

เอกสารแนบหมายเลข ๒.๑๘

มีมาตรการการป้องกันการเกิดโรคระบาดหรือโรคติดต่อให้กับ  
บุคลากร และมีการเผยแพร่ให้ความรู้เกี่ยวกับการป้องกันการ  
เจ็บป่วยหรือโรคอันเนื่องมาจากการทำงาน

## ข้อที่ ๑๘ มีมาตรการการป้องกันการเกิดโรคระบาดหรือโรคติดต่อให้กับ บุคลากร และมีการเผยแพร่ให้ความรู้เกี่ยวกับการป้องกันการเจ็บป่วยหรือโรคอื่นเนื่องจากการทำงาน

คณะพยาบาลศาสตร์มีมาตรการป้องกันการเกิดโรคระบาดหรือโรคติดต่อให้กับบุคลากรเป็นลายลักษณ์อักษรชัดเจน และมีการรณรงค์และประชาสัมพันธ์เผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับการป้องกันการเจ็บป่วยหรือโรคอื่นเนื่องมาจากการทำงานให้กับบุคลากรอย่างต่อเนื่อง ดังนี้

### ๑. คณะพยาบาลศาสตร์ ออกประกาศคณะพยาบาลศาสตร์ เรื่องแนวปฏิบัติสำหรับ นักศึกษา และบุคลากรในสถานการณ์โรคโควิด-๑๙ กำลังเข้าสู่โรคประจำถิ่น (๑ ตุลาคม ๒๕๖๕)



#### ประกาศคณะพยาบาลศาสตร์

#### เรื่อง แนวทางปฏิบัติสำหรับ นักศึกษา และบุคลากร ในสถานการณ์โรคโควิด-19 กำลังเข้าสู่ภาวะโรคประจำถิ่น (๑ ตุลาคม ๒๕๖๕)

เพื่อให้การบริหารจัดการโรคโควิด-19 เป็นไปด้วยความเรียบร้อย และสามารถปฏิบัติงานไปในแนวทางเดียวกัน คณะพยาบาลศาสตร์จึงขอประกาศแนวทางปฏิบัติสำหรับ นักศึกษา และบุคลากร ในสถานการณ์โรคโควิด-19 กำลังเข้าสู่ภาวะโรคประจำถิ่น (๑ ตุลาคม ๒๕๖๕) ดังต่อไปนี้

#### ๑. นักศึกษา/บุคลากร ที่ตรวจพบโรคโควิด-19 จากการตรวจ ATK/RT-PCR/Rapid RT-PCR ให้ดำเนินการ ดังนี้

##### ๑.๑ ให้เข้ารับการตรวจและรักษาในโรงพยาบาลที่มีสิทธิ์การรักษา

๑.๑.๑ เมื่อแพทย์ตรวจประเมิน และออกใบรับรองแพทย์ ให้หยุดกักตัว ๕ วัน นับจากวันที่มีอาการ

๑.๑.๒ เมื่อครบกำหนดตามระยะเวลากักตัว ๕ วันแรก สามารถมาศึกษา/ปฏิบัติงานได้ โดยปฏิบัติตามแนวทางการควบคุมโรคของกระทรวงสาธารณสุข (DMHT)

๑.๑.๓ เพื่อลดการแพร่กระจายโรคโควิด-19 ห้ามรับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่นโดยไม่มีฉากกันจนครบ ๑๐ วัน หลังจากนั้นสามารถประกอบกิจกรรมทางสังคม และทำงานได้ตามปกติตามแนวทางวิถีชีวิตใหม่ เช่น การสวมหน้ากากอนามัยเมื่ออยู่ร่วมกับผู้อื่น การทำความสะอาดสะอาดมือ การรักษาระยะห่าง เป็นต้น

##### ๑.๒ รายงานผู้รับผิดชอบเพื่อรับการประเมิน และให้คำแนะนำการปฏิบัติตัว

๑.๒.๑ นักศึกษา : รองคณบดีฝ่ายพัฒนานักศึกษา/หัวหน้างานพัฒนานักศึกษา

๑.๒.๒ บุคลากร : รองคณบดี/ผู้ช่วยคณบดีในกำกับ/หัวหน้าภาควิชา/รองคณบดีฝ่ายทรัพยากรบุคคล/หัวหน้างาน

#### ๒. นักศึกษา/บุคลากร ที่สัมผัสเสี่ยงสูงต่อโรคโควิด-19 ทั้งจากในและนอกคณะพยาบาลศาสตร์ ให้ตรวจ ATK : Home Use (Self test) อย่างน้อย ๒ ครั้ง ได้แก่

๒.๑ ตรวจทันทีที่ทราบผลบวกของผู้ติดเชื้อ

๒.๒ ตรวจ ATK วันที่ ๕ หลังจากวันที่สัมผัสผู้ติดเชื้อ กรณีที่ตรวจ ATK ครั้งแรก ได้ผลลบ ให้ปฏิบัติดังนี้

๑. เข้าศึกษา/ปฏิบัติงานตามปกติ แต่ต้องปฏิบัติตามแนวทางการควบคุมโรคของกระทรวงสาธารณสุข (DMHT)

๒. เพื่อลดการแพร่กระจายโรคโควิด-19 ห้ามรับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่นโดยไม่มีฉากกัน จนกว่าผลตรวจ ATK วันที่ ๕ ได้ผลเป็นลบ
๓. ในระหว่างสังเกตอาการ หากมีอาการป่วยไม่สบายสงสัยโรคโควิด-19 (ไอ มีเสมหะ น้ำมูก เจ็บคอ เหนื่อย) ให้ตรวจ ATK ชั่วทันที หรือสามารถ Walk-in เข้ารับบริการ ARI Clinic ณ ศูนย์การแพทย์กาญจนาภิเษก คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล (สำหรับสิทธิประกันสังคม โรงพยาบาลศิริราช สิทธิบัตรทอง และสิทธิข้าราชการ) ดังนี้  
วันจันทร์ - ศุกร์ เวลา ๐๗.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.  
วันเสาร์ - อาทิตย์ เวลา ๐๗.๐๐ - ๑๐.๐๐ น.  
วันหยุดนักขัตฤกษ์ เวลา ๐๗.๐๐ - ๑๐.๐๐ น.

๓. นักศึกษา/บุคลากร ที่มีอาการปกติ ไม่ต้องตรวจ ATK ก่อนมาเรียน/ปฏิบัติงาน แต่ให้สังเกตอาการตนเอง และให้ตรวจ ATK เมื่อมีอาการสงสัยโรคโควิด-19 (ไอ มีเสมหะ น้ำมูก เจ็บคอ เหนื่อย) ให้ปฏิบัติตามแนวทางการควบคุมโรคของกระทรวงสาธารณสุข (DMHT)

๔. สำหรับนักศึกษา/บุคลากรที่ติดเชื้อโควิด-19 (ภายหลังกักตัว ๕ วัน) เพื่อลดการแพร่กระจายโรคโควิด-19 ในคณะพยาบาลศาสตร์ ให้ปฏิบัติดังนี้

- ๔.๑ ห้ามพูดคุยกับผู้อื่น โดยไม่ใส่หน้ากากอนามัย ทั้งสองฝ่าย
- ๔.๒ งดกิจกรรมอื่นใดทุกรูปแบบ ที่อาจมีการถอดหน้ากากในขณะที่อยู่ร่วมกับผู้อื่น ทั้งนี้ให้ครอบคลุมถึงสมาชิกในครอบครัว เช่น การออกกำลังกาย รับประทานอาหาร/น้ำดื่ม การร้องเพลง ให้ทำกิจกรรมนั้นๆ เพียงลำพัง
- ๔.๓ งดการแปร่งฟันในที่ทำงาน หากมีความจำเป็น ให้แยกทำเป็นการส่วนตัว โดยไม่มีผู้อื่นอยู่ร่วมด้วย
- ๔.๔ ให้รักษาระยะห่างทางสังคมกับบุคลากรอื่นมากกว่า ๑ เมตร
- ๔.๕ งดการเข้าร่วมประชุมสัมมนาที่มีการรวมกลุ่มในสถานที่ (onsite) ที่มีอากาศถ่ายเทไม่สะดวก
- ๔.๖ ใช้แอลกอฮอล์เจล หรือสเปรย์พ่นติดตัว ทำความสะอาดมือบ่อยๆ โดยเฉพาะ ก่อน/หลัง รับประทานอาหาร และ หลังสัมผัส น้ำมูก น้ำลาย ปาก เสมหะ ของตนเอง และผู้อื่น
- ๔.๗ ก่อนและหลังใช้ห้องน้ำร่วมกับผู้อื่น ใช้สเปรย์แอลกอฮอล์ ๗๐% พ่นทำความสะอาดบริเวณ โถชักโครก ฝาชักโครก ปุ่มกดชักโครก ลูกบิดประตู และมือทุกครั้ง
- ๔.๘ หลีกเลี่ยง และ จำกัดเวลาในการไปสถานที่ที่มีคนจำนวนมาก
- ๔.๙ ขณะเดินทางร่วมกับผู้อื่นให้สวมหน้ากากอนามัย ตลอดเวลา

แนวทางการประเมินความเสี่ยงของนักศึกษา/บุคลากร หลังสัมผัสโรคโควิด-19

๑. ผู้สัมผัสโรครับประทานอาหารร่วมกับผู้ติดเชื้อ โดยไม่ใส่หน้ากากอนามัยทั้ง ๒ ฝ่าย นานกว่า ๕ นาที โดยไม่มีฉากกัน หรือผู้สัมผัสโรค ใส่หน้ากากอนามัย ๑ ชั้น ป้อนอาหารผู้ติดเชื้อ นานกว่า ๑๕ นาที ถือว่าเสี่ยงสูง

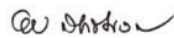
๒. ผู้สัมผัสโรค พุศุขุ/ทำหัตถการ/ปฏิบัติกรพยบาลกับผู้ติดเชื้อ ในระยษน้อยกว่ ๑ เมตร โดยฝ่ยหนึ่งฝ่ยใด หรือห้ง ๒ ฝ่ย ไม่สวมหน้ากอกอนามัย โดยประเมินตามประเภทของการใส่หน้ากอกอนามัย และระยษเวลาสัมผัสโรค ดังนี้

ผู้ติดเชื้อ	ผู้สัมผัสโรค	ระยษเวลาที่ถือว่าเสยงสูง
ไม่ใส่หน้ากอกอนามัย	ไม่ใส่หน้ากอกอนามัย	๕ นาที
ไม่ใส่หน้ากอกอนามัย	ใส่หน้ากอกอนามัย ๑ ชั้น	๑๕ นาที
ใส่หน้ากอกอนามัย ๑ ชั้น	ไม่ใส่หน้ากอกอนามัย	
ใส่หน้ากอก ๒ ชั้น	ไม่ใส่หน้ากอกอนามัย	๓๐ นาที
ไม่ใส่หน้ากอกอนามัย	ใส่หน้ากอก ๒ ชั้น	
ใส่หน้ากอก N-95 แต่ไม่แนบกับใบหน้า	ไม่ใส่หน้ากอกอนามัย	๖๐ นาที
ไม่ใส่หน้ากอกอนามัย	ใส่หน้ากอก N-95 แต่ไม่แนบกับใบหน้า	

หมายเหตุ : กิจกรรรมที่ไม่เข้าเกณฑ์ดังกล่าว ถือว่า ผู้สัมผัสโรคเป็นกลุ่มเสยงต่ำสำหรับนักศึกษาให้พิจารณาปฏิบัติตามแนวปฏิบัติของแต่ละแหล่งฝึก

ห้งนี้ ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป

ประกาศ ณ วันที่ ๔ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๖๕

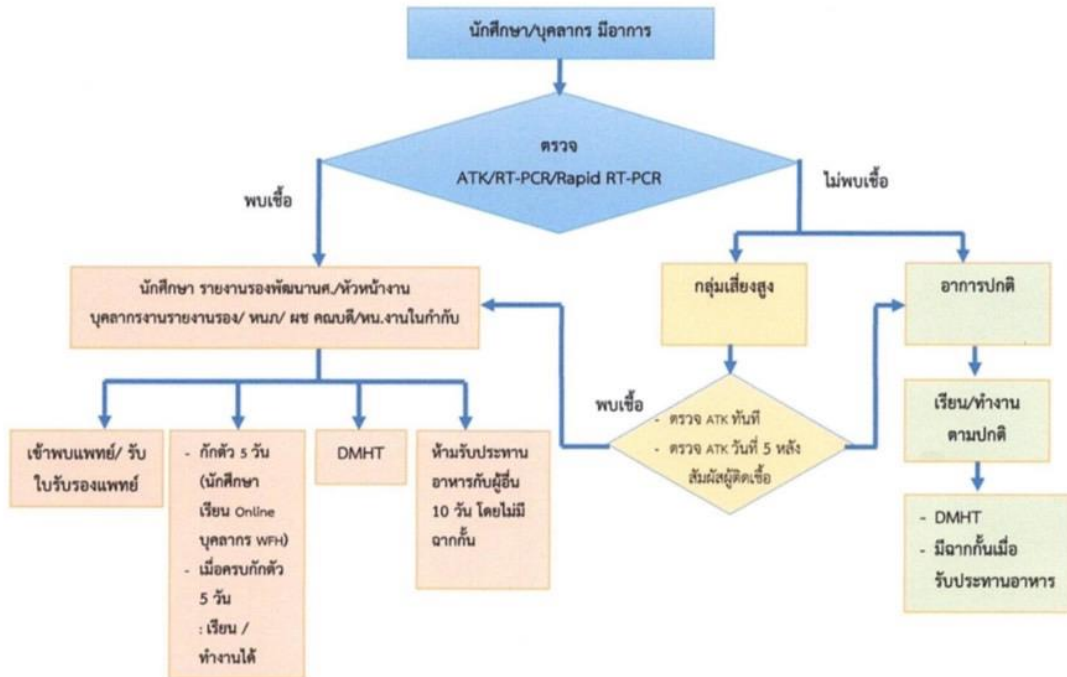


(รองศาสตราจารย์ ดร.ยาใจ สิทธิมงคล)

คณบดีคณะพยบาลศาสตร์

# คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

แนวทางปฏิบัติสำหรับ นักศึกษา และบุคลากร ในสถานการณ์โรคโควิด-19  
กำลังเข้าสู่ภาวะโรคประจำถิ่น



๒. มีการรณรงค์และประชาสัมพันธ์เผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับการป้องกันการเจ็บป่วย หรือโรคอันเนื่องมาจากการทำงานให้กับบุคลากร ดังนี้

๒.๑ เผยแพร่ทางเว็บไซต์คณะพยาบาลศาสตร์ [https://ns.mahidol.ac.th/nurse\\_th/safety.html](https://ns.mahidol.ac.th/nurse_th/safety.html)

Language:

มหาวิทยาลัยมหิดล  
คณะพยาบาลศาสตร์

หน้าหลัก ▾ หลักสูตร ▾ วิจัย ▾ บริการวิชาการ ▾ เครือข่ายความร่วมมือ ▾ ชีวิตนักศึกษา  
▾ สิ่งสนับสนุนการศึกษา ▾ พิพิธภัณฑ์ ▾ เกี่ยวกับเรา ▾ ข่าวสาร ▾ บริการ

MOE SAFETY CENTER  
สถานศึกษาปลอดภัย

มหาวิทยาลัยมหิดล  
คณะพยาบาลศาสตร์

## สถานศึกษาปลอดภัย ประจำปี ๒๕๖๗

สถานศึกษาปลอดภัย ประจำปี ๒๕๖๗

- คำนิยมหลักของคนไทย ๑๒ ประการ
- คำสั่งคณะพยาบาลศาสตร์ เรื่อง แต่งตั้งคณะกรรมการสถานศึกษาปลอดภัย
- ประกาศคณะพยาบาลศาสตร์ เรื่อง นโยบายความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน
- ประกาศ ข้อบังคับ ต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง
- หนังสือ ตำรา มาตรฐานเกี่ยวกับความปลอดภัย อาชีวอนามัยและสิ่งแวดล้อมในการทำงาน
- VDO และ Poster เผยแพร่ความรู้ด้านสถานศึกษาปลอดภัย และสุขภาพอนามัย

ส่วนที่ ๑ การเกิดพระเกียรติสถาปนพระมหากษัตริย์

ข้อที่ ๑ มีบอร์ดหรือนิทรรศการเกิดพระเกียรติสถาปนพระมหากษัตริย์ในสถานศึกษาที่ชัดเจน \*

เอกสารหลักฐาน ข้อที่ ๑





การประชุมพยาบาลเบื้องต้น เมื่อโดนไฟไหม้และน้ำร้อนลวก



พระราชบัญญัติควบคุมโรคจากการประกอบอาชีพ และโรคจากสิ่งแวดล้อม พ.ศ. 2562



พระราชบัญญัติควบคุมโรคจากการประกอบอาชีพ และโรคจากสิ่งแวดล้อม พ.ศ.2562 (โรคร้ายๆ ร้ายทำงาน )



กฎหมายภายใต้ พรบ.ควบคุมโรคจากการประกอบอาชีพและโรคจากสิ่งแวดล้อม พ.ศ. 2562



พ.ร.บ.ควบคุมโรคจากการประกอบอาชีพกับการเฝ้าระวังป้องกันควบคุมโรค (ที่มาความสำคัญของ พ.ร.บ. )



เมื่อ... โควิด19 จะกลายเป็นโรคประจำถิ่น



หลักการป้องกันและควบคุมโรคจากการประกอบอาชีพ ตามหลัก Hierarchy of control



งโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม กรมควบคุมโรค

Infographic ความรู้เกี่ยวกับการป้องกันการเจ็บป่วย



ฝุ่น PM2.5



โรคไข้หวัดใหญ่



โรคไข้เลือดออก



โรคฮิสทีเรีย



โรคอาหารเป็นพิษ



การป้องกันอันตรายจากสารเคมี



คำแนะนำการให้วัคซีนป้องกันโรค สำหรับผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ จำแนกตามอายุ



Infographic โรคอันเนื่องมาจากการทำงานและการป้องกัน



โรคจากการทำงานเกิดจากอะไร



วิธีปฐมพยาบาลหากถูกสารเคมี



บทความ: คลินิกโรคจากการทำงานกับการดูแลสุขภาพและความปลอดภัยในการทำงานของลูกจ้าง



โรคซีวีเอส หรือ คอมพิวเตอร์วิชั่นซินโดรม



นั่งผิด ชีวิตเปลี่ยน



ยกของหนัก นั่งผิดท่า หมอนรองกระดูกเสื่อมก่อนวัย



ใช้แขนช่วย ๆ ทำเอ็นข้อศอกอักเสบ



5 พฤติกรรมที่ไม่ควรทำ ตอนนั่งทำงาน



ยืนทำงานอย่างไรให้ปลอดภัย ไร้โรค





ป้องกันเส้นเลือดอุดตัน



การเลือกเก้าอี้ทำงาน



ทำขยับ สู้กับ ออฟฟิศซินโดรม



ชวนขยับ ป้องกันออฟฟิศซินโดรม



๒.๒ เผยแพร่ความรู้โดยติดบอร์ดประชาสัมพันธ์ “มุมมองรักสุขภาพ”

## มุมมองรักสุขภาพ

**กินหวาน มัน เค็ม ให้พอดี สุขภาพดีดี**  
ห่างไกลโรค ด้วยสูตร 6:6:1

หวาน	มัน	เค็ม
กินน้ำตาลไม่เกิน 6 ส้อมชาวัน	กินน้ำมันไม่เกิน 6 ส้อมชาวัน	กินโซเดียมไม่เกิน 1 ส้อมชาวัน (หรือไม่เกิน 2,000 มิลลิกรัม)
น้ำตาล 1 ส้อม (3.5 กรัม)	ไขมัน 1 ส้อม	เกลือ 1 ส้อม (2,000 มิลลิกรัม)
กาแฟสด 1 แก้ว (200 มิลลิกรัม)	ผลไม้ 1 ส้อม	น้ำจืด 1 ส้อมน้ำ (โซเดียม 100 มิลลิกรัม)
ขนมปัง 1 ส้อม (1.6 กรัม)	ไข่แดง 1 ส้อม	เนื้อสัตว์ปรุงสุก 1 ส้อม (โซเดียม 1,500 มิลลิกรัม)
นม 1 ส้อม (1.6 กรัม)	ปลา 1 ส้อมน้ำ (โซเดียม 1,500 มิลลิกรัม)	

**เทคนิค**

- ✔️ ใช้นิตยภัตปรุงสุกแข็ง ลดการปรุงรส
- ✔️ เลือกใช้น้ำมันดีดื่มน้ำมันสด น้ำมันก๊วย
- ✔️ ใช้น้ำมันพืชชนิดดี
- ✔️ ใช้น้ำจืดดื่มแทนน้ำเค็ม
- ✔️ ใช้น้ำจืดดื่มแทนน้ำเค็ม
- ✔️ ใช้น้ำจืดดื่มแทนน้ำเค็ม

**กิจกรรม “ลดเค็ม ลดโรค”**

### 4 เลือก 4 เลี่ยง

✔️ <b>กินผักผลไม้</b> มีวิตามินและใยอาหารเสริมสุขภาพ	❌ <b>ชดน้ำแดง/ซูปอนด์</b> โซเดียมจากเครื่องปรุงและเกลือในน้ำ
✔️ <b>ไม่ใส่ผงชูรส</b> ใช้เกลือปรุงรสลดโซเดียม	❌ <b>อาหารแปรรูป</b> มีสารปรุงแต่งที่เพิ่มโซเดียม
✔️ <b>ไม่ปรุงเพิ่ม</b> รสชาติอร่อยจากวัตถุดิบปรุงสุก	❌ <b>อาหารหมักดอง</b> กินแล้วมักท้องไส้ปั่นป่วน
✔️ <b>สัญลักษณ์ทางเลือกสุขภาพ</b> ดูอาหารที่แสดงปริมาณความมันที่ชัดเจน	❌ <b>ขนมกรุบกรอบ</b> โซเดียมสูงเกินไป

อาหารเค็มบ่อยเกินไป หรือมีไขมันเยอะสูง  
ควรจำกัดการรับประทานไขมัน  
เลือกทานอาหารที่ลดเค็ม ลดโรค และอื่น ๆ

**สสส. ขอนแก่นศรีสะเกษ**  
ในเทศกาล

## มุมมองรักสุขภาพ

### โรคไข้หวัดใหญ่

เกิดจาก เชื้อไวรัส สีสัดสีไม่มีฉาบ เชื้อจะแพร่กระจายในลมหายใจ  
เฉพาะ น้ำลาย น้ำตา และสิ่งคัดหลั่งของโพรงจมูก

**อาการ**  
มีไข้สูง ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยตามตัว มีน้ำมูก คัดจมูก ไอ จาม เจ็บคอ ต่อมทอนซิลอักเสบ มีผื่นแดง เจ็บคอ ต่อมทอนซิลอักเสบ มีผื่นแดง หรือมีอาการอื่น ๆ ที่รุนแรงขึ้น

กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข และ สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ  
เปิดบริการให้คำปรึกษาอาการอาการสงสัยโรคไข้หวัดใหญ่ ได้ตั้งแต่ วันที่ 1 มิถุนายน - 31 สิงหาคม 2562  
ที่ สถานพยาบาลของรัฐ และองค์กรที่ร่วมโครงการ

**ใครเสี่ยงบ้าง?**

- ✔️ ผู้สูงอายุ 65 ปีขึ้นไป
- ✔️ ผู้ที่อาศัยในสถานดูแลผู้สูงอายุ
- ✔️ ผู้ที่เดินทางไปต่างประเทศ
- ✔️ ผู้ที่สัมผัสกับผู้ป่วยโรคไข้หวัดใหญ่
- ✔️ ผู้ที่สัมผัสกับผู้ป่วยโรคไข้หวัดใหญ่
- ✔️ ผู้ที่สัมผัสกับผู้ป่วยโรคไข้หวัดใหญ่

### ไข้หวัดใหญ่

ทุกสายพันธุ์

**ป้องกันได้ด้วยมาตรการ**  
ปิด ล้าง เลี่ยง หยุด

**ปิด**

ปิดปาก ปิดจมูก  
เวลา ไอ จาม

**ล้าง**

ล้างมือบ่อยๆ ด้วยสบู่  
หรือแอลกอฮอล์

**เลี่ยง**

เลี่ยงคลุกคลีกับผู้ที่มีอาการ  
คล้ายไข้หวัดใหญ่  
เลี่ยงเข้าไปในที่แออัด  
จากภายในภายนอก

**หยุด**

ผู้ที่มีอาการคล้ายไข้หวัดใหญ่  
หยุดงาน หยุดเรียน  
หยุดเข้าไปที่กิจกรรมชุมชน



# ชุมชนรักสุขภาพ

**โรคไข้เลือดออกป้องกันได้**  
 โดยทำเรื่องเฉพาะพันธุกรรม  
 โดยใช้นวัตกรรม 5ป 1v

**5ป**

- ปิด** ปิดฝาภาชนะให้มิดชิด
- ปล่อย** ปล่อยปลาในลูกน้ำ
- ปรับ** ปรับปรุงสิ่งแวดล้อมไม่ให้มีน้ำขัง
- เปลี่ยน** เปลี่ยนน้ำในภาชนะให้บ่อยครั้ง
- ปิดใช้** ปิดฝาถังขยะให้มิดชิด

**1v**

**ปฏิบัติ** ปฏิบัติตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่

สายด่วนกรมควบคุมโรค 1422 | โทรแจ้งงานเฝ้าระวังสุขภาพอำเภอ/พื้นที่

กรมควบคุมโรค

**รณรงค์กำจัด ยุงลาย ด้วยมาตรการ 3 เก็บ 3 โรค**

**3 เก็บ**

- เก็บน้ำ** เก็บน้ำในภาชนะที่สะอาดและเปลี่ยนน้ำทุกวัน
- เก็บขยะ** ขยะต้องใส่ถุงดำมัดปากให้มิดชิด
- เก็บยุง** ยุงลายชอบกัดคนในเวลากลางคืน

**3 โรค**

- ▶ โรคไข้เลือดออก
- ▶ โรคติดเชื้อไวรัสซิกา
- ▶ โรคไข้ปวดข้อมุมลาย

กรมควบคุมโรค  
 กระทรวงสาธารณสุข  
<http://odp.dl.ddc.moph.go.th>  
 โทร 1422



# มุมมองสุขภาพสุขภาพ

**รู้จัก 'โรคซีวีเอส' หรือ 'คอมพิวเตอร์วิชั่นซินโดรม'**  
ตาพร่ามัว ปวดหัว เพราะคอมพิวเตอร์ทำพิษ

ตาเมื่อยล้า แสบตา  
ตาพร่ามัว ตาไม่สู้แสง  
ปวดกระบอกตา ไฟกัสน้ำ  
ปวดเมื่อยน้า คอ หลัง

คือ กลุ่มอาการทางตาที่สัมพันธ์กับการใช้คอมพิวเตอร์ และการใช้สายตาจนจอร์ระยะใกล้เป็นเวลานานต่อเนื่อง

**วิธีป้องกัน**

ปรับระยะห่างหน้าจอ กับสายตา ประมาณ 20-28 นิ้ว  
พักสายตาเป็นระยะ หลังตาค้าง 20 วินาที หรือยกหน้าตาเทียบ  
ปรับระดับหน้าจอ ให้เหมาะสม ลดแสงสะท้อน

**ยกของหนัก นั่งผิดท่า**  
พา 'หมอนรองกระดูกเสื่อมก่อนวัย'!

กลุ่มที่พบบ่อย

- วัยทำงาน (30-40 ปี) ที่อาจทำงานหนัก สัมผัสสภาวะที่อันตราย เช่น อุณหภูมิสูง
- ผู้สูงอายุ (50 ปีขึ้นไป) ที่อาจการเสื่อมตามวัย

**ระดับความรุนแรง**

ระยะ 1: ส่วนโค้งเริ่มเสื่อมลง อาจระลอก ยังไม่ค่อยมีอาการ

ระยะ 2: มีกระดูกปุ่มตรง ข้อต่อกระดูก ปวดหลังเป็นๆ หายๆ

ระยะ 3: หมอนรองกระดูกเคลื่อน หรือปลิ้นมาทับเส้นประสาท ปวดร้าวลงแขนขา แขนขาชา/อ่อนแรง

ระยะ 4: หมอนรองกระดูกทับเส้นประสาท ข้อต่อกระดูกแข็ง ปวดตื้อๆเรื้อรัง กับหลังไม่ไหวได้ ข้อไขว่ไขว่เดินลำบาก

แก้ไขโรคได้ทันเวลา!  
ควรไปพบแพทย์ตั้งแต่ระยะ 1-2 ถึงจุด ระยะ 3 อาจพริบตาด้วยการทำกายภาพบำบัด ถ้าปล่อยไว้จนระยะ 4 อาจต้องผ่าตัดรักษา

**ใช้แขนซ้ายทำ 'เอ็นข้อศอกอักเสบ'**  
เกิดจากอะไร?

ใช้งานแขนส่วนล่างซ้ำๆ  
ทำให้เส้นเอ็นยึด ข้อศอกบาดเจ็บ

**เจอบ่อยๆ ในกลุ่มอาชีพ**

ช่างไม้ ช่างไม้ช่าง 3 มิติ ช่างตีเหล็ก  
ช่างเขียนภาพด้วยมือ  
ช่างตัดเย็บเสื้อผ้า

**วิธีแก้**

เปลี่ยนพฤติกรรม พักการใช้อุปกรณ์  
ยืดเหยียดร่างกาย ใช้วิธีและนิ่วสาคัดล้างตรงที่ปวดเมื่อย อาจใช้การร่วมด้วย  
หาจุดประคบ ประคบเย็น 20-30 นาที

**5 พฤติกรรมที่ไม่ควรทำ**  
ตอนนั่งทำงาน

	ผลเสีย	วิธีแก้
1. นั่งนานเกิน 2 ชั่วโมง	เสี่ยงเป็นโรคเบาหวาน โรคกระดูกกับเส้นประสาท	ลุกขึ้นยืน เดิน เปลี่ยนท่าทาง ทุก 1 ชั่วโมง
2. นั่งหลังค่อม	ปวดเมื่อยส่วนหลัง สัมผัสจากท่าที่ไม่ถูกต้อง ผิดรูปได้	นั่งหลังตรง ไม่ห่อตัว นั่งบนเก้าอี้
3. มิดตัวขณะนั่ง	หมอนรองกระดูกเสื่อมเร็ว	ลุกขึ้น เดิน กางไหล่ หลังเหยียดตัว
4. ก้มตัวลงสุดขณะนั่ง	กล้ามเนื้อหลังเสื่อมเร็วผิดปกติ	ลุกขึ้น เดิน ประคบเย็น 15-20 นาที ยกของหนักจำกัดไว้ 10 กิโลกรัม
5. ยึดกล้ามเนื้อสะบัก	กล้ามเนื้อหลังเสื่อมเร็วผิดปกติ	การผ่อนคลาย 90 องศา ช่วงนี้ยึดจากไปด้านหลัง ค้างไว้ 5 วินาที ทำ 2-3 ครั้ง



# มุมมองรักสุขภาพ

**ไรโรค ร้ายๆ** โดย กองโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม ไรโรค ร้ายๆ รั้ว ร้ายๆ

## ยืนทำงานอย่างไรให้ปลอดภัย ไรโรค

### ลดปวดหลัง ปวดไหล่ ปวดขา อย่างมือโปร

#### อาชีพเสี่ยง

พนักงานโรงงาน พนักงานขายสินค้า เจ้าหน้าที่ รปภ. พ่อครัว แม่ครัว

#### คำแนะนำ

	ยืนหลังตรง ไม่โค้ง ไม่ก้ม ยืนตรง เปลี่ยนอิริยาบถ ทุก 10 นาที		พิงเท้าหรือเข่า โดยหมอนหนุน ที่เอวหรือใช้เท้าทำ ที่สูงจากพื้น
	อย่าทำอยู่ที่ สลับไปมาระหว่างขา สองข้างให้สลับ ไปด้วยกัน		ยืนตัวตรง ยืดขาออกด้านข้าง สลับซ้าย ขวา หมุนข้อ สลับใน 10 ครั้ง
	สวมรองเท้าที่ ยืดหยุ่น และสวมใส่สบาย สวมรองเท้าที่นุ่ม และโปร่ง		ระวังการใส่รองเท้า ที่ ความสูงเกินกว่า 2 นิ้ว เพื่อลดแรงกดที่เท้า

ที่มา: สำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม กรมควบคุมโรค, พจนานุกรม, ราชบัณฑิตยสถาน, ราชบัณฑิตยสถาน, ราชบัณฑิตยสถาน, ราชบัณฑิตยสถาน, ราชบัณฑิตยสถาน

**ไรโรค ร้ายๆ** โดย กองโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม ไรโรค ร้ายๆ รั้ว ร้ายๆ

## ป้องกันเส้นเลือดอุดตัน

### บอกเล่าปัญหาท่อน "ขา" หม่อมสาววัยทำงาน

#### สังเกตอาการเส้นเลือดอุดตันที่ขา

เห็นเส้นเลือด พองพูน ขดบิดขา ขาบวม เท้าบวม เป็นตะคริว ตอนกลางคืน เมื่อยล้า ปวดกล้ามเนื้อ

#### การป้องกันเส้นเลือดอุดตัน

- ไม่นั่งหรือยืนนานๆ เปลี่ยนอิริยาบถบ่อยๆ
- ไม่สวมเสื้อผ้าคับเกินไป โดยเฉพาะขอและเด้นขา
- พิงเท้า โดยการยกเท้าสูง ประมาณ 15 นาที
- ออกกำลังกาย ควบคุมน้ำหนักให้พอดี
- ฝึกกล้ามเนื้อเอว โดยยืนตัวตรงและเหยียดขา ขึ้นลงบ้าง
- ใส่ถุงป้องกันกระแทก ช่วยลดการเกิดโรค

ที่มา: สำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม กรมควบคุมโรค, พจนานุกรม, ราชบัณฑิตยสถาน, ราชบัณฑิตยสถาน, ราชบัณฑิตยสถาน, ราชบัณฑิตยสถาน, ราชบัณฑิตยสถาน

**ไรโรค ร้ายๆ** โดย กองโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม ไรโรค ร้ายๆ รั้ว ร้ายๆ

## นั่งผิด ชีวิตเปลี่ยน !

	เกิดอะไรขึ้น	ความเสี่ยงระยะยาว
	<b>นั่งไม่ เต็มก้น</b> เมื่อนั่งผิดท่าจะทำให้กล้ามเนื้อทำงานหนัก	หลังค่อม
	<b>นั่ง หลัง ค้อม</b> กล้ามเนื้อคอทำงานหนักเกินไป	กระดูกสันหลังงอ/ผิดปกติ/กระดูกทับเส้นประสาท
	<b>นั่ง ไหว่ห่าง</b> เลือดไปหล่อเลี้ยงไม่เพียงพอ	กล้ามเนื้อคอ/คอ/กระดูกทับเส้นประสาท
	<b>นั่ง ขัดสมาธิ</b> เลือดไหลเวียนไม่สะดวกในเส้นประสาท	ข้ออักเสบ
	<b>วาง ไม่ตัด บนตัก</b> ปวดตึง ปวดหลัง ปวดตา เพราะเลือดไม่ไหลเวียน	หมอนรองกระดูกอักเสบเรื้อรัง/สายตาสั้น

ที่มา: สำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม กรมควบคุมโรค, พจนานุกรม, ราชบัณฑิตยสถาน, ราชบัณฑิตยสถาน, ราชบัณฑิตยสถาน, ราชบัณฑิตยสถาน, ราชบัณฑิตยสถาน

**ไรโรค ร้ายๆ** โดย กองโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม ไรโรค ร้ายๆ รั้ว ร้ายๆ

## 'เก้าอี้ทำงาน' ที่ใช่

### ต้องเลือกจากอะไรบ้าง?!

#### พนักพิง

- รองรับหลังได้ดี มีความโค้งตามหลักสรีรศาสตร์
- สูงถึงระดับไหล่
- ปรับเอวไปด้านหลังได้

#### ที่พิงแขน

- รองรับแขน เวลาพิมพ์งานได้ตรง
- ใช้เส้นดึงวางจากข้อมือ หรือข้อมือได้
- ปรับความสูง-ต่ำได้
- ปรับรั้งข้าง-ออกได้ รองรับการทำงานของข้อมือและข้อมือ

#### เบาะนั่ง

- ขนาดใหญ่พอ
- ปรับความสูง-ต่ำ ของขาได้
- ปรับเอว
- ใช้เท้าพนักหลังได้
- ถ้าปรับเร็นสีไม่ได้อาจใช้หมอนหนุนแทนก็ได้

ที่มา: สำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม กรมควบคุมโรค, พจนานุกรม, ราชบัณฑิตยสถาน, ราชบัณฑิตยสถาน, ราชบัณฑิตยสถาน, ราชบัณฑิตยสถาน, ราชบัณฑิตยสถาน



๓. รณรงค์ให้นักศึกษา บุคลากรทุกคนสวม mask และล้างมือ แม่บ้านเช็ดอุปกรณ์ที่ใช้ร่วมกันทุก๒ ชั่วโมง เช่น ปุ่มกดลิฟท์ ลูกบิดประตู ที่กดชักโครก และก๊อกน้ำล้างมือ เป็นต้น



๓. จัดที่นั่งรับประทานอาหาร ให้มีระยะห่างระหว่างกัน และมีพลาสติกกั้น



ที่นั่งรับประทานอาหารที่คณะพยาบาลศาสตร์ ศาลายา



นั่งรับประทานอาหารที่คณะพยาบาลศาสตร์ บางกอกน้อย



๔. พนักงานขับรถ จะสวมชุดPPE ในการรับ ส่ง นักศึกษาและบุคลากรที่ติดเชื้อ โควิด-๑๙ ไปโรงพยาบาล



๕. มีเจ้าหน้าที่ฉีดพ่นยาฆ่าเชื้อในห้องที่เป็นห้องส่วนรวม มีคนใช้บริการมาก เช่น ห้องสมุด

