

ภาคผนวก ข-12

สำเนาขอความอนุเคราะห์เชื่อมโยงอัตราการระบายมลพิษ
ผ่านระบบ CEMs



PTT Utility Company Limited

A Company of PTT Group

555 Vibhavadi Rangsit Rd., Chatuchak, Bangkok 10900 THAILAND

Tel: 66(0)2537-3036 Fax: 66(0)2537-1868

24 Prakronsongkrograch Rd., Haoyong, Rayong 21150 THAILAND

Tel: 66(0)3897-4333 Fax: 66(0)3897-4500

PTTUT-754/10

10 มิถุนายน 2553

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เชื่อมต่อโยงข้อมูลการระบายมลพิษผ่านระบบ CEMs และแก้ไขฐานข้อมูลเดิม
โครงการศูนย์สาธารณูปการ แห่งที่ 1 บริษัท พีทีที ยูทิลิตี้ จำกัด ไปยังสำนักงานนิคมอุตสาหกรรม
มาบตาพุด

เรียน ผู้อำนวยการสำนักงานนิคมอุตสาหกรรมมาบตาพุด

อ้างถึง 1. ประกาศกระทรวงอุตสาหกรรม เรื่อง กำหนดให้โรงงานต่างๆ ต้องติดตั้งเครื่องมือหรือเครื่อง
อุปกรณ์พิเศษ เพื่อตรวจสอบคุณภาพอากาศจากปล่องแบบอัตโนมัติ พ.ศ. 2544
2. ประกาศกรมโรงงานอุตสาหกรรม เรื่อง การส่งข้อมูลเข้าสู่ระบบตรวจสอบคุณภาพอากาศจาก
ปล่องแบบอัตโนมัติอย่างต่อเนื่อง (Continuous Emission Monitoring System: CEMs) พ.ศ.
2550

ตามประกาศกระทรวงอุตสาหกรรม เรื่อง กำหนดให้โรงงานต่างๆ ต้องติดตั้งเครื่องมือหรือเครื่อง
อุปกรณ์พิเศษ เพื่อตรวจสอบคุณภาพอากาศจากปล่องแบบอัตโนมัติ พ.ศ. 2544 และประกาศกรมโรงงาน
อุตสาหกรรม เรื่อง การส่งข้อมูลเข้าสู่ระบบตรวจสอบคุณภาพอากาศจากปล่องแบบอัตโนมัติอย่างต่อเนื่อง
(Continuous Emission Monitoring System: CEMs) พ.ศ. 2550 รายละเอียดปรากฏตามที่อ้างถึงนั้น

ในการนี้ เพื่อให้เป็นไปตามประกาศที่กำหนดไว้ โครงการศูนย์สาธารณูปการ แห่งที่ 1 (CUP1)
ของบริษัท พีทีที ยูทิลิตี้ จำกัด ตั้งอยู่ในนิคมอุตสาหกรรมเหมราชตะวันออก (มาบตาพุด) เลขที่ 24 ถ.ปภกรณ์
สงเคราะห์ราษฎร์ ด.ห้วยโป่ง อ.เมือง จ.ระยอง 21150 ประกอบกิจการไฟฟ้า ไอ้มน้ำ และน้ำอุตสาหกรรม ซึ่งเป็น
บริษัทในกลุ่ม ปตท. ได้ทำการติดตั้งอุปกรณ์พิเศษเพื่อตรวจวัดคุณภาพอากาศจากปล่องแบบอัตโนมัติและระบบ
การเชื่อมต่อโยงข้อมูลการระบายมลพิษผ่านระบบ CEMs ของหน่วยผลิตไอ้มน้ำหลัก หน่วยที่ 3 และ 4 แล้วเสร็จ จึง
ใคร่ขอเชื่อมต่อโยงข้อมูลการระบายมลพิษมายังศูนย์เฝ้าระวังและควบคุมคุณภาพสิ่งแวดล้อม ของสำนักงานนิคม
อุตสาหกรรมมาบตาพุด (สนพ.) เพื่อเชื่อมต่อโยงไปยังการนิคมอุตสาหกรรมแห่งประเทศไทยต่อไป ทั้งนี้ การ
ดำเนินงานดังกล่าวอาจจะมีการแก้ไขฐานข้อมูลเดิม (หน่วยผลิตไอ้มน้ำหลัก หน่วยที่ 1(HRSG#1) และหน่วยผลิต
ไอ้มน้ำสำรอง (Auxiliary Boiler) เพื่อให้มีความถูกต้องและสอดคล้องกัน

อนึ่ง ในการดำเนินการเชื่อมต่อและแก้ไข/ปรับปรุงระบบเข้าไปยังสำนักงานนิคมอุตสาหกรรม
มาบตาพุด ทางโครงการศูนย์สาธารณูปการ แห่งที่ 1 บริษัท พีทีที ยูทิลิตี้ จำกัด ได้มอบหมายให้บริษัท เพทโทร-
อินสตรูเมนต์ จำกัด เป็นผู้ดำเนินการเชื่อมต่อและแก้ไข/ปรับปรุงระบบทั้งหมดแทนบริษัทต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

สำนักงานนิคมอุตสาหกรรมมาบตาพุด
รับที่..... 1ASb
วันที่..... 11 มิ.ย 53
เวลา..... 10.26 น.

(นายธนาวุฒิ ชัยเบญจกุล)

ผู้จัดการส่วนคุณภาพ ความปลอดภัย อาชีวอนามัยและสิ่งแวดล้อม

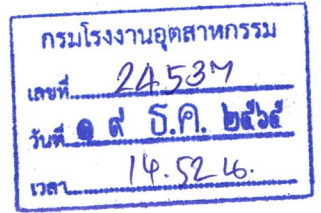
ส่วนคุณภาพ ความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสิ่งแวดล้อม: ผู้ประสานงานคุณภาพทรัพยากร บัวสรวง

โทรศัพท์ 038-974316, 081-3473321

โทรสาร 038-974500, E-mail address: natchatheeya.b@pttut.com

ที่ GPSC23300239/497/65

วันที่ 14 ธันวาคม 2565



เรื่อง ขอเชื่อมต่อระบบ CEMS เข้ากับระบบตรวจสอบมลพิษระยะไกล POMS

เรียน อธิบดีกรมโรงงานอุตสาหกรรม

อ้างถึง ประกาศกระทรวงอุตสาหกรรม เรื่อง กำหนดให้โรงงานต้องติดตั้งเครื่องมือหรือเครื่องอุปกรณ์พิเศษเพื่อ
รายงานมลพิษอากาศจากปล่องโรงงาน พ.ศ. 2565

สิ่งที่ส่งมาด้วย 1. แบบบันทึกข้อมูลโรงงานสำหรับการขอเชื่อมต่อระบบเฝ้าระวังและเตือนภัยมลพิษระยะไกล
(Pollution Online Monitoring System : POMS) (สำหรับระบบตรวจวัดคุณภาพอากาศจาก
ปล่องแบบอัตโนมัติอย่างต่อเนื่อง (Continuous Emission Monitoring Systems : CEMS)

บริษัท โกลบอล เพาเวอร์ ซินเนอร์ยี จำกัด (มหาชน) ศูนย์สาธารณูปการกลาง แห่งที่ 1 ทะเบียน
โรงงานเลขที่ 72140000125481 ประกอบกิจการผลิตกระแสไฟฟ้า ไอน้ำและน้ำใช้เพื่อการอุตสาหกรรม ตั้งอยู่ที่
นิคมอุตสาหกรรมดับบลิวเอชเอ (ตะวันออก) ฉบังพุด เลขที่ 24 ถนนปิ่นเกล้า-นครราชสีมา ตำบลห้วยโป่ง
อำเภอเมือง จังหวัดระยอง มีความประสงค์จะขอทำการเชื่อมโยงข้อมูลการตรวจวัดคุณภาพอากาศจากปล่อง
แบบอัตโนมัติต่อเนื่อง เพื่อให้สอดคล้องตามประกาศกระทรวงอุตสาหกรรม เรื่อง กำหนดให้โรงงานต้องติดตั้ง
เครื่องมือหรือเครื่องอุปกรณ์พิเศษเพื่อรายงานมลพิษอากาศจากปล่องโรงงาน พ.ศ. 2565 ดังสิ่งที่อ้างถึง นั้น

ในการนี้ บริษัทฯ ได้ดำเนินการเตรียมความพร้อมในการเชื่อมโยงต่อแล้วเสร็จ จึงขออนุญาต
เชื่อมต่อระบบ CEMS ของบริษัทฯ เข้ากับระบบตรวจสอบมลพิษระยะไกล POMS ของกรมโรงงาน
อุตสาหกรรม โดยมีรายละเอียดตามสิ่งที่ส่งมาด้วย โดยได้มอบหมายให้คุณวิริยะ กุศลพรสร้าง ผู้จัดการแผนก
บำรุงรักษาระบบวัดคุม โทรศัพท์ 089-610-7654 เป็นผู้ประสานงานในการเชื่อมต่อระบบของบริษัทฯ ต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

(นางนัทธีรญา บัวสรวง)

ผู้จัดการส่วนคุณภาพความมั่นคงปลอดภัย
อาชีวอนามัย และสิ่งแวดล้อม พื้นที่มาบตาพุด

ที่ GPSC23300239/097/66

วันที่ 23 กุมภาพันธ์ 2566



เรื่อง ขอย้ายระยะเวลาเชื่อมต่อระบบ CEMS เข้ากับระบบตรวจสอบมลพิษระยะไกล POMS

เรียน อธิบดีกรมโรงงานอุตสาหกรรม

อ้างถึง 1. ประกาศกระทรวงอุตสาหกรรม เรื่อง กำหนดให้โรงงานต้องติดตั้งเครื่องมือหรือเครื่องอุปกรณ์พิเศษเพื่อ
รายงานมลพิษอากาศจากปล่องโรงงาน พ.ศ. 2565
2. หนังสือเรื่องขอเชื่อมต่อระบบ CEMS เข้ากับระบบตรวจสอบมลพิษระยะไกล POMS ของบริษัท โกลบอล
เพาเวอร์ ซินเนอร์ยี จำกัด (มหาชน) ที่ GPSC23300239/498/65 ลงวันที่ 14 ธันวาคม พ.ศ. 2565

สิ่งที่ส่งมาด้วย 1. หนังสือเรื่องขอเชื่อมต่อระบบ CEMS เข้ากับระบบตรวจสอบมลพิษระยะไกล POMS ของ
บริษัท โกลบอล เพาเวอร์ ซินเนอร์ยี จำกัด (มหาชน) ที่ GPSC 23300239/497/65 ลงวันที่ 14
ธันวาคม พ.ศ. 2565

อ้างถึง หนังสือเรื่องขอเชื่อมต่อระบบ CEMS เข้ากับระบบตรวจสอบมลพิษระยะไกล POMS ของ
บริษัท โกลบอลเพาเวอร์ ซินเนอร์ยี จำกัด (มหาชน) ที่ GPSC23300239/497/65 ลงวันที่ 14 ธันวาคม พ.ศ. 2565 นั้น
เนื่องจากปัจจุบันทางบริษัท โกลบอล เพาเวอร์ ซินเนอร์ยี จำกัด (มหาชน) ศูนย์สาธารณูปการกลาง แห่งที่ 1 ทะเบียน
โรงงานเลขที่ 72140000125481 อยู่ในช่วงกระบวนการจัดซื้อจัดจ้างผู้รับเหมาที่จะเข้าให้บริการในการเชื่อมโยง
ข้อมูลการตรวจวัดคุณภาพอากาศจากปล่องแบบอัตโนมัติต่อเนื่องเข้ากับระบบมลพิษระยะไกล POMS ซึ่งคาดการณ์
ว่าจะดำเนินการจัดจ้างได้แล้วเสร็จภายในช่วงเดือนพฤษภาคม 2566

ในการนี้ บริษัทฯ จึงต้องขอกฎเป็นอย่างสูงและจกัรบดำเนินการเตรียมความพร้อมในการเชื่อมโยงฯ
เข้ากับระบบตรวจสอบมลพิษระยะไกล POMS ของกรมโรงงานอุตสาหกรรมให้แล้วเสร็จตามกรอบระยะเวลาที่
กฎหมายกำหนด โดยมอบหมายให้ คุณวิริยะ กุศลพรสร้าง ผู้จัดการแผนกบำรุงรักษาระบบวัดคุม โทรศัพท์
089-610-7654 เป็นผู้ประสานงานในการเชื่อมต่อระบบของบริษัทฯ ต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

(นางนัทธีรญา บัวสรวง)

ผู้จัดการส่วนคุณภาพความมั่นคงปลอดภัย
อาชีวอนามัย และสิ่งแวดล้อม พื้นที่มาบตาพุด



ที่ อก ๐๓๑๐/ ๑๒๑๒๔

รับที่ GPSC..๖๖๐๕๗๒

วันที่ 1 / 9 / ๖๖

รับที่ GPSC HEM-050/๖๖

วันที่ 12/09/๖๖

กรมโรงงานอุตสาหกรรม

ถนนพระรามที่ ๖ แขวงทุ่งพญาไท

เขตราชเทวี กรุงเทพฯ ๑๐๔๐๐

๒๑ สิงหาคม ๒๕๖๖

เรื่อง การเชื่อมต่อระบบเฝ้าระวังและเตือนภัยมลพิษระยะไกล (POMS)

เรียน กรรมการผู้จัดการ บริษัท โกลบอล เพาเวอร์ ซินเนอร์ยี จำกัด (มหาชน)

อ้างถึง หนังสือบริษัท โกลบอล เพาเวอร์ ซินเนอร์ยี จำกัด (มหาชน) ที่ GPSC๒๓๓๐๐๒๓๙/๓๐๑/๖๖ ลงวันที่ ๒๖ กรกฎาคม ๒๕๖๖

ตามหนังสือที่อ้างถึง บริษัท โกลบอล เพาเวอร์ ซินเนอร์ยี จำกัด (มหาชน) ทะเบียนโรงงานเลขที่ ๗๒๑๔๐๐๐๐๑๒๕๔๘๑ ประกอบกิจการศูนย์สาธารณูปการกลาง (ผลิตกระแสไฟฟ้า ๑๕๐.๓ เมกะวัตต์, ไอน้ำ ๒๒๑ ตัน/ชั่วโมง และน้ำปราศจากแร่ธาตุ) ตั้งอยู่ ณ เลขที่ ๒๔ นิคมอุตสาหกรรมตะวันออก ถนนปภังกรสงเคราะห์ราษฎร์ ตำบลห้วยโป่ง อำเภอเมืองระยอง จังหวัดระยอง แจ้งว่าได้ทำการติดตั้งเครื่องมือหรือเครื่องอุปกรณ์พิเศษ เพื่อรายงานมลพิษอากาศจากปล่องโรงงานแล้วเสร็จ พร้อมขอเชื่อมต่อข้อมูลผลการตรวจวัดมลพิษอากาศจากระบบตรวจวัดคุณภาพอากาศจากปล่องแบบอัตโนมัติอย่างต่อเนื่อง (CEMS) กับกรมโรงงานอุตสาหกรรม ความละเอียดแจ้งแล้ว นั้น

กรมโรงงานอุตสาหกรรม รับทราบและได้ดำเนินการเชื่อมต่อสัญญาณการตรวจวัดมลพิษทางอากาศจากปล่องแบบอัตโนมัติอย่างต่อเนื่อง (CEMS) ของ บริษัท โกลบอล เพาเวอร์ ซินเนอร์ยี จำกัด (มหาชน) เข้ากับระบบเฝ้าระวังและเตือนภัยมลพิษระยะไกล (POMS) ของกรมโรงงานอุตสาหกรรมแล้ว

จึงเรียนมาเพื่อทราบ

ขอแสดงความนับถือ

(นายวีรพงษ์ เอี่ยมเจริญชัย)

รองอธิบดี ปฏิบัติราชการแทน

อธิบดีกรมโรงงานอุตสาหกรรม

→ HEM, cc: OCV, OCIM
เฟื่องพรณัฐ.

1๕/๙/๖๖
12/๐๙

กองวิจัยและเตือนภัยมลพิษโรงงาน

กลุ่มเฝ้าระวังและเตือนภัยมลพิษโรงงาน

โทร. ๐ ๒๔๓๐ ๖๓๑๒ ต่อ ๒๑๐๙ หรือ ๒๑๐๗

โทรสาร ๐ ๒๔๓๐ ๖๓๑๒ ต่อ ๒๑๙๙

ไปรษณีย์อิเล็กทรอนิกส์ saraban@diw.mail.go.th



“อุตสาหกรรมก้าวไกล ประเทศไทยก้าวหน้า ร่วมกันพัฒนา อุตสาหกรรมสีเขียว”



Jutharat Auypon-GPSC

From: poms.support <poms.support@diw.mail.go.th>
Sent: Friday, May 31, 2024 10:54 AM
To: Amnat Leethanawat-GPSC
Cc: Nimit Boonprasankit-GPSC; Weerawat Wannachai-GPSC; Vikrom Saothong-GPSC; Natchatheeya Buasuang-GPSC; Noppon Mesabai-GPSC; Danusorn Limphotong-GPSC; Wittigorn Kaweewon-GPSC; Yutthakit Sirimahachaiyakul-GPSC; Angsana Thongumpai-GPSC; GPSC-CCR1; Jeerasak Phansri-GPSC; Satiya Angkprasertkun-GPSC; Thanathorn Borlee-GPSC; Jutharat Auypon-GPSC
Subject: [EXTERNAL]: ตอบกลับ: GPSC ขอเชื่อมต่อระบบ CEMS เข้ากับระบบตรวจสอบมลพิษระยะไกล POMS (เพิ่มเติม) : บริษัท โกลบอล เพาเวอร์ ซินเนอร์ยี จำกัด (มหาชน) ศูนย์สารสนเทศกลาง แห่งที่ 1

Follow Up Flag: Follow up
Flag Status: Flagged

CAUTION: This email originated from outside of the organization. Do not click links or open attachments unless you ensure the content is safe.

เรียน บริษัท โกลบอล เพาเวอร์ ซินเนอร์ยี จำกัด (มหาชน) ศูนย์สารสนเทศกลาง แห่งที่ 1

กรมโรงงานอุตสาหกรรม ได้ดำเนินการเชื่อมต่อสัญญาณการตรวจวัดมลพิษทางอากาศจากปล่องแบบอัตโนมัติอย่างต่อเนื่อง (CEMS) พารามิเตอร์อัตราการไหลภายในปล่อง (Flow Rate) และอุณหภูมิภายในปล่อง (Temperature) ของบริษัท โกลบอล เพาเวอร์ ซินเนอร์ยี จำกัด (มหาชน) ศูนย์สารสนเทศกลาง แห่งที่ 1 เข้ากับระบบเฝ้าระวังและเตือนภัยมลพิษระยะไกล (POMS) ของศูนย์เฝ้าระวังสิ่งแวดล้อมอุตสาหกรรมของกรมโรงงานอุตสาหกรรมเรียบร้อยแล้ว

ขอแสดงความนับถือ

กลุ่มเฝ้าระวังและเตือนภัยมลพิษโรงงาน

กองวิจัยและเตือนภัยมลพิษโรงงาน

กรมโรงงานอุตสาหกรรม

โทร. 02-430-6312 ต่อ 2109

ไปรษณีย์อิเล็กทรอนิกส์ : poms.support@diw.mail.go.th

จาก: Amnat Leethanawat-GPSC <amnat.l@gpscgroup.com>

ส่ง: 23 พฤษภาคม 2567 15:35

ถึง: poms.support

ภาคผนวก ข-13

การตรวจสอบ CEMs ด้วยวิธี RATA



Analysis / Test Report

Client : Global Power Synergy Public Company Limited
92/9, Rayong Highway Road 3191, Map Ta Phut, Mueang, Rayong Thailand 21150
P/O : DA41002956
Project Name : Monitoring
Project Location : CUP 1

Lot ID: 2413457

Date Received : Feb 12, 2024
Date Reported : May 06, 2024
Report Number : 2901386-1

Page 1 of 2

Sample Number : 2413457-1
Sampled Date : Feb 12, 2024
Sample Description : Emission from Stationary Source
Location : HRSG #1
Parameter : NOx

Relative Accuracy Test Audit Report

Run No.	Date	Time		Raw Data at Actual O2		Corrected Value at 7% O2		Difference
		Start	Stop	CEMs (ppm)	RM (ppm)	CEMs (ppm)	RM (ppm)	
1	12 Feb 24	10:40	11:00	8.13	7.71	17.69	15.88	-1.81
2	12 Feb 24	11:01	11:21	8.14	7.82	17.71	16.07	-1.63
3	12 Feb 24	11:22	11:42	8.18	7.84	17.74	16.09	-1.66
4	12 Feb 24	11:43	12:03	8.12	7.66	17.61	15.75	-1.86
5*	12 Feb 24	12:04	12:24	8.15	7.65	17.75	15.86	-1.89
6*	12 Feb 24	12:25	12:45	7.97	7.42	17.39	15.43	-1.96
7*	12 Feb 24	12:46	13:06	8.20	7.56	17.62	15.54	-2.08
8	12 Feb 24	13:07	13:27	8.20	7.67	17.60	15.77	-1.83
9	12 Feb 24	13:28	13:48	7.87	7.60	17.16	15.85	-1.31
10	12 Feb 24	13:49	14:09	7.99	7.68	17.37	15.94	-1.43
11	12 Feb 24	14:10	14:30	7.83	7.52	17.05	15.69	-1.36
12	12 Feb 24	14:31	14:51	7.76	7.48	16.85	15.55	-1.31
Average						17.42	15.84	-1.58
Confidence Coefficient (CC)								0.18
Relative Accuracy (Compared with RM) (%)								11.07
Relative Accuracy Criteria ^{1/} (Compared with RM)								≤ 20%

Reference Method : US EPA Method 7E

Remark: * Sample with * is a rejected data

^{1/} Relative Accuracy Criteria of NOx is refer to 40 CFR Part 60 Appendix B : Performance Specification Test 2 (PS-2)

RA Result is within Criteria

Technical Management



Wichan Choonharat
Manager

ทะเบียนเลขที่ ว-204-ค-6113

Approved by



Sarayuth Jittrantont
Assistant General Manager

ทะเบียนเลขที่ ว-204-ค-4702

The above results are valid only for the analyzed/tested sample(s) as indicated in this report. No part of this report or certificate may be reproduced in any form without written consent from the Laboratory. ALS Laboratory Group (Thailand) strongly recommends that this report is not reproduced except in full.

ADDRESS 104 Phatthanakan 40, Phatthanakan Rd., Khwaeng Phatthanakan, Khet Suan Luang, Bangkok 10250 Thailand | PHONE +66 0 2760 3000 | FAX +66 0 2760 3197
ALS LABORATORY GROUP (THAILAND) CO., LTD. Part of the ALS Group

Life Sciences

www.alsglobal.com

6403-32/ EMAIL

RIGHT SOLUTIONS RIGHT PARTNER

S:\Reports\Stack_CEMs1.rpt



Analysis / Test Report

Client : Global Power Synergy Public Company Limited
92/9, Rayong Highway Road 3191, Map Ta Phut, Mueang, Rayong Thailand 21150
P/O : DA41002956
Project Name : Monitoring
Project Location : CUP 1

Lot ID: 2413457

Date Received : Feb 12, 2024
Date Reported : May 06, 2024
Report Number : 2901386-1

Page 2 of 2

Sample Number : 2413457-1
Sampled Date : Feb 12, 2024
Sample Description : Emission from Stationary Source
Location : HRSG #1
Parameter : O2

Relative Accuracy Test Audit Report

Run No.	Date	Time		Raw Data at Actual		Difference
		Start	Stop	CEMs (%)	RM (%)	
1*	12 Feb 24	10:40	11:00	14.52	14.15	-0.36
2*	12 Feb 24	11:01	11:21	14.51	14.14	-0.37
3*	12 Feb 24	11:22	11:42	14.49	14.12	-0.36
4	12 Feb 24	11:43	12:03	14.49	14.14	-0.35
5	12 Feb 24	12:04	12:24	14.52	14.19	-0.32
6	12 Feb 24	12:25	12:45	14.53	14.22	-0.32
7	12 Feb 24	12:46	13:06	14.43	14.14	-0.30
8	12 Feb 24	13:07	13:27	14.42	14.14	-0.28
9	12 Feb 24	13:28	13:48	14.53	14.24	-0.29
10	12 Feb 24	13:49	14:09	14.50	14.20	-0.30
11	12 Feb 24	14:10	14:30	14.52	14.24	-0.28
12	12 Feb 24	14:31	14:51	14.50	14.21	-0.29
Average				14.49	14.19	-0.30
Confidence Coefficient (CC)						-
Relative Accuracy (Compared in Actual) (%)						0.30
Relative Accuracy Criteria ^{1/} (%)						≤ 1%

Reference Method : US EPA Method 3A

Remark: * Sample with * is a rejected data

^{1/} Relative Accuracy Criteria of O2 is refer to 40 CFR Part 60 Appendix B : Performance Specification Test 3 (PS-3)

RA Result is within Criteria

Sampled By : Kantaphon Maneesampan

Technical Management



Wichan Choonharat

Manager

ทะเบียนเลขที่ ว-204-ค-6113

Approved by



Sarayuth Jitranont

Assistant General Manager

ทะเบียนเลขที่ ว-204-ค-4702

The above results are valid only for the analyzed/tested sample(s) as indicated in this report. No part of this report or certificate may be reproduced in any form without written consent from the Laboratory. ALS Laboratory Group (Thailand) strongly recommends that this report is not reproduced except in full.

ADDRESS 104 Phatthanakan 40, Phatthanakan Rd., Khwaeng Phatthanakan, Khet Suan Luang, Bangkok 10250 Thailand | PHONE +66 0 2760 3000 | FAX +66 0 2760 3197
ALS LABORATORY GROUP (THAILAND) CO., LTD. Part of the ALS Group

Life Sciences

www.alsglobal.com

6403-32/ EMAIL

RIGHT SOLUTIONS RIGHT PARTNER

S:\Reports\Stack_CEMs1.rpt



Analysis / Test Report

Client : Global Power Synergy Public Company Limited
92/9, Rayong Highway Road 3191, Map Ta Phut, Mueang, Rayong Thailand 21150
P/O : DA41002956
Project Name : Monitoring
Project Location : CUP 1

Lot ID: 2413463

Date Received : Feb 12, 2024
Date Reported : May 06, 2024
Report Number : 2901411-1

Page 1 of 2

Sample Number : 2413463-1
Sampled Date : Feb 12, 2024
Sample Description : Emission from Stationary Source
Location : HRSG #2 (GPS 47P 0730833, 1405040)
Parameter : NOx

Relative Accuracy Test Audit Report

Run No.	Date	Time		Raw Data at Actual O2		Corrected Value at 7% O2		Difference
		Start	Stop	CEMs (ppm)	RM (ppm)	CEMs (ppm)	RM (ppm)	
1*	12 Feb 24	10:20	10:40	10.59	10.37	24.33	22.96	-1.37
2*	12 Feb 24	10:41	11:01	10.57	10.42	24.29	23.07	-1.22
3*	12 Feb 24	11:02	11:22	10.57	10.50	24.29	23.26	-1.04
4	12 Feb 24	11:23	11:43	10.57	10.52	24.31	23.34	-0.97
5	12 Feb 24	11:44	12:04	10.51	10.48	24.22	23.28	-0.94
6	12 Feb 24	12:05	12:25	10.38	10.47	23.96	23.25	-0.71
7	12 Feb 24	12:26	12:46	10.22	10.30	23.63	22.88	-0.75
8	12 Feb 24	12:47	13:07	10.20	10.32	23.62	22.95	-0.67
9	12 Feb 24	13:08	13:28	10.06	10.20	23.34	22.71	-0.64
10	12 Feb 24	13:29	13:49	9.98	10.19	23.19	22.68	-0.51
11	12 Feb 24	13:50	14:10	9.94	10.16	23.14	22.62	-0.52
12	12 Feb 24	14:11	14:31	9.78	10.08	22.75	22.38	-0.38
Average						23.57	22.90	-0.68
Confidence Coefficient (CC)								0.15
Relative Accuracy (Compared with RM) (%)								3.61
Relative Accuracy Criteria ^{1/} (Compared with RM)								≤ 20%

Reference Method : US EPA Method 7E

Remark: * Sample with * is a rejected data

^{1/} Relative Accuracy Criteria of NOx is refer to 40 CFR Part 60 Appendix B : Performance Specification Test 2 (PS-2)

RA Result is within Criteria

Technical Management



Wichan Choonharat

Manager

ทะเบียนเลขที่ ว-204-ค-6113

Approved by



Sarayuth Jitranont
Assistant General Manager

ทะเบียนเลขที่ ว-204-ค-4702

The above results are valid only for the analyzed/tested sample(s) as indicated in this report. No part of this report or certificate may be reproduced in any form without written consent from the Laboratory. ALS Laboratory Group (Thailand) strongly recommends that this report is not reproduced except in full.

ADDRESS 104 Phatthanakan 40, Phatthanakan Rd., Khwaeng Phatthanakan, Khet Suan Luang, Bangkok 10250 Thailand | PHONE +66 0 2760 3000 | FAX +66 0 2760 3197
ALS LABORATORY GROUP (THAILAND) CO., LTD. Part of the ALS Group

Life Sciences

www.alsglobal.com

RIGHT SOLUTIONS RIGHT PARTNER

6403-32/ EMAIL

S:\Reports\Stack_CEMs1.rpt



Analysis / Test Report

Client : Global Power Synergy Public Company Limited
92/9, Rayong Highway Road 3191, Map Ta Phut, Mueang, Rayong Thailand 21150
P/O : DA41002956
Project Name : Monitoring
Project Location : CUP 1

Lot ID: 2413463

Date Received : Feb 12, 2024
Date Reported : May 06, 2024
Report Number : 2901411-1

Page 2 of 2

Sample Number : 2413463-1
Sampled Date : Feb 12, 2024
Sample Description : Emission from Stationary Source
Location : HRS# 2 (GPS 47P 0730833, 1405040)
Parameter : O2

Relative Accuracy Test Audit Report

Run No.	Date	Time		Raw Data at Actual		Difference
		Start	Stop	CEMs (%)	RM (%)	
1	12 Feb 24	10:20	10:40	14.85	14.62	-0.22
2	12 Feb 24	10:41	11:01	14.85	14.62	-0.23
3	12 Feb 24	11:02	11:22	14.86	14.63	-0.23
4	12 Feb 24	11:23	11:43	14.86	14.64	-0.22
5	12 Feb 24	11:44	12:04	14.87	14.64	-0.23
6	12 Feb 24	12:05	12:25	14.88	14.64	-0.24
7	12 Feb 24	12:26	12:46	14.89	14.64	-0.24
8	12 Feb 24	12:47	13:07	14.90	14.65	-0.25
9	12 Feb 24	13:08	13:28	14.91	14.65	-0.26
10*	12 Feb 24	13:29	13:49	14.92	14.65	-0.27
11*	12 Feb 24	13:50	14:10	14.93	14.65	-0.27
12*	12 Feb 24	14:11	14:31	14.92	14.64	-0.28
Average				14.87	14.64	-0.24
Confidence Coefficient (CC)						-
Relative Accuracy (Compared in Actual) (%)						0.24
Relative Accuracy Criteria ^{1/} (%)						≤ 1%

Reference Method : US EPA Method 3A

Remark: * Sample with * is a rejected data

^{1/} Relative Accuracy Criteria of O2 is refer to 40 CFR Part 60 Appendix B : Performance Specification Test 3 (PS-3)

RA Result is within Criteria

Sampled By : Sathapron Thakarw

Technical Management



Wichan Choonharat

Manager

ทะเบียนเลขที่ ว-204-ค-6113

Approved by



Sarayuth Jitranont

Assistant General Manager

ทะเบียนเลขที่ ว-204-ค-4702

The above results are valid only for the analyzed/tested sample(s) as indicated in this report. No part of this report or certificate may be reproduced in any form without written consent from the Laboratory. ALS Laboratory Group (Thailand) strongly recommends that this report is not reproduced except in full.

ADDRESS 104 Phatthanakan 40, Phatthanakan Rd., Khwaeng Phatthanakan, Khet Suan Luang, Bangkok 10250 Thailand | PHONE +66 0 2760 3000 | FAX +66 0 2760 3197
ALS LABORATORY GROUP (THAILAND) CO., LTD. Part of the ALS Group

Life Sciences

www.alsglobal.com

6403-32/ EMAIL

RIGHT SOLUTIONS RIGHT PARTNER

S:\Reports\Stack_CEMs1.rpt



Analysis / Test Report

Client : Global Power Synergy Public Company Limited
92/9, Rayong Highway Road 3191, Map Ta Phut, Mueang, Rayong Thailand 21150
P/O : DA41002956
Project Name : Monitoring
Project Location : CUP 1

Lot ID: 2413464

Date Received : Feb 12, 2024
Date Reported : May 06, 2024
Report Number : 2901412-1

Page 1 of 2

Sample Number : 2413464-1
Sampled Date : Feb 11, 2024
Sample Description : Emission from Stationary Source
Location : HRSG #3 (GPS 47P 0730810, 1404999)
Parameter : NOx

Relative Accuracy Test Audit Report

Run No.	Date	Time		Raw Data at Actual O2		Corrected Value at 7% O2		Difference
		Start	Stop	CEMs (ppm)	RM (ppm)	CEMs (ppm)	RM (ppm)	
1	11 Feb 24	10:20	10:40	16.95	17.45	34.92	34.48	-0.44
2	11 Feb 24	10:41	11:01	17.84	18.58	35.48	35.69	0.22
3	11 Feb 24	11:02	11:22	17.01	17.95	34.64	35.04	0.40
4*	11 Feb 24	11:23	11:43	17.63	18.97	35.26	36.53	1.27
5	11 Feb 24	11:44	12:04	17.80	18.57	35.62	35.86	0.24
6	11 Feb 24	12:05	12:25	17.01	17.86	35.16	35.53	0.37
7*	11 Feb 24	12:26	12:46	15.92	17.22	33.22	34.45	1.23
8	11 Feb 24	12:47	13:07	16.33	17.28	34.93	35.26	0.33
9	11 Feb 24	13:08	13:28	15.93	17.08	34.01	34.92	0.91
10*	11 Feb 24	13:29	13:49	15.58	16.71	32.66	33.59	0.94
11	11 Feb 24	13:50	14:10	15.44	16.51	32.85	33.65	0.80
12	11 Feb 24	14:11	14:31	15.57	16.60	32.34	33.16	0.82
Average						34.44	34.84	0.41
Confidence Coefficient (CC)								0.32
Relative Accuracy (Compared with RM) (%)								2.08
Relative Accuracy Criteria ^{1/} (Compared with RM)								≤ 20%

Reference Method : US EPA Method 7E

Remark: * Sample with * is a rejected data

^{1/} Relative Accuracy Criteria of NOx is refer to 40 CFR Part 60 Appendix B : Performance Specification Test 2 (PS-2)

RA Result is within Criteria

Technical Management



Wichan Choonharat

Manager

ทะเบียนเลขที่ ว-204-ค-6113

Approved by



Sarayuth Jittrantont
Assistant General Manager

ทะเบียนเลขที่ ว-204-ค-4702

The above results are valid only for the analyzed/tested sample(s) as indicated in this report. No part of this report or certificate may be reproduced in any form without written consent from the Laboratory. ALS Laboratory Group (Thailand) strongly recommends that this report is not reproduced except in full.

ADDRESS 104 Phatthanakan 40, Phatthanakan Rd., Khwaeng Phatthanakan, Khet Suan Luang, Bangkok 10250 Thailand | PHONE +66 0 2760 3000 | FAX +66 0 2760 3197
ALS LABORATORY GROUP (THAILAND) CO., LTD. Part of the ALS Group

Life Sciences

www.alsglobal.com

RIGHT SOLUTIONS RIGHT PARTNER

6403-32/ EMAIL

S:\Reports\Stack_CEMs1.rpt



Analysis / Test Report

Client : Global Power Synergy Public Company Limited
92/9, Rayong Highway Road 3191, Map Ta Phut, Mueang, Rayong Thailand 21150
P/O : DA41002956
Project Name : Monitoring
Project Location : CUP 1

Lot ID: 2413464

Date Received : Feb 12, 2024
Date Reported : May 06, 2024
Report Number : 2901412-1

Page 2 of 2

Sample Number : 2413464-1
Sampled Date : Feb 11, 2024
Sample Description : Emission from Stationary Source
Location : HRS# 3 (GPS 47P 0730810, 1404999)
Parameter : O2

Relative Accuracy Test Audit Report

Run No.	Date	Time		Raw Data at Actual		Difference
		Start	Stop	CEMs (%)	RM (%)	
1*	11 Feb 24	10:20	10:40	14.15	13.87	-0.29
2	11 Feb 24	10:41	11:01	13.91	13.66	-0.25
3*	11 Feb 24	11:02	11:22	14.07	13.78	-0.30
4	11 Feb 24	11:23	11:43	13.95	13.68	-0.27
5	11 Feb 24	11:44	12:04	13.95	13.70	-0.25
6	11 Feb 24	12:05	12:25	14.18	13.91	-0.26
7	11 Feb 24	12:26	12:46	14.24	13.95	-0.29
8*	11 Feb 24	12:47	13:07	14.40	14.09	-0.31
9	11 Feb 24	13:08	13:28	14.39	14.10	-0.29
10	11 Feb 24	13:29	13:49	14.27	13.99	-0.28
11	11 Feb 24	13:50	14:10	14.37	14.08	-0.28
12	11 Feb 24	14:11	14:31	14.21	13.94	-0.27
Average				14.16	13.89	-0.27
Confidence Coefficient (CC)						-
Relative Accuracy (Compared in Actual) (%)						0.27
Relative Accuracy Criteria ^{1/} (%)						≤ 1%

Reference Method : US EPA Method 3A

Remark: * Sample with * is a rejected data

^{1/} Relative Accuracy Criteria of O2 is refer to 40 CFR Part 60 Appendix B : Performance Specification Test 3 (PS-3)

RA Result is within Criteria

Sampled By : Sathapron Thakarw

Technical Management



Wichan Choonharat

Manager

ทะเบียนเลขที่ ว-204-ค-6113

Approved by



Sarayuth Jitranont

Assistant General Manager

ทะเบียนเลขที่ ว-204-ค-4702

The above results are valid only for the analyzed/tested sample(s) as indicated in this report. No part of this report or certificate may be reproduced in any form without written consent from the Laboratory. ALS Laboratory Group (Thailand) strongly recommends that this report is not reproduced except in full.

ADDRESS 104 Phatthanakan 40, Phatthanakan Rd., Khwaeng Phatthanakan, Khet Suan Luang, Bangkok 10250 Thailand | PHONE +66 0 2760 3000 | FAX +66 0 2760 3197
ALS LABORATORY GROUP (THAILAND) CO., LTD. Part of the ALS Group

Life Sciences

www.alsglobal.com

6403-32/ EMAIL

RIGHT SOLUTIONS RIGHT PARTNER

S:\Reports\Stack_CEMs1.rpt



Analysis / Test Report

Client : Global Power Synergy Public Company Limited
92/9, Rayong Highway Road 3191, Map Ta Phut, Mueang, Rayong Thailand 21150
P/O : DA41002956
Project Name : Monitoring
Project Location : CUP 1

Lot ID: 2413465

Date Received : Feb 13, 2024
Date Reported : May 06, 2024
Report Number : 2901414-1

Page 1 of 2

Sample Number : 2413465-1
Sampled Date : Feb 13, 2024
Sample Description : Emission from Stationary Source
Location : HRSG #4
Parameter : NOx

Relative Accuracy Test Audit Report

Run No.	Date	Time		Raw Data at Actual O2		Corrected Value at 7% O2		Difference
		Start	Stop	CEMs (ppm)	RM (ppm)	CEMs (ppm)	RM (ppm)	
1	13 Feb 24	10:30	10:50	11.12	10.78	23.93	23.16	-0.77
2*	13 Feb 24	10:51	11:11	10.38	9.90	22.82	21.67	-1.15
3	13 Feb 24	11:12	11:32	10.30	9.95	22.54	21.69	-0.85
4*	13 Feb 24	11:33	11:53	10.28	9.80	22.56	21.46	-1.10
5*	13 Feb 24	11:54	12:14	10.24	9.80	22.52	21.52	-1.00
6	13 Feb 24	12:15	12:35	9.63	9.23	20.90	20.02	-0.88
7	13 Feb 24	12:36	12:56	10.74	10.31	23.14	22.23	-0.90
8	13 Feb 24	12:57	13:17	10.38	9.97	22.62	21.80	-0.82
9	13 Feb 24	13:18	13:38	10.43	10.10	22.42	21.80	-0.62
10	13 Feb 24	13:39	13:59	10.52	10.26	22.49	22.07	-0.43
11	13 Feb 24	14:00	14:20	10.35	10.16	22.28	22.04	-0.24
12	13 Feb 24	14:21	14:41	10.40	10.17	22.43	22.09	-0.34
Average						22.53	21.88	-0.65
Confidence Coefficient (CC)								0.20
Relative Accuracy (Compared with RM) (%)								3.87
Relative Accuracy Criteria ^{1/} (Compared with RM)								≤ 20%

Reference Method : US EPA Method 7E

Remark: * Sample with * is a rejected data

^{1/} Relative Accuracy Criteria of NOx is refer to 40 CFR Part 60 Appendix B : Performance Specification Test 2 (PS-2)

RA Result is within Criteria

Technical Management



Wichan Choonharat

Manager

ทะเบียนเลขที่ ว-204-ค-6113

Approved by



Sarayuth Jitranont
Assistant General Manager

ทะเบียนเลขที่ ว-204-ค-4702

The above results are valid only for the analyzed/tested sample(s) as indicated in this report. No part of this report or certificate may be reproduced in any form without written consent from the Laboratory. ALS Laboratory Group (Thailand) strongly recommends that this report is not reproduced except in full.

ADDRESS 104 Phatthanakan 40, Phatthanakan Rd., Khwaeng Phatthanakan, Khet Suan Luang, Bangkok 10250 Thailand | PHONE +66 0 2760 3000 | FAX +66 0 2760 3197
ALS LABORATORY GROUP (THAILAND) CO., LTD. Part of the ALS Group

Life Sciences

www.alsglobal.com

RIGHT SOLUTIONS RIGHT PARTNER

6403-32/ EMAIL

S:\Reports\Stack_CEMs1.rpt



Analysis / Test Report

Client : Global Power Synergy Public Company Limited
92/9, Rayong Highway Road 3191, Map Ta Phut, Mueang, Rayong Thailand 21150
P/O : DA41002956
Project Name : Monitoring
Project Location : CUP 1

Lot ID: 2413465

Date Received : Feb 13, 2024
Date Reported : May 06, 2024
Report Number : 2901414-1

Page 2 of 2

Sample Number : 2413465-1
Sampled Date : Feb 13, 2024
Sample Description : Emission from Stationary Source
Location : HRSG #4
Parameter : O2

Relative Accuracy Test Audit Report

Run No.	Date	Time		Raw Data at Actual		Difference
		Start	Stop	CEMs (%)	RM (%)	
1	13 Feb 24	10:30	10:50	14.44	14.43	-0.01
2	13 Feb 24	10:51	11:11	14.58	14.55	-0.03
3	13 Feb 24	11:12	11:32	14.55	14.52	-0.03
4	13 Feb 24	11:33	11:53	14.56	14.55	-0.01
5	13 Feb 24	11:54	12:14	14.58	14.57	-0.01
6	13 Feb 24	12:15	12:35	14.50	14.50	0.00
7	13 Feb 24	12:36	12:56	14.45	14.45	0.01
8	13 Feb 24	12:57	13:17	14.52	14.54	0.02
9	13 Feb 24	13:18	13:38	14.43	14.46	0.03
10*	13 Feb 24	13:39	13:59	14.40	14.44	0.04
11*	13 Feb 24	14:00	14:20	14.44	14.49	0.05
12*	13 Feb 24	14:21	14:41	14.46	14.50	0.04
Average				14.51	14.51	0.00
Confidence Coefficient (CC)						-
Relative Accuracy (Compared in Actual) (%)						0.00
Relative Accuracy Criteria ^{1/} (%)						≤ 1%

Reference Method : US EPA Method 3A

Remark: * Sample with * is a rejected data

^{1/} Relative Accuracy Criteria of O2 is refer to 40 CFR Part 60 Appendix B : Performance Specification Test 3 (PS-3)

RA Result is within Criteria

Sampled By : Kantaphon Maneesampan

Technical Management



Wichan Choonharat
Manager

ทะเบียนเลขที่ ว-204-ค-6113

Approved by



Sarayuth Jitranont
Assistant General Manager

ทะเบียนเลขที่ ว-204-ค-4702

The above results are valid only for the analyzed/tested sample(s) as indicated in this report. No part of this report or certificate may be reproduced in any form without written consent from the Laboratory. ALS Laboratory Group (Thailand) strongly recommends that this report is not reproduced except in full.

ADDRESS 104 Phatthanakan 40, Phatthanakan Rd., Khwaeng Phatthanakan, Khet Suan Luang, Bangkok 10250 Thailand | PHONE +66 0 2760 3000 | FAX +66 0 2760 3197
ALS LABORATORY GROUP (THAILAND) CO., LTD. Part of the ALS Group

Life Sciences

www.alsglobal.com



Analysis / Test Report

Client : Global Power Synergy Public Company Limited
92/9, Rayong Highway Road 3191, Map Ta Phut, Mueang, Rayong Thailand 21150
P/O : DA41002956
Project Name : Monitoring
Project Location : CUP 1

Lot ID: 2413466

Date Received : Feb 13, 2024
Date Reported : May 06, 2024
Report Number : 2901415-1

Page 1 of 2

Sample Number : 2413466-1
Sampled Date : Feb 13, 2024
Sample Description : Emission from Stationary Source
Location : HRSG #5 (GPS 47P 0730892, 1405132)
Parameter : NOx

Relative Accuracy Test Audit Report

Run No.	Date	Time		Raw Data at Actual O2		Corrected Value at 7% O2		Difference
		Start	Stop	CEMs (ppm)	RM (ppm)	CEMs (ppm)	RM (ppm)	
1*	13 Feb 24	10:20	10:40	6.59	7.49	14.93	15.77	0.84
2*	13 Feb 24	10:41	11:01	5.40	6.22	12.35	13.25	0.90
3*	13 Feb 24	11:02	11:22	6.07	6.95	13.87	14.84	0.97
4	13 Feb 24	11:23	11:43	6.19	6.94	14.15	14.83	0.68
5	13 Feb 24	11:44	12:04	6.24	6.99	14.34	15.00	0.66
6	13 Feb 24	12:05	12:25	5.76	6.44	13.07	13.71	0.64
7	13 Feb 24	12:26	12:46	6.25	6.95	14.06	14.64	0.59
8	13 Feb 24	12:47	13:07	6.33	7.12	14.25	15.01	0.77
9	13 Feb 24	13:08	13:28	6.28	6.94	14.17	14.65	0.49
10	13 Feb 24	13:29	13:49	6.24	6.95	14.08	14.68	0.60
11	13 Feb 24	13:50	14:10	6.19	6.96	13.93	14.68	0.75
12	13 Feb 24	14:11	14:31	6.80	7.45	14.00	14.63	0.63
Average						14.01	14.65	0.64
Confidence Coefficient (CC)								0.07
Relative Accuracy (Compared with RM) (%)								4.84
Relative Accuracy Criteria ^{1/} (Compared with RM)								≤ 20%

Reference Method : US EPA Method 7E

Remark: * Sample with * is a rejected data

^{1/} Relative Accuracy Criteria of NOx is refer to 40 CFR Part 60 Appendix B : Performance Specification Test 2 (PS-2)

RA Result is within Criteria

Technical Management



Wichan Choonharat

Manager

ทะเบียนเลขที่ ว-204-ค-6113

Approved by



Sarayuth Jitranont
Assistant General Manager

ทะเบียนเลขที่ ว-204-ค-4702

The above results are valid only for the analyzed/tested sample(s) as indicated in this report. No part of this report or certificate may be reproduced in any form without written consent from the Laboratory. ALS Laboratory Group (Thailand) strongly recommends that this report is not reproduced except in full.

ADDRESS 104 Phatthanakan 40, Phatthanakan Rd., Khwaeng Phatthanakan, Khet Suan Luang, Bangkok 10250 Thailand | PHONE +66 0 2760 3000 | FAX +66 0 2760 3197
ALS LABORATORY GROUP (THAILAND) CO., LTD. Part of the ALS Group

Life Sciences

www.alsglobal.com

RIGHT SOLUTIONS RIGHT PARTNER

6403-32/ EMAIL

S:\Reports\Stack_CEMs1.rpt



Analysis / Test Report

Client : Global Power Synergy Public Company Limited
92/9, Rayong Highway Road 3191, Map Ta Phut, Mueang, Rayong Thailand 21150
P/O : DA41002956
Project Name : Monitoring
Project Location : CUP 1

Lot ID: 2413466

Date Received : Feb 13, 2024
Date Reported : May 06, 2024
Report Number : 2901415-1

Page 2 of 2

Sample Number : 2413466-1
Sampled Date : Feb 13, 2024
Sample Description : Emission from Stationary Source
Location : HRS# 5 (GPS 47P 0730892, 1405132)
Parameter : O2

Relative Accuracy Test Audit Report

Run No.	Date	Time		Raw Data at Actual		Difference
		Start	Stop	CEMs (%)	RM (%)	
1*	13 Feb 24	10:20	10:40	14.76	14.30	-0.46
2*	13 Feb 24	10:41	11:01	14.82	14.38	-0.45
3*	13 Feb 24	11:02	11:22	14.82	14.39	-0.43
4	13 Feb 24	11:23	11:43	14.82	14.40	-0.43
5	13 Feb 24	11:44	12:04	14.85	14.42	-0.43
6	13 Feb 24	12:05	12:25	14.78	14.37	-0.41
7	13 Feb 24	12:26	12:46	14.72	14.30	-0.41
8	13 Feb 24	12:47	13:07	14.73	14.31	-0.42
9	13 Feb 24	13:08	13:28	14.74	14.32	-0.42
10	13 Feb 24	13:29	13:49	14.74	14.32	-0.42
11	13 Feb 24	13:50	14:10	14.72	14.31	-0.42
12	13 Feb 24	14:11	14:31	14.15	13.83	-0.32
Average				14.69	14.29	-0.41
Confidence Coefficient (CC)						-
Relative Accuracy (Compared in Actual) (%)						0.41
Relative Accuracy Criteria ^{1/} (%)						≤ 1%

Reference Method : US EPA Method 3A

Remark: * Sample with * is a rejected data

^{1/} Relative Accuracy Criteria of O2 is refer to 40 CFR Part 60 Appendix B : Performance Specification Test 3 (PS-3)

RA Result is within Criteria

Sampled By : Sathapron Thakarw

Technical Management



Wichan Choonharat

Manager

ทะเบียนเลขที่ ว-204-ค-6113

Approved by



Sarayuth Jitranont

Assistant General Manager

ทะเบียนเลขที่ ว-204-ค-4702

The above results are valid only for the analyzed/tested sample(s) as indicated in this report. No part of this report or certificate may be reproduced in any form without written consent from the Laboratory. ALS Laboratory Group (Thailand) strongly recommends that this report is not reproduced except in full.

ADDRESS 104 Phatthanakan 40, Phatthanakan Rd., Khwaeng Phatthanakan, Khet Suan Luang, Bangkok 10250 Thailand | PHONE +66 0 2760 3000 | FAX +66 0 2760 3197
ALS LABORATORY GROUP (THAILAND) CO., LTD. Part of the ALS Group

Life Sciences

www.alsglobal.com

6403-32/ EMAIL

RIGHT SOLUTIONS RIGHT PARTNER

S:\Reports\Stack_CEMs1.rpt



Analysis / Test Report

Client : Global Power Synergy Public Company Limited
92/9, Rayong Highway Road 3191, Map Ta Phut, Mueang, Rayong Thailand 21150
P/O : DA41002956
Project Name : Monitoring
Project Location : CUP 1

Lot ID: 2413467

Date Received : Feb 12, 2024
Date Reported : May 06, 2024
Report Number : 2901417-1

Page 1 of 2

Sample Number : 2413467-1
Sampled Date : Feb 10, 2024
Sample Description : Emission from Stationary Source
Location : HRSG #6 (GPS 47P 0730759, 1405004)
Parameter : NOx

Relative Accuracy Test Audit Report

Run No.	Date	Time		Raw Data at Actual O2		Corrected Value at 7% O2		Difference
		Start	Stop	CEMs (ppm)	RM (ppm)	CEMs (ppm)	RM (ppm)	
1	10 Feb 24	10:20	10:40	6.40	6.63	14.42	14.29	-0.13
2	10 Feb 24	10:41	11:01	6.37	6.46	14.40	14.00	-0.40
3*	10 Feb 24	11:02	11:22	6.29	6.31	14.13	13.61	-0.52
4	10 Feb 24	11:23	11:43	6.50	6.63	14.59	14.30	-0.30
5	10 Feb 24	11:44	12:04	6.46	6.57	14.48	14.16	-0.32
6	10 Feb 24	12:05	12:25	6.51	6.63	14.60	14.29	-0.30
7	10 Feb 24	12:26	12:46	6.58	6.61	14.73	14.24	-0.49
8	10 Feb 24	12:47	13:07	6.52	6.72	14.54	14.43	-0.11
9*	10 Feb 24	13:08	13:28	6.42	6.39	14.19	13.65	-0.54
10	10 Feb 24	13:29	13:49	6.66	6.72	14.77	14.36	-0.41
11	10 Feb 24	13:50	14:10	6.46	6.52	14.30	13.93	-0.38
12*	10 Feb 24	14:11	14:31	6.58	6.61	14.56	14.06	-0.51
Average						14.54	14.22	-0.31
Confidence Coefficient (CC)								0.10
Relative Accuracy (Compared with RM) (%)								2.89
Relative Accuracy Criteria ^{1/} (Compared with RM)								≤ 20%

Reference Method : US EPA Method 7E

Remark: * Sample with * is a rejected data

^{1/} Relative Accuracy Criteria of NOx is refer to 40 CFR Part 60 Appendix B : Performance Specification Test 2 (PS-2)

RA Result is within Criteria

Technical Management



Wichan Choonharat

Manager

ทะเบียนเลขที่ ว-204-ค-6113

Approved by



Sarayuth Jitranont
Assistant General Manager

ทะเบียนเลขที่ ว-204-ค-4702

The above results are valid only for the analyzed/tested sample(s) as indicated in this report. No part of this report or certificate may be reproduced in any form without written consent from the Laboratory. ALS Laboratory Group (Thailand) strongly recommends that this report is not reproduced except in full.

ADDRESS 104 Phatthanakan 40, Phatthanakan Rd., Khwaeng Phatthanakan, Khet Suan Luang, Bangkok 10250 Thailand | PHONE +66 0 2760 3000 | FAX +66 0 2760 3197
ALS LABORATORY GROUP (THAILAND) CO., LTD. Part of the ALS Group

Life Sciences

www.alsglobal.com

RIGHT SOLUTIONS RIGHT PARTNER

6403-32/ EMAIL

S:\Reports\Stack_CEMs1.rpt



Analysis / Test Report

Client : Global Power Synergy Public Company Limited
92/9, Rayong Highway Road 3191, Map Ta Phut, Mueang, Rayong Thailand 21150
P/O : DA41002956
Project Name : Monitoring
Project Location : CUP 1

Lot ID: 2413467

Date Received : Feb 12, 2024
Date Reported : May 06, 2024
Report Number : 2901417-1

Page 2 of 2

Sample Number : 2413467-1
Sampled Date : Feb 10, 2024
Sample Description : Emission from Stationary Source
Location : HRS #6 (GPS 47P 0730759, 1405004)
Parameter : O2

Relative Accuracy Test Audit Report

Run No.	Date	Time		Raw Data at Actual		Difference
		Start	Stop	CEMs (%)	RM (%)	
1*	10 Feb 24	10:20	10:40	14.73	14.45	-0.28
2*	10 Feb 24	10:41	11:01	14.75	14.48	-0.26
3*	10 Feb 24	11:02	11:22	14.71	14.46	-0.26
4	10 Feb 24	11:23	11:43	14.71	14.46	-0.26
5	10 Feb 24	11:44	12:04	14.70	14.45	-0.25
6	10 Feb 24	12:05	12:25	14.70	14.45	-0.25
7	10 Feb 24	12:26	12:46	14.70	14.45	-0.25
8	10 Feb 24	12:47	13:07	14.67	14.43	-0.23
9	10 Feb 24	13:08	13:28	14.61	14.39	-0.23
10	10 Feb 24	13:29	13:49	14.63	14.40	-0.23
11	10 Feb 24	13:50	14:10	14.63	14.39	-0.23
12	10 Feb 24	14:11	14:31	14.62	14.37	-0.25
Average				14.66	14.42	-0.24
Confidence Coefficient (CC)						-
Relative Accuracy (Compared in Actual) (%)						0.24
Relative Accuracy Criteria ^{1/} (%)						≤ 1%

Reference Method : US EPA Method 3A

Remark: * Sample with * is a rejected data

^{1/} Relative Accuracy Criteria of O2 is refer to 40 CFR Part 60 Appendix B : Performance Specification Test 3 (PS-3)

RA Result is within Criteria

Sampled By : Sathapron Thakarw

Technical Management



Wichan Choonharat

Manager

ทะเบียนเลขที่ ว-204-ค-6113

Approved by



Sarayuth Jitranont

Assistant General Manager

ทะเบียนเลขที่ ว-204-ค-4702

The above results are valid only for the analyzed/tested sample(s) as indicated in this report. No part of this report or certificate may be reproduced in any form without written consent from the Laboratory. ALS Laboratory Group (Thailand) strongly recommends that this report is not reproduced except in full.

ADDRESS 104 Phatthanakan 40, Phatthanakan Rd., Khwaeng Phatthanakan, Khet Suan Luang, Bangkok 10250 Thailand | PHONE +66 0 2760 3000 | FAX +66 0 2760 3197
ALS LABORATORY GROUP (THAILAND) CO., LTD. Part of the ALS Group

Life Sciences

www.alsglobal.com

6403-32/ EMAIL

RIGHT SOLUTIONS RIGHT PARTNER

S:\Reports\Stack_CEMs1.rpt



Analysis / Test Report

Client : Global Power Synergy Public Company Limited
92/9, Rayong Highway Road 3191, Map Ta Phut, Mueang, Rayong Thailand 21150
P/O : DA41002956
Project Name : Monitoring
Project Location : CUP 1

Lot ID: 2413468

Date Received : Feb 15, 2024
Date Reported : May 06, 2024
Report Number : 2901418-1

Page 1 of 2

Sample Number : 2413468-1
Sampled Date : Feb 14, 2024
Sample Description : Emission from Stationary Source
Location : Auxilliary boiler (GPS 47P 0730869, 1405098)
Parameter : NOx

Relative Accuracy Test Audit Report

Run No.	Date	Time		Raw Data at Actual O2		Corrected Value at 7% O2		Difference
		Start	Stop	CEMs (ppm)	RM (ppm)	CEMs (ppm)	RM (ppm)	
1	14 Feb 24	12:20	12:40	37.63	36.66	41.05	39.71	-1.34
2	14 Feb 24	12:41	13:01	37.84	36.34	41.37	39.45	-1.92
3	14 Feb 24	13:02	13:22	38.73	36.90	42.26	39.98	-2.27
4	14 Feb 24	13:23	13:43	39.02	37.20	42.57	40.33	-2.23
5	14 Feb 24	13:44	14:04	39.02	36.83	42.52	39.85	-2.67
6	14 Feb 24	14:05	14:25	40.24	36.98	43.88	40.04	-3.84
7	14 Feb 24	14:26	14:46	40.14	36.90	43.68	39.89	-3.79
8	14 Feb 24	14:47	15:07	40.13	36.72	43.55	39.58	-3.97
9	14 Feb 24	15:08	15:28	40.30	37.00	43.50	39.70	-3.80
10*	14 Feb 24	15:29	15:49	40.52	36.83	43.54	39.27	-4.27
11*	14 Feb 24	15:50	16:10	41.35	37.16	44.30	39.52	-4.78
12*	14 Feb 24	16:11	16:31	41.39	37.14	44.14	39.38	-4.76
Average						42.71	39.84	-2.87
Confidence Coefficient (CC)								0.76
Relative Accuracy (Compared with RM) (%)								9.12
Relative Accuracy Criteria ^{1/} (Compared with RM)								≤ 20%

Reference Method : US EPA Method 7E

Remark: * Sample with * is a rejected data

^{1/} Relative Accuracy Criteria of NOx is refer to 40 CFR Part 60 Appendix B : Performance Specification Test 2 (PS-2)

RA Result is within Criteria

Technical Management



Wichan Choonharat

Manager

ทะเบียนเลขที่ ว-204-ค-6113

Approved by



Sarayuth Jitranont
Assistant General Manager

ทะเบียนเลขที่ ว-204-ค-4702

The above results are valid only for the analyzed/tested sample(s) as indicated in this report. No part of this report or certificate may be reproduced in any form without written consent from the Laboratory. ALS Laboratory Group (Thailand) strongly recommends that this report is not reproduced except in full.

ADDRESS 104 Phatthanakan 40, Phatthanakan Rd., Khwaeng Phatthanakan, Khet Suan Luang, Bangkok 10250 Thailand | PHONE +66 0 2760 3000 | FAX +66 0 2760 3197
ALS LABORATORY GROUP (THAILAND) CO., LTD. Part of the ALS Group

Life Sciences

www.alsglobal.com

RIGHT SOLUTIONS RIGHT PARTNER

6403-32/ EMAIL

S:\Reports\Stack_CEMs1.rpt



Analysis / Test Report

Client : Global Power Synergy Public Company Limited
92/9, Rayong Highway Road 3191, Map Ta Phut, Mueang, Rayong Thailand 21150
P/O : DA41002956
Project Name : Monitoring
Project Location : CUP 1

Lot ID: 2413468

Date Received : Feb 15, 2024
Date Reported : May 06, 2024
Report Number : 2901418-1

Page 2 of 2

Sample Number : 2413468-1
Sampled Date : Feb 14, 2024
Sample Description : Emission from Stationary Source
Location : Auxilliary boiler (GPS 47P 0730869, 1405098)
Parameter : O2

Relative Accuracy Test Audit Report

Run No.	Date	Time		Raw Data at Actual		Difference
		Start	Stop	CEMs (%)	RM (%)	
1	14 Feb 24	12:20	12:40	8.16	8.07	-0.09
2*	14 Feb 24	12:41	13:01	8.19	8.10	-0.09
3	14 Feb 24	13:02	13:22	8.16	8.07	-0.09
4	14 Feb 24	13:23	13:43	8.16	8.08	-0.08
5	14 Feb 24	13:44	14:04	8.15	8.06	-0.09
6	14 Feb 24	14:05	14:25	8.15	8.06	-0.09
7	14 Feb 24	14:26	14:46	8.13	8.04	-0.08
8	14 Feb 24	14:47	15:07	8.09	8.00	-0.09
9	14 Feb 24	15:08	15:28	8.02	7.95	-0.08
10*	14 Feb 24	15:29	15:49	7.96	7.87	-0.10
11*	14 Feb 24	15:50	16:10	7.92	7.83	-0.09
12	14 Feb 24	16:11	16:31	7.87	7.79	-0.08
Average				8.10	8.01	-0.08
Confidence Coefficient (CC)						-
Relative Accuracy (Compared in Actual) (%)						0.08
Relative Accuracy Criteria ^{1/} (%)						≤ 1%

Reference Method : US EPA Method 3A

Remark: * Sample with * is a rejected data

^{1/} Relative Accuracy Criteria of O2 is refer to 40 CFR Part 60 Appendix B : Performance Specification Test 3 (PS-3)

RA Result is within Criteria

Sampled By : Sathapron Thakarw

Technical Management



Wichan Choonharat

Manager

ทะเบียนเลขที่ ว-204-ค-6113

Approved by



Sarayuth Jitranont

Assistant General Manager

ทะเบียนเลขที่ ว-204-ค-4702

The above results are valid only for the analyzed/tested sample(s) as indicated in this report. No part of this report or certificate may be reproduced in any form without written consent from the Laboratory. ALS Laboratory Group (Thailand) strongly recommends that this report is not reproduced except in full.

ADDRESS 104 Phatthanakan 40, Phatthanakan Rd., Khwaeng Phatthanakan, Khet Suan Luang, Bangkok 10250 Thailand | PHONE +66 0 2760 3000 | FAX +66 0 2760 3197
ALS LABORATORY GROUP (THAILAND) CO., LTD. Part of the ALS Group

Life Sciences

www.alsglobal.com

6403-32/ EMAIL

RIGHT SOLUTIONS RIGHT PARTNER

S:\Reports\Stack_CEMs1.rpt

ภาคผนวก ข-14

รายการอุปกรณ์และอะไหล่สำรอง
ของระบบควบคุมมลพิษทางอากาศ

Plant	Old material number	Material	Material Description	Stock	Base Unit	Stock Value	Currency	Valuation
				Quantity on Period End		Unit of Measure		on Period End
2453	ZD47149051023	210013674	EMIK-CT MKIV FOR AIR DRYER, 809281213	1	EA	23,138.70	THB	NORMAL
2454	ZD471900210019	210013675	MINI MIXER CONVERTER ATS-M4K100SP/360	4	EA	188,800.00	THB	NORMAL
2455	ZD471900110119	210013676	CURLING ADAPTER FOR PALL P/W/WH3432	1	EA	988.10	THB	NORMAL
2456	ZD47350812109	210013678	FLEXIBLE HOSE "1" PALL/PIN, 14523	1	EA	3,500.00	THB	NORMAL
2457	ZD47681701343	210013785	GLASS, 0929Y/WGASKET, REFLEX, 250X34X17	1	EA	0.00	THB	SURPLUS
2458	ZD476810908013	210013819	STEEL TRAP TIPS FOR 1/2" RCP/1/4" DIA	1	EA	7.00	THB	NORMAL
2459	ZD47683003739	210013820	"1" STRAINER, 3" 150# RB WCB, MUELLER, 781	1	EA	9,800.00	THB	NORMAL
2460	ZD47683003049	210013821	"1" STRAINER, 6" 150# RB WCB, MUELLER, 781	1	EA	31,200.00	THB	NORMAL
2461	ZD476830040349	210013822	"1" STRAINER, 4" 150# RB A126-B, MUELLER, 758	1	EA	2,800.00	THB	NORMAL
2462	ZD476830040349	210013823	"1" STRAINER, 6" 150# RB A126-B, MUELLER, 758	1	EA	8,340.00	THB	NORMAL
2463	ZD476830052069	210013824	"1" STRAINER, 6" 150# RB, MUELLER, 781-SS	1	EA	76,000.00	THB	NORMAL
2464	ZD47683370369	210013827	STEAM TRAP A105N/58" 1" MODEL WT5000	2	EA	27,000.00	THB	NORMAL
2465	ZD47683346203	210013828	STEAM TRAP STD 1/2" WCB, 100#	1	EA	1,800.00	THB	NORMAL
2466	ZD477008706269	210013834	BALL VALV, 8" FB 300# RB, A105C, K03248	1	EA	54,550.00	THB	NORMAL
2467	ZD477008716269	210013835	BALL VALV, 8" FB 300# RB, A105C, K03237	1	EA	0.00	THB	SURPLUS
2468	ZD47700872599	210013837	BALL VALV, 4" FB 300# RB, A105C, K0324	1	EA	18,700.00	THB	NORMAL
2469	ZD47700872599	210013836	BALL VALV, 4" FB 300# RB, A105C, K0324	1	EA	0.00	THB	SURPLUS
2470	ZD47700872619	210013837	BALL VALV, 6" FB 300# RB, A105C, K0324	1	EA	31,710.00	THB	NORMAL
2471	ZD47700872619	210013838	BALL VALV, 6" FB 300# RB, A105C, K0324	1	EA	0.00	THB	SURPLUS
2472	ZD47710573269	210013848	CHECK VALVE, 6" 150# RB WCB, CRANE, 120X3	1	EA	78,000.00	THB	NORMAL
2473	ZD477109000113	210013850	CHECK, VNP, 1/2" PARKER, 583-12363	2	EA	35,000.00	THB	NORMAL
2474	ZD477133031319	210013859	CHECK VALV, 2" 150# RB, FCB, WC, 0134F-2	1	EA	11,570.00	THB	NORMAL
2475	ZD477150100113	210013862	W/P PRESSURE REGULATING, 15897569020	1	EA	136,012.92	THB	NORMAL
2476	ZD47720132339	210013863	GATE VALV, 3" 150# RB, FCB, WC, 0112F-8	1	EA	6,150.00	THB	NORMAL
2477	ZD47720132529	210013866	GATE VALV, 2 1/2" 300# RB, WCB, WC, 0312F-5	1	EA	10,840.00	THB	NORMAL
2478	ZD47721122529	210013872	GATE VALV, 2 1/2" 300# RB, WCB, WC, 0312F-5	1	EA	10,840.00	THB	NORMAL
2479	ZD47721122529	210013877	GATE VALV, 4" 300# BW, WCB, WC, 0312F-5	1	EA	15,900.00	THB	NORMAL
2480	ZD47721122619	210013878	GATE VALV, 6" 300# BW, WCB, WC, 0312F-5	1	EA	26,430.00	THB	NORMAL
2481	ZD47721173239	210013879	GATE VALV, 2 1/2" 300# BW, WCB, WC, 0312F-5	1	EA	10,840.00	THB	NORMAL
2482	ZD47721173239	210013880	GATE VALV, 6" 900# BW, WCB, WC, 0312F-5	1	EA	34,500.00	THB	NORMAL
2483	ZD47722941089	210013881	GATE VALV, 4" 150# RB, WCB, 13CR, 12T	7	EA	393,502.50	THB	NORMAL
2484	ZD47723123319	210013886	GLOBE VALV, 2" 300# BW, WCB, WC, 0922F-5	1	EA	28,890.00	THB	NORMAL
2485	ZD47730101029	210013901	GLOBE VALV, 1/2" 300# BW, WCB, WC, 0922F-5	2	EA	22,800.00	THB	NORMAL
2486	ZD47730101079	210013903	GLOBE VALV, 2" 300# A105N, A1P602, 58	1	EA	14,500.00	THB	NORMAL
2487	ZD47736105029	210013904	GLOBE VALV, 2" 600# BW, WCB, 0627E-5	2	EA	9		

[illegible]

Plant	Old material number	Material	Material Description	Stock		Base Unit of Measure	Stock Value on Period End	Currency	Valuation Type
				End	500				
2451	DA06841300023	20053428	22 KV UNDERGROUND CABLE SIZE 150 SO MM.	1	EA	530,340.00	TH	NORMAL	
2451	DA06841300023	20053429	22 KV UNDERGROUND CABLE SIZE 185 SO MM.	1	EA	622,830.00	TH	NORMAL	
2451	DA07731200039	20053438	GLOBE VLV 2" 1609V A105 167-308T-14E MOY	1	EA	64,400.00	TH	NORMAL	
2451	DA07321200109	20053439	GLOBE VLV 6" 1609V A105 167-308T-14E MOY	1	EA	250,500.00	TH	NORMAL	
2451	DA04314760023	20053443	15SINS COUPLING, FORNEY, P/N:60-1199-1	2	EA	41,200.00	TH	NORMAL	
2451	DA04314760023	20053444	SPARK PLUG CABLE GRAND FORNEY, P/N198151	1	EA	28,000.00	TH	NORMAL	
2451	DA04314760023	20053445	SPARK PLUG CABLE GRAND FORNEY, P/N192900	1	EA	1,800.00	TH	NORMAL	
2451	DA04314760023	20053446	SPARK PLUG CABLE ZEECO, P/N: 1T80	2	EA	188,000.00	TH	NORMAL	
2451	DA04314760023	20053447	SPARK PLUG FULL SET FORNEY, P/N:4103917	1	EA	243,500.00	TH	NORMAL	
2451	DA04314760193	20053448	SPARK PLUG TRANSFORMER, FORNEY, 3978602	1	EA	200,700.00	TH	NORMAL	
2451	DA04314760193	20053449	SPARK PLUG TRANSFORMER, FORNEY, 3978602	1	EA	200,700.00	TH	NORMAL	
2451	DA04314760172	20053449	SPARK PLUG TRANSFORMER ZEECO, P/N: SPIA-1	2	EA	370,000.00	TH	NORMAL	
2451	DA04314760183	20053450	SPARK PLUG, FORNEY, P/N: 3694960	1	EA	181,200.00	TH	NORMAL	
2451	DA04314760153	20053450	SPARK PLUG, FORNEY, P/N: 3694960	1	EA	181,200.00	TH	NORMAL	
2451	DA05291391283	20053471	BALANCE SEAL, P/N: AR103-P50A-PU-JA	1	SET	34,680.00	TH	NORMAL	
2451	DA05291391073	20053472	BEARING THRST2.HPD 3", P/N: 1N888999012	1	EA	8,900.00	TH	NORMAL	
2451	DA052913910573	20053473	BEARING THRST2.HPD 3", P/N: 1N888999012	1	EA	8,900.00	TH	NORMAL	
2451	DA05291391073	20053474	BEARING THRST2.HPD 3", P/N: 1N888999012	2	EA	9,400.00	TH	NORMAL	
2451	DA052913910583	20053475	BEARING THRST2.HPD 3", P/N: 1N888999012	2	EA	5,400.00	TH	NORMAL	
2451	DA06804100023	20053476	BUSHING P/N:82533136-10100 AZBL FV-039	1	EA	4,630.00	TH	NORMAL	
2451	DA05291391073	20053477	BUSHING, SEAL, P/N: 1N131600042	1	EA	28,400.00	TH	NORMAL	
2451	DA052913910583	20053478	BUSHING, SEAL, P/N: 1N131600042	1	EA	28,400.00	TH	NORMAL	
2451	DA052913910583	20053479	BUSHING, SEAL,HPS,1", P/N: 1668281002	1	EA	7,400.00	TH	NORMAL	
2451	DA052913910642	20053480	CAGE CTD HPD 3", P/N: 4783922012	1	EA	262,800.00	TH	NORMAL	
2451	DA052913910613	20053481	CAGE, 60% ET, P/N: 20741348932	1	EA	111,700.00	TH	NORMAL	
2451	DA052913910513	20053482	CAGE, 60% HPD 4", P/N: 4781672X012	1	EA	291,600.00	TH	NORMAL	
2451	DA052913910233	20053483	CAGE, LINEAR, HPD 4", P/N: 483832012	1	EA	100,700.00	TH	NORMAL	
2451	DA052913910383	20053484	CAGE, LOWER, V/D 3", P/N: 3042352X012	1	EA	333,600.00	TH	NORMAL	
2451	DA052913910313	20053485	CAGE, OO HPS,1", P/N: 2286047X012	1	EA	61,900.00	TH	NORMAL	
2451	DA05291391073	20053486	CAGE, OO HPS,1", P/N: 2286047X012	1	EA	61,900.00	TH	NORMAL	
2451	DA052913910393	20053487	CAGE, UPPER, V/D 3", P/N: 3043517X012	1	EA	354,000.00	TH	NORMAL	
2451	DA06020040013	20053488	CENTRAL CARD V5.2.0.15, P/N: 910708	1	EA	93,800.00	TH	NORMAL	
2451	DA06020040043	20053489	CONTROL GROUP MODULE, P/N: 901673	3	EA	37,500.00	TH	NORMAL	
2451	DA06020040033	20053489	CONVENTIONAL, P/N: 901773	1	EA	46,500.00	TH	NORMAL	
2451	DA052913910653	20053491	C-SEAL HPD 3", P/N: 2483621X012	1	EA	63,600.00	TH	NORMAL	
2451	DA052913910523	20053492	C-SEAL HPD 3", P/N: 2389180012	1	EA	117,500.00	TH	NORMAL	
2451	DA052913910333								

Plant	Old material number	Material	Material Description	Stock on Hand	Base Unit of Measure	Stock on Value on Period End	Currency	Valuation Type
2452	2DA5901010243	20553544	PRESSURE SWITCH CONDOR PS P/N: 11AAXABU	1	EA	16,200.00	THB	NORMAL
2452	2DA5901010223	20553545	PRESSURE SWITCH HAWKE MODEL: DC-365	2	EA	17,000.00	THB	NORMAL
2452	2DA5901010233	20553546	PRESSURE SWITCH BARKSDALE CD2H-A1505S	3	EA	58,500.00	THB	NORMAL
2452	2DA5901010013	20553547	RELAY SCHNEIDER P/N EXN3B38	1	EA	5,250.00	THB	NORMAL
2452	2DA6015290033	20553548	REMOTE TRANSMITTER ABT FE7632 EMAG	2	EA	158,000.00	THB	NORMAL
2454	2DA592310623	20553549	REPAIR KIT HPD 4" P/N: R667000052	1	SET	2,500.00	THB	NORMAL
2454	2DA592310123	20553550	REPAIR KIT HPD 4" P/N: R667000052	1	SET	2,500.00	THB	NORMAL
2454	2DA592310633	20553551	REPAIR KIT HPD 3" P/N: RPA0000122	1	SET	8,500.00	THB	NORMAL
2454	2DA592310533	20553552	REPAIR KIT HPD 4" P/N: RPA0000122	1	SET	8,500.00	THB	NORMAL
2454	2DA592310363	20553553	REPAIR KIT HPS 1" P/N: RPA0000112	1	SET	15,900.00	THB	NORMAL
2454	2DA592310783	20553554	REPAIR KIT HPS 1" P/N: RPA0000112	1	SET	3,700.00	THB	NORMAL
2454	2DA592310463	20553556	REPAIR KIT YD 6" P/N: RPA0000032	1	SET	6,300.00	THB	NORMAL
2454	2DA592310143	20553557	REPAIR KIT 2" 4" P/N: R667000052	1	SET	36,800.00	THB	NORMAL
2454	2DA592310543	20553558	RING RINGING P/N: H453340012	1	EA	3,300.00	THB	NORMAL
2454	2DA6080401003	20553559	ROD SEAL P/N:82532037-1040 AZBIL PV-01	1	EA	840.00	THB	NORMAL
2454	2DA600240063	20553560	SUPPLY BARRIER IS CONVENTIONAL, 923991	3	EA	42,000.00	THB	NORMAL
2454	2DA592310203	20553561	SEAL RING 1.62 P/N: V559800012	1	EA	3,000.00	THB	NORMAL
2454	2DA592310433	20553562	SEAL RING YD 6" P/N: 10A5330012	1	EA	11,300.00	THB	NORMAL
2454	2DA592310533	20553563	SEAL RING BITM YD 6" P/N: 11A90760022	1	EA	180,000.00	THB	NORMAL
2454	2DA592310213	20553564	SEAL RING ET 4" P/N: 1022320030	1	EA	37,800.00	THB	NORMAL
2454	2DA592310683	20553565	SEAL RING HPD 4" P/N: R668900102	1	EA	86,300.00	THB	NORMAL
2454	2DA592310553	20553566	SEAL RING HPD 4" P/N: 22893380012	1	EA	86,300.00	THB	NORMAL
2454	2DA592310803	20553567	SEAL RING HPS 1" P/N: 22868020012	1	EA	30,800.00	THB	NORMAL
2454	2DA592310343	20553568	SEAL RING HPS 1" P/N: 22893220012	1	EA	30,800.00	THB	NORMAL
2454	2DA592310403	20553570	SEAL RING/PN:82532036-1030 AZBIL PV-01	1	EA	34,440.00	THB	NORMAL
2453	2DA6080401003	20553571	SEAL RING/PN:82532030-1020 AZBIL PV-03	1	EA	9,870.00	THB	NORMAL
2453	2DA5901010203	20553572	SEATED VALVE HAWKE MODEL: GA-26N-24	1	EA	29,000.00	THB	NORMAL
2453	2DA5901010123	20553573	SEATED VALVE HAWKE MODEL: GR-26N-24	2	EA	29,000.00	THB	NORMAL
2453	2DA592310920	20553574	SPIRAL WOUND GASKET P/N: VN01514-68	1	SET	26,520.00	THB	NORMAL
2453	2DA592310530	20553575	SPIRAL WOUND GASKET P/N: VN01514-68	1	SET	20,960.00	THB	NORMAL
2453	2DA6080401003	20553576	STEM P/N:8253009-0030 AZBIL PV-01	1	EA	46,620.00	THB	NORMAL
2453	2DA6080401003	20553577	TAPER/PIN/PN:8252009-1800 AZBIL PV-01	1	EA	5,100.00	THB	NORMAL
2453	2DA60804010383	20553578	TAPER/PIN/PN:8252009-1800 AZBIL PV-01	1	EA	20,000.00	THB	NORMAL
2453	2DA592310383	20553579	APERN/PN:8252009-1800 AZBIL PV-01	1	EA	1,050.00	THB	NORMAL
2453	2DA6080401003	20553580	THRUSTBRG/PN:82056574-1080 AZBIL PV-01	1	EA	7,200.00	THB	NORMAL
2454	2DA6002400903	20553581	UNIDRUM FLAME DETECT PH93000 P/N: 911674	2	SET	296,400.00	THB	NORMAL
2454	2DA5923100013	20553582	VEGALIS U COME P/N: 22868020012	1	EA	26,600.00	THB	NORMAL
24								

ภาคผนวก ข-15

ตัวอย่างการบันทึกสถิติ CEMs

บันทึกสถิติที่ CEMs มีค่าสูงเกินกว่าระดับ Warning และระดับAlarm

วัน-เดือน-ปี	ชื่อห้อง จัดตั้ง CEMs	ผลการตรวจสอบ CEMs				สภาพของปัญหา	การดำเนินการปรับปรุงแก้ไข	ระยะเวลาที่เสร็จ	ลงชื่อ CO ผู้บันทึก (ชื่อ-นามสกุล)		ลงชื่อ SS ผู้อนุมัติ (ชื่อ-นามสกุล)
		ปกติ	Warning	Alarm	อื่นๆ						
1-Jan-24	Auxiliary Boiler	—				S/D					
	HRS G11	✓									
	HRS G12	✓									
	HRS G13	✓									
	HRS G14	✓									
	HRS G15	—				S/D					
	HRS G16	✓									
2-Jan-24	Auxiliary Boiler	—				S/D					
	HRS G11	✓									
	HRS G12	✓									
	HRS G13	✓									
	HRS G14	—				S/D					
	HRS G15	✓									
	HRS G16	✓									
3-Jan-24	Auxiliary Boiler	—				S/D					
	HRS G11	✓									
	HRS G12	✓									
	HRS G13	✓									
	HRS G14	—				S/D					
	HRS G15	✓									
	HRS G16	✓									
4-Jan-24	Auxiliary Boiler	—				S/D					
	HRS G11	✓									
	HRS G12	✓									
	HRS G13	✓									
	HRS G14	—				S/D					
	HRS G15	✓									
	HRS G16	✓									
5-Jan-24	Auxiliary Boiler	—				S/D					
	HRS G11	✓									
	HRS G12	✓									
	HRS G13	—				S/D					
	HRS G14	✓									
	HRS G15	✓									
	HRS G16	✓									
6-Jan-24	Auxiliary Boiler	—				S/D					
	HRS G11	✓									
	HRS G12	✓									
	HRS G13	—				S/D					
	HRS G14	✓									
	HRS G15	✓									
	HRS G16	✓									
7-Jan-24	Auxiliary Boiler	—				S/D					
	HRS G11	✓									
	HRS G12	✓									
	HRS G13	—				S/D					
	HRS G14	✓									
	HRS G15	✓									
	HRS G16	✓									
8-Jan-24	Auxiliary Boiler	—				S/D					
	HRS G11	✓									
	HRS G12	—				S/D					
	HRS G13	✓									
	HRS G14	✓									
	HRS G15	✓									
	HRS G16	✓									
9-Jan-24	Auxiliary Boiler	—				S/D					
	HRS G11	✓									
	HRS G12	—				S/D					
	HRS G13	✓									
	HRS G14	✓									
	HRS G15	✓									
	HRS G16	✓									
10-Jan-24	Auxiliary Boiler	—				S/D					
	HRS G11	✓									
	HRS G12	—				S/D					
	HRS G13	✓									
	HRS G14	✓									
	HRS G15	✓									
	HRS G16	✓									
11-Jan-24	Auxiliary Boiler	—				S/D					
	HRS G11	✓									
	HRS G12	—				S/D					
	HRS G13	✓									
	HRS G14	✓									
	HRS G15	✓									
	HRS G16	✓									
	Auxiliary Boiler	—				S/D					
	HRS G11	✓									
	HRS G12	✓									

บันทึกสถิติที่ CEMs มีค่าสูงเกินกว่าระดับ Warning และระดับAlarm

วัน-เดือน-ปี	ชื่อห้อง ติดตั้ง CEMs	ผลการตรวจ CEMs				สาเหตุของปัญหา	การดำเนินการปรับปรุงแก้ไข	ระยะเวลาแล้วเสร็จ	ลงชื่อ CO ผู้บันทึก (ชื่อ-นามสกุล)	ลงชื่อ SS ผู้อนุมัติ (ชื่อ-นามสกุล)	
		ปกติ	Warning	Alarm	อื่นๆ						
12-Jan-24	HRSG13	✓									
	HRSG14	✓									
	HRSG15	✓									
	HRSG16	—				S/D					
13-Jan-24	Auxiliary Boiler	—				S/D					
	HRSG11	✓									
	HRSG12	✓									
	HRSG13	✓									
	HRSG14	—				S/D					
	HRSG15	✓									
14-Jan-24	HRSG16	✓									
	Auxiliary Boiler	—				S/D					
	HRSG11	✓									
	HRSG12	✓									
	HRSG13	✓									
	HRSG14	—				S/D					
15-Jan-24	HRSG15	✓									
	HRSG16	✓									
	Auxiliary Boiler	—				S/D					
	HRSG11	✓									
16-Jan-24	HRSG12	✓									
	HRSG13	✓									
	HRSG14	—				S/D					
	HRSG15	✓									
	HRSG16	✓									
	Auxiliary Boiler	—				S/D					
17-Jan-24	HRSG11	✓									
	HRSG12	✓									
	HRSG13	✓									
	HRSG14	✓									
	HRSG15	✓									
	HRSG16	—				S/D					
18-Jan-24	Auxiliary Boiler	—				S/D					
	HRSG11	✓									
	HRSG12	✓									
	HRSG13	✓									
	HRSG14	✓									
	HRSG15	✓									
19-Jan-24	HRSG16	—				S/D					
	Auxiliary Boiler	—				S/D					
	HRSG11	✓									
	HRSG12	✓									
	HRSG13	✓									
	HRSG14	✓									
20-Jan-24	HRSG15	✓									
	HRSG16	—				S/D					
	Auxiliary Boiler	—				S/D					
	HRSG11	✓									
	HRSG12	✓									
	HRSG13	✓									
21-Jan-24	HRSG14	✓									
	HRSG15	✓									
	HRSG16	—				S/D					
	Auxiliary Boiler	—				S/D					
	HRSG11	✓									
	HRSG12	✓									
22-Jan-24	HRSG13	✓									
	HRSG14	✓									
	HRSG15	✓									
	HRSG16	—				S/D					
	Auxiliary Boiler	—				S/D					
	HRSG11	✓									
23-Jan-24	HRSG12	✓									
	HRSG13	✓									
	HRSG14	✓									
	HRSG15	✓									
	HRSG16	—									

บันทึกสถิติที่ CEMs มีค่าสูงเกินกว่าระดับ Warning และระดับAlarm

วัน-เดือน-ปี	ชื่อห้อง ติดตั้ง CEMs	ผลการตรวจวัด CEMs				สาเหตุของปัญหา	การดำเนินการปรับปรุงแก้ไข	ระยะเวลาแล้วเสร็จ	ลงชื่อ CO ผู้บันทึก (ชื่อ-นามสกุล)	ลงชื่อ SS ผู้อนุมัติ (ชื่อ-นามสกุล)	
		ปกติ	Warning	Alarm	อื่นๆ						
1-Feb-24	Auxiliary Boiler	—				S/D			น		
	HRSG11	✓									
	HRSG12	✓									
	HRSG13	✓									
	HRSG14	—				S/D					
	HRSG15	✓									
	HRSG16	✓									
2-Feb-24	Auxiliary Boiler	—				S/D					
	HRSG11	✓									
	HRSG12	✓									
	HRSG13	✓									
	HRSG14	—				S/D					
	HRSG15	✓									
	HRSG16	✓									
3-Feb-24	Auxiliary Boiler	—				S/D					
	HRSG11	✓									
	HRSG12	✓									
	HRSG13	✓									
	HRSG14	—				S/D					
	HRSG15	✓									
	HRSG16	✓									
4-Feb-24	Auxiliary Boiler	—				S/D			น/น		
	HRSG11	✓									
	HRSG12	✓									
	HRSG13	✓									
	HRSG14	—				S/D					
	HRSG15	✓									
	HRSG16	✓									
5-Feb-24	Auxiliary Boiler	—				S/D					
	HRSG11	✓									
	HRSG12	✓									
	HRSG13	✓									
	HRSG14	—				S/D					
	HRSG15	✓									
	HRSG16	✓									
6-Feb-24	Auxiliary Boiler	—				S/D			1		
	HRSG11	✓									
	HRSG12	✓									
	HRSG13	✓									
	HRSG14	—				S/D					
	HRSG15	✓									
	HRSG16	✓									
7-Feb-24	Auxiliary Boiler	—				S/D					
	HRSG11	✓									
	HRSG12	✓									
	HRSG13	✓									
	HRSG14	—				S/D					
	HRSG15	✓									
	HRSG16	✓									
8-Feb-24	Auxiliary Boiler	—				S/D					
	HRSG11	✓									
	HRSG12	✓									
	HRSG13	✓									
	HRSG14	—				S/D					
	HRSG15	✓									
	HRSG16	✓									
9-Feb-24	Auxiliary Boiler	—				S/D					
	HRSG11	✓									
	HRSG12	✓									
	HRSG13	✓									
	HRSG14	—				S/D					
	HRSG15	✓									
	HRSG16	✓									
10-Feb-24	Auxiliary Boiler	—				S/D			น		
	HRSG11	✓									
	HRSG12	✓									
	HRSG13	✓									
	HRSG14	—				S/D					
	HRSG15	✓									
	HRSG16	✓									
11-Feb-24	Auxiliary Boiler	—				S/D					
	HRSG11	✓									
	HRSG12	✓									
	HRSG13	✓									
	HRSG14	—				S/D					
	HRSG15	✓									
	HRSG16	✓									
	Auxiliary Boiler	—				S/D					
	HRSG11	✓									
	HRSG12	✓									

บันทึกสถิติที่ CEMs มีค่าสูงเกินกว่าระดับ Warning และระดับAlarm

วัน-เดือน-ปี	ชื่อห้อง ติดตั้ง CEMs	ผลการตรวจวัด CEMs				สาเหตุของปัญหา	การดำเนินการปรับปรุงแก้ไข	ระยะเวลาแล้วเสร็จ	ลงชื่อ CO ผู้บันทึก (ชื่อ-นามสกุล)	ลงชื่อ SS ผู้อนุมัติ (ชื่อ-นามสกุล)
		ปกติ	Warning	Alarm	อื่นๆ					
12-Feb-24	HRSG13	✓								
	HRSG14	—				S/D				
	HRSG15	✓								
	HRSG16	✓								
13-Feb-24	Auxiliary Boiler	—				S/D				
	HRSG11	✓								
	HRSG12	✓								
	HRSG13	✓								
	HRSG14	—				S/D				
	HRSG15	✓								
14-Feb-24	HRSG16	✓								
	Auxiliary Boiler	—				S/D				
	HRSG11	✓								
	HRSG12	✓								
	HRSG13	✓								
	HRSG14	—				S/D				
15-Feb-24	HRSG15	✓								
	HRSG16	✓								
	Auxiliary Boiler	—				S/D				
	HRSG11	✓								
	HRSG12	✓								
	HRSG13	✓								
16-Feb-24	HRSG14	—				S/D				
	HRSG15	✓								
	HRSG16	✓								
	Auxiliary Boiler	—				S/D				
	HRSG11	✓								
	HRSG12	✓								
17-Feb-24	HRSG13	✓								
	HRSG14	—				S/D				
	HRSG15	✓								
	HRSG16	✓								
	Auxiliary Boiler	—				S/D				
	HRSG11	✓								
18-Feb-24	HRSG12	✓								
	HRSG13	✓								
	HRSG14	—				S/D				
	HRSG15	✓								
	HRSG16	✓								
	Auxiliary Boiler	—				S/D				
19-Feb-24	HRSG11	✓								
	HRSG12	—				Error				
	HRSG13	✓								
	HRSG14	—				S/D				
	HRSG15	✓								
	HRSG16	✓								
20-Feb-24	Auxiliary Boiler	—				S/D				
	HRSG11	✓								
	HRSG12	—				Error				
	HRSG13	✓								
	HRSG14	—				S/D				
	HRSG15	✓								
21-Feb-24	HRSG16	✓								
	Auxiliary Boiler	—				S/D				
	HRSG11	✓								
	HRSG12	✓				Error				
	HRSG13	✓								
	HRSG14	—				S/D				
22-Feb-24	HRSG15	✓								
	HRSG16	✓								
	Auxiliary Boiler	—				S/D				
	HRSG11	✓								
	HRSG12	✓								
	HRSG13	✓								
23-Feb-24	HRSG14	—				S/D				
	HRSG15	✓								
	Auxiliary Boiler	—				S/D				
	HRSG11	✓								

บันทึกสถิติที่ CEMs มีค่าสูงเกินกว่าระดับ Warning และระดับAlarm

[illegible]

บันทึกสถิติที่ CEMs มีค่าสูงเกินกว่าระดับ Warning และระดับAlarm

วัน-เดือน-ปี	ชื่อห้อง ติดตั้ง CEMs	ผลการตรวจวัด CEMs				สาเหตุของปัญหา	การดำเนินการปรับปรุงแก้ไข	ระยะเวลาแล้วเสร็จ	ลงชื่อ CO ผู้บันทึก (ชื่อ-นามสกุล)	ลงชื่อ SS ผู้อนุมัติ (ชื่อ-นามสกุล)	
		ปกติ	Warning	Alarm	อื่นๆ						
1-Mar-24	Auxiliary Boiler	—				S/D					
	HRSG11	—				S/D					
	HRSG12	✓									
	HRSG13	✓									
	HRSG14	✓									
	HRSG15	✓									
	HRSG16	✓									
2-Mar-24	Auxiliary Boiler	—				S/D					
	HRSG11	—				S/D					
	HRSG12	✓									
	HRSG13	✓									
	HRSG14	✓									
	HRSG15	✓									
	HRSG16	✓									
3-Mar-24	Auxiliary Boiler	—				S/D					
	HRSG11	—				S/D					
	HRSG12	✓									
	HRSG13	✓									
	HRSG14	✓									
	HRSG15	✓									
	HRSG16	✓									
4-Mar-24	Auxiliary Boiler	—				S/D					
	HRSG11	—				S/D					
	HRSG12	✓									
	HRSG13	✓									
	HRSG14	✓									
	HRSG15	✓									
	HRSG16	✓									
5-Mar-24	Auxiliary Boiler	—				S/D					
	HRSG11	—				S/D					
	HRSG12	—				S/D					
	HRSG13	✓									
	HRSG14	✓									
	HRSG15	✓									
	HRSG16	✓									
6-Mar-24	Auxiliary Boiler	—				S/D					
	HRSG11	—				S/D					
	HRSG12	—				S/D					
	HRSG13	✓									
	HRSG14	✓									
	HRSG15	✓									
	HRSG16	✓									
7-Mar-24	Auxiliary Boiler	—				S/D					
	HRSG11	—				S/D					
	HRSG12	—				S/D					
	HRSG13	✓									
	HRSG14	✓									
	HRSG15	✓									
	HRSG16	✓									
8-Mar-24	Auxiliary Boiler	—				S/D					
	HRSG11	—				S/D					
	HRSG12	—				S/D					
	HRSG13	✓									
	HRSG14	✓									
	HRSG15	✓									
	HRSG16	✓									
9-Mar-24	Auxiliary Boiler	—				S/D					
	HRSG11	—				S/D					
	HRSG12	—				S/D					
	HRSG13	✓									
	HRSG14	✓									
	HRSG15	✓									
	HRSG16	✓									
10-Mar-24	Auxiliary Boiler	—				S/D					
	HRSG11	—				S/D					
	HRSG12	—				S/D					
	HRSG13	✓									
	HRSG14	✓									
	HRSG15	✓									
	HRSG16	✓									
11-Mar-24	Auxiliary Boiler	—				S/D					
	HRSG11	—				S/D					
	HRSG12	—				S/D					
	HRSG13	✓									
	HRSG14	✓									
	HRSG15	✓									
	HRSG16	✓									
	Auxiliary Boiler	—				S/D					
	HRSG11	—				S/D					
	HRSG12	—				S/D					

บันทึกสถิติที่ CEMs มีค่าสูงเกินกว่าระดับ Warning และระดับAlarm

วัน-เดือน-ปี	ชื่อปล่อง ที่ติดตั้ง CEMs	ผลการตรวจพบ CEMs				สาเหตุของปัญหา	การดำเนินการปรับปรุงแก้ไข	ระยะเวลาแล้วเสร็จ	ลงชื่อ CO ผู้บันทึก (ชื่อ-นามสกุล)	ลงชื่อ SS ผู้อนุมัติ (ชื่อ-นามสกุล)
		ปกติ	Warning	Alarm	อื่นๆ					
12-Mar-24	HRSG13	✓								
	HRSG14	✓								
	HRSG15	✓								
	HRSG16	✓								
13-Mar-24	Auxiliary Boiler	—				S/D				
	HRSG11	—				S/D				
	HRSG12	—				S/D				
	HRSG13	✓								
	HRSG14	✓								
	HRSG15	✓								
	HRSG16	✓								
14-Mar-24	Auxiliary Boiler	—				S/D				
	HRSG11	—				S/D				
	HRSG12	—				S/D				
	HRSG13	✓								
	HRSG14	✓								
	HRSG15	✓								
15-Mar-24	Auxiliary Boiler	—				S/D				
	HRSG11	—				S/D				
	HRSG12	—				S/D				
	HRSG13	✓								
	HRSG14	✓								
	HRSG15	✓								
16-Mar-24	Auxiliary Boiler	—				S/D				
	HRSG11	✓								
	HRSG12	—				S/D				
	HRSG13	✓								
	HRSG14	—				S/D				
	HRSG15	✓								
17-Mar-24	Auxiliary Boiler	—				S/D				
	HRSG11	—				Error				
	HRSG12	—				S/D				
	HRSG13	✓								
	HRSG14	—				S/D				
	HRSG15	✓								
18-Mar-24	Auxiliary Boiler	—				S/D				
	HRSG11	✓				Error				
	HRSG12	—				S/D				
	HRSG13	✓								
	HRSG14	—				S/D				
	HRSG15	✓								
19-Mar-24	Auxiliary Boiler	—				S/D				
	HRSG11	—				Error				
	HRSG12	—				S/D				
	HRSG13	✓								
	HRSG14	—				S/D				
	HRSG15	✓								
20-Mar-24	Auxiliary Boiler	—				S/D				
	HRSG11	—				Error				
	HRSG12	—				S/D				
	HRSG13	✓								
	HRSG14	—				S/D				
	HRSG15	✓								
21-Mar-24	Auxiliary Boiler	—				S/D				
	HRSG11	—				Error				
	HRSG12	—				S/D				
	HRSG13	✓								
	HRSG14	—				S/D				
	HRSG15	✓								
22-Mar-24	Auxiliary Boiler	—				S/D				
	HRSG11	—				Error				
	HRSG12	—				S/D				
	HRSG13	✓								
	HRSG14	—				S/D				
	HRSG15	✓								
23-Mar-24	Auxiliary Boiler	—				S/D				
	HRSG11	—				Error				
	HRSG12	—				S/D				
	HRSG13	✓								
	HRSG14	—				S/D				

บันทึกสถิติที่ CEMs มีค่าสูงเกินกว่าระดับ Warning และระดับAlarm

วัน-เดือน-ปี	ชื่อห้องที่ติดตั้ง CEMs	ผลการตรวจวัดของ CEMs				สาเหตุของปัญหา	การดำเนินการปรับปรุงแก้ไข	ระยะเวลาแล้วเสร็จ	ตรวจ CO ผู้บันทึก (ชื่อ-นามสกุล)	ตรวจ SS ผู้อนุมัติ (ชื่อ-นามสกุล)
		ปกติ	Warning	Alarm	อื่นๆ					
24-Mar-24	HRSG16	✓								
	Auxiliary Boiler	—				S/D				
	HRSG11	—				Error				
	HRSG12	—				S/D				
	HRSG13	✓								
	HRSG14	—				S/D				
	HRSG15	✓								
25-Mar-24	HRSG16	✓								
	Auxiliary Boiler	—				S/D				
	HRSG11	—				Error				
	HRSG12	—				S/D				
	HRSG13	✓								
	HRSG14	—				S/D				
	HRSG15	✓								
26-Mar-24	HRSG16	✓								
	Auxiliary Boiler	—				S/D				
	HRSG11	—				Error				
	HRSG12	—				S/D				
	HRSG13	✓								
	HRSG14	—				S/D				
	HRSG15	✓								
27-Mar-24	HRSG16	✓								
	Auxiliary Boiler	—				S/D				
	HRSG11	—				Error				
	HRSG12	—				S/D				
	HRSG13	✓								
	HRSG14	—				S/D				
	HRSG15	✓								
28-Mar-24	HRSG16	✓								
	Auxiliary Boiler	—				S/D				
	HRSG11	—				Error				
	HRSG12	—				S/D				
	HRSG13	✓								
	HRSG14	—				During S/U				
	HRSG15	✓								
29-Mar-24	HRSG16	✓								
	Auxiliary Boiler	—				S/D				
	HRSG11	✓								
	HRSG12	—				S/D				
	HRSG13	✓								
	HRSG14	✓								
	HRSG15	✓								
30-Mar-24	HRSG16	✓								
	Auxiliary Boiler	—				S/D				
	HRSG11	✓								
	HRSG12	—				S/D				
	HRSG13	✓								
	HRSG14	✓								
	HRSG15	✓								

บันทึกสถิติที่ CEMs มีค่าสูงเกินกว่าระดับ Warning และระดับAlarm

วัน-เดือน-ปี	ชื่อห้อง ที่ตั้งของ CEMs	ผลการตรวจทดสอบ CEMs				สาเหตุของปัญหา	การดำเนินการปรับปรุงแก้ไข	ระยะเวลาแล้วเสร็จ	ลงชื่อ CO ผู้บันทึก (ชื่อ-นามสกุล)	ลงชื่อ SS ผู้อนุมัติ (ชื่อ-นามสกุล)	
		ปกติ	Warning	Alarm	อื่นๆ						
1-Apr-24	Auxiliary Boiler	—				S/D					
	HRS G11	✓									
	HRS G12	✓									
	HRS G13	—				S/D					
	HRS G14	✓									
	HRS G15	✓									
2-Apr-24	Auxiliary Boiler	—				S/D					
HRS G11	✓										
HRS G12	✓										
HRS G13	—				S/D						
HRS G14	✓										
HRS G15	✓										
3-Apr-24	Auxiliary Boiler	—				S/D					
HRS G11	✓										
HRS G12	✓										
HRS G13	—				S/D						
HRS G14	✓										
HRS G15	✓										
4-Apr-24	Auxiliary Boiler	—				S/D					
HRS G11	✓										
HRS G12	✓										
HRS G13	—				S/D						
HRS G14	✓										
HRS G15	✓										
5-Apr-24	Auxiliary Boiler	—				S/D			น		
HRS G11	✓										
HRS G12	✓										
HRS G13	—				S/D						
HRS G14	✓										
HRS G15	✓										
6-Apr-24	Auxiliary Boiler	—				S/D					
HRS G11	✓										
HRS G12	✓										
HRS G13	—				S/D						
HRS G14	✓										
HRS G15	✓										
7-Apr-24	Auxiliary Boiler	—				S/D					
HRS G11	✓										
HRS G12	✓										
HRS G13	—				S/U						
HRS G14	✓										
HRS G15	✓										
8-Apr-24	Auxiliary Boiler	—				S/D			น		
HRS G11	✓										
HRS G12	✓										
HRS G13	✓										
HRS G14	✓										
HRS G15	✓										
9-Apr-24	Auxiliary Boiler	—				S/D					
HRS G11	✓										
HRS G12	✓										
HRS G13	✓										
HRS G14	✓										
HRS G15	✓										
10-Apr-24	Auxiliary Boiler	—				S/D					
HRS G11	✓										
HRS G12	✓										
HRS G13	✓										
HRS G14	✓										
HRS G15	✓										
11-Apr-24	Auxiliary Boiler	—				S/D					
HRS G11	✓										
HRS G12	✓										
HRS G13	✓										
HRS G14	✓										
HRS G15	✓										
	Auxiliary Boiler	—				S/D					
	HRS G11	✓									
	HRS G12	✓									

บันทึกสถิติที่ CEMs มีค่าสูงเกินกว่าระดับ Warning และระดับAlarm

วัน-เดือน-ปี	ชื่อห้อง ติดตั้ง CEMs	ผลการตรวจวัด CEMs				สาเหตุของปัญหา	การดำเนินการปรับปรุงแก้ไข	ระยะเวลาแล้วเสร็จ	ลงชื่อ CO ผู้บันทึก (ชื่อ-นามสกุล)	ลงชื่อ SS ผู้อนุมัติ (ชื่อ-นามสกุล)
		ปกติ	Warning	Alarm	อื่นๆ					
12-Apr-24	HRSG13	✓								
	HRSG14	✓								
	HRSG15	✓								
	HRSG16	✓								
13-Apr-24	Auxiliary Boiler	—				S/D				
	HRSG11	✓								
	HRSG12	✓								
	HRSG13	✓								
	HRSG14	✓								
	HRSG15	✓								
	HRSG16	✓								
14-Apr-24	Auxiliary Boiler	—				S/D				
	HRSG11	✓							น	
	HRSG12	✓								
	HRSG13	✓								
	HRSG14	✓								
	HRSG15	✓								
	HRSG16	✓								
15-Apr-24	Auxiliary Boiler	—				S/D				
	HRSG11	✓								
	HRSG12	✓								
	HRSG13	✓								
	HRSG14	✓								
	HRSG15	✓								
	HRSG16	✓								
16-Apr-24	Auxiliary Boiler	—				S/D				
	HRSG11	✓								
	HRSG12	✓								
	HRSG13	✓							น	
	HRSG14	✓								
	HRSG15	✓								
	HRSG16	✓								
17-Apr-24	Auxiliary Boiler	—				S/D				
	HRSG11	✓								
	HRSG12	✓								
	HRSG13	✓								
	HRSG14	✓								
	HRSG15	✓								
	HRSG16	✓								
18-Apr-24	Auxiliary Boiler	—				S/D				
	HRSG11	✓								
	HRSG12	✓								
	HRSG13	✓								
	HRSG14	✓								
	HRSG15	✓								
	HRSG16	✓								
19-Apr-24	Auxiliary Boiler	—				S/D				
	HRSG11	✓								
	HRSG12	✓								
	HRSG13	✓								
	HRSG14	✓								
	HRSG15	✓								
	HRSG16	✓								
20-Apr-24	Auxiliary Boiler	—				S/D				
	HRSG11	✓								
	HRSG12	✓								
	HRSG13	✓							น	
	HRSG14	✓								
	HRSG15	✓								
	HRSG16	✓								
21-Apr-24	Auxiliary Boiler	—				S/D				
	HRSG11	✓								
	HRSG12	—				S/D				
	HRSG13	✓								
	HRSG14	✓								
	HRSG15	✓								
	HRSG16	✓								
22-Apr-24	Auxiliary Boiler	—				S/D				
	HRSG11	✓								
	HRSG12	—				S/D				
	HRSG13	✓							น	
	HRSG14	✓								
	HRSG15	✓								
	HRSG16	✓								
23-Apr-24	Auxiliary Boiler	—				S/D				
	HRSG11	✓								
	HRSG12	—				S/D				
	HRSG13	✓								
	HRSG14	✓								
	HRSG15	✓								

บันทึกสถิติที่ CEMs มีค่าสูงเกินกว่าระดับ Warning และระดับAlarm

วัน-เดือน-ปี	ชื่อห้อง ที่ตั้งเครื่อง CEMs	ผลการตรวจวัดของ CEMs				สาเหตุของปัญหา	การดำเนินการปรับปรุงแก้ไข	ระยะเวลาแล้วเสร็จ	ลงชื่อ CO ผู้บันทึก (ชื่อ-นามสกุล)	ลงชื่อ SS ผู้อนุมัติ (ชื่อ-นามสกุล)
		ปกติ	Warning	Alarm	อื่นๆ					
1-May-24	Auxiliary Boiler	—				S/D				
	HRS G11	—				S/D				
	HRS G12	✓								
	HRS G13	✓								
	HRS G14	✓								
	HRS G15	✓								
	HRS G16	✓								
2-May-24	Auxiliary Boiler	—				S/D				
	HRS G11	—				S/D				
	HRS G12	✓								
	HRS G13	✓								
	HRS G14	✓								
	HRS G15	✓								
	HRS G16	✓								
3-May-24	Auxiliary Boiler	—				S/D				
	HRS G11	—				S/D				
	HRS G12	✓								
	HRS G13	✓								
	HRS G14	✓								
	HRS G15	✓								
	HRS G16	✓								
4-May-24	Auxiliary Boiler	—				S/D				
	HRS G11	—				S/D				
	HRS G12	✓								
	HRS G13	✓								
	HRS G14	✓								
	HRS G15	✓								
	HRS G16	✓								
5-May-24	Auxiliary Boiler	—				S/D				
	HRS G11	—				S/D				
	HRS G12	✓								
	HRS G13	✓								
	HRS G14	✓								
	HRS G15	✓								
	HRS G16	✓								
6-May-24	Auxiliary Boiler	—				S/D				
	HRS G11	—				S/D				
	HRS G12	✓								
	HRS G13	✓								
	HRS G14	✓								
	HRS G15	✓								
	HRS G16	✓								
7-May-24	Auxiliary Boiler	—				S/D				
	HRS G11	—				S/D				
	HRS G12	✓								
	HRS G13	✓								
	HRS G14	✓								
	HRS G15	✓								
	HRS G16	✓								
8-May-24	Auxiliary Boiler	—				S/D			1	
	HRS G11	—				S/D				
	HRS G12	✓								
	HRS G13	✓								
	HRS G14	✓								
	HRS G15	✓								
	HRS G16	✓								
9-May-24	Auxiliary Boiler	—				S/D			1	
	HRS G11	—				S/D				
	HRS G12	✓								
	HRS G13	✓								
	HRS G14	✓								
	HRS G15	✓								
	HRS G16	✓								
10-May-24	Auxiliary Boiler	—				S/D				
	HRS G11	—				S/D				
	HRS G12	✓								
	HRS G13	✓								
	HRS G14	✓								
	HRS G15	✓								
	HRS G16	✓								
11-May-24	Auxiliary Boiler	—				S/D				
	HRS G11	✓								
	HRS G12	✓								
	HRS G13	✓								
	HRS G14	✓								
	HRS G15	—				S/D				
	HRS G16	✓								
	Auxiliary Boiler	—				S/D				
	HRS G11	✓								
	HRS G12	✓								

บันทึกสถิติที่ CEMs มีค่าสูงเกินกว่าระดับ Warning และระดับAlarm

วัน-เดือน-ปี	ชื่อปล่อง ที่ติดตั้ง CEMs	ผลการตรวจวัด CEMs				สาเหตุของปัญหา	การดำเนินการปรับปรุงแก้ไข	ระยะเวลาแล้วเสร็จ	ลงชื่อ CO ผู้บันทึก (ชื่อ-นามสกุล)	ลงชื่อ SS ผู้อนุมัติ (ชื่อ-นามสกุล)
		ปกติ	Warning	Alarm	อื่นๆ					
12-May-24	HRSG13	✓								
	HRSG14	✓								
	HRSG15	—				S/D				
	HRSG16	✓								
13-May-24	Auxiliary Boiler	—				S/D				
	HRSG11	✓								
	HRSG12	✓								
	HRSG13	✓								
	HRSG14	✓								
	HRSG15	—				S/D				
	HRSG16	✓								
14-May-24	Auxiliary Boiler	—				S/D				
	HRSG11	✓								
	HRSG12	✓								
	HRSG13	✓								
	HRSG14	✓								
	HRSG15	—				S/D				
	HRSG16	✓								
15-May-24	Auxiliary Boiler	—				S/D				
	HRSG11	✓								
	HRSG12	✓								
	HRSG13	✓								
	HRSG14	✓								
	HRSG15	—				S/D				
	HRSG16	✓								
16-May-24	Auxiliary Boiler	—				S/D				
	HRSG11	✓								
	HRSG12	✓								
	HRSG13	✓								
	HRSG14	✓								
	HRSG15	—				S/D				
	HRSG16	✓								
17-May-24	Auxiliary Boiler	—				S/D				
	HRSG11	✓								
	HRSG12	✓								
	HRSG13	✓								
	HRSG14	✓								
	HRSG15	—				S/D				
	HRSG16	✓								
18-May-24	Auxiliary Boiler	—				S/D				
	HRSG11	✓								
	HRSG12	✓								
	HRSG13	✓								
	HRSG14	✓								
	HRSG15	—				S/D				
	HRSG16	✓								
19-May-24	Auxiliary Boiler	—				S/D				
	HRSG11	✓								
	HRSG12	✓								
	HRSG13	✓								
	HRSG14	✓								
	HRSG15	—				S/D				
	HRSG16	✓								
20-May-24	Auxiliary Boiler	—				S/D				
	HRSG11	✓								
	HRSG12	✓								
	HRSG13	✓								
	HRSG14	✓								
	HRSG15	—				S/D				
	HRSG16	✓								
21-May-24	Auxiliary Boiler	—				S/D				
	HRSG11	✓								
	HRSG12	✓								
	HRSG13	✓								
	HRSG14	✓								
	HRSG15	—				S/D				
	HRSG16	✓								
22-May-24	Auxiliary Boiler	—				S/D				
	HRSG11	—				S/D				
	HRSG12	✓								
	HRSG13	✓								
	HRSG14	✓								
	HRSG15	✓								
	HRSG16	✓								
23-May-24	Auxiliary Boiler	—				S/D				
	HRSG11	—				S/D				
	HRSG12	✓								
	HRSG13	✓								
	HRSG14	✓								
	HRSG15	✓								

บันทึกสถิติที่ CEMs มีค่าสูงเกินกว่าระดับ Warning และระดับAlarm

วัน-เดือน-ปี	ชื่อปล่อง ที่ติดตั้ง CEMs	ผลการตรวจวัด CEMs				สาเหตุของปัญหา	การดำเนินการปรับปรุงแก้ไข	ระยะเวลาแล้วเสร็จ	ลงชื่อ CO ผู้บันทึก (ชื่อ-นามสกุล)	ลงชื่อ SS ผู้อนุมัติ (ชื่อ-นามสกุล)	
		ปกติ	Warning	Alarm	อื่นๆ						
	HRSG16	✓									
24-May-24	Auxiliary Boiler	—				S/D					
	HRSG11	—				S/D					
	HRSG12	✓									
	HRSG13	✓									
	HRSG14	✓									
	HRSG15	✓									
	HRSG16	✓									
25-May-24	Auxiliary Boiler	—				S/D					
	HRSG11	—				S/D					
	HRSG12	✓									
	HRSG13	✓									
	HRSG14	✓									
	HRSG15	✓									
	HRSG16	✓									
26-May-24	Auxiliary Boiler	—				S/D					
	HRSG11	—				S/D					
	HRSG12	✓									
	HRSG13	✓									
	HRSG14	✓									
	HRSG15	✓									
	HRSG16	✓									
27-May-24	Auxiliary Boiler	—				S/D					
	HRSG11	—				S/D					
	HRSG12	✓									
	HRSG13	✓									
	HRSG14	✓									
	HRSG15	✓									
	HRSG16	✓									
28-May-24	Auxiliary Boiler	—				S/D					
	HRSG11	—				S/D					
	HRSG12	✓									
	HRSG13	✓									
	HRSG14	✓									
	HRSG15	✓									
	HRSG16	✓									
29-May-24	Auxiliary Boiler	—				S/D					
	HRSG11	✓									
	HRSG12	✓									
	HRSG13	✓									
	HRSG14	✓									
	HRSG15	✓									
	HRSG16	—				S/D					
30-May-24	Auxiliary Boiler	—				S/D					
	HRSG11	✓									
	HRSG12	✓									
	HRSG13	✓									
	HRSG14	✓									
	HRSG15	✓									
	HRSG16	—				S/D					

บันทึกสถิติที่ CEMs มีค่าสูงเกินกว่าระดับ Warning และระดับAlarm

วัน-เดือน-ปี	ชื่อห้อง ติดตั้ง CEMs	ผลการตรวจวัด CEMs				สาเหตุของปัญหา	การดำเนินการปรับปรุงแก้ไข	ระยะเวลาแล้วเสร็จ	ลงชื่อ CO ผู้บันทึก (ชื่อ-นามสกุล)	ลงชื่อ SS ผู้อนุมัติ (ชื่อ-นามสกุล)
		ปกติ	Warning	Alarm	อื่นๆ					
1-Jun-24	Auxiliary Boiler	—				S/D				
	HRSG11	✓								
	HRSG12	✓								
	HRSG13	✓								
	HRSG14	✓								
	HRSG15	✓								
	HRSG16	✓								
2-Jun-24	Auxiliary Boiler	—				S/D				
	HRSG11	✓								
	HRSG12	✓								
	HRSG13	✓								
	HRSG14	✓								
	HRSG15	✓								
	HRSG16	✓								
3-Jun-24	Auxiliary Boiler	—				S/D				
	HRSG11	✓								
	HRSG12	✓								
	HRSG13	✓								
	HRSG14	✓								
	HRSG15	✓								
	HRSG16	✓								
4-Jun-24	Auxiliary Boiler	—				S/D				
	HRSG11	✓								
	HRSG12	✓								
	HRSG13	✓								
	HRSG14	✓								
	HRSG15	✓								
	HRSG16	✓								
5-Jun-24	Auxiliary Boiler	—				S/D				
	HRSG11	✓								
	HRSG12	✓								
	HRSG13	✓								
	HRSG14	✓								
	HRSG15	✓								
	HRSG16	✓								
6-Jun-24	Auxiliary Boiler	—				S/D				
	HRSG11	✓								
	HRSG12	✓								
	HRSG13	✓								
	HRSG14	✓								
	HRSG15	✓								
	HRSG16	✓								
7-Jun-24	Auxiliary Boiler	—				S/D				
	HRSG11	✓								
	HRSG12	✓								
	HRSG13	✓								
	HRSG14	✓								
	HRSG15	✓								
	HRSG16	✓								
8-Jun-24	Auxiliary Boiler	—				S/D				
	HRSG11	✓								
	HRSG12	✓								
	HRSG13	✓								
	HRSG14	✓								
	HRSG15	✓								
	HRSG16	✓								
9-Jun-24	Auxiliary Boiler	—				S/D				
	HRSG11	✓								
	HRSG12	✓								
	HRSG13	✓								
	HRSG14	✓								
	HRSG15	✓								
	HRSG16	✓								
10-Jun-24	Auxiliary Boiler	—				S/D				
	HRSG11	✓								
	HRSG12	✓								
	HRSG13	✓								
	HRSG14	✓								
	HRSG15	✓								
	HRSG16	✓								
11-Jun-24	Auxiliary Boiler	—				S/D				
	HRSG11	✓								
	HRSG12	✓								
	HRSG13	✓								
	HRSG14	✓								
	HRSG15	✓								
	HRSG16	✓								
	Auxiliary Boiler	—				S/D				
	HRSG11	✓								
	HRSG12	✓								

บันทึกสถิติที่ CEMs มีค่าสูงเกินกว่าระดับ Warning และระดับAlarm

วัน-เดือน-ปี	ชื่อห้อง ติดตั้ง CEMs	ผลการตรวจพบ CEMs				สาเหตุของปัญหา	การดำเนินการปรับปรุงแก้ไข	ระยะเวลาแล้วเสร็จ	ลงชื่อ CO ผู้บันทึก (ชื่อ-นามสกุล)	ลงชื่อ SS ผู้อนุมัติ (ชื่อ-นามสกุล)
		ปกติ	Warning	Alarm	อื่นๆ					
12-Jun-24	HRSG13	✓								
	HRSG14	✓								
	HRSG15	✓								
	HRSG16	✓								
13-Jun-24	Auxiliary Boiler	—				S/D				
	HRSG11	✓								
	HRSG12	✓								
	HRSG13	✓								
	HRSG14	✓								
	HRSG15	✓								
	HRSG16	✓								
14-Jun-24	Auxiliary Boiler	—				S/D				
	HRSG11	✓								
	HRSG12	✓								
	HRSG13	✓								
	HRSG14	✓								
	HRSG15	✓								
	HRSG16	✓								
15-Jun-24	Auxiliary Boiler	—				S/D				
	HRSG11	—				GTG11 trip				
	HRSG12	✓								
	HRSG13	✓								
	HRSG14	✓								
	HRSG15	✓								
	HRSG16	✓								
16-Jun-24	Auxiliary Boiler	—				S/D				
	HRSG11	✓								
	HRSG12	—				O2 was reading error				
	HRSG13	✓								
	HRSG14	✓								
	HRSG15	✓								
	HRSG16	✓								
17-Jun-24	Auxiliary Boiler	—				S/D				
	HRSG11	✓								
	HRSG12	✓								
	HRSG13	✓								
	HRSG14	✓								
	HRSG15	✓								
	HRSG16	✓								
18-Jun-24	Auxiliary Boiler	—				S/D				
	HRSG11	✓								
	HRSG12	✓								
	HRSG13	✓								
	HRSG14	✓								
	HRSG15	✓								
	HRSG16	✓								
19-Jun-24	Auxiliary Boiler	—				S/D				
	HRSG11	✓								
	HRSG12	✓								
	HRSG13	✓								
	HRSG14	✓								
	HRSG15	✓								
	HRSG16	✓								
20-Jun-24	Auxiliary Boiler	—				S/D				
	HRSG11	✓								
	HRSG12	✓								
	HRSG13	✓								
	HRSG14	✓								
	HRSG15	✓								
	HRSG16	✓								
21-Jun-24	Auxiliary Boiler	✓								
	HRSG11	✓								
	HRSG12	✓								
	HRSG13	✓								
	HRSG14	✓								
	HRSG15	✓								
	HRSG16	✓								
22-Jun-24	Auxiliary Boiler	✓								
	HRSG11	✓								
	HRSG12	✓								
	HRSG13	✓								
	HRSG14	✓								
	HRSG15	✓								
	HRSG16	✓								
23-Jun-24	Auxiliary Boiler	✓								
	HRSG11	✓								
	HRSG12	✓								
	HRSG13	✓								
	HRSG14	✓								
	HRSG15	✓								

ภาคผนวก ข-16

สำเนาหนังสือแจ้งผลการพิจารณาติดตั้ง
เครื่องตรวจวัดคุณภาพน้ำแบบอัตโนมัติ

ที่ ๑๓ ๕๑๐๔.๓ ๒๕๖



สำนักงานนิคมอุตสาหกรรมเหมราชตะวันออก
เลขที่ ๑๘ ถนนปทุมวัน แขวงวังใหม่
จ.ทวีป อ.เมือง จ.ระยอง ๒๑๑๕๐

๒๖ กรกฎาคม ๒๕๕๓

เรื่อง ผลการพิจารณาการติดตั้งเครื่องตรวจวัดคุณภาพน้ำแบบอัตโนมัติที่บ่อพักน้ำทั้งตามประกาศกระทรวงอุตสาหกรรม

เรียน ผู้จัดการสำนักงานคุณภาพ ความปลอดภัย อาชีวอนามัยสิ่งแวดล้อม

อ้างถึง หนังสือเลขที่ PTTUT ๕๐๕ ๑๐ ลว. ๒๐ เมษายน ๒๕๕๓

ตามที่อ้างถึง บริษัท พีทีที โกลบอล เคมิคอล จำกัด (มหาชน) ได้มีหนังสือมายัง สำนักงานนิคมอุตสาหกรรมเหมราชตะวันออก (แบบลาเหตุ) (สน.ทอ.) เพื่อส่งข้อมูลเพิ่มเติมประกอบการพิจารณาติดตั้งเครื่องตรวจวัดคุณภาพน้ำแบบอัตโนมัติที่บ่อพักน้ำทั้งตามประกาศกระทรวงอุตสาหกรรมของบริษัทฯ และขอให้ สน.ทอ. พิจารณาว่าโครงการแก้ไขสิ่งแวดล้อมเครื่องมือหรืออุปกรณ์พิษและเครื่องมือหรืออุปกรณ์เพิ่มเติม ตามประกาศกระทรวงอุตสาหกรรมหรือไม่ สามารถยกเลิกได้แล้วนั้น

กองฯ ได้พิจารณา ข้อมูลเพิ่มเติมดังกล่าวแล้ว มีความเห็น ดังนี้

๑. โครงการศูนย์สาธารณูปการกลางของบริษัท พีทีที โกลบอล เคมิคอล จำกัด (มหาชน) ได้รับอนุญาตให้ไม่ต้องติดตั้งเครื่องมือหรืออุปกรณ์พิษและเครื่องมือหรืออุปกรณ์เพิ่มเติม ตามประกาศกรมโรงงานอุตสาหกรรม เรื่อง กำหนดให้โรงงานที่ต้องมีระบบบำบัดน้ำเสียที่ติดตั้งเครื่องมือหรืออุปกรณ์พิษและเครื่องมือหรืออุปกรณ์เพิ่มเติม พ.ศ. ๒๕๕๗ และ (ฉบับที่ ๒) พ.ศ. ๒๕๕๘ เนื่องจาก โครงการมีการระบายน้ำทิ้งไปบำบัดที่โรงงานบำบัดน้ำเสียของศูนย์รวม (Center Waste Treatment Plant)

๒. โครงการศูนย์สาธารณูปการกลางของบริษัท พีทีที โกลบอล เคมิคอล จำกัด (มหาชน) ไม่อยู่ในลำดับโรงงานตามประกาศกรมโรงงานอุตสาหกรรม เรื่อง หลักเกณฑ์การให้ขออนุญาตให้โรงงานที่ต้องมีระบบบำบัดน้ำเสียต้องติดตั้งเครื่องมือหรืออุปกรณ์พิษ และเครื่องมือหรืออุปกรณ์เพิ่มเติม พ.ศ. ๒๕๕๐ ฉบับที่ ๒๕๕๐ โครงการการดูแลรักษาสิ่งแวดล้อมเพิ่มเติมว่า น้ำทิ้งของโครงการฯ ๕๘๓ ลบ.ม. วัน จัดเป็นน้ำทิ้งประเภทน้ำเสียอินทรีย์ทั้งหมดจากกระบวนการผลิต

๓. การของขอก็คือการปฏิบัติตามมาตรการป้องกันและแก้ไขผลกระทบสิ่งแวดล้อมในรายงาน EIA บริษัทฯ การหาเรื่องสำนักงานนโยบายและแผนทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม (สผ.) เพื่อให้เกิดความชัดเจนและถูกต้องในการปฏิบัติ ต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

ขอแสดงความนับถือ

นายธีระ วัณณวิจิตร

ผู้ช่วยผู้จัดการ นิคมอุตสาหกรรมแห่งประเทศอาเซียน ปฏิบัติงานด้านเทคนิค

ผู้ดำเนินการสำนักงานนิคมอุตสาหกรรมเหมราชตะวันออก (แบบลาเหตุ)

โทร ๐๒๒๖๖ ๕๖๖๖

โทรสาร ๐ ๒๒๖๖ ๕๖๖๕

ภาคผนวก ข-17

ผังระบบบำบัดน้ำเสีย

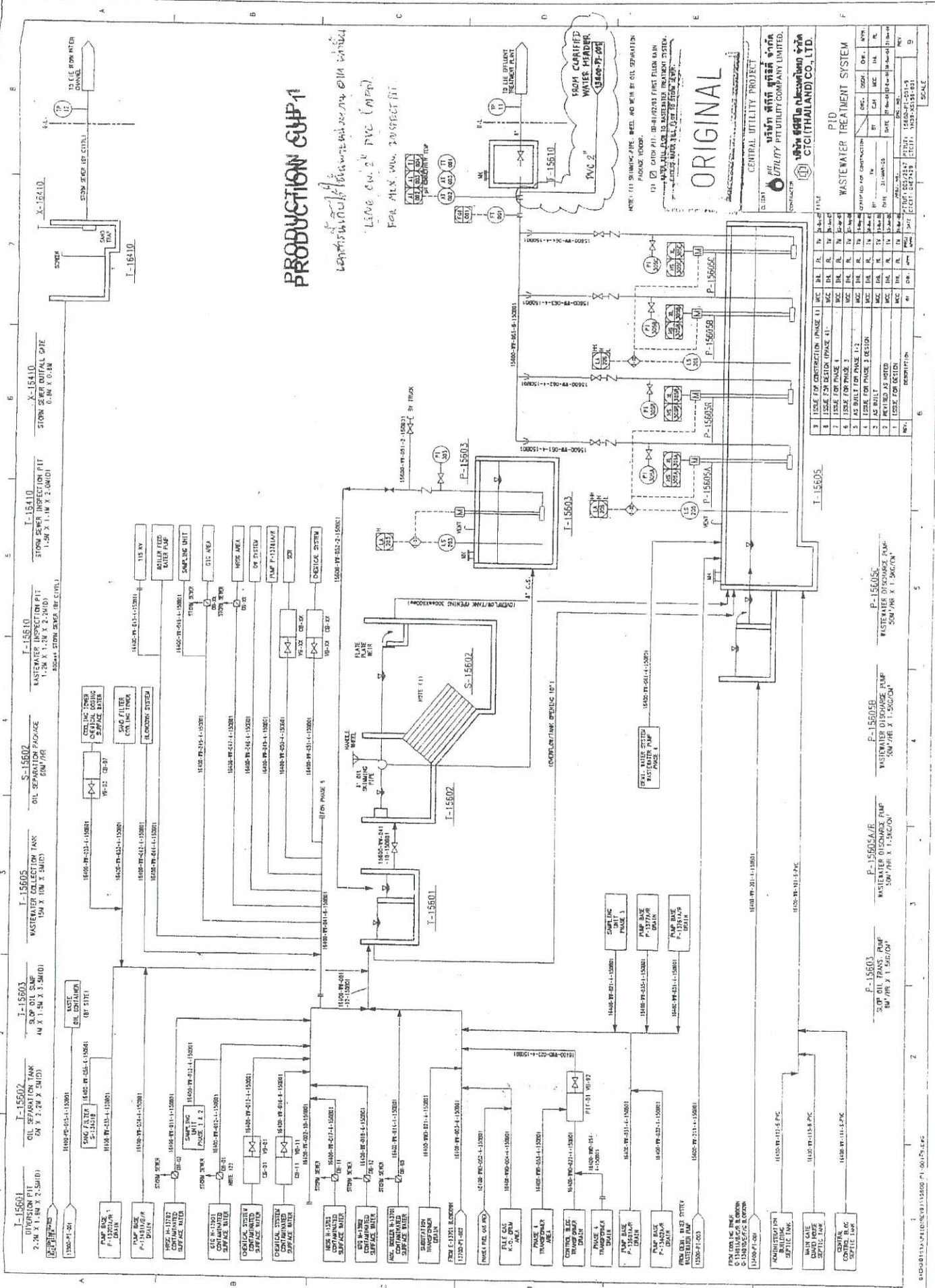
PRODUCTION CUP-1

Line 04.2 PVC (MPP)
For MAX. W. 20000 BT

ORIGINAL

บริษัท พิตท จำกัด
PITTHAYU COMPANY LIMITED
CENTRAL UTILITY PROJECT
CONTRACTOR
บริษัท อุตสาหกรรมพลาสติก จำกัด
CIC (THAILAND) CO., LTD.

WASTEWATER TREATMENT SYSTEM									
NO.	DESCRIPTION	UNIT	QTY	UNIT PRICE	TOTAL PRICE	DATE	BY	CHK	APP
1	ISSUE FOR CONSTRUCTION (PHASE 1)	WCT	1	1000000	1000000	15/05/2553	สมชาย	สมชาย	สมชาย
2	ISSUE FOR CONSTRUCTION (PHASE 2)	WCT	1	1000000	1000000	15/05/2553	สมชาย	สมชาย	สมชาย
3	ISSUE FOR CONSTRUCTION (PHASE 3)	WCT	1	1000000	1000000	15/05/2553	สมชาย	สมชาย	สมชาย
4	ISSUE FOR CONSTRUCTION (PHASE 4)	WCT	1	1000000	1000000	15/05/2553	สมชาย	สมชาย	สมชาย
5	ISSUE FOR CONSTRUCTION (PHASE 5)	WCT	1	1000000	1000000	15/05/2553	สมชาย	สมชาย	สมชาย
6	ISSUE FOR CONSTRUCTION (PHASE 6)	WCT	1	1000000	1000000	15/05/2553	สมชาย	สมชาย	สมชาย
7	ISSUE FOR CONSTRUCTION (PHASE 7)	WCT	1	1000000	1000000	15/05/2553	สมชาย	สมชาย	สมชาย
8	ISSUE FOR CONSTRUCTION (PHASE 8)	WCT	1	1000000	1000000	15/05/2553	สมชาย	สมชาย	สมชาย
9	ISSUE FOR CONSTRUCTION (PHASE 9)	WCT	1	1000000	1000000	15/05/2553	สมชาย	สมชาย	สมชาย
10	ISSUE FOR CONSTRUCTION (PHASE 10)	WCT	1	1000000	1000000	15/05/2553	สมชาย	สมชาย	สมชาย



NO.	DESCRIPTION	UNIT	QTY	UNIT PRICE	TOTAL PRICE	DATE	BY	CHK	APP
1	ISSUE FOR CONSTRUCTION (PHASE 1)	WCT	1	1000000	1000000	15/05/2553	สมชาย	สมชาย	สมชาย
2	ISSUE FOR CONSTRUCTION (PHASE 2)	WCT	1	1000000	1000000	15/05/2553	สมชาย	สมชาย	สมชาย
3	ISSUE FOR CONSTRUCTION (PHASE 3)	WCT	1	1000000	1000000	15/05/2553	สมชาย	สมชาย	สมชาย
4	ISSUE FOR CONSTRUCTION (PHASE 4)	WCT	1	1000000	1000000	15/05/2553	สมชาย	สมชาย	สมชาย
5	ISSUE FOR CONSTRUCTION (PHASE 5)	WCT	1	1000000	1000000	15/05/2553	สมชาย	สมชาย	สมชาย
6	ISSUE FOR CONSTRUCTION (PHASE 6)	WCT	1	1000000	1000000	15/05/2553	สมชาย	สมชาย	สมชาย
7	ISSUE FOR CONSTRUCTION (PHASE 7)	WCT	1	1000000	1000000	15/05/2553	สมชาย	สมชาย	สมชาย
8	ISSUE FOR CONSTRUCTION (PHASE 8)	WCT	1	1000000	1000000	15/05/2553	สมชาย	สมชาย	สมชาย
9	ISSUE FOR CONSTRUCTION (PHASE 9)	WCT	1	1000000	1000000	15/05/2553	สมชาย	สมชาย	สมชาย
10	ISSUE FOR CONSTRUCTION (PHASE 10)	WCT	1	1000000	1000000	15/05/2553	สมชาย	สมชาย	สมชาย

ภาคผนวก ข-18

เอกสาร weSAFE CARE & SHARE

ฝุ่น PM 2.5 ภัยร้ายใกล้ตัวเรา

⚠️ ฝุ่น PM 2.5 คืออะไร

ฝุ่น PM 2.5 (Particulate matter smaller than 2.5 micron) คือฝุ่นละอองขนาดเล็กมาก ๆ ตามองไม่เห็น คือเล็กกว่า 2.5 ไมครอน (ไมโครเมตร) หรือเล็กกว่า 3% ของเส้นผ่านศูนย์กลางเส้นผมเสียอีก

⚠️ อาการเบื้องต้นเมื่อรับฝุ่นเข้า

ระคายเคืองตา แสบตา ตาอักเสบ

คันคันบริเวณผิวหนัง

ระคายเคืองเยื่อจมูก ไอ ปัสสาวะ แสบหน้าอก

หัวใจเต้นผิดปกติ

รับฝุ่นมากๆ อาจเสี่ยงหลายโรค



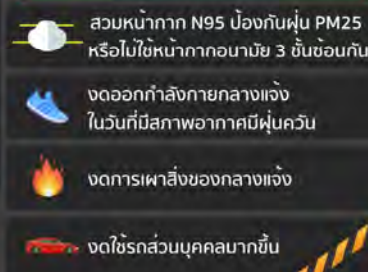
โรคระบบทางเดินหายใจ

โรคเยื่อตาอักเสบ หรืออาการตาแดง

โรคหัวใจ และ หลอดเลือด

โรคผิวหนัง

เราควรปฏิบัติตัวอย่างไร



สวมหน้ากาก N95 ป้องกันฝุ่น PM2.5 หรือใช้หน้ากากอนามัย 3 ชั้นซ้อนกัน

งดออกกำลังกายกลางแจ้ง ในวันที่มีสภาพอากาศมีฝุ่นควัน

งดการเผาสิ่งของกลางแจ้ง

งดใช้รถส่วนบุคคลมากขึ้น

ส่วนคุณภาพ ความมั่นคงปลอดภัย อาชีวอนามัย และสิ่งแวดล้อม พื้นที่มาบตาพุด (HEM) 15 มกราคม 2567

จุดเสี่ยงอันตราย ที่ต้องระวัง



กรมควบคุมโรค
Department of Disaster Control

ไหล่ทาง หากจำเป็นต้องจอดรถริมไหล่ทาง ควรให้สัญญาณไฟล่วงหน้า เปิดสัญญาณไฟฉุกเฉิน หรือจอดในจุดจอดรถริมข้างทางที่จัดไว้เท่านั้น เพราะหากมีรถจอดฉุกเฉินริมข้างทาง แล้วมีรถแซงไหล่ทางด้วยความเร็วสูงอาจหยุดรถไม่ทัน ทำให้อุบัติเหตุได้

จุดทางร่วมทางแยก เป็นจุดที่เกิดอุบัติเหตุรุนแรง เพราะรถที่วิ่งผ่านทางแยกมักใช้ความเร็วสูง ดังนั้นผู้ขับขี่ควรชะลอความเร็วลง ปฏิบัติตามสัญญาณไฟจราจรอย่างเคร่งครัด หากเห็นสัญญาณไฟเหลือง ให้ชะลอความเร็ว และหยุดรถ หลังเส้นที่กำหนด ห้ามจอดรถทับทางม้าลาย

ทางโค้ง ควรชะลอความเร็ว ห้ามแซงหรือหยุดรถกะทันหันบริเวณทางโค้งอย่างเด็ดขาด

จุดกลับรถ ผู้ขับขี่ที่ขับผ่านจุดกลับรถ ควรชะลอความเร็ว เพิ่มความปลอดภัยของตนเองและเพื่อนร่วมทาง

จุดตัดทางรถไฟ ควรระมัดระวังเป็นพิเศษ ชะลอความเร็ว สังเกตป้ายเตือน สังเกตสัญญาณเสียงหรือสัญญาณไฟวาบ และควรหยุดรถให้ห่างจากทางรถไฟไม่ต่ำกว่า 5 เมตร

ส่วนคุณภาพ ความมั่นคงปลอดภัย อาชีวอนามัย และสิ่งแวดล้อม พื้นที่มาบตาพุด (HEM) 15 มกราคม 2567

เตรียมพร้อมป้องกัน อัคคีภัย

1 สำรอง

สำรองจุดเสี่ยงต่อการเกิดอัคคีภัย
✓ การใช้และจัดเก็บวัตถุไวไฟ
✓ เชื้อเพลิงที่ติดไฟง่าย
✓ แหล่งความร้อนต่าง ๆ

3 ตรวจสอบ

✓ ระบบแจ้งเตือนภัย
✓ แผนฉุกเฉิน
✓ มาตรการป้องกัน

2 ตรวจสอบ

✓ เพิ่มความมั่นคงและความถี่ในการตรวจสอบระบบดับเพลิง/ระบบป้องกันเพลิงไหม้ให้พร้อมใช้งานอยู่ตลอดเวลา

4 วางแผน

✓ วางแผนรองรับกรณีเกิดเหตุฉุกเฉินไว้ล่วงหน้า



HEM-NEWS No.002/67



HEM-NEWS No.002/67



HEM-NEWS No.002/67



HEM-NEWS No.002/67



HEM-NEWS No.002/67



HEM-NEWS No.002/67

Go Green

1 ลอง Plant-based meat (เนื้อสัตว์จากพืช) ช่วยลดโลกร้อนได้ เพราะในขั้นตอนการผลิต จะใช้ที่ดินและน้ำน้อยกว่า การเลี้ยงสัตว์เพื่อผลิตอาหาร พร้อมทั้งพืชที่เพาะปลูกยังช่วยดูดซับก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์และเพิ่มออกซิเจนในอากาศได้อีกด้วย

2 Slow Down Fast Fashion ใส่ช้าๆ ช่วยลดโลกร้อนได้ ด้วยการลดการซื้อและเปลี่ยนเสื้อผ้าที่รวดเร็ว เลือกแบบหรือดีไซน์ที่ใส่ได้ตลอด Minimal ที่สามารถนำมาใช้ซ้ำได้ ไม่เบื่อ หรือซื้อเสื้อผ้ามือสอง ซึ่งเป็นทางเลือกดีที่ช่วยลดการ Fast Fashion ได้เป็นอย่างดี

เปลี่ยนได้เปลี่ยนก่อนโลกจะเปลี่ยนจนเราดูแลไม่ได้

จากเหตุการณ์น้ำท่วมใหญ่ ผ่นตึกหัก อาคารเปลี่ยนแปลงแบบเฉียบพลัน และอีกหลายภัยพิบัติทางธรรมชาติ ที่สร้างความเสียหายทั้งทางเศรษฐกิจ สังคม สุขภาพ ชีวิตและทรัพย์สินอย่างมหาศาล ล้วนเกิดขึ้นมาจากตัวเรา ดังนั้นเราจึงนำเสนอทางเลือกดี ๆ ที่คุณอาจทำได้ เพื่อช่วยโลกใบนี้

3 ลงทุนใน Green Investment การลงทุนที่ช่วยโลกได้ ครอบคลุม ESG (Environmental, Social and Governance) หรือการลงทุนที่คำนึงถึง การสร้างความยั่งยืนทางสิ่งแวดล้อม สังคม และหลักธรรมาภิบาลกำลังได้รับความนิยมน้อยลงเรื่อยๆ โดยทั่วไปนักลงทุนบริษัทที่ทำการเกี่ยวกับ "Low-Carbon เทคโนโลยี" เพื่อมุ่งสู่ "เศรษฐกิจคาร์บอนต่ำ"

4 พลังงานทดแทนเปลี่ยนโลกได้ การติดตั้ง Solar Rooftop หรือหลังคาโซลาร์เซลล์ ให้แก่บ้านที่อยู่อาศัยหรือโรงงาน การหันมาใช้พลังงานทดแทนเป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่น่าสนใจมาก

5 EV CAR รถไฟฟ้าการปล่อยก๊าซเรือนกระจกน้อยด้วยระบบขับเคลื่อนที่ใช้แบตเตอรี่ในการขับเคลื่อนมอเตอร์ไฟฟ้า ไม่มีการเผาไหม้เชื้อเพลิง ทำให้รถของคุณส่งผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมน้อยกว่ารถยนต์ทั่วไป

แหล่งข้อมูล: www.techsauce.co, www.wealththai.com, www.mgronline.com, www.bangkokbiznews.com, www.kia.com

ส่งเสริมการมีส่วนร่วมด้านสิ่งแวดล้อม พร้อมรับมือการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ

HEM-NEWS No.004/67 ส่วนคุณภาพ ความมั่นคงปลอดภัย อาชีวอนามัย และสิ่งแวดล้อม พื้นที่มาบตาพุด (HEM) 15 มกราคม 2567



ป่วยใช้เลือดออก ก็แพร่โรคได้

กรมควบคุมโรค

Department of Disease Control



เพราะมียุงลายเป็นพาหะนำโรคให้เลือดออก เมื่อไม่กัด ผู้ป่วยที่มีเชื้อไวรัสให้เลือดออก จะสามารถแพร่โรคได้ หากมีอาการป่วยสงสัยโรคให้เลือดออกให้รีบพบแพทย์ เพื่อรับการรักษานะ

ผู้ป่วยที่มีไข้ แดงลิ้นผื่นคัน ตัวต่ที่บ้าน ควรทากันยุง เพื่อป้องกันยุงกัด

วิธีป้องกัน

1. ผู้ป่วยโรคให้เลือดออก ควรทายากันยุงอย่างต่อเนื่อง ป้องกันไม่ให้ยุงกัด เพื่อลดการแพร่เชื้อให้เลือดออกไปยังผู้อื่น
2. นอนในมุ้งและสวมเสื้อผ้าให้มิดชิด
3. หากในบ้านมีผู้ป่วยให้เลือดออก ทุกคนในครอบครัว ควรป้องกันตนเองไม่ให้ถูกยุงลายกัด เช่น ทายากันยุง
4. ต้องหมั่นสำรวจและกำจัดลูกน้ำยุงลาย ทั้งภายในบ้านและรอบบ้าน ทุกสัปดาห์

เพื่อลดการแพร่เชื้อและป้องกันการระบาดของโรคให้เลือดออก

จัดทำ 10 มกราคม 2567
ที่มา กรมควบคุมโรค

สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 6 ชลบุรี
กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข



สายด่วน
กรมควบคุมโรค
1422

ส่วนคุณภาพ ความมั่นคงปลอดภัย อาชีวอนามัย และสิ่งแวดล้อม พื้นที่มาบตาพุด (HEM) 15 มกราคม 2567

HEM-NEWS No.005/67



SHAWPAT Safety Talks

เครื่องดับเพลิง แบบมือถือ

เครื่องดับเพลิงแบบมือถือให้เป็นไปตามหลักเกณฑ์ที่ได้กำหนดไว้ ดังนี้



ต้องเป็นมาตรฐาน
ไม่น้อยกว่า 4.5 กิโลกรัม



ตรวจสอบสภาพ
และความพร้อมในการใช้งาน
ไม่น้อยกว่าหกเดือนต่อหนึ่งครั้ง



เครื่องดับเพลิงที่ติดตั้งต้องมีระยะห่าง
กับไม้เกิน 20 เมตร และให้ส่วนบนสุด
อยู่สูงจากพื้นไม่เกิน 1.50 เมตร



มีป้ายหรือสัญลักษณ์ที่มองเห็น
ได้ชัดเจน ไม่มีสิ่งกีดขวาง และต้อง
สามารถนำมาใช้งานได้สะดวก

การตรวจสอบสภาพเครื่องดับเพลิงแบบมือถือเบื้องต้น

มาตรฐานความดัน
เข็มชี้ต้องอยู่ในช่องสีเขียว



จุดฉีดต้องไม่อุดตัน



ตัวถังต้องไม่บุบหรือ
มีรอยร้าว รอยแตก



สายฉีดต้องไม่อุดตัน



ถังดับเพลิงต้องอยู่ในสภาพดี



ต้องมีการฝึกอบรมหรือ
ซ้อมดับเพลิงเป็นประจำ



มีเอกสารภาษาไทย ทำกับ
พร้อมวิธีการใช้งานเป็นภาษาไทย



การใช้งานดับเพลิงแบบมือถือ

ดึง สลักนิรภัย



ปลด สายฉีด



กด คัดเบี่ยงของถังดับเพลิง



ส่าย ปลายสายฉีดกับไฟฟลักซ์



ที่มา: ประกาศกระทรวงอุตสาหกรรม เรื่อง การป้องกันและระงับอัคคีภัยในโรงงาน พ.ศ. 2552

HEM-NEWS No.006/67

ส่วนคุณภาพ ความมั่นคงปลอดภัย อาชีวอนามัย และสิ่งแวดล้อม พื้นที่มาบตาพุด (HEM) 15 มกราคม 2567

กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย
กระทรวงมหาดไทย

อย่างไร... เพื่อขี้นรถตกน้ำ

กรณี
รถเพิ่งเริ่มจมน้ำ

กรณี
รถจมน้ำแล้วทั้งคัน

กรณี
รถจมน้ำแล้วทั้งคัน

กรณี
รถจมน้ำแล้วทั้งคัน

กรณี
รถจมน้ำแล้วทั้งคัน

กรณี
รถจมน้ำแล้วทั้งคัน

กรณี
รถจมน้ำแล้วทั้งคัน

กรณี
รถจมน้ำแล้วทั้งคัน

กรณี
รถจมน้ำแล้วทั้งคัน

กรณี
รถจมน้ำแล้วทั้งคัน

กรณี
รถจมน้ำแล้วทั้งคัน

กรณี
รถจมน้ำแล้วทั้งคัน

กรณี
รถจมน้ำแล้วทั้งคัน

กรณี
รถจมน้ำแล้วทั้งคัน

กองป้องกันบรรเทาสาธารณภัย กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

ส่วนคุณภาพ ความมั่นคงปลอดภัย อาชีวอนามัย และสิ่งแวดล้อม พื้นที่มาบตาพุด (HEM) 15 มกราคม 2567

HEM-NEWS No.007/67

Reduce

ลดการใช้น้ำให้น้อยลง
สร้างพฤติกรรมประหยัดน้ำ
ในชีวิตประจำวัน เช่น ปิดน้ำ
ระหว่างแปรงฟันและล้างจาน
หรือติดตั้งอุปกรณ์ฝักบัว
หรือก๊อกน้ำแบบประหยัดน้ำ

Recycle

นำน้ำกลับมาใช้ใหม่ เลือกใช้
อุปกรณ์และภาชนะที่ประหยัดน้ำ
ติดตั้งระบบกรองน้ำ หรือใช้
สารส้ม กรวย ถ่านถั่ว
เพื่อหมุนเวียนน้ำกลับมาใช้

Reuse

ใช้น้ำซ้ำ นำน้ำที่เหลือไปใช้
ประโยชน์อย่างอื่น เช่น ล้างจาน
ล้างผัก รดน้ำต้นไม้ หรือ
ทำความสะอาดบ้าน

ประหยัดน้ำ ด้วยหลัก 3R

ให้น้ำใช้อุปโภคบริโภค
ได้อย่างเพียงพอ

สายด่วน
1784



@1784DOPM

f กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย DPM

t DPMNews

www.dpm.go.th

กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย
กระทรวงมหาดไทย

HEM-NEWS No.008/67

ส่วนคุณภาพ ความมั่นคงปลอดภัย อาชีวอนามัย และสิ่งแวดล้อม พื้นที่มาบตาพุด (HEM) 15 มกราคม 2567



กรมควบคุมโรค
Ministry of Health, Thailand

7 สิ่งมหัศจรรย์ สุขภาพดี

วัด
ระดับความดันโลหิต
ควบคุมความดันโลหิต
ให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม
น้อยกว่า 120/80
มิลลิเมตรปรอท

วัด
น้ำหนัก
ควรควบคุมน้ำหนัก
ให้สมส่วน
ดัชนีมวลกายระหว่าง
18.5 - 22.9
กิโลกรัมต่อตารางเมตร

ตรวจ
ระดับไขมันในเลือด
ผู้ที่มีอายุ 35 ปีขึ้นไป
ควรตรวจทุกปี
ไขมันรวมไม่เกิน
200 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร

2 วัด
2 ตรวจ
3 ปฏิบัติ

ตรวจ
ระดับน้ำตาลในเลือด
ผู้ที่มีอายุ 35 ปีขึ้นไป
ควรตรวจทุกปี
ระดับน้ำตาลควรน้อยกว่า
100 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร

ปฏิบัติ
โภชนาการ
รับประทานอาหารให้หลากหลายเพียงพอ
กับความต้องการร่างกาย
และอาหารที่ดีต่อสุขภาพ
ลดหวาน มัน เค็ม

ปฏิบัติ
การออกกำลังกาย
ช่วยเพิ่มศักยภาพการทำงานสองหัว ปอด และ
ระบบไหลเวียนของเลือด ควรออกกำลังกายเป็นประจำ
อย่างน้อย 30 นาทีต่อวัน หรือสะสม 150 นาทีต่อสัปดาห์

ปฏิบัติ
ไม่สูบบุหรี่
การสูบบุหรี่เป็นสาเหตุของโรคหัวใจและมะเร็งปอด
ควรเลิกสูบบุหรี่เพื่อสุขภาพของคุณและคนรอบข้าง

DDC
กรมควบคุมโรค

กองโรคไม่ติดต่อ



สายด่วน
กรมควบคุมโรค
1668



HEM-NEWS No.009/67

ส่วนคุณภาพ ความมั่นคงปลอดภัย อาชีวอนามัย และสิ่งแวดล้อม พื้นที่มาบตาพุด (HEM) 15 มกราคม 2567

อุปกรณ์คุ้มครองความปลอดภัยส่วนบุคคล Personal Protective Equipment (PPE)

หมายถึง อุปกรณ์ที่ผู้ปฏิบัติงานสวมใส่เพื่อป้องกันอันตรายที่อาจเกิดขึ้นขณะปฏิบัติงาน



อุปกรณ์ป้องกันศีรษะ (Head Protection)
ป้องกันการกระแทก การจู่โจมจากวัตถุตกกระทบศีรษะ
บางชนิดสามารถกันกระสุนไฟฟ้าหรือการถูกยิงด้วยไฟก็ได้

อุปกรณ์ป้องกันใบหน้าและดวงตา (Face and Eye Protection)
ป้องกันอันตรายต่อใบหน้าและดวงตาจากการฉีดพ่น สารเคมี ก๊าซ
ฝุ่นละออง แสงจ้า ความร้อน รังสีต่าง ๆ รวมทั้งวัตถุที่กระเด็น

อุปกรณ์ป้องกันมือและแขน (Hand and Arm Protection)
ป้องกันอันตรายต่อมือและแขนจากความร้อน สารเคมี การถูกกัด
ฉีกขาด ถูกความร้อน หรือไฟฟ้าไหม้ เป็นต้น

อุปกรณ์ป้องกันเท้า (Foot Protection)
ป้องกันอันตรายต่อเท้าที่เกิดจากเท้า วัตถุ ตกของหนักต่าง เช่น
การตกกระแทก กับ หนวด วัตถุ ทุ่น ทางขรุขระลื่นต่าง ๆ รวมทั้งป้องกัน
ความร้อน และสารเคมี

อุปกรณ์ป้องกันหู (Ear Protection)
ลดระดับความดังของเสียงที่เป็นอันตรายต่อระบบการได้ยิน
และสามารถป้องกันวัตถุที่กระเด็นเข้าหูได้

อุปกรณ์ป้องกันระบบทางเดินหายใจ (Respiratory Protection)
ป้องกันอันตรายต่อระบบทางเดินหายใจที่เกิดจากแก๊สพิษ
ในบรรยากาศการทำงาน โดยการเลือกใช้ PPE ต้องคำนึงถึง
ชนิดของมลพิษ ความเข้มข้น และระยะเวลาสัมผัส

อุปกรณ์ป้องกันลำตัว (Body Protection)
ป้องกันอันตรายที่อาจเกิดขึ้นกับลำตัว เช่น อันตรายจากไฟ
ความร้อนสูง โดนสะเก็ดหลอมละลาย สารเคมี อุปกรณ์ที่สัมผัสกับ
ไฟฟ้าแรงสูง รังสี ฯลฯ

อุปกรณ์ป้องกันการตกจากที่สูง (Fall Protection)
ป้องกันอันตรายจากการตกจากที่สูงหรือการเคลื่อนที่บนพื้นผิว
ที่ไม่เรียบหรือลาดชัน เช่น งานก่อสร้าง งานบำรุงรักษา
งานสายส่งไฟฟ้า งานที่ความสูง หรือการปฏิบัติงานบนที่สูง

ข้อแนะนำในการใช้ PPE

1. หมั่นทำความสะอาดและใช้อุปกรณ์ด้วยความระมัดระวัง
2. หลีกเลี่ยงการใช้ PPE ใช้งานเกินขีดความสามารถ
3. เลือกใช้ PPE ที่เหมาะสมกับงาน และได้รับการรับรอง
มาตรฐานผลิตภัณฑ์ชุมชน และได้มาตรฐาน
4. ตรวจสอบ PPE ก่อนใช้งานทุกครั้ง
หาพบข้อบกพร่อง หรืออุปกรณ์ชำรุด/สูญหาย
ให้แจ้งหัวหน้างานทันที

ที่มาของภาพและข้อมูล: กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข กรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ กระทรวงพาณิชย์

HEM-NEWS No.010/67

ส่วนคุณภาพ ความมั่นคงปลอดภัย อาชีวอนามัย และสิ่งแวดล้อม พื้นที่มาบตาพุด (HEM) 15 มกราคม 2567

7 พิชิตอัคคีภัย

เช็กลิสต์



ปิดสวิตช์และถอดปลั๊กเครื่องใช้ไฟฟ้า
ทุกครั้งที่ไม่ได้ใช้งาน
ลดความเสี่ยงในการเกิดกระแสไฟฟ้าลัดวงจร
ที่เป็นสาเหตุของการเกิดเพลิงไหม้



ไม่สูบบุหรี่หรือเปิดแก๊สหุงต้ม
ทิ้งไว้โดยไม่ดูแล
เพราะหากแก๊สรั่วไหลหรือแก๊สติดไฟ
อาจก่อให้เกิดไฟลุกไหม้ลุกลามจนเป็นอันตราย
ควบคุมสถานการณ์ได้ทันที



เก็บสิ่งของที่สามารถ
ติดไฟได้ง่ายให้มิดชิด
อย่าให้เด็กนำของเล่น ไฟแช็ก น้ำมัน
เพื่อลดความเสี่ยงในการเกิดเพลิงไหม้
ดังกล่าวจะกลายเป็นเรื่องเพลิงไหม้
ในกรณีที่เกิดไฟไหม้



เพิ่มความระมัดระวังในการจัดรูป
เทียน หรือเทียนขี้ผึ้ง
หากไม่มีผู้ดูแลควรนำเทียนดับทันที
เพื่อป้องกันความเสี่ยงในการเกิดเหตุเพลิงไหม้



เลือกติดตั้งเครื่องตรวจจับ
ควันไฟภายในบ้าน
เพื่อตรวจสอบความเสี่ยงจากเหตุไฟไหม้
ทำให้รู้ถึงเหตุและควบคุมเพลิงไหม้
ได้อย่างทันท่วงที



เลือกซื้อถังดับเพลิง
ที่ได้มาตรฐานติดบ้านไว้
เพื่อศึกษาวิธีการใช้งานดับเพลิงอย่างละเอียด
เพื่อใช้สามารถใช้งานได้และระงับเหตุเพลิงไหม้
ได้อย่างทันท่วงที

กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย
กระทรวงมหาดไทย

โทร 1784 DOPM
กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย DOPM
www.disaster.go.th

สายด่วนนิรภัย
1784

HEM-NEWS No.011/67

ส่วนคุณภาพ ความมั่นคงปลอดภัย อาชีวอนามัย และสิ่งแวดล้อม พื้นที่มาบตาพุด (HEM) 15 มกราคม 2567

ฉลากสิ่งแวดล้อม ECO LABELING

กลไกการสื่อสารและแบ่งบอกความเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อมของผลิตภัณฑ์
ให้แก่ผู้บริโภคทราบ เป็นฉลากที่บอกให้แก่วัสดุภัณฑ์ที่มีผลกระทบ
ต่อสิ่งแวดล้อมน้อยกว่าผลิตภัณฑ์ที่ทำหน้าที่อย่างเดียวกัน

ฉลากสิ่งแวดล้อม แบ่งออกเป็น 3 ประเภท



ฉลากสิ่งแวดล้อมประเภทที่ 1
• ฉลากที่แบ่งบอกความเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม
• มีฐานข้อมูลและเกณฑ์การประเมินผลิตภัณฑ์
ของผลิตภัณฑ์ (Life Cycle Assessment : LCA)
ตามมาตรฐาน ISO 14024
• รับรองโดยองค์กรกลางที่มีส่วนได้ส่วนเสีย (Third Party)



ฉลากสิ่งแวดล้อมประเภทที่ 2
• ฉลากที่ผู้ผลิต ผู้จัดจำหน่าย หรือ ผู้ส่งออกแสดง
การที่ผลิตภัณฑ์ของตนเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม
(Self-Declared Environment Claims)
ตามมาตรฐาน ISO 14021
• ไม่ผ่านการประเมินโดยองค์กรกลางที่มีส่วนได้ส่วนเสีย
ของผลิตภัณฑ์
• แสดงข้อมูลของผลิตภัณฑ์ หรือ สัญลักษณ์ รูปภาพ
บนฉลากที่แสดงถึงผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม เช่น กระบวนการผลิต
การบำบัดน้ำเสีย



ฉลากสิ่งแวดล้อมประเภทที่ 3
• แสดงรายละเอียดเชิงปริมาณของการใช้พลังงาน
หรือการปล่อยก๊าซเรือนกระจกของผลิตภัณฑ์
ตามมาตรฐาน ISO 14025
• มีฐานข้อมูลและเกณฑ์การประเมินผลิตภัณฑ์ของ
ผลิตภัณฑ์ (Life Cycle Assessment : LCA)
• ตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลโดยองค์กรกลาง



ฉลากประเภทอื่นๆ
• อยู่บนฉลากหรือเอกสารประกอบการ
การจำหน่ายผลิตภัณฑ์



ที่มา: หนังสือคู่มือการประเมินผลิตภัณฑ์ที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม ฉบับที่ 1 ปี 2558, คู่มือการประเมินผลิตภัณฑ์ที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม ฉบับที่ 2 ปี 2558, www.thailextextile.org

"Next Normal : ใช้ชีวิตอย่างชาญฉลาด คืนธรรมชาติสู่สมดุล"

HEM-NEWS No.012/67

ส่วนคุณภาพ ความมั่นคงปลอดภัย อาชีวอนามัย และสิ่งแวดล้อม พื้นที่มาบตาพุด (HEM) 15 มกราคม 2567

ฝุ่นจิ๋ว PM 2.5

ตัวการร้ายที่อันตรายต่อร่างกาย

ฝุ่นละออง PM 2.5 เป็นฝุ่นที่มีขนาดเล็กกว่า 2.5 ไมครอน ส่วนใหญ่เกิดจากการเผาไหม้ทางเกษตรกรรม ไปจนถึงการเผาไหม้ในเครื่องยนต์จากท่อไอเสีย PM 2.5 เข้าไปในปริมาณมาก จะทำให้เกิดอาการบวมจนถึงเสียชีวิตได้

PM 2.5 กับอันตรายต่อร่างกาย

อาการทั่วไป

ไอ จาม คough แสบคอ ตาแดง หายใจมีเสียงวี๊ด อาจมีตุ่มผื่นที่ร่างกาย

ระบบประสาท

อาจเกิดการอักเสบของหลอดเลือดสมอง เลือดไหลเวียนไม่ดี และอาจส่งผลให้เป็นอัมพาตหรืออัมพฤกษ์ได้

ระบบหัวใจและหลอดเลือด

PM 2.5 ทำให้เพิ่มโอกาสเกิดโรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด เลือดแข็งตัว หัวใจล้มเหลว การได้รับฝุ่น PM 2.5 มากขึ้นทุก ๆ 10 ไมครอน/ลูกบาศก์เมตร จะเพิ่มโอกาสเกิดโรคหัวใจขาดเลือด หรือเส้นเลือดหัวใจตีบ 10-15%

ระบบทางเดินหายใจ

ผู้ป่วยที่มีโรคประจำตัวในระบบทางเดินหายใจ อาจมีอาการกำเริบมากขึ้น จนเป็นอันตรายแก่ชีวิต ฝุ่น PM 2.5 เป็นสารก่อมะเร็ง และเป็นสาเหตุ ทำให้เกิดมะเร็งปอด

วิธีดูแลและป้องกันตัวเองจาก PM 2.5

- งดกิจกรรมกลางแจ้ง ในช่วงที่ฝุ่น PM 2.5 มีปริมาณมาก
- ออกกำลังกาย ปรึกษาแพทย์
- ปิดหน้าต่าง ปิดประตู

- สวมหน้ากากอนามัย N95 ที่สามารถป้องกันฝุ่นได้ตั้งแต่ 0.3 ไมครอน
- ใช้เครื่องฟอกอากาศเพื่อลดปริมาณฝุ่น PM 2.5

ข้อมูล : กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
ข้อมูล ณ วันที่ 10 มกราคม 2567

โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย
www.chulalongkornhospital.go.th

LINE @chulalongkornhospital

HEM-NEWS No.013/67 ส่วนคุณภาพ ความมั่นคงปลอดภัย อาชีวอนามัย และสิ่งแวดล้อม พื้นที่มาบตาพุด (HEM) 15 มกราคม 2567

บทบาทของผู้เกี่ยวข้อง ในที่ อับอากาศ!!

“ที่อับอากาศ” (Confined Space) หมายความว่า ที่ซึ่งมีทางเข้าออกจำกัด และไม่ได้ออกแบบไว้สำหรับเป็นสถานที่ทำงานอย่างต่อเนื่องเป็นประจำ และมีสภาพอันตรายหรือมีบรรยากาศอันตราย เช่น อุโมงค์ ถ้ำ บ่อ หลุม ห้องใต้ดิน ห้องนิรภัย ถังน้ำมัน ถังหมัก ถังไซโล ก่อ เตา ภาชนะ หรือสิ่งอื่นที่มีลักษณะคล้ายกัน

ในการปฏิบัติงานในที่อับอากาศประกอบด้วย



ผู้อนุญาต

ผู้ควบคุม ประเมิน ความปลอดภัยในพื้นที่ ออกหนังสืออนุญาตทำงาน อนุมัติให้มีการทำงาน ในที่อับอากาศ วางแผนการปฏิบัติงาน ตรวจสอบพื้นที่ก่อน และระหว่างปฏิบัติงาน



ผู้ควบคุม

ผู้ควบคุม วางแผนการทำงาน และป้องกันอันตราย ควบคุมดูแลผู้ปฏิบัติงาน ชี้แจงหน้าที่ ระวังอันตราย การป้องกันอันตราย และส่งสัญญาณช่วยชีวิต



ผู้ช่วยเหลือ

ผู้ช่วยเหลือ ให้ความช่วยเหลือ ผู้ปฏิบัติงานหากเกิดเหตุฉุกเฉิน ไม่ให้ผู้ที่ไม่เกี่ยวข้องเข้าพื้นที่ ตรวจสอบรายชื่อ และจำนวนผู้ปฏิบัติงาน ตรวจสอบอุปกรณ์ช่วยชีวิต ให้พร้อมใช้งาน



ผู้ปฏิบัติงาน

ผู้ปฏิบัติงาน ตระหนัก ถึงความปลอดภัยในการทำงาน แจ้งอันตรายเมื่อเกิดเหตุฉุกเฉิน สวมอุปกรณ์ PPE ตลอดระยะเวลาปฏิบัติงาน

ผู้ที่เกี่ยวข้องทุกคนต้องผ่านการอบรมตามบทบาทหน้าที่ ตามที่กฎหมายกำหนด

HEM-NEWS No.014/67 ส่วนคุณภาพ ความมั่นคงปลอดภัย อาชีวอนามัย และสิ่งแวดล้อม พื้นที่มาบตาพุด (HEM) 15 มกราคม 2567

รู้จักประเภทของ “ไฟ”

A (Ordinary Combustibles)
เป็นไฟที่เกิดจากเชื้อเพลิงธรรมดาที่ติดไฟง่าย เช่น ไม้ กระดาษ ผ้า พลาสติก ยางไม้ และขยะแห้ง

B (Flammable Liquids)
เป็นไฟที่เกิดจากเชื้อเพลิงของเหลวและก๊าซที่ติดไฟ เช่น น้ำมันก๊าด น้ำมันเชื้อเพลิง สารละลาย และแอลกอฮอล์

C (Electrical Equipment)
เป็นไฟที่เกิดกับอุปกรณ์ไฟฟ้าที่มีกระแสไฟฟ้าผ่านตลอดเวลา เช่น เครื่องใช้ไฟฟ้า บอดี้ และอุปกรณ์ไฟฟ้าต่าง ๆ หรือไฟฟ้าลัดวงจร

D (Combustible Metals)
เป็นไฟที่เกิดจากเชื้อเพลิงประเภทโลหะที่ติดไฟได้ เช่น Titanium, Aluminium, Potassium และ Magnesium วัตถุเหล่านี้สามารถติดไฟได้

K (Combustible Cooking)
เป็นไฟที่เกิดกับเครื่องครัว น้ำมันที่ติดไฟ

สายด่วน 1784 QR CODE @1784DDPM กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย DDPMNews กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย

HEM-NEWS No.015/67 ส่วนคุณภาพ ความมั่นคงปลอดภัย อาชีวอนามัย และสิ่งแวดล้อม พื้นที่มาบตาพุด (HEM) 15 มกราคม 2567

วัคซีนป้องกัน ไข้เลือดออก

ไข้เลือดออก เกิดจากการติดเชื้อไวรัสเดงกี ซึ่งมี 4 สายพันธุ์ เดงกี-1, เดงกี-2, เดงกี-3, เดงกี-4 ซึ่งติดต่อโดยยุงลาย

ปัจจุบันวัคซีนไข้เลือดออกมี 2 ชนิด คือ

CYD-TDV (Dengvaxia®)

ชนิดของวัคซีน

เชื้อเป็นที่ทำให้อ่อนแรง (Live-attenuated)

โครงสร้างวัคซีน

ไวรัสที่ใช้เชื้อเป็นแบบผสมกับไวรัสเดงกี 1-4

ประสิทธิภาพ

ผลการศึกษาที่ 25 เดือน หลังฉีดวัคซีน

- ป้องกันติดเชื้อแบบมีอาการ ร้อยละ 65
- ป้องกันการนอนโรงพยาบาล ร้อยละ 80
- ป้องกันติดเชื้อแบบรุนแรง ร้อยละ 93

อายุ (ที่สามารถฉีดได้)

6-45 ปี

จำนวนเข็ม

3 เข็ม ห่างกัน 6 เดือน

ผู้ที่สามารถฉีดวัคซีนได้

- ฉีดได้เฉพาะผู้ที่เคยเป็น ไข้เลือดออกแล้ว
- ผู้ที่ไม่เคยเป็น ไข้เลือดออก ควรปรึกษาแพทย์และตรวจเลือดก่อนการฉีด

TDV (Qdenga®)

ชนิดของวัคซีน

เชื้อเป็นที่ทำให้อ่อนแรง (Live-attenuated)

โครงสร้างวัคซีน

ไวรัสเดงกี 2 เป็นแบบผสมกับไวรัสเดงกี 1-4

ประสิทธิภาพ

ผลการศึกษาที่ 12 เดือน หลังฉีดวัคซีน

- ป้องกันติดเชื้อแบบมีอาการ ร้อยละ 80
- ป้องกันการนอนโรงพยาบาล ร้อยละ 90
- ป้องกันติดเชื้อแบบรุนแรง ร้อยละ 86

อายุ (ที่สามารถฉีดได้)

4-60 ปี

จำนวนเข็ม

2 เข็ม ห่างกัน 3 เดือน

ผู้ที่สามารถฉีดวัคซีนได้

- ฉีดได้ทั้งผู้ที่เคยและไม่เคยเป็น ไข้เลือดออกมาก่อน
- ไม่จำเป็นต้องตรวจเลือดก่อนการฉีดวัคซีน

HEM-NEWS No.016/67 ส่วนคุณภาพ ความมั่นคงปลอดภัย อาชีวอนามัย และสิ่งแวดล้อม พื้นที่มาบตาพุด (HEM) 15 มกราคม 2567

เรียนรู้วิธีปฐมพยาบาล

เมื่อประสบอุบัติเหตุ

เป็นลมหมดสติ

1. อย่ามู
2. หากรุนาพัด ให้อากาศถ่ายเท
3. ปลดเสื้อและเข็มขัดออก
4. นอนราบ ยกขาสูง
5. ใช้ผ้าชุบน้ำเย็น เช็ดหน้า คอ ลำตัว

จักรยานยนต์ล้ม

1. การเคลื่อนย้าย
ระมัดระวังบริเวณคอให้มากที่สุด
เป็นจุดเสี่ยงที่อาจเป็นอันตรายถึงชีวิตได้
2. สิ่งที่ต้องทำ
ล้มทำให้อยู่ในท่านั้น อย่าพลิกตัว
และโทรแจ้งเรียกความช่วยเหลือ
3. หากมีกระดูกหัก
ไม่ควรจัดหรือดัดกลับขา อาจรับบาดเจ็บ
และให้ตามด้วยของแข็ง

ข้อมือคอบาด

ข้อข้อเล็ก

1. ดึงออก
2. ล้างด้วยน้ำสะอาด

ข้อข้อใหญ่

1. ไม่ควรดึงออก
อาจทำให้เลือดออกมาก



RAMA CHANNEL

สัปดาห์ความปลอดภัย

ส่วนคุณภาพ ความมั่นคงปลอดภัย อาชีวอนามัย และสิ่งแวดล้อม พื้นที่มาบตาพุด (HEM) 15 มกราคม 2567

การมีส่วนร่วม สร้างพื้นที่ปลอดภัย ในสถานประกอบการ

3 วิธี เพื่อการสร้างสภาพแวดล้อมที่ดี ป้องกันปัญหาความปลอดภัย
การดำเนินงานที่สำคัญในการสร้างสภาพแวดล้อม ที่เอื้อต่อการป้องกันความปลอดภัย
โดยความร่วมมือขององค์กรภาคีทุกภาคส่วน เพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหาด้านความปลอดภัย



1. เพิ่มปัจจัยบวก

กิจกรรมป้องกันความปลอดภัย
พัฒนาคุณภาพชีวิต
พลังสร้างสรรค์
ได้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์
ส่งเสริมคุณภาพชีวิต
ในสถานประกอบการ

2. ดูแลช่วยเหลือ

ค้นหาผู้เปราะบาง เยียวยา
แก้ไขปัญหามา ให้คำปรึกษา ให้โอกาส
ลูกจ้างที่ประสบปัญหาความปลอดภัย
ได้รับการบำบัดรักษา
และกลับตัวใช้ชีวิตอย่างปกติสุข
สร้างเจตคติที่ดีในการให้โอกาส
คอยติดตามช่วยเหลือ
ให้โอกาสผู้ผ่านการบำบัดเข้าทำงาน
เพื่อนช่วยเพื่อน

3. จัดปัจจัยลบ

ควบคุมเฝ้าระวังปัจจัยพื้นที่เสี่ยง
สอดส่องเฝ้าระวัง
ช่วยกันจัดระเบียบสังคม
เฝ้าระวังปัญหาความปลอดภัย
เข้าสู่สถานประกอบการ
พัฒนาเครือข่ายสถานประกอบการ
บูรณาการความร่วมมือ
หน่วยงานภาคี



สำนักงาน ป.ป.ส.
กระทรวงยุติธรรม

Save Zone เพื่อ Gen Z รุ่นใหม่ ปลอดภัยจากยาเสพติด

สำนักงานยาเสพติด
กระทรวงมหาดไทย 1388

HEM-NEWS No.018/67 ส่วนคุณภาพ ความมั่นคงปลอดภัย อาชีวอนามัย และสิ่งแวดล้อม พื้นที่มาบตาพุด (HEM) 15 มกราคม 2567

โรคอาหารเป็นพิษ

FOOD POISONING



กรมควบคุมโรค

อาการของโรค



เกิดจาก การรับประทาน
อาหารหรือ ดื่มน้ำที่มีการ
ปนเปื้อนของเชื้อแบคทีเรีย
ไวรัส สารพิษจากพืชและ
สัตว์เข้าไป

สาเหตุของโรคเกิดจากอาหารเป็นพิษ : รับประทานอาหาร ผัก ผลไม้ ที่ไม่ล้าง รับประทานอาหารที่สุก
ดิบ และอาหารค้างคืนที่เก็บไว้นานเกินไป หรืออาหารที่สกปรกเกินไป

การป้องกัน-ยึดหลัก "สุก ร้อน สะอาด"

- สุก** : รับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ ๆ ไม่กินแฉะวันต่อวัน ไม่รับประทานอาหาร
อาหารดิบ หรือ สุกๆ ดิบๆ
- ร้อน** : อาหารที่ปรุงสุกแล้ว ควรอุ่นให้ร้อนทั่วถึง
ก่อนนำมาบริโภค
- สะอาด** : เลือกซื้ออาหารที่สด
สะอาดมีคุณภาพ บรรจุสะอาด
และล้างให้สะอาดก่อนนำมาปรุงอาหาร
ล้างมือก่อนรับประทานอาหาร
หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหาร
หลังจากเจ็บป่วย หรือสัมผัสสิ่ง
สกปรก

การดูแลตัวเองเบื้องต้น

รับประทานยาละลายท้อง (ORS) บ่อยๆ เพื่อป้องกันไม่ให้ร่างกายขาดน้ำ หากอาการไม่ดีขึ้น
ให้รีบไปพบแพทย์โดยด่วน

*** ควรระวังการระบาด ในกลุ่มคนที่มีการรับประทานอาหารและน้ำร่วมกัน
เช่น ในครอบครัว สถานศึกษา เรือข้ามฟาก ตลาด

ที่มา : กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข



HEM-NEWS : 12 มกราคม 2567

สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 8 จังหวัดอุดรธานี

591 หมู่ 12 ถนนสุขุมวิท อำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี 41000

1422

HEM-NEWS No.019/67 ส่วนคุณภาพ ความมั่นคงปลอดภัย อาชีวอนามัย และสิ่งแวดล้อม พื้นที่มาบตาพุด (HEM) 15 มกราคม 2567

SHAWPAT Safety Talks

ปฐมพยาบาลเบื้องต้น... ช่วยไว้ก่อนจะสาย

เมื่อพบคนหมดสติ ให้ตรวจสอบดูความปลอดภัยก่อนเข้าไปช่วยเหลือ

1. ปฐมพยาบาลเบื้องต้นที่ง่าย
และปลอดภัยที่สุด
2. โทรขอความช่วยเหลือ
ที่หมายเลข 1669
3. ประเมินผู้บาดเจ็บ
ว่าหายใจหรือไม่
รู้สึกตัวหรือไม่
4. ถ้า CPR ในอัตราเร็ว
100-120 ครั้งต่อนาที
5. หากมีเครื่อง AED
ให้เปิดเครื่อง และกดเพื่อใส่แผ่นป้องกัน
6. กดปุ่มเลือกและทำการกดหน้าอก
หลังทำการเลือกทันที
แต่หากเครื่องไม่ส่งเสียง
ให้ทำการกดหน้าอกต่อไป
7. ถ้า CPR และเปิดใช้งาน
ค่าแนะนำของเครื่อง AED
จนกว่าทีมกู้ชีพจะมาถึง
8. ส่งผู้บาดเจ็บให้กับทีมกู้ชีพเมื่อส่งโรงพยาบาล

HEM-NEWS No.020/67 ส่วนคุณภาพ ความมั่นคงปลอดภัย อาชีวอนามัย และสิ่งแวดล้อม พื้นที่มาบตาพุด (HEM) 15 มกราคม 2567

10 วิธี หลีกเลี่ยงยาเสพติด

- 1 เตรียมใจให้พร้อม
เต็มใจที่จะเปลี่ยนแปลงตัวเองก่อนเป็นอันดับแรก
- 2 เมื่อมีปัญหา
ถามหาสาเหตุ ด้วยเพื่อนหรือคนที่ไว้วางใจ
เพื่อหาแนวทางแก้ไข
- 3 สร้างบรรยากาศ
ปรับปรุงสถานที่ให้เหมาะสมกับบ้าน
และที่ทำงานให้มีบรรยากาศที่ดี
- 4 ออกกำลังกาย
อย่างน้อย 3-5 วัน/สัปดาห์
เป็นประจำ
- 5 นอนหลับ
ให้เพียงพอ อย่างน้อย 7-8 ชม./วัน
- 6 เมื่อมีเวลาว่าง
ควรหางานอดิเรกหรือทำกิจกรรม
ที่สร้างสรรค์
- 7 อวดบอย
ไม่ดื่มสุรา ไม่เล่นยา งดการพนัน
ไม่ล่าช้าทางเพศ
- 8 เข้าใจชีวิต
ยอมรับสภาพความเป็นจริงของชีวิต
ไม่คิดท้อแท้
- 9 ภูมิใจตัวเอง
ชื่นชมและสร้างกำลังใจให้ตนเอง
- 10 คิดบวก
มองโลกในแง่ดี นำความสุขมาสู่ตนเอง

ข้อมูลจาก : กรมการแพทย์

องค์การบริหารส่วนจังหวัดกาญจนบุรี
กองส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค

ส่วนคุณภาพ ความมั่นคงปลอดภัย อาชีวอนามัย และสิ่งแวดล้อม พื้นที่บางตาพูด (HEM) 15 กุมภาพันธ์ 2567

HEM-NEWS No.021/67

โรคหยุดหายใจ (ขณะหลับ)

อยู่ในความคุ้มครองสิทธิประกันสังคม

ผู้ประกันตนสามารถไปรับการรักษาได้ในสถานพยาบาลตามสิทธิ โดยสามารถรักษาได้หลายวิธี

ด้วยวิธีการผ่าตัด และไม่ต้องผ่าตัด

- ▶ เช่นการลดน้ำหนัก
- ▶ การปรับท่านอน
- ▶ ใช้เครื่องมือช่วยทำให้ทางเดินหายใจกว้างขึ้น
 - ใช้ฟันยาง (Oral Appliance)
 - เครื่องอัดอากาศขณะหายใจเข้า (CPAP)



ข้อบ่งชี้ของผู้ที่จำเป็นต้องตรวจการนอนหลับ
โดยต้องได้รับการประเมินจากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ

โรคหยุดหายใจขณะหลับ
เพิ่มภาวะหยุดหายใจขณะหลับ
จากการอุดทางเดินหายใจ
ขณะหลับจากประสาทส่วนกลาง
กลุ่มอาการวุ้นหายใจเข้า เป็นต้น

โรคนอนละเมอ
(Parasomnias)

โรคการเคลื่อนไหว
ผิดปกติขณะหลับ
(Sleep related breathing disorders)

ภาวะง่วงนอนมาก
ผิดปกติ
ในเวลากลางวัน
(Hypersomnia)

นอนไม่หลับ
(Insomnia)

เครื่อง CPAP เหมาะกับคนกลุ่มใด

- 1 สำหรับผู้ประกันตนที่ป่วยด้วยภาวะหยุดหายใจ
ขณะนอนหลับ
- 2 รักษาด้วยวิธีอื่นแล้วไม่ได้ผลหรือไม่สามารถ
แก้ไขได้ด้วยการผ่าตัดที่ซับซ้อน หรือผ่าตัดแล้ว
ไม่ได้ผล
- 3 มีระดับความรุนแรงของภาวะหยุดหายใจขณะนอนหลับ
และมีข้อบ่งชี้ที่แพทย์ให้การรักษาว่าจำเป็นต้องรักษาด้วย
เครื่อง CPAP เช่น มีค่า Apnea-hypopnea Index (AHI)
หรือค่าที่ใช้ในการวัดความรุนแรงของอาการหายใจหยุด
ชั่วคราว หรืออาการหายใจอืดออล

ให้ผู้ประกันตนติดต่อสถานพยาบาลตามสิทธิ เพื่อรับการตรวจและรักษา
ในสถานพยาบาลตามสิทธิหรือส่งตัวไปรักษาในสถานพยาบาลอื่นที่มีศักยภาพ



สอบถาม
รายละเอียดเพิ่มเติม



สายด่วน
24 ชั่วโมง

1506



ศูนย์สารสนเทศ ฝ่ายข่าว
www.sso.go.th



@ssothai

HEM-NEWS No.022/67

ส่วนคุณภาพ ความมั่นคงปลอดภัย อาชีวอนามัย และสิ่งแวดล้อม พื้นที่บางตาพูด (HEM) 15 กุมภาพันธ์ 2567

หน้ากากป้องกันฝุ่น

รู้ไว้...ใช้ให้ถูกต้อง

หน้ากากกรองอากาศ (Respirator Masks)



แบบไม่มีวาล์วระบายอากาศ

วิธีเลือก

- สวมกระชับแนบตา
- มีแถบคล้องหูหรือสายรัดศีรษะ
- เช่น NIOSH, GB2626-2019, EN149:2001
- เลือกขนาดเหมาะสมกับใบหน้า กรองละอองขนาดเล็กได้



แบบมีวาล์วระบายอากาศ

วิธีสวม

- สอดมือให้สายรัดหรือสายคล้องหูไว้ด้านหลังศีรษะ
- สวมสายรัดหรือสายคล้องหูไว้ด้านหลังศีรษะ
- และใช้มือโอบรอบหน้ากากและสายคล้อง
- **หากสวมแล้วมีอาการคันตา หรือมีอาการแสบตา
- และจับกับสายรัด เพื่อเพิ่มความกระชับกับใบหน้า

หน้ากากอนามัย (Surgical Masks)



แบบธรรมดา

วิธีเลือก

- สวมกระชับแนบตา
- มีสายคล้องหูหรือสายรัดศีรษะ อย่างน้อย 3 ชั้น
- โดยชั้นนอกต้องอยู่ข้างนอก
- นำมาทิ้งในถังขยะหรือถังขยะ
- เช่น ISO 9001, ISO 14001, ISO 13485, ISO 14971



แบบคาร์บอน

วิธีสวม

- นำมาพันหรือคล้องหูไว้ด้านหลังศีรษะ
- สวมสายรัดหรือสายคล้องหูไว้ด้านหลังศีรษะ
- และใช้มือโอบรอบหน้ากากและสายคล้อง
- และจับกับสายรัด เพื่อเพิ่มความกระชับกับใบหน้า

วิธีการใช้หน้ากากป้องกันฝุ่น...ที่ใช้แล้ว

ให้ทิ้งในถังขยะที่มีฝาปิด และล้างมือทุกครั้งหลังใช้หน้ากาก

กองประเมินผลกระทบสุขภาพ
กองส่งเสริมความปลอดภัยและสาธารณสุข

สายด่วนกรมอนามัย
11478

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดกาญจนบุรี
AnamaiMedia



HEM-NEWS No.023/67

ส่วนคุณภาพ ความมั่นคงปลอดภัย อาชีวอนามัย และสิ่งแวดล้อม พื้นที่บางตาพูด (HEM) 15 กุมภาพันธ์ 2567

SHAWPAT Safety Talks

5 สาเหตุอันตราย จากรถโฟล์คลิฟท์

- 1 การยกสิ่งของ
สูงเกินกำหนด
อาจทำให้สิ่งของล้มทับกับ
คนขับรถหรือผู้ปฏิบัติงาน
ที่อยู่บริเวณนั้น
- 2 ขับโฟล์คลิฟท์
เร็วเกินกำหนด
หรือนำหนักไม่สมดุล
อาจทำให้โฟล์คลิฟท์พลิกคว่ำ
- 3 ผู้ปฏิบัติงาน
ยืนบนทางของ
โฟล์คลิฟท์
อาจทำให้เกิดอันตราย
จากการตกจากที่สูงได้
- 4 คนขับโฟล์คลิฟท์
มองไม่เห็นผู้ปฏิบัติงาน
ที่เดินอยู่ อาจทำให้เกิด
การชน หรือถึงขั้นเสียชีวิตได้
- 5 ไม่กำหนดเส้นทาง
โฟล์คลิฟท์
หรือมี
แต่ไม่เหมาะสม
เป็นสาเหตุให้เกิดการชนกันได้

SHAWPAT เพื่อสร้างสังคมปลอดภัย

HEM-NEWS No.024/67

ส่วนคุณภาพ ความมั่นคงปลอดภัย อาชีวอนามัย และสิ่งแวดล้อม พื้นที่บางตาพูด (HEM) 15 กุมภาพันธ์ 2567

วิธี รักน้ำ รักโลก

เพราะน้ำ สำคัญกับชีวิต



ข้อมูลความรู้โดย : สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร
จัดทำและจัดพิมพ์ : กองส่งเสริมสุขภาพ กรุงเทพมหานคร

สายด่วนกรมอนามัย
11478

ติดต่อทางด่วนสุขภาพ โทร. 11478
AnamalMedia

ส่วนคุณภาพ ความมั่นคงปลอดภัย อาชีวอนามัย และสิ่งแวดล้อม พื้นที่มาบตาพุด (HEM) 15 กุมภาพันธ์ 2567

HEM-NEWS No.025/67

วิธีการบริโภคโซเดียม

เพื่อสุขภาพที่ดี

- 1 รับประทานอาหารที่ผ่านการปรุงแต่ง ปรุงอาหารเอง ชิมก่อนปรุง เลี่ยงการปรุงเพิ่ม
 - 2 เลี่ยงการใช้น้ำจิ้ม หรือน้ำราด
 - 3 เลี่ยงอาหารรสจัด
 - 4 เลี่ยงอาหารหมักดอง อาหารแปรรูป อาหารกระป๋อง อาหารแช่แข็ง ขนมขบเคี้ยว
 - 5 อ่านฉลากโภชนาการเพื่อหลีกเลี่ยงอาหารที่มีโซเดียมสูง
 - 6 ใช้ส่วนผสมของสมุนไพรและเครื่องเทศ เพื่อแต่งกลิ่นและรสชาติอาหาร
- ปรับเปลี่ยนนิสัยการบริโภค
ค่อยๆ ลดความเค็มลง 10 % ลืมไปสามารถจับรสชาติที่เปลี่ยนไป ทำให้มีความสุขกับการบริโภคเหมือนเดิมและดีต่อสุขภาพ

DDC กรมควบคุมโรค

กองโรคไม่ติดต่อ
Division of Non Communicable Diseases



สายด่วน
กรมควบคุมโรค
1422

รอบรู้
สุขภาพ
ด้วยไลน์bot

ส่วนคุณภาพ ความมั่นคงปลอดภัย อาชีวอนามัย และสิ่งแวดล้อม พื้นที่มาบตาพุด (HEM) 15 กุมภาพันธ์ 2567

HEM-NEWS No.026/67

นั่งผิด ชีวิตเปลี่ยน !

โดย กองโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม

f โรคภัยร้ายที่ทำงาน



โรคภัยร้ายที่ทำงาน ได้ก่อนใคร เพียงกดติดตามเพจนี้

ที่มา: กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, โรงพยาบาล

ส่วนคุณภาพ ความมั่นคงปลอดภัย อาชีวอนามัย และสิ่งแวดล้อม พื้นที่มาบตาพุด (HEM) 15 กุมภาพันธ์ 2567

HEM-NEWS No.027/67

EMERGENCY

สายด่วน

เซฟไว้แจ้งเหตุ จุกเหิน

เจ็บป่วยฉุกเฉิน
1669

เหตุด่วน เหตุร้าย
191

ตำรวจท่องเที่ยว
1155

ข้อมูลการจราจร
1197

ดับเพลิง
199

กรมทางหลวงชนบท
1146

ตำรวจทางหลวง
1193

แจ้งรถหาย
1192

สายตรงทางด่วน
1543

จัดทำ ธันวาคม 2566
ที่มา กรมควบคุมโรค

สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 6 ชลบุรี
กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข



สายด่วน
กรมควบคุมโรค
1422

ส่วนคุณภาพ ความมั่นคงปลอดภัย อาชีวอนามัย และสิ่งแวดล้อม พื้นที่มาบตาพุด (HEM) 15 กุมภาพันธ์ 2567

HEM-NEWS No.028/67

ห่างไกลจากมะเร็งได้

แค่ทำตาม 5 ข้อนี้

1 ทำจิตใจให้แจ่มใสไม่เครียด

2 ทานอาหารที่มีประโยชน์ เน้นผักและผลไม้

3 ฉีดวัคซีนป้องกันโรค

4 ตรวจร่างกายเป็นประจำ

5 ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

ผู้ประกันตน มาตรา 33 และ มาตรา 39

สามารถเข้ารับการรักษาที่โรงพยาบาล
ตามสิทธิจนถึงสิ้นสุดการรักษา โดยไม่เสียค่าใช้จ่าย!สิทธิประโยชน์ผู้ประกันตน
รักษาโรคมะเร็ง ฟรี! ทุกชนิด

สายด่วน 1506

www.sso.go.th

@ssothai

@ssofanpage

ส่วนคุณภาพ ความมั่นคงปลอดภัย อาชีวอนามัย และสิ่งแวดล้อม พื้นที่มาบตาพุด (HEM) 15 กุมภาพันธ์ 2567

โรคไม่ติดต่อ
คืออะไรโรคไม่ติดต่อ เป็นโรคที่ไม่ได้เกิดจากการติดเชื้อเฉียบพลัน
และไม่สามารถแพร่ไปสู่ผู้อื่นได้เกิดจากพฤติกรรมการใช้ชีวิต
อย่างไม่ถูกต้อง ส่วนใหญ่แล้วมีการดำเนินโรคอย่างช้าๆ
โดยผู้ป่วยไม่รู้ตัวจนอวัยวะในร่างกายทำงานผิดปกติ และ
บางพร้อมเกิดเป็นโรคเรื้อรัง ซึ่งเป็นผลมาจากพฤติกรรมเสี่ยง

พฤติกรรมเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อ



DDC กรมควบคุมโรค กองโรคไม่ติดต่อ

Division of Non-Communicable Diseases

สายด่วน 1422

รณรงค์

HEM-NEWS No.030/67 ส่วนคุณภาพ ความมั่นคงปลอดภัย อาชีวอนามัย และสิ่งแวดล้อม พื้นที่มาบตาพุด (HEM) 15 กุมภาพันธ์ 2567

5 ข้อ
ป้องกันฝุ่น PM 2.5
ฟุ้งทั่วเมือง

ใช้

ใช้หน้ากากป้องกันฝุ่น
ทุกครั้ง เช่น หน้ากาก N95

เช็ก

เช็กค่าฝุ่นจากแอปพลิเคชัน
Air4Thai หรือ Life Dee
ก่อนออกจากบ้าน

เลี่ยง

เลี่ยงกิจกรรมกลางแจ้ง
และเผา-วิ่งสุขภาพ
โดยเฉพาะกลุ่มเสี่ยง
(เด็ก ผู้สูงอายุ หญิงตั้งครรภ์
ผู้โรคประจำตัว)

ปิด

ปิดประตู หน้าต่าง
ให้มิดชิด
หมั่นทำความสะอาดบ้าน
หรืออยู่ในห้องปลอดฝุ่น

ลด

ลดกิจกรรมที่ฝุ่น
เช่น การจุดธูป การบั้งไฟ
การเผา การสูบบุหรี่
การใช้รถส่วนตัว
รวมทั้งใช้สารปรอท
เป็นประจำ6 อุบัติเหตุ
ผู้ปกครองควรระมัดระวังช่วงปิดเทอม

1 การอาบน้ำ

ไม่ควรให้เด็กเล่นใกล้แหล่งน้ำ
หากมีบ่อน้ำ คูน้ำ หรืออ่างต้องปิดฝาอยู่เสมอ
และควรทำรั้วกั้นสระน้ำหรือบ่อน้ำ

2 อุบัติเหตุจากการจราจร

เด็กซ้อนท้ายมอเตอร์ไซด์ควรใส่หมวก
นิรภัยที่ไ้มาตรฐานและเหมาะสมกับอายุ
รวมทั้ง ห้ามเด็กอายุต่ำกว่า 15 ปี
ขึ้นขี่รถทุกประเภท

3 การตกหล่นจากกระเบื้องบ้าน

ประตู หน้าต่าง ช่องว่างของกระเบื้อง
ควรติดตั้งเหล็กกั้น หรือเป็นแบบปิดทับ
และหนาแน่น โดยระยะห่างระหว่างลูกกรง
ไม่ควรห่าง หรือถี่จนเกินไป

4 อันตรายจากพัดลม

ควรเลือกพัดลมที่มีมาตรฐาน
และมีฝารอบ ป้องกันเด็กเอามือไปจับใบพัด
เมื่อใช้งานเสร็จควรถอดปลั๊กออกทุกครั้ง

5 การสั่นหล่นในห้องน้ำ

พื้นห้องน้ำควรใช้กระเบื้องที่มีผิวขรุขระ
หรือฉาบ หลังใช้ห้องน้ำควรปิดประตูทุกครั้ง
และอย่าปล่อยให้เด็กเข้าห้องน้ำตามลำพัง

6 อันตรายจากการเล่นเกม

คอมพิวเตอร์และการแชท
การใช้เวลาอยู่กับหน้าจอมากเกินไป
ส่งผลให้ เสี่ยงเป็นโรคจอประสาทตาเสื่อมได้

ถ้ามีการป้องกันที่ดี ปิดเทอมจะเป็นช่วงเวลาที่ปลอดภัยสำหรับเด็ก

HEM-NEWS No.032/67 ส่วนคุณภาพ ความมั่นคงปลอดภัย อาชีวอนามัย และสิ่งแวดล้อม พื้นที่มาบตาพุด (HEM) 15 กุมภาพันธ์ 2567

ส่วนคุณภาพ ความมั่นคงปลอดภัย อาชีวอนามัย และสิ่งแวดล้อม พื้นที่มาบตาพุด (HEM) 15 กุมภาพันธ์ 2567



หวานพอดี 4 กรัม

ปริมาณน้ำตาล

เหมาะสมในเครื่องดื่มไม่ควรเกิน 4 กรัม/100 มิลลิลิตร

4 โรคฮิตเป็นแน่นอน

หากมีการบริโภคน้ำตาลมากเกินไป



โรคอ้วน



โรคฟันผุ



โรคเบาหวาน



โรคความดันโลหิตสูง

ขอ "หวานน้อย" ทุกครั้งที่คุณสั่ง

สำนักโภชนาการ
กองส่งเสริมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ
กรุงเทพฯ 10567

สายด่วนกรมอนามัย
1478

ติดต่อกรมอนามัยได้ที่
AnamaiMedia
02-6261555-556-557



ส่วนคุณภาพ ความมั่นคงปลอดภัย อาชีวอนามัย และสิ่งแวดล้อม พื้นที่มาบตาพุด (HEM) 15 กุมภาพันธ์ 2567



ป้องกัน หัวใจและหลอดเลือด ด้วยหลัก 3อ. 2ส.



อ.อาหาร

รับประทานอาหารครบ 5 หมู่ หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่มีรสหวานมัน เค็ม มากเกินไป



อ.ออกกำลังกาย

เคลื่อนไหวร่างกาย และออกกำลังกายเป็นประจำอย่างน้อย สัปดาห์ละ 5 วัน วันละ 30 นาที



อ.อารมณ์

มีการจัดการกับอารมณ์ ผิกสมาธิและผ่อนคลายเครียด เช่น ฟังเพลง ทำงานอดิเรก พบปะเพื่อน



ส.ไม่สูบบุหรี่

ลด ละ เลิก การสูบบุหรี่ เพราะเป็นอันตรายทั้งต่อตนเอง และผู้รอบข้าง



ส.ไม่ดื่มสุรา

หรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

HEM-NEWS No.034/67

ส่วนคุณภาพ ความมั่นคงปลอดภัย อาชีวอนามัย และสิ่งแวดล้อม พื้นที่มาบตาพุด (HEM) 15 กุมภาพันธ์ 2567



ทำกิจกรรมกลางแจ้ง แดดแรง ระวังฮีทสโตรก

ฮีทสโตรก หรือโรคลมแดดภาวะที่ความร้อนในร่างกายสูงขึ้นเรื่อยๆ ส่งผลให้ระบบประสาททำงานผิดปกติ ผู้ป่วยส่วนใหญ่มีอาการเหล่านี้ในช่วงที่มีอากาศร้อนจัด หากไม่รีบแก้ไขอาการ และวิธีป้องกันที่ถูกต้อง อาจส่งผลร้ายแรงถึงขั้นเสียชีวิตได้

สาเหตุของโรคฮีทสโตรก

อาการของโรคฮีทสโตรก

อุณหภูมิที่สูงเกินไป



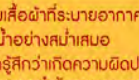
การใส่เสื้อผ้าหนาเกินไป ไม่สามารถระบายอากาศได้ดี



ออกกำลังกายอย่างหนักและต่อเนื่อง



ร่างกายปรับตัวไม่ทัน เมื่ออุณหภูมิเปลี่ยนแปลง



อาการของโรคฮีทสโตรก



อาการของโรคฮีทสโตรก

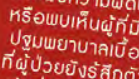
มีอาการชักเกร็ง



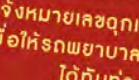
เป็นลมหมดสติ



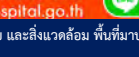
หน้ามืด ปวดศีรษะ อ่อนเพลียร่างกายสูง



เวียนศีรษะ



อาการของโรคฮีทสโตรก

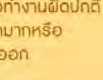


อาการของโรคฮีทสโตรก

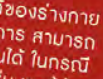
หน้ามืด ปวดศีรษะ อ่อนเพลียร่างกายสูง



เวียนศีรษะ



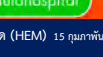
อาการของโรคฮีทสโตรก



อาการของโรคฮีทสโตรก



อาการของโรคฮีทสโตรก



อาการของโรคฮีทสโตรก

หากพบความผิดปกติของร่างกาย หรือพบเห็นผู้ที่มีอาการ สามารถปฐมพยาบาลเบื้องต้นได้ ในกรณีที่มีผู้ป่วยรู้สึกตัว เช่น พาผู้ป่วยเข้าที่ร่ม ถอดเสื้อผ้า เพื่อระบายความร้อนให้กับผู้ป่วยและแจ้งหมายเลขฉุกเฉิน 1669 เพื่อให้รถพยาบาลมาช่วยเหลือได้ทันท่วงที

โรงพยาบาล
ศูนย์บริการสุขภาพ
กรุงเทพฯ 10567

โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย
www.chulalongkornhospital.go.th

LINE @chulohospital

ส่วนคุณภาพ ความมั่นคงปลอดภัย อาชีวอนามัย และสิ่งแวดล้อม พื้นที่มาบตาพุด (HEM) 15 กุมภาพันธ์ 2567



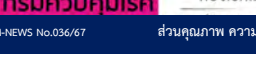
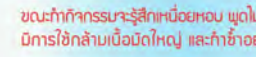
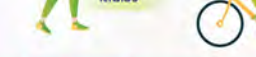
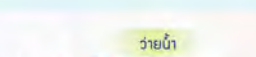
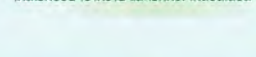
3 ระดับ ของกิจกรรมทางกาย

กิจกรรมทางกาย คือ การเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายในชีวิตประจำวัน ทำให้เกิดการเผาผลาญพลังงาน ควรมีกิจกรรมระดับปานกลางต่อเนื่องอย่างน้อย 30 นาที/วัน 5 วัน/สัปดาห์ หรือระดับหนักอย่างน้อย 75 นาที/สัปดาห์ เพื่อสร้างเสริมความแข็งแรงของหัวใจ ระบบหายใจ กล้ามเนื้อ และกระดูก

** หากไม่ค่อยมีเวลาสามารถแบ่งทำสะสมเป็นช่วง ครั้งละอย่างน้อย 10 นาที **

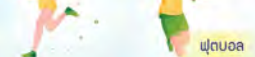
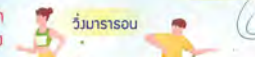
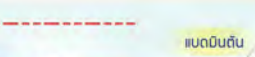
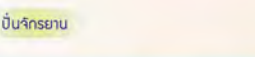
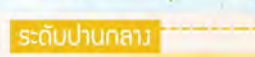
ระดับเบา

ขณะทำกิจกรรมจะรู้สึกเหนื่อยเล็กน้อย ควรมีกิจกรรมทางกายระดับเบาเพื่อลด "พฤติกรรมเนือยนิ่ง" ซึ่งเป็นสาเหตุทำให้เกิดโรคอ้วน เบาหวาน และโรคหัวใจหลอดเลือด



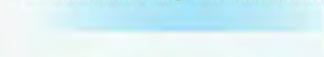
ระดับปานกลาง

ขณะทำกิจกรรมจะรู้สึกเหนื่อย มีเหงื่อขึ้น แต่ยังพูดได้เป็นประโยค



ระดับหนัก

ขณะทำกิจกรรมจะรู้สึกเหนื่อย พูดได้เป็นประโยค มีการใช้กล้ามเนื้อใหญ่ และทำซ้ำอย่างต่อเนื่อง



DDC
กรมควบคุมโรค

กองโรคไม่ติดต่อ

สายด่วน
กรมควบคุมโรค

1669

สอบถาม
ข้อมูล

1669

HEM-NEWS No.036/67

ส่วนคุณภาพ ความมั่นคงปลอดภัย อาชีวอนามัย และสิ่งแวดล้อม พื้นที่มาบตาพุด (HEM) 15 กุมภาพันธ์ 2567

ชวนเพื่อน ร่วมใจ

ลดการใช้ งดพลาสติก

ถ้าทุกคนใช้ "ถุงผ้า" แทนถุงพลาสติก 1 วัน
เราจะช่วย "ลด" อะไรได้บ้าง?

ลดปริมาณขยะ

จากถุงพลาสติกที่มีถึง
1,800 ล้าน/วัน

ลดก๊าซ

คาร์บอนไดออกไซด์
จากการผลิตและเผาทำลาย
ถุงพลาสติก

ลดค่าใช้จ่าย

จากการเก็บขยะได้ 1.78
ล้านบาท/วัน

ลดระยะเวลา

450 ปี จากการย่อยสลาย
ถุงพลาสติก 1 ใบช่วยโลกให้ยิ้มได้
กันนะคะ

ที่มา: www.facebook.com/OfficeMate วันที่ 3 กุมภาพันธ์ 2567

ส่วนคุณภาพ ความมั่นคงปลอดภัย อาชีวอนามัย และสิ่งแวดล้อม พื้นที่บางตาพูด (HEM) 15 กุมภาพันธ์ 2567

น้ำซุปรหม่าล่า

ชดไป ระวัง ไหววาย - ลำไส้แปรปรวน ทาเมา

น้ำซุปรหม่าล่ามี โซเดียม และ ความมัน เยอะมาก
เหมาะกับการจุ่มลวก แต่ไม่ควรชดน้ำ

ทำไมถึง ไม่ควรชด น้ำซุปรหม่าล่า?

โซเดียมในน้ำซุปร
อาจก่อให้เกิดอาการไวยายสารแคปไซซินในเครื่องเทศ
อาจทำให้ลำไส้แปรปรวน

เคล็ด (ไม่) ลับกินหม่าล่ามือโพ ฉบับสุขภาพดี

หลีกเลี่ยง
เนื้อสัตว์ติดมันลดการปรุง
น้ำจิ้มลงเพิ่มสัดส่วนของผัก
ให้มากกว่าเนื้อสัตว์ดื่มน้ำเปล่า
แทนน้ำหวานแต่ถ้าใครกังวลใจ
ใช้สักรั้กับสังคณ
ตรวจสุขภาพได้

ฟรี!



ส่วนคุณภาพ ความมั่นคงปลอดภัย อาชีวอนามัย และสิ่งแวดล้อม พื้นที่บางตาพูด (HEM) 15 กุมภาพันธ์ 2567

SHAWPAT Safety Talks

วิธีการยกและเคลื่อนย้ายวัสดุ
ด้วยแรงกายตามหลักกายศาสตร์กายศาสตร์ หมายถึง สหวิทยาการที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาข้อลงของมนุษย์ เช่น เพศ สัดส่วน ร่างกายความสามารถ
จัดจำกััดเชิงกายภาพและจิตภาพ ความคาดหวัง เป็นต้น และความสันพันธ์ระหว่างมนุษย์และองค์ประกอบต่าง ๆ ของระบบงาน
กับมนุษย์มีส่วนร่วมด้วยในขณะนั้น โดยจะนำมาประยุกต์ใช้ในการออกแบบและสร้างระบบงานให้เหมาะสมกับการปฏิบัติงานของ
มนุษย์ให้มากที่สุด เพื่อช่วยเพิ่มความปลอดภัย ลดปัญหาสุขภาพ ลดการบาดเจ็บ เพิ่มความพึงพอใจ และเพิ่มประสิทธิภาพ
ในการปฏิบัติงานของมนุษย์

- 1 ยืนชิดวัสดุที่จะยก
วางเท้าให้ถูกต้องและมีความมั่นคง
- 2 ให้อยู่ต่ำโดยให้หลัง
อยู่ในแนวเส้นตรง
เพื่อรักษาส่วนโค้งของกระดูก
สันหลัง
- 3 จับวัสดุให้มั่นคง
โดยใช้มือประคองจับเพื่อ
ป้องกันการลื่นหลุดจากมือ
- 4 ควรให้แขนชิดลำตัว
ไม่ควรกางแขนออก และให้วัสดุ
ที่จะยกอยู่ชิดลำตัวให้มากที่สุด
- 5 ค่อย ๆ ยึดเข่ายกตัวขึ้นขึ้น
โดยใช้กำลังจากกล้ามเนื้อขาและสะโพก
ขึ้นขึ้น หลังจากอยู่ในแนวตรง
- 6 ควรให้ตำแหน่งของศีรษะ
อยู่ในแนวตรงกับกระดูก
สันหลัง ไม่ก้ม

ที่มา: สถาบันส่งเสริมความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน (องค์การมหาชน)

ส่วนคุณภาพ ความมั่นคงปลอดภัย อาชีวอนามัย และสิ่งแวดล้อม พื้นที่บางตาพูด (HEM) 15 กุมภาพันธ์ 2567

ยาเสพติด
ภัยร้ายใกล้ตัว!!!

DRUGS

รู้หรือไม่

หากมีผู้เสพยาเสพติดเพียงแค่ 1 คน ก็ก่อให้เกิดปัญหาแก่คนในหมู่บ้าน/ชุมชนได้

ป้องกัน 03-01

โทษพิษภัยของยาเสพติด
ต่อตนเอง

ด้านร่างกาย

ทำลายร่างกายระบบต่าง ๆ
ทำให้ประสาทหลอน ความจำเสื่อม
หมดลมอัสเสบ หัวใจวาย
ความต้องการทางเพศลดลง
หรืออาจเสื่อมสภาพทางเพศได้ ฯลฯ

ด้านอารมณ์

ทำให้อารมณ์เปลี่ยนแปลงเร็ว
หงุดหงิดง่าย วาดการใช้เหตุผล ฯลฯสามารถดูรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ เว็บไซต์ สำนักงาน ป.ป.ส.
http://www.oncb.go.th

ยุติธรรมถ้วนหน้า ประชาธิปไตย

กระทรวงยุติธรรม

ส่วนคุณภาพ ความมั่นคงปลอดภัย อาชีวอนามัย และสิ่งแวดล้อม พื้นที่บางตาพูด (HEM) 15 กุมภาพันธ์ 2567

ส่วนคุณภาพ ความมั่นคงปลอดภัย อาชีวอนามัย และสิ่งแวดล้อม พื้นที่บางตาพูด (HEM) 15 กุมภาพันธ์ 2567

ผู้ปฏิบัติงานถูกตะขอเครนกระแทกศีรษะได้รับบาดเจ็บ

ภาพจำลองเหตุการณ์ (top view)

กรณี TMR-LTA 1 case

วันที่เกิดเหตุ: 2 กุมภาพันธ์ 2566
กิจกรรม: เปลี่ยนอุปกรณ์ Heat element (ตามรอบบำรุง)

สถานที่: ภายใน Gas Air Preheater (พื้นที่อุตสาหกรรม) ของโรงไฟฟ้าฟอสซิล 1-วัน
บุคลากรได้รับบาดเจ็บ: ผู้ปฏิบัติงาน 1 คน (เข้าพบแพทย์ฉุกเฉินประมาณ 10 นาที)
การบาดเจ็บ: บริเวณศีรษะถูกตะขอเครนเป็นแผลฉีกขาด
เหตุการณ์: ผู้บาดเจ็บใช้สายคล้องตัวยึดกับสายจากถังตรวจสอบซึ่งอาจติดอยู่ภายในถัง GAH ขณะเดินเข้าไปใกล้ถังเพื่อเปลี่ยนสายคล้องตัวซึ่งไม่ปลอดภัยเนื่องจากถังเป็นอันตราย โดยเครนและตะขอเครนตกใส่ศีรษะบริเวณศีรษะ (ตามภาพ)

สิ่งบ่งชี้หรือ/ ข้อผิดพลาด

- ใช้งานสิ่งที่ไม่เป็นไปตามวิธีการใช้งานที่ผู้ผลิตกำหนด
- สละหน้าที่จากการใช้งานอย่างจริงจังโดยไม่พิจารณาตรวจสอบระหว่างการทำงาน
- ผู้บาดเจ็บอยู่ในตำแหน่งอันตราย (line of fire) แทนที่จะยืนในตำแหน่งที่ปลอดภัย
- ไม่มีการคำนวณน้ำหนักและความสามารถในการรับโหลดของอุปกรณ์ช่วยยกในการใช้งานกรณีฉุกเฉิน

กฎเหล็กชีวิต



หลีกเลี่ยงการยืนในตำแหน่งอันตราย

สิ่งที่เรียนรู้และปรับปรุงแก้ไข

- ใช้อุปกรณ์การยกให้เหมาะสมกับการทำงานตามขั้นตอนการยกและตรวจสอบเพื่อความปลอดภัยก่อนปฏิบัติงานทุกครั้ง
- ปรับปรุงระเบียบปฏิบัติงานของ GPSC เรื่อง Sling Rigging and Crane (HES-CP-0022) เช่นขั้นตอนการตรวจสอบวิธีการยกอย่างปลอดภัย (Rigging Safety Checklist)
- จัดอบรมและแลกเปลี่ยนวิธีการทำงานอย่างปลอดภัยให้กับผู้ปฏิบัติงาน O&M
- สื่อสารความเสี่ยงและรายงานเหตุการณ์ให้กับผู้ปฏิบัติงานเพื่อการทำงานอย่างถูกต้อง



© สงวนลิขสิทธิ์ ภาพประกอบ: ฝ่ายสนับสนุนองค์กร อาชีวอนามัย และสิ่งแวดล้อม (HES)

HEM-NEWS No.041/67 ส่วนคุณภาพ ความมั่นคงปลอดภัย อาชีวอนามัย และสิ่งแวดล้อม พื้นที่ภาคใต้ (HEM) 15 มีนาคม 2567

Reduce

ใช้น้อย ลดการใช้เท่าที่จำเป็น

เช่น ลดการใช้ถุงพลาสติกเปลี่ยนมาใช้ถุงผ้าแทน

Reuse

ใช้ซ้ำ และใช้ประโยชน์ให้มากที่สุด

เช่น การนำขวด หรือแก้วน้ำ ประจําตัว
มาใช้ในการซื้อน้ำดื่มขวดใหม่



Recycle

คือ การนำวัสดุที่เป็นขยะมาแปรสภาพเพื่อให้อาณาจักรกลับมาใช้ได้อีก

นำขวดพลาสติกมาคัดทิ้ง แล้วคัดเป็นแถบบริเวณปาก ทำเป็นแฉกใส่ดอกไม้สวยๆ
อาจทิ้งใส่หรือจะรื้อย่อยเชือกแขวนริมระเบียงก็ได้



"ขยะพลาสติก" ใช้เวลาย่อยสลายนานถึง 450 ปี

ถุงพลาสติกแบบใช้ครั้งเดียว 1 กิโลกรัม

จะปล่อยก๊าซเรือนกระจกถึง 8.3 กิโลกรัม

คาร์บอนไดออกไซด์เทียบเท่า หรือเทียบได้กับขนาด

ลูกบอล 1 ลูกเส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 2 เมตร

ข้อมูลความรู้โดย : สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม
ดำเนินการผลิตโดย : กองส่งเสริมงานส่งเสริมสุขภาพ

สายด่วนกรมอนามัย

1478

มีผลงานเผยแพร่ในสื่อต่างๆ ได้ที่

AnamaMedia



HEM-NEWS No.042/67 ส่วนคุณภาพ ความมั่นคงปลอดภัย อาชีวอนามัย และสิ่งแวดล้อม พื้นที่ภาคใต้ (HEM) 15 มีนาคม 2567

“โรคลมแดด หรือ ฮีทสโตรก”
อันตรายถึงชีวิต



อาการ

- ตัวร้อนขึ้นเรื่อยๆ จนทำให้ความร้อนในร่างกายสูงถึง 40 องศา
- ไม่มีเหงื่อออก รู้สึกกระหายน้ำมาก
- หายใจถี่ ชีพจรเต้นแรง
- ปวดศีรษะ หน้ามืด ความดันโลหิตต่ำ
- อ่อนเพลีย คลื่นไส้ อาเจียน
- ชักเกร็ง มดสติ

การป้องกันโรคลมแดด



หลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมกลางแจ้ง หรือการออกกำลังกายในสภาพอากาศที่ร้อนจัด

หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่ก่อให้เกิดอาการขาดน้ำ เช่น ชา กาแฟ

ใช้อุปกรณ์ป้องกันแสงแดด อาทิ สวมเสื้อผ้าสีอ่อน ร่มกางร่มใส่หมวก

ดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว ขอให้น้ำสะอาดอย่าดื่ม

หากมีอาการโรคลมแดด

การปฐมพยาบาลเบื้องต้น หากพบผู้มี “อาการโรคลมแดด”

ขอให้นอนราบกับพื้นในที่ร่มหรือในที่โล่งๆ เพื่อเพิ่มการไหลเวียนเลือด กดคอเสื้อผ้าให้หลวมขึ้น คลายชุดชั้นใน ใช้ผ้าชุบน้ำเย็น น้ำแข็งประคบตามข้อศอก หน้าผาก รักแร้ ขาหนีบ ร่มกั้นให้พัดลมเป่า เพื่อระบายความร้อน และลดอุณหภูมิร่างกายให้ต่ำลงอย่างรวดเร็วที่สุด หากไม่หมดสติให้น้ำดื่มอย่างช้าๆ และนำส่งโรงพยาบาลโดยเร็วที่สุด

ด้วยความรู้ความเข้าใจจาก สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 10 จังหวัดอุตรดิตถ์

สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 10

HEM-NEWS No.043/67 ส่วนคุณภาพ ความมั่นคงปลอดภัย อาชีวอนามัย และสิ่งแวดล้อม พื้นที่ภาคใต้ (HEM) 15 มีนาคม 2567

วิธีรับมือ
แก๊งคอลเซ็นเตอร์

สังเกตเบอร์
ก่อนรับสาย

ระวังเบอร์ที่ไม่รู้จัก
เบอร์ที่มีเครื่องหมาย* นำหน้า

วางสาย

เก็บหลักฐาน และข้อมูลไว้แจ้งเบาะแส

ตั้งสติ

ใจเย็น ตั้งสติ และระมัดระวัง

เตือนภัย

คนใกล้ชิด

เล่าเรื่องกลโกงให้คนใกล้ชิด
ที่มีแนวโน้มจะถูกหลอกให้รับรู้



แจ้งเบาะแส

หน่วยงานที่ดูแล

ตำรวจ ธนาคาร ฝ่ายนิติกิจ กลต.

ข้อมูลเบอร์ติดต่อหน่วยงาน

กลต.	ตร.ไซเบอร์	nt 1888	true 9777
1200	1441	AIS 1185	dtac 1678

stkcsociety

ข้อมูล : สำนักงานปลัดกระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม (สอ.ว.)

HEM-NEWS No.044/67 ส่วนคุณภาพ ความมั่นคงปลอดภัย อาชีวอนามัย และสิ่งแวดล้อม พื้นที่ภาคใต้ (HEM) 15 มีนาคม 2567

5 วิธีถนอมสายตา จากหน้าจอคอมพิวเตอร์

1. ตำแหน่งจอภาพ

วางจอคอมพิวเตอร์ห่างจากดวงตา
ประมาณหนึ่งช่วงแขน

2. ปรับหน้าจอ

ให้อยู่ต่ำกว่าระดับสายตา
ประมาณ 15 - 20 องศา

3. ปรับแสงสว่าง

ให้เหมาะสม สบายตา
ไม่สว่างจ้าเกินไป

4. พักสายตาทุก 30 นาที

โดยหลับตาหรือมองไปไกลๆ
ประมาณ 5 นาที หรือใช้ฝ่าแขน
วางไว้บนแป้นพิมพ์และหลับตา
ประมาณ 3 นาที

5. กระพริบตาให้บ่อย

เพื่อให้มีน้ำหล่อเลี้ยงดวงตาอยู่เสมอ 1 นาที
ควรกระพริบตาไม่น้อยกว่า 10 ครั้ง

ควรตรวจสอบสุขภาพตาอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง

เพื่อวัดค่าสายตา ความดันตา ตรวจจอประสาทตา และความผิดปกติต่างๆ
เพราะโรคตาอาจไม่แสดงอาการ ถ้าพบเร็วสามารถรักษาได้ทันก่วงที



กลุ่มงานมาตรฐานความปลอดภัยในการทำงาน
กองความปลอดภัยแรงงาน
โทรศัพท์ 0 2448 9128 - 39

ส่วนคุณภาพ ความมั่นคงปลอดภัย อาชีวอนามัย และสิ่งแวดล้อม พื้นที่บางตาพูด (HEM) 15 มีนาคม 2567

HEM-NEWS No.045/67

พอกันที! 3พอ กำจัดขยะอาหาร

ปัญหาที่ไม่ควรมองข้าม

1 ใน 3 ของอาหารที่ผลิตได้ทั่วโลก กว่า 1,300 ล้านตัน เป็นขยะสูญเสียไป
ไทยมีขยะอาหารกว่า 9.7 ล้านตัน หรือประมาณ 146 กิโลกรัม/คน/ปี
หมักหมมกลายเป็นก๊าซมีเทนที่เกิดขึ้นจากการจัดการขยะอาหารไม่เหมาะสม
มีศักยภาพทำให้โลกร้อนสูงกว่าก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ ประมาณ 25 เท่า

ต้องไว้ 3 คำ

บริโภค วางแผนการซื้อ การใช้ การกิน

พอเหมาะ

พอควร

พอดี

สสส. เชิญชวนทุกคนมาช่วยดูแลโลกนี้ร่วมกัน



ที่มา : การสัมมนา "การจัดการขยะอาหารจากแหล่งกำเนิด"

สำนักงานปลัด สสส. สร้างนวัตกรรม สื่อสารสุข

HEM-NEWS No.046/67

ส่วนคุณภาพ ความมั่นคงปลอดภัย อาชีวอนามัย และสิ่งแวดล้อม พื้นที่บางตาพูด (HEM) 15 มีนาคม 2567

วันไตโลก 14 มีนาคม 2567

ครอบคลุมทุกสิทธิ์ พิชิตโรคไต ใส่ใจการใช้ยา

"Kidney Health for All - Advancing Equitable Access
to Care and Optimal Medication Practice"

ในปี 2566 ประเทศไทย

พบผู้ป่วยโรคไตเรื้อรังมากกว่า 1 ล้าน คน

เพิ่มขึ้นจากปี 2565 มากถึง 85,064 คน

ข้อมูล: ระบบคลังข้อมูลด้านการแพทย์และสุขภาพ (HDC)

การชะลอความเสื่อมของไต

ทำได้โดยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม



งดสูบบุหรี่

ลดน้ำหนัก

ออกกำลังกาย

หลีกเลี่ยงสารหรือยา
ที่มีผลเสียต่อไต

ควรปรึกษาแพทย์ที่ดูแลเพราะผู้ป่วยแต่ละรายอาจมีการ
จำกัดอาหารบางชนิดที่ไม่เหมือนกัน ขึ้นกับสาเหตุและระยะของโรคไตเรื้อรัง

การป้องกันโรคไตเรื้อรัง



ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด
ให้อยู่ในช่วงตั้งแต่ 6.5 %
ถึงน้อยกว่า 8 %

เลือกรับประทานอาหารที่น้อย
(เกลือน้อยกว่า 5 กรัม/วัน
หรือ 1 ช้อนชา)

รับประทานยาให้ถูกต้อง
ตามคำแนะนำของแพทย์

งดรับประทานยาชุด ยาแก้ปวด
ยาสมุนไพร ดองเผือกเป็นเวลานาน

ควบคุมระดับความดันโลหิต
ต่ำกว่า 130/80 มิลลิเมตรปรอท

งดสูบบุหรี่

งดดื่มแอลกอฮอล์

งดรับประทานยาชุด ยาแก้ปวด
ยาสมุนไพร ดองเผือกเป็นเวลานาน

HEM-NEWS No.047/67

ส่วนคุณภาพ ความมั่นคงปลอดภัย อาชีวอนามัย และสิ่งแวดล้อม พื้นที่บางตาพูด (HEM) 15 มีนาคม 2567

สร้างสุขในชีวิต ป้องกันยาเสพติด

1 มองโลกในแง่ดี คิดบวก
จะมีพลังในการใช้ชีวิต

2 จัดลำดับในชีวิต
อันไหนควรทำก่อน-หลัง

3 หาความสุข
จากธรรมชาติ
สิ่งที่อยู่รอบตัว

4 เพียง
ลดตัวตน รู้จักคำว่า
"พอเพียง"
มองเห็นสิ่งที่เรามีมากกว่า
สิ่งที่ขาด

5 พัฒนาจิตใจ
ตามหลักของศาสนา
แก้ไขปัญหายาเสพติดโดยตรง

1386



HEM-NEWS No.048/67

ส่วนคุณภาพ ความมั่นคงปลอดภัย อาชีวอนามัย และสิ่งแวดล้อม พื้นที่บางตาพูด (HEM) 15 มีนาคม 2567

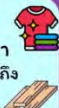
ประเภทเพลิงไหม้และ การใช้ถังดับเพลิงให้ถูกประเภท

"เพลิงไหม้" คือ ปฏิกิริยาการเผาไหม้เกิดจากเชื้อเพลิงทำปฏิกิริยาเคมีกับก๊าซออกซิเจนแล้วก่อให้เกิดความร้อนและแสงสว่างเป็นปริมาณมากจนไม่สามารถควบคุมได้ ก่อให้เกิดความเสียหายกับ **ชีวิต** และ **ทรัพย์สิน** การมี **ความรู้ ความเข้าใจ** ในประเภทของเพลิงไหม้ และการเลือกใช้ถังดับเพลิงให้ถูกประเภท จึงมีความจำเป็นในการระงับเหตุเพลิงไหม้เบื้องต้นเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดเพลิงลุกลาม



เพลิงประเภท A

เป็นเพลิงที่เกิดจากเชื้อเพลิง ธรรมดา เช่น ไม้ ผ้า กระดาษ ยาง พลาสติก รวมถึงสิ่งอื่นที่มีลักษณะเดียวกัน



ถังดับเพลิง ชนิด ผงเคมีแห้ง (Dry Chemical) สามารถดับเพลิงประเภท ABC ยกเว้น K

เพลิงประเภท B

เป็นเพลิงที่เกิดจาก **ไฟ หรือ ของเหลว** ที่ติดไฟได้ เช่น **ก๊าซ และ น้ำมัน** ประเภทต่างๆ



ถังดับเพลิง ชนิด น้ำยาเหลวระเหย (HCFC-123) สามารถดับเพลิงประเภท ABC ยกเว้น K

เพลิงประเภท C

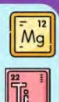
เป็นเพลิงที่เกิดจาก **อุปกรณ์ หรือ วัตถุที่มีกระแสไฟฟ้า** เช่น เครื่องใช้ไฟฟ้าต่างๆ



ถังดับเพลิง ชนิด น้ำยาโฟม (Foam Extinguishers) สามารถดับเพลิงประเภท AB

เพลิงประเภท D

เป็นเพลิงที่เกิดจาก **โลหะ** ต่างๆ ที่ติดไฟได้ เช่น **แมกนีเซียม เททาเนียม**



ถังดับเพลิง ชนิด ก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ (Carbon Dioxide) สามารถดับเพลิงประเภท BC

เพลิงประเภท K

เป็นเพลิงที่เกิดกับ **เครื่องครัว น้ำมันที่ใช้ในครัว** ไชมันส์เตา ไปจนถึง **ของเหลวที่ใช้ในการประกอบอาหาร**



ถังดับเพลิง ชนิด สูตรเคมีน้ำ (Wet Chemical) สามารถดับเพลิงประเภท K

กลุ่มงานยุทธศาสตร์ความปลอดภัยในการทำงาน กองความปลอดภัยแรงงาน โทรศัพท 02 448 9128-39 ต่อ 609-613

ส่วนคุณภาพ ความมั่นคงปลอดภัย อาชีวอนามัย และสิ่งแวดล้อม พื้นที่บางตาพูด (HEM) 15 มีนาคม 2567

ทำกิจกรรมกลางแจ้ง แดดแรง ระวังฮีทสโตรก



ฮีทสโตรก หรือโรคลมแดด ภาวะที่ความร้อนในร่างกายสูงเกินไป รุนแรง ซึ่งส่งผลกระทบต่อการทำงานของปอด ผู้ป่วยส่วนใหญ่ มีอาการเหล่านี้ในช่วงที่มีอากาศร้อนจัด หากไม่รีบรักษาอาการ และวิธีป้องกันที่ถูกต้อง อาจส่งผลร้ายแรงถึงขั้นเสียชีวิตได้

สาเหตุของโรคฮีทสโตรก



อุณหภูมิที่สูงเกินไป



การใส่เสื้อผ้าหนาเกินไป ไม่สามารถระบายอากาศได้ดี



ออกกำลังกายอย่างหนักและต่อเนื่อง



ร่างกายปรับตัวไม่ทัน เมื่ออุณหภูมิเปลี่ยนแปลง

วิธีการดูแลตัวเองเพื่อหลีกเลี่ยงฮีทสโตรก

- สวมเสื้อผ้าที่ระบายอากาศได้ดี
- ดื่มน้ำอย่างสม่ำเสมอ
- หากรู้สึกว่ามีอาการผิดปกติของร่างกาย เช่น อ่อนเพลีย หมดแรง ให้หยุดพักทันที

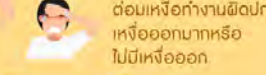
อาการของโรคฮีทสโตรก



มีอาการชักเกร็ง เป็นลมหมดสติ



หน้ามืด ปวดศีรษะ อ่อนเพลียร่างกายสูง



เวียนศีรษะ ไร้สติ



ต่อมเหงื่อทำงานผิดปกติ เหงื่อออกมากหรือไม่มีเหงื่อออก

หากพบความผิดปกติของร่างกาย หรือพบผู้ป่วยที่มีอาการ สามารถปฐมพยาบาลเบื้องต้นได้ ในกรณีที่ผู้ป่วยยังรู้สึกตัว เช่น พาผู้ป่วยเข้าที่ร่ม ถอดเสื้อผ้า เพื่อระบายความร้อนให้กับผู้ป่วยได้

แจ้งหมายเลขฉุกเฉิน 1669 เพื่อให้รถพยาบาลมาช่วยเหลือได้ทันท่วงที

HEM-NEWS No.050/67 ส่วนคุณภาพ ความมั่นคงปลอดภัย อาชีวอนามัย และสิ่งแวดล้อม พื้นที่บางตาพูด (HEM) 15 มีนาคม 2567

ร้อนนี้ระวัง 5 โรคที่มาจากอาหารและน้ำ

ทำมา...ชอบท้องเสียช่วงฤดูร้อน

สภาพอากาศที่ร้อนส่งผลให้อาหารบูดและเสียง่าย ทำให้เชื้อที่ปนเปื้อนในอาหารและน้ำเจริญเติบโตได้ดี เมื่อกินเข้าไปทำให้เกิดอาการจากโรคทางเดินอาหารและน้ำ

"กินสุก ร้อน สะอาด" ป้องกันได้

- เลือกอาหารที่สุก และสุก ๆ ดิบ ๆ
- กินอาหารที่ปรุงสุกใหม่ (อาหารค้างคืนควรอุ่นร้อนให้ทั่ว)
- ใช้ช้อนกลางตักอาหาร
- ล้างมือให้สะอาดด้วยสบู่ทุกครั้ง (ก่อนทำอาหาร กินอาหาร หลังเข้าห้องน้ำ)
- ดื่มน้ำดื่มและน้ำแข็งที่สะอาด ดื่มน้ำ หรือขวดที่มีฝาปิดสนิท

อาหารเป็นพิษ (Food Poisoning)	อหิวาตกโรค (Cholera)	อุจจาระร่วงเฉียบพลัน (Acute Diarrhea)
<p>ปนเปื้อนเชื้อ เช่น <i>Staphylococcus spp.</i>, <i>Bacillus cereus</i> หรือออกซิเจนสารเคมีต่าง ๆ เช่น โลหะหนัก สารหรือวัตถุพิษของพิษในพิษ และสัตว์ เช่น เห็ด ปลา หอย และอาหารทะเลต่าง ๆ</p> <p>อาการ</p> <p>คลื่นไส้ อาเจียน ปวดท้อง ถ่ายเหลว มักเกิดร่วมกับอาการอื่น</p>	<p>ปนเปื้อนเชื้อ <i>Vibrio cholerae</i> หรือพิษของเชื้ออย่างสูง</p> <p>อาการ</p> <p>ถ่ายเป็นน้ำจำนวนมาก อย่างน้อย 1 ครั้ง ใน 24 ชม. หรือถ่ายเหลว อย่างน้อย 3 ครั้ง ใน 24 ชม. อาจอาเจียน เป็นตะคริว อาจทำให้ขาดน้ำอย่างรุนแรง อ่อน หรือเสียชีวิตจากภาวะขาดน้ำอย่างรุนแรง</p>	<p>ปนเปื้อนเชื้อ เช่น <i>Norovirus</i>, <i>Rotavirus</i> รวมถึงสุขอนามัยไม่ดี เช่น การล้างมือไม่สะอาด ก่อน-ปรุงอาหาร/ ก่อนกินอาหาร และภาชนะที่ใช้สกปรก</p> <p>อาการ</p> <p>ถ่ายเหลวหรือถ่ายเป็นน้ำ อย่างน้อย 3 ครั้ง หรือถ่ายเป็นน้ำปนเลือด อย่างน้อย 1 ครั้ง ใน 24 ชม. อาจมีอาการอื่น ๆ เช่น อาเจียน บาดเจ็บ มีไข้</p>

โรคไวรัสตับอักเสบ เอ (Hepatitis A)	ไทฟอยด์ หรือ ไชราสาดน้อย (Typhoid fever)
<p>ปนเปื้อนเชื้อ <i>Hepatitis A Virus</i> หรือการสัมผัสกับอุจจาระของผู้ที่ติดเชื้อ</p> <p>อาการ</p> <p>อาจไม่มีอาการ หรือมีอาการน้อยจนถึงรุนแรงมาก ทำให้อาการคล้ายกับโรคอื่นได้แก่ ไข้สูง ตัวเหลือง ตาเหลือง และตับวาย</p>	<p>เกิดจากการปนเปื้อนเชื้อ <i>Salmonella Typhi</i> (มักพบในสัตว์ ผลไม้ที่ปนเปื้อน น้ำดื่มที่ไม่ผ่านการต้มสุก) หรือการสัมผัสกับผู้ที่ป่วยมีอาการ</p> <p>อาการ</p> <p>ไข้สูงลอยมากกว่า 1 สัปดาห์ และมีอาการร่วม คือ ปวดศีรษะ ปวดท้อง ท้องอืด/ท้องผูก บางรายอาจถ่ายเหลว หรือ มีผื่นขึ้นตามหน้าอก/ลำตัว</p>

ข้อมูล : กลุ่มพัฒนาระบบบริหารจัดการระบาดวิทยาโรคติดต่อ กองระบาดวิทยา (เผยแพร่ : 8 มีนาคม 2567)

ส่วนคุณภาพ ความมั่นคงปลอดภัย อาชีวอนามัย และสิ่งแวดล้อม พื้นที่บางตาพูด (HEM) 15 มีนาคม 2567

ยาเสพติด ภัยร้ายใกล้ตัว!!!

ตัวเอง	ครอบครัว	ชุมชน
<ul style="list-style-type: none"> ส่วนร่างกาย ส่วนอารมณ์ 	<ul style="list-style-type: none"> เมื่อรู้ตัวแล้ว / เมื่อรู้ เมื่อรู้แล้ว ครอบครัวต้องช่วย 	<ul style="list-style-type: none"> ทราบถึงอันตรายของยาเสพติด ทราบถึงพิษภัยของยาเสพติด

ตัวยาที่ควรระวัง

ยาบ้า	ไอซ์	สารระเหย	กัญชา
<ul style="list-style-type: none"> ใช้กับ หัวใจเต้นเร็ว สมองเสื่อม ประสาทหลอน หวาดระแวง เลือดคั่ง ปวดหัว ทำร้ายตนเองและผู้อื่น 	<ul style="list-style-type: none"> หูผุด หูแว่ว ใจสั่น หวาดระแวง กลัวคนร้าย รับผิดกระทำ รังแกผู้อื่น ฉวยโอกาส ขโมยทรัพย์สิน โรคในช่องปาก ฟันผุ ฟันดำ 	<ul style="list-style-type: none"> สมองเสื่อม สูญเสียความสามารถ การรับรู้บกพร่อง สูญเสียการตัดสินใจ พูดจาไร้สติ ใจสั่น 	<ul style="list-style-type: none"> หูแว่ว หัวใจเต้นเร็ว ฟันผุ ฟันดำ เวียนศีรษะ ท้องผูก เสี่ยงบรรเทาทางเพศ

ขั้นตอนการป้องกัน
<ol style="list-style-type: none"> 1. ศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับยาเสพติดและโทษของยาเสพติด 2. ต้องกล้าปฏิเสธยาเสพติด ไม่รับยาเสพติดจากผู้อื่น 3. คนที่คบกับเพื่อนฝูงหรือคนรอบข้างที่มีพฤติกรรมเสี่ยง 4. คนที่คบกับเพื่อนฝูงหรือคนรอบข้างที่มีพฤติกรรมเสี่ยง

HEM-NEWS No.052/67 ส่วนคุณภาพ ความมั่นคงปลอดภัย อาชีวอนามัย และสิ่งแวดล้อม พื้นที่บางตาพูด (HEM) 15 มีนาคม 2567

อันตรายจากสารเคมีรั่วไหล



สารกลุ่มอะโรมาติกเบนซีน

สารดังกล่าวเรียกว่า Hot oil down term DT1 (สารกลุ่มอะโรมาติกเบนซีน) เป็นสารพิษที่พบในน้ำมัน และเป็นตัวทำลายสารประกอบทางเคมีในพืชผัก

อาการเมื่อสัมผัสหรือสูดดม



แสบจมูก



วิงเวียนศีรษะ



แสบตา



คลื่นไส้อาเจียน

วิธีป้องกัน



ไม่ควรอยู่ในบริเวณพื้นที่ที่เสี่ยง หากหลีกเลี่ยงไม่ได้ ให้สวมหน้ากากอนามัยตลอดเวลา



หากมีอาการผิดปกติทางร่างกาย ควรพบแพทย์เพื่อประเมินอาการ

SHAWPAT เพื่อสร้างสังคมปลอดภัย



ทำความรู้จัก*

พ.ร.บ. ควบคุมโรคจากการประกอบอาชีพ และโรคจากสิ่งแวดล้อม พ.ศ. 2562

ลูกจ้าง แรงงานนอกระบบ และประชาชนที่ได้รับหรืออาจได้รับมลพิษ จะได้รับการดูแลสุขภาพด้วยการเฝ้าระวัง ป้องกัน ควบคุมโรคจากการประกอบอาชีพและโรคจากสิ่งแวดล้อมอย่างต่อเนื่อง เป็นระบบกันการัน ด้วยมาตรฐานการให้บริการเดียวกัน

กฎหมายฉบับนี้คุ้มครองใครบ้าง

ลูกจ้าง แรงงานนอกระบบ ประชาชนที่ได้รับหรืออาจได้รับมลพิษ

คุ้มครองอย่างไร

- ได้รับทราบข้อมูลโรคและอาการสำคัญที่เกี่ยวข้องโรคจากการประกอบอาชีพและโรคจากสิ่งแวดล้อม
- ได้รับการตรวจสุขภาพตามปัจจัยเสี่ยงโดยหน่วยบริการที่ได้มาตรฐาน
- กรณีมีเหตุสงสัยว่าลูกจ้างป่วยจากงาน ลูกจ้างมีสิทธิเข้ารับการตรวจวินิจฉัยรักษาหรือฟื้นฟูสมรรถภาพ

โรคจากการประกอบอาชีพ ได้แก่



โรคหรืออาการสำคัญ ของพิษจากสารทำงานอุตสาหกรรม



โรคจากตะกั่ว หรือสารประกอบของตะกั่ว



โรคจากภาวะอากาชา



โรคจากฝุ่นซิลิกา



โรคจากแสงแดด (โรคผิวหนัง) หรือโรคจากแสงแดด



โรคจากสารเคมี (โรคผิวหนัง)

โรคหรืออาการที่เกิดจากการสัมผัสกับและอาจไม่เกิด 2.5 ไมครอน (PM_{2.5})

โรคจากตะกั่ว หรือสารประกอบของตะกั่ว

เกี่ยวข้องกับใครบ้าง

ฮีทสโตรก
หน้าร้อน ระวัง...
ป่วยโรคลมแดด

อาการ

1 ตัวร้อน แต่ไม่มีเหงื่อออก

2 กระหายน้ำมาก วิงเวียน ปวดศีรษะ มึนงง

3 หายใจเร็ว คลื่นไส้อาเจียน

การปฐมพยาบาลเบื้องต้น

- นำผู้ป่วยเข้าในที่ร่ม อากาศถ่ายเทได้สะดวก
- ให้ดื่มน้ำเย็น ให้นอนราบและยกเท้าทั้งสองข้างขึ้นสูง
- ใช้ผ้าชุบน้ำเย็นหรือน้ำแข็งประคบตามหน้าผาก ซอกคอ รักแร้ ขาหนีบ
- ใช้พัดลมเป่าช่วยระบายความร้อน

ที่มา : กรมควบคุมโรค

กรมควบคุมโรค



สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 12 จังหวัดสงขลา

สายด่วน 1422



สะสาง

การแยกแยะของที่ไม่จำเป็นต้องใช้ทิ้งของที่ไม่จำเป็นต้องใช้ จัดของที่ไม่จำเป็นต้องใช้ทิ้งไป

สะดวก

การจัดวางของที่จำเป็น ต้องใช้ให้เป็นระเบียบ สามารถหยิบใช้งานได้ง่าย

สะอาด

การปิดกวาดเช็ดถู สถานที่ สิ่งของ อุปกรณ์ เครื่องมือ เครื่องจักร ให้สะอาดอยู่เสมอ

สรุปลักษณะ

การรักษาและปฏิบัติ 3ส ได้แก่ สะสาง สะดวก และสะอาดให้ติดตลอดไป

สร้างนิสัย

การรักษาและปฏิบัติ 4ส หรือสิ่งที่กำหนดไว้แล้ว อย่างถูกต้องจนติดเป็นนิสัย

NFPA

ภายในแบ่งออกเป็นสี่เหลี่ยมย่อย
ขนาดเท่ากัน 4 รูป ใช้พื้นที่กำกับ 4 สี

Health

สุขภาพ 4 - อันตรายถึงตาย
3 - อันตรายสูง
2 - อันตรายปานกลาง
1 - อันตรายน้อย
0 -ปลอดภัย

Flammability

จุดวาบไฟ 4 - ต่ำกว่า 22 °C
3 - ต่ำกว่า 38 °C
2 - ต่ำกว่า 93 °C
1 - สูงกว่า 93 °C
0 - สูงกว่า 93 °C

Specific Hazardous

OXY - ตัวออกซิไดส์
ACID - กรด
ALK - เบส
COR - กัดกร่อน
W - ภัยพิษน้ำ
☠ - สารพิษอันตราย

Reactivity

ความว่องไวปฏิกิริยา
4 - ระเบิดได้
3 - ความร้อนและประกายไฟ
อาจทำให้ระเบิด
2 - ปฏิกิริยาเคมีรุนแรง
1 - ไม่เสถียรโดยความร้อน
0 - เสถียร

OXY

6 สัญญาณเตือน

อาการผิดปกติทางจิตจากการใช้ยาเสพติด

ญาติ คนใกล้ชิด ประชาชนทั่วไป ผู้นำชุมชน และอส. / อสส.
"ต้องคอยเฝ้าระวัง สังเกตสัญญาณเตือนเหล่านี้
ถ้ามีให้สงสัยว่าอาจมีความผิดปกติทางจิต"



1. แยกตัวจากสังคม



2. ประสาทหลอน



3. ไม่หลับไม่นอน เดินไปเดินมา



4. พุดจาคนเดียว



5. ฉุนเฉียวหงุดหงิด



6. คิดหวาดระแวง

ถ้ามี "สัญญาณเตือน" เหล่านี้
ญาติหรือคนใกล้ชิด

"ประเมินความรุนแรง สังเกตซ้ำ 1 เดือน"

หากมีแนวโน้มรุนแรง

"ต้องแจ้งเหตุและดูแลช่วยเหลือเบื้องต้น และควรรอห่าง 10 ก้าว"



1323
บริการฉุกเฉิน

"ตระหนัก ไม่ตระหนก"

กรมสุขภาพจิต
กรมสุขภาพจิต

อันตรายจากฝุ่น PM2.5

ฝุ่น PM2.5 คือ?
ฝุ่นละอองขนาดเล็ก 2.5 ไมครอน หรือ PM2.5
เล็กประมาณ 1 ใน 25 ของเส้นผมของมนุษย์
สามารถไปสูดดมเข้าสู่ปอดได้ หากสูดดมในปริมาณมาก
หรือเป็นเวลานานจะทำให้เกิดอาการแพ้ ปวดศีรษะ
หลอดลมอักเสบ เสี่ยงต่อการเกิดโรคเรื้อรัง

กลุ่มเสี่ยง



ผลกระทบต่อสุขภาพ

ระบบทางเดินหายใจ
ตาอักเสบ
ผิวหนังอักเสบ
โรคหัวใจ โรคปอด กุมาร

สาเหตุ



การป้องกัน



กองโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม กรมควบคุมโรค

8 ท่าบริหารร่างกาย
คลายความเมื่อยล้า

ท่าที่ 1

ท่ายืดกล้ามเนื้อคอ
• ทำนี้ช่วยคลายความตึงเครียดคอ

STEP 1: ยืนตรง หันหน้าตรง
STEP 2: หันหน้าตรง หันหน้าตรง

ท่าทำ 10 วินาที
ท่าทำ 5 รอบจากนั้นเปลี่ยน

ท่าที่ 2

ท่ายืดกล้ามเนื้อคอและไหล่
• ทำนี้ช่วยคลายความตึงเครียดคอและไหล่

STEP 1: ยืนตรง หันหน้าตรง
STEP 2: หันหน้าตรง หันหน้าตรง

ท่าทำ 10 วินาที
ท่าทำ 5 รอบจากนั้นเปลี่ยน

ท่าที่ 3

ท่ายืดกล้ามเนื้อคอและไหล่
• ทำนี้ช่วยคลายความตึงเครียดคอและไหล่

STEP 1: ยืนตรง หันหน้าตรง
STEP 2: หันหน้าตรง หันหน้าตรง

ท่าทำ 10 วินาที
ท่าทำ 5 รอบจากนั้นเปลี่ยน

ท่าที่ 4

ท่าบริหารร่างกายคอและไหล่
• ทำนี้ช่วยคลายความตึงเครียดคอและไหล่

STEP 1: ยืนตรง หันหน้าตรง
STEP 2: หันหน้าตรง หันหน้าตรง

ท่าทำ 10 วินาที
ท่าทำ 5 รอบจากนั้นเปลี่ยน

ท่าที่ 5

ท่ายืดกล้ามเนื้อคอและไหล่
• ทำนี้ช่วยคลายความตึงเครียดคอและไหล่

STEP 1: ยืนตรง หันหน้าตรง
STEP 2: หันหน้าตรง หันหน้าตรง

ท่าทำ 10 วินาที
ท่าทำ 5 รอบจากนั้นเปลี่ยน

ท่าที่ 6

ท่าบริหารร่างกายคอและไหล่
• ทำนี้ช่วยคลายความตึงเครียดคอและไหล่

STEP 1: ยืนตรง หันหน้าตรง
STEP 2: หันหน้าตรง หันหน้าตรง

ท่าทำ 10 วินาที
ท่าทำ 5 รอบจากนั้นเปลี่ยน

ท่าที่ 7

ท่าบริหารร่างกาย
• ทำนี้ช่วยคลายความตึงเครียดคอและไหล่

STEP 1: ยืนตรง หันหน้าตรง
STEP 2: หันหน้าตรง หันหน้าตรง

ท่าทำ 10 วินาที
ท่าทำ 5 รอบจากนั้นเปลี่ยน

ท่าที่ 8

ท่าบริหารร่างกาย
• ทำนี้ช่วยคลายความตึงเครียดคอและไหล่

STEP 1: ยืนตรง หันหน้าตรง
STEP 2: หันหน้าตรง หันหน้าตรง

ท่าทำ 10 วินาที
ท่าทำ 5 รอบจากนั้นเปลี่ยน

สงกรานต์ 2567

ขับไม่ดื่ม ดื่มไม่ขับ



- **การดื่มแล้วขับ** • เป็นสาเหตุหลักของอุบัติเหตุทางถนนในช่วงเทศกาล
- **รถจักรยานยนต์** • คือยานพาหนะที่เกิดอุบัติเหตุและมีการเสียชีวิตสูงสุด



เตรียมร่างกายให้พร้อมขับรถ



เตรียมเส้นทางก่อนเดินทาง

คาดเข็มขัดนิรภัยส่วนหมวกนิรภัย



งดใช้โทรศัพท์ขณะขับขี่

เตรียมรถให้พร้อมขับ



ดื่มไม่ขับ



ง่วงจะอดพัก



ที่น : กองป้องกันการจราจร

DDC กรมควบคุมโรค

สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 4 จังหวัดสระบุรี

สายด่วนกรมควบคุมโรค 1422

HEM-NEWS No.061/67

ส่วนคุณภาพ ความมั่นคงปลอดภัย อาชีวอนามัย และสิ่งแวดล้อม พื้นที่มาบตาพุด (HEM) 15 เมษายน 2567



Bangkok Bank

เตือนภัยการเงิน

ระวังมิจฉาชีพ
ทุตุร้อน!

ช่วงซัมเมอร์แบบนี้ เด็กๆ ปิดเทอม มีวันหยุดยาวๆ ค่าไฟก็พุ่งระวัง! มิจฉาชีพทุตุร้อนอาจจะเล่นงานคุณด้วยนุกเหล่านี้



แอบอ้างเป็นเจ้าของที่การไฟฟ้า

- หลอกดำเนินการเปลี่ยนมิเตอร์ไฟฟ้าที่หมุนเร็วผิดปกติ
- หลอกให้รับเงินค่าประกันการใช้ไฟฟ้าคืน
- หลอกว่าจะได้รับส่วนลดค่าไฟจากนโยบายรัฐบาล
- หลอกให้กดลิงก์ใน SMS เพิ่มเพื่อนใน Line และให้ดาวน์โหลดแอปพลิเคชัน สุดท้ายถูกดูดเงิน

หลอกขายแอร์

พัดลม เครื่องพัดลมอากาศ ราคาถูกกว่าปกติ แล้วไม่ส่งของ

หลอกขายทัวร์

ท่องเที่ยวหัวร้อนราคาพิเศษ โอนเงินแล้วหายเงียบ ติดต่อไม่ได้

หลอกให้ทำงานพิเศษช่วงปิดเทอม

หลอกให้ทำงานพิเศษช่วงปิดเทอม หลอกให้โอนเงินลงทุนก่อนเพื่อเป็นค่าประกันสินค้า หลอกให้พาเพื่อนๆ มาสมัครเพิ่มสุดท้ายไม่มีโครตเงินได้

หลอกกู้เงินออนไลน์ดอกเบี้ยต่ำ

เพื่อเอาไปใช้จ่ายในหารือน ทั้งท่องเที่ยว ช้อปบิงหรือเป็นค่าเทอม โดยหลอกให้โอนเงินค่าธรรมเนียมไปก่อนเพื่อเปิดระบบ

ที่มา การไฟฟ้าส่วนภูมิภาค (กฟภ.) การไฟฟ้านครหลวง (กฟน.) และศูนย์ต่อต้านข่าวปลอม ประเทศไทย โดยกระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม

HEM-NEWS No.062/67

ส่วนคุณภาพ ความมั่นคงปลอดภัย อาชีวอนามัย และสิ่งแวดล้อม พื้นที่มาบตาพุด (HEM) 15 เมษายน 2567

โรคลมร้อน หรือ ฮีทสโตรก

ภัยร้ายช่วงหน้าร้อน

เดือนเมษายนต้องระวัง!

ข้อมูลผู้เสียชีวิตย้อนหลัง 6 ปี 139 ราย

(ปีละอ้างอิงเดือน มี.ค.-มี.ย. ปี 2561-2566)

***สำรวจจากฐานข้อมูลการเข้าสุตถุของของประเทศไทย กรมอุตุนิยมวิทยา

จำนวนผู้เสียชีวิต (รายปี)

จำนวนผู้เสียชีวิต (รายเดือน)



ข้อมูลผู้เสียชีวิต ปี 2566

ข้อมูลทั่วไป

- เพศชาย 34 ราย เพศหญิง 3 ราย
- อายุระหว่าง 17-81 ปี
- อาชีพรับจ้าง ร้อยละ 27

พื้นที่ที่พบ

- ภาคกลางพบสูงสุด ร้อยละ 35
- พบใน 22 จังหวัด
- จังหวัดที่มีการรายงานสูง ได้แก่
 - ชลบุรี และบุรีรัมย์ จังหวัดละ 4 ราย
 - ลพบุรี สุนทรสงคราม และสมุทรปราการ จังหวัดละ 3 ราย

ปัจจัยเสี่ยงที่เกี่ยวข้อง

- มีโรคประจำตัวร่วม ร้อยละ 31
- พฤติกรรมเสี่ยง คือ ดื่มสุรา
- เสียชีวิตกลางแจ้ง ร้อยละ 62

เดือนที่พบเหตุ

- พบเดือนเมษายนสูงสุด ร้อยละ 46
- วันที่มีผู้เสียชีวิตมากที่สุดเป็นวันที่อุณหภูมิสูงสุดเกิน 40°C ได้แก่
 - 24 มี.ค. 2566 41.5°C (3 ราย)
 - 24 เม.ย. 2566 40.6°C (3 ราย)
 - 7 พ.ค. 2566 44.1°C (3 ราย)

การป้องกันฮีทสโตรก

- จัดออกกำลังกาย/กิจกรรมกลางแจ้งเป็นเวลาปานวันที่มีอากาศร้อน
- รับประทานอาหาร ดื่มน้ำให้เพียงพอ อย่างน้อยวันละ 8-10 แก้ว
- สวมเสื้อผ้าสีอ่อนที่ระบายเหงื่อและความร้อนได้ดี
- ไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ หรือยาเสพติด ในช่วงที่มีอากาศร้อน
- หันกิ่งไคร้ไว้ในรถที่จอดกลางแจ้ง โดยเฉพาะเด็กเล็ก ผู้สูงอายุ และคนมีโรคประจำตัว (รถที่จอดกลางแจ้งโดยไม่เปิดแอร์อาจมีอุณหภูมิสูงเร็วมากใน 10-20 นาที)

ข้อมูล : ทีมพัฒนาระบบความปลอดภัยทางสุขภาพและสิ่งแวดล้อม กองระบาดวิทยา



เผยแพร่ : 1 เมษายน 2567

HEM-NEWS No.063/67

ส่วนคุณภาพ ความมั่นคงปลอดภัย อาชีวอนามัย และสิ่งแวดล้อม พื้นที่มาบตาพุด (HEM) 15 เมษายน 2567

ข้อปฏิบัติเพื่อการขับขี่ปลอดภัย ช่วงเทศกาลหยุดยาวสงกรานต์ปี 2567
ความปลอดภัยบนท้องถนน เป็นความรับผิดชอบของทุกคน
(Road Safety is Everyone's Responsibility)

3 ไม่

- **ไม่เมา** หากต้องขับรถ
- **ไม่โทรไม่แชท** ระหว่างขับรถ
- **ไม่เร็ว** และไม่ประมาท

3 ทำ

- ✓ **ตรวจสอบสภาพรถ** และศึกษาเส้นทางให้พร้อม
- ✓ **พักผ่อนให้เพียงพอ** และมีสติในการขับรถ
- ✓ **เคารพกฎจราจร** และมีน้ำใจต่อเพื่อนร่วมทาง



HEM-NEWS No.064/67

ส่วนคุณภาพ ความมั่นคงปลอดภัย อาชีวอนามัย และสิ่งแวดล้อม พื้นที่มาบตาพุด (HEM) 15 เมษายน 2567



ข้อควรปฏิบัติการทำงานในที่อับอากาศ
ตามกฎหมายความปลอดภัยในการทำงาน
เกี่ยวกับ "ที่อับอากาศ"

รายละเอียดกฎหมายเพิ่มเติม



ติดตั้งป้ายบริเวณ
ทางเข้าออกทุกแห่ง

ที่อับอากาศ

อันตราย

ห้ามเข้า



จัดให้มีการฝึกอบรม



มีการตรวจวัด
และตรวจประเมิน
ก่อน ระหว่าง หลัง



มีสิ่งปิดกั้น/ป้องกันไม่ให้บุคคล
เข้าหรือตกลงไปในที่อับอากาศ



จัดให้มีอุปกรณ์คุ้มครอง
ความปลอดภัยส่วนบุคคล
ที่เหมาะสมกับลักษณะงาน



จัดให้มีอุปกรณ์ดับเพลิง
ที่เหมาะสมและมีประสิทธิภาพ
ในจำนวนเพียงพอ



จัดให้มีหนังสืออนุญาต
ให้ลูกจ้างทำงานในที่อับอากาศ
ทุกครั้ง



ห้ามบุคคลใดสูบบุหรี่
และห้ามพกพาอุปกรณ์ไฟ/ดีไอพี
ที่เกี่ยวข้องกับการทำงาน



กรมสวัสดิการและคุ้มครองแรงงาน กองความปลอดภัยแรงงาน ☎ 2448 9128 - 39

HEM-NEWS No.065/67

ส่วนคุณภาพ ความมั่นคงปลอดภัย อาชีวอนามัย และสิ่งแวดล้อม พื้นที่บางตาพูด (HEM) 15 เมษายน 2567

การควบคุมป้องกัน อันตรายจากเสียงดัง Noise Hazard Prevention

การควบคุมและการป้องกันอันตรายจากเสียงดังมี 3 วิธี คือ
There are three methods to control and prevent noise hazard

1. การป้องกันที่แหล่งกำเนิด (Source)

Source prevention



การลดระดับความดังของเสียง
หรือลดระดับความดังของเสียง
To reduce the level of noise or sound



การลดระดับความดังของเสียง
หรือลดระดับความดังของเสียง
To reduce the level of noise or sound



การลดระดับความดังของเสียง
หรือลดระดับความดังของเสียง
To reduce the level of noise or sound

2. การป้องกันที่ทางผ่าน (Path)

Path prevention



การลดระดับความดังของเสียง
หรือลดระดับความดังของเสียง
To reduce the level of noise or sound



การลดระดับความดังของเสียง
หรือลดระดับความดังของเสียง
To reduce the level of noise or sound



การลดระดับความดังของเสียง
หรือลดระดับความดังของเสียง
To reduce the level of noise or sound

3. การป้องกันที่ตัวผู้ปฏิบัติงาน (Receiver)

Receiver protection



การลดระดับความดังของเสียง
หรือลดระดับความดังของเสียง
To reduce the level of noise or sound



การลดระดับความดังของเสียง
หรือลดระดับความดังของเสียง
To reduce the level of noise or sound



การลดระดับความดังของเสียง
หรือลดระดับความดังของเสียง
To reduce the level of noise or sound



HEM-NEWS No.066/67

ส่วนคุณภาพ ความมั่นคงปลอดภัย อาชีวอนามัย และสิ่งแวดล้อม พื้นที่บางตาพูด (HEM) 15 เมษายน 2567

คาร์บอนเครดิต

Carbon Credit

คือ ปริมาณก๊าซเรือนกระจกที่สามารถลด/ดูดกลับ/ดูดซับ
ได้จากการดำเนินโครงการที่ได้รับการรับรอง



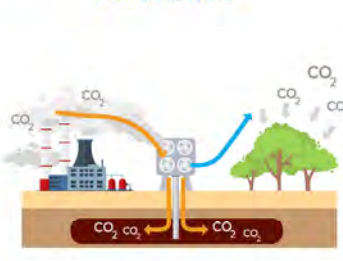
GHG Reductions



GHG Reductions คืออะไร?

การดำเนินการลดก๊าซเรือนกระจกในระดับนโยบาย (Policy-based) และระดับโครงการ (Project-based) มุ่งเน้นการลดก๊าซเรือนกระจกจากแหล่งปล่อย ก๊าซเรือนกระจกที่เกิดจากกิจกรรมการผลิตและใช้พลังงานในอุตสาหกรรม การขนส่ง ปฏิริยาเคมีในกระบวนการอุตสาหกรรมและการใช้ผลิตภัณฑ์ การปลูกสัตว์ การเกษตร การใช้ประโยชน์ที่ดิน และการจัดการของเสีย

GHG Removals



GHG Removals คืออะไร?

การดูดกลับก๊าซเรือนกระจกที่กักเก็บอยู่ในชั้นบรรยากาศ (GHG Removals) คือ การดูดกลับก๊าซเรือนกระจกที่กักเก็บอยู่ในชั้นบรรยากาศ (GHG Removals) ซึ่งสามารถวัดเป็นหน่วยคาร์บอนเครดิต (Carbon Credit) ได้

เว็บไซต์
ตลาดคาร์บอน

เว็บไซต์
TGO



สำนักส่งเสริมตลาดคาร์บอนและนวัตกรรม
องค์การบริหารจัดการก๊าซเรือนกระจก
(องค์การมหาชน) หรือ TGO

☎ 0 2141 9790

🌐 info.carbonmarket.tgo.or.th

HEM-NEWS No.067/67

ส่วนคุณภาพ ความมั่นคงปลอดภัย อาชีวอนามัย และสิ่งแวดล้อม พื้นที่บางตาพูด (HEM) 15 เมษายน 2567

PM2.5

ฝุ่นร้าย...อันตรายต่อสุขภาพ

ก่อนออกจากบ้าน อย่าลืม! เช็คค่าฝุ่น

หากค่าฝุ่นอยู่ใน ระดับสีส้ม หรือ ระดับสีแดง
ควรงดกิจกรรมกลางแจ้ง หากต้องออกนอกสถานที่
ควรสวมหน้ากากที่มีประสิทธิภาพในการกรองฝุ่น PM2.5



ติดตามสถานการณ์ ค่าฝุ่น PM2.5 จากแอปพลิเคชันต่างๆ



Air4Thai



เช็คฝุ่น



LifeDee

สามารถดาวน์โหลดได้ฟรี ทั้งระบบ iOS และ Android

ที่มา : กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 7 จังหวัดขอนแก่น / กรมควบคุมโรค

HEM-NEWS No.068/67

ส่วนคุณภาพ ความมั่นคงปลอดภัย อาชีวอนามัย และสิ่งแวดล้อม พื้นที่บางตาพูด (HEM) 15 เมษายน 2567



ระวัง!! เด็กจมน้ำ ภัยร้าย ช่วงปิดเทอม

เพื่อความปลอดภัย

หากพบเห็นคนจมน้ำ

ดูแลการเล่นน้ำของเด็กอย่างใกล้ชิด
ไม่ให้เด็กเล่นน้ำตามลำพัง

ไม่ให้เด็กเล่นบริเวณน้ำลึก
หรือเสี่ยงต่อการจมน้ำ

ให้เด็ก
สวมเสื้อชูชีพทุกครั้ง

ตะโกน
เรียกให้คนมาช่วย
และโทรแจ้งทีมแพทย์กู้ชีพ 1669

โยน
อุปกรณ์ที่อยู่ใกล้ตัว
เพื่อช่วยคนตกน้ำเกาะจับพยุงตัว

ยื่น
อุปกรณ์ที่อยู่ใกล้ตัว
ให้คนตกน้ำจับ เช่น ไม้ เสื้อ ผ้าขาวม้า
ให้คนตกน้ำจับและดึงขึ้นมาจากน้ำ

กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control



สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 12 จังหวัดสงขลา
Office of Disease Prevention and Control Region 12, Songkhla
1212 ถนนกาญจนาภิเษก ตำบล คลองเตย อำเภอเมืองสงขลา

สายด่วน
กรมควบคุมโรค
1422

HEM-NEWS No.073/67

ส่วนคุณภาพ ความมั่นคงปลอดภัย อาชีวอนามัย และสิ่งแวดล้อม พื้นที่ภาคใต้ (HEM) 15 เมษายน 2567



กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

11 - 17
เมษายน
2567

ขับขี่ปลอดภัย ช่วงเทศกาล สงกรานต์



ศึกษาเส้นทาง
และขับขี่อย่างมีสติ



เตรียมอุปกรณ์
ฉุกเฉิน



พักผ่อนให้เพียงพอ
หากรู้สึกง่วงควรหาที่จอดแล้วพักผ่อน



ดื่มไม่ขับ
ทั้งผู้ขับและผู้ร่วมเดินทาง

คาดเข็มขัดนิรภัย
ทุกครั้งก่อนออกเดินทาง



ปฏิบัติตามป้าย
สัญญาณจราจร



ไม่ใช่โทรศัพท์
ขณะขับขี่



ไม่ขับขี่ที่ผิดหน้า
แทรกไปมาในระหว่างจราจร

DDC
กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control



สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 12 จังหวัดสงขลา
Office of Disease Prevention and Control Region 12, Songkhla
1212 ถนนกาญจนาภิเษก ตำบล คลองเตย อำเภอเมืองสงขลา

สายด่วน
กรมควบคุมโรค
1422

HEM-NEWS No.074/67

ส่วนคุณภาพ ความมั่นคงปลอดภัย อาชีวอนามัย และสิ่งแวดล้อม พื้นที่ภาคใต้ (HEM) 15 เมษายน 2567

มหาวิทยาลัยมหิดล
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี

โรคสมาธิสั้นไม่เด็กก็เป็นได้!!

เกิดจากความผิดปกติของสมองส่วนหน้า ที่เกี่ยวกับการควบคุมสมาธิ
ส่งผลให้มีปัญหาด้านการวางแผน ความคิด และการจัดการชีวิต

ปัจจัยเสี่ยง

- ☑ พ่อ แม่ หรือญาติพี่น้อง มีประวัติเป็นโรคสมาธิสั้น
- ☑ อุบัติเหตุรุนแรง ติดเชื้อมeningitis หรือเป็นโรคหลอดเลือดสมอง
- ☑ ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ สูบบุหรี่ หรือใช้สารเสพติดระหว่างตั้งครรภ์
- ☑ คลอดก่อนกำหนดหรือน้ำหนักตัวน้อย
- ☑ ติดโทรศัพท์ เกม การพนัน หรือสื่ออื่น ๆ

อาการ

- บริหารจัดการเวลาไม่ได้
- ฟังใจความไม่ได้
- หลงลืมข้อของ
หรืองานที่ได้รับมอบหมาย
- อยู่อย่าง ๆ ไม่ได้
ต้องทำอะไรตลอดเวลา
- รอคอยอะไรนาน ๆ ไม่ได้
หรือพูดห้วนๆที่ต้องรอ
- ใจร้อน จีบกระแฉับ
ทะเลาะกับผู้อื่นบ่อย ๆ

การรักษา

- ทำแบบประเมินตนเอง
โรคสมาธิสั้น
ตาม QR Code
- จัดการตารางเวลา
การทำงานพักผ่อน
และปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด
- หมั่นจดลิสต์งาน
สิ่งที่ต้องทำอย่างสม่ำเสมอ
- ใช้สิ่งของอุปกรณ์ต่าง ๆ
เป็นเวลา และจัดเวลา
เพื่อเตือนตนเองให้หยุด
- ปรึกษาแพทย์
หากพบปัญหาที่ยาก
หรือจัดการไม่ได้

LINE Ramathibodi
RAMA

HEM-NEWS No.075/67

ส่วนคุณภาพ ความมั่นคงปลอดภัย อาชีวอนามัย และสิ่งแวดล้อม พื้นที่ภาคใต้ (HEM) 15 เมษายน 2567



ฤดูร้อน กิน เกี้ยว ปลอดภัย ใส่ใจ ปราศจาก โรคอาหารเป็นพิษ Food Poisoning



กิน เกี้ยว ปลอดภัย ใส่ใจ
ปราศจาก โรคอาหารเป็นพิษ
Food Poisoning

สาเหตุ

เกิดจากการกินอาหาร น้ำดื่มหรือน้ำแข็ง
ที่ปนเปื้อนเชื้อแบคทีเรีย ไวรัส สารพิษ
จากพืชและสัตว์ หรือสารเคมี

อาการ

- คลื่นไส้ อาเจียน
- ปวดท้อง อาจมีถ่ายเหลวร่วมด้วย
- มีไข้ ปวดศีรษะ
- ปวดเมื่อยตามตัว

การดูแลตัวเองเบื้องต้น

จิบสารละลายเกลือแร่ (ORS)
เพื่อป้องกันไม่ให้ร่างกายขาดน้ำหาก
อาการไม่ดีขึ้น ให้รีบไปพบแพทย์โดยด่วน

การป้องกัน

- กินอาหารปรุงสุกใหม่ ไม่กินอาหารดิบ
หรือสุกๆดิบๆ
- อาหารที่ปรุงสุกแล้ว 2 ชม.
ต้องอุ่นร้อนให้ทั่วถึงก่อนกินทุกครั้ง
- บริโภคผักผลไม้ล้างให้สะอาด มีเครื่องหมาย อย
และล้างมือด้วยน้ำสบู่สะอาดก่อนกิน-ปรุงอาหาร
และหลังสัมผัสสิ่งปนเปื้อนทุกครั้ง

ระมัดระวังการจัดเตรียมอาหารสำหรับ
คนหมู่มาก เช่น งานเลี้ยง สถานศึกษา เรือนจำ
เพื่อป้องกันการระบาด

HEM-NEWS No.076/67

ส่วนคุณภาพ ความมั่นคงปลอดภัย อาชีวอนามัย และสิ่งแวดล้อม พื้นที่ภาคใต้ (HEM) 15 เมษายน 2567

ไม่อยากแพ้ให้กับ PM 2.5

ทำไงดี

อันตรายจาก PM 2.5

ขนาดเล็กกว่าเส้นผมเพียง 1 ใน 25 ของเส้นผม

อาการเมื่อสัมผัสฝุ่น

- ไอ/จาม
- แสบตา
- คันคอ
- น้ำมูกไหล
- คันคอ

ระคายเคืองจมูก

มีน้ำมูก ไอ เจ็บคอ

ภูมิแพ้กำเริบ

หอบหืดกำเริบ

ปวดอักเสบ

ติดเชื้อง่ายขึ้น

เพิ่มโอกาส

เกิดมะเร็งปอด,

โรคหลอดเลือด

สมอง, หลอดเลือด

หัวใจ

วิธีป้องกัน

ลดเวลาการอยู่กลางแจ้ง/อาคาร โดยเฉพาะกลุ่มที่มีความเสี่ยงต่อ PM 2.5 สูง เช่น เด็ก หญิงตั้งครรภ์ คนชรา ผู้ป่วยที่มีโรคประจำตัว ได้แก่ โรคภูมิแพ้ โรคปอด โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง และโรคไตเรื้อรัง

สวมหน้ากากอนามัยทางการแพทย์ หรือ หน้ากาก N95 เมื่อต้องออกจากรถ

ติดตามรายงานสภาพอากาศ และระดับ PM 2.5 อย่างสม่ำเสมอ

ในบ้านหรืออาคาร ควรใช้เครื่องฟอกอากาศที่สามารถกรองฝุ่น PM 2.5 ได้

หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายกลางแจ้ง

ข้อมูลโดย : อ. พญ.เนาวรัตน์ ตั้งบำรุงธรรม

ภาควิชาโรค กอ นาสิกวิทยา คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

ส่วนคุณภาพ ความมั่นคงปลอดภัย อาชีวอนามัย และสิ่งแวดล้อม พื้นที่มาบตาพุด (HEM) 15 เมษายน 2567

HEM-NEWS No.077/67



ทำความรู้จัก

พ.ร.บ. ควบคุมโรคจากการประกอบอาชีพ และโรคจากสิ่งแวดล้อม พ.ศ. 2562

ลูกจ้าง แรงงานนอกระบบ และประชาชนที่ได้รับหรืออาจได้รับมลพิษ จะได้รับการดูแลสุขภาพด้วยการเฝ้าระวัง ป้องกัน ควบคุมโรคจากการประกอบอาชีพและโรคจากสิ่งแวดล้อมอย่างต่อเนื่อง เป็นระบบกับการสนับสนุนด้วยมาตรฐานการให้บริการเดียวกัน

กฎหมายฉบับนี้คุ้มครองใครบ้าง

ลูกจ้าง แรงงานนอกระบบ ประชาชนที่ได้รับหรืออาจได้รับมลพิษ

คุ้มครองอย่างไร

- ได้รับการข้อมูลโรคและอาการสำคัญที่เกี่ยวข้องโรคจากการประกอบอาชีพและโรคจากสิ่งแวดล้อม
- ได้รับการตรวจสุขภาพตามปัจจัยเสี่ยงโดยหน่วยบริการที่ได้มาตรฐาน
- กรณีมีเหตุสงสัยว่าลูกจ้างป่วยจากงาน ลูกจ้างมีสิทธิเข้ารับการตรวจวินิจฉัยรักษาหรือฟื้นฟูสมรรถภาพ

โรคจากการประกอบอาชีพ ได้แก่



โรคหรืออาการสำคัญ



โรคจากเครื่องมือ



โรคจากสารเคมี



โรคจากเสียงและสั่นสะเทือน (ฟิสิกส์)



โรคจากความร้อนหรือความเย็น (ฟิสิกส์)

โรคจากสิ่งแวดล้อม ได้แก่



โรคหรืออาการสำคัญ



โรคจากมลพิษทางอากาศ (PM_{2.5})

เกี่ยวข้องกับใครบ้าง



HEM-NEWS No.078/67

ส่วนคุณภาพ ความมั่นคงปลอดภัย อาชีวอนามัย และสิ่งแวดล้อม พื้นที่มาบตาพุด (HEM) 15 เมษายน 2567

ดูแลสุขภาพใจ ก่อนที่ไฟจะ BURNOUT

Burnout เป็นภาวะทางจิตใจที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตคนวัยทำงานในปัจจุบัน มักเป็นผลกระทบจากการขาดสมดุลชีวิตและการทำงาน (Work-Life Balance) ร่วมกับสภาพแวดล้อม ความเครียด การทำงานที่กดดัน ไม่มีเวลาผ่อนคลาย หรือพักผ่อนอย่างเพียงพอ ส่งผลให้สุขภาพจิตเสื่อมถอยลง

สังเกตอาการ Burnout

- อาการทางกาย** เช่น ปวดหัว ปวดกล้ามเนื้อ เหนื่อย รู้สึกอ่อนล้าตลอดเวลา นอนไม่หลับ ความอยากอาหารลดลง
- อาการทางใจ** เช่น หงุดหงิดง่าย รู้สึกสิ้นหวัง ไม่มีแรงจูงใจในการทำงาน รู้สึกหมดกำลังใจ ต่อเพื่อนร่วมงานและต่อลูกค้า/ผู้รับบริการ ขาดสมาธิหรือความคิดสร้างสรรค์ ปกติคือออกจากสังคม หรือไปรับใช้คนอื่น

ปรับพฤติกรรมง่าย ๆ ป้องกันใจ Burnout

- หมั่นสังเกตความผิดปกติของร่างกาย
- จัดเวลาพักผ่อนของตัวเอง
- กำหนดลำดับความสำคัญงาน
- รวมถึงตั้งขอบเขตในการทำงาน
- จัดสิ่งแวดล้อมรอบตัวทั้งที่บ้านและที่ทำงาน
- เพื่อลดสิ่งที่จะกระตุ้นความเครียด
- ปรับเปลี่ยนทัศนคติกับงาน
- พร้อมทั้งมองหาคุณค่าในงานที่ทำ
- ทำความเข้าใจกับเพื่อนใหม่
- เพิ่มสิ่งคนทั้งในและนอกที่ทำงาน
- นอนพักผ่อนให้เพียงพอ
- และออกกำลังกายสม่ำเสมอ
- แบ่งเวลาทำในสิ่งที่ชอบ
- เพื่อคลายความเครียด
- สร้างสมดุลให้ชีวิตการทำงาน
- ลดการใช้เวลาไปกับสิ่งที่ทำให้
- รู้สึกไม่ดีหรืออึดอัด
- ปรึกษาผู้ร่วมงานได้เพื่อระบาย
- ความทุกข์ใจไปให้คนอื่น

ส่วนคุณภาพ ความมั่นคงปลอดภัย อาชีวอนามัย และสิ่งแวดล้อม พื้นที่มาบตาพุด (HEM) 15 เมษายน 2567

HEM-NEWS No.079/67

5 โรค และภัยสุขภาพ ที่ควรระวัง

- โรคอุจจาระร่วงเฉียบพลัน Acute Diarrhea**
 - อาการ**
 - ถ่ายเหลวหรือถ่ายเป็นน้ำเกิน 3 ครั้ง หรือถ่ายเป็นมูกเลือด 1 ครั้ง ภายใน 1 วัน อาจมีอาเจียนร่วมด้วย
- โรคอาหารเป็นพิษ Food Poisoning**
 - อาการ**
 - คลื่นไส้ อาเจียน ปวดท้อง อาจมีถ่ายเหลวร่วมด้วย
- โรคไวรัสตับอักเสบเฉียบพลัน Hepatitis A**
 - อาการ**
 - ตัวเหลือง ตาเหลือง อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร ปวดท้อง แน่นท้อง ได้ยากหรือจาง
- อหิวาตกโรค Cholera**
 - อาการ**
 - ถ่ายเป็นน้ำจำนวนมาก อาจมีอาเจียน ตะคริว หรือ ช็อคได้
- โรคไทฟอยด์ (ไข้รากสาดน้อย) Typhoid fever**
 - อาการ**
 - มีไข้มากกว่า 1 สัปดาห์ เบื่ออาหาร ไอ มีผื่นแดง คออักเสบ หรือท้องเสีย

HEM-NEWS No.080/67

ส่วนคุณภาพ ความมั่นคงปลอดภัย อาชีวอนามัย และสิ่งแวดล้อม พื้นที่มาบตาพุด (HEM) 15 เมษายน 2567

<https://ddc.moph.go.th/dcd/>

<https://www.facebook.com/moph.dcd/>

กลุ่มงานสนับสนุนเครือข่ายโรคติดต่อ



โดย กองโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม

f ไรโรย่ายยทำงาน

แนะนำวิธีป้องกันตนเองจากสารเคมี เมื่อเกิดเหตุการณ์ไฟไหม้โรงงาน

วิธีปฐมพยาบาลเมื่อได้รับสารเคมี

หากถูกผิวหนัง ล้างด้วยน้ำสะอาดให้มากที่สุด เพื่อให้สารเคมีเจือจาง	หากเข้าตา ล้างตาโดยใช้น้ำสะอาด ไหลผ่านตาอย่างน้อย 15 นาที	หากสูดดม ย้ายผู้ป่วยไปยังที่อากาศบริสุทธิ์ ทำ CPR หรือนำส่งโรงพยาบาล
--	--	---

การดูแลตนเองเมื่อเกิดอุบัติเหตุภัยสารเคมี

ห้ามระงับเหตุด้วยตนเอง ให้รีบโทรแจ้งเจ้าหน้าที่ เข้าช่วยเหลือ	สวมหน้ากาก ป้องกันควันไฟตลอดเวลา
อพยพออกนอกพื้นที่ ไปยังที่ปลอดภัยที่คั่นหนีออกมา	ติดตามสถานการณ์ข่าวสาร จากหน่วยงานรัฐอย่างใกล้ชิด
ปิดประตู หน้าต่างให้มิดชิด ใช้ผ้าชุบน้ำปิดกั้น ตามช่องว่าง	เผื่อระวังแหล่งน้ำ สัตว์น้ำในชุมชน ที่อาจมีการปนเปื้อนสารเคมี

ที่มา : กองโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม, โรงพยาบาลศิริราช
ผู้โรย่ายยทำงาน ได้ช่วยโรย เพียงกดติดตามเพจนี้

HEM-NEWS No.081/67 ส่วนคุณภาพ ความมั่นคงปลอดภัย อาชีวอนามัย และสิ่งแวดล้อม พื้นที่ภาคใต้ (HEM) 15 พฤษภาคม 2567



โดย กองโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม

f ไรโรย่ายยทำงาน

'กากแคดเมียม' คืออะไร ทำไมใครๆ ก็บอกว่าอันตราย

ผลกระทบ แบบเฉียบพลัน <ul style="list-style-type: none"> ปวดศีรษะ อ่อนเพลีย คลื่นไส้ อาเจียน ท้องเสีย ระคายเคืองหลอดเลือด มูก และคอ 	ผลกระทบ แบบเรื้อรัง <ul style="list-style-type: none"> โรคปอดเรื้อรัง หลอดลมอักเสบ โรคไตอักเสบ ภาวะไตวายเรื้อรัง โรคกระดูกพรุน และโรคออสติโอ - ไซโต
--	---

วิธีป้องกัน

ประชาชน <ul style="list-style-type: none"> หลีกเลี่ยงการเข้าไปในพื้นที่เกิดเหตุ ติดตามสถานการณ์อย่างต่อเนื่อง ล้างมือให้สะอาดและเช็ดมือให้แห้ง ก่อนทานอาหารทุกครั้ง หากมีอาการผิดปกติ รับปรึกษาแพทย์ทันที 	ผู้ปฏิบัติงาน <ul style="list-style-type: none"> เคลื่อนย้ายกากแคดเมียมไปที่ปลอดภัย ใช้เครื่องจักรแทนการใช้คน สวม PPE ในขณะทำงาน (เลือกหน้ากากป้องกันตามความเข้มข้นของสาร) ตรวจสอบสภาพตามปัจจัยเสี่ยง อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง
---	---

ที่มา : แนวทางการเฝ้าระวังสุขภาพผู้สัมผัสแคดเมียม (Cadmium: Cd) สำหรับสถานประกอบการและประชาชน
ผู้โรย่ายยทำงาน ได้ช่วยโรย เพียงกดติดตามเพจนี้

HEM-NEWS No.082/67 ส่วนคุณภาพ ความมั่นคงปลอดภัย อาชีวอนามัย และสิ่งแวดล้อม พื้นที่ภาคใต้ (HEM) 15 พฤษภาคม 2567



อันตราย จากเหตุเพลิงไหม้

ผลกระทบต่อสุขภาพ

ผิวหนังไหม้ บวม แดง	เวียนศีรษะ หน้ามืด มึนงง	แสบตา ตาแดง น้ำตาไหล	อาจได้รับสารเคมี	ไอ สำลักควัน หอบหืด
----------------------------	---------------------------------	-----------------------------	-------------------------	----------------------------

วิธีปฐมพยาบาล

ผิวหนัง ล้างด้วยน้ำสะอาด ถอดเสื้อผ้าที่เปื้อนสารเคมีออก	ควันเข้าตา ล้างตาด้วยน้ำสะอาด ไหลผ่านตาอย่างน้อย 15 นาที	สูดดมควันเข้าไป ย้ายผู้ป่วยไปยังที่ปลอดภัย ทำ CPR ถ้าไม่มีสัญญาณชีพ
--	---	--

3 ข้อปฏิบัติหลังเกิดเหตุ

หลีกเลี่ยงการสูดดมควันไฟ เพราะอาจปนเปื้อนสารเคมี	สวมหน้ากาก ที่มีแผ่นกรองคาร์บอน	สังเกตอาการตนเอง ภายใน 48 ชม. หากมีอาการผิดปกติรีบพบแพทย์ทันที
--	---	--

กลุ่มสื่อสารความเสี่ยงและความรอบรู้สุขภาพ

กองโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม

HEM-NEWS No.083/67 ส่วนคุณภาพ ความมั่นคงปลอดภัย อาชีวอนามัย และสิ่งแวดล้อม พื้นที่ภาคใต้ (HEM) 15 พฤษภาคม 2567

ดื่มเหล้า เพากัง 5 ความจริงที่นักดื่มหลายคนไม่รู้

แอลกอฮอล์มีฤทธิ์ทำลายเซลล์สมอง หากดื่มแล้วขับอันตรายแน่นอน !!

- ตาเบลอ**
เห็นภาพซ้อน มองไม่เห็น คนข้ามถนน
- สมองช้า**
ทำให้เบรกไม่ทัน
- ขาดสมาธิ**
สูญเสียความสามารถ การตัดสินใจ
- ประสาทเฉื่อยชา**
ง่วงซึม หลับใน
- กล้ามเนื้อและสายตา**
ไม่ทำงานร่วมกัน

สสส. มุ่งสร้างความปลอดภัยบนท้องถนนทุกเทศกาล
ดื่มไม่ขับ กลับบ้านปลอดภัย ไร้อุบัติเหตุ

ที่มา : ผู้วิจัย #Saveสมอง จากอุบัติเหตุทางถนน

สำนักงานส่งเสริมสุขภาพแห่งชาติ

HEM-NEWS No.084/67 ส่วนคุณภาพ ความมั่นคงปลอดภัย อาชีวอนามัย และสิ่งแวดล้อม พื้นที่ภาคใต้ (HEM) 15 พฤษภาคม 2567



โดย กองโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม

f โรคภัยจรรยทำงาน

หน้าร้อนปีนี้ อุณหภูมิพุ่งสูงเกิน 40 องศา 'โรคฮีทสโตรก' ถามหาแล้วนะ!

อาการของโรคฮีทสโตรก

- ตัวร้อน วิงเวียน ปวดศีรษะ
- คลื่นไส้ อาเจียน อ่อนเพลีย
- เหงื่อออกมาก หัวใจเต้นแรง
- เป็นลม หรือเกิดอาการชัก

วิธีปฐมพยาบาลผู้ป่วยเบื้องต้น

- นำผู้ป่วยเข้าที่ร่มหรือที่มีอากาศถ่ายเท จัดให้งอนราบ คลายเสื้อผ้าออก
- ใช้ผ้าชุบน้ำเย็นเช็ดตามร่างกาย ใช้พัดลมช่วยเป่าระบายความร้อน
- หากผู้ป่วยหมดสติ ให้จับนอนตะแคง ป้องกันการอุดตันทางเดินหายใจ
- นำผู้ป่วยส่งโรงพยาบาล หรือแจ้งสายด่วน 1669

วิธีป้องกันโรคลมร้อน (Heatstroke)

ควม

ดื่มน้ำสะอาด หรือ เครื่องดื่มเกลือแร่

ควม

ใส่เสื้อผ้าสีอ่อน ช่วยระบายอากาศ เลี่ยงเสื้อผ้าสีเข้ม

ควม

อยู่กับเป็นกลุ่ม เพื่อช่วยเหลือ หากมีเหตุฉุกเฉิน

หลีกเลี่ยง

การอยู่ในที่แดดจัด หรือในที่อากาศถ่ายเทไม่สะดวก

หลีกเลี่ยง

การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

หลีกเลี่ยง

การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

ที่มา: ข้อมูลการเฝ้าระวังโรคที่เกี่ยวข้องกับการทำงาน (Heat-Related Deaths Surveillance) กองโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม กรมควบคุมโรค, กองโรคพิษจากสารเคมี กรมควบคุมโรค

ผู้สื่อข่าว: อธิวิทย์ วัชรวิทย์ (อีเมล: avichit@doh.go.th) | ผู้เรียบเรียง: อธิวิทย์ วัชรวิทย์ (อีเมล: avichit@doh.go.th)

HEM-NEWS No.089/67

ส่วนคุณภาพ ความมั่นคงปลอดภัย อาชีวอนามัย และสิ่งแวดล้อม พื้นที่ภาคใต้ (HEM) 15 พฤษภาคม 2567

SafetyinThai.com

คู่มือความปลอดภัย

เชฟตี X INFO
อินไทย GRAPHIC
www.intho.com

การทำงานในที่อับอากาศ อย่างปลอดภัย

มาตรการป้องกันอันตราย



จัดทำป้าย "ที่อับอากาศ อันตราย ห้ามเข้า" ติดหน้าทางเข้า-ออกและต้องขออนุญาตก่อนเข้าทำงานทุกครั้ง



ตรวจสอบก๊าซพิษ ก๊าซติดไฟและปริมาณก๊าซออกซิเจนต้องอยู่ระหว่าง 19.5 - 23.5



ต้องมีผู้ควบคุม และผู้ช่วยเหลืออยู่ประจำบริเวณทางเข้า-ออก ตลอดเวลาที่มีการทำงาน



จัดให้มีอุปกรณ์ป้องกันอันตรายส่วนบุคคล Personal Protective Equipment (PPE) อุปกรณ์ช่วยเหลือและช่วยชีวิตที่เหมาะสม

HEM-NEWS No.090/67

ส่วนคุณภาพ ความมั่นคงปลอดภัย อาชีวอนามัย และสิ่งแวดล้อม พื้นที่ภาคใต้ (HEM) 15 พฤษภาคม 2567



Pyrolysis Gasoline ไพโรไลซิส แก๊สโซลีน

คุณสมบัติ

ไพโรไลซิส แก๊สโซลีน เป็นสารผสม จึงเกิดพิษต่อระบบหลายระบบ ได้แก่ ระบบหายใจ หัวใจ และระบบประสาทอย่างรุนแรง



อาการ

- ปวดหัว คลื่นไส้ อาเจียนกับประสาททั้งชนิดหมดสติ
- ระคายเคืองต่อทางเดินอาหาร อาจสำลัก อาเจียน
- ระคายเคืองต่อผิวหนัง เกิดการแพ้และคัน
- ระคายเคืองต่อตาและจมูก อาจมีเลือดกำเดาไหล

หากมีอาการผิดปกติให้รีบมาพบแพทย์ทันที

การป้องกัน

- หลังจกพบเปิดประตู หน้าต่าง ระบายอากาศ
- สวมใส่อุปกรณ์ป้องกัน
- ถอดเครื่องป้องกันและล้างด้วยน้ำสะอาด
- ล้างตาด้วย Normal saline

ศูนย์เชี่ยวชาญโรคจากสารเคมีและการตอบโต้ภัยสารพิษในอุบัติเหตุภัยสารเคมี
กับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข
โรงพยาบาลเดลินันท์ กรุงเทพมหานคร เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330
โทร. 0-3868-4444 ต่อ 3106 / 081-781-4248

HEM-NEWS No.091/67

ส่วนคุณภาพ ความมั่นคงปลอดภัย อาชีวอนามัย และสิ่งแวดล้อม พื้นที่ภาคใต้ (HEM) 15 พฤษภาคม 2567

ทำงานเครียด!! อย่าใช้ยาเสพติด

1 สังเกตความผิดปกติของตัวเอง ร่างกาย จิตใจ พฤติกรรม

2 พุดคุย ระบายความรู้สึก กับคนในครอบครัว เพื่อนสนิท คนที่ไว้ใจ

3 หากิจกรรมที่ชอบ ผ่อนคลายตัวเอง

4 เปลี่ยนความคิดลบ ให้เป็นความคิดบวก

5 แก้ไขปัญหา ที่ทำให้เกิดความเครียด อย่างถูกวิธี

1386



HEM-NEWS No.092/67

ส่วนคุณภาพ ความมั่นคงปลอดภัย อาชีวอนามัย และสิ่งแวดล้อม พื้นที่ภาคใต้ (HEM) 15 พฤษภาคม 2567

Planet vs. Plastics

GLOBAL THEME FOR EARTH DAY 2024

ทำไมมันถึงสำคัญ?

Earth Day ในปี 2567 ใช้แนวคิด Planet vs. Plastics เพื่อยุติการใช้พลาสติกเพื่อสุขภาพของมนุษย์และโลก และเพื่อกระตุ้นต่อไป โดยเรียกร้องให้มีการผลิตพลาสติกทั้งหมดลง 60% ภายในปี 2583

EARTHDAY.ORG มีเป้าหมายที่จะ

Information Impact

ส่งเสริมให้สาธารณชนตระหนักถึงในวงกว้างเกี่ยวกับความเสียหายที่เกิดจากพลาสติกต่อมนุษย์ สัตว์ และสุขภาพของมหาสมุทรทางชีวภาพ และเรียกร้องให้มีการวิจัยเพิ่มเติมเกี่ยวกับผลกระทบด้านสุขภาพ รวมถึง การเปิดเผยข้อมูลเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์ที่เกี่ยวข้องกับผลกระทบต่อสาธารณะ

No to single use plastic

ยุติการใช้พลาสติกแบบใช้ครั้งเดียวทิ้งหมดอย่างรวดเร็วภายในปี 2573 และบรรลุพันธกรณีในการเลิกใช้ตามสนธิสัญญาพลาสติกแห่งชาติด้วยผลพวงจากพลาสติกในปี 2567

Fast fashion

เรียกร้องให้มีนโยบายเพื่อยุติการขยายตัวของ fast fashion และปริมาณพลาสติกมหาศาลที่เกิดจากผลิตภัณฑ์ของ fast fashion

New technology

ลงทุนในเทคโนโลยีและวัสดุที่เป็นนวัตกรรมเพื่อสร้างโลกที่ปราศจากพลาสติก

"คำว่าสภาพแวดล้อมหมายถึงสิ่งที่อยู่รอบตัวคุณ ในกรณีของพลาสติก เราได้กลายเป็นผลิตภัณฑ์ที่เสียเอง โดยไม่ใส่น้ำมันหรือสารเคมีของเรา เราติดกับขั้วของชีวิต และนี่คือสิ่งที่เราต้องทำเพื่อหลีกเลี่ยงและลดการใช้พลาสติกที่ไม่ดีด้วย ตอนนี้นำผลิตภัณฑ์ที่ครั้งหนึ่งเคยคิดว่าน่าอัศจรรย์และมีประโยชน์ได้กลายเป็นอย่างอื่นไปแล้ว สุขภาพของเราและสิ่งมีชีวิตอื่นๆ ทั้งหมดก็ตกอยู่ในความไม่แน่นอน"

Kathleen Rogers
President earthday.org

SafetyinThai.com

เชฟ X INFO
อินไทย GRAPHIC
www.inthainfo.com

อุปกรณ์ดับเพลิง

นอกจากเครื่องดับเพลิง ยังมีอุปกรณ์อะไรบ้าง ที่สำคัญบ้างนะ

1. ตู้เก็บสายดับเพลิง

2. สายดับเพลิง

3. อุปกรณ์ข้อต่อ

4. หัวฉีดน้ำดับเพลิง

5. เครื่องสัญญาณแจ้งเหตุ

6. เครื่องช่วยหายใจ(BA)

7. ชุดดับเพลิง
เสื้อ, กางเกง, หมวก,
ถุงมือ, รองเท้าเซฟตี้

6. ป้ายความปลอดภัย

พร้อมรับมือ...

พายุฤดูร้อน

เตรียมความพร้อม ก่อนเกิดอันตราย

ป้องกันตนเองจากอันตราย

เช็กพยากรณ์อากาศ

ปิดประตู หน้าต่างและหลังคา

สำรวจ

สิ่งของจำเป็นจากบริเวณ

เช่น อาหาร น้ำ และยา

สำรวจรอบบ้านให้ปลอดภัย

กิ่งเสาไฟ ต้นไม้ กิ่งไม้ หากพบ

ความเสียหายควรแจ้งเจ้าหน้าที่ทันที

จัดเตรียม

Meal plan

breakfast lunch dinner

Day1

Day2

Day3

จัดเตรียม

เตือนภัย!

เฝ้าระวังสถานประกอบการกิจการเสี่ยงไฟไหม้
การระเบิดและรั่วไหลของสารเคมี

จากสถานการณ์ความรุนแรงของประเทศไทย ซึ่งมีอุณหภูมิสูงกว่า 40 องศาเซลเซียส ส่งผลให้เกิดความร้อนสะสม จนอาจก่อให้เกิดอัคคีภัย การระเบิดหรือรั่วไหลของสารเคมี ในสถานประกอบการที่มีความเสี่ยง

ตัวอย่างสถานประกอบการที่มีความเสี่ยง

สถานประกอบการ ควรปฏิบัติดังนี้

- มีแผนป้องกันอัคคีภัย และจัดเตรียมเครื่องมือป้องกันอัคคีภัย เช่น เครื่องดับเพลิง หัวกระจายน้ำ ให้พร้อมใช้งานอยู่เสมอ
- หมั่นตรวจสอบบำรุงรักษาสายไฟ อุปกรณ์หรือระบบไฟฟ้า และเครื่องจักรให้อยู่ในสภาพดี
- ตรวจสอบข้อต่อของสารเคมี เพื่อป้องกันการรั่วไหลของสารเคมี
- จัดเก็บสิ่งของให้เป็นระเบียบ เป็นสัดส่วน และเหมาะสม ไม่แออัดหรือรกทึบเกินไป
- มีสถานที่ที่ปลอดภัยสำหรับจัดเก็บสารเคมี วัสดุอันตราย ของเหลวไวไฟ วัตถุไวไฟ หรือสิ่งของที่อาจก่อให้เกิดอันตรายหรืออัคคีภัยได้ง่าย
- ห้ามสูบบุหรี่ในพื้นที่การผลิต พื้นที่จัดเก็บ วัสดุอันตราย วัสดุอันตราย และพื้นที่จัดเก็บสินค้า

องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น

- เฝ้าระวัง กำกับดูแลสถานประกอบการ ให้มีการจัดการความปลอดภัยในการดำเนินงาน มีระบบป้องกันอันตราย การเกิดอัคคีภัย และการระเบิดหรือรั่วไหลของสารเคมี อย่างเคร่งครัด

กิจการที่มีการจัดเก็บสารเคมี
วัตถุอันตราย ของเหลวไวไฟ
เพื่อใช้ในการประกอบการผลิต

GPSC HEALTH CHALLENGE 2024

กติกาการเข้าร่วม

- 1 พนักงานและผู้รับเหมาประจำสมัครเข้าร่วมกิจกรรมผ่าน Line Official
- 2 ดูแลสุขภาพตามหลัก 3อ. พร้อมส่งหลักฐานเพื่อสะสมคะแนน
- 3 ผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่มีค่า % การเปลี่ยนแปลง BMI ตามที่กำหนด ได้รับรางวัลมูลค่ารวม 3,000 บาท

ช่วงเวลาเข้าร่วมกิจกรรม :
วันที่ 1 มิถุนายน – 31 ตุลาคม 2567

รายละเอียดดังเอกสารแนบ
สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม : Plant SSHE

มาดู เช็คลิสต์ ขยะแต่ละประเภท
จะย่อยสลายนานแค่ไหนนะ ?



มลพิษทางเสียง

เสียงที่เราได้ยินทุกวันนี้ ช่วยให้เราดำเนินกิจกรรมและแสวงหาความเพลิดเพลินในชีวิต แต่เสียงที่ดังเกินไปอาจเป็นอันตรายต่อสุขภาพได้

แหล่งกำเนิดเสียงที่สำคัญ

องค์การอนามัยโลกกำหนดให้เสียงที่เป็นอันตราย หมายถึง เสียงที่ดังเกิน 85 เดซิเบล ซึ่งหากเสียงดังเกินไป อาจทำให้เกิดโรคทางหู เช่น เสียงรบกวนจากยานยนต์ รถยนต์ เครื่องจักร ฯลฯ ซึ่งการสัมผัสเสียงดังต่อเนื่องเป็นเวลานานอาจทำให้เกิดโรคทางหู หรือเสียงเคโระโคโน



หากเราได้รับเสียงรบกวนอย่างต่อเนื่องอาจทำให้เกิดผลกระทบสุขภาพทางกาย จิตใจ และส่งผลต่อประสิทธิภาพการทำงาน

ผลกระทบจากเสียงรบกวน

- 1 ผลเสียทางกายภาพ ผลเสียโดยตรงต่อประสาทหู ทำให้เกิดความรู้สึกหูอื้อหรือหูตึง หรืออาจมีอาการปวดหู จมูกคั่งเป็นเวลานานได้ มีผลทำให้เกิดโรคทางหู ความดันโลหิตสูง
- 2 ผลเสียทางจิตใจ เกิดความรำคาญ เครียด ไม่สบายใจ มีผลทำให้ประสิทธิภาพการทำงานลดลง
- 3 ผลเสียต่อประสิทธิภาพการทำงาน เสียงดังมาก ๆ จะรบกวนการทำงาน ทำให้เสียสมาธิ เป็นเหตุให้เกิดอุบัติเหตุ และส่งผลต่อประสิทธิภาพการทำงานอีกด้วย

วิธีป้องกันอันตรายจากเสียงรบกวน

- 1 ควบคุมพื้นที่แหล่งกำเนิด เช่น ปิดประตูหน้าต่าง ปิดเครื่องใช้ในบ้าน
- 2 การควบคุมที่ทางผ่านของเสียง เช่น ปลูกต้นไม้ กำแพงกันเสียง
- 3 ใช้อุปกรณ์ป้องกันเสียง เช่น ใช้ที่อุดหู หรือใช้ที่อุดหู

วิ่งสู่อิสระใจ
THAI HEALTH DAY RUN

ตารางซ้อมวิ่ง
สำหรับคนเริ่มหัดวิ่ง

จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	เสาร์	อาทิตย์
เดิน 60 นาที	พัก	เดิน 30 นาที	เดิน 30 นาที	พัก	เดิน 10 นาที วิ่งเหยาะๆ 10 นาที	เดิน 30 นาที

READY TO MOVE ON

หยุดเลือดกำเดาไหลอย่างปลอดภัยวิธี

เลือดกำเดาไหล คือภาวะเลือดออกทางจมูกสามารถเกิดได้จากบริเวณใดก็ได้ในจมูก ตำแหน่งที่พบบ่อยที่สุดมักเป็นบริเวณผนังด้านหน้า ส่วนใหญ่จะไม่เป็นอันตราย

สาเหตุของเลือดกำเดาไหลที่พบบ่อย

- เยื่อจมูกแห้ง
- ภาวะจมูกอักเสบจากการติดเชื้อ ภูมิแพ้
- การแคะ แกะ ขยี้ กระแทก ทำให้มีการบาดเจ็บหรือเป็นแผลภายในจมูก
- สาเหตุอื่น ๆ เช่น มีความผิดปกติทางกายวิภาค หรือมีเนื้องอกในจมูก



การปฐมพยาบาลอย่างถูกวิธี



นั่งตัวตรง หรือนอนศีรษะสูง กับหน้าผกเล็กน้อย



ใช้นิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้บีบปีกจมูก 2 ข้าง เข้าหากันให้แน่นเข้ากับผนังจมูก ระหว่างนี้ให้หายใจทางปากแทน บีบค้างไว้ประมาณ 10 - 15 นาที แล้วคลายออก

หากปฐมพยาบาลเบื้องต้นแล้วเลือดไม่หยุดไหล หรือเลือดไหลออกปริมาณมาก หรือมีอาการหน้ามืดจะเป็นลม **ควรโทร. 1669 เรียกรถพยาบาล** เพื่อไปโรงพยาบาลทันที

วิธีป้องกันเลือดกำเดาไหล

หลีกเลี่ยงการแคะ แกะ ขยี้จมูก

ป้องกันตามสาเหตุที่ทำให้เลือดออก

หากเลือดกำเดาไหลบ่อย ๆ หรือแต่ละครั้งไหลเป็นปริมาณมาก หรือมีอาการอื่น ๆ ร่วมด้วย อาจเป็นสัญญาณเตือนของโรคอื่นที่ร้ายแรงได้ ควรนัดพบแพทย์ประจำตัว หรือติดต่อ คณาสึกแพทย์ เพื่อหาสาเหตุต่อไป

สนับสนุน : รพ. โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์
เนื้อหาจัดทำโดย :
โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์

โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย
www.chulalongkornhospital.go.th

LINE @chulalongkornhospital

การใช้สีสัญลักษณ์ในงานความปลอดภัย

รูปทรงเรขาคณิต	ความหมาย	สีเพื่อความปลอดภัย	สีตัด	สีของสัญลักษณ์ภาพ	ตัวอย่างเครื่องหมายเพื่อความปลอดภัย
	ห้าม	สีแดง (Red)	สีขาว	สีดำ	
	บังคับให้ปฏิบัติ	สีฟ้า (Blue)	สีขาว	สีขาว	
	เตือน	สีเหลือง (Yellow)	สีดำ	สีดำ	
	ห้าม	สีแดง (Red)	สีขาว	สีขาว	
	บังคับให้ปฏิบัติ	สีฟ้า (Blue)	สีขาว	สีขาว	
	ปลอดภัย	สีเขียว (Green)	สีขาว	สีขาว	
	ห้าม	สีแดง (Red)	สีขาว	สีขาว	

ที่มา : สัญลักษณ์ความปลอดภัย (Safety Signs) ตามมาตรฐาน ISO 7010

กู้ชีพให้ผู้ป่วยด้วยเครื่องกระตุกไฟฟ้าหัวใจ

- เปิดเครื่อง
- ติดแผ่นแรกที่หน้าอกใต้โพลารั้วขวา แผ่นที่ 2 ติดที่ชายโครงซ้าย
- เครื่องจะวิเคราะห์จังหวะการเต้นของหัวใจ ห้ามสัมผัสตัวผู้ป่วยเด็ดขาด
- เครื่องแนะนำให้ทำการวิเคราะห์

ผู้ป่วยต้องการช็อกไฟฟ้า

ผู้ป่วยไม่ต้องการช็อกไฟฟ้า

หลัก 3H

- ตรวจสอบอันตรายหรือภาวะเสี่ยงก่อน โดยดูว่าบริเวณที่ผู้ป่วยอยู่ มีอะไรอันตรายบ้าง
- โทรสายด่วน 1669 พร้อมปฐมพยาบาลตามคำแนะนำของนักฉุกเฉินการแพทย์
- ปลุกเรียกผู้ป่วยฉุกเฉิน หากไม่ตอบสนอง ให้รีบนำเครื่อง AED เข้ามาช่วยเหลือ

ควรใช้ในสถานการณ์ใด ?

- กรณีผู้ป่วยหมดสติ และผู้ป่วยไม่รู้สีกตัว
- กรณีผู้ป่วยมีอาการแน่นหน้าอก สงสัยว่าโรคหัวใจกำเริบ ที่ไม่รู้สีกตัวและหมดสติ
- กรณีผู้ป่วยได้รับอุบัติเหตุจากการถูกไฟฟ้าช็อต ที่ไม่สีกตัวและหมดสติ



RAMA CHANNEL

สัปดาห์นี้มีอะไรน่าสนใจ

โรคจากภาวะอับอากาศ

กลุ่มอาชีพเสี่ยง เช่น :



ทำงานในไซโล



ห้องเก็บปลาใต้ท้องเรือ



ท่อระบายน้ำ/ บ่อบำบัด

ปัจจัยเสี่ยง



บรรยากาศในที่ทำงาน มีออกซิเจนต่ำกว่าร้อยละ 19.5 % O₂



การทำงานที่เกิดประกายไฟ ใช้อุปกรณ์อันตราย



ไม่สวมใส่อุปกรณ์คุ้มครองความปลอดภัยส่วนบุคคล



ปฏิบัติงานบนที่สูงโดยไม่พร้อม

อาการแสดงของโรค



เวียนศีรษะ หน้ามืด หายใจไม่สะดวก



อึดอัด หอบเหนื่อย อาจเสียชีวิตได้

วิธีการป้องกันตนเอง



เตรียมอุปกรณ์ป้องกันอันตราย อุปกรณ์ช่วยหายใจ



ตรวจสอบว่า O₂ ที่ขั้ว และก๊าซที่สูดดมได้



ทำป้ายเตือน สัญญาณที่ชัดเจนบริเวณทางเข้า



มีแผนฉุกเฉิน เตรียมรับมือเหตุฉุกเฉิน

แยกขยะในบ้าน ให้ถูกต้องง่ายนิดเดียว



ปัญหาขยะล้นโลกไม่ใช่เรื่องไกลตัวและเกิดจากพวกเราทุกคน นอกจากสร้างแหล่งเพาะเชื้อโรค ทำลายสิ่งแวดล้อม
ยังสร้างมลพิษต่างๆ เพราะฉะนั้นการแยกขยะให้ถูกต้องจึงเป็นงานเป็นเรื่องที่ทุกคนควรทำทันที

แบ่งประเภทขยะให้ถูก

ขยะอินทรีย์ (ขยะสีเขียว) ขยะที่ย่อยสลายง่าย เป่าเสียเร็ว อย่างเศษผัก ผลไม้ ต้นไม้ ใบไม้ เศษอาหาร ภาชนะ ที่ย่อยสลายได้ ฯลฯ	ขยะรีไซเคิล (ขยะสีเหลือง) ขยะที่นำกลับมาใช้ใหม่ได้ อย่างพลาสติก กล้อง สิ่งแก้วพลาสติก กระป๋อง ขวดเครื่องดื่ม โลหะ ฯลฯ	ขยะอันตราย (ขยะสีส้ม) ขยะที่มีสารเคมีปนเปื้อน หรือมีส่วนประกอบของวัตถุอันตราย อย่างแบตเตอรี่มือถือ หลอดไฟ น้ำมัน ฯลฯ	ขยะทั่วไป (ขยะสีน้ำเงิน) ขยะที่ย่อยสลายยาก หรือใช้ไม่ได้ อย่างถุงพลาสติก ฟิล์ม กระป๋องสี ของขบเคี้ยว ฯลฯ
--	--	---	---

เทคนิคแยกขยะในบ้าน

- แยกขยะอินทรีย์**
 - แยกเศษอาหารและเศษใบไม้ออกจากกัน แยกถุงฟางจากปึกโฟมใส่ถุงใส่ถุงพลาสติก
 - แยกขยะรีไซเคิล**
 - คัดแยกพลาสติกกัน อย่างกระดาษ พลาสติกพิมพ์ พลาสติก กล้อง สิ่ง แยกแล้วนำมารวมให้เป็นระเบียบ
 - แก้วพลาสติก เทน้ำออก ทำความสะอาดด้านใน รวมทั้งในถุงด้วย แลพลาสติกถุงและใส่ถุงแยกออกจากกัน
 - โลหะ ทำความสะอาดแล้วทำให้แบน วางกองเป็นจุดเดียวกัน
 - แยกขยะอันตราย**
 - เลือกภาชนะที่แข็งแรง มีฉลากให้ชัดเจน
 - ทิ้งในจุดที่รับทิ้งขยะอันตรายเท่านั้น
 - อย่าเก็บไว้ที่บ้านนานเกินไป ไม่ให้ต่อสุขภาพ
 - แยกขยะทั่วไป**
 - ใส่ขยะทั่วไปลงในถุงเดียวกัน
 - มัดปากถุงแล้วทิ้งลงถังขยะ
- แยกขยะประเภทต่างๆ ตามถุงแต่ละสี แล้วนำไปทิ้งลงถังขยะให้ถูกต้อง
- ถังขยะและถังขยะต้องอยู่ในที่สะอาด ภาชนะแยกภาชนะ ไม่ควรวางพื้น ไม่ใกล้แหล่งอาหาร
- ถ้าต้องล้างทำความสะอาดขยะควรรองตะกอนและเศษอาหารไม่ให้หลุดตก
- อย่าทิ้งขยะในถังขยะทิ้ง เพราะจะเป็นแหล่งเพาะพันธุ์เชื้อโรคและแมลง
- เวลาทิ้งภาชนะภาชนะให้คัดหรือรีไซเคิลให้แยกจากกัน จับคู่สองข้างพันเข้าด้วยกัน ใส่ถุงแยก ปิดให้มิดชิด
- เสียงทำลายขยะเอง ห้ามเผาขยะ

ที่มา: สำนักงานสิ่งแวดล้อมภาคที่ 15 เชียงใหม่, www.gpsc.org, http://bangkok.go.th/online/online-sorting-bangkok.html

HEM-NEWS No.117/67 ส่วนคุณภาพ ความมั่นคงปลอดภัย อาชีวอนามัย และสิ่งแวดล้อม พื้นที่มาบตาพุด (HEM) 15 มิถุนายน 2567

รวมมิตรข้อควรรู้ ก่อนบริจาคโลหิต

วิธีดูแลตัวเอง



ก่อนบริจาค

- ✔ พักผ่อนอย่างน้อย 6 ชม.
- ✔ ทานอาหารมื้อหลัก
- ✔ จดสา กาแฟ และแอลกอฮอล์
- ✔ จดสุขภาพ
- ✔ ตรวจสุขภาพ

ผู้บริจาคสามารถตรวจสุขภาพฟรี 14 รายการ
ณ โรงพยาบาลสุราษฎร์ธานี และโรงพยาบาลเอกชน
ที่เข้าร่วมกับสำนักงานประกันสังคม

หลังบริจาค

- ✔ ดื่มน้ำให้มากกว่าปกติ
- ✔ หลีกเลี่ยงการอยู่ในที่ร้อน
- ✔ เป็นเวลา 24 ชม.
- ✔ ทานยาเสริมธาตุเหล็ก
- ✔ จดออกกำลังกาย 24 ชม.
- ✔ ที่ได้รับจนกว่าจะหมด

ข้อดี

- ✔ ได้ช่วยเหลือผู้ป่วยที่ต้องการโลหิต
- ✔ กระตุ้นการสร้าง
- ✔ ระบบหมุนเวียนโลหิตดีขึ้น
- ✔ ลดความเสี่ยงภาวะหลอดเลือดแดงตีบ
- ✔ ลดความเสี่ยงโรคกระเพาะ

เกร็ดความรู้

“บริจาคโลหิต ไม่อันตราย”

เพราะใช้เพียง 350-450 ซี.ซี.
หรือ 10-12% ของปริมาณโลหิตในร่างกายเท่านั้น และร่างกาย
สามารถผลิตทดแทนได้เอง

มาบริจาค
โลหิตกันเถอะ



HEM-NEWS No.118/67 ส่วนคุณภาพ ความมั่นคงปลอดภัย อาชีวอนามัย และสิ่งแวดล้อม พื้นที่มาบตาพุด (HEM) 15 มิถุนายน 2567

การเลิกบุหรี่ด้วยตนเอง

1. สร้างแรงจูงใจ
หาเป้าหมายในการเลิก เช่น เพื่อลูก
2. กำหนดวันเลิก
ให้เร็วที่สุด
3. บอกครอบครัว
ไม่ให้ชักชวนสูบบุหรี่
4. วางแผนรับมือ
เมื่ออยากสูบบุหรี่ เช่น จิบน้ำบ่อยๆ
เคี้ยวหรืออมมะนาวผ่า
5. ทิ้งบุหรี่
และอุปกรณ์การสูบให้หมด
6. หลีกเลี่ยงควันบุหรี่
เพราะเป็นสิ่งที่กระตุ้น
ให้อยากสูบ

อาการของคนที่กำลังเลิกบุหรี่ <ul style="list-style-type: none"> 1. ค้านอารมณ์ – หงุดหงิด โมโหง่าย อ่อนไหว ไม่ค่อยมีสมาธิ 2. ค้านร่างกาย – แสบปากอยากสูบบุหรี่ ว่าง ใจ มีเสียง เวียนหัว ท้องผูก อยากอาหาร 3. **อาการเหล่านี้จะค่อยๆ หายไปหลังเลิกบุหรี่สักสัปดาห์ 	การเข้ารับบริการเลิกบุหรี่ <ol style="list-style-type: none"> 1. มีตัวช่วยได้แก่ สเปย์หรือยาสูบทดแทน ยาอมสมุนไพร / ลดพฤติกรรมเคยชินจากการสูบบุหรี่ 2. หากร่างกายมีอาการไม่สบายมาก อาจใช้ยาแก้ปวด แก้แพ้-แก้คัน หรือยาแก้แพ้-แก้คัน ในระยะแรกของการเลิก (ต้องผ่านการพิจารณาโดยแพทย์และเภสัชกร)
--	--

- คนรอบข้างควรปฏิบัติอย่างไร
1. เป็นกำลังใจ
 2. ไม่เป็นศัตรู-ดุด่าหรือขู่
 3. พยายามทำความเข้าใจกับอารมณ์ของคนที่กำลังเลิกบุหรี่

LINE Ramathibodi RAMA CHANNEL

ขอปรึกษา / สอบถาม / ขอความช่วยเหลือ โทร. 02-261-1111 หรือ 02-261-1112

HEM-NEWS No.119/67 ส่วนคุณภาพ ความมั่นคงปลอดภัย อาชีวอนามัย และสิ่งแวดล้อม พื้นที่มาบตาพุด (HEM) 15 มิถุนายน 2567

หมั่นงา ด้วยต้นไม้ ลดร้อน รอบบ้าน

สำหรับต้นไม้
ที่ควรปลูกในบ้าน
ควรเป็นไม้ใหญ่ ไม้ร่ม
ป้องกันความร้อน
ช่วยลดแสงสะท้อนเข้าบ้าน
เช่น จามจุรี ทุเรียนทอง ทุเรียน
พญาสัตบรรณ เป็นต้น

การปลูกต้นไม้ 1 ต้น
ช่วยลดอุณหภูมิรอบบ้าน
ได้ถึง 2-4 องศาเซลเซียส

ลดการใช้พลังงานจากแอร์
ลงได้ 10-15%

ต้นไม้
มีส่วนช่วย
ให้เกิดร่มเงา
และสร้างความชุ่มชื้น
โดยรอบ

สำหรับในบ้าน
อาจปลูกเป็นไม้เลื้อย
หรือไม้กระดากแขวนข้างบันได
บริเวณระเบียง
และช่องเปิดต่าง ๆ
เช่น พุดค่าง ฝรั่ง ต้นมoringa
มะม่วงแดง เป็นต้น

HEM-NEWS No.120/67 ส่วนคุณภาพ ความมั่นคงปลอดภัย อาชีวอนามัย และสิ่งแวดล้อม พื้นที่มาบตาพุด (HEM) 15 มิถุนายน 2567