



คู่มืองานอาชีวอนามัย ความปลอดภัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน

คณะกรรมการอาชีวอนามัย ความปลอดภัย
และสภาพแวดล้อมในการทำงาน โรงพยาบาลสวนปรุง

คำนำ

โรงพยาบาลนับว่าเป็นสถานประกอบการอย่างหนึ่งที่มีบุคลากรหลายสาขาอาชีพทำงานร่วมกัน แต่ละงานจะมีกระบวนการทำงานที่หลากหลายทำให้เกิดปัจจัยคุกคามสุขภาพที่ต่างกัน ในกระบวนการทำงานดังกล่าว ผู้ปฏิบัติงานจำเป็นต้องสัมผัสสิ่งคุกคามสุขภาพอนามัยและความไม่ปลอดภัยต่างๆ อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ซึ่งสิ่งคุกคามสุขภาพเหล่านี้อาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพของผู้ปฏิบัติงานให้เกิดการเจ็บป่วยหรือบาดเจ็บจากการทำงานได้ โดยที่สิ่งคุกคามสุขภาพในสถานที่ทำงานที่พบ ได้แก่ สิ่งคุกคามทางด้านกายภาพ เช่น แสงสว่าง ความร้อน เสียงดัง และรังสี ด้านเคมี ได้แก่ สารเคมีที่ใช้ในห้องปฏิบัติการ สารเคมีที่ใช้ฆ่าเชื้อและทำความสะอาด สารเคมียาสลบ สารก่อภูมิแพ้จากยางลาเท็กซ์ ด้านชีวภาพ ได้แก่ โรคติดต่อทางกระแสเลือด เช่น โรคเอดส์ ไวรัสตับอักเสบบี โรคติดต่อทางอากาศ เช่น วัณโรคและโรคติดเชื้อทางเดินหายใจหลายชนิด และด้านจิตวิทยาสังคม ได้แก่ ความเครียดจากการดูแลผู้ป่วยจำนวนมาก ความไม่พึงพอใจของผู้ป่วยและญาติ นอกจากนี้ยังมีปัจจัยคุกคามทางด้านการยศาสตร์ เช่น การยก เคลื่อนย้ายผู้ป่วยหรือวัตถุที่มีน้ำหนักมาก การทำงานซ้ำๆ ซึ่งทำให้มีอาการของกล้ามเนื้อและกระดูก รวมถึงการเกิดอุบัติเหตุในการทำงาน

คณะกรรมการส่งเสริมสุขภาพ อาชีวอนามัย และความปลอดภัยในการทำงาน โรงพยาบาลสวนปรุง ให้ความสำคัญในการดูแลสุขภาพของบุคลากรในโรงพยาบาลให้มีสุขภาพอนามัยที่ดีและทำงานในสภาพแวดล้อมการทำงานที่ปลอดภัย คู่มือปฏิบัติงาน เรื่อง อาชีวอนามัย ความปลอดภัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน เพื่อใช้เป็นแนวทางในการปฏิบัติงาน ปลอดภัยจากโรคและอันตรายจากการทำงาน เนื้อหาในคู่มือฯ เรียบเรียงจากคู่มือต่างๆ ที่มีอยู่แล้วและจากตำราอาชีวเวชศาสตร์ โดยปรับปรุงให้เข้ากับสภาพปัญหาและความเสี่ยงต่างๆ ที่พบในโรงพยาบาลสวนปรุง หากพบความผิดพลาดประการใดหรือมีความไม่สมบูรณ์ในส่วนใดของคู่มือฯ คณะผู้จัดทำขออภัยมา ณ ที่นี้ด้วย

คณะกรรมการส่งเสริมสุขภาพ อาชีวอนามัย และความปลอดภัยในการทำงาน
โรงพยาบาลสวนปรุง

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
คำนำ	ก
สารบัญ	ข
บทที่ ๑ การเฝ้าระวังสุขภาพ	
- การตรวจสุขภาพก่อนรับเข้าปฏิบัติงาน	๑
- การสร้างเสริมภูมิคุ้มกัน	๑
- การตรวจสุขภาพเป็นระยะๆ	๑
- การตรวจสุขภาพก่อนกลับเข้าทำงาน	๑
- การสร้างเสริมสุขภาพ	๑
- การป้องกันและควบคุม	๒
- การรายงานโรคและอุบัติเหตุจากการทำงาน	๒
บทที่ ๒ การเฝ้าระวังสิ่งแวดล้อม	
- เป้าหมาย	๓
- ขอบเขตการให้บริการ	๓
- ผลการเดินสำรวจประเมินความเสี่ยงจากการทำงานของบุคลากรโรงพยาบาลสวนปรุง	๔
บทที่ ๓ สิ่งคุกคามสุขภาพด้านกายภาพ	
- ความร้อน	๕๗
- เสียงดัง	๕๙
- สารรังสี	๖๑
- อันตรายจากเครื่องถ่ายเอกสาร	๖๓
- แสงสว่าง	๖๔
- จากสาเหตุอื่นๆ	๖๗
บทที่ ๔ การตรวจสุขภาพประจำปี/การตรวจสุขภาพก่อนเข้าทำงาน	๗๐
เอกสารอ้างอิง	๗๑

บทที่ ๑

การเฝ้าระวังสุขภาพ

โรงพยาบาลสวนปรุงถือว่าบุคลากรเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาโรงพยาบาล โดยนโยบายด้านการจัดการอาชีวอนามัยและเวชกรรมสิ่งแวดล้อม มีดังนี้

๑. การตรวจสุขภาพก่อนรับเข้าปฏิบัติงาน (pre-employment screening)

บุคลากรทางแพทย์จะได้รับการตรวจสุขภาพก่อนเข้าทำงาน เพื่อประเมินความเหมาะสมกับการทำงานในตำแหน่งนั้น ได้แก่ การตรวจร่างกายทั่วไป การตรวจทางห้องปฏิบัติการและการตรวจตามความเสี่ยง โดยบุคลากรทางการแพทย์ควรมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง สุขภาพจิตดี ไม่เป็นวัณโรคปอดในระยะแพร่เชื้อและผู้ที่รับเข้าทำงานในหน่วยงานจำเพาะ เช่น หน่วยโภชนาการจะมีข้อควรปฏิบัติสำหรับผู้ที่ปฏิบัติงานเกี่ยวกับอาหารโดยเฉพาะ

๒. การเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน (immunization)

ผู้ทำงานเสี่ยงต่อการสัมผัสเลือดและสารคัดหลั่ง จะได้รับการตรวจเลือดหาเชื้อไวรัสตับอักเสบบี และสนับสนุนวัคซีนในผู้ที่ยังไม่มีภูมิคุ้มกัน ผู้ทำงานเกี่ยวข้องกับผู้ป่วยเฝ้าระวังไข้หวัดนกจะได้รับการสนับสนุนวัคซีนป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่ เจ้าหน้าที่แผนกช่างและฝ่ายอาคารสถานที่จะได้รับการสนับสนุนวัคซีนป้องกันบาดทะยัก

๓. การตรวจสุขภาพเป็นระยะๆ (Periodic Examination)

ในการตรวจจะประกอบด้วยสองส่วน คือ การตรวจสุขภาพทั่วไป กับการตรวจตามความเสี่ยงในการทำงาน บุคลากรทางแพทย์จะได้รับการคำแนะนำเกี่ยวกับความเสี่ยงต่างๆ จำแนกตามลักษณะอาชีพภายในโรงพยาบาลและผลกระทบต่อสุขภาพที่จะเกิดขึ้นได้

บุคลากรทางการแพทย์จะได้รับการตรวจสุขภาพประจำปีทุกราย โดยรับการตรวจร่างกายทั่วไป การตรวจเลือด การตรวจปัสสาวะ การตรวจภาพรังสีทรวงอก สำหรับหน่วยงานพิเศษให้ดูในเอกสารประกอบ เช่น การตรวจการได้ยินในบุคลากรที่สัมผัสกับเสียงดัง การตรวจการมองเห็นในผู้ทำงานโดยต้องใช้สายตาเป็นพิเศษ การตรวจสมรรถภาพปอดในผู้ทำงานสัมผัสกับฝุ่น เป็นต้น

๔. การตรวจสุขภาพก่อนกลับเข้าทำงาน (Return to Work Examination)

เพื่อเป็นการประเมินความเหมาะสมในการทำงานของบุคลากร หลังเกิดการบาดเจ็บหรือเจ็บป่วยที่รุนแรง ต้องหยุดงานไปเป็นเวลานานและต้องทำงานที่มีความเสี่ยงสูง

๕. การสร้างเสริมสุขภาพ

จัดทำโครงการตามปัญหาสุขภาพของบุคลากรในองค์กร เช่น โครงการขยับกายสบายชีวี จัดทำโปสเตอร์ประชาสัมพันธ์ ทำออกกำลังกายยืดเหยียดให้แก่หน่วยงานต่างๆ ภายในโรงพยาบาล จัดให้มี Fitness สำหรับบุคลากรเพื่อส่งเสริมการออกกำลังกาย จัดกิจกรรมออกกำลังกายในบุคลากรและให้จัดเก็บข้อมูลการออกกำลังกายในหลายๆ รูปแบบ จัดกิจกรรมกีฬาประจำปี เป็นต้น

๖. การป้องกันและควบคุมโรค

โรงพยาบาลมีนโยบายในการป้องกันและลดอัตราการติดเชื้อในบุคลากรทางการแพทย์ กำหนดโดยคณะกรรมการควบคุมและป้องกันการติดเชื้อโรงพยาบาล (เอกสารควบคุม SD-IC-๐๐๗ ฉบับที่ ๐๑)

๗. การรายงานโรคและอุบัติเหตุจากการทำงาน

โดยมีระบบรายงานที่เชื่อมโยงจากทั้งคณะกรรมการส่งเสริมสุขภาพ อาชีวอนามัย และความปลอดภัยในการทำงานและ ICWN ทั้งนี้ได้กำหนดกลุ่มโรคที่ต้องทำการเฝ้าระวังเป็นพิเศษ ดังนี้ อุบัติการณ์การเกิดโรคจากการทำงาน และอุบัติเหตุจากการทำงาน

บทที่ ๒

การเฝ้าระวังสิ่งแวดล้อม

โรงพยาบาลสวนปรุงมีการพัฒนาระบบการเฝ้าระวังสิ่งแวดล้อมให้เอื้อต่อการสร้างเสริมสุขภาพ โดยใช้หลักการทางสุขศาสตร์อุตสาหกรรม ได้แก่ การตระหนักถึงความเสี่ยงในการทำงาน (Recognition) การประเมินความเสี่ยงในการทำงาน (Evaluation) และการจัดทำแผนงานโครงการเพื่อควบคุมความเสี่ยงในการทำงาน (Control) ตามความเหมาะสม และเชื่อมโยงระบบเฝ้าระวังสิ่งแวดล้อมเข้ากับระบบเฝ้าระวังสุขภาพ โดยเมื่อมีความเสี่ยงจากสิ่งแวดล้อมในการทำงาน จะต้องมีการเฝ้าระวังสุขภาพตามปัจจัยเสี่ยงนั้นๆ ให้กับบุคลากร หรือเมื่อพบว่าบุคลากรในแผนกใดเกิดการบาดเจ็บหรือเจ็บป่วยอันเนื่องมาจากการทำงาน จะต้องมีการปรับปรุงควบคุมสิ่งแวดล้อมหรือลักษณะการทำงานให้ปลอดภัยมากที่สุด

คณะกรรมการส่งเสริมสุขภาพ อาชีวอนามัย และความปลอดภัยในการทำงาน ได้มีการประเมินความเสี่ยงในการทำงานอย่างน้อยปีละ ๑ ครั้ง มีการสำรวจยืนยันด้วยเครื่องมือทางวิทยาศาสตร์ ไม่ว่าจะเป็นการตรวจวัดระดับความร้อน แสงสว่าง เสียง รวมไปถึงสารเคมีตกค้างในบรรยากาศการทำงาน

เป้าหมาย

๑. โรงพยาบาลมีโครงสร้างกายภาพที่เหมาะสมและปลอดภัยทั้งผู้ปฏิบัติงานและผู้มารับบริการ
๒. ควบคุมกำกับให้ระบบกำจัดของเสียภายในหน่วยงานต่างๆ เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ ไม่มีผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมและชุมชน
๓. เฝ้าระวังและติดตามให้มีระบบสาธารณูปโภคที่เอื้อต่อการมีสุขภาพดี
๔. เฝ้าระวังสุขภาพตามความเสี่ยง ได้แก่ ตรวจสุขภาพก่อนบรรจุงาน ตรวจสุขภาพเป็นระยะๆ ตรวจสุขภาพก่อนกลับเข้าทำงาน และตรวจสุขภาพก่อนออกจากงาน

ขอบเขตการให้บริการ

๑. ปรับปรุงและบำรุงรักษาโครงสร้างกายภาพ อาคารสถานที่และสิ่งแวดล้อมของโรงพยาบาลอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้เกิดความสะอาด ปลอดภัย เป็นที่พึงพอใจของผู้มารับบริการและผู้ปฏิบัติงาน รวมทั้งต้องเป็นไปตามข้อกำหนดของกฎหมายที่เกี่ยวข้อง
๒. เฝ้าระวังและติดตามคุณภาพน้ำอุปโภค บริโภคและสุขาภิบาลอาหารของโรงพยาบาลให้มีความปลอดภัยตามมาตรฐานกำหนด
๓. พัฒนาและติดตามระบบการจัดการของเสียในโรงพยาบาลให้เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ ปลอดภัย ไม่ให้ส่งผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมและชุมชน
๔. มีการติดตามประเมินความเสี่ยงด้านอาชีวอนามัยอย่างต่อเนื่องและมีการแก้ไขปรับปรุงเพื่อให้เกิดความปลอดภัยกับเจ้าหน้าที่ในการปฏิบัติงาน
๕. มีการจัดการด้านความปลอดภัยเพื่อให้เกิดความปลอดภัยต่อผู้ใช้บริการและเจ้าหน้าที่

ตารางที่ ๑ ผลการเดินสำรวจประเมินความเสี่ยงจากการทำงานของบุคลากรโรงพยาบาลสวนปรุง

๑. สำนักงานผู้อำนวยการ และสำนักงานรองผู้อำนวยการด้านบริหาร

ลักษณะงาน	สิ่งคุกคามสุขภาพ	ผลกระทบสุขภาพ	แนวทางป้องกัน/แก้ไข
๑. บริหารจัดการเพื่อ อำนวยความสะดวกใน การปฏิบัติราชการ ผู้อำนวยการ ๒. ตรวจสอบ ความถูกต้องครบถ้วน ของหนังสือราชการแต่ ละกลุ่มงาน ๓. ติดตามงานที่ ผู้อำนวยการสั่งการ แก่กลุ่มงานต่างๆ ๔. ประสานการ ปฏิบัติงานของ ผู้อำนวยการ ทั้งภายใน และภายนอกหน่วยงาน	สิ่งคุกคามทางกายภาพ		
	การทำงานในห้องแอร์ เย็นจัดหรือแสงสว่าง ไม่เหมาะสม	อาการตาแห้ง ปวดตา (จากแสง จอคอมพิวเตอร์) ภูมิแพ้อากาศ	ปรับแสงสว่างให้พอดี ติดตั้งแผ่นกรองแสงจอภาพ และดูแลรักษา เครื่องปรับอากาศ
	สิ่งคุกคามทางเคมี		
	การใช้หมึกพิมพ์ เครื่องถ่ายเอกสาร หรือ น้ำยาทำความสะอาด	การระคายเคือง ทางเดินหายใจ จากกลิ่นสารเคมี หรือผงหมึก	จัดวางเครื่องถ่ายเอกสาร ในที่ระบายอากาศดี และ ทำความสะอาดฝุ่นละออง สม่ำเสมอ
	สิ่งคุกคามทางชีวภาพ		
	การอยู่ร่วมกับผู้อื่น จำนวนมากในพื้นที่ปิด	การติดเชื้อทางเดิน หายใจ (เช่น ไข้หวัด)	การเว้นระยะห่าง ล้างมือ บ่อยๆ และทำความสะอาด จุดสัมผัสร่วม (ลูกบิด, คีย์บอร์ด)
	สิ่งคุกคามทางการยศาสตร์		
	การนั่งทำงานต่อเนื่อง นานๆ การพิมพ์งาน หรือใช้เมาส์	ออฟฟิศซินโดรม (ปวดหลัง คอ บ่า ไหล่) นิ้วล็อก	ปรับระดับเก้าอี้ให้เหมาะสม การวางแผนที่ถูกต้อง และ ลุกยืดเหยียดทุก ๑ ชั่วโมง
	อุบัติเหตุจากการทำงาน		
	การสะดุดสายไฟ การเดินในพื้นที่ สำนักงาน หรือ การจัดเก็บเอกสาร	การล้ม การได้รับ บาดเจ็บจากของ มีคม หรือเอกสาร หล่นทับ	จัดเก็บสายไฟให้เป็น ระเบียบ ไม่วางของกีดขวาง ทางเดิน และใช้ชั้นวาง ที่มั่นคง
	สิ่งคุกคามทางจิตวิทยาสังคม		
	งานที่มีความกดดันสูง กำหนดส่งงานเร่งด่วน และการประสานงาน บุคคล	ความเครียดสะสม วิตกกังวล และ ภาวะหมดไฟ	การจัดลำดับความสำคัญ ของงาน การสื่อสารที่ ชัดเจน และการพักผ่อนให้ เพียงพอ

๒. กลุ่มงานบริหารทั่วไป (ธุรการ/งานยานพาหนะ/หอพักปฐมา)

ลักษณะงาน	สิ่งคุกคามสุขภาพ	ผลกระทบสุขภาพ	แนวทางป้องกัน/แก้ไข
๑. งานธุรการ - บริหารจัดการด้าน สารบรรณระดับ โรงพยาบาล - บริหารจัดการงาน ธุรการทั่วไป - บริหารจัดการห้อง ประชุม - ออกคำสั่งและประกาศ ของโรงพยาบาล ๒. งานหอพัก - บริหารจัดการ หอพักปฐมา บ้านพัก รับรอง ๓. งานยานพาหนะ - กำกับ ติดตาม การ บริหารยานพาหนะแก่ หน่วยงานภายใน โรงพยาบาลและ ภายนอก	สิ่งคุกคามทางกายภาพ		
	การขับรถยนต์ (การสั่นสะเทือน) และเสียงรบกวนในที่พัก	ปวดหลังจากการ ขับขี่ การได้ยิน ลดลงจาก การจราจร	ปรับที่นั่งขับขี่ให้รองรับ สรีระ หยุดพักทุก ๒-๓ ชั่วโมง
	สิ่งคุกคามทางเคมี		
	การเติมน้ำมันรถ การใช้ สารเคมีทำความสะอาด ห้องพัก	สารพิษสะสมทาง ผิวหนังและระบบ ทางเดินหายใจ	สวมถุงมือและหน้ากาก ป้องกันสารเคมี เมื่อปฏิบัติงาน
	สิ่งคุกคามทางชีวภาพ		
	การดูแลหอพัก (จุดเสี่ยง เชื้อโรค/สัตว์พาหะ)	เชื้อรา แบคทีเรีย หรือสัตว์มีพิษ/ พาหะนำโรค	กำจัดขยะอย่างถูกวิธี ฉีดพ่นกำจัดแมลง และดูแล สุขอนามัยที่พักร
	สิ่งคุกคามทางการยศาสตร์		
	การยกกระเป๋า/สัมภาระ ผู้พัก การจัดเอกสาร หน้าๆ	กล้ามเนื้ออักเสบ ปวดหลังเรื้อรัง	ใช้อุปกรณ์ช่วยยก (รถเข็น) และฝึกท่าทางการยกของ ที่ถูกต้อง
	อุบัติเหตุจากการทำงาน		
	การขับขึ้นท้องถนน และการทำงานในที่สูง (ทำความสะอาดหอพัก)	อุบัติเหตุบนท้อง ถนน การพลัดตก หกล้ม	ตรวจสอบสภาพรถสม่ำเสมอ ใช้บันไดที่ได้มาตรฐาน มีอุปกรณ์กันตก
	สิ่งคุกคามทางจิตวิทยาสังคม		
	การรับมือกับผู้พัก หรือ ตารางงานที่ยืดหยุ่น ไม่แน่นอน	ความเครียดจาก การให้บริการ ความล่าช้า	มีระบบสื่อสารภายใน กลุ่มงานที่ชัดเจน จัดตาราง เวรให้เหมาะสม

๓. กลุ่มงานทรัพยากรบุคคล

ลักษณะงาน	สิ่งคุกคามสุขภาพ	ผลกระทบสุขภาพ	แนวทางป้องกัน/แก้ไข
๑. งานด้านสรรหา บรรจุ แต่งตั้ง พนักงาน ราชการทั่วไป พนักงาน กระทรวงสาธารณสุข ทั่วไป ๒. งานด้านทะเบียน ประวัติและบำเหน็จ ความชอบ ๓. การขอรับเงิน ตำแหน่งที่มีเหตุพิเศษ ผู้ปฏิบัติงานด้าน สาธารณสุข ๔. งานด้านวินัย ๕. งานด้านพัฒนา ทรัพยากรบุคคล ๖. งานพัฒนาระบบงาน และอัตราค่าจ้าง ๗. งานธุรการของ หน่วยงาน	สิ่งคุกคามทางกายภาพ		
	การใช้คอมพิวเตอร์ และอุปกรณ์สำนักงาน ต่อเนื่อง	แสงสะท้อน จากจอภาพส่งผล ต่อสายตา และอากาศแห้งจาก เครื่องปรับอากาศ	จัดมุมโต๊ะไม่ให้แสงสะท้อน จอ พักสายตาตามกฎ ๒๐- ๒๐-๒๐
	สิ่งคุกคามทางเคมี		
	การใช้ผงหมึก เครื่องพิมพ์และกระดาษ จำนวนมาก	ระคายเคืองทางเดิน หายใจจากฝุ่น กระดาษ/ผงหมึก	ใช้เครื่องพิมพ์ระบบปิด ติดตั้งเครื่องฟอกอากาศใน ห้องทำงาน
	สิ่งคุกคามทางชีวภาพ		
	การสัมผัสงานแบบ เจอตัว หรือการรับ เอกสารจากคนจำนวน มาก	ความเสี่ยงติดเชื้อ ทางเดินหายใจ/ โรคติดต่อจาก ละอองฝอย	จัดเตรียมเจลแอลกอฮอล์ ทำความสะอาดจุดที่ใช้ ร่วมกัน (ปากกา/โต๊ะ สัมผัส)
	สิ่งคุกคามทางการยศาสตร์		
	การนั่งทำงานท่าเดิม ซ้ำๆ และการคีย์ข้อมูล ปริมาณมาก	ออฟฟิศซินโดรม, นิ้วล็อก, ปวดข้อมือ	จัดท่านั่งที่ถูกต้อง, พักมือ ทุก ๑-๒ ชั่วโมง
	อุบัติเหตุจากการทำงาน		
	การเดินเอกสารและการ จัดเก็บแฟ้มในชั้นสูง	สะดุดเอกสารบน พื้น, ขอดตกลง จากชั้นวาง	จัดสายไฟให้เรียบร้อย, ใช้บันไดที่มั่นคง, ไม่วางของ เกะกะทางเดิน
	สิ่งคุกคามทางจิตวิทยาสังคม		
	งานที่มีความกดดันสูง (งานวินัย, สรรหาคน, จัดการข้อร้องเรียน)	ความเครียดสะสม, อารมณ์แปรปรวน, ภาวะหมดไฟ	ฝึกทักษะการเจรจาต่อรอง, จัดกิจกรรมผ่อนคลาย, มีช่องทางปรึกษาปัญหา

๔. กลุ่มงานการเงินและบัญชี และกลุ่มงานประกันสุขภาพ

ลักษณะงาน	สิ่งคุกคามสุขภาพ	ผลกระทบสุขภาพ	แนวทางป้องกัน/แก้ไข
๑. งานรับเงิน ๒. งานตรวจสอบ ๓. งานจ่ายเงิน ๔. งานบัญชี ๕. กลุ่มงานประกันสุขภาพ	สิ่งคุกคามทางกายภาพ		
	การทำงานหน้าจอคอมพิวเตอร์ต่อเนื่องเป็นเวลานาน	สายตาล้า, ปวดศีรษะจากแสงจอ, ออฟฟิศซินโดรม	จัดแสงสว่างในห้องให้เหมาะสม (ไม่จ้าเกินไป), ปรับตำแหน่งจอภาพให้อยู่ในระดับสายตา
	สิ่งคุกคามทางเคมี		
	การจับเอกสาร/ใบเสร็จรับเงินจำนวนมาก (ฝุ่นกระดาษ)	ภูมิแพ้ฝุ่นละออง, การระคายเคืองทางเดินหายใจ	ใช้เครื่องฟอกอากาศ, หมั่นทำความสะอาดโต๊ะทำงานและล้างซักเอกสาร
	สิ่งคุกคามทางชีวภาพ		
	การรับส่งเอกสาร/เงิน/บัตรประชาชนจากผู้รับบริการ	เสี่ยงต่อการติดเชื้อจากการสัมผัสสิ่งของร่วมกัน	จัดวางเจลแอลกอฮอล์ประจำจุดบริการ, เน้นการล้างมือบ่อยๆ หลังสัมผัสเอกสาร/เงิน
	สิ่งคุกคามทางการยศาสตร์		
	การนั่งพิมพ์งานหรือคำนวณตัวเลขในท่าเดิมนานๆ	อาการปวดคอ บ่า ไหล่, ปวดหลัง, นิ้วล็อค	ปรับความสูงเก้าอี้, มีที่รองรับข้อมือขณะใช้คีย์บอร์ด, หมั่นยืดเหยียดร่างกาย
	อุบัติเหตุจากการทำงาน		
	การเคลื่อนย้ายแฟ้มเอกสารหนัก/กล่องเอกสาร	กล้ามเนื้ออักเสบ, การสะดุดล้มจากแฟ้มที่วางกองกับพื้น	ใช้รถเข็นช่วยขนย้าย, จัดเก็บแฟ้มเอกสารบนชั้นที่มั่นคงและไม่สูงเกินไป
	สิ่งคุกคามทางจิตวิทยาสังคม		
	งานที่มีความกดดันเรื่องความถูกต้อง (ห้ามผิดพลาด) และการเจรจากับผู้มารับบริการ	ความเครียดสูง, ภาวะวิตกกังวล, สมาธิสั้น	ฝึกทักษะการบริหารจัดการเวลา, การจัดการอารมณ์เมื่อเผชิญกับผู้ใช้บริการที่มีปัญหา

๕. กลุ่มงานพัสดุ (คลังพัสดุ/งานเย็บผ้า)

ลักษณะงาน	สิ่งคุกคามสุขภาพ	ผลกระทบสุขภาพ	แนวทางป้องกัน/แก้ไข
๑. งานที่ดินและ สิ่งก่อสร้าง ๒. งานครุภัณฑ์ ๓. งานวัสดุ ๔. งานเย็บผ้า	สิ่งคุกคามทางกายภาพ		
	การทำงานในคลังที่ อากาศถ่ายเทน้อย หรือห้องเย็บผ้าที่มีเสียง เครื่องจักร	ฝุ่นละอองสะสม, เสียงรบกวน, ความร้อนสะสม	ติดตั้งพัดลมระบายอากาศ, สวมที่ครอบหู (ถ้าเครื่องจักรเสียงดัง), ติดตั้งแสงสว่างที่เพียงพอ
	สิ่งคุกคามทางเคมี		
	การใช้สารทำความสะอาด, สเปรย์ฉีดผ้า, ฝุ่นผ้าจากการตัดเย็บ	ภูมิแพ้ระบบ ทางเดินหายใจ, ระคายเคืองผิวหนัง	สวมหน้ากากอนามัยขณะ ทำงาน, มีระบบดูดฝุ่นผ้า เฉพาะจุด, ใช้น้ำยาที่ไม่เป็น พิษ
	สิ่งคุกคามทางชีวภาพ		
	การจัดการพัสดุค้าง สต็อก (แหล่งสะสมฝุ่น/ เชื้อรา)	ภูมิแพ้เชื้อรา, สัมผัส เชื้อโรคจากวัสดุเก่า	ทำความสะอาดคลัง สม่ำเสมอ, ใช้ถุงมือขณะ หยิบจับพัสดุเก่า
	สิ่งคุกคามทางการยศาสตร์		
	การยกของหนัก, การนั่ง หลังงอ/ก้มหน้าเย็บผ้า นานๆ	ปวดหลัง, ปวดคอ บ่า ไหล่, อาการมือ ชา/นิ้วล็อค	ใช้รถเข็นช่วยยก, ปรับความสูงโต๊ะเย็บผ้า, พักยืดเหยียดทุก ๑ ชั่วโมง
	อุบัติเหตุจากการทำงาน		
	ของตกหล่นจากชั้นวาง, เข็มทิ่มตำ, มีดคัตเตอร์ บาด	บาดเจ็บจากของ มีคม, การถูกทับ/ กระแทก	เก็บของมีคมในที่ปลอดภัย, ใช้ถุงมือกันบาด, ตรวจสอบ ชั้นวางให้แข็งแรง
	สิ่งคุกคามทางจิตวิทยาสังคม		
	งานที่มีตารางเร่งด่วน, งานซ้ำซากจำเจ	ความเครียดจาก การทำงานให้ ทันเวลา, ภาวะ เมื่อยล้า	จัดช่วงพักเบรก, เปลี่ยน สลับงาน เพื่อลดความจำเจ

๖. กลุ่มงานโครงสร้างพื้นฐานและวิศวกรรมทางการแพทย์และงานภูมิทัศน์

ลักษณะงาน	สิ่งคุกคามสุขภาพ	ผลกระทบสุขภาพ	แนวทางป้องกัน/แก้ไข
๑. งานซ่อมไฟฟ้าและเครื่องมือแพทย์ ๒. งานซ่อมสิ่งก่อสร้าง ๓. งานก่อสร้าง ออกแบบ ประเมินการ และธุรการ ๔. งานระบบบำบัดน้ำ เสียและขยะ ๕. งานด้านประปาและ สุขาภิบาล	สิ่งคุกคามทางกายภาพ		
	งานซ่อมบำรุง (เสียงดัง, ความร้อน, แสงจ้า), งานเชื่อมโลหะ	สูญเสียการได้ยิน, โรคลมร้อน, อันตรายต่อดวงตาจากแสงเชื่อม	สวมอุปกรณ์ป้องกันเสียง, อุปกรณ์กันแดด, หน้ากากกันแสงเชื่อม
	สิ่งคุกคามทางเคมี		
	งานทาสี, น้ำยาหล่อลื่น, สารเคมีล้างเครื่องมือแพทย์, ปุ๋ย/ยากำจัดศัตรูพืช	ระคายเคืองผิวหนัง, พิษต่อระบบทางเดินหายใจ/ประสาท	สวมถุงมือกันเคมี, หน้ากากกันสารระเหย, จัดเก็บสารเคมีในที่มิดชิด
	สิ่งคุกคามทางชีวภาพ		
	การสัมผัสสิ่งปฏิกูลในท่อน้ำเสีย, มูลสัตว์/แมลงในงานภูมิทัศน์	โรคฉี่หนู, บาดทะยัก, การติดเชื้อจากของมีคมปนเปื้อน	ฉีดวัคซีนป้องกันบาดทะยัก, สวมรองเท้าบูท/ถุงมือยาง, ล้างมือด้วยสบู่ทันที
	สิ่งคุกคามทางการยศาสตร์		
	การยกเครื่องมือหนัก, การทำงานในท่าก้ม/เอี้ยวในพื้นที่แคบ	ปวดหลังเฉียบพลัน, กล้ามเนื้ออักเสบเรื้อรัง	ใช้รถเข็นทุ่นแรง, มีท่าทางทำงานที่เป็นมาตรฐาน, จัดช่วงพัก
	อุบัติเหตุจากการทำงาน		
	ไฟฟ้าดูด/ช็อต, พลัดตกจากที่สูง, เครื่องจักรตัดหญ้า/เลื่อย	บาดเจ็บรุนแรง, แผลฉีกขาด, กระดูกหัก	สวมอุปกรณ์กันตก, ตัดกระแสไฟฟ้าก่อนซ่อม, อุปกรณ์ป้องกันใบหน้า/ขา
	สิ่งคุกคามทางจิตวิทยาสังคม		
	งานฉุกฉิน (เครื่องมือเสียดกันหิน), สภาพอากาศร้อน/ฝน	ความเครียด, การตัดสินใจผิดพลาดจากความล้า	จัดทีมเวรหมุนเวียน, อบรมความปลอดภัยเข้มข้น, ให้น้ำดื่ม/เกลือแร่เพียงพอ

๗. กลุ่มงานการสร้างความรู้ด้านสุขภาพจิตสารนิเทศและประชาสัมพันธ์

ลักษณะงาน	สิ่งคุกคามสุขภาพ	ผลกระทบสุขภาพ	แนวทางป้องกัน/แก้ไข
๑. งานข่าวสารและสื่อมวลชนสัมพันธ์ ๒. งานติดต่อสอบถาม ๓. งานสื่อความรู้สุขภาพจิต ๔. งานโสตทัศนศึกษา ๕. งานบริการโทรศัพท์วิทยุสื่อสารและเสียงตามสาย	สิ่งคุกคามทางกายภาพ		
	การทำงานหน้าจอคอมพิวเตอร์และมือถือตลอดเวลา, การออกกองถ่ายสื่อ/จัดกิจกรรมกลางแจ้ง	ตาล้า, ปวดคอ บ่าไหล่, ผิวหนังไหม้แดดหรือฮีทสโตรกจากการออกอู่เวนต์	ปรับแสงหน้าจอ, พักสายตา ๒๐-๒๐-๒๐, อุปกรณ์กันแดดและน้ำดื่มให้เพียงพอ
	สิ่งคุกคามทางเคมี		
	การใช้หมึกพิมพ์สื่อประชาสัมพันธ์ (ป้ายไวนิล/เอกสาร)	ระคายเคืองจากสารระเหยหรือฝุ่นผงหมึก	เน้นการสื่อสารรูปแบบดิจิทัล เพื่อลดการใช้สารเคมีจากงานพิมพ์
	สิ่งคุกคามทางชีวภาพ		
	การลงพื้นที่ชุมชน/โรงเรียน เพื่อจัดกิจกรรมให้ความรู้	เสี่ยงต่อโรคติดต่อทางระบบทางเดินหายใจ	พกเจลแอลกอฮอล์, สวมหน้ากากอนามัยเมื่ออยู่ในพื้นที่แออัด
	สิ่งคุกคามทางการยศาสตร์		
	การยกอุปกรณ์จัดบอร์ด/ขาตั้งกล้อง/ลำโพง, การนั่งติดต่อกิจการงานๆ	ออฟฟิศซินโดรม, ปวดหลังจากการยกของอุปกรณ์สื่อประชาสัมพันธ์	ใช้รถเข็นช่วยขนย้ายอุปกรณ์, จัดโต๊ะทำงานแบบ Ergonomics
	อุบัติเหตุจากการทำงาน		
	การสะดุดสายไฟ/อุปกรณ์ถ่ายทำ, อุบัติเหตุจากการเดินทางไปจัดกิจกรรม	บาดเจ็บจากการสะดุด หรืออุบัติเหตุบนท้องถนนระหว่างไปทำงานนอกสถานที่	จัดเก็บสายไฟให้เป็นระเบียบ (ใช้เทปยึด), ตรวจสอบเช็คสภาพรถก่อนเดินทาง
	สิ่งคุกคามทางจิตวิทยาสังคม		
	การรับข้อมูลลบ, การทำงานภายใต้กระแสสังคม, การสื่อสารประเด็น	ความเครียด, ภาวะรับข้อมูลเกิน, ภาวะเหนื่อยล้าทางอารมณ์	การคัดกรองเนื้อหาที่ส่งผลกระทบต่อจิตใจ, การมีกลุ่มสนับสนุนในงาน, ฝึกการปล่อยวางจากโลกโซเชียล

ลักษณะงาน	สิ่งคุกคามสุขภาพ	ผลกระทบสุขภาพ	แนวทางป้องกัน/แก้ไข
	ละเอียดย่อยด้าน สุขภาพจิต		

๘. กลุ่มงานการแพทย์

ลักษณะงาน	สิ่งคุกคามสุขภาพ	ผลกระทบสุขภาพ	แนวทางป้องกัน/แก้ไข
๑. ตรวจ วินิจฉัย บำบัดรักษาทาง การแพทย์ และฟื้นฟู สมรรถภาพผู้ป่วยจิตเวช ประสาทวิทยาและสาร เสพติด โรคระบบ ประสาทวิทยา จิตเวช เด็กและวัยรุ่น ๒. ให้คำปรึกษา แนะนำ ป้องกัน การส่งเสริม สุขภาพจิตแก่ผู้ป่วย ญาติ และประชาชน ทั่วไป ๓. ให้คำปรึกษา แนะนำ การส่งเสริม ป้องกันปัญหาสุขภาพ เด็กและวัยรุ่นให้แก่เด็ก และวัยรุ่น โรงเรียน ครอบครัว ๔. สนับสนุนการป้องกัน แก้ไขปัญหาสุขภาพจิต และจิตเวชในเขต สุขภาพที่ ๑ และ ๒ ๕. สนับสนุนการป้องกัน แก้ไขปัญหาสุขภาพจิต และจิตเวชเด็กและ วัยรุ่นในเขตสุขภาพที่ ๑ และ ๒	สิ่งคุกคามทางกายภาพ		
	การเข้าเวรตึก (การนอน ไม่เป็นเวลา), การทำงาน ในห้องตรวจที่มีคน หนาแน่น	อาการอ่อนเพลีย เรื้อรัง, นาฬิกาชีวิต รวน, โรคระบบ ทางเดินอาหาร	จัดตารางเวรให้มีเวลา พักผ่อนเพียงพอ, ปรับสภาพแวดล้อมห้อง ตรวจให้โปร่งสบาย
	สิ่งคุกคามทางเคมี		
	การสัมผัสยาทางจิตเวช และสารเคมีทำความ สะอาดอุปกรณ์ทางการ แพทย์	การแพ้ยาหรือ สารเคมี (ผื่นคัน, ระคายเคือง)	สวมอุปกรณ์ป้องกัน (ถุงมือ/หน้ากาก) เมื่อต้อง สัมผัสสารเคมีหรือเตรียมยา
	สิ่งคุกคามทางชีวภาพ		
	การดูแลผู้ป่วยที่มี โรคติดต่อหรือแผลติดเชื้อ	เสี่ยงต่อการติดเชื้อ ทางเดินหายใจหรือ สัมผัสสารคัดหลั่ง	ปฏิบัติตามมาตรฐาน Universal Precaution อย่างเคร่งครัด, การล้างมือ และฉีดวัคซีน
	สิ่งคุกคามทางการยศาสตร์		
	การยกตัวผู้ป่วย (กรณี จำเป็น), การนั่งตรวจ/ เขียนบันทึกนานๆ	ปวดหลัง, ปวด กล้ามเนื้อ (ออฟฟิศ ซินโดรม)	ฝึกเทคนิคการยกผู้ป่วยที่ ถูกต้อง, ใช้เก้าอี้ที่มีพนักพิง รองรับสรีระ
	อุบัติเหตุจากการทำงาน		
	การถูกทำร้ายจากผู้ป่วย (ที่มีอาการทางจิต กำเริบ), การสะดุดล้มใน เวิร์ด	บาดเจ็บจากของมี คม หรือการถูกทำ ร้ายร่างกาย	ฝึกทักษะการประเมินความ เสี่ยงและระงับเหตุ, มีระบบ เรียกสัญญาณเตือนภัย
	สิ่งคุกคามทางจิตวิทยาสังคม		
	การรับฟังเรื่องราวความ ทุกข์ของผู้ป่วยทุกวัน, ความกดดันจากความ รับผิดชอบชีวิตคน	ภาวะเหนื่อยล้าจาก การเห็นใจ, วิตก กังวล, ภาวะหมดไฟ	ระบบการนิเทศงาน, การปรึกษาจิตแพทย์/ นักจิตวิทยา

๙. กลุ่มงานทันตกรรม

ลักษณะงาน	สิ่งคุกคามสุขภาพ	ผลกระทบสุขภาพ	แนวทางป้องกัน/แก้ไข
๑. บริการตรวจ วินิจฉัย บำบัดรักษา ฟันฟู สุขภาพภายในช่องปาก ฟัน ๒. ส่งเสริมป้องกันและ เผยแพร่ความรู้ทางทัน ศาสตร์แก่ผู้ป่วยจิตเวช ที่รับไว้รักษา ๓. บริการประเมิน และ เตรียมความพร้อม สุขภาพช่องปากของ ผู้ป่วยจิตเวชที่ ดำเนินการรักษาด้วย ไฟฟ้า	สิ่งคุกคามทางกายภาพ		
	เสียงจากเครื่องกรอ/ เครื่องขุดหินปูน, แสงจากคอมไฟ ทันตกรรม	การสูญเสียการได้ยิน (ระยะยาว), สายตาเสื่อมจากแสง จ้าและการเพ่ง	สวมใส่อุปกรณ์ป้องกันเสียง (ถ้าจำเป็น), ปรับระดับแสง ไฟให้เหมาะสม, พักสายตา
	สิ่งคุกคามทางเคมี		
	สารเคมีล้างเครื่องมือ, ปรอท (จากวัสดุอุดฟัน เก่า), ผงอะคริลิก ภูมิแพ้ ผิวหนัง,	พิษสะสมจาก สารเคมี	สวมถุงมือและหน้ากาก N๙๕, จัดระบบระบาย อากาศเฉพาะที่, เก็บสารเคมีในตู้ปิด
	สิ่งคุกคามทางชีวภาพ		
	ละอองฝอยจากเลือด/ น้ำลายผู้ป่วย	เสี่ยงต่อโรคติดต่อ ทางเลือด/ทางเดิน หายใจ (เช่น ไวรัส ตับอักเสบบ, วัณโรค)	สวม PPE เต็มรูปแบบ, ใช้เครื่องดูดละอองฝอย, ฉีดวัคซีน
	สิ่งคุกคามทางการยศาสตร์		
	การก้มตัว/เอี้ยวตัว/ยืน ท่าเดิมนานๆ ขณะรักษา	ออฟฟิศซินโดรม, ปวดหลัง, กระดูก สันหลังคด, นิ้วล็อก	ปรับเก้าอี้ผู้ป่วยและเก้าอี้ ทันตแพทย์ให้พอดี, ฝึกทำนั้ง Ergonomics, ยืดเหยียดระหว่างเคส
	อุบัติเหตุจากการทำงาน		
	การถูกเข็มตำ, มีดผ่าตัด บาด, การกระเด็นเข้าตา	บาดแผลติดเชื้อ, การแพร่กระจาย ของเชื้อโรคจาก ผู้ป่วยสู่บุคลากร	เก็บของมีคมในภาชนะทน การทะลุ, สวม Face shield/แว่นกันลม
	สิ่งคุกคามทางจิตวิทยาสังคม		
	งานที่ต้องใช้ความ ละเอียดสูงภายใต้เวลาที่ จำกัด, การรับมือกับ ผู้ป่วยที่กลัวการทำฟัน	ความเครียดสูง, ภาวะวิตกกังวล, อาการเหนื่อยล้า ทางอารมณ์	การจัดตารางนัดหมายที่ ยืดหยุ่น, การทำสมาธิก่อน เริ่มเคสที่ซับซ้อน

๑๐. กลุ่มงานเภสัชกรรม (ยานอก/ยาใน/คลังยา/งานผลิตยา)

ลักษณะงาน	สิ่งคุกคามสุขภาพ	ผลกระทบสุขภาพ	แนวทางป้องกัน/แก้ไข
๑. งานบริหารเวชภัณฑ์ - จัดซื้อ จัดหา และให้บริการจ่ายเวชภัณฑ์ยาหรือเวชภัณฑ์มีใช้ยา - วิเคราะห์และวางแผนจัดซื้อจัดหา - ควบคุมกำกับให้การจัดซื้อ จัดหาเป็นไปตามแผน - บริหารคลังเวชภัณฑ์ ๒. งานบริการเภสัชกรรมผู้ป่วยใน - บริการจ่ายเวชภัณฑ์ยาและแนะนำวิธีการใช้ยาแก่ผู้ใช้บริการผู้ป่วยใน - บริการจ่ายเวชภัณฑ์ยาเวชภัณฑ์มีใช้ยาและวัสดุทางการแพทย์ - กำกับดูแลการกระจายจัดเก็บ การส่งมอบยาให้ผู้ป่วยใน - การประสานการใช้ยาผู้ป่วยใน ๓. งานบริการเภสัชกรรมผู้ป่วยนอก - บริการจ่ายเวชภัณฑ์ยาและแนะนำวิธีการใช้ยาแก่ผู้ใช้บริการผู้ป่วยนอก - บริการจ่ายเวชภัณฑ์ยาและแนะนำวิธีการใช้ยา - บริการจ่ายเวชภัณฑ์ยา	สิ่งคุกคามทางกายภาพ		
	การอยู่ในห้องเย็น (คลังยา/ห้องแอร์), การยืนหรือเดินจัดยาต่อเนื่อง	ภูมิแพ้อากาศ, โรคระบบทางเดินหายใจ, อาการปวดขา/เท้า	สวมเสื้อผ้าที่อบอุ่นเพียงพอในห้องยา, เลือกรองเท้าที่รองรับสรีระได้ดี
	สิ่งคุกคามทางเคมี		
	การสัมผัสฝุ่นผงยา (ขณะแบ่งบรรจุ/ผลิต), ไอระเหยสารเคมี	การระคายเคืองทางเดินหายใจ, แพ้สัมผัส (ผิวหนังอักเสบ), พิษสะสมจากยา	สวมหน้ากากอนามัย/N๙๕ และถุงมือเสมอ, ติดตั้งระบบดูดฝุ่นในจุดผลิต
	สิ่งคุกคามทางชีวภาพ		
	การรับส่งเอกสาร/เงิน/บัตรจากผู้ป่วย/ญาติ หน้าเคาน์เตอร์	เสี่ยงต่อโรคติดต่อทางระบบทางเดินหายใจ (เช่น ไข้หวัด)	ใช้ฉากกั้นอะคริลิก, ล้างมือด้วยแอลกอฮอล์หลังหยิบจับสิ่งของ
	สิ่งคุกคามทางการยศาสตร์		
	การยกกล่องยาหนักๆ, การคีย์ข้อมูล/นับเม็ดยาซ้ำๆ	ออฟฟิศซินโดรม (ปวดหลัง/บ่า), ปวดข้อมือ, นิ้วล็อก	ใช้รถเข็นช่วยขนย้ายยา, จัดท่าทางการนั่งและอุปกรณ์คอมพิวเตอร์ให้เหมาะสม
	อุบัติเหตุจากการทำงาน		
	การสะดุดล้มในคลังยา, ของตกใส่เท้า, มีดคัตเตอร์/กรรไกรบาด	บาดเจ็บเฉียบพลัน, การได้รับบาดเจ็บจากการขนย้ายยา	จัดชั้นวางให้มั่นคง ไม่วางของเกะกะทางเดิน, สวมรองเท้าหุ้มส้น
	สิ่งคุกคามทางจิตวิทยาสังคม		
	งานที่ต้องใช้ความระมัดระวังสูง (ห้ามจ่ายยาผิด), งานบริการที่เร่งรีบ	ความเครียดสูง, วิถีกังวล, อาการอ่อนล้าจากการเพ่งสมาธิ	การใช้ระบบตรวจสอบ (Double check), จัดช่วงพักสั้นๆ เพื่อผ่อนคลายสมอง

ลักษณะงาน	สิ่งคุกคามสุขภาพ	ผลกระทบสุขภาพ	แนวทางป้องกัน/แก้ไข
ทางไปรษณีย์ - บริการเภสัชกรรมและติดตามประเมินผลการใช้บริการสำหรับผู้ป่วยรับยาที่ร้านยาใกล้บ้าน - การประสานการใช้ยาผู้ป่วยนอก ๔. งานบริหารเภสัชกรรม - ติดตาม ฝ้าระวังอาการไม่พึงประสงค์จากการใช้ยา - ให้คำแนะนำปรึกษาด้านยาแก่ผู้ใช้บริการ - งานให้บริการจิตเภสัชบำบัด - งานสอน ฝึกอบรมนักศึกษาเภสัชศาสตร์ ๕. งานผลิต วิจัยและพัฒนาผลิตภัณฑ์ทางการแพทย์ทางเลือกแบบผสมผสาน - การเตรียม ผสม ผลิตยาที่เป็นเภสัชตำรับ - การวิจัยพัฒนาดำรับยา/ยาสมุนไพรสำหรับบำบัดรักษา - การวิจัยพัฒนาดำรับยาเพื่อให้มีคุณภาพดีขึ้น ๖. งานแพทย์แผนไทยและจิตเวชทางเลือก - ให้บริการตรวจ			

ลักษณะงาน	สิ่งคุกคามสุขภาพ	ผลกระทบสุขภาพ	แนวทางป้องกัน/แก้ไข
วินิจฉัย รักษา ให้ คำแนะนำ โดยการนัด รักษาและประคบ สมุนไพร - ให้บริการตรวจ วินิจฉัย รักษาโรค และ ให้คำแนะนำด้วยศาสตร์ การแพทย์แผนไทย - ให้คำปรึกษาการใช้ กัญชาทางการแพทย์			

๑๑. กลุ่มงานจิตวิทยา

ลักษณะงาน	สิ่งคุกคามสุขภาพ	ผลกระทบสุขภาพ	แนวทางป้องกัน/แก้ไข
๑. งานบริการตรวจวินิจฉัยทางจิตวิทยา ๒. งานบริการบำบัดรักษาทางจิตวิทยา ๓. งานส่งเสริมสุขภาพจิตและป้องกันปัญหาสุขภาพจิตในชุมชน ๔. งานพัฒนาคุณภาพและการพัฒนาถ่ายทอดองค์ความรู้เทคโนโลยีทางจิตวิทยา	สิ่งคุกคามทางกายภาพ		
	การทำงานในห้องตรวจที่ปิดทึบเพื่อความเป็นส่วนตัว หรือนั่งทำงานในท่าเดิมนานๆ	ออฟฟิศซินโดรม, สายตาล้าจากการจ้องจอคอมพิวเตอร์/เอกสาร	ปรับระบบระบายอากาศ, จัดห้องตรวจให้มีแสงธรรมชาติ, ลุกยืดเหยียดระหว่างเคส
	สิ่งคุกคามทางเคมี		
	การสัมผัสเอกสารเก่า หรือฝุ่นในห้องเก็บแบบทดสอบ	ภูมิแพ้ฝุ่นละออง, การระคายเคืองทางเดินหายใจ	ทำความสะอาดห้องเก็บเอกสารสม่ำเสมอ, ใช้เครื่องฟอกอากาศ
	สิ่งคุกคามทางชีวภาพ		
	การนั่งในระยะใกล้ชิดกับผู้ป่วยเป็นเวลานานในห้องปิด	เสี่ยงต่อโรคติดต่อทางระบบทางเดินหายใจ (เช่น ไข้หวัด)	จัดเก้าอี้ให้นั่งในระยะที่เหมาะสม, หมั่นล้างมือและทำความสะอาดเก้าอี้/โต๊ะใช้หวัด)
	สิ่งคุกคามทางการยศาสตร์		
	การนั่งในท่าเดิมขณะให้คำปรึกษาหรือพิมพ์รายงานผู้ป่วย	อาการปวดคอ บ่าไหล่ และหลังเรื้อรัง	เลือกเก้าอี้ทำงานที่รองรับสรีระ, ปรับระดับความสูงโต๊ะให้เหมาะสม
	อุบัติเหตุจากการทำงาน		
	การเผชิญเหตุฉุกเฉินเมื่อผู้ป่วยมีภาวะอารมณ์รุนแรงในห้องตรวจ	การได้รับบาดเจ็บจากการขัดขึ้นหรือทำร้ายจากผู้ป่วย	ติดตั้งปุ่มสัญญาณขอความช่วยเหลือ, ออกแบบผังห้องให้มีทางออกสำรอง
	สิ่งคุกคามทางจิตวิทยาสังคม		
	การรับฟังปัญหาซ้ำๆ, การเผชิญกับเคสวิกฤต/โศกนาฏกรรม	ภาวะเหนื่อยล้าจากการเห็นใจ, ภาวะหมดไฟ, วิตกกังวล	ระบบ Supervision/ Intervention, การปรึกษาจิตแพทย์, กิจกรรมกลุ่มบำบัดเพื่อนช่วยเพื่อน

๑๒. กลุ่มงานสังคมสงเคราะห์ และกลุ่มงาน MACTT

ลักษณะงาน	สิ่งคุกคามสุขภาพ	ผลกระทบสุขภาพ	แนวทางป้องกัน/แก้ไข
๑. วินิจฉัยทางสังคมแก่ผู้ป่วย ๒. บำบัดทางสังคมและฟื้นฟูสมรรถภาพทางสังคม แก่ผู้ที่มีปัญหาสุขภาพจิตและจิตเวช ๓. พิจารณาสถานที่และช่วยเหลือทางสังคมแก่ผู้ป่วยจิตเวช ๔. เตรียมครอบครัวและชุมชนสำหรับผู้ป่วยจิตเวช ๕. บริการสุขภาพจิตในภาวะวิกฤต	สิ่งคุกคามทางกายภาพ		
	การเดินทางไกล/ขับรถลงพื้นที่ชุมชน/ต้องเผชิญสภาพอากาศ	โรคระบบทางเดินหายใจ, ฮีตสโตรก, การบาดเจ็บจากอุบัติเหตุจราจร	ตรวจเช็คสภาพรถ, เตรียมอุปกรณ์ป้องกันแดด/ฝน, พักเป็นระยะเมื่อขับรถนาน
	สิ่งคุกคามทางเคมี		
	การสัมผัสฝุ่นละออง/สารเคมีในบ้านผู้ป่วยหรือชุมชนแออัด	ภูมิแพ้, โรคทางเดินหายใจ	สวมหน้ากากอนามัยขณะลงพื้นที่, ล้างมือสะอาดทุกครั้งหลังกลับจากบ้านผู้ป่วย
	สิ่งคุกคามทางชีวภาพ		
	การลงพื้นที่ที่มีสุขอนามัยต่ำ/สัมผัสสัตว์เลี้ยงในชุมชน	โรคติดต่อ (วัณโรค, ไข้หวัดใหญ่), เห็บหมัด, สัตว์มีพิษ	ฉีดวัคซีนป้องกัน, สวมรองเท้าที่มิดชิด, ใช้สเปรย์กันยุง/แมลง
	สิ่งคุกคามทางการยศาสตร์		
	การนั่งทำงานเอกสารสรุปเคส/การยืนรอในชุมชนนานๆ	ออฟฟิศซินโดรม, ปวดเมื่อยเรื้อรังจากการปรับตัวเข้ากับสถานที่ที่ไม่เอื้ออำนวย	ยืดเหยียดร่างกายระหว่างวัน, ปรับที่นั่งทำงานเอกสารให้ถูกสุขลักษณะ
	อุบัติเหตุจากการทำงาน		
	การลงพื้นที่ในชุมชนเปลี่ยว/พื้นที่เสี่ยงภัย/การถูกทำร้ายจากสุนัขหรือผู้ป่วย	อุบัติเหตุจากการเดินทาง, การถูกสัตว์กัด, อันตรายจากเหตุการณ์ไม่คาดฝัน	ลงพื้นที่เป็นทีม (อย่างน้อย ๒ คน), มีระบบรายงานตัว/แจ้งพิกัด, มีเบอร์ติดต่อฉุกเฉิน
	สิ่งคุกคามทางจิตวิทยาสังคม		
	การรับฟังความทุกข์ยาก/ความรุนแรงในครอบครัว/การแบกรับความคาดหวังจากชุมชน	ภาวะเหนื่อยล้าทางอารมณ์, ความเครียดสะสม, ความรู้สึกไม่	ระบบ Peer Support, การทำ Debriefing หลังเคสหนัก, การฝึกทักษะป้องกันตนเอง

ลักษณะงาน	สิ่งคุกคามสุขภาพ	ผลกระทบสุขภาพ	แนวทางป้องกัน/แก้ไข
		ปลดปล่อย (Vicarious Trauma)	

๑๓. กลุ่มงานเวชกรรมฟื้นฟู (ฟื้นฟูชาย/ฟื้นฟูหญิง/ห้วยดินดำ)

ลักษณะงาน	สิ่งคุกคามสุขภาพ	ผลกระทบสุขภาพ	แนวทางป้องกัน/แก้ไข
๑. ให้บริการฟื้นฟูสมรรถภาพของผู้ป่วยจิตเวชผู้ใหญ่ เด็กและวัยรุ่น ด้านสังคมจิตใจ และกิจกรรมการดำเนินชีวิต ๒. ประเมินและฝึกทักษะด้านอาชีพที่เหมาะสม	สิ่งคุกคามทางกายภาพ		
	การทำงานในพื้นที่กว้าง/งานกลางแจ้ง (ห้วยดินดำ), การยืน/เดินตลอดกะ	ปวดเมื่อยเรื้อรัง, ผิวหนังไหม้แดด, การลื่นในพื้นปฏิบัติงาน	สวมรองเท้าที่กระชับ, มีอุปกรณ์กันแดด, จัดพื้นที่ทางเดินให้เรียบสม่ำเสมอ
	สิ่งคุกคามทางเคมี		
	การใช้สารเคมีในงานฝึกอาชีพ (เช่น สี, กาว, น้ำยาทำความสะอาด)	ระคายเคืองผิวหนัง, พิษจากการสูดดมสารระเหย	ใช้สารเคมีที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม, ระบายอากาศดี
	สิ่งคุกคามทางชีวภาพ		
	การใกล้ชิดผู้ป่วยในระหว่างการฝึกกิจกรรมกลุ่ม	โรคติดต่อทางเดินหายใจ/ผิวหนังจากผู้ป่วย	เน้นการล้างมือ, ทำความสะอาดวัสดุอุปกรณ์ที่ใช้ร่วมกันหลังใช้งาน
	สิ่งคุกคามทางการยศาสตร์		
	การยกเคลื่อนย้ายผู้ป่วย, การสาธิตกิจกรรม, การก้ม/เงยทำงานฝีมือ	กล้ามเนื้ออักเสบ, ปวดหลัง, ออฟฟิศซินโดรม	ฝึกทำการยกผู้ป่วย, ปรับเก้าอี้และโต๊ะกิจกรรมให้เหมาะสม
	อุบัติเหตุจากการทำงาน		
	การใช้เครื่องมือช่าง/มีด/อุปกรณ์ทำสวน/อุปกรณ์กีฬา	บาดเจ็บจากของมีคม, การหกล้ม/กระแทกในขณะที่ทำกิจกรรม	เก็บเครื่องมือในที่ปลอดภัย, ตรวจสอบเช็คสภาพอุปกรณ์ก่อนใช้, ควบคุมการใช้โดยใกล้ชิด
	สิ่งคุกคามทางจิตวิทยาสังคม		
	การดูแลผู้ป่วยที่ต้องใช้ระยะเวลานานในการฟื้นฟู, ความกดดันจากความคืบหน้าของผู้ป่วย	ความเครียดสะสม, รู้สึกท้อแท้/เหนื่อยล้า, ภาวะหมดไฟ	จัดกิจกรรมผ่อนคลายสำหรับเจ้าหน้าที่, การนิเทศงาน, สนับสนุนความสำเร็จเล็กๆ ของผู้ป่วย

๑๔. กลุ่มงานโภชนาการ และโรงผลิตน้ำดื่ม

ลักษณะงาน	สิ่งคุกคามสุขภาพ	ผลกระทบสุขภาพ	แนวทางป้องกัน/แก้ไข
๑. งานโภชนาการ - ดูแลแก้ไขภาวะโภชนาการของผู้ป่วยที่รับไว้รักษาในโรงพยาบาล - ควบคุมกำกับและประเมินผล การปฏิบัติงานของผู้รับเหมาในการจัดทำและบริการอาหารปรุงสำเร็จแก่ผู้ป่วย - เผยแพร่ความรู้และให้คำปรึกษาทางด้านโภชนาการ โภชนบำบัดแก่ผู้ป่วยและญาติ - ตอบรับนโยบายโรงพยาบาลอาหารปลอดภัย โดยประสานงานกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องนำเชื่อถือในการส่งตรวจวัตถุดิบและน้ำบริโภค ๒. งานผลิตน้ำดื่ม - ผลิตน้ำดื่มที่สะอาดให้บริการภายในโรงพยาบาล	สิ่งคุกคามทางกายภาพ		
	ความร้อนจากเตา, เสียงดังจากเครื่องจักรผลิตน้ำดื่ม, พื้นเปียกชื้น	โรคลมร้อน, การสูญเสียการได้ยิน, การลื่นล้ม	ติดตั้งระบบระบายอากาศ, สวมอุปกรณ์ป้องกันเสียง, ใช้รองเท้ากันลื่นและพื้นกันลื่น
	สิ่งคุกคามทางเคมี		
	สารเคมีทำความสะอาด (น้ำยาล้างจาน/น้ำยาฆ่าเชื้อ), สารเคมีล้างเครื่องกรองน้ำ	การระคายเคืองผิวหนัง/ดวงตา, พิษจากไอระเหย	สวมถุงมือยาง/แว่นตา, นирภัย, จัดเก็บสารเคมีในที่ปลอดภัยและมีฉลากชัดเจน
	สิ่งคุกคามทางชีวภาพ		
	การสัมผัสวัตถุดิบอาหารสด, เชื้อรา/แบคทีเรียในระบบผลิตน้ำดื่ม	อาหารเป็นพิษ, การติดเชื้อทางเดินอาหาร	สวมหมวกคลุมผม/หน้ากาก, ล้างมือตามสุขลักษณะ, ตรวจสอบคุณภาพน้ำดื่มสม่ำเสมอ
	สิ่งคุกคามทางการยศาสตร์		
	การยกกระสอบข้าว/ถังน้ำดื่มหนัก, การยืนหันผัก/เตรียมอาหารต่อเนื่อง	ปวดหลัง, ปวดไหล่, นิ้วล็อก, อาการเส้นเลือดขด	ใช้รถเข็นช่วยขนย้าย, ปรับความสูงโต๊ะเตรียมอาหารให้พอดี, พักยืดเหยียด
	อุบัติเหตุจากการทำงาน		
	มีดบาด, ของมีคม, น้ำร้อนลวก, ไฟฟ้าดูด (ในพื้นที่เปียกชื้น)	บาดแผลฉีกขาด, แผลไหม้, ไฟฟ้าช็อต	สวมถุงมือกันบาด, มีอุปกรณ์ป้องกันความร้อน, ติดตั้งระบบตัดไฟอัตโนมัติ
	สิ่งคุกคามทางจิตวิทยาสังคม		
	งานที่มีตารางเวลายาว, ตายตัว (ต้องทนเวลาอาหาร), สภาพแวดล้อมที่ร้อนและวุ่นวาย	ความเครียดจากงานเร่งด่วน, ความล้าสะสม	จัดเวลาพักสั้นๆ ในห้องที่อากาศเย็นกว่า, การสื่อสารในที่ที่ชัดเจน

๑๕. กลุ่มงานเวชระเบียน

ลักษณะงาน	สิ่งคุกคามสุขภาพ	ผลกระทบสุขภาพ	แนวทางป้องกัน/แก้ไข
๑. ให้บริการเวชระเบียน ผู้ป่วยนอกและผู้ป่วยใน ๒. จัดระบบการค้นหา และจัดเก็บเวชระเบียน ผู้ป่วยนอกและผู้ป่วยใน ๓. บริหารจัดการเพื่อให้ ได้มาซึ่งเวชสถิติที่ ถูกต้อง ๔. จัดระบบบริการ ค้นหาและจัดเก็บเวช ระเบียนผู้ป่วยนอกและ ผู้ป่วยใน ๕. จัดทำทะเบียนผู้ป่วย ที่รับไว้รักษาต่อใน โรงพยาบาล, ลงทะเบียนผู้ป่วยรับไว้ รักษา	สิ่งคุกคามทางกายภาพ		
	การทำงานในห้อง จัดเก็บเอกสาร (มักมีแสงสว่างน้อยและ อากาศปิด)	ปวดตาจากการเพ่ง, ภูมิแพ้อากาศ (เนื่องจากการ หมุนเวียนอากาศ ไม่ดี)	ติดตั้งแสงสว่างให้เพียงพอ, มีระบบระบายอากาศที่ดี, พักสายตาเป็นระยะ
	สิ่งคุกคามทางเคมี		
	การสัมผัสฝุ่นกระดาษ สะสมจำนวนมาก, สารเคมีจากผงหมึก พิมพ์/กาว	ภูมิแพ้ระบบ ทางเดินหายใจ, ระคายเคืองผิวหนัง จากฝุ่นละออง	ใช้เครื่องฟอกอากาศ, ใส่หน้ากากอนามัยขณะเข้า พื้นที่จัดเก็บ, ดูดฝุ่นห้อง สม่ำเสมอ
	สิ่งคุกคามทางชีวภาพ		
	การสัมผัสแฟ้มผู้ป่วยที่ ผ่านการใช้งานมานาน	เสี่ยงต่อการติดเชื้อ ทางระบบทางเดิน หายใจจากฝุ่น/ เชื้อราในแฟ้มเก่า	ล้างมือทุกครั้งหลังจับแฟ้ม เอกสาร, ทำความสะอาด ชั้นวางเอกสารอย่างเป็น ระบบ
	สิ่งคุกคามทางการยศาสตร์		
	การนั่งคีย์ข้อมูลต่อเนื่อง, การหยิบแฟ้มจากชั้นที่ สูงหรือต่ำเกินไป	ปวดคอ บ่า ไหล่, ปวดหลังจากการก้ม หรือเอื้อมหยิบแฟ้ม	ปรับระดับโต๊ะ-เก้าอี้, ใช้บันไดที่มั่นคงในการหยิบ ของสูง, ฝึกการยกแฟ้มที่ ถูกต้อง
	อุบัติเหตุจากการทำงาน		
	ของตกหล่นจากชั้นวาง เอกสาร, บาดแผลจาก กระดาษบาดหรือที่เย็บ กระดาษ	รอยแผลจากของ มีคม, การได้รับ บาดเจ็บจากการ ตกกระแทก	จัดระเบียบเอกสารบนชั้น ให้มั่นคง, ระมัดระวังในการ ใช้งานอุปกรณ์สำนักงาน
	สิ่งคุกคามทางจิตวิทยาสังคม		
	ความกดดันเรื่องความ ถูกต้องของข้อมูลและ ระยะเวลา (คิวเวช	ความเครียดจาก งานซ้ำซากจำเจ, ภาวะวิตกกังวลเรื่อง	จัดลำดับความสำคัญงาน, มีช่องทางระบาย ความเครียด, พักเบรก

ลักษณะงาน	สิ่งคุกคามสุขภาพ	ผลกระทบสุขภาพ	แนวทางป้องกัน/แก้ไข
	ระเบียน)	ความผิดพลาด	เพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

๑๖. กลุ่มงานเทคนิคบริการและรังสีทางการแพทย์

ลักษณะงาน	สิ่งคุกคามสุขภาพ	ผลกระทบสุขภาพ	แนวทางป้องกัน/แก้ไข
๑. งานตรวจทางห้อง วิเคราะห์ปฏิบัติการ - ให้บริการตรวจ วิเคราะห์ทาง ห้องปฏิบัติการทาง แพทย์ ๒. งานรังสีวิทยา - ให้บริการตรวจทาง รังสีวินิจฉัย ๓. งานตรวจพิเศษ - ให้บริการตรวจ คลื่นไฟฟ้าสมอง EEG, ตรวจไฟฟ้าคลื่นหัวใจ EKG	สิ่งคุกคามทางกายภาพ		
	การทำงานกับรังสี X-ray, เสี่ยงจาก เครื่องมือแพทย์	มะเร็ง (หากได้รับ รังสีเกินมาตรฐาน), ต่อกระจุก, สูญเสีย การได้ยิน	ติดตั้งระบบกำบังรังสี, สวมเสื้อตะกั่ว, ตรวจวัด ระดับรังสีประจำปี
	สิ่งคุกคามทางเคมี		
	น้ำยาเคมีในห้องแล็บ, สารฆ่าเชื้อที่เข้มข้น	ระคายเคืองผิวหนัง/ ดวงตา, พิษต่อ ระบบประสาทหาก สูดดมไอระเหย	สวม PPE (ถุงมือ, แว่น นิรภัย), มีระบบระบาย อากาศเฉพาะที่
	สิ่งคุกคามทางชีวภาพ		
	การสัมผัสเลือด, สารคัด หลั่งของผู้ป่วยขณะเจาะ เลือดหรือตรวจวิเคราะห์	โรคติดเชื้อทางเลือด (เช่น ไวรัสตับ อักเสบ, HIV)	ปฏิบัติตาม Universal Precaution, ใช้ภาชนะทิ้ง ของมีคมที่ได้มาตรฐาน
	สิ่งคุกคามทางการยศาสตร์		
	การจัดทำผู้ป่วยเพื่อ ถ่ายภาพรังสี, การ ทำงานหน้าจอ Monitor นานๆ	ออฟฟิศซินโดรม, ปวดหลังจากการ ประคองตัวผู้ป่วยที่ เคลื่อนไหวลำบาก	ฝึกเทคนิคการจัดทำผู้ป่วยที่ ถูกต้อง, ใช้เตียงที่ปรับ ระดับได้อัตโนมัติ
	อุบัติเหตุจากการทำงาน		
	ไฟฟ้าดูดจากเครื่องมือ แพทย์, อุบัติเหตุจาก ของมีคม (เข็มเจาะ เลือด)	ไฟฟ้าช็อต, แผลติดเชื้อ จากการถูกเข็ม ตำ	ตรวจสอบสายไฟและระบบ กราวด์เครื่องมือแพทย์ สม่ำเสมอ, อบรมการทิ้งเข็ม ที่ปลอดภัย
	สิ่งคุกคามทางจิตวิทยาสังคม		
	งานที่มีความเร่งด่วน, ผู้ป่วยไม่ให้ความร่วมมือ (กรณีผู้ป่วยจิตเวช)	ความเครียดสูง, ภาวะวิตกกังวลจาก การทำงาน ท่ามกลางความ เสี่ยง	มีทีมสนับสนุนกรณีเกิด อุบัติเหตุหรือเหตุฉุกเฉิน, ระบบการทำ Debriefing

๑๗. กลุ่มงานวิจัยและฝึกอบรม และห้องสมุด

ลักษณะงาน	สิ่งคุกคามสุขภาพ	ผลกระทบสุขภาพ	แนวทางป้องกัน/แก้ไข
๑. งานวิจัยและ ฝึกอบรม - พัฒนานองค์ความรู้ เทคโนโลยี เกี่ยวกับการ แก้ไขปัญาสุขภาพจิต จากแอลกอฮอล์ - เผยแพร่องค์ความรู้ เทคโนโลยี การแก้ไข ปัญาสุขภาพจิตจาก แอลกอฮอล์ - จัดระบบสารสนเทศ และความรู้เกี่ยวกับการ แก้ไขปัญาสุขภาพจิต จากแอลกอฮอล์ - บริการวิชาการด้าน สุขภาพจิตและจิตเวชแก่ บุคลากรทั้งภายใน โรงพยาบาลและ เครือข่ายสุขภาพ	สิ่งคุกคามทางกายภาพ		
	การทำงานในห้องสมุด (แสงสว่างต่ำ), การจัด งานฝึกอบรม (เสียง ไมโครโฟน/ลำโพง)	ตาล้าจากการอ่าน/ พิมพ์งาน, ปวดหู จากเสียงดังต่อเนื่อง	ปรับแสงสว่างให้เหมาะสม, ควบคุมระดับเสียงในห้อง ประชุม
	สิ่งคุกคามทางเคมี		
	ฝุ่นกระดาษในห้องสมุด และคลังเอกสารวิจัย, หมึกพิมพ์	ภูมิแพ้ระบบ ทางเดินหายใจ, ระคายเคืองตา/จมูก	ใช้เครื่องฟอกอากาศ, หมั่นทำความสะอาด หนังสือและชั้นวาง
	สิ่งคุกคามทางชีวภาพ		
	การสัมผัสหนังสือเก่า หรือสิ่งพิมพ์ที่มีไรฝุ่น/ เชื้อรา	โรคภูมิแพ้, ผื่นคัน จากเชื้อราใน กระดาษ	สวมหน้ากากอนามัยขณะ จัดการหนังสือเก่า, ล้างมือ บ่อยๆ
	สิ่งคุกคามทางการยศาสตร์		
๒. บริการห้องสมุด - จัดหา จัดเก็บ และ ให้บริการหนังสือ วารสาร และแหล่ง สารสนเทศ	การนั่งพิมพ์งานวิจัย/ วิเคราะห์ข้อมูลนานๆ, การแบกหนังสือ/ อุปกรณ์อบรม	ออฟฟิศซินโดรม (ปวดคอ บ่า ไหล่, นิ้วล็อค), ปวดหลัง	ปรับท่านั่ง Ergonomics, พักยืดเหยียดทุก ๑ ชั่วโมง, ใช้รถเข็นขนหนังสือ
	อุบัติเหตุจากการทำงาน		
	ของตกหล่นจากชั้นวาง หนังสือสูง, สายไฟใน ห้องฝึกอบรม	บาดเจ็บจากของ มีคม/หนังสือ หล่นทับ, สะดุด สายไฟล้มน	จัดเก็บหนังสือไม่ให้แน่น เกินไป, ติดตั้งสายไฟให้เป็น ระเบียบ (ใช้รางเก็บสายไฟ)
	สิ่งคุกคามทางจิตวิทยาสังคม		
	งานที่ต้องใช้ความคิด สร้างสรรค์และสมาธิ ตลอดเวลา, กำหนดส่ง งานวิจัย/งบประมาณ	ความเครียดสะสม, อาการล้าสมอง, ภาวะหมดไฟ (Burnout)	จัดลำดับงาน, มีช่วงพัก สมองเพื่อลดความเครียด

๑๘. กลุ่มงานพัฒนาคุณภาพบริการและมาตรฐาน

ลักษณะงาน	สิ่งคุกคามสุขภาพ	ผลกระทบสุขภาพ	แนวทางป้องกัน/แก้ไข
๑. สร้างระบบการมีส่วนร่วมในการพัฒนาคุณภาพของโรงพยาบาล ๒. รวบรวมองค์ความรู้และเป็นศูนย์รวบรวมระบบบริหารจัดการด้านการพัฒนาคุณภาพโรงพยาบาล ๓. ติดตาม ช่วยเหลือ ให้คำปรึกษาด้านการพัฒนาคุณภาพตามมาตรฐานโรงพยาบาล ๔. สื่อสาร ประสานงานสร้างความเข้าใจในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ทั้งภายในและภายนอก	สิ่งคุกคามทางกายภาพ		
	การทำงานในห้องสำนักงานหรือห้องประชุมต่อเนื่อง, การใช้จอคอมพิวเตอร์	ตาล้า, ปวดเมื่อยตามร่างกาย, อากาศในห้องประชุมมักไม่หมุนเวียน	ปรับแสงสว่างหน้าจอ, ใช้ระบบระบายอากาศที่มีประสิทธิภาพ, พักสายตา
	สิ่งคุกคามทางเคมี		
	สารเคมีจากเครื่องถ่ายภาพเอกซเรย์และผงหมึกพิมพ์ เอกซเรย์คุณภาพจำนวนมาก	ระคายเคืองทางเดินหายใจจากผงหมึก, ภูมิแพ้ฝุ่น	วางเครื่องถ่ายภาพเอกซเรย์ในที่ระบายอากาศดี, เปลี่ยนตลับหมึกด้วยความระมัดระวัง
	สิ่งคุกคามทางชีวภาพ		
	การเดินทางไปตรวจประเมินคุณภาพในหน่วยงานต่างๆ ของโรงพยาบาล	เสี่ยงต่อโรคติดต่อจากการคลุกคลีกับพื้นที่บริการผู้ป่วย	ปฏิบัติตามมาตรฐานการป้องกันการติดเชื้อ เมื่อเข้าพื้นที่เสี่ยง
	สิ่งคุกคามทางการยศาสตร์		
	การนั่งประชุมยาวนาน, การพิมพ์งานวิเคราะห์คุณภาพ/คีย์ข้อมูล	ออฟฟิศซินโดรม (ปวดหลัง, คอ, บ่า), ปวดข้อมือ	ปรับท่านั่งให้ถูกหลัก, ยืดเหยียดร่างกายสม่ำเสมอ
	อุบัติเหตุจากการทำงาน		
	การสะดุดล้มจากการรีบเร่งเดินตรวจประเมินตามตึกต่างๆ	บาดเจ็บจากการหกล้ม, การบาดเจ็บจากการชนแฟ้มประเมิน	จัดเก็บสายไฟในพื้นที่ให้เป็นระเบียบ, สวมรองเท้าที่มั่นคงขณะเดินตรวจงาน
	สิ่งคุกคามทางจิตวิทยาสังคม		
	งานที่ต้องรับผิดชอบเรื่องมาตรฐาน, การกระตุ้นให้ผู้อื่นทำงานตามมาตรฐาน,	ความเครียดสูงจากการกดดันของเวลา และผลการประเมิน, ความเหนื่อยล้า	จัดทำแผนงานที่ชัดเจน, ฝึกทักษะการสื่อสารเชิงบวก/การเจรจาต่อรอง

ลักษณะงาน	สิ่งคุกคามสุขภาพ	ผลกระทบสุขภาพ	แนวทางป้องกัน/แก้ไข
	งานที่ต้องเน้นความ ละเอียดสูง	ทางสมอง	

๑๙. กลุ่มงานยุทธศาสตร์และแผนงาน

ลักษณะงาน	สิ่งคุกคามสุขภาพ	ผลกระทบสุขภาพ	แนวทางป้องกัน/แก้ไข
๑. จัดทำและพัฒนาการ จัดทำแผนยุทธศาสตร์ แผนปฏิบัติการของ โรงพยาบาล ๒. ประสานการ ดำเนินการตาม นโยบายและยุทธศาสตร์ ของโรงพยาบาล ๓. วิเคราะห์ จัดทำคำ ของงบประมาณรายจ่าย ประจำปีของ โรงพยาบาล ๔. กำกับติดตาม รวบรวมและประเมินผล การปฏิบัติงานตาม ตัวชี้วัดตามคำรับรอง การปฏิบัติราชการและ ตัวชี้วัดตามยุทธศาสตร์ โรงพยาบาล ๕. จัดทำรายงานผลการ ปฏิบัติงานส่งกรม สุขภาพจิต	สิ่งคุกคามทางกายภาพ		
	การทำงานในห้องแอร์ เย็นจัดหรือแสงสว่าง ไม่เหมาะสม	ภูมิแพ้อากาศ, ตาแห้ง, ปวดศีรษะ จากแสง จอคอมพิวเตอร์	ปรับความสว่างจอภาพ, ติดตั้งเครื่องฟอกอากาศ, ปรับอุณหภูมิห้องให้ เหมาะสม
	สิ่งคุกคามทางเคมี		
	การใช้หมึกพิมพ์และ กระดาษรายงานจำนวน มาก	การระคายเคือง ทางเดินหายใจจาก ฝุ่นกระดาษ	เปลี่ยนมาใช้ระบบ Digital ให้มากที่สุด, ดูดฝุ่นห้อง ทำงานสม่ำเสมอ
	สิ่งคุกคามทางชีวภาพ		
	การรับส่งเอกสาร/ สื่อสารกับหน่วยงาน ต่างๆ ทั่วโรงพยาบาล	ความเสี่ยงติดเชื้อ ทางเดินหายใจ (ไข้หวัด) จากการ สัมผัสร่วม	ล้างมือสม่ำเสมอ, ใช้ระบบ ส่งงานผ่านออนไลน์แทน การเดินเอกสาร
	สิ่งคุกคามทางการยศาสตร์		
	การนั่งทำงานวิเคราะห์ แผน/พิมพ์งานต่อเนื่อง นานๆ	ออฟฟิศซินโดรม, ปวดหลัง, ปวดไหล่, นิ้วล็อค	ปรับระดับโต๊ะ-เก้าอี้, ฝึกยืด เหยียดร่างกาย, พักสายตา และมือทุก ๑ ชั่วโมง
	อุบัติเหตุจากการทำงาน		
	การสะดุดสายไฟหรือ การจัดวางเอกสารกีด ขวางทางเดิน	บาดเจ็บจากการ สะดุด, ของหนักล้ม ทับจากชั้นวาง	จัดระเบียบสายไฟและ เอกสารให้เข้าที่ ไม่ขวางของ กีดขวางทางเดิน
	สิ่งคุกคามทางจิตวิทยาสังคม		
	งานที่มีความกดดันสูง, กำหนดส่งงาน, การวิเคราะห์ข้อมูลที่ ต้องแม่นยำ	ความเครียดสะสม, อาการลำสมอง, ภาวะหมดไฟ	วางแผนการทำงานล่วงหน้า , การสื่อสารในที่ที่ชัดเจน, มีช่วงพักสมองเพื่อลดความ กดดัน

๒๐. กลุ่มงานดิจิทัลทางการแพทย์

ลักษณะงาน	สิ่งคุกคามสุขภาพ	ผลกระทบสุขภาพ	แนวทางป้องกัน/แก้ไข
๑. พัฒนา ปรับปรุง บำรุงรักษา ระบบ software ของ โรงพยาบาล ๒. รวบรวม ประมวลผล วิเคราะห์ผล และ เผยแพร่ข้อมูล สารสนเทศของ โรงพยาบาล ๓. จัดทำ วางระบบ บำรุงรักษาระบบ network และระบบ intranet ของ โรงพยาบาล ๔. ปรับปรุงและพัฒนา ระบบสารสนเทศ ๕. กำกับ ดูแล และ พัฒนาเว็บไซต์ของ โรงพยาบาล	สิ่งคุกคามทางกายภาพ		
	การทำงานในห้อง Server (เสียงดัง, อุณหภูมิต่ำมาก, แสงไฟ สลัว)	อุณหภูมิร่างกายต่ำ เกินไป, หูอื้อ, ตาล้า จากการเพ่งอุปกรณ์	สวมเสื้อคลุมในห้อง Server, ใช้ที่ครอบหู, เพิ่มแสงสว่างในจุด ซ่อมแซม
	สิ่งคุกคามทางเคมี		
	สารเคมีทำความสะอาด แผงวงจร, ฝุ่นละออง สะสมในอุปกรณ์ คอมพิวเตอร์	การระคายเคือง ทางเดินหายใจจาก ฝุ่น, แพ้สารทำ ความสะอาด อิเล็กทรอนิกส์	สวมหน้ากาก N๙๕ ขณะทำ ความสะอาดอุปกรณ์, ใช้ เครื่องดูดฝุ่นสำหรับงาน IT
	สิ่งคุกคามทางชีวภาพ		
	การสัมผัสฝุ่นจาก คีย์บอร์ด/หน้าจอที่ใช้ ร่วมกันหรือในจุดบริการ ต่างๆ	เสี่ยงต่อการติดเชื้อ ทางสัมผัส/ทางเดิน หายใจ	ทำความสะอาดอุปกรณ์ต่อ พ่วงด้วยแอลกอฮอล์ สม่ำเสมอ, ล้างมือบ่อยๆ
	สิ่งคุกคามทางการยศาสตร์		
	การนั่งคีย์ข้อมูลนานๆ, การก้มซ่อมอุปกรณ์ได้ โต๊ะ, การขนย้าย อุปกรณ์คอมพิวเตอร์ หนัก	ออฟฟิศซินโดรม, ปวดหลัง, นิ้วล็อค, อาการบาดเจ็บจาก การยกของหนัก	ปรับท่านั่ง/โต๊ะตามหลัก Ergonomics, ใช้รถเข็นขน ย้ายอุปกรณ์, ฝึกการยกของ ที่ถูกต้อง
	อุบัติเหตุจากการทำงาน		
	ไฟฟ้าช็อต, การถูก สายไฟบาด, อุบัติเหตุ จากการปีนบันไดติดตั้ง ระบบ	ไฟฟ้าดูด, แผลฉีก ขาด, การพลัดตก จากที่สูง	ตรวจสอบระบบสายดิน เสมอ, สวมถุงมือ ฉนวนไฟฟ้า, ใช้บันไดที่ได้ มาตรฐาน

ลักษณะงาน	สิ่งคุกคามสุขภาพ	ผลกระทบสุขภาพ	แนวทางป้องกัน/แก้ไข
	สิ่งคุกคามทางจิตวิทยาสังคม		
	งานที่ต้องแก้ปัญหาเฉพาะหน้า (ระบบล่ม), การทำงานภายใต้ความกดดันเพื่อให้ระบบใช้ได้ต่อเนื่อง	ความเครียดสูง, น้ัับพลัน, ความวิตกกังวล, อาการล้าทางอารมณ์จากงานที่ไม่มีวันหยุด	ระบบ Standby ที่ชัดเจน, การมีระบบสำรองข้อมูล, การให้คำปรึกษาหลังเหตุการณ์วิกฤต

๒๑. กลุ่มงานพัฒนาศักยภาพเครือข่ายและจิตเวชชุมชน

ลักษณะงาน	สิ่งคุกคามสุขภาพ	ผลกระทบสุขภาพ	แนวทางป้องกัน/แก้ไข
๑. นำมาตรฐานบริการ สุขภาพจิตลงสู่การ ปฏิบัติสำหรับเครือข่าย สุขภาพจิต ๒. ร่วมสนับสนุนการ นิเทศเครือข่ายบริการ สุขภาพจิตให้สามารถ บริการได้ตามมาตรฐาน ๓. ร่วมกำกับ ติดตาม และประเมินผลการ บริการสุขภาพจิตของ เครือข่าย รวมทั้งตัวชี้วัด ด้านสุขภาพจิต ๔. วางแผนการดูแล ต่อเนื่องและส่งต่อข้อมูล ผู้ที่มีภาวะเสี่ยงต่อ ปัญหาสุขภาพจิตและผู้ ที่มีปัญหาจิตเวช โดยให้ หน่วยบริการเครือข่าย บริการสุขภาพจิตและ ชุมชนมีส่วนร่วมในการ ดูแล	สิ่งคุกคามทางกายภาพ		
	การเดินทางไกลเป็น ประจำ, การลงพื้นที่จัด อบรมในอาคาร/ กลางแจ้ง	โรกระบบทางเดิน หายใจ, อ่อนเพลีย จากการเดินทาง, โรคลมร้อน	ตรวจสอบสภาพรถ, อุปกรณ์ ป้องกันแดด/ฝน, พักเป็น ระยะเมื่อขับรถทางไกล
	สิ่งคุกคามทางเคมี		
	การสัมผัสฝุ่นละอองใน ชุมชนหรืออาคารจัด อบรมที่เก่า/ปิดทึบ	ภูมิแพ้, ทางเดิน หายใจระคายเคือง	สวมหน้ากากอนามัย, เลี่ยงพื้นที่อับชื้น, ตรวจสอบ สภาพห้องอบรม
	สิ่งคุกคามทางชีวภาพ		
	การลงพื้นที่ชุมชน/ โรงเรียน/ศูนย์พักพิงใน พื้นที่ห่างไกล	โรคติดต่อทาง อากาศ (ไข้หวัด, วัณโรค), สัตว์แมลง มีพิษ	ฉีดวัคซีนป้องกัน, สเปรย์กัน แมลง, ล้างมือด้วย แอลกอฮอล์บ่อยๆ
	สิ่งคุกคามทางการยศาสตร์		
	การนั่งประชุมหรือยืน สอน/ทำกิจกรรมกลุ่ม เป็นเวลานาน	ออฟฟิศซินโดรม, ปวดหลังจากการนั่ง รถนานๆ	จัดทำทางระหว่างยืนสอน ให้เหมาะสม, ยืดเหยียด ระหว่างเบรกการอบรม
	อุบัติเหตุจากการทำงาน		
	อุบัติเหตุบนท้องถนน (ความเสี่ยงสูงสุด), การสะดุดล้มในพื้นที่ที่ ไม่คุ้นเคย	บาดเจ็บจาก อุบัติเหตุจราจร, กระดูกหักหรือแผล ฟกช้ำ	วางแผนเส้นทาง, งดการขับ รถเมื่อเหนื่อยล้า, มีระบบ เช็คอินพิกัด
	สิ่งคุกคามทางจิตวิทยาสังคม		
	การแบกรับความ คาดหวังจากเครือข่าย, ความเครียดจากการ แก้ไขปัญหาหน้างาน	ภาวะหมดไฟ, วิตกกังวล, อาการ ล้าทางอารมณ์	ระบบ Peer Support, การถอดบทเรียนหลังลง พื้นที่, ฝึกทักษะการเจรจา ต่อรอง

๒๒. กลุ่มงานแพทย์แผนไทยและจิตเวชทางเลือก

ลักษณะงาน	สิ่งคุกคามสุขภาพ	ผลกระทบสุขภาพ	แนวทางป้องกัน/แก้ไข
๑. ให้บริการตรวจวินิจฉัย บำบัดรักษาฟื้นฟูสมรรถภาพ ส่งเสริมสุขภาพ ป้องกันโรค สำหรับผู้มีปัญหาสุขภาพกายและจิต ด้วยศาสตร์การแพทย์แผนไทยและจิตเวชทางเลือกตามมาตรฐานวิชาชีพ	สิ่งคุกคามทางกายภาพ		
	สภาพอากาศในห้องนวด (ร้อน/ชื้น)	ล้าจากการสะสมความร้อน	ปรับอากาศและระบายอากาศให้เหมาะสม
	สิ่งคุกคามทางเคมี		
	สารสกัดจากสมุนไพร, น้ำมันนวด, ยาหม่อง, สารทำความสะอาดอุปกรณ์	ภูมิแพ้ผิวหนัง (สัมผัสสารเคมี), ระคายเคืองจุ่มจากไอระเหย	สวมถุงมือ/หน้ากาก, เลี่ยงผลิตภัณฑ์ออร์แกนิก, จัดเก็บในที่ระบายอากาศดี
	สิ่งคุกคามทางชีวภาพ		
	การสัมผัสผิวหนังผู้ป่วยโดยตรง, เชื้อโรคจากเสื้อผ้า/ผ้าปูนอน	โรคผิวหนังติดเชื้อ, การแพร่กระจายของเชื้อโรคจากผู้ป่วยสู่เจ้าหน้าที่	ปฏิบัติตามมาตรฐานการฆ่าเชื้ออุปกรณ์, เปลี่ยนผ้าปูทุกราย, ล้างมือสะอาด
	สิ่งคุกคามทางการยศาสตร์		
	การนวด/ตัดตัวผู้ป่วยต่อเนื่อง, การโน้มตัวหรือก้มเป็นเวลานาน	ออฟฟิศซินโดรม, ปวดหลังส่วนล่าง, ปวดไหล่, นิ้วล็อค/ข้อมืออักเสบ	ฝึกทำการนวดที่ถูกต้อง, ใช้เก้าอี้ปรับระดับ, ยืดเหยียดระหว่างเคส
	อุบัติเหตุจากการทำงาน		
	การลื่นล้มจากน้ำมันนวดที่หก, ผลจากการใช้เครื่องมือหัตถการ	บาดเจ็บจากการล้ม, บาดแผลจากอุปกรณ์ไม่กดจุด/หินร้อน	เช็ดคราบน้ำมันที่พื้นทันที, ตรวจสอบสภาพอุปกรณ์หัตถการสม่ำเสมอ
	สิ่งคุกคามทางจิตวิทยาสังคม		
	การรับฟังปัญหาผู้ป่วยขณะนวดบำบัด, งานที่ต้องใช้สมาธิและความนิ่งสูง	ความเครียดจากการซึมซับปัญหาผู้ป่วย, ภาวะอ่อนล้าทางอารมณ์	พักเบรกเพื่อทำสมาธิ, การสนับสนุนจากทีม

๒๓. กลุ่มงานจิตเวชสารเสพติดและนิติจิตเวช

ลักษณะงาน	สิ่งคุกคามสุขภาพ	ผลกระทบสุขภาพ	แนวทางป้องกัน/แก้ไข
๑. พัฒนาระบบงานเพื่อสนับสนุนนโยบายและขับเคลื่อนภารกิจด้าน พ.ร.บ.สุขภาพจิต จิตเวช สารเสพติดและนิติจิตเวชให้ตอบสนองตามเป้าหมายได้อย่างมีประสิทธิภาพ ๒. พัฒนาระบบข้อมูลสารสนเทศด้านจิตเวช สารเสพติดและนิติจิตเวช ๓. ประสานงาน ติดตามช่วยเหลือ และให้คำปรึกษาด้านจิตเวช สารเสพติดและนิติจิตเวชทั้งในและนอกหน่วยงาน เพื่อให้มีการดำเนินงานอย่างต่อเนื่องและยั่งยืน ๔. นิเทศ กำกับ ติดตาม การดำเนินงานงานอื่น ๆ ภายใต้ภารกิจด้านจิตเวชสารเสพติดและนิติจิตเวช ปฏิบัติงานอื่น ๆ ตามที่ได้รับมอบหมาย ๕. จัดระบบบริการจิตสังคมบำบัดสำหรับผู้ป่วยจิตเวชสารเสพติด ๖. ดำเนินการด้านหนังสือตอบกลับ ดำรวจ	สิ่งคุกคามทางกายภาพ		
	การเดินทางไป-กลับ พื้นที่, การอยู่ในห้องทำงานแคบ/เอกสารเยอะ	อาการอ่อนล้าจาก การเดินทาง, ปวดเมื่อยจากทำนั้งคีย์ข้อมูล	ปรับเบาะรถยนต์/ทำนั้ง, ยืดเหยียดระหว่างเดินทาง, สภาพแวดล้อมห้องเอกสาร ต้องมีอากาศถ่ายเท
	สิ่งคุกคามทางเคมี		
	ฝุ่นผงสะสมในแฟ้มคดี ความ/เอกสารเก่า, สารเคมีจากเครื่องถ่ายภาพเอกสาร	ภูมิแพ้ระบบทางเดินหายใจ, ระคายเคืองดวงตาและผิวหนัง	ใช้เครื่องฟอกอากาศ, ใส่หน้ากากอนามัยขณะจัดการเอกสาร, สวมถุงมือ
	สิ่งคุกคามทางชีวภาพ		
	การสัมผัสสิ่งปนเปื้อนในพื้นที่ชุมชน/ศูนย์พักพิง/บ้านผู้ป่วยในเครือข่าย	เสี่ยงติดเชื้อทางเดินหายใจหรือโรคติดต่อจากพื้นที่สุขอนามัยต่ำ	ล้างมือทันทีหลังจับแฟ้มหรือสัมผัสสิ่งของในพื้นที่, มีเจลแอลกอฮอล์พกพา
	สิ่งคุกคามทางการยศาสตร์		
	การนั่งพิมพ์งานต่อเนื่อง, การแบกแฟ้มคดีความ/เอกสารจำนวนมาก	ออฟฟิศซินโดรม, ปวดหลังส่วนล่างและไหล่	ใช้รถเข็นเอกสาร, ปรับโต๊ะ-เก้าอี้ให้ได้มาตรฐาน, ไม่ยกของหนักเกินไป
	อุบัติเหตุจากการทำงาน		
	อุบัติเหตุจากระหว่างลงพื้นที่, การสะดุดล้มในชุมชน	บาดเจ็บจากการเดินทาง, การถูกทำร้ายจากสุนัขในชุมชน	ตรวจสอบสภาพรถ, วางแผนเส้นทาง, ลงพื้นที่เป็นทีม, มีเบอร์ติดต่อฉุกเฉิน
	สิ่งคุกคามทางจิตวิทยาสังคม		
	งานเอกสารที่ต้องใช้ความละเอียดสูง (พลาดไม่ได้), การเผชิญกับเรื่องราวความรุนแรงในคดี	ความเครียดสะสม, อาการวิตกกังวล, ภาวะเหนื่อยล้าจากข้อมูลความรุนแรง	การจัดลำดับความสำคัญของงาน, การมีระบบ Peer Support เพื่อระบายความเครียดหลังถอดเคส

ลักษณะงาน	สิ่งคุกคามสุขภาพ	ผลกระทบสุขภาพ	แนวทางป้องกัน/แก้ไข
และศาล หน่วยงานใน องค์กรยุติธรรมเอกสาร ที่เกี่ยวข้องกับงานนิติ จิตเวช			

๒๔. กลุ่มภารกิจการพยาบาล

ลักษณะงาน	สิ่งคุกคามสุขภาพ	ผลกระทบสุขภาพ	แนวทางป้องกัน/แก้ไข
๑. กำหนดวิสัยทัศน์ พันธกิจ เป้าประสงค์ และยุทธศาสตร์ของ องค์การพยาบาล ๒. กำหนดมาตรฐานการ บริการพยาบาลใน ภาพรวมสอดคล้องกับ มาตรฐานการพยาบาล จิตเวชและสุขภาพจิต ๓. ศึกษาปริมาณความ ต้องการกำลังคน ทางการพยาบาลและ จัดสรรบุคลากรให้ เหมาะสม ๔. กำหนดแนวทางและ หลักเกณฑ์ในการสรรหา คัดเลือกบุคลากร ทางการพยาบาล ๕. กำหนดขอบเขต หน้าที่ความรับผิดชอบ ของบุคลากร ๖. ควบคุม ติดตาม และ กำกับระบบบริการ พยาบาลทุกหน่วยงาน ๗. ติดตามประเมินผล การจัดบริการพยาบาล ๘. ดำรงรักษา จรรยาบรรณวิชาชีพ พยาบาล ๙. ดูแลสวัสดิการ	สิ่งคุกคามทางกายภาพ		
	การทำงานในห้อง สำนักรงาน แสงสว่างจาก จอคอมพิวเตอร์ต่อเนื่อง การอยู่ในพื้นที่ปรับ อากาศ	ตาล้า ปวดศีรษะ ภูมิแพ้อากาศ (จาก ระบบปรับอากาศ)	ปรับแสงสว่างให้เหมาะสม, พักสายตา (๒๐-๒๐-๒๐), ติดตั้งเครื่องฟอกอากาศ และล้างแอร์ตามรอบ
	สิ่งคุกคามทางเคมี		
	การสัมผัสผงหมึกจาก เครื่องพิมพ์ ผุ่นสะสมใน แพ้มเอกสาร และน้ำยา ทำความสะอาด สำนักงาน	ระคายเคืองทางเดิน หายใจ/ดวงตา ผิวหนังอักเสบจาก สารเคมี	จัดพื้นที่วางเครื่องถ่าย เอกสารให้มีการระบาย อากาศดี, เช็ดทำความสะอาด ชั้นวางด้วยผ้าชุบน้ำ หมาด
	สิ่งคุกคามทางชีวภาพ		
	การติดต่อประสานงาน กับหน่วยงานต่างๆ และ การสัมผัสพื้นผิวที่ใช้ ร่วมกัน	เสี่ยงต่อโรคติดต่อ ระบบทางเดิน หายใจ (ไข้หวัด/ ไวรัส)	ล้างมือหรือใช้แอลกอฮอล์ เจลสม่ำเสมอ, รักษา ระยะห่างในการสนทนา, ฉีดวัคซีนป้องกันประจำปี
	สิ่งคุกคามทางการยศาสตร์		
	การนั่งปฏิบัติงาน/ ประชุมต่อเนื่องเป็น เวลานาน การพิมพ์งาน และการก้มอ่าน/จัดเก็บ เอกสาร	ออฟฟิศซินโดรม (ปวดคอ บ่า ไหล่ หลัง), นิ้วล็อก, อาการเส้นเลือด ขอด	ปรับระดับโต๊ะ-เก้าอี้ให้ ถูกต้องตามหลักสรีระ, เปลี่ยนอิริยาบถ/ยืดเหยียด ทุก ๑ ชั่วโมง
	อุบัติเหตุจากการทำงาน		
	การสะดุดสายไฟหรือ สิ่งของ การเคลื่อนย้าย แพ้มเอกสารหนัก/สูง	บาดเจ็บจากของมี คม (กระดากบาดเจ็บ), การบาดเจ็บจาก การหกล้ม หรือของ หล่นทับ	จัดเก็บสายไฟให้เป็น ระเบียบด้วยรางเก็บ, ใช้รถเข็นเคลื่อนย้ายเอกสาร แทนการยกเอง

ลักษณะงาน	สิ่งคุกคามสุขภาพ	ผลกระทบสุขภาพ	แนวทางป้องกัน/แก้ไข
ขวัญกำลังใจ และ เสริมสร้างความผูกพันใน องค์กรของบุคลากร ทางการพยาบาล	สิ่งคุกคามทางจิตวิทยาสังคม		
	การตัดสินใจเชิงบริหาร, การแก้ไขปัญหาข้าม หน่วยงาน, ภาวะความ กดดันจากเป้าหมายงาน	ความเครียดสะสม, อ่อนล้าทางอารมณ์, ภาวะหมดไฟ	วางลำดับความสำคัญของ งาน, การมอบหมายงาน, หาเวลาตัดขาดจากงานเพื่อ ฟื้นฟูจิตใจ

๒๕. หอผู้ป่วยเมตตา ๑

ลักษณะงาน	สิ่งคุกคามสุขภาพ	ผลกระทบสุขภาพ	แนวทางป้องกัน/แก้ไข
การดูแล บำบัดรักษา ผู้ป่วยวิกฤตจิตเวชชาย	สิ่งคุกคามทางกายภาพ		
	การทำงานในพื้นที่ ควบคุมความปลอดภัย สูง, เสี่ยงดังจากการ โวยวาย	หลุดจากเสียง ตะโกน, อาการล้า จากการเฝ้าระวัง ตลอดเวลา	การจัดระบบหมุนเวียนเวร ที่เหมาะสม, การใช้ที่อุดหู เฉพาะกิจหากจำเป็น
	สิ่งคุกคามทางเคมี		
	การเตรียมยาฉีดระงับ อาการเฉียบพลัน, สารเคมีฆ่าเชื้อระดับสูง	ระคายเคืองจากการ สัมผัสสารเคมี เข้มข้น	สวม PPE ครบถ้วน, จัดเก็บ สารเคมีในที่ปลอดภัย
	สิ่งคุกคามทางชีวภาพ		
	การใกล้ชิดสารคัดหลั่ง (เลือด, น้ำลาย, ปัสสาวะ) ในเหตุฉุกเฉิน	ติดเชื้อโรคทางเลือด หรือทางเดินหายใจ	การใช้ Universal Precaution อย่างเคร่งครัด , การฉีดวัคซีนป้องกัน
	สิ่งคุกคามทางการยศาสตร์		
	การระงับเหตุฉุกเฉิน (Restraint) และการ เคลื่อนย้ายผู้ป่วย	บาดเจ็บกล้ามเนื้อ, กระดูกสันหลัง, ข้อ ต่อเคลื่อน	ฝึกทักษะการควบคุมตัวโดย ใช้หลักการยศาสตร์ที่ลด การปะทะ
	อุบัติเหตุจากการทำงาน		
	การถูกทำร้ายร่างกาย, การถูกกัด, การถูกแทง/ ขีดข่วนจากของมีคม	แผลฉกรรจ์, บาดเจ็บทางร่างกาย , กระดูกหัก	ติดตั้งปุ่ม Panic Alarm, การฝึกทักษะการเผชิญเหตุ
	สิ่งคุกคามทางจิตวิทยาสังคม		
	การเผชิญความรุนแรง ต่อเนื่อง, ภาวะความ กดดันสูง	ภาวะหมดไฟ, PTSD, วิตกกังวล รุนแรง	ระบบ Mentoring, การทำ Debriefing ทันทีหลังเหตุ รุนแรง

๒๖. หอผู้ป่วยเมตตา ๒

ลักษณะงาน	สิ่งคุกคามสุขภาพ	ผลกระทบสุขภาพ	แนวทางป้องกัน/แก้ไข
การดูแล บำบัดรักษา ผู้ป่วยพื้นฟูจิตเวชชาย	สิ่งคุกคามทางกายภาพ		
	การทำงานในพื้นที่จำกัด , แสงสว่างในหอผู้ป่วย, การทำงานกะดึก	อ่อนเพลีย, สายตา ล้า, นาฬิกาชีวิตรวน	ปรับระบบเวรให้เหมาะสม, จัดสภาพแวดล้อมให้แสง สว่างเพียงพอ
	สิ่งคุกคามทางเคมี		
	การเตรียมยาพื้นฟูจิต เวช, สารเคมีทำความสะอาด หอผู้ป่วย	ระคายเคืองผิวหนัง จากน้ำยาทำความสะอาด	สวมถุงมือขณะปฏิบัติงาน, ใช้น้ำยาที่เป็นมิตรต่อ สุขภาพ
	สิ่งคุกคามทางชีวภาพ		
	การใกล้ชิดผู้ป่วยที่มี โรคติดต่อหรือสุขอนามัย ที่ไม่ดี	เสี่ยงติดเชื้อทางเดิน หายใจหรือสัมผัส โรคผิวหนัง	การใช้ Universal Precaution, ล้างมือด้วย แอลกอฮอล์บ่อยครั้ง
	สิ่งคุกคามทางการยศาสตร์		
	การดูแลกิจวัตรผู้ป่วย, การทำกิจกรรมบำบัด ฟื้นฟู	ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ, ออฟฟิศซินโดรม จากการนั่งทำงาน เอกสาร	ปรับท่าทางการทำงานที่ ถูกต้อง, การบริหารร่างกาย ระหว่างกะ
	อุบัติเหตุจากการทำงาน		
	การถูกทำร้ายจากผู้ป่วย ที่มีอาการกำเริบฉับพลัน	บาดเจ็บจากรอย ขีดข่วน, การถูกกัด หรือกระแทก	ฝึกฝนทักษะการประเมิน สัญญาณเตือนก่อนเกิด ความรุนแรง (De- escalation)
	สิ่งคุกคามทางจิตวิทยาสังคม		
	การดูแลต่อเนื่องที่ต้อง ใช้ความอดทน, การรับ ฟังความทุกข์ใจซ้ำๆ	ภาวะหมดไฟ (Burnout), ความเครียดสะสม	การทำ Group Debriefing, กิจกรรม ส่งเสริมสุขภาพจิตเจ้าหน้าที่

๒๗. หอผู้ป่วยกรุณา ๒

ลักษณะงาน	สิ่งคุกคามสุขภาพ	ผลกระทบสุขภาพ	แนวทางป้องกัน/แก้ไข
การดูแล บำบัดรักษา ผู้ป่วยพื้นฟูจิตเวชชาย	สิ่งคุกคามทางกายภาพ		
	การทำงานในพื้นที่จำกัด , แสงสว่างในหอผู้ป่วย, การทำงานกะดึก	อ่อนเพลีย, สายตา ล้า, นาฬิกาชีวิตรวน	ปรับระบบเวรให้เหมาะสม, จัดสภาพแวดล้อมให้แสง สว่างเพียงพอ
	สิ่งคุกคามทางเคมี		
	การเตรียมยาพื้นฟูจิต เวช, สารเคมีทำความสะอาด หอผู้ป่วย	ระคายเคืองผิวหนัง จากน้ำยาทำความสะอาด	สวมถุงมือขณะปฏิบัติงาน, ใช้น้ำยาที่เป็นมิตรต่อ สุขภาพ
	สิ่งคุกคามทางชีวภาพ		
	การใกล้ชิดผู้ป่วยที่มี โรคติดต่อหรือสุขอนามัย ที่ไม่ดี	เสี่ยงติดเชื้อทางเดิน หายใจหรือสัมผัส โรคผิวหนัง	การใช้ Universal Precaution, ล้างมือด้วย แอลกอฮอล์บ่อยครั้ง
	สิ่งคุกคามทางการยศาสตร์		
	การดูแลกิจวัตรผู้ป่วย, การทำกิจกรรมบำบัด ฟื้นฟู	ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ, ออฟฟิศซินโดรม จากการนั่งทำงาน เอกสาร	ปรับท่าทางการทำงานที่ ถูกต้อง, การบริหารร่างกาย ระหว่างกะ
	อุบัติเหตุจากการทำงาน		
	การถูกทำร้ายจากผู้ป่วย ที่มีอาการกำเริบฉับพลัน	บาดเจ็บจากรอย ขีดข่วน, การถูกกัด หรือกระแทก	ฝึกฝนทักษะการประเมิน สัญญาณเตือนก่อนเกิด ความรุนแรง (De- escalation)
	สิ่งคุกคามทางจิตวิทยาสังคม		
	การดูแลต่อเนื่องที่ต้อง ใช้ความอดทน, การรับ ฟังความทุกข์ใจซ้ำๆ	ภาวะหมดไฟ (Burnout), ความเครียดสะสม	การทำ Group Debriefing, กิจกรรม ส่งเสริมสุขภาพจิตเจ้าหน้าที่

๒๘. หอผู้ป่วยสหทัย ๑

ลักษณะงาน	สิ่งคุกคามสุขภาพ	ผลกระทบสุขภาพ	แนวทางป้องกัน/แก้ไข
การดูแล บำบัดรักษา ผู้ป่วยจิตเวชสูงอายุชาย	สิ่งคุกคามทางกายภาพ		
	การทำงานกับผู้ป่วย สูงอายุ, พื้นที่จำกัด, การเฝ้าระวังผู้ป่วยไม่ให้ พลัดตก	อ่อนเพลียจากการ เฝ้าระวังตลอด ๒๔ ชม., การเดินตรวจ วอร์ดต่อเนื่อง	ติดตั้งราวจับทั่วหอผู้ป่วย, แสงสว่างเพียงพอ, จัดระบบเวรให้เหมาะสม
	สิ่งคุกคามทางเคมี		
	สัมผัสปัสสาวะ/อุจจาระ, ยาผู้สูงอายุจำนวนมาก, น้ำยาทำความสะอาด/ ฆ่าเชื้อ	ระคายเคืองผิวหนัง จากของเสีย, ความ เสี่ยงจากการได้รับ ยาผิดขนาด	สวมถุงมือ/ผ้ากันเปื้อนขณะ ทำความสะอาด, ยึดหลัก ๖ Rights ในการจ่ายยา
	สิ่งคุกคามทางชีวภาพ		
	การสัมผัสสารคัดหลั่ง ผู้ป่วย (เลือด, อุจจาระ, ปัสสาวะ), เชื้อโรคจาก ผู้ป่วยสูงอายุ	โรคติดต่อจากผู้ป่วย สู่เจ้าหน้าที่, แผลติดเชื้อ	ใช้มาตรการ Universal Precaution อย่างเข้มงวด, ฉีดวัคซีนป้องกัน (เช่น ไขหวัดใหญ่)
	สิ่งคุกคามทางการยศาสตร์		
	การยก/พุง/พลิกตัว ผู้ป่วยสูงอายุ, การก้ม เงยดูแลผู้ป่วยติดเตียง	ออฟฟิซินโดรม, ปวดหลังส่วนล่าง เรื้อรัง, บาดเจ็บที่ เข่าและไหล่	ฝึก Body Mechanics, ใช้ อุปกรณ์ช่วยยก (เช่น แผ่น รองพลิกตัว), มีเพื่อน ร่วมงานช่วยยก
	อุบัติเหตุจากการทำงาน		
	การพลัดตกหกล้มของ ผู้ป่วยที่เจ้าหน้าที่ต้อง เข้าช่วย, ของมีคม/ อุปกรณ์ทางการแพทย์	บาดเจ็บจากการ ปะทะหรือล้ม, แผล จากเข็มหรือของมี คม	ติดตั้งสัญญาณเตือน เมื่อผู้ป่วยลุกจากเตียง, เก็บอุปกรณ์ทำแผลมิดชิด, จัดทางเดินให้โล่ง
	สิ่งคุกคามทางจิตวิทยาสังคม		
	การรับมือกับอาการ สมองเสื่อม/สับสนของ ผู้ป่วย, ความสงสาร/ ผูกพันความเหนียวแน่น	ความเครียดสะสม, ภาวะหมดไฟ	ระบบ Peer Support, มีจิตแพทย์ให้คำปรึกษา เจ้าหน้าที่, การแลกเปลี่ยน เคลสเพื่อลดความเครียด

๒๙. หอผู้ป่วยจิริระ ๑

ลักษณะงาน	สิ่งคุกคามสุขภาพ	ผลกระทบสุขภาพ	แนวทางป้องกัน/แก้ไข
การดูแล บำบัดรักษา ผู้ป่วยจิตเวชสูงอายุชาย	สิ่งคุกคามทางกายภาพ		
	การทำงานกับผู้ป่วย สูงอายุ, พื้นที่จำกัด, การเฝ้าระวังผู้ป่วยไม่ให้ พลัดตก	อ่อนเพลียจากการ เฝ้าระวังตลอด ๒๔ ชม., การเดินตรวจ วอร์ดต่อเนื่อง	ติดตั้งราวจับทั่วหอผู้ป่วย, แสงสว่างเพียงพอ, จัดระบบเวรให้เหมาะสม
	สิ่งคุกคามทางเคมี		
	สัมผัสปัสสาวะ/อุจจาระ, ยาผู้สูงอายุจำนวนมาก, น้ำยาทำความสะอาด/ ฆ่าเชื้อ	ระคายเคืองผิวหนัง จากของเสีย, ความ เสี่ยงจากการได้รับ ยาผิดขนาด	สวมถุงมือ/ผ้ากันเปื้อนขณะ ทำความสะอาด, ยึดหลัก ๖ Rights ในการจ่ายยา
	สิ่งคุกคามทางชีวภาพ		
	การสัมผัสสารคัดหลั่ง ผู้ป่วย (เลือด, อุจจาระ, ปัสสาวะ), เชื้อโรคจาก ผู้ป่วยสูงอายุ	โรคติดต่อจากผู้ป่วย สู่เจ้าหน้าที่, แผลติดเชื้อ	ใช้มาตรการ Universal Precaution อย่างเข้มงวด, ฉีดวัคซีนป้องกัน (เช่น ไขหวัดใหญ่)
	สิ่งคุกคามทางการยศาสตร์		
	การยก/พุง/พลิกตัว ผู้ป่วยสูงอายุ, การก้ม เงยดูแลผู้ป่วยติดเตียง	ออฟฟิซินโดรม, ปวดหลังส่วนล่าง เรื้อรัง, บาดเจ็บที่ เข่าและไหล่	ฝึก Body Mechanics, ใช้ อุปกรณ์ช่วยยก (เช่น แผ่น รองพลิกตัว), มีเพื่อน ร่วมงานช่วยยก
	อุบัติเหตุจากการทำงาน		
	การพลัดตกหกล้มของ ผู้ป่วยที่เจ้าหน้าที่ต้อง เข้าช่วย, ของมีคม/ อุปกรณ์ทางการแพทย์	บาดเจ็บจากการ ปะทะหรือล้ม, แผล จากเข็มหรือของมี คม	ติดตั้งสัญญาณเตือน เมื่อผู้ป่วยลุกจากเตียง, เก็บอุปกรณ์ทำแผลมิดชิด, จัดทางเดินให้โล่ง
	สิ่งคุกคามทางจิตวิทยาสังคม		
	การรับมือกับอาการ สมองเสื่อม/สับสนของ ผู้ป่วย, ความสงสาร/ ผูกพันความเหนียวแน่น	ความเครียดสะสม, ภาวะหมดไฟ	ระบบ Peer Support, มีจิตแพทย์ให้คำปรึกษา เจ้าหน้าที่, การแลกเปลี่ยน เคลสเพื่อลดความเครียด

๓๐. หอผู้ป่วยผ่ายคำ ๑

ลักษณะงาน	สิ่งคุกคามสุขภาพ	ผลกระทบสุขภาพ	แนวทางป้องกัน/แก้ไข
การดูแล บำบัดรักษา ผู้ป่วยวิกฤตจิตเวช สารเสพติด	สิ่งคุกคามทางกายภาพ		
	การทำงานใน สภาพแวดล้อมที่ตึง เครียด, เสียงตะโกน, การนอนไม่หลับจากกะ ดึก	อ่อนเพลียเรื้อรัง, ความดันโลหิตสูง, ปัญหาด้านการ ได้ยิน	จัดตารางเวรหมุนเวียนที่ เหมาะสม, มีพื้นที่พักสงบ, การตรวจสุขภาพประจำปี
	สิ่งคุกคามทางเคมี		
	การเตรียมยาฉีดระงับ อาการรุนแรง, สัมผัส สารทำความสะอาด เข้มข้น	ระคายเคืองผิวหนัง และทางเดินหายใจ, โรคภูมิแพ้	สวม PPE ครบถ้วน, จัดเก็บ สารเคมีในที่ปลอดภัย, ติดป้ายเตือน
	สิ่งคุกคามทางชีวภาพ		
	การสัมผัสสารคัดหลั่ง (เลือด, น้ำลาย, ปัสสาวะ) ในขณะระงับ เหตุ	เสี่ยงติดเชื้อทาง เลือด (HBV, HCV, HIV), โรคติดต่อ ทางเดินหายใจ	ใช้ Universal Precaution อย่างเคร่งครัด, ฉีดวัคซีน ป้องกัน, ล้างมือบ่อยๆ
	สิ่งคุกคามทางการยศาสตร์		
	การระงับผู้ป่วยคลุ้มคลั่ง , การเคลื่อนย้ายผู้ป่วย ในภาวะฉุกเฉิน	บาดเจ็บกล้ามเนื้อ, กระดูกสันหลัง ส่วนล่าง, ข้อต่อ อักเสบ	ฝึกเทคนิคการระงับเหตุที่ ถูกหลักการยศาสตร์, ยึด เหยียดร่างกายสม่ำเสมอ
	อุบัติเหตุจากการทำงาน		
	การถูกทำร้ายจากผู้ป่วย (กัด, ต่อย, แทง, ชีด ข่วน)	บาดเจ็บกระดูก, กระดูกหัก, การ บาดเจ็บจากการ ปะทะ	ติดตั้งปุ่ม Panic Alarm, การฝึกทักษะการเผชิญเหตุ)
	สิ่งคุกคามทางจิตวิทยาสังคม		
	ความเครียดจากความ รุนแรง, ภาวะ PTSD, การเผชิญความสูญเสีย/	ภาวะหมดไฟ, วิตก กังวลรุนแรง, โรค ซึมเศร้า	ทำ Debriefing หลัง เหตุการณ์รุนแรง, ระบบ เพื่อนช่วยเพื่อน

๓๑. หอผู้ป่วยฝ้ายคำ ๒

ลักษณะงาน	สิ่งคุกคามสุขภาพ	ผลกระทบสุขภาพ	แนวทางป้องกัน/แก้ไข
การดูแล บำบัดรักษา ผู้ป่วยพื้นฟูจิตเวช สารเสพติด	สิ่งคุกคามทางกายภาพ		
	การทำงานในพื้นที่ ควบคุม, เสียงดังจาก การทำกิจกรรมกลุ่ม, การเข้าเวรกะ	ความเหนื่อยล้า สะสม, ปัญหา สุขภาพจากการ นอนไม่เป็นเวลา	จัดสรรพื้นที่พักผ่อนที่เงียบ สงบ, ปรับปรุงระบบระบาย อากาศ/แสงสว่าง
	สิ่งคุกคามทางเคมี		
	การเตรียมยาสำหรับ ผู้ป่วยฟื้นฟู, สัมผัสน้ำยา ทำความสะอาดในหอ ผู้ป่วย	ระคายเคืองผิวหนัง จากสารเคมี, อาการแพ้	สวมถุงมือและหน้ากาก ขณะปฏิบัติงาน, เลือกใช้ ผลิตภัณฑ์ที่เป็นมิตรต่อ สุขภาพ
	สิ่งคุกคามทางชีวภาพ		
	การดูแลใกล้ชิดผู้ป่วย ระยะยาว, การสัมผัส สารคัดหลั่งหรือของใช้ ส่วนตัว	โรคติดต่อทางระบบ ทางเดินหายใจ/ ผิวหนัง	ล้างมือตามมาตรฐาน ๗ ขั้นตอน, สวมอุปกรณ์ ป้องกัน (PPE) เมื่อจำเป็น
	สิ่งคุกคามทางการยศาสตร์		
	การจัดกิจกรรมบำบัด, การเคลื่อนย้ายอุปกรณ์, การยืน/นั่งนานๆ	ปวดหลัง, ออฟฟิศ ซินโดรม, ปวด กล้ามเนื้อจาก ท่าทางซ้ำๆ	ฝึกการจัดท่าทางร่างกายที่ ถูกต้อง, ยืดเหยียดระหว่าง กิจกรรม
	อุบัติเหตุจากการทำงาน		
	การเกิดเหตุการณ์ไม่ คาดฝันจากผู้ป่วยที่มี อาการทางจิตกำเริบ ฉับพลัน	ผลจากของมีคม/ การขีดข่วน, การปะทะร่างกาย	ฝึกทักษะการประเมิน สัญญาณเตือนพฤติกรรม, ตรวจสอบของมีคมในหอ ผู้ป่วย
	สิ่งคุกคามทางจิตวิทยาสังคม		
	การรับฟังปัญหาผู้ป่วย ซ้ำๆ, ความเครียดจาก การคาดหวังผลการฟื้นฟู	ภาวะหมดไฟ, เครียดสะสม, เหนื่อยล้าทาง อารมณ์	ระบบ Peer Support, การทำกิจกรรมผ่อนคลาย ในหน่วยงาน, การ Debriefing

๓๒. หอผู้ป่วยกรุณา ๓

ลักษณะงาน	สิ่งคุกคามสุขภาพ	ผลกระทบสุขภาพ	แนวทางป้องกัน/แก้ไข
การดูแล บำบัดรักษา ผู้ป่วยพื้นฟูจิตเวชสาร เสพติด	สิ่งคุกคามทางกายภาพ		
	การทำงานในพื้นที่ ควบคุม, เสียงดังจาก การทำกิจกรรมกลุ่ม, การเข้าเวรกะ	ความเหนื่อยล้า สะสม, ปัญหา สุขภาพจากการ นอนไม่เป็นเวลา	จัดสรรพื้นที่พักผ่อนที่เงียบ สงบ, ปรับปรุงระบบระบาย อากาศ/แสงสว่าง
	สิ่งคุกคามทางเคมี		
	การเตรียมยาสำหรับ ผู้ป่วยฟื้นฟู, สัมผัสน้ำยา ทำความสะอาดในหอ ผู้ป่วย	ระคายเคืองผิวหนัง จากสารเคมี, อาการแพ้	สวมถุงมือและหน้ากาก ขณะปฏิบัติงาน, เลือกใช้ ผลิตภัณฑ์ที่เป็นมิตรต่อ สุขภาพ
	สิ่งคุกคามทางชีวภาพ		
	การดูแลใกล้ชิดผู้ป่วย ระยะยาว, การสัมผัส สารคัดหลั่งหรือของใช้ ส่วนตัว	โรคติดต่อทางระบบ ทางเดินหายใจ/ ผิวหนัง	ล้างมือตามมาตรฐาน ๗ ขั้นตอน, สวมอุปกรณ์ ป้องกัน (PPE) เมื่อจำเป็น
	สิ่งคุกคามทางการยศาสตร์		
	การจัดกิจกรรมบำบัด, การเคลื่อนย้ายอุปกรณ์, การยืน/นั่งนานๆ	ปวดหลัง, ออฟฟิศ ซินโดรม, ปวด กล้ามเนื้อจาก ท่าทางซ้ำๆ	ฝึกการจัดท่าทางร่างกายที่ ถูกต้อง, ยืดเหยียดระหว่าง กิจกรรม
	อุบัติเหตุจากการทำงาน		
	การเกิดเหตุการณ์ไม่ คาดฝันจากผู้ป่วยที่มี อาการทางจิตกำเริบ ฉับพลัน	ผลจากของมีคม/ การขีดข่วน, การปะทะร่างกาย	ฝึกทักษะการประเมิน สัญญาณเตือนพฤติกรรม, ตรวจสอบของมีคมในหอ ผู้ป่วย
	สิ่งคุกคามทางจิตวิทยาสังคม		
	การรับฟังปัญหาผู้ป่วย ซ้ำๆ, ความเครียดจาก การคาดหวังผลการฟื้นฟู	ภาวะหมดไฟ, เครียดสะสม, เหนื่อยล้าทาง อารมณ์	ระบบ Peer Support, การทำกิจกรรมผ่อนคลาย ในหน่วยงาน, การ Debriefing

๓๓. การพยาบาลผู้ป่วยนอกจิตเวชเด็กและวัยรุ่น และหอผู้ป่วยจิตเวชเด็กและวัยรุ่น สหทัย ๒

ลักษณะงาน	สิ่งคุกคามสุขภาพ	ผลกระทบสุขภาพ	แนวทางป้องกัน/แก้ไข
การดูแล บำบัดรักษา ผู้ป่วยจิตเวชเด็กและ วัยรุ่น	สิ่งคุกคามทางกายภาพ		
	การทำงานในพื้นที่ที่มี กิจกรรมเด็กสูง, เสียงดัง จากการเล่น/กรี๊ดร้อง	ความล้าจากการเฝ้า ระวัง, ความเครียด สะสมจากเสียง	จัดแบ่งสัดส่วนพื้นที่ ให้ชัดเจน, ใช้มาตรการลด เสียงรบกวน
	สิ่งคุกคามทางเคมี		
	การเตรียมยาในรูปแบบ ที่หลากหลาย (น้ำ/เม็ด), สารทำความสะอาดของ เล่น/พื้นที่	ระคายเคืองจากการ สัมผัสสารเคมีทำ ความสะอาด	จัดเก็บสารเคมีให้พ้นมือเด็ก , สวมถุงมือขณะทำความสะอาดอุปกรณ์
	สิ่งคุกคามทางชีวภาพ		
	การใกล้ชิดเด็กที่มี โรคติดต่อทางเดิน หายใจ/ผิวหนัง/พยาธิ	เสี่ยงติดเชื้อจากเด็ก (เช่น ไข้หวัด, มือ เท้าปาก)	คัดกรองอาการเด็กก่อนเข้า กลุ่ม, ล้างมือและทำความสะอาด ของเล่นสม่ำเสมอ
	สิ่งคุกคามทางการยศาสตร์		
	การก้มตัวทำกิจกรรมกับ เด็ก, การอุ้ม/จับ ประคองเพื่อทำหัตถการ	ปวดหลัง, ปวด กล้ามเนื้อส่วนล่าง	ปรับระดับโต๊ะ/เก้าอี้ กิจกรรมให้พอดีกับสรีระ, ฝึกท่าอุ้มที่ถูกต้อง
	อุบัติเหตุจากการทำงาน		
	การถูกกัด, ข่วน, ทิ่ม สิ่งของใส่ จากเด็กที่มี พฤติกรรมก้าวร้าว/ ควบคุมตนเองไม่ได้	บาดแผลฉีกขาด, รอยฟกช้ำ, บาดเจ็บ จากการปะทะ	ฝึกทักษะ "Child- Centered De- escalation", ตรวจสอบ ความปลอดภัยของของเล่น
	สิ่งคุกคามทางจิตวิทยาสังคม		
	การจัดการกับอารมณ์ เด็กและปัญหา ครอบครัวที่ซับซ้อน	Compassion Fatigue, ภาวะ เครียดจากการรับ ฟังปัญหาที่สะเทือน ใจ	ระบบ Supervision โดย จิตแพทย์เด็ก, การทำ Group Debriefing

๓๔. หอผู้ป่วยอารี ๑

ลักษณะงาน	สิ่งคุกคามสุขภาพ	ผลกระทบสุขภาพ	แนวทางป้องกัน/แก้ไข
การดูแล บำบัดรักษา ผู้ป่วยวิกฤตจิตเวชหญิง	สิ่งคุกคามทางกายภาพ		
	การทำงานในพื้นที่ ควบคุมความปลอดภัย สูง, เสี่ยงดังจากการ โวยวาย	หลุดจากเสียง ตะโกน, อาการล้า จากการเฝ้าระวัง ตลอดเวลา	การจัดระบบหมุนเวียนเวร ที่เหมาะสม, การใช้ที่อุดหู เฉพาะกิจหากจำเป็น
	สิ่งคุกคามทางเคมี		
	การเตรียมยาฉีดระงับ อาการเฉียบพลัน, สารเคมีฆ่าเชื้อระดับสูง	ระคายเคืองจากการ สัมผัสสารเคมี เข้มข้น	สวม PPE ครบถ้วน, จัดเก็บ สารเคมีในที่ปลอดภัย
	สิ่งคุกคามทางชีวภาพ		
	การใกล้ชิดสารคัดหลั่ง (เลือด, น้ำลาย, ปัสสาวะ) ในเหตุฉุกเฉิน	ติดเชื้อโรคทางเลือด หรือทางเดินหายใจ	การใช้ Universal Precaution อย่างเคร่งครัด , การฉีดวัคซีนป้องกัน
	สิ่งคุกคามทางการยศาสตร์		
	การระงับเหตุฉุกเฉิน (Restraint) และการ เคลื่อนย้ายผู้ป่วย	บาดเจ็บกล้ามเนื้อ, กระดูกสันหลัง, ข้อ ต่อเคลื่อน	ฝึกทักษะการควบคุมตัวโดย ใช้หลักการยศาสตร์ที่ลด การปะทะ
	อุบัติเหตุจากการทำงาน		
	การถูกทำร้ายร่างกาย, การถูกกัด, การถูกแทง/ ขีดข่วนจากของมีคม	แผลฉกรรจ์, บาดเจ็บทางร่างกาย , กระดูกหัก	ติดตั้งปุ่ม Panic Alarm, การฝึกทักษะการเผชิญเหตุ
	สิ่งคุกคามทางจิตวิทยาสังคม		
	การเผชิญความรุนแรง ต่อเนื่อง, ภาวะความ กดดันสูง	ภาวะหมดไฟ, PTSD, วิตกกังวล รุนแรง	ระบบ Mentoring, การทำ Debriefing ทันทีหลังเหตุ รุนแรง

๓๕. หอผู้ป่วยจิระ ๒

ลักษณะงาน	สิ่งคุกคามสุขภาพ	ผลกระทบสุขภาพ	แนวทางป้องกัน/แก้ไข
การดูแล บำบัดรักษา ผู้ป่วยพื้นฟูจิตเวชหญิง	สิ่งคุกคามทางกายภาพ		
	การทำงานในพื้นที่จำกัด , แสงสว่างในหอผู้ป่วย, การทำงานกะดึก	อ่อนเพลีย, สายตา ล้า, นาฬิกาชีวิตรวน	ปรับระบบเวรให้เหมาะสม, จัดสภาพแวดล้อมให้แสง สว่างเพียงพอ
	สิ่งคุกคามทางเคมี		
	การเตรียมยาพื้นฟูจิต เวช, สารเคมีทำความสะอาด หอผู้ป่วย	ระคายเคืองผิวหนัง จากน้ำยาทำความสะอาด	สวมถุงมือขณะปฏิบัติงาน, ใช้น้ำยาที่เป็นมิตรต่อ สุขภาพ
	สิ่งคุกคามทางชีวภาพ		
	การใกล้ชิดผู้ป่วยที่มี โรคติดต่อหรือสุขอนามัย ที่ไม่ดี	เสี่ยงติดเชื้อทางเดิน หายใจหรือสัมผัส โรคผิวหนัง	การใช้ Universal Precaution, ล้างมือด้วย แอลกอฮอล์บ่อยครั้ง
	สิ่งคุกคามทางการยศาสตร์		
	การดูแลกิจวัตรผู้ป่วย, การทำกิจกรรมบำบัด ฟื้นฟู	ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ, ออฟฟิศซินโดรม จากการนั่งทำงาน เอกสาร	ปรับท่าทางการทำงานที่ ถูกต้อง, การบริหารร่างกาย ระหว่างกะ
	อุบัติเหตุจากการทำงาน		
	การถูกทำร้ายจากผู้ป่วย ที่มีอาการกำเริบฉับพลัน	บาดเจ็บจากรอย ขีดข่วน, การถูกกัด หรือกระแทก	ฝึกฝนทักษะการประเมิน สัญญาณเตือนก่อนเกิด ความรุนแรง (De- escalation)
	สิ่งคุกคามทางจิตวิทยาสังคม		
	การดูแลต่อเนื่องที่ต้อง ใช้ความอดทน, การรับ ฟังความทุกข์ใจซ้ำๆ	ภาวะหมดไฟ (Burnout), ความเครียดสะสม	การทำ Group Debriefing, กิจกรรม ส่งเสริมสุขภาพจิตเจ้าหน้าที่

๓๖. หอผู้ป่วยพิเศษขนาน ๒, ๓

ลักษณะงาน	สิ่งคุกคามสุขภาพ	ผลกระทบสุขภาพ	แนวทางป้องกัน/แก้ไข
การดูแล บำบัดรักษา ผู้ป่วยจิตเวชพิเศษรวม	สิ่งคุกคามทางกายภาพ		
	การทำงานใน สภาพแวดล้อมที่ปิด (หอผู้ป่วยพิเศษ), กะตึก	อ่อนเพลีย, ระบบการนอน ผิดปกติ	จัดตารางเวรหมุนเวียน ให้ชัดเจน, จัดพื้นที่พัก ให้ผ่อนคลาย
	สิ่งคุกคามทางเคมี		
	การเตรียมยาและการ จัดการสารเคมีทำความสะอาดในห้องพักพิเศษ	ระคายเคืองทางเดิน หายใจ/ผิวหนัง	ใช้น้ำยาทำความสะอาด มาตรฐานโรงพยาบาล, สวมถุงมือ
	สิ่งคุกคามทางชีวภาพ		
	การดูแลใกล้ชิดผู้ป่วยใน พื้นที่ปิด (ห้องพิเศษ)	เสี่ยงติดเชื้อระบบ ทางเดินหายใจ	ล้างมือสม่ำเสมอ, ใช้หน้ากากอนามัยตาม มาตรฐาน
	สิ่งคุกคามทางการยศาสตร์		
	การยก/เคลื่อนย้าย ผู้ป่วย หรือการยืน/เดิน ปฏิบัติการพยาบาล	ปวดหลัง, กล้ามเนื้อ อักเสบ	ฝึกเทคนิคการเคลื่อนย้าย ผู้ป่วยที่ถูกต้อง, ยึดเหยียด ร่างกาย
	อุบัติเหตุจากการทำงาน		
	การถูกทำร้ายจากผู้ป่วย ที่อาการกำเริบฉับพลัน (ในห้องพิเศษ)	แผลถลอก, บาดเจ็บ จากการปะทะ	ติดตั้งปุ่ม Panic Alarm ใน ห้องพิเศษ, ฝึกทักษะการ ประเมินสัญญาณเตือน
	สิ่งคุกคามทางจิตวิทยาสังคม		
	ความกดดันจากความ คาดหวังของผู้ป่วย/ญาติ (กลุ่มผู้ป่วยพิเศษ)	ความเครียดสูง, ความกดดันทาง อารมณ์	ระบบบริการด้วยใจร่วมกับ เทคนิคการสื่อสารลดความ ขัดแย้ง

๓๗. หอผู้ป่วยพิเศษปัญญา ๒, ๓

ลักษณะงาน	สิ่งคุกคามสุขภาพ	ผลกระทบสุขภาพ	แนวทางป้องกัน/แก้ไข
การดูแล บำบัดรักษา ผู้ป่วยจิตเวชพิเศษเดี่ยว	สิ่งคุกคามทางกายภาพ		
	การทำงานในห้องเดี่ยวที่ จำกัดพื้นที่, แสงสว่าง, การแผ่รังสีผ่าน จอมอนิเตอร์	สายตาล้า, ปวดเมื่อยจากท่านั่ง แผ่รังสี, ความเครียดจาก การต้องจดจ่อ	จัดจุดพักสายตา, ปรับตำแหน่งจอให้ เหมาะสม, พักยืดเหยียด ระหว่างเวร
	สิ่งคุกคามทางเคมี		
	การเตรียมยาเฉพาะราย, น้ำยาทำความสะอาด ห้องพักเดี่ยว	การระคายเคืองจาก การสัมผัสสารเคมี	สวมถุงมือและหน้ากาก ขณะเตรียมยา/ทำความสะอาด, จัดเก็บเคมีภัณฑ์ใน ที่ปลอดภัย
	สิ่งคุกคามทางชีวภาพ		
	การเข้าถึงตัวผู้ป่วยใน ห้องเดี่ยวที่อาจมีการ สะสมของเชื้อโรค	เสี่ยงติดเชื้อทางเดิน หายใจ/สัมผัสสาร คัดหลั่ง กลุ่มเสี่ยง ติดเชื้อ	ล้างมือตามมาตรฐาน, ใช้ชุด PPE เมื่อดูแลผู้ป่วย
	สิ่งคุกคามทางการยศาสตร์		
	การช่วยเหลือผู้ป่วยใน พื้นที่จำกัด, การเคลื่อนย้ายในห้อง แคบ	ปวดกล้ามเนื้อหลัง/ ไหล่จากการก้มหรือ เอี้ยวตัว	ฝึกเทคนิคการเคลื่อนย้าย ผู้ป่วยในที่แคบที่ถูกต้อง
	อุบัติเหตุจากการทำงาน		
	การถูกทำร้ายในพื้นที่ ปิด (ห้องเดี่ยว) โดยไม่มี คนอื่นเห็นทันที	บาดเจ็บจากรอย ขีดข่วน/การปะทะ, บาดเจ็บฉับพลัน	ติดตั้ง Panic Alarm ที่ เข้าถึงง่าย, ระบบ CCTV ที่ ไม่มีจุดบอดในห้อง
	สิ่งคุกคามทางจิตวิทยาสังคม		
	ความโดดเดี่ยวของ เจ้าหน้าที่ขณะดูแลใน ห้องพิเศษ, ความกดดัน จากญาติ	ความวิตกกังวล, ภาวะเครียดสะสม จากความ รับผิดชอบสูง	ระบบ Team Support, การแลกเปลี่ยนข้อมูลความ เสี่ยงในทีม

๓๘. หอผู้ป่วยจิตเวชยาเสพติดที่บ้านและศูนย์จิตสังคมบำบัด ปัญญา ๑

ลักษณะงาน	สิ่งคุกคามสุขภาพ	ผลกระทบสุขภาพ	แนวทางป้องกัน/แก้ไข
๑. ให้การบำบัดทางจิตสังคมจิตใจผู้ป่วยจิตเวชเฉพาะทาง/เฉพาะโรค ทั้งรายบุคคลและรายกลุ่มแบบผู้ป่วยใน ในระยะฟื้นฟูสมรรถภาพ	สิ่งคุกคามทางกายภาพ		
	การทำงานสลับกะ, การดูแลในพื้นที่จำกัด, เสียงดังในศูนย์บำบัด	อ่อนเพลียเรื้อรัง, นอนไม่หลับ, ปัญหาการได้ยิน	ปรับระบบเวรให้เหมาะสม, ใช้ที่กันเสียงหรือลดการสะท้อนของเสียงในห้องกิจกรรม
	สิ่งคุกคามทางเคมี		
	การเตรียมยา, สัมผัสน้ำยาทำความสะอาดในศูนย์บำบัด	ระคายเคืองผิวหนังและระบบทางเดินหายใจ	ใช้ PPE ตามมาตรฐาน, จัดเก็บสารเคมีในที่ปลอดภัยและมิดชิด
	สิ่งคุกคามทางชีวภาพ		
	การสัมผัสสารคัดหลั่งจากการดูแลผู้ป่วย, โรคติดต่อพื้นฐาน	เสี่ยงติดเชื้อโรคระบบทางเดินหายใจ/ผิวหนัง	ล้างมือบ่อยๆ ตามหลักสุขอนามัย, รับผิดชอบต่อโรค, ป้องกันตามกำหนด
	สิ่งคุกคามทางการยศาสตร์		
	การยกเคลื่อนย้ายอุปกรณ์กิจกรรมบำบัด, การยืน/นั่งจัดกลุ่มบำบัด	ปวดกล้ามเนื้อ (หลัง/คอ/ขา), ออฟฟิศซินโดรม	ฝึกยืดเหยียดระหว่างช่วงกิจกรรม, จัดเก้าอี้และโต๊ะให้เหมาะสม
	อุบัติเหตุจากการทำงาน		
	การถูกทำร้ายจากผู้ป่วยในขณะที่ทำกลุ่มบำบัดหรือช่วงถอนยา	แผลถลอก, บาดเจ็บจากการปะทะ, ถูกของมีคม	ฝึกทักษะ Crisis Intervention, ตรวจสอบอุปกรณ์กิจกรรมให้ปลอดภัย
	สิ่งคุกคามทางจิตวิทยาสังคม		
	ความเครียดจากพฤติกรรมผู้ป่วยที่กลับมาเสพติด	ภาวะหมดไฟ, เครียดสะสม, เหนื่อยล้าทางอารมณ์	การทำ Group Debriefing, กิจกรรม Peer Support ในทีมสหวิชาชีพ

๓๙. การพยาบาลผู้ป่วยนอก

ลักษณะงาน	สิ่งคุกคามสุขภาพ	ผลกระทบสุขภาพ	แนวทางป้องกัน/แก้ไข
๑. ให้บริการผู้ป่วยนอก คัดกรอง ประเมินปัญหา จิตเวชและสุขภาพจิตผู้ มาใช้บริการตรวจรักษา แบบผู้ป่วยนอก ในเวลา ราชการ และหรือ ให้บริการรับไว้รักษา แบบผู้ป่วยใน ๒. รับประสานผู้ป่วยส่ง ต่อจากโรงพยาบาล เครือข่าย ๓. ให้บริการคลินิกนอก เวลาราชการ SMC	สิ่งคุกคามทางกายภาพ		
	การทำงานในพื้นที่เปิด, เสียงดังจอแจ, การรอ คอยของผู้ป่วย/ญาติ จำนวนมาก	ความล่าช้าจากการเฝ้า ระวัง, ความเครียด สะสมจากเสียง รบกวน	จัดระบบคิวให้เป็นระเบียบ, จัดมุมพักผ่อนที่เงียบสงบ สำหรับเจ้าหน้าที่
	สิ่งคุกคามทางเคมี		
	การเตรียมยาฉีด, สัมผัส สารเคมีทำความสะอาด พื้นที่	ระคายเคืองผิวหนัง/ ทางเดินหายใจ	สวมหน้ากากและถุงมือตาม มาตรฐาน, ใช้น้ำยาทำความสะอาด ที่ไม่ระคายเคืองสูง
	สิ่งคุกคามทางชีวภาพ		
	การสัมผัสใกล้ชิดผู้ป่วย (โดยเฉพาะกลุ่ม โรคติดต่อหรือสุขอนามัย ต่ำ)	เสี่ยงติดเชื้อระบบ ทางเดินหายใจ/ ผิวหนัง	ล้างมือสม่ำเสมอ, ใช้หน้ากากอนามัย, จัดระยะห่างตามมาตรฐาน
	สิ่งคุกคามทางการยศาสตร์		
	การนั่งปฏิบัติงาน เอกสารนานๆ, การก้ม เงยรับเอกสาร/จัดยา	ปวดหลัง, ออฟฟิศ ซินโดรม, ปวดคอ บ่า ไหล่	ปรับระดับโต๊ะเก้าอี้ตาม หลักการยศาสตร์, ฝึกยืด เหยียดระหว่างเวร
	อุบัติเหตุจากการทำงาน		
	การถูกทำร้ายจากผู้ป่วย ที่อาการกำเริบ (เช่น ภาวะคลุ้มคลั่ง/ หวาดระแวง)	แผลถลอก, บาดเจ็บ จากการปะทะ, การ ถูกประชิดตัว	ฝึกทักษะการประเมิน สัญญาณเตือนภัย, ระบบ รักษาความปลอดภัย
	สิ่งคุกคามทางจิตวิทยาสังคม		
	ความกดดันจากคิวที่ หนาแน่น, การเผชิญ ความรุนแรง/อารมณ์ ผู้ป่วย/ญาติ	ภาวะเครียดสะสม, ความวิตกกังวล, อารมณ์แปรปรวน	ระบบสื่อสารลดความ ขัดแย้ง, เพื่อนช่วยเพื่อน

๔๐. การพยาบาลจิตเวชฉุกเฉิน

ลักษณะงาน	สิ่งคุกคามสุขภาพ	ผลกระทบสุขภาพ	แนวทางป้องกัน/แก้ไข
๑. ให้บริการผู้ป่วยนอก คัดกรอง ประเมินปัญหา จิตเวชและสุขภาพจิตผู้ มาใช้บริการตรวจรักษา แบบผู้ป่วยนอก ในเวลา ราชการ และหรือ ให้บริการรับไว้รักษา แบบผู้ป่วยใน ๒. รับประสานผู้ป่วยส่ง ต่อจากโรงพยาบาล เครือข่าย ๓. ให้บริการผู้ป่วยจิต เวชฉุกเฉิน	สิ่งคุกคามทางกายภาพ		
	การทำงานในพื้นที่ที่มี กิจกรรมฉุกเฉินสูง, เสี่ยง ดังรบกวน, การอดนอน จากเวรตึก	ความล้าเรื้อรัง, ความเครียดจาก การต้องเฝ้าระวัง ตลอดเวลา	การจัดเวลาพักที่เหมาะสม, พื้นที่พักผ่อนที่ผ่อนคลาย, การปรับสภาพแสงสว่าง
	สิ่งคุกคามทางเคมี		
	การเตรียมยาฉีดระงับ อาการรุนแรง, สัมผัส น้ำยาทำความสะอาด เข้มข้น	ระคายเคืองผิวหนัง และทางเดินหายใจ	สวม PPE (ถุงมือ, หน้ากาก) ทุกครั้ง, ใช้ชุดดูดควันหรือ จัดเก็บในที่ระบายอากาศดี
	สิ่งคุกคามทางชีวภาพ		
	การสัมผัสสารคัดหลั่ง (เลือด, น้ำลาย, ปัสสาวะ) ในขณะระงับ เหตุ	เสี่ยงติดเชื้อทาง เลือด (HBV, HCV, HIV) หรือโรคติดต่อ ทางเดินหายใจ	ยึดหลัก Universal Precaution อย่างเคร่งครัด , รับวัคซีนป้องกัน, ล้างมือ บ่อยๆ
	สิ่งคุกคามทางการยศาสตร์		
	การควบคุมตัวผู้ป่วย, การเคลื่อนย้ายผู้ป่วย ฉุกเฉิน	บาดเจ็บกล้ามเนื้อ, กระดูกสันหลัง, ข้อ ต่ออักเสบ	ฝึกเทคนิคการใช้ร่างกาย และการควบคุมตัวตาม หลักสูตรความปลอดภัย
	อุบัติเหตุจากการทำงาน		
	การถูกทำร้ายร่างกาย (กัด, ต่อย, ชีดข่วน) จาก ผู้ป่วยคลุ้มคลั่ง	แผลถลอก, กระดูกหัก, บาดเจ็บฉกรรจ์จาก การปะทะ	ฝึกทักษะ Crisis Intervention, ติดตั้ง Panic Alarm, ระบบรักษา ความปลอดภัย
	สิ่งคุกคามทางจิตวิทยาสังคม		
	การเผชิญความรุนแรง ต่อเนื่อง, ความกดดันสูง , ภาวะ PTSD	ภาวะหมดไฟ, โรคซึมเศร้า, โรคทางจิตเวชจาก ความเครียด	ทำ Debriefing ทันทีหลัง เหตุรุนแรง, ระบบสนับสนุน ทางใจจากเพื่อนร่วมงาน

๔๑. หน่วยจ่ายกลาง

ลักษณะงาน	สิ่งคุกคามสุขภาพ	ผลกระทบสุขภาพ	แนวทางป้องกัน/แก้ไข
๑. จัดระบบและให้บริการด้านเครื่องมืออุปกรณ์ทางการแพทย์ที่ปราศจากเชื้อให้เพียงพอ พร้อมใช้	สิ่งคุกคามทางกายภาพ		
	ความร้อนจากเครื่องนี้ ฆ่าเชื้อ, เสียงดังจาก เครื่องล้าง, แสงสว่าง	ความเครียดจาก ความร้อน, หูตึงจาก เสียงดัง	ติดตั้งระบบระบายอากาศที่ มีประสิทธิภาพ, สวมใส่ อุปกรณ์ป้องกันเสียง
	สิ่งคุกคามทางเคมี		
	การสัมผัสน้ำยาฆ่าเชื้อ เข้มข้น, สารทำความสะอาด	ระคายเคืองผิวหนัง, โรคระบบทางเดิน หายใจ, ภูมิแพ้	สวมถุงมือ/หน้ากาก/ แว่นตาป้องกัน, ปฏิบัติตาม คู่มือความปลอดภัยสารเคมี
	สิ่งคุกคามทางชีวภาพ		
	การสัมผัสอุปกรณ์ที่ ปนเปื้อนเลือดหรือสาร คัดหลังจากผู้ป่วย	เสี่ยงติดเชื้อ (เช่น ไวรัสตับอักเสบบ, HIV)	ใช้ PPE เต็มรูปแบบ (ชุดกัน น้ำ, ถุงมือหนา), ล้างมือ และฆ่าเชื้อตามมาตรฐาน
	สิ่งคุกคามทางการยศาสตร์		
	การยกตะกร้าอุปกรณ์ หนัก, การยืนทำงาน นานๆ, การก้มเงย	ปวดหลัง, ปวด กล้ามเนื้อส่วนล่าง, ออฟฟิศซินโดรม	ปรับระดับโต๊ะทำงานให้ พอดี, ฝึกท่าการยกของที่ ถูกต้อง, มีช่วงพักยืดเหยียด
	อุบัติเหตุจากการทำงาน		
	การถูกของมีคม (มีด ผ่าตัด, เข็ม) ทิ่มแทง ขณะล้าง, ไฟฟ้าลัดวงจร	แผลฉกรรจ์, แผล ติดเชื้อ, ไฟฟ้าช็อต	ใช้อุปกรณ์คัต/หีบจับ, จัดเก็บของมีคมในภาชนะ เฉพาะ, ตรวจสอบระบบ ไฟฟ้า
	สิ่งคุกคามทางจิตวิทยาสังคม		
	ความกดดันจาก ความเร่งรีบในการจัดส่ง อุปกรณ์ให้ทันใช้, งานที่ ต้องเน้นความละเอียด สูง	ความเครียดสะสม, วิตกกังวล, ความ เหนื่อยล้า	จัดลำดับความสำคัญของ งาน, ระบบการสื่อสารที่ดี ในทีม

๔๒. ศูนย์การรักษาไฟฟ้า

ลักษณะงาน	สิ่งคุกคามสุขภาพ	ผลกระทบสุขภาพ	แนวทางป้องกัน/แก้ไข
๑. ให้บริการรักษาด้วยไฟฟ้าแก่ผู้ป่วยที่มีแผนการรักษาด้วยไฟฟ้าทั้งแบบ Modified และ Unmodified ECT ตามมาตรฐาน และพัฒนาศักยภาพบุคลากรในเรื่องการช่วยฟื้นคืนชีพ	สิ่งคุกคามทางกายภาพ		
	การทำงานร่วมกับเครื่องมือไฟฟ้า, สภาวะห้องพักพื้นที่ต้องเผ่าระวังใกล้ขีด	ความตึงเครียดจากการเผ่าระวังภาวะฉุกเฉิน	ตรวจสอบระบบไฟฟ้าของเครื่อง ECT สม่ำเสมอ, ระบบสายดินต้องสมบูรณ์
	สิ่งคุกคามทางเคมี		
	การสัมผัสก๊าซดมสลบ (ในกรณีที่ใช้) และน้ำยาทำความสะอาด	ระคายเคืองทางเดินหายใจ/อาการแพ้สารเคมี	จัดระบบระบายอากาศให้ได้มาตรฐาน (Positive/Negative Pressure)
	สิ่งคุกคามทางชีวภาพ		
	การสัมผัสสารคัดหลั่ง/เลือดจากผู้ป่วยขณะทำหัตถการ (เช่น การใส่ท่อช่วยหายใจ)	เสี่ยงติดเชื้อทางเลือดและทางเดินหายใจ	ใช้ Universal Precaution, สวม PPE เต็มรูปแบบเมื่อต้องดูแลทางเดินหายใจ
	สิ่งคุกคามทางการยศาสตร์		
	การจัดท่าผู้ป่วยบนเตียง, การช่วยพยุงผู้ป่วยขณะฟื้นจากยาสลบ	ปวดหลัง, กล้ามเนื้อตึง, กระดูกสันหลังส่วนล่าง	ฝึกการจัดท่าผู้ป่วยและการเคลื่อนย้าย
	อุบัติเหตุจากการทำงาน		
	ไฟฟ้าช็อต (จากเครื่อง), ผู้ป่วยฟื้นจากยาสลบแล้วกระสับกระส่าย/ตกเตียง	ไฟฟ้าดูด, แผลฟกช้ำ/กระดูกหักจากการตกเตียง	ติดตั้งระบบตัดไฟอัตโนมัติ, ใช้ราวกันตกและสายรัดที่ปลอดภัย
	สิ่งคุกคามทางจิตวิทยาสังคม		
	ความรับผิดชอบสูงในภาวะวิกฤต, ความเครียดขณะรอผู้ป่วยฟื้นจากยาสลบ	ความวิตกกังวล, ภาวะเครียดสะสมจากการทำหัตถการซ้ำๆ	ระบบ Peer Support, การทำ Debriefing กรณีมีเหตุฉุกเฉินทางหัตถการ

๔๓. หอผู้ป่วยธนุ

ลักษณะงาน	สิ่งคุกคามสุขภาพ	ผลกระทบสุขภาพ	แนวทางป้องกัน/แก้ไข
	สิ่งคุกคามทางกายภาพ		
	การทำงานในพื้นที่โล่งกว้าง/ธรรมชาติ, สภาพอากาศ, การทำงานกะ	อ่อนเพลียจากสภาพอากาศ, โรคระบบทางเดินหายใจ (ฝุ่นละออง)	ปรับสภาพแวดล้อมที่พัก, สวมหมวก/เสื้อผ้าที่เหมาะสมกับสภาพอากาศ
	สิ่งคุกคามทางเคมี		
	การสัมผัสสารเคมีกำจัดแมลง, สารเคมีทำความสะอาดพื้นที่กิจกรรม	ระคายเคืองผิวหนัง/ระบบทางเดินหายใจ	ใช้ผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดที่ปลอดภัย, สวมถุงมือและหน้ากาก
	สิ่งคุกคามทางชีวภาพ		
	แมลง สัตว์มีพิษในพื้นที่ธรรมชาติ, โรคติดต่อจากผู้ป่วย	เสี่ยงถูกกัดต่อย, โรคผิวหนัง/ทางเดินหายใจ	ทำความสะอาดและจัดสภาพพื้นที่ให้ปราศจากสัตว์มีพิษ
	สิ่งคุกคามทางการยศาสตร์		
	การทำกิจกรรมบำบัด กลางแจ้ง, การดูแลกิจวัตรผู้ป่วยในพื้นที่กว้าง	ปวดกล้ามเนื้อจากการทำกิจกรรม, อุบัติเหตุจากการเดิน/วิ่ง	ฝึกการเคลื่อนไหวที่ถูกต้อง, สวมรองเท้าที่เหมาะสมกับพื้นที่
	อุบัติเหตุจากการทำงาน		
	เหตุการณ์ความรุนแรงในพื้นที่เปิด, อุบัติเหตุจากการทำงานกิจกรรมกลุ่ม	แผลถลอก, บาดเจ็บจากการปะทะในพื้นที่ควบคุมยาก	ฝึกทักษะการประเมินสัญญาณเตือน, ตรวจสอบพื้นที่กลุ่ม
	สิ่งคุกคามทางจิตวิทยาสังคม		
	ความโดดเดี่ยวจากการทำงานพื้นที่ห่างไกล, ความกดดันจากการฟื้นฟู	ภาวะหมดไฟ, ความเหงา, เครียดสะสม	ระบบ Peer Support ระหว่างเจ้าหน้าที่, กิจกรรมแลกเปลี่ยนประสบการณ์

๔๔. ศูนย์จำหน่าย

ลักษณะงาน	สิ่งคุกคามสุขภาพ	ผลกระทบสุขภาพ	แนวทางป้องกัน/แก้ไข
	สิ่งคุกคามทางกายภาพ		
	การยืนปฏิบัติงานเป็นเวลานาน, แสงสว่าง, อุณหภูมิจากตู้แช่/เครื่องใช้ไฟฟ้า	ปวดขา, ปวดหลัง, สายตาล้า	จัดเก้าอี้ที่นั่งสบาย, ปรับระดับชั้นวางของให้เหมาะสม, พักยืดเหยียด
	สิ่งคุกคามทางเคมี		
	การใช้น้ำยาทำความสะอาดร้าน, การสัมผัสสินค้าบางประเภท	ระคายเคืองผิวหนังจากน้ำยาถูพื้น/น้ำยาเช็ดกระจก	สวมถุงมือ, ปฏิบัติตามมาตรฐานการจัดเก็บสารเคมี
	สิ่งคุกคามทางชีวภาพ		
	การสัมผัสธนบัตร, การติดต่อกับผู้คนจำนวนมาก (เสี่ยงแพร่เชื้อ)	โรคระบบทางเดินหายใจ (ไข้หวัด, COVID-๑๙)	ล้างมือสม่ำเสมอ, ใช้แอลกอฮอล์เจล, สวมหน้ากากอนามัยขณะบริการ
	สิ่งคุกคามทางการยศาสตร์		
	การยกสินค้าหนัก, การก้มหยิบของจากชั้นล่าง/เอี้อมของชั้นบน	ปวดหลัง, กล้ามเนื้ออักเสบ, ข้อต่ออักเสบ	ฝึกท่าการยกของหนักที่ถูกต้อง, ใช้รถเข็นช่วยขนส่งสินค้า
	อุบัติเหตุจากการทำงาน		
	การถูกของมีคมบาด (ขณะเปิดกล่องสินค้า), การลื่นล้ม, ไฟฟ้าช็อตจากตู้แช่	บาดแผลจากมีดคัตเตอร์, รอยฟกช้ำ	ใช้คัตเตอร์ที่มีเซฟตี้, ดูแลพื้นให้แห้งเสมอ, ตรวจสอบเช็คสายไฟตู้แช่
	สิ่งคุกคามทางจิตวิทยาสังคม		
	ความกดดันจากการให้บริการ, การเผชิญความไม่พอใจของลูกค้า	ความเครียดสะสม, ความเหนื่อยล้าทางอารมณ์	พักผ่อนระหว่างเวร, ใช้ทักษะการสื่อสารเชิงบวก, การบริหารจัดการคิว

บทที่ ๓

สิ่งคุกคามสุขภาพด้านกายภาพ (Physical Health Hazards)

สิ่งคุกคามสุขภาพ (Health Hazard) หมายถึง สิ่งใดก็ตามที่มีอยู่ในพื้นที่ทำงานที่มีศักยภาพใน อันที่จะก่อให้เกิดอันตรายต่อผู้ปฏิบัติงาน ซึ่งอาจมีผลต่อชีวิต การบาดเจ็บเล็กน้อยจนถึงรุนแรงและมี ผลกระทบต่อสุขภาพกายและใจ ตัวอย่าง เช่น สารเคมี วัสดุอุปกรณ์ พลังงาน วิธีการทำงาน หรือ สภาพแวดล้อมการทำงาน เป็นต้น

สิ่งคุกคามสุขภาพด้านกายภาพ (Physical Health Hazards) ได้แก่ แสง เสียง ความสั่นสะเทือน ความกดดันบรรยากาศ อุณหภูมิที่สูง/ต่ำเกินไป (ความร้อน ความเย็น) รังสีแตกตัวและไม่แตกตัว เป็นต้น ซึ่งมีผลกระทบต่อสุขภาพคนทำงาน สิ่งคุกคามสุขภาพทางกายภาพที่พบในโรงพยาบาล ได้แก่

๑. ความร้อน (Heat)

แหล่งที่พบ กลุ่มงานโภชนาการ หน่วยจ่ายกลาง

อันตรายจากความร้อนและผลกระทบต่อสุขภาพ ลักษณะของอันตรายที่เกิดขึ้นเนื่องจาก ร่างกายเราพยายามที่ปรับอุณหภูมิให้อยู่ในระดับปกติอยู่ตลอดเวลา ต้องหาทางขจัดความร้อนให้ออกไป จากร่างกาย ถ้าหากว่าร่างกายไม่สามารถขจัดความร้อนออกไปได้ทันก็จะมีผลต่อร่างกายหลายอย่าง ด้วยกัน เช่น

๑. เป็นลมปัจจุบัน (Fainting หรือ Heat Syncope) เกิดเนื่องจากร่างกายได้รับความร้อนมาก จนกระทั่งประสาทส่วนที่จะควบคุมระดับความร้อนภายในร่างกายเสียหน้าที่ไป จะเกิดอาการเป็นลม ถ้าร่างกายไม่สามารถปรับตัวได้ทัน จะเป็นลมหมดสติ อุณหภูมิร่างกายสูง ตัวแห้ง ผิวแดง เนื่องจากกลไก เกี่ยวกับการควบคุมเหงื่อเสียไป ศูนย์รวมประสาทเกี่ยวกับความร้อนเสียหน้าที่ เกิดการชักกระตุก สับสน เพ้อ ไม่ได้สติ ตัวเขียวขาดออกซิเจน หายใจเร็ว ชีพจรเต้นเบาและช้า ชัก สุดท้ายถึงกับสลบไม่ได้สติ

๒. อ่อนเพลียเนื่องจากความร้อน (Heat Exhaustion) เกิดจากการที่ร่างกายได้รับความร้อน เป็นเวลานานๆ ทำให้ร่างกายเสียเกลือไปมากกว่ารวมทั้งปริมาณน้ำและเกลือแร่อื่นๆ เมื่อเสียไปโดยไม่มีการ ชดเชยขึ้นจะเกิดการเสียสมดุลของระบบโลหิตส่วนปลายและเสียหน้าที่ไป อาการที่เกิด คือ อ่อนเพลีย เมื่อยล้า กระหายน้ำ ถ้าเหงื่อออกมากเกิดการสับสน การประสานงานของกล้ามเนื้อเสียไป สุดท้ายอาจชัก ถึงตายได้

๓. ตะคริวเนื่องจากความร้อน (Heat Cramp) เนื่องจากร่างกายได้รับความร้อนมาก ทำให้ ร่างกายเสียความสมดุลของอิเล็กโทรไลต์ ระบบการไหลเวียนของโลหิตเสียไป กล้ามเนื้อเสียการควบคุม เกิดการบีบตัวของกล้ามเนื้อเกิดความเจ็บปวด มักจะเกิดเป็นอาการเรื้อรัง จะเกิดตรงบริเวณของ กล้ามเนื้อที่ใช้งานมาก เช่น แขน ขา

๔. โรคจิตประสาทเนื่องจากความร้อน (Heat Neurosis) ความร้อนทำให้เกิดผลต่อจิตใจ อาการแสดงที่พบ ได้แก่ การแสดงความเฉยเมย เมื่อยล้า ประสิทธิภาพการทำงานลดลง เบื่ออาหาร

ปัจจัยและสภาพปัญหาความร้อนที่มักพบ ความร้อนในบริเวณการทำงาน เกิดขึ้นได้จากหลายปัจจัย ได้แก่ การมีกระบวนการผลิตหรือขั้นตอนที่ก่อให้เกิดความร้อน หรือการใช้พลังงานเพื่อให้เกิดความร้อน การออกแบบลักษณะอาคารและโครงสร้าง การจัดวางผังการผลิต การออกแบบ การควบคุม สภาพความร้อนที่มีอยู่ และเกิดจากกระบวนการหรือวิธีการทำงานของพนักงาน

สภาพความร้อนที่เกิดจากแหล่งกำเนิดความร้อน และการควบคุมอย่างไม่เหมาะสม ที่มักพบ

๑. จากการทำงานที่ต้องสัมผัสความร้อนจากแหล่งกำเนิดความร้อนโดยตรง เช่น งานหลอมแก้ว งานเป่าแก้ว และงานอบด้วยความร้อน เป็นต้น โดยไม่มีมาตรการควบคุมหรือปรับปรุงแก้ไขที่เหมาะสม

๒. แหล่งกำเนิดความร้อนไม่มีฉนวนหุ้มหรือมีแต่อยู่ในสภาพชำรุด เช่น ท่อน้ำร้อน ท่อจ่ายไอน้ำ เตาหลอม เตาอบ เป็นต้น

๓. มีแหล่งความร้อน ปะปนในบริเวณการผลิต หรือบริเวณการทำงานอื่นที่ไม่เกี่ยวข้องกับความ ร้อน

๔. กระบวนการผลิตที่ก่อให้เกิดปัญหาความร้อนขึ้นในสิ่งแวดล้อมในการทำงาน เช่น การต้ม การนึ่ง รีด/อบไอน้ำ เป็นต้น จะทำให้การระบายความร้อนออกจากร่างกายทำได้ไม่เต็มที่เท่าที่ควร ทำให้พนักงานรู้สึกอึดอัด ไม่สบาย เป็นไข้ หรือเป็นลม หหมดสติได้ ฯลฯ

๕. การควบคุมการระบายความร้อนอย่างไม่ถูกวิธี เช่น การติดตั้งระบบระบายอากาศเฉพาะที่ สำหรับระบายอากาศร้อนจากแหล่งกำเนิดโดยตรง แต่ไม่ต่อท่อนำอากาศ ให้อากาศร้อนถูกระบายออกไปนอกอาคารทางหลังคา แต่ปล่อยอากาศร้อนไว้ภายในหลังคาโรงงาน ทำให้เกิดการสะสมและก่อให้เกิด ปัญหาสภาพความร้อนภายในอาคาร

๖. การกระจายความร้อนสู่บริเวณอื่น เนื่องจากมีการใช้พัดลมเป่าผ่านแหล่งกำเนิดความร้อน และมีทิศทางของพัดลมเป่าตรงมายังบริเวณการทำงานอื่น

๗. การวางวัสดุสิ่งของกั้นขวางการถ่ายเทอากาศออกสู่ภายนอก หรือการไหลของอากาศจาก ภายนอกเข้าสู่ภายใน

๘. การออกแบบอาคารที่ไม่เหมาะสม ไม่คำนึงถึงทิศทางของกระแสลมตามฤดูกาลและหลักการ ระบายอากาศทั่วไป หรือการระบายอากาศแบบธรรมชาติ

การป้องกันและควบคุม

๑. ลดความร้อนในตัวผู้ปฏิบัติงานและที่ทำงานที่มีแหล่งความร้อนด้วยวิธีใดวิธีหนึ่ง หรือมากกว่า ตามความเหมาะสม ดังนี้

- จัดให้ผู้ปฏิบัติงานมีระยะพักบ่อยขึ้น และพักในที่ที่มีอากาศเย็น
- เครื่องมืออุปกรณ์ที่มีแหล่งความร้อนสูง ควรฉนวน หุ้มกันความร้อน
- ติดตั้งระบบดูดอากาศเฉพาะที่ เพื่อระบายความร้อนออกไปจากตัวผู้ปฏิบัติงาน
- ติดตั้งฉากกันความร้อน ระหว่างแหล่งกำเนิดความร้อนกับตัวผู้ปฏิบัติงาน

- จัดให้มีพัดลมเป่า เพิ่มการไหลเวียนของอากาศและการระเหยของเหงื่อ
- จัดให้มีบริเวณสำหรับพักที่มีอากาศเย็น
- ให้ความรู้กับผู้ปฏิบัติงานทุกคนที่ทำงานในที่ที่มีแหล่งความร้อน เพื่อให้เกิดความตระหนักถึง

ผลกระทบต่อสุขภาพ

- ในผู้ปฏิบัติงานใหม่ในระยะแรก ควรกำหนดชั่วโมงการทำงานที่ต้องสัมผัสกับความร้อน เพื่อให้ผู้ปฏิบัติงานสามารถค่อยๆ ปรับสภาพร่างกายเข้ากับความร้อนได้ (Acclimatized) ในกรณีที่ผู้ปฏิบัติงานที่ได้รับการปรับสภาพจนเคยชินแล้ว ภายหลังหากถูกเปลี่ยนไปทำงานอื่นหรือมีเหตุให้หยุดงานนานวัน จนสูญเสียความสามารถในการปรับตัว ก็ต้องจัดโปรแกรมการปรับสภาพให้ใหม่เช่นเดียวกัน

๒. จัดให้มีโครงการเฝ้าคุมสิ่งแวดล้อมการทำงาน โดยมีกิจกรรมการประเมินการสัมผัสความร้อน ในรูปของดัชนีความร้อน (WBGT index)

๒. เสียงดัง (Noise)

เสียงดัง หมายถึง เสียงที่ไม่พึงปรารถนาเกิดจากคลื่นเสียงสั่นสะเทือนอย่างรวดเร็วในอากาศ สามารถตรวจวัดได้โดยใช้เครื่องมือวัดเสียง หน่วยที่วัดความเข้มเสียงคือ เดซิเบล (Decibel)

แหล่งที่พบ กลุ่มงานโครงสร้างพื้นฐานและวิศวกรรมทางการแพทย์ หน่วยจ่ายกลาง กลุ่มงานทันตกรรม งานสนาม

อันตรายของเสียงดังและผลกระทบต่อสุขภาพ สรุปได้ ๓ ประการ คือ

๑. ต่อสุขภาพร่างกาย ทำให้สมรรถภาพการได้ยินลดลง เกิดหูอื้อ หูตึงไปชั่วขณะเมื่อได้รับเสียงที่รุนแรงมากและถ้าได้รับเสียงดังเกินกว่ามาตรฐานเป็นเวลานานจะทำให้เกิดการพิการของหูอย่างถาวร บางครั้งอาจจะเกิดการสูญเสียการได้ยินอย่างเฉียบพลัน เช่น เสียงระเบิด เสียงปืน เสียงประทัด

๒. ต่อสุขภาพจิต หากในสถานที่ทำงานมีเสียงดังมากจะทำให้ไม่มีสมาธิในการทำงาน เกิดความรำคาญ เบื่อหน่าย เบื่องาน ซึ่งจะมีผลต่อสุขภาพจิตและกลายมาเป็นโรคทางกายได้

๓. ต่อประสิทธิภาพในการทำงาน เสียงเป็นสาเหตุอย่างหนึ่งที่ทำให้ประสิทธิภาพการทำงานลดลง การทำงานผิดพลาดบ่อย เสียงดังเกินไปรบกวนการสนทนาสื่อความหมาย จะส่งผลทำให้เกิดอุบัติเหตุการบาดเจ็บจากการทำงาน

การสูญเสียการได้ยินเนื่องจากเสียงดังโดยทั่วไปขึ้นอยู่กับปัจจัยสำคัญ คือ ระดับความดังเสียง ชนิดของเสียง ระยะเวลาที่ได้รับเสียงต่อวันและตลอดอายุการทำงาน นอกจากนี้ ยังพบปัจจัยอื่นที่มีส่วนเกี่ยวข้องทำให้เกิดการสูญเสียการได้ยิน เช่น ความไวต่อเสียงในแต่ละบุคคล อายุ สภาพแวดล้อมของแหล่งเสียง ฯลฯ

การสูญเสียการได้ยิน แบ่งออกเป็น ๒ ชนิด คือ การสูญเสียการได้ยินแบบชั่วคราวและการสูญเสียการได้ยินแบบถาวร การสูญเสียการได้ยินแบบชั่วคราว เกิดขึ้นจากการสัมผัสเสียงดังเป็นระยะเวลาหนึ่งทำให้เซลล์ขนกระทบกระเทือน ไม่สามารถทำงานได้ชั่วคราว แต่เซลล์ขนจะกลับสู่สภาพ

เดิมได้หลังสิ้นสุดการสัมผัสกับเสียงดังเป็นเวลาประมาณ ๑๔-๑๖ ชั่วโมง แต่การสูญเสียการได้ยินแบบถาวรจะไม่สามารถทำการรักษาให้การได้ยินกลับคืนสภาพเดิมได้

วิธีการสังเกตเบื้องต้นว่าสิ่งแวดล้อมการทำงานของเราเสียงดังที่อาจเป็นอันตรายต่อการได้ยินหรือไม่ ทดสอบได้โดยยืนห่างกัน ๑ เมตร แล้วพูดคุยกันด้วยเสียงปกติถ้าไม่สามารถได้ยินหรือต้องพูดซ้ำๆ หรือตะโกนคุยกันแสดงว่าสภาพแวดล้อมการทำงานนั้นมีความดังเสียงประมาณ ๙๐ เดซิเบล เอ หรือมากกว่า เสียงดังตลอดเวลาการทำงาน อาจทำให้เกิดอุบัติเหตุในการทำงานได้ทั้งนี้เพราะเสียงดังทำให้พฤติกรรมส่วนบุคคลเปลี่ยนแปลง เช่น บางคนอาจรู้สึกเซื่องซึ้งต่อการตอบสนองต่อสัญญาณต่างๆ ความวุ่นใจจนทำงาน ผิดพลาดจนเกิดอุบัติเหตุขึ้น นอกจากนี้ยังรบกวนการติดต่อสื่อสาร ทำให้ผู้ปฏิบัติงานไม่ได้ยินสัญญาณอันตรายที่ดังขึ้น หรือไม่ได้ยินเสียงเตือนของเพื่อนพนักงาน จนอาจทำให้เกิดอุบัติเหตุขึ้นได้

การควบคุมและป้องกันอันตรายจากเสียงดัง มีหลักการสำคัญ ๓ ประการคือ

๑. การควบคุมเสียงที่แหล่งกำเนิด ซึ่งควรพิจารณาเป็นลำดับแรก เช่น การออกแบบเครื่องจักร เครื่องมือ ให้ทำงานเงียบ การออกแบบจัดผังการทำงานเพื่อลดการสัมผัสเสียง การจัดที่ครอบปิดเครื่องจักร การติดตั้งในตำแหน่งให้มั่นคง และการใช้อุปกรณ์ป้องกันการสั่นสะเทือน หรือการติดตั้งวัสดุดูดซับเสียงที่แหล่งกำเนิด เช่น เครื่องจำกัดเสียง (Silencer) เครื่องเก็บเสียง (Muffler) เครื่องลดการสั่นสะเทือน (Vibration Isolator) แหวนลดการสั่นสะเทือน (Damper Treatment) เป็นต้น และการบำรุงรักษาอย่างเป็นระบบและสม่ำเสมอ

๒. การควบคุมที่ทางผ่าน เป็นการควบคุมเพื่อต้องการลดระดับเสียงที่มาถึงหูของผู้ปฏิบัติงาน สามารถทำได้โดยการเพิ่มระยะทางระหว่างแหล่งกำเนิดและบริเวณที่มีผู้ปฏิบัติงานอยู่ การปิดกันห้องหรือทำฉากกำบังกันทางเดินเสียง การติดตั้งวัสดุดูดซับเสียงที่เพดานหรือฝาผนัง

๓. การควบคุมเสียงที่ผู้ปฏิบัติงาน เป็นการควบคุมโดยให้ผู้ปฏิบัติงานสัมผัสเสียงดังให้น้อยที่สุด โดยอาจหมุนเวียนคนทำงาน การจัดทำเป็นห้องควบคุม การทดสอบสมรรถภาพการได้ยิน การใช้ที่อุดหู หรือที่ครอบหูบางครั้งอาจต้องสวมใส่ทั้งที่อุดหูและที่ครอบหูพร้อมกัน หากต้องปฏิบัติงานสัมผัสเสียงดังกว่า ๑๑๕ เดซิเบล เอ เนื่องจากการสวมใส่ที่อุดหูหรือที่ครอบหูอย่างใดอย่างหนึ่ง อาจไม่เพียงพอต่อการป้องกันการสูญเสียการได้ยิน

แนวทางปฏิบัติเพื่อป้องกันความเสี่ยงจากเสียงดัง

๑. แนะนำให้ผู้ปฏิบัติงานให้ทราบถึงอันตรายจากการที่ได้รับเสียงดังเกินขนาด
๒. ดูแลรักษาสภาพเครื่องจักรให้อยู่ในสภาพที่ดี เพื่อลดภาวะเสียงดังเกินปกติ
๓. ลดระยะเวลาการทำงานสัมผัสเสียงดังให้น้อยที่สุดตามความจำเป็น กรณีสัมผัสเสียงดังให้ใช้อุปกรณ์ป้องกันเสียงดังโดย
 - ๓.๑ งานที่มีเสียงดังมากทันทีที่ใช้จุกอุดหู สามารถลดความดังลงได้ ๘-๓๐ เดซิเบล
 - ๓.๒ งานที่มีเสียงดังต่อเนื่องเป็นเวลานานใช้ที่ครอบหู ลดความดังลงได้ ๒๐-๔๐ เดซิเบล

- ๓.๓งานที่มีเสียงดังมากๆ ต่อเนื่องเป็นเวลานานใช้ที่อุดหูและครอบหู โดยใช้สองอย่างร่วมกัน ลดความดังลงได้ ๕๐ เดซิเบล
๔. ตรวจสอบสมรรถภาพการได้ยินก่อนเข้างาน ตรวจซ้ำปีละ ๑ ครั้ง หรือเมื่อพบว่ามีการผิดปกติ
- ๔.๑การตรวจการได้ยินก่อนเข้างานในแผนกที่ต้องทำงานสัมผัสเสียงดัง เพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานสำหรับคนๆ นั้น
- ๔.๒การตรวจเฝ้าระวังติดตามการได้ยิน หรือตรวจประจำปีเป็นการตรวจเพื่อป้องกันและควบคุมไม่ให้เกิดการสูญเสียการได้ยินเนื่องจากเสียง โดยนำผลมาเปรียบเทียบกับผลการตรวจการได้ยินที่เป็นข้อมูลพื้นฐาน หากผลการตรวจการได้ยินพบว่าการสูญเสียการได้ยิน ≥ 15 dB ที่ความถี่ใดความถี่หนึ่ง ให้ตรวจการได้ยินซ้ำภายใน ๓๐ วัน เพื่อตรวจสอบความถูกต้องของผลการได้ยินว่ามีระดับการได้ยินเปลี่ยนไปจาก Base line audiogram หรือเกิดจากภาวะหูเสื่อมชั่วคราวจากเสียงดัง หากยังพบความผิดปกติส่งปรึกษาแพทย์หู คอ จมูก หากผลการตรวจ Annual audiogram มีระดับการได้ยินดีกว่าค่า Base line audiogram ให้ใช้ค่าที่ตรวจได้ใหม่นี้เป็นค่า New Base line audiogram
- ๔.๓การตรวจการได้ยินก่อนการลาออกหรือเปลี่ยนงาน เพื่อเก็บข้อมูลไว้อ้างอิงทางด้านสุขภาพหรือใช้ประโยชน์ในการทำงานที่ใหม่ต่อไป
๕. เฝ้าระวังตรวจวัดระดับเสียงที่สัมผัสปีละ ๑ ครั้ง

๓. สารรังสี

รังสีทั่ว ๆ ไปที่มีอันตรายต่อมนุษย์ แบ่งเป็น ๒ ชนิด คือ รังสีที่แตกตัวได้หรือกัมมันตภาพรังสีและรังสีที่ไม่มีการแตกตัว

รังสีที่แตกตัวได้หรือกัมมันตภาพรังสี (Ionizing Radiation) รังสีที่ก่อให้เกิดการแตกตัวได้ถูกนำมาใช้ในโรงพยาบาลในรูปแบบที่แตกต่างกัน เช่น รังสีเอกซ์ และรังสีแกมมา ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ของการนำมาใช้งาน ได้แก่

- การวินิจฉัยโรคด้วยสารรังสี
- การรักษาโรคด้วยสารรังสี
- การฉายรังสีเพื่อรักษาโรคผิวหนัง
- เวชศาสตร์นิวเคลียร์ในขั้นตอนการวินิจฉัยและรักษา
- การเตรียมยาและผลิตยา

แหล่งที่พบ กลุ่มงานทันตกรรม กลุ่มงานเทคนิคบริการและรังสีการแพทย์

กลุ่มเสี่ยง แพทย์ พยาบาล นักรังสีเทคนิคการแพทย์ และบุคลากรอื่นผู้เกี่ยวข้องกับสารกัมมันตรังสี

ผลกระทบต่อสุขภาพ ปริมาณมากกว่า ๑๐๐ Roentgens

๑. ผลเฉียบพลัน การได้รับปริมาณรังสีที่ก่อให้เกิดการแตกตัวทำให้ผิวหนังบวมแดง คลื่นไส้ อาเจียน ท้องเดิน อ่อนเพลีย หมดสติดตามด้วยอาการต่อมาในช่วง ๒-๑๔ วัน คือ เป็นไข้ วิงเวียน และ แผล-ผิวหนังมีเลือดออก ภายในสัปดาห์ที่ ๓ มีอาการ Expiation การเกิดแผลพุพอง ทั้งภายนอกและ ภายในร่างกายท้องเดิน อุจจาระมีเลือดปน อาจตายได้เนื่องจากไขกระดูกไม่ทำงาน หากได้รับปริมาณที่สูง ทำให้เกิดอาการบวมทางสมองภายในช่วงหลายนาที่และตายภายใน ๒๔ ชั่วโมง

๒. ผลเรื้อรัง ทำให้เกิดการกลายพันธุ์ของยีนการเปลี่ยนแปลงของโครโมโซม การแบ่งตัวของ เซลล์ล่าช้าและเซลล์ถูกทำลาย นอกจากนี้ยังเกิดพังผืดที่ปอด มีผลต่อไต ตาเป็นต้อกระจก โรคโลหิตจาง ชนิด Aplastic ทำให้เป็นหมัน โรคผิวหนังและอายุสั้น

การป้องกันและควบคุม

๑. การควบคุมการสัมผัส การควบคุมปริมาณการได้รับรังสีเอกซ์หรือแกมมา ขึ้นอยู่กับพลังงาน ของรังสีและเวลาที่สัมผัสกับรังสี ดังนั้นการลดปริมาณการได้รับรังสีจากแหล่งกำเนิด คือ การจำกัด ระยะเวลาการรับสัมผัส เพิ่มระยะทางจากแหล่งกำเนิดรังสีมายังผู้ปฏิบัติงานหรือผู้สัมผัส การใช้ฉากกัน แหล่งกำเนิด หลีกเลี่ยงการสัมผัสที่ไม่จำเป็น เลือกใช้เครื่องมือที่มีคุณภาพสูงและมีความปลอดภัยต่อผู้ใช้ รวมทั้งการให้ความรู้แก่ผู้ปฏิบัติงาน

๒. การเฝ้าระวังสิ่งแวดล้อมการทำงาน โดยตรวจวัดปริมาณรังสีในพื้นที่การทำงานเป็นระยะๆ เพื่อหารอยรั่ว จุดบกพร่องของต้นกำเนิดรังสีหรือหาปริมาณรังสีที่ปนเปื้อนในอากาศ ตรวจวัดปริมาณรังสี ที่ดูดกลืนเข้าสู่ร่างกายขณะที่ทำงาน โดยใช้เครื่องบันทึกรังสีประจำตัวบุคคลติดไว้ที่ตัวผู้ปฏิบัติงาน

๓. การเฝ้าระวังทางการแพทย์ ผู้ปฏิบัติงานที่ทำงานเกี่ยวข้องกับรังสีทุกคน ควรได้รับการตรวจ สุขภาพก่อนเข้าทำงานและตรวจเป็นระยะๆ ในการตรวจ Complete Blood Count (CBC) เพื่อดูความ บกพร่องของเม็ดเลือดขาว ตรวจตา และบันทึกประวัติการสัมผัสกับสารกัมมันตภาพรังสีประวัติเกี่ยวกับ ระบบสืบพันธุ์

รังสีที่ไม่มีการแตกตัว (Non-ionizing Radiation) เป็นรังสีที่มีพลังงานไม่มากพอที่จะทำให้ อะตอมแตกตัว แต่มีผลต่อการสั่นสะเทือนและการเคลื่อนที่ของโมเลกุลจะทำให้เกิดความร้อน รังสีที่ไม่ ก่อให้เกิดการแตกตัวเกิดจากการใช้เครื่องมืออุปกรณ์ทางการแพทย์ เครื่องใช้ไฟฟ้า เช่น Incubator หลอด UV เป็นต้น รังสีที่ไม่ก่อให้เกิดการแตกตัวแบ่งออกได้หลายชนิด คือ รังสีอัลตราไวโอเล็ต รังสี ในช่วงคลื่นที่สายตามองเห็นได้ (คลื่นแสง) รังสีใต้แดง รังสีไมโครเวฟ เลเซอร์ เป็นต้น

กลุ่มเสี่ยง ได้แก่ แพทย์ พยาบาล และบุคลากรอื่นที่เกี่ยวข้อง

ผลกระทบต่อสุขภาพ

๑. รังสีอัลตราไวโอเล็ต (UV) ถ้าได้รับมากเกินไปมีผลต่อตา คือตาแดง เยื่อในชั้นตาอาจถูก ทำลาย ผิวหนังอักเสบ คัน สัมผัสเป็นเวลานานทำให้เกิดมะเร็งผิวหนังได้

๒. รังสีในช่วงคลื่นที่มองเห็นได้ (คลื่นแสง) คือแสงจากหลอดไฟฟลูออเรสเซนต์ และหลอดไฟ ชนิดมีไส้ถ้าความเข้มแสงที่ไม่เหมาะสมจะทำให้เกิดความเมื่อยล้าของสายตา ปวดศีรษะ

๓. รังสีอินฟราเรด (IR) ทำให้เกิดอันตรายต่อตาเมื่อรังสีถูกดูดกลืนเข้าไปในตาและเลนส์ จะให้พลังงานแก่เซลล์ ทำให้เกิดการตกตะกอนของสารประกอบที่อยู่ในเซลล์ หากเป็นมากอาจตาบอด นอกจากนี้ยังอาจทำให้ผิวหนังไหม้ได้

๔. เลเซอร์ (Laser) การสัมผัสเลเซอร์จะทำให้เกิดอันตรายต่อตา โดยเฉพาะส่วนกระจกตาและเลนส์ตา มีผลต่อผิวหนังที่สัมผัส ทำให้เกิดตุ่ม

๕. ไมโครเวฟ (Microwave) มีผลทำให้เกิดอันตรายต่อตา ระบบประสาทส่วนกลางและระบบสืบพันธุ์

การป้องกันและควบคุม

๑. ให้ความรู้กับบุคลากรที่ทำงานเกี่ยวข้องกับรังสีที่ไม่ก่อให้เกิดการแตกตัว เน้นเรื่องอันตรายและการป้องกัน

๒. การสวมใส่อุปกรณ์ป้องกันอันตรายขณะทำงาน เช่น สวมแว่นตานิรภัย ป้องกันรังสีอัลตราไวโอเล็ต รังสีอินฟราเรด หรือแสงเลเซอร์

๓. มีการตรวจสอบเครื่องมือ อุปกรณ์ทางการแพทย์และการบำรุงรักษา เพื่อป้องกันการรั่วไหลของรังสี

๔. ตรวจสอบสุขภาพประจำปีโดยเน้นการตรวจตาและผิวหนัง

๔. อันตรายจากเครื่องถ่ายเอกสาร (Photocopier)

แม้ว่าการทำงานในสำนักงานหรืองานออฟฟิศ จะไม่มีอันตรายร้ายแรงแผ่กระจายอยู่เหมือนการทำงานในโรงงานอุตสาหกรรม แต่ก็ไม่ได้หมายความว่างานออฟฟิศจะมีความปลอดภัยไปทั้งหมด อย่างน้อยก็มีคำถามเกิดขึ้นอยู่เสมอว่า อุปกรณ์สำนักงานบางชนิด โดยเฉพาะอย่างยิ่งเครื่องถ่ายเอกสารที่มีแสงจ้าและกลืนสารเคมีระเหยออกมาตลอดเวลา นั้น จะมีผลต่อสุขภาพหรือไม่ อันตรายจากเครื่องถ่ายเอกสารมีอยู่จริง แต่ผลกระทบต่อสุขภาพผู้ใช้จะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับว่า มีการปฏิบัติตามคำแนะนำเพื่อความปลอดภัยหรือไม่

แหล่งที่พบ งานสำนักงาน (Office), งานธุรการของหน่วยงานต่างๆ

ผลกระทบต่อสุขภาพ

๑. ก๊าซโอโซน ทำให้เกิดการระคายเคือง และการสัมผัสก๊าซนี้มานานๆ จะเป็นอันตรายต่อระบบหายใจและระบบประสาทได้

๒. ฝุ่นผงหมึก เป็นส่วนประกอบของสารเคมีที่เป็นอันตราย รวมถึงสารที่อาจก่อมะเร็งและสารที่เป็นสาเหตุของภูมิแพ้

๓. รังสีอัลตราไวโอเล็ต (UV Light) มักเป็นอันตรายต่อตา การสัมผัสแสงจ้าจากการถ่ายเอกสารเป็นเวลานาน จะเป็นสาเหตุของอาการปวดตาและปวดศีรษะ

แนวทางความปลอดภัยในการใช้เครื่องถ่ายเอกสาร

๑. ถ่ายเอกสารทุกครั้งควรปิดฝาครอบให้สนิท หากไม่สามารถปิดได้ควรหลีกเลี่ยงการมองที่กระจกต้นฉบับ
๒. ติดตั้งพัดลมดูดอากาศเฉพาะที่ในห้องถ่ายเอกสาร
๓. สวมถุงมือขณะเติมหรือเคลื่อนย้ายผงหมึก ในกรณีจำเป็นควรใส่หน้ากากกันฝุ่นเคมีและขอเอกสารข้อมูลเคมีภัณฑ์ (MSDS) จากผู้ผลิตหรือผู้จำหน่าย
๔. ผงหมึกที่ใช้แล้วนำไปกำจัดลงในภาชนะปิดมิดชิด รวมไปถึงผงหมึกที่หกเลอะหรือฟุ้งกระจายขณะเติมผงหมึกด้วย
๕. เลือกซื้อเครื่องถ่ายเอกสารที่มีระบบเติมผงหมึกที่ปลอดภัยและมีภาชนะบรรจุเศษผงหมึกภายในเครื่อง และมีระบบตัดการทำงานอัตโนมัติเมื่อภาชนะบรรจุเศษผงหมึกเต็มแล้ว
๖. มีการบำรุงรักษาเครื่องเป็นประจำ
๗. ไม่ควรวางเครื่องถ่ายเอกสารในห้องทำงาน ควรจัดแยกไว้ในที่เฉพาะหรือไว้ในตู้ที่มิดชิดห่างจากคนทำงาน และมีการระบายอากาศที่เหมาะสม
๘. ผู้ซ่อมบำรุงเครื่องถ่ายเอกสารควรสวมถุงมือแบบใช้แล้วทิ้งขณะทำงานและหลีกเลี่ยงการสัมผัสโดยตรงกับลูกกลิ้งด้วย
๙. ไม่ควรมีผู้ใดต้องทำงานถ่ายเอกสารทั้งวัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่มีปัญหาระบบทางเดินหายใจ
๑๐. ผู้ที่มีหน้าที่เกี่ยวข้องกับการถ่ายเอกสาร ควรได้รับการแนะนำอบรมวิธีการใช้การเปลี่ยนถ่านผงหมึก รวมทั้งการกำจัดผงหมึก ฯลฯ

๕. แสงสว่าง (Light)

แสงสว่างนับว่ามีผลต่อสุขภาพร่างกายโดยตรง เนื่องจากเกี่ยวข้องกับการมองเห็น ताจึงเป็นอวัยวะที่รับผลโดยตรงจากแสงสว่าง แม้ว่าตาของเราก็สามารถปรับให้เข้ากับแสงมาก น้อยได้ก็ตามแต่ก็ต้องมีขีดจำกัด ถ้าหากว่าระดับความเข้มของแสงสว่างไม่ได้มาตรฐานแล้วจะก่อให้เกิดเป็นอันตรายต่อตาเป็นอย่างมาก ลักษณะของแสงสว่างที่มีอันตรายต่อตาคน มีดังนี้

๕.๑ แสงสว่างน้อยเกินไป ทำให้กล้ามเนื้อตาต้องทำงานมากเกินไป ไปบังคับม่านตาให้เปิดกว้าง ทำให้ตาเมื่อยล้า เพราะต้องเพ่งตามาก ปวดตา มึนศีรษะ ประสิทธิภาพการทำงานลดลง อาจจะทำให้เกิดอุบัติเหตุได้ อาจจะทำให้เกิดอันตรายต่อสายตาอย่างถาวร บางรายอาจจะมึนกล้ามเนื้อหนังตากระตุก วิงเวียนนอนไม่หลับ การมองเห็นแย่ง ตาแดง กลัวแสง บางรายมีผลต่อจิตใจ ขวัญกำลังใจในการทำงานลดลง

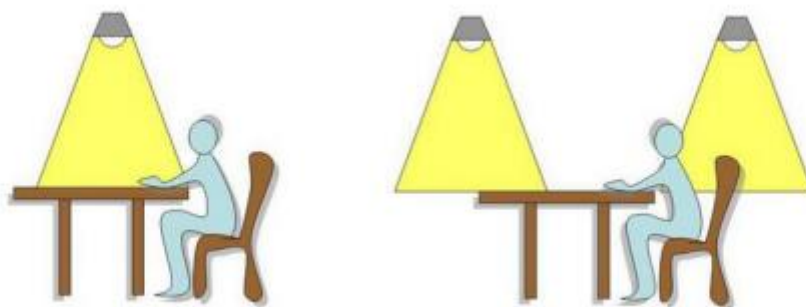
๕.๒ แสงสว่างมากเกินไป เช่น แสงจ้า จะทำให้ตาเกิดความไม่สบาย เมื่อยล้า ปวดตา เกิดการอักเสบของเยื่อตา กระจกตาอักเสบ การอักเสบของเนื้อเยื่อส่วนรับภาพของตาซึ่งอาจทำให้เกิดตาบอดได้ หรือถ้าแสงสว่างมีแสงอัลตราไวโอเลตหรืออินฟราเรดด้วยจะทำให้เกิดการมองไม่เห็นชั่วคราว

ปัจจัยสภาพปัญหาแสงสว่างที่มักพบ ความเข้มแสงสว่างที่น้อยหรือมากเกินไป เกิดขึ้นได้จากหลายปัจจัย ได้แก่ การออกแบบการจัดระบบแสงสว่างภายในอาคาร การจัดวางผังการผลิต สภาพอาคารที่มี

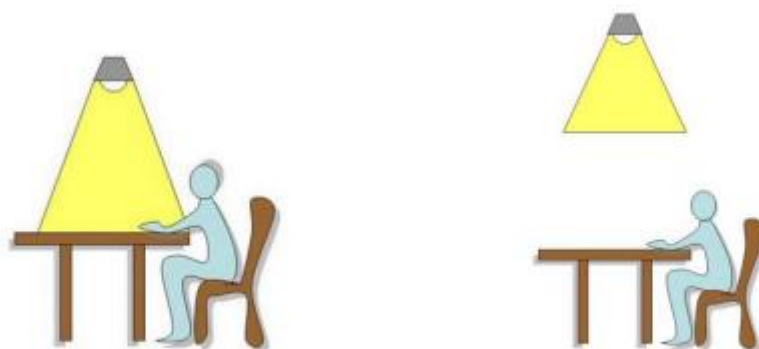
การก่อสร้างเพิ่มเติมเปลี่ยนแปลงการจัดวางสิ่งของ มีการเพิ่มกระบวนการโดยไม่คำนึงถึงระบบการส่องสว่าง หรือขาดการบำรุงรักษาการทำความสะอาด เป็นต้น สภาพความเข้มของแสงสว่างในบริเวณการทำงานไม่เพียงพอ ที่มักพบ ได้แก่

๑. การจัดระบบแสงสว่างไม่เหมาะสม

๑.๑ การจัดระบบแสงสว่างภายในอาคาร เป็นการส่องสว่างแบบทั่วไปมีวัตถุประสงค์หลัก เพื่อกระจายแสงสว่างให้มีการส่องสว่างทั่วบริเวณการทำงานภายในอาคาร ไม่ได้เป็นการจัดหรือติดตั้งระบบไฟเฉพาะจุด ฉะนั้นงานบางลักษณะ ที่ต้องการความเข้มข้นของแสงสว่างสูงกว่าหรือมากกว่าระบบแสงสว่างทั่วไปภายในอาคาร จึงทำให้มีความเข้มแสงสว่างไม่เพียงพอ



๑.๒ โคมไฟที่ให้แสงสว่างสำหรับบริเวณการทำงานอยู่ในระดับสูง หรือโคมไฟอยู่ห่างกันมาก ทำให้ความเข้มแสงสว่างไม่เพียงพอ มักพบในอาคารโรงเรียนที่มีเพดานหรือหลังคาสูง



๑.๓ การติดตั้งหลอดไฟในลักษณะของโคมเปลือย ทำให้เกิดการกระจายของแสงสว่างทุกทิศทาง หลอดไฟฟ้ายิ่งติดตั้งสูงเกินไปก็อาจทำให้ความเข้มของแสงสว่างไม่เพียงพอ (ขึ้นอยู่กับจำนวนหลอดไฟและกำลังไฟ) หากติดตั้งในระดับต่ำลงมากก็อาจก่อให้เกิดปัญหาแสงจ้า ส่องเข้าสู่ลานตาของผู้ปฏิบัติงานที่เรียกว่าแสงพร่าตา

๑.๔ การติดตั้งหลอดไฟใกล้เสาหรือคาน ทำให้เกิดเงาบังบริเวณพื้นที่การทำงาน

๑.๕ ความเข้มแสงสว่างไม่เพียงพอกับลักษณะงานที่ทำ เนื่องจากจำนวนหรือขนาดของหลอดไฟไม่เพียงพอในการส่องแสงสว่าง

๑.๖ ระยะห่างระหว่างโคมไฟและจุดที่เป็นพื้นที่การทำงานไม่เหมาะสม เช่น มีจุดการทำงานบางจุดที่อยู่กึ่งกลางระหว่างตำแหน่งติดตั้งโคมไฟ ทำให้ความเข้มของแสงสว่างไม่เพียงพอ

๒. การจัดผังกระบวนการทำงาน

๒.๑ ทิศทางการนั่งทำงานก่อให้เกิดเงาจากตัวของผู้ปฏิบัติงานบดบังแสงสว่างของจุดที่ทำงาน

๒.๒ จากการจัดวางวัสดุอุปกรณ์ปิดกั้นทิศทางของแสงสว่างที่จะส่องมายังบริเวณที่ทำงาน เช่น ป้าย กล้อง ลัง ตู้จัดเก็บสิ่งของ เป็นต้น

๒.๓ บริเวณการทำงานอยู่ภายใต้เงาบังของเครื่องจักร

๒.๔ บริเวณการทำงานอยู่ในมุมห้อง หรือห้องที่ไม่มีโอกาสได้รับแสงสว่างจากธรรมชาติ เพื่อช่วยเพิ่มความเข้มแสงสว่าง

๒.๕ การได้แสงสว่างจากภายนอก เพื่อช่วยในการปฏิบัติงาน แต่จัดทิศทางเข้าของแสงสว่างอย่างไม่ต้อง ทำให้เกิดแสงสะท้อน หรือแสงพร่าตาได้



๓. ขาดการตรวจสอบบำรุงรักษา แหล่งกำเนิดแสงสว่างที่ให้แก่บริเวณการทำงาน

๓.๑ หลอดไฟใกล้เสื่อมประสิทธิภาพ สืบเนื่องจากการเปล่งแสงสว่างเมื่อเทียบกับหลอดที่มีกำลังส่องสว่างเท่ากันหรืออยู่ในสภาพชำรุด

๓.๒ หลอดไฟมีฝุ่นจับ ทำให้ประสิทธิภาพในการส่องสว่างน้อยลง

๓.๓ โคมไฟมีฝุ่นจับ ทำให้ประสิทธิภาพในการช่วยสะท้อนกลับแสงสว่างน้อยลง

๓.๔ ผนังอาคารหรือเพดาน ตลอดจนเครื่องจักรอุปกรณ์อยู่ในสภาพสกปรก ทำให้ความสามารถในการสะท้อนแสงสว่างน้อยลง

๓.๕ ช่องโปร่งแสงต่างๆ เช่น ช่องแสงบนหลังคา และกระจกหน้าต่างสกปรกขาดการทำความสะอาด

๓.๖ กิ่งและใบไม้บดบังแสงสว่างจากธรรมชาติไม่สามารถส่องแสงสว่างเข้ามาตามช่องรับแสงสว่างต่างๆ ได้

๔. จากสาเหตุอื่นๆ

๔.๑ สีของผนัง เพดาน หรือเครื่องจักร อุปกรณ์มีคุณสมบัติในการสะท้อนแสงสว่างค่อนข้างต่ำ

๔.๒ เงามองเสา โครงสร้างผนัง กองวัตถุสิ่งของ บดบังบริเวณการทำงาน เนื่องจากอิทธิพลของแสงสว่างจากภายนอกที่มีมากกว่าความเข้มของแสงสว่างที่จัดไว้ให้แก่บริเวณการทำงาน จึงทำให้เกิดเงาทอดบัง

๔.๓ คุณภาพของแสงสว่างไม่คงที่ เนื่องจากใบของพัดลมติดเพดานหมุนตัดขวางลำแสงที่ใช้ส่องสว่างมายังบริเวณการทำงาน ซึ่งมีลักษณะคล้ายไฟกระพริบตลอดเวลา

การควบคุมและป้องกันอันตราย

การจัดให้มีแสงสว่างเหมาะสมกับการปฏิบัติงานเพื่อให้เกิดความปลอดภัย ทำให้การมองเห็นเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ เกิดความรู้สึกรบายในการมอง และในแง่เศรษฐกิจนั้น เป็นการนำพลังงานมาใช้อย่างมีประสิทธิภาพและที่สำคัญคือ ช่วยเพิ่มผลผลิตให้กับสถานประกอบกิจการ การบำรุงรักษาระบบแสงสว่างให้มีสภาพดีอยู่เสมอ เป็นมาตรการที่มีในการปฏิบัติ

๑. การจัดการกับแหล่งแสง การจัดแสงสว่างให้มีสภาพที่เหมาะสม มีหลักในการพิจารณาจากปัจจัยต่างๆ ดังนี้

๑.๑ การเลือกระบบแสงสว่างและแหล่งกำเนิดแสงสว่างแสงสว่างตามธรรมชาติเป็นแหล่งกำเนิดของแสงสว่างที่ดีที่สุดและถูกที่สุด การจัดพื้นที่ของสถานประกอบกิจการให้มีพื้นที่ของหน้าต่างหรือช่องแสงเข้าจึงเป็นเรื่องที่มีความสำคัญ หากต้องการนำประโยชน์จากแสงสว่างธรรมชาติมาใช้ควรจัดให้มีพื้นที่ของหน้าต่างมากกว่า ๑/๓ ของพื้นที่ผนังของสถานประกอบกิจการนั้น แต่ทั้งนี้ต้องคำนึงถึงความร้อนที่จะเข้ามาด้วย

๑.๒ ลักษณะของห้องหรือพื้นที่ใช้งาน นับเป็นส่วนสำคัญที่สุดในการจะนำรายละเอียดไปใช้เป็นข้อพิจารณาในการกำหนดความสว่างให้เหมาะสมเพื่อให้เกิดการมองเห็นที่ดีการจัดสภาพแวดล้อมในการมองเห็นเพื่อให้เกิดความรู้สึกรบายและอยากทำงาน การพิถีพิถันในการเลือกใช้สีและวัสดุในการทำเพดานและผนัง ซึ่งปัจจัยเหล่านี้จะช่วยเพิ่มการมองเห็นให้ดียิ่งขึ้นโดยจะลดการสูญเสียจากแสงสะท้อน การกระจายของแสงดีขึ้น ปกติแล้วการทาสีเพดาน ควรทาสีที่ใกล้เคียงกับสีขาวให้มากที่สุด และผนังไม่ควรทาสีที่มีความมันวาว ควรทาสีอ่อนๆ

๑.๓ ปริมาณของแสงสว่างที่เพียงพอและมีคุณภาพ ลักษณะงานแต่ละชนิดต้องการปริมาณแสงสว่างไม่เท่ากัน ลักษณะงานที่มีความละเอียดมากหรือมีชิ้นงานขนาดเล็กมากหรือทำงานกับชิ้นงานที่มีสีมืดทึบ ย่อมต้องการปริมาณแสงสว่างมากกว่างานที่มีชิ้นงานขนาดใหญ่หรือมีสีอ่อน นอกจากปริมาณแสงสว่างที่พบเหมาะกับลักษณะงานแล้วคุณภาพของแสงสว่างก็มีความสำคัญมาก

๒. แสงสว่างที่ควรหลีกเลี่ยง

๒.๑ การเกิดแสงจ้า (Glare) คือ จุดหรือพื้นที่ที่มีแสงจ้าเกิดขึ้นในระยะของลานสายตา (Visual Field) ทำให้ตาารู้สึกว่ามีแสงสว่างมากเกินไปที่ตาจะปรับได้ ทำให้เกิดความรำคาญ ไม่สบายตา หรือทำให้ความสามารถในการมองเห็นลดลง

๒.๒ การเกิดเงา เงาเป็นอุปสรรคต่อการทำงานอย่างยิ่ง บริเวณที่มีเงามืดบนพื้นผิวของชิ้นงานจะทำให้การทำงานยากลำบากยิ่งขึ้น เพราะมองไม่เห็นหรือเห็นไม่ชัดคุณภาพของงานไม่ดีเมื่อเวลาและอาจก่อให้เกิดอุบัติเหตุได้

การป้องกันและควบคุม

๑. ดำเนินการตรวจวัดความเข้มของแสงสว่างและนำค่าตรวจวัดที่ได้มาทำการประเมินเพื่อปรับปรุงระบบส่องสว่าง ให้มีความเข้มของแสงไม่ต่ำกว่ามาตรฐานความปลอดภัยในการทำงานที่ได้มีการกำหนดไว้ (ภาคผนวก)

๒. ทำความสะอาดหลอดไฟ โคมไฟและที่ครอบไฟ หากพบว่าค่าความเข้มของแสงสว่างที่วัดได้มีค่าต่ำกว่าค่ามาตรฐานความปลอดภัยฯ ที่ได้มีการกำหนดไว้ ให้ทำความสะอาดหลอดไฟหรือเปลี่ยนใหม่หากพบว่าชำรุดและทำความสะอาดโคมไฟ ฝาครอบหลอดไฟ (ถ้ามี) ให้สะอาด แล้วทดลองตรวจวัดใหม่อีกครั้ง

๓. ลดระดับดวงไฟ/โคมไฟลง การลดระดับโคมไฟให้ลงมาอยู่ในระดับที่สามารถให้ความเข้มของแสงสว่างไม่ต่ำกว่ามาตรฐานความปลอดภัยฯ ที่ได้มีการกำหนดไว้ แต่การลดระดับโคมไฟลงมาเพื่อให้มีความเข้มแสงมากขึ้นนั้น บางครั้งอาจเป็นวิธีการที่ไม่เหมาะสม เนื่องจากอาจก่อให้เกิดแสงพร่าตาหรือกีดขวางการทำงาน ควรพิจารณาปรับปรุงโดยวิธีการอื่นร่วมด้วย

๔. วางผังบริเวณการทำงานเพื่อใช้ประโยชน์จากแหล่งกำเนิดแสงสว่าง หากไม่สามารถปรับปรุงเพื่อเพิ่มความเข้มของแสงสว่างขึ้นโดยวิธีการลดระดับโคมไฟ หรือติดโคมสะท้อนแล้วความเข้มของแสงก็ยังไม่เพียงพอ ก็จำเป็นที่จะต้องติดหลอดไฟช่วยเพิ่มแสงสว่าง ซึ่งเป็นวิธีการที่ต้องเพิ่มภาระค่าใช้จ่ายในด้านพลังงาน ดังนั้น การจัดระบบแสงสว่างด้วยวิธีนี้จำเป็นต้องวางผังการปฏิบัติงานเพื่อให้บริเวณการทำงานต่างๆ ได้ประโยชน์จากแสงสว่างที่จัดให้อย่างคุ้มค่า

๕. การติดตั้งแหล่งกำเนิดแสงสว่างเฉพาะจุดเพิ่ม การติดหลอดไฟเฉพาะจุดช่วยเพิ่มแสงสว่าง ณ จุดที่ทำงาน ในกรณีที่การจัดการระบบแสงสว่างดังที่กล่าวไว้ข้อต่างๆ ข้างต้น มีความเข้มของแสงสว่างไม่เพียงพอกับลักษณะงานที่ทำ หรือที่จัดไว้เดิมเพียงพอแล้ว แต่มีการเปลี่ยนกระบวนการผลิตในบางครั้ง ทำให้แสงสว่างที่ได้รับอยู่เดิมนั้นไม่เพียงพอ เช่น งานเย็บผ้าจากผ้าสีอ่อนเปลี่ยนเป็นที่สียึดทึบ ค่าความเข้มของแสงสว่างที่ต้องการย่อมต่างกันหรือมีการเปลี่ยนแปลงชิ้นงานที่ประกอบจากชิ้นงานขนาดใหญ่ไปเป็นชิ้นงานที่มีขนาดเล็กมากๆ การติดไฟเฉพาะจุดจะช่วยเพิ่มความเข้มของแสงสว่างได้อย่างเหมาะสม สามารถเปิดใช้เพื่อให้แสงสว่างกับงานที่ต้องการความละเอียดสูง และปิดเมื่อปฏิบัติงานตามลักษณะงานปกติหรือไม่มีการทำงาน สำหรับการติดหลอดไฟเฉพาะจุดนี้ ควรติดตั้งให้อยู่ในตำแหน่งที่ไม่ก่อให้เกิดเงาบัง ณ จุดทำงาน และไม่ก่อให้เกิดปัญหาแสงสะท้อน

๖. การใช้ประโยชน์จากแสงสว่างตามธรรมชาติการใช้แสงสว่างจากธรรมชาติช่วย โดยการติดตั้งช่องรับแสงบนหลังคาอาคาร วัสดุที่ใช้จะเป็นลักษณะรูปทรงเดียวกับกระเบื้องลอนชนิดต่างๆ ความชันที่ยอมให้แสงผ่านได้จะมีให้เลือกหลายระดับตามความเหมาะสม ข้อพิจารณาในการติดตั้ง พัง ระวังในเรื่องของแสงที่ส่องลงมาต้องไม่ก่อให้เกิดความร้อน หรือแสงสะท้อนที่มีผลกระทบต่อพนักงาน

๗. เพิ่มช่องรับแสงจากธรรมชาติที่ผนังด้านข้างอาคาร เช่น ช่องกระจกช่องลมหรือใช้ บล็อกแก้วกึ่งที่ผนังอาคาร

๘. จัดตารางระยะเวลาในการตรวจสอบ บำรุงรักษาระบบแสงสว่างโดยการทำ ความสะอาดหลอดไฟ โคมสะท้อน เปลี่ยนหลอดไฟที่ใกล้หมดอายุหรือเสื่อมสภาพ ตลอดจนการทำความสะอาดช่องรับแสงจากธรรมชาติ การทำความสะอาดผนังเพดานให้สะอาด เพื่อรักษาความสามารถในการ ช่วยสะท้อนแสงสว่าง

๙. ควรนั่งทำงานอยู่ในบริเวณที่ไม่มีเงาบัง หรือย้ายสิ่งของที่ทำให้เกิดเงาบังออกหรือ ย้ายตำแหน่งไปนั่งบริเวณที่มีแสงสว่างเพียงพอ

๑๐. ทำความสะอาดผนัง ทาสีทับจุดที่มีสีทึบหรือจุดสกปรก เพื่อให้ผนังกลับมาสะท้อน แสงสว่างได้ดีการทาสีอาคาร ควรเลือกสีอ่อน และไม่ใช่สีที่มีลักษณะเป็นมันวาว เพื่อลดการเกิดแสง สะท้อน

บทที่ ๔

การตรวจสุขภาพประจำปี/การตรวจสุขภาพก่อนเข้างาน

การตรวจสุขภาพประจำปีและการตรวจสุขภาพก่อนเข้างาน เป็นหนึ่งในแผนงานการเฝ้าระวังทางสุขภาพที่มีความสำคัญมาก ซึ่งอยู่ในแผนการบริหารจัดการด้านอาชีวอนามัยสำหรับเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลสวนปรุง โดยในการตรวจสุขภาพประจำปีโรงพยาบาลสวนปรุงใช้หลักว่า ให้ตรวจสุขภาพตามความจำเป็นของอายุและตามความเสี่ยงที่พบในแต่ละแผนก

๑. การตรวจสุขภาพตามความจำเป็นของอายุ

โรงพยาบาลสวนปรุงยึดตามเกณฑ์ของกระทรวงสาธารณสุข เรื่องการเบิกค่าตรวจสุขภาพ ซึ่งมีข้อความว่า ให้ข้าราชการเบิกค่าตรวจสุขภาพประจำปีได้ตาม พ.ร.ฎ. เงินสวัสดิการเกี่ยวกับการรักษาพยาบาล (ฉบับที่ ๔) พ.ศ. ๒๕๒๓ และหนังสือกระทรวงการคลังที่ กค. ๐๕๐๒/ว ๖๔ ลงวันที่ ๗ มิ.ย. ๒๕๓๓ กำหนดให้ข้าราชการเบิกค่าตรวจสุขภาพประจำปีได้ รายละเอียดดังนี้

๑. ผู้ที่มีอายุไม่เกิน ๓๕ ปี บริบูรณ์ ได้รับการตรวจ Chest x-ray, Routine Urine Examination, Routine Stool Examination, CBC
๒. การตรวจสำหรับผู้ที่มีอายุมากกว่า ๓๕ ปี บริบูรณ์ขึ้นไปจะได้รับการตรวจ Chest x-ray, Routine Urine Examination, Routine Stool Examination, CBC, Blood Chemistry
๓. ผู้ที่มีอายุมากกว่า ๓๕ ปี หรือสมรสแล้ว ควรจะตรวจมะเร็งเต้านมและมะเร็งปากมดลูก

๒. การตรวจร่างกายประจำปีของบุคลากร

การตรวจร่างกายก่อนทำงานทางอาชีวเวชศาสตร์ เป็นการตรวจเพื่อประเมินว่าบุคลากรมีความเหมาะสมกับงานนั้นๆ หรือไม่ เนื่องจากบุคคลที่แข็งแรงเหมาะสมกับงาน งานจึงจะมีประสิทธิภาพและเป็นการตรวจสุขภาพตามปัจจัยคุกคามต่อสุขภาพที่มีอยู่ในงาน เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดอันตรายหรือเกิดโรคจากการทำงาน

๒.๑ การทดสอบสมรรถภาพร่างกาย

สำหรับบุคลากรทุกคน จะต้องได้รับการทดสอบสมรรถภาพร่างกาย เพื่อทดสอบความแข็งแรงของร่างกาย

๒.๒ การทดสอบสมรรถภาพปอด

เพื่อป้องกันโรคปอดจากการทำงานทุกชนิด บุคลากรทุกคนต้องได้รับการทดสอบสมรรถภาพปอด

๓. การเจาะเลือดเพื่อตรวจหาไวรัสตับอักเสบบี

เพื่อป้องกันโรคไวรัสตับอักเสบบี บุคลากรที่ต้องทำงานเสี่ยงต่อการสัมผัสเลือดและสารคัดหลั่ง แต่ยังไม่เคยได้รับวัคซีน ควรได้รับการตรวจเลือดหาไวรัสตับอักเสบบีและส่งเสริมให้วัคซีนในผู้ที่ไม่มีภูมิคุ้มกัน

อ้างอิง

นางรัชนีกร ชมสวน และคณะ. (2551). *คู่มือการตรวจประเมินการดำเนินงานการประเมินความเสี่ยงจากการทำงานของบุคลากรในโรงพยาบาล*. นนทบุรี

สำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข (2551), *คู่มือการตรวจประเมินการดำเนินงานการประเมินความเสี่ยงจากการทำงานของบุคลากรในโรงพยาบาล*,



คณะกรรมการอาชีวอนามัย ความปลอดภัย
และสภาพแวดล้อมในการทำงาน โรงพยาบาลสวนปรุง