

คู่มือ

การประเมินความเสี่ยงต่อ
สุขภาพและการป้องกัน
อาชีพ เกษตรกรรม



คำนำ

คู่มือการประเมินความเสี่ยงต่อสุขภาพและการป้องกัน อาชีพเกษตรกรรม ฉบับนี้ ถูกเรียบเรียงขึ้นโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเป็นคู่มือให้เกษตรกรสามารถประเมินความเสี่ยงต่อสุขภาพจากการทำงานและสามารถดูแลเพื่อป้องกันและจัดการปัญหาสุขภาพจากการทำงานอาชีพเกษตรกรรมได้รวมทั้งยังมีแบบประเมินพฤติกรรมสุขภาพทั่วไป และแนวการปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันการเกิดโรคเรื้อรัง กองโรคฯหวังเป็นอย่างยิ่งว่า คู่มือฉบับนี้จะเป็นประโยชน์สำหรับเกษตรกรและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการป้องกันโรคและการดูแลตนเองในเกษตรกร

กองโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม
กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข
มกราคม 2566

สารบัญ

ความเสี่ยงต่อสุขภาพจากงานและการป้องกัน	1
แบบประเมินความเสี่ยงต่อสุขภาพและการป้องกัน	6
แบบประเมินความเสี่ยงทางสุขภาพจากงาน	7
แบบประเมินปัญหาสุขภาพจากงาน	10
แบบประเมินความเสี่ยงจากการใช้สารเคมีกำจัดศัตรูพืช	12
แบบประเมินใช้ทำนายความเสี่ยงในการเกิดโรคเบาหวานในอนาคต	14
แบบประเมินพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ	19

ความเสี่ยงต่อสุขภาพจากงานและการป้องกัน อาชีพเกษตรกรรม



เกษตรกร มีโอกาสพบความเสี่ยงหรืออันตรายต่อสุขภาพหลายประการ ซึ่งอาจส่งผลให้เกิดการเจ็บป่วยและบาดเจ็บจากการทำงาน ดังนี้

1. ทำงานบริเวณอากาศ **ร้อนอบอ้าว**

การสัมผัสอากาศร้อนทำให้มีเหงื่อออกมาก หัวใจเต้นเร็ว อ่อนเพลีย หน้ามืด คล้ายจะเป็นลม หากร่างกายไม่สามารถลดอุณหภูมิให้อยู่ระดับปกติได้ อาจส่งผลให้หมดสติ ช็อก และเสียชีวิตได้

ป้องกันได้โดย - **หลีกเลี่ยง** การตากแดดเป็นเวลานาน

- **หากรู้สึกอ่อนเพลียหรือกระหายน้ำ** ควรนั่งพักใต้ร่มไม้ บริเวณที่มีลมโกรก หรือเปิดพัดลม
- **ดื่มน้ำให้เพียงพอ**
- หากพบเพื่อนร่วมงาน **มีอาการหมดสติ** จากการสัมผัสอากาศร้อน ให้นำส่งโรงพยาบาล



2. สัมผัสเสียงดัง จากอุปกรณ์หรือเครื่องมือ

การทำงานกับอุปกรณ์หรือเครื่องมือที่มีเสียงดังเป็นเวลานาน เช่น รถไถ เครื่องตัดหญ้า ทำให้เกษตรกรเสี่ยงต่อการเกิดอาการหูตึงจากเสียงดัง

ป้องกันได้โดย ลดเวลาทำงานกับเครื่องมือหรือเครื่องจักรที่มีเสียงดัง ใช้ที่อุดหูขณะทำงาน หากมีการได้ยินลดลง ให้พบแพทย์เพื่อทำการตรวจรักษา

3. ทำงานในที่ **แสงแดดจ้า**

การทำงานในบริเวณที่มีแสงแดดจ้า ส่งผลให้บริเวณผิวหนังที่ได้รับรังสีจากดวงอาทิตย์ที่เป็นอันตรายต่อผิวหนัง อาจทำให้เป็นมะเร็งผิวหนังได้ และแสงจ้าจะไปทำลายเลนส์ตาทำให้เกิดโรคต้อกระจก



ป้องกันได้โดย

- เกษตรกร **ควรหลีกเลี่ยง** การรับสัมผัสแสงแดดเป็นเวลานาน โดยเฉพาะ **เวลา 11.00 น. ถึง 14.00 น.** ซึ่งเป็นช่วงที่แสงแดดมีรังสีที่ทำลายผิวหนังในปริมาณสูงที่สุด
- **ถ้าจำเป็นต้องทำงานกลางแจ้ง** ควรใส่เสื้อผ้าแขนขายาวสีเข้มทับ โดยมีเนื้อผ้าทอแน่นหนา สวมหมวกปีกกว้าง สวมแว่นตากันแดด
- **หมั่นสำรวจบริเวณผิวหนัง** อย่างสม่ำเสมอ เพื่อสังเกตความผิดปกติของผิวหนัง เช่น เป็นตุ่มนูนแข็ง มีแผลเรื้อรัง มีไฟหรือขี้แมลงวันรูปร่างผิดปกติ มีขนาดใหญ่กว่าปกติหรือขยายขนาดเร็ว ให้พบแพทย์เพื่อตรวจรักษา



4. สัมผัสฝุ่นดิน ฝุ่นฟางข้าว

การสัมผัสฝุ่นดินหรือฝุ่นฟางข้าว ทำให้เกิดอาการน้ำมูกไหล คัดจมูก มีไข้ ไอ มีเสมหะ หรือมีผื่นคันตามผิวหนัง

ป้องกันได้โดย

ใส่ผ้าปิดปากปิดจมูกขณะทำงาน ที่สัมผัสกับ ฝุ่นดินหรือฝุ่นฟางข้าว **สวมเสื้อแขนยาว กางเกงขายาว และอาบน้ำทันที หลังเลิกงาน**

5. ใช้สารเคมี กำจัดศัตรูพืช

สารเคมีกำจัดศัตรูพืช เช่น ยาฆ่าหญ้า ยาฆ่าแมลง สารเคมีกำจัดศัตรูพืชเข้าสู่ร่างกายทางการหายใจ การสัมผัสทางผิวหนัง การรับประทานอาหารและน้ำดื่มที่มีสารเคมีปนเปื้อน เป็นสาเหตุให้เกิดโรค ความเจ็บป่วยทั้งเฉียบพลัน และเรื้อรัง เช่น คลื่นไส้ อาเจียน ปวดศีรษะ วิงเวียนศีรษะ ผิวหนังอักเสบ เกิดแผลไหม้พุพอง เกิดความผิดปกติในระบบประสาท ระบบทางเดินหายใจ ระบบสืบพันธุ์ และโรคมะเร็ง เช่น มะเร็งเม็ดเลือดขาว มะเร็งต่อมลูกหมาก มะเร็งในช่องท้อง

ป้องกันได้โดย

- **หลีกเลี่ยง** การใช้ถังบรรจุสารเคมีที่รั่วซึม
- **หลีกเลี่ยง** การใช้มือสัมผัสสารเคมีโดยตรง
- **ขณะฉีดพ่นสารเคมีให้สวม** ถุงมือยาง ใส่เสื้อผ้าแขนขายาว เสื้อคลุมกันฝน สวมรองเท้ายาง ใส่ผ้าปิดปากปิดจมูกและแว่นตากันสารเคมี
- **ไม่ทานอาหารหรือดื่มน้ำขณะทำงาน** กับสารเคมีกำจัดศัตรูพืช
- **ขณะฉีดพ่น หากเสื้อผ้าเปียกชุ่มสารเคมี** ให้อาบน้ำและเปลี่ยนเสื้อผ้าทันที

- **หลังฉีดพ่น** สารเคมีให้ถอดเสื้อผ้าที่สวมใส่และอาบน้ำทำความสะอาดร่างกายทันที
- การทำความสะอาดเสื้อผ้าที่ปนเปื้อนสารเคมี **ให้แยกจากเสื้อผ้าอื่น**
- ไม่ทิ้งภาชนะที่ใช้บรรจุหรือผสมสารเคมีกำจัดศัตรูพืชทิ้งในถังขยะทั่วไป **แต่ให้รวบรวมนำไปทิ้งในขยะอันตราย**
- การเก็บพืชผักหรือผลไม้ ที่ผ่านการใช้สารเคมีกำจัดศัตรูพืช ให้สวมถุงมือขณะเก็บเกี่ยว ห่อ หรือบรรจุ
- **หากมีความผิดปกติ** ที่เกิดจากการสัมผัสสารเคมีกำจัดศัตรูพืช เช่น ผื่นหนังเป็นผื่นหรือแผลพุพอง แสบตา ตาแดง คลื่นไส้ อาเจียน เวียนศีรษะ อ่อนเพลีย ใจสั่น เหงื่อออกมาก น้ำตาไหล น้ำลายไหล น้ำมูกไหล หนักตากระตุก ตาพร่ามัว กล้ามเนื้ออ่อนล้า ท้องเสีย มือสั่น เหน็บซเซ ชัก หรือหมดสติ **ให้รีบไปพบแพทย์**

6. สัมผัส **เชื้อรา เชื้อโรค (จีหุ)** แมลงสัตว์กัดต่อย

การสัมผัสเชื้อราจากผลิตภัณฑ์ทางการเกษตร ก่อให้เกิดโรคทางผิวหนังหรือระบบทางเดินหายใจได้การทำงานในบริเวณที่มีน้ำขังส่งผลให้เกษตรกรเสี่ยงต่อการเกิดโรคจีหุ (มีอาการไข้สูง ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยตัว ปวดกล้ามเนื้อ หากมีอาการดังกล่าวและมีประวัติการทำงานบริเวณที่มีน้ำขังภายใน 2 สัปดาห์ ควรรีบไปพบแพทย์) การทำงานบริเวณที่มีหลุมารทำให้เสี่ยงต่อการถูกแมลงสัตว์กัดต่อย เช่น จู ตะขาบ ผึ้ง ต่อ แตน โรคจากการสัมผัสเชื้อรา และโรคจีหุ

ป้องกันได้โดย สวมถุงมือ ใส่เสื้อผ้าที่มีมิดชิด และสวมรองเท้าบูทขณะทำงาน



7. **ท่าทางการทำงาน** ไม่เหมาะสม

ได้แก่ นั่งหรือยืนทำงานเป็นเวลานาน ก้มหรือเงยศีรษะมากเกินไป โค้งตัวไปข้างหน้า บิดเอี้ยวตัวขณะทำงาน หรือทำงานในลักษณะซ้ำๆ การยกของหนักเกินกำลัง ทำให้ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ พบมากบริเวณมือ แขน ไหล่ หลังส่วนล่าง

ป้องกันได้โดย **หลักเสียง** การทำงานในท่าเดิมนานๆ ใช้เครื่องทุ่นแรงแทนการใช้แรงยก มีการบริหารร่างกายโดยการยืดเหยียดกล้ามเนื้ออย่างสม่ำเสมอ

8. มีรายได้หรือค่าตอบแทน **ไม่แน่นอน** ทำงานใน สถานการณ์ที่ควบคุมไม่ได้

เช่น สภาพอากาศแปรปรวน ราคาผลผลิตตกต่ำ ส่งผลให้มีหนี้สิน ล้วนเป็นสาเหตุให้เกษตรกรเกิดความเครียดวิตกกังวลซึมเศร้าหรือเกิดปัญหาทางจิตขึ้นได้ ซึ่งจะส่งผลให้เกิดโรคทางกายตามมา เช่น โรคกระเพาะอาหาร โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ

ป้องกันได้โดย จำกัดแหล่งที่มาของความเครียด และ จัดการความเครียดอย่างเหมาะสม เช่น พุดคุยระบายความรู้สึกกับบุคคลใกล้ชิด ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

9. ทำงานกับวัสดุหรือของมีคม หรือทำงาน บริเวณที่เปียกหรือพื้นลื่น

การทำงานกับเครื่องมือ เครื่องจักร หรืออุปกรณ์ที่มีความคม รวมถึงการทำงานในบริเวณที่มีพื้นเปียกลื่น อาจส่งผลให้เกิดอุบัติเหตุหรือเกิดการบาดเจ็บที่อวัยวะต่างๆ หากมีความรุนแรงก็อาจส่งผลให้เกิดความพิการหรือเสียชีวิตได้

ป้องกันได้โดย - ใช้เครื่องมือเครื่องจักร **อย่างระมัดระวัง**

- **หลีกเลี่ยง** การใช้เครื่องมือหรือเครื่องจักรที่ชำรุด
- **จัดเก็บ** อุปกรณ์ให้เป็น **ระเบียบ**
- **ใส่รองเท้าบูท** ขณะทำงานบนพื้นลื่นหรือเปียกแฉะ

แบบประเมินความเสี่ยงต่อสุขภาพจากงานและการป้องกัน
อาชีพ **เกษตรกร**



แบบประเมิน ความเสี่ยงทางสุขภาพจากงาน อาชีพเกษตรกรรม

คำถาม	ใช่	ไม่ใช่
1 ทำงานบริเวณอากาศร้อนอบอ้าว	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 ทำงานในที่แสงแดดจ้า	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 สัมผัสเสียงดังจากอุปกรณ์หรือเครื่องมือ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 สัมผัสฝุ่นดิน ฝุ่นฟางข้าว	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 ใช้สารเคมีกำจัดศัตรูพืช เช่น ยาฆ่าหญ้า ยาฆ่าแมลง	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6 สัมผัสเชื้อรา เชื้อโรค (อีหุ) แมลงสัตว์กัดต่อย	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7 นั่ง/ยืนทำงานเป็นเวลานาน ก้ม/เงยศีรษะ ก้มโค้งตัวไปข้างหน้า บิดเอี้ยวตัวขณะทำงาน หรือทำงานในลักษณะซ้ำๆ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8 มีรายได้หรือค่าตอบแทนไม่แน่นอน ทำงานในสถานการณ์ที่ควบคุมไม่ได้	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9 ทำงานกับวัสดุหรือของมีคม ทำงานบริเวณที่เปียก/พื้นลื่น	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10 ทำงานในโรงเรือนที่มีการหมักวัสดุทางการเกษตร และปิดมิดชิดทุกด้าน เช่น โรงเพาะเห็ด	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

การแปลผล

หากตอบ **ใช่** ในแต่ละข้อ แสดงว่ามีความเสี่ยงทางสุขภาพจากการทำงานอาชีพเกษตรกรรม ดังนี้

ข้อ 1 ทำงานบริเวณอากาศร้อนอบอ้าว

การสัมผัสอากาศร้อนทำให้มีเหงื่อออกมาก ชีพจรเต้นเร็ว อ่อนเพลีย วิงเวียนศีรษะ หากร่างกายไม่สามารถรักษาอุณหภูมิให้อยู่ในระดับปกติได้จะส่งผลทำให้หมดสติอาจเป็นสาเหตุของการเสียชีวิต **ป้องกันโดย** หลีกเลี่ยงการตากแดดเป็นเวลานาน หากรู้สึกอ่อนเพลีย กระจายน้ำ ควรนั่งพักไต่ลมไม้ บริเวณที่มีลมโกรก เปิดพัดลม และดื่มน้ำให้เพียงพอ หากพบเพื่อนร่วมงานมีอาการหมดสติ ให้รีบนำไปส่งสถานพยาบาล

ข้อ 2 ทำงานในที่แสงแดดจ้า

การทำงานในบริเวณที่มีแสงแดดจ้า ส่งผลให้ผิวหนังได้รับรังสีจากดวงอาทิตย์ ซึ่งอันตรายต่อผิวหนัง อาจทำให้เป็นมะเร็งผิวหนัง โดยที่แสงจ้าจะไปทำลายเลนส์ของดวงตา ทำให้เกิดโรคต้อกระจก ควรหลีกเลี่ยงการสัมผัสแสงแดดเป็นเวลานาน โดยเฉพาะเวลา 11.00 น.-14.00 น. เป็นช่วงที่แสงแดดมีรังสีสามารถทำลายผิวหนังปริมาณสูงที่สุด **ป้องกันโดย** หากจำเป็นต้องทำงานกลางแจ้ง ควรสวมเสื้อผ้าแขนยาวสีเข้มทึบ เนื้อผ้าทอแน่นหนา สวมหมวกปีกกว้าง และสวมแว่นตากันแดด หมั่นสำรวจผิวหนังอย่างสม่ำเสมอเพื่อดูความผิดปกติเช่นเป็นตุ่มบวมแข็ง มีแผลเรื้อรัง ไฟหรือขี้แมลงวัน รูปร่างผิดปกติขนาดใหญ่กว่าปกติหรือขยายขนาดเร็ว ให้พบแพทย์เพื่อทำการตรวจรักษา

ข้อ 3 สัมผัสเสียงดังจากอุปกรณ์หรือเครื่องมือ

การทำงานกับอุปกรณ์หรือเครื่องมือที่มีเสียงดังเป็นเวลานาน เช่น รถไถ เครื่องตัดหญ้า ทำให้เสี่ยงต่อการเกิดอาการหูตึงจากเสียง **ป้องกันโดย** ลดเวลาทำงานเครื่องมือที่มีเสียงดังใช้ที่อุดหูขณะทำงาน หากมีการได้ยิน ลดลงให้ไปรับการตรวจการได้ยินที่สถานพยาบาล

ข้อ 4 สัมผัสฝุ่นดิน ฝุ่นฟางข้าว

การสัมผัสฝุ่นดิน ฝุ่นฟางข้าว ทำให้เกิดอาการน้ำมูกไหล คัดจมูก มีไข้ ไอมีเสมหะ หรือ มีผื่นคันตามผิวหนัง **ป้องกันโดย** ใส่ผ้าปิดปากปิดจมูกขณะทำงาน สวมเสื้อแขนยาว กางเกงขายาว

ข้อ 5 ใช้สารเคมีกำจัดศัตรูพืช เช่น ยาฆ่าหญ้า ยาฆ่าแมลง

สารเคมีกำจัดศัตรูพืชเข้าสู่ร่างกายทางการหายใจ การสัมผัสทางผิวหนัง การรับประทาน อาหารและน้ำดื่มที่มีสารเคมีปนเปื้อน เป็นสาเหตุทำให้เกิดความเจ็บป่วย ทั้งเฉียบพลันและเรื้อรัง เช่น คลื่นไส้ วิงเวียนศีรษะ ผิวหนังอักเสบ เกิดแผลไหม้พุพอง เกิดความผิดปกติในระบบประสาท ระบบทางเดินหายใจ ระบบสืบพันธุ์ และโรคมะเร็ง เช่น มะเร็งเม็ดเลือดขาว มะเร็งต่อมลูกหมาก มะเร็งในช่องท้อง **ป้องกันโดย** อ่านวิธีใช้สารเคมีบนฉลากก่อนใช้ทุกครั้ง หลีกเลี่ยงการใช้ถุงบรรจุสารเคมีที่รั่วซึม หลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสสารเคมีโดยตรง ขณะฉีดพ่นสารเคมีให้สวมถุงมือยาง เสื้อผ้าแขนยาวว เสื้อคลุมกันฝน รองเท้าบูท ใส่ผ้าปิดปากปิดจมูกและสวมแว่นตากันสารเคมี ไม่ทานอาหารหรือดื่มน้ำขณะทำงาน ขณะฉีดพ่น หากเสื้อผ้าเปียกชุ่มสารเคมี ให้อาบน้ำและเปลี่ยนเสื้อผ้าทันที หลังฉีดพ่นสารเคมี ให้ถอดเสื้อผ้าที่สวมใส่และอาบน้ำทำความสะอาดร่างกายทันที หากมีความผิดปกติที่เกิดจากการสัมผัสสารเคมีกำจัดศัตรูพืช ให้รีบไปพบแพทย์

ข้อ 6 สัมผัสเชื้อรา เชื้อโรค (จีหุญ) แมลงสัตว์กัดต่อย

การสัมผัสเชื้อราจากผลิตภัณฑ์ทางการเกษตร ก่อให้เกิดโรคทางผิวหนังหรือระบบทางเดินหายใจ การทำงานในบริเวณที่มีน้ำขังส่งผลให้เกษตรกรเสี่ยงต่อการเกิดโรคจีหุญ (มีไข้สูง ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ หากมีอาการดังกล่าวและมีประวัติการทำงานบริเวณที่มีน้ำขังภายใน 2 สัปดาห์ ควรรีบไปพบแพทย์) การทำงานบริเวณที่มีหญ้ารก เสี่ยงต่อการถูกแมลงสัตว์กัดต่อย เช่น จู ตะขาบ ผึ้ง ต่อ แตน โรคจากการสัมผัสเชื้อรา โรคจีหุญ และแมลงสัตว์กัดต่อย **ป้องกันโดย** สวมถุงมือ ใส่เสื้อผ้ามิดชิด และสวมรองเท้าบูทขณะทำงาน

ข้อ 7 นั่ง ยืนทำงานเป็นเวลานาน ก้มเงยศีรษะ ก้มโค้งตัว ไปข้างหน้า บิดเอี้ยวตัวขณะทำงาน หรือทำงานในลักษณะซ้ำๆ

การยืนเป็นเวลานาน การก้มศีรษะและโค้งลำตัวไปด้านหน้า การบิดเอี้ยวตัว การยกของหนักเกินกำลัง ทำให้ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ พบมากบริเวณมือ แขน ไหล่ หลังส่วนล่าง **ป้องกันโดย** หลีกเลี่ยงการทำงานในท่าเดิมเป็นเวลานาน ใช้เครื่องทุ่นแรงแทนการใช้แรงยก มีการบริหารร่างกายโดยการยืดเหยียดกล้ามเนื้ออย่างสม่ำเสมอ

ข้อ 8 มีรายได้หรือค่าตอบแทนไม่แน่นอน ทำงานในสถานการณ์ที่ควบคุมไม่ได้

การมีรายได้ ค่าตอบแทนที่ไม่แน่นอน ทำงานในสถานการณ์ที่ควบคุมไม่ได้ เช่น สภาพอากาศแปรปรวน ราคาผลผลิตตกต่ำ ส่งผลให้มีหนี้สิน เป็นสาเหตุให้เกิดความเครียดวิตกกังวล ซึมเศร้า หรือเกิดปัญหาทางจิตขึ้นได้ ส่งผลให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บ เช่น โรคกระเพาะอาหาร โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ **ป้องกันโดย** ควรกำจัดต้นเหตุของความเครียด และจัดการความเครียดอย่างเหมาะสม เช่น พุดคุยระบายความรู้สึกกับบุคคลใกล้ชิด ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ หาวิธีผ่อนคลายตามความชอบของตนเอง หากมีอาการมาก รู้สึกไม่มีความสุขและเบื่อหน่ายชีวิต ควรปรึกษาแพทย์

ข้อ 9 ทำงานกับวัสดุ ของมีคม ทำงานบริเวณที่เปียกหรือพื้นลื่น

การทำงานกับเครื่องมือ เครื่องจักร หรืออุปกรณ์ที่มีความคม รวมถึงการทำงานในบริเวณที่พื้นเปียกสลื่น อาจเกิดอุบัติเหตุ หากมีความรุนแรง ก็สามารถทำให้พิการหรือเสียชีวิตได้ **ป้องกันโดย** ใช้เครื่องมือเครื่องจักรอย่างระมัดระวัง หลีกเลี่ยงการใช้เครื่องมือที่ชำรุด จัดเก็บอุปกรณ์ให้เป็นระเบียบ ใส่รองเท้าบูทขณะทำงานบนพื้นลื่นหรือเปียกแฉะ

ข้อ 10 ทำงานในบริเวณที่อับอากาศ

การหมักผลิตภัณฑ์ทางการเกษตร เช่น มันสำปะหลัง มูลสัตว์ รำข้าวอ่อน ทำให้เกิดแก๊สพิษขึ้น โดยเฉพาะโรงเรือนที่มีการปิดอย่างมิดชิด เช่น โรงเพาะเห็ด แก๊สพิษที่เกิดขึ้นจะไปแทนที่ก๊าซออกซิเจนในอากาศ ทำให้เกิดภาวะขาดออกซิเจน หมดสติ หากไม่ได้รับการช่วยเหลืออาจทำให้เสียชีวิต **ป้องกันโดย** เปิดโรงเรือนให้มีอากาศถ่ายเท หากพบหากพบผู้หมดสติ ให้รีบพาออกจากบริเวณดังกล่าว และพาเข้ารับการรักษาทันที

แบบประเมิน ปัญหาสุขภาพจากงาน อาชีพเกษตรกรรม

คำถาม	ใช่	ไม่ใช่
1 เหนื่อย อ่อนเพลีย กระจายน้ำ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 แสบร้อนบนผิวหนัง หรือมีตุ่มบูนแข็ง แผลเรื้อรัง มีไฟหรือซีแมลงวันรูปร่างผิดปกติ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 มองเห็นไม่ชัด ตาพร่ามัว	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 หูอื้อหรือได้ยินเสียงพูดคุยไม่ชัดเจน	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 คัดจมูก น้ำมูกไหล มีไข้ ไอมีเสมหะ หรือมีผื่นคันตามผิวหนัง	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6 ระคายเคืองตา แสบตา	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7 คลื่นไส้ อาเจียน ปวดศีรษะ วิงเวียนศีรษะ ผื่นคันอักเสบ เกิดแผลไหม้พุพอง	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8 ติดเชื้อราที่เล็บ เท้าเปื่อย	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9 มีไข้สูง ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยเนื้อตัว ปวดกล้ามเนื้อ ทำงานบริเวณที่มีน้ำขังภายใน 2 สัปดาห์	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10 ถูกสัตว์มีพิษกัดต่อย	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11 ปวดเมื่อยตามร่างกาย เช่น เอว หลังส่วนล่าง	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12 เครียด วิตกกังวล	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13 ลึนลัม ของมีคมบาด สะดุดวัตถุสิ่งของ วัตถุแหลม กระแทกหรือทับ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14 รู้สึกหายใจไม่อึด มึนงง หดแรง มีอาการคล้ายจะเป็นลม เมื่อทำงานในบริเวณที่มีอากาศถ่ายเทไม่สะดวก	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

การแปลผล

หากตอบ **ใช่** ในแต่ละข้อ จะมีคำแนะนำ ดังนี้

ข้อ 1 ผลกระทบจากการทำงานบริเวณที่มีอากาศร้อนอบอ้าว

การปฏิบัติตัว หลีกเลี่ยงการตากแดดเป็นเวลานาน หากรู้สึกอ่อนเพลียหรือกระจายน้ำ ควรนั่งพักได้ร่มไม้ บริเวณที่มีลมโกรก หรือเปิดพัดลมตีมน้ำให้เพียงพอ

ข้อ 2 ผลกระทบจากการทำงานในบริเวณแสงแดดจ้า

การปฏิบัติตัว หลีกเลี่ยงการสัมผัสแสงแดดเป็นเวลานาน ใส่เสื้อผ้าแขนยาวสีเข้มทับ เนื้อผ้าทอแน่นหนา สวมหมวกปีกกว้างและสวมแว่นตากันแดด

ข้อ 3 ผลกระทบจากการทำงานในบริเวณแสงแดดจ้า

การปฏิบัติตัว ควรสวมเสื้อผ้าแขนยาวสีเข้มทับ เนื้อผ้าทอแน่นหนา สวมหมวกปีกกว้าง และสวมแว่นตากันแดด

ข้อ 4 ผลกระทบจากการสัมผัสเสียงดังจากอุปกรณ์หรือเครื่องมือ

การปฏิบัติตัว ลดเวลาทำงานกับเครื่องมือหรือเครื่องจักรที่มีเสียงดัง และใช้อุปกรณ์อุดหูขณะทำงาน

ข้อ 5 ผลกระทบจากการสัมผัสฝุ่นดิน ฝุ่นฟางข้าว

การปฏิบัติตัว ใส่ผ้าปิดปากปิดจมูกขณะทำงานที่สัมผัสฝุ่นดินหรือฝุ่นฟางข้าว สวมเสื้อแขนยาว กางเกงขายาว ใส่แว่นตาและอาบน้ำกั้นที่หลังเลิกงาน

ข้อ 6 ผลกระทบจากการสัมผัสฝุ่นดิน ฝุ่นฟางข้าว

การปฏิบัติตัว ใส่แว่นตาขณะทำงานสัมผัสฝุ่นดินหรือฝุ่นฟางข้าว

ข้อ 7 ผลกระทบจากการใช้สารเคมีกำจัดศัตรูพืช

การปฏิบัติตัว ศึกษาวิธีการใช้สารเคมีกำจัดศัตรูพืชอย่างปลอดภัยในแบบประเมินความเสี่ยงจากการใช้สารเคมีกำจัดศัตรูพืช

ข้อ 8 ผลกระทบจากการสัมผัสเชื้อรา

การปฏิบัติตัว รักษาตามคำแนะนำของแพทย์ และสวมถุงมือ ใส่เสื้อผ้าที่มิดชิดและสวมรองเท้านูขณะทำงาน

ข้อ 9 ผลกระทบจากการสัมผัสเชื้อโรค (อีหุ)

การปฏิบัติตัว รักษาตามคำแนะนำของแพทย์ และสวมถุงมือ ใส่เสื้อผ้าที่มิดชิดและสวมรองเท้านูขณะทำงาน

ข้อ 10 ผลกระทบจากการสัมผัสแมลงหรือสัตว์กัดต่อย

การปฏิบัติตัว รักษาตามคำแนะนำของแพทย์ และสวมถุงมือ ใส่เสื้อผ้าที่มิดชิด สวมรองเท้านูขณะทำงาน

ข้อ 11 ผลกระทบจากท่าทางการทำงานไม่เหมาะสม

การปฏิบัติตัว หลีกเลี่ยงการทำงานในลักษณะเดิมเป็นเวลานานและมีการบริหารร่างกายโดยการยืดเหยียดกล้ามเนื้ออย่างสม่ำเสมอ

ข้อ 12 ผลกระทบจากการสัมผัสปัจจัยด้านจิตสังคม

การปฏิบัติตัว พ่อนคลายความเครียดด้วยการพูดคุยระบายความรู้สึกกับบุคคลใกล้ชิด ฝึกการหายใจ ออกกำลังกาย และพักผ่อนอย่างเพียงพอ

ข้อ 13 ผลกระทบจากการทำงานกับเครื่องมือหรือเครื่องจักร

การปฏิบัติตัว ควรใช้เครื่องมือเครื่องจักรอย่างระมัดระวัง หลีกเลี่ยงการใช้เครื่องมือที่ชำรุด จัดเก็บอุปกรณ์ให้เป็นระเบียบ และใส่รองเท้านูขณะทำงานบนพื้นลื่นหรือเปียกแฉะ

ข้อ 14 ผลกระทบจากการทำงานในบริเวณที่อับอากาศ

การปฏิบัติตัว ออกไปสูดอากาศในบริเวณที่มีอากาศถ่ายเท หากอาการไม่ดีขึ้นให้รีบไปสถาน

แบบประเมินความเสี่ยงจากการใช้สารเคมี กำจัดศัตรูพืช

ท่านเกี่ยวข้องกับการใช้สารเคมีกำจัดศัตรูพืช เช่น ยาฆ่าแมลง สารเคมีกำจัดวัชพืช
อย่างไร (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- เป็นผู้ผสมสารเคมี อยู่ในบริเวณที่มีการฉีดพ่น หรือสัมผัสผักผลไม้
ที่ฉีดพ่น เช่น เก็บเกี่ยว มัดทำ ห่อ บรรจุ
- เป็นผู้ฉีดพ่นเองหรือรับจ้างฉีดพ่น
- อื่น ๆ ระบุ.....

คำชี้แจงแบบประเมินนี้เป็นการประเมินความเสี่ยงต่อสุขภาพจากการใช้สารเคมีกำจัดศัตรูพืช
ให้ท่านตอบตรงตามความเป็นจริงเกี่ยวกับพฤติกรรมการใช้สารเคมีกำจัดศัตรูพืชของท่าน

คำถาม	ไม่ใช่	ใช้เป็นบางครั้ง	ใช่
1 ท่านใช้สารเคมีกำจัดศัตรูพืชในการปฏิบัติงาน	1	2	3
2 ท่านใช้ถังบรรจุสารเคมีที่รั่วซึมในการฉีดพ่น	1	2	3
3 เสื้อผ้าของท่านเปียกชุ่มขณะฉีดพ่นสารเคมี กำจัดศัตรูพืช	1	2	3
4 ท่านอยู่ในบริเวณที่มีการฉีดพ่นสารเคมีกำจัดศัตรูพืช	1	2	3
5 ท่านสัมผัสผักหรือผลไม้ที่ได้รับการฉีดพ่นสารเคมี กำจัดศัตรูพืช	1	2	1
6 ท่านสูบบุหรี่หรือยาเส้นขณะทำงานที่ต้องใช้สารเคมี กำจัดศัตรูพืช	1	2	3
7 ท่านรับประทานอาหาร หรือดื่มน้ำขณะใช้ สารเคมีกำจัดศัตรูพืช	1	2	3
8 ท่านอ่านฉลากที่ขมขื่นบรรจุก่อนใช้สารเคมีกำจัดศัตรูพืช	3	2	1
9 ท่านสวมถุงมือยางขณะทำงานกับสารเคมีกำจัดศัตรูพืช	3	2	1
10 ท่านสวมรองเท้าบูทหรือรองเท้าน้ำยางที่ปิดมิดชิด ขณะทำงานกับสารเคมีกำจัดศัตรูพืช	3	2	1
11 ท่านใส่ผ้าปิดปากปิดจมูกกันสารเคมีขณะเตรียมหรือ ฉีดพ่นสารเคมีกำจัดศัตรูพืช	3	2	1
12 ท่านใส่แว่นตากันสารเคมีฉีดพ่นสารเคมีกำจัดศัตรูพืช	3	2	1
13 ท่านใส่เสื้อกันฝนหรือเสื้อผ้าแขนยาวที่ปิดมิดชิด ขณะทำงานกับสารเคมีกำจัดศัตรูพืช	3	2	1
14 ขณะทำงานกับสารเคมีกำจัดศัตรูพืช ท่านล้างมือ ทุกครั้งก่อนพักทานอาหารหรือดื่มน้ำ	3	2	1
15 หลังเสร็จสิ้นการฉีดพ่นสารเคมี ท่านเปลี่ยนเสื้อผ้า ที่เปื้อนสารเคมีทันที	3	2	1
16 เมื่อเสื้อผ้าเปียกชุ่มสารเคมี ท่านอาบน้ำทำความสะอาด ร่างกายทันที	3	2	1

การแปลผล

1 - 12	คะแนน	หมายถึง	มีความเสี่ยงต่ำ
13 - 24	คะแนน	หมายถึง	มีความเสี่ยงปานกลาง
25 - 36	คะแนน	หมายถึง	มีความเสี่ยงสูง
37 - 48	คะแนน	หมายถึง	มีความเสี่ยงสูงมาก

ข้อแนะนำในการปฏิบัติตัว

1. อ่านวิธีการใช้สารเคมีบนฉลากก่อนใช้ทุกครั้ง
2. หลีกเลี่ยงการใช้ถังบรรจุสารเคมีที่รั่วซึม
3. หลีกเลี่ยงการใช้มือสัมผัสสารเคมีโดยตรง
4. ขณะฉีดพ่นสารเคมีให้สวมถุงมือยาง ใส่เสื้อผ้าแขนขายาว เสื้อคลุมกันฝน สวมรองเท้าบูท ใส่ผ้าปิดปากปิดจมูกและแว่นตากันสารเคมี
5. ไม่ทานอาหารหรือดื่มน้ำขณะทำงานกับสารเคมีกำจัดศัตรูพืช
6. ขณะฉีดพ่น หากเสื้อผ้าเปียกชุ่มสารเคมีให้อาบน้ำและเปลี่ยนเสื้อผ้าทันที
7. หลังฉีดพ่นสารเคมีให้ถอดเสื้อผ้าที่สวมใส่และอาบน้ำทำความสะอาดร่างกายทันที
8. การทำความสะอาดเสื้อผ้าที่ปนเปื้อนสารเคมีให้แยกจากเสื้อผ้าอื่น
9. ไม่ทิ้งภาชนะที่ใช้บรรจุหรือผสมสารเคมีกำจัดศัตรูพืชทิ้งในถังขยะทั่วไป แต่ให้รวบรวมนำไปทิ้งในขยะอันตราย
10. การเก็บพืชผักหรือผลไม้ที่ผ่านการใช้สารเคมีกำจัดศัตรูพืช ให้สวมถุงมือขณะเก็บเกี่ยว ห่อ หรือบรรจุ
11. หากมีความผิดปกติที่เกิดจากการสัมผัสสารเคมีกำจัดศัตรูพืช เช่น ผิวหนังเป็นผื่นหรือแผลพุพอง แสบตา ตาแดง คลื่นไส้ อาเจียน เวียนศีรษะ อ่อนเพลีย ใจสั่น หงื่อออกมาก น้ำตาไหล น้ำลายไหล น้ำมูกไหล หนังตากระตุก ตาพร่ามัว กล้ามเนื้ออ่อนล้า ท้องเสีย มือสั่น เติมโซเซ ชัก หรือหมดสติ ให้รีบไปพบแพทย์

แบบประเมินเพื่อใช้ทำนายความเสี่ยงในการเกิดโรคเบาหวานในอนาคต (ใน 12 ปีข้างหน้า)

คำถามต่อไปนี้ จะใช้เพื่อประเมินความเสี่ยงในการเกิดโรคเบาหวานในอนาคต (ใน 12 ปีข้างหน้า)

คำถาม	ตัวเลือก	คะแนน
อายุ	ท่านอายุเท่าใด	
	34 - 39 ปี	0
	40 - 44 ปี	0
	45 - 49 ปี	1
	50 ปีขึ้นไป	2
เพศ	เพศของท่าน คือ	
	หญิง	0
	ชาย	2
ดัชนีมวลกาย	ดัชนีมวลกายของท่านคือ (คำนวณจากค่าน้ำหนักและส่วนสูง หรือใช้แบบประเมินผลตรวจสุขภาพในการคำนวณ)	
	ต่ำกว่า 23 กก./ม.	0
	ตั้งแต่ 23 กก./ม. ขึ้นไป ต่ำกว่า 27.5 กก./ม.	3
	ตั้งแต่ 27.5 กก./ม. ขึ้นไป	5
เส้นรอบเอว	เส้นรอบเอวของท่านคือ	
	ผู้ชายต่ำกว่า 90 ซม. / ผู้หญิงต่ำกว่า 80 ซม.	0
	ผู้ชายตั้งแต่ 90 ซม. ขึ้นไป / ผู้หญิงตั้งแต่ 80 ซม. ขึ้นไป	2
เป็นโรคความดันโลหิตสูง	เป็นโรคความดันโลหิตสูงหรือไม่	
	ไม่เป็น	0
	เป็น	2
ประวัติโรคเบาหวานในญาติสายตรง (พ่อ แม่ หรือ พี่น้อง)	มีประวัติโรคเบาหวานในญาติสายตรง (พ่อ แม่ หรือ พี่น้อง) หรือไม่	
	ไม่มี	0
	มี	4

การแปลผลและข้อแนะนำ

ผลรวมคะแนนน้อยกว่าหรือเท่ากับ 2 คะแนน

แปลผล คะแนนความเสี่ยงโอกาสการเกิดเบาหวานในอีก 12 ปี ข้างหน้าของท่าน คือน้อยกว่าร้อยละ 5 ระดับความเสี่ยง "น้อย"

ข้อแนะนำ

- ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
- ควบคุมน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม
- ตรวจความดันโลหิต
- ควรประเมินความเสี่ยงซ้ำทุก 3 ปี

ผลรวมคะแนน 3 - 5 คะแนน

แปลผล คะแนนความเสี่ยงโอกาสการเกิดเบาหวานในอีก 12 ปี ข้างหน้าของท่าน คือน้อยละ 5-10 ระดับความเสี่ยง "ปานกลาง"

ข้อแนะนำ

- ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
- ควบคุมน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม
- ตรวจความดันโลหิต
- ควรประเมินความเสี่ยงซ้ำทุก 1-3 ปี

ผลรวมคะแนน 6 - 8 คะแนน

แปลผล คะแนนความเสี่ยงโอกาสการเกิดเบาหวานในอีก 12 ปี ข้างหน้าของท่าน คือน้อยละ 11-20 ระดับความเสี่ยง "สูง"

ข้อแนะนำ

- ควบคุมอาหารและออกกำลังกายสม่ำเสมอ
- ควบคุมน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม
- ตรวจความดันโลหิต
- ตรวจระดับน้ำตาลในเลือด
- ควรประเมินความเสี่ยงซ้ำทุก 1-3 ปี

ผลรวมคะแนนมากกว่า 8 คะแนน

แปลผล คะแนนความเสี่ยงโอกาสการเกิดเบาหวานในอีก 12 ปี ข้างหน้าของท่าน คือน้อยกว่าร้อยละ 20 ระดับความเสี่ยง "สูงมาก"

ข้อแนะนำ

- ควบคุมอาหารและออกกำลังกายสม่ำเสมอ
- ควบคุมน้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม
- ตรวจความดันโลหิต
- ตรวจระดับน้ำตาลในเลือด
- ควรประเมินความเสี่ยงซ้ำทุก 1 ปี

แบบประเมินพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อสุขภาพ

แบบประเมินความเสี่ยงจากพฤติกรรมการกิน

คำถามต่อไปนี้ เป็นการประเมินความเสี่ยงต่อสุขภาพจากพฤติกรรมการกินของท่าน ให้เลือกตอบว่าท่านทำพฤติกรรมเหล่านี้บ่อยเพียงใด

ของหวาน		ทุกวัน/ เกือบทุกวัน	3-4 ครั้ง /สัปดาห์	แทบไม่ทำ/ ไม่ทำเลย
1	ท่านดื่มน้ำเปล่า กาแฟดำ ชาไม่ใส่น้ำตาล โยเกิร์ต	1	2	3
2	ดื่มน้ำอัดลม กาแฟ 3in1 กาแฟเย็น กาแฟปั่น เครื่องดื่มชง น้ำหวาน นมเปรี้ยว	3	2	1
3	ดื่มน้ำผักผลไม้สำเร็จรูป	3	2	1
4	กินไอศกรีม เบเกอรี่ ขนมหวานไทย	3	2	1
5	เติมน้ำตาล น้ำผึ้ง น้ำเชื่อม เพิ่มลงในอาหาร	3	2	1
ไขมัน		ทุกวัน/ เกือบทุกวัน	3-4 ครั้ง /สัปดาห์	แทบไม่ทำ/ ไม่ทำเลย
1	เลือกกินเนื้อสัตว์ติดมัน ติดหนัง ไขมันแทรก	3	2	1
2	กินอาหารทอด อาหารฟาสฟู๊ด อาหารผัดน้ำมัน	3	2	1
3	กินอาหารจานเดียวไขมันสูง หรืออาหารประเภทแกงกะทิ	3	2	1
4	ดื่มเครื่องดื่มที่ชงผสมนมข้นหวาน คริมเทียม วัลปิ้งครีม	3	2	1
5	ชดน้ำผัดน้ำแกง หรือราดน้ำผัดน้ำแกงลงบนข้าว	3	2	1
เค็ม		ทุกวัน/ เกือบทุกวัน	3-4 ครั้ง /สัปดาห์	แทบไม่ทำ/ ไม่ทำเลย
1	ชิมอาหารก่อนปรุงรส น้ำปลา ซีอิ๊ว ปรุงน้อยหรือไม่ปรุงเพิ่ม	1	2	3
2	ใช้สมุนไพรหรือเครื่องเทศเป็นส่วนประกอบอาหารแทนเครื่องปรุง	1	2	3
3	กินเนื้อสัตว์แปรรูป : ไส้กรอก หมูยอ แฮม ปลาเค็ม กุ้งแห้ง ปลาร้า	3	2	1
4	กินขนม-ไอ้กึ่งสำเร็จรูป หรืออาหารกล่องแช่แข็ง	3	2	1
5	กินผักผลไม้ดอง หรือผลไม้แช่อิ่ม จิ้มพริกเกลือ น้ำปลาหวาน	3	2	1

5	คะแนน	ความเสี่ยงต่ำ	15	คะแนน	มีความเสี่ยงต่ำ ที่พฤติกรรมการกินของท่านจะส่งผลเสียต่อสุขภาพ
6-9	คะแนน	ความเสี่ยงปานกลาง	16-27	คะแนน	มีความเสี่ยงปานกลาง ที่พฤติกรรมการกินของท่านจะส่งผลเสียต่อสุขภาพ
10-13	คะแนน	ความเสี่ยงสูง	28-39	คะแนน	มีความเสี่ยงสูง ที่พฤติกรรมการกินของท่านจะส่งผลเสียต่อสุขภาพ
14-15	คะแนน	ความเสี่ยงสูงมาก	40-45	คะแนน	มีความเสี่ยงสูงมาก ที่พฤติกรรมการกินของท่านจะส่งผลเสียต่อสุขภาพ

แบบประเมินพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อสุขภาพ

แบบประเมินความเสี่ยงจากพฤติกรรมการดื่มสุรา

คำถามต่อไปนี้ เป็นการประเมินความเสี่ยงต่อสุขภาพจากพฤติกรรมการดื่มสุราของท่าน ให้เลือกตอบข้อที่ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด (คำตอบของท่านจะเป็นความลับ)

คำถาม

ตัวเลือก

คะแนน

1. ท่านดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์บ่อยเพียงใด

ไม่เคยเลย	0
เดือนละครั้ง หรือน้อยกว่า	1
2-4 ครั้ง /เดือน	2
2-3 ครั้ง /สัปดาห์	3
4 ครั้งขึ้นไป /สัปดาห์	4

2. โดยทั่วไปแล้วท่านดื่มปริมาณเท่าใดต่อวัน - ในกรณีที่ตั้งเบียร์ เช่น สิงห์ ไอนเทน สีโอ เซียร์ ไทเกอร์ ช้าง เครื่องดื่มแอลกอฮอล์

1-1.5 กระป๋อง หรือ 1/2-3/4 ของขวด	0
2-3 กระป๋อง หรือ 1-1.5 ขวด	1
3.5-4 กระป๋อง หรือ 2 ขวด	2
4.5-7 กระป๋อง หรือ 3-4 ขวด	3
7 กระป๋องขึ้นไป หรือ 4 ขวดขึ้นไป	4

3. โดยทั่วไปแล้วท่านดื่มปริมาณเท่าใดต่อวัน - ในกรณีที่ดื่มเหล้า เช่น แม็โขง หงส์ทอง หงส์ทิพย์ เหล้าขาว 40 ดีกรี

2-3 ฝา	0
1/4 ของแบน	1
1/2 ของแบน	2
3/4 ของแบน	3
1 แบนขึ้นไป	4

4. บ่อยครั้งเพียงใดที่ท่านดื่มเบียร์มากกว่า 4 กระป๋อง หรือเหล้ามากกว่า 3 เป๊ก

ไม่เคยเลย	0
น้อยกว่าเดือนละครั้ง	1
เดือนละครั้ง	2
สัปดาห์ละครั้ง	3
ทุกวัน หรือเกือบทุกวัน	4

น้อยกว่า 5 คะแนน ไม่มีความเสี่ยง ที่พฤติกรรมการดื่มสุราของท่านจะส่งผลเสียต่อสุขภาพ
5 คะแนน ขึ้นไป มีความเสี่ยง ที่พฤติกรรมการดื่มสุราของท่านจะส่งผลเสียต่อสุขภาพ

ข้อแนะนำการในปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ชีวิตเพื่อควบคุม และป้องกันโรคเรื้อรัง

ข้อ 1 ลดน้ำหนักในผู้ที่มีน้ำหนักเกินหรืออ้วน

พยายามควบคุมให้มีค่าดัชนีมวลกายให้อยู่ระหว่าง 18.5 – 22.9 กก./ตร.ม. และมีเส้นรอบเอวอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน (ผู้ชายไม่เกิน 90 ซม. หรือ 36 นิ้ว ผู้หญิง ไม่เกิน 80 ซม. หรือ 32 นิ้ว) หรือไม่เกินส่วนสูงหารสองทั้งเพศชายและหญิง

ข้อ 2 ปรับรูปแบบการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ

ทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ทุกมื้อ ในแต่ละมื้อมีปริมาณอาหารที่เหมาะสม แนะนำใช้สูตรเมนูอาหาร 2:1:1 คือ แบ่งจานออกเป็น 4 ส่วน เท่าๆ กัน โดย 2 ส่วนเป็นผักอย่างน้อย 2 ชนิด อีก 1 ส่วนเป็นข้าว หรืออาหารที่มาจากแป้ง และอีก 1 ส่วนเป็นโปรตีน โดยเน้นเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน และเนื้อปลา และทุกมื้อควรมีผลไม้สดที่มีรสหวานน้อยร่วมด้วย

ข้อ 3 จำกัดปริมาณเกลือและโซเดียมในอาหาร

จำกัดปริมาณเกลือไม่เกินวันละ 2 กรัม และปริมาณโซเดียมไม่เกิน 2 กรัม ซึ่งเทียบเท่ากับเกลือแกง 1 ช้อนชา หรือน้ำปลาหรือซีอิ๊วขาว 3-4 ช้อนชา

ข้อ 4 เพิ่มกิจกรรมทางกายหรือการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

ควรออกกำลังกายแบบแอโรบิกอย่างน้อยสัปดาห์ละ 5 วัน ครั้งละ 30 นาที เช่น การเดิน วิ่งเหยาะ เต้นแอโรบิก ร่วมกับการออกกำลังกายแบบยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เช่น โยคะ การออกกำลังกายด้วยยางยืด

ข้อ 5 จำกัดหรืองดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

ในผู้ที่ไม่เคยดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ไม่แนะนำให้ดื่ม หรือถ้าดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์อยู่แล้ว ควรจำกัดปริมาณผู้หญิงไม่เกิน 1 ดั้มมาตรฐาน/วัน และผู้ชาย ไม่เกิน 2 ดั้มมาตรฐาน /วัน โดยปริมาณ 1 ดั้มโดยมาตรฐานของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ หมายถึงเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ประมาณ 10 กรัม เช่น เบียร์ 1 กระป๋อง

ข้อ 6 เลิกบุหรี่

การเลิกหรืองดสูบบุหรี่สามารถป้องกันการเกิดโรคเรื้อรังต่างๆได้ เช่น มะเร็งปอด ถุงลมโป่งพอง โรคหัวใจ และโรคหลอดเลือด

แบบประเมินพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ

แบบประเมินความเครียด ของกรมสุขภาพจิต (ST5)

คำชี้แจง : คำถามต่อไปนี้จะถามถึงประสบการณ์ของท่านในช่วงระยะ 2-4 สัปดาห์ที่ผ่านมา ให้ท่านสำรวจตัวท่านเองและประเมินโดยให้คะแนน 0-3 ที่ตรงกับความรู้สึกของท่าน

- 0 คะแนน เป็นน้อยมากหรือแทบไม่มี
- 1 คะแนน เป็นบางครั้ง
- 2 คะแนน เป็นบ่อยครั้ง
- 3 คะแนน เป็นประจำ

คำถาม	คะแนน			
	1	2	3	4
1 มีปัญหาการนอน นอนไม่หลับ หรือนอนมาก				
2 มีสมาธิน้อยลง				
3 หงุดหงิด / กระทบกระชวย / ว้าวุ่นใจ				
4 รู้สึกเบื่อ เซ็ง				
5 ไม่อยากพบปะผู้คน				

ข้อแนะนำในการปฏิบัติตัว

- 0-4 คะแนน **หมายถึง** ไม่มีความเครียดในระดับที่ก่อให้เกิดปัญหากับตัวเองยังสามารถจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้และปรับตัวกับสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม
- 5-7 คะแนน **หมายถึง** อาจมีปัญหาหรือเรื่องไม่สบายใจและยังไม่ได้คลี่คลาย ซึ่งต้องใช้เวลาในการปรับตัวหรือแก้ปัญหา ควรผ่อนคลายความเครียดด้วยการพูดคุย หรือปรึกษาหารือกับคนใกล้ชิดเพื่อระบายความเครียด คลี่คลายที่มาของปัญหาและอาจใช้การหายใจเข้าออกหลายครั้ง (ประมาณ 5-10 ครั้ง) หรือใช้หลักการทางศาสนาเพื่อคลายความกังวล
- 8 คะแนน ขึ้นไป **หมายถึง** มีความเครียดสูงในระดับที่อาจจะส่งผลเสียต่อร่างกาย เช่น ปวดหัวปวดหลังนอนไม่หลับ ฯลฯ ต้องได้รับคำปรึกษาจากบุคลากรสาธารณสุข เพื่อค้นหาสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดและหาแนวทางแก้ไข

เอกสารอ้างอิง

- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2558). แนวทางการใช้เครื่องมือวัดด้านสุขภาพจิต สำหรับบุคลากรสาธารณสุขในโรงพยาบาลชุมชน (คลินิกโรคเรื้อรัง). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- วชิระ สุริยะวงศ์, ธานี แก้วธรรมานุกุล, ชวพรพรรณ จันทร์ประสิทธิ์, นพมาศ ศรีเพชรวรรณดี, และ วิไลพรรณ ใจวิไล. (2563). ปัจจัยคุกคามสุขภาพจากการทำงานและการบาดเจ็บที่เกี่ยวข้องเนื่องจากการทำงานของกลุ่มเกษตรกรปลูกข้าว. วารสารพยาบาลศาสตร์และสุขภาพ, 43(1), 30-41.
- วีระพร สุทธากรณี, ธานี แก้วธรรมานุกุล, และ กัลยาณี ตันตราสมบัติ. (2561). สิ่งคุกคามสุขภาพจากการทำงานในกลุ่มผู้ปลูกลำไย. พยาบาลสาร, 45(2), 135-147.
- สมาคมความดันโลหิตสูงแห่งประเทศไทย. (2562). แนวทางการรักษาโรคความดันโลหิตสูงในเวชปฏิบัติทั่วไป พ.ศ.2562 สืบค้นจาก <http://www.thaihypertension.org/files/HT%20guideline%202019.with%20watermark.pdf>
- สมาคมโรคเบาหวานแห่งประเทศไทย. (2560). แนวทางเวชปฏิบัติสำหรับโรคเบาหวาน 2560. สืบค้นจาก <https://www.dmthai.org/attachments/article/443/guideline-diabetes-care-2017.pdf> Rein, B. K. (1992).
- Health hazards in agriculture - an emerging issue. สืบค้นจาก <https://nasdonline.org/1246/d001050/health-hazards-in-agriculture-an-emerging-issue.htm>



กรมควบคุมโรค

Department of Disease Control

คู่มือการประเมินความเสี่ยงต่อสุขภาพและการป้องกัน
อาชีพเกษตรกรรม

