



กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control



ปีที่ 13 ฉบับที่ 3

จุลสาร

EnvOCC

กองโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม



เพจกองโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม
เพจโรครวิ้ย ๆ วิทยทำงาน
เพจ EnvOcc Law
WHO Collaborating Centre for Occupational Health



แบบประเมิน
ความพึงพอใจ



दानีโหลด
จุลสารฉบับนี้



ตอบแบบสอบถาม
เพื่อลุ่นรับรางวัล

สารบัญ

สารจาก

ผู้บริหาร

3

เตรียมพร้อมคนทำงาน...

รับมือโรคติดต่อทางระบบหายใจที่มักเกิดในช่วงหน้าฝน

4

โรคอีหุ...

ภัยเงียบจากน้ำท่วมขังที่เกษตรกรต้องระวัง

6

"ดอกไม้" สวยหรือเสี่ยง

(เสี่ยงป้องกันได้)

8

มารู้จักแพ็กเกจจัดการโรค

จากการประกอบอาชีพ กั้นเกาะ

10

มารู้จักกับ แอปพลิเคชัน

"แรงดีมีสูง" การประเมินสถานะสุขภาพองค์รวมผ่านรูปแบบของสื่อมัลติมีเดีย

13

ชวนคนทำงานปกป้องสิทธิ

ของตนเอง ตรวจสอบโซเชียลฟรี ด้วยความสมัครใจ

14

ลัดเลาะรอบบ้าน

16

กิจกรรม

ตอบคำถามลุ้นรับรางวัล

19

สารจากผู้บริหาร



ดร.แพทย์หญิงฉันทกานา ฝดุงกศ

ผู้อำนวยการกองโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม

สวัสดิ์ค่ะ ผู้อ่านจุลสารทุกท่าน กลับมาพบกับจุลสาร EnvOcc กันอีกเช่นเคยนะคะ ในฉบับนี้ เรายังคงมุ่งมั่นนำเสนอเนื้อหาสาระดี ๆ ที่เป็นประโยชน์มาให้อ่านได้ติดตามกันค่ะ สำหรับในช่วงนี้ประเทศไทยได้เข้าสู่ฤดูฝนอย่างเป็นทางการ ในหลายพื้นที่ โดยเฉพาะภาคกลางและภาคเหนือเริ่มมีฝนตกชุกมากขึ้น เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมในการป้องกันอันตรายจากโรคที่มากับหน้าฝนและความเสี่ยงต่อการเกิดโรคติดต่อต่าง ๆ ที่เกษตรกรหรือคนทำงานต้องพบเจอ ประชาชนจึงควรติดตามสภาพอากาศและดูแลสุขภาพตนเองให้ปลอดภัยจากโรคและภัยสุขภาพที่อาจเกิดขึ้นกันด้วยนะคะ

สำหรับจุลสาร EnvOcc ฉบับที่ 3 ปีที่ 13 นี้ ดิฉันขอแนะนำเนื้อหาสาระดี ๆ เพื่อเตรียมพร้อมรับมือกับสภาพอากาศและภัยคุกคามทางสุขภาพจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม อีกทั้งจะนำทุกท่านมาทำความรู้จักกับแพ็คเกจจัดการโรคจากการประกอบอาชีพและแอปพลิเคชัน “แรงดีมีสุข” ที่ทางกองโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อมจัดทำขึ้นเพื่อสนับสนุนการเฝ้าระวัง ป้องกัน ควบคุมโรคจากการประกอบอาชีพ โดยเนื้อหาของจุลสารฉบับนี้ประกอบด้วย (1) เตรียมพร้อมคนทำงาน...รับมือโรคติดต่อทางระบบหายใจที่มักเกิดในช่วงหน้าฝน (2) โรคฉี่หนู...ภัยเงียบจากน้ำท่วมขังที่เกษตรกรต้องระวัง (3) “ดอกไม้” สวยหรือเสี่ยง (เสี่ยงป้องกันได้) (4) มารู้จักแพ็คเกจจัดการโรคจากการประกอบอาชีพ กันเถอะ (5) มารู้จักกับ แอปพลิเคชัน “แรงดีมีสุข” การประเมินสภาวะสุขภาพองค์กรผ่านรูปแบบของสื่อมัลติมีเดีย (6) ชวนคนทำงานปกป้องสิทธิของตนเอง ตรวจเช็ชไอวี ฟรี ด้วยความสมัครใจ

นอกจากนี้ ขอแนะนำท่านผู้อ่านจุลสาร สมัครเป็นสมาชิก (Member) ของจุลสาร EnvOcc กดติดตามเพจ โครครว้ย ๆ วิทยทำงาน และเพจ Env Occ Law อีกทั้งยังสามารถร่วมกิจกรรมตอบคำถามลุ้นรางวัล น่ารัก ๆ พร้อมรับเกร็ดความรู้ในการดูแลสุขภาพไปกับเรา กองโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม กรมควบคุมโรคค่ะ

เตรียมพร้อมคนทำงาน... รับมือโรคติดต่อทางระบบหายใจ ที่มักเกิดในช่วงหน้าฝน



นางสาวกนกนที บัญสุภี

นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ
กลุ่มสื่อสารความเสี่ยงและความรอบรู้สุขภาพ
กองโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม

โรคติดต่อทางระบบหายใจ

1. โรคไข้หวัดใหญ่ (Influenza, Flu)

โรคไข้หวัดใหญ่เป็นโรคติดต่อระบบทางเดินหายใจ เกิดจากการติดเชื้ออินฟลูเอนซาไวรัส (Influenza virus) หรือไวรัสไข้หวัดใหญ่ ซึ่งมี 3 ชนิด คือ Influenza A B และ C สามารถแพร่กระจายเชื้อจากคนสู่คนได้ผ่านทางหายใจ โรคไข้หวัดใหญ่สามารถพบได้ทุกกลุ่มอายุ แต่จะพบมากในเด็ก และอัตราป่วยตายมักพบในผู้ที่มีอายุมากกว่า 60 ปี หรือผู้ที่มีโรคประจำตัว

การติดต่อ

เกิดจากการหายใจเอาละอองฝอยจากน้ำมูก น้ำลายที่ปนเปื้อนเชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่ที่ลอยอยู่ในอากาศจากการไอ จาม ของผู้ป่วยหรือสัมผัสสัมผัสกับละอองฝอยดังกล่าวแล้วนำมาสัมผัสที่จมูกหรือตา



อาการ

ผู้ป่วยมักมีอาการไข้สูงเฉียบพลัน หนาวสั่น ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ อ่อนเพลีย ไอ เจ็บคอ น้ำมูกไหล ตาแดง ตาแฉะ ในเด็กเล็กอาจมีอาการคลื่นไส้ อาเจียน ถ่ายเหลว กินได้น้อย ผู้ป่วยมักเริ่มมีอาการประมาณ 1 - 4 วัน หลังจากได้รับเชื้อ โดยทั่วไปอาการของโรคไข้หวัดใหญ่ในเด็กและผู้ใหญ่ที่ไม่มีโรคประจำตัวจะดีขึ้นใน 1 สัปดาห์ ผู้ป่วยบางรายอาจมีอาการรุนแรง หรือพบภาวะแทรกซ้อนได้ เช่น ภาวะปอดอักเสบ อาการหอบหืดกำเริบ หรือการติดเชื้อแบคทีเรียแทรกซ้อน

2. โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID - 19)

โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID - 19) เป็นโรคติดต่อที่เกิดจากเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ในกลุ่มอาการทางเดินหายใจเฉียบพลันรุนแรง 2 (Severe acute respiratory syndrome coronavirus 2: SARS - CoV - 2)

การติดต่อ

ติดต่อจากคนสู่คนผ่านระบบทางเดินหายใจ โดยการสูดเอาฝอยละอองน้ำมูก น้ำลาย (Droplet) ที่มีเชื้อ ซึ่งแพร่กระจายออกมาในอากาศโดยการพูด ไอ หรือจามจากผู้ป่วย



อาการ

ผู้ป่วยโรคโควิด 19 มักมาด้วยอาการระบบทางเดินหายใจ เช่น ไอ เจ็บคอ คัดจมูก มีน้ำมูกหายใจลำบาก ร่วมกับ มีไข้ ส่วนอาการอื่น ๆ ที่พบได้ เช่น อ่อนเพลีย ปวดศีรษะ ปวดกล้ามเนื้อ อูจจาระร่วง การรับกลิ่นและการรับรสผิดปกติ ระยะเวลาตั้งแต่ได้รับเชื้อจนถึงเริ่มแสดงอาการมีการเปลี่ยนแปลงตามชนิดของสายพันธุ์โดยมักอยู่ระหว่าง 1 - 14 วัน หลังจากได้รับเชื้อ และผู้ติดเชื้อบางรายไม่มีอาการ แม้ผู้ป่วยส่วนใหญ่จะมีอาการไม่รุนแรง แต่ผู้ป่วยบางส่วนอาจมีอาการรุนแรงได้ เช่น มีภาวะปอดอักเสบ และมีอาการหายใจลำบากเฉียบพลัน ซึ่งต้องเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลอย่างทันที่

การป้องกันโรคติดต่อระบบทางเดินหายใจ

1 ดูแลสุขภาพให้แข็งแรง โดยออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และพักผ่อนให้เพียงพอ



2 ดูแลร่างกายให้อบอุ่น ในช่วงอากาศเปลี่ยนแปลง



3 ดูแลสุขอนามัยเพื่อหลีกเลี่ยงการติดเชื้อ ดังนี้

- ไม่คลุกคลีใกล้ชิดกับผู้ป่วยโรคไขหวัดใหญ่ หรือ ผู้ป่วยที่มีอาการทางเดินหายใจ เช่น ไข้ ไอ น้ำมูก เจ็บคอ
- ไม่ใช้แก้วน้ำ หลอดดูดน้ำ ช้อน ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดมือ ของเล่นร่วมกับผู้ป่วย
- หมั่นล้างมือบ่อย ๆ ด้วยน้ำสบู่ หรือใช้แอลกอฮอล์เจล หลังสัมผัสสิ่งของที่มีคนสัมผัสบ่อย ๆ เช่น ที่จับประตู ลูกบิด โต๊ะ และเช็ดทำความสะอาดพื้นผิวดังกล่าวสม่ำเสมอ
- หลีกเลี่ยงสถานที่ที่มีคนพลุกพล่าน แออัด อากาศถ่ายเทไม่สะดวก เช่น ห้างสรรพสินค้า สถานบันเทิง

3

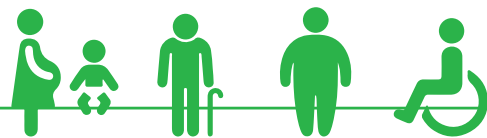
4 ผู้ป่วยโรคทางเดินหายใจต้องป้องกันตนเองเพื่อไม่ให้แพร่เชื้อไปสู่ผู้อื่น ดังนี้

- ควรหยุดเรียน หยุดงาน แม้จะมีอาการไม่มากก็ควรหยุดพักรักษาตัวอยู่ที่บ้าน
- สวมหน้ากากอนามัยทุกครั้ง เมื่อต้องคลุกคลีกับผู้อื่น
- เมื่อไอ จาม ใช้กระดาษทิชชูหรือผ้าเช็ดหน้าปิดปาก ปิดจมูกทุกครั้ง และหมั่นล้างมือบ่อย ๆ ด้วยน้ำสบู่ หรือแอลกอฮอล์เจล



สำหรับวัคซีนป้องกันไขหวัดใหญ่ มีประสิทธิภาพดีในการป้องกันอาการรุนแรงของโรค ปัจจุบันยังไม่มียาให้ประชาชนทั่วไปฉีดวัคซีนไขหวัดใหญ่ทุกคน แต่พิจารณาให้ฉีดในกลุ่มเสี่ยงที่จะเกิดอาการรุนแรง ได้แก่ เด็กอายุ 6 เดือน ถึง 2 ปี, หญิงตั้งครรภ์ ตั้งแต่ 4 เดือนขึ้นไป, ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง 7 กลุ่มโรค (โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง หอบหืด หัวใจ

5 หลอดเลือดสมอง ไตวาย เบาหวาน และผู้ป่วยมะเร็งที่ได้รับเคมีบำบัด), ผู้สูงอายุ ที่มีอายุมากกว่า 65 ปีขึ้นไป, ผู้พิการทางสมองที่ช่วยเหลือตนเองไม่ได้, โรคธาลัสซีเมีย และผู้ที่มีภูมิคุ้มกันบกพร่อง (รวมถึงผู้ติดเชื้อ HIV ที่มีอาการ) และโรคอ้วน



ที่มา: ประกาศกรมควบคุมโรค เรื่อง การป้องกันโรคและภัยสุขภาพที่เกิดในช่วงฤดูฝนของประเทศไทย พ.ศ. 2567

โรคฉี่หนู...

ภัยเงียบจากน้ำท่วม
ที่เกษตรกรต้องระวัง



นายชิติน พนอนุคุณสุว

นักวิเคราะห์นโยบายและแผน
กลุ่มยุทธศาสตร์
กองโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม

สวัสดิการรับทำผู้อ่านจุลสารทุกท่าน

ทราบหรือไม่ว่าหน้าฝนเต็มไปด้วยเชื้อโรคและแบคทีเรียที่ก่อโรคระบาดมากมาย โดยเฉพาะบริเวณที่มีน้ำท่วมขังระบายไม่ทัน หรือผู้ที่มีอาชีพที่ต้องทำงานในน้ำอยู่บ่อย ๆ หนึ่งในโรคยอดฮิตในช่วงหน้าฝนที่อันตราย ก็คือ **“โรคฉี่หนู”** เป็นโรคที่เกิดจากเชื้อก่อโรคฉี่หนู (pathogenic Leptospire) ซึ่งเป็นแบคทีเรียที่อยู่ในปัสสาวะของสัตว์ที่เป็นพาหะ เช่น หนู สุกร โค กระบือ สุนัข เป็นต้น โดยสัตว์ที่เป็นพาหะอาจไม่แสดงอาการแต่มีการติดเชื้อที่ท่อไต และปล่อยเชื้อออกมาในปัสสาวะ ซึ่งเชื้อจะแบ่งตัวเพิ่มจำนวนอยู่ในบริเวณที่มีน้ำท่วมขังตามดินโคลน แอ่งน้ำ ร่องน้ำ น้ำตก แม่น้ำ ลำคลอง และสามารถมีชีวิตอยู่ได้นานเป็นเดือน ขึ้นอยู่กับสภาพแวดล้อม

ผู้มีความเสี่ยงสูงที่จะติดเชื้อก่อโรคฉี่หนู

คนงานขุดลอกท่อระบายน้ำ

ชาวประมงที่หาสัตว์ตามแหล่งน้ำจืด

ผู้ที่ชอบเดินป่า ท่องเที่ยวตามแม่น้ำ ทะเลสาบ น้ำตก หรือเล่นกีฬาทางน้ำตามธรรมชาติ

ผู้ที่ทำงานในภาคเกษตร (ชาวนา ชาวไร่ เลี้ยงสัตว์ เช่น คนงานบ่อปลา ฯลฯ) หรือทำงานในโรงฆ่าสัตว์

ผู้ที่อยู่ในพื้นที่ประสบอุทกภัยที่มีน้ำท่วมขัง มีการเดินย่ำน้ำ หรือลุยน้ำท่วม

อาการของโรค

อาการในคนอาจแตกต่างกันออกไปขึ้นกับชนิดและปริมาณของเชื้อ อาการที่พบบ่อย ได้แก่ ไข้เฉียบพลัน ปวดศีรษะรุนแรง หนาวสั่น ปวดกล้ามเนื้ออย่างรุนแรง (มักปวดที่น่อง โคนขา กล้ามเนื้อหลังและน่อง) ตาแดง อาจมีไข้ติดต่อกันหลายวันสลับกับระยะไข้ลด (biphasic) และมีเยื่อหุ้มสมองอักเสบ มีผื่นที่เพดานปาก (palatal exanthema) โลหิตจาง มีจุดเลือดออกตามผิวหนังและเยื่อ ุ่ ตับและไตวาย ดีซ่าน อาจมีเยื่อหุ้มสมองอักเสบ ทำให้รู้สึกสับสน เพ้อ ซึม กล้ามเนื้อหัวใจอักเสบ อาจมีอาการทางระบบทางเดินหายใจ ไข่มุ้มีเสมหะ อาจมีเลือดปน (hemoptysis) และเจ็บหน้าอก

หมายเหตุ

ลักษณะอาการของโรคฉี่หนู จะมีไข้สูงทันทีทันใด ปวดศีรษะ ปวดตามกล้ามเนื้อมาก โดยเฉพาะบริเวณน่อง หากมีอาการดังกล่าวให้รีบพบแพทย์ทันที และแจ้งประวัติการเดินทางลุยน้ำ ย่ำโคลน หรือการสัมผัสสัตว์น้ำ แก่แพทย์ผู้รักษาให้ทราบด้วย หากไม่รักษา และปล่อยไว้นานจนอาการมากขึ้น อาจเสียชีวิตได้



การป้องกันการติดเชื้อ

หลีกเลี่ยงการสัมผัสสัตว์หรือสิ่งแวดล้อมเพราะอาจปนเปื้อน ปัสสาวะสัตว์ที่อาจมีเชื้อโรคฉี่หนู เช่น การเดินลุยน้ำ ย่ำโคลน หรือการแช่น้ำนาน ๆ โดยเฉพาะกรณีที่มีบาดแผลตามร่างกาย หรือแคร่รอยถลอก รอยขีดข่วน หากจำเป็นต้องเดินลุยน้ำ ควรให้สวมรองเท้าบูตเพื่อป้องกันน้ำไม่ให้ถูกแผล และระวังอย่าให้น้ำขังในรองเท้าบูตที่ใส่ กำจัดขยะไม่ให้เป็นที่อยู่อาศัยของหนู กำจัดหนูตามแหล่งที่อยู่อาศัย หลีกเลี่ยงการว่ายน้ำในแหล่งน้ำที่อาจมีเชื้อโรคฉี่หนูปนเปื้อนอยู่ ผู้ที่ทำงานเสี่ยงต่อโรคควรใช้ถุงมือยาง รองเท้าบูต หลีกเลี่ยงการทำงานในน้ำ ถ้าต้องลุยน้ำเป็นเวลานานหรือจำเป็นต้องทำงานในสภาวะดังกล่าวควรสวมใส่เครื่องป้องกัน หากไปแช่หรือย่ำน้ำที่อาจมีเชื้อโรคฉี่หนูปนเปื้อนอยู่ควรรีบอาบน้ำทำความสะอาดร่างกายโดยเร็วและเช็ดตัวให้แห้ง



ที่มา : กองระบาดวิทยา กรมควบคุมโรค

ภาควิชาเวชศาสตร์ป้องกันและสังคม คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล



ดอกไม้สวยหรือเสียง (เสียงป้องกันได้)



นายจितวิน กลิ่นสอนแทน
นักวิชาการเผยแพร่
กลุ่มบริหารทั่วไป
กองโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม

อากาศยามเช้าที่มีแสงแดดอ่อน ๆ กลิ่นหอมจาง ๆ ของดอกไม้ธวัช รوائحได้ตื่นมาแล้วเจอบรรยากาศแบบนี้คงจะดีไม่น้อย เพราะดอกไม้ไม่เพียงแต่จะมีความสวยงามเท่านั้น บางชนิดยังมีสรรพคุณที่เป็นประโยชน์ในการช่วยผ่อนคลาย ช่วยกระตุ้นสารแห่งความสุขในตัวของเรา และช่วยบำบัดโรคบางชนิดได้ ปัจจุบันจะเห็นได้ว่า เราใช้ดอกไม้เพื่อประโยชน์ต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน เช่น ใช้เพื่อก่อให้เกิดความสวยงาม ร้อยพวงมาลัย ตกแต่งอาคารสถานที่ ใช้ไม้ดอกไม้ประดับเพื่อความสดชื่นสบายใจ หรือฟื้นฟูสภาพจิตใจ จัดกระเช้าดอกไม้หรือจัดแจกันให้ผู้ป่วยเกิดความสดชื่น ใช้ประดับในงานพิธี และใช้แสดงความยินดีในโอกาสต่าง ๆ เช่น รับประทานวาเลนไทน์ ฯลฯ จนกลายเป็นส่วนหนึ่งที่ถูกรอบตัวเราไปแล้ว มาดูกันว่าดอกไม้แต่ละชนิดให้ประโยชน์อะไรกับเราได้บ้าง



ดอกมะลิ

ถือเป็นต้นไม้มงคลมาตั้งแต่โบราณ นิยมใช้ดอกมะลิเป็นเครื่องสักการบูชาพระ และด้วยกลิ่นหอมเย็นของดอก บวกกับสีขาวบริสุทธิ์ จึงเชื่อกันว่า บ้านใดปลูกต้นมะลิไว้ทางทิศตะวันตกเฉียงเหนือของบ้าน จะช่วยให้คนในบ้านได้รับแต่ความปราถนาดีเป็นที่รัก ที่คิดถึงของคนทั่วไป และทำให้คนในบ้านรู้จักกตัญญูกตเวที และยังเป็นดอกไม้ประจำวันแม่แห่งชาติอีกด้วย



กุหลาบ

ดอกไม้สัญลักษณ์แห่งความรัก ฟังแค่นี้ก็รู้สึกดี ซุ่มชื่นหัวใจกันไปยิ่งไกลว่าเลนไถ่กันแล้ว ส่วนความหมายของดอกนั้นแบ่งออกได้ตามสี เช่น สีแดง สื่อความหมายถึงความรักและความปราถนา เป็นต้น



เยอบีระและเดซี่

ให้ผลดีต่อการนอน พืชส่วนใหญ่คายออกซิเจนช่วงเวลากลางวันแต่พืชทั้งสองชนิดนี้ปล่อยออกซิเจนทั้งยามคุณหลับและยามตื่น ลองนำไปไว้ในห้องนอนสิแล้วคุณจะช่วยสบายขึ้น



ไผ่และปาล์ม

ให้ความชุ่มชื้น พืชทั้งสองอย่างนี้ช่วยดูดซับสารพิษในบ้านอย่าง “ฟอร์มาลดีไฮด์” (สารในผลิตภัณฑ์ทำความสะอาด) รวมถึงก๊าซคาร์บอนมอนอกไซด์ คอยช่วยไล่ อากาศร้อนและแห้งแต่ทั้งความชุ่มชื้นเอาไว้ให้คุณสบายตัว



เบญจมาศ

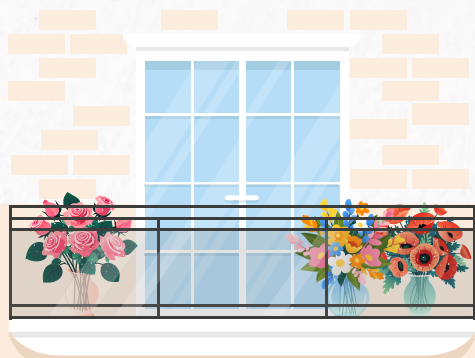
รักษาความสะอาด การศึกษาจากนาซาพบว่า ดอกไม้ชนิดนี้สามารถ جذبเบนซีน (สารประกอบในสีและพลาสติก) ในอากาศได้ ดอกไม้สีเหลืองนี้มีอายุยาวนานราว 6 สัปดาห์ และเจริญเติบโตได้ดีภายใต้แสงแดดรำไร จึงปลูกไว้ใกล้บ้านได้ไม่ลำบาก

แต่ของทุกสิ่งมีทั้งคุณและโทษ ขึ้นอยู่กับการนำไปใช้ ดอกไม้ก็เช่นกัน ปฏิเสธไม่ได้ว่าคนส่วนใหญ่ชอบยกดอกไม้ขึ้นมาดมดม ความหอม หรือนำไปเก็บไว้ในห้อง เคยคิดกันหรือไม่ว่า ดอกไม้เหล่านี้ที่มีความสวยงาม อาจจะมีสารเคมีแอบแฝงมากับกลิ่นหอม ในดอกไม้อันงดงาม และอาจมีผลต่อสุขภาพร่างกายหากสูดดมเข้าไป

การป้องกันเบื้องต้น



01 เลี่ยงที่จะไม่สูดดมเข้าไป



02

ไม่ควรนำดอกไม้มาไว้ภายในห้องที่อับหรือใกล้ผู้คน แต่ควรวางไว้ในที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก เพื่อป้องกันการสูดดมสารเคมีเข้าสู่ร่างกายได้

03

หากมีการสัมผัสดอกไม้ โดยตรงจากการจับหรือ สัมผัสที่กลีบดอก ควรรีบ ล้างมือด้วยสบู่อย่างอ่อน



04

หากมีอาการข้างเคียงจากการสัมผัสสารเคมีจากดอกไม้ มีอาการแพ้ที่ผิวหนัง แสบจุกุ หายใจไม่สะดวก ห้ามซื้อ ยารับประทานเด็ดขาด ให้รีบพบแพทย์โดยด่วน



ดอกไม้ที่อยู่รอบตัวเรา หากจะนำมาใช้ย่อมมีทั้งคุณและโทษ ขึ้นอยู่กับวิธีการนำมาใช้ว่าจะเกิดประโยชน์มากน้อยเพียงใด การใส่ใจดูแลสุขภาพตนเองก็เช่นกัน แค่ว่าหมั่นสำรวจตัวเอง เราก็จะรู้ว่าควรดูแลตัวเองอย่างไร เพียงเท่านี้ก็ถือเป็นการดูแลสุขภาพกายและสุขภาพใจไปพร้อม ๆ กันแล้ว

มารู้จัก แพ็คเกจจัดการโรค จากการประกอบอาชีพ กันเถอะ



นางสาวอมรารัตน์ ลากเหื้อ

นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ
กลุ่มอาชีวอนามัย
กองโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม

สวัสดิคะท่านผู้อ่าน จุฬาสารทุกท่าน

ท่านอาจยังไม่รู้ว่า กองโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม ได้จัดทำแพ็คเกจจัดการโรคจากการประกอบอาชีพขึ้นมา เพื่อสนับสนุนการเฝ้าระวัง ป้องกัน ควบคุมโรคจากการประกอบอาชีพ ภายใต้พระราชบัญญัติควบคุมโรคจากการประกอบอาชีพและโรคจากสิ่งแวดล้อม พ.ศ. 2562 โดยในระยะแรกจะเน้นโรคจากการประกอบอาชีพ 3 กลุ่มโรคสำคัญ ได้แก่ โรคจากตะกั่วหรือสารประกอบของตะกั่ว โรคจากฝุ่นซิลิกา และโรคจากแอสเบสตอส (แร่ใยหิน) หรือโรคมะเร็งที่เกิดจากแอสเบสตอส (แร่ใยหิน) และอนาคตอันใกล้นี้ เราจะเพิ่มแพ็คเกจฯ เพิ่ม 2 กลุ่มโรคฯ คือ โรคหรืออาการสำคัญของพิษจากสารกำจัดศัตรูพืช และโรคจากภาวะอับอากาศ **แพ็คเกจโรคจากการประกอบอาชีพ คืออะไร และต้องทำอะไรบ้าง มาทำความรู้จักกันคะ**



แพ็คเกจจัดการโรคจากการประกอบอาชีพ (Occupational Health Package)

หมายถึง แนวทางการดำเนินงานจัดการโรคจากการประกอบอาชีพ เพื่อให้สถานประกอบกิจการและหน่วยบริการสุขภาพใช้ดำเนินการเพื่อลดความเสี่ยงที่ก่อให้เกิดโรคจากการประกอบอาชีพ



กิจกรรมการดำเนินงานของสถานประกอบกิจการ มี 3 กิจกรรมด้วยกัน ได้แก่

1



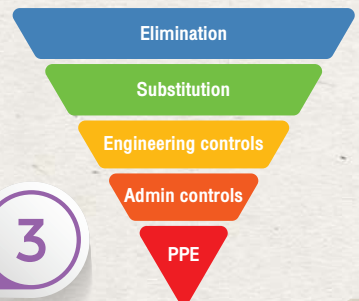
จัดให้มีการตรวจสุขภาพตามปัจจัยเสี่ยงให้กับผู้ปฏิบัติงานที่สัมผัสปัจจัยเสี่ยงตามรายการตรวจสุขภาพที่กำหนด

2



วางระบบการคัดกรองและส่งต่อ

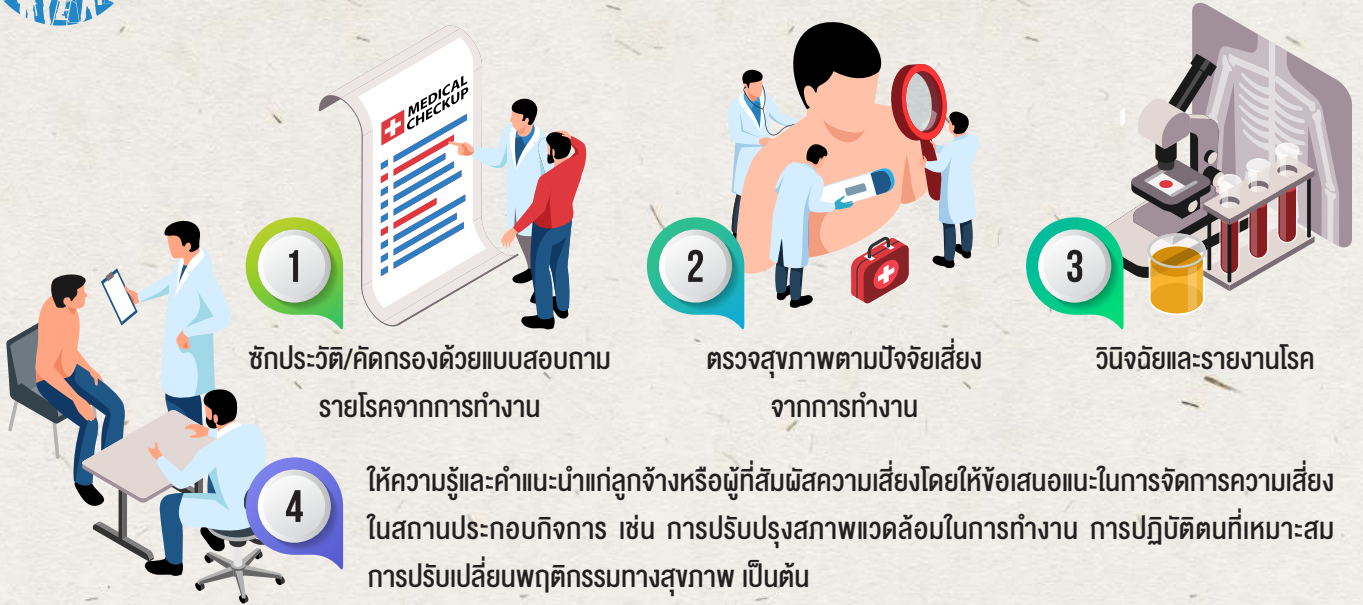
3



ควบคุมความเสี่ยงตามหลัก Hierarchy of control



กิจกรรมการดำเนินงานของหน่วยบริการสุขภาพ มี 4 กิจกรรมด้วยกัน ได้แก่



โดยเพื่อกำหนดจัดการโรคจากการประกอบอาชีพ สำหรับหน่วยบริการสุขภาพ จะมีความเชื่อมโยงกับ **การจัดบริการอาชีวอนามัยทั้งเชิงรุกและเชิงรับ**

การจัดบริการอาชีวอนามัยเชิงรุก

คือ การจัดบริการฯ นอกพื้นที่หน่วยบริการ หรือดำเนินการในสถานประกอบการ โดยมีกิจกรรมหลัก คือ เดินสำรวจพื้นที่ (walk - through survey) เพื่อระบุสิ่งคุกคามสุขภาพและประเมินความเสี่ยงต่อสุขภาพจากการทำงาน ตรวจสอบสภาพแวดล้อมในการทำงาน ตรวจคัดกรองโรคจากการทำงาน และตรวจสุขภาพตามปัจจัยเสี่ยงจากการทำงาน ให้ความรู้และคำแนะนำในการบริหารจัดการความเสี่ยง การปรับปรุงสภาพแวดล้อมในการทำงาน ฯลฯ

การจัดบริการอาชีวอนามัยเชิงรับ

คือ การให้บริการฯ ณ หน่วยบริการฯ เพื่อดูแลผู้ประกอบอาชีพหรือลูกจ้างที่มารับบริการที่หน่วยบริการฯ โดยมีกิจกรรมหลัก คือ ซักประวัติและคัดกรองโรคจากการทำงาน ตรวจสุขภาพทั่วไป ตรวจสุขภาพตามปัจจัยเสี่ยงจากการทำงาน วินิจฉัย รักษาพยาบาล รายงานโรค ให้ความรู้ คำแนะนำในการปฏิบัติตัว และประสานข้อมูลต่าง ๆ กับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เป็นต้น ซึ่งผู้รับบริการที่จะเข้ามาในหน่วยบริการ สามารถเกิดขึ้นได้ 4 กรณีหลัก ๆ ดังนี้

- 1) ผู้ป่วยที่สงสัยหรือมีอาการ
- 2) ผู้ประกอบอาชีพหรือลูกจ้างที่สัมผัสหรือมีประวัติการสัมผัส และมีอาการผิดปกติ
- 3) ลูกจ้างที่สถานประกอบการส่งตัวมา อาจเนื่องจากผลการตรวจสุขภาพฯ ผิดปกติ หรือมีอาการสงสัย ซึ่งหน่วยบริการสุขภาพ ที่ให้บริการ ควรพิจารณาพร้อมกับข้อมูลสำคัญที่เกี่ยวข้อง เช่น ผลการตรวจสุขภาพตามปัจจัยเสี่ยงจากการทำงาน และผลตรวจสภาพแวดล้อมในการทำงาน เป็นต้น
- 4) ผู้ป่วยที่สงสัยจากแผนกอื่น ๆ หรือหน่วยบริการสุขภาพอื่น ๆ/ โรงพยาบาลประกันสังคม ส่งตัวมา



ผลการดำเนินงานตามแพ็คเกจจัดการโรคจากการประกอบอาชีพที่ผ่านมา

- ปี 2567 มีสถานประกอบกิจการที่ดำเนินการตามแพ็คเกจจัดการโรคจากการประกอบอาชีพ จำนวน 232 แห่ง (บรรจุเป้าหมายที่กำหนดไว้ 210 แห่ง) และมีหน่วยบริการสุขภาพ จำนวน 84 แห่ง (บรรจุเป้าหมายที่กำหนดไว้ 66 แห่ง)
- ปี 2568 อยู่ระหว่างดำเนินการ ซึ่งเราคาดว่าจะมีสถานประกอบกิจการเข้าร่วมฯ จำนวน 542 แห่ง

สุดท้าย เราขอเชิญชวนสถานประกอบกิจการทุกแห่งนะคะ

ที่มีลูกจ้างเสี่ยงสัมผัสปัจจัยก่อโรคจากการประกอบอาชีพ 3 กลุ่มโรคข้างต้น เข้าร่วมการดำเนินงานฯ ท่านสามารถศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมจากระบบ Occupational Health Smart Package (OHSP) ตามลิงค์ <https://ohspdigitalpg.ddc.moph.go.th/> หรือสแกน QR Code แนวทางการดำเนินงานฯ ได้เลยคะ

ระบบดิจิทัลแพลตฟอร์ม Occupational Health Smart Package (OHSP)



ติดต่อสอบถามเพิ่มเติม:

กลุ่มอาชีวอนามัย กองโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม
0 2590 3866



คู่มือแนวทางการดำเนินงาน

มารู้จักกับ

แอปพลิเคชัน “แรงดีมีสุข”

การประเมินสถานะสุขภาพองค์รวม

ผ่านรูปแบบของ

สื่อมัลติมีเดีย



นางสาวชไมพร ชารี

นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ
กลุ่มอาชีวอนามัย
กองโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม



สวัสดิค้ะท่านผู้อ่านจุลสารทุกท่าน

รู้หรือไมคะ กองโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม ได้พัฒนาต้นแบบ (prototype) การประเมินสถานะสุขภาพองค์รวมผ่านรูปแบบของสื่อมัลติมีเดีย หรือแอปพลิเคชัน ที่ชื่อว่า “แรงดีมีสุข” (RankD MeeSuk) เพื่อสนับสนุนการพัฒนาาระบบประเมินสุขภาพ อิเล็กทรอนิกส์ส่วนบุคคล (Personal Health Record: PHR) และเพิ่มการเข้าถึงบริการ อาชีวอนามัยของผู้ประกอบอาชีพ

ความมุ่งหวังของการพัฒนาระบบ คือ

- ผู้ประกอบอาชีพทั้งในระบบและนอกระบบ เข้าถึงระบบ การประเมินสถานะสุขภาพองค์รวม
- ทราบความเสี่ยงสุขภาพของตนเอง ทั้งจากการทำงาน และ พฤติกรรมการใช้ชีวิต
- ได้รับคำแนะนำในการป้องกันตนเองเบื้องต้น ผ่านสื่อมัลติมีเดีย
- จัดเก็บประวัติข้อมูลสถานะสุขภาพส่วนบุคคล
- นำเสนอข้อมูลสถานการณ้สุขภาพองค์รวมในระดับ พื้นที่ และภาพรวมประเทศ
- เชื่อมโยงแหล่งข้อมูลความรู้วิชาการ สื่อประชาสัมพันธ์ต่าง ๆ

ประเมินสถานะสุขภาพองค์รวม ต้องประเมินอะไรบ้าง

- ข้อมูลทั่วไป ได้แก่ เพศ อายุ ลักษณะงาน อาชีพหลัก อาชีพรอง สถานที่ทำงาน อายุการทำงาน และชั่วโมงการทำงาน ฯลฯ
- ข้อมูลสุขภาพและการเจ็บป่วยจากการทำงาน
- ข้อมูลสิ่งคุกคามจากการทำงาน
- ข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพ ได้แก่ 1) การกินหวาน มัน เค็ม 2) การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ 3) การสูบบุหรี่ และ 4) กิจกรรมเคลื่อนไหวทางกาย
- ข้อมูลการประเมินสุขภาพจิต



นอกจากนี้ ยังมีแบบประเมินความเสี่ยงจากการสัมผัสสารกำจัดศัตรูพืช (นบก.1-67) ที่พัฒนาในรูปแบบออนไลน์แล้วนะคะ เพื่อสนับสนุนการดำเนินงานและอำนวยความสะดวก ให้กับหน่วยงานเครือข่ายในพื้นที่ ^_^

สามารถใช้งานได้ง่าย ๆ โดยติดตั้งแอปพลิเคชัน “แรงดี มีสุข” (RankD MeeSuk) ซึ่งสามารถดาวน์โหลดได้ฟรี ทั้งระบบ Android และ iOS เพื่อประเมินตนเอง หรือ สแกน QR Code ด้านล่างนี้ ได้เลยคะ

ติดต่อสอบถามเพิ่มเติม: กลุ่มอาชีวอนามัย
กองโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม
0 2590 3866

ชวนคนทำงาน ปกป้องสิทธิของตนเอง ตรวจเอชไอวี **ฟรี** ด้วยความสมัครใจ



สิริพร กียโยทัย

นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ
กองโรคเอดส์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

ปัจจุบันยังมีคนจำนวนมากที่ไม่รู้ว่าตัวเองมีเชื้อเอชไอวี จากข้อมูลสถานการณ์เอชไอวีประเทศไทย ในปี 2566 คาดว่ามีผู้ติดเชื้อเอชไอวี จำนวน 576,397 คน และมีผู้ติดเชื้อเอชไอวีที่รู้สถานะการติดเชื้อของตนเองจำนวน 524,424 คน คิดเป็นประมาณร้อยละ 90 เท่านั้น จึงจำเป็นต้องส่งเสริมการตรวจเอชไอวีเพื่อให้รู้สถานะของตนเอง หากพบว่าติดเชื้อให้รีบเข้าสู่กระบวนการรักษาเร็วและต่อเนื่อง จะสามารถกดปริมาณไวรัสในเลือดได้ ทำให้สุขภาพแข็งแรง สามารถทำกิจกรรมต่าง ๆ ทั้งทำงาน เรียน เล่น และใช้ชีวิตในสังคมได้อย่างปกติ แต่ทุกอย่างต้องเป็นไปด้วยความสมัครใจ ไม่มีการละเมิด บังคับ หรือเปิดเผยสถานะเอชไอวีกับผู้อื่น

ประกาศที่เกี่ยวข้อง

ถึงแม้ว่ากระทรวงแรงงานจะประกาศกฎกระทรวง เรื่องการป้องกันและการบริหารจัดการด้านเอดส์ในสถานประกอบการก็แล้วก็ตาม แต่ยังมีบางส่วนที่ใช้ผลเอชไอวีเป็นเงื่อนไข มีการอ้างเหตุผลจากเอชไอวี ในการเลิกจ้างหรือให้ออกจากงาน (ทั้งนี้ การสำรวจเป็นเพียงสถานการณ์ จำเป็นต้องดูข้อมูลเชิงลึกในแต่ละองค์กรถึงสาเหตุ หรือปัจจัยที่มีการตีตรา และเลือกปฏิบัติในรายละเอียด)

-  ประกาศคณะกรรมการแห่งชาติว่าด้วยการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด เรื่อง นโยบายการไม่เลือกปฏิบัติต่อผู้มีเชื้อเอชไอวี ในสมัคร การคัดเลือก และการเรียน หรือศึกษาต่อในสถานศึกษา
ประกาศ ณ วันที่ 27 มกราคม 2560

-  ประกาศกระทรวงแรงงาน เรื่องการป้องกันและการบริหารจัดการด้านเอดส์ในสถานประกอบการ
ประกาศ ณ วันที่ 5 พฤศจิกายน 2563

ผลการสำรวจดัชนีตีตราและเลือกปฏิบัติผู้ติดเชื้อเอชไอวี ในประเทศไทย ปี พ.ศ. 2566
มีการถูกบังคับตรวจหรือเปิดเผยสถานะ:



ผลการสำรวจดัชนีตีตราผู้อยู่ร่วมกับเชื้อเอชไอวีในประเทศไทย ปี 2566
มีการถูกบังคับตรวจหรือเปิดเผยสถานะ:

- เพื่อรับการดูแลสุขภาพ ร้อยละ: 5.2
- เพื่อใช้สมัครงาน ร้อยละ: 4.3
- เพื่อขอวีซ่าหรือยื่นขอพำนักอาศัย/ เป็นพลเมืองในประเทศ ร้อยละ: 1.6
- เพื่อเข้าเรียนในสถาบันการศึกษา หรือรับทุนการศึกษา ร้อยละ: 1.2

หลายคนเคยถูกแบ่งแยก ถูกเลือกปฏิบัติจากการเข้ารับบริการด้านสุขภาพ การเข้าทำงาน เรียน หรือบวชพระ ถูกปฏิเสธการเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ในสังคม รวมถึงถูกละเมิดสิทธิมนุษยชนด้านต่าง ๆ ส่งผลต่อสุขภาพ คุณภาพชีวิต และความเท่าเทียมของคนในสังคม รวมถึงการบังคับตรวจเลือด เพื่อเป็นเงื่อนไขในการทำงาน หรือกิจกรรมอื่น ๆ ทั้งนี้เป็นการเลือกปฏิบัติที่ยังพบเจอในประเทศไทย

U=B เราเท่ากัน ทุกคนเท่าเทียม ขอเชิญชวนหน่วยงาน และคนทำงานทุกท่านร่วมส่งเสริมความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับ เอชไอวีว่า หากตรวจเอชไอวีเร็ว รู้เร็ว เข้าสู่กระบวนการรักษา เร็วและต่อเนื่อง จะสามารถกดปริมาณไวรัสในเลือด จนตรวจ ไม่พบเชื้อ (Undetectable) และไม่ถ่ายทอดเชื้อสู่คู่อุปสรรค (Untransmittable) หรือเรียกว่า U เท่ากับ U ทำให้สามารถ ใช้ชีวิตได้อย่างปกติ เพื่อลดการตีตราในสังคม สถานที่ทำงาน และสถานบริการสุขภาพ อีกทั้งช่วยลดความวิตกกังวล และ สร้างแรงจูงใจในการกินยาอย่างต่อเนื่องของผู้ที่มีเชื้อเอชไอวี รวมถึงพร้อมเข้ารับบริการสุขภาพตามสิทธิได้อย่างเท่าเทียม

ร่วมรณรงค์ส่งเสริมสร้างสังคมที่ปราศจากการตีตรา และการเลือกปฏิบัติ โดยเคารพในสิทธิมนุษยชน ศักดิ์ศรี และความเป็นมนุษย์อย่างเท่าเทียมกัน

เอชไอวี
(HIV : Human Immunodeficiency Virus)
เป็นเชื้อไวรัสที่ทำลายระบบภูมิคุ้มกัน ของร่างกาย โดยเฉพาะเม็ดเลือดขาว ชนิด CD4 (CD4)

เอดส์
(AIDS : Acquired Immune Deficiency Syndrome)
เป็นระยะที่ภูมิคุ้มกันของผู้ติดเชื้อเอชไอวี ถูกทำลายอย่างรุนแรง หากไม่ได้รับการรักษาอาจเสียชีวิตได้

≠

ผู้ติดเชื้อเอชไอวีหากได้รับยาต้านเอชไอวีเร็ว และกินยาสม่ำเสมอ จะไม่มีป่วยเป็นเอดส์

1-3 สัปดาห์
หลังจากเป็นต้นตอเชื้อเอชไอวี เป็นเชื้อที่ปรากฏไวรัสในเลือด สูงสุดช่วงแรก

4-6 สัปดาห์
หลังตรวจปริมาณเชื้อไวรัสในเลือด เป็นผลเป็นตรวจไม่พบเชื้อเอชไอวี (Undetectable)

ผู้ติดเชื้อเอชไอวีที่รับประทานยาต้านไวรัสอย่างสม่ำเสมอและกินยาอย่างถูกต้อง จะสามารถมีชีวิตที่แข็งแรงและมีความสุขได้

หากผู้ติดเชื้อเอชไอวีเป็นมาตั้งแต่ปี 1-2 ปีที่แล้ว และมาตรวจหาเชื้อเอชไอวีไม่พบเชื้อเอชไอวีในเลือดแล้ว ก็หมายความว่าไม่ส่งผลกระทบต่อผู้อื่น

U = U

(undetectable = untransmittable)

ปริมาณไวรัสในเลือด น้อยกว่า 200 copies/ml จะไม่ถ่ายทอดเชื้อ

สามารถนำเพศสัมพันธ์ ได้อย่างปลอดภัย ไม่ถ่ายทอดเชื้อเอชไอวีให้กับผู้อื่น

ปริมาณไวรัสในเลือดยิ่งน้อย ยิ่งดีต่อสุขภาพ

ควรกินยาต่อเนื่อง สม่ำเสมอ และตรวจ ปริมาณไวรัสในเลือดเป็นประจำ 0 และ 1 ครั้ง

ภาพ: กองอนามัย สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดนนทบุรี | ไลเซนส์: ภาพ: สตีฟ สแตนตัน | ไลเซนส์: ความถูกต้อง: ไลเซนส์: และต้องการในการใช้กรณีไม่เหมือน

สวัสดิ เป็นยังไงบ้าง
ให้ **ปกป้อง** ช่วยไหม?

ปกป้อง

ระบบผู้ช่วยออนไลน์ที่ให้บริการเรื่อง ร้องเรียนและคุ้มครองการละเมิดสิทธิ ด้านเอดส์ เพศภาวะ และความเป็นกลุ่ม ประชากรเปราะบางต่อการถูกเลือกปฏิบัติ

'ปกป้อง' ถูกพัฒนามาบนพื้นฐานระบบ **CRS : CRISIS RESPONSE SYSTEM** โดยทีมผู้เชี่ยวชาญและผู้มีประสบการณ์ จากหลายองค์กร ให้บริการครอบคลุม ประเด็นสำคัญในหลายมิติ

- ถูกบังคับตรวจเอชไอวี
- ถูกปิดนยสถาน: การตีเคเอชไอวี
- ถูกตีคั่นหรือเลือกปฏิบัติ เนื่องจากอาการติดเชื้อเอชไอวี
- ถูกตีคั่นหรือเลือกปฏิบัติ เนื่องจากเป็นกลุ่มเปราะบาง

* กลุ่มเปราะบาง ได้แก่ กลุ่มคนจากชายแดน, ชนกลุ่มน้อย, ผู้ใช้แรงงาน, ประชากรชาย, ผู้ถูกข่มขืน, กลุ่มอาชีพกลุ่มเสี่ยง

พบเจอสถานการณ์เหล่านี้ ติดต่อ **'ปกป้อง'** ได้ทันที

หากถูกละเมิดสิทธิ หรือพบเห็นการละเมิดสิทธิ สามารถร้องเรียนและขอรับความช่วยเหลือทางกฎหมายได้เพียงค้นหาผ่านทาง Google ด้วยคำว่า **“สวัสดิปกป้อง”** ทุกคนจะสามารถปกป้องสิทธิของตนเองและได้รับการปฏิบัติอย่างเท่าเทียม

ที่มา: AIDS Epidemic Model (AEM), 12 มี.ค. 67 ระบบสารสนเทศการให้บริการผู้ติดเชื้อเอชไอวี/ผู้ป่วยเอดส์แห่งชาติ



ลดและ รอบบ้าน



กรมควบคุมโรค โดยกองโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม จัดกิจกรรม “มหกรรมแรงงานไทย มิติใหม่ ปลอดภัย ปลอดโรค ปลอดภัย ก้าวไกลสู่ยุคดิจิทัล” ตอกย้ำ ความสำคัญของสุขภาพกลุ่มวัยทำงาน

กรมควบคุมโรค จับมือภาคีเครือข่ายภาครัฐและเอกชน จัดกิจกรรมรณรงค์เนื่องในวันแรงงานแห่งชาติ 2568 “มหกรรมแรงงานไทย มิติใหม่ ปลอดภัย ปลอดโรค ปลอดภัย ก้าวไกลสู่ยุคดิจิทัล” พร้อมเสริมสร้างความรู้และการตรวจคัดกรองสุขภาพ เพื่อให้คนทำงานนำความรู้ที่ได้รับไปปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการทำงาน และปรับสภาพแวดล้อมในการทำงานให้ถูกต้องเหมาะสม นำไปสู่การมีสุขภาพที่ดีอย่างยั่งยืน

วันนี้ (30 เมษายน 2568) นายแพทย์ภาณุมาศ ญาณเวทย์สกุล อธิบดีกรมควบคุมโรค มอบหมาย ดร.พญ.ฉันทนา ผดุงทศ ผู้อำนวยการกองโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม กรมควบคุมโรค เป็นประธานเปิดกิจกรรม “มหกรรมแรงงานไทย มิติใหม่ ปลอดภัย ปลอดโรค ปลอดภัย ก้าวไกลสู่ยุคดิจิทัล” ณ บริษัท คาโอ อินดัสเตรียล (ประเทศไทย) จำกัด จังหวัดชลบุรี โดยการจัดงานในครั้งนี้มีที่มาจากข้อมูลที่สะท้อนให้เห็นว่า “แรงงาน” ถือเป็นกำลังหลักในการขับเคลื่อนเศรษฐกิจของประเทศ ซึ่งปัจจุบันประเทศไทยมีแรงงานในระบบกว่า 17 ล้านคน และอีกกว่า 10 ล้านคน อยู่ในภาคแรงงานนอกระบบโดยเป็นกลุ่มวัยทำงานอายุ 15 - 59 ปี คิดเป็นกว่า 60% ของประชากรทั้งประเทศ และใช้เวลาทำงานโดยเฉลี่ยมากกว่า 8 ชั่วโมงต่อวัน อย่างไรก็ตาม ข้อมูลจากกรมควบคุมโรคพบว่า แรงงานจำนวนไม่น้อยเผชิญกับความเสี่ยงจากโรคที่เกิดจากการทำงาน โดยเฉพาะโรคระบบกล้ามเนื้อและกระดูก โรคจากการสัมผัสสารเคมี หรือแม้กระทั่งโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ความเครียดจากการทำงาน เป็นต้น นับเป็นปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตและประสิทธิภาพการทำงาน

ดร.พญ.ฉันทนา ผดุงทศ กล่าวว่า ในวันที่ 1 พฤษภาคมของทุกปี เป็นวันแรงงานแห่งชาติทุกหน่วยงาน สถานประกอบการ และองค์กรต่าง ๆ ให้ความสำคัญกับวันดังกล่าว เพื่อให้เกิดการพัฒนาคุณภาพแรงงานไทยในทุกด้าน ตลอดจนสิทธิอันชอบธรรมที่ผู้ใช้แรงงานสมควรจะได้รับการดูแลเอาใจใส่ทั้งด้านสุขภาพร่างกาย และสภาพแวดล้อมการทำงานที่เหมาะสม เอื้อต่อการมีสุขภาพที่ดี การจัดกิจกรรมในครั้งนี้จึงมีเป้าหมายเพื่อสร้างความรู้ ความเข้าใจ และตระหนักถึงการดูแลสุขภาพของกลุ่มวัยทำงาน ทั้งในด้านการป้องกันโรคจากการประกอบอาชีพ การคัดกรองสุขภาพเบื้องต้น และสิทธิภายใต้ พ.ร.บ. ควบคุมโรคจากการประกอบอาชีพและโรคจากสิ่งแวดล้อม พ.ศ. 2562 โดยภายในงานมีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้โมเดลการดูแลสุขภาพคนทำงานระหว่างสถานประกอบการ ผู้ประกอบการอิสระ และแพทย์ด้านอาชีวเวชศาสตร์ เพื่อให้แรงงานไทย “ปลอดภัย ปลอดภัย และมีสุขภาพที่ดีอย่างยั่งยืน” อีกด้วย





“การสร้างเสริมสุขภาพให้แก่วัยทำงาน จึงเป็นเรื่องที่ทุกภาคส่วนควรให้ความสำคัญโดยเฉพาะในยุคดิจิทัลที่วิถีชีวิตเปลี่ยนแปลงไป เราจึงต้องส่งเสริมให้แรงงานมีความรู้ความสามารถในการป้องกันโรค และสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพได้อย่างเหมาะสมและยั่งยืน” ดร.พญ.ฉันทนา กล่าว ทั้งนี้ กรมควบคุมโรค จึงขอเชิญชวนทุกองค์กร และสถานประกอบการ ร่วมกันผลักดันนโยบาย “องค์กรสุขภาพดี” เพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตแรงงานไทย และเป็นพลังสำคัญในการพัฒนาประเทศต่อไป



กองโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อมพื้นที่ให้ความรู้และคืนข้อมูล ผลการตรวจวัดสารธาเลต (Phthalates) ในฝุ่นจากที่พักอาศัยในเด็กปฐมวัย ณ อำเภอปากพะยูน จังหวัดพัทลุง

เมื่อวันที่ 9 - 10 เมษายน 2568 กองโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม นำโดย นายณัฐพงศ์ แหะหมั่น ผู้ช่วยผู้อำนวยการกองโรคจากการประกอบอาชีพฯ และเจ้าหน้าที่จากกลุ่มเวชศาสตร์สิ่งแวดล้อม กลุ่มสื่อสารความเสี่ยงและความรอบรู้สุขภาพ และงานสุขศาสตร์อุตสาหกรรม ร่วมกับสำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 12 จังหวัดสงขลา สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพัทลุง สำนักงานสาธารณสุขอำเภอปากพะยูน ในการลงพื้นที่ให้ความรู้และคืนข้อมูลผลการตรวจวัดสารธาเลต (Phthalates) ในฝุ่นจากที่พักอาศัยในเด็กปฐมวัย ณ เทศบาลตำบลปากพะยูน และโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเกาะหมาก จังหวัดพัทลุง

ผู้เข้าร่วมประกอบด้วย เจ้าหน้าที่จากองค์การบริหารส่วนตำบลเกาะหมาก ศูนย์สุขภาพชุมชนโรงพยาบาลปากพะยูน รพ.สต.บ้านเกาะหมาก รพ.สต.บ้านแหลมกรวด รพ.สต.ช่องพีน อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านรวมทั้งสิ้น 60 คน โดยมีการนำเสนอข้อมูลผลการตรวจวิเคราะห์สารธาเลต (Phthalates) จากฝุ่นในที่พักอาศัย พร้อมทั้งสื่อสารความเสี่ยงและให้ความรู้ในการดูแลสุขภาพเพื่อเป็นแนวทางการป้องกัน ฝ้าระวังจากการสัมผัสสัมผัสธาเลตในสิ่งแวดล้อม และลงพื้นที่ให้ข้อเสนอแนะชุมชนที่พักอาศัยที่พบสารธาเลต มีความเข้มข้นสูงเพื่อลดการสัมผัสธาเลตเข้าสู่ร่างกาย





สมัครเป็น Member

จุลสาร EnvOcc

เพื่อติดตามบทความ เกร็ดความรู้ในการดูแล และป้องกันตนเอง จากโรคและภัยสุขภาพที่เกิดจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม ตลอดทั้งปีได้ที่นี่ พร้อมร่วมสนุกตอบคำถามลุ้นรับรางวัลกรั๊ ๆ กับกองโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม กรมควบคุมโรค ตอบกันเข้ามาเยอะ ๆ นะคะ



สิทธิพิเศษของ Member ที่จะได้รับ

- ▶ ฟรีค่าสมัครสมาชิกตลอดชีพ
- ▶ ได้รับข้อมูลจุลสารฉบับใหม่ง่ายขึ้น รวดเร็วผ่าน E-mail
- ▶ มีสิทธิลุ้นรับรางวัล ตอบคำถามท้ายฉบับก่อนใคร
- ▶ Member จะได้รับ Sticker Line EnvOcc ฟรี 2 ชุด
- ▶ ทุกสิ้นปีจะได้รับของที่ระลึกสุด Exclusive จากทางกองฯ



ท่านสามารถติดตามข่าวสารดี ๆ

เกี่ยวกับโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม ได้ที่นี่ เวย์ Facebook โรควัย ๆ วัยทำงาน



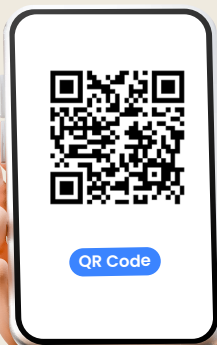
กิจกรรม ตอบคำถามลุ้นรับรางวัล

ท่านผู้อ่านจุลสารทุกท่าน ถึงช่วงร่วมสนุกและลุ้นรับรางวัล น่ารัก ๆ ท้ายเล่มจุลสาร EnvOcc

กันแล้วนะคะ

คำถามท้าย จุลสารปีที่ 13 ฉบับที่ 3 คือ

คุณมีวิธีป้องกันตนเองจากโรคติดต่อระบบทางเดินหายใจอย่างไร ?



หมายเหตุ : ขอสงวนสิทธิ์มอบรางวัลแก่ผู้ที่ส่งคำตอบ 10 ท่านแรก และจัดส่งของรางวัลไปยังที่ท่านระบุตาม QR Code สามารถส่งคำตอบ ภายในวันที่ 20 กรกฎาคม 2568 ตาม QR Code ด้านล่างนี้



ถ้าอยากติดตามข่าวสารเกี่ยวกับ **W.S.U. EnvOCC**

สามารถติดตาม
ผ่านช่องทางไหนได้บ้างนะ ?



อย่ารอช้า! รีบสแกน QR Code แล้วกดติดตามทุกช่องทางเอาไว้ได้เลย !

- Env Occ Law และน้องเชฟตี้ ขอเชิญชวนทุกท่านติดตามข้อมูลข่าวสาร พ.ร.บ. ควบคุมโรคจากการประกอบอาชีพฯ อีกทั้งสาระดี ๆ ด้านการป้องกันโรคจากการประกอบอาชีพและโรคจากสิ่งแวดล้อม จากกองโรคจากการประกอบอาชีพฯ และสิ่งแวดล้อม กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข
- ผ่านช่องทางสื่อทั้ง Facebook, YouTube, TikTok และ LINE OA ของกองโรคจากการประกอบอาชีพฯและสิ่งแวดล้อม เพียงเท่านั้นก็ไม่พลาดข้อมูลข่าวสารดี ๆ แล้ว

ติดตามข่าวสาร สื่อความรู้ พ.ร.บ. ควบคุมโรคจากการประกอบอาชีพ
และโรคจากสิ่งแวดล้อม พ.ศ. 2562 ได้ทุกช่องทาง



Website



ENVOCC Law Media



Facebook



ENV Occ Law



Youtube



EnvOCC กองโรคจากการประกอบอาชีพ
และสิ่งแวดล้อม กรมควบคุมโรค



TikTok



ENV Occ Law



Line OA



ENV Occ Law

ติดตามข้อมูล ข่าวสาร
พ.ร.บ. Env Occ และ-สาร-คดีฯ
ได้ก่อนใครแล้ววันนี้!



#EnvOccLaw รอรู้ เข้าใจ ประยุกต์ใช้ถูกต้องกับ พ.ร.บ. ควบคุมโรคจากการประกอบอาชีพ
และโรคจากสิ่งแวดล้อม พ.ศ. 2562