



วารสารสิ่งแวดล้อม อาชีวอนามัยและความปลอดภัย

Environment, Occupational Health and Safety News

ฉบับที่ 8 เดือนพฤศจิกายน 2558 / Vol.8 November 2015



Safety News
Vol. 9 Dec 15



จากใจเซฟตี้ทีม...

สวัสดิ์พี่น้องชาวสีดาทุกท่านนะคร้า...สำหรับวารสารสิ่งแวดล้อม อาชีวอนามัยและความปลอดภัย ประจำเดือนพฤศจิกายน ก็เป็นฉบับที่ 9 ล้าวว...ที่ทาง คปอ. ได้จัดทำ เราก็ได้นำข่าวสารเวอริงอ์องการมาฝากทุกท่านเช่นเดิม สำหรับสาว ๆ คนไหนชอบทานอาหารคลีน หรือหนุ่ม ๆ สิ่งที่น่ารัก ป็น เชิญทางนี้ได้เลยคร้า....

Safety

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
Oct	2	1	1	0	0		0	4
Nov	1						1	2
Total	20	8	3	8	3	4	15	61

4 จุดบอดที่เสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุบนท้องถนน

จากถนนทุก

- จุดที่ 1 ด้านขวาของเขตของรถบรรทุก**
ควรขับรถให้ห่างจากบริเวณนี้
- จุดที่ 2 ด้านหน้ารถ**
ควรเว้นระยะห่างจากรถบรรทุก และรถขนถ่ายสินค้าหน้า 3-4 ช่วงกิโลเมตร
- จุดที่ 3 ด้านหลังรถบรรทุก**
ควรเว้นระยะห่างจากรถบรรทุกไว้อย่างน้อย 20-25 กิโลเมตร
- จุดที่ 4 พังข้างของรถบรรทุก**
คนขับมีทัศนวิสัยเห็นรถคันอื่นน้อยมาก ดังนั้น คนขับรถบรรทุกและคนที่ขับรถมาข้างหน้า รถบรรทุกควรมีระมัดระวังให้มาก

Environment

"จักรยาน" เป็นวิธีการเดินทางที่ไม่ต้องจ่ายน้ำมัน จึงไม่ก่อให้เกิดมลพิษ ช่วยลดการปล่อยก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ ประหยัดค่าใช้จ่าย และเพิ่มคุณภาพชีวิตให้กับพลเมืองเพราะฉะนั้นเราควรลดเมืองร้อน ด้วยมือเรา โดยการลดการใช้พลังงาน ลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจก รวมถึงการเพิ่มพื้นที่สีเขียว เพื่อเพิ่มแหล่งดูดซับก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ ในเมืองอีกด้วย

จักรยานแก้ปัญหาหลายด้าน

- รักต้นไม้
- ลดอุณหภูมิเมือง
- พิชิตโรคอ้วน
- ป้องกันโรคหัวใจ
- ไม่ปล่อยมลพิษ
- แก็รตติด
- ส่งเสริมคุณภาพชีวิต
- เกื้อหนุนธุรกิจ
- ลดความเหลื่อมล้ำ
- ประหยัดค่าใช้จ่าย
- เปิดพื้นที่สาธารณะ

● สิ่งแวดล้อม
● สุขภาพ
● เศรษฐกิจ/สังคม

Health

การทานอาหารคลีนแตกต่างจากอาหารทั่วไป เพราะต้องเลือกอาหารที่เน้นความเป็นธรรมชาติ ไม่ผ่านการปรุงแต่งมากนัก ดังนั้นผู้ที่ทานอาหารคลีนจึงได้รับสารอาหาร และคุณค่าทางอาหารครบถ้วนสมบูรณ์มากกว่าอาหารทั่วไปที่ผ่านการปรุงแต่งมาก อีกทั้งยังช่วยให้ร่างกายไม่ได้รับสารปนเปื้อนจากอาหารอีกด้วย ดังนั้นอาหารคลีนจึงส่งผลดีต่อสุขภาพในระยะยาว ทั้งยังช่วยให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง

อาหารคลีน กับสิ่งที่ควรทำ และไม่ควรทำ

- 1 แบ่งมืออาหารออกเป็น 6 มื้อย่อย ใยแต่ละวัน
- 2 กินอาหารเช้าทุกวัน ภายใน 1 ชม. หลังตื่น
- 3 กินโปรตีนไม่ติดมัน (เช่น อกไก่) และคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน (เช่น ข้าวกล้อง ธัญพืชไม่ขัดสี) ทุกมื้อ
- 4 กินอาหารที่มีไขมันดีทุกวัน เช่น น้ำมันมะกอก ถั่ว ปลาทะเลน้ำลึก
- 5 ดื่มน้ำ ไซโต 2-3 ลิตร/วัน
- 6 พกอาหารคลีนติดตัว เช่น วาล์ม
- 7 พักสด วาล์ม อย่าให้ขาด
- 8 กินแคปซูล
- 1 ดื่มน้ำสะอาด
- 2 งดสูบบุหรี่
- 3 งดดื่มแอลกอฮอล์
- 4 งดดื่มกาแฟ
- 5 งดดื่มเครื่องดื่มรสหวาน
- 6 งดดื่มเครื่องดื่มที่มีน้ำตาล
- 7 งดดื่มเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน
- 8 งดดื่มเครื่องดื่มที่มีไขมันอิ่มตัว
- 9 งดดื่มเครื่องดื่มที่มีไขมันทรานส์
- 10 งดดื่มเครื่องดื่มที่มีไขมันอิ่มตัว

7 อาหารบำรุงสมอง

- 1 ปลา: มีกรดไขมัน และวิตามิน E ช่วยบำรุงสมอง
- 2 ถั่วดำ: มีสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยชะลอความเสื่อมของเซลล์
- 3 ไข่ต้ม: มีวิตามิน B12 และโคลีน ช่วยเสริมการทำงานของสมอง
- 4 ผลไม้ตระกูลเบอร์รี่: มีสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยชะลอความเสื่อมของเซลล์
- 5 ถั่วเหลือง: มีสารไอโซฟลาโวนอยด์ ช่วยเสริมการทำงานของสมอง
- 6 ผลไม้รสเปรี้ยว: มีวิตามิน C ช่วยเสริมการทำงานของสมอง
- 7 ผักโขม: มีสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยชะลอความเสื่อมของเซลล์

...สุดท้ายนี้ทางคณะผู้จัดทำ หวังว่าวารสารนี้ จะเป็นประโยชน์ต่อผู้อ่านไม่มากก็น้อย...เชิญแนะนำติชมได้ที่

Safety-II@hidakayookoo.co.th

แล้วพบกันใหม่ใน Safety New Vol.9 นะคร้า...