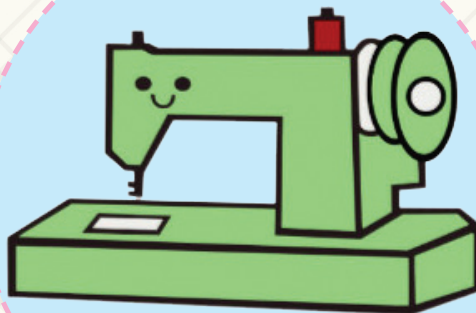




คู่มือ
แรงงานนอกระบบ
ปลอดภัยใส่ใจสุขภาพ
(กลุ่มอาชีพตัดเย็บเสื้อผ้า)



“แรงงานนอกระบบปลอดภัยใส่ใจสุขภาพ” (กลุ่มอาชีพตัดเย็บผ้า)



ที่ปรึกษา

นายแพทย์ปรีชา เปรมปรี

ผู้อำนวยการสำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม

นางสาวเพ็ญศรี อนันตกุลณี

รักษาการนักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ

นางอรพิน วัฒนภูษิต

ผู้จัดการแผนงานพัฒนาคุณภาพชีวิตแรงงาน

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)



รวบรวมและเรียบเรียง

นางสาวพิษากานต์ วาริชจรเกียรติ นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ

นางศิริภาพร ภูโยฤทธิ์ นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ

นายธวัชชัย รักษาหน้ นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ



จัดและเผยแพร่โดย

กลุ่มสื่อสารสาธารณะและพัฒนาเครือข่าย สำนักโรคจากการประกอบอาชีพ
และสิ่งแวดล้อม กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

โทร. 0-2590-4514

โทรสาร. 0-2590-4388

E-mail. media.envocc@gmail.com

พิมพ์ที่ :

พิมพ์ครั้งที่ 1 : มกราคม 2559

จำนวน :



ผู้ประกอบการอาชีพตัดเย็บผ้าและผลิตภัณฑ์จากผ้า เป็นอาชีพที่สร้างรายได้ให้กับประเทศเป็นอันดับต้นๆ โดยการทำงานของผู้ประกอบการอาชีพตัดเย็บผ้าและผลิตภัณฑ์จากผ้านั้นอาจมีความเสี่ยงหรืออันตรายต่อสุขภาพจากการทำงานหลายประการ หากไม่ป้องกัน อาจทำให้เกิดการเจ็บป่วยทั้งอาการเฉียบพลัน และโรคเรื้อรัง เช่น ภูมิแพ้ โรคปอดฝุ่นฝ้าย อาการปวดกล้ามเนื้อ อุบัติเหตุจาก ของมีคม ทิ่มแทง เป็นต้น สำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม กรมควบคุมโรค จึงได้จัดทำคู่มือการดูแลสุขภาพสำหรับผู้ประกอบการอาชีพตัดเย็บผ้าและผลิตภัณฑ์จากผ้า โดยรวบรวมจากแหล่งข้อมูลต่างๆ มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้ประกอบการอาชีพตัดเย็บผ้าและผลิตภัณฑ์จากผ้าได้รับความรู้ในการดูแลสุขภาพในการทำงานของตนเองได้อย่างปลอดภัยจากความเสี่ยงหรืออันตรายต่อสุขภาพจากการทำงาน

สำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม กรมควบคุมโรค หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคู่มือฉบับนี้จะเป็นส่วนสนับสนุนให้ผู้ประกอบการอาชีพตัดเย็บผ้าและผลิตภัณฑ์จากผ้าและผู้ที่เกี่ยวข้อง เกิดความรู้ความเข้าใจและสามารถใช้แนวทางตามคู่มือไปปฏิบัติตามได้อย่างถูกต้อง และมีความปลอดภัยในการทำงานมากขึ้นต่อไป

สำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม

มกราคม 2559

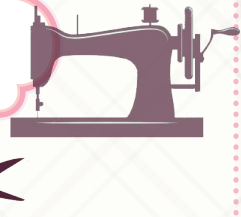
สารบัญ

หัวข้อเรื่อง	หน้า
บทที่ 1 ความเสี่ยงหรืออันตรายต่อสุขภาพจากการทำงาน ของผู้ประกอบอาชีพตัดเย็บผ้าและผลิตภัณฑ์จากผ้า.....	5
บทที่ 2 อุปกรณ์ป้องกันอันตรายส่วนบุคคล และมาตรฐานการทำงานปลอดภัยใส่ใจสุขภาพ.....	12
บทที่ 3 การดูแลสุขภาพตัวเองเบื้องต้น.....	16
บทที่ 4 การปฐมพยาบาลเบื้องต้น.....	18





บทที่ 1



ความเสี่ยงในการทำงานของผู้ประกอบอาชีพ ตัดเย็บผ้าและผลิตภัณฑ์จากผ้า

กลุ่มอาชีพตัดเย็บผ้าและผลิตภัณฑ์จากผ้า เป็นหนึ่งกลุ่มอาชีพที่สร้างรายได้ให้กับประเทศเป็นอันดับต้นๆ จากลักษณะการทำงานผู้ประกอบอาชีพต้องพบความเสี่ยงหรืออันตรายต่อสุขภาพจากการทำงานหลายประการ ซึ่งแบ่งได้เป็น 5 ด้าน ดังต่อไปนี้

1. เคมี

ความเสี่ยงด้านเคมีที่ผู้ประกอบอาชีพตัดเย็บผ้าและผลิตภัณฑ์จากผ้ามีโอกาสได้รับสิ่งคุกคามทางสุขภาพ เช่น การสัมผัสฝุ่นจากใยผ้า ฝุ่นผ้าเย็บก่อให้เกิดการระคายเคืองระบบทางเดินหายใจ ภูมิแพ้ และการสัมผัสน้ำยาเช็ดทำความสะอาดผ้าก่อให้เกิดการระคายเคืองผิวหนัง เป็นต้น

2. กายภาพ

ความเสี่ยงด้านกายภาพ ได้แก่ เสียงดัง แสงสว่างในการทำงานไม่เพียงพอ มีโอกาสได้รับสิ่งคุกคามทางกายภาพ เช่น แสงสว่างในการทำงานไม่เพียงพอ อาจส่งผลกระทบต่อผู้ปฏิบัติเมื่อยล้าสายตา สายตาพร่ามัว สมรรถภาพการมองเห็นลดลง เป็นต้น

3. การยศาสตร์ (ท่าทางการทำงาน) หรือท่าทางการทำงานที่ไม่เหมาะสม

เช่น การยกของไม่ถูกวิธี การนั่งทำงานหรือมีท่าทางการทำงานที่ซ้ำๆ ติดต่อกันเป็นเวลานานๆ การเอี้ยวตัว ฯลฯ อาจส่งผลให้ผู้ปฏิบัติเกิดอาการ

ปวดหลัง ปวดกล้ามเนื้อ ซึ่งเป็นปัญหาทางสุขภาพที่มักเกิดกับผู้ประกอบอาชีพ
ตัดเย็บผ้าและผลิตภัณฑ์จากผ้า

4. อุบัติเหตุจากการทำงาน

ซึ่งอาจเกิดจากทั้งการกระทำที่ไม่ปลอดภัยของตัว ผู้ปฏิบัติงานเอง หรือ
เกิดจากสภาพแวดล้อมในการทำงาน ก่อให้เกิดอุบัติเหตุจากการทำงาน เช่น
โดนของมีคมบาด เข็มหรือของมีคมที่มแทงได้รับบาดเจ็บ เป็นต้น

5. จิตวิทยาสังคม

ได้แก่ ความเครียดจากการประกอบอาชีพ ซึ่งมักเกิดจากปัจจัยทาง
เศรษฐกิจ สังคม เช่น ราคาของผลผลิตตกต่ำไม่ได้ตามที่คาดหวัง จนเกิดหนี้สิน
ทั้งในและนอกระบบ ซึ่งอาจเป็นสาเหตุก่อให้เกิดอาการซึมเศร้า หรือพยายามฆ่า
ตัวตาย หรือส่งผลกระทบต่อระบบสุขภาพ เช่น อาจป่วยเป็นโรคกระเพาะ โรค
ความดันโลหิตสูง เป็นต้น

**ความเสี่ยงต่อสุขภาพจากการทำงานของผู้ประกอบอาชีพ
ตัดเย็บผ้าและผลิตภัณฑ์จากผ้า แบ่งได้เป็น 5 ด้าน ดังต่อไปนี้**



1. ทางเคมี

- ฝุ่นผ้าฝ้าย, ฝุ่นจากใยผ้า
- น้ำยาเช็ดทำความสะอาดผ้า ฯลฯ



4. อุบัติเหตุจากการทำงาน

- ของมีคมบาด
- เข็มทิ่มแทง/ทิ่มตำ
- ไฟฟ้าช็อต ฯลฯ



2. ทางกายภาพ

- แสงสว่างในการทำงานไม่เพียงพอ
- เสียงดัง
- ระบายอากาศ ฯลฯ

3. ทางกายศาสตร์ (ท่าทางการทำงาน)

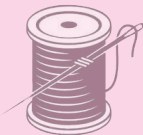
- ท่าทางการทำงานที่ซ้ำๆ
- การเอี้ยวตัว
- การนั่งทำงานเป็นเวลานานๆ ฯลฯ

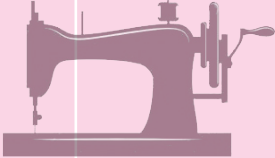
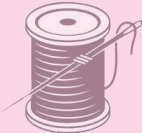


5. ทางจิตวิทยาสังคม

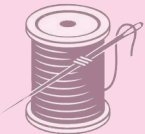
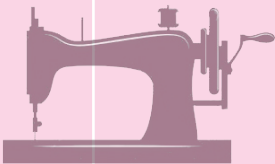
- ความเครียด
- ภาวะซึมเศร้า ฯลฯ

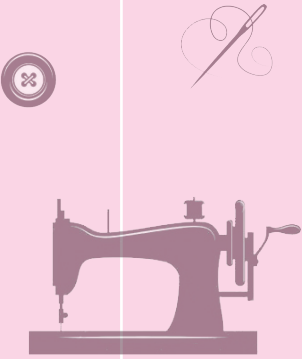
ความเสี่ยงต่อสุขภาพจากการทำงานของผู้ประกอบอาชีพ ตัดเย็บผ้าและผลิตภัณฑ์จากผ้าและการป้องกันเบื้องต้น

ลำดับขั้นตอน ของงาน	สิ่งคุกคามสุขภาพ	ข้อแนะนำเบื้องต้นในการป้องกัน อันตรายต่อสุขภาพ
สร้างแบบ และออกแบบ 	1. ท่าทางการทำงานที่ซ้ำๆ ทำให้ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ 2. แสงสว่างไม่เพียงพอทำให้เมื่อยล้าสายตา ปวดตา 	1. หลีกเลี่ยงการนั่งทำงานที่พื้น เพราะต้องนั่งก้มตัวอยู่เกือบตลอดเวลา หากจำเป็นควรมีการพักเป็นระยะๆ เพื่อบริหารร่างกายโดยเฉพาะบริเวณส่วนหลัง แขน คอ และไหล่เพื่อคลายความเมื่อยล้าและป้องกันการเกิดอาการปวดหลังในภายหลัง 2. ควรจัดให้มีโต๊ะนั่งทำงานเพื่อให้ได้ระดับพอดีกับข้อศอก แขน และไหล่ 3. บริหารนิ้วมือและข้อมือเป็นระยะๆ เพื่อป้องกันการทำงานซ้ำๆ และการเกร็งข้อมือขณะวาดแบบ ซึ่งจะทำให้เกิดอาการปวดและชาในมือได้ 4. ทำงานในที่ที่มีแสงสว่างเพียงพอเพื่อป้องกันการเพ่งสายตามองแบบอยู่ตลอดเวลา
ตัดผ้า ตามแบบ 	1. แสงสว่างไม่เพียงพอทำให้เมื่อยล้าสายตา ปวดตา 2. การนั่งหรือยืนติดต่อกันเป็นเวลานานๆ ทำให้ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ 3. ฝุ่นละออง ฝุ่นจากใยผ้า ทำให้ระคายเคืองระบบทางเดินหายใจ 4. ขอบมีคมบาดทิ่มแทง ทำให้ได้รับบาดเจ็บ	1. มีที่จัดเก็บอุปกรณ์ที่ใช้สำหรับการตัดเย็บ เช่น เข็ม เข็มหมุด กรรไกรตัดผ้า ฯลฯ เพื่อป้องกันอันตรายที่อาจเกิดจากความแหลมคมของวัสดุดังกล่าว 2. เพิ่มความระมัดระวังขณะใช้กรรไกรตัดผ้า หรือสวมอุปกรณ์ป้องกันอันตราย เช่น ปลูกนิ้วมือ เพื่อป้องกันการถูกปลายกรรไกรแทง ทิ่มตำ หรือบาดโคนนิ้ว 3. ตรวจสอบการใช้เข็มหมุดบริเวณเนื้อผ้าและเพิ่มความระมัดระวัง หรือสวมอุปกรณ์ป้องกันอันตราย เช่น ปลูกนิ้วมือ เพื่อป้องกันการถูกเข็มหมุดทิ่มตำมือขณะวางแบบบนผ้าและขณะตัดผ้าตามแบบ

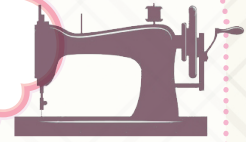
ลำดับขั้นตอน ของงาน	สิ่งคุกคามสุขภาพ	ข้อแนะนำเบื้องต้นในการป้องกัน อันตรายต่อสุขภาพ
ตัดผ้า ตามแบบ 		4. ทำงานในที่ที่มีแสงสว่างเพียงพอ เพื่อป้องกันการเพ่งสายตามองแบบ ขณะตัดผ้าตลอดเวลา 5. บริหารนิ้วมือและข้อมือเป็นระยะๆ เพื่อป้องกันการทำงานซ้ำๆ และการเกร็งข้อมือขณะตัดผ้า ซึ่งจะทำให้เกิดการปวดข้อมือได้ 6. ใช้ผ้าปิดจมูกเพื่อป้องกันฝุ่นจากผ้า 7. เก็บกวาดเศษผ้าและทำความสะอาด เพื่อป้องกันฝุ่นผ้าตกค้างในบ้าน
ตัดเย็บชิ้นรูป 	1. แสงสว่างไม่เพียงพอทำให้เมื่อยล้าสายตา ปวดตา 2. การนั่งหรือยืนติดต่อกันเป็นเวลานานๆ การเอี้ยวตัวทำให้ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ 3. ฝุ่นละออง ฝุ่นจากใยผ้า ทำให้ระคายเคืองระบบทางเดินหายใจ 4. ขอบมีคมบาดทิ่มแทง ทิ่มตำทำให้ได้รับบาดเจ็บ 5. ไฟฟ้า ช็อต ไฟฟ้าดูด ทำให้ได้รับบาดเจ็บหรือถึงขั้นเสียชีวิต 6. เสียงดังจากจักรเย็บผ้า สัมผัสเสียงดังเป็นระยะเวลานานๆ ทำให้ประสาทหูเสื่อม	1. ทำงานในที่ที่มีแสงสว่างเพียงพอ เพื่อป้องกันการเพ่งสายตามองแบบ ขณะเย็บผ้าตลอดเวลา 2. ปรับระดับความสูงของตัวจักรให้อยู่ในระดับพอดีกับข้อศอก เพื่อป้องกันความเมื่อยล้าของกล้ามเนื้อคอ ไหล่ แขน ขา และน่อง 3. เพิ่มความระมัดระวังขณะเย็บผ้า หรือสวมอุปกรณ์ป้องกันอันตราย เช่น ปลอกนิ้วมือ เพื่อป้องกันการถูกเข็มแทงหรือทิ่มตำนิ้ว 4. ตรวจสอบสายไฟและมอเตอร์จักรให้มั่นใจว่าไม่มีการชำรุดซึ่งอาจทำให้เกิดไฟรั่วจนช็อตได้ และหากพบรอยชำรุดต้องรีบซ่อมแซมก่อนนำมาใช้งาน 5. ใช้ผ้าปิดจมูกเพื่อป้องกันฝุ่นจากผ้า และให้มีการระบายอากาศที่เพียงพอ โดยอาจเปิดหน้าต่างหรือใช้พัดลมเป่า 6. นั่งทำงานบนเก้าอี้ที่มีพนักพิง เพื่อป้องกันความเมื่อยล้าและอาการปวดหลัง 7. ทำการตรวจสอบและซ่อมแซมมอเตอร์จักรที่ใช้งานอย่างสม่ำเสมอ

ลำดับขั้นตอน ของงาน	สิ่งคุกคามสุขภาพ	ข้อแนะนำเบื้องต้นในการป้องกัน อันตรายต่อสุขภาพ
ตัดเย็บชิ้นรูป   		เพื่อป้องกันไม่ให้มีเสียงดังมากเกินไปจนทำให้หูอื้อ หากเป็นไปได้ ควรหาวิธีการทำให้เสียงดังจากมอเตอร์จักรลดลง เช่น ทำผ้าคลุมเพื่อกรองเสียง และหยุดพักการใช้งานเป็นระยะๆ เพื่อลดระยะเวลาของการได้ยินเสียงดังที่ต่อเนื่อง 8. เปลี่ยนแปลงอิริยาบถในการทำงานบ้างไม่นั่งทำงานทำเดิวนานๆ และบริหารส่วนต่างๆ ของร่างกาย เพื่อคลายความเมื่อยล้าจากการทำงานทำเดิวนเป็นระยะเวลานาน เช่น สายตา กล้ามเนื้อบริเวณคอ ไหล่ หลัง ขา และน่อง (หลังการทำงานประมาณ 2 ชม. ให้พักสัก 10-15 นาที)
โพ้งริม  	1. แสงสว่างไม่เพียงพอทำให้เมื่อยล้า สายตา ปวดตา 2. เสียงดังจากจักร เย็บผ้า สัมผัส เสียงดังเป็นระยะเวลานานๆ ทำให้ประสาทหูเสื่อม 3. ผุ่นละออง ผุ่นจากใยผ้า ทำให้ระคายเคืองระบบทางเดินหายใจ 4. ไฟฟ้า ช็อต ไฟฟ้าดูด ทำให้ได้รับบาดเจ็บหรือถึงขั้นเสียชีวิต	1. ทำงานในที่ที่มีแสงสว่างเพียงพอ เพื่อป้องกันการเพ่งสายตามองแบบขณะเย็บโพ้งริมผ้าตลอดเวลา 2. ทำการตรวจสอบและซ่อมแซมมอเตอร์จักรที่ใช้งานอย่างสม่ำเสมอ เพื่อป้องกันไม่ให้มีเสียงดังมากเกินไปจนทำให้หูอื้อ และควรหาวิธีการทำให้เสียงดังจากมอเตอร์จักรลดลง เช่น ทำผ้าคลุมเพื่อกรองเสียง 3. ควรหยุดพักการใช้งานมอเตอร์จักรเป็นระยะๆ เพื่อลดระยะเวลาของการได้ยินเสียงดังที่ต่อเนื่อง 4. สวมใส่อุปกรณ์ป้องกัน เช่น ถุงเท้า เพื่อป้องกันการสัมผัสกับมอเตอร์ไฟฟ้าโดยตรงซึ่งอาจถูกไฟดูดได้หากมีกระแสไฟฟ้ารั่ว 5. ใช้ผ้าปิดจมูกหรือทำในที่ที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก เพื่อป้องกันผุ่นผ้าเข้าจมูก

ลำดับขั้นตอน ของงาน	สิ่งคุกคามสุขภาพ	ข้อแนะนำเบื้องต้นในการป้องกัน อันตรายต่อสุขภาพ
รีดผ้า     	1. ไฟฟ้าช็อต ไฟฟ้าดูด ทำให้ได้รับบาดเจ็บหรือถึงขั้นเสียชีวิต 2. ฝุ่น ละออง ฝุ่นจากใยผ้า ทำให้ระคายเคืองระบบทางเดินหายใจ 3. การนั่งหรือยืนติดต่อกันเป็นเวลานานๆ การเอี้ยวตัว ทำให้ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ	1. ตรวจสอบสายไฟและปลั๊กไฟทุกครั้งก่อนการใช้งาน และหากพบรอยชำรุดต้องรีบซ่อมแซมก่อนนำมาใช้งาน 2. ใช้ท่าทางการยืน/นั่งที่ถูกต้องและถูกวิธี เพื่อป้องกันอาการปวดหลังและปวดไหล่ ดังนี้ 2.1 แก้อั้วควรมีพนักพิงหรือใช้หมอนรองหลังเพื่อให้หลังตรง ไม่ปวดหลัง และอาจมีแก้อั้ววางพักเท้า หากต้องนั่งทำงานเป็นระยะเวลานาน 2.2 กรณีที่ยืนทำงานควรมีบริเวณสำหรับเคลื่อนเท้าไปข้างๆ ไปข้างหน้าและถอยกลับมาได้ โดยไม่มีอะไรกีดขวางในแนวราบ 2.3 ร่างกายไม่ควรเอนไปข้างหน้าหรือข้างหลัง หรือถ้าจะมีการเอนควรมีได้เพียงเล็กน้อยเท่านั้น 2.4 ไม่ควรเอื้อมมือสูงกว่าระดับความสูงของไหล่ หรือระดับต่ำกว่ามือมากๆ 2.5 ในขณะที่ยืน/นั่งไม่ควรหมุนลำตัวหรือเอียงไปด้านข้างตลอดเวลา ไม่ควรแหงนศีรษะมากเกินไป 2.6 ที่รองรีดควรมีความสูงที่พอเหมาะกับคนรีด หรือขอบของที่รองรีดควรอยู่ต่ำกว่าระดับความสูงของข้อศอก ประมาณ 5-10 ซม. 2.7 เปลี่ยนแปลงอิริยาบถในการทำงานบ้างไม่อยู่ทำเดิมนานๆ 3. เพิ่มความระมัดระวังในขณะที่รีด เพื่อป้องกันการถูกความร้อนจากเตารีด

ลำดับขั้นตอน ของงาน	สิ่งคุกคามสุขภาพ	ข้อแนะนำเบื้องต้นในการป้องกัน อันตรายต่อสุขภาพ
รีดผ้า 		- เตารีดควรมีขนาดและน้ำหนักพอเหมาะกับมือ - เปลี่ยนแปลงอิริยาบถในการทำงานบ้างไม่อยู่ท่าเดียวนานๆ - สวมใส่อุปกรณ์ป้องกัน เช่น ถุงมือ เพื่อป้องกันการสัมผัสแป้งเปียกจนทำให้มือซีดและเปื่อย - ใช้ผ้าปิดจมูกหรือทำในที่ที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก เพื่อป้องกันฝุ่นข้าวเข้าจมูก - บริหารส่วนต่างๆ ของร่างกาย หลังการรีดผ้าติดต่อกันเป็นเวลานาน เพื่อป้องกันอาการปวดหลัง ข้อมือ ไหล่ และขา
ดกแต่ง 	- แสงสว่างไม่เพียงพอทำให้เมื่อยล้า สายตา ปวดตา - การนั่งหรือยืนติดต่อกันเป็นเวลานานๆ การเอี้ยวตัว การยกของไม่ถูกวิธี ทำให้ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ - ฝุ่นละออง ฝุ่นจากใยผ้า ทำให้ระคายเคืองระบบทางเดินหายใจ - ของมีคมบาด ต้มแทง ทำให้ได้รับบาดเจ็บ	- ปรับเปลี่ยนท่าทางการทำงาน ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ - สวมใส่ผ้าปิดจมูกเพื่อป้องกัน ฝุ่นละออง ฝุ่นจากใยผ้า ฝุ่นฝ้าย ฯลฯ และสวมใส่อุปกรณ์ป้องกัน เช่น ปลอกนิ้วมือ ถุงมือหนา เพื่อป้องกันการถูกเข็มที่ใช้สอยผ้าและกรรไกร ต้มตำมือ - ทำงานด้วยความระมัดระวัง จัดเก็บอุปกรณ์/เครื่องมือที่มีความคมให้ถูกวิธี - ทำงานในที่ที่มีแสงสว่างเพียงพอ เพื่อป้องกันการเพ่งสายตามองแบบขยี้บเขยิบผ้าตลอดเวลา - เพิ่มความระมัดระวังขณะมีการใช้ฉ้อน เพื่อป้องกันฉ้อนตีกุมมือหรือหล่นใส่เท้า

บทที่ 2



อุปกรณ์ป้องกันอันตรายส่วนบุคคลและมาตรฐาน การทำงานปลอดภัยใส่ใจสุขภาพ

อุปกรณ์ป้องกันอันตรายส่วนบุคคล หมายถึง อุปกรณ์สำหรับผู้ปฏิบัติงานสวมใส่ขณะทำงาน เพื่อป้องกันอันตรายที่อาจเกิดขึ้น อันเนื่องมาจากสภาพ และสิ่งแวดล้อมการทำงาน การใช้อุปกรณ์ป้องกันอันตรายส่วนบุคคล เป็นวิธีการหนึ่งในหลายวิธีการป้องกัน อันตรายจากการทำงาน

การเลือกและใช้อุปกรณ์ป้องกันอันตรายส่วนบุคคล

การเลือกและใช้อุปกรณ์ป้องกันอันตรายส่วนบุคคล ให้เกิดประสิทธิภาพ นั้น ผู้รับผิดชอบควรยึดหลัก ดังนี้

1. เลือกอุปกรณ์ป้องกันอันตรายส่วนบุคคลให้เหมาะสมกับลักษณะอันตราย ที่พบจากการทำงาน
2. อุปกรณ์ที่เลือกควรได้รับการตรวจสอบ และรับรองตามมาตรฐาน
3. มีประสิทธิภาพสูง ในการป้องกันอันตราย และทนทาน
4. มีน้ำหนักเบา สวมใส่สบาย ขนาดเหมาะสมกับผู้ใช้ และง่ายต่อการใช้
5. มีให้เลือกหลายแบบ และหลายขนาด การบำรุงรักษาง่าย

อุปกรณ์ป้องกันอันตรายส่วนบุคคล สำหรับงานตัดเย็บผ้า

อุปกรณ์ป้องกันการหายใจ (Respiratory protection devices) เป็นอุปกรณ์ช่วยป้องกันอันตราย จากมลพิษเข้าสู่ร่างกาย โดยผ่านทางปอด ซึ่งเกิดจากการหายใจเอามลพิษ เช่น ฝุ่นละออง อนุภาคก๊าซ และไอระเหยที่ปนเปื้อนอยู่ในอากาศ หรือเกิดจากปริมาณออกซิเจนในอากาศไม่เพียงพอ

ตัวอย่างอุปกรณ์ป้องกันการหายใจ



1. หน้ากากอนามัยแบบเยื่อกระดาษ 3 ชั้น

มีประสิทธิภาพในการกรองฝุ่นได้ดี สามารถป้องกันของเหลวซึมผ่านได้ ป้องกันการแพร่กระจายเชื้อโรคจากการไอหรือจาม สามารถป้องกันผู้สวมใส่จากเชื้อโรคได้ในจำพวกเชื้อแบคทีเรีย หรือเชื้อรา แต่หากเป็นเชื้อไวรัสซึ่งมีอนุภาคขนาดเล็กมากในระดับไมครอน อาจจะไม่สามารถป้องกันได้และไม่ควรมีการนำมาใช้ซ้ำ ควรเปลี่ยนใหม่



2. หน้ากากอนามัยที่ผลิตจากผ้าฝ้าย

เน้นใช้สำหรับป้องกันฝุ่นละออง และป้องกันการกระจายของน้ำมูกหรือน้ำลายจากการไอจาม แต่ไม่สามารถกรองเชื้อโรคที่มีขนาดเล็กมากๆ ได้ เช่นเดียวกับหน้ากากอนามัยกระดาษ และสามารถซักทำความสะอาดด้วยผลิตภัณฑ์ฆ่าเชื้อโรคแล้วนำกลับมาใช้ใหม่ได้

3. หน้ากากอนามัยชนิด N95

เป็นหน้ากากอนามัยที่สามารถป้องกันเชื้อโรคได้ดีที่สุด เพราะป้องกันได้ทั้งฝุ่นละอองและเชื้อโรคที่มีขนาดเล็กถึง 0.3 ไมครอน และมีอายุการใช้งานนานประมาณ 3 สัปดาห์ แต่เมื่อสวมใส่แล้วผู้ใช้จะรู้สึกอึดอัด เนื่องจากวัสดุที่ใช้กรองอากาศมีความละเอียดมาก



วิธีการสวมผ้าปิดจมูกที่ถูกต้อง



1. คลี่ผ้าปิดจมูกออกโดยให้ขอบที่มีแถบรัดอยู่ข้างบน



2. คล้องหู 2 ข้าง



3. ปรับให้พอดี



4. ดัดแถบรัดขอบบนให้รับกับสันจมูก



5. ดึงหน้ากากขอบล่างให้คลุมลงมาถึงใต้คาง

มาตรฐานการทำงานปลอดภัยใส่ใจสุขภาพ

ขั้นตอนที่ 1 การสร้างแบบและตัดผ้าตามแบบ

- ทำงานในที่ที่มีแสงสว่างเพียงพอ
- เปิดหน้าต่างระบายอากาศ หรือใช้พัดลมช่วยระบายอากาศ
- ใส่ผ้าปิดจมูกขณะตัดผ้า

- ความสูงของโต๊ะ และเก้าอี้ต้องมีความเหมาะสมกับผู้ทำงาน
- จัดเก้าอี้ให้มีพนักพิงเพื่อผ่อนคลายความเมื่อยล้าขณะนั่งทำงาน
- เก็บอุปกรณ์ที่มีคม เช่น กรรไกร เข็มหมุด ไล่ตระกั่ว/กล่อง ให้เรียบร้อย
- เปลี่ยนอิริยาบถหรือบริหารร่างกาย เมื่อต้องทำงานติดต่อกันมากกว่า

2 ชั่วโมง ครั้งละ 10-15 นาที

ขั้นตอนที่ 2 การเย็บและการโพรงริม

- ตรวจสอบสายไฟและอุปกรณ์ต่อพ่วง ไม่ใช่อุปกรณ์ที่ชำรุด
- ใช้ผ้ารองหรือใส่รองเท้าผ้า ขณะเหยียบจักรไฟฟ้า
- ทำงานในที่ที่มีแสงสว่างเพียงพอ
- ใส่ผ้าปิดจมูกขณะเย็บผ้า
- ใส่ที่อุดหู ขณะเย็บผ้า
- ความสูงของจักรเย็บผ้าและเก้าอี้เหมาะสม
- จัดเก้าอี้ให้มีพนักพิงเพื่อผ่อนคลายความเมื่อยล้าขณะนั่งทำงาน
- เปลี่ยนอิริยาบถหรือบริหารร่างกาย เมื่อต้องทำงานติดต่อกันมากกว่า

2 ชั่วโมง ครั้งละ 10-15 นาที

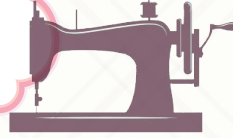
ขั้นตอนที่ 3 การรีด

- ตรวจสอบสายไฟและอุปกรณ์ต่อพ่วง ไม่ใช่เตารีดที่ชำรุด
- ทำความสะอาดเตารีดทุกครั้งหลังใช้งาน
- รีดผ้าในที่ที่มีแสงสว่างเพียงพอ
- ความสูงของโต๊ะรีดผ้าและเก้าอี้เหมาะสม ทำงานอยู่ในระดับศอก
- ถอดปลั๊กเตารีดทุกครั้งหลังใช้งาน

ขั้นตอนที่ 4 การตกแต่งและการติดกระดุม

- ไม่พูดคุย หยอกล้อขณะใช้เข็มเย็บ
- เก็บอุปกรณ์ที่มีคม เช่น ที่ตัดด้าย เข็มหมุด ไล่ตระกั่ว/กล่อง ให้เรียบร้อย

บทที่ 3



การดูแลสุขภาพตัวเองเบื้องต้น

ในกลุ่มผู้ประกอบการอาชีพตัดเย็บผ้าและผลิตภัณฑ์จากผ้า ส่วนใหญ่มักจะพบอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ปวดหลัง ปวดเอว เนื่องจากลักษณะงานมีการนั่งติดต่อกันเป็นเวลานานๆ มีท่าทางการทำงานที่ซ้ำๆ มีการเอี้ยวตัว ซึ่งสามารถป้องกันไม่ให้เกิดการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ปวดหลังจากการทำงานได้โดยมีวิธีดังต่อไปนี้

1. ปรับเปลี่ยนวิธีการทำงาน และหลีกเลี่ยงทำงานที่ไม่ถูกสุขลักษณะ เช่น

- ลักษณะงานที่ต้องยกของหนักมากเป็นประจำ เป็นต้น กรณีที่ต้องยกของหนักให้ใช้เครื่องทุ่นแรงในการ ยก หรือหาคนมาช่วยยกของ
- หลีกเลี่ยงการยกของที่อยู่สูงกว่าระดับความสูงของไหล่
- หลีกเลี่ยงการยกของที่หนักแล้ววางลงในระดับที่ต่ำกว่า
- ลักษณะงานที่ต้องนั่งทำงานเป็นเวลานานๆ ควรนั่งทำงานบนเก้าอี้ที่มีพนักพิง และมีความสูงพอที่เท้าสามารถวางบนพื้นได้
- ลักษณะงานที่ต้องยืนเป็นเวลานานๆ ควรจัดให้มีเก้าอี้ที่มีพนักพิง หรือจัดให้มีที่พักเท้า
- รักษาหลังของตนเองให้ตรงอยู่เสมอ
- หลีกเลี่ยงการยืนหลังค่อมหรือแอ่นหลังมากเกินไป

2. การออกกำลังกาย จะช่วยให้ร่างกายแข็งแรง มีความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อที่ดีเป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยป้องกันการปวดหลัง และเป็นทางเลือกหนึ่งที่สามารถทำได้ง่าย การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและถูกวิธีจะช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดการปวดหลัง ทั้งนี้เพราะเอ็นข้อต่อ และกล้ามเนื้อที่พุงกระตุกสันหลัง (กล้ามเนื้อและกล้ามเนื้อหน้าท้อง) มีความยืดหยุ่นขึ้น และแข็งแรงอยู่เสมอ

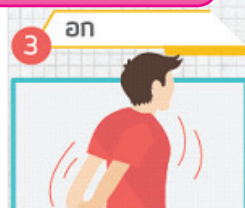
ท่าทางการยืดเหยียดกล้ามเนื้อเพื่อลดอาการปวดหลัง และปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ



1. ตามองไปข้างหน้า
เอียงไปด้านหน้าข้าง
พยายามให้หูแตะไหล่



2. งอแขนข้ามหัว มือ
ข้างหนึ่งจับข้อศอกข้างที่
ข้ามหัว ดึงข้อศอกลงจน
รู้สึกตึงๆ



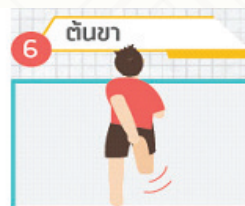
3. ประสานนิ้วไปด้าน
หลัง ค่อยๆ ยกแขนขึ้น
ค้างไว้แล้วปล่อยลง



4. ประสานนิ้วมือ
ยื่นไปด้านหน้าระดับ
หัวไหล่ หันฝ่ามือออก
ด้านนอกยืดแขนตึง



5. ยืนแยกขา ยกข้อศอก
ไปไขว้กันด้านบน โน้มตัว
ไปทางด้านข้างที่ละข้าง



6. ยึดหันหน้าเข้า
กำแพง มือข้างหนึ่ง
คว่ำเท้าอีกข้าง ดึงขึ้นไป
ค้างไว้จนตึงๆ ที่หน้าขา



7. หลังตรงเหยียด
ขา ที่ไปที่ด้านหลัง
ค่อยๆ ดันสะโพก
ไปด้านหลังจนรู้สึก
ตึงที่น่อง



8. นั่งขัดสมาธิ
หลังตรงเท้าประกบ
กัน กดเข่าลงไปติด
พื้น

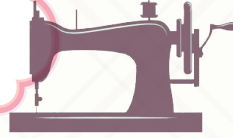


9. นั่งเหยียดเข่า
ให้ตรง มือจับปลาย
เท้า กดเอวไปแตะ
ต้นขา แขนขาเหยียด
ตรง



10. นอนสอดมือ
ไว้หลังต้นขาดึงเข้า
มาใกล้อก กดหลัง
ส่วนล่างให้ลงไป
ติดพื้น

บทที่ 4



การปฐมพยาบาลเบื้องต้น

การปฐมพยาบาลผู้ได้รับบาดเจ็บ

เมื่อส่วนหนึ่งส่วนใดของร่างกายถูกของมีคมหรือถูกกระแทกอาจจะทำให้ผิวหนังหรือเนื้อเยื่อบริเวณนั้นๆ ข้ำหรือฉีกขาดเป็นบาดแผลขึ้นกับตำแหน่งบาดแผล และความรุนแรงของแรงกระแทกที่มีถึงอวัยวะภายใน รวมทั้งชนิดของเชื้อโรคที่เข้าสู่บาดแผล ดังนั้นเมื่อเกิดบาดแผลขึ้นต้องรีบปฐมพยาบาล เพื่อลดอาการเจ็บปวดและป้องกันไม่ให้แผลติดเชื้อ

การปฐมพยาบาลผู้ได้รับบาดเจ็บหรือการทำแผลขึ้นอยู่กับลักษณะของบาดแผล ซึ่งแบ่งได้เป็น 2 ประเภทใหญ่ๆ คือ บาดแผลฟกช้ำและบาดแผลแยก

1. แผลฟกช้ำ

บาดแผลฟกช้ำหรือบาดแผลเปิด เป็นบาดแผลที่ไม่มีร่องรอยของผิวหนัง แต่มีการฉีกขาดของเนื้อเยื่อและหลอดเลือดบริเวณที่อยู่ใต้ผิวหนังส่วนนั้น มักเกิดจากแรงกระแทกของแข็งที่ไม่มีคม เช่น ถูกชน หกล้ม เป็นต้น ทำให้เห็นเป็นรอยฟกช้ำ บวมแดงหรือเขียว

การปฐมพยาบาล

1. ให้ประคบบริเวณนั้นด้วยความเย็น เพราะความเย็นจะช่วยให้เลือดใต้ผิวหนังบริเวณนั้นออกน้อยลง โดยใช้ผ้าชุบน้ำเย็นประคบหรือใช้ผ้าห่อน้ำแข็งประคบเบาๆ ก็ได้

2. ถ้าบาดแผลฟกช้ำเกิดขึ้นกับอวัยวะที่ต้องมีการเคลื่อนไหวอยู่เสมอ เช่น ข้อมือ ข้อเท้า ข้อศอก เป็นต้น ให้ใช้ผ้าพันแผลชนิดเป็นม้วนที่ยืดหยุ่นได้พันรอบข้อเหล่านั้นให้แน่นพอสมควร เพื่อช่วยให้อวัยวะที่มีบาดแผลอยู่นิ่งๆ และพยายามอย่างเคลื่อนไหวผ่านบริเวณนั้น เพราะจะทำให้รอยช้ำค่อยๆ จางหายไป

2. แผลแยก

บาดแผลแยกหรือบาดแผลเปิด เป็นบาดแผลที่เกิดจากการฉีกขาดของผิวหนังหรือเนื้อเยื่อจากการถูกของมีคมบาด แทะ กรีด หรือถูกวัตถุกระแทกแรงจนเกิดบาดแผล มองเห็นมีเลือดไหลออกมา บาดแผลแยกมีลักษณะแตกต่างกัน แบ่งได้เป็น 4 ชนิด ดังนี้

3. แผลถลอก

เกิดจากผิวหนังถูกของแข็งหรือของมีคม ขูด ขีด ข่วน หรือครูด มักเป็นบาดแผลตื้น มีเลือดไหลซึมๆ เช่น หกล้มหัวเข้าถลอก ถูกเล็บข่วน เป็นต้น

การปฐมพยาบาลแผลถลอก

1. ให้ชำระล้างบาดแผลด้วยน้ำสบู่และน้ำสะอาด ถ้ามีเศษหิน ขี้ผึ้ง ทราโย อยู่ในบาดแผลให้ใช้น้ำสะอาดล้างออกให้หมด

2. ใช้ปากคีบสำลีชุบแอลกอฮอล์ 70% พอหมาดๆ เช็ดรอบๆ บาดแผลเพื่อฆ่าเชื้อโรครอบๆ (ไม่ควรเช็ดลงบาดแผลโดยตรง เพราะจะทำให้เจ็บแสบมาก เนื่องจากยังเป็นแผลสด)

3. ใช้สำลีชุบยาแดงหรือทิงเจอร์ไอโอดีน (สีส้มๆ) ทาลงบาดแผล แล้วปล่อยทิ้งไว้โดยไม่ต้องปิดบาดแผล ยกเว้นบาดแผลที่เท้าซึ่งควรปิดด้วยผ้ากอซสะอาด เพื่อป้องกันฝุ่นละออง

4. ระวังอย่าให้บาดแผลถูกน้ำ

5. ไม่ควรแกะหรือเกาบาดแผลที่แห้งตกสะเก็ดแล้ว เพราะทำให้เลือดไหลอีก สะเก็ดแผลเหล่านั้นจะแห้งและหลุดออกเอง

4. แผลตัด

เกิดจากถูกของมีคมบาดลึกเข้าไปในเนื้อเยื่อใต้ผิวหนัง เช่น มีดบาด กระจกบาด ฝ่ากระบอง เป็นต้น อาจเป็นบาดแผลตื้นๆ หรือบาดแผลตื้นลึกก็ได้ ซึ่งถ้าถูกเส้นเลือดใหญ่จะมีเลือดไหลออกมา

การปฐมพยาบาลเมื่อมีแผลตัด

1. ถ้าบาดแผลตัดเป็นบาดแผลตื้น ควรห้ามเลือดโดยใช้นิ้วสะอาดหรือผ้าจืดบนบาดแผลจนเลือดหยุดไหล

2. เมื่อเลือดหยุดไหลแล้วให้ล้างแผลด้วยน้ำสะอาด แล้วใส่ยาแดงหรือทิงเจอร์ไอโอดีน

3. รวบขอบบาดแผลที่ตัดเข้าหากันแล้วปิดด้วยพลาสติก

4. ระวังอย่าให้แผลถูกน้ำ 2-3 วัน รอยแยกของแผลตัดจะติดกันสนิท
5. ในกรณีที่แผลลึกและยาวซึ่งต้องเย็บแผล ควรห้ามเลือดแล้วปิดแผลด้วยผ้าสะอาด แล้วรีบนำผู้บาดเจ็บส่งแพทย์

5. แผลฉีกขาด

เกิดจากถูกของแข็งกระแทกอย่างแรงทำให้เนื้อเยื่อและผิวหนังฉีกขาด ขอบแผลจะเป็นรอยกะรุ่งกะริ่ง บางตอนตื้น บางตอนลึก ไม่เรียบเสมอกันและจะมีเลือดออกมาก เช่น แผลถูกรถชน แผลถูกระเบิด แผลถูกสุนัขกัดกระชาก เป็นต้น แผลชนิดนี้มีเนื้อเยื่อถูกทำลายมากกว่าแผลตัดบาดแผลมักกว้าง เชื้อโรคเข้าสู่บาดแผลได้ง่าย

การปฐมพยาบาลเมื่อมีแผลฉีกขาด

1. บาดแผลฉีกขาดที่มีเลือดไหลออกมาก ควรรีบห้ามเลือดโดยเร็ว โดยใช้ผ้าสะอาดที่มีความนุ่มและหนาพอสมควรกดลงบนบาดแผล หากเลือดยังไม่หยุดไหลแสดงว่าเส้นเลือดใหญ่ฉีกขาด ควรห้ามเลือดโดยวิธีการกดเส้นเลือดแดงใหญ่บริเวณนั้นร่วมกับการใช้ผ้ากดห้ามเลือด
2. เมื่อเลือดหยุดไหลแล้ว ให้ทำความสะอาดบริเวณรอบๆ แผลด้วยน้ำสะอาด แล้วปิดแผลด้วยผ้ากอซ แล้วใช้พลาสติกหรือผ้าพันแผลพันรอบให้แน่นพอสมควร
3. นำผู้ป่วยส่งโรงพยาบาล เพื่อให้ตกแต่งบาดแผลด้วยวิธีที่ถูกต้องต่อไป

เอกสารอ้างอิง

สำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม. การดูแลสุขภาพเบื้องต้นสำหรับผู้ประกอบอาชีพ. พิมพ์ครั้งที่ 2 กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด; 2555.

สำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม. คู่มือการดูแลสุขภาพผู้ทำงานศิลปหัตถกรรม. พิมพ์ครั้งที่ 2 กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด; 2555.

แผนงานพัฒนาคุณภาพชีวิตแรงงาน สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.). คู่มือการดูแลสุขภาพสำหรับกลุ่มอาชีพ.

10 ทำพื้นฐานยืดเหยียดร่างกาย. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา <http://beta.momypedia.com/webboard/8-1034478/10-ทำพื้นฐานยืดเหยียดร่างกาย> [11 มกราคม 2559]

การปฐมพยาบาลเบื้องต้น. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา http://vasinopas.blogspot.com/2011/06/blog-post_8163.html [11 มกราคม 2559]