



“

คู่มือ

**แรงงานนอกระบบ
ปลอดภัยใส่ใจสุขภาพ**
(กลุ่มอาชีพผู้ขับรถแท็กซี่)

”



คู่มือ แรงงานนอกระบบปลอดภัยใส่ใจสุขภาพ (กลุ่มอาชีพผู้ขับรถแท็กซี่)

- จัดทำโดย** : สำนักโรคจากการประกอบอาชีพ กรมควบคุมโรค
กระทรวงสาธารณสุข
- คู่มือ** : แรงงานนอกระบบปลอดภัยใส่ใจสุขภาพ
(กลุ่มอาชีพผู้ขับรถแท็กซี่)
- จัดพิมพ์** : ครั้งที่ 1 ปี 2559

จัดทำและเผยแพร่ :

กลุ่มกลุ่มสื่อสารสาธารณะและพัฒนาเครือข่าย สำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม
กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

โทรศัพท์ : 0 2590 4393

โทรสาร : 0 2590 4388

อีเมล : env-med@googlegroups.com

ที่อยู่ : สำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม

กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

อาคาร 5 ชั้น 6 ตึกกรมอนามัย ตำบลตลาดขวัญ

อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000

ปีที่จัดทำ : มกราคม 2559

ISBN :

พิมพ์ที่ :



คำนำ

แท็กซี่ ถือเป็นรถรับจ้างสาธารณะ ที่มีผู้ใช้บริการต่าง ๆ มากมาย ทั้งในเขตกรุงเทพฯ และปริมณฑล ซึ่งทุกวันนี้แท็กซี่ก็ถือว่าเป็นหนึ่งในช่องทางการโดยสารที่สะดวก รวดเร็ว แถมยังมีให้บริการตลอด 24 ชั่วโมง แต่เราไม่อาจปฏิเสธได้เลยเช่นกันว่า ผู้ประกอบอาชีพขับรถแท็กซี่ นั้นก็อาจมีโอกาเสี่ยงหรืออันตรายต่อสุขภาพจากการทำงานหลายประการ หากไม่ป้องกันอาจทำให้เกิดการเจ็บป่วยขึ้นได้ ดังนั้นสำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม กรมควบคุมโรค จึงเห็นถึงความสำคัญและได้จัดทำคู่มือการดูแลสุขภาพสำหรับ ผู้ประกอบอาชีพขับรถแท็กซี่ขึ้นมา โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้ประกอบอาชีพ ขับรถแท็กซี่ ได้รับความรู้ในการดูแลสุขภาพ และวิธีการปฏิบัติตนที่ถูกต้องได้อย่างปลอดภัยจากความเสี่ยงหรืออันตรายต่อสุขภาพจากการทำงาน

สำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม กรมควบคุมโรค หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคู่มือฉบับนี้ จะเป็นส่วนสนับสนุนให้ผู้ประกอบอาชีพขับรถแท็กซี่ และ ผู้ที่สนใจ เกิดความรู้ความเข้าใจและสามารถใช้แนวทางตามคู่มือไปปฏิบัติตาม ได้อย่างถูกต้องและมีความปลอดภัยในการทำงานมากขึ้นต่อไป

สำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม
มกราคม 2559



สารบัญ

หัวข้อ

หน้า

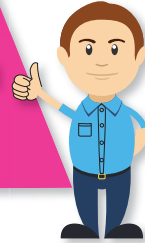
1. บทนำ	5
2. ความเสี่ยงหรืออันตรายต่อสุขภาพจากการทำงาน ของผู้ประกอบอาชีพแท็กซี่	7
3. ความเสี่ยงต่อสุขภาพจากการทำงาน	9
4. วิธีการดูแลสุขภาพของผู้ประกอบอาชีพขับรถแท็กซี่	
4.1) การเตรียมความพร้อมก่อนขับรถ	10
4.2) การดูแลตนเองระหว่างขับรถ	11
4.3) การดูแลตนเองหลังจากขับรถ	14
4.4) การตรวจสุขภาพประจำปีและการตรวจสุขภาพ ตามความเสี่ยง	15
4.5) 5 วิธีแก้ง่วงนอนขณะขับรถ	16
เอกสารอ้างอิง	19



บทนำ



ใส่ใจสุขภาพในการขับรถสัปดาห์ เพื่อชีวิตของคุณและผู้โดยสาร



ปัจจุบันนี้ ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล มีผู้ประกอบการอาชีพขับรถโดยสารสาธารณะ ประมาณ 2 แสนคน ได้แก่ รถประจำทาง รถตู้โดยสาร รถแท็กซี่ รถตุ๊กตุ๊ก มอเตอร์ไซค์รับจ้าง และ สามล้อรับจ้าง และในแต่ละวันมีผู้ใช้บริการไม่ต่ำกว่า 2 ล้านคน

อาชีพขับรถแท็กซี่ ก็ถือเป็นอาชีพหนึ่งที่เกี่ยวข้องกับการบังคับหรือควบคุมเครื่องยนต์ ทำให้เสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุจากการขับรถเร็ว ทั้งที่เกิดจากรถตัวเองหรือจากรถคันอื่น และยังต้องใช้ประสาทสัมผัสตลอดเวลา ทั้งการมองเห็น การได้ยิน และสมองยังต้องสั่งให้มือและเท้าทำงานไปพร้อมๆ กันให้ได้ด้วย นอกจากนี้ยังมีโอกาสเสี่ยงต่อและก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพอนามัย ทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคม และอาจเกิดโรคอันเนื่องมาจากการประกอบอาชีพนั้นๆ ตามมา

ดังนั้น ผู้ประกอบอาชีพขับรถแท็กซี่ จึงต้องมีความพร้อมทางร่างกายและจิตใจเพื่อจะทำหน้าที่ได้อย่างปลอดภัย และหากผู้ขับรถมีสุขภาพไม่ดี เช่น เป็นโรคที่อาจกำเริบกะทันหัน ได้แก่ โรคหัวใจ โรคลมชัก หรือ มีปัญหาทางสายตาที่ไม่ใส่แว่นแก้ไข หรือ ดื่มเหล้า กินยาที่ทำให้ง่วง ก็อาจเกิดอุบัติเหตุ เป็นอันตรายต่อตัวเองและผู้โดยสารได้





ความเสี่ยงหรืออันตราย ต่อสุขภาพจากการทำงานของ ผู้ประกอบการอาชีพขับรถแท็กซี่



ผู้ประกอบการอาชีพขับรถแท็กซี่ ถือว่าเป็นอาชีพที่มีโอกาสเสี่ยงและสัมผัสกับสิ่งแวดล้อมต่างๆ มากมาย และยังมีความเสี่ยงจากการทำงานของผู้ประกอบการอาชีพขับรถแท็กซี่ สามารถแบ่งได้เป็น 6 ด้าน ดังต่อไปนี้



1. ด้านกายภาพ

เช่น แสงจ้า ความร้อนจากแสงแดด เสียงดังจากเครื่องยนต์และจากการจราจร การสั่นสะเทือน เป็นต้น



2. ด้านเคมี

เช่น ฝุ่นละอองต่างๆ คิว้นหรือมลพิษจากการจราจร และจากการระบายอากาศภายในห้องโดยสารที่ไม่ดี เป็นต้น

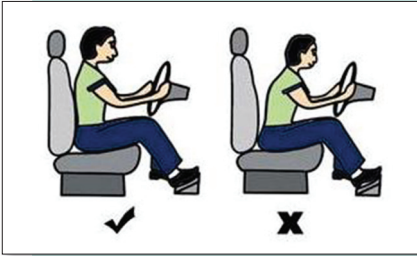


3. ด้านชีวภาพ

เช่น เชื้อโรคหรือโรคที่สามารถติดต่อระบบทางเดินหายใจและการสัมผัส (วัณโรค, ไข้หวัดใหญ่) เป็นต้น



คู่มือ แรงงานนอกระบบปลอดภัยใส่ใจสุขภาพ (กลุ่มอาชีพผู้ขับรถแท็กซี่)



4. ด้านกายศาสตร์

(ท่าทางการทำงาน) เช่น การนั่งขับที่ติดต่อกันเป็นเวลานานๆ ลักษณะท่าทางการนั่งขับที่รถที่ไม่เหมาะสม เป็นต้น



5. ด้านอุบัติเหตุ

เช่น รถเฉี่ยวชน รถพลิกคว่ำ เป็นต้น



6. ด้านจิตวิทยาสังคม

เช่น ความเครียดจากการจราจรติดขัดและความเครียดจากรายได้ตกต่ำ ปัญหาครอบครัว ปัญหาหนี้สินซึ่งอาจเป็นสาเหตุก่อให้เกิดอาการซึมเศร้า

หรือพยายามฆ่าตัวตาย หรือส่งผลกระทบต่อระบบสุขภาพ เช่น อาจป่วยเป็นโรคกระเพาะ โรคความดันโลหิตสูง เป็นต้น

นอกจากนี้ ผู้ประกอบอาชีพขับรถแท็กซี่ซึ่งอาจได้รับผลกระทบต่อสุขภาพที่เกี่ยวข้องเนื่องจากการทำงานขับรถแท็กซี่ เช่น การกินอาหารที่ไม่เป็นเวลา อาจทำให้เกิดโรคกระเพาะอาหาร การกลั่นปัสสาวะจากการขับรถเป็นเวลานานๆ หรือปัญหาเรื้อรังจากการจราจร อาจทำให้เกิดปัญหาโรคกระเพาะปัสสาวะอักเสบได้ เป็นต้น



ความเสี่ยงต่อสุขภาพ จากการทำงานขับรถแท็กซี่



1. ทางกายภาพ

- แสงจ้าเกินไป
- ความร้อนจากแสงแดด
- เสียงดังจากเครื่องยนต์และการจราจร ฯลฯ

2. ทางเคมี

- ฝุ่นละอองต่างๆ
- คิว้นหรือมลพิษจากการจราจร
- ระบบระบายอากาศภายในห้องโดยสาร ฯลฯ

6. อุบัติเหตุ จากการทำงาน

- รถเฉี่ยวชน
- รถพลิกคว่ำ ฯลฯ



3. ทางชีวภาพ

- เชื้อโรคที่ติดต่อกับทางระบบเดินหายใจและการสัมผัส เช่น วัณโรค ไข้หวัดใหญ่ ฯลฯ

5. ด้านกายศาสตร์ (ท่าทางการทำงาน)

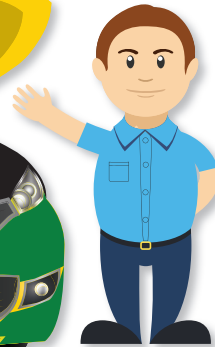
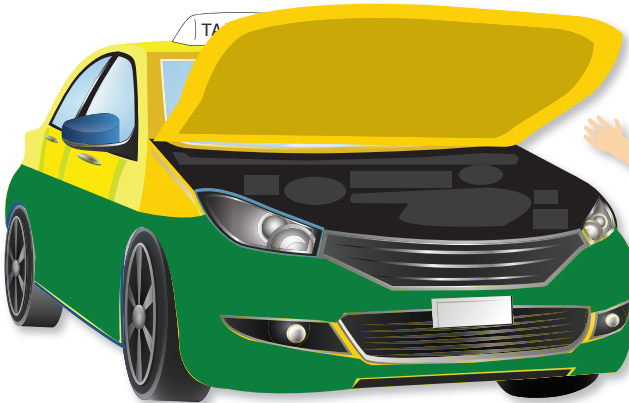
- การนั่งขับรถเป็นเวลานานๆ
- ท่าทางการนั่งขับรถที่ไม่เหมาะสม ฯลฯ

4. ทางจิตวิทยาสังคม

- ความเครียดจากการจราจรติดขัด
- ความเครียดจากปัญหาคอขวด รายได้ตกต่ำ ปัญหาหนี้สิน ฯลฯ



วิธีการดูแลสุขภาพ ของผู้ประกอบอาชีพขับรถแท็กซี่



การเตรียมความพร้อมก่อนขับรถ

1. ตรวจสอบสภาพรถก่อนขับรถ เพื่อให้รถมีความพร้อมที่สุด โดยเฉพาะระบบเบรค ยางล้อ ที่ปัดน้ำฝน แตรรถ ไฟรถ หม้อน้ำ และ น้ำมันเครื่อง

2. ตรวจสอบสุขภาพตัวเองก่อนขับรถ

- อย่าขับขีรถเด็ดขาด เมื่อรู้ตัวว่าต้องกินยา ที่ทำให้ง่วงได้หรือมีอาการไม่สบายตัวหลังกิน

เหล้า หรือ เม้า

- หากป่วยเป็นเบาหวาน ความดันสูง โรคหัวใจ หรือ ลมชัก ต้องกินยาให้ สม่าเสมอ หากขาดยาไม่ควรขับรถ เพราะอาการอาจ กำเริบขณะขับได้





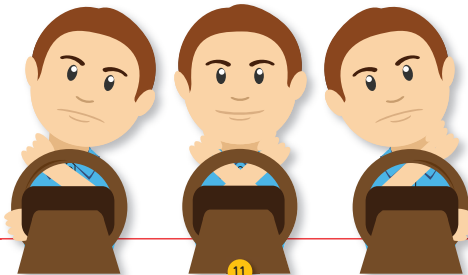
- หากมีปัญหาสายตา เช่น สั้น ยาว เอียง ควรใส่แว่นตลอดเวลาที่ขับรถ
- หากป่วยเป็นหวัด ไข้หวัด ทำให้ไอมากหรือมีน้ำมูก ควรเตรียมหน้ากากอนามัยไว้เพื่อป้องกันเชื้อโรคแพร่กระจายภายในห้องโดยสาร



การดูแลตนเองระหว่างขับรถ



1. ระหว่างขับรถ ควรเปิดหน้าต่างเป็นระยะ เพื่อการถ่ายเทอากาศ
2. ในช่วงฤดูร้อน แสงแดดแรงจัดกว่าฤดูอื่น ทำให้ผู้ขับขี่สายตาพร่ามัว ควรสวมแว่นตากันแดด หรือใช้ที่บังแดดร่วมด้วย เพื่อลดแสงจ้าหรือแสงสะท้อนโลหะ ที่ทำให้มองเห็นไม่ถนัดขณะขับรถ
3. หลีกเลี่ยงการขับรถติดต่อกันเป็นเวลานาน หากกำลังขับรถอยู่ ช่วงรถติดหรือติดไฟแดง สามารถลดอาการเมื่อยล้าของสายตาและกล้ามเนื้อได้ โดย
 - ใช้เวลาเล็กน้อยมองไปยังต้นไม้สีเขียว หรือหลังคาพักสายตาสักครู่
 - นวดบริเวณต้นคอและบ่า 2 ข้าง
 - ใช้แขนโอบในลักษณะกอดตัวเอง กางศอกตั้งฉาก ดันข้อศอกไปข้างหน้า
 - ยืดลำตัว แอ่นอก หายใจเข้าลึกๆ 1-3 วินาที

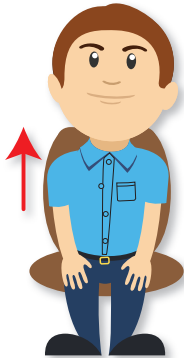




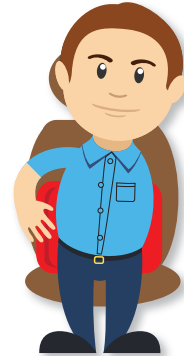
คู่มือ แรงงานนอกระบบปลอดภัยใส่ใจสุขภาพ (กลุ่มอาชีพผู้ขับรถแท็กซี่)

4. หากเกิดอาการปวดเมื่อยขณะขับรถ ใช้หมอนเล็กๆ สอดไว้ที่หลังส่วนล่างระหว่างเบาะกับหลัง แต่ไม่ควรพึ่งหมอนนี้ตลอด เพราะจะเกิดความล้าต่อหลัง

5. สิ่งที่ต้องทำขณะพักรถ



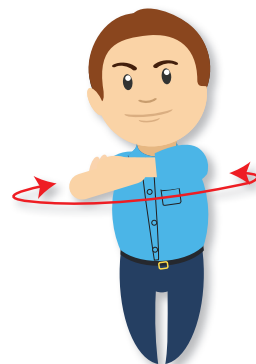
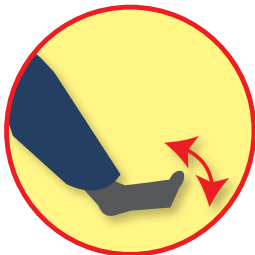
- ค่อยๆ ลงจากรถ ไม่ลุกพรวดพราด
- ก่อนจะลุกขึ้นควรทำการยืดตัวและแอ่นหลัง ประมาณ 3-4 ครั้ง
- เมื่อลุกขึ้นควรทำการยืดหลังและแอ่นหลังในขณะทำยืนอีก 10 ครั้ง
- ลดอาการปวดเมื่อยบริเวณหน้าแข้งได้ โดย กระดกปลายเท้าขึ้นลง ประมาณ 3-5 ครั้ง



- ลดอาการปวดเมื่อยบริเวณน่อง ได้โดยกดปลายเท้าลงพื้นให้ยกส้นเท้าขึ้น ประมาณ 3-5 ครั้ง

- ลดอาการปวดเมื่อยบริเวณหน้าขา โดยยืนแล้วพับเข่าไปด้านหลังเอามือช่วยจับข้อเท้าอ้อมเข้ามาด้วยกัน

- ทำท่าบิดขี้เกียจเหมือนตอนตื่นนอน





6. ควรหยุดพักบ่อย ๆ จิบน้ำเป็นระยะ เพื่อให้ร่างกายสดชื่น ดื่มน้ำตลอดเวลา จะดีที่สุด

7. ขณะขับขึ้นรถหรือรถติดเป็นเวลานาน ๆ หากปวดปัสสาวะไม่ควรกลั้นปัสสาวะ เพราะการกลั้นปัสสาวะบ่อย ๆ อาจก่อให้เกิดโรคกระเพาะปัสสาวะอักเสบได้



8. หากสังเกตพบว่าผู้โดยสารมีอาการไอตลอดเวลา จาม มีน้ำมูก มีเสมหะ ผู้ขับขึ้นรถควรสวมใส่หน้ากากอนามัย เพื่อป้องกันการติดเชื้อโรคที่แพร่กระจายภายในห้องโดยสาร





การดูแลตนเองหลังจากขับรถ



1. เมื่อถึงบ้านควร
ชำระร่างกายให้สะอาด และ
ล้างมือให้สะอาดทุกครั้งก่อน
รับประทานอาหาร



2. การนอนพักผ่อน
ควรยกขาสูง โดยการนอนราบ
กับพื้น แขนขานานลำตัว แล้ว
ทำการยกขา แบบงอเข่าเล็กน้อย
พาดกับเก้าอี้หรือโซฟา เป็นเวลา
ประมาณ 10 – 15 นาที จะช่วย
ผ่อนคลายกล้ามเนื้อหลังได้



3. นอนหลับพักผ่อน
ให้เพียงพอ อย่างน้อย 6 ชั่วโมง
ก่อนจะขับรถในวันหรือครั้งต่อไป

การใส่ใจสุขภาพทั้งก่อน ขณะ และหลังการขับรถ ตรวจ
สุขภาพตัวเองให้ดี ไม่เพียงช่วยบรรเทาความเมื่อยล้า แต่ยังช่วย
เพิ่มประสิทธิภาพในการขับอีกด้วย





การตรวจสุขภาพประจำปี และการตรวจสุขภาพตามความเสี่ยง



นอกจากการดูแลสุขภาพตนเองดังกล่าวแล้ว **การตรวจสุขภาพประจำปี** และ **การตรวจสุขภาพตามความเสี่ยงอย่างน้อยปีละครั้ง** ก็มีความสำคัญไม่น้อย เพื่อป้องกันการเจ็บป่วยหรืออาการผิดปกติ ที่อาจจะส่งผลต่อสุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุได้ง่ายขณะขับรถ ซึ่งรายการตรวจสุขภาพประจำปี เช่น การตรวจสายตาอย่างละเอียด หากพบว่าสายตาสั้น เอียง หรือยาวควรใส่แว่นตาเพื่อแก้ไข นอกจากนั้นหากพบว่ามีอาการตาบอดสี ควรต้องได้รับการฝึกพิเศษ เพื่อขับรถอย่างปลอดภัย, การตรวจวัดความดันโลหิต และตรวจระดับน้ำตาลในเลือด หากพบมีปัญหาความดันสูงหรือต่ำ หรือเป็นโรคเบาหวาน ควรรับการรักษาจากแพทย์อย่างสม่ำเสมอ และหากอายุมากกว่า 35 ปี หรืออายุน้อยกว่า แต่เคยมีอาการแน่นหน้าอก ใจสั่นผิดปกติ ควรตรวจคลื่นไฟฟ้าหัวใจ เป็นต้น

การตรวจสุขภาพตามความเสี่ยง เช่น การตรวจสมรรถภาพการมองเห็น การตรวจสมรรถภาพปอด เป็นต้น ทั้งนี้สามารถไปรับการตรวจได้จากคลินิกโรคจากการทำงาน หรือคลินิกอาชีวเวชกรรมทั่วประเทศ



5 วิธีแก้ง่วงนอนขณะขับรถ

การนอนหลับพักผ่อนเป็นสิ่งที่ดีสำหรับคนเรา แต่ถ้านอนเกิดขึ้นในขณะที่ขับรถ คงเป็นเรื่องที่อันตรายน่าดู หากเกิดอาการง่วงนอนอ่อนเพลีย ก็ควรหาที่จอดรถที่โล่งปลอดภัย ดับเครื่องยนต์แล้วหลับพักผ่อนอย่างหละหลวมๆ และง่วงกระเจิงเล็กน้อย เพื่อให้มีการระบายอากาศ แต่ถ้าไม่อยากเสียเวลาเดินทาง มีวิธีแก้ง่วง ดังนี้





1



หาเครื่องดื่มมาช่วย
เพิ่มความสดชื่น จะ
เป็นเครื่องดื่มร้อน
หรือเย็น สามารถเพิ่ม
ความสดชื่น กระจับ
กระป๋องได้เป็นอย่างดี

2



หาของขบเคี้ยว เพื่อ
คลายความหิวและ
ช่วยร่างกายตื่นตัว

3



สร้างความสดชื่นด้วย
การลดอุณหภูมิ ปรับ
ความเย็นแอร์ลง หรือ
เร่งพัดลมแรงขึ้นอีก
นิด หันเข้าหาตัวจะ
ช่วยเพิ่มความสดชื่น

แต่หากอยากปรับอากาศสดชื่นจากภายนอก ก็แค่ลดกระจกลง
หรือแม้แต่การเตรียมผ้าไว้เช็ดหน้าจะช่วยให้สดชื่นได้



คู่มือ แรงงานนอกระบบปลอดภัยใส่ใจสุขภาพ (กลุ่มอาชีพผู้ขับรถแท็กซี่)

4



เปิดเพลงฟัง จะช่วย
สร้างความครื้นเครง
กระปี้กระเป่าขณะ
ขับขีรถ

5



ขยับร่างกายเปลี่ยน
แปลงอิริยาบถหรือ
ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ
การขับขีรถนาน ๆ
แล้วยังมีอาการง่วง
การได้ขยับร่างกาย

เล็ก ๆ น้อย ๆ จะช่วยลดการเมื่อยล้าและเมื่อรู้สึกปวดเมื่อยลง
สายหัวบ้าง ยกมือ ยกแขน หรือเลื้อนเบาะที่หนึ่ง ปรับพนักพิง
บ้าง เพื่อไม่ให้อยู่ท่าเดิมนาน ๆ

เอกสารอ้างอิง

(ร่าง) มาตรฐาน หลักเกณฑ์ เกณฑ์ และวิธีปฏิบัติการป้องกันการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นฉุกเฉินและการป้องกันการเจ็บป่วยที่สามารถป้องกันได้ แหล่งที่มา http://www.niems.go.th/th/Upload/File/255612291313419567_uWh7HzxMsYQdXxnO.pdf

กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข. **คู่มือมาตรฐานความปลอดภัยและสภาพแวดล้อมในโรงพยาบาล**. 2556, นนทบุรี : กองวิศวกรรมการแพทย์

สำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม กรมควบคุมโรค แผ่นพับใส่ใจสุขภาพสัปดาห์เพื่อชีวิตของคุณและผู้โดยสาร แหล่งที่มา : <http://www.bagpackershop.com/article/6-วิธีแก้ง่วงนอนขณะขับรถ>



คณะผู้จัดทำ

คู่มือแรงงานนอกระบบปลอดภัยใส่ใจสุขภาพ (กลุ่มอาชีพผู้ขับรถแท็กซี่)
สำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม กรมควบคุมโรค

ที่ปรึกษา

นายแพทย์ปรีชา	เปรมปรี	ผู้อำนวยการสำนักโรคจาก การประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม
นางคณินิจ	นิชานนท์	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ
นางสาวเพ็ญศรี	อนันตกุลนิธิ	รักษาการนักวิชาการสาธารณสุข ชำนาญการพิเศษ

รวบรวมและเรียบเรียง

นายอัศวิน	กลั่นสอนแทน	นักวิชาการเผยแพร่
นางสาวสาวิตรี	โสภณ	นักวิชาการสาธารณสุข
นางสาวพินากานต์	วาริขจรเกียรติ	นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ
นางศิริภาพร	ภูโยฤทธิ์	นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ
นายธวัชชัย	รักษานนท์	นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ

