ภาคผนวกที่ 2

เอกสารประกอบผลการปฏิบัติตามมาตรการฯ

เอกสาร 2-1	สัญญาว่าจ้างระหว่างบริษัท ไออาร์พีซี จำกัด (มหาชน) และผู้รับเหมา
เอกสาร 2-2	สำเนาหนังสือนำส่งรายงานผลการปฏิบัติตามมาตรการฯ เดือนกรกฎาคม-ธันวาคม 2566
เอกสาร 2-3	การเข้าร่วมกิจกรรมกับชุมชน / กิจกรรมมวลชนสัมพันธ์
เอกสาร 2-4	กิจกรรมการลงพื้นที่พบปะชุมชนรอบพื้นที่เขตประกอบการอุตสาหกรรมไออาร์พีซี ระยอง
เอกสาร 2-5	แผ่นพับประชาสัมพันธ์ข้อมูลโครงการ (Natural Gas Pipeline Project)
เอกสาร 2-6	ผังขั้นตอนการรับเรื่องร้องเรียน
เอกสาร 2-7	บันทึกข้อร้องเรียน ช่วงเดือนมกราคม-มิถุนายน 2567
เอกสาร 2-8	การซ้อมแผนฉุกเฉิน ประจำปี 2567
เอกสาร 2-9	กรมธรรม์ประกันภัย
เอกสาร 2-10	กิจกรรมหน่วยแพทย์เคลื่อนที่
เอกสาร 2-11	แผนพัฒนาบุคลากร (การอบรมพนักงานด้านอาชีวอนามัยและความปลอดภัย) ประจำปี 2567
เอกสาร 2-12	ผังตอบโต้ภาวะฉุกเฉิน และผังขั้นตอนการประสานงานภาวะฉุกเฉิน
เอกสาร 2-13	แผนรองรับเหตุฉุกเฉินเกี่ยวกับก๊าซธรรมชาติ
เอกสาร 2-14	บัตรประจำตัวผู้ปฏิบัติงาน สถานที่ใช้ก๊าซธรรมชาติ
เอกสาร 2-15	การตรวจสอบและบำรุงรักษาระบบท่อส่งก๊าซธรรมชาติ ประจำปี 2567
เอกสาร 2-16	คู่มือปฏิบัติการและติดต่อประสานงานระหว่างส่วนปฏิบัติการระบบท่อเขต 3 และบริษัท ไออาร์พีซี จำกัด (มหาชน)
เอกสาร 2-17	ประกาศนโยบายคุณภาพ ความมั่นคง ความปลอดภัย อาชีวอนามัย สิ่งแวดล้อม และการจัดการพลังงาน (QSSHE)
เอกสาร 2-18	ใบอนุญาตทำงาน (Work Permit) ช่วงเดือนมกราคม-มิถุนายน 2567
เอกสาร 2-19	การตรวจระบบ SCADA
เอกสาร 2-20	บันทึกสถิติอุบัติเหตุ
เอกสาร 2-21	การตรวจสุขภาพพนักงาน ประจำปี 2567
เอกสาร 2-22	การตรวจสอบอุปกรณ์ดับเพลิง
เอกสาร 2-23	แผนการสำรวจความคิดเห็นและทัศนคติชุมชน ประจำปี 2567

เอกสาร 2-11

แผนพัฒนาบุคลากร (การอบรมพนักงานด้านอาชีวอนามัยและความปลอดภัย)
ประจำปี 2567

แผนการพัฒนาบุคลากรประจำปี พ.ศ. 2567

GROUP : Organization Knowledge (หลักสูตรตามที่กฎหมายกำหนด)

EFFECTIVE DATE : 1 มกราคม 2567 REV. 0 [redacted]

ลำดับ	Item ID (LMS)	ชื่อหลักสูตร	ระบบ ALL	ม.ค. 1-5	ม.ค. 8-12	ม.ค. 15-19	ม.ค. 22-26	ก.พ. 29-2	ก.พ. 5-9	ก.พ. 12-16	ก.พ. 19-23	ก.พ. 26-1	มี.ค. 4-8	มี.ค. 11-15	มี.ค. 18-22	มี.ค. 25-29	เม.ย. 1-5	เม.ย. 8-12	เม.ย. 15-19	เม.ย. 22-26	พ.ค. 29-3	พ.ค. 6-10	พ.ค. 13-17	พ.ค. 20-24	พ.ค. 27-31	มิ.ย. 3-7	มิ.ย. 10-14	มิ.ย. 17-21	มิ.ย. 24-28	ก.ค. 1-5	ก.ค. 8-12	ก.ค. 15-19	ก.ค. 22-26	ส.ค. 29-2	ส.ค. 5-9	ส.ค. 12-16	ส.ค. 19-23	ส.ค. 26-30	ก.ย. 2-6	ก.ย. 9-13	ก.ย. 16-20	ก.ย. 23-27	ต.ค. 30-4	ต.ค. 7-11	ต.ค. 14-18	ต.ค. 21-25	ต.ค. 28-1	พ.ย. 4-8	พ.ย. 11-15	พ.ย. 18-22	พ.ย. 25-29	ธ.ค. 2-6	ธ.ค. 9-13	ธ.ค. 16-20	ธ.ค. 23-27	ธ.ค. 30-31	ระยะเวลาอบรม(วัน)	วิธีการประเมินผล	ระดับการติดตามผล
		หลักสูตรด้านสิ่งแวดล้อม : (ระยอง)																																																									
1	0000008332	หลักการประเมินวัฏจักรชีวิตของผลิตภัณฑ์ (Life Cycle Assessment: LCA)	✓																								10-11																															2วัน	A	1
2	0000008333	การประเมินคาร์บอนฟุตพริ้นท์ของผลิตภัณฑ์ (Carbon Footprint of Products : CFP)	✓																									17-18																													2วัน	A	1
3	0000000096	ประสิทธิภาพเชิงนิเวศเพื่อการพัฒนาอย่างยั่งยืน	✓																						27																															1วัน	A	1
4	0000004812	การเฝ้าระวังคุณภาพสิ่งแวดล้อม,การร้องเรียนและการปฏิบัติตามกฎหมาย	✓																																													18,19								1วัน	A	1
		หลักสูตรด้านการอนุรักษ์พลังงาน : (ระยอง)																																																									
1	0000003241	การพัฒนาระบบการจัดการพลังงานตามกฎหมายและมาตรฐาน ISO 50001:2018	✓																																		23																			1วัน	A	1
2	0000003243	การตรวจประเมินภายในระบบการจัดการพลังงาน (EnMS Internal Audit)	✓																													25-26																								2วัน	A	1
3	0000008334	การประเมินสมรรถนะด้านพลังงานของลักษณะการใช้พลังงานที่มีนัยสำคัญ และหามาตราการโครงการอนุรักษ์พลังงาน	✓																															1	2	9	16	30																		5วัน	A	1
4	0000008335	ผู้รับผิดชอบด้านพลังงานสามัญโรงงาน (ผชร.)	✓																							7	14	21	28																												4วัน	A	1
5	0000012783	การจัดทำรายงานการจัดการพลังงาน (ระบบการจัดการพลังงาน)	✓																					24																																1วัน	A	1
6	0000008336	การตรวจ การพิสูจน์ผลประหยัดและวิเคราะห์ด้านการเงินสำหรับโครงการ	✓																																					12-13																	2วัน	A	1
7	0000003244	การประหยัดพลังงานในระบบไอน้ำ (Energy Saving in Steam System)	✓																																									24												1วัน	A	1
8	0000008337	การประหยัดพลังงานในอากาศอัด (Energy Saving in Compressed Air)	✓																																										25												1วัน	A	1
		หลักสูตรด้าน ความปลอดภัย : (ระยอง)																																																									
1	0000000105	ความปลอดภัยในการทำงานในที่อับอากาศ (สำหรับผู้อนุญาต, ผู้ควบคุมงาน, ผู้ปฏิบัติงานและผู้ช่วยเหลือ)	✓																								11-14													3-6																	4วัน	T	2
2	0000003101	ทบทวนความปลอดภัยในการทำงานในที่อับอากาศ (สำหรับผู้อนุญาต, ผู้ควบคุมงาน, ผู้ปฏิบัติงานและผู้ช่วยเหลือ)	✓																				13									17	26				19								7			28								0.5วัน	T	2
3	0000000106	ความปลอดภัยในการทำงานกับปั้นจั่นแบบบูรณาการ (สำหรับผู้บังคับปั้นจั่น,ผู้ให้สัญญาณแก่ผู้บังคับปั้นจั่น, ผู้ยึดเกาะวัสดุ, ผู้ควบคุมการใช้ปั้นจั่น)	✓											11-14			2-5											17-20																													3วัน	T	2
4	0000000107	ทบทวนความปลอดภัยในการทำงานกับปั้นจั่น (ชนิดเคลื่อนที่และอยู่กับที่)	✓																				13,14																																			1วัน	T	2
5	0000000108	เจ้าหน้าที่ความปลอดภัยในการทำงาน ระดับหัวหน้างาน	✓										7-8								22-23																																				2วัน	T	2
6	0000000109	เจ้าหน้าที่ความปลอดภัยในการทำงาน ระดับบริหาร	✓																					30-31																																			2วัน	T	2
7	0000000110	ทบทวนผู้ควบคุมประจำหม้อน้ำหรือหม้อต้มที่ใช้ของเหลวเป็นสื่อนำความร้อน	✓																				15					21			8																											1วัน	T	2
8	0000000111	ความปลอดภัยในการใช้รถโฟล์คลิฟท์	✓					5							18						29		17																																			1วัน	T	2
9	0000000112	ความปลอดภัยในการทำงานเกี่ยวกับไฟฟ้า	✓																							7									5																							1วัน	T	2

แผนการพัฒนาบุคลากรประจำปี พ.ศ. 2567

GROUP : Organization Knowledge (หลักสูตรตามที่กฎหมายกำหนด)

EFFECTIVE DATE : 1 มกราคม 2567 REV. 0 [redacted]

ลำดับ	Item ID (LMS)	ชื่อหลักสูตร	ระบบ ALL	ม.ค. 1-5	ม.ค. 8-12	ม.ค. 15-19	ม.ค. 22-26	ก.พ. 29-2	ก.พ. 5-9	ก.พ. 12-16	ก.พ. 19-23	ก.พ. 26-1	มี.ค. 4-8	มี.ค. 11-15	มี.ค. 18-22	มี.ค. 25-29	เม.ย. 1-5	เม.ย. 8-12	เม.ย. 15-19	เม.ย. 22-26	พ.ค. 29-3	พ.ค. 6-10	พ.ค. 13-17	พ.ค. 20-24	พ.ค. 27-31	มิ.ย. 3-7	มิ.ย. 10-14	มิ.ย. 17-21	มิ.ย. 24-28	ก.ค. 1-5	ก.ค. 8-12	ก.ค. 15-19	ก.ค. 22-26	ส.ค. 29-2	ส.ค. 5-9	ส.ค. 12-16	ส.ค. 19-23	ส.ค. 26-30	ก.ย. 2-6	ก.ย. 9-13	ก.ย. 16-20	ก.ย. 23-27	ต.ค. 30-4	ต.ค. 7-11	ต.ค. 14-18	ต.ค. 21-25	ต.ค. 28-1	พ.ย. 4-8	พ.ย. 11-15	พ.ย. 18-22	พ.ย. 25-29	ธ.ค. 2-6	ธ.ค. 9-13	ธ.ค. 16-20	ธ.ค. 23-27	ธ.ค. 30-31	ระยะเวลาอบรม(วัน)	วิธีการประเมินผล	ระดับการจัดอบรมผล
		หลักสูตรด้าน ความปลอดภัย : (ระยอง)																																																										
10	0000000113	ปฐมพยาบาลเบื้องต้น	✓													28,29				25,26																																							1วัน	A	1
11	0000000114	การประเมินความเสี่ยงด้านความปลอดภัย ขั้นพื้นฐาน (Basic Safety Risk Assessment)	✓							16							1										10									16																						1วัน	T	2
12	0000000115	Safety Awareness Training Program	✓										4									10										19							2																		1วัน	A	1
		หลักสูตรด้านดับเพลิง : (ระยอง)																																																									
1	0000008338	ทบทวน เทคนิคการเข้าผจญเพลิงขั้นสูง (Refresh Advance Technical Fire Fighting)	✓												22						29	10						21				19					23					27		11														1วัน	T	2
2	0000008339	ทบทวน เทคนิคการดับเพลิงถังน้ำมัน (Refresh Storage Tank Fire Fighting)	✓																							7													13																		1วัน	T	2
3	0000008340	ทบทวน เทคนิคการช่วยเหลือและกู้ภัยอาคารสูง (Refresh High Rise and Rope Rescue)	✓																	26										5																											1วัน	T	2
4	0000008341	ทบทวน แผนฉุกเฉินกรณีสารเคมีรั่วไหล (Refresh HAZMAT)	✓																						27									2																								1วัน	T	2
5	0000000120	ผู้สั่งการ ณ จุดเกิดเหตุ (On-Scene Commander)	✓																				16-17																				3-4														2วัน	T	2
6	0000000121	การเขียนแผนฉุกเฉิน (Emergency Plan Writing)	✓																										24							16																					1วัน	A	1
7	0000004821	พื้นฐานการบริหารจัดการในภาวะฉุกเฉินและภาวะวิกฤติ	✓																												11-12											23-24														2วัน	T	2
		หลักสูตรด้าน Quality & Productivity : (ระยอง)																																																										
1	0000004824	QCC Story	✓																	23																																							1วัน	A	1
2	0000004825	7 QC Techniques : 7 QC Tools	✓																				14																																			1วัน	A	1
3	0000004827	Root Cause Analysis	✓																									18																													1วัน	A	1
4	0000012784	5ส เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน	✓							14,15,29,1																																																1วัน	A	1
5	0000004826	Advance QCC	✓																												18-19																											2วัน	A	1
6	0000004830	การบริหารจัดการตามระบบ OEMS	✓																													25																										1วัน	A	1
7	0000008342	ISO 9001 Standard New Version	✓																																													5									1วัน	A	1
8	0000003249	IATF 16949 Requirement	✓																24-25																																							2วัน	A	1
9	0000003247	การประเมินความสอดคล้องตามกฎหมาย บมจ.ไออาร์พีซี	✓																																													13-14									1วัน	A	1
10	0000000128	หลักสูตรฮาลาลประจำปีที่คณะกรรมการกำหนด	✓																																		28	29																				0.5วัน	A	1

แผนการพัฒนาบุคลากรประจำปี พ.ศ. 2567

GROUP : Organization Knowledge (หลักสูตรตามที่กฎหมายกำหนด)

EFFECTIVE DATE : 1 มกราคม 2567 REV. 0 [redacted]

ลำดับ	Item ID (LMS)	ชื่อหลักสูตร	ระบบ	ม.ค.				ก.พ.				มี.ค.				เม.ย.				พ.ค.				มิ.ย.				ก.ค.				ส.ค.				ก.ย.				ต.ค.				พ.ย.				ธ.ค.				ระยะเวลาอบรม(วัน)	วิธีการประเมินผล	ระดับการจัดตามผล
			ALL	1-5	8-12	15-19	22-26	29-2	5-9	12-16	19-23	26-1	4-8	11-15	18-22	25-29	1-5	8-12	15-19	22-26	29-3	6-10	13-17	20-24	27-31	3-7	10-14	17-21	24-28	1-5	8-12	15-19	22-26	29-2	5-9	12-16	19-23	26-30	2-6	9-13	16-20	23-27	30-4	7-11	14-18	21-25	28-1	4-8	11-15	18-22	25-29	2-6	9-13	16-20	23-27	30-31			
หลักสูตรด้าน Compliance : (ระยอง)																																																								
1	0000000135	พื้นฐานการกำกับดูแลกิจการและการกำกับการปฏิบัติงานให้เป็นไปตามคู่มือและกฎเกณฑ์	✓																																							26														0.5วัน	A	1
2	0000000136	พื้นฐานและหลักการของกฎหมายต่อต้านการแข่งขันทางการค้า	✓																																												5								0.5วัน	A	1
3	0000003258	เรียนรู้เรื่องการกำกับการปฏิบัติงานตามมาตรการควบคุมภายในของภาครัฐตามกฎหมายการต่อต้านการให้และการรับสินบนที่เกี่ยวข้องกับธุรกิจของบริษัทและบริษัทในกลุ่ม	✓												22																																									0.5วัน	A	1
4	0000008344	กฎหมายคุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคล สำหรับ พนักงาน	✓																					22																																0.5วัน	A	1
5	0000008345	กฎหมายคุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคล สำหรับ ผู้บริหาร	✓																																			28																		0.5วัน	A	1
หลักสูตรด้าน General : (ระยอง)																																																								
1	0000008346	เสริมสร้างความรู้ด้านกฎหมายแรงงาน (สหภาพแรงงานพนักงานไออาร์พีซี)	✓																																									16-18												3วัน	A	1
2	0000008347	เสริมสร้างความรู้ด้านกฎหมายแรงงาน (สหภาพแรงงานผู้บริหารไออาร์พีซี)	✓																																												8								1วัน	A	1
หลักสูตรด้าน ความปลอดภัย : (กรุงเทพและคลังน้ำมัน)																																																								
1	0000000113	ปฐมพยาบาลเบื้องต้น	✓												21																																								1วัน	A	1
2	0000000115	Safety Awareness Training Program	✓											15																																									0.5วัน	A	1
หลักสูตรด้าน Compliance : (กรุงเทพและคลังน้ำมัน)																																																								
1	0000000135	พื้นฐานการกำกับดูแลกิจการและการกำกับการปฏิบัติงานให้เป็นไปตามคู่มือและกฎเกณฑ์	✓																																							26														0.5วัน	A	1
2	0000000136	พื้นฐานและหลักการของกฎหมายต่อต้านการแข่งขันทางการค้า	✓																																												5								0.5วัน	A	1
3	0000003258	เรียนรู้เรื่องการกำกับการปฏิบัติงานตามมาตรการควบคุมภายในของภาครัฐตามกฎหมายการต่อต้านการให้และการรับสินบนที่เกี่ยวข้องกับธุรกิจของบริษัทและบริษัทในกลุ่ม	✓												22																																									0.5วัน	A	1
4	0000008344	กฎหมายคุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคล สำหรับ พนักงาน	✓																					22																																0.5วัน	A	1
5	0000008345	กฎหมายคุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคล สำหรับ ผู้บริหาร	✓																																			28																		0.5วัน	A	1
หลักสูตรด้าน New Business : (กรุงเทพและคลังน้ำมัน)																																																								
1		M&A, PMO, Global Acumen Etc	✓																				16-17																																		2วัน	A	1

แผนการพัฒนาบุคลากรประจำปี พ.ศ. 2567

GROUP : Work Competency

EFFECTIVE DATE : 1 มกราคม 2567 REV. 0 [redacted]

ลำดับ	Item ID (LMS)	ชื่อหลักสูตร	ระบบ	ม.ค.				ก.พ.					มี.ค.				เม.ย.				พ.ค.					มิ.ย.				ก.ค.				ส.ค.					ก.ย.				ต.ค.					พ.ย.				ธ.ค.					ระยะเวลาอบรม(วัน)	วิธีการประเมินผล	ระดับการติดตามผล
			ALL	1-5	8-12	15-19	22-26	29-2	5-9	12-16	19-23	26-1	4-8	11-15	18-22	25-29	1-5	8-12	15-19	22-26	29-3	6-10	13-17	20-24	27-31	3-7	10-14	17-21	24-28	1-5	8-12	15-19	22-26	29-2	5-9	12-16	19-23	26-30	2-6	9-13	16-20	23-27	30-4	7-11	14-18	21-25	28-1	4-8	11-15	18-22	25-29	2-6	9-13	16-20	23-27	30-31			
		หลักสูตรด้าน Total Productive Maintenance & Management (TPM) : ระยอง	
1	0000000139	Basic Technical Maintenance For Operation	✓																																	8		20																				1วัน	T	2
2	0000000140	Intermediate Electrical Equipment and System	✓																																					5-6,9-10																		2วัน	T	2
3	0000000141	Intermediate Instrument Equipment and System	✓																																									3-4		15-16												2วัน	T	2
4	0000000142	Intermediate Mechanical Machine and Equipment	✓																																													29-30	4-5									2วัน	T	2
		หลักสูตรพัฒนาสมรรถนะด้านกระบวนการผลิต (Production Competency) : ระยอง	
1	0000000143	Safety and Health	✓																									12-20						31	1-8																							7วัน	T	2
2	0000000144	Basic Science for Operator	✓																			13-16							1-4																											4วัน	T	2
3	0000000145	Piping & Insulation & Valve	✓																				21							9																										1วัน	T	2
4	0000000146	PFD, P&ID (Process Flow Diagram, Piping and Instrument Diagram)	✓																					28							15																									1วัน	T	2
5	0000000147	Basic Process Overview	✓																			17	20						5	8																										2วัน	T	2
6	0000000148	Basic Equipment	✓																				23-24,27							10-12																										3วัน	T	2
7	0000000149	Basic Instrumental Knowledge	✓																					29-30							16-17																									2วัน	T	2
8	0000000150	Basic Utilities	✓																					31							18																									0.5วัน	T	2
9	0000000151	Chemicals Handling	✓																						4						19																									0.5วัน	T	2
10	0000000153	Basic Equipment Care (BEC for TPM)	✓																						4						19																									0.5วัน	T	2
11	0000000155	Basic Start Up and Shut Down	✓																						5							23																								1วัน	T	2
12	0000000157	Basic Operation (LOTO / Eq.preparation for MA)	✓																						5							#																								0.5วัน	T	2
13	0000000154	Quality and Productivity Management	✓																						6							24																								0.5วัน	T	2
14	0000000152	LBO (Lab by operator)	✓																						7							25																								0.5วัน	T	2
15	0000000156	Basic Trouble Shooting (Process Trouble Shooting)	✓																						7							25																								0.5วัน	T	2
16	0000000158	Storage Management	✓																							10						26																								0.5วัน	T	2
17	0000000159	Basic Gain and Loss Operation	✓																							10						26																								0.5วัน	T	2
18	0000000160	DCS (Distributed Control System)	✓																							11						30																								1วัน	T	2

แผนการพัฒนาบุคลากรประจำปี พ.ศ. 2567

GROUP : Work Competency

EFFECTIVE DATE : 1 มกราคม 2567 REV. 0 [redacted]

ลำดับ	Item ID (LMS)	ชื่อหลักสูตร	ระบบ	ม.ค.				ก.พ.				มี.ค.				เม.ย.				พ.ค.					มิ.ย.				ก.ค.				ส.ค.				ก.ย.				ต.ค.				พ.ย.				ธ.ค.				ระยะเวลาอบรม(วัน)	วิธีการประเมินผล	ระดับการติดตามผล
			ALL	1-5	8-12	15-19	22-26	29-2	5-9	12-16	19-23	26-1	4-8	11-15	18-22	25-29	1-5	8-12	15-19	22-26	29-3	6-10	13-17	20-24	27-31	3-7	10-14	17-21	24-28	1-5	8-12	15-19	22-26	29-2	5-9	12-16	19-23	26-30	2-6	9-13	16-20	23-27	30-4	7-11	14-18	21-25	28-1	4-8	11-15	18-22	25-29	2-6	9-13	16-20	23-27	30-31			
	หลักสูตรพัฒนาสมรรถนะด้านกระบวนการผลิต (Production Competency) : ระยอง																																																							
19	0000003260	Advance Process Control	✓								20																																												2วัน	T	2
20	0000000162	Asset Integrity for Operation	✓																					21																																1วัน	T	2
21	0000000163	Basic Corrosion	✓																				14																																	1วัน	T	2
22	0000004912	การทบทวนข้อกำหนดการจัดการความปลอดภัยกระบวนการผลิตและหลักปฏิบัติ	✓										4,8																																												1วัน	T	2
23	0000004911	Introduction to IRPC Model Plant	✓																			8			31																																1วัน	T	2
24	0000004910	การบริหารจัดการต้นทุน (ความรู้ทางบัญชี, การจัดการบริหาร Stock)	✓																	24																																					1วัน	T	2
25	0000008349	การจัดการอุตสาหกรรมเชิงนิเวศ	✓														2																																							1วัน	T	2
26	0000008350	การใช้งาน Generic Simulator for Operation	✓															9																																							1วัน	T	2

<u>หมายเหตุ</u> : A = ATTENDANCE , T = TEST , R = REPORT , P = PRACTICE

ระดับการติดตามผล ระดับ(1):การประเมินแบบปฏิกิริยา ระดับ(2):การประเมินแบบการเรียนรู้(TEST) ระดับ(3):การประเมินแบบการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ระดับ(4):การประเมินแบบผลลัพธ์ที่มีต่อองค์กร ระดับ(5):การประเมินความคุ้มค่าในการลงทุน

สำเนาเรียน คุณปรเมศร์, คุณนริศา, คุณรุ่งโรจน์

แผนพัฒนาบุคลากรประจำเดือน กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2567

สำนักงานระยอง

GROUP : Organization Knowledge

หลักสูตรด้าน ความปลอดภัย

ลำดับ	วันที่	เวลา	Item ID	หลักสูตร	รุ่นที่	วิทยากร	คุณสมบัติผู้เข้าอบรม	สถานที่อบรม	ผู้รับผิดชอบ
1	29/02/67	08.30-16.00 น.	0000000114	การประเมินความเสี่ยงด้านความปลอดภัย ขั้นพื้นฐาน (Basic Safety Risk Assessment)	1	คุณสมชาย ทองสีดา	พนักงานระดับ PG 4-8 PD, TF, AL, RD, PORT, คลังน้ำมัน, EN, MA, IO และหน่วยงานที่เข้าระบบ TIS/OHSAS18001	ออนไลน์ผ่าน Microsoft Teams	นัยนันท์ / 1144

หลักสูตรด้าน Quality & Productivity

ลำดับ	วันที่	เวลา	Item ID	หลักสูตร	รุ่นที่	วิทยากร	คุณสมบัติผู้เข้าอบรม	สถานที่อบรม	ผู้รับผิดชอบ
1	14/02/67	08.30-16.00 น.	0000012784	5ส เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน	1	วิทยากรภายนอก	พนักงานระดับหัวหน้างาน ,ระดับปฏิบัติการ,คณะกรรมการ 5ส ประจำหน่วยงาน	ออนไลน์ผ่าน Microsoft Teams	พิมพ์สุภัค / 1142
2	15/02/67	08.30-16.00 น.	0000012784	5ส เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน	2	วิทยากรภายนอก		ออนไลน์ผ่าน Microsoft Teams	พิมพ์สุภัค / 1142
3	29/02/67	08.30-16.00 น.	0000012784	5ส เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน	3	วิทยากรภายนอก		ออนไลน์ผ่าน Microsoft Teams	พิมพ์สุภัค / 1142

GROUP : Work Competency

หลักสูตรพัฒนาสมรรถนะด้านกระบวนการผลิต (Production Competency)

ลำดับ	วันที่	เวลา	Item ID	หลักสูตร	รุ่นที่	วิทยากร	คุณสมบัติผู้เข้าอบรม	สถานที่อบรม	ผู้รับผิดชอบ
1	20/02/67	08.30-16.00 น.	0000003260	Advance Process Control	1	วิทยากรภายใน	พนักงานฝ่ายผลิต	วิทยาลัยเทคโนโลยีไออาร์พีซี ห้องปริ๊ดเปรม ชั้น 3	พีระพล / 2331

หมายเหตุ : ท่านสามารถสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่

1. งานฝึกอบรมพื้นที่สำนักงานระยอง คุณนัยนันท์ โทร .1144 (094-8929651), คุณพิมพ์สุภัค โทร.1142 (093-4546292), คุณพีระพล โทร.2331 (089-0959915)
2. งานฝึกอบรมพื้นที่สำนักงานกรุงเทพและคลังน้ำมัน คุณอักษราภัค โทร .7209 (081-7545074), คุณมานิตย์ โทร.7208 (081-9382642)
3. Team Leader บริหารงานการฝึกอบรม คุณรุ่งโรจน์ เจริญวัฒนวิญญู (โทร.081-3402779)

[redacted]

สำเนาเรียน คุณปรเมศร์, คุณนริศา, คุณรุ่งโรจน์

แผนพัฒนาบุคลากรประจำเดือน มีนาคม พ.ศ. 2567

สำนักงานระยอง

GROUP : Organization Knowledge

หลักสูตรด้าน ความปลอดภัย

ลำดับ	วันที่	เวลา	Item ID	หลักสูตร	รุ่นที่	วิทยากร	คุณสมบัติผู้เข้าอบรม	สถานที่อบรม	ผู้รับผิดชอบ
1	28/03/67	08.30-16.00 น.	0000000113	ปฐมพยาบาลเบื้องต้น	1	วิทยากรภายนอก	พนักงานทุกระดับ	วิทยาลัยเทคโนโลยีไออาร์พีซี ห้องปทุมวรรณ ชั้น 3	นัยนันท์ / 1144
2	29/03/67	08.30-16.00 น.	0000000113	ปฐมพยาบาลเบื้องต้น	2	วิทยากรภายนอก	พนักงานทุกระดับ	วิทยาลัยเทคโนโลยีไออาร์พีซี ห้องปทุมวรรณ ชั้น 3	นัยนันท์ / 1144

หลักสูตรด้านดับเพลิง

ลำดับ	วันที่	เวลา	Item ID	หลักสูตร	รุ่นที่	วิทยากร	คุณสมบัติผู้เข้าอบรม	สถานที่อบรม	ผู้รับผิดชอบ
1	22/03/67	08.30-16.00 น.	0000008338	ทบทวน เทคนิคการเข้าผจญเพลิงขั้นสูง (Refresh Advance Technical Fire Fighting)	1	อ.ธัญเกียรติ เกตุมาลา และทีม	พนักงานที่ผ่านหลักสูตร เทคนิคการเข้าผจญเพลิงขั้นสูง มาแล้ว 5 ปี	ศูนย์ฝึกอบรมดับเพลิงไออาร์พีซี ฝั่ง IP	พีระพล / 2331

หลักสูตรด้าน Quality & Productivity

ลำดับ	วันที่	เวลา	Item ID	หลักสูตร	รุ่นที่	วิทยากร	คุณสมบัติผู้เข้าอบรม	สถานที่อบรม	ผู้รับผิดชอบ
1	1/03/67	08.30-16.00 น.	0000012784	5ส เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน	4	อ.เรไร เฟื่องอาวรณ์	พนักงานระดับหัวหน้างาน, ระดับปฏิบัติการ, คณะกรรมการ 5ส ประจำหน่วยงาน	ออนไลน์ผ่าน Microsoft Teams	พิมพ์สุภัค / 1142

GROUP : Work Competency

หลักสูตรพัฒนาสมรรถนะด้านกระบวนการผลิต (Production Competency)

ลำดับ	วันที่	เวลา	Item ID	หลักสูตร	รุ่นที่	วิทยากร	คุณสมบัติผู้เข้าอบรม	สถานที่อบรม	ผู้รับผิดชอบ
1	4/03/67	08.30-16.00 น.	0000004912	การทบทวนข้อกำหนดการจัดการความปลอดภัยกระบวนการผลิตและหลักปฏิบัติ	1	อ.วรพัทธ์ พรพัฒนาพงศ์	พนักงาน Plant , Instructor	วิทยาลัยเทคโนโลยีไออาร์พีซี ห้องเกษมสันต์ ชั้น 3	พีระพล / 2331
2	8/03/67	08.30-16.00 น.	0000004912	การทบทวนข้อกำหนดการจัดการความปลอดภัยกระบวนการผลิตและหลักปฏิบัติ	2	อ.วรพัทธ์ พรพัฒนาพงศ์	พนักงาน Plant , Instructor	วิทยาลัยเทคโนโลยีไออาร์พีซี ห้องเกษมสันต์ ชั้น 3	พีระพล / 2331

สำนักงานกรุงเทพ

หลักสูตรด้าน ความปลอดภัย

ลำดับ	วันที่	เวลา	Item ID	หลักสูตร	รุ่นที่	วิทยากร	คุณสมบัติผู้เข้าอบรม	สถานที่อบรม	ผู้รับผิดชอบ
1	15/03/67	08.30-12.00 น.	0000000115	Safety Awareness Training Program	1	อ.เอนก คุณานิติธาดา	พนักงานระดับ PG 4 - 8 ทุกสายงาน	ออนไลน์ผ่าน Microsoft Teams	อักษราภัค / 7209
2	21/03/67	08.30-12.00 น.	0000000113	ปฐมพยาบาลเบื้องต้น	1	วิทยากรภายนอก	พนักงานทุกระดับ	ห้องเสม็ด ชั้น 6 ENCO B	อักษราภัค / 7209

หมายเหตุ : ท่านสามารถสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่

1. งานฝึกอบรมพื้นที่สำนักงานระยอง คุณนัยนันท์ โทร .1144 (094-8929651), คุณพิมพ์สุภัค โทร.1142 (093-4546292), คุณพีระพล โทร.2331 (089-0959915)
2. งานฝึกอบรมพื้นที่สำนักงานกรุงเทพและคลังน้ำมัน คุณอักษราภัค โทร .7209 (081-7545074), คุณมานิตย์ โทร.7208 (081-9382642)
3. Team Leader บริหารงานการฝึกอบรม คุณรุ่งโรจน์ เจริญวัฒนวิญญู (โทร.081-3402779)

[redacted]

เรียน ผู้บริหาร VP UP และ MANAGER

10941000F-002-TR

สำเนาเรียน คุณปรเมศร์, คุณนริศา, คุณรุ่งโรจน์

แผนพัฒนาบุคลากรประจำเดือน เมษายน พ.ศ. 2567

สำนักงานระยอง

GROUP : Organization Knowledge

หลักสูตรด้าน ความปลอดภัย

ลำดับ	วันที่	เวลา	Item ID	หลักสูตร	รุ่นที่	วิทยากร	คุณสมบัติผู้เข้าอบรม	สถานที่อบรม	ผู้รับผิดชอบ
1	22-23/04/67	08.30-16.00 น.	0000000108	เจ้าหน้าที่ความปลอดภัยในการทำงาน ระดับหัวหน้างาน	1	วิทยากรภายนอก	พนักงานระดับ PG 6 – 8 (ที่มีผู้ได้บังคับบัญชา)ทุกสายงาน	วิทยาลัยเทคโนโลยีไออาร์พีซี ห้องเกษมสันต์ ชั้น 3	นัยนันท์ / 1144
2	25/04/67	08.30-16.00 น.	0000000113	ปฐมพยาบาลเบื้องต้น	1	วิทยากรภายนอก	พนักงานทุกระดับ	วิทยาลัยเทคโนโลยีไออาร์พีซี ห้องปทุมวรรณ ชั้น 3	นัยนันท์ / 1144
3	26/04/67	08.30-16.00 น.	0000000113	ปฐมพยาบาลเบื้องต้น	2	วิทยากรภายนอก	พนักงานทุกระดับ	วิทยาลัยเทคโนโลยีไออาร์พีซี ห้องปทุมวรรณ ชั้น 3	นัยนันท์ / 1144
4	29/04/67	08.30-16.00 น.	0000000111	ความปลอดภัยในการใช้รถโฟล์คลิฟท์	1	วิทยากรภายนอก	พนักงานระดับ PG3 ขึ้นไปที่ทำหน้าที่ขับรถโฟล์คลิฟท์	วิทยาลัยเทคโนโลยีไออาร์พีซี ห้องปทุมาวดี ชั้น 3	นัยนันท์ / 1144

หลักสูตรด้านดับเพลิง

ลำดับ	วันที่	เวลา	Item ID	หลักสูตร	รุ่นที่	วิทยากร	คุณสมบัติผู้เข้าอบรม	สถานที่อบรม	ผู้รับผิดชอบ
1	26/04/67	08.30-16.00 น.	0000008340	ทบทวน เทคนิคการช่วยเหลือและกู้ภัยอาคารสูง (Refresh High Rise and Rope Rescue)	1	อ.ธัญเกียรติ เกตุมาลา และทีม	พนักงานที่ผ่านหลักสูตร เทคนิคการช่วยเหลือและกู้ภัยอาคารสูง มาแล้ว 5 ปี	ศูนย์ฝึกอบรม ดับเพลิงไออาร์พีซี ฝั่ง IP	พีระพล / 2331
2	29/04/67	08.30-16.00 น.	0000008338	ทบทวน เทคนิคการเข้าผจญเพลิงขั้นสูง (Refresh Advance Technical Fire Fighting)	2	อ.ธัญเกียรติ เกตุมาลา และทีม	พนักงานที่ผ่านหลักสูตร เทคนิคการเข้าผจญเพลิงขั้นสูง มาแล้ว 5 ปี	ศูนย์ฝึกอบรม ดับเพลิงไออาร์พีซี ฝั่ง IP	พีระพล / 2331

หลักสูตรด้าน Quality & Productivity

ลำดับ	วันที่	เวลา	Item ID	หลักสูตร	รุ่นที่	วิทยากร	คุณสมบัติผู้เข้าอบรม	สถานที่อบรม	ผู้รับผิดชอบ
1	23/04/67	08.30-16.00 น.	0000004824	QCC Story	1	อ.เรไร เฟื่องอาวรณ์	พนักงานระดับ PG 3 – 8	วิทยาลัยเทคโนโลยีไออาร์พีซี ห้องปรีด์เปรม ชั้น 3	พิมพ์สุภัค / 1142
2	24-25/04/67	08.30-16.00 น.	0000003249	IATF 16949 Requirement	1	อ.พชร วงษ์สนิทกุณ	พนักงานระดับ PG 6-12	วิทยาลัยเทคโนโลยีไออาร์พีซี ห้องเกษมสันต์ ชั้น 3	พิมพ์สุภัค / 1142

GROUP : Work Competency

หลักสูตรพัฒนาสมรรถนะด้านกระบวนการผลิต (Production Competency)

ลำดับ	วันที่	เวลา	Item ID	หลักสูตร	รุ่นที่	วิทยากร	คุณสมบัติผู้เข้าอบรม	สถานที่อบรม	ผู้รับผิดชอบ
1	9/04/67	08.30-16.00 น.	0000008350	การใช้งาน Generic Simulator for Operation *	1	อ.ธนทัต พราหมทัศ	พนักงานระดับ PG 7-9 สายปฏิบัติการฝ่ายการผลิต, Instructor	วิทยาลัยเทคโนโลยีไออาร์พีซี ห้องเกษมสันต์ ชั้น 3	พีระพล / 2331
2	24/04/67	08.30-16.00 น.	0000004910	การบริหารจัดการต้นทุน (ความรู้ทางบัญชี, การจัดการบริหาร Stock) *	1	อ.นิกร ฉัตรตระกูลดี	พนักงานระดับ PG 3-6 สายปฏิบัติการฝ่ายการผลิต	วิทยาลัยเทคโนโลยีไออาร์พีซี ห้องปรีด์เปรม ชั้น 3	พีระพล / 2331

หมายเหตุ : ท่านสามารถสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่

1. งานฝึกอบรมพื้นที่สำนักงานระยอง คุณนัยนันท์ โทร .1144 (094-8929651), คุณพิมพ์สุภัค โทร.1142 (093-4546292), คุณพีระพล โทร.2331 (089-0959915)
2. งานฝึกอบรมพื้นที่สำนักงานกรุงเทพและคลังน้ำมัน คุณอักษราภัค โทร .7209 (081-7545074), คุณมานิตย์ โทร.7208 (081-9382642)
3. Team Leader บริหารงานการฝึกอบรม คุณรุ่งโรจน์ เจริญวัฒนวิญญู (โทร.081-3402779)

*** หลักสูตรที่มีกลุ่มเป้าหมายแล้ว**

[redacted]

เรียน ผู้บริหาร VP UP และ MANAGER

10941000F-002-TR

สำเนาเรียน คุณปรเมศร์, คุณนริศา, คุณรุ่งโรจน์

แผนพัฒนาบุคลากรประจำเดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2567

สำนักงานระยอง

GROUP : Leadership Competency

หลักสูตรด้าน Leadership Development Program : LEAD 1

ลำดับ	วันที่	เวลา	Item ID	หลักสูตร	รุ่นที่	วิทยากร	คุณสมบัติผู้เข้าอบรม	สถานที่อบรม	ผู้รับผิดชอบ
1	8/05/67	08.30-16.00 น.	0000012831	การสร้างความร่วมมือเพื่อความสำเร็จของทีม	1	อ.ณัฐพล มนธาตุผลิน	พนักงานระดับ PG 3-8	วิทยาลัยเทคโนโลยีไออาร์พีซี ห้องเกษมสันต์ ชั้น 3	พิมพ์สุภัค / 1142
2	9/05/67	08.30-16.00 น.	0000012832	การปรับตัวเพื่อการเปลี่ยนแปลงอย่างสร้างสรรค์	1	อ.ณัฐพล มนธาตุผลิน	พนักงานระดับ PG 3-8	วิทยาลัยเทคโนโลยีไออาร์พีซี ห้องเกษมสันต์ ชั้น 3	พิมพ์สุภัค / 1142

GROUP : Organization Knowledge

หลักสูตรด้าน ความปลอดภัย

ลำดับ	วันที่	เวลา	Item ID	หลักสูตร	รุ่นที่	วิทยากร	คุณสมบัติผู้เข้าอบรม	สถานที่อบรม	ผู้รับผิดชอบ
1	13/05/67	08.30-12.00 น.	0000003101	ทบทวนความปลอดภัยในการทำงานในที่อับอากาศ (สำหรับผู้อนุญาต, ผู้ควบคุมงาน, ผู้ปฏิบัติงานและผู้ช่วยเหลือ)	1	วิทยากรภายใน	ผู้ที่ผ่านการอบรมหลักสูตร ความปลอดภัยในการทำงานในที่อับอากาศ (4ผู้) เมื่อวันที่ 30-31 พฤษภาคม 2562 และจะครบ 5 ปี ในวันที่ 31 พฤษภาคม 2567	ศูนย์ฝึกอบรมดับเพลิง ไออาร์พีซี ฝั่ง IP	พีระพล / 2331
2	27/05/67	08.30-16.00 น.	0000000111	ความปลอดภัยในการใช้รถฟอร์คลิฟท์	2	วิทยากรภายนอก	พนักงานระดับ PG3 ขึ้นไปที่ทำหน้าที่ขับรถฟอร์คลิฟท์	วิทยาลัยเทคโนโลยีไออาร์พีซี ห้องปรีด์เปรม ชั้น 3	นัยนันท์ / 1144
3	28/05/67	08.30-16.00 น.	0000000107	ทบทวนความปลอดภัยในการทำงานกับปั้นจั่น (ชนิดเคลื่อนที่และอยู่กับที่)	1	วิทยากรภายนอก	เฉพาะผู้ที่ผ่านการอบรมหลักสูตรปั้นจั่นตามกฎหมายมาแล้ว 2-3 ปี	วิทยาลัยเทคโนโลยีไออาร์พีซี ห้องเกษมสันต์ ชั้น 3	นัยนันท์ / 1144
4	29/05/67	08.30-16.00 น.	0000000107	ทบทวนความปลอดภัยในการทำงานกับปั้นจั่น (ชนิดเคลื่อนที่และอยู่กับที่)	2	วิทยากรภายนอก	เฉพาะผู้ที่ผ่านการอบรมหลักสูตรปั้นจั่นตามกฎหมายมาแล้ว 2-3 ปี	วิทยาลัยเทคโนโลยีไออาร์พีซี ห้องเกษมสันต์ ชั้น 3	นัยนันท์ / 1144
5	30-31/05/67	08.30-16.00 น.	0000000109	เจ้าหน้าที่ความปลอดภัยในการทำงาน ระดับบริหาร	1	วิทยากรภายนอก	พนักงานระดับ PG 9 ขึ้นไป	วิทยาลัยเทคโนโลยีไออาร์พีซี ห้องเกษมสันต์ ชั้น 3	นัยนันท์ / 1144

หลักสูตรด้านดับเพลิง

ลำดับ	วันที่	เวลา	Item ID	หลักสูตร	รุ่นที่	วิทยากร	คุณสมบัติผู้เข้าอบรม	สถานที่อบรม	ผู้รับผิดชอบ
1	10/05/67	08.30-16.00 น.	0000008338	ทบทวน เทคนิคการเข้าผจญเพลิงขั้นสูง (Refresh Advance Technical Fire Fighting)	3	อ.ธัญเกียรติ เกตุมาลา และทีม	พนักงานที่ผ่านหลักสูตร เทคนิคการเข้าผจญเพลิงขั้นสูง มาแล้ว 5 ปี	ศูนย์ฝึกอบรม ดับเพลิงไออาร์พีซี ฝั่ง IP	พีระพล / 2331

หลักสูตรด้านดับเพลิง

ลำดับ	วันที่	เวลา	Item ID	หลักสูตร	รุ่นที่	วิทยากร	คุณสมบัติผู้เข้าอบรม	สถานที่อบรม	ผู้รับผิดชอบ
2	16-17/05/67	08.30-16.00 น.	0000000120	ผู้สั่งการ ณ จุดเกิดเหตุ (On-Scene Commander)	1	อ.สัมฤทธิ์ วิชัยกำจร และทีม	พนักงานระดับ PG 7-12 ทุกหน่วยงาน	ศูนย์ฝึกอบรม ดับเพลิงไออาร์พีซี ฝั่ง IP	พีระพล / 2331
3	27/05/67	08.30-16.00 น.	0000008341	ทบทวน แผนฉุกเฉินกรณีสารเคมีรั่วไหล (Refresh HAZMAT)	1	อ.ธัญเกียรติ เกตุมาลา และทีม	พนักงานที่ผ่านการอบรมหลักสูตร แผนฉุกเฉินกรณีสารเคมีรั่วไหล มาแล้ว 5 ปี	ศูนย์ฝึกอบรม ดับเพลิงไออาร์พีซี ฝั่ง IP	พีระพล / 2331

หลักสูตรด้าน Quality & Productivity

ลำดับ	วันที่	เวลา	Item ID	หลักสูตร	รุ่นที่	วิทยากร	คุณสมบัติผู้เข้าอบรม	สถานที่อบรม	ผู้รับผิดชอบ
1	14/05/67	08.30-16.00 น.	0000004825	7 QC Techniques : 7 QC Tools	1	อ.เรไร เฟื่องอาวรณ์	พนักงานระดับ PG 3-8	วิทยาลัยเทคโนโลยีไออาร์พีซี ห้องปทุมวรรณ ชั้น 3	พิมพ์สุภัค / 1142
2	16/05/67	08.30-16.00 น.	0000004824	QCC Story	1	อ.เรไร เฟื่องอาวรณ์	พนักงานระดับ PG 3-8	วิทยาลัยเทคโนโลยีไออาร์พีซี ห้องปรีด์เปรม ชั้น 3	พิมพ์สุภัค / 1142

หลักสูตรด้าน Compliance : (ระยอง)

ลำดับ	วันที่	เวลา	Item ID	หลักสูตร	รุ่นที่	วิทยากร	คุณสมบัติผู้เข้าอบรม	สถานที่อบรม	ผู้รับผิดชอบ
1	17/05/67	08.30-12.00 น.	0000003258	เรียนรู้เรื่องการกำกับการปฏิบัติงานตามมาตรการควบคุมภายในของภาครัฐตามกฎหมายการต่อต้านการให้และการรับสินบนที่เกี่ยวข้องกับธุรกิจของบริษัทและบริษัทในกลุ่ม	1	อ.พัสสา วโรดมะวิชญ์	พนักงานทุกระดับ	ออนไลน์ผ่าน Microsoft Teams	พิมพ์สุภัค / 1142

GROUP : Work Competency

หลักสูตรพัฒนาสมรรถนะด้านกระบวนการผลิต (Production Competency)

ลำดับ	วันที่	เวลา	Item ID	หลักสูตร	รุ่นที่	วิทยากร	คุณสมบัติผู้เข้าอบรม	สถานที่อบรม	ผู้รับผิดชอบ
1	8/05/67	08.30-16.00 น.	0000004911	Introduction to IRPC Model Plant *	1	วิทยากรภายใน	พนักงานระดับ PG 5-7 สายปฏิบัติการผลิตและ support	วิทยาลัยเทคโนโลยีไออาร์พีซี ห้องปรีด์เปรม ชั้น 3	พีระพล / 2331
2	14/05/67	08.30-16.00 น.	0000000163	Basic Corrosion *	1	วิทยากรภายใน	พนักงานระดับ PG 5-7 สายปฏิบัติการผลิตและ support	วิทยาลัยเทคโนโลยีไออาร์พีซี ห้องปรีด์เปรม ชั้น 3	พีระพล / 2331
3	21/05/67	08.30-16.00 น.	0000000162	Asset Integrity for Operation *	1	วิทยากรภายใน	พนักงานระดับ PG 5-7 สายปฏิบัติการผลิตและ support	วิทยาลัยเทคโนโลยีไออาร์พีซี ห้องปรีด์เปรม ชั้น 3	พีระพล / 2331
4	23/05/67	08.30-16.00 น.	0000004911	Introduction to IRPC Model Plant *	2	วิทยากรภายใน	พนักงานระดับ PG 5-7 สายปฏิบัติการผลิตและ support	วิทยาลัยเทคโนโลยีไออาร์พีซี ห้องปรีด์เปรม ชั้น 3	พีระพล / 2331

สำนักงานกรุงเทพและคลังน้ำมัน

GROUP : Leadership Competency

หลักสูตรด้าน Leadership Development Program : LEAD 1

ลำดับ	วันที่	เวลา	Item ID	หลักสูตร	รุ่นที่	วิทยากร	คุณสมบัติผู้เข้าอบรม	สถานที่อบรม	ผู้รับผิดชอบ
1	27/05/67	08.30-16.00 น.	0000012831	การสร้างความร่วมมือเพื่อความสำเร็จของทีม	1	อ.ณัฐพล มนธาตุผลิน	พนักงานระดับ PG 3-8	โรงแรมซินนามอน เรสซิเด้นซ์ ห้อง Conference ชั้น 2	อักษรากัค / 7209
2	28/05/67	08.30-16.00 น.	0000012832	การปรับตัวเพื่อการเปลี่ยนแปลงอย่างสร้างสรรค์	1	อ.ณัฐพล มนธาตุผลิน	พนักงานระดับ PG 3-8	โรงแรมซินนามอน เรสซิเด้นซ์ ห้อง Conference ชั้น 2	อักษรากัค / 7209

หลักสูตรด้าน Compliance : (กรุงเทพและคลังน้ำมัน)

ลำดับ	วันที่	เวลา	Item ID	หลักสูตร	รุ่นที่	วิทยากร	คุณสมบัติผู้เข้าอบรม	สถานที่อบรม	ผู้รับผิดชอบ
1	17/05/67	08.30-12.00 น.	0000003258	เรียนรู้เรื่องการกำกับการปฏิบัติงานตามมาตรการควบคุมภายในของภาครัฐตามกฎหมายการต่อต้านการให้และการรับสินบนที่เกี่ยวข้องกับธุรกิจของบริษัทและบริษัทในกลุ่ม	1	อ.พัสสา วโรดมะวิชญ์	พนักงานทุกระดับ	ออนไลน์ผ่าน Microsoft Teams	มานิตย์ / 7208

หมายเหตุ : ท่านสามารถสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่

1. งานฝึกอบรมพื้นที่สำนักงานระยอง คุณนัยนันท์ โทร.1144 (094-8929651), คุณพิมพ์สุภัค โทร.1142 (093-4546292), คุณพีระพล โทร.2331 (089-0959915)
2. งานฝึกอบรมพื้นที่สำนักงานกรุงเทพและคลังน้ำมัน คุณอักษรากัค โทร.7209 (081-7545074), คุณมานิตย์ โทร.7208 (081-9382642)
3. Team Leader บริหารงานการฝึกอบรม คุณรุ่งโรจน์ เจริญวัฒนวิญญู (โทร.081-3402779)

* หลักสูตรที่มีกลุ่มเป้าหมายแล้ว

[redacted]

สำเนาเรียน คุณปรเมศร์, คุณนริศา, คุณรุ่งโรจน์

แผนพัฒนาบุคลากรประจำเดือน มิถุนายน พ.ศ. 2567

สำนักงานระยอง

GROUP : Leadership Competency

หลักสูตรด้าน Leadership Development Program : LEAD 1

ลำดับ	วันที่	เวลา	Item ID	หลักสูตร	รุ่นที่	วิทยากร	คุณสมบัติผู้เข้าอบรม	สถานที่อบรม	ผู้รับผิดชอบ
1	10/06/67	13.00-16.00 น.	0000012833	การใช้งาน AI เบื้องต้นสำหรับการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ *	1	อาจารย์ณัฐพล มนธาตุผลิน	พนักงานระดับ PG 3-8 ที่สมัครอบรม LEAD 1	วิทยาลัยเทคโนโลยีไออาร์พีซี ห้องเกษมสันต์ ชั้น 3	พิมพ์สุภัค / 1142

หลักสูตรด้าน Leadership Development Program : LEAD 2

ลำดับ	วันที่	เวลา	Item ID	หลักสูตร	รุ่นที่	วิทยากร	คุณสมบัติผู้เข้าอบรม	สถานที่อบรม	ผู้รับผิดชอบ
1	27/06/67	08.30-16.00 น.	0000012834	การสร้างความไว้วางใจและเป็นผู้นำทีมสู่เป้าหมาย	1	อาจารย์ภัคค์สิริ ภูมิจรรยาวิทย์	พนักงานระดับ PG 9-10	วิทยาลัยเทคโนโลยีไออาร์พีซี ห้องเกษมสันต์ ชั้น 3	พิมพ์สุภัค / 1142
2	28/06/67	08.30-16.00 น.	0000012832	การปรับตัวเพื่อการเปลี่ยนแปลงอย่างสร้างสรรค์	1	อาจารย์ภัคค์สิริ ภูมิจรรยาวิทย์	พนักงานระดับ PG 9-10	วิทยาลัยเทคโนโลยีไออาร์พีซี ห้องเกษมสันต์ ชั้น 3	พิมพ์สุภัค / 1142

GROUP : Organization Knowledge

หลักสูตรด้านความปลอดภัย

ลำดับ	วันที่	เวลา	Item ID	หลักสูตร	รุ่นที่	วิทยากร	คุณสมบัติผู้เข้าอบรม	สถานที่อบรม	ผู้รับผิดชอบ
1	10/06/67	08.30-16.00 น.	0000000114	การประเมินความเสี่ยงด้านความปลอดภัย ขั้นพื้นฐาน (Basic Safety Risk Assessment)	1	อาจารย์สมชาย ทองสีดา	พนักงานระดับ PG 3-8 PD, TF, AL, RD, PORT, คลังน้ำมัน, EN, MA, IO และหน่วยงานที่เข้าระบบ TIS/OHSAS18001	ออนไลน์ผ่าน Microsoft Team	นัยนันท์ / 1144
2	11-14/06/67	08.30-16.00 น.	0000000105	ความปลอดภัยในการทำงานในที่อับอากาศ (สำหรับผู้อนุญาต, ผู้ควบคุมงาน, ผู้ปฏิบัติงานและผู้ช่วยเหลือ)	1	วิทยากรภายใน	พนักงานระดับ PG 3 ขึ้นไป (เฉพาะผู้มีหน้าที่ทำงานในที่อับอากาศ)	ศูนย์ฝึกอบรมดับเพลิง ไออาร์พีซี ฝั่ง IP	พีระพล / 2331
3	13/06/67	08.30-16.00 น.	0000000107	ทบทวนความปลอดภัยในการทำงานกับปั้นจั่น (ชนิดเคลื่อนที่และอยู่กับที่)	1	อาจารย์สำเริง ฉั่วกุล	ผู้ที่ผ่านการอบรมหลักสูตร ความปลอดภัยในการทำงานกับปั้นจั่นแบบบูรณาการ 2 ปี	วิทยาลัยเทคโนโลยีไออาร์พีซี ห้องเกษมสันต์ ชั้น 3	นัยนันท์ / 1144
4	14/06/67	08.30-16.00 น.	0000000107	ทบทวนความปลอดภัยในการทำงานกับปั้นจั่น (ชนิดเคลื่อนที่และอยู่กับที่)	2	อาจารย์สำเริง ฉั่วกุล	ผู้ที่ผ่านการอบรมหลักสูตร ความปลอดภัยในการทำงานกับปั้นจั่นแบบบูรณาการ 2 ปี	วิทยาลัยเทคโนโลยีไออาร์พีซี ห้องเกษมสันต์ ชั้น 3	นัยนันท์ / 1144

หลักสูตรด้านความปลอดภัย

ลำดับ	วันที่	เวลา	Item ID	หลักสูตร	รุ่นที่	วิทยากร	คุณสมบัติผู้เข้าอบรม	สถานที่อบรม	ผู้รับผิดชอบ
5	19-21/06/67	08.30-16.00 น.	0000000106	ความปลอดภัยในการทำงานกับปั้นจั่นแบบบูรณาการ (สำหรับผู้บังคับปั้นจั่น,ผู้ให้สัญญาณแก่ผู้บังคับปั้นจั่น, ผู้ยึดเกาะวัสดุ, ผู้ควบคุมการใช้ปั้นจั่น)	1	อาจารย์สำเริง ฉั่วกุล	พนักงานสายงานซ่อมบำรุง และวิศวกร (เฉพาะผู้มีหน้าที่เกี่ยวข้องกับปั้นจั่น)	วิทยาลัยเทคโนโลยีไออาร์พีซี ห้องเกษมสันต์ ชั้น 3	นัยนันท์ / 1144
6	21/06/67	08.30-16.00 น.	0000000110	ทบทวนผู้ควบคุมประจำหม้อน้ำหรือหม้อต้มที่ใช้ของเหลวเป็นสื่อนำความร้อน	1	วิทยากรภายนอก	พนักงานระดับ PG 4 ขึ้นไป (เฉพาะผู้ที่ผ่านการอบรมหลักสูตรผู้ควบคุมประจำ	วิทยาลัยเทคโนโลยีไออาร์พีซี ห้องปริ์ดเปรม ชั้น 3	นัยนันท์ / 1144

หลักสูตรด้านดับเพลิง

ลำดับ	วันที่	เวลา	Item ID	หลักสูตร	รุ่นที่	วิทยากร	คุณสมบัติผู้เข้าอบรม	สถานที่อบรม	ผู้รับผิดชอบ
1	7/06/67	08.30-16.00 น.	0000008339	ทบทวน เทคนิคการดับเพลิงถังน้ำมัน (Refresh Storage Tank Fire Fighting)	1	วิทยากรภายใน	พนักงานที่ผ่านหลักสูตร เทคนิคการดับเพลิงถังน้ำมัน มาแล้ว 5 ปี	ศูนย์ฝึกอบรม ดับเพลิงไออาร์พีซี ฝั่ง IP	พีระพล / 2331
2	21/06/67	08.30-16.00 น.	0000008338	ทบทวน เทคนิคการเข้าผจญเพลิงขั้นสูง (Refresh Advance Technical Fire Fighting)	4	อาจารย์ธัญเกียรติ เกตุมาลา	พนักงานที่ผ่านหลักสูตร เทคนิคการเข้าผจญเพลิงขั้นสูง มาแล้ว 5 ปี	ศูนย์ฝึกอบรม ดับเพลิงไออาร์พีซี ฝั่ง IP	พีระพล / 2331
3	24/06/67	08.30-16.00 น.	0000000121	การเขียนแผนฉุกเฉิน (Emergency Plan Writing)	1	วิทยากรภายใน	พนักงานระดับ PG 6-12	ศูนย์ฝึกอบรม ดับเพลิงไออาร์พีซี ฝั่ง IP	พีระพล / 2331

หลักสูตรด้าน Quality & Productivity

ลำดับ	วันที่	เวลา	Item ID	หลักสูตร	รุ่นที่	วิทยากร	คุณสมบัติผู้เข้าอบรม	สถานที่อบรม	ผู้รับผิดชอบ
1	18/06/67	08.30-16.00 น.	0000004827	Root Cause Analysis *	1	อาจารย์เรไร เฟื่องอาวรณ์	พนักงานระดับ PG 3 – 8	วิทยาลัยเทคโนโลยีไออาร์พีซี ห้องปริ์ดเปรม ชั้น 3	พิมพ์สุภัค / 1142
2	24/06/67	08.30-16.00 น.	0000004825	7 QC Techniques : 7 QC Tools *	1	อาจารย์เรไร เฟื่องอาวรณ์	พนักงานระดับ PG 3 – 8	วิทยาลัยเทคโนโลยีไออาร์พีซี ห้องปริ์ดเปรม ชั้น 3	พิมพ์สุภัค / 1142

หลักสูตรด้าน Compliance

ลำดับ	วันที่	เวลา	Item ID	หลักสูตร	รุ่นที่	วิทยากร	คุณสมบัติผู้เข้าอบรม	สถานที่อบรม	ผู้รับผิดชอบ
1	28/06/67	08.30-12.00 น.	0000008344	กฎหมายคุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคล สำหรับ พนักงาน	1	วิทยากรภายนอก	พนักงานระดับ PG 3 – 8 ทุกหน่วยงาน	ออนไลน์ผ่าน Microsoft Teams	พิมพ์สุภัค / 1142

GROUP : Work Competency

หลักสูตรพัฒนาสมรรถนะด้านกระบวนการผลิต (Production Competency)

ลำดับ	วันที่	เวลา	Item ID	หลักสูตร	รุ่นที่	วิทยากร	คุณสมบัติผู้เข้าอบรม	สถานที่อบรม	ผู้รับผิดชอบ
1	5/06/67	08.30-16.00 น.	0000008349	การจัดการอุตสาหกรรมเชิงนิเวศ	1	วิทยากรภายใน	พนักงานสังกัดฝ่ายผลิต	วิทยาลัยเทคโนโลยีไออาร์พีซี ห้องเกษมสันต์ ชั้น 3	พีระพล / 2331

สำนักงานกรุงเทพและคลังน้ำมัน

GROUP : Leadership Competency

หลักสูตรด้าน Leadership Development Program : LEAD 2

ลำดับ	วันที่	เวลา	Item ID	หลักสูตร	รุ่นที่	วิทยากร	คุณสมบัติผู้เข้าอบรม	สถานที่อบรม	ผู้รับผิดชอบ
1	11/06/67	08.30-16.00 น.	0000012834	การสร้างความไว้วางใจและเป็นผู้นำทีมสู่เป้าหมาย	1	อาจารย์ภัคค์สิริ ภูมิจรรยาวิทย์	พนักงานระดับ PG 9-10	โรงแรมซินนามอน เรสซิเด้นซ์ ห้อง Conference ชั้น 2	อักษราภัค / 7209
2	12/06/67	08.30-16.00 น.	0000012832	การปรับตัวเพื่อการเปลี่ยนแปลงอย่างสร้างสรรค์	1	อาจารย์ภัคค์สิริ ภูมิจรรยาวิทย์	พนักงานระดับ PG 9-10	โรงแรมซินนามอน เรสซิเด้นซ์ ห้อง Conference ชั้น 2	อักษราภัค / 7209

หลักสูตรด้าน Compliance

ลำดับ	วันที่	เวลา	Item ID	หลักสูตร	รุ่นที่	วิทยากร	คุณสมบัติผู้เข้าอบรม	สถานที่อบรม	ผู้รับผิดชอบ
1	28/06/67	08.30-12.00 น.	0000008344	กฎหมายคุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคล สำหรับ พนักงาน	1	วิทยากรภายนอก	พนักงานระดับ PG 3 – 8 ทุกหน่วยงาน	ออนไลน์ผ่าน Microsoft Teams	มานิตย์ / 7208

หมายเหตุ : ท่านสามารถสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่

1. งานฝึกอบรมพื้นที่สำนักงานระยอง คุณนัยนันท์ โทร.1144 (094-8929651), คุณพิมพ์สุภัค โทร.1142 (093-4546292), คุณพีระพล โทร.2331 (089-0959915)

2. งานฝึกอบรมพื้นที่สำนักงานกรุงเทพและคลังน้ำมัน คุณอักษราภัค โทร.7209 (081-7545074), คุณมานิตย์ โทร.7208 (081-9382642)

3. Team Leader บริหารงานการฝึกอบรม คุณรุ่งโรจน์ เจริญวัฒนวิญญ (โทร.081-3402779)

*** หลักสูตรที่มีกลุ่มเป้าหมายแล้ว**

[redacted]

Occ-health news

วารสาร ด้านอาชีวอนามัย

ประจำเดือน มกราคม 2567

1. สารสกัดจากพืชกัญชา กัญชง ตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข

2. กัญชา บริโภคมากเกิน เสี่ยงเกิดผลกระทบต่อสุขภาพ

3. รู้จัก แอมเฟตามีน คืออะไร มีประโยชน์และโทษอย่างไร?

4. โรคหลอดเลือดสมอง โรคจากพฤติกรรม

5. อาหารสมอง...ต้องเลือกให้เป็น

6. ไอเดีย ของขวัญปีใหม่ เพื่อคนรักสุขภาพ ซื้ออะไรดี?!

สารสกัดจากกัญชา กัญชง

ฉบับนี้ Admin ขอนำเสนอเกี่ยวกับ **ประกาศกระทรวงสาธารณสุข เรื่อง ระบุชื่อยาเสพติดให้โทษในประเภท 5 พ.ศ. 2565** เพื่อนๆ อาจจะมีคำถามว่า เกี่ยวข้องอะไรกับเรา Admin อยากให้เพื่อนๆ ลองนึกถึงภาพข่าวที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน จะเห็นได้ว่า เกิดข่าวอาชญากรรมมากขึ้น มีผู้ร้ายใช้มีด ขวาน หรือของมีคมทำร้ายผู้คนทั่วไป ที่เดินไปเดินมาบนท้องถนน หรือแม้กระทั่งเด็กน้อยอายุไม่ถึง 5 ขวบ ก็ยังโดนทำร้าย จนเกือบจะเสียชีวิต ซึ่งโดยส่วนใหญ่ของคดีอาชญากรรมนั้น เป็นผลมาจากสารเสพติดให้โทษ ที่ทำให้ขาดสติ ไม่สามารถควบคุมตนเองได้ และที่สามารถเข้าถึงสารเสพติดได้ง่ายขึ้นกว่าเมื่อก่อน จน Admin เองจะกลายเป็นคนหวาดระแวงไปแล้ว คนทั่วไปตามท้องถนนนั้น เค้ามีสภาพจิตใจปกติมั้ย ไม่ใช่ว่า.... อยู่ดีๆ ควักปืน ควัมมีด มาทำร้ายเราก็ได้นะ สังคมสมัยนี้... ช่างอยู่ยาก

พรรณนากันไป... เรามาเพิ่มเติมความรู้เกี่ยวกับประกาศ ฉบับนี้กันค่ะ ซึ่ง ประกาศกระทรวงสาธารณสุข เรื่อง ระบุชื่อยาเสพติดให้โทษในประเภท 5 พ.ศ. 2565 กำหนดให้สารสกัดจากทุกส่วนของพืชกัญชาหรือกัญชง ซึ่งเป็นพืชในสกุล Cannabis เป็นยาเสพติดให้โทษในประเภท 5 ตามประมวลกฎหมายยาเสพติด ยกเว้น สารสกัดที่มีปริมาณสารเตตราไฮโดร-แคนนาบินอล (Tetrahydrocannabinol, THC) **ไม่เกินร้อยละ 0.2 โดยน้ำหนัก** (เฉพาะที่ได้รับอนุญาตให้สกัดจากพืชกัญชาหรือกัญชงที่ปลูกภายในประเทศ) และสารสกัดจากเมล็ดของพืชกัญชาหรือกัญชง ที่ได้จากการปลูกภายในประเทศ

อย่างไรก็ตาม ***ประกาศดังกล่าวมีวัตถุประสงค์เพื่อใช้ประโยชน์ในทางการแพทย์เท่านั้น ไม่ส่งเสริมให้ใช้ในทางสันทนาการ*** เนื่องจากการใช้กัญชา กัญชง หรือพืชอื่นใดในทางที่ไม่เหมาะสมอาจส่งผลกระทบต่อสภาวะ ความเป็นอยู่โดยปกติสุขหรืออาจเป็นอันตรายต่อสุขภาพ

ควันของพืชกัญชา กัญชง และกระท่อมจะมีอนุภาคขนาดเล็กที่สามารถเข้าสู่ปอดได้ด้วยการการหายใจเอาควันเข้าไป ทำให้มี***ความเสี่ยงต่อการเจ็บป่วย เช่น โรคปอด หอบหืด หลอดลมอักเสบ*** และเพื่อควบคุมและป้องกันมิให้เกิดผลกระทบจนเป็นเหตุให้เสื่อมหรืออาจเป็นอันตรายต่อสุขภาพของผู้อยู่อาศัยบริเวณใกล้เคียงหรือผู้ที่ต้องประสบกับเหตุนั้น จึงมีการกำหนดให้การกระทำให้เกิดกลิ่น หรือควันกัญชา กัญชง หรือพืชอื่นใด เป็นเหตุรำคาญตามกฎหมายว่าด้วยการสาธารณสุข

ประกาศกระทรวงสาธารณสุข เรื่อง กำหนดให้การกระทำให้ เกิดกลิ่น หรือควันกัญชา กัญชง หรือพืชอื่นใด เป็นเหตุรำคาญ พ.ศ. 2565 ข้อ 3 กำหนดให้การกระทำให้เกิดกลิ่น หรือควันกัญชา กัญชง หรือพืชอื่นใด เว้นแต่พืชที่มีกฎหมายอื่นควบคุมแล้ว จนเป็นเหตุให้เสื่อมหรืออาจเป็นอันตราย ต่อสุขภาพของผู้อยู่อาศัยบริเวณใกล้เคียงหรือผู้ที่ต้องประสบกับเหตุนั้น เป็นเหตุรำคาญ ตามกฎหมายว่าด้วยการสาธารณสุข

กัญชา บริโภคมากเกิน เสี่ยงเกิดผลกระทบต่อสุขภาพ

เพื่อนๆ ได้ทราบข้อกำหนดของประกาศกฎหมายไปแล้ว Admin ขอนำข้อมูลของสารที่มีอยู่ในกัญชา ให้เพื่อนๆ ได้รู้จักกันค่ะ

กัญชา มีสารประกอบกลุ่มแคนนาบินอยด์ (Cannabinoid) อยู่ 2 ชนิดสำคัญ ได้แก่ สาร CBD (Cannabidiol) และสาร THC (Tetrahydrocannabinol)

สาร CBD (Cannabidiol) สามารถนำมาใช้ประโยชน์ในทางการแพทย์ได้

- ลดความวิตกกังวล ผ่อนคลาย
- ลดอาการปวด
- ช่วยให้นอนหลับได้ดีขึ้น
- ไม่มีผลต่อจิตประสาท และไม่ก่อให้เกิดการเสพติด

สาร THC (Tetrahydrocannabinol) หรือ "สารเมา" เป็นสารที่ออกฤทธิ์ต่อจิตและประสาท โดยสารนี้จะออกมาพร้อมกับสาร CBD ตอนสกัดกัญชา

หากร่างกายได้รับสาร THC มากเกินไป อาจก่อให้เกิดผลกระทบต่อร่างกาย

- ความดันโลหิตเปลี่ยนแปลงอย่างรุนแรง ใจสั่น สติแปรปรวน
- ประสาทหลอน เกิดภาพหลอน หูแว่ว
- หวาดระแวง แพนิค
- ความจำระยะสั้นแย่ลง
- สมองทำงานแย่ลงโดยกะทันหัน
- มีผลอย่างมากต่อระบบสมอง โดยเฉพาะในกลุ่มเด็กที่มีอายุน้อยกว่า 25 ปี โดยมีผลทั้งด้านความจำ และปริมาณเนื้อสมองที่จะลดลงถึง 10%
- ผู้ที่มีความเสี่ยงต่ออาการเป็นโรคจิตเวช หรือมีประวัติครอบครัว เพิ่มความเสี่ยงเกิดอาการประสาทหลอนอย่างถาวร สูงถึง 20%

อาการดังกล่าวเมื่อเกิดขึ้นแล้ว แม้จะหยุดการบริโภคไปแล้ว อาการก็อาจจะไม่ดีขึ้น โดยพบว่าสาร THC จะตกค้างอยู่ในกระแสเลือดได้นาน 1-7 วัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับปริมาณและความถี่ในการบริโภค

วิดีโอความรู้นี้ จะให้ทราบว่า หากเราได้รับสารที่อยู่ในกัญชา ร่างกายตอบสนองแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล ไม่ว่าจะเป็นการตอบสนองทางด้านร่างกาย หรือด้านจิตใจ แต่ถ้าได้รับในปริมาณที่เกินขนาด ทำให้ร่างกายเกิดความผิดปกติ ได้ 2 รูปแบบ เพื่อนๆ รับฟังกันเลยค่ะ

โทษและอันตราย หากได้รับสารสกัดในกัญชา กัญชง

- ผลต่อระบบทางเดินหายใจ (Respiratory Tract System) การสูบต่อเนื่องจะก่อให้เกิดปัญหาต่อระบบทางเดินหายใจ เช่น ไอเรื้อรัง, หลอดลมอักเสบ และการสูบกัญชาอาจมีผลเป็นมะเร็งจากสารก่อมะเร็ง
- ผลต่อระบบหัวใจและหลอดเลือด (Cardiovascular system) กัญชาจะเพิ่มอัตราการเต้นของหัวใจ อีกทั้งมีความสัมพันธ์กับผลไม่พึงประสงค์ เช่น โรคหลอดเลือดสมอง (stroke) และภาวะกล้ามเนื้อหัวใจตายฉับพลัน (heart attack)
- ผลต่อเชาวน์ปัญญา (cognitive functioning) เช่น สมาธิ (attention) ความจำช่วงสั้น (short-term memory), การรับรู้เวลา (time perception) และ เชาวน์ปัญญาขั้นสูง (high cognitive functioning) เช่น การคิดเลขในใจ (mental arithmetic)
- ผลต่อความผิดปกติของจิต (psychosis) การใช้กัญชามีความสัมพันธ์ต่ออาการผิดปกติ โดยเฉพาะโรคทางจิตใจที่มีความผิดปกติของความรู้สึก ความคิด อาการหรือพฤติกรรม (mental disorder Schizophrenia) โดยการใช้กัญชาจะทำให้อาการแย่ลง
- ผลต่อกลุ่มอาการติดยา (dependence syndrome)
- การใช้กัญชาเป็นระยะเวลานานๆ จะทำให้เกิดกลุ่มอาการติดยาประมาณ 1 ใน 10 ของผู้เสพกัญชา ทั้งนี้ อัตราส่วนจะเพิ่มขึ้นเป็น 1 ใน 6 ของจำนวนผู้เสพหากเริ่มเสพตั้งแต่เป็นวัยรุ่น ซึ่งผู้เสพติดกัญชาจะมีความต้องการอย่างมากที่จะเสพ ไม่สามารถที่จะลดการเสพลงได้ เกิดภาวการณ์หยุดยา และเกิดพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม (withdrawal and behavioral systems) เช่น การเสพกัญชาในที่ๆ ไม่เหมาะสม เป็นต้น

นอกจากนี้การศึกษาทางการแพทย์ได้ระบุว่า การใช้สารสกัดจากกัญชา กัญชง หรือพืชอื่นใดที่มีฤทธิ์ทำให้เกิดภาวะเคลิบเคลิ้ม มีผลกระทบต่อความสามารถในการขับขี่ และการควบคุมเครื่องจักร ทั้งเรื่องความตื่นเต้น การรู้สึกด้านความลึกหรือภาพสามมิติ และปฏิกิริยาตอบสนองที่ช้าลง

เพื่อนๆ ได้ทราบอันตรายของสารสกัดขอลกัญชา กัญชงแล้ว หากรับในปริมาณที่เกินขนาด ซึ่งอาจส่งผลต่อการทำงาน โดยเฉพาะเพื่อนๆ ที่มีช่วงการทำงานเป็นงานกะ การพักผ่อนที่ไม่เป็นเวลา ยิ่งจะส่งผลให้สุขภาพเสื่อมโทรม ด้วยความห่วงใยและหวังดี

โดยบริษัท ได้เห็นสมควรในการกำหนดระเบียบในการใช้สารสกัดจากทุกส่วนของพืชกัญชา กัญชง และกระท่อม ภายในสถานประกอบการ รวมถึงการใช้ภายนอกสถานประกอบการแต่ยังมีผลข้างเคียงคงค้างภายในร่างกายขณะปฏิบัติงาน

Occ-health news
มกราคม 2567

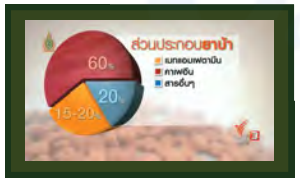
รู้จัก แอมเฟตามีน คืออะไร มีประโยชน์และโทษอย่างไร?

เพื่อนๆ อาจได้ยินคำว่า **แอมเฟตามีน (Amphetamine)** ตามข่าวหน้าหนังสือพิมพ์หรือข่าวตามสื่อโซเชียลอยู่บ่อยๆ หลายคนอาจอยากรู้ว่ามันเป็นยาเสพติดหรือใช้เป็นยารักษา เรามาทำความรู้จักกับเจ้ายาตัวนี้กันดีหน่อยดีกว่าว่า มันคืออะไร มีประโยชน์และโทษอย่างไร ?

ความเป็นมาของ แอมเฟตามีน

แอมเฟตามีน (Amphetamine) มีความเป็นมาตั้งแต่ปี ค.ศ. 1887 โดย Edeleno นักวิทยาศาสตร์ชาวเยอรมัน ต่อได้มีการสังเคราะห์**อนุพันธ์ของแอมเฟตามีนได้อีกตัว คือ Methamphetamine** ที่นิยมนำมาผลิต "ยาบ้า" ในไทย ก็ผลิตจากเมธแอมเฟตามีนที่เรียกว่า "เมทแอมเฟตามีนไฮโดรคลอไรด์" (Methamphetamine Hydrochloride) โดยนักวิทยาศาสตร์ชาวญี่ปุ่น *ซึ่งมีผลต่อระบบประสาทส่วนกลางได้รุนแรงกว่า* ในอดีตที่สหรัฐอเมริกา ใช้แอมเฟตามีนเป็นยารักษาโรคหลายชนิด ที่นิยมแพร่หลายเป็นยาดมแก้หวัด คัดจมูก ชื่อ Ben zedrine มีไส้กระดาษชุบด้วยน้ำยาบรรจุไว้ในหลอดเพื่อสูดดม แต่ก็มีคนนำมาใช้ในทางที่ผิดเพื่อกระตุ้นร่างกายและลดความอ้วน โดยนำไส้กระดาษชับมาจุ่มน้ำเพื่อละลายตัวยา แล้วนำมาใช้กินแทน

ต่อมามีการผลิตแอมเฟตามีนให้อยู่มาในรูปแบบยาเม็ดใช้กันอย่างแพร่หลายจนกลายเป็นยาสามัญประจำบ้าน ไม่ต้องมีใบสั่งยา ซึ่งในขณะนั้นมีการโฆษณาสรรพคุณของแอมเฟตามีนว่า สามารถรักษาโรคได้ถึง 39 โรค เช่น โรคซึมเศร้า โรคประสาท ปวดศีรษะ เป็นต้น โดยไม่ได้คำนึงถึงฤทธิ์ของยาที่ทำให้เสพติด และมีคนจำนวนมากที่ใช้ในทางที่ผิด จนในปี ค.ศ. 1939 สำนักงานคณะกรรมการ อาหารและยาของสหรัฐอเมริกาประกาศให้ยาจำพวกแอมเฟตามีนเป็นยาควบคุมซึ่งต้องมีใบสั่งยาจากแพทย์จึงจะซื้อได้ ทำให้การใช้ยาชนิดนี้ลดน้อยลงจากท้องตลาด และเริ่มมีการผลิตและจำหน่ายผิดกฎหมายอย่างแพร่หลาย และได้เข้ามาแพร่ระบาดในประเทศไทยในช่วงปี ค.ศ 1967 **ซึ่งปัจจุบันถูกกำหนดให้เป็นวัตถุที่ออกฤทธิ์ต่อจิตประสาท พ.ศ. 2559 และเป็นยาเสพติดตามกฎหมายว่าด้วยมาตรการในการปราบปรามผู้กระทำผิดยาเสพติด**



Youtube : มารู้จัก "เมทแอมเฟตามีน" สารตั้งต้นหรือส่วนผสมหลักในยาบ้า #ข่าวค่ำมิติใหม่ทั่วไทย #ThaiPBS

แม้การสังเคราะห์แอมเฟตามีนเกิดขึ้นเพื่อต้องการใช้มันเพื่อเป็นในทางการแพทย์ หากกลุ่มสารแอมเฟตามีนกลับแบ่งเป็น 2 กลุ่มย่อย คือ 1. ยารักษาโรคต่างๆ เช่น โรคลมหลับ, โรคสมาธิสั้น, ยาลดความอยากอาหาร ฯลฯ 2. ยาเสพติดผิดกฎหมาย เช่น ยาบ้า, ยาอี, ยาไอซ์, ยาเลิฟ, ยาอีฟ ฯลฯ ในส่วนของ "ยาบ้า" (บ้างเรียก ยาม้า, ยาขยัน, ยาแก้ง่วง, ยาโต๊ป) เป็นยาเสพติดที่มีส่วนประกอบหลักคือสารสังเคราะห์กลุ่มแอมเฟตามีน มี 3 รูปแบบด้วยกัน คือ แอมเฟตามีนซัลเฟต, เมทแอมเฟตามีน และเมทแอมเฟตามีนไฮโดรคลอไรด์

จึงพบว่า ยารักษาโรคบางชนิดที่มีอนุพันธ์ของแอมเฟตามีน บางครั้งก็ถูกสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) ของประเทศต่างๆ สั่งยกเลิกตำรับห้ามผลิต, ห้ามจำหน่ายในร้านขายยาทั่วไป ตลอดจนมาตรการกำกับดูแลการใช้ที่เข้มงวดต่างๆ หนักเบาตามสถานการณ์

แอมเฟตามีน (Amphetamine) และสารอนุพันธ์นับเป็นยาเสพติด ที่แพร่หลายในประเทศไทยและทั่วโลก แต่ขณะเดียวกันมันก็มีประโยชน์ในทางการแพทย์ที่ช่วยรักษาโรคต่างๆ เช่นกัน

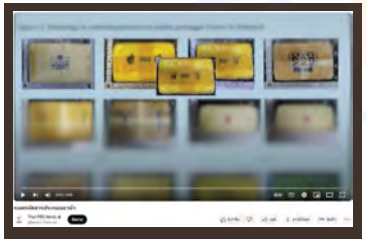
Occ-health news
มกราคม 2567

ยาเสพติด รู้เร็ว รักษาเร็ว หายเร็ว

Admin ขอเสนอคลิปวิดีโอเกี่ยวกับการเข้ารับบริการด้านยาเสพติด เรื่อง ยาเสพติดรู้เร็ว รักษาเร็ว หายเร็ว ซึ่งหากมีใครคนใดในครอบครัว ที่พลาดไปเกี่ยวข้องกับยาเสพติด ส่วนสำคัญที่สุดคือ กำลังใจจากคนในครอบครัวนี่ล่ะค่ะ **"ยาเสพติด รู้เร็ว รักษาเร็ว หายเร็ว"**

ยาบ้า เดิมเรียก "ยาม้า" อ้างกันว่า เป็นยาที่กินแล้วให้กำลัง มีเรี่ยวแรงเสมือนม้า พ.ศ. 2539 นายเสนาะ เทียนทอง รมว. กระทรวงสาธารณสุข เสนอให้เปลี่ยนชื่อเรียกว่า "ยาบ้า" เพื่อหวังให้สังคมตระหนักถึงโทษของยา เกิดความรังเกียจ และจะช่วยลดจำนวนผู้เสพยา ส่วนสถานจริงปัจจุบันก็เป็นเช่นที่ประจักษ์กันอยู่

ยาบ้า หรือชื่อภาษาอังกฤษ(Amphetamine) เป็นยาเสพติดที่ออกฤทธิ์ต่อระบบประสาทและสมอง อยู่ในรูปแบบยาเม็ดที่มีหลายสี เช่น สีน้ำตาล สีชมพู สีเทา สีเหลือง มีสัญลักษณ์ M, PG, WY อยู่บนเม็ดยา จัดเป็นยาเสพติดให้โทษประเภทที่ 1 คือ เป็นยาเสพติดให้โทษร้ายแรง ไม่มีประโยชน์ทางการแพทย์ ผู้ครอบครองยาเสพติดให้โทษประเภทที่ 1 มีโทษจำคุกสูงสุด 10 และปรับสูงสุด 200,000 หรือทั้งจำทั้งปรับ หรืออาจต้องโทษถึงขั้นประหารชีวิต



Youtube : รายงานการค้ายาเสพติดปี 2565 ของสำนักงานว่าด้วยยาเสพติดและอาชญากรรมแห่งสหประชาชาติ (UNODC) ชี้ว่าปี 2564 ยึดยาบ้าในพื้นที่เอเชียตะวันออกและเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ได้กว่าพันล้านเม็ด น้ำหนักรวม 172 ตัน .
นอกจากตัวเลขที่สูงสุดเป็นประวัติการณ์แล้วยังพบตราสินค้ารูปแบบใหม่ๆ ที่หลากหลายมากขึ้น นักวิเคราะห์ UNODC มองกว่าอาจเป็นสัญญาณบ่งบอกถึงการขยายฐานผลิตยาบ้าของกลุ่มผู้ผลิตขึ้นในพื้นที่สามเหลี่ยมทองคำ

ที่เพื่อนๆ ทราบกันแล้วว่า ในยาบ้ามีส่วนผสมของสารแอมเฟตามีน (Amphetamine) และเมทแอมเฟตามีน (Methamphetamine) ทำให้รู้สึกตื่นตัว มีพละกำลังมาก เคลิบเคลิ้ม ร่าเริง ไม่เหนื่อย ไม่ง่วง ตาแข็ง นอนไม่หลับ คล้ายเป็นยาเพิ่มพลัง และทำให้รู้สึกมั่นใจมากขึ้น ผลข้างเคียงของสารทั้งสองชนิดมีดังนี้

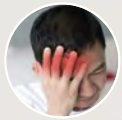
แอมเฟตามีน (Amphetamine) ส่งผลต่อระบบประสาทส่วนกลางโดยตรง และมีผลต่อระบบหัวใจและหลอดเลือดกระตุ้นหัวใจทำให้เกิดอาการใจสั่น เจ็บหน้าอก หายใจไม่ปกติ ระบบการไหลเวียนเลือดล้มเหลว ส่งผลต่อระบบทางเดินอาหาร ทำให้รู้สึกเบื่ออาหาร ท้องเสีย ท้องง่วง คลื่นไส้ และยังส่งผลในเรื่องของสมรรถภาพทางเพศลดลงอย่างมาก

เมทแอมเฟตามีน (Methamphetamine) เป็นยากระตุ้นประสาทที่มีความรุนแรงมากชนิดหนึ่ง จะทำให้ปริมาณของสารโดปามีนในสมองลดลง ทำให้สมองเกิดปัญหาเกี่ยวกับการควบคุมกลไกของร่างกาย ส่งผลให้มีอาการคล้ายกับ ผู้ป่วยโรคพาร์กินสัน และหากใช้มากเกินไป จะทำให้ร่างกายเข้าสู่ภาวะ "Hyperthermia" ร่างกายจะมีอุณหภูมิสูงขึ้นอย่างผิดปกติ เนื่องจากระบบการควบคุมอุณหภูมิร่างกายล้มเหลว ทำให้ผู้เสพเกิดอาการชักและอาจเสียชีวิตได้ในที่สุด

Occ-health news
มกราคม 2567

โรคหลอดเลือดสมอง โรคจากพฤติกรรม....

จริงๆ แล้ว เรื่องโรคหลอดเลือดสมอง หรือ Stroke นั้น Admin ได้นำมาสื่อสารให้ทราบและให้มีความตระหนักในการดูแลสุขภาพของเพื่อนๆ มาหลายฉบับแล้ว แต่ Admin ก็ยังคงต้องการย้ำเตือน ให้ความสำคัญกับอันตรายของโรคหลอดเลือดสมอง และผลกระทบที่จะเกิดขึ้น เพราะโอกาสที่จะเกิดโรคนี้ ตัวเราเองเป็นผู้ที่ทราบดีว่าเราใช้ชีวิตอยู่นี้ มีความเสี่ยงที่จะทำให้เกิดโรคหลอดเลือดสมองกับตัวเองหรือไม่ ซึ่งโรคหลอดเลือดสมองหรือสไตรก (Stroke) หรือเรียกว่า **อัมพาต** หลายคนคงรู้จักเป็นอย่างดี เพราะพบมากขึ้นทุกวันในสภาวะความเครียดทางเศรษฐกิจปัจจุบัน อัมพาตอาจเกิดขึ้นได้จากหลายสาเหตุ แต่สาเหตุสำคัญที่ส่งผลให้สถิติตัวเลขของผู้ป่วยอัมพาตทั่วโลกเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วในปัจจุบันคือ **การที่สมองขาดเลือดไปเลี้ยง เนื่องจากเกิดการอุดตันของเส้นเลือดที่เป็นทางเดินของเลือดไปเลี้ยงสมองส่วนต่าง ๆ ส่งผลให้เกิดอาการอัมพาตในระยะต่าง ๆ ขึ้นอยู่กับความรุนแรงของโรค**



ปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดโรคสมองขาดเลือด

1. **ความดันโลหิต** ผู้ที่มีความดันโลหิตสูงกว่า 140 – 80 มิลลิเมตรปรอท (ค่าปกติ 140 – 80 มิลลิเมตรปรอท) จะทำให้สมองทำงานผิดปกติ หรือเกิดการแตกหรือตีบของหลอดเลือดสมอง
2. **โรคเบาหวาน** ทำให้เกิดภาวะเส้นเลือดตีบแข็ง ทำให้เส้นเลือดที่ไปเลี้ยงสมองอุดตัน เกิดเป็นอัมพาต (หากตรวจพบระดับน้ำตาลในเลือดก่อนรับประทานอาหารเช้ามากกว่า 110 มิลลิกรัม/เดซิลิตร มากกว่า 2 ครั้ง อาจสันนิษฐานได้ว่าเป็นโรคเบาหวาน)
3. **ไขมันในเลือดสูง** ทำให้เกิดการอุดตันของหลอดเลือดที่ไปเลี้ยงสมอง ส่งผลให้เป็นอัมพาตในเวลาต่อมา
4. **สูบบุหรี่** ยิ่งสูบมากยิ่งเสี่ยงมาก เนื่องจากสารในบุหรี่หลายตัวเป็นตัวเร่งให้เกิดการระคายเคืองของผนังหลอดเลือดจนเกิดการตีบตันขึ้นได้
5. **ขาดการออกกำลังกาย**
6. **ความเครียด** ทำให้เกิดหลอดเลือดสมองแตกหรือตีบตันเฉียบพลัน
7. **โรคอ้วน**

Occ-health news
มกราคม 2567

โรคหลอดเลือดสมอง โรคจากพฤติกรรม....

จากคลิปวิดีโอนี้ เราได้ความรู้และควรตระหนักในการใช้ชีวิตให้ระมัดระวัง รอบครอบมากขึ้นนะคะ Admin เชื่อว่า เพื่อนๆ ไม่อยากให้โรคหลอดเลือดสมองนี้ เกิดขึ้นกับตัวเองหรือคนในครอบครัว เพราะเป็นโรคน่ากลัว หากโชคร้ายเกิดการสูญเสีย เกิดความเสียใจ แต่หากไม่ร้ายแรงถึงขั้นเสียชีวิต การดูแลผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง ยังเป็นภาวะวิกฤตของคนในครอบครัว ที่ต้องเตรียมความพร้อมทั้งร่างกายและจิตใจ ในการที่ต้องดูแลผู้ป่วยระยะยาว รวมถึงค่าใช้จ่ายต่างๆ ที่จะตามมา ซึ่งการดูแลผู้ป่วยโรคหลอดเลือสมองที่ดูแลตัวเองไม่ได้ ผู้ดูแลต้องเจอภาระทั้งทางร่างกายและจิตใจ เกิดเป็นปัญหาสุขภาพจิต เกิดความเครียด

มาปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกันซักนิด
ให้ชีวิตห่างไกลจากโรคหลอดเลือดสมอง กันค่ะ... เพื่อนๆ

การป้องกันเป็นการรักษาโรคหลอดเลือดสมองที่ดีที่สุด และควรป้องกันก่อนการเกิดโรคหลอดเลือดสมอง คือ ต้องควบคุมปัจจัยเสี่ยงที่ส่งเสริมให้หลอดเลือดเกิดการตีบ อุดตัน หรือแตก เช่น ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคเบาหวาน ไขมันในเลือดสูง การสูบบุหรี่ หรือขาดการออกกำลังกาย เป็นต้น

- ตรวจเช็กสุขภาพประจำปีเพื่อค้นหาปัจจัยเสี่ยง ถ้าพบต้องรีบรักษาและพบแพทย์อย่างสม่ำเสมอ
- ในกรณีที่พบว่ามีปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้หลอดเลือดตีบ อุดตัน หรือแตก ต้องรักษาและรับประทานยาอย่างสม่ำเสมอตามแผนการรักษาของแพทย์ ห้ามหยุดยาเอง และควรรีบพบแพทย์ทันทีถ้ามีอาการผิดปกติ
- ควบคุมระดับความดันโลหิต ไขมัน และน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ
- ควบคุมอาหารให้สมดุล หลีกเลี่ยงอาหารรสเค็ม หวาน มัน
- ออกกำลังกายสม่ำเสมอ อย่างน้อย 30 นาทีต่อวัน 3 ครั้งต่อสัปดาห์ และควบคุมน้ำหนักให้เหมาะสม
- งดสูบบุหรี่ หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- ถ้ามีอาการเตือนที่แสดงว่าเลือดไปเลี้ยงสมองไม่พอชั่วคราว ควรรีบมาพบแพทย์ถึงแม้ว่าอาการเหล่านั้นจะหายได้เองเป็นปกติ
- ผู้ที่เป็นหลอดเลือดสมองตีบหรืออุดตันแล้ว แพทย์จะให้การรักษาโดยใช้ยาเพื่อป้องกันการกลับเป็นซ้ำของโรคหลอดเลือดสมอง แต่การใช้ยาเหล่านี้จำเป็นต้องมีการติดตามผลและใช้ภายใต้คำแนะนำของแพทย์อย่างเคร่งครัด เนื่องจากถ้ามีการใช้ยาผิดประมาทเลินเล่อ หรือไม่มีการติดตามดูแลอย่างสม่ำเสมออาจเกิดภาวะแทรกซ้อนอย่างรุนแรง เป็นอันตรายถึงแก่ชีวิตได้

Occ-health news
มกราคม 2567

อาหารสมอง...ต้องเลือกให้เป็น

จากข้อมูล... ปัจจุบันคนไทยมีความเสี่ยงในการเป็นโรคที่เกี่ยวข้องกับระบบประสาทและสมองเพิ่มขึ้น เนื่องจากวิถีชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไป รวมทั้งการมีสัดส่วนผู้สูงอายุเพิ่มขึ้น ดังเช่นหลาย ๆ ประเทศที่กำลังก้าวไปสู่สังคมผู้สูงอายุ ยิ่งเราอายุมากขึ้นก็ยิ่งมีความเสี่ยงต่อโรคระบบประสาทมากเช่นกัน

จากสถิติพบว่า ในประเทศไทยมีผู้เสียชีวิตจากโรคหลอดเลือดสมองตีบ ซึ่งอยู่ในกลุ่มระระบบประสาทเฉลี่ย 4 นาทีต่อคน หรือเฉลี่ยชั่วโมงละ 6 คน **ซึ่งโรคหลอดเลือดสมองตีบเป็นสาเหตุอันดับ 2 ของโรค ทำให้มีผู้เสียชีวิตจากทั่วโลก** รองจากโรคมะเร็ง การรักษาสมองให้คงประสิทธิภาพอยู่กับเราไปได้นานที่สุดจึงเป็นเรื่องสำคัญ ซึ่งการเลือกอาหารที่มีประโยชน์ต่อสมองเป็นอีกวิธีหนึ่งที่ทำได้ง่าย ๆ

คุณเอกสิทธิ์ จิตธรรม นักโภชนาการ-กำหนดอาหารวิชาชีพ โรงพยาบาลกรุงเทพ ได้ให้คำแนะนำว่า ในแต่ละวัน หากเราเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อสมองบ้างก็จะช่วยเสริมสร้างการทำงานของเซลล์สมอง ป้องกันการเสื่อมเร็วกว่าเวลาที่ควรจะเป็น เหมือนกับการออกกำลังกาย หรือการเลือกรับประทานอาหารบำรุงส่วนอื่น ๆ เพราะสมองก็ต้องการการดูแล เพื่อให้ฟิตแอนด์เฟิร์มด้วยเช่นกัน

สารอาหารช่วยสมองฟิต

สารอาหารที่มีส่วนช่วยบำรุง สนับสนุนการทำงาน และชะลอความเสื่อมของสมอง ได้แก่ วิตามินชนิดต่าง ๆ โดยเฉพาะวิตามินบี 1 บี 6 บี 12 วิตามินซี และวิตามินอี ซึ่งมีอยู่ในอาหารหลายประเภท ดังนี้

- **วิตามินบี 1** มีมากในอาหารจำพวกข้าวแข็ง ๆ ไข่แดง ปลา ถั่วเหลือง
- **วิตามินบี 6** แนะนำให้รับประทานไข่ เนื้อสัตว์ จมูกข้าว ข้าวโพด กล้วย
- **วิตามินบี 12** ช่วยสนับสนุนการทำงานของกระแสประสาท ทำให้ความจำระยะสั้นดีขึ้น ลดความเสี่ยงการเป็นโรคอัลไซเมอร์ในผู้สูงอายุราว 4 เท่า อาหารที่เหมาะสมประกอบด้วยไข่ เครื่องในสัตว์ นม เนื้อสัตว์อื่น ๆ ที่มีไขมันต่ำ
- **วิตามินซี** มีส่วนช่วยต้านอนุมูลอิสระ พบในผลไม้จำพวกซีวี ฝรั่ง มะละกอ ผักคะน้า ผักกวางตุ้ง
- **วิตามินอี** มีมากในผักคะน้า ผักโขม ถั่ว อัลมอนด์ น้ำมันรำข้าว ธาตุเหล็ก ซึ่งจะช่วยส่งออกซิเจนเลี้ยงสมอง

อย่างดไขมัน คาร์โบไฮเดรต ไข่แดง

มีความเข้าใจผิดในการเลือกรับประทานอาหารหลายประเภท เพราะคิดว่าอาหารเหล่านั้นส่งผลกระทบต่อร่างกายมากกว่าก่อให้เกิดประโยชน์ โดยเฉพาะอาหารประเภทไขมัน คาร์โบไฮเดรต และไข่แดง ซึ่งจริง ๆ แล้ว อาหารทั้ง 3 ประเภทนี้มีความสำคัญมากกว่าส่งผลกระทบต่อร่างกาย หากได้รับในปริมาณที่เหมาะสม

1) ไขมัน ร่างกายคนเรายังต้องการไขมันและโครงสร้างสมองก็มีไขมันอยู่ถึง 60% การรับประทานอาหารที่เป็นแหล่งไขมันที่ดีจะช่วยให้ร่างกายอบอุ่นและสร้างความแข็งแรงให้เซลล์สมอง อาหารที่ให้โอเมก้า 3 สูง ประกอบด้วย ปลาทะเล เช่น ปลาแซลมอน ปลาทูน่า ปลาทู ปลาน้ำจืด เช่น ปลาดุก ปลาช่อน ปลาจะละเม็ด รวมถึงไข่แดง สาหร่ายทะเล เมล็ดเชีย เมล็ดฟักทอง งา น้ำมันมะกอก น้ำมันทานตะวัน อาหารเหล่านี้ล้วนมีส่วนประกอบของไขมันดีซึ่งเป็นประโยชน์ต่อร่างกาย

2) คาร์โบไฮเดรต สาว ๆ ที่กลัวอ้วนมักต้องการลดแป้งเป็นอย่างแรก สิ่งที่นึกถึงคือ "คาร์โบไฮเดรต" แต่รู้หรือไม่ว่า สมองยังต้องใช้น้ำตาลกลูโคสจากคาร์โบไฮเดรตที่เรารับประทาน ดังนั้นถ้าจะงดเสียทุกอย่างคงไม่ได้ การที่ร่างกายได้รับคาร์โบไฮเดรตในรูปของน้ำตาลกลูโคสในปริมาณที่ไม่เพียงพอจาจทำให้ประสิทธิภาพการทำงานของสมองลดลง มีอาการหาวนอน เพลีย หน้ามืด ใจสั่น เพราะได้รับพลังงานไม่เพียงพอ นอกจากนี้ควรทานข้าวกล้อง เผือก มัน ข้าวโพด ธัญพืช ซึ่งเป็นแหล่งพลังงานคุณภาพที่ร่างกายต้องการ

3) ไข่แดง ไข่แดงเป็นอาหารอีกชนิดหนึ่งที่พบว่าหลายคนมักเลี่ยงที่จะรับประทาน ซึ่งการทำงานของสมองต้องอาศัยโปรตีน วิตามิน และเกลือแร่ การรับประทานอาหารที่หลากหลายในสัดส่วนเหมาะสมและสมดุลเป็นสิ่งสำคัญ ไม่ใช่เน้นอย่างใดอย่างหนึ่งแล้วละเลยส่วนอื่น อาหารจากพืชและสัตว์จำพวกไข่แดง เครื่องในสัตว์ เช่น ตับและธัญพืช เช่น ถั่วเหลือง จมูกข้าวสาลี เนื้อสัตว์ไขมันต่ำ เช่น ไก่ ปลา เป็นต้น เป็นแหล่งอาหารสำคัญที่อุดมด้วยโคลีน ซึ่งมีความจำเป็นต่อการทำงานของระบบประสาทและสมอง และอาหารประเภทนม ไข่ งา อัลมอนด์ และเมล็ดฟักทอง ยังมีส่วนช่วยในเรื่องความจำอีกด้วย

Occ-health news
มกราคม 2567

ไอเดีย ของขวัญปีใหม่ เพื่อคนรักสุขภาพ ซื้ออะไรดี?!

สวัสดีปีใหม่เพื่อนๆ ต้อนรับปีใหม่กับสิ่งใหม่ๆ ฉบับนี้ Admin มีไอเดียมาฝากกันค่า กับไอเดียซื้อของขวัญเพื่อสุขภาพให้กับตัวเอง เพื่อสร้างแรงบันดาลใจใหม่ๆ

- **เครื่องฟอกอากาศ** บ้านไหนยังไม่มีเครื่องฟอกอากาศ ปี 2024 รีบซื้อด่วน เพราะเดี๋ยวนี้ PM2.5 เยอะไม่ไหว ทั้งฝุ่น ทั้งควันพิษ เต็มอากาศไปหมด ดังนั้นเพื่อสุขภาพของปอด รีบจัดด่วนๆ

- **หูฟังแบบ Over-Ear** หูฟังเป็นหนึ่งสิ่งที่ขาดไม่ได้ ปีนี้เอาใจตัวเองด้วยการซื้อหูฟังขนาดใหญ่มาใช้ดูเป็นไง เพราะนอกจากเอามาใช้ฟังเพลง แล้วยังเอามาปิ๊นแอคเซสซอรี่แต่งตัวได้อีกด้วย แบบว่าคล้องหูเก๋ๆ ที่สำคัญเอามาฟังเพลง เวลาตอนไปวิ่ง หรือออกกำลังกายอยู่ในยิมก็ดูอินเทรนด์ ดูเท่ดีนะ แถมอาจจะทำให้เราอยากไปออกกำลังกายพร้อมกับฟังเพลงไปด้วย

- **กระบอกน้ำอัจฉริยะ** สิ่งที่หลายๆ คนอาจมองข้าม นั่นก็คือการดื่มน้ำให้เพียงพอต่อวัน แถมยังต้องดื่มให้ถูกวิธีอีกด้วย ซึ่งภายใน 1 วัน เราควรจะดื่มน้ำตลอดทั้งวัน ในปริมาณที่พอเหมาะ ซึ่งช่วงเวลาในการดื่มน้ำก็สำคัญ ดังนั้นการมีกระบอกน้ำพกพาจึงตอบโจทย์สำหรับคนที่ดื่มน้ำน้อย โดยเฉพาะเลือกซื้อเป็นแบบอัจฉริยะไปเลย ซึ่งจะเตือนให้เราได้รู้ เมื่อถึงเวลาที่จะต้องดื่มน้ำ แถมยังเชื่อมกับแอปผ่านมือถือ เพื่อเก็บข้อมูลและแจ้งเตือนให้เราได้อีกด้วย

- **ชุดออกกำลังกาย** คิดซะว่าเป็นหนึ่งใน New Year's Resolutions ละกัน สำหรับการซื้อชุดออกกำลังกายใหม่ๆ ใครที่มีแล้วก็ถือว่าเป็นการเตรียมความพร้อมสำหรับปีใหม่ จะได้แบบว่าใช้ของใหม่ๆ กัน ส่วนใครที่ยังไม่มีชุดออกกำลังกายละก็ ถือว่าเป็นการเริ่มต้นที่ดี ซื้อชุดออกกำลังดีๆ สวยๆ เป็นของขวัญให้ตัวเอง ก็จะได้เป็นแรงบันดาลใจ ให้เราต้องไปออกกำลังกายเพื่อสุขภาพกัน

- **เครื่องออกกำลังกาย** สำหรับใครที่ไม่อยากไปยิม หรือเน้นออกกำลังกายที่บ้าน ซื้อ เครื่องออกกำลังกายให้ตัวเองเลยเป็นไง ใครชอบออกแบบไหนก็ลองไปเลือกดู คิดซะว่าซื้อมาแล้ว เราก็ต้องใช้ให้คุ้ม ไม่ว่าจะเป็นสู่วิ่ง สปินไบค์ ห่วงพิลาทิส หรือที่บริหารกล้ามเนื้อต่างๆ เลือกที่ชอบมาซักชิ้น แล้วมาตั้งเป้าฟิตหุ่น เพื่อสุขภาพในปีหน้ากันค่ะ

- **นาฬิกาเพื่อสุขภาพ** นาฬิกาเพื่อสุขภาพ หรือ Smart Watch เป็นหนึ่งในไอเท็มที่สายรักสุขภาพควรมี เพราะด้วยฟังก์ชั่นการใช้งานที่หลากหลาย ทั้งการวัดชีพจร อัตราการเต้นของหัวใจ คุณภาพการนอน รวมไปถึงการเตือนต่างๆ และฟังก์ชั่นอื่นๆ อีกเพียบ สำหรับการออกกำลังกาย หากใครยังคิดไม่ออกว่าจะซื้ออะไร ก็ซื้อนาฬิกาเพื่อสุขภาพไปเลย

- **อาหารเสริม** เป็นตัวช่วยที่ดี สำหรับคนที่รู้สึกว่าร่างกายเจ็บๆ ป่วยๆ ไม่สบายบ่อยๆ อาจจะเป็นเพราะคุณกำลังขาดวิตามิน ดังนั้นการทานอาหารเสริม นอกจากจะช่วยเสริมวิตามิน และแร่ธาตุแล้ว ยังช่วยร้างภูมิคุ้มกันต่างๆ และก็ยังมีอาหารเสริมอีกหลายอย่างที่ช่วยดูแลสุขภาพ รวมไปถึงความงามได้อีกด้วย ดังนั้นมาเช็คดูว่าร่างกายของเรา ขาดอะไร ก็ไปซื้อมาเปย์ตัวเองได้เลยค่ะ

- **ประกันสุขภาพ** ไม่ต้องคิดให้มากความ ใครเงินหนัก จัดประกันสุขภาพไปเลย จะซื้อให้ตัวเอง หรือซื้อให้ครอบครัว รวมไปถึงคนรัก ก็ถือว่าของขวัญชิ้นนี้ เป็นการแสดงความห่วงใย และแสดงออกว่า เราแคร์เขาขนาดไหน ซึ่งนั่นหมายถึงตัวเราเองด้วย เอาไว้ดูแลค่ารักษาในยามเจ็บป่วย ด้วยความคุ้มครองที่จัดเต็ม ที่สำคัญใครซื้อประกันไปแล้วยังนำไปลดหย่อนภาษีได้อีกด้วยนะ

Occ-health news

วารสาร ด้านอาชีวอนามัย

ประจำเดือน กุมภาพันธ์ 2567

1. ฝุ่น PM 2.5 PM2.5

2. น้ำดื่มบรรจุขวดมีไมโครพลาสติกปนเปื้อนเฉลี่ยขวดละกว่า 2 แสนชิ้น

3. หลอดเลือดหัวใจและหลอดเลือดสมอง

4 "อาหารตรุษจีน" ทานยังไงให้ดีต่อสุขภาพ

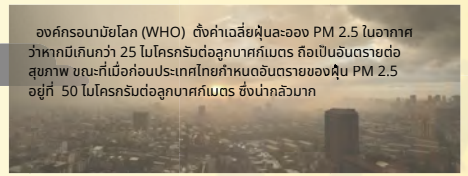
5. สื่อสารการห้ามเสพและนำเข้า กัญชง กัญชา ยาบ้า น้ำหรือสารสกัดจากใบกระท่อม และสารเสพติดอื่นๆ เข้ามาในพื้นที่ปฏิบัติงาน

Occ-health news
กุมภาพันธ์ 2567

PM 2.5 ฝุ่นละอองเล็กจิ๋ว แต่ส่งผลเสีย (ต่อสุขภาพ) มหาศาล

เพื่อนๆ คะ... ทุกคนมีสิทธิในเข้าถึงอากาศสะอาด ถึงเวลาที่รัฐบาลไทยต้องลงมือปฏิบัติอย่างจริงจังและทันท่วงที ผลักดันแผนปฏิบัติการที่หนักแน่นกว่าที่เป็นอยู่เพื่อทำให้อากาศดีขึ้น ลดมลพิษและคุ้มครองชีวิตของประชาชน

การเรียกร้องของ กลุ่มกรีนพีซเรียกร้องให้กรมควบคุมมลพิษกระดับมาตรฐานในบรรยากาศทั่วไปของ PM2.5 ให้เทียบเท่าหรือใกล้เคียงที่สุดกับเป้าหมายขององค์การอนามัยโลก เพื่อควบคุมและลดการปล่อยมลพิษจากแหล่งกำเนิดต่างๆ เพื่ออากาศสะอาดของคนไทยทุกคน Admin อยากให้เพื่อนๆ เข้าใจถึงอันตราย ที่มาที่ไปของฝุ่น PM 2.5 นี้ เพราะถ้าเราไม่ร่วมมือกัน หรือหากมัวแต่โทษกันไปโทษกันมา อันตรายของฝุ่น PM 2.5 มันใกล้ตัวกว่าที่คิด ขนาดรุ่นเราเจอขนาดนี้ รุ่นลูกรุ่นหลานเรา จะเอาอะไรหายใจกันคะ.... เพื่อนๆ อย่างน้อยเริ่มจากตัวเรา คือ ไม่เผาขยะ หรือเผาหญ้า เริ่มกันนะคะ เพื่ออากาศสะอาด เพื่อโลกที่น่าอยู่



องค์กรอนามัยโลก (WHO) ตั้งค่าเฉลี่ยฝุ่นละออง PM 2.5 ในอากาศว่าหากมีเกินกว่า 25 ไมโครกรัมต่อลูกบาศก์เมตร ถือเป็นอันตรายต่อสุขภาพ ขณะที่เมื่อก่อนประเทศไทยกำหนดอันตรายของฝุ้น PM 2.5 อยู่ที่ 50 ไมโครกรัมต่อลูกบาศก์เมตร ซึ่งน่ากลัวมาก

- ฝุ่นละออง PM2.5 สามารถถูกสูดเข้าลึกถึงทางเดินหายใจและปอด ก่อให้เกิดการระคายเคือง แสบจมูก ไอ จาม มึเสมหะ หอบหืด หัวใจวายเฉียบพลัน หลอดเลือดสมองตีบ และที่อันตรายที่สุดอาจถึงขั้นเป็นมะเร็งปอด
- ควรงดออกกำลังกายกลางแจ้งในช่วงที่มีภาวะหมอกควันและฝุ่นสูง เนื่องจากการใช้แรงมากหรือการหายใจแรง อาจยิ่งเพิ่มการสูดเอาละอองฝุ่น PM2.5 เข้าสู่ทางเดินหายใจและปอดมากขึ้น
- การสวมหน้ากาก N95 ต้องทำอย่างถูกวิธี หมั่นกระชับหน้ากากไม่ให้หลวม และไม่ควรนำหน้ากากใช้แล้วกลับมาใช้ใหม่หากมีฝุ่นละอองหนาเกินไป

กระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมโดยกรมควบคุมมลพิษ ได้ปรับปรุงค่ามาตรฐานฝุ่นละอองขนาดไม่เกิน 2.5 ไมครอน หรือ PM2.5 เรียบร้อยแล้ว โดยคณะกรรมการสิ่งแวดล้อมแห่งชาติ ได้ประกาศลงในราชกิจานุเบกษา เมื่อวันที่ 8 กรกฎาคม 2565 ดังนี้

ค่าเฉลี่ย 24 ชั่ว โมง ปรับลดจาก 50 เป็น 37.5 มคก./ลบ.ม. มีผลตั้งแต่วันที่ 1 มิถุนายน 2566
ค่าเฉลี่ยรายปี ปรับลดจาก 25 เป็น 15 มคก./ลบ.ม. มีผลตั้งแต่วันถัดจากประกาศในราชกิจจานุเบกษา

แต่ไม่ว่าจะถือมาตรฐานใด ค่าฝุ่นละออง PM 2.5 ในกรุงเทพฯ ทุกวันนี้ ถือว่าเข้าขั้นวิกฤติด้วยปริมาณเกือบ 100 ไมโครกรัมต่อลูกบาศก์เมตร โดยเฉพาะบริเวณริมถนนหรือบริเวณที่มีการจราจรหนาแน่นและรอบสถานที่ก่อสร้าง

Occ-health news
กุมภาพันธ์ 2567

PM 2.5 ฝุ่นละอองเล็กจิ๋ว แต่ส่งผลเสีย (ต่อสุขภาพ) มหาศาล

ทำความรู้จักฝุ่นพิษ PM 2.5

เป็นเรื่องปกติที่เมืองใหญ่อย่างกรุงเทพฯ และเมืองหลวงของอีกหลายประเทศทั่วโลกต้องเผชิญปัญหามลพิษจากฝุ่นละอองในอากาศอยู่เสมอ ด้วยประชากรหนาแน่น ความคับคั่งของการจราจร รวมถึงเขม่าควัน และฝุ่นผงจากการก่อสร้าง

แต่ปัญหาวิกฤติที่ชาวกรุงเทพฯ กำลังวิตกคือ ฝุ่นละอองขนาดเล็กว่า 2.5 ไมครอน (Particulate Matter 2.5 – PM2.5) ซึ่งไม่สามารถมองเห็นได้ด้วยตาเปล่า ทำให้ขาดความตระหนักถึงอันตรายต่อสุขภาพอย่างใหญ่หลวง ฝุ่นละอองจิ๋ว PM 2.5 ส่วนใหญ่เกิดจากการเผาไหม้เครื่องจักร โดยเฉพาะเครื่องยนต์ของทั้งรถยนต์ใหม่และเก่า มักมีปริมาณสูงสุดช่วงรถติดมากๆ ในช่วงเช้าและเย็นของวันทำงาน โดยมากจะเกิดในช่วงฤดูหนาวที่อากาศนิ่งและแห้ง ส่งผลให้ฝุ่นไม่ลอยขึ้นที่สูง อีกทั้งปัจจุบันกรุงเทพฯ กำลังประสบปัญหาลมพัดผ่านได้ยาก อากาศหยุดนิ่ง เนื่องจากมีตึกสูงปิดกั้นทางลม รวมถึงฝุ่นจากการก่อสร้างที่มีอยู่แทบทุกพื้นที่ มาเป็นปัจจัยเกื้อหนุนทำให้คุณภาพอากาศเลวร้ายลง นอกจากนี้ นักวิชาการสิ่งแวดล้อมให้ข้อมูลเพิ่มเติมว่า ปัญหาฝุ่นละออง PM 2.5 ในกรุงเทพฯ ที่สำคัญเกิดจากไนโตรเจนไดออกไซด์ (NO2) ถูกปล่อยสู่อากาศมากมายจนเกิดการทำปฏิกิริยาทางเคมีกับโอโซนและแสงแดด กลายเป็นฝุ่นผงขนาดเล็กที่เป็นปัญหาไนโตรเจนไดออกไซด์ เกิดจากการสันดาปภายในของเครื่องยนต์ดีเซล ซึ่งในหลายๆ ประเทศที่ห่วงใยปัญหาสุขภาพของประชาชนเป็นหลักได้พยายามลดการใช้รถยนต์ดีเซลลง

ภัยร้ายแรงของฝุ่นจิ๋ว

ด้วยขนาดที่เล็กมาก ทำให้ฝุ่นละอองพิษ PM2.5 สามารถถูกสูดเข้าลึกถึงทางเดินหายใจและปอด บางอนุภาคยังอาจเข้าสู่กระแสเลือดไหลเวียนไปทั่วร่างกาย ก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพมากมาย

ภัยร้ายต่อหัวใจ

การสูดหายใจเอาฝุ่นละอองพิษเล็กจิ๋วติดต่อกันระยะหนึ่ง ส่งผลให้เกิดการตะกอนภายในหลอดเลือด จนทำให้เกิดหัวใจวาย หรือหลอดเลือดสมองตีบได้ ทั้งนี้การสัมผัสมลพิษทางอากาศยังมีผลต่อเซลล์กล้ามเนื้อหัวใจ ทำให้เต้นผิดจังหวะ และอาจรุนแรงจนส่งผลให้หัวใจวายเฉียบพลัน

ภัยร้ายต่อทางเดินหายใจและปอด

แน่นอนว่ามลพิษในอากาศส่งผลโดยตรงกับระบบทางเดินหายใจและปอด ยิ่งเมื่อฝุ่นละอองขนาดเล็กที่ไม่สามารถมองเห็นด้วยตาเปล่า ยิ่งสามารถผ่านเข้าสู่ทางเดินหายใจได้ง่ายและรวดเร็ว ส่งผลให้ผู้ป่วยโรคหอบหืดกำเริบ หรือเป็นสาเหตุให้คนปกติเป็นหอบหืดได้เช่นกัน หากไม่รีบแก้ไข หรือไม่รู้ตัวว่าได้สูดเอามลพิษขนาดเล็กเข้าสู่ระบบทางเดินหายใจและปอดจนสะสมเป็นเวลานาน อาจเป็นปัจจัยให้เกิดมะเร็งปอดได้ในที่สุด

ภัยร้ายต่อสมอง

เมื่อฝุ่นผงขนาดเล็กสามารถผ่านเข้าสู่กระแสเลือดและเกิดการสะสมขึ้น ส่งผลให้ความดันโลหิตสูง และเลือดมีความหนืด ซึ่งเพิ่มความเสี่ยงให้เกิดลิ่มเลือดในสมอง รวมถึงหลอดเลือดแดงในสมองแข็งตัว ทำให้เส้นเลือดในสมองตีบ หรือแตก เป็นสาเหตุของโรคอัมพฤกษ์อัมพาตและเสียชีวิตได้

Occ-health news
กุมภาพันธ์ 2567

PM 2.5 ฝุ่นละอองเล็กจิ๋ว แต่ส่งผลเสีย (ต่อสุขภาพ) มหาศาล

กลุ่มเสี่ยงอันตรายจากฝุ่นพิษ

ปัจจุบันนี้ ไม่แม้แต่ชาวกรุงเทพฯ ตอนนี้ความเดือนร้อนเกี่ยวกับ ฝุ่น PM 2.5 ครอบคลุมไปทั่วพื้นที่ของประเทศ เกือบทุกคน กำลังเผชิญปัญหาฝุ่นพิษ ที่หากไม่ป้องกัน มีความเสี่ยงเกิดโรคมากน้อยขึ้นกับสุขภาพและความแข็งแรงของร่างกาย สำหรับเด็ก หญิงมีครรภ์ ผู้สูงอายุ และผู้มีโรคประจำตัว โดยเฉพาะโรคปอดหรือโรคหัวใจ ถือเป็นผู้มีความเสี่ยงสูงขึ้น

เด็ก

อาจกล่าวได้ว่ายิ่งอายุน้อย ยิ่งเพิ่มความเสี่ยงมากขึ้น เนื่องจากเด็กเล็กมีภูมิคุ้มกันโรคน้อยกว่าผู้ใหญ่ อวัยวะต่างๆ ในร่างกายยังอยู่ในระยะที่กำลังพัฒนา ทั้งนี้ฝุ่นพิษในอากาศที่สามารถเข้าสู่ระทางเดินหายใจและกระแสเลือดได้ง่ายจะไปขัดขวางการเจริญเติบโตของระบบต่างๆ หรือทำให้เกิดโรคร้ายแรงในที่สุด

หญิงมีครรภ์

นอกจากภัยร้ายส่งผลต่อตัวคุณแม่ตั้งครรภ์ที่สูดฝุ่นละอองโดยตรงแล้ว ทารกในครรภ์ยังเป็นอันตรายด้วยเช่นกัน มีการศึกษาพบว่ามลพิษในอากาศมีผลต่อการคลอดก่อนกำหนด เสี่ยงแท้งบุตร และเพิ่มอัตราการตายของทารกในครรภ์ได้

ผู้สูงอายุ

เมื่ออายุมากขึ้น อวัยวะเริ่มเสื่อมถอย ระบบการทำงานต่างๆ ในร่างกายลดลง ส่งผลให้ภูมิคุ้มกันลงตลง หากต้องเผชิญกับฝุ่นละออง อาจมีแนวโน้มเสี่ยงต่อโรคหัวใจและหอบหืด โดยเฉพาะผู้สูงอายุที่มีโรคประจำตัว ควรหลีกเลี่ยงการเผชิญฝุ่นพิษให้มากที่สุด

ผู้ป่วยหรือมีโรคประจำตัว

โดยเฉพาะผู้ป่วยโรคทางเดินหายใจ โรคปอด และโรคหัวใจชนิดต่างๆ การสูดฝุ่นผงเข้าสู่ร่างกายโดยตรงส่งผลให้โรคกำเริบ อาจถึงกับชีวิตได้

การป้องกันพิษฝุ่นจิ๋วด้วยตัวเอง

หน้ากาก

ป้องกันตัวเองจากการสูดฝุ่นขนาดเล็ก PM2.5 ด้วยมาสก์ปิดจมูกที่สามารถกรองอนุภาคฝุ่นละอองพิษได้สูง เช่น หน้ากาก N95 กรองได้อย่างน้อย 95% และหน้ากาก N99 กรองได้มากถึง 99% โดยต้องสวมอย่างถูกต้องตามวิธีที่ระบุไว้ในบรรจุภัณฑ์ ทั้งนี้ยังควรหมั่นกระชับหน้ากากไม่ให้หลวม เนื่องจากฝุ่นละอองมีขนาดเล็กมากจะสามารถลอดผ่านหน้ากากได้ง่าย ไม่ควรนำหน้ากากใช้แล้วกลับมาใช้ใหม่หาก มีฝุ่นละอองหนาเกินไป

หลีกเลี่ยงกิจกรรมนอกบ้าน

การเดินทางกลางแจ้งส่งผลให้ต้องสัมผัสและสูดดมละอองฝุ่นจำนวนมาก จึงควรหลีกเลี่ยงการออกจากบ้านโดยไม่จำเป็น โดยเฉพาะผู้ที่นิยมออกกำลังกายกลางแจ้งควรงดในช่วงที่มีภาวะหมอกควันและฝุ่นสูง เนื่องจากการใช้แรงมากหรือหายใจแรงอาจยิ่งเพิ่มการสูดเอาละอองฝุ่นผง PM2.5 เข้าสู่ทางเดินหายใจและปอดมากขึ้น

Occ-health news
กุมภาพันธ์ 2567

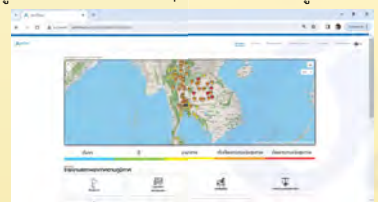
PM 2.5 ฝุ่นละอองเล็กจิ๋ว แต่ส่งผลเสีย (ต่อสุขภาพ) มหาศาล

การป้องกันพิษฝุ่นจิ๋ว PM 2.5 ด้วยตัวเอง

โหลดแอพ

การเฝ้าระวังระดับมลพิษด้วยการโหลดแอพพลิเคชั่นต่างๆ เช่น Asia Air Quality (Android), Global Air Quality (Android) และ Air Quality Index (iOS)

ซึ่งเพื่อนๆ ก็จะเห็นการรายงานสถานการณ์และคุณภาพอากาศพื้นที่ภาคตะวันออก บนหน้า Intranet ของทางบริษัท ที่ให้เพื่อนๆ ทราบถึงสถานการณ์ฝุ่นของแต่ละวัน และยังเชื่อมไปถึง Website AirThai ที่รายงานสภาพอากาศตามภูมิภาคทั่วประเทศ เพื่อนๆ สามารถเข้าไปหาข้อมูลได้เลย



การปรับเกณฑ์ค่าดัชนีคุณภาพอากาศ AQI ใหม่ตามค่ามาตรฐาน PM2.5

เพื่อตัวเรา ให้ได้มีอากาศที่บริสุทธิ์
ส่งไปถึงรุ่นลูกรุ่นหลานเรา

สังเกตตัวเอง

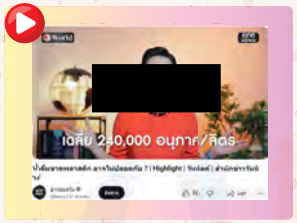
โดยเฉพาะผู้ที่มีโรคประจำตัว ควรพกยาติดตัวเสมอ หรือพบแพทย์เพื่อรับคำปรึกษาสำหรับผู้ที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงสถานที่หนาแน่นของมลพิษทางอากาศ หรือไม่แน่ใจการป้องกันตนได้ผลหรือไม่ โดยเฉพาะบุคคลในกลุ่มเสี่ยง หากพบอาการ เช่น หายใจลำบาก หน้ามืด อ่อนแรง หรือไอติดต่อกันรุนแรง ควรรีบพบแพทย์ เพื่อรับการรักษาให้ทันท่วงที อย่ามองข้ามปัญหามลพิษร้ายแรงที่คนทั้งประเทศ กำลังเผชิญ เพราะฝุ่นเล็กจิ๋วที่ไม่สามารถมองเห็นได้ด้วยตาเปล่า อาจมีอันตรายถึงชีวิตได้

งดสูบบุหรี่และกิจกรรมที่ทำให้เกิดควัน การสูบบุหรี่หรือสูดกลิ่นควันอาจส่งผลให้ระบบทางเดินหายใจและปอดอ่อนแอ เมื่อต้องเผชิญกับฝุ่นพิษในอากาศยิ่งส่งผลให้สุขภาพแย่ลง เพิ่มความเสี่ยงเกิดหอบหืดและมะเร็งปอด

Occ-health news
กุมภาพันธ์ 2567

นักวิทย์เผย น้ำดื่มบรรจุขวดมีไมโครพลาสติก ปนเปื้อนเฉลี่ยขวดละกว่า 2 แสนชิ้น

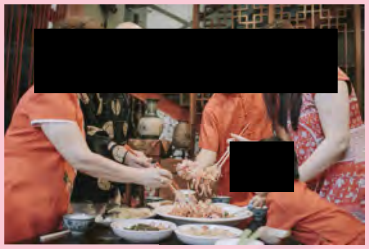
น้ำเป็นสิ่งที่ใช้ประโยชน์ และจำเป็นต่อการดำรงชีวิตทุกชีวิต อย่างไรก็ดี ปัจจุบันการปนเปื้อนไมโครพลาสติกในน้ำดื่มนับเป็นประเด็นปัญหาสิ่งแวดล้อมที่เชื่อมโยงกับความเสี่ยงทางสุขภาพ และสัมผัสกับการรับสัมผัสไมโครพลาสติกจากการดื่มกินเข้าสู่ร่างกาย ส่วนตัว Admin เอง ก็เป็นอีกหนึ่งคน ที่สะดวกกับการดื่มจากขวดพลาสติก ซึ่งรู้สึกสะดวกทำให้รู้สึกอยากดื่มน้ำ พอเมื่อมีข้อมูลมาแบบนี้ จะเอายังไงล่ะ ตัวเรา ซึ่งจากที่เห็นข้อมูล บางสำนักก็เป็นข้อมูลที่บอกว่า ไม่เป็นอันตรายต่อร่างกาย ทั้งนี้ทั้งนั้น เพื่อความปลอดภัย หรืออันตรายที่ยังมาไม่ถึง เพื่อนๆ ก็ควรเลือก หรือหลีกเลี่ยงการดื่มน้ำจากขวดโดยตรง



จาก VDO นี้ นักวิจัยได้ทำการทดลอง นำน้ำที่บรรจุขวดพลาสติกมาทดสอบ จะพบว่า น้ำดื่มบรรจุขวดนี้ มีไมโครพลาสติกปนเปื้อนเฉลี่ยขวดละ 2 แสนชิ้น ซึ่งเราไม่รู้ว่าจะเกิดอันตรายกับร่างกายของเราอย่างไร เนื่องจากยังไม่มีผล การศึกษาที่ชัดเจน สิ่งที่ป้องกันได้ คือ ทานน้ำจากแก้ว แทนการยกดื่มจากขวด หรือหากเสี่ยงไม่ได้ Admin ว่าน่าขวดไปล้างน้ำ ที่อาจมีฝุ่นเกาะ หรือเลอะจากสัตว์เลื้อนคลาน ที่ก่อให้เกิดโรคฉี่หนู ที่เคยมีข่าวออกมา ก่อนหยิบมาดื่ม อย่างน้อยก็น่าจะผอช่วยป้องกันความสกปรกจากขวดที่บรรจุมา คิดเหมือน Admin มั้ยคะ ว่า ปัจจุบันนี้ เราเจออะไรๆ ที่ส่งผลกับสุขภาพมามายเหลือเกิน

Occ-health news
กุมภาพันธ์ 2567

"อาหารตรุษจีน" ทานยังไงให้ดีต่อสุขภาพ



ตรุษจีน ถือเป็นเทศกาลสำคัญที่ต้องเตรียมอาหารคาวหวาน สิ่งของเครื่องใช้มงคลต่างๆ สำหรับกราบไหว้บูชาเทพเจ้าและบรรพบุรุษผู้ล่วงลับไปแล้ว ของทั้งผู้ที่มีเชื้อสายจีนโดยตรง จีนผสม หรือไทยแท้ ซึ่งอาหารคาวที่นิยมนำมาไหว้ ได้แก่ หมู เป็ด ไก่ ปลา และกุ้ง ส่วนขนมไหว้วันตุรษจีนที่นิยม ได้แก่ ขนมถ้วยฟู ขนมเข่ง และขนมเทียน โดยการนำอาหารเหล่านี้มาบริโภคต่อโดยไม่ระมัดระวังอาจนำมาสู่ปัญหาสุขภาพได้

ฉบับนี้ Admin ขอนำเคล็ดลับการรับประทานอาหารและขนมตรุษจีนให้ดีต่อสุขภาพ มาส่งต่อให้เพื่อนๆได้มีความสุขในการทาน โดยไม่รู้สึกผิดภายหลัง

เคล็ดลับการรับประทานอาหารและขนมตรุษจีนให้ดีต่อสุขภาพ

1. รับประทานอาหารในปริมาณและสัดส่วนที่เหมาะสม
โดยอาหารตรุษจีนส่วนใหญ่เป็นเนื้อสัตว์ ทำให้มีปัญหาด้านสุขภาพ เช่น ท้องอืด ย่อยยาก ท้องผูก จึงควรบาลานซ์สัดส่วนของอาหารประเภทต่าง ๆ ให้เหมาะสมต่อความต้องการของร่างกาย สำหรับผู้สูงอายุมักมีปัญหาเรื่องการเคี้ยว ควรเลือกอาหารและวิธีการปรุงให้เหมาะสม เช่น นำเนื้อสัตว์ไปต้มหรือตุ๋นใส่ผัก แทนการทอด เพื่อให้เคี้ยวและย่อยง่าย

2. อาหารที่มีรสหวาน มัน เค็ม อาจกระตุ้นอาการของโรคบางชนิด
เช่น โรคเบาหวาน โรคหัวใจและหลอดเลือด ควรรับประทานอาหารที่มีไขมันน้อย เช่น เนื้อไก่ไม่ติดหนัง เนื้อปลา ในปริมาณที่พอเหมาะ

3. การนำเนื้อสัตว์จากการไหว้มาปรุงอาหารต่อ ควรเลือกวิธีการให้ดีต่อสุขภาพ เช่น เลือกใช้วิธีนึ่ง ต้ม ผัด แทนการทอด อาหารผัดควรใช้น้ำมันน้อยๆ และเลือกใช้น้ำมันที่มีกรดไขมันไม่อิ่มตัวในการประกอบอาหาร เช่น น้ำมันมะกอก น้ำมันรำข้าว น้ำมันถั่วเหลือง ปรุงรสอ่อน ๆ ลดเค็มจัด เพื่อป้องกันความดันโลหิตสูง

Occ-health news
กุมภาพันธ์ 2567

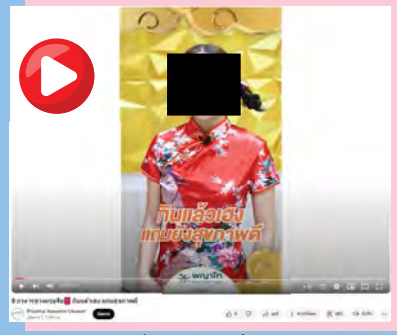
"อาหารตรุษจีน" ทานยังไงให้ดีต่อสุขภาพ

เคล็ดลับการรับประทานอาหารและขนมตรุษจีนให้ดีต่อสุขภาพ

4. จำกัดปริมาณในการรับประทานขนมไหว้
เช่น ขนมถ้วยฟู ขนมเข่ง ขนมเทียนให้น้อยที่สุด เพราะอาหารเหล่านี้มีแป้ง ไขมัน และน้ำตาลในปริมาณค่อนข้างมาก รวมถึงหลีกเลี่ยงการนำไปทอดเพิ่มน้ำมัน

5. เพิ่มสัดส่วนการรับประทานผักผลไม้หรือธัญพืชให้มากขึ้น
เพื่อสุขภาพที่ดี ผักผลไม้มีวิตามิน เกลือแร่ มีใยอาหารสูง ทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารที่มีประโยชน์ ช่วยกระตุ้นให้มีการขับถ่ายของเสียทุกวัน

6. ถ้าหากรับประทานไม่หมดในคราวเดียว
ไม่ควรทิ้งไว้บนโต๊ะอาหาร ควรเก็บอาหารแช่ใส่ตู้เย็นให้เรียบร้อย และรีบรับประทานให้หมดโดยเร็ววัน เพราะยิ่งแช่ตู้เย็นไว้นาน คุณค่าทางโภชนาการก็ยิ่งลดลง



Youtube : 8 อาหารช่วงตรุษจีน กินแล้วเฮง แถม สุขภาพดี มีอะไรบ้าง ไปรับชมกันเลยจ้า

Occ-health news
กุมภาพันธ์ 2567

โรคหลอดเลือดหัวใจ

โรคหลอดเลือดสมอง (Stroke)

เพื่อนๆ จะได้เห็นการสื่อสารเกี่ยวกับอันตรายของการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจและสมอง รวมไปถึงการดำเนินการกิจกรรมหลายๆ กิจกรรม ที่บริษัทจัดให้เพื่อนพนักงานเข้าร่วมกิจกรรม

สืบเนื่องจากภาวะความเสี่ยงที่อาจจะเกิดโรคมีมากขึ้น รวมไปถึงพฤติกรรมการใช้ชีวิตที่อาจละเลยไป ขาดการออกกำลังกาย การบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ หากไม่ได้รับความร่วมมือจากเพื่อนๆ กิจกรรมหรือการมีสุขภาพดี ปลอดภัยจากโรคก็จะไม่เกิดขึ้น ดังนั้น Admin จึงขอเชิญชวนเพื่อนๆ ทำแบบสำรวจพฤติกรรมเสี่ยงต่อ การเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจ และแบบประเมินความเสี่ยงเบื้องต้น ซึ่งสามารถ Scan QR code และชม VDO เกี่ยวกับโรคหลอดเลือดหัวใจและสมอง ที่หน้า Intranet กันได้นะคะ

ด้วยความห่วงใยจากพวกเรา
ส่วนงานอาชีวอนามัยและสุขศาสตร์อุตสาหกรรม

Occ-health news
กุมภาพันธ์ 2567

ฉบับนี้ Admin ขอ**เน้นย้ำ**! กันอีกสักนิดในส่วนของการ**ห้าม**เสพและนำเข้า กัญชง กัญชา ยาบ้า น้ำหรือสารสกัดจากใบกระท่อม และสารเสพติดอื่นๆ เข้ามาในพื้นที่เขตประกอบการอุตสาหกรรม IRPC ของเรานะคะ... เพื่อนๆ

Occ-health news

วารสาร ด้านอาชีวอนามัย

ประจำเดือน มีนาคม 2567

- การตรวจสุขภาพประจำปี 2567
- ฮีทสโตรก อันตรายถึงตายได้
- เส้นเลือดหัวใจตีบ
- Arsenic สารเคมีอันตราย

Occ-health news มีนาคม 2567

กำหนดการตรวจสุขภาพประจำปี 2567 (สำนักงานระยอง)

กำหนดการตรวจสุขภาพ ประจำปี 2567 (รอบตรวจทางห้องปฏิบัติการ) มีรายละเอียด ดังนี้

- เริ่มตั้งแต่วันจันทร์ ที่ 4 มีนาคม ถึง วันศุกร์ ที่ 15 มีนาคม 2567
- ลงทะเบียนเวลา 06.30 – 11.45 น. ณ ห้อง Auditorium อาคาร 10 ปี
- ตามโปรแกรมหลักรายการตรวจสุขภาพของเพื่อนๆ ทุกท่าน

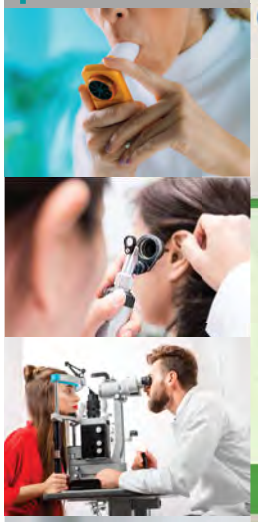
โปรดงดอาหารและเครื่องดื่มทุกชนิด อย่างน้อย 8 – 10 ชั่วโมง (สามารถจิบน้ำเปล่าได้) ก่อนเข้ารับการตรวจสุขภาพ

ผู้ประสานงาน :- คุณยุทธนา, คุณธีร์จุฑา โทร.1166

เปิดระบบเพื่อจองวันเข้าตรวจสุขภาพ **เริ่มตั้งแต่วันที่ 12 กุมภาพันธ์ ถึง วันที่ 10 พฤษภาคม 2567** ได้ที่
Link: http://e-healthbook.irpc.co.th/
โดยใช้ Username / Password เดียวกันกับตอนเปิดเครื่องเข้า Notebook / PC

Occ-health news มีนาคม 2567

[redacted] ประชาสัมพันธ์ การตรวจสุขภาพตามปัจจัยเสี่ยง ประจำปี 2567



สำนักงานระยอง

ตรวจสุขภาพตามปัจจัยเสี่ยง ประจำปี 2567

ณ อาคารคลินิกสวัสดิการฯ (ห้องพยาบาล IRPC)

ตรวจทางชีวภาพ
วันที่ 18 มี.ค.– 12 เม.ย. 2567
ลงทะเบียนเวลา 08.00 – 15.45 น. (ไม่หยุดพักเที่ยง)

ตรวจสมรรถภาพ
การมองเห็น : วันที่ 18–29 มี.ค. 2567
การได้ยิน : วันที่ 18 มี.ค.– 12 เม.ย. 2567
ปอด : วันที่ 18 มี.ค.– 12 เม.ย. 2567
ลงทะเบียนเวลา 08.00 – 15.45 น. (ไม่หยุดพักเที่ยง)

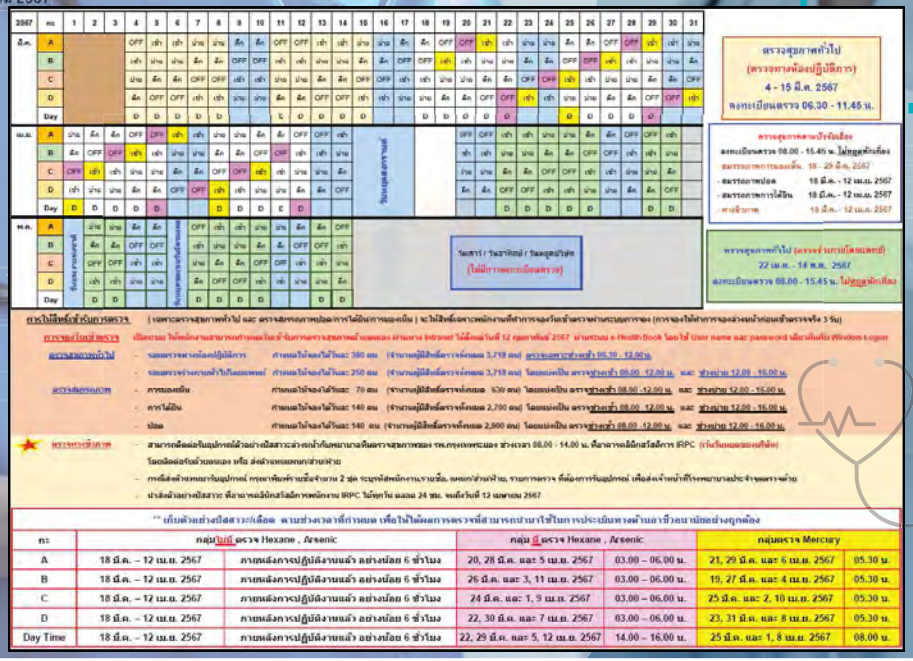
- สามารถติดต่อรับอุปกรณ์เก็บตัวอย่างปัสสาวะล่วงหน้า ด้วยตนเองหรือ ส่งตัวแทนแผนก/ส่วน/ฝ่าย ติดต่อรับอุปกรณ์เก็บตัวอย่างปัสสาวะ ณ อาคารคลินิกสวัสดิการฯ กับทีมตรวจสุขภาพของโรงพยาบาลกรุงเทพระยอง ในช่วงเวลา 08.00 – 14.00 น. (กรณีส่งตัวแทนมารับกรุณาพิมพ์รายชื่อจำนวน 2 ชุด ระบุรหัสพนักงาน, รายชื่อ, แผนก/ส่วน/ฝ่าย, รายการตรวจที่ต้องการรับอุปกรณ์
- นำส่งตัวอย่างปัสสาวะ ที่ อาคารคลินิกสวัสดิการฯ ได้ทุกวัน ตลอด 24 ชม. จนถึงวันที่ 12 เมษายน 2567 เวลา 16.00 น.

จองวันเข้าตรวจ ผ่าน E-Healthbook
ตรวจสอบรายชื่อผู้มีสิทธิ์ตรวจ
การเตรียมตัวเพื่อการตรวจสุขภาพฯ
กำหนดวันและช่วงเวลาการเก็บตัวอย่างฯ

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับรายการตรวจฯ ได้ที่ คุณพันทวี โทร. 095-6945156 / MSTeam

Occ-health news มีนาคม 2567

ปฏิทินการตรวจสุขภาพตามปัจจัยเสี่ยง ประจำปี 2567 (สำนักงานระยอง)



2567	ทะ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
มี.ค.	A				OFF	เช้า	เช้า	บ่าย	บ่าย	ลึก	ลึก	OFF	OFF	เช้า	เช้า	บ่าย	บ่าย	ลึก	ลึก	OFF	OFF	เช้า	เช้า	บ่าย	บ่าย	ลึก	ลึก	OFF	OFF	เช้า	เช้า	บ่าย
	B				เช้า	บ่าย	บ่าย	ลึก	ลึก	OFF	OFF	เช้า	เช้า	บ่าย	บ่าย	ลึก	ลึก	OFF	OFF	เช้า	เช้า	บ่าย	บ่าย	ลึก	ลึก	OFF	OFF	เช้า	เช้า	บ่าย	บ่าย	ลึก
	C				บ่าย	ลึก	ลึก	OFF	OFF	เช้า	เช้า	บ่าย	บ่าย	ลึก	ลึก	OFF	OFF	เช้า	เช้า	บ่าย	บ่าย	ลึก	ลึก	OFF	OFF	เช้า	เช้า	บ่าย	บ่าย	ลึก	ลึก	OFF
	D				ลึก	OFF	OFF	เช้า	เช้า	บ่าย	บ่าย	ลึก	ลึก	OFF	OFF	เช้า	เช้า	บ่าย	บ่าย	ลึก	ลึก	OFF	OFF	เช้า	เช้า	บ่าย	บ่าย	ลึก	ลึก	OFF	OFF	เช้า
	Day				D	D	D	D	D			D	D	D	D	D			D	D	D	D	D			D	D	D	D	D		
เม.ย.	A	บ่าย	ลึก	ลึก	OFF	OFF	เช้า	เช้า	บ่าย	บ่าย	ลึก	ลึก	OFF	OFF	เช้า	วันหยุดสงกรานต์					OFF	OFF	เช้า	เช้า	บ่าย	บ่าย	ลึก	ลึก	OFF	OFF	เช้า	
	B	ลึก	OFF	OFF	เช้า	เช้า	บ่าย	บ่าย	ลึก	ลึก	OFF	OFF	เช้า	เช้า	บ่าย						เช้า	เช้า	บ่าย	บ่าย	ลึก	ลึก	OFF	OFF	เช้า	เช้า	บ่าย	
	C	OFF	เช้า	เช้า	บ่าย	บ่าย	ลึก	ลึก	OFF	OFF	เช้า	เช้า	บ่าย	บ่าย	ลึก						บ่าย	บ่าย	ลึก	ลึก	OFF	OFF	เช้า	เช้า	บ่าย	บ่าย	ลึก	
	D	เช้า	บ่าย	บ่าย	ลึก	ลึก	OFF	OFF	เช้า	เช้า	บ่าย	บ่าย	ลึก	ลึก	OFF						ลึก	ลึก	OFF	OFF	เช้า	เช้า	บ่าย	บ่าย	ลึก	ลึก	OFF	
	Day	D	D	D	D	D			D	D	D	D	D										D	D	D	D	D			D	D	
พ.ค.	A		บ่าย	บ่าย	ลึก	ลึก			OFF	เช้า	เช้า	บ่าย	บ่าย	ลึก	ลึก	OFF	วันเสาร์ / วันอาทิตย์ / วันหยุดนักขัต (ไม่มีการลงทะเบียนตรวจ)															
	B		ลึก	ลึก	OFF	OFF			เช้า	บ่าย	บ่าย	ลึก	ลึก	OFF	OFF	เช้า																
	C		OFF	OFF	เช้า	เช้า			บ่าย	ลึก	ลึก	OFF	OFF	เช้า	เช้า	บ่าย																
	D		เช้า	เช้า	บ่าย	บ่าย			ลึก	OFF	OFF	เช้า	เช้า	บ่าย	บ่าย	ลึก																
	Day		D	D					D	D	D	D			D	D																

ตรวจสุขภาพทั่วไป (ตรวจทางห้องปฏิบัติการ) 4 - 15 มี.ค. 2567 ลงทะเบียนตรวจ 06.30 - 11.45 น.

ตรวจสุขภาพตามปัจจัยเสี่ยง
ลงทะเบียนตรวจ 08.00 - 15.45 น. ไม่หยุดพักเที่ยง
- สมรรถภาพการมองเห็น 18 - 29 มี.ค. 2567
- สมรรถภาพปอด 18 มี.ค. - 12 เม.ย. 2567
- สมรรถภาพการได้ยิน 18 มี.ค. - 12 เม.ย. 2567
- ทางชีวภาพ 18 มี.ค. - 12 เม.ย. 2567

ตรวจสุขภาพทั่วไป (ตรวจร่างกายโดยแพทย์) 22 เม.ย. - 14 พ.ค. 2567 ลงทะเบียนตรวจ 08.00 - 15.45 น. ไม่หยุดพักเที่ยง

การไม่สิทธิ์เข้ารับการตรวจ (เฉพาะตรวจสุขภาพทั่วไป และ ตรวจสมรรถภาพปอด/การได้ยิน/การมองเห็น) จะไม่สิทธิ์เฉพาะพนักงานที่ทำการจองวันเข้าตรวจผ่านระบบการจอง (การจองไม่ทำการจองล่วงหน้าก่อนเข้าตรวจจริง 3 วัน)

การจองวันเข้าตรวจ เปิดระบบ ให้พนักงานสามารถกำหนดวันเข้ารับการตรวจสุขภาพด้วยตนเอง ผ่านทาง Intranet ได้ตั้งแต่วันที่ 12 กุมภาพันธ์ 2567 ผ่านระบบ e-Health Book โดยใช้ User name และ password เดียวกันกับ Window Logon

ตรวจสุขภาพทั่วไป
- รอบตรวจทางห้องปฏิบัติการ กำหนดให้จองได้วันละ 380 ตน (จำนวนผู้มีสิทธิ์ตรวจทั้งหมด 3,718 ตน) ตรวจเฉพาะช่วงเช้า 06.30 - 12.00 น.
- รอบตรวจร่างกายทั่วไปโดยแพทย์ กำหนดให้จองได้วันละ 250 ตน (จำนวนผู้มีสิทธิ์ตรวจทั้งหมด 3,718 ตน) โดยแบ่งเป็น ตรวจช่วงเช้า 08.00 - 12.00 น. และ ช่วงบ่าย 12.00 - 16.00 น.

ตรวจสมรรถภาพ
- การมองเห็น กำหนดให้จองได้วันละ 70 ตน (จำนวนผู้มีสิทธิ์ตรวจทั้งหมด 630 ตน) โดยแบ่งเป็น ตรวจช่วงเช้า 08.00 - 12.00 น. และ ช่วงบ่าย 12.00 - 16.00 น.
- การได้ยิน กำหนดให้จองได้วันละ 140 ตน (จำนวนผู้มีสิทธิ์ตรวจทั้งหมด 2,700 ตน) โดยแบ่งเป็น ตรวจช่วงเช้า 08.00 - 12.00 น. และ ช่วงบ่าย 12.00 - 16.00 น.
- ปอด กำหนดให้จองได้วันละ 140 ตน (จำนวนผู้มีสิทธิ์ตรวจทั้งหมด 2,900 ตน) โดยแบ่งเป็น ตรวจช่วงเช้า 08.00 - 12.00 น. และ ช่วงบ่าย 12.00 - 16.00 น.

ตรวจทางชีวภาพ
- สามารถติดต่อรับอุปกรณ์ด้วยอ่างปัสสาวะล่วงหน้ากับพยาบาลทีมตรวจสุขภาพของ รพ.กรุงเทพระยอง ช่วงเวลา 08.00 - 14.00 น. ที่อาคารคลินิกสวัสดิการ IRPC (เว้นวันหยุดสงกรานต์) โดยติดต่อรับด้วยตนเอง หรือ ส่งตัวแทนแผนก/ส่วน/ฝ่าย
- กรณีส่งตัวแทนมารับอุปกรณ์ กรุณาพิมพ์รายชื่อจำนวน 2 ชุด ระบุรหัสพนักงาน,รายชื่อ, แผนก/ส่วน/ฝ่าย, รายการตรวจ ที่ต้องการรับอุปกรณ์ เพื่อส่งเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลประจำจุดตรวจด้วย
- นำส่งตัวอย่างปัสสาวะ ที่อาคารคลินิกสวัสดิการพนักงาน IRPC ได้ทุกวัน ตลอด 24 ชม. จนถึงวันที่ 12 เมษายน 2567

** เก็บตัวอย่างปัสสาวะ/เลือด ตามช่วงเวลาที่กำหนด เพื่อให้ได้ผลการตรวจที่สามารถนำมาใช้ในการประเมินทางด้านอาชีวอนามัยอย่างถูกต้อง

ทะ	กลุ่มไม่มี ตรวจ Hexane , Arsenic		กลุ่ม มี ตรวจ Hexane , Arsenic		กลุ่มตรวจ Mercury	
A	18 มี.ค. – 12 เม.ย. 2567	ภายหลังการปฏิบัติงานแล้ว อย่างน้อย 6 ชั่วโมง	20, 28 มี.ค. และ 5 เม.ย. 2567	03.00 – 06.00 น.	21, 29 มี.ค. และ 6 เม.ย. 2567	05.30 น.
B	18 มี.ค. – 12 เม.ย. 2567	ภายหลังการปฏิบัติงานแล้ว อย่างน้อย 6 ชั่วโมง	26 มี.ค. และ 3, 11 เม.ย. 2567	03.00 – 06.00 น.	19, 27 มี.ค. และ 4 เม.ย. 2567	05.30 น.
C	18 มี.ค. – 12 เม.ย. 2567	ภายหลังการปฏิบัติงานแล้ว อย่างน้อย 6 ชั่วโมง	24 มี.ค. และ 1, 9 เม.ย. 2567	03.00 – 06.00 น.	25 มี.ค. และ 2, 10 เม.ย. 2567	05.30 น.
D	18 มี.ค. – 12 เม.ย. 2567	ภายหลังการปฏิบัติงานแล้ว อย่างน้อย 6 ชั่วโมง	22, 30 มี.ค. และ 7 เม.ย. 2567	03.00 – 06.00 น.	23, 31 มี.ค. และ 8 เม.ย. 2567	05.30 น.
Day Time	18 มี.ค. – 12 เม.ย. 2567	ภายหลังการปฏิบัติงานแล้ว อย่างน้อย 6 ชั่วโมง	22, 29 มี.ค. และ 5, 12 เม.ย. 2567	14.00 – 16.00 น.	25 มี.ค. และ 1, 8 เม.ย. 2567	08.00 น.

Occ-health news
มีนาคม 2567

ข้อปฏิบัติสำหรับผู้ที่ต้องเข้ารับการตรวจสมรรถภาพการได้ยิน (Audiometry)

1. ควรงดสัมผัสเสียงดัง(พักหู) ทั้งจากการทำงานและสิ่งแวดล้อมก่อนเข้าตรวจ **อย่างน้อย 12 ชั่วโมง**

2. ควรพักผ่อนให้เพียงพอก่อนเข้ารับการตรวจเพื่อให้มีสมาธิ สามารถปฏิบัติตามขั้นตอนการตรวจได้อย่างถูกต้อง

3. หากเดินมาเป็นระยะทางไกลหรือพึ่งออกกำลังกายมา เมื่อมาถึงพื้นที่ตรวจ ควรนั่งพักก่อนเพื่อป้องกันอาการหอบเหนื่อย หัวใจเต้นแรง ซึ่งอาจทำให้เกิดเสียงรบกวนการตรวจของตนเองและทำให้เสียสมาธิ

4. ระหว่างนั่งรอตรวจผู้เข้ารับการตรวจจะต้องไม่พูดคุย หยอกล้อกัน หรือทำเสียงดังรบกวนผู้ที่กำลังรับการตรวจอยู่

5. ควรหลีกเลี่ยงการใช้โทรศัพท์มือถือ เนื่องจากจะทำให้เกิดเสียงดังรบกวนผู้เข้ารับการตรวจที่กำลังตรวจอยู่ และผู้เข้ารับการตรวจควรปิดเสียงของโทรศัพท์มือถือ ระหว่างรอตรวจด้วย หากมีความจำเป็นที่จะต้องใช้โทรศัพท์มือถือ ควรเดินออกไปใช้โทรศัพท์ในบริเวณที่ห่างออกไปจากพื้นที่ตรวจและควรใช้ในระยะเวลาสั้นๆเท่านั้น

6. วันที่มารับการการตรวจต้องไม่เป็นโรคระบบทางเดินหายใจส่วนบน เช่น หวัด ฯลฯ หากมีอาการ ต้องแจ้งเจ้าหน้าที่ทันที

7. ทำความสะอาดในช่องหูให้สะอาด

อ้างอิงจาก : แนวทางการตรวจและแปลผลสมรรถภาพการได้ยินในงานอาชีวอนามัย พ.ศ.2558
สมาคมโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อมแห่งประเทศไทย

Occ-health news
มีนาคม 2567

ข้อปฏิบัติสำหรับผู้ที่ต้องเข้ารับการตรวจสมรรถภาพการมองเห็น (Occupational Vision Test)

1. ควรพักสายตา ก่อนตรวจอย่างน้อย 30 นาที

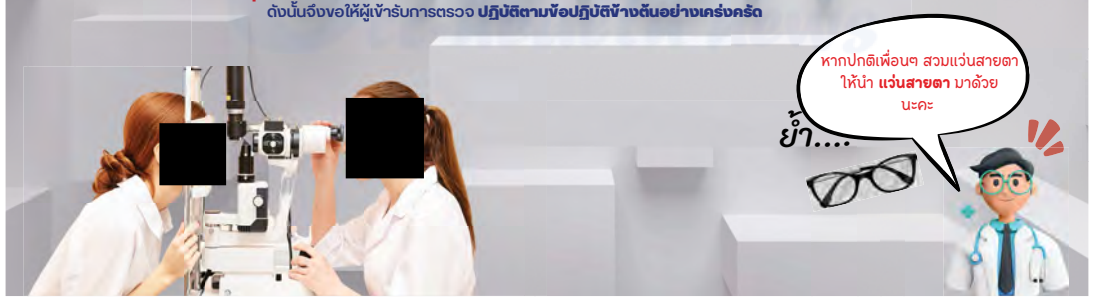
2. ผู้ที่เป็นโรคตาเจ็บ ตาแดง ตาอักเสบ หรือมีอาการผิดปกติเกี่ยวกับดวงตา ให้งดการตรวจก่อน และทำแจ้งไม่เข้ารับการตรวจสุขภาพตามปัจจัยเสี่ยงประจำปี ที่โปรแกรม **e-Health Platform**

3. กรณีมีการใช้ยารักษาดวงตา ควรแจ้งให้เจ้าหน้าที่ผู้ตรวจทราบ

4. กรณีสวมแว่นสายตาเป็นประจำหรือสวมเป็นบางครั้ง ให้สวมแว่นสายตาขณะตรวจ หากไม่นำแว่นสายตามาในวันตรวจ ให้เลื่อนการตรวจเป็นวันอื่น ทั้งนี้รวมถึงผู้ที่ใส่คอนแทคเลนส์ด้วย

5.กรณีที่ใช้คอนแทคเลนส์ กรุณาแจ้งให้เจ้าหน้าที่ผู้ตรวจทราบ ก่อนเข้ารับการตรวจ

หมายเหตุ : การตรวจการมองเห็น เป็นการตรวจฯ เพื่อประเมินสมรรถภาพการมองเห็น ว่าเหมาะสมกับงานหรือไม่ (Fit to Work) ดังนั้นจึงขอให้ผู้เข้ารับการตรวจ **ปฏิบัติตามข้อปฏิบัติข้างต้นอย่างเคร่งครัด**



Occ-health news
มีนาคม 2567

Admin ขอความร่วมมือเพื่อนๆ เข้ารับการตรวจสุขภาพ ตามรายการตรวจปัจจัยเสี่ยง เพื่อเป็นการดูแลสุขภาพให้พร้อมสำหรับการปฏิบัติงาน หรือผลกระทบต่อสุขภาพ ที่อาจเกิดจาก การทำงานเกี่ยวกับปัจจัยเสี่ยง ตามกฎหมายกำหนด

LOW MEDIUM HIGH RISK

เพื่อนๆ ที่ปฏิบัติงานอยู่หน้างาน ที่ต้องควบคุมเครื่องจักร สัมผัสเสียงดัง และมีความสอดคล้องกับผลการประเมินความเสี่ยงด้านสุขภาพ HRA ต้องมีรายการตรวจสมรรถภาพการได้ยิน เพื่อเป็นการฝ้าระวังสุขภาพ แต่เพื่อนท่านไหนที่มีหน้าที่ใน Office เป็นหลัก ที่ไม่ได้สัมผัสเสียงดัง ไม่ต้องตรวจสมรรถภาพการได้ยิน

****ผลกระทบกรณีพนักงานไม่เข้าตรวจสุขภาพตามปัจจัยเสี่ยง***

กรณีพนักงานไม่เข้ารับการตรวจสุขภาพประจำปี	
ผลกระทบต่อพนักงาน	**ผลกระทบต่อบริษัท**
❖ พนักงานไม่ทราบภาวะสุขภาพตนเอง ❖ ผู้บังคับบัญชาอาจมอบหมายงานที่อาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพเนื่องจากไม่ทราบข้อมูลสุขภาพพนักงาน ❖ หน่วยงานขาดข้อมูลด้านสุขภาพสนับสนุนประกอบการนำเสนอโครงการส่งเสริมสุขภาพ	❖ การรายงานผลตรวจสุขภาพต่อกรมสวัสดิการและคุ้มครองแรงงาน กระทรวงแรงงาน ❖ การรายงานผลตรวจสุขภาพตามข้อกำหนด EIA ❖ การรายงานผลตรวจสุขภาพ ในรายงานความยั่งยืนของบริษัท (SD Report) ❖ ขาดข้อมูลผลการตรวจร่างกายโดยแพทย์ประกอบการพิจารณาออกใบรับรองสุขภาพทำงานในที่อับอากาศ และการทำงานบนที่สูง

Occ-health news
มีนาคม 2567

เส้นเลือดหัวใจตีบ

Admin ได้รับชม สัญญาณอันตราย...โรคหลอดเลือดหัวใจตีบจาก เพจคุณหมอเกมส์ รู้สึกว่ามีประโยชน์มากๆ จึงอยากจะมาแชร์ให้เพื่อนๆ ได้ทราบกัน ซึ่งได้นำเคส คุณโจน์ส ที่ป่วยเป็นหลอดเลือดหัวใจตีบ ทั้งๆ ที่ ดูแลตัวเองดี รูปร่างดูไม่มีความเสี่ยงที่จะเกิดโรคนี้ ในคลิปนี้ คุณหมอเกมส์ยังได้อธิบาย ภาวะหัวใจขาดเลือด และข้อมูลดีๆ อีกหลายอย่าง ที่คุณหมออธิบายให้เข้าใจได้ง่ายขึ้น ซึ่ง **Admin** คิดว่า มีประโยชน์กับเพื่อนๆ มาก อีกทั้งเทรนด์การดูแลสุขภาพในปัจจุบัน ที่เกือบทุกวงการให้ความสนใจ มีอาหารเสริม โภชนาสรรพคุณมากมายออกมา ที่จะช่วยลดนั้นลดนี่ อย่างน้อย **Admin** อยากให้เพื่อนๆ สุขภาพดี ร่วมกันดูแลสุขภาพให้แข็งแรงกันนะคะ

สัญญาณอันตราย...โรคหลอดเลือดหัวใจตีบ
Coronary artery disease :CAD

โรคหัวใจเป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญปัญหาหนึ่งของประเทศไทย เพราะเป็นโรคที่ทำให้ประชากรไทยเสียชีวิตมากเป็นอันดับ 3 รองจากโรคมะเร็ง และอุบัติเหตุ ส่วนใหญ่โรคหัวใจที่เป็นอันตรายถึงแก่ชีวิตคือ **โรคหลอดเลือดหัวใจตีบหรือโรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด**

สัญญาณอันตรายจากภาวะหัวใจขาดเลือด

เจ็บหน้าอกหนักแน่นกลางอก เหมือนมีของหนักทับ เหงื่อแตกโซก เจ็บร้าว ชาไปที่กราม ขากรรไกร หน้าใหู ทั้งสองข้าง ร้าวไปที่ไหล่ซ้าย อาการนี้มักเป็นเมื่อออกแรง และดีขึ้นเมื่อหยุดพัก อาการเจ็บหน้าอกจะมาก และบ่อยขึ้น ซึ่งระยะนี้ถ้าตรวจคลื่นไฟฟ้าหัวใจ (EKG) จะมีอาการผิดปกติ อาการอื่นที่อาจเป็นร่วมด้วย เช่น เหงื่อออก ตัวเย็น เวียนศีรษะ หน้ามืด เหนื่อยหอบ นอนราบไม่ได้ ใจสั่น เป็นลักษณะเฉพาะของโรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดหรือกล้ามเนื้อหัวใจตายเฉียบพลันที่เป็นผลจากภาวะหลอดเลือดหัวใจตีบตัน เมื่อหลอดเลือดหัวใจตีบตัน กล้ามเนื้อหัวใจจะตายในเวลาอันรวดเร็ว ภายใน 6 ชั่วโมง

โอกาสในการเกิดภาวะหลอดเลือดหัวใจตีบตัน

ผู้ที่มีความเสี่ยงสูงในการเกิดภาวะหลอดเลือดหัวใจตีบตัน ได้แก่

- ผู้ชายที่มีอายุ 40 ปีขึ้นไป และผู้หญิงที่มีอายุมากกว่า 55 ปีขึ้นไป
- โรคเบาหวาน
- ความดันโลหิตสูง
- ไขมันในเลือดสูง
- สูบบุหรี่
- ความเครียด
- ขาดการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
- มีประวัติสมาชิกในครอบครัวเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจ

หากมีปัจจัยเสี่ยงหลายข้อ โอกาสเกิดหลอดเลือดหัวใจตีบยิ่งสูงขึ้น

ทำไมต้องมาถึงโรงพยาบาลโดยเร็ว หลังเกิดอาการแน่นหน้าอก การมาถึงโรงพยาบาลโดยเร็วโดยเฉพาะใน 2 ชั่วโมงแรกของการเกิดอาการเจ็บแน่นหน้าอก จะทำให้ผู้ป่วยได้รับการวินิจฉัยและการรักษาที่รวดเร็วทันเวลา เพื่อจำกัดบริเวณกล้ามเนื้อส่วนที่ตายไปแล้วและช่วยกล้ามเนื้อส่วนที่กำลังจะตายให้กลับคืนสู่สภาพปกติ