

สารจากผู้บริหาร



สวัสดีค่ะ ท่านผู้อ่านจุลสารทุกท่าน

จุลสารฉบับนี้ เป็นจุลสารฉบับที่ 2 แล้วนะครับ ซึ่งสถานการณ์ ในปัจจุบันเริ่มมีปัจจัยเสี่ยง ทางสุขภาพมากขึ้น จุลสารฉบับนี้ จึงนำเสนอสถานการณ์ที่เป็นประเด็นร้อนทางสุขภาพ นั้นคือ ประเที่ยวนโคโรนา 2019 (COVID-19) นั้นเอง นอกจากนี้ ยังมีความรู้เกี่ยวกับ โรคฝุ่นฝ่าย (Byssinosis) พร้อมกับการรับมือเมื่อตอนนี้ให้แล็บ จะจัดการอย่างไรต่อ รวมถึงกิจกรรมของทางกองโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม ข่าวสารเพิ่มเติมผ่านทางเฟซบุ๊ก และเว็บไซต์ของกองโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม

สุดท้ายนี้ เพื่อให้เนื้อหาสาระและรูปแบบ “จุลสารของโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม” มีความสมบูรณ์ ครบถ้วนและเนื้อหาตรงกับความต้องการของท่าน ربกวนทุกท่าน ช่วยทำแบบสอบถามให้ด้วยนะคะ เรายินดี รับข้อเสนอแนะ เพื่อปรับปรุงและพัฒนาต่อไปค่ะ

คำแนะนำในการป้องกันตนเอง หากมีอาการป่วย



ถ้าเริ่มมีอาการเหล่านี้ภายใน 14 วัน หลังจากไปพื้นที่ระบบก่อโรคที่ได้รับ การประกาศอย่างเป็นทางการ ควรรับไปพบแพทย์

- ถ้าสงสัยว่าติดเชื้อ ให้สวมหน้ากากอนามัย และล้างมือสบู่เสมอ เพื่อป้องกันการแพร่เชื้อ รับไปพบแพทย์และแจ้งข้อมูล เช่น อาการป่วย วันที่เริ่มมีอาการป่วย วันเดินทางมาถึงประเทศไทย สถานที่พัก
- สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่สายด่วนกรมควบคุมโรค 1422

การล้างมือ

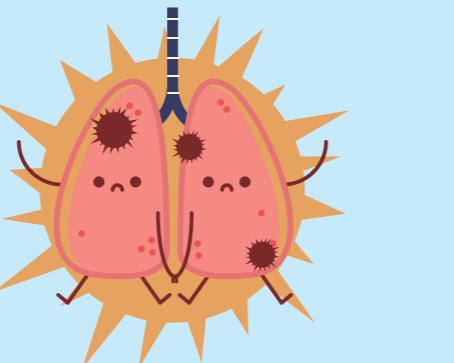


การล้างมือด้วยแอลกอฮอล์เจล (Alcohol gel)

การล้างมือในกรณีรีบด่วน ไม่สะดวกในการล้างมือด้วยน้ำ และมือไม่เป็นปืนล้างสบู่ หรือสารคลายล้างจากน้ำ ให้ทำความสะอาดมือด้วยแอลกอฮอล์เจล การล้างมือด้วยแอลกอฮอล์เจลประมาณ 10 มิลลิลิตร ใช้เวลาประมาณ 15-25 วินาที (ในกรณีใช้แอลกอฮอล์เจล (Alcohol Gel) ไม่ต้องล้างมือด้วยน้ำ และไม่ต้องเช็ดด้วยผ้าเช็ดมือ)



การสวมใส่หน้ากากอนามัย



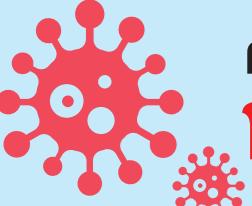
วิธีการใส่หน้ากากอนามัยที่ถูกต้อง ควรให้ด้านสีเข้มออกด้านนอกเสมอ คลุมให้ปิดจมูก ปาก คล้องหู ขยายให้พอดี กับใบหน้า กดลดขอบบนให้สนิทกับสันจมูก โดยเปลี่ยนทุกวันและทั้งลงในภาชนะที่มีฝาปิด เพื่อป้องกันการติดเชื้อ ทั้งจากตนเองและผู้อื่น

เมื่อรู้สึกว่าจะไอ 嘔 ควรห้ามเคษ่าช่า: หรือ ทิชชู มาปิดปาก เพื่อป้องกันไม่ให้เชื้อโรคกระจาย และนำไปทิ้งในถังขยะปิดให้เรียบร้อย

หลังจากไอ 嘔 และรีดแล้ว ควรรีบล้างมือให้สะอาด ทุกครั้ง ด้วยสบู่หรือแอลกอฮอล์เจล เชื้อ เพื่อกำจัด เชื้อโรคในไฟฟาร์เจจ

เมื่อรู้สึกว่าจะไอ 嘔 และไม่มีกระดาษช้ำ: ควรใช้การไอ 嘔 ตามลำดับโดย ยกแขนข้างใดข้างหนึ่งมาจับไหล่ตัวเอง ฝ่ามือหงายขึ้น แล้วยกมุมข้อศอกปิดปากและจมูกตนเองก่อนจาก ไอทุกครั้ง ไม่ควรไอ 嘔 ตามใจสืบ

การป้องกันตนเองจาก โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)



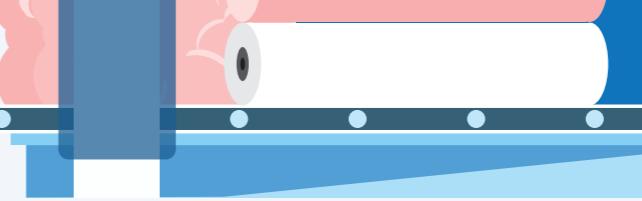
เชื้อไวรัสโคโรนา คืออะไร

ไวรัสโคโรนา เป็นกลุ่มของเชื้อไวรัสที่สามารถก่อให้เกิดโรคทางเดินหายใจในคน ซึ่งไวรัสที่อยู่ในกลุ่มนี้หลายสายพันธุ์ ส่วนใหญ่ทำให้เกิดอาการไม่รุนแรง คือ เป็นไข้หวัดรุนแรง ในขณะที่บางสายพันธุ์ อาจก่อให้เกิดอาการรุนแรงเป็นปอดอักเสบได้ เช่น โรคติดเชื้อไวรัสทางเดินหายใจตะวันออกกลาง (เมอร์ส) หรือ โรคชาร์ (SARS) ซึ่งเคยมีการระบาดในอดีตที่ผ่านมา



ไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 คืออะไร

ไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 คือ ไวรัสในกลุ่มโคโรนา ที่เพิ่งมีการค้นพบใหม่ (ไม่เคยมีการพบเชื้อนี้ในคนมาก่อน) โดยพบครั้งแรกที่เมืองอุหูชั่น ประเทศจีน ในช่วงปลายปี 2019

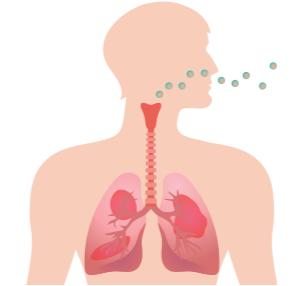


โรคปอดฝุ่นฝ่าย (Byssinosis)

ภัยร้ายที่อาจอยู่ใกล้ตัวคุณ !

อาการที่เราหายใจกันทุกวันนี้อาจเต็มไปด้วยมลพิษ ฝุ่น ควันมากmayไม่ว่าจะเป็นตามท้องถนน อาคาร บ้านเรือน โดยเฉพาะในโรงงาน ที่ผลิตฝุ่น ปั่นฝ้าย ห่อผ้า ท่อระบายน้ำเต็มไปด้วยฝุ่นฝ้ายขนาดเล็กที่คนงานไม่สามารถมองเห็นด้วยตาเปล่า และหายใจเข้าไปโดยไม่รู้ตัว และยังเป็นอีกสาเหตุที่เราควรจะเรียนรู้และป้องกัน!

โรคปอดฝุ่นฝ่าย (Byssinosis) เกิดจากอะไร?



อาการเริ่มแรกของโรคนี้คือรึ่ง ไอแห้ง แน่นหน้าอก หายใจลำบาก โดยจะมีอาการรุนแรงมากที่สุดในช่วงวันแรกของการทำงาน และอาการจะทุเลาลงในช่วงวันหยุดงาน อาการจะสงบลงบ้างในสุดสัปดาห์ หรือต่อมาในสัปดาห์ถัดไป แต่สุดท้ายจะกลับมาอีก จนถึงวันที่สุดสัปดาห์ หรือแม้กระทั่งเดือน หรือแม้กระทั่งปี ที่สำคัญคนสูบบุหรี่จะมีโอกาสเป็นได้มากกว่าคนไม่สูบบุหรี่



4 วิธีง่ายๆ ป้องกันภัยจากโรค “Byssinosis”

- ใช้อุปกรณ์ป้องกันตนเองง่ายๆ ได้แก่ หน้ากากรองฝุ่นฝ่าย และไม่นำฝุ่นฝ่ายที่ติดตามเสื้อผ้าและร่างกายกลับไปฟุ้งกระจายที่บ้าน จะทำให้คนในครอบครัวปลอดภัย โดยเฉพาะเด็ก
- ตรวจสมรรถภาพปอดทุกปี ตรวจสุขภาพก่อนเข้าทำงานและระหว่างทำงานเป็นระยะๆ โดยตรวจร่างกายทั่วไป ตรวจสมรรถภาพปอด เอ็กซเรย์ปอด (พีเอ็มเอตรถาน) ปัสสาวะ เป็นต้น เมื่อมีอาการผิดปกติเกิดขึ้น รับปรึกษาแพทย์ และบอกถึงสภาพงานที่ต้องมีการสัมสัมผัสถี่ด้วย จะช่วยให้การวินิจฉัยความชัดเจนที่จะสามารถเขื่อยไปสู่การวินิจฉัยโรค จากการทำงานได้ต่อไป
- ปรับสภาพแวดล้อมการทำงานให้ดี ควรให้อากาศถ่ายเทได้สะดวก หมั่นทำความสะอาดบริเวณสถานที่ทำงานและมีระบบระบายอากาศเฉพาะที่ เช่น การดูดฝุ่น การกรองอากาศ เพื่อลดปริมาณฝุ่นฝ้ายในอากาศ ตรวจสอบสภาพสิ่งแวดล้อม การทำงาน เก็บตัวอย่างอากาศ ตรวจวิเคราะห์ท่อระบายน้ำ
- ควรเปลี่ยนลักษณะงานเพื่อลดการสัมผัส การหมุนเวียนคนลับหน้าที่ การจัดระบบเวลาทำงานกะ งานล่วงเวลาไม่ให้รับฝุ่นฝ้ายเพิ่มขึ้น เป็นต้น

ฝุ่นฝ้ายอาจอยู่ใกล้ตัวคุณมากกว่าที่คุณคิด
 เพราะแหล่งสังมาสน์ อาจจะไม่ได้มาจากการท่องเที่ยว
 แต่บ้านอาจจะมีฝุ่นฝ้ายในบ้านของคุณได้เช่นกัน!

ดังนั้นเราควรหันมาดูแลความสะอาด ผ้าห่ม หมอน เสื้อผ้า เครื่องใช้ ที่กำนันจากฝุ่น ปั่น ปอ ให้สะอาด เพื่อสุขภาพที่ดีของตนเองและครอบครัว



ที่มา : กองโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม
 เพจ โรควัยรุ่น วัยทำงาน