

ส่วนที่ ๒ : สถานศึกษาปลอดภัย และสุขภาพอนามัยดี

ข้อ ๑๘ มีมาตรการป้องกันการเกิดโรคระบาด โรคติดต่อโรคติดเชื้ออุบัติใหม่ และโรคติดเชื้ออุบัติซ้ำ รวมถึงโรคไม่ติดต่อในสถานศึกษา และมีการเผยแพร่ให้ความรู้เกี่ยวกับการป้องกันการเจ็บป่วยให้กับ นักศึกษา และบุคลากร ในสถานศึกษา

๑) มหาวิทยาลัยสวนดุสิต ศูนย์หัวหิน มีมาตรการ การดำเนินการป้องกันการเกิดโรคระบาด เช่น โรคไข้เลือดออก โรคติดเชื้ออุบัติใหม่ เช่นโรคโควิด และโรคไข้หัด หรือ โรคติดเชื้ออุบัติซ้ำ ได้แก่ โรคไข้หัดใหญ่ โดยได้มีการดำเนิน ประชาสัมพันธ์ และการดำเนินการป้องกัน ควบคุมทั้งโรคติดต่อจากแมลงและสัตว์นำโรค รวมถึงการป้องกันโรคติดเชื้อภายในสถานศึกษา

มีการฉีดพ่นยากำจัดสัตว์และแมลงรบกวนเป็นประจำทุกเดือน

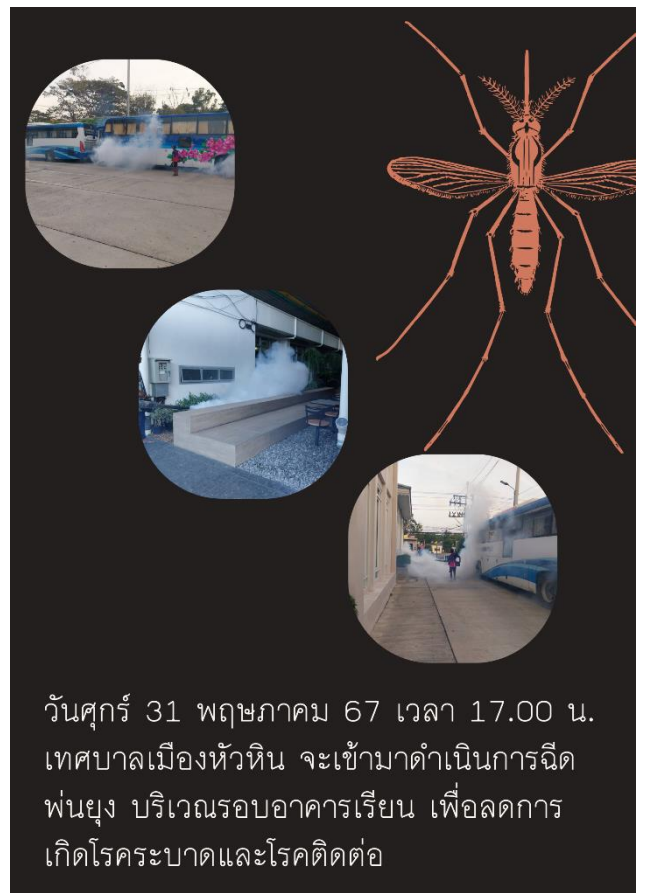
ทั่วพื้นที่ของมหาวิทยาลัยศูนย์หัวหิน

โรคระบาด / โรคไข้เลือดออก

แผนการดำเนินงานป้องกันและควบคุมโรคติดต่อ ในสถานศึกษาเทศบาลเมืองหัวหิน

วันที่ปฏิบัติงาน	ชื่อโรงเรียน	เวลาปฏิบัติงาน	หมายเหตุ
3 พฤษภาคม 2567	1.โรงเรียนหัวหิน 2.โรงเรียนอนุบาลตรอนศึกษา 3.โรงเรียนมัธยมสาธิตการวิทยา 4.โรงเรียนตรอนศึกษา 5.โรงเรียนสาธิตเทศบาลบ้านหัวหิน	17.00 น.-21.00 น.	
9 พฤษภาคม 2567	1.โรงเรียนหัวหินวิทยาคม 2.โรงเรียนเทศบาลเขาพิทักษ์ 3. ม.ราชชมคลรัตน์โกสินทร์ วิทยาลัยวังไกลกังวล 4. โรงเรียนบ่อนทรายสอแย้มสอาด 5. โรงเรียนหัวหินวิทยาลัย	17.00 น.-21.00 น.	
17 พฤษภาคม 2567	1. โรงเรียนเทศบาลบ้านตะเกียบ 2. โรงเรียนเทศบาลวัดหนองแก 3. โรงเรียนเทศบาลเขาเต่า 4. โรงเรียนเศรษฐวิทย์ 5. ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กตะเกียบ	17.00 น.-21.00 น.	
24 พฤษภาคม 2567	1. โรงเรียนวังไกลกังวล 2. วิทยาลัยการอาชีพวังไกลกังวล 3. โรงเรียนวังไกลกังวล (ประถม) 4. โรงเรียนสมถวิล	17.00 น.-21.00 น.	
31 พฤษภาคม 2567	1.โรงเรียนอนุบาลบวรธนา 2.ม.สวนดุสิต ศูนย์การศึกษาหัวหิน 3.โรงเรียนเทศบาลบ้านสมอโพรง 4.โรงเรียนเทศบาลบ้านบ่อฝ้าย	17.00 น.-21.00 น.	

หมายเหตุ แผนอาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม และตามสถานการณ์การระบาดของโรคติดต่อต่างๆ
ในเขตเทศบาลเมืองหัวหิน





กินหมูดิบ เสี่ยง!! ไข้หูดับ



สาเหตุ

เมื่อร่างกายมีบาดแผล แล้วไปสัมผัสหมู
กินเนื้อหมู หรือ เลือดสด ที่มีเชื้อแบคทีเรีย
สเตรปโตค็อกคัส ซูอิส
ปนเปื้อนอยู่

อาการ

จะมีไข้ ปวดศีรษะ อาเจียน
ประสาทหูอักเสบจนหูดับ
ในรายที่อาการรุนแรง
อาจเสียชีวิต



1. หลีกเลี่ยงการบริโภค

เนื้อหมูดิบ หรือสุกๆดิบๆ
หมูปวยหรือตายจากโรค

2. ผู้ปรุงอาหาร ผู้เลี้ยง และผู้ชำแหละหมูที่มีบาดแผล

ต้องปิดแผล และสวมถุงมือ ขณะสัมผัสหมู
หากสัมผัสต้อง ล้างมือ ล้างเท้า และตัวให้สะอาด

3. เลือกซื้อเนื้อหมูจากตลาดสด

หรือโรงฆ่าสัตว์ที่ได้มาตรฐาน
ไม่ซื้อเนื้อหมูที่มีกลิ่นคาว สดล้า

4. ควรทำให้สุกด้วยอุณหภูมิ

ตั้งแต่ 70 องศาเซลเซียส
ขึ้นไป

การป้องกัน



DDC
กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

สำนักงานสื่อสารความเสี่ยง
และเสริมสร้างพฤติกรรมสุขภาพ
Bureau of Risk Communication
and Health Behavior Development

QR Code

สายด่วน
กรมควบคุมโรค
1422

โรคติดเชื้ออุบัติซ้ำ / โรคไข้หวัดใหญ่



คปอ.ศูนย์การศึกษาหัวหิน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต
23 กรกฎาคม 2024

โรคที่พบบ่อย

ช่วงฤดูฝน

ไข้หวัดใหญ่

เกิดจากสภาพอากาศที่แปรปรวน
บวกกับการหายใจเอาเชื้อไวรัสที่
กระจายอยู่ในอากาศจากการไอ
จาม ของผู้ป่วยเข้าไป

ไข้เลือดออก

ยุงลายจะเพาะพันธุ์ได้ดีใน
น้ำฝน อาการที่แสดงออก
ส่วนใหญ่ผู้ป่วยมักจะมีไข้
หนาวสั่น ปวดศีรษะ

อุจจาระร่วง อาหารเป็นพิษ

เกิดจากรับประทานอาหารที่มีการปน
เปื้อนของเชื้อจุลินทรีย์ก่อให้เกิดโรคใน
ระบบทางเดินอาหาร ที่สำไส้ โดยผู้ป่วย
จะมีอาการท้องเสีย ถ่ายเหลวเป็นน้ำ
อาจมีไข้ ปวดบิดในท้อง

โรคฉี่หนู

สาเหตุจากการสัมผัสกับ
น้ำที่ปนเปื้อนเชื้อโรค โดย
เฉพาะเชื้อโรคที่มาพร้อมกับ
น้ำท่วมขัง

โรคมือ เท้า ปาก

สาเหตุเกิดจากเชื้อไวรัสกลุ่มเอนเทโรไวรัส หลังจากรับเชื้อ
3-6 วัน ผู้ติดเชื้อจะเริ่มแสดงอาการป่วย เริ่มด้วยไข้ต่ำ ๆ
อ่อนเพลีย 1-2 วัน เจ็บปาก ไม่ชอบรับประทานอาหาร








โดยคณะกรรมการพัฒนาการศึกษา

๒) มหาวิทยาลัยสวนดุสิต ศูนย์การศึกษาหัวหิน มีการจัดทำคู่มือการปฏิบัติงาน (SOP) เพื่อควบคุมสัตว์พาหะนำโรค เช่น โรคฉี่หนู และได้มีการเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ความรู้เกี่ยวกับการป้องกันการเจ็บป่วย อันเนื่องจากการทำงาน เช่น โรคออฟฟิศซินโดรม ใน <https://www.facebook.com/profile.php?id=๖๑๕๕๘๒๐๗๔๑๓๖๔๘>

คู่มือการปฏิบัติงาน (SOP)

เรื่อง สภาพแวดล้อมภายในและภายนอกสำนักงาน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

1. วัตถุประสงค์

- 1.1 เพื่อตรวจสอบคุณภาพสิ่งแวดล้อมภายในและภายนอกสำนักงานขององค์กร
- 1.2 เพื่อกำหนดแนวทางในการจัดการคุณภาพสิ่งแวดล้อมภายในและภายนอกสำนักงานขององค์กร

2. ขอบข่าย

ครอบคลุมถึงการกำหนดรายการที่ก่อมลพิษทางอากาศภายในและภายนอกสำนักงาน การจัดการแสงสว่าง เสียง อากาศ ภายในและภายนอกสำนักงาน พื้นที่ทั่วไปภายในสำนักงาน พื้นที่สีเขียว รวมถึงการควบคุมสัตว์พาหะนำเชื้อ

3. อ้างอิง

กรมส่งเสริมคุณภาพสิ่งแวดล้อม และคณะสิ่งแวดล้อมและทรัพยากรศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล (2560) คู่มือมาตรฐานสำนักงานสีเขียว (Green Office Standard)

4. นิยาม

4.1 มลพิษทางอากาศภายในสำนักงาน หมายถึง มลพิษทางอากาศภายในสำนักงานที่มีสิ่งเจือปนอยู่ในปริมาณและระยะเวลาที่นานพอที่ทำให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพอนามัยของมนุษย์หรือต่อสิ่งแวดล้อมบริเวณนั้นๆ

4.2 มลพิษทางอากาศภายนอกสำนักงาน หมายถึง การมีสารมลพิษปนเปื้อนในบรรยากาศในความเข้มข้นสูงที่จะเป็นอันตรายต่อสุขภาพของสิ่งมีชีวิต และทำให้เกิดเป็นโรคได้ การสัมผัสสารมลพิษในปริมาณน้อยอย่างต่อเนื่องเป็นระยะเวลานานก็อาจเกิดโรคได้เช่นกัน

4.3 เสียงภายนอก หมายถึง เสียงที่เกิดจากกิจกรรมต่างๆ ภายนอกสำนักงาน เช่น เสียงจากการจราจร เสียงจากการซ่อมแซม/ปรับปรุงอาคารสถานที่ เป็นต้น

4.4 พื้นที่ทั่วไปภายในสำนักงาน หมายถึง พื้นที่ปฏิบัติงานส่วนกลาง พื้นที่รับประทานอาหาร พื้นที่รับรองลูกค้า พื้นที่รับตัวอย่าง พื้นที่ประชาสัมพันธ์

4.5 คณะทำงานด้านสิ่งแวดล้อมฯ หมายถึง บุคลากรที่มีหน้าที่ตรวจสอบคุณภาพสิ่งแวดล้อมภายในสำนักงานของแต่ละองค์กร

4.6 แสงสว่างในสำนักงาน หมายถึง แสงสว่างที่สร้างบรรยากาศในที่ทำงานให้ร่มรื่น สบายตา ปลอดภัย ถูกสุขลักษณะ

5.1.4.2 การควบคุมสัตว์พาหะนำเชื้อ (หนู แมลงวัน แมลงสาบ มด)

1. คณะทำงานด้านสิ่งแวดล้อมฯ และผู้รับผิดชอบหมวดที่ 5 เป็นผู้รับผิดชอบจัดทำแผนการควบคุมสัตว์พาหะนำเชื้อ (F-GO-05-08) ตามสัญญาที่ฝ่ายบริการอาคารวิทยาศาสตร์จัดจ้างบริษัทกำจัดแมลงเพื่อตรวจสอบความเรียบร้อยที่จะเป็นไปตามแผน
2. ผู้รับผิดชอบหมวด 5 ทำการสำรวจพื้นที่ภายในสำนักงานและกำหนดจุดที่ต้องการควบคุมโดยการจัดทำ Plants Lay Out
3. กำหนดให้แม่บ้านดำเนินการตรวจร่องรอยสัตว์พาหะนำเชื้อ และบันทึกลงในรายงานการตรวจสอบร่องรอยสัตว์พาหะนำเชื้อ 1 ครั้งต่อสัปดาห์ ตามแบบฟอร์มรายงานการตรวจสอบร่องรอยสัตว์พาหะนำเชื้อ (F-GO-05-09)

5.2 สภาพแวดล้อมภายนอกสำนักงาน

สภาพแวดล้อมภายนอกสำนักงานขององค์กร ได้แก่ อากาศ เสียงภายนอกอาคาร และความน่าอยู่ภายนอกสำนักงาน ซึ่งเป็นเรื่องของการจัดการพื้นที่สีเขียวส่วนรวมที่แต่ละสำนักงานใช้ร่วมกันภายในศูนย์วิทยาศาสตร์มหาวิทยาลัยสวนดุสิต โดยมีแนวทางในการจัดการป้องกันมลพิษด้านสิ่งแวดล้อม ดังนี้

5.2.1 มลพิษทางอากาศจากภายนอกอาคาร

มลพิษทางอากาศจากภายนอกอาคารในที่นี้ ได้แก่ ควันรถยนต์ และการก่อสร้างหรือต่อเติมอาคารบริเวณใกล้อาคารสำนักงาน

วิธีการปฏิบัติอย่างถูกต้อง

1. มลพิษจากควันรถยนต์ อาจป้องกันด้วยการจัดสภาพภูมิทัศน์บริเวณหน้าอาคารสำนักงาน เช่น การจัดหาต้นไม้ทรงสูงมาวางเพื่อช่วยดักฝุ่นละออง
2. มลพิษจากการก่อสร้างหรือต่อเติมอาคาร ให้ทำการแจ้งแนวทางการป้องกันมลพิษทางอากาศ จากการก่อสร้างหรือต่อเติมอาคาร ที่ส่งผลกระทบต่อพนักงานก่อนเริ่มดำเนินการ เพื่อเป็นการสร้างความเข้าใจกับผู้รับเหมาให้ทราบถึงการเป็นสำนักงานสีเขียวและปฏิบัติตามแนวทางของสำนักงาน

5.2.2 เสียงภายนอกสำนักงาน

เสียงภายนอกสำนักงานอาจเกิดจากการก่อสร้างหรือต่อเติมอาคาร ซึ่งผู้รับผิดชอบควรแจ้งผู้รับเหมาก่อสร้างให้ทราบและเข้าใจถึงการเป็นสำนักงานสีเขียว เพื่อให้ปฏิบัติตามแนวทางของสำนักงานในการควบคุมมลพิษทางเสียงขณะก่อสร้างหรือต่อเติมอาคาร

5.2.3 พื้นที่สีเขียวนอกสำนักงาน

1. สำนักงานภายในมหาวิทยาลัยสวนดุสิต มีการกำหนดพื้นที่สีเขียวเป็นบริเวณด้านหน้าอาคารสำนักงาน

โรคฉี่หนู

น้ำท่วม น้ำขัง

ระวัง! โรคฉี่หนู

เลפטอสไปโรซิส

โรคติดต่อจากสัตว์สู่คน เกิดจากเชื้อแบคทีเรียขนาดเล็ก

อาการ

- ปวดศีรษะอย่างรุนแรง
- ไข้สูงเฉียบพลัน
- คลื่นไส้ อาเจียน
- ปวดกล้ามเนื้ออย่างรุนแรงที่น่อง โคนขา กดเจ็บ

การติดต่อเข้าสู่ร่างกาย

- การสัมผัสปัสสาวะของสัตว์ที่ติดเชื้อ
- เดินลุยน้ำท่วมขังย่ำดินโคลนที่มีเชื้อปนเปื้อน

หากมีอาการเหล่านี้

ร่วมกับมีประวัติลุยน้ำท่วมขังให้รีบไปพบแพทย์ทันที

สัตว์ที่เป็นพาหะ


โค


กระบือ


สุกร


สุนัข


แมว

การป้องกัน



หลีกเลี่ยง

การเดินลุยน้ำ

หากจำเป็น ควรสวมรองเท้าบูท ถุงมือยาง ทางเกงขายาว



หลัง

ลุยน้ำย่ำโคลน

ทำความสะอาดร่างกายด้วยสบู่และน้ำสะอาดทันที



หา

อาหารปรุงสุกใหม่

มารับประทานและดื่มน้ำที่สะอาด หรือดื่มนมสุก



ห้าม

ซื้อยามากินเอง

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสมุทรสงคราม

กลุ่มงานคุ้มครองผู้บริโภคและเภสัชสาธารณสุข

ขอขอบคุณข้อมูลจาก

ศูนย์วิชาการคุ้มครองผู้บริโภคด้านสุขภาพ (คคส.)



โรคอันเนื่องมาจากการทำงาน

OFFICE SYNDROME



โรคออฟฟิศซินโดรม เป็นโรคที่วัยทำงานมีความเสี่ยง

ที่จะเป็นสูง สัญญาณเตือนของอาการที่พบบ่อยมี 3 อาการ ได้แก่

- 1.ปวดหลังเรื้อรังจากการอยู่หน้าจอคอมพิวเตอร์นาน
- 2.ปวดศีรษะเรื้อรัง
- 3.มือชา เหน็บอึดเสบ นิ้วล็อก การอักเสบของปลอกหุ้ม เอ็นข้อมือ เส้นเอ็นนิ้วมือพบมากขึ้น เกิดจากการใช้คอมพิวเตอร์ การจับเมาส์ที่ในท่าเดิมนานๆ ซึ่งหากไม่ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม อาการจะรุนแรง จนถึงขั้นหมอนรองกระดูกเสื่อม หรือหมอนรองกระดูกกดทับเส้นประสาทได้

ป้องกันหรือเลี่ยงอาการออฟฟิศซินโดรม



1. ปรับความสูงของเก้าอี้ให้เหมาะสม นั่งสบาย
2. หากใช้คอมพิวเตอร์ กึ่งกลางของจอควรอยู่ในระดับสายตา การพิมพ์งาน แป้นคีย์บอร์ดควรอยู่ในระดับข้อศอก ข้อมือ
3. ปลุกต้นไม้ในร่ม ช่วยดูดซับสารพิษและเป็นที่พักสายตา จากการจ้องมองจอคอมพิวเตอร์
4. ขณะนั่งทำงาน ควรนั่งหลังตรงชิดขอบด้านในของเก้าอี้ พักสายตาทุก **10 นาที** เปลี่ยนท่าการทำงานทุก **20 นาที** ยืดเหยียดกล้ามเนื้อข้อมือและแขน ทุก **1 ชั่วโมง**

5. รับประทานอาหารให้ตรงเวลา
6. ควรเปิดหน้าต่างสำนักงาน เพื่อให้อากาศหมุนเวียนถ่ายเท
7. ออกกำลังกายเป็นประจำ
8. ตรวจสอบสุขภาพประจำปี



การรักษาอาการออฟฟิศซินโดรม ควรได้รับการรักษาโดยแพทย์เวชศาสตร์ฟื้นฟูที่มีความเชี่ยวชาญ จากผู้ป่วยได้รับการวินิจฉัยแล้วแพทย์จะพิจารณาการรักษาที่เหมาะสมของแต่ละบุคคล เช่น 1. การยืดกล้ามเนื้อที่ถูกวิธีด้วยตัวเอง 2. การรักษาด้วยวิธีทางกายภาพบำบัด ด้วยอุปกรณ์ที่เปรียบพร้อมและทันสมัย 3. การนวดแผนไทย 4. การฝังเข็ม 5. การรับประทานยา เป็นต้น

สื่อสารสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่สองพิษณุโลก
ศูนย์อนามัยที่ 2 พิษณุโลก

hpc2.anamai.moph.go.th
hpc2.anamai.moph.go.th/infocenter

@xji0083b

0 5599 3000

๓) มหาวิทยาลัยสวนดุสิต มีการเผยแพร่ข้อมูลการป้องกันตนเองจาก COVID-๑๙



มาตรการ COVID-19

