

# BLC *i* LETTER

ปีที่ 17 ฉบับที่ 67/2563 ประจำเดือนเมษายน - มิถุนายน 2563

## Editor's Forum

- บั๊บก

## B - Customer

- โรคกรดไหลย้อน ขณะตั้งครรภ์
- สก๊ตภัยร้ายพิว PM 2.5 ด้วย 5 สารจากธรรมชาติ

## BLC Standard

- ขอบข่ายการรับรองความสามารถห้องปฏิบัติการตามมาตรฐาน ISO/IEC 17025:2017
- การควบคุมการเปลี่ยนแปลง (Change Control)

## Health Care

- แนวทางการปฏิบัติด้านสุขอนามัยบุคคลในสถานการณ์ไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19)

## Health Corner

- คำแนะนำในการใส่หน้ากากอนามัยเพื่อป้องกันโรคติดเชื้อทางเดินหายใจ

## BLC Knowledge

- ความเครียดกำจัดให้หายได้ด้วย 4 วิธีง่ายๆ

## B - Move

- กิจกรรม BLC

เจ้าของ : บริษัท บางกอกแล็บ แอนด์ คอสเมติก จำกัด (สำนักงานใหญ่)

48/1 หมู่ 5 ต.น้ำพุ อ.เมือง จ.ราชบุรี 70000

โทร. 0-3271-9900

โทรสาร : 0-3271-9917

http://www.bangkoklab.net , www.bangkoklab.co.th

e-mail : marketing@bangkoklab.net

Facebook : www.facebook.com/bangkoklab.blc

|                   |                                         |                           |
|-------------------|-----------------------------------------|---------------------------|
| ที่ปรึกษา         | ภก.สุวิทย์                              | งามภูพันธ์                |
|                   | ภก.สมชัย                                | พิสพพุทธา                 |
|                   | ภก.ศุภชัย                               | สายบัว                    |
|                   | น.สพ.ปรัชญา                             | วีระชาติธวัชชัย           |
|                   | ภก.ประสิทธิ์                            | จุฬพุดพิงษ์               |
| บรรณาธิการบริหาร  | ภก.วิโรจน์                              | พิชิตนิตกร                |
|                   | ภก.สุนชัย                               | พจมานเหมาะ                |
|                   | ภก.ติระ                                 | ธนจิราวัฒน์               |
|                   | ภก.ศุภชัย                               | สายบัว                    |
|                   | คุณสมพร                                 | ผ่องศิริ                  |
| บรรณาธิการวิชาการ | คุณสมคิด                                | เพชรเม็ดแดง               |
|                   | ภก.วงศ์ธร                               | งามเอนก                   |
|                   | ดร.เริงฤทธิ์                            | ลัปพัน์                   |
|                   | แผนกประชาสัมพันธ์                       |                           |
|                   | ระบบมาตรฐานห้องปฏิบัติการ ISO/IEC 17025 |                           |
| กองบรรณาธิการ     | ระบบมาตรฐานการผลิตที่ดี (GMP)           |                           |
|                   | คุณเนาวรัตน์                            | แป้นไพศาล (พยาบาลวิชาชีพ) |
|                   | คุณจันทิมา                              | สุรพันธ์                  |
|                   | คุณสุพรรณษา                             | จิตงามข้า                 |
|                   | คุณจิโรจน์                              | ข้าสุข                    |

ปรัชญา

Quality means value of life

คุณภาพ คือ คุณค่าแห่งชีวิต

วิสัยทัศน์

เป็นผู้นำการคิดค้นนวัตกรรม

เป็นธุรกิจธรรมภิบาล

บูรณาการภูมิปัญญาไทย

สร้างคุณประโยชน์ให้ผู้บริโภค

## Editor's Forum

3

• บัวบก

## B-Customer

4

• โรคกรดไหลย้อนขณะตั้งครรภ์

• สกัทยาไรย์ผิว PM 2.5 ด้วย 5 สุดยอดสารจากธรรมชาติ ตอนที่ 1

## BLC Standard

6

• ขอบข่ายการรับรองความสามารถของห้องปฏิบัติการมาตรฐาน ISO/IEC 17025:2017

• การควบคุมการเปลี่ยนแปลง (Change Control)

## Health Care

8

• แนวทางการปฏิบัติด้านสุขอนามัยบุคคลในสถานการณ์ไวรัสโคโรนา 2019

## Health Corner

9

• วิตามิน...กินอย่างไรให้ได้ประโยชน์

## BLC Knowledge

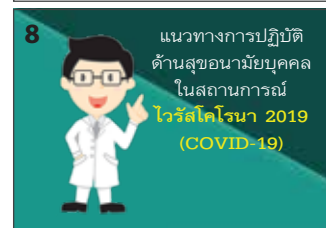
10

• ความเครียด กำจัดให้หายด้วย 4 วิธี

## B-Move

11

• กิจกรรม BLC



## บรรณาธิการ

สวัสดีคุณผู้อ่าน BLC i LETTER ทุกท่านค่ะ ตามที่องค์การอนามัยโลกประกาศยกระดับสถานการณ์แพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือโรคโควิด-19 ได้เข้าสู่ภาวะแพร่ระบาดไปทั่วโลกแล้ว หลังมีการลุกลามไปยังหลายประเทศในภูมิภาคต่าง ๆ ทั่วโลก และเป็นครั้งแรกที่ไวรัสในตระกูลโคโรนาได้ทำให้เกิดการแพร่ระบาดไปทั่วโลก ส่งผลทำให้เกิดความวิตกกังวลและตื่นกลัวกับคนทั่วโลก รัฐบาลในแต่ละประเทศรวมถึงไทยได้มีมาตรการป้องกันและเฝ้าระวังการแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนาอย่างเต็มที่ รวมทั้งหน่วยงานด้านสาธารณสุขและหน่วยแพทย์ทั่วโลกที่ทำงานหาหนทางรักษาเพื่อดูแลผู้ป่วยและคิดค้นวิธีการรักษาอย่างเต็มความสามารถ

ที่สำคัญจากสถานการณ์เช่นนี้เราควรติดตามสถานการณ์จากแหล่งข่าวที่น่าเชื่อถือ ไม่ตระหนก แต่ให้ตระหนัก ด้วยการดูแลตัวเองให้ติดตามแนวทางการปฏิบัติด้านสุขอนามัยบุคคลในสถานการณ์ไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) จากกรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข เนื่องจากเชื้อไวรัสโคโรนาสามารถติดต่อระหว่างคนสู่คนโดยทางน้ำมูก น้ำลาย ซึ่งทุกคนสามารถป้องกันตัวเองจากการติดเชื้อและลดการแพร่เชื้อโรค ในสถานการณ์การระบาดของโรคติดต่อไวรัสโคโรนา 2019

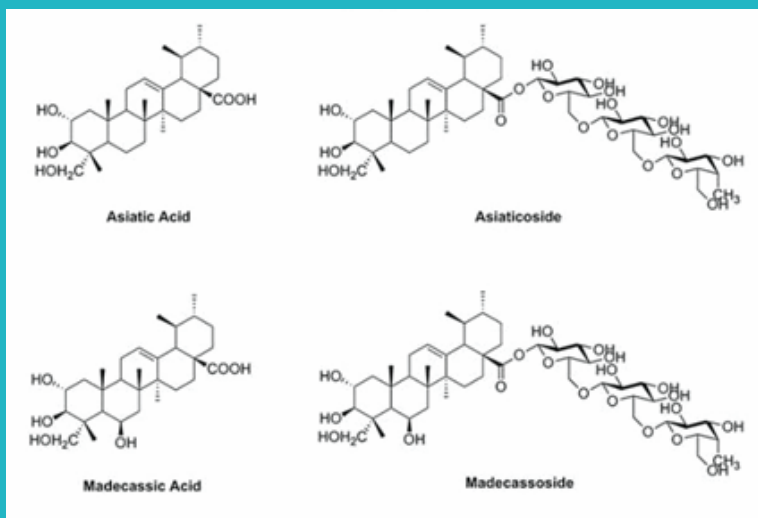
ถึงแม้ในปัจจุบันเราอาจจะเริ่มเห็นสัญญาณที่ดีขึ้นบ้างในวิกฤติครั้งนี้ โดยเฉพาะในจีนจากอัตราการติดเชื้อของไวรัสโคโรนาเริ่มชะลอลง รวมทั้งอัตราการเสียชีวิตที่อยู่ในระดับต่ำ เราทุกคนหวังว่าสถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนาทั่วโลกจะบรรเทาลงและสิ้นสุดลงในเร็ววันค่ะ



# บัวบก

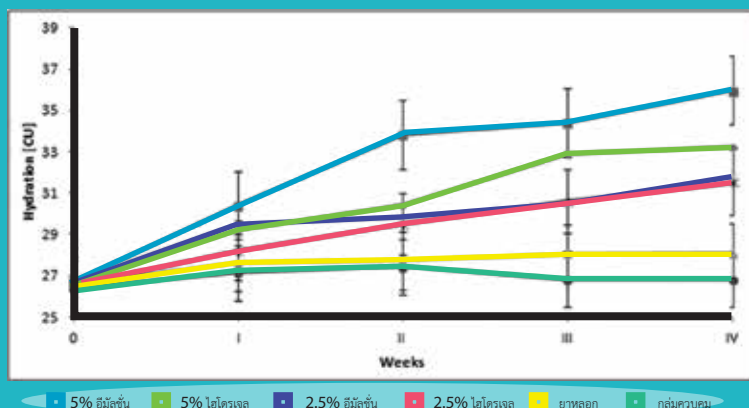
ชื่อวิทยาศาสตร์ *Centella asiatica* เป็นพืชในเอเชีย  
ใปใช้รับประทานเป็นอาหาร เป็นสมุนไพร และใช้ในเครื่องสำอาง

งานวิจัยทางวิทยาศาสตร์พบว่า สารสกัดบัวบกมีสารกลุ่มไตรเทอร์  
ปินที่มีฤทธิ์ในการรักษาแผล ต้านอักเสบ กระตุ้นการสร้างคอลลาเจน  
ลดการเกิดแผลเป็น ลดการสร้างแผลที่ผิดปกติ เช่น คีลอยด์ และ  
ยังรักษาผิวจากการทำลายของรังสียูวี<sup>1</sup>



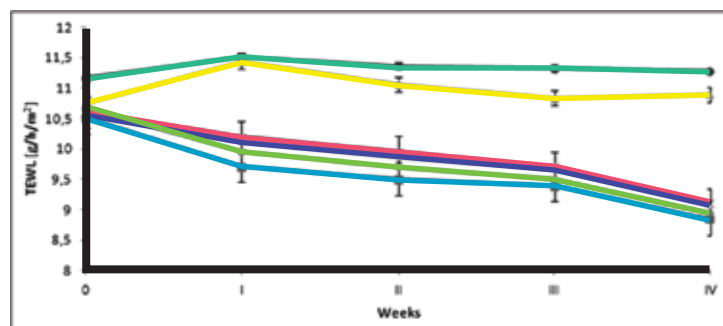
ภาพที่ 1 สูตรโครงสร้าง

เครื่องสำอางที่มีส่วนผสมของบัวบก 5% มีประสิทธิภาพในการเพิ่มความ  
ชุ่มชื้นของผิว(ภาพที่ 2) ลดการสูญเสียน้ำในผิวหนัง(ภาพที่3)และการลด  
รอยแดง (ภาพที่ 4)<sup>2</sup>



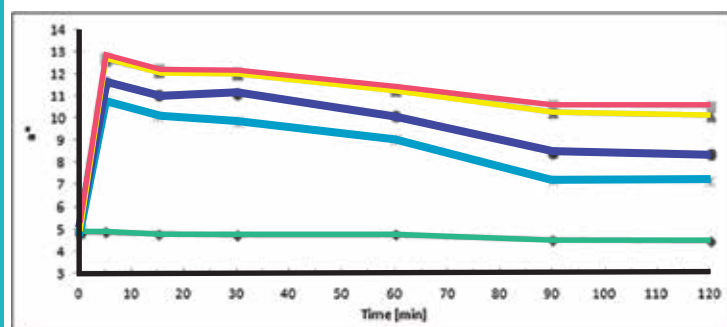
ภาพที่ 2 ประสิทธิภาพในการเพิ่มความชุ่มชื้นของผิวหนังชั้น stratum corneum

ผลการทดสอบโดยใช้ corneometer พบว่ามีการเพิ่มขึ้นของความชุ่มชื้น  
ของผิวหนังชั้น stratum corneum อย่างมีนัยสำคัญตั้งแต่สัปดาห์แรก  
ที่ทดสอบ เมื่อใช้ ผลิตภัณฑ์ที่ประกอบด้วย 2.5% และ 5% สารสกัดบัวบก



ภาพที่ 3 ประสิทธิภาพในการลดการสูญเสียน้ำในผิวหนัง

ผลการทดสอบโดยใช้ tewameter พบว่ามีการลดลงของการสูญเสียน้ำในผิวหนัง  
อย่างมีนัยสำคัญตั้งแต่สัปดาห์แรกที่ทดสอบ เมื่อใช้ผลิตภัณฑ์ที่ประกอบด้วย  
ด้วย 2.5% และ 5% สารสกัดบัวบก



ภาพที่ 4 ประสิทธิภาพในการลดรอยแดง (อิมัลชัน)

ผลการทดสอบแบบ in vivo พบมีการลดลงของรอยแดงโดยมีค่า a\*  
ลดลงอย่างมีนัยสำคัญตั้งแต่ 10 นาทีแรกจนครบ 120 นาทีของการทดสอบ  
เมื่อใช้ ผลิตภัณฑ์ที่ประกอบด้วย 2.5% และ 5% สารสกัดบัวบก

นอกจากนั้น สารสกัดจากต้นสดที่สกัดด้วยเอทานอลมีฤทธิ์  
ยับยั้งเอนไซม์ไทโรซิเนสและต้านอนุมูลอิสระ3 จึงช่วยให้ผิวกระจ่างใส

อ้างอิง

- Bylka, W., et al., 2013. Centella asiatica in cosmetology. *Postep Derm Alergol.* 1: 46-9.
- Ratz-Lyko, A., Arct, J., and Pytkowska, K. 2016. Moisturizing and Antiinflammatory Properties of Cosmetic Formulations Containing Centella asiatica Extract. *Indian J Pharm Sci.* 78(1): 27-33.
- จินดาพร คงเดช. 2551. การผลิตสารยับยั้งเอนไซม์ไทโรซิเนส และสารต้านอนุมูลอิสระจากพืชเพื่อใช้ในการผลิตเครื่องสำอาง. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี

เรียบเรียงโดย ดร.เรณูฤทธิ์ สัปพัน์







# โรคกรดไหลย้อน

## ขณะตั้งครรภ์



**กรดไหลย้อน (GERD)** เกิดจากกรดในกระเพาะอาหาร ไหลย้อนขึ้นมายังหลอดอาหาร ทำให้เกิดการกัดกร่อนซึ่งอาจเป็นแผล และอักเสบของทางเดินอาหาร โดยในขณะตั้งครรภ์พบว่าการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนต่างๆ เช่น โปรเจสติน (Progesterone) ซึ่งมีผลให้การทำงานของหลอดอาหารและกระเพาะอาหารทำงานได้ช้าลงเนื่องจากร่างกายต้องการเพิ่มเวลาในการดูดซึมสารอาหารไปยังทารกในครรภ์ และในไตรมาสสุดท้ายของการตั้งครรภ์ มดลูกมีการขยายตัวเกิดการเบียดกระเพาะอาหาร จึงส่งผลให้เกิดภาวะกรดไหลย้อนขณะตั้งครรภ์

### อาการของกรดไหลย้อน

แสบร้อนกลางอก

กลืนเจ็บ

ไอแห้ง

เสียงแหบ

ไอเรื้อรัง

เรื้อปรี๊ยา



### การรักษา

▶ ยาลดกรดชนิดน้ำ มีฤทธิ์ระคายเคือง ลดกรดในกระเพาะอาหารอย่างรวดเร็ว ลดอาการแสบร้อนกลางอกได้ ยาลดกรดที่มีส่วนประกอบของ Aluminium/Magnesium มีความปลอดภัยสำหรับหญิงตั้งครรภ์ เนื่องจากยาไม่มีการดูดซึมต่ำ

▶ ยายับยั้งการหลั่งกรด ยับยั้งกระบวนการหลั่งกรดในกระเพาะอาหาร มีประสิทธิภาพในการควบคุมอาการ และรักษาโรคกรดไหลย้อน เช่น Omeprazole

▶ รับประทานยา ร่วมกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

### การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมหลักเลี่ยงการเกิดกรดไหลย้อนขณะตั้งครรภ์ (Life style modification)



ทานอาหารที่มีประโยชน์ แบ่งเป็นมื้อเล็กๆ ไม่ทานมากเกินไปในแต่ละมื้อ



หลักเลี่ยงการทานอาหารก่อนเข้านอน อย่างน้อย 2 ชั่วโมง



หลักเลี่ยงอาหาร ยาก เช่นอาหารที่มีไขมัน หลักเลี่ยงอาหารที่กระตุ้นอาการ เช่น กาแฟ ช็อคโกแลต แอลกอฮอล์ น้ำอัดลม



สวมเสื้อผ้าที่สวมใส่สบายไม่รัดรูป



ควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในช่วงที่เหมาะสม



นอนยกหัวสูง นอนเอียงซ้ายเพื่อให้กระเพาะอาหารต่ำ ง่ายหลอดอาหาร ป้องกันการเกิดกรดไหลย้อน

ที่มา : บทความสุขภาพ, Review article: the management of heartburn in pregnancy.

<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/j.1365-2036.2005.02654.x>

(วันที่สืบค้น 6 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2563)

เรียบเรียงโดย : ภญ.พิชญาน์ ใจชื้น





# สกัดภัยร้ายผิว

## PM 2.5 ด้วย 5 สุดยอด

### สารจากธรรมชาติ

#### ตอนที่ 1



มลภาวะ PM 2.5 หรือ ฝุ่นละอองขนาดเล็กไม่เกิน 2.5 ไมครอน คือ มลภาวะ ฝุ่นที่มีขนาดเล็กกว่า<sup>1</sup> ใน 25 ส่วนของเส้นผ่าศูนย์กลางของเส้นผมมนุษย์ ด้วยรูปร่าง ที่ขรุขระ PM 2.5 สามารถจับตัวกับสารเคมี และโลหะต่าง ๆ เช่น แคดเมียม ปะปน โลหะหนัก ไฮโดรคาร์บอน และ สารก่อมะเร็งจำนวนมาก แล้วนำพาเข้าสู่ผิวหนัง มีผลทำร้ายเซลล์ผิวหนัง กระตุ้นให้เกิดกระบวนการอักเสบของเซลล์ผิวหนัง ก่อให้เกิดอนุมูลอิสระที่สามารถส่งผลร้ายต่อเซลล์ผิวหนังมนุษย์ ทั้งในกระบวนการสร้างเซลล์ ซึ่งส่งผลต่อภาวะความชรา ของผิวหนัง รวมถึงจุดดำด่างบนชั้นผิวหนังด้วยหากสัมผัส PM 2.5 เป็นเวลานาน



PM 2.5 เกิดจากการคมนาคมขนส่ง การผลิตไฟฟ้า การผลิตของภาคอุตสาหกรรม กิจกรรมจากแหล่งที่อยู่อาศัย และธุรกิจการค้า และการเผาในที่โล่ง สามารถปนเปื้อนอยู่ใน บรรยากาศได้นานเนื่องจากมีน้ำหนักเบา จัดเป็นฝุ่นอันตราย โดยในปี พ.ศ.2556 องค์การอนามัยโลก (WHO) จึงกำหนด อย่างเป็นทางการให้ PM2.5 จัดอยู่ในกลุ่มที่ 1 ของสารก่อ มะเร็ง<sup>1</sup>

## PM 2.5

จากปัญหาดังกล่าวผู้เชี่ยวชาญจึงแนะนำให้ หลีกเลี่ยงการสัมผัส ฝุ่น PM 2.5 งดเว้นการออกไป ในบริเวณที่มีปริมาณฝุ่นมลพิษปริมาณมาก หรือ สัมผัสให้สั้นที่สุด การใส่เสื้อผ้าปกคลุมร่างกาย การทาโลชั่นหรือครีม การชะล้างทำความสะอาดผิวหนัง จะมีส่วนช่วยลดทอนการสัมผัสโดยตรงต่อ มลภาวะ PM 2.5 ได้<sup>2</sup> ซึ่งการเลือกผลิตภัณฑ์ดูแลผิวดังกล่าว อาจเลือกได้จากส่วนประกอบที่มีคุณสมบัติช่วยให้ ผิว ต่อสู้กับ PM 2.5 ซึ่งในบทความหน้าจะขอเล่าถึง สารสกัดจากธรรมชาติที่ช่วยให้ผิวเผชิญกับมลภาวะ PM 2.5 ในปัจจุบันได้



#### References:

1. ฝุ่นพิษ PM2.5 ทำไมใครก็ว่าร้าย? แก็งค์ปีศาจฝุ่นพิษ, บทความ. <https://www.greenpeace.org/thailand/story/2162/pm25-invisible-villians/> .(วันที่สืบค้น 4 มีนาคม พ.ศ. 2563)
2. PM 2.5 กับผลกระทบต่อสุขภาพ, รศ.พญ.รังสิมา วณิชภักดีเดชา, บทความสุขภาพ, ภาควิชาเวชวิทยา, คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล. <https://www.si.mahidol.ac.th/th/healthdetail.asp?aid=1368>.(วันที่สืบค้น 6 มีนาคม พ.ศ. 2563)

ผู้เรียบเรียง ญ.สุพรรณิ วิวัฒน์ตระกูล

# การควบคุมการเปลี่ยนแปลง (Change Control)



การควบคุมการเปลี่ยนแปลง (Change Control) เป็นระบบการจัดการที่ใช้การบริหารความเสี่ยงด้านคุณภาพในการประเมินการเปลี่ยนแปลงทั้งหมดที่อาจส่งผลกระทบต่อคุณภาพผลิตภัณฑ์ วัตถุประสงค์ ส่วนประกอบของผลิตภัณฑ์ เครื่องมือในกระบวนการอาคารสถานที่ ช่วงผลิตภัณฑ์ วิธีการผลิต หรือการทดสอบ ขนาดรุ่นผลิต หรือการเปลี่ยนแปลงอื่นในระหว่างวงจรชีวิตของผลิตภัณฑ์ ที่อาจมีผลกระทบต่อคุณภาพของผลิตภัณฑ์ การตรวจสอบความถูกต้อง สถานะทางกฎหมาย การสอบเทียบ การบำรุงรักษา และระบบอื่น เพื่อหลีกเลี่ยงผลที่อาจเกิดขึ้นโดยไม่ตั้งใจ และเพื่อวางแผนสำหรับการตรวจสอบความถูกต้องของกระบวนการที่จำเป็น

โดยการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้เป็นสิ่งที่ผู้ผลิตจะต้องควบคุมให้ถูกต้องตามประกาศกระทรวงสาธารณสุขเรื่อง การกำหนดรายละเอียดเกี่ยวกับหลักเกณฑ์และวิธีการในการผลิตยาแผนปัจจุบัน และแก้ไขเพิ่มเติมหลักเกณฑ์และวิธีการในการผลิตยาแผนโบราณตามกฎหมายว่าด้วยยา พ.ศ.2559 การเปลี่ยนแปลงหลายกรณียังนำไปสู่การแก้ไขใบอนุญาตผลิตยาแผนปัจจุบัน และทะเบียนตำรับยา เช่น การเปลี่ยนแปลงสถานที่ผลิต อาคารผลิต เครื่องมือเครื่องจักรและอุปกรณ์ หรือแหล่งที่มาของการส่งมอบวัตถุดิบ ดังนั้นผู้ผลิตจึงต้องเข้าใจถึงแนวทางในการดำเนินการเกี่ยวกับการควบคุมการเปลี่ยนแปลง และสามารถนำความเข้าใจไปสู่การปฏิบัติในสถานที่ผลิตของตนเองได้อย่างถูกต้อง โดยผู้ผลิตต้องมีขั้นตอนการทำงานเป็นลายลักษณ์อักษรเพื่ออธิบายการดำเนินการหากมีการขอเสนอเปลี่ยนแปลง



**MANUFACTURER  
AND  
PACKAGING**

คำจำกัดความของ Change control ที่ระบุใน Annex 15 ของ GUIDE TO GOOD MANUFACTURING PRACTICE FOR MEDICINAL PRODUCTS PIC/S PE-009-14 มีดังนี้

“A formal system by which qualified representatives of appropriate disciplines review proposed or actual changes that might affect the validated status of facilities, systems, equipment or processes. The intent is to determine the need for action to ensure and document that the system is maintained in a validated state.”

“ระบบที่เป็นทางการที่มีการกำหนดตัวแทนที่เหมาะสมของการขอเสนอเปลี่ยนแปลงหรือการเปลี่ยนแปลงใดๆ ที่เกิดขึ้น ซึ่งอาจสามารถส่งผลกระทบต่อสถานะการตรวจสอบความถูกต้องของสิ่งอำนวยความสะดวก ระบบ อุปกรณ์ หรือกระบวนการต่างๆ โดยมีจุดมุ่งหมายที่จะกำหนดการดำเนินการใดๆ ที่จำเป็นอย่างเป็นลายลักษณ์อักษร เพื่อให้มีความมั่นใจว่าระบบยังคงอยู่ในสถานะที่ได้ผ่านการตรวจสอบความถูกต้อง”



# ขอบข่ายการรับรองความสามารถของ ห้องปฏิบัติการตามมาตรฐาน ISO/IEC 17025:2017

## ISO ได้ประกาศใช้มาตรฐาน ISO/IEC 17025 ฉบับใหม่จากปี 2005 เป็นปี 2017

ห้องปฏิบัติการเคมี และห้องปฏิบัติการจุลชีววิทยา บริษัท บางกอกแล็บ แอนด์ คอสเมติก จำกัด ได้รับการรับรองความสามารถในการทดสอบยา เครื่องสำอาง และเครื่องมือแพทย์ มาตั้งแต่ปี 2011 จนถึงปัจจุบัน และได้รับการรับรองความสามารถตามมาตรฐาน ISO/IEC 17025 ฉบับใหม่ ปี 2017 ตั้งแต่วันที่ 23 พฤษภาคม 2562 ซึ่งสามารถเข้าไปดูรายละเอียดขอบข่ายที่ห้องปฏิบัติการได้รับการรับรองได้ที่เว็บไซต์ของสำนักมาตรฐานห้องปฏิบัติการกรมวิทยาศาสตร์การแพทย์



## โดยการปฏิบัติงานตามมาตรฐาน ISO/IEC 17025:2017



- ห้องปฏิบัติการนำหลักการ PDCA cycle และ Risk management หรือการประเมินความเสี่ยง มาใช้ในการทำงานของห้องปฏิบัติการเพื่อให้บรรลุตามนโยบาย และวัตถุประสงค์
- ห้องปฏิบัติการทำงานภายใต้ระบบมาตรฐาน ISO/IEC 17025:2017 ซึ่งมุ่งเน้นที่จะให้บริการด้วย ความเป็นกลาง รวดเร็ว ถูกต้อง แม่นยำ เพื่อสร้างความพึงพอใจและความเชื่อมั่นให้กับผู้ขอใช้บริการ
- ห้องปฏิบัติการมีความมุ่งมั่นที่จะให้บริการที่สูงสุดด้วยคุณภาพในการทดสอบ และการปฏิบัติงานอย่างมืออาชีพ

## การดำเนินงานของห้องปฏิบัติการตามมาตรฐาน ISO/IEC 17025: 2017

ทำให้เกิดความมั่นใจในคุณภาพและความน่าเชื่อถือในรายงานผลการทดสอบซึ่งถูกต้องตามหลักวิชาการ และทำให้เกิดความได้เปรียบในการแข่งขันทางธุรกิจทั้งในระดับประเทศ และระดับนานาชาติ







# แนวทางการปฏิบัติด้านสุขอนามัยบุคคล ในสถานการณ์ วิกฤติโควิด 2019 (COVID-19)



## 3a. ลด เสี่ยง ดูแล ป้องกัน COVID-19

### ลด



- ลด ความเสี่ยงจากการสัมผัส ด้วยการล้างมือด้วยน้ำ และสบู่ หรือเจลแอลกอฮอล์ให้บ่อยขึ้น โดยเฉพาะ ในพื้นที่สาธารณะ และก่อนรับประทานอาหาร



- ลด การแพร่เชื้อ เมื่อไม่สบาย ไอ จาม ให้สวมหน้ากากอนามัย

### เสี่ยง



- เสี่ยงการเข้าไปในพื้นที่ที่มีการระบาดของโรค



- เสี่ยงการเข้าไปในพื้นที่ที่มีคนหนาแน่น



- เสี่ยงการใช้มือสัมผัสหน้า

### ดูแล



- ดูแล สุขภาพตนเอง รักษาสุขภาพ ด้วยการกินร้อน ใช้ช้อนกลาง ล้างมือ ออกกำลังกาย และพักผ่อนให้เพียงพอ



- ดูแล รับผิดชอบต่อสังคม ในกรณีที่เดินทางกลับจากพื้นที่เสี่ยง ต้องแยกและสังเกตอาการ ไม่น้อยกว่า 14 วัน



กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

## วิธีการถูมือด้วยเจลแอลกอฮอล์

ถูมือด้วยเจลแอลกอฮอล์เพื่อรักษาสุขอนามัยของมือ หรือล้างมือด้วยน้ำกับสบู่เมื่อเห็นว่ามือสกปรก

ระยะเวลาที่ใช้ 20-30 วินาที

1ก



กดเจลแอลกอฮอล์ลงบนฝ่ามือในปริมาณ เพียงพอที่จะขยี้ให้ทั่วมือทั้งสองข้าง

1ข



2



ถูฝ่ามือทั้งสองข้างเข้าด้วยกัน

3



ถูหลังมือข้างซ้ายด้วยฝ่ามือข้างขวาและ ประสานนิ้วเข้าไปดูซอกนิ้ว ทำสลับกับมืออีกข้าง

4



ถูฝ่ามือและซอกนิ้วด้านในฝ่ามือ ด้วยนิ้วที่ประสานกัน

5



กำมือข้างหนึ่งและใช้หลังนิ้วถูฝ่ามืออีกข้างหนึ่ง

6



ถือนิ้วหัวแม่มือข้างซ้ายโดยใช้ฝ่ามือข้างขวาที่ ประสานกันทำรอบแล้วหมุนวนทำสลับกับนิ้ว หัวแม่มืออีกข้าง

7



ถูฝ่ามือซ้ายด้วยนิ้วมือขวาที่ประสานกันวน ไปข้างหลังและข้างหน้า ทำสลับกับฝ่ามืออีกข้าง

8



การถูมือด้วยเจลแอลกอฮอล์จนแห้ง จะช่วยให้มือของคุณสะอาด ลดความเสี่ยงในการติดโรค



World Health Organization  
Thailand

Patient Safety  
A World Alliance for Safer Health Care

SAVE LIVE  
Clean Your Hands



All reasonable precautions have been taken by the World Health Organization to verify the information contained in this document. However, the published material is being distributed without warranty of any kind, either expressed or implied. The responsibility for the interpretation and use of the material lies with the reader. In no event shall the World Health Organization be liable for damages arising from its use. WHO acknowledges the Hôpital Universitaire de Genève (HUG), in particular the members of the Infection Control Programme, for their active participation in developing this material.





# คำแนะนำในการใส่หน้ากากอนามัย เพื่อป้องกันโรคติดเชื้อทางเดินหายใจ

## ใครควรใส่หน้ากากอนามัย\*?

\*ประสิทธิภาพในการลดการแพร่กระจายของเชื้อ  
จะดีที่สุดเมื่อผู้ป่วยใส่หน้ากากอนามัย



1

ผู้ป่วยที่มีอาการของหวัด  
เช่น ไข้ ไอ หรือน้ำมูก



2

ผู้ที่ต้องอยู่ในสถานที่  
ที่มีคนอยู่หนาแน่น

## ชนิดของหน้ากากอนามัย?

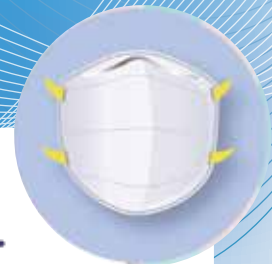
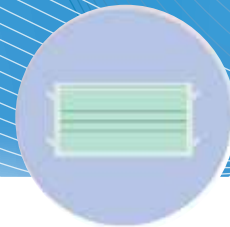
ผู้ป่วยควรใช้หน้ากากอนามัยแบบธรรมดา

ส่วนบุคคลทั่วไปใส่หน้ากากประเภทใดก็ได้ สิ่งสำคัญคือต้องใส่ให้ถูกวิธี

สำหรับ หน้ากาก N-95 เป็นหน้ากากที่มีประสิทธิภาพในการป้องกันสูง

มักใช้สำหรับป้องกันการติดเชื้อในผู้ที่ต้องสัมผัสใกล้ชิดผู้ป่วย เช่น บุคคลทางการแพทย์

หน้ากาก N-95 ถ้าใส่อย่างถูกวิธี จะทำให้หายใจไม่สะดวก จึงไม่เหมาะสำหรับใช้กับผู้ป่วย หรือใส่เป็นเวลานาน



## ควรใส่หน้ากากอนามัยอย่างไร?

1

ล้างมือ

ก่อนสวมหน้ากาก



2

ใส่หน้ากาก โดยให้ด้านมีสี (เช่น สีเขียว หรือ สีฟ้า)  
ของหน้ากากออกข้างนอก และเอาด้านที่มีช่องลวดขึ้นบน\*\*\*

\*\*\*หากเป็นหน้ากากอนามัยแบบอื่น ควรใส่หน้ากากตามวิธีที่ระบุไว้ในคู่มือที่มาพร้อมกับหน้ากาก

3

ต้องกดขอบลวดของหน้ากากให้แนบชิดกับสันจมูก  
หน้ากากอนามัยควรปิดตั้งแต่จมูก ปาก และคาง

4

ควรเปลี่ยนหน้ากากอย่างสม่ำเสมอ

โดยจับที่สายหน้ากากขณะถอดออก ไม่ควรจับที่บริเวณหน้ากาก



5

ทิ้งหน้ากากที่ใช้แล้วลงถังขยะ

6

ล้างมือทุกครั้ง หลังทิ้งหน้ากาก









ในวันศุกร์ที่ 13 ธันวาคม 2562 บริษัท บางกอกแล็ป แอนด์ คอสเมติก จำกัด ร่วมกับเหล่ากาชาดจังหวัดราชบุรี จัดกิจกรรมรับบริจาคโลหิต เป็นครั้งที่ 3 ประจำปี 2562 เพื่อนำไปช่วยชีวิตเพื่อนมนุษย์ โดยมีพนักงาน เข้าร่วม บริจาคโลหิตเป็นจำนวนมาก

ในวันพฤหัสบดีที่ 19 ธันวาคม 2562 พล.ต.ผศ.น.ดุสิต จันทยานนท์ ผู้ทรงคุณวุฒิกองทัพบก/ที่ปรึกษากองตรวจโรคผู้ป่วยนอก ได้นำคณะอาจารย์ เจ้าหน้าที่และแพทย์ ประจำบ้าน หน่วยอาชีวเวชศาสตร์ โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า เข้าเยี่ยมชมส่วนการผลิต ส่วนห้องปฏิบัติการ ศูนย์วิจัย BLC บริษัท บางกอกแล็ป แอนด์ คอสเมติก จำกัด



บริษัท บางกอกแล็ป แอนด์ เมติก จำกัด จัดการแข่งขัน กีฬาสี BLC สามัคคี ครั้งที่ 19 โดยมีคณะผู้บริหารและ พนักงานร่วมเดินขบวนรณรงค์ ด้านความปลอดภัย, ด้านการ ประหยัดพลังงาน, ด้านสิ่งแวดล้อม, การรณรงค์ต่อต้านยา เสพติด (TO BE NUMBER ONE) ณ บริเวณตลาดเทศบาล เมือง จ.ราชบุรี และได้จัดการแข่งขันกีฬาประเภทต่างๆ เพื่อ ส่งเสริมให้พนักงานมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง อีกทั้งยังเป็ นการสามัคคีกันของพนักงาน และห่างไกลจากสิ่งเสพติด ระหว่างวันที่ 25 -26 ธันวาคม 2562

เมื่อวันศุกร์ที่ 27 ธันวาคม 2562. ภก.สุกชัย สายบัว ผู้อำนวยการโรงงาน ได้นำคณะผู้บริหารและพนักงานบริษัท บางกอกแล็ปแอนด์คอสเมติก จำกัด. ร่วมทำบุญเป็นเจ้าภาพ สร้างฐานที่ประดิษฐานพระประธานในพระอุโบสถ ณ วัดหนองแซง ต.น้ำพุ อ.เมือง จ.ราชบุรี เพื่อความเป็นสิริมงคล ในวาระดิถีส่งท้ายปีเก่า 2562. ต้อนรับการขึ้นปีใหม่ 2563



ทำบุญต้อนรับปีใหม่ 2563



เมื่อวันเสาร์ที่ 11 มกราคม 2563 บริษัท บางกอกแล็ป แอนด์ คอสเมติก จำกัด ร่วมกับชมรม BLC TO BE NUMBER ONE จัดกิจกรรมวันเด็กแห่งชาติประจำปี 2562 ณ บริเวณลานจอดรถด้านหน้า บริษัท บางกอกแล็ป แอนด์ คอสเมติก จำกัด โดยภายในงานได้มีซุ้มอาหาร, เกมส์, มุมสนุกวิทยาศาสตร์, สวนสนุก, การแสดง จากโรงเรียนบ้านจู้เจริญ และกิจกรรมการ เล่นต่างๆ ให้กับลูกหลานของพนักงาน และเด็กๆ ในชุมชนใกล้เคียง ได้ร่วมสนุกกัน พร้อมลุ้นรับของรางวัลมากมาย

ในวันศุกร์ที่ 24 มกราคม 2563 บริษัท บางกอกแล็ป แอนด์ คอสเมติก จำกัด ได้บวงสรวงศาลพระพรหม และไหว้เจ้าที่ เนื่องในเทศกาลตรุษจีนประจำปี 2563 ทั้งนี้ เพื่อความเป็นสิริมงคลแก่บริษัทฯ และพนักงาน





# ผู้ผลิตสินค้า OEM



เครื่องสำอาง

COSMETIC



ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร

FOOD SUPPLEMENTS



our service  
**ONE STOP SERVICE**



ไม่หยุดนิ่ง  
ไม่ยุ่งยาก  
สะดวก  
เชี่ยวชาญ  
หลากหลาย  
มั่นใจคุณภาพ  
รวดเร็ว

วิจัยและพัฒนา  
บริการขึ้นทะเบียน  
บริการออกแบบ  
บริการผลิต  
บริการแบ่งบรรจุ  
วิเคราะห์และตรวจสอบ  
บริการจัดส่ง



www.bangkoklab.net



marketing@bangkoklab.net



(+66) 0 3271 9900



(+66) 0 3271 9917

## วีเอส กรี นวัตกรรมบำรุงผิว พืชสมุนไพรจากธรรมชาติ

สารสกัดคุณภาพ เพื่อการฟื้นฟูชั้นผิวหลัง เพื่อผิวที่สวยสมบูรณ์แบบและปลอดภัย

ช่วยแก้ปัญหาผิว สดชื่นไร้รอยก่อนวัย  
กระตุ้นผิวให้เต่งตึง ลดความมันส่วนเกินบนใบหน้า  
ลดรอยดำ รอยแดงที่เกิดจากสิวหรือจากแสง  
บำรุงผิวจากการถูกแสงแดดทำร้าย  
ฟื้นฟูผิวให้หายเสียที่ขาดการบำรุงให้ชุ่มชื้นขึ้น  
ปรับผิวหมองคล้ำให้เปล่งประกาย

www.vsiithailand.com



สั่งซื้อ/สอบถามเพิ่มเติม Line: @vsiithailand TEL: 0632343344



www.bangkoklab.net



marketing@bangkoklab.net



(+66) 0 3271 9900



(+66) 0 3271 9917