

สรุปลักษณะอันตราย ผลกระทบ ความเสี่ยง และวิธีการป้องกัน เพื่อโอกาสในการปรับปรุงพัฒนาของสำนักงานประจำปี 2566 รายงานที่ประชุมผู้บริหาร (15 มิ.ย.2566)

ลำดับ	ลักษณะอันตราย	ผลกระทบ	ความเสี่ยง	วิธีการป้องกัน ลดความเสี่ยง และ แก้ไข/ระงับเหตุ ที่ใช้ในปัจจุบัน	โอกาสในการปรับปรุงพัฒนา	
					กำจัดอันตรายและลดความเสี่ยง	พัฒนาระบบ/สภาพแวดล้อม
1	ถูกใบมีดเครื่องตัดๆ ถูกอวัยวะของผู้ปฏิบัติงาน	บาดเจ็บตามร่างกายและอาจสูญเสียอวัยวะ	สูง	สวม PPE ป้องกันมือ	จัดหาอุปกรณ์ PPE ให้เหมาะสมกับลักษณะงานที่ปฏิบัติ	
2	แสงจากคอมพิวเตอร์ทำให้ดวงตาเมื่อยล้า	ดวงตาเมื่อยล้า	สูง	พักสายเป็นระยะ ๆ / ใช้อุปกรณ์ป้องกันแสงจากหน้าจอคอมพิวเตอร์ / ปรับแสงหลอดไฟให้ได้ค่ามาตรฐาน	ปรับแสงจอคอมพิวเตอร์ ให้เหมาะสม / วัดค่าแสงที่โต๊ะทำงานให้อยู่ในระดับมาตรฐาน / จัดหาอุปกรณ์กรองแสงคอมพิวเตอร์	
3	ท่านั่งทำงานผิดหลักการยศาสตร์	เมื่อยล้า/ออฟฟิศซินโดรม	สูง	ยืดเส้นทุก ๆ 30 นาที / ปรับท่านั่งให้ถูกวิธี / เลือกอุปกรณ์ที่เหมาะสมกับสรีระและการนั่งทำงาน	1. เข้าร่วมอบรมเกี่ยวกับการลดความเสี่ยงโรคออฟฟิศซินโดรม 2. เปลี่ยนอริยาบทและท่านั่งตามหลักการยศาสตร์ (Ergonomic)	เสนอ สำนักงานฯ จัดอบรมการลดความเสี่ยงโรคออฟฟิศซินโดรม
4	ยกวัสดุน้ำหนักมากเป็นระยะเวลานาน	เอ็นข้อมืออักเสบ และกล้ามเนื้ออักเสบ	สูง	ยกวัสดุปริมาณน้อยๆ	มีรถเข็นหรือกระเป๋าลากเพื่อใส่วัสดุที่จัดซื้อ	
5	ไปสถานที่ที่มีคนพลุกพล่าน	ติดเชื้อโรคระบาด Covid 19	สูง	1. ใส่หน้ากากอนามัยตลอดเวลา 2. พกสเปรย์แอลกอฮอล์		
6	บาดเจ็บจากการใช้เครื่องเจาะ	บาดเจ็บตามร่างกายและอาจสูญเสียอวัยวะ	ปานกลาง	สวม PPE ป้องกันมือ	จัดหาอุปกรณ์ PPE ให้เหมาะสมกับลักษณะงานที่ปฏิบัติ	
7	ยกของหนัก/ถ้ายกบ่อยๆ	บาดเจ็บกล้ามเนื้อ/พิการ	ปานกลาง	จัดหาอุปกรณ์ช่วยรองรับน้ำหนัก ในขณะที่ทำงาน/จัดหาผู้ช่วย	จัดหาอุปกรณ์ช่วยรองรับน้ำหนัก ในขณะที่ทำงาน	
8	ไฟฟ้าลัดวงจร/ไฟช็อต/ไฟดูดระหว่างการติดตั้งอุปกรณ์	บาดเจ็บ/พิการ/ตายได้ อุปกรณ์ชำรุดเสียหายระหว่างปฏิบัติงาน	ปานกลาง	ตัดกระแสไฟฟ้าก่อนการปฏิบัติงาน และใช้อุปกรณ์ที่ได้มาตรฐาน		
9	สัมผัสสารเคมีจากสื่อเสื่อมสภาพ	ระคายเคือง	ปานกลาง	ใช้อุปกรณ์ป้องกัน เช่นถุงมือยางที่เหมาะสม และสามารถป้องกันสารเคมีได้	ศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับสารเคมี และวิธีการป้องกัน	
10	ไฟฟ้าลัดวงจรจากการเชื่อมต่ออุปกรณ์ที่ให้บริการ	1. บาดเจ็บ/พิการ/ตาย 2. อุปกรณ์เสียหาย	ปานกลาง	ปิดสวิตซ์ไฟขณะดำเนินการ	เลือกใช้อุปกรณ์ที่ได้มาตรฐาน และมีการตรวจสอบความพร้อมของอุปกรณ์อย่างสม่ำเสมอ	
11	ตกจากบันได	บาดเจ็บ/พิการ	ปานกลาง	ใช้บันไดที่มีมาตรฐาน แข็งแรง พร้อมใช้งาน และมีผู้ช่วยขณะทำงาน	เลือกใช้อุปกรณ์ที่มั่นคง แข็งแรง และสภาพพร้อมใช้งาน	

ลำดับ	ลักษณะอันตราย	ผลกระทบ	ความเสี่ยง	วิธีการป้องกัน ลดความเสี่ยง และ แก้ไข/ระงับเหตุ ที่ใช้ในปัจจุบัน	โอกาสในการปรับปรุงพัฒนา	
					กำจัดอันตรายและลดความเสี่ยง	พัฒนาระบบ/สภาพแวดล้อม
12	ไฟฟ้าจากการต่อ TV ลัดวงจร	1. บาดเจ็บ/พิการ/ตาย 2. อุปกรณ์ชำรุด	ปานกลาง	ปิดสวิตช์ไฟขณะดำเนินการซ่อมบำรุง ทุกครั้ง	เลือกใช้อุปกรณ์ที่ได้มาตรฐาน และมี การตรวจสอบความพร้อมของอุปกรณ์อย่าง สม่ำเสมอ	
13	ตกบันไดสำหรับการปรับจอบโรเจคเตอร์	บาดเจ็บ/พิการ	ปานกลาง	ตรวจสอบสภาพของบันได และ อุปกรณ์ที่ใช้ในการปฏิบัติงาน		
14	คัตเตอร์หรือกรรไกรบาดนิ้วมือ	แผลและเลือดไหลจากการโดนใบมีดบาด	ปานกลาง	-	สวมใส่ถุงมือป้องกัน	
15	ความร้อนจากเครื่องเคลือบบัตร	อาการแสบร้อนผิวหนัง	ปานกลาง	-	สวมใส่ถุงมือป้องกัน	
16	เกิดอุบัติเหตุจากการเดินทางและขณะจัดซื้อวัสดุ	บาดเจ็บ ฟกช้ำ	ปานกลาง	ระมัดระวังในการเดินซื้อวัสดุ		
17	เกิดอุบัติเหตุระหว่างการขนย้ายพัสดุหล่นทับกระแทบ ร่างกาย	ทำให้เกิดอาการบาดเจ็บ เป็นแผล	ปานกลาง	ระมัดระวังในการขนย้ายพัสดุ	ยกพัสดุที่ละชั้น หรือถ้าพัสดุมีขนาดใหญ่ บุคลากรต้องช่วยเหลือกันหลายคน	
18	พัสดุมีน้ำหนักมาก	เอ็นข้อมืออักเสบกล้ามเนื้ออักเสบ	ปานกลาง	ระมัดระวังในการยกพัสดุ	ใช้รถเข็น หรือกล่องที่มีล้อลาก	
19	สัมผัสโดนเพลลาขับเครื่องยนต์	แขน มือ บาดเจ็บ/เสียชีวิต	ปานกลาง	1. ติดตั้งอุปกรณ์ป้องกันครอบเพลลาขับ เครื่องยนต์ 2. ขณะเครื่องยนต์ทำงานไม่เข้าใกล้ ป้อนน้ำดับเพลิง	ติดป้ายเตือน ให้สวมอุปกรณ์ป้องกัน อันตรายส่วนบุคคล ก่อนเข้าปฏิบัติงาน	
20	ตกนั่งร้านเนื่องไม่มีอุปกรณ์กันตกและไม่มีคนจับนั่งร้าน	แขนหัก ขาหัก หัวแตก เสียชีวิต	ปานกลาง	1. ตรวจสอบสภาพความพร้อมของ นั่งร้านก่อนการใช้งาน 2. สวมหมวกนิรภัย 3. สวมเข็มขัดนิรภัย 4. มีคนช่วยจับนั่งร้าน/เข็นนั่งร้าน 5. มีอุปกรณ์ล้อยึดนั่งร้าน	ติดป้ายเตือน ให้สวมอุปกรณ์ป้องกัน อันตรายส่วนบุคคล ก่อนเข้าปฏิบัติงาน	
21	สัมผัสโดนกระแสไฟจากอุปกรณ์ตรวจวัดที่ชำรุด/ ผู้ควบคุม	ไฟดูด หมดสติ/เสียชีวิต	ปานกลาง	1. ตรวจสอบและตรวจเช็คอุปกรณ์ก่อน ใช้งาน 2. สวมรองเท้านิรภัย ถุงมือกัน กระแสไฟฟ้า 3. ป้ายเตือนกระแสไฟฟ้าแรงสูง	ติดป้ายเตือน ให้สวมอุปกรณ์ป้องกัน อันตรายส่วนบุคคล ก่อนเข้าปฏิบัติงาน	
22	สัมผัสกระแสไฟฟ้าเนื่องจากสวิตช์ไฟ/หลอด UV ชำรุด	ไฟดูด หมดสติ/เสียชีวิต	ปานกลาง	ตรวจสอบและเช็คอุปกรณ์ก่อนใช้งาน	ติดป้ายเตือน ให้สวมอุปกรณ์ป้องกัน อันตรายส่วนบุคคล ก่อนเข้าปฏิบัติงาน	

ลำดับ	ลักษณะอันตราย	ผลกระทบ	ความเสี่ยง	วิธีการป้องกัน ลดความเสี่ยง และ แก้ไข/ระงับเหตุ ที่ใช้ในปัจจุบัน	โอกาสในการปรับปรุงพัฒนา	
					กำจัดอันตรายและลดความเสี่ยง	พัฒนาระบบ/สภาพแวดล้อม
23	สัมผัสโดนกระแสไฟจากตู้เชื่อมไฟฟ้าที่ชำรุด	ไฟดูด หดสติ/เสียชีวิต	ปานกลาง	1. ตรวจสอบและเช็คอุปกรณ์ก่อนใช้งาน 2. สวมรองเท้านิรภัย ถุงมือกัน กระแสไฟฟ้า	ติดป้ายเตือน ให้สวมอุปกรณ์ป้องกัน อันตรายส่วนบุคคล ก่อนเข้าปฏิบัติงาน	
24	สัมผัสโดนกระแสไฟจากเครื่องเจียรไฟฟ้าแบบมือถือ/ เครื่องตัดไฟเบอร์ไฟฟ้าที่ชำรุด	ไฟดูด หดสติ/เสียชีวิต	ปานกลาง	1. ตรวจสอบและเช็คอุปกรณ์ก่อนใช้งาน 2. สวมรองเท้านิรภัย ถุงมือกัน กระแสไฟฟ้า		
25	พลัดตกบ่อเก็บน้ำเนื่องจากต้องเปิดฝาบ่อเก็บน้ำดี	จมน้ำ/เสียชีวิต	ปานกลาง	สวมเข็มขัดนิรภัย	ติดป้ายเตือน ให้สวมอุปกรณ์ป้องกัน อันตรายส่วนบุคคล ก่อนเข้าปฏิบัติงาน	
26	พลัดตก ลงบ่อ เนื่องจากตะแกรงชำรุด/ผุกร่อน	จมน้ำ/เกิดแผลฉีกขาดจากตะแกรงที่ผุกร่อน	ปานกลาง	1. เก็บตัวอย่างน้ำจากขอบด้านนอก บ่อบำบัดน้ำเสีย 2. สวมรองเท้านิรภัย กรณี ต้องเดิน เข้าไปเก็บตัวอย่างน้ำภายในบ่อ 3. เปิดไฟแสงสว่างขณะปฏิบัติงาน (บ่อมีหลังคา)		ปรับปรุงตะแกรงที่ผุกร่อน ภายใน บ่อบำบัดน้ำเสีย เพื่อป้องกันไม่ให้ ผู้ปฏิบัติงานพลัดตกลงในบ่อ
27	สัมผัสโดนกระแสไฟจากตัวปั้ม	ไฟดูด หดสติ/เสียชีวิต	ปานกลาง	1. ตรวจสอบและเช็คอุปกรณ์ก่อนใช้งาน 2. สวมรองเท้านิรภัย และ ถุงมือกัน กระแสไฟฟ้า 3. ป้ายเตือนระวังกระแสไฟฟ้าแรงสูง 4. ปิดแหล่งจ่ายกระแสไฟฟ้าของปั้ม แต่ละชุด	ติดป้ายเตือน ให้สวมอุปกรณ์ป้องกัน อันตรายส่วนบุคคล ก่อนเข้าปฏิบัติงาน	
28	สัมผัสกระแสไฟฟ้า เนื่องจากปลั๊ก/ เต้าเสียบ/สายไฟ ชำรุด	ไฟดูด หดสติ/เสียชีวิต	ปานกลาง	ก่อนใช้งาน มีการตรวจสอบทาง กายภาพ/แจ้งช่างทันทีเมื่อพบการชำรุด	ป้ายเตือนอันตราย/แนะนำการใช้งาน ไม่โครเวฟ	
29	สัมผัสกระแสไฟฟ้าเนื่องจากปลั๊ก/เต้าเสียบ/สายไฟ ของเครื่องชำรุด	ไฟดูด หดสติ/เสียชีวิต	ปานกลาง	ตรวจสอบและเช็คอุปกรณ์ก่อนใช้งาน/ แจ้งช่างทันทีเมื่อพบการชำรุด เพื่อเช็ค ระบบจ่ายไฟ		

ลำดับ	ลักษณะอันตราย	ผลกระทบ	ความเสี่ยง	วิธีการป้องกัน ลดความเสี่ยง และ แก้ไข/ระงับเหตุ ที่ใช้ในปัจจุบัน	โอกาสในการปรับปรุงพัฒนา	
					กำจัดอันตรายและลดความเสี่ยง	พัฒนาระบบ/สภาพแวดล้อม
30	สัมผัสกับน้ำยาขจัดคราบกระจก	ผิวหนังระคายเคือง	ปานกลาง	สวมถุงมือยาง/รองเท้าบูท		
31	สัมผัสกับเตารีดไอน้ำที่มีความร้อน ที่ลัมใส่ เนื่องจาก เอาสายไอน้ำแขวนบนราวแขวนผ้า	ผิวหนัง พุพอง	ปานกลาง	แนะนำห้ามแขวนสายไอน้ำกับราว แขวนผ้า	ป้ายห้าม แขวนสายไอน้ำกับราวแขวนผ้า	
32	สูดดมฝุ่นที่เกิดจากหนังสือเก่า	ก่อให้เกิดความระคายเคืองต่อระบบทางเดินหายใจ	ยอมรับได้	สวมหน้ากากอนามัย		
33	สูดดมฝุ่นที่เกิดจากการเจาะหนังสือ	ก่อให้เกิดความระคายเคืองต่อระบบทางเดินหายใจ	ยอมรับได้	สวมหน้ากากอนามัย		
34	ถูกเข็มที่ใช้สำหรับหนังสือทิมมี	บาดเจ็บจากการถูกเข็มทิมบริเวณมือ	ยอมรับได้	สวม PPE ป้องกันมือ		
35	ถูกใบมีดคัตเตอร์ตัด ๆ ถูกอวัยวะของผู้ปฏิบัติงาน	บาดเจ็บตามร่างกาย	ยอมรับได้	สวม PPE ป้องกันมือ		
36	สูดดมกลิ่นกาวที่เกิดจากการซ่อมหนังสือ	ก่อให้เกิดความระคายเคืองต่อระบบทางเดินหายใจ	ยอมรับได้	สวมหน้ากากอนามัย		
37	ตกจากบันไดขณะปีนขึ้นหยิบหนังสือ	อาจเกิดอาการบาดเจ็บตามร่างกายได้	ยอมรับได้	1. ตรวจสอบสภาพของบันไดก่อนใช้ งาน 2. สวมรองเท้าขณะปีนบันได		
38	สูดดมไอโซนมากเกินไป	ก่อให้เกิดความระคายเคืองต่อระบบทางเดินหายใจ	ยอมรับได้	1. สวมหน้ากากอนามัย 2. ห้ามเข้าพื้นที่ขณะอบไอโซน 3. หลังจากอบไอโซนเสร็จสิ้นควรทิ้งไว้ อย่างน้อย 1 ชั่วโมงก่อนเข้าพื้นที่	1. สวมหน้ากากอนามัย 2. ห้ามเข้าพื้นที่ขณะอบไอโซน 3. หลังจากอบไอโซนเสร็จสิ้นควรทิ้งไว้ อย่างน้อย 1 ชั่วโมงก่อนเข้าพื้นที่ 4. ตรวจสอบเช็คความเข้มข้นของไอโซนใน สถานที่ปฏิบัติงาน	
39	ยกของหนัก, ยกของในท่าทางที่ไม่เหมาะสม	การยกของหนัก ยกของผิดท่า มีอาการปวดหลังแล้ว ยังส่งผลให้หมอนรองกระดูกหรือข้อต่อของไขสันหลัง เสื่อม	ยอมรับได้	1. ไม่ยกหรือย้ายหนังสือครั้งละมาก ๆ 2. ใช้รถเข็นในการช่วยยกย้ายหนังสือ	1. ไม่ยกหรือย้ายหนังสือครั้งละมาก ๆ 2. ใช้รถเข็นในการช่วยยกย้ายหนังสือ	
40	สูดดมฝุ่นที่เกิดจากหนังสือเก่า	ก่อให้เกิดความระคายเคืองต่อระบบทางเดินหายใจ	ยอมรับได้	สวมหน้ากากอนามัย		
41	ระยะเวลาในการนั่งทำงาน	อาจเกิดอาการออฟฟิศซินโดรมได้หากนั่งทำงาน ติดต่อกันเป็นระยะเวลานาน	ยอมรับได้	ส่งเสริมให้ผู้ปฏิบัติลุกขึ้นเปลี่ยน อิริยาบถหากพบว่านั่งทำงานเป็นระยะ เวลานาน		
42	ความเครียด	สุขภาพจิต	ยอมรับได้	พัก 10 – 15 นาที / สลับผู้ให้บริการ เพื่อลดความเครียด		1. อบรมให้ความรู้วิธีการจัดการ ความเครียด 2. วิธีการรับมือกับผู้รับบริการ

ลำดับ	ลักษณะอันตราย	ผลกระทบ	ความเสี่ยง	วิธีการป้องกัน ลดความเสี่ยง และ แก้ไข/ระงับเหตุ ที่ใช้ในปัจจุบัน	โอกาสในการปรับปรุงพัฒนา	
					กำจัดอันตรายและลดความเสี่ยง	พัฒนาระบบ/สภาพแวดล้อม
43	อุบัติเหตุจากการจัดบูธ	บาดเจ็บ	ยอมรับได้	1. ใช้บันไดกรณีปีนที่สูง 2. ใช้รถเข็นกรณีแบกของหนัก 3. ไม่เขย่งหรือเอื้อมมือขึ้นที่สูง 4. ใช้วิธีปฏิบัติหยาบของในที่สูงตาม หลักการยศาสตร์		
44	เชื้อรา สารเคมี ฝุ่น	ระคายเคืองตา ภูมิแพ้ผิวหนัง	ยอมรับได้	ใส่อุปกรณ์ป้องกันการสัมผัสโดยตรง กับฟิล์ม เช่น ถุงมือ หน้ากากอนามัย		
45	ยกสื่อโสตทัศนวัสดุที่มีน้ำหนักเยอะ	บาดเจ็บ/ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ	ยอมรับได้	ใช้รถเข็นและอุปกรณ์เสริมในการขน ย้าย และส่งเสริมความรู้ในการยกของ หนักให้ถูกต้อง		
46	ฝุ่นจากสื่อโสตทัศนวัสดุ	ระคายเคือง/ภูมิแพ้	ยอมรับได้	ใช้อุปกรณ์ป้องกัน เช่น หน้ากากอนามัย และทำความสะอาดร่างกายทุกครั้ง หลังเสร็จ หากสัมผัสผิวหนัง		
47	กลิ่นจากเชื้อรา และสารเคมี	วิงเวียน/ระคายเคือง	ยอมรับได้	ใช้อุปกรณ์ป้องกัน เช่น หน้ากากอนามัย		พิจารณาพื้นที่การทำงานที่ เหมาะสม เช่น การถ่ายเทของ อากาศ หรือพื้นที่ที่รองรับการกัก กร่อน
48	ยกจอ TV หนัก	บาดเจ็บ/ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ	ยอมรับได้	ใช้รถเข็นและอุปกรณ์เสริมในการขน ย้าย และส่งเสริมความรู้ในการยกของ หนักให้ถูกต้อง		
49	ฝุ่นจากจอ TV และอุปกรณ์ที่ติดตั้ง	ระคายเคือง/ภูมิแพ้	ยอมรับได้	ใช้อุปกรณ์ป้องกัน เช่น หน้ากากอนามัย และทำความสะอาดร่างกายทุกครั้ง หลังเสร็จ หากสัมผัสผิวหนัง		
50	สะดุดสายสัญญาณ	บาดเจ็บ	ยอมรับได้	ใช้เทปกาวแปะสายสัญญาณกับพื้น หรือมุ่ม	ใช้อุปกรณ์ส่งสัญญาณผ่านระบบ wireless	ใช้เทปกาวที่มีสัญลักษณ์ระวัง อันตราย

ลำดับ	ลักษณะอันตราย	ผลกระทบ	ความเสี่ยง	วิธีการป้องกัน ลดความเสี่ยง และ แก้ไข/ระงับเหตุ ที่ใช้ในปัจจุบัน	โอกาสในการปรับปรุงพัฒนา	
					กำจัดอันตรายและลดความเสี่ยง	พัฒนาระบบ/สภาพแวดล้อม
51	ฝุ่นจากหนังสือเก่า	เกิดอาการไอ จาม หรือมีผื่นแพ้	ยอมรับได้	1. สวมหน้ากากอนามัยทุกครั้งขณะปฏิบัติงาน 2. ทำการดูดฝุ่นอยู่เสมอ เมื่อเสร็จงาน		
52	สัมผัสสารเมทิลเซลลูโลสโดยตรง	อาจมีการแพ้ ระคายเคืองผิวจากสัมผัสกับสารโดยตรง	ยอมรับได้	ใช้เครื่องมืออุปกรณ์ที่คืบ ไม่สัมผัสกับสารโดยตรง		
53	มีด/กรรไกรบาด	เกิดบาดแผลจากสิ่งมีคม	ยอมรับได้	ใช้อุปกรณ์ด้วยความระมัดระวังอยู่เสมอ		
54	สัมผัสตัวน้ำยายืดอายุกระดาษ Cellunate	อาจระคายเคืองต่อผิวหนัง ดวงตา ทางเดินหายใจ	ยอมรับได้	1. ชุดป้องกันส่วนบุคคล PPE เช่น หน้ากากอนามัย เป็นต้น 2. นำกล่องพลาสติกดัดแปลงเพื่อให้เป็นพื้นที่สำหรับการชุน้ำยา 3. จัดพื้นที่เฉพาะงานซ่อมหนังสือ 4. ภาชนะบรรจุสารเคมี (ขวดเปล่า) จะถูกรวบรวมเพื่อให้ Supplier นำไปกำจัด		
55	สแกนเอกสารที่เครื่องสแกน (V-shape)	ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อข้อมือ/แขน บางครั้งเกิดการอักเสบ	ยอมรับได้	พักเบรก ไม่ควรสแกนหนังสือติดต่อกันเป็นเวลานาน		
56	สายตาพร่ามัว ปวดศีรษะและ/หรือกระบอกตา	อาจมีอาการสายตาสั้นเพราะต้องทำงานเป็นเวลานาน	ยอมรับได้	มองพื้นที่หรือวัตถุอย่างอื่นที่ไม่ใช่จอแสดงภาพหรือหลับตาเพื่อพักสายตาทุก ๆ 30 นาที		
57	เกร็งกล้ามเนื้อคอและบ่า	บาดเจ็บกล้ามเนื้อซ้ำ ๆ อาจเป็นออฟฟิศซินโดรม	ยอมรับได้	หยุดการทำงานทุก 45 นาที หรือทุกชั่วโมง และบริหารร่างกายเพื่อยืดและผ่อนคลายกล้ามเนื้อ		

ลำดับ	ลักษณะอันตราย	ผลกระทบ	ความเสี่ยง	วิธีการป้องกัน ลดความเสี่ยง และ แก้ไข/ระงับเหตุ ที่ใช้ในปัจจุบัน	โอกาสในการปรับปรุงพัฒนา	
					กำจัดอันตรายและลดความเสี่ยง	พัฒนาระบบ/สภาพแวดล้อม
58	ลวดเย็บกระดาษแทงมือระหว่างปฏิบัติงาน	เกิดบาดแผลบริเวณมือระหว่างการแกะลวดเย็บ กระดาษ	ยอมรับได้	1. ควรใช้อุปกรณ์สำหรับแกะกระดาษ โดยเฉพาะ ห้ามใช้เล็บดึงออก 2. ศึกษาอุปกรณ์สำหรับแกะกระดาษ ให้ชัดเจน และเหมาะสมกับงานที่ต้อง ใช้เนื่องจากมีหลายชนิด หลายขนาด เพื่อให้การทำงานมีประสิทธิภาพและ เกิดความปลอดภัย	อาจใช้ลวดเย็บกระดาษแทนการใช้ลวด เย็บกระดาษหรือใช้เมื่อจำเป็น	
59	ฝุ่น, ความชื้น, เชื้อรา	ผื่นคันตามผิวหนัง และส่งผลต่อระบบทางเดินหายใจ	ยอมรับได้	สวมหน้ากากอนามัย		
60	พื้นเพดานต่ำ	ศีรษะชนเพดาน	ยอมรับได้	ติดป้ายระวังศีรษะ, สวมหมวกนิรภัย		
61	ยกกล่องเอกสารมีน้ำหนักมาก	ปวดหลัง, กล้ามเนื้อแขนอักเสบ	ยอมรับได้	ใช้เครื่องทุ่นแรง เช่น รถเข็น หรือ อุปกรณ์ช่วยยก		
62	ลิ้นแพ้มมีความคม	ลิ้นแพ้มบาดมือ	ยอมรับได้	สวมถุงมือ		
63	ยกกล่องที่มีน้ำหนักมาก	กล้ามเนื้อแขนอักเสบ	ยอมรับได้	ใช้เครื่องทุ่นแรง เช่น รถเข็น,รถยก , เข็มขัดพยุงหลัง		
64	สถานที่อับชื้นไม่มีอากาศถ่ายเท	หายใจไม่สะดวก, แขนงหน้าอก	ยอมรับได้	เปิดพัดลมในห้อง	ติดตั้งเครื่องฟอกอากาศ	
65	มีฝุ่นผงละเอียด	แสบคอและเกิดอาการแพ้ฝุ่นละออง	ยอมรับได้	ให้แม่บ้านเข้ามาทำความสะอาดใน ช่วงเวลาที่ลงไปปฏิบัติงาน	จัดทำแผนให้แม่บ้านเข้าทำความสะอาด มากขึ้นกว่าเดิม	
66	สิ่งของมีปริมาณมากและหนัก	กล้ามเนื้ออักเสบ	ยอมรับได้	ใช้อุปกรณ์ในการช่วยเคลื่อนย้ายและ พยุงหลังกรณีที่เป็นต้องยกของหนัก		
67	ของตกหล่น	กระแทกศีรษะ	ยอมรับได้	หยิบจับพอประมาณไม่เออะเกินไป		
68	ยกของมีน้ำหนักและมาก	กล้ามเนื้ออักเสบ	ยอมรับได้	ใช้อุปกรณ์ในการช่วยเคลื่อนย้ายและ พยุงหลังกรณีที่เป็นต้องยกของหนัก		
69	สัมผัสกระแสไฟฟ้าจากอุปกรณ์ทำความร้อนที่ชำรุด	ไฟดูด หมดสติ	ยอมรับได้	ตรวจสอบและเช็คอุปกรณ์ให้มีสภาพ พร้อมใช้งาน		

ลำดับ	ลักษณะอันตราย	ผลกระทบ	ความเสี่ยง	วิธีการป้องกัน ลดความเสี่ยง และ แก้ไข/ระงับเหตุ ที่ใช้ในปัจจุบัน	โอกาสในการปรับปรุงพัฒนา	
					กำจัดอันตรายและลดความเสี่ยง	พัฒนาระบบ/สภาพแวดล้อม
70	สัมผัสกระแสไฟฟ้าจากอุปกรณ์ทำความร้อนที่ชำรุด	ไฟดูด หมดสติ	ยอมรับได้	ตรวจสอบและเช็คอุปกรณ์ให้มีสภาพพร้อมใช้งาน		
71	สะดุดล้มขณะขึ้นบันไดไปยังจุดเกิดเหตุ	แขน ขา ฟกช้ำจากการสะดุด หกล้ม	ยอมรับได้	ฝึกขึ้นลงบันไดขณะสวมชุดดับเพลิง		
72	ชนโต๊ะ/เก้าอี้/ตู้ชั้นหนังสือขณะอพยพหนีไฟ	แขน ขา ฟกช้ำจากการกระแทกสิ่งกีดขวาง	ยอมรับได้	ไม่ให้มีสิ่งกีดขวางตามเส้นทางป้ายบอกทางไปยังประตูหนีไฟ		
73	สัมผัสโดนสายพานที่ชำรุด	แขน มือ โดนสายพานบาด จนเกิดแผลฉีกขาด	ยอมรับได้	1. ตรวจสอบและเช็คอุปกรณ์ก่อนใช้งาน 2. สวมรองเท้านิรภัย และ ถุงมือ 3. ปิดแหล่งจ่ายกระแสไฟฟ้าของปั๊มแต่ละชุด	ป้ายเตือนอันตราย จากการทำงานของเครื่องจักร	
74	หัวก๊อกเปิด/ปิดของหม้อต้มน้ำหาลวม/ปิดได้ไม่สนิท/หลุด	น้ำร้อนลวกที่ผิวหนัง	ยอมรับได้	ดูสภาพและเช็คอุปกรณ์ก่อนใช้งาน/ แจ้งช่างทันทีเมื่อพบการชำรุด	ป้ายเตือนอันตราย/แนะนำการใช้งาน คู่มือหม้อต้มน้ำร้อน	
75	ยก เคลื่อนย้ายสิ่งกีดขวางเพื่อให้พื้นที่ว่างบนได	ปวดหลัง	ยอมรับได้	ใช้อุปกรณ์พยุงหลังของบริษัท		
76	ตกบันไดเนื่องจากบันไดชำรุด	แขน ขา ฟกช้ำ	ยอมรับได้	ตรวจสอบสภาพความพร้อมของบันไดก่อนการใช้งาน		
77	บันได ล้ม	แขน ขา ฟกช้ำ	ยอมรับได้	1. มีผู้ปฏิบัติงานอีกคนเพื่อช่วยจับบันได 2. ไม่ขึ้นบันไดจนถึงขั้นสุดท้ายของบันได		
78	สัมผัสสารเคมีจากผงขัดล้าง	ผิวหนังระคายเคือง	ยอมรับได้	สวมถุงมือยาง/รองเท้านิรภัย		
79	พื้นลื่นเนื่องจากมีอบถู บิดน้ำไม่หมดพอ	ลื่นล้ม แขน ขา ฟกช้ำ	ยอมรับได้	ใช้ถังบีบมือ		
80	กลืนจากน้ำยาลอกแว็กซ์และเคลือบเงาพื้น	แสบจมูก	ยอมรับได้	สวมหน้ากากอนามัย		
81	น้ำนองพื้นเนื่องจากถัง/ท่อน้ำรั่ว	ลื่นล้ม แขน ขา ฟกช้ำ	ยอมรับได้	แจ้งช่างทันทีเมื่อพบสภาพการชำรุดเพื่อเช็คระบบจ่ายน้ำ		
82	สัมผัสกับความร้อนของเตารีดไอน้ำที่สะสมอยู่ในเครื่อง	ผิวหนัง พุพอง	ยอมรับได้	แนะนำไม่เคลื่อนย้ายเตารีดไอน้ำขณะเสียบปลั๊ก	ป้ายห้าม ไม่เคลื่อนย้ายเตารีดไอน้ำขณะเสียบปลั๊ก	
83	เตารีดไอน้ำ ล้ม เนื่องจากเอาสายไอน้ำแขวนบนราวแขวนผ้า	เครื่องได้รับความเสียหาย	ยอมรับได้	แนะนำห้ามแขวนสายไอน้ำกับราวแขวนผ้า	ป้ายห้าม แขวนสายไอน้ำกับราวแขวนผ้า	
84	สัมผัสกับเตารีดไอน้ำที่พิกจากการใช้งาน ขณะที่เตารีดไอน้ำยังมีความร้อนสะสมอยู่	ผิวหนัง พุพอง	ยอมรับได้	ตั้งเข้าในมุมอับเพื่อหลีกเลี่ยงการสัมผัสเตารีดไอน้ำ โดยไม่ตั้งใจ	ป้ายเตือนอันตราย จากความร้อนของเตารีดไอน้ำ ที่เสร็จจากการใช้งาน	

ลำดับ	ลักษณะอันตราย	ผลกระทบ	ความเสี่ยง	วิธีการป้องกัน ลดความเสี่ยง และ แก้ไข/ระงับเหตุ ที่ใช้ในปัจจุบัน	โอกาสในการปรับปรุงพัฒนา	
					กำจัดอันตรายและลดความเสี่ยง	พัฒนาระบบ/สภาพแวดล้อม
85	ยกและเคลื่อนย้าย โต๊ะ/เก้าอี้	ปวดหลัง	ยอมรับได้	สวมอุปกรณ์พยุงหลัง		
86	อุบัติเหตุบนท้องถนน	ศีรษะได้รับการกระทบ	ยอมรับได้	1. สวมหมวกกันน็อคทุกครั้งขณะปฏิบัติหน้าที่ 2. ปฏิบัติตามกฎหมายจราจร		
87	พลัดตกบันได เนื่องจากทำความสะอาดหลังคารถ	แขน ขา ฟก ช้ำ	ยอมรับได้	ขึ้นบันไดด้วยความระมัดระวัง		
88	ขับยานพาหนะ รับ-ส่ง	ยานพาหนะเสียหาย และผู้โดยสารอาจเกิดอันตรายจากการกระทบ	ยอมรับได้	ดูกระจกข้าง และกระจกมองหลังทุกครั้งก่อนทำการขับรถ		
89	แสงไฟจากเครื่องสแกนเอกสาร	ดวงตาเมื่อยล้า	เล็กน้อย	หยุดพักสายตาเป็นระยะเมื่อใช้อุปกรณ์		
90	การยืนใช้เครื่องสแกนไฟล์เอกสารดิจิทัล	การยืนสแกนเอกสารเป็นเวลานานอาจจะทำให้ปวดแขน ปวดหลัง และปวดขาได้	เล็กน้อย	จัดหาเก้าอี้บริเวณเครื่องสแกนเอกสาร เพื่อให้ผู้ปฏิบัติงานนั่งเมื่อต้องสแกนเอกสารเป็นระยะเวลานาน		
91	ห้องมีความชื้น/เชื้อรา	ภูมิแพ้/ระบบทางเดินหายใจ	เล็กน้อย	ใช้เครื่องฟอกอากาศและดูดความชื้น		
92	ไฟดูดที่เกิดจากไฟฟ้าสถิต	บาดเจ็บจากไฟดูด	เล็กน้อย			
93	ฝุ่นจากเครื่อง notebook	เกิดอาการ ไอ จาม	เล็กน้อย	สวมหน้ากากทุกครั้งที่ปฏิบัติงาน		
94	น้ำหนักจากการยกและขนย้าย	ปวดหลัง	เล็กน้อย	การจัดเก็บบนของชั้นบนควรใช้เก้าอี้สเต็ป		
95	โดนหนังสือตกใส่ และ/หรือพลัดตกจากบันได	อาจเกิดการบาดเจ็บตามมาได้	เล็กน้อย	ตรวจสอบพื้นที่และอุปกรณ์ทำงานให้ปลอดภัยอยู่เสมอ		
96	คัน/มีผื่นเมื่อผิวหนังสัมผัสกับฝุ่นหนังสือ	เป็นแผลผื่นคัน และอาจเกิดการติดเชื้อหากมีอาการแพ้ฝุ่นรุนแรง	เล็กน้อย	ใส่ถุงมือและเสื้อแขนยาวปกป้องผิวหนังทุกครั้งที่ทำงานกับหนังสือหายาก		
97	จาม/มีอาการระคายเคืองในระบบทางเดินหายใจหลังสูดดมฝุ่นและเชื้อราเข้าสู่ร่างกาย	คันตา/จมูก ไอ จาม หรืออาจหายใจลำบากหากแพ้รุนแรง	เล็กน้อย	ปิดฝุ่นทำความสะอาดหนังสือหายากก่อนปฏิบัติงานและใส่หน้ากากอนามัยขณะทำความสะอาดและหยิบ/จับ/เปิดหนังสือหายากเสมอ		
98	บาดเจ็บเมื่อยกหรือหยิบหนังสือหายากที่มีขนาดใหญ่	บาดเจ็บข้อมือหรือบริเวณหลังหากยกผิดหลักการยศาสตร์	เล็กน้อย	ยกหรือหยิบหนังสือด้วยมือทั้ง 2 ข้างพร้อมกันครั้งละไม่เกิน 1 เล่ม และให้ยืนทุกครั้งเมื่อยกเล่มจากรถเข็น		

ลำดับ	ลักษณะอันตราย	ผลกระทบ	ความเสี่ยง	วิธีการป้องกัน ลดความเสี่ยง และ แก้ไข/ระงับเหตุ ที่ใช้ในปัจจุบัน	โอกาสในการปรับปรุงพัฒนา	
					กำจัดอันตรายและลดความเสี่ยง	พัฒนาระบบ/สภาพแวดล้อม
99	โต๊ะ/เก้าอี้ที่นั่งทำงานไม่เหมาะสม	เป็นโรคออฟฟิศซินโดรม	เล็กน้อย	จัดหาโต๊ะ เก้าอี้ ให้เหมาะสมในการปฏิบัติงาน		
100	เพิ่มหนักหลังทับเท้า	เท้าได้รับบาดเจ็บ	เล็กน้อย	สวมรองเท้าในขณะที่ปฏิบัติงาน		
101	เพิ่มมีสปริงแข็ง	เพิ่มหนีบมือ	เล็กน้อย	สวมถุงมือ		
102	ใบมีดที่เครื่องย่อยเอกสาร	ได้รับบาดเจ็บเป็นแผล และอาจติดเชื้อ	เล็กน้อย	สวมถุงมือ		
103	ตกบันไดเนื่องจากบันไดชำรุด ไม่มีคนจับบันได	แขน ขา ฟกช้ำ	เล็กน้อย	1. ตรวจสอบสภาพความพร้อมของบันไดก่อนการใช้งาน 2. ต้องมีคนช่วยจับบันได 3. ไม่ขึ้นบันไดจนถึงขั้นสุดท้ายของบันได		
104	เสียงดังจากเครื่องยนต์	หูอื้อ	เล็กน้อย	สวมอุปกรณ์ป้องกันที่ครอบหู		
105	ขนสิ่งของที่วางกีดขวางภายในประตูหนีไฟ	สะดุดล้ม พลัดตกบันได	เล็กน้อย	ไม่ให้มีสิ่งกีดขวางภายในประตูหนีไฟ		
106	ก้านบีบถังดับเพลิงหนีบมือ	มือ ฟกช้ำ	เล็กน้อย	ให้ครูฝึกอธิบายแนะนำและดูแลการฝึกซ้อมอย่างใกล้ชิด		
107	สัมผัสโดนอุปกรณ์ที่ชำรุด เช่น สายน้ำดี สายฉีดชำระ	นิ้วมือ แขน เกิดแผลบาดเจ็บ	เล็กน้อย	1. สวมถุงมือผ้า 2. ปิดวาล์วน้ำ		
108	พื้นที่ปฏิบัติงานคับแคบ	แขน นิ้วมือ ฟกช้ำ	เล็กน้อย	สวมถุงมือผ้า		
109	แสงจากหลอด UV	แสบตา ผิวหนังระคายเคือง	เล็กน้อย	สวมแว่นป้องกันแสงจากหลอด UV		
110	สูดดมกลิ่น/แสบตาจากละอองไอโซน	แสบจมูก/ดวงตา ระคายเคืองผิวหนัง	เล็กน้อย	1. สวมหน้ากากอนามัย 2. สวมแว่นตา 3. ระบายอากาศภายในห้องกรณี ต้องเข้าไปในพื้นที่ที่มีการพ่นไอโซน		
111	สัมผัสโดนชิ้นงานที่มีความร้อน	ผิวหนัง พุพอง	เล็กน้อย	ถุงมือหนัง		
112	แสงสว่างจากหลอดเชื่อม	ดวงตาอักเสบ	เล็กน้อย	หน้ากากเชื่อม แว่นตานิรภัย		
113	ประกายไฟขณะเชื่อมชิ้นงาน	ประกายไฟกระเด็นไปติดกับวัสดุที่ติดไฟง่าย	เล็กน้อย	1. มีแผงกันสะเก็ดไฟ 2. เตรียมถังดับเพลิงในพื้นที่ปฏิบัติงาน		
114	สัมผัสโดนชิ้นงานที่มีความร้อน	ผิวหนัง พุพอง	เล็กน้อย	ถุงมือหนัง		
115	ใบตัดชิ้นงาน แตกกระเด็น	แขน ขา เกิดแผลฉีกขาด/ดวงตาบาดเจ็บ	เล็กน้อย	สวมรองเท้านิรภัย ถุงมือหนัง แว่นตานิรภัย		

ลำดับ	ลักษณะอันตราย	ผลกระทบ	ความเสี่ยง	วิธีการป้องกัน ลดความเสี่ยง และ แก้ไข/ระงับเหตุ ที่ใช้ในปัจจุบัน	โอกาสในการปรับปรุงพัฒนา	
					กำจัดอันตรายและลดความเสี่ยง	พัฒนาระบบ/สภาพแวดล้อม
116	ประกายไฟขณะตัด/เจียร	สะเก็ดไฟไปติดกับวัสดุที่ติดไฟง่าย	เล็กน้อย	1. มีแผงกันสะเก็ดไฟ 2. เตรียมถังดับเพลิงในพื้นที่ปฏิบัติงาน		
117	น้ำร้อนจากคูลเลอร์ล้นออกจากกระติกขณะกรอก	น้ำร้อนลวกที่ผิวหนัง	เล็กน้อย	ใช้เหยือกสแตนเลส ลองน้ำร้อนจาก คูลเลอร์ตักน้ำ เพื่อไปกรอกใส่ใน กระติกน้ำร้อนในปริมาณที่พอเหมาะ	ป้ายเตือนอันตราย/แนะนำการใช้งาน คูลเลอร์ตักน้ำร้อน	
118	พื้นลื่นเนื่องจากใส่น้ำยาเกินปริมาณที่กำหนด	ลื่นล้ม แขน ขา พกซ้ำ	เล็กน้อย	1. ผสมน้ำยาตามอัตราส่วนที่ ผลิตภัณฑ์กำหนด 2. สวมรองเท้าบูท 3. หัวหน้าแม่บ้านมีการทวนเรื่องการ ใส่น้ำยาให้ถูกวิธีอย่างน้อยสัปดาห์ละ ครั้ง		

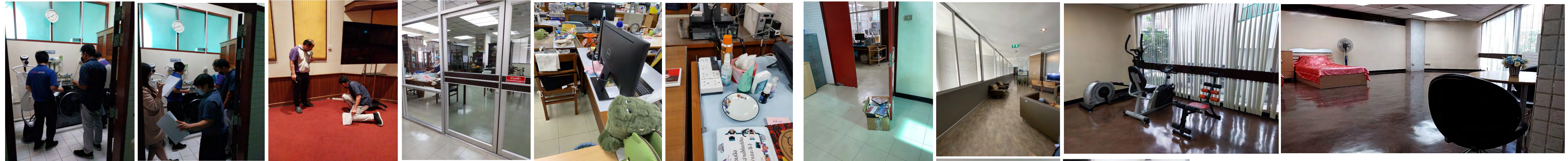
UNCONTROLLED

**สรุปผลความเสี่ยง
(กรู๊ปในลักษณะอันตรายใกล้เคียงกัน)**

1. ความเสี่ยงยอมรับไม่ได้	0
2. ความเสี่ยงสูง	5
3. ความเสี่ยงปานกลาง	26
4. ความเสี่ยงยอมรับได้	57
5. ความเสี่ยงเล็กน้อย	30

รวม 118

ภาพการชี้บ่งอันตรายสภาพแวดล้อมโดยรวมของสถานที่ทำงานในฝ่าย/ศูนย์ โดยคณะกรรมการ คปอ.



ภาพ : เครื่องตัดกระดาษ



ภาพตัวอย่างเก้าอี้ : ในสถานที่ทำงานอื่น ๆ ที่ไม่ใช่อยู่ที่ฝ่าย/ศูนย์ที่เดียว

ห้องบันทึกเสียง กับ คำสารระเหยอินทรีย์ในอากาศที่เกินค่ามาตรฐาน หลังการปรับปรุง "หลังใช้งาน ไม่ได้เปิดระบายให้มีการถ่ายเทอากาศ"