

# MINI MAGAZINE

เมื่อวันที่ 21 และวันที่ 28 กันยายน 61 ที่ผ่านมาทางแผนกแรงงานสัมพันธ์ได้มีการจัดกิจกรรมวันเกิดให้กับพนักงานที่เกิดเดือน กันยายน ณ. ร้านอาหาร 2 พร้อมดนตรีวง

**การประชุมประจำเดือนตุลาคม 2561 ณ บริเวณด้านหน้าอาคารสำนักงานใหม่และแผนกต่างๆ Monday monthly morning meeting on October 2018**



เป้าหมายของกิจกรรม QCC และเป้าหมายในเรื่องของ 0- incidence วันเสาร์สัปดาห์ที่แล้ว เราใช้เวลาเกือบทั้งวันในการ Review QCC ในช่วงระยะแรกถึงผลการดำเนินงาน ซึ่งในสัปดาห์ที่แล้วพบทวน 24 QCC ซึ่งมีเป้าหมายที่ชัดเจนและมีผลการแก้ไขที่ดีมาก ขอขอบคุณทุกคนที่อยู่ใน QCC ซึ่งในการทำ QCC ส่งผลให้ scrap rate ของ PD น้อยกว่า 3% ผลลัพธ์เหล่านี้ได้มาจากการทำ 4M รวมไปถึงผ่านจากที่เราทำกิจกรรม QCC โดยสามารถเห็นผลได้อย่างชัดเจน เพราะกิจกรรม QCC เป็นการแก้ไขอย่างต่อเนื่อง จนถึงเดือนธันวาคม เราจะรายงานประสิทธิภาพและผลการดำเนินงานของ QCC อีกครั้ง จึงขอเน้นย้ำ QCC ทุกทีมต้องมีการแก้ไขอย่างต่อเนื่อง เพื่อสามารถที่จะลดในเรื่องของ scrap rate โดยถ้าเรามีการปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง เชื่อว่า scrap rate ของ PD ต้องลดน้อยลงกว่า 2% อย่างแน่นอน และเราต้องเดิน

สหพันธ์สุขภาพจิตโลก (The World Federation Mental Health : WFMH ) ได้กำหนดให้วันที่ 10 ตุลาคม ของทุกปี เป็นวันสุขภาพจิตโลก (World Mental Health Day: WMHDAY) นับตั้งแต่ปี พ.ศ. 2535 เป็นต้นมา เพื่อให้ประชากรทั่วโลกได้เห็นความสำคัญของสุขภาพจิตและการลงทุนเพื่อการป้องกันและบำบัดรักษาผู้ที่เจ็บป่วยทางจิตใจการปฐมพยาบาลด้านสุขภาพจิต มือที่อยู่ใกล้กำลังใจที่ใกล้ตัวสุขภาพจิตดี...เริ่มต้นที่ตัวเรามีปัญหาสุขภาพจิต ไทร สายด่วนสุขภาพจิต 1323 ตลอด 24 ชั่วโมงด้วยความปรารถนาดีจาก กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

เมื่อวันที่ 28 กันยายน 61 ที่ผ่านมาทางบริษัทAPCB ได้มีการจัดการแข่งขันการออกกำลังกายโดยมีทั้งหมด 8 ทีม อันดับ 1 แผนก FQC/IE/Safety อันดับ 2 แผนก P1/PE อัยดับ 3 แผนกQD

## APCB /October 2018

World Editor's Talk Day  
วันสุขภาพจิตโลก Special Topic (1)  
ADM /Safety Special Topic (2-3)





# กิจกรรมด้าน ความปลอดภัย

การที่คนในชนบทเข้ามาทำงานในโรงงานอุตสาหกรรมนั้นทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในแนวทางการดำเนินชีวิตอย่างอิสระและเป็นตัวของตัวเอง มาสู่การดำเนินชีวิตภายใต้ระเบียบและกฎข้อบังคับต่าง ๆ ของโรงงาน การที่ต้องทำงานตามเวลาที่กำหนดโดยนายจ้างและต้องจากญาติพี่น้อง เพื่อนฝูงต้องทำงานอยู่กับเครื่องจักรและสิ่งแวดล้อมการทำงานที่แปลกไปจากเดิมตลอดจนการที่ต้องทำงานอยู่กับเครื่องจักรกล และสิ่งแวดล้อมการทำงานที่แปลกไป จากของตนทำให้ต้องปรับตัวให้เข้ากับสังคมและสิ่งแวดล้อมการทำงานใหม่ ซึ่งถ้าหากไม่สามารถปรับตัวได้ดีพอก็อาจเกิดความเครียดทางจิตใจซึ่งเป็นสาเหตุของความผิดปกติทางร่างกายและจิตใจได้ ความผิดปกติทางร่างกายซึ่งมีสาเหตุมาจากความเครียดทางจิตใจ ได้แก่ ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคเบาหวาน แผลในกระเพาะอาหาร เบื่ออาหาร เป็นต้น ความผิดปกติทางจิตใจ ซึ่งมีสาเหตุมาจากความเครียดทางจิตใจได้แก่ โรคจิต โรคประสาท โรคพิษสุราเรื้อรังติดยาเสพติด ติดบุหรี่ ฆ่าตัวตาย เป็นต้น สิ่งสำคัญในการแก้ไขปัญหาสุขภาพจิต ก็คือจะต้องค้นหาสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดทางจิตใจและลงมือระงับสาเหตุนั้นเสียทันที

## ความปลอดภัย ในอุตสาหกรรม

สื่อสารให้ถูก เข้าใจได้ง่าย

		เตือน สีเหลือง
		บังคับ สีน้ำเงิน
		ห้าม สีแดง

## ความปลอดภัย ในอุตสาหกรรม

การใช้ลิฟต์ขนของ ต้องระบุพฤติการใช้ที่สามารถเข้าใจและห้ามลูกจ้างเข้าไปในพื้นที่ลิฟต์ขนของ

# 6 โรคที่มากับหน้าหนาว

สารบัญ

- โรคหัดเยอรมัน (Rubella)**

<b>อาการ</b>	<b>การรักษา</b>
- มีไข้ - มีผื่นแดงขึ้นตามผิวหนัง - ต่อมมน้ำเหลืองโต	- ต้มน้ำให้มาก ๆ - พักผ่อนให้เพียงพอ - ถ้ามีอาการรุนแรง ควรรีบไปพบแพทย์ทันที
- โรคไข้หวัดและโรคไข้หวัดใหญ่ (Common cold /Influenza)**

<b>อาการ</b>	<b>การรักษา</b>
- มีไข้ - คัดจมูก มีน้ำมูก - ปวดศีรษะ - ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ	- ต้มน้ำอุ่นให้มาก - รับประทานอาหารที่ครบ 5 หมู่ - พักผ่อนให้เพียงพอ - หากมีไข้หนาว ๆ 3 วัน ควรรีบไปพบแพทย์
- โรคหัด (Measles)**

<b>อาการ</b>	<b>การรักษา</b>
- มีไข้ - ไอ เจ็บคอ - มีน้ำมูก - ตาแดง - มีผื่นแดงขึ้นตามผิวหนัง	- พักผ่อนให้เพียงพอ - ต้มน้ำให้มาก ๆ - รับประทานอาหารตามอาการ - ถ้ามีอาการรุนแรง ควรรีบไปพบแพทย์ทันที
- โรคปอดบวม (Pneumonia)**

<b>อาการ</b>	<b>การรักษา</b>
- มีไข้สูง หนาวสั่น - น้ำมูกไหล เจ็บ คัดจมูก - ไอ หอบ และหายใจเร็ว - เจ็บหน้าอก	- ควรรีบไปพบแพทย์ทันที
- โรคอีสุกอีใส หรือ โรคไข้สุกใส (Chickenpox/Varicella)**

<b>อาการ</b>	<b>การรักษา</b>
- มีไข้ - อ่อนเพลีย - ปวดเมื่อยตามเนื้อตัว - มีผื่นแดงราบขึ้นก่อน ต่อมาจะกลายเป็นตุ่มพอง มีน้ำใสๆ ลามไปทั่วร่างกาย	- พักผ่อนให้เพียงพอ - ต้มน้ำมาก ๆ - ถ้ามีไข้สูงให้พาราเซตามอล ไม่ควรกินแอสไพริน เพราะอาจทำให้ เกิดอาการทางสมองและตับ ทำให้ถึงตายได้ - หลีกเลี่ยงการแกะเกา เพราะอาจทำให้ติดเชื้อได้
- โรคอุจจาระร่วง (Acute Gastroenteritis)**

<b>อาการ</b>	<b>การรักษา</b>
- คลื่นไส้ อาเจียน - ปวดท้อง - ถ่ายเป็นน้ำ - มีไข้	- รับประทานอาหารสุกสะอาด เพื่อลดการสูญเสีย - เมื่ออาการไม่ดีขึ้น ควรรีบไปพบแพทย์ทันที

Brainy  
www.brainymagazine.com  
BrainyMagazine Brainy FreeMagazineTV brainy\_magazine