

Healthy Staff 



คนสวนดอกสุขภาพดี



รักษาสุขภาพผู้อื่น  
พร้อมๆ กับดูแลสุขภาพตัวเอง

เก่ง ดี มีสุข



▶ หน่วยสร้างเสริมสุขภาพ

▶ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่





สายภาควิชา



สายโรงพยาบาล



สายสำนักงานคณะ



# นโยบายด้านสุขภาพ ความปลอดภัย และสิ่งแวดล้อมในการทำงาน

# นโยบายในการจัดการโรคติดเชื้อในบุคลากร

**มาตรฐานเชิงนโยบาย**  
**เรื่อง "การสร้างเสริมสุขภาพและอาชีวอนามัย คณะแพทยศาสตร์"**  
**โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่**

ด้านที่ นโยบายจะใช้ปฏิบัติเป็นมาตรฐานเดียวกัน	พ.ศ. ๒๕๖๒ : ๒๕๖๓ / ๒๕๖๔	หน้า 1.4
<b>ผู้จัดทำโดย (เขียนชื่อ)</b> คณะกรรมการดำเนินงานอาชีวอนามัย	<b>ฉบับที่</b> ป.๒๖๓๖๓๑.๑	
<b>ผู้เรียบเรียง</b> (๒๕๖๒) (๒๕๖๓) (๒๕๖๔)	<b>ผู้ดูแล</b>	
<b>ผู้อนุมัติ</b> (๒๕๖๒) (๒๕๖๓) (๒๕๖๔)	<b>ผู้รับรอง</b>	
<b>ผู้อนุมัติ</b> (๒๕๖๒) (๒๕๖๓) (๒๕๖๔)	<b>ผู้อนุมัติ</b>	
	<b>ผู้ดูแลการเฝ้าระวัง</b>	
	<b>ผู้ดูแล</b>	

**1. วัตถุประสงค์**

- 1.1 เพื่อให้หน่วยงานในคณะแพทยศาสตร์มีมาตรฐานในการสร้างเสริมสุขภาพและอาชีวอนามัย
- 1.2 เพื่อเป็นแนวปฏิบัติในการดำเนินงานด้านการสร้างเสริมสุขภาพและอาชีวอนามัย
- 1.3 เพื่อประเมินผลการปฏิบัติงานแนวปฏิบัติในการดำเนินงานด้านการสร้างเสริมสุขภาพและอาชีวอนามัย

**2. ขอบเขตที่เกี่ยวข้อง**

- 2.1 บุคลากร หมายถึง พนักงาน ข้าราชการ ลูกจ้าง ในสังกัดคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ นักศึกษา คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ บุคคลซึ่งได้รับแต่งตั้งให้ปฏิบัติงานของคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
- 2.2 การปฏิบัติงาน หมายถึง การดำเนินการเรียน การสอน การวิจัย ตลอดจนการปฏิบัติงานและการให้บริการทุกด้านทั้งในสถานบริการและในสถานสนับสนุนของบุคลากร
- 2.3 หน่วยงาน หมายถึง หน่วยงานในคณะแพทยศาสตร์ ดังนี้ 1) หน่วยงานสังกัดสำนักงานคณะ 2) ภาควิชา 3) หน่วยงานสังกัดสายโรงพยาบาล

**ประกาศคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่**  
**เรื่อง นโยบายในการจัดการโรคติดเชื้อในบุคลากร คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่**

เนื่องจากบุคลากรที่ปฏิบัติงานในคณะแพทยศาสตร์ เป็นทรัพยากรที่มีคุณค่าซึ่งส่งผลกระทบต่อโรงพยาบาลส่วนใหญ่มักเกิดมีของคณะแพทยศาสตร์ และจึงให้ความสำคัญกับการดูแลสุขภาพบุคลากรให้แข็งแรง ปฏิบัติงานได้ เป็นที่มั่นคงกับงานปฏิบัติงาน เพื่อจรรยาบรรณผู้ปฏิบัติงานแล้ว ผลการบริการจัดการบุคลากรให้มีประสิทธิภาพ การดูแล การดูแลสุขภาพที่ดีสู่บุคลากร และไม่มีผลต่อโรงพยาบาล

เพื่อเป็นมาตรการป้องกันที่จำเป็นต่อไปปฏิบัติ คณะแพทยศาสตร์ขอความร่วมมือในการจัดการโรคติดเชื้อในบุคลากร คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ โดยให้มีการประเมินสุขภาพบุคลากรก่อนปฏิบัติงาน ปฏิบัติงานในคณะแพทยศาสตร์ ดังนี้

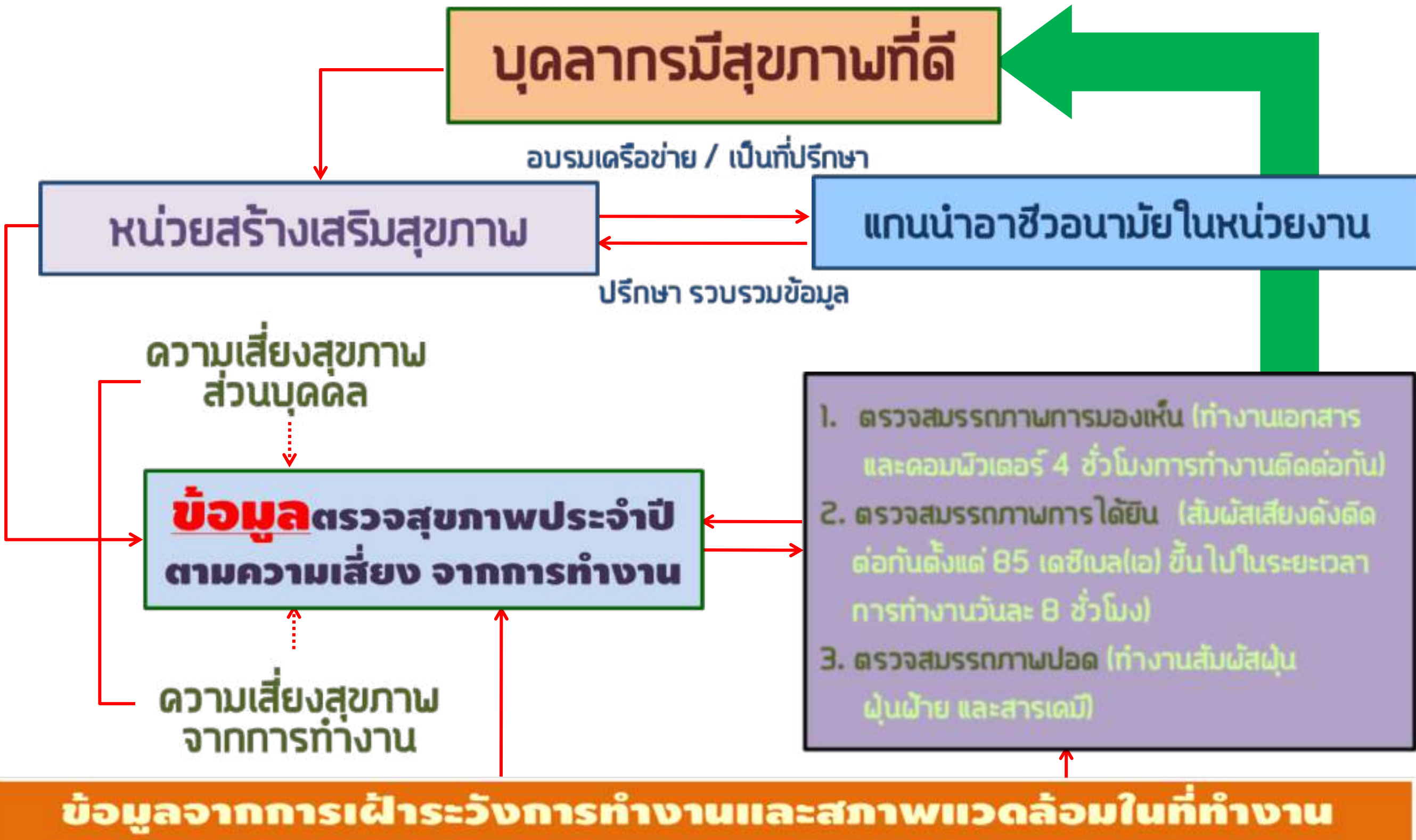
1. การประเมินสุขภาพบุคลากรก่อนปฏิบัติงาน
 

การตรวจสุขภาพบุคลากรก่อนปฏิบัติงาน การศึกษาประวัติเกี่ยวกับความเสี่ยงต่อการเกิดโรคติดเชื้อจากการทำงาน โรคประจำตัว ผลการเป็นปฏิกิริยาแพ้ การฉีดวัคซีนป้องกันโรค การตรวจสุขภาพปฏิบัติการที่จำเป็นสำหรับงานระดับสาขาที่ปฏิบัติงานซึ่งมีผลประเมินผลการจัดการสุขภาพที่ตรวจพบ ผู้ปฏิบัติงานโรคที่จำเป็นต่อการปฏิบัติงาน และก่อนที่เข้าทำงานในตำแหน่งที่ปฏิบัติงาน โดยให้ปฏิบัติตามมาตรฐานการปฏิบัติงานในคณะแพทยศาสตร์ ซึ่งสอดคล้องกับการใช้ป้องกัน และ/หรือ ผลการตรวจสุขภาพปฏิบัติการก่อนที่คณะแพทยศาสตร์กำหนด ทั้งนี้ คณะแพทยศาสตร์แบ่งบุคลากรออกเป็น 4 กลุ่มตามความเสี่ยงต่อการติดเชื้อ โดยกำหนดขั้นตอนการปฏิบัติงานที่มีผลกระทบต่อผู้ป่วย และในภาคที่สัมผัสหรือการสัมผัสของผู้ป่วยตามสถานประกอบการ
2. การประเมินผลจัดการสุขภาพผู้ปฏิบัติงาน
  - 2.1 บุคลากรต้องให้ความร่วมมือในการคัดกรองผู้ปฏิบัติงานและตรวจสุขภาพประจำปีและติดตามผลสุขภาพที่พบ
  - 2.2 บุคลากรที่ปฏิบัติงานในคณะแพทยศาสตร์ทุกคนต้องได้รับการสร้างเสริมภูมิคุ้มกันตามแผนของคณะแพทยศาสตร์กำหนด
  - 2.3 บุคลากรที่ป่วยด้วยอาการที่อาจเป็นโรคติดต่อที่สำคัญของคณะแพทยศาสตร์ให้พบแพทย์ตามนัดหมายหน่วยงานที่สังกัด เพื่อการควบคุมการป้องกันและควบคุมการติดเชื้อในโรงพยาบาล
3. หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับบุคลากรปฏิบัติงานในส่วนที่รับผิดชอบต่อไป

ประกาศ ณ วันที่ ๑๘ กันยายน พ.ศ. ๒๕๖๒

(ศาสตราจารย์นายแพทย์) **ไพรัช คุ้มภัย**  
อธิการบดี

# การดำเนินงานเฝ้าระวังโรคและภัยสุขภาพ ด้านบุคลากร





การป้องกันโรค และ ส่งเสริมสุขภาพ

# Workplace

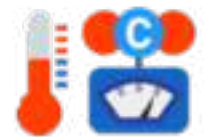


# Wellness





การดำเนินการ



ประเมินความเสี่ยง ด้านสุขภาพ

ความปลอดภัยและสิ่งแวดล้อมการทำงาน



Healthy Staff 



คน  ส่วนดอก  สุขภาพ  ดี



สิ่ง  ดูกตาม

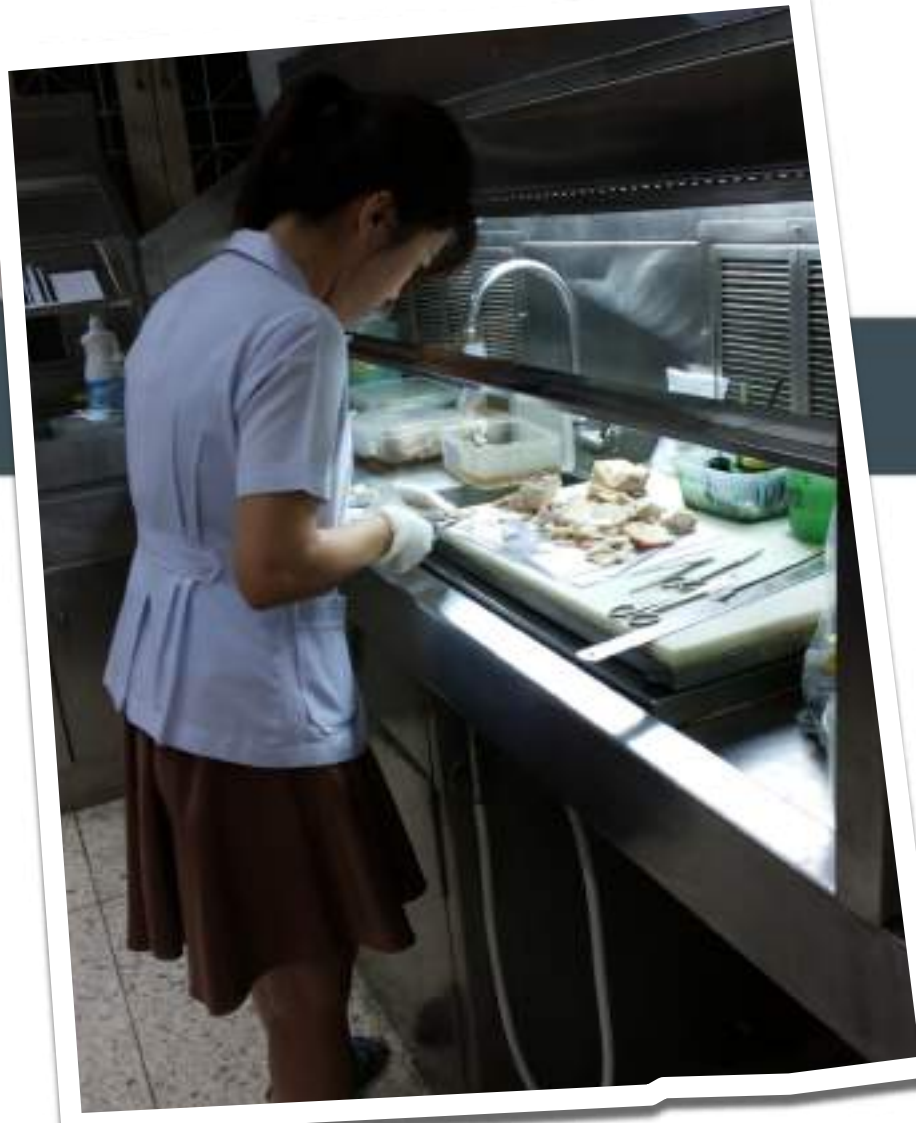
ที่มีผลต่อ  สุขภาพ  บุคลากร

# สิ่งคุกคามสุขภาพ ด้านกายภาพ





สิ่งคุกคามสุขภาพ  
ด้านชีวภาพ

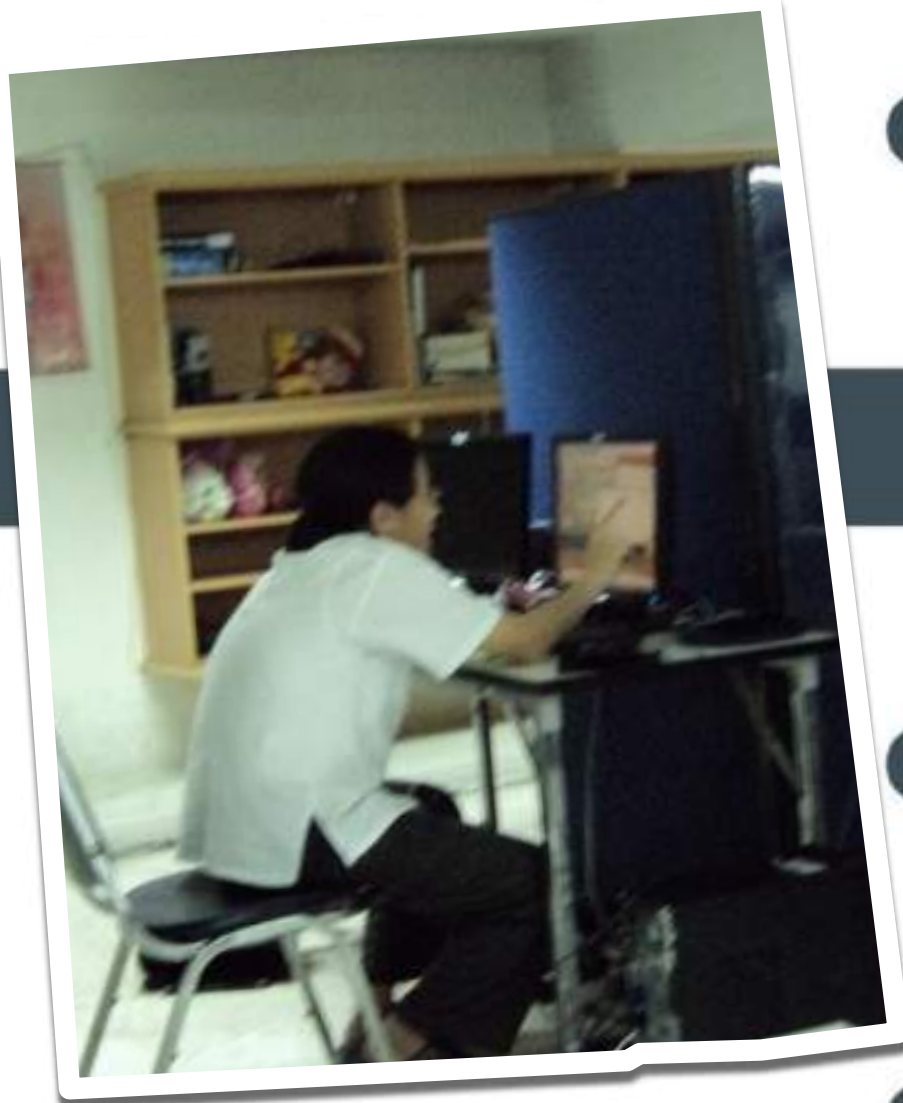


# สิ่งคุกคามสุขภาพ ด้านสารเคมี



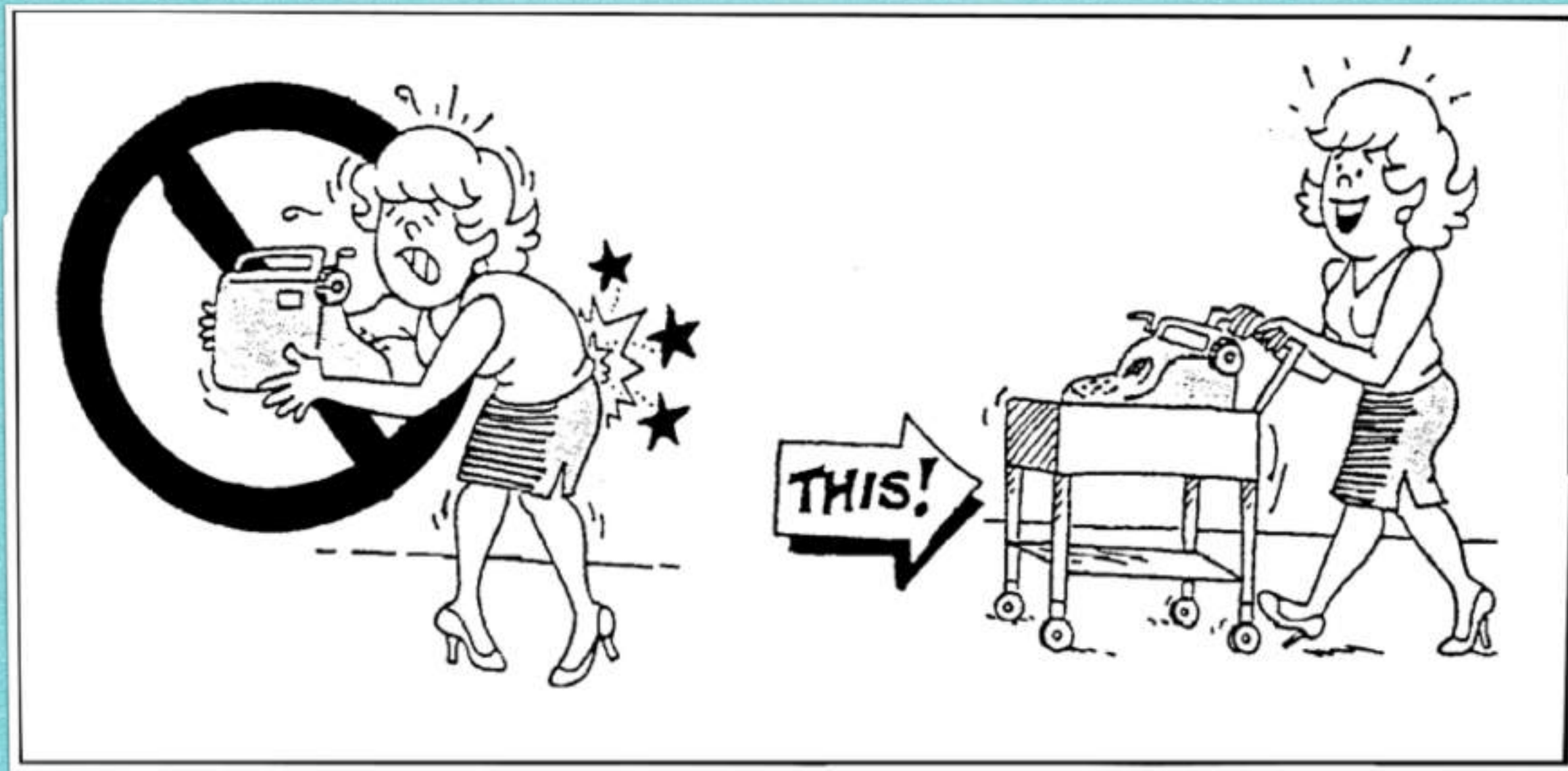


สิ่งคุกคามสุขภาพ  
ด้านจิตสังคม





# สิ่งคุกคามสุขภาพด้านการยศาสตร์





**การดำเนินงาน**



**ในการป้องกันควบคุมโรค**

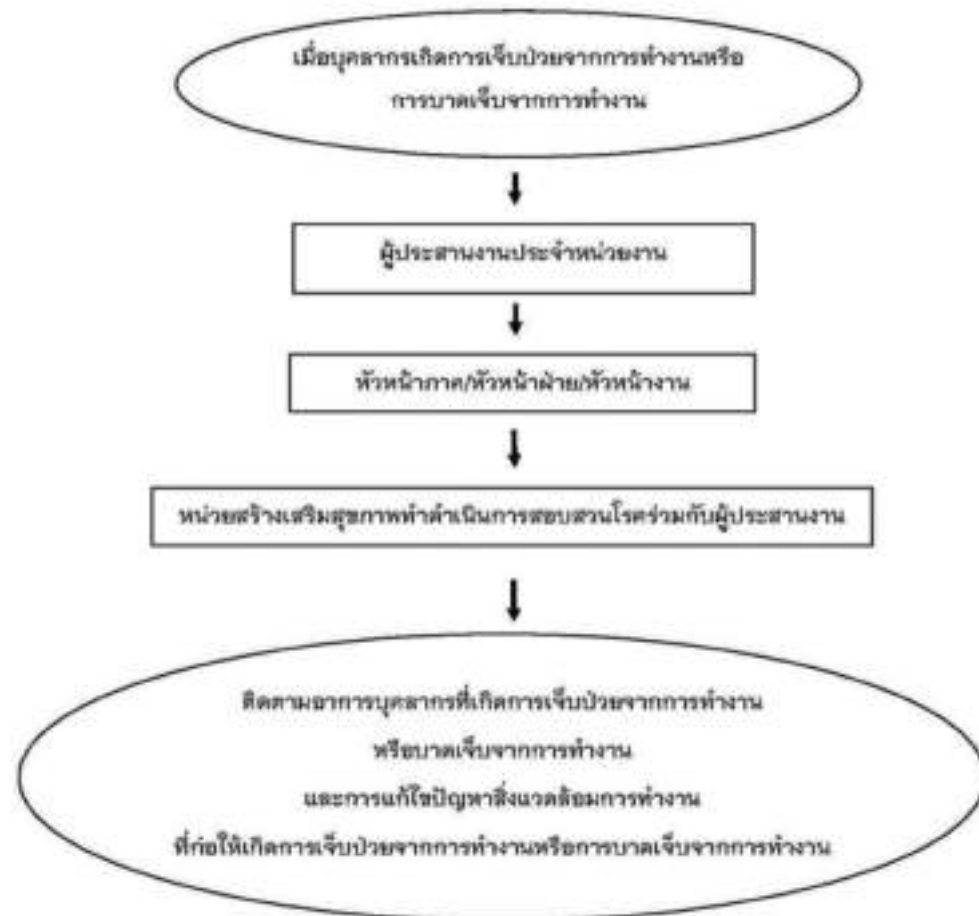
**และการบาดเจ็บจากการทำงาน**



ขั้นตอนปฏิบัติการเกิด  
การเจ็บป่วยหรือบาดเจ็บจากการทำงาน

ขั้นตอนการปฏิบัติการเกิดการเจ็บป่วยจากการทำงานหรือบาดเจ็บจากการทำงาน

คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่



หมายเหตุ

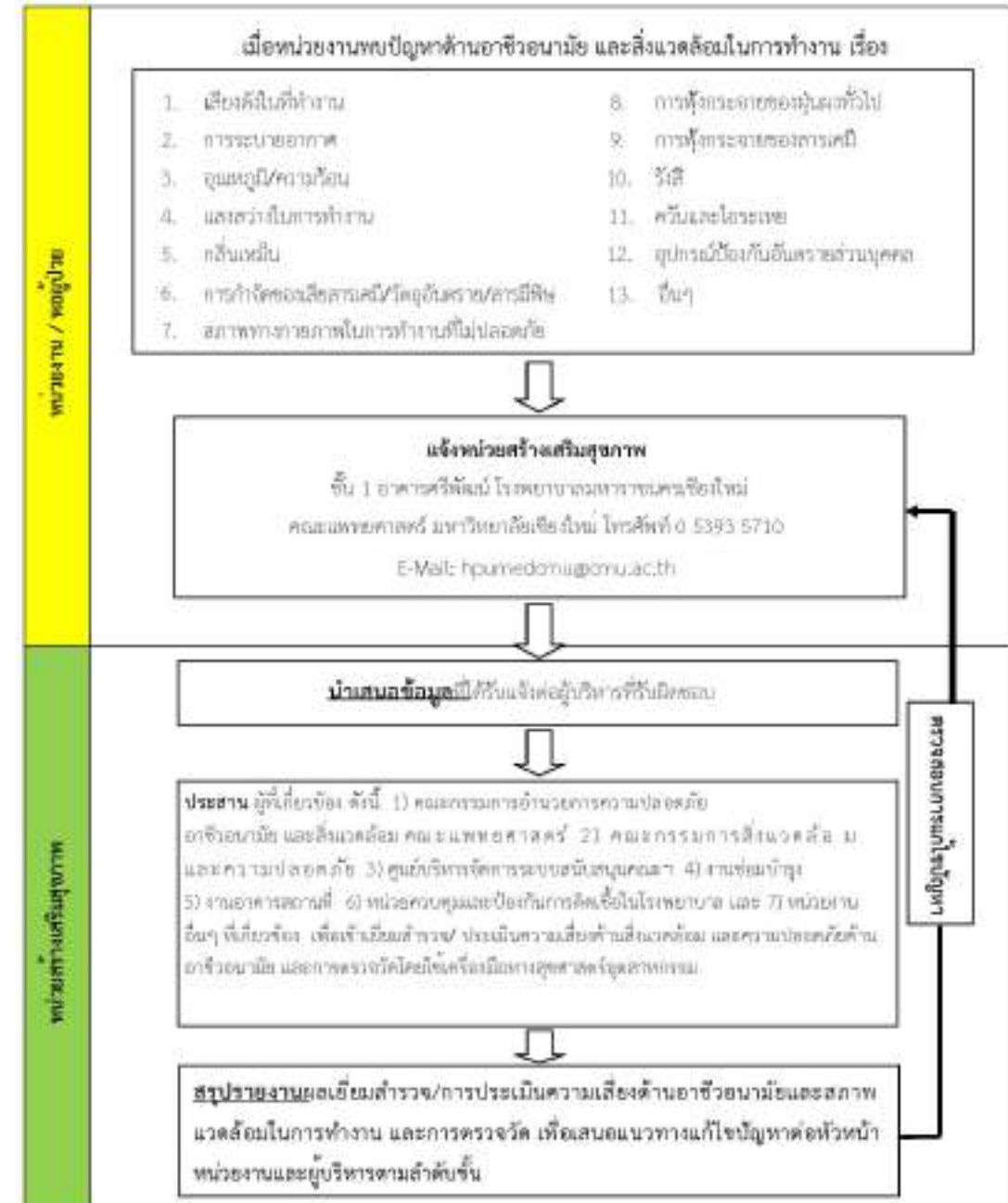
โรคที่เกิดจากการทำงาน หมายถึง การเจ็บป่วยที่เกิดจากการสัมผัสสิ่งที่เป็นอันตรายในการทำงาน (แสง เสียง รังสี ความร้อน ความเย็น สารเคมี สารเคมีบำบัด สุนัขของต่างๆ) รวมถึงการเจ็บป่วยซึ่งไม่ได้เกิดโดยตรงจากการทำงาน แต่การทำงาน ทำให้การเจ็บป่วยเป็นมากขึ้น ได้แก่ ปรอทหลัง และความเครียดจากงาน

การบาดเจ็บจากการทำงาน หมายถึง การเกิดอุบัติเหตุที่มีลักษณะเฉพาะ คือมีเหตุการณ์เกิดที่ชัดเจน มีกลไกการเกิดที่ชัดเจน เช่น สะดุด เครื่องจักรหนีบ ของหล่นทับจะก่อให้เกิดการบาดเจ็บโดยตรงที่กระดูก กล้ามเนื้อ เส้น หลอดเลือด หรือเส้นประสาทได้ส่งผลต่อการเคลื่อนไหว

แนวทางปฏิบัติเมื่อพบปัญหาด้านอาชีวอนามัย  
และสิ่งแวดล้อมในการทำงาน

แนวทางปฏิบัติเมื่อพบปัญหาด้านอาชีวอนามัย และสิ่งแวดล้อมในการทำงาน

คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่



หน่วยงาน / พยาบาล

หน่วยงานเสริมสุขภาพ





## รายงานการเจ็บป่วยจากการทำงาน\* และการบาดเจ็บจากการทำงาน\*\*

ประจำเดือน .....ภาควิชา/งาน.....

**คำจำกัดความ** \* การเจ็บป่วยจากการทำงาน หมายถึง การเจ็บป่วยที่เกิดจากการสัมผัสสิ่งที่เป็นอันตรายในการทำงาน (แสง เสียง วัสดุ ความสั่นสะเทือน ความร้อน สารเคมี ยาเคมีบำบัด ฝุ่นละอองต่าง ๆ) รวมถึงการเจ็บป่วยซึ่งไม่ได้เกิดโดยตรงจากการทำงาน แต่การทำงานทำให้การเจ็บป่วยเป็นมากขึ้น ได้แก่ ปวดหลัง และความเครียดจากงาน

\*\* การบาดเจ็บจากการทำงาน หมายถึง การเกิดอุบัติเหตุที่มีลักษณะเฉพาะ คือมีเหตุการณ์ที่ชัดเจน มีกลไกการเกิดที่ชัดเจน เช่น สะดุด เครื่องจักรหนัก ของหล่นทับ จะก่อให้เกิดการบาดเจ็บโดยตรงที่กระดูก กล้ามเนื้อ เอ็น หลอดเลือด หรือเอ็นประสาทได้ส่งผลต่อการเคลื่อนไหว

ลำดับ	วัน/เดือน/ปี	ภาควิชา/ หน่วยงาน/ หรือผู้ป่วย	ชื่อ - สกุล	ตำแหน่ง	เวร	อาการ /เหตุการณ์	การวินิจฉัยโรค	การรักษา			ค่าใช้จ่ายใน การรักษา (บาท)	จำนวนวัน ลาป่วย (วัน)
								ไม่ได้ตรวจ รักษา	ตรวจรักษา			
									ผู้ป่วยใน	ผู้ป่วยนอก		

ลงชื่อ.....ผู้อำนวยการ ทรคศัพท์.....

- หมายเหตุ**
1. กรุณาส่งรายงานที่หน่วยวิจัยเสริมสุขภาพ โทรศัพท์ 0 5393 5710 ภายในสัปดาห์ที่ 2 ของเดือนถัดไป หากไม่พบการเจ็บป่วยจากการทำงานและการบาดเจ็บจากการทำงาน กรุณารายงานเป็น "0" (ศูนย์)
  2. ในส่วนของการรายงานเข็มเข็มตำและการสัมผัสสารคัดหลั่งต่าง ๆ ให้รายงานที่ หน่วยควบคุมและป้องกันการติดเชื้อในโรงพยาบาล โทรศัพท์ 0 5393 5714
  3. กรณีที่ไม่แน่ใจว่าจะเป็นการเจ็บป่วยจากการทำงานและการบาดเจ็บจากการทำงาน หรือไม่ขอให้รายงานด้วย

เอกสารอ้างอิง โยธิน เบญจวง และ วิลาวัลย์ จีงประเสริฐ. (2550). *มาตรฐานการวินิจฉัยโรคจากการทำงาน ฉบับเฉลิมพระเกียรติ เนื่องในโอกาสสมโภชกรุงรัตนโกสินทร์ ๒๐๐ ปี พ.ศ. ๒๕๓๙*. กรุงเทพฯ: ๕ ธันวาคม ๒๕๕๐ .

แหล่งข้อมูล กันยาน 17, 2556, จาก <http://www.thebdlab.com/DIAGNOSTIC%20CRITERIA%20OF%20OCCUPATIONAL%20DISEASES>.



The image shows a login page for the Risk Reporting Program. On the left, there is a large graphic of a hospital building with a red cross on top. In front of the building are two cartoon nurses, a male and a female, both wearing white coats and caps. Surrounding the building are several circular icons: a doctor, a microscope, a folder with a cross, an ambulance, a computer monitor with a heart rate line, a test tube with red liquid, a syringe, and a pill. To the right of the graphic, the word "Risk" is written in large, bold, red letters, with the "R" being a colorful, multi-faceted geometric shape. Below "Risk" are the words "eorting" and "Program" in pink and yellow respectively. Below the title, there are two input fields: "Username:" and "Password:". Below the "Password:" field are two buttons: "Login" (dark blue) and "Reset" (red). In the bottom right corner, there is the MedCMU logo, which consists of a stylized green and blue flower-like icon followed by the text "MedCMU".

# Risk eorting Program

Username :

Password :

Login Reset

MedCMU



ขอเชิญชาวสวนดอกทุกท่านร่วมสนุกกับคุณและบริจาคสิ่งของเพื่อจัดประมูลและจำหน่าย  
ในโครงการ "มีน้ำใจ ประจำปี 2561"

# GARAGE SALE!

ครั้งที่ 3

Give & Share

รายได้เพื่อช่วยเหลือบุคลากร  
ที่บาดเจ็บหรือเจ็บป่วย  
จากการปฏิบัติหน้าที่

8-9 กุมภาพันธ์ 2561

เวลา 09.00 - 16.00 น. ณ ลานห้องโถง ชั้น 1 อาคารเฉลิมพระบารมี

• ขอเชิญคุณผู้ชมและผู้สนใจทุกท่าน ร่วมบริจาคสิ่งของ เช่น เสื้อผ้า กระเป๋า รองเท้า เครื่องใช้ไฟฟ้า เครื่องสำอางค์ และของใช้ส่วนตัว  
• ขอเชิญคุณผู้ชมทุกท่าน ร่วมสนุกกับกิจกรรมต่าง ๆ มากมายที่ทางชมรมฯ ได้จัดเตรียมไว้ พร้อมรับของรางวัล  
• ในกรณีที่ขาดการร่วมบริจาคหรือติดขัด กรุณาติดต่อ โทร. 02-000-0000



กองทุนเพื่อการช่วยเหลือบุคลากรที่เจ็บป่วยหรือบาดเจ็บจากการปฏิบัติ  
หน้าที่





แบบบันทึกการสอบสวนโรคที่เกิดจากการทำงาน  
โรคที่สัมพันธ์กับการทำงาน และการบาดเจ็บจากการทำงาน  
คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ส่วนที่ ๑. ข้อมูลทั่วไปของผู้เจ็บป่วยหรือบาดเจ็บ

ชื่อ - สกุล \_\_\_\_\_ อายุ \_\_\_\_\_ ปี หน่วยงาน \_\_\_\_\_  
เบอร์โทรศัพท์ \_\_\_\_\_ อีเมล \_\_\_\_\_ อาศัยอยู่ในพื้นที่ \_\_\_\_\_

ส่วนที่ ๒. ความรุนแรง ส่วนที่ ๓. ความสูญเสีย

- |   |  |
|---|--|
| <input type="radio"/> ตาย<br><input type="radio"/> สูญเสียอวัยวะ ได้แก่ _____<br><input type="radio"/> อวัยวะที่ได้รับบาดเจ็บ _____<br><input type="radio"/> หยุดงาน _____ วัน _____ ชั่วโมง _____ นาที | <input type="radio"/> ค่ารักษาพยาบาล _____ บาท<br><input type="radio"/> เวลาที่หยุดงาน ( _____ วัน) _____ บาท<br><p style="text-align: center;"><b>รวม</b> _____ บาท</p> |
|---|--|

ส่วนที่ ๔. รายละเอียดการเกิดอุบัติเหตุของผู้เจ็บป่วยหรือบาดเจ็บ (ใคร, ทำอะไร, ที่ไหน, เมื่อไร, อย่างไร)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

ส่วนที่ ๕. การวิเคราะห์

หัวข้อการวิเคราะห์	ผลการวิเคราะห์
๕.๑ ชื่อคณะกรรมการสอบสวนอุบัติเหตุ	
๕.๒ ส่วนของร่างกาย	
๕.๓ พื้นที่เกิดอุบัติเหตุ	
๕.๔ บริเวณบาดเจ็บอุบัติเหตุ	
๕.๕ สภาพที่เป็นอันตราย	
๕.๖ หัวเหตุที่ทำให้เกิดอุบัติเหตุ	
๕.๗ ส่วนของหัวเหตุที่ทำให้เกิดอุบัติเหตุ	
๕.๘ การกระทำที่ไม่ปลอดภัย	

**เทคนิคการระบุสาเหตุการเกิดอุบัติเหตุ/อุบัติเหตุ**

ลักษณะการบาดเจ็บ	-ระบุถึงประเภทและลักษณะการบาดเจ็บ เช่น บาดแผลถูกแทง/กรีด
ส่วนของร่างกาย	-ระบุถึงส่วนของร่างกายที่ได้รับบาดเจ็บ เช่น นิ้วมือขวา ปีก่อนไหล่
พื้นที่เกิดอุบัติเหตุ	-ระบุถึงพื้นที่ที่เกิดอุบัติเหตุ เช่น บริเวณหน้าประตู
ประเภทการบาดเจ็บ/อุบัติเหตุ	-ระบุถึงลักษณะการบาดเจ็บ/อุบัติเหตุ เช่น บาดแผลถูกแทง/กรีด
สภาพที่เป็นอันตราย	-ระบุถึงลักษณะการบาดเจ็บ/อุบัติเหตุ เช่น บาดแผลถูกแทง/กรีด
หัวเหตุที่ทำให้เกิดอุบัติเหตุ	-ระบุถึงหัวเหตุที่ทำให้เกิดอุบัติเหตุ เช่น วัตถุที่ตกลงมา
ส่วนของหัวเหตุที่ทำให้เกิดอุบัติเหตุ	-ระบุถึงส่วนของหัวเหตุที่ทำให้เกิดอุบัติเหตุ เช่น ปลายของวัตถุที่ตกลงมา
การกระทำที่ไม่ปลอดภัย	-ระบุถึงการกระทำที่ไม่ปลอดภัย เช่น การเดินเร็วเกินไป

ส่วนที่ ๕. การป้องกัน/แก้ไข

กิจกรรม	ระยะเวลาดำเนินการ	ผู้รับผิดชอบ

ส่วนที่ ๖. ผลการติดตามการดำเนินงาน

กิจกรรม	ระยะเวลาดำเนินการ	ผู้รับผิดชอบ

ลงชื่อ \_\_\_\_\_ ผู้สอบสวนอุบัติเหตุ  
ลงชื่อ \_\_\_\_\_ หัวหน้าภาค/หัวหน้างาน



**SEUU** การตรวจวินิจฉัย



**โรคจากการทำงาน**



**การดูแลสุขภาพบุคคลากร**

**Body**



**Wellness**



# การตรวจสุขภาพก่อนเข้าทำงาน ( Pre – employment Examination )





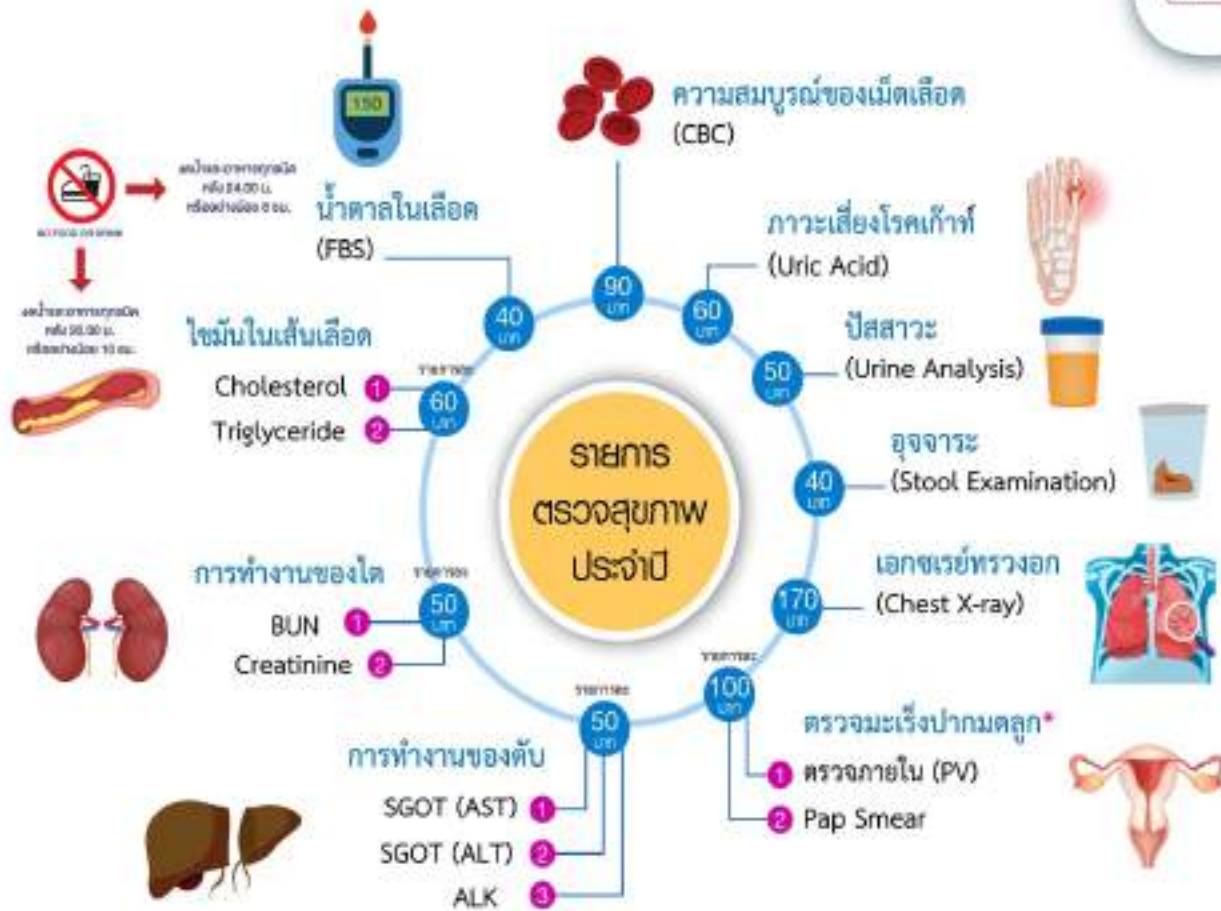


# ตรวจสุขภาพ คัดกรองโรคเรื้อรัง





กลุ่ม ข้าราชการ ลูกจ้างประจำ พนักงานมหาวิทยาลัยปรับเปลี่ยนจากข้าราชการ และพนักงานมหาวิทยาลัยชั่วคราว (อาจารย์อายุครบ 60 ปี)



รวมทั้งหมด 1,020 บาท  
ชำระเงินก่อน  
และนำไปเสร็จไปเบิก

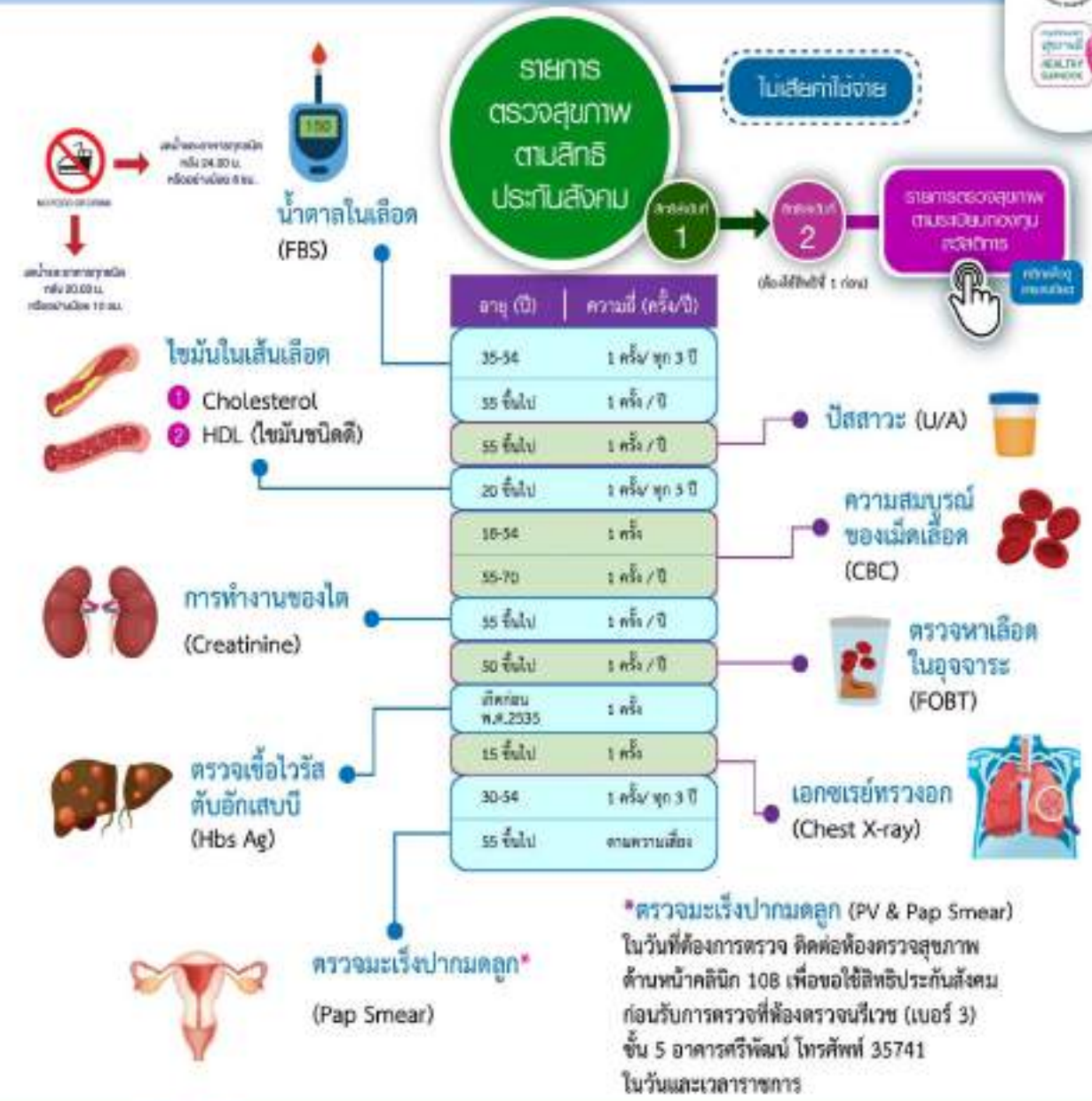
\*ตรวจมะเร็งเชิงปากมดลูก (PV & Pap Smear)  
ในวันที่ต้องการตรวจ ให้แจ้งลงทะเบียนเข้ารับบริการตรวจโดย  
โทรศัพท์ 35636 หรือผ่านตู้ลงทะเบียน Kiosk ก่อนเข้ารับบริการ  
ตรวจได้ที่ห้องตรวจนรีเวช (เบอร์ 3) ชั้น 5 อาคารศรีพัฒน์  
โทรศัพท์ 35741 ในวันและเวลาดาราชากร

รายการตรวจคัดกรอง  
ภูมิคุ้มกันโรคติดต่อที่  
สำคัญก่อนการปฏิบัติงาน\*\*

- 1 ตรวจเชื้อไวรัสตับอักเสบบี (Hbs Ag)
  - 2 ตรวจภูมิคุ้มกันเชื้อไวรัสตับอักเสบบี (Anti HBs)
  - 3 ตรวจภูมิคุ้มกันโรคสุกใส (Varicella Zoster IgG)
- \*\*รายการตรวจคัดกรองภูมิคุ้มกันโรคติดต่อที่สำคัญ ก่อนการ  
ปฏิบัติงาน สามารถตรวจสอบประวัติการตรวจภูมิคุ้มกันโรค  
และประวัติการฉีดวัคซีนของท่านที่ ระบบตรวจสุขภาพ  
สร้างเสริมภูมิคุ้มกันโรค บุคลากรคณะแพทยศาสตร์  
<https://isuandok.med.cmu.ac.th/hic/medcheckup/>  
หรือสแกน QR code ...



กลุ่ม พนักงานมหาวิทยาลัยประจำ



\*ตรวจมะเร็งเชิงปากมดลูก (PV & Pap Smear)  
ในวันที่ต้องการตรวจ ติดต่อห้องตรวจสุขภาพ  
ด้านหน้าคลินิก 108 เพื่อขอใช้สิทธิประกันสังคม  
ก่อนรับการตรวจที่ห้องตรวจนรีเวช (เบอร์ 3)  
ชั้น 5 อาคารศรีพัฒน์ โทรศัพท์ 35741  
ในวันและเวลาดาราชากร

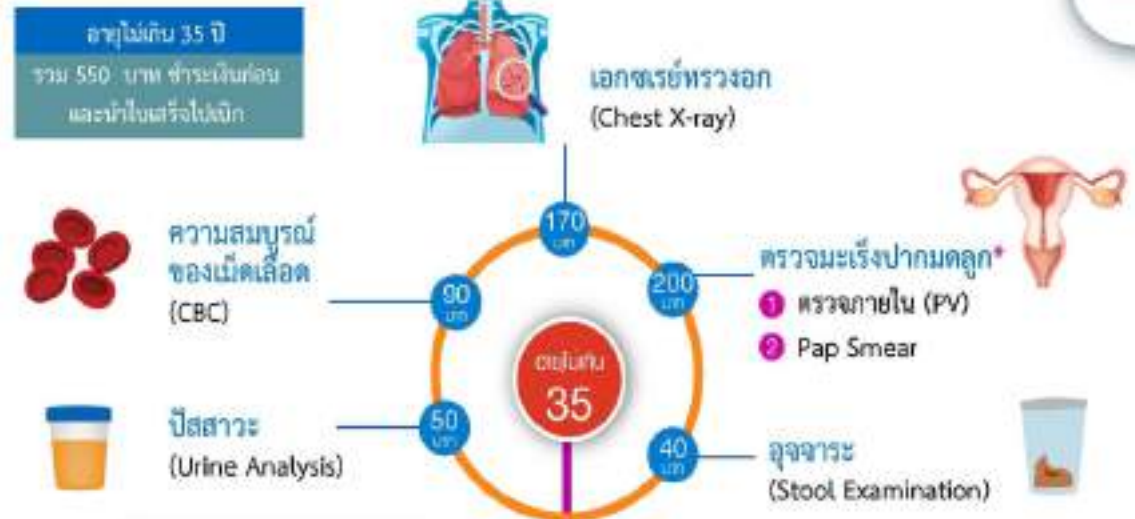
รายการตรวจคัดกรอง  
ภูมิคุ้มกันโรคติดต่อที่  
สำคัญก่อนการปฏิบัติงาน\*\*

- 1 ตรวจเชื้อไวรัสตับอักเสบบี (Hbs Ag)
  - 2 ตรวจภูมิคุ้มกันเชื้อไวรัสตับอักเสบบี (Anti HBs)
  - 3 ตรวจภูมิคุ้มกันโรคสุกใส (Varicella Zoster IgG)
- \*\*รายการตรวจคัดกรองภูมิคุ้มกันโรคติดต่อที่สำคัญก่อนการ  
ปฏิบัติงาน สามารถตรวจสอบประวัติการตรวจภูมิคุ้มกันโรค  
และประวัติการฉีดวัคซีนของท่านที่ ระบบตรวจสุขภาพ  
สร้างเสริมภูมิคุ้มกันโรค บุคลากรคณะแพทยศาสตร์  
<https://isuandok.med.cmu.ac.th/hic/medcheckup/>  
หรือสแกน QR code ...





กลุ่ม พนักงานมหาวิทยาลัยประจำ

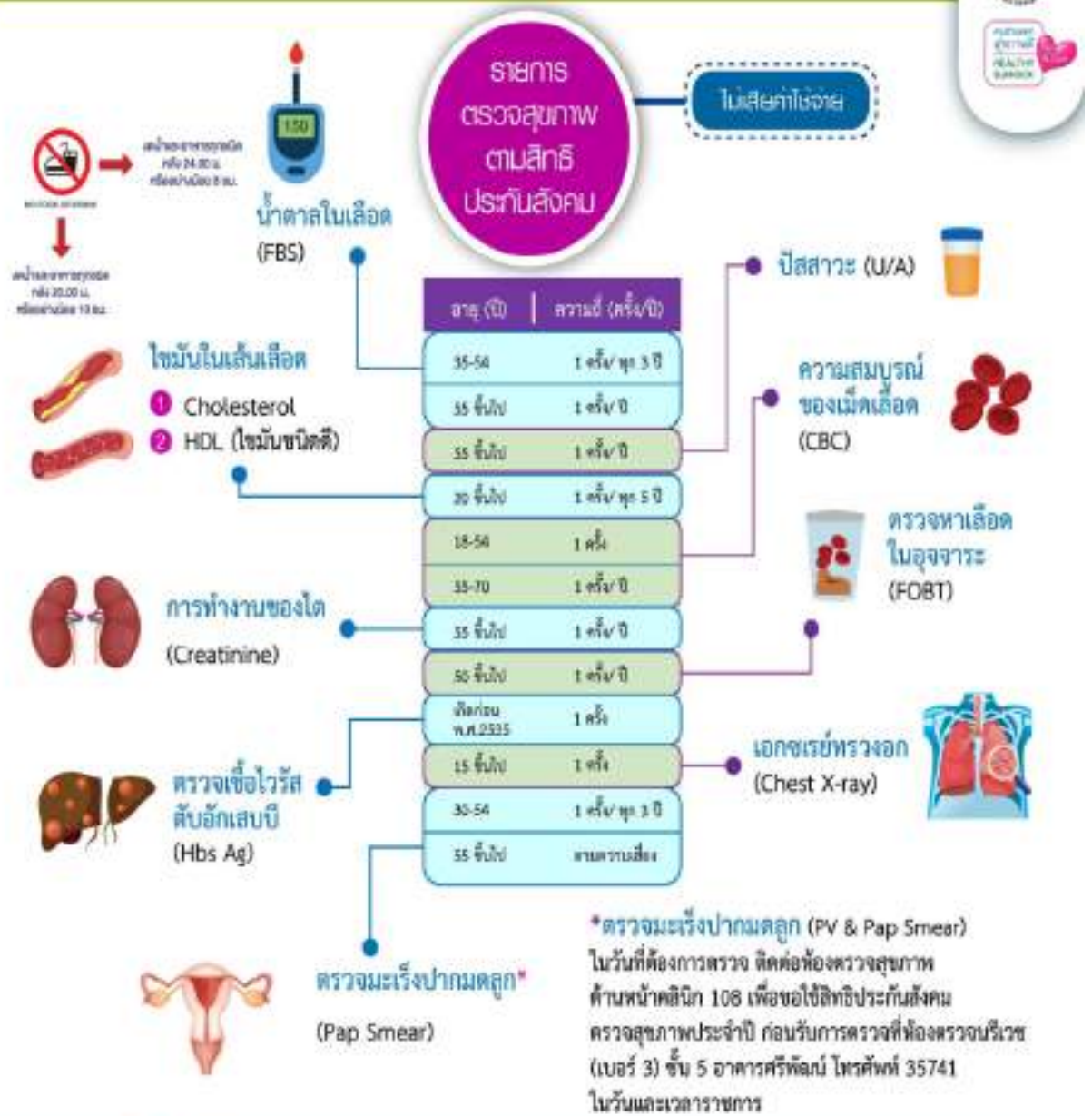


รายการตรวจสุขภาพตามระเบียบกองทุนสวัสดิการ

อายุมากกว่า 35 ปี ตรวจทุกรายการ



กลุ่ม พนักงานมหาวิทยาลัยชั่วคราว (พนักงานส่วนงาน)



รายการตรวจคัดกรองภูมิคุ้มกันโรคติดต่อที่สำคัญก่อนการปฏิบัติงาน\*\*



- 1 ตรวจเชื้อไวรัสตับอักเสบบี (Hbs Ag)
  - 2 ตรวจภูมิคุ้มกันเชื้อไวรัสตับอักเสบบี (Anti HBs)
  - 3 ตรวจภูมิคุ้มกันโรคสุกใส (Varicella Zoster IgG)
- \*\*รายการตรวจคัดกรองภูมิคุ้มกันโรคติดต่อที่สำคัญก่อนการปฏิบัติงาน สามารถตรวจสอบประวัติการตรวจภูมิคุ้มกันโรค และประวัติการฉีดวัคซีนของท่านที่ ระบบตรวจสุขภาพ สร้างเสริมภูมิคุ้มกันโรค บุคลากรคณะแพทยศาสตร์ <https://suandok.med.cmu.ac.th/hic/medcheckup/> หรือสแกน QR code ...





สิ่งคุกคามทางกายภาพ (Physical hazards)

ทำงานสัมผัส	รายการตรวจ	ความถี่
เสียงดัง ติดต่อกันตั้งแต่ 85 เดซิเบล (เอ) ขึ้นไป ในระยะเวลาการทำงานวันละ 8 ชั่วโมง	สมรรถภาพการได้ยิน	ก่อนเข้าทำงาน และทุก 1 ปี
รังสี (Ionizing radiation/ fluoroscopy)	1. ความสมบูรณ์ของเม็ดเลือด (CBC) 2. ตรวจตาโดยใช้ Silt lamp 3. สมรรถภาพการมองเห็น	ก่อนเข้าทำงาน และทุก 1 ปี
1. งานเอกซเรย์ หรือคอมพิวเตอร์ 4 ชั่วโมงติดต่อกัน 2. แสง (Photo / Laser) 3. ทำงานกับกล้องจุลทรรศน์ อ่านฟิล์ม	สมรรถภาพการมองเห็น	ก่อนเข้าทำงาน และทุก 1 ปี

สิ่งคุกคามทางเคมี (Chemical hazards)









ทำงานสัมผัส	รายการตรวจ	ความถี่
Iodine 131	การทำงานของต่อมไทรอยด์ TFT (TSH FT3 FT4)	ก่อนเข้าทำงานและตรวจทุก 1 ปี หากสัมผัสเกิน 2 Mbq
ยาเคมีบำบัด (พิจารณาจากข้อมูลการเตรียมยาเคมีบำบัด ให้หอผู้ป่วยของหน่วยเภสัชวิทยาปราศจากเชื้อฝ่ายเภสัชกรรม)	1. ความสมบูรณ์ของเม็ดเลือด (CBC) 2. สมรรถภาพการทำงานของไต (BUN, Cr, UA) 3. สมรรถภาพการทำงานของตับ (AST, ALT, ALK)	ก่อนเข้าทำงาน และทุก 1 ปี
Waste anesthetic gas	1. สมรรถภาพการทำงานของไต (BUN, Cr, UA) 2. สมรรถภาพการทำงานของตับ (AST, ALT, ALK)	ก่อนเข้าทำงาน และทุก 1 ปี
Formaldehyde (พิจารณาจากข้อมูลปริมาณสารเคมีในสิ่งแวดล้อมการทำงานเกินค่ามาตรฐาน)	สมรรถภาพปอด	ก่อนเข้าทำงาน และทุก 1 ปี
Cidex ฟูนแป็ง	1. สมรรถภาพปอด	ก่อนเข้าทำงาน และทุก 1 ปี
Ethylene Oxide	1. สมรรถภาพปอด 2. ความสมบูรณ์ของเม็ดเลือด (CBC)	ก่อนเข้าทำงาน และทุก 1 ปี
Acetic Acid, Peracetic acid, ฟูนเนอิก, ฟูนฟ้าย	แบบคัดกรองอาการทางเดินหายใจ	ก่อนเข้าทำงาน และทุก 1 ปี
Xylene/ Thinner	Methylhippuric acids in urine	ก่อนเข้าทำงาน และทุก 1 ปี
สารปรอท (Mercury)	Mercury in urine	ก่อนเข้าทำงาน และทุก 1 ปี
สารตะกั่ว (LEAD) สัมผัสเกิน 30 วันต่อปี	1. ระดับสารตะกั่วในเลือด 2. ความสมบูรณ์ของเม็ดเลือด (CBC) 3. สมรรถภาพการทำงานของไต (BUN, Cr)	ก่อนเข้าทำงาน และทุก 1 ปี

สิ่งคุกคามทางชีวภาพ (Biological hazards)

ทำงานสัมผัส	รายการตรวจ	ความถี่
เชื้อวัณโรค	เอกซเรย์ทรวงอก (Chest X-ray)	ก่อนเข้าทำงาน และทุก 1 ปี
สัมผัสอาหาร	1. อุจจาระ (Stool exam) 2. อุจจาระเพาะเชื้อ (Stool culture) 3. ภูมิคุ้มกันต่อเชื้อไวรัสตับอักเสบบี เอ (Anti HAV IgM, IgG)	ก่อนเข้าทำงาน

รายการตรวจสอบสุขภาพคนสวนดอก

คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

	<b>ดัชนีมวลกาย (BMI)</b> 1 ครั้ง / ปี	1
	<b>ความสมบูรณ์ของเม็ดเลือด (CBC)</b> 1 ครั้ง / 2 ปี	3
	<b>ไขมันคอเลสเตอรอล (Cholesterol) และไขมันชนิดดี (HDL)</b> 20-34 ปี 1 ครั้ง / 5 ปี 35-54 ปี 1 ครั้ง / 3 ปี 55 ปี ขึ้นไป 1 ครั้ง / ปี	5
	<b>ตรวจหาเลือดในอุจจาระ (FOBT)</b> 50 ปี ขึ้นไป 1 ครั้ง / ปี	8
	<b>เอกซเรย์ทรวงอก (Chest X-ray)</b> 1 ครั้ง / ชีวิต 1 ครั้ง / ปี (40 ปี ขึ้นไป และสูบบุหรี่มากกว่า 10 ซอง / ปี)	10
	<b>ตรวจระดับการมองเห็น (Visual Acuity Test)</b> 1 ครั้ง / ช่วง 40-54 ปี 1 ครั้ง / 3 ปี (55 ปี ขึ้นไป) 1 ครั้ง / ปี (VA น้อยกว่าเท่ากับ 6/9 หรือถูกติสสายตรมีประวัติคือนิน)	12
	<b>ความดันโลหิต &amp; รอบเอว</b> 1 ครั้ง / ปี	2
	<b>น้ำตาลในเลือด (FBS)</b> 1 ครั้ง / ปี (กลุ่มเสี่ยงตามแบบคัดกรอง)	4
	<b>การทำงานของไต (UA, Creatinine)</b> 1 ครั้ง / ปี (กลุ่มเสี่ยงตามแบบคัดกรอง)	6
	<b>ภาวะเสี่ยงโรคเก๊าท์ (Uric Acid)</b> 35 ปี ขึ้นไป 1 ครั้ง / ปี	7
	<b>คัดกรองมะเร็งต่อมลูกหมาก (PSA)</b> 1 ครั้ง / ปี (ชาย 55-70 ปี)	9
	<b>การตรวจเอกซเรย์เต้านม (Mammogram)</b> 1 ครั้ง / 2 ปี (หญิง 40 ปี ขึ้นไป)	11
	<b>แบบทดสอบภาวะซึมเศร้า (PHQ9)</b> 1 ครั้ง / ปี	13





# ตรวจสอบสุขภาพ

ตามความเสี่ยงจาก

การทำงาน 







เครือข่ายอาชีวนามัยในโรงเรียนแพทย์  
ภายใต้การสนับสนุนของ กสพท./สสส.



การดูแลสุขภาพอนามัย  
และสภาพแวดล้อมในโรงพยาบาล  
สำหรับบุคลากรพยาบาล



สิริบูรณ์ ยาวิชย์

**HUG**  
Healthy Unit Guidance

**การจัดหน่วยที่ทำงานน้อย**  
เพื่อป้องกันอาหารปนเปื้อนของกล้ามเนื้อและกระดูก

**คู่มือปฏิบัติสำหรับบุคลากรพยาบาล**  
วันเพ็ญ ทรงคำ

คู่มือปฏิบัติงาน/แนวทาง/ขั้นตอนการ  
ทำงานเพื่อ**ความปลอดภัย**









ประกาศคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

เรื่อง นโยบายในการจัดการโรคติดเชื้อในบุคลากร คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

เนื่องจากบุคลากรที่ปฏิบัติงานในคณะแพทยศาสตร์ เป็นทรัพยากรที่มีคุณค่าที่ผลักดันให้พันธกิจของคณะไปสู่ความสำเร็จตามวิสัยทัศน์ของคณะแพทยศาสตร์ คณะจึงให้ความสำคัญกับการดูแลสุขภาพบุคลากรให้แข็งแรง ปฏิบัติงานได้ เริ่มตั้งแต่ก่อนรับเข้าปฏิบัติงาน หลังจากบรรจุเข้าปฏิบัติงานแล้ว และการบริหารจัดการบุคลากรเมื่อสัมผัสโรคหรือป่วย ทั้งการรักษา การหยุดงานเพื่อให้สุขภาพดีขึ้น และไม่แพร่เชื้อต่อจากการทำงาน

เพื่อเป็นแนวทางให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องนำไปปฏิบัติ คณะแพทยศาสตร์ขอทำนโยบายในการจัดการโรคติดเชื้อในบุคลากร คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ โดยให้มีการประเมินสุขภาพบุคลากรก่อนและหลังเข้าปฏิบัติงานในคณะแพทยศาสตร์ ดังนี้

1. การประเมินสุขภาพบุคลากรก่อนเข้าปฏิบัติงาน

การตรวจสุขภาพบุคคลก่อนเข้าทำงานประกอบด้วย การซักประวัติเกี่ยวกับความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหรืออันตรายจากการทำงาน โรคประจำตัว อาการเจ็บป่วยที่มีอยู่ ประวัติการได้รับวัคซีนป้องกันโรค การตรวจทางห้องปฏิบัติการที่จำเป็นสำหรับงานแต่ละหน้าที่เพื่อให้ได้ข้อมูลประกอบการพิจารณาว่าบุคคลมีสุขภาพแข็งแรง มีภูมิคุ้มกันโรคที่จำเป็นต่อการปฏิบัติงาน และพร้อมที่จะทำงานในตำแหน่งที่ได้รับมอบหมาย โดยให้ผู้ที่ได้รับการบรรจุก่อนการเข้าปฏิบัติหน้าที่ในคณะแพทยศาสตร์ ต้องแสดงหลักฐานการได้รับวัคซีน และ/หรือ ผลการตรวจทางห้องปฏิบัติการตามที่คณะแพทยศาสตร์กำหนด ทั้งนี้ คณะแพทยศาสตร์แบ่งบุคลากรออกเป็น 4 กลุ่มตามความเสี่ยงต่อการติดเชื้อ โดยจำแนกตามลักษณะการปฏิบัติงานที่มีโอกาสสัมผัสผู้ป่วย และโอกาสสัมผัสเลือดหรือสารคัดหลั่งของผู้ป่วยตามเอกสารแนบท้ายประกาศนี้

2. การประเมินและจัดการสุขภาพหลังปฏิบัติงาน

2.1 บุคลากรต้องให้ความร่วมมือในการคัดกรองภูมิคุ้มกันและตรวจสุขภาพประจำปีตามที่คณะแพทยศาสตร์กำหนด

2.2 บุคลากรที่ปฏิบัติงานในคณะแพทยศาสตร์ทุกคนต้องได้รับการสร้างเสริมภูมิคุ้มกันตามแนวทางที่คณะแพทยศาสตร์กำหนด ตามเอกสารแนบท้ายประกาศ

2.3 บุคลากรที่ป่วยด้วยอาการที่อาจเป็นโรคติดเชื้อที่สำคัญตามที่คณะแพทยศาสตร์กำหนดให้รายงานหัวหน้าหน่วยงานที่สังกัด เพื่อรายงานคณะกรรมการป้องกันและควบคุมการติดเชื้อในโรงพยาบาล

3. ให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องไปจัดทำแนวทางปฏิบัติในส่วนที่รับผิดชอบต่อไป

จึงประกาศมาเพื่อทราบโดยทั่วกัน

ประกาศ ณ วันที่ ๕๘ กันยายน พ.ศ. 2562

(ศาสตราจารย์ นายแพทย์บรรณกิจ โฉมทิพย์)  
คณบดีคณะแพทยศาสตร์



สรุปวัคซีนสำหรับบุคลากรแบ่งตามลักษณะงาน  
ตามนโยบายในการจัดการโรคติดเชื้อในบุคลากร  
คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่



ลำดับ	ลักษณะงาน		กลุ่มเสี่ยง	วัคซีนป้องกันโรคสุกใส (Varicella vaccine)	วัคซีนป้องกันโรคหัด คางทูม หัดเยอรมัน (MMR vaccine)	วัคซีนป้องกันโรคคอตีบ บาดทะยัก ไอกรณ (DTP vaccine)	วัคซีนป้องกันโรคไขหวัดใหญ่ (Influenza vaccine)	วัคซีนป้องกันโรคไวรัสตับอักเสบบี (Hepatitis B vaccine)
	สัมผัสเลือด	สัมผัสผู้ป่วย						
1	✓	✓	A					
2	✓	✗	B					
3	✗	✓	C					
4	✗	✗	D					



# รู้ได้อย่างไรว่าอ้วนหรือผอม

BMI (Body Mass Index) คือ ดัชนีมวลกาย



$$\frac{\text{น้ำหนัก (กิโลกรัม)}}{\text{ส่วนสูง (เมตร)}^2}$$



นอกจากนี้จะประเมินแบบไหนได้อีก  
ที่รู้ว่า เป็นโรคอ้วนลงพุง ????





# การวัดเส้นรอบเอว





# การวัดเส้นรอบเอว

- วัดในท่ายืน
- ขณะที่ยายใจออกจนสุด
- สายวัดให้ขนานกับพื้น
- รัศกำลังดีไม่แน่นหรือหลวมเกินไป
- หน่วยวัดเป็นเซนติเมตร



การวัดที่ถูกต้อง



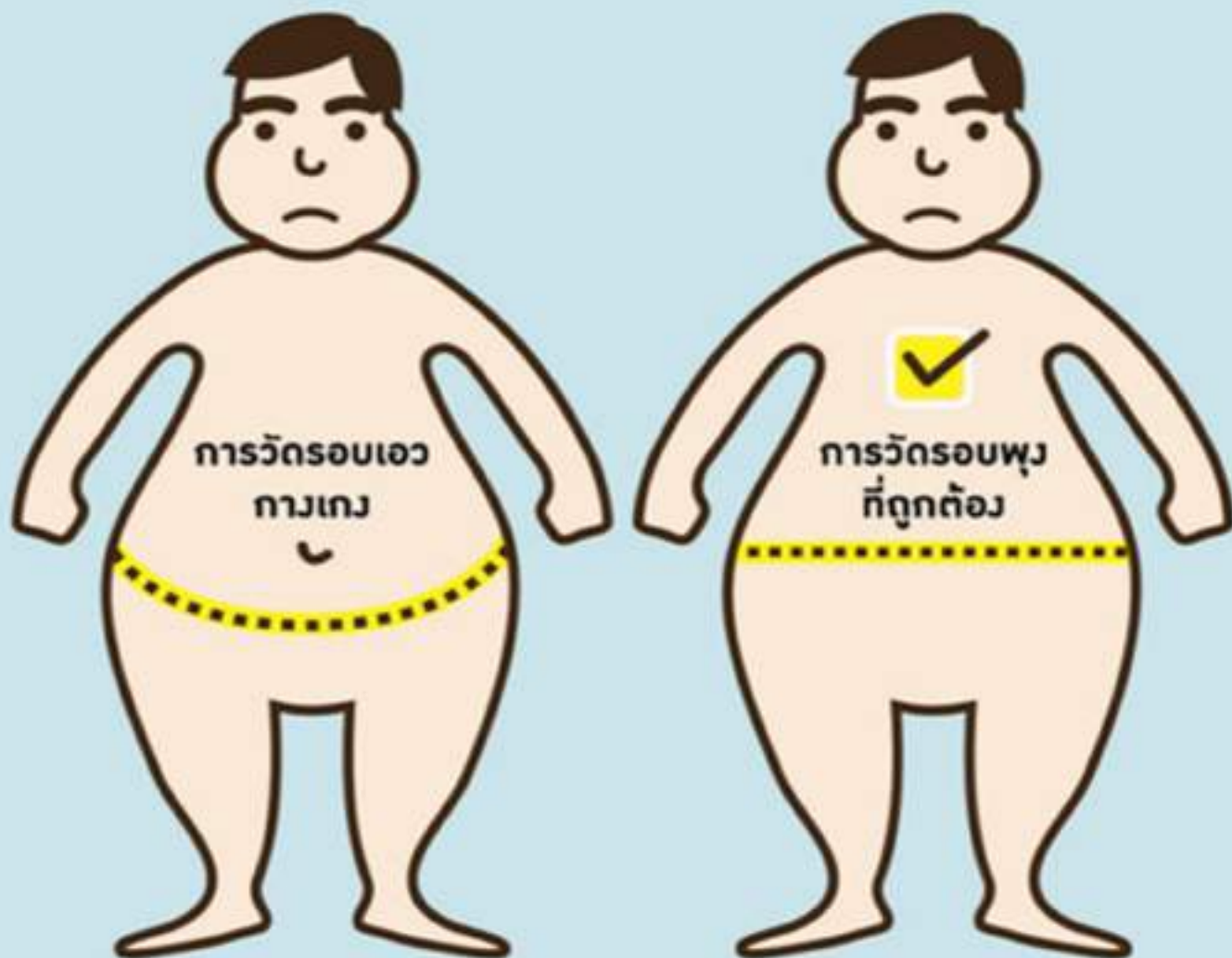
การวัดที่ผิดวิธี คือ รัศแน่น



การวัดที่ผิดวิธี คือ วัดเหนือสะดือ



# แบบโหนดที่เรียกว่า **อ้วนลงพุง**



เกณฑ์การวินิจฉัยอ้วนลงพุง  
มีเส้นรอบพุงมากกว่าครึ่งหนึ่งของส่วนสูงตนเอง

**อ้วนลงพุง** =



มากกว่า >



ส่วนสูง (CM)

2



# นิยาม

## “คนสวนดอก” สุขภาพดี *Healthy Suandok*

- ค คุณภาพชีวิตที่ดี
- น มีน้ำหนักสมควรว
- ส สมส่วนอาหาร
- ว กินหวานให้น้อย
- น นอนอย่างเพียงพอ
- ด ไม่ดื่มแอลกอฮอล์
- อ ออกกำลังกายเป็นประจำ
- ก กิจกรรมผ่อนคลาย



หน่วยสร้างเสริมสุขภาพปราบปรามทุกข์  
จะสร้างสุขสร้างเสริมต่อเติมให้  
บริการบุคลากรและชุมชนด้วยหัวใจ  
มีกายใจเป็นสุขทุกทุกคน

Line ID: hpumedcmu

Facebook: หน่วยสร้างเสริมสุขภาพ โรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่

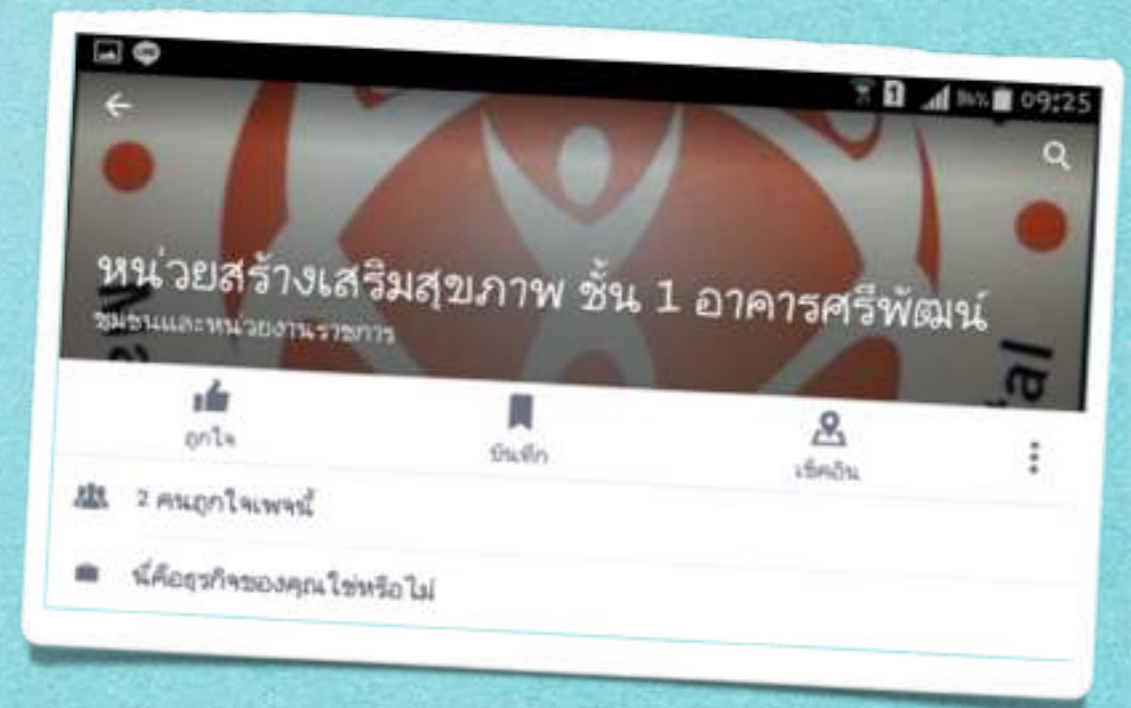




# Contact Us

ชั้น 1 อาคารศรีพัฒน์  
Tel. 35710 หรือ 36576

Facebook:  
หน่วยสร้างเสริมสุขภาพ  
โรงพยาบาลมหाराช  
นครเชียงใหม่







หน่วยสร้างเสริมสุขภาพ  
คณะแพทยศาสตร์ มช.



Download Cartoon Animation

เรื่อง การดูแลสุขภาพอนามัยและสภาพแวดล้อมในโรงพยาบาล

สำหรับบุคลากรพยาบาล

ได้ที่ <http://multimedia.med.cmu.ac.th/vdo/kspt/download.php>

หน่วยสร้างเสริมสุขภาพ โรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่

คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่