



# วารสารสิ่งแวดล้อม อาชีวอนามัยและความปลอดภัย Environment, Occupational Health and Safety News

ฉบับที่ 7 เดือนตุลาคม 2558 / October 2015



Safety News

Vol. 7 Oct '15

## จากใจเซฟตี้ทีม...

...สวัสดีทุกท่าน...พบกันอีกแล้วเช่นเคยกับ Safety New Vol.7 ประจำเดือนตุลาคม ซึ่งทาง คปอ. ส่วนกลาง ได้ฉีฟเดทข่าวสาร.. และเกร็ดความรู้ต่างๆ ดึงมาฝาก...สำหรับ สาวๆ ท่านใดที่กินเจ ..เรามีเคล็ดลับการกินเจอย่างไร..ไม่ให้อ้วน...มาบอกกันด้วยนะจ๊ะ



## วันนี้คุณ "กินเค็ม" เกินหรือยัง??

คำแนะนำสำหรับการบริโภคเค็มคือไม่ควรเกิน 2,400 มก./วัน (รวมทั้งเกลือ น้ำปลา ซีอิ๊ว เต้าเจี้ยว น้ำมันหอย เครื่องปรุงต่างๆ) ซึ่งเกลือ 1 ช้อนชาจะมีปริมาณโซเดียมอยู่ประมาณ 2,000 มก. ฉะนั้นถ้าคุณกินเกลือวันละ 3 ช้อนชา ก็เท่ากับว่ารับโซเดียมวันละ 6,000 มก. ซึ่งมากกว่าเกณฑ์ยอมเกิดอันตรายต่อสุขภาพแน่นอน อย่างทำให้เกิดภาวะความดันโลหิตสูง เกิดโรคหลอดเลือดหัวใจได้ง่าย หรือหากเป็นโรคความดัน หลอดเลือดหัวใจ หรือไตอยู่แล้ว และยิ่งกินเค็มมากๆ ก็จะไปเพิ่มความรุนแรงของโรคให้มากขึ้น ดังนั้นเรามาดูกันเถอะว่ากินเค็มแค่ไหน...ไม่เสี่ยงอันตราย

Safety

## 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
Sep	1	0	0	0	0	1	4	6
<b>Total</b>	<b>17</b>	<b>7</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>14</b>	<b>55</b>

ชีวิตที่ผ่านมาสอนฉันว่า  
อย่าคิดโทษใครๆ นอกจากตัวเอง  
เพราะการป้องกันเหตุของเรา  
ด้วยการใส่รองเท้า  
มันง่ายกว่าการปฐมพยาบาลบนพื้นโลกทั้งใบ



...วิธีป้องกันอันตรายที่  
ง่ายที่สุด เริ่มได้ทีตัวเรา  
เพียงใส่ใจความปลอดภัย  
ในการทำงานสักนิด โดย  
สวมใส่อุปกรณ์ PPE ก่อน  
ปฏิบัติงานทุกครั้ง...

## กินเค็มแค่ไหนไม่ป่วย

ไม่ควรกินเกลือเกินวันละ 1 ช้อนชา

ปริมาณเกลือในอาหาร

- ซูปก้อน 1 ก้อน (10 กรัม) มีโซเดียม 1,760 มิลลิกรัม = 1 ช้อนชา
- ซีอิ๊ว 1 ช้อนกินข้าว มีโซเดียม 1,190 มิลลิกรัม = 1/2 ช้อนชา
- ซอสหอยนางรม 1 ช้อนกินข้าว มีโซเดียม 518 มิลลิกรัม = 1/4 ช้อนชา
- น้ำปลา 1 ช้อนชา มีโซเดียม 400 มิลลิกรัม = 1/4 ช้อนชา
- บะหมี่กึ่งสำเร็จรูปพร้อมเครื่องปรุงห่อ มีโซเดียม 1,480 มิลลิกรัม = 3/4 ช้อนชา
- ไข่ต้ม 1 ฟอง มีโซเดียม 480 มิลลิกรัม = 1/4 ช้อนชา
- ขนมปัง 2 แผ่น มีโซเดียม 260 มิลลิกรัม = 1/8 ช้อนชา
- มันฝรั่งทอด 20 ชิ้น มีโซเดียม 220 มิลลิกรัม = 1/8 ช้อนชา

## Environment

### ขยะ กำลังจะเป็น ฮีโร่!!

อีกขุมพลังความยั่งยืนใหม่ เพราะขยะ = พลังงานทดแทน

3 เคล็ดลับง่ายๆ เปลี่ยนขยะเป็นฮีโร่

#### หมัก



ใช้เทคโนโลยีการฝังกลบหรือฝังหลุมทิ้งขยะอันตรายในบริเวณที่เกิดก๊าซชีวภาพไปใช้ผลิตไฟฟ้า

ประเภทขยะที่ใช่

#### เผา



ใช้เทคโนโลยีเผาขยะแบบก๊าซร้อนที่เกิดจากการเผาไหม้ใช้ผลิตไฟฟ้า

ประเภทขยะที่ใช่

#### อัดก้อน



นำขยะที่เผาไหม้ได้อีกเป็นเชื้อเพลิง ผ่านกระบวนการทำให้เป็นก้อนอัดแข็ง

ประเภทขยะที่ใช่

ผลที่ได้จากการเปลี่ยนขยะเป็นฮีโร่



คุณก็เป็น ฮีโร่ ได้ เพียงแค่ แยกขยะ

## กินเจ อิ่มทั้งบุญ สวยทั้งใจและร่างกาย

กินเจอย่างไรให้ถูกหลัก ได้สารอาหารครบ สุขภาพกายแข็งแรงความอ้วนไม่ถาพ มาดูกันเลย

กินแบบนี้ไม่มีอ้วน!!

สารอาหารครบถูกหลักด้วยผักผลไม้ 5สี5ธาตุใน 5วัน

- กินแป้งที่ไม่ขัดขาว
- เลือกผักใบมากกว่าพืชหัว
- เลี่ยงไขมันจากน้ำมัน หันมาใช้น้ำมัน, ถั่ว, ถั่วลิสง, ถั่วเหลือง
- ห้ามใส่น้ำตาล ลดหวานให้น้อยลง
- ละเนื้อสัตว์ผักสด ล้างผักให้สะอาด เพื่อร่างกายที่สมดุล

5สี5ธาตุใน 5วัน

- สีแดง แดงส้ม แสด ชมพู สดคอเลสแตอโรล ธัญพืช
- สีน้ำเงิน น้ำเงิน หรือ ม่วง มีประโยชน์ต่อไต ธัญพืช
- สีเหลือง กุ้งเข็มน้ำตาลอ่อน บำรุงน้ำตา ธัญพืช
- สีเขียว กุ้งเข็มน้ำตาลอ่อน บำรุงตับ ธัญพืช
- สีขาว มีประโยชน์ต่อปอด ธัญพืช

inspire infographic

instagram.com/apinspire facebook.com/apinspire

...สุดท้ายนี้ทางคณะผู้จัดทำ หวังว่าวารสารนี้ จะเป็นประโยชน์ต่อผู้อ่านไม่มากนักน้อย...เชิญแนะนำติชมได้ที่ [Safety-II@hidakayookoo.co.th](mailto:Safety-II@hidakayookoo.co.th) แล้วพบกันใหม่ใน Safety New Vol.8 นะครับ...

