



Thailand

คู่มือสำหรับคนงานต่างชาติ

ภัยพิบัติ ZER+ สุขภาพ UP

หนังสือคู่มือ



산업재해예방
안전보건공단



시흥시보건의료소

สารบัญ

ภัยพิบัติZERO

เคล็ดลับความปลอดภัยในที่ทำงาน10ประการ	04
วิธีการใช้อุปกรณ์ป้องกันภัยในสถานที่ทำงาน	05
[อุตสาหกรรมการผลิต]	
ประเภทความหายนะของสถานที่ทำงาน & นโยบายการป้องกัน	06
รูปแบบและหมวดหมู่ของสัญลักษณ์สุขภาพและความปลอดภัย	11
เบอร์ดัตตของศูนย์สุขภาพและความปลอดภัยในแต่ละเขต	12

สุขภาพUP

กฎเกณฑ์การตัดสินใจและคำแนะนำระบบการตรวจสุขภาพของพนักงาน	14
เคล็ดลับการดำรงชีพการดูแลโรคเรื้อรัง	15
ความผิดปกติของกล้ามเนื้อและกระดูก	18
อาการโรคตามฤดูกาลและโรคตับ, วิธีการรับมือ	19

ถ้ารู้มาตรการปฐมพยาบาลไว้จะช่วยเป็นประโยชน์

ขั้นตอนการปฐมพยาบาล	24
การช่วยเหลือตามสถานการณ์	25

ข้อมูลหน่วยงานและอนามัย

ข้อมูลธุรกิจอนามัย	32
หน่วยงานให้บริการรักษาฟรี	34
อนามัยในเขตกองกิด	36

ภัยพิบัติ

ZERO

ล่าสุดในระยะเวลา5ปีที่ผ่านมาในเขตภาคตะวันตกของเมืองกยงกิ
โดยการประสบความหายนะของคนงานต่างชาตินั้น คือ การหนีบ,
การโดนวัตถุทับ, ตัด-เฉือน , ชน, ล้มลง เป็นต้น,
เพื่อการป้องกันความหายนะ มีการให้การสนับสนุนโดย
โครงการเพื่อสุขภาพและความปลอดภัย
ด้วยการจัดทำ «คู่มือการแนะนำเพื่อสุขภาพที่ดีขึ้นและไม่มี ความหายนะ»



เคล็ดลับความปลอดภัยใน ที่ทำงาน 10 ประการ

- 01 การแต่งกายเมื่อไรก็ตามต้องแต่งกายสุภาพ
- 02 การใช้อุปกรณ์ป้องกันภัยต้องใช้ให้ถูกต้อง
- 03 ก่อนปฏิบัติงานต้องทำการตรวจสอบเครื่องจักรและเครื่องมือช่างก่อน
- 04 ต้องเข้าใจความหมายของสัญลักษณ์ความปลอดภัย
- 05 ก่อนกดสวิตช์ต้องทำการตรวจสอบให้แน่นอนก่อนแล้วค่อยกดสวิตช์
- 06 ต้องไม่เอาอุปกรณ์ป้องกันความปลอดภัยออกตามใจชอบ
- 07 การขนส่งร่วมกันต้องให้สัญญาณตรงกันก่อนปฏิบัติเสมอ
- 08 การใช้อุปกรณ์เครื่องมือต้องใช้ให้ตรงกับวัตถุประสงค์
- 09 สิ่งของที่ล้มง่ายให้มัดด้วยเข็มขัดหรือสายโซ่ให้คงที่ไม่ให้เคลื่อนไหว
- 10 สิ่งของที่ไหลวางซ้อนกันที่กองไว้ไม่ให้เอาออกข้างเดียว

แหล่งที่มา: หน่วยงานสุขภาพและความปลอดภัย

วิธีการใช้เครื่องป้องกันภัยในสถานที่ทำงาน





การหนีบ



ความหายนะที่เกิดจากการหนีบที่สถานที่ทำงานนั้น

- ❶ เครื่องจักรของจุดที่ทำงานไม่ได้ทำการติดตั้งการป้องกันความปลอดภัย
- ❷ หนีบ จุดเครื่องมือ ม้วนมือ
- ❸ เข็มขัด, แรงสายโซ่หมุน
- ❹ เกิดจากการใช้ถุงมือผ้าในขณะที่มีการหมุนของสายเวลาที่ทำงาน
- ❺ เวลาที่ทำการซ่อมแซม-ซ่อมบำรุงอุปกรณ์เครื่องจักรไม่ได้หยุดเครื่องจักรไว้ก่อน, คนงานคนอื่นกดสวิตช์ผิดทำให้ เกิดความเสียหายขึ้น



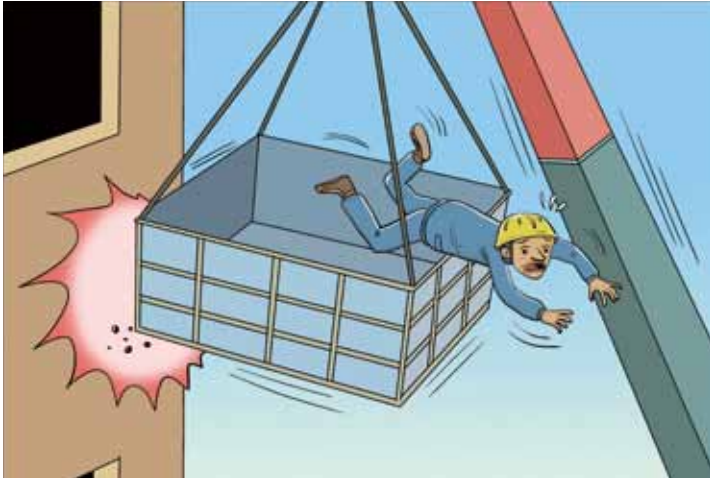
นโยบายการป้องกัน

- ★ ตัวเซ็นเซอร์ที่จุดทำงานของอุปกรณ์เครื่องจักร, การตรวจสอบความแน่นของการติดตั้งเครื่องป้องกันฝาปิด
- ★ ตรวจสอบการติดตั้งฝาปิดป้องกันภัยที่จุดการม้วนของเครื่องมือ, เกียร์
- ★ ตรวจสอบการติดตั้งฝาปิดป้องกันภัยส่วนที่เป็นหน่วยส่งแรง ตรงส่วนเข็มขัด, สายโซ่ เป็นต้น
- ★ ห้ามใช้ถุงมือผ้าในเวลาที่ทำงานส่วนที่เป็นวัตถุที่หมุน และให้ใช้เสื้อที่เหมาะสมกับงานที่ทำ
- ★ เวลาที่ทำการซ่อมแซม หรือซ่อมบำรุงอุปกรณ์ต้องให้หยุดเครื่องจักรก่อนแล้วค่อยทำการซ่อม, ให้ตรวจสอบการติดตั้งในป้ายที่บอกและปิดเครื่องในส่วนที่ประกอบเครื่องนั้น

แหล่งที่มา : หน่วยงานสุขภาพและความปลอดภัย



การตกลงมา



ความหายนะที่เกิดจากการตกลงมาในที่ทำงาน

- ❶ ความเสียหายจากบันได-ความลื่น ❷ ที่หลังคาเวลาที่ประกอบงานซ่อมแซมแสงดวงอาทิตย์ทำลายส่วนที่อ่อนแอ
❸ การบรรทุกของรถบรรทุก-การบรรทุก ❹ ส่วนมากจะเกิดขึ้นในเครื่องจักรขนาดใหญ่หรือขณะที่กำลังผลิตสินค้า



นโยบายการป้องกัน

- * ให้ใช้บันไดที่แข็งแรงมั่นคง, ให้ใช้หมวกนิรภัย, หลังจากใช้เครื่องป้องกันภัย
- * ในขณะทำงานที่หลังคา ให้ติดตั้งแผ่นกระดานที่ทำงานห่างมากกว่า 30 cm, ส่วนพื้นล่างก็ติดตั้งตาข่าย
- * การบรรทุกของรถบรรทุกและการขนเข้าขนออกให้ความสูงและปริมาณเหมือนกัน, ให้ใช้หมวกนิรภัย
- * ตรวจสอบการติดตั้งแผ่นกระดานและการใช้ลิฟท์ในขณะที่ทำงานในที่สูงในเวลาที่ใช้เครื่องขนาดใหญ่

แหล่งที่มา : หน่วยงานสุขภาพและความปลอดภัย



อุบัติเหตุหล่นทับ



ความหายนะที่เกิดจากอุบัติเหตุหล่นทับ

- ❶ สิ่งของบรรทุกที่บรรทุกของวางสูงเกินไปทำให้เกิดความไม่มั่นคง
- ❷ การใช้รถยกของของหนักโดยที่ไม่ได้ทำการบรรจุทับกันอย่างเพียงพอ
- ❸ ลวดสลิงที่เสียหายของรถเครนหรือ ห่วงที่เกี่ยวหลุดออก
- ❹ ห่วงโซ่ที่หมุนเหวี่ยง แรงเกินไปทำให้ล้อเสียหายได้ **เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นบ่อยๆ**



นโยบายการป้องกัน

- * ห้ามบรรทุกของหนักหรือวางของที่บรรทุกสูงเกินไป, ภายในรัศมีของที่ทำงานห้ามคนงานเดินเข้าออก
- * เวลาที่ใช้รถยกของหนักให้ทำการวางในแผ่นพลาสติกที่วางของก่อน
- * ห้ามใช้ลวดสลิงที่เสียหายแล้ว, ให้ติดตั้งห่วงที่แยกออกได้, ใช้ห่วงคล้องที่เหมาะสมกับน้ำหนักของสิ่งของที่ยก
- * ให้ติดตั้งฝาครอบป้องกันการหมุนความเร็วสูง, ให้ใช้แวนป้องกันภัย

แหล่งที่มา : หน่วยงานสุขภาพและความปลอดภัย



การชน



ความเสียหายที่เกิดจากการชน

- ❶ การชนส่งของรถยก
- ❷ การดำเนินงานของรถบรรทุก
- ❸ การหมุนของบูมหน้าตัก
- ❹ ในระหว่างการขนส่ง ของหนักโดยรถ เครน สามารถเกิดเหตุการณ์นี้ขึ้น



นโยบายการป้องกัน

- ★ เวลาที่ขับรถยกให้โหลดของขนาดที่สายตาคนขับสามารถมองเห็นได้, ให้กำหนดความเร็วในการขับเคลื่อนช้าเร็วเกินไป
- ★ ให้จัดวางคนขึ้นการขับเคลื่อนรถบรรทุกภายในสถานที่ทำงาน, ผู้ขับรถต้องคอยตามสัญญาณของผู้ขึ้น
- ★ ห้ามทำการหมุนของบูมหน้าตักภายในรัศมีในเวลาเดียวกัน
- ★ การใช้รถเครนยกของอย่างให้น้ำหนักของสิ่งของเอียงจากศูนย์กลาง ให้วางตั้งฉาก, ให้ใช้เครื่องมือที่ไร้สายบังคับ อย่าให้ผู้ทำงานเข้าใกล้

แหล่งที่มา : หน่วยงานสุขภาพและความปลอดภัย



การหายใจไม่ออก

ความหายนะที่เกิดขึ้นในสถานที่ทำงานโดยการหายใจไม่ออก

- ① เวลาที่ทำงานในที่ปิดมิดชิดซึ่งเป็นที่มออากาศไม่ได้ตามมาตรฐานทำให้ขาดออกซิเจน
- ② ในระหว่างที่ให้ความช่วยเหลือผู้ประสบภัยกับติดอุปกรณ์ที่ให้ความช่วยเหลือไม่พร้อมทำให้เกิดความหายนะขึ้นได้



นโยบายการป้องกัน

- * ก่อนปฏิบัติงานให้ตรวจวัดความเข้มข้นของก๊าซพิษและออกซิเจน, ในสถานที่ปิดมิดชิดให้ทำการระบายอากาศให้เหมาะสม
- * เวลาที่ปฏิบัติงานต้องทำตามเจตจำนงของผู้รับผิดชอบด้านความปลอดภัย, กรณีถ้ามีอาการเวียนศีรษะหรือรู้สึกปวดหัว ให้รีบออกไปข้างนอก และรายงานผู้รับผิดชอบด่วน
- * เพื่อป้องกันอุบัติเหตุที่จะเกิดขึ้นให้เตรียมเครื่องหายใจไว้, เครื่องดับเพลิงให้ทำการดูแลอุปกรณ์ฉุกเฉินให้อยู่ในสภาพที่สามารถใช้งานได้เสมอ
- * เวลาที่ทำงานในสถานที่ปิดมิดชิด ผู้ทำงานไม่ควรถอดเครื่องช่วยหายใจหรือหน้ากากออก

แหล่งที่มา : หน่วยงานสุขภาพและความปลอดภัย



การล้มลง

ความหายนะที่เกิดจากการล้มลงในสถานที่ทำงาน

- ① ในฤดูหนาวเดินในทางที่มีหิมะแข็ง
- ② ขณะที่ยกกล่องที่หนักลงบันไดขาเหยียบผิดขั้น
- ③ ห้องน้ำ, ห้องครัว, น้ำบนพื้น, พงชักฟอกที่เหลื่อมบนพื้น
- ④ ลวดที่ย้าย, ธรณีประตู, พื้นที่เป็นหลุมเป็นบ่อ, สะดุดก่อนหิน
- ⑤ พื้นที่มีน้ำมันหล่อลื่น, ชิ้นส่วน ผลิตภัณฑ์ที่เกี่ยวข้อง ทำให้เกิดความหายนะขึ้น



นโยบายการป้องกัน

- * เวลาขนส่งของให้ขยายขอบเขตมุมมองให้ชัดเจน
- * น้ำที่เปียกบนพื้น, พงชักฟอก, กองหิมะที่แข็งบนทางเดิน ให้ทำการขจัดออก, ให้ทำความสะอาดบริเวณสถานที่ทำงานบ่อยๆและจัดการให้มีความเป็นระเบียบเรียบร้อย
- * ให้ตรวจสอบว่ามีการทำการป้องกันความลื่นของบันไดหรือยั้ง, ให้ใช้รองเท้าป้องกันความลื่น
- * ไม่ให้เอามือใส่ในกระเป๋ากางเกง และห้ามวิ่ง

แหล่งที่มา : หน่วยงานสุขภาพและความปลอดภัย

รูปแบบและชนิดของสัญลักษณ์ความปลอดภัย

1 เครื่องหมายห้าม	ห้ามเข้า ห้ามเดิน ห้ามรถเข้า ห้ามใช้ ห้ามนั่ง งดสูบบุหรี่ ห้ามใช้ไฟ ห้ามขนย้ายวัตถุ
2 สัญญาณระวัง	ระวังวัตถุไวไฟ ระวังสารออกซิไดซ์ ระวังวัตถุระเบิด ระวังสารพิษฉับพลัน ระวังสารกัดกร่อน ระวังวัตถุที่มีแรงดันสูง ระวังไฟฟ้าแรงสูง ระวังวัตถุที่แขวนไว้ ระวังของตกหล่น เตือนความร้อนสูง เตือนความร้อนต่ำ ระวังการสูญเสียความสมดุลของร่างกาย ระวังแสงเลเซอร์ สารเคมี: การคายพิษหรือการปล่อยแก๊ส - ความเสี่ยงในกรณีการรั่วไหลในกรณีฉุกเฉิน ระวังสถานที่อันตราย
3 เครื่องหมายคำสั่ง	ให้ใส่นกแก๊ส ให้ใช้เครื่องช่วยหายใจ ให้ใส่หน้ากากป้องกันฝุ่น ให้ใช้อุปกรณ์ป้องกันใบหน้า ให้สวมหมวกนิรภัย ให้ใช้ที่อุดหู ให้ใส่รองเท้าป้องกันภัย ให้ใส่ถุงมือป้องกันภัย ให้ใส่เสื้อป้องกันภัย
4 สัญลักษณ์คำแนะนำ	ศูนย์ให้ความช่วยเหลือ สัญญาณช่วยเหลือฉุกเฉิน ที่เบรกห้าม ที่ทำความสะอาดหน้า ทางออก

หน่วยงานสุขภาพและความปลอดภัยในแต่ละเขตที่ติดต่อได้

เขต	ชื่อ	เบอร์โทร	เขต	ชื่อ	เบอร์โทร
	หน่วยงานสุขภาพและความปลอดภัยสนง.ใหญ่	052-703-0500		ศูนย์สุขภาพความปลอดภัยสารเคมี	042-869-0300
	ศูนย์วิจัยสุขภาพและความปลอดภัยของอุตสาหกรรม	052-703-0824		ศูนย์อบรมสุขภาพและความปลอดภัย	1644-5656
กรุงโซล	สนง.ใหญ่โซล	02-6711-2800	กยองกี • อินซอน	สนง.ใหญ่เขตจงบู	032-510-0500
	สาขาโซลตอนเหนือ	02-3783-8300		สาขากยองกีนัมบู	031-259-7149
	สาขากังวอนโด	033-815-1004		สาขากยองกีบุกบู	031-841-4900
	สาขากังวอนตะวันออก	033-820-2580		สาขากยองกีซอน	031-481-7599
ชอลลา • เจจู	สนง.ใหญ่กวางจู	062-949-8700		สาขากยองกีทงบู	031-785-3300
	สาขาชอลลบก	063-240-8500	พูซัน • กยองนัม	สาขาพูซัน	032-680-6500
	สาขาชอลลบกซอน	063-460-3600		สนง.ใหญ่พูซัน	051-520-0601
	สาขาชอลนัมซอน	061-288-8700		สาขาอุลซัน	052-226-0510
	สาขาชอลนัมทงบู	061-689-4900		สาขากยองนัม	055-269-0510
แทกู • กยองบุก	สาขาเจจู	064-797-7500		สาขากยองนัมทงบู	055-371-7500
	สนง.ใหญ่แทกู	053-609-0500	แทจอน • ชิงชอง	สนง.ใหญ่แทกู	042-620-5600
	สาขาแทกูซอน	053-650-6810		สาขาซังนัม	041-570-3400
	สาขากยองบุกทงบู	054-271-2014		สาขาซังบุก	043-230-7111
	สาขากยองบุกบุกบู	054-478-8000			



ข้อมูลรวมสุขภาพและความปลอดภัย
สามารถสแกนและติดตั้งได้เดี๋ยวนี้อยู่
ดำเนินการรวบรวมข้อมูลแอป ถ้าถ่ายโค้ด QR
ไว้สามารถดูข้อมูลที่เกี่ยวข้องได้



โหลดแอปข้อมูลและแอปของหน่วยงานสุขภาพและความปลอดภัย



ทำการดำเนินการแอปของหน่วยงานสุขภาพและความปลอดภัย กดถ่ายไม่โค้ดQR



ถ่ายโค้ด QR



สามารถดูปัจจัยที่เป็นเหตุอันตรายและวิธีการรับมือ

สุขภาพ 
UP

คู่มือระบบการตรวจสอบสุขภาพของคนงาน

สภาพแวดล้อมการทำงานของคนงานทั้งหลาย และสิ่งที่เป็นอันตรายหลากหลายที่เกี่ยวข้อง มีผลทำให้เกิดโรคได้โดยตรง. ด้วยเหตุนี้โดยผ่านการตรวจสอบสุขภาพสามารถค้นพบโรคร้ายที่เกิดขึ้นได้ตั้งแต่เนิ่นๆและสามารถช่วยป้องกันอันตรายได้ล่วงหน้า

/ ชนิดของการตรวจสอบสุขภาพ /

- การตรวจสอบสุขภาพทั่วไป
 - คนงานที่ทำในสำนักงาน : 2ปี 1ครั้งขึ้นไป
 - คนงานทั่วไป : 1ปี 1ตรวจ 1ครั้งขึ้นไป
- การตรวจสอบสุขภาพพิเศษ
 - การดูแลสุขภาพของคนงานที่ทำงานสัมผัสกับสารที่เป็นอันตราย
- การตรวจสอบสุขภาพก่อนจัดวางงาน
 - ต้องมีการประเมินผลที่เหมาะสมแก่หน้าที่งานที่จะจัดให้ทำ
- การตรวจสอบสุขภาพบ่อยๆ
- การตรวจสอบสุขภาพชั่วคราว

เกณฑ์มาตรฐานตารางตามผลการตรวจสอบสุขภาพ

แบ่งแยกตามการดูแลสุขภาพ		เนื้อหาที่แบ่งแยกตามการดูแลสุขภาพ
A		คนงานที่ไม่จำเป็นต้องดูแลหลังจากตรวจสอบสุขภาพแล้ว(คนงานที่สุขภาพแข็งแรง)
C	C ₁	เป็นคนงานที่จำเป็นต้องคอยสังเกต มีโอกาสเป็นโรคจากการประกอบอาชีพ ติดตามการตรวจสอบ, (คนที่คอยสังเกตว่าจะเป็นโรคจากการประกอบอาชีพ)
	C ₂	คนงานที่ต้องคอยสังเกตดูอาการคาดว่ามีโอกาสเป็นโรคทั่วไป (คนที่คอยสังเกตว่าเป็นโรคทั่วไป)
D ₁		คนงานที่จำเป็นต้องทำการดูแลมีหมายความว่าโรคจากการประกอบอาชีพ (ผู้ที่มีหมายความว่าโรคจากการประกอบอาชีพ)
D ₂		คนงานที่จำเป็นต้องทำการดูแลมีหมายความว่าโรคทั่วไป (ผู้ที่มีหมายความว่าโรคทั่วไป)
R		ผลการตรวจสอบครั้งที่1ปรากฏว่าต่ำกว่ามาตรฐานหรือคนงานที่สงสัยว่าจะเป็นโรค (เป็นผู้ที่ต้องทำการตรวจสอบสุขภาพครั้งที่2)

โรคความดันโลหิตสูงและเคล็ดลับการดำรงชีพ



- ๑ ความดันนั้นเกิดขึ้นจากสถานการณ์การทำการกิจกรรมสามารถสูงขึ้นหรือต่ำลงได้ แต่ความดันที่อยู่ในสภาวะ การณสูงกว่าปกติเรียกว่า ความดันสูง สามารถแบ่งแยกได้ดังนี้คือ ไม่สามารถหาสาเหตุได้เป็นความดันสูงที่เกิดทางพันธุกรรม (ความดันสูงระดับ 1) และเกิดจากการเพิ่มขึ้นของฮอร์โมนเช่นโรคไต , เกิดจากยาที่กิน เป็นต้น และความดันโลหิตสูงที่เป็นสาเหตุที่ชัดเจน(ความดันสูงระดับ 2) และถ้าความดันสูง90%ขึ้นไปเป็นโรคความดันสูงที่เกิดจากพันธุกรรม

มาตรฐานของโรคความดันโลหิตสูง

การแบ่งแยก	ความดันโลหิตใน ช่วงหลอดเลือด		ความดันโลหิตยาม นอนคลาย
สุขภาพแข็งแรง	<120	และ	<80
ก่อนถึงขั้นของโรคความดันสูง	120~139	หรือ	80~89
ความดันสูงขั้นที่1	140~159	หรือ	90~99
ความดันสูงขั้นที่ 2	≥160	หรือ	≥100

เคล็ดลับการใช้ชีวิตของโรคความดันโลหิตสูง

- ★ ให้อาหารที่ดีและกินให้ครบทุกหมู่
- ★ พยายามอย่าให้อ้วนคอยควบคุมน้ำหนักให้คงที่
- ★ ให้ออกกำลังกายที่เหมาะสมทุกวันๆละ 30นาที
- ★ ให้เลิกสูบบุหรี่ และหลีกเลี่ยงการดื่มเหลา
- ★ ให้กินผักเยาะๆ ลดอาหารที่มีไขมันลง
- ★ หลีกเลี่ยงความเครียดทำให้ใจให้สงบสุข
- ★ ให้ตรวจวัดความดันอย่างสม่ำเสมอและรับการตรวจรักษาจากแพทย์

แหล่งที่มา : สมาคมความดันโลหิตสูง

โรคเบาหวานและ เคล็ดลับการดำรงชีพ



⊙ โรคเบาหวานหมายถึงอินซูลินที่สร้างโดยตับอ่อนนั้นไม่เพียงพอหรือการหลั่งอินซูลินในร่างกายไม่เหมาะสมเป็นเหตุทำให้เกิดโรคเมตาบอลิซึมเรื้อรังขึ้น

มาตรฐานของโรคเบาหวาน

	ปกติ	ความผิดปกติของน้ำตาลยามท้องว่าง	ความผิดปกติของน้ำตาลในร่างกาย	โรคเบาหวาน
ระดับน้ำตาลในเลือดหลังอดอาหาร	ต่ำกว่า 100	100 ~ 125		มากกว่า 126
หลังทานอาหาร2ชม. ใหหลัง	ต่ำกว่า 140		140 ~ 199	มากกว่า 200

เคล็ดลับของการดำรงชีพคนที่เป็โรคเบาหวาน

- ★ ให้กินอาหารในปริมาณที่เหมาะสมอย่างสม่ำเสมอ
- ★ ระวังการบริโภคน้ำตาลอย่างง่ายเช่น น้ำตาล หรือน้ำผึ้ง
- ★ ให้กินใยอาหารอย่างเหมาะสม
- ★ จำกัดการกินคอลเลสเตอรอล แลในขณะที่เดียวกันกินไขมันอย่างพอเหมาะ
- ★ ลดการกินเกลือ
- ★ หลีกเลี่ยงการดื่มเหล้าจะดีมาก

แหล่งที่มา : สถาบันเพื่อการรักษาโรคเบาหวาน

เคล็ดลับการดำรงชีพของคนที่เป็นโรคไขมันในเลือดสูง



◎ โรคไขมันในเลือดสูงนั้น หมายถึงมีไขมันในเลือดสูงเกินความจำเป็น และไปสะสมในผนังหลอดเลือดทำให้เกิดความอึกเสปเป็นผลทำให้เกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด ล่าสุดทำให้เกิดสถานะที่ไขมันสะสมในเลือด จึงเรียกว่าไขมันในเลือดสูง

มาตรฐานของไขมันในเลือดสูง

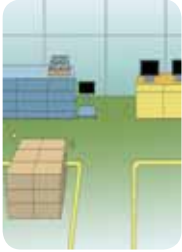
คอเลสเตอรอลทั้งหมด	ไขมันที่เป็นกลาง	ความหนาแน่นของคอเลสเตอรอลสูง	ความหนาแน่นของคอเลสเตอรอลต่ำ
มากกว่า 200mg/dl	มากกว่า 200mg/dl	ผู้ชาย : 35~55mg/dl ผู้หญิง : น้อยกว่า 45~65mg/dl	มากกว่า 130mg/dl

เคล็ดลับการใช้ชีวิตของคนที่เป็นโรคไขมันในเลือดสูง

- ★ ลดการกินอาหารประเภทไขมันอิ่มตัว
 - ★ ถ้าเป็นไปได้ให้หลีกเลี่ยงการดื่มเหล้า
 - ★ อาหารที่มีคอเลสเตอรอลสูงให้จำกัดการกิน อาทิ ตัลดะ 2-3 ครั้ง
 - ★ ให้กินอาหารที่มีไฟเบอร์สูง
 - ★ ให้ออกกำลังกายทุกวัน 30 นาทีขึ้นไป
 - ★ ลดการกินอาหารประเภทน้ำตาลมากเกินไป
- มาตรฐานน้ำหนัก (กิโลกรัม) = { ความสูง (cm) - 100 } X 0.9
- อัตราโรคอ้วน (%) = { น้ำหนักจริง - น้ำหนักมาตรฐาน } / น้ำหนักมาตรฐาน X 100



เคล็ดลับในการดำรงชีพเพื่อป้องกันความผิดปกติของกล้ามเนื้อและกระดูก



★ ที่สถานที่ทำงานให้จัดการเป็นระเบียบ
บเสมอและทำพื้นให้แบนเรียบ



★ เวลาที่ขนส่งสิ่งของให้ใช้รถ
เข็นง่าย



★ ให้ทำการยืด
กล้ามเนื้อเป็นชีวิต
ประจำวัน

- ★ เวลาที่ยกของหรือวางของลงไม่คว้งหรือเอียงบิดเอว
- ★ ถ้าเป็นไปได้ไม่ยกของสูงเกินไป
- ★ ชิ้นส่วนและเครื่องมือที่ใช้บ่อยๆให้วางไว้ใกล้ๆตัว
- ★ ความสูงของการทำงานให้ทำในระดับความสูงของข้อศอก
- ★ เครื่องมือที่ใช้ให้เลือกใช้เครื่องมือที่เบาๆแก่การจัดการ
- ★ เวลาที่ยืนทำงานนานๆให้ใช้เก้าอี้ที่นั่งสูงๆหรือที่วางเท้ารองรับ
- ★ ให้มีเวลาพักอย่างสม่ำเสมอและเพียงพอ



ให้รักษาเคล็ดลับความ
ปลอดภัย/๐ประการ

มาตรการรับมือและอาการติดเชื้อ



• ลักษณะของเชื้อแบคทีเรีย

สาเหตุ | การได้รับเชื้อทางตรงหรือทางอ้อมโดยผ่านอุจจาระของคนไข้หรือผู้ติดเชื้อ
อาการ | ไข้สูงและ คลื่นไส้, บางครั้งอาเจียน, จุกเสียดกระตุก, ท้องเสีย เป็นต้น
มาตรการรับมือ | ล้างมือให้สะอาด, ใตมน้ำดื่มในเขตที่มีเชื้อแพร่หลาย

• โรคไทฟอยด์

สาเหตุ | การติดเชื้อจากน้ำดื่มหรืออาหารที่มีการปนเปื้อนบัสสภาวะหรืออุจจาระคนไข้หรือผู้ติดเชื้อ
อาการ | มีไข้, ปวดหัว, อาการป่วยไข้, เบื่ออาหาร เป็นต้น
มาตรการรับมือ | ล้างมือให้สะอาด, การปรุงอาหารหรือเครื่องดื่มให้เหมาะสมกับการบริการจัดการที่มีคุณภาพ

• โรคมาลาเรีย

สาเหตุ | โปรโตซัว ที่เกิดจากการติดเชื้อโดยการถูกยุงกัด
อาการ | หนาวสั่น, มีไข้ และแสดงอาการไข้น้ำแล้วไข้
มาตรการรับมือ | สิ่งที่สำคัญที่สุดคือไม่ให้ยุงกัด

• โรคไข้มองอักเสบญี่ปุ่น

สาเหตุ | ไวรัสไข้มองอักเสบญี่ปุ่น เกิดจากการติดเชื้อ
โดยการถูกยุงกัด
อาการ | อาการมีไข้เบาๆ หรือเชื้อไวรัสเยื่อหุ้มสมองอักเสบหรือสมองอักเสบ
มาตรการรับมือ | ให้น้ำดื่มน้ำป้องกัน

• โรคไข้เลือดออกที่มีภาวะไตวาย

สาเหตุ | น้ำลายของหนูที่มีเชื้อไวรัส เป็นต้น ,
ติดเชื้อทางระบบหายใจโดยผ่านอุจจาระแห่ง
อาการ | อาการไข้ - ความดันต่ำ - ชับปัสสาวะออกมาน้อย -
ชับเลือดทางปัสสาวะ (มีอาการที่เกิดขึ้น)
มาตรการรับมือ | เวลาที่ทำการขนานนอก ไม่ถอด
เสื้อไวบนสนามหญ้าหรือนอนลงบน
สนามหญ้า



·อาการข้ออักเสบ

สาเหตุ | การถูกตัวอ่อนของชนเห็บกัดแล้วติดเชื้อ(เกิดอาการไข้ฉับพลัน)
อาการ | มีไข้สูง, หนาวสั่น, ปวดหัว, ผื่นผิวหนัง, อาเจียน, อาการปวดท้อง, ไอ เป็นต้น
มาตรการรับมือ | ห้ามถ่ายอุจจาระที่ในป่าหรือนั่งนอนบนสนามหญ้า, ใส่เสื้อแขนยาวกางเกงขายาว, หลังกทำกิจกรรมข้างนอกให้อาบน้ำหรือล้างน้ำ, ซักเสื้อผ้าที่ใส่

·วัณโรค

สาเหตุ | การติดเชื้อของวัณโรค (จากคน โดยการติดเชื้อทางอากาศ)
อาการ | ไอ, ไอเป็นเลือด, น้ำหนักลดลง, มีไข้, หายใจขัด
มาตรการรับมือ | การฉีดวัคซีนป้องกัน, กรณีที่มีอาการไอบ่อยกว่า2อาทิตย์ขึ้นไปให้ไปหาหมอทำการตรวจรักษา

·โรคเอดส์

สาเหตุ | เกิดจากการติดเชื้อของไวรัส HIV
โรคภูมิคุ้มกันบกพร่องของมนุษย์
อาการ | โดยส่วนใหญ่ไม่มีอาการ
มาตรการรับมือ | ให้อาหารอย่างอนามัยที่ถูกต้อง, ห้ามใช้เข็มฉีดยาร่วมกัน



เคล็ดลับการป้องกันโรคติดเชื้อ

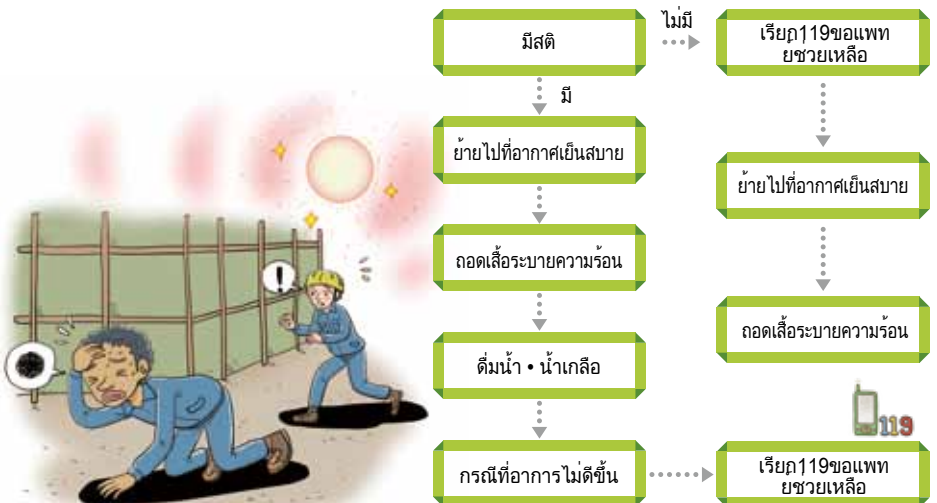
- ❶ เพื่อการป้องกันน้ำติดเชื้อ สิ่งที่สำคัญคือให้ล้างมือให้สะอาดบ่อยๆ
- ❷ ต้องดื่มน้ำดื่ม, อาหารต้องปรุงด้วยความร้อนอย่างเพียงพอ
- ❸ เวลาที่ไอหรือจามให้ใช้มือหรือผ้าเช็ดหน้าปิดปากไว้ เป็นการรักษามารยาทการไอ
- ❹ เวลาที่มีโรคระบาดเกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจ หลีกเลี่ยงการทำงานหนักเกินไป พักผ่อนให้เพียงพอ, กินอาหารที่มีโภชนาการที่เหมาะสมหรือใช้ชีวิตที่มีกฎระเบียบก็จะดี
- ❺ เวลาที่มีอาการท้องเสียร่วมให้แจ้งอนามัยที่เกี่ยวข้องทันที

ความร้อน

/ ประเภทของความผิดปกติของความร้อนและอาการที่สำคัญ /

โรคแดด	· ไม่ไต่สติ อาการโคม่า(ระบบประสาทส่วนกลางผิดปกติ) · เหงื่อไม่ออก ผิวแห้งร้อน · ปวดหัวอย่างแรง · หนาวสั่น · หัวใจเต้นเร็ว,ระบบทางเดินหายใจว่างเปล่า, ความดันโลหิตต่ำ	ปวดร้อน	· กล้ามเนื้อกระตุก (ไหล่, แขน, ขา, ซอกท้อง, นิ้วมือ)
		เป็นลมร้อน	· เป็นลม (ไม่ไต่สติชั่วคราว) · อาการวิงเวียนศีรษะ
		อาการบวม น้ำความร้อน	· มือ, เท้าหรือ ข้อเท้าบวม น้ำ
อาการที่แสดงออก	· เหงื่อออกเยอะ · อ่อนแอมากและเหนื่อยง่าย · กล้ามเนื้อกระตุก ชัด · อาเจียนหรือ คลื่นไส้	ผื่นความร้อน	· ผื่นแดง (คอ, หน้าอกส่วนบน, ขาหนีบ, เต้านม, ข้อศอกด้านใน)

/ การปฐมพยาบาลโรคอุณหภูมิต่ำ /



※ กรณีเป็นโรคหัวใจ, โรคหัวใจล้มเหลวต้องทำการตรวจและปรึกษาแพทย์ก่อนให้น้ำ • น้ำเกลือ

แหล่งที่มา : ศูนย์ควบคุมและป้องกันโรค



กระแสลมหนาว

/ อาการที่สำคัญของอุณหภูมิต่ำและวิธีการปฐมพยาบาล /

อาการ	การปฐมพยาบาล
• พูดไม่ออกหรือเกิดอาการความจำเสื่อม • สติเบลอมากขึ้น • รู้สึกเหนียวล้าต่อเนื่อง • อาการแขนขาอ่อนอย่างรุนแรง 	1. ถ้ามีอาการนำส่งสียให้รีบแจ้ง 119 อย่างรวดเร็ว. 2. ถอดเสื้อผ้าเปียกออก ห่มผ้าห่มหรือให้นอนในถุงนอน. 3. ให้ใช้ถุงร้อนวางที่รักแร้หรือบนท้อง, *ถ้ากรณีไม่มีอุปกรณ์นี้ก็สามารถให้คนกอดก็เป็นอีกวิธีหนึ่งที่ช่วยได้, ให้ศีรษะหรือใจกลางสำคัญอบอุ่นมากกว่าการเน้นให้แขนหรือขาอบอุ่น 4. กรณีที่คนไข้มีสติให้ดื่มเครื่องดื่มอุ่นๆจะช่วยให้ร่างกายอบอุ่นได้แต่คนไข้ที่ไม่ได้สติต้องคอยระวังให้ดี

/ อาการที่สำคัญของโรคหิมะกัด และวิธีการปฐมพยาบาล /

อาการ	วิธีการปฐมพยาบาล
• โรคหิมะกัด ขั้นที่ 1 : เจ็บปวดแสบ, เป็นสีแดงและมีอาการคัน, อาการบวม • โรคหิมะกัด ขั้นที่ 2 : ผื่นแดงดำที่ผิวหนัง, เป็นแผลมีน้ำขังใน • โรคหิมะกัด ขั้นที่ 3 : การทรมานของผิวหนังและเนื้อเยื่อใต้ผิวหนัง, ไม่มีความรู้สึก • โรคหิมะกัด ขั้นที่ 4 : กล้ามเนื้อและกระดูกทรมาน	1. ให้เคลื่อนย้ายคนไข้ไปในสถานที่อบอุ่น. 2. ถอดเสื้อผ้าเปียกออกแล้วใช้ผ้าห่มห่มทั้งตัว 3. ส่วนที่เป็นโรคหิมะกัด ให้ใช้น้ำอุณหภูมิ 38~42°C แช่ไว้นาน 20~40 นาที ※ ประมาณ 38~42°C : ตรงส่วนที่ไม่โดนหิมะกัดเวลาแช่อย่าให้รู้สึกไม่สบาย 4. กรณีหิมะกัดที่หูหรือใบหน้าที่ใช้ผ้าเช็ดหน้าอุ่นๆประคบสลับไปมา 5. ให้วางผ้าก๊อชที่ฆ่าเชื้อแล้วซับความชื้นตามง่ามนิ้วมือและง่ามนิ้วเท้า, ไม่ให้ติดกัน. 6. ส่วนที่โดนหิมะกัดยกขึ้นให้สูงเพื่อลดความปวดและความบวม 7. เวลาเคลื่อนย้ายคนไข้ไปโรงพยาบาลให้แบกแปลไปและส่งโรงพยาบาลอย่างรวดเร็ว ※ กรณีที่ขาโดนหิมะกัดแม้ว่าจะละลายแล้วก็ห้ามเดินเด็ดขาด.

แหล่งที่มา : ศูนย์ควบคุมและป้องกันโรค

รู้วิธีการปฐม
พยาบาลเบื้องต้น
ต้นไว้จะเป็น
ประโยชน์

ขั้นตอนการปฐมพยาบาล

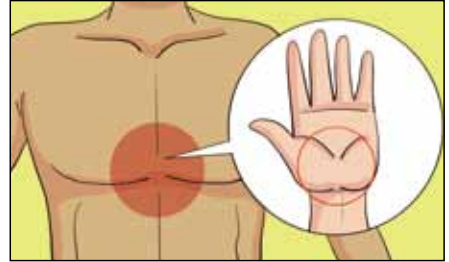


119 แจ้ง
“ช่วยด้วย
มีคนไข้อยู่
ต้องการรถพยาบาลด่วน”
(โทรหาจู่เซียว ฮวันจากากิฮสซอ
โย กุ๊กบิซาคาฟิลโรแฮโย)

- 01 ให้ตรวจสอบว่าเป็นเรื่องฉุกเฉินหรือไม่ฉุกเฉิน
- 02 มาดูว่าสิ่งที่ควรจะทำคืออะไร
 - ต้องพิจารณาสถานการณ์ของคนไข้
 - ถ้าคิดว่าสถานการณ์ของคนไขฉุกเฉินให้โทร119 เรียกรถพยาบาลมา
- 03 เรียกรถพยาบาล
 - กรณีใช้รถธรรมดาเคลื่อนย้ายคนไข้อาจส่งผลให้เกิดความเสียหายที่ร้ายแรงได้
- 04 ให้ย้ายผู้ป่วยไปในสถานที่ปลอดภัย
- 05 ประเมินผลผู้ป่วย
 - ก่อนอื่นให้พิจารณาว่าผู้ป่วยอยู่ในภาวะที่อันตรายต่อชีวิตไหม
 - ต้องตัดสินใจว่าจำเป็นต้องใช้วิธีการแบบไหน
- 06 ให้ปฏิบัติวิธีการปฐมพยาบาล

แหล่งที่มา : ศูนย์การแพทย์ฉุกเฉินส่วนกลาง

การปฐมพยาบาลสำหรับการจับกุมการเต้นของหัวใจ (การปั๊มหัวใจ)



ใหวางสันฝ่ามือไว้ศูนย์กลางของหน้าอกและไม
ให้นิ้วมือสัมผัสกับหน้าอก



กดหน้าอก 30 ครั้ง



ให้แขนยึดตั้งฉาก กดหน้าทีละ 100~120 ครั้งด้วยความเร็ว
และให้กดลึกลงไป 5-6 ซม.



ให้กดศีรษะไปข้างหลังยกคางเงยขึ้น
มาเปิดหลอดลมออก



ปิดจมูกคนไข้เป่าลมเข้าไ้ทางปาก 2 ครั้ง

※ กดหน้าอก 30 ครั้งและเป่าลมเข้าปาก 2 ครั้ง เรียก 119 ให้ทำสลับกันไปมาอย่างต่อเนื่อง จนกว่ารถพยาบาลจะมาถึงที่นั้น



การปฐมพยาบาลของกระดูกหัก

กรณีกระดูกที่แขนหัก



ข้อกระดูกที่หักส่วนล่างและส่วนบนให้มัดเข้าเฝือกหรือหนังสือบังคับ
ใหญ่ที่แลวใช้ผ้าพันแผลพัน



ให้ดูปลายนิ้วมือของคนไข้, ตรวจ
สอบดูว่าเลือดลมไหลเวียนดีไหม



ถ้าไม่มีปัญหาความรู้สึกของนิ้วมือ
และการไหลเวียนของเลือด, ให้เอา
ถุงน้ำแข็งมาวางส่วนที่ได้รับบาดเจ็บ



ให้ใช้ผ้าพันแผลสามเหลี่ยม ทำผ้าสามเหลี่ยม,
ส่วนปลายของผ้าให้คล้องคอคนไข้และผู้มัดให้คงที่

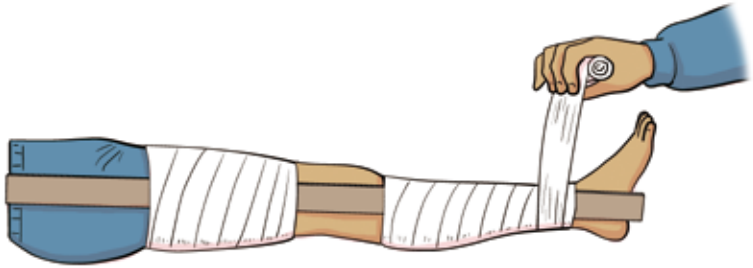


ให้ไขว่แขนคนไข่อีกข้างหนึ่ง
คำจุนแขนอีกข้างหนึ่ง



หลังการปฐมพยาบาล, ให้ตรวจสอบอีกครั้งว่า
ปลายนิ้วมีความรู้สึกและเลือดหมุนเวียนดีไหม

กรณีกระดูกขาหัก
ใช้ไม้กระดานมัดขาทั้งหมดไว้ให้มั่นคง หลังจากนั้น,
ใช้ผ้าพันแผลพันขาให้ปิดแน่น



- เวลาที่เคลื่อนย้ายคนไข้ระวังส่วนกระดูกที่หักจะไปจิ้มทำลายผิวหนังหรือกล้ามเนื้อ หรือเส้นเลือด, เส้นประสาท ได้โดยไม่ได้ตั้งใจ
- ความปวดและเลือดออกทำให้ช็อคได้ด้วยเหตุนี้ต้องดำเนินการหาทางป้องกันและทำการรักษา
- กรณีบาดเจ็บของผิวหนังและกระดูกที่หักออกมาพร้อมกันให้ทำการห้ามเลือดก่อน, ถ้ากรณีภายนอกไม่มีแผลอยู่ภายในกระดูกหัก แสดงว่าต้องสังเกตดูภายในมีเลือดออกไหม
- กรณีที่ต้องเคลื่อนย้ายคนที่ได้รับบาดเจ็บก่อนจะเข้าเผือกคงที่ให้ใช้มือข้างหนึ่งจับส่วนบนของกระดูกที่หัก, มืออีกข้างหนึ่งนั้น ปกป้องส่วนล่าง
- ถ้ารู้สึกความเจ็บปวดมากในขณะที่เคลื่อนย้ายให้ทำการลดความเจ็บปวดให้น้อยที่สุด ถ้าเป็นไปได้ให้ใช้ความเย็นประคบ(น้ำแข็ง), ห้ามกินอาหารเด็ดขาด

แหล่งที่มา : หน่วยงานสุขภาพและความปลอดภัย



วิธีการปฐมพยาบาลแผลไฟไหม้

แผลน้ำร้อนลวก

- ให้เอาส่วนที่เกิดแผลล้างด้วยน้ำเย็นเปิดน้ำทิ้งไว้ให้ไหลลงแผลนานๆ
- กรณีที่เสื้อหรือถุงเท้าปิดแผลอยู่ให้ใช้น้ำล้างให้เย็นแล้วค่อยถอดเสื้อหรือถุงเท้าออก ถ้าถอดลำบากให้ใช้กรรไกรตัดออก
- แผลน้ำร้อนลวกระดับ 2 ที่แผลเกิดถุงน้ำ ไม่ให้ทำถุงน้ำที่พองแตกออก
- แผลน้ำร้อนลวกให้ใช้น้ำเย็นทำให้แผลเย็นอย่างเพียงพอแผล , และไม่ต้องทาอะไรที่แผลให้ไปหาหมอเลย
- เรียก 119 ให้พาไปโรงพยาบาลที่รักษาแผลน้ำร้อนลวกได้



แผลจากสารเคมี

- ให้น้ำเย็นเปิดน้ำให้ไหลล้างแผล ยาหรือสารเคมีที่ใช้ ยาหรือสารเคมีที่โดนนั้นถ้าเป็นไปได้เร็วที่สุดเท่าที่จะเร็วได้ให้ล้างออก (ให้เอาสารเคมีออกบางส่วนแล้วล้างน้ำออก)
- ให้เคลื่อนย้ายไปในสถานที่อากาศบริสุทธิ์, และคลายเสื้อผ้าให้หลวมๆ
- กรณีที่สารเคมีเข้าไปในดวงตา ให้น้ำไหลไปเรื่อยๆ เป็นเวลา 10 นาที แล้วใช้ผ้าที่สะอาดหรือผ้าปิดตาทั้งสองข้าง แล้วไปโรงพยาบาล (แม้ว่าจะได้รับบาดเจ็บแค่ดวงตาข้างเดียวก็ตามให้ปิดตาทั้งสองข้าง)



แผลเกิดจากไฟฟ้าช็อต

- ก่อนอื่นให้ดึงปลั๊กไฟออกก่อน
- ถ้าดึงปลั๊กไฟออกลำบาก ให้ใช้อุปกรณ์ที่กระแสไฟฟ้าไม่สามารถไหลผ่านได้ (ถุงมือยาง, ท่อนไม้ เป็นต้น) แยกผู้ได้รับบาดเจ็บออกมา
- แม้ว่าจะมีสติและมีสุขภาพดีก็ตาม แผลที่เกิดจากไฟฟ้าช็อตมีผลลึกเข้าไปใต้ต้องรีบส่งไปโรงพยาบาลทันที



แหล่งที่มา : หน่วยงานสุขภาพและความปลอดภัย

การปฐมพยาบาลของเลือดออก



วิธีการกดดันโดยตรง



วิธีการดันจุด



ใช้สายรัด



- ความดัน -ชีพจร-การหายใจ-การวัดอุณหภูมิ, เป็นวิธีการป้องกันการช็อค
- ให้เอาผ้าห่มห่มคนไข้รักษาอุณหภูมิไว้และส่งไปโรงพยาบาลด่วน
(ถ้ากรณีไม่มีเลือดออกมาด้านนอกแต่มีอาการช็อคเป็นไปได้อาจมีเลือดออกด้านใน)
- ให้ทำการกดดันส่วนที่เลือดออกโดยตรง5นาที่ขึ้นไป, ส่วนที่เลือดออกให้ยกให้สูงกว่าหัวใจ
- การใช้สายรัดให้ใช้กรณีที่คับขัน เช่น การตัด, ทำจากส่วนที่เป็นแผลไปทางหัวใจ
- ให้บันทึกเวลาการใช้สายรัดแล้วรีบส่งไปโรงพยาบาล
(ถ้ากรณีไม่มีเลือดออกมาด้านนอกแต่มีอาการช็อคเป็นไปได้อาจมีเลือดออกด้านใน)

แหล่งที่มา : หน่วยงานสุขภาพและความปลอดภัย



บาดแผลภายนอกอื่นๆ



บาดแผลที่ถูกแทง | บาดแผลที่เกิดจากการถูกมีดหรือสิ่งของแหลมคมแทง, มีโอกาสที่เลือดอันตรายจากการติดเชื้อ

การปฐมพยาบาลเมื่อถูกสิ่งของแหลมคมแทง



- กรณีถูกตะปูที่สกรูหรือมีสนิมแทงให้ฉีดวัคซีนป้องกันบาดทะยักด้วย
- กรณีโดนสิ่งที่แทงแล้วถอนไม่ออกก็อย่าไปดึงออกให้เอาผ้าขนหนูห่อไว้ไม่ให้เคลื่อนไหว แล้วส่งโรงพยาบาล

แผลที่ตัดขาด | เลือดที่ไหลออกอย่างแรงและส่วนของบาดแผลที่ถูกตัดมีโอกาสดูรับความเสียหายมาก

วิธีการปกป้องส่วนที่ถูกตัดขาด



- ให้ใช้ผ้าก๊อตที่ฆ่าเชื้อแล้วห่อแผลที่ตัดขาดแล้วใช้พลาสติกห่อปิดผนึกไว้ให้แน่น
- ให้ใช้ภาชนะที่ใหญ่กว่ารับน้ำไว้ใส่น้ำแข็งลอยน้ำให้เย็น
- ให้เอาส่วนของแผลที่ตัดขาดซึ่งได้ปิดผนึกไว้แล้ววางแช่ในน้ำเย็นนี้ แล้วรีบนำไปส่งโรงพยาบาลที่เชี่ยวชาญในการรักษาส่วนนี้

แผลฉีกขาด | เลือดไม่ไหลออกมาโดยตรงเห็นส่วนในฉีกขาดเท่านั้น กรณีที่จำเป็นต้องทำการเย็บแผลให้ส่งไปโรงพยาบาล

รอยถลอก | เป็นกรณีเลือดไหลออกไม่แรง หรือง่ายต่อการติดเชื้อ ให้ล้างด้วยน้ำ 5 นาที แล้วใช้ยาฆ่าเชื้อ

แผลถูกข่วน | กรณีที่โดนรอยเล็บที่สกรูหรือเล็บเท้าของสัตว์ข่วนจะทำให้เกิดการติดเชื้อได้

- กรณีที่ถูกเล็บเท้าของสัตว์ข่วนหรือถูกตะปูเก่าข่วน ดูเหมือนว่ามีสิ่งสกปรกติดอยู่ แม้ว่าบาดแผลที่ถูกข่วนจะไม่ลึกก็ตามให้เคลื่อนไปโรงพยาบาล

The background is a solid teal color. It features several decorative elements: a large, light blue circle with a white outline in the upper right; several smaller teal circles of varying sizes scattered around; and a series of concentric white circles centered behind the text.

คำแนะนำของ หน่วยงานและ สาธารณสุข



คำแนะนำของหน่วยงานและสาธารณสุข

○ การตรวจสุขภาพ

- * ผู้รับบริการ : ในบรรดาคนต่างชาติผู้ที่ต้องการ
- * ระยะเวลา : ตลอดปี (จันทร์ – ศุกร์, 09.00~18.00) * ค่าใช้จ่าย : ฟรี
- * หัวข้อที่ทำการตรวจ - ตรวจตัวภูมิต้านทานไวรัสได้อีกเสบ, ความสามารถของตับ, ตรวจคอเลสเตอรอล, ตรวจไขมันในเลือด, ตรวจความสามารถการทำงานของไต, ตรวจโรคโลหิตจาง, ตรวจไขมันในตับ, ตรวจโรคเกาต์, ตรวจกริปเลือด, ตรวจปัสสาวะ, ตรวจปฏิกิริยาการตั้งครรภ์ - เอ็กซเรย์ส่วนหน้าอก, สแกนกระดูก - ตรวจโรคเอดส์, ตรวจซีฟิสิส

○ การตรวจทั่วไป

- * ผู้รับบริการ : ในบรรดาคนต่างชาติผู้ที่ต้องการ
- * ระยะเวลา : ตลอดปี (จันทร์ – ศุกร์, 09.00-18.00) * สถานที่ : ห้องตรวจโรคที่อนามัย
- * หัวข้อที่ทำการตรวจ : โรคเบาหวาน, โรคความดันโลหิตสูง, โรคเรื้อรัง, โรคที่เกิดกับอวัยวะส่วนภายในร่างกาย, ภายนอก
- * ค่าใช้จ่าย : 500 วอน(กรณีที่ไม่ได้สมัครประกันสุขภาพ จ่าย 3,940วอน)

○ การดูแลโรคติดเชื้อ

- * คำแนะนำเกี่ยวกับการแจ้งโรคติดเชื้อที่ศาลกำหนดไว้
- ผู้ที่มีหน้าที่แจ้ง • แพทย์, หมอแผนโบราณ
- กลุ่มแรกของผู้ติดเชื้อในครอบครัว เจ้าของทะเบียนบ้าน หรือหัวหน้าทะเบียนบ้านรุ่นใหม่, ครอบครัว, กรณีอยู่รวมกันหลายคนเป็นกลุ่มหัวหน้าของสถานที่ที่รวมที่ดูแลสถานที่นั้นเป็นผู้แจ้ง, คนดูแล, ผู้จัดการหรือ ตัวแทนบริษัท
- วิธีการแจ้ง : ให้แจ้งต่อศูนย์อนามัยที่ผู้ป่วยโรคติดเชื้อเกี่ยวข้องด้วย(เป็นเอกสาร, โดยปากเปล่า, โดยการโทรศัพท์, โดยโทรสาร เป็นต้น)

○ การดูแลก่อนคลอดของคนตั้งครรภ์

- * ผู้รับบริการ : บุคคลที่ตั้งครรภ์ตั้งแต่แรกจนกระทั่งก่อนคลอด
- * หัวข้อที่จะต้องตรวจ
- ปฏิกิริยาการตั้งครรภ์ (ทดสอบปัสสาวะ), ความดันโลหิต, น้ำหนัก และตรวจปัสสาวะ
- ตรวจสอบก่อนคลอดขั้นต้น : ตรวจเลือดทั่วไป, โลหิตจาง, ตับอักเสบ, หัดเยอรมัน, กริปเลือด, เอดส์ เป็นต้น
- 16อาทิตย์ ~ ก่อนคลอด : ให้กินยาบำรุงธาตุเหล็ก
- * เวลาการศึกษา : วันจันทร์ – วันศุกร์ (ถ้าเป็นไปได้ ให้ไปเวลาภาคบ่าย)

○ การฉีดวัคซีน

- * ผู้รับบริการ : เด็กทารกหรือผู้ใหญ่
- * ประเภทของวัคซีนและช่วงเวลา

การจำแนก	ประเภทวัคซีน	จำนวนครั้ง	ช่วงระยะเวลาที่ฉีดวัคซีน	ค่าใช้จ่าย
เด็กทารก	BCG	1	อาทิตย์ที่ 4	ฟรี
	ไวรัสตับอักเสบบี	3	0~6เดือน	
	PDT	5	2เดือน,4เดือน,6เดือน,18เดือน,4~6ขวบ	
	โรคโปลิโอ(โปลิโอ)	4	2เดือน,4เดือน,6เดือน,12~15เดือน	
	เยื่อหุ้มสมองอักเสบ	4	2เดือน,4เดือน,6เดือน,12~15เดือน	
	โรคปอดบวม	4	2เดือน,4เดือน,6เดือน,12~15เดือน	
	MMR (หัด,โรคคางทูม,หัดเยอรมัน)	2	12~15เดือนเต็ม, 4~6ขวบเต็ม	
	โรคอีสุกอีใส	1	ระหว่าง12~15เดือน 1ครั้ง	
	โรคไข้มองอักเสบญี่ปุ่น	5	12~24เดือน ฉีดวัคซีน2ครั้งระหว่าง1อาทิตย์ หลัง1ขวบ 1ครั้งฉีดเพิ่มเติม , 6ขวบ,12ขวบ	
ผู้ใหญ่	ไวรัสตับอักเสบบี	3	วัคซีนไวรัสตับอักเสบบี ผู้ที่มีปฏิกิริยาลบ	ฟรี
	ไทฟอยด์	1	นักท่องเที่ยวที่อยู่ในเขตโรคไทฟอยด์ระบาด	
	โรคชินโดรมโต	3	ผู้ที่ดำรงชีพกับธรรมชาติ เช่น เกษตรกร	

หน่วยงานที่ให้การสนับสนุนการตรวจรักษาฟรีแก่คนต่างชาติ

การจำแนก	ชื่อหน่วยงาน	เบอร์โทร	สถานที่ตรวจ	ที่อยู่	เวลาทำการ
กยอกักโต	ชิสิงฮิมัง อีयरโยบงชาตัน	031-434-0411	ชิสิงชีเวกกอินโบ กจิเซ็นเตอร์	กยอกักโต ชิสิงชี กงตัน1แพโร 259บอนกิล 5(จองวังตง)	ทุกวันอาทิตย์ที่4ของเดือน 14:00~16:00
	อันซันชีทันวอนกู วอนโกกโบกอนโซจีโซ	031-481-3605	วอนโกกโบกอน โซจีโซ	กยอกักโต อันซันชี ทันวอนกู นูโบโร 43(วอนโกกตง)	ทุกวันอาทิตย์ 15:00~18:00
	อันซันเวกกอินโนดงจาอียจีบ /จุกกทงโพอียจีบ	031-495-2288	อันซันเวกกอินโน ดงจาอียจีบ	กยอกักโต อันซันชี ทันวอนกู วอนซอนโร 26(วอนโกกตง)	ทุกวันอาทิตย์ที่2ของเดือน 14:00~16:00
	อันยังแฮมบยอวอน เวกกอินมูโรจินโร		อันยังแฮมบ ยอวอน	กยอกักโต อันยังชี มั่นอันกู ซัมตอกโร9 (อันยังตง)	ทุกวันอาทิตย์ที่1ของเดือน 14:00~16:00
	อากูแทฮัก กโยอีร์โยวอน อีร์โยบงซาทงอารี	031-219-5979	ทงซวอนอันแฮยวาจินรี กโยแฮว กโยหยุกกวัน	กยอกักโต อันยังชี มั่นอันกู ซัมตอกโร 9(อันยังตง)	ทุกวันอาทิตย์ที่1ของเดือน 12:00~15:00
อินซอน	อินซอนเวกกอินรยอก จีวอนเซ็นเตอร์	032-431-4545	อินซอนเวกกอินรยอก จีวอนเซ็นเตอร์	อินซอนชี นัมดงกู โสกูโพโร220(โนนแฮยอนดง)	ทุกวันอาทิตย์ที่ 3 ของเดือน 13:00~17:00
โซล	โซลเวกกอินกินโรจาง อนยงอียวอน	070-8670-9966	จอนยงอียวอน	โซลชี กูโรกู นัมพูซันฮวันโร 1307(การับตง)	วันจันทร์~วันศุกร์ 08:30~17:00
	โซลชีอียซาแฮวอีย โรยบงชาตัน	02-2676-9030	โซลชีอียซาแฮวกวัน	โซลชี ยองถึงโทกู เมอทีอนารูโร 18กิล5(ทั้งชั้นดง)	ทุกวันอาทิตย์ 13:30~16:30
	กัลรินรีกโยแฮว อิจูโนดงจาจินโรโยโซ	02-866-3884	กัลรินรีกโยแฮว อิจูโนดงจาจินโรโยโซ	โซลชี กูโรกู แฮมัลโร 93(กูโรตง)	ทุกวันอาทิตย์ที่2,3,4ของเดือน 13:30~15:00

※ ตารางเวลาทำการอาจมีการเปลี่ยนแปลงได้แล้วแต่สถานการณ์ของหน่วยงาน

หน่วยงานอื่นที่ให้การสนับสนุนคนต่างชาติ



ชื่อ	สถานที่ตั้ง	เบอร์โทร	เนื้อหาที่ให้การสนับสนุน
ฮันกุกกุกเงยโบกอนฮย็โรยเจดึน	โซลซึ จุงกูฮัลลึโร6(ฮัลลึโร1กา)	02) 6910-9000	- ให้ความช่วยเหลือทางแพทย์แก่คนต่างชาติ - รถเคลื่อนย้ายเพื่อไปรักษา, ยารักษาเป็นต้น(ให้การตรวจรักษาฟรี) - จำหน่ายและให้ข้อมูลเอกสารเกี่ยวกับสุขภาพในหลายภาษา
กยอังกึชอปปึนโรจากอนกัซเซันเตอร์	กยอังกึโด ซึซึซึ กงดัน 1 แทโร 247(จองวังดง)	031) 1577-6497	ทำหน้าที่ให้การปรึกษาปัญหาที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ และการจัดการ
กึนโรบกึจกึงดันอันซันบยอวอน	กยอังกึโด อันซันซึ ซึงโรกุกโรโร 87 (ฮัลดง)	031) 5001-103~105	- บริการการรักษาแก่คนต่างชาติและบุคคลด้อยโอกาส - ผู้รับบริการ : สามารถได้รับผลประโยชน์ของนโยบายการประกันการรักษา - สนับสนุน : การเข้านอนโรงพยาบาลและให้เงินสนับสนุนค่าผ่าตัด
(ซา) ฮันกุกฮึจึมึนกอณกึซยอเบพฮึมึงฮึย ฮึนกุกทึล	โซลซึ ชอแทมเนกุกทงฮัลโร 9 กึล 12 (เนงซอนดง)	02) 3147-0516	- สมาคมแพทยรั่วม - ผู้รับบริการ : ประชากรที่ไม่ได้สมัครประกันสุขภาพ (คนงานต่างชาติ, นักเรียนนอก, ผู้ลี้ภัย เป็นต้น) - คนไข้ผู้ที่เข้ามาอยู่ในประเทศมากกว่า6เดือน - สนับสนุน : การให้การสนับสนุนตามมาตรฐานของสมาคม แพทยรั่วม
ฮึนยอนฮึยโรยกงเจเฮย	โซลซึ กึมช็อนกุกซึซึงแทโร 151 กึล 32 (โทกซันดง)	02) 854-7828	- สมาคมแพทยรั่วม - ผู้รับบริการ : คนต่างชาติ(ผู้ใช้แรงงาน, นักเรียนนอก) และคนที่มิสัญชาติต่างชาติ ไม่ได้รับผลประโยชน์จากประกันสุขภาพ - สนับสนุน : การให้การสนับสนุนตามมาตรฐานของสมาคมแพทยรั่วม





ศูนย์อนามัยยกย่องกิจโด

ชื่อนามัย	ที่อยู่	เบอร์โทร
โกยงชิตกอยังกูโบกอนโซ	โกยงชิตกอยังกูวอนดงโร33บอนกิล28	031-961-2551
โกยงชิตลันชอกกูโบกอนโซ	โกยงชิตลันชอกกูลจโร 54	031-961-2563
โกยงชิตลันดงกูโบกอนโซ	โกยงชิตลันดงกูจจโร1228	031-961-3751
กาพยองกุนโบกอนโซ	กาพยองกุนกาพยองอึบกาซาโร155-18	031-582-2488
กาซาซอนชีโบกอนโซ	กาซาซอนชีกวันมนโร69	02-502-8639
กวงเมียงชีโบกอนโซ	กวงเมียงชีโอโร 613	02-2680-2862
กวงจูชีโบกอนโซ	กวงจูชีพาลโร194	031-761-2400
กูรีชีโบกอนโซ	กูรีชีกอนวอนแทโร34บอนกิล	031-550-2552
กุนโพชีโบกอนโซ	กุนโพชีกุนโพโร221	031-461-5464-5
กิมโพชีโบกอนโซ	กิมโพชีซาอูจโร1	031-980-5008
นัมยงจูชีโบกอนโซ	นัมยงจูชีกยองชุนโร1037	031-590-4465
ทงทุซอนชีโบกอนโซ	ทงทุซอนชีจกโร167	031-860-2551
พูซอนชีโซซากูโบกอนโซ	พูซอนชีโซซากูพยองอินแฮชโร73	032-320-2556
พูซอนชีโอจกกูโบกอนโซ	พูซอนชีโอจกกูชองโอโร172	032-320-2561-3
พูซอนชีวอนเม็กกูโบกอนโซ	พูซอนชีวอนเม็กกูโอชุนโร10บอนกิล	032-320-2554
ชองนัมชีชจกกูโบกอนโซ	ชองนัมชีชจกจูมึงโร526	031-743-4000
ชองนัมชีจวอนกูโบกอนโซ	ชองนัมชีจวอนกูกิมชังโร137	031-729-3930
ชองนัมชีขุนนัมกูโบกอนโซ	ชองนัมชีขุนนัมกูยงชยอนโร306	031-729-3990
ชวอนชีกาวอนซอนกูโบกอนโซ	ชวอนชีกาวอนซอนกูไฮเมชิลโร22-50	031-228-3561
ชวอนชีพัลตลกูโบกอนโซ	ชวอนชีพัลตลกูพัลตลชุนโร6	031-228-2565
ชวอนชียองทงกูโบกอนโซ	ชวอนชียองทงกูแมยองโร345บอนกิล111	031-228-8716
ชวอนชีจจันกูโบกอนโซ	ชวอนชีจจันกูชจวอนโร101	031-228-2551
ชีสิงชีโบกอนโซ	ชีสิงชีโซชยอนโร55	031-310-2551
อันชันชีทันวอนโบกอนโซ	อันชันชีทันวอนกูซาวังโร387	031-481-3496
อันชันชีชังรอกกูโบกอนโซ	อันชันชีชังรอกกูซาดลแบกโร1กิล5	031-481-5551
อันชันชีโบกอนโซ	อันชันชีกังบยอนโร 74บอนกิล 18	031-678-2550
อันยงชีทงอันกูโบกอนโซ	อันยงชีทงอันกูพยองโซนแทโร253-41	031-389-4472-5
อันยงชีมันอันกูโบกอนโซ	อันยงชีมันอันกูมนแฮโร 48	031-389-3472
ยังจูชีโบกอนโซ	ยังจูชี นูสิงโร1533	031-820-2701
ยังพยองกุนโบกอนโซ	ยังพยองกุนยังพยองอึบยงกึนริมายูชุนโร17บอนกิล	031-772-4000
ยอจูชีโบกอนโซ	ยอจูชียอสิงโร 160บอนกิล 14	031-885-3009
ยอนซอนกุนโบกอนโซ	ยอนซอนกุนจอนโกกอิงอินซอนแทโร95	031-839-2556
โอชันชีโบกอนโซ	โอชันชี กยองกิดโร59	031-370-3114
ยงอินชีกึ๊งกูโบกอนโซ	ยงอินชีกึ๊งกูชุนกัลโร 58บอนกิล	031-324-6911
ยงอินชีชจกกูโบกอนโซ	ยงอินชีชจกจูจโร296บอนกิล 51-11	031-324-8911
ยงอินชีชจกอินกูโบกอนโซ	ยงอินชีชจกอินกูจบูแทโร 1199	031-324-4911
อียวังชีโบกอนโซ	อียวังชีโอบงโร 34	031-345-2553
อียจกนูชีโบกอนโซ	อียจกนูชีบยอนโกโร 131	031-872-1750
อีซอนชีโบกอนโซ	อีซอนชี ชีจิงชีโร153 บอน กิล13	031-635-2400
พาจูชีโบกอนโซ	พาจูชีโซโกโร 13	031-940-4886
พยองแทกชีโบกอนโซ	พยองแทกชีพยองแทก 5โร 56	031-8024-4301
ชงทันโบกอนโซ	พยองแทกชีชุนชยอนโร 345-1	031-8024-7221
โพซอนชีโบกอนโซ	โพซอนชีโพซอนโร 1612	031-538-2551
ฮานัมชีโบกอนโซ	ฮานัมชี แทชองโร 10	031-790-6551
ฮวาซองชีโบกอนโซ	ฮวาซองชี ฮยงนัมอึบ 3.1มันเชโร 1055	031-353-7504

MEMO

MEMO

MEMO

[illegible]

ได้รับการสนับสนุนของหน่วยงานสุขภาพและความปลอดภัยของอนามัยเมืองซีซี,
ได้ทำการจัดทำและจำหน่ายคู่มือเพื่อสุขภาพที่ดีขึ้นและไม่มี ความหายนะ

วิธีทางไป



ชิ่งโบกอนโซ | กยอังกิโด ชิ่งชิ่ง จอว์วังแทโร 233 บอนกิล 19(จอว์วังดง)
จอว์วังโบกอนจีโซ | ☎ 031)310-5932

การเดินทางโดย



เบอร์ 1 ลงป้าย จอจวังจฮับซาเฮโบกจิกวันอัฟ เดินไปอีก 5 นาที
เบอร์ 62 , 25 ลงป้าย ซิสึงโฆ่งซออัฟ เดินไปอีก 5 นาที
เบอร์ 22, 55 , 125, 25 ลงป้าย หนาบอนชีซาวิมารท เดินต่อไปอีก 10 นาที



น สาย 4 ลงป้าย จอวังหยอก เดินอีก 10 นาที