Safety News Vol.23

วารสารสิ่งแวดล้อมอาชีวอนามัยและความปลอดภัย

Environment, Occupational Health and Safety News

สวัสดีพี่น้อง ชาวฮีดากาฯ ทุกท่าน พบกันเช่นเคยกับวารสารสิ่งแวดล้อมฯ ฉบับที่ 23 ประจำเดือนกุมภาพันธ์

เราได้รวบรวมสาระดีดี ด้านสิ่งแวดล้อม อาชีวอนามัย และความปลอดภัย มาฝาก.. จะมีเรื่องอะไรบ้าง...เราไปดูกันเลยจ้า

SAFETY

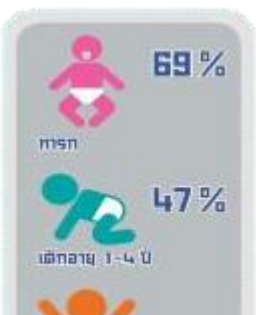
ใช้อุปกรณ์นิรภัยถูกวิธี

ลดบาดเจ็บรุนแรง – เสียชีวิตจากอุบัติเหตุทางถนน

ใช้อุปกรณ์นิรภัยถูกวิธี..ลดบาดเจ็บรุนแรง-เสียชีวิตจากอุบัติเหตุทางถนน

การคาดเข็มขัดนิรภัยอย่างถูกวิธี ช่วยลดอัตราการเสียชีวิตจากอุบัติเหตุได้ร้อยละ 34 ขณะที่ผู้ไม่คาดเข็มขัดนิรภัยเสี่ยงเสียชีวิตมากกว่าผู้ที่คาดเข็มขัดนิรภัย 1.52 เท่า

การสวมหมวกนิรภัยที่ได้มาตรฐานอย่างถูกวิธี ช่วยลดการบาดเจ็บรุนแรงที่ศีรษะได้ร้อยละ 72 และลดการเสียชีวิตได้ร้อยละ 39



การใช้ที่นั่งนิรภัยที่เหมาะสมกับรูปร่างเด็ก ช่วยลดอัตราการเสียชีวิตของทารกได้ร้อยละ 69 เด็กอายุ 1 – 4 ปี ร้อยละ 47 เด็กอายุมากกว่า 5 ปี ร้อยละ 45 รวมถึงลดการบาดเจ็บรุนแรงได้มากกว่าร้อยละ 50

การยับยั้งชั่งและโดยสารรถที่ติดตั้งถุงลมนิรภัย เมื่อประสบอุบัติเหตุจากการชนด้านหน้า ช่วยลดอัตราการเสียชีวิตได้ร้อยละ 62 และหากคาดเข็มขัดนิรภัยอย่างถูกวิธี ช่วยลดอัตราการเสียชีวิตได้มากกว่าร้อยละ 80

Target 2017 : Accident not over 41 Case								
Accident Case of 2017								
Month	HOF	BKK	GTW	BWN	MTP	AYT	PTN	Total
Jan	1		2	2	1	2	1	9
Feb							1	1
Total	1		2	2	1	2	2	10

HEALTHY

10 วิธีที่คุณทำร้ายกระดูกสันหลัง

กระดูกสันหลังมีความสำคัญต่อบุคลิกภาพ วันนี้เรามี 10 วิธีที่คุณอาจเคยทำและไม่รู้ว่ามันทำร้ายกระดูกสันหลังของคุณมาบอกกัน ลองดูนะคะ

การนั่งไขว่ห้าง

ทำให้น้ำหนักตัวลงที่ก้นข้างใดข้างหนึ่ง เป็นผลให้กระดูกคด

การนั่งกอดอก

ทำให้หลังช่วงบน สะบัก และหัวไหล่ ถูกยืดยาวออก หลังช่วงบนค่อมและมุ้มไปด้านหน้า ทำให้กระดูกคอยื่นไปด้านหน้า มีผลต่อเส้นประสาทที่ไปเลี้ยงแขน อาจทำให้มืออ่อนแรงหรือชาได้

การนั่งหลังงอ หลังค่อม

เช่น การอยู่หน้าจอคอมพิวเตอร์ ติดต่อกันนานๆเป็นชั่วโมง ทำให้กล้ามเนื้อเกร็งค้าง เกิดการกั้งของกรดแล็คติค มีอาการเมื่อยล้า ปวด และมีปัญหาเรื่องกระดูกผิดรูปตามมา

การนั่งเขาะก้าอี้ไม่เต็มก้น

ทำให้กล้ามเนื้อหลังต้องทำงานหนัก เพราะรูปในการรับน้ำหนักตัว

การยืนพักขาลงน้ำหนัก ด้วยขาข้างเดียว

การยืนที่ถูกต้อง ควรลงน้ำหนักที่ขาทั้ง 2 ข้างเท่าๆกัน โดยยืนให้ขากว้างเท่าสะโพก จึงจะทำให้เกิดความสมดุลของโครงสร้างร่างกาย

การยืนแอ่นพุง / หลังค่อม

ควรยืนหลังตรง แม่ว่าท้องเล็กน้อย เพื่อเป็นการรักษาแนวกระดูกช่วงล่างไม่ให้แอ่น และทำให้ไม่ปวดหลัง

การใส่ส้นสูงเกิน 1 นิ้วครึ่ง

จะทำให้แนวกระดูกสันหลังช่วงล่างแอ่นมากกว่าปกติ มีงานวิจัยว่าอาการปวดหลัง

การสะพายกระเป๋าหนักข้างเดียว

ไม่ควรสะพายกระเป๋าข้างใดข้างหนึ่งต่อเนื่องกันเป็นเวลานาน ควรเปลี่ยนเป็นการถือกระเป๋า โดยใช้ร่างกายทั้ง 2 ข้างให้เท่ากัน อย่าใช้แค่ข้างใดข้างหนึ่งตลอด เพราะจะทำให้เกิดการทำงานหนักอยู่ข้างเดียว ส่งผลให้กระดูกสันหลังคดได้

การหิ้วของหนักด้วยนิ้วบอยๆ

จะมีผลทำให้มีพังผืดยึดตามข้อนิ้วมือ

การขดตัว / นอนตัวเอียง

ท่านอนหงายเป็นท่านอนที่ถูกต้องที่สุด ควรนอนให้ศีรษะอยู่ในแนวระนาบ หมอนหนุนศีรษะต้องไม่แข็งหรือนิ่มเกินไป ควรมีหมอนรองใต้เข่าเพื่อลดความแอ่นของกระดูกสันหลังช่วงล่าง หากจำเป็นต้องนอนตะแคงให้หาหมอนข้างกาย โดยก่ายให้เข่าทั้งหมดอยู่บนหมอนข้าง เพื่อรักษาแนวกระดูกให้อยู่ในแนวตรง

ENVIRONMENT

10 กิจกรรม ใช้น้ำประปาอย่างรู้คุณค่า

ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมใหม่จากที่เคยชิน...เพื่อการประหยัดน้ำ