

คู่มือ ปฏิบัติงาน



ด้านอาชีวอนามัย

โรงพยาบาลกาบัง

จัดทำโดย : คณะกรรมการด้านอาชีวอนามัยและ
ความปลอดภัยในโรงพยาบาล

คำนำ

โรงพยาบาลเป็นองค์กรให้บริการสุขภาพที่มีสิ่งเป็นอันตรายแอบแฝงอยู่ที่เกิดจากกระบวนการทำงาน และสภาพแวดล้อมการทำงานที่มีปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพและความปลอดภัยของผู้ปฏิบัติงาน ได้แก่ สิ่งคุกคามทางชีวภาพ สิ่งคุกคามทางกายภาพ สิ่งคุกคามทางเคมี สิ่งคุกคามทางจิตสังคม และสิ่งคุกคามทางการยศาสตร์ เช่น เชื้อโรค สารเคมี แสงจ้าจากคอมพิวเตอร์ ทำหัตถการ เสี่ยงดิ่งในโรงซักฟอก ก๊าซในห้องผ่าตัด เป็นต้น อันเป็นอันตรายต่อสุขภาพอนามัยของบุคลากรที่ปฏิบัติงานในโรงพยาบาล ซึ่งแม้ว่าผู้ปฏิบัติงานในโรงพยาบาลหรือสถานพยาบาลส่วนใหญ่จะเป็นที่มีความรู้ในการดูแลสุขภาพในระดับสูงกว่าบุคลากรด้านอื่นๆ แต่ในฐานะผู้ให้บริการทางการแพทย์แก่ผู้อื่นนั้น บางครั้งอาจมองข้าม หรือ ละเลยการดูแลสุขภาพตนเองและเพื่อนร่วมงานได้

โรงพยาบาลกาบัง มีความตระหนักถึงความสำคัญของภาวะสุขภาพของบุคลากรในองค์กร จึงได้จัดทำคู่มือแนวทางการปฏิบัติงานเพื่อความปลอดภัยขึ้น ซึ่งเนื้อหาประกอบด้วย ความรู้ด้านอาชีวอนามัย นโยบายด้านอาชีวอนามัย และ แนวทางปฏิบัติในการป้องกันความเสี่ยงจากการทำงาน เพื่อให้บุคลากรในโรงพยาบาล ยึดถือปฏิบัติให้เป็นแนวทางเดียวกันต่อไป

ทีมอาชีวอนามัย

1 มีนาคม 2567

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
1. คำนำ	ก
2. สารบัญ	ข
2. นโยบายด้านอาชีวอนามัย	1
3. อาชีวอนามัย และการจัดบริการอาชีวอนามัยและความปลอดภัยในโรงพยาบาล	3
4. การดูแลส่งเสริมสุขภาพบุคลากร โรงพยาบาล	11
5. แนวทางปฏิบัติเพื่อป้องกันและจัดการความเสี่ยงจากการทำงาน	
- ในบุคคลที่อยู่ในภาวะตั้งครรภ์	14
- จากเสียงดัง	16
- จากแสงสว่าง	18
- จากความร้อน	20
- จากรังสี	22
- ทำทงในการทำงานที่ถูกลักษณะ	23
- จากสารเคมี	26
6. กฎและความปลอดภัยในงานช่าง	27

นโยบายความปลอดภัยด้านอาชีวอนามัย และสิ่งแวดล้อม โรงพยาบาลกาบัง

โรงพยาบาลกาบังมุ่งเน้นให้บริการที่มีคุณภาพได้มาตรฐาน และส่งเสริมการสร้างสุขภาพทั้งด้านร่างกายและจิตใจ การจัดสิ่งแวดล้อมที่ปลอดภัยเอื้อต่อเจ้าหน้าที่ปฏิบัติงานและผู้มารับบริการ รวมทั้งการไม่มีอุบัติเหตุหรือโรคจากการทำงาน ถือเป็นหัวใจสำคัญของงานอาชีวอนามัย โดยงานอาชีวอนามัยจะสำเร็จได้ขึ้นอยู่กับความร่วมมือจากเจ้าหน้าที่ทุกท่าน โรงพยาบาลกาบังจึงได้กำหนดนโยบาย ความปลอดภัยสิ่งแวดล้อมและอาชีวอนามัยดังนี้

1. สุขภาพ และ ความปลอดภัยในการทำงาน เป็นหน้าที่ของเจ้าหน้าที่ทุกคน ทุกระดับ ที่จะร่วมมือกัน เพื่อให้เกิดความปลอดภัย ต่อผู้มารับบริการและเจ้าหน้าที่ปฏิบัติงาน
2. โรงพยาบาลมีการปรับปรุงระบบ โครงสร้างสิ่งแวดล้อมให้สะอาด ปลอดภัย สวยงาม และ สะดวกสบายต่อผู้มารับบริการและเจ้าหน้าที่ปฏิบัติงาน
3. โรงพยาบาลมีระบบ และสนับสนุนการใช้อุปกรณ์ป้องกันอันตรายที่เหมาะสมและพร้อมใช้งาน เพื่อรักษาไว้ซึ่ง สุขภาพอนามัย ที่ดีของเจ้าหน้าที่ทุกคน
4. โรงพยาบาลมีคณะกรรมการด้านอาชีวอนามัยและความปลอดภัยในโรงพยาบาล เพื่อรับผิชอบ ดูแล ติดตามการดำเนินงานให้ครอบคลุมทุกกลุ่มอาชีพและฝีกอบรมเจ้าหน้าที่ตลอดจน ชุมชนเฝ้าระวังความเสี่ยงจากการทำงานในชุมชน เป็นไปด้วยความเรียบร้อย มีประสิทธิภาพ และต่อเนื่องอย่างยั่งยืน
5. โรงพยาบาลจัดกิจกรรมด้านอาชีวอนามัยและความปลอดภัย เพื่อส่งเสริมให้ความรู้ ทักษะ และความเข้าใจ แก่เจ้าหน้าที่ เพื่อสร้างจิตสำนึกที่ดีต่อการมีส่วนร่วม
6. โรงพยาบาลจะจัดให้มีการติดตามและประเมินผลการดำเนินงาน ตามนโยบายความปลอดภัยด้านอาชีวอนามัย เพื่อควบคุมดูแลให้มีการปฏิบัติอย่างจริงจัง และเกิดประสิทธิภาพสูงสุด

จึงประกาศมาให้ทราบและถือปฏิบัติโดยทั่วกัน

ทั้งนี้ ตั้งแต่ วันที่ 1 มีนาคม 2567 เป็นต้นไป



(นายชำชูติน คายะ)

ผู้อำนวยการ โรงพยาบาลกาบัง
อาชีวอนามัยและความปลอดภัยในการทำงาน

สิ่งคุกคามในสถานบริการสาธารณสุข

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

อันตรายจากสิ่งแวดล้อมการทำงานในโรงพยาบาล การป้องกันและควบคุม

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

อุบัติเหตุจากการทำงานในโรงพยาบาลที่พบได้บ่อย

- | | |
|---------------------------|------------------------------------|
| ● การบาดเจ็บที่บริเวณหลัง | ● การถูกไฟฟ้าดูด |
| ● การลื่นและหกล้ม | ● การระเบิดและการรั่วไหลของสารเคมี |
| ● การบาดเจ็บจากวัตถุมีคม | |

ปัญหาคุณภาพอากาศในโรงพยาบาล

- อากาศสะอาดจากภายนอกเข้าสู่อาคารไม่เพียงพอ
- ระบบปรับอากาศไม่เหมาะสม หรือบำรุงรักษาไม่ดี
- การจัดพื้นที่ทำงานขัดขวางการไหลเวียนของอากาศไปสู่พื้นที่ส่วนต่างๆ
- ระดับของอุณหภูมิและความชื้นสัมพัทธ์ไม่เหมาะสม
- เกิดการปนเปื้อนมลพิษต่างๆภายในอาคาร

โรคจากการทำงานในโรงพยาบาล

ปัจจัยแห่งความเจ็บป่วย

1. ตัวบุคลากร และ พฤติกรรม
2. สิ่งคุกคามสุขภาพ
3. สภาพงาน

โรคที่ควรทราบ

1. กลุ่มอาการที่เกิดขึ้นจากการใช้คอมพิวเตอร์นานๆติดต่อกัน เรียกว่า **Visual display terminal syndrome**

สาเหตุ

1. การใช้สายตานานเกินไปทำให้เกิดสายตาสั้น
2. แสงกระพริบจากหน้าจอทำให้เกิดแสงรบกวนตา
3. น้ำหล่อเลี้ยงกระจกตาลดลง

อาการ

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

การป้องกันและแก้ไข

1. ปรับแสงให้พอเหมาะระหว่างแสงบนจอภาพ กับ แสงรอบๆ อัตราส่วน 3 :1
2. ปรับจอให้ต่ำกว่าสายตา 15-20 องศา
3. กรณีสายตาวาวให้ใช้แว่นตาชั้นเดียว เพราะ Visual field กว้างกว่า และควรให้ช่วงตัดแว่นปรับระยะการทำงานให้ชัดที่ 60 cm.
4. พักสายตาเป็นระยะ

2. อาการปวดตาจากปัญหาแสงสว่าง

สาเหตุ

1. ปริมาณแสงไม่เหมาะสม
2. ความแตกต่างระหว่างแสงในจุดทำงานกับแสงรอบๆ
3. แสงสะท้อนเข้าตา

ปริมาณแสง ตามประกาศกระทรวงมหาดไทย 2519

งานไม่ละเอียด เช่น การขนย้ายของ	ไม่น้อยกว่า 50 ลักซ์
งานละเอียดเล็กน้อย เช่น การนับยา	ไม่น้อยกว่า 100 ลักซ์
งานละเอียดปานกลาง เช่น การเย็บผ้า	ไม่น้อยกว่า 200 ลักซ์
งานละเอียดสูง เช่น การเตรียมยา	ไม่น้อยกว่า 300 ลักซ์
งานละเอียดมากเป็นพิเศษ เช่น การremove corneal FB การผ่าตัด	ไม่น้อยกว่า 1,000 ลักซ์

การแก้ไข

แก้ปัญหาจากแหล่งกำเนิดแสงโดยตรง

- | | |
|--|---|
| 1. ลดแสงที่จ้าเกิน | การลดการสะท้อนของแสง |
| 2. ย้ายดวงไฟให้อยู่นอกขอบเขตของสายตา | 1. ย้ายดวงไฟไปอยู่ในตำแหน่งไม่สะท้อน |
| 3. เพิ่มมุมแหล่งกำเนิดแสงที่ไม่พึงประสงค์
กับระดับสายตา > 45° | 2. เปลี่ยนตำแหน่งจุดทำงาน |
| 4. ลดพื้นที่แหล่งกำเนิดแสงให้เล็กลง | 3. ลดความสว่างดวงไฟ |
| 5. เพิ่มความสว่างของแสงโดยรอบแหล่งแสง
ที่ไม่พึงประสงค์ | 4. เปลี่ยนผิวของวัตถุที่แสงตกลงก่อน
สะท้อนเข้าตา |

3. โรคการได้ยินเสื่อมจากเสียงดัง

เป็นภาวะการเสื่อมของประสาทหูจากการสัมผัสกับเสียงรบกวน ที่มีความดังมาก

อาการ

มีเสียงในหูคล้ายเสียงแมลงหวี่ การได้ยินค่อยๆลดลง มักเป็น 2 ข้าง , กรณีกระทบเสียงดังทันทีอาจพบแก้วหูทะลุ , กรณีเรื้อรัง หูส่วนนอกและส่วนกลางปกติ

การป้องกัน

1. ควบคุมแหล่งกำเนิดเสียง
2. ควบคุมทางผ่านของเสียง
3. ใช้อุปกรณ์ช่วยป้องกัน
4. คัดคนเข้าทำงานและระบบหมุนเวียนคน

4. พิษจากแอลกอฮอล์

ช่องทางการได้รับแอลกอฮอล์สู่ร่างกาย ได้แก่ การดื่ม กิน , การหายใจ , การสัมผัส..ซึมเข้าผิวหนังหรือตา

ผลต่อร่างกาย

- | | |
|----------------|---------------------|
| 1. ระคายเคือง | 5. ไอ |
| 2. ปวดศีรษะ | 6. ตับเสีย ช็อค |
| 3. ซึม อ่อนแรง | 7. ทารกพิการในครรภ์ |
| 4. หมดสติ | |

การป้องกัน

- | | |
|-----------------------------|---|
| 1. การไม่สูดดมเข้าไป | 4. การจับเก็บมิดชิด ไม่รั่วไหล |
| 2. การงดดื่มสุราประจำ | 5. ไม่สัมผัสผิวหนังบริเวณกว้างหรือดวงตา |
| 3. การมีระบบระบายอากาศที่ดี | |

5. ความเครียดในงาน

เหตุก่อความเครียดทางจิตสังคม

- | | |
|----------------------|--|
| 1. ระบบบริหารงาน | 4. สิ่งแวดล้อมทางชีวภาพ เคมี กายภาพ เครื่องมือ เครื่องจักร |
| 2. ความสัมพันธ์ในงาน | 5. การจ้างงาน |
| 3. สังคมนอกงาน | 6. การจัดงาน |

ข้อเสนอแนะการจัดการความเครียดในองค์กร

1. การค้นหาปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดไม่ควรมองแยกส่วน แต่ควรมองให้เป็นระบบที่เชื่อมโยงกัน
2. โครงการลดความเครียดในที่ทำงาน มุ่งลดเฉพาะเครียดเหลือจะทนได้แต่ไม่ใช่ลดความเครียดทั้งหมด

6. กลุ่มอาการ กระดูก ข้อ กล้ามเนื้ออักเสบ เช่น

เส้นประสาทข้อมืออักเสบ

- เป็นอาการเส้นประสาทถูกกดทับที่พบบ่อยที่สุด
- จะมีอาการปวด ชา และกล้ามเนื้อลีบ เป็นอาการเฉพาะ

อาการ และ อาการแสดง

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

- อาการกำเริบเมื่องอหรือเหยียดข้อมือขณะทำงาน

การป้องกัน

- ลดความเร่งในการทำงาน ลดระยะเวลาที่ทำงานบิดข้อมือลง
- ข้อมือมากบริหารกล้ามเนื้อให้แข็งแรง
- ปรับท่าทางในการทำงานให้พอดี
- ใช้เครื่องมือช่วยแทนการใช้

โรคปวดหลังในงาน

เกิดการดึงตัว เกร็งตัวของกล้ามเนื้อบริเวณเอว หรือ หมอนรองกระดูกสันหลังส่วนเอวเคลื่อน

สาเหตุของโรคปวดหลัง

1. การนั่งผิดท่าเช่น การนั่งหลังโค้ง นั่งบิดๆ
2. นั่งขับรถหลังโค้ง
3. การยืนที่ผิดท่า
4. การยกของผิดท่า
5. การนอนบนที่นอนที่นุ่มหรือแข็งเกินไป
6. ร่างกายไม่แข็งแรง
7. ทำงานมากเกินไป

การป้องกัน

1. คัดคนให้เหมาะกับงาน
2. การหมั่นออกกำลังกายเสริมความแข็งแรง
3. ท่าทางที่ถูกต้อง
4. น้ำหนักที่ยกไม่เกินพิกัด
5. การใช้เครื่องทุ่นแรง

ข้อควรปฏิบัติเพื่อป้องกันโรคปวดหลัง

1. หลีกเลี่ยงจากการงอเอว ให้งอข้อสะโพกและเข่าร่วมด้วย
2. หลีกเลี่ยงจากการยกของหนักโดยเฉพาะที่อยู่เกินเอว
3. หันหน้าเข้าสิ่งของทุกครั้งที่จะยกของ
4. ถีบของหนักชิดตัว
5. ไม่ยกหรือผลักของที่หนักเกินตัว
6. หลีกเลี่ยงการยกของที่มีน้ำหนักไม่เท่ากัน
7. หลีกเลี่ยงการเคลื่อนไหวอย่างรวดเร็ว
8. เปลี่ยนท่าบ่อยๆ
9. การถูพื้น ดูดฝุ่น การขุดดิน ควรจะถือเครื่องมือไว้ใกล้ตัว ไม่ก้ำก๋ายาวๆหรือเอื้อมมือหยิบของ
10. ให้นั่งสวมถุงเท้า รองเท้า ไม่ยืนเท้าข้างเดียวสวมรองเท้าหรือถุงเท้า
11. หลีกเลี่ยงการแอ่นหรืองอหลัง เช่นการแอ่นหลังไปข้างหลังหรือก้มเอานิ้วมือจรดพื้น
12. เมื่อจะไอหรือจามให้กระชับหลังและงอหัวเข่า
13. เวลาปูเตียงให้คุกเข่า
14. นั่งหลังตรงและมีพนักพิงที่หลัง หากหมอนหรือผ้ารองบริเวณเอว ให้ยื่นยึดเส้นทุก 20-30 นาที
15. การยืน..อย่ายืนหลังค่อม ให้ยืนยึดไหล่อย่าห่อไหล่เพราะจะเมื่อยคอ อย่าใส่รองเท้าที่ส้นสูงมาก
16. การยก ข้ายสิ่งของ ให้เลือกวิธีอื่นเช่น การผลักหรือดัน , เวลาจะยกให้เดินเข้าใกล้สิ่งที่จะยก , ย่อเขาลงแล้วจับแล้วขึ้นขึ้น , ไม่ก้มหลังยกของ

แนวคิด

โรงพยาบาลเป็นสถานประกอบการเช่นเดียวกับโรงงานอุตสาหกรรมต่างกันในประเภทกิจการเป็นกิจการที่ให้บริการด้านการแพทย์และสาธารณสุข และกระบวนการทำงานบริการมีปฏิบัติงานจำเป็นต้องสัมผัสสิ่งคุกคามสุขภาพอนามัยและความไม่ปลอดภัยต่าง ๆ อย่างหลีกเลี่ยงมิได้ ซึ่งปัญหาการสัมผัสสิ่งคุกคามสุขภาพอนามัยและความไม่ปลอดภัยต่าง ๆ พบได้เกือบทุกแผนก หรือทุกหน่วยภายในโรงพยาบาล

ความหมายของการจัดบริการอาชีวอนามัยและความปลอดภัยในโรงพยาบาล

หมายถึง การบริการอาชีวอนามัยและความปลอดภัยที่ได้จัดให้มีขึ้นภายในโรงพยาบาล หรือสถานบริการทางการแพทย์และสาธารณสุขนั้น ๆ

จุดมุ่งหมายเพื่อ

1. ป้องกันโรคที่อาจเกิดขึ้นจากผู้ปฏิบัติงานในโรงพยาบาลได้รับ หรือสัมผัสสิ่งคุกคามสุขภาพอนามัยที่มีอยู่ในสิ่งแวดล้อมการทำงานของโรงพยาบาล ซึ่งได้แก่
 - การทำงานที่ต้องสัมผัสสารเคมีที่ใช้เพื่อฆ่าเชื้อโรคในเครื่องมือ และอุปกรณ์ทางการแพทย์ เช่น เอทิลีนออกไซด์ ฟอร์มาลดีไฮด์ เป็นต้น
 - การทำงานที่ต้องสัมผัสสารเคมีที่ใช้ในการรักษาผู้ป่วยด้วยโรคมะเร็ง เช่น Antineoplastic drug
 - การทำงานที่ต้องสัมผัสรังสีเพื่อการวินิจฉัยโรค
 - การทำงานที่ต้องสัมผัสกับความร้อน ซึ่งจะพบในโรงครัว โรงซักฟอก
2. ป้องกันความไม่ปลอดภัยที่เกิดจากการทำงานของผู้ปฏิบัติงานในโรงพยาบาล ซึ่งได้แก่
 - อัคคีภัยเนื่องจากไฟฟ้าลัดวงจร
 - โรคปวดหลัง ซึ่งมีสาเหตุมาจากการเคลื่อนย้ายและยกของไม่ถูกวิธี ยกของเกินกำลัง
 - อันตรายจากการใช้ก๊าซภายใต้ความดัน ซึ่งอาจทำให้เกิดการระเบิดได้ เช่น ก๊าซที่ใช้ในการดมยา ก๊าซอะเซทิลีน
3. ส่งเสริมสุขภาพอนามัยที่ดีทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคมของผู้ปฏิบัติงานในโรงพยาบาล ได้แก่
 - การเฝ้าระวังสุขภาพของผู้ปฏิบัติงานด้วยการซักประวัติทางการแพทย์ การตรวจร่างกายทั่วไปและตรวจพิเศษ
 - การส่งเสริมแนะนำให้มีการออกกำลังกายที่ถูกต้อง การรับประทานอาหารที่ถูกหลักโภชนาการ การไม่ดื่มเหล้าและสูบบุหรี่ เป็นต้น

แนวทางการจัดบริการอาชีวอนามัยและความปลอดภัยในโรงพยาบาล

1. นโยบาย

ผู้บริหารระดับสูงของโรงพยาบาลจะต้องกำหนดนโยบายที่ชัดเจนเขียนเป็นลายลักษณ์อักษร ติตประกาศและประชาสัมพันธ์ให้ทุกแผนก ทุกหน่วยของโรงพยาบาลทราบ ลักษณะของนโยบายต้องครอบคลุมผู้ปฏิบัติงานทุกระดับ มีความชัดเจนเป็นรูปธรรมที่สามารถไปสู่การปฏิบัติได้

2. การจัดองค์การ

เพื่อทำหน้าที่ในการดำเนินงาน และทำหน้าที่สร้างข่ายงานหรือประสานกับทุกหน่วย ทุกแผนกของโรงพยาบาล หรือหน่วยงานอื่นที่เกี่ยวข้อง ข่ายงานที่กล่าวถึงในที่นี้อาจอยู่ในรูปคณะกรรมการ และกำหนดบทบาทหน้าที่ของคณะกรรมการให้ชัดเจน

3. บุคลากร

ที่จะดำเนินงานควรมีคุณสมบัติที่เหมาะสม สามารถที่จะดำเนินงานนี้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ เช่น มีความรู้หรือผ่านการอบรมมาแล้ว นอกจากนี้ ควรจะเป็นผู้ที่มีความกระตือรือร้นและสนใจที่จะดำเนินงานนี้

แนวทางปฏิบัติงานบริการอาชีวอนามัยและความปลอดภัยในโรงพยาบาล

1. การเฝ้าระวังสิ่งคุกคาม (Hazard surveillance)

1) การสำรวจและเก็บตัวอย่างสิ่งคุกคามการทำงาน โดยการใช้แบบสำรวจ (Check list) การตรวจวัดจุดที่เก็บตัวอย่าง จำนวนตัวอย่าง เวลาที่ใช้ในการเก็บตัวอย่าง วิธีการเก็บตัวอย่าง กรณีที่ไม่มีเครื่องมือตรวจวัด ให้ประสานกับหน่วยงานอื่นที่สามารถให้การสนับสนุนการตรวจวัดได้

2) การวิเคราะห์ตัวอย่าง ผลจากการวิเคราะห์ตัวอย่างให้นำมาเปรียบเทียบกับค่ามาตรฐานโดยทั่วไป

- ใช้มาตรฐานของประกาศกระทรวงมหาดไทย

- อ้างอิงค่ามาตรฐานตามกฎหมายต่างประเทศหรือตาม ค่าที่แนะนำให้มีได้โดยหน่วยงาน

ดังเช่น OSHA, NIOSH, ACGIH เป็นต้น

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

4) เก็บรวบรวมและบันทึกผลการตรวจวัด จัดทำข้อมูลเชิงสถิติ คู่มือแนวโน้มของปัญหา

5) การกระจายข้อมูลข่าวสาร

2. การเฝ้าระวังทางสุขภาพ (Health surveillance)

มีวัตถุประสงค์เพื่อต้องการทราบถึงสถานะสุขภาพโรค ลักษณะแนวโน้มของการเกิดโรค หรือสิ่งที่มีอิทธิพลต่อการเกิดโรค ซึ่งจะนำไปสู่การสอบสวนโรคหาแนวทางการควบคุมและป้องกันมิให้เกิดโรคประกอบด้วย

- การตรวจร่างกายแรกเข้าทำงาน
- การตรวจร่างกายเป็นระยะ
- การให้ความรู้แก่ผู้ปฏิบัติงาน
- การรวบรวม รายงาน โรค/การบาดเจ็บจากการทำงาน

แนวทางปฏิบัติด้านความปลอดภัยและส่งเสริมสุขภาพด้านอาชีวอนามัย

โรงพยาบาลกบัง มีแนวทางในการดูแลด้านการปลอดภัยและการส่งเสริมสุขภาพแก่บุคลากรของโรงพยาบาล ดังนี้

1. การตรวจสอบสุขภาพก่อนรับเข้าปฏิบัติงาน (pre-employment screening)

บุคลากรใหม่ของโรงพยาบาลจะได้รับการตรวจร่างกายและการตรวจทางห้องปฏิบัติการก่อนรับเข้าทำงาน โดยผู้ที่รับไว้ทำงานควรมีคุณสมบัติดังต่อไปนี้

- มีสุขภาพของร่างกายแข็งแรง และสุขภาพจิตดี
- ไม่เป็นวัณโรคปอดในระยะแพร่เชื้อ
- ในผู้ที่รับเข้าทำงานในหน่วยงานจำเพาะ ต้องได้รับการประเมินสุขภาพตามความเสี่ยงเฉพาะงาน ตามข้อกำหนดภาวะสุขภาพตามลักษณะงานของโรงพยาบาล

2. การเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน (immunization)

2.1 บุคลากรของโรงพยาบาลที่เป็นกลุ่มเสี่ยงต่อการสัมผัสเลือดและสารคัดหลั่ง จะได้รับการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรคต่อไวรัสตับอักเสบบชนิด B

2.2 บุคลากรของโรงพยาบาลที่เป็นกลุ่มเสี่ยงต่อการสัมผัสผู้รับบริการโรคติดเชื้อร้ายแรง จะได้รับการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันตามโรคร้ายแรงตามระยะของการระบาด เช่น โรคไข้หวัดนก วัณโรค เป็นต้น

2.3 บุคลากรของโรงพยาบาลที่เป็นกลุ่มเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุ จะได้รับการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรคเพิ่มเติม ได้แก่ วัคซีนป้องกันโรคบาดทะยัก

2.4 บุคลากรที่ปฏิบัติงานที่เป็นกลุ่มเสี่ยงต่อการสัมผัสผู้ป่วยเด็ก จะได้รับการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันด้วยวัคซีน MMR ตามความเหมาะสม

3. การรักษาความเจ็บป่วยและการตรวจสุขภาพประจำปี (treatment and annual medical check up)

บุคลากรของโรงพยาบาลจะได้รับสวัสดิการในการรักษาพยาบาลทั้งทางกายและทางจิต มีการอนุญาตให้หยุดงาน หรือเปลี่ยนงานตามความจำเป็นทางด้านสุขภาพ บุคคลที่ป่วยด้วยโรคติดเชื้อต้องได้รับการรักษาจนหายหรือไม่แพร่เชื้อแล้วจึงจะให้กลับเข้าทำงานได้ หลังเข้าทำงานแล้วบุคคลใดที่เกิดมีภาวะภูมิคุ้มกันโรคติดเชื้อลดลงจากสาเหตุใดก็ตามควรได้รับการเปลี่ยนงานไปทำงานในส่วนที่ไม่มีความเสี่ยงต่อการติดเชื้อ

บุคลากรของโรงพยาบาลทุกคนจะได้รับการตรวจสุขภาพประจำปีทุกราย โดยรับการตรวจร่างกายทั่วไป การตรวจภาพรังสีทรวงอก และการตรวจอื่นๆ ตามระเบียบของกระทรวงการคลังว่าด้วยการตรวจสุขภาพประจำปีของข้าราชการ กล่าวคือ

- ผู้ที่อายุต่ำกว่า 35 ปี จะได้รับการตรวจ CBC., Stoll Exam , Urine Exam , Chest Film
- สำหรับผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 35 ปีขึ้นไป จะได้รับการตรวจเพิ่มเติม คือ FBS., BUN., Creatinine , Cholesterol , Triglyceride , Uric Acid , LFT.
- สำหรับหน่วยงานพิเศษที่มีโอกาสสัมผัสกับสิ่งคุกคามสุขภาพอนามัยไม่ว่าจะเป็นสิ่งคุกคามสุขภาพทางด้านกายภาพ เคมี และชีววิทยา จะได้รับการตรวจเพิ่มเติมตามสภาพของความเสี่ยง

4. การป้องกันการติดเชื้อบางอย่างหลังสัมผัสโรค (post-exposure management)

โรงพยาบาลมีแนวทางในการดูแลบุคลากรที่ประสบอุบัติเหตุทางการแพทย์เพื่อป้องกันไม่ให้บุคลากรของโรงพยาบาลติดเชื้อ HIV., hepatitis B โดยให้บุคลากรปฏิบัติงานโดยยึดหลัก Isolation Precaution และกรณีบุคลากรของโรงพยาบาลได้รับอุบัติเหตุจากการสัมผัสเลือดและสารคัดหลั่งในขณะที่ปฏิบัติงานจะต้องปฏิบัติตามแนวทางที่ทางโรงพยาบาลกำหนดไว้

5. การให้ความรู้เรื่อง Isolation Precaution โรงพยาบาลกาบังมีนโยบายในการจัดการอบรมทั้งผู้ที่รับเข้าทำงานใหม่และการอบรมทบทวนแก่ผู้ปฏิบัติงานอยู่เดิม ให้มีความรู้เกี่ยวกับหลักการของ Isolation Precaution อย่างต่อเนื่องทุกปี

6. การป้องกันการแพร่กระจายและการติดเชื้อไวรัสโรคในบุคลากรทางการแพทย์

โรงพยาบาลมีนโยบายในการป้องกันและลดอัตราการติดเชื้อในบุคลากรของโรงพยาบาล โดยประสานงานกับคณะกรรมการป้องกันและควบคุมโรคติดเชื้อในโรงพยาบาล

7. การให้ความรู้เพื่อลดความเสี่ยงทางกายภาพและแนวทางปฏิบัติ

โรงพยาบาลจัดทำแนวทางปฏิบัติและคำแนะนำเพื่อลดความเสี่ยงทางกายภาพและสิ่งแวดล้อมในหัวข้อเสียง แสงสว่าง ความร้อน สารเคมี และยาเคมีบำบัด สิ่งแวดล้อมในการทำงานที่ถูกสุขลักษณะ รังสี ในการอบรมอาชีพอนามัยแก่เจ้าหน้าที่

8. การสนับสนุนอุปกรณ์ป้องกันอันตรายส่วนบุคคลให้กับเจ้าหน้าที่

โรงพยาบาลจะมีการจัดอุปกรณ์ป้องกันอันตรายส่วนบุคคลสนับสนุนแก่เจ้าหน้าที่ของโรงพยาบาลตามสภาพความเสี่ยงของสภาพแวดล้อมที่เจ้าหน้าที่ของโรงพยาบาลต้องสัมผัสในขณะที่ปฏิบัติงานอย่างเหมาะสม เช่น

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

ฯลฯ

ซึ่งจะจัดสรรให้กับเจ้าหน้าที่ของโรงพยาบาลตามสภาพความเสี่ยงของสภาพแวดล้อมที่เจ้าหน้าที่ได้รับการสัมผัสตามความเหมาะสม

9. การดูแลและป้องกันความเสี่ยงจากการทำงานในสตรีตั้งครรภ์

โรงพยาบาลได้ตระหนักถึงความสำคัญของบุคลากรของโรงพยาบาลที่อยู่ในภาวะของการตั้งครรภ์และคำนึงถึงความเสี่ยงต่างๆ ทางอาชีวอนามัย จึงได้ส่งเสริมให้มีแนวทางปฏิบัติเพื่อป้องกันและลดความเสี่ยงสำหรับหญิงตั้งครรภ์ ตามแนวทางปฏิบัติในการป้องกันความเสี่ยงจากการทำงานในบุคลากรที่อยู่ในภาวะการตั้งครรภ์

แนวทางปฏิบัติในการป้องกันและจัดการความเสี่ยงจากการทำงาน ในบุคลากรที่อยู่ในภาวะการตั้งครรภ์

แนวทางการป้องกันความเสี่ยง

1. กลุ่มสตรีที่มีความเสี่ยงสูง เช่น

- สตรีตั้งครรภ์ที่เคยคลอดบุตรอย่างน้อย 2 คนที่มีน้ำหนักน้อยกว่า 2000 กรัม
- สตรีตั้งครรภ์ที่มีภาวะปากมดลูกปิดไม่สนิท (incompetent cervix) หรือมีประวัติแท้งคุกคาม หรือต้องได้รับการดูแลรักษาในระหว่างตั้งครรภ์โดยกลวิธีปิดปากมดลูกเพื่อป้องกันการคลอดก่อนกำหนด
- สตรีตั้งครรภ์ที่มีประวัติแท้งบุตรจากปัญหาหมดลูกผิดปกติ
- สตรีตั้งครรภ์ที่มีปัญหาาระบบไหลเวียนโลหิตผิดปกติ เช่น โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง pulmonary hypertension
- สตรีตั้งครรภ์ที่มีโรคเฉพาะเจาะจง เช่น Marfan's syndrome
- สตรีตั้งครรภ์ที่มีปัญหาโรคเม็ดเลือดแดงผิดปกติ เช่น Thalassemia หรือ อื่นๆที่มีภาวะซีดมาก

2. ความสามารถของการทำงานสัมพันธ์กับอายุครรภ์

ชนิดของงาน	อายุครรภ์เป็นสัปดาห์
เจ้าหน้าที่ธุรการ เลขานุการ หรืองานเอกสาร	40
งานชนิดเบาและนั่งมากกว่า 4 ชั่วโมงต่อวัน	40
งานที่ต้องยืน	
ยืนนานกว่า 4 ชั่วโมงต่อวัน	24
ยืนเป็นครั้งคราว (มากกว่า 30 นาทีใน 1 ชั่วโมง)	32
(น้อยกว่า 30 นาทีใน 1 ชั่วโมง)	40
งานที่ต้องใช้การเหยียดและงอข้อเข่าข้อเท้า	
ซ้ำมากกว่า 10 ครั้งต่อหนึ่งชั่วโมง	20
เป็นครั้งคราว ระหว่าง 2 ถึง 10 ครั้งในหนึ่งชั่วโมง	28

ชนิดของงาน	อายุครรภ์เป็นสัปดาห์
งานที่ต้องปีน	
บันไดแนวตั้ง หรือ บันไดพาด	
ซ้ํามากกว่า 4 ครั้งใน 8 ชั่วโมงทำงาน	20
เป็นครั้งคราว น้อยกว่า 4 ครั้งใน 8 ชั่วโมงทำงาน	28
บันไดขึ้น	
ซ้ํามากกว่า 4 ครั้งใน 8 ชั่วโมงทำงาน	28
เป็นครั้งคราว น้อยกว่า 4 ครั้งใน 8 ชั่วโมงทำงาน	40
ยกของหนัก	
บ่อยครั้ง	
มากกว่า 23 กิโลกรัม	20
ระหว่าง 11 ถึง 23 กิโลกรัม	24
น้อยกว่า 11 กิโลกรัม	40
เป็นครั้งคราว	
มากกว่า 23 กิโลกรัม	30
ระหว่าง 11 ถึง 23 กิโลกรัม	40
น้อยกว่า 11 กิโลกรัม	40

3. การฝากและตรวจครรภ์เป็นระยะ เช่น

- การอัตรการเจริญเติบโตของทารกในกลุ่มที่มารดามีโอกาสสัมผัสกับสารเคมีต่างๆ
- การฉีดวัคซีนป้องกันโรคตามที่กำหนด

แนวทางการปฏิบัติเมื่อเกิดความเสี่ยง

1. ปฏิบัติตามแนวทางปฏิบัติเมื่อเกิดความเสี่ยง ตามคู่มือการบริหารความเสี่ยง
2. เข้ารับการตรวจรักษาตามขั้นตอนการรับบริการ
3. เมื่อพบว่ามีความผิดปกติในระหว่างตั้งครรภ์หลังจากการเกิดความเสี่ยงให้รีบปรึกษาแพทย์แต่เริ่มมีอาการ เช่น เด็กดิ้นน้อยลง มีเลือดออกจากปากช่องคลอด หรือความผิดปกติอื่นๆ
4. แจ้งข้อมูลการเจ็บป่วย/อุบัติเหตุตามแบบรายงานการเจ็บป่วยและอุบัติเหตุของโรงพยาบาล เพื่อวิเคราะห์สถานการณ์ปัญหา และพัฒนาแนวทางปฏิบัติเพื่อป้องกันภาวะเสี่ยงนั้นๆ ต่อไป

แนวทางปฏิบัติในการป้องกันและจัดการความเสี่ยงจากการทำงาน

จากเสียงดัง

การปฏิบัติงานในโรงพยาบาลนั้น บางหน่วยงานจะมีปัญหาสภาพแวดล้อมที่เกิดจากมลภาวะทางเสียง โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชเด่นชัยจึงมีมาตรการในการป้องกันมลภาวะทางเสียงให้กับบุคลากรของโรงพยาบาล ดังนี้

แนวทางการป้องกันความเสี่ยง

1. แนะนำให้ทราบถึงอันตรายจากการได้รับเสียงเกินขนาด
2. สนับสนุนให้มีการการใช้เครื่องป้องกันเสียงอย่างเหมาะสม เมื่อมีข้อบ่งชี้
 - 2.1 จุกอุดหู ลดความดังลงได้ 8-30 เดซิเบล
 - 2.2 ครอบหู ลดความดังลงได้ 20-40 เดซิเบล
 - 2.3 ถ้าใช้สองอย่างร่วมกัน ลดความดังลงได้ 50 เดซิเบล
3. รักษาสภาพของเครื่องจักรให้อยู่ในสภาพที่ดี เพื่อลดภาวะเสียงดังเกินปกติ
4. ระดับความดังของเสียงที่ยอมให้สัมผัสได้ตามกฎหมาย

ระดับเสียง (dBA)	ตัวอย่างสถานการณ์	ระยะเวลาสูงสุด เป็นชั่วโมง
85	เครื่องดูดฝุ่น	16
90	เสียงรถมอเตอร์ไซด์ ห่าง 25 ฟุต	8
95		4
100	รถไฟในระยะใกล้	2
105		1
110	เสียงไฟฟ้า	0.5
115	ดนตรีร็อก	0.25

5. ตรวจสอบสภาพของการได้ยิน ก่อนรับเข้าทำงาน และการตรวจซ้ำเป็นระยะในกลุ่มเสียง โดย

- 5.1 เพื่อหลีกเลี่ยงหูตึงที่เกิดขึ้นชั่วคราว ก่อนการตรวจทุกครั้งควรรีให้คนงานหยุดพักการทำงานที่มีเสียงดังเป็นเวลา 8- 16 ชั่วโมง
- 5.2 สถานที่ตรวจต้องมีเสียงดังไม่เกิน 40 เดซิเบลในกรณีไม่มีผู้ตรวจ
- 5.3 ตรวจซ้ำอีก 1 เดือนในกรณีสงสัยเป็นภาวะหูตึงชั่วคราว

การปฏิบัติเมื่อเกิดความเสี่ยง

1. ปฏิบัติตามแนวทางปฏิบัติเมื่อเกิดความเสี่ยง ตามคู่มือการบริหารความเสี่ยง
2. เข้ารับการตรวจรักษาตามขั้นตอนการรับบริการ

3. ปฐมพยาบาลเบื้องต้น และเข้ารับการตรวจรักษาตามขั้นตอนการรับบริการ
4. แจ้งข้อมูลการเจ็บป่วย/อุบัติเหตุตามแบบรายงานการเจ็บป่วยและอุบัติเหตุของโรงพยาบาล เพื่อวิเคราะห์สถานการณ์ปัญหา และพัฒนาแนวทางปฏิบัติเพื่อป้องกันภาวะเสี่ยงนั้นๆ ต่อไป

แนวทางปฏิบัติในการป้องกันและจัดการความเสี่ยงจากการทำงาน จากแสงสว่าง

การปฏิบัติงานในโรงพยาบาลนั้น บางหน่วยงานจะมีปัญหาสภาพแวดล้อมที่เกิดจากปัญหาจากแสงสว่าง อาทิเช่น สถานที่ทำงานมีระดับความเข้มของแสงสว่างไม่เพียงพอ โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชเด่นชัยจึงมีมาตรการในการป้องกันปัญหาหรือผลกระทบจากแสงสว่างในสถานที่ปฏิบัติงานของบุคลากรโรงพยาบาล ดังนี้

แนวทางการป้องกันความเสี่ยง

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

2. การให้บุคลากรของโรงพยาบาลเข้าใจถึงข้อกำหนดด้านความปลอดภัยเกี่ยวกับแสงสว่าง ดังนี้

ลักษณะงาน / สถานที่	มาตรฐานความเข้มแสง
แสงสว่างสำหรับทางเดิน	20 ลักซ์
งานที่ไม่ต้องการความละเอียด-การขนย้ายงานประกอบชิ้นส่วน	50 ลักซ์
งานละเอียดเล็กน้อย	100 ลักซ์
งานละเอียดปานกลาง- การเย็บผ้า	200 ลักซ์
งานละเอียดสูง-การกลึง แต่งโลหะ	300 ลักซ์
งานละเอียดสูงเป็นพิเศษ	1000 ลักซ์

3. การตรวจสายตา ภาวะความผิดปกติทางสายตา ก่อนเข้าทำงาน
4. การตรวจสายตา เป็นระยะตามลักษณะงาน
5. การใช้อุปกรณ์ป้องกันตา และสายตาตามลักษณะงานที่จำเป็น

การปฏิบัติเมื่อเกิดความเสี่ยง

5. ปฏิบัติตามแนวทางปฏิบัติเมื่อเกิดความเสี่ยง ตามคู่มือการบริหารความเสี่ยง
6. เข้ารับการตรวจรักษาตามขั้นตอนการรับบริการ
7. ปฐมพยาบาลเบื้องต้น และเข้ารับการตรวจรักษาตามขั้นตอนการรับบริการ
8. แจ้งข้อมูลการเจ็บป่วย/อุบัติเหตุตามแบบรายงานการเจ็บป่วยและอุบัติเหตุของโรงพยาบาล เพื่อวิเคราะห์สถานการณ์ปัญหา และพัฒนาแนวทางปฏิบัติเพื่อป้องกันภาวะเสี่ยงนั้นๆ ต่อไป

แนวทางปฏิบัติในการป้องกันและจัดการความเสี่ยงจากการทำงาน จากความร้อน

การปฏิบัติงานในโรงพยาบาลนั้น บางหน่วยงานจะมีปัญหาสภาพแวดล้อมที่เกิดจากปัญหาจากความร้อนหรืออุณหภูมิในสถานที่ปฏิบัติงานสูงเกินไป ซึ่งอาจมีผลกระทบต่อสุขภาพอนามัยของบุคลากรที่ปฏิบัติงานในสถานที่ดังกล่าว โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชเด่นชัยจึงมีมาตรการในการป้องกันปัญหาหรือผลกระทบจากความร้อนหรืออุณหภูมิที่สูงกว่าค่าปกติในสถานที่ปฏิบัติงานของบุคลากร โรงพยาบาล ดังนี้

แนวทางป้องกันความเสี่ยง

1. การป้องกันไม่ให้ความร้อนภายในร่างกายสูงขึ้นเกิน 0.6 องศาเซลเซียส
2. การจัดให้มีการระบายความร้อนหรือลดความร้อนที่เหมาะสมสำหรับสถานที่ทำงาน
3. ค่าจำกัดความร้อนที่ยอมให้บุคลากรสัมผัสความร้อนได้

ข้อกำหนดของการทำงาน	ปริมาณงาน		
	เบา	ปานกลาง	หนัก
ทำงานอย่างต่อเนื่อง	30.0 °C	26.7 °C	25.0 °C
ทำงาน 75 % พัก 25 % ในแต่ละชั่วโมง	30.6 °C	28.0 °C	25.9 °C
ทำงาน 50 % พัก 50 % ในแต่ละชั่วโมง	31.4 °C	29.4 °C	27.9 °C
ทำงาน 25 % พัก 75 % ในแต่ละชั่วโมง	32.4 °C	31.1 °C	30.0 °C

4. การใช้อุปกรณ์ป้องกันความร้อนที่เหมาะสมกับลักษณะงาน
5. การเตรียมอุปกรณ์ดับเพลิง อุปกรณ์ช่วยชีวิต ไว้ในบริเวณที่สามารถนำมาใช้ได้อย่างทันท่วงที และมีการกำหนดแผนอัคคีภัยภายในหน่วยงานและโรงพยาบาล
6. ให้คำแนะนำในการสังเกตอาการผิดปกติของบุคลากร เช่น เป็นลมหน้ามืด ร่างกายร้อนผิดปกติ ชักจากความร้อน
7. ตรวจสอบสุขภาพก่อนทำงาน เพื่อหาโรคประจำตัวที่มีโอกาสเสี่ยงต่อปัญหาจากความร้อน เช่น
 - ปัญหาจากความร้อนในบุคคลสุขภาพดี ได้แก่ 1) ขาดน้ำหรือเกลือแร่ 2) ดื่มน้ำเย็น 3) ไข้
 - 4) ไม่สามารถปรับร่างกายตามสภาพอากาศ 5) อ้วน 6) กินยา เช่น ยาลดความดันโลหิตสูง ยาลดอาการซึมเศร้า ยาขับปัสสาวะ แอลกอฮอล์ ยาจิตประสาท ยารักษาพากินสัน
 - โรคประจำตัวที่ทำให้เสี่ยงมากขึ้น ได้แก่ 1) โรคหัวใจและหลอดเลือด 2) เบาหวาน
 - 3) ขาดอาหาร 4) พิษสุราเรื้อรัง 5) ไทรอยด์เป็นพิษ 6) ขับเหงื่อผิดปกติ เช่น Miliaia, sweat gland injury after prior heat stroke, Scleroderma, healed thermal burns, advanced age

8. ตรวจร่างกายประจำปี เพื่อหาโรคที่เกิดในระหว่างปฏิบัติงาน

แนวทางการปฏิบัติเมื่อเกิดความเสี่ยง

9. ปฏิบัติตามแนวทางปฏิบัติเมื่อเกิดความเสี่ยง ตามคู่มือการบริหารความเสี่ยง
10. เข้ารับการตรวจรักษาตามขั้นตอนการรับบริการ
11. ปฐมพยาบาลเบื้องต้น และเข้ารับการตรวจรักษาตามขั้นตอนการรับบริการ
12. แจ้งข้อมูลการเจ็บป่วย/อุบัติเหตุตามแบบรายงานการเจ็บป่วยและอุบัติเหตุของโรงพยาบาล เพื่อวิเคราะห์สถานการณ์ปัญหา และพัฒนาแนวทางปฏิบัติเพื่อป้องกันภาวะเสี่ยงนั้นๆ ต่อไป

แนวทางปฏิบัติในการป้องกันและจัดการความเสี่ยงจากการทำงาน จากรังสี

แนวทางการป้องกันความเสี่ยง

สำหรับบุคลากรผู้ปฏิบัติงาน

1. มีเครื่องวัดปริมาณรังสีประจำตัวเป็นรายเดือนทุกคน
2. มีเครื่องมือหรืออุปกรณ์กำบังรังสีที่เหมาะสมกับลักษณะงานที่ปฏิบัติ
3. ตรวจสอบคู่มือและติดตามผลในผู้ที่สงสัยว่าได้รับปริมาณรังสีเกินกำหนด
4. กำหนดแนวปฏิบัติในห้องปฏิบัติงานรังสีแต่ละห้องและปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด
5. กำหนดแนวปฏิบัติในกรณีเกิดภาวะไม่ปกติในระหว่างปฏิบัติงานรังสี
6. ปฏิบัติตามระบบตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือทางรังสีอย่างสม่ำเสมอภายใต้มาตรฐานที่กำหนดสำหรับแต่ละเครื่อง
7. มีคำเตือนอย่างชัดเจนในบริเวณปฏิบัติงานรังสีสำหรับบุคคลที่ไม่ใช่ผู้ปฏิบัติงาน
8. มีการพัฒนาความรู้ความสามารถในการปฏิบัติงานให้มีประสิทธิภาพเสมอ

สำหรับบุคลากรที่ไม่ใช่ผู้ปฏิบัติงานทางรังสี

1. ปฏิบัติตามคำเตือนในบริเวณปฏิบัติงานรังสีอย่างเคร่งครัด
2. หากมีข้อสงสัยใดๆ เกี่ยวกับรังสีควรปรึกษาแพทย์ผู้ดูแล หรือปรึกษาแพทย์รังสีในโรงพยาบาลทั่วไป

สำหรับผู้ป่วยที่มารับบริการทางรังสี

1. ประเมินความพร้อมทางด้านร่างกายและจิตใจของผู้ป่วยทุกรายก่อนเริ่มการตรวจรักษาด้วยรังสี
2. ดูแลผู้ป่วยให้ปฏิบัติตามข้อแนะนำของเจ้าหน้าที่ในการมารับการตรวจรักษาด้วยรังสีทุกครั้ง
3. หากผู้ป่วยมีข้อสงสัยเกี่ยวกับการตรวจรักษาควรให้ปรึกษาแพทย์ผู้ดูแลโดยตรง

การปฏิบัติเมื่อเกิดความเสี่ยง

13. ปฏิบัติตามแนวทางปฏิบัติเมื่อเกิดความเสี่ยง ตามคู่มือการบริหารความเสี่ยง
14. เข้ารับการตรวจรักษาตามขั้นตอนการรับบริการ
15. แจ้งข้อมูลการเจ็บป่วย/อุบัติเหตุตามแบบรายงานการเจ็บป่วยและอุบัติเหตุของโรงพยาบาล เพื่อวิเคราะห์สถานการณ์ปัญหา และพัฒนาแนวทางปฏิบัติเพื่อป้องกันภาวะเสี่ยงนั้นๆ ต่อไป

แนวทางปฏิบัติในการป้องกันและจัดการความเสี่ยงจากการทำงาน

ท่าทางในการทำงานที่ถูกต้องลักษณะ (Ergonomics in the work place)

แนวทางป้องกันความเสี่ยง

1. ลักษณะงานที่ต้องนั่งเป็นเวลานาน การใช้คอมพิวเตอร์ในสำนักงาน เช่น เลขานุการ ผู้ที่ต้องใช้คอมพิวเตอร์ ต้องปฏิบัติดังต่อไปนี้

1. การใช้คอมพิวเตอร์ ควรมีการพักสายตา และ ผ่อนคลายอิริยาบถทุก 20 นาที

2. ขอบบนสุดของจอภาพอยู่ในแนวระดับเดียวกับสายตา หรือระดับสายตาทำมุมประมาณ 15 องศา กับจุดกึ่งกลางของจอภาพ จะทำให้สามารถมองจอภาพได้อย่างสบาย ไม่ต้องก้มหรือเงยคอมากเกินไป

3. ปรับการแสดงผลของเอกสาร ที่หน้าจอภาพให้ใหญ่ขึ้น เพื่อสะดวกในการมองเห็น ทำให้ไม่ต้องโน้มตัวหรือชะโงกหน้าเข้าไปมองจอภาพใกล้ๆ

4. ระยะห่างที่เหมาะสม ควรนั่งห่างจากจอคอมพิวเตอร์ ประมาณ 1 – 2 ฟุต การนั่งใกล้จอภาพมากเกินไป จะเกิดความเครียดกับประสาทตา ถ้านั่งไกลเกินไป ผู้ใช้งานคอมพิวเตอร์จะต้องโน้มตัว หรือชะโงกหน้าเข้าไปใกล้จอภาพมากขึ้น ทำให้มีปัญหาเกี่ยวกับกระดูกสันหลังโดยเฉพาะคอและหลัง

5. เวลาใช้คอมพิวเตอร์ ให้นั่งตรงหน้าจอภาพ อย่างนั่งเฉียงทำมุมกับจอภาพ เนื่องจากทำให้ต้องหันเอียงคอ มากเกินไป ทำให้ปวดคอได้

6. นั่งในท่าหลังตรง หัวไหล่แขนและ ข้อมือ อยู่ในท่าผ่อนคลาย โดยให้ข้อศอกองประมาณ 70 – 90 องศา

7. ความสูงของโต๊ะคอมพิวเตอร์และเก้าอี้นั่ง ต้องสัมพันธ์กัน และเหมาะสมกับผู้ใช้คอมพิวเตอร์ โต๊ะคอมพิวเตอร์ ควรมีความสูงพอเหมาะและสะดวกในการใช้งาน ผู้ใช้คอมพิวเตอร์สามารถเคลื่อนย้าย เก้าอี้และวางขาไว้ใต้โต๊ะได้อย่างสะดวกสบาย และขณะใช้งาน แขนท่อนปลายสามารถวางอยู่ในแนวขนานกับพื้น เก้าอี้นั่งควรปรับระดับความสูงได้ และช่วยรองรับแผ่นหลัง เพื่อให้เหมาะสมกับผู้ใช้แต่ละคน โดยปรับให้อยู่ในระดับที่สามารถวางเท้า 2 ข้างราบกับพื้น และในท่าเข่างอประมาณ 90 – 105 องศา อาจใช้หมอนรองหลังเล็กๆ รองรับความโค้งของกระดูกสันหลังระดับนั้นเอง จะทำให้สามารถนั่งทำงานให้สบายขึ้น ความลึกของที่นั่งควรมีระยะห่างระหว่างข้อพับเข่าและขอบหน้าสุดของที่นั่ง ประมาณ 1 – 4 นิ้ว ถ้าที่นั่งสั้นเกินไป จะทำให้มีแรงกดที่บริเวณก้นและต้นขา มาก ทำให้ปวดเมื่อย ถ้าที่นั่งยาวเกินไป อาจกดเส้นเลือดที่บริเวณหลังเข่า ทำให้การไหลเวียนเลือดไม่ดี ทำให้ปวดขาขาได้ง่าย และเก้าอี้นั่งควรมีที่วางแขน เพื่อพุงน้าหนังร่างกายเป็นการลดแรงกดต่อหมอนรองกระดูกสันหลัง

2. ลักษณะงานที่เหมาะสมในท่านั่ง

1) ควรเป็นงานที่มีน้ำหนักเบา ชิ้นงานจำเป็นต้องหยิบจับและเคลื่อนย้าย บนโต๊ะทำงาน ควรมีน้ำหนักไม่เกิน 4 – 5 กิโลกรัม

- 2) เป็นงานที่ต้องใช้มือ ทักษะและความละเอียดอ่อนของมือเป็นหลัก เช่น งานเขียน เป็นต้น
- 3) ชิ้นงานที่ทำควรรออยู่บนโต๊ะทำงาน เป็นส่วนใหญ่
- 4) สามารถเอื้อมหยิบจับชิ้นงานทั้งหมดที่วางอยู่บนโต๊ะทำงานได้สะดวก

3. ลักษณะงานที่เหมาะสมในท่ายืน

การใช้แขนและมือ เหมือนกับการนั่งทำงาน โดยต้องปรับระดับความสูงของพื้นผิวงาน จัดวางอุปกรณ์ต่างๆ และส่วนประกอบชิ้นงานให้เป็นระเบียบ และอยู่ใกล้ๆ กัน เพื่อให้สะดวกใช้ ในกรณีที่ต้องมีการยกหรือเคลื่อนย้ายชิ้นงานที่มีน้ำหนักมาก ต้องมีอุปกรณ์ช่วย

การทำงานในท่ายืนจะเหมาะสมกับ

- 1) งานที่มีน้ำหนักมาก เกินกว่า 4-5 กิโลกรัม
- 2) ต้องมีการหยิบจับชิ้นงาน หรือส่วนของชิ้นงานบ่อยๆ
- 3) พื้นผิวงานมีหลายส่วน และต้องมีการเคลื่อนย้ายจากส่วนหนึ่งไปยังอีกส่วนหนึ่งบ่อยๆ
- 4) งานที่ต้องก้มๆ เงยๆ หรือใช้แรงดึง-ดันบ่อยๆ

การปรับระดับความสูงของผิวงาน ให้มีความเหมาะสมกับการทำงานในท่ายืน จะช่วยลดความเครียดต่อกระดูกสันหลังและข้อต่อต่างๆ ในร่างกาย เป็นการเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานของคนงานให้มากขึ้น และลดอุบัติเหตุ ความเสี่ยงและความเจ็บป่วยจากการทำงานได้

งานละเอียด

- พื้นผิวงานควรมีความสูง 7 – 10 เซนติเมตร เหนือระดับเอว ซึ่งสามารถวางท่อนแขนในแนวขนานกับพื้นได้ในท่างอศอกประมาณ 90 องศา หรือสูงประมาณ 95 – 105 เซนติเมตร สำหรับผู้หญิงและ ประมาณ 100 – 110 เซนติเมตร สำหรับผู้ชาย

ชิ้นงานที่มีน้ำหนักเบา

- พื้นผิวงานควรอยู่ในแนวระดับต่ำกว่าเอว 5 เซนติเมตร หรือประมาณ 85 – 90 เซนติเมตร สำหรับ ผู้หญิง และ 90 – 95 เซนติเมตร สำหรับผู้ชาย

ชิ้นงานที่มีน้ำหนักมาก

- พื้นผิวงานควรจะต่ำลงไปอีก สูงประมาณ 70 – 85 เซนติเมตร สำหรับผู้หญิง และ 75 – 90 เซนติเมตร สำหรับผู้ชาย

แนวทางการปฏิบัติเมื่อเกิดความเสี่ยง

5. ปฏิบัติตามแนวทางปฏิบัติเมื่อเกิดความเสี่ยง ตามคู่มือการบริหารความเสี่ยง
6. เข้ารับการตรวจรักษาตามขั้นตอนการรับบริการ

7. แจ้างข้อมูลการเจ็บป่วย/อุบัติเหตุตามแบบรายงานการเจ็บป่วยและอุบัติเหตุของโรงพยาบาล เพื่อวิเคราะห์สถานการณ์ปัญหา และพัฒนาแนวทางปฏิบัติเพื่อป้องกันภาวะเสี่ยงนั้นๆ ต่อไป

แนวทางปฏิบัติเกี่ยวกับการป้องกันและจัดการความเสี่ยงจากการทำงาน จากสารเคมี

แนวทางการป้องกันความเสี่ยง

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

การปฏิบัติเมื่อเกิดความเสี่ยง

16. ปฏิบัติตามแนวทางปฏิบัติเมื่อเกิดความเสี่ยง ตามคู่มือการบริหารความเสี่ยง
17. เข้ารับการตรวจรักษาตามขั้นตอนการรับบริการ
18. ปฐมพยาบาลเบื้องต้น และเข้ารับการตรวจรักษาตามขั้นตอนการรับบริการ
19. แจ้งข้อมูลการเจ็บป่วย/อุบัติเหตุตามแบบรายงานการเจ็บป่วยและอุบัติเหตุของโรงพยาบาล เพื่อวิเคราะห์สถานการณ์ปัญหา และพัฒนาแนวทางปฏิบัติเพื่อป้องกันภาวะเสี่ยงนั้นๆ ต่อไป

กฎและความปลอดภัยในการปฏิบัติงานช่าง

สาเหตุที่ทำให้เกิดอุบัติเหตุ

1. เกิดจากตัวบุคคล เช่น การแต่งกายไม่รัดกุม ใส่เครื่องประดับ ผมยาว ฯลฯ
2. เกิดจากเครื่องมือ วัสดุ อุปกรณ์ เช่น ไม่ตรวจสอบสภาพเครื่องก่อนใช้ ใช้เครื่องมือผิดประเภท ฯลฯ
3. เกิดจากสภาพแวดล้อม เช่น สถานที่ทำงานคับแคบ เกะกะ ฯลฯ
4. เกิดจากระบบการทำงาน เช่น การวางแผนงานไม่ดี ทำงานผิดขั้นตอน ฯลฯ

ความปลอดภัยส่วนบุคคล

1. ปฏิบัติงานให้ถูกวิธีตามขั้นตอนที่ได้รับมอบหมาย
2. แต่งกายให้เหมาะสมกับการปฏิบัติงาน
3. ประสานงานกับผู้ร่วมงานในการปฏิบัติงาน

ปฏิบัติงานให้ถูกวิธี

ความปลอดภัยในการใช้เครื่องมือกล

1. ก่อนเปิดเครื่องควรตรวจสอบให้แน่ใจเสียก่อนว่า อุปกรณ์ป้องกันอันตรายต่าง ๆ อยู่ในตำแหน่งที่ถูกต้องหรือไม่
2. ตรวจสอบการจับยึดชิ้นงานและเครื่องมือตัดว่ายึดแน่นหรือไม่
3. เอามือออกจากส่วนของเครื่องมือกลที่มีการเคลื่อนที่
4. ห้ามใช้มือทำการหยุดการหมุนของเครื่องมือกล
5. อย่าเปิดให้เครื่องมือกลทำงานโดยปราศจากคนเฝ้า
6. หยุดเครื่องก่อนทำการวัดขนาดชิ้นงานทุกครั้ง
7. หยุดเครื่องทุกครั้งที่จะทำความสะอาด ปรับเครื่อง หยอดน้ำมัน หรือซ่อมแซม
8. การเปลี่ยนความเร็วรอบของเครื่อง ต้องรอให้เครื่องหยุดนิ่งก่อนทุกครั้ง

ความปลอดภัยในการใช้วัสดุงานช่าง

1. การยกหรือเคลื่อนย้ายวัสดุฝึกต้องทำด้วยความระมัดระวัง เพื่อป้องกันอันตรายจากคมของวัสดุ
2. ห้ามยกหรือเคลื่อนย้าย วัสดุฝึกที่ยังมีความร้อนอยู่
3. การยกของหนัก ห้ามยกโดยใช้กำลังส่วนหลังของลำตัว ให้ยกโดยใช้กำลังของขา
4. การเคลื่อนย้ายวัสดุฝึกที่มีขนาดยาว ๆ เช่น แท่งเหล็ก ต้องกระทำด้วยความระมัดระวัง ทั้งนี้อาจจะทำอันตรายกับคนอื่นได้โดยไม่รู้ตัว

5. หลังจากนำวัสดุมาตัดแล้ว ให้นำส่วนที่เหลือไปเก็บในที่เก็บวัสดุฝัก อย่างที่วางไว้ตามพื้น โรงฝึกงาน
ความปลอดภัยในการทำงานที่เกิดเศษวัสดุ

1. ใช้แปรงปัดเศษวัสดุออก ห้ามใช้มือปัด เพราะเศษวัสดุอาจมีคมทำให้เกิดอันตรายได้
2. ห้ามใช้ลมเป่า เศษโลหะออกจากเครื่องจักรหรือออกจากชิ้นงาน
3. ทำความสะอาดพื้น อย่าให้คราบน้ำมัน จารบี หรือของเหลวอื่น ๆ ราวอยู่บนพื้น

ความปลอดภัยในการใช้เครื่องมือ

1. เลือกใช้เครื่องมือให้ถูกกับลักษณะของงาน
2. ทำความสะอาดเครื่องมือและมือให้สะอาด อย่าให้เปื้อนน้ำมันหรือจารบีเพราะจะทำให้ไม่สามารถจับเครื่องมือได้อย่างมั่นคง
3. ควรจะทำการลับเครื่องมือตัด เมื่อต้องการใช้งานเท่านั้น
4. ไม่ควรใช้สากัดหรือเหล็กตอก ที่มีหัวบาน หรือบิ่น
5. การสกัดงานควรทำในตำแหน่งที่เศษโลหะที่เกิดจากการสกัดไม่ไปถูกคนอื่น
6. การใช้ประแจ ควรเลือกใช้ให้ถูกขนาด และ ชนิดกับลักษณะงาน
7. การใช้ตะไบ ควรเลือกใช้ตะไบที่มีด้ามยึดแน่นกับก้านเท่านั้น
8. ทำความสะอาด และเก็บเครื่องมือในที่เก็บให้เรียบร้อย หลังจากเลิกใช้งาน

ความปลอดภัยในการใช้เครื่องจักร

1. เครื่องเจียรไน จะต้องมีการจกบังเศษ และแท่นพักงาน
2. ขณะทำการลับคม งานเจาะ งานกลึง ต้องสวมแว่นตาเสมอ
3. อย่าใช้คีมจับงานกลมเพื่อนำไปลับที่ล้อหินเจียรไน
4. ใช้ความเร็วรอบที่ถูกต้องในการปฏิบัติงาน
5. ขณะเครื่องโกล์หยุดหมุนห้ามใช้มือหรือส่วนใด ๆ ของร่างกายหยุดเครื่องจักร
6. ก่อนเปิดเครื่องตรวจสอบประแจขันว่านำออกมาจากอุปกรณ์จับยึดหรือไม่
7. อย่าลองผิด ลองถูกกับเครื่องจักร ต้องศึกษาให้เข้าใจก่อนมาลงมือปฏิบัติ

การแต่งกายในการปฏิบัติงาน

1. สวมอุปกรณ์ป้องกัน เช่น แว่นตาป้องกันเศษโลหะ หรือเศษวัสดุกระเด็นเข้าตาในขณะที่ปฏิบัติงาน สวมเสื้อผ้า ให้พอดี ผ้าที่ใช้ควรจะมีความหนาและ ไม่ขาดง่ายเมื่อถูกคมของเศษโลหะ
2. สวมรองเท้าที่สามารถป้องกันความร้อน คมของเศษโลหะ ของตกทับและโลหะที่หลอมละลาย
3. ไม่สวมเครื่องประดับ ไม่ว่าจะเป็นนาฬิกา กำไล สร้อยคอ สร้อยข้อมือ แหวน ฯลฯ ในขณะที่ปฏิบัติงาน
4. ไม่ไว้ผมยาว เพราะอาจทำให้เครื่องจักรกลดึงผมเข้าไปได้
5. ไม่สวมถุงมือในขณะที่ปฏิบัติงานกับเครื่องจักรกล

การประสานงานกับเพื่อนร่วมงาน

1. มีการสื่อสารกันให้ชัดเจนก่อนลงมือปฏิบัติงาน
2. หากมีการปฏิบัติงานกับเครื่องจักรร่วมกับเพื่อนร่วมกับเพื่อนร่วมงาน ระหว่างการปฏิบัติงานหากมีการปรับเปลี่ยนวิธีการต้องหยุดการปฏิบัติงานกับเครื่องจักร และทำข้อตกลงการปฏิบัติงานก่อนลงมือปฏิบัติงานต่อไป
3. การสื่อสารการจับเก็บเครื่องมือต้องชัดเจน และรับทราบทั่วถึงกัน
4. ไม่หยอกล้อกันระหว่างการปฏิบัติงาน

สรุปแนวทางในการปฏิบัติงานเพื่อรักษาความปลอดภัยที่สำคัญ

1. ก่อนใช้เครื่องแต่ละชนิดควรตรวจสอบเสียก่อนว่าอยู่ในสภาพสมบูรณ์ใช้งานได้หรือไม่
2. ควรสวมอุปกรณ์ป้องกันอันตราย เพื่อป้องกันอันตรายที่เกิดจากการปฏิบัติงาน
3. ควรใช้เครื่องมือช่วยจับยึดชิ้นงาน ขณะเจาะหรือตัด
4. การทำงานเกี่ยวกับเครื่องใช้ไฟฟ้า ต้องระมัดระวังเป็นพิเศษ ควรตัดกระแสไฟเสียก่อนเพื่อความปลอดภัยทุกครั้ง
5. ในการใช้เครื่องมือหรือของมีคม เช่น ค้อน เลื่อย ตะไบ ควรระมัดระวัง ผู้ปฏิบัติงานข้างเคียงด้วย และไม่ควรถูกเครื่องมือที่มีคมติดกระเป๋าสีเสื้อและกางเกง
6. ทำงานในที่อับชื้น ควรใช้พัดลมเป่าเพื่อช่วยให้อากาศถ่ายเทดี
7. ก่อนใช้เครื่องมือ เครื่องจักรใด ๆ ควรศึกษาวิธีการใช้เครื่องมือ เครื่องจักรให้ดีเสียก่อน
8. ไม่ควรทำความสะอาดเครื่องมือ เครื่องจักรในขณะที่กำลังเดินเครื่องอยู่
9. ก่อนและหลังปฏิบัติงานควรตรวจสอบความเรียบร้อยของสถานที่ทำงานทุกครั้ง
10. ควรเก็บเครื่องมือเครื่องใช้ไว้ในที่เหมาะสม และแยกเป็นประเภท เพื่อความสะดวกในการหยิบใช้งานในครั้งต่อไป

