

โรคแพ้ตึก

SICK BUILDING SYNDROME

มลพิษภายในตึก

คนในอาคารแออัด

เชื้อโรคกระจายวนเวียนในตึก

อากาศถ่ายเทไม่ดี

ข้อสังเกต

คนที่อยู่ในห้องหรือตึกเดียวกันมีอาการเหล่านี้หรือไม่

อาการจะเกิดขึ้นเมื่ออยู่ในตึกเท่านั้น เมื่อออกนอกรวมทั้งไม่มีอาการใช้ไหม

อาการ

- หายใจลำบาก
- ตาแฉะ
- เจ็บคอ
- ปวดศีรษะ
- ปวดเมื่อย
- เวียนศีรษะ
- แสบตา
- คันจมูก
- คันผิวหนัง
- หงุดหงิด
- เหนื่อยง่าย
- ปวดข้อ
- ปวดกล้ามเนื้อ

ห้องวัยทำงานเสี่ยงโรค

SBS กภัยเจ็บ มนุษย์ออฟฟิศ

เหตุใช้ชีวิตในอาคารมากเกินไป

ระบบถ่ายเทอากาศแย่มากที่สุดพบผู้ละออง

โดยเฉพาะโรคระบบทางเดินหายใจ อาคารป่วยที่มีภาระสูงคนและของสารระเหย พบหนัก เป็นต้น โดยอาคารของโรคมีถึง 5 กลุ่ม

- 1 อาการระคายเคืองตา**
มีอาการระคายเคืองตา ตาแฉะ ตาแดง ตาอักเสบ ตาอักเสบจากเชื้อแบคทีเรีย
- 2 อาการคันจมูก**
อาการคันจมูก
- 3 อาการทางลำคอ**
คอแห้ง คออักเสบ คออักเสบ
- 4 อาการผื่นขึ้นที่ผิวหนัง**
ผื่นขึ้นที่ผิวหนัง
- 5 อาการปวดศีรษะบริเวณหน้าผาก**
หน้าผาก ปวดศีรษะบริเวณหน้าผาก ปวดศีรษะบริเวณหน้าผาก ปวดศีรษะบริเวณหน้าผาก

วิธีป้องกัน

ควบคุมสิ่งแวดล้อมในอาคาร

ให้อาคารสามารถหมุนเวียนอากาศภายนอก และให้สิ่งแวดล้อมภายในอาคารมีค่า

หาต้นไม้มาตั้งในอาคาร

ต้นไม้ช่วยดูดซับมลพิษในอากาศ

ทำความสะอาดอาคาร

ใช้เครื่องดูดฝุ่นหรือเครื่องทำความสะอาดอาคารเป็นประจำ

กำจัดแหล่งสารปนเปื้อน

ในอาคารควรหลีกเลี่ยงการใช้สารเคมีที่มีกลิ่นฉุนหรือมีพิษสูง

ลดปริมาณมลภาวะในอาคาร

ด้วยการใช้วัสดุหรืออุปกรณ์ที่มีคุณภาพดี

SMART OFFICE

คนทำงานยุคใหม่ ใส่ใจสุขภาพ

กองโรคจากทางประจําอาชีพและสิ่งแวดล้อม กรมควบคุมโรค

5 ข้อคำถาม

ในการประเมินโอกาสเสี่ยงที่จะป่วย "ออฟฟิศซินโดรม" (Office Syndrome)

- 1 ทำงานหน้าจอนานกว่าสองชั่วโมงต่อวันหรือไม่
- 2 ขณะทำงานหน้าจอ ท่านรู้สึกปวดเมื่อย ต้นคอ ไหล่ สะบัก หลัง เอว เหนื่อย หรือไม่
- 3 ขณะทำงานบางครั้ง ท่านรู้สึกตาพร่ามัว อ้าหน้าจอนานกว่าสองชั่วโมงหรือไม่
- 4 หลังเลิกงาน ท่านรู้สึกกล้ามเนื้อตึงตัวหรือปวดหัวหรือไม่
- 5 หลังเลิกงาน ท่านรู้สึกง่วงนอนหรือไม่

หมายเหตุ : หากท่านตอบว่า "ใช่" ข้อใดข้อหนึ่ง ถือว่าท่านมีโอกาสรู้สึกป่วยเป็น "ออฟฟิศซินโดรม" (Office Syndrome)

หลัก 3 ป. เพื่อ...

- 1 ปรับสภาพแวดล้อมให้เหมาะสม**
- 2 เปลี่ยนพฤติกรรมและท่าทางการทำงานให้ถูกต้อง**
- 3 ออกกำลังกายเป็นประจำ**

ปรับเปลี่ยนสัปดาห์ ออฟฟิศซินโดรม

ปรับหน้าจอให้อยู่ในระดับสายตา

วางคีย์บอร์ดให้อยู่ในระดับข้อศอก

วางเท้าลงบนพนักเก้าอี้

นั่งหลังตรงให้หลังชิดกับพนักพิง

วางข้อมือให้ตรง ไม่บิด หรือ งอข้อมือ

ปรับหน้าจอให้อยู่ในระดับสายตา

วางคีย์บอร์ดให้อยู่ในระดับข้อศอก

วางเท้าลงบนพนักเก้าอี้

นั่งหลังตรงให้หลังชิดกับพนักพิง

วางข้อมือให้ตรง ไม่บิด หรือ งอข้อมือ

ปรับหน้าจอให้อยู่ในระดับสายตา

วางคีย์บอร์ดให้อยู่ในระดับข้อศอก

วางเท้าลงบนพนักเก้าอี้

นั่งหลังตรงให้หลังชิดกับพนักพิง

วางข้อมือให้ตรง ไม่บิด หรือ งอข้อมือ

บริหารร่างกาย

ป้องกัน "ออฟฟิศซินโดรม"

- ท่าที่ 1 บริหารต้นคอ**
(ลดความตึงเครียดคอ) หมุนศีรษะไปมาอย่างช้าๆ
- ท่าที่ 2 บริหารสะบัก**
(ลดความตึงเครียดสะบักและไหล่) แยกแขนออกด้านข้าง
- ท่าที่ 3 บริหารต้นไหล่**
(ลดความตึงเครียดต้นไหล่) หมุนศีรษะไปมาอย่างช้าๆ
- ท่าที่ 4 บริหารเขมและมือ**
(ลดความตึงเครียดเขมและมือ) ยืดแขนไปข้างหน้า
- ท่าที่ 5 บริหารเอวและหลัง**
(ลดความตึงเครียดเอวและหลัง) งอตัวไปข้างหน้า
- ท่าที่ 6 บริหารขาและเท้า**
(ลดความตึงเครียดขาและเท้า) ยืดขาไปข้างหน้า