ฉบับที่ 13

OSHE Magazine

นิตยสาร ความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน
Occupational Safety, Health and Environment

เรื่องเด่นในฉบับ

- ไวรัสโคโรนาคืออะไร?
- เก็บตัวอยู่บ้านอย่างไร รอดโควิด เพื่อนไม่หาย งานไม่ขาด
- Work from home โต๊ะ เก้าอี้ และการยศาสตร์ของการทำงานที่บ้าน

ISSN 2539-6242

แรงงานรู้สู้โควิด
www.tosh.or.th

สถาบันส่งเสริมความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน (องค์การมหาชน)

วิธีทำความสะอาด Face Shield

1 ใช้ผ้าสะอาดชุบน้ำยาทำความสะอาด
โดยเช็ดจากด้านในของแผ่นใส แล้วเช็ดด้านนอกแผ่นใส

2 ฆ่าเชื้อโดยให้เช็ดด้วยผ้าชุบน้ำยาฟอกขาว
หรือสารที่มีส่วนประกอบคลอรีน 0.1% ทำซ้ำ 2 รอบ แล้วทิ้งระยะเวลาให้เกิดการฆ่าเชื้อ

3 ใช้ผ้าเช็ดให้แห้งสนิท
หรือเป่าลมร้อนให้แห้ง เช็ดทำความสะอาดอีกครั้งด้วยผ้าชุบน้ำสะอาด

4 ไม่นำมาใช้ในกรณี
ที่มีบุคคลไอ จาม ใส่แผ่นใส และให้ทิ้งในถังขยะที่มีฝาปิด

5 ไม่ควรใช้แอลกอฮอล์เช็ด
เพราะจะทำให้พลาสติกเปลี่ยนสี หลุดลอกง่าย และเกิดฝ้าบนแผ่นพลาสติก

การใส่ Face Shield ต้องใส่ร่วมกันหน้ากากทุกครั้ง
และไม่ควรใช้ Face Shield ร่วมกับผู้อื่น

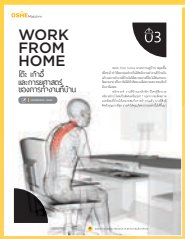
ข้อมูลจากกรมอนามัย

สารบัญ

05
“ไวรัสโคโรนา” หรือ “โควิด-19” คืออะไร

09
เก็บตัวอยู่บ้านอย่างไร รอดโควิด เพื่อนไม่หาย งานไม่ขาด

14
Work from home โต๊ะ เก้าอี้ และการยศาสตร์ของการทำงานที่บ้าน



17
COVID-19 ส่งผลกระทบต่อแรงงานทั้งในและนอกระบบเท่าไร

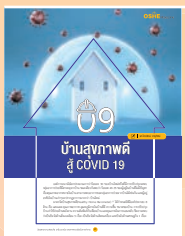
19
โลกจะเปลี่ยนไปอย่างไร หลังวิกฤตโควิด

23
อายุของ ‘โควิด-19’ บนพื้นผิวต่างๆ

25
หยุด COVID-19 ด้วยมือของเรา - โคชออน

28
5 วิธีอยู่บ้าน ช่วง เคอร์ฟิว ให้หายเหงาลดเครียด

31
บ้านสุขภาพดีสู้ Covid 19



38
รังสี UVC ฆ่าเชื้อไวรัส SARS-CoV-2 ได้จริงหรือ จุฬา

40
การป้องกันและการบรรเทาการแพร่ระบาดของ Covid-19 ในที่ทำงาน

51
TOSH NEWS ข่าว สสปท.

บทบรรณาธิการ

สวัสดีค่ะ ในช่วงเวลาเช่นนี้ คงไม่มีอะไรดีเท่ากับการให้กำลังใจซึ่งกันและกันนะคะ ตั้งแต่เดือนกุมภาพันธ์ที่ผ่านมา เราต้องเผชิญกับวิกฤตการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-19) ที่ไม่น่าเชื่อว่าจะส่งผลกระทบต่อการดำรงชีวิตทั้งในการทำงาน และชีวิตส่วนตัวอย่างรุนแรงจนขณะนี้ ดิฉันเชื่อว่าแม้สถานการณ์จะคลี่คลายลงแล้ว แต่ความรู้สึกเจ็บปวด หวาดหวั่น ต่อการหวนกลับมาอีกครั้งหรือการเกิดโรคอุบัติใหม่ที่อาจส่งผลกระทบรุนแรงอย่างคาดไม่ถึง ก็ยังคงฝักลึกอยู่กับพวกเราไปอีกนาน นี่เป็นเหตุผลที่คณะผู้จัดทำนิตยสารฉบับนี้ ได้รวบรวม องค์ความรู้ และแนวปฏิบัติซึ่งเกิดจากความปรารถนาดีของทุกภาคส่วน ที่ช่วยกันรณรงค์เผยแพร่เพื่อกระตุ้นให้ทุกคนในสังคมได้ตระหนักรู้ ถึงวิธีการป้องกันการแพร่ระบาด และติดเชื้อไวรัสดังกล่าว จนเราผ่านพ้นช่วงเวลาอันเลวร้ายมาได้ด้วยกัน ดินฉันหวังเป็นอย่างยิ่งว่าบทความในเล่มนี้ จะเป็นเสมือนวัคซีนป้องกันการกลับมาของ COVID-19 หรือการเกิดโรคอุบัติใหม่อื่นไม่ให้มาทำลายความสงบสุขในชีวิตของเรา ได้อีกนะคะ ....ขอเป็นกำลังใจให้ค่ะ...

ที่ปรึกษา

สุดธิดา	กรุงไกรวงศ์	กรรมการผู้ทรงคุณวุฒิ
วรานนท์	ปีติวรรณ	ผู้อำนวยการสถาบันส่งเสริมความปลอดภัยฯ
ศรัณย์พงศ์	ฟุ้งเกียรติ	รองผู้อำนวยการสถาบันส่งเสริมความปลอดภัยฯ
รองศาสตราจารย์สราวุธ	สุธรรมาสา	สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
รองศาสตราจารย์ ดร.วันทนี	พันธ์ประสิทธิ์	สมาคมอาชีวอนามัยและความปลอดภัยในการทำงาน (สอป.)

บรรณาธิการบริหาร

จุฑาพนิต	บุญดีกุล	รองผู้อำนวยการสถาบันส่งเสริมความปลอดภัยฯ
รองศาสตราจารย์สราวุธ	สุธรรมาสา	
รองศาสตราจารย์ ดร.วันทนี	พันธ์ประสิทธิ์	

กองบรรณาธิการ

พรรณทิวา	นาวะมะรัตน์
นายธนูศิลป์	สลีอ่อน
ว่าที่ร้อยตรี นพรัตน์	ศรีวงษ์แผน
นพปกรณ์	ทรงพันธุ์
จิรนันทน์	อินทร์มณี
สุภารัตน์	คะตา
พิษณุ	จันทร์สี
ศุภชัย	แสงพวง
พิมพ์รัมภา	เรือนคำ
สุกานดา	ปรางทิพย์
จุฑาภรณ์	เมืองอุดม
ปานฤทัย	ไชยสิทธิ์

ควบคุมการผลิตและประสานงาน

กมลฐิติ วรเวชกุลเศรษฐ์

ฝ่ายการตลาดและสมาชิกสัมพันธ์

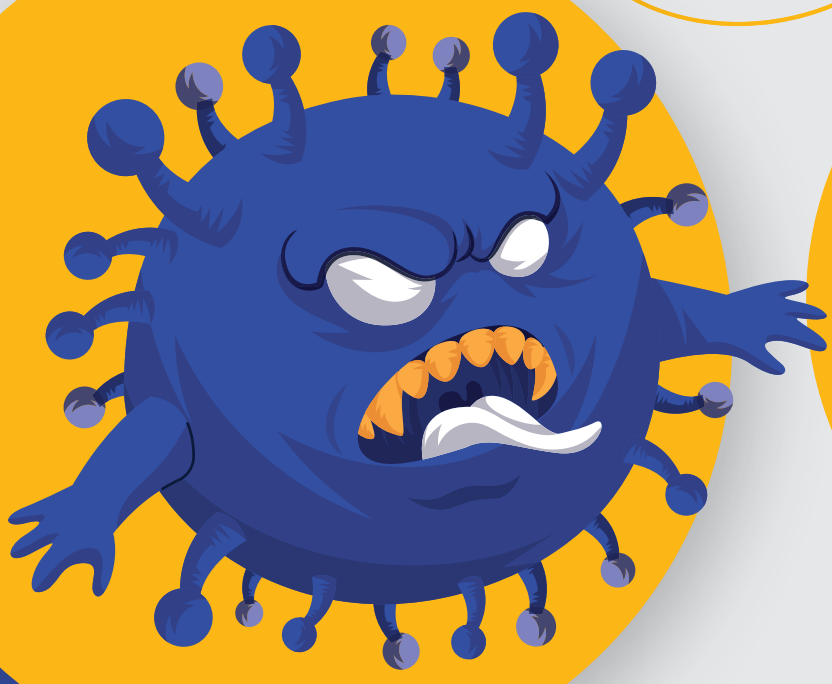
สุคนธา ท้วมพงษ์

สถาบันส่งเสริมความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน (องค์การมหาชน)

เลขที่ 18 ถนนบรมราชชนนี แขวงฉิมพลี เขตตลิ่งชัน กรุงเทพมหานคร 10170

โทรศัพท์ 0 2448 9111, 0 2448 9098

www.tosh.or.th



ปี1

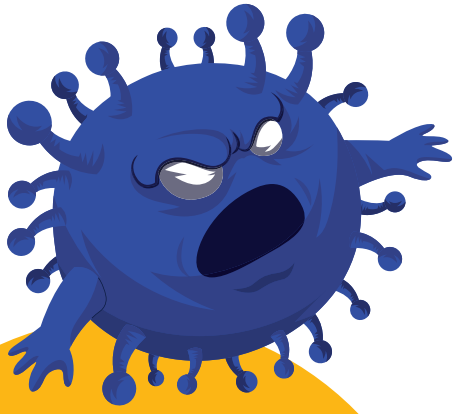
“ไวรัสโคโรนา” หรือ “โควิด-19” คืออะไร?

“ไวรัสโคโรนา” เป็นไวรัสที่จัดอยู่ในวงศ์ที่ใหญ่ที่สุดในบรรดาไวรัสทั้งหมด ถูกพบครั้งแรกในช่วงปี 1960 โดยผู้ที่ได้รับเชื้อ ณ เวลานั้นจะมีอาการคล้ายไข้หวัดทั่วไป ไม่ได้มีอาการรุนแรงมาก **“โคโรนา”** ในภาษาละตินมีความหมายว่ามงกุฎ เนื่องจากเมื่อส่องดูด้วยกล้องจุลทรรศน์อิเล็กตรอนจะเห็นว่าไวรัสชนิดนี้มีลักษณะคล้ายมงกุฎ โดยเปลือกหุ้มด้านนอกประกอบด้วยโปรตีนคลุมด้วยกลุ่มคาร์โบไฮเดรตเป็นมีลักษณะปุ่มๆ ยื่นออกไปจากอนุภาคไวรัส ไวรัสโคโรนาเป็นไวรัสที่สามารถกลายพันธุ์

ได้ง่าย เนื่องจากมีสารพันธุกรรมชนิด RNA ดังนั้นเชื้อจึงมีการพัฒนาตัวเองตลอดเวลาทำให้การรับมืออาจทำได้ยาก ไวรัสโคโรน่ามีหลากหลายชนิดบางชนิดทำให้เกิดอาการไข้หวัดธรรมดา แต่บางชนิดก็มีความรุนแรงและสามารถแพร่ระบาดได้อย่างรวดเร็ว

ทั้งนี้ผู้ที่ติดเชื้อ COVID-19 จะมีอาการเช่นเดียวกับผู้ป่วยที่มีการติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจ โดยจะแสดงอาการตั้งแต่ระดับความรุนแรงน้อย ไม่ว่าจะเป็น การคัดจมูก เจ็บคอ ไอ และมีไข้ บางรายที่มีอาการรุนแรงจะมีอาการปอดบวมหรือหายใจลำบากร่วมด้วย บางรายก็รุนแรงถึงขั้นเสียชีวิต

เชื้อก่อโรค Coronavirus สายพันธุ์ใหม่ เชื้อไวรัสนี้มีชื่อเฉพาะว่า 2019-nCoV เป็นไวรัสในลำดับที่ 7 ของไวรัสตระกูล Coronaviruses Lineage B, จีนัส Betacoronavirus, เชื้อมีลำดับยีนมากกว่าร้อยละ 85 ที่เหมือนกับยีนของเชื้อ SARS-like CoV ในค้างคาว (bat-SL-CoVZC45, MG772933.1) การก่อโรคในมนุษย์จากเชื้อโรคในค้างคาวถือว่าเป็น Zoonotic Disease ด้วย

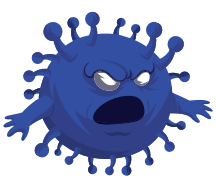


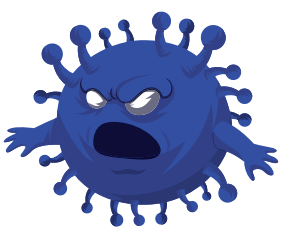
เชื้อไวรัสนี้ถือได้ว่าเป็นสายพันธุ์ใหม่ล่าสุดที่ยังไม่เคยมีการตรวจพบมาก่อน จึงเป็นเหตุให้ทั้งโลกต่างจับตาและมีความวิตกกังวลและหวาดกลัวต่อเชื้อไวรัสชนิดนี้ ไวรัสโคโรนาเดิมมีชื่อที่ใช้ในตอนแรกคือ 2019 nCoV และมีชื่ออย่างเป็นทางการในปัจจุบันคือ SARS-CoV-2 ส่วนชื่อของโรคติดเชื้อชนิดนี้เรียกว่า COVID-19 (ศ.เกียรติคุณ นพ.อมร, 2563) ย่อมาจาก

- **CO** แทน corona
- **VI** แทน virus
- **D** แทน disease
- **19** แทน ปี 2019 (โรคติดเชื้อนี้เกิดขึ้นในปี 2019)

แนวทางการแก้ปัญหา

วิธีแก้ปัญหา ป้องกันเชื้อไวรัส COVID-19 ขึ้นอยู่กับการควบคุมอำนาจแพร่ระบาด หรือการกระจายของโรค เช่น ประเทศจีนบังคับใช้วิธี ปิดเมือง ห้ามคนในออกคนนอกห้ามเข้า และส่งทีมแพทย์เข้าไปรักษาผู้ป่วยที่ติดเชื้อแล้วในพื้นที่ระบาด ใช้เวลาประมาณ 2-6 เดือน โดยคิดง่ายๆ ว่า ผู้ป่วย 1 คน กระจายโรคไปได้ 2 คน เมื่อรักษาผู้ป่วยแล้ว ก็จะได้ผู้ที่มีภูมิต้านทานมากขึ้น จนถึงครึ่งหนึ่งของผู้ป่วย หรือ 50% การระบาดก็จะอยู่ในสถานการณ์ที่เรียกว่า เริ่มสงบ โรคที่เกิดจากเชื้อไวรัสนี้ก็จะกลายเป็นแค่โรคประจำถิ่น (Endemic) มีการติดเชื้อเป็นหย่อมๆ จนกว่าจะมีภูมิต้านทานกันหมดทุกคน





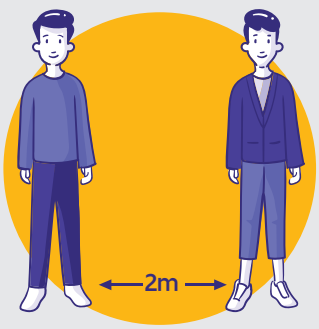
มาตรการป้องกัน

โรงพยาบาลเวชศาสตร์เขตร้อน ขอแจ้งมาตรการความปลอดภัยด้านสุขภาพรวมถึงการป้องกันการแพร่ระบาดของไวรัสโควิด19 ตามแนวปฏิบัติ ดังนี้

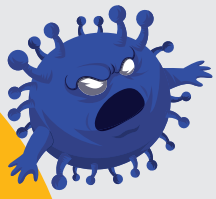
- **คัดกรอง** และแยกผู้ป่วยที่สงสัยเพื่อตรวจในห้องตรวจเฉพาะ
- **ซักประวัติ** และวัดไข้ผู้มารับบริการที่ทุกคลินิก
- **ติดตั้งแอลกอฮอล์เจล** ที่หน้าลิฟต์ทุกชั้น
- **สำรองเวชภัณฑ์** ยา และอุปกรณ์ป้องกันการติดเชื้อให้พอเพียง
- **เตรียมความพร้อม** ประสานความร่วมมือกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เช่น กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข ฯลฯ
- **หากท่านมีอาการไข้ ไอ เจ็บคอ มีน้ำมูก** และเพิ่งกลับจากประเทศจีน ประเทศสิงคโปร์ ประเทศญี่ปุ่น ภายใน 14 วัน หรือสัมผัสผู้ป่วยต้องสงสัย กรุณาแจ้งเจ้าหน้าที่ทันที

วิธีป้องกัน

เบื้องต้นทุกคนสามารถป้องกันตัวเองและคนรอบข้างให้ห่างไกลจากเชื้อไวรัสโควิด19 สายพันธุ์ใหม่ ได้ดังนี้



- **เลี่ยงการใกล้ชิด** กับผู้ป่วยที่มีอาการไอ จาม น้ำมูกไหล เหนื่อยหอบ เจ็บคอ
- **เลี่ยงการเดินทางไปในพื้นที่เสี่ยง** โดยเฉพาะเมืองอู่ฮั่นที่เป็นรังโรคและเมืองอื่นๆ ในประเทศจีนที่มีการระบาด
- **ระวังการสัมผัสพื้นผิวที่ไม่สะอาด** และอาจมีเชื้อโรคเกาะอยู่

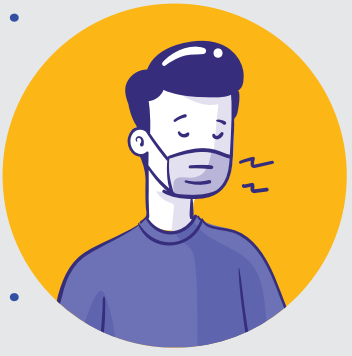


วิธีป้องกัน

o ควรล้างมือให้สม่ำเสมอ ด้วยสบู่ หรือแอลกอฮอล์เจล
อย่างน้อย 20 วินาที

o งดจับตา จมูก ปาก
ขณะที่ไม่ได้ล้างมือ

o เลี่ยงการใกล้ชิด
สัมผัสสัตว์ต่างๆ โดยที่ไม่มีการป้องกัน



O ทานอาหารสุก สะอาด ใช้ช้อนกลาง ไม่ทานอาหารที่ทำจากสัตว์หายาก

O สำหรับบุคลากรทางการแพทย์หรือผู้ที่ต้องดูแลผู้ป่วยที่ติดเชื้อไวรัสโควิด 19 สายพันธุ์ใหม่ โดยตรง ควรใส่หน้ากากอนามัย หรือใส่แว่นตานิรภัย เพื่อป้องกันเชื้อในละอองฝอยจากเสมหะหรือสารคัดหลั่งเข้าตา

O มาตรการพื้นฐานในการป้องกันไวรัสโคโรนาชนิดใหม่

ข้อมูลอ้างอิง

- Report of the WHO-China Joint Mission-on Coronavirus Disease 2019 (COVID-19), February 2020
- โคโรนา : มารู้จักไวรัสที่ทำให้เกิดโรคปอดอักเสบระบาดในจีน. สืบค้น 1 มีนาคม 2563, จาก https://www.bbc.com/thai/thailand-51089461
- นพ.ธีระ วรธนารัตน์. (2563). โคโรนาไวรัส 2019 (COVID-19) ตอนนี้เรารู้อะไรบ้าง?. สืบค้น 3 มีนาคม 2563, จาก https://www.hfocus.org/print/18552
- Novel Coronavirus (COVID-19) advice for the public. สืบค้น 1 มีนาคม 2563, จาก https://www.who.int/thailand/emergencies/novel-coronavirus-2019/advice-for-public
- กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข. (2563). โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19). สืบค้น 8 มีนาคม 2563, จาก https://ddc.moph.go.th/viralpneumonia/info.php
- 6 ท้อเท็จจริง โรคอุบัติใหม่ ไวรัสโคโรนา (2019-nCoV). (2563). ห้องปฏิบัติการไวรัสวิทยาและเซลล์เทคโนโลยี ศูนย์พันธุวิศวกรรมและเทคโนโลยีชีวภาพแห่งชาติ. สืบค้น 29 กุมภาพันธ์ 2563, จาก https://oer.learn.in.th/search_detail/result/166770
- สำนักงานพัฒนาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งชาติ

ที่มา : http://taninnit.com/infographic/covid-19.html

เก็บตัวอยู่บ้านอย่างไร รอดโควิด เพื่อนไม่หาย งานไม่ขาด

ดร.คณิสส์ เสงี่ยมสุนทร

ภาควิชาชีวเคมี คณะเภสัชศาสตร์
มหาวิทยาลัยมหิดล

สถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19 : COVID-19) ยังไม่มีทีท่าที่จะสิ้นสุดได้ภายในเร็ววัน การจำกัดบริเวณอาศัยอยู่ในบ้าน หรือ home quarantine อาจจะดูเหมือนเป็นเรื่องง่ายๆ หรือ บ้านๆ ตามภาษาที่คนส่วนใหญ่เข้าใจ แต่แท้ที่จริงแล้ว การจำกัดบริเวณอาศัยในบ้านนี้เป็นส่วนสำคัญในการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 หรือโรคระบาดติดเชื้อชนิดอื่นๆ ด้วยสาเหตุดังกล่าวนี้ทำให้ การอยู่บ้านแบบธรรมดาจึงกลายเป็นสิ่งที่ท้าทายสำหรับหลายๆ ท่าน โดยเฉพาะผลทางสุขภาพจิต ความเครียด ความวิตกกังวล ที่เกิดขึ้นในระหว่างการกักบริเวณ บทความเผยแพร่ความรู้สู่ประชาชนฉบับนี้มีข้อแนะนำสำหรับท่านที่ต้องจำกัดบริเวณอยู่กันบ้านในช่วงระยะเวลาหนึ่ง เพื่อให้การพักอาศัยอยู่ในบ้านยังคงเป็นเรื่อง บ้านๆ ของใครอีกหลายๆ คนต่อไปครับ ในบทความนี้ขอเสนอแนวทางการปฏิบัติตนระหว่างการเก็บตัวอยู่ในบ้าน อย่างไร ให้มีประสิทธิภาพแบบโควิดไม่เป็น สังคมไม่หาย นายไม่ว่า งานไม่ขาด ชาติปลอดภัย สำหรับท่านทั้งหลาย โดยมีข้อแนะนำทั้งหมด 10 ข้อดังต่อไป

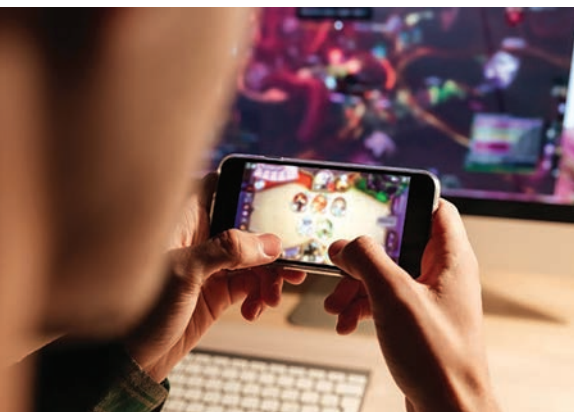
1 พึงตระหนัก อยู่เสมอว่า **“ทำไมคุณต้องอยู่บ้าน”**

โรคโควิด-19 คือโรคระบาดร้ายแรงระดับโลก (World pandemic) มีผู้ติดเชื้อและเสียชีวิตจำนวนมาก หากเราชะลอการระบาดของโรคไม่ได้ อาจจะทำให้มียอดผู้ติดเชื้อโควิด-19 ในประเทศไทย มากกว่า 1 แสนคน และมีผู้เสียชีวิตหลักหมื่นคน แต่ทั้งนี้เรามีวิธีง่ายๆ ที่จะช่วยลดการระบาดของโรค คือ การเว้นระยะห่างทางสังคม หรือ social distancing ที่ทำให้หลายๆ ท่าน ต้อง เรียน ทำงาน ใช้ชีวิตอยู่ที่บ้าน หลายคนอาจรู้สึกอึดอัด เครียด ซึมเศร้า ไม่สบายใจ ท้อแท้ หรือ บางท่านถูกเลิกจ้าง ขาดรายได้ จึงเป็นเรื่องที่ยากที่จะบอกตัวเองว่าไม่เป็นไร หากแต่ทุกท่านตั้งสติเตรียมพร้อม รับฟังข่าวสารแหล่งข่าวที่เชื่อถือได้ เราจะสามารถผ่านช่วงเวลาที่ยากลำบากนี้ไปได้ด้วยกัน

2 ติดต่อพูดคุย พบปะ สังสรรค์ **ผ่านอุปกรณ์สื่อสารหรือสังคมออนไลน์**

แม้ว่ากิจกรรมทางสังคมตามปกติ เช่น การทานข้าวนอกบ้าน การชมมหรสพนอกสถานที่และการเที่ยวสถานบันเทิง ไม่สามารถทำได้ในขณะนี้ แต่เราสามารถใช้แอพพลิเคชั่น ในอุปกรณ์สื่อสาร เช่น Line, Zoom, Skype หรือ Facetime สำหรับการสื่อสารแบบตัวต่อตัว หรือ เราสามารถใช้แอพพลิเคชั่น ประชุมทางไกล เช่น Microsoft Teams ในการจัดสังสรรค์ ผ่อนคลายแทนที่จะนำไปใช้เพื่อการทำงานเพียงอย่างเดียว และในบางแอพพลิเคชั่น รองรับการชมภาพยนตร์ออนไลน์ร่วมกัน เช่น Netflix Party และได้อรรถรสไม่แพ้การชมในโรงภาพยนต์อีกด้วย

3 เล่นเกมส์ออนไลน์ **ผ่านคอมพิวเตอร์หรือโทรศัพท์มือถือ**



นโยบายการจำกัดบริเวณอยู่ในบ้านนั้นไม่เคยสร้างปัญหาให้กับเหล่าเกมเมอร์ หรือ ผู้ที่ชื่นชอบในการเล่นเกมส์เพราะสามารถใช้เวลาส่วนใหญ่ไปกับการเล่นเกมส์แข่งขันกับกลุ่มเพื่อน ในฐานะผู้ปกครองเราสามารถใช้เวลาในช่วงกักตัว เข้าถึงบุตรหลานของท่านเองโดยแบ่งเวลาที่เหลือจากการทำงานมาลองเล่นเกมส์ร่วมกัน ซึ่งนอกจากจะเป็นการผ่อนคลายแล้ว ยังเป็นการเข้าถึงจิตใจของบุตรหลานของท่านหรือพ่อแม่ผู้ปกครองบางท่านอาจใช้เกมส์ออนไลน์เป็นงานอดิเรกชิ้นใหม่ที่สร้างความสัมพันธ์ของคนในครอบครัวได้

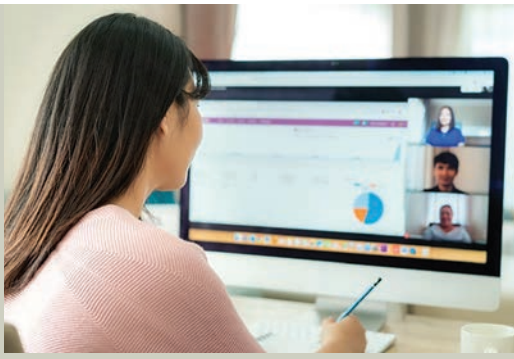
4 ออกกำลังกายตามความเหมาะสม

หากท่านผู้อ่านมีอุปกรณ์การออกกำลังกายพร้อมอยู่แล้ว เช่น ลู่วิ่งสายพาน หรือ จักรยานออกกำลังกาย ที่เคยซื้อไว้ แต่ตอนนี้ใช้เป็นราวแขวนผ้า นี่คือโอกาสที่ดีที่จะนำกลับมาใช้งานเพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุด ส่วนท่านใดที่มีบริเวณที่จำกัด เช่น ในห้องชุดหรือหอพัก สามารถใช้วิธีการเต้นแอโรบิค หรือ เล่นโยคะ หรือแม้แต่การแกว่งแขนเพื่อออกกำลังกายได้เช่นกัน หลายท่านอาจจะเปลี่ยนการทำงานบ้านปกติประจำวันเป็นการออกกำลังกาย เช่น การทำความสะอาดบ้าน หรือ แม้แต่การซักเสื้อผ้าด้วยมือแทนการใช้เครื่องซักผ้าเป็นต้น

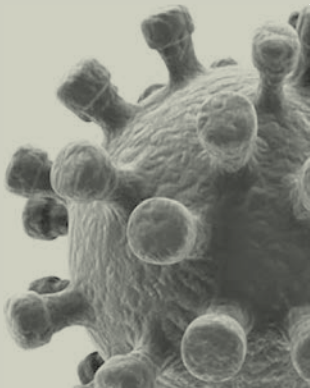
5 สูดอากาศบริสุทธิ์จากภายนอก

การเก็บตัวอยู่ในห้องในช่วงระยะเวลานาน อาจก่อให้เกิดความเครียดและความวิตกกังวล เพื่อให้เกิดความผ่อนคลาย หากท่านมีบริเวณบ้าน ท่านสามารถเดินออกมาสูดอากาศบริสุทธิ์จากภายนอกบ้านเป็นครั้งคราวได้ ไม่ทำให้ท่านเสี่ยงจากการติดโรคโควิด-19 หากผู้ใดอยู่ห้องพักควรปิดแอร์และเปิดหน้าต่างรับอากาศจากภายนอกอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง เป็นเวลา 1-2 ชั่วโมง เพื่อลดการสะสมของเชื้อราและเป็นการระบายอากาศที่อับชื้นออกสู่ภายนอกด้วย

6 จัดตารางทำงานที่บ้านอย่างเป็นระบบและพัฒนาทักษะความสามารถของตนเอง



ทำงานที่บ้าน ไม่ใช่ วันหยุดงาน ถ้าท่านได้รับมอบหมายให้ทำงานที่บ้านควรจัดตาราง ชิ้นงาน ระดับความสำคัญ วันส่งงานอย่างเป็นระบบ หากท่านมีเวลาเหลือจากการทำงานที่บ้าน ท่านสามารถเพิ่มพูนความรู้ความสามารถด้วยการสมัครเข้าเรียนคอร์สออนไลน์ต่าง ๆ เช่น MOOC (Massive Open Online Course) ตามมหาวิทยาลัยในไทยและต่างประเทศ และ เมื่อท่านเรียนสำเร็จและได้ทำแบบทดสอบแล้วท่านจะได้ใบรับรองการอบรมหรือการสอบ สามารถนำไปใช้ต่อยอดในสาขาอาชีพที่ท่านทำ หรือถ้าหากบริษัทที่ท่านทำงานอยู่ปิดตัวลง ทักษะความรู้นี้สามารถนำไปใช้เพื่อสมัครงานใหม่ในอนาคตได้



7 ดูแลบุตรหลานของท่านให้เหมาะสมตามช่วงวัย

หากในระหว่างการเก็บตัวอยู่ในบ้าน และต้องดูแลบุตรหลาน ข้อแนะนำสำหรับการดูแลเด็กช่วงกักตัว จะแตกต่างกันไปตามช่วงวัยของเด็ก ได้แก่ วัยแรกเกิด – 4 ปี ไม่ควรพาออกนอกที่พักอาศัยเพราะเนื่องจากภูมิคุ้มกันของเด็กยังพัฒนาไม่ดี จึงเสี่ยงต่อการติดเชื้อโควิด-19 ได้ง่าย อาจให้เด็กเล่นของเล่นและออกมาสูดอากาศบริสุทธิ์เป็นครั้งคราวได้ ช่วงวัย 5 – 8 ปี เป็นวัยที่ต้องมีสถานที่เล่นให้ออกกำลังกายและคลายเครียด ในสถานการณ์เมื่อการเดินทางออกจากบ้านยังเป็นความเสี่ยง พ่อแม่ควรพูดคุยกับลูกในวัยนี้ ด้วยความเข้าใจอย่าง ง่าย ๆ เช่น หากไปเล่นข้างนอกจะไม่สบาย ไม่ควรบังคับหรือขู่ให้กลัว และ พยายามจัดสถานที่ในบ้านให้ เด็ก ๆ วิ่งเล่นได้อย่างปลอดภัย วัย 8 – 10 ปี เด็ก ๆ สามารถเข้าใจสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ใกล้เคียงกับผู้ใหญ่ ควรหากิจกรรมทำร่วมกันในครอบครัว

8 เลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์เพื่อสุขภาพ

ถ้าท่านสามารถซื้อวัตถุดิบในการประกอบอาหารเองได้แนะนำให้ประกอบอาหารรับประทานเอง เพื่อสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวและลดภาระค่าใช้จ่ายในการสั่งอาหารจากผู้รับส่ง เพื่อหลีกเลี่ยงการติดเชื้อ เมื่อเราเก็บตัวอยู่บ้านกิจกรรมที่เราใช้พลังงานจะลดน้อยลง ควรหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่ให้พลังงานสูง ที่อาจจะก่อให้เกิดโรคอ้วน หรือแม้แต่อาหารที่มีแนวโน้มในการก่อให้เกิดภาวะอาหารเป็นพิษ เช่น ส้มตำปูดอง หรือ อาหารที่เก็บรักษาไม่ถูกต้องและมีสี รส กลิ่น ที่เปลี่ยนแปลงไป เพราะอาจจะทำให้ท่านต้องเดินทางไปโรงพยาบาลเพื่อรักษาอาการอาหารเป็นพิษและเสี่ยงต่อการได้รับเชื้อโควิด-19 จากการเดินทาง

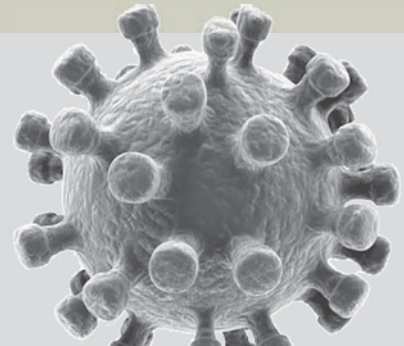
9 การนัดหมายกับสถานพยาบาลในการรักษาและจ่ายยา

ผู้ป่วยที่ต้องได้รับยารักษาโรคประจำตัว เช่น โรคเบาหวาน ความดัน หัวใจ และ ทางเดินหายใจ เป็นกลุ่มเสี่ยงถ้าหากติดเชื้อโควิด-19 แล้วอาจมีอาการรุนแรง ดังนั้นควรหลีกเลี่ยงการเดินทางไปโรงพยาบาล สามารถให้ญาติมารับยาแทนได้ แต่ถ้าในกรณีที่ต้องพบแพทย์และเภสัชกรสามารถทำผ่านระบบการตรวจรักษาและจ่ายยาทางไกล (telemedicine) ซึ่งสามารถสอบถามตามสถานพยาบาลที่ท่านใช้บริการได้

10 จัดสรรบริเวณบ้านให้เหมาะสมสำหรับกิจกรรมที่แตกต่างกัน

ในการจำกัดบริเวณอยู่ในบ้าน เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุด ควรจัดบริเวณการทำกิจกรรมต่าง ๆ อย่างเป็นระบบเพื่อการใช้ชีวิตประจำวัน เช่น บริเวณทำงาน บริเวณพักผ่อน ห้องนอน ห้องครัว ห้องนั่งเล่น และใช้พื้นที่ให้สอดคล้องกับกิจกรรมที่ทำ หากอาศัยอยู่ในห้องพัก ให้จัดตามมุมห้องแทน หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารบนที่นอน ทำงานบนโซฟา ให้ทำงานบนโต๊ะทำงาน รับประทานอาหารในครัว เพราะถ้าไม่ปฏิบัติกิจกรรมในห้องอย่างเป็นระบบ จะทำให้รู้สึกว่าในหนึ่งวันนั้นยาวนานกว่าปกติ และการทำงานที่บ้านจะขาดประสิทธิภาพ เนื่องจากสภาพแวดล้อมที่บ้านจะทำให้อยากพักผ่อนมากกว่าทำงาน

ในทุกวิกฤตย่อมมีโอกาส ขอให้ผู้อ่านทุกท่านใช้โอกาสนี้ อยู่กับบ้าน ทำงานที่บ้าน ดูแล พูดคุยกับบุคคนที่เป็นที่รักในครอบครัว โดยเฉพาะพ่อ แม่ ผู้สูงวัย การจำกัดบริเวณอยู่ในบ้านนั้น จำเป็นต้องทำ เพื่อรักษาชีวิตของบุพการีของท่านให้อยู่กับเราไปนาน ๆ social distancing with family closer จะช่วยให้เราก้าวผ่าน โควิด-19 ไปได้ครับ



เอกสารอ้างอิง
1. https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html?CDC_AA_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fcoronavirus%2F2019-ncov%2Fprepare%2Fmanaging-stress-anxiety.html
2. https://www.thelancet.com/journals/lanchi/article/PIIS2352-4642(20)30096-1/fulltext
3. https://www.verywellmind.com/protect-your-mental-health-during-quarantine-4799766

ผู้ผลิต ผู้นำเข้าและตัวแทนแต่งตั้งจัดจำหน่ายสินค้า ภายใต้ BRAND

BESTSAFE · PIYAMANEE · YOKMANEE INTERNATIONAL CO.,LTD · Lakeland INDUSTRIES,INC · Dräger · MAPA PROFESSIONNEL
Kee Safety · DELTAPLUS YOUR SAFETY AT WORK · ELVEX DELTAPLUS PARTNER · TAKUMI SAFETY Innovation for All Workers · WONDER GRIP · ศรีตรังโกลฟส์ SRI TRANG GLOVES
deb stoko · AMERICAN SAFETY TECHNOLOGIES · 20th INNOVATIVE · TENCATE materials that make a difference · SATURN · ELIDE FIRE
UNIAIR · BIBARI · KYOUNGDO · SAFETY JOGGER SAFETY SHOES · Rubbermaid Commercial Products · ENVOSTAR
ULTRA Compressor · ALCOTEC · SYSBEL · JEENOR · MARITIME PARTNER · TORMIN

ANUSORN BESTSAFE CO.,LTD.

ANUSORN BESTSAFE CO., LTD

60/1 ม.5 ต.ทับมา อ.เมือง จ.ระยอง 21000
60/1 M.5 T.Tubma, A.Muang, Rayong 21000

ความปลอดภัยของคุณ คือ ความห่วงใยจากเรา
www.Thaippe.com I www.AnusornBestsafe.com
E-MAIL : AnusornBestsafe@gmail.com , Sales@thaippe.com

โทรศัพท์/TEL : (+66) 038-949-850-79 [30 เลขหมาย], 038-694-492
โทรสาร /FAX: 038-694-493 , 038-949-899
TAX ID : 0215558000641

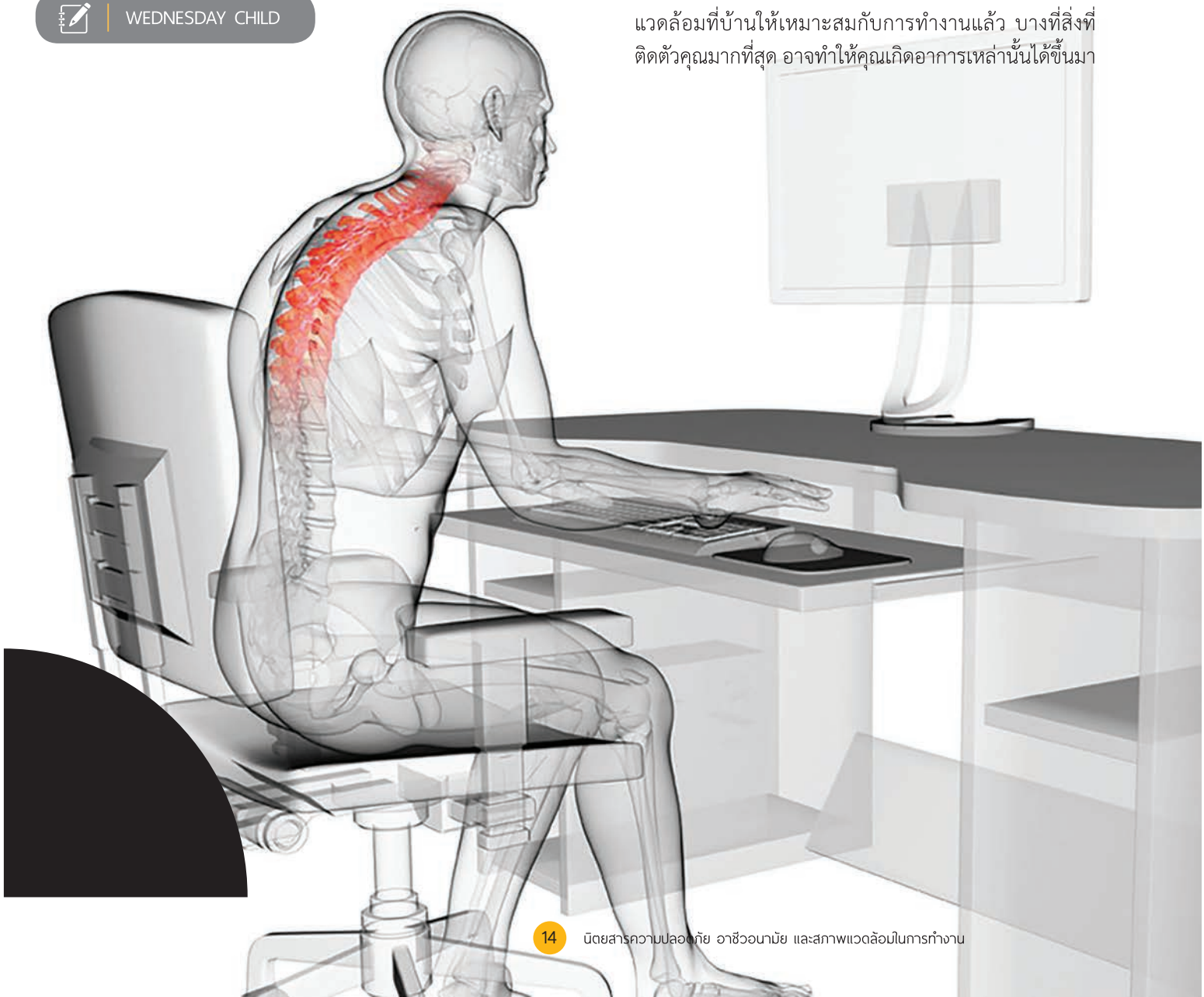
WORK FROM HOME

โต๊ะ เก้าอี้ และการยศาสตร์ ของการทำงานที่บ้าน

WEDNESDAY CHILD

Work from home มาตรการอยู่บ้าน หยุดเชื้อ เพื่อชาติ ทำให้หลายองค์กรเริ่มให้พนักงานทำงานที่บ้านกันแล้ว แต่การทำงานที่บ้านไม่ได้สบายอย่างที่คิด ไม่ใช่แค่ระบบติดตามงาน หรือการไม่ได้เข้าสังคม แต่ไม่สบายเพราะของใกล้ตัวเรานี่แหละ

หลังจากทำงานที่บ้านมาสักพัก มีใครรู้สึกปวดหลัง หนักบ่าไหล่เป็นพิเศษหรือเปล่า ? นอกจากจะจัดสภาพแวดล้อมที่บ้านให้เหมาะสมกับการทำงานแล้ว บางทีสิ่งที่ติดตัวคุณมากที่สุด อาจทำให้คุณเกิดอาการเหล่านั้นได้ขึ้นมา



เคยคุยกับนักออกแบบผลิตภัณฑ์ท่านหนึ่ง ซึ่งได้รับการว่าจ้างให้ออกแบบเก้าอี้สำหรับพนักงานชำแหละไก่ในโรงงานส่งออกไก่แห่งหนึ่ง เมื่อสอบถามลักษณะการทำงานกับพนักงานในไลน์ผลิตแล้ว พบว่าที่จริงสิ่งที่พนักงานต้องการไม่ใช่เก้าอี้สำหรับนั่ง แต่เป็นเก้าอี้ตัวเล็กสำหรับพักขา และท่าทางในการทำงานที่สะดวกของพนักงานหั่นไก่คือท่ายืนแต่มีที่นั่งและที่พักขาที่เหมาะสม

ฉะนั้น การทำงานที่บ้านของหลายคนตอนนี้ จึงต้องคิดถึงเรื่องการยศาสตร์ให้มาก ไม่เช่นนั้นออฟฟิศซินโดรมจะถามหาเอาง่ายๆ แม้ว่าจะไม่ได้ทำงานที่ออฟฟิศก็ตาม

การยศาสตร์ (Ergonomic) คืออะไร?

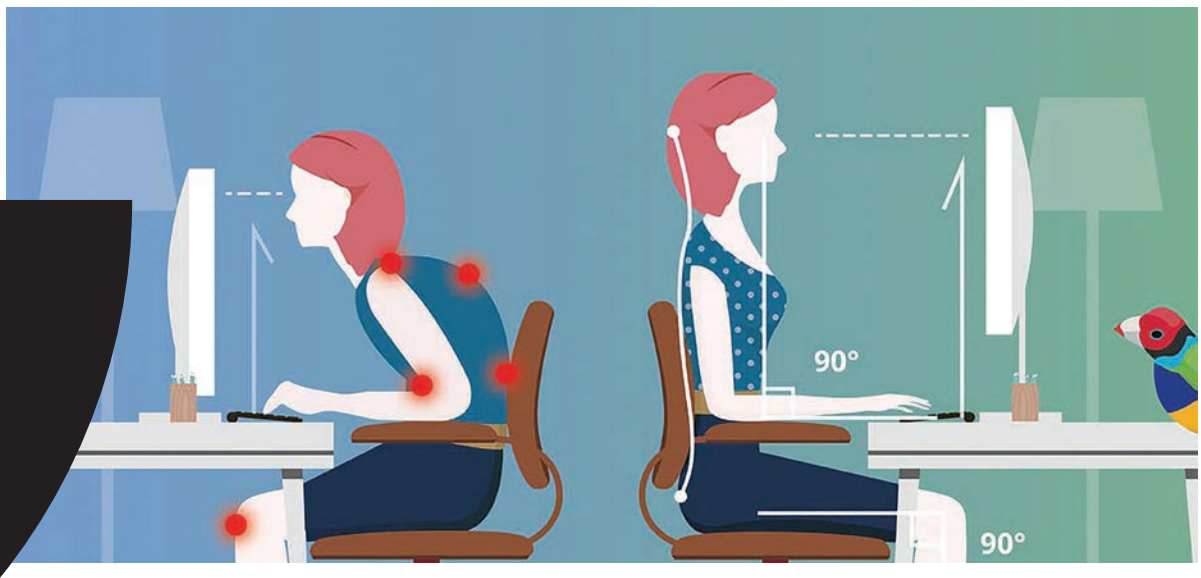
Ergonomic รวมมาจาก 2 คำ คือ **Ergo** เป็นภาษากรีก แปลว่าการทำงาน ส่วน **nomous** คือกฎเกณฑ์ ในที่นี้หมายถึงบริบทและปัจจัยแวดล้อมที่มีผลกับมนุษย์ ทั้งอากาศ สถานที่ และสิ่งของเครื่องใช้ที่ติดตัวเรา ซึ่งส่งผลกระทบต่อร่างกายของมนุษย์ ฉะนั้นในการออกแบบตั้งแต่ตึกสูงใหญ่ บ้าน บันได เฟอร์นิเจอร์ เสื้อผ้า กระเป๋า รองเท้า ล้วนแต่คิดถึงหลักการยศาสตร์ เพื่อให้การใช้งานนั้นเหมาะสมกับร่างกายของมนุษย์ บางครั้งจึงมีการเรียกอีกคำให้เข้าใจง่ายขึ้นว่า การออกแบบที่ถูกต้องตามหลักสรีรศาสตร์ เช่น ความสูง ความกว้างของลูกตั้ง ลูกนอนของบันได รวมถึงความชันก็ต้องมีความเหมาะสมสำหรับการเดิน ที่จริงการยศาสตร์เป็นศาสตร์ที่ละเอียดอ่อนมาก สัดส่วนของข้างของเครื่องใช้ของผู้คนในแต่ละซีกโลกซึ่งมีความสูง ขนาดร่างกายเฉลี่ยต่างกัน ก็ยังต้องแตกต่างกัน

แต่การจะคัสตอมเมดสินค้าทุกอย่างให้เหมาะสมกับร่างกายของแต่ละคน ย่อมเป็นไปไม่ได้ ในขณะที่ Universal Design นั่นสำคัญ ทำให้เกิดการมาเจอกันครึ่งทางของ Custom Made Design จึงออกมารูปแบบของดีไซน์ที่คำนึงถึงการยศาสตร์ (Ergonomic Design) ซึ่งสำคัญมากทั้งในแง่ของความสะดวกสบาย ผลิตภาพผลิตผลที่ดี และความปลอดภัยในการทำงาน (ร่างกายในระยะยาว)

สำหรับช่วงนี้ เมื่อบรรดามนุษย์เงินเดือนซึ่ง Work from home ทำงานจากที่บ้านมากขึ้น และพบว่าทำไมนั่งทำงานไม่สบาย สำหรับคนที่ไม่ได้หอบงานกลับไปทำที่บ้านประจำ อาจไม่ได้มีโต๊ะหรือเก้าอี้ทำงานที่เหมาะสม การเลือกหาเก้าอี้ทำงานจึงเป็นสิ่งสำคัญ

การนั่งทำงานที่ดีตามหลักการยศาสตร์นั้น ต้องดูตั้งแต่การนั่งหน้าคอมพิวเตอร์ ที่ควรมีระยะห่างจากมอนิเตอร์กับตัวเราราว 45 – 75 ซม. การวางมือบนคีย์บอร์ดนั้นควรให้ข้อศอกตั้งฉากกับพื้น เมื่อวางมือกลางคีย์บอร์ดแล้วข้อมือควรจะวางอยู่ในระนาบสบายๆ ไม่ยกหรือคว่ำจนเกินไป การปรับระดับความสูงได้ของเก้าอี้จึงสำคัญ แม้ว่าจะขึ้นอยู่กับความถนัดของแต่ละคน แต่เก้าอี้ก็ควรปรับความสูงให้พอดีสำหรับสรีระ ไม่ให้อยู่ต่ำเกินไปจนต้องยกข้อมือตลอดการทำงาน หรือสูงจนเท้าลอยจากพื้น

ท่านั่งทำงานควรจะหนังหลับตรงแบบสบายๆ นอกจากคอยสังเกตตัวเองแล้ว การปรับเอนของเก้าอี้ก็สำคัญ หลายเวลาที่เราอยากยืดหลังบ้าง การเอนตัวของเก้าอี้ที่สมดุล ไม่ทำให้รู้สึกเหมือนจะหงายล้ม แต่ผ่อนคลายหลังได้บ้าง เพราะเราควรเปลี่ยนท่านั่งทุก 1 ชั่วโมง



จากบทความ **“การนั่งทำงานตามหลักการยศาสตร์”** ของ จันทนี นิลเลิศ ระบุว่าการนั่งทำงานมีผลทั้งร่างกายส่วนบนและส่วนล่าง เมื่อเรานั่ง น้ำหนักจะทิ้งตัวลงไปที่ Sit Bone และมักจะโน้มตัวไปข้างหน้า ทำให้กล้ามเนื้อหลังส่วนล่างเกิดอาการล้าได้ ในขณะที่ร่างกายส่วนบน หากนั่งไม่ถูกต้อง หรือใช้เก้าอี้ที่ไม่เหมาะสมก็จะทำให้เกิดความปวดเมื่อยล้าตั้งแต่กระดูกสันหลังระดับอกขึ้นไปถึงต้นคอ รวมถึงบ่าไหล่ที่ต้องรับน้ำหนักศีรษะที่โน้มข้างหน้าก็จะเกิดอาการปวดขึ้นมาได้

ปัญหาเหล่านี้มักเกิดจากความเคยชินของท่านั่ง และเก้าอี้เองที่ไม่เอื้ออำนวย หลายคนใช้เก้าอี้แบบฟิกซ์ (เช่น เก้าอี้สำหรับโต๊ะทานข้าว) ซึ่งปรับอะไรไม่ได้เลยมานั่งทำงาน หรือเก้าอี้หากจะต้องปรับระดับก็ต้องใช้มือหมุนวุ่นวาย เก้าอี้ที่ปรับได้บ้างไม่ได้บ้าง เก้าอี้ที่ออกแบบที่พักแขนมาแคบ หรือสูงต่ำเกินไป ฯลฯ

แม้ว่าผลิตผลจากการทำงานจะเกิดจากความสามารถของตัวคนทำงานเป็นสำคัญ (อย่าง สตีเฟน คิง ที่ช่วงแรกๆ ของชีวิตปากกัดตีนถีบ ต้องนั่งเขียนนิยายบนโต๊ะฟิกซ์หน้าตาเหมือนเก้าอี้เล็กเชอร์ในมหาวิทยาลัย ก็ยังสร้างผลงานชั้นเลิศออกมาได้) แต่ร่างกายซึ่งมีเพียงหนึ่งเดียวนั้น ป้องกันดีกว่ารักษา

ที่มา : https://www.bangkokbiznews.com

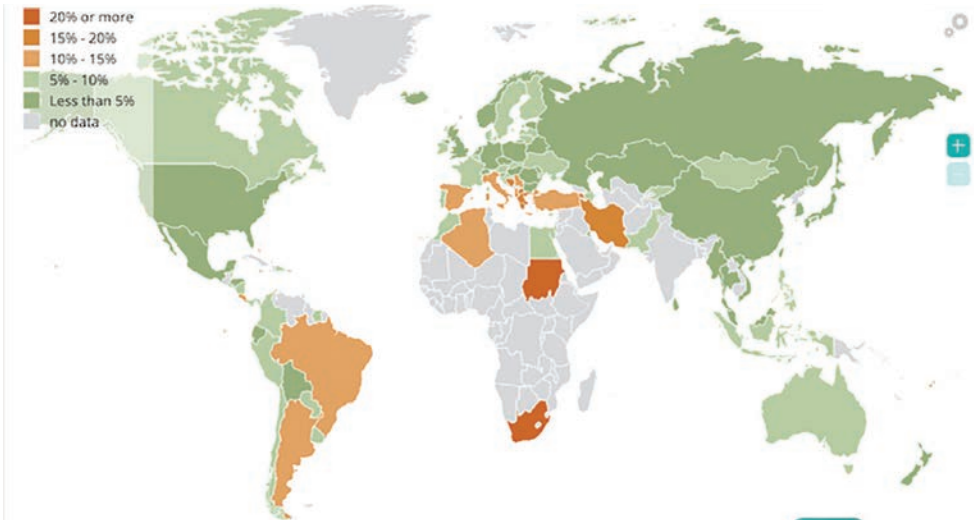
04

COVID-19 ส่งผลกระทบต่อแรงงานทั้งในและนอกระบบเท่าไร

วิกฤตการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนาหรือ COVID-19 เป็นปรากฏการณ์ที่สั่นสะเทือนทุกมิติเชิงสังคมและเศรษฐกิจในวงกว้าง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มประเทศเกิดใหม่ทางเศรษฐกิจ (Emerging market) อย่างประเทศไทย ซึ่งมีโครงสร้างทางเศรษฐกิจที่ยังอ่อนไหว โดยก่อนหน้าการเข้ามาของไวรัสโคโรนา ทั่วโลกกำลังประสบปัญหาประชากรวัยแรงงานไร้งานทำและกำลังเข้าสู่ภาวะตกงาน

กองทุนการเงินระหว่างประเทศ หรือ IMF (International Monetary Fund) ได้เปิดเผยสถิติจำนวนประชากรตกงานหรืออยู่ในภาวะไร้งานทำทั่วโลกในปี 2019 ว่ามีค่าเฉลี่ยประมาณ 4.9% โดยประเทศไทยมีอัตราประชากรที่ไม่มีงานทำ 1.2% ซึ่งต่ำกว่าค่าเฉลี่ยของโลก แต่อย่างไรก็ตาม อัตราการเพิ่มขึ้นของประชากรที่ไม่มีงานทำทั่วโลก กลับเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องมาตั้งแต่ปี 2012 โดยในขณะนั้น ประเทศไทยมีอัตราการว่างงานอยู่ที่ 0.7%

ในขณะเดียวกัน องค์การแรงงานระหว่างประเทศ (International Labor Organization; ILO) ได้ทำการประเมินผลกระทบจากการแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนาไว้ว่า ในกรณี base case พบว่าจะมีแรงงานจำนวนกว่า 25 ล้านตำแหน่งที่ต้องหายไปจากตลาดแรงงาน และในกรณี Worst case จะมีผู้ตกงานทันทีจำนวนถึง 188 ล้านตำแหน่ง เนื่องจากการไวรัสโคโรนา



Source: https://www.imf.org/external/datamapper

ไวรัสโคโรนา
ส่งผลกระทบต่อแรงงานไทยจำนวนเท่าไร

เชื้อไวรัสโคโรนาที่เกิดขึ้นอย่างฉับพลันและแพร่ระบาดอย่างรวดเร็วเป็นผลให้ทุกประเทศที่ได้รับผลกระทบทั่วโลกต้องประกาศใช้มาตรการรักษาระยะห่างทางสังคม (Social distancing) อย่างฉุกเฉิน และสำหรับประเทศไทย ได้ออกมาตรการการควบคุมการแพร่ระบาดของโรค ด้วยการออกพรก.ฉุกเฉินโดยมีคำสั่งปิด ห้าง ร้าน และบริการหลายส่วน ยกเว้นแต่ร้านค้าที่เกี่ยวเนื่องกับการอุปโภคและบริโภค ทำให้ธุรกิจขนาดเล็กจำนวนมากต้องหยุดกิจการชั่วคราว และส่งผลให้แรงงานนอกระบบที่ทำงานในสถานที่นั้นๆ ต้องกลายเป็นผู้ไร้งานทำในทันที

สำนักงานสถิติแห่งชาติ ได้รวบรวมข้อมูลสถิติภาวะการทำงานของประชากรอย่างต่อเนื่องทุกเดือน โดยข้อมูลภาวะการทำงานของประชากรเดือนธันวาคม 2562 พบว่า มีจำนวนผู้ที่อยู่ในกำลังแรงงาน 38.21 ล้านคน โดยเป็นผู้มีงานทำ 37.66 ล้านคน ผู้ว่างงาน 3.67 แสนคน และผู้รอฤดูกาลทำงาน 1.79 ล้านคน ในจำนวนผู้มีงานทำ 37.66 ล้านคนนี้ 43.69% เป็นแรงงานในระบบประกันสังคมมาตรา 33, 39, 30 จำนวน 16.45 ล้าน โดยอีก 56.31% หรือ มากกว่าครึ่งหนึ่งของผู้มีงานทำทั้งประเทศ คิดเป็นจำนวนประมาณ 21.21 ล้านคน คือแรงงานนอกระบบ

หากพิจารณาเฉพาะแรงงานนอกระบบในพื้นที่กรุงเทพมหานครซึ่งเป็นพื้นที่ที่แรงงานเหล่านี้ได้รับผลกระทบมากที่สุดอ้างอิงจากผลการสำรวจแรงงานนอกระบบ 2562 สำนักงานสถิติแห่งชาติ พบว่าพื้นที่กรุงเทพมหานคร มีแรงงานนอกระบบ 26.3% หรือจำนวนประมาณ 2.13 ล้านคน นอกจากกลุ่มแรงงานนอกระบบที่เหมือนถูกถอดฟันเฟืองชีวิตจนต้องหยุดนิ่งแล้ว กลุ่มแรงงานที่ได้รับผลกระทบโดยตรงอีกหนึ่งกลุ่ม คือ กลุ่มอาชีพพนักงานบริการในร้านค้าและตลาด ซึ่งมีจำนวนถึง 7.75 ล้านคน

การเกิดขึ้นอย่างไม่คาดคิดของโรคระบาดนับเป็นฝันร้ายต่อภาคแรงงานและเศรษฐกิจทั่วโลกโดยเฉพาะประเทศไทยที่คาดการณ์จำนวนผู้ได้รับผลกระทบโดยตรงอย่างฉับพลันถึงประมาณ 9.88 ล้านคน ซึ่งเป็นกลุ่มแรงงานนอกระบบและแรงงานที่อยู่ในภาคบริการในร้านค้าและตลาด ในขณะเดียวกันมาตรการช่วยเหลือและเยียวยาจากภาครัฐ ที่จะโอบอุ้มผู้ได้รับผลกระทบในขณะนี้ รองรับแรงงานนอกระบบเพียงแค่ 3 ล้านคนเท่านั้น นอกจากนี้ยังไม่รวมถึงแรงงานในระบบที่ได้รับผลกระทบจากการเลิกจ้างหรือปรับอัตราการเงินเดือน ทำให้แม้ฝันร้ายอย่าง COVID-19 จะผ่านพ้นไปแล้วฝันร้ายจากวิกฤตเศรษฐกิจที่ครอบคลุมเศรษฐกิจโลกและประเทศไทยก็ไม่อาจจะจากไปได้ง่ายๆ

อ้างอิง
- COVID-19 and the world of work: Impact and policy responses
- แรงงานนอกระบบ ชีวิตที่แสนเปราะบาง
- สำรวจภาวะการทำงานของประชากร ธันวาคม 2562
- จำนวนสถานประกอบการและจำนวนผู้ประกันตน กองทุนประกันสังคมทั่วราชอาณาจักร
- TerraBKK.com - https://www.terrabkk.com/articles/197654

05

โลก จะเปลี่ยนไปอย่างไร หลังวิกฤต โควิด-19 จบลง?

นายสุพริศร์ สุวรรณิก

ฝ่ายเศรษฐกิจมหภาค

เป็นที่ทราบกันดีอยู่แล้วว่า การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด-19 ได้สร้างความโกลาหลวุ่นวายให้กับโลกอย่างหนักหน่วงทุกด้าน ไม่ว่าจะเป็นเศรษฐกิจ สังคม การเมือง รวมไปถึงวิถีชีวิตของผู้คน ผู้เขียนได้เคยอธิบายผลกระทบด้านเศรษฐกิจโดยตรงไปแล้วในบทความ **“ไวรัสโคโรนา: ฝันร้ายของเศรษฐกิจโลก?”** ตั้งแต่เมื่อครั้งสถานการณ์ภายนอกประเทศจีนยังไม่รุนแรงนักและอัตราการติดเชื้อชะลอลงแล้ว อย่างไรก็ตาม ผู้เขียนยอมรับโดยดุษณีว่าการแพร่ระบาดของไวรัสตัวนี้รุนแรง รวดเร็ว และขยายวงกว้างกว่าที่เคยประเมินไว้จริง ๆ จึงต้องขอให้กำลังใจอีกครั้งกับบุคลากรทางสาธารณสุขแนวหน้าทุกท่าน รวมทั้งเจ้าหน้าที่ภาครัฐและภาคเอกชนทั่วโลกที่พยายามเยียวยาผลกระทบอันใหญ่หลวงนี้ ผู้เขียนได้แต่หวังว่าฝันร้ายครั้งนี้จะจบลงด้วยความร่วมแรงร่วมใจของทุกท่านในการเว้นระยะห่างทางสังคม (social distancing) โดยเฉพาะการอยู่บ้านเพื่อหยุดการแพร่และรับเชื้อ และการได้รับประโยชน์จากมาตรการเยียวยาของภาครัฐอย่างตรงจุดในช่วงเวลาที่ยากลำบาก ตลอดจนความสำเร็จจากการคิดค้นวิธีการรักษาและวัคซีนป้องกันไวรัสโดยเร็วที่สุด

แต่ท่านผู้อ่านอย่าเพิ่งได้สิ้นหวังไปครับ เพราะทุกวิกฤตมีเกิดแล้วย่อมมีดับเป็นธรรมดา การแพร่ระบาดครั้งนี้ก็เช่นกัน คำถามสำคัญที่ตามมาคือ เมื่อวิกฤตครั้งนี้สิ้นสุดลงแล้ว โลกใบนี้จะเปลี่ยนแปลงไปอย่างไร บางขุนพรหมชวนคิดจึงขอชวนท่านผู้อ่านมองไปข้างหน้าและคิดตามกันในแง่มุมต่างๆ ดังต่อไปนี้ครับ

“การทวนกระแสโลกาภิวัตน์ (deglobalization) จะมีความเข้มข้นมากขึ้น และทำให้ห่วงโซ่อุปทานโลก เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว”

1. การทวนกระแสโลกาภิวัตน์ (deglobalization) จะมีความเข้มข้นมากขึ้น และทำให้ห่วงโซ่อุปทานโลกเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว: ในช่วง 2 ปีที่ผ่านมาก่อนเกิดวิกฤตครั้งนี้ เราได้เห็นหลายประเทศใช้นโยบายแบบเน้นตนเอง (inward-looking policy) หรือปกป้องทางการค้า (protectionism) อย่างชัดเจนกันอยู่แล้ว โดยเฉพาะจากสงครามการค้าที่ปะทุขึ้นโดยประธานาธิบดีโดนัลด์ ทรัมป์ แห่งสหรัฐฯ ที่ส่งเสริมให้บริษัทสัญชาติอเมริกันกลับมาผลิตในประเทศมากขึ้นและกีดกันการค้าจากต่างประเทศ ประเด็นนี้กลับมาชัดเจนยิ่งขึ้นไปอีกด้วยวิกฤตโควิด-19 ที่กำลังตอกย้ำความเชื่อของฝ่ายขวาจัดและผู้ไม่สนับสนุนโลกาภิวัตน์ว่า การพึ่งพิงระบบการผลิตระหว่างประเทศมากเกินไปเป็นเรื่องอันตราย ซึ่งจะเร่งกระบวนการเปลี่ยนแปลงของห่วงโซ่อุปทานโลกที่มีอยู่แล้วให้ยิ่งรวดเร็วมากขึ้น กล่าวคือ ประเทศต่าง ๆ จะหันมาพึ่งพาห่วงโซ่อุปทานในประเทศตนเองเพิ่มขึ้นอีก และกระจายความเสี่ยงด้านการผลิตและขายสินค้าโดยไม่พึ่งพาแต่ประเทศใดประเทศหนึ่งเท่านั้น เพราะเห็นผลกระทบชัดเจนจากขั้นตอนการผลิตหรือตลาดขายสินค้าเมื่อยามที่ต้องปิดตัวลง ซึ่งเป็นผลจากมาตรการต่าง ๆ อาทิ การปิดเมืองหรือประเทศเพื่อป้องกันการแพร่ระบาด นอกจากนี้ รัฐบาลประเทศต่าง ๆ อาจเปลี่ยนวิกฤตครั้งนี้ให้เป็น **“โอกาส”** ในการคิดทบทวนอย่างรอบคอบว่านโยบายเศรษฐกิจของประเทศจะเดินไปในทิศทางใด โดยจะพยายามกระจายความเสี่ยงทางเศรษฐกิจโดยไม่พึ่งพารายได้ทางใดทางหนึ่งจนเกินไป อาทิ ไม่พึ่งพาแต่การส่งออกหรือการท่องเที่ยวเท่านั้น แต่อาศัยการบริโภคและการลงทุนในประเทศเป็นเครื่องจักรสำคัญด้วย

“ปัญหาเชิงโครงสร้างโดยเฉพาะด้านสาธารณสุข จะได้รับการแก้ไขให้ทั่วถึงและเสมอภาคมากขึ้น”

2. ปัญหาเชิงโครงสร้างโดยเฉพาะด้านสาธารณสุข จะได้รับการแก้ไขให้ทั่วถึงและเสมอภาคมากขึ้น: วิกฤตโควิด-19 สร้างแรงกดดันให้รัฐบาลหลายประเทศหันมาใส่ใจพื้นฐานด้านสาธารณสุขของประชาชนและไม่ปล่อยให้กลไกตลาดเป็นตัวจัดการอย่างที่เคยเป็น โดยเฉพาะอย่างยิ่งในสหรัฐฯ ที่ระบบสาธารณสุขไม่มีระบบประกันสุขภาพถ้วนหน้า วิกฤตครั้งนี้ชี้ให้เห็นว่าการที่บุคคลจะเข้าถึงบริการสาธารณสุขได้หรือไม่นั้นไม่ควรเป็นเรื่องของปัจเจกชนอีกต่อไป เพราะคนคนหนึ่งที่จริง ๆ แล้วเป็นพาหะของโรคอยู่ แต่ไม่สามารถไปใช้บริการตรวจไวรัสได้เพราะจ่ายเงินค่าตรวจไม่ไหวทั้ง ๆ ที่อยากไป และคงใช้ชีวิตแบบเดิมตามปกติ ทำให้แพร่โรคระบาดต่อไปให้ผู้อื่นโดยไม่รู้ตัวได้ จนในที่สุดการควบคุมโรคในภาพรวมจะทำได้ยากลำบาก และเป็นเหตุส่วนหนึ่งที่ทำให้สหรัฐฯ ต้องเผชิญกับวิกฤตการแพร่ระบาดหนักหนากว่าประเทศพัฒนาแล้วอื่น ๆ ดังที่ปรากฏในปัจจุบันตามยอดผู้ติดเชื้อในสหรัฐฯ ที่เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วแซงหน้าอิตาลีไปแล้ว ดังนั้น หลังผ่านพ้นวิกฤตครั้งนี้ เราอาจได้เห็นบทบาทที่เพิ่มขึ้นของระบบรัฐสวัสดิการในแต่ละประเทศก็เป็นได้

“สังคมจะก้าวเข้าสู่ระบบดิจิทัลอย่างเต็มรูปแบบ เพื่อให้ทันพฤติกรรมของผู้บริโภคที่เปลี่ยนแปลงไป”

3. สังคมจะก้าวเข้าสู่ระบบดิจิทัลอย่างเต็มรูปแบบ เพื่อให้ทันพฤติกรรมของผู้บริโภคที่เปลี่ยนแปลงไป: ทุกวิกฤตย่อมทิ้งร่องรอย (legacy) ไว้เสมอ ย้อนกลับไปในสมัยการระบาดของโรคซาร์สในปี 2545 ก็สร้างจุดเปลี่ยนสำคัญสำหรับการใช้เทคโนโลยีออนไลน์อย่างอีคอมเมิร์ซในจีนให้มาเป็นที่นิยมในหมู่ประชาชนอย่างสูง โดยเฉพาะอาลีบาบาและเจดีดอทคอม เพราะผู้คนหลีกเลี่ยงการติดเชื้อจากพื้นที่สาธารณะและหันมาสั่งซื้อสินค้าออนไลน์มากขึ้น มาถึงวิกฤตครั้งนี้ก็จะทิ้งร่องรอยไว้เช่นกัน โดยเป็นการตอกย้ำให้ร้านค้าและห้างสรรพสินค้าแบบดั้งเดิมต้องเร่งพัฒนาอย่างก้าวกระโดดเพื่อช่วงชิงตลาดจากการค้าขายแบบออนไลน์มากขึ้นอีก รวมทั้งเทคโนโลยีดิจิทัลหลายประเภทที่มีมานานแล้วแต่ยังไม่มีคนใช้กันมากนัก วิกฤตครั้งนี้กลับบังคับให้คนต้องหันมาใช้เทคโนโลยีเหล่านี้อย่างจริงจัง และสร้างโอกาสต่อยอดให้มีผู้เล่นในตลาดมากยิ่งขึ้น อาทิ แพลตฟอร์มที่ช่วยสื่อสารทางไกล จัดประชุม หรืออีเวนท์ ซึ่งผู้บริโภคจะเกิดความคุ้นเคยและเปลี่ยนพฤติกรรมหันมาใช้เทคโนโลยีอย่างถาวร นอกจากนี้ แม้กระทั่งสถาบันการศึกษาก็ต้องพัฒนาไปใช้วิธีการสอนแบบออนไลน์ทดแทนทั้งหมดในช่วงวิกฤต ซึ่งอาจพลิกโฉมระบบการศึกษาโลกไปโดยสิ้นเชิงหลังผ่านพ้นวิกฤตแล้ว และสุดท้ายแต่ไม่ท้ายสุด ผู้คนอาจจะกลัวการใช้เงินสดหรือธนบัตร เพราะกระดาษอาจเป็นพาหะของเชื้อโรคได้แม้ผ่านพ้นวิกฤตโควิด-19 ไปแล้ว และจะเริ่มคุ้นชินกับการรักษาสุขอนามัยอย่างเข้มงวดไปจนถึงการใช้ชีวิตประจำวันที่คำนึงถึงความปลอดภัยต่อสุขภาพ ด้วยปัจจัยเหล่านี้จะทำให้ระบบการชำระเงินแบบอิเล็กทรอนิกส์ได้รับความนิยมเพิ่มขึ้นได้ครับ

บทความนี้เป็นข้อคิดเห็นส่วนบุคคล ซึ่งไม่จำเป็นต้องสอดคล้องกับข้อคิดเห็นของธนาคารแห่งประเทศไทย
ที่มา : https://www.bot.or.th/Thai/ResearchAndPublications/articles/Pages/Article_30Mar2020.aspx

---

06

อายุของ ‘โควิด-19’ บนพื้นผิวต่างๆ

กันต์ เอี่ยมอินทรา

คอลัมน์ OVERSEAS & EDU

ท่านผู้อ่านทราบหรือไม่ว่าเชื้อไวรัสโคโรน่าสายพันธุ์ใหม่ ต้นตอโรคโควิด-19 สามารถคงทนและแพร่เชื้อได้ยาวนานถึง 9 วันบนพื้นผิวสิ่งของต่างๆ

บทความวิชาการด้านการแพทย์ที่จัดทำโดยมหาวิทยาลัยในเยอรมัน ได้อ้างอิงงานวิจัยและบทความวิชาการอื่นๆ อีกกว่า 41 ชิ้น บทความทางวิชาการชิ้นนี้ได้รับการใช้เป็นหลักอ้างอิงในการรับมือเชื้อโควิด-19 อย่างมากในฝั่งสหรัฐ เพราะศูนย์ควบคุมและป้องกันโรคประเทศสหรัฐ (Centers for Disease Control and Prevention) ใช้เป็นต้นน้ำในการจัดการรับมือเชื้อโควิด

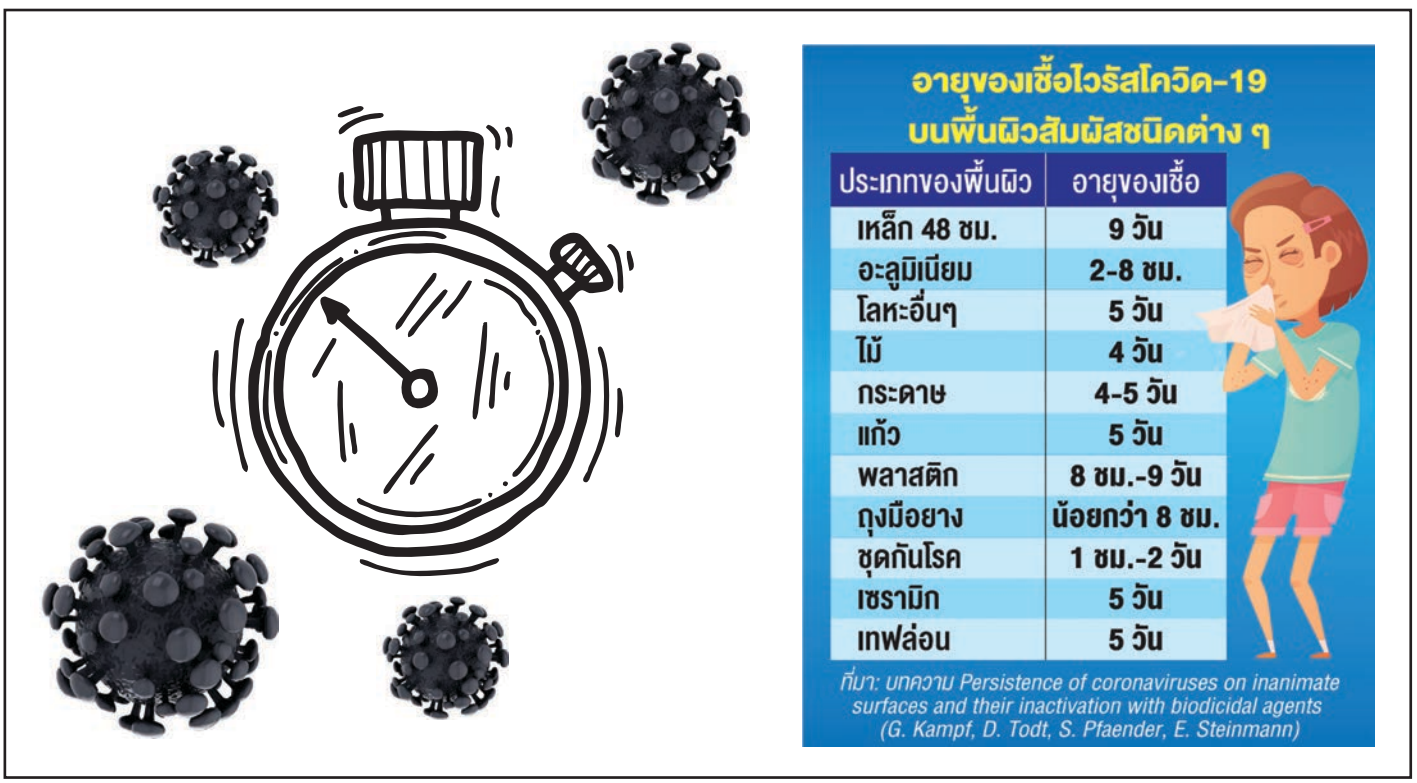
ผมคิดว่าบทความนี้เป็นประโยชน์อย่างมาก เพราะนอกจากจะรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับอายุของเชื้อโรคร้ายนี้ในพื้นผิวสัมผัสต่างๆ การทำลายเชื้อนี้ รวมถึงรายละเอียดอีกพอควร บทความนี้เพิ่งจะตีพิมพ์ โดยใช้ข้อมูลหลักฐานทางวิทยาศาสตร์จากงานวิจัยและบทความอื่นๆ ที่เป็นปัจจุบันอีกมาก จึงอยากจะมาเล่าให้ฟังครับ

จากการศึกษาและสังเกตในเชิงพฤติกรรมศาสตร์ของกลุ่มทดลอง หนึ่งที่เป็นนักเรียนพบว่า กลุ่มทดลองนั้นใช้มือจับบริเวณใบหน้าเฉลี่ย 23 ครั้งต่อชั่วโมง โดยมักจะสัมผัสที่ผิว ปาก จมูก และตา มากไปน้อย ตามลำดับที่เรียง ซึ่งแสดงให้เห็นถึงภาวะความเสี่ยงในการติดเชื้อ และวิธีการจัดการป้องกัน โดยการล้างมือและลดการสัมผัสบริเวณใบหน้า

โควิด-19 นี้เป็นไวรัสที่ อยู่ในกลุ่มโคโรน่า ดังนั้นวิธีการจัดการฆ่าเชื้อก็จะมีความคล้ายคลึง โดยตัวฆ่าเชื้อที่เป็นมิตรกับผิวหนังมนุษย์ที่สุด คือ แอลกอฮอล์ที่ความเข้มข้น 62-71% หรือมากกว่า กรณีฆ่าเชื้อบนพื้นผิวอื่นๆ ในบทความนี้ก็ชี้ชัดถึงสารอีกกว่า 11 ชนิด ซึ่งมีความคล้ายคลึงกับที่สำนักงานสิ่งแวดล้อมแห่งชาติ สิงคโปร์แนะนำ

สิ่งที่ควรจะย้ำเตือนอีกครั้งคือ สารฆ่าเชื้อเหล่านี้จำเป็นต้องใช้ด้วยความระมัดระวัง ภายใต้ความเข้มข้นที่เหมาะสม เพราะหากเข้มข้นน้อยไป สารเหล่านี้ก็จะไม่สามารถฆ่าเชื้อโรคได้ แต่หากมากไป ก็จะเป็นอันตรายต่อผิวสัมผัสและผู้สัมผัส

เวลาในการทำปฏิกิริยาก็เป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่ต้องคำนึงถึง เพราะการทำปฏิกิริยาเพื่อฆ่าเชื้อไวรัสนั้นอาศัยเวลา ซึ่งสารแต่ละตัวก็ใช้เวลาไม่เท่ากันในการกำจัดเชื้อ และก็ยังไม่มีงานวิจัยทางวิทยาศาสตร์ชิ้นใดเลยที่ออกมายืนยันว่าเมื่อฆ่าเชื้อแล้ว จะสามารถคงสภาพภาวะปลอดเชื้ออีกหลายวัน ดังนั้นหากผิวสัมผัสได้รับการแพร่เชื้อใหม่ ก็สมควรทำความสะอาดอีกครั้ง



จุดเด่นที่สุดของบทความนี้ คือการแถลงไขถึงความคงกระพันของเชื้อร้ายนี้ที่สามารถติดอยู่และแพร่เชื้อต่อได้บนพื้นผิวที่ต่างๆ กัน จากตารางจะเห็นได้ว่า เชื้อโรคสามารถคงทนอยู่บนพื้นผิวพลาสติกได้นานสุดถึง 9 วัน ขณะที่อุปกรณ์เครื่องใช้ที่เราเห็นได้ในชีวิตประจำวันอย่างพื้นผิวเซรามิก ยาง ไม้ เหล็ก โลหะอื่นๆ และแก้ว นั้นไวรัส สามารถคงกระพันอยู่ได้ถึง 4-5 วัน

เชื้อโรคยังสามารถติดอยู่ในส่วนของกระดาษหรือเงินนั้นยาวนาน ถึง 5 วัน และติดอยู่บนเสื้อกาวน์ที่แพทย์ใช้กันเชื้อแบบทั่วไปถึง 2 วัน ซึ่งปัจจัยที่จะบ่งชี้ว่าเชื้อโรคจะอยู่ได้นานเพียงใดนอกจากจะเกี่ยวข้อง โดยตรงกับสภาพพื้นผิวที่มันอาศัยอยู่แล้วนั้น ยังเกี่ยวกับความเข้มข้น ของเชื้อโรค และอุณหภูมิ ยิ่งเข้มข้นมาก และยิ่งเย็น เชื้อโรคยิ่งอยู่ได้นาน

การป้องกันเชื้อที่ง่ายที่สุด คือ การเว้นระยะห่างทางสังคม ทำความสะอาดบ้านด้วยสารที่แนะนำ ล้างมือ ล้างเท้า มีสติทุกครั้งก่อนจะหยิบจับอะไรครับ

ที่มา : https://www.bangkokbiznews.com/news/detail/874543

07

หยุด COVID-19 ด้วยมือของเรา

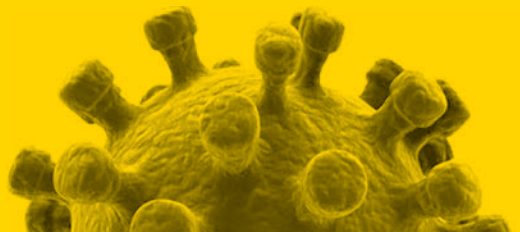
ในสถานการณ์นี้...ทุกคนต่างต้องช่วยกัน...
เพื่อหยุด COVID-19

ไม่ว่าเราจะต้องสวมบทบาทไหน??

> เป็นผู้นำ?
> เป็นผู้ทำ?

สิ่งสำคัญที่สุด คือ การลงมือทำอย่างจริงจังตามบทบาทหน้าที่ของเรา เพื่อให้เหตุการณ์ในครั้งนี้ผ่านไปโดยเกิดความสูญเสียน้อยที่สุด

เมื่อเราสวมบทบาท **“ผู้นำ”** ในการหยุด COVID-19 จงเป็นผู้นำที่ลงมือทำทั้ง 9 ข้อ ตามตารางด้านล่างนี้ ในการลุยทำงานแล้วได้งาน ได้ใจ ได้ความปลอดภัยห่างไกลโควิด



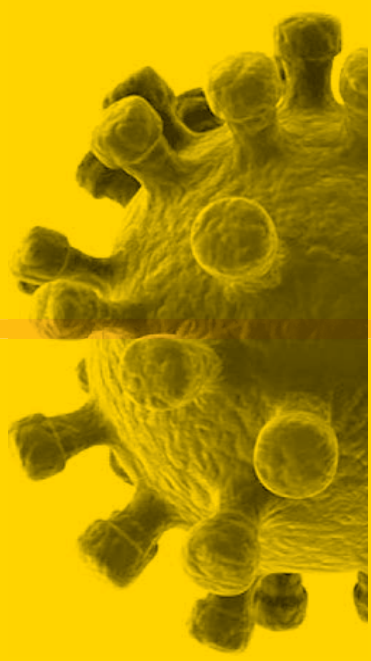
ผู้นำทำ 9 ข้อ	ตัวอย่างที่ผู้นำทำ
1. ต้องคิดนำหน้าปัญหาแบบมีแผนงาน	นายจ้างออกประกาศ/นโยบาย/คำสั่ง/แผนธุรกิจเพื่อรองรับเหตุการณ์ COVID-19
2. เรียนรู้จากสถิติข้อมูลและหาองค์ความรู้เพิ่มเติมจากผู้มีความรู้/มีประสบการณ์	นายจ้างติดตามข้อมูลข่าวสารต่างๆที่มีการประกาศจากทางภาครัฐ พร้อมทั้งให้ความร่วมมือกับภาครัฐ ตามมาตรการที่ภาครัฐกำหนด
3. กระจายองค์ความรู้ที่ถูกต้องไปให้ทั่วถึงทุกๆ คน	ผู้บริหาร/ผู้จัดการฝ่ายหรือแผนกต่างๆ นำแนวทางและมาตรการต่าง ๆ ที่นายจ้างกำหนดเกี่ยวกับการรองรับเหตุการณ์ COVID-19 ไปสื่อสารกับผู้ใต้บังคับบัญชา/ทีมงาน/ลูกน้องให้ชัดเจน เข้าใจ และทั่วถึงทุกๆ คน
4. ต้องมีการพูดคุยสื่อสารกับทุกส่วนงานที่เกี่ยวข้อง	**ในสถานประกอบการ** - ผู้บริหาร/ผู้จัดการฝ่ายหรือแผนกต่างๆ ต้องมีการประเมินความเสี่ยงภายในหน่วยงานหรือแผนกที่ตนรับผิดชอบร่วมกับหัวหน้างาน เจ้าหน้าที่ความปลอดภัยในการทำงาน ระดับวิชาชีพ หรือแพทย์/พยาบาล (หากมี) เกี่ยวกับโอกาสที่แผนกของตนเองมีโอกาสได้รับเชื้อ COVID-19 หรือไม่ และ/หรือ สามารถรับเชื้อได้จากช่องทางใดได้บ้าง - สร้างความเข้าใจในเรื่องการดูแลสุขอนามัยของตนเองให้กับทุกคน เช่น การล้างมือด้วยสบู่หรือแอลกอฮอล์เจล, การสวมหน้ากากอนามัย / หน้ากากผ้า ตลอดเวลาที่ทำงาน เป็นต้น
5. กระจายงานและมอบหมายงานให้ตรงกับความถนัด/ความสามารถของแต่ละบุคคล แต่ละส่วนงาน	กระจายงานตามบทบาทหน้าที่ให้ครอบคลุมตั้งแต่นายจ้าง, ผู้บริหาร, หัวหน้างาน และลูกจ้างผู้ปฏิบัติงาน
6. รับฟังการแจ้งข้อมูลและเสียงสะท้อนต่างๆ จากระดับล่างสู่บน (bottom up)	ให้มีการรายงานผู้บังคับบัญชาหรือผู้ได้รับมอบหมาย หากสงสัยว่าเพื่อนพนักงานอาจติดเชื้อไวรัส COVID-19
7. ย้ำถึงความสำคัญของทุกคนเพราะทุกคนสามารถช่วยสอดส่องดูแลในพื้นที่ของตนเองได้	สื่อสารย้ำเตือนเพื่อให้ทุกคนร่วมมือป้องกัน COVID-19
8. คอยติดตามการปฏิบัติงานตามแผนงานต่างๆ เพื่อขยายผล ปรับปรุง เปลี่ยนแปลงให้ดีและเหมาะสมยิ่งขึ้น	จัดตั้งคณะทำงานบริหารภาวะโรคระบาด COVID-19 <ประธาน 1 คน, กรรมการที่เป็นผู้บังคับบัญชาสูงสุดจากหน่วยงานต่างๆ และเลขานุการที่ดูแลรับผิดชอบเกี่ยวกับแผนประคองธุรกิจ (BCP)> เพื่อดำเนินการในเรื่องต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับสถานการณ์ COVID-19
9. ทำตัวเป็นตัวอย่าง เป็นแบบอย่างที่ดี	นำในการทำเรื่องการดูแลสุขอนามัยส่วนบุคคล เช่น การล้างมืออย่างถูกวิธี, การสวมหน้ากากอนามัย/หน้ากากผ้า, การเว้นระยะห่างระหว่างบคุคลอย่างน้อย 1 เมตร, การทำความสะอาดพื้นที่การทำงานของตนเอง เป็นต้น

ในทำนองเดียวกัน

เมื่อเราสวมบทบาทผู้ทำตามแนวทางต่างๆ ที่เราเกี่ยวข้องในการหยุด COVID-19
จงเป็นผู้ทำที่ลงมือทำด้วยความสมัครใจ ทำโดยการฏิบัติตามคำแนะนำและให้ความร่วมมือในเรื่องต่างๆ เป็นอย่างดี

ต้องทำได้ในสิ่งต่อไปนี้...

คุยกันต้องเว้นช่วงห่าง
ใช้หน้ากากสวมประจำ
ขยันหมั่นล้างมือกับสบู่
กินร้อนแยกสำรับยิ่งดี
รับสื่ออย่างพอเหมาะ
สร้างพลังใจพร้อมฮึดสู้
ปรับตัวทำงานที่บ้าน
รักษาสุขภาพกายจิต
เหตุการณ์นี้สอนแง่คิด
คิดดีพูดดีหยุดด่าทอ
หนึ่งคนเปลี่ยนทุกคนปรับ
ความร่วมมือที่พากเพียร
ทุกคนต่างพร้อมใจทำ
ขาดเปื้อนดำเปลี่ยนทันที
ปัดเช็ดถูทุกพื้นที่
ทุกมื้อมีครบห้าหมู่
ต้องวิเคราะห์สิ่งที่รู้
เรื่องนี้อยู่อีกไม่นาน
ต้องบาลานซ์งาน-ชีวิต
ผ่านโควิดพร้อมก้าวต่อ
ใช้ชีวิตทำดีเลิกรีรอ
ช่วยกันก่อต่อแสงเทียน
โลกขยับกลับด้านเหรียญ
สร้างเสถียรสุขร่มเย็น



**“ทุกวิกฤตจะผ่านพ้นไป
เมื่อทุกคนร่วมมือ ร่วมแรง ร่วมใจ
และเริ่มต้นสิ่งที่ทำได้ด้วยการสนใจ
ใส่ใจสุขอนามัยและความปลอดภัยของตัวเอง”**

ด้วยรักและห่วงใย

จากใจผู้เขียน...โค้ชออนซ์_สุชาดา อวยจินดา
วิทยากรความปลอดภัยในการทำงาน
(หลักสูตรจิตสำนึกความปลอดภัย,หลักสูตรพฤติกรรมความปลอดภัยในการทำงาน และหลักสูตรความปลอดภัยในการทำงานอื่นๆ)
ที่ปรึกษา (ด้านความปลอดภัยฯ, ด้านสิ่งแวดล้อม และด้านการพัฒนาเชิงกลยุทธ์)
โค้ชด้านจิตวิทยาการสื่อประสาท NLP Neuro Linquistic Programming Coach หรือ NLP Coach
(หลักสูตรการโค้ช,รับปรึกษาปัญหาเพื่อทะลายทุกข้อจำกัดที่ฉุดรั้งคุณ)
นักเขียน หนังสือเรื่อง จิต(ใต้)สำนึกความปลอดภัย

ปี 8

5 วิธีอยู่บ้านช่วง “เคอร์ฟิว” ให้หายเหงาลดเครียด

1 งดปาร์ตี้ที่ร้านนอกบ้าน เปลี่ยนมาปาร์ตี้ออนไลน์

ท่ามกลางสถานการณ์ **“ประกาศเคอร์ฟิว”** แบบนี้ อยากให้คนไทยช่วยกันปรับตัวและร่วมมือกันให้มากที่สุด โดยการงดออกไปเที่ยวหรือปาร์ตี้นอกบ้าน แล้วลองเปลี่ยนมาเป็น **“ปาร์ตี้ออนไลน์”** วิธีนี้น่าจะช่วยให้คนที่ชอบเข้าสังคมกลับมาแฮปปี้ได้อีกครั้ง โดยการใช้เทคโนโลยีวิดีโอคอลให้เป็นประโยชน์ นัดเพื่อนๆ ผ่านออนไลน์ได้เลย แล้วจัดเครื่องดื่มของแต่ละคนเตรียมไว้แล้วเปิดหน้าร่วมดื่มและเม้าธ์มอยกันได้สนุกสนานไม่แพ้กัน แต่หัวข้อการพูดคุยอาจจะกลายเป็นเรื่องโรคโควิด-19 มากกว่าเรื่องอื่นๆ ที่เคยเม้าธ์กันในช่วงปกติ

2 ทำลิสต์ดูหนัง ฟังเพลงที่ชอบ

เมื่อต้องกลับบ้านเร็วขึ้น ก็มีเวลาว่างมากขึ้น และคงไม่มีอะไรจะดีไปกว่าการดูหนังเรื่องโปรดหรือฟังเพลงที่ชอบให้อิ่มเอมใจ แต่อยากเตือนไว้สักนิดว่าอย่าดูหนังติดต่อกันเกิน 6-8 ชั่วโมงต่อวัน เพราะจะเข้าข่ายภาวะเสพติดเทียมหรือ Binge Watching (การดูซีรีส์ติดต่อกันนานหลายชั่วโมง) ซึ่งผลเสียที่จะตามมาก็คือ ความเครียดสะสม ความวิตกกังวล อาการซึมเศร้า มีพฤติกรรมเสพติดการดูทีวีแทนที่ความสัมพันธ์กับคนรอบข้างจนเข้าสู่สภาวะ “ตัดขาดทางสังคม” ได้ ดังนั้นก็ควรจำกัดชั่วโมงการดูหนังให้พอดีๆ ไม่เกิน 3-4 ชั่วโมงต่อวัน

3 งดกินข้าวนอกบ้าน เปลี่ยนมาทำกินเองบ้างก็ดี

ปฏิเสธไม่ได้ว่าการกินข้าวตามร้านอาหารนอกบ้าน ก็มีส่วนทำให้ “โควิด-19” แพร่ระบาดมากขึ้น เป็นเหตุผลหลักในการ “ประกาศเคอร์ฟิว” ครั้งนี้ โดยเฉพาะร้านอาหารกึ่งบาร์ที่มักจะเปิดช่วงค่ำไปจนถึงดึกก็ต้องปิดร้านเร็วขึ้น ส่วนผู้บริโภคเองก็ต้องกลับบ้านเร็วขึ้นเช่นกัน ถ้ามองเรื่องนี้ในแง่ดีจะพบว่าจริงๆ แล้ว การงดกินข้าวนอกบ้านบ่อยๆ ก็ทำให้ช่วยประหยัดรายจ่ายไปได้เยอะ อีกอย่างการทำอาหารที่บ้าน (สำหรับคนที่ชอบทำอาหารอยู่แล้ว) ก็ถือเป็นกิจกรรมอย่างหนึ่งที่ช่วยแก้เบื่อและคลายเครียดได้ด้วย แต่สำหรับคนที่ไม่เคยทำอาหารเองเลย ลองหัดทำดูสักครั้งก็ไม่เสียหลายเป็นการเพิ่มเสน่ห์และอัพสกิลให้ตัวเองไปด้วยในตัว ไม่ต้องเป็นเมนูยากระดับมิชลินสตาร์หรอก เอาเมนูง่ายๆ ที่ชอบกินเป็นประจำนี่แหละเหมาะที่สุด

5 ดูแลสุขภาพ เข้านอนเร็วขึ้น ก็ตื่นได้เช้าขึ้น

เมื่อการ “ประกาศเคอร์ฟิว” ทำให้บางคนมีเวลาอยู่บ้านนานขึ้น เพราะต้องรีบกลับบ้านเร็ว ก็ควรลองใช้โอกาสนี้แหละมาปรับสมดุลร่างกายเพื่อสุขภาพที่ดี ด้วยการเข้านอนให้เร็วขึ้น และตื่นให้เช้าขึ้น หลังจากตื่นนอนก็แบ่งเวลามาออกกำลังกายให้ร่างกายแข็งแรง ปรับการทำงานของระบบต่างๆ ในร่างกายได้ดีขึ้น เช่น ระบบขับถ่ายดีขึ้น ระบบภูมิคุ้มกันดีขึ้น ระบบการย่อยอาหารดีขึ้น เป็นต้น แล้วยังมีเวลาเหลือเฟือในการเตรียมตัวไปทำงานแบบชิลๆ ไม่ต้องรีบ พอร่างกายเซ็ตระบบได้ตามนาฬิกาชีวิตแบบนี้ รับรองว่าคุณจะมีสุขภาพที่ดีขึ้นอย่างเห็นได้ชัดแน่นอน แต่ถ้ายังนอนดึกเป็นกิจวัตรเหมือนเดิมอาจจะทำให้ร่างกายอ่อนแอและส่งผลกระทบให้อายุสั้นได้ด้วย ถ้าอยากรู้เรื่องนี้ให้มากขึ้นก็เข้ามาอ่านเพิ่ม

4 ฆ่าเวลาให้เกิดประโยชน์ อัพสกิลด้านภาษา

เวลาว่างที่คุณได้เพิ่มมาจากการ “ประกาศเคอร์ฟิว” นอกจากใช้มันสำหรับผ่อนคลายตัวเองอย่างการดูหนัง ฟังเพลง หรือปาร์ตี้ออนไลน์แล้ว ลองมองอีกมุมก็สามารถใช้เวลาส่วนนั้นมาเพิ่มทักษะด้านภาษาให้ตัวเองโดยการเรียนภาษาผ่านออนไลน์ได้สบายๆ ยิ่งในยุคนี้มีเทรนด์การทำงานแบบที่เรียกว่า GIG Economy หรือการทำงานที่เป็นครั้งๆ ตามความต้องการ (on demand) มากขึ้น เป็นการทำงานแบบชั่วคราว ไม่เต็มเวลา และมีความเป็นอิสระ ซึ่งมีผลสำรวจจาก Temp Job Market Salary Trend 2019 – 2020 พบว่ากลุ่มงานที่ใช้ทักษะด้านภาษา โดยเฉพาะทักษะภาษาจีนและญี่ปุ่น กำลังเป็นที่ต้องการในตลาดเพราะเป็นทักษะเฉพาะทาง มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนประมาณ 18,000-100,000 บาทเลยทีเดียว

ที่มา : https://www.bangkokbiznews.com

บริษัท กลัฟเท็กซ์ จำกัด
GLOVETEX COMPANY LIMITED

www.glovetex.com

"High Quality Gloves For Your Business"
"ศูนย์รวมถุงมือคุณภาพทุกชนิด"

บริษัท กลัฟเท็กซ์ จำกัด เป็นบริษัทชั้นนำของประเทศในการผลิตถุงมือและอุปกรณ์ป้องกันความปลอดภัยส่วนบุคคลที่มีความทันสมัยและมีคุณภาพอันดับหนึ่ง บริษัทให้ความสำคัญกับทุกความต้องการที่แตกต่างของลูกค้า จึงมุ่งมั่นพัฒนาผลิตภัณฑ์อย่างสม่ำเสมอเพื่อตอบสนองความพึงพอใจ และมอบบริการที่ดีที่สุด

บริษัทเป็นผู้คิดค้นเทคโนโลยี MICROTEX™ FIBER ภายใต้ BRAND MICROTEX™ ซึ่งผ่านการทดสอบคุณภาพกับสถาบัน SGS และจดทะเบียนเครื่องหมายการค้ากับกรมทรัพย์สินทางปัญญาเมื่อ 7 มีนาคม 2545

ถุงมือถักเคฟล่า

เป็นหนึ่งในบริษัทในประเทศไทย ที่ได้รับการรับรองจาก DUPONT™ ในการนำเส้นด้าย KEVLAR™ มาผลิตเป็นถุงมือกันบาด

ผู้ผลิตถุงมือคุณภาพสูงรายใหญ่ในประเทศไทย

www.glovetex.com

MICROTEX™ Paragon™ Lifestyle™ TOWA DESIGN AND PERFORMANCE TEXTILE WORK KEVLAR®

บริษัท กลัฟเท็กซ์ จำกัด
11 ม.5 ซ.คลองมะเดื่อ17 ถ.เศรษฐกิจ ต.ถอนไก่ดี อ.กระทุ่มแบน จ.สมุทรสาคร 74110
TEL: 034-878762-3 FAX: 034-878764 E-mail: sales@glovetex.com Call Center: 083-989-7512

บ้าน 9

รศ.ไตรรัตน์ จารุทัศน์

บ้านสุขภาพดี สู้ COVID 19

องค์การอนามัยโลกประมาณการว่าร้อยละ 30 ของบ้านใหม่หรือที่มีการปรับปรุงจะพบกลุ่มอาการป่วยที่มีสาเหตุจากบ้าน ขณะเดียวกันพบว่า ร้อยละ 20-35 ของผู้อยู่ในบ้านที่ไม่มีปัญหาเรื่องคุณภาพอากาศภายในบ้าน สามารถพบอาการของกลุ่มอาการป่วยจากบ้านได้เช่นกัน และผู้อยู่อาศัยในบ้านเก่าๆจะปรากฏอาการมากกว่า บ้านใหม่

มาตรวัดบ้านสุขภาพดี(Healthy Home Barometer) [1] ได้กำหนดให้มีองค์ประกอบ 8 ด้าน คือ แสงแดด คุณภาพอากาศ-อุณหภูมิภายในบ้านที่ดี ความชื้น ขนาดของบ้าน การปรับปรุงบ้าน ค่าใช้จ่ายด้านพลังงาน ความสัมพันธ์กับเพื่อนบ้าน และคุณภาพในการนอนหลับ ซึ่งเราจะพบว่าเป็นปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม 5 เรื่อง เป็นปัจจัยด้านสังคม2เรื่อง และปัจจัยด้านเศรษฐกิจ 1 เรื่อง

โรคตึกเป็นพิษ หรือ Sick Building Syndrome (SBS) [2]

คือ ภาวะผิดปกติด้านสุขภาพทางตา จมูก ลำคอ การหายใจส่วนล่าง ผิวหนังและอาการทั่วไปที่เกิดขึ้นคล้ายกัน ในกลุ่มคนที่อยู่ในบ้าน โดยไม่สามารถระบุสาเหตุที่แน่นอนได้ ปัญหาอาจเกิดขึ้นเฉพาะส่วนใดส่วนหนึ่งของบ้านหรือกับทุกส่วนของบ้านก็ได้ โดยอาการป่วยดังกล่าวเป็นอาการที่ไม่มีลักษณะเฉพาะโรค มักเกิดในบ้าน แต่อาการจะดีขึ้นหรือหายไปเมื่อออกนอกบ้าน

โรค SBS อาการที่เพิ่มขึ้น ยังสามารถเกิดขึ้นได้เนื่องจากปัจจัยภายในบ้าน พื้นลามิเนทอาจทำให้เกิดการสัมผัสกับสารเคมีมากขึ้นและส่งผลให้เกิดอาการ SBS มากขึ้นเมื่อเทียบกับกระเบื้องและพื้นซีเมนต์

อาการที่เพิ่มขึ้น เกิดจากงานตกแต่งที่เพิ่งเสร็จ ความชื้นและปัจจัยที่เกี่ยวข้องมีสัตว์เลี้ยงและแมลงสาบ การมียุง ยังเป็นปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับอาการมากขึ้น แม้ว่าจะไม่ชัดเจนว่ามันเป็นเพราะการมียุงหรือการใช้สารไล่ยุง

1. อาการ

1.1. ผู้อาศัยมีอาการไม่สบายอย่างเฉียบพลัน เช่น ปวดศีรษะ ระคายเคือง ตา จมูก หรือลำคอ จาม น้ำมูกไหล คันตามผิวหนัง หน้ามืด คลื่นไส้ ขาดความกระตือรือร้นในการทำงาน ไวต่อกลิ่นมากขึ้น หดหู่ อ่อนเพลีย ง่วงนอน

1.2. โรคภูมิแพ้อยู่แล้ว อาการแพ้จะกำเริบมากขึ้น ที่พบบ่อยคือ แพ้ไรฝุ่น เชื้อรา เชื้อจากแมลงสาบ ทำให้มีอาการไอ จามที่รุนแรงขึ้นจนถึงขั้นหอบ

2. สาเหตุ

ปัญหาเหล่านี้มักเกิดขึ้นมาหลังจากได้มีการใช้บ้านแล้ว ซึ่งอาจเป็นเพราะการออกแบบบ้านที่ไม่ดีมาตั้งแต่แรก หรือการมีระบบดูแลรักษาบ้านที่ไม่ได้ประสิทธิภาพ แต่อีกเหตุผลที่เป็นไปได้คือ กิจกรรมที่เกิดขึ้นภายในบ้านเองก็มีส่วนทำให้อะไร ๆ ดูแย่ลงได้

2.1. อากาศถ่ายเทไม่เพียงพอ โดยเฉพาะระบบปรับอากาศและระบายอากาศ ทำให้ปริมาณอากาศภายนอกที่เข้าไปแลกเปลี่ยนหมุนเวียนกับอากาศภายในบ้านลดลง

2.2. มีสารเคมีฟุ้งกระจายภายในบ้านในปริมาณสูง แหล่งของสารเคมีที่พบบ่อยคือ กาว น้ำยาทำความสะอาดที่มีส่วนประกอบของสารฟอร์มาลดีไฮด์ การทำงานเกี่ยวกับอุปกรณ์หรือวัสดุที่เป็นไม้ เครื่องถ่ายเอกสาร ปริ๊นเตอร์ ยาฆ่าแมลง ควันบุหรี่ในบ้าน เตาอบที่ใช้แก๊ส รวมถึงสารระเหยจากสีทาผนัง ไม้อัด สารเคลือบเงาทั้งหลายหรือรังสีจากเครื่องใช้ไฟฟ้า เช่น เตาไมโครเวฟ สารเคมีจากภายนอกอาคาร เช่น ก๊าซจากรถยนต์หรือจักรยานยนต์ ควันจากการปรุงอาหารประกอบกับการถ่ายเทอากาศภายในที่ไม่เพียงพอ

สารชีวภาพ เช่น แบคทีเรีย ไวรัส รา ละอองเกสร มูลนก สารเหล่านี้มักปนเปื้อนในแหล่งน้ำ ฝ้าเพดานที่ชื้น ฝุ่นในพรม เชื้อโรคจากมด ปลวก และแมลงสาบ นอกจากนี้อาจเป็นเพราะคนในบ้านแออัดมากเกินไป แล้วไอหรือจามไว้ทำให้เชื้อโรคกระจายเวียนวนอยู่ในตึก

3. แนวทางแก้ไข

3.1 กำจัดแหล่งสารปนเปื้อน จัดระบบบำรุงรักษาเครื่องปรับอากาศ และระบบระบายอากาศอย่างสม่ำเสมอ ทำความสะอาดไส้กรองอากาศอยู่เป็นประจำ ทำความสะอาดพรมหรือเพดานที่ชื้น เก็บสารระเหยอย่างมิดชิดไว้ในบริเวณที่มีอากาศถ่ายเท และเปิดใช้ในช่วงเวลาที่ไม่มีคนทำงาน หากเป็นบ้านใหม่ ควรมีช่วงเวลาที่ให้อากาศหรือก๊าซจากการตกแต่งระเหยออกไปก่อนเข้าใช้บ้าน กำหนดบริเวณในการสูบบุหรี่ซึ่งต้องมีอากาศถ่ายเทได้

3.2 ลดปริมาณมลภาวะทางอากาศ ใช้ผลิตภัณฑ์ที่เป็นต้นกำเนิดของไอระเหยที่เป็นพิษให้น้อยที่สุด (ค่า VOCs ต่ำ) หรือเลือกวัสดุอื่นทดแทน เช่น ใช้สีทาผนังแบบที่ไม่มีโลหะหนักผสม ใช้เฟอร์นิเจอร์ที่ทำจากไม้จริง หรือใช้เฟอร์นิเจอร์ไม้อัดแบบที่ปล่อยไอระเหยน้อยกว่าปกติ

3.3 ควบคุมสิ่งแวดล้อมในบ้านให้มีอากาศหมุนเวียน ให้มีอากาศหมุนเวียนจากภายนอกบ้านบ้าง ควรให้แสงแดดส่องเข้ามาในห้อง หรือเปิดหน้าต่างตอนที่ปิดแอร์ เพื่อให้อากาศที่ค้างอยู่ในตึกระบายออกไป เพิ่มระบบการถ่ายเทอากาศ โดยเฉพาะบริเวณที่มีสารเคมีระเหยออกมาได้ เช่น ห้องน้ำ ห้องถ่ายเอกสารหรือห้องที่มีปริ๊นเตอร์ ติดตั้งพัดลมดูดอากาศ เครื่องฟอกอากาศ เครื่องกำจัดกลิ่นควัน

3.4 ทำความสะอาดบ้าน เครื่องเรือน ดูดฝุ่น ตามพรม หรือซักผ้าม่านให้บ่อยขึ้น เพื่อไม่ให้มีไรฝุ่นเกาะสะสม เครื่องปรับอากาศ ไม่ควรมีน้ำรั่ว จะเกิดเชื้อราตามพื้น ฝาผนัง ใช้น้ำยาฆ่าเชื้อเช็ดถูตามพื้นบ้านและเครื่องเรือนใช้น้ำยาพ่น กำจัดเชื้อรา ไวรัส

3.5 ลดภาวะเสียงรบกวนเสียงที่ดังเกิน 85 เดซิเบลถือว่าเป็นอันตรายต่อหู โดยเฉพาะบ้านที่อยู่ติดกับริมถนนใหญ่ หรือใกล้แนวทางขึ้น-ลงของเครื่องบิน ติดสถานีรถไฟก็อาจจะต้องเผชิญกับภาวะทางเสียงเหล่านี้อย่างที่ไม่อาจหลีกเลี่ยง ดังนั้นสิ่งที่สามารถทำได้ก็คือ การออกแบบให้ผนังบ้านมีความหนามากกว่าปกติ หรือก่อผนังสองชั้น กรุฉนวนหรือแผ่นดูดซับเสียง ก็จะช่วยป้องกันเสียงรบกวนภายนอกไม่ให้เข้ามายังพื้นที่ภายในบ้านได้ดีขึ้น

3.6 หลีกเลี่ยงการตากผ้าเปียกในบ้าน ไม่ควรทิ้งขยะค้างคืนไว้ในสำนักงานเพราะจะเป็นอาหารของแมลงสาบ

3.7 หาต้นไม้ในร่มมาปลูก ตั้งไว้ตามจุดต่าง ๆ ในห้องเพื่อช่วยฟอกอากาศ และลดปริมาณสารพิษ ยิ่งถ้าเป็นไม้ประดับที่ดูดสารพิษได้ก็ยิ่งดี

4. ข้อแนะนำอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับ..บ้านสุขภาพดี

4.1 โครงสร้างบ้านปลอดภัย อยู่สบายใจ ไร้กังวล บ้านที่ดี ต้องเป็นบ้านที่อยู่แล้วรู้สึกปลอดภัย ไม่วิตกกังวลว่าจะเกิดปัญหาภายหลัง การสร้างบ้านทุกหลังควรมีการออกแบบโครงสร้างหลักที่ถูกต้องตามหลักวิศวกรรม เพื่อการรับน้ำหนักที่ถูกต้อง ไม่เสี่ยงต่อการเกิดอันตราย เช่น บ้านเอียง ดินทรุด เพดานถล่ม ผนังร้าว ฯลฯ เป็นต้น ความแข็งแรงของบ้านจึงถือเป็นหัวใจหลักของการมีชีวิตที่ดีและปลอดภัย

4.2 วางผังบ้านและสวน เพื่อสุขภาพแข็งแรง โรคภัยไข้เจ็บของคนในบ้านส่วนหนึ่งเกิดขึ้นได้เมื่ออยู่ในที่แออัด อากาศไม่บริสุทธิ์ รับมลพิษจากขยะ หรือควันรถที่ใกล้ตัวบ้านมากไป ดังนั้นหากวางตำแหน่งบ้านและสวนในที่ดินจึงช่วยป้องกันปัญหาสุขภาพได้ บ้านที่ดีควรอยู่ห่างจากถนน สร้างตัวบ้านให้อยู่ด้านใน ยกเว้นเมื่อต้องการทำการค้าติดถนน ควรแบ่งโซนให้ชัดเจนและปลูกต้นไม้เพื่อช่วยกรองมลพิษที่มาทางอากาศ บ้านที่ดีไม่ควรแออัดเกินไป ออกแบบให้มีจุดรับอากาศทุกห้องของบ้าน รอบๆ บ้านมีต้นไม้เพื่อช่วยเพิ่มออกซิเจน และมีพื้นที่สำหรับการเดินเล่น ออกกำลังกาย จะช่วยให้คนในบ้านแข็งแรงขึ้น มากกว่าจะสร้างอาคารเต็มพื้นที่ แม้จะมีพื้นที่น้อยก็ควรจัดให้มีพื้นที่สีเขียวด้วยเสมอๆ

4.3 เชื้อราตามมุมบ้านที่อยู่อาศัยแบบปัจจุบัน เอื้ออำนวยต่อการเกิดของเชื้อรามาก เพราะเชื้อราแพร่ได้เร็วบนไม้ ผนัง และวอลล์เปเปอร์ ยิ่งปัจจุบันบ้านส่วนใหญ่สร้างแบบปิดทึบเพื่อให้เครื่องทำความเย็นหรือร้อนทำงานได้ดี ก็ยิ่งทำให้ในบ้านเกิดความชื้นสูง ซึ่งเป็นสาเหตุของอาการภูมิแพ้ของคนถึงหนึ่งในสาม และอาการจะยิ่งรุนแรงขึ้นหากคนนั้นเป็นโรคหอบหืดอยู่แล้ว อย่างไรก็ดี ไม่ใช่เชื้อราทุกชนิดจะเป็นอันตราย Dr. David Zhang นักวิจัยทางชีววิทยากล่าวว่า มีเชื้อราเพียง 50 จาก 100,000 ชนิดเท่านั้น ที่ถูกประกาศว่ามีอันตราย สำหรับการดูแลเรื่องเชื้อราในบ้าน คุณควรให้ผู้เชี่ยวชาญเข้ามาตรวจสอบ โดยเฉพาะเพื่อพบข้อบ่งชี้ที่มองเห็นได้อย่างการเปลี่ยนสี การหลุดลอก ไปจนถึงกลิ่นอับ รวมถึงหากคุณมีอาการทางสุขภาพอย่างมีน้ำมูก ไอ ตาแห้ง มีผื่น คุณก็ควรให้ผู้เชี่ยวชาญเข้ามาดูเรื่องเชื้อราในบ้านเหมือนกัน

4.4 สารเคมีในบ้าน

4.4.1.Phthalates หรือพาทาเล็ท สารนี้เคยมีการนำมาศึกษา และพบว่า เด็กชายที่เกิดจากมารดาที่มีระดับสารพาทาเล็ทมาก มีความผิดปกติที่อวัยวะเพศ สารเคมีดังกล่าวไปรบกวนฮอร์โมนเทสโทสเตอโรน ซึ่งเป็นฮอร์โมนที่ทำให้มีการพัฒนาของหน้าอก นอกจากนี้ ยังพบอีกว่าผู้หญิงที่เป็นมะเร็งเต้านม ก็มีระดับสารชนิดนี้สูงกว่าหญิงที่ไม่เป็นมะเร็ง สารพาทาเล็ท เป็นสารที่เราพบได้มากมายในผลิตภัณฑ์ที่เราใช้ ทั้งพื้นบ้าน ม่านห้องน้ำ หนังสังเคราะห์ และผลิตภัณฑ์พวก PVC ไวนิล สารพาทาเล็ท ทำให้พลาสติกมีความยืดหยุ่น นอกจากนั้น ยังเป็นสารที่นำไปใช้ในผลิตภัณฑ์จำพวกสี เช่น ยาทาเล็บ สี น้ำยาเคลือบเฟอร์นิเจอร์ รวมทั้งยังพบสารพวกนี้ ในบรรจุภัณฑ์อาหารเป็นจำนวนมากด้วย วิธีการหลีกเลี่ยงก็คือการไม่ใช้ผลิตภัณฑ์ไวนิล และเก็บอาหารไว้ในภาชนะแก้ว หรือสแตนเลสสตีล

4.4.2. Flame retardants หรือสารหน่วงการติดไฟ เป็นสารเคมีที่ส่งผลกระทบต่อไทรอยด์ และการเจริญพันธุ์ของเพศหญิง และเนื่องจากไทรอยด์นั้น มีผลต่อสมอง ดังนั้น สารชนิดนี้ จึงมีผลกระทบต่อระดับไอคิวของเด็กด้วย สารชนิดนี้ พบได้ในเฟอร์นิเจอร์ พรมรวมทั้งผลิตภัณฑ์ที่นำมาใช้กับเด็ก เช่นหมอนให้นม ดังนั้นอาจจะกล่าวได้ว่า ผลิตภัณฑ์หลาย ๆ อย่างในบ้าน ที่ทำงาน และในรถ มีสารชนิดนี้เป็นส่วนประกอบ อีกทั้งยังพบว่า สารดังกล่าวนี้มีอยู่ในอุปกรณ์อิเล็กทรอนิคส์ อย่างคอมพิวเตอร์ ทีวี โทรศัพท์มือถือ และเครื่องเล่นวีดีโอเกม วิธีการหลีกเลี่ยงก็คือ ดูดฝุ่น ทำความสะอาดบ่อย ๆ จริง ๆ แล้วเราแทบไม่สามารถหลีกเลี่ยงสารนี้ได้ จึงควรพยายามลดการแพร่กระจายของมัน เพราะสารนี้ จะออกมาจากฝุ่นในเฟอร์นิเจอร์ พรมปูพื้นรถ และอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ที่มีการชำรุด

4.4.3. Lead หรือสารตะกั่ว เป็นเวลานานแล้วที่สารตะกั่วนั้นส่งผลต่อสุขภาพของเรา และทุกวันนี้ ก็มีการวิจัยพบว่าอันตรายจากสารตะกั่วนั้นเพิ่มมากขึ้น และส่งผลกระทบต่อฮอร์โมน และความเครียดของคนเราด้วย สารตะกั่วนั้นเป็นโลหะพิษที่ปนเปื้อนอยู่ทั้งในน้ำดื่มที่ไหลผ่านท่อน้ำเก่า และน้ำในแทงก์น้ำ แม้จะผ่านการกรองแล้วก็ตาม การหลีกเลี่ยงนั้น ผู้เชี่ยวชาญแนะนำว่าควรเลือกรับประทานอาหารที่มีคุณค่าซึ่งดูดซับสารตะกั่วไว้ในปริมาณน้อย และบ้านเรือนที่อยู่อาศัยนั้น หากเป็นบ้านเก่า ก็ควรได้รับการปรับปรุงอุปกรณ์เครื่องใช้ เพื่อการอุปโภคและบริโภค

4.4.4. VOCs หรือ Volatile Organic Compounds คือ สารประกอบอินทรีย์ระเหยง่าย ส่วนใหญ่มักใช้เป็นสารประกอบและสารตัวทำละลายในงานอุตสาหกรรมต่าง ๆ เป็นสารประกอบอินทรีย์ที่อยู่ในรูปของเหลวที่มีองค์ประกอบของคาร์บอนอินทรีย์ สามารถระเหยเป็นไอได้ง่ายในอุณหภูมิห้องและความดันปกติ เนื่องจากมีจุดเดือดต่ำและไวไฟ เมื่อระเหยสู่บรรยากาศ สามารถคงตัวอยู่ในอากาศได้เป็นระยะเวลานาน และสะสมอยู่ในสิ่งแวดล้อมรอบตัว ทั้งในอากาศ ดิน และน้ำ เราสามารถพบสาร VOCs ในชีวิตประจำวันของเราได้จาก อุตสาหกรรมการผลิตต่าง ๆ และจากผลิตภัณฑ์หลากหลายชนิด เช่น สีและกาว เครื่องหนัง ยากำจัดศัตรูพืช น้ำหอม สเปรย์ดับกลิ่น ยาและเวชภัณฑ์ สีทาบ้าน, เคมีภัณฑ์ก่อสร้าง, น้ำยาซักแห้ง, สีและน้ำยาดัดผม, สารฆ่าแมลง, สารที่เกิดจากเผาไหม้ และจากควันไอเสียรถยนต์อีกด้วย เราสามารถพบไอระเหย VOCs จากการใช้สารเป็นตัวทำละลายในผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ มากที่สุดถึง 29% รองลงมาคือจากยานพาหนะ 28%

ผลกระทบต่อสุขภาพ

สาร VOCs สามารถเข้าสู่ร่างกายได้ 3 ทาง คือ สัมผัสทางการหายใจ การกิน หรือกลืนเข้าไป และการสัมผัสทางผิวหนัง ซึ่งผลกระทบของสารอินทรีย์ระเหยต่อสุขภาพมีหลายด้านขึ้นอยู่กับชนิดและปริมาณสารอินทรีย์ระเหยนั้นๆ ซึ่งอาจจะทำให้เกิดอาการกดประสาทหลายอย่าง ได้แก่ การง่วงนอน วิงเวียน ปวดศีรษะ ซึมเศร้า หรือหมดสติได้ เมื่อสูดหายใจเข้าไปจะมีผลต่อระบบทางเดินหายใจเกิดการอักเสบของเยื่อเมือก และทำให้เกิดการระคายเคืองที่ผิวหนังและตา ถ้าได้รับสารชนิดนี้ติดต่อเป็นระยะเวลานาน จะเป็นอันตรายต่อตับและไต สารอินทรีย์ระเหยบางชนิด อาจมีผลต่อระบบพันธุกรรม ระบบฮอร์โมน ระบบสืบพันธุ์ และระบบประสาท และอาจทำให้เกิดโรคมะเร็งบางชนิดได้ เป็นต้น

5. จัดบ้านให้สุขภาพดี [3]

5.1 จัดมุมห้องให้ผ่อนคลาย ไม่เมื่อยสายตา ในส่วนของพื้นที่ที่ต้องใช้สายตาในการจ้องมองเป็นพิเศษ เช่น มุมห้องนั่งเล่นที่ต้องนั่งดูโทรทัศน์นานๆ พื้นที่ห้องทำงาน หรือมุมพักผ่อนส่วนตัว ควรมีการจัดเรื่องของแสงสว่างให้เหมาะสมและเพียงพอโดยไม่ทำให้สายตาเมื่อยล้า โดยควรหลีกเลี่ยงจากแสงภายนอกที่ส่องย้อนเข้ามาสู่ดวงตาโดยตรง จึงควรออกแบบให้ผนังด้านหลังที่วางโทรทัศน์หรือเครื่องคอมพิวเตอร์เป็นผนังแบบทึบที่ปราศจากแสงส่องผ่านเข้าสู่ดวงตา แต่หากจำเป็นที่ต้องจัดวางในมุมนั้นก็ควรติดผ้าม่านเพิ่มเติมเพื่อบดบังแสงสว่างไม่ให้ส่องจ้าจนเกินไป

5.2 จัดแสงสว่างอย่างพอดี ในบริเวณตามพื้นทางเดิน โถงบันได หรือภายในห้องน้ำที่เป็นมุมอับของบ้าน ควรมีการจัดให้มีแสงสว่างจากธรรมชาติอย่างเพียงพอ เพื่อช่วยทำให้พื้นที่บริเวณนั้นดูสว่างอย่างทั่วถึงโดยไม่จำเป็นต้องใช้แสงสว่างจากไฟฟ้า และที่สำคัญยังสามารถช่วยลดการเกิดกลิ่นอับชื้นได้เป็นอย่างดี

5.3 โทนสีสบายตา การแต่งเติมโทนสีสดใสภายในบ้านอาจทำให้รู้สึกสดชื่นและไม่น่าเบื่อ แต่หากอยากมีบ้านที่ให้ความรู้สึกผ่อนคลายและสบายตา การเลือกใช้โทนสีอ่อนๆ อย่างสีพาสเทล สีเอิร์ธโทนที่ดูอบอุ่น หรือสีคุมโทนภายในพื้นที่ต่างๆ ของบ้าน ก็จะช่วยให้บรรยากาศภายในบ้านดูน่าพักผ่อนมากยิ่งขึ้น

5.4 ลดเสียงก้องในบ้าน สำหรับบ้านไหนที่มีความโปร่งโล่งเป็นพิเศษหรือเป็นบ้านที่เพิ่งได้รับการสร้างเสร็จใหม่ๆ อาจเกิดเสียงก้องที่สะท้อนไปมาตามผนังจนทำให้รู้สึกรำคาญ สามารถแก้ไขได้ด้วยการนำวัสดุประเภทงานผ้า อย่างผ้าม่าน หรือวัสดุที่ดูดซับเสียงมาตกแต่งพื้นที่ภายในบ้าน ก็จะช่วยทำให้ปัญหาเสียงเหล่านั้นหมดไปได้ทันที

5.5 กลิ่นผ่อนคลายเพื่อสัมผัสสบาย นอกจากบ้านที่สะอาดแล้ว กลิ่นหอมๆ ภายในบ้านที่ให้ความรู้สึกสบายยังมีผลต่อการใช้ชีวิตในแต่ละวันได้อย่างไม่น่าเชื่อ เพียงออกแบบบ้านโดยหลีกเลี่ยงไม่ให้มีมุมอับชื้น จัดเก็บข้าวของให้เป็นระเบียบ จัดวางหน้าต่างเพื่อให้มีอากาศถ่ายเทและหมั่นทำความสะอาดบ้านเป็นประจำทุกวัน ก็สามารถช่วยลดการเกิดกลิ่นไม่พึงประสงค์ได้เป็นอย่างดี นอกจากนี้ยังสามารถเพิ่มความหอมให้กับบรรยากาศภายในบ้านได้ง่ายๆ ด้วยการสร้างกลิ่นหอมอ่อนๆ อย่างการใช้สเปรย์กลิ่นดอกไม้จากธรรมชาติ น้ำมันหอมระเหย ก็สามารถช่วยสร้างบรรยากาศพิเศษให้กับการอยู่อาศัยภายในบ้านได้อย่างน่าประทับใจ

5.6 สีสันธรรมชาติ เพราะบรรยากาศเป็นสิ่งสำคัญสำหรับการอยู่อาศัย ดังนั้นการทำให้บ้านดูผ่อนคลายและรู้สึกสบายที่สุดจึงควรมาพร้อมสัมผัสจากความเป็นธรรมชาติ โดยอาจนำต้นไม้สีเขียวๆ ในกระถางใบเล็กมาจัดวางตามมุมห้องต่างๆ หรือเปิดหน้าต่างให้ได้รับแสงสว่าง สัมผัสเสียงลมใบไม้บ้าง ก็ช่วยทำให้รู้สึกผ่อนคลายมากยิ่งขึ้น

5.7 เย็นกาย สบายใจ สภาพแวดล้อมที่ทำให้รู้สึกสบายของคนเรามักอยู่ในช่วงอุณหภูมิประมาณ 22-27 องศาเซลเซียส ซึ่งพื้นที่ในบ้านเมืองเราจำเป็นต้องอาศัยสภาพแวดล้อมจากร่มเงาของต้นไม้ รวมไปถึงการออกแบบบ้านให้มีช่องบานเปิดทางทิศเหนือและใต้เพื่อให้ลมสามารถพัดผ่านได้ นอกจากนี้การติดฉนวนกันความร้อนบนผนังและฝ้าเพดาน การใช้กระเบื้องดินเผาธรรมชาติที่ลานนอกบ้านหรือใช้กระเบื้องแกรนิตโต้ภายในบ้านก็ช่วยเพิ่มความรู้สึกเย็นสบายได้เป็นอย่างดี

5.8 บ้านนี้ไม่มีฝุ่น ฝุ่น และ ไรฝุ่น นับเป็นตัวการร้ายที่ทำลายสุขภาพ หากต้องอยู่ในสภาวะท่ามกลางบ้านที่เต็มไปด้วยฝุ่นนานๆ ก็อาจทำให้เกิดอาการของโรคภูมิแพ้ตามมาได้ ทางที่ดีจึงควรเลือกใช้เฟอร์นิเจอร์ที่ทำจากวัสดุไม้ หรือหนังเป็นส่วนใหญ่ หรือตกแต่งด้วยผ้าม่านและพรมที่เป็นผ้าสังเคราะห์แทนการใช้ผ้าฝ้าย ที่สำคัญยังควรหมั่นทำความสะอาดบ้านด้วยการปัดกวาดฝุ่นเป็นประจำ ก็จะช่วยลดการสะสมฝุ่นลงได้

อ้างอิง

[1] VELUX group , Healthy Home Barometer 2016 ,European survey

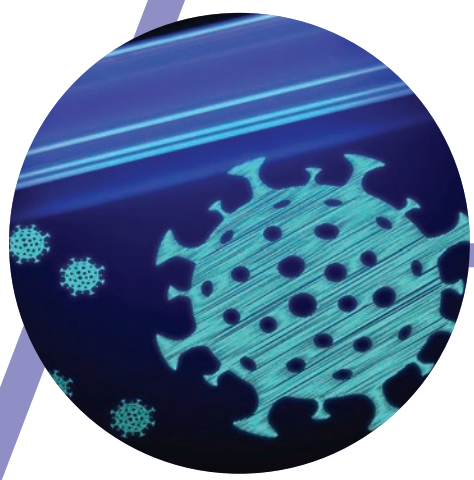
[2] http://www.thaihealth.or.th/healthcontent/article/28452

[3] https://www.sanook.com/home/14901/

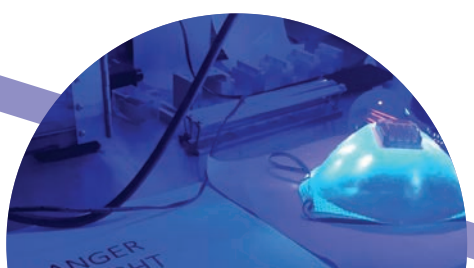
รังสี UVC ฆ่าเชื้อไวรัส SARS-CoV-2 ได้จริงหรือ ?

ธมลวรรณ หิรัญสถิตย์พร
ดร.องอาจ ธเนศนิตย์
สุจิน ชุมประเสริฐ

ปัจจุบันสถานการณ์การแพร่ระบาดของ COVID-19 ในหลายประเทศ ก่อให้เกิดผลกระทบและสร้างความกังวลใจในการใช้ชีวิตของผู้คนจำนวนมาก ดังนั้นจึงมีคำแนะนำในการป้องกันตนเองจากเชื้อไวรัส SARS-CoV-2 ที่ก่อโรคเกิดขึ้นมากมาย ตัวอย่างเช่น การล้างมือด้วยสบู่และน้ำอย่างถูกวิธี การใช้เจลแอลกอฮอล์เพื่อฆ่าเชื้อโรค การสวมใส่หน้ากากอนามัย และการปฏิบัติตามหลัก Social Distancing นอกจากนี้มี คำแนะนำบนโลกออนไลน์ว่าการใช้หลอดไฟที่สร้างแสงอัลตราไวโอเลต ซี (UVC) สามารถใช้ฆ่าเชื้อไวรัส SARS-CoV-2 ได้หลายๆ คนอาจมีคำถามสงสัยว่าการใช้หลอดไฟ UVC นั่นใช้ได้จริงหรือ และรังสี UVC เป็นอันตรายต่อร่างกายของมนุษย์ด้วยหรือไม่



รังสีอัลตราไวโอเลต (Ultraviolet Radiation : UVR) หรือรังสีเหนือม่วง เป็นช่วงหนึ่งของคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้า ที่มีความยาวคลื่นในช่วง 10-400 นาโนเมตร โดยมีแหล่งกำเนิดมาจากการแผ่รังสีของดวงอาทิตย์ หรือมาจากแหล่งกำเนิดที่มนุษย์สร้างขึ้น เช่น เลเซอร์ หลอดไฟเรืองแสง ซึ่งรังสีอัลตราไวโอเลตแบ่งออกเป็น 3 ชนิดหลัก ๆ ตามความยาวคลื่นที่แตกต่างกัน ได้แก่ UVA, UVB และ UVC ซึ่งสามารถเปรียบเทียบความแตกต่างได้จากตาราง



ตารางเปรียบเทียบความแตกต่างของ UVA, UVB และ UVC

	UVA	UVB	UVC*
ระดับพลังงาน	ต่ำ	ปานกลาง	สูง
ผลกระทบต่อผิวหนัง	ชั้นผิวหนังบริเวณชั้นหนังแท้	ชั้นผิวหนังด้านบน	ชั้นหนังกำพร้า
ผลกระทบในระยะสั้น	ผิวหนังไหม้เกรียม	ผิวหนังไหม้เกรียม , เกิดการพุพอง	เกิดการเผาไหม้ที่รุนแรง
ผลกระทบในระยะยาว	จุดด่างดำ ผิวหนังเหี่ยวย่น มะเร็ง	เกิดริ้วรอยก่อนวัย มะเร็งผิวหนัง	มะเร็งผิวหนัง เกิดริ้วรอยก่อนวัย
แหล่งกำเนิด	แสงจากดวงอาทิตย์	แสงจากดวงอาทิตย์	หลอด UVC หลอดไฟไอปรอท
ร้อยละการแผ่รังจากดวงอาทิตย์	95	5	0

* UVC ถูกชั้นโอโซนในชั้นบรรยากาศกรองไว้ได้ทั้งหมด จนไม่สามารถทะลุเข้ามาภายในโลกได้

จากรายงานการวิจัย[1] พบว่ารังสี UVC สามารถฆ่าจุลินทรีย์ได้หลายชนิด เช่น ไวรัส, แบคทีเรีย, โปรโตซัว, รา, ยีสต์ และสาหร่าย โดยรังสี UVC สามารถเข้าไปรบกวนกระบวนการทำงานของ DNA ส่งผลให้เซลล์ตายได้ จึงมีการพัฒนาการใช้รังสี UVC สำหรับการฆ่าเชื้อโรค โดยเฉพาะการใช้ในโรงพยาบาล สนามบิน และโรงงานต่าง ๆ นอกจากนี้ยังใช้เป็นขั้นตอนพื้นฐานในกระบวนการการทำให้น้ำดื่มปราศจากเชื้อโรค และมีหลักฐานทางการแพทย์[2]ระบุว่าการใช้รังสี UVC ที่มีความยาวคลื่น 250 – 270 นาโนเมตร สามารถกำจัดเชื้อไวรัสและแบคทีเรียที่มีการแพร่กระจายในอากาศได้ การใช้หลอดไฟไอปรอทที่สามารถผลิตรังสี UVC ได้อย่างน้อย 30 นาที มีประสิทธิภาพในการกำจัดเชื้อไวรัสในกลุ่ม Coronavirus เช่น SARS ได้ ทั้งนี้ในประเทศไทย โดยศูนย์พันธุวิศวกรรมและเทคโนโลยีชีวภาพแห่งชาติ(ไบโอเทค)[3] มีการนำลำแสง UVC มาพัฒนาใช้สำหรับการฆ่าเชื้อ SARS-CoV-2 ที่สะสมบนหน้ากากอนามัยได้ โดยฉายลำแสงบนหน้ากากอนามัยเป็นเวลา 30 – 60 นาที สามารถทำลายเชื้อไวรัสและแบคทีเรียได้ โดยที่เส้นใยสำหรับการกรองพบว่ายังคงประสิทธิภาพไว้ แม้ว่าการใช้รังสี UVC จะได้รับความสนใจในการนำมาใช้ฆ่าเชื้อไวรัส SARS-CoV-2 แต่ถือว่าเป็นรังสีที่มีความอันตรายสูงและไม่ควรสัมผัส การรับสัมผัสกับรังสี UVC เพียงไม่กี่วินาที สามารถส่งผลให้เกิดอันตรายต่อร่างกายได้อย่างรุนแรง ในกรณีนี้ผู้ใช้งานต้องสวมใส่อุปกรณ์ป้องกันส่วนบุคคล เช่น เสื้อคลุมยาวตะกั่ว ถุงมือตะกั่ว อย่างถูกต้องและเหมาะสมร่วมด้วยขณะปฏิบัติงาน นอกจากนั้นประสิทธิภาพในการฉายแสง UVC เพื่อฆ่าเชื้อโรค จะลดลงตามระยะทางของวัตถุที่ถูกแสงฉาย (เนื่องจากความเข้มแสงลดลง) รวมทั้งในกรณีที่มีสิ่งกีดขวางใด ๆ มาบดบังลำแสงได้ ดังนั้นจึงจำเป็นจะต้องมีการกำจัดเชื้อในบริเวณดังกล่าวโดยวิธีอื่นร่วมด้วย เช่น การเช็ดด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อ เป็นต้น

เอกสารอ้างอิง

[1] Gorvett, Z., 2020. Can You Kill Coronavirus With UV Light?. [online] BBC. Available at: <https://www.bbc.com/future/article/20190222-the-ingenious-new-tricks-to-beat-disease> [Accessed 13 April 2020].

[2] คณะกรรมการ COVID-19., 2020. Ultraviolet Germicidal Irradiation. [online] ราชวิทยาลัยรังสีแพทย์แห่งประเทศไทยและ รังสีวิทยาสมาคมแห่งประเทศไทย, Available at: <https://www.radiologythailand.org/wp-content/uploads/2020/03/3.-Ultraviolet-Germicidal-Irradiation.pdf> [Accessed 13 April 2020].

[3] ชญานิษฐ์ นกแก้ว, 2020. 'รังสียูวี' ฆ่าโควิดบนหน้ากาก 'ไบโอเทค'ทดสอบใช้ซ้ำปลอดภัย. [online] กรุงเทพธุรกิจ. Available at:<https://www.bangkokbiznews.com/news/detail/873512> [Accessed 13 April 2020].

11

การป้องกันและบรรเทาการแพร่ระบาดของ COVID-19 ในที่ทำงาน

แบบสำรวจฉบับนี้จัดทำขึ้นเพื่อเป็นแนวทางปฏิบัติในการบรรเทาการแพร่กระจายของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ในที่ทำงาน ความสำเร็จของการนำเครื่องมือนี้ไปใช้ขึ้นอยู่กับความร่วมมือระหว่างนายจ้าง ผู้บริหาร และผู้ปฏิบัติงาน ที่จะช่วยเปลี่ยนแปลงที่ทำงานให้เป็นไปในทางที่ดีขึ้น เพื่อเตรียมพร้อมสำหรับเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ทั้งนี้นายจ้างควรเป็นหนึ่งในคณะกรรมการหรือตัวแทนด้านความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน ด้วย

ที่มา : https://www.ilo.org/global/topics/safety-and-health-at-work/resources-library/publications/WCMS_741813/lang--en/index.htm

วิธีการใช้แบบสำรวจ

1. แต่งตั้งคณะทำงาน ประกอบด้วยผู้บริหารระดับสูง หัวหน้างาน ตัวแทนของผู้ปฏิบัติงาน และบุคคลที่รับผิดชอบในด้านความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงานขององค์กร

2. สรุปสั้นๆเกี่ยวกับขั้นตอนในการนำแบบตรวจสอบนี้ไปใช้ให้คณะทำงานทราบ

3. ดำเนินการตรวจตามแบบตรวจสอบให้เรียบร้อย และนำมาประมวลผล

4. คณะทำงานร่วมกันวางแผนกัน ว่าควรจะต้องดำเนินการอะไรบ้าง โดยใคร เมื่อไร หาแนวทางในการนำมาตรการไปใช้ หากเป็นเรื่องสำคัญควรปรึกษากับผู้รับผิดชอบในพื้นที่หรือผู้ปฏิบัติงาน

- หากมีมาตรการอยู่แล้วหรือเห็นว่าไม่จำเป็น ให้ทำเครื่องหมาย ที่ช่อง ไม่เห็นด้วย (NO) ด้านล่าง

  “คุณคิดเห็นอย่างไร”
- หากคุณคิดว่ามาตรการนี้เป็นประโยชน์ ให้ทำเครื่องหมาย ที่ช่อง เห็นด้วย (Yes)
- สามารถเพิ่มข้อเสนอแนะหรือคำแนะนำได้ ในช่องหมายเหตุ

5. เลือกข้อที่คุณทำเครื่องหมายในช่อง เห็นด้วย มาพิจารณาว่าข้อใดสำคัญที่สุด แล้วทำเครื่องหมายในช่อง ลำดับความสำคัญ1 (Priority)

6. ให้คณะทำงานร่วมกันอภิปรายรวมถึงเตรียมข้อเสนอแนะเพื่อนำไปจัดการปัญหาทันที หลังจากที่ประเมินตามแบบสำรวจเสร็จ (จากประสบการณ์ ขั้นตอนนี้จำเป็นต่อการส่งเสริมให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในทิศทางที่ดีขึ้น)

7. นำเสนอผลที่ได้จากการอภิปรายเพื่อนำไปวางแผนสำหรับการดำเนินการปรับปรุงอย่างต่อเนื่อง2

คณะทำงานไม่ควรลังเลในการที่จะขอคำแนะนำจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้องด้านความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน, ผู้ตรวจแรงงาน, องค์กรที่เกี่ยวข้องด้านความปลอดภัย รวมถึงสภานายจ้างหรือลูกจ้าง

แบบสำรวจนี้เป็นแค่แนวทางในการปฏิบัติไม่ใช่มาตรการทั้งหมดในการป้องกัน ซึ่งคณะทำงานควรเพิ่มแบบสำรวจหรือมาตรการอื่นที่สามารถป้องกันเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ให้เหมาะสมกับที่ทำงาน ทั้งนี้ผู้บริหารควรปฏิบัติตามกฎหมายหรือคำแนะนำของหน่วยงานรัฐ สำหรับการจัดทำแผนป้องกันและควบคุมเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ในที่ทำงานด้วย

1 ลำดับความสำคัญ (Priorities) ควรพิจารณาความน่าจะเป็นมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับสถานการณ์ที่อาจส่งผลต่อสุขภาพของผู้ปฏิบัติงาน (มีความร้ายแรงหรือเร่งด่วน)

2 ภาคผนวก 1

1. นโยบาย การวางแผน และการจัดการ

1. พัฒนาและประกาศแผนงานหรือความรับผิดชอบในการลดความเสี่ยงต่อการสัมผัสและการแพร่กระจายของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ในที่ทำงาน โดยการปรึกษากับตัวแทนของผู้ปฏิบัติงาน

คุณคิดเห็นอย่างไร?

☐ ไม่เห็นด้วย ☐ เห็นด้วย ☐ จัดลำดับความสำคัญ

หมายเหตุ :

2. พัฒนาแผนเตรียมความพร้อมรับมือสำหรับการป้องกันเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ในที่ทำงาน และมีการประเมินพื้นที่การทำงานของผู้ปฏิบัติงานรวมถึงจุดที่มีโอกาสได้รับสัมผัสกับเชื้อดังกล่าวทั้งหมด

คุณคิดเห็นอย่างไร?

☐ ไม่เห็นด้วย ☐ เห็นด้วย ☐ จัดลำดับความสำคัญ

หมายเหตุ :

อ้างอิงตามแนวทางปฏิบัติขององค์การแรงงานระหว่างประเทศปี 2001 ในเรื่องระบบความปลอดภัยอาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน (3.1.1) หัวข้อ การจัดเตรียมแผนป้องกันและตอบโต้เหตุฉุกเฉิน ซึ่งควรจัดให้เหมาะสมกับขนาดและประเภทของสถานประกอบกิจการ และควรมีการร่วมมือระหว่างหน่วยงานฉุกเฉินภายนอก หรือหน่วยงานอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง และต้องมั่นใจว่า ข้อมูลที่จำเป็นต่อการประสานหน่วยงานทั้งภายในและภายนอกมีการจัดเตรียมไว้พร้อมสำหรับป้องกันผู้ปฏิบัติงานทุกคนหากเกิดเหตุฉุกเฉินขึ้นในสถานที่ทำงาน (ข้อมูลที่ควรจัดเตรียม ได้แก่ ข้อมูลสำหรับการประสานงาน, หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง, สถานที่หรือชุมชนใกล้เคียง, ผู้ให้บริการตอบโต้เหตุฉุกเฉิน, ที่อยู่และระยะห่างของสถานพยาบาลที่ใกล้เคียง, พนักงานดับเพลิง, การอพยพบุคคลที่อยู่ในพื้นที่ปฏิบัติงาน, เตรียมข้อมูลที่เกี่ยวข้องรวมถึงการอบรมผู้ปฏิบัติงานในองค์กรทุกคน ทุกระดับ โดยทั่วไปคือการอบรมการตอบโต้เหตุฉุกเฉิน)

3. มีการปรึกษาหรือประสานงานกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องด้านความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน หน่วยงานที่ให้บริการด้านสุขภาพ หรือหน่วยงานอื่น ๆ ที่มีการพัฒนาข้อมูลหรือสื่อที่เกี่ยวข้องเพื่อส่งเสริมการป้องกันความเสี่ยงในการได้รับสัมผัสจากเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

คุณคิดเห็นอย่างไร?

☐ ไม่เห็นด้วย ☐ เห็นด้วย ☐ จัดลำดับความสำคัญ

หมายเหตุ :

4. จัดทำระบบในสถานที่ทำงานสำหรับการให้ข้อมูลที่น่าเชื่อถือและทันสมัยสำหรับผู้ปฏิบัติงานในสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 โดยอ้างอิงข้อมูลจากหน่วยงานด้านสุขภาพระดับชาติหรือท้องถิ่น

คุณคิดเห็นอย่างไร?

☐ ไม่เห็นด้วย ☐ เห็นด้วย ☐ จัดลำดับความสำคัญ

หมายเหตุ :

5. แผนงานสำหรับจัดการอันตรายให้ครอบคลุมทุกงาน

คุณคิดเห็นอย่างไร?

☐ ไม่เห็นด้วย ☐ เห็นด้วย ☐ จัดลำดับความสำคัญ

หมายเหตุ :

6. เพิ่มหัวข้อเรื่องความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงานลงในแผนสำรองทางธุรกิจและพิจารณาข้อกำหนดที่เกี่ยวกับลูกจ้างซึ่งรวมถึงการบริหารจัดการหากต้องมีการลดเวลาในการทำงานลง

คุณคิดเห็นอย่างไร?

☐ ไม่เห็นด้วย ☐ เห็นด้วย ☐ จัดลำดับความสำคัญ

หมายเหตุ :

7. ส่งเสริมการทำงานผ่านทางไกลสำหรับผู้ปฏิบัติงานที่ไม่ได้มีหน้าที่สำคัญต่อองค์กรเพื่อลดการแพร่กระจายของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ในที่ทำงาน

คุณคิดเห็นอย่างไร?

☐ ไม่เห็นด้วย ☐ เห็นด้วย ☐ จัดลำดับความสำคัญ

หมายเหตุ :

8. หากไม่สามารถทำงานผ่านทางไกลได้ ให้ลดจำนวนของผู้ปฏิบัติงานให้น้อยลง เพื่อหลีกเลี่ยงการทำงานที่มีผู้คนจำนวนมากในแต่ละหน่วยงาน

คุณคิดเห็นอย่างไร?

☐ ไม่เห็นด้วย ☐ เห็นด้วย ☐ จัดลำดับความสำคัญ

หมายเหตุ :

9. เตรียมแผนสำหรับกรณีที่พบว่ามีผู้ติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ในที่ทำงานรวมถึงการรายงาน การจัดการและการกำจัดเชื้อโรค ให้สอดคล้องกับแนวทางในการปฏิบัติของทางราชการ

คุณคิดเห็นอย่างไร?

☐ ไม่เห็นด้วย ☐ เห็นด้วย ☐ จัดลำดับความสำคัญ

หมายเหตุ :

10. เพื่อให้สอดคล้องตามแนวทางของราชการ จะต้องมีการทดแทนหรือจ่ายค่าตอบแทนรวมถึงสิทธิประโยชน์ในการรักษาหากเกิดการเจ็บป่วยให้แก่ผู้ปฏิบัติงานทุกคน

คุณคิดเห็นอย่างไร?

☐ ไม่เห็นด้วย ☐ เห็นด้วย ☐ จัดลำดับความสำคัญ

หมายเหตุ :

11. จัดทำกลยุทธ์หรือแผนงานในการจัดการหรือการประเมินสถานการณ์เพื่อป้องกันเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

คุณคิดเห็นอย่างไร?

☐ ไม่เห็นด้วย ☐ เห็นด้วย ☐ จัดลำดับความสำคัญ

หมายเหตุ :

2. การประเมินความเสี่ยง การจัดการและการสื่อสาร

12. ประเมินความเสี่ยงของการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้ปฏิบัติงาน ผู้รับเหมา ลูกค้า หรือผู้มาเยี่ยม ในสถานที่ทำงาน และการปนเปื้อนของสภาพแวดล้อมในการทำงาน รวมถึงการนำมาตรการไปใช้งาน (ดูในส่วนที่ 3)

คุณคิดเห็นอย่างไร?

☐ ไม่เห็นด้วย ☐ เห็นด้วย ☐ จัดลำดับความสำคัญ

หมายเหตุ :

13. อบรมผู้บริหาร ผู้ปฏิบัติงาน หรือตัวแทนในแต่ละหน่วยงาน สำหรับการนำมาตรการในการป้องกันความเสี่ยงในการสัมผัสกับเชื้อไวรัส และการปฏิบัติตนในกรณีที่ติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 สำหรับกลุ่มผู้ที่มีความเสี่ยงสูงควรอบรมเพิ่มเติมในส่วนของการใช้ การบำรุงรักษา และการกำจัดอุปกรณ์ป้องกันอันตรายส่วนบุคคล

คุณคิดเห็นอย่างไร?

☐ ไม่เห็นด้วย ☐ เห็นด้วย ☐ จัดลำดับความสำคัญ

หมายเหตุ :

14. แจ้งให้ผู้ปฏิบัติงานทราบว่า หากมีเหตุฉุกเฉินหรือร้ายแรงต่อสุขภาพหรือถึงแก่ชีวิต ผู้ปฏิบัติงานสามารถที่จะหลบหนีออกมาจากสถานการณ์นั้น ตามขั้นตอนที่กฎหมายกำหนด และแจ้งให้ผู้บังคับบัญชาทราบสถานการณ์นั้นทันที

คุณคิดเห็นอย่างไร?

☐ ไม่เห็นด้วย ☐ เห็นด้วย ☐ จัดลำดับความสำคัญ

หมายเหตุ :

15. สนับสนุนให้ผู้ขับรถขนส่ง ผู้ขับรถบรรทุก และผู้ที่ประกอบอาชีพเกี่ยวกับการขนส่งอื่น ๆ ลดการติดต่อกับลูกค้า และต้องฝึกการมีสุขอนามัยที่ดี เช่น การล้างมือ และใช้ผลิตภัณฑ์สำหรับล้างมือ จัดเตรียมอุปกรณ์ป้องกันอันตรายส่วนบุคคลหากผู้ปฏิบัติงานต้องติดต่อโดยตรงกับกลุ่มลูกค้า

คุณคิดเห็นอย่างไร?

☐ ไม่เห็นด้วย ☐ เห็นด้วย ☐ จัดลำดับความสำคัญ

หมายเหตุ :

16. ควรหลีกเลี่ยงการเดินทางหากไม่จำเป็น และควรประเมินความเสี่ยงต่อการติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 สำหรับการเจรจาทางธุรกิจ (สำหรับทุกขั้นตอนในการเดินทางหรือการมอบหมายงาน)

คุณคิดเห็นอย่างไร?

☐ ไม่เห็นด้วย ☐ เห็นด้วย ☐ จัดลำดับความสำคัญ

หมายเหตุ :

17. มีการติดต่อประสานงานกับผู้ปฏิบัติงานหรือตัวแทนอย่างสม่ำเสมอผ่านทางอินเทอร์เน็ต ในกรณีที่ไม่สามารถติดต่อทางโทรศัพท์ได้

คุณคิดเห็นอย่างไร?

☐ ไม่เห็นด้วย ☐ เห็นด้วย ☐ จัดลำดับความสำคัญ

หมายเหตุ :

18. สนับสนุนให้ผู้ปฏิบัติงานสามารถปรับสภาพจิตใจรวมถึงปรับสภาพสำหรับรูปแบบใหม่ในการทำงาน ทั้งนี้ควรมีการส่งเสริมให้ผู้ปฏิบัติงานมีสุขภาพที่ดี รวมถึงมีการควบคุมอาหาร พักผ่อน นอนหลับ ออกกำลังกาย และมีการติดต่อกับสังคม ไม่ว่าจะเป็นเพื่อนหรือครอบครัว

คุณคิดเห็นอย่างไร?

☐ ไม่เห็นด้วย ☐ เห็นด้วย ☐ จัดลำดับความสำคัญ

หมายเหตุ :

3. มาตรการสำหรับการป้องกันและการบรรเทา

19. ผู้บังคับบัญชาควรกำหนดให้ผู้ปฏิบัติงานอยู่ห่างกัน โดยให้มีระยะห่างอย่างน้อย 2 เมตร (6 ฟุต)

คุณคิดเห็นอย่างไร?

☐ ไม่เห็นด้วย ☐ เห็นด้วย ☐ จัดลำดับความสำคัญ

หมายเหตุ :

20. หลีกเลี่ยงการพบปะแบบเผชิญหน้ากัน โดยสามารถใช้วิธีอื่นในการประชุม เช่น การใช้โทรศัพท์ ส่งเมล์ หรือการประชุมแบบเห็นหน้า (วิดีโอคอล) หรือหากจำเป็นที่จะต้องจัดการประชุม ก็ควรจะจัดให้มีระยะห่างที่เหมาะสมสำหรับผู้เข้าร่วมประชุม

คุณคิดเห็นอย่างไร?

☐ ไม่เห็นด้วย ☐ เห็นด้วย ☐ จัดลำดับความสำคัญ

หมายเหตุ :

21. จัดให้มีสถานที่ที่ง่ายต่อการเข้าถึงสำหรับให้เจ้าหน้าที่ ลูกค้า หรือผู้มาติดต่อ ล้างมือได้ด้วยสบู่และน้ำ ฆ่าเชื้อที่มือด้วยผลิตภัณฑ์สำหรับทำความสะอาดมือ และควรมีการสร้างเสริมวัฒนธรรมในการล้างมืออย่างถูกต้อง

คุณคิดเห็นอย่างไร?

☐ ไม่เห็นด้วย ☐ เห็นด้วย ☐ จัดลำดับความสำคัญ

หมายเหตุ :

22. จัดเตรียมน้ำยาล้างมือสำหรับฆ่าเชื้อในทุก ๆ ที่ของสถานที่ทำงาน โดยตั้งให้อยู่ในจุดที่เห็นได้ง่ายและเติมน้ำยาให้พร้อมสำหรับใช้งานอย่างสม่ำเสมอ

คุณคิดเห็นอย่างไร?

☐ ไม่เห็นด้วย ☐ เห็นด้วย ☐ จัดลำดับความสำคัญ

หมายเหตุ :

23. ส่งเสริมให้มีการเช็ดทำความสะอาดโต๊ะหรือสถานที่ทำงาน ลูกบิดประตู โทรศัพท์ แป้นพิมพ์ และอุปกรณ์ในการทำงานอื่น ๆ ไม่ให้มีเชื้อสะสม และควรมีการทำความสะอาดในห้องส่วนรวม เช่น ห้องพัก ทั้งนี้พื้นผิวที่มีโอกาสในการสัมผัสบ่อย ๆ ควรจะมีการทำความสะอาดให้บ่อยขึ้น หรืออาจพิจารณาจ้างบริษัททำความสะอาดเพื่อทำความสะอาดและกำจัดเชื้อ

คุณคิดเห็นอย่างไร?

☐ ไม่เห็นด้วย ☐ เห็นด้วย ☐ จัดลำดับความสำคัญ

หมายเหตุ :

24. ปรับปรุงและทำความสะอาดระบบระบายอากาศในห้อง เพื่อลดความเสี่ยงในการสัมผัสเชื้อไวรัส

คุณคิดเห็นอย่างไร?

☐ ไม่เห็นด้วย ☐ เห็นด้วย ☐ จัดลำดับความสำคัญ

หมายเหตุ :

25. มีการส่งเสริมและสื่อสารให้ผู้ปฏิบัติงานมีการควบคุมการแพร่กระจายเชื้อ เช่น ปิดปากหรือจมูกด้วยข้อศอกหากมีการไอหรือจาม

คุณคิดเห็นอย่างไร?

☐ ไม่เห็นด้วย ☐ เห็นด้วย ☐ จัดลำดับความสำคัญ

หมายเหตุ :

26. ต้องมั่นใจว่ามีระยะห่างที่เหมาะสมในสถานที่ทำงาน หากเป็นไปได้ไม่ควรมีการจับกลุ่มหรือชุมนุมกัน

คุณคิดเห็นอย่างไร?

☐ ไม่เห็นด้วย ☐ เห็นด้วย ☐ จัดลำดับความสำคัญ

หมายเหตุ :

27. จัดเตรียมให้มีหน้ากาก และกระดาษชำระ ในที่ทำงาน สำหรับผู้ที่มีอาการคันจมูกหรือไอ และควรมีการจัดเตรียมถังขยะสำหรับกำจัดโดยเฉพาะ

คุณคิดเห็นอย่างไร?

☐ ไม่เห็นด้วย ☐ เห็นด้วย ☐ จัดลำดับความสำคัญ

หมายเหตุ :

4. การเตรียมการสำหรับผู้ต้องสงสัยหรือผู้ที่ติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

28. อนุญาตให้ผู้ปฏิบัติงานที่ติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หยุดปฏิบัติงานและปฏิบัติตามแนวทางของหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

คุณคิดเห็นอย่างไร?

☐ ไม่เห็นด้วย ☐ เห็นด้วย ☐ จัดลำดับความสำคัญ

หมายเหตุ :

29. แนะนำให้ผู้ปฏิบัติงานติดต่อไปยังศูนย์บริการทางด้านสุขภาพ เมื่อมีอาการรุนแรง รวมถึงหากหายใจติดขัดหรือลำบาก และให้ข้อมูลเกี่ยวกับสถานที่ที่ไปมาก่อนหน้านี้ หรือลักษณะอาการ

คุณคิดเห็นอย่างไร?

☐ ไม่เห็นด้วย ☐ เห็นด้วย ☐ จัดลำดับความสำคัญ

หมายเหตุ :

30. แยกผู้ป่วยที่มีการติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ออกจากที่ทำงาน ในระหว่างที่รอการเคลื่อนย้ายไปยังสถานพยาบาลที่เหมาะสม และควรมีการฆ่าเชื้อในที่ทำงานรวมถึงเฝ้าระวังอาการของบุคคลที่อยู่ใกล้ชิดด้วย

คุณคิดเห็นอย่างไร?

☐ ไม่เห็นด้วย ☐ เห็นด้วย ☐ จัดลำดับความสำคัญ

หมายเหตุ :

ภาคผนวก 1

แบบฟอร์มสำหรับแผนปฏิบัติงานและติดตามผล

1. แผนปฏิบัติงาน

หน่วยงาน/ ส่วนงาน/ งาน

.....

วันที่ : .....

กลุ่ม : .....

การดำเนินการ หัวข้อ

[ ] นโยบาย การวางแผน และการจัดการ

[ ] การประเมินความเสี่ยง การจัดการและการสื่อสาร

[ ] มาตรการสำหรับการป้องกันและการบรรเทา

[ ] การเตรียมการสำหรับผู้ต้องสงสัยหรือผู้ที่ติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

[ ] อื่น ๆ .....

ความคาดหวังต่อการดำเนินการแก้ไข

.....

.....

.....

สถานที่ที่ดำเนินการ

.....

.....

อธิบายรายละเอียด (เพิ่มเติม)

.....

.....

.....

วันที่คาดการณ์ว่าจะดำเนินการเสร็จสิ้น

.....

.....

** ควรแยกแบบฟอร์มสำหรับการดำเนินการในแต่ละหัวข้อ

2. แผนการติดตามผล (ข้อมูลที่กำลังดำเนินการแก้ไขหรือเสร็จสิ้นแล้ว)

วันที่ : .....

กลุ่ม : .....

หน่วยงาน/ ส่วนงาน/ งาน

.....

หัวข้อในการดำเนินการแก้ไข/ กำลังดำเนินการ :

.....

.....

การดำเนินการ หัวข้อ

[ ] นโยบาย การวางแผน และการจัดการ

[ ] การประเมินความเสี่ยง การจัดการและการสื่อสาร

[ ] มาตรการสำหรับการป้องกันและการบรรเทา

[ ] การเตรียมการสำหรับผู้ต้องสงสัยหรือผู้ที่ติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

[ ] อื่น ๆ .....

วันที่เริ่มดำเนินการแก้ไข

.....

ชื่อผู้รับผิดชอบ (คนเดียว/ หลายคน)

.....

ระยะเวลาในการดำเนินการแก้ไข : .....

ทักษะหรือเทคนิคที่จำเป็นในการดำเนินการ :

.....

.....

ความเป็นไปได้ในการดำเนินการแก้ไข :

.....

.....

.....

.....

จุดแข็งในการดำเนินการแก้ไข :

.....

.....

.....

.....

ข้อมูลที่จำเป็นในการดำเนินการแก้ไขปรับปรุง (รวมถึงข้อมูลหน่วยงานทางด้านความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน หรือหน่วยงานอื่นที่เกี่ยวข้อง)

.....

.....

3M Science. Applied to Life.™

50 Years 3M Thailand

improve every life.

#50years3Mthailand

3M Training Center

หลักสูตรฝึกอบรม ความปลอดภัยในการทำงาน ในที่อับอากาศ

หลักสูตรฝึกอบรมโดย บริษัท 3เอ็ม ประเทศไทย จำกัด
เหมาะสำหรับผู้ที่เกี่ยวข้องกับการทำงานในพื้นที่
อับอากาศ ผู้ที่ผ่านการอบรมจะสามารถใช้ความรู้เพื่อ
ทำงานในที่อับอากาศ ตามบทบาทหน้าที่อันได้แก่
ผู้อนุญาต ผู้ควบคุม ผู้ช่วยเหลือ และผู้ปฏิบัติงาน

TOSH NEWS 12

01

ร่วมพิธีเปิดงาน SHE SEMINAR 2019 บริษัท ซีพีออลล์และบริษัทในเครือ

วันที่ 1 พฤศจิกายน 2562 นายวรานนท์ ปีติวรรณ ผู้อำนวยการสถาบันส่งเสริมความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน ร่วมพิธีเปิดงานและร่วมเสวนาในงานสัมมนาเชิงปฏิบัติการคณะกรรมการความปลอดภัย อาชีวอนามัย และผู้บริหาร ประจำปี 2562 ซึ่งจัดขึ้นโดยบริษัท ซีพีออลล์และบริษัทในกลุ่ม พร้อมเจ้าหน้าที่ร่วมจัดนิทรรศและกิจกรรมความปลอดภัย ณ สถาบันการจัดการปัญญาภิวัฒน์ อาคาร Convention Hall 1-4 อำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี

งานดังกล่าวจัดขึ้นเพื่อขับเคลื่อนองค์กรให้มีความปลอดภัยอย่างยั่งยืน โดยมีกิจกรรมต่างๆ อาทิ การมอบรางวัลด้านความปลอดภัยฯ เพื่อยกย่องเชิดชู บุคคล หน่วยงาน ที่ทำคุณประโยชน์และสร้างชื่อเสียงให้องค์กร การเสวนาในหัวข้อ “มุ่งสู่วัฒนธรรมความปลอดภัยอย่างยั่งยืน” นิทรรศการด้านความปลอดภัยจากภาครัฐและเอกชน กิจกรรมการแสดงทีมฉุกเฉิน และกิจกรรมอื่นๆ ที่น่าสนใจ

02

เข้าพบรัฐมนตรีว่าการกระทรวงแรงงาน เพื่อแนะนำคณะกรรมการบริหารสถาบันฯ ชุดใหม่

ด้วยสำนักเลขาธิการคณะรัฐมนตรีได้แจ้งมติคณะรัฐมนตรี เมื่อวันที่ 7 ตุลาคม 2562 อนุมัติแต่งตั้งคณะกรรมการบริหารสถาบันส่งเสริมความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน จำนวน 6 คน แทนประธานกรรมการและกรรมการซึ่งครบวาระเมื่อวันที่ 7 ธันวาคม 2561

เมื่อวันที่ 7 พฤศจิกายน 2562 เวลา 13.00 น. คณะกรรมการบริหารสถาบันส่งเสริมความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน ชุดใหม่ ซึ่งประกอบด้วยประธานกรรมการ กรรมการโดยตำแหน่ง กรรมการผู้แทนฝ่ายนายจ้าง กรรมการผู้แทนฝ่ายลูกจ้าง และกรรมการผู้ทรงคุณวุฒิ เข้าเยี่ยมคารวะและรับมอบนโยบายการบริหารงานความปลอดภัยและอาชีวอนามัยของกระทรวงแรงงาน โดยมี หม่อมราชวงศ์จัตุมงคล โสณกุล รัฐมนตรีว่าการกระทรวงแรงงาน พร้อมด้วย นายสุทธิ สุโกศล ปลัดกระทรวงแรงงาน และคณะผู้บริหารกระทรวงแรงงาน ให้การต้อนรับ เพื่อการกำกับดูแลการดำเนินการกิจการของสถาบันส่งเสริมความปลอดภัยฯ ให้บรรลุวัตถุประสงค์ของการจัดตั้ง

ตามพระราชกฤษฎีกาจัดตั้งสถาบันส่งเสริมความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน (องค์การมหาชน) พ.ศ. 2558 การบริหารและการดำเนินการของสถาบันฯ มาตรา 14 ให้มีคณะกรรมการคณะหนึ่ง เรียกว่า “คณะกรรมการบริหารสถาบันส่งเสริมความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน” ประกอบด้วยกรรมการโดยตำแหน่งอีกจำนวนสี่คน ได้แก่ ปลัดกระทรวงแรงงาน อธิบดีกรมควบคุมโรค อธิบดีกรมสวัสดิการและคุ้มครองแรงงาน และเลขาธิการสำนักงานประกันสังคม

03

ศูนย์ส่งเสริมความปลอดภัยฯ จ.สงขลา ร่วมจัดกิจกรรม “จป จิตอาสา ทำความดีเพื่อสังคม” เนื่องในวันเจ้าหน้าที่ความปลอดภัยในการทำงาน ประจำปี 2562

04

ให้การต้อนรับคณะผู้แทนองค์กรความปลอดภัยและอาชีวอนามัยแห่งสาธารณรัฐเกาหลี KOSHA

เมื่อวันที่ 6 พฤศจิกายน 2562 นายวรานนท์ ปีติวรรณ ผู้อำนวยการสถาบันส่งเสริมความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน และ นางจุฑาพนิต บุญดีกุล รองผู้อำนวยการฯ พร้อมด้วยผู้บริหารสถาบันฯ ให้การต้อนรับคณะผู้แทนองค์กรความปลอดภัยและอาชีวอนามัยแห่งสาธารณรัฐเกาหลี KOSHA (Korea Occupational Safety and Health Agency) เดินทางเข้าร่วมหารือแลกเปลี่ยนและศึกษาดูงานของสถาบันฯ

จากนั้นผู้แทน KOSHA ได้นำเสนอข้อมูลภาพรวมการดำเนินงานความปลอดภัยและอาชีวอนามัย และการพัฒนางานด้านสื่อประชาสัมพันธ์ ซึ่ง KOSHA เป็นหน่วยงานที่อยู่ในกำกับของกระทรวงแรงงานและการจ้างงาน (Ministry of Employment and Labour : MOEL) แห่งสาธารณรัฐเกาหลี โดยมีบทบาทสำคัญในการขับเคลื่อนงานความปลอดภัย และอาชีวอนามัย มุ่งเน้นดำเนินงานเชิงป้องกัน โดยมีเป้าหมายลดสถิติการประสบอันตรายจากการทำงาน

ต่อจากนั้นในช่วงบ่ายได้เดินทางไปยัง บริษัท ไชน่า สเตท คอนสตรัคชั่น เอนยิเนียริ่ง (ประเทศไทย) จำกัด ณ สำนักงานบริหารโครงการก่อสร้างท่าอากาศยานสุวรรณภูมิ เพื่อศึกษาดูงานการบริหารจัดการด้านความปลอดภัย ซึ่งเป็นหนึ่งในสถานประกอบกิจการที่ได้รับการสนับสนุนในการพัฒนางานด้านความปลอดภัยจากสถาบันฯ

05

ศูนย์ส่งเสริมความปลอดภัยฯ จ.สงขลา ร่วมจัดกิจกรรมและนิทรรศการความปลอดภัย

สถาบันส่งเสริมความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน (องค์การมหาชน) โดยศูนย์ส่งเสริมความปลอดภัยและอาชีวอนามัยภูมิภาค จังหวัดสงขลา นำโดย นางเยาว์พา แดงบรรจง หัวหน้าศูนย์ฯ พร้อมด้วยเจ้าหน้าที่ร่วมจัดกิจกรรมและนิทรรศการงานสัปดาห์แห่งความปลอดภัย บริษัท ดิปป์โปรดักส์ (ประเทศไทย) จำกัด ซึ่งตั้งอยู่ในจังหวัดสงขลา โดยงานจัดให้มีขึ้นระหว่างวันที่ 18-23 พฤศจิกายน 2562 ทั้งนี้เพื่อสร้างความตระหนักรู้และองค์ความรู้ด้านความปลอดภัยให้กับพนักงานในสถานประกอบกิจการผ่านกิจกรรมต่างๆ

06

ศูนย์ส่งเสริมความปลอดภัยฯ จ.สงขลา จัดอบรมมาตรฐานการจัดการความปลอดภัยในการทำงานบนที่สูง

สถาบันส่งเสริมความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน (องค์การมหาชน) โดยศูนย์ส่งเสริมความปลอดภัยและอาชีวอนามัยภูมิภาค จังหวัดสงขลา จัดฝึกอบรม หัวข้อ “มาตรฐานการจัดการความปลอดภัยในการทำงานบนที่สูง” เพื่อส่งเสริมด้านความปลอดภัย อาชีวอนามัยและสภาพแวดล้อมในการทำงานให้กับผู้ปฏิบัติงาน เจ้าหน้าที่ความปลอดภัยในการทำงานระดับวิชาชีพ คณะกรรมการความปลอดภัยฯ (คปอ.) และผู้ที่เกี่ยวข้อง ทั้งภาครัฐและเอกชน ให้มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับมาตรฐานการจัดการความปลอดภัยในการทำงานบนที่สูง เมื่อวันจันทร์ที่ 18 พฤศจิกายน 2562 ณ ห้องดอกแก้ว โรงแรมหาดใหญ่พาราไดส & รีสอร์ท อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

จัดอบรมเทคนิคการทำงานในที่อับอากาศอย่างปลอดภัย (Confined Space Technique) รุ่นที่ 1 จ.ระยอง

สถาบันส่งเสริมความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน (องค์การมหาชน) จัดอบรมในหัวข้อ“เทคนิคการทำงานในที่อับอากาศอย่างปลอดภัย” (Confined Space Technique) เพื่อส่งเสริมและพัฒนาการเรียนรู้ด้านความปลอดภัย และอาชีวอนามัย และสร้างความตระหนักให้เกิดจิตสำนึก พฤติกรรมในด้านความปลอดภัยให้แก่เจ้าหน้าที่ความปลอดภัยในการทำงานทุกระดับ นายจ้าง ลูกจ้าง ในสถานประกอบกิจการ สามารถนำองค์ความรู้ไปขยายผลลงสู่การปฏิบัติให้มีความต่อเนื่องและเกิดเป็นรูปธรรมอย่างชัดเจน โดยจัดอบรมขึ้นเมื่อวันที่ 29 พฤศจิกายน 2562 ณ โรงแรมแคนทารี่ เบย์ จังหวัดระยอง วิทยากร โดย นายสุชาติ จันทร์วิเมลือง

08

จัดอบรมเทคนิคการทำงานในที่อับอากาศอย่างปลอดภัย (CONFINED SPACE TECHNIQUE) รุ่นที่ 2 จ.นครราชสีมา

สถาบันส่งเสริมความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน (องค์การมหาชน) จัดอบรมในหัวข้อ “เทคนิคการทำงานในที่อับอากาศอย่างปลอดภัย” (Confined Space Technique) รุ่นที่ 2 เพื่อส่งเสริมและพัฒนาการเรียนรู้ด้านความปลอดภัย และอาชีวอนามัย และสร้างความตระหนักให้เกิดจิตสำนึก พฤติกรรมในด้านความปลอดภัยให้แก่เจ้าหน้าที่ความปลอดภัยในการทำงานทุกระดับ นายจ้าง ลูกจ้าง ในสถานประกอบกิจการ สามารถนำองค์ความรู้ไปขยายผลลงสู่การปฏิบัติให้มีความต่อเนื่องและเกิดเป็นรูปธรรมอย่างชัดเจน โดยจัดอบรมขึ้นเมื่อวันที่ 13 ธันวาคม 2562 ณ โรงแรมแคนทารี่ โคราช จังหวัดนครราชสีมา วิทยากรโดย นายณรงค์ศักดิ์ ดับทุกข์

09

จัดอบรมในหัวข้อ “การป้องกันอันตรายในการทำงานตกจากที่สูง” รุ่นที่ 1 (จังหวัดปราจีนบุรี)

สถาบันส่งเสริมความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน (องค์การมหาชน) จัดอบรมในหัวข้อ “การป้องกันอันตรายในการทำงานตกจากที่สูง” (Work at Height Safely) รุ่นที่ 1 เมื่อวันที่ 20 ธันวาคม 2562 ณ โรงแรมแคนทารี่ 304 จังหวัดปราจีนบุรี เพื่อส่งเสริมและพัฒนาการเรียนรู้ด้านความปลอดภัย และอาชีวอนามัย และสร้างความตระหนักให้เกิดจิตสำนึก พฤติกรรมในด้านความปลอดภัยให้แก่เจ้าหน้าที่ความปลอดภัยในการทำงานทุกระดับ นายจ้าง ลูกจ้าง ในสถานประกอบกิจการ สามารถนำองค์ความรู้ไปขยายผลลงสู่การปฏิบัติให้มีความต่อเนื่องและเกิดเป็นรูปธรรมอย่างชัดเจน โดยได้รับเกียรติจาก นายสุรกิจ ช่วงโชติ รองผู้อำนวยการโรงเรียนบริหารจัดการภัย อาฟเฟอร์ เป็นวิทยากรฝึกอบรม

10

จัดฝึกอบรมการพัฒนาที่ปรึกษามาตรฐานระบบการจัดการด้านความปลอดภัยฯ ประจำปีงบประมาณ 2563

สถาบันส่งเสริมความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน (องค์การมหาชน) ได้จัดฝึกอบรมหลักสูตร “การพัฒนาที่ปรึกษามาตรฐานระบบการจัดการด้านความปลอดภัยฯ โครงการพัฒนาบุคลากรที่ปรึกษามาตรฐานระบบการจัดการด้านความปลอดภัยฯ” จำนวน 5 วัน เมื่อวันที่ 12,13,16,17 และ 20 ธันวาคม 2562 ณ โรงแรมรอยัล ริเวอร์ บางพลัด กรุงเทพมหานคร ซึ่งมีผู้ที่สนใจเข้าร่วมกว่า 30 คน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาศักยภาพของบุคลากร และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องให้สามารถเป็นที่ปรึกษาในการจัดทำมาตรฐานระบบฯ แก่สถานประกอบกิจการที่เข้าร่วมโครงการกับ สสปท. ให้สามารถดำเนินงานด้านความปลอดภัย ให้เป็นไปตามข้อกำหนดของมาตรฐานระบบการจัดการด้านความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงานได้ โดยหลังจากการฝึกอบรมจะมีการคัดเลือกที่ปรึกษาตามเกณฑ์ที่สสปท. กำหนดต่อไป

สสปท. ร่วมออกบูธจัดกิจกรรม วันเด็กแห่งชาติ ประจำปี 2563

สถาบันส่งเสริมความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน (องค์การมหาชน) ร่วมออกบูธจัดกิจกรรม วันเด็กแห่งชาติ ประจำปี 2563 เมื่อวันที่ 11 มกราคม 2563 ณ กระทรวงศึกษาธิการ ซึ่งจัดขึ้นภายใต้แนวคิด “Wonderful Kids สุดยอดเด็กไทย” มุ่งเน้นให้เด็กและเยาวชนเป็น คนเก่ง คนดี สามัคคี รู้จักหน้าที่ของตนเอง สอดคล้องกับคำขวัญวันเด็ก “เด็กไทยยุคใหม่ รู้รักสามัคคี รู้หน้าที่พลเมืองไทย” เมื่อเวลา 08.30 น. พล.อ.ประยุทธ์ จันทร์โอชา นายกรัฐมนตรี เดินทางมาเป็นประธานเปิดงาน และได้กล่าวส่งความรักและความปรารถนาดีไปยังเด็กและเยาวชนไทยทั่วประเทศ และย้ำว่า รัฐบาลตระหนักและให้ความสำคัญกับเด็ก และเยาวชนทุกคนซึ่งเป็นทรัพยากรที่มีคุณค่า ที่จะเติบโตขึ้นเป็นกำลังของชาติในอนาคต เพราะเด็กในวันนี้คือผู้ใหญ่ในวันข้างหน้า พร้อมเยี่ยมชมบูธนิทรรศการของภาครัฐและเอกชนที่จัดแสดงไว้

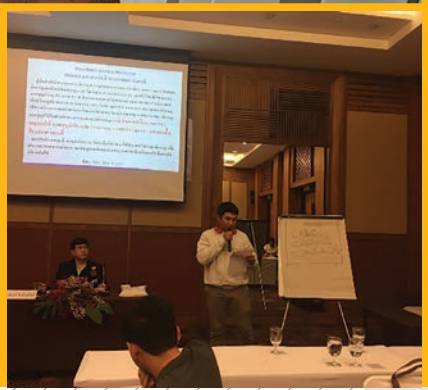
12

จัดฝึกอบรมหลักสูตรข้อกำหนดมาตรฐาน ระบบการจัดการความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน ประจำปี 2563

สถาบันส่งเสริมความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน (องค์การมหาชน) จัดฝึกอบรมหลักสูตร “ข้อกำหนดมาตรฐานระบบการจัดการความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน” เมื่อวันที่ 16 มกราคม 2563 ณ ห้องบงกชรัตน์ เอ โรงแรมรอยัลริเวอร์ บางพลัด กรุงเทพมหานคร โดยมี นายวรานนท์ ปีติวรรณ ผู้อำนวยการสถาบันส่งเสริมความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน เป็นประธานเปิดการอบรม พร้อมด้วย นางจุฑาพนิต บุญดีกุล รองผู้อำนวยการสถาบันส่งเสริมความปลอดภัยฯ ชี้แจงถึงวัตถุประสงค์ของโครงการพัฒนาสถานประกอบกิจการตามมาตรฐานระบบการจัดการด้านความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน ภายหลังพิธีเปิดเสร็จสิ้นเป็นการอบรมข้อกำหนดมาตรฐานระบบความปลอดภัยฯ โดยผู้ทรงคุณวุฒิ นายโสภณ พงษ์โสภณ หลักสูตรนี้จัดให้มีการอบรมระหว่างวันที่ 16-17 มกราคม 2563

หลักสูตรและโครงการดังกล่าวจัดขึ้น เพื่อให้สถานประกอบกิจการ ที่เข้าร่วมโครงการมีมาตรฐานระบบการจัดการฯ เป็นไปตามกฎหมาย ที่กำหนด มีการพัฒนาด้านความปลอดภัยในสถานประกอบกิจการ อย่างยั่งยืน

13



จัดอบรมในหัวข้อ “การป้องกันอันตรายในการทำงานตกจากที่สูง รุ่นที่ 2 จ.เชียงใหม่

สถาบันส่งเสริมความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน (องค์การมหาชน) จัดอบรมในหัวข้อ “การป้องกันอันตรายในการทำงานตกจากที่สูง” (Work at Height Safely) รุ่นที่ 2 เมื่อวันที่ 16 มกราคม 2563 ณ โรงแรมแคนทารี ฮิลส์ จังหวัดเชียงใหม่ เพื่อส่งเสริมและพัฒนาการเรียนรู้ด้านความปลอดภัย และอาชีวอนามัย และสร้างความตระหนักให้เกิดจิตสำนึกพฤติกรรมในด้านความปลอดภัยให้แก่เจ้าหน้าที่ความปลอดภัยในการทำงานทุกระดับ นายจ้าง ลูกจ้าง ในสถานประกอบกิจการ สามารถนำองค์ความรู้ไปขยายผลลงสู่การปฏิบัติให้มีความต่อเนื่องและเกิดเป็นรูปธรรมอย่างชัดเจน โดยได้รับเกียรติจาก นายสุรกิจ ช่วงโชติ รองผู้อำนวยการโรงเรียนบริหารจัดการภัย อาฟเฟอร์ เป็นวิทยากรฝึกอบรม

14

จัดประชุมชี้แจงรายละเอียดทีมที่ปรึกษา เพื่อเตรียมพร้อมในการลงพื้นที่ให้คำปรึกษาและตรวจประเมินระบบการจัดการด้านความปลอดภัยฯ

T-OSH จัดประชุมชี้แจงรายละเอียด ให้กับหัวหน้าที่ปรึกษาและที่ปรึกษา ตามโครงการพัฒนาบุคลากรที่ปรึกษามาตรฐานระบบการจัดการด้านความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน เพื่อเตรียมพร้อมก่อนลงพื้นที่ให้คำปรึกษา และตรวจประเมินให้กับสถานประกอบกิจการที่เข้าร่วมโครงการพัฒนาสถานประกอบกิจการ ตามมาตรฐานระบบการจัดการด้านความปลอดภัยฯ โดยมี ว่าที่ร้อยตรี นพรัตน์ ศรีวงษ์แผน ผู้อำนวยการสำนักบริการวิชาการ เป็นผู้ชี้แจงรายละเอียดและแผนการดำเนินงาน เมื่อวันที่ 30 มกราคม 2563 ณ ห้องประชุมวิทยาลัยทองสุข

15

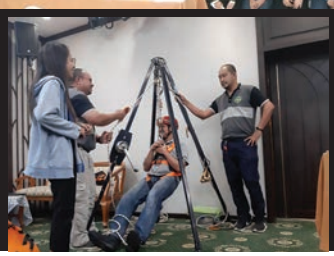
ศูนย์ส่งเสริมความปลอดภัยฯ สงขลา จัดอบรมความปลอดภัยในการทำงานในที่อับอากาศ รุ่นที่ 1

ศูนย์ส่งเสริมความปลอดภัยและอาชีวอนามัยภูมิภาค จังหวัดสงขลา จัดฝึกอบรม หัวข้อ “ความปลอดภัยในการทำงานในที่อับอากาศ” รุ่นที่ 1 เพื่อส่งเสริมด้านความปลอดภัย อาชีวอนามัยและสภาพแวดล้อมในการทำงาน ให้กับผู้ปฏิบัติงาน เจ้าหน้าที่ความปลอดภัยในการทำงานระดับวิชาชีพ คณะกรรมการความปลอดภัยฯ (คปอ.) และผู้ที่เกี่ยวข้อง ทั้งภาครัฐและเอกชน ให้มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความปลอดภัยในการทำงานในที่อับอากาศ เมื่อวันจันทร์ที่ 3 กุมภาพันธ์ 2563 ณ ห้องนครินทร์ 2 โรงแรมเรือรัษฎา อำเภอเมือง จังหวัดตรัง

16

ศูนย์ส่งเสริมความปลอดภัยฯ สงขลา จัดอบรมความปลอดภัยในการทำงานในที่อับอากาศ รุ่นที่ 2

ศูนย์ส่งเสริมความปลอดภัยและอาชีวอนามัยภูมิภาค จังหวัดสงขลา จัดฝึกอบรม หัวข้อ “ความปลอดภัยในการทำงานในที่อับอากาศ” รุ่นที่ 2 เพื่อส่งเสริมด้านความปลอดภัย อาชีวอนามัยและสภาพแวดล้อมในการทำงาน ให้กับผู้ปฏิบัติงาน เจ้าหน้าที่ความปลอดภัยในการทำงานระดับวิชาชีพ คณะกรรมการความปลอดภัยฯ (คปอ.) และผู้ที่เกี่ยวข้อง ทั้งภาครัฐและเอกชน ให้มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความปลอดภัยในการทำงานในที่อับอากาศ เมื่อวันอังคารที่ 4 กุมภาพันธ์ 2563 ณ ห้องลินจง โรงแรมทวิน โลตัส อำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราชซิบิชั่น ฮอลล์ 6 ศูนย์แสดงสินค้าและการประชุมอิมแพ็ค เมืองทองธานี



17

ศูนย์ส่งเสริมความปลอดภัยฯ สงขลา จัดอบรมความปลอดภัยในการทำงานเกี่ยวกับไฟฟ้า

ศูนย์ส่งเสริมความปลอดภัยและอาชีวอนามัยภูมิภาค จังหวัดสงขลา จัดฝึกอบรม หัวข้อ “ความปลอดภัยในการทำงานเกี่ยวกับไฟฟ้า” เพื่อส่งเสริมด้านความปลอดภัย อาชีวอนามัยและสภาพแวดล้อมในการทำงาน ให้กับผู้ปฏิบัติงาน เจ้าหน้าที่ความปลอดภัยในการทำงานระดับวิชาชีพ คณะกรรมการความปลอดภัยฯ (คปอ.) และผู้ที่เกี่ยวข้อง ทั้งภาครัฐและเอกชน ให้มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความปลอดภัยในการทำงานเกี่ยวกับไฟฟ้า เมื่อวันพุธที่ 5 กุมภาพันธ์ 2563 ณ ห้องดอกบัว โรงแรมทวิน โลตัส อำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช

วิธีดูแลดวงตา ให้ปลอดภัยในยุค New Normal

เมื่อ COVID-19 ได้เปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตคนทั้งโลกให้ก้าวสู่สังคมและพฤติกรรมการใช้ชีวิตยุคใหม่หรือ New Normal ทำให้ผู้คนทุกวัย ต้องใช้เวลาและสายตามากกว่าปกติกับการใช้อุปกรณ์มือถือ แท็บเล็ต คอมพิวเตอร์ ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อดวงตาที่อาจถูกทำร้ายด้วยแสงสีฟ้าจากหน้าจอ จนก่อให้เกิดโรคคอมพิวเตอร์วิชั่นซินโดรม (CVS) และอาจส่งผลให้เซลล์ในดวงตาเสียหายและเสื่อมลง เสี่ยงเป็นโรคต้อกระจกและจอประสาทตาเสื่อมได้

อันตรายจากแสงสีฟ้า

"แสงสีฟ้า" สามารถทำลายกระจกตาและจอประสาทตา จนอาจเกิดภาวะตาล้าได้ (Digital Eye Strain) โดยมีอาการ ดังนี้

ปวดตา
ปวดเกร็งที่ดวงตาและกระบอกตา ปวดศีรษะบริเวณหว่างคิ้วร่วมด้วย

ตาพร่ามัว
มองเห็นภาพเบลอ ภาพซ้อน ไม่คมชัด

ตาแห้ง
คันและระคายเคือง รู้สึกเหมือนมีสิ่งแปลกปลอมเข้าไปในดวงตา

... วิธีป้องกันอันตรายจากแสงสีฟ้า

- ทำงานในสภาพแวดล้อมที่มีแสงสว่างเพียงพอ จะช่วยลดแสงสีฟ้าที่รบกวนสายตาได้
- จัดวางตำแหน่งของจอให้อยู่ห่างจากดวงตา 20-30 นิ้ว และจุดศูนย์กลางหน้าจอต่ำกว่าระดับสายตา 10-20 องศา
- ปรับแสงหน้าจอให้สบายตา ไม่มืดหรือสว่างจ้าจนเกินไป
- หากมีภาวะตาล้าให้ใช้น้ำตาเทียมเพื่อเพิ่มความชุ่มชื้นกับดวงตา
- หมั่นกระพริบตาบ่อยๆ ไม่เพ่งสายตานานเกินไป
- พักสายตาเป็นระยะๆ

แสงสีฟ้าไม่ได้ทำร้ายแค่ดวงตา แต่ยังส่งผลให้คนที่เป็นโรคไมเกรนเกิดอาการปวดศีรษะรุนแรงมากขึ้นกว่าเดิม นอกจากนั้นแสงสีฟ้าจะทำให้เรานอนไม่หลับและหลับไม่สนิท เนื่องจากแสงสีฟ้าจะไปยับยั้งการสร้าง Melatonin ซึ่งเป็นฮอร์โมนที่หลั่งออกมาจากสมอง เพื่อช่วยให้เรารู้สึกง่วงและหลับสนิท

ข้อมูลประกอบจาก : megawecare

สถาบันส่งเสริมความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน (องค์การมหาชน) www.tosh.or.th สสปท-TOSH

กอด C-O-V-I-D Model

C = Communication

ในช่วงวิกฤต COVID-19 ผู้คนส่วนใหญ่ใช้เทคโนโลยีในการสื่อสารมากขึ้น เช่น การประสานงานผ่านแอพพลิเคชั่นต่างๆ ทั้ง Line และ Zoom ซึ่งข้อมูลที่เราสื่อสารออกไปนั้น ควรคำนึงถึงการพูดอย่างไรให้เกิดความน่าเชื่อถือ รวมถึงการสื่อสารด้วยสีหน้า ท่าทาง เพื่อให้เกิดความเข้าใจตรงกัน

O = Organizing

การบริหารจัดการ เพื่อให้งานบรรลุผลสำเร็จ ควรมีการวางแผนการทำงาน และจัดลำดับความสำคัญของงาน รวมไปถึงการกำหนด บทบาทหน้าที่ความรับผิดชอบอย่างชัดเจน

V = Values

การสร้างมูลค่าเพิ่ม หรือเพิ่มมูลค่าให้กับองค์กร ไม่ใช่แค่ให้ผู้รับบริการหรือลูกค้า “พอใจ (Satisfaction)” แต่ต้องให้ผู้รับบริการ “ประทับใจ (Delight)” ด้วย และควรสร้างความประทับใจให้เกินความคาดหวังของผู้รับบริการหรือลูกค้า เช่น การตอบคำถามลูกค้าได้ทันที (Real time) แสดงให้เห็นถึงความใส่ใจที่องค์กรมีต่อลูกค้า

I = Information Technology (IT)

การเตรียมระบบ ข้อมูลข่าวสาร (IT) ให้ดีและรวดเร็ว เช่น ระบบ E-doc, ระบบ Online Meeting, ระบบการบริหารโครงการ (Trello App) ที่ลงเวลาทำงานได้, ระบบการลงเวลาเข้า-ออกงาน, ระบบการส่งงานเอกสาร (DropBox) เพื่อใช้รองรับสถานการณ์ที่ไม่คาดคิดในอนาคตได้

D = Digital Skill Development

การพัฒนาทักษะการใช้เทคโนโลยีดิจิทัลถือเป็นสิ่งที่สำคัญ เพราะในปัจจุบันเทคโนโลยีดิจิทัลมีบทบาทสำคัญเป็นอย่างมาก จึงควรต้องทำการ **Reskill-Upskill** ซึ่งเป็นการเพิ่มศักยภาพในการทำงานให้กับบุคลากร และต่อจากนี้ “ดิจิทัล” จะกลายเป็น “โครงสร้างพื้นฐาน” หากองค์กรไม่ปรับเปลี่ยนพัฒนาการทำงานให้ทันต่อเหตุการณ์ปัจจุบัน องค์กรอาจเกิดความเสี่ยงขึ้นได้