเก็บปลาในเรือ



อุโมงค์/ถ้ำ/บ่อ/หลุม



ห้องใต้ดิน/ห้องนិรภัย



ถังน้ำมัน/ถังหมัก

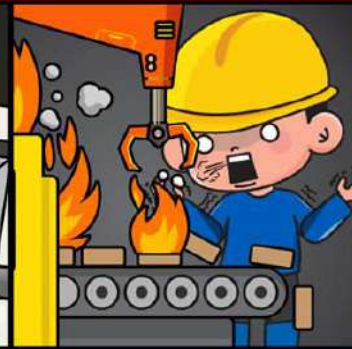
สาเหตุการบาดเจ็บและการเสียชีวิต



ขาดออกซิเจน



รับสารเคมี/ก๊าซพิษ



ปฏิกิริยาการเผาไหม้



อันตรายอื่นๆ

การป้องกันเหตุร้าย



สัญลักษณ์/ป้ายเตือน
มองเห็นได้ง่าย



มีมาตรการ
ความปลอดภัย



เตรียมรับเหตุฉุกเฉิน



อบรมให้ความรู้
พนักงาน

รู้จัก ภาวะสูญเสียการได้ยินจากการทำงาน ทำงานท่ามกลางเสียงดัง ระวังหุมีปัญหา



ภาวะสูญเสียการได้ยิน จากการทำงาน

ภาวะสูญเสียการได้ยินที่มีอาการอย่างช้า ๆ เช่น ได้ยินไม่ชัดเจน เสียงในหูผิดปกติ หูตึง จากการทำงานสัมผัสกับเสียงดังอย่างต่อเนื่อง หรือเป็นระยะเวลานาน

อาชีพ เสียง



สำรวจจรรยาจร



ช่างซ่อมบำรุง
เครื่องมื



คนงานเหมือง



นักดนตรี



คนตัด/เลื่อยไม้



ไรเดอร์

ข้อกำหนดตามกฎหมาย

ทำงาน 2 ชั่วโมง ระดับเสียงเฉลี่ย
ไม่เกิน 90 dB(A)



ทำงาน 8 ชั่วโมง ระดับเสียงเฉลี่ย
ไม่เกิน 85 dB(A)



ทำงาน 16 ชั่วโมง ระดับเสียงเฉลี่ย
ไม่เกิน 82 dB(A)



นายจ้างให้ลูกจ้างทำงานในสถาน
ที่มีระดับเสียงสูงสุด ได้ไม่เกิน 140 dB(A)



การป้องกัน



สวมอุปกรณ์ป้องกันการได้ยิน
เช่น ที่อุดหู ที่ครอบหู



ลดระยะเวลาทำงาน เสียงอยู่ใน
สถานที่ดังนานเกินไป



เลือกใช้อุปกรณ์การทำงาน
ที่มีเสียงเบาเป็นหลัก

ไรเดอร์ - วินมอเตอร์ไซค์ ต้องระวัง ?

โรคเสี่ยงของชาวนักบิดทำงานบนจักรยานยนต์

สาเหตุ

อาการ

วิธีแก้



โรคอีทีสโตรก



ขี่รถตกแดด
อยู่กลางแจ้งเป็นเวลานาน



ร่างกายร้อนจัด แต่ไม่มีเหงื่อ
กระหายน้ำรุนแรง



ดื่มน้ำให้เพียงพอ
ใส่เสื้อที่พรางบายนอากาศดี



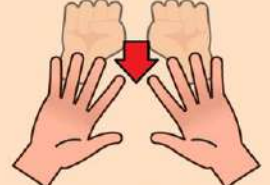
**โรค
เอ็นข้อมืออักเสบ**



ขี่รถผิดท่า
เกร็งข้อมือเพื่อบิดคันเร่ง



เจ็บนิ้วโป้งหรือปวดข้อมือ
เวลาไม่ได้ขยับตัว



ยืดกล้ามเนื้อข้อมือ
ก่อนและหลังขี่รถเป็นประจำ



**โรค
หมอนรองกระดูก**



นั่งหลังค่อม เกร็งคอ
ติดต่อกัน เป็นเวลานาน



ปวดหลังเรื้อรัง
รู้สึกอ่อนแรงเวลาลงจากรถ



นอนคว่ำ แล้วประคบร้อนที่หลัง
หมั่นยืดกล้ามเนื้อ



โรคต้อกระจก



รังสียูวีจากแสงแดด
ส่องเข้าตาเป็นเวลานาน
สิ่งแปลกปลอมเข้าตา



สายตาพร่า
เห็นภาพซ้อนหรือสีเพี้ยน
จากความจริง



ใส่หมวกกันน็อก
ที่มีฟิล์มกรองแสง
กินอาหารบำรุงสายตา



'รู้โรคร้ายๆทำงาน ได้ก่อนใคร เพียงกดติดตามเพจนี้'

ที่มา : กรมอนามัย, โรงพยาบาลกรุงเทพ, โรงพยาบาลไทยนครินทร์, โรงพยาบาลเปาโล, โรงพยาบาลศิริราช

เตือนภัย!! สายหมู่มุ่งปิ้งย่าง เสี่ยงสูดดมก๊าซพิษ อาจเสียชีวิตได้



ระวังอันตราย!

CO₂ CO

การกินอาหารด้วยเตาถ่านในพื้นที่ปิด เช่น ห้องแอร์ ห้องที่อับทึบ การระบายอากาศไม่ดี อาจสูดดมควันไฟซึ่งมีก๊าซ CO₂ และ CO เข้าสู่ร่างกาย เป็นอันตรายต่อสุขภาพ

สังเกตอาการ



ปวดหัว
วิงเวียน หน้ามืด



คลื่นไส้
อาเจียน



เจ็บหน้าอก
หายใจไม่สะดวก



เหนื่อย เพลีย
อ่อนแรง



ชักเกร็ง
ตาพร่ามัว



หมดสติ
และเสียชีวิต

คำแนะนำ



หลีกเลี่ยงการใช้เตาถ่าน
ในพื้นที่ปิด ห้องอับทึบ
ร้านอาหารห้องแอร์ หรือเตาที่ปัก



ห้องอาหารควรมีช่อง
ระบายอากาศหรือพัดลม
ระบายอากาศที่เพียงพอ



การใช้เตาถ่านในการ
ประกอบอาหาร ควรอยู่ในที่โล่ง
อากาศถ่ายเทสะดวก

ที่มา : กองโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม กรมควบคุมโรค, GISTDA

'รู้โรคร้ายๆ ภัยทำงาน ได้ก่อนใคร เพียงกดติดตามเพจไว้'



ไปดูหนัง หลังจากนี้

ต้องปฏิบัติตัวอย่างไร?

<p>1</p> <p>ก่อนมาโรงหนัง</p>	 <p>จองและชำระช่องทางออนไลน์</p>	 <p>พนักงานต้องสวมหน้ากาก และ Faceshield</p>	 <p>ไม่มีการฉายแบบ 4DX</p>	
<p>2</p> <p>ก่อนเข้าโรงหนัง</p>	 <p>วัดอุณหภูมิ</p>	 <p>เข้าทางเดียว</p>	 <p>จุดขายอาหาร/เครื่องดื่ม เป็นไปตามข้อกำหนด</p>	
<p>3</p> <p>อยู่ในโรงหนัง</p>	 <p>นั่งแถวเว้นแถว ห่างกัน 2 ที่นั่ง (นั่งคู่กันได้)</p>		 <p>สวมหน้ากากตลอดเวลา</p>	
<p>4</p> <p>ออกจากโรงหนัง</p>	 <p>ออกทางเดียว</p>	 <p>ทำความสะอาดเน้น ที่วางแขน ที่นั่ง</p>	 <p>ทำความสะอาด แวน 3D</p>	 <p>ทำความสะอาด ห้องน้ำ ทุก 2 ชม.</p>



อาชีพไหนเสี่ยงภัย



อันตรายจาก 'สารตะกั่ว'

- ทำเหมืองแร่ ตะกั่ว**
- ผลิตแบตเตอรี่**
- งานเชื่อม ตัดโลหะ**
- งานทาสี พ่นสีน้ำมัน**

- ผลิตอุปกรณ์ อิเล็กทรอนิกส์**
- อู่ซ่อมรถยนต์ อู่ซ่อมเรือ**
- ผลิตเซรามิก**
- ผลิตสารกำจัดศัตรูพืช**

การเข้าสู่ร่างกาย



ทางการหายใจ
หายใจเอาฝุ่นละออง ไอระเหย หรือควันตะกั่ว เข้าสู่ปอด



ทางผิวหนัง
สัมผัสสารตะกั่วจากการทำงาน ซึมผ่านผิวหนัง เข้าสู่กระแสเลือด



ทางปาก
จากพฤติกรรมที่ไม่ถูกสุขอนามัยหรือใช้ปากดูดถ่ายน้ำมันตะกั่ว

วิธีป้องกันขณะปฏิบัติงาน

- 1**

ล้างมือให้สะอาด
ก่อนและหลังปฏิบัติงาน
- 2**

สวมใส่อุปกรณ์
คุ้มครองความปลอดภัยส่วนบุคคล(PPE) ทุกครั้ง
- 3**

ทำความสะอาดร่างกาย
ทุกครั้งหลังทำงาน และแยกซักเสื้อผ้า
- 4**

หมั่นเวียนผู้ปฏิบัติงาน
เป็นระยะ
ป้องกันการสะสมสารตะกั่วเป็นเวลานาน
- 5**

ตรวจสอบสุขภาพ
ตามปัจจัยเสี่ยงอย่างน้อยทุก 6 เดือน



ที่มา : แนวทางการเฝ้าระวัง ป้องกัน ควบคุมโรคพิษตะกั่ว ในกลุ่มวัยแรงงาน กองโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

'รู้โรคร้ายๆ ภัยทำงาน ได้ก่อนใคร เพียงกดติดตามเพจนี้!'