ลำดับขั้นตอนของงาน	สิ่งคุกคามสุขภาพ	ข้อแนะนำ
ตัดเย็บขึ้นรูป	• ของมีคมบาด ทิ่มแทง ทิ่มตำทำให้ได้รับบาดเจ็บ • ไฟฟ้าช็อต ไฟฟ้าดูด ทำให้ได้รับบาดเจ็บหรือถึงขั้นเสียชีวิต • เสียงดังจากจักรเย็บผ้า สัมผัสเสียงดังเป็นระยะเวลานานๆ ทำให้ประสาทหูเสื่อม	• ตรวจสอบเครื่องจักรอุปกรณ์ไฟฟ้าก่อนใช้งานทุกครั้ง • สวมใส่ที่อุดหูกรณีทำงานที่มีเสียงดัง
ตรวจสอบชิ้นงาน	• แสงสว่างไม่เพียงพอ ทำให้เมื่อยล้าสายตา ปวดตา • การนั่งหรือยืนติดต่อกันเป็นเวลานานๆ การเอี้ยวตัว การยกของไม่ถูกวิธี ทำให้ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ • ฝุ่นละออง ฝุ่นจากใยผ้า ทำให้ระคายเคืองระบบทางเดินหายใจ • ของมีคมบาด ทิ่มแทง ทำให้ได้รับบาดเจ็บ	• ปรับปรุงสภาพแวดล้อมในการทำงานโดยจัดให้มีแสงสว่างเพียงพอ โดยที่แสงสว่างไม่จ้าจนเกินไปหรือมืดจนมองไม่ชัดเจน และแสงต้องไม่สะท้อน • ปรับเปลี่ยนท่าทางการทำงาน ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ • สวมใส่ผ้าปิดจมูกเพื่อป้องกันฝุ่นละออง ฝุ่นจากใยผ้า ฝุ่นฝ้าย ฯลฯ • ทำงานด้วยความระมัดระวัง จัดเก็บอุปกรณ์/เครื่องมือที่มีความคมให้ถูกวิธี

การดูแลสุขภาพตัวเองเบื้องต้น

ในกลุ่มผู้ประกอบอาชีพตัดเย็บผ้าและผลิตภัณฑ์จากผ้า ส่วนใหญ่มักจะพบอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ปวดหลัง ปวดเอว เนื่องจากลักษณะงานมีการนั่งติดต่อกันเป็นเวลานานๆ มีท่าทางการทำงานที่ซ้ำๆ มีการเอี้ยวตัว ซึ่งสามารถป้องกันไม่ให้เกิดการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ปวดหลังจากการทำงานได้โดยมีวิธีดังต่อไปนี้

1. ปรับเปลี่ยนวิธีการทำงานและหลีกเลี่ยงทำงานที่ไม่ถูกสุขลักษณะ เช่น

- ลักษณะงานที่ทำต้องยกของหนักมากเป็นประจำ เป็นต้น กรณีที่ต้องยกของหนักให้ใช้เครื่องทุ่นแรงในการยก หรือหาคนมาช่วยยกของ
- หลีกเลี่ยงการยกของที่อยู่สูงกว่าระดับความสูงของไหล่
- หลีกเลี่ยงการยกของที่หนักแล้ววางลงในระดับที่ต่ำกว่า
- ลักษณะงานที่ต้องนั่งทำงานเป็นเวลานานๆ ควรนั่งทำงานบนเก้าอี้ที่มีพนักพิง และมีความสูงพอที่เท้าสามารถวางบนพื้นได้
- ลักษณะงานที่ต้องยืนเป็นเวลานานๆ ควรจัดให้มีเก้าอี้ที่มีพนักพิง หรือจัดให้มีที่พักเท้า
- รักษาหลังของตนเองให้ตรงอยู่เสมอ
- หลีกเลี่ยงการยืนหลังค่อมหรือแอ่นหลังมากเกินไป

2. การออกกำลังกาย จะช่วยให้ร่างกายแข็งแรง ไม่อ้วนเป็นวิธีหนึ่งที่ช่วยป้องกันการปวดหลัง และเป็นทางเลือกหนึ่งที่สามารถทำได้ง่าย การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและถูกวิธีจะช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดการปวดหลัง ทั้งนี้เพราะเอ็นข้อต่อ และกล้ามเนื้อที่พยุงกระดูกสันหลัง (กล้ามเนื้อและกล้ามเนื้อหน้าท้อง) มีความยืดหยุ่นขึ้น และแข็งแรงอยู่เสมอ

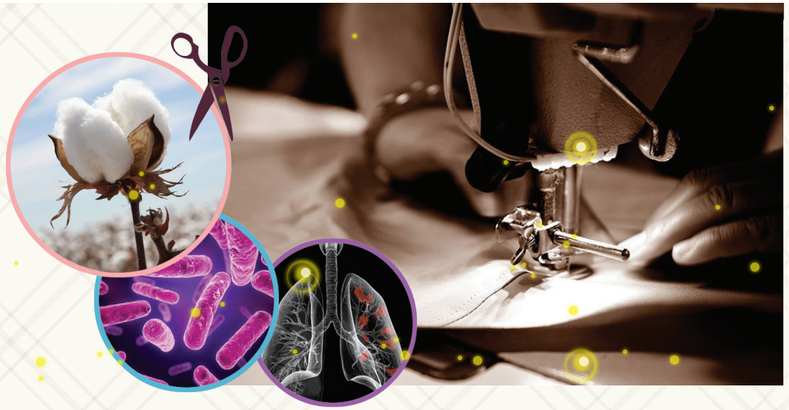
อาการของโรคปอดฝุ่นฝ้าย

พบได้ทั้งอาการเฉียบพลันและเรื้อรัง ผู้เริ่มป่วยด้วยโรคปอดฝุ่นฝ้ายจะมีอาการแน่นหน้าอกในวันแรกที่กลับมาทำงานหลังจากได้หยุดพักไป ส่วนใหญ่จะแน่นหน้าอกและอาการลดลงในตอนเย็นหลังจากเลิกงาน และจะหายไปในวันต่อมาและอาจมีอาการไอร่วมด้วย

สำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม
กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

แรงงานนอกระบบ ปลอดภัยใส่ใจสุขภาพ

(กลุ่มอาชีพตัดเย็บเสื้อผ้า)



โรคบิสสิโนสิส หรือ โรคปอดฝุ่นฝ้าย

เป็นโรคปอดที่เกิดจากการรับสัมผัสฝุ่นฝ้าย ป่าน ปอ และลินิน โดยเฉพาะฝุ่นฝ้ายถือเป็นสาเหตุที่สำคัญของการเจ็บป่วยด้วยโรคนี้

โดยทั่วไปฝุ่นฝ้ายจะประกอบด้วยส่วนสำคัญ 4 ส่วน คือ เส้นใย เซลลูโลส เศษปนเปื้อนของต้นฝ้าย (bracts) เศษดิน และจุลชีพต่างๆ เช่น เชื้อแบคทีเรีย (Gramnegative baeteria) หรือเชื้อรา ซึ่งเติบโต ขณะที่ฝ้ายถูกเก็บรวบรวมเอาไว้ สัดส่วนขององค์ประกอบแต่ละชนิดจะขึ้นอยู่กับลักษณะของการปลูกและจัดเก็บ ตัวอย่างเช่น ถ้าฝ้ายถูกเด็ดด้วยมือเพียงอย่างเดียวจะมีเศษปนเปื้อนของต้นฝ้ายน้อยกว่าการเก็บด้วยเครื่องจักร หรือในกรณีของฝ้ายที่เพิ่งเด็ดออกมาจากต้นใหม่ๆ จะมีจำนวนของเชื้อจุลชีพน้อยกว่าฝ้ายที่ถูกเก็บไว้มานานแล้ว เป็นต้น ในกรณีของป่าน และปอก็มีองค์ประกอบของเศษของต้นและเชื้อจุลชีพเหมือนกัน

ผู้ที่มีความเสี่ยงสูง

ผู้ที่มีประวัติการสูบบุหรี่จะมีความเสี่ยงของการป่วยเป็นโรคปอดฝุ่นฝ้ายมากกว่าผู้ที่ไม่สูบบุหรี่ นอกจากนี้เมื่อป่วยเป็นโรคแล้ว จะมีความรุนแรงของอาการมากกว่าด้วย เนื่องจากการพบสาเหตุของปฏิกิริยาความไวของหลอดลมในกลุ่มผู้ป่วย ทำให้คาดการณ์ได้ว่าผู้ที่มีประวัติเป็นโรคภูมิแพ้จะมีความเสี่ยงต่อการเกิดอาการผิดปกติของโรคนี้ด้วย

ความเสี่ยงในการทำงานของผู้ประกอบอาชีพตัดเย็บผ้าและผลิตภัณฑ์จากผ้า

ความเสี่ยงในการทำงานของผู้ประกอบอาชีพตัดเย็บผ้าและผลิตภัณฑ์จากผ้า แบ่งได้เป็น 5 ด้าน ดังต่อไปนี้

1. ทางเคมี
- ฝุ่นฝ้าย, ฝุ่นจากใยผ้า
- น้ำยาทำความสะอาดผ้า ฯลฯ

2. ทางกายภาพ
- แสงสว่างในการทำงานไม่เพียงพอ
- เสียงดัง
- ระบบระบายอากาศ ฯลฯ
- ความร้อน

3. ทางการยศาสตร์
- ท่าทางการทำงานที่ซ้ำๆ
- การเอี้ยวตัว
- การนั่งทำงานเป็นเวลานานๆ ฯลฯ

4. อุบัติเหตุจากการทำงาน
- ของมีคมบาด
- เข็มทิ่มแทง/ทิ่มตำ
- ไฟฟ้าช๊อต ฯลฯ

5. ทางจิตวิทยาสังคม
- ความเครียด - ภาวะซึมเศร้า ฯลฯ

ความเสี่ยงในการทำงานของผู้ประกอบอาชีพตัดเย็บผ้าและผลิตภัณฑ์จากผ้า

ลำดับขั้นตอนของงาน	สิ่งคุกคามสุขภาพ	ข้อแนะนำ
ออกแบบ	• แสงสว่างไม่เพียงพอ ทำให้ เมื่อยล้าสายตา ปวดตา • ท่าทางการทำงานที่ซ้ำๆ ทำให้ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ	• ปรับปรุงสภาพแวดล้อมในการทำงานโดยจัดให้มีแสงสว่างเพียงพอ โดยที่แสงสว่างไม่จ้าจนเกินไป หรือมืดจนมองไม่ชัดเจน และแสงต้องไม่สะท้อน • ปรับเปลี่ยนท่าทางการทำงาน ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ
ตัดแบบ	• แสงสว่างไม่เพียงพอ ทำให้เมื่อยล้าสายตา ปวดตา • การนั่งหรือยืนติดต่อกันเป็นเวลานานๆ ทำให้ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ • ฝุ่นละออง ฝุ่นจากใยผ้า ทำให้ระคายเคืองระบบทางเดินหายใจ • ของมีคมบาด ทิ่มแทง ทำให้ได้รับบาดเจ็บ	• ปรับปรุงสภาพแวดล้อมในการทำงานโดยจัดให้มีแสงสว่างเพียงพอ โดยที่แสงสว่างไม่จ้าจนเกินไป หรือมืดจนมองไม่ชัดเจน และแสงต้องไม่สะท้อน • สวมใส่ผ้าปิดจมูกเพื่อป้องกันฝุ่นละออง ฝุ่นจากใยผ้า ฝุ่นฝ้าย ฯลฯ • ทำงานด้วยความระมัดระวัง จัดเก็บอุปกรณ์/เครื่องมือที่มีความคมให้ถูกวิธี
ตัดเย็บขึ้นรูป	• แสงสว่างไม่เพียงพอทำให้เมื่อยล้าสายตา ปวดตา • การนั่งหรือยืนติดต่อกันเป็นเวลานานๆ การเอี้ยวตัว ทำให้ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ • ฝุ่นละออง ฝุ่นจากใยผ้า ทำให้ระคายเคืองระบบทางเดินหายใจ	• ปรับเปลี่ยนท่าทางการทำงาน ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ • สวมใส่ผ้าปิดจมูกเพื่อป้องกันฝุ่นละออง ฝุ่นจากใยผ้า ฝุ่นฝ้าย ฯลฯ • ทำงานด้วยความระมัดระวัง จัดเก็บอุปกรณ์/เครื่องมือที่มีความคมให้ถูกวิธี