



กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control



ปีที่ 11 ฉบับที่ 3

จุลสาร

ENVOCC

กองโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม



เพจกองโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม
เพจโรคธวัช ๗ วิทยทำงาน
เพจE.occ News



ดาวน์โหลด
จุลสารฉบับนี้



ตอบแบบสอบถาม
เพื่อลุ้นรับรางวัล

สารบัญ

3

สารจากผู้บริหาร

4

เตือน ! หน้าฝน
เกษตรกรเสี่ยง
โรคติดเชื้ออันตราย

6

7 อันตราย
ที่มากับหน้าฝน
ที่คนทำงานต้องรู้

8

ไข้เลือดออก

10

"โรคซีวีเอส"

หรือ "คอมพิวเตอร์ วิชั่นซินโดรม"
(computer vision syndrome)

12

Iridium-192
(Ir-192)

14

ENVOCC
ลัดเลาะรอบบ้าน



สารจากผู้บริหาร

สวัสดิ์ผู้ติดตามจุลสารกอง EnvOcc ทุกท่านครับ

กระผมขอทักทายและทำความรู้จักผู้อ่านทุกท่านผ่านจุลสารฉบับนี้ พบกันเป็นครั้งแรกนะครับ **ขอแนะนำตัวอย่าง**เป็นทางการนะครับ กระผม นายแพทย์ยงเจือ เหล่าศิริถาวรมารับตำแหน่งผู้อำนวยการกองโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม แทนผู้อำนวยการท่านเดิม เมื่อต้นเดือนมิถุนายน 2566 ที่ผ่านมา ในช่วงระหว่างเดือนกรกฎาคม – กันยายน สภาพอากาศยังคงมีฝนตกต่อเนื่อง และมีฝนตกหนักบางพื้นที่ เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมในการป้องกันอันตรายจากโรคที่มากับหน้าฝนและความเสี่ยงต่อการเกิดโรคติดต่อต่าง ๆ ที่เกษตร หรือคนทำงานต้องพบ จึงขอส่งต่อข้อมูลความรู้ผ่านจุลสารฉบับนี้

นายแพทย์ยงเจือ เหล่าศิริถาวร
ผู้อำนวยการกองโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม

เอาละครับ!!! เรามาดูกันว่าจุลสารฉบับนี้ มีเรื่องที่น่าสนใจอะไรบ้าง แน่นอนในช่วงหน้าฝนนี้ คงหนีไม่พ้น คือ 1. เตือน ! หน้าฝน เกษตรกรเสี่ยงโรคติดต่ออันตราย 2. 7 อันตรายที่มากับหน้าฝน ที่คนทำงานต้องรู้ 3. ใช้เลือดออกสำหรับคนทำงานต้องรู้ 4. "โรคซีวีเอส" หรือ"คอมพิวเตอร์วิชั่นซินโดรม" (computer vision syndrome) 5. Iridium-192 (Ir-192) และ 6. ลัดเลาะรอบบ้าน เป็นผลการดำเนินงานที่ผ่านมาของกองฯ

ทั้งนี้ขอเชิญทุกท่าน ร่วมส่งบทความวิชาการนวัตกรรมด้านโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม ที่ดำเนินการในพื้นที่ โดยทางกองฯ จะนำมาเผยแพร่ลงจุลสารฉบับต่อไป และผู้ผ่านการคัดเลือกส่งผลงานร่วมรับของรางวัลมากมาย ไม่ว่าจะเป็น หม้อชาบู หมอนรองคอ แก้วน้ำ และอื่น ๆ อีกมากมาย

สุดท้ายนี้ คณะผู้จัดทำขอฝากให้ท่านผู้อ่านทุกท่าน ช่วยแชร์ เผยแพร่ รวมทั้งส่งต่อข้อมูลที่เป็นประโยชน์จากจุลสารฉบับนี้ เพื่อให้เนื้อหาสาระและรูปแบบจุลสารมีความสมบูรณ์ ครบถ้วน และเนื้อหาตรงกับความต้องการของท่าน เรายินดีรับข้อเสนอแนะของผู้อ่านทุกท่าน ผ่าน QR Code เพื่อปรับปรุงและพัฒนาต่อไปครับ

เตือน ! หน้าฝน

เกษตรกรเสี่ยงโรคติดต่ออันตราย

สวัสดีผู้อ่านทุกท่าน ช่วงนี้ประเทศไทยเข้าสู่ฤดูฝนแล้วตามประกาศของกรมอุตุนิยมวิทยา ทำให้สภาพอากาศมีการเปลี่ยนแปลง มีฝนตกชุกหนาแน่น และต่อเนื่องครอบคลุมพื้นที่ส่วนใหญ่ของประเทศ อีกทั้งมีโอกาสสูงที่จะเกิดพายุฤดูร้อนเคลื่อนที่ผ่านประเทศไทยในบางพื้นที่ ทำให้มีฝนตกหนักและน้ำท่วมขัง

นางสาวจันทจิรา ศรวิษา

นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ
กลุ่มอาชีวอนามัยแรงงานในระบบ
และสื่อสารความเสี่ยง

การเปลี่ยนแปลงของสภาพอากาศเช่นนี้ มักเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคติดต่อมีโอกาสพบผู้ป่วยเพิ่มสูงขึ้น เนื่องจากปัจจัยสิ่งแวดล้อมและพฤติกรรมสุขภาพ โดยจากข้อมูลสถานการณ์การเฝ้าระวังโรคของกรมควบคุมโรค มักพบเกษตรกรและชาวนาเข้ารับการรักษในช่วงฤดูฝนด้วยโรคติดต่อแบคทีเรียสำคัญ ๆ ได้แก่ โรคmelioidosis โรคฉี่หนู หรือโรคเลปโตสไปโรซิส นอกจากนี้ยังพบว่าเกษตรกรมีการใช้สารเคมีกำจัดศัตรูพืชทางการเกษตรเพื่อเพิ่มผลผลิตในช่วงฤดูกาลนี้ ซึ่งมีส่วนเสริมทำให้เกิดการติดเชื้อ และเสี่ยงต่อการเกิดโรคแบคทีเรียกินเนื้อ หรือโรคเนื้อเน่า วันนี้ผู้เขียนจึงได้รวบรวมข้อมูลโรคติดต่ออันตรายที่เกษตรกรควรระมัดระวังและป้องกันตนเองเป็นอย่างมาก ซึ่งมีโรคอะไรบ้างนั้น ขอเชิญท่านผู้อ่านมาดูพร้อม ๆ กันเลยค่า

1. โรคmelioidosis (Meliodosis)

เกิดจากการติดเชื้อแบคทีเรีย *Burkholderia pseudomallei* ที่พบได้ทั่วไปในดิน น้ำ โดยเฉพาะในภาคตะวันออกเฉียงเหนือและภาคใต้ของประเทศไทย พบการติดเชื้อได้บ่อยช่วงฤดูฝนในผู้ที่ประกอบอาชีพเกษตรกร



1.



2.



3.



การติดต่อ :

1. การรับเชื้อผ่านบาดแผลที่ผิวหนัง
2. การดื่มน้ำหรือการรับประทานอาหารที่มีเชื้อปนเปื้อน
3. การสูดหายใจรับฝุ่นละอองที่มีเชื้อปนเปื้อน

อาการ :

อาการทั่วไป คือ มีไข้ และมีฝีหนองที่ผิวหนังหรือบริเวณต่อมน้ำเหลืองที่คอ อาจพบการติดเชื้อในอวัยวะภายในอื่น ๆ เช่น ปอด ตับ ม้าม ไต ไปจนถึงติดเชื้อในกระแสเลือดแบบเฉียบพลันอย่างรุนแรง และเสียชีวิตอย่างรวดเร็วได้หากไม่ได้รับการรักษาอย่างถูกต้อง ทั้งนี้ อาการและความรุนแรงของโรคขึ้นอยู่กับระบบภูมิคุ้มกันของผู้ป่วยและปริมาณของเชื้อที่ได้รับ



2. โรคฉี่หนู หรือโรคเลปโตสไปโรซิส (Leptospirosis)

เป็นโรคของสัตว์ที่สามารถติดต่อมาสู่คน (Zoonotic Disease) ซึ่งเป็นกลุ่มอาการของโรคจากเชื้อแบคทีเรียที่ติดต่อมาจากสัตว์หลายชนิด ได้แก่ วัว ควาย หมู สุนัข รวมทั้ง หนู ซึ่งเป็นสัตว์นำโรคที่สำคัญ



การติดต่อ :

ผ่านการสัมผัสกับปัสสาวะหรืออุจจาระของสัตว์ที่ติดเชื้อ และสัมผัสกับน้ำหรือดินที่มีเชื้อ โดยเชื้อจะเข้าทางผิวหนังที่มีบาดแผลหรือเยื่อตา จมูก และปาก รวมทั้งผ่านการกินอาหารหรือน้ำที่มีปัสสาวะของสัตว์ที่มีการติดเชื้อปนเปื้อน

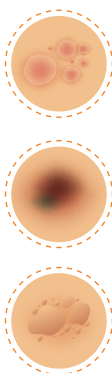
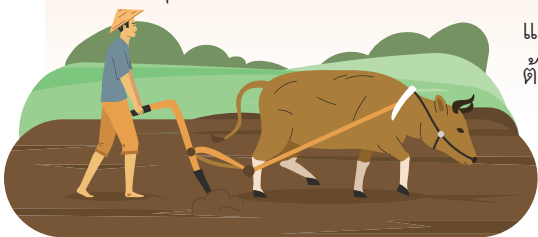
อาการ :

ไข้เฉียบพลัน ปวดศีรษะรุนแรง หนาวสั่น ปวดกล้ามเนื้ออย่างรุนแรง (มักปวดที่น่อง โคนขา กล้ามเนื้อหลังและน่อง) ตาแดง อาจมีไข้ติดต่อกันหลายวันสลับกับระยะไข้ลด (biphasic) และมีเยื่อหุ้มสมองอักเสบ มีผื่นที่เพดานปาก (palatal exanthema) โลหิตจาง มีจุดเลือดออกตามผิวหนัง และเยื่อตาอักเสบ ตับและไตวาย ดีซ่าน อาจมีเยื่อหุ้มสมองอักเสบ ทำให้รู้สึกสับสน เพ้อ ซึม กล้ามเนื้อหัวใจอักเสบ อาจมีอาการทางระบบทางเดินหายใจไม่มีเสมหะ อาจมีเลือดปน (hemoptysis) และเจ็บหน้าอก



3. โรคเนื้อเน่า (Necrotizing fasciitis) หรือแบคทีเรียกินเนื้อคน

เกิดจากการติดเชื้อแบคทีเรียที่ผิวหนังบริเวณชั้นไขมันใต้ผิวหนังลึกลงไปจนถึงชั้นพังผืดที่ห่อหุ้มชั้นกล้ามเนื้อ และอวัยวะภายในของร่างกายอาจเป็นการติดเชื้อแบคทีเรียชนิดใดชนิดหนึ่งเพียงชนิดเดียว (monomicrobial) หรืออาจเป็นจากการติดเชื้อแบคทีเรียหลาย ๆ ชนิดพร้อมกัน (polymicrobial) ก็ได้ ตัวอย่างของเชื้อที่พบได้เช่น Group A Streptococcus (S. pyogenes), Anaerobic streptococci, Coagulase-negative Staphylococcus, Enterobacteriaceae, Vibrio subspecies เป็นต้น การติดเชื้อมีอาการจะรวดเร็วและรุนแรง ถ้าไม่ได้รับการรักษาอย่างรวดเร็วและถูกต้องอาจนำมาซึ่งความสูญเสียอวัยวะและอาจรุนแรงถึงขั้นทำให้เสียชีวิตได้ มักพบได้ในทุกเพศทุกวัย โรคนี้ส่วนใหญ่จะระบาดในฤดูฝน กลุ่มเกษตรกรลงดำนา ลุยโคลน และโดนหอย หรือเศษแก้วบาด เศษไม้ตำเท้า และไม่ได้ทำแผล หรือรักษาใด ๆ เนื่องจากต้องทำนาให้เสร็จทำให้เชื้อโรคเข้าไปในบาดแผล และเพิ่มจำนวนจนเกิดอาการรุนแรงได้



อาการ :

1. มีอาการบวมแดง ปวด กดเจ็บในตำแหน่งที่มีการติดเชื้อ
2. ผิวหนังเริ่มเปลี่ยนเป็นสีม่วงคล้ำอย่างรวดเร็วภายใน 36 ชั่วโมงหลังการติดเชื้อ
3. ตุ่มพองที่ผิวหนังมีการตายของชั้นใต้ผิวหนังบริเวณดังกล่าว และทำให้มีอาการปวดที่พบตอนแรกหายไป
4. อาการอื่น ๆ ที่พบร่วมด้วย เช่น ไข้หนาวสั่น ปวดเมื่อยตามตัว คลื่นไส้ อาเจียน ถ้าเป็นมากอาจมีหัวใจเต้นเร็วผิดปกติ

การป้องกันโรคติดเชื้อแบคทีเรียผ่านทางผิวหนังที่มีบาดแผล สามารถป้องกันได้ดังนี้

1. หลีกเลี่ยงการเดินลุยน้ำ ย่ำโคลน หรือสัมผัสดินและน้ำโดยตรง หากจำเป็นต้องสวมรองเท้าบูททุกครั้ง กางเกงขายาวหรือชุดลุยน้ำ
2. หากมีบาดแผลที่ผิวหนัง ควรรีบทำความสะอาดบาดแผล และหลีกเลี่ยงการสัมผัสดินและน้ำจนกว่าแผลนั้นจะแห้งสนิท
3. รับประทานอาหารปรุงสุก ดื่มน้ำสะอาด
4. หลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้แก๊สหรือลงไรนา ในขณะที่มีพายุฝนหรือสภาพอากาศแปรปรวน



ที่มา :

1. กรมควบคุมโรค
2. กรมการแพทย์
3. คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล
4. กรมอุตุนิยมวิทยา

7อันตราย

ที่มากับหน้าฝน ที่คนทำงานต้องรู้



นายบวร มิตรมาก

นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ
กลุ่มพัฒนาข้อมูลและตอบโต้ภาวะฉุกเฉิน

หน้าฝนเป็นฤดูที่อากาศเปลี่ยนแปลงบ่อย ฝนตกบ่อย ซึ่งนอกจากจะส่งผลต่อสุขภาพร่างกายแล้วยังสามารถก่อให้เกิดอันตรายที่อาจร้ายแรงถึงชีวิตได้ ดังนั้นเราจึงควรต้องใส่ใจระมัดระวังกับความปลอดภัยในช่วงหน้าฝนนี้เป็นอย่างยิ่ง โดยวันนี้ผมจะมาเล่าถึงอันตรายในช่วงหน้าฝนที่คนทำงานควรรู้ และวิธีการป้องกันเพื่อไม่ให้เกิดอันตรายเหล่านี้กันครับ

1. ⚠️ อันตรายจากอุบัติเหตุการงานกลางแจ้ง

สำหรับผู้ทำงานกลางแจ้ง อุบัติเหตุที่มาพร้อมกับฝนที่พบบ่อยที่สุดก็คือการลื่นไถลหรือเมื่อลมแรงมีฝุ่นละอองกระเด็นเข้าตา ก็อาจเกิดปัญหากับดวงตา หรือส่งผลให้เกิดอุบัติเหตุจากการมองเห็นไม่ชัดเจนได้อีกด้วย นอกจากนี้ ยังควรระมัดระวังสิ่งของที่ตกลงมาจากที่สูงหรือสิ่งของที่ปลิวมากับลม ดังนั้น หากต้องทำงานกลางแจ้งควรเพิ่มความระมัดระวังเป็นพิเศษ และสวมเครื่องป้องกันหรือเสื้อผ้าที่เหมาะสม และหากฝนตกหนักเกินกว่าจะทำงานต่อได้ ก็ควรหยุดพักก่อน อย่าฝืนเสี่ยงทำต่อเพราะอาจเกิดอุบัติเหตุได้ และอย่าลืมหักเสี้ยนกันฝน รองเท้าที่ไม่ลื่น หรือรองเท้ายาง ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญในหน้าฝน ที่ควรพกติดตัวไว้ด้วยนะครับ



2. ⚠️ อันตรายจากไฟฟ้าดูด ไฟฟ้าช็อต

อีกหนึ่งอันตรายที่อาจเกิดขึ้นได้ในช่วงหน้าฝน ก็คือไฟฟ้าดูดหรือไฟฟ้าช็อต ซึ่งมักเกิดจากอุปกรณ์เครื่องใช้ไฟฟ้าที่มีไฟรั่ว ดังนั้น ควรหมั่นเช็คสภาพเครื่องใช้ไฟฟ้าและสายไฟภายในจุดปฏิบัติงานให้ดีว่าอยู่ในสภาพดีพร้อมใช้งาน และไม่ปล่อยทิ้งไว้เปื่อยขึ้น หากมีจุดไหนชำรุด ต้องรีบหาช่างผู้ชำนาญมาซ่อมแซม อย่าเสี่ยงใช้งานต่อ หรือลองซ่อมเองโดยไม่มีความรู้ ทั้งนี้หากพบผู้ถูกไฟฟ้าดูดให้หาทางตัดกระแสไฟฟ้าก่อนทันที เช่น การปลดสวิตช์ หรือคัทเออร์ ห้ามใช้มือเปล่าแตะต้องตัวผู้ถูกไฟฟ้าดูด ให้ใช้วัตถุที่เป็นฉนวนนำไฟฟ้ามาช่วย เช่น เชือกแห้ง สายยาง ถุงมือยาง ผ้าแห้งพันมือให้หนา แล้วผลักผู้ถูกไฟฟ้าช็อตให้หลุดจากบริเวณนั้นโดยเร็วที่สุด และโทรแจ้งสายด่วน 1669 ทันทีครับ



3. ⚠️ อันตรายจากฟ้าผ่า เมื่อเกิดฝนตกฟ้าคะนอง



บริเวณพื้นที่โล่งแจ้งจะเป็นจุดที่อันตรายที่สุด ดังนั้นหากเราต้องปฏิบัติงานอยู่ในที่โล่งแจ้งขณะฝนตกแล้วเกิดฟ้าผ่า ควรรับหาที่

กำบังที่ปลอดภัย เช่น อาคาร หรือสิ่งปลูกสร้างที่แข็งแรง และห้ามหลบบริเวณใต้ต้นไม้ โดยหากตกอยู่ในสถานการณ์บังคับที่ต้องอยู่กลางแจ้ง หาที่หลบไม่ได้ ก็ให้หมอบนึ่งยอง ๆ ให้ตัวอยู่ต่ำที่สุด เขย่งปลายเท้าให้ตัวสัมผัสพื้นน้อยที่สุด แต่อย่านอนลงไปกับพื้น เพราะกระแสไฟอาจวิ่งมาตามพื้นได้ พร้อมทั้งหลีกเลี่ยงการสัมผัสกับสิ่งนำไฟฟ้า และให้ถอดเครื่องประดับที่เป็นสิ่งนำไฟฟ้าออก เช่น ทอง เงิน รวมไปถึงหิ้งดการใช้โทรศัพท์มือถือในที่โล่งแจ้ง เนื่องจากอาจเหนี่ยวนำกระแสไฟฟ้าเข้ามาในโทรศัพท์มือถือได้ และหากพบผู้ถูกฟ้าผ่าให้รีบเคลื่อนย้าย

ผู้ถูกฟ้าผ่าไปยังที่ที่ปลอดภัย เพื่อป้องกันการถูกฟ้าผ่าซ้ำอีก พร้อมทั้งโทรเรียกสายด่วน 1669 ทันที ทั้งนี้ ผู้ช่วยเหลือสามารถสัมผัสตัวผู้ถูกฟ้าผ่าได้ทันที เพราะจะไม่มีกระแสไฟฟ้าเหลืออยู่ในตัว และขณะรอรถพยาบาล หากผู้ถูกฟ้าผ่าหัวใจหยุดเต้น หายสติ ต้องรีบช่วยเหลือฟื้นคืนชีพ หรือ CPR อย่างถูกต้องด้วยนะครับ

4. ⚠️ อันตรายจากอุบัติเหตุบนท้องถนน



ในช่วงเวลาที่ฝนตก จะเป็นช่วงที่เกิดอุบัติเหตุได้ง่าย เนื่องจากเมื่อฝนตก ถนนก็จะลื่น ทักษะวิสัยก็ไม่ดี ดังนั้นผู้ที่ต้องปฏิบัติงานโดยขับขียานพาหนะบนท้องถนน ควรเพิ่มความระมัดระวัง และอย่ารีบร้อน หากจำเป็นต้องขับรถฝ่าฝน ก็ต้องทำด้วยความระมัดระวังที่สุด คำนึงถึงความปลอดภัยเป็นหลัก เพราะอุบัติเหตุเมื่อเกิดขึ้นก็จะเป็นความสูญเสียทั้งตัวเองและผู้ร่วมถนน และแม้ว่าเราจะระวังอย่างดี ก็ยังมีความเสี่ยงที่จะเกิดอุบัติเหตุได้ อีกด้วย ดังนั้นหากพิจารณาแล้วว่า สภาพรอบตัวไม่เอื้ออำนวยต่อการขับขี ควรรับหาที่จอดพักก่อน โดยควรหาที่จอดในร่ม หรือในที่จอดรถของอาคาร ก็จะมีความปลอดภัยยิ่งขึ้น และนอกจากนี้เรายังควรตรวจเช็คสภาพรถให้พร้อมเสมอสำหรับหน้าฝน ไม่ว่าจะเป็น ระบบเบรก ระบบไฟ ทุกส่วนต้องอยู่ในสภาพที่ใช้งานได้ดี ก็จะเพิ่มความปลอดภัยให้กับเรามากยิ่งขึ้นเช่นกันครับ

5. ⚠️ อันตรายจากอุบัติเหตุในบริเวณสำนักงาน

แม้แต่ในสำนักงานของเราเอง หากฝนตกหนัก พายุเข้า ลมแรง ก็อาจเกิดอันตราย หรืออุบัติเหตุได้ไม่ต่างกับการอยู่กลางแจ้งเช่นกัน ไม่ว่าจะเป็นการลื่นล้ม มีฝุ่นละออง ปลิวเข้าตา หรือมีวัตถุสิ่งของปลิวมาตามลม ซึ่งไม่ว่าเป็นของชิ้นใหญ่หรือเล็ก ก็อาจทำให้เราบาดเจ็บได้ทั้งนั้นครับ ดังนั้นจริง ๆ แล้ว หากไม่จำเป็น ก็ไม่ควรออกนอกสำนักงานในขณะที่ฝนตก ลมแรง ถ้ารอได้ก็ควรรอให้ฝนหยุดตกก่อน และหากจำเป็นต้องออกไปจริง ๆ ก็ควรใส่เสื้อกันฝน สวมรองเท้าที่ไม่ลื่นและเดินอย่างระมัดระวัง นอกจากนี้ เมื่อฝนหยุดตกแล้ว ก็ควรระมัดระวังเช่นกัน เพราะพื้นนอกสำนักงานก็อาจยังเปียกชื้นอยู่ ซึ่งเราควรหมั่นตรวจสอบดูแลรักษาสำนักงานให้อยู่ในสภาพที่ปลอดภัยไว้ก่อนฝนตกด้วยครับ



6. ⚠️ อันตรายจากโรคระบาด



ในช่วงที่อากาศเปลี่ยนแปลงบ่อย ความเย็นและความชื้นที่มากับฝนนั้น เป็นสภาวะที่เอื้อต่อการแพร่ระบาดของเชื้อโรคอย่างมาก ซึ่งโรคที่มักมากับหน้าฝนนั้น ก็จะมีโรคระบบทางเดินหายใจ อย่างเช่น ไข้หวัดใหญ่ และปอดอักเสบ โรคระบบทางเดินอาหาร เช่น อูจจาระร่วง และอาหารเป็นพิษ นอกจากนี้ ยังมีโรคที่เกิดจากยุง ได้แก่ ไข้เลือดออก และโรคจากการสัมผัสหรือติดเชื้อจากสิ่งสกปรก อย่างเช่น โรคฉี่หนู ตาแดง ดังนั้น เราจึงควรดูแลสุขภาพร่างกายให้ดี รวมถึงการรักษาสุขอนามัย รักษาร่างกายให้อบอุ่น หมั่นล้างมือบ่อย ๆ กินร้อน ใช้ช้อนตัวเอง ระวังยุงกัด สวมเสื้อผ้าที่เหมาะสม อย่าลืมสวมหน้ากากอนามัยและรักษาระยะห่างเสมอ ซึ่งนอกจากจะป้องกันโควิด-19 แล้ว ก็ยังช่วยป้องกันการติดเชื้อโรคอื่น ๆ ได้เป็นอย่างดีอีกด้วยนะครับ

7. ⚠️ อันตรายจากสัตว์ร้ายต่าง ๆ สัตว์ร้ายมีพิษ

อย่างเช่น ตะขาบ แมงป่อง แมงมุม งู มักชอบอยู่บริเวณที่มีความชื้น จึงไม่แปลกที่ในหน้าฝน เราอาจพบสัตว์ต่าง ๆ เหล่านี้ในพองหญ้า ในสนาม หรือบริเวณเปียกชื้นในสำนักงาน วิธีป้องกันก็คือควรหมั่นทำความสะอาดสำนักงาน และจัดสิ่งของบริเวณสำนักงานให้เรียบร้อย เพื่อไม่ให้เป็นที่หลบซ่อนของสัตว์มีพิษได้ และให้ระมัดระวังเมื่อต้องเดินไปบริเวณที่มีหญ้าสูง หรือเข้าไปในที่รก ควรสวมรองเท้าบูทหรือรองเท้าหุ้มข้อป้องกันไว้ ทั้งนี้หากพบเจอสัตว์มีพิษร้ายและไม่สามารถจัดการเองได้ หรือหากโดนสัตว์ร้ายกัด สามารถโทรขอความช่วยเหลือได้ที่ สายด่วน 1669 ครับ



ถึงแม้ว่าเราจะป้องกันอันตรายต่าง ๆ ที่มากับหน้าฝนได้เป็นอย่างดีแล้ว แต่เหตุการณ์ที่เราไม่อาจควบคุมได้ในด้านอื่น ๆ ก็ยังมีโอกาสอาจเกิดขึ้นได้เสมอ ฉะนั้นเราจึงควรระมัดระวัง และไม่ประมาทในการทำงานที่ต้องเผชิญความเสี่ยงในช่วงหน้าฝน และที่สำคัญต้องหมั่นดูแลสุขภาพให้แข็งแรงอยู่เสมอด้วยนะครับ

ไข้เลือดออก



นางสาวสุนันท์ นาคกร

นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ
กลุ่ม พัฒนानวัตกรรมและความร่วมมือ
ระหว่างประเทศ

โรคไข้เลือดออก (dengue hemorrhagic fever) เป็นโรคที่เกิดจากการติดเชื้อไวรัสเดงกี (dengue virus) ซึ่งมีอยู่ 4 สายพันธุ์ DENV-1, DENV-2, DENV-3 DENV-4 โดยมียุงลายตัวเมียเป็นพาหะนำโรค มักพบในประเทศเขตร้อนและระบาดในช่วงฤดูฝนของทุกปี โรคนี้พบมาก ในเด็กอายุต่ำกว่า 15 ปี การติดเชื้อครั้งแรกมักจะมีการไม่รุนแรง แต่ถ้าติดเชื้อครั้งที่ 2 โดยเชื้อที่ต่างสายพันธุ์กับครั้งแรก อาการมักจะรุนแรงถึงขั้นเลือดออกหรือช็อคหรือเสียชีวิต

โรคไข้เลือดออกสามารถพบได้ทุกเพศทุกวัย แต่พบบ่อยในเด็กวัยเรียนและวัยทำงานตอนต้น ซึ่งผู้ป่วยที่มีภาวะเสี่ยงต่อการดำเนินโรคที่รุนแรงหรือภาวะแทรกซ้อน ได้แก่ เด็กทารกและผู้สูงอายุ หญิงตั้งครรภ์ ผู้ที่มีแผลในกระเพาะอาหาร ผู้หญิงที่อยู่ระหว่างมีประจำเดือนหรือมีเลือดออกผิดปกติทางช่องคลอด ผู้ที่มีโรคเม็ดเลือดแดงแตกง่าย หรือโรคที่เกิดจากฮีโมโกลบินผิดปกติ ผู้ป่วยโรคหัวใจพิการแต่กำเนิด ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง หอบหืด โรคหัวใจขาดเลือด ไตวาย ตับแข็ง และผู้ที่รับประทานยากลุ่มคอร์ติโคสเตียรอยด์ (corticosteroid) หรือยาในกลุ่มยาแก้อักเสบที่ไม่ใช่สเตียรอยด์ (Non-Steroidal Anti-Inflammatory หรือ NSAIDs)

“ไข้” กับ “เลือดออก” บออาการ



อาการของผู้ป่วยไข้เลือดออกต้องติดตามเป็นระยะ โดยจะแสดงออกชัดเจนประมาณวันที่ 3 จึงไม่ใช่เรื่องแปลกที่แพทย์จะวินิจฉัยโรคได้หลังจากนั้น ไข้ที่เกิดขึ้นมีทั้งไข้สูง คือ ไข้ตั้งแต่ 38.5 องศาเซลเซียส และไข่อ่อน คือ ไข้สูง 39 - 40.5 องศาเซลเซียส ที่เป็นนานตลอดระยะเวลาของโรค มักกินเวลานาน 3 - 7 วัน วิธีที่ดีที่สุดในการจะรู้ว่าเป็นไข้เลือดออกคือ ปวดหัวไข้และการสังเกตอาการอย่างต่อเนื่อง



อาการไข้เลือดออก

1. ระยะไข้ (2 - 7 วัน) ผู้ป่วยจะมีไข้สูงเกือบตลอดเวลา เบื่ออาหาร คลื่นไส้ อาเจียน ปวดท้อง มักมีหน้าแดง และอาจมีผื่นหรือจุดเลือดออกตามลำตัว แขน ขา

2. ระยะช็อค ระยะนี้ไข้จะเริ่มลดลง ผู้ป่วยจะซึม เหงื่อออก มือเท้าเย็น ชีพจรเต้นเบาแต่เร็ว ปวดท้อง โดยเฉพาะบริเวณใต้ชายโครงขวา ปัสสาวะออกน้อย อาจมีเลือดออกง่าย เช่น มีเลือดกำเดาไหล อาเจียนเป็นเลือด อุจจาระมีสีดำ ในรายที่รุนแรง จะมีความดันโลหิตต่ำ ช็อคและอาจถึงตายได้ ระยะนี้กินเวลา 24 - 48 ชั่วโมง ซึ่งผู้ป่วยแต่ละรายไม่จำเป็นต้องเป็นรุนแรงและเข้าสู่ภาวะช็อคทุกราย ในผู้ป่วยไข้เลือดออกที่อาการไม่รุนแรง เมื่อไข้ลดก็จะมีอาการดีขึ้น รับประทานอาหารได้ เข้าสู่ระยะฟื้นตัว



3. ระยะฟื้นตัว อาการต่าง ๆ จะเริ่มดีขึ้น ผู้ป่วยรู้สึกอยากรับประทานอาหาร ความดันโลหิตสูงขึ้น ชีพจรเต้นแรงขึ้นและช้าลง ปัสสาวะมากขึ้น บางรายมีผื่นแดงและมีจุดเลือดออกเล็ก ๆ ตามลำตัว

วิธีป้องกันไข้เลือดออก

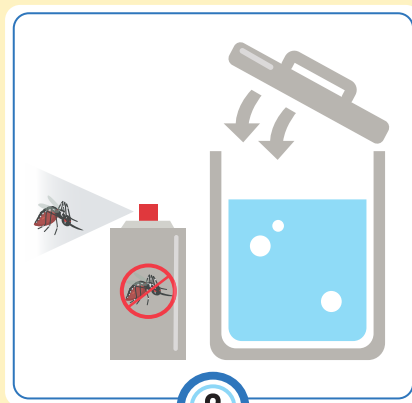


เนื่องจากยังไม่มีวัคซีนป้องกันโรคที่มีประสิทธิภาพดีหรือยารักษาโรคไข้เลือดออกได้โดยตรง เพราะฉะนั้นวิธีที่ดีที่สุดก็คือการป้องกันตัวเองไม่ให้ได้รับเชื้อไวรัสเดงกี หรือการป้องกันตัวเองไม่ให้ถูกยุงลายกัดนั่นเอง ซึ่งเราสามารถป้องกันได้ดังนี้



1

ป้องกันตัวเองสวมเสื้อผ้าที่มิดชิด นอนในห้องที่มีมุ้งหรือมุ้งลวด เพื่อป้องกันไม่ให้ถูกยุงกัด ใช้ยาทากันยุงชนิดทาผิว



2

กำจัดแหล่งเพาะภาหะยุงเก็บน้ำ ต้องมีฝาปิดเสมอ เปลี่ยนน้ำในแจกันหรือกระถางทุก 7 วัน ฉีดพ่นสารเคมีหรือยากันยุงเพื่อกำจัดยุงลายเต็มวัย



3

วัคซีนป้องกันไข้เลือดออก

สำหรับการฉีดวัคซีนป้องกันไข้เลือดออกนี้แนะนำให้ฉีดในรายที่เคยเป็นไข้เลือดออกแล้ว เพื่อป้องกันไม่ให้เป็นซ้ำ ซึ่งจะลดความรุนแรงและได้ผลดีกว่า



โรคซีวีเอส

หรือ คอมพิวเตอร์วิชั่นซินโดรม
(computer vision syndrome)



นางสาวสุนันท์ นาคกร

นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ
กลุ่ม พัฒนานวัตกรรมและความร่วมมือ
ระหว่างประเทศ

Computer Vision Syndrome หรือ **โรค CVS** ที่รู้จักกันในชื่อ **“โรคคอมพิวเตอร์วิชั่นซินโดรม”** เป็นอาการของคนทำงานอยู่หน้าจอคอมพิวเตอร์ติดต่อกันเป็นเวลานาน ๆ เกิน 2 - 3 ชั่วโมง มักจะมีการปวดตา แสบตา ตามัว และบ่อยครั้งที่จะมีอาการปวดหัวร่วมด้วย อาการเหล่านี้พบได้ถึงร้อยละ 75 ของบุคคลที่ใช้คอมพิวเตอร์ โดยเฉพาะผู้ที่มีอายุมากกว่า 40 ปี อาการในบางคนอาจเป็นเล็กน้อยไม่บั่นทอนการทำงาน หรือพักการใช้คอมพิวเตอร์สักครู่ก็หายไป บางคนอาจต้องวางเว้นการใช้เป็นวันก็หายไป บางรายอาจต้องใช้ยารักษาอาการ



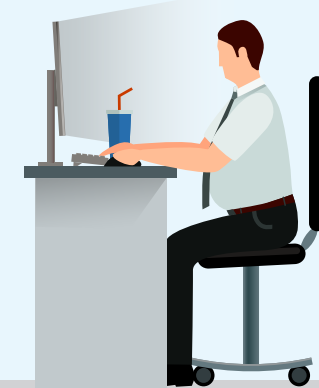
สาเหตุ ของโรคคอมพิวเตอร์วิชั่นซินโดรม เนื่องจากการใช้สายตาดูจอคอมพิวเตอร์เป็นระยะเวลายาวนาน และไม่คอยกระพริบตา ประกอบกับแสงจ้าและแสงสะท้อนจากคอมพิวเตอร์ ทำให้ดวงตาเกิดอาการแสบตา ตามัว แสบตา และมีโรคตาาร่วมด้วย เช่น ต้อหินเรื้อรัง ม่านตาอักเสบ เยื่อบุตาอักเสบเรื้อรัง ตลอดจน โรคทางด้านกายภาพ เช่น ไซนัสอักเสบ โรคหัวใจ โรคภูมิแพ้ เรื้อรัง หรือร่างกายอ่อนเพลีย โดยสาเหตุหลักการเกิดจาก

1



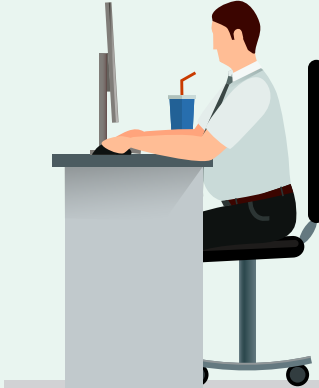
ผู้ใช้คอมพิวเตอร์
ไม่คอยกระพริบตา

2



แสงจ้าและแสงสะท้อนจากการ
จ้องคอมพิวเตอร์ ทำให้ตาเมื่อยล้า
เกิดจากแสงสว่างไม่เหมาะสม

3

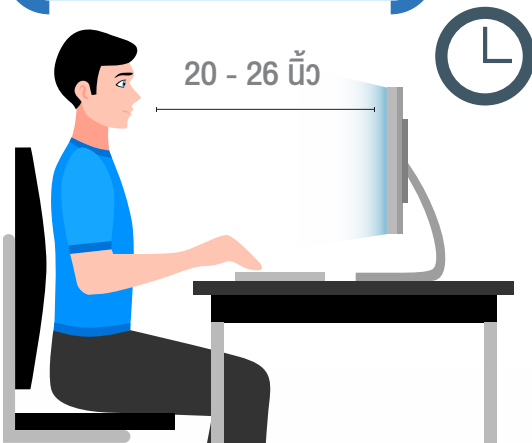


ระยะของตาที่ห่างจากจอภาพไม่เหมาะสม
ควรจัดจอภาพให้อยู่ในระยะที่พอเหมาะ
ที่ตามองสบาย ไม่ต้องเพ่ง โดยเฉลี่ยระยะ
จากตาถึงจอภาพควรเป็น
0.40 - 0.50 เมตร



อาการ ของโรคคอมพิวเตอร์วิชั่นซินโดรม ลักษณะอาการของโรคคอมพิวเตอร์วิชั่นซินโดรมชัดเจนที่สุด คือ อาการเมื่อยล้าบริเวณตา ผู้ที่เจ็บป่วยมักรู้สึกแสบตา เมื่อยตา มองภาพไม่ชัดเจน ทั้งนี้อาจมีอาการปวดหัว (headaches) มักปวดหัวส่วนหน้าหรือส่วนบริเวณหัวข้างใดข้างหนึ่ง ร่วมกับการปวดระหว่างคิ้ว อาการปวดคอ หรือปวดหลัง (neck or backaches) ซึ่งเกิดจากการนั่ง ทิศทาง และระยะห่างจากคอมพิวเตอร์ที่ไม่เหมาะสม

การป้องกันอาการตาล้า



1. เมื่อต้องจ้องหน้าจอที่มีแสงสีฟ้าหรือใช้สายตาเป็นเวลานาน ๆ ควรพักสายตาอย่างน้อย 20 วินาที ทุก ๆ 20 นาที
2. กะพริบตาบ่อย ๆ จะช่วยให้ดวงตาชุ่มชื้นขึ้น
3. ปรับแสงให้เหมาะสมกับการทำงาน หลีกเลี่ยงการใช้สายตาในที่มืดหรือแสงน้อย
4. การใช้คอมพิวเตอร์ควรให้สายตาอยู่ห่างจากหน้าจอในระยะ 20 - 26 นิ้ว รวมทั้งปรับแสงและระดับของหน้าจอให้เหมาะสมกับการมองเห็น
5. การทำบริหารดวงตาเมื่อเกิดอาการตาล้า เป็นอีกหนึ่งวิธีที่ช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อตาและเป็นการพักสายตาในเวลาเดียวกัน

การบริหารดวงตาแก้ปัญหาอาการตาล้า



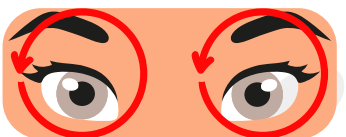
การบริหารท่าที่ 1

ตั้งหน้าและคอให้ตรง ลืมตา กรอกลูกตามองไปทางซ้ายสุดและทางขวาสุดสลับกัน โดยไม่ต้องหันคอตาม ทำต่อเนื่องติดต่อกัน 10 ครั้ง



การบริหารท่าที่ 2

ตั้งหน้าและคอให้ตรง เหลือบลูกตามองขึ้นไปด้านบนสุดและมองลงมาล่างสุด โดยไม่แหงนหน้าและก้มหน้า ทำต่อเนื่องติดต่อกัน 10 ครั้ง



การบริหารท่าที่ 3

ตั้งหน้าและคอให้ตรงกรอกลูกตาหมุนเป็นวงกลม วนซ้ายต่อเนื่องกัน 10 ครั้ง แล้วเปลี่ยนวนขวาต่อเนื่องกันอีก 10 ครั้ง



การบริหารท่าที่ 4

มองออกไปไกล ๆ หรือมองพื้นที่สีเขียว โดยการละสายตาออกจากหน้าจออย่างน้อย 6 เมตร จะช่วยบริหารกล้ามเนื้อตาและเป็นการปรับโฟกัสของเลนส์สายตาอีกด้วย



การบริหารท่าที่ 5

หลับตาทั้งสองข้าง ใช้นิ้วชี้วางเหนือหัวคิ้วแต่ละข้าง จากนั้นค่อย ๆ กดนิ้วเบา ๆ เริ่มตั้งแต่คิ้วไล่ไปรอบ ๆ ดวงตา ทำนี้จะช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่อยู่รอบนอกของดวงตาได้

อิริเดียม - 192 [Ir-192]

สูตรโครงสร้าง:

ไม่มี (เนื่องจากเป็นธาตุเดี่ยว ๆ)

CAS No.:

14694-69-0

ข้อมูลทั่วไปของอิริเดียม - 192 (Ir-192)

อิริเดียม - 192 (Ir-192) เป็นโลหะที่มีความมันวาว สีขาวเงิน มีความหนาแน่นสูง แข็งแต่เปราะ เป็นธาตุกัมมันตรังสีที่มีมนุษย์สร้างขึ้นซึ่งเกิดจากการยิงโลหะอิริเดียมด้วยอนุภาคนิวตรอนให้เป็นไอโซโทปกัมมันตภาพรังสีสลายตัวให้อนุภาคบีตาและรังสีแกมมา มีครึ่งชีวิต 74 วัน ถูกนำมาใช้ในมาตรวัดอุตสาหกรรมที่ตรวจสอบรอยเชื่อม มีลักษณะเป็นแท่งโลหะคล้ายดินสอเป็นของแข็ง หรือหลอดคล้ายดินสอขนาดเล็กที่บรรจุเม็ดของอิริเดียม - 192 และใช้ในการทางการแพทย์เพื่อรักษาโรคมะเร็งบางชนิด ซึ่งจะอยู่ในรูปของยาเม็ดเล็ก ๆ แต่ละเม็ดมีขนาดประมาณเมล็ดข้าว

อนุภาคบีตา: อิเล็กตรอนถูกดีดออกจากนิวเคลียสของอะตอมที่สลายตัว อนุภาคบีตาสามารถทะลุผ่านชั้นเซลล์ผิวหนังที่ตายแล้วได้ ซึ่งอาจทำให้เกิดแผลไหม้ได้ ซึ่งอนุภาคเหล่านี้สามารถก่อให้เกิดภัยคุกคามจากรังสีโดยตรงหรือจากภายนอกที่ร้ายแรง และอาจถึงแก่ชีวิตได้ขึ้นอยู่กับปริมาณที่ได้รับ นอกจากนี้ยังก่อให้เกิดภัยคุกคามจากรังสีภายในที่ร้ายแรงหากกลืนกินหรือสูดดมอะตอมที่เปล่งรังสีบีตา



รังสีแกมมา: แม่เหล็กไฟฟ้าพลังงานสูงที่ปล่อยออกมาจากนิวไคลด์กัมมันตรังสีบางชนิด เมื่อนิวเคลียสเปลี่ยนจากสถานะพลังงานสูงไปสู่สถานะพลังงานต่ำ รังสีเหล่านี้มีพลังงานสูง และมีความยาวคลื่นสั้น รังสีแกมมาทะลุผ่านเนื้อเยื่อได้ไกลกว่าอนุภาคบีตาหรือแอลฟาแต่ปล่อยไอออนที่มีความเข้มข้นต่ำกว่า เพื่อทำลายเซลล์ รังสีแกมมามีความคล้ายคลึงกันมากกับรังสีที่ใช้ในการเอกซเรย์

การปนเปื้อนภายในด้วยวัสดุกับมณฑภาพรังสีคืออะไร ?

ช่องทางการได้รับสัมผัสรังสี คือ การสูดดม หรืออาจเข้าสู่ร่างกายทางบาดแผลเปิด อาจปนเปื้อนในแหล่งอาหารในท้องถิ่นและเข้าสู่ร่างกายผ่านการกินหรือดื่ม

การปนเปื้อนภายนอกด้วยวัสดุกับมณฑภาพรังสีคืออะไร ?

การปนเปื้อนจากภายนอกเกิดขึ้นเมื่อสารกัมมันตภาพรังสีสัมผัสกับผิวหนัง ผม หรือเสื้อผ้าของบุคคล ในระหว่างเหตุฉุกเฉินทางรังสีหรือนิวเคลียร์ อาจอยู่ในรูปของฝุ่นหรือทราย และตกลงบนวัตถุด้านล่าง เช่น คน อาคาร รถยนต์ และถนนเพื่อป้องกันตัวเองจากการปนเปื้อนภายนอกคือ เข้าไปอยู่ภายในอาคารหรือบริเวณที่ไม่มีการปนเปื้อนของ Iridium - 192

อันตรายของอิริเดียม - 192 (Ir-192)

การสัมผัสกับอิริเดียม -192 สามารถเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งได้เนื่องจากรังสีแกมมาพลังงานสูง

อันตรายจากการได้รับสัมผัสภายนอก อาจทำให้บริเวณผิวหนังไหม้ การเจ็บป่วยจากกัมมันตภาพรังสีแบบเฉียบพลัน (Acute Radiation Sickness: คือการได้รับสัมผัสรังสีเข้าสู่ร่างกายมากกว่า 75 แร็ด (Rads) ในระยะเวลาสั้น ๆ (ปกติเป็นนาฬิกา) อาการเริ่มแรก คือ คลื่นไส้ อ่อนเพลีย อาเจียน และท้องเสีย ผมร่วง เลือดออก ปากและคอขาว หากได้รับรังสีประมาณ 1,000 แร็ด (Rads) ขึ้นไป อาจเสียชีวิตภายใน 2 – 4 สัปดาห์)

อันตรายจากการสัมผัสภายใน อาจทำให้เกิดการไหม้ในกระเพาะอาหารและลำไส้ได้หากกลืนอิริเดียม - 192 ที่มีพลังงานสูง เข้าไป อิริเดียม - 192 ที่กลืนเข้าไปจะถูกขับออกทางอุจจาระ ผลกระทบต่อสุขภาพในระยะยาวของการสัมผัสภายในจะขึ้นอยู่กับความหนาแน่นของอิริเดียม - 192 และระยะเวลาที่อยู่ในร่างกาย

หมายเหตุ

Rad = radiation absorbed dose, 1 Gray (Gy) = 100 Rads in the IS Unit 1 Gy ของอากาศเทียบเท่ากับ 0.7 Sv ของ dose ของเนื้อเยื่อ



ดร.วิภาดา เสนานนท์

นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ
กลุ่ม อาชีวอนามัยแรงงานในระบบ
และสื่อสารความเสี่ยง



ผลกระทบต่อสุขภาพของรังสีขึ้นอยู่กับ:

ปริมาณรังสีที่ร่างกายดูดซึม (dose) ประเภทของสารกัมมันตภาพรังสี สารกัมมันตภาพรังสีเข้าสู่ร่างกายได้อย่างไร และระยะเวลาที่สัมผัส การได้รับรังสีปริมาณมากในช่วงเวลาสั้น ๆ อาจทำให้เกิด Acute Radiation Syndrome (ARS) ได้หากมีอาการของ ARS (ผิวหนังไหม้ คลื่นไส้ หรืออาเจียน) ควรไปพบแพทย์ทันที หากได้รับรังสีเพียงเล็กน้อย จะไม่เห็นผลใด ๆ ต่อสุขภาพในทันที

ผลกระทบต่อสุขภาพในระยะยาวของการได้รับรังสี ?

กระบวนการฟื้นตัวในระยะยาวหลังจากเหตุการณ์ฉุกเฉินทางรังสีสามารถนำไปสู่อารมณ์และความทุกข์ทางจิตใจที่เพิ่มขึ้น นอกจากนี้ หากได้รับรังสีในปริมาณสูงอาจมีความเสี่ยงสูงที่จะเป็นมะเร็งในภายหลัง ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับระดับของการได้รับรังสี สำหรับผู้ที่ได้รับปริมาณรังสีต่ำ ความเสี่ยงในการเกิดมะเร็งจากการได้รับรังสีน้อยมากจนไม่สามารถแยกออกจากการได้รับสารเคมี พันธุกรรม การสูบบุหรี่ หรือการรับประทานอาหาร เจ้าหน้าที่สาธารณสุขจะติดตามผู้ที่ได้รับผลกระทบจากภาวะฉุกเฉินทางรังสีสำหรับผลกระทบต่อสุขภาพในระยะยาว

ข้อควรปฏิบัติสำหรับผู้หญิงตั้งครรภ์

ต้องปฏิบัติตามคำแนะนำในการดำเนินการป้องกันและไปพบแพทย์หลังจากเกิดเหตุฉุกเฉินทางรังสีทันทีที่ทำได้ และแจ้งให้เจ้าหน้าที่ทราบเกี่ยวกับการตั้งครรภ์ เพื่อให้ได้รับการดูแลรักษาที่เหมาะสม เนื่องจากทารกในครรภ์มีความไวสูงต่อผลกระทบสุขภาพจากการได้รับรังสี เนื่องจากอัตราการแบ่งเซลล์อย่างรวดเร็ว

อาการที่ควรไปพบแพทย์

ผิวหนังไหม้ที่ไม่ทราบสาเหตุที่ไม่ได้เกิดจากแผลไฟไหม้ หรือน้ำร้อนลวก คลื่นไส้ หรืออาเจียน ถ่ายเหลวมาก เกินกว่า 2 ครั้ง มีไข้หนาวสั่นมีเลือดออกที่ใดที่หนึ่งภายในหนึ่งสัปดาห์หลังโดนรังสีหรือมีการปนเปื้อนสารกัมมันตรังสี

ข้อควรปฏิบัติหลังการสัมผัสหรือไม่แน่ใจว่าได้รับอันตรายจากรังสีหรือไม่

- 1) ลดการปนเปื้อน โดยล้างตาโดยให้น้ำไหลผ่านจากหัวตาไปทางหางตาด้วยน้ำสะอาด ล้างมือ อาบน้ำ สระผม และเปลี่ยนเสื้อผ้าทันทีถ้าสามารถทำได้ ควรเก็บเสื้อผ้าใส่ถุงปิดปากให้สนิท เพื่อตรวจสอบว่า มีการปนเปื้อนของสารกัมมันตรังสีหรือไม่
- 2) ไปลงทะเบียนยังหน่วยงานที่กำหนดให้มีการจัดทำทะเบียนผู้สัมผัสหรืออยู่ในเหตุการณ์เพื่อการเฝ้าระวัง สุขภาพและควบคุมการแพร่กระจายของกัมมันตรังสี
- 3) ห้ามหยิบจับวัตถุทุกชนิด ห้ามสูบบุหรี่ ห้ามรับประทานอาหารและเครื่องดื่ม ห้ามนำมือสัมผัสบริเวณภายในพื้นที่ที่เจ้าหน้าที่กำหนดไว้ให้เป็นพื้นที่อันตราย

การป้องกันและการปฏิบัติตน

- 1) ควรหลีกเลี่ยงการสัมผัสโดยไม่อยู่ในบริเวณที่มีการใช้อิริเดียมหรือมีความเสี่ยงในการเกิดอุบัติเหตุ
- 2) ถ้าอยู่ในพื้นที่เกิดเหตุควรไปลงทะเบียนยังหน่วยงานที่กำหนดให้มีการจัดทำทะเบียนผู้สัมผัสหรืออยู่ในเหตุการณ์เพื่อการเฝ้าระวังสุขภาพและการควบคุมการแพร่กระจายของสารกัมมันตรังสี
- 3) รวบรวมสิ่งของหรือเสื้อผ้าที่คาดว่าอาจมีการปนเปื้อนของกัมมันตรังสีให้หน่วยงานที่มีหน้าที่ตรวจสอบก่อนนำไปใช้
- 4) กรณีอยู่ในบ้านให้ปิดประตูหน้าต่าง ช่องลมต่าง ๆ ให้สนิทป้องกันไม่ให้สารเคมีปนเปื้อนเข้าสู่ภายในบ้าน
- 5) ติดตามข้อมูลสถานการณ์การเกิดเหตุ และปฏิบัติตามที่ประกาศอย่างเคร่งครัด

แหล่งอ้างอิง

1. Centers for Disease Control and Prevention: CDC (<https://www.cdc.gov/>)
2. Radioisotope brief: Iridium-192 (Ir-192), Radiation emergencies, August 18, 2004
3. ศูนย์รักษาพิษสารเคมีอันตรายภาคตะวันออก กลุ่มงานอาชีวเวชกรรม โรงพยาบาลระยอง
4. รังสีปริมาณและหน่วยวัดรังสี บทความสมาคมนิวเคลียร์แห่งประเทศไทย: Nuclear Society of Thailand (nst.or.th)
5. Britannica, The Editors of Encyclopaedia. "rad". Encyclopedia Britannica, 28 Sep. 2006, <https://www.britannica.com/science/rad>. Accessed 22 June 2023



โครงการรณรงค์และประชาสัมพันธ์ กิจกรรมวันแรงงาน ภายใต้หัวข้อ

“เศรษฐกิจก้าวหน้า แรงงานไทยสุขภาพดี : Healthy Worker Healthy Thailand”



กลุ่มวัยแรงงานนับได้ว่าเป็นกลุ่มประชากรที่มีความสำคัญต่อการพัฒนาประเทศ เป็นกำลังสำคัญในการขับเคลื่อนเศรษฐกิจ ดังนั้นการมีสุขภาพที่ดีในวัยทำงานจึงเป็นสิ่งสำคัญ ในวันที่ 1 พฤษภาคมของทุกปี ถือเป็นวันแรงงานแห่งชาติ หลายประเทศทั่วโลกให้ความสำคัญ เพราะตระหนักว่ากลุ่มวัยแรงงานเป็นส่วนสำคัญในการพัฒนาประเทศและขับเคลื่อนเศรษฐกิจ กลุ่มวัยแรงงานจึงเป็นกลุ่มที่ต้องได้รับการพัฒนาคุณภาพชีวิต และดูแลสุขภาพควบคู่กันไป รวมไปถึงได้รับการคุ้มครองตามสิทธิอันชอบธรรมที่ควรได้รับ

กรมควบคุมโรค เป็นหน่วยงานที่มีภารกิจหลักในการดูแลสุขภาพผู้ประกอบอาชีพทุกอาชีพ และถือเป็นหน่วยงานที่มีบทบาทสำคัญในฐานะเป็นตัวแทนของกระทรวงสาธารณสุข ที่มีความรับผิดชอบโดยตรงในงานด้านโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม ซึ่งได้เล็งเห็นความสำคัญของสุขภาพ คนวัยทำงาน จึงดำเนินการจัดกิจกรรมวันแรงงาน “เศรษฐกิจก้าวหน้า แรงงานไทยสุขภาพดี : Healthy Worker Healthy Thailand” เพื่อให้แรงงานไทยสามารถเผชิญกับกระแสเศรษฐกิจโลกที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่อง รวดเร็ว และซับซ้อนมากขึ้นในปัจจุบัน มีสุขภาพกาย ใจ ที่ดี มีทักษะ และความรอบรู้ รวมถึงสามารถปรับตัวและมีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้องเหมาะสมในการดำเนินชีวิตต่อไป



กิจกรรมวันแรงงาน ภายใต้หัวข้อ “เศรษฐกิจก้าวหน้า แรงงานไทยสุขภาพดี : Healthy Worker Healthy Thailand” จัดขึ้นในวันที่ 1 พฤษภาคม 2566 ณ ศูนย์การค้า เซ็นทรัลศรีราชา จังหวัดชลบุรี โดยได้รับเกียรติจากนายแพทย์ธเรศ กรัษนัยรวิวงศ์ อธิบดีกรมควบคุมโรค เป็นประธานเปิดกิจกรรมรณรงค์และประชาสัมพันธ์กิจกรรมวันแรงงานแห่งชาติ 2566 พร้อมด้วย นายแพทย์กฤตเดช สิทธิสสร นายแพทย์ทรงคุณวุฒิ กรมควบคุมโรค แพทย์หญิงหรรษา รักษาคน ผู้อำนวยการกองโรคจากการประกอบอาชีพ และสิ่งแวดล้อม แพทย์หญิงวรยา เหลืองอ่อน ผู้อำนวยการสำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 6 ชลบุรี นายแพทย์อภิรัตน์ กัตถ์ญญตานนท์ นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดชลบุรี นายนิธย์ ทองเพชรศรี ผู้อำนวยการศูนย์สุขภาพจิตที่ 6 จังหวัดชลบุรี สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) กองคุ้มครองแรงงานนอกระบบ กระทรวงแรงงาน สำนักงานประกันสังคม จังหวัดชลบุรี สาขาศรีราชา และ ผู้บริหารศูนย์การค้า เซ็นทรัลศรีราชา ร่วมเป็นเกียรติในพิธีเปิดกิจกรรมในครั้งนี้ซึ่งรูปแบบของกิจกรรมวันแรงงาน จัดขึ้นในรูปแบบกิจกรรมรณรงค์ พร้อมด้วยการถ่ายทอดสดผ่าน

Facebook Live ทางเพจกรมควบคุมโรค และเพจกองโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม กิจกรรมประกอบด้วย 4 กิจกรรมหลัก ได้แก่

1. กิจกรรมเสวนาภาษาสุขภาพ ในหัวข้อ “สุขภาพแรงงานไทยในอนาคต”
2. กิจกรรมร่วมสนุกผ่านบุรณิทรศการที่ให้สาระความรู้ควบคู่ความสนุก
3. กิจกรรมการบรรยายสรุปพิเศษ “ภูมิคุ้มกันใจ วัยแรงงาน อยู่อย่างไรให้มีความสุข ในยุคปัจจุบัน”
4. มินิคอนเสิร์ต ฮีโร่ใจวัยแรงงาน

กิจกรรมในครั้งนี้ กลุ่มเป้าหมายจะได้รับความรู้ในการป้องกัน ดูแลสุขภาพตนเองจากโรคที่เกิดจากการทำงานและสภาพแวดล้อมการทำงานที่ปลอดภัย รวมถึง สิทธิลูกจ้างที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ สิทธิแรงงานนอกระบบ กับ พ.ร.บ.แรงงานอิสระ ตลอดจนข้อมูลสิทธิประโยชน์จาก พ.ร.บ.ควบคุมโรคจากการประกอบอาชีพและโรคจากสิ่งแวดล้อม พ.ศ. 2562 ที่ครอบคลุมต่อการดูแลสุขภาพของแรงงานในระบบและแรงงานนอกระบบของประเทศไทย



กิจกรรมรณรงค์ประชาสัมพันธ์ วันสิ่งแวดล้อมโลก ภายใต้หัวข้อ “องค์กรรักโลก รักสิ่งแวดล้อม : Save the world We care @DDC”



วันสิ่งแวดล้อมโลก (World Environment Day, WED) เป็นวันที่ได้รับการประกาศจากองค์การสหประชาชาติ ตรงกับวันที่ 5 มิถุนายน ของทุกปี สืบเนื่องมาจากโลกของเราเกิดวิกฤตการณ์ด้านสิ่งแวดล้อมอย่างรุนแรง เพื่อให้เกิดความตื่นตัวในวิกฤตการณ์ด้านสิ่งแวดล้อม องค์การสหประชาชาติกว่า 193 ชาติ ได้ประกาศเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน Sustainable Development Goals หรือ SDGs 17 ข้อ เพื่อเป็นข้อกำหนดวิสัยทัศน์ในการยกระดับศักยภาพความยั่งยืนทั่วโลก และตอบสนองผลประโยชน์ ทั้งภาครัฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อมร่วมกันที่ทุกองค์กรต้องช่วยกันขับเคลื่อนอย่างจริงจัง เพื่อเป็นการสร้างแนวทางการจัดการด้านสิ่งแวดล้อมที่ดี ต้องกระตุ้นและก่อให้เกิดวัฒนธรรมองค์กรสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกระตือรือร้น ลดปริมาณขยะ ลดการใช้พลังงานที่ไม่จำเป็น ปลูกพลังสร้างการมีส่วนร่วมด้านสิ่งแวดล้อมด้วยการเริ่มต้นขับเคลื่อนการรักษาสภาพสิ่งแวดล้อมในองค์กรอย่างจริงจังเพื่อสิ่งที่ดีในอนาคต

กรมควบคุมโรค โดยกองโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม จึงได้จัดกิจกรรมรณรงค์ประชาสัมพันธ์ วันสิ่งแวดล้อมโลก ปี 2566 ในวันศุกร์ที่ 2 มิถุนายน 2566 ณ โถงอาคาร 1 ชั้น 1 กรมควบคุมโรค เพื่อให้บุคลากรในทุกหน่วยงานภายใต้สังกัดกรมควบคุมโรค เห็นถึงความสำคัญของการขับเคลื่อนโครงการ “องค์กรรักโลก รักสิ่งแวดล้อม : Save the world We care @DDC” โดยมุ่งเน้น ๒ ประเด็นที่สำคัญ คือ ลดการสร้างขยะและจัดการขยะอย่างถูกวิธี ร่วมกันสร้างวัฒนธรรมองค์กรให้กรมควบคุมโรค เป็นองค์กรรักษาสภาพสิ่งแวดล้อมและเป็นต้นแบบของหน่วยงานภาครัฐ ในการลดและการจัดการขยะที่มีประสิทธิภาพ

กลุ่มเป้าหมายกิจกรรมรณรงค์ฯ ได้แก่ ผู้บริหารกรมควบคุมโรค บุคลากรภายใต้สังกัดกรมควบคุมโรคและผู้ประกอบการร้านค้า ภายในกรมควบคุมโรค รวมทั้งสิ้น 144 คน โดยมีรูปแบบกิจกรรม ได้แก่ การบรรยาย การเสวนาจากวิทยากรผู้เชี่ยวชาญจากหน่วยงานภาครัฐและภาคเอกชน การจัดแสดงบูธนิทรรศการด้านนวัตกรรมจัดการขยะและการสร้างสิ่งแวดล้อมที่ดีจากหน่วยงานเครือข่าย ดังนี้



- 1) การบรรยาย เรื่อง การขับเคลื่อน “องค์กรรักโลก รักสิ่งแวดล้อม : Save the world We care @DDC” โดย แพทย์หญิงหรรษา รักษาคม ผู้อำนวยการกองโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม
- 2) การเสวนาพิเศษ เรื่อง องค์กร Best practice ในการจัดการด้านสิ่งแวดล้อม “สำนักงานสีเขียว Green Office” โดย คุณงามนิช อนุศาสน์ กรมส่งเสริมคุณภาพสิ่งแวดล้อม
- 3) การเสวนาพิเศษ เรื่อง องค์กรนวัตกรรมในการจัดการด้านสิ่งแวดล้อมหรือขยะ “องค์กรรักโลก...เริ่มได้ที่ตัวเรา” โดย คุณณิธิรา อภิสิทธิ์ ผู้อำนวยการอาวุโสฝ่ายพัฒนาความยั่งยืนและมาตรฐานองค์กร
- 4) การบรรยาย เรื่อง “ถึงขยะไฮเทครักโลก” กำจัดขยะเศษอาหารเป็นปุ๋ยภายใน 24 ชม. โดย คุณณัฐกานต์ คลอวุฒินันต์ กรรมการผู้จัดการ บริษัท โอ๊คลิ้น (ประเทศไทย) จำกัด
- 5) บูธนิทรรศการ เรื่อง “กรมควบคุมโรค รักโลก รักสิ่งแวดล้อม Application ECOLIFE” โดย กองโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม

- 6) บูรณิทรศการ เรื่อง “สำนักงานสีเขียว GREEN OFFICE”
โดย กรมส่งเสริมคุณภาพสิ่งแวดล้อม
- 7) บูรณิทรศการ เรื่อง “ลดพลาสติกแบบใช้ครั้งเดียว ในสำนักงาน”
โดย สถาบันสิ่งแวดล้อมไทย
- 8) บูรณิทรศการ เรื่อง “ถึงขยะไฮเทคไร้พิษโลก กำจัดขยะ
เศษอาหารเป็นปุ๋ยภายใน 24 ชม.” โดย บริษัท ไอ้คลิน
(ประเทศไทย) จำกัด

