



กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

จุลสาร

ปีที่ 9 ฉบับที่ 4 สิงหาคม - ตุลาคม 2564

ENVOCC

กองโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม

PM 2.5

PM 2.5

PM 2.5



PM 2.5



PM 2.5



เพจกองโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม
เพจโรคร้าย ๆ ้วยทำงาน



ดาวน์โหลด
จุลสารฉบับนี้



ตอบแบบสอบถาม
เพื่อลุ้นรับรางวัล

สารบัญ

สารจากผู้บริหาร

3

4

แนะ 10 วิธี

เตรียมความพร้อม
รับมือฝุ่น PM_{2.5}ที่กำลังจะ
กลับมาเยือน

การประเมินความเสี่ยง
แอมโมเนียรั่วไหล

6

13

บอกเล่าเส้นเลือดขอดที่ขา
ของสาว ๆ วัยทำงานกันเถอะ

ตรวจหาเชื้อโควิด 19
ด้วยวิธี Antigen Test Kit
ด้วยตนเอง

14

17

อาหารพื้นบ้าน

เสริมภูมิคุ้มกัน ป้องกันโรค

กรมควบคุมโรค
ลงพื้นที่ประเมินมาตรการ
Bubble and Seal
ในสถานประกอบการพื้นที่
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

20

24

ประกาศรายชื่อ

ผู้ที่ตอบแบบสอบถาม
10 รางวัล

สารจาก ผู้บริหาร

แพทย์หญิงहरษา รักษาภม

ผู้อำนวยการกองโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม

สวัสดีค่ะท่านผู้อ่านจุลสารทุกท่าน พบกันอีกแล้วนะคะกับจุลสารฉบับที่ 4 ฉบับนี้มีเนื้อหาที่เข้มข้น และยังคงเนื้อหาสาระความรู้ที่แน่นเช่นเคยค่ะ เรามาดูกันว่าจุลสารเล่มนี้มีเรื่องอะไรบ้าง ไปดูกันเลยนะคะ 1. แนว 10 วิธีเตรียมความพร้อม รับมือฝุ่น PM_{2.5}ที่กำลังจะกลับมาเยือน 2. การประเมินความเสี่ยงแอมโมเนียรั่วไหล 3. อันตรายจากการปนเปื้อนสารตะกั่วของเด็กเล็ก ที่มีผู้ปกครองทำงานสัมผัสสารตะกั่ว 4. บอกเล่าเส้นเลือดอุดตันที่ขาของสาว ๆ ทำงานกันเถอะ 5. ตรวจหาเชื้อโควิด 19 ด้วยวิธี Antigen Test Kit ด้วยตนเอง 6. อาหารพื้นบ้านสร้างภูมิคุ้มกัน ป้องกันโรค และรอบรู้ ENVOCC

หวังว่าผู้อ่านทุกท่านจะถูกใจกับเนื้อหาจุลสารฯ เล่มนี้กันนะคะ หากท่านสนใจร่วมส่งบทความ เรื่องเล่าเรื่องที่ยากบอกต่อ บทความที่เกี่ยวข้องด้านโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม ลงจุลสารฯ สามารถส่งบทความได้ที่ E-mail Media.envocc@gmail.com เพื่อเป็นการส่งต่อความรู้ หรือผลการดำเนินงานในพื้นที่ด้านโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม แก่หน่วยงานเครือข่าย

สุดท้ายนี้ เพื่อให้เนื้อหาสาระและรูปแบบ จุลสารฯ มีความสมบูรณ์ ครบถ้วน และเนื้อหาตรงกับความต้องการของท่าน เรายินดีรับข้อเสนอแนะ เพื่อปรับปรุงและพัฒนาต่อไปค่ะ

อ้อ!!! อย่าลืมสแกน QR Code ตอบแบบสอบถามเพื่อลุ้นชิงรางวัลกันด้วยนะคะ



แบบสอบถามความพึงพอใจที่มีต่อ
จุลสารกองโรคจากการประกอบอาชีพ
และสิ่งแวดล้อม ENV.OCC



แนะนำ 10 วิธีเตรียมความพร้อมรับมือฝุ่น PM_{2.5}ที่กำลังจะกลับมาเยือน

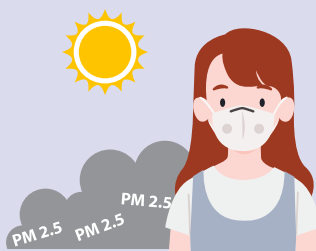
เมื่อใกล้เข้าสู่ฤดูหนาว กระแสลมเริ่มเปลี่ยนทิศ และส่งผลให้อุณหภูมิในทุกพื้นที่ที่มีความหนาวเย็นนั้น คือหนึ่งในสัญญาณที่บ่งบอกว่าประเทศไทยใกล้เข้าสู่ฤดูหนาวแล้ว และอย่างที่ทราบกันว่าในช่วง 2 - 3 ปีที่ผ่านมา เมื่อเข้าสู่ฤดูหนาวมักจะเผชิญกับสถานการณ์ฝุ่นละออง PM_{2.5} ซึ่งผู้คนทั่วไปต่างให้ความสำคัญกับเจ้าฝุ่นจิ๋วนี้เนื่องจากฝุ่นละออง PM_{2.5} ส่งผลกระทบต่อระบบทางเดินหายใจ ทำให้ภูมิคุ้มกันบกพร่อง โดยเฉพาะกลุ่มเสี่ยง ได้แก่ ผู้สูงอายุ เด็กเล็ก ผู้ป่วยโรคระบบทางเดินหายใจ รวมทั้งหญิงตั้งครรภ์นั่นเอง ดังนั้นเราจำเป็นต้องเตรียมพร้อมรับมือกับเจ้าฝุ่นจิ๋วที่กำลังมาเยือน และป้องกันโควิด 19 ไปพร้อม ๆ กัน ด้วยวิธีการรับมือง่าย ๆ ดังนี้



1

สวมหน้ากากอนามัย โดยควรเลือกเป็นประเภทที่สามารถกรองฝุ่นละอองขนาดเล็กกว่า 0.3 ไมครอนได้ เช่น หน้ากาก N95 ที่ได้มาตรฐาน ทั้งนี้ หน้ากากอนามัยแบบทั่วไป แม้จะสามารถป้องกันโควิด 19 แต่อาจป้องกันฝุ่นละออง PM_{2.5} ได้เพียงบางส่วนเท่านั้น

2



หลีกเลี่ยงการอยู่กลางแจ้ง
ในบริเวณที่มีปริมาณฝุ่นละออง PM_{2.5} สูง

3



งดการออกกำลังกายกลางแจ้ง
เช่น งดวิ่งในสวนสาธารณะชั่วคราว และเปลี่ยนมาออกกำลังกายในอาคารแทน

4



หมั่นทำความสะอาดห้องพักอยู่เสมอ ๆ และปิดประตู หน้าต่าง ในช่วงภาวะฝุ่นละออง PM_{2.5} สูง เพื่อป้องกันฝุ่นละออง PM_{2.5} จากภายนอกเข้ามาในอาคาร

5



ช่วยกันงดการเผาไหม้ที่ “ไม่”
สมบูรณ์ เช่น งดจุดธูป งดการเผาในที่โล่ง
งดการใช้รถดีเซลที่ปล่อยควันดำ เป็นต้น

6



กลุ่มเสี่ยงที่ต้องระวังเป็นพิเศษ ได้แก่ เด็กเล็ก
หญิงตั้งครรภ์ ผู้สูงอายุ และผู้ที่มีโรคประจำตัว
โดยหมั่นคอยติดตามสถานการณ์ฝุ่นละออง PM_{2.5}
อย่างใกล้ชิด

7



หากสังเกตพบอาการผิดปกติ ที่อาจเกิดจากการสัมผัส
ฝุ่นละออง PM_{2.5} ได้แก่ ไอบ่อย หายใจลำบาก หายใจถี่ หายใจไม่
ออก หายใจมีเสียงวี๊ด แน่นหน้าอก เจ็บหน้าอก ใจสั่น คลื่นไส้
เมื่อยกล้ามเนื้อ หรือเวียนศีรษะ ควรไปพบแพทย์

8



ล้างมือด้วยสบู่และน้ำหรือเจลแอลกอฮอล์
บ่อย ๆ และหลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสใบหน้า ตา
ปาก จมูก โดยไม่จำเป็น

9



ให้ความร่วมมือกับมาตรการของภาครัฐใน
การรักษาสุขลักษณะส่วนบุคคลและในที่
สาธารณะอย่างเคร่งครัด

10



ติดตามสถานการณ์โรคโควิด 19 ได้ที่เฟซบุ๊ก
“ศูนย์ข้อมูล COVID-19” และสถานการณ์
คุณภาพอากาศอย่างใกล้ชิดก่อนออกจากบ้าน
ได้ที่เว็บไซต์ air4thai.pcd.go.th หรือแอปพลิเคชัน
“Air4Thai” ของกรมควบคุมมลพิษ และปฏิบัติ
ตนตามคำแนะนำอย่างเคร่งครัด



การประเมินความเสี่ยง

แอมโมเนียรั่วไหล

แอมโมเนีย (Ammonia: NH_3) เป็นสารเคมีพื้นฐานที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ และเป็นส่วนหนึ่งของวัฏจักรไนโตรเจน (Nitrogen cycle) ที่อุณหภูมิและความดันปกติ แอมโมเนียจะมีสถานะเป็นก๊าซ ไม่มีกลิ่นฉุนรุนแรง แต่ถ้าอยู่ภายใต้ความดันและอุณหภูมิเย็นจะมีสถานะเป็นของเหลว ก๊าซแอมโมเนียสามารถละลายน้ำได้ดี ก๊าซแอมโมเนียมีพิษเฉียบพลัน ทำให้ระคายเคืองตา ผิวหนัง เยื่อบุอ่อนหากได้รับสัมผัสทางการหายใจ ในปริมาณมากอาจทำให้ปอดบวมน้ำและเสียชีวิตได้ ความเข้มข้นของก๊าซแอมโมเนียที่เข้าสู่ทางเดินหายใจที่อาจทำให้เสียชีวิตทันทีทันใด Immediately Dangerous To Life or Health (IDLH) อยู่ที่ระดับ 300 ส่วนในล้านส่วน (300 ppm) เมื่อมีก๊าซแอมโมเนียรั่วไหลจึงมีผลทำให้เกิดความเสียหายต่อทรัพย์สิน และมีผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมและสุขภาพ

สำหรับประเทศไทยมีการนำแอมโมเนียมาใช้ในการกระบวนการผลิตในอุตสาหกรรมหลายชนิดที่สำคัญ ได้แก่ อุตสาหกรรมน้ำยางเข้มข้น และอุตสาหกรรมทำความเย็น โดยส่วนใหญ่ใช้เป็นสารทำความเย็นในอุตสาหกรรมห้องเย็น โรงงานทำน้ำแข็ง และห้องแช่แข็ง อย่างแพร่หลาย ถ้าผู้ใช้ขาดความระมัดระวังในการจัดเก็บ การผลิต การบรรจุ และการขนส่ง อาจทำให้เกิดอุบัติเหตุด้านสารเคมีของแอมโมเนียรั่วไหลได้ ดังนั้นการให้ความรู้ที่ถูกต้องแก่บุคลากรสาธารณสุข และผู้ประกอบการ ในการเตรียมความพร้อมทางสาธารณสุขในการจัดการอุบัติเหตุด้านสารเคมีของแอมโมเนียรั่วไหล ทั้งในด้านการควบคุมป้องกันไม่ให้เกิดเหตุ การระงับเหตุ การสอบสวนโรค พิษก๊าซแอมโมเนีย และการดำเนินการภายหลังการเกิดเหตุ รวมทั้งการใช้อุปกรณ์คุ้มครองความปลอดภัยส่วนบุคคล เพื่อช่วยลดความรุนแรงและความเสี่ยงภัยต่อสุขภาพจากกรณีแอมโมเนียรั่วไหลได้

กองโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อมได้มีการจัดทำฐานข้อมูลเพื่อรวบรวมเหตุการณ์ที่เกี่ยวข้องกับสารเคมีจากแหล่งข่าวต่างๆ รวมถึงการรับแจ้งและรายงานจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เพื่อเฝ้าระวังสถานการณ์อุบัติเหตุสารเคมี และการใช้ประโยชน์ด้านเตรียมความพร้อมและตอบโต้ภาวะฉุกเฉินด้านสาธารณสุข

จากฐานข้อมูลดังกล่าวพบว่า ในระหว่างปี พ.ศ. 2560 – 2564 มีเกิดเหตุการณ์ที่เกี่ยวข้องกับก๊าซแอมโมเนียรั่วไหล จำนวน 19 ครั้ง โดยส่วนมากมีเหตุการณ์ดังกล่าวเกิดขึ้นกับโรงงานที่ใช้ก๊าซแอมโมเนีย ในกระบวนการผลิต สถานที่ที่เกิดเหตุการณ์ 3 อันดับสูงสุดได้แก่ 1) โรงงานผลิตน้ำแข็ง 2) โรงงานผลิตอาหารแช่แข็ง และ 3) ห้องเย็น

ข้อมูลพื้นฐานของโรค

ก๊าซแอมโมเนียจัดเป็นสารเคมีที่สามารถลุกติดไฟได้เอง (Auto ignition) ที่อุณหภูมิ 650°C โดยปกติก๊าซแอมโมเนียจะถูกอัดบรรจุในถังในรูปของเหลวภายใต้ความดัน 150 ปอนด์ ที่อุณหภูมิ -33°C โดยของเหลวแอมโมเนียมีอัตราการขยายตัวกลายเป็นไอในอัตราส่วน 1:850 ซึ่งการขยายตัวเป็นไอนี้ทำให้เกิดอันตรายได้มากหากเกิดการรั่วไหลของก๊าซแอมโมเนียในถัง เนื่องจาก 1 ส่วนของแอมโมเนียเหลวที่รั่วออกสู่บรรยากาศจะกลายเป็นก๊าซแอมโมเนียได้ 850 ส่วน นอกจากนี้จุดสังเกตที่สำคัญของการรั่วไหลของก๊าซแอมโมเนียคือ จะเกิดหมอกควันสีขาวขึ้น เนื่องจากก๊าซแอมโมเนียที่รั่วจะทำปฏิกิริยากับความชื้นในอากาศกลายเป็น “**ก๊าซแอมโมเนียมไฮดรอกไซด์**” ซึ่งมีลักษณะเป็นควันสีขาว และส่งผลให้เกิดผลกระทบต่อสุขภาพแบบเฉียบพลันแก่ผู้ที่ได้รับก๊าซแอมโมเนียจากการรั่วไหล พิษต่อสุขภาพแบบเฉียบพลัน (Acute effects) ของก๊าซแอมโมเนียมีดังนี้



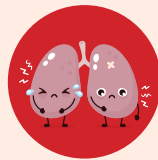
แอมโมเนียมีฤทธิ์กัดกร่อน และทำให้เกิดการระคายเคืองต่อผิวหนังที่สัมผัส



การสัมผัสกับแอมโมเนียเข้มข้นทำให้เกิดเวียนศีรษะ ตาไหล และเกิดอาการทางระบบประสาทส่วนกลาง



หากสูดดมเพียงเล็กน้อยจะทำให้ น้ำตาไหล



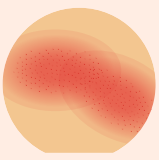
การสูดดมมากเกินไปอาจทำให้ปอดบวมน้ำ (Pulmonary edema)



หากสูดดมมากจะออกฤทธิ์กระตุ้นหัวใจ เสี่ยงต่อหัวใจวายได้ง่าย



ถ้าได้รับสัมผัสเข้าสู่ร่างกายในระดับ IDLH: 300 ppm อาจทำให้หมดสติและอาจเสียชีวิตได้ทันทีทันใด



การสูดดมเข้าระบบทางเดินหายใจ จะทำให้เกิดการระคายเคืองเนื้อเยื่อ มีอาการแสบร้อน

การปฏิบัติงานเพื่อความปลอดภัยในการเตรียมความพร้อมและตอบโต้ภาวะฉุกเฉินด้านสารเคมีของสถานประกอบกิจการที่มีการผลิต การใช้ การจัดเก็บ การบรรจุ การขนถ่าย การขนย้าย และการขนส่งสารเคมี จะมีความเสี่ยงสูงต่อพิษและอันตรายของก๊าซแอมโมเนีย จึงต้องมีความร่วมมือในการจัดทำมาตรการความปลอดภัยในการจัดการที่ดี โดยสถานประกอบกิจการมีระบบการจัดการสารเคมีอันตรายเชิงป้องกัน และเจ้าหน้าที่ในหน่วยงานภาครัฐที่เกี่ยวข้องต้องมีความรู้ความสามารถในการการตอบโต้ภาวะฉุกเฉินทางสาธารณสุขด้านอุบัติภัยสารเคมีสำหรับกรณีเหตุแอมโมเนียรั่วไหล ที่สำคัญต้องมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับคุณสมบัติของก๊าซแอมโมเนีย โดยศึกษาจากฐานข้อมูลเคมีภัณฑ์หรือฐานข้อมูลความปลอดภัยสารเคมี (Safety Data Sheet: SDS) ซึ่งมีรายละเอียดข้อมูลสำคัญ เช่น คุณสมบัติของสารเคมี วิธีการจัดการภาวะฉุกเฉิน การเลือกใช้อุปกรณ์คุ้มครองภัยส่วนบุคคล ผลกระทบต่อสุขภาพ ผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม การปฐมพยาบาลเบื้องต้น การประสานงานหน่วยงานเครือข่าย และการสื่อสารความเสี่ยง เป็นต้น ทั้งนี้ สิ่งควรระวัง คือ ระดับความเข้มข้นของก๊าซแอมโมเนียที่รั่วไหล โดยเฉพาะในระดับค่า IDLH ซึ่งอาจทำให้เสียชีวิตทันทีทันใดได้

ข้อมูลพื้นฐานของเหตุการณ์

ข้อมูลสถานการณ์อุบัติภัยสารเคมี 5 ปี ย้อนหลัง ของเหตุการณ์ก๊าซแอมโมเนียรั่วไหล (ระหว่างวันที่ 1 มกราคม 2560 – 19 ตุลาคม 2564) มีเหตุการณ์เกิดขึ้นจำนวน 19 ครั้ง จากการจำแนกเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นประเภทกิจการที่มีเหตุการณ์ดังกล่าวสูงจากมากไปน้อย 3 ลำดับ ได้แก่ 1) โรงงานผลิตน้ำแข็ง 2) โรงงานผลิตอาหารแช่แข็ง และ 3) ห้องแช่เย็น โดยเกิดเหตุการณ์ในจังหวัดในพื้นที่ภาคกลางมากที่สุด คือ สมุทรปราการ กรุงเทพมหานคร และพระนครศรีอยุธยา ซึ่งเป็นสถานประกอบกิจการประเภทโรงงานที่ใช้ก๊าซแอมโมเนียในกระบวนการผลิตของขั้นตอนต่าง ๆ เพื่อทำความเย็นทั้งสิ้น เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นส่วนมากเกิดจากการรั่วไหลของก๊าซแอมโมเนียแล้วเกิดหมอกควันสีขาวขึ้น (เนื่องจากก๊าซแอมโมเนียที่รั่วจะทำปฏิกิริยากับความชื้นในอากาศกลายเป็นก๊าซแอมโมเนียมไฮดรอกไซด์ มีลักษณะเป็นควันสีขาว) ซึ่งส่งผลให้พบผู้ป่วยที่ได้รับสัมผัสก๊าซแอมโมเนียเข้าสู่ร่างกายทางหายใจมีอาการหายใจติดขัด วิงเวียนศีรษะ อาเจียน และการระคายเคืองบริเวณดวงตา ทั้งนี้ สถานการณ์ 5 ปี ย้อนหลังดังกล่าวนี้พบผู้เสียชีวิต 1 ราย



รายละเอียดการประเมินความเสี่ยง

เนื่องจากแอมโมเนียมีความจำเป็นต่อสถานประกอบกิจการต่าง ๆ ในการทำความเย็น จึงส่งผลให้มีการใช้ก๊าซแอมโมเนียในการประกอบกิจการอุตสาหกรรมอย่างแพร่หลาย โดยเฉพาะในการประกอบกิจการประเภทโรงงานอุตสาหกรรมแช่แข็ง และอุตสาหกรรมห้องเย็น โดยพบมากในอุตสาหกรรมอาหารแปรรูป อาหารสด และอาหารแช่แข็ง ซึ่งมีกิจการดังกล่าวในทุกจังหวัดในประเทศไทย ดังนั้นหากมีมาตรการป้องกันไม่ดีเพียงพอ ผู้ปฏิบัติงานไม่มีความระมัดระวัง อาจก่อให้เกิดอุบัติภัยจากก๊าซแอมโมเนียรั่วไหลได้ในกระบวนการผลิตทั้งจากการใช้ การจัดเก็บ การบรรจุ การขนถ่าย การขนย้าย และการขนส่ง ตัวอย่างเช่น ถังจัดเก็บเสื่อมสภาพท่อก๊าซแอมโมเนียมีรอยรั่ว ผู้ปฏิบัติงานประมาทในการดำเนินงานกับก๊าซแอมโมเนีย เป็นต้น

ดังนั้น จึงควรมีการสำรวจข้อมูลจำนวนโรงงานและสถานที่ที่มีการใช้แอมโมเนียในการผลิตและสถิติการเกิดอุบัติภัยกรณีก๊าซแอมโมเนียรั่วไหลในพื้นที่ มีการให้ความรู้เกี่ยวกับก๊าซแอมโมเนียทั้งวิธีการปฏิบัติงานที่ถูกต้อง การควบคุมป้องกันการรั่วไหลของก๊าซแอมโมเนีย การเตรียมความพร้อมตอบโต้ภาวะฉุกเฉินเมื่อเกิดเหตุการณ์แอมโมเนียรั่วไหล และเร่งดำเนินการพัฒนาองค์ความรู้และสมรรถนะของผู้ปฏิบัติงานในสถานประกอบกิจการที่มีการใช้แอมโมเนีย เจ้าหน้าที่ภาครัฐและเครือข่ายที่เกี่ยวข้อง เพื่อความปลอดภัยในชีวิต และประชาชนบริเวณโดยรอบพื้นที่นั้น

คำถามการประเมินความเสี่ยง (Risk assessment question(s))

1



เจ้าหน้าที่สาธารณสุข มีการสำรวจจำนวนสถานประกอบการที่มีการใช้แอมโมเนียในกระบวนการผลิตในพื้นที่ที่รับผิดชอบหรือไม่

2



หากเกิดเหตุการณ์แอมโมเนียรั่วไหลในพื้นที่หน่วยงานสาธารณสุขมีแนวทางประเมินความเสี่ยงในการออกปฏิบัติการตอบโต้ภาวะฉุกเฉินต่อแอมโมเนียรั่วไหล อย่างไรบ้าง

3



หน่วยงานสาธารณสุขมีวิธีการสอบสวนโรคพิษแอมโมเนียหรือไม่



แหล่งอ้างอิง

1. กรมโรงงานอุตสาหกรรม, คู่มือการจัดการสารเคมีอันตรายสูง แอมโมเนีย (Ammonia), 2553
2. บทความ แอมโมเนีย: ก๊าซพิษที่ควรหาแนวทางรับมือ, ศูนย์วิจัยและพัฒนาการป้องกันและจัดการภัยพิบัติ, 2555
3. รายงานการเฝ้าระวังสถานการณ์อุบัติเหตุสารเคมี ปีงบประมาณ 2560 – 2564 , กองโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม
4. สรุปรายงานการระบอบาตรายปี 2560 - 2564, โปรแกรมตรวจสอบข่าวการระบอบาตร; Surveillance Database
5. ฐานความรู้เรื่องความปลอดภัยด้านสารเคมี Chemical Knowledge Platform, สืบค้นจาก<http://www.chemtrack.org/News-Detail.asp?TID=10&ID=8>
6. ฐานความรู้การจัดการกลิ่น กรมควบคุมมลพิษhttp://www.pcd.go.th/info_serv/datasnell/l3ammonia.htm



อันตรายจากการปนเปื้อนสารตะกั่ว ของเด็กเล็กที่มีผู้ปกครองทำงานสัมผัสสารตะกั่ว

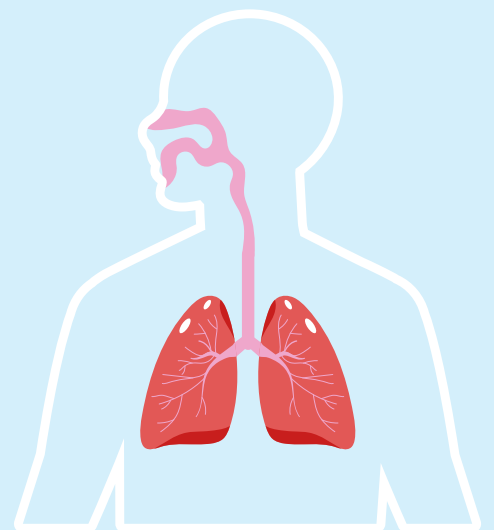
ปัญหาการได้รับสัมผัสสารตะกั่วในเด็กเล็กทั่วโลก รวมถึงประเทศไทยเป็นความเสี่ยงที่เพิ่มขึ้นทุกปี โดยสารตะกั่วถูกนำมาใช้อย่างแพร่หลาย ด้วยคุณสมบัติที่สามารถแปรรูปได้ง่าย รวมทั้งยังถูกนำมาเป็นส่วนผสมต่าง ๆ ในผลิตภัณฑ์ที่ใช้ในชีวิตประจำวัน โดยมีกลุ่มเสี่ยงสำคัญ ได้แก่ 1) กลุ่มเด็กเล็ก (0-15 ปี) เพราะอวัยวะของร่างกายเด็กสามารถดูดซึมตะกั่วได้เป็นอย่างดี และขับออกได้ค่อนข้างน้อย รวมถึงเด็กมีพฤติกรรมเสี่ยงในการเอาของเข้าปาก และมีกิจกรรมต่าง ๆ บนพื้น เช่น การคลาน การเล่นตามพื้นดิน ฯลฯ 2) กลุ่มผู้ประกอบอาชีพที่ทำงานสัมผัสสารตะกั่ว ทำให้ทั้งผู้ประกอบอาชีพสัมผัสสารตะกั่วเองและเด็กที่อยู่ในบ้านที่มีผู้ปกครองทำงานสัมผัสสารตะกั่ว หรือบ้านอยู่ใกล้กิจการที่มีสารตะกั่ว หรือการทำงานในบ้านที่ใช้สารตะกั่วในกระบวนการทำงาน เกิดผลกระทบต่อสุขภาพได้หากไม่มีการป้องกันที่ดีพอ

สารตะกั่วเป็นสารเคมีอันตรายที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพเด็กอย่างรุนแรง หากเด็กได้รับสารตะกั่วเข้าสู่ร่างกายจะส่งผลโดยตรงต่อระบบประสาท ซึ่งเด็กสามารถรับสัมผัสสารตะกั่วได้ จากทางปากและการหายใจ รวมถึงเด็กได้รับสัมผัสจากผู้ปกครองที่ทำงานเกี่ยวข้องกับสารตะกั่ว ทั้งนี้หากผู้ปกครองไม่มีวิธีการป้องกันที่ดีในการสัมผัสกับสารตะกั่ว อาจส่งผลให้ผู้ปกครองนำสารตะกั่วมาปนเปื้อนในเด็ก

แหล่งหรืออาชีพของผู้ปกครองที่ทำงานสัมผัสสารตะกั่ว เช่น ช่อมแบตเตอรี่ ช่อมหม้อน้ำรถยนต์ ช่อมจักรยานยนต์ อุต่อเรือที่มีการใช้เส้น คัดแยก/ เก็บขยะรีไซเคิล ขยะอิเล็กทรอนิกส์ การทำเซรามิก งานเคลือบหรือเผาตะกั่ว เป็นต้น

ช่องทางการเข้าสู่ร่างกายของสารตะกั่ว

สารตะกั่วเข้าสู่ร่างกายคนเราได้ 3 ช่องทาง ได้แก่ 1. ทางการหายใจ เกิดจากการหายใจเอาควันไอระเหย หรือฝุ่นละอองที่มีสารตะกั่วปนเปื้อนในอากาศเข้าไปในร่างกาย 2. ทางปาก เกิดจากการรับประทานอาหาร น้ำดื่มที่มีการปนเปื้อนสารตะกั่ว การอมของเล่น หรืออมนิ้วมือ และ 3. ทางผิวหนัง เกิดเฉพาะสารตะกั่วอินทรีย์ที่มีการผสมกับน้ำมันเบนซิน (แต่ปัจจุบันมีการยกเลิกการใช้ผสมในน้ำมันเชื้อเพลิงแล้ว) ซึ่งช่องทางเข้าสู่ร่างกายของเด็ก ส่วนใหญ่จะได้รับทางปาก เนื่องจากเด็กมีพฤติกรรมชอบคลาน อดนิ้วมือ และนำสิ่งของเข้าปาก ทำให้ฝุ่นตะกั่วสามารถเข้าสู่ร่างกายเด็ก ๆ ได้ง่าย (Hand to mouth behavior)



ผลกระทบของสารตะกั่วต่อสุขภาพ

สารตะกั่วเมื่อเข้าสู่ร่างกาย จะส่งผลกระทบต่อสุขภาพหลายระบบ โดยเฉพาะระบบประสาท และสมอง ซึ่งทำให้พัฒนาการและการเรียนรู้ลดลง โดยสามารถเกิดผลกระทบได้ 2 แบบ 1) แบบเฉียบพลัน ส่งผลกระทบต่อระบบทางเดินอาหาร เกิดอาการปวดท้อง ท้องบิด อาเจียน ถ้าได้รับปริมาณสูงมากอาจเกิดอาการ ชัก เกร็ง และ 2) แบบเรื้อรัง เป็นการรับสารตะกั่วอย่างต่อเนื่องยาวนาน ผลกระทบที่สำคัญคือ ส่งผลกระทบต่อพัฒนาการทางร่างกาย ทำให้เจริญเติบโตช้า ส่งผลต่อสมอง เกิดปัญหาด้านพฤติกรรม พัฒนาการด้านสมอง การเรียนรู้ผิดปกติ และระดับสติปัญญาของเด็กต่ำ การได้ยินลดลง หากได้รับปริมาณมากเป็นระยะเวลายาวนานอาจรุนแรงถึงขั้นเสียชีวิตได้ รายละเอียดตามแบบภาพด้านล่าง

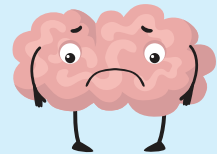
ผลกระทบต่อสุขภาพจากการรับสัมผัสสารตะกั่วในเด็ก

แบบเฉียบพลัน

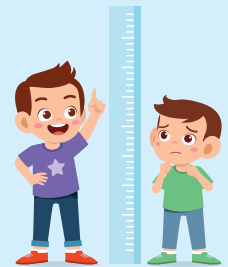
ระบบทางเดินอาหาร : ปวดท้อง
ท้องบิด อาเจียน



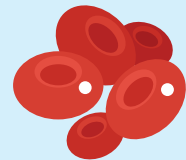
แบบเรื้อรัง



สมอง : ปัญหาด้านพฤติกรรม พัฒนาการด้านสมองและระดับสติปัญญาล่าช้า



ร่างกาย : โตช้า ตัวไม่สูง น้ำหนักน้อย



เม็ดเลือดแดง : แดงง่าย เกิดภาวะโลหิตจาง

***ไม่มีระดับสารตะกั่วที่ปลอดภัยสำหรับมนุษย์

คำแนะนำสำหรับผู้ปกครองที่ทำงานสัมผัสสารตะกั่วภายนอกบ้าน

1



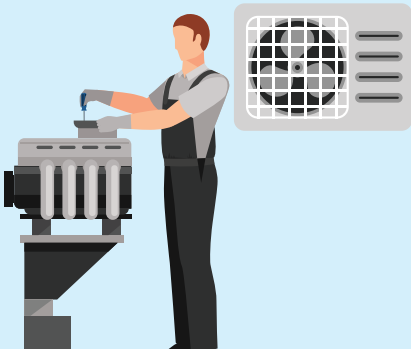
ผู้ปกครองทำงานเกี่ยวข้องกับสารตะกั่ว เช่น โรงงานแบตเตอรี่ โรงงานหลอมตะกั่ว โรงงานผลิตสีทาบ้าน ร้านคัดแยกขยะอิเล็กทรอนิกส์ โรงพิมพ์ ช่างต่อกหมั่นเรือ ช่างบัดกรี เป็นต้น ควรหมั่นดูแลสุขภาพอนามัยส่วนบุคคล เช่น ตัดเล็บให้สั้น ล้างมือและล้างหน้าก่อนรับประทานอาหาร ไม่สูบบุหรี่หรือรับประทานอาหารขณะทำงาน

2



หลังจากเลิกงานควรอาบน้ำและเปลี่ยนชุดทำงานก่อนกลับบ้าน เมื่อกลับถึงบ้าน ควรแยกเก็บและแยกซักชุดทำงานออกจากชุดอื่น ๆ ของสมาชิกในครอบครัว

3



หากต้องทำงานในกิจการหรือสถานประกอบการที่ใช้สารตะกั่วในกระบวนการผลิต ควรมีการควบคุมความเสี่ยงจากการสัมผัสสารตะกั่ว ได้แก่ การติดตั้งระบบระบายอากาศ การตรวจวัดสภาพแวดล้อมปริมาณฝุ่นตะกั่วในบรรยากาศ การทำงานเป็นประจำ การปรับเปลี่ยนลักษณะการทำงาน เช่น ลดระยะเวลาการทำงานให้สั้นลง หรือขณะทำงานควรสวมใส่อุปกรณ์คุ้มครองความปลอดภัยส่วนบุคคล เช่น หน้ากากที่มีไส้กรอง ถุงมือ รองเท้า ผ้ากันเปื้อน หมวกคลุมผม ฯลฯ รวมทั้งควรมีสวัสดิการขั้นพื้นฐาน เช่น ตู้เก็บเสื้อผ้า (ชุดทำงาน) ห้องอาบน้ำ ฯลฯ เป็นต้น เพื่อป้องกันการสัมผัสสารตะกั่วเข้าสู่ร่างกาย และป้องกันการนำสารตะกั่วกลับบ้าน

คำแนะนำสำหรับผู้ปกครองที่ทำงานสัมผัสสารตะกั่วภายในบ้าน

1

กรณีที่ต้องทำงานเกี่ยวข้องกับสารตะกั่วที่บ้าน เช่น การทำมาดอวน ร้อยแห ทำเครื่องประดับตกแต่งผลิตเครื่องเบญจรงค์ และกระเบื้องเคลือบ ฯลฯ ควรแยกบริเวณทำงานเพื่อป้องกันเด็กสัมผัสสารตะกั่ว

2

ไม่ควรนำเด็กมาเลี้ยงบริเวณที่ทำงาน หรือวิ่งเล่นบริเวณที่ทำงาน

3

ไม่ควรนำเครื่องดื่มหรืออาหารมารับประทานในบริเวณที่ทำงาน

4

หมั่นเช็ดทำความสะอาดพื้นบ้านโดยเฉพาะบริเวณทำงาน หลังทำงานเสร็จในแต่ละวัน ด้วยผ้าชุบน้ำ

5

ล้างมือทุกครั้งก่อนทำกิจกรรมอื่น และอาบน้ำหลังจากทำงานเสร็จ

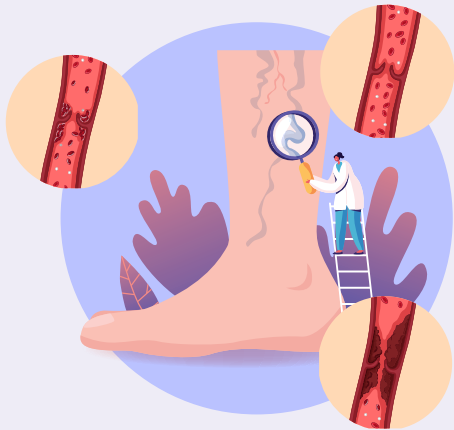


บอกเล่าเส้นเลือดขอดที่ขา ของสาว ๆ วัยทำงาน กันเถอะ

คนทำงานที่ต้องยืนนานมักประสบปัญหา
อาการปวดน่อง เท้า และหลัง เป็นประจำ แถมด้วย
อาการหลอดเลือดขอด ที่เป็นปัญหากวนใจของสาว ๆ
วัยทำงาน เพราะเมื่อเกิดขึ้นแล้วจะทำให้มีอาการปวด
ที่เกิดจากเส้นเลือดขอด เรียวขาไม่เรียบ มีริ้วรอย
ทำให้ขาดความมั่นใจในบุคลิกภาพ



อาการของเส้นเลือดขอดที่ขา มีอะไรบ้าง?



เส้นเลือดขอดที่ขามักเริ่มปรากฏที่น่องเป็นบริเวณแรก โดยที่ผู้ป่วย
ไม่มีอาการใดๆ เมื่อสังเกตดูจะเห็นเส้นเลือดโป่งพองนูนออกและขดไปมา
บางรายอาจรู้สึกเมื่อยล้า ปวดกล้ามเนื้อ ปวดเมื่อยหรือนั่งเป็นเวลานาน
ขาและเท้าบวม หรือเป็นตะคริวในตอนกลางคืน

เส้นเลือดขอดที่ขาที่เป็นอยู่ยาวนานอาจเกิดปัญหาแทรกซ้อนตามมา ส่วนมาก
จะเป็นการอักเสบของตัวเส้นเลือดของตนเอง นอกจากนี้ยังอาจเพิ่มโอกาสใน
การเกิดลิ่มเลือดในหลอดเลือดดำ ซึ่งอาจนำไปสู่ภาวะหลอดเลือดขาอุดตันได้

การป้องกันเส้นเลือดขอด

- ไม่สวมเสื้อผ้าที่คับจนเกินไป โดยเฉพาะบริเวณเอวและต้นขา เพราะทำให้การไหลเวียนของเลือดไม่สะดวก
- หลีกเลี่ยงการยืนหรือนั่งนาน ๆ ให้เปลี่ยนอิริยาบถบ่อยๆ
- ไม่ใส่รองเท้าส้นสูงเป็นเวลานาน
- ควรพักเท้าโดยการนั่งหรือนอนยกเท้าสูงคราวละ 15 นาที หรือการพ่ำเท้าบนม้านั่ง
- ฝึกกล้ามเนื้อน่องโดยการยืนตัวตรง เขย่งเท้าขึ้น ลงซ้ำ ๆ 3 ชุด ชุดละ 10 ครั้ง ช่วยให้การไหลเวียนของเลือดในเส้นเลือดดำที่ขาไหลกลับสู่ร่างกายส่วนบนได้ดีขึ้น
- ควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ
- ออกกำลังกายเป็นประจำ ทำให้กล้ามเนื้อขาแข็งแรง การไหลเวียนของเลือดดีขึ้น
- ใส่ถุงน่องแบบกระชับก็อาจจะช่วยให้ภาวะเส้นเลือดขอดนี้ไม่เป็นมากขึ้น หรือทำให้เกิดโรคซ้ำลง



ที่มา: รพ.บำรุงราษฎร์ รพ.เวชธานี

ตรวจเชื้อโควิด
ด้วยตนเอง

เจอผลเป็นบวก ทำไงต่อ?

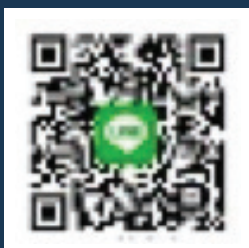


มาเรียนรู้ กระบวนการนำผู้ติดเชื้อเข้าสู่ระบบ
การรักษาพยาบาลกัน

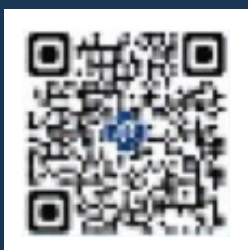
ผู้ตรวจพบเชื้อ ติดต่อ



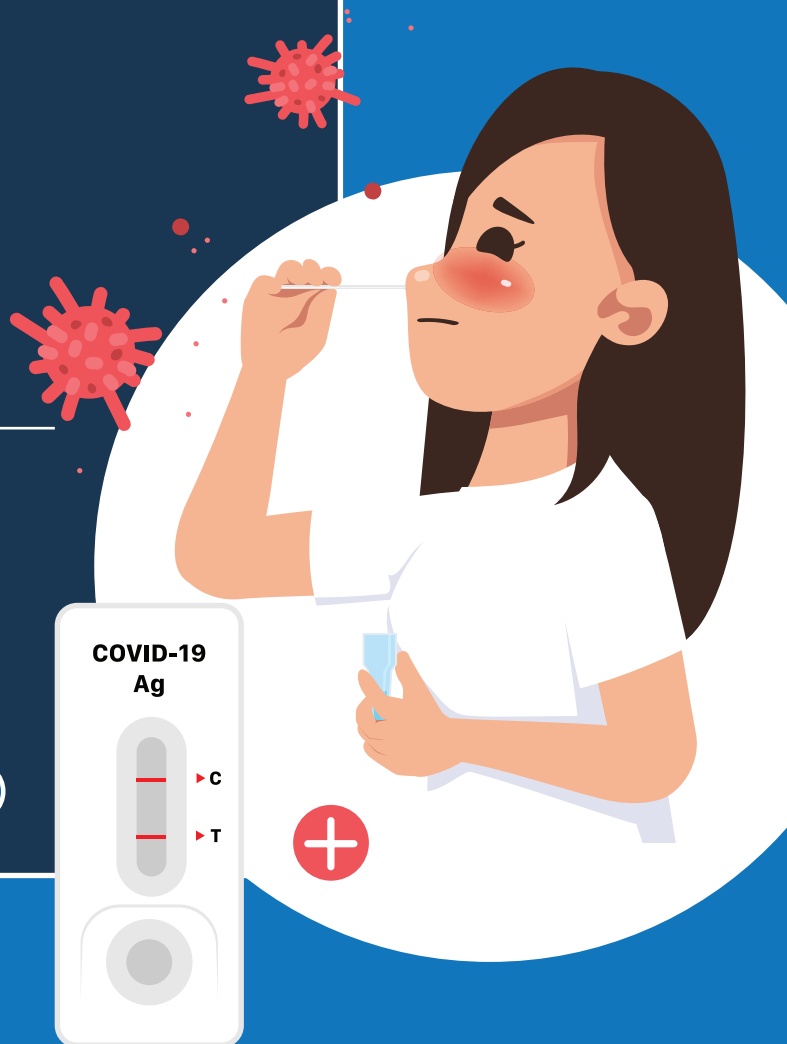
โทร. สายด่วน 1330 (สปสช.)



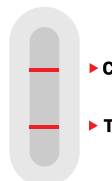
Line สปสช.



<http://crmsup.nhso.go.th>

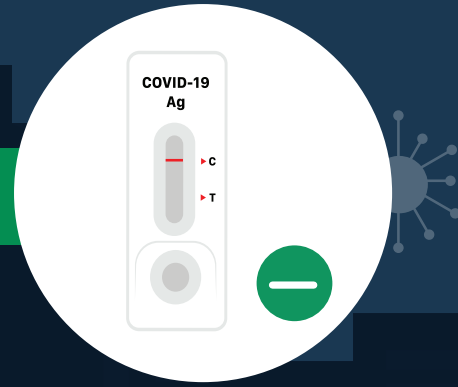


COVID-19
Ag



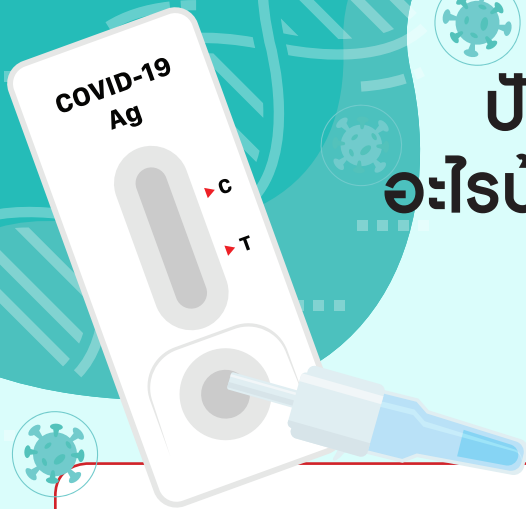
ตรวจ Antigen Test Kits

ผลเป็นลบ ทำอย่างไรต่อ?



สิ่งที่ต้องทำ คือ





ปัจจัย | ทำให้ผลทดสอบชุดตรวจ อะไรบ้าง? Antigen Test Kits

ไม่ถูกต้อง!!

ผลบวกปลอม (False Positive)

ไม่ได้ติดเชื้อ แต่ให้ผลการทดสอบ เป็นบวก

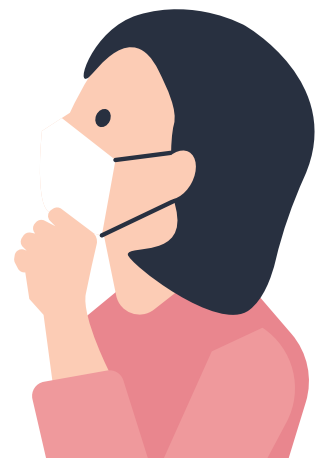
1. การปนเปื้อนจากพื้นที่ที่ทำการทดสอบอุปกรณ์ที่ใช้
2. การติดเชื้อไวรัสหรือจุลชีพอื่นๆ
3. ดำเนินการตามขั้นตอนวิธีทดสอบไม่ถูกต้อง เช่นอ่านผลเกินเวลาที่กำหนด
4. สภาพสิ่งส่งตรวจไม่เหมาะสม



ผลลบปลอม (False Negative)

เป็นผู้ติดเชื้อ แต่ให้ผลการทดสอบ เป็นลบ

1. เพิ่งติดเชื้อในระยะแรกมีปริมาณไวรัสต่ำ
2. การเก็บสิ่งส่งตรวจไม่ถูกต้อง
3. ดำเนินการตามขั้นตอนวิธีทดสอบไม่ถูกต้อง เช่น
 - ไม่อ่านผลในช่วงเวลาที่กำหนด
 - ปริมาณตัวอย่างที่หยดไม่เป็นไปตามที่กำหนด



อาหารพื้นบ้าน

เสริมภูมิคุ้มกัน ป้องกันโรค



เครดิตผู้เขียน นางสาวจุไรรัตน์ ศรีมณี ตำแหน่ง นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ

เนื่องจากการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ทำให้มีความต้องการทราบชนิดอาหารและพืชผักผลไม้ที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ สามารถป้องกันโรคได้ บทความฉบับนี้จึงขอยกตัวอย่างพืชผัก และอาหารบางชนิดจากการศึกษาในหนังสือและเอกสารด้านโภชนาการ และที่เกี่ยวข้อง ที่เผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับสารอาหารพืชผักพื้นบ้าน ธัญพืช ผลไม้ และสารพฤกษเคมี (phytonutrients) ที่มีฤทธิ์เสริมภูมิคุ้มกัน และลดโอกาสการติดเชื้อแบคทีเรีย ไวรัส และโรคอื่น ๆ ดังนี้

1 กลุ่มของสารอาหารและวิตามินที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย

ตารางที่ 1 ตัวอย่างสารอาหารและวิตามินที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย

สารอาหาร	ประโยชน์ต่อร่างกาย	แหล่งของสารอาหาร
1 คาร์โบไฮเดรต	ลดโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคเรื้อรัง เช่น โรคหัวใจ	ข้าว มันเทศ มันฝรั่ง ข้าวโพด เผือก
2 โปรตีน	เสริมภูมิคุ้มกัน	เนื้อสัตว์ นม ไข่ ปลา
3 วิตามินเอ	เสริมภูมิคุ้มกัน	ผักตำลึง ผักบุ้ง มะม่วงสุก มะละกอ
4 สังกะสี	เสริมภูมิคุ้มกัน	เนื้อสัตว์ เครื่องในสัตว์ ไข่

ตารางที่ 2 ตัวอย่างพืชผักที่มีสรรพคุณด้านการรักษาและป้องกันโรค

ชื่อ	สรรพคุณ	ตัวอย่างเมนูอาหาร
1 พริก 	ขับเสมหะ ปั่นพุดและระบบทางเดินหายใจ	น้ำพริก หมูผัดพริก
2 ตะไคร้ 	แก้ไอ รักษาปอดบวม แก้ไข้ แก้หวัด	ยำตะไคร้กุ้งสด
3 ขมิ้น 	แก้หวัด ลดบวม ลดการอักเสบ	ไก่ทอดขมิ้น
4 ขิง 	มีคุณสมบัติอุ่น บรรเทาอาการปวด ลดการอักเสบ	น้ำขิง หมูผัดขิง
5 กระเพรา 	รักษาหวัด แก้ปวดหัว คลายเครียด	ผัดกระเพรา กระเพราเห็ด
6 ข่า 	ลดการอักเสบ เสริมภูมิคุ้มกัน	ต้มข่าไก่ ต้มยำปลา
7 โหระพา 	รักษาหวัด เสริมภูมิคุ้มกัน	ห่อหมกโหระพา ไก่ผัดโหระพา
8 พริกไทย 	แก้ปวด เพิ่มการไหลเวียนโลหิต ด้านการแพ้ เสริมภูมิคุ้มกัน	ไก่ย่างพริกไทยดำ หมูอบพริกไทย
9 กระชาย 	แก้ไอแห้ง แก้หวัด ด้านเชื้อแบคทีเรีย เสริมภูมิคุ้มกัน	ขนมจีนน้ำยา ปลาต้มกระชาย น้ำกระชาย
10 ผักหวานบ้าน 	แก้ไข้ ด้านการอักเสบ เสริมภูมิคุ้มกัน	ยำผักหวาน แกงผักหวาน
11 มะรุม 	แก้หวัด บรรเทาอาการปวด	แกงส้มมะรุมกุ้ง แกงป้ามะรุม
12 ผักชี 	แก้ไอ แก้หวัด เสริมภูมิคุ้มกัน	แกงจืด แหนมเนือง
13 หัวหอม 	แก้หวัด รักษาหลอดลมอักเสบ เสริมภูมิคุ้มกัน	ต้มโคล้ง ต้มยำกุ้ง
14 กระเทียม 	เสริมภูมิคุ้มกัน ลดการอักเสบ	ปลาทอดกระเทียม หมูย่างกระเทียมพริกไทย
15 มะนาว 	แก้หวัด แก้เจ็บคอ ละลายเสมหะ เสริมภูมิคุ้มกัน	น้ำมะนาว ยำ กุ้งมะนาว



จากสถานการณ์การระบาดของโควิด-19 ซึ่งเป็นสถานการณ์ฉุกเฉิน ส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตประจำวันของประชาชน ซึ่งการรับประทานอาหารที่เป็นผลิตภัณฑ์จากธรรมชาติทุกวัน ร่วมกับการประยุกต์ความรู้เกี่ยวกับสรรพคุณของพืชผักผลไม้ เพื่อนำมาเป็นวัตถุดิบและส่วนประกอบในเมนูอาหาร จะทำให้ประชาชนและคนวัยทำงานบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ สามารถป้องกันโรค และส่งเสริมให้ร่างกายมีสุขภาพดี

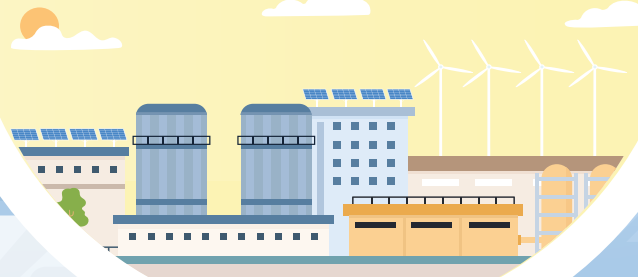
ทั้งนี้ขอขอบพระคุณบรรณาธิการ ผู้จัดทำ ผู้เชี่ยวชาญด้านโภชนาการ รวมทั้งผู้บริหารของหน่วยงานที่เกี่ยวข้องทุกท่าน อาทิเช่น กรมอนามัย โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร ศูนย์ข้อมูล COVID 19 กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก ของหนังสือและเอกสารวิชาการที่ได้จัดทำและเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารทางวิชาการที่เป็นประโยชน์ ทำให้ผู้เขียนมีข้อมูลนำมาเรียบเรียงเป็นบทความ และนำมาเป็นเอกสารอ้างอิงในครั้งนี้

บรรณานุกรม

1. คณะกรรมการและคณะทำงานปรับปรุงข้อกำหนดสารอาหารที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2563). ปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย พ.ศ. 2563. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร: เอ.วี. โปรเกรสซีฟ.
2. กลุ่มงานเภสัชกรรม และกลุ่มงานการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก โรงพยาบาลเจ้าพระยาอภัยภูเบศร.(2563). อาหารสมุนไพรเสริมภูมิคุ้มกันในภาวะที่มีการระบาดของโควิด – 19. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร: อมรินทร์ พรินตติ้ง.
3. กลุ่มส่งเสริมโภชนาการผู้สูงอายุ สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.(2557). อาหารเสริมภูมิคุ้มกันต้าน COVID – 19 สำหรับผู้สูงอายุ. กรุงเทพมหานคร: สามเจริญพาณิชย์.
4. ศูนย์ข้อมูล COVID 19. กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก. (2563) สืบค้นเมื่อ 2 มิย 2564. เข้าถึงได้จาก เว็บไซต์: <https://www.facebook.com/informationcovid19/posts/139469667671366/>.
5. สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2563). เมนูอาหารเพื่อสุขภาพสำหรับทุกวัย ในช่วง COVID -19. พิมพ์ครั้งที่ 1. นนทบุรี: คิว แอดเวอร์ไทซิง.
6. Division of Nutrition, Physical Activity, and Obesity, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion CDC. (2021). Micronutrient Facts. Retrieved 5 June 2021. from <https://www.cdc.gov/nutrition/micronutrient-malnutrition/micronutrients/index.html>.
7. National Institutes of health office of Dietary Supplements. (n.p.). Dietary supplement fact sheets. Retrieved 6 June 2021. From <https://ods.od.nih.gov/factsheets/list-all/#A>.

กรมควบคุมโรค ลงพื้นที่ประเมินมาตรการ Bubble and Seal

ในสถานประกอบการ พื้นที่จังหวัดพระนครศรีอยุธยา



วันที่ 10 สิงหาคม 2564 ทีมผู้บริหารกรมควบคุมโรค นำโดย พญ.วลัยรัตน์ ไชยฟู รักษาการนายแพทย์ทรงคุณวุฒิ กรมควบคุมโรค น.สพ.พรพิทักษ์ พันธุ์หล้า ผู้อำนวยการกองยุทธศาสตร์และแผนงาน นพ.รัฐพงษ์ บุรีวงษ์ รองผู้อำนวยการกองควบคุมโรคและภัยสุขภาพในภาวะฉุกเฉิน พญ.อุบลพรรณ วีระโจง หัวหน้าทีมภารกิจโค้ช กองโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม พร้อมด้วยทีมภารกิจเฉพาะกิจฯ ร่วมกับหน่วยงานในพื้นที่ ได้แก่ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 4 สระบุรี อุตสาหกรรมจังหวัด สวัสดิการและคุ้มครองแรงงานจังหวัด สาธารณสุขอำเภอวังน้อย และเทศบาลวังน้อย ร่วมลงพื้นที่ประเมินมาตรการป้องกันควบคุมโรคในพื้นที่เฉพาะ (Bubble and Seal) ในสถานประกอบการจังหวัดพระนครศรีอยุธยา จำนวน 3 แห่ง



จากการลงพื้นที่ พบว่า สถานประกอบการ 2 แห่ง ดำเนินการตามมาตรการ Bubble and Seal เพื่อการป้องกันโรค ได้เป็นอย่างดี โดยยึดหลักมาตรการ **D M H T T A** เน้นการเว้นระยะห่าง มีการเหลื่อมเวลา ทำฉากกั้นและระบุที่นั่งอย่างชัดเจน มี QR Code แสดงผลการตรวจเชื้อโควิด 19 มีการใช้สื่อ 3 ภาษา ล่าม และโปรแกรมแปลภาษาในการสื่อสาร นอกจากนี้มีการทำความสะอาดด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อทุกครั้งหลังเลิกงาน ส่วนอีก 1 แห่ง ดำเนินการตามมาตรการ Bubble and Seal เพื่อการควบคุมโรค เนื่องจากพบผู้ติดเชื้อโควิด 19 จึงได้ดำเนินการตามมาตรการอย่างเข้มข้น โดยการแบ่งกลุ่มพนักงานตามความเสี่ยง และมีการใช้ Bio Application ในการบันทึกการทำงานต่าง ๆ เพื่อลดการสัมผัส มีการสุ่มตรวจด้วยชุดตรวจ ATK และดำเนินการตามมาตรการโดยจัดตั้งคณะทำงาน มีโรงพยาบาลสนาม และโรงพยาบาลพี่เลี้ยงคู่ขนานเพื่อส่งต่อรักษา มีรถรับ - ส่งให้กับพนักงาน รวมถึงคู่มือมาตรการของโรงงานเอง เพื่อใช้สื่อสารให้พนักงานรับทราบถึงมาตรการ



ทั้งนี้ ทีมกรมควบคุมโรคได้ให้คำแนะนำเพิ่มเติมสำหรับสถานประกอบกิจการที่พบผู้ติดเชื้อ ให้ใช้สีหรือสัญลักษณ์ในการแบ่งพื้นที่การทำงานที่ชัดเจน และเสนอให้โรงงานที่ยังไม่พบผู้ติดเชื้อเพิ่มจำนวน และความถี่ในการสุ่มตรวจด้วยชุดตรวจ ATK รวมทั้งการแบ่งกลุ่มทำงาน ของพนักงานที่พักอาศัยร่วมกับครอบครัว เพิ่มการกำกับจุดรับ - ส่งพนักงาน และควรจัดหาที่พักภายในสถานประกอบกิจการให้กับพนักงาน เพื่อป้องกันการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อโควิด 19 จากชุมชนไม่นำเชื้อเข้าสู่สถานประกอบกิจการ และสถานประกอบกิจการไม่แพร่เชื้อออกสู่ชุมชน



BUBBLE AND SEAL

กรมควบคุมโรค ร่วมประชุมสรุปการลงพื้นที่สถานประกอบการ เพื่อประเมินมาตรการ Bubble and Seal จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

และวันที่ 11 สิงหาคม 2564 นพ.ปรีชา เปรมปรี รองอธิบดีกรมควบคุมโรค ให้เกียรติเป็นประธานการประชุมฯ พร้อมด้วย พญ.हरषा รักษาคน ผู้อำนวยการกองโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม น.สพ.พรพิทักษ์ พันธุ์หล้า ผู้อำนวยการ กองยุทธศาสตร์และแผนงาน นพ.รัฐพงษ์ บุรีวงศ์ รองผู้อำนวยการกองควบคุมโรคและภัยสุขภาพในภาวะฉุกเฉิน พร้อมด้วยทีมภารกิจเฉพาะกิจฯ และหน่วยงานในพื้นที่ นายนครินทร์ อางหาญ รองนายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา ศูนย์อนามัยที่ 4 สระบุรี อุตสาหกรรมจังหวัด และสวัสดิการและคุ้มครองแรงงานจังหวัด ก่อนการประชุมได้เข้าพบ นายภานุ แย้มศรี ผู้ว่าราชการจังหวัดพระนครศรีอยุธยา เพื่อหารือการควบคุมโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ในสถานประกอบการของจังหวัดพระนครศรีอยุธยา โดยผู้ว่าราชการจังหวัดเห็นชอบกับการนำมาตรการ Bubble and Seal มาปรับรูปแบบให้ใช้ในสถานประกอบการเพื่อเป็นต้นแบบของจังหวัด





จากนั้น (10.00 น.) นพ.ปรีชา เปรมปรี รองอธิบดีกรมควบคุมโรค เปิดการประชุมสรุปมาตรการป้องกันควบคุมโรคในพื้นที่เฉพาะ (Bubble and Seal) ในสถานประกอบกิจการของจังหวัดพระนครศรีอยุธยา ห้องประชุมอยุธยา ศาลากลางจังหวัดพระนครศรีอยุธยา โดยพญ.อุบลพรรณ วีระโจง หัวหน้าทีมโค้ช จากกองโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม ได้นำเสนอผลสรุป Best Practice การลงพื้นที่สถานประกอบกิจการ จำนวน 3 แห่ง พบว่า สถานประกอบกิจการทุกแห่ง ดำเนินการตามมาตรการการป้องกันควบคุมโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ของจังหวัด และมีแผนการจัดทำ Bubble and Seal อย่างเป็นระบบ ทั้งนี้ พญ.हरรรษารักษาคม ผู้อำนวยการกองโรคจากการประกอบอาชีพฯ ได้เสนอถึงแนวทางดำเนินงานสถานประกอบการต้นแบบของจังหวัดพระนครศรีอยุธยา โดยให้แบ่งตามขนาดและประเภทกิจการที่เสี่ยง จัดทำคำสั่งบูรณาการหน่วยงานทีม Coaching จัดทำ Model Flow/Diagram จัดทำแนวทางคู่มือ SOP กลางแผนปฏิบัติการเผชิญเหตุ ทั้งนี้ ที่ประชุมได้เลือกสถานประกอบกิจการ 9 แห่งในระยะแรก เพื่อพัฒนาเป็นสถานประกอบกิจการต้นแบบ Bubble and Seal ของจังหวัด และนัดประชุมครั้งต่อไป ในวันที่ 19 สิงหาคม 2564



BUBBLE AND SEAL

รายชื่อ

ผู้ที่ตอบแบบสอบถาม 10 รางวัล

1. กลุ่มสื่อสารและสนับสนุนวิชาการ กองโรคเอดส์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ กรมควบคุมโรค
2. คุณจิราพร ประกายรุ่งทอง
3. คุณมัลลิตา มณฑปใหญ่ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา
4. คุณจรรยา บุญเฉลย รพ.ศรีสังวาลย์
5. คุณพัชรินทร์ น้อยสุวรรณ งานอาชีวอนามัย โรงพยาบาลหางดง จังหวัดเชียงใหม่
6. คุณชลากกร ศรีนะพันธ์
7. คุณอนันต์ อภิการ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตเฉลิมพระเกียรติ จังหวัดสกลนคร

ฝากกดแชร์ข้อมูล
ที่เป็นประโยชน์
จากข่าวสารเล่มนี้
กันด้วยนะคะ

8. คุณสิงห์อำพล จันทรวิเศษ ฝ่ายเผยแพร่ผลงานวิจัย สถาบันวิจัยและพัฒนาแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
9. คุณนภัสวรรณ อันสาย สำนักงานความร่วมมือระหว่างประเทศ
10. คุณจิตติมา เสริมสิน สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดกระบี่

อย่าลืมตอบแบบสอบถาม
เพื่อลุ้นรางวัลกันนะคะ

