

คู่มือปฏิบัติงานด้านอาชีวอนามัย

จัดทำโดย

ทีมอาชีวอนามัย

โรงพยาบาลบึงบอระเพ็ด

ปี 2567

คำนำ

โรงพยาบาลเป็นองค์กรให้บริการสุขภาพที่มีสิ่งเป็นอันตรายแอบแฝงอยู่ที่เกิดจากกระบวนการทำงาน และสภาพแวดล้อมการทำงานที่มีปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพและความปลอดภัยของผู้ปฏิบัติงาน ได้แก่ สิ่งคุกคามทางชีวภาพ สิ่งคุกคามทางกายภาพ สิ่งคุกคามทางเคมี สิ่งคุกคามทางจิตสังคม และสิ่งคุกคามทางการยศาสตร์ เช่น เชื้อโรค สารเคมี แสงจ้าจากคอมพิวเตอร์ทำให้เกิดการ เสียงดังในโรงซักฟอก ก๊าซในห้องผ่าตัด เป็นต้น อันเป็นอันตรายต่อสุขภาพอนามัยของบุคลากรที่ปฏิบัติงานในโรงพยาบาล ซึ่งแม้ว่าผู้ปฏิบัติงานในโรงพยาบาลหรือสถานพยาบาลส่วนใหญ่นั้นเป็นผู้ที่มีความรู้ในการดูแลสุขภาพในระดับสูงกว่าบุคลากรด้านอื่นๆ แต่ในฐานะผู้ให้บริการทางการแพทย์แก่ผู้อื่นนั้น บางครั้งอาจมองข้าม หรือ ละเลยการดูแลสุขภาพตนเองและเพื่อนร่วมงานได้

โรงพยาบาลบึงบูรพ์ มีความตระหนักถึงความสำคัญของภาวะสุขภาพของบุคลากรในองค์กรจึงให้จัดทำคู่มือมีแผนแนวทางการปฏิบัติงานเพื่อความปลอดภัย ซึ่งนี้เนื้อหาประกอบด้วยความรู้ด้านอาชีวอนามัย นโยบายด้านอาชีวอนามัย และ แนวทางปฏิบัติในการป้องกันความเสี่ยงจากการทำงาน เพื่อให้บุคลากรในโรงพยาบาล ยึดถือปฏิบัติให้เป็นเนติทางเดียวกันต่อไป

ทีมอาชีวอนามัย

ปี 2567

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
1. คำนำ	ก
2. สารบัญ	ข
3. นโยบายด้านอาชีวอนามัย	1
4. อาชีวอนามัยและความปลอดภัยในโรงพยาบาล	5
5. การจัดบริการอาชีวอนามัยและความปลอดภัยในโรงพยาบาล	8
6. แนวทางปฏิบัติเพื่อป้องกันและจัดการความเสี่ยงจากการทำงาน	9
- ในบุคคลที่อยู่ในภาวะตั้งครรภ์	13
- จากเสียงดัง	14
- จากแสงสว่าง	15
- จากความร้อน	16
- จากรังสี	18
- ท่าทางในการทำงานที่ถูกละเลย	19
- จากสารเคมี	21
7. กฎและความปลอดภัยในงานช่าง	22

ประกาศนโยบายอาชีวอนามัย และความปลอดภัยและสิ่งแวดล้อมในการทำงาน โรงพยาบาลบึงบูรพ์

โรงพยาบาลบึงบูรพ์ มีนโยบายอาชีวอนามัย และความปลอดภัยและสิ่งแวดล้อมของบุคลากร สนับสนุน การพัฒนาสุขภาพ การดูแลสุขภาพ สร้างเสริมและป้องกันโรคจากการทำงานในบุคลากร โรงพยาบาล ให้เกิดสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง พร้อมทั้งให้บริการและโครงสร้างทางกายภาพและสิ่งแวดล้อมที่มีความปลอดภัยและเอื้อต่อสุขภาพของผู้รับบริการ ดังนี้

ด้านสุขภาพ

๑. บุคลากรทุกคนสวมหมวกนิรภัยขณะขับรถจักรยานยนต์และคาดเข็มขัดนิรภัยขณะขับขีรถยนต์ทุกครั้งและเมาไม่ขับ ปฏิบัติตามกฎหมายจราจรอย่างเคร่งครัด
๒. บุคลากรได้รับการตรวจสุขภาพก่อนเข้าทำงาน ขณะประจำการและตามความเสี่ยง
๓. สนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรค บุคลากรรับวัคซีนตามความเสี่ยงกับการแก้ไข ปัญหาสุขภาพและรับสนับสนุนอุปกรณ์การป้องกันตามมาตรฐาน
๔. การจัดบริการเวชกรรมสิ่งแวดล้อมให้ประชาชนที่ได้รับผลกระทบทางสิ่งแวดล้อม
๕. ทุกหน่วยงานมีการประเมินความเสี่ยงทางสุขภาพอย่างน้อยปีละ ๑ ครั้ง มีการสื่อสารข้อมูลและสร้างความเข้าใจแก่บุคลากร

ด้านความปลอดภัย

๑. สถานที่ทำงานมีการปรับปรุงโครงสร้างตามมาตรฐานวิศวกรรมความปลอดภัย
๒. มีระบบป้องกันอัคคีภัยในหน่วยงานตามมาตรฐาน

ด้านสิ่งแวดล้อม

๑. มีระบบกำจัดสิ่งปฏิกูลไม่ก่อให้เกิดผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม
๒. มีระบบการจัดภูมิทัศน์ ๕ ส. ต่อเนื่องและอนุรักษ์พลังงาน
๓. มีระบบบริหารจัดการน้ำดื่ม น้ำอุปโภค และน้ำทิ้ง มีการตรวจวิเคราะห์ผ่านตามเกณฑ์มาตรฐาน โดยบุคลากรทุกหน่วยงานต้องรับทราบนโยบายและบริหารจัดการให้หน่วยงานดำเนินงานบรรลุตามกลยุทธ์ของโรงพยาบาล

ประกาศ ณ วันที่ ๑๑ ตุลาคม ๒๕๖๖

(นายพิเชษฐ์ จงเจริญ)

นายแพทย์เชี่ยวชาญ (ด้านเวชกรรมป้องกัน) รักษาการในตำแหน่ง

ผู้อำนวยการโรงพยาบาลบึงบูรพ์

คำสั่งโรงพยาบาลบึงบูรพ์

ที่ /๒๕๖๖

เรื่องแต่งตั้งคณะกรรมการดำเนินงานอาชีวอนามัย ความปลอดภัยสิ่งแวดล้อมในการทำงาน

เนื่องจากสำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม กรมควบคุมโรค ได้เล็งเห็นความสำคัญในการดูแลสุขภาพของบุคลากรในโรงพยาบาล ซึ่งเป็นสถานบริการทางการแพทย์ที่มีลักษณะและกระบวนการทำงานเปรียบเสมือนโรงงานอุตสาหกรรมหรือสถานประกอบการ เช่น มีการรักษาพยาบาลผู้ป่วย งานห้องผ่าตัด งานห้องปฏิบัติการ/ชันสูตร งานซักฟอก งานครัว งานกำจัดขยะและของเสียต่างๆ บุคลากรที่ทำงานในโรงพยาบาลเป็นกลุ่มคนทำงานที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาด้านสุขภาพจากการปฏิบัติและสัมผัสสิ่งคุกคามต่างๆ เพื่อให้บุคลากรมีความปลอดภัยจากการทำงาน บุคลากรต้องมีความรู้ ทำงานด้วยความระมัดระวัง ตระหนักในหน้าที่และจำเป็นที่จะต้องดูแลให้มีสุขภาพที่ดีอยู่เสมอ จึงจะต้องทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ และมีความสุข

เพื่อให้การดำเนินงานอาชีวอนามัย ความปลอดภัยและสิ่งแวดล้อมในการทำงานให้เป็นไปด้วยความเรียบร้อย โรงพยาบาลบึงบูรพ์จึงแต่งตั้งคณะกรรมการดำเนินงาน ดังนี้

คณะกรรมการดำเนินงาน ประกอบด้วย

๑. นายธรรวฤทธิ์ ทิคำแก้ว	ประธานกรรมการ
๒. นายคเชนทร์ ชนะชัย	กรรมการ
๓. นางกัญจิรา พรหมรักษ์	กรรมการ
๔. นางณัฐภรณ์ ศรีมนตรี	กรรมการ
๕. นางสุธาทิพย์ คำแพง	กรรมการ
๖. นางหทัยภัทร รักธง	กรรมการ
๗. นายบุญทัน เมตตาบารมีธรรม	กรรมการ
๘. นายसान รักธง	กรรมการ
๙. นางกัญจนา สีบุตร	กรรมการ
๑๐. นางหนูเพียน ทองสุข	กรรมการ
๑๑. นางสาวกัญญาภัทร บุญประสม	กรรมการ
๑๒. นางสาวดี จอมเกล้า	กรรมการ
๑๓. นายนิรุทธ์ ศรีเกษ	กรรมการ
๑๔. นายสมคิด พินธุนิบาท	กรรมการ
๑๕. นายปิยะวัฒิ พรหมทา	กรรมการ
๑๖. นางสาวทิพวรรณ ไชยพินนา	กรรมการ
๑๗. นางยุพิน แก้วภักดี	กรรมการและเลขานุการ
๑๘. นางสาวจินตนา ปิ่นแก้ว	กรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ

หน้าที่รับผิดชอบ

๑. กำหนดนโยบายและวางแผน พัฒนาโครงสร้าง สิ่งแวดล้อม เครื่องมือ สาธารณูปโภค ให้เอื้อต่อความปลอดภัย

๒.กำหนดวัตถุประสงค์ เป้าหมายการดำเนินงานประเมินความเสี่ยงต่อสุขภาพของบุคลากรในโรงพยาบาล

๓.จัดเตรียมข้อมูลต่างๆด้านความเสี่ยงและความปลอดภัยในการทำงานเพื่อเผยแพร่ในทีมงานและผู้เกี่ยวข้องได้รับทราบ เพื่อขอความช่วยเหลือและสนับสนุนการจัดทำโครงการ/แผนงานและบริหารจัดการ

๔.จัดทำแผน กิจกรรมและงบประมาณเพื่อสนับสนุนการประเมินความเสี่ยงต่อสุขภาพบุคลากร

๕.พัฒนาทีมงานในการดำเนินการให้ความรู้ทางด้านอาชีวอนามัยและความปลอดภัยในการทำงานในแผนกต่างๆให้ถูกต้องตามหลักวิชาการ

๖.ให้ข้อมูลสื่อสารและสร้างความเข้าใจกับผู้ปฏิบัติงานที่เกี่ยวข้องกับความเสี่ยงที่ตรวจพบและการดำเนินการควบคุมความเสี่ยงที่พบ

๗.จัดให้มีระบบตรวจสอบสุขภาพ เฝ้าระวังความเสี่ยงด้านสุขภาพแก่บุคลากรโรงพยาบาลปีละ ๑ ครั้ง

๘.รวบรวมวิเคราะห์ข้อมูลด้านสุขภาพและสิ่งแวดล้อม ประเมินผลการดำเนินงาน พร้อมทั้งให้ข้อเสนอแนะในการแก้ไขปัญหาต่างๆให้เหมาะสมและปลอดภัยต่อการทำงาน

๙.รายงานสรุปความเสี่ยงด้านสุขภาพและสิ่งแวดล้อมในการทำงานที่สำคัญของโรงพยาบาล สรุปภาวะสุขภาพเจ้าหน้าที่อย่างน้อยปีละ ๑ ครั้ง

ทั้งนี้ ตั้งแต่วันที่ ๑๑ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๖๖

(นายพิเชษฐ์ จงเจริญ)

นายแพทย์เชี่ยวชาญ (ด้านเวชกรรมป้องกัน) รักษาการในตำแหน่ง

ผู้อำนวยการโรงพยาบาลบึงบูรพ์

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 หรือเครื่องใช้ ไฟฟ้าเช่น แสง รังสี ความร้อน เสียงดัง การทำงานที่เคลื่อนไหวซ้ำซาก เป็นต้น
3. สิ่งแวดล้อมทางชีวภาพ ได้แก่ เชื้อโรคต่างๆ ที่มาจากผู้ป่วย เช่น เชื้อไวรัส เชื้อเอดส์ เชื้อแบคทีเรีย เชื้อพาราสิต เป็นต้น
4. สิ่งแวดล้อมทางจิตวิทยาสังคม เป็นสิ่งแวดล้อมการทำงานที่ก่อให้เกิดความเครียดจากการเปลี่ยนแปลงทาง สรีระอันเนื่องมาจากอารมณ์หรือจิตใจที่ได้รับความบีบคั้น

อุบัติเหตุจากการทำงานในโรงพยาบาลที่พบได้บ่อย

- | | |
|-----------------------------------|--------------------------|
| -การถูกไฟฟ้าดูด | -การบาดเจ็บที่บริเวณหลัง |
| -การระเบิดและการรั่วไหลของสารเคมี | -การลื่นและหกล้ม |
| -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. การใช้สายตานานเกินไปทำให้เกิดสายตาล้า
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. กรณีสายตายาวให้ใช้แว่นตาชั้นเดียว เพราะ Visual field กว้างกว่า และควรให้ช่างตัดแว่นปรับระยะการทำงานให้ชัดที่ 60 cm.
4. พักสายตาเป็นระยะ

2. อาการปวดตาจากปัญหาแสงสว่าง

สาเหตุ

1. ปริมาณแสงไม่เหมาะสม
2. ความแตกต่างระหว่างแสงในจุดทำงานกับแสงรอบๆ
3. แสงสะท้อนเข้าตา

ปวดคอ ไหล่ หลัง

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 การ remove corneal FB การผ่าตัด	ไม่น้อยกว่า 1,000 ลักซ์

การแก้ไข

แก้ปัญหาจากแหล่งกำเนิดแสงโดยตรง

1. ลดแสงที่จ้าเกินไป
2. ย้ายดวงไฟให้อยู่นอกขอบเขตของสายตา
3. เพิ่มมุมแหล่งกำเนิดแสงที่ไม่พึงประสงค์ระดับสายตา > 45"
4. ลดพื้นที่แหล่งกำเนิดแสงให้เล็กลง
5. เพิ่มความสว่างของแสงโดยรอบแหล่งแสง ที่ไม่พึงประสงค์

3. โรคการได้ยินเสื่อมจากเสียงดัง

เป็นภาวะการได้ยินเสื่อมของประสาทหูจากการสัมผัสกับเสียงรบกวน ที่มีความดังมาก

อาการ

มีเสียงในหูคล้ายเสียงแมลงหวี่ การได้ยินค่อยๆ ลดลง มักเป็น 2 ข้าง , กรณีกระทบเสียงดังทันทีอาจพบแก้วหูทะลุ , กรณีเรื้อรัง หูส่วนนอกและส่วนกลางปกติ

การป้องกัน

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

4. พิษจากแอลกอฮอล์

ช่องทางการได้รับแอลกอฮอล์สู่ร่างกาย ได้แก่ การดื่ม กิน , การหายใจ , การสัมผัส..ซึมเข้า

ผิวหนังหรือตา

ผลต่อร่างกาย

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

การป้องกัน

- | | |
|-----------------------------|---|
| 1. การไม่สูดดมเข้าไป | 4. การจัดเก็บมิดชิด 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 มุ่งลดเฉพาะเครียดเหลือจะทน แต่ไม่ใช่ลดความเครียดทั้งหมด

6. กลุ่มอาการ กระตุก ข้อ กล้ามเนื้ออักเสบ เช่น

เส้นประสาทข้อมืออักเสบ

- เป็นอาการเส้นประสาทถูกกดทับที่พบบ่อยที่สุด
- จะมีอาการปวด ชา และกล้ามเนื้อมือสั่น เป็นอาการเฉพาะ

อาการ และ อาการแสดง

- ปวดและ ชา นิ้วหัวแม่มือ นิ้วชี้ ครึ่งหนึ่งของนิ้วกลาง(ส่วนที่เลี้ยงโดย median nerve)
- บางรายตื่นกลางดึกเพราะปวดเมื่อสะบัดข้อมือจึงทุเลา
- อาการกำเริบเมื่องอหรือเหยียดข้อมือขณะทำงาน

การป้องกัน

- ลดความแรงในการทำงาน ลดระยะเวลาที่ทำงานบิดขั้ดมือมือลง
- ข้อมือมากบริหารกล้ามเนื้อให้แข็งแรง
- ปรับท่าทางในการทำงานให้พอดี
- ใช้เครื่องมือช่วยแทนการใช้

โรคปวดหลังในงาน

เกิดการดึงตัว เกร็งตัวของกล้ามเนื้อบริเวณเอว หรือ หมอนรองกระดูกสันหลังส่วนเอวเคลื่อน

สาเหตุของโรคปวดหลัง

1. การนั่งผิดท่าเช่น การนั่งหลังโก่ง นั่งบิดๆ
2. นั่งขับรถหลังโก่ง
3. การยืนที่ผิดท่า
4. การยกของผิดท่า
5. การนอนบนที่นอนที่นุ่มหรือแข็งเกินไป
6. ร่างกายไม่แข็งแรง
7. ทำงานมากเกินไป

การป้องกัน

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

ข้อควรปฏิบัติเพื่อป้องกันโรคปวดหลัง

1. หลีกเลี่ยงจากการงอเอว ให้ขอข้อสะโพกและเข้าร่วมด้วย
 2. หลีกเลี่ยงจากการยกของหนักโดยเฉพาะที่อยู่เกินเอว
 3. หันหน้าเข้าสิ่งของทุกครั้งที่จะยกของ
 4. ถือของหนักชิดตัว
 5. ไม่ยกหรือผลักของที่หนักเกินตัว
 6. หลีกเลี่ยงการยกของที่มีน้ำหนักไม่เท่ากัน
 7. หลีกเลี่ยงการเคลื่อนไหวอย่างรวดเร็ว
 8. เปลี่ยนท่าบ่อยๆ
 9. การถูพื้น ดูดฝุ่น การขุดดิน ควรจะถือเครื่องมือไว้ใกล้ตัว ไม่ก้าวยาวๆหรือเอื้อมมือหยิบของ
 10. ให้นั่งสวมถุงเท้า รองเท้า ไม่ขึ้นเท้าข้างเดียวสวมรองเท้าหรือถุงเท้า
 11. หลีกเลี่ยงการแอ่นหรืองอหลัง เช่นการแอ่นหลังไปข้างหลังหรือก้มเอานิ้วมือจรดพื้น
 12. เมื่อจะไอหรือขามให้กระชับหลังและงอหัวเข่า
 13. เวลาปูเตียงให้คุกเข่า
 14. นั่งหลังตรงและมีพนักพิงที่หลัง หาหมอนหรือผ้ารองบริเวณเอว ให้ยืนยืดเส้นทุก 20-30 นาที
 15. การยืน อย่ายืนหลังค่อม ให้ยืนยืดไหล่อย่าห่อไหล่เพราะจะเมื่อยคอ อย่าใส่รองเท้าที่
 16. การยก ย้ายสิ่งของ ให้เลือกวิธีอื่นเช่น การผลักหรือดัน, เวลาจะยกให้เดินเข้าใกล้
- ย่อเขาลงแล้วจับแล้วยืนขึ้น , ไม่ก้มหลังยกของ

การจัดบริการอาชีวอนามัยและความปลอดภัยในโรงพยาบาล

แนวคิด

โรงพยาบาลเป็นสถานประกอบการเช่นเดียวกับโรงงานอุตสาหกรรมที่มีประเภทกิจการเป็นกิจกรรมที่ให้บริการด้านการแพทย์และสาธารณสุข และกระบวนการการทำงานบริการมีปฏิบัติงานจำเป็นต้องสัมผัสสิ่งคุกคามสุขภาพอนามัยและความไม่ปลอดภัยต่าง ๆ อย่างหลีกเลี่ยงมิได้ซึ่งปัญหาการสัมผัสสิ่งคุกคามสุขภาพอนามัยและความไม่ปลอดภัยต่าง ๆ พบได้เกือบทุกแผนก หรือทุกหน่วยภายในโรงพยาบาล

ความหมายของการจัดบริการอาชีวอนามัยและความปลอดภัยในโรงพยาบาล

หมายถึง การบริการอาชีวอนามัยและความปลอดภัยที่ได้จัดให้มีขึ้นภายในโรงพยาบาลหรือสถานบริการทางการแพทย์และสาธารณสุขนั้น ๆ

จุดมุ่งหมายเพื่อ

1. ป้องกันโรคที่อาจเกิดขึ้นจากผู้ปฏิบัติงานในโรงพยาบาลได้รับ หรือสัมผัสสิ่งคุกคามสุขภาพอนามัยที่มีอยู่ในสิ่งแวดล้อมการทำงานของโรงพยาบาล ซึ่งได้แก่

- การทำงานที่ต้องสัมผัสสารเคมีที่ใช้เพื่อฆ่าเชื้อโรคในเครื่องมือ และอุปกรณ์ทางการแพทย์

เช่น เอทีลินอีออกไซด์ ฟอर्मัลดีไฮด์ เป็นต้น

- การทำงานที่ต้องสัมผัสสารเคมีที่ใช้ใช้ในการรักษาผู้ป่วยด้วยโรคมะเร็ง เช่น Antineoplastic drug

- การทำงานที่ต้องสัมผัสรังสีเพื่อการวินิจฉัยโรค

- การทำงานที่ต้องสัมผัสกับความร้อน ซึ่งจะพบในโรงครัว โรงซักฟอก

2. ป้องกันความไม่ปลอดภัยที่เกิดจากการทำงานของผู้ปฏิบัติงานในโรงพยาบาล ซึ่งได้แก่

- อัคคีภัยเนื่องจากไฟฟ้าลัดวงจร

- โรคปวดหลัง ซึ่งมีเหตุมาจากการเคลื่อนย้ายและยกของไม่ถูกวิธี ยกของเกินกำลัง

- อันตรายจากการใช้ก๊าซภายใต้ความดัน ซึ่งอาจทำให้เกิดการระเบิดได้ เช่น ก๊าซที่ใช้ในการดมยา ก๊าซอะเซทิลีน

3. ส่งเสริมสุขภาพอนามัยที่ดีทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคมของผู้ปฏิบัติงานในโรงพยาบาล ได้แก่

- การเฝ้าระวังสุขภาพของผู้ปฏิบัติงานด้วยการซักประวัติทางการแพทย์ การตรวจร่างกายทั่วไปและตรวจพิเศษ

- การส่งเสริมแนะนำให้มีการออกกำลังกายที่ถูกต้อง การรับประทานอาหารที่ถูกหลักโภชนาการการไม่ดื่มเหล้า สูบบุหรี่ เป็นต้น

แนวทางการจัดการบริการอาชีวอนามัยและความปลอดภัยในโรงพยาบาล

1. นโยบาย

ผู้บริหารระดับสูงของโรงพยาบาลจะต้องกำหนดนโยบายที่ชัดเจนเขียนเป็นลายลักษณ์อักษรตีพิมพ์ประกาศและประชาสัมพันธ์ให้ทุกแผนก ทุกหน่วยของโรงพยาบาลทราบ ลักษณะของนโยบายต้องครอบคลุมผู้ปฏิบัติงานทุกระดับ มีความชัดเจนเป็นรูปธรรมที่สามารถไปสู่การปฏิบัติได้

2. การจัดองค์การ

เพื่อทำหน้าที่ในการดำเนินงาน และทำหน้าที่สร้างหน่วยงานหรือประสานกับทุกหน่วย ทุกแผนกของโรงพยาบาล หรือหน่วยงานอื่นที่เกี่ยวข้อง หน่วยงานที่กล่าวถึงในที่นี้อาจอยู่ในรูปคณะกรรมการ และกำหนดบทบาทหน้าที่ของคณะกรรมการให้ชัดเจน

3. บุคลากร

ที่จะดำเนินงานควรมีคุณสมบัติที่เหมาะสม สามารถที่จะดำเนินงานนี้ได้อย่างมีประสิทธิภาพเช่น มีความรู้หรือผ่านการอบรมมาแล้ว นอกจากนี้ ควรจะเป็นผู้ที่มีความกระตือรือร้นและสนใจที่จะดำเนินงานนี้

แนวทางปฏิบัติงานบริการอาชีวอนามัยและความปลอดภัยในโรงพยาบาล

1. การเฝ้าระวังสิ่งคุกคาม (Hazard surveillance)

1) การสำรวจและเก็บตัวอย่างสิ่งคุกคามการทำงาน โดยการใช้แบบสำรวจ (Check list) การตรวจวัด จุดที่เก็บตัวอย่าง จำนวนตัวอย่าง เวลาที่ใช้ในการเก็บตัวอย่าง วิธีการเก็บตัว ไม่มีเครื่องมือตรวจวัดให้ประสานกับหน่วยงานอื่นที่สามารถให้การสนับสนุนการตรวจวัดได้

2)การวิเคราะห์ตัวอย่าง ผลจากการวิเคราะห์ตัวอย่างให้นำมาเปรียบเทียบกับค่าโดยทั่วไป

- ใช้มาตรฐานของประกาศกระทรวงมหาดไทย

-อ้างอิงค่ามาตรฐานตามกฎหมายต่างประเทศหรือตาม ท่าที่แนะนำให้ใช้ได้โดยหน่วยงาน ดังเช่น OSHA, NIOSH, ACGIH เป็นต้น

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

4) เก็บรวบรวมและบันทึกผลการตรวจวัด จัดทำข้อมูลเชิงสถิติ ดูแนวโน้มของปัญหา

5) การกระจายข้อมูลข่าวสาร

2. การเฝ้าระวังทางสุขภาพ (Health surveillance)

มีวัตถุประสงค์เพื่อต้องการทราบถึงสภาวะสุขภาพโรค ลักษณะแนวโน้มของการเกิดโรคหรือสิ่งที่มีอิทธิพลต่อการเกิดโรค ซึ่งจะนำไปสู่การสอบสวนโรคหาแนวทางการควบคุมและป้องกันมิให้เกิดโรคประกอบด้วย

- การตรวจร่างกายแรกเข้าทำงาน
- การตรวจร่างกายเป็นระยะ
- การให้ความรู้แก่ผู้ปฏิบัติงาน
- การรวบรวม รายงานโรค/การบาดเจ็บจากการทำงาน

แนวทางปฏิบัติด้านความปลอดภัยและส่งเสริมสุขภาพด้านอาชีวอนามัย

โรงพยาบาลบึงบูรพ์ มีแนวทางในการดูแลด้านการปลอดภัยและการส่งเสริมสุขภาพแก่ บุคลากรของโรงพยาบาล ดังนี้

1. การตรวจสุขภาพก่อนรับเข้าปฏิบัติงาน (pre-employment screening)

บุคลากรใหม่ของโรงพยาบาลจะได้รับการตรวจร่างกายและการตรวจทางห้องปฏิบัติการก่อนรับเข้าทำงาน โดยผู้ที่รับไว้ทำงานควรมีคุณสมบัติดังต่อไปนี้

- มีสุขภาพของร่างกายแข็งแรง และสุขภาพจิตดี
- ไม่เป็นโรคติดต่อในระยะแพร่เชื้อ
- ในผู้ที่รับเข้าทำงานในหน่วยงานจำเพาะ ต้องได้รับการประเมินสุขภาพตามความเสี่ยงเฉพาะงาน ตามข้อกำหนดภาวะสุขภาพตามลักษณะงานของโรงพยาบาล

2. การเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน (immunization)

2.1 บุคลากรของโรงพยาบาลที่เป็นกลุ่มเสี่ยงต่อการสัมผัสเลือดและสารคัดหลั่ง จะได้รับการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรคต่อไวรัสตับอักเสบบี B

2.2 บุคลากรของโรงพยาบาลที่เป็นกลุ่มเสี่ยงต่อการสัมผัสผู้รับบริการโรคติดต่อร้ายแรง จะได้รับการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันตามโรคร้ายแรงตามระยะของการระบาด เช่น โรคไข้หวัดนก ไข้หวัดใหญ่ เป็นต้น

2.3 บุคลากรของโรงพยาบาลที่เป็นกลุ่มเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุ จะได้รับการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรคเพิ่มเติม ได้แก่ วัคซีนป้องกันโรคบาดทะยัก ป้องกันพิษสุนัขบ้า

3. การรักษาความเจ็บป่วยและการตรวจสุขภาพประจำปี (treatment and annual medical check up)

บุคลากรของโรงพยาบาลจะได้รับสวัสดิการในการรักษาพยาบาลทั้งทางกายและทางจิต มีการอนุญาตให้หยุดงาน หรือเปลี่ยนงานตามความจำเป็นทางด้านสุขภาพ บุคคลที่ป่วยด้วยโรคติดต่อต้องได้รับการรักษาจนหายหรือไม่แพร่เชื้อแล้วจึงจะให้กลับเข้าทำงานได้ หลังเข้าทำงานแล้วบุคคล

ใดที่เกิดมีภาวะภูมิคุ้มกันโรคติดเชื้อลดลงจากสาเหตุใดก็ตามควรได้รับการเปลี่ยนงานไปทำงานในส่วนที่ไม่มี ความเสี่ยงต่อการติดเชื้อ

บุคลากรของโรงพยาบาลทุกคนจะได้รับการตรวจสุขภาพประจำปีทุกราย โดยรับการตรวจร่างกาย ทั่วไป การตรวจภาพรังสีทรวงอก และการตรวจอื่นๆ ตามระเบียบของกระทรวงการคลังว่าด้วยการตรวจ สุขภาพประจำปีของข้าราชการ 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.
- สำหรับหน่วยงานพิเศษที่มีโอกาสสัมผัสกับสิ่งคุกคามสุขภาพอนามัยไม่ว่าจะเป็นสิ่ง คุกคามสุขภาพทางด้าน กายภาพ เคมี และชีววิทยา จะได้รับการตรวจเพิ่มเติมตามสภาพของความเสี่ยง

4. การป้องกันการติดเชื้อบางอย่างหลังสัมผัสโรค (post-exposure management)

โรงพยาบาลมีแนวทางในการดูแลบุคลากรที่ประสบอุบัติเหตุทางการแพทย์เพื่อป้องกัน ไม่ให้บุคลากร ของโรงพยาบาลติดเชื้อ HIV , hepatitis B โดยให้บุคลากรปฏิบัติงานโดยยึดหลัก Isolation Precaution และ กรณีบุคลากรของโรงพยาบาลได้รับอุบัติเหตุจากการสัมผัสเลือดและสารคัดหลั่งในขณะปฏิบัติงานจะต้อง ปฏิบัติตามแนวทางที่ทางโรงพยาบาลกำหนดไว้

5. การให้ความรู้เรื่อง Isolation Precaution

โรงพยาบาลมีนโยบายในการจัดการอบรมทั้งทั้งผู้ที่รับเข้าทำงานใหม่และการอบรมทบทวนแก่ ผู้ปฏิบัติงานอยู่เดิม ให้มีความรู้เกี่ยวกับหลักการของ Isolation Precaution อย่างต่อเนื่องทุกปี

6. การป้องกันการแพร่กระจายและการติดเชื้อโรคในบุคลากรทางการแพทย์

โรงพยาบาลมีนโยบายในการป้องกันและลดอัตราการติดเชื้อในบุคลากรของ โรงพยาบาลโดย ประสานงานกับคณะกรรมการป้องกันและควบคุมโรคติดเชื้อในโรงพยาบาล

7. การให้ความรู้เพื่อลดความเสี่ยงทางกายภาพและแนวทางปฏิบัติ

โรงพยาบาลจัดทำแนวทางปฏิบัติและคำแนะนำเพื่อลดความเสี่ยงทางกายภาพและสิ่งแวดล้อมใน หัวข้อ เสียง แสงสว่าง ความร้อน สารเคมี และยาเคมีบำบัด สิ่งแวดล้อมในการทำงานที่ถูกสุขลักษณะ รังสี ใน การอบรมอาชีวอนามัยแก่เจ้าหน้าที่

8. การสนับสนุนอุปกรณ์ป้องกันอันตรายส่วนบุคคลให้กับเจ้าหน้าที่

โรงพยาบาลจะมีการจัดอุปกรณ์ป้องกันอันตรายส่วนบุคคลสนับสนุนแก่เจ้าหน้าที่พยาบาลตามสภาพความเสี่ยงของสภาพแวดล้อมที่เจ้าหน้าที่ของโรงพยาบาลต้องสัมผัสในขณะที่ปฏิบัติงานอย่างเหมาะสม เช่น

- หน้ากากกันกระแทก , แว่นตากันสารคัดหลั่ง
- อุปกรณ์ป้องกันการสูดดมสารระเหย สารเคมี และสารพิษต่าง ๆ
- อุปกรณ์ป้องกันการติดเชื้อไวรัสโรคทางระบบทางเดินหายใจ
- อุปกรณ์ป้องกันเสียง
- อุปกรณ์ป้องกันการสัมผัสความร้อนโดยตรง ฯลฯ

ซึ่งจะจัดสรรให้กับเจ้าหน้าที่ของโรงพยาบาลตามสภาพความเสี่ยงของสภาพแวดล้อมที่เจ้าหน้าที่ได้รับการสัมผัสตามความเหมาะสม

9. การดูแลและป้องกันความเสี่ยงจากการทำงานในสตรีตั้งครรภ์

โรงพยาบาลได้ตระหนักถึงความสำคัญของบุคลากรของโรงพยาบาลที่อยู่ในภาวะของการตั้งครรภ์และคำนึงถึงความเสี่ยงต่างๆ ทางอาชีพอนามัย จึงได้ส่งเสริมให้มีแนวทางปฏิบัติเพื่อป้องกันและลดความเสี่ยงสำหรับหญิงตั้งครรภ์ ตามแนวทางปฏิบัติในการป้องกันความเสี่ยงจากการทำงานในบุคลากรที่อยู่ในภาวะการตั้งครรภ์

แนวทางปฏิบัติในการป้องกันและจัดการความเสี่ยงจากการทำงาน

ในบุคลากรที่อยู่ในภาวะการตั้งครรภ์

แนวทางการป้องกันความเสี่ยง

1. กลุ่มสตรีที่มีความเสี่ยงสูง เช่น

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

2. การฝากและตรวจครรภ์เป็นระยะ เช่น

- การตรวจอัตราการเจริญเติบโตของทารกในกลุ่มที่มารดามีโอกาสสัมผัสกับสารเคมีต่างๆ
- การฉีดวัคซีนป้องกันโรคตามที่กำหนด

แนวทางการปฏิบัติเมื่อเกิดความเสี่ยง

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

แนวทางปฏิบัติในการป้องกันและจัดการความเสี่ยงจากการทำงานจากเสียงดัง

การปฏิบัติงานในโรงพยาบาลนั้น บางหน่วยงานจะมีปัญหาสภาพแวดล้อมที่เกิดจากมลภาวะทางเสียง โรงพยาบาลบึงบอระเพ็ด จึงมีมาตรการในการป้องกันมลภาวะทางเสียงให้กับบุคลากรของโรงพยาบาล 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	เลื่อยไฟฟ้า	0.5
115	ดนตรีร็อก	0.25

5. ตรวจสอบสมรรถภาพของการได้ยิน ก่อนรับเข้าทำงาน และการตรวจจำเป็นระยะในกลุ่มเสียง โดย

5.1 เพื่อหลีกเลี่ยงเหตุถึงเกิดขึ้นชั่วคราว ก่อนการตรวจทุกครั้งควรให้คนงานหยุดพักการทำงานที่มีเสียงดังเป็นเวลา 8- 16 ชั่วโมง

5.2 สถานที่ตรวจต้องมีเสียงดังไม่เกิน 40 เดซิเบลในกรณีไม่มีผู้ตรวจ

5.3 ตรวจซ้ำอีก 1 เดือนในกรณีสงสัยเป็นภาวะหูตึงชั่วคราว

การปฏิบัติเมื่อเกิดความเสี่ยง

1. ปฏิบัติตามแนวทางปฏิบัติเมื่อเกิดความเสี่ยง ตามคู่มือการบริหารความเสี่ยง
2. เข้ารับการตรวจรักษาตามขั้นตอนการรับบริการ
3. ปฐมพยาบาลเบื้องต้น และเข้ารับการตรวจรักษาตามขั้นตอนการรับบริการ

แนวทางปฏิบัติในการป้องกันและจัดการความเสี่ยงจากการทำงานจากแสงสว่าง

การปฏิบัติงานในโรงพยาบาลนั้น บางหน่วยงานจะมีปัญหาสภาพแวดล้อมที่เกิดปัญหาจากแสงสว่าง อาทิเช่น สถานที่ทำงานมีระดับความเข้มของแสงสว่างไม่เพียงพอ โรงพยาบาลบึงบอระเพ็ด จึงมีมาตรการในการป้องกันปัญหาหรือผลกระทบจากแสงสว่างในสถานที่ปฏิบัติงานของบุคลากรโรงพยาบาล 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 องค์ประกอบของแสงแสงจ้า แสงกระพริบ
 - 1.4 ขอบเขตของงาน เช่น ข้อจำกัดขอบเขตของสายตาด้านข้างงาน ข้อจำกัดด้านท่าทางข้อจำกัดด้านความปลอดภัย
2. การให้บุคลากรของโรงพยาบาลเข้าใจถึงข้อกำหนดด้านความปลอดภัยเกี่ยวกับแสงสว่าง ดังนี้

ลักษณะงาน / สถานที่	มาตรฐานความเข้มแสง
แสงสว่างทั่วไป	200 ลักซ์
ห้องตรวจโรคทั่วไป	500 ลักซ์
งานพิมพ์ เขียน อ่าน	400 ลักซ์
งานละเอียดปานกลาง- การเย็บผ้า	300 ลักซ์
งานละเอียดสูง-การกลึง แต่งโลหะ	300 ลักซ์
งานละเอียดสูงเป็นพิเศษเช่น ห้องคลอด ห้องผ่าตัด	750 ลักซ์

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

การปฏิบัติเมื่อเกิดความเสี่ยง

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

แนวทางปฏิบัติในการป้องกันและจัดการความเสี่ยงจากการทำงานจากความร้อน

การปฏิบัติงานในโรงพยาบาลนั้น บางหน่วยงานจะมีปัญหาสภาพแวดล้อมที่เกิดจากปัญหาจากความร้อนหรืออุณหภูมิในสถานที่ปฏิบัติงานสูงเกินไป ซึ่งอาจมีผลกระทบต่อสุขภาพอนามัยของบุคลากรที่ปฏิบัติงานในสถานที่ดังกล่าว โรงพยาบาลบึงบูรพ์จึงมีมาตรการในการป้องกันปัญหาหรือผลกระทบจากความร้อนหรืออุณหภูมิที่สูงกว่าค่าปกติในสถานที่ปฏิบัติงาน ของบุคลากรโรงพยาบาล 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 และมีการกำหนดแผนอัคคีภัยภายในหน่วยงานและ โรงพยาบาล
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 ขาดอาการซึมเศร้า ยาขับปัสสาวะ แอลกอฮอล์ ยาจิตประสาท ยารักษาพากินสัน ยารักษาโรคประจำตัวที่ทำให้เสี่ยงมากขึ้น ได้แก่ 1) โรคหัวใจและหลอดเลือด 2) เบาหวาน 3) ขาดอาหาร 4) พิมสุรารื้อรัง 5) ไพรอกโครดค์ป็นพื้น 6) รับเชื้อผิดปกติ เช่น Miliaia, sweat gland injury after prior heat stroke, Scleroderma, healed thermalburns, advanced age
8. ตรวจร่างกายประจำปี เพื่อหาโรคที่เกิดในระหว่างปฏิบัติงาน

แนวทางการปฏิบัติเมื่อเกิดความเสี่ยง

9. ปฏิบัติตามแนวทางปฏิบัติเมื่อเกิดความเสี่ยง ตามคู่มือการบริหารความเสี่ยง
10. เข้ารับการตรวจรักษาตามขั้นตอนการรับบริการ
11. ปฐมพยาบาลเบื้องต้น และเข้ารับการตรวจรักษาตามขั้นตอนการรับบริการ

12. แจ้งข้อมูลการเจ็บป่วย/อุบัติเหตุตามแบบรายงานการเจ็บป่วยและอุบัติเหตุของโรงพยาบาล
เพื่อวิเคราะห์สถานการณ์ปัญหา และพัฒนาแนวทางปฏิบัติเพื่อป้องกันภาวะเสี่ยงนั้นๆ ต่อไป

แนวทางปฏิบัติในการป้องกันและจัดการความเสี่ยงจากการทำงานจากรังสี

แนวทางการป้องกันความเสี่ยง

สำหรับบุคลากรผู้ปฏิบัติงาน

1. มีเครื่องวัดปริมาณรังสีประจำตัวเป็นรายเดือนทุกคน
2. มีเครื่องมือหรืออุปกรณ์กำบังรังสีที่เหมาะสมกับลักษณะงานที่ปฏิบัติ
3. ตรวจสอบคุณภาพและติดตามผลในผู้ที่สงสัยว่าได้รับปริมาณรังสีเกินกำหนด
4. กำหนดแนวปฏิบัติในห้องปฏิบัติการรังสีแต่ละห้องและปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด
5. กำหนดแนวปฏิบัติในกรณีเกิดภาวะไม่ปกติในระหว่างปฏิบัติงานรังสี
6. ปฏิบัติตามระบบตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือทางรังสีอย่างสม่ำเสมอภายใต้มาตรฐานที่กำหนดสำหรับแต่ละเครื่อง
7. มีคำเตือนอย่างชัดเจนในบริเวณปฏิบัติงานรังสีสำหรับบุคคลที่ไม่ใช่ผู้ปฏิบัติ
8. มีการพัฒนาความรู้ความสามารถในการปฏิบัติงานให้มีประสิทธิภาพ

สำหรับบุคลากรที่ไม่ใช่ผู้ปฏิบัติงานทางรังสี

1. ปฏิบัติตามคำเตือนในบริเวณปฏิบัติงานรังสีอย่างเคร่งครัด
2. หากมีข้อสงสัยใดๆ เกี่ยวกับรังสีควรปรึกษาแพทย์ผู้ดูแล หรือปรึกษาแพทย์รังสีในทั่วไป

สำหรับผู้ป่วยที่มารับบริการทางรังสี

1. ประเมินความพร้อมทางด้านร่างกายและจิตใจของผู้ป่วยทุกรายก่อนเริ่มการตรวจรักษาด้วยรังสี
2. ดูแลผู้ป่วยให้ปฏิบัติตามข้อแนะนำของเจ้าหน้าที่ในการมารับการตรวจรักษาด้วยรังสีทุกครั้ง
3. หากผู้ป่วยมีข้อสงสัยเกี่ยวกับการตรวจรักษาควรให้ปรึกษาแพทย์ผู้ดูแลโดยตรง

การปฏิบัติเมื่อเกิดความเสี่ยง

13. ปฏิบัติตามแนวทางปฏิบัติเมื่อเกิดความเสี่ยง ตามคู่มือการบริหารความเสี่ยง
14. เข้ารับการตรวจรักษาตามขั้นตอนการรับบริการ
15. แจ้งข้อมูลการเจ็บป่วย/อุบัติเหตุตามแบบรายงานการเจ็บป่วยและอุบัติเหตุของโรงพยาบาลเพื่อวิเคราะห์สถานการณ์ปัญหา และพัฒนาแนวทางปฏิบัติเพื่อป้องกันภาวะเสี่ยงนั้นๆ ต่อไป

แนวทางปฏิบัติในการป้องกันและจัดการความเสี่ยงจากการทำงาน ท่าทางในการทำงานที่ถูกต้อง (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 ไม่ต้องก้มหรือ เงยค้อมมากเกินไป
3. ปรับการแสดงผลของเอกสาร ที่หน้าจอภาพให้ใหญ่ขึ้น เพื่อสะดวกในการมองเห็นทำให้ไม่ต้องโน้มตัวหรือชะโงกหน้าเข้าไปมองจอภาพใกล้ๆ
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 โดยให้ข้อศอกงอประมาณ 70 - 90 องศา

7. ความสูงของโต๊ะคอมพิวเตอร์และเก้าอี้นั่ง ต้องสัมพันธ์กัน และเหมาะสมกับผู้ใช้งานคอมพิวเตอร์ โต๊ะคอมพิวเตอร์ ควรมีความสูงพอเหมาะและสะดวกในการใช้งาน ผู้ใช้คอมพิวเตอร์สามารถเคลื่อนย้าย เก้าอี้และวางขาไว้ใต้โต๊ะได้อย่างสะดวกสบาย และขณะใช้งาน แขนท่อนปลายสามารถวางอยู่ในแนวขนานกับพื้น เก้าอี้นั่งควรปรับระดับความสูงได้ และช่วยรองรับแผ่นหลัง เพื่อสมกับผู้ใช้แต่ละคน โดยปรับให้อยู่ในระดับที่สามารถวางเท้า 2 ข้างราบกับพื้น และในเข่งอประมาณ 90 - 105 องศา อาจใช้หมอนรองหลังเล็กๆ รองรับความโค้งของกระดูกสันหลังระดับบั้นเอว จะทำให้สามารถนั่งทำงานให้สบายขึ้น ความลึกของที่นั่งควรมีระยะห่างระหว่างข้อพับเข่าและขอบหน้าสุดของที่นั่ง ประมาณ 1 - 4 นิ้ว ถ้าที่นั่งสั้นเกินไปทำให้มีแรงกดที่บริเวณก้นและต้นขา ทำให้ปวดเมื่อย ถ้าที่นั่งยาวเกินไป อาจกดเส้หลังเข่า ทำให้การไหลเวียนเลือดไม่ดี ทำให้ปวดขาได้ง่าย และเก้าอี้นั่งควรเพื่อพยุ้งน้ำหนักร่างกายเป็นการลดแรงกดต่อหมอนรองกระดูกสันหลัง

2. ลักษณะงานที่เหมาะสมในท่านั่ง

- 1) ควรเป็นงานที่มีน้ำหนักเบา ชิ้นงานจำเป็นต้องหยิบจับและเคลื่อนย้าย บนโต๊ะทำงานควรมีน้ำหนักไม่เกิน 4 - 5 กิโลกรัม
- 2) เป็นงานที่ต้องใช้มือ ทักษะและความละเอียดอ่อนของมือเป็นหลัก เช่น งานเขียนเป็นต้น
- 3) ชิ้นงานที่ทำควรอยู่บนโต๊ะทำงาน เป็นส่วนใหญ่
- 4) สามารถเอื้อมหยิบจับชิ้นงานทั้งหมดที่วางอยู่บน โต๊ะทำงานได้สะดวก

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 และลดอุบัติเหตุการล้มและความเจ็บป่วยจากการทำงานได้

งานละเอียด

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

ชิ้นงานที่มีน้ำหนักเบา

พื้นผิวงานควรอยู่ในแนวระดับต่ำกว่าเอว 5 เซนติเมตร หรือประมาณ 85 -90 เซนติเมตรสำหรับ ผู้หญิง และ 90 -95 เซนติเมตร สำหรับผู้ชาย

ชิ้นงานที่มีน้ำหนักมาก

พื้นผิวงานควรจะต้องต่ำไปอีก สูงประมาณ 70 - 85 เซนติเมตร สำหรับผู้หญิง และ 75-90 เซนติเมตร สำหรับผู้ชาย

แนวทางการปฏิบัติเมื่อเกิดความเสี่ยง

5. ปฏิบัติตามแนวทางปฏิบัติเมื่อเกิดความเสี่ยง ตามคู่มือการบริหารความเสี่ยง
6. เข้ารับการตรวจรักษาตามขั้นตอนการรับบริการ
7. แจ้งข้อมูลการเจ็บป่วย/อุบัติเหตุตามแบบรายงานการเจ็บป่วยและอุบัติเหตุของโรงพยาบาลเพื่อวิเคราะห์สถานการณ์ปัญหา และพัฒนามาหาแนวทางปฏิบัติเพื่อป้องกันการระเสี่ยงนั้นๆ ต่อไป

แนวทางปฏิบัติเกี่ยวกับการป้องกันและจัดการความเสี่ยงจากการทำงานจากสารเคมี

แนวทางการป้องกันความเสี่ยง

1. เรือนรู้สารเคมีที่ต้องสัมผัส 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 คู่มือป้องกันสารเคมี แวนตาป้องกันสารเคมี
3. การติดฉลาก วัตถุมีพิษ วัตถุระเบิด วัตถุติดไฟง่าย เพื่อสะดวกแก่การเคลื่อนย้ายเวลาเกิดอุบัติเหตุ
4. การตรวจสอบสุขภาพบุคลากรก่อนรับเข้าทำงานเพื่อป้องกันอันตรายจากการสัมผัส เช่น โรคหอบหืด ภูมิแพ้ สารเคมี โรคปอดอักเสบเรื้อรัง
5. การตรวจสอบสุขภาพประจำปี และตรวจสอบสุขภาพตามความเสี่ยงตามแผนรองที่มอบหมายกำหนดไว้
6. เรียนรู้ขั้นตอนและซักซ้อมการปฏิบัติเมื่อเกิดอุบัติเหตุ เช่น การล้างด้วยน้ำสะอาดทันทีที่เกิดอุบัติเหตุ ปนเปื้อนจากสารเคมี ตามคู่มือการปฐมพยาบาลเบื้องต้น
7. การทิ้งขยะที่ปนเปื้อนสารเคมีในกลุ่มขยะอันตราย
8. ข้อห้ามต่างๆ สำหรับห้องปฏิบัติการ เช่น ห้ามดื่มและทานอาหารในห้องปฏิบัติการ ห้ามสูบบุหรี่หรือทำให้เกิดประกายไฟ การทำความสะอาดเครื่องมือและอุปกรณ์เคมีอย่างถูกต้องตามการปฏิบัติเมื่อเกิดความเสี่ยง
- 16 ปฏิบัติตามแนวทางปฏิบัติเมื่อเกิดความเสี่ยง ตามคู่มือการบริหารความเสี่ยง
17. เข้ารับการตรวจรักษาตามขั้นตอนการรับบริการ
18. ปฐมพยาบาลเบื้องต้น และเข้ารับการตรวจรักษาตามขั้นตอนการรับบริการ
19. แจ้งข้อมูลการเจ็บป่วย/อุบัติเหตุตามแบบรายงานการเจ็บป่วยและอุบัติเหตุของโรงพยาบาลเพื่อวิเคราะห์สถานการณ์ปัญหา และพัฒนาแนวทางปฏิบัติเพื่อป้องกันการระเสี่ยงนั้นๆ ต่อไป

กฎและความปลอดภัยในการปฏิบัติงานช่าง

สาเหตุที่ทำให้เกิดอุบัติเหตุ

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

ความปลอดภัยส่วนบุคคล

1. ปฏิบัติงานให้ถูกวิธีตามขั้นตอนที่ได้รับมอบหมาย
2. แต่งกายให้เหมาะสมกับการปฏิบัติงาน
3. ประสานงานกับผู้ร่วมงานในการปฏิบัติงาน

ปฏิบัติงานให้ถูกวิธี

ความปลอดภัยในการใช้เครื่องมือกล

1. ก่อนเปิดเครื่องควรตรวจสอบให้แน่ใจเสียก่อนว่า อุปกรณ์ป้องกันอันตรายต่าง 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. การออกของหนัก ห้ามตกโดยใช้กำลังส่วนหลังของลำตัว ให้ยกโดยใช้กำลังของขา
4. การเคลื่อนย้ายวัสดุฝึกที่มีขนาดยาว เช่น แท่นเหล็ก ต้องกระทำด้วยความระมัดระวัง ทั้งนี้อาจจะทำอันตรายกับคนอื่นได้โดยไม่รู้ตัว
5. หลังจากนำวัสดุมาตัดแล้ว ให้นำส่วนที่เหลือ ไปกับในที่เก็บวัสดุฝึก อย่าทิ้งไว้ตาม พื้นโรงฝึกงาน

ความปลอดภัยในการทำงานที่เกิดเศษวัสดุ

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

ความปลอดภัยในการใช้เครื่องมือ

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

ความปลอดภัยในการใช้เครื่องจักร

1. เครื่องเจียรใน จะต้องมีการะจกบังเศษ และแผ่นพักงาน
2. ขณะทำการลับคม งานเจาะ งานกลึง ต้องสวมแว่นตาเสมอ
3. อย่าใช้คีมจับงานกลมเพื่อนำไปลับที่ล้อหินเจียรใน
4. ใช้ความเร็วรอบที่ถูกต้องในการปฏิบัติงาน
5. ขณะเครื่องใกล้หยุดหมุนห้ามใช้มือหรือส่วนใด ๆ ของร่างกายหยุดเครื่อง
6. ก่อนเปิดเครื่องตรวจสอบประแจขันว่านำออกมาจากอุปกรณ์จับยึดหรือไม่
7. อย่าลองผิด ลองถูกกับเครื่องจักร ต้องศึกษาให้เข้าใจก่อนมาลงมือปฏิบัติ

การแต่งกายในการปฏิบัติงาน

1. สวมอุปกรณ์ป้องกัน เช่น แวนตาป้องกันเศษโลหะ หรือเศษวัสดุกระเด็นเข้าตาในขณะที่ปฏิบัติงานสวมเสื้อผ้าให้พอดี ผ้าที่ใช้ควรจะมี ความหนาและ ไม่ขาดง่ายเมื่อถูกคมของเศษโลหะ
2. สวมรองเท้าที่สามารถป้องกันความร้อน คมของเศษโลหะ ของตกทับและโลหะที่หลอมละลาย
3. ไม่สวมเครื่องประดับ ไม่ว่าจะเป็นนาฬิกา กำไล สร้อยคอ สร้อยข้อมือมือ แหวน ฯลฯ ในขณะปฏิบัติงาน
4. ไม่ไว้ผมยาว เพราะอาจทำให้เครื่องจักรดึงผมเข้าไปได้
5. ไม่สวมถุงมือในขณะที่ปฏิบัติงานกับเครื่องจักรกล

การประสานงานกับเพื่อนร่วมงาน

1. มีการสื่อสารกันให้ชัดเจนก่อนลงมือปฏิบัติงาน
2. หากมีการปฏิบัติงานกับเครื่องจักรร่วมกับเพื่อนร่วมงาน ระหว่างการ ปฏิบัติงานหากมีการปรับเปลี่ยนวิธีการต้องหยุดการปฏิบัติงานกับเครื่องจักร และทำข้อตกลงการปฏิบัติงานก่อนลงมือปฏิบัติงานต่อไป
3. การสื่อสารการจัดเก็บเครื่องมือต้องชัดเจน และรับทราบทั่วถึงกัน
4. ไม่หยอกก่อกวนระหว่างการปฏิบัติงาน

สรุปแนวทางในการปฏิบัติงานเพื่อรักษาความปลอดภัยที่สำคัญ

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

ความปลอดภัยในการทำงาน

อุบัติเหตุเกิดขึ้นได้เสมอหากขาดความระมัดระวังหรือประมาท อุบัติเหตุจากการทำงานทำให้เกิดการบาดเจ็บ ซึ่งมีตั้งแต่บาดเจ็บเล็กน้อยจนถึงบาดเจ็บสาหัสที่ทำให้เกิดความพิการหรือสูญเสียชีวิต นอกจากนี้ยังทำให้สูญเสียเวลาการทำงาน ขวัญและกำลังใจของผู้บาดเจ็บและเพื่อนร่วมงาน อุบัติเหตุจากการทำงานในโรงพยาบาลที่พบมีหลายประเภท ได้แก่

1. การบาดเจ็บที่บริเวณหลัง ซึ่งมีสาเหตุจากการเคลื่อนย้ายวัสดุที่มีน้ำหนักเกินก้ำกึ่งท่าทางในการทำงาน ไม่ถูกวิธี เช่น การเคลื่อนย้ายผู้ป่วย หรือการนั่งทำงานอยู่กับที่เป็นเวลานาน
2. การลื่นและหกล้ม ซึ่งมีสาเหตุจากพื้นอื่น เปียก หรือพื้นผิวทางเรียบ
3. การบาดเจ็บจากการถูกบาด ต่ำ ซึ่งมีสาเหตุมาจากการสัมผัสวัตถุมีคม เช่น เข็มฉีดยา ใบมีดเศษแก้วแตก เป็นต้น
4. การถูกไฟฟ้าดูด ซึ่งมีสาเหตุมาจากการใช้อุปกรณ์ไฟฟ้าที่ชำรุด มีกระแสไฟฟ้ารั่ว หรือใช้ในสภาวะที่ไม่เหมาะสม
5. การระเบิดและรั่วไหลของสารเคมี ซึ่งมีสาเหตุจากการเคลื่อนย้ายภาชนะบรรจุสารเคมีและมีการจัดเก็บสารเคมีที่ไม่ถูกต้อง

การเกิดอุบัติเหตุในที่ทำงาน

สภาพจากการทำงานที่ไม่ปลอดภัย(unsafe condition) ได้แก่

1. ไม่มีผ้าครอบป้องกันส่วนที่เป็นอันตรายของเครื่องมือ
2. อุปกรณ์เครื่องมือชำรุด
3. สภาพแวดล้อมการทำงานไม่ดี เช่น เสียงดัง แสงสว่างไม่พอ การระบายอากาศไม่ดี

การกระทำที่ไม่ปลอดภัย(unsafe act) ได้แก่

1. การหยอกล้อเล่นกันในขณะที่ทำงาน
2. ความประมาทไม่ระมัดระวัง
3. การรับแรง ลัดขั้นตอนการทำงาน
4. การเสพสุราหรือ ยาเสพติดขณะทำงาน
5. การไม่สวมอุปกรณ์ป้องกันอันตรายส่วนบุคคล เช่น ปลี๊กอุดหู ถุงมือ

ความร่วมมือที่ดีของบุคลากรในเรื่องของความปลอดภัย ได้แก่

1. เมื่อมีอุบัติเหตุเกิดขึ้นไม่รายงานอุบัติเหตุ
2. ไม่เข้าร่วมกิจกรรมความปลอดภัย
3. ไม่ปฏิบัติตามกฎความปลอดภัย

อันตรายในที่ทำงานและการป้องกัน

1. ลื่น การป้องกันได้แก่
 - ทำความสะอาดพื้นให้แห้งอยู่เสมอ
 - เมื่อพบเห็นสิ่งผิดปกติต้องรีบแจ้งให้ผู้รับผิดชอบทราบ
2. ล้ม การป้องกัน ได้แก่
 - ไม่ควรยกของสูงเกินไปจนมองไม่เห็นทาง
 - สวมรองเท้าให้รัดกุม ไม่ดับหรือหลวมเกินไป
3. สะดุด เดินเตะ การป้องกัน ได้แก่
 - เครื่องใช้ไฟฟ้าควรวางใกล้ปลั๊กไฟฟ้าให้มากที่สุด
 - สายไฟฟ้า สายโทรศัพท์ เดินบนพื้นต้องติดเทปกาวให้เรียบร้อย หรือใช้พลาสติก
 - จัดเก็บอุปกรณ์ให้เป็นระเบียบ ไม่กีดขวางทางเดิน
 - ตรวจสอบบริเวณทางเดินให้อยู่ในสภาพที่ปลอดภัย และสะอาดอยู่เสมอ
4. หายหลัง การป้องกันได้แก่
 - ไม่ควรใช้เก้าอี้ นั่งมารองย่น เพื่อหยิบ/วางสิ่งของ
 - ควรใช้แท่น หรือบันไดวางให้มั่นคงและมีคนช่วยจับด้วย
 - บริเวณมุมอับ หรือหัวมุมต้องเดินให้มุมกว้าง ชิดขวามือตนเอง อย่าเดินชิดหัวมุม
5. ล้มทับ การป้องกัน ได้แก่
 - หาตู้เก็บเอกสาร ใส่แฟ้มเอกสาร เอกสารที่ไร้บ่อควรเก็บไว้ชั้นต่าง
 - ควรวางและยึดตู้เอกสารให้มั่นคง
 - ไม่ควรเปิดตู้เอกสารที่ละหลาย ๆ ชั้น พร้อมกันควรเปิดทีละชั้นเสมอ
6. ถูกตัด การป้องกัน ได้แก่
 - ต้องใช้อุปกรณ์เครื่องใช้สำนักงานให้ปลอดภัย ด้วยความระมัดระวัง และใช้ให้เหมาะสมกับลักษณะงาน
 - ไม่ดื่มสุรา
 - เมื่อรับประทานยาที่ทำให้ง่วงซึม ควรหลีกเลี่ยงการทำงานกับเครื่องจักรของมีคม
7. อัคคีภัย การป้องกันได้แก่
 - ดึงปลั๊กไฟฟ้า และเก็บเครื่องใช้ไฟฟ้าเมื่อเลิกใช้งานทุกครั้ง
 - พนักงานต้องรู้จักวิธีการใช้ถังดับเพลิง และการอพยพออกจากสำนักงานตามแผนที่กำหนด

การทำงานกับเครื่องใช้ไฟฟ้า

- ตรวจสอบอุปกรณ์เครื่องใช้ไฟฟ้าก่อนใช้งานเสมอ
- เมื่อจะถอดปลั๊กให้จับที่ปลั๊กเพื่อดึงออก ห้ามจับที่สายไฟ อาจทำให้ฉนวนสายไฟชำรุด
- สายให้ที่ร้อน อาจจะเป็นตัวบอกเหตุว่ามีอะไรผิดปกติเกี่ยวกับเครื่องใช้ ต้องรีบแจ้งกับหัวหน้างานหรือผู้ที่เกี่ยวข้องทำการแก้ไข หยุดใช้เครื่องอันนั้นจนกว่าจะ ได้ทำการแก้ไขให้เรียบร้อยก่อน
- ห้ามต่อสายตรงโดยไม่ผ่านอุปกรณ์ความปลอดภัย
- เมื่อหยิบรับอุปกรณ์เครื่องใช้ไฟฟ้า มือจะต้องแห้ง และยืนอยู่บนพื้นพื้นผิวที่แห้ง
- เมื่อทำงานเกี่ยวกับไฟฟ้า ต้องมั่นใจว่าได้ปิด หรือตัดระบบไฟฟ้าและลือคู้ไฟฟ้าพร้อมแขวนป้ายบอกให้เรียบร้อยแล้ว
- อย่าปฏิบัติงานเกี่ยวกับไฟฟ้าตามลำพังหรือไม่มีหน้าที่เกี่ยวข้อง
- ถ้าเห็นสายไฟหรืออุปกรณ์ไฟฟ้าชำรุด ให้แจ้งหัวหน้างานให้ทราบโดยด่วน

การออกแรงยกของที่มีน้ำหนักเกินกำลังการทำงานอยู่กับที่และท่าทางในการทำงานไม่ถูกวิธี

1. แหล่งที่พบ ได้แก่

- โรงครัวที่ให้บริการอาหาร ผู้ปฏิบัติงานต้องยกและเคลื่อนย้ายอาหารจำนวนมาก
- แผนกแม่บ้านทำความสะอาดโดยใช้เครื่องขัดพื้นขนาดใหญ่ กวาด และถูพื้น
- สำนักงานซึ่งผู้ปฏิบัติงานต้องนั่งทำงานตลอดเวลาโดยเก้าอี้ไม่ได้รับการออกแบบที่เหมาะสม
- โรงซักรีด
- งานซ่อมบำรุง
- หอผู้ป่วย/หน่วยฉุกเฉิน ซึ่งมีการเคลื่อนย้ายผู้ป่วย

2. ผลต่อสุขภาพ ได้แก่

- โรคไ้เลื่อน (hernia) ซึ่งมีสาเหตุมาจากการยกของหนัก หรือออกแรงเต็มที่ ทำให้เพิ่มความดันที่ในช่องท้อง หรือบริเวณท้อง เนื้อเยื่อบริเวณท้องถูกเคลื่อนที่ไปยังบริเวณที่อ่อนกำลังกว่า ทำให้เกิดอาการปวดบวมของถุงอัณฑะ ช่องท้องส่วนล่าง และขาหนีบ

- โรคปวดหลัง ซึ่งมีสาเหตุมาจากการเคลื่อนย้าย และออกของไม่ถูกวิธี การยกของเกินกำลัง การเกร็งตัวขณะทำงาน

3. การป้องกันโรคปวดหลัง ได้แก่

- ใช้เครื่องมือแรง อุปกรณ์ในการยกผู้ป่วยหรือเคลื่อนย้ายอุปกรณ์ วัตถุ ซึ่งมีน้ำหนักมากแทนการใช้กำลังคน หรืออุปกรณ์ที่มีล้อเลื่อนในการเคลื่อนย้ายวัตถุ

- จัดจำนวนคนที่เหมาะสมในการทำงานที่ต้องเคลื่อนย้ายผู้ป่วยและวัตถุน้ำหนักมาก
- ให้ความรู้ คำแนะนำ แก่ผู้ที่ปฏิบัติงานที่ต้องออกแรงยกของที่มีน้ำหนักหนัก
- เทคนิคการยกของที่ถูกวิธีและเหมาะสม
- การป้องกันโรคปวดหลังในระยะเริ่มทำงาน
- การบริหารหลัง และร่างกาย เพื่อช่วยให้กล้ามเนื้อแข็งแรงและป้องกันโรคปวดหลัง
- การขอความช่วยเหลือกรณีที่เห็นว่างานที่ทำโดยลำพังอาจก่อให้เกิดการเคล็ดยอกหลัง
- การป้องกันอันตราย อุบัติเหตุต่าง ๆ ที่มีสาเหตุจากพื้นเปียกชื้น สิ่งกีดขวางทางบันได ฯลฯ
- ตรวจสอบสุขภาพสุขภาพก่อนทำงาน เพื่อคัดเลือกรายงานที่เหมาะสมกับงาน ถ้าพบผู้มีปัญหาเกี่ยวกับหลังก็ไม่ควรให้ทำงานในหน้าที่ที่ต้องยกของหนัก ประวัติการเจ็บป่วย โดยเฉพาะโรคปวดหลัง จะเป็นข้อมูลพื้นฐานในการไม่ต้องเลือกคนเหล่านี้เข้ามาทำงานในหน้าที่นี้ การตรวจสอบสุขภาพก่อนเข้าทำงาน โดยการถ่ายภาพทางรังสีกระดูกสันหลังไม่สามารถบ่งชี้ได้ว่าคน ๆ นั้นจะมีการยกของโรคปวดหลัง ควรใช้วิธีการทดสอบความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (strength) ก่อนเข้าทำงาน

4. การขนย้ายสิ่งของ อันตรายจากการยกเคลื่อนย้ายสิ่งของ ถ้าหากยกผิดวิธีแล้ว จะเกิดอันตรายขึ้นได้ สิ่งที่ต้องปฏิบัติ คือ

- สำรวจเส้นทางการเคลื่อนย้าย ถ้ามีสิ่งกีดขวางอยู่บนพื้นอาจจะสะดุดหรือยื้นหกล้มได้
- วิธียก 4 ขั้นตอน การยกที่ถูกวิธีจะทำให้เราปลอดภัยและไม่ปวดหลังควรทำ ดังนี้
- พิจารณาน้ำหนักของวัสดุก่อนยกเสมอ
- นั่งของ ๆ ให้หลังตรง วามทำทั้งสองข้างแยกกันพอสบาย โดยวางรองเท้าข้างหนึ่งไว้ข้าง ๆ ของที่จะยกเท้าอีกข้างถอยออกมา และรักษาสมดุลให้มั่นคง ให้หลังแนวดันคอกอยู่ในระดับเดียวกัน
- มือทั้งสองข้างของแน่นและกระชับชิดกับลำตัว ถ้าวัสดุอยู่สูงเกินกว่าระดับหน้าอกควรยกให้อยู่ในระดับออกก่อนเพื่อความมั่นคงในการยก
- ควรใช้แขนและศอกแบบกับลำตัว ไม่ควรยกวัสดุอยู่ห่างจากลำตัวมาก และยกให้ขึ้นโดยใช้กำลังของต้นขา
- ไม่ควรก้มลงยกของ เพราะจะทำให้เกิดอันตรายต่อกระดูกสันหลัง
- ช่วยกันยก หากของนั้นไม่สามารถยกได้คนเดียว

5. อันตรายจากก๊าซภายใต้ความดัน (compressed gas)

ก๊าซภายใต้ความดันส่วนใหญ่เป็นก๊าซที่มีคุณสมบัติติดไฟ เป็นพิษ ทำให้เกิดการระคายเคือง หดสติ และอาจเกิดการระเบิดได้ ก๊าซที่ถูกอัดภายใต้ความดันและบรรจุในภาชนะเฉพาะนั้น ในการเคลื่อนย้ายจะต้องทำด้วยความระมัดระวัง ก๊าซภายใต้ความดันที่ใช้ในโรงพยาบาลมีหลายชนิด ได้แก่ อะเซทิลีน แอมโมเนีย ก๊าซที่ใช้ในการดมยา อาร์กอน คลอรีน เอทิลีนออกไซด์ ฮีเลียม ออกซิเจน ไฮโดรเจน ไนโตรเจน ซัลเฟอร์ไดออกไซด์ เป็นต้น ซึ่งก๊าซเหล่านี้มีก๊าซไวไฟอยู่หลายชนิด เช่น อะเซทิลีน เอทิลีนออกไซด์ เมทิลคลอไรด์ และไฮโดรเจน

1. แหล่งที่พบ ได้แก่

- หน่วยขายกลาง (central supply) มีการใช้ก๊าซเอทิลีนออกไซด์
- ห้องผ่าตัด ใช้ก๊าซดมยา
- ห้องผู้ป่วยฉุกเฉิน ใช้ก๊าซออกซิเจน
- ห้องปฏิบัติการ ซึ่งใช้ก๊าซไนโตรเจน ไฮโดรเจน ฮีเลียม
- งานซ่อมบำรุง ใช้ก๊าซอะเซทิลีน

2. ผลต่อสุขภาพ ได้แก่

อันตรายจากการใช้ก๊าซภายใต้ความดันขึ้นอยู่กับคุณสมบัติความเป็นพิษของก๊าซที่ใช้ การจัดเก็บสารเคมีที่ไม่ถูกต้อง การเคลื่อนย้ายที่ไม่ถูกต้องและการเกิดการกระแทกอย่างแรงขณะเคลื่อนย้ายจะทำให้เกิดการระเบิด เกิดเพลิงไหม้ ผลที่ตามมาคือ การบาดเจ็บและสูญเสียชีวิตของผู้ปฏิบัติงานและผู้อยู่ข้างเคียง

3. ข้อควรระวังเกี่ยวกับการเก็บและเคลื่อนย้ายก๊าซภายใต้ความดัน ได้แก่

1. ถึงก๊าซภายใต้ความดันทุกถัง ควรอยู่ในสภาพที่ปลอดภัยและ ไม่ควรวางถังก๊าซติดกัน
2. ถึงก๊าซภายใต้ความดันสามารถเก็บได้ในที่โล่งแจ้ง ไม่ถูกแดดโดยตรง หรือห่างจากแหล่งความร้อน หรือรังสีความร้อนที่สามารถแผ่ไปถึงได้
3. ไม่เก็บถังก๊าซเปล่าใกล้กับถังก๊าซที่บรรจุก๊าซเต็ม ควรแยกเก็บ ควรติดป้าย
4. ไม่ให้ถังก๊าซอยู่ใกล้หรือสัมผัสเปลวไฟ หรือกระแสไฟฟ้า
5. ไม่ให้เก็บถังก๊าซภายใต้ความดันชนิดไวไฟและไม่ไวไฟไว้ในที่เดียวกัน
6. ไม่สูบบุหรี่ในบริเวณที่มีถังก๊าซภายใต้ความดันและมีป้ายเตือนห้ามสูบบุหรี่
7. ขณะที่มีการเคลื่อนย้าย หรือจัดวางถังก๊าซภายใต้ความดันไม่ควรกระแทกถังก๊าซ
8. ไม่ควรกลิ้ง ลากถังก๊าซภายใต้ความดันขณะเคลื่อนย้าย
9. ระวังมิให้ถังก๊าซภายใต้ความดัน ล้มกระแทก ทำให้วาล์วชำรุด หรือถึงแตกร้าว ควนตรึงถังก๊าซให้อยู่กับที่
10. ขณะเคลื่อนย้ายถังก๊าซภายใต้ความดัน ต้องแน่ใจว่าถังและจุดต่อไม่ชำรุด

4. การป้องกันและควบคุม ได้แก่

1. การให้ความรู้แก่ผู้ปฏิบัติงานและผู้เกี่ยวข้องในเรื่องอันตรายจากการภายใต้ความดัน การใช้การเคลื่อนย้าย และการจัดเก็บถังก๊าซใต้ความดัน
2. การใช้และเคลื่อนย้ายถังก๊าซภายใต้ความดัน จำเป็นต้องดำเนินการโดยผู้ที่ได้รับการฝึกอบรมมาแล้ว และให้ปฏิบัติตามขั้นตอนที่กำหนดที่กำหนดเพื่อความปลอดภัย
3. การจัดเก็บถังก๊าซภายใต้ความดันควรเก็บในที่ที่มีอากาศถ่ายเทอากาศได้ดี อยู่ในอาคารป้องกันไฟ มีประตุนิไฟ มีระบบแสงที่มีสวิตช์ไฟฟ้าป้องกันไฟได้ อุณหภูมิที่จัดเก็บไม่ควรเกิน 125 องศาฟาเรนไฮ และไม่ควรอยู่ใกล้ท่อไอน้ำ ท่อน้ำร้อน หม้อไอน้ำ วัตถุไวไฟสูงของเสียที่ติดไฟได้ บริเวณที่มีการเชื่อม หรือบริเวณอื่นใดที่มีแหล่งความร้อนจนเป็นสาเหตุของการติดไฟ