



ความปลอดภัยทาง สายตา

life  beats

lyondellbasell

Eye Safety

“ดวงตานั้นเปรียบเสมือนดังกระจก สะท้อนสิ่งที่มองเห็น” -- *Avicenna, early 11th century*

- สำหรับสิ่งที่นำเสนอ เราจะให้ความสำคัญหลักเกี่ยวกับการรักษา ดวงตาทั้งคู่ ให้สุขภาพและความปลอดภัย มันจะสำรวจลักษณะทางกายวิภาค พัฒนาการทางการเจริญเติบโต ทั้งที่ทำงานและความปลอดภัยในบ้านเช่นเดียวกับมาตรการป้องกันเพื่อรักษาคุณเพื่อสุขภาพของดวงตา



Examination of the Eye

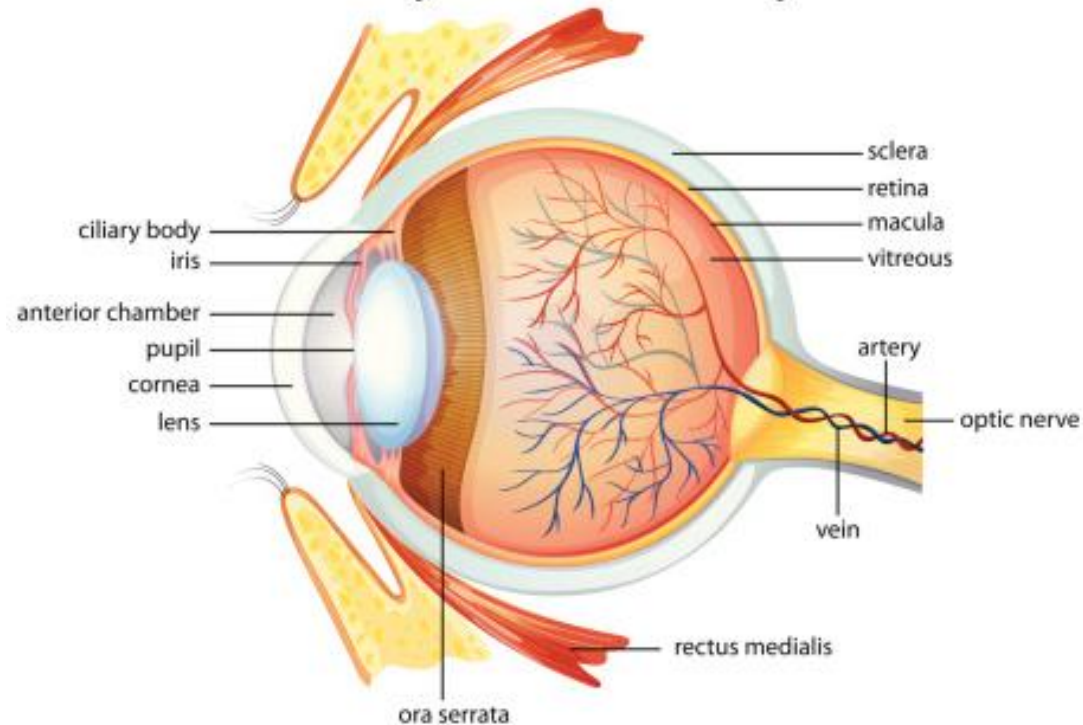
สายตาของมนุษย์นั้น เป็นอีกหนึ่งที่มีความซับซ้อนมากที่สุดบนโลกใบนี้

ดวงตานั้น ประกอบไปด้วยส่วนหลัก 3 ชั้น ได้แก่:

- ชั้น the sclera, ซึ่งมีหน้าที่รักษาปกป้อง และรองรับดวงตา และรวมถึงกระจกตา
- ชั้น the choroid, ซึ่งมีหน้าที่ให้ออกซิเจน และบำรุงดวงตาและรวมถึงตาต้อและม่านตาและกระจกตา และชั้นสุดท้าย
- ชั้น the retina, ซึ่งทำหน้าที่เสมือนฟิล์มที่รวมวัตถุต่างๆ เข้าด้วยกัน ให้เห็นเป็นภาพรูปทรงต่างๆ

จักขุประสาทยังสัญญาณไฟฟ้าจากจอตา (Retina) ไปยังสมอง

Anatomy of the Human Eye



The human visual system gives our bodies the ability to take in our physical environment.

ช่วงอายุของดวงตา

ทารก / เด็กวัยหัดเดิน

ดวงตาและระบบการมองเห็นของพวกเขาจะไม่ได้รับการพัฒนาอย่างเต็มที่ แต่การปรับปรุงที่สำคัญเกิดขึ้นขณะที่พวกเขาสามารถที่จะมุ่งเน้นและพัฒนาภาพ

ช่วงอายุ 20-30

โดยทั่วไปคุณจะมีสุขภาพดวงตาที่ดี คุณอาจจะต้องเผชิญกับความเสียหายมากขึ้นจากการเล่นกีฬาและการบาดเจ็บจากการทำงาน การเปลี่ยนแปลงทางการมองเห็น เช่น สายตาสั้น หรือสายตายาว ยังคงเกิดขึ้น แต่จะชะลอตัวในวัยนี้

ช่วงอายุ 40-50

การเปลี่ยนแปลงโดยทั่วไป โดยการที่คุณอาจจะต้องใช้แว่นสายตา หรือ คุณอาจจะต้องย่นวัตถุให้ไกลออกไปเพื่อที่จะอ่านได้ชัดเจน

ช่วงอายุ 60 ปีขึ้นไป

ขนาดของตาดำ(pupil)ของคุณจะเริ่มหดตัวซึ่งจะทำให้มันยากขึ้นที่จะเห็นในที่ที่มีแสงน้อยหรือมีความผันผวนสภาพแวดล้อมที่มีแสง ทัศนวิสัยต่อพวงของคุณจะถูกลดลงและการมองเห็นสีของคุณอาจมีการเปลี่ยนแปลงหรือลดลง

ความปลอดภัยต่อดวงตาในขณะทำงาน

สาเหตุ	ผลกระทบ	การป้องกัน
<ul style="list-style-type: none">• 70% การบาดเจ็บจากวัตถุที่มากกระทบ และ กระเด็นใส่ดวงตา• 20% จากการสัมผัสกับสารเคมี• 60% การบาดเจ็บโดยที่ไม่สวมใส่อุปกรณ์ป้องกันดวงตา• อื่นๆ จากการสวมแว่นตาแต่ไม่มีส่วนของการป้องกันจากด้านข้าง หรือขนาดไม่พอดีกับที่สวมใส่	<ul style="list-style-type: none">• ลอยถลอกที่กระจกตา, ตาแดง• วัตถุแปลกปลอมฝังอยู่ในดวงตา• การเผาไหม้จากสารเคมี• การเผาไหม้จากการเชื่อมโลหะ• บาดแผล• รอยข้บบนใบหน้า, ภาวะมองไม่เห็นเฉียบพลัน• การบาดเจ็บจากการขูดเจาะ	<ul style="list-style-type: none">• สร้าง สภาพแวดล้อมการทำงานที่ปลอดภัย• ประเมินผล อันตรายจากความปลอดภัย• สวมใส่ ป้องกันดวงตาและใบหน้าที่เหมาะสม• ใช้ วิธีการทำงานที่ดี• มี การทำความสะอาดดวงตาหรือวิธีการแก้ปัญหาการฆ่าเชื้อในมือ และ <u>ไม่ขยี้ดวงตา</u>• รู้ ถึงอันตรายต่อดวงตาในที่ทำงานของคุณ• รักษาไว้ซึ่ง การดูแลแว่นตานิรภัยป้องกันให้อยู่ในสภาพที่ดีและเปลี่ยนเมื่อถึงระยะเวลา หรือ มีความเสียหาย

ความปลอดภัยต่อดวงตาที่บ้าน

ในวันสบายๆ และงานช่างที่บ้าน, มันเป็นเรื่องง่ายที่จะไม่ระวังอันตรายที่จะเกิดขึ้นกับคุณที่บ้านของคุณ

- ในแต่ละปีเกือบร้อยละ 50 ของปี 2.5 ล้านบาดเจ็บที่ตาเกิดขึ้นที่บ้าน ที่ได้รับบาดเจ็บมีจำนวนมากกว่าที่เกิดขึ้นในโรงเรียนและสถานที่ทำงานรวมกัน
- มันเป็นเรื่องธรรมดาที่จะย้อนกลับไปยังงานอดิเรกส่วนตัวเพื่อผ่อนคลายหลังจากวันที่ยาวนานในการทำงาน แต่ที่บ้านของคุณเป็นเพียงเป็นที่ปลอดภัยขณะที่คุณอยู่
- คุณต้องจำไว้ว่าความคิดความปลอดภัยเป้าหมายศูนย์ที่นำมาใช้ในการทำงานจะต้องมีการดำเนินการเพื่อความสะอาดสบายของบ้านของคุณ

FriendsforSight.org



ความปลอดภัยต่อดวงตาที่บ้าน

สาเหตุ

- เคมีภัณฑ์ ในครัวเรือน
- ห้องช่าง และ สนามหญ้า
- น้ำกรดแบตเตอรี่
- การบาดเจ็บจากไฟฟ้า
- แสง UV
- เครื่องเล่น และ เกมส์

ผลกระทบ

- รอยถลอกที่กระจกตาตาแดง
- วัตถุแปลกปลอมฝังอยู่ในตา
- การเผาไหม้จากสารเคมี
- การเผาไหม้จากการเชื่อมโลหะ
- บาดแผล
- รอยข้่าบนใบหน้า, ภาวะมองไม่เห็น
เฉียบพลัน
- การบาดเจ็บจากการขุดเจาะ

การป้องกัน

- อ่าน คำแนะนำและฉลากอย่างระมัดระวัง
- คิด เกี่ยวกับงานที่คุณจะทำและสวมใส่แว่นตาป้องกัน
- ลงทุน อย่างน้อยหนึ่งคู่ของแว่นตามาตรฐานที่ได้รับการยืนยันจาก ANSI / UNE EN-

การป้องกันดวงตา

มีความหลากหลายของอุปกรณ์ป้องกันดวงตาสำหรับทุกคนคือ ไม่ว่าคุณจะเป็นคนงานก่อสร้างเทคอนกรีตหรือเป็นช่วยพ่อในโรงรถอายุเก่าแก่กว่า 8 ปี คุณก็ควรมีแว่นตานิรภัยสำหรับทุกคนและทุกงาน ประเภทของการป้องกันตาที่สวมใส่ควรอย่างน้อยตอบสนองความต้องการที่กำหนดโดยระเบียบ / กฎหมายที่กำหนดโดยรัฐบาลของคุณ เพื่อให้แน่ใจว่าคุณได้รับการคุ้มครองอย่างเต็มที่จากอันตรายที่เกี่ยวข้องกับสิ่งที่คุณทำ



ประเภทของแว่นตานิรภัย

แว่นตานิรภัย

- ป้องกันเกี่ยวกับอุตสาหกรรม
 - อนุละอองที่จะปลิวเข้า
 - ฝุ่น และ
 - วัตถุที่มีแรงกระแทกสูง



แว่นนิรภัยชนิดครอบ

- ป้องกันบริเวณรอบดวงตา
- ป้องกันเกี่ยวกับอุตสาหกรรมกับอนุภาคขนาดเล็ก , สภาพแวดล้อมที่เต็มไปด้วยฝุ่นและควัน
- การป้องกันทางชีวภาพกับค่าปรับ, ก๊าซ, สเปรย์หมอกละออง
- ป้องกันทางกายภาพ (รักษาที่เฉพาะเจาะจง) เช่น IR, รังสียูวีและรังสีดวงอาทิตย์

อุปกรณ์ป้องกันสายตาจากการเชื่อมโลหะ

- ป้องกันเกี่ยวกับอุตสาหกรรมกับผลกระทบของอนุภาคร้อน
- การป้องกันทางกายภาพ (กับการรักษาที่เฉพาะเจาะจง)
 - IR,
 - รังสียูวีและ
 - ดวงอาทิตย์รังสี



การดูแลบำรุงรักษาดวงตา

- กินเพื่อสุขภาพ

- สารอาหารเช่นโอเมก้า 3 กรดไขมัน, ลูทีน, ลิงกะสีและวิตามิน C และ E อาจช่วยชะลอการปัญหาในการมองเห็นตามการวัย

- เลิกบุหรี่

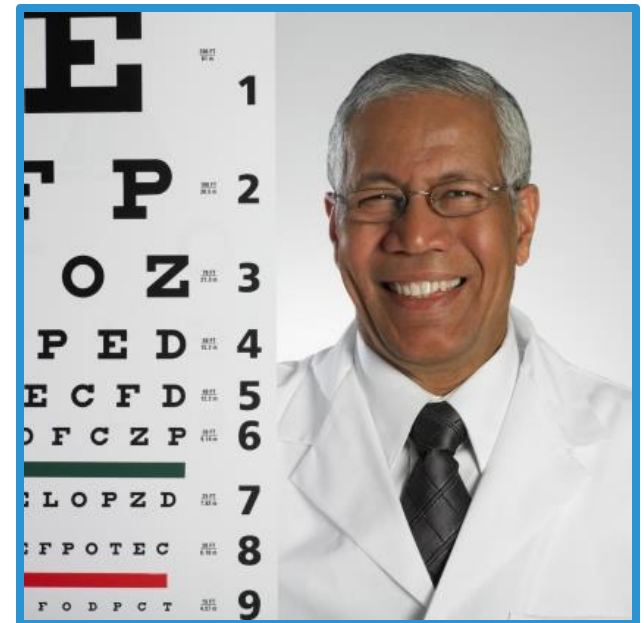
- พักสายตาจากคอมพิวเตอร์ของคุณ

- ทุกๆ 20 นาทีพักสายตาโดยการมองของคุณ 20 ฟุตห่าง 20 วินาที อย่างน้อยทุก 2 ชั่วโมง หาเวลาพักให้กับตัวเองสัก 15 นาที



การดูแลบำรุงรักษาดวงตา

- ไปพบแพทย์อย่างสม่ำเสมอ
 - ทุกคนเด็กเล็กแม้แต่ควรจะได้รับ การตรวจสอบสายตาของพวกเขาอย่างสม่ำเสมอ
- ใช้แว่นตานิรภัยในการทำงานและที่บ้าน
- บริหารดวงตาของคุณ
 - ตูกับส่วนอื่น ๆ ของร่างกายควรจะใช้เพื่อให้พวกเขาอยู่ในสภาพดี.



การดูแลบำรุงรักษาดวงตา

การบริหารดวงตา

- การออกกำลังกายที่กระพริบตาหล่อลื่นปรับปรุงโดยการลดความแห้งกร้านตาและอาการที่เกี่ยวข้อง
 - กระพริบตาต่อเนื่อง 3-5 วินาที
 - ทำการเคลื่อนไหวนี้ซ้ำกัน 7-8 ครั้ง
- การออกกำลังกายกล้ามเนื้อตาปรับปรุงกล้ามเนื้อการเคลื่อนไหวของดวงตาช่วยลดความเมื่อยล้าและช่วยเพิ่มความแม่นยำ
 - หมุนตามเข็มนาฬิกาตาแล้วทวนเข็มนาฬิกา ทำซ้ำ 5 ครั้งและกระพริบตาระหว่างแต่ละครั้ง จะสามารถดำเนินการได้ด้วยตาปิดหรือเปิด
 - มองไปทางขวาแล้วมองไปทางซ้ายขึ้นและลงเช่นเดียวกับที่มุมทั้ง 4 ของเขตของวิสัยทัศน์ มันเป็นสิ่งสำคัญที่จะบังคับให้ตำแหน่งแม้ว่าจะรู้สึกไม่สบาย

ที่นี่ถึงตาคุณแล้วละ...

คุณได้รับดวงตามาคู่เดียวเท่านั้น เพราะฉนั้น
รักษาพวกเขาไว้ให้ดี!



เกร็ดความรู้เล็กๆน้อยๆ:

- กระจกตาเป็นเนื้อเยื่อเดียวที่ไม่จำเป็นต้องใช้เลือด
- กล้ามเนื้อที่ช่วยให้ตาของคุณกระพริบได้เป็นกล้ามเนื้อที่เร็วที่สุดในร่างกายของคุณ!

ประพันธ์โดย: Dominique โรบินสัน (MTO) และแดเนียล Tome (TAO)