



พศ. สาร

BLPD Newsletter

พศ. เขยไ้ไฮ!!

สวัสดิ์ค๊ะ สมาชิก พศ.สารทุกท่าน ขอทักทายกันด้วยข่าวดี รับหน้าร้อนก่อนหน้าจะ ทางสำนักฯได้พัฒนาการให้บริการเพื่อความสะดวกและรวดเร็วแก่ลูกค้าโดยได้พัฒนาระบบรับสมัครออนไลน์ เสร็จเรียบร้อยแล้วคะ และอยู่ในระหว่างการทดลองใช้ คาดว่าภายในเดือนมีนาคมนี้จะเปิดให้บริการได้คะ

ช่วงนี้อากาศร้อนอย่าลืมดูแลสุขภาพ ดื่มน้ำสะอาดมากๆ เลือกทานอาหารที่สะอาด สด ใหม่ ใช้ครีมกันแดดเมื่อออกกลางแจ้ง ไม่หงุดหงิดไปกับสภาพอากาศ อย่ายอมให้ความร้อนมาบั่นทอนสุขภาพนะคะ

อารีย์ คชฤทธิ์
aree@dss.go.th

ปีที่ 2 ฉบับที่ 22 เดือนมีนาคม พ.ศ. 2553



**การจัดการความรู้เรื่อง
การใช้งานระบบลงทะเบียนออนไลน์
และ Twitter
วันที่ 15 มีนาคม 2553**

ข่าวฝึกอบรม

* พศ. จัดอบรมหลักสูตร

เดือน มิถุนายน 2553

- ♦ Q009 การตรวจสอบความใช้ได้ของวิธี (ทางจุลชีววิทยา) วันที่ 1-2 มิ.ย. 2553
 - ♦ B003 เทคนิคการเตรียมสารละลาย วันที่ 3-4 มิ.ย. 2553
 - ♦ Q001 สถิติสำหรับงานวิเคราะห์ทดสอบ วันที่ 8-9 มิ.ย. 2553
 - ♦ Q010 ความสอบกกลับได้ของการวัด วันที่ 14 มิ.ย. 2553
 - ♦ C007 การสอบเทียบเครื่องแก้ววัดปริมาตร วันที่ 24-25 มิ.ย. 2553
- รายละเอียดเพิ่มเติม <http://blpd.dss.go.th/training>
ติดต่อ: คุณจรรยาพร (blpd@dss.go.th) 02 201 7460

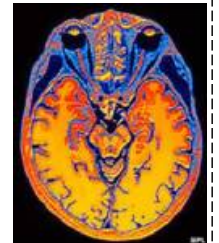
* บร. จัดอบรมหลักสูตร

- ♦ แนวทางการปฏิบัติเมื่อเข้าร่วมกิจกรรมการทดสอบความชำนาญ เพื่อให้ผลการทดสอบทางด้านสิ่งแวดล้อมบรรลุวัตถุประสงค์ของห้องปฏิบัติการ วันที่ 10 มิ.ย. 2553
 - ♦ แนวทางการปฏิบัติเมื่อเข้าร่วมกิจกรรมการทดสอบความชำนาญ เพื่อให้ผลการทดสอบทางด้านเคมีบรรลุวัตถุประสงค์ของห้องปฏิบัติการ วันที่ 11 มิ.ย. 2553
- ติดต่อ: คุณวนิดา ชุติกาวิทย์ (wanda@dss.go.th) 02 201 7335

ข่าววิทยาศาสตร์

**เมื่อภาพสแกนสมองสามารถทำนายว่า
เราคนกำลังคิดอะไรอยู่**

ขณะนี้ทีมนักวิจัยจากมหาวิทยาลัยคอลเลจลอนดอน (University College London) อังกฤษ ได้ทดลองกับอาสาสมัคร 10 คน ให้ชมคลิปกิจกรรมประจำวันหลายๆ รูปแบบ แล้วสแกนสมองว่า กำลังคิดถึงคลิปไหน คาดจะนำไปสู่แนวทางการรักษาผู้ป่วยที่สูญเสียความทรงจำ



อ่านรายละเอียดต่อที่

<http://www.manager.co.th/Science/ViewNews.aspx?NewsID=953000037087>

เบญจพร บริสุทธิ์
benchaporn@dss.go.th

@ BLPD : แง่คิดดี ๆ

by Nawaporn

ช่วงร้อนอากาศ เริ่มร้อน สถานการณ์ในประเทศยิ่งร้อนใหญ่ ประชาชน หรือเรา ๆ ท่าน ๆ อาจเกิดการหงุดหงิด หรือ เครียดจากสภาพแวดล้อมรอบตัวเรา วันนี้จะขอนำ คำสอน พรดี ๆ และ คำคมต่างๆ เพื่อเป็นแง่คิดสำหรับการใช้ชีวิตอยู่ในโลกที่วุ่นวายนี้

⊗ **พรดี ๆ 4 ข้อ จาก ท่าน ว.วชิรเมธี**

1. อย่าเป็นนักจับผิด

คนที่คอยจับผิดคนอื่น แสดงว่า หลงตัวเองว่าเป็นคนดีกว่าคนอื่น ไม่เห็นข้อบกพร่องของตนเอง "กิเลสฟุ้งท่วมหัว ยังไม่รู้จักตัวอีก" คนที่ชอบจับผิด จิตใจจะหม่นหมอง ไม่มีโอกาส "จิตประภัสสร" ฉะนั้น จงมองคน มองโลกในแง่ดี "แม้ในสิ่งที่เป็นทุกข์ ถ้ามองเป็น ก็เป็นสุข"

2. อย่ามัวแต่คิดริษยา

"แข่งกันดี ไม่ดีสักคน ผลัดกันดี ได้ดีทุกคน" คนเราต้องมีพรหมวิหาร 4 คือ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา คนที่เราริษยาเป็นการส่วนตัว มีชื่อว่า "เจ้ากรรมนายเวร" ถ้าเขาสุข เราจะทุกข์ ฉะนั้น เราต้องถอดถอนความริษยาออกจากใจเรา เพราะไฟริษยาเป็น "ไฟสุ่มขอน" (ไฟเย็น) เราริษยา 1 คน เราก็มีทุกข์ 1 ก้อน เราสามารถถอดถอนความริษยาออกจากใจเราโดยใช้วิธี "แผ่เมตตา" หรือ ซื่อโคมมา แล้วเขียนชื่อคนที่เราริษยา แล้วปล่อยให้ลอยไป

(มีต่อในหน้า 2)

@ BLPD : แง่คิดดี ๆ

(ต่อจากหน้า 1)

3. อย่าเสียเวลากับความหลัง

90% ของคนที่ทุกข์ เกิดจากการยึดติดย้ำทำ "ปล่อยไม่ลง ปลงไม่เป็น" มนุษย์ที่สลัดความหลังไม่ออก เหมือนมนุษย์ที่เดินขึ้นเขาพร้อมแบกเครื่องเคราต่างๆ ไว้ที่หลังขึ้นไปด้วย ความทุกข์ที่เกิดขึ้นแล้ว จงปล่อยมันซะ "อย่าปล่อยให้คมมีดแห่งอดีต มารัดปัจจุบัน" "อยู่กับปัจจุบันให้เป็น" ให้กายอยู่กับจิต จิตอยู่กับกาย คือมี "สติ" กำกับตลอดเวลา

4. อย่าพังเพราะไม่รู้จักรพอ

"ค้นหา" ที่มีปัญหา คือ ความโลภ ความอยากที่เกินพอดี เหมือนทะเลไม่เคยอิมด้วยน้ำ ไฟไม่เคยอิมด้วยเชื้อ ธรรมชาติของค้นหา คือ "ยิ่งเติมยิ่งไม่เต็ม" ทุกอย่างต้องดูคุณค่าที่แท้ ไม่ใช่คุณค่าเทียม เช่น คุณค่าที่แท้ของนาฬิกา คืออะไร คือ วัสดุเวลา ไม่ใช่มีไว้ใส่เพื่อความโก้หรู คุณค่าที่แท้ของโทรศัพท์มือถือ คืออะไร คือ วัสดุสื่อสาร แต่ต้องประกอบอื่นๆ ที่เสริมมาไม่ใช่คุณค่าที่แท้ของโทรศัพท์ เราต้องถามตัวเองว่า "เกิดมาทำไม" คุณค่าที่แท้จริงของการเกิดมาเป็นมนุษย์อยู่ตรงไหนตามหา "แก่น" ของชีวิตให้เจอ คำว่า "พอดี" คือ ถ้า "พอ" แล้วจะ "ดี" รู้จัก "พอ" จะมีชีวิตอย่างมีความสุข

⊗ เมื่อไหร่ที่เราจะ *บอก กับ ตัวเอง* ได้ว่า...เราทำ ดี ที่สุดแล้ว

- เมื่อผลที่ตามมาได้ตรงเป้าหมายอย่างสมบูรณ์
- เมื่อผลที่ตามมาได้ไม่ตรงตามเป้าหมาย แต่เราได้บทเรียนมาแล้วอย่างดี
- เมื่อมีผลดีมากกว่าผลเสีย
- เมื่อเราอมยิ้มทุกครั้งทีนึกถึง
- เมื่อรู้สึกว่ามีความสุข
- เมื่อได้ตัดสินใจด้วยตัวเองอย่างเด็ดเดี่ยว...และเชื่อมั่น
- เมื่อไม่มีผลประทบให้ใครเดือดร้อน
- เมื่อผลที่ตามมาไม่สามารถแก้ไขอะไรได้
- เมื่อเป็นวิธีการที่คนรอบข้างเห็นด้วย และไม่มีใครคัดค้าน
- เมื่อเราได้บอกตัวเองว่า หากย้อนเวลากลับไปได้....เราก็จะทำมันอย่างเดิม

⊗ ความเครียด..จะเปลี่ยนคนให้เป็น.....

ความเครียดเกินทน.. จะเปลี่ยนคนเป็น "หมู" พุดไม่ออกบอกไม่รู้.. ระบายสู่การกิน
ความเครียดเกินทน.. จะเปลี่ยนคนเป็น "หมา" มันจนตรอกออกลูกบ้า.. ฟัดไม่ว่าหมาหรือคน
ความเครียดเกินทน.. จะเปลี่ยนคนเป็น "หีน" ไม่รับรู้ไม่ยลยิน.. เปลี่ยนเป็นหินที่ด้านชา
ความเครียดเกินทน.. จะเปลี่ยนคนเป็น "บ้า" ไม่รับรู้คิดกา.. บ้าลวะ...รู้กันไป
ความเครียดเกินทน.. จะเปลี่ยนคนเป็น "ขวด" กรอกสุรา..เอามาดวด.. เป็นแค่ขวดไร้ราคา
ความเครียดเกินทน.. คิดอย่างคนคิดเกิดหนา ปล่อยวางห่างไกลตา.. ใช้ปัญญาค่อยว่ากัน

ปิดท้ายด้วย พรดี ๆ จากท่าน พุทธทาส อินทปัญโญ

มีชีวิตอยู่ โดยไม่ต้องรู้สึกว่าเป็น
เราดี-เด่น-ดัง อะไรเลย
เพียงแต่รู้สึกว่า
เป็นผู้มีประโยชน์ที่สุดคนหนึ่ง
นั่นแหละถูกต้องและเป็นสุขแท้

หากเรามองโลกในแง่ดี **คิดดี ทำดี ปล่อยวางสิ่งร้าย** ชีวิตก็จะเป็นบวก

ที่มา

- ♦ <http://www.crma.ac.th/service/kumsorn.htm>
- ♦ <http://www.dhammadjak.net/forums/viewtopic.php?f=19&t=29076>
- ♦ <http://www.dhammadjak.net/forums/viewtopic.php?f=19&p=182084>



ภาพจาก: <http://www.vcharkarn.com/uploads/77/77962.jpg>

นภาพร เลิศธรราทัด
nawaporn@dss.go.th



สารนารู : อันตรายจากสารเคมีในที่ทำงานควบคุมได้

การระบอบทักการวม

การผลิตในสถานประกอบการมักมีการทำงานเกี่ยวข้องกับสารเคมีซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพและสภาพของผูปฏิบัติงานได้ หากได้รับสารเคมีที่มีความเป็นอันตรายเข้าสู่ร่างกาย เจ้าของกิจการหรือนายจ้าง รวมทั้งคนงานควรเอาใจใส่กับการป้องกันไม่ให้สารเคมีก่อผลเสียต่อสุขภาพ ซึ่งเป็นเรื่องที่กฎหมายได้กำหนดข้อปฏิบัติไว้

* ข้อกำหนดตามกฎหมายความปลอดภัยในการทำงาน

ประกาศกระทรวงมหาดไทย เรื่องความปลอดภัยในการทำงานเกี่ยวกับภาวะแวดล้อม (สารเคมี) พ.ศ. 2520 กำหนดหน้าที่ของนายจ้างไว้ว่า ให้จัดการดูแลให้บรรยากาศในที่ทำงานมีปริมาณสารเคมีเจือปนได้ไม่เกินเกณฑ์ที่ประกาศไว้ เช่นห้ามมิให้นายจ้างให้ลูกจ้างทำงานในที่ที่มีปริมาณความเข้มข้นของสารเคมีในบรรยากาศเกินกว่าที่กำหนด และถ้ามีปริมาณความเข้มข้นของสารเคมีในบรรยากาศของการทำงานเกินกว่าที่กำหนดไว้ กำหนดให้นายจ้างดำเนินการลดความเข้มข้นของสารเคมี ถ้าแก้ไขไม่ได้ นายจ้างจะต้องจัดให้ลูกจ้างสวมใส่อุปกรณ์ป้องกันส่วนบุคคล

ประกาศกระทรวงมหาดไทย เรื่องความปลอดภัยในการทำงานเกี่ยวกับสารเคมี พ.ศ.2534 กำหนดหลักเกณฑ์การทำงานเกี่ยวกับสารเคมีอันตรายที่นายจ้างต้องปฏิบัติ เช่น

- ◆ การขนส่ง เก็บรักษา เคลื่อนย้าย และกำจัดหีบห่อ ภาชนะบรรจุ หรือวัสดุห่อหุ้มสารเคมีอันตราย ต้องปฏิบัติตามหลักเกณฑ์และวิธีการกำหนด
- ◆ จัดให้มีฉลากขนาดใหญ่พอสมควรปิดไว้ที่หีบห่อภาชนะบรรจุหรือวัสดุห่อหุ้มสารเคมีอันตรายทุกชิ้น ฉลากต้องมีรายละเอียดตามที่กำหนด
- ◆ จัดทำรายงานความปลอดภัย และการประเมินการก่อดอันตรายของสารเคมีอย่างน้อยปีละหนึ่งครั้ง
- ◆ จัดสถานที่ทำงานของลูกจ้างซึ่งเกี่ยวข้องกับสารเคมีอันตรายให้มีสภาพและคุณลักษณะเหมาะสม เช่น มีการระบายอากาศที่ดี เป็นต้น
- ◆ จัดชุดทำงานสำหรับลูกจ้างที่ทำงานเกี่ยวกับสารเคมีอันตราย
- ◆ จัดให้มีที่ชำระล้างสารเคมีอันตราย เช่น ผักบัว ที่ล้างตา ไว้ในบริเวณที่ลูกจ้างทำงานเกี่ยวกับสารเคมีอันตราย รวมทั้งอ่างล้างหน้า ล้างตา ห้องอาบน้ำ
- ◆ จัดให้มีการตรวจวัดปริมาณความเข้มข้นของสารเคมีอันตรายในบรรยากาศบริเวณสถานที่ทำงานและสถานที่เก็บเป็นประจำ
- ◆ จัดให้มีการอบรมลูกจ้างที่ทำงานเกี่ยวกับสารเคมีอันตราย
- ◆ จัดให้มีการตรวจสุขภาพลูกจ้างที่ทำงานเกี่ยวกับสารเคมีอันตราย

* การลดความเสี่ยงอันตรายจากสารเคมี

วิธีการควบคุมโดยรวมเพื่อลดความเสี่ยงอันตรายจากสารเคมีที่ควรนำมาดำเนินการเรียงตามลำดับความสำคัญมีดังนี้

1. กำจัดหรือเคลื่อนย้ายสิ่งที่เป็นอันตรายออกจากที่ทำงาน ได้แก่ ไม่ใช้สารเคมีหรือสิ่งของที่ไม่จำเป็นต้องใช้ในโรงงาน
2. ใช้กระบวนการ อุปกรณ์หรือสารเคมีที่ปลอดภัยกว่าแทน
3. จัดให้มีพื้นที่สำหรับสารเคมีโดยเฉพาะแยกออกจากคนงาน โดยจัดพื้นที่เป็นระบบปิดสำหรับสารเคมี ย้ายคนงานหรือสิ่งกีดขวางต่าง ๆ ออก
4. ใช้การควบคุมทางวิศวกรรม เช่นการระบายก๊าซ เป็นต้น
5. ใช้มาตรการทางด้านบริหารจัดการ เช่น จำกัดเวลาทำงานของคนงานในบริเวณใกล้แหล่งที่มีอันตราย
6. ใช้อุปกรณ์ป้องกันส่วนบุคคล เช่นแว่นตากันสารเคมีและเครื่องช่วยหายใจ

การใช้อุปกรณ์ป้องกันส่วนบุคคลควรนำมาใช้ในกรณีที่ได้นำวิธีการที่ 1 – 5 มาใช้แล้ว แต่ยังคงมีความเสี่ยงต่ออันตราย สารเคมีอยู่ ไม่ใช่วิธีการที่นำมาใช้เป็นลำดับแรก

ที่มา : [ฐานความรู้ความปลอดภัยด้านสารเคมี](#)



แนะนำหลักสูตรฝึกอบรม : การควบคุมและการจัดการสารเคมีอันตราย

สำหรับผู้ที่ไม่สนใจ องค์ความรู้เกี่ยวกับสารเคมีอันตราย พศ. ได้จัดหลักสูตรฝึกอบรมเรื่อง " การควบคุมและการจัดการสารเคมีอันตราย " ซึ่งจะจัดฝึกอบรมในวันที่ 19—20 กรกฎาคม 2553 โดยมีวัตถุประสงค์ให้ผู้เข้าอบรมมีความรู้ในการควบคุมและจัดการสารเคมีอันตราย รวมไปถึงได้แลกเปลี่ยนข้อคิดเห็นจากประสบการณ์ที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ในปัจจุบันมีการใช้สารเคมีในทุกภาคส่วน ไม่ว่าจะเป็นประชาชนทั่วไป โรงเรียนหรือหน่วยงานต่างๆ ทั้งภาครัฐและเอกชน ซึ่งล้วนต้องสัมผัสกับสารเคมีในทุกๆ วัน โดยเฉพาะผู้ปฏิบัติงานที่ทำงานเกี่ยวข้องกับสารเคมีอันตราย จำเป็นจะต้องมีความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับสารเคมีเหล่านี้ให้มากที่สุด เพื่อให้สามารถควบคุมและจัดการสารเคมีเหล่านี้ไม่ให้เกิดอันตรายต่อทั้งตนเองและสิ่งแวดล้อม

สารเคมีอันตรายแต่ละชนิดมีอันตรายไม่เหมือนกัน ดังนั้นการเก็บรักษา การใช้ และการควบคุมจึงแตกต่างกัน ผู้ปฏิบัติงานจำเป็นต้องเรียนรู้ลักษณะเฉพาะของสารแต่ละชนิด สัญลักษณ์ความเป็นอันตราย ฉลาก ป้ายเตือน และวิธีการปฏิบัติเพื่อความปลอดภัย รวมไปถึงการกำจัดของเสียจากการใช้สารเคมีอันตรายเหล่านั้น ตลอดจนการปฐมพยาบาลเบื้องต้นเมื่อเกิดอุบัติเหตุจากสารเคมี

หัวข้อฝึกอบรมประกอบด้วย

- ◆ ความรู้เกี่ยวกับกรด เบส เกลือและตัวทำอันตราย
- ◆ การแยกประเภทของสารเคมีอันตราย
- ◆ การเคลื่อนย้ายและการจัดเก็บสารเคมีอันตรายในห้องปฏิบัติการ
- ◆ การใช้สารเคมีอย่างถูกต้อง และข้อมูลความปลอดภัย (MSDS)
- ◆ การกำจัดของเสียอันตรายจากห้องปฏิบัติการ
- ◆ การป้องกันอุบัติเหตุจากสารเคมี
- ◆ การจัดการและการปฐมพยาบาลเมื่อเกิดอุบัติเหตุจากสารเคมี



ชนก ท่วมจร
chanok@dss.go.th

ตอบคำถามวิทยาศาสตร์ : การควบคุมและการจัดการสารเคมีอันตราย

สมบัติ คงวิทยา
sombat@dss.go.th

ถาม ทำไมประชาชนชาวไทยจำเป็นต้องรับรู้ความปลอดภัยด้านสารเคมี?

ตอบ เป็นการคุ้มครองสุขภาพประชาชนและสิ่งแวดล้อมในการดำเนินชีวิตสืบต่อไป รวมทั้งเป็นสิทธิของประชาชนที่บัญญัติไว้ในรัฐธรรมนูญปี พ.ศ. 2550 ว่าด้วยเรื่องสิทธิในการรับรู้ข้อมูลและข่าวสารสาธารณะ