

จากใจเซฟตี้ทีม...

...สวัสดิ์พี่น้องครีฟฟ...พบกันอีกแล้วกับ Safety New Vol.6 ประจำเดือนกันยายน ซึ่งทาง คปอ. ส่วนกลาง ได้ฉัพเดชข่าวสาร..บิงๆ และเกร็ดความรู้ต่างๆ ไว้มากมาย...เรามาดูกันเถาะครีฟฟ ว่าจะมีเรื่องอะไรบ้าง...!!!



ตรวจสุขภาพประจำปี..ได้อย่างไร

การตรวจสุขภาพเป็นประจำ ยังมีความจำเป็นในการดูแลสุขภาพ เพราะจะช่วยตรวจสอบค้นหาปัจจัยเสี่ยงของการเกิดโรค ช่วยให้มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ก่อให้เกิดโรค การให้วัคซีน ยาหรือสารเคมีบางชนิดเพื่อป้องกันโรค การตรวจสุขภาพที่มีประโยชน์ คมค่า จะต้องเป็นการตรวจที่มีจุดประสงค์มุ่งป้องกัน มากกว่ามุ่งการรักษา จาก การตรวจสุขภาพโดยส่วนใหญ่จะพบว่าปริมาณคอเลสเตอรอลในเลือดสูง....เรามาดูกันเถาะว่าคอเลสเตอรอลแต่ละชนิดเป็นอย่างไร



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
Aug	0	0	1	1	0	1	0	3
<b>Total</b>	<b>16</b>	<b>7</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>10</b>	<b>49</b>

มารู้จัก LDL กันเถาะ

ชนิดของคอเลสเตอรอล

ไขมันคอเลสเตอรอล

ไขมันคอเลสเตอรอล ดี (HDL) ไขมันคอเลสเตอรอล ที่ไม่ดี (LDL) ไขมันคอเลสเตอรอล ที่ไม่ดี (TG)

โรคที่มากับ LDL

หัวใจ ความดัน สมอง ชัดเลือด อ้วน

LDL ร่างกายเท่าใดจึงจะพอดี

27% 100-129 ถือว่าพอดี (optimal)

33% 130-159 ถือว่าสูงคาบเส้น (borderline high)

42% 160-189 ถือว่าสูง (high)

59% 190 ถือว่าสูงมาก (very high)

LDL มาจากไหน

อาหารจำพวกไขมันอิ่มตัว

อาหารจำพวกไขมันทรานส์



ประโยชน์การใช้หลอดไฟ LED

หลอดไฟแอลอีดี เป็นหลอดไฟที่ประหยัดพลังงานมากกว่าหลอดไฟประเภทอื่นๆที่มีอยู่ในตลาดทั้งหมด และการประหยัดเงินค่าไฟฟ้าจากการใช้หลอดไฟ LED ตั้งแต่ 15-75% แล้วแตชนิดของหลอดเดิม ก็เป็นจุดประสงค์หลักขององค์กร ร้านค้า บริษัท โรงงานผู้ผลิต ผู้ประกอบการโดยผู้แล้วที่ต้องการลดต้นทุนภายในอย่างไรก็ดี การใช้หลอดไฟ LED ยังมีประโยชน์ในมุมอื่นอีกมากมาย

LED ดีอย่างไร?

...ลดค่าไฟ ประหยัดพลังงาน ใช้ได้นานกว่า...

มีอายุการใช้งานนาน 100,000 ชั่วโมง หรือ 11 ปี

ประหยัดความร้อน ออกมาน้อย เมื่อเทียบกับหลอดไฟทั่วไป

ถนอมสายตา เพราะปล่อยแสงทางตรง ไม่กระจายแสงทุกทิศทางเหมือนหลอดไฟทั่วไป



บทสรุป

การป้องกันโรคเป็นสิ่งที่มีความสำคัญมากกว่าการรักษา ไขมันในเลือดสูงมีปัจจัยเสี่ยงหลายประการ บางปัจจัยไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ เช่น อายุ เพศ พันธุกรรม แต่หลายปัจจัยสามารถเปลี่ยนแปลงได้ โดยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การบริโภค หลีกเลี่ยงอาหารไขมันสูง ไม่สูบบุหรี่ หันมาออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ก็จะช่วยให้ช่วยลดปัญหาแทรกซ้อนจากโรคหัวใจลงได้ ดังนั้นท่าน หรือคนที่ท่านรัก ควรใส่ใจในระดับไขมันของท่านสักนิด โดยสามารถเริ่มได้ตั้งแต่วันนี้



โครงการปล่อยเต่าทะเลคืนสู่ธรรมชาติเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว

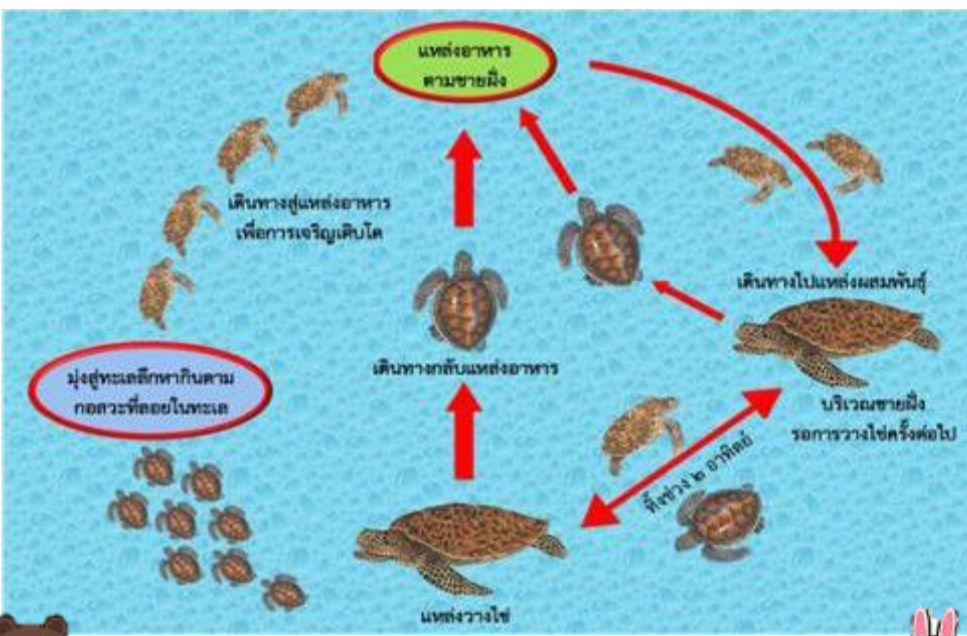
ปัจจุบันนี้ปริมาณเต่าทะเลของประเทศไทยลดจำนวนลงไปมากมีแนวโน้มว่าจะสูญพันธุ์ในอนาคต เนื่องจากสาเหตุสำคัญหลายประการ คือ แหล่งที่อยู่อาศัยของเต่าทะเลถูกทำลาย หรือถูกรบกวนโดยกิจกรรมของมนุษย์ รวมถึงสภาพแวดล้อมเสื่อมโทรม, การใช้ประโยชน์จากเต่าทะเลทั้งการบริโภคเนื้อเต่า ไข่เต่า และการทำผลิตภัณฑ์ของซากเต่าชนิดต่างๆ การทำประมงและมีเต่าทะเลติดอวนหรือเครื่องมือประมงชนิดต่าง ดาย โดยตั้งใจหรือไม่ตั้งใจ ดังนั้นการอนุรักษ์พันธุ์เต่าทะเล จึงเป็นวิธีหนึ่งในการป้องกัน แก่ไขปัญหาต่างๆ เพื่อช่วยมิให้เต่าทะเลของไทยสูญพันธุ์ ดังนั้นบริษัท จึงได้จัดทำโครงการปล่อยเต่าทะเลคืนสู่ธรรมชาติฯ ณ ศูนย์อนุรักษ์พันธุ์เต่าทะเล หน่วยบัญชาการต่อสู้อากาศยานและรักษาฝั่ง

โดยมีเป้าหมายดังนี้

1. จำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม 50 - 60 คน (ผู้บริหาร และ ผู้บริหารของบริษัทพันธมิตร)
2. ปล่อยเต่าทะเลจำนวน 30 ตัว

วัตถุประสงค์ในการจัดครั้งนี้

1. เพื่อเป็นการแสดงออกถึงความจงรักภักดีและเทิดทูน สถาบันพระมหากษัตริย์ เฝยแพร่พระเกียรติคุณของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว
2. เพื่อเป็นการสร้างจิตสำนึกในอนุรักษ์พันธุ์สัตว์น้ำทางทะเล
3. เพื่อสร้างความสามัคคีภายในองค์กร



...สุดท้ายนี้ทางคณะผู้จัดทำ หวังว่าวารสารนี้ จะเป็นประโยชน์ต่อผู้อ่านไม่มากนักน้อย...เชิญแนะนำติชมได้ที่ [Safety-II@hidakayookoo.co.th](mailto:Safety-II@hidakayookoo.co.th) แล้วพบกันใหม่ใน Safety New Vol.7 นะครช....

