

ปีที่ 6 ฉบับที่ 4 ตุลาคม - ธันวาคม 2561

จุดสาร ENV.OCC

สำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม

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



กรมควบคุมโรค
สำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม

- สารจากผู้บริหาร
- ควันรูป ถัยร้ายที่ไมควรมองข้าม
- ความเครียด กับ ัยทำงาน
- ENV.OCC เป็ดประตูสู่การเฝ้าระวังที่ยั่งยืน
- Web Application "Smart detect application"
- รอบรู้ ENV.OCC



สวัสดีค่ะท่านผู้อ่านจุลสารทุกท่าน
 สำนักโรคจากการประกอบอาชีพและ
 สิ่งแวดล้อม ขอส่งท้ายจุลสารไตรมาส 4
 ของปีงบประมาณ 2561 ที่มาพร้อมกับ
 เนื้อหาสาระมากมาย ไม่ว่าจะเป็นอันตราย
 จากควันธูป, ความเครียดกับวัยทำงาน
 และการดำเนินงานของสำนักโรคจากการ
 ประกอบอาชีพฯ ในการเปิดโครงการรณรงค์
 เปิดประตูสู่การเฝ้าระวังที่ยั่งยืน (EEC Public
 health watch) “ตรวจจับฉับไว้ เพื่อการแก้ไข
 ที่รวดเร็ว” และการเปิดตัว (Web Application)

ที่สามารถติดต่อและประสานการดำเนินงานกับหน่วยงานสังกัดกระทรวง
 สาธารณสุขได้โดยตรง และสามารถ
 ติดตามความเคลื่อนไหวข้อมูลข่าวสาร
 ผ่านทางเฟสบุ๊ค และเว็บไซต์ของสำนักฯ
 สุดท้ายนี้ เพื่อให้เนื้อหาสาระและ
 รูปแบบ “จุลสารสำนักโรคจากการประกอบ
 อาชีพและสิ่งแวดล้อม” มีความสมบูรณ์
 ครบถ้วนและเนื้อหาตรงกับความต้องการ
 ของท่าน เรายินดีรับข้อเสนอแนะ
 เพื่อปรับปรุง และพัฒนาต่อไปค่ะ

สารจากผู้บริหาร

ดร.พญ. จันทนา พดุงทศ

ผู้อำนวยการสำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม

ควันธูป ภัยร้ายที่ไม่ควรมองข้าม

กลุ่มเสี่ยง...รับควันธูป

คนทำงานกับธูป

ข้อแนะนำ

จดเวลาทำงาน

ทำจัดธูปที่ถูกเผาสม่ำเสมอ

ใส่หน้ากากกันฝุ่น

วางกระถางธูปในที่เปิดโล่ง

คนจุดธูป

ข้อแนะนำ

ล้างมือ ล้างหน้าหลังจุดธูป
 เพื่อความปลอดภัย สุขอนามัยดี

จุดในที่เปิดโล่ง ระบายอากาศได้

ใช้ธูปสั้น-ขนาดเล็ก
 ลดควันและจี้เท้า

ไม่ควรจุดธูปปิ้งอาหาร เพราะเสี่ยงต่อ
 การปนเปื้อนเชื้อแบคทีเรียและสารพิษ

เด็กและผู้สูงอายุ ควรหลีกเลี่ยง
 บริเวณที่มีควันธูป

สิ่งที่เกิดขึ้นจากการจุดธูป

อากาศในบริเวณที่มีการจุดธูป
 มีสารก่อมะเร็งสูงกว่าอากาศ
 ในบริเวณทั่วไปหลายเท่า

โลหะหนัก

สารก่อมะเร็ง พิษต่อ
 ระบบสืบพันธุ์

ฝุ่นละอองขนาดเล็ก

ผลต่อสุขภาพ...หลังสูดดมควันธูป

ระยะสั้น

แสบตา แสบจมูก
 หายใจลำบาก ปวดศีรษะ
 และหมดสติได้
 หากสูดดมบ่อยๆ

ระยะยาว

โรคทางเดินหายใจ
 โรคหัวใจ

ความเครียด กับ ภัยทำงาน

บริหารความเครียด โดยทักษะ: วิธี...เผชิญความเครียดในที่ทำงาน

นางสาวศิริพร พรพิรุณโรจน์
นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ
กลุ่มภารกิจพัฒนาภาคีเครือข่าย
สำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม



สำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม ให้ความสำคัญกับสุขภาพของคนที่กำลังหลักในการขับเคลื่อนการพัฒนาประเทศ จากสภาวะการณ์ปัจจุบัน ความเครียดจากการทำงานมากขึ้นเรื่อย ๆ ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ ทั้งทางร่างกายและจิตใจ บางรายที่มีความเครียดสูงและเรื้อรัง อาจเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูงและโรคหัวใจ ซึ่งมีงานวิจัยศึกษาพบว่าผู้ที่มีความวิตกกังวลอยู่เป็นประจำมีโอกาสเกิดความดันโลหิตสูงมากกว่าคนปกติถึง 2 เท่า ยังส่งผลกระทบต่อความสัมพันธ์กับคนรอบข้างรวมถึงประสิทธิภาพในการทำงานที่ลดลง เป็นสาเหตุของการเกิดอุบัติเหตุในการทำงานอีกด้วย ทั้งนี้สาเหตุความเครียดในการทำงาน อาจมาจากสภาพแวดล้อมในการทำงานซึ่งแบ่งได้เป็น



ปริมาณงาน ปริมาณงานที่มาก การที่ไม่ได้พัก การทำงานเป็นระยะเวลานาน งานที่ต้องใช้ทักษะในการทำงาน

ความสัมพันธ์ หากความสัมพันธ์ในองค์กรไม่ดีจะเกิดความเครียดในองค์กร

ระเบียบการทำงาน หากมีระเบียบมากไป ความรับผิดชอบมากไป หรือหน้าที่มากไป ความคาดหวังเกี่ยวกับงานมากไป เหล่านี้จะก่อให้เกิดความเครียด

ความมั่นคงความก้าวหน้าในการทำงาน ความคาดหวังเหล่านี้ล้วนทำให้เกิดความเครียด

นอกจากนี้ **สภาพแวดล้อมในการทำงาน** สภาพแวดล้อมที่ไม่เหมาะสม เช่น การทำงานอยู่ในที่ที่ร้อนเกินไป ทางท่าการทำงานที่ไม่เหมาะสม เสียงดัง แสงไม่พอ มีความร้อนสูง ฯลฯ เหล่านี้จะเกิดความเครียดร่วมด้วย

การป้องกันความเครียดที่เกิดในที่ทำงาน

1. การค้นหาปัญหาซึ่งสามารถกระทำได้โดย

- การประชุมกลุ่มทำงานเช่นกลุ่มผู้บริหารกลุ่มหัวหน้าคนงาน กลุ่มตัวแทนคนงาน ซึ่งจะทำให้ทราบปัญหา
- การทำแบบสอบถามงานที่ทำให้เกิดความเครียดต่อการของความเครียด
- การสำรวจการหยุดงานความเจ็บป่วยและการเปลี่ยนงาน
- การวิเคราะห์ปัญหา

2. การวางแผนและการแก้ไข เมื่อทราบปัญหาเราที่จะทราบแนวทางแก้ไขพร้อมทั้งแจ้งให้แก่นักงานทราบแนวทางและผลที่จะได้รับ

3. การประเมินผล หลังจากที่ได้ปฏิบัติตามแผนแล้วก็ต้องมีการประเมินโดยทำเหมือนกับข้อแรก

วิธี... เผชิญความเครียดในที่การทำงาน (องค์กร)



1. การทำงานเป็นกะ หรือ การลดวันทำงานในสัปดาห์ (Compress cal Workweek) หมายถึง การลดวันทำงานใน 1 สัปดาห์ แต่ชั่วโมงการทำงานรวม เท่าเดิม (1 สัปดาห์ = 6 วันทำการ (48 ชั่วโมง) 1 วันทำการ = 8 ชั่วโมง)
2. ปรับปรุงสภาพแวดล้อมการทำงานให้เหมาะสม
3. ความสัมพันธ์ระหว่างบุคลากรพูดคุย จัดกิจกรรมคลายเครียด จัดกิจกรรมกีฬาสามัคคีในองค์กร
4. ระหว่างครอบครัวกับที่ทำงานต้องมีความสมดุล (Work life balance) วางแผนแบ่งเวลางานและเวลาครอบครัว ปรับวันหยุดให้ตรงกัน
5. จัดอบรมและสัมมนา เพื่อเพิ่มองค์ความรู้และสมรรถนะคนทำงาน พัฒนาความชำนาญ เปิดโอกาสให้บุคลากรมีข้อมูลสะท้อนกลับ

วิธี... เผชิญความเครียดในที่ทำงาน (คน)



- รู้จักจุดอ่อน จุดแข็งของตัวเอง
- รู้จักวิธีลดความเครียด
- คิดก่อนทำ รู้จักคาดการณ์ล่วงหน้า
- สร้างความสมดุลระหว่างงาน กับการพักผ่อน
- จงเปิดเผยตัวเอง เอาใจใส่ต่อทุกคน และทำเพื่อนอื่น



การทำงานที่ไม่เครียดส่งผลให้งานเกิดประสิทธิภาพสำเร็จ บรรลุเป้าหมาย เกิดผลที่ดีก็ต่อเมื่อเรามีสุขภาพที่ดีไม่เสี่ยงการเกิดโรคแทรกซ้อน ต่อองค์กรก็ได้อันที่มีคุณภาพบุคลากรรักองค์กร และครอบครัวมีเวลาให้แก่งานมีความอบอุ่นภายในครอบครัว ก็ยังส่งผลทางบวกในเชิงเศรษฐกิจด้วย

ENV.OCC เปิดประตูสู่การเฝ้าระวังที่ยั่งยืน (EEC Public health watch)

“ตรวจจับฉับไว เพื่อการแก้ไขที่รวดเร็ว”

จากข้อมูลผลการสำรวจของสำนักวิจัยซูเปอร์โพล (SUPER POLL) มูลนิธิสถาบันวิจัยความสุขชุมชนและความเป็นผู้นำ เผยผลสำรวจพบว่าประชาชนในพื้นที่เขตพัฒนาพิเศษภาคตะวันออก (EEC) ร้อยละ 97.8 ติดตามข่าวสารผ่านสื่อมวลชน ร้อยละ 63.1 เคยได้ยินแต่ไม่รู้จักรว่า EEC คืออะไร จึงเป็นที่มาของการจัดงานเปิดบ้านในครั้งนี้



วันนี้ (27 สิงหาคม 2561) ที่ศูนย์พัฒนาวิชาการอาชีวอนามัยและสิ่งแวดล้อม จังหวัดระยอง นพ.ชัยวัฒน์ จิตตพร นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดระยอง เป็นประธานเปิดโครงการรณรงค์ฯ พร้อมด้วย ดร.พญ.ฉันทนา ผดุงทศ ผู้อำนวยการสำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม กรมควบคุมโรค ร่วมเปิดโครงการรณรงค์เปิดประตูสู่การเฝ้าระวังที่ยั่งยืน (EEC Public health watch) “ตรวจจับฉับไว เพื่อการแก้ไขที่รวดเร็ว” การรณรงค์ฯ ในครั้งนี้ เป็นการนำเสนอผลงานผ่านวิดิทัศน์ นิทรรศการ การบรรยายและเสวนาวิชาการ โดยวิทยากรจากผู้แทนชุมชน ผู้แทนสถานประกอบการ ผู้แทนด้านสาธารณสุข ผู้แทนด้านสิ่งแวดล้อม กลุ่มเป้าหมายประกอบด้วยเจ้าหน้าที่จากหน่วยงานภาครัฐ ภาคเอกชน และประชาชนทั่วไป จำนวนทั้งสิ้น 80 คน



นพ.ชัยวัฒน์ จิตตพร นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดระยอง กล่าวว่า จากข้อมูลประชาชนส่วนใหญ่ยังขาด ความเข้าใจเกี่ยวกับประโยชน์ของ EEC จะเห็นว่าการสื่อสารเกี่ยวกับประเด็นด้านสาธารณสุขและสุขภาพภายใต้โครงการดังกล่าวอาจยังไม่เพียงพอ ทั้งที่หน่วยงานด้านสาธารณสุขได้มีการดำเนินการพัฒนาระบบเฝ้าระวัง (ระบบข้อมูลพื้นฐานทางด้านสุขภาพ) การเตรียมความพร้อมของหน่วยบริการสุขภาพและระบบบริการสุขภาพ การพัฒนาบุคลากรเพื่อรองรับการขยายตัวของ EEC มาอย่างต่อเนื่อง

ดร.แพทย์หญิงฉันทนา ผดุงทศ ผู้อำนวยการสำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม กล่าวว่าโครงการรณรงค์เปิดประตูสู่การเฝ้าระวังที่ยั่งยืน (EEC Public health watch) “ตรวจจับฉับไว เพื่อการแก้ไขที่รวดเร็ว” จัดขึ้นเพื่อให้ Strategic partners หน่วยงานเครือข่าย และประชาชนในพื้นที่รับทราบและเข้าใจเกี่ยวกับการพัฒนา EEC และการเตรียมความพร้อมเฝ้าระวังสุขภาพประชาชน ทำให้สามารถเข้าถึงความรู้ ข้อมูลความเสี่ยงด้านสุขภาพ จนสามารถนำไปสู่การป้องกันและดูแลสุขภาพตนเองต่อไปได้

ประโยชน์ของ EEC Public Health Watch

1. **ประโยชน์ต่อประชาชน** ประชาชนสามารถเข้าถึงความรู้และข้อมูลความเสี่ยงต่อสุขภาพ (Health Risk) และสามารถนำไปสู่การป้องกันและดูแลสุขภาพตนเอง สอดคล้องกับนโยบายของรัฐบาลในยุคการใช้เทคโนโลยีด้านคอมพิวเตอร์และสื่อสาร (Digital Transformation) ที่กำหนดให้หน่วยงานภาครัฐจะต้องบูรณาการข้อมูลประชาชนเพื่อมุ่งสู่การให้บริการเชิงรุก

2. **ประโยชน์ต่อ Strategic partners และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง** สามารถนำข้อมูลไปใช้ในการวางแผนเฝ้าระวัง ป้องกันควบคุมโรคที่อาจจะเกิดขึ้นจากการพัฒนาอุตสาหกรรมในพื้นที่เขตพัฒนาพิเศษภาคตะวันออก (EEC) ตามบริบทและบทบาทหน้าที่ของแต่ละหน่วยงานตามแนวคิดการลดโอกาสเจ็บป่วยจากมลพิษสิ่งแวดล้อม (Environmental Health Risk Management)



ศูนย์พัฒนาวิชาการอาชีวอนามัยและสิ่งแวดล้อม จังหวัดระยอง
สำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

Web Application “Smart detect application”

โรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม

นายวงศ์กร อังคะคำมูล
นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ
กลุ่มภารกิจสนับสนุนวิชาการ
สำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม



Smart detect application คืออะไร ?

คือระบบเฝ้าระวังสุขภาพด้านโรคจากการประกอบอาชีพสิ่งแวดล้อม ที่พัฒนาขึ้นผ่านโปรแกรมประยุกต์ (application software) โดยมีเป้าหมายเพื่อให้เครือข่ายผู้ประกอบการ ประชาชน และหน่วยงานภายนอกกระทรวงสาธารณสุข ได้มีส่วนร่วมในการดำเนินงานเฝ้าระวัง ป้องกัน และควบคุมโรค และเป็นช่องทางให้เครือข่ายสามารถติดต่อและประสานการดำเนินงานกับหน่วยงานสังกัดกระทรวงสาธารณสุขได้โดยตรง

รูปแบบและองค์ประกอบของ Smart detect application

ใช้รูปแบบเว็บแอปพลิเคชัน (Web Application) เป็นระบบที่รองรับสำหรับการใช้งานเว็บเพจ (Webpage) โดยมีระบบแสดงผลของระบบ 5 ส่วนแสดงผล ได้แก่ 1. คำถามคัดกรองโรคจากการทำงาน 2. องค์ความรู้เพื่อการดูแลตนเองและสถานการณ์โรค 3. ถาม – ตอบ 4. การบันทึกข้อมูล จพส.1 และ 5. ติดต่อหน่วยงาน



การใช้งานระบบ smart detect application

คำถามคัดกรอง	เป็นส่วนที่ให้ประเมินความเสี่ยงเบื้องต้น โรคที่เกี่ยวข้องจากการทำงาน 5 กลุ่มโรค พร้อมคำแนะนำในการดูแลสุขภาพตนเองเบื้องต้น 1. โรคพิษจากสารเคมี (เฉียบพลัน) 2. โรคปอดจากการทำงาน 3. โรคกระดูกและกล้ามเนื้อ 4. โรคกระเพาะปัสสาวะอักเสบ 5. โรคกระเพาะอาหาร	กลุ่มเป้าหมายผู้ใช้งาน ในระยะแรกของการใช้งานระบบคือ กลุ่มผู้ประกอบการอาชีพแรงงานนอกระบบ และผู้สนใจ
องค์ความรู้ เพื่อการดูแลตนเอง	เป็นส่วนที่ให้องค์ความรู้เกี่ยวกับโรคจากการทำงาน เช่น อาชีพเสี่ยง อาการและการแสดงที่พบ การตรวจสุขภาพเพื่อการคัดกรองความเสี่ยง การสังเกตอาการเบื้องต้น การป้องกันสุขภาพตนเอง และดูแลที่ แสดงความหนาแน่นของโรค ได้แก่ 1. โรคปอดฝุ่นหิน 2. โรคปอดจากแร่แอสเบสตอส 3. โรคกระดูกและกล้ามเนื้อจากการทำงาน 4. โรคจากพิษสารตัวทำลายอินทรีย์ 5. โรคพิษสารกำจัดศัตรูพืช 6. โรคกระเพาะปัสสาวะอักเสบ 7. โรคกระเพาะอาหาร	กลุ่มเป้าหมายผู้ใช้งาน คือ กลุ่มผู้ประกอบการอาชีพแรงงานในระบบ แรงงานนอกระบบ และประชาชนที่สนใจ
ถามตอบ	เป็นส่วนคำถาม – คำตอบที่พบบ่อยเกี่ยวกับการเข้าใช้งานระบบ และสามารถตั้งคำถามแบบ กระตุ้ได้ รองรับการตอบข้อคำถามผ่านระบบอีเมล (email) ของผู้ใช้งาน	กลุ่มเป้าหมายผู้ใช้งาน คือ กลุ่มผู้ประกอบการอาชีพแรงงานในระบบ แรงงานนอกระบบ และประชาชนที่สนใจ
บันทึก จพส.1 (รายงานในระบบ)	เป็นส่วนบันทึกข้อมูลเกี่ยวกับ ผลการตรวจสุขภาพที่พบความผิดปกติหรือการเจ็บป่วย รวมทั้งการให้การรักษายาบาล และการป้องกันแก้ไข ซึ่งรองรับการบันทึกข้อมูลจาก สถานประกอบการ และสามารถดูข้อมูลสถานการณ์ในรูปแบบแผนที่ กราฟ จำแนกตามแผนก และตามความเสี่ยง ในสถานประกอบการได้	กลุ่มเป้าหมายผู้ใช้งาน คือ เจ้าหน้าที่ของสถานประกอบการที่สมัครใจ
ติดต่อเรา	เป็นส่วนข้อมูลสำหรับติดต่อผู้พัฒนาระบบในการสอบถาม หรือขอสนับสนุนข้อมูลวิชาการ เพิ่มเติม	กลุ่มเป้าหมายผู้ใช้งาน คือ กลุ่มผู้ประกอบการอาชีพแรงงานในระบบ แรงงานนอกระบบ และประชาชนที่สนใจ

ความคาดหวังและประโยชน์ที่จะได้รับ

1. กลุ่มผู้ประกอบการ สถานประกอบการ และประชาชน สามารถเข้าถึง ประเมินความเสี่ยงเบื้องต้นของการเกิดโรคจากการทำงานได้ด้วยตนเอง เพื่อตรวจจับผลกระทบทางสุขภาพด้านโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม
2. กรมควบคุมโรค สามารถนำข้อมูลประกอบการวางแผนปฏิบัติงาน กำหนดนโยบาย และการประเมินมาตรการป้องกัน ควบคุมโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อมอย่างรวดเร็ว และมีประสิทธิภาพ

การเข้าใช้งานและสอบถามข้อมูลเพิ่มเติม

- เข้าทดสอบและทดลองใช้งานได้ที่ <http://sda.sspengine.com/app/>
- ระบบที่รองรับการใช้งานจริงที่ <http://envocsmart.ddc.moph.go.th>
- สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม โทรศัพท์ 0 2590 4380, 4385 หรืออีเมล envocsupport@googleglo

ความร่วมมือป้องกันควบคุมโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม ภายใต้บันทึกความเข้าใจ (MOU) ระหว่างกรมควบคุมโรคกับมหาวิทยาลัย UOEH



ระหว่างวันที่ 30 - 31 สิงหาคม 2561 ผู้อำนวยการสำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม พร้อมคณะ ได้เดินทางไปเยือนมหาวิทยาลัย UOEH (University of Occupational and Environmental Health) และ Kyushu Health Center เมืองคิตะคิวชู จังหวัดฟูกูโอกะ ประเทศญี่ปุ่น

จากการเยือนมหาวิทยาลัย UOEH ในครั้งนี้ นับเป็นการสร้างความร่วมมือระหว่างศูนย์ประสานงาน

องค์การอนามัยโลกต่างภูมิภาคอย่างเป็นรูปธรรม ระหว่างสำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม ในสังกัดกรมควบคุมโรค ซึ่งเป็นศูนย์ประสานงานองค์การอนามัยโลกด้านอาชีวอนามัย ในภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ กับสถาบันวิทยาศาสตร์อุตสาหกรรมเชิงนิเวศ [Institute of Industrial Ecological Sciences (IIES)] ในสังกัดมหาวิทยาลัย UOEH ซึ่งเป็นศูนย์ประสานงานองค์การอนามัยโลกด้านอาชีวอนามัย ในภูมิภาคแปซิฟิกตะวันตก



สำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม
88/21 หมู่ 4 ถนนติวานนท์ ตำบลตลาดขวัญ
อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000

ชำระค่าฝากส่งเป็นรายเดือน
ใบอนุญาตที่ 117 / 2540
ไปรษณีย์โทรเลขนนทบุรี

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