



อันตรายจากแสงสว่าง (Illumination)

อันตรายจากแสงสว่างและผลกระทบต่อสุขภาพ

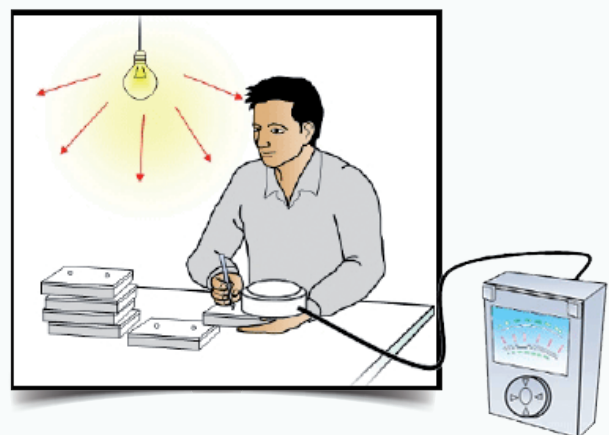
อันตรายจากแสงสว่างนั้นมีผลกระทบต่อคนทำงานในกรณี ดังนี้

1. แสงสว่างน้อยเกินไป มีผลเสียทำให้กล้ามเนื้อตาทำงานมากเกินไป เพราะบังคับให้รูม่านตาเปิดกว้างขึ้น เกิดอาการปวดตา มึนศีรษะ การกระะยะอาจผิดพลาด
2. แสงสว่างมากเกินไป จากแสงจ้าจากแหล่งกำเนิดหรือจากแสงสะท้อนกับวัสดุ เช่น ผนังห้อง เครื่องมือ เครื่องจักร โต๊ะทำงาน เป็นต้น ทำให้เกิดอาการความไม่สบายตา ปวดตา มึนศีรษะ กล้ามเนื้อตากระตุก วิงเวียน นอนไม่หลับ การมองเห็นพร่ามัว



การประเมินความเข้มแสงสว่างในการทำงาน

1. การตรวจวัดความเข้มแสงสว่างมี 2 แบบ คือ
 - การตรวจวัดแบบจุดปฏิบัติงาน เป็นการตรวจวัดความเข้มแสงสว่าง ณ จุดสายตาตกกระทบชิ้นงานหรือจุดที่ทำงานของผู้ปฏิบัติงาน โดยวางตัวรับแสงในแนวระนาบเดียวกับชิ้นงานหรือพื้นผิวที่สายตาตกกระทบ



- การตรวจวัดแบบพื้นที่เฉลี่ย เป็นการตรวจวัดความเข้มแสงสว่างในบริเวณพื้นที่โดยรอบจุดปฏิบัติงาน

2. การเปรียบเทียบความเข้มแสงสว่างกับลักษณะงานที่เหมาะสม

จากการตรวจวัดความเข้มแสงสว่างทั้ง 2 แบบ โดยใช้เครื่องมือวัดความเข้มแสงสว่าง (Lux Meter) และนำค่าความเข้มแสงสว่างน้อยที่สุดที่วัด ณ จุดวัดตามลักษณะงานเปรียบเทียบกับกฎกระทรวงฯ เกี่ยวกับความร้อน แสงสว่าง และเสียง พ.ศ. 2559

การควบคุมป้องกันอันตรายจากแสงสว่าง

การจัดให้มีแสงสว่างเหมาะสมกับการปฏิบัติงานจะทำให้ เกิดความปลอดภัยต่อสุขภาพ และทำให้การมองเห็นชัดเจน เกิดการปฏิบัติงานที่มีประสิทธิภาพ

1. การจัดการกับแหล่งกำเนิดแสง มีหลักการพิจารณาจากปัจจัย ดังนี้

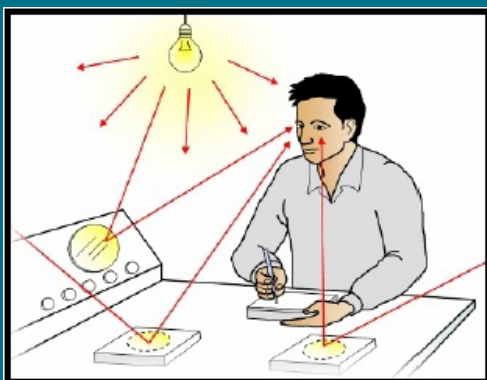
- ระบบแสงสว่างและแหล่งกำเนิดแสงสว่าง
- ลักษณะห้องหรือพื้นที่ปฏิบัติงาน
- ความเพียงพอและคุณภาพของปริมาณแสงสว่าง

2. การหลีกเลี่ยงแสงจ้าและเงา

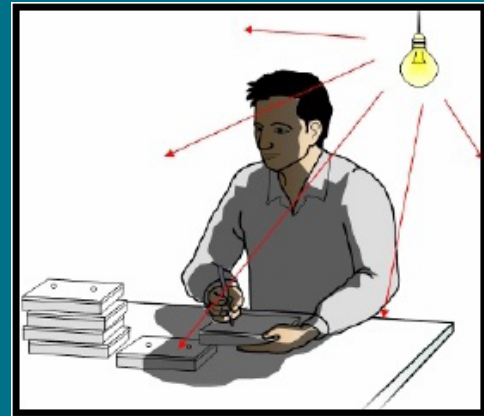
- แสงจ้า มี 2 ชนิด คือ

1.) แสงจ้าเข้าตาโดยตรง เช่น แสงจากหน้าต่าง แสงจากดวงไฟ เป็นต้น ป้องกันโดยติดผ้าม่าน ที่บังแสง ใช้โคมไฟที่มีที่ครอบเพื่อไม่ให้แสงเข้า โดยตรง

2.) แสงจ้าจากการสะท้อน ป้องกันโดย ปรับเปลี่ยนตำแหน่งแหล่งกำเนิดแสงหรือตำแหน่งวัสดุตัวสะท้อนแสง

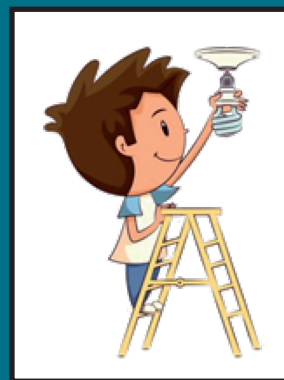


- เกิดเงาที่ชิ้นงาน หรือบริเวณที่ปฏิบัติงาน ทำให้มองเห็นไม่ ชัดเจน อาจทำให้คุณภาพของงานไม่ดี แก้ไขโดย จัดสถานี งานให้หลีกเลี่ยงการเกิดเงา, จัดทิศทางของแสง, จัดระบบแสงสว่างเหมาะสมกับงาน เป็นต้น



3. การบำรุงรักษาแสงสว่าง

- ทำความสะอาดฝุ่นดวงไฟและพื้นผิวห้อง เช่น กำแพง ฝ้า เพดาน เป็นต้น
- เปลี่ยนหลอดไฟตามอายุใช้งานที่เหมาะสม
- ไม่นำสิ่งของ วัตถุ วาง/ติด/ปิด/กั้น ดวงไฟจนทำให้ปริมาณแสงน้อยเกินไป



สถาบันส่งเสริมความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน (องค์การมหาชน)
เลขที่ 18 ถนนบรมราชชนนี แขวงจิมพลี
เขตตลิ่งชัน กรุงเทพฯ 10170
โทร. : 0 2448 9111 www.tosh.or.th

