

หลักสูตรความปลอดภัยในการทำงาน สำหรับเจ้าหน้าที่ทำความสะอาด ห้องปฏิบัติการ/สำนักงาน

ดร.องอาจ ธเนศนิตย
ดร.จุฑาสิริ โรหิตรัตน์ะ

ศูนย์ความปลอดภัย อาชีวอนามัยและสิ่งแวดล้อม จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

เอกสารประกอบการอบรม



<https://bit.ly/2ZJqBqn>

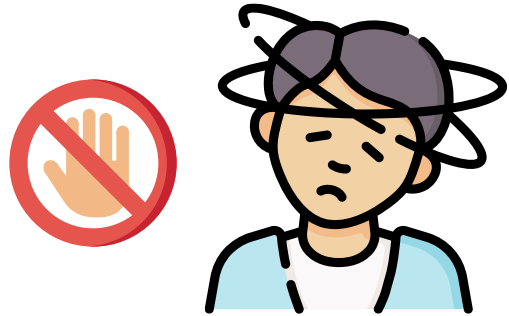


หัวข้อเรื่อง

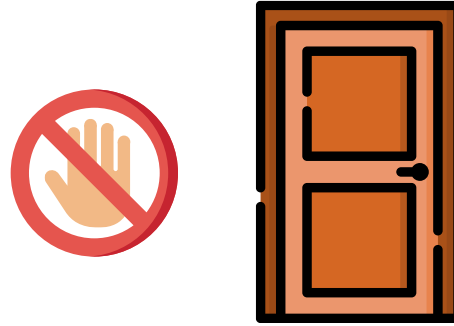
1. ข้อปฏิบัติสำหรับเจ้าหน้าที่ทำความสะอาดห้องปฏิบัติการ/สำนักงาน
2. 5 ส. เพื่อความปลอดภัยในการทำงาน
3. ท่าทางกวาดและถูเพื่อทำความสะอาด
4. การยกหรือเคลื่อนย้ายวัสดุด้วยมืออย่างปลอดภัย
5. ความปลอดภัยในการใช้อุปกรณ์ไฟฟ้า
6. ความปลอดภัยในอาคารและข้อควรปฏิบัติเมื่อเกิดเหตุฉุกเฉิน
7. สารเคมีในชีวิตประจำวันและสัญลักษณ์แสดงอันตรายบนฉลากผลิตภัณฑ์
8. แนวทางการแก้ไขกรณีเกิดอุบัติเหตุที่เกี่ยวข้องกับผลิตภัณฑ์เคมีหรือสารเคมี
9. อันตรายอื่น ๆ
10. การปฐมพยาบาล



ข้อปฏิบัติสำหรับเจ้าหน้าที่ทำความสะอาดห้องปฏิบัติการ/สำนักงาน



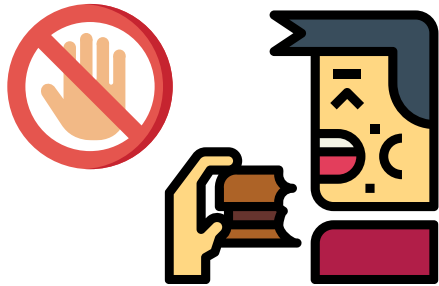
1. **อย่า** ปฏิบัติงานที่มีความเสี่ยงอันตรายในขณะที่ร่างกายไม่พร้อม



2. **อย่า** เข้าพื้นที่ที่ไม่ได้รับมอบหมาย



3. **อย่า** วางสิ่งของเกะกะบริเวณทางออกทางเดิน บันได ประตู ทางหนีไฟ



4. **ห้าม** รับประทานอาหาร เครื่องดื่ม สูบบุหรี่ ในห้องปฏิบัติการ/สำนักงาน

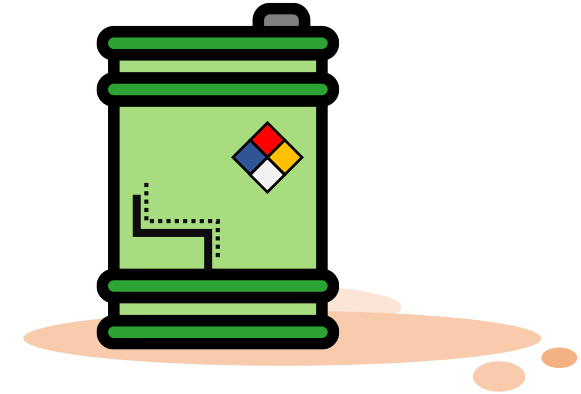
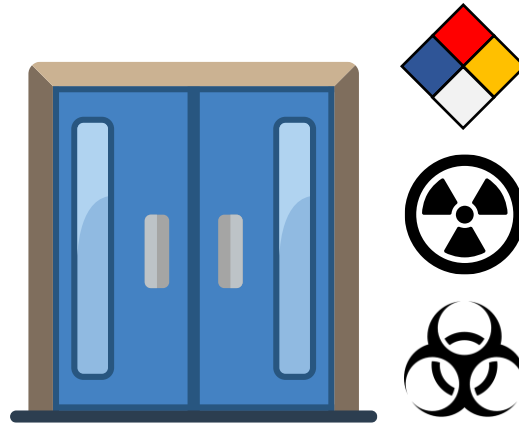
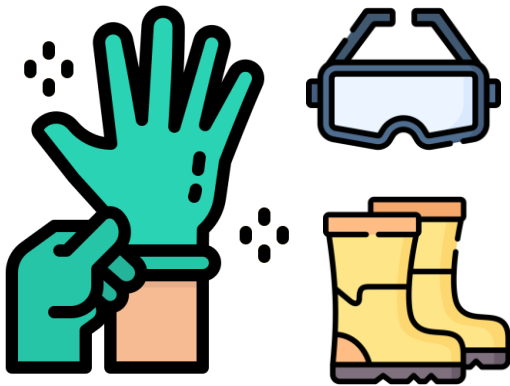


5. **ห้าม** จับหรือเคลื่อนย้ายภาชนะซึ่งบรรจุสารเคมี สารชีวภาพ หรือวัสดุกัมมันตรังสี ที่เป็นอันตรายที่มีฉลากติดเตือนภัยไว้



6. **ห้าม** ทิ้งขวดสารเคมี สารชีวภาพ หรือวัสดุกัมมันตรังสี รวมถึงอุปกรณ์ต่าง ๆ จากห้องปฏิบัติการ/สำนักงานที่ชำรุดลงในถังขยะธรรมดา

ข้อปฏิบัติสำหรับเจ้าหน้าที่ทำความสะอาดห้องปฏิบัติการ/สำนักงาน

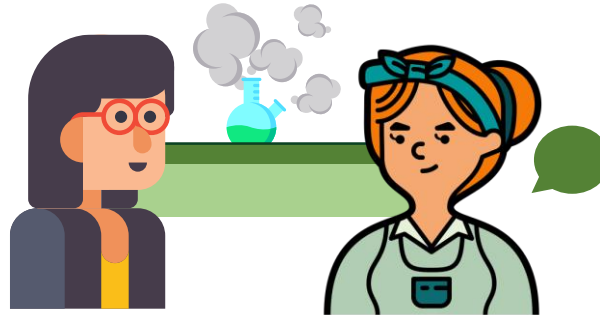
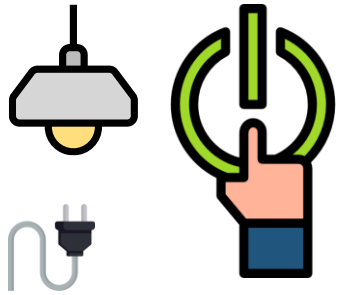


7. สวมอุปกรณ์ป้องกันส่วนบุคคลที่เหมาะสมกับการปฏิบัติงาน เช่น สวมถุงมือ แว่นตานิรภัยเมื่อต้องทำงานกับสารเคมี สวมถุงมือ รองเท้าบู๊ทยาง เมื่อปฏิบัติงานทำสวนปลุกต้นไม้ในบริเวณหนองน้ำหรือพงหญ้า

8. สังเกตและปฏิบัติตามเครื่องหมายและ/หรือสัญลักษณ์อันตรายชนิดต่าง ๆ ติดอยู่ที่ประตูห้องหรือตู้ที่แสดงว่าภายในมีเครื่องมือและหรือมีสารเคมี สารชีวภาพ วัสดุกัมมันตรังสีที่มีอันตรายอยู่

9. เมื่อภาชนะบรรจุสารเคมี สารชีวภาพ หรือวัสดุกัมมันตรังสีที่เป็นอันตรายแตก หรือมีสารต้องสงสัยที่คาดว่าจะเป็อันตราย หกรดหรือหกหล่น อย่าพยายามทำความสะอาดด้วยตนเอง ควรแจ้งผู้ดูแลห้องปฏิบัติการทันที และออกจากพื้นที่

ข้อปฏิบัติสำหรับเจ้าหน้าที่ทำความสะอาดห้องปฏิบัติการ/สำนักงาน



10. ปิดสวิทช์หรือถอดปลั๊กไฟฟ้า
หลังการใช้งานทุกครั้ง

11. หากพบเห็นสภาพแวดล้อมในการทำงาน
ที่ไม่ปลอดภัย หรือสิ่งทีอาจทำให้เกิดอันตราย
ให้รีบแจ้งผู้ดูแลห้องปฏิบัติการ/สำนักงาน

12. ควรมีหมายเลขติดต่อสำคัญ
เมื่อมีเหตุฉุกเฉิน



แจ้งเหตุฉุกเฉินได้ตลอด 24 ชั่วโมง
โทร 0 2218 0000

ศูนย์รักษาความปลอดภัยและจัดการจราจร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

เหตุฉุกเฉิน*

เพลิงไหม้ สารเคมีหกรั่วไหล หรือเหตุการณ์ที่อาจทำให้เกิด
อันตรายต่อชีวิตและทรัพย์สิน



5 ส. เพื่อความปลอดภัยในการทำงาน

1

สะอาด

2

สะดวก

3

สะอาด

4

สุขลักษณะ

5

สร้างนิสัย



ท่าทางกวาดและถูเพื่อทำความสะอาด

ท่าทางการกวาดพื้น



ไม่จ่อหรือเกร็งข้อมือ



คุกเข่าลงเมื่อต้องกวาดเศษผงเล็ก ๆ บนพื้น



จับด้ามไม้กวาดและถังโกยผงในระดับเดียวกัน
และไม่จ่อข้อมือ ใช้ทั้งแขนกวาด

ท่าทางกวาดและถูเพื่อทำความสะอาด

ท่าทางการถูพื้น



ไม่เอื้อม เหยียดมากเกินไป



พยายามตั้งหลังตรงขณะถูพื้น

ท่าทางกวาดและถูเพื่อทำความสะอาด

ท่าทางการขัดถูพื้นผิว



ควรสลับมือในการออกแรงถู



ท่าทางกวาดและถูเพื่อทำความสะอาด

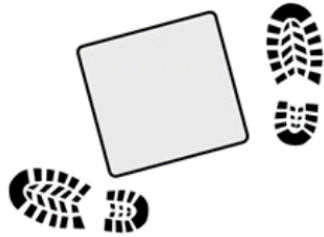
ท่าทางการทำความสะอาดโถสุขภัณฑ์



คุกเข่าหรือย่อตัวขณะทำความสะอาดโถสุขภัณฑ์

การยกหรือเคลื่อนย้ายวัสดุด้วยมืออย่างปลอดภัย

รูปแสดงท่าทางการยกของที่ถูกต้อง



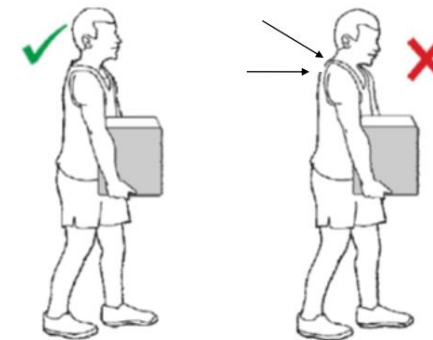
ภาพที่ 1 การวางเท้าในการยก



ภาพที่ 2 เขยียดหลังตรงขณะยก



ภาพที่ 3 การยืนขึ้นโดยใช้กำลังระบบกล้ามเนื้อขา หลังยังคงเขยียดตรง

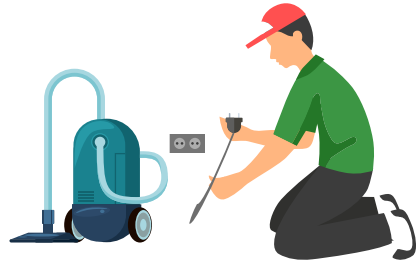


ภาพที่ 4 การรักษาตำแหน่งของศีรษะให้สัมพันธ์กับส่วนของแนวสันหลัง ไม่ก้มศีรษะและยกไหล่

(รูปอ้างอิงจาก มาตรฐานการยกและเคลื่อนย้ายวัสดุด้วยแรงกายตามหลักการยศาสตร์ (มปอ. 302 : 2561))

สงวนลิขสิทธิ์ : ศูนย์ความปลอดภัย อาชีวอนามัยและสิ่งแวดล้อม จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

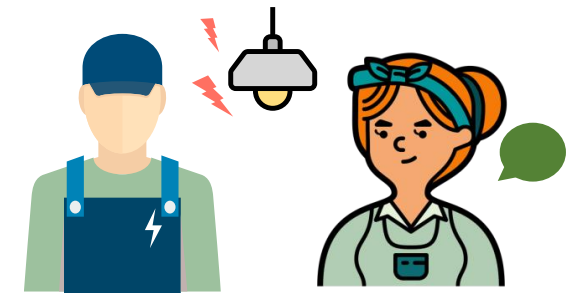
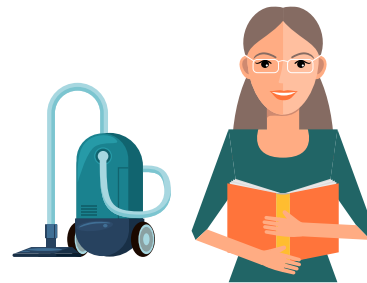
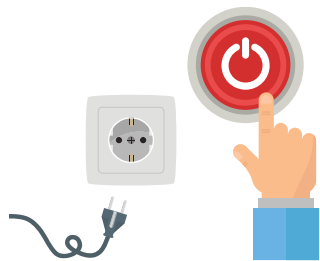
ความปลอดภัยในการใช้อุปกรณ์ไฟฟ้า



1. ตรวจสอบอุปกรณ์ เครื่องมือ เครื่องใช้ไฟฟ้า ก่อนการใช้งานทุกครั้ง โดยให้ตรวจสอบว่า สายไฟ ปลั๊ก ขั้วต่อ ชำรุด เปียกชื้นหรือไม่

2. อย่าใช้เต้าเสียบที่ไม่ได้มาตรฐาน หรือใช้ร่วมกันมากเกินไป

3. ห้ามใช้เครื่องมืออุปกรณ์เครื่องใช้ไฟฟ้า ขณะร่างกายเปียกน้ำเด็ดขาด

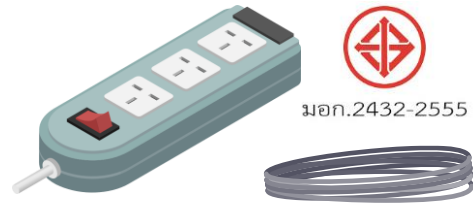


4. ปิดไฟและถอดปลั๊กอุปกรณ์เครื่องใช้ไฟฟ้า ทั้งของตนเองและส่วนกลางทุกครั้ง เมื่อเลิกใช้งานหรือภายหลังจากเลิกงานแล้วทุกวัน

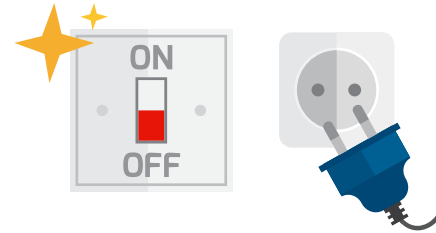
5. ศึกษาคู่มือการใช้งานของเครื่องมือ เครื่องใช้ไฟฟ้าแต่ละชนิดให้เข้าใจ ก่อนใช้งาน

6. พบอุปกรณ์เครื่องมือเครื่องใช้ไฟฟ้าชำรุด เลิกใช้ทันที อย่าพยายามซ่อมแซมเอง ให้รีบแจ้งผู้รับผิดชอบมาดำเนินการซ่อมแซมให้ ให้หยุดการใช้งาน

ความปลอดภัยในการใช้อุปกรณ์ไฟฟ้า



- 7.** ควรเก็บสายไฟให้เป็นระเบียบ ใช้สายไฟให้ถูกประเภท และมีการปฏิบัติตามหลักเกณฑ์การใช้ไฟฟ้าอย่างปลอดภัย



- 8.** สวิตช์ สายไฟ เต้ารับ เต้าเสียบ ควรได้รับการบำรุงรักษาให้อยู่ในสภาพดีตลอดเวลา



- 9.** การปฏิบัติงานที่เกี่ยวกับไฟฟ้าหรือซ่อมแซมติดตั้งระบบที่เกี่ยวกับไฟฟ้า ต้องมีผู้ปฏิบัติอย่างน้อย 2 คน



- 10.** เครื่องใช้ไฟฟ้าประเภทที่เกิดความร้อนอยู่เป็นประจำ เช่น กระทิกน้ำร้อน ควรจัดหาวัสดุที่ไม่ติดไฟ เช่น กระเบื้อง หินอ่อน ฯลฯ ทำเป็นพื้นรองเครื่องใช้ไฟฟ้าขณะใช้งานทุกครั้ง



- 11.** การช่วยเหลือผู้ประสบอันตราย หรือผู้ถูกไฟดูดให้ตัดกระแสไฟก่อน อย่าเอามือเปล่าจับ ให้ใช้ผ้า ไม้ เชือกที่แห้งดีงผู้บาดเจ็บให้หลุดออกมาทำการปฐมพยาบาลเบื้องต้น

ความปลอดภัยในอาคารและข้อควรปฏิบัติเมื่อเกิดเหตุฉุกเฉิน



เตรียมความพร้อมต่อเหตุฉุกเฉิน เมื่อเข้าไปในอาคารใด ๆ โดยเฉพาะสถานที่ที่มีคนจำนวนมาก เช่น อาคารเรียนรวม ห้างสรรพสินค้า หรือโรงภาพยนตร์ ฯลฯ ทุกคนต้องสังเกตป้าย สัญลักษณ์เตือนต่าง ๆ ที่สำคัญคือ ทางออกฉุกเฉิน และที่ตั้งอุปกรณ์ดับเพลิง



ศึกษาข้อปฏิบัติเมื่อประสบเหตุฉุกเฉิน เช่น ไฟไหม้ และแผ่นดินไหว พร้อมทั้งจะปฏิบัติได้อย่างถูกต้องเมื่อเกิดเหตุ สร้างความปลอดภัยให้ตนเองและผู้อื่นได้



ทุกคน

ต้องศึกษาเส้นทางหนีไฟ

ทางไปจุดรวมพล

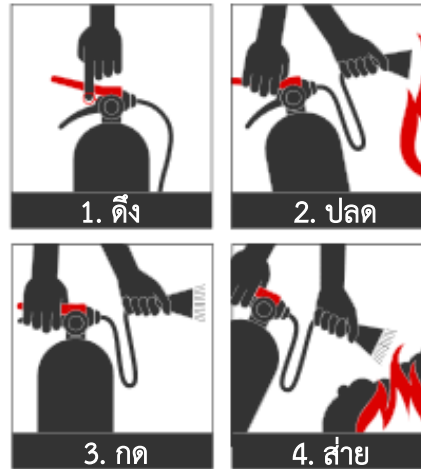
ทราบว่าใครเป็นผู้ดูแล

ประจำชั้น และเข้าร่วมฝึกซ้อม

แผนอพยพหนีไฟ

ความปลอดภัยในอาคารและข้อควรปฏิบัติเมื่อเกิดเหตุฉุกเฉิน

เมื่อประสบเหตุไฟไหม้



1. ตั้งสติและประเมินความเสี่ยงอย่างรวดเร็ว

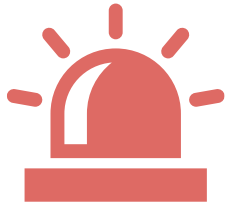
2. หากสามารถดับไฟด้วยตัวเองได้อย่างปลอดภัย ให้ทำทันที โดยใช้ถังดับเพลิงประจำห้องปฏิบัติการ/สำนักงาน ทั้งนี้ต้องเลือกให้เหมาะสมกับชนิดของเพลิง

3. หากไม่สามารถดับไฟได้ด้วยตนเอง ให้แจ้งผู้ดูแลห้องปฏิบัติการ/สำนักงาน และรีบส่งสัญญาณเตือนไฟไหม้จากจุดที่อยู่ใกล้มือที่สุด แล้วปฏิบัติตามวิธีการหนีไฟ

ความปลอดภัยในอาคารและข้อควรปฏิบัติเมื่อเกิดเหตุฉุกเฉิน



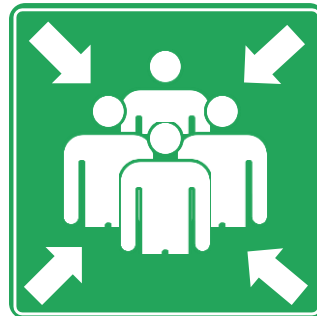
เมื่อได้ยินสัญญาณเตือนไฟ



1. เมื่อได้ยินสัญญาณแจ้งเหตุเพลิงไหม้ ให้ออกจากอาคารทันที

2. เดินออกจากอาคารตามเส้นทางที่มีป้ายบอกทางหนีไฟอย่างรวดเร็วและมีสติและ **ห้าม** ใช้ลิฟต์โดยสารเด็ดขาด

3. ขณะหนีไฟต้องก้มตัวต่ำไว้และใช้ผ้าชุบน้ำปิดจมูกเพื่อป้องกันการสำลักควันไฟ และไม่เปิดประตูหนีไฟทิ้งไว้



4. เมื่ออพยพออกจากอาคารแล้วให้ไปรายงานตัวที่จุดรวมพล

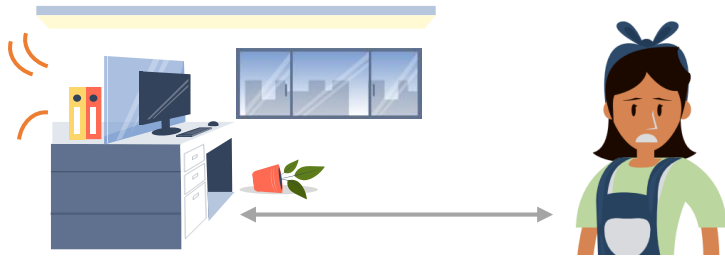
5. **ห้าม** กลับเข้าไปในอาคารจนกว่าจะได้รับอนุญาตจากผู้รับผิดชอบอาคาร



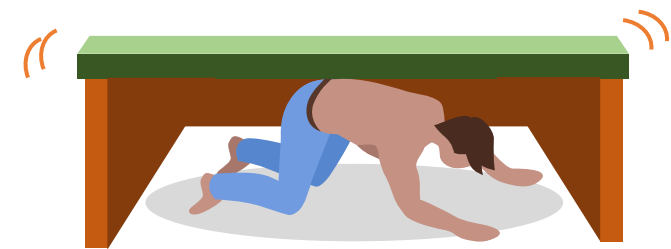
ความปลอดภัยในอาคารและข้อควรปฏิบัติเมื่อเกิดเหตุฉุกเฉิน



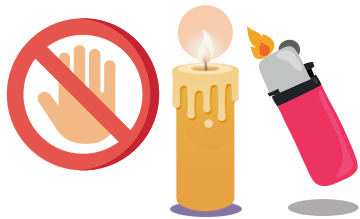
แผ่นดินไหว เมื่อเกิดเหตุแผ่นดินไหว พยายามคุมสติและป้องกันตนเองดังนี้



1. ถ้าอยู่ในอาคารให้ระวังสิ่งของที่อยู่สูงตกใส่ เช่น โคมไฟ ชั้นส่วนอาคาร ชั้นส่วนเพดาน ระวังตู้หนังสือ ตู้โชว์ ชั้นวางของ และเฟอร์นิเจอร์อื่น ๆ เลื่อนชนหรือล้มทับ ควรอยู่ห่างจากประตู หน้าต่าง และกระจก



2. ถ้าการสั่นไหวรุนแรงให้หลบอยู่ใต้โต๊ะ ใต้เตียง หรือมุมห้อง อย่าวิ่งออกนอกอาคาร



3. ไม่ใช่เทียน ไม้ขีดไฟ หรือสิ่งที่ทำให้เกิดเปลวไฟหรือประกายไฟ เพราะอาจมีแก๊สรั่วอยู่บริเวณนั้น



4. เมื่อการสั่นไหวลดระดับความรุนแรงลง รีบออกจากอาคารโดยเร็ว **ห้าม** ใช้ลิฟต์โดยเด็ดขาด ใส่รองเท้าหุ้มส้นเสมอ เพราะอาจมีเศษแก้วหรือวัสดุแหลมคมอื่น ๆ ที่มุดำเท้า



5. ถ้าอยู่ในที่โล่งแจ้ง ให้อยู่ห่างจากเสาไฟฟ้า และสิ่งห้อยแขวนต่าง ๆ บริเวณที่ปลอดภัยที่สุดขณะเกิดแผ่นดินไหวคือ ที่โล่งแจ้ง

ความปลอดภัยในอาคารและข้อควรปฏิบัติเมื่อเกิดเหตุฉุกเฉิน



แผ่นดินไหว หลังเกิดเหตุแผ่นดินไหว ปฏิบัติดังนี้



1. ตรวจสอบตนเองและคนข้างเคียงว่าได้
รับบาดเจ็บหรือไม่ หากบาดเจ็บให้
ทำการปฐมพยาบาลขั้นต้นก่อน



2. ออกจากอาคารที่เสียหายทันที เพราะหาก
เกิดแผ่นดินไหวตามมา (Aftershock)
อาคารอาจพังทลายได้



3. ใส่รองเท้าหุ้มส้นเสมอ เพราะอาจมีเศษแก้ว
หรือวัสดุแหลมคมอื่น ๆ ที่มุดำเท้า



4. ให้ออกจากบริเวณที่มีสายไฟขาด
และบริเวณที่สายไฟพาดถึง



5. เปิดวิทยุฟังคำแนะนำฉุกเฉิน ไม่ควรใช้โทรศัพท์
(นอกจากจำเป็นจริง ๆ) เพื่อรักษาสายให้ว่าง
ไว้สำหรับรับโทรศัพท์ฉุกเฉิน ควรส่งข้อความแทน



6. **ห้าม** เข้าไปในเขตที่มีความเสียหายสูง
หรืออาคารพัง

สารเคมีในชีวิตประจำวันและสัญลักษณ์แสดงอันตรายบนฉลากผลิตภัณฑ์



ผลิตภัณฑ์ที่ใช้ในชีวิตประจำวัน เช่น น้ำยาล้างห้องน้ำ น้ำยาฆ่าเชื้อโรคและทำความสะอาด ยาฆ่าแมลง/สัตว์น้ำ ยาซักผ้าขาว รวมทั้งแก๊สเชื้อเพลิงต่าง ๆ มีองค์ประกอบของสารเคมีที่ก่อให้เกิดอันตรายได้ถ้าใช้ไม่ถูกวิธี ในบางกรณี หากสาร 2 ชนิดสัมผัสกันอาจเกิดปฏิกิริยาและก่อให้เกิดอันตรายเพิ่มขึ้นได้ เช่น น้ำยาล้างเล็บ และน้ำยาย้อมผม



สารเคมีมีโอกาสเข้าสู่ร่างกายได้หลายช่องทาง (ดังรูป) ได้แก่ ผ่านการหายใจ การสัมผัสกับผิวหนังหรือดวงตา หรือผ่านทางบาดแผลที่ผิวหนัง การกลืนกิน ซึ่งอาจทำให้เกิดพิษและอันตรายต่อระบบทางเดินหายใจ ระบบทางเดินอาหาร ผิวหนัง และดวงตาได้



Contact



Ingestion



Inhalation

รูปแสดงช่องทางการรับสัมผัสสารเคมีเข้าสู่ร่างกาย

สงวนลิขสิทธิ์ : ศูนย์ความปลอดภัย อาชีวอนามัยและสิ่งแวดล้อม จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สารเคมีในชีวิตประจำวันและสัญลักษณ์แสดงอันตรายบนฉลากผลิตภัณฑ์



ลักษณะความเป็นพิษแบ่งออกเป็น

1

ความเป็นพิษแบบเฉียบพลัน

- การระคายเคือง
- การกัดกร่อน
- การกดประสาทและการกระตุ้นประสาท

2

ความเป็นพิษแบบเรื้อรัง

- การก่อมะเร็ง
- การก่อให้เกิดการกลายพันธุ์ หรือโรคอื่น ๆ



การป้องกัน

- หากต้องสัมผัสสารเคมี เช่น ผลิตภัณฑ์ทำความสะอาด ควรสวมใส่ถุงมือที่เหมาะสม

สารเคมีในชีวิตประจำวันและสัญลักษณ์แสดงอันตรายบนฉลากผลิตภัณฑ์

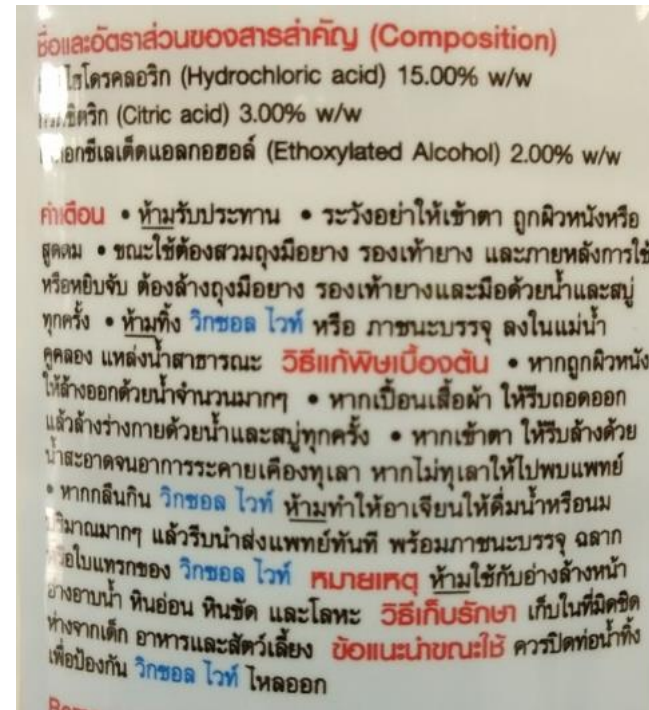


สัญลักษณ์แสดงอันตรายของสารเคมีบนฉลากผลิตภัณฑ์



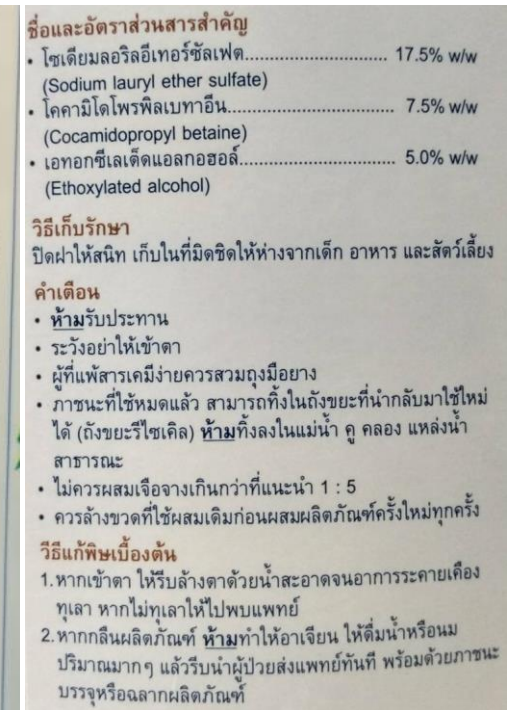
ตัวอย่าง

สัญลักษณ์แสดงอันตรายของสารเคมีบนฉลากผลิตภัณฑ์ที่ใช้ในบ้านเรือน



ตัวอย่าง

ฉลากผลิตภัณฑ์ในบ้านเรือนที่แสดงคำเตือนด้านความปลอดภัยและวิธีแก้มพิษเบื้องต้น



สารเคมีในชีวิตประจำวันและสัญลักษณ์แสดงอันตรายบนฉลากผลิตภัณฑ์



สัญลักษณ์แสดงความเป็นอันตราย ตามระบบสากล GHS



สารไวไฟ



สารออกซิไดซ์



วัตถุระเบิด



ก๊าซบรรจุกายใต้ความดัน



สารกัดกร่อน



พิษเฉียบพลัน



อันตรายต่อสุขภาพ



ระคาย



อันตรายต่อสิ่งแวดล้อม

แนวทางการแก้ไขกรณีเกิดอุบัติเหตุที่เกี่ยวข้องกับผลิตภัณฑ์เคมีหรือสารเคมี

- **สารเข้าตา** ล้างตาทันทีด้วยน้ำสะอาดโดยเปิดเปลือกตาและกลอกตาไปมา ให้น้ำไหลผ่านตาอย่างน้อย 15 นาที
ผู้อยู่ในเหตุการณ์รีบแจ้งผู้ดูแลห้องปฏิบัติการ/สำนักงานเพื่อให้รีบพาไปพบแพทย์
- **สารสัมผัสผิวหนัง** ให้ถอดเสื้อผ้าที่เปื้อนออก ล้างบริเวณที่สัมผัสสารเคมีด้วยน้ำสะอาดมาก ๆ อย่าขัดถู ซับตัวให้แห้ง
ใช้ผ้าสะอาดคลุมตัว ห้ามทายาอื่น และนำส่งโรงพยาบาลทันที
- **สารเข้าระบบทางเดินหายใจ** รีบออกจากบริเวณทันที
- **สารเข้าสู่ระบบทางเดินอาหาร** ให้ทำตามฉลากข้างขวด บางกรณีห้ามทำให้อาเจียน เช่น การกลืนกินสารกัดกร่อน
เพราะจะทำลายทางเดินอาหารซ้ำสอง
- **กรณีแก๊สรั่วไหล** ให้รีบออกจากพื้นที่ ๆ เกิดเหตุไปยังบริเวณที่มีการถ่ายเทของอากาศดีโดยทันที
และอยู่ในตำแหน่งเหนือลมอย่างน้อย 150 เมตร

อันตรายอื่น ๆ



อันตรายจากรังสี

ส่วนใหญ่เราจะสัมผัสกับรังสีในระดับสูงที่มาจากแหล่งที่มนุษย์สร้างขึ้น รังสีประเภทนี้สามารถก่อให้เกิดอันตรายมาก แม้จะได้รับในปริมาณน้อย ๆ ในชีวิตประจำวันเรามากจะไม่ค่อยได้สัมผัสกับรังสีเหล่านี้เว้นเมื่อมีเหตุจำเป็น เช่น การใช้เครื่อง X-Ray ในโรงพยาบาลเพื่อทำให้เกิดภาพอวัยวะต่าง ๆ ภายในร่างกาย สำหรับใช้เป็นข้อมูลประกอบการวินิจฉัยทางการแพทย์ การใช้เครื่อง X-Ray ตามสนามบินเพื่อตรวจอาวุธ วัตถุระเบิด เป็นต้น แต่ถ้าทำงานในห้องปฏิบัติการที่ใช้สารรังสีก็จะมีโอกาสสัมผัสมากขึ้น

ผลกระทบ

รังสีที่มีพลังงานสูงเมื่อผ่านไปในตัวกลางของสิ่งมีชีวิตจะทำให้น้ำในเซลล์แตกตัวเกิดเป็นประจุ หรืออนุมูลอิสระซึ่งเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดมะเร็ง เซลล์ที่มีน้ำน้อย (พบได้ในผู้สูงอายุ) จะไวต่อรังสีน้อยกว่าเด็กทารก เซลล์อ่อนในคน เช่น เม็ดเลือดขาว เม็ดเลือดแดง เยื่อบุดวงตา ผงงลำไส้เล็ก จะไวต่อรังสีมากกว่ามือและเท้า บุคคลที่ได้รับรังสีความเข้มสูงจะมีอาการ คลื่นไส้ อาเจียน ท้องเสีย บางครั้งพบว่าผิวหนังเหมือนถูกไฟไหม้ มีปริมาณเม็ดเลือดขาวต่ำ ถ้าได้รับรังสีติดต่อกันเป็นเวลานานอาจส่งผลทำให้เกิดการกลายพันธุ์

อันตรายอื่น ๆ



อันตรายจากรังสี

การป้องกัน

- ไม่ควรให้เด็กที่อายุต่ำกว่า 18 ปี หรือ สตรีมีครรภ์สัมผัสรังสีโดยไม่จำเป็น
- ไม่ควรสัมผัสวัตถุที่มีสัญลักษณ์เตือนภัยจากรังสี และควรหลีกเลี่ยงบริเวณที่มีสัญลักษณ์เตือนภัยจากรังสี



อันตรายอื่น ๆ



อันตรายจากชีวภาพ

สารชีวภาพ หมายถึง สิ่งมีชีวิต หรือสารที่มีต้นกำเนิดจากสิ่งมีชีวิต ได้แก่ จุลินทรีย์ (แบคทีเรีย ไวรัส รา) พืช หรือสัตว์รวมทั้งผลิตภัณฑ์จากสิ่งมีชีวิตเหล่านี้ เช่น สารพิษ (Toxin) สารก่อภูมิแพ้ (Allergen) หรือฝุ่นพืชต่าง ๆ เช่น ฝุ่นไม้ ฝุ่นฝ้าย และฝุ่นเมล็ดพืชต่าง ๆ เป็นต้น

ผลกระทบ

สารชีวภาพ สามารถก่อให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพของมนุษย์ เข้าสู่ร่างกายได้โดยการหายใจ การกลืนกิน และสัมผัสทางผิวหนัง ผลกระทบต่อสุขภาพที่สำคัญจากสารชีวภาพอันตราย คือ การติดเชื้อ บุคคลทั่วไป อาจได้รับอันตรายจากสารชีวภาพได้ถ้ามีการแพร่กระจายของวัตถุดิบเชื้อออกสู่สิ่งแวดล้อม ได้แก่ ไวรัสตับอักเสบ วัณโรค ไข้ไทฟอยด์ เยื่อหุ้มสมองอักเสบ และการติดเชื้อไวรัส

อันตรายอื่น ๆ



อันตรายจากชีวภาพ

การป้องกัน

- ไม่ควรสัมผัสวัสดุที่มีสัญลักษณ์เครื่องหมายชีวภัยสากล เช่น ถังบรรจุของเสีย ตู้เย็น ตู้แช่แข็งที่เป็นที่เก็บสารชีวภาพอันตราย และไม่ควรเข้าใกล้บริเวณที่มีสัญลักษณ์เครื่องหมายชีวภัยสากล เช่น ห้องปฏิบัติการ



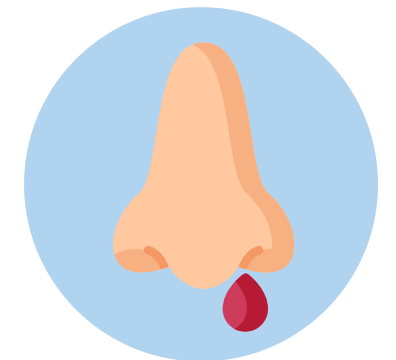
1. เศษผงเข้าตา

- **ห้าม** ขยี้ตา ล้างตาทันทีด้วยน้ำสะอาดโดยเปิดเปลือกตาและกลอกตาไปมา ให้น้ำไหลผ่านตาอย่างน้อย 15 นาที
- ถ้ายังไม่ออก ล้างมือให้สะอาด ใช้กระดาษทิชชูหรือม้วนผ้าสะอาดเช็ดผงออก ไม่ควรใช้ยาป้ายตา
- ถ้าเศษผงยังไม่ออกให้ปิดตาด้วยผ้าสะอาด แล้วรีบไปพบแพทย์



2. เลือดกำเดาไหล

- ก้มหน้าลง ใช้ผ้าสะอาดอุดรูจมูกข้างใน หรือใช้นิ้วบีบปลายจมูกให้แน่นทั้ง 2 ข้าง เป็นเวลา 10 นาที (หายใจทางปาก) ให้คลายมือออกถ้าเลือดยังไหลต่อให้บีบต่ออีก 10 นาที
- วางผ้าห่อน้ำแข็งหรือผ้าชุบน้ำเย็นบริเวณสันจมูก
- ถ้าเลือดไม่หยุดไหลภายใน 20 นาที ควรไปพบแพทย์



3. สิ่งแปลกปลอมเข้าหู

- ห้าม แคะ เพราะจะยิ่งดันให้ลึกเข้าไปอีก
- ให้ใช้น้ำสะอาดหรือน้ำมันพืชหยอดในรูหูข้างนั้น ทิ้งไว้สักครู่แล้วจึงค่อยเอียงหูข้างนั้นลง
- ถ้ายังไม่ออกควรไปพบแพทย์



4. ข้อเคล็ด ข้อแพลง

- ให้ข้อนั้นอยู่นิ่ง ๆ หรือเคลื่อนไหวให้น้อยที่สุด
- ในกรณีที่เกิดทันที ข้อยังไม่ทันบวม ให้ประคบด้วยน้ำเย็นหรือน้ำแข็ง
- ถ้าต่อมาเมื่อข้อบวมแล้วให้ประคบด้วยน้ำร้อนหรือนวดด้วยน้ำมันหรือครีมนวด
- ถ้าไม่แน่ใจว่ากระดูกหักหรือไม่ ควรส่งให้แพทย์เพื่อทำการเอกซเรย์



5. เป็นลมหมดสติ

- พาไปนอนหรือนั่งพักในที่ร่มที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก **ห้าม** คนมุงดู
- จัดให้นอนราบ ยกเท้าสูงกว่าลำตัวเล็กน้อย
- ปลดหรือคลายเสื้อผ้าให้หลวม ถอดรองเท้าออก
- ถ้าหายใจได้ปกติให้ดมแอมโมเนีย ยาดมหรือยาหม่อง ใช้ผ้าชุบน้ำเช็ดตามหน้าและแขน ถ้าอาการไม่ดีขึ้นควรรีบนำส่งโรงพยาบาล
- เมื่ออาการดีขึ้นให้ดื่มน้ำหวานหรือน้ำเย็น



6. บาดแผลถลอกเล็กน้อย

- ชะล้างและทำความสะอาดรอบ ๆ แผล ถ้าแผลสกปรกมากควรล้างแผลด้วยน้ำสะอาดและสบู่ เพื่อให้เศษดินหรือสิ่งสกปรกที่อยู่ในแผลออกให้หมด
- เช็ดบริเวณรอบแผลด้วยแอลกอฮอล์ 70%
- เช็ดบริเวณแผลด้วยน้ำต้มสุกที่เย็น และน้ำเกลือ
- ใส่ยาฆ่าเชื้อ เช่น เบตาดีน
- ไม่ต้องปิดแผล



7. แผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก

- แสบบริเวณที่ถูกลวกในน้ำเย็นที่สะอาด หรือใช้น้ำแข็งวางหรืออุบบริเวณที่บาดเจ็บเพื่อลดอาการปวด แสบร้อน **ห้าม** ใช้น้ำเย็นใส่ที่แผล
- ถ้าหนังไม่พองหรือหลุดออก เมื่อล้างแผลแล้วซับให้แห้ง ทาด้วยครีมครีมทาแผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก
- ถ้ามีตุ่มพองเล็กน้อยไม่ควรเจาะ ควรปล่อยให้แห้งและหลุดร้อนไปเอง ถ้าตุ่มพองใหญ่ควรไปพบแพทย์



8. การห้ามเลือด

- **แผลขนาดเล็ก** ให้ล้างด้วยน้ำที่ไหลผ่านปริมาณมากเป็นเวลาอย่างน้อย 10 – 15 นาที จากนั้นจึงใช้ผ้าสะอาดกดเพื่อห้ามเลือดจนหยุดไหล ใส่ยาใส่แผลแล้วจึงปิดด้วยพลาสติกหรือผ้าปิดแผล
- **แผลขนาดใหญ่** ควรทำความสะอาด ห้ามเลือดโดยขุ้มผ้าสะอาดกดปากแผล พันด้วยผ้าสะอาด แล้วนำส่งแพทย์ทันที ถ้าเป็นบาดแผลบริเวณแขนหรือขาให้ยกส่วนนั้นให้สูง จะช่วยให้เลือดไหลไปสู่บริเวณนั้นน้อยลง



9. ไฟฟ้าดูด

- **ห้าม** จับตัวผู้ถูกกระแสไฟฟ้าดูดก่อนตัดกระแสไฟฟ้า
- ตรวจสอบชีพจร ถ้าไม่เต้น ให้ช่วยนวดหัวใจ
- ตรวจสอบแผลไหม้ เพื่อให้การปฐมพยาบาล
- ตรวจสอบการบาดเจ็บอื่น ๆ เพื่อให้การช่วยเหลือ
- นำส่งโรงพยาบาล



“เป็นมิตร ห่วงใย มุ่งสู่ความปลอดภัยอย่างยั่งยืน”

ศูนย์ความปลอดภัย อาชีวอนามัยและสิ่งแวดล้อม จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แบบประเมินการจัดอบรม



<http://bit.ly/2ZGrX52>