

## ทำอย่างไรเมื่อสงสัยว่าเป็นโรคจากการทำงาน

หากสงสัยว่าคุณอาจเป็นโรคที่เกิดจากงานที่คุณทำลองคิดทบทวน เกี่ยวกับอาการหรือโรคที่คุณกำลังเผชิญอยู่แล้วตอบคำถามต่อไปนี้ เพื่อดูความเป็นไปได้ว่ามีสาเหตุมาจากการทำงานหรือไม่

- โรคหรืออาการที่คุณเป็นอยู่เริ่มเกิดขึ้นเมื่อไร?
- ก่อนที่จะมีอาการเจ็บป่วยนี้ คุณมีการเปลี่ยนงาน ย้ายงาน หรือมีการใช้สารเคมีชนิดใหม่ไม่?
- อาการของคุณเพิ่มมากขึ้นเมื่ออยู่ในที่ทำงานใช่ไหม?
- ในวันหยุดคุณรู้สึกดีขึ้นไหม?
- มีเพื่อนร่วมงานที่มีอาการเหมือนคุณไหม?

ถ้ามีตอบว่า "ใช่" ในข้อข้างต้น แสดงว่าคำตอบของคุณเริ่มสอดคล้องกับการเกิดโรคจากการทำงาน ต่อไปลองตอบคำถามข้อถัดไปเพื่อประเมินว่าคุณมีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเกิดโรคจากการทำงานหรือไม่

"หากปัญหาสุขภาพของคุณยังไม่ดีขึ้น ควรไปพบแพทย์หรือพยาบาลในสถานประกอบการของคุณ ถ้าไม่มีควรไปพบแพทย์อาชีวเวชศาสตร์และเล่าอาการให้แพทย์ฟัง"

- คุณเป็นคนที่มีสุขภาพอนามัยที่ดีในการทำงานใช่หรือไม่?
- คุณล้างมือ ล้างหน้าให้สะอาดก่อนรับประทานอาหาร ดื่มน้ำ หรือสูบบุหรี่ โดยไม่มีสารเคมีหรือฝุ่นที่ติดมาจากการทำงาน ใช่หรือไม่?
- คุณมีการป้องกันสุขภาพอนามัยของคุณ และเพื่อนร่วมงานใช่หรือไม่?
- คุณเคยอ่านข้อมูลเคมีภัณฑ์ที่ใช้ในงานของคุณหรือไม่?
- คุณนำชุดป้องกันสิ่งสกปรกที่สวมใส่ขณะทำงานกลับบ้านด้วย ใช่หรือไม่?
- ระหว่างการทำงาน คุณปฏิบัติตามกฎหมายความปลอดภัย ใช่หรือไม่?
- คุณใช้ท่าทางการทำงานที่ถูกต้อง ไม่ฝืนธรรมชาติ ใช่หรือไม่?
- คุณใช้วิธีการยกที่ปลอดภัย ใช่หรือไม่?
- คุณทราบถึงอันตรายที่อาจเกิดขึ้นในงานของคุณ ใช่หรือไม่?

- คุณไม่สูบบุหรี่ในบริเวณที่ทำงาน ใช่หรือไม่?
- คุณใช้วิธีการทำงานที่ปลอดภัย ใช่หรือไม่?
- คุณสวมใส่อุปกรณ์คุ้มครองความปลอดภัยส่วนบุคคล เช่น แว่นตา หน้ากากกันสารเคมี ที่ถูกต้อง อย่างถูกต้องเหมาะสม ใช่หรือไม่?

ถ้าคุณตอบว่า "ไม่" ในข้อข้างต้นแสดงว่าคุณมีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเกิดโรคจากการทำงาน

"หัวหน้างานของคุณมีส่วนรับผิดชอบเรื่องเกี่ยวกับสุขภาพและความปลอดภัยของคุณ ดังนั้น คุณควรพูดคุยปรึกษากับหัวหน้างานถึงปัญหาที่เกิดขึ้น เพื่อให้ทุกคนได้ตระหนักและร่วมกันควบคุมและป้องกันปัญหาดังกล่าว"

### สิ่งที่คุณต้องบอกแพทย์ คือ

- คุณมีอาการอย่างไร
- ลักษณะงานที่คุณทำเป็นอย่างไร
- คุณจับต้องหรือมีโอกาสได้รับสารเคมีหรือปัจจัยเสี่ยงอะไรบ้าง
- โรคประจำตัวของคุณ หรือพื้นฐานปัญหาด้านสุขภาพของคุณที่อาจเกี่ยวข้อง แพทย์จะทำการตรวจสุขภาพให้คุณและอาจทำการทดสอบสมรรถภาพร่างกาย และการตรวจทางห้องปฏิบัติการต่างๆ เพื่อประกอบการวินิจฉัยและหาสาเหตุของโรค
- ญาติพี่น้องในบ้าน ทำงานอะไรกันบ้าง
- อาการต่างๆ เริ่มเกิดขึ้นเมื่อไร
- สารเคมีที่คุณใช้ หรือปัจจัยเสี่ยงที่เกี่ยวข้อง และอาจเป็นสาเหตุของการเจ็บป่วยมีอะไรบ้าง
- วิธีการทำงานหรือกระบวนการทำงานของคุณเป็นอย่างไร
- งานนอกเวลาหรืองานอดิเรกของคุณ มีอะไรบ้าง งานนั้นมีโอกาสทำให้เกิดโรคได้หรือไม่
- พฤติกรรมเสี่ยงต่างๆ ของคุณ เช่น สูบบุหรี่ ดื่มสุรา รับประทานอาหารในที่ทำงาน เป็นต้น

"เมื่อสงสัยว่าเริ่มเจ็บป่วยจากการทำงานควรสังเกตและปฏิบัติตามข้างต้น การช่วยกันตระหนักถึงปัญหาสุขภาพที่เกิดขึ้นเนื่องจากการทำงานจะช่วยให้มีการป้องกันและควบคุมปัญหาที่ดีเป็นประโยชน์ต่อทั้งตัวคุณและเพื่อนร่วมงานเพราะการวินิจฉัยโรคที่เกิดขึ้นจากการทำงานซึ่งมีหลายโรคมิใช่เรื่องง่าย ๆ ดังนั้นการเฝ้าระวังสุขภาพตนเองเป็นส่วนหนึ่งที่จะทำให้สถานประกอบการของคุณปลอดภัยและน่าทำงาน"

ข้อมูลที่คุณเล่าให้แพทย์ฟังเป็นสิ่งสำคัญในการวินิจฉัยโรคของแพทย์ และหากอาการของคุณสัมพันธ์กับโรคที่แพทย์สงสัยว่าเกิดจากการทำงาน จะต้องมีการสืบสวนเกี่ยวกับสภาพแวดล้อมในที่ทำงานของคุณและการระบาดของโรคที่อาจเกิดขึ้นเพื่อยืนยันว่าคุณเป็นโรคเกิดจากการทำงานจริงต่อไป