



จากใจเซฟตี้ทีม...

สวัสดีครับ... เพื่อนๆ พี่ๆ น้องๆ ชาวฮิดากายูคูกูทุกท่าน มาพบกันอีกครั้งกับสาระน่ารู้ด้านความปลอดภัย สุขภาพ และสิ่งแวดล้อม ที่ทางคปอ.ส่วนกลางได้รวบรวมนำมาเสนอให้กับทุกท่าน ในฉบับนี้เป็นครั้งที่ 3 แล้วที่เราชาวคปอ.ส่วนกลาง มีสาระดีๆ มาเล่าสู่กันฟัง แบบพี่น้อง กันหลายเรื่อง มาดูกันเดี๋ยวว่าจะมีเรื่องอะไรบ้าง ติดตามได้เลยครับ.



มุมมองความปลอดภัย

Target 2015 ; Accident not over 40 Case

Accident Case of 2015								
Month	HOF	BKK	GTW	BWN	MTP	AYT	PTN	Total
Jan	2	1				1	3	7
Feb	3			3			1	7
Mar	3	1		1	1			6
Apr	1	2		1	2			6
May	2	1						3
Total	11	5	0	5	3	1	4	29

Ranking : 1st =GTW

خبارหน้าฝนอย่างไรให้ปลอดภัย?

หน้าฝนเป็นปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมที่มีส่วนทำให้เกิดอุบัติเหตุทางถนน เพราะฝนที่ตกลงมาทำให้ถนนลื่นล้นเป็นเหตุให้ระยะในการหยุดรถยาวกว่าปกติ อีกทั้งยังลดทัศนวิสัยการมองเห็นของผู้ขับขี่ ปัจจัยเหล่านี้เป็นปัจจัยภายนอกที่เราในฐานะผู้ขับขี่ควบคุมไม่ได้ หากแต่ต้องใช้ความระมัดระวังเป็นพิเศษและที่สำคัญที่สุดคือต้องปรับวิธีการ ขับขี่ให้สอดคล้องกับสภาวะ เซฟ โดรฟเวอร์ เอดูเคชั่น เป็นห่วงผู้ใช้รถใช้ถนนในช่วงหน้าฝนนี้เป็นอย่างยิ่งจึงขอแนะนำวิธีปฏิบัติ และเทคนิคการขับขี่ในหน้าฝนอย่างปลอดภัยดังนี้

- ตรวจสอบระบบการปัดน้ำฝน**
ยางใบปัดน้ำฝน รูหัวฉีดน้ำ ฝ้าฉัตรกระจก
- ตรวจสอบยางล้อรถ**
ความลึกของร่องยางควรเหลือไว้ต่ำกว่า 1.5-2 มม.
- อย่าวางใจสภาพถนน**
จับพวงมาลัยให้เหมาะสม ชะลอความเร็วและใช้เกียร์ต่ำ อย่าเหยียบเบรกแรงครั้งเดียว
- เปิดไฟอย่างถูกต้องเมื่อฝนตกหนัก**
ควรเปิดไฟหน้าแบบต่ำ ไม่ควรเปิดไฟหรี่หรือไฟสูง
- สำหรับเบรกที่ไม่มีเอปียอส**
ถ้าไม่จำเป็นก็ไม่ควรเหยียบเบรกแรงๆ

ฝนตกหนัก ไฟตัดหมอกช่วยได้ แต่อย่าใช้โดยไม่จำเป็น!

- ฝนตกหนัก** ช่วยเพิ่มทัศนวิสัยและเป็นที่สังเกตได้ง่ายในช่วงฝนตกหนัก
- หมอกหนา** ถึงแม้จะไม่ใช้หน้าหนาวแต่ถ้าขึ้นที่สูงหรืออยู่ในที่มีหมอกหนาก็จะช่วยได้
- หลังฝนหยุดในเวลากลางคืน** การเปิดไฟสูงเพียงอย่างเดียวอาจจะไม่เพียงพอที่จะเห็นป้ายบอกทางและเส้นทางจราจรต่างๆ
- ขับผ่านกลุ่มควัน** ถ้าผ่านกลุ่มควันที่ทำให้ไม่สามารถมองเห็นทางข้างหน้าเกินกว่า 50 ม. ก็ควรเปิดเลือนะ

***นิคกฎหมายมีโทษปรับ



รู้ก่อน รู้ทัน ป้องกันได้

ไวรัสเมอร์ส อาการแบบนี้ ต้องรีบไปโรงพยาบาลนะ....รู้ยัง!!

ไวรัสเมอร์สตัวร้าย

เชื้อไวรัสเมอร์สสายพันธุ์ใหม่...รู้ไว้ก่อนตกเป็นเหยื่อ!

โรคเมอร์ส (MERS) หรือโรคทางเดินหายใจตะวันออกกลาง เป็นโรคในระบบทางเดินหายใจ เกิดจากเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ (MERS-CoV) เป็นไวรัสในตระกูลเดียวกับโรคซาร์ส ตรวจพบเป็นครั้งแรกที่ประเทศซาอุดีอาระเบีย และ 36% ของผู้ป่วยเสียชีวิตแล้ว

ผลการวิจัยว่า อุฐาน่าจะเป็นพาหะในการติดเชื้อในมนุษย์

ติดต่อกันได้จากการสัมผัสใกล้ชิด มักพบการแพร่เชื้อในสถานพยาบาล

กลุ่มเสี่ยง	อาการ	การรักษา
<ul style="list-style-type: none"> ผู้สูงอายุ ผู้ป่วยเบาหวาน โรคปอด โรคไต ภูมิคุ้มกันต่ำ ผู้ที่เดินทางไปยังที่ที่ระบาด ผู้ที่ใกล้ชิดกับผู้ป่วย 	<ul style="list-style-type: none"> ไอ มีไข้ หายใจลำบาก ปวด อักเสบ ท้องร่วง ไตวาย คลื่นไส้ อาเจียน 	<ul style="list-style-type: none"> ยังไม่มียาหรือวัคซีนป้องกัน ทำได้เพียงรักษาตามอาการ

วิธีป้องกัน

- หลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสตา จมูก ปาก ในที่แออัด
- ล้างมือบ่อยๆ ด้วยน้ำและสบู่
- ใช้ผ้าปิดปาก เมื่อไอหรือจาม
- สวมหน้ากากอนามัย หากอยู่ในที่ที่แออัด
- ออกกำลังกาย พักผ่อนให้เพียงพอ

หากมีอาการไม่ดีขึ้นภายใน 2 วัน ควรรีบไปพบแพทย์เพื่อตรวจรักษา

ข้อมูลจาก กรมควบคุมโรค, องค์การอนามัยโลก | วันที่ 12 มิ.ย. 58



กิน อยู่ รู้คิด...เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม

วันสิ่งแวดล้อมโลก เมื่อวันที่ 5 มิ.ย. ที่ผ่านมามีเราช่วยกันลดโลกร้อน..ให้โลกน่าอยู่ฟรุ้งฟรุ้งกันเถอะครับ....

วิธีช่วยลดโลกร้อน

ด้วยการประหยัด พลังงานน้ำมัน

- วางแผนการเดินทางทุกครั้งก่อนออกรถ เพื่อจะได้ไม่ต้องขับวนไปวนมา
- ขับรถด้วยความเร็วที่คงที่เสมอ และไม่ควรขับเร็วเกินความจำเป็นด้วย
- ควรสตาร์ทเครื่องยนต์ไว้สักครู่ ก่อนออกรถ
- ในกรณีที่รถติดนานกว่า 2 นาที ขึ้นไป ควรดับเครื่องยนต์ก่อนแล้วค่อยสตาร์ทใหม่
- ไม่ควรเปิดแอร์ในรถเย็นเกินไป ใช้อุณหภูมิที่พอเหมาะ
- หากต้องเดินทางไปสถานที่ไกล ๆ ควรใช้รถจักรยานที่ปั่นจักรยานดีกว่า
- อุปกรณ์แต่งรถหลายๆ อย่างกับพลังงานที่ความจำเป็นได้ เช่น เครื่องวิทยุ อุปกรณ์เครื่องออกทาง
- นำรถเข้าผู้เป็นประจำ เพื่อเช็คสภาพและการทำงานต่างๆ ของรถ

สุดท้ายนี้ทางคณะผู้จัดทำ หวังว่าวารสารสิ่งแวดล้อม อาชีวอนามัยและความปลอดภัยจะเป็นประโยชน์ต่อผู้อ่านไม่มากนักน้อย พบกันอีกครั้งใน

แนะนำติชมได้ที่ Safety-all@hidakayookoo.co.th