

**กำหนดการตรวจสอบสมรรถภาพการมองเห็น สมรรถภาพการได้ยิน และสมรรถภาพปอด ของบุคลากร สคร.9
(ตามความเสี่ยงของลักษณะงาน)**

กันยายน 2561

อา	จ	อ	พ	พฤ	ศ	ส
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11 เช้า: รองผอ.1, หน.กลุ่ม 10, บ่าย: ดอบโต้ 6, ระบด 6, สื่อสาร 1	12 เช้า: อูการ7, งานจ. 6 พัสด 6	13 เช้า: การเงิน14 บ่าย: สื่อสาร7	14 บ่าย: ผอ.1, - ศตม.9.1 (หน. ประดิษฐ์1), - เครือข่าย1 (คุณธีรศักดิ์), - ระบด 3	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24 เช้า: เครือข่าย4, นักระบด3 บ่าย: องค์กร8	25 เช้า: CD8 บ่าย: SALT7	26 เช้า: NATI7 บ่าย: วิจัย3, เขตเมือง3	27	28	29
30						

ตุลาคม 2561

อา	จ	อ	พ	พฤ	ศ	ส
	1 ศตม.9.4 ปากช่อง (33)	2 ศตม.9.4 ปากช่อง	3	4 ศตม.9.1 ชย. (30)	5 ศตม.9.1 ชย.	6
7	8 ศตม.9.2 บร. (16)	9 ศตม.9.2 บร.	10	11 ศตม.9.3 สร. (30) ด้านช่องจอม2	12 ศตม.9.3 สร.	13
14	15	16 เช้า: แผน 8	17	18	19	20
21	22	23	24 ยานพาหนะ14, คนสวน1	25 Lab 12	26	27
28	29	30	31			

*Env.Occ ยังไม่กำหนดวัน

หมายเหตุ (ข้อมูล ณ วันที่ 12 ก.ย.2561)

สี	ตรวจ	สถานที่ตรวจ	ผู้รับการตรวจ
	ตรวจตา	ห้องสมุด สคร.9	ทุกคน
	ตรวจตา,หู	งาน Env.Occ.	พนักงานขับรถ, คนสวน
	ตรวจตา,ปอด	งาน Env.Occ.	งาน Lab
	ตรวจตา,หู,ปอด	ตา,ปอด: ตรวจที่ ศตม. หู: ตรวจที่งาน Env.Occ.	เฉพาะผู้ใช้เครื่องพ่นสารเคมี (ศตม.)

ตรวจสอบสมรรถภาพการได้ยิน (Audio metry)

เป็นการตรวจวัดความสามารถในการได้ยินของหูทั้งสองข้าง ด้วยเครื่องวัดสมรรถภาพการได้ยิน (Audiometry) เพื่อหา ระดับเริ่มได้ยิน (hearing threshold) โดยตรวจที่ความถี่ 500, 1000, 2000, 3000, 4000, 6000, 8000 Hz (ตรวจหูทีละข้าง)

การปฏิบัติตัวก่อนเข้ารับการตรวจสมรรถภาพการได้ยิน

1. ควรพักผ่อนให้เพียงพอ (6-8 ชั่วโมง) ไม่อดนอนก่อนการตรวจ
2. ควรหยุดสัมผัสเสียงดัง 14-16 ชั่วโมง หรืออย่างน้อย 12 ชั่วโมง
3. หากมีความจำเป็นต้องปฏิบัติงานก่อน ให้ใส่อุปกรณ์ป้องกันเสียงดัง (Ear plugs / Ear muff) ตลอดเวลาทำงาน และอนุญาตให้เข้าไปปฏิบัติงานไม่เกิน 4 ชั่วโมง
4. ออกจากที่มีเสียงดังก่อนถึงเวลาตรวจการได้ยินอย่างน้อย 15 นาที
5. งดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และของมีน้ำตาลทุกชนิดในคืนก่อนเข้ารับการตรวจ

การตรวจสมรรถภาพปอด (Lung function)

เป็นการตรวจเพื่อวินิจฉัยประเมินและติดตามผลการรักษาโรคระบบทางเดินหายใจ เช่น โรคหอบหืด โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง โรคปอดจากการทำงาน เป็นต้น และยังสามารถบ่งถึงการเสื่อมของการทำงานของปอด ก่อนที่อาการแสดงทางคลินิกจะเริ่มปรากฏ โดยใช้เครื่องมือที่เรียกว่า สปิโรมิเตอร์ (Spiro meter) ซึ่งจะวัดปริมาตรอากาศเข้าและออกจากปอด สามารถบันทึกเป็นกราฟ (Spiro gram) แสดงความสัมพันธ์ระหว่างปริมาตรและเวลา

การปฏิบัติตัวก่อนเข้ารับการตรวจสมรรถภาพปอด

1. ควรพักผ่อนให้เพียงพอ และงอกอกกำลังกายก่อนตรวจอย่างน้อย 30 นาที
2. ห้ามสวมเสื้อรัดทรงอก และท้อง
3. งดอาหารมื้อหนักก่อนตรวจ 2 ชั่วโมง
4. งดสูบบุหรี่อย่างน้อย 24 ชั่วโมงก่อนเข้าตรวจ
5. งดดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์อย่างน้อย 4 ชั่วโมงก่อนตรวจ
6. กรณีเป็นโรคหอบหืดหรือถุงลมโป่งพอง ให้หยุดยาขยายหลอดลม ถ้าหยุดไม่ได้ให้ลงบันทึกว่าใช้ยาครั้งสุดท้ายเมื่อใด
7. ถ้าใส่ฟันปลอมให้ถอดออก ยกเว้นกรณีผู้รับการตรวจเป่าไม่ถนัดถ้าต้องถอดฟันปลอมออก
8. บุคคลที่มีอาการดังต่อไปนี้ **งดตรวจ** ได้แก่ ไอเป็นเลือด ภาวะมีลมในช่องเยื่อหุ้มปอดที่ยังไม่ได้รับการรักษา ระบบเลือดและระบบหายใจทำงานไม่คงที่ ผู้มีประวัติผ่าตัดดวงตา ทรวงอก และช่องท้องภายใน 2 เดือน ผู้ป่วยวัณโรคระยะติดต่อหรือโรคติดต่อระบบทางเดินหายใจ หลอดเลือดโป่งพองในทรวงอก ท้องและสมอง มีประวัติเป็นแผลที่ตา หรือความดันลูกตาสูง ความดันโลหิตสูง อูจาระร่วงเฉียบพลัน ตั้งครรภ์ หรือสงสัยตั้งครรภ์

ตรวจสอบสมรรถภาพการมองเห็น (Vision test)

เป็นการตรวจสมรรถภาพสายตา โดยการทดสอบในเรื่องต่อไปนี้ ความสามารถในการมองเห็นรายละเอียดของภาพในการใช้สายตาทั้งสองข้าง ตาขวา ตาซ้ายซ้าย ในระยะใกล้ และไกล/ การมองภาพ 3 มิติ/ การรวมภาพจากสายตาทั้งสองข้างเข้าด้วยกัน/ การแยกสี (Color vision) เป็นการตรวจจากการเห็นสีของวัตถุ/ การตรวจลานสายตา เป็นการทดสอบการมองเห็นภาพได้กว้างมากน้อยแค่ไหน

การปฏิบัติตัวก่อนเข้ารับการตรวจสมรรถภาพการมองเห็น

1. พักสายตา จากการทำงานที่มีแสงสว่างอย่างน้อย 8-12 ชั่วโมง ก่อนเข้ารับการตรวจ
2. กรณีสวมแว่นสายตาหรือคอนแทคเลนส์ ให้นำมาด้วย
3. ควรพักผ่อนให้เพียงพอ (6-8) ชั่วโมงไม่อดนอนก่อนตรวจ