

26. มีการตรวจสอบซ่อมแซมและบำรุงรักษา เครื่องมือเครื่องใช้ในงานเกษตรอย่างสม่ำเสมอ

ประโยชน์ที่ได้รับ

การตรวจสอบ ซ่อมแซม และบำรุงรักษาเครื่องมือเครื่องใช้ทางการเกษตรอย่างสม่ำเสมอก่อนที่จะนำไปใช้งาน ทำให้รู้ว่าเครื่องมือชิ้นนั้นพร้อมที่จะใช้งานได้หรือไม่ ถ้าตรวจสอบแล้วพบว่ามีการชำรุด หรือไม่พร้อมที่จะนำไปใช้งาน ก็ให้ทำการซ่อมบำรุงให้เรียบร้อยก่อนที่จะนำไปใช้งาน ดังนั้นการตรวจสอบและซ่อมบำรุงรักษา จึงจัดเป็นวิธีการช่วยลดอุบัติเหตุที่จะเกิดจากการใช้เครื่องมือที่ไม่สมบูรณ์ได้ ทั้งยังเป็นการเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน และทำให้อายุการใช้งานของเครื่องมือ เครื่องใช้ในการเกษตรนั้นนานขึ้น ซึ่งเป็นการช่วยลดค่าใช้จ่ายในการซื้อเครื่องมือเครื่องใช้ใหม่ได้

ทำอย่างไร

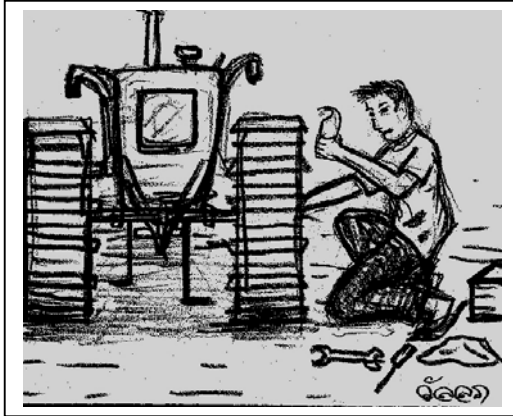
1. ทำตารางในการตรวจสอบ ทำความสะอาด และรักษาเครื่องมือเครื่องจักร
2. มอบหมายหน้าที่ให้สมาชิกในครอบครัวทำหน้าที่ในการตรวจสอบเครื่องมือเครื่องจักร
3. หลีกเลี่ยงการใช้เครื่องมือเครื่องใช้ทางการเกษตรที่ชำรุด หรือไม่ปลอดภัย

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

ในระหว่างที่มีการซ่อมบำรุง รักษา เครื่องจักรที่ชำรุด ควรทำการแจ้งหรือติดป้ายให้สมาชิกในครอบครัวทราบ เพื่อป้องกันการเกิดอุบัติเหตุ

ข้อเสนอแนะ

การซ่อมบำรุงรักษาเครื่องจักร จัดเป็นวิธีการในการเพิ่มผลผลิต ประสิทธิภาพการทำงาน รายได้ และทำให้เกิดความปลอดภัยยิ่งขึ้น ที่สำคัญคือลดค่าใช้จ่ายที่จะต้องไปซื้อเครื่องมือ เครื่องใช้ใหม่ๆ ได้



รูปที่ 26 หมั่นตรวจสอบ ซ่อมแซม บำรุงรักษาอุปกรณ์เครื่องมือ
เครื่องใช้ทางการเกษตรอย่างสม่ำเสมอ เพื่อเพิ่มอายุการใช้งาน
และประสิทธิภาพการทำงาน ทั้งยังสามารถช่วยป้องกันอุบัติเหตุ
อันตรายๆจากการทำงานกับเครื่องจักร หรือเครื่องมือต่างๆ ได้

27. **มีที่จัดเก็บสารเคมีและยาฆ่าแมลงที่มีมิดชิดและปลอดภัย**

ประโยชน์ที่ได้รับ

เนื่องจากสารเคมี ยาฆ่าแมลงส่วนใหญ่ก่อให้เกิดอันตรายต่อสิ่งมีชีวิต ซึ่งรวมถึง คน สัตว์ และสิ่งแวดล้อมได้ ดังนั้นการจัดให้มีที่เก็บสารเคมีและยาฆ่าแมลงที่มีมิดชิดและปลอดภัย จะช่วยลดอันตรายต่อชีวิตและทรัพย์สินอันอาจเกิดจากการสัมผัสกับสารเคมีเหล่านี้ได้ ทั้งยังทำให้มีความสะดวกต่อการใช้งานอีกด้วย

ทำอย่างไร

1. ออกแบบที่เก็บสารเคมี ยาฆ่าแมลง พร้อมกับมีกุญแจหรือที่ปิดอย่างมิดชิดและปลอดภัย เช่น ตู้ กงลอง

2. วางในตำแหน่งที่มีมิดชิด ห่างจากมือเด็กเล็ก

3. ปิดฝาภาชนะบรรจุสารเคมี ยาฆ่าแมลง ให้แน่นทุกครั้งที่ใช้ใช้งาน

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

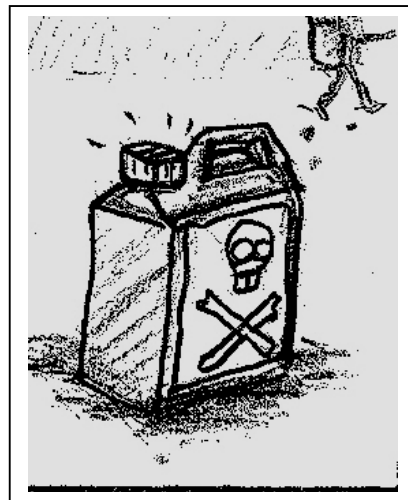
1. เลือกสถานที่เก็บสารเคมีหรือยาฆ่าแมลงให้ห่างไกลจากบ้านและแหล่งน้ำ
2. จัดทำรายการชื่อสารเคมี หรือยาฆ่าแมลงต่างๆ รวมถึงปริมาณที่เก็บไว้

ข้อควรจำ

การจัดเก็บสารเคมี ยาฆ่าแมลงไว้ อย่างมิดชิด ห่างจากบ้าน และพื้นมือเด็ก เป็นการช่วยลดอันตรายอันอาจเกิดจากการสัมผัสสารเหล่านี้ได้



รูปที่ 27-1 มีการจัดเก็บสารเคมีอันตรายต่างๆ อย่างถูกต้องและปลอดภัย



28. มีการเลือกใช้สารเคมีที่ปลอดภัย และใช้เท่าที่จำเป็น

ประโยชน์ที่ได้รับ

ในท้องตลาดมีสารเคมีหลายประเภท ซึ่งสารเคมีเหล่านี้มีความเป็นพิษต่อคนที่แตกต่างกัน ดังนั้นการเลือกใช้สารเคมีที่มีความเป็นพิษต่อคนน้อยที่สุดและใช้เท่าที่จำเป็น จะเป็นวิธีช่วยลดอันตรายของสารเคมีต่อผู้ใช้ได้

ทำอย่างไร

1. เลือกใช้สารเคมีที่มีความเป็นพิษน้อยที่สุดโดยเปรียบเทียบสารเคมีต่างๆจากฉลากที่ติดมากับภาชนะบรรจุสารเคมีเหล่านั้น หรือปรึกษากับเจ้าหน้าที่ด้านการเกษตร

2. ศึกษาวิธีการใช้สารเคมีจากฉลากที่ติดมากับภาชนะบรรจุสารเคมี และปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด

3. ปรึกษาผู้เชี่ยวชาญด้านสารเคมีก่อนจะใช้สารเคมีที่ไม่มีฉลากกำกับ

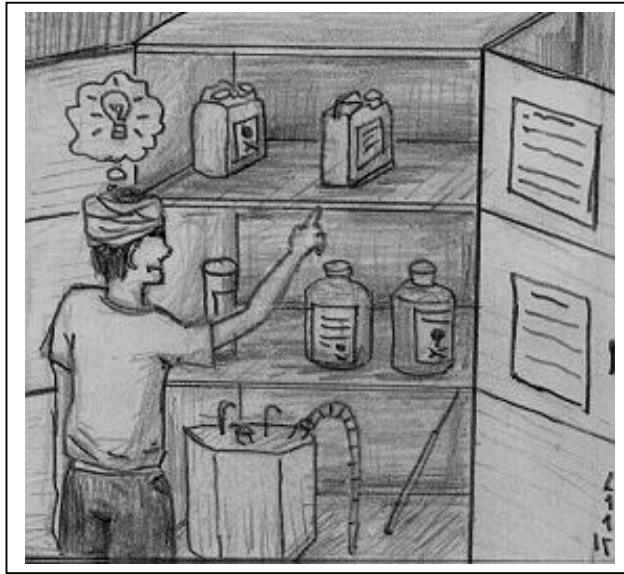
ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

1. ศึกษาผลกระทบ วิธีการป้องกันอันตรายและการปฐมพยาบาลเบื้องต้นในกรณีเกิดอันตรายจากสารเคมีที่จะใช้งานก่อนลงมือใช้จริง

2. แลกเปลี่ยนข่าวสารประสบการณ์เกี่ยวกับสารเคมี ในกลุ่มสมาชิกของชุมชน

ข้อควรจำ

เลือกใช้สารเคมีที่เป็นพิษน้อยที่สุด และใช้เท่าที่จำเป็น ปฏิบัติตามคำแนะนำในการใช้อย่างเคร่งครัด ไม่ควรซื้อสารเคมีซึ่งไม่มีฉลากกำกับ



รูปที่ 28 ทำการเลือกใช้สารเคมีที่ปลอดภัยและควรใช้เท่าที่จำเป็น จะเป็นวิธีการช่วยป้องกันอันตรายจากสารเคมีได้ ทั้งนี้อาจทำการศึกษจากฉลากที่ติดมากับสารเคมี หรือปรึกษาผู้เชี่ยวชาญด้านสารเคมีก่อนนำไปใช้งาน

29. **มีความรู้เกี่ยวกับวิธีการใช้และการป้องกันอันตรายจากสารเคมีที่ใช้อยู่**

ประโยชน์ที่ได้รับ

ศึกษาและเข้าใจถึงวิธีการใช้สารเคมี ส่งเสริมให้มีการใช้สารเคมีอย่างมีประสิทธิภาพ ถูกต้อง และเหมาะสม อันตรายที่เกิดขึ้นจากการใช้สารเคมี มักเกิดจากผู้ที่ไม่ได้ปฏิบัติตามคำแนะนำในการใช้สารเคมีในฉลากซึ่งติดมากับภาชนะบรรจุ ดังนั้นการศึกษา รู้ และเข้าใจในการใช้สารเคมี จึงเป็นการป้องกันอันตรายอันอาจเกิดขึ้นได้ พร้อมกันนี้การศึกษาถึงการป้องกันอันตรายจากสารเคมี จะนำมาซึ่งความรู้ ในวิธีการป้องกันอันตรายที่อาจเกิดขึ้น ซึ่งเป็นวิธีการในการป้องกันอันตรายหรือลดระดับความรุนแรงของอันตรายลงได้

ทำอย่างไร

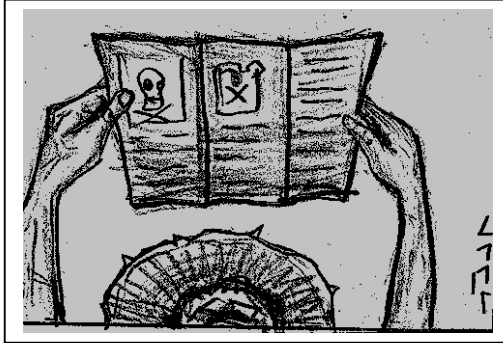
1. ศึกษาวิธีการใช้ การป้องกันอันตรายจากสารเคมี จากฉลากที่ติดมากับภาชนะบรรจุ
2. ปฏิบัติตามคำแนะนำที่ติดมาอย่างเคร่งครัด
3. ปรึกษาผู้เชี่ยวชาญด้านสารเคมี ก่อนจะใช้สารเคมีที่ไม่มีฉลากกำกับ

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

1. ปรึกษาผู้เชี่ยวชาญด้านสารเคมี เพื่อให้มีความรู้เพิ่มเติมในการใช้สารเคมี อย่างถูกต้องให้กับสมาชิกในชุมชน
2. ไม่ควรซื้อสารเคมี ซึ่งไม่มีฉลากกำกับอย่างถูกต้อง

ข้อควรจำ

รู้ เข้าใจ และลงมือปฏิบัติ พร้อมกับมีการป้องกันอันตรายที่เหมาะสมและถูกต้องตามคำแนะนำ จะทำให้ไม่เกิดอันตรายจากการใช้สารเคมี



รูปที่ 29 ทำการศึกษาวิธีการใช้สารเคมีจากฉลาก
หรือเอกสารต่างๆ ที่ติดมากับสารเคมีอย่างรอบคอบ

30. ใช้อุปกรณ์ป้องกันอันตรายส่วนบุคคล เช่น ถุงมือ หน้ากากป้องกันสารเคมี

ประโยชน์ที่ได้รับ

การใช้อุปกรณ์ป้องกันอันตรายส่วนบุคคล เช่น ถุงมือ หน้ากากป้องกันสารเคมี ในขณะที่ใช้สารเคมี จะช่วยป้องกัน หรือลดการสัมผัสกับสารเคมี ดังนั้นวิธีนี้จึงเป็นการช่วยลดอันตรายอันอาจเกิดจากความเป็นพิษของสารเคมีต่อผู้ใช้ได้

ทำอย่างไร

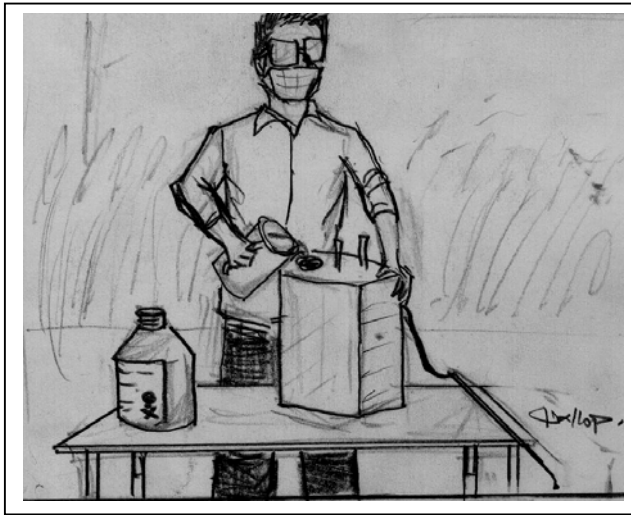
1. ใช้อุปกรณ์ป้องกันอันตรายส่วนบุคคล เช่น ถุงมือ หน้ากาก ในขณะที่ใช้สารเคมีทุกชนิด
2. เลือกใช้อุปกรณ์ป้องกันอันตรายส่วนบุคคล ที่เหมาะสมกับประเภทและชนิดของสารเคมี ตามคำแนะนำที่ติดมากับฉลาก
3. ทำความสะอาดอุปกรณ์ป้องกันอันตรายส่วนบุคคลอย่างถูกต้องและเหมาะสม

ข้อแนะนำเพิ่มเติม

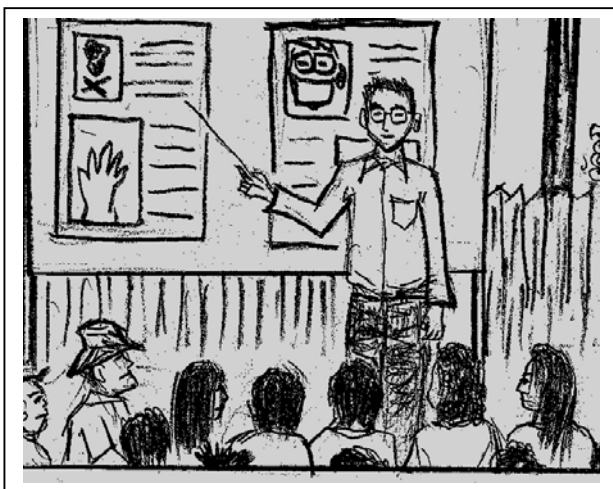
1. ควรซัก ล้างอุปกรณ์ป้องกันอันตราย โดยแยกจากการซัก ล้าง เสื้อผ้าปกติ เพื่อเป็นการป้องกันการปนเปื้อนของสารเคมี
2. จัดเก็บอุปกรณ์ป้องกันอันตรายให้ห่างจากมือเด็กเล็ก เพื่อป้องกันมิให้เด็กเล็ก นำอุปกรณ์ป้องกันอันตรายเหล่านี้ไปเล่น เพราะจะทำให้เด็กมีโอกาสได้รับสารเคมีได้
3. เมื่ออุปกรณ์ป้องกันอันตรายชำรุด ควรทำการเปลี่ยนใหม่ทันที

ข้อควรจำ

อุปกรณ์ป้องกันอันตรายจากสารเคมี เป็นเครื่องมือช่วยป้องกัน และลดความรุนแรงของสารเคมีต่อผู้ใช้ ควรฝึกใช้ให้ติดเป็นนิสัย เพราะอุปกรณ์เหล่านี้จะทำให้ปลอดภัยจากการใช้สารเคมี มีสุขภาพอนามัยดีและมีชีวิตที่ยืนยาว



รูปที่ 30-1 สวมใส่อุปกรณ์ป้องกันอันตรายทุกครั้งที่ต้องทำงานสัมผัสกับสารเคมี
เช่น การเตรียมยาฆ่าแมลง จนถึงขั้นตอนของการฉีดพ่นยา



รูปที่ 30-2 จัดให้มีการอบรมจากผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับ
อุปกรณ์ป้องกันอันตรายต่างๆ

31. มีการทำความสะอาดมือ ร่างกาย และเสื้อผ้าทันทีหลังจากใช้สารเคมีแต่ละครั้ง

ประโยชน์ที่ได้รับ

ขณะที่เราใช้สารเคมี สารเคมีอาจจะติดกับเสื้อผ้า หรือส่วนต่างๆของร่างกาย เช่น มือ แขน ขาได้ การทำความสะอาดร่างกาย มือ แขน ขา และเสื้อผ้า ทันทีหลังจากใช้สารเคมีแต่ละครั้ง นอกจากจะช่วยให้ลดความเสี่ยงในการได้รับสารเคมีเหล่านั้นกับตัวเราเองแล้ว ยังเป็นการป้องกันการปนเปื้อนของสารเคมีต่อสมาชิกในครอบครัว โดยเฉพาะเด็กเล็กอีกด้วย

ทำอย่างไร

1. หลังจากใช้สารเคมีแล้ว ควรอาบน้ำทำความสะอาดร่างกายและเสื้อผ้าทันที
2. ทำการแยกซัก และแยกเก็บเสื้อผ้าที่ใช้ในการทำงาน กับสารเคมีและเสื้อผ้าปกติ
3. พยายามหลีกเลี่ยง ไม่ให้เด็กเล็ก มีโอกาสสัมผัสกับเสื้อผ้าที่ใช้ในการทำงานกับสารเคมี

ข้อแนะนำเพิ่มเติม

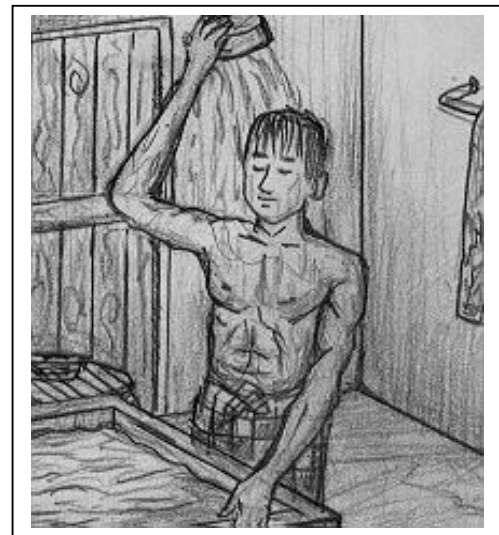
ไม่ควรนำน้ำที่เหลือจากการซักล้างเสื้อผ้าที่ใช้ในการทำงานกับสารเคมี ทั้งลงในแหล่งน้ำดื่ม น้ำใช้

ข้อควรจำ

สารเคมีที่ตกค้าง ปนเปื้อนมา กับส่วนต่างๆ ของร่างกาย และเสื้อผ้า ไม่เพียงแต่ทำให้เราได้รับอันตรายจากความ เป็นพิษของสารเคมีเท่านั้น แต่อาจจะส่งผลกระทบต่อสมาชิกในครอบครัวด้วย



รูปที่ 31 ทำความสะอาดมือ ร่างกาย และเสื้อผ้า
ทันทีหลังจากทำงานสัมผัสกับสารเคมี
ซึ่งนอกจากจะเป็นประโยชน์ต่อผู้ที่ทำงาน
สัมผัสโดยตรงแล้ว ยังเป็นการป้องกันมิให้
สมาชิกในครอบครัวโดยเฉพาะเด็กเล็ก
สัมผัสและเกิดอันตรายได้



32. มีการสวมเสื้อแขนยาว และหมวก
ขณะทำงานกลางแจ้ง

ประโยชน์ที่ได้รับ

การทำงานกลางแจ้งและเป็นเวลานาน จะทำให้ร่างกายของคนเราเสียเหงื่อ และเกลือแร่มาก ความร้อนจากแสงแดดจะทำให้ผู้ที่ทำงานกลางแจ้งนานๆ มีอาการวิงเวียนศีรษะ จนทำให้เป็นลมได้ เสื้อแขนยาวและหมวก จะช่วยลดการสัมผัสกับแสงแดดโดยตรง จึงช่วยทำให้อันตรายที่จะได้รับลดลงได้

ทำอย่างไร

1. สวมเสื้อแขนยาวที่เหมาะสมขณะทำงานกลางแจ้งทุกครั้ง
2. สวมหมวกทุกครั้งขณะทำงานกลางแจ้ง
3. หยุดพัก และเข้าร่วมทันที เมื่อรู้สึกไม่สบาย

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

1. ควรเตรียมน้ำดื่มที่สะอาดไว้ดื่มในขณะที่ทำงานกลางแจ้งแดดจ้า
2. ไม่ควรทำงานกลางแจ้งต่อเนื่องกันทั้งวัน ควรมีช่วงพักเพื่อเข้าในบริเวณที่ร่ม ในระหว่างเวลาการทำงาน

ข้อควรจำ

สวมเสื้อแขนยาว และหมวกทุกครั้งเมื่อต้องทำงานกลางแจ้ง



รูปที่ 32 อาชีพทางด้านกสิกรรม เป็นอาชีพซึ่งต้องทำงานกลางแจ้งเป็นระยะเวลานาน การสวมหมวก และสวมเสื้อแขนยาวจัดเป็นวิธีการป้องกันมิให้ร่างกายได้รับอันตรายจากแสงแดดโดยตรง ดังนั้นการสวมหมวกและสวมเสื้อแขนยาว จึงเป็นทางที่ช่วยลดอันตรายต่อสุขภาพของเกษตรกรวิธีหนึ่ง

33. สวมรองเท้า หรืออุปกรณ์อื่นๆ เพื่อป้องกันอันตรายและโรคที่อาจเกิดขึ้นระหว่างทำงาน

ประโยชน์ที่ได้รับ

ในที่ทำงาน อาจมีสาเหตุของอันตรายต่างๆ เช่น เชื้อโรค พยาธิ ทาก สัตว์พาหะนำโรค หรือ แม้แต่ตะปู เศษกระจก ซึ่งจะก่อให้เกิดการบาดเจ็บหรือโรคระบาดขึ้นระหว่างทำงานได้ ส่งผลต่อประสิทธิภาพการทำงาน ดังนั้นหากสวมรองเท้า หรือ อุปกรณ์อื่นๆ จะช่วยป้องกันมิให้ได้รับบาดเจ็บ และโรคต่างๆ ได้

ทำอย่างไร

1. ควรสวมรองเท้าที่เหมาะสม ขณะที่ต้องทำงานในน้ำหรือบริเวณชื้นแฉะ
2. ติดตามข่าวเกี่ยวกับการระบาดของโรคอย่างใกล้ชิด พร้อมหาอุปกรณ์ป้องกันที่เหมาะสม

ข้อควรจำ

สวมรองเท้าเสมอขณะทำงาน เพราะจะทำให้เกิดความปลอดภัยจากอันตรายและโรคต่างๆ ได้



รูปที่ 33 การสวมรองเท้า จะช่วยป้องกันอันตรายจากการบาดเจ็บ
จากเปลือกหอย ซึ่งมักเกิดเป็นประจำในงานเกษตรกรรม
นอกจากนี้ยังเป็นวิธีการป้องกันเชื้อโรค พยาธิ ต่างๆ ได้

34. **มีที่นอกร่วมให้นั่งพัก ในบริเวณที่ทำงาน**

ประโยชน์ที่ได้รับ

การทำงานกลางแดดนานๆ ทำให้รู้สึกหน้ามืด เวียนศีรษะ จนอาจเป็นลมได้ ฉะนั้นการจัดให้มีที่พักร่วมในบริเวณที่ทำงาน จะช่วยให้ทำงานต่อได้อย่างมีประสิทธิภาพ และเป็นการลดอันตรายร้ายแรงที่จะเกิดขึ้นได้

ทำอย่างไร

1. จัดที่พักร่วม สำหรับนั่งพักให้เหมาะสม
2. ที่พักร่วมอยู่ใกล้บริเวณที่ทำงาน
3. ถ้ารู้สึกไม่สบายต้องเข้าสู่บริเวณที่พักร่วม นั่งพักทันที

ข้อควรจำ

การนั่งพักร่วม จะช่วยทำให้กลับเข้าไปทำงานได้ดีขึ้น เพราะร่างกายมีความสดชื่น ผ่อนคลายความเมื่อยล้าลง



รูปที่ 34 เมื่อต้องทำงานกลางแจ้งนานๆ การนั่งพักในร่ม จะช่วยทำให้สามารถกลับไปทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น โดยนอกจากจะช่วยผ่อนคลายความเมื่อยล้าของกล้ามเนื้อแล้ว ยังสามารถช่วยปรับอุณหภูมิร่างกายให้เหมาะสมได้

35. **มีเวลาหยุดพัก ในระหว่าง
ช่วงเวลาทำงาน**

ประโยชน์ที่ได้รับ

เมื่อต้องทำงานต่อเนื่องกันเป็น
ระยะเวลาสั้นๆ จะทำให้เกิดอาการเมื่อยล้า
ขาดสมาธิในการทำงาน นำไปสู่การเกิด
อุบัติเหตุระหว่างการทำงาน ทำให้
ประสิทธิภาพการทำงานลดลง ทั้งยังส่งผล
ทำให้ร่างกายได้รับการบาดเจ็บ การจัดให้มี
เวลาได้หยุดพัก จะทำให้ระบบต่างๆ ของ
ร่างกายปรับตัว กล้ามเนื้อคลายตัว จึง
กลับไปทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ และ
รู้สึกสดชื่นขึ้น

ทำอย่างไร

1. ไม่ควรทำงานโดยไม่มี
การหยุดพัก โดยเฉพาะอย่างยิ่งงานที่ต้องทำอยู่
กลางแจ้ง
2. จัดเวลาพักระหว่างช่วงการ
ทำงานเช่น พักช่วงเช้า พักเที่ยง และ พักบ่าย

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

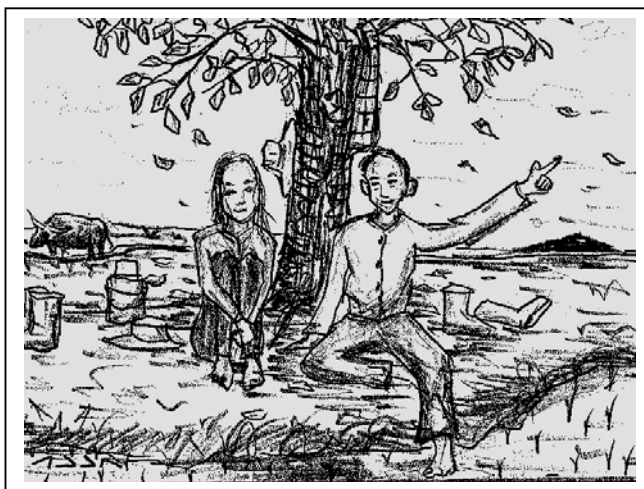
ส่งเสริมให้มีการพูดคุยกันระหว่าง
หยุดพัก เพื่อเพิ่มบรรยากาศในการทำงาน

ข้อควรจำ

การหยุดพักระหว่างการทำงาน มิได้
ทำให้ผลผลิตลดลง แต่กลับทำให้ผลผลิต
เพิ่มขึ้น ทำงานได้ดีขึ้น เพราะร่างกายสดชื่น
ขึ้น และมีสมาธิในการทำงานต่อไปมากขึ้น



รูปที่ 35-1 ให้มีการพักระหว่างทำงาน เพื่อผ่อนคลายความเมื่อยล้าของกล้ามเนื้อ



รูปที่ 35-2 ส่งเสริมให้มีการพูดคุยกันในหมู่เพื่อนร่วมงาน จะช่วยทำให้
บรรยากาศการทำงานดีขึ้น จึงจัดเป็นวิธีการลดสภาวะเครียด
จากการทำงาน

36. มีน้ำสะอาดไว้ใช้ดื่มระหว่าง
ทำงานอย่างเพียงพอ

ประโยชน์ที่ได้รับ

น้ำเป็นสิ่งที่สำคัญและจำเป็นต่อระบบต่างๆของร่างกาย ร่างกายจะไม่สามารถทำงานได้อย่างเต็มที่ เมื่อร่างกายขาดน้ำ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อต้องทำงานกลางแจ้งเป็นระยะเวลานาน ร่างกายสูญเสียน้ำและเกลือแร่มากกว่าปกติ ดังนั้นการมีน้ำที่สะอาดไว้ดื่มระหว่างการทำงานอย่างเพียงพอ จะช่วยลดอันตรายจากการสูญเสียน้ำระหว่างทำงานหนักได้

ทำอย่างไร

1. เตรียมน้ำสะอาดไว้ดื่มระหว่างทำงาน
2. ระงับการปนเปื้อนจากสารเคมีซึ่งต้องใช้ระหว่างทำงาน
3. น้ำสะอาด ควรเป็นน้ำที่ไม่มีสี ไม่มีกลิ่น ไม่มีรส

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

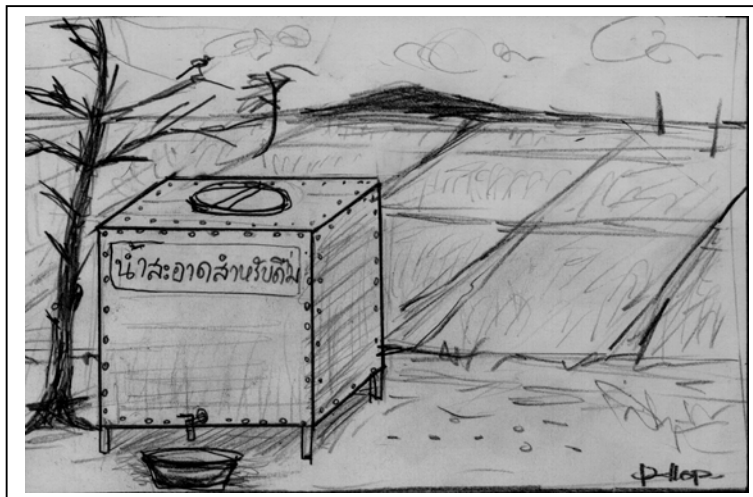
ภาชนะที่บรรจุน้ำ ควรเป็นภาชนะที่สะอาด อาจเตรียมมาเองจากบ้านของแต่ละคน

ข้อควรจำ

น้ำสะอาด เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ทำให้ระบบต่างๆของร่างกายทำงานประสานกันเป็นอย่างดี ดังนั้นจึงช่วยส่งเสริมประสิทธิภาพการทำงานได้



รูปที่ 36-1 เตรียมน้ำดื่มสะอาดมาจากบ้าน เพื่อไว้ใช้ดื่มระหว่างทำงาน



รูปที่ 36-2 จัดให้มีที่เก็บน้ำดื่มที่สะอาดในบริเวณที่ทำงาน

37. มีห้องส้วมใกล้บริเวณที่ทำงาน

ประโยชน์ที่ได้รับ

ร่างกายของเรามีความสามารถจำกัดในการเก็บปัสสาวะ การกลั้นปัสสาวะ อาจจะเป็นสาเหตุของโรคต่างๆเช่น กระเพาะปัสสาวะอักเสบและนิ่ว ซึ่งมีผลต่อการขับปัสสาวะได้ ดังนั้นการสร้างส้วมใกล้กับบริเวณที่ทำงานจึงเป็นการลดปัญหาอันอาจจะเกิดโรคต่างๆได้ และ ในกรณีที่ส้วมห่างจากแหล่งน้ำ 30 เมตรจะเป็นการป้องกันการปนเปื้อนของแหล่งน้ำและเป็นการป้องกันโรคด้วย

ทำอย่างไร

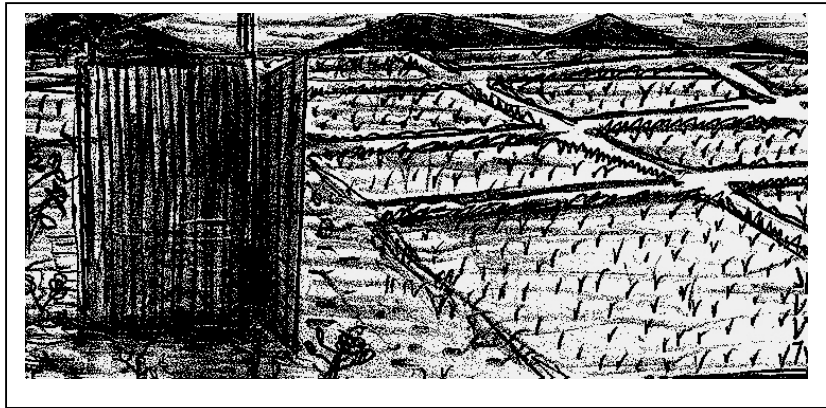
1. สร้างส้วมใกล้บริเวณทำงานแต่ควรห่างจากแหล่งน้ำ 30 เมตร
2. ไม่ควรกลั้นปัสสาวะนานๆ

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

1. รักษาความสะอาดของส้วมเป็นประจำ
2. ถ้าเป็นไปได้ ควรมีการแยกส้วมสำหรับหญิง ชายออกจากกัน

ข้อควรจำ

การกลั้นปัสสาวะนานๆ อาจจะทำให้เกิดอันตรายกับร่างกายได้



รูปที่ 37 จัดให้มีส้วมอยู่ใกล้กับที่ทำงาน และหมั่นรักษาความสะอาดอยู่



ISBN 92-2-814273-1