

คู่มือความปลอดภัยในการทำงาน



ข้อกำหนดและขั้นตอนพื้นฐานในการปฏิบัติงาน

คณะทำงานด้านมาตรฐานและความปลอดภัยในการบริการสุขภาพ

โรงพยาบาลปะทิว

คำนำ

จากนโยบายการดำเนินงานสิ่งแวดล้อม ความปลอดภัยในโรงพยาบาล นั้น โรงพยาบาลปะทิวมีความเชื่อมั่นว่าการบาดเจ็บ, การเจ็บป่วยจากการทำงานและโรคที่อาจเกิดจากการทำงานสามารถควบคุมและป้องกันได้เราจึงมีความมุ่งมั่นในการในการปฏิบัติตามกฎหมายข้อกำหนดและมาตรฐานการทำงานที่เกี่ยวกับความปลอดภัยโดยมีการกำหนดบทบาทหน้าที่ของบุคลากรการจัดเตรียมทรัพยากรและวิธีการทำงานที่เหมาะสมรวมทั้งการพัฒนาอย่างต่อเนื่องเพื่อควบคุมและขจัดอันตรายที่จะเกิดขึ้นกับพนักงานและผู้ที่เกี่ยวข้อง เป้าหมายสูงสุดของความปลอดภัย คือ “ ทุกคนปลอดภัย ”

บทนำ

ปัจจุบันการดำเนินงานการให้บริการของโรงพยาบาลปะทิว มีขั้นตอนการดำเนินการเพื่อให้ได้บริการที่มีคุณภาพ ต่อผู้มารับบริการ ทั้งนี้กระบวนการดังกล่าวล้วนมีความเกี่ยวข้องกับเจ้าหน้าที่ ในการทำงานซึ่งความสำคัญด้านความปลอดภัยถือเป็นนโยบายลำดับแรกที่ต้องดำเนินการจัดการให้ปลอดภัย อัตรายต่างๆ

เพื่อให้ผู้ปฏิบัติได้รับทราบและเข้าใจในแนวทางการปฏิบัติตามกฎระเบียบด้านความปลอดภัยของโรงพยาบาล คู่มือฉบับนี้จึงได้ถูกจัดทำตัวชี้วัดประสิทธิภาพด้านความปลอดภัยเป็นข้อกำหนดหรือระเบียบเบื้องต้นที่จะต้องเรียนรู้และนำไปปฏิบัติในการทำกิจกรรมภายในพื้นที่และภายใต้การควบคุมดูแลของโรงพยาบาลปะทิว ต่อไป

ตัวชี้วัดประสิทธิภาพด้านความปลอดภัย

๑. จำนวนครั้งในการเกิดการบาดเจ็บถึงขั้นหยุดงาน
๒. ผลการประเมินความสอดคล้องในการปฏิบัติตามข้อกำหนดของระบบการจัดการด้านความปลอดภัยและการปฏิบัติตามกฎหมาย

๓ ข้อต้องปฏิบัติ ๒ ข้อต้องห้าม (๓ Do ๒ Don't)

1. ดูแลสุขภาพให้พร้อมในการทำงาน: ต้องดูแลสุขภาพให้แข็งแรงพร้อมต่อการปฏิบัติงาน
2. สวมใส่อุปกรณ์คุ้มครองความปลอดภัยส่วนบุคคล: ต้องสวมใส่อุปกรณ์คุ้มครองความปลอดภัยส่วนบุคคล (PPE) ตามกฎข้อบังคับของแต่ละงาน
3. รายงานอุบัติเหตุที่เกิดขึ้น: ต้องรายงานการบาดเจ็บและอุบัติเหตุที่เกิดขึ้นทุกครั้ง
4. ห้ามฝ่าฝืนกฎระเบียบความปลอดภัย: ต้องไม่ฝ่าฝืนกฎความปลอดภัยหรือยินยอมให้ผู้ใดฝ่าฝืนกฎนั้นๆ
5. ห้ามดื่มแอลกอฮอล์และใช้สารเสพติด: ต้องไม่ดื่มแอลกอฮอล์และใช้สารเสพติด

ความปลอดภัยในการทำงานบนที่สูง

๑. ต้องจัดให้มีมาตรการป้องกันการตกและ/หรือมาตรการคุ้มครองการตกจากที่สูงของผู้ปฏิบัติงานบนสถานที่ที่ทำงานสูงเกิน ๑.๘ เมตรจากพื้น
๒. ต้องติดป้ายบังคับการใช้งานอุปกรณ์และป้ายเตือนอันตรายที่อาจเกิดขึ้นจากการทำงานบนที่สูงเช่น ให้ระวังอันตรายจากวัสดุตกหล่นจากที่สูง
๓. ในการทำงานนั่งร้านจะต้องปฏิบัติตามข้อกำหนดและมาตรฐานสำหรับการติดตั้งนั่งร้านประเภทนั้นๆพร้อมแขวนป้ายแสดงสถานะในจุดที่มองเห็นได้ชัดเจนเพื่อแสดงสถานะนั่งร้านนั้นผ่านการตรวจสอบอยู่ในสภาพพร้อมใช้งานหรืออยู่ในสภาพไม่ปลอดภัย
๔. การใช้งานใดต้องมีอุปกรณ์ป้องกันการลื่นไถลและอยู่ในสภาพสมดุลงขณะปฏิบัติงาน

ความปลอดภัยสำหรับยานพาหนะและการใช้ถนน

๑. ขับขี่จะต้องตรวจสอบสภาพยานพาหนะและอุปกรณ์ต่างๆให้อยู่ในสภาพสมบูรณ์ก่อนนำมาใช้ในกิจกรรมหรือพื้นที่ของโรงพยาบาล
๒. ผู้ขับขี่ต้องมีใบอนุญาตขับขี่และได้รับสิทธิในการขับขี่ในพื้นที่
๓. มีความพร้อมทั้งร่างกายและจิตใจก่อนการขับขี่ไม่ปฏิบัติงานขณะอ่อนเพลียหรือภายใต้แอลกอฮอล์หรือยาเสพติด
๔. การขับขี่จะต้องปฏิบัติตามกฎจราจรความเร็วในการขับขี่ไม่เกินกำหนดแต่ละพื้นที่อย่างเคร่งครัดรวมทั้งต้องคาดเข็มขัดหรือสวมหมวกกันน็อคขณะขับขี่รถจักรยานยนต์
๕. จุดใดที่อนุญาตให้จอดหรือจัดไว้ให้โดยไม่จอดตามทางแยกหรือตำแหน่งซึ่งบดบังทัศนวิสัยการขับขี่ของผู้อื่น
๖. ปฏิบัติตามกฎหมายจราจรเครื่องหมายสัญญาณและป้ายคานะนำในพื้นที่

ข้อปฏิบัติความปลอดภัยเกี่ยวกับไฟฟ้า

๑. ผู้ปฏิบัติงานต้องมีความรู้ความสามารถ
๒. อุปกรณ์ไฟฟ้าที่นำมาใช้จะต้องเป็นชนิดที่ได้รับเครื่องหมายรับรองมาตรฐานด้านความปลอดภัยและมีสายดิน
๓. ตรวจสอบอุปกรณ์ไฟฟ้าและการต่อเชื่อมให้ปลอดภัยก่อนเริ่มปฏิบัติงาน
๔. การเชื่อมต่อสายไฟเพื่อนำไปใช้จะต้องได้รับอนุมัติจากเจ้าของพื้นที่และติดป้ายจุดที่ทำการต่อสายไฟ
๕. จะต้องต่ออุปกรณ์ไฟฟ้าผ่านวงจรหรืออุปกรณ์ที่ป้องกันกระแสไฟเกินและป้องกันในกรณีที่มีกระแสไฟรั่วที่อาจก่อให้เกิดอันตราย
๖. สวมถุงมือและรองเท้านิที่เป็นฉนวนให้เป็นที่ไปตามมาตรฐานกรณีทำงานกับไฟฟ้าแรงสูง

การปฏิบัติในการทำงานกับเครื่องจักร

๑. ส่วนที่เคลื่อนไหวได้ของเครื่องจักรต้องมีฝาครอบหรือการ์ดปิดคลุมเพื่อป้องกันอันตราย
๒. ต้องหยุดเครื่องจักรก่อนโดยทำการล๊อคและแขวนป้ายเตือนทุกครั้งเมื่อมีการทำความสะอาดหรือซ่อมบำรุง
๓. ต้องมีการตรวจสอบความปลอดภัยของเครื่องจักรหรืออุปกรณ์ตามแบบตรวจสอบมาตรฐานและตามกฎหมายกำหนด
๔. ผู้ปฏิบัติจะต้องผ่านการอบรมให้เข้าใจการทำงานและการควบคุมเครื่องจักรก่อนปฏิบัติเสมอ
๕. การกระทำใดๆที่มีการเปลี่ยนแปลงซึ่งอาจก่อให้เกิดอันตรายจากเครื่องจักรได้จะต้องมีการแจ้งให้ผู้รับผิดชอบทราบทุกครั้ง

การปฏิบัติในการทำงานที่อัฒานากาศ

๑. ต้องมีการขออนุญาตและประเมินอันตรายของกิจกรรมพร้อมจัดทำแผนการควบคุมในการปฏิบัติงานทุกครั้ง
๒. ต้องมีการจัดเตรียมอุปกรณ์ทำงานและอุปกรณ์สื่อสารให้พร้อม
๓. ผู้ปฏิบัติงานต้องตรวจสอบสภาพอากาศก่อนเข้าพื้นที่และขณะทำงานเป็นระยะ
๔. ผู้ควบคุมงานจะต้องจัดระบบระบายอากาศให้เพียงพอต่อกิจกรรมหรือปริมาณอากาศเสียที่เกิดขึ้นภายใน
๕. ต้องมีแผนฉุกเฉินอุปกรณ์และเจ้าหน้าที่คอยช่วยเหลือในกรณีเกิดเหตุที่อาจจะทำอันตรายแก่ผู้ปฏิบัติงานได้

การปฏิบัติในการทำงานความร้อนหรือประกายไฟ

๑. จะต้องขออนุญาต แจ้งระยะเวลาและพื้นที่การทำงานให้เจ้าหน้าที่ทราบ เพราะอาจเกิดควันจากการทำงาน
๒. จัดเก็บวัสดุไวไฟให้ห่างจากบริเวณงานเชื่อมอย่างน้อย ๓๕ ฟุต
๓. ติดตั้งฉากกันหรือผ้าใบทนไฟเพื่อป้องกันการกระจายของความร้อนเมื่อมีวัสดุติดไฟได้อยู่ใกล้ที่ทำงาน
๔. รักษาความสะอาดพื้นที่ทำงานและปฏิบัติตามกฎระเบียบ
๕. ต้องมีการเฝ้าระวังต่อเนื่องอย่างน้อย ๓๐ นาทีหลังจากงานสิ้นสุด
๖. ผู้ก๊อปปี้ถึงก๊าซให้อยู่ในลักษณะตั้งตรงอย่างแน่นหนา

ความปลอดภัยในการปฏิบัติงานขุดเจาะ

ซ่อมแซมและรื้อถอนระบบสาธารณูปโภค

๑. งานขุดเจาะความลึกตั้งแต่ ๓๐ ซม. ต้องมีการตรวจสอบและขออนุญาตเพื่อป้องกันความเสียหายของระบบโครงสร้างใต้ผิวดินเช่นระบบสายไฟท่อน้ำ
๒. การทำงานขุดเจาะที่มีความลึกตั้งแต่ ๑ เมตรขึ้นไปและมีผู้ปฏิบัติงานลงไปทำงานที่กั้นหลุมหรือบ่อดังกล่าวจะต้องจัดให้มีบันไดทางขึ้น-ลงที่แข็งแรง
๓. การทำงานขุดเจาะที่มีความลึกตั้งแต่ ๒ เมตรขึ้นไปต้องมีการคำนวณออกแบบขั้นตอนการทำงานและงานขุดเจาะที่มีความลึกตั้งแต่ ๔ เมตรขึ้นไปให้ถือว่าพื้นที่ดังกล่าวเป็นพื้นที่อัฒานากาศผู้ควบคุมงานหรือหัวหน้างานต้องปฏิบัติตามระเบียบปฏิบัติงานว่าด้วยมาตรฐานความปลอดภัยในการทำงานในที่อัฒานากาศ

การปฏิบัติในการทำงานกับสารเคมี

๑. สารเคมีที่นำเข้ามาใหม่ทุกชนิดต้องมี MSDS
๒. จะต้องศึกษาอันตรายและสวมอุปกรณ์ป้องกันอันตรายส่วนบุคคลเมื่อทำงานกับสารเคมี
๓. หากสารเคมีหกให้รีบดำเนินการให้มีการทำความสะอาดอย่างถูกต้องเหมาะสมทันที
๔. ห้ามทิ้งสารเคมีใดๆลงในท่อระบายน้ำทิ้งโดยเด็ดขาด
๕. ไม่จัดเก็บสารเคมีนอกเหนือจากพื้นที่ที่ได้แจ้งไว้



อุปกรณ์ป้องกันอันตรายส่วนบุคคล

ใช้เป็นทางเลือกสุดท้ายเมื่อการปรับปรุงสภาพแวดล้อมการทำงานไม่สามารถทำได้หรือกำลังดำเนินการอยู่เช่นในบริเวณที่มีเสียงดังเกิน ๘๕ dBAจะต้องมีปลั๊กอุดหูหรือที่ครอบหูให้กับผู้ปฏิบัติที่จำเป็นต้องสัมผัสระดับเสียงเกิน ๘ ชม. หรือบริเวณที่มีแสงจ้าจะต้องมีหน้ากากกันแสงเลือกอุปกรณ์ที่ได้รับมาตรฐานรับรองออกแบบให้เหมาะสมกับอันตรายความสะอาดของผู้ปฏิบัติงานเพื่อป้องกันอันตรายและต้องการอบรมการใช้ที่ถูกต้องรวมทั้งมีการทำความสะอาดและบำรุงรักษาอย่างถูกต้องเพื่อยืดอายุการใช้งาน



การปฐมพยาบาลเบื้องต้น

ฝุ่นผงหรือสารเคมีกระเด็นเข้าตา

- ล้างตาด้วยน้ำสะอาดน้ำประมาณ ๒๐ นาทีโดยใช้วิธีเปิดน้ำจากก๊อกเบาๆล้างหรือเทน้ำจากแก้วล้างระวังอย่าให้น้ำกระเด็นเข้าตาอีกข้างหนึ่ง
- ปิดตาด้วยผ้าสะอาดห้ามขยี้ตา
- นำส่งโรงพยาบาล

สัมผัสของร้อนหรือผิวร้อน

- กรณีไม่มีบาดแผลให้ระบายความร้อนออกจากแผลโดยใช้ผ้าชุบน้ำประคบบาดแผลแช่น้ำหรือเปิดน้ำให้ผ่านบาดแผลน้ำ ๑๐ นาที
- กรณีแผลที่ทำให้ชั้นผิวหนังเสียหายอาจใช้น้ำเกลือเจือจางที่ฆ่าเชื้อแล้วหรือ Hydrogel ปิดเพื่อลดอุณหภูมิ
- ห้ามเจาะถุงน้ำหรือตัดหนังส่วนที่พองออก
- ปิดแผลด้วยแผ่นฟิล์มหรือผ้าปิดแผลชนิดไม่ติดผิวหนังและรีบนำผู้ป่วยพบแพทย์

มีแผลฉีกขาดเลือดไหล

- ต้องคำนึงถึงความปลอดภัยของตนเองการป้องกันการติดเชื้อหากต้องไปสัมผัสบาดแผลและเลือดของผู้ป่วยโดยตรงควรสวมถุงมือยางหรือหาว์สติกุ๊สตัวเช่นถุงพลาสติก
- แผลเล็กกดโดยตรงลงบนบาดแผลแผลใหญ่ขึ้นใช้ผ้ามีกอดปลายแผลไว้วิธีที่ดีที่สุดคือใช้ผ้าสะอาดพับหนาๆกดลงบนบาดแผลในกรณีฉุกเฉินใช้เสื้อผ้าเช็ดหน้าผ้าพันคอแต่ถ้าไม่มีจริงๆใช้ผ้ามีกอดลงไปตรงๆได้เลยประมาณ ๑๐ นาที
- นำส่งโรงพยาบาล

สัมผัสสารเคมีอันตราย

- กรณีสัมผัสสารเคมีเป็นผงหรืออยู่สถานะของแข็งให้รีบปัดออกจากผิวหนังและเสื้อผ้าทันทีก่อนใช้น้ำล้าง
- ใช้น้ำล้างโดยวิธีตักกรดหรือเปิดน้ำให้ไหลผ่านประมาณ ๑๐ นาทีหรือนานจนแน่ใจว่าล้างสารเคมีออกหมด
- ถอดเสื้อผ้าเครื่องประดับที่เปื้อนสารเคมีออกให้หมด
- ตรวจร่างกายทุกอย่างไปเกี่ยวกับการหายใจซีฟหรือบาดแผลอื่นๆถ้ามีความผิดปกติต้องรีบให้การช่วยเหลือทันที
- นำส่งโรงพยาบาลสำหรับผู้ที่มีการเจ็บสาหัส

กระดูกหัก

- พยายามตรึงกระดูกส่วนที่หักให้อยู่กับที่โดยใช้วัสดุที่ง่ายเช่นไม้หรือกระดาษหนังสือพิมพ์พับให้หนารวมทั้งผ้าและเชือกสำหรับพันรัดด้วย
- กระดูกหักโผล่ออกมานอกเนื้อห้ามดันกลับเข้าไปเป็นอันตรายถ้ามีบาดแผลเลือดออกให้ทำการห้ามเลือดและปิดแผลก่อนเข้าเพื่อกัชั่วคราว
- การถอดเสื้อผ้าผู้บาดเจ็บควรใช้วิธีตัดตามตะเข็บอย่าพยายามให้ผู้บาดเจ็บถอดเองเพราะจะทำให้เจ็บปวดเพิ่มขึ้น

ถูกไฟฟ้าช็อต

1. กำจัดสาเหตุโดยใช้วัสดุที่เป็นฉนวนขี้นไฟฟ้าออกดึงตัวผู้บาดเจ็บออกจากสายไฟฟ้าปิดสวิตช์ไฟหรือสับสะพานไฟ
2. ตรวจสอบการหายใจถ้ายังไม่หายใจต้องช่วยการหายใจด้วยวิธี CPR
3. ตรวจสอบแผลไหม้เพื่อเป็นการปฐมพยาบาล
4. ตรวจสอบการบาดเจ็บอื่นๆเพื่อให้การช่วยเหลือ
5. นำส่งโรงพยาบาล

หัวใจวายหัวใจหยุดเต้น

1. โทรศัพท์ขอความช่วยเหลือจากระบบบริการฉุกเฉินหมายเลข ๑๖๖๙
2. ทำซี.พี.อาร์. (CPR) โดยให้การช่วยเหลือ ณ จุดเกิดเหตุตามอาการที่ตรวจพบเช่นหยุดหายใจให้ช่วยหายใจโดยการเป่าปากหัวใจหยุดเต้นให้ช่วยกดหน้าอกเพื่อให้มีการไหลเวียนของโลหิต
3. นำผู้ป่วยส่งโรงพยาบาลทันที

หน้ามืดเป็นลมหมดสติ

1. เมื่อมีอาการเวียนศีรษะหน้ามืดตาพร่าลายให้รีบนั่งลงและพยายามสูดหายใจเข้าลึกๆ
2. กรณีพบผู้ที่เป็นลมหมดสติประเภทนี้ให้ช่วยเหลือโดยจัดทำให้ผู้เป็นลมนอนหงายราบให้ศีรษะต่ำอาจหาวัสดุรองยกปลายเท้าให้สูงประมาณ ๑ ฟุตให้หันหน้าตะแคงไปข้างใดข้างหนึ่งคลายเสื้อผ้าให้หลวมอย่าให้คนมุงดูเพราะต้องการให้อากาศถ่ายเทได้ดีให้ดมแอมโมเนียหรือยาดมใช้ผ้าชุบน้ำเช็ดหน้าให้ถ้าอาการไม่ดีขึ้นควรนำส่งโรงพยาบาล

งูกัด

1. บีบเลือดออกจากแผลให้มากที่สุด
2. ไม่ควรรัดเหนือบาดแผลให้แน่นมาก
3. การรัดควรรัดเหนือและใต้บาดแผลประมาณ ๓ นิ้วมือ
4. การห้ามเลือดควรใช้ผ้าสะอาดกดแผลโดยตรง
5. พยายามเคลื่อนไหวร่างกายให้น้อยที่สุดเพราะเคลื่อนไหวมากทำให้พิษของงูเข้าสู่กระแสเลือดเร็วขึ้น
6. วางอวัยวะส่วนนั้นให้ต่ำหรือระดับเดียวกับหัวใจ
7. ให้ยาแก้ปวดได้แต่ห้ามใช้ยาที่มีฤทธิ์แอลกอฮอล์ยาระงับประสาทยานอนหลับยาต้องเหล้า
8. รับนำผู้ป่วยไปพบแพทย์ทันทีหากมีซากงูต้องเก็บซากงูไปให้แพทย์ตรวจดูว่าเป็นงูประเภทใด

ฝังแต่นต่อต่อ

1. ให้รีบเอาเหล็กไนออก
2. ล้างบริเวณที่ถูกต่อยด้วยน้ำและสบู่เช็ดให้แห้งแล้วทาด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อ
3. ถ้าแพ้พิษจะมีอาการรุนแรงถึงขั้นหายใจไม่ออกหน้าเขียวความดันโลหิตต่ำลงและช็อคให้รีบไปพบแพทย์ทันที

การปฏิบัติตนในกรณีเกิดเหตุฉุกเฉิน

๑. เมื่อสัญญาณดังขึ้นให้หยุดกิจกรรมทันทีอย่าตื่นตระหนกควบคุมสติ
๒. หยิบของมีค่าของตนเองที่สะดวกต่อการขนย้าย
๓. เดินเร็วเป็นแถวอย่างมีระเบียบเดินตามเส้นทางที่กำหนดไปยังจุดรวมพล
๔. ทำการเช็คชื่อนับจำนวนคนและรายงานต่อผู้อำนวยการดับเพลิง
๕. เมื่อสถานการณ์ปกติกลับมาดำเนินกิจกรรมตามปกติ
๖. หากสถานการณ์ไม่ปกติให้ย้ายไปสู่จุดที่ปลอดภัยต่อไป

สัญลักษณ์ด้านความปลอดภัย

ทุกคนจะต้องปฏิบัติตามป้ายห้ามป้ายเตือนและป้ายบังคับต่างๆที่มีการบ่งชี้ในพื้นที่การทำงาน



ป้ายห้าม



ป้ายความปลอดภัย



ป้ายบังคับ



ป้ายเตือน

TIGER ป้ายจราจร (TRAFFIC SIGNS)



ป้ายจราจร

การใช้ถังดับเพลิงเบื้องต้น

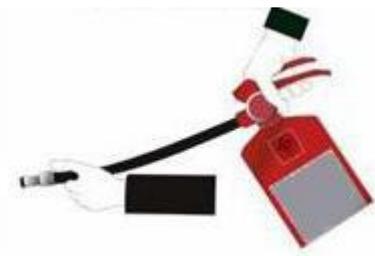
๑. ดึง ทำการดึงสายฉีดจากที่เก็บ



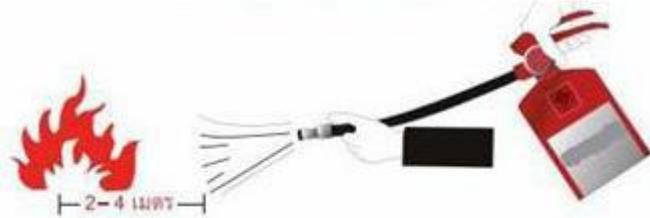
๒. ปลดทำการดึงสลักเพื่อปลดล๊อคควาล์วที่หัวถัง



๓. กดทำการกดก้านฉีดเพื่อทำการกดสารเคมีออกมาพร้อมจับปลายสายให้แน่น



๔. สายเข้าใกล้ ๒-๓ เมตรด้านเหนือลมพร้อมฉีดไปยังฐานของไฟโดยสายสายฉีดไปมาซ้าย-ขวาจนเปลวไฟดับสนิท



ถังดับเพลิงมาตรฐาน ๑๕ ปอนด์สามารถใช้ดับเพลิงได้ ๑๘-๒๕ วินาที