

ความรู้เกี่ยวกับ สุขภาพ

สุขภาพดี เริ่มต้นที่ตัวเรา เพื่อชีวิตที่มีคุณภาพ

สุขภาพดี คือ การมีร่างกายแข็งแรง จิตใจแจ่มใส และสามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุข
การดูแลสุขภาพอย่างถูกต้อง ครอบคลุม 4 มิติ : กาย ใจ สังคม และปัญญา
จะช่วยให้เรามีคุณภาพชีวิตที่ดีอย่างยั่งยืน

ดูแลสุขภาพ
วันนี้ เพื่ออนาคต
ที่สดใสของเรา

1 การดูแลสุขภาพกาย

กินอาหาร
ให้ครบ 5 หมู่



กินอาหารหลากหลาย
ครบ 5 หมู่ ในสัดส่วนที่เหมาะสม
ลดอาหารหวาน มัน เค็มจัด
เพิ่มผักผลไม้ทุกมื้อ

ดื่มน้ำสะอาด
ให้เพียงพอ



ดื่มน้ำวันละ 6-8 แก้ว
ช่วยให้ร่างกายทำงานเป็น
ปกติ
ผิวพรรณ สดใส

ออกกำลังกาย
สม่ำเสมอ



ออกกำลังกายอย่างน้อย
30 นาที ต่อวัน
สัปดาห์ละ 5 วัน
ช่วยให้หัวใจแข็งแรง
ควบคุมน้ำหนัก

พักผ่อนให้เพียงพอ



นอนหลับวันละ 7-9 ชั่วโมง
เพื่อให้ร่างกายและสมอง
ได้พักผ่อน
ตื่นนอนสดชื่น ไม่อ่อนเพลีย

ดูแลสุขภาพสะอาด
ส่วนบุคคล



อาบน้ำ ล้างมือ แปรงฟัน
สม่ำเสมอ เพื่อลดการสะสม
ของเชื้อโรค
ป้องกันการเจ็บป่วย

หลีกเลี่ยงพฤติกรรม
เสี่ยงต่อโรค



งดสูบบุหรี่ ดื่มแอลกอฮอล์
ลดอาหารแปรรูป
และงดสารเสพติดทุกชนิด

2 การดูแลสุขภาพใจ



คิดบวก มองโลกในแง่ดี
ช่วยให้จิตใจสงบ
ลดความเครียด



จัดการความเครียด
ผ่อนคลายด้วยการหายใจลึก ๆ
ทำสมาธิ ฟังเพลง หรือทำสิ่งที่ชอบ



พูดคุยปรึกษา
ระบายความรู้สึกกับคนที่ไว้ใจ
ช่วยลดความกังวลและความเครียด



ตั้งเป้าหมายในชีวิต
มีเป้าหมายและวางแผนชีวิต
จะช่วยให้มีแรงบันดาลใจ
และมีความสุข

3 การดูแลสุขภาพสังคม

สร้างความสัมพันธ์ที่ดี



มีเพื่อนดี ครอบครัวยุติ
สร้างกำลังใจในการใช้ชีวิต

ช่วยเหลือ แบ่งปัน



การช่วยเหลือผู้อื่น
ทำให้เกิดความสุข
และสังคมน่าอยู่

ทำกิจกรรมเพื่อสังคม



เข้าร่วมกิจกรรมเพื่อสังคม
และสิ่งแวดล้อม
สร้างสังคมที่เข้มแข็ง

5 สัญญาณเตือนที่ไม่ควรมองข้าม

- ปวดศีรษะบ่อย อ่อนเพลียเรื้อรัง
- นอนไม่หลับ เบื่ออาหาร น้ำหนักลด
- เจ็บหน้าอก หายใจเหนื่อยง่าย
- เครียด วิตกกังวล หงุดหงิดง่าย

หากมีอาการผิดปกติ ควรรีบพบแพทย์



ตรวจสอบสุขภาพประจำปี
สำคัญอย่างไร ?

- ✓ ค้นหาความเสี่ยงของโรคได้ตั้งแต่ระยะแรก
- ✓ เพิ่มโอกาสในการรักษาได้ทันเวลาที่
- ✓ ลดค่าใช้จ่ายในการรักษาในระยะยาว
- ✓ ทำให้เรามีสุขภาพแข็งแรงและอายุยืนยาว

6 เคล็ดลับสุขภาพดีง่ายๆ 4



7 อวัยวะสำคัญ และการดูแล

	หัวใจ	ออกกำลังกาย ลดอาหารมัน ลดเค็ม ไม่เครียด
	สมอง	นอนหลับให้เพียงพอ หาความรู้ใหม่ ๆ
	ปอด	ไม่สูบบุหรี่ อยู่ในที่อากาศสด ออกกำลังกาย
	กระเพาะ อาหาร	กินอาหารตรงเวลา หลีกเลี่ยงของมัน ของดิบ
	ไต	ดื่มน้ำให้เพียงพอ ไม่กลืนปัสสาวะ

สุขภาพดี เริ่มต้นที่ตัวเรา ร่วมกันสร้างสุขภาวะที่ดี
เพื่อชีวิตที่มีคุณภาพ และสังคมที่น่าอยู่

องค์การอุตสาหกรรมป่าไม้
ร่วมดูแล ใส่ใจสุขภาพของพนักงาน
เพื่อองค์กรที่แข็งแรงและยั่งยืน

ความรู้เกี่ยวกับ โภชนาการ

“กินดี มีสมดุล สุขภาพดี ชีวิตมีคุณภาพ”

โภชนาการ คือ การได้รับสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกาย อย่างเพียงพอและเหมาะสมในแต่ละวัน เพื่อให้ร่างกายเจริญเติบโต แข็งแรง มีพลังงานในการทำกิจกรรมต่าง ๆ และป้องกันการเกิดโรค



1 สารอาหารหลัก 6 หมู่

1. คาร์โบไฮเดรต

ให้พลังงานหลัก ต่อร่างกาย



แหล่งอาหาร

ข้าว แป้ง ขนมปัง มัน ธัญพืชต่าง ๆ

2. โปรตีน

เสริมสร้างและซ่อมแซม ส่วนที่สึกหรอของร่างกาย



แหล่งอาหาร

เนื้อสัตว์ ไข่ นม ถั่ว และผลิตภัณฑ์จากถั่ว

3. ไขมัน

ให้พลังงานสูง ช่วยดูดซึมวิตามิน



แหล่งอาหาร

น้ำมันพืช เนย ถั่ว อโวคาโด ปลาแซลมอน

2 หน้าที่ของสารอาหาร



ให้พลังงาน

ทำให้ร่างกายมีกำลัง ในการทำกิจกรรมต่าง ๆ



สร้างเสริมร่างกาย

ช่วยเจริญเติบโต และซ่อมแซม ส่วนที่สึกหรอ



ควบคุมการทำงานของร่างกาย

ช่วยให้ระบบต่าง ๆ ทำงาน อย่างมีประสิทธิภาพ



ป้องกันโรค

เสริมภูมิคุ้มกัน ทำให้ร่างกายแข็งแรง

3 หลักการกิน ที่ดีและสมดุล

- ✓ กินอาหารหลากหลาย ครบ 5 หมู่
- ✓ กินผักและผลไม้ ให้มากพอ
- ✓ ลดอาหารมัน หวาน เค็ม
- ✓ ดื่มน้ำสะอาดให้เพียงพอ
- ✓ กินอาหารให้ตรงเวลา ไม่กินจุบจิบ
- ✓ เลือกอาหารที่สะอาด ปลอดภัย



5 ผลดีของการมีโภชนาการที่ดี



ร่างกายแข็งแรง ไม่เจ็บป่วยง่าย



สมองปลอดโปร่ง ความจำดี



อารมณ์ดี มีความสุข



ควบคุมน้ำหนัก และรูปร่างได้



ลดความเสี่ยง ของโรคเรื้อรัง

4 สัดส่วนอาหารที่เหมาะสมในแต่ละวัน

ผัก
1/2 ของจาน

ผลไม้
1 ส่วน



ข้าว-แป้ง
1/4 ของจาน

โปรตีน
1/4 ของจาน

ดื่มน้ำสะอาด 6-8 แก้ว/วัน



7 เคล็ดลับการกินให้ดีทุกวัน



กินอาหารเข้า ทุกวัน



เพิ่มผักและผลไม้ ในทุกมื้อ



เลือกโปรตีน คุณภาพดี



ใช้น้ำมันพืช ในปริมาณพอเหมาะ



ดื่มน้ำให้เพียงพอ วันละ 6-8 แก้ว



ออกกำลังกาย สม่ำเสมอ



ควบคุมน้ำหนัก อย่างเหมาะสม



กินดี เริ่มที่เรา

การเลือกกินอาหารที่ดีและสมดุล คือการเลือกกินที่คุ้มค่าที่สุด เพื่อสุขภาพที่ดีในวันนี้ และอนาคตที่ยั่งยืน



“ดูแลตัวเอง...เพื่อคนที่เรารัก และเพื่อโลกที่เราทุกคนอยู่ร่วมกัน”

ปลูกป่า สร้างคน สร้างชาติ

มีสุขภาพดี พร้อมขับเคลื่อนองค์กร เพื่อสร้างคุณค่าให้กับสังคม และสิ่งแวดล้อมอย่างยั่งยืน

ความปลอดภัยในการทำงาน

ด้านสวนป่า เครื่องจักร เครื่องกล อุตสาหกรรมไม้

ปลอดภัยไว้ก่อน ทุกคนปลอดภัย องค์กรก้าวไกลอย่างยั่งยืน



หลักการสำคัญ

ทุกคนต้องมีความรู้ มีสติ ปฏิบัติตามกฎระเบียบ
ใช้อุปกรณ์ป้องกันส่วนบุคคลอย่างถูกต้อง
สภาพแวดล้อมปลอดภัย เครื่องจักรได้มาตรฐาน
เพื่อลดการเกิดอุบัติเหตุและโรคจากการทำงาน



กฎทองเพื่อความปลอดภัย

- 1 ปฏิบัติตามกฎหมาย ระเบียบ และขั้นตอนการทำงานอย่างเคร่งครัด
- 2 สวมใส่อุปกรณ์ป้องกันส่วนบุคคล (PPE) ให้ถูกต้องเหมาะสม
- 3 ตรวจสอบเครื่องมือ เครื่องจักร และอุปกรณ์ก่อนใช้งานทุกครั้ง
- 4 ไม่ประมาท มีสติ ระวังความเสี่ยง ก่อนเริ่มงานทุกครั้ง
- 5 หยุดงานทันที เมื่อพบอันตราย และรายงานผู้บังคับบัญชา
- 6 รักษาความสะอาดและความเป็นระเบียบในพื้นที่ปฏิบัติงาน

สัญลักษณ์ความปลอดภัย ที่ควรรู้



ห้าม

ห้ามทำสิ่งที่จะก่อให้เกิดอันตราย



ระวัง

ระวังอันตราย



บังคับ

ต้องปฏิบัติตาม



ปลอดภัย

สภาพปลอดภัย



ทางหนีไฟ

ทางหนีไฟ / ทางออกฉุกเฉิน



ความปลอดภัยในงานสวนป่า

1 การเตรียมตัวก่อนปฏิบัติงาน

- ศึกษาขั้นตอนงาน / ประเมินความเสี่ยง
- ตรวจสอบสภาพอุปกรณ์ เครื่องมือให้พร้อมใช้งาน
- สวมใส่ PPE ให้ครบถ้วน



2 ความปลอดภัยในการใช้เครื่องมือ

- ใช้เครื่องมือให้ถูกวิธี เหมาะสมกับงาน
- ไม่ใช้เครื่องมือชำรุด
- เก็บเครื่องมือให้เป็นระเบียบหลังใช้งาน



3 อันตรายที่พบบ่อยและแนวทางป้องกัน



การถูกช็อตมีคมบาด / ต้มแทง
สวมถุงมือ ใช้เครื่องมืออย่างระมัดระวัง



แมลง สัตว์มีพิษ
สวมรองเท้าบูท ขายาว ตรวจสอบพื้นที่



การลื่นหกล้ม
สังเกตเส้นทาง เดินด้วยความระมัดระวัง



อากาศร้อน / ขาดน้ำ
ดื่มน้ำให้เพียงพอ พักเป็นระยะ



ความปลอดภัยในการใช้ เครื่องจักร เครื่องกล

1 ก่อนใช้งาน

- ตรวจสอบสภาพเครื่องจักรตามคู่มือการใช้งาน
- ตรวจสอบ ระบบไฮดรอลิก
- ความปลอดภัย (ผ้าครอบป้องกันอันตราย)
- ตรวจสอบน้ำมันระบบไฟฟ้า
- ห้ามดัดแปลงหรือถอดอุปกรณ์นิรภัยออก



2 ขณะใช้งาน

- ผู้ควบคุมต้องได้รับการฝึกอบรมและได้รับอนุญาต
- ใช้เครื่องจักรตามวัตถุประสงค์และขีดความสามารถ
- ห้ามให้บุคคลอื่นโดยสารในเครื่องจักร
- เว้นระยะห่างจากอุปกรณ์ส่วนเคลื่อนไหว
- ไม่ละทิ้งเครื่องจักรขณะสตาร์ทเครื่องยนต์



3 หลังใช้งาน

- จอดในที่ปลอดภัย ดันเครื่องยนต์
- ตรวจสอบความเรียบร้อย
- ทำความสะอาด
- บำรุงรักษาตามระยะเวลา



อันตรายที่พบบ่อย



ถูกหนีบ/กระแทก



สิ่งของหล่นทับ



พลัดตกจากที่สูง



ไฟไหม้/ไฟฟ้า



ความปลอดภัยในอุตสาหกรรมไม้

1 งานเลื่อยแปรรูปไม้

- ตรวจสอบใบเลื่อย/เครื่องจักรก่อนใช้งาน
- ใช้ตัวต้นไม้มือ ไม่ใช้มือเปล่า
- สวมแว่นตา, หน้ากากกันฝุ่น, ที่ครอบหู



2 งานอบไม้ / ประตูปอบ

- ตรวจสอบระบบไอน้ำ / ความร้อน
- ไม่เปิดประตูปอบขณะยังมีไอน้ำหรือความร้อนสูง
- ระงับการสัมผัสบริเวณพื้นเปียก



3 งานประกอบ / เครื่องจักรกลไม้

- ชีตชิ้นงานให้แน่นก่อนปฏิบัติงาน
- ไม่สวมเสื้อผ้าหลวม ไม่ใส่เครื่องประดับ
- ปิดเครื่องจักรก่อนปรับแต่งหรือทำความสะอาด



4 ฝุ่นไม้ และสารเคมี

- สวมหน้ากากกันฝุ่นทุกครั้ง
- จัดให้มีระบบระบายอากาศที่เหมาะสม
- เก็บสารเคมีในที่ปลอดภัย และมีฉลากชัดเจน



อุปกรณ์ป้องกันส่วนบุคคล (PPE) ที่ต้องสวมใส่



หมวกนิรภัย แว่นตา กระจกกันฝุ่น ถุงมือ รองเท้าบูท ที่ครอบหู เสื้อผ้าทำงาน

PPE ช่วยป้องกันอันตราย ลดความรุนแรงของการบาดเจ็บ และช่วยชีวิตคุณ

กรณีเกิดอุบัติเหตุ

- 1 หยุดงานทันที และประเมินสถานการณ์
- 2 แจ้งผู้บังคับบัญชา/แพทย์ปฐมพยาบาล
- 3 ประเมินความปลอดภัยเบื้องต้น
- 4 บำรุงรักษาพยาบาล (ถ้าจำเป็น)
- 5 รายงานอุบัติเหตุ เพื่อหาสาเหตุและป้องกันไม่ให้เกิดซ้ำ



ร่วมสร้างวัฒนธรรมความปลอดภัย

- ✓ คิดก่อนทำ
- ✓ ทำงานอย่างปลอดภัย
- ✓ ห่วงใยเพื่อนร่วมงาน
- ✓ รายงานอันตราย
- ✓ กลับบ้านปลอดภัยทุกวัน



ปลูกป่า สร้างคน สร้างชาติ



การระบุอุบัติเหตุและอันตรายจากการทำงานในสำนักงานเป็นสิ่งที่ต้องการระบุ โดยเฉพาะในสถานประกอบการที่มีกิจกรรมหรือพนักงานเป็นจำนวนมาก บทความนี้จะกล่าวถึงกิจกรรมความปลอดภัยในสำนักงาน เพื่อให้แนวทางการความรู้โดยทั่วไปเป็นหลัก เราสามารถแยกประเภทของอุบัติเหตุในสำนักงานได้เป็น **7 ประเภท** ดังนี้

1 การพลัดตกหกล้ม

พบมากที่สุด มักถูกมองข้าม จนเป็นเรื่องปกติ

- สลื่น/สะดุดหกล้ม : พื้นลื่น พรหมรอยต่อ มีช่องว่างขวาง สายไฟพาดพื้น รองเท้าส้นสูง บันไดลื่น
- เก้าอี้ล้ม : นั่งหรือเลื่อนเก้าอี้เร็ว เอนตัวมากเกินไป พาดเท้าบนโต๊ะ เก้าอี้ไม่สมดุล
- ตกจากที่สูง : ยืนบนโต๊ะ/เก้าอี้ที่ไม่มั่นคง ก่อสร้างหรือได้ไม้ที่ไม่แข็งแรง



2 การยกเคลื่อนย้ายวัสดุ

ยกของด้วยท่าทางผิดวิธี ไม่ได้รับการฝึกอบรม หรือจัดชั้นตงงานไม่เหมาะสม ต้องเอื้อมเขย่ง หรือยกของหนักมากเกินไป

ผลกระทบ

- ปวดหลัง
- ปวดไหล่
- เส้นประสาทถูกกดทับ
- กระดูกสันหลังหักงอ



ต้องฝึกอบรมอย่างถูกวิธี และทำให้เป็นนิสัย

3 การถูกชนหรือชนกับสิ่งของ

ในพื้นที่แคบหรือมุมอับ มักหลีกเลี่ยงการชนไม่ได้

ควรจัดพื้นที่ให้เหมาะสม ติดกระจกเงาที่ทางแยก ป้องกันการชน



4 การที่วัตถุตกลงมากระแทก

- วัตถุวางสูง ไม่มั่นคง สั่นแล้วตกใส่ศีรษะ
- เปิดลิ้นชักค้างไว้ เอกสารมาก ตู้อายุหมด ล้มทับตัวปฏิบัติงาน
- เครื่องเย็บ/เครื่องตัดกระดาษ กระแทกมือหรือข้อมือ



5 การถูกบาด

อุปกรณ์สำนักงานบางชนิดมีความคม

- คัตเตอร์ตัดกระดาษ
- กระดาษจากเครื่องถ่ายเอกสาร

ไม่รู้จักใช้ที่ถูกต้อง อาจเกิดบาดแผล เลือดออก



6 การเกี่ยวและหนีบ

- ขอบยื่นออกมาเกี่ยวร่างกาย
- ประตู หน้าต่าง หรือตู้หนีบจนบาดเจ็บ
- การแต่งกายไม่เหมาะสม อาจไปเกี่ยวกับสิ่งของ



7 อัคคีภัย



เป็นอุบัติเหตุที่รุนแรงที่สุด ต้องตระหนักและเตรียมพร้อมเสมอ

- ✓ ฝึกการปฏิบัติ การป้องกันและระงับอัคคีภัย
- ✓ ฝึกซ้อมการอพยพหนีไฟอย่างสม่ำเสมอ
- ✓ ตรวจสอบอุปกรณ์ดับเพลิงให้อยู่ในสภาพพร้อมใช้งาน



ปลอดภัยไว้ก่อน
อุ่นใจทุกวัน

อันตรายจากสภาพแวดล้อมในสำนักงาน

ด้านกายภาพ

ได้แก่ อุณหภูมิ แสง เสียง การระบายอากาศ รังสีจากอุปกรณ์เครื่องใช้สำนักงาน

- ✓ อุณหภูมิที่ไม่เหมาะสม (ร้อน/หนาวเกินไป) ทำให้ปวดศีรษะ ประสิทธิภาพลดลง
- ✓ แสงสว่างมากเกินไป (แสงจ้า) หรือน้อยเกินไป มีผลต่อการทำงานและอาจเกิดอุบัติเหตุ
- ✓ เสียงดังรบกวนสมาธิ ทำให้เกิดอุบัติเหตุได้
- ✓ การระบายอากาศไม่ดี อากาศไม่ถ่ายเท



ด้านเคมี

ปริมาณสารเคมีขึ้นอยู่กับการใช้งาน และระบบระบายอากาศ อาจมีปริมาณน้อย แต่ก็ก่อให้เกิดอันตรายได้หากสะสม

สารเคมีที่พบบ่อยในสำนักงาน

- สารเคมีไม่เบี
- เมกานอล
- แอสบสเตอร์
- เบนซีน
- โทลูอีน
- คาร์บอนไดออกไซด์
- โอโซน
- 1,1,1-ไตรคลอโรเอเทน
- ไตรคลอโรเอทิลีน



อันตรายจากเครื่องถ่ายเอกสาร

เครื่องถ่ายเอกสารเป็นอุปกรณ์สำคัญที่ทุกสำนักงานขาดไม่ได้ แต่การใช้งานเป็นเวลานาน อาจก่อให้เกิดอันตรายได้

ส่วนประกอบที่สำคัญ

- ✓ แมกนีฟี่ที่เป็นโลหะ
- ✓ ลูกกลิ้งเคลือบด้วยโลหะ (ซิลิเนียม หรือ แคดเมียม)
- ✓ รังสีอัลตราไวโอเล็ต (UV)



ผลกระทบต่อสุขภาพ



ปวดศีรษะ คลื่นไส้



อ่อนเพลีย หายใจไม่สะดวก



ระคายเคืองตา



ระบบทางเดินหายใจผิดปกติ

ร่วมกันสร้างจิตสำนึกด้านความปลอดภัย ปฏิบัติตามกฎหมาย ใช้อุปกรณ์อย่างถูกต้อง จัดสภาพแวดล้อมให้เหมาะสม เพื่อช่วยลดความเสี่ยง และทำงานอย่างมีความสุข

องค์การอุตสาหกรรมป่าไม้ | "ดูแลตัวเอง...เพื่อคนที่เรารัก และเพื่อโลกที่เราทุกคนอยู่ร่วมกัน"

