

## ส่วนที่ ๒ : สถานศึกษาปลอดภัย และสุขภาพอนามัย

ข้อ ๑๘ มีมาตรการป้องกันโรคระบาด โรคติดต่อ โรคเชื้ออุบัติใหม่ และโรคไม่ติดต่อในสถานศึกษา และการเผยแพร่ให้ความรู้เกี่ยวกับการป้องกันการเจ็บป่วยให้กับนักเรียน นักศึกษา และบุคลากรในสถานศึกษา

### การดำเนินการ

๑๘.๑ มาตรการป้องกันโรคระบาด โรคติดต่อ และโรคเชื้ออุบัติใหม่ และโรคติดต่อเชื้ออุบัติซ้ำ ให้กับบุคลากรเป็นลายลักษณ์อักษรชัดเจน

ศูนย์การศึกษา หัวหิน ได้จัดทำมาตรการป้องกันโรคระบาด โรคติดต่อ โรคเชื้ออุบัติใหม่ และโรคไม่ติดต่อในสถานศึกษา และการเผยแพร่ให้ความรู้เกี่ยวกับการป้องกันการเจ็บป่วยให้กับนักศึกษา และบุคลากรในศูนย์การศึกษา โดยครอบคลุมประเด็นต่าง ๆ ดังนี้

มหาวิทยาลัยสวนดุสิต ศูนย์การศึกษาหัวหิน ตระหนักถึงความสำคัญของการป้องกันและควบคุมโรคระบาด โรคติดต่อ โรคเชื้ออุบัติใหม่ และโรคไม่ติดต่อ (NCDs) ในสถานศึกษา เพื่อคุ้มครองสุขภาพของนักเรียน นักศึกษา และบุคลากร โดยดำเนินการภายใต้กรอบการบริหารจัดการด้านความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงานของคณะกรรมการ คปอ. และอ้างอิงแนวทางวิชาการจากกรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข มาตรการป้องกันโรคในสถานศึกษา

(๑) มาตรการป้องกันโรคระบาด โรคติดต่อ และโรคเชื้ออุบัติใหม่ ดำเนินการตามแนวทางเฝ้าระวัง ป้องกัน และควบคุมโรคของกรมควบคุมโรค ดังนี้

๑. การเฝ้าระวังและคัดกรองสุขภาพ
  - จัดระบบเฝ้าระวังอาการป่วยในนักศึกษาและบุคลากร
  - ประสานงานหน่วยงานสาธารณสุขในพื้นที่เมื่อพบกลุ่มเสี่ยง
  - จัดทำรายงานสถานการณ์โรคเสนอคณะกรรมการสถานศึกษาปลอดภัย เป็นระยะ
๒. การส่งเสริมสุขอนามัยส่วนบุคคล
  - รณรงค์การล้างมืออย่างถูกวิธี (๗ ขั้นตอนตามกรมอนามัย)
  - ส่งเสริมการใช้ของใช้ส่วนตัว เช่น แก้วน้ำ ช้อนส้อม หน้ากากอนามัย
  - สนับสนุนจุดบริการเจลแอลกอฮอล์ในอาคารเรียน
๓. การจัดการสิ่งแวดล้อมในสถานศึกษา
  - ทำความสะอาดพื้นผิวสัมผัสร่วมเป็นประจำ
  - จัดระบบระบายอากาศในห้องเรียนและสำนักงาน
  - ควบคุมความสะอาดโรงอาหารและแหล่งน้ำดื่ม
๔. แผนรองรับโรคอุบัติใหม่
  - จัดทำแผนเผชิญเหตุกรณีเกิดโรคอุบัติใหม่
  - แต่งตั้งคณะทำงานเฉพาะกิจภายใต้ คปอ.
  - ปฏิบัติตามประกาศและคำแนะนำของกรมควบคุมโรคอย่างเคร่งครัด

(๒) มาตรการป้องกันโรคไม่ติดต่อ (NCDs) “คนสวนดุสิต หัวหิน ห่างไกล NCDs สอดคล้องกับนโยบาย “คนไทย ห่างไกล NCDs” ของกรมควบคุมโรค โดยดำเนินการดังนี้

๑. ส่งเสริมกิจกรรมทางกาย เช่น เดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพ กิจกรรมออกกำลังกายประจำสัปดาห์
๒. รณรงค์ลดหวาน มัน เค็ม ในโรงอาหาร
๓. จัดกิจกรรมงดสูบบุหรี่ และเขตปลอดบุหรี่
๔. ส่งเสริมการดูแลสุขภาพจิต และการจัดการความเครียดให้กับนักศึกษา และบุคลากร
๕. จัดบริการให้คำปรึกษาด้านสุขภาพเบื้องต้น

การเผยแพร่ให้ความรู้ด้านการป้องกันการเจ็บป่วย (ปี ๒๕๖๘) มหาวิทยาลัยดำเนินการเผยแพร่ความรู้ด้านสุขภาพและความปลอดภัยในการทำงาน ตามบทบาทของ คปอ ดังนี้

๑. การให้ความรู้ด้านโรคจากการทำงาน
  - ๑.๑ ความรู้เกี่ยวกับโรคจากความเครียดในการทำงาน
  - ๑.๒ การป้องกันโรกระบบทางเดินหายใจจากฝุ่น/สารเคมี
๒. รูปแบบการเผยแพร่ความรู้
  - ๒.๑ สื่อประชาสัมพันธ์
  - ๒.๒ บอร์ดความรู้ด้านสุขภาพประจำอาคาร
๓. อินโฟกราฟิกอ้างอิงข้อมูลจากกรมควบคุมโรค
  - ๒.๑ สื่ออิเล็กทรอนิกส์
  - ๒.๒ เผยแพร่ผ่านเว็บไซต์ศูนย์การศึกษา
  - ๒.๓ Line Official / Facebook ศูนย์
  - ๒.๔ กิจกรรมสร้างสุขภาวะ Mindfulness
  - ๒.๕ กิจกรรม Healthy University กิจกรรมออกกำลังกายประจำสัปดาห์
  - ๒.๖ ตรวจสอบสุขภาพประจำปี

**๑๘.๒ เผยแพร่ให้ความรู้เกี่ยวกับการป้องกันการเจ็บป่วย หรือโรคอันเนื่องมาจากการทำงาน และโรคไม่ติดต่อในสถานศึกษา**

ศูนย์การศึกษา หัวหิน มีการเผยแพร่ให้ความรู้เกี่ยวกับการป้องกันการเจ็บป่วยจากโรคอันเนื่องมาจากการทำงาน และโรคไม่ติดต่อในสถานศึกษา เช่น การจัดบอร์ด แผ่นพับ สื่ออิเล็กทรอนิกส์ กิจกรรมสร้างสุขภาวะ อย่างต่อเนื่อง ผ่านช่องทางออนไลน์ และจัดบอร์ดให้ความรู้

เอกสารหลักฐาน

ข้อมูลที่เผยแพร่ตามสื่อประชาสัมพันธ์ ต่าง ๆ

**วันศุกร์ ที่ 1 สิงหาคม 2568**  
**เวลา 17.00 น.เป็นต้นไป**  
**เทศบาลนครหัวหิน จะดำเนินการฉีดพ่นยุง**  
**ในศูนย์การศึกษาหัวหิน**

ขอภัยในความไม่สะดวก

อย่าให้ยุงร้าย ช้ำเรา

คปอ.สุณย์ หัวหิน

**วันที่ 23 พฤษภาคม 2568**  
**เทศบาลหัวหิน มาฉีดพ่นยุง**

ที่มหาวิทยาลัยสวนดุสิต หัวหิน เวลา 17.00 น

✔️ ปิดกั้นใบไม้เด็ดออก      ✔️ เชื้อกักเชื้อยุงอย่าไขไปแนวรั้วเชื้อ หรือทำการขยายพันธุ์  
 ✔️ เชื้อแอลกอฮอล์และเชอร์วิลโรดิลลอส      ✔️ เชื้อโงไฟซีการแนวรอบโรง  
 ในชุมชน      โงไม้เด็ดออกในเจ้าหน้าที่

ขอภัยในความไม่สะดวก

คณะกรรมการ คปอ  
 มหาวิทยาลัยสวนดุสิต ศูนย์การศึกษา หัวหิน

ยกของให้ถูกต้อง ช่วยปกป้อง  
**กระดูกสันหลัง**

ขณะที่เรากำลังยกของจะทำให้เกิดแรงกดต่อสันหลังของกระดูกสันหลัง และเกิดการบาดเจ็บที่หลังได้ ซึ่งมีวิธีการยกของว่า ทำการยกของให้มั่นคงกับแรงที่ไม่ถูกต้อง ส่งผลต่อสันหลังของกระดูกสันหลัง ซึ่งทำให้ปวดหลังได้

5 ขั้นตอนการยกของอย่างปลอดภัยตามขั้น

- 1 ยืนเท้าชิดงอ**  
ยืนชิดเท้าชิดเท้าขวา งอเข่าที่เข่าซ้ายและขวา และลำตัวชิดกับพื้น
- 2 งอเข่าหลังตรง**  
ขาขวาอยู่ด้านหลังขาซ้าย หลังตรง หลังชิดกับพื้น
- 3 จับวัตถุที่มั่นคง**  
จับวัตถุที่มั่นคง จับที่มั่นคง จับที่มั่นคง จับที่มั่นคง จับที่มั่นคง
- 4 ตั้งศีรษะให้ตรง**  
ศีรษะให้ตรงศีรษะชิดกับกระดูกสันหลัง จับที่มั่นคง จับที่มั่นคง จับที่มั่นคง จับที่มั่นคง
- 5 โยกกลับเอื้อมในการยก**  
โยกกลับเอื้อมในการยก โยกกลับเอื้อมในการยก โยกกลับเอื้อมในการยก โยกกลับเอื้อมในการยก

# OFFICE SYNDROME

**โรคออฟฟิศซินโดรม** เป็นโรคที่ร้ายทั้งทางกายและใจ ที่จะเป็นสูง สัญญาณเตือนของอาการที่พบบ่อยมี 3 อาการ ได้แก่

1. ปวดหลังเรื้อรังจากการอยู่นั่งทำงานคอมพิวเตอร์นาน
2. ปวดศีรษะเรื้อรัง
3. มือชา เอ็นอักเสบ นิ้วล็อก การอักเสบของปลอกหุ้ม เอ็นข้อมือ เส้นเอ็นนิ้วมือพวมมากขึ้น เกิดจากการใช้คอมพิวเตอร์ การจับเมาส์ในท่าเดิมนานๆ ซึ่งหากไม่ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม อาการจะรุนแรง จนถึงขั้นหมอนรองกระดูกเสื่อม หรือหมอนรองกระดูกทับเส้นประสาทได้

**ป้องกันหรือเลี่ยงอาการออฟฟิศซินโดรม**

1. ปรับความสูงของเก้าอี้ให้เหมาะสม นั่งสบาย
2. หากใช้คอมพิวเตอร์ กึ่งกลางของจอควรอยู่ในระดับสายตา ข้อศอก
3. ปลุกตื่นไม่ไหม้ ช่วยลดข้ออักเสบและเป็นที่พักสายตาจากการจ้องมองจอคอมพิวเตอร์
4. ขณะนั่งทำงาน ควรนั่งหลังตรงชิดขอบด้านในของเก้าอี้ พักสายตาทุก 10 นาที เปลี่ยนท่าการทำงานทุก 20 นาที ยืดเหยียดกล้ามเนื้อเมื่อไหร่และนาน ทุก 1 ชั่วโมง
5. รับประทานอาหารให้ตรงเวลา
6. ควรปิดหน้าต่างสำนักงาน เพื่อให้อากาศหมุนเวียนถ่ายเท
7. ออกกำลังกายเป็นประจำ
8. ตรวจสอบสุขภาพประจำปี

**การรักษาอาการออฟฟิศซินโดรม** ควรได้รับการรักษาโดยแพทย์เฉพาะทางด้านฟื้นฟูสมรรถภาพ จากผู้ชำนาญการวินิจฉัยและแจ้งแจ้งการออกกำลังกายที่เหมาะสมของแต่ละบุคคล เช่น 1. การยืดกล้ามเนื้อที่กล้ามเนื้อคอ 2. การบริหารด้วยวิธีทางกายภาพบำบัด คือการยืดเหยียดหรือหมอนรองกระดูก 3. การนวดแผนไทย 4. การฝังเข็ม 5. การรับประทานยา เป็นต้น

ติดต่อสุขภาพ ศูนย์เวชฟื้นฟูสุขภาพ : hpc2.anamal.moph.go.th  
 ศูนย์เวชฟื้นฟูสุขภาพ : hpc2.anamal.moph.go.th/inforcenter @xji0083b 0 5599 3000

## โรคที่พบบ่อย ช่วงฤดูฝน

### ไข้หวัดใหญ่

เกิดจากสภาพอากาศที่แปรปรวน  
บวกกับการหายใจเอาเชื้อไวรัสที่  
กระจายอยู่ในอากาศจากการไอ  
จาม ของผู้ป่วยเข้าไป

### อุจจาระร่วง อาหารเป็นพิษ

เกิดจากรับประทานอาหารที่ปนเปื้อน  
เป็นของแข็งจุกซุกที่ก่อให้เกิดโรคนั้น  
ระบบทางเดินอาหาร ซึ่งได้ โดยผู้ดูแล  
และอาหารที่ของเสีย สุกแล้วเป็นน้ำ  
อาจมีไข่ วัตถุดิบในท้อง

### ไซนัสอักเสบ

ขูงจะหายเพราะแพ้ฝุ่นได้ดีใน  
คนน้ำฝน อาการที่แสดงออก  
ส่วนใหญ่ผู้ป่วยมักจะไม่มี  
หนาวสั่น บ่นศีรษะ

### โรคมือ เท้า ปาก

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

## โรคไข้เลือดออก เล็กแต่ร้าย อันตรายถึงชีวิต

โรคไข้เลือดออก เกิดจากการติดเชื้อไวรัสเด็งกี (DENGUE VIRUS) โดยมียุงลายเป็นพาหะของโรค พบได้ทั้งในเด็กและผู้ใหญ่ หากผู้ป่วยมีอาการไม่ดีขึ้นภายใน 2-3 วัน ควรไปพบแพทย์

### อาการไข้เลือดออก

- ไข้สูงเกิน 38.5 °C มีอาการ ตาเข้มน
- ผื่นจุดแดง หรือจุดเลือดออก ขึ้นตามแขน ขา ลำตัว หรืออุจจาระมีสีดำ
- มีภาวะเลือด เมื่อไหลลงเร็ว มีอาการขึ้น ชีพจรเบา และเร็ว
- มีเลือด กล้วยบริเวณขาโครงข้างขวา

### การดูแลเบื้องต้น

- นอนหลับพักผ่อน ดื่มน้ำที่ดื่มเพียงพอ
- ให้ยาลดไข้ "พาราเซตามอล" ห้ามใช้ยาแอสไพริน ไบฟลูโปรเฟ่น
- งดอาหารที่มีรสจัด และมัน

### การป้องกัน

- ทำลายแหล่งเพาะพันธุ์ ยุงลายตามบ่อน้ำขัง
- จัดพื้นที่บ้านที่ปลอดโปร่ง ไม่ปิดรับพื้นที่เย็น
- สวมใส่เสื้อแขนยาว กางเกงขายาว

## WARNING ไวรัสตับอักเสบ อี ภัยร้ายที่มากับอาหารไม่สุก

โดย สภาคณาจารย์และพนักงานมหาวิทยาลัย

จากกระแสข่าวที่กำลังเป็นที่สนใจในขณะนี้ กรณีนักเรียนแสดงอาการข้ออักเสบ "ไวรัสตับอักเสบ อี" (Hepatitis E) จนต้องพักงานกะกันหันเพื่อรักษาตัว ทำให้หลายท่าน โดยเฉพาะสายปึงย่างและหมูกระทะเกิดความกังวล

### สาเหตุ ?

เกิดจากการรับประทานเนื้อสัตว์ดิบ หรือปรุงไม่สุก



เนื้อหมูดิบ



เครื่องในหมู



หมูกระทะ

ใช้ตะเกียบคู่เดียว ทั้งคีบหมูดิบลงกระทะ แล้วกลับมายังอาหารที่สุกแล้ว

### อาการหลังได้รับเชื้อ !!

หลังจากได้รับเชื้อ (ระยะฟักตัวประมาณ 2-10 สัปดาห์ สำหรับเด็ก อาจไม่แสดงอาการใดๆ เลยก็ได้)



ไข้ต่ำๆ อ่อนเพลีย



คลื่นไส้ อาเจียน เบื่ออาหาร



ปวดท้อง บริเวณชายโครงขวา (ตำแหน่งของตับ)



ตัวเหลือง ตาเหลือง



ปัสสาวะสีเข้ม (สีเหมือนน้ำปลา หรือชา)

### การป้องกัน

"ป้องกันในประเทศไทยยังมีชีวิต" การป้องกันที่ดีที่สุดคือ การรับประทานและสุกน่านับ



ปรุง "สุก" เท่านั้น



"แยก" ตะเกียบ สำหรับสายปึง ย่าง



"ดื่ม" น้ำสะอาด ที่ดื่มมาตรฐาน

ข้อมูลจาก : โรงพยาบาลวิชัยเวช อินเตอร์เนชั่นแนล หนองแขม

## กินหมูดิบ เสี่ยง!! ใช้หูดับ

### สาเหตุ

เมื่อร่างกายมีบาดแผล แล้วไปสัมผัสหมู กินเนื้อหมู หรือ เลือดสด ที่มีเชื้อแบคทีเรีย สเตรปโตค็อกคัส ซูอิส ปนเปื้อนอยู่

### อาการ

จะมีไข้ ปวดศีรษะ อาเจียน ประสาทหูอักเสบจนหูดับ ในรายที่อาการรุนแรง อาจเสียชีวิต



1. หลีกเลี่ยงการบริโภค เนื้อหมูดิบ หรือสุกๆ ดิบๆ หมูปวยหรือตายจากโรค
2. ผู้ปรุงอาหาร ผู้เลี้ยง และผู้ชำแหละหมูที่มีบาดแผล ต้องปิดแผล และสวมถุงมือ ขณะสัมผัสหมู หากสัมผัสต้อง ล้างมือ ล้างเท้า และตัวให้สะอาด
3. เลือกซื้อเนื้อหมูจากตลาดสด หรือโรงฆ่าสัตว์ที่ได้มาตรฐาน ไม่ซื้อเนื้อหมูที่มีกลิ่นคาว สีคล้ำ
4. ควรทำให้สุกด้วยอุณหภูมิ ตั้งแต่ 70 องศาเซลเซียส ขึ้นไป

### การป้องกัน



เอกสารหลักฐาน

กิจกรรมที่ส่งเสริมด้านสุขภาพะ ภายใต้โครงการ Mindfulness



กิจกรรมที่ส่งเสริมด้านสุขภาพะ ภายใต้กิจกรรมเต้น Aerobic ประจำสัปดาห์ของบุคลากร

