

ที่ กท ๐๖๐๑/๗๙๔

เรียน หัวหน้าส่วนราชการในสังกัดสำนักการแพทย์

พร้อมนี้ สำนักงานเลขานุการ สำนักการแพทย์ ขอส่ง
ข้อปฏิบัติ แนวทางการทำงานว่าด้วยความปลอดภัย อาชีวอนามัย
และสภาพแวดล้อมในการทำงานของสำนักการแพทย์ -
(แบบ OCC๕(๖๓)) มาเพื่อโปรดทราบและถือปฏิบัติ ดังนี้

๑. ข้อปฏิบัติ แนวทางการทำงานว่าด้วยความปลอดภัย
อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงานด้านการยศาสตร์
(การยกเคลื่อนย้ายผู้ป่วย)

๒. ข้อปฏิบัติ แนวทางการทำงานว่าด้วยความปลอดภัย
อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงานด้านการยศาสตร์
(การทำงานเกี่ยวกับคอมพิวเตอร์)

๓. ข้อปฏิบัติ แนวทางการทำงานว่าด้วยความปลอดภัย
อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงานด้านชีวภาพ
(การคัดกรองโรค งานตรวจรักษาพยาบาล และงานบริการ -
ผู้ป่วย)

Onnun
(นางอนุนงค์ภัทร์ โคตรสมบัติ)
เลขานุการสำนักการแพทย์

๑๕ ก.ค. ๒๕๖๗

ธนกร
ธนกร



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ สำนักงานเลขานุการ สำนักการแพทย์ (กลุ่มงานบริหารงานทั่วไป โทร. ๐ ๒๖๒๐ ๗๕๐๐ โทรสาร ๐ ๒๖๒๑ ๗๘๗๔) ที่ กท ๐๖๐๑/ วันที่ ๑ กรกฎาคม ๒๕๖๓

เรื่อง ข้อปฏิบัติ แนวทางการทำงานว่าด้วยความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงานของสำนักการแพทย์

เรียน ผู้อำนวยการสำนักการแพทย์

ตามแนวทางการประเมินผลการดำเนินงานตัวชี้วัดที่ ๔.๒ ระดับความสำเร็จของการดำเนินงานด้านความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงานของหน่วยงาน ขั้นตอนที่ ๔ กำหนดให้หน่วยงาน มีการจัดทำและนำข้อปฏิบัติ แนวทาง หรือมาตรฐานการปฏิบัติงานเพื่อความปลอดภัยในการทำงานของหน่วยงาน ไปใช้งานภายในหน่วยงาน อย่างน้อย ๒ งาน (แบบ OCC๕(๖๓)) และมีการติดตามและประเมินผลการใช้ข้อปฏิบัติฯ (แบบ OCC๖(๖๓)) นั้น

ในการนี้ ส่วนราชการในสังกัดได้ร่วมกันพิจารณาและจัดทำข้อปฏิบัติ แนวทางการทำงานฯ ดังกล่าวเรียบร้อยแล้ว ประกอบด้วย

๑. ข้อปฏิบัติ แนวทางการทำงานว่าด้วยความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงานด้านการยศาสตร์ (การยกเคลื่อนย้ายผู้ป่วย)

๒. ข้อปฏิบัติ แนวทางการทำงานว่าด้วยความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงานด้านการยศาสตร์ (การทำงานเกี่ยวกับคอมพิวเตอร์)

๓. ข้อปฏิบัติ แนวทางการทำงานว่าด้วยความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงานด้านชีวภาพ (การคัดกรองโรค งานตรวจรักษาพยาบาล และงานบริการผู้ป่วย) รายละเอียดดังแนบ

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา หากเห็นชอบโปรดลงนามในข้อปฏิบัติ แนวทางการทำงานฯ ดังแนบ

(นางОНงค์ภาร์ โคตรสมบัติ)
เลขานุการสำนักการแพทย์

เห็นชอบ
ลงนามแล้ว

(นายสุขสันต์ กิตติคุณ)
ผู้อำนวยการสำนักการแพทย์
๕ ก.ค. ๒๕๖๓

(นางเลิศลักษณ์ ลีลาเรืองแสง)
รองผู้อำนวยการสำนักการแพทย์
๕ ก.ค. ๒๕๖๓



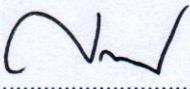
**ข้อปฏิบัติ แนวทางการทำงานว่าด้วยความปลอดภัย อาชีวอนามัย
และสภาพแวดล้อมในการทำงานด้านการยศาสตร์ (การยกเคลื่อนย้ายผู้ป่วย)
ของ สำนักการแพทย์ กรุงเทพมหานคร**

ข้อปฏิบัติสำหรับ “งานด้านการยศาสตร์ เรื่อง การยกเคลื่อนย้ายผู้ป่วย” มีดังนี้

๑. ไม่ยกเคลื่อนย้ายผู้ป่วย เมื่อร่างกายผู้ยกอยู่ในลักษณะไม่สมดุล
๒. ให้ผู้ป่วยอยู่ใกล้ตัวผู้ยกมากที่สุดเท่าที่จะทำได้
๓. การยกเคลื่อนย้ายผู้ป่วย ควรหลีกเลี่ยงลักษณะการยกที่ต้องมีการบิดเอี้ยวตัวหรือก้มตัว ซึ่งจะทำให้มีการอและหมุนของกระดูกสันหลัง เสี่ยงต่อการบาดเจ็บ
๔. ผู้ชายไม่ควรยกเคลื่อนย้ายผู้ป่วยที่มีน้ำหนักเกิน ๕๐ กิโลกรัม ส่วนผู้หญิงไม่ควรยกเกิน ๒๐ กิโลกรัม โดยลำพัง
๕. การยกผู้ป่วยจากเก้าอี้หรือรถเข็น ขึ้น/ลงบนเตียง ให้ปฏิบัติตามหลักการยกเคลื่อนย้ายผู้ป่วยและการยกผู้ป่วยที่ล้มลงไปที่พื้นขึ้นบนเตียงหรือการยกผู้ป่วยจากเปลนอนขึ้นหรือลงจากเตียงผ่าตัด ควรทำการยกเป็นทีม หรือใช้อุปกรณ์ช่วยยกหรือเคลื่อนย้ายเสมอ
๖. จัดให้มีการหมุนเวียนหน้าที่การทำงาน
๗. พิจารณาใช้อุปกรณ์หรือเครื่องกล เช่น รถเข็น เปลงนอน เพื่อช่วยในการยกหรือเคลื่อนย้ายผู้ป่วย ในการนี้ที่ไม่สามารถยกเคลื่อนย้ายผู้ป่วยด้วยตนเองได้ และควรฝึกอบรมวิธีการใช้อุปกรณ์เครื่องกลนั้น จนชำนาญ
๘. ตรวจสอบและบำรุงรักษารถเข็น เปลงนอน อุปกรณ์ เครื่องกล ให้อยู่ในสภาพดี พร้อมใช้งาน ล้อต้องแข็งแรงและไม่เสียดสี เพื่อลดการออกแรงขณะใช้งาน
๙. กิจกรรมที่ใช้ท่าทางการทำงานขั้น ๑ ความมีการหยุดพักทุก ๑-๒ ชั่วโมง และความมีการออกกำลังกาย ยืดเหยียดกล้ามเนื้อในระหว่างการปฏิบัติงาน เพื่อป้องกันอาการออฟฟิศซินโดรม
๑๐. กรณีประสบอันตรายหรือประสบอุบัติเหตุ ไม่ว่ากรณีใด ต้องแจ้งให้หน้าทรายทันที
๑๑. เมื่อพบเห็นความเสี่ยงและสภาพแวดล้อมในการทำงานที่เป็นอันตรายหรืออาจเป็นอันตราย ให้ดำเนินการแก้ไข หากสามารถดำเนินการได้เอง แต่หากไม่สามารถดำเนินการได้ ให้รีบแจ้งผู้เกี่ยวข้อง หน้าทราย และผู้บริหารทราบทันที

- ๒ -

ทั้งนี้ ให้ผู้เกี่ยวข้องรับทราบและถือปฏิบัติอย่างเคร่งครัดครบถ้วน เพื่อสุขภาพอนามัยและ
ความปลอดภัยในการทำงานอันจะส่งผลต่อประสิทธิภาพการทำงาน คุณภาพชีวิต และส่งเสริมภาพลักษณ์ที่ดี
ของสำนักการแพทย์

ลงชื่อ  หัวหน้าหน่วยงาน
(นายสุขสันต์ กิตติศุภกร)
ผู้อำนวยการสำนักการแพทย์

หมายเหตุ : ข้อมูลประกอบการดำเนินงานจัดทำข้อปฏิบัติว่าด้วยความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงานของหน่วยงาน

ขั้นตอนของงาน / ขั้นตอนการทำงาน	สิ่งคุกคาม / ความเสี่ยง / อันตรายที่อาจเกิดขึ้น	มาตรการที่มีอยู่ / ดำเนินการอยู่แล้ว	มาตรการเพิ่มเติม	ข้อปฏิบัติ / แนวทางการดำเนินงาน
๑.การยกเคลื่อนย้ายผู้ป่วย ในขณะที่ร่างกายผู้ป่วย ไม่สมดุลหรือใช้ท่าทาง ไม่ถูกต้อง			<ul style="list-style-type: none"> - ไม่ยกเคลื่อนย้ายผู้ป่วย เมื่อร่างกายผู้ป่วย อยู่ในลักษณะไม่สมดุล - ให้ผู้ป่วยอยู่ใกล้ตัวผู้ช่วยมากที่สุดเท่าที่ จะทำได้ 	
๒.การยกเคลื่อนย้ายผู้ป่วย ที่มีน้ำหนักมาก	<ul style="list-style-type: none"> - เกิดการบาดเจ็บ/ปวดเมื่อย ตามร่างกาย/เกิดอุบัติเหตุ 	<ul style="list-style-type: none"> - จัดสภาพแวดล้อมที่ทำงาน ให้เหมาะสม ไม่เกิดขวาง - ประชาสัมพันธ์ให้ความรู้ เกี่ยวกับงานด้านการยศาสตร์ และการยกเคลื่อนย้ายผู้ป่วย อย่างถูกต้อง - จัดโครงสร้างการอบรม เชิงปฏิบัติการการจัดการ ความเสี่ยงด้านการยศาสตร์ (การยกเคลื่อนย้ายผู้ป่วย) 	<ul style="list-style-type: none"> - ควรหลีกเลี่ยงลักษณะการยกที่ต้องมีการ บิดเอี้ยวตัวหรือก้มตัว ซึ่งจะทำให้มีการอ และหมุนของกระดูกสันหลัง เสี่ยงต่อการ บาดเจ็บและต้องยกเป็นทีมเสมอ - จัดให้มีการหมุนเวียนหน้าที่การทำงาน งานด้านการยศาสตร์ เรื่อง การ เคลื่อนย้ายผู้ป่วย ของสำนักการแพทย์ 	<ul style="list-style-type: none"> - ข้อปฏิบัติ แนวทางการทำงาน ว่าด้วยความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน
๓.การยกเคลื่อนย้ายผู้ป่วย จำนวนหลายๆ ครั้งต่อวัน			<ul style="list-style-type: none"> - จัดโครงสร้างการอบรม เชิงปฏิบัติการการจัดการ ความเสี่ยงด้านการยศาสตร์ (การยกเคลื่อนย้ายผู้ป่วย) 	<ul style="list-style-type: none"> - จัดให้มีการหมุนเวียนหน้าที่การทำงาน งานด้านการยศาสตร์ เรื่อง การ เคลื่อนย้ายผู้ป่วย ของสำนักการแพทย์ - คุ้มครอง ความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพ แวดล้อมในการทำงาน
๔.การใช้อุปกรณ์ เครื่องกล ต่างๆ ช่วยในการยกเคลื่อน ย้ายผู้ป่วย	<ul style="list-style-type: none"> - เกิดอุบัติเหตุจากการใช้ อุปกรณ์ เครื่องกลต่างๆ ไม่ถูกวิธี 		<ul style="list-style-type: none"> - สาธิตและฝึกปฏิบัติการใช้อุปกรณ์ เครื่องกลต่างๆ ที่ช่วยในการยกเคลื่อนย้าย ผู้ป่วยให้ถูกต้อง - บำรุงรักษาอุปกรณ์ให้อยู่ในสภาพพร้อม ใช้งาน 	



**ข้อปฏิบัติ แนวทางการทำงานว่าด้วยความปลอดภัย อาชีวอนามัย
และสภาพแวดล้อมในการทำงานด้านชีวภาพ**
(การคัดกรองโรค งานตรวจรักษาพยาบาล และงานบริการผู้ป่วย)
ของ สำนักการแพทย์ กรุงเทพมหานคร

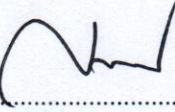
ข้อปฏิบัติสำหรับ “งานบริการผู้ป่วย” มีดังนี้

๑. การล้างมือ ๕ moments ๗ ขั้นตอน
 - ๑.๑ ก่อนสัมผัสผู้ป่วย
 - ๑.๒ หลังสัมผัสผู้ป่วย
 - ๑.๓ ก่อนทำหัตถการ
 - ๑.๔ หลังทำหัตถการ
 - ๑.๕ หลังสัมผัสกับสิ่งแวดล้อมรอบตัวผู้ป่วย
๒. การใช้อุปกรณ์ป้องกันการติดเชื้อส่วนบุคคล (Personal Protective Equipment, PPE) ตามวิถีทางการแพร่กระจายเชื้อและเน้นการใช้อย่างถูกต้องเหมาะสม
 - ๒.๑ Standard precautions รวมถึง hand hygiene, respiratory hygiene and cough etiquettes และข้อปฏิบัติอื่น ๆ ควรทำความสะอาดมือด้วยสบู่และน้ำหรือแอลกอฮอล์เจล ทั้งก่อน/หลังสัมผัสผู้ป่วยสัมสัม/เข้าข่ายโรค COVID-๑๙ / รวมถึงการล้างมือในทุกขั้นตอนของการถอดอุปกรณ์ PPE
 - ๒.๒ Droplet precautions
 - ๒.๒.๑ การป้องกันการติดเชื้อ COVID-๑๙ ในสถานการณ์ที่มีการระบาดในประเทศไทย
 - การคัดกรองผู้ป่วยและญาติ ๑๐๐%
 - การดูแลรักษา และการป้องกันการแพร่กระจายเชื้อในโรงพยาบาล
 - การดูแลรักษาผู้ป่วยเฉพาะโรค เช่น ผู้ป่วยฟอกเลือดด้วยเครื่องไตเทียม ผู้ป่วยเข้ารับการผ่าตัด เป็นต้น
 - การเฝ้าระวังการติดเชื้อในบุคลากรที่ดูแลผู้ป่วย COVID-๑๙ เช่น Self-monitoring, Active monitoring, และSelf-monitoring with delegated supervision
 - ๒.๒.๒ Contact precautions การป้องกันโรคติดเชื้อที่แพร่กระจายทางการสัมผัส ให้ปฏิบัติตามแนวทางการรับผู้ป่วยไว้ในห้องแยกโรค และแนวทางปฏิบัติเมื่อได้รับอุบัติเหตุเข้มtight ของมีคุณ และการสัมผัสเลือดหรือสารคัดหลั่งจากการปฏิบัติงานของบุคลากร
 - ๒.๓ กรณีพบผู้ป่วยที่มีประวัติเข้าข่าย PUI ให้ปฏิบัติตามแนวทางการปฏิบัติในการจัดการผู้ป่วยสัมสัม/ติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ (COVID-๑๙)

๔. การป้องกัน ...

๔. การป้องกันการติดเชื้อของบุคลากรในโรคที่ป้องกันได้ด้วยวัคซีน ได้แก่ การให้วัคซีนป้องกันไข้หวัดใหญ่ในบุคลากรกลุ่มเสี่ยง การให้วัคซีนไวรัสตับอักเสบบีแก่บุคลากรทุกราย การให้วัคซีนไวรัสตับอักเสบเอในบุคลากรฝ่ายโภชนาการและศูนย์เด็กเล็กน่าอยู่คุ้นเคย เป็นต้น
๕. บุคลากรได้รับการตรวจสุขภาพเป็นประจำอย่างน้อยปีละ ๑ ครั้ง และได้รับภูมิคุ้มกันโรคตามที่หน่วยงานจัดบริการอย่างเหมาะสม
๖. กรณีประสบอันตราย หรือ ประสบอุบัติเหตุ ไม่ว่ากรณีใด ต้องแจ้งให้หัวหน้าทราบทันที
๗. เมื่อพบเห็นความเสี่ยงและสภาพแวดล้อมในการทำงานที่เป็นอันตราย หรือ อาจเป็นอันตรายให้ดำเนินการแก้ไข หากสามารถดำเนินการได้เอง แต่หากไม่สามารถดำเนินการได้ ให้รีบแจ้งผู้เกี่ยวข้อง หัวหน้า และผู้บริหารทราบทันที

ทั้งนี้ ให้ผู้เกี่ยวข้องรับทราบและถือปฏิบัติอย่างเคร่งครัดครบถ้วน เพื่อสุขภาพอนามัยและความปลอดภัยในการทำงานอันจะส่งผลต่อประสิทธิภาพการทำงาน คุณภาพชีวิต และส่งเสริมภาพลักษณ์ที่ดีของหน่วยงาน

ลงชื่อ  หัวหน้าหน่วยงาน
(นายสุขสันต์ กิตติศุภกร)
ผู้อำนวยการสำนักการแพทย์

ตารางวิธีการ / ขั้นตอนการจัดทำข้อปฏิบัติฯด้วยความปลอดภัย อาชีวอนามัยและสภาพแวดล้อมในการทำงาน สิ่งคุกคามทางด้านชีวภาพ การป้องกันและควบคุมโรคติดเชื้อระบบทางเดินหายใจ

ขั้นตอนของงาน / ขั้นตอนการทำงาน	สิ่งคุกคาม / ความเสี่ยง / อันตรายที่อาจเกิดขึ้น	มาตรการที่มีอยู่ / ดำเนินการอยู่แล้ว	มาตรการเพิ่มเติม	ข้อปฏิบัติ / แนวทางการดำเนินงาน
๑. จุดคัดกรอง - มีการซักประวัติ/คัดกรองผู้ มารับบริการด้วยโรคติดเชื้อ ^{ระบบทางเดินหายใจ} - มีการใช้ ไอ น้ำมูก เจ็บคอ หรือมีอาการ ใน ๓ ภายใน ๒ สัปดาห์ ๒. ส่งตรวจ a. ARI Clinic เมื่อมี อาการ ๒ ใน ๔ ของ อาการใช้ ไอ เจ็บคอ น้ำมูก b. PUI เมื่อมีประวัติเสี่ยง ติดเชื้อ COVID-๑๙ c. TB Fast Track เมื่อมี อาการไข้มากกว่า ๒ สัปดาห์, น้ำหนักลด	๑. เสี่ยงต่อการได้รับเชื้อ ^{ทางเดินระบบหายใจ/เชื้อ^{ทางผิวน้ำ}} เช่น ไวรัส (Virus), แบคทีเรีย (Bacteria), เชื้อราก (Fungus) ๒. สารคัดหลังกระเด็นโน่น ^{ร่างกาย / เข้าตา}	๑. มีการคัดกรองหรือแยก ผู้ป่วยที่สงสัย ๒. ปฏิบัติตามการป้องกัน ^{มาตรฐาน (Standard precautions), Isolations precautions, Airborne precautions} และการป้องกันเสริม ^(Transmission based Precautions) อย่างเหมาะสม	๑. ส่งเสริมให้บุคลากรได้รับ ^{วัคซีนตามความเสี่ยงของ งาน} ๒. ส่งเสริมให้บุคลากรเข้ารับ ^{การตรวจสุขภาพประจำปี} ๓. ส่งเสริมให้บุคลากรเข้ารับ ^{การอบรมด้านอาชีวอนามัย และความรู้ด้าน IC} ๔. ทบทวน / ปรับปรุงแนวทาง หรือข้อปฏิบัติครอบคลุม เรื่องการป้องกันและ ควบคุมโรคติดเชื้อ COVID- ^{๑๙}	๑. คู่มือแนวทางปฏิบัติการ ป้องกันควบคุมโรคติดเชื้อ ^{COVID-๑๙} ๒. คู่มือความปลอดภัย อาชีวอนามัยและ สภาพแวดล้อมใน การทำงาน
		๓. การถ่ายมือ & moments ^{๗ ขั้นตอน}	๕. ฝึกการใส่ – ถอนอุปกรณ์ ป้องกันร่างกายอย่าง	๔. การประเมินความเสี่ยงจาก การสัมผัสรอย ทั้งกิจกรรม

ขั้นตอนของงาน / ขั้นตอนการทำงาน	สิ่งคุกคาม / ความเสี่ยง / อันตรายที่อาจเกิดขึ้น	มาตรการที่มีอยู่ / ดำเนินการอยู่แล้ว	มาตรการเพิ่มเติม	ข้อปฏิบัติ / แนวทางการดำเนินงาน
๓. ให้ยารักษาตามอาการ		ลูกต้องเพื่อป้องกันการ ปนเปื้อนตนเอง (self-contamination)	AGP และที่ไม่ใช่กิจกรรม AGP ระยะน้อยกว่า ๑ เมตร	
๔. จำหน่ายออกจากแผนก		๕. คู่มือ Work Instruction เรื่องกิจกรรมสนับสนุน การป้องกันการติดเชื้อ ^๑ และการแพร่กระจายเชื้อ ^๒ ๖. ให้ผู้ป่วยสวมหน้ากาก อนามัยใช้ครั้งเดียวทิ้ง ^๓ ตลอดเวลา ๒ สัปดาห์แรก ^๔		

ตารางวิธีการ / ขั้นตอนการจัดทำข้อปฏิบัติว่าด้วยความปลอดภัย อาชีวอนามัยและสภาพแวดล้อมในการทำงาน สิ่งคุกคามทางด้านชีวภาพ งานห้องอุปถัodus-ฉุกเฉิน

ขั้นตอนของงาน / ขั้นตอนการทำงาน	สิ่งคุกคาม / ความเสี่ยง / อันตรายที่อาจเกิดขึ้น	มาตรการที่มีอยู่ / ดำเนินการอยู่แล้ว	มาตรการเพิ่มเติม	ข้อปฏิบัติ / แนวทางการดำเนินงาน
๑. จุดรับผู้ป่วย ↓	๑. เสียงต่อการได้รับเชื้อ ทางเดินระบบหายใจ/เขี้ยว ทางผิวน้ำ ๒. ประเมินผู้ป่วยตามความ รุนแรง ↓	๑. เสียงต่อการได้รับเชื้อ ทางเดินระบบหายใจ/เขี้ยว ทางผิวน้ำ ๒. เช่น ไวรัส (Virus), แบคทีเรีย (Bacteria), เชื้อร้า (Fungus) ๓. สารคัดหลังกระเด็นโดน ร่างกาย / เข้าตา ๔. เข้มทิมคำ	๑. ใช้หลักมาตรฐานการ ป้องกันและควบคุมการ ติดเชื้อ ๒. ส่งเสริม/สนับสนุนสวม เครื่องป้องกันให้ครบ ถ้วนต้องในการปฏิบัติงาน ๓. ส่งเสริมการปฏิบัติงาน ด้วยความระมัดระวัง ๔. ห่อหุ้มหรือเก็บเครื่องมือ แหลมหรือมีคมให้แน่น สนิท ก่อนและหลังเลิกใช้ งานทันที ๕. จัดให้มีกล่องทิ้งขี้มและ ของมีคมที่ปนเปื้อนสาร คัดหลัง ๖. สำรวจและจัดให้มี PPE ที่เพียงพอในแต่ละจุด ปฏิบัติงาน ๗. ติดตั้งน้ำยาล้างมือในจุด ปฏิบัติงานต่างๆ	๑. ส่งเสริมให้บุคลากรเข้ารับ การอบรมด้านอาชีวอนามัย และให้ความรู้ด้านการ ปฏิบัติงานด้านต่างๆ เช่น ความรู้ด้าน IC, ด้านรังสี ๒. ส่งเสริมให้บุคลากรได้รับ วัคซีนตามความเสี่ยงของ งาน ๓. ส่งเสริมให้บุคลากรเข้ารับ การตรวจสุขภาพประจำปี ๔. มีการวางแผนการรักษาที่มี ความเสี่ยงในรูปแบบต่างๆ ๕. คิดค้นนวัตกรรม ๖. ทบทวน/ปรับปรุงแนวทาง/ ข้อปฏิบัติให้ครอบคลุม และ เพิ่มเติมเรื่องการป้องกัน การติดเชื้อ COVID-๑๙
๒. ประเมินผู้ป่วยตามความ รุนแรง ↓	๒. สารคัดหลังกระเด็นโดน ร่างกาย / เข้าตา			๒. คู่มือความปลอดภัย อาชีวอนามัยและ สภาพแวดล้อมใน การทำงาน
๓. การให้การพยาบาลเบื้องต้น ↓	๓. เข้มทิมคำ			๓. คู่มือมาตรฐานความ ปลอดภัยในการทำงาน (Safety Standard Operation Procedure: SSOP)
๔. การตรวจรักษา ↓				๔. คู่มือปฏิบัติเพื่อป้องกัน และควบคุมการติดเชื้อใน โรงพยาบาล
๕. จำหน่ายผู้ป่วยออกจาก แผนก				

ขั้นตอนของงาน / ขั้นตอนการทำงาน	สิ่งคุกคาม / ความเสี่ยง / อันตรายที่อาจเกิดขึ้น	มาตรการที่มีอยู่ / ดำเนินการอยู่แล้ว	มาตรการเพิ่มเติม	ข้อปฏิบัติ / แนวทางการดำเนินงาน
		๙. วางแผนทางในการรายงานอุบัติการณ์ความเสี่ยงและการปฏิบัติตัวเมื่อเกิดเหตุและแนวทางการสอบสวนโรค		



**ข้อปฏิบัติ แนวทางการทำงานว่าด้วยความปลอดภัย อาชีวอนามัย
และสภาพแวดล้อมในการทำงานด้านการยศาสตร์ (การทำงานเกี่ยวกับคอมพิวเตอร์)
ของ สำนักการแพทย์ กรุงเทพมหานคร**

๑. การจัดท่าทางในการปฏิบัติงานคอมพิวเตอร์แบบตั้งโต๊ะ

- ๑.๑ นั่งศีรษะตั้งตรงหรือก้มเล็กน้อย ระดับสายตาในแนวราบควรอยู่ระดับเดียวกับขอบบนของภาพไม่หมุนคอทางซ้ายหรือทางขวา
- ๑.๒ ระยะมองจอภาพควรอยู่ระหว่าง ๕๐ – ๖๐ เซนติเมตร (หรือประมาณ ๑ ช่วงแขน)
- ๑.๓ นั่งหลังตรงหรือเอนไปด้านหลังเล็กน้อย (ถ้าไม่พนักพิงหลัง) และนั่งชิดพนักพิงหลัง (โดยเฉพาะบริเวณหลังส่วนล่าง)
- ๑.๔ นั่งปฏิบัติงานโดยไม่เบิดหรืออ้างตัวไปทางซ้ายหรือทางขวา
- ๑.๕ ห้อยแขนท่อนบนแบบชิดข้างลำตัวไม่นั่งยกให้ล่หรือการแขวนออกทางด้านข้าง
- ๑.๖ ไม่วางแขนบนที่พักแขนขณะปฏิบัติงานกับแป้นพิมพ์หรือมาส์
- ๑.๗ แขนท่อนล่างอยู่ในแนวราบ (ขานกับพื้น) และทำมุมประมาณ ๙๐ องศากับแขนท่อนบน (มุมข้อศอก)
- ๑.๘ มือและแขนท่อนล่างอยู่ในแนวเส้นตรงเดียวกัน ไม่งอข้อมือทั้งในแนวตั้งและแนวราบ
- ๑.๙ ไม่วางฝ่ามือ (หรือข้อมือ) บนลิ้นชักวางแป้นพิมพ์ หรือที่พักฝ่ามือ ถ้าไม่สามารถรักษาแนวเส้นตรงที่ข้อมือได้
- ๑.๑๐ ขาท่อนบนอยู่ในแนวราบ (ขานกับพื้น) และทำมุมประมาณ ๙๐ – ๑๑๐ องศากับลำตัว
- ๑.๑๑ ขาท่อนล่างอยู่ในแนวตั้ง (ตั้งฉากกับพื้น) และทำมุมประมาณ ๙๐ องศากับขาท่อนบน (มุมที่หัวเข่า)
- ๑.๑๒ วางเท้าทั้ง ๒ ข้างบนพื้นหรือที่พักเท้า ไม่วางเท้าบนขาเก้าอี้หรือเบาะนั่ง

๒. การจัดท่าทางในการปฏิบัติงานคอมพิวเตอร์แบบพกพา

- ๒.๑ นั่งศีรษะตั้งตรงหรือก้มเล็กน้อย (ไม่เกิน ๑๐ องศา) ระดับสายตาในแนวราบควรอยู่สูงกว่าระดับขอบของจอกาพเล็กน้อยไม่หมุนคอไปทางซ้ายหรือทางขวา
- ๒.๒ ระยะมองจอกาพควรอยู่ระหว่าง ๔๐ – ๖๐ เซนติเมตร (หรือประมาณ ๑ ช่วงแขน)
- ๒.๓ นั่งหลังตรงหรือเอนไปด้านหลังเล็กน้อย (ถ้ามีพนักพิงหลัง) และนั่งชิดพนักพิงหลัง (โดยเฉพาะบริเวณหลังส่วนล่าง)
- ๒.๔ นั่งปฏิบัติงานโดยไม่ปิดหรืออึดตัวไปทางซ้ายหรือทางขวา
- ๒.๕ ยืนแขนท่อนบนไปข้างหน้าเล็กน้อย (ไม่เกิน ๒๐ องศา) ไม่นั่งยกให้ล่หรือการแขวนอุกขาด้านซ้าย
- ๒.๖ ไม่วางแขนบนโต๊ะหรือที่พักแขนขณะปฏิบัติงานกับเครื่องคอมพิวเตอร์พกพา (ถ้าไม่สามารถปรับระดับสูง-ต่ำและระยะชิด-ห่างจากลำตัวได้)
- ๒.๗ แขนท่อนล่างทำมุมประมาณ ๙๐ องศากับแขนท่อนบน (มุมที่ข้อศอก)
- ๒.๘ มือและแขนท่อนล่างอยู่ในแนวเส้นตรงเดียวกัน ไม่งอข้อมือทั้งในแนวตั้งและแนวราบ
- ๒.๙ ขาท่อนบนอยู่ในแนวราบ (ขานกับพื้น) และทำมุมประมาณ ๙๐ – ๑๑๐ องศากับลำตัว
- ๒.๑๐ ขาท่อนล่างอยู่ในแนวตั้ง (ตั้งฉากกับพื้น) และทำมุมประมาณ ๙๐ องศากับขาท่อนบน (มุมที่หัวเข่า)

๒.๑๑ วางเท้าทั้ง ๒ ข้างบนพื้นหรือที่พักเท้า ไม่วางเท้าบนขาเก้าอี้หรือเบาะนั่ง

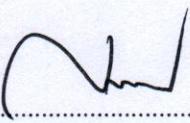
๓. การปรับพฤติกรรม

- ๓.๑ ปรับเปลี่ยน และพักสายตาทุก ๑๐ นาที
- ๓.๒ ยืดเหยียดกล้ามเนื้อมือและแขน เดิน-ขับร่างกายตามความเหมาะสม เช่น ยืน บิดตัว ขับอธิบายบทและทำเป็นประจำทุกวัน
- ๓.๓ ส่งเสริมให้มีการจัดหมุนเวียนเจ้าหน้าที่ในการปฏิบัติงานตามความเหมาะสม
๔. ให้มีการเฝ้าระวังความผิดปกติของสายตา โดยการตรวจสอบรรถภาพสายตา อย่างน้อยปีละ ๑ ครั้ง
๕. กรณีประสบอันตรายหรือประสบอุบัติเหตุไม่ว่ากรณีใด เช่น ปวดคอ ปวดไหล่ ปวดศีรษะ ปวดตา ตาแห้ง และเป็นมากขึ้นขณะทำงาน ให้รายงานหัวหน้างานและรายงานทีมอาชีวอนามัย
๖. เมื่อพบเห็นความเสี่ยงและสภาพแวดล้อมในการทำงานที่เป็นอันตราย หรืออาจเป็นอันตรายให้ดำเนินการแก้ไข หากสามารถดำเนินการได้เอง แต่หากไม่สามารถดำเนินการได้ให้รีบแจ้งผู้เกี่ยวข้อง หัวหน้าและผู้บริหารทราบทันทีและรายงานทีมอาชีวอนามัย

ทั้งนี้ ให้ผู้เกี่ยวข้องรับทราบและถือปฏิบัติอย่างเคร่งครัดครบถ้วน เพื่อสุขภาพอนามัยและความปลอดภัยในการทำงาน อันจะส่งผลต่อประสิทธิภาพการทำงาน คุณภาพชีวิตและส่งเสริมภาพลักษณ์ที่ดีของส่วนราชการและหน่วยงาน

๗. เอกสารอ้างอิง

- ๗.๑ นายวิชุรย์ สีมะโชคดี และคณะ (๒๕๖๑). มาตรฐานการปฏิบัติงานคอมพิวเตอร์ ตามหลักการยศาสตร์. สถาบันส่งเสริมความปลอดภัย อาชีวอนามัยและสภาพแวดล้อมในการทำงาน (องค์การมหาชน)
- ๗.๒ นางวนพร ศรีเลิศ และคณะ (๒๕๖๒). การปฏิบัติงานโดยใช้เครื่องคอมพิวเตอร์และเรื่องที่เกี่ยวข้อง. พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร. สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร

ลงชื่อ..... หัวหน้าหน่วยงาน
(นายสุขสันต์ กิตติศุภกร)
ผู้อำนวยการสำนักการแพทย์

-๔-

ตาราง: วิธีการ/ ขั้นตอนการจัดทำข้อปฏิบัติว่าด้วยความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน

งานที่ประเมิน: งานคอมพิวเตอร์

ขั้นตอนของงาน/ ขั้นตอนการทำงาน	สิ่งคุกคาม/ ความเสี่ยง/ อันตราย ที่คาดว่า/ อาจจะเกิดขึ้น	มาตรการที่มีอยู่/ ดำเนินการอยู่แล้ว	มาตรการเพิ่มเติม/ (SSOP)	ข้อปฏิบัติ แนวทางการดำเนินงาน
การปฏิบัติงานพิมพ์ด้วย คอมพิวเตอร์	<p>๑. การสัมผัสสิ่งสกปรก หรือเชื้อโรค ที่ติดมากับอุปกรณ์ คอมพิวเตอร์ เช่น แป้นพิมพ์ เม้าส์</p> <p>๒. การปฏิบัติงานโดยมีการ เคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของ ร่างกายอย่างจำกัด และทำงาน ในลักษณะเดิมซ้ำๆ รวมถึง ระยะเวลาในการทำงานที่ ต่อเนื่องไม่หยุดพัก ส่งผลให้เกิด^{ปัญหาความล้าของกล้ามเนื้อ} และการปวดเมื่อย บริเวณที่ พบปัญหาได้บ่อย คือ สายตา^{กล้ามเนื้อคอ ไหล่ แขนและหลัง}</p> <p>๓. การเพ่งมองคอมพิวเตอร์เป็น เวลานาน</p>	<p>๑. จัดสถานที่ทำงานให้เหมาะสม และหมั่นทำความสะอาดสถานที่ ทำงาน และอุปกรณ์คอมพิวเตอร์ให้ สะอาดอยู่เสมอ</p> <p>๒. ใช้ท่าทางการทำงานให้ถูกต้อง เหมาะสม</p> <p>๓. ประชาสัมพันธ์ให้ความรู้เกี่ยวกับ การยศาสตร์ด้านคอมพิวเตอร์</p>	<p>๑. จัดโครงการอบรมการจัดการความ เสี่ยงด้านการยศาสตร์ (คอมพิวเตอร์)</p> <p>๒. มีช่วงเวลาพักทุก ๒ ชั่วโมง เพื่อผ่อน คลายความเมื่อยล้า และมีออกกำลัง กายยืดเหยียดคลายกล้ามเนื้อ</p>	<p>๑. ข้อปฏิบัติ แนวทางการทำงาน ว่าด้วยความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน ด้านการยศาสตร์ เรื่อง งาน คอมพิวเตอร์</p> <p>๒. คู่มือ การปฏิบัติงานโดยใช้เครื่อง คอมพิวเตอร์และเรื่องที่เกี่ยวข้อง</p>