ภาคผนวกที่ 8

ข้อมูลด้านการตรวจสุขภาพของโครงการ

- แผนการตรวจสุขภาพพนักงานประจำปี พ.ศ. 2567
- ผลการตรวจสุขภาพพนักงานใหม่ประจำปี พ.ศ. 2567
- ผลการตรวจสุขภาพพนักงานประจำปีพ.ศ. 2566 (ทั่วไปและปัจจัยเสี่ยง)
- สรุปผลการตรวจสุขภาพตามปัจจัยเสี่ยงประจำปีพ.ศ. 2566
- ตัวอย่างการสัมภาษณ์กรณีผลตรวจสุขภาพตามปัจจัยเสี่ยงผิดปกติ ปีพ.ศ. 2566
- สรุปผลการตรวจสุขภาพตามปัจจัยเสี่ยงย้อนหลัง 3 ปี
- สถิติภาวะการเจ็บป่วยของพนักงานโครงการ
- การประชาสัมพันธ์ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพให้กับพนักงานโครงการ
- ตัวอย่างบันทึกการมอบข้อมูลสุขภาพให้กับพนักงานที่ลาออก ประจำปี พ.ศ. 2567

Annual Health Checkup Plan 2024 (R.0, Date 28/06/2024)

No.	Detail		Jul-24				Aug-24				Sep-24				Oct-24				Nov-24	Dec-24
			W1	W2	W3	W4	W1	W2	W3	W4	W1	W2	W3	W4	W1	W2	W3	W4		
1	Identify the annual health check-up program. *(responsible by: Doctor and CQ unit)*	Plan		11																
		Actual																		
2	Prepare the TOR for the annual health check-up. *(responsible by: CQ unit)*	Plan			18															
		Actual																		
3	Technical Bidding Evaluate and Select the annual health check-up service provider. *(responsible by: PC and CQ unit).*	Plan																		
		Actual																		
3	Issue PR: annual health check-up programe. *(responsible by: CQ unit)*	Plan							22											
		Actual																		
4	Collect the urine samples for chemical analysis. *(responsible by: Nurse and CQ unit)*	Plan									2 - 6									
		Actual																		
5	Arrange the annual health check-up for 4 shifts on-site *(responsible by: Hospital and CQ unit)*																			
	- Shift A	Plan											16							
		Actual																		
	- Shift B	Plan										11								
		Actual																		
	- Shift C	Plan										13								
		Actual																		
	- Shift D	Plan										9								
		Actual																		
6	Conduct the health check-up at the hospital. *(responsible by: Hospital and CQ unit)*	Plan										14 - 30								
		Actual																		
7	Receive health check-up results and distribute them to all employees. *(responsible by: CQ unit)*	Plan																31		
		Actual																		
8	Analyze health check-up results and prepare a report. *(responsible by: Doctor and Nurse, CQ unit)*	Plan																		
		Actual																		
9	Investigate abnormal health check-up results and prepare a report. *(responsible by: Doctor and Nurse, CQ unit)*	Plan																		
		Actual																		
10	Submit the report to the relevant unit and government authorities *(responsible by: CQ unit)*	Plan																		
		Actual																		

Prepared by: Phakkawadee - CQ unit

ผลการตรวจสุขภาพพนักงานใหม่ บริษัท พีทีที อาซาฮี เคมิคอล จำกัด
ระหว่างเดือน มกราคม - มิถุนายน 2567

พนักงานใหม่ : จำนวน 3 คน สถานที่ตรวจสุขภาพ : โรงพยาบาลเปาโล จำนวน 1 คน และโรงพยาบาลกรุงเทพ-ระยอง จำนวน 2 คน

ลำดับที่	รายการตรวจสุขภาพ	รวม (คน)	ปกติ (คน)	% ปกติ	ผิดปกติ (คน)	% ผิดปกติ
1	ตรวจร่างกายโดยแพทย์					
2	ชั่งน้ำหนัก,วัดส่วนสูง (ค่าดัชนีมวลกาย)					
3	สัญญาณชีพ					
4	ตรวจสมรรถภาพการมองเห็นและตาบอดสี (Vision Test)					
5	ตรวจคลื่นไฟฟ้าหัวใจ (EKG)					
6	ตรวจเอ็กซเรย์ทรวงอก (X-ray Digital)					
7	กรุ๊ปเลือด / หมู่โลหิต					
8	ตรวจปัสสาวะสมบูรณ์แบบ (Urine examination)					
9	ตรวจน้ำตาลในเลือด (Fasting blood sugar)					
10	Total cholesterol					
11	Triglyceride					
12	HDL ไขมันชนิดดี					
13	LDL ไขมันชนิดไม่ดี					
14	ตรวจระดับกรดยูริคในเลือด (Uric acid)					
15	ตรวจหาเชื้อไวรัส (HBs Ag)					
16	ตรวจหาภูมิต้านทาน (Anti-HBs)					
17	ตรวจหาประวัติการรับเชื้อไวรัสตับอักเสบบี (Anti HBc)					
18	ตรวจความสมบูรณ์ของเม็ดเลือด (Complete blood count)					
19	ตรวจการทำงานของไต (BUN / Creatinine)					
20	การทำงานของตับ - SGOT					
21	การทำงานของตับ - SGPT					
22	การทำงานของตับ - ALP					
23	การทำงานของตับ - Gramma GT					
24	การทำงานของตับ - Albumin					
25	การทำงานของตับ - Globulin					
26	ตรวจสมรรถภาพการได้ยิน (Audiogram)					
27	ตรวจสมรรถภาพปอด (Pulmonary function test)					
28	ตรวจ Thyroid Function Test ในเลือด					
29	ตรวจ Thiocyanate ในปัสสาวะ					

บริษัท พีทีที อาซาฮี เคมิคอล จำกัด

สรุปผลการตรวจสุขภาพ ประจำปี 2566 พนักงานประจำสำนักงานระยอง

หน่วยงานที่ตรวจสุขภาพ : โรงพยาบาลกรุงเทพระยอง

ลำดับ	–	สิ่งที่ตรวจ (เลือด / ปัสสาวะ / เนื้อเยื่อ)	จำนวนลูกจ้าง		ผลการตรวจ		การดำเนินการกรณีผิดปกติ	ชี้แจงรายละเอียดความผิดปกติ
			ทั้งหมด	รับการตรวจ	ปกติ (ราย)	ผิดปกติ (ราย)		
ตรวจร่างกายทั่วไปโดยแพทย์ : Physical Examination (PE)								
1	ตรวจดัชนีมวลกาย : Body Mass Index	คำนวนจากน้ำหนัก ส่วนสูง	206	203	[redacted]		จัดให้พนักงานพบแพทย์ เพื่อรับคำปรึษาและคำแนะนำด้านสุขภาพ ตามความสมัครใจ ณ บริษัทฯ ในวันและเวลา ดังนี้ 20 ตุลาคม 2566 เวลา 09:00 - 14:00 น. 26 ตุลาคม 2566 เวลา 09:00 - 14:00 น. 27 ตุลาคม 2566 เวลา 09:00 - 14:00 น. 1 พฤศจิกายน 2566 เวลา 09:00 - 14:00 น.	
2	ตรวจความดันโลหิต : Blood Pressure (BP)	ความดันโลหิต	206	205				
3	ตรวจหาระดับน้ำตาลในเลือด : Fasting Blood Sugar (FBS)	เลือด	206	205				
4	ตรวจปัสสาวะสมบูรณ์แบบ : Urine Analysis (UA)	ปัสสาวะ	206	202				
5	ตรวจส่วนประกอบเม็ดเลือดแดงในปัสสาวะ : Erythrocytes	ปัสสาวะ	206	202				
6	ตรวจส่วนประกอบของเม็ดเลือดขาวในปัสสาวะ : Leukocytes	ปัสสาวะ	206	202				
7	ตรวจหากรดยูริค : Uric Acid	เลือด	206	205				
ตรวจปริมาณไขมันในเลือด : Blood C								
8	ตรวจระดับไขมันคอเลสเตอรอลในเลือด : Total Cholesterol (CHO)	เลือด	206	205			จัดให้พนักงานพบแพทย์ เพื่อรับคำปรึษาและคำแนะนำด้านสุขภาพ ตามความสมัครใจ ณ บริษัทฯ ในวันและเวลา ดังนี้ 20 ตุลาคม 2566 เวลา 09:00 - 14:00 น. 26 ตุลาคม 2566 เวลา 09:00 - 14:00 น. 27 ตุลาคม 2566 เวลา 09:00 - 14:00 น. 1 พฤศจิกายน 2566 เวลา 09:00 - 14:00 น.	
9	ตรวจระดับไขมันไตรกลีเซอไรด์ในเลือด : Triglyceride (TG)	เลือด	206	205				
10	ตรวจระดับไขมันดีในเลือด : HDL - C	เลือด	206	205				
11	ตรวจระดับไขมันชนิดไม่ดีในเลือด : LDL - Direct	เลือด	206	205				
ตรวจการทำงานของไต : (Kidney Fun								
12	ตรวจเพื่อดูการทำงานของไต : Creatinine	เลือด	206	205			พนักงานที่อยู่ในกลุ่มที่มีปัจจัยเสี่ยง จะถูกนำผลการตรวจสุขภาพ วิเคราะห์ผลต่อไปโดยแพทย์อาชีวเวชศาสตร์	
13	ตรวจเพื่อดูการทำงานของไต : BUN	เลือด	206	205				
ตรวจการทำงานของตับ : (Liver Fun								
14	ตรวจเพื่อดูการทำงานของตับ : SGPT	เลือด	206	205			พนักงานที่อยู่ในกลุ่มที่มีปัจจัยเสี่ยง จะถูกนำผลการตรวจสุขภาพ วิเคราะห์ผลต่อไปโดยแพทย์อาชีวเวชศาสตร์	
15	ตรวจเพื่อดูการทำงานของตับ : SGOT	เลือด	206	205				
16	ตรวจเพื่อดูการทำงานของตับ : Alk.phosphatase	เลือด	206	205				
17	ตรวจเพื่อดูการทำงานของตับ : Gamma GT (GGT)	เลือด	206	205			จัดให้พนักงานพบแพทย์ เพื่อรับคำปรึษาและคำแนะนำด้านสุขภาพ ตามความสมัครใจ ณ บริษัทฯ ในวันและเวลา ดังนี้ 20 ตุลาคม 2566 เวลา 09:00 - 14:00 น. 26 ตุลาคม 2566 เวลา 09:00 - 14:00 น. 27 ตุลาคม 2566 เวลา 09:00 - 14:00 น. 1 พฤศจิกายน 2566 เวลา 09:00 - 14:00 น.	
18	ตรวจระดับน้ำดีในเลือด : Total Bilirubin	เลือด	206	205				
19	ตรวจระดับน้ำดีในเลือดหลังผ่านตับ : Direct Billirubin	เลือด	206	205				
20	ตรวจระดับ Albumin	เลือด	206	205				
21	ตรวจระดับ Globulin	เลือด	206	205				
ตรวจหาสารบ่งชี้มะเร็ง								
22	ตรวจหาสารบ่งชี้มะเร็งต่อมลูกหมาก (ผู้ชาย) : PSA	เลือด	206	70			จัดให้พนักงานพบแพทย์ เพื่อรับคำปรึษาและคำแนะนำด้านสุขภาพ ตามความสมัครใจ ณ บริษัทฯ ในวันและเวลา ดังนี้ 20 ตุลาคม 2566 เวลา 09:00 - 14:00 น. 26 ตุลาคม 2566 เวลา 09:00 - 14:00 น. 27 ตุลาคม 2566 เวลา 09:00 - 14:00 น. 1 พฤศจิกายน 2566 เวลา 09:00 - 14:00 น.	
23	ตรวจมะเร็งปากมดลูก (ผู้หญิง) : Thin Prep & PV	เนื้อเยื่อ	206	18				
24	ตรวจมะเร็งเต้านมด้วยวิธีเอ็กซเรย์ดิจิตอล (ผู้หญิง) : Mammogram Digital	เต้านม	206	20				
การตรวจหาภูมิคุ้มกัน หาเชื้อ และการสั								
25	ตรวจหาภูมิคุ้มกันไวรัสตับอักเสบบี : Anti HBs	เลือด	206	205			จัดให้พนักงานพบแพทย์ เพื่อรับคำปรึษาและคำแนะนำด้านสุขภาพ ตามความสมัครใจ ณ บริษัทฯ ในวันและเวลา ดังนี้ 20 ตุลาคม 2566 เวลา 09:00 - 14:00 น. 26 ตุลาคม 2566 เวลา 09:00 - 14:00 น. 27 ตุลาคม 2566 เวลา 09:00 - 14:00 น. 1 พฤศจิกายน 2566 เวลา 09:00 - 14:00 น.	
26	ตรวจหาเชื้อไวรัสตับอักเสบบี : HBs Ag	เลือด	206	205				
27	ตรวจหาประวัติการรับเชื้อไวรัสตับอักเสบบี : Anti HBc (HBc Ab)	เลือด	206	205				
ผลการตรวจทางห้องปฏิบัติการ								
28	ตรวจความสมบูรณ์ของเม็ดเลือด Complete Blood Count (CBC)	เลือด	206	205			จัดให้พนักงานพบแพทย์ เพื่อรับคำปรึษาและคำแนะนำด้านสุขภาพ ตามความสมัครใจ ณ บริษัทฯ ในวันและเวลา ดังนี้ 20 ตุลาคม 2566 เวลา 09:00 - 14:00 น. 26 ตุลาคม 2566 เวลา 09:00 - 14:00 น. 27 ตุลาคม 2566 เวลา 09:00 - 14:00 น. 1 พฤศจิกายน 2566 เวลา 09:00 - 14:00 น.	
29	ตรวจการทำงานของไทรอยด์ในเลือด (Thyroid Function Test)	เลือด	206	205				
30	ตรวจอุจจาระ (Stool Occult Blood)	อุจจาระ	206	115				
ผลการตรวจวัดทางชีวภาพ								
31	ตรวจสาร Acetone ในปัสสาวะ	ปัสสาวะ	206	81			พนักงานที่อยู่ในกลุ่มที่มีปัจจัยเสี่ยง ไม่พบผลผิดปกติ	
32	ตรวจสาร Methanol ในปัสสาวะ	ปัสสาวะ	206	56				
33	ตรวจสาร Thiocyanate ในปัสสาวะ	ปัสสาวะ	206	205				
34	ตรวจสาร 2,5 Hexanedione ในปัสสาวะ	ปัสสาวะ	206	16				

บริษัท พีทีที อาซาฮี เคมิคอล จำกัด

สรุปผลการตรวจสุขภาพ ประจำปี 2566 พนักงานประจำสำนักงานระยอง

หน่วยงานที่ตรวจสุขภาพ : โรงพยาบาลกรุงเทพระยอง

ลำดับ	–	สิ่งที่ตรวจ (เลือด / ปัสสาวะ / เนื้อเยื่อ)	จำนวนลูกจ้าง		ผลการตรวจ		การดำเนินการกรณีผิดปกติ	ชี้แจงรายละเอียดความผิดปกติ
			ทั้งหมด	รับการตรวจ	ปกติ (ราย)	ผิดปกติ (ราย)		
ผลการตรวจด้วยเครื่องมือพิเศษ								
35	ตรวจเอ็กซเรย์ปอดและทรวงอก (Chest X-Ray)	ทรวงอก	206	203	[redacted]		จัดให้พนักงานพบแพทย์ เพื่อรับคำปรึษาและคำแนะนำด้านสุขภาพ ตามความสมัครใจ ณ บริษัทฯ ในวันและเวลา ดังนี้ 20 ตุลาคม 2566 เวลา 09:00 - 14:00 น. 26 ตุลาคม 2566 เวลา 09:00 - 14:00 น. 27 ตุลาคม 2566 เวลา 09:00 - 14:00 น. 1 พฤศจิกายน 2566 เวลา 09:00 - 14:00 น.	
36	ตรวจคลื่นไฟฟ้าหัวใจ (EKG)	หัวใจ	206	194				
37	ตรวจอัลตร้าซาวด์ช่องท้องส่วนบนและส่วนล่าง (U/S Whole Abdomen)	ช่องท้อง	206	69				
38	ตรวจสมรรถภาพปอด (Pulmonary Function Test)	ปอด	206	203			พนักงานที่อยู่ในกลุ่มที่มีปัจจัยเสี่ยง จะถูกนำผลการตรวจสุขภาพ วิเคราะห์ผลต่อไปโดยแพทย์อาชีวเวชศาสตร์	
39	ตรวจสมรรถภาพการได้ยิน (Audiogram)	หู	206	205			ทางบริษัทฯ ได้ดำเนินการวิเคราะห์สมรรถภาพการได้ยินของพนักงานตามปัจจัยเสี่ยงของตำแหน่งงานเทียบกับ Baseline ตามมาตรฐาน OSHA & NIOSH ซึ่งพนักงานที่อยู่ในกลุ่มที่มีปัจจัยเสี่ยง จะถูกนำผลการตรวจสุขภาพวิเคราะห์ผลต่อไปโดยแพทย์อาชีวเวชศาสตร์	
40	ตรวจสายตาอาชีวอนามัย (Titmus)	ตา	206	204			จัดให้พนักงานพบแพทย์ เพื่อรับคำปรึษาและคำแนะนำด้านสุขภาพ ตามความสมัครใจ ณ บริษัทฯ ในวันและเวลา ดังนี้ 20 ตุลาคม 2566 เวลา 09:00 - 14:00 น. 26 ตุลาคม 2566 เวลา 09:00 - 14:00 น. 27 ตุลาคม 2566 เวลา 09:00 - 14:00 น. 1 พฤศจิกายน 2566 เวลา 09:00 - 14:00 น.	

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]

บริษัท พีทีที อาซาฮี เคมิคอล จำกัด

ทะเบียนเลขที่ 0105549092084

สำนักงานใหญ่ : 8 ถนนผังเมืองเฉพาะ 3-1 ต.ห้วยโป่ง
อ.เมืองระยอง จ.ระยอง 21150
โทรศัพท์ : 66 (0) 38974 800 โทรสาร : 66 (0) 38974 801

สำนักงานกรุงเทพฯ : 555/1 ศูนย์เอนเนอร์ยี่คอมเพล็กซ์ อาคาร เอ
ชั้น 8 ถนนวิภาวดีรังสิต แขวงจตุจักร เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10900
โทรศัพท์ : 66 (0) 2092 2400 โทรสาร : 66 (0) 2092 2498

บริษัท พีทีที อาซาฮี เคมิคอล จำกัด

ทะเบียนเลขที่ 0105549092084

สำนักงานใหญ่ : 8 ถนนผังเมืองเฉพาะ 3-1 ต.ห้วยโป่ง
อ.เมืองระยอง จ.ระยอง 21150
โทรศัพท์ : 66 (0) 38974 800 โทรสาร : 66 (0) 38974 801

สำนักงานกรุงเทพฯ : 555/1 ศูนย์เอนเนอร์ยี่คอมเพล็กซ์ อาคาร เอ
ชั้น 8 ถนนวิภาวดีรังสิต แขวงจตุจักร เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10900
โทรศัพท์ : 66 (0) 2092 2400 โทรสาร : 66 (0) 2092 2498

บริษัท พีทีที อาซาฮี เคมิคอล จำกัด

ทะเบียนเลขที่ 0105549092084

สำนักงานใหญ่ : 8 ถนนผังเมืองเฉพาะ 3-1 ต.ห้วยโป่ง
อ.เมืองระยอง จ.ระยอง 21150
โทรศัพท์ : 66 (0) 38974 800 โทรสาร : 66 (0) 38974 801

สำนักงานกรุงเทพฯ : 555/1 ศูนย์เอนเนอร์ยี่คอมเพล็กซ์ อาคาร เอ
ชั้น 8 ถนนวิภาวดีรังสิต แขวงจตุจักร เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10900
โทรศัพท์ : 66 (0) 2092 2400 โทรสาร : 66 (0) 2092 2498

บริษัท พีทีที อาซาฮี เคมิคอล จำกัด

ทะเบียนเลขที่ 0105549092084

สำนักงานใหญ่ : 8 ถนนผังเมืองเฉพาะ 3-1 ต.ห้วยโป่ง
อ.เมืองระยอง จ.ระยอง 21150
โทรศัพท์ : 66 (0) 38974 800 โทรสาร : 66 (0) 38974 801

สำนักงานกรุงเทพฯ : 555/1 ศูนย์เอมเบอร์ค่อมเพลิกซ์ อาคาร เอ
ชั้น 8 ถนนวิภาวดีรังสิต แขวงจตุจักร เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10900
โทรศัพท์ : 66 (0) 2092 2400 โทรสาร : 66 (0) 2092 2498

บริษัท พีทีที อาซาฮี เคมิคอล จำกัด

ทะเบียนเลขที่ 0105549092084

สำนักงานใหญ่ : 8 ถนนผังเมืองเฉพาะ 3-1 ต.ห้วยโป่ง
อ.เมืองระยอง จ.ระยอง 21150
โทรศัพท์ : 66 (0) 38974 800 โทรสาร : 66 (0) 38974 801

สำนักงานกรุงเทพฯ : 555/1 ศูนย์เอนเนอร์ยี่คอมเพล็กซ์ อาคาร เอ
ชั้น 8 ถนนวิภาวดีรังสิต แขวงจตุจักร เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10900
โทรศัพท์ : 66 (0) 2092 2400 โทรสาร : 66 (0) 2092 2498

(เอกสารแนบ A)

[redacted]

(เอกสารแนบ B)

[redacted]

(เอกสารแนบ C)

บริษัท อีสเทิร์น ไทย คอนซัลติ้ง 1992 จำกัด
683 หมู่ 11 ถ.สุขาภิบาล 8 ต.หนองขาม อ.ศรีราชา จ.ชลบุรี 20230
โทร. 0-3848-1197, 0-3876-3031-2 แฟกซ์ : 0-3848-2095
เว็บไซต์ : http://www.etc1992.com อี-เมล์ : info@etc1992.com

ACCREDITED LABORATORY
ISO/IEC 17025

EASTERN THAI CONSULTING 1992 CO., LTD.
683 Moo 11 Sukhapibarn 8 Rd., Nongkham, Sriracha, Chonburi 20230
Tel. 0-3848-1197, 0-3876-3031-2 Fax : 0-3848-2095
Website : http://www.etc1992.com E-mail : info@etc1992.com

[redacted]

บริษัท อีสเทิร์น ไทย คอนซัลติ้ง 1992 จำกัด
683 หมู่ 11 ถ.สุขาภิบาล 8 ต.หนองขาม อ.ศรีราชา จ.ชลบุรี 20230
โทร. 0-3848-1197, 0-3876-3031-2 แฟกซ์ : 0-3848-2095
เว็บไซต์ : http://www.etc1992.com อี-เมล์ : info@etc1992.com

ACCREDITED LABORATORY
ISO/IEC 17025

EASTERN THAI CONSULTING 1992 CO., LTD.
683 Moo 11 Sukhapibern 8 Rd., Nongkham, Sriracha, Chonburi 20230
Tel. 0-3848-1197, 0-3876-3031-2 Fax : 0-3848-2095
Website : http://www.etc1992.com E-mail : info@etc1992.com

[redacted]

[redacted]

สถิติข้อมูลภาวะการเจ็บป่วย ผู้มาใช้บริการห้องพยาบาลบริษัท ปี 2567

เดือน มกราคม 2567		
ลำดับ	กลุ่มโรค	จำนวน (คน)
1	ระบบทางเดินหายใจ (Respiratory system)	61
2	ระบบทางเดินอาหาร (Gastro intestinal system)	28
3	ระบบประสาทและสมอง (Neurological system)	14
4	ระบบกระดูกและกล้ามเนื้อ (Musculoskeletal system)	25
5	ระบบต่อมไร้ท่อและโภชนาการ Endocrine system)	0
6	ระบบสูตินรีเวช (Obstresch gunea)	0
8	หู (Ear)	0
7	ตา (Eye)	10
8	ผิวหนัง (Dermatological)	3
9	อื่น ๆ เช่น ทำความสะอาดแผล, Request ยา	17
10	ปวดอวัยวะตามร่างกาย	0
	รวม (คน)	158

จากสถิติผู้รับบริการประจำเดือน มกราคม 2567 พบว่ามีผู้ใช้บริการห้องพยาบาล จำนวน 158 คน

อันดับ 1 โรคระบบทางเดินหายใจ โดยมีจำนวนผู้รับบริการ 61 คน คิดเป็นร้อยละ 38.60 ลดลงจากเดือนที่ผ่านมา

อันดับ 2 โรคระบบทางเดินอาหาร โดยมีจำนวนผู้รับบริการ 28 คน คิดเป็นร้อยละ 17.72 เพิ่มขึ้นจากเดือนที่ผ่านมา

อันดับ 3 โรคระบบกระดูกและกล้ามเนื้อ โดยมีจำนวนผู้รับบริการ 25 คน คิดเป็นร้อยละ 15.82 เพิ่มขึ้นจากเดือนที่ผ่านมา

อันดับ 4 โรคระบบประสาทและสมอง โดยมีจำนวนผู้รับบริการ 14 คน คิดเป็นร้อยละ 8.86 ลดลงจากเดือนที่ผ่านมา

เดือน กุมภาพันธ์ 2567		
ลำดับ	กลุ่มโรค	จำนวน (คน)
1	ระบบทางเดินหายใจ (Respiratory system)	88
2	ระบบทางเดินอาหาร (Gastro intestinal system)	25
3	ระบบประสาทและสมอง (Neurological system)	13
4	ระบบกระดูกและกล้ามเนื้อ (Musculoskeletal system)	25
5	ระบบต่อมไร้ท่อและโภชนาการ (Endocrine system)	1
6	ระบบสูตินรีเวช (Obstresch gunea)	1
8	หู (Ear)	0
7	ตา (Eye)	7
8	ผิวหนัง (Dermatological)	6
9	อื่น ๆ เช่น ทำความสะอาดแผล, Request ยา	13
10	ปวดอวัยวะตามร่างกาย	0
	รวม (คน)	179

จากสถิติผู้รับบริการประจำเดือน กุมภาพันธ์ 2567 พบว่ามีผู้ใช้บริการห้องพยาบาล จำนวน 179 คน

อันดับ 1 โรคระบบทางเดินหายใจ โดยมีจำนวนผู้รับบริการ 88 คน คิดเป็นร้อยละ 49.16 เพิ่มขึ้นจากเดือนที่ผ่านมา

อันดับ 2 โรคระบบทางเดินอาหาร โดยมีจำนวนผู้รับบริการ 25 คน คิดเป็นร้อยละ 13.96 ลดลงจากเดือนที่ผ่านมา

อันดับ 3 โรคระบบกระดูกและกล้ามเนื้อ โดยมีจำนวนผู้รับบริการ 25 คน คิดเป็นร้อยละ 13.96 ลดลงจากเดือนที่ผ่านมา

อันดับ 4 โรคระบบประสาทและสมอง โดยมีจำนวนผู้รับบริการ 13 คน คิดเป็นร้อยละ 7.26 ลดลงจากเดือนที่ผ่านมา

เดือน มีนาคม 2567		
ลำดับ	กลุ่มโรค	จำนวน (คน)

สถิติข้อมูลภาวะการเจ็บป่วย ผู้มาใช้บริการห้องพยาบาลบริษัท ปี 2567

1	ระบบทางเดินหายใจ (Respiratory system)	41
2	ระบบทางเดินอาหาร (Gastro intestinal system)	26
3	ระบบประสาทและสมอง (Neurological system)	15
4	ระบบกระดูกและกล้ามเนื้อ (Musculoskeletal system)	19
5	ระบบต่อมไร้ท่อและโภชนาการ (Endocrine system)	0
6	ระบบสูตินรีเวช (Obstresch gunea)	0
8	หู (Ear)	0
7	ตา (Eye)	6
8	ผิวหนัง (Dermatological)	7
9	อื่น ๆ เช่น ทำความสะอาดแผล, Request ยา	15
10	ปวดอวัยวะตามร่างกาย	0
	รวม (คน)	129

จากสถิติผู้รับบริการประจำเดือน มีนาคม 2567 พบว่ามีผู้ใช้บริการห้องพยาบาล จำนวน 129 คน

อันดับ 1 โรคระบบทางเดินหายใจ โดยมีจำนวนผู้รับบริการ 41 คน คิดเป็นร้อยละ 31.78 ลดลงจากเดือนที่ผ่านมา
อันดับ 2 โรคระบบทางเดินอาหาร โดยมีจำนวนผู้รับบริการ 26 คน คิดเป็นร้อยละ 20.15 เพิ่มขึ้นจากเดือนที่ผ่านมา
อันดับ 3 โรคระบบกระดูกและกล้ามเนื้อ โดยมีจำนวนผู้รับบริการ 19 คน คิดเป็นร้อยละ 14.72 เพิ่มขึ้นจากเดือนที่ผ่านมา
อันดับ 4 โรคระบบประสาทและสมอง โดยมีจำนวนผู้รับบริการ 15 คน คิดเป็นร้อยละ 11.62 เพิ่มขึ้นจากเดือนที่ผ่านมา

เดือน เมษายน 2567		
ลำดับ	กลุ่มโรค	จำนวน (คน)
1	ระบบทางเดินหายใจ (Respiratory system)	32
2	ระบบทางเดินอาหาร (Gastro intestinal system)	22
3	ระบบประสาทและสมอง (Neurological system)	10
4	ระบบกระดูกและกล้ามเนื้อ (Musculoskeletal system)	22
5	ระบบต่อมไร้ท่อและโภชนาการ (Endocrine system)	0
6	ระบบสูตินรีเวช (Obstresch gunea)	1
8	หู (Ear)	0
7	ตา (Eye)	5
8	ผิวหนัง (Dermatological)	7
9	อื่น ๆ เช่น ทำความสะอาดแผล, Request ยา	54
10	ปวดอวัยวะตามร่างกาย	0
	รวม (คน)	153

จากสถิติผู้รับบริการประจำเดือน เมษายน 2567 พบว่ามีผู้ใช้บริการห้องพยาบาล จำนวน 153 คน

อันดับ 1 โรคระบบทางเดินหายใจ โดยมีจำนวนผู้รับบริการ 32 คน คิดเป็นร้อยละ 20.91 ลดลงจากเดือนที่ผ่านมา
อันดับ 2 โรคระบบทางเดินอาหาร โดยมีจำนวนผู้รับบริการ 22 คน คิดเป็นร้อยละ 14.37 ลดลงจากเดือนที่ผ่านมา
อันดับ 3 โรคระบบกระดูกและกล้ามเนื้อ โดยมีจำนวนผู้รับบริการ 22 คน คิดเป็นร้อยละ 14.37 ลดลงจากเดือนที่ผ่านมา
อันดับ 4 โรคระบบประสาทและสมอง โดยมีจำนวนผู้รับบริการ 10 คน คิดเป็นร้อยละ 6.53 ลดลงจากเดือนที่ผ่านมา

เดือน พฤษภาคม 2567		
ลำดับ	กลุ่มโรค	จำนวน (คน)
1	ระบบทางเดินหายใจ (Respiratory system)	38
2	ระบบทางเดินอาหาร (Gastro intestinal system)	23
3	ระบบประสาทและสมอง (Neurological system)	12

จากสถิติผู้รับบริการประจำเดือน พฤษภาคม 2567 พบว่ามีผู้ใช้บริการห้องพยาบาล จำนวน 141 คน

อันดับ 1 โรคระบบทางเดินหายใจ โดยมีจำนวนผู้รับบริการ 38 คน คิดเป็นร้อยละ 26.95 เพิ่มขึ้นจากเดือนที่ผ่านมา
เพิ่มขึ้นจากเดือนที่ผ่านม

สถิติข้อมูลภาวะการเจ็บป่วย ผู้มาใช้บริการห้องพยาบาลบริษัท ปี 2567

4	ระบบกระดูกและกล้ามเนื้อ (Musculoskeletal system)	20
5	ระบบต่อมไร้ท่อและโภชนาการ (Endocrine system)	0
6	ระบบสูตินรีเวช (Obstresch gunea)	3
8	หู (Ear)	0
7	ตา (Eye)	4
8	ผิวหนัง (Dermatological)	6
9	อื่น ๆ เช่น ทำความสะอาดแผล, Request ยา	35
10	ปวดอวัยวะตามร่างกาย	0
	รวม (คน)	141

อันดับ 2 โรคระบบทางเดินอาหาร โดยมีจำนวนผู้รับบริการ 23 คน คิดเป็นร้อยละ 16.31 เพิ่มขึ้นจากเดือนที่ผ่านมา
อันดับ 3 โรคระบบกระดูกและกล้ามเนื้อ โดยมีจำนวนผู้รับบริการ 20 คน คิดเป็นร้อยละ 14.18 ลดลงจากเดือนที่ผ่านมา
อันดับ 4 โรคระบบประสาทและสมอง โดยมีจำนวนผู้รับบริการ 12 คน คิดเป็นร้อยละ 8.51 เพิ่มขึ้นจากเดือนที่ผ่านมา

เดือน มิถุนายน 2567		
ลำดับ	กลุ่มโรค	จำนวน (คน)
1	ระบบทางเดินหายใจ (Respiratory system)	51
2	ระบบทางเดินอาหาร (Gastro intestinal system)	17
3	ระบบประสาทและสมอง (Neurological system)	18
4	ระบบกระดูกและกล้ามเนื้อ (Musculoskeletal system)	16
5	ระบบต่อมไร้ท่อและโภชนาการ (Endocrine system)	0
6	ระบบสูตินรีเวช (Obstresch gunea)	2
8	หู (Ear)	0
7	ตา (Eye)	11
8	ผิวหนัง (Dermatological)	9
9	อื่น ๆ เช่น ทำความสะอาดแผล, Request ยา	32
10	ปวดอวัยวะตามร่างกาย	11
	รวม (คน)	167

จากสถิติผู้รับบริการประจำเดือน มิถุนายน 2567 พบว่ามีผู้ใช้บริการห้องพยาบาล จำนวน 167 คน

อันดับ 1 โรคระบบทางเดินหายใจ โดยมีจำนวนผู้รับบริการ 51 คน คิดเป็นร้อยละ 30.53 เพิ่มขึ้นจากเดือนที่ผ่านมา
อันดับ 2 โรคระบบประสาทและสมอง โดยมีจำนวนผู้รับบริการ 18 คน คิดเป็นร้อยละ 10.77 เพิ่มขึ้นจากเดือนที่ผ่านมา
อันดับ 3 โรคระบบทางเดินอาหาร โดยมีจำนวนผู้รับบริการ 17 คน คิดเป็นร้อยละ 10.17 ลดลงจากเดือนที่ผ่านมา
อันดับ 4 โรคระบบกระดูกและกล้ามเนื้อ โดยมีจำนวนผู้รับบริการ 16 คน คิดเป็นร้อยละ 9.58 เพิ่มขึ้นจากเดือนที่ผ่านมา

ptt Asahi

Vol. 1/2024

HEALTH News

"รู้จักเพื่อป้องกัน ...รู้ทันเพื่อควบคุม"
"Know to protect ... Know to control"

ออฟฟิศซินโดรม
OFFICE SYNDROME

เป็นโรคยอดฮิตของพนักงานออฟฟิศยุคใหม่ ที่มักมีพฤติกรรมนั่งติดเก้าอี้ และโต๊ะทำงานนานหลายชั่วโมง โดยไม่ได้ลุกเคลื่อนไหว หรือมีช่วงพักเพื่อเปลี่ยนอิริยาบถระหว่างวัน ทำให้เกิดกลุ่มอาการปวดกล้ามเนื้อได้

Office syndrome is a popular disease of modern office workers, who often have the habit of sitting in chairs and desks for prolonged hours without getting up to move or taking breaks to change their posture during the day that can cause muscle pain.

สาเหตุของโรค
CAUSES OF DISEASE

1. **นั่งทำงานด้วยท่าทางไม่เหมาะสม เป็นระยะเวลานานๆ เช่น นั่งห่อไหล่ขณะพิมพ์คีย์บอร์ด**
   Sitting and working in an inappropriate posture for long periods of time, such as sitting with shoulders wrapped while typing on a keyboard.
2. **นั่งก้ม หรือจ้องคอมพิวเตอร์ หรือใช้สมาร์ทโฟนเป็นเวลานาน**
   Sitting bend over or staring at the computer or using a smartphone for a long time.
3. **ยืน หรือนั่งหลังค่อม คอยื่น ไหล่งุ้ม หรือนั่งไขว่ห้างเป็นประจำ**
   Standing or sitting with hunchback, neck sticking out, crooked shoulders, or regularly sitting cross-legged.
4. **สะพายกระเป๋า หรือ ยกของหนักเป็นเวลานาน**
   Carrying a bag or lifting heavy objects for a long time.

อาการ
SYMPTOM

1. **ปวด ตึง หรือเมื่อยกล้ามเนื้อเฉพาะส่วน เช่น บริเวณต้นคอ บ่า ไหล่ หลัง สะบัก**
   Pain, tension, or muscle soreness in specific areas such as the neck, shoulders, back, and hips.
2. **ปวดร้าวขึ้นศีรษะ ตาพร่ามัว หูอื้อ**
   Headache, blurred vision, tinnitus
3. **อาการที่เกิดจากเส้นประสาทถูกกดทับ เช่น มือชา นิ้วชา แขนชา**
   Symptoms resulting from compressed nerves, such as hand numbness, finger numbness, and arm numbness.

การดูแลรักษา และสร้างเสริมสุขภาพ
CARE AND HEALTH PROMOTION

1. **ปรับสภาพแวดล้อม ปรับระดับจอคอมพิวเตอร์ เลือกใช้โต๊ะและเก้าอี้ทำงานให้เหมาะสมกับสรีระร่างกาย**
   Adjust the environment. Adjust the computer screen level. Choose a desk and chair that are suitable for the body structure.
2. **ไม่ควรนั่งทำงานต่อเนื่องเป็นเวลานาน ควรพักอย่างน้อย 5-10 นาที ทุกๆ 30-60 นาทีของการทำงาน และบริหารร่างกายเพื่อยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เพื่อไม่ให้กล้ามเนื้อยึดเกร็ง**
   Should not sit and work continuously for a long time. Should take a break for at least 5-10 minutes every 30-60 minutes of work and exercise the body to stretch and relax the muscles to prevent muscle stiffness.
3. **ออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสมรรถภาพร่างกายอย่างสม่ำเสมอ**
   Exercise regularly to promote physical fitness.
4. **หากอาการเป็นเรื้อรัง หรือมีอาการปวดมากขึ้น แนะนำปรึกษาแพทย์**
   If symptoms are chronic or the pain increases, it is recommended to consult a physician.

Click Here!

ขอขอบคุณ แหล่งข้อมูลอ้างอิงเนื้อหาจาก : โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย และช่องยูทูป "คุยเรื่องสมอง กับหมอนุ่น"
Thank you for The source of information refers to : King Chulalongkorn Memorial Hospital and Youtube channel "คุยเรื่องสมอง กับหมอนุ่น"

ตอบคำถามดี มีรางวัล Scan เลย !
Answer questions well and get rewards. Scan Now !

SCAN HERE!

Happy Point

ส่งคำตอบภายใน 15 กุมภาพันธ์ 2567
ลุ้นรับ 10 Happy point จำนวน 3 รางวัล/เดือน
Submit answers by Feb. 15, 2024
Get a chance to win 10 Happy points, 3 prizes per month

Contact: Ms. Phakkawadee (Anne) - CQ unit Tel. 4868 / First Aid room Tel. 4846

ptt Asahi

Vol. 2/2024

HEALTH News

"รู้จักเพื่อป้องกัน ...รู้ทันเพื่อควบคุม"
"Know to protect ... Know to control"

PM 2.5

หน่วยงานป้องกันสิ่งแวดล้อม ประเทศสหรัฐอเมริกา US. EPA (United State Environmental Protection Agency) ได้ทำการกำหนดค่ามาตรฐานของฝุ่นละอองขนาดเล็กในอากาศที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพมนุษย์เอาไว้โดยใช้ค่า PM (Particulate Matters) เป็นเกณฑ์ในการตรวจวัดคุณภาพอากาศ ฝุ่น PM 2.5 หรือที่เรียกว่า "ฝุ่นละเอียด" (Fine Particles) คือ อนุภาคฝุ่นละอองในอากาศที่มีขนาดเส้นผ่าศูนย์กลางไม่เกิน 2.5 ไมครอน

The U.S. EPA (United States Environmental Protection Agency) has set standards for fine particulate matter in the air, which is harmful to human health, using PM (Particulate Matter) as a basis for measuring air quality. PM 2.5, also known as 'Fine Particles,' refers to airborne particulate matter with a diameter no greater than 2.5 microns.

PM2.5 มาจากไหน?
SOURCES OF PM2.5

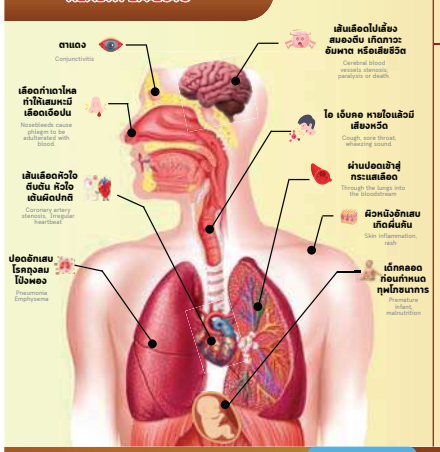
1. ท่อไอเสียยานพาหนะ — Vehicle's exhaust pipe
2. โรงงานอุตสาหกรรม — Industry Factory
3. ควันบุหรี่ — Tobacco smoke
4. เผาขยะ — Incineration of waste
5. ปฏิกิริยาเคมีในอากาศ — Chemical reactions in the air.

มาตรฐาน PM2.5 ในบรรยากาศ
PM2.5 STANDARD IN THE ATM

กรมควบคุมมลพิษ (ประกาศใช้ มิ.ย. 2566)
เฉลี่ยความเข้มข้น 24 ชั่วโมง — ไม่เกิน **37.5** ไมโครกรัม/ลูกบาศก์เมตร
Pollution Control Department Standard Average concentration in 24 hours not exceeding 37.5 µg/m3. (Announced in June, 2023)

องค์การอนามัยโลก (ประกาศใช้ ก.ย. 2564)
เฉลี่ยความเข้มข้น 24 ชั่วโมง — ไม่เกิน **15** ไมโครกรัม/ลูกบาศก์เมตร
World Health Organization Standards The average concentration in 24 hours does not exceed 15 µg/m3. (Annouced in September 2021)

ผลกระทบต่อสุขภาพ
HEALTH EFFECTS



ค่าฝุ่น PM 2.5 อันตรายอย่างไร?
WHAT IS THE DANGER OF PM 2.5?

คำแนะนำในการปฏิบัติตนตามระดับฝุ่น PM 2.5
Advice on how to behave according to PM 2.5 dust levels

ระดับฝุ่น PM 2.5 เล็ก 24 ชม. PM 2.5 level Average 24h	ประชาชนทั่วไป General public	กลุ่มเสี่ยง** Risk group
ดีมาก 0-25 µg/m³ Very good	ทำกิจกรรมกลางแจ้งและท่องเที่ยวได้ตามปกติ Outdoor activities and travel can be done as usual.	ทำกิจกรรมกลางแจ้งได้ปกติ Able to do normal outdoor activities
ดี 26-37 µg/m³ Good	ทำกิจกรรมกลางแจ้งและท่องเที่ยวได้ตามปกติ Outdoor activities and travel can be done as usual.	ลดเวลาทำกิจกรรมกลางแจ้ง Reduce time spent on outdoor activities
ปานกลาง 38-50 µg/m³ Moderate	ทำกิจกรรมกลางแจ้งได้ปกติ Able to do normal outdoor activities	หากมีอาการเบื้องต้น เช่น ไอ หายใจลำบาก ระคายเคืองตา ควรลดระยะเวลาการทำกิจกรรมกลางแจ้ง If you have initial symptoms such as coughing, shortness of breath, or eye irritation, you should reduce time spent on outdoor activities.
เริ่มมีผลกระทบต่อสุขภาพ 51-90 µg/m³ Beginning to affect health.	เลี่ยงเวลาทำกิจกรรมกลางแจ้ง เฝ้าระวังสุขภาพ ใช้หน้ากากป้องกัน PM2.5 Avoid outdoor activities, monitor your health. Wear a mask to prevent PM2.5.	เลี่ยงทำกิจกรรมกลางแจ้ง ใช้หน้ากากป้องกัน PM2.5 มีอาการผิดปกติควรพบแพทย์ Avoid outdoor activities. Wear a mask to prevent PM2.5. If there is any abnormal symptoms, you should see a doctor.
มีผลกระทบต่อสุขภาพ > 91 µg/m³ Health Effects	งดกิจกรรมกลางแจ้ง ใช้หน้ากากป้องกัน PM2.5 มีอาการผิดปกติควรพบแพทย์ Refrain from outdoor activities. Wear a mask to prevent PM2.5. If there is any abnormal symptoms, you should see a doctor.	งดกิจกรรมกลางแจ้ง ใช้หน้ากากป้องกัน PM2.5 มีอาการผิดปกติควรพบแพทย์ Refrain from outdoor activities. Wear a mask to prevent PM2.5. If there is any abnormal symptoms, you should see a doctor.

ที่มา : กรมอนามัย
Source: Department of Health

**กลุ่มเสี่ยง ได้แก่ เด็ก ผู้สูงอายุ สตรีมีครรภ์ และคนที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคระบบทางเดินหายใจ โรคระบบหัวใจ และหลอดเลือด
Risk groups include Children, the Elderly, Pregnant women and people with medical conditions such as Respiratory diseases, Cardiovascular diseases.

5 วิธีรับมือ PM 2.5
5 WAYS TO COPE WITH PM 2.5

1. **สวมหน้ากากป้องกันฝุ่น PM 2.5**
   Wear a mask to prevent PM2.5
2. **นอนหลับให้เพียงพอ ดื่มน้ำมากๆ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์**
   Get enough sleep, drink plenty of water, eat healthy foods.
3. **เลี่ยงการออกกำลังกาย หรือกิจกรรมนอกอาคาร**
   Avoid outdoor activities.
4. **ตรวจสอบคุณภาพอากาศ ระดับ PM2.5 ผ่าน Application แนะนำ**
   Monitor Air quality, PM2.5 level through the recommended applications.
   AirVisual, GISTDA, Air4Thai, Air Matters
5. **หากเกิดความผิดปกติกับร่างกายควรพบแพทย์**
   if there is any abnormal symptoms, you should see a doctor.

ตอบคำถามดี มีรางวัล Scan เลย !
Answer questions well and get rewards. Scan Now !

SCAN HERE!

Happy Point

ส่งคำตอบภายใน 15 มีนาคม 2567
ลุ้นรับ 10 Happy point จำนวน 3 รางวัล/เดือน
Submit answers by Mar. 15, 2024
Get a chance to win 10 Happy points, 3 prizes per month!

Contact: Ms. Phakkawadee (Anne) - CQ unit Tel. 4868 / First Aid room Tel. 4846

ptt Asahi

HEAT STROKE
โรคฮีทสโตรก หรือโรคลมแดด

Vol. 3/2024

HEALTH News

"รู้จักเพื่อป้องกัน ...รู้ทันเพื่อควบคุม"
"Know to protect ... Know to control"

อากาศร้อน...ต้องระวังโรคลมแดด หรือ โรคฮีทสโตรก (Heatstroke)!
เป็นภาวะที่ร่างกายไม่สามารถปรับตัว หรือควบคุมความร้อนภายในร่างกายจากสภาพอากาศที่ร้อนจัด

Hot weather...Be careful of Heatstroke ! Heatstroke is a condition in which the body cannot adapt or control the heat inside the body from hot weather.

ปัจจัยเสี่ยง
Risk Factors

- ทำงานหรือทำกิจกรรมกลางแจ้งเป็นเวลานาน
  Work or do outdoor activities. for a long time.
- เด็กและผู้สูงอายุ
  Children and the elderly.
- มีโรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจ โรคปอด โรคความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดสมอง เป็นต้น
  Have congenital diseases such as heart disease, lung diseaseu high blood pressure, stroke, etc.
- มีภาวะอ้วน ค่าดัชนีมวลกาย BMI ≥ 30.0
  Obesity Body Mass Index : BMI≥ 30.0
- พักผ่อนไม่เพียงพอ
  Not getting enough rest.
- ดื่มแอลกอฮอล์เป็นประจำ
  Drinking alcohol regularly

อาการ/สัญญาณเตือน
Warning Signs / Symptoms

- หน้ามืด Dizziness
- กระสับกระส่าย Confusion
- มึนงง เพ้อ Delirium
- หายใจเร็ว Rapid Breathing
- หัวใจเต้นเร็ว Racing heart rate
- ตัวร้อนจัด ≥ 40 °C High body temperature ≥ 40 °C
- ผิวหนังแห้ง Dry Skin
- ไม่มีเหงื่อ Anhidrosis

ผลกระทบต่อสุขภาพ
Health effects

ภาวะ Heatstroke อาจทำให้เกิดอันตรายต่ออวัยวะสำคัญ เช่น สมอง หัวใจ ปอด ไต และกล้ามเนื้อได้ หากไม่ได้รับการรักษาที่ถูกต้องอย่างทันท่วงที ผู้ป่วยได้รับการรักษาที่ล่าช้าจะมีโอกาสเกิดภาวะแทรกซ้อนที่อันตราย โดยบางรายถึงขั้นพิการและเสียชีวิตได้

Heatstroke requires emergency treatments. If left untreated, heatstroke can instantly damage multiple organs, including brain, heart, kidneys and muscles. In case that the treatment is delayed, the damage worsens, increasing risk of serious complications, long-term disability or even death.

การป้องกันและคำแนะนำ
Prevention and recommendations

DO'S

- **ดื่มน้ำอย่างน้อย 2-3 ลิตรต่อวันน้ำ**
  Drink at least 2-3 liters of water per day.
- **ลดหรือหลีกเลี่ยงทำกิจกรรมที่อยู่กลางแจ้ง**
  Reduce or avoid outdoor activities.
- **สวมใส่เสื้อผ้าสีอ่อน ระบายความร้อนได้ดี**
  Wear light-colored clothing. Good heat dissipation.
- **หลีกเลี่ยงการดื่มแอลกอฮอล์**
  Avoid drinking alcohol.

การปฐมพยาบาลเบื้องต้น
First Aid Treatments

1. **พาผู้ป่วยเข้าที่ร่ม อากาศถ่ายเท นอนราบ ยกเท้าทั้ง 2 ข้างให้สูงกว่าศีรษะ ถอดคลายเสื้อผ้าที่รัดแน่น ถุงเท้า รองเท้า**
   Take the patient to a shaded, well-ventilated area. Have them lie down with both feet elevated above their head and loosen any tight clothing, socks, and shoes.
2. **ใช้ผ้าชุบน้ำเย็นหรือน้ำแข็ง เช็ดหรือประคบตามใบหน้า ลำตัวและข้อพับ คอ รักแร้ และใช้พัดลมช่วยระบาย**
   Use a cloth soaked in cold water or ice to wipe or compress the face, body, joints, neck, and armpits. You can also use a fan to help with ventilation.
   - **ห้ามดื่มเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลหรือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์**เนื่องจากเครื่องดื่มจำพวกนี้จะทำให้ความสามารถในการปรับอุณหภูมิของร่างกายสูญเสียไป
     Don't drink Sugary or alcoholic beverages since these drinks alter the body's ability to regulate the core temperature.
   - **ห้ามดื่มน้ำเย็น**จะทำให้เกิดการหดเกร็งของกระเพาะอาหารได้
     Don't drink Cold beverages must be avoided as they can cause blood vessel and stomach constriction, leading to abdominal cramp.
3. **หากผู้ป่วย ซึมลง หมดสติ ให้รีบนำส่งโรงพยาบาลทันที / เจ็บป่วยฉุกเฉิน โทร. 1669**
   If the patient feels lethargic or loses consciousness, seek medical attention at the hospital immediately. ThaiEMS (Emergency Medical Service) Call 1669

ที่มา : กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข
บทความสุขภาพ โรงพยาบาลกรุงเทพ
Source: Department of Disease Control, Ministry of Public Health
Health Articles, Bangkok Hospital

ตอบคำถามดี มีรางวัล Scan เลย !
Answer questions well and get rewards. Scan Now !

SCAN HERE!

Happy Point

ส่งคำตอบภายใน 15 เมษายน 2567
ลุ้นรับ 10 Happy point จำนวน 3 รางวัล/เดือน
Submit answers by April 15, 2024
Get a chance to win 10 Happy points, 3 prizes per month!

Contact: Ms. Phakkawadee (Anne) - CQ unit Tel. 4868 / First Aid room Tel. 4846

ptt Asahi

Food Poisoning
อาหารเป็นพิษ

Vol. 4/2024

HEALTH News

"รู้จักเพื่อป้องกัน ...รู้ทันเพื่อควบคุม"
"Know to protect ... Know to control"

โรคฮิตในหน้าร้อน.....ภาวะอาหารเป็นพิษ เป็นความเจ็บป่วยที่เกิดจากการบริโภคอาหารหรือน้ำที่มีการปนเปื้อนแบคทีเรีย ไวรัส ปรสิตก่อโรค หรือ พิษที่สร้างจากเชื้อโรคหรือสิ่งอื่นๆที่ไม่ใช่เชื้อโรค เช่น สารเคมี

Common diseases in the summer.....Food poisoning is an illness caused by consuming food or water that is contaminated with bacteria, viruses, pathogenic parasites, or toxins produced by germs, or other substances such as chemicals.

อาหารเป็นพิษจากเชื้อโรค (FOOD INFECTION)

เชื้อโรคยังมีชีวิตอยู่
The germs are still alive.

- ทานอาหารที่ปนเปื้อนเชื้อโรค
  Eating food contaminated with germs
- เชื้อโรคเพิ่มจำนวนในลำไส้และสร้างพิษที่ทำลายเยื่อบุผิวลำไส้
  Germs multiply in the intestines and create toxins that can destroy the intestinal epithelium.
- ปวดท้อง อาเจียน ท้องเสีย
  Abdominal pain vomiting diarrhea

ระยะเวลาประมาณ 2-3 วัน
Duration approximately 2-3 days.

อาการ
Symptoms

- ปวดท้อง Abdominal pain
- ถ่ายมีมูกปนเลือด Stool containing mucus mixed with blood.
- ถ่ายเหลว 3 ครั้ง หรือเป็นน้ำ 1 ครั้งขึ้นไป 3 or more loose stools, or 1 or more watery stools.
- คลื่นไส้ อาเจียน Nausea and vomiting
- มีไข้ อ่อนเพลีย ซึม Fever, fatigue, drowness

อาหารเป็นพิษจากพิษ (FOOD INTOXICATION)

เชื้อโรคอาจตายหลังโดนความร้อน แต่พิษที่เชื้อโรคสร้างยังคงอยู่
The germs may die after being heated, but the toxins that the germs create may still remain.

- ทานอาหารที่ปนเปื้อนพิษที่สร้างจากเชื้อโรคหรือสิ่งอื่นๆที่ไม่ใช่เชื้อโรค
  Eating food contaminated with toxins created by germs or other substances that are not germs.
- พิษทำให้เกิดปฏิกิริยาเฉียบพลันกับระบบที่สำคัญของร่างกาย ทำให้คลื่นไส้ อาเจียน ท้องเสีย
  The poison causes an acute reaction in the body's vital systems, leading to symptoms such as nausea, vomiting, and diarrhea.

ระยะเวลาประมาณ 1-6 ชั่วโมง
Duration approximately 1-6 hours.

สาเหตุของการเกิดโรค
Causes of Disease

- ไข่ดิบ Raw eggs
- อาหารทะเลที่ปรุงไม่สุก Undercooked seafood
- เนื้อสัตว์ที่ปรุงไม่สุก Undercooked meat
- ผักและผลไม้กระป๋องที่ปนเปื้อนสปอร์จากดิน Canned fruits and vegetables contaminated with spores from the soil.
- เนื้อไก่ที่ปรุงไม่สุก Undercooked chicken
- อาหารที่ต้องใช้มือประกอบอาหารโดยตรง Food that requires hands to cook or handle directly.
- การจัดเก็บอาหารที่ไม่ดี Poor food storage
- อาหารที่มีแมลงวันตอม Food that has flies swarming around it.

การป้องกัน
Protection

- ล้างมือให้สะอาดบ่อยๆ
  Wash your hands often.
- รับประทานอาหารที่สะอาด และปรุงสุกใหม่
  Eat clean and freshly cooked food
- ล้างภาชนะใส่อาหารให้สะอาด
  Wash food containers thoroughly.
- แยกอาหารดิบและสุกออกจากกัน ป้องกันการปนเปื้อนของเชื้อโรค
  Separate raw and cooked food to prevent contamination from germs.
- จัดเก็บของสดในภาชนะมิดชิดแช่ในตู้เย็น
  Store fresh produce in airtight containers in the refrigerator.
- กำจัดขยะเพื่อป้องกันแมลงนำโรค
  Get rid of garbage to prevent disease-carrying insects.

การรักษาเบื้องต้น
Initial treatment

- **ปกติสามารถหายได้เองภายใน 24-48 ชั่วโมง โดยให้รักษาตามอาการ คือ รับประทานน้ำเกลือแร่ (ORS) ทดแทนและยาแก้คลื่นไส้ อาเจียน**
  Normally, it can heal on its own within 24-48 hours by treating according to the symptoms. Take oral rehydration salts (ORS) and medication to relieve nausea and vomiting.
- **งดรับประทานอาหารประเภทนม ผลไม้ อาหารรสจัด อาหารสุก ๆ ดิบ ๆ อาหารหมักดอง อาหารไขมันสูง แอลกอฮอล์ คาเฟอีน น้ำอัดลม**
  Avoid eating dairy products, fruits, spicy foods, raw, fermented foods High-fat foods, alcohol, caffeine, soft drinks
- **งดการทำกิจกรรมหนัก ๆ ไม่ควรซื้อยาปฏิชีวนะหรือยาฆ่าเชื้อมาทานเอง**
  Refrain from engaging in strenuous activities. Don't buy antibiotics or disinfectants to self-administer.
- **สังเกตลักษณะอุจจาระหากมีมูกเลือดปนหรือมีกลิ่นเหม็นคาว หรือ หากอาการไม่ดีขึ้นให้รีบพบแพทย์ทันที**
  Observe the appearance of the stool for any signs of blood in the mucus or a fishy odor. If the symptoms do not improve, please see a doctor immediately.

ขอขอบคุณ แหล่งข้อมูลอ้างอิงเนื้อหาจาก : โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย
Thank you for The source of information refers to : King ChulalongkornMemorial Hospital

ตอบคำถามดี มีรางวัล Scan เลย !
Answer questions well and get rewards. Scan Now !

SCAN HERE!

Happy Point

ส่งคำตอบภายใน 15 พฤษภาคม 2567
ลุ้นรับ 10 Happy point จำนวน 3 รางวัล/เดือน
Submit answers by May 15, 2024
Get a chance to win 10 Happy points, 3 prizes per month!

Contact: Ms. Phakkawadee (Anne) - CQ unit Tel. 4868 / First Aid room Tel. 4846

ptt Asahi

Vol. 5/2024

HEALTH News

"รู้จักเพื่อป้องกัน ...รู้ทันเพื่อควบคุม"
"Know to protect ... Know to control"

ไข้หวัดใหญ่
Influenza, Flu

ไข้หวัดใหญ่ (Influenza, Flu) เป็นการติดเชื้อไวรัสที่ระบบทางเดินหายใจแบบเฉียบพลัน เกิดจากเชื้อไวรัสที่ชื่อว่า Influenza ซึ่งมี 3 ชนิด คือ A, B และ C ระบาดมากในช่วงฤดูฝน (มิถุนายน – ตุลาคม) และฤดูหนาว (มกราคม – มีนาคม) ของทุกปี ซึ่งโรคไข้หวัดใหญ่จะมีอาการรุนแรงและมีโอกาสเกิดโรคแทรกซ้อนจนถึงขั้นเสียชีวิตมากกว่าโรคไข้หวัดทั่วไป

Influenza (Flu) is an acute viral infection of the respiratory system caused by the Influenza virus. There are three types: A, B, and C. Influenza prevails every year during rainy season (June – October) and winter (January – March). Influenza can be life-threathening and causes more complication than regular flu.

อาการ
Symptoms

ไข้หวัดใหญ่ Influenza, Flu	ไข้หวัดธรรมดา Common Cold
มีไข้สูงติดกันหลายวัน หนาวสั่น ปวดศีรษะ Constantly high-grade fever, chills, headache	มีไข้ต่ำ (37.5°c – 38.4°c) ปวดศีรษะเล็กน้อย Low-grade fever, mild headache
พบอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อมาก Aching muscles	ไม่ค่อยพบ Rarely found
รู้สึกอ่อนเพลียตลอดเวลา Feeling tired all the time	อ่อนเพลียเล็กน้อย เป็นระยะๆ Feeling slightly tired periodically
มีอาการคลื่นไส้ อาเจียน ท้องเสีย Nausea, vomiting, diarrhea	ไม่ค่อยพบ Rarely found
พบอาการคัดจมูก น้ำมูกไหล และเจ็บคอในระยะแรก Runny or stuffy nose and Sore throat are found in the later stages.	พบอาการคัดจมูก น้ำมูกไหล และเจ็บคอในระยะแรกเริ่ม Runny or stuffy nose and Sore throat are found in the initial stages.
ไอแห้งๆ Dry, persistent cough	ไอมีเสมหะ cough with mucus

การแพร่กระจายของโรค
spread of disease

ติดต่อโดยการหายใจเอาละอองน้ำมูก น้ำลาย และเสมหะของผู้ป่วยที่ไอหรือจาม และการสัมผัสมือหรือการใช้สิ่งของเครื่องใช้ต่าง ๆ ร่วมกับผู้ป่วย เมื่อใช้มือมาขยี้ตา และจมูก เชื้อโรคก็จะเข้าสู่ร่างกายของเราได้โดยง่าย ระยะฟักตัว ประมาณ 1-3 วัน

People can get infected by influenza virus through breathing in droplets made when affected people cough or sneeze, and touch or use the same personal items as the patients. When they rub their eyes or pick their nose, the virus can easily spred into their system. The incubation period is approximately 1-3 days.

ระยะติดต่อของโรค
The contagious period of the disease

ผู้ใหญ่ : ตั้งแต่ 1 วันก่อนมีอาการและจะแพร่เชื้อต่อไปอีก 3-5 วันหลังมีอาการ

Adults: The virus starts spreading 1 day before symptoms appear and continues to spread for another 3-5 days after symptoms appear.

เด็ก : ตั้งแต่ 1 วันก่อนมีอาการและอาจแพร่เชื้อต่อไปได้นานกว่า 7 วันหลังมีอาการ

Children: The virus starts spreading 1 day before symptoms appear and may continue to spread for more than 7 days after symptoms appear.

ผู้ที่ได้รับเชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่แต่ไม่มีอาการก็สามารถแพร่เชื้อในช่วงเวลานั้นได้เช่นกัน

People who infected the influenza virus but do not show symptoms can also spread the virus during that time.

ทำไมต้องฉีดวัคซีนป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่??

- ในทุกๆ 1 ชั่วโมง... 40 คนทั่วโลก เสียชีวิตจากการติดเชื้อไวรัสไข้หวัดใหญ่
- ช่วยในการป้องกัน ลดความรุนแรง ภาวะแทรกซ้อนของโรค ได้แก่ โรคปอดอักเสบ และโรคสมองอักเสบ

Every hour, 40 people around the world die from influenza virus infection. Vaccination helps prevent and reduce the severity of disease complications, including pneumonia and encephalitis.

RIP

การป้องกัน
Protection

- หมั่นล้างมือบ่อย ๆ Wash hands often
- ไม่ใช้สิ่งของร่วมกับผู้อื่น Avoid sharing personal items with others
- รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ Eat healthy food
- นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ Get enough sleep and rest
- ออกกำลังกายสม่ำเสมอ Exercise regularly
- สวมหน้ากากอนามัยเมื่ออยู่ในที่ชุมชน Wear a mask when in the crowded areas
- ฉีดวัคซีนป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่ Get vaccinated with the Influenza vaccine

7 กลุ่มเสี่ยงที่ควรฉีดวัคซีนป้องกันไข้หวัดใหญ่
7 Risk groups that should be vaccinated with the Influenza vaccine

1. โรคอ้วน (น้ำหนัก 100 กิโลกรัมขึ้นไป หรือ BMI > 35 kg/m2)
   Obesity (weight 100 kg or more or BMI > 35 kg/m2
2. หญิงตั้งครรภ์ อายุครรภ์ 4 เดือนขึ้นไป
   Pregnant woman 4 months and over
3. เด็ก อายุ 6 เดือน - 2 ปี
   Children aged 6 months - 2 years
4. ผู้ที่มีอายุ 65 ปีขึ้นไป
   People aged 65 years and over
5. ผู้พิการทางสมองที่ช่วยเหลือตัวเองไม่ได้
   Mentally disabled people who cannot help themselves
6. โรคธาลัสซีเมียและผู้ที่มีภูมิคุ้มกันบกพร่อง (รวมผู้ติดเชื้อ HIV ที่มีอาการ)
   Thalassemia disease and people with impaired immune systems (including people infected with HIV who have symptoms)
7. ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง (เช่น ปอดอุดกั้นเรื้อรัง หอบหืด หัวใจ หลอดเลือดสมอง ไตวาย ผู้ป่วยมะเร็งที่อยู่ระหว่างการได้รับเคมีบำบัด และเบาหวาน)
   Chronic disease patients (such as chronic obstructive pulmonary disease, asthma, heart disease, stroke, kidney failure, diabetes, and cancer patients receiving chemotherapy)

ขอขอบคุณ แหล่งข้อมูลอ้างอิงเนื้อหาจาก : โรงพยาบาลกรุงเทพคริสเตียนและกองควบคุมโรคติดต่อ สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร
Thank you for The source of information refers to : The Bangkok Christian hospital and Division of Communicable Diseases

ตอบคำถามดี มีรางวัล Scan เลย !

Answer questions well and get rewards. Scan Now !

SCAN HERE!

Happy Point

ส่งคำตอบภายใน 15 มิถุนายน 2567

ลุ้นรับ 10 Happy point จำนวน 3 รางวัล/เดือน

Submit answers by Jun 15, 2024

Get a chance to win 10 Happy points, 3 prizes per month!

Contact: Ms. Phakkawadee (Anne) - CQ unit Tel. 4868 / First Aid room Tel. 4846

ptt Asahi

Vol. 6/2024

HEALTH News

"รู้จักเพื่อป้องกัน ...รู้ทันเพื่อควบคุม"
"Know to protect ... Know to control"

ไข้เลือดออก
Dengue Hemorrhagic Fever

โรคไข้เลือดออก เป็นอีกหนึ่งโรคที่ต้องระวังในช่วงหน้าฝนเกิดจากเชื้อไวรัสเดงกีและมียุงลายเป็นพาหะของโรค พบได้ทั้งในเด็กและผู้ใหญ่ ซึ่งเชื้อไวรัสนี้มี 4 ชนิด ผู้ที่เคยป่วยแล้วก็สามารถติดเชื้อซ้ำได้ และโรคนี้ยังคุกคามต่อสุขภาพของประชากรโลกมากกว่าร้อยละ 40 สำหรับประเทศไทยเริ่มมีรายงานพบผู้ป่วยโรคไข้เลือดออกครั้งแรกในปี พ.ศ. 2492 และพบการระบาดครั้งแรกในปี พ.ศ. 2501 โดยจะเริ่มมีแนวโน้มผู้ป่วยสูงขึ้นในเดือนเมษายนและสูงสุดในเดือนมิถุนายน – สิงหาคม ซึ่งเป็นฤดูฝน

Dengue fever is caused by the dengue virus and carried by Aedes mosquitoes. It can be found in both children and adults. There are 4 types of this virus. People who have been sick before can become reinfected This disease continues to threaten the health of more than 40% of the world's population. In Thailand, the first reported cases of dengue fever occurred in 1949, with the first outbreak identified in 1958.The trend of patient numbers will start increasing in April and peak from June to August, coinciding with the rainy season.

ระยะฟักตัวในคน ใช้เวลาประมาณ 3 – 14 วัน (เฉลี่ย 4 – 7 วัน) ถึงจะแสดงอาการของโรค ซึ่งบางรายอาจจะไม่แสดงอาการแต่สามารถแพร่เชื้อได้

The incubation period in humans ranges from approximately 3 to 14 days, with an average of 4 to 7 days before symptoms of the disease appear. Some individuals may not display symptoms but can still transmit the virus to others.

ระยะติดต่อ โรคไข้เลือดออกไม่สามารถติดต่อจากคนสู่คนได้โดยตรง ระยะที่ผู้ป่วยสามารถแพร่เชื้อได้คือ 2 วันก่อนถึง 6 วันหลังวันที่เริ่มแสดงอาการ และเมื่อยุงได้รับเชื้อไวรัสเดงกีจากผู้ป่วยจะใช้เวลาประมาณ 8 – 12 วัน ในการเพิ่มจำนวนเชื้อไวรัสจนมากพอ จึงจะเป็นระยะติดต่อจากยุงสู่คนได้

Dengue fever cannot be transmitted directly from person to person. The period during which a patient is contagious to mosquitoes is from 2 days before to 6 days after the onset of symptoms. When a mosquito acquires the dengue virus from an infected person, it takes about 8 to 12 days for the virus to replicate sufficiently. This period defines the window during which mosquitoes can transmit the virus back to humans.

อาการแบ่งออกเป็น 3 ระยะ
Symptoms are divided into 3 stages.

1 ระยะไข้สูง
Febrile phase

มีไข้สูงลอยแบบเฉียบพลัน 39-40 °C ติดต่อกัน 2-7 วัน โดยมีอาการคล้ายไข้หวัดแต่ไม่มีอาการไอและไม่มีน้ำมูก และมักไม่ตอบสนองต่อยาลดไข้

Having an acute high fever of 39-40 °C persisting for 2-7 consecutive days, accompanied by flu-like symptoms , but notably without a cough or mucus production. Additionally, the fever often does not subside with fever-reducing medications.

- ปวดศีรษะ Headache
- คลื่นไส้ อาเจียน nausea vomiting
- เบื่ออาหาร Loss of appetite
- มีจ้ำเลือดหรือผื่นแดง Have blood clots or a red rash
- อาจมีอาการปวดท้อง (บริเวณชายโครงขวา) There may be stomach pain. (right ribcage area)

2 ระยะวิกฤต
Critical phase

เป็นระยะที่ 2 หรือประมาณ 3-7 วันหลังระยะไข้สูง ซึ่งผู้ที่ติดเชื้อส่วนใหญ่จะไม่ได้เข้าสู่ระยะนี้ ระยะวิกฤตเป็นระยะที่ต้องเฝ้าระวังมากที่สุด เนื่องจากอาจเกิดภาวะช็อกจากไข้สูง หรือช็อกจากอาการเลือดออกที่อวัยวะภายใน

It is the second phase or approximately 3-7 days after the high fever phase and is crucial because it may lead to severe complications such as shock from high fever or internal organ bleeding. Most infected individuals do not progress to this stage, but it is during this critical period that heightened vigilance is necessary.

- เลือดกำเดาไหล Nosebleed
- หายใจลำบาก Difficulty breathing
- ไข้ลดลงอย่างรวดเร็ว The fever decreased rapidly.
- ปัสสาวะน้อย Small amount of urine.
- ปัสสาวะหรืออุจจาระเป็นเลือด หรืออาเจียนเป็นเลือด Blood in the urine or stool or vomiting blood

3 ระยะฟื้นตัว
Recovery phase

เป็นระยะสุดท้าย ผู้ที่ผ่านพ้นระยะไข้สูงที่ไม่ได้เข้าสู่ระยะวิกฤต หรือผู้ที่ผ่านพ้นระยะวิกฤตมาแล้ว 1 - 2 วันจะเข้าสู่ระยะฟื้นตัว เป็นช่วงที่ร่างกายค่อย ๆ ฟื้นตัว อาการต่าง ๆ ของโรคไข้เลือดออกค่อย ๆ ดีขึ้นตามลำดับ

In the final stage of dengue fever, individuals who have passed the febrile phase but have not yet reached the critical phase, or those who have survived the critical period for 1-2 days, enter the recovery phase. During this period, the body gradually regains strength and various symptoms of dengue fever begin to improve.

! สำคัญ : ควรดูแลผู้ป่วยอย่างใกล้ชิด เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดอาการช็อก หากมีไข้ต่อเนื่อง 3 วัน หรือมีอาการรุนแรงขึ้นควรรีบพบแพทย์

Important: Patients should be closely monitored to prevent shock. If the fever persists for 3 days or if symptoms worsen, it is crucial to seek medical attention immediately.

การรักษา
Treatment

- **ให้ยาลดไข้ ยาลดไข้ที่ควรใช้คือ พาราเซตามอล หรือเช็ดตัวเพื่อลดไข้ ห้ามใช้ แอสไพริน**
  To reduce fever, the best options are either paracetamol or fever-reducing wipes. It's important not to use aspirin for fever reduction
- **ดูอาการอย่างใกล้ชิด ถ้าผู้ป่วยมีอาการกระสับกระส่าย มือเท้าเย็น คลื่นไส้อาเจียน ใจสั่น หน้ามืดในช่วงไข้ลด ให้รีบนำส่งโรงพยาบาลทันที**
  Monitor symptoms closely. If the patient experiences restlessness, cold hands and feet, nausea, vomiting, palpitations, or dizziness while the fever is subsiding, seek immediate medical attention at the hospital.
- **ดื่มน้ำให้เพียงพอ ในรายที่ขาดน้ำให้ดื่มน้ำเกลือแร่บ่อยๆ**
  To drink an adequate amount of water. In cases of dehydration, it's beneficial to drink rehydration salt water regularly.

การป้องกัน
Protection

1. ทำลายแหล่งเพาะพันธุ์ยุง กำจัดภาชนะที่มีน้ำขังในบริเวณบ้าน เช่น ยางรถยนต์ ถัง ขวดน้ำ อ่างน้ำ เป็นต้น
   To prevent mosquito breeding, eliminate sources that can accumulate water around the house. such as car tires, buckets, water bottles, and tubs etc.
2. ใช้สารเคมี เช่น ทรายอะเบท และยาฆ่าลูกน้ำใส่ในบ่อน้ำ ใช้สารเคมีพ่นตามบ้าน และแหล่งเพาะพันธุ์ยุงลาย
   use chemicals such as Abate (temephos), larvicides in ponds, spray around the house and in areas prone to Aedes mosquito breeding.
3. ปกป้องร่างกาย ด้วยการใส่เสื้อแขนยาว กางเกงขายาว ใช้ยาทากันยุง หรือการติดมุ้งลวด กางมุ้งเวลานอน
   To protect the body, wear long-sleeve shirts and pants, use mosquito repellent, and consider installing mosquito screens or using a mosquito net while sleeping.

ขอขอบคุณ แหล่งข้อมูลอ้างอิงเนื้อหาจาก : กรมควบคุมโรค และโรงพยาบาลเมดพาร์ค
Thank you for The source of information refers to : Department of Disease Control and Medpark hospital

ตอบคำถามดี มีรางวัล Scan เลย !

Answer questions well and get rewards. Scan Now !

SCAN HERE!

Happy Point

ส่งคำตอบภายใน 15 กรกฎาคม 2567

ลุ้นรับ 10 Happy point จำนวน 3 รางวัล/เดือน

Submit answers by July 15, 2024

Get a chance to win 10 Happy points, 3 prizes per month!

Contact: Ms. Phakkawadee (Anne) - CQ unit Tel. 4868 / First Aid room Tel. 4846

แบบฟอร์มส่งมอบสมุดสุขภาพประจำตัวของลูกจ้างที่ทำงานเกี่ยวกับปัจจัยเสี่ยง

[redacted]