

เอกสารแนบที่ 29

เอกสารด้าน CSR ของโครงการ (CSR New, วารสารสัมพันธ์)

แผนงานโครงการด้านการพัฒนาเพื่อสังคม ประจำปี 2565

หมายเลข I/O	ชื่อกลุ่มกิจกรรมหลัก/ กลุ่มกิจกรรมรอง	กรอบงบประมาณ
10422-000097	การส่งเสริมสุขภาพชุมชน	9,430,760
	1.โครงการกองทุนส่งเสริมสุขภาพชุมชนรอบเขตประกอบการฯ	6,000,000
	2.คลินิกเวชกรรมไออาร์พีซี	2,406,000
	3.โครงการหน่วยแพทย์เคลื่อนที่	779,760
	4.โครงการโรงเรียนผู้สูงอายุ อำเภอเมืองระยอง	245,000
10422-000098	การพัฒนาชุมชนรอบเขตประกอบการฯ	5,391,336
	1.โครงการธนาคารน้ำใต้ดินส่วนชาย	90,000
	2.โครงการส่งเสริมผลผลิตทางการเกษตรด้วยชิงค้อกไซค์นาโน	50,000
	3.โครงการศูนย์การเรียนรู้เครือข่ายชุมชน ฯ	3,493,336
	4.โครงการอนุรักษ์แม่น้ำระยองและป่าชายเลนพระสมุทรเจดีย์	90,000
	5.โครงการทุนการศึกษา	906,000
	6.โครงการพิเศษ โรงเรียนวัดปลวกเกตุ	204,000
	7.โครงการอนุรักษ์หนังใหญ่วัดบ้านดอน	54,000
	8.ศูนย์การเรียนรู้สวนสมุนไพร ป่าชุมชน และธนาคารน้ำใต้ดิน (รพ.สต.บ้านก้นหนอง)	74,000
	9.โครงการพัฒนารถเก็บขยะชายหาด (ปี 2565-2567)	150,000
	10.โครงการพัฒนาหุ่นยนต์ขัลดอนน้ำ (ปี 2565-2566)	70,000
	11.โครงการส่งเสริมเมืองอุตสาหกรรมเชิงนิเวศ 5 พื้นที่	150,000
	12.รถนิทรรศการปีโคโรเคมีไออาร์พีซี	60,000
10422-000099	กิจกรรมสัมพันธ์ชุมชนเขตประกอบการฯ	1,514,000
	1.โครงการน้ำดื่มเพื่อชุมชน	200,000
	2.โครงการทอดกฐินสามัคคี	1,314,000

หมายเลข I/O	ชื่อกลุ่มกิจกรรมหลัก/ กลุ่มกิจกรรมรอง	กรอบงบประมาณ
10422-000102	ขอรับรองมาตรฐานความรับผิดชอบต่อสังคม	1,624,800
	1.โครงการขอรับรองมาตรฐานความรับผิดชอบต่อสังคม (CSR-DIW)	1,504,800
	2.โครงการหัวใจอาสา	120,000
10422-000103	กิจกรรมการสื่อสารและประชาสัมพันธ์	563,000
	1.งานต้อนรับคณะเยี่ยมชม	225,000
	2.โครงการ Open House	338,000
	รวมทั้งสิ้น	18,523,896



วันที่ 27 ธันวาคม 2564 ไออาร์พีซี โดยพี่ นพพร บุญดี พร้อมด้วยทีมงาน
ผู้เกี่ยวข้องได้เดินทางไปศึกษาดูงานและเรียนรู้จากพี่ๆ ทีมงานไออาร์พีซี ส.ค.บ. "โครงการปรับปรุง
ศาลาเอนกประสงค์ชุมชนศาลาแดง" ในพื้นที่ชุมชน 10 บ้านป่าดง ๓.๒๕ พง ๒ เมืองจระยอง โดยมี
นายสุกใส สุทธิรักษ์ เป็นประธาน น.10 บ้านป่าดง ๓.๒๕ พง ๒ เมืองจระยอง โดยมี
โครงการฯ เพื่อให้ชุมชนสามารถใช้งานและอำนวยความสะดวกให้กับชุมชน โดยมีโครงการปรับปรุง
ศาลา 40 คน... ต่อจากนั้นได้ร่วมกันทำกิจกรรมและเล่นเกมต่างๆ ในพื้นที่ชุมชนจนเป็นที่
ที่ทุกคนมีความสุขและประทับใจ

ไออาร์พีซี โดยพี่ นพพร บุญดี พร้อมด้วยทีมงานผู้เกี่ยวข้องได้เดินทางไปศึกษาดูงานและเรียนรู้จากพี่ๆ
ทีมงานไออาร์พีซี ส.ค.บ. "โครงการปรับปรุงศาลาเอนกประสงค์ชุมชนศาลาแดง" ในพื้นที่ชุมชน 10 บ้านป่าดง ๓.๒๕ พง ๒ เมืองจระยอง โดยมี
นายสุกใส สุทธิรักษ์ เป็นประธาน น.10 บ้านป่าดง ๓.๒๕ พง ๒ เมืองจระยอง โดยมีโครงการฯ เพื่อให้ชุมชนสามารถใช้งานและอำนวยความสะดวกให้กับชุมชน โดยมีโครงการปรับปรุง
ศาลา 40 คน... ต่อจากนั้นได้ร่วมกันทำกิจกรรมและเล่นเกมต่างๆ ในพื้นที่ชุมชนจนเป็นที่ที่ทุกคนมีความสุขและประทับใจ

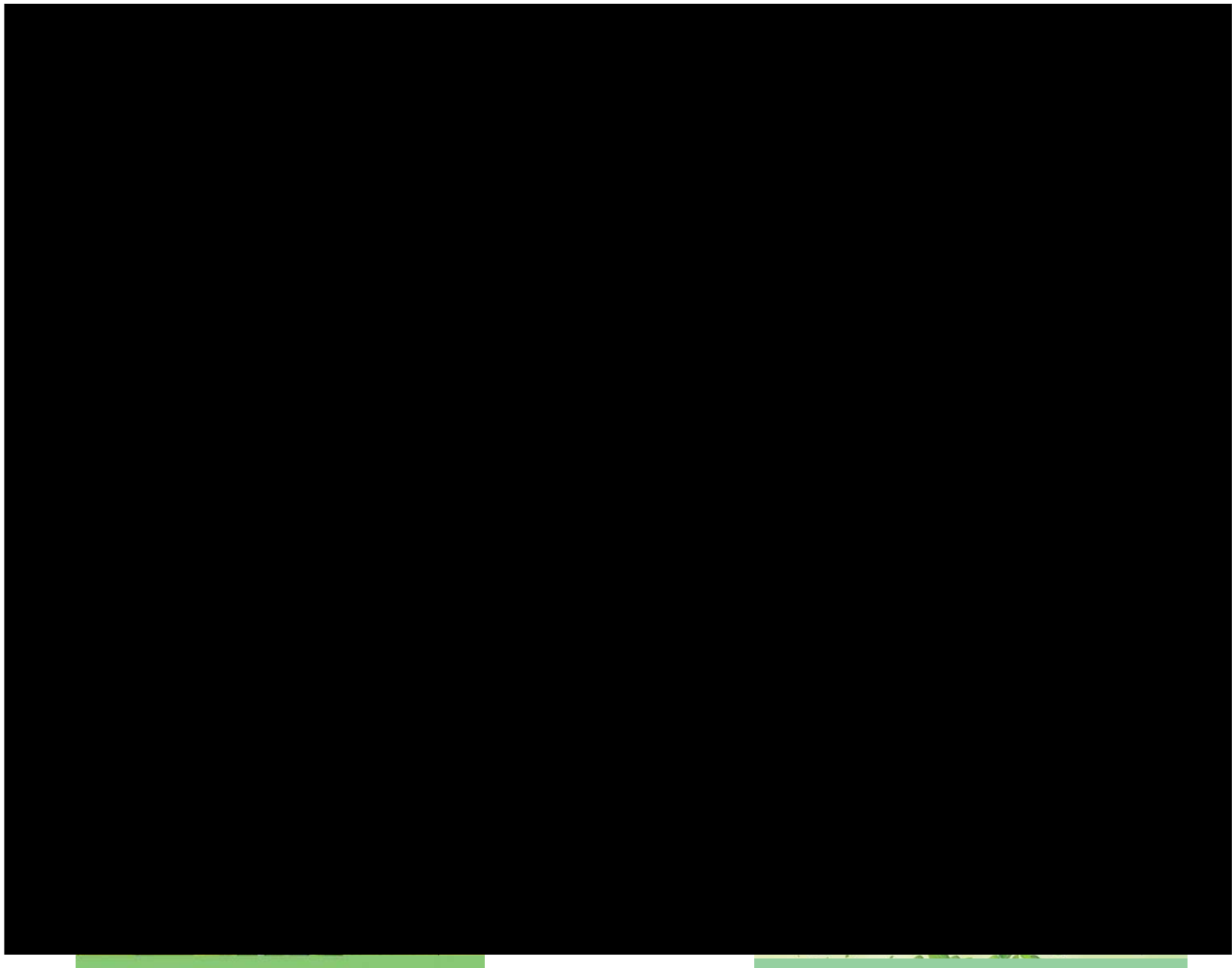


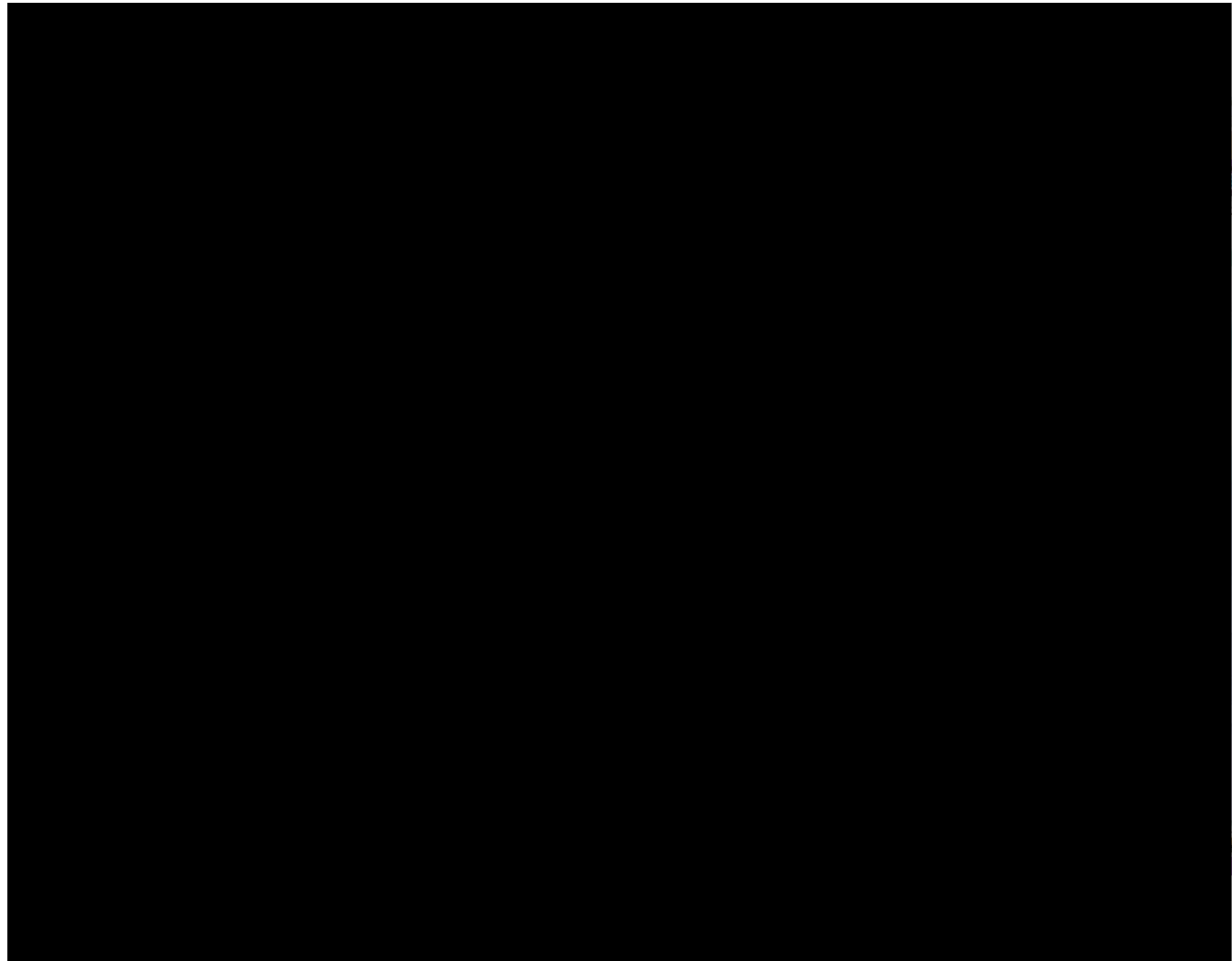
ไออาร์พีซี ส่งมอบ “โครงการจัดซื้อน้ำยาตรวจแอนติเจนของโควิด-19 (ATK)” ให้กับ เทศบาลตำบลเชิงเนิน จ.ระยอง

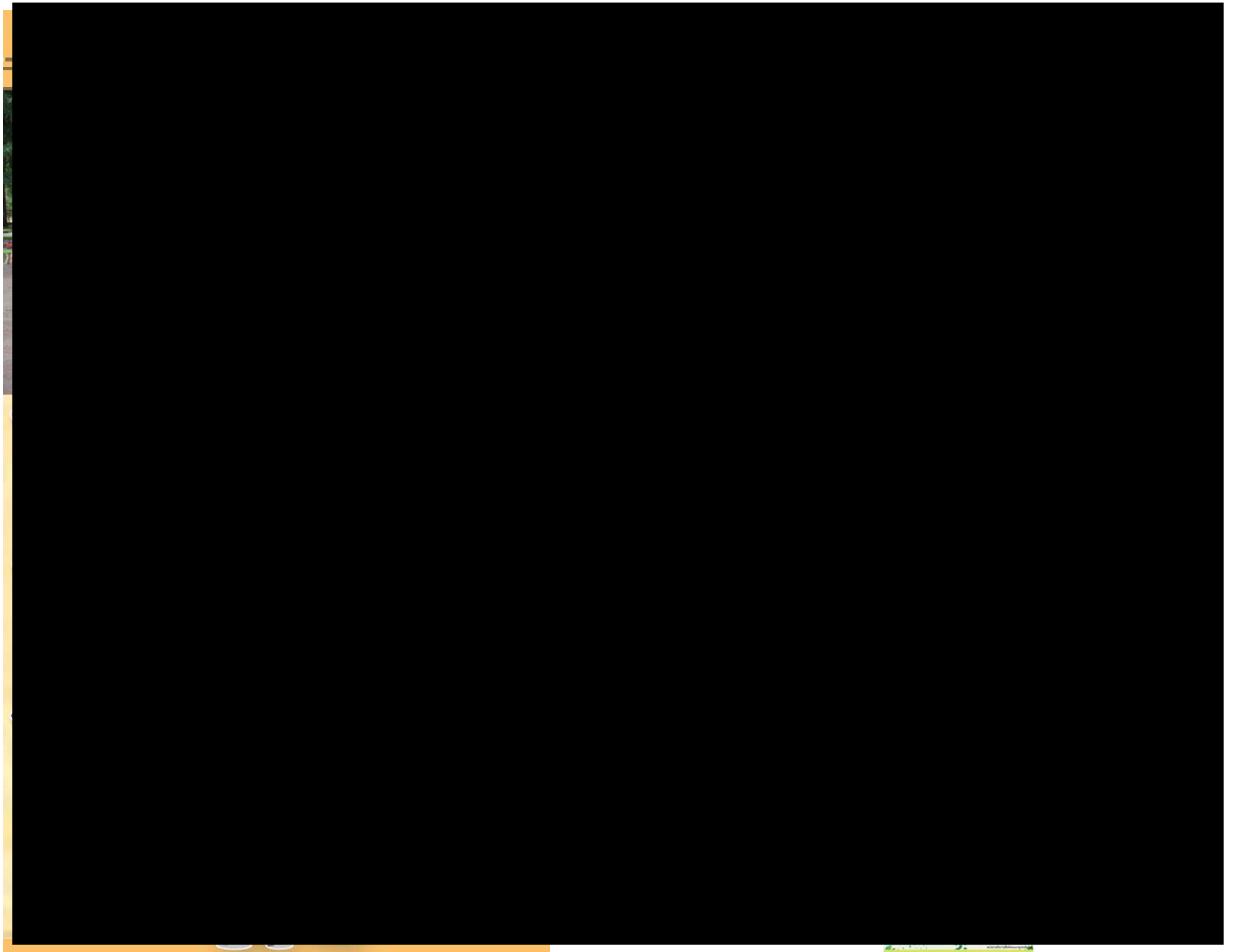


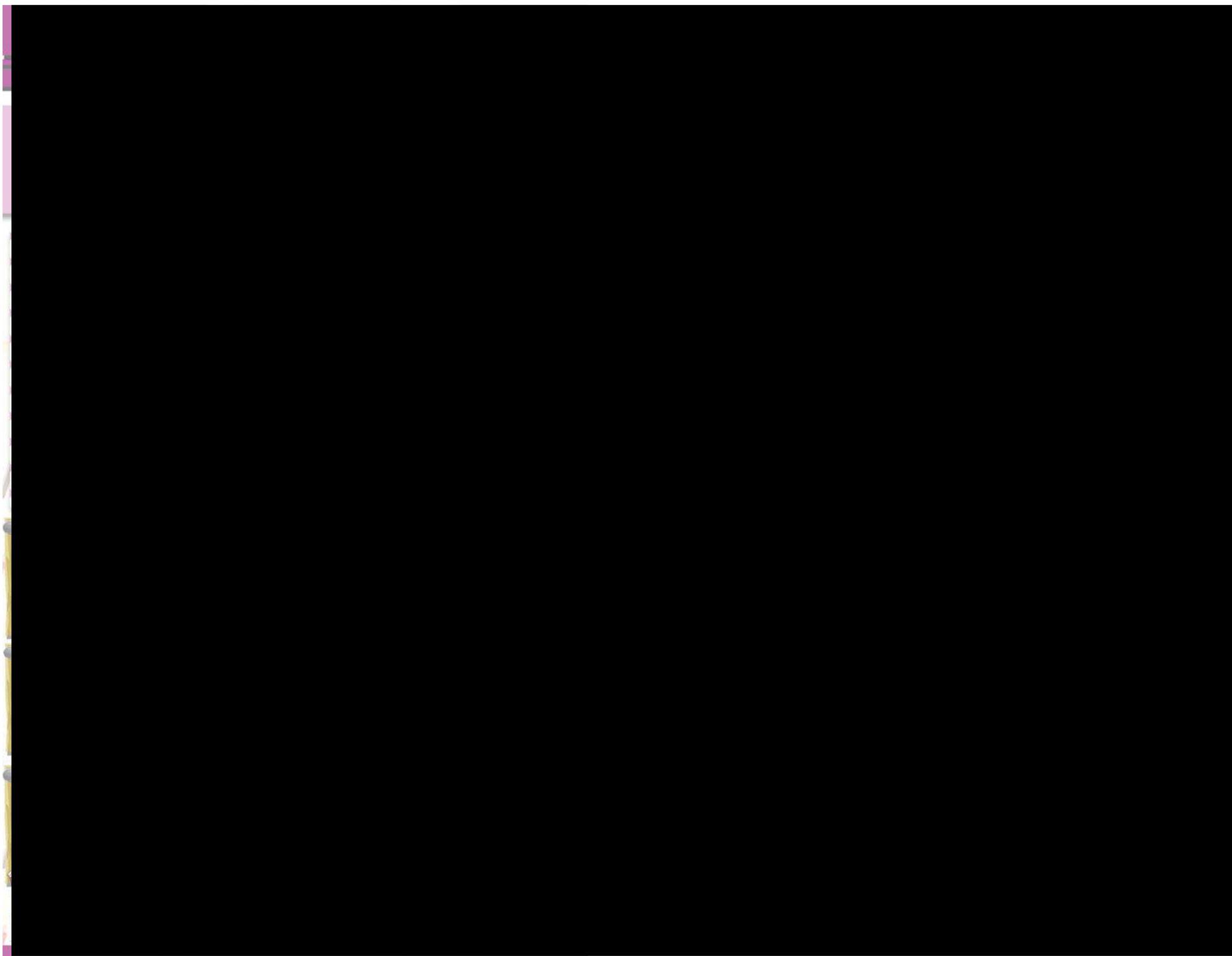
บริษัท ไออาร์พีซี จำกัด (มหาชน) โดย
นายไพฑูรย์ สุวรรณพิทักษ์ ผู้แทนบริษัทฯ ในฐานะเจ้าของกองทุน
ส่งเสริมสุขภาพชุมชน และ นายสุธน ชื้อประเสริฐ ประธานกองทุนฯ
ร่วมกันตรวจรับและส่งมอบ “โครงการจัดซื้อน้ำยาตรวจแอนติเจนของ
โควิด-19 (ATK)” ให้กับชุมชนหมู่ 3 และ หมู่ 4 เทศบาลตำบล
เชิงเนิน จ.ระยอง จำนวน 853 ชุด รวมเป็นเงิน 154,000 บาท เพื่อ
เฝ้าระวังและป้องกันโรคระบาด Covid-19 ในชุมชน โดยมี ผอ.รพ.สค
บ้านดอน และกลุ่ม อสม. ร่วมรับมอบโครงการฯ เมื่อวันที่ 27 ธันวาคม
2564 ที่ผ่านมา

โครงการกองทุนส่งเสริมสุขภาพชุมชนรอบเขตประกอบ
การอุตสาหกรรมเชิงนิเวศไออาร์พีซี รัศมี 5 กิโลเมตร ดำเนินการเพื่อ
ดูแล รักษา และฟื้นฟูสุขภาพชุมชน ให้แข็งแรง ปราศจากโรคภัย
ดำรงชีวิตได้อย่างยั่งยืน



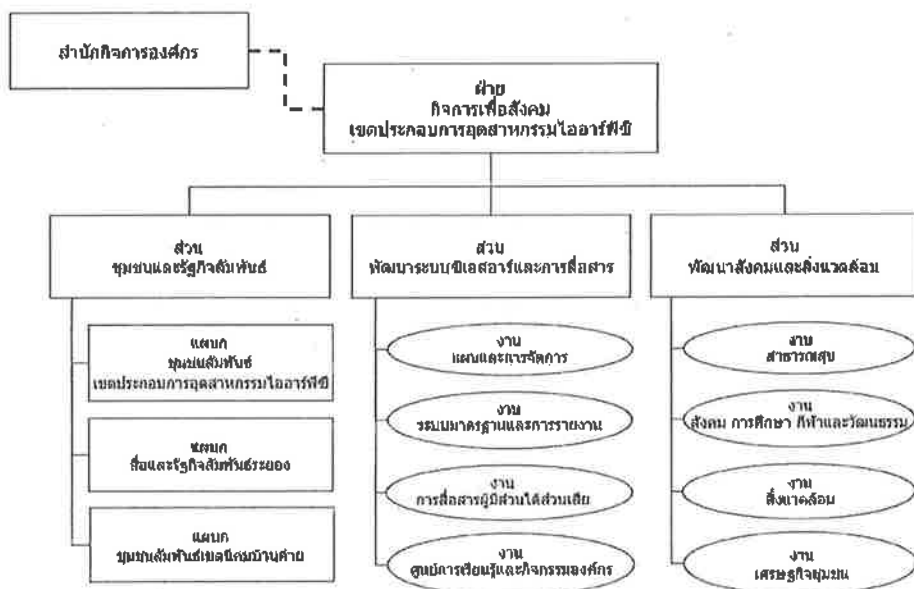






เอกสารแนบที่ 30

เอกสารผังโครงสร้างหน่วยงานด้านชุมชนสัมพันธ์



เอกสารแนบที่ 31

การจัดตั้งคณะกรรมการความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน



คำสั่งสายปฏิบัติการผลิตปิโตรเคมีและการกลั่น

ที่ 028/ 2564

เรื่อง แต่งตั้งคณะกรรมการความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน ฝ่ายโรงกลั่น

ตามที่ได้มีคำสั่งรองกรรมการผู้จัดการใหญ่ สายปฏิบัติการผลิตปิโตรเคมีและการกลั่น ฉบับที่ 087/2562 เรื่องแต่งตั้งคณะกรรมการความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงานฝ่ายโรงกลั่น ไปแล้วนั้น แต่เนื่องจาก มีการปรับปรุงโครงสร้างขององค์กรใหม่

ดังนั้นเพื่อความเหมาะสมในการบริหารงานความปลอดภัย และอาชีวอนามัย จึงให้ยกเลิกคำสั่งรองกรรมการผู้จัดการใหญ่ กลุ่มธุรกิจปิโตรเคมีและการกลั่น ฉบับที่ 089/2562 ลงวันที่ 25 ธันวาคม 2562 และแต่งตั้งบุคคลดังต่อไปนี้ เป็นคณะกรรมการความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน ฝ่ายโรงกลั่น ดังนี้

- | | |
|--|-----------|
| 1. ผู้จัดการฝ่ายโรงกลั่น | ประธาน |
| 2. ผู้จัดการประกันคุณภาพและประสิทธิภาพการผลิตโรงกลั่น | รองประธาน |
| 3. ผู้จัดการ ศีชีวะและปรับปรุงคุณภาพวีจีโอ | กรรมการ |
| 4. ผู้จัดการการกลั่นน้ำมัน 1 และ 2 | กรรมการ |
| 5. ผู้จัดการปรับปรุงคุณภาพเนปธา | กรรมการ |
| 6. ผู้จัดการผลิตกำมะถัน | กรรมการ |
| 7. ผู้จัดการบำรุงรักษาโรงกลั่น | กรรมการ |
| 8. ผู้จัดการเทคโนโลยีการกลั่น | กรรมการ |
| 9. เจ้าหน้าที่สิ่งแวดล้อมอาวุโสบริหารจัดการสิ่งแวดล้อม
(นายธนโชค แต่งศรี) | กรรมการ |
| 10. เจ้าหน้าที่บริหารเขตประกอบการอุตสาหกรรมไออาร์พีซี
(นายธัญเกียรติ เกตุมาลา) | กรรมการ |
| 11. เจ้าหน้าที่บริหารเขตประกอบการอุตสาหกรรมไออาร์พีซี
(นายวีระศักดิ์ โลดิกร) | กรรมการ |
| 12. วิศวกรอาวุโสประกันคุณภาพและประสิทธิภาพการผลิตโรงกลั่น
(นายสุรเชษฐ์ วณิชบุญญาทรัพย์) | กรรมการ |
| 13. วิศวกรอาวุโสประกันคุณภาพและประสิทธิภาพการผลิตโรงกลั่น
(นาย มนตรี เมืองจันทร์) | กรรมการ |

14. วิศวกรอาวุโสประกันคุณภาพและประสิทธิภาพการผลิตโรงงาน
(นาย จิระวัฒน์ ทองแสง)

กรรมการ

15. เจ้าหน้าที่ความปลอดภัยความปลอดภัย, อาชีวอนามัย ประจําพื้นที่
และสนับสนุนปฏิบัติการส่วนกลาง
(นายสราวุธ บุตรทอง)

กรรมการและเลขานุการ

ให้คณะกรรมการฯ มีหน้าที่รับผิดชอบ ดังนี้

1. จัดให้มีการประชุมของคณะกรรมการฯ เดือนละหนึ่งครั้ง
2. ดำเนินงานตามนโยบาย และแผนงานด้านความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงานรวมทั้งความปลอดภัยนอกงาน เพื่อป้องกันและลดการเกิดอุบัติเหตุ การประสบอันตราย การเจ็บป่วย หรือการเกิดโรค เนื่องจากการทำงาน หรือความไม่ปลอดภัยในการทำงานเสนอต่อคณะกรรมการบริหารความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน (IRPC Management Safety & Occupational Committee: MANSAFCOM)
3. รายงานและเสนอแนะมาตรการ หรือแนวทางปรับปรุงแก้ไขให้ถูกต้องตามกฎหมายเกี่ยวกับความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน รวมถึงมาตรฐานการบริหารความปลอดภัยในการทำงานต่อคณะกรรมการบริหารความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน (IRPC Management Safety & Occupational Committee: MANSAFCOM) เพื่อความปลอดภัยในการทำงานของผู้ปฏิบัติงาน ผู้รับเหมา และบุคคลภายนอกที่เข้ามาปฏิบัติงาน หรือเข้ามาใช้บริการในพื้นที่ฝ่ายโรงงาน
4. ส่งเสริม สนับสนุน กิจกรรมด้านความปลอดภัย และการดูแลสิ่งแวดล้อมในการทำงาน
5. พิจารณาข้อบังคับและคู่มือว่าด้วยความปลอดภัยในการทำงาน รวมทั้งมาตรฐานการบริหารด้านความปลอดภัยในการทำงาน เพื่อเสนอต่อคณะกรรมการบริหารความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน (IRPC Management Safety & Occupational Committee: MANSAFCOM)
6. ดำเนินการปฏิบัติงานด้านความปลอดภัยในการทำงาน และตรวจสอบสถิติการประสบอันตรายที่เกิดขึ้นอย่างน้อยเดือนละหนึ่งครั้ง
7. พิจารณาโครงการหรือแผนการฝึกอบรมเกี่ยวกับความปลอดภัยในการทำงาน รวมถึงโครงการ หรือแผนการอบรมเกี่ยวกับบทบาท หน้าที่รับผิดชอบในด้านความปลอดภัยของผู้ปฏิบัติงาน หัวหน้างาน ผู้บริหาร และบุคลากรทุกระดับ เพื่อเสนอความเห็นต่อคณะกรรมการบริหารความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน (IRPC Management Safety & Occupational Committee: MANSAFCOM)
8. วางระบบการรายงานสภาพการทำงานที่ไม่ปลอดภัยให้เป็นหน้าที่ของผู้ปฏิบัติงานทุกคนทุกระดับต้องปฏิบัติ
9. ติดตามผลและรายงานความคืบหน้าเรื่องที่เสนอคณะกรรมการบริหารความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน (IRPC Management Safety & Occupational Committee: MANSAFCOM)

10. รายงานผลการปฏิบัติงานประจำปี รวมทั้งระบุปัญหา อุปสรรค และข้อเสนอแนะในการปฏิบัติหน้าที่ของคณะกรรมการฯ เมื่อปฏิบัติหน้าที่ครบหนึ่งปี เพื่อเสนอต่อคณะกรรมการบริหารความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน (IRPC Management Safety & Occupational Committee: MANSAFCOM)

11. ประเมินผลการดำเนินงานด้านความปลอดภัยในการทำงาน

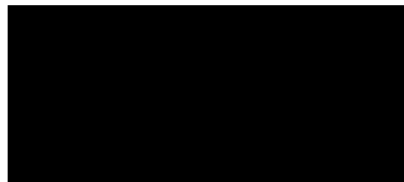
12. บริหารจัดการความเสี่ยงของงานการบริหารความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงานของฝ่ายโรงงาน ตามขอบเขตหน้าที่ความรับผิดชอบ เพื่อให้มั่นใจได้ว่าผลการดำเนินงานบรรลุวัตถุประสงค์ที่กำหนด

13. ส่งเสริมผลักดันให้พนักงานทุกคนตระหนักถึงการทำงานให้ปลอดภัยและความพร้อมในการปฏิบัติงานทางด้านร่างกายและจิตใจ

14. ปฏิบัติงานด้านความปลอดภัยในการทำงานอื่นตามที่ผู้บริหารสายปฏิบัติการผลิตปิโตรเคมีและการกลั่น มอบหมาย

ทั้งนี้ ตั้งแต่วันที่ 1 มกราคม 2564 ถึงวันที่ 31 ธันวาคม 2565

สั่ง ณ วันที่ 31 มีนาคม 2564



รองกรรมการผู้จัดการใหญ่

เอกสารแนบที่ 32

นโยบายคุณภาพสิ่งแวดล้อม ความปลอดภัย และอาชีวอนามัย



ประกาศ บริษัทไออาร์พีซี จำกัด (มหาชน)

ที่ 003 /2565

เรื่อง นโยบายคุณภาพ ความมั่นคง ความปลอดภัย อาชีวอนามัย สิ่งแวดล้อม และการจัดการพลังงาน (QSSHE)

บริษัท ไออาร์พีซี จำกัด (มหาชน) และบริษัทย่อย (กลุ่มไออาร์พีซี) มุ่งมั่นดำเนินงานด้านคุณภาพ ความมั่นคง ความปลอดภัย อาชีวอนามัย สิ่งแวดล้อม และการจัดการพลังงาน เพื่อมุ่งสู่ความเป็นเลิศ สร้างสรรค์นวัตกรรมการใช้ วัสดุและพลังงานอย่างยั่งยืน จึงให้นโยบายไว้ดังนี้

1. ปฏิบัติตามกฎหมาย ระเบียบข้อบังคับของราชการ พันธสัญญา และข้อกำหนดต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง รวมถึง มาตรฐานและข้อกำหนดด้านคุณภาพ ความมั่นคง ความปลอดภัย อาชีวอนามัย สิ่งแวดล้อม และการจัดการพลังงาน ใน ห่วงโซ่อุปทาน ซึ่งหมายรวมถึงข้อกำหนด การควบคุมคุณภาพสิ่งแวดล้อมในผลิตภัณฑ์ของลูกค้า

2. ประยุกต์ใช้ระบบการบริหารจัดการแบบบูรณาการ โดยใช้ระบบปฏิบัติการที่เป็นเลิศ (Operational excellence Management System: OEMS) เป็นระบบบริหารจัดการหลัก พัฒนาศักยภาพพนักงานและส่งเสริมสนับสนุน การใช้เครื่องมือบริหารคุณภาพทั่วทั้งองค์กร ร่วมกับระบบงานดิจิทัล ในการปรับปรุงกระบวนการทำงานและเพิ่ม ผลผลิต สามารถส่งมอบผลิตภัณฑ์และบริการที่มีคุณค่า ตอบสนองความคาดหวังของผู้มีส่วนได้ส่วนเสียในการดำเนิน ธุรกิจ ตลอดห่วงโซ่อุปทาน

3. บริหารจัดการความเสี่ยง บริหารการเปลี่ยนแปลง จัดการความปลอดภัย เพื่อป้องกันความสูญเสียจาก อุบัติการณ์ต่อชีวิต ทรัพย์สิน กระบวนการผลิต และโลจิสติกส์ จัดการสารเคมีโดยเลือกใช้สารที่ปลอดภัยหรือมี ผลข้างเคียงน้อยกว่า ส่งเสริมสุขภาพ อาชีวอนามัยและสภาพแวดล้อมในการทำงานที่ดีของผู้ปฏิบัติงานและผู้มีส่วนได้ ส่วนเสีย ปกป้องพนักงาน องค์กร และผู้มีส่วนได้ส่วนเสียจากภัยโรคติดต่อ ภัยพิบัติ ภัยคุกคามด้านความมั่นคง และปัจจัย อื่น ๆ ให้เป็นไปตามปรัชญาสากลว่าด้วยสิทธิมนุษยชน รวมทั้งกำหนดแนวทางการบริหารจัดการเหตุฉุกเฉิน ภาวะวิกฤต เพื่อให้ธุรกิจมีความต่อเนื่อง

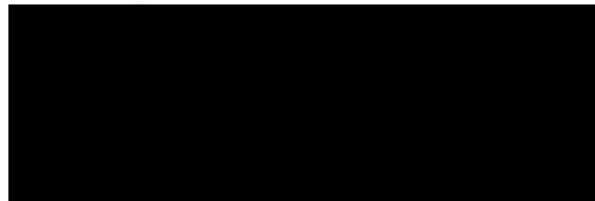
4. บริหารจัดการการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศเพื่อมุ่งสู่สังคมคาร์บอนต่ำ ใช้ทรัพยากรให้เกิดประโยชน์ สูงสุดโดยเพิ่มประสิทธิภาพการใช้และส่งต่อ วัสดุ ดิบ พลังงาน น้ำ เพื่อเพิ่มมูลค่าและลดการเกิดของเสียตามหลัก เศรษฐกิจหมุนเวียน ปกป้อง ป้องกัน และลดผลกระทบด้านสิ่งแวดล้อมที่อาจเกิดขึ้นจากการดำเนินธุรกิจตาม มาตรฐานสากล และแนวปฏิบัติที่ดีเพื่อคงไว้ซึ่งความหลากหลายทางชีวภาพและระบบนิเวศ เพื่อให้เกิดการพัฒนาและ เติบโตอย่างยั่งยืน

5. วิจัยและพัฒนาเทคโนโลยี ผลิตภัณฑ์ และบริการที่มีคุณภาพ มีความปลอดภัย และเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม ตลอดวัฏจักรชีวิต

6. สื่อสารการดำเนินงานและประสิทธิผลด้าน QSSHE ให้กับผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย ทั้งภายในและภายนอก องค์กรอย่างโปร่งใส รวมถึง การรับฟังความต้องการและความคาดหวัง เพื่อนำไปใช้ในการทบทวน ปรับปรุงการ ดำเนินงานอย่างต่อเนื่อง

นโยบายฯ ฉบับนี้ประยุกต์ใช้กับทุกหน่วยงานของบริษัทฯ ตลอดสายโซ่อุปทาน ผู้บริหารทุกระดับต้องเป็นแบบอย่างที่ดี และรับผิดชอบให้มีผลการดำเนินงานเป็นไปในทิศทางเดียวกับเจตนารมณ์ขององค์กร ผู้ปฏิบัติงานทุกคนต้องรับทราบ เข้าใจ และปฏิบัติตามในทุก ๆ ขั้นตอนปฏิบัติงาน พัฒนาระบบบริหารงานคุณภาพ ความมั่นคง ความปลอดภัย อาชีวอนามัย สิ่งแวดล้อม และการจัดการพลังงาน ในทุกระบวนการ เพื่อตอบสนองความคาดหวังของผู้มีส่วนได้ส่วนเสียทุกภาคส่วนในการดำเนินธุรกิจ

ประกาศ ณ วันที่ 15 มีนาคม 2565



ประธานเจ้าหน้าที่บริหารและกรรมการผู้จัดการใหญ่



Announcement: IRPC Public Company Limited

003 / 2022

Quality, Security, Safety, Occupational Health, Environment, and Energy Management Policy (QSSHE)

IRPC Public Company Limited and IRPC's subsidiaries strive to provide excellence in quality, security, safety, occupational health, environment, energy management encouraging to shape material and energy solution in harmony with life by sustainability framework. The management policy is hereby as follows;

1. Comply and have access to all applicable legal requirements, code of conduct, and other relevant requirements, including requirements for quality, security, safety, occupational health, environment, and energy management system standards, which also involve any environmental quality control requirements of customers' standards.

2. Apply and perform an integrated management system through the Operational Excellence Management System (OEMS) framework. OEMS is the main management system for develop employee competency and support to Apply of digital literacy and total quality management tools within the organization to attain strong improvement in process improvement, productivity, delivery value of products and services, and fulfill the expectations of stakeholders throughout the supply chain.

3. Manage Risks, Changes, and Safety to prevent losses from incidents causing life-threatening, property damage, process, and logistic. Chemical Management by choose the substances that are safer or have fewer side effects. Promote occupational health and safety within an organization's workplace including employees, stakeholders, and protect all employees and the organization from the pandemic outbreak, natural disasters, security threats, and other factors concerning the Universal Declaration of Human Rights. Apply emergencies, and crisis management to ensure business continuity.

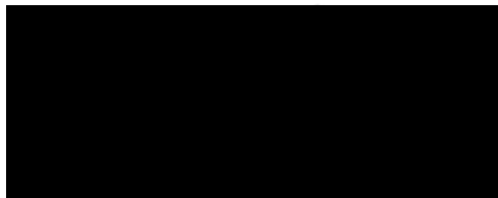
4. Climate change management to achieve low carbon society. Encourage using the limited resources worthwhile and making the most benefit. Conserve raw material energy and water use by applying sustainable and sufficient consumption concepts according to the Circular Economy principle. Protect, prevent and minimize impact to the environment that may arise from business operation by the contents will be in line with international standards and best practices to maintain biodiversity and ecosystems for sustainable development and growth.

5. Research and develop technology, products, and services with quality, safety, and environmental responsibility throughout its lifecycle.

6. Communicate QSSHE programs and performances with transparency and integrity to internal and external stakeholders along with the listening of needs and expectation to review and continually improve operations.

This policy applies to all IRPC businesses and operations across the supply chains. Management at all levels shall be good role model and accountable for the policy alignment. All employees shall understand, comply and improve the quality, security, safety, occupational health, environment, and energy management system in every process for fulfilling the expectations of stakeholders throughout the supply chain.

Announced on 15 March 2022



President and Chief Executive Officer

เอกสารแนบที่ 33
แผนงานด้านอาชีวอนามัย และความปลอดภัย
(HDPE Master Plant ความปลอดภัย อาชีวอนามัย)

HDPE Master Plan S1 ความปลอดภัย อาชีวอนามัย ปี 2565

ลำดับ	รายละเอียดแผนงาน	หน่วยงานที่รับผิดชอบ	Effective date	แผนดำเนินการ ปี 2565																												เป้าหมาย																				
				ม.ค.				ก.พ.				มี.ค.				เม.ย.				พ.ค.				มิ.ย.				ก.ค.					ส.ค.				ก.ย.				ต.ค.				พ.ย.				ธ.ค.			
				1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		1	2	3	4	1	2	3	4												
1	ทบทวนนโยบาย QSHE																																					ทุกหน่วยงาน														
	จัดทำประกาศนโยบายQSHE ฝ่าย OPPL	จิระวุฒิ																																																		
	จัดทำประกาศแต่งตั้ง OPPL SC	สิทธิศักดิ์																																																		
	จัดทำประกาศแต่งตั้ง OH SC	จิระวุฒิ																																																		
	จัดทำประกาศแต่งตั้ง Safety Man	จิระวุฒิ																																				ตามประกาศหรือมอบหมายใน PL SC														
2	คณะกรรมการความปลอดภัย																																					ทุกหน่วยงาน														
	ประชุม OPPL SC	สิทธิศักดิ์																																				ทุกวันจันทร์สัปดาห์แรกของเดือน เวลา 13.30 น.														
	ประชุม OH SC	จิระวุฒิ																																			สัปดาห์ที่สามของเดือน															
	ตรวจพื้นที่โดย OPPL SC	สิทธิศักดิ์																																			(อ้างอิงตามแผนงาน OPPL SC)															
3	ตรวจความปลอดภัย PSM Walk&Talk																																																			
	EVP	อภิสิทธิ์																																																		
	VP OPPL	ทิวา																																			วนไปทุกพื้นที่ที่จะแจ้งให้ทราบล่วงหน้า (ตามแผน OPPL SC)															
	PLHD	คณัฏ																																			สลับHDPE และ UHPE (อ้างอิงตามแผนงาน OPPL SC)															
4	PSM																																																			
	1.Refresh training MA/Contractor	OH																																			All MA/Contractor (ตามแผนงาน OPPL SC)															
	2.Golden rule (Zero leak)	OH																																			ค้นหา ป้องกัน แก้ไข รายงาน ในพื้นที่ที่ตนรับผิดชอบ															
	3.PSM walk talk	OPPL/OH																																			วางแผนเดือนละครั้ง															
	4.Strengthen PTW	OH/PLOA																																			Gap closing/delvelope equipment check list															
	5.Strengthen PSI	OH/PLOA																																			Gap closing/verify/OJT															
	6.Strengthen PSA	OH/MA																																			Top risk/Bow tie/SCE list/plan/%PM															
	7.Strengthen SOP/TR	OH/TEPL																																			Gap closing/tempo override/tempo MOC															
	8.Strengthen CONTRACTOR	OH/PLOA																																			MP daily dash board /รายงาน PSM steering ทุกเดือน															
	9..PSM internal Audit PLHD	PSM team																																			อ้างอิงแผนงานส่วนกลาง PSM team															
5	SHE Excellence																																																			
	Improve audit check list&criteria	PLOA/SF																																			(อ้างอิงตามแผนงาน PLOA/SF)															
	Self audit	PLOA/SF																																			(อ้างอิงตามแผนงาน PLOA/SF)															
	Internal audit	SF																																			(อ้างอิงตามแผนงาน SF)															
	External audit	MACSI																																			(อ้างอิงตามแผนงาน MACSI)															
6	Safety culture																																																			

HDPE Master Plan S1 ความปลอดภัย อาชีวอนามัย ปี 2565

ลำดับ	รายละเอียดแผนงาน	หน่วยงานที่รับผิดชอบ	Effective date	แผนดำเนินการ ปี 2565																																																เป้าหมาย
				ม.ค.				ก.พ.				มี.ค.				เม.ย.				พ.ค.				มิ.ย.				ก.ค.				ส.ค.				ก.ย.				ต.ค.				พ.ย.				ธ.ค.				
				1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4									
8	งานส่งเสริมความปลอดภัย																																																			
	Safety Team	หัวหน้ากะ																																																		
	Team meeting																																																			
	Toolbox (Top risk)																																																			ประชุม Safety team ประจำเดือน สื่อสาร/มอบหมาย/ติดตาม/รายงาน
	Table top (100% pre-emergency plan)																																																			
	Unsafe condition/Near miss (IdMS)																																																			
	Golden Rule (Zero leak)																																																			ส่งรายงานทุกเดือนตามพื้นที่ที่รับผิดชอบ 5ส หรือ TPM
	Safety Man	Safety Man																																																		ปฏิบัติหน้าที่ Safety man ตามที่ได้รับมอบหมาย
	ตรวจความปลอดภัย UA/UC/Nearmiss																																																			แก้ไขตามสถานการณ์ และ Key Idms
	ตรวจความปลอดภัย ตาม PTW และข้อกำหนด																																																			แก้ไขตามสถานการณ์ และ Key Idms
	BSA safety management	PLOA																																																		(อ้างอิงตามแผน PLOA)
9	ประเมินความเสี่ยง																																																			ทุกหน่วยงาน
	ทบทวน Hazop , what if , FMEA	PLOA																																																		(อ้างอิงตามแผน PLOA)
	ทบทวน Aspect	PLOA																																																		(อ้างอิงตามแผน PLOA)
	ทบทวน HRA	PLOA																																																		(อ้างอิงตามแผน PLOA)
	ทบทวน PFD	TEPL																																																		(อ้างอิงตามแผน TEPL)
	ทบทวน P&ID	TEPL																																																		(อ้างอิงตามแผน TEPL)
	ทบทวน SDS	OH/PLOA																																																		(อ้างอิงตามแผน OH/PLOA)
10	การตรวจเฝ้าระวังด้านอาชีวอนามัย																																																			
	อนุรักษ์การได้ยิน																																																			หน่วยงานที่มีการตรวจวัดเสียง
	- นโยบายอนุรักษ์การได้ยิน																																																			อ้างอิงแผนหน่วยงานอาชีวอนามัยความปลอดภัย
	- ตรวจประเมินการสัมผัสเสียง																																																			อ้างอิงตรวจวัดด้านสุขภาพ(กายภาพ) ปี 2564
	- ตรวจสมรรถภาพการได้ยิน																																																			อ้างอิงแผนงานตรวจสุขภาพตามปัจจัยเสี่ยง ปี 2564
	- ขบรมอันตรายจากเสียง																																																			อบรมผ่าน E-Learning
	- ตรวจติดตามการปฏิบัติตามมาตรการฯ																																																			อ้างอิงแผนงานตรวจความปลอดภัยฯ ปี 2564
	การเฝ้าระวังการสัมผัสสารตัวทำลายฯ																																																			หน่วยงานที่มีการตรวจสารเคมี
	- ตรวจประเมินการสัมผัสสารฯ																																																			(กลุ่ม Hexane)
	- ตรวจทางชีวภาพ																																																			อ้างอิงแผนงานตรวจสุขภาพตามปัจจัยเสี่ยง ปี 2565
	- ขบรมอันตรายจากสารเคมี																																																			อบรมผ่าน E-Learning
	- ตรวจติดตามการปฏิบัติตามมาตรการฯ																																																			
	การเฝ้าระวังโรคปอดจากการทำงาน																																																			หน่วยงานที่มีการตรวจอนุภาค
	- ตรวจประเมินการสัมผัสอนุภาค																																																			และพนักงานเป็นกลุ่มหมายตรวจสอบสมรรถภาพปอด
	- ตรวจสมรรถภาพปอด																																																			
	- อบรมโรคปอดจากการทำงาน																																																			อบรมผ่าน E-Learning

HDPE Master Plan S1 ความปลอดภัย อาชีวอนามัย ปี 2565

ลำดับ	รายละเอียดแผนงาน	หน่วยงานที่รับผิดชอบ	Effective date	แผนดำเนินการ ปี 2565																																																เป้าหมาย
				ม.ค				ก.พ				มี.ค				เม.ย				พ.ค				มิ.ย				ก.ค				ส.ค				ก.ย				ต.ค				พ.ย				ธ.ค				
				1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4									
	- ตรวจสอบการปฏิบัติตามมาตรการฯ			อ้างอิงแผนงานตรวจสอบความปลอดภัย ปี 2565																																																
	ตรวจประเมินแสงสว่าง			อ้างอิงแผนงานตรวจวัดด้านสุขศาสตร์อุตสาหกรรม ด้านกายภาพ ปี 2565																																																ทุกหน่วยงาน
	ตรวจประเมินความร้อน (WBGT)			อ้างอิงแผนงานตรวจวัดด้านสุขศาสตร์อุตสาหกรรม ด้านกายภาพ ปี 2565																																																
	ตรวจประเมินรังสี			อ้างอิงแผนงานตรวจวัดด้านสุขศาสตร์อุตสาหกรรม ด้านกายภาพ ปี 2565																																																หน่วยงานที่มีแหล่งกำเนิดรังสี
11	กฎหมาย																																																			
	ประเมินความสอดคล้องการปฏิบัติตามกฎหมาย			อ้างอิงแผนหน่วยงานกฎหมาย																																																ทุกหน่วยงาน
12	งานประกันภัย																																																			
	Insurance Survey	TEPS		อ้างอิงแผนหน่วยงานประกันภัย																																																อ้างอิงแผนหน่วยงานประกันภัย
13	การบำรุงรักษาอุปกรณ์ SCE																																																			
	PPC SCE identified in SAP	MPP		อ้างอิง SCE list และแผน PM ปี 2565																																																อ้างอิง SCE list และแผน PM ปี 2565
	ESD			อ้างอิง SCE list และแผน PM ปี 2566																																																อ้างอิง SCE list และแผน PM ปี 2566
	PSV			อ้างอิง SCE list และแผน PM ปี 2567																																																อ้างอิง SCE list และแผน PM ปี 2567
14	ซ้อมแผนฉุกเฉิน อ้างอิงแผนของหน่วยงาน IMPE																																																			
	เพลิงไหม้	QIIM/PLP1		อ้างอิงแผนซ้อม Emergency drill ปี 2565																																																อ้างอิงแผนซ้อม Emergency drill ปี 2565
	สารเคมีรั่วไหล	QIIM/PLP1		อ้างอิงแผนซ้อม Emergency drill ปี 2565																																																อ้างอิงแผนซ้อม Emergency drill ปี 2565
	รังสี	QIIM/PLP1		อ้างอิงแผนซ้อม Emergency drill ปี 2565																																																อ้างอิงแผนซ้อม Emergency drill ปี 2565
15	ตรวจสอบอุปกรณ์ความปลอดภัย / อุปกรณ์ฉุกเฉิน																																																			หน่วยงานที่มีอุปกรณ์
	ฝึกบัวดำคา / ฝึกบัวดำตัว			■																																																ตรวจสอบอุปกรณ์ความปลอดภัยประจำทุกเดือน
	SCBA			■																																																ตรวจสอบอุปกรณ์ความปลอดภัยประจำทุกเดือน
	เครื่องดับเพลิงแบบมือถือชนิดผงเคมีแห้ง			■																																																ตรวจสอบอุปกรณ์ความปลอดภัยประจำทุกเดือน
	เครื่องดับเพลิงแบบมือถือชนิด CO ₂			■																																																ตรวจสอบอุปกรณ์ความปลอดภัยประจำทุกเดือน
	เครื่องดับเพลิงผงเคมีแห้งขนาดใหญ่			■																																																ตรวจสอบอุปกรณ์ความปลอดภัยประจำทุกเดือน
	Mobland Foam			■																																																ตรวจสอบอุปกรณ์ความปลอดภัยประจำทุกเดือน
	ระบบดับเพลิงอัตโนมัติ			■																																																ตรวจสอบการทำงาน Sprinkler ปีละครั้งช่วง SD ประจำปี
	ระบบ Water Spray			■																																																ตรวจสอบการทำงาน Sprinkler ปีละครั้งช่วง SD ประจำปี
	ระบบ Sprinkle			■																																																ตรวจสอบการทำงาน Sprinkler ปีละครั้งช่วง SD ประจำปี
	ระบบ Foam คับเพลิง			■																																																ตรวจสอบปั๊มโฟมประจำทุกสัปดาห์
16	ตรวจสอบอุปกรณ์แจ้งเหตุและระบบสัญญาณเตือนภัย																																																			หน่วยงานที่มีอุปกรณ์
	Fire Alarm / Push Bottom	MPP1/MPP2		อ้างอิงแผนงานซ่อมบำรุง																																																อ้างอิงแผนงานซ่อมบำรุง
	Smoke Detector	MPP1/MPP2		อ้างอิงแผนงานซ่อมบำรุง																																																อ้างอิงแผนงานซ่อมบำรุง
	Gas Detector	MPP1/MPP2		อ้างอิงแผนงานซ่อมบำรุง																																																อ้างอิงแผนงานซ่อมบำรุง
	Heat Detector	MPP1/MPP2		อ้างอิงแผนงานซ่อมบำรุง																																																อ้างอิงแผนงานซ่อมบำรุง
	UV Detector	MPP1/MPP2		อ้างอิงแผนงานซ่อมบำรุง																																																อ้างอิงแผนงานซ่อมบำรุง

HDPE Master Plan S1 ความปลอดภัย อาชีวอนามัย ปี 2565

ลำดับ	รายละเอียดแผนงาน	หน่วยงานที่รับผิดชอบ	Effective date	แผนดำเนินการ ปี 2565																																																เป้าหมาย
				ม.ค			ก.พ			มี.ค			เม.ย			พ.ค			มิ.ย			ก.ค			ส.ค			ก.ย			ต.ค			พ.ย			ธ.ค															
				1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4													
	IR Detector	MPP1/MPP2		อ้างอิงแผนงานซ่อมบำรุง																																																อ้างอิงแผนงานซ่อมบำรุง
17	ตรวจสอบระบบการวัด และสายล่อฟ้า			หน่วยงานที่มีอุปกรณ์																																																
	Grounding & Lightning Bonding	MPP1/MPP2		อ้างอิงแผนงานซ่อมบำรุง																																																อ้างอิงแผนงานซ่อมบำรุง
		MPP1/MPP2		อ้างอิงแผนงานซ่อมบำรุง																																																อ้างอิงแผนงานซ่อมบำรุง
18	ตรวจสอบปั๊ม / อุปกรณ์ช่วยยก / รถติดปั๊ม			หน่วยงานที่มีอุปกรณ์/ตรวจสอบก่อนใช้งาน																																																
		IRIN		อ้างอิงแผนงานซ่อมบำรุง																																																อ้างอิงแผนงานซ่อมบำรุง
19	ตรวจสอบ Forklift / Lift Truck			หน่วยงานที่มีอุปกรณ์/ตรวจสอบทุกวันหรือก่อนใช้งาน																																																
	คันที่ 1	PLHD (HDPE)		ตรวจสอบประจำวัน																																																
20	ตรวจสอบ Safety & Release Valve			หน่วยงานที่มีอุปกรณ์																																																
		MPP1/MPP2		อ้างอิงแผนงานซ่อมบำรุง																																																อ้างอิงแผนงานซ่อมบำรุง
21	ตรวจสอบไฟแสงสว่างฉุกเฉิน			หน่วยงานที่มีอุปกรณ์																																																
		MPP1/MPP2		อ้างอิงแผนงานซ่อมบำรุง																																																อ้างอิงแผนงานซ่อมบำรุง
22	ตรวจสอบ Lift			หน่วยงานที่มีอุปกรณ์																																																
	Lift H.13	MPP1/MPP2		อ้างอิงแผนงานซ่อมบำรุง																																																อ้างอิงแผนงานซ่อมบำรุง
23	งาน Improve unsafe condition																																																			
	ปรับปรุง Grating สำหรับ Flush OVF dis.11.303B			ติดตามความคืบหน้า																																																
	ซ่อมปนชำระตามรายงานสำรวจ			ติดตามความคืบหน้า																																																
	ซ่อม Steam leak H.13			ติดตามความคืบหน้า																																																
	งาน Project carbon black spill			ติดตามความคืบหน้า																																																
24	งาน Project PE100RC (3 Reactors)																																																			
	งานย้าย Reactor spare มาแทนที่ Post			ติดตามความคืบหน้า																																																
	งานเดินท่อ และติดตั้งอุปกรณ์			ติดตามความคืบหน้า																																																
25	งาน Alarm Management																																																			
	HDPE			อ้างอิงตามแผนหน่วยงาน Alarm mangement																																																LV4 EEMUE (อ้างอิงตามแผนหน่วยงาน Alarm mangement)

ผู้จัดการ PLHD

ວັນ

เอกสารแนบที่ 34

ตัวอย่างการตรวจสอบความปลอดภัย (Safety Audit)

รายการตรวจสอบสภาพการณ์ที่ไม่ปลอดภัย	ผลการตรวจ		หมายเหตุ	รายการตรวจความปลอดภัยในการทำงาน		ผลการตรวจ		หมายเหตุ
	มี	ไม่มี		ตำแหน่งและท่าทาง, การใช้เครื่องมือ - อุปกรณ์, วิธีการและ Housekeeping	ปลอดภัย	เสี่ยง		
1. ทางเดินมีสิ่งกีดขวางหรือไม่		/		1. การปฏิบัติงานตามขั้นตอนที่กำหนดและความเข้าใจ	/			
2. มีวัสดุวางกีดขวางอุปกรณ์คันเพลิงหรือไม่		/		2. การทำงานในพื้นที่ และมีการควบคุม Work permit	/			
3. มีวัสดุที่ไม่ใช้งานบนพื้นที่หรือไม่	/		อุปกรณ์ของ กรม.ที่สัมผัสไว้	3. อาจสัมผัสกับอันตรายทางภาพ (ร้อน/เย็น กด แลคม สั่น)	/			
4. ไฟแสงสว่างชำรุดหรือไม่		/		4. อาจสัมผัส และถลื่นกับสารเคมีอันตราย	/			
5. ช่องทางหนีไฟมีสิ่งกีดขวางหรือไม่		/		5. สูดดมก๊าซ ไอระเหย ละออง ฝุ่น	/			
6. ระบบท่อมีการเปิดระบบทิ้งไว้หรือไม่		/		6. จะถูกหนีบหรือติดค้างระหว่างวัตถุหรือสิ่งของได้	/			
7. มีการใช้ระบบ Tag ตัดไฟฟ้า และ Valve หรือไม่		/		7. อาจตก หรือ สัม (ต่างระดับหรือระดับเดียวกัน)		/		เดินสะดุดนั่งร้าน
8. พื้นที่ที่มีเสียงดังมีป้ายเตือนหรือไม่		/		8. เอื้อมหรือออกมามากเกินไป	/			
9. อุปกรณ์คันเพลิงชำรุดหรือไม่		/		9. ท่าทางการเคลื่อนไหวที่ซ้ำซาก (ผิดหลักการศาสตร์)	/			
10. พื้นที่ทำงานลื่นหรือไม่		/		10. ท่าทางหรืออิริยาบถที่ผิดธรรมชาติ	/			
11. ภาชนะบรรจุสารเคมีระบุฉลากข้างภาชนะหรือไม่	-	-		11. ใช้เครื่องมือได้ถูกกับงานและถูกวิธี	/			
12. ภาชนะเก็บตัวอย่างได้มาตรฐานหรือไม่	/			12. ใช้เครื่องมือที่มีสภาพปลอดภัย	/			
13. พบการรั่วไหลของสารเคมีหรือไม่		/		13. จะชนกับวัตถุหรือสิ่งของได้ ทั้งไปชนและถูกชน		/		ชนตาม Line Pipe
14. การจัดเก็บวัสดุและอุปกรณ์ เป็นระเบียบหรือไม่	/		ก้าน Valve	14. การบ๊องกันหัวระ	/			
15. เครื่องจักรมีฝาครอบป้องกันหรือไม่	/			15. การบ๊องกันเท้าและขา	/			
16. ระบบสายดินและล่อฟ้าชำรุดหรือไม่		/		16. การบ๊องกันคานและใบหน้า	/			
17. พื้นที่ทำงานใต้กันเขมบริเวณทำงานหรือไม่	/		บริเวณ Reactor Spare	17. การบ๊องกันการไต่ดิน	/			
18. ระบบสื่อสารเช่น Intercom ชำรุดหรือไม่		/		18. การบ๊องกันระบบหายใจ	/			
19. สภาพแวดล้อมเหมาะสมกับการทำงานหรือไม่	/		มีการดื่มน้ำร้อน	19. การบ๊องกันมือและแขน	/			
20. บัญความปลอดภัยชำรุดหรือไม่	/		ไม่มีป้ายเตือน	20. การสวมใส่ชุดปฏิบัติงานและการบ๊องกันลำตัว	/			
บันทึกเพิ่มเติมกรณีที่ไม่มียาอาการข้างต้น								

รายการตรวจสอบสภาพการณ์ที่ไม่ปลอดภัย	ผลการตรวจ		หมายเหตุ	รายการตรวจความปลอดภัยในการทำงาน		ผลการตรวจ		หมายเหตุ
	มี	ไม่มี		ดำเนินการแล้วเท่านั้น, การใช้เครื่องมือ - อุปกรณ์, วิธีการและ Housekeeping	ปลอดภัย	เสี่ยง		
1. ทางเดินมีสิ่งกีดขวางหรือไม่		/		1. การปฏิบัติงานตามขั้นตอนที่กำหนดและความเข้าใจ	/			
2. มีวัสดุวางกีดขวางอุปกรณ์ดับเพลิงหรือไม่		/		2. การทำงานในพื้นที่ และมีการควบคุม Work permit	/			
3. มีวัสดุที่ไม่ใช้งานในพื้นที่หรือไม่		/		3. อาจสัมผัสกับอันตรายทางภาพ (ร้อน/เย็น คม แคมม สั่น)	/			
4. ไฟแสงสว่างชำรุดหรือไม่		/		4. อาจสัมผัส และกลืนกินสารเคมีอันตราย	/			
5. ช่องทางหนีไฟมีสิ่งกีดขวางหรือไม่		/		5. สูดดมก๊าซ ไอระเหย ละออง ฝุ่น	/			
6. ระบบท่อมีการเปิดระบบทิ้งไว้หรือไม่		/		6. จะถูกหนีบหรือติดค้างระหว่างวัตถุหรือสิ่งของได้	/			
7. มีการใช้ระบบ Tag ติดไฟฟ้า และ Valve หรือไม่		/		7. อาจตก หรือ สัม (ต่างระดับหรือระดับเดียวกัน)	/			
8. พื้นที่ที่มีเสียงดังมีป้ายเตือนหรือไม่		/	Compressor Room ไม่มีป้ายเตือน	8. เอื้อมหรือออกเผลมากเกินไป	/			
9. อุปกรณ์ดับเพลิงชำรุดหรือไม่		/		9. ท่าทางการเคลื่อนไหวที่ซ้ำซาก (ผิดหลักการยศาสตร์)	/			
10. พื้นที่ทำงานลื่นหรือไม่		/		10. ท่าทางหรืออิริยาบถที่ผิดธรรมชาติ	/			
11. ภาชนะบรรจุสารเคมีระบุฉลากข้างภาชนะหรือไม่	-	-		11. ใช้เครื่องมือได้ถูกกับงานและถูกวิธี	/			
12. ภาชนะเก็บตัวอย่างได้มาตรฐานหรือไม่	-	-		12. ใช้เครื่องมือที่มีสภาพปลอดภัย	/			
13. พบการรั่วไหลของสารเคมีหรือไม่		/		13. จะชนกับวัตถุหรือสิ่งของได้ ทั้งไปชนและถูกชน		/	จากการใช้ จักรยาน เข้าออก Plant	
14. การจัดเก็บวัสดุและอุปกรณ์ เป็นระเบียบหรือไม่	/			14. การป้องกันศีรษะ	/			
15. เครื่องจักรมีฝาครอบป้องกันหรือไม่	/			15. การป้องกันเท้าและขา	/			
16. ระบบสายดินและล่อฟ้าชำรุดหรือไม่	/			16. การป้องกันคานและใบพัด	/			
17. พื้นที่ทำงานใต้กันเขตนบริเวณทำงานหรือไม่	-	-		17. การป้องกันการได้ยิน	/			
18. ระบบสื่อสารเช่น Intercom ชำรุดหรือไม่		/		18. การป้องกันระบบหายใจ	/			
19. สภาพแวดล้อมเหมาะสมกับการทำงานหรือไม่	/			19. การป้องกันมือและแขน	/			
20. บัญชีความปลอดภัยชำรุดหรือไม่		/	ไม่มีป้ายเตือน	20. การสวมใส่ชุดปฏิบัติงานและการป้องกันส่วนตัว	/			
บันทึกเพิ่มเติมกรณีที่ไม่มีรายการข้างต้น								

การตรวจสอบสภาพการณ์ที่ไม่ปลอดภัย และการสังเกตความปลอดภัยในการทำงาน

ผู้ตรวจ.....ณัฐชัย แสงอรุณ.....แผนก.....PLHD.....Shift..... D.....Team.....คนพื้นที่ D.....

วันที่ตรวจ.....3 เมษายน 2565.....พื้นที่ที่ตรวจ.....Unit 05....

รายการตรวจสอบสภาพการณ์ที่ไม่ปลอดภัย	ผลการตรวจ		หมายเหตุ	รายการตรวจความปลอดภัยในการทำงาน ตำแหน่งและท่าทาง, การใช้เครื่องมือ - อุปกรณ์, วิธีทำงานและ Housekeeping	ผลการตรวจ		หมายเหตุ
	มี	ไม่มี			ปลอดภัย	เสี่ยง	
1. ทางเดินมีสิ่งกีดขวางหรือไม่		/		1. การปฏิบัติงานตามขั้นตอนที่กำหนดและความเข้าใจ	/		
2. มีวัสดุวางกีดขวางอุปกรณ์เคลื่อนที่หรือไม่		/		2. การทำงานในพื้นที่ และมีการควบคุม Work permit	/		
3. มีวัสดุที่ไม่ใช้งานในพื้นที่หรือไม่		/		3. อาจสัมผัสกับอันตรายทางกายภาพ (ร้อน/เย็น ลม แหลม สั่น)	/		
4. ไฟแสงสว่างชำรุดหรือไม่		/		4. อาจสัมผัส และกีดกันกับสารเคมีอันตราย		/	จากการใช้ Solvent ล้างหัว Inkjet
5. ช่องทางหนีไฟมีสิ่งกีดขวางหรือไม่		/		5. ชุดเคมีฯ ไอระเหย ละออง ฝุ่น		/	Reprocess Oversize
6. ระบบท่อมีการเปิดระบบทิ้งไว้หรือไม่		/		6. จะถูกหนีบหรือติดค้างระหว่างวัตถุหรือสิ่งของได้	/		
7. มีการใช้ระบบ Tag ติดไฟฟ้า และ Valve หรือไม่		/		7. อาจตก หรือ สัม (ค่าระดับหรือระดับเดียวกัน)	/		
8. พื้นที่ที่มีเสียงดังมีป้ายเตือนหรือไม่	/		FL.7 Screener ไม่มีป้ายเตือน	8. เอื้อมหรือออกแรงมากเกินไป		/	จากการโยน Reinkjet
9. อุปกรณ์เคลื่อนที่ชำรุดหรือไม่		/		9. ท่าทางการเคลื่อนไหวที่ซ้ำซาก (ผิดหลักการยศาสตร์)	/		
10. พื้นที่ทำงานสั่นหรือไม่	/		FL.3 ,6 & 7 มี Powder ตกมาตาม	10. ท่าทางหรืออิริยาบถที่ผิดธรรมชาติ	/		
11. ภาชนะบรรจุสารเคมีระบุฉลากข้างภาชนะหรือไม่	/			11. ใช้เครื่องมือ ได้ถูกกับงานและถูกวิธี	/		
12. ภาชนะเก็บตัวอย่างได้มาตรฐานหรือไม่	/			12. ใช้เครื่องมือที่มีสภาพปลอดภัย	/		
13. พบการรั่วไหลของสารเคมีหรือไม่		/		13. จะชนกับวัตถุหรือสิ่งของได้ ทั้งไปชนและถูกชน	/		
14. การจัดเก็บวัสดุและอุปกรณ์ เป็นระเบียบหรือไม่	/			14. การป้องกันศีรษะ	/		
15. เครื่องจักรมีฝาครอบป้องกันหรือไม่	/			15. การป้องกันเท้าและขา	/		
16. ระบบสายดินและล่อฟ้าชำรุดหรือไม่	/			16. การป้องกันตาและใบหน้า	/		
17. พื้นที่ทำงาน ใต้กับเขตบริเวณทำงานหรือไม่	-	-		17. การป้องกันการได้ยิน	/		
18. ระบบสื่อสารเช่น Intercom ชำรุดหรือไม่		/		18. การป้องกันระบบหายใจ	/		
19. สภาพแวดล้อมเหมาะสมกับการทำงานหรือไม่		/	มีผงฝุ่น Powder	19. การป้องกันมือและแขน	/		
20. ข้อความปลอดภัยชำรุดหรือไม่		/		20. การสวมใส่ชุดหมวกงานและการป้องกันลำตัว	/		
บันทึกเพิ่มเติมกรณีที่ไม่เป็นรายการข้างต้น							

การตรวจสอบสภาพการณ์ที่ไม่ปลอดภัย และการสังเกตความปลอดภัยในการทำงาน

ผู้ตรวจ.....ณัฐชัย แสงอรุณ.....แผนก.....PLHD.....Shift..... D.....Team.....คนพื้นที่ D.....

วันที่ตรวจ.....3 เมษายน 2565.....พื้นที่ที่ตรวจ.....Unit 06....

รายการตรวจสอบสภาพการณ์ที่ไม่ปลอดภัย	ผลการตรวจ		หมายเหตุ	รายการตรวจความปลอดภัยในการทำงาน ตำแหน่งและท่าทาง, การใช้เครื่องมือ - อุปกรณ์, วิธีทำงานและ Housekeeping	ผลการตรวจ		หมายเหตุ
	มี	ไม่มี			ปลอดภัย	เสี่ยง	
1. ทางเดินมีสิ่งกีดขวางหรือไม่		/		1. การปฏิบัติงานตามขั้นตอนที่กำหนดและความเข้าใจ	/		
2. มีวัสดุวางกีดขวางอุปกรณ์เคลื่อนที่หรือไม่		/		2. การทำงานในพื้นที่ และมีการควบคุม Work permit	/		
3. มีวัสดุที่ไม่ใช้งานในพื้นที่หรือไม่		/		3. อาจสัมผัสกับอันตรายทางกายภาพ (ร้อน/เย็น ลม แหลม สั่น)	/		
4. ไฟแสงสว่างชำรุดหรือไม่		/		4. อาจสัมผัส และกีดกันกับสารเคมีอันตราย		/	จากการใช้ Solvent ล้างหัว Inkjet
5. ช่องทางหนีไฟมีสิ่งกีดขวางหรือไม่		/		5. ชุดเคมีฯ ไอระเหย ละออง ฝุ่น		/	Reprocess Oversize
6. ระบบท่อมีการเปิดระบบทิ้งไว้หรือไม่		/		6. จะถูกหนีบหรือติดค้างระหว่างวัตถุหรือสิ่งของได้	/		
7. มีการใช้ระบบ Tag ติดไฟฟ้า และ Valve หรือไม่		/		7. อาจตก หรือ สัม (ค่าระดับหรือระดับเดียวกัน)	/		
8. พื้นที่ที่มีเสียงดังมีป้ายเตือนหรือไม่	/		Blower Bic HD	8. เอื้อมหรือออกแรงมากเกินไป		/	จากการโยน Reinkjet
9. อุปกรณ์เคลื่อนที่ชำรุดหรือไม่		/		9. ท่าทางการเคลื่อนไหวที่ซ้ำซาก (ผิดหลักการยศาสตร์)	/		
10. พื้นที่ทำงานสั่นหรือไม่	/		บริเวณเครื่อง Bag	10. ท่าทางหรืออิริยาบถที่ผิดธรรมชาติ	/		
11. ภาชนะบรรจุสารเคมีระบุฉลากข้างภาชนะหรือไม่	/			11. ใช้เครื่องมือ ได้ถูกกับงานและถูกวิธี	/		
12. ภาชนะเก็บตัวอย่างได้มาตรฐานหรือไม่	/			12. ใช้เครื่องมือที่มีสภาพปลอดภัย	/		
13. พบการรั่วไหลของสารเคมีหรือไม่		/		13. จะชนกับวัตถุหรือสิ่งของได้ ทั้งไปชนและถูกชน	/		
14. การจัดเก็บวัสดุและอุปกรณ์ เป็นระเบียบหรือไม่		/	บริเวณพื้นที่ Waste	14. การป้องกันศีรษะ	/		
15. เครื่องจักรมีฝาครอบป้องกันหรือไม่	/			15. การป้องกันเท้าและขา	/		
16. ระบบสายดินและล่อฟ้าชำรุดหรือไม่	/			16. การป้องกันตาและใบหน้า	/		
17. พื้นที่ทำงาน ใต้กับเขตบริเวณทำงานหรือไม่		/	หรม. วางอุปกรณ์ นั่งร้าน	17. การป้องกันการได้ยิน	/		
18. ระบบสื่อสารเช่น Intercom ชำรุดหรือไม่		/		18. การป้องกันระบบหายใจ	/		
19. สภาพแวดล้อมเหมาะสมกับการทำงานหรือไม่		/	มีผงฝุ่น Powder	19. การป้องกันมือและแขน	/		
20. ข้อความปลอดภัยชำรุดหรือไม่		/	ไม่มีป้ายเตือน	20. การสวมใส่ชุดหมวกงานและการป้องกันลำตัว	/		
บันทึกเพิ่มเติมกรณีที่ไม่เป็นรายการข้างต้น							

จุดอันตรายในการใช้งานรถ Forklift

รายการตรวจสอบ	ผลการตรวจ		หมายเหตุ	รายการตรวจความปลอดภัยในการทำงาน		ผลการตรวจ		หมายเหตุ
	มี	ไม่มี		ตำแหน่งและท่าทาง, การใช้เครื่องมือ - อุปกรณ์, วิธีการงานและ Housekeeping	ปลอดภัย	เสี่ยง		
1. ทางเดินมีสิ่งกีดขวางหรือไม่		/		1. การปฏิบัติงานตามขั้นตอนที่กำหนดและความเข้าใจ	/			
2. มีวัสดุวางกีดขวางอุปกรณ์คันเพลิงหรือไม่		/		2. การทำงานในพื้นที่ และมีการควบคุม Work permit	/			
3. มีวัสดุที่ไม่ใช้งานในพื้นทหรือไม่		/		3. อาจสัมผัสกับอันตรายทางภาพ (ร้อน/เย็น คม เขลอม สั่น)	/			
4. ไฟแสงสว่างชำรุดหรือไม่		/		4. อาจสัมผัส และกลืนกินสารเคมีอันตราย	/			
5. ช่องทางหนีไฟมีสิ่งกีดขวางหรือไม่		/		5. สูดดมก๊าซ ไอระเหย ละออง ฝุ่น	/			
6. ระบบท่อมีการเปิดระบบทิ้งไว้หรือไม่		/		6. จะถูกหนีบหรือติดค้างระหว่างวัตถุหรือสิ่งของได้	/			
7. มีการใช้ระบบ Tag ตัดไฟฟ้า และ Valve หรือไม่		/		7. อาจตก หรือ สัม (ต่างระดับหรือระดับเดียวกัน)	/			
8. พื้นที่ที่มีเสียงดังมีป้ายเตือนหรือไม่		/		8. เอื้อมหรือออกมามากเกินไป	/			
9. อุปกรณ์คันเพลิงชำรุดหรือไม่		/		9. ท่าทางการเคลื่อนไหวที่ซ้ำซาก (ผิดหลักการอศาสตร์)	/			
10. พื้นที่ทำงานสกปรกหรือไม่		/		10. ท่าทางหรืออิริยาบถที่ผิดธรรมชาติ	/			
11. ภาษะบรรจุสารเคมีระบุฉลากข้างภาษะนะหรือไม่		/		11. ใช้เครื่องมือได้ถูกกับงานและถูกวิธี	/			
12. ภาษะนะเก็บตัวอย่างได้มาตรฐานหรือไม่		/		12. ใช้เครื่องมือที่มีสภาพปลอดภัย	/			
13. พบการรั่วไหลของสารเคมีหรือไม่		/		13. จะชนกับวัตถุหรือสิ่งของได้ ทั้งไปชนและถูกชน	/			
14. การจัดเก็บวัสดุและอุปกรณ์ เป็นระเบียบหรือไม่		/		14. การป้องกันศีรษะ	/			
15. เครื่องจักรมีฝาครอบป้องกันหรือไม่	/			15. การป้องกันเท้าและขา	/			
16. ระบบสายดินและล่อฟ้าชำรุดหรือไม่	/			16. การป้องกันตาและใบหน้า	/			
17. พื้นที่ทำงานใต้กันเขมบริเวณทำงานหรือไม่		/	ครบ,ตั้งนั่งร้าน	17. การป้องกันการไต่ขึ้น	/			
18. ระบบสื่อสารเช่น Intercom ชำรุดหรือไม่		/		18. การป้องกันระบบหายใจ	/			
19. สภาพแวดล้อมเหมาะสมกับการทำงานหรือไม่	/			19. การป้องกันมือและแขน	/			
20. บัญชีความปลอดภัยชำรุดหรือไม่		/	ไม่มีป้ายเตือน	20. การสวมใส่ชุดพนักงานและการป้องกันตัว	/			

เอกสารแนบที่ 35

แผนพัฒนาบุคลากรประจำเดือนมกราคม-มิถุนายน 2565

สำเนาเรียน คุณประเสริฐ, คุณนริศ, คุณรุ่งโรจน์

แผนพัฒนาบุคลากรประจำเดือน มีนาคม 2565

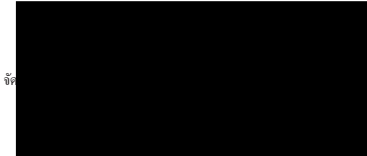
สำนักงานระยอง									
GROUP : Organization Knowledge									
หลักสูตรด้าน ความปลอดภัย									
ลำดับ	วันที่	เวลา	Item ID	หลักสูตร	รุ่นที่	วิทยากร	คุณสมบัติผู้เข้าร่วม	สถานที่อบรม	ผู้รับผิดชอบ
1	24-25/03/65	08.30-16.00น.	0000000108	เจ้าหน้าที่ความปลอดภัยในการทำงาน ระดับหัวหน้างาน	1	วิทยากรภายนอก	พนักงาน PG 6 – 8 ทุกสาขางาน	Microsoft Teams	นัยนันท์ / 1144
หลักสูตรด้าน Quality & Productivity									
ลำดับ	วันที่	เวลา	Item ID	หลักสูตร	รุ่นที่	วิทยากร	คุณสมบัติผู้เข้าร่วม	สถานที่อบรม	ผู้รับผิดชอบ
1	2/03/65	08.30-16.00น.	0000000129	Introduction to ISO 13485:2016 *	1	อ.วิภาดา ภูมิ	พนักงานทุกระดับ	Microsoft Teams	พิมพ์สุภัท / 1142
หลักสูตรด้าน General									
ลำดับ	วันที่	เวลา	Items ID	หลักสูตร	รุ่นที่	วิทยากร	คุณสมบัติผู้เข้าร่วม	สถานที่อบรม	ผู้รับผิดชอบ
1	1-4, 7-8/03/65	08.30-16.00น.	0000000137	ปฐมนิเทศพนักงานใหม่ (Orientation for new employees) *	1	วิทยากรภายใน	พนักงานใหม่เริ่มงานเดือนมกราคม-มีนาคม ทุกพื้นที่	Microsoft Teams	พีระพล / 2331
GROUP : Work Competency									
หลักสูตรพัฒนาสมรรถนะด้านการรวมการผลิต (Production Competency)									
ลำดับ	วันที่	เวลา	COURSE CODE	หลักสูตร	รุ่นที่	วิทยากร	คุณสมบัติผู้เข้าร่วม	สถานที่อบรม	ผู้รับผิดชอบ
1	9-10/03/65	08.30-16.00น.	0000000147	Basic Process Overview *	2	วิทยากรภายใน	พนักงานใหม่เริ่มงานเดือนมีนาคม	Microsoft Teams	พีระพล / 2331
2	11/03/65	08.30-16.00น.	0000000145	Piping & Insulation & Valve *	2	วิทยากรภายใน	พนักงานใหม่เริ่มงานเดือนมีนาคม	Microsoft Teams	พีระพล / 2331
3	14-15/03/65	08.30-16.00น.	0000003261	ความรู้พื้นฐานทางเทคนิคด้านวิศวกรรมเคมี *	1	วิทยากรภายนอก	พนักงานระดับ PG 5-7 สายปฏิบัติการผลิตและ support	Microsoft Teams	พีระพล / 2331
4	14-16/03/65	08.30-16.00น.	0000000148	Basic Equipment *	2	วิทยากรภายใน	พนักงานใหม่เริ่มงานเดือนมีนาคม	Microsoft Teams	พีระพล / 2331
5	17/03/65	08.30-16.00น.	0000000146	PFID, P&ID (Process Flow Diagram, Piping and Instrument Diagram)	2	วิทยากรภายใน	พนักงานใหม่เริ่มงานเดือนมีนาคม	Microsoft Teams	พีระพล / 2331
6	18,21/03/65	08.30-16.00น.	0000000149	Basic Instrumental Knowledge *	3	วิทยากรภายใน	พนักงานใหม่เริ่มงานเดือนมีนาคม	Microsoft Teams	พีระพล / 2331
7	22/03/65	08.30-16.00น.	0000000151	Basic Utilities *	2	วิทยากรภายใน	พนักงานใหม่เริ่มงานเดือนมีนาคม	Microsoft Teams	พีระพล / 2331
8	23/03/65	08.30-12.00น.	0000000151	Chemicals Handling *	2	วิทยากรภายใน	พนักงานใหม่เริ่มงานเดือนมีนาคม	Microsoft Teams	พีระพล / 2331
9	23/03/65	13.00-16.00น.	0000000152	LBO (Lab by operator) *	2	วิทยากรภายใน	พนักงานใหม่เริ่มงานเดือนมีนาคม	Microsoft Teams	พีระพล / 2331
10	24/03/65	08.30-12.00น.	0000000153	Basic Equipment Care (BEC for TPM) *	2	วิทยากรภายใน	พนักงานใหม่เริ่มงานเดือนมีนาคม	Microsoft Teams	พีระพล / 2331

ลำดับ	วันที่	เวลา	COURSE CODE	หลักสูตร	รุ่นที่	วิทยากร	คุณสมบัติผู้เข้าร่วม	สถานที่อบรม	ผู้รับผิดชอบ
11	24/03/65	13.00-16.00น.	0000000154	Quality and Productivity Management *	2	วิทยากรภายใน	พนักงานใหม่เริ่มงานเดือนมีนาคม	Microsoft Teams	พีระพล / 2331
12	24-25/03/65	08.30-16.00น.	0000003262	Process Science and Calculation *	1	วิทยากรภายนอก	พนักงานระดับ PG 5-7 สายปฏิบัติการผลิตและ support	Microsoft Teams	พีระพล / 2331
13	25/03/65	08.30-16.00น.	0000000155	Basic Start Up and Shut Down *	3	วิทยากรภายใน	พนักงานใหม่เริ่มงานเดือนมีนาคม	Microsoft Teams	พีระพล / 2331
14	28/03/65	08.30-12.00น.	0000000157	Basic Operation (LOTO / Eq.preparation for MA) *	3	วิทยากรภายใน	พนักงานใหม่เริ่มงานเดือนมีนาคม	Microsoft Teams	พีระพล / 2331
15	28/03/65	13.00-16.00น.	0000000156	Basic Trouble Shooting (Process Trouble Shooting) *	3	วิทยากรภายใน	พนักงานใหม่เริ่มงานเดือนมีนาคม	Microsoft Teams	พีระพล / 2331
16	29/03/65	08.30-12.00น.	0000000158	Storage Management *	2	วิทยากรภายใน	พนักงานใหม่เริ่มงานเดือนมีนาคม	Microsoft Teams	พีระพล / 2331
17	29/03/65	13.00-16.00น.	0000000159	Basic Gain and Loss Operation *	2	วิทยากรภายใน	พนักงานใหม่เริ่มงานเดือนมีนาคม	Microsoft Teams	พีระพล / 2331
18	30/03/65	08.30-16.00น.	0000000160	DCS (Distributed Control System) *	3	วิทยากรภายใน	พนักงานใหม่เริ่มงานเดือนมีนาคม	Microsoft Teams	พีระพล / 2331

หมายเหตุ : ท่านสามารถสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่

- งานฝึกอบรมพื้นที่สำนักงานระยอง คุณนัยนันท์ โทร.1144 (094-8929651), คุณพิมพ์สุภัท โทร.1142 (093-4546292), คุณพีระพล โทร.2331 (089-0959915)
- งานฝึกอบรมพื้นที่สำนักงานกรุงเทพและคลังอื่นๆ คุณอัครวิทย์ โทร.7209 (081-7545074), คุณมานิตย์ โทร.7208 (081-9382642)
- Team Leader บริหารงานการฝึกอบรม คุณรุ่งโรจน์ เจริญวิทย์วิทยุ (โทร.081-3402779)

* หลักสูตรที่มีกลุ่มเป้าหมายแล้ว



GROUP : Leadership Competency

หลักสูตรด้าน Leadership Development Program : LEAD 1

หลักสูตรด้าน Leadership Development Program : LEAD 3

UP : Organization Knowledge

หลักสูตรด้านดัดแปลง : (ระยอง)

ลำดับ	วันที่	เวลา	Item ID	หลักสูตร	วันที่	วิทยากร	คุณสมบัติผู้เข้าร่วม	สถานที่อบรม	ผู้รับผิดชอบ
1	17/05/65	08:30-11:30 น.	0000003050	การดับเพลิงเบื้องต้น (ภาคปฏิบัติ)	1	วิทยากรภายใน	ผู้ที่ผ่านการอบรม ดับเพลิงเบื้องต้นภาคทฤษฎี ที่อบรมปี 2564	ศูนย์ฝึกอบรม ดับเพลิงไออาร์พีซี สังก่ IP	พิระพล / 2331
2	17/05/65	13:30-16:30 น.	0000003050	การดับเพลิงเบื้องต้น (ภาคปฏิบัติ)	2	วิทยากรภายใน	ผู้ที่ผ่านการอบรม ดับเพลิงเบื้องต้นภาคทฤษฎี ที่อบรมปี 2564	ศูนย์ฝึกอบรม ดับเพลิงไออาร์พีซี สังก่ IP	พิระพล / 2331
3	18/05/65	08:30-11:30 น.	0000003050	การดับเพลิงเบื้องต้น (ภาคปฏิบัติ)	3	วิทยากรภายใน	ผู้ที่ผ่านการอบรม ดับเพลิงเบื้องต้นภาคทฤษฎี ที่อบรมปี 2564	ศูนย์ฝึกอบรม ดับเพลิงไออาร์พีซี สังก่ IP	พิระพล / 2331
4	18/05/65	13:30-16:30 น.	0000003050	การดับเพลิงเบื้องต้น (ภาคปฏิบัติ)	4	วิทยากรภายใน	ผู้ที่ผ่านการอบรม ดับเพลิงเบื้องต้นภาคทฤษฎี ที่อบรมปี 2564	ศูนย์ฝึกอบรม ดับเพลิงไออาร์พีซี สังก่ IP	พิระพล / 2331
5	19/05/65	08:30-11:30 น.	0000003050	การดับเพลิงเบื้องต้น (ภาคปฏิบัติ)	5	วิทยากรภายใน	ผู้ที่ผ่านการอบรม ดับเพลิงเบื้องต้นภาคทฤษฎี ที่อบรมปี 2564	ศูนย์ฝึกอบรม ดับเพลิงไออาร์พีซี สังก่ IP	พิระพล / 2331
6	19/05/65	13:30-16:30 น.	0000003050	การดับเพลิงเบื้องต้น (ภาคปฏิบัติ)	6	วิทยากรภายใน	ผู้ที่ผ่านการอบรม ดับเพลิงเบื้องต้นภาคทฤษฎี ที่อบรมปี 2564	ศูนย์ฝึกอบรม ดับเพลิงไออาร์พีซี สังก่ IP	พิระพล / 2331

[illegible]

ลำดับ	วันที่	เวลา	Item ID	หลักสูตร	รุ่นที่	วิทยากร	คุณสมบัติผู้เข้าร่วม	สถานที่อบรม	ผู้รับผิดชอบ
22	31/05/65	13:30-16:30 น.	0000003050	การดับเพลิงเบื้องต้น (ภาคปฏิบัติ)	22	วิทยากรภายใน	ผู้ที่ผ่านการอบรม ดับเพลิงเบื้องต้นภาคทฤษฎี ที่อบรมปี 2564	ศูนย์ฝึกอบรม ดับเพลิงไออาร์พีซี สังกัด IP	พีระพล / 2331
หลักสูตรด้าน General									
ลำดับ	วันที่	เวลา	Items ID	หลักสูตร	รุ่นที่	วิทยากร	คุณสมบัติผู้เข้าร่วม	สถานที่อบรม	ผู้รับผิดชอบ
1	5-6-9-13/05/65	08.30-16.00น.	0000000137	ปฐมนิเทศพนักงานใหม่ (Orientation for new employees) *	2	วิทยากรภายใน	พนักงานใหม่เริ่มงาน 15 มีนาคม-5 พฤษภาคม 65	Microsoft Teams	พิมพ์สุภัท / 1142
GROUP : Work Competency									
หลักสูตรด้าน Total Productive Maintenance & Management (TPM)									
ลำดับ	วันที่	เวลา	COURSE CODE	หลักสูตร	รุ่นที่	วิทยากร	คุณสมบัติผู้เข้าร่วม	สถานที่อบรม	ผู้รับผิดชอบ
1	20/05/65	08.30-16.00น.	0000000139	Basic Technical Maintenance For Operation *	1	วิทยากรภายนอก	พนักงาน Operation	Microsoft Teams	พิมพ์สุภัท / 1142
2	24/05/65	08.30-16.00น.	0000000139	Basic Technical Maintenance For Operation *	2	วิทยากรภายนอก	พนักงาน Operation	Microsoft Teams	พิมพ์สุภัท / 1142
หลักสูตรพัฒนาสมรรถนะด้านกระบวนการผลิต (Production Competency)									
ลำดับ	วันที่	เวลา	Item ID	หลักสูตร	รุ่นที่	วิทยากร	คุณสมบัติผู้เข้าร่วม	สถานที่อบรม	ผู้รับผิดชอบ
1	10-12/05/65	08.30-16.00น.	0000003264	Fluid Transport for Operation *	1	วิทยากรภายใน	พนักงานระดับ PG 5-7 สายปฏิบัติการผลิตและ support	Microsoft Teams	พีระพล / 2331
2	17-20/05/65	08.30-16.00น.	0000000144	Basic Science for Operator *	2	วิทยากรภายใน	พนักงานใหม่ ตำแหน่ง ผู้ควบคุมการผลิต 5 พฤษภาคม 65	Microsoft Teams	พีระพล / 2331
3	18-20/05/65	08.30-16.00น.	0000003264	Fluid Transport for Operation *	2	วิทยากรภายใน	พนักงานระดับ PG 5-7 สายปฏิบัติการผลิตและ support	Microsoft Teams	พีระพล / 2331
4	23-24/05/65	08.30-16.00น.	0000000147	Basic Process Overview *	3	วิทยากรภายใน	พนักงานใหม่ ตำแหน่ง ผู้ควบคุมการผลิต 5 พฤษภาคม 65	Microsoft Teams	พีระพล / 2331
5	25/05/65	08.30-16.00น.	0000000145	Piping & Insulation & Valve *	3	วิทยากรภายใน	พนักงานใหม่ ตำแหน่ง ผู้ควบคุมการผลิต 5 พฤษภาคม 65	Microsoft Teams	พีระพล / 2331
6	25-26/05/65	08.30-16.00น.	0000000165	Heat Transfer *	1	วิทยากรภายใน	พนักงานระดับ PG 5-7 สายปฏิบัติการผลิตและ support	Microsoft Teams	พีระพล / 2331
7	26-27,30/05/65	08.30-16.00น.	0000000148	Basic Equipment *	3	วิทยากรภายใน	พนักงานใหม่ ตำแหน่ง ผู้ควบคุมการผลิต 5 พฤษภาคม 65	Microsoft Teams	พีระพล / 2331
8	31/05/65	08.30-16.00น.	0000000146	PFD, P&ID (Process Flow Diagram, Piping and Instrument Diagram) *	3	วิทยากรภายใน	พนักงานใหม่ ตำแหน่ง ผู้ควบคุมการผลิต 5 พฤษภาคม 65	Microsoft Teams	พีระพล / 2331

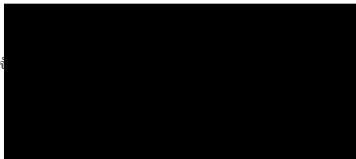
สำนักงานกรุงเทพ

หลักสูตรด้าน Leadership Development Program : LEAD 2									
ลำดับ	วันที่	เวลา	Item ID	หลักสูตร	รุ่นที่	วิทยากร	คุณสมบัติผู้เข้าร่วม	สถานที่อบรม	ผู้รับผิดชอบ
1	19-20/05/65	08.30-16.00น.	0000000007	Team Engagement Building	1	บจก.พลัสซีทีพี	พนักงานระดับ PG 7-8	ZOOM	อักษราภัก / 7209
2	27/05 และ 7/06/65	08.30-16.00น.	0000000008	Leading with Resilience	1	บจก.พลัสซีทีพี	พนักงานระดับ PG 7-8	ZOOM	อักษราภัก / 7209

หมายเหตุ : ท่านสามารถสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่

- งานฝึกอบรมพื้นที่สำนักงานระยอง คุณนิยน์ทิ โทร.1144 (094-8929651), คุณพิมพ์สุภัท โทร.1142 (093-4546292), คุณพีระพล โทร.2331 (089-0959915)
- งานฝึกอบรมพื้นที่สำนักงานกรุงเทพและคลังน้ำมัน คุณอักษราภัก โทร.7209 (081-7545074), คุณมานิตย์ โทร.7208 (081-9382642)
- Team Leader บริหารงานฝึกอบรม คุณรุ่งโรจน์ เจริญวิเศษวิบูลย์ (โทร.081-3402779)

* หลักสูตรที่มีกลุ่มเป้าหมายแล้ว



สำนักงานระยอง										
GROUP : Leadership Competency										
หลักสูตรด้าน Leadership Development Program : LEAD 2										
ลำดับ	วันที่	เวลา	Item ID	หลักสูตร	วันที่	วิทยากร	คุณสมบัติผู้เข้าร่วม	สถานที่อบรม	ผู้รับผิดชอบ	
1	9-10/06/65	08.30-16.00น.	0000000007	Team Engagement Building *	1	บจก.พลัสซีทีพี	พนักงานระดับ PG 7-8	ZOOM	พิมพ์สุก / 1142	
2	17,24/06/65	08.30-16.00น.	0000000008	Leading with Resilience *	1	บจก.พลัสซีทีพี	พนักงานระดับ PG 7-8	ZOOM	พิมพ์สุก / 1142	
หลักสูตรด้าน Leadership Development Program : LEAD 3										
ลำดับ	วันที่	เวลา	Item ID	หลักสูตร	วันที่	วิทยากร	คุณสมบัติผู้เข้าร่วม	สถานที่อบรม	ผู้รับผิดชอบ	
1	20-21/06/65	08.30-16.00น.	00000003455	การสร้างนวัตกรรมด้วยกระบวนการคิดเชิงออกแบบ *	1	อาจารย์ศุภจิตา พรหมพัตน์	ผู้บริหารระดับ PG 9-12	ZOOM	อัมพรารักษ์ / 7209	
2	29-30/06/65	08.30-16.00น.	00000000011	การให้อำนาจพนักงานและกรมมอบหมายงาน *	1	อาจารย์พริดา ฐิริพจน์	ผู้บริหารระดับ PG 9-12	ZOOM	อัมพรารักษ์ / 7209	
GROUP : Organization Knowledge										
หลักสูตรด้าน ความปลอดภัย										
ลำดับ	วันที่	เวลา	Item ID	หลักสูตร	วันที่	วิทยากร	คุณสมบัติผู้เข้าร่วม	สถานที่อบรม	ผู้รับผิดชอบ	
1	6-9/06/65	08.30-16.00น.	00000000105	ความปลอดภัยในการทำงานในที่อับอากาศ (สำหรับผู้อนุญาต, ผู้ควบคุมงาน, ผู้ปฏิบัติงานและผู้ช่วยเหลือ)	1	วิทยากรภายใน	พนักงานที่ต้องเข้าพื้นที่อับอากาศ รองรับการ Turnaround	ศูนย์ฝึกอบรม ดับเพลิงไออาร์พีฯ สิ่ง IP	พีระพล / 2331	
2	13-16/06/65	08.30-16.00น.	00000000105	ความปลอดภัยในการทำงานในที่อับอากาศ (สำหรับผู้อนุญาต, ผู้ควบคุมงาน, ผู้ปฏิบัติงานและผู้ช่วยเหลือ)	2	วิทยากรภายใน	พนักงานที่ต้องเข้าพื้นที่อับอากาศ รองรับการ Turnaround	ศูนย์ฝึกอบรม ดับเพลิงไออาร์พีฯ สิ่ง IP	พีระพล / 2331	
3	22/06/65	08.30-16.00น.	00000000114	การประเมินความเสี่ยงด้านความปลอดภัย ขั้นพื้นฐาน	1	วิทยากรภายใน	พนักงาน PG4-8 PD, TF, AL, RD, PORT, คลังน้ำมัน, EN, MA, IO	วิทยาลัยเทคโนโลยีไออาร์พีฯ	นัยนันท์ / 1144	
4	27-30/06/65	08.30-16.00น.	00000000105	ความปลอดภัยในการทำงานในที่อับอากาศ (สำหรับผู้อนุญาต, ผู้ควบคุมงาน, ผู้ปฏิบัติงานและผู้ช่วยเหลือ)	3	วิทยากรภายใน	พนักงานที่ต้องเข้าพื้นที่อับอากาศ รองรับการ Turnaround	ศูนย์ฝึกอบรม ดับเพลิงไออาร์พีฯ สิ่ง IP	พีระพล / 2331	
หลักสูตรด้านดับเพลิง : (ระยอง)										
ลำดับ	วันที่	เวลา	Item ID	หลักสูตร	วันที่	วิทยากร	คุณสมบัติผู้เข้าร่วม	สถานที่อบรม	ผู้รับผิดชอบ	
1	1/06/65	08.30-11:30 น.	00000003050	การดับเพลิงเบื้องต้น (ภาคปฏิบัติ)	23	วิทยากรภายใน	เฉพาะผู้ที่ผ่านการอบรม ดับเพลิงเบื้องต้นภาคทฤษฎี ที่อบรมปี 2564	ศูนย์ฝึกอบรม ดับเพลิงไออาร์พีฯ สิ่ง IP	พีระพล / 2331	
2	1/06/65	13:30-16:30 น.	00000003050	การดับเพลิงเบื้องต้น (ภาคปฏิบัติ)	24	วิทยากรภายใน	เฉพาะผู้ที่ผ่านการอบรม ดับเพลิงเบื้องต้นภาคทฤษฎี ที่อบรมปี 2564	ศูนย์ฝึกอบรม ดับเพลิงไออาร์พีฯ สิ่ง IP	พีระพล / 2331	

[illegible]

[illegible][illegible]

GROUP : Work Competency

หลักสูตรด้าน Total Productive Maintenance & Management (TPM)

ลำดับ	วันที่	เวลา	COURSE CODE	หลักสูตร	รุ่นที่	วิทยากร	คุณสมบัติผู้เข้าอบรม	สถานที่อบรม	ผู้รับผิดชอบ
1	16-17/06/65	08.30-16.00น.	0000000140	Intermediate Electrical Equipment and System	1	วิทยากรภายนอก	พนักงาน Operation	Microsoft Teams	ทีมผู้รัก / 114
2	20-21/06/65	08.30-16.00น.	0000000140	Intermediate Electrical Equipment and System	2	วิทยากรภายนอก	พนักงาน Operation	Microsoft Teams	ทีมผู้รัก / 114

หลักสูตรพัฒนาสมรรถนะด้านการผลิต (Production Competency)

ลำดับ	วันที่	เวลา	Item ID	หลักสูตร	วันที่	วิทยากร	คุณสมบัติผู้เข้าอบรม	สถานที่อบรม	ผู้รับผิดชอบ
1	1-2/06/65	08.30-16.00น.	00000000149	Basic Instrumental Knowledge *	4	วิทยากรภายใน	พนักงานในตำแหน่งผู้ควบคุมการผลิต เริ่มงาน 5 พฤษภาคม 65	Microsoft Teams	พีระพล / 2331

ลำดับ	วันที่	เวลา	Item ID	หลักสูตร	รุ่นที่	วิทยากร	คุณสมบัติผู้เข้าร่วม	สถานที่อบรม	ผู้รับผิดชอบ
2	1-2/06/65	08.30-16.00น.	0000003265	Fundamental of Heat Transfer *	2	วิทยากรภายนอก	พนักงานระดับ PG 5-7 สายปฏิบัติการผลิตและ support	Microsoft Teams	พีระพล / 2331
3	6/06/65	08.30-16.00น.	0000000150	Basic Utilities *	3	วิทยากรภายใน	พนักงานใหม่ ตำแหน่ง ผู้ควบคุม การผลิต เริ่มงาน 5 พฤษภาคม 65	Microsoft Teams	พีระพล / 2331
4	7/06/65	08.30-12.00น.	0000000151	Chemicals Handling *	3	วิทยากรภายใน	พนักงานใหม่ ตำแหน่ง ผู้ควบคุม การผลิต เริ่มงาน 5 พฤษภาคม 65	Microsoft Teams	พีระพล / 2331
5	7/06/65	13.00-16.00น.	0000000152	LBO (Lab by operator) *	3	วิทยากรภายใน	พนักงานใหม่ ตำแหน่ง ผู้ควบคุม การผลิต เริ่มงาน 5 พฤษภาคม 65	Microsoft Teams	พีระพล / 2331
6	8/06/65			or TPM) *	3	วิทยากรภายใน	พนักงานใหม่ ตำแหน่ง ผู้ควบคุม การผลิต เริ่มงาน 5 พฤษภาคม 65	Microsoft Teams	พีระพล / 2331
7	8/06/65			agement *	3	วิทยากรภายใน	พนักงานใหม่ ตำแหน่ง ผู้ควบคุม การผลิต เริ่มงาน 5 พฤษภาคม 65	Microsoft Teams	พีระพล / 2331
8	9/06/65			*	4	วิทยากรภายใน	พนักงานใหม่ ตำแหน่ง ผู้ควบคุม การผลิต เริ่มงาน 5 พฤษภาคม 65	Microsoft Teams	พีระพล / 2331
9	10/06/65	08.30-12.00น.	0000000157	Basic Operation (LOTO / Eq.preparation for MA) *	4	วิทยากรภายใน	พนักงานใหม่ ตำแหน่ง ผู้ควบคุม การผลิต เริ่มงาน 5 พฤษภาคม 65	Microsoft Teams	พีระพล / 2331
10	10/06/65	13.00-16.00น.	0000000156	Basic Trouble Shooting (Process Trouble Shooting) *	4	วิทยากรภายใน	พนักงานใหม่ ตำแหน่ง ผู้ควบคุม การผลิต เริ่มงาน 5 พฤษภาคม 65	Microsoft Teams	พีระพล / 2331
11	13/06/65	08.30-12.00น.	0000000158	Storage Management *	3	วิทยากรภายใน	พนักงานใหม่ ตำแหน่ง ผู้ควบคุม การผลิต เริ่มงาน 5 พฤษภาคม 65	Microsoft Teams	พีระพล / 2331
12	13/06/65	13.00-16.00น.	0000000159	Basic Gain and Loss Operation *	3	วิทยากรภายใน	พนักงานใหม่ ตำแหน่ง ผู้ควบคุม การผลิต เริ่มงาน 5 พฤษภาคม 65	Microsoft Teams	พีระพล / 2331
13	14/06/65	08.30-16.00น.	0000000160	DCS (Distributed Control System) *	4	วิทยากรภายใน	พนักงานใหม่ ตำแหน่ง ผู้ควบคุม การผลิต เริ่มงาน 5 พฤษภาคม 65	Microsoft Teams	พีระพล / 2331
14	15-17,20- 23/06/65	08.30-16.00น.	0000000143	Safety and Health *	1	วิทยากรภายใน	พนักงานใหม่ ตำแหน่ง ผู้ควบคุม การผลิต เริ่มงาน 5 พฤษภาคม 65	Microsoft Teams ศูนย์ฝึกอบรมดับเพลิง	พีระพล / 2331
15	16-17/06/65	08.30-16.00น.	0000003266	Basic Separation Unit	1	วิทยากรภายนอก	พนักงานระดับ PG 5-7 สายปฏิบัติการผลิตและ support	Microsoft Teams	พีระพล / 2331
16	23-24/06/65	08.30-16.00น.	0000003266	Basic Separation Unit	2	วิทยากรภายนอก	พนักงานระดับ PG 5-7 สายปฏิบัติการผลิตและ support	Microsoft Teams	พีระพล / 2331

ลำดับ	วันที่	เวลา	Item ID	หลักสูตร	รุ่นที่	วิทยากร	คุณสมบัติผู้เข้าร่วม	สถานที่อบรม	ผู้รับผิดชอบ
17	28-29/06/65	08.30-16.00น.	0000003267	Basic Reaction Unit	1	วิทยากรภายนอก	พนักงานระดับ PG 5-7 สายปฏิบัติการผลิตและ support	Microsoft Teams	พีระพล / 2331

สำนักงานกรุงเทพ

หลักสูตรด้าน Leadership Development Program : LEAD 1

ลำดับ	วันที่	เวลา	Item ID	หลักสูตร	รุ่นที่	วิทยากร	คุณสมบัติผู้เข้าร่วม	สถานที่อบรม	ผู้รับผิดชอบ
1	13/06/65	08.30-16.00น.	0000000001	Personal Effectiveness and Self-Management *	1	ม.ล. สุชาติศุภดิศกุล อาจารย์ที่ปรึกษา สีนามกร	พนักงานระดับ PG 3-6	ZOOM	อักษราภัก / 7209

หลักสูตรด้าน Leadership Development Program : LEAD 2

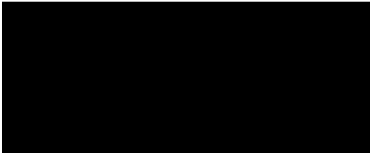
ลำดับ	วันที่	เวลา	Item ID	หลักสูตร	รุ่นที่	วิทยากร	คุณสมบัติผู้เข้าร่วม	สถานที่อบรม	ผู้รับผิดชอบ
1	23/06/65	08.30-16.00น.	0000000006	Team Performance Management *	1	วิทยากรภายใน	พนักงานระดับ PG 7-8	Microsoft Teams	อักษราภัก / 7209

หมายเหตุ : ท่านสามารถสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่

- งานฝึกอบรมพื้นที่สำนักงานของ คุณนิพนธ์ โทร.1144 (094-8929651), คุณพิมพ์สุภัท โทร.1142 (093-4546292), คุณพีระพล โทร.2331 (089-0959915)
- งานฝึกอบรมพื้นที่สำนักงานกรุงเทพและคลังน้ำมัน คุณอักษราภัก โทร.7209 (081-7545074), คุณมานิตย์ โทร.7208 (081-9382642)
- Team Leader บริหารงานการฝึกอบรม คุณรุ่งโรจน์ เจริญวิทย์วิทยุ (โทร.081-3402779)

* หลักสูตรที่มีกลุ่มเป้าหมายแล้ว

สถานที่อบรมที่ระบุในแผนอาจมีการเปลี่ยนแปลงได้



เอกสารแนบที่ 36

ตัวอย่างเอกสารการตรวจสอบอุปกรณ์คุ้มครองความปลอดภัยส่วนบุคคล/ประจำกะ

แบบฟอร์มการตรวจสอบสภาพอุปกรณ์ PPE ส่วนบุคคล/ประจำกะ

SHIFT _A_____

วันที่ตรวจสอบ 01-04-65

ตรวจสอบโดย..... นายนิกร แสงเมือง

ลำดับ	ชื่อ - สกุล	ตำแหน่ง	ชนิดของอุปกรณ์ใช้งาน									หมายเหตุ
			รองเท้าบูท	หมวกนิรภัย	แว่นตากันสารเคมี	ตัวหน้ำก	ใส่กรอง	ที่ครอบหูติดหมวก	ถุงมือกันสารเคมี	ถุงมือกันความร้อน	ชุดกันสารเคมี	
1		หัวหน้าหน่วย	N	N	-	-	-	N	-	N	-	
2		หัวหน้าทีม	N	N	-	-	-	N	-	N	-	
3		หัวหน้าทีม	N	N	-	-	-	N	-	N	-	
4		ผู้ควบคุมการผลิต	N	N	-	-	-	N	-	N	-	
5		ผู้ควบคุมการผลิต	N	N	-	-	-	N	-	N	-	
6		ผู้ควบคุมการผลิต	N	N	-	-	-	N	-	N	-	
7		ผู้ควบคุมการผลิต	N	N	-	-	-	N	-	N	-	
8		ผู้ควบคุมการผลิต	N	N	-	-	-	N	-	N	-	
9		ผู้ควบคุมการผลิต	N	N	-	-	-	N	-	N	-	
10		ผู้ควบคุมการผลิต	N	N	-	-	-	N	-	N	-	
11		ผู้ควบคุมการผลิต	N	N	-	-	-	N	-	N	-	
12		ผู้ควบคุมการผลิต	N	N	-	-	-	N	-	N	-	
13		ผู้ควบคุมการผลิต	N	N	-	-	-	N	-	N	-	
14		ผู้ควบคุมการผลิต	N	N	-	-	-	N	-	N	-	

หมายเหตุ

L = สูญหายต้องเบิกใหม่

N = ใช้งานได้ตามปกติ

C = ควรเปลี่ยนใหม่

K = ต้องการเบิก

D = ต้องการคืน

ตรวจสอบทุกสัปดาห์แรกของเดือนโดย Lead team operator / SHIFT SUL โดย day staff จะเป็นผู้รวบรวมข้อมูล

เอกสารแนบที่ 37

เอกสารประชาสัมพันธ์ด้านความปลอดภัย (OCC News และหมวกเขียว News)

วารสารด้านอาชีวอนามัย

ฉบับเดือนมกราคม 2565



หัวข้อเด่นประจำเดือน

- กล้ามเนื้อที่ทุกคนมี แต่น้อยคนารู้และใส่ใจดูแล (ต่อจากฉบับที่แล้ว)
- ทำความรู้จักเชื้อโควิดกลายพันธุ์ใหม่ "เดลตาครอน"
- การตรวจสุขภาพพนักงานประจำปี 2565

ร่วมสนุกตอบคำถามชิงรางวัล

ยกตัวอย่างกิจกรรมงานของคุณที่อาจส่งผลให้เกิดโรค MPS ?



ประกาศรายชื่อผู้ได้รับรางวัลฉบับเดือนธันวาคม 2564



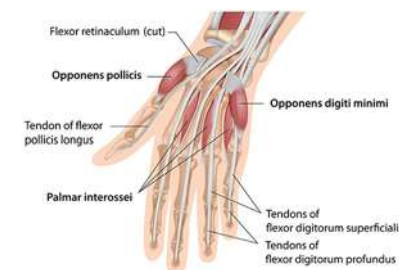
กล้ามเนื้อที่ทุกคนมี

แต่น้อยคนารู้และใส่ใจดูแล

ศึกษากล้ามเนื้อของร่างกายเบื้องต้นกันต่อจากฉบับที่แล้ว

กล้ามเนื้อส่วนมือและนิ้ว (Muscle of the hand)

กล้ามเนื้อส่วนมือและนิ้วมือเป็นกล้ามเนื้อขนาดเล็กและสั้น ส่วนมากจะเป็นเอ็นของกล้ามเนื้อซึ่งติดต่อมาจากแขนท่อนล่าง ทำหน้าที่ช่วยในการงอและเหยียดมือและข้อมือรวมทั้งช่วยให้นิ้วหัวแม่มือสามารถเคลื่อนไหวไปและนิ้วอื่น ๆ



กล้ามเนื้อสะโพกและขา (Muscle of the lower limb) ประกอบด้วย

1. กล้ามเนื้อส่วนสะโพกและก้นกบ
 - 1.1 Gluteus maximus เป็นกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ทำหน้าที่เหยียดขา กางต้นขา หมุนต้นขาไปทางด้านข้าง
 - 1.2 Tensor fasciae latae เป็นกล้ามเนื้อทางด้านข้างของสะโพก ทำหน้าที่กางและหมุนขาเข้าด้านใน
2. กล้ามเนื้อส่วนโคนขา
 - 2.1 Biceps femoris เป็นกล้ามเนื้อในกลุ่มเอ็นหลังต้นขาด้านล่าง ทำหน้าที่เหยียดต้นขาและงอเข้า
 - 2.2 Rectus femoris เป็นกล้ามเนื้อในกลุ่มด้านหน้าของต้นขาทำหน้าที่งอต้นขาและเหยียดปลายขา
 - 2.3 Satorius เป็นกล้ามเนื้อในกลุ่มด้านหน้าของต้นขา มีลักษณะยาวแบนพาดเฉียงบนโคนขา ทำหน้าที่งอต้นขา และปลายขา



กล้ามเนื้อที่ทุกคนมี

แต่น้อยคนารู้และใส่ใจดูแล

ศึกษากล้ามเนื้อของร่างกายเบื้องต้นกันต่อจากฉบับที่แล้ว

3. กล้ามเนื้อส่วนปลายขา (ต่อ)

3.1 Tibialis anticus เป็นกล้ามเนื้อในกลุ่มด้านหน้าของปลายขา ซึ่งยึดระหว่างกระดูกปลายขาท่อนใหญ่และท่อนเล็ก และเกาะที่กระดูกฝ่าเท้าทำหน้าที่กระดูกข้อเท้า และบิดข้อเท้าเข้าด้านใน

3.2 Gastrocnemius เป็นกล้ามเนื้อในกลุ่มด้านหลังของปลายขา ทำหน้าที่งอหลังเท้าเหยียดนิ้วเท้า ถีบฝ่าเท้าลงและช่วยงอเข่าด้วย

3.3 Soleus เป็นกล้ามเนื้อใหญ่ รูปร่างคล้ายปลาอยู่ใน Gastrocnemius ทำหน้าที่งอฝ่าเท้า



กล้ามเนื้อเท้า (Muscle of the foot)

1. Flexor hallucislongus เกาะจากด้านหลังของกระดูกช่วงล่าง ส่วนปลายเป็นเอ็นเกาะที่กระดูกหัวแม่เท้า ท่อนปลายทำหน้าที่งอปลายนิ้วหัวแม่เท้า ทำหน้าที่กระดูกข้อเท้าลงและบิดเท้าเข้าด้านใน

2. Extensor digitorumbrevisเป็นกล้ามเนื้อด้านหลังเท้า ตรงปลายเป็นเอ็นไปเกาะที่นิ้วเท้าทั้ง 4 ยกเว้นนิ้วหัวแม่เท้า ทำหน้าที่เหยียดข้อของนิ้วเท้าทั้ง 4

3. Adductor hallucisเป็นกล้ามเนื้อที่อยู่ลึกสุด ทำหน้าที่เหยียดหัวแม่เท้า

4. Flexor digitorumbrevisเป็นกล้ามเนื้อบริเวณอุ้งเท้า ทำหน้าที่ช่วยในการเคลื่อนไหวเป็นกล้ามเนื้อที่ควบคุมการเคลื่อนไหวของเท้าเวลาเดิน

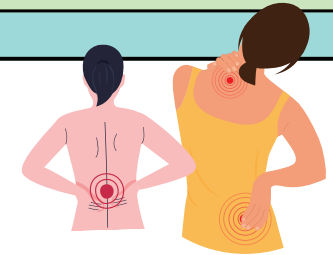


โรคที่เกี่ยวกับระบบกล้ามเนื้อ



ปวดกล้ามเนื้อเรื้อรัง

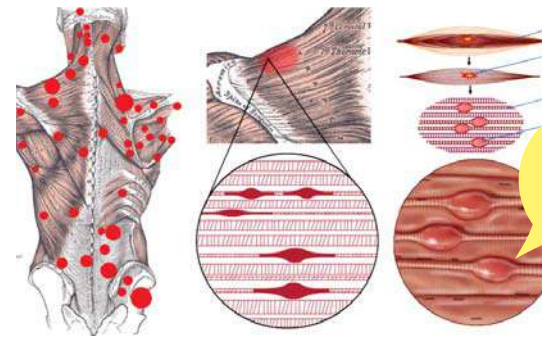
โรคยอดฮิตวัยทำงาน



เชื่อได้ว่าหลายคนต้องมีการปวดเมื่อยบางอย่างแน่นอน และหลายคนอาจมองข้ามว่าแค่ปวดเมื่อยเฉยๆก็หาย

การรักษาโดยการไปนวด อาจเป็นการรักษาที่ปลายเหตุ เพราะหากคุณโชคดีเจอคนนวดเก่งๆก็โชคดีไป แต่หากโชคร้ายอาจทำให้อาการหนักขึ้น

การนวดส่วนใหญ่มีจุดขึ้นชั่วคราวชั่วคราวก็ต้องไปนวดอีก ไปนวดซ้ำไปซ้ำมา นอกจากจะไม่หายแล้วคุณอาจจะต้องเสียเงินและอาจไม่รู้สาเหตุที่แท้จริงของอาการ เลยอยากให้ทำความเข้าใจกับอาการแค่เมื่อยๆกัน



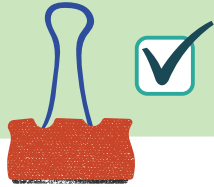
Trigger point
หรือเรียกง่ายๆ ก็คือ จุดกดเจ็บ

จุดกดเจ็บเกิดขึ้นได้อย่างไร ?

จุดกดเจ็บเกิดขึ้นจากการที่กล้ามเนื้อรับภาระหนักมากเกินไป ไม่ว่าจะเป็นการนั่งทำงานนานๆ การขับรถนานๆ ความเครียด หรือการบาดเจ็บแบบซ้ำๆ เป็นต้น จะเห็นได้ว่ามีปัจจัยมากมายที่ทำให้คุณมีปัญหาได้

คุณลองจินตนาการกล้ามเนื้อของคุณเรียงตัวสานกันเป็นเส้นใยเรียงซ้อนกันเป็นชั้นๆ เมื่อไรก็ตามที่เกิดการบาดเจ็บจะทำให้มีการฉีกขาดและมีการหดเข้าหากัน ทำให้เลือดไม่สามารถไปเลี้ยงตรงบริเวณดังกล่าวได้ และมีการค้างของของเสีย เมื่อใดที่ของเสียค้างหรือเข้มข้นมากไปก็จะแสดงอาการปวดที่มากขึ้นคืออยู่เฉยๆหรือนอนก็ปวดได้





สังเกตตัวเองกันหน่อย.... คุณมีอาการเหล่านี้หรือไม่

โรคปวดกล้ามเนื้อเรื้อรัง Myofascial Pain Syndrome (MPS) นักวิชาการได้แบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่

- 1. Acute MPS** กล้ามเนื้ออักเสบซึ่งเป็นมาไม่นานแต่ไม่เกิน 2 เดือน
เช่น มีอาการปวดทันทีหลังยกของ การแก้ไขหากตนเองเพิ่งมีอาการใน 24 ชั่วโมง คือ การประคบด้วยน้ำแข็งและการยืดกล้ามเนื้อบริเวณนั้น หรืออาจพ่นสเปรย์ อายาพยาบาลนวดเพราะการนวดหรือกดแรงๆจะทำให้กล้ามเนื้อยิ่งอักเสบมากขึ้น
- 2. Sub-acute MPS** มีอาการปวดที่มากกว่า 2 เดือน แต่ไม่ถึง 6 เดือน
การแก้ไข คือ หากเลยระยะเวลาอักเสบหรือปวด บวม แดง ร้อน แล้วสามารถประคบด้วยความร้อนหรือเจลร้อนที่เป็นยาทา ยืดกล้ามเนื้อร่วมกับนวดบริเวณดังกล่าว เพื่อให้เกิดการหมุนเวียนเลือดและลดการคั่งค้างของเสีย



- 3. Chronic MPS** มีอาการปวดมากกว่า 6 เดือน
อาการจะรบกวนต่อกิจวัตรหรือการทำงาน การนอน และสุขภาพจิต อาจแก้ไขด้วยวิธีจาก Sub-acute แต่วิธีการแก้ปัญหาระยะยาว คือ ต้องสำรวจด้วยว่าอาการดังกล่าวเกิดจากสาเหตุใด และพยายามหลีกเลี่ยงก่อน

สิ่งสำคัญที่จะช่วยแก้ไขในระยะยาว คือ หลังจากอาการปวดดีขึ้นคุณจะต้องเริ่มออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงและความทนทานให้แก่กล้ามเนื้อ

เทคนิคการออกกำลังกายก็ใช้น้ำหนักหรือออกแรงน้อยๆ เช่น การยกดัมเบล 1 -2 กิโลกรัม แต่จำนวนครั้งมากๆ ประมาณ 20 ครั้ง ทำ 3 เซต และค่อยเพิ่มจำนวนครั้ง แต่ทุกครั้งก่อนออกกำลังกายหรือหลังออกกำลังกายไม่ควรลืมที่จะยืดกล้ามเนื้อ

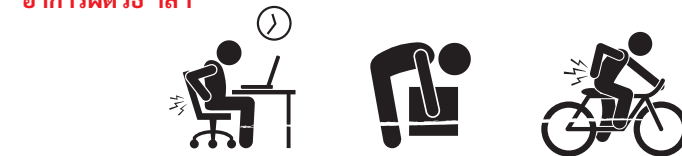


ภัยร้ายๆ ของ 'MPS'

'MPS' อาการปวดเกร็งกล้ามเนื้อและเยื่อพังผืด

คนทำงานส่วนใหญ่จะรู้จักอาการออฟฟิศซินโดรม ซึ่งจะมีอาการปวดเฉพาะจุด เช่น คอ บ่า ไหล่ แต่คุณรู้หรือไม่ว่าอาการเหล่านี้เป็นเพียงกลุ่มย่อยของ MPS (Myofascial Pain Syndrome) หรืออาการปวดเกร็งกล้ามเนื้อและเยื่อพังผืด

ปัจจัยที่ทำให้เกิด MPS เพราะมีการทำงานของกล้ามเนื้ออย่างหนัก คือ ทำต่อเนื่องอยู่ในท่าเดิมๆ ซ้ำๆ เป็นเวลานาน ไม่พักหรือเปลี่ยนอิริยาบถ อยู่ในท่าทางที่ไม่เหมาะสม จัดสภาพแวดล้อมของที่ทำงานหรือโต๊ะทำงานไม่เหมาะสม ไม่ทราบวิธีเบื้องต้นในการผ่อนคลายกล้ามเนื้อมัดที่ต้องทำงานหนัก ออกกำลังกายเพื่อแก้



"ถ้าคุณมีอาการเหล่านี้ ควรรีบแก้ไข"

เพราะในทางกายภาพบำบัดสามารถตรวจวินิจฉัยแยกกลุ่มอาการปวดต่างๆ ได้ ซึ่งหากเราทราบแน่ชัดว่าอาการที่เป็นนั้นรุนแรง จัดอยู่ในขั้นของกลุ่มอาการปวดกล้ามเนื้อแบบใด เราจะสามารถทราบวิธีการในการจัดการดูแล ป้องกัน รักษา และฟื้นฟูอาการนั้นๆ ได้ก่อนที่อาการจะรุนแรงเพิ่มขึ้น

ศึกษาเพิ่มเติมเกี่ยวกับ MPS





ทำความรู้จักเชื้อโควิดกลายพันธุ์ใหม่ "เดลตาครอน"

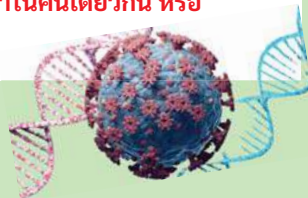
เดลตาครอน (Deltacron) หรือ 'สายพันธุ์ลูกผสม' ระหว่างเดลตา (Delta) กับ โอมิครอน (Omicron) ยังไม่ใช่เชื้อสายพันธุ์ที่องค์การอนามัยโลกตั้งขึ้น แต่เป็นรายงานข่าวที่อ้างถึงการค้นพบไวรัสที่มีสารพันธุกรรมคล้ายกับเดลตาและโอมิครอน ในตัวอย่างจากผู้ป่วยจำนวน 25 ราย ที่ประเทศไซปรัส เมื่อวันเสาร์ที่ผ่านมา (8 มกราคม)

ดร.ลีออนดือส คอสทริคิส ศาสตราจารย์ด้านวิทยาศาสตร์ชีวภาพแห่งมหาวิทยาลัยไซปรัส ให้สัมภาษณ์สื่อท้องถิ่นว่า "เราพบการกลายพันธุ์ที่จำเพาะกับสายพันธุ์โอมิครอนซึ่งแตกต่างจากสายพันธุ์อื่นตรงที่มีการกลายพันธุ์ 30 ตำแหน่ง โดยในจำนวน 10 ตำแหน่งพบในตัวอย่างที่เก็บได้ในไซปรัส" สำหรับรายละเอียดผู้ป่วยทั้ง 25 ราย แบ่งเป็นผู้ป่วยในโรงพยาบาล 11 ราย และอีก 14 รายมาจากในชุมชน

"ความสัมพันธ์ของการกลายพันธุ์สูงกว่าในผู้ป่วยในโรงพยาบาล ซึ่งอาจหมายความว่ามีความสัมพันธ์กันระหว่างเดลตาครอนกับการรักษาตัวในโรงพยาบาล" ดร.คอสทริคิสให้ข้อมูลเพิ่มเติม และได้ส่งผลการถอดรหัสพันธุกรรมไปยัง GISAID ซึ่งเป็นฐานข้อมูลนานาชาติแล้ว แต่ยังเร็วเกินไปที่จะบอกว่าจำนวนผู้ติดเชื้อมีมากกว่านี้หรือไม่ หรือผลกระทบที่อาจเกิดจากสายพันธุ์นี้

แต่ ดร.ทอม พีค็อก (Tom Peacock) นักไวรัสวิทยาแห่งอิมพีเรียล คอลเลจลอนดอน แสดงความเห็นผ่านทวิตเตอร์ว่ามีความเป็นไปได้สูงที่จะเกิดจากการปนเปื้อนระหว่างสารพันธุกรรมของสายพันธุ์เดลตาและโอมิครอนในห้องปฏิบัติการ เนื่องจากเมื่อนำข้อมูลมาสร้างเป็นแผนภูมิต้นไม้วิวัฒนาการ (Phylogenetic Tree) พบว่าตัวอย่างทั้งหมดไม่ได้มาจากคลัสเตอร์เดียวกัน

ขณะนี้เรายังมีข้อมูลน้อยมากเกี่ยวกับ 'เดลตาครอน' คงต้องรอการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญระดับนานาชาติก่อน ซึ่งอาจต้องแยกความเป็นไปได้ 3 กรณี คือ ไวรัสลูกผสม (Hybrid) การติดเชื้อมากกว่า 1 สายพันธุ์ในคนเดียวกัน (Mixed Infection) ซึ่งในประเทศไทยเคยมีรายงานกรณีสายพันธุ์อัลฟาและเดลตาในคนเดียวกัน หรือการปนเปื้อนของสารพันธุกรรมในห้องปฏิบัติการ



การตรวจสุขภาพประจำปี 2565



แผนการตรวจสุขภาพประจำปี 2565

พื้นที่ปฏิบัติงาน	กำหนดการตรวจสุขภาพทั่วไป		กำหนดการตรวจสุขภาพตามปัจจัยเสี่ยงการทำงาน	
	รอบตรวจทางห้องปฏิบัติการ	รอบตรวจร่างกายทั่วไปโดยแพทย์	ตรวจสมรรถภาพ (การได้ยิน, การมองเห็น, จิตตาวงจรตรวจภาพ)	ตรวจสารชีวภาพ
สำนักงานระยอง	17 - 28 มกราคม 2565	1 - 25 มีนาคม 2565	31 มกราคม 2565 ถึง 28 กุมภาพันธ์ 2565	1 - 28 กุมภาพันธ์ 2565
(เว้นวันเสาร์-อาทิตย์ และวันหยุดของบริษัท)				
สำนักงานกรุงเทพ-4	22, 23, 24 กุมภาพันธ์ 2565	22, 23, 24 มีนาคม 2565	-	-
คลังน้ำมันอุดรฯ	4 กุมภาพันธ์ 2565	4 มีนาคม 2565	4 กุมภาพันธ์ 2565	4 กุมภาพันธ์ 2565
คลังน้ำมันระยอง	8 - 9 กุมภาพันธ์ 2565	8 - 9 มีนาคม 2565	8 - 9 กุมภาพันธ์ 2565	8 - 9 กุมภาพันธ์ 2565

ผู้ประสานงาน :- คุณสุภาวดี โทร.7201 (สำนักงานกรุงเทพฯ และคลังน้ำมัน)
คุณสุพรรณ โทร.1166,1187 (สำนักงานระยอง)

CLICK HERE



จองการเข้าตรวจสุขภาพได้ที่ระบบ E-Heath Book



มาตรการป้องกันโควิด สำหรับการตรวจสุขภาพประจำปี

ให้พนักงานรับบัตรคิวนั่งรอด้านหน้าตึก 10 ปี เข้ารับบริการครั้งละ 5 คน

1. วัคซีนเข็ม 1 เกิน 37.5 องศาเซลเซียส หรือไม่
2. ได้เดินทางไปพื้นที่เสี่ยง หรือไม่
3. ครอบครัวยังมีคนใกล้ชิดติดโควิด หรือไม่
- ★ 4. แสดงผลในโทรศัพท์ว่าตรวจ ATK ภายใน 7 วัน ผ่านระบบ Daily Check in



5. ให้ยึดหลักปฏิบัติตาม D-M-H-T-T-A



ประกาศรายชื่อผู้ได้รับรางวัล

ประกาศรายชื่อผู้ที่ได้รับรางวัล
จากกิจกรรมตอบคำถาม ฉบับเดือนธันวาคม 2564

- 1.นายวีระวิทย์ บุปผาชาติ PWPP
- 2.นายสนธยา เลิศเจริญวรกุล PEEC
- 3.นายสมสุข เทียมเหรียญทอง MRRC
- 4.นายพัลลภ ธนพัฒน์วรกุล PRCM
- 5.นายไมตรี สกลกิตติมงคล QIEM



ติดต่อบริการเป้าหมาย Goal Zero
คุณพชญนันท์ วิจิตรกาญจน์
คุณพันทิวิ สุริยะ
คุณนัฐกุลพร ประดิษฐ์พลกุล
ที่หน่วยงาน QIHI ชั้น 8 อาคารตึก 10 ปี

ร่วมตอบปัญหาชิงรางวัล

ยกตัวอย่างกิจกรรมงานของคุณที่อาจส่งผลให้เกิดโรค MPS ?






วารสารด้านความปลอดภัย

ฉบับเดือนกุมภาพันธ์ 2565

หัวข้อเด่นประจำเดือน

สรรร หมา มา ฝาก

- ☐ คุณมีอาการปวดเมื่อยเหล่านี้ หรือไม่?
- ☐ ทำยัดเหยียด สุดฤทธิ์ พิชิตออฟฟิศซินโดรม
- ☐ การตรวจสุขภาพตามปัจจัยเสี่ยง ประจำปี 2565

ชิง รางวัล

- ร่วมตอบคำถามท้ายฉบับ
- ประกาศรายชื่อผู้ได้รับรางวัล ฉบับเดือนมกราคม 2565







โรคกล้ามเนื้อ ต่อจากฉบับที่แล้ว



ปวดหลัง



ปวดตึงที่ขาหนีบขา



ปวดข้อมือ นิ้วข้อมือ



ปวดศีรษะ



ปวดตา ตาพร่า



ปวดคอ บ่า ไหล่

กล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ในร่างกายของเรามีลักษณะเป็นเส้นใยร้อยโยงต่อเนื่องกันหลายส่วน เมื่อกล้ามเนื้อเริ่มมีการขมวดกันเป็นปมขึ้น ก็ยิ่งรึงกันไปมา ตอนแรกอาการปวดตึงอาจจะเริ่มจากจุดหนึ่ง แต่พอวันวันเข้าก็จะร้าวไปปวดอีกจุดหนึ่ง เพราะถูกดึงรั้งจากกล้ามเนื้อส่วนที่หดเกร็ง รู้ตัวอีกทีก็จะปวดเป็นบริเวณกว้าง ๆ ระบุหาตำแหน่งที่ปวดจริง ๆ ไม่ได้เลย อารมณ์ของคนทำงานประจำในยุคนี้ มักจะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการทำงานได้ยาก เพราะต้องโฟกัสกับงานที่ท้ว หรือยุ่งจนลืมปรับเปลี่ยนท่าทางและหยุดพัก ป่วยครั้งจึงปล่อยให้อาการของโรคนี้มีอาการหนักมากขึ้น หรือลุกลามไปยังกล้ามเนื้อและระบบประสาทส่วนอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกัน

อาการปวดกล้ามเนื้อ พฤติกรรมในการทำงาน สภาพแวดล้อมต่าง ๆ รวมถึงสภาพร่างกายที่ อาจทำให้เราละเลยถึงสัญญาณเตือนจากโรคกล้ามเนื้อได้ อาการปวดจากกล้ามเนื้อ มีได้หลายลักษณะ เช่น

- ปวดมากจนขยับร่างกายส่วนนั้น ๆ ไม่ได้เลย
- ปวดหนัก ๆ
- ปวดเมื่อยล้าง่าย
- ปวดตึง
- ปวดหรือเสียวแปลบเมื่อเอื้อมแขนหรือยกแขนในบางอิริยาบถ






4ท่า ยืดเหยียด สุดฤทธิ์ พิชิตออฟฟิศซินโดรม



1 มือประสานกันข้างหน้า แล้วดันยืดออกไปจนสุด ดันค้างไว้ 10-20 วินาที ทำ 2 ครั้งจะยืดกล้ามเนื้อหลังส่วนบน ที่มีักจะดึงเวลาทำงานนานๆ



2 มือประสานกันเหนือหัว เหยียดขึ้นจนสุดค้างไว้ 10-20 วินาที ทำ 2 ครั้ง จะได้คลายกล้ามเนื้อหลังส่วนต้นและต้นแขน



3 ดันหลังส่วนล่าง ยืดออกแอ่นตัวไปข้างหลัง ค้างไว้ 20 วินาที ทำนี้จะช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อหลังส่วนล่างและออกที่มีักจะเกร็งในคณนั่งทำงานออฟฟิศนานๆ



4 หลังจากนั้นทำสุดท้าย ทำโดยการเอามือไขว้หลังจับข้อมือไว้ ก้มหน้าลง หลังจากนั้นเอียงคอไปด้านขวา พร้อมกับดึงมือซ้ายไปทางขวาตามรูปค้างไว้ 10 วินาที ทำสลับข้างกันข้างละ 2 ครั้ง ได้คลายกล้ามเนื้อ คอ บ่า ไหล่

ข้อเสนอแนะ ทำยืดเหยียดแต่ละท่า ให้ทำซ้ำๆ ค้างไว้ในแต่ละท่านับ 1 - 15 เป็น 1 รอบ ทำ 2 - 3 รอบ หายใจเข้า - ออกปกติระหว่างยืดเหยียด ไม่กลั้นหายใจ ยืดเหยียดแค่รู้สึกตึง ต้องไม่รู้สึกเจ็บ เพียงเท่านั้นหนุ่มสาวชาวออฟฟิศสุขภาพดี ห่างไกลออฟฟิศซินโดรมอย่างแน่นอน...

ขอบคุณข้อมูลจาก : สื่อเผยแพร่ความรู้ แผ่นพับ ยืดเหยียดสุดฤทธิ์ พิชิตออฟฟิศซินโดรม โดยเครือข่ายคนไทยไร้พุง



Occ-Health news

ประชาสัมพันธ์การตรวจสุขภาพตามปัจจัยเสี่ยงประจำปี 2565

วันที่ 31 มกราคม – 28 กุมภาพันธ์ 2565

ตรวจสุขภาพตามปัจจัยเสี่ยง ประจำปี 2565

ตรวจทางชีวภาพ
วันที่ 31 มกราคม – 28 กุมภาพันธ์ 2565
ลงทะเบียนเวลา 08.00 - 15.45 น. (ไม่หยุดพักเที่ยง)

ตรวจสมรรถภาพ
การมองเห็น : วันที่ 31 มกราคม – 11 กุมภาพันธ์ 2565
การได้ยิน : วันที่ 31 มกราคม – 28 กุมภาพันธ์ 2565
ลงทะเบียนเวลา 08.00 - 15.45 น. (ไม่หยุดพักเที่ยง)

เข้าร่วมการตรวจตามรายการตรวจของท่าน เพื่อดูแลสุขภาพให้พร้อมสำหรับการทำงาน หรือผลกระทบต่อสุขภาพ ที่อาจเกิดจากการทำงานเกี่ยวกับปัจจัยเสี่ยง

รายละเอียด กด Link
http://intranetnew.irpc.in.th/files/Announce/2022/01/File_27979_1.pdf

Goal zer

Occ-Health news

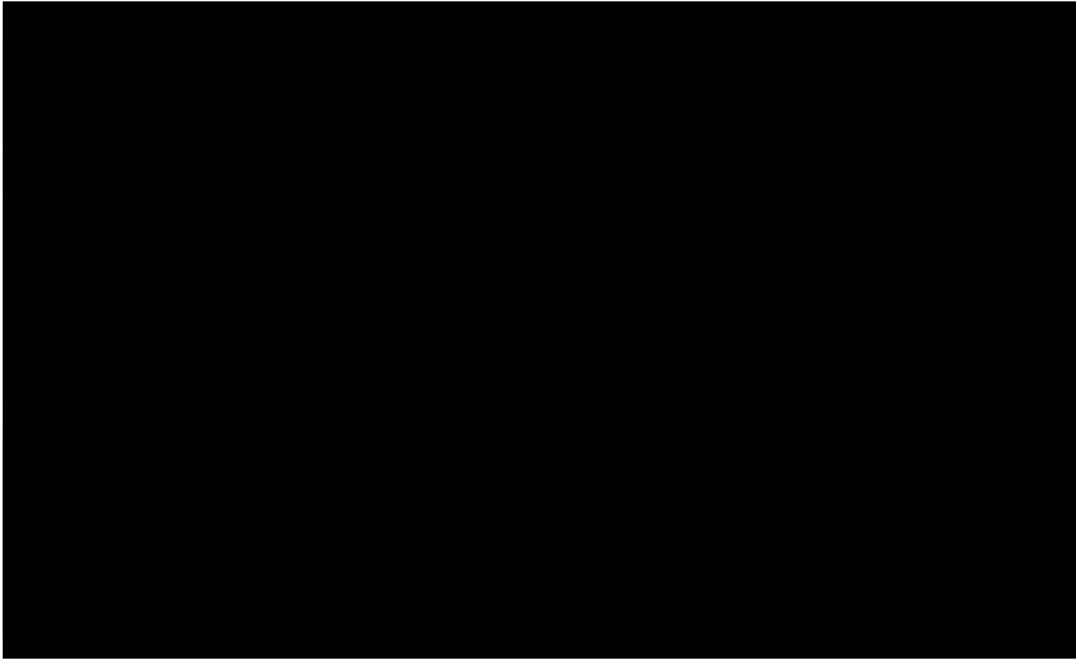
มาตรการสำหรับการตรวจสุขภาพตามปัจจัยเสี่ยง ประจำปี 2565

เพิ่ม ! การคัดกรองโดยให้แสดงผลตรวจ ATK ภายใน 7 วัน ที่จุดลงทะเบียน

จุดเข้าตรวจสมรรถภาพการได้ยิน เจ้าหน้าที่พยาบาลผู้ตรวจ เช็ดทำความสะอาดฆ่าเชื้ออุปกรณ์ทุกครั้งด้วย Alcohol Pads จิตสปรอยฆ่าเชื้อภายในตู้ทดสอบ และมีเจล Alcohol ให้บริการกับพนักงานเพื่อทำความสะอาด ก่อนและหลังการเข้าตรวจ เก้าอี้ที่ใช้สำหรับนั่งตรวจ และรอการเข้าตรวจ มีแม่บ้านเช็ดทำความสะอาดทุกๆ 1 ชั่วโมง

STOP COVID-19

Goal zer



ผลกระทบกรณีพนักงานไม่เข้าตรวจสุขภาพตามปัจจัยเสี่ยง

กรณีพนักงานไม่เข้ารับการตรวจสุขภาพประจำปี	
ผลกระทบต่อพนักงาน <ul style="list-style-type: none">❖ พนักงานไม่ทราบภาวะสุขภาพตนเอง❖ ผู้บังคับบัญชาอาจมอบหมายงานที่อาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพเนื่องจากไม่ทราบข้อมูลสุขภาพพนักงาน❖ หน่วยงานขาดข้อมูลด้านสุขภาพสนับสนุนประกอบการนำเสนอ โครงการส่งเสริมสุขภาพ	ผลกระทบต่อบริษัท <ul style="list-style-type: none">❖ การรายงานผลตรวจสุขภาพต่อกรมสวัสดิการและคุ้มครองแรงงาน กระทรวงแรงงาน❖ การรายงานผลตรวจสุขภาพตามข้อกำหนด EIA❖ การรายงานผลตรวจสุขภาพ ในรายงานความยั่งยืนของบริษัท (SD Report)❖ ขาดข้อมูลผลการตรวจร่างกายโดยแพทย์ประกอบการพิจารณาออกใบรับรองสุขภาพทำงานในที่อับอากาศ และการทำงานบนที่สูง

ช่วงเวลาการเก็บตัวอย่าง_ตรวจทางชีวภาพ

ตรวจทางชีวภาพ (สารเคมี/โลหะหนัก)

กำหนดขึ้น และ ช่วงเวลาการเก็บตัวอย่างปัสสาวะ/เลือด ตามรายการตรวจของพนักงานแต่ละคน (โปรดตรวจสอบรายชื่อ/รายการตรวจ)

- กรณีศึกษาการตรวจ **Mercury (Hg)** ซึ่งต้องทำการเก็บตัวอย่างปัสสาวะก่อนปฏิบัติงานเริ่มแรกของการทำงานในสัปดาห์ที่ **1-26** เท่านั้น
- กรณีศึกษาการตรวจ **Hexane, Arsenic** ช่วงคือ ซึ่งต้องทำการเก็บตัวอย่างปัสสาวะ ก่อนการสิ้นสุดการทำงานในวันทำงานวันสุดท้ายของสัปดาห์ (**End of workweek / End of shift at end of workweek** > กรณีศึกษา = กรณีศึกษา, พนักงาน Day Time = วันพัก)
- กรณีศึกษาการตรวจทางชีวภาพ (**ไม่**ใช่รายการตรวจ **Mercury, Hexane, Arsenic**) ซึ่งต้องทำการเก็บตัวอย่างปัสสาวะ/เลือด **ภายใน**ช่วงเวลาปฏิบัติงานในวัน **End of Shift** (End of Shift)

รหัส	กลุ่มงาน Hexane, Arsenic	กลุ่มงาน Mercury, Arsenic	กลุ่มงาน Mercury
A	1-26 กุมภาพันธ์ 2565	ภายในสัปดาห์ที่ 2565 01.00-06.00 น.	4.12.20.29 กุมภาพันธ์ 2565 05.30 น.
B	1-26 กุมภาพันธ์ 2565	ภายในสัปดาห์ที่ 2565 06.00-08.00 น.	7.10.16.26 กุมภาพันธ์ 2565 05.30 น.
C	1-26 กุมภาพันธ์ 2565	ภายในสัปดาห์ที่ 2565 08.00-10.00 น.	5.14.21.27 กุมภาพันธ์ 2565 05.30 น.
D	1-26 กุมภาพันธ์ 2565	ภายในสัปดาห์ที่ 2565 10.00-12.00 น.	3.11.19.27 กุมภาพันธ์ 2565 05.30 น.
Day Time	1-26 กุมภาพันธ์ 2565	ภายในสัปดาห์ที่ 2565 14.00-16.00 น.	6.11.18.25 กุมภาพันธ์ 2565 05.30 น.

- สามารถติดต่อบริษัทประกันสุขภาพ ไดโนวันที่ 31 มกราคม 2565 เวลา 08.00 - 14.00 น. โดยติดต่อรับตัวหนังสือ หรือ ส่งอีเมล
- แนบกับ/ส่วน/ฝ่าย รับอุปกรณ์เก็บตัวอย่างปัสสาวะ/เลือด กับพนักงานที่ตรวจสุขภาพของ พ.ท. เพชรเกษม เพื่อการดำเนินการ IRPC
- กรณีส่งตัวพนักงานรับอุปกรณ์ กรุณาดำเนินการยื่นเอกสาร 2 ชุด ระบุตัวพนักงาน, รายชื่อ, แนบกับ/ส่วน/ฝ่าย, รายการตรวจ ที่ต้องการวินิจฉัย เพื่อส่งเจ้าหน้าที่ ของโรงพยาบาลประจำจุดตรวจด้วย
- นำส่งตัวอย่างปัสสาวะ ที่อาคารคลินิกเวชกรรมพนักงาน IRPC ได้ทุกวัน ตลอด 24 ชม. จนถึงวันที่ 26 กุมภาพันธ์ 2565 เวลา 16.00 น.

ปฏิทินการตรวจสุขภาพตามปัจจัยเสี่ยง ประจำปี 2565

รหัส	กลุ่มงาน Hexane, Arsenic	กลุ่มงาน Mercury, Arsenic	กลุ่มงาน Mercury
A	1-26 กุมภาพันธ์ 2565	ภายในสัปดาห์ที่ 2565 01.00-06.00 น.	4.12.20.29 กุมภาพันธ์ 2565 05.30 น.
B	1-26 กุมภาพันธ์ 2565	ภายในสัปดาห์ที่ 2565 06.00-08.00 น.	7.10.16.26 กุมภาพันธ์ 2565 05.30 น.
C	1-26 กุมภาพันธ์ 2565	ภายในสัปดาห์ที่ 2565 08.00-10.00 น.	5.14.21.27 กุมภาพันธ์ 2565 05.30 น.
D	1-26 กุมภาพันธ์ 2565	ภายในสัปดาห์ที่ 2565 10.00-12.00 น.	3.11.19.27 กุมภาพันธ์ 2565 05.30 น.
Day Time	1-26 กุมภาพันธ์ 2565	ภายในสัปดาห์ที่ 2565 14.00-16.00 น.	6.11.18.25 กุมภาพันธ์ 2565 05.30 น.

- สามารถติดต่อบริษัทประกันสุขภาพ ไดโนวันที่ 31 มกราคม 2565 เวลา 08.00 - 14.00 น. โดยติดต่อรับตัวหนังสือ หรือ ส่งอีเมล
- แนบกับ/ส่วน/ฝ่าย รับอุปกรณ์เก็บตัวอย่างปัสสาวะ/เลือด กับพนักงานที่ตรวจสุขภาพของ พ.ท. เพชรเกษม เพื่อการดำเนินการ IRPC
- กรณีส่งตัวพนักงานรับอุปกรณ์ กรุณาดำเนินการยื่นเอกสาร 2 ชุด ระบุตัวพนักงาน, รายชื่อ, แนบกับ/ส่วน/ฝ่าย, รายการตรวจ ที่ต้องการวินิจฉัย เพื่อส่งเจ้าหน้าที่ ของโรงพยาบาลประจำจุดตรวจด้วย
- นำส่งตัวอย่างปัสสาวะ ที่อาคารคลินิกเวชกรรมพนักงาน IRPC ได้ทุกวัน ตลอด 24 ชม. จนถึงวันที่ 26 กุมภาพันธ์ 2565 เวลา 16.00 น.

การเตรียมตัวเพื่อการตรวจสอบสุขภาพตามปัจจัยเสี่ยงการทำงาน

รายการตรวจ	การเตรียมตัว
การตรวจการมองเห็น (Ophthalmic Vision Test)	<ol style="list-style-type: none"> งดรับประทานอาหารก่อนตรวจอย่างน้อย 30 นาที หากมีการใช้ยาหยอดตา หรือ มีการใช้ยาชนิดอื่น ควรแจ้งให้เจ้าหน้าที่ทราบก่อนตรวจ ผู้เข้ารับการตรวจอาจมีอาการง่วง หรือ ปวดตาเล็กน้อย ภายหลังจากตรวจ ให้พักผ่อนเล็กน้อย กรณีที่ใช้ยาหยอดตา กรุณาแจ้งให้เจ้าหน้าที่ทราบก่อน หรือ หลังการตรวจ
การตรวจการได้ยิน (Audiometry)	<ol style="list-style-type: none"> ผู้เข้ารับการตรวจควรพักผ่อนอย่างน้อย 1 ชั่วโมง ก่อนเข้ารับการตรวจอย่างน้อย 14 ชั่วโมง งดดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ไม่ควรดื่มเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน 4 ชั่วโมง และ ควรให้อาหารก่อนเข้ารับการตรวจ (not phos, ๑๒ ชม) หลังการตรวจ ผู้เข้ารับการตรวจต้องไม่รับประทานยาที่มีผลต่อหู เช่น ยาแก้ปวด งดรับประทานยาที่มีผลต่อหู
การตรวจปอด (Pulmonary Function Test) (สำหรับปี 2565 ทดตรวจช่วงโควิด 19)	<ol style="list-style-type: none"> งดรับประทานอาหาร 2 ชั่วโมง ก่อนเข้ารับการตรวจ งดสูบบุหรี่ 48 ชั่วโมง ก่อนตรวจ พักผ่อนอย่างน้อย 1 ชั่วโมง ก่อนตรวจ หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายหนักๆ ก่อนวันตรวจอย่างน้อย 2 ชั่วโมง หยุดสูบบุหรี่ก่อนตรวจอย่างน้อย 24 ชั่วโมง และ งดสูบบุหรี่ในวันก่อนตรวจอย่างน้อย 4 ชั่วโมง ก่อนตรวจ <p>กรณีเป็นโรคหอบหืดหรือโรคทางเดินหายใจ ควรพกยาพ่นยาติดตัวมาด้วย และแจ้งเจ้าหน้าที่ทราบก่อนเข้ารับการตรวจ</p> <p>แจ้งปัจจัยเสี่ยงการทำงาน ไปยังหน่วยงานก่อน ประมาณเวลา 14.30 น. เพื่อให้เจ้าหน้าที่สามารถประเมินความเสี่ยงได้</p>

การเตรียมตัวเพื่อการตรวจสอบสุขภาพตามปัจจัยเสี่ยงการทำงาน

สาร	สารพิษเคมี	การเตรียมตัว
Benzene	ตรวจชนิด: Benzene acid เตรียมตัว: Benzene	<ol style="list-style-type: none"> งดรับประทานอาหาร 2 ชั่วโมง ก่อนเข้ารับการตรวจ กรณีที่ใช้ยาหยอดตา กรุณาแจ้งให้เจ้าหน้าที่ทราบก่อนตรวจ งดดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ หรือ เครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน 4 ชั่วโมง ก่อนเข้ารับการตรวจ งดสูบบุหรี่ 48 ชั่วโมง ก่อนตรวจ งดรับประทานยาที่มีผลต่อหู งดรับประทานยาที่มีผลต่อหู
Bisphenol	ตรวจชนิด: 1,2-Bisphenol-4-OH เตรียมตัว: Bisphenol	งดรับประทานยาที่มีผลต่อหู 24 ชั่วโมง
Formaldehyde	ตรวจชนิด: Formaldehyde	<ol style="list-style-type: none"> งดดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ งดรับประทานยาที่มีผลต่อหู และ งดสูบบุหรี่ 48 ชั่วโมง
n-Hexane	ตรวจชนิด: 2,5-Hexanedione เตรียมตัว: n-Hexane	งดรับประทานยาที่มีผลต่อหู เช่น น้ำดื่มที่มีแอลกอฮอล์
Methanol	ตรวจชนิด: Methanol เตรียมตัว: ไม่มีผล	งดรับประทานยาที่มีผลต่อหู เช่น น้ำดื่มที่มีแอลกอฮอล์
MEK	ตรวจชนิด: Methyl Ethyl ketone	<ol style="list-style-type: none"> งดรับประทานยาที่มีผลต่อหู 24 ชั่วโมง งดรับประทานยาที่มีผลต่อหู เช่น น้ำดื่มที่มีแอลกอฮอล์
MIBK	ตรวจชนิด: Methyl Isobutyl ketone	<ol style="list-style-type: none"> งดรับประทานยาที่มีผลต่อหู เช่น น้ำดื่มที่มีแอลกอฮอล์ งดรับประทานยาที่มีผลต่อหู เช่น น้ำดื่มที่มีแอลกอฮอล์
Phenol	ตรวจชนิด: Phenol (Phenol)	งดรับประทานยาที่มีผลต่อหู เช่น น้ำดื่มที่มีแอลกอฮอล์




การเตรียมตัวเพื่อการตรวจสอบสุขภาพตามปัจจัยเสี่ยงการทำงาน		
สาร	สารพิษอันตราย	การเตรียมตัว
Synovase	ตรวจพบ Synovase acid plus phosphygesteride acid เพื่อประเมินการอักเสบ Synovase	<ol style="list-style-type: none"> ตรวจสอบการใช้ยา Synovase ได้เป็น 14 August, ตามวิธีใช้ตัววัด กรณีมีข้อสงสัยว่ายา Synovase มีผลกระทบต่อสุขภาพควรแจ้งแพทย์ประจำ การตามข้อสงสัยจากแพทย์ที่ทราบ/เภสัชกร ขอการวินิจฉัยจากแพทย์หรือเภสัชกรที่ใช้ Synovase (Synovase acid) หรือการฉีด เช่น อาการ: กระตุก, อาการปวดข้อ, แผลไหม้, แผลไหม้ผิวหนัง ขอการฉีด Synovase, Xylomet, Oxytocin, Synovase acid จากแพทย์ เช่น II, III, IV, น้ำหนักเกิน 100 กิโลกรัม
Tobacco	ตรวจพบ o - Cotinine เพื่อประเมินการสูบบุหรี่ Tobacco	<p>การสูบบุหรี่มีผลกระทบต่อสุขภาพ เช่น Xylomet หรือการฉีดยา เนื่องจากยาที่ได้รับประโยชน์จากการฉีด Tobacco อาจจางหายไป ทำให้การฉีดไม่ได้รับประโยชน์เต็มที่</p>
Xylomet	ตรวจพบ Methylphenylate acid เพื่อประเมินการสูบบุหรี่ Xylomet	<ol style="list-style-type: none"> ตรวจสอบการใช้ยา Synovase ได้เป็น 14 August, ตามวิธีใช้ตัววัด กรณีมีข้อสงสัยว่ายา Synovase มีผลกระทบต่อสุขภาพควรแจ้งแพทย์ประจำ การตามข้อสงสัยจากแพทย์ที่ทราบ/เภสัชกร ขอการวินิจฉัยจากแพทย์หรือเภสัชกรที่ใช้ Synovase (Synovase acid) หรือการฉีด เช่น อาการ: กระตุก, อาการปวดข้อ, แผลไหม้, แผลไหม้ผิวหนัง ขอการฉีด Synovase, Xylomet, Oxytocin, Synovase acid จากแพทย์ เช่น II, III, IV, น้ำหนักเกิน 100 กิโลกรัม
Aspirin	ตรวจพบ Aspirin (Aspirin plus methylphenylate)	<ol style="list-style-type: none"> ตรวจสอบการใช้ยา Aspirin และ Aspirin plus methylphenylate จากแพทย์ เช่น II, III, IV, น้ำหนักเกิน 100 กิโลกรัม กรณีมีข้อสงสัยว่ายา Aspirin plus methylphenylate มีผลกระทบต่อสุขภาพควรแจ้งแพทย์ประจำ การตามข้อสงสัยจากแพทย์ที่ทราบ/เภสัชกร ขอการฉีด Aspirin plus methylphenylate จากแพทย์ เช่น II, III, IV, น้ำหนักเกิน 100 กิโลกรัม
Cocaine	ตรวจพบ Cocaine (Cocaine)	<ol style="list-style-type: none"> ตรวจสอบการใช้ยา Cocaine และ Cocaine plus methylphenylate จากแพทย์ เช่น II, III, IV, น้ำหนักเกิน 100 กิโลกรัม กรณีมีข้อสงสัยว่ายา Cocaine plus methylphenylate มีผลกระทบต่อสุขภาพควรแจ้งแพทย์ประจำ การตามข้อสงสัยจากแพทย์ที่ทราบ/เภสัชกร
Lactid	ตรวจพบ Lactid (Lactid)	<p>ตรวจสอบการใช้ยา Lactid และ Lactid plus methylphenylate จากแพทย์ เช่น II, III, IV, น้ำหนักเกิน 100 กิโลกรัม</p>
Mercury	ตรวจพบ Mercury (Mercury)	<p>ตรวจสอบการใช้ยา Mercury และ Mercury plus methylphenylate จากแพทย์ เช่น II, III, IV, น้ำหนักเกิน 100 กิโลกรัม</p>




ประกาศรายชื่อผู้ได้รับรางวัล ตอบคำถามฉบับเดือนมกราคม 2565



วิระยา อานามนารถ
กันทิมา สิงห์รัตน์
มารุต โพธิ์
ชญานิษฐ์ เจริญมาก
นิชาภา จันทร์เปรม

ICRD

PEGA

PWPP2

OETU

MRLB



คำถามท้ายฉบับ
 คุณคิดว่าประโยชน์ของการตรวจสอบสุขภาพตามปัจจัยเสี่ยงคืออะไร ?



Scan ส่งคำตอบ



ติดต่อบริษัทของรางวัลที่ หน่วยงาน QIMI ชั้น 8 อาคารตึก 10 ปี
 (กระเป๋า Goal Zero One Day Safety At Work)



วารสารด้านความปลอดภัย

ฉบับเดือนมีนาคม 2565



หัวข้อเด่นประจำเดือน

สรุ หมา ฝาก



- ทำความรู้จักหลอดเลือด และโรคหลอดเลือดหัวใจ
- นวัตกรรมเตียงสนามพลาสติก
- วันได้โลก และการป้องกันโรคได้
- ประชาสัมพันธ์การตรวจสุขภาพ ประจำปี 2565
- รบดตรวจร่างกายทั่วไปโดยแพทย์ (สำนักงานระยอง)

ชิง รางวัล

- ร่วมตอบคำถามท้ายฉบับ
- ประกาศรายชื่อผู้ได้รับรางวัล
- ฉบับเดือนกุมภาพันธ์ 2565



หลอดเลือด (Blood Vessel)

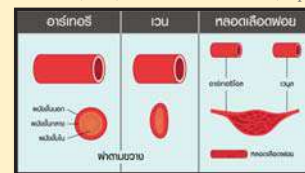


ฉบับนี้ เรามารู้ เรื่องหลอดเลือดกันนะคะ หลอดเลือด ทำหน้าที่ลำเลียงเลือดจากหัวใจไปยังอวัยวะส่วนต่างๆ ทั่วร่างกาย และเป็นเส้นทางให้เลือดจากอวัยวะต่างๆ ทั่วร่างกายกลับเข้าสู่หัวใจ

ทางการแพทย์ หลอดเลือด หรือ เส้นเลือด เป็นเนื้อเยื่อชนิดหนึ่งในกลุ่มเนื้อเยื่อเกี่ยวพัน ที่มีลักษณะเป็นหลอด/ท่อยาว ที่ภายในบรรจุเลือด/น้ำเลือด โดยมีหน้าที่นำเลือดเข้าและออกจากหัวใจ เพื่อการหล่อเลี้ยงเซลล์ เนื้อเยื่อ และอวัยวะต่างๆ ทั่วร่างกาย ในลักษณะเป็นวงจรระหว่างหัวใจ หลอดเลือด และเนื้อเยื่อ/อวัยวะต่างๆ ที่เรียกว่า ระบบไหลเวียนโลหิต ทั้งนี้

หลอดเลือดมี 3 ชนิดหลัก คือ หลอดเลือดแดง (Artery)

หลอดเลือดดำ (Vein) และหลอดเลือดฝอย (Capillary)



ชนิดของหลอดเลือด	หน้าที่	ลักษณะเฉพาะ	ขนาด
หลอดเลือดแดง (artery)	นำเลือดออกจากหัวใจไปยังส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย	- ไม่ยืดหยุ่น - มีผนังหนาแข็งแรง	หลอดเลือด > หลอดเลือด > หลอดเลือดฝอย
หลอดเลือดดำ (vein)	นำเลือดจากส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเข้าสู่หัวใจ	- มีผนังบางกว่าหลอดเลือดแดง - มีลิ้น瓣	ขนาด เล็ก > ใหญ่ > เล็ก
หลอดเลือดฝอย (capillary)	แลกเปลี่ยนก๊าซและสารต่าง ๆ	- ขนาดเล็ก - ผนังบาง ผนังประกอบด้วยเซลล์ชั้นเดียว	- เล็กที่สุด เป็นรากฐานของหลอดเลือดต่าง ๆ ของร่างกาย



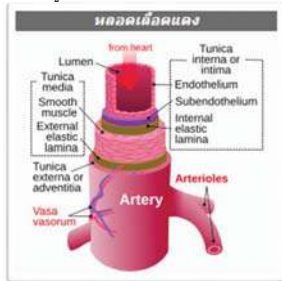
หลอดเลือด (Blood Vessel)

หลอดเลือดแดง (Artery)

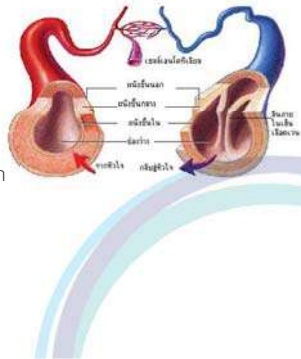
หลอดเลือดแดงอาร์เทอรี (Artery) เป็นหลอดเลือดที่นำเลือดออกจากหัวใจ ไปยังเนื้อเยื่อต่างๆ ของร่างกาย หลอดเลือดแดงแตกแขนงออกเป็นหลอดเลือดแดงเล็ก ๆ (Arterioles) เพื่อนำเลือดไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้อย่างทั่วถึง ส่วนปลายจะเชื่อมต่อกับหลอดเลือดฝอย

ลักษณะของหลอดเลือดแดง (Artery)

- ผนังของหลอดเลือดแดงหนียว และยืดหยุ่นได้ดี
- หลอดเลือดจะไม่แฟบ เมื่อไม่มีเลือดอยู่ภายใน
- ไม่มีลิ้น (Valve) กันอยู่ภายใน
- มีผนัง 3 ชั้น



เลือดที่อยู่ในหลอดเลือดแดง เป็นเลือดที่มีก๊าซออกซิเจนสูง เรียกว่า เลือดแดง ยกเว้น หลอดเลือดแดง ที่นำเลือดจาก หัวใจไปยังปอด ซึ่งจะมี ก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์สูง เรียกว่า เลือดดำ



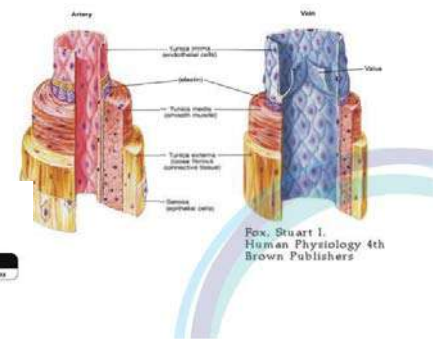
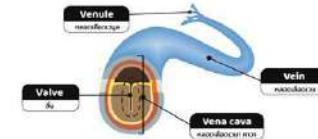
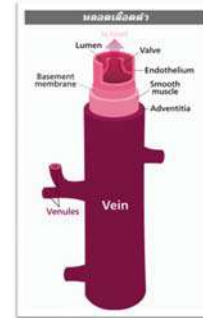
หลอดเลือด (Blood Vessel)

หลอดเลือดดำ (Vein)

หลอดเลือดดำ (Vein) เป็นหลอดเลือดที่ทำหน้าที่ นำเลือดที่ผ่านมาจากเซลล์และเนื้อเยื่อส่งกลับคืนเข้าสู่หัวใจ ภายในหลอดเลือดดำจะมีลิ้นกันอยู่เป็นระยะๆ เพื่อบังคับให้เลือดไหลไปทางเดียว ลิ้นภายในหลอดเลือดดำจะทำหน้าที่กันไม่ให้เลือดไหลย้อนกลับ หลอดเลือดดำส่วนที่ติดต่อกับ หลอดเลือดดำฝอย เรียกว่า หลอดเลือดดำเล็ก (Venule)

ลักษณะของหลอดเลือดดำ (Vein)

- ผนังบางกว่าหลอดเลือดแดง
- มีความยืดหยุ่นน้อยกว่า
- หลอดเลือดจะแฟบแบน เมื่อไม่มีเลือดภายใน
- มีลิ้น (Valve) กันอยู่ภายในเป็นระยะๆ
- มีผนัง 3 ชั้น



Fox, Stuart I.
Human Physiology 4th
Brown Publishers

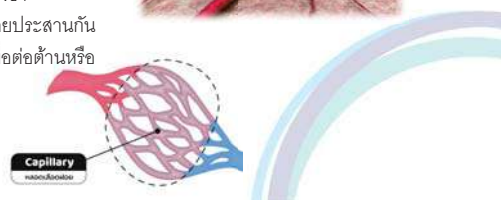
หลอดเลือด (Blood Vessel)

หลอดเลือดฝอย (Capillary)

หลอดเลือดฝอย (Capillary) เป็นหลอดเลือดที่ทำหน้าที่รับเลือดออกจากหลอดเลือดแดงเล็ก จึงมีความดันภายในหลอดเลือดต่ำกว่าหลอดเลือดแดง ขณะที่เลือดไหลผ่านหลอดเลือดฝอย จะมีการแลกเปลี่ยนก๊าซออกซิเจน สารอาหาร น้ำ และของเสียต่างๆ ระหว่างเลือดกับเซลล์ หลอดเลือดฝอยมีขนาดเล็กมาก ไม่สามารถมองเห็นด้วยตาเปล่าแทรกอยู่ตามเนื้อเยื่อทั่วร่างกาย

ลักษณะของหลอดเลือดฝอย (Capillary)

- มีผนังเบา ๆ เพียงชั้นเดียว เพื่อสะดวกในการแลกเปลี่ยนก๊าซออกซิเจน อาหาร และของเสีย ระหว่างเลือดกับเซลล์หรือเนื้อเยื่อต่าง ๆ
- มีเส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 7-8 ไมครอน เพื่อให้เม็ดเลือดแดงไหลไปอย่างช้า
- หลอดเลือดฝอยจะอยู่ระหว่างหลอดเลือดแดงเล็กและหลอดเลือดดำเล็ก โดยประสานกันเป็นตาข่าย เม็ดเลือดขาวสามารถลอดผ่านผนังหลอดเลือดฝอยออกมาได้ เพื่อต่อต้านหรือกำจัดสิ่งแปลกปลอมที่เข้ามาในร่างกาย



โรคหลอดเลือดหัวใจ (Coronary artery disease)

โรคหลอดเลือดหัวใจส่วนใหญ่เกิดจากไขมันและเนื้อเยื่อสะสมในผนังของหลอดเลือด ทำให้เยื่อผนังหลอดเลือดชั้นในหนาตัวขึ้น หลอดเลือดมีการตีบแคบลง ทำให้เลือดซึ่งนำออกซิเจนไหลผ่านได้น้อยลง ส่งผลให้เลือดไหลไปเลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจได้ไม่เพียงพอ



สำหรับการรักษาโรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดในปัจจุบันมี 3 วิธี คือ การรักษาด้วยยา การขยายหลอดเลือดด้วยบอลลูนและใส่ขดลวดค้ำยัน และการรักษาด้วยการผ่าตัดเบี่ยงเบนหลอดเลือดหัวใจหรือการทำการบายพาส

แม้จะมีวิทยาการทางการแพทย์ที่ทันสมัยสามารถรักษาช่วยชีวิตผู้ป่วยได้ด้วยหลายวิธี แต่การหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงเพื่อป้องกันการเกิดโรคก็ยังเป็นทางที่ดีที่สุด



ดังนั้นวิธีป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจ อันดับแรกเลย คือ ควบคุมอาหารมัน ๆ ที่จะทำให้คอเลสเตอรอลในร่างกายสูง และถ้าออกกำลังกายได้อย่างสม่ำเสมอก็จะดีมากขึ้นไปอีก

หลอดเลือดของคุณ ดีป หรือเปล่า ?





‘นวัตกรรมเตียงสนามพลาสติก’ เครื่องมือช่วยเหลือนักป่วยโควิด-19และเป็นมิตรต่อโลก



รู้จัก ‘เตียงสนามพินกราม Jawbone Bed’ นวัตกรรมใหม่

ที่ช่วยชีวิตคนได้จริง ในยามวิกฤตจาก POLIMAXX

เตียงสนามพินกราม Jawbone Bed เป็นส่วนสำคัญในการดูแลรักษาผู้ป่วยโรค COVID-19 ระดับสีเขียว และสีเหลือง เพราะประกอบง่าย, ทนทาน แล้วยังไม่เพิ่มขยะ เพราะทุกชิ้นส่วนรีไซเคิลได้ และเตียงสนามพินกรามนี้ยังประยุกต์ใช้กับวิกฤตอื่น ๆ ได้เช่นกัน แสดงให้เห็นถึงวิสัยทัศน์ และความต้องการของ IRPC ที่อยากให้นวัตกรรมช่วยชีวิตคนได้จริง

โครงการ We Care ของ IRPC กระจาย เตียงสนามพินกราม ของ POLIMAXX ออกไปที่โรงพยาบาลสนาม และศูนย์พักคอยของผู้ประกอบการต่าง ๆ กว่า 1,500 ชั้น คิดเป็นมูลค่ากว่า 2 ล้านบาท และทางโครงการยังมีทีมติดตั้ง, ขนย้าย และส่งกลับโรงงาน เพื่ออำนวยความสะดวกเช่นกัน



‘นวัตกรรมเตียงสนามพลาสติก’ เครื่องมือช่วยเหลือนักป่วยโควิด-19และเป็นมิตรต่อโลก



การพัฒนาเตียงสนาม ในการรองรับสถานการณ์ โรคระบาด covid-19 เตียงสนามพินกราม คือ นวัตกรรมของ POLIMAXX และเป็นหนึ่งในโครงการ We Care ของ IRPC ใช้ Dura-Pro PP หรือพลาสติก Polypropylene คุณภาพสูงเป็นวัสดุสำคัญ มีจุดเด่นเรื่องทนต่อการทำความสะอาดจากสารเคมีและความร้อน, น้ำหนักเบา และประกอบง่ายเคลื่อนย้ายสะดวก เพราะไม่ต้องใช้กาว แต่แข็งแรง ไม่เสียรูปทรงง่าย ที่สำคัญ เตียงสนามพินกราม ยังสามารถนำกลับมารีไซเคิลได้ 100% อย่างปลอดภัย ถือเป็นการลดขยะในอนาคได้เช่นกัน และรองรับน้ำหนักได้มากถึง 200 กก. แต่เตียงมีน้ำหนักเบาไม่ถึง 14 กก



จึงเหมาะสำหรับการใช้กับผู้ป่วยสีเขียวที่อาจมีสารคัดหลั่งออกมา รวมถึงผู้ป่วยสีเขียวที่ตัวเตียงต้องทำความสะอาดบ่อยครั้ง เพื่อรองรับการหมุนเวียนของผู้ป่วยเหตุผลที่เรียกว่า เตียงสนามพินกราม เพราะรูปแบบของเตียงคล้ายกับการสับของพิน และเมื่อผสานโครงสร้างแบบนี้กับความแข็งแรงของพลาสติก Polypropylene ชนิดพิเศษ

วันพฤหัสบดีที่ 2 ของเดือนมีนาคมของทุกปี กำหนดเป็น วันไตโลก รณรงค์ให้เกิดการตระหนักถึงสุขภาพไต

ใครชอบกินเค็มบ้าง? รู้สึกไหมว่าเวลาที่เรากินเค็มมาก ๆ แล้ว ร่างกายเราจะรู้สึกกระหายน้ำมากเป็นพิเศษ แต่พอดื่มน้ำเข้าไปมากเท่าไร ก็ยิ่งปวดปัสสาวะถี่ขึ้น ถ้าใครเป็นแบบนี้บ่อย ๆ นั้นหมายความว่าอวัยวะที่ช่วยกรองของเสียและปัสสาวะอย่าง “ไต” จะทำงานหนักซะแล้ว

แล้วถ้า “ไต” ป่วยขึ้นมาล่ะก็ เหนื่อยเลยนะค่ะ เพราะอย่างที่รู้กันว่าโรคไตเป็นโรคเรื้อรังที่ต้องดูแลรักษายาวนานตลอดชีวิต

ต้องวิ่งเข้าวิ่งออกโรงพยาบาลเป็นว่าเล่น แคมค่าใช้จ่ายยังสูงมากเสียด้วย

โรคไต ใครเสี่ยงป่วยมากกว่าเพื่อน ?



1. ผู้ที่มีอายุมากกว่า 60 ปีขึ้นไป
2. ผู้ที่มีประวัติบุคคลในครอบครัวเป็นโรคไต
3. ผู้ป่วยโรคนี้ในทางเดินปัสสาวะ
4. ผู้ป่วยโรคเบาหวาน
5. ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง
6. ผู้ป่วยโรคเนื้องอกในไต
7. ผู้ที่ได้รับสารพิษจากยาบางชนิด หรือสารแปลกปลอม อยู่เป็นประจำ หรือมากเกินไป
8. ผู้ป่วยโรคติดเชื้อในระบบทางเดินปัสสาวะ
9. ผู้ป่วยโรคภูมิแพ้เซลล์ตัวเอง

ป้องกันโรคไต ต้องดูแลไตอย่างไร?



- ลดการทานอาหารเค็ม ๆ ลง เพื่อควบคุมความดันโลหิต เน้นกินผักผลไม้ซึ่งมีประโยชน์ต่อสุขภาพ
- ลดการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- รักษาและควบคุมน้ำหนักของตัวเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน หากตัวเองอ้วนเกินมาตรฐานให้พยายามลดน้ำหนัก
- ควบคุมความดันโลหิตให้อยู่ในระดับปกติ
- ผู้ป่วยเบาหวานต้องควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด เพื่อให้ได้อยู่ในระดับปกติ
- พักผ่อนให้เพียงพอ อย่าให้ร่างกายเหน็ดเหนื่อยอ่อนล้ามากเกินไป ควรนอนให้หลับสนิทอย่างน้อยวันละ 6 ชั่วโมง เพื่อไม่ให้ไม่ให้สุขภาพร่างกายทรุดโทรม
- หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ เพราะมีผลวิจัยชี้ว่า ไตของผู้สูบบุหรี่จะเสื่อมเร็วกว่าผู้ไม่สูบบุหรี่
- หลีกเลี่ยงการใช้ยาที่มีพิษต่อไต เช่น ยาแก้ปวดข้อ ปวดหลัง ทั้งชนิดรับประทานและแบบฉีด หากใช้ในขนาดสูง หรือนานเกินไป
- อย่าปล่อยให้เป็นโรคไตจน เพราะมีการศึกษาพบว่า ถ้ารักษาภาวะซิดหรือโรคไตจนให้ดี จะทำให้ไตเสื่อมช้าลงได้
- ป้องกันภาวะติดเชื้อ โดยเฉพาะการติดเชื้อในระบบทางเดินปัสสาวะที่ต้องรักษา เพื่อป้องกันไม่ให้ไตเสื่อม

ประชาสัมพันธ์การตรวจสุขภาพ ประจำปี 2565

รอบตรวจร่างกายทั่วไปโดยแพทย์

วันที่ 1 – 25 มีนาคม 2565

ณ อาคาร 10 ปี (ห้อง AUDITORIUM)

ลงทะเบียนตรวจตั้งแต่เวลา 08.00 – 15.00 น.

(ไม่หยุดพักเที่ยง)

**** รอบการตรวจร่างกายทั่วไปโดยแพทย์ เป็นการตรวจตามรายละเอียดดังนี้**

- ตรวจลักษณะทั่วไป, ผิวหนัง, ต่อมท่อน้ำเหลืองคอและต่อมไทรอยด์, ช่องปาก-ฟัน, ทรวงอก ปอด หัวใจ, ท้องและอวัยวะช่องท้อง, กระดูกสันหลัง, กล้ามเนื้อและเส้นเอ็นระบบประสาท, การได้ยินเสียงพูดคุย, ลักษณะแขน ขา, ตา หู คอ จมูก
- ผลการตรวจร่างกายโดยแพทย์ ต้องนำไปใช้ประกอบกับผลการตรวจทางห้องปฏิบัติการ เพื่อการออกใบรับรองแพทย์ สำหรับการทำงานในที่อวกาศและการทำงานบนที่สูง ประจำปี 2565 รวมทั้ง ใช้ในการรายงานผลกระทบทางสิ่งแวดล้อม (EIA) ของหน่วยงานท่าน

(สำนักงานระยอง)



สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ : คุณยุทธนา โทร. 1166,1187



Link : e-Health Book
เพื่อจองวันตรวจ

ใบรับรองแพทย์สำหรับ
การทำงานในที่อวกาศ
และการทำงานบนที่สูง
นางงานจ้กลับ
เพื่อใช้รับรองการทำงาน

ตรวจสุขภาพรอบตรวจร่างกายทั่วไปโดยแพทย์ ปี 2565 (สำนักงานระยอง)

ตรวจร่างกายทั่วไปโดยแพทย์
วันที่ 1 – 25 มีนาคม 2565

วัตถุประสงค์การตรวจสุขภาพประจำปี
โควิด-19 งานบริการสุขภาพจึงได้ดำเนินการตรวจ
สุขภาพรอบตรวจร่างกายทั่วไปโดยแพทย์ 2 รูปแบบ
ได้แก่

1. การตรวจร่างกายทั่วไปแบบ Off Line
หมายถึง การตรวจร่างกาย แบบแพทย์
แพทย์โดยตรง
2. การตรวจร่างกายทั่วไปแบบ On Line
หมายถึง การตรวจร่างกาย โดยผ่านระบบ
Internet พนักงานไม่ต้องเดินทางมาพบ
แพทย์โดยตรง

Good Health
Good Life

สุขภาพเป็นปัจจัยสำคัญของคน เรามีสิทธิ์
ที่จะยาวนานและตรวจสุขภาพตามข้อกำหนดกฎหมาย, EIA,
และรายงานผลกระทบสิ่งแวดล้อมประจำปี จึงขอเชิญพนักงาน
ทุกท่านมารับการตรวจสุขภาพรอบตรวจร่างกายโดยแพทย์
ตามกำหนด
ระหว่างวันที่ 1 – 25 มีนาคม 2565

ตรวจร่างกายทั่วไปโดยแพทย์แบบ
OFF LINE



กลุ่มเป้าหมาย
พนักงานที่เดินทางไป ที่นอกระบบปฏิบัติงาน

ใบรับรองแพทย์ประเภทการทำงาน เช่น
การทำงานในที่อวกาศ การทำงานบนที่สูง
คนประจำเรือ เป็นต้น

ใบพนักงานมาพบแพทย์ โดยตรง ณ ห้อง
Auditorium ตามวัน เวลา ที่จองไว้ในระบบ
E-Healthbook

- มาตรการป้องกัน Covid-19
- ไม่แสดงอาการ ATK ภายใน 7 วัน
ผ่าน WPC Daily Check in
 - มีฉากกั้นระหว่างแพทย์และพนักงาน
 - จำกัดจำนวนผู้เข้ารับการตรวจและระบบ
 - ตรวจสุขภาพขณะนั่ง ค้างรถตรวจ
 - อุปกรณ์ตรวจวัดอุณหภูมิและวัดชีพจรเป็นระบบ

ตรวจร่างกายทั่วไปโดยแพทย์แบบ
ON LINE

กลุ่มเป้าหมาย
พนักงานทั่วไป ที่ไม่สะดวกปฏิบัติงาน
พิเศษ เช่น พนักงานปฏิบัติงานส่วนงาน
เป็นต้น
ให้เข้ารับการตรวจร่างกายโดยแพทย์ผ่าน
ระบบ On Line (MS Team) โดยพนักงาน
ขอรับการตรวจร่างกายจากระบบที่ ตาม
วัน เวลา ที่จองไว้ในระบบ E-Healthbook



หมายเหตุ
กรณีพนักงานไม่ สามารถจองวันตรวจสุขภาพ
จากจากระบบ MS Team Off Line กรุณาติดต่อขอ
บริการสุขภาพ โทร. 1166
E-mail: goalzer@oec-ec.com



พนักงานที่เข้าตรวจร่างกายทั่วไปแบบ On Line ติดต่อรับสมุดผลการตรวจสุขภาพ
ที่ห้อง Auditorium ถึงวันที่ 25 มีนาคม 2565




ประกาศรายชื่อผู้ที่ได้รับรางวัล ตอบคำถามฉบับเดือนกุมภาพันธ์ 2565



ชลันธร ปรากฏแก้ว	PLHD
ทศวัฒน์ อิมเอิบ	PWPP
เกรียงศักดิ์ ศิริชุม	PWPP
กิตติ ปิ่นราช	PWPP
ปัญญา บุญยั้ง	PWPP

คำถามท้ายฉบับ

การป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจ เพื่อนๆ มีวิธีการปฏิบัติอย่างไร เพื่อไม่ให้เกิดโรคนี้ ?




Scan ส่งคำตอบ



???




ติดต่อรับของรางวัลที่ สำนักงาน QIMI ชั้น 8 อาคารตึก 10 ปี
(กระเป๋าน้ำ Goal Zero One Day Safety At Work)




วารสารด้านความปลอดภัย

ฉบับเดือนเมษายน 2565

หัวข้อเด่นประจำเดือน

สรรร หมา ฝาก

- ✖ โรคหลอดเลือดสมองและหัวใจ
- ✖ ประชาสัมพันธ์ โครงการ STOP ดิบ ดัน แดง
- ✖ สรุปเปรียบเทียบสายพันธุ์โอไมครอน จากตัวแม่ มาถึง BA.1 BA.2 BA.2.2 และลูกผสม XE กับ XJ

ชิง รางวัล

- ✖ ร่วมตอบคำถามท้ายฉบับ
- ✖ ประกาศรายชื่อผู้ได้รับรางวัล ฉบับเดือนมีนาคม 2565





โรคหลอดเลือดสมองและหัวใจ

โรคหลอดเลือดสมองและหัวใจ เป็นโรคที่พบบ่อย และเป็นสาเหตุของการเสียชีวิตของประชากรไทย ก่อให้เกิดความพิการเป็นการทุเลาของครอบครัว ส่งผลกระทบต่อสังคมและประเทศชาติ

ดังนั้นการรู้จักและรู้ทันโรคนี้นี้เพื่อหาทางป้องกันตนเองและครอบครัว จึงเป็นเรื่องที่ไม่ควรมองข้าม

โรคหลอดเลือดสมอง เป็นภาวะที่เกิดขึ้นเมื่อไขมันหรือลิ่มเลือดเกิดการอุดตัน แล้วเข้าไปค้างอยู่ในเส้นเลือดที่จะไปหล่อเลี้ยงสมอง ทำให้เซลล์สมองขาดออกซิเจนและถูกทำลายไป ซึ่งหากไม่ได้รับการรักษาจากแพทย์ที่ทันที่ ก็นำไปสู่ภาวะอัมพาตได้ หรือหากรุนแรงกว่านั้นคือเกิดภาวะเส้นเลือดสมองแตก ก็อาจถึงขั้นเสียชีวิตโดยกะทันหันได้

โรคหลอดเลือดหัวใจ เกิดจากความเสี่ยงของเส้นเลือด ผลจากการมีไขมันและการสะสมของหินปูนไปเกาะที่เส้นเลือดแดง จนเกิดการอุดตัน หรือเส้นเลือดปริแตกเกิดขึ้น จึงส่งผลให้กล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดไปเลี้ยง บางรายอาจเกิดการเสียชีวิตแบบเฉียบพลันได้



ปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรค ปัจจัยเสี่ยงที่ป้องกันไม่ได้

ครอบครัวมีประวัติเป็นหลอดเลือดหัวใจ

มีโรคประจำตัว เช่น เบาหวาน

ไขมันในเส้นเลือด ไตรกลีเซอไรด์ LDL HDL มีความผิดปกติ

ความดันโลหิตสูง

เพศชาย อายุ 45 ปี ขึ้นไป
เพศหญิง อายุ 50 ปี ขึ้นไป

- ๘ อายุ เมื่ออายุมากขึ้น หลอดเลือดก็จะเสื่อมตามไปด้วย
- ๘ เพศ พบว่าเพศชายมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรค มากกว่าเพศหญิง
- ๘ ภาวะการแข็งตัวของเลือดเร็วกว่าปกติส่งผลให้เกิด การจับตัวกันของเม็ดเลือดและมีลิ่มเลือดเกิดขึ้นได้ง่าย ปัจจัยที่ป้องกันได้
- ๘ ความดันโลหิตสูง
- ๘ เบาหวาน
- ๘ ไขมันในเลือดสูง ภาวะไขมันสะสมอยู่ตามผนังหลอดเลือด ทำให้กีดขวางการลำเลียงของเลือด
- ๘ โรคหัวใจ เช่น โรคลิ้นหัวใจผิดปกติ หัวใจเต้นผิดจังหวะ เป็นสาเหตุของการเกิดลิ่มเลือด ถ้าลิ่มเลือดไปที่หลอดเลือดสมอง ก็จะทำให้สมองขาดเลือดได้
- ๘ การสูบบุหรี่ สารนิโคตินและคาร์บอนมอนอกไซด์ ทำให้ปริมาณออกซิเจนลดลง และเป็นตัวทำลายผนังหลอดเลือด ทำให้หลอดเลือดแข็งตัว พบว่าการสูบบุหรี่เพียงอย่างเดียว เพิ่มความเสี่ยงต่อโรคหลอดเลือดสมอง ถึง 3.5 %
- ๘ การขาดการออกกำลังกาย




อาการเตือนของโรคหลอดเลือดสมอง

- ชาหรืออ่อนแรงที่ใบหน้า และ/หรือบริเวณแขนขา ครึ่งซีกของร่างกาย
- พูดไม่ชัด ปากเบี้ยว มุมปากตก น้ำลายไหล กลืนลำบาก
- ปวดศีรษะ เวียนศีรษะทันทีทันใด
- ตามัว มองเห็นภาพซ้อนหรือเห็นครึ่งซีก หรือตาบอดข้างเดียวทันทีทันใด
- เดินเซ ทรงตัวลำบาก

โรคหลอดเลือดหัวใจ

- การจุกแน่นหน้าอก จะมีอาการจุกบริเวณยอดอกตรงกลาง มักเป็นในขณะที่ออกกำลังกาย หลังจากหยุดออกกำลังกาย อาการเหล่านี้จะมีอาการเหนื่อยง่ายกว่าปกติ โดยเฉพาะเวลาออกแรงจากภาวะการบีบตัวของหลอดเลือดเป็นเวลานานๆ และอาจพบว่าหัวใจวาย คือบวมที่หน้า คอ และขา ร่วมกับก็ได้
- ภาวะหัวใจเต้นผิดปกติ อาจพบว่าจังหวะการเต้นของชีพจรมีสะดุดหรือไม่สม่ำเสมอ โดยท่านอาจตรวจเองโดยการจับชีพจรที่บริเวณข้อมือ ซึ่งถ้าทั้งไว้โดยไม่รักษา อาการจะเป็นบ่อยขึ้นและรุนแรงขึ้นเรื่อยๆ เช่น มีอาการหน้ามืดเป็นลมหมดสติ ผู้ป่วยโรคหลอดเลือดหัวใจตีบบางรายมีโอกาสตายเฉียบพลันได้






อาหารกับโรคหลอดเลือดสมองและหัวใจ

ที่ควรหลีกเลี่ยง

- ควรลดอาหารที่มีรสหวาน ได้แก่ ขนม ผลไม้รสหวาน ผลไม้เชื่อม น้ำเชื่อมบรรจุกระป๋อง อาหารหมักดอง
- ควรลดเครื่องดื่มที่มีรสหวาน น้ำหวาน น้ำอัดลม เครื่องดื่มชูกำลังหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ทุกชนิด
- หลีกเลี่ยงการกินอาหารที่มีไขมันอิ่มตัว ได้แก่ กะทิ ไขมันสัตว์ หนังสัตว์ และเนื้อสัตว์ติดมัน รวมทั้งอาหารแปรรูป
- ควรลดการรับประทานอาหารจุกจิกและไม่ตรงเวลา
- ควรลดอาหารที่เค็มซอสหรือน้ำปลา กะปิ ในอาหารที่รับประทาน หลีกเลี่ยงการใช้ผงชูรสในการปรุงอาหาร
- หลีกเลี่ยงอาหารที่มีรสเค็มจัดหรือมีปริมาณโซเดียมสูง เช่น ถั่วอบเนย ข้าวโพดคั่ว อาหารแปรรูปต่างๆ
- เลือกใช้น้ำมันพืชปรุงอาหาร เช่น น้ำมันรำข้าว น้ำมันถั่วเหลือง การทอดหรือผัด หรือใช้วิธีนึ่ง ย่าง อบ ต้ม
- เลือกกินอาหารที่มีเส้นใยเพิ่มขึ้น เช่น ผัก เลือกรับประทานได้ในชนิดที่ไม่ทำให้น้ำตาลในเลือดเพิ่มสูงขึ้น
- เลือกดื่มนมพร่องมันเนย นมไม่มีไขมัน



โรคหลอดเลือดสมอง รู้ได้เร็ว รักษาได้ทัน

สัญญาณเตือน

- F (Face)** ใบหน้าเบี้ยว ขยับไม่ได้
- A (Arm)** แขนขาอ่อนแรง หยิบของลำบาก เดินเซ
- S (Speech)** ลิ้นแข็ง พูดไม่ชัด พูดซ้ำซาก
- T (Time)** ควรมาโรงพยาบาลเพื่อขอความช่วยเหลือ ภายใน 3 ชั่วโมง

การป้องกัน

- ไม่สูบบุหรี่
- ควบคุมโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคไต โรคหัวใจ
- ไม่ใช้ยาเสพติด
- หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

สาเหตุ

ร้อยละ 80-90 ของภาวะโรคหลอดเลือดสมองเกิดจากหลอดเลือดอุดตัน

ร้อยละ 10-20 เกิดจากสาเหตุอื่น

- การติดเชื้อ เช่น วัณโรคปอดอักเสบ
- การบาดเจ็บ
- การเปลี่ยนแปลงของหลอดเลือด
- การบาดเจ็บจากอุบัติเหตุ
- การบาดเจ็บจากโรคหัวใจ
- การบาดเจ็บจากโรคไต
- การบาดเจ็บจากโรคตับ
- การบาดเจ็บจากโรคเบาหวาน
- การบาดเจ็บจากโรคความดันโลหิตสูง
- การบาดเจ็บจากโรคไขมันในเลือดสูง
- การบาดเจ็บจากโรคความดันโลหิตสูง

สายด่วน โทร. 1669

เจ็บป่วยฉุกเฉิน

ขอรถฉุกเฉินฟรี โทร. 24 ชั่วโมง

โรคหลอดเลือดหัวใจและสมอง ภัยร้ายใกล้ตัว

โครงการ **Stop** ติบ ตัน แถก



มาร่วมเรียนรู้และหาจุดป้องกันกับแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ

ขอเชิญสมัครอบรม

รุ่นที่ 1 วันที่ 20 เมษายน 2565 เวลา 14.00 - 17.00 น.
 รุ่นที่ 2 วันที่ 22 เมษายน 2565 เวลา 14.00 - 17.00 น.
 รุ่นที่ 3 วันที่ 27 เมษายน 2565 เวลา 14.00 - 17.00 น.
 รุ่นที่ 4 วันที่ 29 เมษายน 2565 เวลา 14.00 - 17.00 น.

อบรมผ่าน MS Team

รับสมัครเข้าอบรมถึงวันที่ 18 เมษายน 2565



Scan ประเมินความเสี่ยงโรค



Scan สมัครอบรม

ด้วยความหวังใจจากทีมงานวิชาการ QIHI และงานบริการสุขภาพ HR



Goal
zer

สรุปเปรียบเทียบสายพันธุ์โอมิครอน จากตัวแม่มาถึง BA.1 BA.2 BA.2.2 และลูกผสม XE กับ XJ

จัดว่าเป็นเชื้อไวรัสโควิดที่กลายพันธุ์เร็วและแพร่กระจายมากที่สุดเท่าที่ได้สำหรับโควิดโอมิครอน ที่ตอนนี้แตกออกเป็น 5 สายพันธุ์แล้ว แต่ละสายพันธุ์มีอาการและความรุนแรงเหมือนและแตกต่างกันอย่างไร ประชาชนต้องเฝ้าระวังอย่างไรบ้าง เรารวมข้อมูลมาให้แล้ว

1 โอมิครอน สายพันธุ์ BA.1

ค้นพบครั้งแรกที่ทวีปแอฟริกาได้เมื่อเดือนพฤศจิกายนปี 2564 โดยองค์การอนามัยโลก (WHO) จัดให้เป็นสายพันธุ์ที่อยู่ในระดับน่ากังวล มีรหัสไวรัสคือ BA.1 ปัจจุบันมีการระบาดลามไปในหลายประเทศทั่วโลกแล้วและมีจำนวนผู้ติดเชื้อเพิ่มขึ้นต่อเนื่อง เพราะสามารถแพร่เชื้อและเข้าสู่ร่างกายได้ง่ายขึ้น เมื่อเทียบกับสายพันธุ์เบตา และเดลตา รวมทั้งยังมีแนวโน้มด้านประสิทธิภาพวัคซีนอีกด้วย คนที่เคยติดเชื้อโควิด-19 มีโอกาสที่จะติดเชื้อซ้ำได้จากโควิดสายพันธุ์โอมิครอน

นอกจากนี้ยังไม่มีข้อมูลว่าทำให้ประสิทธิภาพของวัคซีนลดลง หรือหลักันวัดขึ้นได้มากกว่าสายพันธุ์โอมิครอนอื่นๆ เหตุผลที่ทำให้สายพันธุ์ BA.2.2 ในไทยไม่ระบาดหนักเหมือนที่ฮ่องกง เป็นเพราะว่ามีสายพันธุ์ BA.1 และ BA.2 มาจับจองพื้นที่ระบาดไปก่อนแล้วนั่นเอง

2 โอมิครอน สายพันธุ์ BA.2

ค้นพบเมื่อเดือนมกราคม 2565 ซึ่งองค์การอนามัยโลก (WHO) เรียกว่าไวรัสโควิด-19 สายพันธุ์โอมิครอน BA.2 แม้จะแพร่ระบาดได้ง่ายกว่าสายพันธุ์ BA.1 แต่ไม่พบความรุนแรงที่แตกต่าง หรือมากกว่าสายพันธุ์ BA.1 แต่อย่างใด สิ่งที่น่ากังวลก็คือโอมิครอน สายพันธุ์ BA.2 แพร่เชื้อได้มากกว่าโอมิครอนตัวแม่ถึง 30% และยังหลบหลีกภูมิคุ้มกันจากการฉีดวัคซีนได้มากกว่าโอมิครอนตัวแม่ จนเป็นที่มาของฉายา 'โอมิครอนสองหน' ทำให้ขณะนี้ โอมิครอน BA.2 กลายเป็นเชื้อโควิด-19 สายพันธุ์หลักที่ครองโลก พบผู้ติดเชื้อมากที่สุดเกือบ 86% ของผู้ติดเชื้อโควิด-19 ทั้งหมดทั่วโลก

3 โอมิครอน สายพันธุ์ BA.2.2

ค้นพบเมื่อเดือนมีนาคม 2565 ที่ฮ่องกง ซึ่งเกิดจากการกลายพันธุ์ของโอมิครอนเดิมที่ระบาดอย่างหนักในฮ่องกงจนพัฒนาเป็นสายพันธุ์ใหม่ เป็นสายพันธุ์ที่หลายคนกังวล เพราะมีผู้เสียชีวิตในฮ่องกงเพิ่มสูงขึ้น จนมีสถิติสูงสุดในโลก แต่จากการที่พบผู้ป่วยสายพันธุ์ BA.2.2 ในไทย ไม่มีอาการรุนแรง และไม่พบผู้เสียชีวิตมากไปกว่าสายพันธุ์อื่นๆ รวมถึงการแพร่เชื้อก็ไม่รวดเร็วกว่าสายพันธุ์อื่นๆ ด้วยเช่นกัน

4 โอมิครอน สายพันธุ์ XE

เมื่อวันที่ 31 มีนาคม ที่ผ่านมา ทางองค์การอนามัยโลก (WHO) ได้ประกาศเตือนเกี่ยวกับโอมิครอนลูกผสมสายพันธุ์ใหม่ XE ที่ผสมกันระหว่างโอมิครอน BA.1+BA.2 ว่าอาจเป็นเชื้อโควิด-19 ที่แพร่กระจายเร็วที่สุด โดยถูกพบครั้งแรกในสหราชอาณาจักร ตั้งแต่เดือนมกราคม 2565 ขณะนี้มีคนติดเชื้อแล้วกว่า 600 ราย ขณะที่ฮ่องกงยืนยันพบผู้ติดเชื้อโอมิครอน XE แล้ว 2 ราย และพบผู้ติดเชื้อที่ไทยแล้ว 1 ราย สิ่งที่ต้องเฝ้าระวังคือ โอมิครอนสายพันธุ์ XE พัฒนาความสามารถด้านการแพร่เชื้อได้เร็วกว่าสายพันธุ์ BA.2 ถึง 10% และแพร่ได้รวดเร็วกว่าโอมิครอนสายพันธุ์ดั้งเดิม (BA.1) ถึง 43% จากนี้ไปต้องใช้เวลาเป็นเครื่องพิสูจน์ว่าสายพันธุ์ลูกผสม "XE" จะกลายเป็นคลื่นระลอกใหม่ที่จะระบาดไปทั่วโลก และเข้ามาแทนที่ BA.2 ได้หรือไม่

5 โอมิครอน สายพันธุ์ XJ

นอกจากสายพันธุ์ XE แล้ว ตอนนี้ยังมีโอมิครอน สายพันธุ์ XJ ซึ่งเป็นโควิดลูกผสมระหว่างสายพันธุ์ย่อยโอมิครอน BA.1 และ BA.2 ซึ่งพบครั้งแรกที่ประเทศฟินแลนด์ และพบผู้ติดเชื้อในไทยแล้ว 1 ราย จุดเด่นคือมีความสามารถในการหลบเลี่ยงภูมิคุ้มกัน ส่วนความสามารถในการแพร่ระบาด ความรุนแรงของอาการในสายพันธุ์ XJ เมื่อดูจากที่สนับสนุนจากรมบจใหม่แล้ว ผู้เชี่ยวชาญหลายท่านลงความเห็นว่าไม่น่าจะแตกต่างไปจากโอมิครอน สายพันธุ์ BA.1 และ BA.2


อาการโควิดโอมิครอนทั่วไป เป็นอย่างไร

- 54% มีอาการไอ
- 37% มีอาการเจ็บคอ
- 29% มีอาการมีไข้
- 15% มีอาการปวดกล้ามเนื้อ
- 12% มีอาการมีน้ำมูก
- 10% มีอาการปวดศีรษะ
- 5% มีอาการหายใจลำบาก
- 2% มีอาการได้กลิ่นลดลง

อย่างไรก็ตาม แม้ว่าอาการในช่วงแรกติดเชื้อจะไม่รุนแรง แต่ก็สามารถพัฒนาอาการรุนแรงขึ้นได้ โดยเฉพาะผู้ที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยง มีโรคประจำตัว ดังนั้นจึงไม่ควรชะล่าใจ ยังคงระมัดระวังป้องกันความเสี่ยงจากการติดเชื้อโควิดเช่นเดิม นั่นคือสวมหน้ากากอนามัยทุกครั้งเมื่ออยู่ในที่แออัด หรือมีผู้คนจำนวนมาก เพราะโอมิครอนสามารถแพร่เชื้อได้ง่าย พยายามหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารร่วมกัน และเว้นระยะห่าง

สำหรับผู้เสียชีวิตจากการติดเชื้อโควิดโอมิครอนส่วนใหญ่เป็นผู้ที่ยังไม่ได้รับวัคซีน ดังนั้นการฉีดวัคซีนป้องกันโควิด-19 จึงมีความจำเป็นและสำคัญอย่างยิ่ง ถึงแม้จะไม่ได้ช่วยป้องกันการติดเชื้อ แต่ก็ช่วยลดความรุนแรงของโรคได้ให้ขึ้นอย่างเห็นได้ชัด

ข้อมูลอ้างอิง: WHO, กระทรวงสาธารณสุข, กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์, ศูนย์จีโนมทางการแพทย์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี



Goal
zer

สรุปเปรียบเทียบสายพันธุ์โอมิครอน จากตัวแม่มาถึง BA.1 BA.2 BA.2.2 และลูกผสม XE กับ XJ

4 โอมิครอน สายพันธุ์ XE

เมื่อวันที่ 31 มีนาคม ที่ผ่านมา ทางองค์การอนามัยโลก (WHO) ได้ประกาศเตือนเกี่ยวกับโอมิครอนลูกผสมสายพันธุ์ใหม่ XE ที่ผสมกันระหว่างโอมิครอน BA.1+BA.2 ว่าอาจเป็นเชื้อโควิด-19 ที่แพร่กระจายเร็วที่สุด โดยถูกพบครั้งแรกในสหราชอาณาจักร ตั้งแต่เดือนมกราคม 2565 ขณะนี้มีคนติดเชื้อแล้วกว่า 600 ราย ขณะที่ฮ่องกงยืนยันพบผู้ติดเชื้อโอมิครอน XE แล้ว 2 ราย และพบผู้ติดเชื้อที่ไทยแล้ว 1 ราย สิ่งที่ต้องเฝ้าระวังคือ โอมิครอนสายพันธุ์ XE พัฒนาความสามารถด้านการแพร่เชื้อได้เร็วกว่าสายพันธุ์ BA.2 ถึง 10% และแพร่ได้รวดเร็วกว่าโอมิครอนสายพันธุ์ดั้งเดิม (BA.1) ถึง 43% จากนี้ไปต้องใช้เวลาเป็นเครื่องพิสูจน์ว่าสายพันธุ์ลูกผสม "XE" จะกลายเป็นคลื่นระลอกใหม่ที่จะระบาดไปทั่วโลก และเข้ามาแทนที่ BA.2 ได้หรือไม่

5 โอมิครอน สายพันธุ์ XJ

นอกจากสายพันธุ์ XE แล้ว ตอนนี้ยังมีโอมิครอน สายพันธุ์ XJ ซึ่งเป็นโควิดลูกผสมระหว่างสายพันธุ์ย่อยโอมิครอน BA.1 และ BA.2 ซึ่งพบครั้งแรกที่ประเทศฟินแลนด์ และพบผู้ติดเชื้อในไทยแล้ว 1 ราย จุดเด่นคือมีความสามารถในการหลบเลี่ยงภูมิคุ้มกัน ส่วนความสามารถในการแพร่ระบาด ความรุนแรงของอาการในสายพันธุ์ XJ เมื่อดูจากที่สนับสนุนจากรมบจใหม่แล้ว ผู้เชี่ยวชาญหลายท่านลงความเห็นว่าไม่น่าจะแตกต่างไปจากโอมิครอน สายพันธุ์ BA.1 และ BA.2

อาการโควิดโอมิครอนทั่วไป เป็นอย่างไร

- 54% มีอาการไอ
- 37% มีอาการเจ็บคอ
- 29% มีอาการมีไข้
- 15% มีอาการปวดกล้ามเนื้อ
- 12% มีอาการมีน้ำมูก
- 10% มีอาการปวดศีรษะ
- 5% มีอาการหายใจลำบาก
- 2% มีอาการได้กลิ่นลดลง

อย่างไรก็ตาม แม้ว่าอาการในช่วงแรกติดเชื้อจะไม่รุนแรง แต่ก็สามารถพัฒนาอาการรุนแรงขึ้นได้ โดยเฉพาะผู้ที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยง มีโรคประจำตัว ดังนั้นจึงไม่ควรชะล่าใจ ยังคงระมัดระวังป้องกันความเสี่ยงจากการติดเชื้อโควิดเช่นเดิม นั่นคือสวมหน้ากากอนามัยทุกครั้งเมื่ออยู่ในที่แออัด หรือมีผู้คนจำนวนมาก เพราะโอมิครอนสามารถแพร่เชื้อได้ง่าย พยายามหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารร่วมกัน และเว้นระยะห่าง

สำหรับผู้เสียชีวิตจากการติดเชื้อโควิดโอมิครอนส่วนใหญ่เป็นผู้ที่ยังไม่ได้รับวัคซีน ดังนั้นการฉีดวัคซีนป้องกันโควิด-19 จึงมีความจำเป็นและสำคัญอย่างยิ่ง ถึงแม้จะไม่ได้ช่วยป้องกันการติดเชื้อ แต่ก็ช่วยลดความรุนแรงของโรคได้ให้ขึ้นอย่างเห็นได้ชัด

ข้อมูลอ้างอิง: WHO, กระทรวงสาธารณสุข, กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์, ศูนย์จีโนมทางการแพทย์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี




ประกาศรายชื่อผู้ที่ได้รับรางวัล ตอบคำถามฉบับเดือนมีนาคม 2565



สฤณา ลิทธิสุขุม	PEGA
ศุภวุฒิ งามสุวรรณ	RCHS
ชลธิ์ สรรพโชติ	PWPP
กิตติศักดิ์ มั่นถึง	PWPP
เจษฎา แสงเดช	PWPP



คำถามท้ายฉบับ

ปัจจัยที่เป็นสาเหตุของโรคหลอดเลือดสมองมีอะไรบ้าง ?







???

Scan ส่งคำตอบ




ติดต่อรับของรางวัลที่ สำนักงาน QIMI ชั้น 8 อาคารตึก 10 ปี

(กรุณานำ Goal Zero One Day Safety At Work)



ประจำเดือนมกราคม 2565

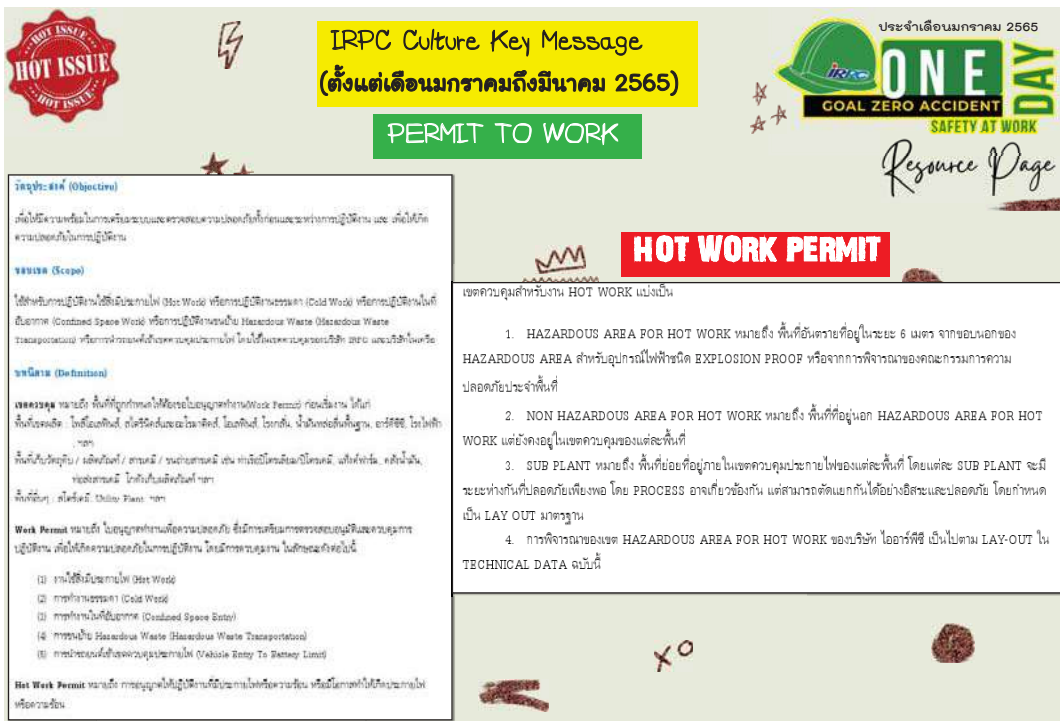


วาระสารทศกษีเยว ประจำเดือนมกราคม 2565

เรื่องเด่นในฉบับ

- Key Message Culture IRPC : Permit to work = Hot work permit
- Behavior Safety Management (BSM)
- ความปลอดภัยในโรงงานอุตสาหกรรม
- One Day Safety at Work : One Day Safety at Work Activity's
- We are stay safe together : เราจะปลอดภัยไปด้วยกัน : หยุดยาวปลายปี ขับขี่ปลอดภัย ห่างไกล COVID-19
- ตอบคำถามท้ายวาระสารทศกษีเยว
- กิจกรรม One day safety at work

ทำวันนี้ให้เป็นวันที่ปลอดภัยของเรา



[illegible]

ความปลอดภัยในโรงงานอุตสาหกรรม

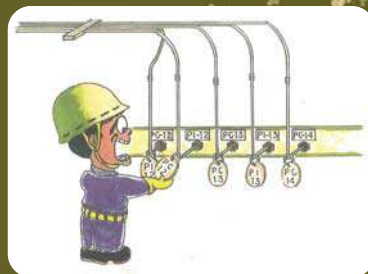
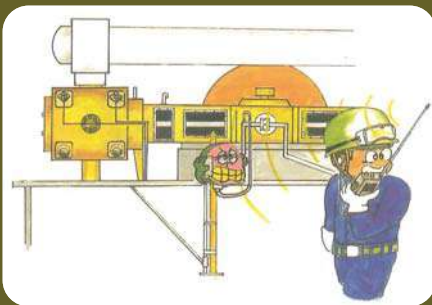


สัญญาณเกิดปัญหาทำให้มาตรวัดทำงานปกติ !

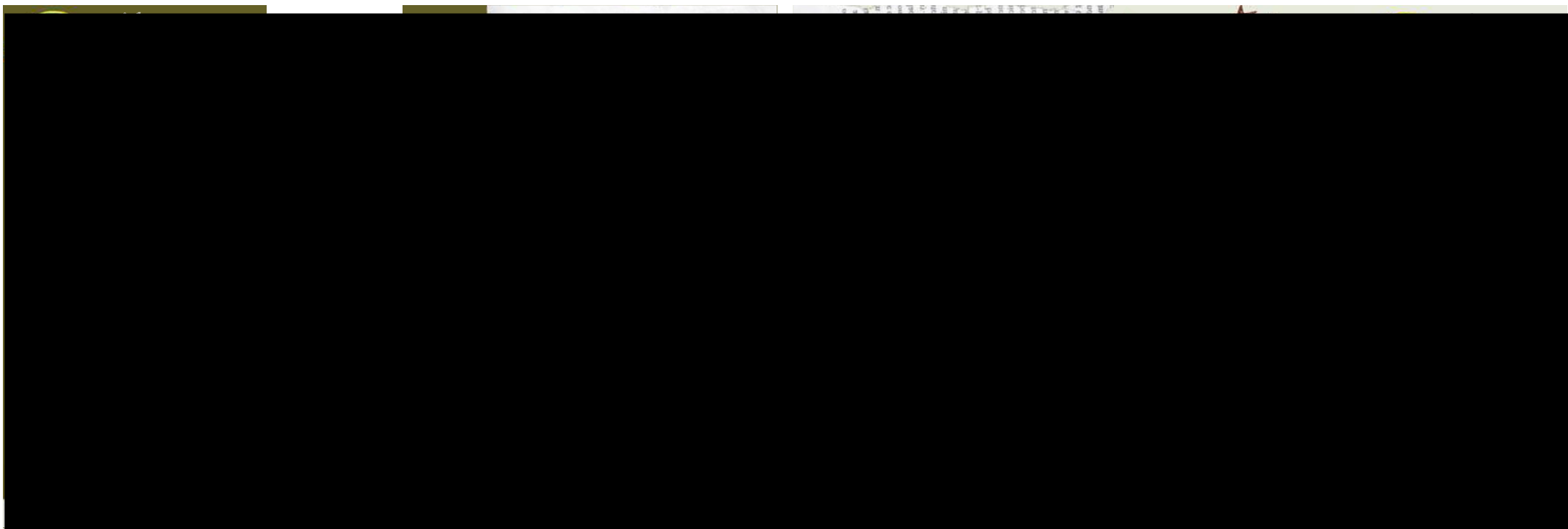
ตัวอย่างที่ 1 ขณะที่กำลังตรวจสอบตามปกติ ได้ใช้งานเครื่อง Transceiver ที่อยู่ใกล้กับเครื่องอัดอากาศเชื่อมต่อกับห้องเครื่องวัด ปรากฏว่าอุณหภูมิของการจ่ายน้ำมันของเครื่องอัดอากาศเกิดความผิดปกติ จึงได้ตรวจสอบอีกครั้งโดยใช้งานจากส่วน Sensor ภายใน 3 เมตร แต่ก็ยังเป็นสภาพเดิม จึงสรุปได้ว่าเกิดจากสัญญาณมีปัญหาทำให้เครื่องวัดอุณหภูมิผิดปกติ

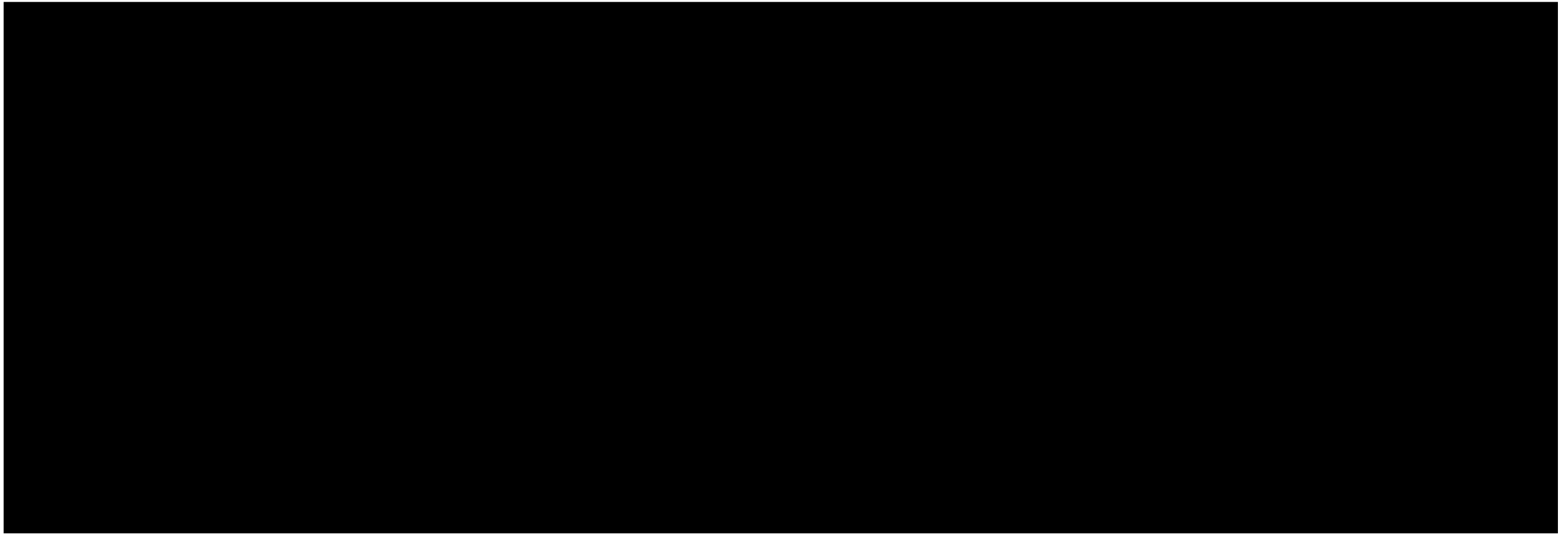
ติดตั้งท่อสัญญาณแรงดันสลับกัน

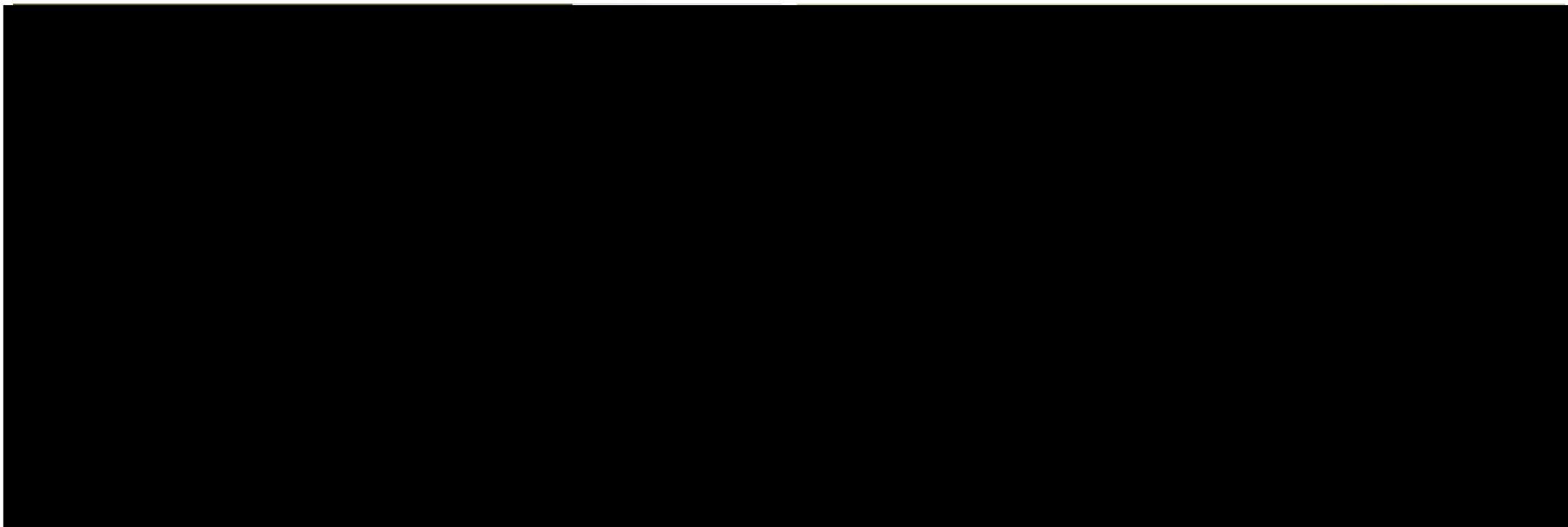
ตัวอย่างที่ 1 พนักงานต้องจะปรับแรงดันภายใน แทงค์สินค้า แต่ปรากฏว่าค่าแรงดันไม่มีการตอบสนอง เมื่อตรวจสอบจึงพบว่าติดตั้งท่อส่งสัญญาณผิดพลาด













ประจำเดือนมกราคม 2565

IRPC Culture Activity

บุคคลตัวอย่างด้านความปลอดภัย ปี 2565

บุคคลตัวอย่างด้านความปลอดภัย

กลุ่มเป้าหมาย

พนักงาน IRPC ฝ่าย PD, MA, AL, RD, TL และผู้รับเหมา

พิจารณาคัดเลือกบุคคลที่เป็นตัวอย่างด้านความปลอดภัย โดยแบ่งเป็น ดังนี้

- พนักงานตัวอย่างไออาร์พีซี
 - ผู้บริหารตัวอย่างด้านความปลอดภัย (ตั้งแต่ PG 9 ขึ้นไป) พิจารณาคัดเลือกเป็นรายไตรมาส
 - หัวหน้างานตัวอย่างด้านความปลอดภัย พิจารณาคัดเลือกเป็นรายเดือน
 - พนักงานตัวอย่างด้านความปลอดภัย พิจารณาคัดเลือกเป็นรายเดือน
 - Safety man ตัวอย่าง พิจารณาคัดเลือกเป็นรายเดือน
- ผู้รับเหมาตัวอย่างด้านความปลอดภัย พิจารณาคัดเลือกเป็นรายไตรมาส
 - หัวหน้างานตัวอย่าง
 - จป ตัวอย่าง
 - FW ตัวอย่าง
 - ผู้ปฏิบัติงานตัวอย่าง

สามารถส่งรายชื่อที่ผ่านการพิจารณาได้ที่ Safety พื้นที่

ดูรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ QR CODE โครงการ



SCAN ME



ประจำเดือนมกราคม 2565

กิจกรรม

one day safety at work

- ตอบคำถามชิงของที่ระลึกในวารสารหมวกเขียว และ Occ. Health News ประจำทุกเดือน
- รายงาน Near miss ใน IdMS ในพื้นที่ทำงานของตน
- “คิดดี ทำดี มีรางวัล”
- แชร์ประสบการณ์ทั้งนอกงานและในงาน
- พนักงานตัวอย่าง
- พนักงานขับรถ“โฟล์คลิฟท์” ดีเด่น

ร่วมกิจกรรมก่อนได้ของที่ระลึกก่อนใคร



SCAN ME



กติกาง่าย ๆ เพียงร่วมกิจกรรม Goal zero One day safety at work รับของที่ระลึก

one Day Safety at Work

กลุ่มเป้าหมาย : พนักงาน IRPC พนักงาน Outsource ผู้พามา

กิจกรรม Goal zero One day Safety at work

- ตอบคำถามชิงของที่ระลึกในวารสารหมวกเขียว และ Occ. Health News ประจำทุกเดือน
- รายงาน Near miss ใน IdMS ในพื้นที่ทำงานของตน
- “คิดดี ทำดี มีรางวัล”
- แชร์ประสบการณ์ทั้งนอกงานและในงาน
- พนักงานตัวอย่าง
- พนักงานขับรถ“โฟล์คลิฟท์” ดีเด่น

ขอเชิญชวน
มาร่วมเป็นส่วนหนึ่งในการ
“ทำวันนี้ให้เป็นวันที่ปลอดภัยของเราทุกคน”



SCAN ME



ด้วยความปรารถนาดีจาก : สำนักงานอ่าวพร้าว

และศูนย์อุตสาหกรรม



ประจำเดือนกุมภาพันธ์ 2565

เรื่องเด่นในฉบับ

- Key Message Culture IRPC : Permit to work = Confine work permit
- Behavior Safety Management (BSM)
- ความปลอดภัยในโรงงานอุตสาหกรรม
- One Day Safety at Work : One Day Safety at Work Activity's
- We are stay safe together : การเดินทาง และการข้ามถนนที่ถูกต้อง
- ตอบคำถามทำวารสารหมวกเขียว
- กิจกรรม One day safety at work

ทำวันนี้ให้เป็นวันที่ปลอดภัยของเรา



IRPC Culture Key Message (ตั้งแต่เดือนมกราคมถึงมีนาคม 2565)

PERMIT TO WORK



CONFINE WORK PERMIT

ผู้ช่วยเหลือที่ทางเข้าออก (กรณีงานในที่อับอากาศ) หมายถึง บุคคลของผู้ปฏิบัติงานคนหนึ่งหรือหลายคนตาม ความเป็น ที่ผ่านการอบรมหลักสูตรความปลอดภัยในการทำงานในที่อับอากาศตามที่กำหนดไว้ในกฎกระทรวง กำหนดมาตรฐานในการบริหารและการจัดการด้านความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงานในที่อับอากาศ พ.ศ. 2562 มีหน้าที่ เป็นผู้ช่วยเหลือพร้อมอุปกรณ์ช่วยเหลือ และช่วยชีวิตที่เหมาะสมกับลักษณะงาน คอยเฝ้าดูแลบริเวณทางเข้าออกที่อับอากาศตลอดเวลาที่การทำงานในที่อับอากาศ โดยให้สามารถติดต่อสื่อสารกับผู้ปฏิบัติงานได้ เพื่อช่วยเหลือผู้ปฏิบัติงานออกจากที่อับอากาศ

ต้องผ่านการอบรมหลักสูตรความปลอดภัยในการทำงานในที่อับอากาศและมีใบรับรองแพทย์ (ผลตรวจสุขภาพสำหรับทำงานในที่อับอากาศ) ตรวจวัดก่อนเริ่มงานและระหว่างปฏิบัติงานทุก 2 ชั่วโมง

Confined Space Entry Permit หมายถึง การอนุญาตให้ผู้ปฏิบัติงานในที่อับอากาศ โดยที่อับอากาศ หมายถึง ที่ซึ่งมีทางเข้าออกจำกัดและไม่ได้ออกแบบไว้สำหรับเป็นสถานที่ทำงานอย่างต่อเนื่องเป็นประจำ และมีสภาพอันตรายหรือมีบรรยากาศอันตราย เช่น อุโมงค์ บ่อ หลุม ห้องใต้ดิน ห้องนรก กังนํ้ามัน ถังเก็บสารเคมี ถังปฏิริยา ไฟโล ท่อ เตา ภาชนะหรือสิ่งอื่นที่มีลักษณะคล้ายกัน ซึ่งเป็นไปตามกฎกระทรวงแรงงาน “กำหนดมาตรฐานในการบริหารและการจัดการด้านความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงานในที่อับอากาศ พ.ศ. 2562”

ผู้ปฏิบัติงานแจ้งความประสงค์ในการปฏิบัติงานแก่เจ้าของพื้นที่ หรือยื่น Work Permit ที่ออกและลงนามโดยผู้ควบคุมงาน IRPC ต่อเจ้าของพื้นที่ พร้อมทั้งแนบการประเมินความเสี่ยงงานรวมถึงงานที่ IRPC ดำเนินการเอง เพื่อตรวจสอบลักษณะ รายละเอียดงาน ความเสี่ยงของงานและความเสี่ยงของพื้นที่ที่ปฏิบัติงานก่อนการพิจารณา รวมถึงใบอนุญาตทำงานเจ้าของพื้นที่พิจารณาลักษณะงานตาม Work Permit และงานที่ต้องให้ผู้ปฏิบัติงานเฉพาะด้าน ให้เจ้าของพื้นที่พิจารณาเพิ่มเติมการตรวจสอบเป็นพิเศษ

Confined Space Entry Work Permit

เวลาทำงานปกติ : พนักงานระดับตั้งแต่ผู้จัดการงานบำรุงรักษาพื้นที่ ลงลายมือชื่อร่วมกับผู้จัดการเจ้าของพื้นที่

นอกเวลาทำงานปกติ : พนักงานระดับตั้งแต่ผู้จัดการงานบำรุงรักษาพื้นที่ ลงลายมือชื่อร่วมกับผู้จัดการเจ้าของพื้นที่

IRPC Culture Activity บุคคลตัวอย่างด้านความปลอดภัย ปี 2565

บุคคลตัวอย่างด้านความปลอดภัย

กลุ่มเป้าหมาย

พนักงาน IRPC ฝ่าย PD, MA, AL, RD, TL และผู้รับเหมา

พิจารณาคัดเลือกบุคคลที่เป็นตัวอย่างด้านความปลอดภัย โดยแบ่งเป็น ดังนี้

1. พนักงานตัวอย่างไออาร์พีซี

1. ผู้บริหารตัวอย่างด้านความปลอดภัย (ตั้งแต่ PG 9 ขึ้นไป) พิจารณาคัดเลือกเป็นรายไตรมาส
2. หัวหน้างานตัวอย่างด้านความปลอดภัย พิจารณาคัดเลือกเป็นรายเดือน
3. พนักงานตัวอย่างด้านความปลอดภัย พิจารณาคัดเลือกเป็นรายเดือน
4. Safety man ตัวอย่าง พิจารณาคัดเลือกเป็นรายเดือน

2. ผู้รับเหมาตัวอย่างด้านความปลอดภัย พิจารณาคัดเลือกเป็นรายไตรมาส

1. หัวหน้างานตัวอย่าง
2. จป ตัวอย่าง
3. FW ตัวอย่าง
4. ผู้ปฏิบัติงานตัวอย่าง

สามารถส่งรายชื่อที่ผ่านการพิจารณาได้ที่ Safety พื้นที่





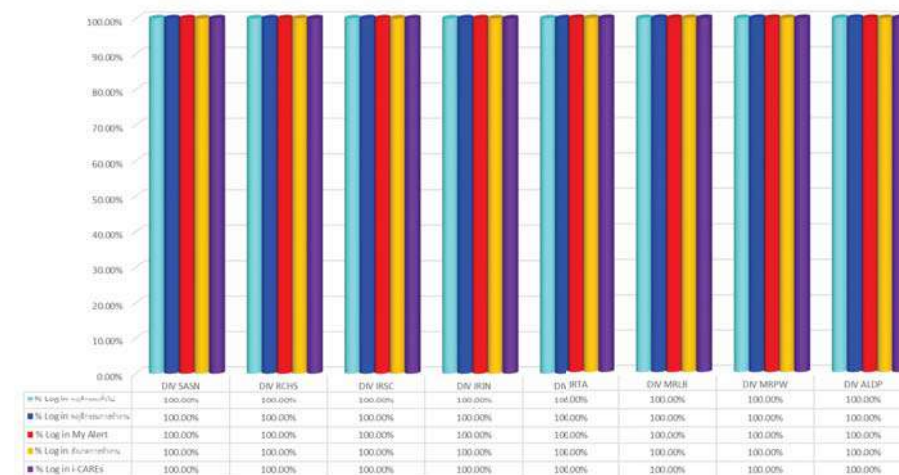
คือ วัฒนธรรมความปลอดภัยไออาร์พีซี

หมายเหตุ ๑ การนับสถิติการดีอีโปรแกรมจะนับจากจำนวนการเข้า Login ในระบบ

๑. เสนอที่ไม่เกี่ยวข้องกับตนเองสามารถแจ้งให้ **PG 8 UP** (ในหน่วยงานของตนเอง) ตั้งค่าไม่เกี่ยวข้องได้



หน่วยงานที่บันทึกได้ 100 เปอร์เซ็นต์ ครบทุกพฤติกรรมทั่วไป/ พฤติกรรมการทำงาน/ My Alert / แจ้งเหตุการณ์ทำงาน/ i-CAREs



ความปลอดภัยในโรงงานอุตสาหกรรม

ดึงเอาไม้กั้นออก!

ตัวอย่างที่ 1 ในขณะที่มีการตรวจสอบการทำงานก่อนที่จะเริ่มเดินเครื่องในพบว่าพนักงานลืมเอาไม้กั้นออก!



ประจำปีงบประมาณ 2565

ของเหตุการณ์ในวาล์วฉุกเฉิน

ขณะที่ตรวจสอบการทำงาน Steam cut in valve ที่ใช้เพื่อหยุดการทำงานฉุกเฉิน พบว่าไม้ทำงาน ส่วนเกิดจากมีปัญหามาถึงในเมื่อสิ่งทำให้ส่วนเร่งปฏิกิริยาเกิดโผล่ในทิศทางกลับกันและติดกับวาล์ว



ประจำปีงบประมาณ 2565

one Day safety at work Activity's

คุณชวลิต ประธานเจ้าหน้าที่บริหารและกรรมการผู้จัดการใหญ่



One Day safety at work Activity's

คุณวรุตน์ ศิวะเพ็ชรานาท ร่วมด้วย คุณสมบุญ ผู้จัดการ
ฝ่าย PWPP , คุณวิชัย ผู้จัดการฝ่าย INQI,
คุณวิมลพร ผู้จัดการ PWWT, คุณเคี่ยม ผู้จัดการ QISF และ
หน่วยงาน QISF ลงพื้นที่ Walk&Talk
i-CAREs วันที่ 14 มกราคม 2565



คุณอภิชาติ วงษ์พานิช ผู้ช่วยฯ ร่วมด้วย คุณวิช
รพงศ์ ผู้จัดการฝ่าย OPOL , คุณเด่นรัฐ ผู้จัดการ
ส่วน OLHU คุณวรพัทธ์ ผู้จัดการ TEPS และ
หน่วยงาน QISF ลงพื้นที่ Walk&Talk i-CAREs

One Day safety at work Activity's



คุณพยม บุญยัง ผู้ช่วยฯ ร่วมด้วย คุณณัฐพร ผู้จัดการ
RMCL, คุณลิขิตสิทธิ์ ICRD, คุณศัญชัย ICRD, ชัชวินทร์ ICRD,
คุณศุภศักดิ์ ICRD, และหน่วยงาน QISF ลงพื้นที่ Walk&Talk

คุณชาญชัย ชุณหพันธ์ ผู้ช่วยฯ ร่วมด้วย คุณสมโชค
ผู้จัดการฝ่าย EMMP , คุณณรงค์ ผู้จัดการฝ่าย EMIR
คุณจักราพงษ์ ผู้จัดการฝ่าย EMMR, คุณการันต์

One Day Safety at Work Activity๑



One Day Safety at Work Activity๑

คุณทึวฯ ผู้จัดการฝ่าย OPSA ร่วมทึจทรรุ Walk&Talk.





ประจำเดือนกุมภาพันธ์ 2565

คุณไพโรจน์ ผู้จัดการฝ่าย ORRC i-CAREs Walk & Talk



คุณวิทวัส ผู้จัดการฝ่าย ICAL i-CAREs Walk & Talk พื้นที่ ALPO LAB



ประจำเดือนกุมภาพันธ์ 2565

ประจำเดือนกุมภาพันธ์ 2565

WE ARE STAY SAFE TOGETHER

เราจะปลอดภัยไปด้วยกัน : การเดินทาง และการข้ามถนนที่ถูกต้อง

เดินทาง

ถนนที่มีทางเท้าจัดไว้ ให้เดินบนทางเท้าและอย่าเดินใกล้ทางรถ โดยหันหลังให้รถที่กำลังแล่นมาก่อนที่จะก้าวไปในทางรถต้องมองซ้าย-ขวา ก่อนเสมอ ถนนที่ไม่มีทางเท้า ให้เดินชิดริมทางขวาของถนน อย่าเดินคู่กัน ให้เดินเรียงเดียวตามกันไป

ถ้าจูงเด็กให้เด็กเดินด้านในและจับมือเด็กไว้ที่นั่น เพื่อป้องกัน เด็กวิ่งออกไปในทางรถ

การเดินทางในที่มืด ควรสวมเสื้อขาว และถ้าถือไฟฉายส่องติดมือไปด้วยก็จะปลอดภัยมากยิ่งขึ้น

แถวหรือขบวนทหาร ตำรวจ ลูกเสือ หรือนักเรียนที่มีผู้บังคับบัญชา ควบคุมเดินอย่างเป็นระเบียบ จะเดินทางรถยนต์ก็ได้ โดยชิดทางรถ ด้านขวาหรือด้านซ้ายตามความจำเป็น

การข้ามถนน

ก่อนข้ามถนนทุกครั้ง ต้องหยุดเดินที่ขอบถนน มองขวาซ้าย แล้วมองขวาให้แน่ใจว่าไม่มีรถกำลังแล่นมา จึงข้ามได้ แล้วให้รีบข้าม ถนนที่เป็นเลนตรง และให้เดินอย่างรวดเร็วยิ่งกว่าข้ามถนน

ถ้าบริเวณที่จะข้ามถนนมีช่องข้ามทาง (ทางม้าลาย) ต้องข้ามตรง ช่องทางข้ามปลอดภัยที่สุด

อย่าข้ามถนนโดยออกจากที่กับังตัว เช่น ออกจากขยรถที่จอดอยู่ หรือท้ายรถประจำทาง เพราะจะเกิดอันตรายขึ้นได้

การข้ามถนนที่รถเดินทางเดียว ต้องหยุดให้แน่ใจเสียก่อนว่ารถ แล่นมาจากไหนและมีความปลอดภัยพอหรือยังจึงข้ามได้

ถนนที่มีเกาะกลางถนนต้องข้ามที่ละครึ่งถนน โดยข้ามครึ่งแรก ไปพักที่เกาะกลางถนนเสียก่อน จึงข้ามในครึ่งหลังต่อไป

ในเวลากลางคืนควรไปหาที่ข้ามที่มีแสงสว่าง

ช่องข้ามทางหรือทางม้าลาย

คนเดินเท้าที่กำลังเดินข้ามถนนในทางม้าลายมีสิทธิไปก่อนรถ เพราะตามกฎหมายต้องหยุดให้คนข้ามถนนในทางข้ามทาง แต่จะต้องระวังให้โอกาสแก่รถที่จะลดความเร็วและหยุดไม่ทัน ก่อนที่จะก้าวลงไป ในถนนยิ่งเวลาค้นรถคนเดินต้องระวังให้มาก

ถึงแม้ว่าคนขับรถจะหยุดให้ข้าม ต้องข้ามด้วยความระมัดระวัง มองขวา - ซ้าย ตลอดเวลา เพราะอาจมีผู้ขับขี่ป้อนแซงหรือรถที่หยุดรถ อยู่ข้างหน้าได้ และการข้ามถนนต้องรวดเร็ว อย่าเดินลยชย

การข้ามถนนในช่องทางข้ามที่บริเวณทางแยก ให้ระวังรถที่จะเลี้ยว เข้ามาหาตัวท่านด้วย

ถ้ามีเกาะกลางถนนทำให้ที่ทางม้าลาย ให้ข้ามถนนไปทีละครึ่งถนน โดยพักรออยู่บนเกาะ มองขวา-ซ้ายปลอดภัยแล้วจึงข้ามไป ดังนั้น ถ้าท่านกำลังข้ามถนนอยู่ ถ้าเห็นรูปคนสีเขียวกระพริบขึ้น สัญญาณไฟ ก็ให้รีบข้ามถนนให้ทันไป โดยเร็วข้อสำคัญอย่าเริ่มก้าวข้ามถนน เมื่อ เห็นจุดสีเขียวกระพริบที่สัญญาณไฟเป็นอันตราย เพราะจะข้ามถนนไป ไม่ตลอด และอาจเกิดอุบัติเหตุได้

ขอขอบคุณข้อมูล : สภคสมส่งเสริมความปลอดภัยและอนามัยในการทำงาน (ประเทศไทย) ในพระราชูปถัมภ์

ประจำเดือนกุมภาพันธ์ 2565

มาร่วมเป็นส่วนหนึ่งในการ

"ทำวันนี้ให้เป็นวันที่ปลอดภัยของเราทุกคน"ร่วมตอบคำถาม

"Goal zero One day safety at work"

คำถามประจำเดือนกุมภาพันธ์ 2565

จงอธิบายขั้นตอนการทำงานในที่อับอากาศ

ส่งคำตอบมาที่

1.	วีระ ประภาพรินทร์	RCHS
2.	กันทิมา สิงห์รัตน	PEGA
3.	อดิคร โพธิ์ทอง	PWPP2
4.	นิติ ศรีสุวรรณ	PWP2
5.	เกรียงศักดิ์ ศิริชุม	PWPP
6.	มนตรี สมุทรศิริ	PWPP21
7.	ปัญญา บุญยิ่ง	PWPP
8.	ธนพัฒน์ ปิ่นนานนท์	PWPP3
9.	ทศวิวัฒน์ อิ่มเอิบ	PWPP
10.	ชูศักดิ์ พงศ์วาท	PWPP

ผู้รับผิดชอบเป้า Goal zero One Day Safety at Work

ประชาสัมพันธ์ข้อมูลได้รับรางวัล

ใจวารสารฉบับถัดไป

ติดต่อขอรับรางวัลได้ที่

คุณชัชชรา ภคสมและภคัส QIH1 ชั้น 8 อาคาร 10 ปี

เบอร์โทรศัพท์ 088-8795939

กิจกรรม

"Goal zero One day safety at work"

- ตอบคำถามชิงของที่ระลึกในวารสารรวมกสิวิทย์ และ Occ. Health News ประจำทุกเดือน
- รายงาน Near miss ใน IdMS ในพื้นที่ทำงานของตน
- "คิดดี ทำดี มีรางวัล"
- แชรประสบการณ์ทั้งนอกรางานและในงาน
- พนักงานตัวอย่าง
- พนักงานขับรถ"ไฟล์คลิฟท์" ดีเด่น

ร่วมกิจกรรมก่อน
ได้ของที่มีมูลค่าของจริง



SCAN ME



ด้วยความปรารถนาดีจาก : องค์การอ่าวไทย

และศูนย์อุตสาหกรรม



เอกสารแนบที่ 38

ตัวอย่างเอกสารการตรวจสอบและบำรุงรักษาอุปกรณ์ป้องกันและระงับอัคคีภัยของโครงการ

บริษัท ไออาร์พีซี จำกัด (มหาชน)
IRPC Public Company Limited

5310F-010 Rev.10
Page.....of.....

รายงานผลการตรวจสอบสภาพและบำรุงรักษา FIRE HOSE CABINET

พื้นที่ของแผนก PLHD(UHPE) ตรวจสอบวันที่ 3 เดือน 6/2014 พ.ศ. 2555

☒ ตู้สายฉีดน้ำดับเพลิง (Fire Hose Cabinet) ☐ ตู้สายฉีดโฟมดับเพลิง (Foam Hose Cabinet)

รหัสอุปกรณ์ (Code)	สถานที่ ติดตั้ง	หมายเหตุ เลขชี้	สภาพทั่วไป		หัวฉีด		สายฉีด		ข้อต่อ		ประแจ		ชุดผสมโฟม		ผลการ ทดสอบ
			สภาพ อยู่	สภาพ ไม่	หัวฉีด ดับเพลิง	หัวฉีด ดับเพลิง	สายฉีด ดับเพลิง	สายฉีด ดับเพลิง	ข้อต่อ Hydrant	ข้อต่อ Hydrant	ประแจ	ประแจ	ชุดผสมโฟม	ชุดผสมโฟม	
PLEU BO-001	พิทชะวินเลก H13	057630	✓												
PLEU BO-002	พิทชะวินเลก H11.4	057660	✓												
PLEU BO-003	พิทชะวินเลก H11B	057661	✓												
PLEU BO-004	พิทชะวินเลก H134	057644	✓												

รายละเอียดของการตรวจสอบประจำ 1 เดือน

- สภาพเชื้อเพลิงต้องไม่ขาด ตู้ไม่ถูกเปิดใช้งาน
- สภาพตู้ต้องมั่นคงแข็งแรง
- สภาพตู้ไม่ถูกรบกวนหรือชำรุด (ไม่ปกติ) หากมีสนิมแต่ไม่ทะลุ (ปกติ) ให้ลงรายละเอียดสนิมที่เชื่อมกับพื้นที่อื่น

รายละเอียดของการตรวจสอบประจำ 6 เดือน (เพิ่มจากการตรวจประจำ 1 เดือน)

- รายการตรวจเหมือนกับการตรวจประจำ 1 เดือน
- ประแจ ปัด-เปิด HYDRANT ต้องอยู่ในสภาพดี ไม่หักงอ
- ตรวจเช็คสาย ข้อต่อ ทำความสะอาด ทาสารหล่อลื่น
- กรณีที่มีชุดผสมโฟม ให้ทดสอบการดูดน้ำเข้าโฟมโดยใช้แรงดันน้ำเข้าโฟมโดยสังเกตการดูดน้ำที่ตัวผสมโฟม
- TAG สติ๊กเกอร์ต้องมีการ ลงนามผู้ตรวจสอบ ในช่องตรวจ
- ต้องไม่มีวัสดุสิ่งของวางกีดขวางตู้ทำให้ใช้งานไม่สะดวก
- ต้องมีหมายเลขตู้

หมายเหตุ 1 ช่องผลการตรวจไม่ปกติให้ลงเป็น CODE ดังนี้

① ข้อผิดพลาดของตู้ขาด / มีการนำอุปกรณ์ในตู้ไปใช้งาน	⑧ มีอุปกรณ์อื่นที่ไม่เกี่ยวข้องอยู่ในตู้
② มีวัสดุสิ่งของวางกีดขวางการใช้งาน	⑨ ประแจ ปัด-เปิด Hydrant , ประแจขันสาย หักงอไม่พร้อมใช้งาน
③ ไม่มี TAG , ไม่มีลงนาม การตรวจสอบ	⑩ หัวฉีดชำรุดไม่พร้อมใช้งาน
④ ไม่มีหมายเลขประจำตู้	⑪ อุปกรณ์ไม่ครบตามจำนวนที่ระบุไว้ (ระบุรายละเอียด)
⑤ สภาพตู้ชำรุดหรือสนิมเข้าตู้ได้ หรือทะลุจนเห็นด้านในตู้	⑫ อุปกรณ์ฉีดโฟมไม่พร้อมใช้งาน (ระบุสาเหตุ)
⑥ สภาพตู้ไม่มั่นคงแข็งแรง ประตูเปิด-ปิดไม่สะดวก	⑬ อื่น ๆ
⑦ สายดับเพลิง ข้อต่อ สภาพไม่พร้อมใช้งาน	

หมายเหตุ 2 อุปกรณ์ที่ไม่เกี่ยวข้อง หรือไม่มีตู้ให้ระบุ "N/A" ในช่องปกติ

บันทึกอื่น ๆ / หมายเหตุ

คำเตือน : ห้ามบรรจุเชื้อเพลิงหรือนำอุปกรณ์ดับเพลิงในตู้มาใช้ในงานอื่นๆ โดยเด็ดขาด ยกเว้น เหตุฉุกเฉิน , เกิดอับดับเพลิง , ซ่อมแผนฉุกเฉิน

ส่วนของวิศวกร

บริษัท ไออาร์พีซี จำกัด (มหาชน)
IRPC Public Company Limited

5310F-016 Rev.11
Page.....of.....

รายงานผลการตรวจสอบสภาพและบำรุงรักษา HYDRANT & WATER MONITOR

HYDRANT AND WATER MONITOR INSPECTION AND PREVENTIVE MAINTENANCE REPORT

พื้นที่ของแผนก PLHD(UHPE) ตรวจสอบวันที่ 3 เดือน 6/2014 พ.ศ. 2555

☒ ตรวจสอบสภาพ ☐ ตรวจสอบประจำ 1 เดือน ☐ ตรวจสอบประจำ 6 เดือน

รหัสอุปกรณ์ (Code)	สถานที่ติดตั้ง (Location)	ผลการ ตรวจสอบ	หมายเลขอุปกรณ์ (Code)	สถานที่ติดตั้ง (Location)	ผลการ ตรวจสอบ	รายละเอียดการทำงานและการตรวจสอบ
HYDRANT		ปกติ / ไม่ปกติ	HYDRANT		ปกติ / ไม่ปกติ	<p>รายละเอียดของการตรวจสอบประจำเดือน</p> <ul style="list-style-type: none">- ตรวจสอบน้ำ , สติ๊กเกอร์ต้องไม่ขาด- ต้องไม่หลุดจากกันและกัน- มีน้ำรั่วซึมหรือไม่- ตรวจสอบสภาพทั่วไป สนิมขึ้น ผุกร่อน หรือไม่- ตรวจสอบสภาพครวครวแรงดัน (ถ้ามี)- ตรวจสอบสภาพข้อต่อสายต้องไม่บุบเบี้ยว- ตรวจสอบ GUARD ป้องกันว่า ชำรุดหรือ- กีดขวางการใช้งานหรือไม่- ไม่มีสิ่งของวางกีดขวางการใช้งาน- ทำความสะอาด ทำให้น้ำ , วัสดุ รั่วซึมโดยรอบ 1 เมตร <p>รายละเอียดของการตรวจสอบประจำ 6 เดือน (เพิ่มจากการตรวจประจำเดือน)</p> <ul style="list-style-type: none">- รายการตรวจเหมือนกับการตรวจประจำ 1 เดือน- ทำความสะอาดหัว Molykote บำรุงรักษาเครื่อง- อัปเดตประวัติการซ่อมบำรุง- ทดสอบเปิด - ปิดน้ำ <p>- ระดับความสูงใช้งานสามารถใช้ได้</p>
PLEU HW-001	ข้าง G3 Sub4B	✓				
PLEU HW-002	Sub4B RV LD	✓				
PLEU HW-003	ข้าง G200-VW003	✓				
PLEU HW-004	ข้างอาคาร UH RV L	✓				
PLEU HW-005	บริเวณประตูรั้ว EMT	✓				
WATER MONITOR		ปกติ / ไม่ปกติ	WATER MONITOR		ปกติ / ไม่ปกติ	<p>เพิ่มจากการตรวจ HYDRANT</p> <p>รายละเอียดของการตรวจสอบประจำเดือน</p> <ul style="list-style-type: none">- ตรวจเหมือนการตรวจ HYDRANT <p>รายละเอียดของการตรวจสอบประจำ 6 เดือน</p> <ul style="list-style-type: none">- ตรวจเหมือนการตรวจ HYDRANT- ทดสอบปรับแก้ - เหย หนุน ชั่ว - ขวา- ทดสอบการปรับแก้ - ถ้าของหัวฉีด
PLEU JW-001	หัว LD00200300	✓				
PLEU JW-002	หัว LD/Reactor Sp	✓				
PLEU JW-003	ข้าง Reactor3	✓				

หมายเหตุ : ช่องผลการตรวจสอบไม่ปกติให้ลงเป็น CODE ดังต่อไปนี้

① ที่ยึดจะระบิชำรุด	⑦ ผ่าเปิดทางส่งสาย / ชำรุด
② วาล์วเปิด - ปิดไม่ได้อ	⑧ ซิลยางขนาด 4 นิ้ว หาย / ชำรุด
③ ซิลยางขนาด 2.5 นิ้ว หาย / ชำรุด	⑨ จุดหมุน WATER MONITOR หมุนไม่ได้
④ มีน้ำรั่วซึม	⑩ ไม่มีหมายเลขประจำอุปกรณ์
⑤ หัวฉีด WATER MONITOR ปรับแก้ / ล้างไม่ได้	⑪ อื่น ๆ (ให้ลงรายละเอียดในช่องบันทึกอื่น ๆ)
⑥ มีสิ่งกีดขวางไม่สะดวกต่อการใช้งาน	

บันทึกอื่น ๆ / หมายเหตุ

คำเตือน : ห้ามเปิดใช้น้ำดับเพลิงก่อนได้รับอนุญาต (ยกเว้นกรณีฉุกเฉิน , การฝึกอบรม และ ซ่อมแผนฉุกเฉิน)

บริษัท ไออาร์พีซี จำกัด (มหาชน)

IRPC Public Company Limited

5310F-001 Rev.10

Page.....of.....

รายงานผลการตรวจสอบสภาพและบำรุงรักษาถังดับเพลิงชนิดหัวฉีด

พื้นที่ของแผนก PLHD(UHPE)ตรวจสอบวันที่ 3 เดือน 6 ปี 2565

รหัสอุปกรณ์ (Code)	บริเวณติดตั้ง (Location)	ผลการตรวจสอบสภาพ				น้ำหนักรับ ที่ยอมรับ	รายละเอียดการตรวจสอบ อุปกรณ์ดับเพลิง
		<input checked="" type="radio"/> ประจํา 1 เดือน <input type="radio"/> ประจํา 6 เดือน		น้ำหนักปกติ	น้ำหนักที่จําได้		
		ปกติ	ไม่ปกติ				
PLEU DY-001	ชั้น3 meeting room	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				รายการตรวจประจําเดือน ถังดับเพลิงชนิดผงเคมีแห้ง - เกจวัดความดันตั้งอยู่ช่วงแถบสีเขียวของเกจวัดความดัน รายการตรวจทั่วไปของถังดับเพลิงทั้ง 2 ชนิด - สายฉีดต้องอยู่ในสภาพที่สมบูรณ์ ไม่มีรอยร้าว หรือจุดตำหนิ - ตรวจสภาพโดยการถอดออกแล้วส่องดูว่าจุดดับ - ต้องมีหมายเลขที่ถังและบริเวณติดตั้ง - ตรวจสอบว่าถังดับเพลิงอยู่ใกล้กับถูกเคลื่อนย้าย หรือสูญหายหรือไม่ - TAG สติ๊กเกอร์ไม่สูญหายและต้องมีการตรวจสอบตามแผน - ตรวจสภาพซีล สลักนิรภัย ต้องไม่ขาด - สภาพก้านว่าต้องไม่หัก - สภาพถังต้องไม่บุบ ไม่เป็นสนิม - ต้องไม่มีสิ่งของวางกีดขวางถังดับเพลิง - เช็ดทำความสะอาด รายการตรวจประจํา 6 เดือน (เพิ่มจากการตรวจประจําเดือน) - รายการตรวจเหมือนกับการตรวจประจํา 1 เดือน - ตรวจแรงในถังว่าจับตัวแข็งหรือไม่โดยการจับถังคว่ำแล้วเขย่าขึ้นลง ถังดับเพลิงชนิดคาร์บอนไดออกไซด์ - ชั่งน้ำหนักถังไม่ต่ำกว่าน้ำหนักที่ยอมรับได้ (น้ำหนักสูญหายไม่เกิน 10 % ของน้ำหนักที่ติดไว้ข้างถัง) สูญหายไม่เกิน 10 % ของน้ำหนักที่ติดไว้ข้างถัง
PLEU DY-002	ชั้น2 ข้างmanager room	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
PLEU DY-003	ชั้น2 CCR Supervisor	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
PLEU DY-004	ชั้น2 instrument tool room	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
PLEU DY-005	ชั้น1 electrical tool room	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
PLEU DY-006	ชั้น1 หน้า UHMPWE room	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
PLEU DY-007	ชั้น1 Ground operator room	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
PLEU DY-008	ชั้น1 Reactor Spare	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
PLEU DY-009	ชั้น1 ข้าง Gas station	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
PLEU DY-010	ชั้น1 ระหว่าง02R002/02R004	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
PLEU DY-011	ชั้น1 ข้าง 02R004/1P371	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
PLEU DY-012	ชั้น1 ข้างบันได 02R004	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
PLEU DY-013	ชั้น1 ข้าง 02R004/02P006	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
PLEU DY-014	ชั้น1 Groundข้างPump02P006	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
PLEU DY-015	ชั้น3 ข้างบันได 02R004	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
PLEU DY-016	ชั้น3 ระหว่าง02R002/02R004	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
PLEU DY-017	ชั้น3 ระหว่าง02R002/02R004	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
PLEU DY-018	ชั้น3 ข้าง Reactor Spare	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
PLEU DY-019	ชั้น3 ข้าง 02R002	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
PLEU DY-020	ชั้น3 สะพานข้าง 02R001	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
PLEU DY-021	ชั้น4 ฝั่งตะวันออก ของ303S0	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
PLEU DY-022	ชั้น4 ฝั่งตะวันออก ของ303S0	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
PLEU DY-023	ชั้น4 ชั้นลอย	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
PLEU DY-024	ชั้น3 Unit3 อาคารDecant	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
PLEU DY-025	ชั้น3 Unit3 อาคารDecant	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
PLEU DY-026	ชั้น3 Unit3 อาคารDecant	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
PLEU DY-027	ชั้น2 Unit3 อาคารDecant	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				

หมายเหตุ : ช่องผลการตรวจไม่ปกติให้ลงเป็น CODE ดังนี้

① แรงดันต่ำกว่าแถบสีเขียว

② ซีลสลักนิรภัยขาด

③ สภาพก้านกดแตกหัก

④ สภาพถังบุบ , สีหลุดลอก , บวม

⑤ สายฉีดแตกเสื่อมสภาพ, จุดดับ

⑥ สภาพผงเคมีแห้งจับตัวกันเป็นก้อน

⑦ ไม่มีหมายเลขถังดับเพลิง

⑧ ถังดับเพลิงหาย , ถูกย้ายที่

⑨ TAG / สติ๊กเกอร์สูญหาย, ไม่มีลายเขียน

⑩ มีสิ่งของวางกีดขวางถังดับเพลิง

⑪ น้ำหนักสูญหายเกิน 10 % ของน้ำหนักที่ติดไว้ข้างถัง

⑫ อื่น ๆ

บันทึกอื่น ๆ / การแก้ไข

ส่วนของผู้ตรวจสอบ

บริษัท ไออาร์พีซี จำกัด (มหาชน)

IRPC Public Company Limited

5310F-001 Rev.10

Page.....of.....

รายงานผลการตรวจสอบสภาพและบำรุงรักษาถังดับเพลิงชนิดหัวฉีด

พื้นที่ของแผนก PLHD(UHPE)ตรวจสอบวันที่ 3 เดือน 6 ปี 2565

รหัสอุปกรณ์ (Code)	บริเวณติดตั้ง (Location)	ผลการตรวจสอบสภาพ				น้ำหนักรับ ที่ยอมรับ	รายละเอียดการตรวจสอบ อุปกรณ์ดับเพลิง
		<input checked="" type="radio"/> ประจํา 1 เดือน <input type="radio"/> ประจํา 6 เดือน		น้ำหนักปกติ	น้ำหนักที่จําได้		
		ปกติ	ไม่ปกติ				
PLEU DY-028	ชั้น1 Ground Unit3 Decant	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				รายการตรวจประจําเดือน ถังดับเพลิงชนิดผงเคมีแห้ง - เกจวัดความดันตั้งอยู่ช่วงแถบสีเขียวของเกจวัดความดัน รายการตรวจทั่วไปของถังดับเพลิงทั้ง 2 ชนิด - สายฉีดต้องอยู่ในสภาพที่สมบูรณ์ ไม่มีรอยร้าว หรือจุดตำหนิ - ตรวจสภาพโดยการถอดออกแล้วส่องดูว่าจุดดับ - ต้องมีหมายเลขที่ถังและบริเวณติดตั้ง - ตรวจสอบว่าถังดับเพลิงอยู่ใกล้กับถูกเคลื่อนย้าย หรือสูญหายหรือไม่ - TAG สติ๊กเกอร์ไม่สูญหายและต้องมีการตรวจสอบตามแผน - ตรวจสภาพซีล สลักนิรภัย ต้องไม่ขาด - สภาพก้านว่าต้องไม่หัก - สภาพถังต้องไม่บุบ ไม่เป็นสนิม - ต้องไม่มีสิ่งของวางกีดขวางถังดับเพลิง - เช็ดทำความสะอาด รายการตรวจประจํา 6 เดือน (เพิ่มจากการตรวจประจําเดือน) - รายการตรวจเหมือนกับการตรวจประจํา 1 เดือน - ตรวจแรงในถังว่าจับตัวแข็งหรือไม่โดยการจับถังคว่ำแล้วเขย่าขึ้นลง ถังดับเพลิงชนิดคาร์บอนไดออกไซด์ - ชั่งน้ำหนักถังไม่ต่ำกว่าน้ำหนักที่ยอมรับได้ (น้ำหนักสูญหายไม่เกิน 10 % ของน้ำหนักที่ติดไว้ข้างถัง) สูญหายไม่เกิน 10 % ของน้ำหนักที่ติดไว้ข้างถัง
PLEU DY-029	ชั้น1 Ground ข้าง 01D004	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
PLEU DY-030	ชั้น1 Ground ข้าง 01D003	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
PLEU DY-031	ชั้น1 Ground อาคาร Silo	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
PLEU DY-032	ชั้น2 อาคาร Silo	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
PLEU DY-033	ชั้น1 GroundนอกDike07T00	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
PLEU DY-034	ชั้น1 Ground Unit5	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
PLEU DY-035	ชั้น1 Ground ข้างบันได Unit5	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
PLEU DY-036	ชั้น1 ลอย โขน เครื่อง Bag	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
PLEU DY-037	ชั้น1 ข้างบันได Unit 5	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
PLEU DY-038	ชั้น2 ข้างถังในโถง 04P00	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
PLEU DY-039	ชั้น1 Unit5 บันไดด้านนอก ชั้น1	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
PLEU DY-040	ชั้น1 Unit5 บันไดด้านนอก ชั้น1	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
PLEU DY-041	ชั้น1 Unit5 ชั้น3 ด้านใน	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
PLEU DY-042	ชั้น1 Unit5 บันไดด้านนอก ชั้น1	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
PLEU DY-043	ชั้น1 Unit5 ชั้น4 ด้านใน	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
PLEU DY-044	ชั้น1 Unit5 บันไดด้านนอก ชั้น1	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
PLEU DY-045	ชั้น1 Unit5 ชั้น5 ด้านใน	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
PLEU DY-046	ชั้น1 Unit5 บันไดด้านนอก ชั้น1	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
PLEU DY-047	ชั้น1 Unit5 ชั้น6 ด้านใน	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
PLEU DY-048	ชั้น1 Unit5 บันไดด้านนอก ชั้น1	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
PLEU DY-049	ชั้น1 Unit5 ทางลงบันไดถึง ชั้น1	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
PLEU DY-050	ชั้น1 Init 02 bomb R1	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
PLEU DY-051	ชั้น1 Init 02 bomb R2	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				

หมายเหตุ : ช่องผลการตรวจไม่ปกติให้ลงเป็น CODE ดังนี้

① แรงดันต่ำกว่าแถบสีเขียว

② ซีลสลักนิรภัยขาด

③ สภาพก้านกดแตกหัก

④ สภาพถังบุบ , สีหลุดลอก , บวม

⑤ สายฉีดแตกเสื่อมสภาพ, จุดดับ

⑥ สภาพผงเคมีแห้งจับตัวกันเป็นก้อน

⑦ ไม่มีหมายเลขถังดับเพลิง

⑧ ถังดับเพลิงหาย , ถูกย้ายที่

⑨ TAG / สติ๊กเกอร์สูญหาย, ไม่มีลายเขียน

⑩ มีสิ่งของวางกีดขวางถังดับเพลิง

⑪ น้ำหนักสูญหายเกิน 10 % ของน้ำหนักที่ติดไว้ข้างถัง

⑫ อื่น ๆ

บันทึกอื่น ๆ / การแก้ไข

ส่วนของผู้ตรวจสอบ

บริษัท ไออาร์พีซี จำกัด (มหาชน)

IRPC Public Company Limited

5310F-002 Rev.9

Page.....of.....

รายงานผลการตรวจสอบสภาพและบำรุงรักษาถังดับเพลิงผงเคมีแห้งขนาดใหญ่

(ขนาด 50 กิโลกรัมขึ้นไป)

พื้นที่ของแผนก PLHD(UHPE)ตรวจสอบวันที่ 3 เดือน 6/2014 พ.ศ. 2555

รหัสอุปกรณ์ (Code)	สถานที่ติดตั้ง (Location)	ผลการตรวจสอบ											
		○ ประจำ 1 เดือน										○ ประจำ 6 เดือน	
		สภาพของถัง	สภาพสายฉีดและหัวฉีด	สภาพล้อ	ความดันไนโตรเจน	วาล์วควบคุมไนโตรเจน	สภาพผงเคมี	ปกติ	ไม่ปกติ	ปกติ	ไม่ปกติ		
PLEU DE-001	ชั้น Ground บนDike 07T00	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/

รายละเอียดการตรวจสอบประจำเดือน

- เกจวัดแรงดันไนโตรเจนต้องไม่ต่ำกว่า 130 บาร์ (ถูแถบสีเขียวของเกจวัดแรงดัน)

- สมมาตรในแสดงการเปิดไนโตรเจนเข้าถังดับเพลิงต้องไม่อยู่ในตำแหน่งแสดงการใช้งาน

- ต้องไม่มีวัสดุสิ่งของกีดขวางถังดับเพลิง, ต้องไม่ถูกเคลื่อนย้ายไปจากที่หรือสูญหาย

- TAG สติ๊กเกอร์สำหรับตรวจสอบไม่สูญหายและต้องมีลายเซ็นการตรวจสอบ

- สภาพถังดับเพลิงและถังไนโตรเจนต้องอยู่ในสภาพสมบูรณ์ เช่น ไม่บุบหรือเป็นสนิมเท่าถึง

- สภาพล้อ (ถ้ามี) ต้องไม่แบนและพร้อมที่จะใช้งาน

- ต้องมีหมายเลขประจำอุปกรณ์

- สายฉีดและหัวฉีดต้องพร้อมใช้งาน ไม่รั่วหรืออุดตัน

- วาล์วต่างๆ ต้องพร้อมใช้งาน ซิวาล์วต้องไม่ขาด

- ตรวจสอบดูว่าขาดหรือไม่

- ถอดสายฉีดออกแล้วปั๊มเพื่อไม่ให้มีสิ่งของอุดตัน

- เช็กน้ำหนักและสถานะบนที่ผลการตรวจใน Tag

รายละเอียดการตรวจสอบ ประจำ 6 เดือน

(เพิ่มจากการตรวจประจำเดือน)

- มาตรการตรวจสอบเหมือนกับการตรวจประจำเดือน

- เปิดถังดับเพลิง แล้วความผงเคมีในถังไม่ให้อันตัวกันเป็นก้อน

- เช็กแรงดันไนโตรเจนต้องไม่ต่ำกว่า 130 บาร์ (สำหรับถังไนโตรเจนที่ไม่มี PRESSURE GUAGE ในตัว)

หมายเหตุ :- ข้อมูลการตรวจไม่ปกติให้ลงเป็น CODE ดังนี้

1 แรงดันไนโตรเจนต่ำกว่า 130 บาร์

2 สภาพสายฉีดและหัวฉีดมีรอยฉีกขาดหัวฉีดไม่พร้อมใช้งาน

3 ผงเคมีแห้งแข็งตัวหรืออุดตันการใช้งาน

4 สภาพถังดับเพลิงและถังไนโตรเจนมีรอยบุบหรือเป็นสนิม

5 สภาพล้อหรือวาล์วยางฉีกขาดไม่พร้อมใช้งาน

6 สภาพวาล์วต่างๆไม่พร้อมใช้งาน ซิวาล์วขาด

7 สลักปั๊มไนโตรเจนอยู่ในตำแหน่งการใช้งาน

8 ไม่มีหมายเลขอุปกรณ์ ไม่ได้ติดฉลากตามมาตรฐาน

9 มีวัสดุสิ่งของกีดขวางถังดับเพลิง

10 ถังดับเพลิงถูกเคลื่อนย้ายไปจากที่

11 ขาดซิลิโคน

12 อื่น ๆ

หมายเหตุ :- อุปกรณ์ที่ไม่เกี่ยวข้องให้ระบุ " N/A " ในช่องผลการตรวจ ปกติ

บันทึกอื่น ๆ / การแก้ไข

ส่วนของผู้ตรวจสอบ

บริษัท ไออาร์พีซี จำกัด (มหาชน)

IRPC Public Company Limited

5310F-001 Rev.10

Page.....of.....

รายงานผลการตรวจสอบสภาพและบำรุงรักษาถังดับเพลิงชนิดทิวโอ

พื้นที่ของแผนก PLHD(UHPE)ตรวจสอบวันที่ 3 เดือน 6/2014 พ.ศ. 2555

หมายเหตุ :- ข้อมูลการตรวจไม่ปกติให้ลงเป็น CODE ดังนี้

① แรงดันต่ำกว่าแถบสีเขียว

② ซิลิโคนรั่วซึม

③ สภาพถังแตกหัก

④ สภาพถังบุบ, สีหลุดลอก, บวม

⑤ สายฉีดแตกเสื่อมสภาพ, ถูตัน

⑥ สภาพผงเคมีแห้งจับตัวกันเป็นก้อน

⑦ ไม่มีหมายเลขถังดับเพลิง

⑧ ถังดับเพลิงหาย, ถูกย้ายที่

⑨ TAG / สติ๊กเกอร์สูญหาย, ไม่มีลายเซ็น

⑩ มีสิ่งของวัสดุสิ่งกีดขวางถังดับเพลิง

⑪ น้ำหนักสูญหายเกิน 10 % ของน้ำหนักที่ติดไว้ข้างถัง

⑫ อื่น ๆ

บันทึกอื่น ๆ / การแก้ไข

ส่วนของผู้ตรวจสอบ

รายงานผลการตรวจสอบสภาพและบำรุงรักษาถังดับเพลิงชนิดหัวฉีด

พื้นที่ของแผนก PLHD(UHPE)ตรวจสอบวันที่ 3 เดือน มิถุนายน พ.ศ. 2565

รหัสอุปกรณ์ (Code)	บริเวณติดตั้ง (Location)	ผลการตรวจสอบภาพ				น้ำหนัก ที่ยอมรับ รับได้	รายละเอียดการตรวจสอบ อุปกรณ์ดับเพลิง
		○ ประจำ 1 เดือน		○ ประจำ 6 เดือน			
		ปกติ	ไม่ปกติ	น้ำหนักปกติ	น้ำหนักที่รับได้		
PLEU CG-001	ชั้น2ห้องINSTRUMENT	/				15.4	รายการตรวจประจำเดือน ถังดับเพลิงชนิดผงเคมีแห้ง - เกจวัดความดันต้องอยู่ช่วงแถบสีเขียว ของเกจวัดความดัน รายการตรวจทั่วไปของถังดับเพลิงทั้ง 2 ชนิด - สายฉีดต้องอยู่ในสภาพที่สมบูรณ์ ไม่มีรอยร้าว หรือฉุด ตัน (ตรวจสอบโดยการถอดออกแล้วส่องดูว่าฉุดตัน - ต้องมีหมายเลขถังและบริเวณติดตั้ง - ตรวจเช็บบางถังดับเพลิงยังอยู่ที่ถูกเคลื่อนย้าย หรือ สูญหายหรือไม่ - TAG สติ๊กเกอร์ไม่สูญหายและต้องมีลายเซ็นการตรวจ ตามแผน - ตรวจสายเชือก สลักนิรภัย ต้องไม่ขาด - สภาพด้านวาล์วต้องไม่หัก - สภาพถังต้องไม่บุบ ไม่เป็นสนิม - ต้องไม่มีสิ่งของวางกีดขวางถังดับเพลิง - เช็ดทำความสะอาด รายการตรวจประจำปี 6 เดือน (เพิ่มจากการตรวจประจำเดือน) - รายการตรวจเหมือนกับรายการประจำปี เดือน - ตรวจลงถังน้ำว่าชำรุดเสียหายหรือไม่โดยการจับถ่วงแล้ว เปรียบเทียบ ถังดับเพลิงชนิดคาร์บอนไดออกไซด์ - ชั่งน้ำหนักต้องไม่ต่ำกว่าน้ำหนักที่ยอมรับได้ (น้ำหนัก สูญหาบไม่เกิน 10 % ของน้ำหนักที่ผลิตไว้ข้างต้น)
PLEU CG-002	ชั้น2ห้องINSTRUMENT	/				15.4	
PLEU CG-003	ชั้น1ห้องMCC / UPS	/				15.9	
PLEU CG-004	ชั้น1ห้องMCC / UPS	/				15.4	
PLEU CG-005	ชั้นGROUNDที่ทเท่นีโอ	/				16.0	
PLEU CG-006	ชั้นGROUND TANK ROOM	/				16.0	
PLEU CG-007	ชั้นGROUND ที่สโ	/				15.8	

หมายเหตุ : ช่องผลการตรวจไม่ปกติให้ลงเป็น CODE ดังนี้

- ① แร่ดินต่ำกว่าแถบสีเขียว ⑤ สายฉีดเคมีเสื่อมสภาพ, ถูดัน ⑨ TAG / สัตว์เคอร์ซูสหาย, ไม่มีสายเข็น
 ② ซิ่อสถักรันภัยขาด ⑥ สภาพผงเคมีแห้งจนตัวกันเป็น ⑩ มีสิ่งของวัสดุตั้งกีดขวางฉดับเพลิง
 ③ สภาพท้านแดดตกหัก ⑦ ไม่มีหมายเลขฉดับเพลิง ⑪ น้ำหนักสูญหายเกิน 10 % ของน้ำหนักที่ติดไว้ข้างฉดับ
 ④ สภาพถังจุ, สีหลุดลอก, บวม ⑧ ฉดับเพลิงหาย, ถูย้ายที่ ⑫ อื่น ๆ

บันทึกฉบับที่ ๑ / การแก้ไข

ส่วนของผู้ตรวจสอบ

รายงานผลการตรวจสภาพและบำรุงรักษา MOBILE FOAM

พื้นที่ของแผนก PLHD(UHPE) ตรวจสอบวันที่ 3 เดือน 6/2014 พ.ศ. 2557

รหัสอุปกรณ์ (Code)	สถานที่ติดตั้ง (Location)	ชนิดน้ำยาโฟม (TYPE) AFFF, AR-AFFF, อื่น	ผลการตรวจสอบสภาพ												
			<input checked="" type="radio"/> ประจำ 1 เดือน	<input type="radio"/> ประจำ 6 เดือน											
			ปริมาณ น้ำยาโฟม (ลิตร / %)	สภาพ สายดับเพลิง		สภาพของ หัวฉีดโฟม		ชุดผสมโฟม		สภาพล้อ		ผลการ ทดสอบ			
			ปกติ	ไม่ปกติ	ปกติ	ไม่ปกติ	ปกติ	ไม่ปกติ	ปกติ	ไม่ปกติ	ปกติ	ไม่ปกติ	ปกติ	ไม่ปกติ	
PLEU MF-001	ใน Ground subDike 07T00	AFFF 3 %	120 ลิตร	/		/		/		/		/			

รายละเอียดการตรวจสอบประจำ (ตรวจสภาพภายนอกทั่วไป)

- ถูกเค็ดื้อนย้าย หรือ สูญหายหาเรือไม่
- ตรวจสภาพถังไฟไม่ต้องพร้อมใช้งาน ไม่มีสนิมหรือร้าว
- ระดับน้ำยาไฟไม่ล้นอยู่ในถังถังไม่ต่ำกว่า 3/4 ของถัง

- ต้องมีหมายเลขประจำอุปกรณ์
- ยางล้อต้องพร้อมใช้งาน ไม่แบนหรือฉีกขาด
- TAG สติกเกอร์ต้องมีการเขียนการตรวจสอบแทน

รายละเอียดการตรวจสอบประจำปี 6 เดือน (เพิ่มจากตรวจประจำปีเดือน)

- รายการตรวจเหมือนกับารตรวจประจำ 1 เดือน
- ทดสอบการจัดน้ำยาโฟมโดยใช้น้ำแทนน้ำยาโฟม โดยสังเกตการดูน้ำที่ตัวผสมโฟม

- ข้อต่อและซี่งาพาวาสลินหรือจารุดมากให้เปลี่ยนใหม่
- สายบิด, หัวบิดทำ MOLY KOTE ตามร่องเกลียว

หมายเหตุ : 1 ช่องผลการตรวจสอบไม่ปกติให้ลงเป็น CODE ดังนี้

1. สภาพถึงไหมมีสนิมกัด หรือ มีรอยแตกร้าว
2. ระดับน้ำยาไฟโบนีถึงลดลงต่ำกว่า 3/4 ถึง
3. น้ำยาไฟโบนีล้นจากฐานโรงงาน
4. สายฉีด หัวฉีดไม่พร้อมใช้งาน สายฉีดหัวหรือฉีกขาด, หัวฉีดชำรุด
5. ข้อต่อไม่พร้อมใช้งาน ซิลยางขาดหรือแข็งหมดจากฐานโรงงาน
6. ไม่มีหมายเลขประจำอุปกรณ์

7. สายชุดไฟฟ้ร่วัฉกษวค / อุปกรณ์ผสมไฟฟ้ร่วัฉกษวค
8. ยางล่อเบนกรอวฉกษวคไฟฟ้ร่วัฉกษวค
9. TAG สลัคกษวคไฟฟ้ร่วัฉกษวค
10. อุปกรณ์ล่อเบนไฟฟ้ร่วัฉกษวค
11. อื่น ๆ

หมายเหตุ : 2 อุปกรณ์ที่ไม่เกี่ยวข้อง ให้ระบุ " N/A " ในช่อง ปกติ

บันทึกอื่น ๆ / การแก้ไข

ผู้ตรวจสอบ

2

รายงานผลการตรวจสภาพและบำรุงรักษา WALL HYDRANT

พื้นที่ของแผนก PLHD(UHP)ตรวจสอบวันที่ 3 เดือน 6/2564 พ.ศ. 2565

☐ หัวจ่ายน้ำดับเพลิงอาคาร (Water Wall Hydrant) ☐ หัวจ่ายโฟมดับเพลิงอาคาร (Foam Wall Hydrant)

ผลการตรวจสอบสภาพ			<input checked="" type="radio"/> ประจำเดือน		<input type="radio"/> ประจำ 6 เดือน									
รหัสอุปกรณ์ (Code)	สถานที่ติดตั้ง (Location)	หมายเลข ซีด	สภาพทั่วไป ของตู้		สายฉีด ดับเพลิง		หัวฉีด ดับเพลิง		วาล์วเปิด-ปิด น้ำดับเพลิง		ชุดผสมโฟม		ผลการทดสอบ	
			ปกติ	ไม่ปกติ	ปกติ	ไม่ปกติ	ปกติ	ไม่ปกติ	ปกติ	ไม่ปกติ	ปกติ	ไม่ปกติ	ปกติ	ไม่ปกติ
PLEU HR-001	ชั้นGround Unit5		✓									N/A		
PLEU HR-002	ชั้น2บันไดด้านนอก Unit		✓									N/A		
PLEU HR-003	ชั้น3บันไดด้านนอก Unit		✓									N/A		
PLEU HR-004	ชั้น4บันไดด้านนอก Unit		✓									N/A		
PLEU HR-005	ชั้น5บันไดด้านนอก Unit		✓									N/A		
PLEU HR-006	ชั้น6บันไดด้านนอก Unit		✓									N/A		
PLEU HR-007	ชั้น7บันไดด้านนอก Unit		✓									N/A		

รายละเอียดของการตรวจสอบประจำ 1 เดือน

- | | |
|--|---|
| - สถานาสีเหลืองปกติ ไม่ขาด ผู้ถูกเปิดใช้งาน | - TAG สัมผัสยี่ห้อเม็กกา ลงนามผู้ตรวจสอบ ในช่องตรวจ |
| - ต้องไม่มีวัสดุสิ่งของวางกีดขวางตู้ไว้ให้ใช้งานในสะดวก | - ต้องมีหมายเลขตู้ |
| - สถานาสีต้องไม่สกปรกจนหมด (ไม่ปกติ) หากมีสีหมดไปหมด (ปกติ) ให้ลงนามเพื่อเช็คสถานะของตู้ให้ถูกต้อง | - สถานาสีตู้ต้องแห้งเงา |

รายละเอียดของการตรวจสอบประจำปี 6 เดือน (เพิ่มจากการตรวจประจำปี 1 เดือน)

- | | |
|---|---|
| - รายการตรวจเหมือนกับรายการตรวจประจำ เดือน | - สภาพผู้ซื้อซึ่งมีแรงเปิดปิดได้ |
| - หัวฉีด/ ข้อต่อ ล็อกหรือมีใช้งานไม่ถาวรกว่า หัวฉีดคัน ธิชยางค์ต้องไม่ขาด | - สายดับเพลิงต้องไม่เสียหายหรือร้าวการใช้งานไม่ได้ |
| - สายกันแรงดันล๊อคหรือมีใช้งานไม่ถาวรหรือหักงอ สามารถดึงสายออกได้ง่าย | - อุปกรณ์ทุกอย่างต้องอยู่ครบ ไม่มีการเปลี่ยนอะไหล่ในตู้ |
| - กรณีเป็น FOAM WALL HYDRANT ที่ทดสอบการดูดน้ำมาใช้ไฟโดยใช้น้ำแทนน้ำยาโฟมโดยต้องสังเกตการดูดน้ำที่หัวผสมโฟม | |
| - ทดสอบการใช้งานจริง | |

หมายเหตุ 1 ช่องผลการตรวจสอบไม่เป็นปกติให้ลงเป็น CODE ดังนี้

- | | | | |
|---|--|----|--|
| 1 | จัดระบบบัญชีขาด / มีการนำอุปกรณ์มาใช้ไม่ถูกต้อง | 7 | สายดินและเปลือกขาดหรือรั่วไม่พร้อมใช้งาน |
| 2 | มีวัสดุสิ่งของวางเกะกวมขวางทางใช้งาน | 8 | หวั่นติดเครื่องวาล์วท่อน้ำไม่พร้อมใช้งานหรือเชื่อมขาดขาด |
| 3 | ไม่มี TAG , ไม่มีลิบรมา การตรวจสอบ | 9 | อุปกรณ์ค้ำยันต้องไม่ขาดตามรายการ |
| 4 | สภาพผู้ปฏิบัติงานขณะปฏิบัติงานได้ หรือขณะปฏิบัติงานในตู้ | 10 | อุปกรณ์ยึดโคมไฟไม่พร้อมใช้งาน |
| 5 | สายดินและถัง ไม่แข็งแรงท่อน้ำ หรือสนิมขึ้น ไม่สามารถดึงสายออกได้ | 11 | ไม่มีหมายเลขอุปกรณ์ / ตู้ |
| 6 | วาล์วเปิด-ปิดน้ำไม่พร้อมใช้งานปิดน้ำไม่ถูกต้องจนกว่าหรือเชื่อมขาดขาด | 12 | อื่น ๆ |

หมายเหตุ 2 อุปกรณ์ที่ไม่เกี่ยวข้อง หรือไม่มีในต้นน้ำให้ระบุ "N/A" ในช่องปกติ

บันทึกอื่น ๆ / การแก้ไข

คำเตือน : ห้ามบริโภคสัตว์หรือน้ำจากประต๋ับเพลิงในตู้ปลาใช้งานอื่น ๆ โดยเด็ดขาด ยกเว้น เพดลูกเดิน, ฝักอบรมด๋ับเพลิง หรือ ซ่อมแผนดลูกเดิน

ส่วนของผู้ตรวจสอบ

รายงานผลการตรวจสภาพและบำรุงรักษาผ้ากันไฟ

พื้นที่ของแผนก PLHD(UHPE) ตรวจสอบวันที่ 3 เดือน 6 พ.ย. 64 พ.ศ. 2565

☐ ตรวจประจำ 1 เดือน ☐ ตรวจประจำ 6 เดือน

รหัสอุปกรณ์ (Code)	สถานที่ติดตั้ง (Location)	หมายเลข ซีล	ผลการตรวจสอบ		รายละเอียดการตรวจอุปกรณ์ดับเพลิง
			ปกติ	ไม่ปกติ	
PLEU BK-001	O2R001 ชั้น 1	78๙๙๙1	✓		<u>รายละเอียดการตรวจประจำปีเดือน</u>
PLEU BK-002	Gas Station R1	78๙๙๙0	✓		- ตรวจสภาพลวดซีลที่ฝาถังต้องไม่ฉีกขาด
PLEU BK-003	O2R004 ชั้น 1	78๙๙๙2	✓		- สภาพฝาถังบรรจุต้องไม่ผุกร่อน (ไม่ปกติ) ส่วนมีสนิมหรือ
PLEU BK-004	O2R001 ชั้น 3	78๙๙๙5	✓		สีซีดจางเกินไป (ปกติ) ให้ลงช่องบันทึกข้ออื่น ๆ
PLEU BK-005	O2R004 ชั้น 3	78๙๙๙5	✓		- ต้องมีหมายเลขประจำอุปกรณ์
PLEU BK-006	01D004	71๙๙๙๙	✓		- พื้นที่ติดตั้งต้องไม่มีสิ่งกีดขวาง สามารถหยิบไปใช้งานได้ง่าย
PLEU BK-007	04T002	78๙๙๙1	✓		- TAG สติ๊กเกอร์สำหรับตรวจสอบไม่สูญหายและต้องมี
PLEU BK-008	02E006 ชั้น 2	71๙๙60	✓		ลงนามการตรวจสอบ
PLEU BK-009	03A001 ชั้น 3	78๙๙๙๙	✓		- ถูกเคลื่อนย้าย หรือ สูญหายหรือไม่
PLEU BK-010	03D005 ชั้น 4	71๙๙๙6	✓		- เช็คว่าความสะอาด
PLEU BK-011	03S001 ชั้น 5	778๙7๕7	✓		<u>รายละเอียดการตรวจประจำปี 6 เดือน</u>
PLEU BK-012	07T001	๐๙๙๙๙1	✓		(เพิ่มจากการตรวจประจำปีเดือน)
PLEU BK-013	13 AG 20 KG			✓	- รายการตรวจเหมือนกับการตรวจประจำปี 1 เดือน
PLEU BK-014	05F005A ชั้น 2	06๐645	✓		- ตรวจเช็คสภาพผ้าต้องไม่ยุ่ยหรือฉีกขาดจนไม่สามารถใช้งานได้
PLEU BK-015	05D007 ชั้น 3	06๐644	✓		
PLEU BK-016	บันไดหนีไฟ ชั้น 4	06๐643	✓		
PLEU BK-017	บันไดหนีไฟ ชั้น 5	06๐6๔2	✓		
PLEU BK-018	บันไดหนีไฟ ชั้น 6	06๐6๔3	✓		
PLEU BK-019	บันไดหนีไฟ ชั้น 7	06๐62๙	✓		
PLEU BK-020	บันไดหนีไฟ ชั้น 8	06๐628	✓		

หมายเหตุ : ช่องผลการตรวจไม่ปกติให้ลงเป็น CODE ดังนี้.

- | | | | |
|---|---------------------------------------|---|---|
| 1 | ฉีดสารก่อมะเร็ง | 6 | พื้นที่คิดคั่งมีสิ่งกีดขวางไม่สามารถเข้าไปเก็บอิฐงานได้ |
| 2 | สัณฐานวิทยา หมดอายุการใช้งาน | 7 | ไม่มี TAG สกิมเมอร์ หรือไม่มีการลงนามตรวจสอบ |
| 3 | กล่องคุ้มครองจนทะลุ | 8 | อุปกรณ์ถูกกลืนด้วย หรือสูญหาย |
| 4 | ไม่มีหมายเลขอุปกรณ์ หรือหมายเลขไม่ตรง | 9 | อื่นๆ |
| 5 | พื้นที่คิดคั่งไม่สอดคล้องตามมาตรฐาน | | |

บันทึกอื่น ๆ / การแก้ไข Bk-013 กล้องตำรวจ

03 104 165

06 / 04 / 00

11 / 09 / 03

vector

บริษัท ไออาร์พีซี จำกัด (มหาชน)

IRPC Public Company Limited

irpc

5310F-019 Rev.10

Page.....of.....

รายงานผลการตรวจสอบและบำรุงรักษา WALL HYDRANT

พื้นที่ของแผนก PLHD(UHPE)ตรวจสอบวันที่ 3 เดือน 6 2565 พ.ศ. 2565

☒ หัวจ่ายน้ำดับเพลิงอาคาร (Water Wall Hydrant)

☐ หัวจ่ายโฟมดับเพลิงอาคาร (Foam Wall Hydrant)

ผลการตรวจสอบสภาพ			<input checked="" type="radio"/> ประจำเดือน		<input type="radio"/> ประจำ 6 เดือน								
รหัสอุปกรณ์ (Code)	สถานที่ติดตั้ง (Location)	หมายเลข ชีต	สภาพทั่วไปของตู้		สายฉีดดับเพลิง		หัวฉีดดับเพลิง		วาล์วเปิดปิดน้ำดับเพลิง		ชุดผสมโฟม		ผลการทดสอบ
			ปกติ	ไม่ปกติ	ปกติ	ไม่ปกติ	ปกติ	ไม่ปกติ	ปกติ	ไม่ปกติ	ปกติ	ไม่ปกติ	
PLEU BW-001	ชั้น 1 ข้าง Reactor Spare	05 7 6 01	/										
PLEU BW-002	ชั้น 1 ข้าง 02R004	05 7 6 13	/										
PLEU BW-003	ชั้น 3 ชั้น 10 ข้าง 02R004	05 7 6 4 3	/										
PLEU BW-004	ชั้น 3 ข้าง Reactor Spare	06 0 6 9 8	/										
PLEU BW-005	ชั้น 4 Unit3 Reactor		/										
PLEU BW-006	ชั้น 3 Unit3 Reactor		/										
PLEU BW-007	ชั้น 2 Unit3 Reactor		/										
PLEU BW-008	Ground Unit3 Rea		/										

รายละเอียดของการตรวจสอบประจำ 1 เดือน

- สภาพซีตต้องปกติ ไม่ขาด ตู้ไม่ถูกเปิดใช้งาน

- ต้องไม่มีวัสดุสิ่งของวางกีดขวางตู้ทำให้ใช้งาน ไม่สะดวก

- สภาพตู้ต้องไม่ถูกร่อนจนทะลุ (ไม่ปกติ) หากมีสนิมแต่ไม่ทะลุ (ปกติ) ให้ลงรายละเอียดสนิมที่ซ่อมบันทึกย้อนกลับ

- TAG สติ๊กเกอร์ต้องมีการ ลงนามผู้ตรวจสอบ ในช่องตรวจ

- ต้องมีหมายเลขตู้

- สภาพตู้ต้องแข็งแรง

รายละเอียดของการตรวจสอบประจำ 6 เดือน (เพิ่มเติมจากการตรวจประจำ 1 เดือน)

- รายการตรวจเหมือนกับการตรวจประจำ 1 เดือน

- หัวฉีด/ ข้อต่อ ต้องพร้อมใช้งาน ไม่แตกร้าว หรืออุดตัน ซีตยาต้องไม่ขาด

- สายดับเพลิงต้องพร้อมใช้งาน ไม่แตกหรือหักงอ สามารถดึงสายออกได้ง่าย

- กรณีเป็น FOAM WALL HYDRANT ให้ทดสอบการดูดน้ำยาโฟมโดยใช้น้ำแทนน้ำยาโฟมโดยสังเกตการดูดน้ำที่ตัวผสมโฟม

- ทดสอบการใช้งานจริง

- สภาพตู้ต้องแข็งแรงเปิด-ปิดได้

- สายดับเพลิงต้องไม่เกิดขดหรือรั่วจนใช้งานไม่ได้

- อุปกรณ์ทุกอย่างต้องอยู่ครบ ไม่มีอุปกรณ์อื่นอยู่ในตู้

หมายเหตุ 1 ช่องผลการตรวจสอบไม่ปกติให้ลงเป็น CODE ดังนี้

① ซีตประตูตู้ขาด / มีการนำอุปกรณ์ในตู้ไปใช้งาน

② มีวัสดุสิ่งของวางกีดขวางการใช้งาน

③ ไม่มี TAG , ไม่มีลงนาม การตรวจสอบ

④ สภาพตู้ถูกร่อนจนทะลุน้ำเข้าตู้ได้ หรือทะลุที่พื้นด้านในตู้

⑤ สายดับเพลิง ไม่แข็งแรงหักงอ หรือสนิมขึ้น ไม่สามารถดึงสายออกได้

⑥ วาล์วเปิด-ปิดน้ำไม่พร้อมใช้งานเปิดน้ำไม่อยู่แตกร้าวหรือซีตขาด

⑦ สายดับเพลิงฉีกขาดหรือวาล์วไม่พร้อมใช้งาน

⑧ หัวฉีดแตกร้าวหักงอไม่พร้อมใช้งานหรือซีตขาด

⑨ อุปกรณ์ดับเพลิงไม่ครบตามรายการ

⑩ อุปกรณ์ฉีดโฟมไม่พร้อมใช้งาน

⑪ ไม่มีหมายเลขอุปกรณ์ / ตู้

⑫ อื่น ๆ

หมายเหตุ 2 อุปกรณ์ที่เกี่ยวข้อง หรือไม่มีในตู้ให้ระบุ "N/A" ในช่องปกติ

บันทึกอื่น ๆ / การแก้ไข

ถ้าเดือน : หากพบรหัสตู้หรืออุปกรณ์ดับเพลิงในตู้ในใช้งานอื่น ๆ โดยเด็ดขาด ยกเว้น เหตุฉุกเฉิน, ฝึกอบรมดับเพลิง หรือ ซ่อมแซมฉุกเฉิน

ส่วนของผู้ตรวจสอบ

บริษัท ไออาร์พีซี จำกัด (มหาชน)

IRPC Public Company Limited

irpc

5310F-010 Rev.10

Page.....of.....

รายงานผลการตรวจสอบและบำรุงรักษา FIRE HOSE CABINET

พื้นที่ของแผนก PLHD(UHPE) ตรวจสอบวันที่ 3 เดือน 6 2565 พ.ศ. 2565

☐ ตู้สายฉีดน้ำดับเพลิง (Fire Hose Cabinet)

☒ ตู้สายฉีดโฟมดับเพลิง (Foam Hose Cabinet)

ผลการตรวจสอบสภาพ			<input checked="" type="radio"/> ประจำเดือน		<input type="radio"/> ประจำ 6 เดือน										
รหัสอุปกรณ์ (Code)	สถานที่ติดตั้ง	หมายเลข ชีต	สภาพทั่วไปของตู้		หัวฉีดดับเพลิง		สายฉีดดับเพลิง		ข้อต่อ Hydrant		ประแจ Hydrant		ชุดผสมโฟม		ผลการทดสอบ
			ปกติ	ไม่ปกติ	ปกติ	ไม่ปกติ	ปกติ	ไม่ปกติ	ปกติ	ไม่ปกติ	ปกติ	ไม่ปกติ	ปกติ	ไม่ปกติ	
PLEU BF-001	Unit 02 ชั้น 1	04 4 6 1 8	/												
PLEU BF-002	Unit 02 ชั้น 1	05 7 6 4 3	/												
PLEU BF-003	Unit 02 ชั้น 3	05 7 6 2 1	/												

รายละเอียดของการตรวจสอบประจำ 1 เดือน

- สภาพซีตต้องปกติ ไม่ขาด ตู้ไม่ถูกเปิดใช้งาน

- สภาพตู้ต้องมั่นคงแข็งแรง

- สภาพตู้ไม่ถูกร่อนจนทะลุตู้ (ไม่ปกติ) หากมีสนิมแต่ไม่ทะลุ (ปกติ) ให้ลงรายละเอียดสนิมที่ซ่อมบันทึกย้อนกลับ

- TAG สติ๊กเกอร์ต้องมีการ ลงนามผู้ตรวจสอบ ในช่องตรวจ

- ต้องไม่มีวัสดุสิ่งของวางกีดขวางตู้ทำให้ใช้งาน ไม่สะดวก

- ต้องมีหมายเลขตู้

รายละเอียดของการตรวจสอบประจำ 6 เดือน (เพิ่มเติมจากการตรวจประจำ 1 เดือน)

- รายการตรวจเหมือนกับการตรวจประจำ 1 เดือน

- ประแจ ปัด-เปิด HYDRANT ต้องอยู่ในสภาพที่ ไม่หักงอ

- ตรวจซีตสาย ข้อต่อ ทำความสะอาด ทาสารหล่อลื่น

- กรณีที่มีชุดผสมโฟม ให้ทดสอบการดูดน้ำยาโฟมโดยใช้น้ำแทนน้ำยาโฟมโดยสังเกตการดูดน้ำที่ตัวผสมโฟม

- อุปกรณ์ทุกอย่างต้องอยู่ครบ ไม่มีอุปกรณ์อื่นอยู่ในตู้

- หัวฉีดต้องพร้อมใช้งาน ไม่อุดตัน ปรับแรงดัน-ลำ เปิด-ปิด ได้ไม่แตกร้าวหรือหักงอ

- สายดับเพลิงต้องไม่ฉีกขาด หรือรั่วจนใช้งานไม่ได้

- ทดสอบการใช้งานจริง

หมายเหตุ 1 ช่องผลการตรวจสอบไม่ปกติให้ลงเป็น CODE ดังนี้

① ซีตประตูตู้ขาด / มีการนำอุปกรณ์ในตู้ไปใช้งาน

② มีวัสดุสิ่งของวางกีดขวางการใช้งาน

③ ไม่มี TAG , ไม่มีลงนาม การตรวจสอบ

④ ไม่มีหมายเลขประจำตู้

⑤ สภาพตู้ถูกร่อนจนทะลุน้ำเข้าตู้ได้ หรือทะลุที่พื้นด้านในตู้

⑥ สภาพตู้ไม่มั่นคงแข็งแรง ประตูเปิด-ปิด ไม่สะดวก

⑦ สายดับเพลิง ข้อต่อ สภาพไม่พร้อมใช้งาน

⑧ มีอุปกรณ์อื่นที่ไม่เกี่ยวข้องอยู่ในตู้

⑨ ประแจ ปัด-เปิด Hydrant , ประแจขันสาย หักงอไม่พร้อมใช้งาน

⑩ หัวฉีดชำรุดไม่พร้อมใช้งาน

⑪ อุปกรณ์ไม่ครบตามจำนวนที่ระบุไว้ (ระบุว่าจะไรหอย)

⑫ อุปกรณ์ฉีดโฟมไม่พร้อมใช้งาน (ระบุสาเหตุ)

⑬ อื่น ๆ

หมายเหตุ 2 อุปกรณ์ที่เกี่ยวข้อง หรือไม่มีในตู้ให้ระบุ "N/A" ในช่องปกติ

บันทึกอื่น ๆ / การแก้ไข

รายงานผลการตรวจสอบสภาพและบำรุงรักษาภาวาล์วและท่อระดับเพลิง

พื้นที่ของแผนก PLHD(UHPE) ตรวจสอบวันที่ 3 เดือน กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2565☒ ตรวจสอบประจำ 1 เดือน ☐ ตรวจสอบประจำ 6 เดือน

หมายเลขบ่อ วาล์ว	สถานที่ติดตั้ง (Location)	ผลการตรวจสอบสภาพ						รายละเอียดการทำงาน / ตรวจสอบ
		วาล์วตรง		ชนิดของวาล์ว		ตรวจสอบสภาพทั่วไป		
		ปกติ	ไม่ปกติ	GATE	กันโยก	ปกติ	ไม่ปกติ	
PLEU VW-001	ประตู HD/LD	/		/		/		รายละเอียดการตรวจสอบประจำเดือน - บ่อวาล์วมีหมายเลข, สีชัดเจนหรือไม่ - มีสิ่งกีดขวางหรือที่กั้นแถบไม่สะดวกในการเปิด - ปิด วาล์ว และฝาบ่อวาล์วหรือไม่ - เปิดฝาบ่อวาล์วว่ามีน้ำท่วมถึงได้ห้องท่อหรือไม่ - วาล์วมีน้ำรั่วซึมตามท่อ, วาล์ว หรือไม่ - ตำแหน่งวาล์วต้องอยู่ในตำแหน่งเปิดออกวันวาล์วสำรอง (BY PASS วาล์ว) ต้องอยู่ตำแหน่งปิด - สภาพวาล์วมีสนิมขึ้นมาก / ยุหรือไม่ - ฝาปิดไม่สูญหาย ปิดสนิท และ ไม่ค้างดิน - TAG สติ๊กเกอร์สำหรับตรวจสอบไม่สูญหาย และ มีรายละเอียดครบตามแผนการตรวจ รายละเอียดการตรวจสอบประจำ 6 เดือน (เพิ่มเติมการตรวจประจำเดือน) - รายการตรวจเหมือนกับการตรวจประจำ 1 เดือน - บ่อวาล์วมีน้ำท่วมถึงได้ห้องท่อให้สูบน้ำออก - อัตราปริมาณร่องเกลียว และเช็คค่าความสะอาด - สภาพวาล์วมีสนิมขึ้นมาก / ยุหรือไม่ ถ้ามีสนิมมากให้ทำสีใหม่ <u>ข้อปฏิบัติก่อนลงไปปฏิบัติงาน</u> ต้องขอใบอนุญาตทำงานในสถานที่อันตรายจากเจ้าของพื้นที่และมีเจ้าหน้าที่ SAFETY มาทำการตรวจสอบอากาศและสารพิษก่อน จึงจะสามารถลงไปทำงานในบ่อวาล์วได้
PLEU VW-002	ประตู 4T001A/B กับReactor	/		/		/		
PLEU VW-003	ประตู G3	/		/		/		

หมายเหตุ : ช่องผลการตรวจสอบไม่ปกติให้ลงเป็น CODE ดังต่อไปนี้-

- | | | |
|---------------------|---|---------|
| ① มีน้ำท่วมขัง | ⑤ บ่อ ไม่มีหมายเลข สีชัดเจน | ⑨ อื่นๆ |
| ② มีน้ำรั่วซึม | ⑥ มีสนิมขึ้นมากผิดปกติ | |
| ③ ตำแหน่งวาล์วผิด | ⑦ ฝาปิดสูญหาย / จมดินหรือดันเกินไป | |
| ④ ที่ยึดจาระบีชำรุด | ⑧ มีสิ่งกีดขวาง / ที่กั้นแถบ ไม่สะดวกในการเปิด - ปิดวาล์ว | |

แผนก : PLEU อาคาร U.10หมายเลข SCBA : PLEU BA-001ชื่อ : SCOTT รุ่น : 2.2ประจำเดือน 12/21/64 ปี2565.....

หัวข้อ	รายละเอียด	ผลการตรวจ		หมายเหตุ
		O.K	Not O.K	
1	ตรวจสอบสภาพทั่วไป (ตรวจทุกเดือน) หน้ากาก P/N <u>10124-00</u> 1.1 เลนส์เกิดการแตกร้าว, มีร้าวหรือไม่ 1.2 ขอบยางเกิดการฉีกขาด การ Seal ไม่แนบในหน้าขณะหายใจเข้า-ออกหรือไม่ 1.3 สายรัดคางรัดแน่น, สายปรับเส้นบน-ล่าง เสื่อมสภาพ หรือสายรัดศีรษะเกิดการฉีกขาดหรือไม่	/		
	ถังอากาศ P/N <u>10005673</u> 2.1 ความดันอากาศในถังมากกว่า 90% หรืออยู่ในแถบเขียวขึ้นไปหรือไม่	/		
3	ชุดเครื่องหายใจ P/N <u>31002763</u> 3.1 สายรัดยึดแต่ละเส้น เกิดการฉีกขาดหรือไม่ 3.2 จุดคล้องถังอากาศ ชำรุดหรือไม่ 3.3 จุดปรับขนาดแต่ละจุดสามารถปรับขนาดได้ปกติหรือไม่	/		
4	(ตรวจเฉพาะยี่ห้อ SCOTT) ชุดควบคุมการจ่ายอากาศ P/N 4.1 ชุดโครง เกิดการแตกร้าวหรือไม่ 4.2 ประเก็น เกิดการฉีกขาดหรือไม่ 4.3 ชุดสลักยึด เกิดการชำรุดหรือไม่	/		
5	(ตรวจเฉพาะยี่ห้อ MSA) ชุดประเก็นบริเวณข้อต่อปลายสายอากาศ ฉีกขาดหรือไม่	/		
1	ตรวจสอบการทำงานของอุปกรณ์ (ตรวจทุก 3 เดือน) วาล์วถังอากาศ P/N ชุดวาล์วถังอากาศ เกิดการรั่วหรือไม่ ขณะเปิดวาล์วถังอากาศโดยวิธี Check leak ด้วยน้ำผสมสบู่			
2	สายส่งอากาศและชุดต่อ P/N เกิดการรั่วหรือไม่ โดยวิธี Check leak ด้วยน้ำผสมสบู่			
3	ชุดปรับอากาศเพิ่ม (ไม่ Bypass) 3.1 เมื่อเปิดหมุนสุด (อากาศต้องจ่ายตลอดเวลา) 3.2 เมื่อปิดหมุนสุด (อากาศจะดึงไม่จ่ายออกมา)			
4	ชุดลดแรงดัน P/N 4.1 เปิดวาล์วถังอากาศช้าๆ เกิดเสียงเตือนขึ้นหรือไม่ ใช่หรือไม่ 4.2 ปิดวาล์วถังอากาศและหมุน Bypass ใส่อากาศออกช้าๆ เกิดเสียงเตือนขึ้น ใช่หรือไม่			


แผนก : PLEU อาคาร U.10

หมายเลข SCBA : PLEU BA-002

ชื่อหัด : SCOTT รุ่น : 2.2

ประจำเดือน / ๓๑/๕/ ปี 2565.....

หัวข้อ	รายละเอียด	ผลการตรวจ		หมายเหตุ
		O.K	Not O.K.	
1	ตรวจสอบสภาพทั่วไป (ตรวจทุกเดือน) หน้ากาก P/N 10124-00 1.1 เลนส์เกิดการแตกร้าว, มัว หรือไม่ 1.2 ขอบยางเกิดการฉีกขาด การ Seal ไม่แนบใบหน้าขณะหายใจเข้า-ออกหรือไม่ 1.3 สายรัดคางรัดแน่น, สายปรับเส้นบน-ล่าง เสื่อมสภาพ หรือสายรัดศีรษะเกิดการฉีกขาดหรือไม่	✓		
2	ถังอากาศ P/N 100021.4.7.3 2.1 ความดันอากาศในถังมากกว่า 90% หรืออยู่ในแถบเขียวขึ้นไปหรือไม่	✓		
3	ชุดแคว่สหายหลัง P/N 310027.6.3 3.1 สายรัดยึดแต่ละเส้น เกิดการฉีกขาดหรือไม่ 3.2 จุดล็อกถังอากาศ รัดหรือไม่ 3.3 จุดปรับขนาดแต่ละจุดสามารถปรับขนาดได้ปกติหรือไม่	✓		
4	(ตรวจเฉพาะชื่อ SCOTT) ชุดควบคุมการจ่ายอากาศ P/N 4.1 ชุดโครง เกิดการแตกร้าวหรือไม่ 4.2 ประเก็น เกิดการฉีกขาดหรือไม่ 4.3 ชุดสลักยึด เกิดการร้าวหรือไม่	✓		
5	(ตรวจเฉพาะชื่อ MSA) ชุดประเก็นบริเวณข้อต่อปลายสายอากาศ ฉีกขาดหรือไม่	✓		
1	ตรวจสอบการทำงานของอุปกรณ์ (ตรวจทุก 3 เดือน) วาล์วถังอากาศ P/N ชุดวาล์วถังอากาศ เกิดการรั่วหรือไม่ ขณะเปิดวาล์วถังอากาศโดยวิธี Check leak ด้วยน้ำผสมสบู่			
2	สายส่งอากาศและจุดต่อ P/N เกิดการรั่วหรือไม่ โดยวิธี Check leak ด้วยน้ำผสมสบู่			
3	ชุดปรับอากาศเพิ่ม (ไม่ Bypass) 3.1 เมื่อเปิดหมุนสุด (อากาศต้องจ่ายตลอดเวลา) 3.2 เมื่อปิดหมุนสุด (อากาศจะดึงไม่จ่ายออกมา)			



Car Seal check sheet

Document no.

99007-001 Rev.B

Plant

PLHD

Unit

00001/01

Page

1

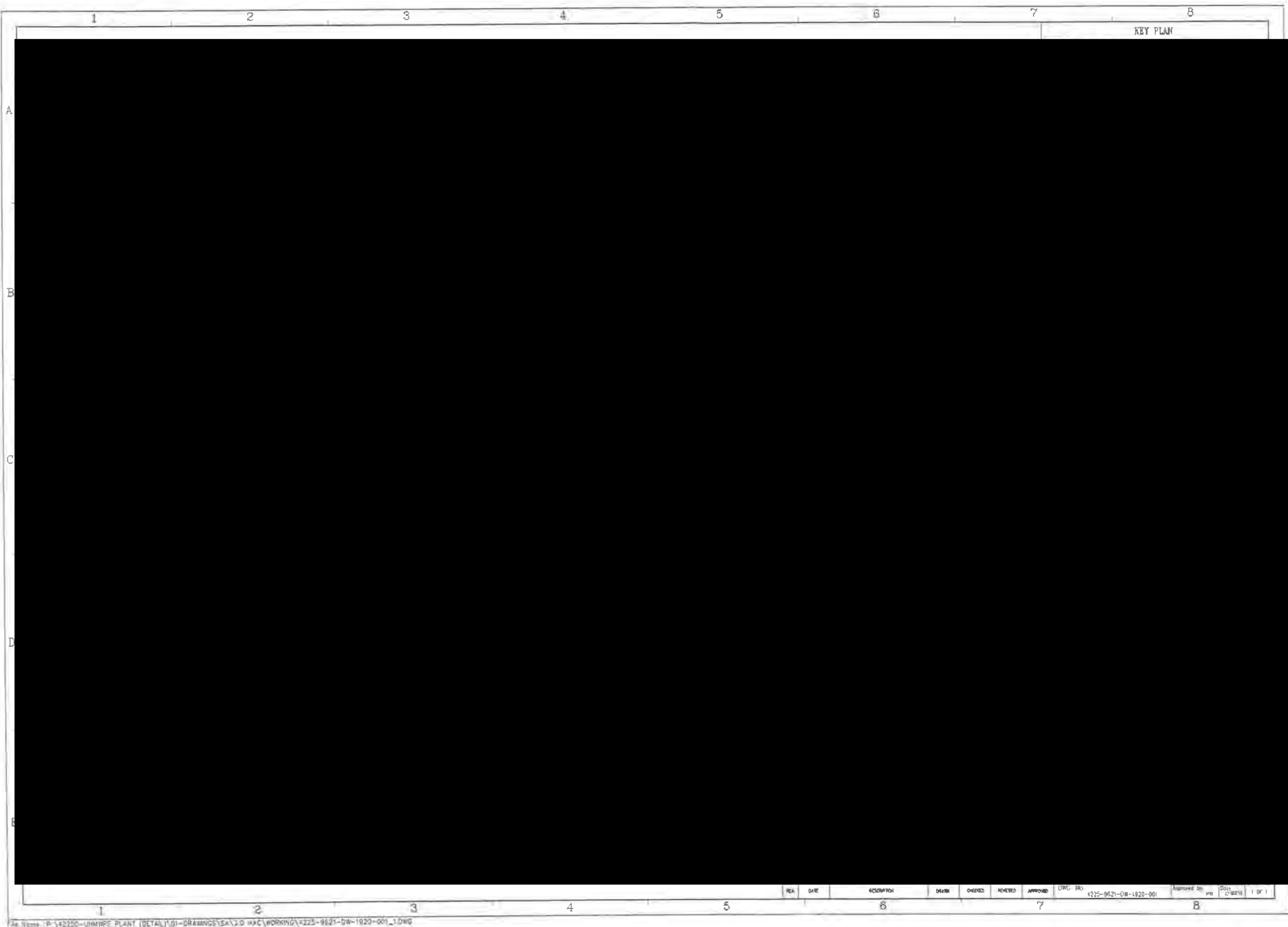
Item no.	Tag No.	Location	Description	P&ID no.	Normal Status	Checking Result		REMARK
						Comply with Normal Status	Not comply with Normal status. Please fill correction detail	
						(ตรงตามเงื่อนไข Normal Status)	(ไม่ตรงตามเงื่อนไข Normal Status โปรด ใส่วิธีแก้ไข)	
1	URIP-CS0-0000	WF Unit 02	WF Unit 02	9621-P-1-00-007-3	CSO	✓		Unit 00
2	URIP-CS0-0000	WF BO & BW	WF 15" BO HHS BW Unit 02	9621-P-1-00-007-3	CSO	✓		Unit 00
3	URIP-CS0-0000	WF water Curtain	WF water Curtain	9621-P-1-00-007-3	CSO	✓		Unit 00
4	URIP-CS0-0000	WF water Curtain	WF water Curtain	9621-P-1-00-007-3	CSO	✓		Unit 00
5	URIP-CS0-0000	WF water Jet gun Main	WF water Jet gun Main	9621-P-1-00-007-3	CSO	✓		Unit 00
6	URIP-CS0-0100	01P002A	Safety Valve 01P002A	9621-P-1-01-001-3	CSO	✓		Unit 01
7	URIP-CS0-0100	01P002B	Safety Valve 01P002B	9621-P-1-01-001-3	CSO	✓		Unit 01
8	URIP-CS0-0100	01P002C	Safety Valve 01P002C	9621-P-1-01-001-3	CSO	✓		Unit 01
9	URIP-CS0-0100	01P002 A/B/C	Line safety valve 01P002 A/B/C กลับเข้า 01D003A	9621-P-1-01-001-3	CSO	✓		Unit 01
10	URIP-CS0-0100	01P002 A/B/C	Line safety valve 01P002 A/B/C กลับเข้า 01D003B	9621-P-1-01-001-3	CSO	✓		Unit 01
11	URIP-CS0-0200	PSV020101	Outlet Ethylene line Safety Valve	9621-P-1-02-001-3	CSC	✓		Unit 02
12	URIP-CS0-0200	PSV020102	Outlet Ethylene line Safety Valve	9621-P-1-02-001-3	CSC	✓		Unit 02
13	URIP-CS0-0200	PSV020101	Inlet Ethylene line Safety Valve	9621-P-1-02-001-3	CSC	✓		Unit 02
14	URIP-CS0-0200	PSV020102	Inlet Ethylene line Safety Valve	9621-P-1-02-001-3	CSC	✓		Unit 02
	</							

เอกสารแนบที่ 39

แผนผังการใช้ Zoning Practice กำหนดบริเวณที่เป็นอันตราย

15

Rev.	Date	Designed	Checked	Approved	Description	WPL PDSR Company Limited PROCESS ENGINEERING DESIGN PETROCHEMICAL & REFINERY 1	Designed	W.Suphat	8/04/16	Sheet No.	0
1				2	3	4	5	6	7	8	



REV	DATE	DESCRIPTION	DRAWN	CHECKED	REVIEWED	APPROVED	DATE	PROJECT NO.	APPROVED BY	DATE	SHEET NO.	TOTAL SHEETS
							7	4225-9621-08-1920-001		25/02/19	1	1





		DESIGNED BY <i>[Signature]</i>				CHECKED BY <i>[Signature]</i>		DATE 12 DEC 12		REV. NO. 1	
4		ISSUED FOR APPROVAL				APPROVED BY <i>[Signature]</i>		DATE 12 DEC 12		SHEET NO. 1 OF 1	
REV	DATE	DESCRIPTION				DESIGNED	CHECKED	REVIEWED	APPROVED	DWG. No.	4225-9621-D0-1500-004

EEG 011

1

2

3

4

5

6

7

8

E

C

E

F

1

2

3

4

5

6

7

8

9

Drawn

Scale

Sheet

of

Drawn

Scale

Sheet

of

Drawn

Scale

Sheet

02-P01100 3-3

เอกสารแนบที่ 40

ตัวอย่างเอกสารการจัดการบ่งชี้อันตรายและประเมินความเสี่ยง (What if)

พื้นที่/เครื่องจักร/กระบวนการผลิต/ขั้นตอนการปฏิบัติ/กิจกรรม: การเตรียม Catalyst ที่ถัง 11.201 โรงงาน: HDPE

วันที่ทำการศึกษา : 10/02/2022

คำถาม What If	อันตรายหรือผลที่เกิดขึ้นตามมา (Potential Consequence)	มาตรการป้องกันและควบคุมอันตรายที่มีอยู่ (Existing Safeguards)	ข้อเสนอแนะ (Recommendations)	การประเมินความเสี่ยง			
				โอกาส	ความรุนแรง	ผลลัพธ์	ระดับความ
(HD1-001) 1. จะเกิดอะไรขึ้นถ้า ผู้ปฏิบัติงานควบคุม Condition การเตรียมผิดจากค่าที่กำหนด	- เกิดคุณภาพของ Catalyst ที่เตรียมได้ ไม่เป็นไปตามข้อกำหนด ส่งผลกระทบต่อคุณภาพ Product และกระบวนการผลิตของหน่วย Polymerization	- มี มาตรฐานการออกแบบเครื่องจักร/ระบบSafety: - ติดตั้งตัววัด (transmitter) และ Control valve เพื่อควบคุม Condition การเตรียม Catalyst (1) - มี แผงควบคุม เพื่อแสดงค่า Condition ต่าง ๆ ในพื้นที่ปฏิบัติงาน (1) - มีการบันทึกข้อมูลใน: Check lists: for Catalyst-preparation (2) - มี PM: S9906-1004(Plant change procedure) เพื่อควบคุมการเปลี่ยนแปลงวิธีการทำงาน และทบทวนการซึ่งอันตราย และการประเมินความเสี่ยง - (3)	- ควรติดตั้งสัญญาณในระบบ 11.201 บน DCS - ควรเพิ่มเนื้อหา Troubleshooting และขั้นตอนการ Reject Catalyst หากเกิดปัญหาขึ้นในการเตรียม	1 (1,1)	2 (-, -, 2)	2	1

พื้นที่/เครื่องจักร/กระบวนการผลิต/ขั้นตอนการปฏิบัติ/กิจกรรม: การเตรียม Catalyst ที่ถัง 11.201 โรงงาน: HDPE

วันที่ทำการศึกษา : 10/02/2022

คำถาม What If	อันตรายหรือผลที่เกิดขึ้นตามมา (Potential Consequence)	มาตรการป้องกันและควบคุมอันตรายที่มีอยู่ (Existing Safeguards)	ข้อเสนอแนะ (Recommendations)	การประเมินความเสี่ยง			
				โอกาส	ความรุนแรง	ผลลัพธ์	ระดับความ
	(1-HD1-001-W01-01-21)	- มี คู่มือปฏิบัติงานตาม Training Document: C12C-034 (4) - มีการฝึกอบรมผู้ปฏิบัติงานตาม EMPLOYEE TRAINING PROCESS (S0447-1001) มีบันทึกตามเอกสาร EMPLOYEE TRAINING RECORD (0447F-005) (5) - มีการปฏิบัติตาม TASK OBSERVATION(SF9900-1001) มีบันทึกตามเอกสาร TASK OBSERVATION REPORT(9900F-804) (6) - มีมาตรการควบคุมตาม มีการตรวจคุณสมบัติของ Catalyst ก่อนนำไปใช้งาน ด้วยการวิเคราะห์ผลของห้อง Lab (7)					

พื้นที่/เครื่องจักร/กระบวนการผลิต/ขั้นตอนการปฏิบัติ/กิจกรรม: การเตรียม Catalyst ที่ถัง 11.201 โรงงาน: HDPE

วันที่ทำการศึกษา : 10/02/2022

คำถาม What If	อันตรายหรือผลที่เกิดขึ้นตามมา (Potential Consequence)	มาตรการป้องกันและควบคุมอันตรายที่มีอยู่ (Existing Safeguards)	ข้อเสนอแนะ (Recommendations)	การประเมินความเสี่ยง			
				โอกาส	ความรุนแรง	ผลลัพธ์	ระดับ
2. จะเกิดอะไรขึ้นถ้า ผู้ปฏิบัติงานปรับ Speed Agitator 11.202 สูงหรือต่ำ กว่าค่าควบคุม (34 rpm) หรือ Agitator เสียหาย ในขั้นตอน การ Start หรือขณะที่กำลังทำ การเตรียม Catalyst	- เกิดผลกระทบทำให้คุณภาพของ Catalyst ที่เตรียม ได้ ไม่เป็นไปตามข้อกำหนด ส่งผลต่อคุณภาพ Product และกระบวนการผลิตของหน่วย Polymerization	- มี สัญญาณ SAL และ SI ของ Agitator 11.202 ในพื้นที่ปฏิบัติงาน (1) - มี Form - PM CHECK GUIDE AGITATOR: 2510F-110 IM - AGITATOR: S2510-2010 เพื่อรักษา สภาพ Agitator 11.202 ให้พร้อมใช้งาน (2) - มีการบันทึกข้อมูลใน: Check lists: for Catalyst-preparation (2) - มี PM: S9906-1004(Plant change procedure) เพื่อควบคุมการเปลี่ยนแปลง วิธีการทำงาน และทบทวนการขึ้นอันตราย และการประเมินความเสี่ยง - (3) - มี คู่มือปฏิบัติงานตาม Training Document: C12C-034 (4)	- - ควรติดตั้ง สัญญาณSAL ของ Agitator 11.202 แสดงบน DCS	1	2	2	1
				(1,1)	(-, -, - ,2)		

พื้นที่เครื่องจักร/กระบวนการผลิต/ขั้นตอนการปฏิบัติ/กิจกรรม: การเตรียม Catalyst ที่ถัง 11.201 โรงงาน: HDPE

วันที่ทำการศึกษา : 10/02/2022

คำถาม What If	อันตรายหรือผลที่เกิดขึ้นตามมา (Potential Consequence)	มาตรการป้องกันและควบคุมอันตรายที่มีอยู่ (Existing Safeguards)	ข้อเสนอแนะ (Recommendations)	การประเมินความเสี่ยง			
				โอกาส	ความรุนแรง	ผลลัพธ์	ระดับความ
	(1-HD1-001-W02-01-21)	<p>- มีการฝึกอบรมผู้ปฏิบัติงานตาม EMPLOYEE TRAINING PROCESS (S0447-1001) มีบันทึกตามเอกสาร EMPLOYEE TRAINING RECORD (0447F- 005) (5)</p> <p>- มีการปฏิบัติตาม TASK OBSERVATION(SF9900-1001) มีบันทึกตามเอกสาร TASK OBSERVATION REPORT(9900F-804) (6)</p> <p>- มีมาตรการควบคุมตาม การตรวจความ ปลอดภัยตามรายการในใบอนุญาตทำงาน ธรรมดา COLD WORK PERMIT (9900F-827) มีการตรวจคุณสมบัติของ Catalyst ก่อนนำไปใช้งานด้วยการวิเคราะห์ ผลของห้อง Lab (7)</p>					

พื้นที่/เครื่องจักร/กระบวนการผลิต/ขั้นตอนการปฏิบัติ/กิจกรรม: การเตรียม Catalyst ที่ถัง 11.201 โรงงาน: HDPE

วันที่ทำการศึกษา : 10/02/2022

คำถาม What If	อันตรายหรือผลที่เกิดขึ้นตามมา (Potential Consequence)	มาตรการป้องกันและควบคุมอันตรายที่มีอยู่ (Existing Safeguards)	ข้อเสนอแนะ (Recommendations)	การประเมินความเสี่ยง			
				โอกาส	ความรุนแรง	ผลลัพธ์	ระดับ
3. จะเกิดอะไรขึ้นถ้า ผู้ปฏิบัติงานที่ระบบ Waste water pretreatment สัมผัสไฮ ดรคล HCl จากการลด Pressure ใน 11.201	- เกิดการสัมผัสไฮดรคล Hydrochloric acid ส่งผล ให้ผู้ปฏิบัติงานได้รับบาดเจ็บ: เกิดโรคจากการ ทำงานจากการสัมผัสสารเคมีที่มีโอกาสสะสมใน ร่างกาย(หยุดงานมากกว่า 3 วัน): ในการหายใจเข้า ไป อาจทำให้เสียชีวิตได้ การสัมผัสอาจทำให้ ผิวหนังไหม้ และเป็นอันตรายต่อดวงตา	- มีออกแบบให้ Venting line เป็น Dip ลงบ่อ Waste water pit (1) - มี ชุดชำระล้างร่างกายและดวงตา การสื่อสารภาวะฉุกเฉิน - วิทยุสื่อสาร Intercom (1) - มีการบันทึกข้อมูลใน: Check lists: for Catalyst-preparation (2) - มี PM: S9906-1004(Plant change procedure) เพื่อควบคุมการเปลี่ยนแปลง วิธีการทำงาน และทบทวนการขึ้นงานอันตราย และการประเมินความเสี่ยง - (3) - มี คู่มือปฏิบัติงานตาม Training Document: C12C-034 (4)	- ควรพิจารณาความเป็นไปได้ในการนำ Off gas จาก 11.201 เข้าสู่ระบบ Closed system (1,1)	1	3	3	2

พื้นที่/เครื่องจักร/กระบวนการผลิต/ขั้นตอนการปฏิบัติ/กิจกรรม: การเตรียม Catalyst ที่ถัง 11.201 โรงงาน: HDPE

วันที่ทำการศึกษา : 10/02/2022

คำถาม What If	อันตรายหรือผลที่เกิดขึ้นตามมา (Potential Consequence)	มาตรการป้องกันและควบคุมอันตรายที่มีอยู่ (Existing Safeguards)	ข้อเสนอแนะ (Recommendations)	การประเมินความเสี่ยง			
				โอกาส	ความรุนแรง	ผลลัพธ์	ระดับความ
		<p>- มีการฝึกอบรมผู้ปฏิบัติงานตาม EMPLOYEE TRAINING PROCESS (S0447-1001) มีบันทึกตามเอกสาร EMPLOYEE TRAINING RECORD (0447F-005) (5)</p> <p>- มีการปฏิบัติตาม TASK OBSERVATION(SF9900-1001) มีบันทึกตามเอกสาร TASK OBSERVATION REPORT(9900F-804) (6)</p> <p>- มีมาตรการควบคุมตาม การตรวจความปลอดภัยตามรายการในใบอนุญาตทำงาน ธรรมดา COLD WORK PERMIT (9900F-827) (7)</p> <p>- มี ข้อกำหนดให้ผู้ปฏิบัติงานเตรียม Catalyst ต้องประสานงานกับ CCR ทุกครั้งก่อนการ Release เพื่อเตือนอันตราย (8)</p>					

พื้นที่/เครื่องจักร/กระบวนการผลิต/ขั้นตอนการปฏิบัติ/กิจกรรม: การเตรียม Catalyst ที่ถัง 11.201 โรงงาน: HDPE

วันที่ทำการศึกษา : 10/02/2022

คำถาม What If	อันตรายหรือผลที่เกิดขึ้นตามมา (Potential Consequence)	มาตรการป้องกันและควบคุมอันตรายที่มีอยู่ (Existing Safeguards)	ข้อเสนอแนะ (Recommendations)	การประเมินความเสี่ยง			
				โอกาส	ความรุนแรง	ผลลัพธ์	ระดับ
							ความเสี่ยง
		- PPE: ชุดป้องกันสารเคมี รองเท้าป้องกันสารเคมี ถุงมือป้องกันสารเคมี หน้ากากกรองก๊าซและไอระเหย ครอปป้องกันใบหน้า (Hood) ชนิดมีไส้กรองสารเคมี หมวกนิรภัย(Safety Helmet) ในภาวะฉุกเฉินควรสวมใส่ SCBA (Self Contain-ning Breathing Apparatus) ชุดผจญเพลิงไม่เหมาะสมที่จะใช้ป้องกันอันตรายจากสารนี้ (8) - มี หน่วยพยาบาล (Tel. 1111), ECC (Tel. 1820)เพื่อใช้ในภาวะฉุกเฉิน (8)					
4. จะเกิดอะไรขึ้นถ้า ผู้ปฏิบัติงานสัมผัส Catalyst ในขณะที่เก็บตัวอย่างเพื่อนำส่งวิเคราะห์	- เกิดการสัมผัส Titanium tetrachloride ส่งผลให้ผู้ปฏิบัติงานได้รับบาดเจ็บ: Hot burn ระดับ 2 ขึ้นไป (หยุดงานมากกว่า 3 วัน); การหายใจเข้าไป อาจเป็นสาเหตุให้บาดเจ็บสาหัส หรือคยได้ การสัมผัสอาจเป็นสาเหตุให้บาดเจ็บสาหัส เกิดแผลไหม้	- มีการออกแบบให้มี Nitrogen seal ที่จุดเก็บตัวอย่าง มาตรฐานการออกแบบเครื่องจักร/ระบบSafety: - Piping Standard (S10332100-3001) (1)	- ควรพิจารณาความเป็นไปได้ในการนำ Off gas จาก 11.201 เข้าสู่ระบบ Closed system	1 (1,1)	3 (3, -, -, -)	3	2

พื้นที่เครื่องจักร/กระบวนการผลิต/ขั้นตอนการปฏิบัติกิจกรรม: การเตรียม Catalyst ที่ถัง 11.201 โรงงาน: HDPE

วันที่ทำการศึกษา : 10/02/2022

คำถาม What If	อันตรายหรือผลที่เกิดขึ้นตามมา (Potential Consequence)	มาตรการป้องกันและควบคุมอันตรายที่มีอยู่ (Existing Safeguards)	ข้อเสนอแนะ (Recommendations)	การประเมินความเสี่ยง			
				โอกาส	ความรุนแรง	ผลลัพธ์	ระดับ
		<p>- มี ชุดชำระล้างร่างกายและดวงตา</p> <p>การสื่อสารภาวะฉุกเฉิน - วิทยุสื่อสาร Intercom (1)</p> <p>- มีการบันทึกข้อมูลใน: Check lists: for Catalyst-preparation (2)</p> <p>- มี PM: S9906-1004(Plant change procedure) เพื่อควบคุมการเปลี่ยนแปลงวิธีการทำงาน และทบทวนการขึ้นอันตรายและการประเมินความเสี่ยง - (3)</p> <p>- มี คู่มือปฏิบัติงานตาม Training Document: C12C-034 (4)</p> <p>- มีการฝึกอบรมผู้ปฏิบัติงานตาม EMPLOYEE TRAINING PROCESS (S0447-1001) มีบันทึกตามเอกสาร EMPLOYEE TRAINING RECORD (0447F-005) (5)</p>					

พื้นที่/เครื่องจักร/กระบวนการผลิต/ขั้นตอนการปฏิบัติ/กิจกรรม: การเตรียม Catalyst ที่ถัง 11.201 โรงงาน: HDPE

วันที่ทำการศึกษา : 10/02/2022

คำถาม What If	อันตรายหรือผลที่เกิดขึ้นตามมา (Potential Consequence)	มาตรการป้องกันและควบคุมอันตรายที่มีอยู่ (Existing Safeguards)	ข้อเสนอแนะ (Recommendations)	การประเมินความเสี่ยง			
				โอกาส	ความรุนแรง	ผลลัพธ์	ระดับความ
		- มีการปฏิบัติตาม TASK OBSERVATION(SF9900-1001) มีบันทึกตามเอกสาร TASK OBSERVATION REPORT(9900F-804) (6) - มีมาตรการควบคุมตาม การตรวจความปลอดภัยตามรายการในใบอนุญาตทำงาน ธรรมดา COLD WORK PERMIT (9900F-827) (7) - มี ข้อกำหนดให้ผู้ปฏิบัติงานเตรียม Catalyst ต้องประสานงานกับ CCR ทุกครั้งก่อนการ Release เพื่อเตือนอันตราย (8)					

พื้นที่/เครื่องจักร/กระบวนการผลิต/ขั้นตอนการปฏิบัติ/กิจกรรม: การเตรียม Catalyst ที่ถัง 11.201 โรงงาน: HDPE

วันที่ทำการศึกษา : 10/02/2022

คำถาม What If	อันตรายหรือผลที่เกิดขึ้นตามมา (Potential Consequence)	มาตรการป้องกันและควบคุมอันตรายที่มีอยู่ (Existing Safeguards)	ข้อเสนอแนะ (Recommendations)	การประเมินความเสี่ยง			
				โอกาส	ความรุนแรง	ผลลัพธ์	ระดับความ
	(2-HD1-001-W4-01-21)	<p>- PPE: ชุดป้องกันสารเคมี รองเท้าป้องกันสารเคมี ถุงมือป้องกันสารเคมี หน้ากากกรองก๊าซและไอระเหย ครอบป้องกันใบหน้า (Hood) ชนิดมีไส้กรองสารเคมี หมวกนิรภัย(Safety Helmet) ในภาวะฉุกเฉินควรสวมใส่ SCBA (Self Contain-ning Breathing Apparatus) ชุดพญูเพลิงไม่เหมาะสมที่จะใช้ป้องกันอันตรายจากสารนี้ (8)</p> <p>- มี หน่วยพยาบาล (Tel. 1111), ECC (Tel. 1820)เพื่อใช้ในภาวะฉุกเฉิน (8)</p>					

ผลการวิเคราะห์ และทบทวนการดำเนินงานในโรงงาน เพื่อการขังอันตราย และประเมินความเสี่ยงด้วยวิธี WHAT IF ANALYSIS

พื้นที่/เครื่องจักร/กระบวนการผลิต/ขั้นตอนการปฏิบัติ/กิจกรรม: การ Load Magnesium ethylate (เข้าถัง 11.201 (Catalyst preparation vessel)

โรงงาน: HDPE

ตามแบบเอกสารหมายเลข : Training Document: C12C-031

วันที่ทำการศึกษา : 10/02/2022

คำถาม What If	อันตรายหรือผลที่เกิดขึ้นตามมา (Potential Consequence)	มาตรการป้องกันและควบคุมอันตรายที่มีอยู่ (Existing Safeguards)	ข้อเสนอแนะ (Recommendations)	การประเมินความเสี่ยง			
				โอกาส	ความรุนแรง	ผลลัพธ์	ระดับความ
(HD1-002) 1. จะเกิดอะไรขึ้นถ้าในขั้นตอนการเตรียมความพร้อมของ 11.201(Catalyst preparation vessel) พบว่าถัง 11.201 ไม่ผ่านการล้างและ Empty Hexane แต่ผู้ปฏิบัติงานทำการเติม Magnesium Ethylate	- เกิดการรั่วไหลของ Catalyst บริเวณจุดเดิม ผู้ปฏิบัติงานได้รับอันตรายจากการสัมผัสสารเคมี, Catalst หรือ Hexane ที่มีค้างอยู่ในถัง 11.201 ทำให้การคำนวณปริมาณการเติมผิดพลาดส่งผลให้ Catalyst สิ้นลงในขั้นตอนการเตรียม Catalyst หากมีประกายไฟอาจเกิดเพลิงไหม้พนักงานอาจได้รับบาดเจ็บถึงขั้นหยุดงานและหน่วยผลิตต้องหยุดการผลิต และยังส่งผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมจากฝุ่นผงพลาสติกหรือสารเคมีที่ฟุ้งกระจายในอากาศทรัพย์สินของโรงงานเสียหายต้องหยุดการผลิต	- มีการออกแบบให้ถัง 11.207 (Receiver) ทำหน้าที่เป็น Buffer เพื่อป้องกันไม่ให้ผู้ปฏิบัติงานต้องเติม Magnesium Ethylate เข้า 11.201 โดยตรง มาตรฐานการออกแบบเครื่องจักร/ระบบSafety: - IRPC Safety Engineering Standard (SF5100 – 3008) (1) - มี ถังดับเพลิงพร้อมหัวฉีดชนิด CO2 ผ้ากันไฟ ถังดับเพลิงเคมีแห้ง ชนิดมือถือ Fire alarm push button การสื่อสารภาวะฉุกเฉิน - Intercom (1)	- ควรพิจารณาความเป็นไปได้ในการออกแบบและติดตั้ง Level Indicator หรือ Sight glass ที่ถัง 11.201 เพื่อตรวจสอบปริมาณสารเคมีภายในถัง - ควรพิจารณาความเป็นไปได้ในการออกแบบและติดตั้งระบบสัญญาณ Instrument/Interlockin g เพื่อแสดงบน DCS	1 (1,1)	4 (3,3,2,4)	4	2

ผลการวิเคราะห์ และทบทวนการดำเนินงานในโรงงาน เพื่อการขังอันตราย และประเมินความเสี่ยงด้วยวิธี WHAT IF ANALYSIS

พื้นที่/เครื่องจักร/กระบวนการผลิต/ขั้นตอนการปฏิบัติ/กิจกรรม: การ Load Magnesium ethylate (เข้าถัง 11.201 (Catalyst preparation vessel)

โรงงาน: HDPE

ตามแบบเอกสารหมายเลข : Training Document: C12C-031

วันที่ทำการศึกษา : 10/02/2022

คำถาม What If	อันตรายหรือผลที่เกิดขึ้นตามมา (Potential Consequence)	มาตรการป้องกันและควบคุมอันตรายที่มีอยู่ (Existing Safeguards)	ข้อเสนอแนะ (Recommendations)	การประเมินความเสี่ยง			
				โอกาส	ความรุนแรง	ผลลัพธ์	ระดับความ
		- มี การ Clean Sight glass ถัง 11.207, ออก Notification เพื่อซ่อม Lighting ตามสภาพ การควบคุมตรวจสอบสภาพและบำรุงรักษา อุปกรณ์ดับเพลิงใน IRPC GROUP (SF5310-1002), การตรวจสอบถังดับเพลิง ชนิดมือถือโดยพนักงานเจ้าของพื้นที่ (SF5310-1005) (2) - มีการบันทึกข้อมูลใน: Check lists: for Catalyst-preparation (2) - มี PM: S9906-1004(Plant change procedure) เพื่อควบคุมการเปลี่ยนแปลง วิธีทำงาน และทบทวนการขังอันตรายและการประเมินความเสี่ยง - (3) - มี คู่มือปฏิบัติงานตาม Training Document: C12C-031 (4)	- ผู้เตรียม Catalyst ควรมีวิทยุเพื่อสื่อสารกับ CCR ในกรณีฉุกเฉิน				

ผลการวิเคราะห์ และทบทวนการดำเนินงานในโรงงาน เพื่อการชี้บ่งอันตราย และประเมินความเสี่ยงด้วยวิธี WHAT IF ANALYSIS

พื้นที่/เครื่องจักร/กระบวนการผลิต/ขั้นตอนการปฏิบัติ/กิจกรรม: การ Load Magnesium ethylate (เข้าถัง 11.201 (Catalyst preparation vessel)

โรงงาน: HDPE

ตามแบบเอกสารหมายเลข : Training Document: C12C-031

วันที่ทำการศึกษา : 10/02/2022

คำถาม What If	อันตรายหรือผลที่เกิดขึ้นตามมา (Potential Consequence)	มาตรการป้องกันและควบคุมอันตรายที่มีอยู่ (Existing Safeguards)	ข้อเสนอแนะ (Recommendations)	การประเมินความเสี่ยง			
				โอกาส	ความรุนแรง	ผลลัพธ์	ระดับความ
		- มีการฝึกอบรมผู้ปฏิบัติงานตาม EMPLOYEE TRAINING PROCESS (S0447-1001) มีบันทึกตามเอกสาร EMPLOYEE TRAINING RECORD (0447F-005) (5) - มีการปฏิบัติตาม TASK OBSERVATION(SF9900-1001) มีบันทึกตามเอกสาร TASK OBSERVATION REPORT(9900F-804) (6)					

ผลการวิเคราะห์ และทบทวนการดำเนินงานในโรงงาน เพื่อการชี้บ่งอันตราย และประเมินความเสี่ยงด้วยวิธี WHAT IF ANALYSIS

พื้นที่/เครื่องจักร/กระบวนการผลิต/ขั้นตอนการปฏิบัติ/กิจกรรม: การ Load Magnesium ethylate (เข้าถัง 11.201 (Catalyst preparation vessel)

โรงงาน: HDPE

ตามแบบเอกสารหมายเลข : Training Document: C12C-031

วันที่ทำการศึกษา : 10/02/2022

คำถาม What If	อันตรายหรือผลที่เกิดขึ้นตามมา (Potential Consequence)	มาตรการป้องกันและควบคุมอันตรายที่มีอยู่ (Existing Safeguards)	ข้อเสนอแนะ (Recommendations)	การประเมินความเสี่ยง			
				โอกาส	ความรุนแรง	ผลลัพธ์	ระดับความ
	(2-HD1-002-W01-01-21)	- PPE: ชุดป้องกันสารเคมี รองเท้าป้องกัน สารเคมี ถุงมือป้องกันสารเคมี หน้ากาก กรองก๊าซและไอระเหย ครอบป้องกัน ใบหน้า (Hood) ชนิดมีไส้กรองสารเคมี หมวกนิรภัย(Safety Helmet) ในภาวะ ฉุกเฉินควรสวมใส่ SCBA (Self Contain-ning Breathing Appraraturs) ชุด ผจญเพลิงไม่เหมาะสมที่จะใช้ป้องกัน อันตรายจากสารนี้ (8) - มี FIRE CASE ACTION PLAN(SF9900-1602), HAZMAT ACTION PLAN(SF9900-1604)เพื่อใช้ในภาวะฉุกเฉิน (8)					

ผลการวิเคราะห์ และทบทวนการดำเนินงานในโรงงาน เพื่อการขจัดอันตราย และประเมินความเสี่ยงด้วยวิธี WHAT IF ANALYSIS

พื้นที่/เครื่องจักร/กระบวนการผลิต/ขั้นตอนการปฏิบัติ/กิจกรรม: การจ่าย Catalyst จากถัง 11.201 ไปยังเก็บ Catalyst 11.210A/B, 11.257

โรงงาน: HDPE

ตามแบบเอกสารหมายเลข : Training Document: C12C-037

วันที่ทำการศึกษา : 10/02/2022

คำถาม What If	อันตรายหรือผลที่เกิดขึ้นตามมา (Potential Consequence)	มาตรการป้องกันและควบคุมอันตรายที่มีอยู่ (Existing Safeguards)	ข้อเสนอแนะ (Recommendations)	การประเมินความเสี่ยง			
				โอกาส	ความรุนแรง	ผลลัพธ์	ระดับความ
(HD1-003) 1. จะเกิดอะไรขึ้นถ้าทำการ Flush bottom valve ด้วย Hexane 16 Bar (EV16) แล้ว ถังปิด valve	- เกิดการล้นของ Catalyst จากถังเก็บ Catalyst ออกสู่ระบบ Waste water pretreatment และอาจมีโอกาสรั่วไหลออกนอกระบบ หากมีประกายไฟอาจเกิดเพลิงไหม้พนักงานอาจได้รับบาดเจ็บถึงขั้นหยุดงานและหน่วยผลิตรอบข้างต้องหยุดการผลิต และยังส่งผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมจากฝุ่นผงพลาสติก หรือสารเคมีที่ฟุ้งกระจายในอากาศทรัพย์สินของโรงงานเสียหายต้องหยุดการผลิต	- มีมาตรฐานการออกแบบ Vessel ตาม Stationary Equipment and Pressure Vessel (S10332100-3010) - IRPC-BASIC ENGINEERING DESIGN DATA- Vessels, Columns, Tanks, Heat Exchangers (1) - มี PI11260,PIC11201 (Vessel 11.201) ที่พื้นที่ปฏิบัติงาน ใน CCR : ไม่มี (1)	- ควรนำสัญญาณในระบบ 11.201 แสดงบน DCS - ควรติดตั้งสัญญาณ Alarm-PAH11201 หรือติดตั้ง Level indicator หรือ Interlocking แสดงบน DCS	1	2	2	1
				1 (1,1)	4 (3,3,2,4)	4	2

ผลการวิเคราะห์ และทบทวนการดำเนินงานในโรงงาน เพื่อการขจัดอันตราย และประเมินความเสี่ยงด้วยวิธี WHAT IF ANALYSIS

พื้นที่/เครื่องจักร/กระบวนการผลิต/ขั้นตอนการปฏิบัติ/กิจกรรม: การจ่าย Catalyst จากถัง 11.201 ไปยังเก็บ Catalyst 11.210A/B, 11.257

โรงงาน: HDPE

ตามแบบเอกสารหมายเลข : Training Document: C12C-037

วันที่ทำการศึกษา : 10/02/2022

คำถาม What If	อันตรายหรือผลที่เกิดขึ้นตามมา (Potential Consequence)	มาตรการป้องกันและควบคุมอันตรายที่มีอยู่ (Existing Safeguards)	ข้อเสนอแนะ (Recommendations)	การประเมินความเสี่ยง			
				โอกาส	ความรุนแรง	ผลลัพธ์	ระดับความ
		- มี SV1116 Set point: 10.0 Bar (1) - มี ถังดับเพลิงพร้อมหัวฉีดชนิด CO2 ค้ำกันไฟ ถังดับเพลิงเคมีแห้ง ชนิดมือถือ Fire alarm push button การสื่อสารภาวะฉุกเฉิน - Intercom (1)	- ควรพิจารณาความเป็นไปได้ในการนำ Off gas จาก 11.201 เข้าสู่ระบบ Closed system				

ผลการวิเคราะห์ และทบทวนการดำเนินงานในโรงงาน เพื่อการชี้บ่งอันตราย และประเมินความเสี่ยงด้วยวิธี WHAT IF ANALYSIS

พื้นที่/เครื่องจักร/กระบวนการผลิต/ขั้นตอนการปฏิบัติ/กิจกรรม: การจ่าย Catalyst จากถัง 11.201 ไปยังเก็บ Catalyst 11.210A/B, 11.257

โรงงาน: HDPE

ตามแบบเอกสารหมายเลข : Training Document: C12C-037

วันที่ทำการศึกษา : 10/02/2022

คำถาม What If	อันตรายหรือผลที่เกิดขึ้นตามมา (Potential Consequence)	มาตรการป้องกันและควบคุมอันตรายที่มีอยู่ (Existing Safeguards)	ข้อเสนอแนะ (Recommendations)	การประเมินความเสี่ยง			
				โอกาส	ความรุนแรง	ผลลัพธ์	ระดับความ
		<div>- มี YEARLY INSPECTION PLAN (10329000F-001) MAINTENANCE & INSPECTION REPORT PRESSURE RELIEF DEVICE (10329000F-023) การตรวจสอบ PRESSURE VESSEL (S10329000-2015) เพื่อควบคุมให้ SV1116 ทำงานได้ถูกต้อง, มีการควบคุมตรวจสอบสภาพและบำรุงรักษาอุปกรณ์ดับเพลิงใน IRPC GROUP (SF5310-1002), การตรวจสอบถังดับเพลิงชนิดหัวถือโดยพนักงานเจ้าของพื้นที่ (SF5310-1005) (2)</div> <div>- มีการบันทึกข้อมูลใน: Check lists: for Catalyst-preparation (2)</div> <div>- มี PM: S9906-1004(Plant change procedure) เพื่อควบคุมการเปลี่ยนแปลงวิธีการทำงาน (3)</div>					

ผลการวิเคราะห์ และทบทวนการดำเนินงานในโรงงาน เพื่อการชี้บ่งอันตราย และประเมินความเสี่ยงด้วยวิธี WHAT IF ANALYSIS

พื้นที่/เครื่องจักร/กระบวนการผลิต/ขั้นตอนการปฏิบัติ/กิจกรรม: การจ่าย Catalyst จากถัง 11.201 ไปยังเก็บ Catalyst 11.210A/B, 11.257

โรงงาน: HDPE

ตามแบบเอกสารหมายเลข : Training Document: C12C-037

วันที่ทำการศึกษา : 10/02/2022

คำถาม What If	อันตรายหรือผลที่เกิดขึ้นตามมา (Potential Consequence)	มาตรการป้องกันและควบคุมอันตรายที่มีอยู่ (Existing Safeguards)	ข้อเสนอแนะ (Recommendations)	การประเมินความเสี่ยง			
				โอกาส	ความรุนแรง	ผลลัพธ์	ระดับความ
		<div>- มี คู่มือปฏิบัติงานตาม Training Document: C12C-037 (4)</div> <div>- มีการฝึกอบรมผู้ปฏิบัติงานตาม EMPLOYEE TRAINING PROCESS (S0447-1001) มีบันทึกตามเอกสาร EMPLOYEE TRAINING RECORD (0447F-005) (5)</div> <div>- มีการปฏิบัติตาม TASK OBSERVATION(SF9900-1001) มีบันทึกตามเอกสาร TASK OBSERVATION REPORT(9900F-804) (6)</div>					

ผลการวิเคราะห์ และทบทวนการดำเนินงานในโรงงาน เพื่อการขังอันตราย และประเมินความเสี่ยงด้วยวิธี WHAT IF ANALYSIS

พื้นที่/เครื่องจักร/กระบวนการผลิต/ขั้นตอนการปฏิบัติ/กิจกรรม: การจ่าย Catalyst จากถัง 11.201 ไปยังเก็บ Catalyst 11.210A/B, 11.257

โรงงาน: HDPE

ตามแบบเอกสารหมายเลข : Training Document: C12C-037

วันที่ทำการศึกษา : 10/02/2022

คำถาม What If	อันตรายหรือผลที่เกิดขึ้นตามมา (Potential Consequence)	มาตรการป้องกันและควบคุมอันตรายที่มีอยู่ (Existing Safeguards)	ข้อเสนอแนะ (Recommendations)	การประเมินความเสี่ยง			
				โอกาส	ความรุนแรง	ผลลัพธ์	ระดับความ
	(2-HD1-003-W01-01-21)	- PPE: ชุดป้องกันสารเคมี รองเท้าป้องกันสารเคมี ถุงมือป้องกันสารเคมี หน้ากากกรองก๊าซและไอระเหย ครอบป้องกันใบหน้า (Hood) ชนิดมีไส้กรองสารเคมี หมวกนิรภัย(Safety Helmet) ในภาวะฉุกเฉินควรวางใส่ SCBA (Self Contain-ning Breathing Apparatus) ชุดผจญเพลิงไม่เหมาะสมที่จะใช้ป้องกันอันตรายจากสารนี้ (8) - มี FIRE CASE ACTION PLAN(SF9900-1602), HAZMAT ACTION PLAN(SF9900-1604)เพื่อใช้ในภาวะฉุกเฉิน (8)					

ผลการวิเคราะห์ และทบทวนการดำเนินงานในโรงงาน เพื่อการขังอันตราย และประเมินความเสี่ยงด้วยวิธี WHAT IF ANALYSIS

พื้นที่/เครื่องจักร/กระบวนการผลิต/ขั้นตอนการปฏิบัติ/กิจกรรม: การจ่าย Catalyst จากถัง 11.201 ไปยังเก็บ Catalyst 11.210A/B, 11.257

โรงงาน: HDPE

ตามแบบเอกสารหมายเลข : Training Document: C12C-037

วันที่ทำการศึกษา : 10/02/2022

คำถาม What If	อันตรายหรือผลที่เกิดขึ้นตามมา (Potential Consequence)	มาตรการป้องกันและควบคุมอันตรายที่มีอยู่ (Existing Safeguards)	ข้อเสนอแนะ (Recommendations)	การประเมินความเสี่ยง			
				โอกาส	ความรุนแรง	ผลลัพธ์	ระดับความ
2. จะเกิดอะไรขึ้นถ้าการเปิด Nitorgen เพื่อควบคุม Pressure ถึง 11.201 (2.5 - 3.0 Bar) ในขั้นตอน Transfer Catalyst เกิดความผิดพลาดทำให้ Pressure สูงกว่าค่าควบคุม	- เกิดความดันในถัง 11.201 สูง อาจทำให้ถังแตก โอกาสรั่วไหลออกนอกระบบที่วางระบายน้ำฝนที่ปนเปื้อนในพื้นที่ส่วนการผลิตได้ หากมีประกายไฟ อาจเกิดเพลิงไหม้พนักงานอาจได้รับบาดเจ็บถึงขั้นหยุดงานและหน่วยผลิตต้องหยุดการผลิต และยังส่งผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมจากฝุ่นผงพลาสติกหรือสารเคมีที่ฟุ้งกระจายในอากาศทรัพย์สินของโรงงานเสียหายต้องหยุดการผลิต	- มีมาตรฐานการออกแบบ Vessel ตาม Stationary Equipment and Pressure Vessel (S10332100-3010) - TE-BASIC ENGINEERING DESIGN DATA- Vessels, Columns, Tanks, Heat Exchangers (1) - มี PI11260,PIC11201 (Vessel 11.201) ที่พื้นที่ปฏิบัติงาน ใน CCR : ไม่มี (1) - มี SV1116 Set point: 10.0 Bar (1)	- คำนวณสัญญาณในระบบ 11.201 แสดงบน DCS - คำนวณติดตั้งสัญญาณ Alarm-PAH11201 หรือติดตั้ง Level indicator หรือ Interlocking แสดงบน DCS - หากมีการเปิด Bypass PIC11201 ทุกครั้งที่ส่ง ควรพิจารณาเพิ่ม Size ของ Control valve	1 (1,1)	4 (3,3,2,4)	4	2