

ประกาศโรงพยาบาลบ้านเขว้า

เรื่อง นโยบายการพัฒนาอนามัยสิ่งแวดล้อมในโรงพยาบาล (GREEN & CLEAN HOSPITAL)

ด้วยโรงพยาบาลบ้านเขว้า อำเภอบ้านเขว้า จังหวัดชัยภูมิ กระทรวงสาธารณสุขเป็นสถานบริการสาธารณสุขที่ดูแลสุขภาพของประชาชน การจัดสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีสุขภาพดีจึงเป็นสิ่งสำคัญ ดังนั้น จึงขอประกาศนโยบายเพื่อสนับสนุนการดำเนินงาน GREEN & CLEAN HOSPITAL ดังนี้

๑.จัดตั้งคณะทำงานเพื่อรับผิดชอบกิจกรรมอนามัยสิ่งแวดล้อมในโรงพยาบาล

๒.จัดทำแผนการขับเคลื่อนพัฒนาศักยภาพและสร้างกระบวนการสื่อสารให้เกิดการพัฒนาด้านอนามัยสิ่งแวดล้อม GREEN & CLEAN HOSPITAL อย่างมีส่วนร่วมของคนในองค์กร

๓.จัดกิจกรรมตามกระบวนการ GREEN ประกอบด้วย

G : Garbage

- มีการจัดการมูลฝอยติดเชื้อตามกฎหมายการจัดการขยะมูลฝอยติดเชื้อ พ.ศ. ๒๕๔๕

- มีการคัดแยกขยะ คือขยะทั่วไป ขยะรีไซเคิล ขยะอันตรายและขยะอื่นๆ

ไปยังที่พักรวมอย่างถูกสุขลักษณะ

R : Restroom

- พัฒนาส้วมมาตรฐาน สะอาด เพียงพอ และปลอดภัย ที่อาคารผู้ป่วยนอก

E : Energy

- มีมาตรการประหยัดพลังงาน ปฏิบัติตามมาตรการที่กำหนดร่วมกันทั้งองค์กร

E : Environment

- มีการจัดสิ่งแวดล้อมทั่วไปทั้งภายในและภายนอกอาคาร โดยเพิ่มพื้นที่สีเขียวและพื้นที่พักผ่อนที่สร้างความรู้สึกร่วมกันคลายเครียดคล้อยกับชีวิตและวัฒนธรรมท้องถิ่นสำหรับผู้ป่วยและผู้มารับบริการ

- มีการส่งเสริมกิจกรรมที่เอื้อต่อการมีสุขภาพที่ดีแบบองค์รวมของผู้ป่วยและญาติ

N : Nutrition

- จัดให้มีบริการน้ำดื่มสะอาดที่อาคารผู้ป่วยนอกและผู้ป่วยใน

มาตรฐานการดำเนินงานสิ่งแวดล้อมและความปลอดภัยในการทำงาน

สิ่งคุกคามในสถานบริการสาธารณสุข

1. สิ่งคุกคามทางชีวภาพ
2. สิ่งคุกคามทางกายภาพ
3. สิ่งคุกคามทางเคมี
4. สิ่งคุกคามทางจิตสังคม
5. สิ่งคุกคามทางการยศาสตร์
6. การบาดเจ็บ

อันตรายจากสิ่งแวดล้อมการทำงานในโรงพยาบาล การป้องกันและควบคุม

1. สิ่งแวดล้อมทางเคมี ได้แก่ สารเคมีที่ใช้ในการบำบัด หรือฆ่าเชื้อโรค หรือทำให้ ปรอทจากเชื้อ
2. สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ ซึ่งเป็นผลจากการใช้เครื่องมือหรืออุปกรณ์ทางการแพทย์ หรือเครื่องใช้ไฟฟ้า เช่น แสง รังสี ความร้อน เสียงดัง การทำงานที่เคลื่อนไหวซ้ำซาก เป็นต้น
3. สิ่งแวดล้อมทางชีวภาพ ได้แก่ เชื้อโรคต่าง ๆ ที่มาจากผู้ป่วย เช่น เชื้อไวรัส เชื้อเอดส์ เชื้อแบคทีเรีย เชื้อพาราสิต เป็นต้น
4. สิ่งแวดล้อมทางจิตวิทยาสังคม เป็นสิ่งแวดล้อมการทำงานที่ก่อให้เกิดความเครียดจากการทำงาน การเปลี่ยนแปลงทางสรีระอันเนื่องมาจากอารมณ์หรือจิตใจที่ได้รับความบีบคั้น

อุบัติเหตุจากการทำงานในโรงพยาบาลที่พบได้บ่อย

- การบาดเจ็บที่บริเวณหลัง
- การถูไฟฟ้าดูด
- การลื่นและหกล้ม
- การระเปิดและการรั่วไหลของสารเคมี
- การบาดเจ็บจากวัตถุมีคม

ปัญหาคุณภาพอากาศในโรงพยาบาล

- อากาศสะอาดจากภายนอกเข้าสู่อาคารไม่เพียงพอ
- ระบบปรับอากาศไม่เหมาะสม หรือบำรุงรักษาไม่ดี
- การจัดพื้นที่ทำงานขัดขวางการไหลเวียนของอากาศไปสู่พื้นที่ส่วนต่างๆ
- ระดับของอุณหภูมิและความชื้นสัมพัทธ์ไม่เหมาะสม
- เกิดการปนเปื้อนมลพิษต่างๆภายในอาคาร

โรคจากการทำงานในโรงพยาบาล

ปัจจัยแห่งความเจ็บป่วย

1. ด้วบุคลากร และ พฤติกรรม
2. สิ่งคุกคามสุขภาพ
3. สภาพงาน

โรคที่ควรทราบ

1. กลุ่มอาการที่เกิดขึ้นจากการใช้คอมพิวเตอร์นานๆติดต่อกัน เรียกว่า Visual displayterminal syndrome

สาเหตุ

1. การใช้สายตานานเกินไปทำให้เกิดสายตาล้า

๒. แสงกระพริบจากหน้าจอทำให้เกิดแสงรบกวนตา
๓. น้ำหล่อเลี้ยงกระจกตาลดลง

อาการ

- สายตาพร่ามัวเป็นพักๆ
- ปวดศีรษะ ปวดขมับ ปวดรอบตา
- ปรับภาพมองใกล้ไกลได้ไม่ดี
- เห็นภาพซ้อน
- รู้สึกตาแห้ง แสบตา ตาสู้แสงไม่ได้
- ปวดคอ ไหล่ หลัง
- หนังตากระตุก ลืมตาไม่ค่อยได้

การป้องกันและแก้ไข

๑. ปรับแสงให้พอเหมาะระหว่างแสงบนจอภาพ กับ แสงรอบๆ อัตราส่วน ๓ : ๑
๒. ปรับจอให้ต่ำกว่าสายตา ๑๕-๒๐ องศา
๓. กรณีสายตายาวให้ใช้แว่นตาชั้นเดียว เพราะ Visual field กว้างกว่า และควรให้ช่างตัดแว่นปรับระยะการทำงานให้ชัดที่ ๖๐ cm.
๔. พักสายตาเป็นระยะ

๒. อาการปวดตาจากปัญหาแสงสว่าง

สาเหตุ

๑. ปริมาณแสงไม่เหมาะสม
๒. ความแตกต่างระหว่างแสงในจุดทำงานกับแสงรอบๆ
๓. แสงสะท้อนเข้าตา

ปริมาณแสง ตามประกาศกระทรวงมหาดไทย

งานไม่ละเอียด เช่น การขนย้ายของ	ไม่น้อยกว่า ๕๐ ลักซ์
งานละเอียดเล็กน้อย เช่น การนับยา	ไม่น้อยกว่า ๑๐๐ ลักซ์
งานละเอียดปานกลาง เช่น การเย็บผ้า	ไม่น้อยกว่า ๒๐๐ ลักซ์
งานละเอียดสูง เช่น การเตรียมยา	ไม่น้อยกว่า ๓๐๐ ลักซ์
งานละเอียดมากเป็นพิเศษ เช่น การremove corneal FB การผ่าตัด	ไม่น้อยกว่า ๑,๐๐๐ ลักซ์

การแก้ไข

แก้ปัญหาจากแหล่งกำเนิดแสงโดยตรง

๑. ลดแสงที่จ้าเกิน
๒. ย้ายดวงไฟให้อยู่นอกขอบเขตของสายตา
๓. เพิ่มมุมแหล่งกำเนิดแสงที่ไม่พึงประสงค์กับระดับสายตา > ๔๕°
๔. ลดพื้นที่แหล่งกำเนิดแสงให้เล็กลง

๕. เพิ่มความสว่างของแสงโดยรอบแหล่งแสงที่ไม่พึงประสงค์

การลดการสะท้อนของแสง

๑. ย้ายดวงไฟไปอยู่ในตำแหน่งไม่สะท้อน
๒. เปลี่ยนตำแหน่งจุดทำงาน
๓. ลดความสว่างดวงไฟ

๔. เปลี่ยนผิวของวัตถุที่แสงตกลงก่อนสะท้อนเข้าตา

๓. โรคการได้ยินเสื่อมจากเสียงดัง

เป็นภาวะการได้ยินเสื่อมของประสาทหูจากการสัมผัสกับเสียงรบกวน ที่มีความดังมาก

อาการ

มีเสียงในหูคล้ายเสียงแมลงหวี่ การได้ยินค่อยๆลดลง มักเป็น ๒ ข้าง กรณีกระทบเสียงดัง , หันที่อาจพบแก้วหูทะลุ, กรณีเรื้อรัง หูส่วนนอกและส่วนกลางปกติ

การป้องกัน

๑. ควบคุมแหล่งกำเนิดเสียง
๒. ควบคุมทางผ่านของเสียง
๓. ใช้อุปกรณ์ช่วยป้องกัน
๔. คัดคนเข้าทำงานและระบบหมุนเวียนคน

๔. พิษจากแอลกอฮอล์

ช่องทางการได้รับแอลกอฮอล์สู่ร่างกาย

การสัมผัส , การหายใจ , ได้แก่ การดื่ม กิน..ซึมเข้า

ผิวหนังหรือตา

ผลต่อร่างกาย

๑. ระคายเคือง
๒. ปวดศีรษะ
๓. ซึม อ่อนแรง
๔. หมดสติ
๕. ไอ
๖. ตับเสีย ซีด
๗. ทารกพิการในครรภ์

การป้องกัน

๑. การไม่สูดดมเข้าไป
๒. การงดดื่มสุราประจำ
๓. การมีระบบระบายอากาศที่ดี
๔. การจัดเก็บมิดชิด ไม้รั่วไหล
๕. ไม่สัมผัสผิวหนังบริเวณกว้างหรือดวงตา

๕. ความเครียดในงาน

เหตุก่อความเครียดทางจิตสังคม

๑. ระบบบริหารงาน
๒. ความสัมพันธ์ในงาน
๓. สังคมนอกงาน
๔. สิ่งแวดล้อมทางชีวภาพ เคมี กายภาพ เครื่องมือ เครื่องจักร
๕. การจ้างงาน
๖. การจัดงาน

ข้อเสนอแนะการจัดการความเครียดในองค์กร

๑. การค้นหาปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดไม่ควรมองแยกส่วน แต่ควรมองให้เป็นระบบที่เชื่อมโยงกัน
๒. โครงการลดความเครียดในที่ทำงาน มุ่งลดเฉพาะเครียดเหลือจะทนได้แต่ไม่ใช่ลดความเครียดทั้งหมด

๖. กลุ่มอาการ กระตุก ข้อ กล้ามเนื้ออักเสบ เช่น

เส้นประสาทข้อมืออักเสบ

- เป็นอาการเส้นประสาทถูกกดทับที่พบบ่อยที่สุด
- จะมีอาการปวด ชา และกล้ามเนื้อมือลีบ เป็นอาการเฉพาะ

อาการ และ อาการแสดง

- ปวดและ ชา นิ้วหัวแม่มือ นิ้วชี้ ครึ่งหนึ่งของนิ้วกลาง ส่วนที่เลี้ยงโดย)median nerve)
- บางรายตื่นกลางดึกเพราะปวดเมื่อยสะบัดข้อมือจึงทุเลา
- อาการกำเริบเมื่องอหรือเหยียดข้อมือขณะทำงาน

การป้องกัน

- ลดความเร่งในการทำงาน ลดระยะเวลาที่ทำงานบิดข้อมือลง
- ข้อมือมากบริหารกล้ามเนื้อให้แข็งแรง
- ปรับท่าทางในการทำงานให้พอดี
- ใช้เครื่องมือช่วยแทนการใช้

โรคปวดหลังในงาน

เกิดการตึงตัว เกร็งตัวของกล้ามเนื้อบริเวณเอว หรือ หมอนรองกระดูกสันหลังส่วนเอวเคลื่อน

สาเหตุของโรคปวดหลัง

๑. การนั่งผิดท่าเช่น การนั่งหลังโก่ง นั่งบิดๆ
๒. นั่งขับรถหลังโก่ง
๓. การยืนที่ผิดท่า
๔. การยกของผิดท่า
๕. การนอนบนที่นอนที่นุ่มหรือแข็งเกินไป
๖. ร่างกายไม่แข็งแรง
๗. ทำงานมากเกินไป

การป้องกัน

๑. คัดคนให้เหมาะกับงาน
๒. การหมั่นออกกำลังกายเสริมความแข็งแรง
๓. ท่าทางที่ถูกต้อง
๔. น้ำหนักที่ยกไม่เกินพิกัด
๕. การใช้เครื่องทุ่นแรง

ข้อควรปฏิบัติเพื่อป้องกันโรคปวดหลัง

๑. หลีกเลียงจากการงอเอว ให้งอข้อสะโพกและเข่าร่วมด้วย
๒. หลีกเลียงจากการยกของหนักโดยเฉพาะที่อยู่เกินเอว
๓. หันหน้าเข้าสิ่งของทุกครั้งที่จะยกของ
๔. ถือของหนักชิดตัว
๕. ไม่ยกหรือผลักของที่หนักเกินตัว
๖. หลีกเลียงการยกของที่มีน้ำหนักไม่เท่ากัน
๗. หลีกเลียงการเคลื่อนไหวอย่างรวดเร็ว
๘. เปลี่ยนท่าบ่อยๆ
๙. การถูพื้น ดูดฝุ่น การขุดดิน ควรจะถือเครื่องมือไว้ใกล้ตัว ไม่ก้ำกัวยาวๆหรือเอื้อมมือหยิบของ
๑๐. ให้นั่งสวมถุงเท้า รองเท้า ไม่ยืนเท้าข้างเดียวสวมรองเท้าหรือถุงเท้า
๑๑. หลีกเลียงการแอ่นหรืองอหลัง เช่นการแอ่นหลังไปข้างหลังหรือก้มเอานิ้วมือจรดพื้น
๑๒. เมื่อจะไอหรือจามให้กระชับหลังและงอหัวเข่า
๑๓. เวลาปูเตียงให้คุกเข่า
๑๔. นั่งหลังตรงและมีพนักพิงที่หลัง หากหมอนหรือผ้ารองบริเวณเอว ให้นั่งยึดเส้นทุก ๒๐-๓๐ นาที
๑๕. การยืน อย่ายืนหลังค่อม.. ให้นั่งยึดไหล่อย่าห่อไหล่เพราะจะเมื่อยคอ อย่าใส่รองเท้าที่ส้นสูงมาก
๑๖. การยก ย้ายสิ่งของ ให้เลือกวิธีอื่นเช่น การผลักหรือดัน เวลาจะยกให้เดินเข้าใกล้สิ่งที่จะยก ,, ย่อเข่าลง แล้วจับแล้วยืนขึ้น , ไม่ก้มหลังยกของ

การดำเนินงานสิ่งแวดล้อมและความปลอดภัยสำหรับโรงพยาบาลโรงพยาบาล

แนวคิด

โรงพยาบาลเป็นสถานประกอบการเช่นเดียวกับโรงงานอุตสาหกรรมต่างกันว่าประเภทกิจการเป็นกิจการที่ให้บริการด้านการแพทย์และสาธารณสุข และกระบวนการทำงานบริการมีปฏิบัติงานจำเป็นต้องสัมผัสสิ่งคุกคามสุขภาพอนามัยและความไม่ปลอดภัยต่าง ๆ อย่างหลีกเลี่ยงมิได้ ซึ่งปัญหาการสัมผัสสิ่งคุกคามสุขภาพอนามัยและความไม่ปลอดภัยต่าง ๆ พบได้เกือบทุกแผนก หรือทุกหน่วยภายในโรงพยาบาล

ความหมายของการดำเนินงานสิ่งแวดล้อมและความปลอดภัยสำหรับโรงพยาบาล

หมายถึง การบริการมาตรฐานการดำเนินงานสิ่งแวดล้อมและความปลอดภัยที่ได้จัดให้มีขึ้นภายในโรงพยาบาล หรือสถานบริการทางการแพทย์และสาธารณสุขนั้น ๆ

จุดมุ่งหมายเพื่อ

๑. ป้องกันโรคที่อาจเกิดขึ้นจากผู้ปฏิบัติงานในโรงพยาบาลได้รับ หรือสัมผัสสิ่งคุกคามสุขภาพอนามัยที่มีอยู่ในสิ่งแวดล้อมการทำงานของโรงพยาบาล ซึ่งได้แก่

- การทำงานที่ต้องสัมผัสสารเคมีที่ใช้เพื่อฆ่าเชื้อโรคในเครื่องมือ และอุปกรณ์ทางการแพทย์ เช่น เอทิลีนออกไซด์ ฟอर्मัลดีไฮด์ เป็นต้น

- การทำงานที่ต้องสัมผัสสารเคมีที่ใช้ในการรักษาผู้ป่วยด้วยโรคมะเร็ง เช่น Antineoplastic drug

- การทำงานที่ต้องสัมผัสรังสีเพื่อการวินิจฉัยโรค

- การทำงานที่ต้องสัมผัสกับความร้อน ซึ่งจะพบในโรงครัว โรงซักฟอก

๒. ป้องกันความไม่ปลอดภัยที่เกิดจากการทำงานของผู้ปฏิบัติงานในโรงพยาบาล ซึ่งได้แก่

- อัคคีภัยเนื่องจากไฟฟ้าลัดวงจร

- โรคปวดหลัง ซึ่งมีสาเหตุมาจากการเคลื่อนย้ายและยกของไม่ถูกวิธี ยกของเกินกำลัง

- อันตรายจากการใช้ก๊าซภายใต้ความดัน ซึ่งอาจทำให้เกิดการระเบิดได้ เช่น ก๊าซที่ใช้ในการดมยา ก๊าซอะ

เซทีลีน

๓. ส่งเสริมสุขภาพอนามัยที่ดีทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคมของผู้ปฏิบัติงานในโรงพยาบาล ได้แก่

- การเฝ้าระวังสุขภาพของผู้ปฏิบัติงานด้วยการซักประวัติทางการแพทย์ การตรวจร่างกายทั่วไปและตรวจ

พิเศษ

- การส่งเสริมแนะนำให้มีการออกกำลังกายที่ถูกต้อง การรับประทานอาหารที่ถูกหลักโภชนาการ การไม่ดื่มเหล้าและสูบบุหรี่ เป็นต้น

แนวทางการดำเนินงานสิ่งแวดล้อมและความปลอดภัยสำหรับโรงพยาบาล

๑. นโยบาย

ผู้บริหารระดับสูงของโรงพยาบาลจะต้องกำหนดนโยบายที่ชัดเจนเขียนเป็นลายลักษณ์อักษร ติดประกาศและประชาสัมพันธ์ให้ทุกแผนก ทุกหน่วยของโรงพยาบาลทราบ ลักษณะของนโยบายต้องครอบคลุมผู้ปฏิบัติงานทุกระดับ มีความชัดเจนเป็นรูปธรรมที่สามารถไปสู่การปฏิบัติได้

๒. การจัดองค์การ

เพื่อทำหน้าที่ในการดำเนินงาน และทำหน้าที่สร้างข่ายงานหรือประสานกับทุกหน่วย ทุกแผนกของโรงพยาบาล หรือหน่วยงานอื่นที่เกี่ยวข้อง ข่ายงานที่กล่าวถึงในที่นี้อาจอยู่ในรูปคณะกรรมการ และกำหนดบทบาทหน้าที่ของคณะกรรมการให้ชัดเจน

๓. บุคลากร

ที่จะดำเนินงานควรมีคุณสมบัติที่เหมาะสม สามารถที่จะดำเนินงานนี้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ เช่น มีความรู้หรือผ่านการอบรมมาแล้ว นอกจากนี้ ควรจะเป็นผู้ที่มีความกระตือรือร้นและสนใจที่จะดำเนินงานนี้

แนวทางปฏิบัติงานบริการอาชีวอนามัยและเวชกรรมสิ่งแวดล้อมสำหรับโรงพยาบาล

๑. การเฝ้าระวังสิ่งคุกคาม (Hazard surveillance)

๑) การสำรวจและเก็บตัวอย่างสิ่งคุกคามการทำงาน โดยการใช้แบบสำรวจ (Check list) การตรวจวัดจุดที่เก็บตัวอย่าง จำนวนตัวอย่าง เวลาที่ใช้ในการเก็บตัวอย่าง วิธีการเก็บตัวอย่าง กรณีที่ไม่มีเครื่องมือตรวจวัดให้ประสานกับหน่วยงานอื่นที่สามารถให้การสนับสนุนการตรวจวัดได้

- ๒) การวิเคราะห์ตัวอย่าง ผลจากการวิเคราะห์ตัวอย่างให้นำมาเปรียบเทียบกับค่ามาตรฐานโดยทั่วไป
- ใช้มาตรฐานของประกาศกระทรวงมหาดไทย
 - อ้างอิงค่ามาตรฐานตามกฎหมายต่างประเทศหรือตาม ค่าที่แนะนำให้มีได้โดยหน่วยงาน

ดังเช่น OSHA, NIOSH, ACGIH เป็นต้น

๓) การแปลผลข้อมูลพบว่า สิ่งคุกคามอยู่ในระดับสูงถึงขีดอันตรายจำเป็นที่จะต้องมีการหยุดและควบคุม โดยการแก้ไข ปรับปรุง ให้สภาพแวดล้อมการทำงานดีขึ้น และให้มีการดำเนินการเก็บตัวอย่างสิ่งคุกคามการทำงานใหม่ เพื่อทดสอบประสิทธิภาพของระบบควบคุมที่ได้ดำเนินการแก้ไขแล้ว ความถี่ของการตรวจวัดขึ้นอยู่กับปริมาณสิ่งคุกคามที่มีอยู่ในบรรยากาศการทำงาน ความรุนแรงของสิ่งคุกคาม ลักษณะงานที่ทำ เป็นต้น

- ๔) เก็บรวบรวมและบันทึกผลการตรวจวัด จัดทำข้อมูลเชิงสถิติ ดูแนวโน้มของปัญหา
- ๕) การกระจายข้อมูลข่าวสาร

๒. การเฝ้าระวังทางสุขภาพ (Health surveillance)

มีวัตถุประสงค์เพื่อต้องการทราบถึงสถานะสุขภาพโรค ลักษณะแนวโน้มของการเกิดโรค หรือสิ่งที่มีอิทธิพลต่อการเกิดโรค ซึ่งจะนำไปสู่การสอบสวนโรคหาแนวทางการควบคุมและป้องกันมิให้เกิดโรค ประกอบด้วย

- การตรวจร่างกายแรกเข้าทำงาน
- การตรวจร่างกายเป็นระยะ
- การให้ความรู้แก่ผู้ปฏิบัติงาน
- การรวบรวม รายงานโรค/การบาดเจ็บจากการทำงาน

แนวทางปฏิบัติตามมาตรฐานการดำเนินงานสิ่งแวดล้อมและความปลอดภัย

โรงพยาบาลแก้งคร้อ อำเภอแก้งคร้อ จังหวัดชัยภูมิ มีแนวทางในการดูแลตามมาตรฐานการดำเนินงานสิ่งแวดล้อมและความปลอดภัยแก่บุคลากรของโรงพยาบาล ดังนี้

๑. การตรวจสุขภาพก่อนรับเข้าปฏิบัติงาน (pre-employment screening)

บุคลากรใหม่ของโรงพยาบาลจะได้รับการตรวจร่างกายและการตรวจทางห้องปฏิบัติการก่อนรับเข้าทำงาน โดยผู้ที่รับไว้ทำงานควรมีคุณสมบัติดังต่อไปนี้

- มีสุขภาพของร่างกายแข็งแรง และสุขภาพจิตดี
- ไม่เป็นวัณโรคปอดในระยะแพร่เชื้อ
- ในผู้ที่รับเข้าทำงานในหน่วยงานจำเพาะ ต้องได้รับการประเมินสุขภาพตามความเสี่ยงเฉพาะงานตามข้อกำหนดภาวะสุขภาพตามลักษณะงานของโรงพยาบาล

๒. การเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน (immunization)

๒.๑ บุคลากรของโรงพยาบาลที่เป็นกลุ่มเสี่ยงต่อการสัมผัสเลือดและสารคัดหลั่ง จะได้รับการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรคต่อไวรัสตับอักเสบบชนิด B

๒.๒ บุคลากรของโรงพยาบาลที่เป็นกลุ่มเสี่ยงต่อการสัมผัสผู้รับบริการโรคติดต่อร้ายแรง จะได้รับการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันตามโรคร้ายแรงตามระยะของการระบาด เช่น โรคไขหวัดนก วัณโรค เป็นต้น

๒.๓ บุคลากรของโรงพยาบาลที่เป็นกลุ่มเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุ จะได้รับการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรคเพิ่มเติม ได้แก่ วัคซีนป้องกันโรคบาดทะยัก

๒.๔ บุคลากรที่ปฏิบัติงานที่เป็นกลุ่มเสี่ยงต่อการสัมผัสผู้ป่วยเด็ก จะได้รับการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันด้วยวัคซีน MMR ตามความเหมาะสม

๓. การรักษาความเจ็บป่วยและการตรวจสุขภาพประจำปี (treatment and annual medical check up)

บุคลากรของโรงพยาบาลจะได้รับสวัสดิการในการรักษาพยาบาลทั้งทางกายและทางจิต มีกรณีอนุญาตให้หยุดงาน หรือเปลี่ยนงานตามความจำเป็นทางด้านสุขภาพ บุคคลที่ป่วยด้วยโรคติดต่อต้องได้รับการรักษาจนหายหรือไม่แพร่เชื้อแล้วจึงจะให้กลับเข้าทำงานได้ หลังเข้าทำงานแล้วบุคคลใดที่เกิดมีภาวะภูมิคุ้มกันโรคติดเชื้อลดลงจากสาเหตุใดก็ตามควรได้รับการเปลี่ยนงานไปทำงานในส่วนที่ไม่มีความเสี่ยงต่อการติดเชื้อ

บุคลากรของโรงพยาบาลทุกคนจะได้รับการตรวจสุขภาพประจำปีทุกราย โดยรับการตรวจร่างกายทั่วไป การตรวจภาพรังสีทรวงอก และการตรวจอื่น ๆ ตามระเบียบของกระทรวงการคลังว่าด้วยการตรวจสุขภาพประจำปีของข้าราชการ กล่าวคือ

- ผู้ที่อายุต่ำกว่า ๓๕ ปี จะได้รับการตรวจ CBC., Stoll Exam , Urine Exam , Chest Film
- สำหรับผู้ที่มีอายุตั้งแต่ ๓๕ ปีขึ้นไป จะได้รับการตรวจเพิ่มเติม คือ FBS., BUN., Creatinine , Cholesterol , Triglyceride , Uric Acid , LFT.
- สำหรับหน่วยงานพิเศษที่มีโอกาสสัมผัสกับสิ่งคุกคามสุขภาพอนามัยไม่ว่าจะเป็นสิ่งคุกคามสุขภาพทางด้านกายภาพเคมี และชีววิทยา จะได้รับการตรวจเพิ่มเติมตามสภาพของความเสี่ยง

๔. การป้องกันการติดเชื้อบางอย่างหลังสัมผัสโรค (post-exposure management)

โรงพยาบาลมีแนวทางในการดูแลบุคลากรที่ประสบอุบัติเหตุทางการแพทย์เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดบุคลากรของโรงพยาบาลติดเชื้อ HIV., hepatitis B โดยให้บุคลากรปฏิบัติงานโดยยึดหลัก Isolation Precaution และกรณีบุคลากรของโรงพยาบาลได้รับอุบัติเหตุจากการสัมผัสเลือดและสารคัดหลั่งในขณะที่ปฏิบัติงานจะต้องปฏิบัติตามแนวทางที่ทางโรงพยาบาลกำหนดไว้

๕. การให้ความรู้เรื่อง Isolation Precaution

โรงพยาบาลมีนโยบายในการจัดการอบรมทั้งผู้ที่รับเข้าทำงานใหม่และการอบรมทบทวนแก่ผู้ปฏิบัติงานอยู่เดิม ให้ความรู้เกี่ยวกับหลักการของ Isolation Precaution อย่างต่อเนื่องทุกปี

๖. การป้องกันการแพร่กระจายและการติดเชื้อวัณโรคในบุคลากรทางการแพทย์

โรงพยาบาลมีนโยบายในการป้องกันและลดอัตราการติดเชื้อในบุคลากรของโรงพยาบาล โดยประสานงานกับคณะกรรมการป้องกันและควบคุมโรคติดเชื้อในโรงพยาบาล

๗. การให้ความรู้เพื่อลดความเสี่ยงทางกายภาพและแนวทางปฏิบัติ

โรงพยาบาลจัดทำแนวทางปฏิบัติและคำแนะนำเพื่อลดความเสี่ยงทางกายภาพและสิ่งแวดล้อมในหัวข้อ เสียง แสงสว่าง ความร้อน สารเคมี และยาเคมีบำบัด สิ่งแวดล้อมในการทำงานที่ถูกสุขลักษณะ วัสดุ ในการอบรมอาชีพอนามัยแก่เจ้าหน้าที่

๘. การสนับสนุนอุปกรณ์ป้องกันอันตรายส่วนบุคคลให้กับเจ้าหน้าที่

โรงพยาบาลจะมีการจัดอุปกรณ์ป้องกันอันตรายส่วนบุคคลสนับสนุนแก่เจ้าหน้าที่ของโรงพยาบาลตามสภาพความเสี่ยงของสภาพแวดล้อมที่เจ้าหน้าที่ของโรงพยาบาลต้องสัมผัสในขณะที่ปฏิบัติงานอย่างเหมาะสม เช่น

- หน้ากากกันกระแทก แว่นตากันสารคัดหลั่ง ,
- อุปกรณ์ป้องกันการสูดดมสารระเหย สารเคมี และสารพิษต่าง ๆ
- อุปกรณ์ป้องกันการติดเชื้อวัณโรคทางระบบทางเดินหายใจ
- อุปกรณ์ป้องกันเสียง
- อุปกรณ์ป้องกันการสัมผัสความร้อนโดยตรง

ฯลฯ

ซึ่งจะจัดสรรให้กับเจ้าหน้าที่ของโรงพยาบาลตามสภาพความเสี่ยงของสภาพแวดล้อมที่เจ้าหน้าที่ได้รับการสัมผัสตามความเหมาะสม

๙. การดูแลและป้องกันความเสี่ยงจากการทำงานในสตรีตติ้งค์

โรงพยาบาลได้ตระหนักถึงความสำคัญของบุคลากรของโรงพยาบาลที่อยู่ในภาวะของการตั้งครรภ์และสำหรับคำนึงถึงความเสี่ยงต่างๆ ทางอาชีพอนามัย จึงได้ส่งเสริมให้มีแนวทางปฏิบัติเพื่อป้องกันและลดความเสี่ยงหญิงตั้งครรภ์ ตามแนวทางปฏิบัติในการป้องกันความเสี่ยงจากการทำงานในบุคลากรที่อยู่ในภาวะการตั้งครรภ์

แนวทางปฏิบัติในการป้องกันและจัดการความเสี่ยงจากการทำงาน ในบุคลากรที่อยู่ในภาวะการตั้งครรภ์

แนวทางการป้องกันความเสี่ยง

๑. กลุ่มสตรีที่มีความเสี่ยงสูง เช่น

- สตรีตั้งครรภ์ที่เคยคลอดบุตรอย่างน้อย กรัม ๒๐๐๐ คนที่มีน้ำหนักน้อยกว่า ๒
- สตรีตั้งครรภ์ที่มีภาวะปากมดลูกปิดไม่สนิท (incompetent cervix) หรือมีประวัติแท้งคุกคาม หรือต้องได้รับการดูแลรักษาในระหว่างตั้งครรภ์โดยกลวิธีปิดปากมดลูกเพื่อป้องกันการคลอดก่อนกำหนด
- สตรีตั้งครรภ์ที่มีประวัติแท้งบุตรจากปัญหาหลอดลมผิดปกติ
- สตรีตั้งครรภ์ที่มีปัญหาระบบไหลเวียนโลหิตผิดปกติ เช่น โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง pulmonary hypertension
- สตรีตั้งครรภ์ที่มีโรคเฉพาะเจาะจง เช่น Marfan's syndrome
- สตรีตั้งครรภ์ที่มีปัญหาโรคเม็ดเลือดแดงผิดปกติ เช่น หรือ อื่นๆที่มีภาวะซีดมาก Thalassemia

๒. ความสามารถของการทำงานสัมพันธ์กับอายุครรภ์

ชนิดของงาน	อายุครรภ์เป็นสัปดาห์
เจ้าหน้าที่ธุรการ เลขานุการ หรืองานเอกสาร	๔๐
งานชนิดเบาและนั่งมากกว่า ๔ ชั่วโมงต่อวัน	๔๐
งานที่ต้องยืน ยืนนานกว่า ชั่วโมงต่อวัน ๔ ยืนเป็นครั้งคราว (ชั่วโมง ๑ นาทีใน ๓๐ มากกว่า)	๒๔
(ชั่วโมง ๑ นาทีใน ๓๐ น้อยกว่า)	๓๒
งานที่ต้องใช้การเหยียดและงอข้อเข้าข้อเท้า ซ้ำมากกว่า ครั้งต่อหนึ่งชั่วโมง ๑๐ เป็นครั้งคราว ระหว่าง ครั้งในหนึ่งชั่วโมง ๑๐ ถึง ๒	๒๐
	๒๘

ชนิดของงาน	อายุครรภ์เป็นสัปดาห์
งานที่ต้องปีน	
บันไดแนวตั้ง หรือ บันไดพาด	
ซ้ํามากกว่า ชั่วโมงทำงาน ๘ ครั้งใน ๔	๒๐
เป็นครั้งคราว น้อยกว่า ชั่วโมงทำงาน ๘ ครั้งใน ๔	๒๘
บันไดชั้น	
ซ้ํามากกว่า ชั่วโมงทำงาน ๘ ครั้งใน ๔	๒๘
เป็นครั้งคราว น้อยกว่า ชั่วโมงทำงาน ๘ ครั้งใน ๔	๔๐
ยกของหนัก	
บ่อยครั้ง	
มากกว่า ๒๓กิโลกรัม	๒๐
ระหว่าง ๑๑ ถึง ๒๓ กิโลกรัม	๒๔
น้อยกว่า ๑๑ กิโลกรัม	๔๐
เป็นครั้งคราว	
มากกว่า กิโลกรัม ๒๓	๓๐
ระหว่าง ๑๑ ถึง ๒๓ กิโลกรัม	๔๐
น้อยกว่า ๑๑ กิโลกรัม	๔๐

.๓การฝากและตรวจครรภ์เป็นระยะ เช่น

 ดูการอัตราการเจริญเติบโตของทารกในกลุ่มที่มารดามีโอกาสสัมผัสกับสารเคมีต่างๆ-
 การฉีดวัคซีนป้องกันโรคตามที่กำหนด-

แนวทางการปฏิบัติเมื่อเกิดความเสีง

๑. ปฏิบัติตามแนวทางปฏิบัติเมื่อเกิดความเสีง ตามคู่มือการบริหารความเสีง
๒. เข้ารับการตรวจรักษาตามขั้นตอนการรับบริการ
๓. เมื่อพบว่ามีความผิดปกติในระหว่างตั้งครรภ์หลังจากการเกิดความเสีงให้รีบปรึกษาแพทย์แต่เริ่มมีอาการ เช่น เด็กดิ้นน้อยลง มีเลือดออกจากปากช่องคลอด หรือความผิดปกติอื่นๆ
๔. แจ้งข้อมูลการเจ็บป่วย อุบัติเหตุตามแบบรายงานการเจ็บป่วยและอุบัติเหตุของโรงพยาบาล/ เพื่อวิเคราะห์สถานการณ์ปัญหา และพัฒนาแนวทางปฏิบัติเพื่อป้องกันภาวะเสีงนั้นๆ ต่อไป

แนวทางปฏิบัติในการป้องกันและจัดการความเสี่ยงจากการทำงาน จากเสียงดัง

การปฏิบัติงานในโรงพยาบาลนั้น บางหน่วยงานจะมีปัญหาสภาพแวดล้อมที่เกิดจากมลภาวะทางเสียง โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชเด่นชัยจึงมีมาตรการในการป้องกันมลภาวะทางเสียงให้กับบุคลากรของโรงพยาบาล ดังนี้

แนวทางการป้องกันความเสี่ยง

๑. แนะนำให้ทราบถึงอันตรายจากการได้รับเสียงเกินขนาด
๒. สนับสนุนให้มีการการใช้เครื่องป้องกันเสียงอย่างเหมาะสม เมื่อมีข้อบ่งชี้
 - ๒.๑ จุดอุดหู ลดความดังลงได้ ๘-๓๐ เดซิเบล
 - ๒.๒ ครออบหู ลดความดังลงได้ ๒๐-๔๐ เดซิเบล
 - ๒.๓ ถ้าใช้สองอย่างร่วมกัน ลดความดังลงได้ ๕๐ เดซิเบล
๓. รักษาสภาพของเครื่องจักรให้อยู่ในสภาพที่ดี เพื่อลดภาวะเสียงดังเกินปกติ
๔. ระดับความดังของเสียงที่ยอมให้สัมผัสได้ตามกฎหมาย

ระดับเสียง (dBA)	ตัวอย่างสถานการณ์	ระยะเวลาสูงสุด เป็นชั่วโมง
๘๕	เครื่องดูดฝุ่น	๑๖
๙๐	เสียงรถมอเตอร์ไซด์ ห่าง ๒๕ ฟุต	๘
๙๕		๔
๑๐๐	รถไฟในระยะใกล้	๒
๑๐๕		๑
๑๑๐	เลื่อยไฟฟ้า	๐.๕
๑๑๕	ดนตรีร็อก	๐.๒๕

๕. ตรวจสอบสภาพของการได้ยิน ก่อนรับเข้าทำงาน และการตรวจซ้ำเป็นระยะในกลุ่มเสียง โดย
 - ๕.๑ เพื่อหลีกเลี่ยงหูตึงที่เกิดขึ้นชั่วคราว ก่อนการตรวจทุกครั้งควรให้คนงานหยุดพักการทำงานที่มีเสียงดังเป็นเวลา ๘- ๑๖ ชั่วโมง
 - ๕.๒ สถานที่ตรวจต้องมีเสียงดังไม่เกิน ๔๐ เดซิเบลในกรณีไม่มีผู้ตรวจ
 - ๕.๓ ตรวจซ้ำอีก ๑ เดือนในกรณีสงสัยเป็นภาวะหูตึงชั่วคราว

การปฏิบัติเมื่อเกิดความเสียง

๑. ปฏิบัติตามแนวทางปฏิบัติเมื่อเกิดความเสียง ตามคู่มือการบริหารความเสี่ยง
๒. เข้ารับการตรวจรักษาตามขั้นตอนการรับบริการ
๓. ปฐมพยาบาลเบื้องต้น และเข้ารับการตรวจรักษาตามขั้นตอนการรับบริการ
๔. แจ้งข้อมูลการเจ็บป่วย อุบัติเหตุตามแบบรายงานการเจ็บป่วยและอุบัติเหตุของโรงพยาบาล/ เพื่อวิเคราะห์สถานการณ์ปัญหา และพัฒนาแนวทางปฏิบัติเพื่อป้องกันภาวะเสียงนั้นๆ ต่อไป

แนวทางปฏิบัติในการป้องกันและจัดการความเสี่ยงจากการทำงาน จากแสงสว่าง

การปฏิบัติงานในโรงพยาบาลนั้น บางหน่วยงานจะมีปัญหาสภาพแวดล้อมที่เกิดจากปัญหาจากแสงสว่าง อาทิเช่น สถานที่ทำงานมีระดับความเข้มของแสงสว่างไม่เพียงพอ โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชเด่นชัยจึงมีมาตรการในการป้องกันปัญหาหรือผลกระทบจากแสงสว่างในสถานที่ปฏิบัติงานของบุคลากรโรงพยาบาล ดังนี้

แนวทางการป้องกันความเสี่ยง

1. การให้บุคลากรโรงพยาบาลได้เข้าใจถึงปัจจัยที่มีผลต่อความเสี่ยงจากแสงสว่าง ดังนี้
 - 1.1 ปัจจัยงาน เช่น ลักษณะผิวของวัตถุ ขนาดและความห่าง ความเร็วของวัตถุ สี
 - 1.2 ปัจจัยคน เช่น ข้อจำกัดของตา อายุ การปรับสายตา การรับรู้ความลึกของภาพ ความสามารถในการแยกสี
 - 1.3 ลักษณะของแสงสว่าง เช่น ระดับความเข้มของแสงสว่าง องค์ประกอบของแสง แสงจ้า แสงกระพริบ
 - 1.4 ขอบเขตของงาน เช่น ข้อจำกัดขอบเขตของสายตาดำเนินงาน ข้อจำกัดด้านท่าทาง ข้อจำกัดด้านความปลอดภัย

2. การให้บุคลากรของโรงพยาบาลเข้าใจถึงข้อกำหนดด้านความปลอดภัยเกี่ยวกับแสงสว่าง ดังนี้

ลักษณะงาน / สถานที่	มาตรฐานความเข้มแสง
แสงสว่างสำหรับทางเดิน	๒๐ ลักซ์
งานที่ไม่ต้องการความละเอียด-การขนย้ายงานประกอบชิ้นส่วน	๕๐ ลักซ์
งานละเอียดเล็กน้อย	๑๐๐ ลักซ์
งานละเอียดปานกลาง- การเย็บผ้า	๒๐๐ ลักซ์
งานละเอียดสูง-การกลึง แต่งโลหะ	๓๐๐ ลักซ์
งานละเอียดสูงเป็นพิเศษ	๑๐๐๐ ลักซ์

3. การตรวจสายตา ภาวะความผิดปกติทางสายตา ก่อนเข้าทำงาน

4. การตรวจสายตา เป็นระยะตามลักษณะงาน

5. การใช้อุปกรณ์ป้องกันตา และสายตาตามลักษณะงานที่จำเป็น

การปฏิบัติเมื่อเกิดความเสี่ยง

5. ปฏิบัติตามแนวทางปฏิบัติเมื่อเกิดความเสี่ยง ตามคู่มือการบริหารความเสี่ยง

6. เข้ารับการตรวจรักษาตามขั้นตอนการรับบริการ

๗. ปฐมพยาบาลเบื้องต้น และเข้ารับการตรวจรักษาตามขั้นตอนการรับบริการ

๘. แจ้งข้อมูลการเจ็บป่วย อุบัติเหตุตามแบบรายงานการเจ็บป่วยและอุบัติเหตุของโรงพยาบาล/ เพื่อวิเคราะห์สถานการณ์ปัญหา และพัฒนาแนวทางปฏิบัติเพื่อป้องกันภาวะเสี่ยงนั้นๆ ต่อไป

แนวทางปฏิบัติในการป้องกันและจัดการความเสี่ยงจากการทำงาน จากความร้อน

การปฏิบัติงานในโรงพยาบาลนั้น บางหน่วยงานจะมีปัญหาสภาพแวดล้อมที่เกิดจากปัญหาจากความร้อนหรืออุณหภูมิในสถานที่ปฏิบัติงานสูงเกินไป ซึ่งอาจมีผลกระทบต่อสุขภาพอนามัยของบุคลากรที่ปฏิบัติงานในสถานที่ดังกล่าว โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชเด่นชัยจึงมีมาตรการในการป้องกันปัญหาหรือผลกระทบจากความร้อนหรืออุณหภูมิที่สูงกว่าค่าปกติในสถานที่ปฏิบัติงานของบุคลากรโรงพยาบาล ดังนี้

แนวทางป้องกันความเสี่ยง

๑. การป้องกันไม่ให้ความร้อนภายในร่างกายสูงขึ้นเกิน ๐.๖ องศาเซลเซียส
๒. การจัดให้มีการระบายความร้อนหรือลดความร้อนที่เหมาะสมสำหรับสถานที่ทำงาน
๓. ค่าจำกัดความร้อนที่ยอมให้บุคลากรสัมผัสความร้อนได้

ข้อกำหนดของการทำงาน	ปริมาณงาน		
	เบา	ปานกลาง	หนัก
ทำงานอย่างต่อเนื่อง	๓๐.๐ °C	๒๖.๗ °C	๒๕.๐ °C
ทำงาน ๗๕ % พัก ๒๕ % ในแต่ละชั่วโมง	๓๐.๖ °C	๒๘.๐ °C	๒๕.๙ °C
ทำงาน ๕๐ % พัก ๕๐ % ในแต่ละชั่วโมง	๓๑.๔ °C	๒๙.๔ °C	๒๗.๙ °C
ทำงาน ๒๕ % พัก ๗๕ % ในแต่ละชั่วโมง	๓๒.๔ °C	๓๑.๑ °C	๓๐.๐ °C

๔. การใช้อุปกรณ์ป้องกันความร้อนที่เหมาะสมกับลักษณะงาน
๕. การเตรียมอุปกรณ์ดับเพลิง อุปกรณ์ช่วยชีวิต ไว้ในบริเวณที่สามารถนำมาใช้ได้อย่างทันท่วงที และมีการกำหนดแผนอัคคีภัยภายในหน่วยงานและโรงพยาบาล
๖. ให้คำแนะนำในการสังเกตอาการผิดปกติของบุคลากร เช่น เป็นลมหน้ามืด ร่างกายร้อนผิดปกติ ชักจากความร้อน
๗. ตรวจสอบสุขภาพก่อนทำงาน เพื่อหาโรคประจำตัวที่มีโอกาสเสี่ยงต่อปัญหาจากความร้อน เช่น ปัญหาจากความร้อนในบุคคลสุขภาพดี ได้แก่ ๑ ขาดน้ำหรือเกลือแร่ (๒ ติดเชื้อ (๓ ไข้ (๔ ไม่สามารถปรับร่างกายตามสภาพอากาศ ๕ อ้วน (๖ กินยา เช่น ยาลดความดันโลหิตสูง ยาลดอาการซึมเศร้า ยาขับปัสสาวะ แอลกอฮอล์ ยาจิตประสาท ยารักษาพากินสัน
โรคประจำตัวที่ทำให้เสี่ยงมากขึ้น ได้แก่ ๑ โรคหัวใจและหลอดเลือด (๒ นเบาหวาน (๓ ขาดอาหาร (๔ พิษสุราเรื้อรัง (๕ ไทรอยด์เป็นพิษ (๖ ชักเหงื่อผิดปกติ เช่น (Miliaia, sweat gland injury after prior heat stroke, Scleroderma, healed thermal burns, advanced age
๘. ตรวจร่างกายประจำปี เพื่อหาโรคที่เกิดในระหว่างปฏิบัติงาน

แนวทางการปฏิบัติเมื่อเกิดความเสี่ยง

๙. ปฏิบัติตามแนวทางปฏิบัติเมื่อเกิดความเสี่ยง ตามคู่มือการบริหารความเสี่ยง
๑๐. เข้ารับการตรวจรักษาตามขั้นตอนการรับบริการ
๑๑. ปฐมพยาบาลเบื้องต้น และเข้ารับการตรวจรักษาตามขั้นตอนการรับบริการ
๑๒. แจ้งข้อมูลการเจ็บป่วย งานการเจ็บป่วยและอุบัติเหตุของโรงพยาบาลอุบัติเหตุตามแบบราย/
เพื่อวิเคราะห์สถานการณ์ปัญหา และพัฒนาแนวทางปฏิบัติเพื่อป้องกันภาวะเสี่ยงนั้นๆ ต่อไป

แนวทางปฏิบัติในการป้องกันและจัดการความเสี่ยงจากการทำงานจากรังสี

แนวทางการป้องกันความเสี่ยง

สำหรับบุคลากรผู้ปฏิบัติงาน

๑. มีเครื่องวัดปริมาณรังสีประจำตัวเป็นรายเดือนทุกคน
๒. มีเครื่องมือหรืออุปกรณ์กำบังรังสีที่เหมาะสมกับลักษณะงานที่ปฏิบัติ
๓. ตรวจสอบประเมินดูแลและติดตามผลในผู้ที่สงสัยว่าได้รับปริมาณรังสีเกินกำหนด
๔. กำหนดแนวปฏิบัติในห้องปฏิบัติการรังสีแต่ละห้องและปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด
๕. กำหนดแนวปฏิบัติในกรณีเกิดภาวะไม่ปกติในระหว่างปฏิบัติงานรังสี
๖. ปฏิบัติตามระบบตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือทางรังสีอย่างสม่ำเสมอภายใต้มาตรฐานที่กำหนดสำหรับแต่ละเครื่อง
๗. มีคำเตือนอย่างชัดเจนในบริเวณปฏิบัติงานรังสีสำหรับบุคคลที่ไม่ใช่ผู้ปฏิบัติงาน
๘. มีการพัฒนาความรู้ความสามารถในการปฏิบัติงานให้มีประสิทธิภาพเสมอ

สำหรับบุคลากรที่ไม่ใช่ผู้ปฏิบัติงานทางรังสี

๑. ปฏิบัติตามคำเตือนในบริเวณปฏิบัติงานรังสีอย่างเคร่งครัด
๒. หากมีข้อสงสัยใดๆ เกี่ยวกับรังสีควรปรึกษาแพทย์ผู้ดูแล หรือปรึกษาแพทย์รังสีในโรงพยาบาลทั่วไป
สำหรับผู้ป่วยที่มารับบริการทางรังสี
๑. ประเมินความพร้อมทางด้านร่างกายและจิตใจของผู้ป่วยทุกรายก่อนเริ่มการตรวจรักษาด้วยรังสี
๒. ดูแลผู้ป่วยให้ปฏิบัติตามข้อแนะนำของเจ้าหน้าที่ในการมารับการตรวจรักษาด้วยรังสีทุกครั้ง
๓. หากผู้ป่วยมีข้อสงสัยเกี่ยวกับการตรวจรักษาควรให้ปรึกษาแพทย์ผู้ดูแลโดยตรง

การปฏิบัติเมื่อเกิดความเสี่ยง

๑. ปฏิบัติตามแนวทางปฏิบัติเมื่อเกิดความเสี่ยง ตามคู่มือการบริหารความเสี่ยง
๒. เข้ารับการตรวจรักษาตามขั้นตอนการรับบริการ
๓. แจ้งข้อมูลการเจ็บป่วย อุบัติเหตุตามแบบรายงานการเจ็บป่วยและอุบัติเหตุของโรงพยาบาล/
เพื่อวิเคราะห์สถานการณ์ปัญหา และพัฒนาแนวทางปฏิบัติเพื่อป้องกันภาวะเสี่ยงนั้นๆ ต่อไป

แนวทางปฏิบัติในการป้องกันและจัดการความเสี่ยงจากการทำงาน ท่าทางในการทำงานที่ถูกสุขลักษณะ (Ergonomics in the work place)

แนวทางป้องกันความเสี่ยง

๑. ลักษณะงานที่ต้องนั่งเป็นเวลานาน การใช้คอมพิวเตอร์ในสำนักงาน เช่น เลขานุการ ผู้ที่ต้องใช้คอมพิวเตอร์ ต้องปฏิบัติดังต่อไปนี้

๑. การใช้คอมพิวเตอร์ ควรมีการพักสายตา และ ผ่อนคลายอิริยาบถทุก นาที ๒๐

๒. ขอบบนสุดของจอภาพอยู่ในแนวระดับเดียวกับสายตา หรือระดับสายตาทำมุมประมาณ ๑๕ องศา กับจุดกึ่งกลางของจอภาพ จะทำให้สามารถมองจอภาพได้อย่างสบาย ไม่ต้องก้มหรือเงยคอมากเกินไป

๓. ปรับการแสดงผลของเอกสาร ที่หน้าจอภาพให้ใหญ่ขึ้น เพื่อสะดวกในการมองเห็น ทำให้ไม่ต้องโน้มตัว หรือชะโงกหน้าเข้าไปมองจอภาพใกล้ๆ

๔. ระยะห่างที่เหมาะสม ควรนั่งห่างจากจอคอมพิวเตอร์ ประมาณ ๑ - ๒ ฟุต การนั่งใกล้จอภาพมากเกินไป จะเกิดความเครียดกับประสาทตา ถ้านั่งไกลเกินไป ผู้ใช้งานคอมพิวเตอร์จะต้องโน้มตัว หรือชะโงกหน้าเข้าไปใกล้จอภาพมากขึ้น ทำให้มีปัญหาเกี่ยวกับกระดูกสันหลังโดยเฉพาะคอและหลัง

๕. เวลาใช้คอมพิวเตอร์ ให้นั่งตรงหน้าจอภาพ อย่างนั่งเฉียงทำมุมกับจอภาพ เนื่องจากทำให้ต้องหันเอียงคอ มาก เกินไป ทำให้ปวดคอได้

๖. นั่งในท่าหลังตรง หัวไหล่แขนและ ข้อมือ อยู่ในท่าผ่อนคลาย โดยให้ข้อศอกงอประมาณ ๗๐ - ๙๐ องศา

๗. ความสูงของโต๊ะคอมพิวเตอร์และเก้าอี้ นั่ง ต้องสัมพันธ์กัน และเหมาะสมกับผู้ใช้งานคอมพิวเตอร์ โต๊ะคอมพิวเตอร์ ควรมีความสูงพอเหมาะและสะดวกในการใช้งาน ผู้ใช้คอมพิวเตอร์สามารถเคลื่อนย้าย เก้าอี้และวางขาไว้ใต้โต๊ะได้อย่างสะดวกสบาย และขณะใช้งาน แขนท่อนปลายสามารถวางอยู่ในแนวขนานกับพื้น เก้าอี้ นั่ง ควรปรับระดับความสูงได้ และช่วยรองรับแผ่นหลัง เพื่อให้เหมาะสมกับผู้ใช้งานแต่ละคน โดยปรับให้อยู่ในระดับที่สามารถวางเท้า ๒ ข้างราบกับพื้น และในท่าเข่างอประมาณ ๙๐ - ๑๐๕ องศา อาจใช้หมอนรองหลังเล็กๆ รองรับความโค้งของกระดูกสันหลังระดับบนเอว จะทำให้สามารถนั่งทำงานให้สบายขึ้น ความลึกของที่นั่งควรมีระยะห่างระหว่างข้อพับเข่าและขอบหน้าสุดของที่นั่ง ประมาณ ๑ - ๔ นิ้ว ถ้าที่นั่งสั้นเกินไป จะทำให้มีแรงกดที่บริเวณก้นและต้นขา มาก ทำให้ปวดเมื่อย ถ้าที่นั่งยาวเกินไป อาจกดเส้นเลือดที่บริเวณหลังเข่า ทำให้การไหลเวียนเลือดไม่ดี ทำให้ปวดขาขาได้ง่าย และเก้าอี้ นั่งควรมีที่วางแขน เพื่อพยุ่งน้ำหนักร่างกายเป็นการลดแรงกดต่อหมอนรองกระดูกสันหลัง

๒. ลักษณะงานที่เหมาะสมในท่านั่ง

๑) ควรเป็นงานที่มีน้ำหนักเบา ชิ้นงานจำเป็นต้องหยิบจับและเคลื่อนย้าย บนโต๊ะทำงาน ควรมีน้ำหนักไม่เกิน ๔ - ๕ กิโลกรัม

๒) เป็นงานที่ต้องใช้มือ ทักษะและความละเอียดอ่อนของมือเป็นหลัก เช่น งานเขียน เป็นต้น

๓) ชิ้นงานที่ทำควรอยู่บนโต๊ะทำงาน เป็นส่วนใหญ่

๔) สามารถเอื้อมหยิบจับชิ้นงานทั้งหมดที่วางอยู่บนโต๊ะทำงานได้สะดวก

๓. ลักษณะงานที่เหมาะสมในท่ายืน

การใช้แขนและมือ เหมือนกับการนั่งทำงาน โดยต้องปรับระดับความสูงของพื้นผิวงาน จัดวางอุปกรณ์ต่างๆ และส่วนประกอบชิ้นงานให้เป็นระเบียบ และอยู่ใกล้ๆ กัน เพื่อให้สะดวกใช้ ในกรณีที่ต้องมีการยกหรือเคลื่อนย้ายชิ้นงานที่มีน้ำหนักมาก ต้องมีอุปกรณ์ช่วย

การทำงานในท่ายืนจะเหมาะสมกับ

- ๑) งานที่มีน้ำหนักมาก เกินกว่า ๔-๕ กิโลกรัม
- ๒) ต้องมีการหยิบจับชิ้นงาน หรือส่วนของชิ้นงานบ่อยๆ
- ๓) พื้นผิวงานมีหลายส่วน และต้องมีการเคลื่อนย้ายจากส่วนหนึ่งไปยังอีกส่วนหนึ่งบ่อยๆ
- ๔) งานที่ต้องก้มๆ เงยๆ หรือใช้แรงดึง-ดันบ่อยๆ

การปรับระดับความสูงของผิวงาน ให้มีความเหมาะสมกับการทำงานในท่ายืน จะช่วยลดความเครียดต่อกระดูกสันหลังและข้อต่อต่างๆ ในร่างกาย เป็นการเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานของคนงานให้มากขึ้น และลดอุบัติเหตุการล้ม ความเสี่ยงและความเจ็บป่วยจากการทำงานได้

งานละเอียด

- พื้นผิวงานควรมีความสูง ๗ - ๑๐ เซนติเมตร เหนือระดับเอว ซึ่งสามารถวางท่อนแขนในแนวขนานกับพื้นได้ ในท่างอศอกประมาณ ๙๐ องศา หรือสูงประมาณ ๙๕ - ๑๐๕ เซนติเมตร สำหรับผู้หญิงและ ประมาณ ๑๐๐ - ๑๑๐ เซนติเมตร สำหรับผู้ชาย

ชิ้นงานที่มีน้ำหนักเบา

- พื้นผิวงานควรอยู่ในแนวระดับต่ำกว่าเอว ๕ เซนติเมตร หรือประมาณ ๘๕ - ๙๐ เซนติเมตร สำหรับผู้หญิง และ ๙๐ - ๙๕ เซนติเมตร สำหรับผู้ชาย

ชิ้นงานที่มีน้ำหนักมาก

- พื้นผิวงานควรจะต่ำลงไปอีก สูงประมาณ ๗๐ - ๘๕ เซนติเมตร สำหรับผู้หญิง และ ๗๕ - ๙๐ เซนติเมตร สำหรับผู้ชาย

แนวทางการปฏิบัติเมื่อเกิดความเสี่ยง

๕. ปฏิบัติตามแนวทางปฏิบัติเมื่อเกิดความเสี่ยง ตามคู่มือการบริหารความเสี่ยง
๖. เข้ารับการตรวจรักษาตามขั้นตอนการรับบริการ
๗. แจ้งข้อมูลการเจ็บป่วย อุบัติเหตุตามแบบรายงานการเจ็บป่วยและอุบัติเหตุของโรงพยาบาล/ เพื่อวิเคราะห์สถานการณ์ปัญหา และพัฒนาแนวทางปฏิบัติเพื่อป้องกันภาวะเสี่ยงนั้นๆ ต่อไป

แนวทางปฏิบัติเกี่ยวกับการป้องกันและจัดการความเสี่ยงจากการทำงาน จากสารเคมี

แนวทางการป้องกันความเสี่ยง

1. เรียนรู้สารเคมีที่ต้องสัมผัส หรือใช้งาน เกี่ยวกับ
 - 1.1 ความเป็นกรด ต่าง
 - 1.2 ความสามารถในการระเหย เป็นไอ
 - 1.3 ความสามารถในการติดไฟหรือระเบิด
 - 1.4 ความสามารถในการซึมผ่านผิวหนัง
 - 1.5 สารก่อมะเร็ง
 - 1.6 สารแก๊พิษที่จำเป็นสำหรับสารนั้นๆ
2. จัดหาอุปกรณ์ที่จำเป็นสำหรับบุคลากรที่สัมผัสสารนั้นๆ เช่น หน้ากาก ตู้อุดควัน ถุงมือป้องกันสารเคมี แวนตาป้องกันสารเคมี
3. การติดฉลาก วัสดุมีพิษ วัตถุระเบิด วัตถุติดไฟง่าย เพื่อสะดวกแก่การเคลื่อนย้ายเวลาเกิดอุบัติเหตุ
4. การตรวจสอบสุขภาพบุคลากรก่อนรับเข้าทำงานเพื่อป้องกันอันตรายจากการสัมผัส เช่น โรคหอบหืด ภูมิแพ้ สารเคมี โรคปอดอักเสบเรื้อรัง
5. การตรวจสอบสุขภาพประจำปี และตรวจสอบสุขภาพตามความเสี่ยงตามแผนของทีมาอาชีพอนามัยกำหนดไว้
6. เรียนรู้ขั้นตอนและซักซ้อมการปฏิบัติเมื่อเกิดอุบัติเหตุ เช่น การล้างด้วยน้ำสะอาดทันทีที่เกิดอุบัติเหตุ ปนเปื้อนจากสารเคมี ตามคู่มือการปฐมพยาบาลเบื้องต้น
7. การทิ้งขยะที่ปนเปื้อนสารเคมีในกลุ่มขยะอันตราย
8. ข้อห้ามต่างๆ สำหรับห้องปฏิบัติการ เช่น ห้ามดื่มและทานอาหารในห้องปฏิบัติการ ห้ามสูบบุหรี่หรือทำให้เกิดประกายไฟ การทำความสะอาดเครื่องมือและอุปกรณ์เคมีอย่างถูกต้อง

การปฏิบัติเมื่อเกิดความเสี่ยง

1. ปฏิบัติตามแนวทางปฏิบัติเมื่อเกิดความเสี่ยง ตามคู่มือการบริหารความเสี่ยง
2. เข้ารับการตรวจรักษาตามขั้นตอนการรับบริการ
3. ปฐมพยาบาลเบื้องต้น และเข้ารับการตรวจรักษาตามขั้นตอนการรับบริการ
4. แจ้งข้อมูลการเจ็บป่วย อุบัติเหตุตามแบบรายงานการเจ็บป่วยและอุบัติเหตุของโรงพยาบาล/ เพื่อวิเคราะห์สถานการณ์ปัญหา และพัฒนาแนวทางปฏิบัติเพื่อป้องกันภาวะเสี่ยงนั้นๆ ต่อไป

กฎและความปลอดภัยในการปฏิบัติงานช่าง

สาเหตุที่ทำให้เกิดอุบัติเหตุ

๑. เกิดจากตัวบุคคล เช่น การแต่งกายไม่รัดกุม ใส่เครื่องประดับ ผมยาว ฯลฯ
๒. เกิดจากเครื่องมือ วัสดุ อุปกรณ์ เช่น ไม่ตรวจสอบสภาพเครื่องก่อนใช้ ใช้เครื่องมือผิดประเภท ฯลฯ
๓. เกิดจากสภาพแวดล้อม เช่น สถานที่ทำงานคับแคบ เกะกะ ฯลฯ
๔. เกิดจากระบบการทำงาน เช่น การวางแผนงานไม่ดี ทำงานผิดขั้นตอน ฯลฯ

ความปลอดภัยส่วนบุคคล

๑. ปฏิบัติงานให้ถูกวิธีตามขั้นตอนที่ได้รับมอบหมาย
๒. แต่งกายให้เหมาะสมกับการปฏิบัติงาน
๓. ประสานงานกับผู้ร่วมงานในการปฏิบัติงาน

ปฏิบัติงานให้ถูกวิธี

ความปลอดภัยในการใช้เครื่องมือกล

๑. ก่อนเปิดเครื่องควรตรวจสอบให้แน่ใจเสียก่อนว่า อุปกรณ์ป้องกันอันตรายต่าง ๆ อยู่ในตำแหน่งที่ถูกต้องหรือไม่
๒. ตรวจสอบการจับยึดชิ้นงานและเครื่องมือตัดว่ายึดแน่นหรือไม่
๓. เอามือออกจากส่วนของเครื่องมือกลที่มีการเคลื่อนที่
๔. ห้ามใช้มือทำการหยุดการหมุนของเครื่องมือกล
๕. อย่าเปิดให้เครื่องมือกลทำงานโดยปราศจากคนเฝ้า
๖. หยุดเครื่องก่อนทำการวัดขนาดชิ้นงานทุกครั้ง
๗. หยุดเครื่องทุกครั้งที่จะทำความสะอาด ปรับเครื่อง หยอดน้ำมัน หรือซ่อมแซม
๘. การเปลี่ยนความเร็วรอบของเครื่อง ต้องรอให้เครื่องหยุดนิ่งก่อนทุกครั้ง

ความปลอดภัยในการใช้วัสดุงานช่าง

๑. การยกหรือเคลื่อนย้ายวัสดุฝึกต้องทำด้วยความระมัดระวัง เพื่อป้องกันอันตรายจากคมของวัสดุ
๒. ห้ามยกหรือเคลื่อนย้าย วัสดุฝึกที่ยังมีความร้อนอยู่
๓. การยกของหนัก ห้ามยกโดยใช้กำลังส่วนหลังของลำตัว ให้ยกโดยใช้กำลังของขา
๔. การเคลื่อนย้ายวัสดุฝึกที่มีขนาดยาว ๆ เช่น แท่งเหล็ก ต้องกระทำด้วยความระมัดระวัง ทั้งนี้อาจจะทำอันตรายกับคนอื่นได้โดยไม่รู้ตัว
๕. หลังจากนำวัสดุมาตัดแล้ว ให้นำส่วนที่เหลือไปเก็บในที่เก็บวัสดุฝึก อย่าทิ้งไว้ตามพื้นโรงฝึกงาน

ความปลอดภัยในการทำงานที่เกิดเศษวัสดุ

๑. ใช้แปรงปัดเศษวัสดุออก ห้ามใช้มือปัด เพราะเศษวัสดุอาจมีคมทำให้เกิดอันตรายได้
๒. ห้ามใช้ลมเป่า เศษโลหะออกจากเครื่องจักรหรือออกจากชิ้นงาน
๓. ทำความสะอาดพื้น อย่าให้คราบน้ำมัน จารบี หรือของเหลวอื่น ๆ รัดอยู่บนพื้น

ความปลอดภัยในการใช้เครื่องมือ

๑. เลือกใช้เครื่องมือให้ถูกกับลักษณะของงาน
๒. ทำความสะอาดเครื่องมือและมือให้สะอาด อย่าให้เปื้อนน้ำมันหรือจารบีเพราะจะทำให้ไม่สามารถจับเครื่องมือได้อย่างมั่นคง
๓. ควรจะทำการลับเครื่องมือตัด เมื่อต้องการใช้งานเท่านั้น
๔. ไม่ควรใช้สก็ดหรือเหล็กตอก ที่มีหัวบาน หรือปิ่น
๕. การสกัดงานควรทำในตำแหน่งที่เศษโลหะที่เกิดจากการสกัดไม่ไปถูกคนอื่น
๖. การใช้ประแจ ควรเลือกใช้ให้ถูกขนาด และ ชนิดกับลักษณะงาน
๗. การใช้ตะไบ ควรเลือกใช้ตะไบที่มีด้ามยึดแน่นกับก้านเท่านั้น
๘. ทำความสะอาด และเก็บเครื่องมือในที่เก็บให้เรียบร้อย หลังจากเลิกใช้งาน

ความปลอดภัยในการใช้เครื่องจักร

๑. เครื่องเจียรไน จะต้องมีการจกบังเศษ และแท่นพักงาน
๒. ขณะทำการลับคม งานเจาะ งานกลึง ต้องสวมแว่นตาเสมอ
๓. อย่าใช้คีมจับงานกลมเพื่อนำไปลับที่ล้อหินเจียรไน
๔. ใช้ความเร็วรอบที่ถูกต้องในการปฏิบัติงาน
๕. ขณะเครื่องใกล้หยุดหมุนห้ามใช้มือหรือส่วนใด ๆ ของร่างกายหยุดเครื่องจักร
๖. ก่อนเปิดเครื่องตรวจสอบประแจขันว่านำออกมาจากอุปกรณ์จับยึดหรือไม่
๗. อย่าลองผิด ลองถูกกับเครื่องจักร ต้องศึกษาให้เข้าใจก่อนมาลงมือปฏิบัติ
๘. การแต่งกายในการปฏิบัติงาน
๙. สวมอุปกรณ์ป้องกัน เช่น แว่นตาป้องกันเศษโลหะ หรือเศษวัสดุกระเด็นเข้าตาในขณะที่ปฏิบัติงานสวมเสื้อผ้าให้พอดี ผ้าที่ใช้ควรจะมีคุณภาพและ ไม่ขาดง่ายเมื่อถูกคมของเศษโลหะ
๑๐. สวมรองเท้าที่สามารถป้องกันความร้อน คมของเศษโลหะ ของตกทับและโลหะที่หลอมละลาย
๑๑. ไม่สวมเครื่องประดับ ไม่ว่าจะเป็นนาฬิกา กำไล สร้อยคอ สร้อยข้อมือ แหวน ฯลฯ ในขณะที่ปฏิบัติงาน
๑๒. ไม่ไว้ผมยาว เพราะอาจทำให้เครื่องจักรกลดิ่งผมเข้าไปได้
๑๓. ไม่สวมถุงมือในขณะที่ปฏิบัติงานกับเครื่องจักรกล
๑๔. การประสานงานกับเพื่อนร่วมงาน
๑๕. มีการสื่อสารกันให้ชัดเจนก่อนลงมือปฏิบัติงาน
๑๖. หากมีการปฏิบัติงานกับเครื่องจักรร่วมกับเพื่อนร่วมกับเพื่อนร่วมงาน ระหว่างการปฏิบัติงานหากมีการปรับเปลี่ยนวิธีการต้องหยุดการปฏิบัติงานกับเครื่องจักร และทำข้อตกลงการปฏิบัติงานก่อนลงมือปฏิบัติงานต่อไป
๑๗. การสื่อสารการจัดเก็บเครื่องมือต้องชัดเจน และรับทราบทั่วถึงกัน
๑๘. ไม่หยอกล้อกันระหว่างการปฏิบัติงาน

สรุปแนวทางในการปฏิบัติงานเพื่อรักษาความปลอดภัยที่สำคัญ

๑. ก่อนใช้เครื่องแต่ละชนิดควรตรวจสอบเสียก่อนว่าอยู่ในสภาพสมบูรณ์ใช้งานได้หรือไม่
๒. ควรสวมอุปกรณ์ป้องกันอันตราย เพื่อป้องกันอันตรายที่เกิดจากการปฏิบัติงาน
๓. ควรใช้เครื่องมือช่วยจับยึดชิ้นงาน ขณะเจาะหรือตัด
๔. การทำงานเกี่ยวกับเครื่องใช้ไฟฟ้า ต้องระมัดระวังเป็นพิเศษ ควรตัดกระแสไฟเสียก่อนเพื่อความปลอดภัยทุกครั้ง
๕. ในการใช้เครื่องมือหรือของมีคม เช่น สิว เลื่อย ตะไบ ควรระมัดระวัง ผู้ปฏิบัติงานข้างเคียงด้วย และไม่ควรถูกเครื่องมือที่มีคมติดกระเปาะเสื้อและกางเกง
๖. ทำงานในที่อับชื้น ควรใช้พัดลมเป่าเพื่อช่วยให้อากาศถ่ายเทดี
๗. ก่อนใช้เครื่องมือ เครื่องจักรใด ๆ ควรศึกษาวิธีการใช้เครื่องมือ เครื่องจักรให้ดีเสียก่อน
๘. ไม่ควรทำความสะอาดเครื่องมือ เครื่องจักรในขณะที่กำลังเดินเครื่องอยู่
๙. ก่อนและหลังปฏิบัติงานควรตรวจสอบความเรียบร้อยของสถานที่ทำงานทุกครั้ง
๑๐. ควรเก็บเครื่องมือเครื่องใช้ไว้ในที่ที่เหมาะสม และแยกเป็นประเภท เพื่อความสะดวกในการหยิบใช้งานในครั้งต่อไป

ตารางดำเนินงาน

เดือน	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
มค.																															
กพ.																															
มีค.																															
เมย.																															
พค.																															
มิย.																															
กค.																															
สค.																															
กย.																															
ตค.																															
พย.																															
ธค.																															