

## 4. การป้องกันอันตรายจากเสียงดัง อันเนื่องมาจากการทำงาน

วิธีการป้องกันอันตรายจากเสียงดัง อันเนื่องมาจากการทำงาน มี 3 วิธีการสำคัญ คือ

### 1. การควบคุมป้องกัน ที่แหล่งกำเนิดเสียง

เป็นวิธีการที่มีประสิทธิภาพ

มากที่สุด สามารถทำได้ดังนี้

เช่น การติดตั้งเครื่องจักร

ในตำแหน่งที่มั่นคง การใช้

วัสดุปิดล้อมเครื่องจักร

การบำรุงรักษาเครื่องจักรอย่างสม่ำเสมอ

การเปลี่ยนกระบวนการผลิตให้มีเสียงดังลดลง



### 2. การควบคุมป้องกัน ที่ผ่านของเสียง

สามารถทำได้ดังนี้ เช่น การเพิ่ม

ระยะทางระหว่างแหล่งกำเนิด

เสียง เช่น ตั้งเครื่องจักร

ให้ห่างจากผู้ปฏิบัติงาน

ที่ทำงาน การใช้วัสดุฉากขวางกัน

บริเวณทางผ่านของเสียง การติดตั้งวัสดุดูดซับเสียงที่

เพดานหรือฝาผนังห้อง



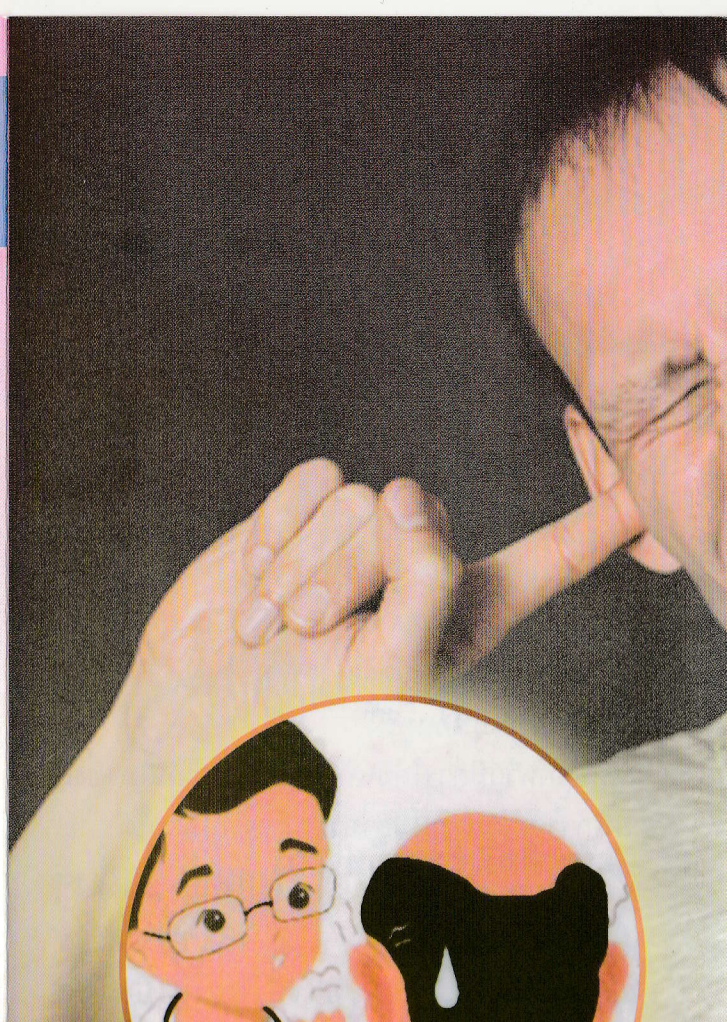
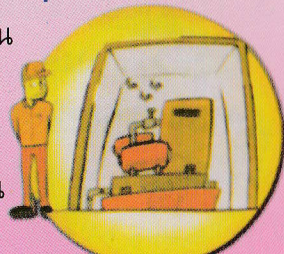
### 3. การควบคุมป้องกัน ที่ตัวบุคคล

โดยให้ผู้ปฏิบัติงานที่ทำงานใน

บริเวณที่มีเสียงดัง สวมใส่

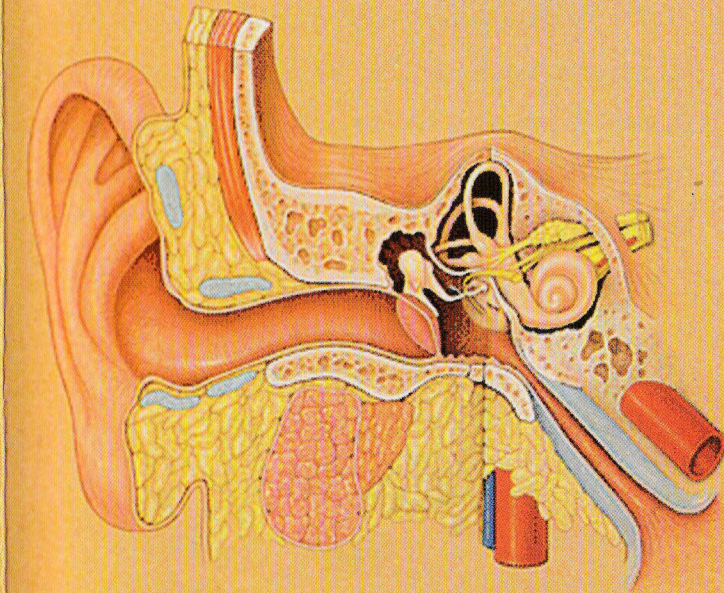
อุปกรณ์ป้องกัน เช่น ที่อุดหู

หรือที่ครอบหูทุกครั้งทำงาน



แหล่งที่มา : สำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

# โรค ประสาทหูเสื่อม จากการประกอบอาชีพ



ด้วยความปรารถนาดีจาก  
กลุ่มงานอาชีวเวชกรรม โรงพยาบาลกำแพงเพชร

โทร. 055-716214



# 1. โรคประสาทหูเสื่อมจากการประกอบอาชีพ

หมายถึง ภาวะประสาทหูเสื่อม เนื่องจากได้ยินเสียงดังเป็นเวลานาน หรือได้ยินเสียงดังมากทันทีใกล้หู อาจเกิดขึ้นกับหูข้างเดียว หรือ 2 ข้าง ก็ได้

## อาการ

มีเสียงดังคล้ายแมลงหวี่ร้องในหู บางคนอาจไม่มีอาการ แต่หากตรวจการได้ยิน ก็จะพบว่าการได้ยินเสียงที่มีความถี่สูงลดลง เมื่อยังคงสัมผัสเสียงดังต่อไป การได้ยินจะลดลงเรื่อยๆ จนฟังเสียงพูดคุยไม่ชัด

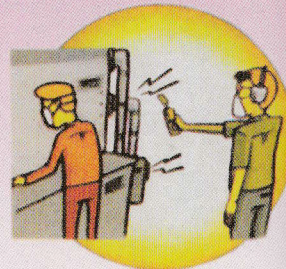


# 2. อันตรายจากการทำงานในบริเวณที่มีเสียงดัง

การทำงานในสถานที่ที่มีเสียงดัง เช่น ในโรงงานอุตสาหกรรม อาจก่อให้เกิดผลกระทบต่อสุขภาพร่างกาย ดังนี้

## ผลเสียต่อการได้ยิน

การได้รับเสียงดังมากๆ เป็นเวลานาน ทำให้เซลล์ขนในหูชั้นในเสื่อมและตายลง ส่งผลให้การได้ยินเสียงลดลง จนกระทั่งกลายเป็นคนหูตึง หรือหูหนวกหรือมีการได้ยินที่ผิดปกติไปจากเดิม ซึ่งเป็นความพิการอย่างถาวรไม่สามารถรักษาให้หายได้



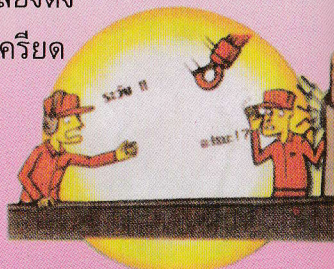
## ผลเสียต่อสุขภาพร่างกายอื่นๆ



เกิดความเครียด อาจส่งผลให้เป็นโรคกระเพาะอาหารอักเสบ โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง เป็นต้น

## ผลเสียต่อประสิทธิภาพการทำงาน

ผู้ปฏิบัติงานที่ได้รับเสียงดังจากการทำงาน จะเกิดความเครียด เบื่อหน่าย รู้สึกหงุดหงิด การได้ยินการสนทนาลำบาก อาจส่งผลให้เกิดอุบัติเหตุขึ้น หรือการผลิตชิ้นงานล่าช้า



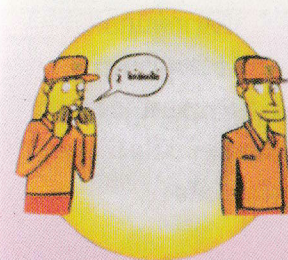
# 3. เราจะทราบได้อย่างไรว่ามีความเสี่ยงจากเสียงดังจากการทำงาน

## 1. การตรวจวัดระดับเสียง ด้วยเครื่องมือ

ตรวจวัดเสียง ในบริเวณสถานที่ทำงานที่มีเสียงดัง กฎหมายของประเทศไทย ตามประกาศกระทรวงมหาดไทย กำหนดว่าการทำงานไม่เกิน 8 ชั่วโมง ระดับเสียงดังต้องไม่เกินกว่า 90 เดซิเบล (เอ)

## 2. การทดสอบการได้ยินเบื้องต้น สามารถทำได้ดังนี้

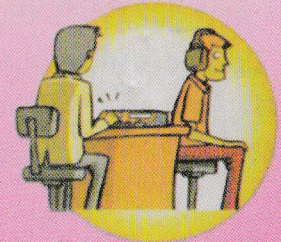
ใช้นิ้วหัวแม่มือถูกับนิ้วชี้เบาๆ ห่างจากใบหู ประมาณ 1 นิ้ว ถ้าไม่ได้ยินเสียงนิ้วมือเสียดสีกัน แสดงว่าการได้ยินผิดปกติ



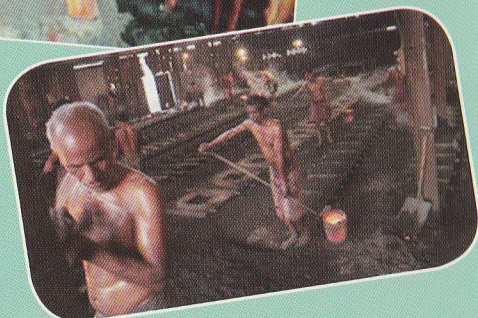
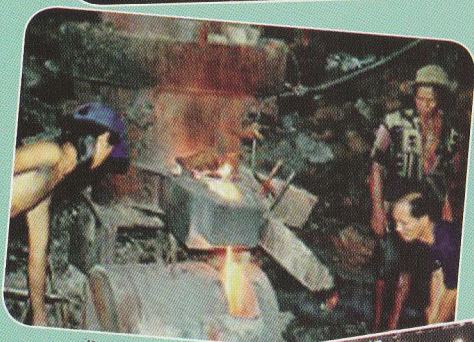
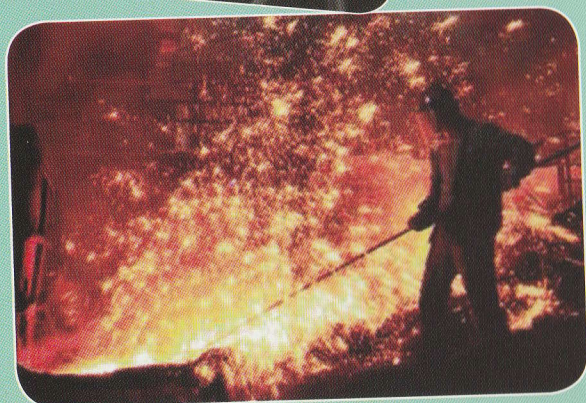
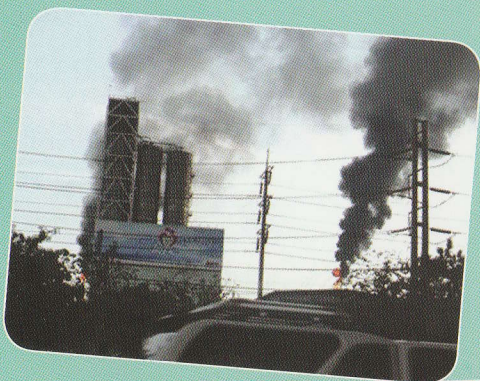
ให้เพื่อนยืนอยู่ด้านหลัง ห่างประมาณ 5 ฟุต แล้วให้เพื่อนเรียกชื่อเราตามปกติ 5 ครั้ง ถ้าไม่ได้ยินเสียงเพื่อนเรียกแสดงว่าการได้ยินผิดปกติ

## 3. การตรวจสมรรถภาพการได้ยิน

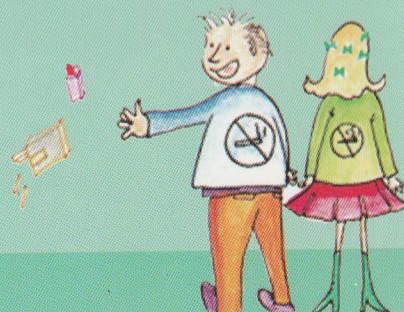
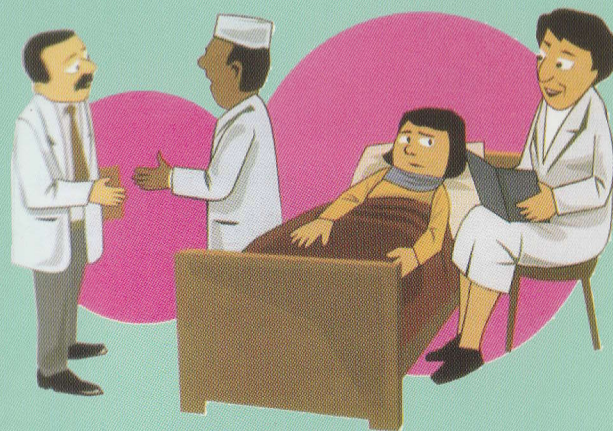
ผู้ปฏิบัติงานที่ทำงานในบริเวณที่มีเสียงดัง ควรได้รับการตรวจสมรรถภาพการได้ยินอย่างน้อย ปีละ 1 ครั้ง



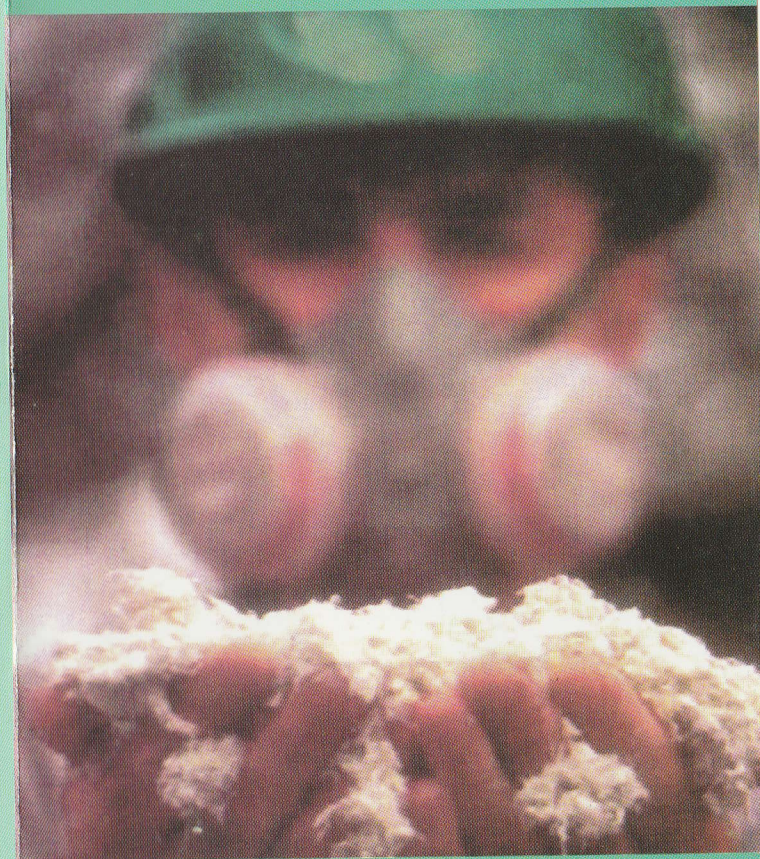




ถ้าท่านทำงานในประเภทงานที่สงสัยว่า  
จะทำให้เกิดโรค และไม่ได้รับการให้ความรู้หรือ  
ใส่หน้ากากป้องกัน และมีอาการไอเรื้อรัง  
เหนื่อยง่าย หรือรู้สึกอึดอัดแน่นหน้าอก  
หอบหายใจดังวี๊ด เวลาทำงานหรือเป็นตลอด  
เวลา ให้ท่านสงสัยว่าอาจจะเกิดจากการ  
ทำงาน และให้รีบพบแพทย์ หรือโทรติดต่อ  
ที่โรงพยาบาล ได้ในเวลาราชการ



# โรคปอด จากการทำงาน



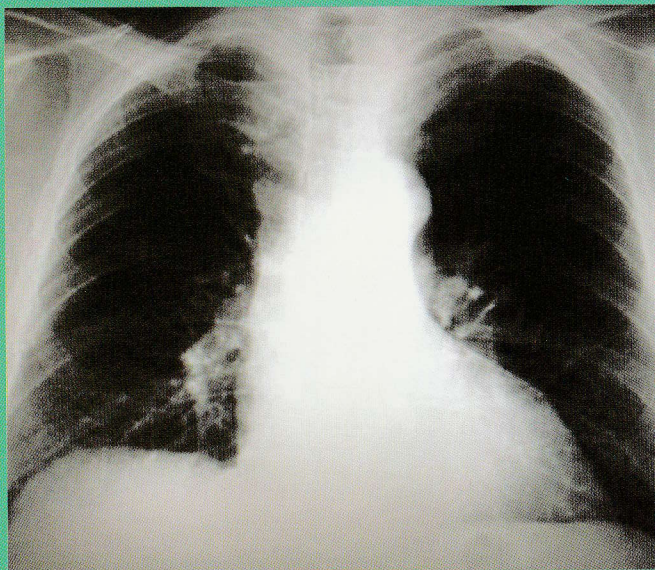
ด้วยความปรารถนาดีจาก  
กลุ่มงานอาชีวเวชกรรม โรงพยาบาลท่าแพงเพชร  
โทร. 0 5571 6341



## การทำงานมีผลต่อ ปอดของท่านคือ

1. ระบายเคือง
2. ทำลายปอดทำให้ปอดเป็นพังพืด  
หรือถุงลมโป่งพอง
3. เป็นหอบหืด
4. เป็นมะเร็ง

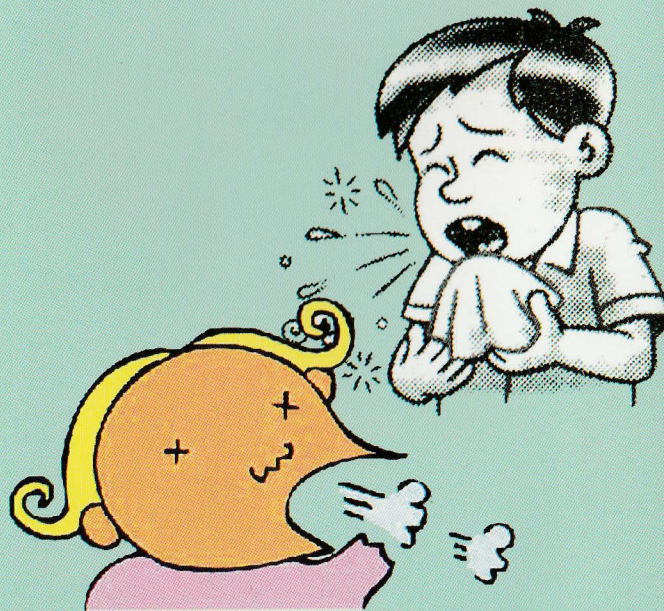
### ก้อนในปอดหลายจุด



ท่านอยากให้ปอดของท่าน  
เป็นอย่างนี้หรือไม่?

## อาการ ของโรคปอด ใต้แก่

- ☛ ไอ
- ☛ ไอมีเสมหะ
- ☛ ไอเรื้อรัง
- ☛ ไอเป็นเลือด
- ☛ หอบเหนื่อยเวลาออกแรง
- ☛ มะเร็งปอด



## อาชีพ ที่ทำให้มีอาการ ใต้แก่

- ☛ อาชีพที่มีการสัมผัสกับฝุ่นพุ่มหรือไอ  
ของโลหะ: เช่น พุ่มของอลูมิเนียม  
โครเมียม ตะกั่ว
- ☛ อาชีพที่มีการสัมผัสกับสารระคายเคือง  
เช่น ไกกรด ต่าง
- ☛ อาชีพที่มีการสัมผัสกับฝุ่น ฝ้าย ใย  
ป่าน ปอ และลินิน
- ☛ อาชีพที่มีการสัมผัสกับฝุ่นทราย หรือ  
สารแอสเบสตอล



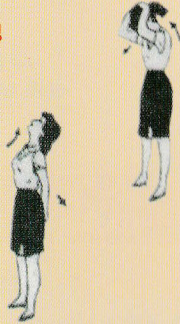


# การบริหารร่างกายเพื่อผ่อนคลาย ความเครียดและลดความเมื่อยล้า

การบริหารแต่ละท่าเกร็งค้างไว้ 3-5 วินาที บริหาร 8-12 ครั้ง ต่อเซต สามารถทำได้ 1-3 เซตในแต่ละครั้ง

## 1. บริหารคอและหลังส่วนบน

วางแขนบนศีรษะ  
โน้มศีรษะลงช้า ๆ



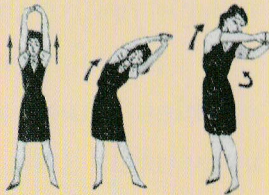
## 2. บริหารคอและหน้าอก

กอดมือไว้ด้านหลัง  
และดึงลง ศีรษะโน้มไป  
ข้างหลังด้วย



## 3. บริหารไหล่และแขน

มือซ้ายจับข้อมือขวา  
แล้วโน้มไปด้านซ้าย  
สลับมือแล้วโน้มไป  
ทางขวา กุมมือ  
ทั้งสองไว้หันฝ่ามือออกด้านนอกและ  
ยืดออกไปข้างหน้าค่อย ๆ บิดตัวไปทางซ้าย  
และทางขวาสลับกัน



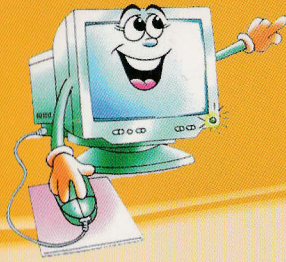
## 4. บริหารคอและไหล่

มือซ้ายจับมือขวาไว้ด้านหลัง  
แล้วดึงเล็กน้อย พร้อมกับ  
เอียงคอไปทางซ้ายด้วย  
ทำสลับไปทางขวา



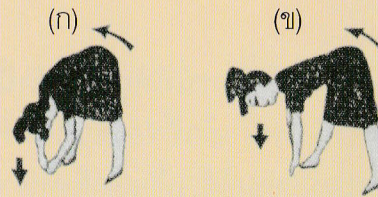
## 5. บริหารเอว

กางขาเล็กน้อย กอดมือไว้  
เหนือสะโพกโน้มตัวไปด้านหลัง



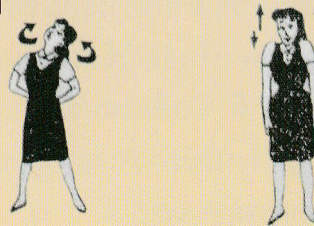
## 6. บริหารเอวและเท้า

กางแขนพอมหาและโน้มตัวไปข้างหน้า (ก)  
ต่อจากนั้นก็ตะแอมให้ถึงปลายเท้าที่ละข้าง (ข)



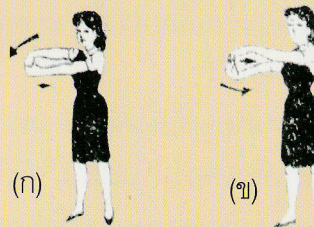
## 7. บริหารคอและไหล่

หมุนคอช้า ๆ สลับไปทางซ้ายและขวา 5 ครั้ง  
ยกไหล่ทั้งสองขึ้นค้างไว้ 3 วินาที แล้วปล่อยไหล่ให้ตกลง  
โดยไม่ใช้แรง



## 8. บริหารข้อมือและแขน

ยืดมือขวาไปข้างหน้า คอขวามือลงใช้มือซ้าย  
ดึงนิ้วมือเข้าหาตัว ต่อจากนั้นก็ดึงนิ้วมือขวาขึ้นข้างบน  
เข้าหาตัวทำสลับมือเช่นเดิม



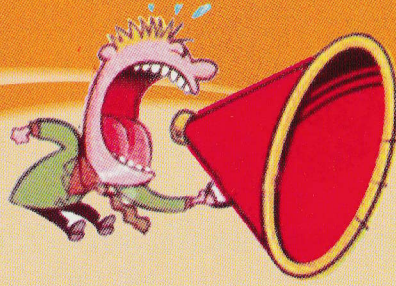
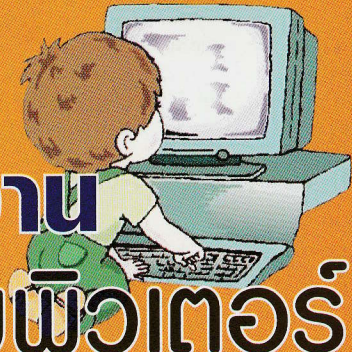
# การทำงาน กับคอมพิวเตอร์



ด้วยความปรารถนาดีจาก  
กลุ่มงานอาชีวเวชกรรม โรงพยาบาลกำแพงเพชร  
โทร. 0 5571 6341



# การทำงาน กับคอมพิวเตอร์



## การมองเห็น

1. จัดท่าทางในการนั่งให้ถูกต้องดังนี้ นั่งให้ลึกเต็มเก้าอี้ หลังพิงพนักเก้าอี้ช่วงขาอ่อนที่ติดเก้าอี้ มีช่องรับขนาดนิ้วมือสอดได้ เท้าแตะถึงพื้น ข้อศอกงอทำมุมมากกว่า 90 องศา ข้อมือและนิ้วคว่ำเล็กน้อย จอคอมพิวเตอร์ห่างจากสายตาประมาณ 50-70 ซม. ทำมุมต่ำกว่าตา 10-20 องศา

2. ควรจัดเวลาพักตามความเหมาะสม งานที่ต้องอ่านข้อมูลจากจอภาพ หรือต้องใช้แป้นพิมพ์ตลอดเวลา ควรทำเพียง 50 นาที พักยืดแขนขา เปลี่ยนท่าทางการทำงาน 10 นาที หรือทำงานอย่างอื่นร่วมไปด้วย จะเป็นการช่วยลดการล้าของตาได้

3. ควรปรับสี ขนาดของตัวหนังสือ และความสว่างของคอมพิวเตอร์ให้เหมาะสม

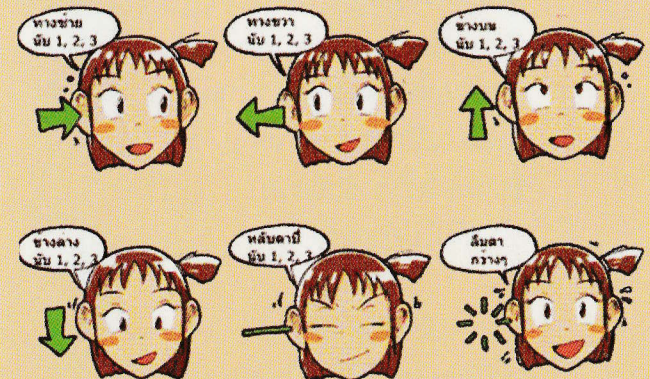
4. โต๊ะ เก้าอี้ ควรปรับระดับได้ตามขนาดของผู้ใช้งาน

5. จัดวางเอกสาร แป้นพิมพ์ และจอคอมพิวเตอร์ให้มีระยะห่างเท่า ๆ กัน

6. เลือกตำแหน่งที่ตั้งคอมพิวเตอร์ไม่ให้แสงสะท้อนในจอคอมพิวเตอร์ และไม่ให้มีแสงจ้าจากหลอดไฟ หรือจากนอกอาคารส่องตาผู้ทำงาน

## การปรับดวงตาเพื่อลดการล้าของสายตา

1. กะพริบตาบ่อย ๆ ทำให้น้ำตาหล่อเลี้ยงให้ทั่วตา ช่วยลดการระคายเคือง
2. วางฝ่ามือบนเปลือกตา ที่ปิดสนิท กดเบา ๆ ประมาณ 1 นาที
3. มองไกลออกไปเป็นระยะทางอย่างน้อย 6 เมตร แล้วกลับไปมองจอคอมพิวเตอร์ มองสลับกันไป 3 ครั้ง
4. มองกว้าง ๆ กรอกตาไปรอบ ๆ ตามเข็มนาฬิกา 3 รอบ



## สาเหตุ

### 1. ท่าทางการทำงาน

1.1 การกดแป้นพิมพ์ติดต่อกันเป็นเวลานาน ทำให้เกิดการเมื่อยล้าที่นิ้วมือ ข้อมือ แขนหรือไหล่

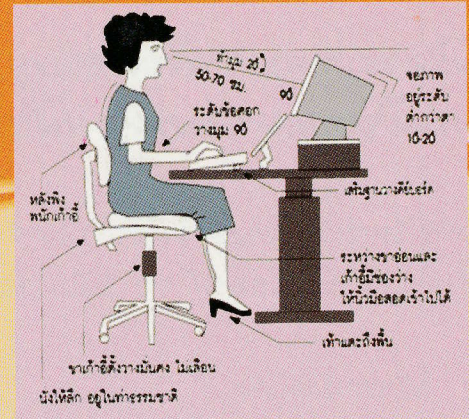
1.2 การนั่งในท่าเดิม ด้วยท่าทางที่ไม่ถูกต้องเป็นเวลานาน หรือระดับความสูงของโต๊ะ เก้าอี้ ที่ไม่พอดีทำให้เกิดอาการปวดหลังหรือปวดเมื่อยตามตัวได้

### 2. การล้าของสายตา

2.1 การเพ่งมองจอคอมพิวเตอร์ แป้นพิมพ์และเอกสารสลับกันตลอดเวลา ความสว่าง แสงจ้า แสงกระพริบจากจอคอมพิวเตอร์ ระยะห่างของวัตถุทั้ง 3 ต่างกัน ทำให้เกิดอาการปวดตา การระคายเคืองตา และตาล้าได้

### 3. ความเครียด

อาจเกิดจากเสียงกดแป้นพิมพ์ เสียงเครื่องพิมพ์ เสียงโทรศัพท์ หรือการพูดคุย หรือเสียงรบกวนอื่น ๆ

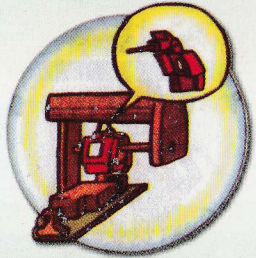




# การป้องกันอันตราย หรือการบาดเจ็บที่ดวงตา

วิธีการป้องกันอันตรายหรือการบาดเจ็บที่ดวงตา  
สามารถทำได้ดังนี้

1. การปฏิบัติตามกฎหมาย  
ความปลอดภัย ในการ  
ทำงานของโรงงานโดย  
เคร่งครัด



2. ติดตั้งและใช้อุปกรณ์  
สำหรับกำบัง (การ์ด  
เครื่องจักร)

3. ใช้อุปกรณ์ป้องกันดวงตาอย่างเหมาะสม  
กับลักษณะของการทำงานดังนี้

งานที่มีประกายไฟหรือ  
มีแสงจ้า เช่น งานเชื่อมโลหะ  
ต้องใช้แว่นตานิรภัย หรือ  
แว่นครอบตา หรือกระบังหน้า  
สำหรับงานเชื่อมทุกครั้งในขณะทำงาน



งานที่มีเศษวัตถุกระเด็นมาจากด้านหน้า หรือ  
ทางด้านข้างได้ เช่น งานกลึง งานเจีย งานไส  
ต้องใช้แว่นตานิรภัยที่มีแผ่นป้องกัน ด้านข้างทุกครั้ง  
ในขณะทำงาน

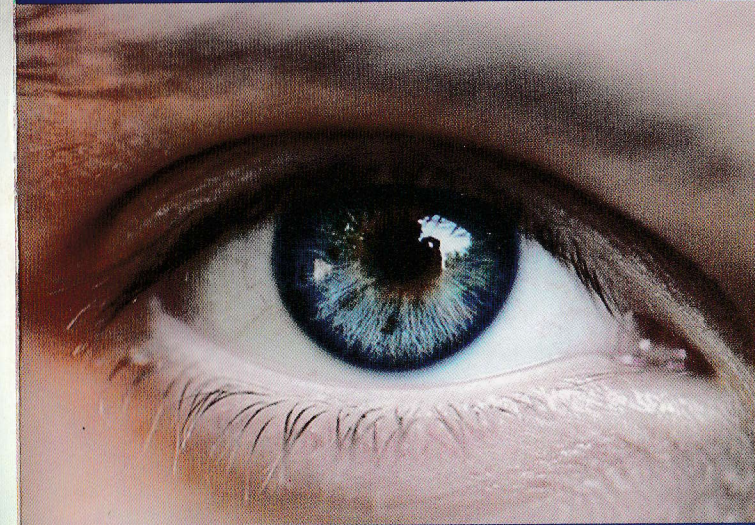
งานที่มีการกระเด็นของวัตถุ  
มาจากหลายๆ ทิศทาง หรือมีการ  
กระเด็นของของเหลว สารเคมี  
ต้องใช้กระบังหน้าปิดใบหน้า  
ควบคู่กับแว่นตานิรภัย หรือแว่น  
ครอบตา ทุกครั้งในขณะทำงาน



**สองตมมอง สมองดีด ทำงานด้วงจิตไว  
เพื่อลดอุบัติเหตุที่ดวงตาทนการทำงาน**

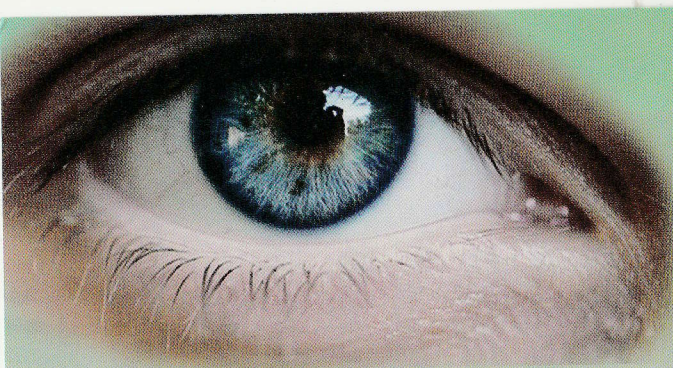
แหล่งที่มา : สำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม  
กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

# ดวงตา กับการทำงาน



ด้วยความปรารถนาดีจาก  
กลุ่มงานอาชีวเวชกรรม โรงพยาบาลกำแพงเพชร  
โทร. 055-716341





# ตา

เป็นอวัยวะสำคัญที่ช่วยทำให้มนุษย์มองเห็นสิ่งต่างๆ และรับรู้ถึงความสวยงามของโลกภายนอกได้ นอกจากนี้ยังช่วยมองเห็นถึงอันตราย ที่อาจจะได้รับและช่วยให้มนุษย์สามารถหลบหลีกได้อย่างทันเวลา

## ปัญหาทางตา ที่เกี่ยวกับการประกอบอาชีพ

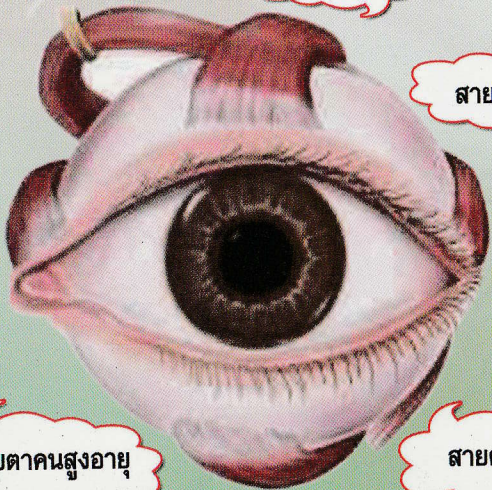
ความล้าของสายตา

สายตาสั้น

สายตายาว

สายตาคนสูงอายุ

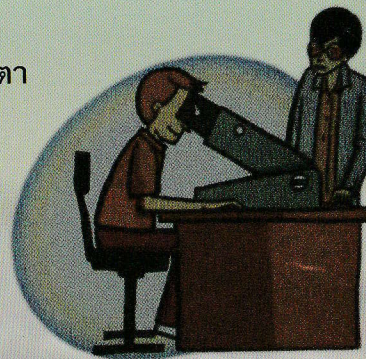
สายตาเอียง



## การป้องกันปัญหาสายตา จากการประกอบอาชีพ

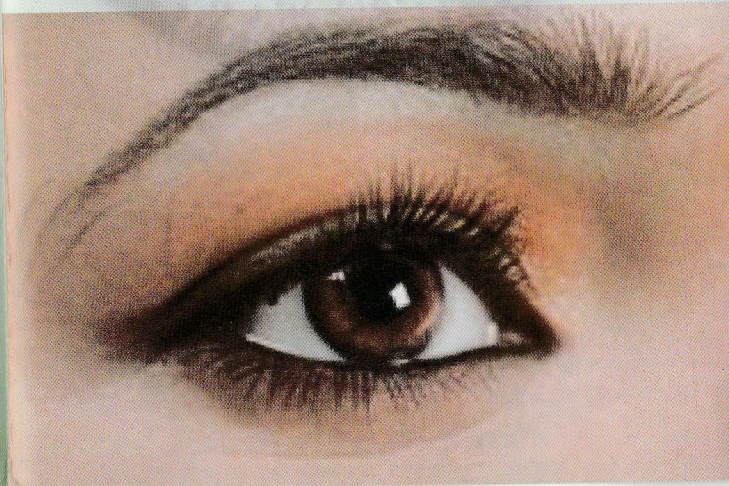
### 1. ตรวจสอบสมรรถภาพสายตา

- ก่อนการจ้างงาน หรือบรรจุเข้าทำงาน
- การตรวจเป็นระยะ



### 2. การปรับปรุงสภาพแวดล้อมการทำงาน

- การจัดแสงสว่างที่เหมาะสมเพียงพอ กับลักษณะการทำงาน
- การจัดทำทางการทำงาน ที่ไม่บดบังทิศทางของแสงสว่าง



## การได้รับอันตราย

การบาดเจ็บที่ดวงตาจากการทำงานอาจเกิดขึ้นได้จากสาเหตุ ดังต่อไปนี้

1

เศษวัตถุกระเด็นเข้าตา เช่น ในขณะที่เจีย ตัด ขัด ไล้ชิ้นงาน



2

สารเคมีกระเด็นเข้าตา เช่น ขณะทำงานผสม ฉีดพ่นสารเคมี



3

ถูกวัตถุกระแทกดวงตา เช่น เครื่องมือที่ใช้ทำงานกระแทกดวงตา



4

แสงจ้าจากการเชื่อมโลหะ

