



จากใจเซฟตี้ทีม...

...สวัสดีโซเซียล...พบกัณอีกแล้วนะครัช..กับ Safety New Vol.4 ช่วงนี้ก็เข้าฤดูฝนแล้ว ทางคปอ.ส่วนกลางจึงได้รวบรวมเกร็ดความรู้เพื่อเตรียมพร้อมรับมือกับฤดูฝน เราชาวคปอ.ส่วนกลาง มีสาระดีมาเล่าสู่กัน ฟัง แบบฟินๆ กันหลายเรื่อง มาดูกันเด้อว่าจะมีเรื่องอะไรบ้าง ติดตามได้ เลยครัช...



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 |
| Jun | 3 | 1 | | 1 | | | 4 | 9 |
| Total | 14 | 6 | 0 | 6 | 3 | 1 | 8 | 38 |

Ranking : 1st =GTW



ไม่ยากถูก "ฟ้าผ่า" ทางนี้วิธี

"ฟ้าผ่า" เป็นอีกหนึ่งปรากฏการณ์ทางธรรมชาติ ที่สร้างความสูญเสียให้แก่ชีวิตและทรัพย์สิน อีกทั้งยังสร้างความหวาดกลัว ยามฝนฟ้าคะนอง เพราะไม่อาจรู้เลยว่า เสี่ยงฟ้าร้อง ฟ้าคำราม จะกลายเป็นฟ้าผ่าที่คร่าชีวิตเราหรือไม่ ดังนั้น มาทำความรู้จักวิธีป้องกันตนเอง เพื่อเป็นการเตรียมพร้อมรับมือกับเหตุฟ้าผ่าในช่วงหน้าฝนกันดีกว่า

9 วิธีป้องกันตัวจากฟ้าผ่า
รับมือน้ำฝนนี้

- หากอยู่ในที่โล่งให้หาที่หลบที่ปลอดภัย เช่น อาคารขนาดใหญ่
- หากหาที่หลบไม่ได้ให้หมอบบึ่งยองๆ ให้ตัวอยู่ต่ำที่สุด
- อย่ายืนหลบอยู่ใต้ต้นไม้สูงหรืออยู่ในที่สูงและใกล้ที่สูง
- ห้ามใช้โทรศัพท์มือถือกลางแจ้งในขณะที่เกิดพายุฝนฟ้าคะนอง
- ห้ามใช้โทรศัพท์บ้านหรือเสียบินเทอร์เน็ทในขณะที่เกิดพายุฝนฟ้าคะนอง
- ถอดอุปกรณ์เครื่องใช้ไฟฟ้าออกทั้งหมด
- หลีกเลี่ยงการสัมผัสกับโลหะทุกชนิด และอย่าอยู่ใกล้สายไฟ
- หลีกเลี่ยงการสัมผัสน้ำ
- ควรเตรียมไฟฉายไว้ส่องดูทาง เพราะอาจเกิดไฟดับหรือไฟไหม้ได้

ข้อมูลจาก หนังสือพิบัติฟ้าผ่า



ป่าชายเลนมีประโยชน์อย่างไร

เพื่อป้องกันการพังทลายของดินชายฝั่ง ลดความรุนแรงของคลื่นและชะลอความเร็วของพายุ เป็นที่อยู่อาศัยของพืชและสัตว์ตามธรรมชาติ ช่วยกรองของเสียที่เกิดจากโรงงานอุตสาหกรรม มิให้ไหลลงสู่ทะเล อีกทั้งยังให้ผลผลิตมวลชีวภาพ (biomass) แก่แหล่งประมงอีกด้วย



รู้ไว้...ให้ระวัง!!!..ป้องกันโรค

6 โรค ที่มาพร้อมกับหน้าฝน
www.kapook.com

- โรคจากไวรัส**
ทำให้เป็นหวัดคัดจมูก และเกิดอาการไข้ รวมถึงโรคไข้หวัดใหญ่อีกด้วย
- คอติดเชื้อ**
เจ็บคอเป็นหลัก จากนั้นจะมีไข้ ปวดเมื่อยตามตัว อาจมีน้ำมูกร่วมด้วย เกิดจากการเปลือกลิ้นน้ำฝนปนเปื้อนลงคอ ทำให้คออักเสบ
- ท้องเสีย อาหารเป็นพิษ**
อาหารที่เรากิน อาจได้รับเชื้ออีโคไล จากน้ำฝนที่ปนเปื้อน ทำให้ลำไส้อักเสบ ติดเชื้อ จึงทำให้เกิดความผิดปกติในระบบย่อยอาหารตามมา
- ผิวหนังอักเสบ**
บ้านฝนที่ขังตามพื้นถนน เป็นแหล่งของเชื้อโรค หากโดนตัวเราจะทำให้เกิดแผลติดเชื้อ เชื้อรา คัน ผื่นหนองและผิได้ ควรล้างมือ ล้างเท้าบ่อยๆ หลังจากกลับเข้าบ้าน
- โรคฉี่หนู**
เป็นโรคที่แพร่ระบาดได้ในพื้นที่ที่มีน้ำขัง ผู้ป่วยจะได้รับเชื้อโรคจากมูลหนูที่ขังในน้ำ ผ่านเข้าไปทางผิวหนังที่เป็นแผล ทำให้ผู้ป่วยมีไข้สูง ปวดตามตัว โดยเฉพาะน่องและเนื้ออาหาร
- ไข้เลือดออก**
ยุงลายจะเพาะพันธุ์ได้ดีในหน้าฝน หากใครมีไข้สูงมาก ไข้ไม่ยอมลด เนื้ออาหาร รู้สึกอ่อนเพลีย เชื้องซึมให้รีบไปพบแพทย์ โดยสันนิษฐานไว้ก่อนว่าอาจเป็นโรคไข้เลือดออก



ข้อควรระวัง!... เมื่อมีไข้ ห้ามกินยาในกลุ่มแอสไพรินเด็ดขาด เนื่องจากตัวยาจะออกฤทธิ์ต่อการแข็งตัวของเม็ดเลือดซึ่งเป็นอันตรายต่อผู้ป่วยโรคไข้เลือดออก โรคไข้หวัดใหญ่ และโรคฉี่หนู ทำให้ผู้ป่วยมีโอกาสเสียชีวิตสูง.....

กินอย่างไร..ห่างไกลหวัด
www.sanook.com

6 แห่ล้างอาหาร
ต่อต้านโนหวัด

- ขิง**: ช่วยในการลดอาการและป้องกันหวัด อาจจะเป็นชาที่ช่วยให้ระบบทางเดินหายใจทำงานคล่องขึ้น
- อาหารรสเผ็ด รวมถึงเครื่องเทศ**: ช่วยลดอาการคัดจมูก หายใจโล่งขึ้น
- กระเทียม**: ช่วยลดอาการหวัด จะเติมลงในอาหารหรือเคี้ยวสดๆ วันละ 1-2 กลีบก็ได้
- ซูปเปอร์ฟู้ด**: ช่วยลดอาการคัดจมูก และยังให้พลังงานและโปรตีนกับร่างกาย
- ดื่มน้ำมากๆ**: แทนที่จะดื่มกาแฟ น้ำอัดลม หรือเครื่องดื่มที่มีรสหวาน
- อาหารที่เป็นแหล่ง Vitamin C**: ช่วยเพิ่มภูมิต้านทาน ลดความเสี่ยงการเป็นหวัด

บริษัทฯ ได้จัดทำโครงการ ปลูกป่าชายเลนฯ ครั้งที่ 8 วันที่ 26 กรกฎาคม 2558 โดยมีเป้าหมายดังนี้ 1.ปลูกต้นไม้ 10,000 ต้น (คนละ 10-12 ต้น) 2.ปล่อยพันธ์สัตว์น้ำ 5,000 ตัว

ขั้นตอนการปลูกต้นไม้ โรงงาน

- ตัดกิ่งไม้
- นำกิ่งไม้ไปปักลงในหลุม
- ใช้ไม้จิ้มฟันช่วยปักให้ตรง
- นำดินมาถมให้แน่นรอบโคนต้นไม้
- รดน้ำให้ชุ่ม
- ปักป้ายชื่อต้นไม้

...สุดท้ายนี้ทางคณะผู้จัดทำ หวังว่าวารสารนี้ จะเป็นประโยชน์ต่อผู้อ่านไม่มากนัก...เชิญแนะนำดัดขมิได้ที่ Safety-II@hidakayookoo.co.th แล้วพบกัณในใหม่ใน Safety New Vol.5 นะครัช...