

# วารสารบริษัท ฉบับที่ 30

## ประจำเดือนตุลาคม 2565

### สารบัญ

❖ **บทบรรณาธิการ (Editor's Talk)**

❖ **ภาพรวมและกิจกรรมภายในบริษัท**

- รับประทานอาหารกลางวันประจำปี 2565 ระดับประเทศ
- อบรมการปฐมพยาบาลเบื้องต้นและการช่วยชีวิตขั้นพื้นฐาน (CPR) และการใช้เครื่อง AED สำหรับช่วยชีวิต
- กิจกรรมดูแลความปลอดภัยในการทำงานของพजर.
- การฝึกอบรมผู้ตรวจสอบภายใน (Internal auditor training)
- การตรวจสอบภายนอกและภายใน (External & Internal Audit)
- กิจกรรมวันแม่
- กิจกรรม CSR "ส่งเสริมการเรียนรู้ สู่เยาวชน"
- กิจกรรมตรวจเช็คระบบไฟฟ้าประจำปี
- กิจกรรมประกวดทำการ์ด เนื่องในวาระโอกาสวันพอบปี 2565

❖ **ข่าวสารประชาสัมพันธ์/สาระน่ารู้**

- ปรับมาตรการป้องกันโรคโควิด-19 และการคัดกรองด้วย ATK
- แสดงความยินดีกับพนักงาน & แนะนำพนักงานใหม่
- ข่าวสาร HR
- คุณกำลังเป็นออฟฟิศซินโดรมอยู่หรือป่าว?
- ทำความรู้จัก "โรคพิดาขลิง"
- สัญลักษณ์บนหน้าปัดรถยนต์ที่ควรรู้
- 9 สูตร ไซรลให้ประหยัดน้ำมัน
- สถานที่พักผ่อน ช่วงปลายฝนต้นหนาว
- 7 อันตรายที่มากับหน้าฝนที่คุณต้องรู้
- 6 วิธีขับรถลุยน้ำอย่างไรให้ปลอดภัย

❖ **ตอบคำถามท้ายเล่มวารสาร**





## บทบรรณาธิการ (Editor's Talk)

สวัสดีพนักงานทุกท่านค่ะ

เจอกันอีกครั้งกับวารสารฉบับที่ 30 :) ในรอบเดือนตุลาคม สำหรับเนื้อหาในฉบับนี้ ก็มารวบรวมกิจกรรมของบริษัท ตั้งแต่เดือนมิถุนายนที่ผ่านมาจนถึงปัจจุบัน มากไปกว่านั้นยังมีข่าวสารต่างๆ และเกร็ดความรู้รอบตัวมาให้ทุกท่านได้อ่านกันค่ะ

ช่วงนี้เข้าสู่ปลายฤดูฝน ใกล้เคียงฤดูหนาวกันแล้ว อย่าลืมที่จะดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงอยู่เสมอ และขับรถเดินทางด้วยความระมัดระวังนะคะ

สุดท้ายนี้ทางทีมงานวารสารหวังเป็นอย่างยิ่งว่า ทุกท่านจะมีความสุขและเพลิดเพลินไปกับการอ่านวารสารฉบับนี้ แล้วพบกันใหม่ฉบับหน้าค่ะ

♥ จากใจทีมงานวารสาร ♥

## รับรางวัลสถานประกอบกิจการดีเด่นด้านแรงงานสัมพันธ์ และสวัสดิการแรงงาน ประจำปี 2565 ระดับประเทศ



ณ ห้องประชุม ศูนย์การเรียนรู้เมืองฉะเชิงเทรา



เมื่อวันที่ 14 กันยายน 2565 ประธานบริษัท คุณเคนโซ มุราอิ ร่วมกับ ประธานสหภาพแรงงาน โตโยต้ายานยนต์ประเทศไทย ได้เดินทางไปรับมอบรางวัลสถานประกอบกิจการดีเด่นด้านแรงงานสัมพันธ์และสวัสดิการแรงงาน ประจำปี 2565 ระดับประเทศ (Thailand Labor Management Excellence Award 2022) จากกรมสวัสดิการและคุ้มครองแรงงาน กระทรวงแรงงาน โดยมีผู้ว่าราชการจังหวัดฉะเชิงเทราเป็นผู้มอบรางวัล ซึ่งปีนี้บริษัทฯ ได้รับรางวัลต่อเนื่องเป็นปีที่ 4

# อบรมการปฐมพยาบาลเบื้องต้นและการช่วยชีวิต ขั้นพื้นฐาน (CPR) และการใช้เครื่อง AED สำหรับช่วยชีวิต

## วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้ที่เข้ารับการอบรมมีความรู้และทักษะในการปฐมพยาบาลเบื้องต้น สามารถช่วยเหลือเพื่อนร่วมงาน และบุคคลใกล้เคียงได้อย่างปลอดภัยก่อนถึงโรงพยาบาล
2. เพื่อให้สามารถใช้เครื่องกระตุ้นหัวใจไฟฟ้า (เครื่อง AED) ของบริษัทได้ในกรณีเกิดเหตุฉุกเฉิน
3. เพื่อเป็นการลดความเสี่ยงต่อการเสียชีวิตของพนักงาน

เมื่อวันที่ 22 กันยายน 2565 มีการเสริมสร้างความรู้เรื่องการปฐมพยาบาลเบื้องต้น และการทำ CPR ซึ่งเป็นสิ่งที่จะช่วยให้พนักงานสามารถควบคุมสถานการณ์ได้ดี แม้ในช่วงเวลาที่เกิดอุบัติเหตุและมีผู้ได้รับบาดเจ็บเพราะโดยทั่วไปแล้ว หากว่าผู้ประสบอุบัติเหตุได้รับการปฐมพยาบาลอย่างถูกต้องและทันท่วงที ก็จะสามารถช่วยให้ผู้ประสบอุบัติเหตุนั้น สามารถฟื้นตัวได้เร็วขึ้น หรือสามารถช่วยให้แพทย์สามารถรักษาคนไข้ได้อย่างทันท่วงที

## ประมวลภาพ : บรรยากาศการอบรม



ฝึกการตามผู้ป่วย/ห้ามเลือด  
และปฐมพยาบาลเบื้องต้น



นักเรียนทุกคนได้ฝึกและทำเอง  
(เก่งมากเลยคะ 🍓)



ฝึก CPR กรณีเด็ก ผู้ใหญ่ หรือ  
เด็กเล็กก็มีการปฏิบัติต่างกันนะคะ



ทำ CPR กรณีประสบอุบัติเหตุ



ลองใช้เครื่อง AED เครื่องกระตุ้น  
หัวใจไฟฟ้าในการช่วยชีวิต



ฝึกการเคลื่อนย้ายผู้ป่วย  
โดยไม่มีอุปกรณ์ช่วย

“รู้แต่ไม่ได้ใช้ ดีกว่าจำเป็นต้องใช้แต่ไม่รู้”

# กิจกรรมดูแลความปลอดภัยในการทำงานของพชร.

แผนกบริหารพนักงานขับรถได้เริ่มดำเนินกิจกรรมดูแลความปลอดภัยในการทำงานของพนักงานขับรถ โดยดำเนินกิจกรรมเดือนละ 1 ครั้งเพื่อรับฟังปัญหาในการทำงานของพนักงานขับรถ และมอบของขวัญให้เป็นขวัญและกำลังใจในการทำงาน

ประมวลภาพ : บรรยากาศในวันจัดกิจกรรม



## วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างความสัมพันธ์อันดีกับพนักงานขับรถ
2. ตรวจสอบการทำงาน of พนักงานขับรถตามมาตรฐาน
3. ตรวจสอบสภาพแวดล้อมในการทำงานเพื่อหาแนวทางป้องกันและแก้ไขปัญหมาให้พนักงานขับรถปฏิบัติได้ปลอดภัย



ขอขอบคุณข้อมูลจากแผนก DVM

# การฝึกอบรมผู้ตรวจสอบภายใน (Internal Auditor Training)

## วัตถุประสงค์

1. เพื่อส่งเสริมความรู้และความเข้าใจข้อกำหนด ISO 9001 : 2015 & ISO 14001 : 2015
2. เพื่อให้ทราบแนวคิดการตรวจติดตามภายใน ตามมาตรฐาน ISO 9001 : 2015 & ISO 14001 : 2015
3. เพื่อให้ทราบวิธีการตรวจติดตาม การตัดสินผลลัพธ์จากการตรวจติดตามตลอดจน สามารถประยุกต์ใช้เพื่อการพัฒนาและปรับปรุงองค์กร



วันที่ 22 กรกฎาคม 2565 ที่ผ่านมา มีการจัดอบรมหลักสูตรผู้ตรวจสอบภายใน (Internal Auditor) ให้กับพนักงานที่จะทำหน้าที่ตรวจสอบการดำเนินงานตามระบบ ISO สืบเนื่องจากสถานการณ์โควิดในปัจจุบันจึงเป็นการอบรมแบบออนไลน์ ซึ่งการอบรมครั้งนี้ เป็นการเตรียมความพร้อมของเจ้าหน้าที่ผู้ตรวจประเมินใหม่ และทบทวนความรู้ให้กับผู้ตรวจประเมินเก่า สำหรับการตรวจประเมินระบบ ISO ที่จะจัดขึ้นในเดือนสิงหาคม

ขอขอบคุณข้อมูลจากแผนก OHS

# การตรวจสอบภายนอกและภายใน (External & Internal Audit)

## วัตถุประสงค์

1. เพื่อติดตาม และตรวจประเมินการปฏิบัติงานของแต่ละแผนกให้สอดคล้องกับข้อกำหนดมาตรฐาน ISO 9001 : 2015, ISO 14001 : 2015 ข้อกำหนดกฎหมาย และข้อกำหนดของลูกค้า
2. เพื่อให้ผู้บริหารได้ทบทวน เสนอแนะเพื่อการปรับปรุงการทำงานให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น ตอบสนองความพึงพอใจของลูกค้า และป้องกันผลกระทบด้านสิ่งแวดล้อม



## รับการตรวจประเมินจากผู้ตรวจประเมินภายนอก (External Audit)



วันที่ 3-5 สิงหาคม 2565 ทางบริษัทฯ ได้รับการตรวจสอบระบบ ISO 9001 และ ISO 14001 เพื่อขอต่อใบอนุญาตการรับรอง ซึ่งในส่วนของ การตรวจประเมิน ไม่พบประเด็นที่จะส่งผลกระทบต่อระบบในการตรวจประเมิน

## การตรวจประเมินภายใน (Internal Audit)



วันที่ 26, 29, 30 สิงหาคม 2565 ทางแผนก OHS ได้จัดกิจกรรมการตรวจประเมินภายใน (Internal Audit) ซึ่งเป็นกิจกรรมที่สร้างความเชื่อมั่นให้กับลูกค้า และเพิ่มคุณค่าในการดำเนินงานขององค์กรให้บรรลุวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้

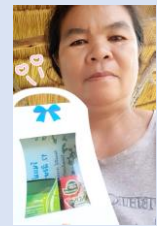
# กิจกรรมวันแม่ 2022

เนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง ในวันที่ 12 สิงหาคม 2565 ทางบริษัทฯ จึงจัดกิจกรรมวันแม่ โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวพนักงาน และสร้างความตระหนักเรื่องสุขภาพให้กับพนักงาน เพื่อส่งต่อความรู้สึกห่วงใยและความรักให้กับครอบครัว

สำหรับกิจกรรมวันแม่ในปีนี้ จัดกิจกรรมโดยให้พนักงานร่วมเขียนการ์ดสื่อความรัก&ความห่วงใย ในหัวข้อ "วันแม่ปีนี้ ขอให้คุณมีสุขภาพแข็งแรง" เพื่อรับก๊ิฟเซ็ทแบรินด์ นำไปมอบให้แม่ หรือคนที่คุณรัก ซึ่งปีนี้ได้รับการตอบรับจากพนักงานเป็นอย่างดี



## เก็บตกรูปภาพน่ารัก ๆ ของพนักงานและครอบครัว ❤️



# กิจกรรม CSR "ส่งเสริมการเรียนรู้ สู่วิทยาลัย"



เมื่อวันที่ 13 กันยายน 2565 บริษัทฯ ได้จัดกิจกรรม CSR มอบชุดคอมพิวเตอร์, โน้ตบุ๊ก, เครื่องพิมพ์เอกสาร, เครื่องฉายภาพ, ชุดเครื่องเสียงพร้อมลำโพง, มอบทุนการศึกษาและพัฒนาโรงเรียน และแจกชุด Snack box ให้แก่โรงเรียนวัดแสนภูดาช นำโดยประธานบริษัท คุณเคนโซ มุราอิจิ, คณะผู้บริหารของบริษัทฯ, บริษัทร่วมขนส่งฯ และตัวแทนสหภาพแรงงาน

## วัตถุประสงค์

1. เพื่อใช้สำหรับจัดกิจกรรมการเรียนการสอน และใช้ในการจัดกิจกรรมต่าง ๆ ให้แก่นักเรียน
2. ส่งเสริมให้นักเรียนให้มีทักษะด้านคอมพิวเตอร์และสารสนเทศเพิ่มขึ้น
3. เพื่อเป็นการเสริมสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างบริษัท โรงเรียน และชุมชน



## ประมวลภาพ : บรรยายภาคีในวันจัดกิจกรรม



เริ่มพิธีและกล่าววัตถุประสงค์ โดยพิธีกร



พ.อ. แนะนำโรงเรียน



การแสดงจากนักเรียน ระดับชั้นอนุบาล



คณะผู้บริหารของบริษัทฯ มอบชุดคอมพิวเตอร์ และอุปกรณ์เพื่อการเรียนการสอนให้กับพ.อ.โรงเรียน



บริษัทร่วมขนส่งฯ มอบทุนการศึกษา และพัฒนาโรงเรียน



ผู้บริหารรับมอบของที่ระลึก จากตัวแทนนักเรียน



ชมนิทรรศการ และบรรยายภาคีห้องเรียน



กล่าวปิดพิธีโดยตัวแทนบริษัท ร่วมขนส่ง



คณะผู้บริหารของบริษัทฯ, บริษัทร่วมขนส่งฯ และตัวแทนสหภาพแรงงาน แจกชุด Snack box ให้แก่นักเรียน



# กิจกรรมตรวจเช็คระบบไฟฟ้าประจำปี

เมื่อวันที่ 30 กรกฎาคม พ.ศ. 2565 ทางเจ้าหน้าที่ GA, เจ้าหน้าที่ OHS และ ผู้รับเหมา ได้ร่วมทำการสำรวจตรวจเช็คระบบไฟฟ้าภายในบริษัทฯ ในระหว่างก่อนเริ่มกิจกรรม ผู้รับผิดชอบดำเนินการได้มีการอธิบายระเบียบด้านความปลอดภัย ตรวจเช็คอุปกรณ์การทำงาน กับผู้รับเหมาอีกครั้งก่อนเริ่มงานและได้มีการแบ่งทีมงานประจำแต่ละจุดรายงานผลการตรวจเช็ค เพื่อให้เป็นไปตามขั้นตอน และรวดเร็วที่สุด



ทั้งนี้การตรวจสอบระบบไฟฟ้าถือเป็นกิจกรรมที่สำคัญอย่างยิ่ง เพื่อสร้างความเชื่อมั่นด้านความปลอดภัย และการทำงานที่มีประสิทธิภาพ ไม่เกิดข้อขัดข้องต่อการใช้งาน



## วัตถุประสงค์

1. เพื่อลดความเสี่ยง ที่ก่อให้เกิดอันตรายจากการใช้งานเกี่ยวกับระบบไฟฟ้า
2. การปฏิบัติตามกฎกระทรวง "กำหนดมาตรฐานในการบริหาร จัดการ และดำเนินการด้านความปลอดภัย อาชีวอนามัยและสภาพแวดล้อมในการทำงานเกี่ยวกับไฟฟ้า พ.ศ. 2558"

## รายการตรวจสอบ

1. อุปกรณ์ไฟฟ้าแรงดันสูง ขนาด 22 KVAC
2. หม้อแปลงไฟฟ้าด้านแรงดันสูง 22 KVAC และด้านแรงดันต่ำ
3. ตู้ควบคุมระบบไฟฟ้านหลัก และตู้ควบคุมแต่ละพื้นที่ทั้งหมด
4. ระบบสายดินระบบไฟฟ้า
5. ระบบแจ้งเหตุเพลิงไหม้
6. ระบบสายล่อฟ้าและสายดินของอุปกรณ์ล่อฟ้า

## เป้าหมาย

ไม่มีอุบัติเหตุเกี่ยวกับระบบไฟฟ้าภายในบริษัท

## ผลการตรวจเช็คระบบไฟประจำปี

ทั้งนี้กิจกรรมผ่านไปได้ด้วยดี อุปกรณ์ไฟฟ้าสามารถใช้งานได้อย่างปลอดภัย

## ภาพกิจกรรม





# กิจกรรมประกวดทำการ์ด เนื่องในวาระโอกาสวันพ่อปี 2565

## ขอเชิญร่วมประกวดทำการ์ด ในวันพ่อนี้ เพื่อส่งความรัก ความห่วงใย ในการทำงาน

ในหัวข้อ

" ทำงานด้วยความสุข ภายใต้อาณัติความปลอดภัย "

ชิงเงินรางวัล ทั้งเด็ก และผู้ใหญ่ 429 รางวัล (บริษัทร่วมขนส่งทั้งหมด 14 บริษัท)

รางวัลที่ 1	จำนวน 3 รางวัล	ทุนการศึกษาละ 5,000 บาท
รางวัลที่ 2	จำนวน 3 รางวัล	ทุนการศึกษาละ 3,000 บาท
รางวัลที่ 3	จำนวน 3 รางวัล	ทุนการศึกษาละ 2,000 บาท
รางวัลชมเชย	จำนวน 420 รางวัล	ทุนการศึกษาละ 500 บาท

### กติกาการประกวดประกวด

- ส่งการ์ดเข้าประกวด " ครอบครัวละ 1 การ์ด " เท่านั้น โดยให้ลูก ภรรยา พ่อ แม่ หรือคนในครอบครัว ทำการ์ดให้พนักงานขับรถหรือพนักงานออฟฟิศ ได้ 2 รูปแบบ (ข้อ 2, ข้อ 3)
- ให้วาดภาพ และระบายสี ซึ่งภาพต้องสื่อถึงความรักความห่วงใยที่ครอบครัวมีให้พนักงานขับรถ หรือพนักงานออฟฟิศที่จะต้องทำงานอย่างมีความสุข ที่อยู่ภายใต้ความปลอดภัย
- ให้ติดภาพถ่ายครอบครัวของพนักงานขับรถหรือพนักงานออฟฟิศ
- ต้องเขียนข้อความประกอบภาพวาดหรือภาพถ่าย โดยสิ่งที่ยากบอกพนักงานขับรถหรือพนักงานออฟฟิศ มีเนื้อหาเกี่ยวกับความห่วงใยในการทำงานอย่างมีความสุข ที่อยู่ภายใต้ความปลอดภัย
- ใช้กระดาษที่ทางบริษัทจัดให้ (ให้ติดต่อรับได้ที่ ห้องแท็งโกะ ของแต่ละบริษัท)
- ติดต่อรับอุปกรณ์ได้ตั้งแต่วันที่ 1 ตุลาคม 2565 เป็นต้นไป
- ส่งการ์ดได้ที่กล่องรับการ์ด ที่ห้องแท็งโกะ ก่อนวันที่ 4 พฤศจิกายน 2565
- หมายเหตุ : พนักงานออฟฟิศ คือ ตำแหน่งเจ้าหน้าที่ถึงรองผู้จัดการ เท่านั้น



ประกาศผลรางวัล วันที่ 16 พฤศจิกายน 2565



# ปรับมาตรการ

## ป้องกันโรค และการคัดกรองด้วย ATK



ตั้งแต่วันที่ 1 ตุลาคม 2565

### ผู้ป่วยทางเดินหายใจ

ให้ปฏิบัติตามมาตรการ



สวมหน้ากาก



ล้างมือ



เว้นระยะห่าง

### หน่วยงาน องค์กร สถานประกอบการ

คัดกรอง

อาการป่วย  
ของพนักงาน  
เป็นประจำ



หากมีพนักงานป่วยโรคทางเดินหายใจจำนวนมาก  
ให้รายงานหน่วยงานที่เกี่ยวข้องทันที



### ประชาชนทั่วไป



**แนะนำ**สวมหน้ากาก  
เมื่อเข้าไปในสถานที่  
ผู้คนแออัด  
หรือพื้นที่ปิด  
อากาศไม่ถ่ายเท



เช่น ขนส่งสาธารณะ-  
โรงพยาบาล สถานดูแล  
ผู้สูงอายุ/เด็กเล็ก

**ตรวจ ATK**  
เมื่อมีอาการป่วย



ทั้งนี้ ไม่แนะนำให้ตรวจ ATK ในประชาชนทั่วไปที่ไม่มีอาการป่วย

## แสดงความยินดีกับพนักงาน & แนะนำพนักงานใหม่

### แสดงความยินดีพนักงานมีบุตร



#### น้องไอเดีย

เกิดวันที่ 24 มิถุนายน 2565  
บุตรคุณวิรัช เหาวพิข  
แผนกปฏิบัติการขนส่ง-บ้านโพธิ์



#### น้องภูริธัญย์

เกิดวันที่ 21 กรกฎาคม 2565  
บุตรคุณณหिता นิลาโพธิ์  
แผนกปฏิบัติการขนส่ง-บ้านโพธิ์

### แนะนำพนักงานใหม่



#### VLO-GW Officer



นายอรรถชัย ประแดงสงค์  
วันเริ่มงาน: 18 กรกฎาคม 2565  
คติในการทำงาน: ทำพร้อมนี้ให้ดีกว่าเมื่อวาน  
นำสิ่งที่ผิดพลาดมาแก้ไขพัฒนาตัวเอง  
ให้ดีขึ้น



#### SQ Management Trainee



นายจัญญ์รัฐวิฐู กฤตภาดาเกยานนท์  
วันเริ่มงาน: 1 สิงหาคม 2565  
คติในการทำงาน: Work hard in silence.  
Let your success makes the noise.



#### Driver



นายวิสา เสริมศิริ  
วันเริ่มงาน: 3 ตุลาคม 2565  
คติในการทำงาน: เชื้อชาติ เชื้อคนใหม่ สร้าง  
ความปลอดภัยในการทำงาน



#### Driver



นายภัทรพงศ์ เตहनดิน  
วันเริ่มงาน: 3 ตุลาคม 2565  
คติในการทำงาน: รีเชื่อก่อนเกิดภัย มั่นใจ  
ปฏิบัติตามขั้นตอน



# ข่าวสาร HR



เรออออ~!!!

ตอนนี้เปลี่ยนแปลงลิงก์ เข้าระบบออนไลน์ ในการขออนุมัติ  
การทำงานล่วงเวลา, ขออนุมัติการลาประเภทต่างๆ  
และการดูสลิปออนไลน์แล้วนะ



จริงหรือ!!  
ทำไมล่ะ

เพราะมีการอัปเดตโปรแกรม  
ทำให้พนักงานจะไม่สามารถเข้าสู่เว็บไซต์  
ตามลิงก์เดิมได้

อ้อวาว!!  
และต้องทำอย่างไรบ้างนะ ?

ได้เลย  
ฉันจะอธิบาย  
ให้เธอฟังนะ

สามารถเข้าไปได้ที่ลิงก์นี้

<http://www.tytt.co.th/LoginERS/login.aspx>

หรือ สแกนคิวอาร์โค้ดนี้



จัดไป !!  
ฉันต้องรีบไปเซพลิงก์  
แล้วแหละ

หากมีข้อสงสัย หรือเกิดปัญหา  
ในการใช้งานระบบ สามารถติดต่อได้ที่  
แผนกบริหารงานบุคคล  
วรินทร์ (ห้องอ้อม) ต่อ201 หรือ 062-6040528  
ณัฐฉรีษา (ห้องหน้ท) ต่อ201 หรือ 062-6040523



# คุณกำลังเป็นออฟฟิศซินโดรมอยู่หรือป่าว?

ออฟฟิศซินโดรม คือ กลุ่มอาการปวดกล้ามเนื้อและเยื่อพังพืด รวมถึงอาการปวดจากการอักเสบของเนื้อเยื่อและเอ็น อาการปวด ซา จากปลายประสาทที่ถูกกดทับ ซึ่งอาการเหล่านี้มักพบได้บ่อยในผู้ที่นั่งทำงานในออฟฟิศ



## อาการของออฟฟิศซินโดรม

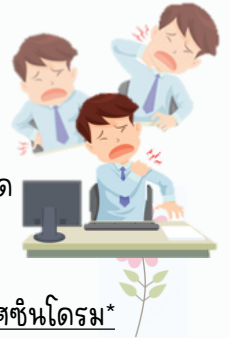


## อาการของออฟฟิศซินโดรม

- อาการปวดกล้ามเนื้อและเยื่อพังพืด โดยเฉพาะปวดบริเวณคอ ป่า สะบัก ซึ่งบางครั้งอาจส่งผลทำให้เกิดอาการของระบบประสาทอัตโนมัติร่วมด้วย เช่น ภูบ เหงื่อออก ตาพร่า นู้อื้อ มีนงง ซา เป็นต้น
- การอักเสบของเส้นเอ็นบริเวณข้อศอก ข้อมือ นิ้วมือ เช่น การอักเสบของเอ็นโคห์นนิ้วโป้ง นิ้วลือลิก
- การกดทับปลายประสาท ทำให้เกิดอาการซา รวมถึงอ่อนแรงของกล้ามเนื้อ ถ้านากรุนแรง เช่น พังพืดทับเส้นประสาทข้อมือ พังพืดทับเส้นประสาทบริเวณข้อศอก

## Checklist ประเมินโอกาสเสี่ยงเป็น ออฟฟิศซินโดรม

- คุณเป็นคนที่นั่งทำงานหน้าจคอมพิวเตอร์ อย่างน้อย 6 ชั่วโมงต่อวัน
- ระหว่างทำงาน คุณมักจะรู้สึกปวดเมื่อยบริเวณต้นคอ ไหล่ หลัง เอว อยู่เสมอ
- ระหว่างทำงาน คุณรู้สึกปวดเมื่อยจนบางครั้งต้องก้มยาแก้ปวด หรือไปนวดเพื่อให้นายปวด
- คุณรู้สึกตาพร่ามัว อ่านหน้าจอไม่ชัด ระหว่างทำงานเป็นบางครั้ง



\*หากคำตอบของคุณส่วนใหญ่คือใช่ นั่นหมายความว่า คุณมีความเสี่ยงสูงที่จะเป็นออฟฟิศซินโดรม\*

## BAD / RIGHT POSTURES



## วิธีการป้องกันออฟฟิศซินโดรม

- ออกกำลังกายหรือยืดกล้ามเนื้ออย่างสม่ำเสมอ เช่น ยืดกล้ามเนื้อระหว่างทำงาน เล่นโยคะ เป็นต้น
- ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการทำงาน คอยยืดเหยียดกล้ามเนื้อระหว่างทำงาน คอยเปลี่ยนหรือยาบดเพื่อให้กล้ามเนื้อได้ผ่อนคลาย
- หากจำเป็นต้องทำงานที่หน้าจคอมพิวเตอร์นาน ๆ ควรพักสายตาอย่างน้อยทุก ๆ 10 นาที
- เข้ารับการบำบัดกายภาพบำบัด ฟังเข็ม หรือนวด เพื่อลดความเสี่ยงและลดอาการออฟฟิศซินโดรม

ทำความเข้าใจ

# โรคฝีดาษลิง (Monkeypox)

เกิดจากเชื้อไวรัส Orthopoxvirus โดยธรรมชาติ พาหะนำโรค คือ

- สัตว์ฟันแทะ เช่น หนู กระต่าย และลิง (Accidental host)



## รูปแบบการติดต่อ



## อาการของโรคฝีดาษลิง

### จากสัตว์สู่มนุษย์

- ☑ สารคัดหลั่ง เลือด และตุ่มหนองของสัตว์

### จากสัตว์ที่ป่วยเป็นโรค

- ☑ การนำซากสัตว์ป่วยมาปรุงอาหาร
- ☑ การถูกสัตว์ป่วย ช่วน กัด หรือ สัมผัสเครื่องมือใช้ที่ปนเปื้อนเชื้อจากสัตว์นั้น

### จากมนุษย์สู่มนุษย์

- ☑ ละอองฝอยทางการหายใจ
- ☑ การสัมผัสเลือด สารคัดหลั่ง และรอยโรคที่ผิวหนังของผู้ป่วย
- ☑ การสัมผัสของใช้ส่วนตัวที่ปนเปื้อนสารคัดหลั่ง จากผู้ป่วย หลังได้รับเชื้อโรคนี้นี้มีระยะฟักตัว เฉลี่ย 7-14 วัน หรืออาจนานได้ถึง 21 วัน

- ☑ มีไข้ ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ปวดศีรษะ
- ☑ อ่อนเพลีย ต่อม้ำเหลืองโต
- ☑ มีผื่นบริเวณใบหน้า และลามไปที่ส่วนอื่นของร่างกาย
- ☑ ผื่นจะเป็นลักษณะเหมือนกันในช่วงเวลาเดียวกัน อาจเป็นตุ่มน้ำ ตุ่มหนอง แดงออก และตกสะเก็ด



## การรักษาโรคฝีดาษลิง

- ☑ การรักษาโดยให้ยาต้านไวรัส Cidofovir, Tecovirimar, brincidofovir
- ☑ ผู้ป่วยส่วนใหญ่สามารถหายเองได้ แต่ก็พบว่ามียารักษา การเสียชีวิตจากโรคนี้ได้ โดยกลุ่มเสี่ยงมากที่สุด คือกลุ่มเด็กเล็ก



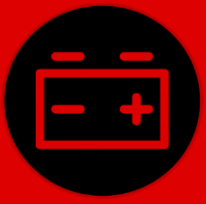
## การป้องกันโรคฝีดาษลิง

- ล้างมือบ่อยๆ ด้วยสบู่ หรือเจลแอลกอฮอล์
- งดรับประทานอาหารของป่า หรือปรุงอาหารจากสัตว์ป่า
- เลี่ยงการสัมผัสสัตว์ป่า
- เลี่ยงการสัมผัสผู้มีประวัติ มากจากพื้นที่เสี่ยงและมีอาการ
- รับวัคซีน ACAM2000 ฉีดครั้งเดียว หรือรับวัคซีน JYNNESO ฉีด 2 เข็มห่าง 1 เดือน

# สัญลักษณ์บนหน้าปัดรถยนต์ที่ควรรู้



## ไฟเตือนรูปแบตเตอรี่



สัญญาณดังกล่าวบ่งบอกว่าไดชาร์จไม่ทำงาน ซึ่งจะทำให้ระดับไฟในแบตเตอรี่ลดลงอย่างช้าๆ จนเครื่องยนต์ดับลงในที่สุด ทางที่ดีหากสัญญาณเตือนรูปแบตเตอรี่สว่างขึ้น ควรรีบเข้ารับการตรวจเช็คในทันทีเพื่อป้องกันรถดับกลางทาง

## ไฟเตือนระบบเบรก



มักจะมีในกรณีที่คนขับสัมผัสเบรกมือขณะขับรถ ถ้าคนขับได้ปลดเบรกมือลงแล้วแต่สัญญาณไฟยังเตือนอยู่ ทางคนขับควรจะรีบติดต่อเข้ารับการซ่อมระบบเบรกอย่างทันที เพราะมีโอกาสที่น้ำมันเบรกมีการรั่วหรือผ้าเบรกมีการสึกกร่อน



## ไฟเตือนแรงดันน้ำมันเครื่องบกพร่อง



มักจะมีในกรณีที่น้ำมันเครื่องมีการลดลง อาจเกิดจากการลืมน้ำมันถ่ายเมื่อถึงระยะทางที่กำหนด หรือเกิดการรั่วที่ตัวเครื่องยนต์ เมื่อสัญญาณไฟแสดงขึ้น ควรจะรีบเข้ารับการตรวจเช็คในทันที



## ไฟเตือนระดับความร้อนในห้องเครื่อง



มักจะมีในกรณีที่เครื่องยนต์เกิดการโอเวอร์ฮีท ความร้อนขึ้นสูง คนขับควรลดความเร็วลงและหาที่จอดรถในจุดปลอดภัย ดับเครื่องยนต์ รอจนกว่าเครื่องยนต์จะเย็นลงแล้วจึงเช็คระดับน้ำหม้อน้ำ หากน้ำแห้ง ให้เติมจนถึงระดับแล้วจึงขับต่อ แต่หากยังมีสัญญาณไฟแสดงอยู่ แสดงว่าเกิดการรั่วในระบบน้ำหล่อเย็น ควรจะรีบเข้ารับการตรวจเช็คในทันที



## ไฟเตือนระบบพวงมาลัยไฟฟ้า



สัญญาณเตือนรูปพวงมาลัย หรือ PS หรือ EPS ซึ่งจะสว่างขึ้นเมื่อเกิดความผิดปกติของระบบ มักจะมีในกรณีที่อาการพวงมาลัยหนัก มีความผิดปกติเกี่ยวกับระบบไฟหรือมอเตอร์พวงมาลัย ควรขับระดับประคองไปจนถึงศูนย์บริการหรืออู่ซ่อมรถเพื่อแก้ไขปัญหานี้





# 9 สูตรใช้รถให้ประหยัดน้ำมัน



## รักษาความเร็วรถให้คงที่

รักษาความเร็วในช่วง 80-96 กม./ชม. ประหยัด  
พลังงานเพิ่มขึ้น 33%

## ค่อย ๆ เหยียบคันเร่ง

5 วินาทีแรก ให้เพิ่มความเร็วเพียง 25 กม./ชม.  
ประหยัดพลังงานเพิ่มขึ้น 30%

## ไม่เหยียบเบรกกะทันหัน

ไม่ควรเร่งความเร็วบ่อย ๆ และเหยียบเบรก  
อย่างหนัก ลดการใช้เชื้อเพลิงลงได้ 40%

## ปิดแอร์รถบ้าง

แอร์รถยนต์ใช้พลังงานจากการเผาผลาญน้ำมัน  
จะช่วยลดการใช้เชื้อเพลิงลงได้

## หลีกเลี่ยงเกินของบนหลังคารถ

เพราะเป็นการเพิ่มแรงต้านลม ประหยัดพลังงาน  
เพิ่มขึ้น 8%

## เช็ครางดันลมยางและสภาพรถ

สภาพรถควรสมบูรณ์ และ มีลมยางมากกว่า 10  
psi ลดการใช้เชื้อเพลิงลงได้ 5-10%

## ไม่เปิดกระจกหน้าต่างต่างรถ

เพราะจะทำให้เกิดแรงต้านมากขึ้น  
และทำให้สิ้นเปลืองเชื้อเพลิง

## จนของน้อยลง

น้ำหนักมากขึ้น เครื่องยนต์ต้องใช้  
พลังงานมากขึ้น

## วางแผนเส้นทาง

วางแผนเส้นทางก่อนออกเดินทาง หลีกเลี่ยงเส้นทางที่รถ  
ติดโดยเฉพาะในช่วงโมงเร่งด่วน



# สถานที่ท่องเที่ยวช่วงปลายฝน ต้นหนาว

## สังขละบุรี เมืองแห่งสายหมอก

สังขละบุรีเมืองที่มีวิถีชีวิตแบบชาวมอญและชาวกระเหรี่ยง สำหรับนักท่องเที่ยวที่ชอบบรรยากาศแบบชาวบ้าน ถ้าได้ไปสัมผัสต้องหลงรักเมืองแห่งนี้แน่นอน ด้วยผู้คนที่เป็นมิตร มีอากาศที่ดี และใกล้ชิดธรรมชาติ เรื่องที่พักมีให้เลือกหลายที่หลายราคา มีตั้งแต่หลักร้อยไปจนถึงหลักพัน



## น้ำตกดงพญาเย็น อ.มวกเหล็ก จ.สระบุรี

น้ำตกที่มีน้ำใส เย็นสบาย มีธรรมชาติล้อมรอบ เหมาะสำหรับมาพักผ่อนทานอาหาร นั่งฟังเสียงน้ำตกลงเล่นน้ำ หรือนั่งเอาเท้าจุ่มน้ำ พ่อนคลายได้ดีเลยทีเดียว ที่นี้ใกล้กรุงเทพฯ เหมาะสำหรับคนที่มีเวลาไม่มากนักก็สามารถมาเที่ยวได้



## เขาค้อ ดินแดนแห่งสายหมอก จ.เพชรบูรณ์

บรรยากาศเย็นสบาย ธรรมชาติอุดมสมบูรณ์ วัดที่สวยงาม และสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ เช่น ร้านอาหาร ที่พัก คาเฟ่น่ารักๆ เดินทางสะดวก ทำให้ทั้งทริปการเดินทางมีความสุขที่สุดเลยก็ว่าได้ ซึ่งช่วงที่สวยงามสุดคงหนีไม่พ้น "ปลายฝนต้นหนาว" เป็นช่วงที่มีโอกาสได้พบกับทะเลหมอกแบบแห่งๆ มากที่สุด

## ฟลาวเวอร์เมาน์เทน เขาใหญ่

ที่พักบนภูเขา อากาศจรรกกว้างใหญ่ อากาศดี วิวสวย กิจกรรมมีครบจบในที่เดียว เช่น คาเฟ่วิวเขา สวนดอกไม้มหาหุขาชนิด มีมุมให้ถ่ายรูปสวยๆ สไลด์บานลี้ มีบ่อบัวขนาดใหญ่ เหมาะสำหรับนักท่องเที่ยวที่ชอบการถ่ายภาพ





# 7 อันตรายที่มากับหน้าฝนที่คุณต้องรู้ !!!

1. **อุบัติเหตุบนท้องถนน** ผู้ขับขี่ยานพาหนะบนท้องถนน ควรเพิ่มความระมัดระวัง หากจำเป็นต้องขับรถฝ่าฝืน ก็ต้องทำด้วยความระมัดระวังที่สุด นอกจากนี้เรายังควรตรวจเช็คสภาพรถให้พร้อมเสมอสำหรับหน้าฝน ไม่ว่าจะเป็น ระบบเบรก ระบบไฟ ทุกส่วนต้องอยู่ในสภาพที่ใช้งานได้ดี

2. **อุบัติเหตุจากการทำงานกลางแจ้ง** เมื่อลมแรงอาจมีฝุ่นละอองกระเด็นเข้าตา ส่งผลให้เกิดอุบัติเหตุจากการมองเห็นไม่ชัดเจน ควรเพิ่มความระมัดระวังเป็นพิเศษ และสวมเครื่องป้องกันหรือเสื้อผ้าที่เหมาะสม และหากฝนตกหนักเกินกว่าจะทำงานต่อได้ ก็ควรหยุดพักก่อน อย่าฝืนเสี่ยงทำต่อ

3. **อุบัติเหตุในบริเวณบ้าน** หากฝนตกหนัก ลมแรง ก็อาจเกิดอันตรายหรืออุบัติเหตุได้ ไม่ว่าจะเป็นการลื่นล้ม มีฝุ่นละอองปลิวเข้าตา หรือมีวัตถุสิ่งของปลิวมาตามลม

4. **โรคระบาด** มักมากับหน้าฝน ก็จะมี โรคระบบทางเดินหายใจ ได้แก่ ไข้หวัดใหญ่ และปอดอักเสบ โรคระบบทางเดินอาหาร ได้แก่ อูจจาระร่วง และ อาหารเป็นพิษ นอกจากนี้ ยังมีโรคที่เกิดจากยุง ได้แก่ ไข้เลือดออก และ ชิคุนกุนยา และโรคจากการสัมผัส หรือติดเชื้อจากสิ่งสกปรก เช่น ฉี่หนู ตาแดง มือ-เท้า-ปาก

5. **อันตรายจากไฟดูด ไฟช็อต** ซึ่งมักเกิดจากอุปกรณ์เครื่องใช้ไฟฟ้าที่มีไฟรั่ว ดังนั้น ควรหมั่นเช็คสภาพเครื่องใช้ไฟฟ้าและสายไฟภายในบ้านให้ดี ว่าอยู่ในสภาพดีพร้อมใช้งาน

6. **ฟ้าผ่า** เมื่อเกิดฝนตกฟ้าคะนอง ให้นำที่กำบังที่ปลอดภัย เช่น อาคารขนาดใหญ่ หรือสิ่งปลูกสร้างที่แข็งแรง และห้ามหลบบริเวณใต้ต้นไม้ หากต้องอยู่กลางแจ้ง ให้นำหลบไม้ได้ ก็ให้หมอบหนึ่งยอง ๆ ให้ตัวอยู่ต่ำที่สุด เหย่งปลายเท้าให้ตัวสัมผัสพื้นน้อยที่สุด แต่อย่านอนลงไปกับพื้น เพราะกระแสไฟอาจวิ่งมาตามพื้นได้

7. **สัตว์ร้ายต่าง ๆ สัตว์ร้ายมีพิษ** อาจพบในพงหญ้า ในสนาม หรือบริเวณเปียกชื้นในบ้าน เช่น ตะขาบ แมงป่อง แมงมุม งู วิธีป้องกันก็คือ ควรหมั่นทำความสะอาดบ้าน และจัดสิ่งของในบ้าน และบริเวณบ้านให้เรียบร้อย เพื่อไม่ให้เป็นที่หลบซ่อนของสัตว์มีพิษได้

# 6 วิธีขับรถลุยน้ำอย่างไรให้ปลอดภัย

**สวัสดีค่ะ!** ฉบับนี้เรามาพบกันอีกเช่นเคย ทางศูนย์ฝึกอบรม มีความห่วงใยในสถานะสภาพอากาศที่ฝนตกหนักเช่นนี้ ดังนั้นเรามาเตรียมความพร้อมกับการขับขี่ยิ่งช่วงหน้าฝน ด้วย "6 วิธีขับรถลุยน้ำอย่างไรให้ปลอดภัย" กันค่ะ



**1**  **สังเกตระดับความลึกของน้ำก่อน**  
ซึ่งไม่ควรลึกเกิน 30 ซม. นะครับ เพราะเครื่องยนต์อาจดับกลางทางได้

**2**  **ปิดแอร์เมื่อต้องขับรถลุยน้ำ**  
เพราะการทำงานของพัดลมอาจพัดให้น้ำกระจายเข้าสู่ห้องเครื่องยนต์เป็นเหตุให้เครื่องยนต์ดับลงได้เช่นกัน

**3**  **ขับช้าๆ**  
รักษาอัตราเร่งไว้ที่ 1,500 – 2,000 รอบ โดยไม่ควรหยุดหรือเร่งความเร็วขณะขับลุยน้ำ

**4**  **ไม่ควรขับผ่านบริเวณที่มีสายไฟพาดลงไป**  
เพราะอาจเสี่ยงต่อการเกิดเหตุไฟดูดหรือไฟฟ้าช็อตได้

**5**  **รักษาระยะห่างจากรถคันหน้า**  
เพราะระบบเบรคจะมีประสิทธิภาพการทำงานต่ำลง ขณะขับรถลุยน้ำ

**6**  **ไม่สตาร์ทรถ**  
หากเครื่องยนต์ดับขณะขับลุยน้ำ ผู้ขับขี่ไม่ควรสตาร์ทรถเด็ดขาด เพราะอาจทำให้เครื่องยนต์เกิดความเสียหายได้ครับ



ขอขอบคุณข้อมูลจากแผนก LTC

 **คำถามท้ายเล่มวารสาร ฉบับที่ 30**



 **สัญลักษณ์นี้บนหน้าปัดรถยนต์ หมายถึงไฟเตือนเรื่องใด?**

แผนกบริหารงานบุคคล ขอขอบคุณทุกแผนกที่ให้การสนับสนุนการจัดทำวารสาร และ ขอขอบคุณพนักงานทุกท่านที่ให้ความร่วมมือ ร่วมสนุกตอบคำถามลุ้นรับของขวัญ

สแกนคิวอาร์โค้ด เพื่อตอบคำถาม



ลุ้นรับหมอนผ้าห่มสุดน่ารัก

ร่วมตอบคำถามได้ถึงวันที่ 31 ตุลาคม 2565

ประกาศรายชื่อผู้โชคดีวันที่ 1 พฤศจิกายน 2565