

まんがでわかる



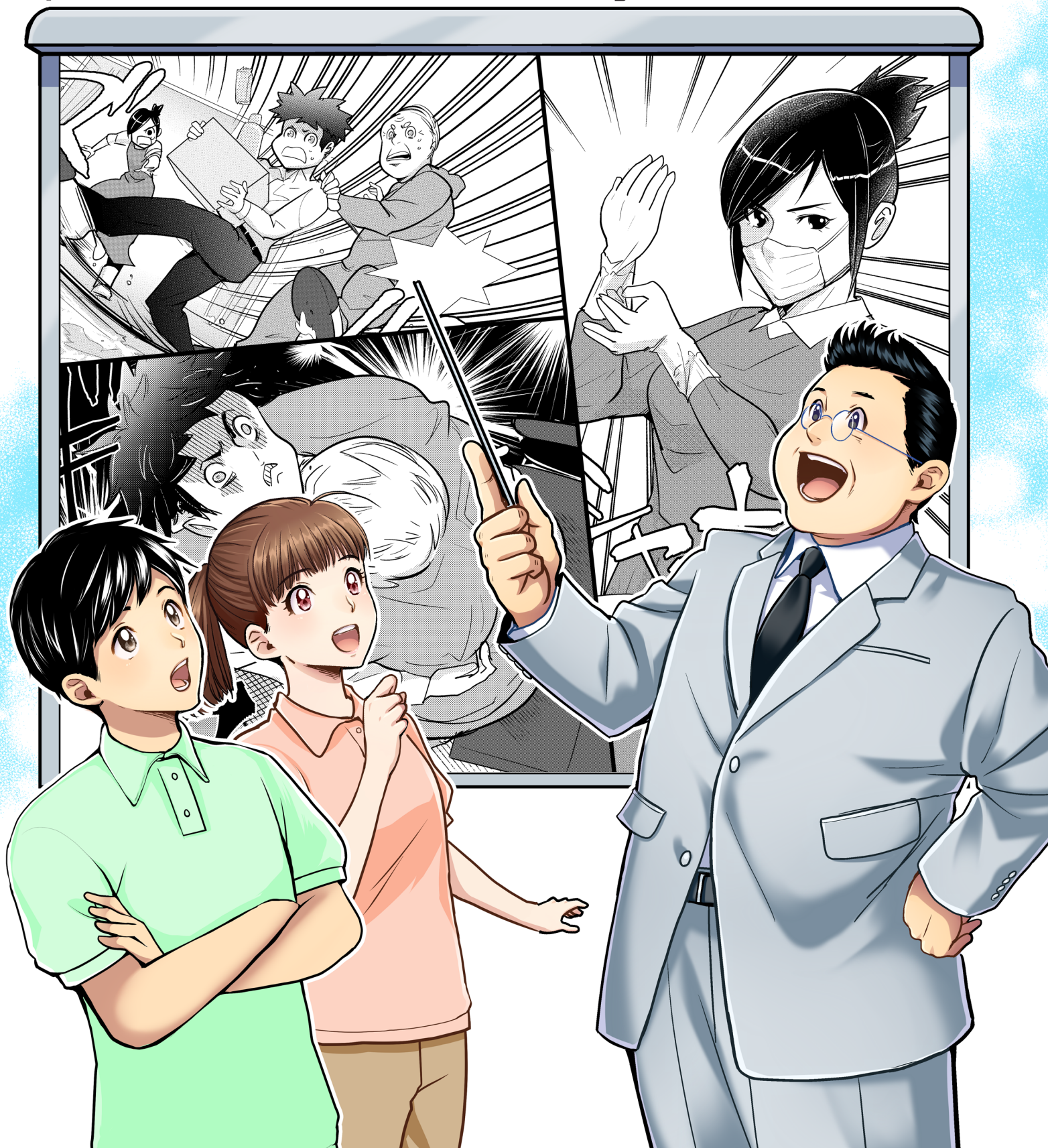
ภาษาไทย

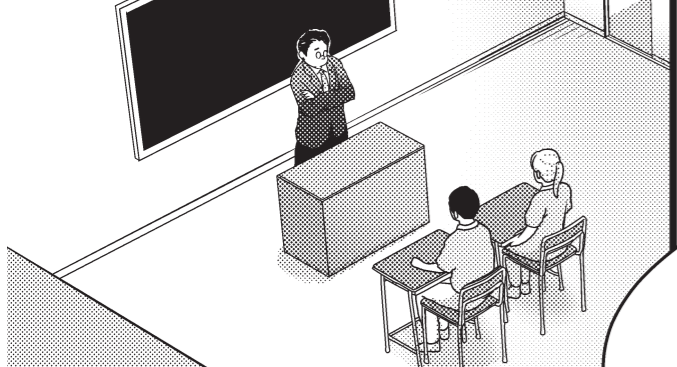
タイ語版

介護業の安全衛生

เข้าใจได้ด้วยการ์ตูน

สุขอนามัยและความปลอดภัยในงานดูแลประนินบัติ



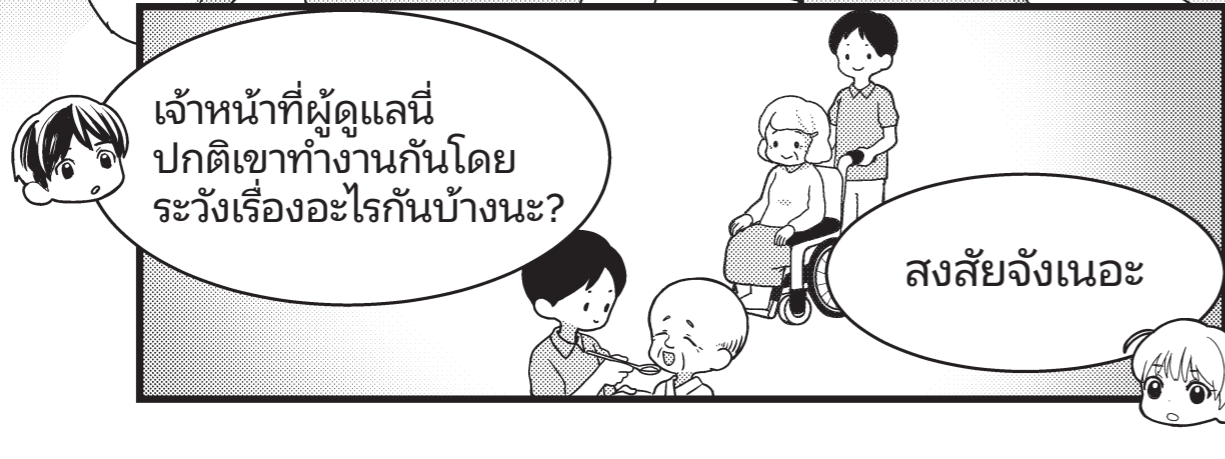


วันนี้เรามาเรียนรู้เกี่ยวกับ
สุขอนามัยและความปลอดภัย
ในงานดูแลประนินบัตกันเถอะ!



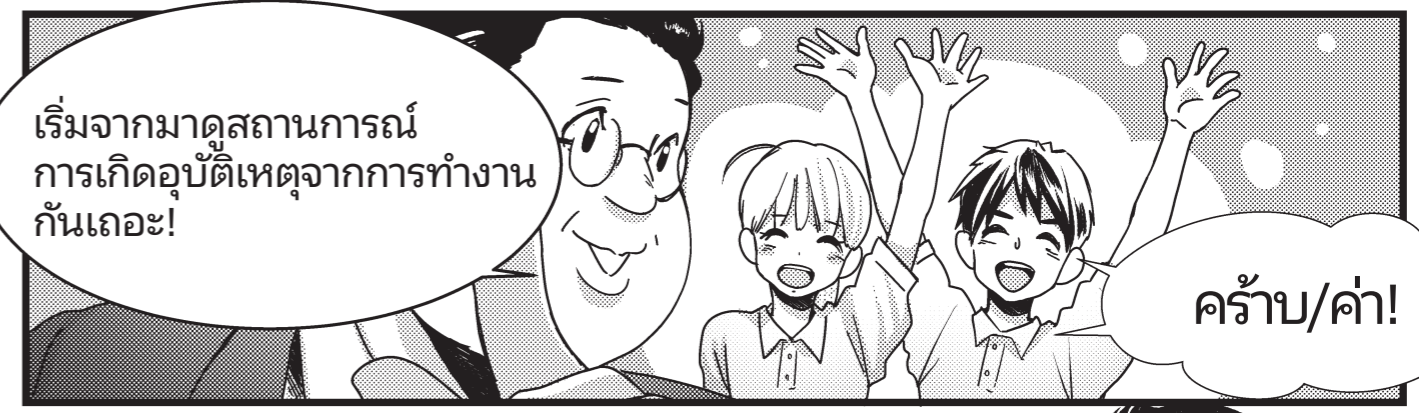
การดูแลประนินบัตเป็นงานที่ต้องดูแล
ผู้สูงอายุ
ดังนั้น สุขอนามัยและความปลอดภัย
จึงมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งเลยละ

นั่นสินะ!



เจ้าหน้าที่ผู้ดูแลนี้
ปกติเขาทำงานกันโดย
ระวังเรื่องอะไรกันบ้างนะ?

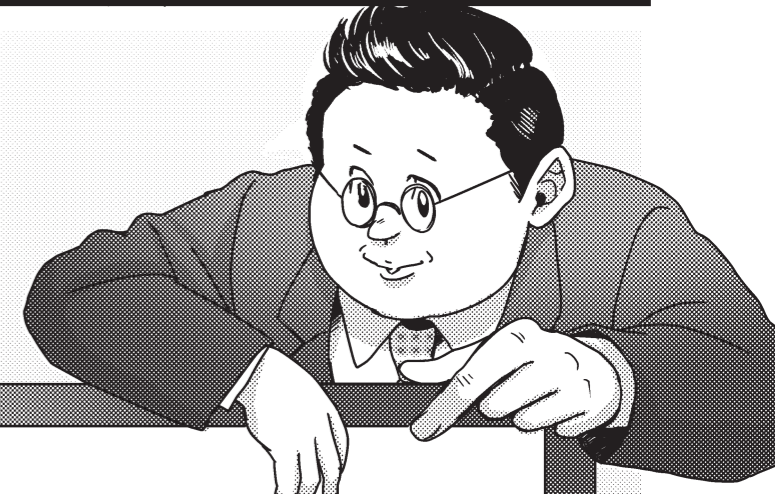
สงสัยจังเนอะ



เริ่มจากมาดูสถานการณ์
การเกิดอุบัติเหตุจากการทำงาน
กันเถอะ!

คร้าบ/ค่า!

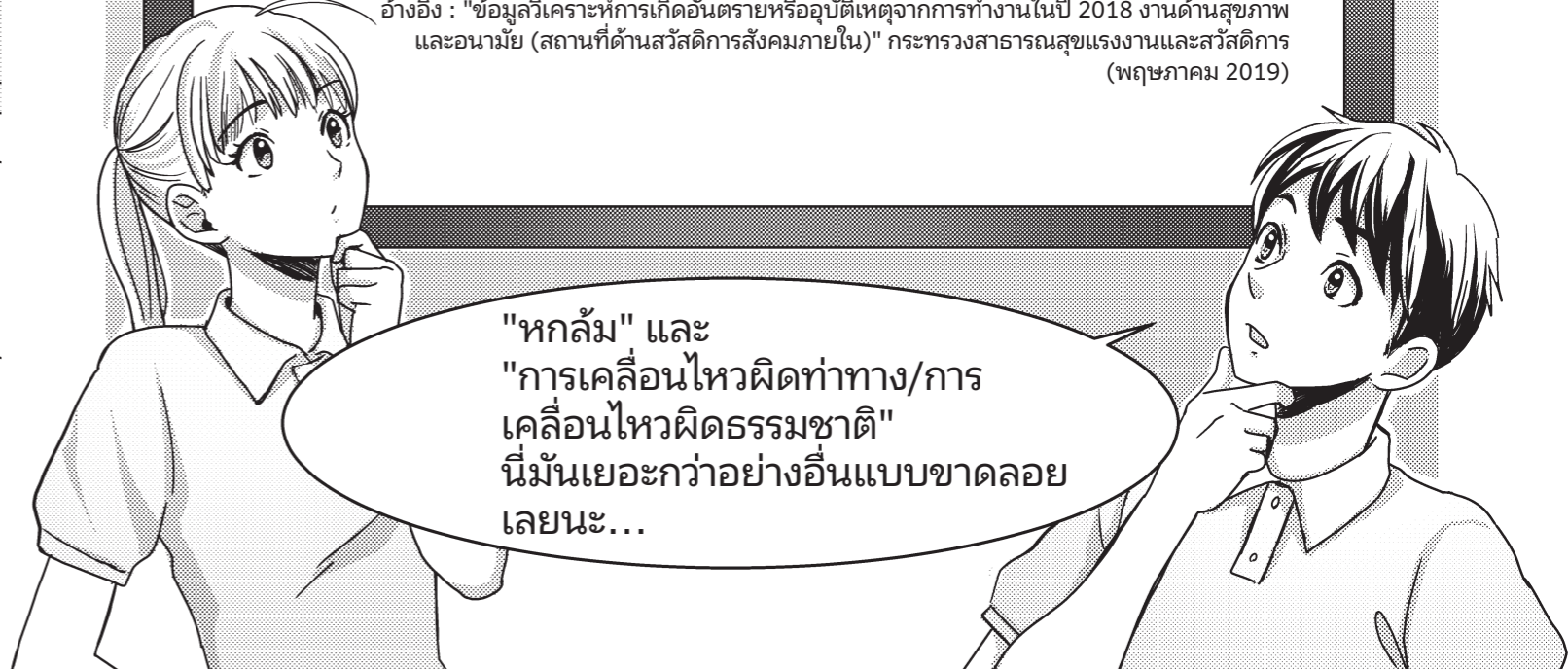
สาเหตุหลัก ๆ ของอุบัติเหตุ
จากการทำงาน
เป็นไปตามนี้เลย



จำนวนการเกิดอุบัติเหตุจากการทำงาน

1	หกล้ม	3321 ราย
2	การเคลื่อนไหวมัดทำทาง / การเคลื่อนไหวมัดธรรมชาติ	3186 ราย
3	ตกจากที่สูง / พลัดตก	625 ราย
4	อุบัติเหตุทางการจราจร	543 ราย
5	การชนอย่างรุนแรง	438 ราย

อ้างอิง : "ข้อมูลวิเคราะห์การเกิดอันตรายหรืออุบัติเหตุจากการทำงานในปี 2018 งานด้านสุขภาพ
และอนามัย (สถานที่ด้านสวัสดิการสังคมภายใน)" กระทรวงสาธารณสุขแรงงานและสวัสดิการ
(พฤษภาคม 2019)



"หกล้ม" และ
"การเคลื่อนไหวมัดทำทาง/การ
เคลื่อนไหวมัดธรรมชาติ"
นี่มันเยอะกว่าอย่างอื่นแบบขาดลอย
เลยนะ...



นอกจากนี้ ในช่วงกลางคืน
ผู้รับบริการที่ง่วงนอนเลยทำให้
ช่วยพยุงตัวได้ยากกว่าช่วงกลางวัน
และมักจะออกท่าทางที่ผิดธรรมชาติ



แต่ถึงจะเป็นช่วงกลางคืน
ถ้ารู้สึกปวดก็อย่ามัวแต่เกรงใจ
ให้รีบรายงานทันที!

ต้องทำยังไงถึงจะ
ป้องกันการปวดหลังได้ล่ะ?



วิธีรับมือ
ก็มีหลายวิธีอยู่นะ...



เริ่มจากมาเรียนรู้เทคนิค
และความรู้ที่ถูกต้อง
ในการช่วยพยุงตัวกัน



ยิ่งไปกว่านั้น ถ้าได้ใช้
อุปกรณ์ป้องกันช่วงเอว
และอุปกรณ์ช่วยเหลือที่ช่วย
ลดภาระให้ร่างกาย
ก็ยิ่งดีนะ

การ "หกล้ม" นี้ก็มี
มากกว่า 3,000 คนต่อปี
เลยนะครับ



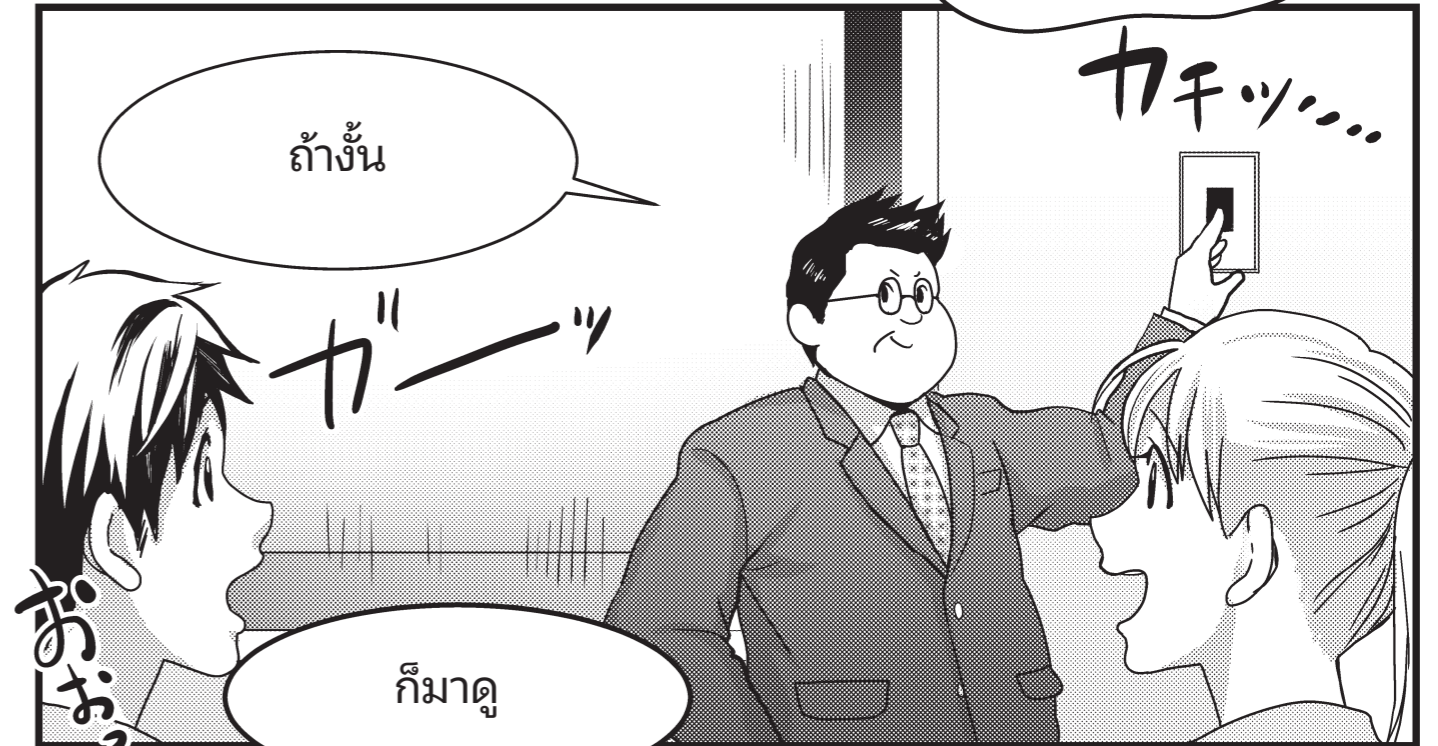
ใช่! แล้วไม่ได้มีแค่
ล้มคนเดียววนะ

แต่ยังมีกรณีที่หกล้มพร้อมกับ
ผู้รับบริการด้วย



อันตรายนะ...!

ถ้างั้น

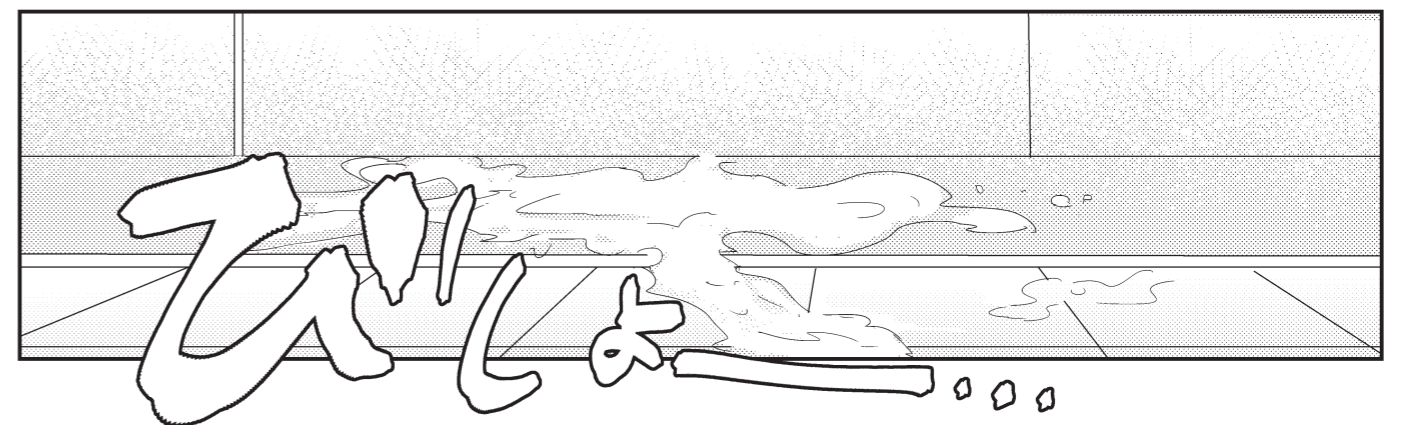
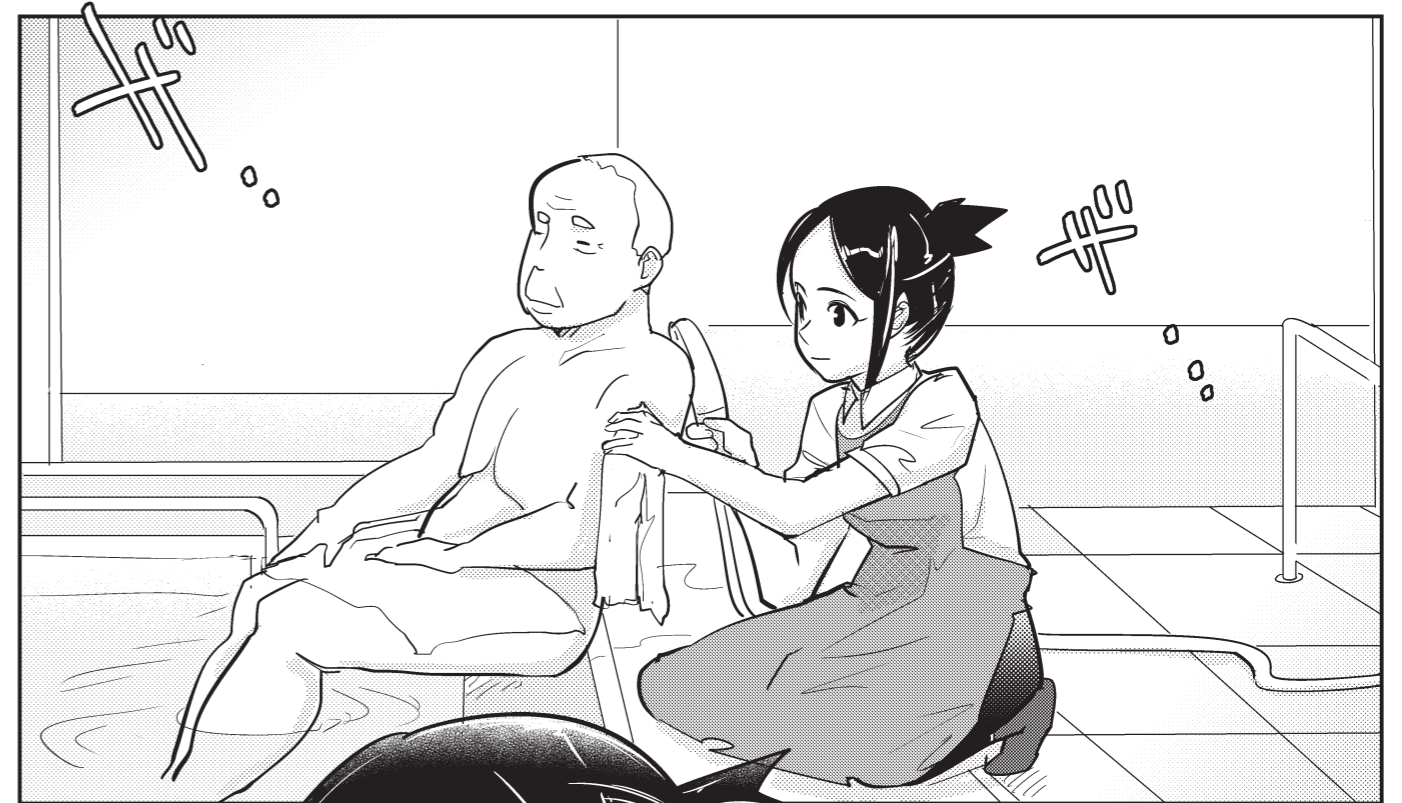
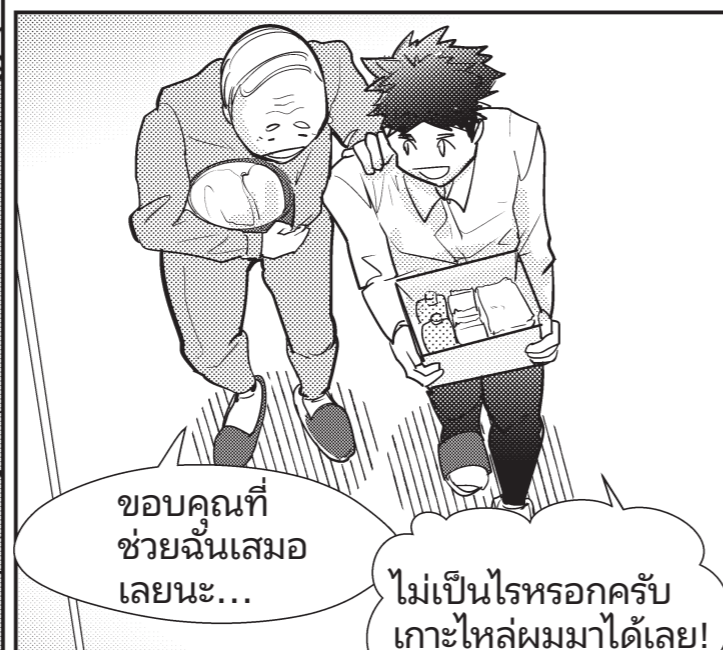
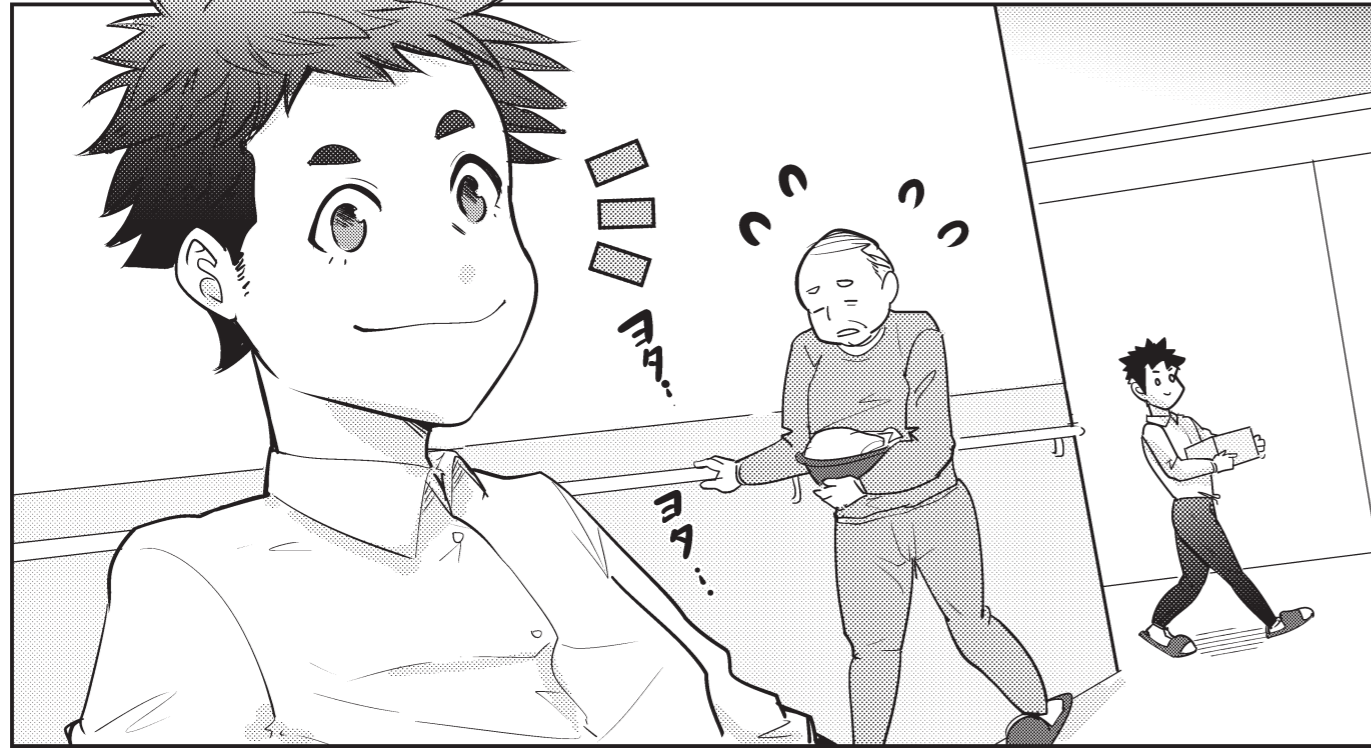


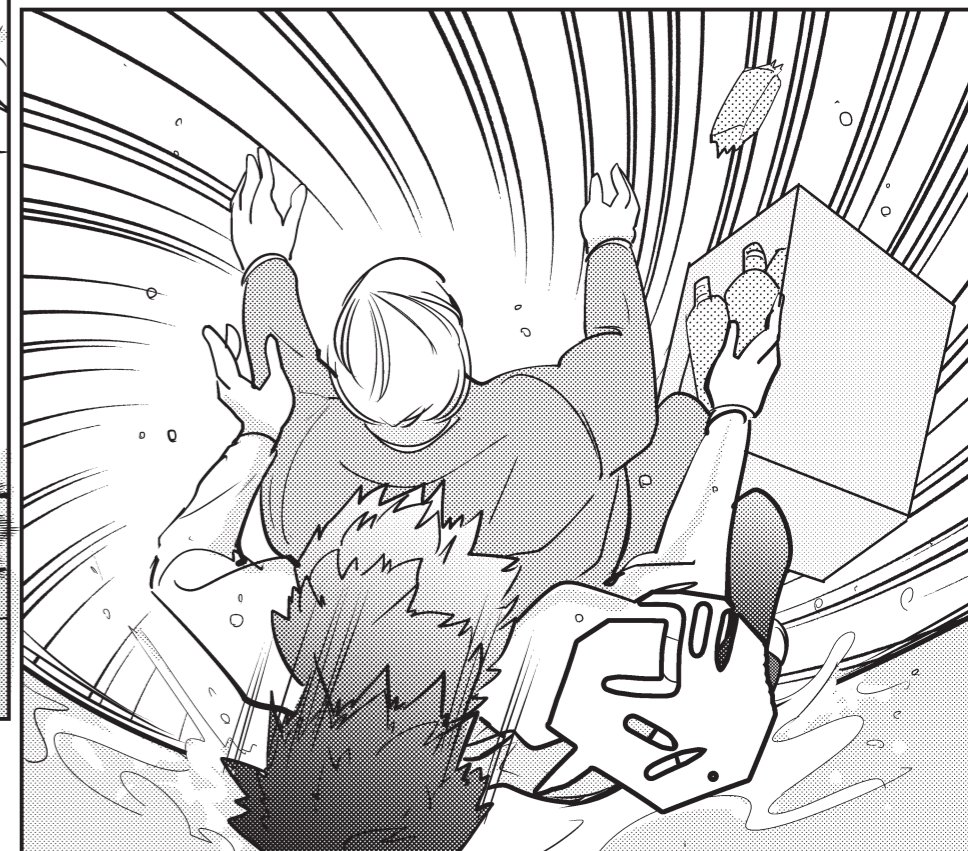
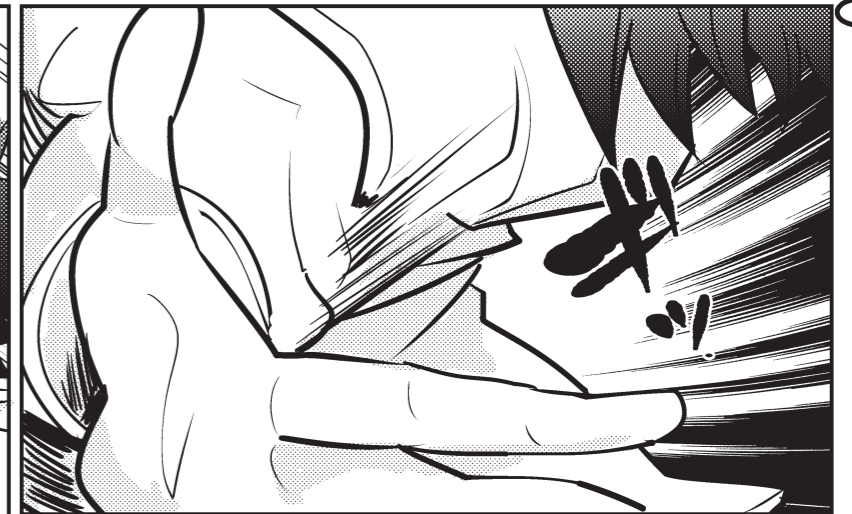
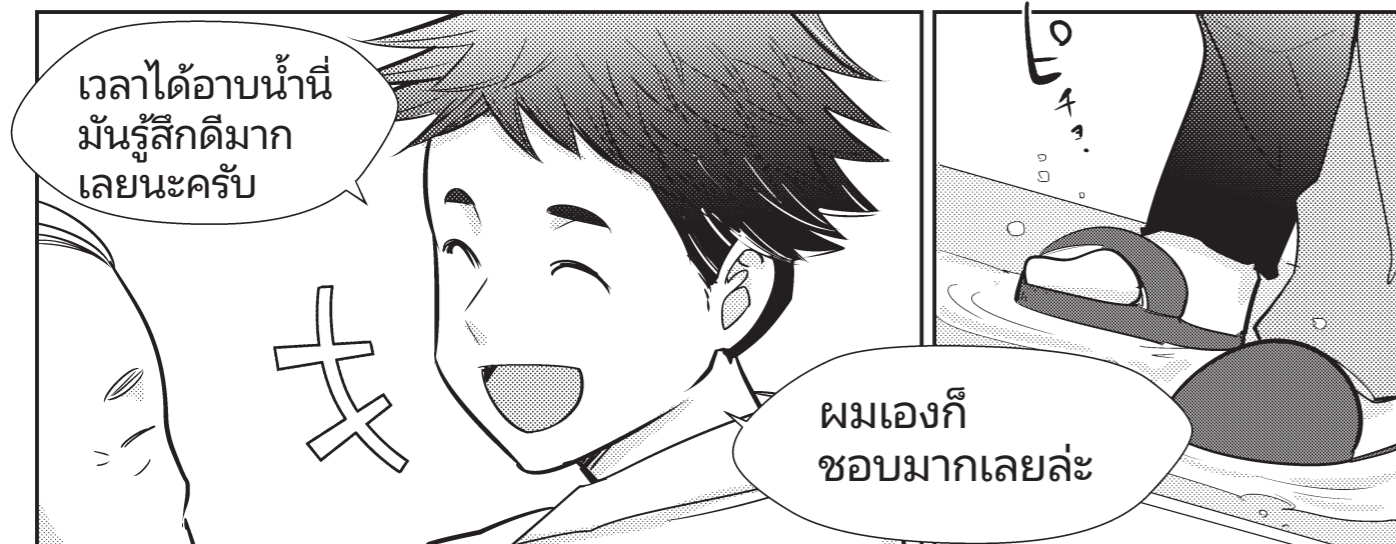
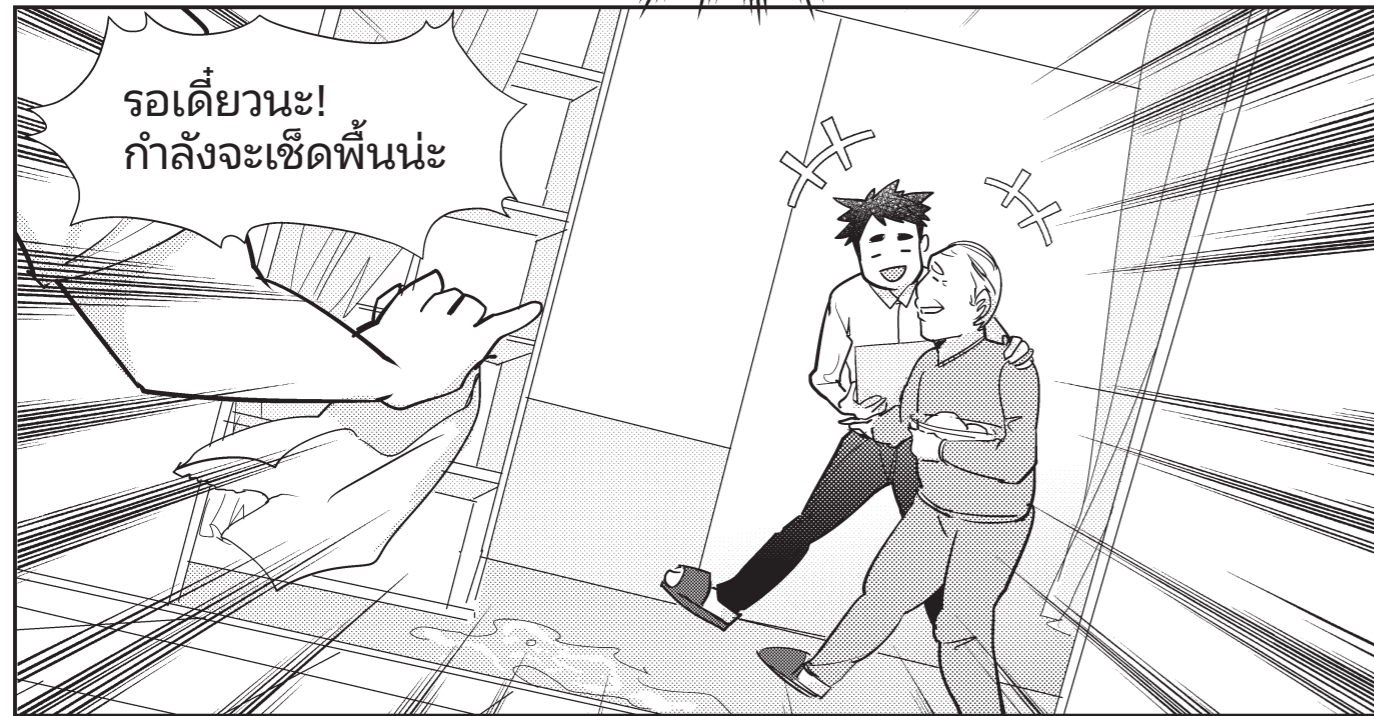
ก็มาดู

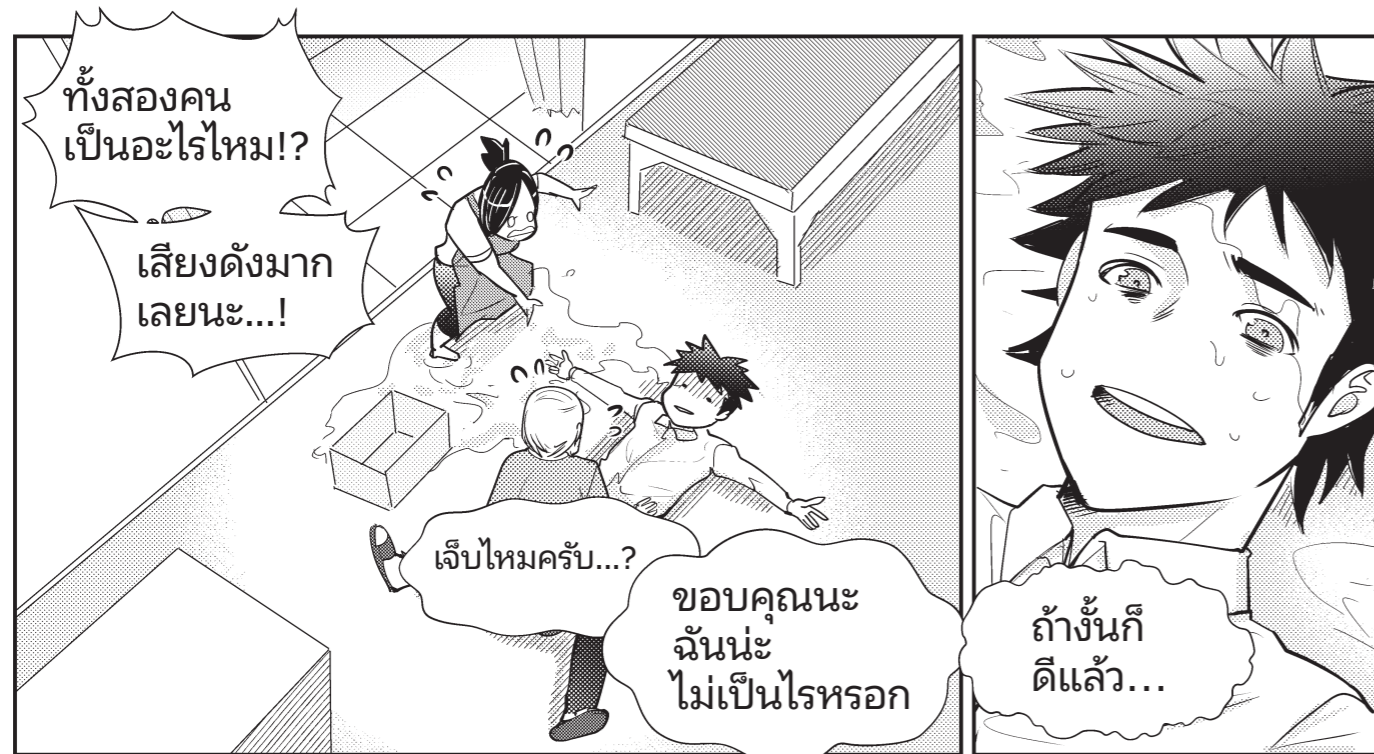
ที่ทำงานจริงกันเถอะ!



กรณีที่ 1







ทั้งสองคน เป็นอะไรไหม!?

เสียงดังมาก เลยนะ...!

เจ็บไหมครับ...?

ขอบคุณนะ ฉันนะ ไม่เป็นไรหรอก

ถ้างั้นก็ ดีแล้ว...



ลาก่อน...!

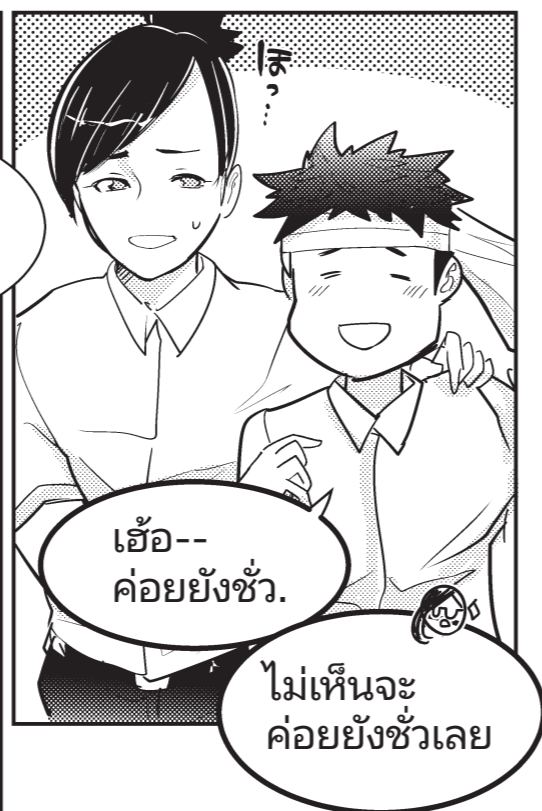
ไม่ต้องมา ลาก่อนเลย!!

คุณหมอกะ--



ไม่เป็น อันตราย ถึงชีวิตหรอก

ช่วงศีรษะและเอว ถูกกระแทกเบา ๆ นะ



เฮ้อ-- ค่อยยังชั่ว.

ไม่เห็นจะ ค่อยยังชั่วเลย



มือไม่ว่างทั้งสองมือ มันอันตรายไม่ใช่หรืง?

OK!

เวลาช่วยพุงใคร ไม่ควรถือของไว้ในมือ



เพราะบางที พื้นอาจเปียกอยู่

จึงต้องระวัง บริเวณทำ อยู่เสมอ

ตรงทางเดินต้อง ให้ความสำคัญเป็นพิเศษ

通路# 注意=優先!

ถ้าพื้นเปียก ต้องหมั่นทำความสะอาด



อีกอย่าง เรายังไม่รู้ถึง ความน่ากลัวของ การหกล้มนะ

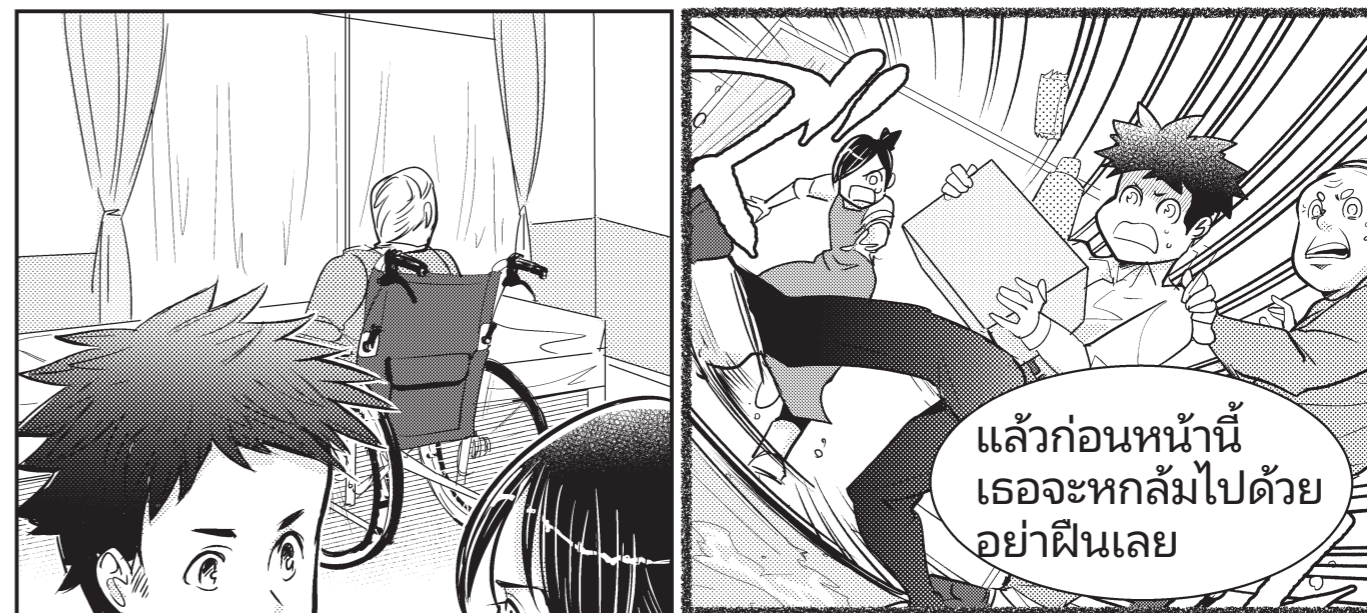
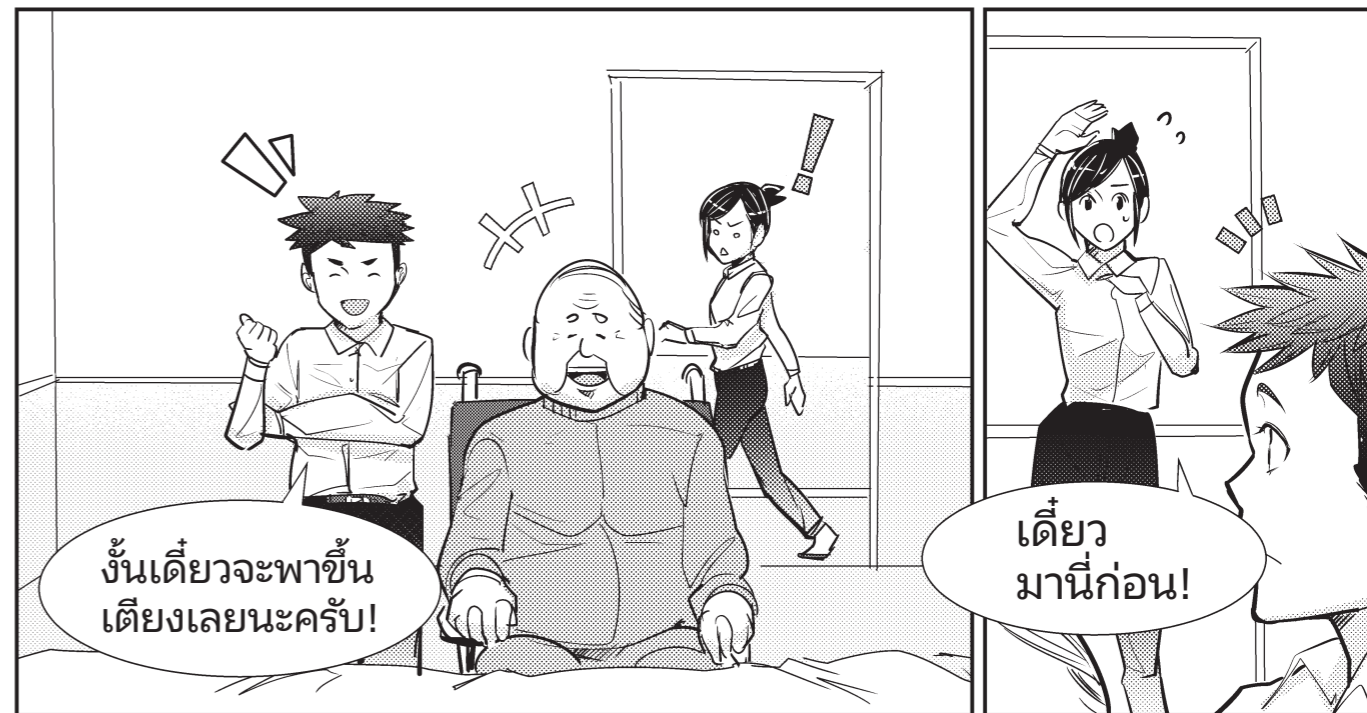
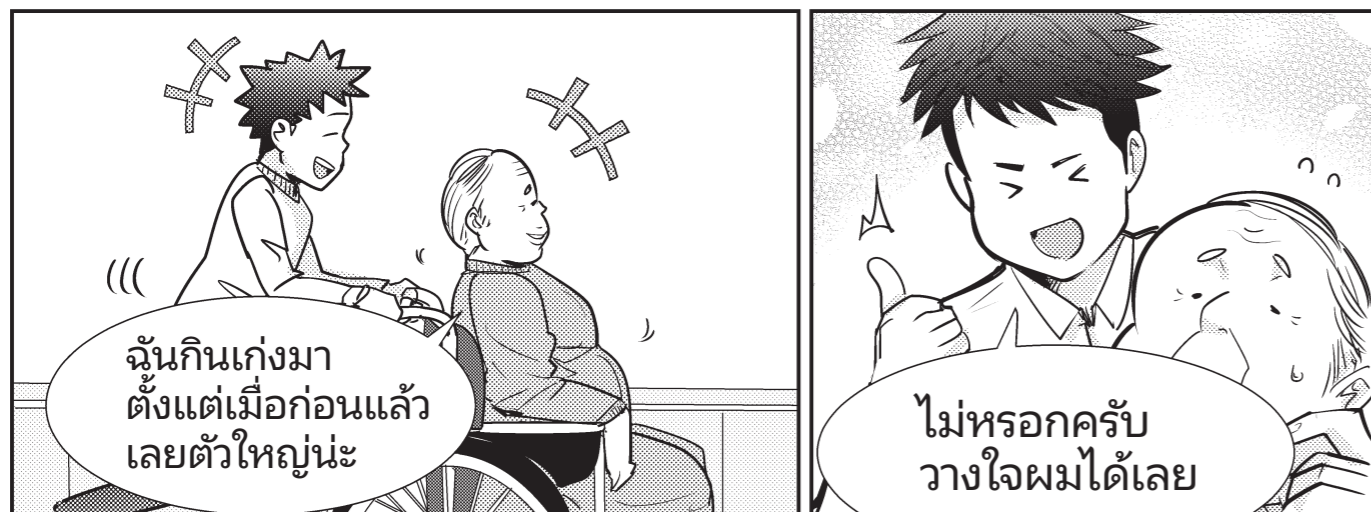
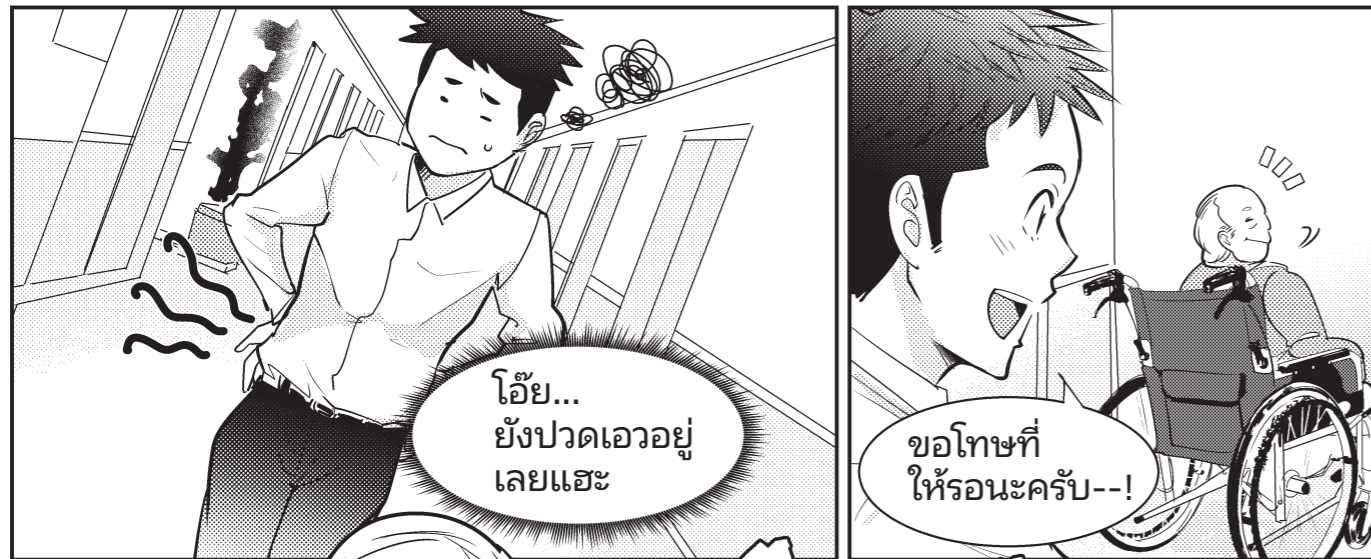


ถ้าศีรษะกระแทกแรง ๆ นี่อาจถึงแก่ชีวิต ได้เลยนะ

ยังไงก็ไปตรวจ อย่างละเอียดด้วยละ

สรุปว่าไม่มี ความผิดปกติใด ๆ ครับ

กรณีที่ 2



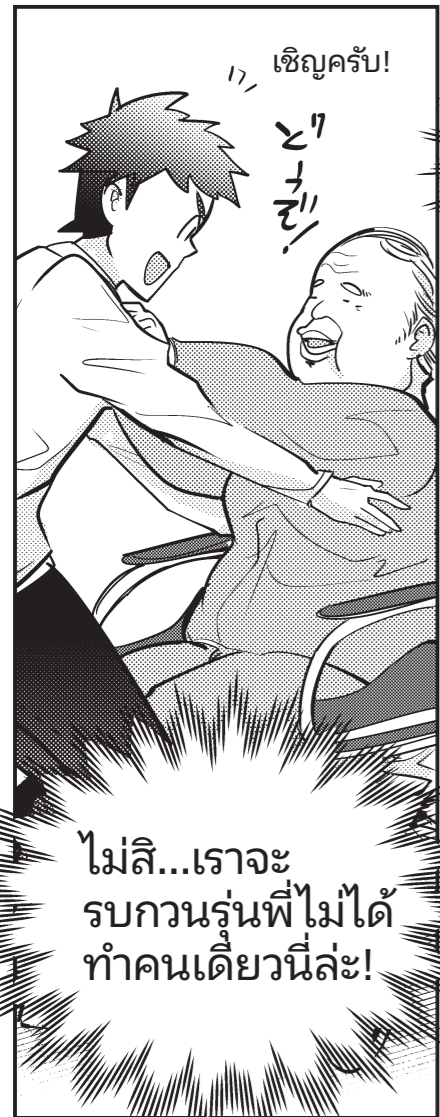


เห็นอย่างนี้
ผมฝึกร่างกายมาดินะ!

คอยดูพลังของ
คนหนุ่มได้เลยครับ!



ยังไงก็ไม่ไหวหรอก
เดี๋ยวจะไปเอาอุปกรณ์
ช่วยเหลือ
มาให้รอก่อนนะ



เชิญครับ!

ไม่สิ...เราจะ
รบกวนรุ่นพี่ไม่ได้
ทำคนเดียวนี่ล่ะ!

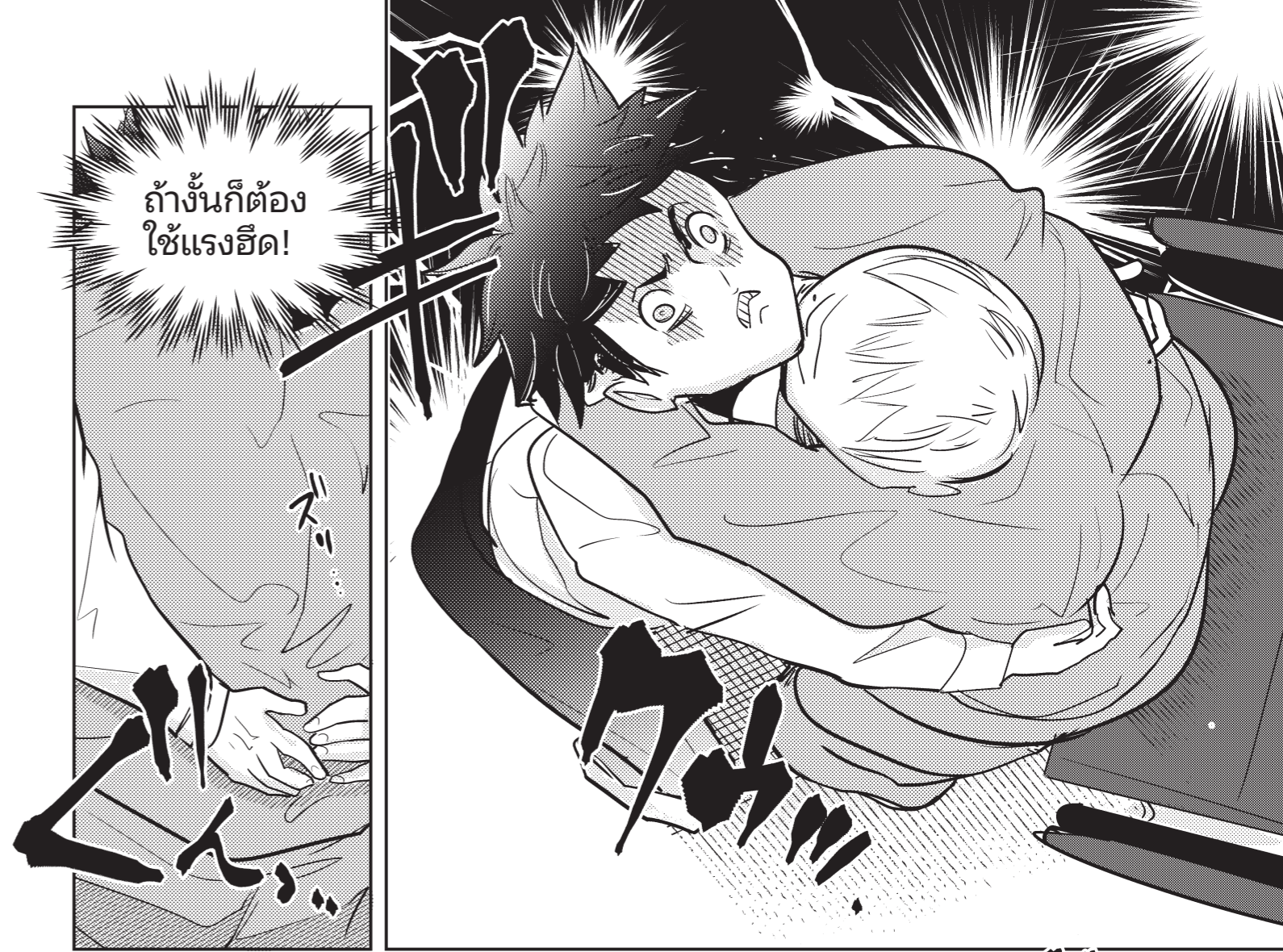


หนัก
กว่าที่คิด...!!

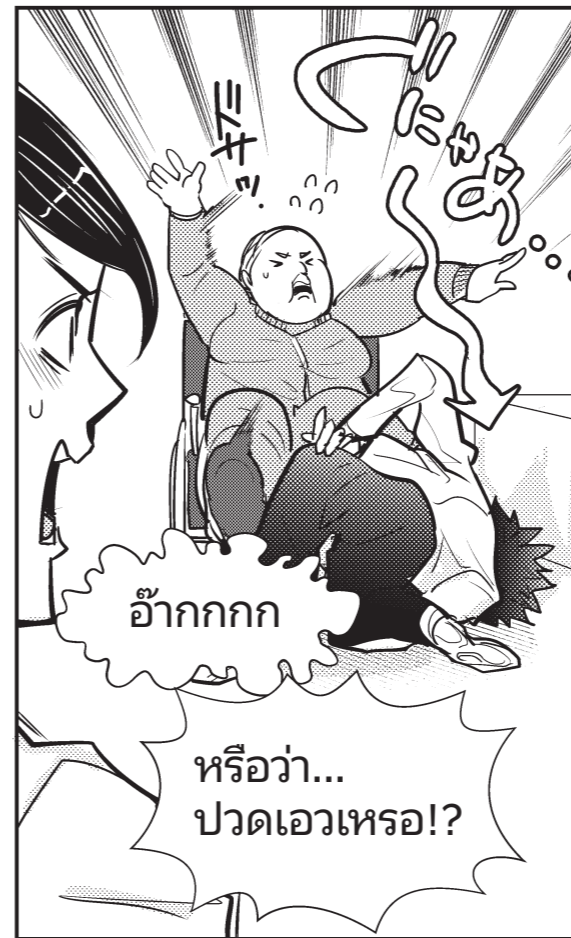


ไหวไหม?

คนเดียวทำจะ
หนักไปจริง ๆ แหะ.

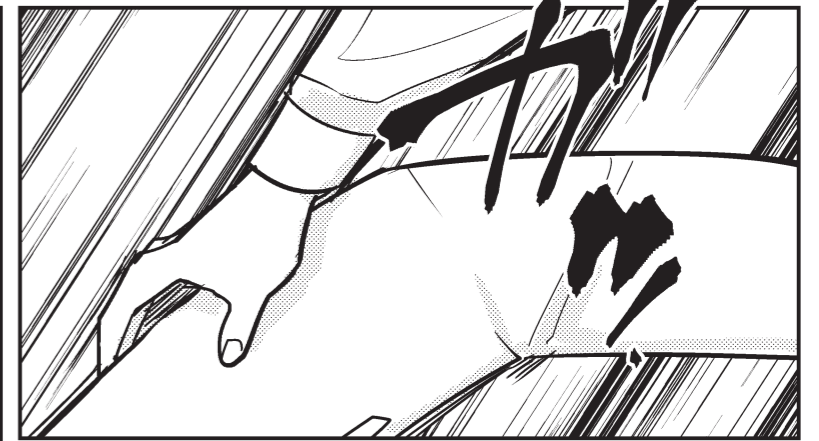


ถ้างั้นก็ต้อง
ใช้แรงฮึด!



อ้ากกกก

หรือว่า...
ปวดเอวเหรอ!?



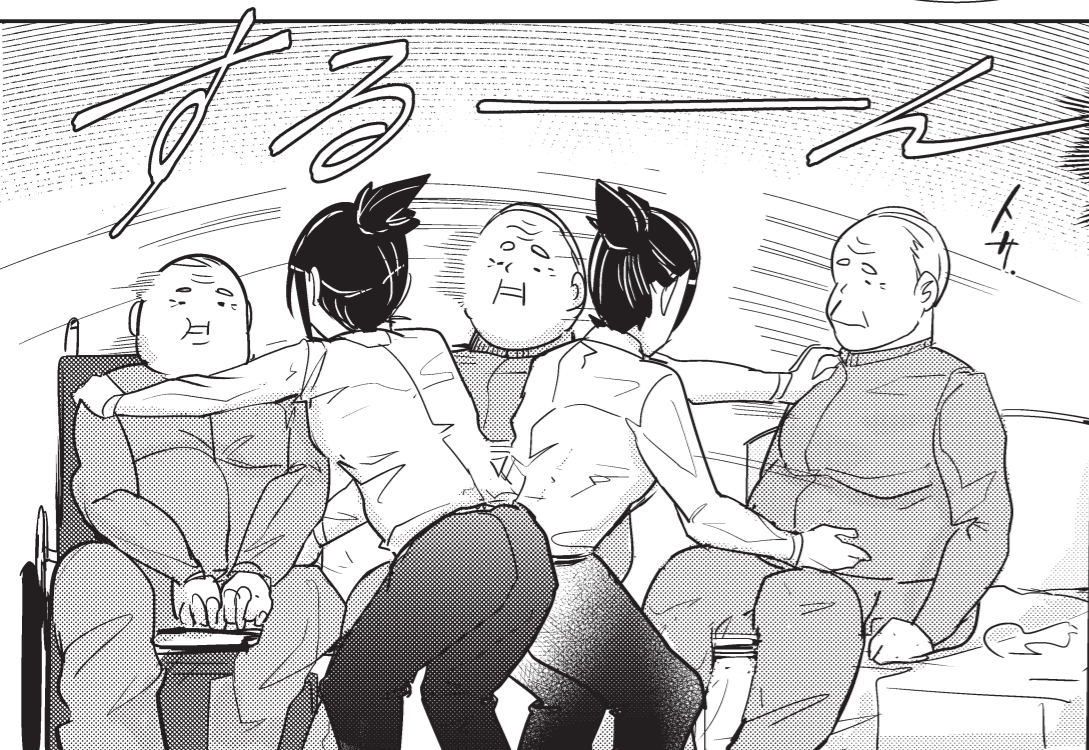
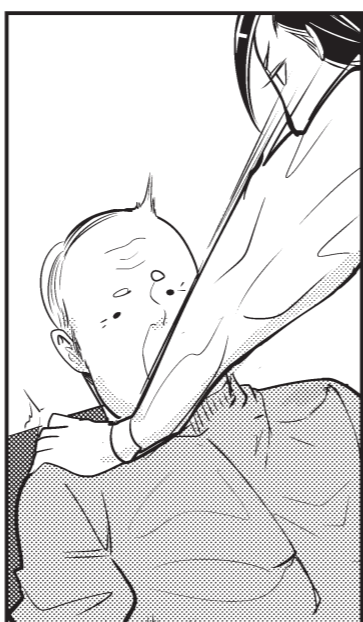


ตอนที่ช่วยพุงคนเดียวก็
ต้องใช้
อุปกรณ์ช่วยเหลือให้เป็น
ประโยชน์นะ!
อย่างเช่น
ถ้าเป็นแผ่นสไลด์บอร์ด--



ก็นำข้างนี้
วางไว้บนเตียง

แล้วนำอีกข้าง
สอดไปทางใต้กัน...



มันง่าย
อย่างนั้นเลย...

ไหวไหม!?
ทำใจดี ๆ ไว้ก่อน!



อาการปวดเอว
แบบเฉียบพลัน
เรียกอีกอย่างก็...

"อาการปวดเอวจาก
กระดูกเคลื่อน" นะ



ปรับจุดศูนย์ถ่วง
ให้เข้ากัน **重心を
合わせる。**

หลังจากนี้ก็คอย
ระวังท่าทาง
ให้ช่วยลดภาระตรง
ช่วงเอวให้ดีละ



ช่วงเอว
เข็มขัดพุงเอว

กรณีที่ผู้รับบริการ
เป็นคนร่างใหญ่

ให้ใช้อุปกรณ์ป้องกันหรือ
อุปกรณ์ช่วยเหลือ
ให้เกิดประโยชน์ให้มากที่สุด



วันนี้ ปวดหลัง... 今日 腰が...

อีกอย่าง ถ้าสภาพร่างกาย
ไม่พร้อม
ก็อย่าฝืนให้รายงานทันที!

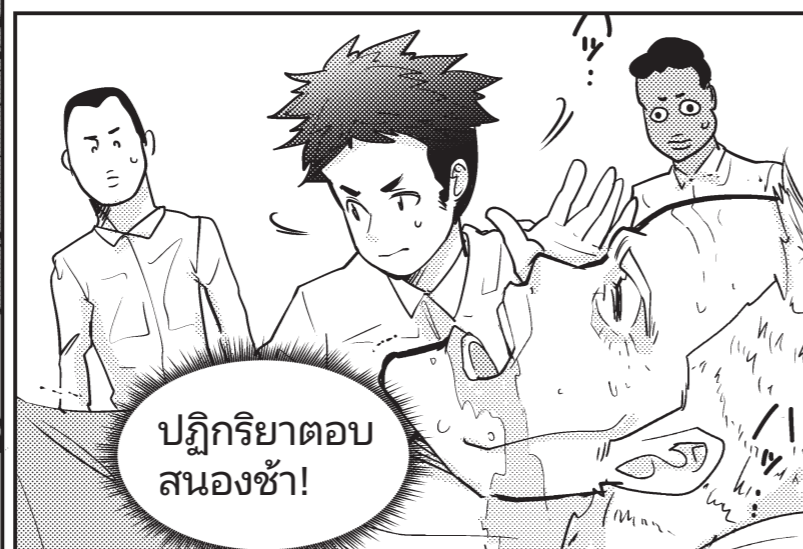
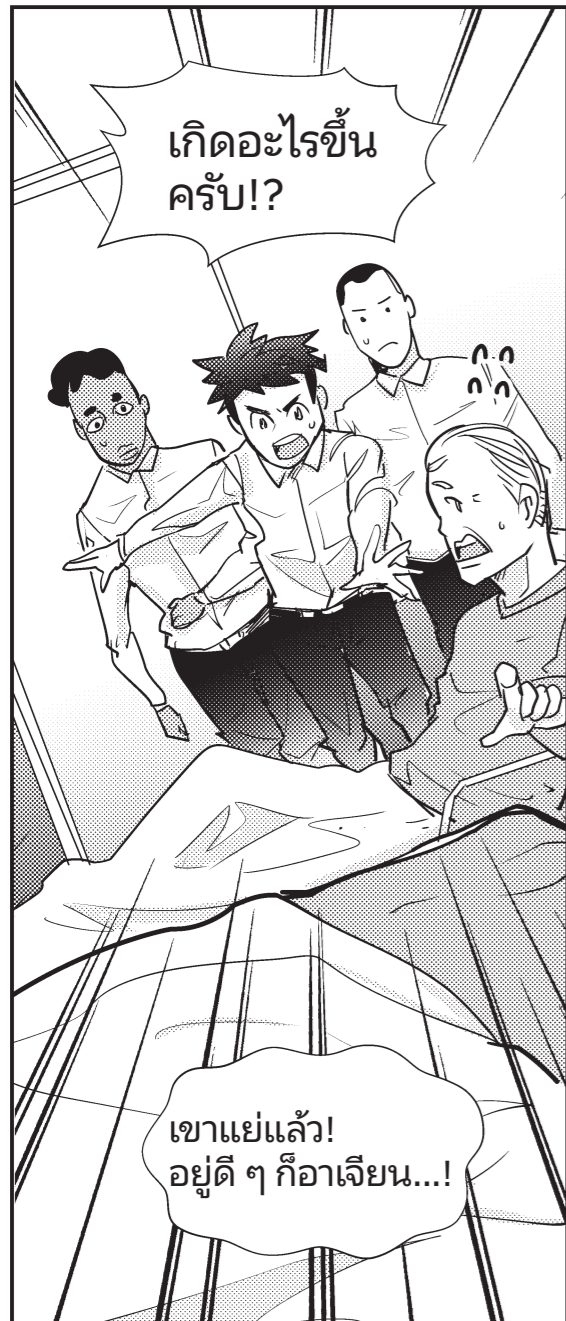
พวกเราทำงานกัน
เป็นทีมนี้นะ



เรื่องสุดท้ายก็...
เราต้องปฏิบัติ
ตามกฎหมาย!

ผมได้เรียนรู้กฎของที่นี่
ด้วยร่างกายของตัวเอง
เลยล่ะครับ

กรณีที่ 3





สถานการณ์
เป็นยังไงคะ?

อยู่ดี ๆ ก็อาเจียน
การรับรู้ก็ลดลงด้วย
ครับ!

ผมรับมือขั้น
ฉุกเฉิน
ไปแล้วครับ



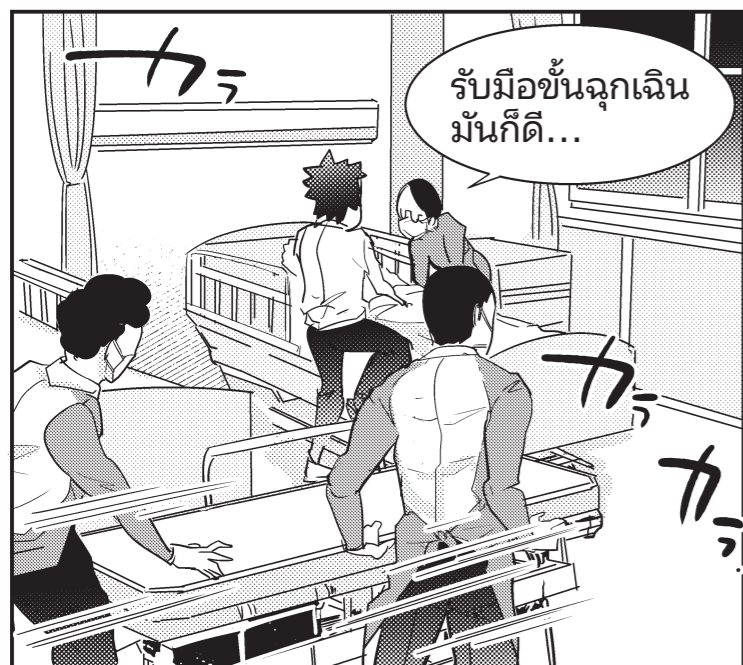
นี่เธอ...



รับมือ
สถานการณ์แบบนี้

โดยไม่สวมหน้ากาก
กับถุงมือเนี่ยนะ...?

เอ๊ะ เอ่อ ขอโทษครับ
พอดีว่ามันรีบ...



รับมือขั้นฉุกเฉิน
มันก็ดี...



แต่มีกฎอยู่ว่า
ไม่ให้สัมผัสเลือด อูจจาละ
และอาเจียน
ด้วยมือเปล่านะ



เพราะสงสัยว่าอาจมี
เชื้อโนโรไวรัส
เลยจำเป็นต้องตรวจ
อย่างละเอียด...

แต่คิดว่า
คงไม่เป็นไรหรอก

แฮ็
ดีไปครับ



เธอเองก็ต้องเข้ารับ
การตรวจอย่าง
ละเอียดเลยนะ

โรคติดต่อ
มันน่ากลัวนะ



ไปสัมผัสอาเจียน
ตรง ๆ นี่
ถึงขาดได้เลยนะ

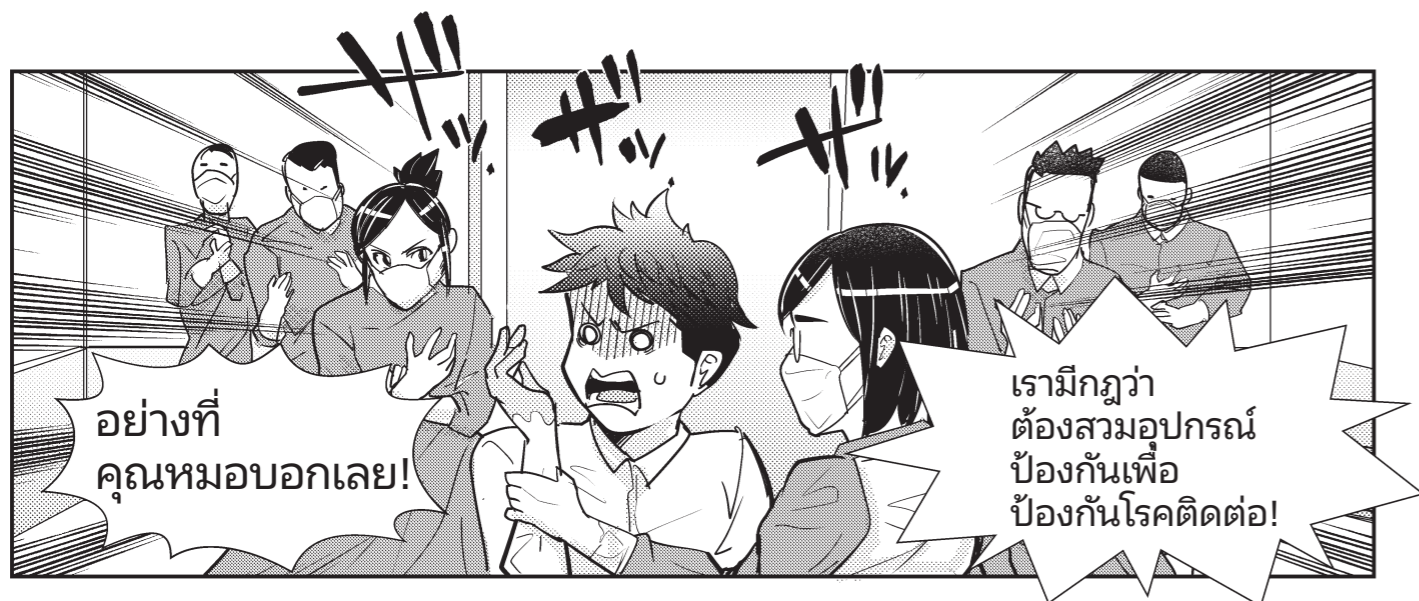
หรือว่าอาจจะ
ติดเข้ามาแล้วก็ได้นะ



เอ้ ไม่น่า คงไม่เวอร์
ขนาดนั้น...

เดี๋ยวไปอาบน้ำ
ก็โอเคแล้วละครับ...

เธอนี่มัน
ไม่เข้าใจอะไรเลยนะ...



อย่างที่
คุณหมอบอกเลย!

เรามีกฎว่า
ต้องสวมอุปกรณ์
ป้องกันเพื่อ
ป้องกันโรคติดต่อ!



สวมอุปกรณ์
ป้องกันเพื่อ
ป้องกันการติด
เชื้อทุกติดยุมิ!

ห้ามรับมือโดยใช้
มือเปล่าหรือ
สวมชุดปกติโดย
เด็ดขาด!



หน้ากากอนามัย

สวมใส่หน้ากาก
ตามกฎที่กำหนดไว้



ถุงมือแบบใช้แล้วทิ้ง

เมื่อใช้แล้วครั้งหนึ่ง
ต้องนำไปทิ้งทันที



เสื่อกาว์นปลอดเชื้อ

ห้ามพับ
แขนเสื่อนะ



วิธีการจัดการ

① นำผ้าลินินที่ปนเปื้อน
ใส่ในถุงพลาสติกแล้วปิดผนึกให้แน่น



② ฉีดสเปรย์ฆ่าเชื้อ
ลงบนจุดที่ปนเปื้อน

นำผ้าลินินที่ปนเปื้อนไปต้มเพื่อฆ่าเชื้อ
หรือฆ่าเชื้อด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อ



③ พวกหน้ากาก ถุงมือ กระดาษ
ต้องนำไปทิ้งทันที

ล้างมือ
ด้วยสบู่

ฆ่าเชื้อให้ดี



หลังการตรวจ
อย่างละเอียด...

สรุปว่า
เขาไม่ได้ติดเชื้อโนโร
ไวรัส
แต่เป็นหวัดธรรมดาครับ



เธอก็ดูตรวจไม่
พบอะไร
เหมือนกันนะ!

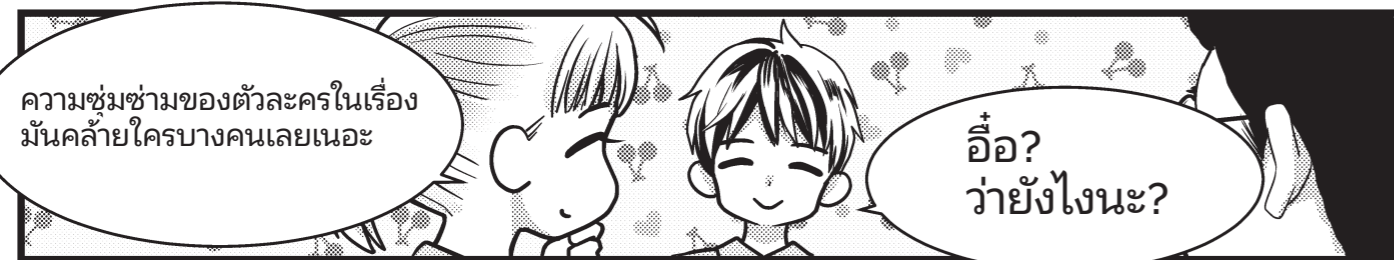
จากเหตุการณ์ในคราวนี้
ทำให้ผมสำนึกผิดแล้วจะ
ระวังตัวในครั้งต่อไปครับ



โห... โห... โห... โห...



ที่นี่คงจะเข้าใจดีแล้วใช่ไหมว่าอันตรายมันอยู่ใกล้ตัวกว่าที่คิด?



ความซุ่มซ่ามของตัวละครในเรื่องมันคล้ายใครบางคนเลยนะ

อ้อ? ว่ายังไงนะ?



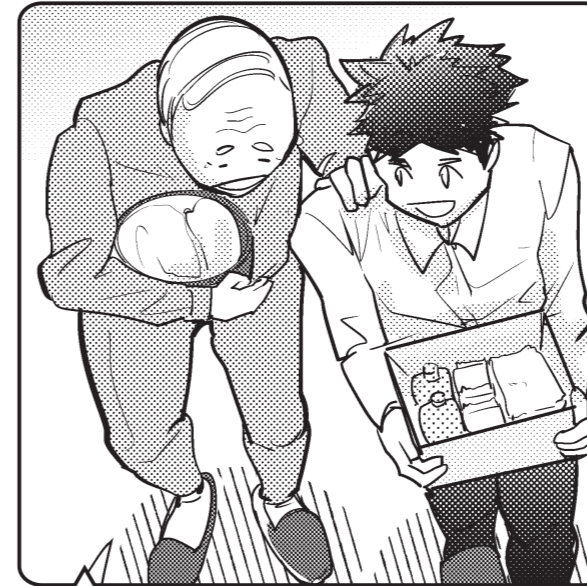
สขอนามัยและความปลอดภัยในที่ทำงานเป็นเรื่องสำคัญที่แต่ละคนต้องใส่ใจและรักษาถูกระเบียบให้ดี

ที่นี่ลองมาย้อนดูกรณีศึกษาอีกครั้งกันเถอะ

จุดที่ต้องระวังในงานดูแลปรนนิบัติ

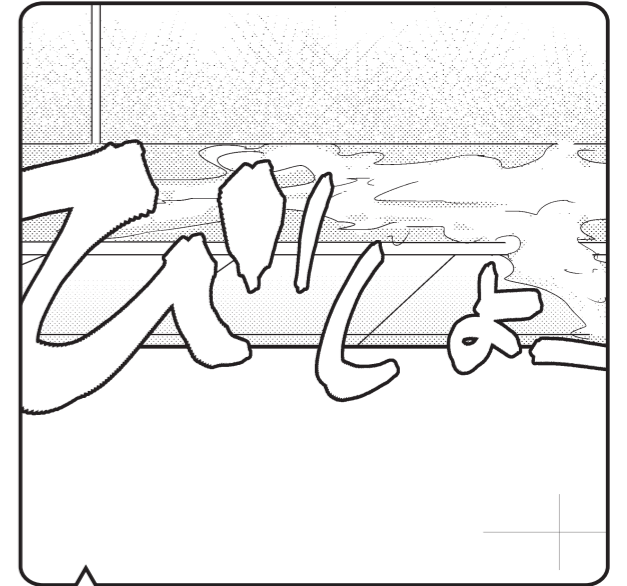


1 ระวังระวังตอนที่มือไม่ว่างทั้งสองข้าง



ตอนที่มือไม่ว่างทั้งสองข้าง อาจหกล้มหรือเกิดอันตรายที่ไม่คาดคิด จึงต้องระวัง

2 ระวังระวังรอยเปื้อนหรือเปียกตามพื้น



ให้สวมใส่รองเท้าที่ลื่นยาก และใส่ใจในเรื่อง 4ส. (ดูสื่อการสอนประกอบ)

3 ไม่ช่วยพยุงด้วยท่าทางที่ฝืน



การช่วยพยุงด้วยท่าทางที่ฝืนหรือผิดธรรมชาติ อาจเป็นสาเหตุของการปวดหลัง

4 ระวังอย่าให้ติดโรคติดต่อ



อย่าสัมผัสเสาเจียนหรืออุจจาระปัสสาวะโดยตรง

อันตรายหรืออุบัติเหตุจากการทำงาน เป็นปัญหาใกล้ตัวที่ไม่ใช่เรื่องของคนอื่นอย่างแน่นอน



อยากให้จำกันไว้ว่า การรักษากฎระเบียบถือเป็นการปกป้อง "ร่างกาย" "ครอบครัว" และ "การใช้ชีวิต"

เวลาที่มีอะไรเกิดขึ้น

การคอยติดต่อสื่อสารกับคนในที่ทำงานอยู่เสมอ ก็เป็นเรื่องสำคัญเหมือนกันนะ



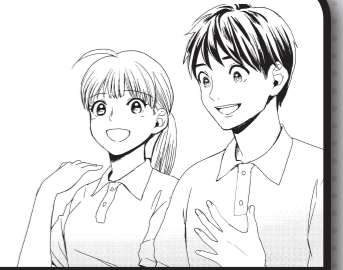
เฮอะ!

มาใส่ใจเรื่องอุบัติเหตุจากการทำงาน แล้วมาพยายามในทุก ๆ วันกันเถอะ!

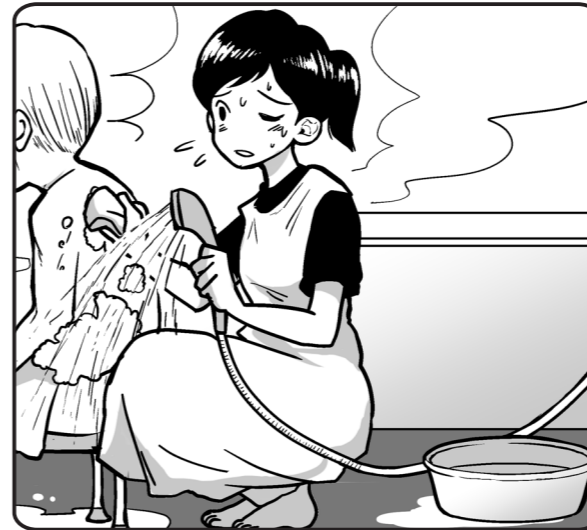


งานดูแล
ปรนนิบัติ

เรื่องพวกนี้ก็ต้องระวัง!
เคล็ดลับเพื่อความปลอดภัยและ
สุขภาพที่ดี!

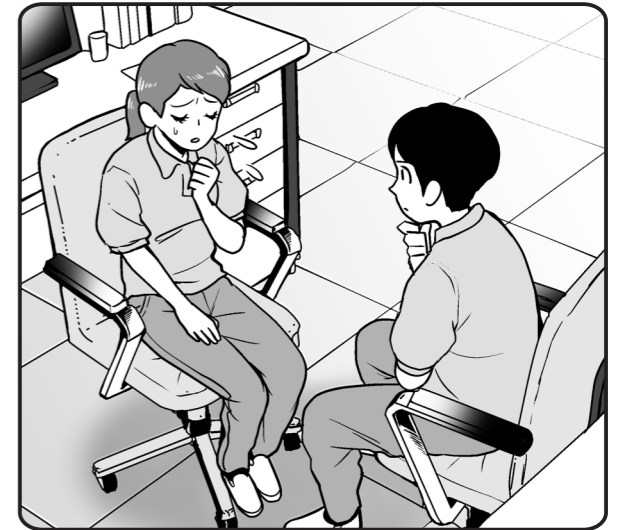


1 | โรคมลแดดระหว่างที่ช่วย
อาบน้ำ



เนื่องจากในห้องอาบน้ำนั้นมีอากาศร้อนและมีความชื้นสูง จึงมีกรณีที่เกิดอุบัติเหตุเพิ่มมากขึ้น (ดูสื่อการสอนประกอบ)

2 | เมื่อมีปัญหาให้ขอคำ
ปรึกษา



เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้น อย่างกังวลอยู่คนเดียวให้ปรึกษาคณะรอบข้างหรือแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ

3 | เมื่อเลิกงานกะกลางคืนให้
นอนหลับให้เพียงพอ!



ความอ่อนเพลียเป็นสาเหตุของอุบัติเหตุจากการทำงาน เมื่อเลิกงานกะกลางคืนให้นอนหลับให้เพียงพอในสถานที่ที่ปิดกันแสงอาทิตย์ได้

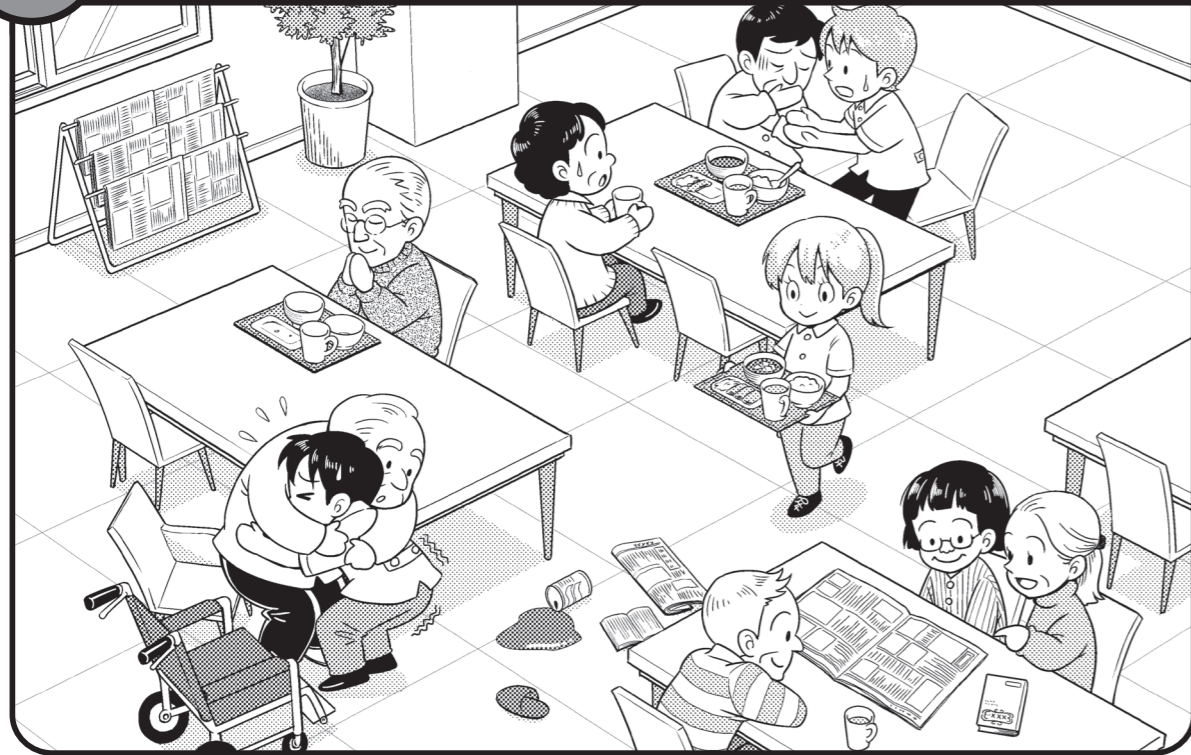
4 | ยืดเส้นยืดสายเพื่อป้องกัน
การปวดหลัง!



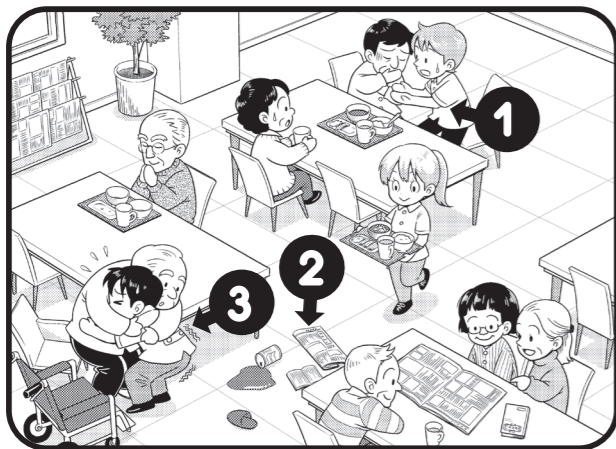
ยืดเส้นยืดสายเพื่อคลายความตึงของร่างกาย และป้องกันการปวดหลัง (ดูสื่อการสอนประกอบ)

มารู้ถึงอันตรายที่ซ่อนตัวอยู่ขณะทำงานในที่ทำงานกันเถอะ!
การฝึกอบรมเพื่อคาดการณ์อันตราย (KYT)

Q มาคิดกันว่าตรงไหนอันตรายบ้าง!



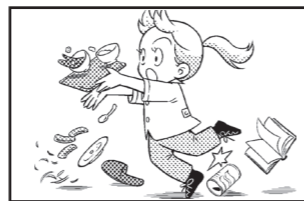
A ตรงนี้เป็นจุดอันตราย!



1
ไม่กำจัดของเสีย
หรืออาเจียนด้วย
มือเปล่า



2
อันตรายถ้ามีของ
กระจัดกระจายอยู่
ตามพื้น



3
ไม่ฝืนช่วยพุงด้วย
ตัวคนเดียว



ลองมาคิดกันว่ายังมีตรงจุดไหนอีกที่อันตราย

เข้าใจได้ด้วยการ์ตูน สุขอนามัยและความปลอดภัยในงาน ดูแลปรนนิบัติ

เผยแพร่เมื่อเดือนมีนาคม 2020

เผยแพร่: กระทรวงสาธารณสุขแรงงานและสวัสดิการ
โครงการ: Mizuho Information & Research Institute, Inc.
กำกับดูแล: คณะกรรมการส่งเสริมการจัดทำสื่อการสอนด้านอาชีวอนามัยและ
ความปลอดภัยในการทำงาน
การจัดทำสื่อการสอนเพื่อความปลอดภัยเกี่ยวกับงานดูแลปรนนิบัติ
ผลิต: Sideranch Inc.



ติดต่อสอบถามเกี่ยวกับเอกสารนี้
แผนกความปลอดภัย กรมอาชีวอนามัยและความปลอดภัย สำนัก
มาตรฐานแรงงาน กระทรวงสาธารณสุขแรงงานและสวัสดิการ