

# ภาคผนวก ข-21

---

เอกสาร weSAFE CARE & SHARE

# การตรวจสอบ ถังดับเพลิงเบื้องต้น



ตามประกาศกระทรวงอุตสาหกรรม

## เรื่อง การป้องกันและระงับอัคคีภัยในโรงงาน พ.ศ. 2552

### 1. เครื่องดับเพลิงชนิดมือถือ

#### 1.1 การตรวจสอบประจำเดือน

- (1) ชนิดของเครื่องดับเพลิงแบบมือถือติดถูกต้องตามประเภทของเชื้อเพลิงหรือไม่
- (2) มีสิ่งกีดขวางหรือติดตั้งในตำแหน่งที่เข้าถึงได้ยากหรือไม่ สังเกตเห็นได้ง่ายหรือไม่
- (3) ตรวจสอบกรณีที่เครื่องดับเพลิงแบบมือถือที่มีเกจวัดความดันว่า ความดันยังอยู่ในสภาพปกติหรือไม่
- (4) ดูสภาพอุปกรณ์ประกอบว่ามีชำรุดเสียหายหรือไม่

#### การทดสอบ

ทุก ๆ 5 ปี เครื่องดับเพลิงแบบมือถือจะต้องทดสอบการรับความดัน (hydrostatic test) เพื่อพิจารณาว่ายังสามารถใช้งานได้หรือไม่



www.เซฟไทยไทย.com



SafetyinThai



033-166121

HEM-NEWS No.121/64

ส่วนคุณภาพ ความมั่นคงปลอดภัย อาชีวอนามัย และสิ่งแวดล้อม พื้นที่บางปะกง (HEM) 15 กรกฎาคม 2564

# เคล็ดไม่ลับ ขยับตัวเพิ่มขึ้น

ฉบับพนักงานออฟฟิศ

## จอดรถให้ไกลขึ้น

จอดให้ไกล ๒ เมตรจากสิ่งกีดขวาง



## เดินควาง

กระตุ้นความคิดสร้างสรรค์ สร้างความมั่นใจ

## หาอุปกรณ์นับก้าวเดิน

จะนับก้าวเดินหรือใช้แอปพลิเคชัน



## ดึงเวลา Exercise Break

ทุกชั่วโมงยืนยืดสลายทุก 1 ชั่วโมง ลดอาการออฟฟิศซินโดรม

## เดินไปหาเพื่อนร่วมงาน

พบปะหารือ สัมผัสดี สร้างสัมพันธ์อันดี



## เดินเพิ่มหลังมือกลางวัน

กินเสร็จ ออกไปเดินเล่นสวนสาธารณะหรือสวนใกล้บ้าน

## ถ้ามีสัตว์เลี้ยง พาออกไปวิ่งเล่นบ้าง

ขณะเดินเล่น และฝึกทักษะการวิ่ง



บทความโดย คุณพิชิต คุณศิริชัยนันท์

วิทยากรโภชนาการเครือข่ายคนไทยไร้พุง



HEM-NEWS No.122/64

ส่วนคุณภาพ ความมั่นคงปลอดภัย อาชีวอนามัย และสิ่งแวดล้อม พื้นที่บางปะกง (HEM) 15 กรกฎาคม 2564

# เคล็ดลับจากการทำอาหาร อย่างที่ เห็นมา “ปลูก” ต่อได้

เคล็ดลับเหลือทิ้งภายในครัวเรือน หากนำไปใช้ประโยชน์ต่ออาจสร้างขยะเพิ่มขึ้น และส่งผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมจากการนำเศษผักที่เหลือจากการทำอาหารทิ้งในสวนของรก เหมือง ฝัง ฝังกลบต้องเป็นอีกวิธีหนึ่งที่จะช่วยลดขยะในครัวเรือน ประหยัดค่าใช้จ่าย อีกทั้งยังได้ผักปลอดสารพิษอีกด้วย



## D.I.Y. ภาชนะปลูกผักสวนครัว



"Next Normal : ใช้ชีวิตอย่างชาญฉลาด กับธรรมชาติสู่สุขภาพ"

HEM-NEWS No.123/64

ส่วนคุณภาพ ความมั่นคงปลอดภัย อาชีวอนามัย และสิ่งแวดล้อม พื้นที่บางปะกง (HEM) 15 กรกฎาคม 2564

# วันนี้ในอดีต

Here We Safe  
We safe back home. We safe for family.

## 23 มิถุนายน 2563 @GEN

สรุปผลการดำเนินงาน  
ข้อมูลจากกระทรวงมหาดไทย



TRIR MTC 1 case



การตรวจหาเชื้อไวรัสโคโรนา



การตรวจหาเชื้อไวรัสโคโรนา

**กิจกรรม:** ระดมทุนเพื่อช่วยเหลือผู้ประสบภัย  
**สถานที่:** TCC2 Poly-E Skid  
**บุคคลที่:** พนักงานผู้ปฏิบัติงาน  
**กรณีศึกษา:** เหล่าที่ช่วยเหลือผู้ประสบภัย

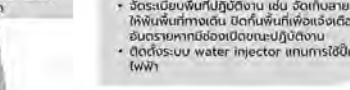
**ผลการดำเนินงาน:** ระดมทุนเพื่อช่วยเหลือผู้ประสบภัย  
ข้อมูลจากกระทรวงมหาดไทย



การตรวจหาเชื้อไวรัสโคโรนา

**สาเหตุเบื้องต้น:**  
ระบบปรับอากาศในโรงงานไฟฟ้าและสายงาน  
ไม่มีการตรวจสอบอย่างสม่ำเสมอ และ  
ไม่มีการทำความสะอาดอย่างสม่ำเสมอ

**สิ่งที่เรียนรู้และปรับปรุงแก้ไข:**  
ประเมินความเสี่ยงและสาเหตุของปัญหา  
ตรวจสอบคุณภาพน้ำดื่มในโรงงาน  
ให้พนักงานทุกคนได้รู้ถึงสาเหตุของปัญหา  
และทราบถึงวิธีการป้องกันปัญหา



"ทำอย่างไรอย่างปลอดภัย ใช้ชีวิตทุกวันนี้ คิดก่อนลงมือทำ หยุดก่อนถ้าไม่ปลอดภัย"

HEM-NEWS No.124/64

ส่วนคุณภาพ ความมั่นคงปลอดภัย อาชีวอนามัย และสิ่งแวดล้อม พื้นที่บางปะกง (HEM) 15 กรกฎาคม 2564

# การป้องกัน การทำงานในช่วงหน้าฝน

1

**อยู่ในที่ร่ม:** เมื่อเกิดฝนฟ้าคะนองให้หลีกเลี่ยงการ  
อยู่ในที่โล่ง หากเสี่ยงไม่ได้ต้องไม่อยู่ใกล้ที่สูงเช่น ต้นไม้สูง  
เสาโทรศัพท์ เสาไฟฟ้า ห้ามทางร่มที่มีปลายโลหะยอดแหลม

2

**ปฏิบัติตามมาตรการความปลอดภัยที่เกี่ยวข้อง:**  
ปฏิบัติตามมาตรการความปลอดภัยที่กำหนดโดยองค์กรหรือ  
สถานที่ทำงาน เช่น การปิดการใช้งานอุปกรณ์ไฟฟ้าที่ไม่จำเป็น  
หรือการตรวจสอบสภาพอุปกรณ์ไฟฟ้าเพื่อป้องกันการเกิด  
อุบัติเหตุ

3

**ทำความสะอาดและบำรุงรักษาอุปกรณ์ไฟฟ้า:**  
ตรวจสอบและบำรุงรักษาอุปกรณ์ไฟฟ้าเพื่อให้มีสภาพที่ดี  
และปลอดภัยตลอดเวลา รวมถึงการเช็คสายไฟที่อาจเสียหาย  
หรือชำรุดในสภาวะฝนตก

4

**การป้องกันสัตว์มีพิษช่วงหน้าฝน:**

การตัดหญ้าในบริเวณโดยรอบช่วยลดพื้นที่ที่สัตว์มีพิษ  
สามารถอาศัยอยู่ลดพื้นที่ที่สัตว์มีพิษสามารถซ่อนตัวได้

www.rexthai.com



SafetyinThai



033-166121

# กระดุกกับเส้น

ไม่ต้องรอให้ถึงเลข 4 ก็มีอาการได้

โรคกระดุกกับเส้นหึงหึงมืออยู่สองกลุ่ม ได้แก่ กลุ่มวัยทำงาน อายุประมาณ 30 - 40 ปี  
และกลุ่มผู้ที่มีอายุมากกว่า 50 ปีขึ้นไป ในกลุ่มวัยทำงาน การเคลื่อนไหวที่ผิดวิธีบ่อย ได้แก่วิธี  
การเขย่งหรือการกระดุกกับเส้น แต่กลุ่มอายุมากกว่า 50 ปี จะมีอาการจากภาวะการกระดุกกับเส้นหึงหึง

## อาการของกระดุกกับเส้นประสาท

เกิดอาการอ่อนแรง ขาชา ขาไม่มีแรง และอาจมีอาการเกี่ยวกับการควบคุมอุจจาระ ปัสสาวะได้  
อาการมักจะเริ่มจาก ขาข้าง ขัน เดิน เข้ม หรือระหว่างเปลี่ยนท่าทาง

## ปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดกระดุกกับเส้น

### วัยทำงาน

- น้ำหนักตัวมาก
- สูงหรือเตี้ย
- นั่งทำงานนาน ๆ
- กิน ๆ ทุบ ๆ ยกของหนัก

### อายุมากกว่า 50 ปีขึ้นไป

- กิจกรรมที่ทำ เช่น ยืนนาน ๆ
- ยืนนาน ๆ นั่ง ๆ ยืน ๆ ยืน ๆ ยืน ๆ ยืน ๆ
- กล้ามเนื้อหลังไม่แข็งแรง
- ความเสี่ยงจากกระดูกสันหลัง

## ปฏิบัติตัวอย่างไรเมื่อกระดุกกับเส้น

- ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการทำงานให้ดีขึ้น
  - ลดการยกของหนัก นั่งผิดท่า นั่งนาน
  - ลดน้ำหนัก
  - หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่
  - ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เช่น ว่ายน้ำ เดิน วิ่ง
- อาการปวดหลังเรื้อรังเกิน 3 เดือน  
อาการผิดปกติของการควบคุมปัสสาวะ อุจจาระ และอาการปวดขา  
ขาอ่อนแรง ที่รุนแรงขึ้น

โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ โรงพยาบาลศิริราช  
โรงพยาบาลรามาธิบดี

โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ โรงพยาบาลศิริราช

www.jchulalongkornhospital

# เทคนิคการขับขี่ยานยนต์อย่างปลอดภัย ป้องกันรถเหินน้ำ

จับพวงมาลัยด้วยความระมัดระวัง  
ไม่ประมาทในขณะขับขี่และระวังน้ำ  
จากถนนที่ไหลมาเพื่อความปลอดภัย

ลดความเร็วในการขับขี่  
เพื่อช่วยให้การควบคุมรถง่ายขึ้น  
ยึดเกาะถนนและลดน้ำ  
ที่อาจเป็นอันตราย

ตรวจสอบสภาพยางรถยนต์อย่างสม่ำเสมอ  
หากพบว่ายางสึก บางหรืออายุ  
ใช้งานเกินกว่า 1.6 มิลลิเมตร  
ควรเปลี่ยนยางใหม่ทันที

ปท 1784

หลีกเลี่ยงการขับรถลุยน้ำ  
ป้องกันความเสียหายแก่เครื่องยนต์  
ที่อาจเกิดจากน้ำที่อาจสกปรกและอุดตัน

กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย  
กระทรวงมหาดไทย

โทร 1784 DCPM  
โทร 1784 DCPM

www.dcpm.go.th

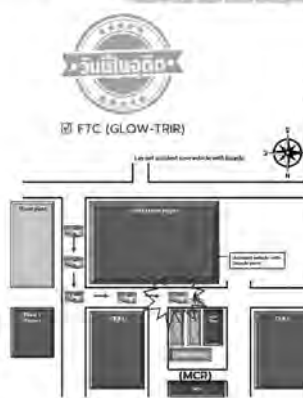
สายด่วนนิรภัย  
1784

# วันนี้ในอดีต

Here We Safe  
We safe back home. We safe for family.

23 มิถุนายน 2552 @GSPP2&3

ผู้รับเหมาการก่อสร้าง  
ขณะเป็นอันตรายได้รับบาดเจ็บ



**กิจกรรม:** เป็นกิจกรรมแบบ  
สมัครใจ คนที่สมัครใจได้รางวัลจากกองทุนกลาง  
(MCR)  
**บุคคลที่ได้รับบาดเจ็บ:** ผู้รับเหมา (Mechanic  
Helper)  
**การบาดเจ็บ:** บาดเจ็บที่ศีรษะและกระดูกสันหลัง  
**เหตุการณ์:** ผู้รับเหมาที่กำลังขับรถบรรทุกกลับไปที่  
workshop แล้วพบว่า มีรถบรรทุกคันอื่นเข้ามาใน  
จากทางแยก (พ.ศ. 5) ด้วยความเร็วและชนจาก  
ด้านหลัง รถบรรทุกคันอื่นที่ชนได้รับบาดเจ็บ

**รายการตรวจสอบอุบัติเหตุขององค์กร ดังนี้**  
• ผู้บาดเจ็บเป็นลักษณะบาดเจ็บและบาดเจ็บจากการทำงานและบาดเจ็บจากการทำงาน  
• คนขับรถบรรทุกคันอื่นที่ชนและบาดเจ็บจากการทำงานและบาดเจ็บจากการทำงาน  
ผู้รับเหมาที่บาดเจ็บจากการทำงาน

## สิ่งที่เรียนรู้และปรับปรุง

- ควบคุมและจำกัดความเร็วของ  
ยานพาหนะในโรงงาน  
ที่ทำงาน และประเมินสภาพแวดล้อม  
ในการทำงาน
- ไม่อนุญาตให้ผู้รับเหมาขับรถบรรทุก  
กลับไปที่ workshop
- ไม่อนุญาตให้ผู้รับเหมาขับรถบรรทุก  
กลับไปที่ workshop
- ไม่อนุญาตให้ผู้รับเหมาขับรถบรรทุก  
กลับไปที่ workshop

## Bicycle Safety



"ทำงานอย่างปลอดภัย ปลอดภัยทุกคน คิดก่อนลงมือทำ หยุดก่อนถ้าไม่ปลอดภัย"

© 2015 โดย บริษัท จีพีเอส ซีเอส จำกัด (GPSC) และ บริษัท จีพีเอส ซีเอส จำกัด (GPSC)

www.gpsc.go.th



### วิธีป้องกัน สัตว์อันตราย

1. สำรวจเสื้อผ้า และรองเท้าก่อนสวมใส่ทุกครั้ง
2. นอนบนที่นอนหรือเตียงที่สูงเหนือพื้นดินและใช้มุ้งกาง
3. ไม่เดินในทึบรก
4. ตรวจสอบจุดเสียงและสังเกตตามมุมอับของบ้านเป็นประจำ
5. ทำความสะอาดบ้านเรือน
6. กางมุ้ง และตัดแต่งต้นไม้ให้โปร่ง
7. จัดไฟบริเวณทางเดินมีแสงสว่างเพียงพอ

### หลัก 4 จ. ช่วยเหลือให้ปลอดภัย

1. จดจำลักษณะสัตว์
2. จัดการอย่างปลอดภัย
3. จำกัดบริเวณที่ถูกกัด
4. แจ้ง 1669 เมื่อมีอาการรุนแรงให้รีบนำส่งโรงพยาบาลโดยเร็ว

กองบัญชาการตำรวจตระเวนชายแดน กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

ส่วนคุณภาพ ความมั่นคงปลอดภัย อาชีวอนามัย และสิ่งแวดล้อม พื้นที่นำพาทุก (HEM) 15 กรกฎาคม 2566

## 6 วิธีปรับพฤติกรรม ห่างไกลโรค NCDs

1. หากนั่งนาน ๆ ควรจัดเวลาให้มีการขยับร่างกายบ่อย ๆ
2. เลี่ยงกินอาหารรสจัด (หวาน มัน เค็ม) เพิ่มผักและผลไม้
3. พักผ่อนให้เพียงพอ (7-8 ชั่วโมง/วัน)
4. ทำจิตใจให้ผ่อนคลาย ด้วยการทำกิจกรรมที่ชอบ
5. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ (150 นาที/สัปดาห์)
6. หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และบุหรี่

สสส. ชวนทุกคนลดพฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ ในการดำเนินชีวิต เพื่อมีสุขภาพที่ดีและห่างไกลจากโรค NCDs ทำความรู้จักกลุ่มโรค NCDs ที่มากขึ้นได้ที่ <https://noddshiddenkiller.thaihealth.or.th/>



ที่มา : งานไทยแลนด์ อินเทอร์เน็ต เนชั่นแนล เฮลท์ เช็กอัป 2022 ใน "Persona Health สื่อเฉพาะคุณ" สร้างเสริมสุขภาพยุคดิจิทัล

ส่วนคุณภาพ ความมั่นคงปลอดภัย อาชีวอนามัย และสิ่งแวดล้อม พื้นที่นำพาทุก (HEM) 15 กรกฎาคม 2566

### 3 กรกฎาคม ของทุกปีเป็น วันปลอดถุงพลาสติกสากล

International Plastic Bag Free Day

วันปลอดถุงพลาสติกสากลกำหนดขึ้นโดย องค์การ Plastic Bag Free World ซึ่งก่อตั้งขึ้นจากความร่วมมือขององค์กรเพื่อสิ่งแวดล้อมหลายแห่งทั่วโลก เพื่อยกระดับให้เกิดความตระหนักถึงผลกระทบของการใช้ถุงพลาสติกที่นับวันก็ยิ่งทวีความรุนแรงมากขึ้นเรื่อย ๆ



คนไทย 1 คน ใช้ถุงพลาสติกเฉลี่ย

8 ใบต่อวัน

คนไทยใช้ถุงพลาสติกเฉลี่ย คนละ 8 ใบต่อวัน หากนำถุงพลาสติกทั้งหมดที่คนไทยใช้ใน 1 ปี มาเรียงต่อกัน สามารถพหุรอบโลกได้ 4 รอบ

ที่มา : กรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ

160,300 km

### 7 วิธีลดถุงพลาสติก

1. ปฏิเสธถุงพลาสติก
2. พกตะกร้าหรือถุงผ้า
3. พกปิ่นโตหรือกล่องข้าว
4. พกแก้วหรือกระบอกน้ำ
5. ใช้ผลิตภัณฑ์จากธรรมชาติ
6. คัดแยกขยะก่อนทิ้ง
7. ใช้ถุงพลาสติกซ้ำ

ลดใช้พลาสติก.... คุณเองก็ทำได้

"คุณภาพสิ่งแวดล้อม คือ คุณภาพชีวิต"

ส่วนคุณภาพ ความมั่นคงปลอดภัย อาชีวอนามัย และสิ่งแวดล้อม พื้นที่นำพาทุก (HEM) 15 กรกฎาคม 2566

### การตรวจสอบถังดับเพลิงเบื้องต้น

1. ดูที่เข็มในมาตรวัด (Pressure Gauge) เครื่องดับเพลิงที่อยู่ในสภาพพร้อมใช้งานได้ เข็มจะชี้ที่ช่องสีเขียว

2. ตรวจสอบสายฉีด หัวฉีด อย่าให้มีผองดูดอง ตรวจสอบเป็นประจำทุกเดือน

3. ตรวจสอบสภาพบรรจุของถังดับเพลิง ต้องไม่บุบ หรือบวม และไม่เย็นผิดปกติ

4. ตรวจสอบคันบีบ คันบีบทั้งดับเพลิงต้องไม่บิด ไม่งอ

5. สลักถังดับเพลิงและซีลฉีก วาล์วอยู่ในสภาพพร้อมหรือไม่

6. อายุการใช้งานถังดับเพลิง ถังดับเพลิงสีแดง พงศเคมีแรง 3-5 ปี ถังดับเพลิงสีเขียว สีนํ้า สารสะอาด และเคมีน้ำ อายุ 8-10 ปี

ถ้าไฟไหม้ หรือกระแทกกระเทือนอย่างรุนแรง ให้ส่งไปตรวจสอบและบรรจุใหม่

www.เซฟตี้ไทย.com SafetyinThai 033-166121

ส่วนคุณภาพ ความมั่นคงปลอดภัย อาชีวอนามัย และสิ่งแวดล้อม พื้นที่นำพาทุก (HEM) 15 กรกฎาคม 2566





TRIR MTC I Case

25 มิถุนายน 2555 @GSP2&amp;3

พนักงานถูกสารเคมีกระเด็นเข้าตาขณะ  
ปฏิบัติงานประจำวัน

## รายงานการสอบสวนอุบัติเหตุพบบางสิ่งผิด ดังนี้

- ผู้ดำเนินการปฏิบัติงานในสายการผลิตด้วยตัวเองโดยไม่แจ้งและปรึกษาหัวหน้างานก่อนดำเนินการ
- การถอดหน้ากากและเครื่องป้องกันร่างกาย ไม่ปลอดภัย เช่น ไม่สวมหน้ากากอนามัย, ไม่มีการปิดบังตาและมือ, ด้านหน้าของหน้ากากและกล้องมีรอยร้าวในหน้ากาก, การดึงหน้ากากขึ้นโดยไม่เหมาะสม เป็นต้น
- ใช้ PPE ที่ไม่เหมาะสมในการปฏิบัติงาน

## สิ่งที่เรียนรู้และปรับปรุงแก้ไข

- ตรวจสอบและปรับปรุง Chemical skid ที่ต้องให้ปลอดภัยยิ่งขึ้นตามหลักการออกแบบและประกอบกับทั้ง Chemical skid ที่เกิดขึ้นในสายการผลิต
- กำหนดระยะเวลาการปฏิบัติงานที่ชัดเจน และกำหนด PPE ที่เหมาะสม
- ประเมินความเสี่ยงทุกครั้งที่ปฏิบัติงานเกี่ยวกับสารเคมี
- ใช้ PPE อย่างเหมาะสมในกรณีที่เสี่ยงอันตรายจากสารเคมี



“ทำงานอย่างปลอดภัย ใส่ใจกับทุกคน คิดก่อนมือถือฯ หยุดก่อนถ้าไม่ปลอดภัย”

GPSC 25 มิถุนายน 2555 (GPSC 25 มิถุนายน 2555) (GPSC 25 มิถุนายน 2555)

HEA-NEWS No.134/66

ส่วนคุณภาพ ความมั่นคงปลอดภัย อาชีวอนามัย และสิ่งแวดล้อม พื้นที่บางนา (HEA) 15 มิถุนายน 2566

## ถึงดับเพลิงชนิดคาร์บอนไดออกไซด์ Co2

ถึงดับเพลิงชนิดก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ (Co2)  
หรือถึงดับเพลิง Co2 ซึ่งดับไฟได้ 2 ประเภทได้แก่ เพลิง class B และ C  
เมื่อจัดใช้งานก๊าซที่ฉีดออกมาจะเป็นไอเย็นจัด  
คล้ายน้ำแข็งแห้ง ลดความร้อนของไฟได้ ไม่ทิ้งคราบ  
สกปรกเหมาะสำหรับการใช้งาน ในห้องเครื่องจักร  
Line การผลิต อุตสาหกรรมอาหารถึงดับเพลิงชนิดคาร์บอน  
ไม่มีเจือความดัน

## ข้อควรระวังการใช้ถึงดับเพลิง Co2

- 1.ควรระวังไว้ในที่ที่มีอุณหภูมิสูงมากแสงแดดส่องเข้าไปถึงเพื่อป้องกัน  
ไม่ให้เกิดความร้อนที่โปรัดขึ้น ก๊าซ Co2 อาจเกิดอันตรายได้
- 2.ไม่ควรจับปลายหัวฉีดก๊าซ Co2 ขณะใช้งานและ หลังใช้งานใหม่ๆ
- 3.ฟองหิมะของสาร co2 เป็นอันตรายต่อผิวหนัง ทำให้ผิวหนังพองได้  
จากอุณหภูมิของสารเคมีที่เย็นจัด ฯลฯ

www.twpdไทย.com



SafetyinThai



033-166121

## ยาที่ควรมีติดบ้านไว้ในช่วงหน้าฝน

สำหรับกลุ่มโรคระบบทางเดินหายใจ

ยาพาราเซตามอล

ยากลุ่มแก้ปวด

ข้อควรระวัง

หากรับประทานยาเกินขนาด

จะทำให้เกิดพิษต่อตับได้

ยาแก้แพ้ ลดน้ำมูก

บรรเทาอาการน้ำมูกไหล

และจาม

ไม่ควรขับยานพาหนะ

ขณะรับประทานยาเนื่องจากยา

(บางชนิด) อาจทำให้ง่วงได้

สำหรับกลุ่มโรคระบบทางเดินอาหาร

ผงเกลือแร่ (ORS)

ทดแทนการสูญเสียแร่ธาตุ

จากการท้องเสีย หรือ อาเจียน

ผงเกลือแร่ที่ผสมน้ำแล้ว

ควรใช้ภายใน 24 ชั่วโมง

ยาดำคาร์บอน

ใช้ดูดซับสารพิษเพื่อบรรเทา

อาการท้องเสีย ไม่เหมาะสำหรับเด็ก

ที่ก่อให้เกิดอาการท้องเสีย

ควรรับประทานห่าง 2 ชั่วโมง

จากการรับประทานยาชนิดอื่น

ยาลดกรด

บรรเทาอาการปวด

จากแผลในกระเพาะอาหาร

และกรดไหลย้อน

ข้อควรระวัง

ไม่ควรรับประทานยา

เกินขนาด

เนื่องจากยา

(บางชนิด) อาจทำให้ง่วงได้

ยาลดกรด

บรรเทาอาการปวด

จากแผลในกระเพาะอาหาร

และกรดไหลย้อน

ข้อควรระวัง

ไม่ควรรับประทานยา

เกินขนาด

เนื่องจากยา

(บางชนิด) อาจทำให้ง่วงได้

ยาลดกรด

บรรเทาอาการปวด

จากแผลในกระเพาะอาหาร

และกรดไหลย้อน

ข้อควรระวัง

ไม่ควรรับประทานยา

เกินขนาด

เนื่องจากยา

(บางชนิด) อาจทำให้ง่วงได้

ยาลดกรด

บรรเทาอาการปวด

จากแผลในกระเพาะอาหาร

และกรดไหลย้อน

ข้อควรระวัง

ไม่ควรรับประทานยา

เกินขนาด

เนื่องจากยา

(บางชนิด) อาจทำให้ง่วงได้

ยาลดกรด

บรรเทาอาการปวด

จากแผลในกระเพาะอาหาร

และกรดไหลย้อน

ข้อควรระวัง

ไม่ควรรับประทานยา

เกินขนาด

เนื่องจากยา

(บางชนิด) อาจทำให้ง่วงได้

ยาลดกรด

บรรเทาอาการปวด

จากแผลในกระเพาะอาหาร

และกรดไหลย้อน

ข้อควรระวัง

ไม่ควรรับประทานยา

เกินขนาด

เนื่องจากยา

(บางชนิด) อาจทำให้ง่วงได้

ยาลดกรด

บรรเทาอาการปวด

จากแผลในกระเพาะอาหาร

และกรดไหลย้อน

ข้อควรระวัง

ไม่ควรรับประทานยา

เกินขนาด

เนื่องจากยา

(บางชนิด) อาจทำให้ง่วงได้

ยาลดกรด

บรรเทาอาการปวด

จากแผลในกระเพาะอาหาร

และกรดไหลย้อน

ข้อควรระวัง

ไม่ควรรับประทานยา

เกินขนาด

เนื่องจากยา

(บางชนิด) อาจทำให้ง่วงได้

ยาลดกรด

บรรเทาอาการปวด

จากแผลในกระเพาะอาหาร

และกรดไหลย้อน

ข้อควรระวัง

ไม่ควรรับประทานยา

เกินขนาด

เนื่องจากยา

(บางชนิด) อาจทำให้ง่วงได้

ยาลดกรด

บรรเทาอาการปวด

จากแผลในกระเพาะอาหาร

และกรดไหลย้อน

ข้อควรระวัง

ไม่ควรรับประทานยา

เกินขนาด

เนื่องจากยา

(บางชนิด) อาจทำให้ง่วงได้

ยาลดกรด

บรรเทาอาการปวด

จากแผลในกระเพาะอาหาร

และกรดไหลย้อน

ข้อควรระวัง

ไม่ควรรับประทานยา

เกินขนาด

เนื่องจากยา

(บางชนิด) อาจทำให้ง่วงได้

ยาลดกรด

บรรเทาอาการปวด

จากแผลในกระเพาะอาหาร

และกรดไหลย้อน

ข้อควรระวัง

ไม่ควรรับประทานยา

เกินขนาด

เนื่องจากยา

(บางชนิด) อาจทำให้ง่วงได้

ยาลดกรด

บรรเทาอาการปวด

จากแผลในกระเพาะอาหาร

และกรดไหลย้อน

ข้อควรระวัง

ไม่ควรรับประทานยา

เกินขนาด

เนื่องจากยา

(บางชนิด) อาจทำให้ง่วงได้

ยาลดกรด

บรรเทาอาการปวด

จากแผลในกระเพาะอาหาร

และกรดไหลย้อน

ข้อควรระวัง

ไม่ควรรับประทานยา

เกินขนาด

เนื่องจากยา

(บางชนิด) อาจทำให้ง่วงได้

ยาลดกรด

บรรเทาอาการปวด

จากแผลในกระเพาะอาหาร

และกรดไหลย้อน

ข้อควรระวัง

ไม่ควรรับประทานยา

เกินขนาด

เนื่องจากยา

(บางชนิด) อาจทำให้ง่วงได้

ยาลดกรด

บรรเทาอาการปวด

จากแผลในกระเพาะอาหาร

และกรดไหลย้อน

ข้อควรระวัง

ไม่ควรรับประทานยา

เกินขนาด

เนื่องจากยา

# ใช้อุปกรณ์ไฟฟ้า เครื่องใช้ไฟฟ้าถูกวิธี ...ลดเสี่ยงเพลิงไหม้

ไฟฟ้าคือดวงใจเป็นสาเหตุอันดับต้นๆ ของการเกิดเพลิงไหม้ และทำให้ผู้ใช้งานได้รับอันตรายจากไฟฟ้าดูด



ติดตั้งเต้ารับและเต้าเสียบบริเวณที่ปลอดภัย อยู่ในระดับสูง ไม่อยู่ใกล้หน้าต่างและพื้นที่ชื้นแฉะ

ทำความสะอาดมอเตอร์ให้แห้ง ผู้ดูแล: เช็กกับมอเตอร์ทำงานปกติ อาจทำให้เกิดไฟฟ้าลัดวงจร

วางเครื่องใช้ไฟฟ้าในพื้นที่ปลอดภัย ไม่อยู่ใกล้แหล่งความร้อน วัตถุไวไฟ และสารเคมีที่ระเหยง่าย

ไม่เปิดใช้เครื่องใช้ไฟฟ้าเป็นเวลานาน เพราะอาจเกิดความร้อนสะสม ทำให้เสี่ยงต่อการเกิดเพลิงไหม้

เลือกใช้อุปกรณ์ไฟฟ้าให้เหมาะสมกับปริมาณกระแสไฟฟ้าและชนิดของเครื่องใช้ไฟฟ้า

ตรวจสอบสายไฟฟ้าให้พร้อมใช้งาน สายไฟที่ชำรุด บวม ไม่รัดกุมควรเปลี่ยน

กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย กระทรวงมหาดไทย | โทร: 1784 | www.dhs.go.th | 017340000 | 15 กรกฎาคม 2566

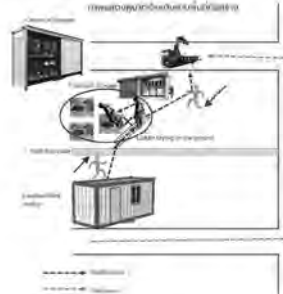
## วันนี้ในอดีต

Here We Safe  
We safe look home. We safe for family.

26 มิถุนายน 2555 @GSPP11

เดินพลาดตกลงไปในหลุมเสาเข็มพื้นที่ก่อสร้าง  
ทุกเพศทุกวัยสามารถขอความช่วยเหลือได้

TRIR MTC 1 case



**กิจกรรม:** งานก่อสร้าง  
**สถานที่:** หลุมเสาเข็มโครงการ TNP2 (GSPP11-Plant 2)  
**บุคคลที่ได้รับบาดเจ็บ:** ผู้รับเหมา  
**การบาดเจ็บ:** เมื่อผู้รับเหมาทำงานลึกประมาณ 5 ม.  
**เหตุการณ์:** ผู้รับเหมาเดินพลาดตกลงไปในหลุมเสาเข็มเพื่อไปส่ง HIAB ลิงรถอาน โดยเดินลัดส่งที่แนวขังและเดินบนบันไดที่วางบนพื้น ระหว่างเดินลัดส่งขาของผู้รับเหมาติดกับเสาเข็มตกลงไปในหลุมเสาเข็ม ทำให้เกิดบาดเจ็บกระดูกข้อมือขวา

**สาเหตุเบื้องต้น:**

- ผู้รับเหมาเดินบนพื้นที่ยังไม่เสร็จเพราะเป็นเส้นทางลัด
- ผู้รับเหมาไม่คิดว่ามีความเสี่ยงหรือไม่ได้คาดการณ์
- อันตรายล่วงหน้าจากการเดินบนพื้นที่ยังไม่เสร็จ (ไม่ทราบว่ามีเสาเข็มอยู่ด้านล่าง)

### สิ่งที่เรียนรู้และปรับปรุงแก้ไข

- จัดทำเขตอันตรายและติดตั้งป้าย "เขตอันตราย" ทำแนวเส้นกั้นเขตอันตรายเพื่อความปลอดภัยในการสัญจร
- ประเมินอันตรายและระบุมาตรการความปลอดภัยให้ครอบคลุมทุกขั้นตอนการปฏิบัติงาน
- สื่อสารกิจกรรม ความเสี่ยงอันตรายและมาตรการความปลอดภัยให้ผู้ปฏิบัติงานในพื้นที่ก่อสร้างทราบก่อนเริ่มงานและระหว่างปฏิบัติงาน



"ทำงานอย่างปลอดภัย ใส่ใจกับทุกคน คิดก่อนลงมือทำ หยุดก่อนถ้าไม่ปลอดภัย"

© 2555 โดย บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) และ บริษัท ปตท. จำกัด (มหาชน) (PSC) | 15 กรกฎาคม 2566

# F.A.S.T

## สัญญาณโรคหลอดเลือดสมอง

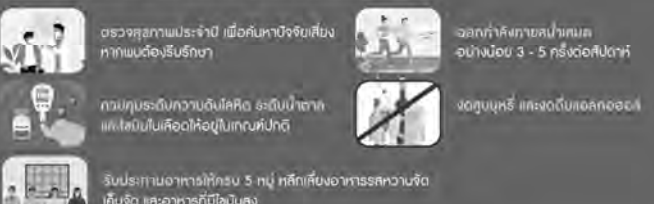
โรคหลอดเลือดสมอง เป็นภาวะที่สมองสูญเสียการทำงานบางส่วนอย่างเฉียบพลันจากหลอดเลือดสมองตีบ อุดตัน หรือจากหลอดเลือดสมองแตก ทำให้เกิดภาวะอัมพฤกษ์ อัมพาต

ความรุนแรงของอาการขึ้นอยู่กับตำแหน่ง และขนาดของเนื้อสมองที่สูญเสียการทำงาน โรคหลอดเลือดสมองเกิดได้ในทุกอายุ แต่พบได้บ่อยในผู้สูงอายุ

### F.A.S.T สัญญาณเตือนโรคหลอดเลือดสมอง



โรคหลอดเลือดสมอง สามารถป้องกันได้โดย...



โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย | 15 กรกฎาคม 2566

## วิธีใช้ผลิตภัณฑ์กำจัดพ่น

กำจัดยุงและแมลงอย่างถูกต้อง ปลอดภัย



เลือกซื้อผลิตภัณฑ์ที่ได้รับอนุญาตจาก อย. สิ่งแวดล้อมจากที่มีเลขทะเบียนวัตถุอันตราย อย. วอส. ในกรอบเครื่องหมาย อย.

สามารถตรวจสอบรายชื่อผลิตภัณฑ์ที่ได้รับอนุญาตจาก อย. ได้ที่

www.fda.moph.go.th หรือ "ตรวจสอบผลิตภัณฑ์" | Line @FDATHai หรือ "ตรวจสอบผลิตภัณฑ์"

สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา Food and Drug Administration | 15 กรกฎาคม 2566

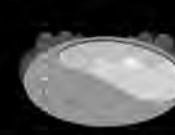
## ขั้นตอนการเข้าร่วมกิจกรรม

1 2 3 4

พนักงาน/ผู้รับเหมา  
สมัครเข้าร่วมผ่าน  
Line OA  
GPSC-Green DNAทำการกิจพิชิต  
พลาสติกเก็บ  
คะแนนตามที่  
กำหนดส่งหลักฐานการกำ  
การกิจตาม  
ช่องทางที่กำหนดสรุปคะแนน  
และรับ  
ของรางวัล

## จุดคัดแยกพลาสติก

- สำนักงานใหญ่ EnCo - Canteen
- สำนักงาน SPP2-3 - Reception
- โรงไฟฟ้า GH1 - หน้าอาคาร MCB
- โรงไฟฟ้า GEN - อาคารที่พักผู้รับเหมา
- โรงไฟฟ้า GIPP - Workshop
- โรงไฟฟ้า SPP11 - หลังป้อม-สป.
- โรงไฟฟ้าศรีราชา - Reception
- โรงไฟฟ้า RDF - ตึก Admin
- CUP1 - Reception
- CUP2 - บ้าง Workshop
- CUP3 - Workshop ชั้น 1 (G2)
- CUP4 - Canteen

สแกน QR CODE  
เพื่อเข้าร่วมกิจกรรม  
ผ่าน Line GPSC-Green DNA  
สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม  
SSHE PlantHOW TO  
ขับขีปลอดภัยในวันฝนพ่ำเพิ่มความระมัดระวัง  
ในการขับขีให้มากขึ้น  
โดยเฉพาะในช่วงที่ฝนตกหนัก ๆ  
เพราะในช่วงเวลาที่ถนนเปียกมากขับรถด้วยความเร็วไม่เกิน  
60 กิโลเมตรต่อชั่วโมง  
ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพ  
ในการควบคุมรถและลดอุบัติเหตุเว้นระยะห่างจากรถคันหน้า  
ประมาณ 3-4 คันรถ  
ป้องกันการเกิดอุบัติเหตุ  
ในกรณีที่จู่ๆคันหน้าเบรกกระทันหันเปิดไฟหน้ารถ  
เพื่อเพิ่มทัศนวิสัยในการมองเห็น  
หลีกเลี่ยงการเปิดไฟสูง ไฟต่ำ ไฟพริบ  
หรือไฟเลี้ยวถี่เกินไปหลีกเลี่ยงการขับรถ  
ลุยแอ่งน้ำขังข้างทาง  
เพื่อไม่ให้เกิดการกระเด็น  
หรือเกิดน้ำขังขุ่นเสียการมองเห็นหลีกเลี่ยงการเปิด  
ไฟฉุกเฉินโดยไม่จำเป็น  
ป้องกันการเข้าใจผิดจากผู้ขับขี่รถคัน  
หน้าไปว่าเกิดอุบัติเหตุสายด่วนนิรภัย  
1784กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย  
กระทรวงมหาดไทย

1784DDPM

4DDPMNews

กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย DDPM

www.ddpm.go.th

5 เทคนิค  
พิชิตหุ่น  
เพื่อชาวออฟฟิศ

1

กินอาหารครบมื้อ  
โดยเฉพาะมื้อเช้า!  
ป้องกันการหิวระหว่างมื้อ  
และกระตุ้นระบบอาหาร  
ที่กินในมื้อถัดไป

2

มือเทียบแบบไม่อ่อน  
ด้วยสูตร 2:1:1อย่าลืม!  
เลือกอาหารหวาน มัน เกล็ด  
และกินอาหารสุขภาพมากขึ้น

3

ดื่มน้ำเปล่า 8 แก้ว/วัน

เพิ่มความสดชื่น ให้ผ่อนคลาย  
อารมณ์ดีขึ้น ดื่มน้ำให้เพียงพอ  
มีผลดีต่อการทำงานของ  
สมองและความจำ

4

เตรียมของว่างไว้รองท้อง

หากจำเป็นต้องทำงานดึก เพื่อเติม  
สารอาหาร พลังงาน และช่วยแก้หิว

5

พักเบรก คลายเมื่อย

ขยับตัวยืดเส้นยืดสายทุกๆ ชั่วโมง  
และพักตาเบรกมองออกไปไกลๆ  
ก็จะช่วยลดความเครียด  
ปวดเมื่อยร่างกาย หรือตาล้าอย่าลืม!  
ออกกำลังกาย  
+  
บริหารจัดการอารมณ์ให้ดีอย่างน้อยสัปดาห์ละ 150 นาที  
หรือเล่นโยคะ/วิ่ง/ออกกำลังกาย  
เช่น โยคะ โยคะแบบ  
เดินสลับออกกำลังกาย เป็นต้นฉลากสิ่งแวดล้อม  
สัญลักษณ์สีเขียวของไทยที่ต้องรู้จักฉลากสิ่งแวดล้อม (ECO LABELLING) ในประเทศไทยเป็นหลักการที่ผู้ประกอบการต้องปฏิบัติตาม เพื่อแสดงความรับผิดชอบต่อสิ่งแวดล้อมของผลิตภัณฑ์ และเพื่อให้ผู้บริโภคสามารถเข้าใจหรือบริการที่จำเป็นจะเลือกใช้  
นี้ส่วนในการใช้ฉลากสิ่งแวดล้อม โดยการผลิตภัณฑ์สำหรับบริการที่ส่งผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมน้อยที่สุด

ฉลากเขียว (Green Label)

เป็นฉลากที่แสดงว่า สินค้าและบริการนั้นได้ผ่านการประเมิน  
และตรวจสอบตามเกณฑ์ของฉลากเขียวจากองค์กรอิสระ  
ที่ไม่มีส่วนได้ส่วนเสีย ซึ่งพิจารณาจากวัฏจักรชีวิต  
ของผลิตภัณฑ์ (Life Cycle Consideration)

ฉลากสีเขียว

ฉลากที่รับรองให้กับสินค้าและบริการ  
ที่เป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนดสินค้าและบริการ  
ที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม ของกรมควบคุมมลพิษ

ฉลากใบไม้เขียว (Green Leaf)

ฉลากรับรองการพัฒนาประสิทธิภาพ  
การใช้พลังงานและคุณภาพสิ่งแวดล้อม  
ของธุรกิจการก่อสร้างและการโรงแรม  
รวมทั้งการพัฒนาบุคลากรเพื่อดูแล  
สิ่งแวดล้อม และความปลอดภัยในคุณภาพ  
สิ่งแวดล้อม จากมูลนิธิใบไม้เขียว

ฉลาก G-Green

ฉลากส่งเสริมการผลิต การบริการ และการบริโภคที่เป็นมิตร  
กับสิ่งแวดล้อม ของกรมส่งเสริมคุณภาพสิ่งแวดล้อม  
ที่ส่งเสริมสนับสนุนผู้ประกอบการขนาดกลางและขนาดย่อม  
ให้ความสำคัญกับการใช้ทรัพยากรอย่างคุ้มค่า  
และมีประสิทธิภาพ คำนึงถึงผลกระทบต่อ  
สังคมและสิ่งแวดล้อม

ฉลากประหยัดไฟเบอร์ 5



ฉลากประหยัดไฟเบอร์ 5

ฉลากแสดงระดับการใช้ไฟฟ้าและข้อมูลเบื้องต้นต่างๆ ของเครื่องใช้ไฟฟ้า  
เพื่อให้ผู้ใช้สามารถเลือกซื้อเครื่องใช้ไฟฟ้าที่ช่วยประหยัด  
พลังงานในระยะยาว ซึ่งออกโดยกรมพลังงาน







# ระเบียบปฏิบัติจีพีเอสซี

## การป้องกันและระงับเหตุฉุกเฉิน

HES-CP-0008 Emergency Preparedness and Response (ฉบับปรับปรุงฉบับแก้ไข)

ROKSE-R-0006 Emergency Preparedness and Response (ฉบับปรับปรุงฉบับแก้ไข)

เมื่อพบเหตุการณ์ฉุกเฉินหรือเหตุฉุกเฉินขึ้นกับปฏิบัติงาน ให้ทุกคนในแผนกแจ้งเหตุฉุกเฉินทันทีเพื่อแจ้งหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการผลิตของแต่ละพื้นที่ทราบ เมื่อได้ยินสัญญาณแจ้งเหตุฉุกเฉินในพื้นที่ ให้ปฏิบัติตามระเบียบปฏิบัติงานในการป้องกันและระงับเหตุฉุกเฉินอย่างจริงจังต่อไป

### แผนปฏิบัติการควบคุมภาวะฉุกเฉิน จีพีเอสซี

#### ไฟไหม้/กระแสไฟฟ้า

- พยายามดับเพลิงด้วยถังดับเพลิง
- ดึงสายไฟออกจากจุดเกิดเหตุ
- หากดับไม่ได้ แจ้งหน่วยงานดับเพลิง
- หากมีผู้บาดเจ็บ ให้ปฐมพยาบาลเบื้องต้น
- ห้ามใช้ลิฟต์

#### การรั่วไหล/ก๊าซพิษรั่วไหล

- หลีกเลี่ยงการสัมผัส
- ปิดวาล์วที่รั่วไหล
- แจ้งหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง
- หากมีผู้บาดเจ็บ ให้ปฐมพยาบาลเบื้องต้น
- ห้ามใช้ลิฟต์

#### สารเคมีหก

- ตรวจสอบชนิดของสารเคมี (SDS)
- ปิดกั้นพื้นที่รั่วไหล
- ใช้ถุงมือและหน้ากากป้องกัน
- แจ้งหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง
- ห้ามใช้ลิฟต์

#### เหตุการณ์ฉุกเฉิน

- ประเมินสถานการณ์ฉุกเฉิน
- แจ้งหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง
- หากมีผู้บาดเจ็บ ให้ปฐมพยาบาลเบื้องต้น
- ห้ามใช้ลิฟต์

#### การบำรุงรักษา

- ตรวจสอบความพร้อมของอุปกรณ์
- แจ้งหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง
- หากมีผู้บาดเจ็บ ให้ปฐมพยาบาลเบื้องต้น
- ห้ามใช้ลิฟต์

#### การฝึกอบรม

- ตรวจสอบความพร้อมของบุคลากร
- แจ้งหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง
- หากมีผู้บาดเจ็บ ให้ปฐมพยาบาลเบื้องต้น
- ห้ามใช้ลิฟต์

#### แผนปฏิบัติการควบคุมภาวะฉุกเฉิน

1. แจ้งหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

2. ประเมินสถานการณ์ฉุกเฉิน

3. แจ้งหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

4. หากมีผู้บาดเจ็บ ให้ปฐมพยาบาลเบื้องต้น

5. ห้ามใช้ลิฟต์

# อันตราย

## จากแก๊สพุ่งตัว

โปรดใช้อย่างระมัดระวัง

ที่มา : กรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ

### ความเสี่ยง

1. ติดตั้งตามแก๊สในที่ที่มีอากาศระบายไม่เพียงพอ
2. ติดตั้งแก๊สในบริเวณที่มีคนเดินผ่านไปมา
3. ใช้ตามแก๊สในบริเวณที่มีคนเดินผ่านไปมา
4. ตามแก๊สไม่ได้รับการบำรุงรักษาอย่างเหมาะสม ทำให้ชำรุด
5. ท่อหรือสายลวดถึงไฟหรือไฟรั่วหรือชำรุด ทำให้แก๊สรั่ว
6. สายรัดหัวแก๊สหลุด ไม่รัดหัว

### แก๊สระเบิดทำให้เกิดการบาดเจ็บอย่างไร

- แก๊สระเบิดทำให้เกิดการบาดเจ็บ
- แก๊สระเบิดทำให้เกิดการบาดเจ็บ
- แก๊สระเบิดทำให้เกิดการบาดเจ็บ
- แก๊สระเบิดทำให้เกิดการบาดเจ็บ

### แนวทางป้องกัน

1. เลือกใช้แก๊สในที่ที่มีอากาศระบายไม่เพียงพอ
2. ติดตั้งแก๊สในบริเวณที่มีคนเดินผ่านไปมา
3. ใช้ตามแก๊สในบริเวณที่มีคนเดินผ่านไปมา
4. ตามแก๊สไม่ได้รับการบำรุงรักษาอย่างเหมาะสม ทำให้ชำรุด
5. ท่อหรือสายลวดถึงไฟหรือไฟรั่วหรือชำรุด ทำให้แก๊สรั่ว
6. สายรัดหัวแก๊สหลุด ไม่รัดหัว

กลยุทธ์การดำเนินงาน ครอบคลุมโครงการ การจัดการคุณภาพ

# คาถา 4a

## สำหรับเลิกบุหรี่

1. เลือกวันเวลา  
เริ่มต้นการเลิกสูบ  
ให้เป็นวันที่  
รู้สึกว่าคุณ  
มีความหมาย

2. ล้นวาจา  
ออกมาให้คนรัก  
ครอบครัวรับรู้  
เพื่อให้ได้กำลังใจ

3. ลาอุปกรณ์  
ทิ้งอุปกรณ์  
ในการสูบ  
ไม่ให้ยุ่งยาก

4. ลงมือ ทำทันที  
เมื่อทำไม่ได้  
ไม่ท้อ  
ให้เริ่มต้นใหม่เสมอ

เลิกบุหรี่  
☎ 1600  
(โทรฟรีทุกเครื่อง)

หากสามารถทำ 4a ร่วมกับการเข้ารับการปรึกษา หากจำเป็นจะมีบริการพิจารณา  
ให้ยาเลิกบุหรี่ และได้รับการติดตามอย่างต่อเนื่อง โอกาสเลิกบุหรี่สำเร็จสูงมาก

ที่มา : รศ. นพ. สุทัศน์ รุ่งเรืองหิรัญญา  
เลขาธิการเครือข่ายวิชาชีพแพทย์ในการควบคุมการบริโภคยาสูบ

สานพลัง สร้างนวัตกรรม สืบสานสุข

# 4

## แนวทางแก้ปัญหาขยะจากอาหารเคสลิเวอร์

การระบาดของโควิด-19 กลายเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้ธุรกิจการส่งอาหารออนไลน์หรือเคสลิเวอร์เติบโตขึ้นอย่างต่อเนื่อง ก่อให้เกิดขยะพลาสติกเพิ่มมากขึ้น ในแต่ละครั้งสร้างขยะพลาสติกไม่น้อยกว่า 5 ชิ้น และมีการประเมินว่า ขยะเคสลิเวอร์เพิ่มขึ้นจากเดิมกว่า 60% และคาดว่าจะภายในปี พ.ศ. 2568 อาจเพิ่มขึ้นกว่า 2,325-6,395 ล้านชิ้นต่อปี ทุกด้านที่เกี่ยวข้องจึงจำเป็นต้องวางแผนการรับมือและบรรเทาปัญหานี้

1. ลดการใช้  
ด้วยการไม่ใช้ โปสเตอร์  
โดยระบุในแอปพลิเคชัน  
กับร้านค้าต่างๆ

2. ใช้บรรจุภัณฑ์ย่อยสลายได้  
ส่งเสริมสนับสนุนให้ร้านค้าหันมาใช้ภาชนะย่อยสลายได้  
ประชาสัมพันธ์ให้ผู้ใช้บริการหันมาใช้ภาชนะย่อยสลายได้

3. สร้างแรงจูงใจ  
ในการมีส่วนร่วมลดขยะ  
ด้วยการมอบใบขอบคุณ เมื่อส่งอาหารแล้ว  
ไม่รับเงิน คืนพลาสติก ถอดลด ฯลฯ

4. คิดแยกขยะก่อนทิ้ง  
แยกขยะก่อนทิ้ง เช่น ขยะอาหาร  
ขยะพลาสติก ขยะกระดาษ ขยะแก้ว  
ขยะพลาสติก ขยะแก้ว ขยะกระดาษ ขยะอาหาร  
ขยะพลาสติก ขยะแก้ว ขยะกระดาษ ขยะอาหาร

ที่มา : www.thaipost.net, www.kit.or.th, www.thaibangkokpost.com

NEXT NORMAL : ใช้ชีวิตอย่างปลอดภัย สืบสานสุขสู่คน

# ข้อควรระวัง การทำงานในช่วงหน้าฝน

1

## โรคติดต่อ

หมั่นดูแลสุขภาพเพื่อป้องกันโรคได้ง่าย เช่น ใช้หน้ากากอนามัย ปิดจมูก ปิดปาก หลีกเลี่ยงการสัมผัสกับผู้อื่นในสถานที่แออัด

2

## ไฟฟ้าช็อต

หมั่นตรวจสอบสภาพอุปกรณ์ไฟฟ้า หมั่นตรวจสอบสภาพอุปกรณ์ไฟฟ้า สายไฟ ให้อยู่ในสภาพพร้อมใช้งาน

3

## สัตว์ร้าย

หลีกเลี่ยงการเดินในที่รก เพราะมักเป็น ที่อยู่อาศัยของสัตว์ร้ายและสัตว์มีพิษ เช่น งู ตะขาบ แมงป่อง ฯลฯ

4

## ฟ้าผ่า

เมื่อฝนตกไม่ควรอยู่กลางแจ้งหรือใต้ต้นไม้ เพราะอาจเสี่ยงถูกฟ้าผ่าได้

www.tonitv.com



Safetyinhal

033-166121

HEM-NEWS No.154/64

ส่วนคุณภาพ ความมั่นคงปลอดภัย อาชีวอนามัย และสิ่งแวดล้อม พื้นที่บางนา-สุขุมวิท (HEM) 15 สิงหาคม 2564

# การทิ้งขยะ พลาสติก Beat Plastic Pollution

## การจัดเตรียมพลาสติกก่อนมาส่งที่จุดคัดแยก

### ขวดที่รับ



### ขวดที่ไม่รับ



- ✓ ขวดพลาสติกใส ชนิด PET
- ✓ ขวดน้ำสะอาดและแห้งทั้งภายในภายนอก
- ✓ ฝาปิดแน่น ให้เกล็ดลากและแยกผ่านน้ำล้างด้วย
- ✗ ขวดน้ำยาทำความสะอาด
- ✗ ขวดพลาสติกทรงกระบอก
- ✗ ขวดน้ำดื่ม
- ✗ ขวดยา ขวดสารเคมี

### แก้วที่รับ



### แก้วที่ไม่รับ



- ✓ แก้วน้ำพลาสติกประเภท PP หรือ PET
- ✓ แก้วน้ำ Amazon เป็นต้น
- ✓ แก้วน้ำสะอาด แห้ง ฝาปิดแน่น
- ✓ ไม่แตก หรือมีรอยร้าว หรือเสียหาย
- ✓ แก้วน้ำใสหรือขุ่น ฝาดหรือมีขี้ผึ้งติด
- ✗ ปรอทพลาสติก ขวดนม และหลอด
- ✗ แก้วพลาสติกชนิดบางอ่อน
- ✗ แก้วน้ำเจาะดื่ม แก้วกาแฟ

## จุดคัดแยกพลาสติก

- ☑ สำนักงานใหญ่ EnCo - Canteen
- ☑ สำนักงาน SPP2-3 - Reception
- ☑ โรงไฟฟ้า GH1 - หน้าอาคาร MCB
- ☑ โรงไฟฟ้า GEN - อาคารที่พักผู้รับเหมา
- ☑ โรงไฟฟ้า GIPP - Workshop
- ☑ โรงไฟฟ้า SPP11 - หลังป้อน-สปก.
- ☑ โรงไฟฟ้าศรีราชา - Reception
- ☑ โรงไฟฟ้า RDF - ตึก Admin
- ☑ CUP1 - Reception
- ☑ CUP2 - บ้าง Workshop
- ☑ CUP3 - Workshop ชั้น 1 (G2)
- ☑ CUP4 - Canteen



สแกน QR CODE  
เพื่อเข้าร่วมกิจกรรม  
ผ่าน Line GPSC-Green DNA

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม  
SSHE Plant

HEM-NEWS No.154/64

ส่วนคุณภาพ ความมั่นคงปลอดภัย อาชีวอนามัย และสิ่งแวดล้อม พื้นที่บางนา-สุขุมวิท (HEM) 15 สิงหาคม 2564

8

## เรื่องใกล้ตัว เปลี่ยนชีวิตให้ดีขึ้น

ชีวิตที่ดี  
เริ่มที่เรา

## การเปลี่ยนชีวิตให้ดีขึ้น

เริ่มต้นจากการคิด มีเป้าหมาย และลงมือทำ  
ทำชีวิตตัวเองให้ดีขึ้น ไปสู่การช่วยเหลือสังคม

1.

ออกกำลังกาย  
กินอาหารที่มีประโยชน์

2.

สุขภาพใจ  
เป็นสิ่งสำคัญ

3.

เปิดใจคุยเรื่องเพศ

4.

สร้างความสัมพันธ์ที่ดี  
ในสังคม

5.

มีจิตอาสา

6.

ขับขีปลอดภัย

7.

เลิกเหล้า

8.

เลิกบุหรี่

สิ่งเหล่านี้ได้เกิดมาจากการร่วมมือกันของทุกคน



หน่วยงานของกรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ (สศท) ร่วมกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง  
เพื่อส่งเสริมและสนับสนุนให้คนไทย "ลุกขึ้นมาเริ่ม เพื่อชีวิตที่ดี"

HEM-NEWS No.154/64

ส่วนคุณภาพ ความมั่นคงปลอดภัย อาชีวอนามัย และสิ่งแวดล้อม พื้นที่บางนา-สุขุมวิท (HEM) 15 สิงหาคม 2564

# น้ำตาล ในเครื่องดื่มชนิดต่าง ๆ

การดื่มเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลเป็นประจำ อาจทำให้เราสุขภาพทรุดโทรม  
ร่างกายสะสมน้ำตาลส่วนเกินทำให้น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นด้วย

## ปริมาณน้ำตาลที่พอเหมาะต่อร่างกาย

องค์การอนามัยโลก (WHO) ได้แนะนำให้บริโภคน้ำตาลไม่เกิน  
วันละ 6 ช้อนชา หรือประมาณ 24 กรัม เท่านั้น



เครื่องดื่ม	ปริมาณ (มิลลิลิตร)	ปริมาณน้ำตาล (ช้อนชา)
ชาเขียว สูตรเติมน้ำตาล	420-500	5-18
น้ำอัดลม	325-345	8-9
นมถั่วเหลือง	180-300	2-7
นมช็อคโกแลตปรุงแต่ง	180-225	2-7
น้ำผลไม้ บรรจุขวด	200	6
กาแฟกระป๋อง	180	4
นมสด ไขมันต่ำ	225-250	2-4
กาแฟซอง 3 in 1	1 ซอง	2.5

## เทคนิคการลดน้ำตาล

- ดื่มน้ำเปล่าบ่อยๆ
- ไม่เติมน้ำตาลหรือปรุงรสหวานในอาหารกับเครื่องดื่ม
- หลีกเลี่ยงการรับประทานขนมหวาน เลือกรับประทานผลไม้ที่มีรสหวานน้อย
- ควรเลือกเครื่องดื่มที่มีปริมาณน้ำตาลต่ำ หรือไม่มีน้ำตาล
- สังเกตฉลากผลิตภัณฑ์ ที่ให้ข้อมูลปริมาณน้ำตาล
- เลือกใช้ประโยชน์จากอาหารที่มีประโยชน์ แทนอาหารหวาน

อ้างอิงจาก กรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ (สศท) ร่วมกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

หน่วยงานของกรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ (สศท) ร่วมกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย

@chulalongkornhospital

HEM-NEWS No.154/64

ส่วนคุณภาพ ความมั่นคงปลอดภัย อาชีวอนามัย และสิ่งแวดล้อม พื้นที่บางนา-สุขุมวิท (HEM) 15 สิงหาคม 2564





## GPSC HEALTH CHALLENGE 2023

Season 2



ข้อที่ 1

สะสมคะแนนเพื่อแลกของรางวัลมากมาย เมื่อออกกำลังกายตามกติกาที่กำหนด

ข้อที่ 2

ชิงรางวัลมูลค่า 5,000 บาทสำหรับผู้ที่ได้คะแนนสูงสุดประเภททีม

เชิญชวนพนักงานและผู้รับเหมาประจำ ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดี

## กติกาการเข้าร่วม

1 พนักงานและผู้รับเหมาประจำสมัครเข้าร่วมกิจกรรมผ่าน Line Official



สะสมคะแนนจากการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ



ส่งหลักฐานการออกกำลังกายผ่านช่องทางที่กำหนด

ช่วงเวลาเข้าร่วมกิจกรรม :

วันที่ 1 กันยายน - 30 พฤศจิกายน 2566

หลักการปฐมพยาบาลเบื้องต้น  
ผู้ได้รับสารเคมี

ผู้ที่ได้รับอันตรายจากสารเคมีที่ผิวหนัง  
ให้ล้างผิวหนังบริเวณที่ถูกสารเคมี โดยใช้ผ้าสะอาดล้างให้มากที่สุด เพื่อให้เจือจาง  
ถ้าสารเคมีเป็นกรดให้รีบถอดเสื้อผ้าออกก่อน แล้วรีบนำส่งแพทย์โดยเร็ว

ผู้ที่ได้รับอันตรายจากสารเคมีที่ตา ให้ล้างตาด้วยน้ำสะอาดทันที โดยเปิดเปลือกตาขึ้นให้น้ำไหลผ่านตาอย่างน้อย 15 นาที ป้ายขี้ผึ้งป้ายตา

ผู้ที่ได้รับอันตรายจากสารเคมีในการสูดดม ให้ย้ายผู้ที่ได้รับสารไปที่อากาศบริสุทธิ์ ประเมินการหายใจ และการเต้นของหัวใจ ถ้าไม่มี ให้ทำการ CPR

I AM SAFETY IN THAI

www.safetyin thai.com

Safetyin thai.com

อาหารติดคอ...อย่าชะล่าใจ  
ก่อนเกิดอันตราย

การสำลักสิ่งแปลกปลอมเป็นสาเหตุหนึ่งของการอุดกั้นทางเดินหายใจส่วนบน ทำให้ผู้ป่วยเสียชีวิตได้ ความรุนแรงของการสำลักสามารถแบ่งได้ดังนี้

## ทางเดินหายใจอุดตันบางส่วน

รู้สึกเหมือนมีอะไรติดข้างในคอ  
แต่ยังไอได้ พูดได้บ้าง

1669

- ให้อยู่นิ่ง ๆ สังเกตอาการการกลืน
- ให้คนอื่นแจ้งรถพยาบาลโดยเร็วที่สุด

## ทางเดินหายใจอุดตันทั้งหมด

รู้สึกหายใจไม่ออก พูดหรือร้องไม่มีเสียง หน้าเขียว ปลายมือเท้าเขียว

## การช่วยเหลือเบื้องต้น

เด็กโตและผู้ใหญ่ : ใช้วิธีรัดกระดูกหน้าท้อง  
เด็กอายุ < 1 ปี : ดบหลัง 5 ครั้ง  
แล้วกดหน้าอก 5 ครั้งกรณีผู้ป่วยหมดสติ ไม่รู้สึกตัว :  
จับผู้ป่วยนอนหงาย  
กดหน้าอกบดหัวใจ ช่วยหายใจ  
เปิดปากนำสิ่งแปลกปลอมออก

หากไม่แน่ใจในวิธีการช่วยเหลือ ให้รีบแจ้งโรงพยาบาลใกล้บ้านโดยเร็วที่สุด หรือโทร. 1669

## ทำยังไง? ให้หายเครียด

ออกกำลังกาย  
เช่น เดิน Jogging กระโดดเชือก โยคะ ฯลฯดูหนัง ฟังเพลง  
รับชม ฟังดนตรี

นอนหลับพักผ่อน

ทำงานศิลปะ  
งานฝีมือ งานประดิษฐ์ต่าง ๆทำงานอดิเรก  
เช่น อ่านหนังสือ ถ่ายรูป ฯลฯ

เล่นกับสัตว์เลี้ยง



จัดห้อง ตกแต่งบ้าน

ฝึกคิดบวก  
มองโลกในแง่ดีฝึกเทคนิคเฉพาะในการคลายเครียด  
เช่น การฝึกหายใจ การวาด  
การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การฝึกสมาธิ



การซักผ้า  
ด้วยน้ำหนัก  
เฉลี่ย

1 กก.



ซักผ้าอย่างไร  
ช่วยลดมลพิษ

1 ใส่เสื้อผ้าเต็ม  
เครื่องซักผ้า ใช้ยา  
ปรับผ้าปู



ช่วยลดแรงเสียดทานทำให้  
ไฟเบอร์หลุดน้อยลง

2



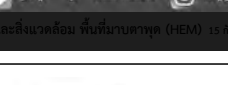
หรือใช้ถุงผ้า  
เพื่อลดแรงเสียดทาน

3 ซักด้วยน้ำ  
อุณหภูมิปกติ



ช่วยลดการคลายตัวของ  
ไมโครไฟเบอร์

4 หรือเลือกซื้อเสื้อผ้าที่ทำเป็นและเลือก  
แบบเส้นใยธรรมชาติหากยังต้องใช้เส้นใย  
สังเคราะห์ควรเลือกที่มีคุณภาพ ทนทาน



ช่วยลดการคลายตัวของ  
ไมโครไฟเบอร์

640,000 -  
1,500,000  
ชิ้น

เครื่องซักผ้าและโรงบำบัดน้ำเสีย  
ส่วนใหญ่ไม่ปิดวงจรที่เพียงพอ  
สำหรับดักจับไมโครไฟเบอร์

หลุดลอด  
ลงสู่แม่น้ำ  
หรือทะเล

เข้าสู่วงจร  
ห่วงโซ่อาหารของ  
สัตว์และมนุษย์

"คุณภาพสิ่งแวดล้อม คือ คุณภาพชีวิต"

กรมส่งเสริมคุณภาพสิ่งแวดล้อม  
กระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม  
www.dsep.go.th

f dsep @dsep Green Thailand dsep\_Thailand



การป้องกัน  
โรคหลอดเลือดสมอง



งดสูบบุหรี่



มีกิจกรรมทางกาย  
หรือออกกำลังกาย  
อย่างสม่ำเสมอ



ควบคุมน้ำหนัก  
ให้อยู่ในเกณฑ์  
ที่เหมาะสม



ทานอาหารที่ดี  
อาหารเพื่อสุขภาพ  
ลดหวาน มัน เค็ม



ควบคุมระดับน้ำตาล  
ระดับความดันโลหิต  
และระดับไขมันในเลือด  
ให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ



เลี่ยงความเครียด  
ทำจิตใจให้ผ่องใส  
พักผ่อนเพียงพอ



งดดื่มสุรา  
หรือเครื่องดื่ม  
ที่มีแอลกอฮอล์



ตรวจสุขภาพเป็นประจำ  
อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง  
หรือผู้ที่มีโรคประจำตัว  
ควรพบแพทย์สม่ำเสมอ

กรมควบคุมโรค  
กองโรคไม่ติดต่อ

Division of Non-Communicable Diseases

สายด่วน  
กรมควบคุมโรค  
1422

รพ.รามาธิบดี  
ศูนย์โรคหัวใจ  
และหลอดเลือด

GPSC

วันนี้ในอดีต

Here We Safe  
We safe back home. We safe for family.

30 สิงหาคม 2555 @GSPP2&3

พนักงานเสิร์ฟและลิ้นแชนกระแทกพื้น  
ทำให้ข้อนิ้วมือหักและฉีก

ภาพประกอบการเกิดอุบัติเหตุ



กิจกรรม: ช่างบำรุงรถเข็น lube oil  
สถานที่: STGIC lube oil  
ผู้บาดเจ็บ: พนักงานซ่อมบำรุงรถเข็น  
การบาดเจ็บ: กระดูกนิ้วข้อหัก  
เหตุการณ์: พนักงานซ่อมบำรุงรถเข็นกำลังซ่อมรถเข็น  
พนักงานเสิร์ฟกำลังเสิร์ฟอาหาร



สาเหตุเบื้องต้น

- พนักงานเสิร์ฟรถเข็นในขณะกำลังนำเครื่องดื่ม
- และพนักงานเสิร์ฟรถเข็นกำลังนำเครื่องดื่ม
- ไม่มีป้ายเตือนรถเข็นกำลังเคลื่อนที่
- พนักงานเสิร์ฟรถเข็นกำลังเคลื่อนที่
- พนักงานเสิร์ฟรถเข็นกำลังเคลื่อนที่

สิ่งที่เรียนรู้และปรับปรุงแก้ไข

- ติดตั้งป้ายเตือนรถเข็นกำลังเคลื่อนที่
- ติดตั้งป้ายเตือนรถเข็นกำลังเคลื่อนที่
- ติดตั้งป้ายเตือนรถเข็นกำลังเคลื่อนที่
- ติดตั้งป้ายเตือนรถเข็นกำลังเคลื่อนที่
- ติดตั้งป้ายเตือนรถเข็นกำลังเคลื่อนที่



"ทำงานอย่างปลอดภัย ใส่ใจกับทุกคน คิดก่อนลงมือทำ หยุดก่อนถ้าไม่ปลอดภัย"

© สงวนลิขสิทธิ์ กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข (HE3)  
HE3-News วันที่ 10/10/55 3.41 30 สิงหาคม 2556



7 ความเชื่อเรื่อง  
"ยา" ที่คนเข้าใจผิด



ยาดีกว่ายาเกิน  
ผิด ด้วยชนิดเดียวกัน  
ประสิทธิภาพในการรักษาโรคเท่ากัน



ยาทุกชนิดควรเก็บในตู้เย็น  
ผิด ยาแต่ละชนิดมีความคงตัวต่างกัน  
(ควรเก็บยาตามคำแนะนำบนฉลาก)



"กินยาดีกว่า" ไว้ก่อนจะได้ไม่ป่วย  
ผิด การกินยาโดยไม่มีการรักษาให้  
ร่างกายได้รับสารเคมีเข้าไปโดยไม่จำเป็น  
และอาจมีผลข้างเคียงจากยา



ยาภายนอก ทาเยาะ  
ทาบ่อยยิ่งดี  
ผิด ไม่ควรทาเพราะจะเพิ่มอันตราย  
จากผลข้างเคียงของยา,  
อาจเกิดการระคายเคืองบริเวณที่ทา



ใช้ยาที่มีฤทธิ์แรง  
เพื่อผลการรักษาที่ดีกว่า  
ผิด หากร่างกายตอบสนองต่อ  
ขนาดยาปกติ ไม่จำเป็นต้องใช้ยาแรง



ยาของไทยประสิทธิภาพ  
น้อยกว่ายาต่างประเทศ  
ผิด ยาทุกตัวที่วางจำหน่ายต้องผ่าน  
กระบวนการตรวจสอบมาตรฐานการผลิต  
จึงมีประสิทธิภาพการรักษาดังกล่าว  
หากใช้ยาถูกต้อง



ปัสสาวะเปลี่ยนสี  
แปลว่ายาขับออกฤทธิ์ดี  
ไม่เสมอไป  
ปัสสาวะเปลี่ยนสีจากยา 2 แบบ  
1. ปัสสาวะเปลี่ยนสีจากการที่ยาถูกเปลี่ยนแปลงในร่างกาย  
มักไม่ก่อให้เกิดอันตราย  
2. ปัสสาวะเปลี่ยนสีจากผลข้างเคียงของยา  
บ่งบอกถึงอันตรายหรือความผิดปกติในร่างกาย

สำนักงานคณะกรรมการอาหาร  
และยา

ผลิตภัณฑ์  
กองควบคุมผลิตภัณฑ์ยา

FDATHAI

# พลังงานหมุนเวียน ทางเลือกลดภาวะโลกร้อน

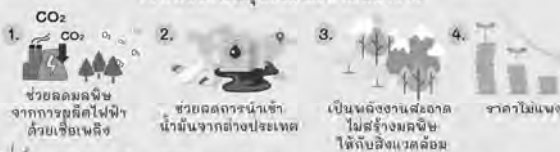
รู้หรือไม่ว่า

ประเทศไทยปล่อยก๊าซเรือนกระจก เฉลี่ยปีละ 350 ล้านตันคาร์บอนไดออกไซด์เทียบเท่า หรือเป็นอันดับที่ 21 ของโลก โดยก๊าซเรือนกระจกประมาณ 73 เปอร์เซ็นต์ มาจากภาคพลังงาน ซึ่งมาจากการใช้น้ำมันสำหรับผลิตไฟฟ้าและขนส่งมากที่สุด แต่เราต้องมองหาทางเลือกที่จะช่วยลดภาวะโลกร้อน จากพลังงานทางเลือก

แหล่งพลังงานที่ใช้แล้วสามารถหมุนเวียนมาใช้ได้อีก



ใช้พลังงานหมุนเวียนแล้วได้อย่างไร



ประเทศไทยมีเป้าหมายในการลดปริมาณก๊าซเรือนกระจกจากสาขาพลังงานและขนส่งให้ได้ 20.4 เปอร์เซ็นต์ หรือเท่ากับปริมาณ 113 ล้านตันคาร์บอนไดออกไซด์เทียบเท่า ภายในปี 2573 เพราะฉะนั้นเราต้องช่วยกันหันมาใช้พลังงานหมุนเวียนให้มากยิ่งขึ้น

ที่มา: BBC Thai และ UNFCCC

# มาตรฐานอุปกรณ์คุ้มครองความปลอดภัย ส่วนบุคคลในการทำงานบนที่สูง



I AM SAFETY IN THAI

www.เซฟตี้ไทย.com

SafetyinThai.com

# โรคที่เกิดจากการนั่ง

การนั่งเป็นระยะเวลานาน มีผลต่อสุขภาพอย่างไร?



สัมพันธ์กับน้ำหนักตัว รอบเอว ระดับน้ำตาลในเลือดที่เพิ่มขึ้น

ก่อให้เกิดอาการปวดหลัง ออฟฟิศซินโดรม (Office Syndrome)

เพิ่มโอกาสเป็นโรคอ้วนลงพุง เบาหวาน และโรคหัวใจ

ป้องกันโรคที่เกิดจากการนั่งเป็นระยะเวลานาน ๆ ด้วยการเพิ่มการเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวัน



ลุกไปเดิน หรือยืดเส้นยืดสาย ช่วงสั้น ๆ ทุก ๆ 30 นาที ที่ยังทำงาน



เดินขึ้นบันได แทนการใช้ลิฟต์



เดิน 10 - 15 นาที หลังรับประทานอาหารกลางวัน



ลองหาโอกาสเดิน แทนการจอดรถ เมื่อต้องเดินทางในระยะใกล้ ๆ



เดินไปพูดคุยกับเพื่อนร่วมงาน แทนการส่งข้อความหรืออีเมล

ติดต่อ : อ.สมชาย งามวงศ์  
ผู้อำนวยการศูนย์สุขภาพ  
โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ กรุงเทพมหานคร  
โทร : 02-2564-2565

โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย  
www.chulalongkornhospital.go.th

LINE @chulalongkornhospital

# move on จากบุหรี่ ดีต่อสุขภาพ

20 นาที  
ความดันเลือดและชีพจร  
จะคืนสู่ระดับปกติ

2 วัน  
การรับรู้รสและกลิ่น  
จะดีขึ้น

3-6 เดือน  
ปัญหาการไอลดลง  
ระบบไหลเวียนโลหิตดีขึ้น

5 ปีขึ้นไป  
ลดโอกาสเกิดโรคหัวใจ  
และมะเร็งปอด

8 ชั่วโมง  
ระดับออกซิเจนในเลือด  
จะคืนสู่ระดับปกติ

2-12 สัปดาห์  
ระบบหายใจดีขึ้น  
ไม่เหนื่อยง่าย

สสส. ชวนมาเลิกบุหรี่  
เพื่อสุขภาพที่ดีสำหรับคุณ  
และคนใกล้ตัว

☎ เลิกบุหรี่โทรฟรี 1600

สำนักงานสร้างเสริมสุขภาพ สสส.

ที่มา : ศูนย์บริการเลิกบุหรี่ทางโทรศัพท์แห่งชาติ (สย.)



## วิธีปฏิบัติเมื่อประสบอันตรายจากไฟฟ้า

ลิสลอป

1



- 1.1 ตั้งสติ อย่าตกใจ พึงสังเกต
- 1.2 ตัดกระแสไฟฟ้า
- 1.3 สสำรวจตัวเอง พร้อมช่วย?
- 1.4 ใช้ไม้หรือดุนวนช่วยดึงตัว
- 1.5 โทร. แจ้ง 1669 (เร็วที่สุด)

2



- 2.1 ตะตัว เรียกขาน ตอบรับ?
- 2.2 เปิดปาก ช่วยหายใจ

3



- 3.1 หัวใจหยุดเต้น อย่าตกใจ
- 3.2 CPR เร็วไว (ฝึกสม่ำเสมอ)

4



- 4.1 สัญญาณชีพ ทั่วตัวได้
- 4.2 พลิกคว่ำไว้ สังเกตอาการ

⚠️ พึงสังเกตอันตราย ก่อนการช่วยเหลือ  
 📞 แจ้งเหตุด่วนเร็วไว รีบโทร. 1669  
 🆘 สัญญาณชีพขาดหาย รีบรับให้ CPR

ช่วยโลกเขียว  
แค่เปลี่ยนดูจลาจล

“จลาจลสิ่งแวดล้อม”

สัญลักษณ์แห่งมาตรฐานระบบการผลิต  
การบริการ และการบริโภค ที่ไม่ทำลายสิ่งแวดล้อม

ลิสลอป

## CHECK LIST

## คุณติดเหล้าหรือไม่

ประเมินตนเองในช่วง 12 เดือนที่ผ่านมาว่ามีอาการดังนี้หรือไม่

- ☐ คัดจมูกขึ้นเพื่อให้เมาเท่าเดิม
- ☐ มีอาการลงแดงเมื่อไม่ได้ดื่ม
- ☐ คิดลม คัดมานานกว่าที่ตั้งใจ
- ☐ พยายามลดหรือเลิกหลายครั้ง แต่ไม่สำเร็จ
- ☐ ใช้เวลาส่วนใหญ่ไปกับการดื่ม
- ☐ เสียงาน ผิดนัดจากอาการมึนเมา
- ☐ ยังคงดื่มอยู่ ทั้งที่รู้ว่าเกิดผลเสีย

ผลกระทบ

ระดับความเสี่ยงและแนวทางการเลิกสุรา

มากกว่า 3 ข้อ  
“มีภาวะติดเหล้า”ระดับอันตราย เกิดปัญหาทางสุขภาพ ควรรับพบแพทย์  
เพื่อรักษาอย่างถูกต้องน้อยกว่า 3 ข้อ  
“เสี่ยงติดเหล้า”ระดับเสี่ยง ดื่มเหล้าจนเกิดผลเสียต่อสุขภาพร่างกาย  
และจิตใจแต่สามารถลดหรือหยุดดื่มด้วยตนเองได้ขอสงวนสิทธิ์ในกรณีฉุกเฉินเท่านั้น  
โปรดอ่านเงื่อนไขการใช้งาน

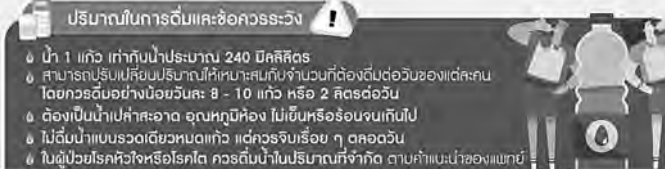
สืบพันธุ์ สร้างนวัตกรรม เพื่อสุขภาพ

## ลดน้ำหนักง่าย ๆ

ด้วยการดื่มน้ำตามช่วงเวลา

การดื่มน้ำที่เพียงพอช่วยส่งเสริมการลดน้ำหนักได้จริง โดยเฉพาะก่อน  
มื้ออาหารจะช่วยให้ร่างกายอิ่มก่อนรับประทานอาหาร ทำให้ร่างกายเผาผลาญแคลอรี  
มากขึ้น ลดโอกาสการดื่มน้ำหวาน ทำให้ผิวพรรณชุ่มชื้น

การดื่มน้ำเพื่อลดน้ำหนัก สามารถทำได้ดังนี้



ปริมาณในการดื่มน้ำและข้อควรระวัง

- น้ำ 1 แก้ว เท่ากับน้ำประมาณ 240 มิลลิลิตร
- สามารถปรับเปลี่ยนปริมาณการดื่มน้ำตามความต้องการของแต่ละคน
- โดยควรดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 8 - 10 แก้ว หรือ 2 ลิตรต่อวัน
- ดื่มน้ำเป็นน้ำเปล่าสะอาด อุณหภูมิห้อง ไม่เย็นหรือร้อนเกินไป
- ไม่ดื่มน้ำแบบรวดเดียวหมดแก้ว แต่ควรจิบเรื่อย ๆ ตลอดวัน
- ในผู้ป่วยโรคหัวใจหรือโรคไต ควรดื่มน้ำในปริมาณที่จำกัด ตามคำแนะนำของแพทย์





มหาวิทยาลัยมหิดล  
มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรเวศน์

# เปิดแอร์นอนในรถ เสี่ยงหลับไม่ตื่น

สาเหตุเกิดจาก

คาร์บอนมอนอกไซด์จะจับกับเม็ดเลือดแดง ทำให้เม็ดเลือดแดงขนส่งออกซิเจนไม่ได้ ส่งผลให้อวัยวะขาดออกซิเจน

เมื่อร่างกายขาดออกซิเจนจะเกิดภาวะเลือดเป็นกรด

อาการ  
ของการขาดออกซิเจน

- ✓ อ่อนเพลีย
- ✓ เวียนศีรษะ
- ✓ ปวดเมื่อย
- ✓ ซึมหรือชัก

## วิธีนอนหลับในรถ ให้ปลอดภัย



**เลือกจุดจอด**

ที่มีคนพลุกพล่าน และมีแสงสว่างเพียงพอ



**ดับเครื่องยนต์**

เพื่อประหยัดน้ำมัน และลดเสียงรบกวน



**อย่านอนมากเกินไป**

ประมาณ 20-30 นาที เพื่อให้ตื่นตัวได้อย่างชัดเจน



ตรวจสอบสภาพรถอย่างสม่ำเสมอ โดยเฉพาะระบบระบายอากาศ เครื่องยนต์ และระบบไอเสีย

LINE Ramathibodi RAMA

นพ. พญ. สกนธ์ ศรีสุข: อาจารย์ภาควิชาโรคพิษวิทยาคลินิก ภาควิชาอายุรศาสตร์  
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล  
<https://www.ramathibodi.ac.th/infographic/>

เอกสารความปลอดภัยและอาชีวอนามัย

OSH-Information



ปลอดภัย

# Confined Space

คำจำกัดความของ "ที่อับอากาศ"

เป็นพื้นที่ขนาดใหญ่เพียงพอที่  
ผู้ปฏิบัติงานสามารถเข้าไปได้



มีทางเข้า - ออกที่จำกัด

ไม่ได้ออกแบบมาเพื่อให้อากาศ  
ในพื้นที่ยังคงต่อเนื่อง



ประเมิน สถานะที่ปฏิบัติงานว่ามี  
พื้นที่อับอากาศหรือไม่หรือไม่ ถ้ามีให้  
ทำการประเมินความเป็นอันตราย



ตัวอย่างพื้นที่อับอากาศ

ความเป็นอันตรายในพื้นที่อับอากาศที่พบได้บ่อย

- ดันทรายจากก้นถัง
- มีออกซิเจนไม่เพียงพอ หรือมีมากเกินไป
- การเกิดอัคคีภัยหรือการระเบิด
- การถูกไฟฟ้าช็อต
- การตกจากที่สูง
- การเกิดเหตุฉุกเฉิน จะออกจากพื้นที่ได้ยาก

\*\*\* กฎกระทรวงกำหนดมาตรฐานในการบริหารและการจัดการด้านความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงานในที่อับอากาศ ปี 2547

บรรยากาศอันตราย คือ พื้นที่ที่มีออกซิเจนต่ำกว่า 19.5% หรือมากกว่า 23.5 %



มหาวิทยาลัยมหิดล  
มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรเวศน์

# ผื่นแพ้ น้ำลายยุง ที่มาพร้อมกับหน้าฝน

เกิดจากโปรตีนที่อยู่ในน้ำลายยุง ทำให้มีการระคายเคืองและเกิดผื่นแพ้

อาการ

โดยทั่วไปจะมีอาการคันรุนแรง แต่คนที่แพ้ น้ำลายยุงอาจมีอาการดังต่อไปนี้ร่วมด้วย

- ✓ ผื่นน้ำพอง
- ✓ ผื่นลมพิษ
- ✓ ผื่นบวมแดงใหญ่
- ✓ ปิบริดรอย้ำเลือด



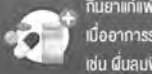
วิธีรักษา



ลดการเกา



ทายาแก้คัน

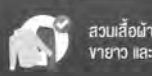


กินยาแก้แพ้

เมื่ออาการรุนแรง เช่น ผื่นลมพิษ



วิธีป้องกัน



สวมเสื้อแขนยาว

ยาว และสีสว่าง



ใช้ยากันยุง



รับแสงทำความสะอาด

ทันทีหลังถูกยุงกัด



วิธีทำลายแหล่งเพาะพันธุ์ยุง



ปิดฝาภาชนะให้มิดชิด

หรือเปลี่ยนน้ำทุกสัปดาห์



เก็บขยะไม่ให้เป็นที่

แหล่งเพาะพันธุ์ยุง



เก็บน้ำไม่ให้ประปราย

ไม่ให้เป็นที่อยู่อาศัยของยุง

LINE Ramathibodi RAMA

นพ. สกนธ์ ศรีสุข: อาจารย์ภาควิชาโรคพิษวิทยาคลินิก ภาควิชาอายุรศาสตร์  
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล  
<https://www.ramathibodi.ac.th/infographic/>



วันนี้ในอดีต

Here We Safe

We safe each home. We safe for family.



TRIR-LTA 2 cases

10 กันยายน 2563 @GSPP2&3

รพ. 2 คน ถูกสุนัขจรจัดกัดได้รับบาดเจ็บ



**กิจกรรม:** ฝึกความรู้ความปลอดภัยส่วนบุคคล  
สถานที่: Training Center รพ. 1-9 ฝึกดูสถานการณ์สมมติ  
**บุคลากรที่ได้รับบาดเจ็บ:** พนักงานรักษาความปลอดภัย (รพ.) 2 คน  
**การบาดเจ็บ:** หน้าแข้งขวาเป็นแผล, มือขวาเป็นแผลจากการถูกสุนัขกัดและบริเวณป้องกันพิษสุนัขบ้า

**เหตุการณ์:** ขณะรพ. คนที่ 1 ปฏิบัติหน้าที่ส่งยา มีสุนัขป่าจากหน่วยตรวจจากด้านนอกวิ่งเข้ามาใกล้และกัดบริเวณมือขวา และบริเวณป้องกันพิษสุนัขบ้าตามปกติ ต่อมาสุนัขตัวนี้วิ่งเข้ามาที่หน้าแข้งขวาและกัดบริเวณป้องกันพิษสุนัขบ้า

ส่วนรพ. คนที่ 2 ปฏิบัติหน้าที่ส่งยา ได้ถูกสุนัขป่ากัดบริเวณหน้าแข้งขวาบริเวณป้องกันพิษสุนัขบ้า รพ. 1 ได้ส่งสุนัขป่าไปหน่วยป้องกันพิษสุนัขบ้า และแจ้งผู้ควบคุมงาน GPSC Plant SSHE ประสานงานเจ้าหน้าที่เทศบาลเมืองราชบุรี ส่งรถตรวจรถเจ้าหน้าที่แจ้งให้ทราบถึงเหตุการณ์ดังกล่าวและขอความช่วยเหลือ

**ข้อสังเกตและสาเหตุเบื้องต้น:**  
- รพ. 1 มาตรการความปลอดภัยส่วนบุคคลเรื่องอันตรายจากการถูกกัดสุนัขจรจัด  
- ขาดการสังเกตการณ์ของสัตว์หรือแมลงที่มีพิษกัดต่อยในพื้นที่ และแจ้งเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในพื้นที่ทันที  
- ขาดการดูแลและป้องกันสัตว์จรจัดในพื้นที่ที่สังเกตการณ์

สิ่งที่เรียนรู้และปรับปรุงแก้ไข

- อบรมบุคลากรและให้ความรู้เรื่องอันตรายและการปฐมพยาบาลจากการถูกสัตว์กัดต่อย สัตว์หรือแมลงที่มีพิษกัดต่อย
- แจ้งหัวหน้างานหรือเจ้าหน้าที่ภาคธุรกิจเพื่อดำเนินการทางสังคมกับสัตว์หรือแมลงที่มีพิษกัดต่อย สัตว์หรือแมลงที่มีพิษกัดต่อย
- ตรวจสอบรถและแมวหรือสุนัขจรจัดบริเวณพื้นที่สังเกตการณ์



"ทำงานอย่างปลอดภัย ใส่ใจกับทุกคน คิดก่อนลงมือทำ หยุดก่อนถ้าไม่ปลอดภัย"

© สงวนลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรเวศน์ 2564





# สุขภาพดีด้วย การออกกำลังกาย 3 รูปแบบ

## การออกกำลังกาย แบบคาร์ดิโอ ความหนักปานกลาง

- ทำกิจกรรมที่ทำให้หัวใจเหนื่อยทั้งแบบต่อเนื่องจนหัวใจเต้นเร็ว
- ทำให้หัวใจแข็งแรง เผาผลาญไขมัน
- แนะนำให้ทำวันละ 30-50 นาที อย่างน้อย 3-5 ครั้งต่อสัปดาห์ แต่ไม่ควรน้อยกว่า 10 นาที ไม่ควรหยุดติดต่อกันเกิน 2 วัน



## การออกกำลังกาย แบบแรงต้าน

- ทำกิจกรรมที่ทำให้เกิดการเกร็งกล้ามเนื้อ เพื่อฝึกกล้ามเนื้อของร่างกาย โดยใช้แรงต้านจากน้ำหนักอุปกรณ์หรือการต้านกับแรงโน้มถ่วงโลก
- แนะนำให้ออกกำลังกายแบบนี้น้อย 2 ครั้งต่อสัปดาห์



## การออกกำลังกาย แบบยืดเหยียด

- ทำกิจกรรมยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เพื่อเพิ่มความยืดหยุ่น และป้องกันการบาดเจ็บจากการออกกำลังกาย
- เชื้อออกกำลังกายแบบนี้ทุกวัน ทั้งในช่วงอบอุ่นร่างกาย (warm up) และในช่วงการเกร็งตัว (cool down)



หมายเหตุ: ผู้ที่มีโรคประจำตัว ควรปรึกษาแพทย์เพื่อรับคำแนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกายที่เหมาะสม

โดย: นพ.วิมล สุขุมวิท อาจารย์  
ผู้ช่วยศาสตราจารย์  
โรงพยาบาลศิริราช

โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย

UW @schulthospital

HEM-NEWS No.185/64

ส่วนคุณภาพ ความมั่นคงปลอดภัย อาชีวอนามัย และสิ่งแวดล้อม พื้นที่บางปะอิน (HEM) 15 ต.พ. 2564

# บุบชีวิตใหม่ให้ กระดาษ A4

กระดาษขาว  
(รีไซเคิลได้)

แยกสีและพลาสติก  
ออกจากกระดาษ

recycle

ทำกระดาษให้เป็นเนื้อเยื่อ  
ผลิตเป็นเส้นใย  
กระดาษ

นำไปผสมกับ  
เส้นใยกระดาษใหม่  
และอัดเป็น  
กระดาษ  
อีกครั้ง

ไม่ระบุเป็นกล่อง  
กระดาษสิ่งพิมพ์แผ่น  
หรือฉนวนกันความร้อน

ไม่ระบุเป็นกล่องกระดาษสิ่งพิมพ์  
ทุกชนิดและกระดาษพิมพ์สี  
กระดาษสิ่งพิมพ์สิ่งพิมพ์สิ่งพิมพ์

กระดาษดีตก  
หรืออาจมี  
(รีไซเคิลได้)  
เช่น Recycle Tissue

นำไปทำสาย

PAPER

กระดาษสีขาว สามารถนำกระดาษนี้ไปใช้ใหม่ได้ 7 ครั้ง

กรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ  
กระทรวงพาณิชย์และกรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ

HEM-NEWS No.185/64

ส่วนคุณภาพ ความมั่นคงปลอดภัย อาชีวอนามัย และสิ่งแวดล้อม พื้นที่บางปะอิน (HEM) 15 ต.พ. 2564

# วิธีการเอาชีวิตรอดในเหตุการณ์ภัย

หนี

เมื่อสามารถหาเส้นทางหลบหนีที่พาไปยังพื้นที่ปลอดภัยได้

1. เวลาไปสถานที่ต่าง ๆ ให้จดจำทางเข้า-ออก และทางออกฉุกเฉินให้เป็นนิสัย
2. เมื่อเกิดเหตุต้องสติให้ดี และมองหาเส้นทางในการหลบหนี
3. หวังของทุกอย่างที่ไม่จำเป็น
4. ช่วยเหลือคนอื่นเท่าที่สามารถช่วยได้



ซ่อน

เมื่อไม่สามารถหลบหนีออกจากพื้นที่ได้ ให้หาสถานที่ปลอดภัยเพื่อซ่อนตัว

1. ล็อคประตูและหาสิ่งของที่ขวางกั้นคนร้ายเพื่อไม่ให้มาถึงตัว
2. ซ่อนให้พ้นสายตาโดยหลบหลังสิ่งของขนาดใหญ่และแข็งแรง
3. ปิดไฟในห้อง และปิดเสียงโทรศัพท์มือถือ
4. อยู่ให้เงียบที่สุด ไม่พูดคุยหรือใช้เสียง



สู้

“เป็นทางเลือกสุดท้าย” เมื่อไม่สามารถหนีหรือซ่อนตัวจากคนร้ายได้ และคนร้ายกำลังจะเข้ามา

1. ร่วมกันสู้สุดกำลัง เพื่อให้หนีโอกาสรอด
2. ใช้การจู่โจมโดยไม่ให้คนร้ายรู้ตัว เพื่อหยุดยั้งคนร้าย
3. ใช้สิ่งของทุกอย่างที่หาได้มาเป็นอาวุธ
4. ใช้ทุกวิธีการที่นึกได้ในการต่อสู้เพื่อเอาชีวิตรอด



โทร 191 เมื่อสามารถโทรได้โดย “ปลอดภัย”

สำนักงานตำรวจแห่งชาติ – Royal Thai Police

HEM-NEWS No.187/64

ส่วนคุณภาพ ความมั่นคงปลอดภัย อาชีวอนามัย และสิ่งแวดล้อม พื้นที่บางปะอิน (HEM) 15 ต.พ. 2564

# สัญลักษณ์ความปลอดภัย

เรียนรู้และจดจำ  
เพื่อความปลอดภัยในการทำงาน

ป้ายเครื่องหมาย ห้าม

ห้ามนำเข้า/งดใช้

ห้ามสูบบุหรี่

ห้ามเดิน

ห้ามขึ้นรถ

ป้ายเครื่องหมาย เตือน

ระวังอันตราย

ระวังวัตถุระเบิด

ระวังคนแบกหาม

ระวังสิ่งกีดขวาง

ระวังอันตรายจากไฟฟ้า

ป้ายเครื่องหมาย บังคับ

ต้องทำ/บังคับ/ปฏิบัติตาม

ต้องสวมหน้ากากอนามัย

ต้องสวมถุงมือป้องกัน

ต้องสวมรองเท้าบู๊ต

ต้องสวมหมวก

ป้ายเครื่องหมาย สถานะปลอดภัย

แสดงการไม่ปลอดภัย

ปฐมพยาบาล

โทรศัพท์ฉุกเฉิน

จุดรวมพล

กล้องวงจรปิด

ป้ายเครื่องหมาย เกี่ยวกับอัคคีภัย

ใช้งานตามแผนป้องกันและระงับ

จุดดับเพลิง

ถังดับเพลิง

จุดรวมพลฉุกเฉิน

โทรศัพท์ฉุกเฉิน

HEM-NEWS No.187/64

ส่วนคุณภาพ ความมั่นคงปลอดภัย อาชีวอนามัย และสิ่งแวดล้อม พื้นที่บางปะอิน (HEM) 15 ต.พ. 2564

# ปก. แนะนำใช้งานแบตเตอรี่สำรอง (Power Bank) ถูกวิธี...ลดเสี่ยงอันตราย



แบตเตอรี่สำรองหรือ Power Bank เป็นอุปกรณ์ในการชาร์จแบตเตอรี่หรืออุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ที่ใช้แบตเตอรี่ ซึ่งได้รับความนิยมมากขึ้น การชาร์จไฟและใช้งานแบตเตอรี่สำรองอย่างไม่ถูกวิธี อาจทำให้เกิดการระเบิดหรือเพลิงไหม้ได้



## ตรวจสอบให้อยู่ในสภาพพร้อมใช้งานอย่างปลอดภัย

แบตเตอรี่สำรองต้องเป็นแบบใหม่หรือมีอายุการใช้งานไม่เกิน 3 ปี ไม่ควรชาร์จทิ้งไว้โดยไม่ใช้งานเป็นเวลานาน



## ไม่ชาร์จแบตเตอรี่สำรองไว้ใกล้แหล่งความร้อนสูง

อย่าชาร์จแบตเตอรี่สำรองไว้ในรถยนต์หรือใกล้แหล่งความร้อนสูง เพราะจะทำให้แบตเตอรี่สำรองระเบิดหรือไหม้ได้



## ไม่ใช้แบตเตอรี่สำรองที่เสื่อมสภาพ

อย่าใช้แบตเตอรี่สำรองที่มีอายุการใช้งานเกิน 3 ปี



## หลีกเลี่ยงการทำให้แบตเตอรี่สำรองเสื่อมสภาพเร็วขึ้น

อย่าทิ้งแบตเตอรี่สำรองทิ้งไว้โดยไม่ใช้งานเป็นเวลานาน อย่าชาร์จทิ้งไว้โดยไม่ใช้งานเป็นเวลานาน



## ไม่ใช้งานแบตเตอรี่สำรองระหว่างชาร์จไฟแบตเตอรี่สำรอง

แบตเตอรี่สำรองจะทำงานหนักขึ้นหากชาร์จแบตเตอรี่สำรอง

02-13082564

1784



1784

1784

1784

1784

1784

HEM-NEWS No.132/64

ส่วนคุณภาพ ความมั่นคงปลอดภัย อาชีวอนามัย และสิ่งแวดล้อม พื้นที่ภาคอุตสาหกรรม (HEM) 15 ต.พ. 2564

7

# สาเหตุของการเกิด CLIMATE CHANGE

รู้สาเหตุของ "Climate Change" ป้องกันหายนะในอนาคต

หลายพฤติกรรมของมนุษย์ ล้วนเป็นสาเหตุให้เกิด Climate Change และสภาพภูมิอากาศที่แปรปรวนส่งผลกระทบต่อสุขภาพของธรรมชาติ ก่อให้เกิดความเสี่ยงต่อความมั่นคงของมนุษย์และสิ่งมีชีวิตทั้งหมดบนโลก

## สาเหตุที่ก่อให้เกิด "Climate Change"



**1. การผลิตพลังงาน** การผลิตพลังงานไฟฟ้าและพลังงานความร้อนจากการเผาไหม้เชื้อเพลิงฟอสซิล ก่อให้เกิดการปล่อยก๊าซเรือนกระจกทั่วโลกในปริมาณมหาศาล โดยเฉพาะก๊าซ CO<sub>2</sub> และ N<sub>2</sub>O ที่จับกับคลื่นความร้อน



**3. การตัดไม้ทำลายป่า** เพราะต้นไม้ช่วยดูดซับก๊าซ CO<sub>2</sub> ดังนั้น การตัดไม้ทำลายป่าจึงทำให้ปริมาณก๊าซเรือนกระจกในบรรยากาศเพิ่มขึ้น และก๊าซเรือนกระจกที่เพิ่มขึ้นนี้จะเพิ่มอุณหภูมิของโลกอีก 75 ล้านปี เพื่อจุดประสงค์นี้ของมนุษย์



**5. การผลิตอาหาร** กระบวนการผลิตอาหารก่อให้เกิดการปล่อยก๊าซ CO<sub>2</sub> ก๊าซ CH<sub>4</sub> และก๊าซเรือนกระจกอื่น ๆ โดยเฉพาะการตัดไม้ทำลายป่า และการปลูกพืชเพื่อการเกษตร การเลี้ยงสัตว์และการใช้ปุ๋ย การใช้อุปกรณ์การเกษตรและเครื่องจักรกลที่ใช้พลังงานจากเชื้อเพลิงฟอสซิล



**7. การบริโภค** การบริโภคของเรามีส่วนในการปล่อยก๊าซเรือนกระจก ไม่ว่าจะเป็นการบริโภคอาหาร เสื้อผ้า สินค้า อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ และอีกมากมาย

"ส่งเสริมการมีส่วนร่วมด้านสิ่งแวดล้อม พร้อมรณรงค์การเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ"

1784

HEM-NEWS No.132/64

ส่วนคุณภาพ ความมั่นคงปลอดภัย อาชีวอนามัย และสิ่งแวดล้อม พื้นที่ภาคอุตสาหกรรม (HEM) 15 ต.พ. 2564

# 3 คำแนะนำพยางค์... ติดตามข่าวอย่างไรไม่ให้ใจดัง

การติดตามข่าวเหตุการณ์รุนแรงที่กระทบกระเทือนจิตใจ อาจทำให้เกิดความเครียด ส่งผลต่ออารมณ์และความคิด รวมถึงกระทบการใช้ชีวิตประจำวันได้

คำแนะนำจากจิตแพทย์ รพ.จุฬาลงกรณ์ เพื่อพยางค์ใจ และอารมณ์เมื่อได้รับข่าวเหตุการณ์รุนแรง มีดังนี้



## หมั่นสำรวจจิตใจตนเอง

ว่ามีอารมณ์ด้านลบ รุนแรง หรือมีความคิดถึงเหตุการณ์นั้นรบกวนตลอดเวลาหรือไม่



## จำกัดการรับข่าวสาร

โดยเฉพาะอย่างยิ่งคลิปวิดีโอหรือภาพถ่าย ที่เกี่ยวข้องกับเหตุการณ์รุนแรงนั้น รวมทั้งสื่อสารกับคนรอบข้างว่าต้องการจำกัดการรับข่าวสารดังกล่าว



## ขอความช่วยเหลือ

หากยังคงมีอาการหรือความคิดด้านลบค่อนข้างมาก หรือไม่ได้ดีขึ้นภายใน 2-3 วัน ควรปรึกษาผู้ที่ไว้วางใจ หรือนุเคราะห์ทางสุขภาพจิต หรือติดต่อสายด่วนสุขภาพจิต โทร. 1323 ได้ตลอด 24 ชั่วโมง

ที่มา : ร. นพ.สุวิทย์ อธิราชกุล  
ฝ่ายจิตเวชศาสตร์ โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์

HEM-NEWS No.132/64

ส่วนคุณภาพ ความมั่นคงปลอดภัย อาชีวอนามัย และสิ่งแวดล้อม พื้นที่ภาคอุตสาหกรรม (HEM) 15 ต.พ. 2564

# สารเคมีเก็บให้ถูกต้อง

การจัดเก็บสารเคมีที่ดีที่สุด คือการจัดเก็บสารเคมีตามความไวต่อปฏิกิริยา และกำหนดให้สารที่เข้ากันได้ วางแยกเก็บให้ห่างจากกันอย่างชัดเจน สารเคมีหลายชนิดที่เก็บอยู่อย่างปลอดภัยได้เป็น 6 กลุ่มคือ



## สารไวไฟ

(flammable chemicals)

อยู่ห่างจากแหล่งจุดประกายไฟอย่างชัดเจน เก็บแยกจากสารออกซิไดเซอร์ สารกัดกร่อนและสารพิษ



## สารระเบิดได้

(explosive chemicals)

เก็บห่างจากอาคารที่มีการใช้ไฟฟ้าเป็นแหล่งประกายไฟ เก็บแยกจากสารไวไฟ สารกัดกร่อนและสารพิษ



## สารเป็นพิษ

(toxic chemicals)

ปิดฝาให้สนิทให้อากาศเข้าไม่ได้ ปิดผนึกให้แน่นและเก็บในภาชนะที่ปลอดภัย เก็บแยกจากสารไวไฟ สารกัดกร่อนและสารระเบิดได้



## สารกัดกร่อน

(corrosive chemicals)

เก็บในที่เย็น แต่ต้องสูงกว่าระดับน้ำทะเล ต้องใช้ภาชนะที่ทนต่อสารกัดกร่อนและเก็บแยกจากสารไวไฟ สารกัดกร่อนและสารระเบิดได้



## สารกัมมันตรังสี

(radioactive chemicals)

วัสดุกัมมันตรังสี ควรแยกเก็บในที่ปลอดภัยตามคำแนะนำของ IAEA และได้รับการอนุมัติจากหน่วยงานของรัฐที่เกี่ยวข้อง



## สารเคมีที่เข้ากันไม่ได้

(incompatible chemicals)

สารเคมีที่เข้ากันไม่ได้ ควรเก็บแยกจากกันและเก็บในภาชนะที่ทนต่อสารกัดกร่อนและเก็บแยกจากสารไวไฟ สารกัดกร่อนและสารระเบิดได้

HEM-NEWS No.132/64

ส่วนคุณภาพ ความมั่นคงปลอดภัย อาชีวอนามัย และสิ่งแวดล้อม พื้นที่ภาคอุตสาหกรรม (HEM) 15 ต.พ. 2564









# การปฐมพยาบาลผู้ปฏิบัติงาน จากการตกจากที่สูง

การปฐมพยาบาลสำหรับผู้ปฏิบัติงานที่ตกจากที่สูง  
ควรเริ่มจากการประเมินเบื้องต้น เพื่อเป็นแนวทางในการดำเนินการช่วยเหลือให้สอดคล้อง  
กับแผนการช่วยเหลือที่กำหนดไว้ โดยมี 2 ประเภท



## การประเมินสถานการณ์

รวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับสถานการณ์สภาพแวดล้อม  
หรือสภาพอันตรายและอันตรายที่อาจเกิดขึ้น เพื่อประเมิน  
การให้การช่วยเหลืออย่างปลอดภัยและเหมาะสม

## การประเมินสถานการณ์

และสภาพผู้ประสบอันตราย  
รวบรวมข้อมูลความผิดปกติที่เกิดขึ้นกับผู้ประสบอันตราย  
เพื่อเป็นแนวทางในการให้การช่วยเหลือตามความรุนแรง

หลังจากการประเมินสถานการณ์และสภาพผู้ประสบอันตรายแล้ว

ให้ดำเนินการช่วยเหลือผู้ประสบอันตรายตามขั้นตอน เพื่อให้ผู้ประสบอันตรายรู้สึกปลอดภัย  
ไม่ตระหนกตกใจ โดยให้ผู้ประสบอันตรายหายใจลึกๆ เพื่อให้รู้สึกผ่อนคลาย  
ลดอาการวิตกกังวล โดยอาจปฏิบัติตามขั้นตอน

## ตรวจสอบการตอบสนอง

ของผู้ประสบอันตราย

โดยการเรียกหรือแตะไหล่เบาๆ  
เพื่อตรวจสอบการตอบสนอง รู้สึก  
ตัวหรือไม่ เช่น รู้สึกตัวดีหรือไม่  
ตอบรับหรือไม่ รู้สึกตัวดีหรือไม่  
ตอบรับหรือไม่ รู้สึกตัวดีหรือไม่  
ตอบรับหรือไม่ รู้สึกตัวดีหรือไม่

## ผู้ให้การช่วยเหลือต้องแนะนำตัว

อธิบายให้ผู้ประสบอันตรายทราบว่าผู้ช่วยเหลือเป็นใคร  
และให้การช่วยเหลืออย่างไร ต้องสังเกตอาการและทำให้  
ผู้ประสบอันตราย รู้สึกปลอดภัย ไม่ตระหนกตกใจ หากได้  
ข้อมูลจากผู้ประสบอันตรายแล้ว ให้รีบนำผู้ประสบอันตราย  
ส่งโรงพยาบาลโดยเร็วที่สุด

อธิบายให้ผู้ประสบอันตรายทราบว่าผู้ช่วยเหลือเป็นใคร  
และให้การช่วยเหลืออย่างไร ต้องสังเกตอาการและทำให้  
ผู้ประสบอันตราย รู้สึกปลอดภัย ไม่ตระหนกตกใจ หากได้  
ข้อมูลจากผู้ประสบอันตรายแล้ว ให้รีบนำผู้ประสบอันตราย  
ส่งโรงพยาบาลโดยเร็วที่สุด

เมื่อผู้ประสบอันตรายส่งถึงโรงพยาบาลแล้ว สามารถปฐมพยาบาลเบื้องต้น โดยมีขั้นตอน ดังนี้



จัดให้ผู้ประสบอันตรายอยู่ในท่าที่  
สะดวก และปลอดภัย ยึดขา  
เพื่อป้องกันการเกิดภาวะ  
และสังเกตอาการของผู้ประสบอันตราย



ทำการปฐมพยาบาลตามอาการบาดเจ็บ  
เช่น ผู้ประสบอันตราย เพื่อรีบนำผู้  
ประสบอันตรายส่งโรงพยาบาลโดยเร็วที่สุด



หลังจากผู้ประสบอันตรายได้รับการรักษา  
จากสถานพยาบาลแล้ว ให้รีบนำผู้  
ประสบอันตรายส่งโรงพยาบาลโดยเร็วที่สุด

# ขั้นตอนช่วยชีวิต

## สัญลักษณ์แปลกปลอม

## ระดับความรุนแรง



อุดกั้นทางเดินหายใจบางส่วน

- \* พยายามหายใจไม่ได้ พูดพึมพำเสียง
- \* หายใจไม่สม่ำเสมอ



อุดกั้นทางเดินหายใจรุนแรง

- \* หายใจลำบาก พูดไม่ได้เสียง
- \* หน้าเขียว ปากเขียว
- \* หัวใจหยุดเต้นเฉียบพลันได้



## การป้องกัน



เลือกชนิดและขนาด  
ของอาหารที่เหมาะสม



เลือกชนิด รูปทรง ขนาด  
ของของเล่นที่เหมาะสม



ผู้ที่มีปัญหาเรื่องฟัน  
ควรปรึกษาทันตแพทย์

## ปฐมพยาบาล



ยื่นข้อหลังผู้ป่วย



ถ้ามือจับหนึ่งเป็นกำปั้น  
ให้นิ้วโป้งอยู่เหนือสะดือ ใต้ลิ้น



โอบด้วยมืออีกข้าง  
ในท่ากอดจากด้านหลัง



กดหน้าท้องไปเรื่อย ๆ  
จนกว่าอาหารจะหลุด



RAMA  
CHANNEL

สดคิว  
เมมเบอร์



# 6 วิธีสู่โลก ช่วยกันลดคาร์บอน

\*\*\*  
สีเขียว



## 1. ประหยัดพลังงาน

เช่น เปลี่ยนหลอดไฟเป็น  
แบบประหยัดพลังงาน  
ถอดปลั๊ก ปิดไฟเมื่อไม่ใช้งาน



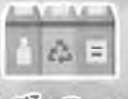
## 2. เลือกใช้พลังงาน

หมุนเวียน  
เช่น พลังงานแสงอาทิตย์ ลม



## 3. เปลี่ยนวิธีการเดินทาง

ใช้รถสาธารณะ เดิน ปั่นจักรยาน  
แทนการใช้รถยนต์ส่วนตัว



## 4. รีไซเคิลขยะ

เลือกซื้อวัสดุที่นำกลับมาใช้ซ้ำได้  
ลดใช้กล่องโฟม แก้วพลาสติก



## 5. ปลูกต้นไม้

ต้นไม้ดูดซับคาร์บอน และช่วย  
ทำให้อุณหภูมิโดยรอบลดลง



## 6. บริโภคเนื้อสัตว์

เพราะการปศุสัตว์ ค้นเหยือกของการ  
ปล่อยก๊าซเรือนกระจกในระดับสูง

ที่มา : สำนักข่าวสิ่งแวดล้อม

สืบพลัง สร้างนวัตกรรม สื่อสารสุข

ยาเสพติด  
ภัยร้ายใกล้ตัว

# น่ากลัวกว่าที่คิด



เฝ้าระวังการแพร่ระบาดของยาเสพติด

ในกลุ่มวัยทำงาน  
ยาบ้า ไอซ์ คีตานิ การใช้ยาเสพติดหลายชนิด



## โทษต่อร่างกาย

ประสาทหลอน คลุ้มคลั่ง  
หวาดระแวง เกิดอาการทางจิต  
วิกลจริต ช็อค หมดสติ  
อาจเสียชีวิต

## ผลกระทบสังคมส่วนรวม



ทำลายร่างกายคนในครอบครัว  
ก่ออาชญากรรม  
ส่งผลเสียต่อศักยภาพ  
การแข่งขันทางเศรษฐกิจ สังคม  
ความมั่นคงของประเทศ

ป้องกันได้ แค่บอกว่า

"ไม่"

ทำงานยุคใหม่  
ปลอดภัยยาเสพติด



1386

สำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด





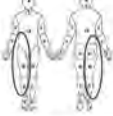


TRIR-LTA 1 case

8 พฤศจิกายน 2557 ที่แนวสายส่งไฟฟ้าแรงสูง ด.1-2

ผู้รับเหมาได้รับบาดเจ็บจากกระแสไฟฟ้าแรงสูง  
บริเวณใกล้แนวสายส่งไฟฟ้าแรงสูง

**กิจกรรม:** ติดตั้งบ่อรับน้ำ Pipe Rack ใกล้แนวสายส่งไฟฟ้าแรงสูง  
**สถานที่:** แนวสายส่งไฟฟ้าแรงสูง 115kV บริเวณถนน 1-2 กิโลเมตร ตอนสุดสายถนนบางนา-ตราด ๑๑.๕๐๐  
**บุคคลที่เกี่ยวข้อง:** ผู้รับเหมา  
**การบาดเจ็บ:** รถไฟความเร็วสูงเกิดอุบัติเหตุและยานพาหนะ (รถจักรยานยนต์) 27 คัน  
**เหตุการณ์:** ผู้บาดเจ็บและเสียชีวิตจำนวน 5 คนติดต่อกันจากกระแสไฟฟ้าแรงสูง 115kV ขณะกำลังปฏิบัติงานติดตั้งบ่อรับน้ำและท่อระบายน้ำ (Flash over) และได้รับบาดเจ็บจากไฟฟ้าช็อต  
 สาเหตุความเสียหาย: เกิดจากการรั่วไหลและอุปกรณ์ชำรุดของบ่อรับน้ำส่งโรงพยาบาลเพื่อทำการรักษา



## สาเหตุเบื้องต้น

- การประเมินความเสี่ยงอันตรายในการดำเนินงานไม่ครอบคลุมพื้นที่และสภาพแวดล้อมและระยะห่างที่ปลอดภัย
- ในการดำเนินงานใกล้สายส่งไฟฟ้าแรงสูง
- ผู้บาดเจ็บไม่ทราบอันตรายในการปฏิบัติงาน

## สิ่งที่เรียนรู้และปรับปรุงแก้ไข

- ประเมินความเสี่ยงอันตรายในการดำเนินงานครอบคลุมพื้นที่และสภาพแวดล้อมและระยะห่างที่ปลอดภัย
- ดำเนินการป้องกันความเสี่ยงจากเหตุการณ์ก่อนเริ่มงาน
- ดำเนินการป้องกันความเสี่ยงจากเหตุการณ์ก่อนเริ่มงาน
- ทบทวน On-site SEA และ Toolbox Talk (เรื่องกรปฏิบัติงานใกล้แนวสายส่งไฟฟ้าแรงสูง)



“ทำงานอย่างปลอดภัย ใส่ใจกับทุกคน คิดก่อนลงมือทำ หยุดก่อนถ้าไม่ปลอดภัย”

GPSC News No. 135/66 8 พฤศจิกายน 2557

## โรค NCDs



## ภัยเงียบที่ควรระวัง!



- เป็นกลุ่มโรคที่ไม่ได้เกิดขึ้นจากการติดเชื้อโรค
- ไม่สามารถแพร่กระจายจากคนสู่คนได้
- เกิดจากพฤติกรรมการใช้ชีวิตและการใช้ชีวิตประจำวันที่ไม่เหมาะสม

## พฤติกรรมเสี่ยง



## ตัวช่วยเพื่อหลีกเลี่ยงโรค NCDs

ข้อมูลประชากร	คุณค่าการป้องกันโรค
อายุเฉลี่ย (ปี)	72.5
จำนวนประชากร (ล้านคน)	66.0
จำนวนประชากรอายุ 65 ปีขึ้นไป (ล้านคน)	10.0
จำนวนประชากรอายุ 65 ปีขึ้นไป (ร้อยละ)	15.2

คุณค่าการป้องกันโรค	คุณค่าการป้องกันโรค
จำนวนประชากรอายุ 65 ปีขึ้นไป (ล้านคน)	10.0
จำนวนประชากรอายุ 65 ปีขึ้นไป (ร้อยละ)	15.2
จำนวนประชากรอายุ 65 ปีขึ้นไป (ล้านคน)	10.0
จำนวนประชากรอายุ 65 ปีขึ้นไป (ร้อยละ)	15.2



จากโภชนาการ

จากโภชนาการแบบจัด (หรือจาก หวาน มัน เกล็ด)

สัญลักษณ์ Healthier Logo

สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา  
Food and Drug Administrationวันที่ 16/08/66  
ผลิตภัณฑ์อาหารและยา

f d t h a i

## เปลี่ยนแล้วรักษ์โลก



**6 พลาสติก**  
ที่ใช้แล้วทิ้งในชีวิตประจำวัน  
ที่เราควรเปลี่ยน  
เพื่อสิ่งแวดล้อมและธรรมชาติ  
ใต้ท้องทะเล

**Microbeads**  
เช่น ทรายสีขาว ทรายดำ  
หรือทรายสีอื่น ๆ ที่ใช้ใน  
ผลิตภัณฑ์ทำความสะอาด

เป้าหมายของพลาสติกใช้แล้วทิ้ง: 2 ล้านตัน ปกติใช้ประมาณ 1 ล้านตันต่อปี  
 ที่เหลืออีก 1.5 ล้านตัน ต้องนำไปกำจัด ในขณะที่ยังมีพลาสติกจำนวนมากที่ไม่สามารถนำกลับมาใช้ใหม่ได้  
 หรือรีไซเคิลได้ ซึ่งส่งผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม



- ไม่ต้องพึ่งยาเสพติด มีความสุขกับสิ่งรอบตัว
- เชื่อว่าเรามีดี
- ทำชีวิตให้สมดุล
- สร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีในครอบครัว
- ทุกคนมีปัญหา และมีการออกสอบ
- ใส่ใจ ดูแลสุขภาพ
- แยกแยะผิดถูกได้
- หมั่นตรวจตรา ความเสี่ยงใกล้ตัว
- อยู่กับกลุ่มเพื่อนที่ไว้ใจกันได้
- มีความรู้เรื่องยาเสพติด

## มีเป้าหมายชีวิต

ส่วนคุณภาพและความปลอดภัย 1386



## วิธีสวมใส่สายรัดนิรภัยชนิดเต็มตัว



## 5 สิ่งควรเตรียมในถุงฉุกเฉิน

ภัยพิบัติแบบใดก็ตามก็เกิดขึ้นบ่อยครั้ง การเตรียมถุงฉุกเฉินจึงเป็นสิ่งจำเป็นที่จะช่วยให้สามารถดำเนินชีวิตท่ามกลางสถานการณ์ภัยได้

...พร้อมไว้เมื่อภัยมา

อาหารและน้ำดื่ม อาทิ อาหารกระป๋อง น้ำดื่ม ขวดน้ำดื่ม

ของใช้ในชีวิตประจำวัน อาทิ เสื้อผ้า คุกกี้ ยาสามัญ ประทัดไฟฉาย

ของใช้จำเป็นในช่วงเกิดภัย อาทิ ไฟฉาย ถ่านไฟฉาย วิทยุ โทรศัพท์มือถือ แบตเตอรี่สำรองโทรศัพท์มือถือ

เอกสารสำคัญ อาทิ

- บัตรประจำตัวประชาชน
- ทะเบียนบ้าน
- สูติบัตร
- บัตรประจำตัวผู้ขับขี่
- ทะเบียนรถ

ยาโรคเรื้อรังและชุดปฐมพยาบาลเบื้องต้น อาทิ ยาแก้ปวด ยาแก้แพ้ พลาสเตอร์ยา ผ้าก๊อช ยาโรคเรื้อรังประจำตัว

## เจ็บมืออีกแล้ว

## อาการ

เจ็บมือเคลือบผิวนิ้วหัวแม่มือ โดยเฉพาะเมื่อยนิ้วกลางนิ้วมือ  
เจ็บมือเคลือบผิวนิ้วอื่น ใต้รอยต่อข้อนิ้ว  
เกิดเอ็นอักเสบ หากพบว่าผิวหนังร้อนหรือบวมหรือปวดข้อนิ้ว  
กล้ามเนื้อยึดติดกับเอ็น อาจเกร็งแข็ง หรืออักเสบ

## ความเสี่ยง

การใช้งานมือซ้ำ ๆ บ่อย ๆ  
ข้ออักเสบ (รูมาตอยด์)  
ข้อนิ้วอยู่ในท่าที่ไม่ถูกต้อง  
ผู้หญิงตั้งครรภ์  
อายุ

## ท่าบริหาร

- ท่าที่ 1 คัดข้อนิ้วลงให้มากที่สุด ค้าง 5 วินาที สลับคัดข้อนิ้ว กระดกขึ้นให้มากที่สุด ค้าง 5 วินาที
- ท่าที่ 2 หมายมือขึ้น กำมือ แล้วค่อย ๆ กระดกข้อนิ้วขึ้น ค้าง 5 วินาที แล้วค่อยกลับไปท่าตำแหน่งเดิม
- ท่าที่ 3 คว่ำมือลง กำมือ กระดกข้อนิ้วขึ้น ค้าง 5 วินาที กระดกข้อนิ้วลง ค้างอีก 5 วินาที
- ท่าที่ 4 บีบวัตถุ เช่น บอลยาง ค้าง 5 วินาที
- ท่าที่ 5 ดึงฝ่ามือขึ้น แบมือเหยียดเป็นเส้นตรง งอข้อมือ ยกนิ้วมือโป่ง กดลงที่ฝ่ามือ ค้าง 5 วินาที



RAMA CHANNEL

สดทุกวัน

บนหน้าจอ

TV

ON LINE

ON LINE

SHAWPAT Safety Talks

## ออฟฟิศซินโดรม Office Syndrome

ออฟฟิศซินโดรม (Office Syndrome) เกิดจากการทำงาน หรือใช้ชีวิต นั่ง เดิน เคลื่อนไหวร่างกายในท่าทางอิริยาบถที่ไม่ถูกต้อง และอยู่ในท่าเดิมหลายชั่วโมง ส่วนมากจะพบในพนักงานออฟฟิศที่ต้องใช้คอมพิวเตอร์เป็นอุปกรณ์หลักในการทำงาน

## ออฟฟิศซินโดรม

มักจะมีอาการดังต่อไปนี้

- ปวดเมื่อยคอ บ่า ไหล่
- มึนศีรษะ สายตาพร่า
- มือชา นิ้วล็อก
- ปวดสะโพก และกล้ามเนื้อ

## บอกเล่าอาการ Office Syndrome

จัดอุปกรณ์ให้เหมาะสม

เคลื่อนไหวร่างกาย เพื่อคลายกล้ามเนื้อ

พักสายตา





## ฐานะดี

มีเงินเก็บ ไม่เสียงาน  
ไม่เสียเงิน

## สุขภาพดี

มีสติ ไม่เจ็บ ไม่ป่วย



## สังคมดี

มีความปลอดภัย  
อาชญากรรมลด  
หมดแหล่งมั่วสุมไม่เสพ  
ไม่ใช้ยาเสพติด  
ตัวอย่างไร?

## ครอบครัวดี

มีความอบอุ่น  
เข้าใจรักใคร่กัน

## ประเทศชาติดี

มีความมั่นคง  
ประเทศพัฒนา ประชาผาสุขแนวทางปฏิบัติ  
ในกรณีเกิดเหตุเพลิงไหม้

## พบเหตุเพลิงไหม้

กดสัญญาณ  
เตือนภัยประสาน  
หน่วยงาน  
ที่เกี่ยวข้องอพยพตาม  
เส้นทางหนีไฟไปที่  
จุดรวมพลตรวจสอบ  
ผู้สูญหาย

## ข้อควรปฏิบัติ

ห้ามใช้ลิฟต์  
เพราะลิฟต์มีบันได  
ไฟฟ้าและลิฟต์จะติดกับ  
สายไฟ ลิฟต์อาจทำให้  
บาดเจ็บหรือเสียชีวิตไม่ควร  
จับลวดไฟฟ้า  
หรือบันไดเหล็กห้าม  
กระโดดลง  
จากอาคารหากประตูร้อน  
ห้ามเปิดเด็ดขาด  
ให้ปิดประตูและรีบอพยพ  
หาทางหนีไฟใช้ผ้าชุบน้ำ  
ปิดปากและจมูก  
เพื่อป้องกันการสูดดมควันไฟ  
ใช้ผ้าชุบน้ำปิดปากและจมูก  
เพื่อป้องกันการสูดดมควันไฟหมอบ  
คลานต่ำ  
เพราะอากาศบริสุทธิ์  
จะอยู่ใกล้กับพื้นดิน  
และควันจากการไหม้  
จะลอยขึ้นสู่ด้านบน

## โรคไทรอยด์ร้ายถึงตาย

เป็นได้ทุกเพศ ทุกวัย  
ติดต่อง่ายโดยการไอ จาม สัมผัสน้ำมูก น้ำลาย

## อาการอย่างไร?

ไข้ต่ำๆ มีน้ำมูก ไอถี่ๆ ไอเป็นชุด อาจไอหนักจนหายใจไม่ทัน  
ตัวเขียว หรือหยุดหายใจ หายใจมีเสียงวี๊ด และอาจเสียชีวิตได้  
หากมีอาการสงสัยรีบไปพบแพทย์

## รักษาอย่างไร?

ผู้ป่วยและผู้สัมผัสโรค ต้องกินยาให้ครบตามแพทย์สั่ง  
"กินยาครบ ลดป่วย ลดตาย ลดแพร่โรค"

## ป้องกันอย่างไร?

เด็กต้องได้รับวัคซีนรวม คอตีบ บาดทะยัก ไอกรณ (DTP) ครบตามเกณฑ์

2 เดือน

ครั้งที่ 1

4 เดือน

ครั้งที่ 2

6 เดือน

ครั้งที่ 3

18 เดือน

ครั้งที่ 4

4 ปี

ครั้งที่ 5

หญิงตั้งครรภ์ ต้องได้รับวัคซีนป้องกัน  
โรคไทรอยด์ในไตรมาสที่ 3 (สัปดาห์ที่ 27-36)ฉีดวัคซีนไอกรนได้ฟรี  
ที่สถานบริการสาธารณสุขใกล้บ้าน

"ไอกรณ โรคร้าย ป้องกันได้ด้วยวัคซีน"

7 วิธีช่วยป้องกันการเกิดขยะอาหาร  
จากครัวเรือน

- วางแผนและจัดบันทึก  
รายการของที่ต้องการก่อนซื้อ  
แต่ละครั้ง
- หมั่นตรวจเช็คและดูแลตู้เย็น  
ตรวจเช็คอุณหภูมิตู้เย็นเป็นประจำ  
เพื่อป้องกันของเน่าเสียและลดการซื้อซ้ำ
- มาก่อนอยู่ด้านหน้า  
ส่วนมากหลังให้อยู่ด้านใน  
เพื่อความสะดวกในการหยิบใช้  
และลดปัญหาของเน่าเสียหรือหมดอายุ
- อาหารเหลือเก็บไว้มีต่อไป  
นำไปแปรรูปเก็บไว้ แกนการทิ้งอาหาร
- สร้างสรรค์เมนูใหม่ ๆ  
นำผลไม้หรือสุกดี  
จากเศษผลไม้ หรือน้ำซุจจากผักที่เหลือ
- ถักอาหารปริมาณที่พอเหมาะ  
หากไม่พอค่อยตักใหม่  
ลดอาหารเหลือทิ้งในงาน
- เปิดใจรับปรับวิธีคิด  
ซื้อสินค้าป้ายเหลืองหรือใกล้หมดอายุ  
หากต้องการทานทันที

# บุหรี่ยาไฟฟ้า

## อันตราย..ไม่มีโรควัน

เพราะมีสารเคมีอันตรายหลายชนิด  
ก่ออันตรายต่อสุขภาพ

### น้ำยาในบุหรี่ยาไฟฟ้า ประกอบด้วย

1. มีคัติน ทำให้เสพติดการสูบ
2. โพรพิลีนไกลคอล ระคายเคืองตา ทางเดินหายใจ ทำให้ไอ ปวดหัว คลื่นไส้อาเจียน
3. กลีเซอริน เมื่อผสมกับ โพรพิลีนไกลคอล ยิ่งทำให้ไอ หอบหืดมากขึ้น
4. การประกอบอันตราย เช่น สารหนู โครเมียม ฟอสฟอรัสดีออกไซด์ เบนซีน ซึ่งอาจก่อมะเร็ง
5. สารปรุงแต่งกลิ่น รส และอื่น ๆ บางตัวอาจทำให้ปอดอักเสบรุนแรง อาทิ วิตามินอี อนุพันธ์

โทษร้ายจากบุหรี่ยาไฟฟ้ามียาขนาดเล็กกว่าบุหรี่ธรรมดา จึงถูกสูดเข้าไปปอดได้ลึกกว่า จมเนื้อเยื่อปอด และดูดซึมเข้ากระแสเลือดได้เร็ว ยากที่ร่างกายจะขับออกมาได้หมด

การสูบบุหรี่ไฟฟ้า ทำให้เสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด มะเร็ง และส่งผลต่อพัฒนาการของสมองทั้งเด็กทารกในครรภ์ เด็ก และวัยรุ่น

หลายปีที่ผ่านมา สหรัฐอเมริกาพบผู้ป่วยปอดอักเสบรุนแรง หลังสูบบุหรี่ไฟฟ้าจำนวนมาก ทั้งเด็กและผู้ใหญ่ และทำให้เสียชีวิตได้

ดังนั้นจึงควรรู้เท่าทัน ไม่เผยแพร่หรือถูกประหลาด เพื่อตัวคุณเอง และคนที่ถูกรัก

HEM-NEWS No.225/64

ส่วนคุณภาพ ความมั่นคงปลอดภัย อาชีวอนามัย และสิ่งแวดล้อม พื้นที่มาบตาพุด (HEM) 15 ธันวาคม 2564

## วิธีการช่วยคนถูกไฟฟ้าดูด (Electric Shock)

ไฟดูดมีสาเหตุมาจากการที่ร่างกายเป็นส่วนที่มีไฟฟ้า การที่ไฟฟ้าจะดูดได้ขึ้น ไฟฟ้าต้องไหลครบวงจร คือต้องมีผู้ส่งไฟฟ้าไหลลงจากร่างกายนั้นมาตามวงจรทางสายดินซึ่งมีสายดินไฟฟ้าของจุดที่คนและสิ่งของอยู่เป็นวงจรที่มีไฟฟ้าลงดินด้วย

การถูกไฟฟ้าดูดจากการสัมผัสกับไฟฟ้า สามารถลดความเสียหายของการสัมผัสได้ 2 แบบ

การสัมผัสโดยตรง (Direct Contact) คือการที่สายของร่างกายสัมผัสกับไฟฟ้าโดยตรง เช่น สายไฟฟ้ารั่วหรือสายดินชำรุดแล้วคนสัมผัสโดยตรง เป็นอันตรายถึงชีวิต

การสัมผัสโดยอ้อม (Indirect Contact) คือการที่สายของร่างกายสัมผัสกับไฟฟ้าโดยอ้อม เช่น จากการที่สายไฟฟ้าชำรุดแล้วคนสัมผัสกับสายไฟฟ้าที่ชำรุด หรือสัมผัสกับสายไฟฟ้าที่ชำรุดแล้วสัมผัสกับสายไฟฟ้าที่ชำรุด

1. ตั้งสติ เลิกดูไฟฟ้าที่ดูดอยู่ รีบหนีสายไฟฟ้า อย่าแตะสายไฟฟ้า อย่าแตะตัวผู้อื่น
2. ตัดวงจรไฟฟ้าทันที หากคนถูกไฟฟ้าดูดอยู่ อย่าแตะตัวเขา อย่าแตะสายไฟฟ้า อย่าแตะสายดิน
3. ผลักหรือผลักไฟฟ้าคนถูกไฟฟ้าดูดออกไปให้ห่างจากสายไฟฟ้า อย่าแตะตัวเขา อย่าแตะสายไฟฟ้า อย่าแตะสายดิน
4. ยื่นบันทึกลงไปให้คนถูกไฟฟ้าดูด
5. รีบโทรเรียกรถพยาบาล โทรเรียกรถพยาบาล
6. รีบนำส่งโรงพยาบาล โทรเรียกรถพยาบาล

### ป้องกันอันตรายอุบัติเหตุจากไฟฟ้า

- |   |   |   |                                      |
|---|---|---|--------------------------------------|
| เลือก เครื่องใช้ไฟฟ้า ที่ได้มาตรฐาน (มอก.)  | ติดตั้ง อุปกรณ์ป้องกัน ไฟฟ้าดูด           | ตรวจสอบ อุปกรณ์ไฟฟ้า ให้พร้อมใช้งาน     | ติดตั้ง กระแสไฟฟ้า เมื่อเกิดน้ำท่วม  |
| ห้าม ใช้เครื่องใช้ไฟฟ้า ขณะอาบน้ำหรืออาบน้ำ | ห้าม ใช้เครื่องใช้ไฟฟ้า ขณะทำงานเปียกชื้น | ห้าม ใช้งาน เครื่องใช้ไฟฟ้า ที่เปียกน้ำ | ห้าม ใช้งาน เครื่องใช้ไฟฟ้า ที่ชำรุด |

HEM-NEWS No.226/64

ส่วนคุณภาพ ความมั่นคงปลอดภัย อาชีวอนามัย และสิ่งแวดล้อม พื้นที่มาบตาพุด (HEM) 15 ธันวาคม 2564

## การปฐมพยาบาลหัวใจ

### หัวใจล้มเหลวเฉียบพลัน

1. เรียกหรือเขย่าตัว ว่ายังมีสติหรือไม่
2. หากผู้ป่วยมีสติ ควรโทรแจ้ง 1669
3. หากหมดสติแล้วให้รีบปั๊มหัวใจด้วยเครื่องช่วยหายใจอัตโนมัติ

### หัวใจหยุดเต้นเฉียบพลัน

1. เรียกหรือเขย่าตัว ว่ายังมีสติหรือไม่
  2. ติดต่อกับหน่วยกู้ชีพหรือโทร 1669
  3. หากหมดสติ ไม่หายใจ
- เริ่มปั๊มหัวใจทันที หากทำไม่ได้ให้รีบโทรแจ้ง 1669
- วางมือที่หน้าอกของผู้ป่วยให้แน่นๆ แล้ววางมือที่หน้าอกอีกมือหนึ่ง
  - กดหน้าอกผู้ป่วยด้วยน้ำหนักตัว 30 ครั้ง เวลาค้าง 10 วินาที
  - นับครั้งไปข้างหน้าให้สูงๆ 10 ครั้ง แล้วกดหน้าอก 30 ครั้ง อย่างน้อย 5 รอบหรือ 2 นาที
  - ทำจนกว่าผู้ป่วยจะรู้สึกตัวหรือถูกช่วยเหลือจากผู้อื่น

### กลืนเนื้อหัวใจขาดเลือดเฉียบพลัน

1. หยุดทำกิจกรรมทุกอย่าง
2. โทรแจ้งหน่วยกู้ชีพ โทร 1669
3. กลืนยาตามแพทย์สั่ง
4. หากมีอาการเจ็บหน้าอก โทรแจ้งหน่วยกู้ชีพ โทร 1669
5. รีบนำส่งโรงพยาบาล โทรเรียกรถพยาบาล



RAMA CHANNEL

ลิงค์ดูรายการ



HEM-NEWS No.227/64

ส่วนคุณภาพ ความมั่นคงปลอดภัย อาชีวอนามัย และสิ่งแวดล้อม พื้นที่มาบตาพุด (HEM) 15 ธันวาคม 2564

## วันสิ่งแวดล้อมไทย

### เปลี่ยนเรา เปลี่ยนโลก ลดโลกร้อน

"วันสิ่งแวดล้อมไทยปีนี้ มาร่วมกันใช้ทรัพยากรอย่างรู้คุณค่า ลดของเสีย ชยะ และมลพิษ เพื่อสิ่งแวดล้อมและสุขอนามัยที่ดีอย่างยั่งยืน"

1. ประหยัดพลังงาน หรือใช้พลังงานทดแทน
2. ปลุกต้นไม้เพิ่มพื้นที่สีเขียว เพื่อกักเก็บคาร์บอน
3. ลดการเผาขยะในที่โล่ง ลดมลพิษทางอากาศ
4. คัดแยกขยะที่ต้นทาง ลดการใช้พลาสติก

ข้อมูลความรู้ : สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม  
จำนวนเบอร์โทร : 1478  
ติดต่อ : สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม

HEM-NEWS No.228/64

ส่วนคุณภาพ ความมั่นคงปลอดภัย อาชีวอนามัย และสิ่งแวดล้อม พื้นที่มาบตาพุด (HEM) 15 ธันวาคม 2564





# หมวกนิรภัย

กันน็อก ล็อกชีวิต 100%

การบาดเจ็บและเสียชีวิตเกิดจาก  
ผู้ขับขี่และผู้ซ้อนท้ายรถจักรยานยนต์ไม่สวมหมวกนิรภัย

## ไม่สวมหมวกนิรภัย

- ❌ หากเกิดอุบัติเหตุเสียชีวิต  
มากกว่าผู้สวมหมวกนิรภัยถึง 3 เท่า
- ❌ ผู้ขับขี่เสี่ยงต่อการเสียชีวิต
- ❌ ผู้ซ้อนท้ายเสี่ยงต่อการเสียชีวิต



## สวมหมวกนิรภัย

- ✓ ลดความรุนแรงการบาดเจ็บที่ศีรษะ
- ✓ ลดความเสี่ยงการเสียชีวิต กรณีความเร็วมอเตอร์ไซด์สูง
- ✓ ลดความเสี่ยงเด็กเสียชีวิต
- ✓ ลดการบาดเจ็บที่ศีรษะ

## เรื่องควรรู้

สำหรับผู้ขับขี่-ผู้ซ้อนท้าย

หมวกนิรภัยมีอายุการใช้งาน 3 ปี

เปลี่ยนหมวกนิรภัยหลังจากถูกกระแทก

ไม่สวมหมวกนิรภัย  
คนขับ-คนซ้อนท้าย  
มีโทษปรับ

หมวกนิรภัยต้องได้  
มาตรฐาน มอก.

รัดสายให้กระชับพอดีศีรษะ



สำนักจัดการความปลอดภัยเริ่มได้ตั้งตัวเรา

"พก.ห่วงใยความปลอดภัยคนไทยทุกคน" รับผิดชอบต่อและบรรเทาสาธารณภัย



สายด่วน 1784

HEM-NEWS No.234/64

ส่วนคุณภาพ ความมั่นคงปลอดภัย อาชีวอนามัย และสิ่งแวดล้อม พื้นที่บางพลี (HEM) 15 ธันวาคม 2564

# การทำงานกับเครื่องจักร

ให้ปลอดภัย

## 1 เครื่องจักรปลอดภัย

ผู้ปฏิบัติงานป้องกันอันตรายจากเครื่องจักร  
มีการทดสอบและตรวจสอบเครื่องจักร  
โดยวิศวกร

## 2 สภาพแวดล้อมปลอดภัย

เช่น มีแสงสว่างเพียงพอ มีลิ้นชักเก็บ  
หรือป้ายเตือนอันตราย ระยะห่าง  
ทางเดินเหมาะสม

## 3 อุปกรณ์คุ้มครองความปลอดภัย

ผู้ปฏิบัติงานมีความรู้ ความชำนาญในการใช้  
เครื่องจักรและผ่านการอบรม ต้องสวมใส่อุปกรณ์  
คุ้มครองความปลอดภัยส่วนบุคคล  
เหมาะสมตามลักษณะงาน

## 4 ปฏิบัติงานให้ปลอดภัย

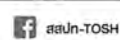
ปฏิบัติงานตามขั้นตอนอย่างเคร่งครัด หากพบ  
ข้อบกพร่องของเครื่องจักรหรือจุดเสี่ยงอันตราย  
ให้รายงานหัวหน้างานทราบทันที

## 5 Lock out Tag out

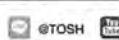
เมื่อมีการตรวจสอบหรือบำรุงซ่อมแซม  
เครื่องจักร ต้องใช้ระบบ Lock out Tag out  
เพื่อตัดแหล่งจ่ายพลังงานก่อนดำเนินการ



สสจ.ปท.



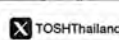
สสจ.ปท.-TOSH



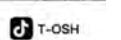
@TOSH



สสจ.ปท.



T-OSH



TOSHthailand

T-OSH

HEM-NEWS No.234/64

ส่วนคุณภาพ ความมั่นคงปลอดภัย อาชีวอนามัย และสิ่งแวดล้อม พื้นที่บางพลี (HEM) 15 ธันวาคม 2564

# ปิด ล้าง เลี่ยง หยุด โรคไข้หวัดใหญ่

ทุกสายพันธุ์

ไข้หวัดใหญ่ติดต่อได้ทางลมหายใจ

ไอ จาม การหายใจรดกัน หรือติดต่อจากมือ

ที่มีเชื้อไวรัสจากการสัมผัสน้ำลาย

หรือน้ำมูกของผู้ป่วย

## ป้องกัน

## เน้นย้ำ

หากมีไข้สูง ไอ เจ็บคอ  
และปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ  
ต้องรีบพบแพทย์  
โดยเร็วใน 2 วัน



## ปิด

ปิดปาก ปิดจมูก  
เมื่อไอ จาม  
สวมหน้ากากอนามัย



## ล้าง

ล้างมือบ่อย ๆ  
ด้วยน้ำและสบู่  
เมื่อสัมผัสสิ่งของ



## เลี่ยง

หลีกเลี่ยง  
การใกล้ชิด  
กับผู้ป่วย



## หยุด

เมื่อป่วยควรหยุดเรียน  
หยุดงาน  
จนกว่าจะหายป่วย

DDC กรมควบคุมโรค



สำนักงานป้องกันและควบคุมโรคที่ 12 จังหวัดสงขลา  
Office of Disease Prevention and Control Region 12, Songkhla  
1223, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 84, 85, 86, 87, 88, 89, 90, 91, 92, 93, 94, 95, 96, 97, 98, 99, 100

สายด่วน  
1422

HEM-NEWS No.234/64

ส่วนคุณภาพ ความมั่นคงปลอดภัย อาชีวอนามัย และสิ่งแวดล้อม พื้นที่บางพลี (HEM) 15 ธันวาคม 2564

# คัด-แยก-ลด

ป้องกันขยะล้น แหล่งท่องเที่ยวไทย

## คัดแยก

คัดแยกและทิ้งขยะลงในถังที่จัดไว้อย่างถูกต้อง เลือกใช้ภาชนะบรรจุอาหารที่ทำจากวัสดุธรรมชาติ  
แทนกล่องโฟมและถุงพลาสติก หากนำสิ่งทิ้งก่อให้เกิดขยะเข้าในแหล่งท่องเที่ยว  
เช่น ขยะพลาสติก กล่องโฟม ขวด กระป๋อง ควรเก็บดินออกมาให้มากที่สุด

## ลดปริมาณการนำเข้าขยะ

ใช้วัสดุอุปกรณ์ที่สามารถนำกลับมาใช้ซ้ำได้ เช่น จาน ชาม ช้อน แก้ว เป็นต้น



"เพียงแค่นี้เพิ่มขยะ  
และทิ้งขยะอย่างถูกต้อง  
จะช่วยให้แหล่งท่องเที่ยวไทย  
น่าเที่ยวมากขึ้น"

ข้อมูลความรู้ : สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม  
หน่วยงานรับผิดชอบ : กองส่งเสริมและสนับสนุนการจัดการขยะ

สายด่วนกรมอนามัย  
14718

ติดตามข่าวสารความรู้ทางโทรศัพท์  
App SamaiMedia



HEM-NEWS No.234/64

ส่วนคุณภาพ ความมั่นคงปลอดภัย อาชีวอนามัย และสิ่งแวดล้อม พื้นที่บางพลี (HEM) 15 ธันวาคม 2564

มหาวิทยาลัยมหิดล  
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี

## ออฟฟิศซินโดรม

ปล่อยไว้อาจเรื้อรัง

อาการปวดกล้ามเนื้อจากการนั่งทำงานท่าเดิมซ้ำ ๆ เป็นเวลานาน โดยเฉพาะบริเวณคอ หลัง ไหล่ บ่า แขน หรือข้อมือ หากปล่อยไว้นานอาจทำให้เกิดกล้ามเนื้ออักเสบเรื้อรัง

## อาการ

ปวดตา ตาพร่า

ปวดคอ บ่า ไหล่ สะบัก

มือชา นิ้วล็อก ปวดข้อมือ

ปวดตึงขาหรือเหน็บชา

ปวดหลัง

## วิธีป้องกัน

กำหนดเวลาพัก  
ทุก ๆ 2-3 ชั่วโมงลุกขึ้นมาเคลื่อนไหว  
ผ่อนคลายกล้ามเนื้อปรับท่าทางการทำงาน  
ปรับระดับการนั่ง  
และท่าที่นั่งให้ถูกต้องเลือกเก้าอี้และเก้าอี้  
ที่เหมาะสมกับสรีระออกกำลังกายยืด  
เหยียดกล้ามเนื้อพบแพทย์เพื่อวินิจฉัย  
เมื่อมีอาการปวดรุนแรง  
หรือปวดต่อเนื่อง

LINE Ramathibodi

RAMA

นศ. พ.บ. นพ.ไพฑูริย์ นันทวงษ์เลิศ ภาควิชาเวชศาสตร์ฟื้นฟู  
โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

ส่วนคุณภาพ ความมั่นคงปลอดภัย อาชีวอนามัย และสิ่งแวดล้อม พื้นที่รามาธิบดี (HEM) 15 ธันวาคม 2566

## วิธีปฐมพยาบาลไฟฟ้าช็อต

## อาการ

มีอาการ สั่นสั่น  
มึนงงมีปัญหากับการมองเห็น  
หรือหูแว่วหมดสติหรือหมดสติ  
รอยไหม้ รอยแดง

หายใจลำบาก



ปวดแสบ ปวดร้อน

## การปฐมพยาบาลเบื้องต้น



ให้รีบเลิกการทำงาน

อย่าสัมผัสตัว  
ด้วยมือเปล่านำออกจาก  
ที่เกิดเหตุให้เร็วปฐมพยาบาล  
เบื้องต้น

## การป้องกัน

ผู้ปกครอง  
ดูแลเด็กอย่างใกล้ชิดจัดสิ่งแวดล้อม  
ให้มีความปลอดภัยเดินสายดินและ  
ติดตั้งเครื่องตัดไฟรั่วสอนการใช้  
เครื่องใช้ไฟฟ้า  
ที่ถูกต้อง

RAMA

สัปดาห์  
ความปลอดภัย

HEM-NEWS No.237/66

ส่วนคุณภาพ ความมั่นคงปลอดภัย อาชีวอนามัย และสิ่งแวดล้อม พื้นที่รามาธิบดี (HEM) 15 ธันวาคม 2566

## คปอ.

คณะกรรมการความปลอดภัย อาชีวอนามัย  
และสภาพแวดล้อมในการทำงาน ของสถานประกอบการตามกฎหมายกระทรวงการกำหนดให้เจ้าพนักงานความปลอดภัยในการทำงาน บุคลากร หน่วยงาน หรือคณะบุคคล  
เพื่อดำเนินการด้านความปลอดภัยในสถานประกอบการ พ.ศ. 2565ลูกจ้าง  
50-99 คนกรรมการ  
ไม่น้อยกว่า 5 คนประธานกรรมการ 1 คน  
ผู้แทนนายจ้าง 1 คน  
ผู้แทนลูกจ้าง 2 คน  
เลขานุการ 1 คนลูกจ้าง  
100-499 คนกรรมการ  
ไม่น้อยกว่า 7 คนประธานกรรมการ 1 คน  
ผู้แทนนายจ้าง 2 คน  
ผู้แทนลูกจ้าง 3 คน  
เลขานุการ 1 คนลูกจ้าง  
500 คนขึ้นไปกรรมการ  
ไม่น้อยกว่า 11 คนประธานกรรมการ 1 คน  
ผู้แทนนายจ้าง 4 คน  
ผู้แทนลูกจ้าง 5 คน  
เลขานุการ 1 คนประธานกรรมการ  
นายจ้างหรือตัวแทนนายจ้างผู้แทนนายจ้าง  
ลูกจ้างหรือตัวแทนลูกจ้างผู้แทนลูกจ้าง  
ลูกจ้างหรือตัวแทนลูกจ้างเลขานุการ  
ซึ่งแต่งตั้งโดย  
คณะกรรมการ

วาระของ คปอ. 2 ปี

กรรมการต้องอบรม  
คปอ.ภายใน 60 วันประชุมอย่างน้อย  
เดือนละ 1 ครั้งสถานประกอบการที่มีลูกจ้าง 3 คนขึ้นไป  
ต้องจัดตั้งคณะกรรมการความปลอดภัย  
อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อม  
ในการทำงาน

## RDF คืออะไร

ขยะเชื้อเพลิง หรือ Refuse Derived Fuel  
ขยะมูลฝอยที่ผ่านการบำบัดแล้ว สามารถนำมาใช้  
เป็นเชื้อเพลิงทดแทนถ่านหินในการผลิตไฟฟ้า  
และพลังงานความร้อนได้ มีคุณสมบัติที่  
เหมาะสมสำหรับการใช้เป็นเชื้อเพลิงใน  
กระบวนการผลิตไฟฟ้าจากขยะมูลฝอย  
สามารถแบ่งได้เป็น 7 ประเภท ดังนี้

## ประโยชน์ RDF

1. มีค่าความร้อนสูงใกล้เคียงกับถ่านหิน และมีความหนาแน่น  
2. ง่ายต่อการจัดการ การบริหารจัดการขนส่ง และ  
3. ผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมน้อย

## RDF 1 : MSW

คัดแยกส่วนที่เผาไหม้ได้ออกมา  
ด้วยมือ รวมทั้งขยะที่มีขนาดใหญ่

## RDF 5 : Densified RDF

นำขยะมูลฝอยส่วนที่เผาไหม้ได้มาผ่าน  
กระบวนการอัดแท่ง โดยมีความ  
หนาแน่นมากกว่า 600 kg/m<sup>3</sup>

## RDF 2 : Coarse RDF

บดหรือตัดขยะมูลฝอยอย่างหยาบ

## RDF 6 : RDF Slurry

นำขยะมูลฝอยส่วนที่เผาไหม้ได้  
มาผ่านกระบวนการให้อยู่ในรูปของ  
Slurry (สารละลาย)

## RDF 3 : Fluff RDF

คัดแยกส่วนที่เผาไหม้ได้ออก  
เช่น โลหะ แก้ว และอื่น ๆ มีการบดหรือ  
ตัดจนทำให้ 95% ของขยะมูลฝอย  
ที่คัดแยกแล้วมีขนาดเล็กกว่า 2 นิ้ว

## RDF 7 : RDF Syngas

นำขยะมูลฝอยส่วนที่เผาไหม้ได้มาผ่าน  
กระบวนการ Gasification เพื่อผลิต  
Syngas (แก๊สเชื้อเพลิงผสม)  
ที่สามารถใช้เป็นเชื้อเพลิงก็ได้

## RDF 4 : Dust RDF

นำขยะมูลฝอยส่วนที่เผาไหม้ได้มาผ่าน  
กระบวนการทำให้อยู่ในรูปของผงฝุ่น

## ประกาศที่เกี่ยวข้อง

- ประกาศกระทรวงมหาดไทย เรื่อง การจัดการมูลฝอย  
พ.ศ. 2560 ตามหมวดที่ 2 การเก็บ ขน และกำจัดมูลฝอย  
ส่วนที่ 3 การกำจัดมูลฝอย โดย 12 การกำจัดมูลฝอย  
ให้ดำเนินการตามวิธีการหนึ่งหรือหลายวิธี ดังนี้
1. ปริมาณค่าความร้อน (Heat Calorific Value)
  2. ความชื้น (Moisture Content)
  3. ความหนาแน่น (Bulk Density)
  4. ปริมาณคาร์บอนในขยะ
  5. ปริมาณคาร์บอนในขยะ
  6. ปริมาณคาร์บอนในขยะ
  7. ปริมาณคาร์บอนในขยะ
  8. ปริมาณคาร์บอนในขยะ
  9. ปริมาณคาร์บอนในขยะ
  10. ปริมาณคาร์บอนในขยะ
  11. ปริมาณคาร์บอนในขยะ
  12. ปริมาณคาร์บอนในขยะ

ประกาศกระทรวงมหาดไทย เรื่อง การจัดการมูลฝอย  
พ.ศ. 2560 ตามหมวดที่ 2 การเก็บ ขน และกำจัดมูลฝอย  
ส่วนที่ 3 การกำจัดมูลฝอย โดย 12 การกำจัดมูลฝอย  
ให้ดำเนินการตามวิธีการหนึ่งหรือหลายวิธี ดังนี้

# ภาคผนวก ข-22

---

เอกสารเกี่ยวกับการตรวจสอบคุณภาพพนักงาน



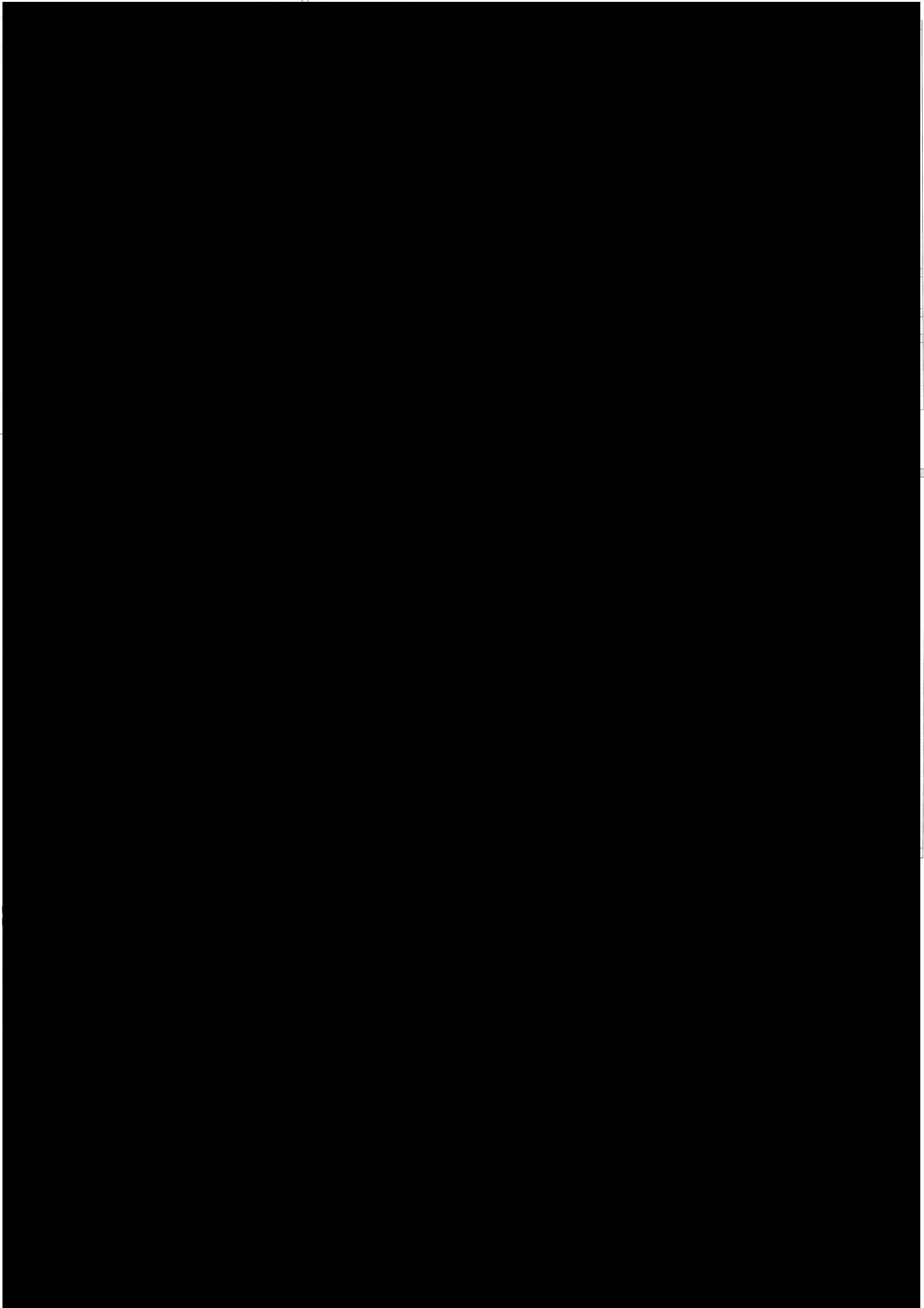
LOCATION: CUP3

Report of Annual Physical Examination Result 2023 (Examination Date on 8 May - 18 August 2023)

Program	Hospital	No. of Employee		Result		Details of Abnormal Results (Thai)	Details of Abnormal Results (Eng)	คำแนะนำโดยแพทย์ (ภาษาไทย)	คำแนะนำโดยแพทย์ (ภาษาอังกฤษ)
		All (person)	Attended (person)	Normal (person)	Abnormal (person)				
1. General Physical Examination	Bangkok Hospital Rayong	21	19	19	0	-	-	-	-
2. Hearing Test (Audiogram)		21	21	18	3	1. ข้างขวา การได้ยินลดลงจากการได้ยินพื้นฐานที่ความถี่ 6000Hz ข้างซ้าย การได้ยินลดลงจากการได้ยินพื้นฐานที่ความถี่ 3000Hz, 6000Hz 2. ข้างขวา การได้ยินลดลงจากการได้ยินพื้นฐานที่ความถี่ 6000Hz ข้างซ้าย การได้ยินลดลงจากการได้ยินพื้นฐานที่ความถี่ 2000Hz, 3000Hz, 6000Hz Hz 3. ข้างซ้าย การได้ยินลดลงจากการได้ยินพื้นฐานที่ความถี่ 4000Hz	1. Right ear hearing impairment in tone 6000Hz Left ear hearing impairment in tone 3000Hz, 6000Hz 2. Right ear hearing impairment in tone 3000Hz, 4000Hz, 6000Hz Left ear hearing impairment in tone 6000Hz 3. Left ear hearing impairment in tone 4000Hz	ควรหลีกเลี่ยงเสียงดัง สวมอุปกรณ์ป้องกันการได้ยินทุกครั้งที่สัมผัสเสียงดัง และเฝ้าระวังตรวจติดตามการได้ยินต่อเนื่องทุกปี	Should avoid noise, wear personal protective equipment (PPE) and follow up to audiogram every year.
3. Lung Function Test (Spirometry)		21	20	20	0	-	-	-	-
4. Vision Test		21	19	19	0	-	-	-	-
5. Chest X-Ray		21	21	20	1	พบหัวใจโตอาจจะมีโรคประจำตัว เช่น โรคความดันโลหิตสูง ไทรอยด์เป็นพิษ	An enlarged heart may have underlying diseases such as high blood pressure, thyroid poisoning.	แนะนำให้พบแพทย์เพื่อตรวจวินิจฉัยเพิ่มเติม	Recommended to see a specialist doctor for further diagnosis.

Note : 2 employees are unable to see a doctor and therefore cannot identify risky operations. (General Physical Examination, Vision Test)







20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102	103	104	105	106	107	108	109	110	111	112	113	114	115	116	117	118	119	120	121	122	123	124	125	126	127	128	129	130	131	132	133	134	135	136	137	138	139	140	141	142	143	144	145	146	147	148	149	150	151	152	153	154	155	156	157	158	159	160	161	162	163	164	165	166	167	168	169	170	171	172	173	174	175	176	177	178	179	180	181	182	183	184	185	186	187	188	189	190	191	192	193	194	195	196	197	198	199	200	201	202	203	204	205	206	207	208	209	210	211	212	213	214	215	216	217	218	219	220	221	222	223	224	225	226	227	228	229	230	231	232	233	234	235	236	237	238	239	240	241	242	243	244	245	246	247	248	249	250	251	252	253	254	255	256	257	258	259	260	261	262	263	264	265	266	267	268	269	270	271	272	273	274	275	276	277	278	279	280	281	282	283	284	285	286	287	288	289	290	291	292	293	294	295	296	297	298	299	300	301	302	303	304	305	306	307	308	309	310	311	312	313	314	315	316	317	318	319	320	321	322	323	324	325	326	327	328	329	330	331	332	333	334	335	336	337	338	339	340	341	342	343	344	345	346	347	348	349	350	351	352	353	354	355	356	357	358	359	360	361	362	363	364	365	366	367	368	369	370	371	372	373	374	375	376	377	378	379	380	381	382	383	384	385	386	387	388	389	390	391	392	393	394	395	396	397	398	399	400	401	402	403	404	405	406	407	408	409	410	411	412	413	414	415	416	417	418	419	420	421	422	423	424	425	426	427	428	429	430	431	432	433	434	435	436	437	438	439	440	441	442	443	444	445	446	447	448	449	450	451	452	453	454	455	456	457	458	459	460	461	462	463	464	465	466	467	468	469	470	471	472	473	474	475	476	477	478	479	480	481	482	483	484	485	486	487	488	489	490	491	492	493	494	495	496	497	498	499	500	501	502	503	504	505	506	507	508	509	510	511	512	513	514	515	516	517	518	519	520	521	522	523	524	525	526	527	528	529	530	531	532	533	534	535	536	537	538	539	540	541	542	543	544	545	546	547	548	549	550	551	552	553	554	555	556	557	558	559	560	561	562	563	564	565	566	567	568	569	570	571	572	573	574	575	576	577	578	579	580	581	582	583	584	585	586	587	588	589	590	591	592	593	594	595	596	597	598	599	600	601	602	603	604	605	606	607	608	609	610	611	612	613	614	615	616	617	618	619	620	621	622	623	624	625	626	627	628	629	630	631	632	633	634	635	636	637	638	639	640	641	642	643	644	645	646	647	648	649	650	651	652	653	654	655	656	657	658	659	660	661	662	663	664	665	666	667	668	669	670	671	672	673	674	675	676	677	678	679	680	681	682	683	684	685	686	687	688	689	690	691	692	693	694	695	696	697	698	699	700	701	702	703	704	705	706	707	708	709	710	711	712	713	714	715	716	717	718	719	720	721	722	723	724	725	726	727	728	729	730	731	732	733	734	735	736	737	738	739	740	741	742	743	744	745	746	747	748	749	750	751	752	753	754	755	756	757	758	759	760	761	762	763	764	765	766	767	768	769	770	771	772	773	774	775	776	777	778	779	780	781	782	783	784	785	786	787	788	789	790	791	792	793	794	795	796	797	798	799	800	801	802	803	804	805	806	807	808	809	810	811	812	813	814	815	816	817	818	819	820	821	822	823	824	825	826	827	828	829	830	831	832	833	834	835	836	837	838	839	840	841	842	843	844	845	846	847	848	849	850	851	852	853	854	855	856	857	858	859	860	861	862	863	864	865	866	867	868	869	870	871	872	873	874	875	876	877	878	879	880	881	882	883	884	885	886	887	888	889	890	891	892	893	894	895	896	897	898	899	900	901	902	903	904	905	906	907	908	909	910	911	912	913	914	915	916	917	918	919	920	921	922	923	924	925	926	927	928	929	930	931	932	933	934	935	936	937	938	939	940	941	942	943	944	945	946	947	948	949	950	951	952	953	954	955	956	957	958	959	960	961	962	963	964	965	966	967	968	969	970	971	972	973	974	975	976	977	978	979	980	981	982	983	984	985	986	987	988	989	990	991	992	993	994	995	996	997	998	999	1000	1001	1002	1003	1004	1005	1006	1007	1008	1009	1010	1011	1012	1013	1014	1015	1016	1017	1018	1019	1020	1021	1022	1023	1024	1025	1026	1027	1028	1029	1030	1031	1032	1033	1034	1035	1036	1037	1038	1039	1040	1041	1042	1043	1044	1045	1046	1047	1048	1049	1050	1051	1052	1053	1054	1055	1056	1057	1058	1059	1060	1061	1062	1063	1064	1065	1066	1067	1068	1069	1070	1071	1072	1073	1074	1075	1076	1077	1078	1079	1080	1081	1082	1083	1084	1085	1086	1087	1088	1089	1090	1091	1092	1093	1094	1095	1096	1097	1098	1099	1100	1101	1102	1103	1104	1105	1106	1107	1108	1109	1110	1111	1112	1113	1114	1115	1116	1117	1118	1119	1120	1121	1122	1123	1124	1125	1126	1127	1128	1129	1130	1131	1132	1133	1134	1135	1136	1137	1138	1139	1140	1141	1142	1143	1144	1145	1146	1147	1148	1149	1150	1151	1152	1153	1154	1155	1156	1157	1158	1159	1160	1161	1162	1163	1164	1165	1166	1167	1168	1169	1170	1171	1172	1173	1174	1175	1176	1177	1178	1179	1180	1181	1182	1183	1184	1185	1186	1187	1188	1189	1190	1191	1192	1193	1194	1195	1196	1197	1198	1199	1200	1201	1202	1203	1204	1205	1206	1207	1208	1209	1210	1211	1212	1213	1214	1215	1216	1217	1218	1219	1220	1221	1222	1223	1224	1225	1226	1227	1228	1229	1230	1231	1232	1233	1234	1235	1236	1237	1238	1239	1240	1241	1242	1243	1244	1245	1246	1247	1248	1249	1250	1251	1252	1253	1254	1255	1256	1257	1258	1259	1260	1261	1262	1263	1264	1265	1266	1267	1268	1269	1270	1271	1272	1273	1274	1275	1276	1277	1278	1279	1280	1281	1282	1283	1284	1285	1286	1287	1288	1289	1290	1291	1292	1293	1294	1295	1296	1297	1298	1299	1300	1301	1302	1303	1304	1305	1306	1307	1308	1309	1310	1311	1312	1313	1314	1315	1316	1317	1318	1319	1320	1321	1322	1323	1324	1325	1326	1327	1328	1329	1330	1331	1332	1333	1334	1335	1336	1337	1338	1339	1340	1341	1342	1343	1344	1345	1346	1347	1348	1349	1350	1351	1352	1353	1354	1355	1356	1357	1358	1359	1360	1361	1362	1363	1364	1365	1366	1367	1368	1369	1370	1371	1372	1373	1374	1375	1376	1377	1378	1379	1380	1381	1382	1383	1384	1385	1386	1387	1388	1389	1390	1391	1392	1393	1394	1395	1396	1397	1398	1399	1400	1401	1402	1403	1404	1405	1406	1407	1408	1409	1410	1411	1412	1413	1414	1415	1416	1417	1418	1419	1420	1421	1422	1423	1424	1425	1426	1427	1428	1429	1430	1431	1432	1433	1434	1435	1436	1437	1438	1439	1440	1441	1442	1443	1444	1445	1446	1447	1448	1449	1450	1451	1452	1453	1454	1455	1456	1457	1458	1459	1460	1461	1462	1463	1464	1465	1466	1467	1468	1469	1470	1471	1472	1473	1474	1475	1476	1477	1478	1479	1480	1481	1482	1483	1
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	------	---















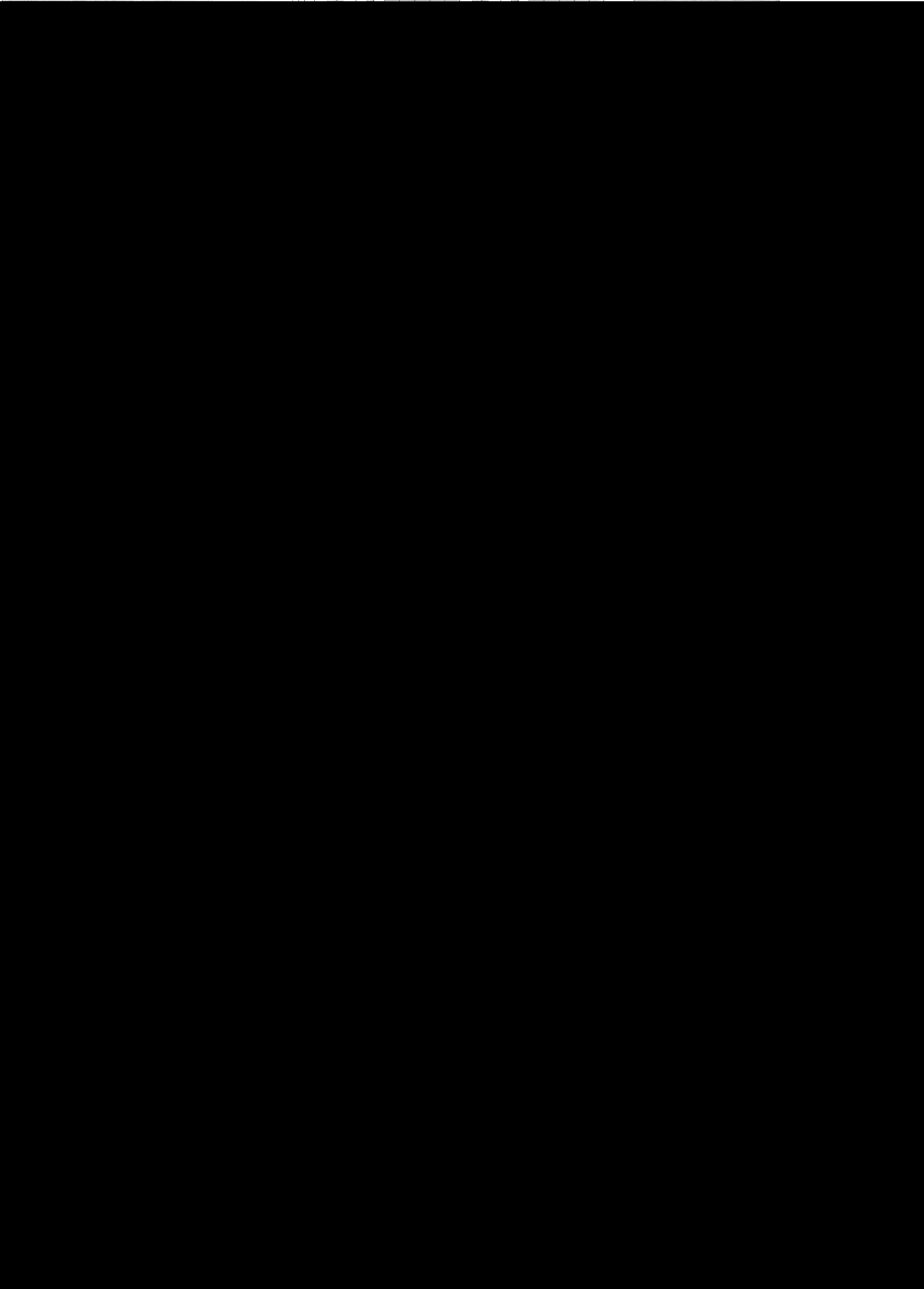
X-ray and Special Investigation

CHEST PA:

Normal heart size. No pulmonary edema.

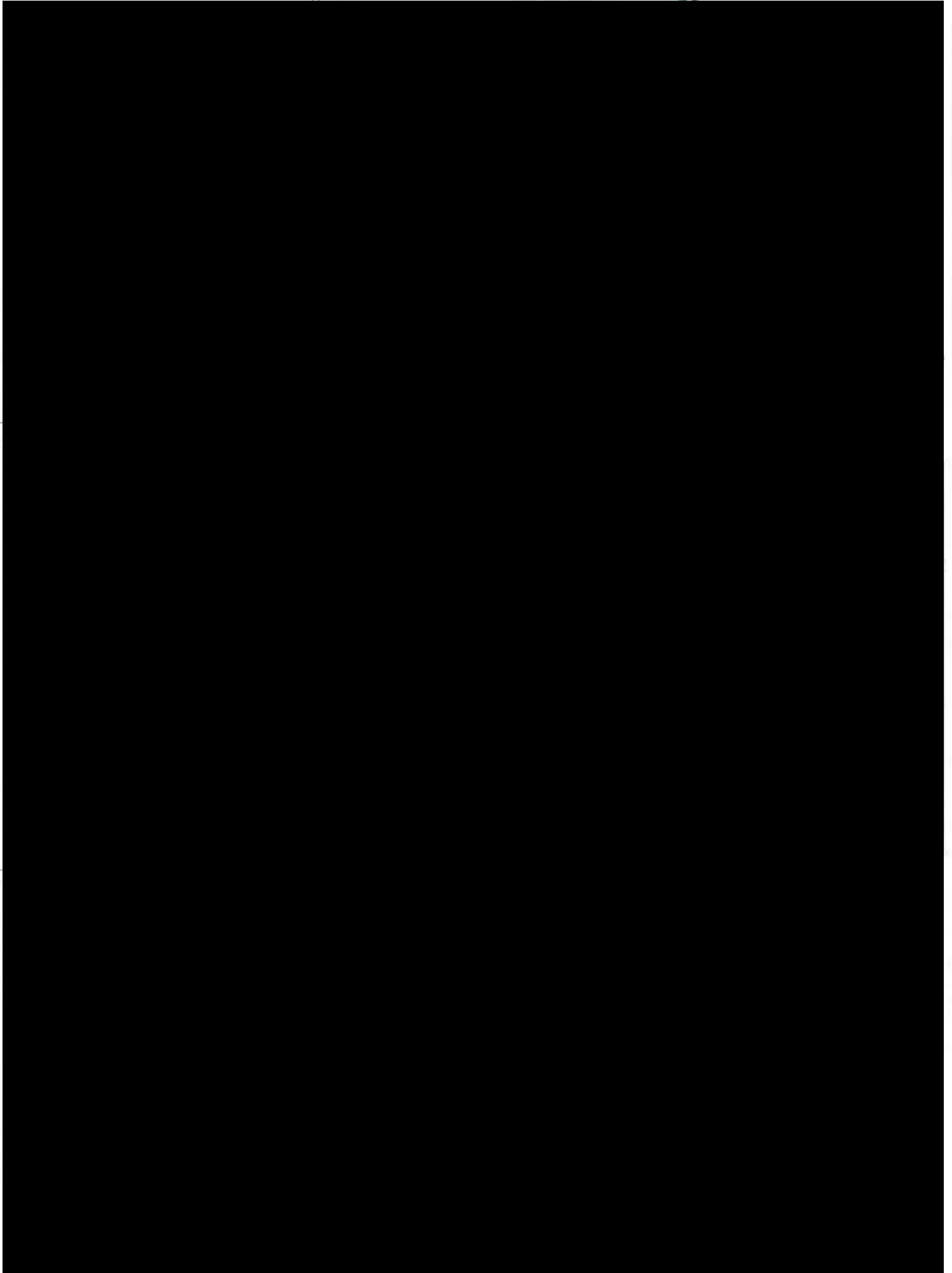
STANDARDIZED (Blood Chemistry)

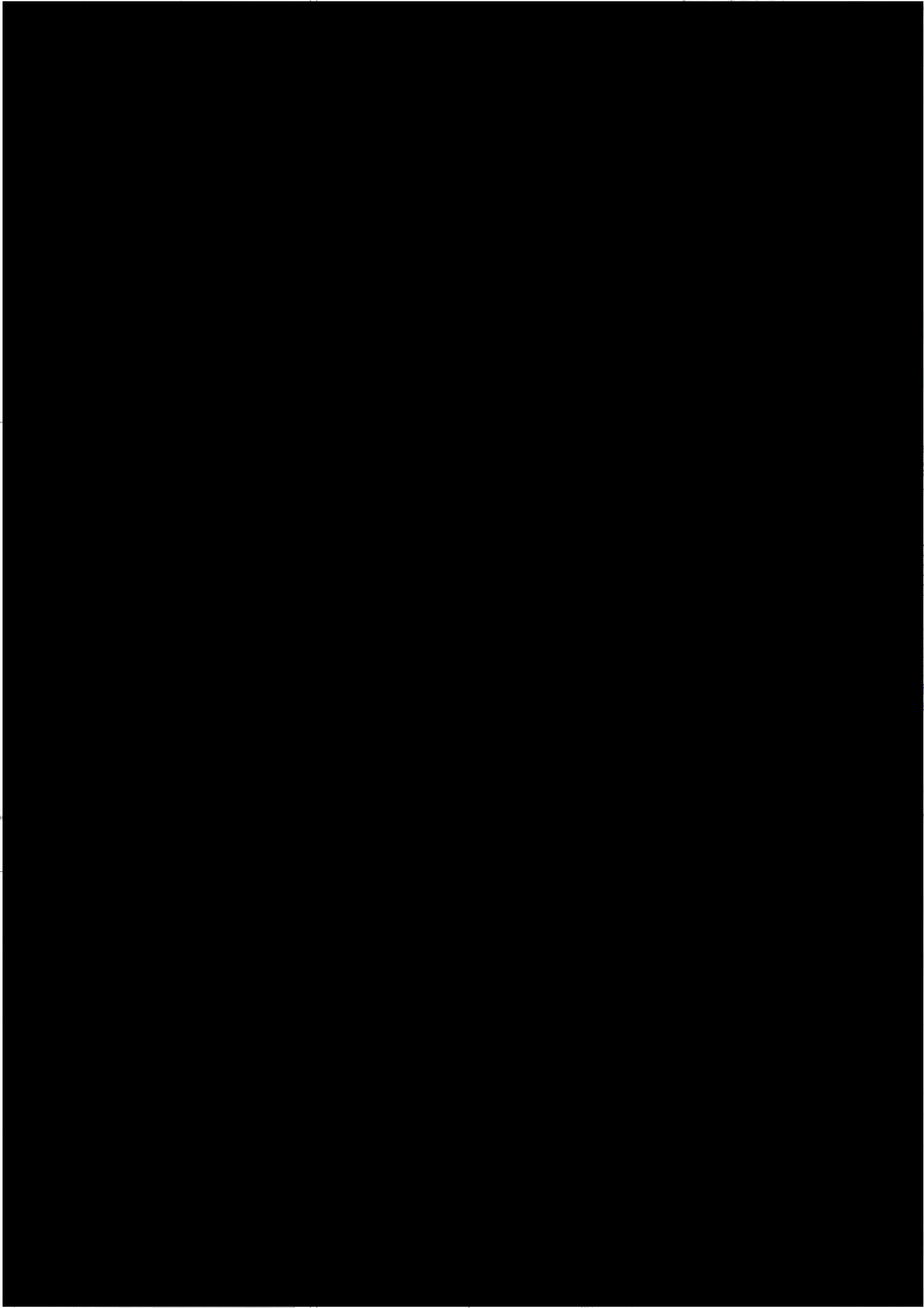
LAB	Result	Normal Value	LAB	Result	Normal Value
Glucose	78	70 - 99	BUN	11.40	7 - 16.7
Creatinine	0.78	0.55 - 1.02	vdWt for Total	31.44	> 90













FE: 01/01/2024 (Examination ID)  
FE: 01/01/2024 (Examination ID)  
FE: 01/01/2024 (Examination ID)

FE: 01/01/2024 (Examination ID)  
FE: 01/01/2024 (Examination ID)  
FE: 01/01/2024 (Examination ID)

FE: 01/01/2024 (Examination ID)  
FE: 01/01/2024 (Examination ID)  
FE: 01/01/2024 (Examination ID)



X-ray and Special Investigation

CHEST PA.

Normal heart size.  
No pulmonary or pleural lesion seen.  
Diaphragm appears unremarkable.  
No bony lesions.

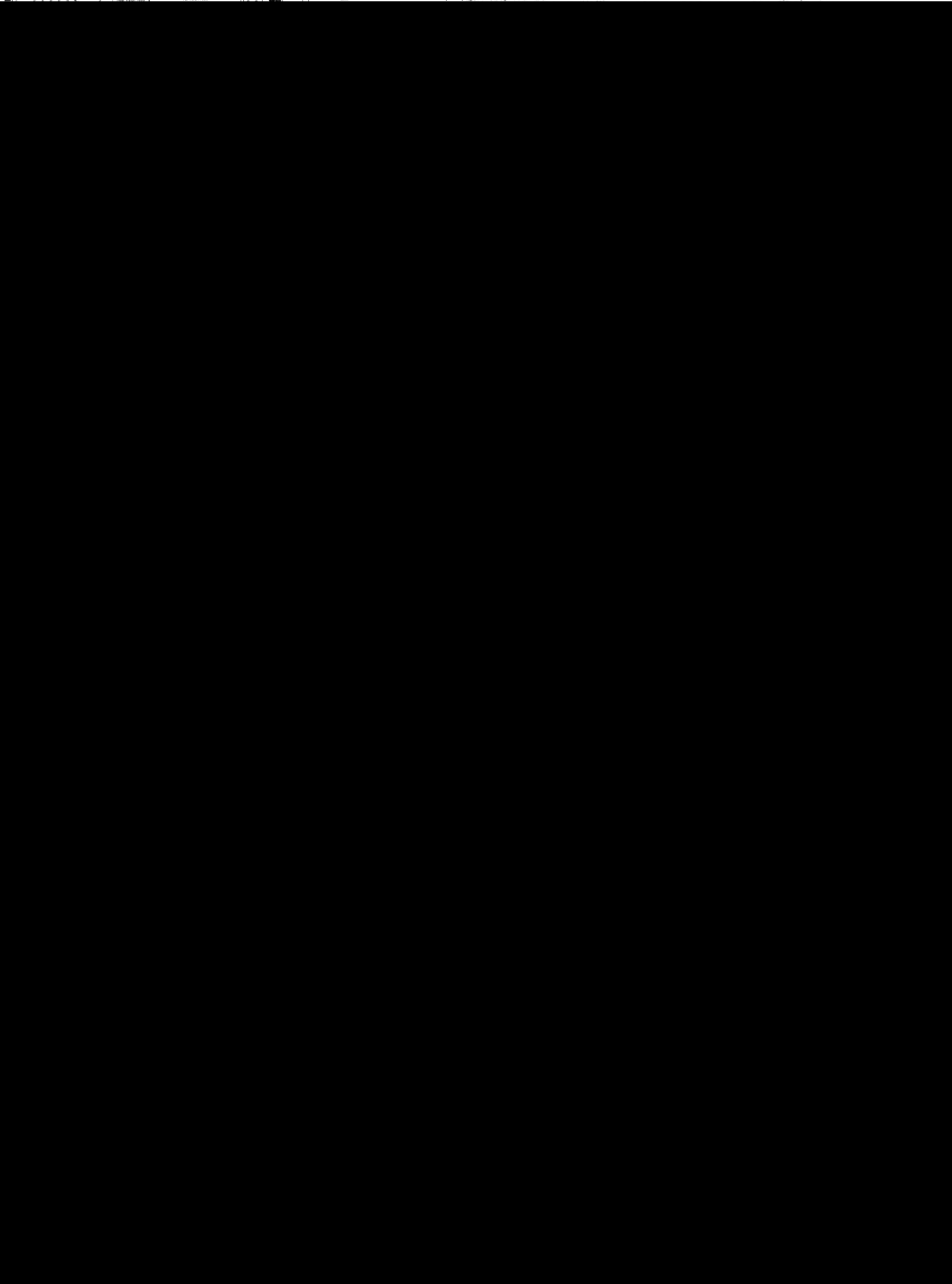
การวิเคราะห์ปัสสาวะ (Urine Analysis)

LAB	Result
Color	Yellow
Specific Gravity	1.018
Leukocytes	Negative
Bilirubin	Negative
Glucose	Negative

LAB	Result
Transparency	Clear
pH	5.5
Blood	Negative
Glucose	Negative

LAB	Result
Color	Clear
pH	5.5
Blood	Negative
Glucose	Negative











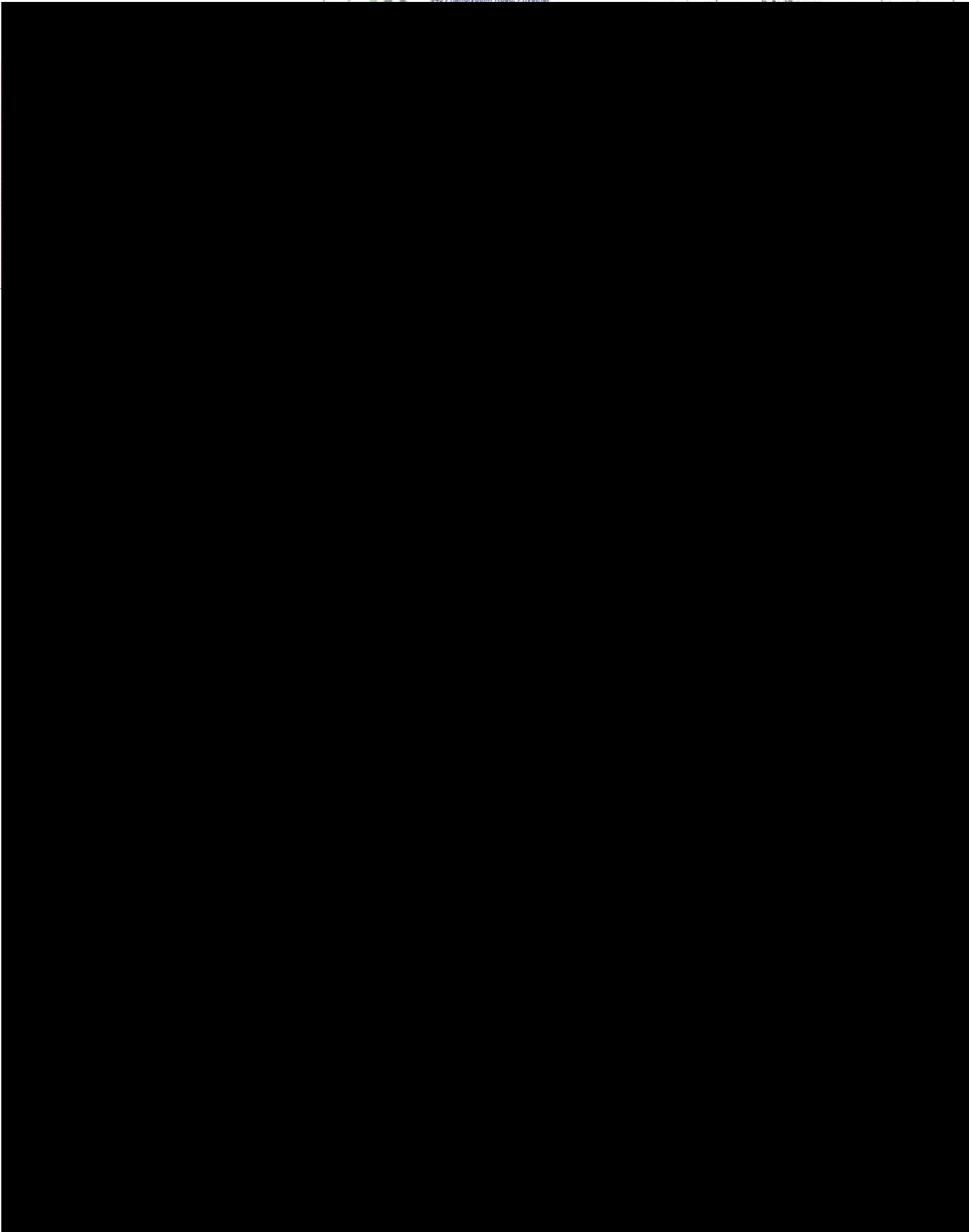
PHIYATHAI 2 INTERNATIONAL HOSPITAL  
943 Phaholyothin Road, Phiyathai



AUDIOLOGIC  
ANALYSIS

DEPARTMENT OF RADIOLOGY

HOSPITAL NUMBER 1527854  
XRAY NUMBER 236  
ATTENDING PHYSICIAN



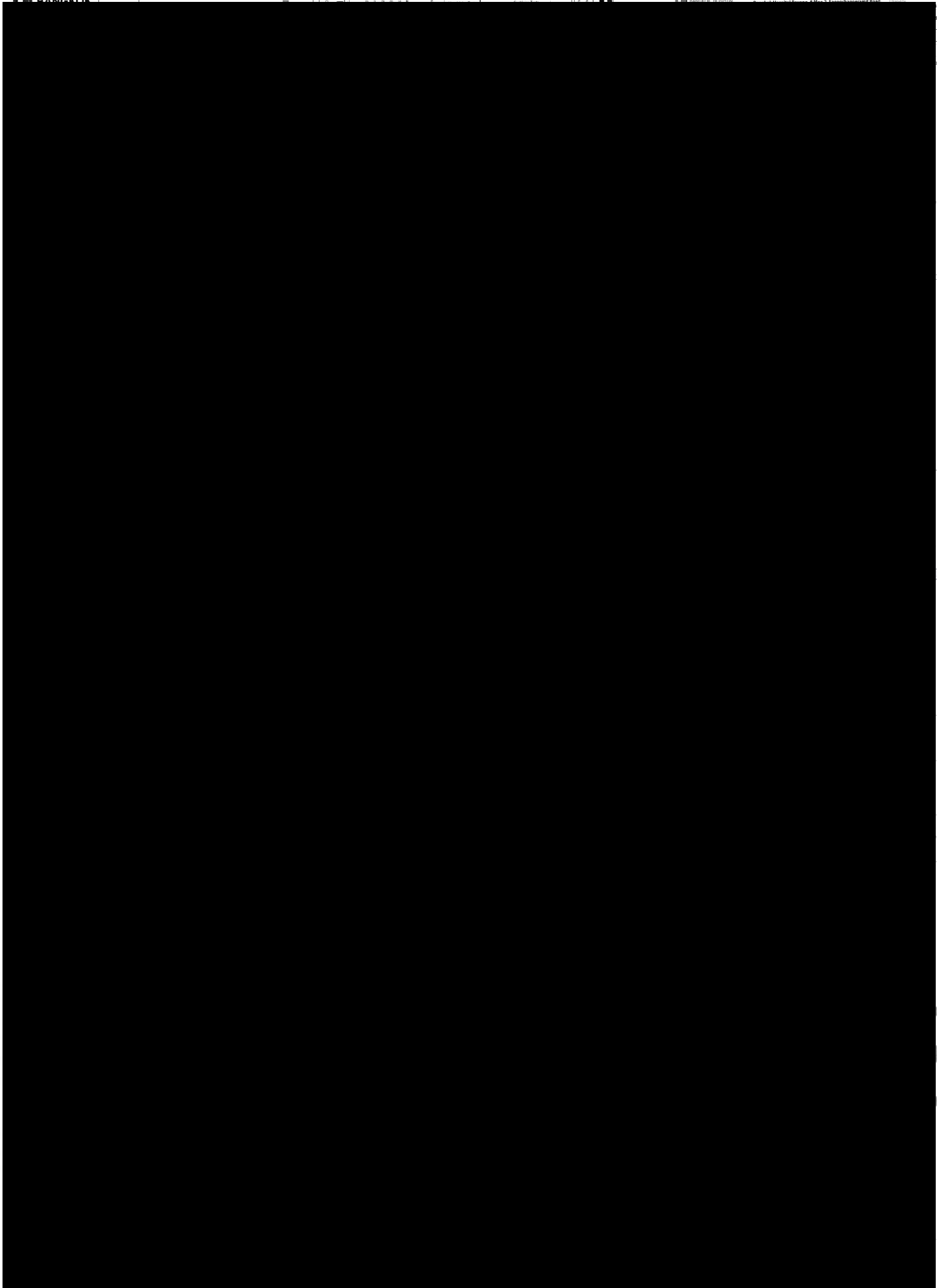
--

--	--

--	--



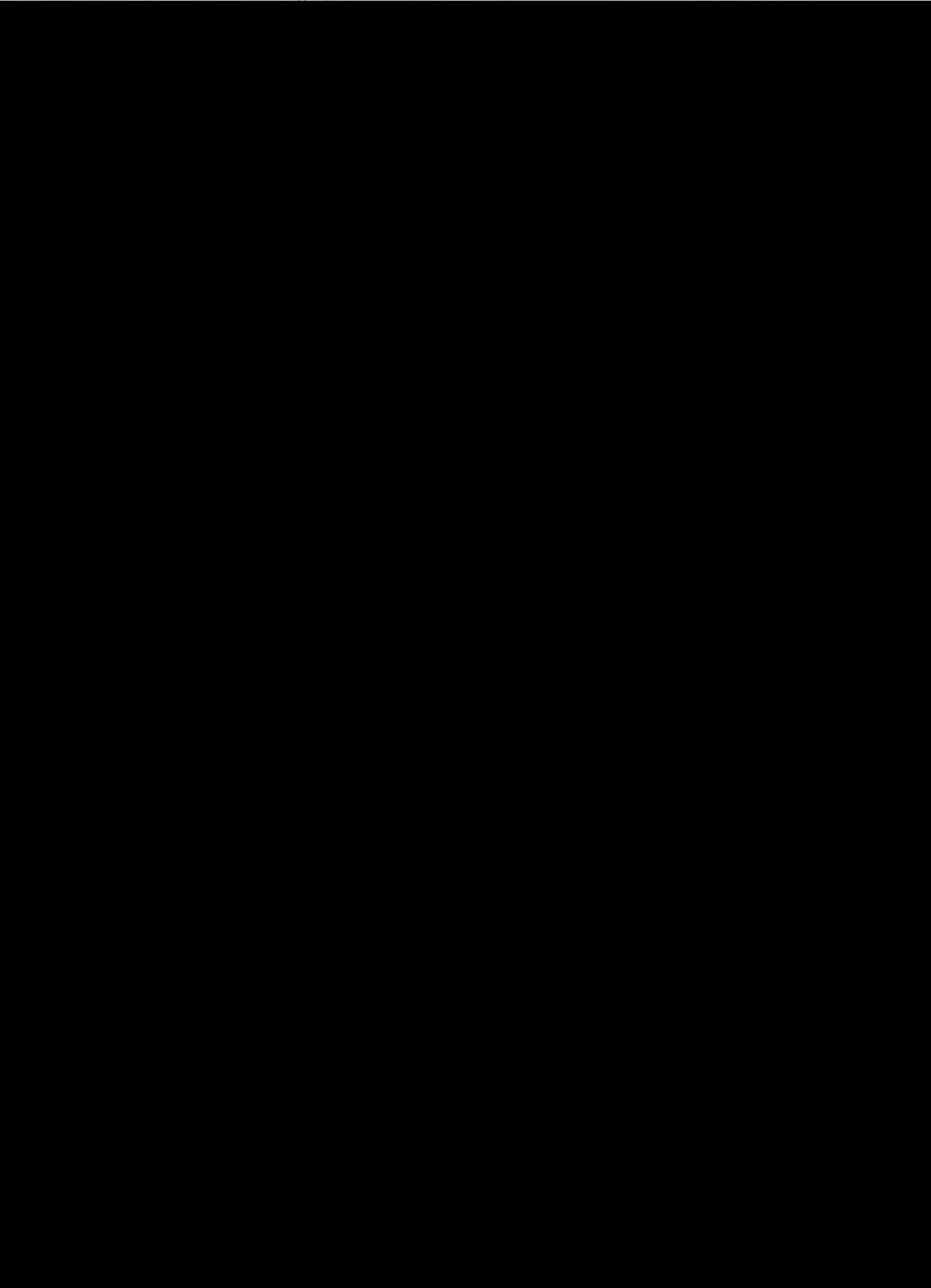






Lab	Result	Normal Value	Lab	Result	Normal Value
BUN	18	7-20	Cr	0.9	0.7-1.2

- ผู้ป่วยมีภาวะไตเสื่อม (Chronic Kidney Disease)
- แนะนำให้ติดตามค่าไตอย่างสม่ำเสมอ
- ควบคุมความดันโลหิตให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม











# ภาคผนวก ข-23

---

ระเบียบปฏิบัติงาน เรื่อง การควบคุมการขนถ่ายสารเคมี  
(Chemical Unloading Control) (รหัสเอกสาร ORS-P-0007)

 Global Power Synergy Public Company Limited	<b>ระเบียบปฏิบัติงาน ระดับฝ่าย (Department Procedure)</b>
--	---

### ข้อมูลเอกสารฉบับล่าสุด

หมายเลขเอกสาร	ORS-P-0007	สายงาน	OPE	ฝ่าย/ส่วน	ORS/OCxM
ชื่อเอกสาร	การควบคุมการขนถ่ายสารเคมี (Chemical Unloading Control)			สถานะ	-
การแก้ไข	01	วันที่ประกาศใช้	1 มิถุนายน 2564	จำนวนหน้า	6
ตำแหน่งที่จัดเก็บไฟล์เอกสาร	GPSC Corporate Document Management System (CDMS) / GPSC / ORS / Procedure				

### ระบบมาตรฐานที่อ้างอิง / มาตรฐานและข้อกำหนดที่เกี่ยวข้อง

ที่	ระบบ / มาตรฐาน	ข้อกำหนด
-	-	-

### เอกสารที่เกี่ยวข้อง

ที่	ประเภทเอกสาร	หมายเลขเอกสาร	ชื่อเอกสาร	วันประกาศใช้
1	Form	ORS-F-0038	P07_Chemical Unloading Control	1 มิถุนายน 2564

### การควบคุมเอกสาร :

#### ผู้จัดทำเอกสาร:

ชื่อ - นามสกุล	ชื่อตำแหน่ง	วัน / เดือน / ปี
นายนิมิต บุญประสานกิจ	ผู้จัดการปฏิบัติการผลิต 1 (OC1M)	5 พฤษภาคม 2564
นายไพฑูรย์ เอมนิล	ผู้จัดการปฏิบัติการผลิต 2 (OC2M)	5 พฤษภาคม 2564
นายวิกรม เสาวง	ผู้จัดการปฏิบัติการผลิต 3 (OC3M)	5 พฤษภาคม 2564
นายจิรวัฒน์ ดุรัสแตม	ผู้จัดการปฏิบัติการผลิต 4 (OC4M)	5 พฤษภาคม 2564

#### ผู้ทบทวนเอกสาร:

ชื่อ - นามสกุล	ชื่อตำแหน่ง	วัน / เดือน / ปี
นายจิรวัฒน์ ดุรัสแตม	ผู้จัดการปฏิบัติการผลิต 4 (OC4M)	10 พฤษภาคม 2564

#### ผู้อนุมัติเอกสาร:

ชื่อ - นามสกุล	ชื่อตำแหน่ง
นายสุทธิ เชื้อสุข	ผู้จัดการฝ่ายอาวุโสปฏิบัติการผลิต พื้นที่ระยอง (ORS)

#### ผู้ประกาศใช้เอกสาร:

ชื่อ - นามสกุล	ชื่อตำแหน่ง
นางสาวณัฏฐพรณ์ ดรุณศิลป์	พนักงานควบคุมเอกสาร (CDC)

### การแจกจ่ายเอกสาร :

ตารางต่อไปนี้เป็นหน่วยงานที่จะได้รับการแจกจ่ายเอกสารฉบับนี้ (และ เอกสารฉบับใหม่เมื่อมีการแก้ไข)

ที่	หน่วยงาน	รูปแบบเอกสาร
1	ส่วนปฏิบัติการผลิต 1 (OC1M)	GPSC Intranet
2	ส่วนปฏิบัติการผลิต 2 (OC2M)	GPSC Intranet
3	ส่วนปฏิบัติการผลิต 3 (OC3M)	GPSC Intranet
4	ส่วนปฏิบัติการผลิต 4 (OC4M)	GPSC Intranet

## บันทึกการแก้ไขเอกสาร :

ตารางต่อไปนี้จะแสดงบันทึกการแก้ไขเอกสารฉบับนี้

ครั้งที่แก้ไข	เลขที่ร้องขอแก้ไขเอกสาร	ผู้จัดทำเอกสาร	รายละเอียดที่แก้ไขเอกสาร	วันที่ประกาศใช้เอกสาร
01	DAR-2021-00567	นายนิมิต บุญประสานกิจ นายไพฑูรย์ เอมนิล นายวิกรม เสาชง นายจิรวัฒน์ ตูร์แฮม	ขึ้นทะเบียนเอกสารใหม่ เนื่องจากมีการเปลี่ยนแปลง ระบบการจัดเก็บเอกสารจาก Intranet เป็น CDMS	1 มิถุนายน 2564

## หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับเอกสารฉบับนี้ (พื้นที่ที่นำเอกสารนี้ไปปฏิบัติ):

ตารางต่อไปนี้จะแสดงรายการหน่วยงานที่นำเอกสารฉบับนี้ไปปฏิบัติ

ที่	หน่วยงาน	ชื่อย่อหน่วยงาน
1	ส่วนปฏิบัติการผลิต 1	OC1M
2	ส่วนปฏิบัติการผลิต 2	OC2M
3	ส่วนปฏิบัติการผลิต 3	OC3M
4	ส่วนปฏิบัติการผลิต 4	OC4M

## การฝึกอบรม

[ X ]	ไม่ต้องฝึกอบรม	เหตุผล	เป็นระเบียบการปฏิบัติงานที่ดำเนินงานมาต่อเนื่อง
[ ]	ต้องฝึกอบรม หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง	หน่วยงาน	

## สารบัญ

	หน้า
1. วัตถุประสงค์ .....	5
2. ขอบเขต .....	5
3. คำศัพท์และคำนิยาม .....	5
4. หลักการและเหตุผล .....	5
5. บทบาทหน้าที่ และความรับผิดชอบ .....	5
6. รายละเอียดกระบวนการ .....	5
7. ภาคผนวก .....	6



## 1. วัตถุประสงค์

- 1.1 เพื่อให้เกิดความปลอดภัยในระหว่างการขนถ่ายสารเคมี (Unload) ทางรถขนส่งสารเคมี
- 1.2 เพื่อป้องกันอุบัติเหตุที่จะก่อให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพอนามัยของผู้ปฏิบัติงาน เครื่องจักรและอุปกรณ์
- 1.3 เพื่อให้ทราบถึงขั้นตอนการปฏิบัติงาน และการตรวจสอบด้านความปลอดภัยก่อนอนุญาตให้มีการขนถ่ายสารเคมี

## 2. ขอบเขต

ระเบียบการปฏิบัติงานการควบคุมการขนถ่ายสารเคมี ของฝ่ายปฏิบัติการผลิต พื้นที่ระยอง (CUP-1, CUP-2, CUP-3 และ CUP-4) เท่านั้น

## 3. คำศัพท์และคำนิยาม

- 3.1 สารเคมี หมายถึง สาร สารประกอบ สารผสม ซึ่งอยู่ในรูปของ ของแข็ง ของเหลว หรือก๊าซ ที่มีลักษณะมีพิษ กัดกร่อน ระเบิด หรือทำให้เกิดอาการแพ้อย่างรุนแรง ก่อมะเร็ง ทำให้เกิดการระเบิด เป็นตัวทำปฏิกิริยาที่รุนแรง หรือเป็นตัวเพิ่มออกซิเจนหรือไวไฟ ซึ่งจะก่อให้เกิดอันตรายต่อผู้ที่ได้รับหรือสัมผัสโดยตรง
- 3.2 อุปกรณ์ป้องกันอันตรายส่วนบุคคล (Personal Protective Equipment : PPE) หมายถึง อุปกรณ์ที่นำมาสวมใส่บนอวัยวะของร่างกายเพียงส่วนเดียว หรือหลายส่วนประกอบกัน เพื่อไม่ให้ได้รับ หรือลดระดับอันตรายที่อาจเกิดขึ้นจากสิ่งต่างๆ ในระหว่างการปฏิบัติงาน
- 3.3 SM. หมายถึง ผู้จัดการแผนกปฏิบัติการกะ (Shift Operation Manager)
- 3.4 FO. หมายถึง พนักงานปฏิบัติการกะ (Field Operator)

## 4. หลักการและเหตุผล

สามารถนำระเบียบการปฏิบัติงานการควบคุมการขนถ่ายสารเคมี มาปฏิบัติงานให้ถูกต้องและปลอดภัย

## 5. บทบาทหน้าที่ และความรับผิดชอบ

ข้อมูลตามข้อ 6. รายละเอียดกระบวนการ

## 6. รายละเอียดกระบวนการ

- 6.1 เมื่อรถขนส่งสารเคมีมาถึง GPSC พนักงานขับรถสารเคมีดำเนินการติดต่อที่อาคาร ปรก. เป็นลำดับแรก เพื่อปฏิบัติตามระเบียบการปฏิบัติการจัดการด้านความมั่นคงปลอดภัย และระเบียบการปฏิบัติการฝึกอบรมด้านความมั่นคง ความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสิ่งแวดล้อมสำหรับผู้รับเหมา
- 6.2 พนักงานรักษาความปลอดภัยและดับเพลิง ปฏิบัติตามหน้าที่รับผิดชอบดังนี้
  - 6.2.1 แจ้งพนักงานขับรถขนส่งสารเคมีให้จอดรถด้านนอก GPSC หรือบริเวณที่จัดเตรียมไว้สำหรับจอดรถขนส่งสารเคมีโดยดูแลมิให้เกิดขวางการจราจร
  - 6.2.2 ติดต่อ SM. ที่ห้องควบคุมการผลิต (CCR) เพื่อสอบถาม และยืนยันความถูกต้องในการสั่งขอสสารเคมีดังนี้
    - 6.2.2.1 กรณีมีการสั่งขอสสารเคมีจริง และสารเคมีที่จัดส่งนั้นถูกต้องตามการสั่งซื้อให้ FO. ประสานงานเพื่อรับรถขนส่งสารเคมีเข้าไปยังบริเวณจุดขนถ่าย และดำเนินการตามข้อ 6.3
    - 6.2.2.2 กรณีไม่มีการสั่งซื้อ หรือมีการสั่งซื้อแต่สารเคมีที่จัดส่งมาผิดประเภทให้พนักงานรักษาความปลอดภัยและดับเพลิงแจ้งพนักงานขับรถขนส่งสารเคมีนำรถขนส่งสารเคมีกลับ
- 6.3 FO. ตรวจสอบรายงานผลการวิเคราะห์คุณภาพของสารเคมีจากผู้จัดจำหน่ายก่อนทำการขนถ่าย โดยดำเนินการดังนี้
  - 6.3.1 กรณีผลการตรวจสอบคุณภาพสารเคมีเป็นไปตามที่กำหนด ให้ดำเนินการขนถ่ายสารเคมี โดยดำเนินการตามข้อ 6.4

- 6.3.2 กรณีผลการตรวจสอบคุณภาพสารเคมีไม่เป็นไปตามที่กำหนด ให้ SM. พิจารณาในการตัดสินใจว่าจะรับสารเคมีนั้นไว้หรือไม่
  - 6.3.2.1 ถ้ารับให้ดำเนินการขนถ่ายสารเคมี โดยดำเนินการตามข้อ 6.4
  - 6.3.2.2 ถ้าไม่รับให้แจ้งพนักงานขับรถขนส่งสารเคมีว่าจะไม่อนุญาตให้ขนถ่าย และให้นำรถขนส่งสารเคมีกลับออกไปจาก GPSC
- 6.4 การดำเนินการขนถ่ายสารเคมี
  - 6.4.1 FO. ดำเนินการ ดังนี้
    - 6.4.1.1 ดำเนินการเตรียมสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งที่เกี่ยวข้องกับการขนถ่ายสารเคมีตามระเบียบการปฏิบัติงานที่เกี่ยวข้องของส่วนปฏิบัติการผลิต
    - 6.4.1.2 จัดเตรียมและตรวจสอบด้านความปลอดภัยตามแบบตรวจสอบความปลอดภัยการขนถ่ายสารเคมี (P07\_Chemical Unloading Control: ORS-F-0038) โดยต้องปฏิบัติตามทุกข้อกรณีที่ไม่สามารถปฏิบัติตามได้ต้องมีการเตรียมมาตรการด้านความปลอดภัยอื่นทดแทน
  - 6.4.2 เมื่อดำเนินการจัดเตรียมความปลอดภัยตามข้อ 6.4.1 แล้วเสร็จ ให้ FO. สื่อความและทำความเข้าใจกับพนักงานขับรถขนส่งสารเคมีเกี่ยวกับรายละเอียดการตรวจสอบด้านความปลอดภัยต่างๆ
  - 6.4.3 พนักงานขับรถขนส่งสารเคมี และ FO. ลงชื่อในแบบตรวจสอบความปลอดภัยการขนถ่ายสารเคมี (P07\_Chemical Unloading Control: ORS-F-0038) ร่วมกัน
  - 6.4.4 เมื่อดำเนินการตามข้อ 6.4.1 – 6.4.3 เสร็จ ให้เริ่มดำเนินการขนถ่ายสารเคมี
  - 6.4.5 เมื่อการขนถ่ายสารเคมีเสร็จสิ้นให้ FO. ดำเนินการหยุดการขนถ่ายสารเคมีตามระเบียบการปฏิบัติงานที่เกี่ยวข้องของส่วนปฏิบัติการผลิต และตรวจสอบความปลอดภัยตาม แบบตรวจสอบความปลอดภัยการขนถ่ายสารเคมี (P07\_Chemical Unloading Control: ORS-F-0038)
  - 6.4.6 ให้พนักงานขับรถขนส่งสารเคมีนำรถขนส่งสารเคมีออกจากบริเวณจุดขนถ่าย และติดต่ออาคาร ปรก. เพื่อปฏิบัติตามระเบียบการปฏิบัติการจัดการด้านความมั่นคงปลอดภัย ก่อนออกนอก GPSC
- 6.5 เวลาที่อนุญาตให้มีการขนถ่ายสารเคมี คือ ตั้งแต่ เวลา 08.00-17.00 น. เท่านั้น กรณีที่ไม่สามารถดำเนินการขนถ่ายสารเคมีตามเวลาที่กำหนดไว้ นั้น ให้ SM. เป็นผู้พิจารณาถึงความจำเป็นในการขนถ่ายสารเคมี
- 6.6 แบบตรวจสอบความปลอดภัยการขนถ่ายสารเคมี (P07\_Chemical Unloading Control: ORS-F-0038) ให้จัดเก็บเป็นเวลาไม่น้อยกว่า 6 เดือน นับแต่วันที่มีการขนถ่ายสารเคมี โดยจัดเก็บไว้ที่ CCR และให้ SM. เป็นผู้รับผิดชอบในการจัดเก็บ

## 7. ภาคผนวก

-

# ภาคผนวก ข-24

---

ตัวอย่าง GPS Tracking การขนส่งกากของเสียไปกำจัด

ข้อมูล GPS วันที่: 10/12/2023

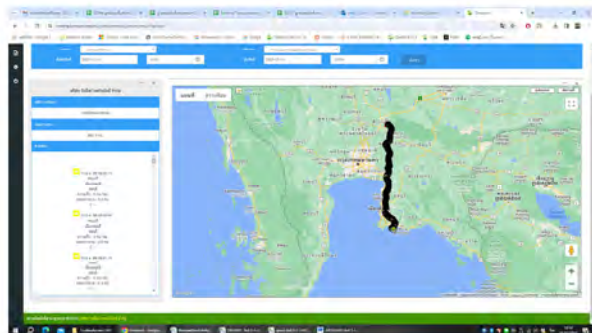
ใบกำกับการขนส่งเลขที่ : 11912660370010N

ปลายทางผู้รับกำจัด : บริษัท พีเออาร์เอฟ จำกัด

ชื่อลูกค้า : บริษัท โกลบอล เพาเวอร์ ซินเนอร์ยี่ จำกัด (มหาชน) (Cup3)

ที่อยู่: 5/11 นิคมทหารพละวันออก อ.ปรางค์สามัคคี ร้อยราชมหารัฐ จ.มณฑลอุดร อ.เมือง จ.ระยอง

Waste Name : Contaminated Container

ตารางการเดินรถ

ข้อมูล GPS วันที่: 10/12/2023

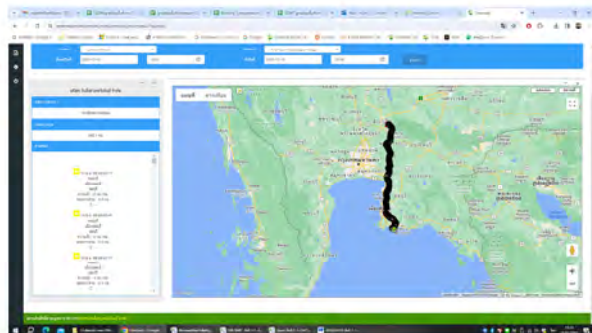
ใบกำกับการขนส่งเลขที่ : 11912660370010N

ปลาหางผู้รับกำจัด : บริษัท พีเออาร์เอฟ จำกัด

ชื่อลูกค้า : บริษัท โกลบอล เพาเวอร์ ซินเนอร์ยี่ จำกัด (มหาชน) (Cup3)

ที่อยู่ : 5/11 นิลนันทราษฎร์วันออก ด.ปรางค์สังคราหัวนาคูร์ ต.มาบตาพุด อ.เมือง จ.ระยอง

Waste Name : Electronics Waste

ตารางการเดินรถ



Page 3 of 4Page 4 of 404 Dec 67 16:16:35Page 4 of 4

Page 2 of 2



บริษัท ทีเออาร์เอฟ จำกัด

ข้อมูล GPS วันที่: 5/7/2023

ใบกำกับการขนส่งเลขที่: GP3230005

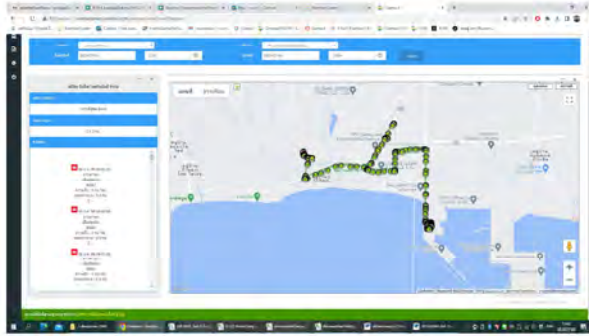
ปลายทางผู้รับกำจัด: บริษัท เอสซีซี ซิเมนต์ จำกัด

ชื่อลูกค้า: บริษัท โกบอล เพาเวอร์ ซินเนอร์ยี่ จำกัด (มหาชน) (Cup3)

ที่อยู่: 5/11 นิคมสหราษฎร์วินออก อ.ปรางค์สกลระหารามบุรี ค.มาบตาพุด อ.เมือง จ.ระยอง

Waste Name : (แท่งคอนกรีต)

ดาวน์โหลดแบบ



รายงานการติดตามยานพาหนะ  
Onelink Technology Co.,Ltd.

วันที่: 05 ก.ค. 66 (พ.) 16:59

วันที่ เวลา	พิกัดเริ่ม	พิกัดจบ	ประเภทงาน	สถานะ				ความเร็ว	อุณหภูมิ	ความชื้น	สถานะ	สถานะ	สถานะ
				1	2	3	4						
05 ก.ค. 66 08:11:25	05 ก.ค. 66 08:00:25	05 ก.ค. 66 08:30:00	0 ถึง 00 ชม 32 นาที	0	0	0	0	0	0.0	0.0	-	ใช้งาน	ใช้งาน
05 ก.ค. 66 08:33:00	なし	なし	--	0	0	0	0	0	0.0	0.0	-	ใช้งาน	ใช้งาน
05 ก.ค. 66 08:39:00	なし	なし	--	0	0	0	0	41	0.0	1.2	-	ใช้งาน	ใช้งาน
05 ก.ค. 66 08:43:00	なし	なし	--	0	0	0	0	0	0.0	2.5	-	ใช้งาน	ใช้งาน
05 ก.ค. 66 08:48:00	なし	なし	--	0	0	0	0	0	0.0	4.9	-	ใช้งาน	ใช้งาน
05 ก.ค. 66 08:53:00	なし	なし	--	0	0	0	0	0	0.0	4.9	-	ใช้งาน	ใช้งาน
05 ก.ค. 66 08:58:00	なし	なし	--	0	0	0	0	0	0.0	4.9	-	ใช้งาน	ใช้งาน
05 ก.ค. 66 09:03:00	なし	なし	--	0	0	0	0	0	0.0	4.9	-	ใช้งาน	ใช้งาน
05 ก.ค. 66 09:08:00	なし	なし	--	0	0	0	0	0	0.0	4.9	-	ใช้งาน	ใช้งาน
05 ก.ค. 66 09:13:00	なし	なし	--	0	0	0	0	0	0.0	4.9	-	ใช้งาน	ใช้งาน
05 ก.ค. 66 09:18:00	なし	なし	--	0	0	0	0	0	0.0	4.9	-	ใช้งาน	ใช้งาน
05 ก.ค. 66 09:23:00	なし	なし	--	0	0	0	0	4	0.0	4.9	-	ใช้งาน	ใช้งาน
05 ก.ค. 66 09:28:00	05 ก.ค. 66 09:27:30	05 ก.ค. 66 11:31:37	0 ถึง 02 ชม 04 นาที	0	0	0	0	0	0.0	4.9	-	ใช้งาน	ใช้งาน
05 ก.ค. 66 11:31:37	なし	なし	--	0	0	0	0	0	0.0	4.9	-	ใช้งาน	ใช้งาน
05 ก.ค. 66 11:36:37	なし	なし	--	0	0	0	0	0	0.0	5.0	-	ใช้งาน	ใช้งาน
05 ก.ค. 66 11:41:37	なし	なし	--	0	0	0	0	0	0.0	5.0	-	ใช้งาน	ใช้งาน
05 ก.ค. 66 11:46:37	なし	なし	--	0	0	0	0	0	0.0	5.0	-	ใช้งาน	ใช้งาน
05 ก.ค. 66 11:51:37	なし	なし	--	0	0	0	0	0	0.0	5.0	-	ใช้งาน	ใช้งาน
05 ก.ค. 66 11:56:37	なし	なし	--	0	0	0	0	0	0.0	5.8	-	ใช้งาน	ใช้งาน
05 ก.ค. 66 12:01:37	なし	なし	--	0	0	0	0	0	0.0	5.8	-	ใช้งาน	ใช้งาน
05 ก.ค. 66 12:06:37	なし	なし	--	0	0	0	0	39	0.0	5.1	-	ใช้งาน	ใช้งาน
05 ก.ค. 66 12:11:37	なし	なし	--	0	0	0	0	44	0.0	5.1	-	ใช้งาน	ใช้งาน

08 ก.ค. 66 15:41:25

Page 1 of 2



บริษัท ทีเออาร์เอฟ จำกัด

ข้อมูล GPS วันที่: 5/7/2023

ใบกำกับการขนส่งเลขที่: GP3230008

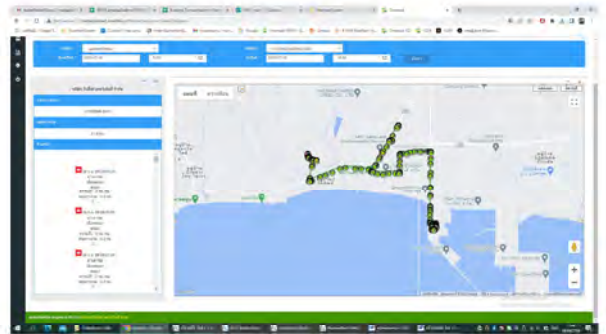
ปลายทางผู้รับกำจัด: บริษัท เอสซีซี ซิเมนต์ จำกัด

ชื่อลูกค้า: บริษัท โกบอล เพาเวอร์ ซินเนอร์ยี่ จำกัด (มหาชน) (Cup3)

ที่อยู่: 5/11 นิคมสหราษฎร์วินออก อ.ปรางค์สกลระหารามบุรี ค.มาบตาพุด อ.เมือง จ.ระยอง

Waste Name : Contaminated Garbage

ดาวน์โหลดแบบ



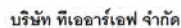
วันที่ เวลา	พิกัดเริ่ม	พิกัดจบ	ประเภทงาน	สถานะ				ความเร็ว	อุณหภูมิ	ความชื้น	สถานะ	สถานะ	สถานะ
				1	2	3	4						
05 ก.ค. 66 12:16:37	なし	なし	--	0	0	0	0	0	0.0	11.0	-	ใช้งาน	ใช้งาน
05 ก.ค. 66 12:21:37	なし	なし	--	0	0	0	0	0	0.0	11.0	-	ใช้งาน	ใช้งาน
05 ก.ค. 66 12:26:37	なし	なし	--	0	0	0	0	0	0.0	11.2	-	ใช้งาน	ใช้งาน
05 ก.ค. 66 12:31:37	なし	なし	--	0	0	0	0	0	0.0	11.2	-	ใช้งาน	ใช้งาน
05 ก.ค. 66 12:36:37	なし	なし	--	0	0	0	0	0	0.0	11.2	-	ใช้งาน	ใช้งาน
05 ก.ค. 66 12:41:37	なし	なし	--	0	0	0	0	0	0.0	11.2	-	ใช้งาน	ใช้งาน
05 ก.ค. 66 12:46:37	なし	なし	--	0	0	0	0	0	0.0	11.5	-	ใช้งาน	ใช้งาน
05 ก.ค. 66 12:51:34	なし	なし	--	0	0	0	0	1	0.0	12.1	-	ใช้งาน	ใช้งาน
05 ก.ค. 66 12:56:37	なし	なし	--	0	0	0	0	2	0.0	12.1	-	ใช้งาน	ใช้งาน
05 ก.ค. 66 13:01:37	なし	なし	--	0	0	0	0	0	0.0	12.7	-	ใช้งาน	ใช้งาน
05 ก.ค. 66 13:06:37	なし	なし	--	0	0	0	0	0	0.0	12.7	-	ใช้งาน	ใช้งาน
05 ก.ค. 66 13:11:37	なし	なし	--	0	0	0	0	0	0.0	12.7	-	ใช้งาน	ใช้งาน
05 ก.ค. 66 13:16:37	なし	なし	--	0	0	0	0	0	0.0	12.7	-	ใช้งาน	ใช้งาน
05 ก.ค. 66 13:21:37	なし	なし	--	0	0	0	0	41	0.4	14.4	-	ใช้งาน	ใช้งาน
05 ก.ค. 66 13:26:37	なし	なし	--	0	0	0	0	46	0.4	17.2	-	ใช้งาน	ใช้งาน
05 ก.ค. 66 13:31:37	なし	なし	--	0	0	0	0	49	0.4	18.8	-	ใช้งาน	ใช้งาน
05 ก.ค. 66 13:36:37	なし	なし	--	0	0	0	0	0	0.0	20.4	-	ใช้งาน	ใช้งาน
05 ก.ค. 66 13:41:37	05 ก.ค. 66 13:40:07	05 ก.ค. 66 15:54:47	0 ถึง 02 ชม 14 นาที	0	0	0	0	0	0.0	20.4	-	ใช้งาน	ใช้งาน
05 ก.ค. 66 15:54:47	なし	なし	--	0	0	0	0	5	0.1	20.4	-	ใช้งาน	ใช้งาน
05 ก.ค. 66 16:18:18	05 ก.ค. 66 15:56:31	05 ก.ค. 66 16:18:46	0 ถึง 00 ชม 22 นาที	0	0	0	0	0	0.0	20.4	-	ใช้งาน	ใช้งาน
05 ก.ค. 66 16:18:46	なし	なし	--	0	0	0	0	0	0.0	20.6	-	ใช้งาน	ใช้งาน
05 ก.ค. 66 16:59:46	05 ก.ค. 66 16:22:18	05 ก.ค. 66 16:59:46	0 ถึง 00 ชม 37 นาที	0	0	0	0	0	0.0	21.0	-	ใช้งาน	ใช้งาน

รวมค่าขนส่ง  
รวมค่าบริการ  
รวมค่าภาษี  
รวมค่าอื่นๆ  
รวมค่าอื่นๆ

08 ก.ค. 66 15:41:25

Page 2 of 2





ข้อมูล GPS วันที่: 13/9/2023

ใบกำกับการขายส่งเลขที่ : GP3230010

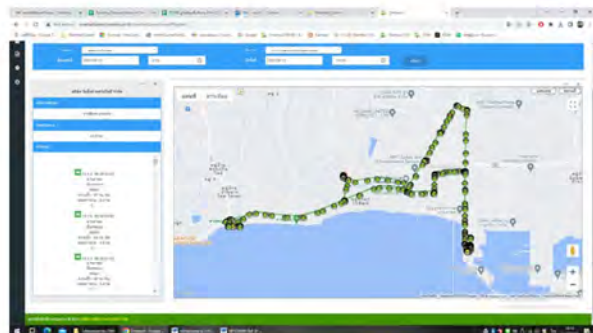
ปลาหางผู้วิบกำจัด : บริษัท เอสซีจี ซิเมนต์ จำกัด

ชื่อลูกค้า : บริษัท โกลบอล เพาเวอร์ ซินเนอร์ยี่ จำกัด (มหาชน) (Cup3)

ที่อยู่: 5/11 นิคมสหราษฎร์วันออก อ.ปรางค์สกลระหารวันบุรี ต.มาบตาพุด อ.เมือง จ.ระยอง

Waste Name : แท่งกรองน้ำ

### ตารางการเดินรถ



รายงานการติดตามยานพาหนะ  
Onelink Technology Co.,Ltd.

**วันที่:** 13 ธ.ค. 66 (พ.) 14:59

วันที่, ราย	จังหวัด/เขต	จังหวัด/เขต	ประเภท	ข้อมูลเบื้องต้น					ข้อมูลเฉพาะ		ข้อมูลสรุป	
				1	2	3	4	5	ค่าเฉลี่ย	ค่าสูงสุด	ค่าต่ำสุด	หมายเหตุ
13.ก.ย. 66 08:00:03	น่าน	น่าน	...	0	0	0	0	47	0.0	...	...	...
13.ก.ย. 66 08:05:03	น่าน	น่าน	...	0	0	0	0	0	0.0	...	...	...
13.ก.ย. 66 08:10:03	น่าน	น่าน	...	0	0	0	0	0	0.0	...	...	...
13.ก.ย. 66 08:15:03	น่าน	น่าน	...	0	0	0	0	0	0.0	...	...	...
13.ก.ย. 66 08:20:03	น่าน	น่าน	...	0	0	0	0	1	0.0	...	...	...
13.ก.ย. 66 08:25:03	13.ก.ย. 66 08:25:03	13.ก.ย. 66 09:11:03	0 0 0 0 0 0 47 น่าน	0	0	0	0	0	0.0	...	...	...
13.ก.ย. 66 09:11:03	น่าน	น่าน	...	0	0	0	0	0	0.0	...	...	...
13.ก.ย. 66 09:16:03	น่าน	น่าน	...	0	0	0	0	42	0.4	...	...	...
13.ก.ย. 66 09:21:03	น่าน	น่าน	...	0	0	0	0	0	0.0	...	...	...
13.ก.ย. 66 09:26:03	น่าน	น่าน	...	0	0	0	0	1	0.0	...	...	...
13.ก.ย. 66 09:31:03	น่าน	น่าน	...	0	0	0	0	0	0.0	...	...	...
13.ก.ย. 66 09:36:03	น่าน	น่าน	...	0	0	0	0	0	0.0	...	...	...
13.ก.ย. 66 09:41:03	น่าน	น่าน	...	0	0	0	0	0	0.0	...	...	...
13.ก.ย. 66 09:46:03	น่าน	น่าน	...	0	0	0	0	0	0.0	...	...	...
13.ก.ย. 66 09:51:03	น่าน	น่าน	...	0	0	0	0	0	0.0	...	...	...
13.ก.ย. 66 09:56:03	น่าน	น่าน	...	0	0	0	0	0	0.0	...	...	...
13.ก.ย. 66 10:01:03	น่าน	น่าน	...	0	0	0	0	0	0.0	...	...	...
13.ก.ย. 66 10:05:59	น่าน	น่าน	...	0	0	0	0	1	0.0	...	...	...
13.ก.ย. 66 10:11:03	น่าน	น่าน	...	0	0	0	0	0	0.0	...	...	...
13.ก.ย. 66 10:16:03	น่าน	น่าน	...	0	0	0	0	0	0.0	...	...	...
13.ก.ย. 66 10:21:03	13.ก.ย. 66 10:18:30	13.ก.ย. 66 10:22:50	0 0 0 0 0 0 47 น่าน	0	0	0	0	0	0.0	...	...	...
13.ก.ย. 66 10:27:03	น่าน	น่าน	...	0	0	0	0	0	0.0	...	...	...

11 a.p. 66 16:09:56

Page 1 of 3

[illegible]

11 m.m. 66 16:02:56

Page 2 of 3

No. Surat	No. Surat disman	No. Surat Bude	Penggunaan	Tahun				Kategori	Status	Detail				
				1	2	3	4			Detail	Detail	Detail		
13.06.06.10.10.030	null	null	-	0	0	0	0	26	63	36,8	-	Dikawatir	Dikawatir	terasa
13.06.06.10.10.030	null	null	-	0	0	0	0	21	0	0	-	Dikawatir	Dikawatir	terasa
13.06.06.10.10.030	null	null	-	0	0	0	0	19	0	0	-	Dikawatir	Dikawatir	terasa
13.06.06.10.10.030	13.06.06.10.10.030	13.06.06.10.10.030	0 0 0 0 0 0 0 0	0	0	0	0	0	0,0	42,1	-	Dikawatir	Dikawatir	terasa

0.5601 m/s

0 76 02 ๓๓ 32 ๓๓

[illegible]

42.3

11 n.n. 60 10:02:26

TABLE 3. (continued)





บริษัท ทีเออาร์เอฟ จำกัด

ข้อมูล GPS วันที่: 29/10/2023

ใบกำกับการขนส่งสัตว์ที่ : GP3230013/RA2306014

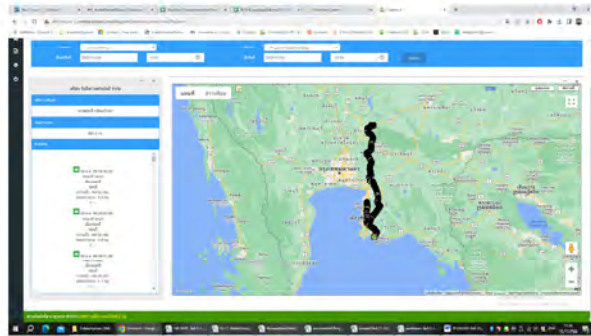
ปลายทางบริษัทจัด : บริษัท ปูนซิเมนต์นครหลวง จำกัด (มหาชน)

ชื่อลูกค้า : บริษัท โคบอล เพาเวอร์ ซินเนอร์ยี่ จำกัด (มหาชน) (Cup3)

ที่อยู่ : 5/11 นิคมสหราษฎร์ธานี อ.ปรางค์สามยอด จ.ลพบุรี ค.ม.บ.ลพบุรี อ.เมือง จ.ระยอง

Waste Name : Insulation

ตามแผนเดินรถ



รายงานการติดตามยานพาหนะ  
Onelink Technology Co.,Ltd.

วันที่: 29 ต.ค. 66 (ถ.) 23:59

วันที่ เวลา	จังหวัด/อำเภอ	จังหวัด/อำเภอ	จังหวัด/อำเภอ	ประเภทยานพาหนะ	สถานะ					ความเร็ว (กม/ชม)	ทิศทาง	สถานี	สถานที่		
					1	2	3	4	5				ตำบล	อำเภอ	จังหวัด
29 ต.ค. 66 08:00:26	นล	นล	นล	--	0	0	0	0	0	64	0.0	0.0	ท่าเรือ	ท่าเรือ	นล
29 ต.ค. 66 08:05:26	นล	นล	นล	--	0	0	0	0	0	76	0.0	5.6	ท่าเรือ	ท่าเรือ	นล
29 ต.ค. 66 08:10:26	นล	นล	นล	--	0	0	0	0	0	67	0.0	11.4	ท่าเรือ	ท่าเรือ	นล
29 ต.ค. 66 08:15:26	นล	นล	นล	--	0	0	0	0	0	65	0.0	17.2	ท่าเรือ	ท่าเรือ	นล
29 ต.ค. 66 08:20:26	นล	นล	นล	--	0	0	0	0	0	69	2.8	23.2	ท่าเรือ	ท่าเรือ	นล
29 ต.ค. 66 08:25:26	นล	นล	นล	--	0	0	0	0	0	72	3.1	31.3	ท่าเรือ	ท่าเรือ	นล
29 ต.ค. 66 08:30:26	นล	นล	นล	--	0	0	0	0	0	0	0.0	36.6	ท่าเรือ	ท่าเรือ	นล
29 ต.ค. 66 08:35:26	นล	นล	นล	--	0	0	0	0	0	20	0.3	49.2	ท่าเรือ	ท่าเรือ	นล
29 ต.ค. 66 08:40:26	29 ต.ค. 66 08:38:26	29 ต.ค. 66 08:38:26	29 ต.ค. 66 08:38:26	0 วัน 00 ชม 12 นาที	0	0	0	0	0	0	0.0	49.2	ท่าเรือ	ท่าเรือ	นล
29 ต.ค. 66 08:50:26	นล	นล	นล	--	0	0	0	0	0	0	0.0	49.2	ท่าเรือ	ท่าเรือ	นล
29 ต.ค. 66 08:55:26	นล	นล	นล	--	0	0	0	0	0	0	0.0	49.2	ท่าเรือ	ท่าเรือ	นล
29 ต.ค. 66 09:00:26	นล	นล	นล	--	0	0	0	0	0	58	0.3	49.2	ท่าเรือ	ท่าเรือ	นล
29 ต.ค. 66 09:05:26	นล	นล	นล	--	0	0	0	0	0	65	0.0	49.2	ท่าเรือ	ท่าเรือ	นล
29 ต.ค. 66 09:10:26	นล	นล	นล	--	0	0	0	0	0	70	0.0	53.6	ท่าเรือ	ท่าเรือ	นล
29 ต.ค. 66 09:15:26	นล	นล	นล	--	0	0	0	0	0	78	0.0	58.7	ท่าเรือ	ท่าเรือ	นล
29 ต.ค. 66 09:20:26	นล	นล	นล	--	0	0	0	0	0	70	3.5	65.7	ท่าเรือ	ท่าเรือ	นล
29 ต.ค. 66 09:25:26	นล	นล	นล	--	0	0	0	0	0	0	0.0	68.4	ท่าเรือ	ท่าเรือ	นล
29 ต.ค. 66 09:30:26	นล	นล	นล	--	0	0	0	0	0	9	0.0	68.5	ท่าเรือ	ท่าเรือ	นล
29 ต.ค. 66 09:35:26	นล	นล	นล	--	0	0	0	0	0	67	0.3	71.5	ท่าเรือ	ท่าเรือ	นล
29 ต.ค. 66 09:40:26	นล	นล	นล	--	0	0	0	0	0	0	0.0	77.5	ท่าเรือ	ท่าเรือ	นล
29 ต.ค. 66 09:45:26	นล	นล	นล	--	0	0	0	0	0	0	0.0	79.5	ท่าเรือ	ท่าเรือ	นล
29 ต.ค. 66 09:50:26	นล	นล	นล	--	0	0	0	0	0	0	0.0	79.5	ท่าเรือ	ท่าเรือ	นล

15 ต.ค. 66 11:27:07

Page 1 of 6

วันที่ เวลา	จังหวัด/อำเภอ	จังหวัด/อำเภอ	จังหวัด/อำเภอ	ประเภทยานพาหนะ	สถานะ					ความเร็ว (กม/ชม)	ทิศทาง	สถานี	สถานที่		
					1	2	3	4	5				ตำบล	อำเภอ	จังหวัด
29 ต.ค. 66 09:56:56	นล	นล	นล	--	0	0	0	0	0	1	0.0	79.6	ท่าเรือ	ท่าเรือ	นล
29 ต.ค. 66 10:01:56	นล	นล	นล	--	0	0	0	0	0	0	0.0	79.6	ท่าเรือ	ท่าเรือ	นล
29 ต.ค. 66 10:06:56	29 ต.ค. 66 10:03:56	29 ต.ค. 66 10:03:56	29 ต.ค. 66 10:03:56	0 วัน 00 ชม 05 นาที	0	0	0	0	0	0	0.0	79.6	ท่าเรือ	ท่าเรือ	นล
29 ต.ค. 66 10:07:56	นล	นล	นล	--	0	0	0	0	0	0	0.0	79.6	ท่าเรือ	ท่าเรือ	นล
29 ต.ค. 66 10:12:56	29 ต.ค. 66 10:10:26	29 ต.ค. 66 10:10:26	29 ต.ค. 66 10:10:26	0 วัน 00 ชม 09 นาที	0	0	0	0	0	0	0.0	79.6	ท่าเรือ	ท่าเรือ	นล
29 ต.ค. 66 10:19:56	นล	นล	นล	--	0	0	0	0	0	0	0.0	79.6	ท่าเรือ	ท่าเรือ	นล
29 ต.ค. 66 10:24:56	นล	นล	นล	--	0	0	0	0	0	0	0.0	79.6	ท่าเรือ	ท่าเรือ	นล
29 ต.ค. 66 10:29:56	29 ต.ค. 66 10:29:26	29 ต.ค. 66 10:40:26	29 ต.ค. 66 10:40:26	0 วัน 00 ชม 11 นาที	0	0	0	0	0	0	0.0	79.7	ท่าเรือ	ท่าเรือ	นล
29 ต.ค. 66 10:40:26	นล	นล	นล	--	0	0	0	0	0	0	0.0	79.7	ท่าเรือ	ท่าเรือ	นล
29 ต.ค. 66 10:45:26	นล	นล	นล	--	0	0	0	0	0	0	0.0	79.7	ท่าเรือ	ท่าเรือ	นล
29 ต.ค. 66 10:50:26	นล	นล	นล	--	0	0	0	0	0	0	0.0	79.7	ท่าเรือ	ท่าเรือ	นล
29 ต.ค. 66 10:55:26	นล	นล	นล	--	0	0	0	0	0	0	0.0	79.0	ท่าเรือ	ท่าเรือ	นล
29 ต.ค. 66 11:00:26	นล	นล	นล	--	0	0	0	0	0	32	0.3	82.0	ท่าเรือ	ท่าเรือ	นล
29 ต.ค. 66 11:05:26	นล	นล	นล	--	0	0	0	0	0	0	0.0	84.0	ท่าเรือ	ท่าเรือ	นล
29 ต.ค. 66 11:10:26	นล	นล	นล	--	0	0	0	0	0	51	3.3	86.1	ท่าเรือ	ท่าเรือ	นล
29 ต.ค. 66 11:15:26	นล	นล	นล	--	0	0	0	0	0	55	0.3	90.4	ท่าเรือ	ท่าเรือ	นล
29 ต.ค. 66 11:20:26	นล	นล	นล	--	0	0	0	0	0	45	0.4	96.7	ท่าเรือ	ท่าเรือ	นล
29 ต.ค. 66 11:25:26	นล	นล	นล	--	0	0	0	0	0	59	3.6	101.6	ท่าเรือ	ท่าเรือ	นล
29 ต.ค. 66 11:30:26	นล	นล	นล	--	0	0	0	0	0	61	0.4	106.9	ท่าเรือ	ท่าเรือ	นล
29 ต.ค. 66 11:35:26	นล	นล	นล	--	0	0	0	0	0	40	0.3	110.8	ท่าเรือ	ท่าเรือ	นล
29 ต.ค. 66 11:40:26	นล	นล	นล	--	0	0	0	0	0	52	0.4	114.1	ท่าเรือ	ท่าเรือ	นล
29 ต.ค. 66 11:45:26	นล	นล	นล	--	0	0	0	0	0	49	0.5	118.9	ท่าเรือ	ท่าเรือ	นล
29 ต.ค. 66 11:50:26	นล	นล	นล	--	0	0	0	0	0	37	0.3	126.2	ท่าเรือ	ท่าเรือ	นล
29 ต.ค. 66 11:55:26	นล	นล	นล	--	0	0	0	0	0	66	0.3	131.8	ท่าเรือ	ท่าเรือ	นล
29 ต.ค. 66 12:00:26	นล	นล	นล	--	0	0	0	0	0	62	0.3	134.2	ท่าเรือ	ท่าเรือ	นล
29 ต.ค. 66 12:05:26	นล	นล	นล	--	0	0	0	0	0	66	0.3	139.4	ท่าเรือ	ท่าเรือ	นล
29 ต.ค. 66 12:10:26	นล	นล	นล	--	0	0	0	0	0	59	0.4	144.9	ท่าเรือ	ท่าเรือ	นล
29 ต.ค. 66 12:15:26	นล	นล	นล	--	0	0	0	0	0	71	0.4	151.1	ท่าเรือ	ท่าเรือ	นล
29 ต.ค. 66 12:20:26	นล	นล	นล	--	0	0	0	0	0	39	0.4	156.6	ท่าเรือ	ท่าเรือ	นล

15 ต.ค. 66 11:27:07

Page 2 of 6

วันที่ เวลา	จังหวัด/อำเภอ	จังหวัด/อำเภอ	จังหวัด/อำเภอ	ประเภทยานพาหนะ	สถานะ					ความเร็ว (กม/ชม)	ทิศทาง	สถานี	สถานที่		
					1	2	3	4	5				ตำบล	อำเภอ	จังหวัด
29 ต.ค. 66 12:27:26	นล	นล	นล	--	0	0	0	0	0	71	0.4	161.8	ท่าเรือ	ท่าเรือ	นล
29 ต.ค. 66 12:32:26	นล	นล	นล	--	0	0	0	0	0	0	0.0	165.6	ท่าเรือ	ท่าเรือ	นล
29 ต.ค. 66 12:37:26	นล	นล	นล	--	0	0	0	0	0	61	0.5	169.9	ท่าเรือ	ท่าเรือ	นล
29 ต.ค. 66 12:42:26	นล	นล	นล	--	0	0	0	0	0	60	0.4	176.0	ท่าเรือ	ท่าเรือ	นล
29 ต.ค. 66 12:47:26	นล	นล	นล	--	0	0	0	0	0	0	0.0	183.0	ท่าเรือ	ท่าเรือ	นล
29 ต.ค. 66 12:52:26	นล	นล	นล	--	0	0	0	0	0	37	0.2	184.3	ท่าเรือ	ท่าเรือ	นล
29 ต.ค. 66 12:57:26	นล	นล	นล	--	0	0	0	0	0	69	0.6	187.4	ท่าเรือ	ท่าเรือ	นล
29 ต.ค. 66 13:02:26	นล	นล	นล	--	0	0	0	0	0	59	0.5	193.0	ท่าเรือ	ท่าเรือ	นล
29 ต.ค. 66 13:07:26	นล	นล	นล	--	0	0	0	0	0	26	0.2	197.2	ท่าเรือ	ท่าเรือ	นล
29 ต.ค. 66 13:12:26	นล	นล	นล	--	0	0	0	0	0	52	0.5	202.2	ท่าเรือ	ท่าเรือ	นล
29 ต.ค. 66 13:17:26	นล	นล	นล	--	0	0	0	0	0	52	0.4	205.5	ท่าเรือ	ท่าเรือ	นล
29 ต.ค. 66 13:22:26	นล	นล	นล	--	0	0	0	0	0	49	2.5	211.1	ท่าเรือ	ท่าเรือ	นล
29 ต.ค. 66 13:27:26	นล	นล	นล	--	0	0	0	0	0	20	0.3	214.2	ท่าเรือ	ท่าเรือ	นล
29 ต.ค. 66 13:32:26	นล	นล	นล	--	0	0	0	0	0	1	0.0	215.5	ท่าเรือ	ท่าเรือ	นล
29 ต.ค. 66 13:37:26	29 ต.ค. 66 13:37:26	29 ต.ค. 66 13:37:26	29 ต.ค. 66 13:37:26	0 วัน 00 ชม 13 นาที	0	0	0	0	0	0	0.0	215.5	ท่าเรือ	ท่าเรือ	นล
29 ต.ค. 66 13:42:26	นล	นล	นล	--	0	0	0	0	0	0	0.0	215.5	ท่าเรือ	ท่าเรือ	นล
29 ต.ค. 66 13:47:26	นล	นล	นล	--	0	0	0	0	0	49	0.4	217.9	ท่าเรือ	ท่าเรือ	นล
29 ต.ค. 66 13:52:26	นล	นล	นล	--	0	0	0	0	0	14	0.2	222.4	ท่าเรือ	ท่าเรือ	นล
29 ต.ค. 66 13:57:26	นล	นล	นล	--	0	0	0	0	0	49	0.4	225.9	ท่าเรือ	ท่าเรือ	นล
29 ต.ค. 66 14:02:26	นล	นล	นล	--	0	0	0	0	0	50	0.4	228.6	ท่าเรือ	ท่าเรือ	นล
29 ต.ค. 66 14:07:26	นล	นล	นล	--	0	0	0	0	0	51	0.4	233.9	ท่าเรือ	ท่าเรือ	นล
29 ต.ค. 66 14:12:26	นล	นล	นล	--	0	0	0	0	0	0	0.0	236.1	ท่าเรือ	ท่าเรือ	นล
29 ต.ค. 66 14:17:26	นล	นล	นล	--	0	0	0	0	0	0	0.0	237.7	ท่าเรือ	ท่าเรือ	นล
29 ต.ค. 66 14:22:26	นล	นล	นล	--	0	0	0	0	0	51	0.4	241.6	ท่าเรือ	ท่าเรือ	นล
29 ต.ค. 66 14:27:26	นล	นล	นล	--	0	0	0	0	0	58	0.5	246.2	ท่าเรือ	ท่าเรือ	นล
29 ต.ค. 66 14:32:26	นล	นล	นล	--	0	0	0	0	0	59	0.5	251.2	ท่าเรือ	ท่าเรือ	นล
29 ต.ค. 66 14:37:26	นล	นล	นล	--	0	0	0	0	0	54	0.4	256.2	ท่าเรือ	ท่าเรือ	นล
29 ต.ค. 66 14:42:26	นล	นล	นล	--	0	0	0	0	0	53	0.4	259.3	ท่าเรือ	ท่าเรือ	นล

15 ต.ค. 66



one track		รายงานการติดตามยานพาหนะ Onelink Technology Co., Ltd.										03 ก.ค. 66 (4.) 23:59		
												ไฟล์ภาพ		
												รายงานบันทึกภาพ		
วันที่ เวลา	พิกัดเวลา เริ่มต้น	พิกัดเวลา สิ้นสุด	รวมเวลาชม	สถานะ				สถานะการติดตาม				สถานี		
				1	2	3	4	A	ไม่พบ	พบปกติ	สถานี	สถานี	สถานี	สถานี
03.ก.ค. 66 08:00:01	null	null	-	0	0	0	0	35	0.0	0.0	-	หนองคาย	นางจันทิรา	เฉลี่ยค่า
03.ก.ค. 66 08:26:01	03.ก.ค. 66 08:02:01	03.ก.ค. 66 08:26:31	0 โยโกะ ชม 23 นาที	0	0	0	0	0	0.0	1.8	-	หนองคาย	นางจันทิรา	เฉลี่ยค่า
03.ก.ค. 66 08:26:31	null	null	-	0	0	0	0	0	0.0	1.8	-	หนองคาย	นางจันทิรา	เฉลี่ยค่า
03.ก.ค. 66 08:31:31	null	null	-	0	0	0	0	0	0.0	4.2	-	หนองคาย	นางจันทิรา	เฉลี่ยค่า
03.ก.ค. 66 08:31:31	null	null	-	0	0	0	0	40	0.0	3.1	-	หนองคาย	นางจันทิรา	เฉลี่ยค่า
03.ก.ค. 66 08:40:31	null	null	-	0	0	0	0	50	0.4	12.3	-	หนองคาย	ณัฐนิชา	เฉลี่ยค่า
03.ก.ค. 66 08:46:31	null	null	-	0	0	0	0	63	0.5	13.9	-	หนองคาย	ณัฐนิชา	เฉลี่ยค่า
03.ก.ค. 66 08:53:31	null	null	-	0	0	0	0	39	0.2	19.9	-	หนองคาย	ณัฐนิชา	เฉลี่ยค่า
03.ก.ค. 66 08:56:31	null	null	-	0	0	0	0	50	0.4	24.3	-	หนองคาย	ณัฐนิชา	เฉลี่ยค่า
03.ก.ค. 66 09:01:31	null	null	-	0	0	0	0	22	0.2	27.9	-	หนองคาย	ณัฐนิชา	เฉลี่ยค่า
03.ก.ค. 66 09:06:31	null	null	-	0	0	0	0	40	0.3	30.8	-	หนองคาย	ณัฐนิชา	เฉลี่ยค่า
03.ก.ค. 66 09:11:31	null	null	-	0	0	0	0	29	0.2	33.5	-	หนองคาย	ณัฐนิชา	เฉลี่ยค่า
03.ก.ค. 66 09:16:31	null	null	-	0	0	0	0	46	0.3	37.0	-	หนองคาย	ณัฐนิชา	เฉลี่ยค่า
03.ก.ค. 66 09:21:31	null	null	-	0	0	0	0	61	0.4	40.0	-	หนองคาย	ณัฐนิชา	เฉลี่ยค่า
03.ก.ค. 66 09:26:31	null	null	-	0	0	0	0	61	0.4	44.6	-	หนองคาย	ณัฐนิชา	เฉลี่ยค่า
03.ก.ค. 66 09:31:31	null	null	-	0	0	0	0	61	0.5	50.1	-	หนองคาย	ณัฐนิชา	เฉลี่ยค่า
03.ก.ค. 66 09:36:31	null	null	-	0	0	0	0	59	0.3	56.9	-	หนองคาย	ณัฐนิชา	เฉลี่ยค่า
03.ก.ค. 66 09:43:31	null	null	-	0	0	0	0	60	0.5	62.5	-	หนองคาย	ณัฐนิชา	เฉลี่ยค่า
03.ก.ค. 66 09:48:31	null	null	-	0	0	0	0	0	0.0	66.4	-	หนองคาย	ณัฐนิชา	เฉลี่ยค่า
03.ก.ค. 66 09:53:31	null	null	-	0	0	0	0	0	0.0	66.4	-	หนองคาย	ณัฐนิชา	เฉลี่ยค่า
03.ก.ค. 66 10:00:31	null	null	-	0	0	0	0	63	0.5	74.3	-	หนองคาย	ณัฐนิชา	เฉลี่ยค่า



วันที่ เวลา	วันที่เวลา ถึงเวลา	วันที่เวลา ถึงเวลา	ประเภทขยะ	ประเภท				ความถี่ในการตรวจพบ	ประเภท	สารเคมี	สารเคมี	สารเคมี
				1	2	3	4					
03 ก.ย. 66 15:39:31	นส	นส	--	0	0	0	0	49	1.5	204.2	--	สารเคมี
03 ก.ย. 66 15:44:31	นส	นส	--	0	0	0	0	56	0.4	268.6	--	สารเคมี
03 ก.ย. 66 15:49:31	นส	นส	--	0	0	0	0	57	0.4	271.5	--	สารเคมี
03 ก.ย. 66 15:54:31	นส	นส	--	0	0	0	0	4	0.0	274.7	--	สารเคมี
03 ก.ย. 66 15:59:31	นส	นส	--	0	0	0	0	16	0.0	274.9	--	สารเคมี
03 ก.ย. 66 16:04:31	นส	นส	--	0	0	0	0	16	0.2	275.5	--	สารเคมี
03 ก.ย. 66 16:10:01	นส	นส	--	0	0	0	0	40	1.3	277.5	--	สารเคมี
03 ก.ย. 66 16:15:01	นส	นส	--	0	0	0	0	60	2.9	281.8	--	สารเคมี
03 ก.ย. 66 16:20:01	นส	นส	--	0	0	0	0	40	0.4	285.7	--	สารเคมี
03 ก.ย. 66 16:25:01	นส	นส	--	0	0	0	0	52	0.4	289.9	--	สารเคมี
03 ก.ย. 66 16:30:01	นส	นส	--	0	0	0	0	57	0.5	294.4	--	สารเคมี
03 ก.ย. 66 16:35:01	นส	นส	--	0	0	0	0	0	0.0	298.2	--	สารเคมี
03 ก.ย. 66 16:40:01	นส	นส	--	0	0	0	0	0	0.0	298.2	--	สารเคมี
03 ก.ย. 66 16:45:01	นส	นส	--	0	0	0	0	0	0.0	300.0	--	สารเคมี
03 ก.ย. 66 16:50:01	นส	นส	--	0	0	0	0	62	0.5	302.7	--	สารเคมี
03 ก.ย. 66 16:55:01	นส	นส	--	0	0	0	0	58	0.5	307.9	--	สารเคมี
03 ก.ย. 66 17:00:01	นส	นส	--	0	0	0	0	63	0.5	313.3	--	สารเคมี
03 ก.ย. 66 17:05:01	03 ก.ย. 66 17:05:31	03 ก.ย. 66 17:10:01	0 ถึง 05 ชม 17 นาที	0	0	0	0	0	0.0	313.9	--	สารเคมี
03 ก.ย. 66 17:10:01	นส	นส	--	0	0	0	0	0	0.0	313.9	--	สารเคมี
03 ก.ย. 66 17:15:01	นส	นส	--	0	0	0	0	0	0.0	314.5	--	สารเคมี
03 ก.ย. 66 17:20:01	นส	นส	--	0	0	0	0	57	3.2	321.0	--	สารเคมี
03 ก.ย. 66 17:25:01	นส	นส	--	0	0	0	0	53	0.4	325.7	--	สารเคมี
03 ก.ย. 66 17:30:01	นส	นส	--	0	0	0	0	59	0.6	330.8	--	สารเคมี
03 ก.ย. 66 17:35:01	นส	นส	--	0	0	0	0	67	0.6	335.4	--	สารเคมี
03 ก.ย. 66 17:40:01	นส	นส	--	0	0	0	0	71	0.6	341.0	--	สารเคมี
03 ก.ย. 66 17:45:01	นส	นส	--	0	0	0	0	70	0.5	346.5	--	สารเคมี
03 ก.ย. 66 17:50:01	นส	นส	--	0	0	0	0	52	0.4	351.2	--	สารเคมี
03 ก.ย. 66 17:55:01	นส	นส	--	0	0	0	0	54	0.4	355.3	--	สารเคมี
03 ก.ย. 66 18:00:01	นส	นส	--	0	0	0	0	66	3.3	361.8	--	สารเคมี

วันที่ เวลา	วันที่เวลา ถึงเวลา	วันที่เวลา ถึงเวลา	ประเภทขยะ	ประเภท				ความถี่ในการตรวจพบ	ประเภท	สารเคมี	สารเคมี	สารเคมี
				1	2	3	4					
03 ก.ย. 66 18:17:31	นส	นส	--	0	0	0	0	65	0.6	362.5	--	สารเคมี
03 ก.ย. 66 18:22:31	นส	นส	--	0	0	0	0	76	0.6	373.0	--	สารเคมี
03 ก.ย. 66 18:27:31	นส	นส	--	0	0	0	0	64	0.5	378.6	--	สารเคมี
03 ก.ย. 66 18:32:31	นส	นส	--	0	0	0	0	15	0.3	384.1	--	สารเคมี
03 ก.ย. 66 18:37:31	นส	นส	--	0	0	0	0	0	0.0	384.1	--	สารเคมี
03 ก.ย. 66 18:42:31	นส	นส	--	0	0	0	0	0	0.0	384.2	--	สารเคมี
03 ก.ย. 66 18:47:31	นส	นส	--	0	0	0	0	0	0.0	384.2	--	สารเคมี
03 ก.ย. 66 18:52:31	นส	นส	--	0	0	0	0	38	0.3	384.7	--	สารเคมี
03 ก.ย. 66 18:57:31	นส	นส	--	0	0	0	0	64	0.5	389.4	--	สารเคมี
03 ก.ย. 66 19:02:31	นส	นส	--	0	0	0	0	47	0.5	394.4	--	สารเคมี
03 ก.ย. 66 19:07:31	นส	นส	--	0	0	0	0	59	0.5	398.6	--	สารเคมี
03 ก.ย. 66 19:12:31	นส	นส	--	0	0	0	0	52	0.4	403.3	--	สารเคมี
03 ก.ย. 66 19:17:31	นส	นส	--	0	0	0	0	43	0.4	407.2	--	สารเคมี
03 ก.ย. 66 19:22:31	นส	นส	--	0	0	0	0	0	0.0	408.0	--	สารเคมี
03 ก.ย. 66 19:27:31	03 ก.ย. 66 19:27:31	03 ก.ย. 66 20:14:01	0 ถึง 00 ชม 46 นาที	0	0	0	0	0	0.0	408.1	--	สารเคมี
03 ก.ย. 66 20:14:01	นส	นส	--	0	0	0	0	0	0.0	408.1	--	สารเคมี
03 ก.ย. 66 20:19:01	นส	นส	--	0	0	0	0	9	0.0	408.7	--	สารเคมี
03 ก.ย. 66 20:24:01	นส	นส	--	0	0	0	0	10	0.0	409.5	--	สารเคมี
03 ก.ย. 66 20:29:01	นส	นส	--	0	0	0	0	21	0.2	410.9	--	สารเคมี
03 ก.ย. 66 20:34:01	นส	นส	--	0	0	0	0	1	0.0	412.3	--	สารเคมี
03 ก.ย. 66 20:39:01	นส	นส	--	0	0	0	0	18	0.1	413.0	--	สารเคมี
03 ก.ย. 66 20:44:01	นส	นส	--	0	0	0	0	18	0.2	414.7	--	สารเคมี
03 ก.ย. 66 20:49:01	นส	นส	--	0	0	0	0	0	0.0	415.8	--	สารเคมี
03 ก.ย. 66 20:54:01	นส	นส	--	0	0	0	0	7	0.0	415.9	--	สารเคมี
03 ก.ย. 66 20:59:01	นส	นส	--	0	0	0	0	2	0.0	415.9	--	สารเคมี
03 ก.ย. 66 21:04:01	นส	นส	--	0	0	0	0	0	0.0	416.0	--	สารเคมี
03 ก.ย. 66 21:09:01	นส	นส	--	0	0	0	0	17	0.1	416.2	--	สารเคมี
03 ก.ย. 66 21:14:01	นส	นส	--	0	0	0	0	21	0.2	417.0	--	สารเคมี
03 ก.ย. 66 21:19:01	นส	นส	--	0	0	0	0	0	0.0	418.4	--	สารเคมี

TARF

บริษัท ทีเออาร์เอฟ จำกัด

ข้อมูล GPS วันที่: 14/8/2023

ใบกำกับการขนส่งที่: TF2304407

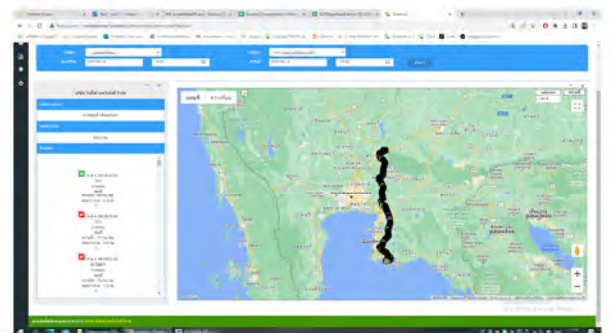
ปลายทางผู้รับกำจัด: บริษัท ปูนซีเมนต์นครหลวง จำกัด (มหาชน)

ชื่อลูกค้า: บริษัท โกบอล เทคเจอร์ ซันเนอวีย์ จำกัด (มหาชน) (Cup)

ที่อยู่: 5/11 นิคมสหราษฎร์ หนองอ.ปรางค์สกลนครราษฎร์ ค.มามลาทุค ยมโมะ จ.ระยอง

Waste Name : Insulation

ทางรถบรรทุก



วันที่ เวลา	วันที่เวลา ถึงเวลา	วันที่เวลา ถึงเวลา	ประเภทขยะ	ประเภท				ความถี่ในการตรวจพบ	ประเภท	สารเคมี	สารเคมี	สารเคมี
				1	2	3	4					
03 ก.ย. 66 21:24:01	นส	นส	--	0	0	0	0	13	0.1	420.6	--	สารเคมี
03 ก.ย. 66 21:29:01	นส	นส	--	0	0	0	0	0	0.0	421.0	--	สารเคมี
03 ก.ย. 66 21:34:01	นส	นส	--	0	0	0	0	0	0.0	421.0	--	สารเคมี
03 ก.ย. 66 21:39:01	นส	นส	--	0	0	0	0	0	0.0	421.0	--	สารเคมี
03 ก.ย. 66 21:44:01	นส	นส	--	0	0	0	0	61	0.5	423.0	--	สารเคมี
03 ก.ย. 66 21:49:01	นส	นส	--	0	0	0	0	67	0.6	428.4	--	สารเคมี
03 ก.ย. 66 21:54:01	นส	นส	--	0	0	0	0	55	0.5	433.5	--	สารเคมี
03 ก.ย. 66 21:59:01	นส	นส	--	0	0	0	0	67	0.5	435.5	--	สารเคมี
03 ก.ย. 66 22:04:01	นส	นส	--	0	0	0	0	66	0.5	440.7	--	สารเคมี
03 ก.ย. 66 22:09:01	นส	นส	--	0	0	0	0	0	0.0	446.8	--	สารเคมี
03 ก.ย. 66 22:14:01	นส	นส	--	0	0	0	0	0	0.0	446.8	--	สารเคมี
03 ก.ย. 66 22:19:01	นส	นส	--	0	0	0	0	0	0.0	447.6	--	สารเคมี
03 ก.ย. 66 22:24:01	นส	นส	--	0	0	0	0	0	0.0	447.7	--	สารเคมี
03 ก.ย. 66 22:29:01	นส	นส	--	0	0	0	0	0	0.0	447.7	--	สารเคมี
03 ก.ย. 66 22:34:01	03 ก.ย. 66 22:34:01	03 ก.ย. 66 23:32:01	0 ถึง 03 ชม 01 นาที	0	0	0	0	0	0.0	447.7	--	สารเคมี

หมายเหตุ: 0 ถึง 03 ชม 01 นาที  
หมายเหตุ: 0 ถึง 03 ชม 15 นาที  
หมายเหตุ: 0 ถึง 03 ชม 17 นาที  
หมายเหตุ: 447.7

พิจารณาว่า  $\frac{1}{2}$  เป็นจำนวนเต็มหรือไม่

28 Jul 66 09:17:3028 JUL 66 09:17:3028 Aug 66 02:17:3020 d.e. 66 07:17:30



ข้อมูล GPS วันที่: 18/9/2023

ใบกำกับการขนส่งเลขที่: TF2304739

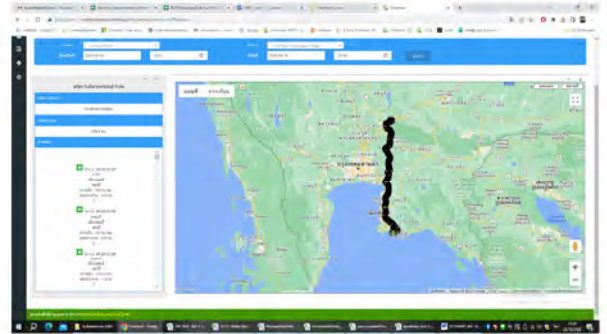
ปลายทางผู้รับจัด: บริษัท ปูนซิเมนต์ไทยหลวง จำกัด (มหาชน)

ชื่อลูกค้า: บริษัท โกลบอล เพาเวอร์ ซินเนอร์ยี่ จำกัด (มหาชน) (Cup)

ที่อยู่: 5/11 นิคมสหราษฎร์นอก อ.ปรางค์สกลระหวางบุรี อ.เมือง จ.ระยอง

Waste Name : Insulation

ภาพการเดินรถ



วันที่, เวลา	จังหวัด/อำเภอ	จังหวัด/อำเภอ	ประเภทของ	สถานะ				ความเร็ว/ระยะทาง/เวลา	จุด	สถานี	สถานี			
				1	2	3	4				สถานี	สถานี	ชนิด	
14 ส.ค. 66 18:02:20	นล	นล	-	0	0	0	0	0	0.0	321.0	-	สถานี	นล	สถานี
14 ส.ค. 66 18:07:20	นล	นล	-	0	0	0	0	0	0.0	321.0	-	สถานี	นล	สถานี
14 ส.ค. 66 18:12:15	นล	นล	-	0	0	0	0	0	0.0	321.0	-	สถานี	นล	สถานี
14 ส.ค. 66 18:17:20	นล	นล	-	0	0	0	0	0	0.0	321.0	-	สถานี	นล	สถานี
14 ส.ค. 66 18:22:20	นล	นล	-	0	0	0	0	0	0.0	321.0	-	สถานี	นล	สถานี
14 ส.ค. 66 18:27:20	นล	นล	-	0	0	0	0	0	0.0	321.1	-	สถานี	นล	สถานี
14 ส.ค. 66 18:32:20	นล	นล	-	0	0	0	0	12	0.2	322.1	-	สถานี	นล	สถานี
14 ส.ค. 66 18:37:20	นล	นล	-	0	0	0	0	34	0.3	324.0	-	สถานี	นล	สถานี
14 ส.ค. 66 18:42:20	นล	นล	-	0	0	0	0	24	0.2	325.0	-	สถานี	นล	สถานี
14 ส.ค. 66 18:47:20	นล	นล	-	0	0	0	0	8	0.1	326.2	-	สถานี	นล	สถานี
14 ส.ค. 66 18:52:20	นล	นล	-	0	0	0	0	46	0.4	326.8	-	สถานี	นล	สถานี
14 ส.ค. 66 18:57:20	นล	นล	-	0	0	0	0	52	0.5	330.3	-	สถานี	นล	สถานี
14 ส.ค. 66 19:02:20	นล	นล	-	0	0	0	0	56	0.4	334.7	-	สถานี	นล	สถานี
14 ส.ค. 66 19:07:20	นล	นล	-	0	0	0	0	53	0.4	338.9	-	สถานี	นล	สถานี
14 ส.ค. 66 19:12:20	นล	นล	-	0	0	0	0	73	0.6	343.6	-	สถานี	นล	สถานี
14 ส.ค. 66 19:17:20	นล	นล	-	0	0	0	0	70	0.6	348.1	-	สถานี	นล	สถานี
14 ส.ค. 66 19:22:20	นล	นล	-	0	0	0	0	0	0.0	352.0	-	สถานี	นล	สถานี
14 ส.ค. 66 19:27:20	นล	นล	-	0	0	0	0	0	0.0	353.0	-	สถานี	นล	สถานี
14 ส.ค. 66 19:32:20	นล	นล	-	0	0	0	0	0	0.0	353.0	-	สถานี	นล	สถานี
14 ส.ค. 66 20:33:50	14 ส.ค. 66 19:32:50	14 ส.ค. 66 20:33:50	0 ถึง 01 ชม 01 นาที	0	0	0	0	0	0.0	353.0	-	สถานี	นล	สถานี
														สถานี
														สถานี
														สถานี
														สถานี
														สถานี
														สถานี
														สถานี
														สถานี
														สถานี
														สถานี
														สถานี
														สถานี
														สถานี
														สถานี
														สถานี
														สถานี
														สถานี
														สถานี
														สถานี
														สถานี
														สถานี
														สถานี
														สถานี
														สถานี
														สถานี
														สถานี
														สถานี
														สถานี
														สถานี
														สถานี
														สถานี
														สถานี
														สถานี
														สถานี
														สถานี
														สถานี
														สถานี
														สถานี
														สถานี
														สถานี
														สถานี
														สถานี
														สถานี
														สถานี
														สถานี
														สถานี
														สถานี
														สถานี
														สถานี
														สถานี
														สถานี
														สถานี
														สถานี
														สถานี
														สถานี
														สถานี
														สถานี
														สถานี
														สถานี
														สถานี
														สถานี
														สถานี
														สถานี
														สถานี
														สถานี
														สถานี
														สถานี
														สถานี
														สถานี
														สถานี
														สถานี
														สถานี
														สถานี
														สถานี
														สถานี
														สถานี
														สถานี
														สถานี
														สถานี
														สถานี
														สถานี
														สถานี
														สถานี
														สถานี
														สถานี
														สถานี
														สถานี
														สถานี
														สถานี
														สถานี
														สถานี
														สถานี
														สถานี
														สถานี
														สถานี
														สถานี
														สถานี
														สถานี
														สถานี
														สถานี
														สถานี
														สถานี
														สถานี
														สถานี
														สถานี
														สถานี
														สถานี
														สถานี
														สถานี
														สถานี
														สถานี
														สถานี
														สถานี
														สถานี
														สถานี
														สถานี
														สถานี
														สถานี
														สถานี
														สถานี
														สถานี
														สถานี
														สถานี
														สถานี
														สถานี
														สถานี
														สถานี
														สถานี
														สถานี
														สถานี
														สถานี
														สถานี
														สถานี
														สถานี
														สถานี
														สถานี
														สถานี
														สถานี
														สถานี
														สถานี
														สถานี
														สถานี
														สถานี
														สถานี
														สถานี
														สถานี
														สถานี
														สถานี
														สถานี
														สถานี
														สถานี
														สถานี
														สถานี
														สถานี
														สถานี
														สถานี
														สถานี
														สถานี
														สถานี
														สถานี
														สถานี
														สถานี
														สถานี
														สถานี
														สถานี
														สถานี
														สถานี
														สถานี
														สถานี
														สถานี
														สถานี
														สถานี
														สถานี
														สถานี
														สถานี
														สถานี
														สถานี

สถานีปลายทาง: 0 ถึง 01 ชม 01 นาที  
 สถานีปลายทาง: 0 ถึง 01 ชม 22 นาที  
 สถานีปลายทาง: 0 ถึง 02 ชม 16 นาที  
 สถานีปลายทาง: 353.0

รายงาน: รายงานผลการดำเนินงาน  
รหัสใบ: Znet-3320

รหัสใบ: K101(2)พท

พิกัดเริ่มต้น: 18 ก.ย. 06 (+) 8:00

พิกัดสิ้นสุด: 18 ก.ย. 06 (+) 23:59

วันที่ เวลา	จังหวัด/อำเภอ	จังหวัด/อำเภอ	ประเภทของ	สถานะ				ความเร็ว/ระยะทาง/เวลา	จุด	สถานี	สถานี	ชนิด
				1	2	3	4					
18 ก.ย. 66 08:00:26	นล	นล	--	0	0	0	0	76	0.0	0.0	--	สถานี
18 ก.ย. 66 08:05:26	นล	นล	--	0	0	0	0	0	0.0	1.5	--	สถานี
18 ก.ย. 66 08:10:26	นล	นล	--	0	0	0	0	0	0.0	1.5	--	สถานี
18 ก.ย. 66 08:15:26	นล	นล	--	0	0	0	0	0	0.0	1.5	--	สถานี
18 ก.ย. 66 08:20:26	นล	นล	--	0	0	0	0	74	0.6	4.1	--	สถานี
18 ก.ย. 66 08:25:26	นล	นล	--	0	0	0	0	106	0.9	11.7	--	สถานี
18 ก.ย. 66 08:30:26	นล	นล	--	0	0	0	0	187	0.9	20.1	--	สถานี
18 ก.ย. 66 08:35:26	นล	นล	--	0	0	0	0	89	0.8	28.8	--	สถานี
18 ก.ย. 66 08:40:26	นล	นล	--	0	0	0	0	100	4.3	26.9	--	สถานี
18 ก.ย. 66 08:45:26	นล	นล	--	0	0	0	0	90	4.0	46.1	--	สถานี
18 ก.ย. 66 08:50:26	นล	นล	--	0	0	0	0	100	0.8	53.2	--	สถานี
18 ก.ย. 66 08:55:26	นล	นล	--	0	0	0	0	86	0.8	59.2	--	สถานี
18 ก.ย. 66 09:00:26	นล	นล	--	0	0	0	0	76	0.7	66.7	--	สถานี
18 ก.ย. 66 09:05:26	นล	นล	--	0	0	0	0	18	0.1	87.7	--	สถานี
18 ก.ย. 66 09:10:26	นล	นล	--	0	0	0	0	71	0.4	72.1	--	สถานี
18 ก.ย. 66 09:15:26	นล	นล	--	0	0	0	0	54	0.4	77.9	--	สถานี
18 ก.ย. 66 09:20:26	นล	นล	--	0	0	0	0	0	0.0	79.8	--	สถานี
18 ก.ย. 66 09:25:26	นล	นล	--	0	0	0	0	11	0.0	80.9	--	สถานี
18 ก.ย. 66 09:30:26	นล	นล	--	0	0	0	0	15	0.0	83.5	--	สถานี
18 ก.ย. 66 09:35:26	นล	นล	--	0	0	0	0	69	0.6	85.6	--	สถานี
18 ก.ย. 66 09:40:56	18 ก.ย. 66 09:38:56	18 ก.ย. 66 09:42:19	0 ถึง 01 ชม 03 นาที	0	0	0	0	0	0.0	86.0	--	สถานี
18 ก.ย. 66 09:42:19	นล	นล	--	0	0	0	0	1	0.0	86.0	--	สถานี

วันที่ เวลา	จังหวัด/อำเภอ	จังหวัด/อำเภอ	ประเภทของ	สถานะ				ความเร็ว/ระยะทาง/เวลา	จุด	สถานี	สถานี	ชนิด
				1	2	3	4					
18 ก.ย. 66 10:20:54	18 ก.ย. 66 09:44:56	18 ก.ย. 66 10:21:26	0 ถึง 01 ชม 36 นาที	0	0	0	0	0	0.0	86.1	--	สถานี
18 ก.ย. 66 10:21:26	นล	นล	--	0	0	0	0	0	0.0	86.1	--	สถานี
18 ก.ย. 66 10:26:26	นล	นล	--	0	0	0	0	0	0.0	86.1	--	สถานี
18 ก.ย. 66 10:31:26	นล	นล	--	0	0	0	0	0	0.0	86.1	--	สถานี
18 ก.ย. 66 10:36:21	นล	นล	--	0	0	0	0	18	0.2	88.6	--	สถานี
18 ก.ย. 66 10:41:26	นล	นล	--	0	0	0	0	35	0.4	91.0	--	สถานี
18 ก.ย. 66 10:46:26	นล	นล	--	0	0	0	0	72	0.6	94.4	--	สถานี
18 ก.ย. 66 10:51:26	นล	นล	--	0	0	0	0	50	2.2	100.1	--	สถานี
18 ก.ย. 66 10:56:26	นล	นล	--	0	0	0	0	75	3.5	107.1	--	สถานี
18 ก.ย. 66 11:01:26	นล	นล	--	0	0	0	0	61	0.6	113.5	--	สถานี
18 ก.ย. 66 11:06:26	นล	นล	--	0	0	0	0	67	3.9	119.7	--	สถานี
18 ก.ย. 66 11:11:26	นล	นล	--	0	0	0	0	71	0.5	125.8	--	สถานี
18 ก.ย. 66 11:16:26	นล	นล	--	0	0	0	0	69	0.5	130.6	--	สถานี
18 ก.ย. 66 11:21:26	18 ก.ย. 66 11:21:58	18 ก.ย. 66 11:24:58	0 ถึง 01 ชม 02 นาที	0	0	0	0	0	0.0	132.8	--	สถานี
18 ก.ย. 66 11:24:58	นล	นล	--	0	0	0	0	1	0.0	132.8	--	สถานี
18 ก.ย. 66 11:29:58	นล	นล	--	0	0	0	0	0	0.0	132.8	--	สถานี
18 ก.ย. 66 11:34:58	นล	นล	--	0	0	0	0	60	0.5	134.4	--	สถานี
18 ก.ย. 66 11:39:58	นล	นล	--	0	0	0	0	61	0.5	138.8	--	สถานี
18 ก.ย. 66 11:44:58	นล	นล	--	0	0	0	0	79	0.7	145.3	--	สถานี
18 ก.ย. 66 11:49:58	นล	นล	--	0	0	0	0	77	3.7	154.7	--	สถานี
18 ก.ย. 66 11:54:58	นล	นล	--	0	0	0	0	73	0.6	160.8	--	สถานี
18 ก.ย. 66 11:59:58	นล	นล	--	0	0	0	0	80	4.5	166.9	--	สถานี
18 ก.ย. 66 12:04:58	นล	นล	--	0	0	0	0	81	0.7	173.9	--	สถานี
18 ก.ย. 66 12:09:58	นล	นล	--	0	0	0	0	82	0.6	180.7	--	สถานี
18 ก.ย. 66 12:14:58	นล	นล	--	0	0	0	0	69	0.6	187.4	--	สถานี
18 ก.ย. 66 12:19:58	นล	นล	--	0	0	0	0	76	0.6	193.7	--	สถานี
18 ก.ย. 66 12:24:58	นล	นล	--	0	0	0	0	66	0.5	200.0	--	สถานี
18 ก.ย. 66 12:29:58	นล	นล	--	0	0	0	0	0	0.0	205.9	--	สถานี
18 ก.ย. 66 12:34:58	นล	นล	--	0	0	0	0	74	0.6	207.6	--	สถานี



02 W.R. 66 11:25:48 Page 3 of 6

02 W.R. 66 11:25:48 Page 4 of 6

---

02.n.n. 66 11:25:46
Page 5 of 6

17 p. 6. 15 11.25-48

ข้อมูล GPS วันที่: 29/9/2023

ใบกำกับภาษี : GP3230012/TF2305393

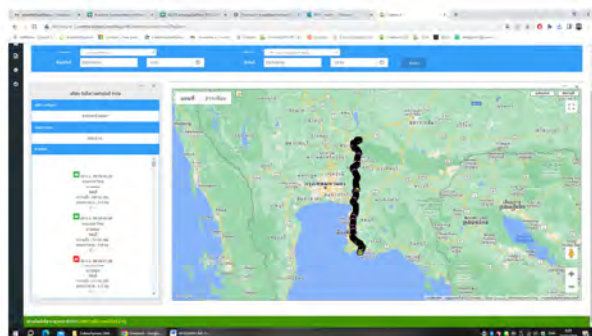
ปลายทางผู้รับกำจัด : บริษัท ปูนซิเมนต์นครหลวง จำกัด (มหาชน)

ชื่อลูกค้า : บริษัท โกลบอล เพาเวอร์ ซินเนอร์ยี่ จำกัด (มหาชน) (Cup3)

ที่อยู่: 5/11 นิคมสหราษฎร์รังสฤษดิ์ อ.ปรางค์สามวา กรุงเทพมหานคร 10.เมืองระยอง

Waste Name : Insulation

ตารางฉบับที่ ๑



**ព័ន្ធ:** 29 ក.ប. 66 (គ.) 23:59

ข้อมูลพื้นฐาน										ข้อมูลสถานะ		สถานะ		หมายเหตุ	
วันที่ (วัน)	วัน/เวลา เริ่มต้น	วัน/เวลา หมด	ประเภทงาน	ประเภทงาน					สถานะ	สถานะ	หมายเหตุ	หมายเหตุ			
				1	2	3	4	5	สถานะ	สถานะ					
29.04.66 08:00:13	null	null	-	0	0	0	0	0	66	0.0	0.0	ไม่	ไม่		
29.04.66 08:05:13	null	null	-	0	0	0	0	0	66	0.6	5.7	ไม่	ไม่		
29.04.66 08:10:13	null	null	-	0	0	0	0	0	75	0.6	11.3	ไม่	ไม่		
29.04.66 08:15:13	null	null	-	0	0	0	0	0	82	0.7	17.9	ไม่	ไม่		
29.04.66 08:20:43	null	null	-	0	0	0	0	0	77	3.3	26.3	ไม่	ไม่		
29.04.66 08:25:43	null	null	-	0	0	0	0	0	59	2.3	30.8	ไม่	ไม่		
29.04.66 08:30:43	null	null	-	0	0	0	0	0	53	0.4	33.6	ไม่	ไม่		
29.04.66 08:35:43	null	null	-	0	0	0	0	0	0	0.0	37.0	ไม่	ไม่		
29.04.66 08:40:43	null	null	-	0	0	0	0	0	26	0.0	37.2	ไม่	ไม่		
29.04.66 08:45:43	null	null	-	0	0	0	0	0	0	0.0	38.5	ไม่	ไม่		
29.04.66 08:50:43	null	null	-	0	0	0	0	0	0	0.0	38.5	ไม่	ไม่		
29.04.66 08:55:43	null	null	-	0	0	0	0	0	0	0.0	38.5	ไม่	ไม่		
29.04.66 09:00:43	null	null	-	0	0	0	0	0	0	0.0	38.5	ไม่	ไม่		
29.04.66 09:05:43	null	null	-	0	0	0	0	0	0	0.0	38.5	ไม่	ไม่		
29.04.66 09:10:43	null	null	-	0	0	0	0	0	0	0.0	38.5	ไม่	ไม่		
29.04.66 09:15:43	null	null	-	0	0	0	0	0	0	0.0	38.6	ไม่	ไม่		
29.04.66 09:20:43	null	null	-	0	0	0	0	0	1	0.0	38.6	ไม่	ไม่		
29.04.66 09:25:43	null	null	-	0	0	0	0	0	0	0.0	38.7	ไม่	ไม่		
29.04.66 09:30:43	null	null	-	0	0	0	0	0	0	0.0	38.7	ไม่	ไม่		
29.04.66 09:35:43	null	null	-	0	0	0	0	0	0	0.0	38.7	ไม่	ไม่		
29.04.66 09:40:43	null	null	-	0	0	0	0	0	0	0.0	38.9	ไม่	ไม่		
29.04.66 09:45:43	null	null	-	0	0	0	0	0	0	0.0	39.1	ไม่	ไม่		
29.04.66 09:50:43	null	null	-	0	0	0	0	0	0	0.0	39.2	ไม่	ไม่		

[illegible][illegible]

23 Ян. 66 10:27:02 Page 4 of 623 R.R. 66 10:27:02 Page 5 of 6

เวลาปฏิบัติงานรวม	0 วัน 05 ชม 52 นาที
รวมเวลาพักผ่อนรวม	0 วัน 05 ชม 59 นาที
รวมเวลาว่าง	0 วัน 00 ชม 00 นาที
รวมค่าเฉลี่ย	289.2

# ภาคผนวก ข-25

---

นโยบายคุณภาพ ความมั่นคงปลอดภัย อาชีวอนามัย และสิ่งแวดล้อม กลุ่ม GPSC





ประกาศ บริษัท โกลบอล เพาเวอร์ ซินเนอร์ยี จำกัด (มหาชน)

ที่ 006 / 65

เรื่อง นโยบายคุณภาพ ความมั่นคงปลอดภัย อาชีวอนามัย และสิ่งแวดล้อม กลุ่ม GPSC

คุณภาพ ความมั่นคงปลอดภัย อาชีวอนามัยและสิ่งแวดล้อม (QSHE) เป็นองค์ประกอบสำคัญในการดำเนินธุรกิจผลิตจำหน่ายไฟฟ้าและสาธารณูปการของกลุ่มบริษัท โกลบอล เพาเวอร์ ซินเนอร์ยี จำกัด (มหาชน) (กลุ่ม GPSC) เรามุ่งมั่นในการพัฒนากระบวนการดำเนินงานอย่างมีประสิทธิภาพและพัฒนาให้ดีขึ้นอย่างต่อเนื่อง (Continual Improvement) มีการจัดการความเสี่ยงและต่อยอดโอกาสเพื่อมุ่งสู่ความเป็นเลิศและเป็นไปตามเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน (SDGs) โดยเสริมสร้างคุณค่าแก่ผู้มีส่วนได้เสียอย่างสมดุลและต่อเนื่อง ด้วยการปฏิบัติตามหลักการกำกับดูแลกิจการที่ดี (Corporate Governance) ตลอดจนมีวัฒนธรรมองค์กรด้าน QSHE และการจัดการองค์ความรู้ให้เป็นไปตามค่านิยมของกลุ่ม GPSC ส่งผลให้ผู้ปฏิบัติงานเกิดความตระหนักในการจัดการกับความเสี่ยงและโอกาสในการปรับปรุง รวมทั้งลดผลกระทบเชิงลบด้าน QSHE ดังนี้

- 1) ปฏิบัติตามกฎหมายด้าน QSHE ข้อกำหนดขององค์กร มาตรฐานสากล และพันธสัญญาที่เกี่ยวข้อง รวมถึงกฎระเบียบข้อบังคับด้านการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ ความหลากหลายทางชีวภาพ และป่าไม้ โดยถือเป็นบรรทัดฐานขั้นต้น
- 2) ประยุกต์ใช้ระบบการจัดการ QSHE แบบบูรณาการและระบบงานดิจิทัลที่สอดคล้องกับมาตรฐานการจัดการของกลุ่ม ปตท. เพื่อเสริมสร้างประสิทธิภาพการดำเนินงานด้านการผลิต และกิจกรรมสนับสนุนอื่นๆ เพื่อส่งมอบการผลิตภัณฑ์ และการบริการที่มีคุณภาพ
- 3) บริหารจัดการความเสี่ยงเพื่อป้องกันความสูญเสียจากอุบัติเหตุต่อชีวิต ทรัพย์สิน และกระบวนการผลิต กำหนดมาตรการบริหารเหตุฉุกเฉิน และภาวะวิกฤตเพื่อให้ธุรกิจมีความต่อเนื่อง ส่งเสริมความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงานที่ดีของผู้ปฏิบัติงานและผู้มีส่วนได้เสีย ปกป้องพนักงานและองค์กรจากภัยคุกคามด้านความมั่นคงโรคติดต่อ ภัยพิบัติ และการรักษาความมั่นคงปลอดภัยไซเบอร์ (Cyber Security) ด้วยมาตรฐานและมาตรการรักษาความปลอดภัยที่เข้มงวด เป็นไปตามปณิญาสากลว่าด้วยสิทธิมนุษยชน
- 4) สร้างและดำรงไว้ซึ่งวัฒนธรรมความปลอดภัย ค่านิยมที่ดี การให้คำปรึกษา และสร้างการมีส่วนร่วมจากพนักงาน/ผู้ปฏิบัติงานในทุกภาคส่วน เพื่อให้บรรลุมาตรฐานความปลอดภัยและสภาพแวดล้อมในการทำงานอย่างสูงสุด รวมทั้งตรวจวัดผลการดำเนินงานผ่านเป้าหมายเชิงปริมาณที่มีความท้าทายที่กำหนดไว้อย่างต่อเนื่อง

/ 5) ปกป้อง...



- 5) ปกป้อง ป้องกัน และลดผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม โดยใช้ทรัพยากรธรรมชาติอย่างพอเพียงและยั่งยืน ตามหลักเศรษฐกิจหมุนเวียน (Circular Economy) โดยคงไว้ซึ่งความหลากหลายทางชีวภาพ พื้นที่ป่าไม้ และระบบนิเวศให้สอดคล้องตามหลักมาตรฐานทั้งระดับประเทศ และระดับสากล มุ่งเน้นการป้องกันมลพิษที่แหล่งกำเนิด การจัดการของเสีย การปรับปรุงประสิทธิภาพการใช้พลังงานและทรัพยากร การบรรเทา และการปรับตัวกับการเปลี่ยนแปลงของสภาพภูมิอากาศ มุ่งสู่สังคมคาร์บอนต่ำและการปลดปล่อยก๊าซเรือนกระจกสุทธิเป็นศูนย์ (Net Zero)
- 6) วิเคราะห์จัดลำดับความสำคัญของแผนการดำเนินงานในการบรรเทาและควบคุมผลกระทบด้านคุณภาพ ความมั่นคงปลอดภัย อาชีวอนามัย และสิ่งแวดล้อม จากกิจกรรมทั้งสายโซ่อุปทานตั้งแต่การออกแบบ การก่อสร้างและติดตั้งเครื่องจักร การทดสอบ การผลิต การบำรุงรักษา การจัดส่งสินค้า รวมถึงการจัดเก็บวัตถุดิบและผลิตภัณฑ์
- 7) วิจัย พัฒนานวัตกรรม เทคโนโลยี ในการผลิตไฟฟ้า ใช้น้ำจากพลังงานทางเลือกหรือพลังงานทดแทนที่ปลอดภัยและเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อมตลอดวัฏจักรชีวิต
- 8) จัดสรรทรัพยากรอย่างเพียงพอต่อการดำเนินงานและการปรับปรุงอย่างต่อเนื่อง ทั้งบุคลากร เวลา และงบประมาณ รวมถึงองค์ความรู้ที่เหมาะสมและเพียงพอ เพื่อสร้างความตระหนักรู้ในนโยบาย QSHE และการปกป้องผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมจากการดำเนินกิจกรรม ผ่านการจัดอบรม และ/หรือมาตรการสร้างจิตสำนึกให้กับผู้มีส่วนได้เสียทั้งภายในและภายนอกองค์กร
- 9) สื่อสารการดำเนินงานและประสิทธิผลด้าน QSHE ให้กับผู้มีส่วนได้เสียทั้งภายในและภายนอกองค์กรอย่างโปร่งใส รวมถึงรับฟังความต้องการและความคาดหวัง ทั้งจากโครงการภาคสมัครใจ และ/หรือข้อตกลงร่วม เพื่อนำไปใช้ในการทบทวนและปรับปรุงการดำเนินงานให้ดียิ่งขึ้นอย่างต่อเนื่อง

นโยบายฯ ฉบับนี้ ประยุกต์ใช้กับทุกหน่วยงานตลอดสายโซ่อุปทานของกลุ่ม GPSC รวมถึงการสนับสนุนกิจการร่วมค้า (Joint Ventures) หน่วยธุรกิจที่ไม่ได้มีอำนาจบริหารจัดการ และคู่ค้าทางธุรกิจที่สำคัญ โดยผู้บริหารทุกระดับต้องเป็นแบบอย่างที่ดีและรับผิดชอบให้ผลการดำเนินงานเป็นไปในทิศทางเดียวกับเจตนารมณ์ขององค์กร พนักงานทุกคนต้องรับทราบ เข้าใจ และปฏิบัติตามนโยบายฯ ฉบับนี้ ในทุกขั้นตอนและต่อเนื่อง ตั้งแต่ช่วงก่อนเข้าถือครองสินทรัพย์ การควบรวม และการเข้าซื้อกิจการต่างๆ (Mergers & Acquisitions) รวมถึงการวางแผน ออกแบบ ดำเนินการ จนถึงสิ้นสุดการดำเนินการ

ประกาศ ณ วันที่ 24 มิถุนายน พ.ศ. 2565



กรรมการ/ ประธานเจ้าหน้าที่บริหารและกรรมการผู้จัดการใหญ่