



วารสารสิ่งแวดล้อม อาชีวอนามัยและความปลอดภัย Environment, Occupational Health and Safety News

ฉบับที่ 5 เดือนสิงหาคม 2558 / August 2015



Safety News

Vol. 5 Aug 15

จากใจเซฟตี้ทีม...

สวัสดี เพื่อนๆ พี่ๆ น้องๆ ชาวฮิดากาฯ ทุกคน มาพบกันอีกครั้งกับสารสารด้านความปลอดภัย สุขภาพ และสิ่งแวดล้อม ที่ทาง คปอ. ส่วนกลางได้รวบรวมนำมาเสนอให้กับทุกท่าน ในฉบับนี้เป็นครั้งที่ 5 แล้วที่เราชาวคปอ.ส่วนกลาง ขออาสาเรามาเล่าสู่กันฟัง หลายเรื่องมา มากจนเกินไปว่าจะมีเรื่องอะไรบ้าง ติดตามมาได้เลยครับ

มุมมองความปลอดภัย

Target 2015 : Accident not over 40 Case

Accident Case of 2015

Month	HOF	BKK	GTW	BWN	MTP	AYT	PTN	Total
Jan	2	1	0	0	0	1	3	7
Feb	3	0	0	3	0	0	1	7
Mar	3	1	0	1	1	0	0	6
Apr	1	2	0	1	2	0	0	6
May	2	1	0	0	0	0	0	3
Jun	3	1	0	1	0	0	4	9
Jul	2	1	1	1	0	1	2	8
Total	16	7	1	7	3	2	10	46

Ranking : 1st = GTW

Electrical Safety



ไฟฟ้าถือเป็นสิ่งสำคัญต่อการดำรงชีวิตไม่ว่าจะอยู่ที่ไหนก็ตาม อาทิเช่น สถานที่ทำงาน หรือที่บ้านดังนั้นเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งหากเราใช้งานในสภาพที่ไม่ปลอดภัย มาตรวจสอบก่อนการใช้งานกันเถอะ

Electrical Safety SCG

ตรวจสอบสายไฟ และเต้าเสียบก่อนใช้งาน

- สายไม่แข็ง
- สายไม่ขาด
- สายไม่พัน

นอกจากนี้ยังห้ามใช้ปลั๊กไฟที่ชำรุดหรือใช้ปลั๊กไฟเกินกำลัง

Electrical Safety SCG

หลีกเลี่ยงอุบัติเหตุการเกิดไฟฟ้าช็อต

- ห้ามสัมผัสสายไฟ
- ห้ามใช้มือเปียก
- ห้ามใช้เครื่องมือที่ชำรุด

5 วิธีช่วยเหลือผู้ที่โดนไฟดูด

- อย่าแตะตัวผู้ที่ถูกไฟดูดเพราะอาจเกิดอันตรายกับตัวเราได้
- รีบตัดกระแสไฟหรือถอดปลั๊กออกก่อน
- ใช้ไม้หรือวัตถุแห้งตันหรือพลาสติกโดนไฟดูดให้หลุดจากตรงนั้น
- หากเป็นสายไฟแรงสูงให้รีบแจ้งเจ้าหน้าที่การไฟฟ้า
- หากมีน้ำขังให้หากางตัดไฟก่อนแล้วค่อยช่วยเหลือ

ขอบคุณข้อมูลจาก การไฟฟ้านครหลวง Metropolitan Electricity Authority

Health มุมสุขภาพ

น้ำตาลจากไหนถึงพอดี
ปริมาณน้ำตาลที่เหมาะสมกับคนแต่ละวัย

- 1 ช้อนชาให้พลังงาน 15 kcal
- เด็กอายุ 6-13 ปี: ไม่เกิน 4 ช้อนชา
- หญิงวัยทำงาน 25-60 ปี: ไม่เกิน 4 ช้อนชา
- ผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป: ไม่เกิน 4 ช้อนชา
- วัยรุ่นหญิง-ชาย 14-25 ปี: ไม่เกิน 6 ช้อนชา
- หญิง-ชาย ที่ถึงวัยทำงานมาก (รวมทั้งผู้สูงอายุ, หญิง): ไม่เกิน 8 ช้อนชา

หวานชวนคิด
จะดื่มคลายร้อนดูคิดชดชด

- กาแฟเย็น: 6 ช้อน
- น้ำผลไม้: 10 ช้อน
- น้ำดื่ม: 12 ช้อน
- ชาเขียว: 3.5 ช้อน
- น้ำอัดลม: 6 ช้อน
- เครื่องดื่มชูกำลัง: 6 ช้อน

Environment คัดแยกขยะ... ชอบลดโลกร้อน

ขยะมีค่า

ปริมาณขยะที่ทำได้ในปีฉบับนี้

- 30% ขยะรีไซเคิล: ช่วยลดมลพิษ, ลดการใช้พลังงาน, ลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจก
- 50% ขยะย่อยสลายได้: ช่วยลดปริมาณขยะ, ลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจก
- 3% ขยะมีพิษ/ขยะอันตราย: ช่วยลดมลพิษ, ลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจก
- 17% ขยะทั่วไป: ช่วยลดปริมาณขยะ, ลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจก

คัดแยกขยะ แบ่งแยกขยะ เป็น 3 ประเภท

1. ขยะมูลฝอย: ตัวอย่างขยะมูลฝอย
2. ขยะทั่วไป: ตัวอย่างขยะทั่วไป
3. ขยะอันตราย: ตัวอย่างขยะอันตราย

...สุดท้ายนี้ทางคณะผู้จัดทำ หวังว่าวารสารนี้ จะเป็นประโยชน์ต่อผู้อ่านไม่มากนักน้อย...เชิญแนะนำดัดที่ Safety-II@hidakayookoo.co.th แล้วพบกันใหม่ใน Safety New Vol.6 นะครับ...