

ที่ ลย ๐๐๓๓.๒๐๑.๔.๐๕ / ๓๔๓๒



โรงพยาบาลเลย

ถนนมลิวรรณ ลย ๔๒๐๐๐

๒

มิถุนายน ๒๕๖๖

เรื่อง รายงานผลการตรวจสอบสุขภาพประจำปี ๒๕๖๖

เรียน ผู้จัดการบริษัท บำรุงเทพการศิลา จำกัด

อ้างถึง หนังสือบริษัท บำรุงเทพการศิลา จำกัด ลงวันที่ ๑๐ เมษายน ๒๕๖๖

สิ่งที่ส่งมาด้วย	๑. รายงานผลการตรวจสอบสุขภาพประจำปี ๒๕๖๖	จำนวน	๑	ฉบับ
	๒. รายงานผลตรวจสอบสุขภาพรายบุคคล	จำนวน	๗๑	เล่ม

ตามที่โรงพยาบาลเลย ได้ให้บริการตรวจสอบสุขภาพตามความเสี่ยงประจำปี ๒๕๖๔ ให้กับพนักงานบริษัท บำรุงเทพการศิลา จำกัด ในวันที่ ๒๘ เมษายน ๒๕๖๖ ณ บริษัท บำรุงเทพการศิลา จำกัด จำนวน ๗๑ คนนั้น

บัดนี้ โรงพยาบาลเลยได้ดำเนินการเสร็จเรียบร้อยแล้ว จึงขอรายงานผลการตรวจสอบสุขภาพตามความเสี่ยงประจำปี ๒๕๖๖ รายละเอียดแนบเรียนตามสิ่งที่ส่งมาด้วย

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

ขอแสดงความนับถือ

(นายสรวิทย์ ฝัฒนาญ)

รองผู้อำนวยการฝ่ายปฐมนุญ ปฏิบัติการราชการแทน

ผู้อำนวยการโรงพยาบาลเลย

โรงพยาบาลเลย

กลุ่มงานอาชีพเวชกรรม

โทร. ๐ ๔๒๘๖ ๒๑๒๓ ต่อ ๒๗๑๖

โทรสาร. ๐ ๔๒๘๖ ๒๑๔๗



รายงานผลการตรวจสุขภาพ
ประจำปี 2566

บริษัท บำรุงเทพการศัลยา จำกัด

กลุ่มงานอาชีวเวชกรรม
โรงพยาบาลเลย

โรงพยาบาลเลย
รายงานผลการตรวจสุขภาพตามความเสี่ยงประจำปี 2566



บริษัท บำรุงเทพการศัลยา จำกัด

วันที่ 28 เมษายน 2566

พนักงานเข้ารับการตรวจทั้งหมด

71

ราย

ตารางที่ 1 การตรวจสุขภาพ

ผลการตรวจ	จำนวน (ราย)	ร้อยละ
พนักงานเข้ารับการตรวจทั้งหมด	71	
- ชาย	42	59.15
- หญิง	29	40.85
ดัชนีมวลกาย		
- ผอม (ค่าดัชนีมวลกายต่ำกว่า 18.5)	5	7.04
- อ้วนปานกลาง (ค่าดัชนีมวลกายมากกว่า 25 - 29.9)	17	23.94
- อ้วนมาก (ค่าดัชนีมวลกายมากกว่า 30)	15	21.13
รอบเอวเกินมาตรฐาน		
- ชาย (มากกว่า 90 เซนติเมตร)	16	22.54
- หญิง (มากกว่า 80 เซนติเมตร)	19	26.76
ความดันโลหิตสูง (เกิน 140 /90 มิลลิเมตรปรอท)	14	19.72

ตารางที่ 2 การตรวจสมรรถภาพการได้ยิน

การตรวจสมรรถภาพการได้ยิน	71	
ปกติ	18	25.35
ผิดปกติ (ฝ้าระว่าง สวมใส่อุปกรณ์ป้องกันส่วนบุคคล)	28	39.44
ผิดปกติ (พบแพทย์หู คอ จมูก เพื่อตรวจรักษาเพิ่มเติม)	20	28.17
ไม่ได้ตรวจ เนื่องจากพบซีหูแน่นปิดแก้วหู หรือแก้วหูทะลุ	5	7.04

ตารางที่ 3 การตรวจสมรรถภาพปอด

การตรวจสมรรถภาพปอด	71	
อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน	32	45.07
ต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน		
- Small airway disease	8	11.27
- Mild Restriction	5	7.04
- Moderate Restriction	3	4.23
ไม่ได้ตรวจ	23	32.39

ลงชื่อ ทพ.วริน ปัทมาพงษ์ ผู้สรุปรายงาน

(นางทพวริน ปัทมาพงษ์)

พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ



โรงพยาบาลเลย

รายงานผลการตรวจสุขภาพ ประจำปี 2566

บริษัท บำรุงเทพการศิลา จำกัด

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	อายุ (ปี)	HN	น้ำหนัก	ส่วนสูง	BMI		ความดันโลหิต		การตรวจสมรรถภาพการได้ยิน ปี 2566						ผลการตรวจสมรรถภาพปอด	
						รอบเอว	ค่าปกติ	บน	ล่าง	RT			LT			อยู่ในเกณฑ์ มาตรฐาน	ต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน
						< 90		140	90	ปกติ	ผิดปกติ (ผู้ป่วย)	ผิดปกติ (พบแพทย์)	ปกติ	ผิดปกติ (ผู้ป่วย)	ผิดปกติ (พบแพทย์)		
						90-120											
1		18	0644958	93	166	33.75		136	92	/			/			เฝ้าระวัง	Moderate Restriction
2		20	0556380	46	165	16.90		103	64	/			/			เฝ้าระวัง	Small airway disease
3		21	0636233	55	157	22.31		106	67	/			/			เฝ้าระวัง	ไม่ได้ตรวจ
4		25	0040311	58	155	24.14		123	64	/			/			ปกติ	ไม่ได้ตรวจ
5		26	0502318	58	167	20.80		113	78	/			/			ปกติ	Small airway disease
6		26	0579672	86	163	32.37		116	81	/			/			เฝ้าระวัง	ไม่ได้ตรวจ
7		29	0371713	51	155	21.23		100	66	/			/			ปกติ	ไม่ได้ตรวจ
8		30	0570995	80	170	27.68		106	69	/			/			ปกติ	ไม่ได้ตรวจ
9		30	0599876	49	155	20.40		113	71	/			/			ปกติ	Moderate Restriction
10		31	0142432	70	165	25.71		105	77	/		/	/			พบแพทย์	ไม่ได้ตรวจ
11		32	0138902	64	170	22.15		109	60	/			/			ปกติ	ไม่ได้ตรวจ
12		32	0155232	62	160	24.22		126	82	/			/			ปกติ	ไม่ได้ตรวจ
13		32	0327451	76	167	27.25		126	72	/			/			เฝ้าระวัง	ไม่ได้ตรวจ
14		33	0645049	65	167	23.30		112	75	/			/			ปกติ	ไม่ได้ตรวจ

ลงชื่อ.....แพทย์อาชีวเวชศาสตร์

นายกรัณย์ บุญเจียร (ว 32522)



โรงพยาบาลเลย
รายงานผลการตรวจสุขภาพ ประจำปี 2566
บริษัท บำรุงเทพการศัลยกรรม จำกัด

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	อายุ (ปี)	HN	น้ำหนัก	ส่วนสูง	BMI	รอบเอว	การตรวจสมรรถภาพการได้ยิน ปี 2566						ผลการตรวจสมรรถภาพปอด		
								ความดันโลหิต		RT	LT			สรุปผลตรวจ	อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน	ต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน
								บน	ล่าง		ผิดปกติ (ผู้ป่วย)	ผิดปกติ (ผู้ป่วย)	ผิดปกติ (ผู้ป่วย)			
								ช < 90	ญ < 80							
15		35	0270655	50	153	21.36	76	115	94	/	/	/	เสียงร่ว	ไม่ได้ตรวจ		
16		35	0644956	85	170	29.41	96	101	70	/	/	/	เสียงร่ว	Moderate Restriction		
17		36	0144383	56	153	23.92	82	133	86	/	/	/	เสียงร่ว	ไม่ได้ตรวจ		
18		36	0497652	88	165	32.32	110	124	96	/	/	/	เสียงร่ว	/		
19		37	0391139	76	170	26.30	95	110	72	/	/	/	พบแพทย์	Small airway disease		
20		37	0425529	52	150	23.11	67	127	100	/	/	/	เสียงร่ว	ไม่ได้ตรวจ		
21		38	0570988	70	160	27.34	120	115	82	/	/	/	เสียงร่ว	ไม่ได้ตรวจ		
22		40	0207194	83	160	32.42	102	122	78	/	/	/	ปกติ	/		
23		40	0258304	68	155	28.30	89	153	97	ไม่ได้ตรวจ				ไม่ได้ตรวจ		
24		40	0371080	52	150	23.11	78	130	89	/	/	/	เสียงร่ว	/		
25	41	0610551	88	165	32.32	107	117	76	/	/	/	พบแพทย์	/			
26	45	0474701	77	150	34.22	100	139	90	/	/	/	ปกติ	ไม่ได้ตรวจ			
27	48	0361943	58	150	25.78	91	130	85	ไม่ได้ตรวจ				ไม่ได้ตรวจ			
28	53	0610515	73	155	30.39	95	137	50	ไม่ได้ตรวจ				/			
29	55	0091777	58	155	24.14	80	114	73	/	/	/	พบแพทย์	/			

ลงชื่อ.....แพทย์อาชีวเวชศาสตร์
นายกรัณย์ บุญเจียร (ว 32522)



โรงพยาบาลเลย
รายงานผลการตรวจสุขภาพ ประจำปี 2566
บริษัท บำรุงเทพการศิลา จำกัด

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	อายุ (ปี)	HN	น้ำหนัก	ส่วนสูง	BMI		รอบเอว		ความดันโลหิต		การตรวจสมรรถภาพการได้ยิน ปี 2566						ผลการตรวจสมรรถภาพปอด	
						ค่าปกติ	ค่าปกติ	ชาย < 90	หญิง < 80	บน	ล่าง	RT			LT			อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน	ต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน
											90	ปกติ	ผิดปกติ (เสียงรบกวน)	ผิดปกติ (หู)	ปกติ	ผิดปกติ (เสียงรบกวน)	ผิดปกติ (หู)		
30		19	0636238	96	178	30.30		102		140	103	/			/			/	
31		20	0407826	62	172	20.96		81		125	78	/			/			/	
32		20	0636231	52	172	17.58		86		127	72	/			/			/	
33		21	0317991	56	174	18.50		66		111	74	/			/			ไม่ได้ตรวจ	
34		22	0610531	130	180	40.12		126		157	114	/			/				
35		22	0610543	71	176	22.92		73		133	82	/			/			/	
36		23	0610548	87	182	26.27		88		124	72	/			/			/	
37		23	0644964	60	165	22.04		63		138	81	/			/			/	
38		24	0232297	59	171	20.18		69		138	77	/			/			/	
39		24	0354710	55	168	19.49		72		117	81	/			/			Mild Restriction	
40		24	0636222	60	166	21.77		75		133	78	/			/				
41		25	0610526	65	170	22.49		79		126	68	/			/			/	
42		26	0636212	86	175	28.08		113		129	85	/			/			Small airway disease	
43		26	0645046	65	170	22.49		82		128	68	/			/				

ลงชื่อ.....แพทย์อาชีวเวชศาสตร์
นายกรัณย์ บุญเจียร (ว 32522)



โรงพยาบาลเลย
รายงานผลการตรวจสุขภาพ ประจำปี 2566
บริษัท บำรุงเทพการศัลยา จำกัด

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	อายุ (ปี)	HN	น้ำหนัก	ส่วนสูง	BMI ค่าปกติ	รอบเอว		ความดันโลหิต		การตรวจสมรรถภาพการได้ยิน ปี 2566						ผลการตรวจสมรรถภาพปอด	
							ช< 90 ญ< 80	บน	ล่าง	RT			LT			สรุปผลตรวจ	อยู่ในเกณฑ์ มาตรฐาน	ต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน
										ปกติ	ผิดปกติ (ผู้ป่วย)	ผิดปกติ (ผู้ป่วย)	ปกติ	ผิดปกติ (ผู้ป่วย)	ผิดปกติ (ผู้ป่วย)			
44		27	0570994	49	165	18.00	68	144	92	/					ปกติ	/		
45		29	0255738	111	185	32.43	103	140	100		/				ผู้ป่วย	/		
46		30	0610522	48	160	18.75	68	112	87	ไม่ได้ตรวจ						/		
47		31	0361938	59	175	19.27	69	113	78	/			/		ผู้ป่วย	/	ไม่ได้ตรวจ	
48		31	0412466	84	172	28.39	120	113	76	/			/		ผู้ป่วย	/		
49		34	0361946	75.2	165	27.62	91	127	80	/		/			ผู้ป่วย	/		
50		34	0387522	86	170	29.76	81	124	89		/			/	พบแพทย์	/		
51		34	0520967	100	180	30.86	104	132	89	/		/			ปกติ		Small airway disease	
52	35	0573499	88	175	28.74	107	138	85		/			/	พบแพทย์		ไม่ได้ตรวจ		
53	36	0537957	67	166	24.31	88	131	77		/			/	พบแพทย์	/			
54	37	0610528	88	160	34.38	104	146	84		/			/	พบแพทย์		Mild Restriction		
55	38	0644966	60	165	22.03	98	125	85		/		/		ผู้ป่วย		Small airway disease		
56	39	0570983	84	170	29.07	99	139	99		/			/	พบแพทย์		Small airway disease		
57	39	0571479	54.5	165	20.02	99	112	77		/			/	ผู้ป่วย	/			
58	40	0630102	61	165	22.41	80	120	80		/	/	/	/	พบแพทย์	/			

ลงชื่อ.....แพทย์อาชีวเวชศาสตร์
นายกรัณย์ บุญเจียร (จ 32522)



โรงพยาบาลเลย
รายงานผลการตรวจสุขภาพ ประจำปี 2566
บริษัท บำรุงเทพการศัลยกรรม จำกัด

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	อายุ (ปี)	HN	น้ำหนัก	ส่วนสูง	BMI	ความดันโลหิต		การตรวจสมรรถภาพการได้ยิน ปี 2566						ผลการตรวจสมรรถภาพปอด		
							รอบเอว	ล่าง	RT	LT			สรุปผลตรวจ	อยู่ในเกณฑ์ มาตรฐาน	ต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน		
										ปกติ	ผิดปกติ (ผู้ป่วย)	ผิดปกติ (พบแพทย์)					
																ช < 90 ญ < 80	ปกติ
59	1	41	0399973	58	160	22.66	79	83	/				/				
60	1	44	0429067	75	175	24.49	86	114	/				/				
61	1	45	0636211	58	165	21.30	74	77	/			/				/	
62	1	46	0570986	59	167	21.16	72	84			/				/		
63	1	47	0474695	49	165	18.00	88	87	/		/						Mild Restriction
64	1	47	0636225	79	158	31.65	101	64			/				/		
65	1	48	0384717	52	158	20.83	73	57			/						Small airway disease
66	1	49	0403384	67	168	23.74	91	87			/			/		/	
67	1	49	0570992	84	165	30.85	81	80	ไม่ได้ตรวจ						ไม่ได้ตรวจ		
68	1	49	0610553	80	175	26.12	95	87			/			/			Mild Restriction
69	1	52	0610516	97	175	31.67	115	84			/			/			Mild Restriction
70	1	53	0636215	60	165	22.04	82	79			/			/		/	
71	1	54	0610548	68	162	25.91	81	97			/			/			ไม่ได้ตรวจ

ลงชื่อ..... แพทย์อาชีวเวชศาสตร์
นายกรัณย์ บุญเจียร (ว 32522)

โรงพยาบาลเลย

รายงานผลการตรวจสมรรถภาพการไต่ขึ้น

ข้อมูลช่วงวันที่ 28 เมษายน 2566 ถึง 1 พฤษภาคม 2566

หน่วยงาน : บริษัท บำรุงเทพการศัลยกรรม จำกัด

ลำดับ	ชื่อ - สกุล	อายุ	HN	ผลการตรวจการไต่ขึ้น								ค่าเฉลี่ย		ผลการตรวจการไต่ขึ้น								ค่าเฉลี่ย		แปลผล	
				500	1K	2K	3K	4K	6K	8K	ค่า	สูง	500	1K	2K	3K	4K	6K	8K	ค่า	สูง	บุชชา	บุชชา		
1		36 ปี	0144383	35	25	20	10	5	20	15	26.67	11.67	30	20	15	5	10	15	10	21.67	10.00	บุชชา	บุชชา	ผิดปกติ	ผิดปกติ
2		32 ปี	0138902	25	25	15	15	10	0	10	21.67	8.33	25	25	15	15	10	5	0	21.67	10.00	ปกติ	ปกติ	ปกติ	ปกติ
3		30 ปี	0570995	20	15	15	15	15	10	25	16.67	13.33	20	15	25	20	25	5	25	20.00	16.67	ปกติ	ปกติ	ปกติ	ปกติ
4		23 ปี	0636221	30	15	10	15	35	75	50	18.33	41.67	35	20	10	15	55	80	50	21.67	50.00	ผิดปกติ	ผิดปกติ	ผิดปกติ	ผิดปกติ
5		32 ปี	0155232	25	25	15	20	20	0	5	21.67	13.33	25	25	15	20	20	5	15	21.67	15.00	ปกติ	ปกติ	ปกติ	ปกติ
6		34 ปี	0361946	35	10	5	10	5	10	10	16.67	8.33	15	10	5	10	15	0	0	10.00	8.33	ผิดปกติ	ผิดปกติ	ปกติ	ปกติ
7		35 ปี	0270655	50	20	10	15	35	15	25	26.67	21.67	10	10	5	10	10	20	10	8.33	13.33	ผิดปกติ	ผิดปกติ	ปกติ	ปกติ
8		21 ปี	0407826	25	20	15	20	20	10	5	20.00	16.67	25	15	15	25	25	5	0	18.33	18.33	ปกติ	ปกติ	ปกติ	ปกติ
9		26 ปี	0579672	40	20	20	10	15	15	5	26.67	13.33	35	20	10	10	25	10	5	21.67	15.00	ผิดปกติ	ผิดปกติ	ผิดปกติ	ผิดปกติ
10		25 ปี	0610526	40	10	0	5	0	70	60	16.67	25.00	35	10	0	5	0	0	0	15.00	1.67	ผิดปกติ	ผิดปกติ	ผิดปกติ	ผิดปกติ
11		31 ปี	0361938	30	25	15	25	25	25	15	23.33	25.00	30	20	25	25	25	20	20	25.00	23.33	ผิดปกติ	ผิดปกติ	ผิดปกติ	ผิดปกติ
12		32 ปี	0327451	30	25	20	20	25	10	15	25.00	18.33	30	20	15	15	25	20	20	21.67	20.00	ผิดปกติ	ผิดปกติ	ผิดปกติ	ผิดปกติ
13		24 ปี	0232297	20	15	10	15	10	25	25	15.00	16.67	25	15	15	20	15	15	15	18.33	16.67	ปกติ	ปกติ	ปกติ	ปกติ
14		36 ปี	0537957	35	20	15	20	65	65	60	23.33	50.00	20	20	15	25	65	80	60	18.33	56.67	ผิดปกติ	ผิดปกติ	ผิดปกติ	ผิดปกติ
15		36 ปี	0497652	25	20	10	20	20	15	45	18.33	18.33	15	20	15	25	25	35	45	16.67	28.33	ผิดปกติ	ผิดปกติ	ผิดปกติ	ผิดปกติ
16		47 ปี	0474695	25	20	15	25	25	10	20	20.00	20.00	25	20	20	20	25	0	5	21.67	15.00	ปกติ	ปกติ	ปกติ	ปกติ

ลงชื่อ..... แพทย์ผู้เชี่ยวชาญ
(นายแพทย์กฤษณ์ บุญเจียร)

โรงพยาบาลเลย

รายงานผลการตรวจสอบรรณภาพการได้ยิน

ข้อมูลช่วงวันที่ 28 เมษายน 2566 ถึง 1 พฤษภาคม 2566

หน่วยงาน : บริษัท บำรุงเทพการติลา จำกัด

ลำดับ	ชื่อ - สกุล	อายุ	HN	ผลการตรวจการได้ยิน หูขวา							ค่าเฉลี่ย			ผลการตรวจการได้ยิน หูซ้าย							ค่าเฉลี่ย			แปลผล	
				500	1K	2K	3K	4K	6K	8K	ต่ำ	สูง	500	1K	2K	3K	4K	6K	8K	ต่ำ	สูง	หูขวา	หูซ้าย		
17		24 ปี	0636222	25	15	15	10	15	0	-5	18.33	8.33	25	10	15	5	10	-5	16.67	3.33	ปกติ	ปกติ			
18		34 ปี	0387522	15	10	10	15	65	70	60	11.67	50.00	20	10	0	20	60	80	60	10.00	53.33	ผิดปกติ	ผิดปกติ		
19		52 ปี	0610516	40	35	30	35	45	30	35	35.00	36.67	45	30	30	25	25	25	10	35.00	25.00	ผิดปกติ	ผิดปกติ		
20		39 ปี	0570983	20	35	35	45	70	55	60	30.00	56.67	15	15	25	35	35	30	30	18.33	35.00	ผิดปกติ	ผิดปกติ		
21		31 ปี	0142432	30	25	20	40	50	65	60	25.00	51.67	25	25	20	45	40	55	60	23.33	46.67	ผิดปกติ	ผิดปกติ		
22		29 ปี	0371713	25	15	10	5	15	5	5	16.67	8.33	15	10	0	0	15	10	8.33	5.00	ปกติ	ปกติ			
23		27 ปี	0570994	25	25	15	25	20	0	-5	21.67	15.00	25	20	10	20	25	0	-5	18.33	15.00	ปกติ	ปกติ		
24		25 ปี	0040311	25	20	15	5	10	0	0	20.00	5.00	25	15	10	10	15	5	0	16.67	10.00	ปกติ	ปกติ		
25		22 ปี	0610543	10	15	5	10	5	20	5	10.00	11.67	35	10	20	20	5	10	20	21.67	11.67	ผิดปกติ	ผิดปกติ		
26		35 ปี	0573499	30	25	20	40	55	15	5	25.00	36.67	35	25	20	45	55	15	5	26.67	38.33	ผิดปกติ	ผิดปกติ		
27		37 ปี	0425529	30	25	15	25	30	25	20	23.33	26.67	35	15	10	15	25	20	10	20.00	20.00	ผิดปกติ	ผิดปกติ		
28		45 ปี	0636211	25	20	20	20	0	0	15	21.67	6.67	15	15	10	10	10	5	20	13.33	8.33	ปกติ	ปกติ		
29	41 ปี	0371080	25	25	15	15	15	10	10	21.67	13.33	30	20	15	20	25	10	15	21.67	18.33	ปกติ	ผิดปกติ			
30	26 ปี	0636212	20	15	5	15	15	15	15	13.33	15.00	15	15	10	20	15	5	5	13.33	13.33	ปกติ	ปกติ			
31	21 ปี	0636233	15	10	10	15	10	20	20	11.67	15.00	15	15	10	15	5	45	0	13.33	21.67	ปกติ	ผิดปกติ			
32	34 ปี	0520967	25	25	10	15	15	25	15	20.00	18.33	25	15	15	15	15	15	5	18.33	15.00	ปกติ	ปกติ			

ลงชื่อ..... แพทย์ชำนาญการพิเศษ

(นายแพทย์เกียรติชัย บุญเจียร)

โรงพยาบาลเลย

รายงานผลการตรวจสอบการได้ยิน

ข้อมูลช่วงวันที่ 28 เมษายน 2566 ถึง 1 พฤษภาคม 2566

หน่วยงาน : บริษัท บำรุงทางการแพทย์ จำกัด

ลำดับ	ชื่อ - สกุล	อายุ	HN	ผลการตรวจการได้ยิน หูขวา							ค่าเฉลี่ย		ผลการตรวจการได้ยิน หูซ้าย							ค่าเฉลี่ย		แปลผล	
				500	1K	2K	3K	4K	6K	8K	ต่ำ	สูง	500	1K	2K	3K	4K	6K	8K	ต่ำ	สูง	หูขวา	หูซ้าย
33		22 ปี	0610531	30	20	15	15	15	5	10	21.67	11.67	35	15	10	10	10	5	0	20.00	8.33	ผิดปกติ	ผิดปกติ
34		38 ปี	0610528	40	30	25	30	45	30	30	31.67	35.00	45	25	25	35	50	15	25	31.67	33.33	ผิดปกติ	ผิดปกติ
35		46 ปี	0570986	40	15	10	15	15	20	20	21.67	16.67	55	55	55	55	50	55	60	55.00	53.33	ผิดปกติ	ผิดปกติ
36		49 ปี	0610553	30	25	20	30	80	70	60	25.00	60.00	40	20	15	25	60	40	30	25.00	41.67	ผิดปกติ	ผิดปกติ
37		29 ปี	0255738	20	30	30	15	10	5	15	26.67	10.00	20	30	35	35	25	10	10	28.33	23.33	ผิดปกติ	ผิดปกติ
38		48 ปี	0384717	35	25	35	35	30	20	15	31.67	28.33	35	30	45	55	50	30	25	36.67	45.00	ผิดปกติ	ผิดปกติ
39		38 ปี	0570988	25	25	20	25	30	25	30	23.33	26.67	30	20	20	25	30	25	40	23.33	26.67	ผิดปกติ	ผิดปกติ
40		37 ปี	0391139	30	20	10	15	20	20	10	20.00	18.33	45	40	50	50	50	30	40	45.00	43.33	ผิดปกติ	ผิดปกติ
41		30 ปี	0599876	20	15	10	15	20	15	5	15.00	16.67	5	10	10	15	15	25	25	8.33	18.33	ปกติ	ปกติ
42		55 ปี	0091777	40	30	45	35	30	25	55	38.33	30.00	50	35	40	25	20	30	60	41.67	25.00	ผิดปกติ	ผิดปกติ
43		41 ปี	0610551	40	35	30	30	40	25	30	35.00	31.67	30	35	20	15	20	20	35	28.33	18.33	ผิดปกติ	ผิดปกติ
44		54 ปี	0610548	35	35	30	30	35	60	65	33.33	41.67	45	40	30	30	50	60	80	38.33	46.67	ผิดปกติ	ผิดปกติ
45		41 ปี	0399973	25	15	10	15	15	15	15	16.67	15.00	15	15	20	30	30	35	20	16.67	31.67	ปกติ	ปกติ
46		25 ปี	0354710	45	30	10	25	25	60	30	28.33	36.67	20	5	5	20	65	80	60	10.00	55.00	ผิดปกติ	ผิดปกติ
47		53 ปี	0636215	30	20	15	25	45	30	25	21.67	33.33	35	25	15	30	55	25	25	25.00	36.67	ผิดปกติ	ผิดปกติ
48		31 ปี	0412466	35	25	15	15	20	50	50	25.00	28.33	35	25	20	15	15	10	15	26.67	13.33	ผิดปกติ	ผิดปกติ

ลงชื่อ..... แพทย์ผู้เชี่ยวชาญ
(นายแพทย์ธีรณัฐ บุญเจริญ)

โรงพยาบาลเลย

รายงานผลการตรวจสมรรถภาพการไต่ขึ้น

ข้อมูลช่วงวันที่ 28 เมษายน 2566 ถึง 1 พฤษภาคม 2566

หน่วยงาน : บริษัท บำรุงเทพการศิลา จำกัด

ลำดับ	ชื่อ - สกุล	อายุ	HN	ผลการตรวจการได้ยิน หูขวา							ค่าเฉลี่ย		ผลการตรวจการได้ยิน หูซ้าย							ค่าเฉลี่ย		แปลผล			
				500	1K	2K	3K	4K	6K	8K	ต่ำ	สูง	500	1K	2K	3K	4K	6K	8K	ต่ำ	สูง	หูขวา	หูซ้าย		
49		39 ปี	0571479	20	20	15	15	50	10	10	18.33	25.00	15	10	10	15	45	15	5	11.67	25.00	ผิดปกติ	ผิดปกติ	ผิดปกติ	ผิดปกติ
50		44 ปี	0429067	15	15	5	15	15	25	15	11.67	18.33	25	15	15	25	30	30	5	18.33	28.33	ปกติ	ผิดปกติ	ผิดปกติ	ผิดปกติ
51		21 ปี	0317991	15	15	15	15	15	0	0	15.00	10.00	20	10	25	5	25	35	-5	18.33	21.67	ปกติ	ปกติ	ผิดปกติ	ผิดปกติ
52		19 ปี	0636238	15	15	10	15	0	10	35	13.33	8.33	10	10	10	10	0	15	0	10.00	8.33	ผิดปกติ	ปกติ	ปกติ	ปกติ
53		26 ปี	0502318	15	5	5	15	10	15	20	8.33	13.33	15	10	10	15	15	20	25	11.67	16.67	ปกติ	ปกติ	ปกติ	ปกติ
54		20 ปี	0636231	20	20	20	10	0	5	40	20.00	5.00	30	20	20	15	15	10	15	23.33	13.33	ผิดปกติ	ผิดปกติ	ผิดปกติ	ผิดปกติ
55		40 ปี	0630102	25	25	20	45	65	30	20	23.33	46.67	15	25	20	25	25	10	0	20.00	20.00	ผิดปกติ	ผิดปกติ	ปกติ	ปกติ
56		47 ปี	0636225	30	25	25	15	20	40	25	26.67	25.00	25	20	25	15	20	35	15	23.33	23.33	ผิดปกติ	ผิดปกติ	ผิดปกติ	ผิดปกติ
57		49 ปี	0403384	30	20	25	25	30	20	35	25.00	25.00	15	15	15	20	15	25	20	15.00	20.00	ผิดปกติ	ผิดปกติ	ปกติ	ปกติ
58		20 ปี	0556380	30	10	5	10	5	30	30	15.00	15.00	25	10	10	10	15	0	20	15.00	8.33	ผิดปกติ	ผิดปกติ	ปกติ	ปกติ
59	40 ปี	0207194	25	25	15	15	20	20	10	21.67	18.33	25	15	10	10	15	20	10	16.67	15.00	ปกติ	ปกติ	ปกติ	ปกติ	
60	45 ปี	0474701	25	25	15	10	25	20	20	21.67	18.33	25	20	25	10	25	15	15	23.33	16.67	ปกติ	ปกติ	ปกติ	ปกติ	
61	35 ปี	0644956	30	25	15	20	25	25	20	23.33	23.33	25	15	10	15	20	10	5	16.67	15.00	ผิดปกติ	ผิดปกติ	ปกติ	ปกติ	
62	18 ปี	0644958	30	25	20	20	15	10	10	25.00	15.00	35	25	10	15	20	5	10	23.33	13.33	ผิดปกติ	ผิดปกติ	ผิดปกติ	ผิดปกติ	
63	23 ปี	0644964	35	25	15	15	15	15	15	25.00	15.00	35	25	15	15	20	15	15	25.00	16.67	ผิดปกติ	ผิดปกติ	ผิดปกติ	ผิดปกติ	
64	26 ปี	0645046	30	25	15	15	25	15	0	23.33	18.33	25	20	15	25	30	25	15	20.00	26.67	ผิดปกติ	ผิดปกติ	ผิดปกติ	ผิดปกติ	

ลงชื่อ..... แพทย์อาชีวเวชศาสตร์

(นายแพทย์กฤษฎณ์ บุญเจียร)

โรงพยาบาลเลย

รายงานผลการตรวจสมรรถภาพการไต่ปีน

ข้อมูลช่วงวันที่ 28 เมษายน 2566 ถึง 1 พฤษภาคม 2566

หน่วยงาน : บริษัท บำรุงเพการสิลา จำกัด

ลำดับ	ชื่อ - สกุล	อายุ	HN	ผลการตรวจการได้ยิน หูขวา								ค่าเฉลี่ย		ผลการตรวจการได้ยิน หูซ้าย								ค่าเฉลี่ย		แปลผล	
				ผลการตรวจการได้ยิน หูขวา								ค่า	สูง	ผลการตรวจการได้ยิน หูซ้าย								ค่า	สูง	หูขวา	หูซ้าย
				500	1K	2K	3K	4K	6K	8K	1K			2K	3K	4K	6K	8K							
65		33 ปี	0645049	15	15	15	10	10	15	20	15.00	11.67	15	20	15	10	10	20	15	16.67	13.33	ปกติ	ปกติ		
66		38 ปี	0644966	25	20	15	20	30	10	15	20.00	20.00	25	15	15	20	20	5	0	18.33	15.00	ผิดปกติ	ปกติ		

ลงชื่อ..... แพทย์อาชีวเวชศาสตร์
(นายแพทย์กฤษฎี บุญเจียร)

โรงพยาบาลเลย

รายงานผลการตรวจสมรรถภาพปอด

หน่วยงาน บริษัท บำรุงเทพการศัลยกรรม จำกัด วันที่ตรวจ 28 เมษายน 2566 จำนวนผู้ให้บริการตรวจทั้งสิ้น 16 คน

ชาย 36 คน หญิง 12 คน ผลปกติ 32 คน ผลผิดปกติ 16 คน

ลำดับ	ชื่อ - สกุล	อายุ	HN	FVC	FEV1	FEV1/FVC	FEF 25 - 75 %	การแปลผล	หมายเหตุ
1	นายอภิศร ศรีพัฒนาม	22 ปี	0610531	88	87	83	83	ปกติ	
2	นายอดิศักดิ์ สายแวง	29 ปี	0255738	97	102	82	143	ปกติ	
3	นายสยาม กองสิงห์	41 ปี	0399973	99	97	80	79	ปกติ	
4	นายเสน่ห์ กองสิงห์	48 ปี	0384717	98	89	79	54	ผิดปกติ	
5	นายอิทธิพงษ์ สมบุตริ	24 ปี	0232297	94	100	83	102	ปกติ	
6	นายรุ่งฤทธิ์ พรหมคำบุตร	34 ปี	0361946	91	86	81	67	ปกติ	
7	นายอาวุธ สายแวง	36 ปี	0537957	81	86	81	104	ปกติ	
8	นายอายุ มุงดูล	24 ปี	0636222	92	98	83	93	ปกติ	
9	นายกิ่ง ปัดดา	52 ปี	0610516	70	69	78	57	ผิดปกติ	
10	นายวรรณธณ ต้นนุ	34 ปี	0520967	100	90	81	63	ผิดปกติ	
11	น.ส.ศรินทิพย์ โสมาศรี	37 ปี	0391139	94	83	82	56	ผิดปกติ	
12	นายละมุด อุปลา	47 ปี	0636225	93	91	79	70	ปกติ	
13	นายสาธิต บัวตัน	46 ปี	0570986	105	98	79	68	ปกติ	
14	นายธีรศาสนต์ บัวสาตี	21 ปี	0407826	81	87	84	86	ปกติ	
15	นายอัษฎกร ขุนสอน	38 ปี	0610528	71	75	81	90	ผิดปกติ	

ลงชื่อ..... แพทย์อาชีวเวชศาสตร์
(นายแพทย์กัมธย์ บุญเจียร)

ลำดับ	ชื่อ - สกุล	อายุ	HN	FVC	FEV1	FEV1/FVC	FEF 25 - 75 %	การแปลผล	หมายเหตุ
16	นางรุ่งตะวัน ปีตดา	35 ปี	0644956	60	63	81	56	ผิดปกติ	
17	นายสมบัติ วอศิริ	47 ปี	0474695	78	81	79	82	ผิดปกติ	
18	น.ส. อริสา ศิริบูรณ์	20 ปี	0556380	92	84	85	62	ผิดปกติ	
19	นายวิระศักดิ์ ปีตดา	40 ปี	0630102	99	100	80	91	ปกติ	
20	นางวิไลลักษณ์ กองสิงห์	30 ปี	0599876	65	63	82	47	ผิดปกติ	
21	น.ส. โสภิตา บัวบาน	18 ปี	0644958	64	68	86	104	ผิดปกติ	
22	นายสุริยา มุสเพ็ญ	53 ปี	0636215	106	102	78	76	ปกติ	
23	น.ส. รัตนา นามสมดี	41 ปี	0371080	86	91	82	96	ปกติ	
24	นายอภิชาติ สอนน้อย	34 ปี	0387522	99	98	81	84	ปกติ	
25	นายอารี เนียมกลาง	45 ปี	0636211	93	91	79	71	ปกติ	
26	นายศุย์ ดันตะภา	49 ปี	0610553	73	76	78	90	ผิดปกติ	
27	น.ส. สุกัญญา สิงสีทา	36 ปี	0497652	93	86	82	65	ปกติ	
28	นายณรงค์ สารวงศ์	49 ปี	0403384	97	93	78	67	ปกติ	
29	นายศักดิ์ชัย บงแก้ว	44 ปี	0429067	82	85	79	87	ปกติ	
30	นางบังอร ปีตดา	53 ปี	0610515	108	102	79	75	ปกติ	
31	นายเอกกฤษณ์ จูมพล	30 ปี	0610522	93	88	82	68	ปกติ	
32	นายอนุรักษ ฐิวัฑ	19 ปี	0636238	92	94	84	91	ปกติ	
33	นายอนุสรณ์ แสนพรมมา	39 ปี	0570983	88	83	80	60	ผิดปกติ	
34	นายณฤเบศร์ พะลาหล่ง	27 ปี	0570994	88	85	82	66	ปกติ	
35	นายรัฐเกียรติ ทองพูล	25 ปี	0610526	88	93	83	106	ปกติ	
36	นายผดุงพงษ์ ประดับศรี	23 ปี	0644964	86	90	83	93	ปกติ	

ลงชื่อ.....แพทย์ผู้เชี่ยวชาญ

(นายแพทย์กฤษณ์ บุญเจียร)

ลำดับ	ชื่อ - สกุล	อายุ	HN	FVC	FEV1	FEV1/FVC	FEF 25 - 75 %	การแปลผล	หมายเหตุ
37	นายอนุพงษ์ ทองอ่อน	23 ปี	0636221	94	96	83	109	ปกติ	
38	นายอภิเชษฐ กองพรหมฤทธิ์	31 ปี	0412466	101	92	82	66	ปกติ	
39	นายวุฒิพงษ์ บงแก้ว	26 ปี	0636212	96	87	83	60	ผิดปกติ	
40	น.ส.กัลยา นาคพุก	41 ปี	0610551	99	97	81	94	ปกติ	
41	นางกุลลาบ ศรีบัวรินทร์	55 ปี	0091777	85	89	79	74	ปกติ	
42	น.ส.กัญญารัตน์ สิมสี	26 ปี	0502318	92	82	84	58	ผิดปกติ	
43	น.ส.สุนทรี บัวชุม	40 ปี	0207194	85	91	82	109	ปกติ	
44	นายอินทวัฒน์ ศรีรินทร์	25 ปี	0354710	76	79	83	86	ผิดปกติ	
45	นายอริวัฒน์ เปิ่นสุข	22 ปี	0610543	84	97	83	100	ปกติ	
46	นายวิริยะ ใจะบุตตา	20 ปี	0636231	82	87	84	98	ปกติ	
47	นายทองพูน อุณวงศ์	39 ปี	0571479	113	102	80	67	ปกติ	
48	นายศุภกิจ สุขแขว	38 ปี	0644966	99	91	80	63	ผิดปกติ	

ลงชื่อ.....แพทย์ผู้เชี่ยวชาญ
(นายแพทย์กรณัย บุญเจียร)

คำแนะนำ

➤ BMI (ดัชนีมวลกาย)

ดัชนีมวลกายน้อยกว่า 18.5 (ผอม)

การที่มีน้ำหนักเกินไป ซึ่งอาจเกิดจากการที่ออกกำลังกายมาก และได้รับสารอาหารไม่เพียงพอ วิธีแก้ไขต้องรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ มีปริมาณพลังงานที่เพียงพอ และออกกำลังกายอย่างเหมาะสม

ดัชนีมวลกายระหว่าง 18.5 – 22.99 (ปกติ)

น้ำหนักปกติ

ดัชนีมวลกายระหว่าง 23 – 24.99 (ท้วม)

เริ่มจะมีน้ำหนักเกิน หากมีกรรมพันธุ์เป็นโรคเบาหวานหรือไขมันในเลือดสูงต้องพยายามลดน้ำหนักให้ดัชนีมวลกายต่ำกว่า 23

ดัชนีมวลกายระหว่าง 25 – 29.99 (อ้วนปานกลาง)

อ้วนปานกลาง และหากมีเส้นรอบเอวเกินมากกว่า 90 เซนติเมตร (ชาย) 80 เซนติเมตร (หญิง) มีโอกาสเกิดโรคความดันโลหิตและเบาหวาน จำเป็นต้องควบคุมอาหารและออกกำลังกาย

ดัชนีมวลกายมากกว่า 30 ขึ้นไป (อ้วนมาก)

อ้วนมาก หากมีเส้นรอบเอวมากกว่าเกณฑ์ปกติเสี่ยงต่อการเกิดโรคสูง ต้องควบคุมอาหาร และออกกำลังกายอย่างจริงจัง

➤ เส้นรอบเอว

เส้นรอบเอวตามเกณฑ์มาตรฐาน

ผู้ชายเส้นรอบเอว 90 เซนติเมตร

ผู้หญิงเส้นรอบเอว 80 เซนติเมตร

คนที่มียูเอวที่เกินค่ามาตรฐานมีความเสี่ยงในการเกิดโรคเบาหวาน ไขมันในเลือดสูง ความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดสมองอุดตันหรือแตก และโรคหัวใจ การที่จะรู้ว่า เรามีไขมันสะสมในอวัยวะช่องท้องมากแค่ไหน รู้ได้จากการวัดเส้นรอบเอว

➤ ควบคุมน้ำหนัก ควบคุมรอบเอว

1. กินอาหารสมดุล ควบคุมสัดส่วนปริมาณอาหาร กลุ่มข้าวแป้ง ผัก ผลไม้ เนื้อสัตว์ ไข่ ถั่วเมล็ดแห้ง นม ผลิตภัณฑ์นม และไขมัน ให้พอเหมาะในแต่ละวัน โดยผู้หญิง ควรได้รับพลังงานวันละ 1,600 แคลอรี ส่วนผู้ชาย วันละ 2,000 แคลอรี
2. กินอาหารเข้าทุกวัน เพราะมื้อเช้าเป็นมื้อหลัก เพื่อกระจายปริมาณพลังงานอาหารให้พอเหมาะกับความต้องการของร่างกาย นอกจากนั้น จะช่วยให้ร่างกายไม่หิวมากในช่วงบ่าย และควบคุมอาหารมื้อเย็นให้กินได้น้อยลงได้
3. กินอาหารแต่พออิ่มในแต่ละมื้อ ไม่ควรบริโภคจนอ้วนมากเกินไป
4. กินอาหารธรรมชาติ ไม่แปรรูป เช่น เมล็ดธัญพืช กลุ่มข้าวแป้ง ได้แก่ ข้าวกล้อง เผือก มัน ข้าวโพด กลุ่มน้ำมัน ได้แก่ เมล็ดทานตะวัน เมล็ดฟักทอง ถั่ว งา เป็นต้น เพราะมีวิตามิน กรดไขมัน และใยอาหารสูง
5. กินผักและผลไม้ไม่หวานให้มากพอ และครบ 5 สี คือ สีน้ำเงิน ม่วง แดง เขียว ขาว เหลืองส้ม และแดง เพื่อเพิ่มวิตามิน กรดไขมัน และเพิ่มระบบภูมิคุ้มกันโรคจากสารเคมีในผัก ผลไม้

6. กินอาหารมื้อเย็นแต่วัน เวลา สำหรับอาหารมื้อเย็นควรห่างจากเวลานอนไม่น้อยกว่า 4 ชั่วโมง เพราะในช่วงเวลานอนหลับ ระบบประสาทสั่งงานให้ร่างกายพักผ่อน เกิดการสะสมไขมันในอวัยวะช่องปากมากขึ้น
7. กินเป็น คือ รู้จักหลีกเลี่ยงอาหารมันจัด หวานจัด และเค็มจัด อาหารในรูปไขมัน น้ำมัน มาการิน น้ำตาล แป้ง และเกลือ เช่น เค้ก คูกี้ มันฝรั่งทอด โรตีสี และของทอด เป็นต้น

นอกจากควบคุมการกินอาหารแล้ว การออกกำลังกายยังเป็นการลดไขมันหน้าท้องได้เป็นอย่างดี โดยควรออกกำลังกายที่ชื่นชอบ สัปดาห์ละ 3 วัน วันละไม่น้อยกว่า 30 นาที

➤ การดูแลและป้องกันสำหรับผู้ที่มีความดันโลหิตสูง

1. การลดปริมาณเกลือที่รับประทานจะลดความดันโลหิตทั้งผู้ที่มีความดันปกติและผู้ที่มีความดันโลหิตสูง
2. หลีกเลี่ยงของหมักดอง เช่น ผักดอง ผลไม้ดอง อาหารกระป๋อง เป็นต้น
3. รับประทานผักและผลไม้ให้มาก เนื่องจากผักและผลไม้จะมีโปแตสเซียมมากซึ่งจะช่วยลดความดันโลหิต
4. การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มากจะทำให้ความดันเพิ่ม ควรลด งดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
5. การรับประทานผักมากจะช่วยลดระดับความดันโลหิต
6. ออกกำลังกายที่ชื่นชอบสัปดาห์ละ 3 วัน วันละไม่น้อยกว่า 30 นาที

การตรวจวัดสมรรถภาพการไต่ขึ้น

1. ผลการตรวจสมรรถภาพการไต่ขึ้น ผลปกติ ควรมีการสวมใส่อุปกรณ์ป้องกันส่วนบุคคลอย่างเหมาะสมทุกครั้งที่ใช้ปฏิบัติงานในสถานที่ที่มีเสียงดัง
2. ผลการตรวจสมรรถภาพการไต่ขึ้น ผลผิดปกติ(เฝ้าระวัง) ควรมีการสวมใส่อุปกรณ์ป้องกันส่วนบุคคลอย่างเหมาะสมทุกครั้งที่ใช้ปฏิบัติงานในสถานที่ที่มีเสียงดัง และควรรับการตรวจสมรรถภาพการไต่ขึ้นทุกปีอย่างน้อยปีละครั้ง
3. ผลการตรวจสมรรถภาพการไต่ขึ้น ผลผิดปกติ(พบแพทย์เพื่อตรวจเพิ่มเติม) ควรพบแพทย์หู คอ จมูกเพื่อรับการรักษา ควรมีการสวมใส่อุปกรณ์ป้องกันส่วนบุคคลอย่างเหมาะสมทุกครั้งที่ใช้ปฏิบัติงานในสถานที่ที่มีเสียงดัง และควรรับการตรวจสมรรถภาพการไต่ขึ้นทุกปีอย่างน้อยปีละครั้ง

การตรวจวัดสมรรถภาพปอด

1. ผลการตรวจอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน ควรมีการสวมใส่อุปกรณ์ป้องกันส่วนบุคคลอย่างเหมาะสมทุกครั้ง
2. ผลการตรวจต่ำกว่าในเกณฑ์มาตรฐาน พักผ่อนให้เพียงพอ หลีกเลี่ยงการสัมผัสฝุ่น ควันบุหรี่ สวมใส่อุปกรณ์ป้องกันส่วนบุคคลอย่างเหมาะสมทุกครั้ง และพบแพทย์เพื่อตรวจเพิ่มเติม

คำแนะนำและข้อเสนอแนะ

1. บริษัทจำเป็นต้องมีการจัดทำโครงการอนุรักษ์การได้ยิน ตามกฎกระทรวงแรงงานฯ กำหนด โดยมีหลักเกณฑ์และวิธีการตามประกาศกรมสวัสดิการและคุ้มครองแรงงาน เรื่อง หลักเกณฑ์และวิธีการจัดทำโครงการอนุรักษ์การได้ยินในสถานประกอบการ พ.ศ.2553 โดยผู้ปฏิบัติงานที่ต้องทำงานในที่ที่มีระดับเสียงตั้งแต่ 85 dB(A) ขึ้นไป ต้องได้รับการตรวจการได้ยินเป็นประจำทุกปี หากพบว่ามีแนวโน้มการสูญเสียการได้ยิน ต้องมีการตรวจและติดตามผล เพื่อเป็นการเฝ้าระวังผลกระทบต่อสุขภาพของผู้ปฏิบัติงาน
2. ผู้ที่ปฏิบัติงานที่ต้องทำงานในพื้นที่ที่มีระดับเสียงตั้งแต่ 85 dB(A) ขึ้นไป ควรจัดหาอุปกรณ์คุ้มครองความปลอดภัยส่วนบุคคลสำหรับป้องกันการได้ยิน ได้แก่ ปลั๊กอุดเสียง (Ear Plug) หรือหูลดเสียง (Ear Muffs) ที่เหมาะสมและมีประสิทธิภาพ และสะดวกในการใช้งานให้ผู้ปฏิบัติงานสวมใส่ตลอดเวลาที่ทำงานสัมผัสเสียงดัง เพื่อป้องกันผลกระทบต่อสุขภาพอนามัยของผู้ปฏิบัติงานและพิจารณามาตรการควบคุมป้องกันการสัมผัสเสียงที่เหมาะสมต่อไป
3. ให้ความรู้เบื้องต้นเรื่องอันตรายจากสภาพแวดล้อมในการทำงานเกี่ยวกับเสียงดัง ผู้ดูแลและวิธีการควบคุม เพื่อให้ผู้ปฏิบัติงานป้องกันอันตรายจากการสัมผัสเสียงดังและฝุ่น ตระหนักถึงอันตรายและให้ความร่วมมือในการควบคุมป้องกัน
4. กำหนดให้มีการเฝ้าระวังสภาพแวดล้อมในการทำงานที่เกี่ยวข้องกับเสียงดัง โดยดำเนินการการตรวจวัดระดับเสียงในสภาพแวดล้อมการทำงานเป็นประจำทุกปี และพิจารณาผลการตรวจวัด เพื่อดำเนินการควบคุมป้องกันที่เหมาะสมต่อไป
5. ควรมีการบำรุงรักษาเครื่องจักร อุปกรณ์ที่เป็นแหล่งกำเนิดเสียง โดยเปลี่ยนอุปกรณ์ในส่วนต่างๆ ตามระยะเวลาที่กำหนด หรือก่อนจะเกิดการชำรุด เติมน้ำมันหล่อลื่น ตรวจสอบชิ้นส่วนต่างๆ ให้แน่นสนิท เพื่อลดความสั่นสะเทือนที่เป็นแหล่งกำเนิดเสียง
6. ควรมีกิจกรรมการออกกำลังกาย พนักงานในหน่วยงานของท่านมีทำงานที่ต้องทำในท่าทางเดิมๆ ซ้ำ เช่น การยืนนานๆ นั่งทำงานนานๆ เป็นต้น ควรมีการออกกำลังกายยืดเหยียดกล้ามเนื้อเพื่อให้กล้ามเนื้อได้ผ่อนคลาย การออกกำลังกายช่วยลดการบาดเจ็บจากการทำงานและเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อได้
7. การทำงานเกี่ยวกับฝุ่นควรมีการสวมใส่อุปกรณ์ป้องกันฝุ่นส่วนบุคคลอย่างเหมาะสมทุกครั้ง หลีกเลี่ยงควันบุหรี่ การสัมผัสฝุ่นโดยตรงหากไม่มีการใช้อุปกรณ์ป้องกันฝุ่น
8. บริษัทควรสนับสนุนอุปกรณ์ป้องกันส่วนบุคคลและส่งเสริมการใช้อุปกรณ์ป้องกันส่วนบุคคลตามความเสี่ยงที่สัมผัส สร้างวัฒนธรรมความปลอดภัยนำไปสู่สุขภาพดีและการทำงานที่ปลอดภัย มีประสิทธิภาพเพิ่มผลผลิต และลดค่าใช้จ่ายในโรคที่สามารถป้องกันได้