

# บริษัท อสมท จำกัด (มหาชน)

สำนักทรัพยากรมนุษย์

ส่วนงาน

ที่

วันที่

เรื่อง

16 มิถุนายน 2552

การป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ 2009



อสมท

ศูนย์วิศวกรรมภาคเหนือ
รับวันที่ 23 5/52
เลขรับ 710
เวลา 16.55 น.

## บันทึกข้อความ

เรียน

ผู้อำนวยการฝ่ายบริหารงานบุคคล

ตามที่มีการแพร่ระบาดของโรคไข้หวัดใหญ่ สายพันธุ์ใหม่ 2009 (A/H1N1) ในประเทศเม็กซิโก และสหรัฐอเมริกาแล้วแพร่ไปยังอีกหลายประเทศทั่วโลกนั้น สำหรับประเทศไทย ทางราชการ ได้ประกาศพบผู้ติดเชื้อดังกล่าวแล้วนั้น

ฝ่ายสิทธิประโยชน์และพนักงานสัมพันธ์ สำนักทรัพยากรมนุษย์ ได้รวบรวมข้อมูลเพื่อให้ความรู้เกี่ยวกับโรคไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ 2009 และได้เผยแพร่ข้อมูลดังกล่าวผ่านทางข่าว อสมท วันนี้ แก่ผู้ปฏิบัติงานทราบเป็นระยะ ๆ รวมทั้งจัดทำประกาศ บริษัท อสมท จำกัด (มหาชน) ที่ 98/2552 เรื่อง การป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ 2009 เพื่อเป็นแนวทางปฏิบัติเบื้องต้นให้ผู้ปฏิบัติงานทุกคนยึดถือเป็นแนวปฏิบัติ ป้องกันไม่ให้ผู้ปฏิบัติงานทุกคนรวมถึงสมาชิกครอบครัว เกิดความเจ็บป่วยอันเนื่องมาจากการติดเชื้อโรคดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและแจ้งให้ผู้ปฏิบัติงานในสังกัดของท่านทราบโดยทั่วกัน

(นายสุชาติ สิมากร)

ผช.กก.ผอ.ใหญ่ สำนักทรัพยากรมนุษย์

เรื่อง ขอ. ลมพ. 2552/165  
ขอ. ลมพ. 165/2552/165  
ขอ. ลมพ. 165/2552/165  
ขอ. ลมพ. 165/2552/165

ขอ. ลมพ. 165/2552/165  
(นายโชเช่ ทรงทวีสิน)

ผู้จัดการศูนย์วิศวกรรมภาคเหนือ

(นายสุชาติ สิมากร)

ผู้อำนวยการฝ่ายบริหารงานวิศวกรรม

# บริษัท อสมท จำกัด (มหาชน)



ทะเบียนบริษัท เลขที่ 0107574700743

63/1 ถนนพระราม 9  
ห้วยขวาง กรุงเทพฯ 10310

โทรศัพท์ 0 2201 6000  
โทรสาร 0 2245 1435  
E-mail contact@mcot.net

www.mcot.net

ประกาศ บริษัท อสมท จำกัด (มหาชน)  
ที่ ๑๘ /2552  
เรื่อง การป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ 2009

ตามที่มีการแพร่ระบาดของโรคไข้หวัดใหญ่สายพันธุ์ใหม่ 2009 (A/H1N1) ในประเทศเม็กซิโกและสหรัฐอเมริกาแล้วแพร่ไปยังอีกหลายประเทศทั่วโลกนั้น สำหรับประเทศไทย ทางราชการได้ประกาศพบผู้ติดเชื้อดังกล่าวแล้ว บริษัท อสมท จำกัด (มหาชน) มีความห่วงใยต่อชีวิตและสุขภาพอนามัยของผู้ปฏิบัติงานทุกคน รวมถึงสมาชิกครอบครัว ดังนั้น เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดความเจ็บป่วยอันเนื่องมาจากการติดเชื้อโรคดังกล่าว จึงขอเสนอแนะแนวทางปฏิบัติเบื้องต้น เพื่อให้ผู้ปฏิบัติงานทุกคน ยึดถือเป็นแนวปฏิบัติ ดังนี้

1. ให้หลีกเลี่ยงการใกล้ชิดกับผู้ที่มีอาการ ไอ หรือจาม และการเข้าไปในสถานที่ที่มีประชาชนแออัด และกรณีที่เป็นต้องอยู่ในพื้นที่ที่เสี่ยงต่อการระบาดของโรคให้สวมหน้ากากอนามัยตลอดเวลา
2. ในกรณีที่เดินทางกลับจากสถานที่ที่มีความเสี่ยงต่อการระบาดของโรค ถ้ามีอาการของไข้หวัด เช่น มีไข้สูง 38-40 °c ไอ ปวดเมื่อยตามร่างกาย หรือเจ็บคอภายใน 7 วันหลังจากเดินทางกลับ ให้รีบปรึกษาแพทย์ทันที และหลีกเลี่ยงการคลุกคลีใกล้ชิดกับผู้อื่น
3. สร้างเสริมสุขภาพให้สมบูรณ์แข็งแรง เพื่อป้องกันเชื้อโรคเข้าสู่ร่างกาย ดังนี้
  - 3.1 หลีกเลี่ยงพื้นที่หรืออาคารสถานที่ ที่มีประชาชนอยู่แออัด ควรเป็นพื้นที่หรือสถานที่ที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก
  - 3.2 รักษาสุขภาพให้แข็งแรง ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ดื่มน้ำสะอาด รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ที่ถูกสุขลักษณะ รวมทั้งไข่ นม ผัก ผลไม้
  - 3.3 หมั่นล้างมือบ่อย ๆ ด้วยน้ำและสบู่ หรือเจลแอลกอฮอล์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งหลังการ ไอ จาม
  - 3.4 ไม่ใช้แก้วน้ำ หลอดดูดน้ำ ช้อนอาหาร ผ้าเช็ดมือ ผ้าเช็ดหน้าร่วมกับผู้อื่น ใช้ช้อนกลางทุกครั้งเมื่อรับประทานอาหารร่วมกับผู้อื่น
  - 3.5 นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอในห้องที่มีอากาศถ่ายเทดี ทำจิตใจให้ร่าเริงเบิกบาน หลีกเลี่ยงบุหรี่และสุรา

ประกาศ ณ วันที่ 15 มิถุนายน พ.ศ. 2552

(นายสุชาติ สิมากร)

ผู้ช่วยกรรมการผู้อำนวยการใหญ่ สำนักทรัพยากรมนุษย์

ประธานคณะกรรมการความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน