

การควบคุมป้องกัน อันตรายจากแสงสว่าง Light Hazard Prevention

การจัดให้มีแสงสว่างเหมาะสมกับการปฏิบัติงาน จะทำให้เกิดความปลอดภัยต่อสุขภาพและ
ทำให้การมองเห็นชัดเจน เกิดการปฏิบัติงานที่มีประสิทธิภาพ
Appropriate lighting for works provides safety for health, clear vision, and effective practices

1. การจัดการกับแหล่งกำเนิดแสงสว่าง มีหลักการพิจารณาจากปัจจัย ดังนี้ Management of light sources is based on the following factors

1.1 ระบบแสงสว่างและแหล่งกำเนิดแสงสว่าง
Lighting system and light source

1.2 ลักษณะห้อง หรือพื้นที่ปฏิบัติงาน
Characteristics of room or area of operation

1.3 ความเพียงพอและคุณภาพของปริมาณแสงสว่าง
Adequacy and quality of light

2. การหลีกเลี่ยงแสงจ้าและเงา Avoiding glare and shadows

แสงจ้า มี 2 ชนิด คือ
There are two types of glare



2.1 แสงจ้าเข้าตาโดยตรง เช่น แสงจากหน้าต่าง แสงจากดวงไฟ เป็นต้น สามารถป้องกันได้โดยการติดผ้าม่าน ที่บังแสง ใช้โคมไฟที่มีที่ครอบ เปลี่ยนทิศทางของโต๊ะและการนั่งทำงาน เพื่อไม่ให้แสงเข้าโดยตรง

Direct glare, such as window light and solar light, can be prevented by installing a curtain or a blind to block the light, using a lampshade, changing the direction of the table and work position to avoid direct light

2.2 แสงจ้าจากการสะท้อน ป้องกันโดยปรับเปลี่ยนตำแหน่งแหล่งกำเนิดแสง หรือตำแหน่งวัสดุตัวสะท้อนแสง สามารถป้องกันได้โดยการ ปรับเปลี่ยนตำแหน่งของแหล่งกำเนิดแสงหรือเลือกใช้พื้นผิววัสดุที่มีการสะท้อนแสงต่ำ เป็นต้น

Reflected glare can be prevented by changing the light source position or reflector material position, or by changing the light source position or choosing a material with a low-reflective surface

2.3 การบำรุงรักษาแสงสว่าง Lighting maintenance

- ทำความสะอาดฝุ่น หรือสิ่งสกปรกที่ติดอยู่บนดวงไฟ พื้นผิวงานต่าง ๆ รวมถึงพื้นผิวห้อง เช่น กำแพง - ฝ้า เพดาน เป็นต้น
To clean dust or dirt stuck on lightbulbs, work surfaces, including room surfaces such as walls and ceilings
- เปลี่ยนหลอดไฟ ตามอายุการใช้งาน
To change lightbulbs according to the service life
- ไม่นำสิ่งของหรือวัตถุต่าง ๆ วาง / ติด / ปิด / กั้น บริเวณดวงไฟหรือทางเข้าของแสงสว่าง
No object is placed / attached / blocks the lamp area or the entrance of the light

สถาบันส่งเสริมความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน (องค์การมหาชน)



saun-TOSH



saun



TOSHThailand



Tosh.th



@TOSHThailand



T-OSH Thailand



www.tosh.or.th



+662 448 9111

การควบคุมป้องกันอันตรายจากแสงสว่าง

Light Hazard Prevention

การควบคุมป้องกันอันตรายจากแสงสว่าง

การจัดให้มีแสงสว่างเหมาะสมกับการปฏิบัติงาน จะทำให้เกิดความปลอดภัยต่อสุขภาพและ
ทำให้การมองเห็นชัดเจน เกิดการปฏิบัติงานที่มีประสิทธิภาพ

Appropriate lighting for works provides safety for health, clear vision, and effective practices

การจัดให้มีแสงสว่างเหมาะสมกับการปฏิบัติงาน จะทำให้เกิดความปลอดภัยต่อสุขภาพและ ทำให้การมองเห็นชัดเจน เกิดการปฏิบัติงานที่มีประสิทธิภาพ

1. การจัดการกับแหล่งกำเนิดแสงสว่าง มีหลักการพิจารณาจากปัจจัย ดังนี้

Management of light sources is based on the following factors

การจัดการกับแหล่งกำเนิดแสงสว่าง มีหลักการพิจารณาจากปัจจัย ดังนี้

1.1 ระบบแสงสว่างและแหล่งกำเนิดแสงสว่าง

Lighting system and light source
ระบบแสงสว่าง และ แหล่งกำเนิดแสงสว่าง

1.2 ลักษณะห้อง หรือพื้นที่ปฏิบัติงาน

Characteristics of room or area of operation
ประเภทของห้องหรือพื้นที่ปฏิบัติงาน

1.3 ความเพียงพอและคุณภาพของปริมาณแสงสว่าง

Adequacy and quality of light
ความเพียงพอ และ คุณภาพของปริมาณแสงสว่าง

2. การหลีกเลี่ยงแสงจ้าและเงา

Avoiding glare and shadows

การหลีกเลี่ยงแสงจ้า และ เงา

แสงจ้า มี 2 ชนิด คือ

There are two types of glare
แสงจ้า มี 2 ชนิด คือ

2.1 แสงจ้าเข้าตาโดยตรง เช่น แสงจากหน้าต่าง แสงจากดวงไฟ เป็นต้น สามารถป้องกันได้โดยการติดผ้าม่าน ที่บังแสง ใช้โคมไฟที่มีที่ครอบ เปลี่ยนทิศทางของโต๊ะและการนั่งทำงาน เพื่อไม่ให้แสงเข้าโดยตรง

Direct glare, such as window light and solar light, can be prevented by installing a curtain or a blind to block the light, using a lampshade, changing the direction of the table and work position to avoid direct light

แสงจ้าเข้าตาโดยตรง เช่น แสงจากหน้าต่าง แสงจากดวงไฟ เป็นต้น สามารถป้องกันได้โดยการติดผ้าม่าน ที่บังแสง ใช้โคมไฟที่มีที่ครอบ เปลี่ยนทิศทางของโต๊ะและการนั่งทำงาน เพื่อไม่ให้แสงเข้าโดยตรง

2.2 แสงจ้าจากการสะท้อน ป้องกันโดยปรับเปลี่ยนตำแหน่งแหล่งกำเนิดแสง หรือตำแหน่งวัสดุตัวสะท้อนแสง สามารถป้องกันได้โดยการ ปรับเปลี่ยนตำแหน่งของแหล่งกำเนิดแสงหรือเลือกใช้พื้นผิววัสดุที่มีการสะท้อนแสงต่ำ เป็นต้น

Reflected glare can be prevented by changing the light source position or reflector material position, or by changing the light source position or choosing a material with a low-reflective surface

แสงจ้าจากการสะท้อน ป้องกันโดยปรับเปลี่ยนตำแหน่งแหล่งกำเนิดแสง หรือตำแหน่งวัสดุตัวสะท้อนแสง สามารถป้องกันได้โดยการปรับเปลี่ยนตำแหน่งของแหล่งกำเนิดแสงหรือเลือกใช้พื้นผิววัสดุที่มีการสะท้อนแสงต่ำ เป็นต้น

2.3 การบำรุงรักษาแสงสว่าง

Lighting maintenance

การบำรุงรักษาแสงสว่าง

- ทำความสะอาดฝุ่น หรือสิ่งสกปรกที่ติดอยู่บนดวงไฟ พื้นผิวงานต่าง ๆ รวมถึงพื้นผิวห้อง เช่น กำแพง - ฝ้า เพดาน เป็นต้น
To clean dust or dirt stuck on lightbulbs, work surfaces, including room surfaces such as walls and ceilings
- เปลี่ยนหลอดไฟ ตามอายุการใช้งาน
To change lightbulbs according to the service life
- ไม่นำสิ่งของหรือวัตถุต่าง ๆ วาง / ติด / ปิด / กั้น บริเวณดวงไฟหรือทางเข้าของแสงสว่าง
No object is placed / attached / blocks the lamp area or the entrance of the light

สถาบันส่งเสริมความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน (องค์การมหาชน)

Thailand Institute of Occupational Safety and Health (Public Organization) สะท้อนสิ่งเสริมความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน (องค์การมหาชน)



ssjn-TOSH



ssjn



TOSHThailand



Tosh.th



@TOSHThailand



T-OSH Thailand



www.tosh.or.th



+662 448 9111

การควบคุมป้องกัน อันตรายจากแสงสว่าง Light Hazard Prevention ลดอันตรายจากแสงสว่าง ลดอันตรายจากแสงสว่าง

การจัดให้มีแสงสว่างเหมาะสมกับการปฏิบัติงาน จะทำให้เกิดความปลอดภัยต่อสุขภาพและ
ทำให้การมองเห็นชัดเจน เกิดการปฏิบัติงานที่มีประสิทธิภาพ

Appropriate lighting for works provides safety for health, clear vision, and effective practices

การควบคุมแสงสว่างที่เหมาะสมกับการปฏิบัติงาน จะทำให้เกิดความปลอดภัยต่อสุขภาพและ ทำให้การมองเห็นชัดเจน เกิดการปฏิบัติงานที่มีประสิทธิภาพ

1. การจัดการกับแหล่งกำเนิดแสงสว่าง มีหลักการพิจารณาจากปัจจัย ดังนี้

Management of light sources is based on the following factors

การควบคุมแสงสว่างที่เหมาะสมกับการปฏิบัติงาน จะทำให้เกิดความปลอดภัยต่อสุขภาพและ ทำให้การมองเห็นชัดเจน เกิดการปฏิบัติงานที่มีประสิทธิภาพ

1.1 ระบบแสงสว่างและแหล่งกำเนิดแสงสว่าง

Lighting system and light source
การควบคุมแสงสว่างที่เหมาะสมกับการปฏิบัติงาน จะทำให้เกิดความปลอดภัยต่อสุขภาพและ ทำให้การมองเห็นชัดเจน เกิดการปฏิบัติงานที่มีประสิทธิภาพ

1.2 ลักษณะห้อง หรือพื้นที่ปฏิบัติงาน

Characteristics of room or area of operation
การควบคุมแสงสว่างที่เหมาะสมกับการปฏิบัติงาน จะทำให้เกิดความปลอดภัยต่อสุขภาพและ ทำให้การมองเห็นชัดเจน เกิดการปฏิบัติงานที่มีประสิทธิภาพ

1.3 ความเพียงพอและคุณภาพของปริมาณแสงสว่าง

Adequacy and quality of light
การควบคุมแสงสว่างที่เหมาะสมกับการปฏิบัติงาน จะทำให้เกิดความปลอดภัยต่อสุขภาพและ ทำให้การมองเห็นชัดเจน เกิดการปฏิบัติงานที่มีประสิทธิภาพ

2. การหลีกเลี่ยงแสงจ้าและเงา

Avoiding glare and shadows
การควบคุมแสงสว่างที่เหมาะสมกับการปฏิบัติงาน จะทำให้เกิดความปลอดภัยต่อสุขภาพและ ทำให้การมองเห็นชัดเจน เกิดการปฏิบัติงานที่มีประสิทธิภาพ

แสงจ้า มี 2 ชนิด คือ

There are two types of glare

การควบคุมแสงสว่างที่เหมาะสมกับการปฏิบัติงาน จะทำให้เกิดความปลอดภัยต่อสุขภาพและ ทำให้การมองเห็นชัดเจน เกิดการปฏิบัติงานที่มีประสิทธิภาพ

2.1 แสงจ้าเข้าตาโดยตรง เช่น แสงจากหน้าต่าง แสงจากดวงไฟ เป็นต้น สามารถป้องกันได้โดยการติดผ้าม่าน ที่บังแสง ใช้โคมไฟที่มีที่ครอบ เปลี่ยนทิศทางของโต๊ะและการนั่งทำงาน เพื่อไม่ให้แสงเข้าตาโดยตรง

Direct glare, such as window light and solar light, can be prevented by installing a curtain or a blind to block the light, using a lampshade, changing the direction of the table and work position to avoid direct light

การควบคุมแสงสว่างที่เหมาะสมกับการปฏิบัติงาน จะทำให้เกิดความปลอดภัยต่อสุขภาพและ ทำให้การมองเห็นชัดเจน เกิดการปฏิบัติงานที่มีประสิทธิภาพ

2.2 แสงจ้าจากการสะท้อน ป้องกันโดยปรับเปลี่ยนตำแหน่งแหล่งกำเนิดแสง หรือตำแหน่งวัสดุสะท้อนแสง สามารถป้องกันได้โดยการ ปรับเปลี่ยนตำแหน่งของแหล่งกำเนิดแสงหรือเลือกใช้พื้นผิววัสดุที่มีการสะท้อนแสงต่ำ เป็นต้น

Reflected glare can be prevented by changing the light source position or reflector material position, or by changing the light source position or choosing a material with a low-reflective surface

การควบคุมแสงสว่างที่เหมาะสมกับการปฏิบัติงาน จะทำให้เกิดความปลอดภัยต่อสุขภาพและ ทำให้การมองเห็นชัดเจน เกิดการปฏิบัติงานที่มีประสิทธิภาพ

2.3 การบำรุงรักษาแสงสว่าง

Lighting maintenance

การควบคุมแสงสว่างที่เหมาะสมกับการปฏิบัติงาน จะทำให้เกิดความปลอดภัยต่อสุขภาพและ ทำให้การมองเห็นชัดเจน เกิดการปฏิบัติงานที่มีประสิทธิภาพ

- ทำความสะอาดฝุ่น หรือสิ่งสกปรกที่ติดอยู่บนดวงไฟ พื้นผิวงานต่าง ๆ รวมถึงพื้นผิวห้อง เช่น กำแพง - ฝ้า เพดาน เป็นต้น
To clean dust or dirt stuck on light bulbs, work surfaces, including room surfaces such as walls and ceilings

- เปลี่ยนหลอดไฟ ตามอายุการใช้งาน
To change light bulbs according to the service life

- ไม่นำสิ่งของหรือวัตถุต่าง ๆ วาง / ติด / ปิด / กั้น บริเวณดวงไฟหรือทางเข้าของแสงสว่าง
No object is placed / attached / blocks the lamp area or the entrance of the light

การควบคุมแสงสว่างที่เหมาะสมกับการปฏิบัติงาน จะทำให้เกิดความปลอดภัยต่อสุขภาพและ ทำให้การมองเห็นชัดเจน เกิดการปฏิบัติงานที่มีประสิทธิภาพ

สถาบันส่งเสริมความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน (องค์การมหาชน)

Thailand Institute of Occupational Safety and Health (Public Organization) การควบคุมแสงสว่างที่เหมาะสมกับการปฏิบัติงาน จะทำให้เกิดความปลอดภัยต่อสุขภาพและ ทำให้การมองเห็นชัดเจน เกิดการปฏิบัติงานที่มีประสิทธิภาพ

การควบคุมป้องกันอันตรายจากแสงสว่าง

Light Hazard Prevention

การปฏิบัติกิจกรรมการดำเนินงานที่ปลอดภัย

การจัดให้มีแสงสว่างเหมาะสมกับการปฏิบัติงาน จะทำให้เกิดความปลอดภัยต่อสุขภาพและ
ทำให้การมองเห็นชัดเจน เกิดการปฏิบัติงานที่มีประสิทธิภาพ
Appropriate lighting for works provides safety for health, clear vision, and effective practices
การขาดการเข้าถึงแสงสว่างที่เหมาะสมอาจทำให้เกิดอุบัติเหตุและโรคภัยไข้เจ็บได้ การปฏิบัติกิจกรรมการดำเนินงานที่ปลอดภัย

1. การจัดการกับแหล่งกำเนิดแสงสว่าง มีหลักการพิจารณาจากปัจจัย ดังนี้

Management of light sources is based on the following factors

การพิจารณาจากปัจจัย ดังนี้

1.1 ระบบแสงสว่างและแหล่งกำเนิดแสงสว่าง

Lighting system and light source
ประเภทของแสงสว่างและแหล่งกำเนิดแสงสว่าง

1.2 ลักษณะห้อง หรือพื้นที่ปฏิบัติงาน

Characteristics of room or area of operation
ลักษณะของห้องหรือพื้นที่ปฏิบัติงาน

1.3 ความเพียงพอและคุณภาพของปริมาณแสงสว่าง

Adequacy and quality of light
ปริมาณแสงสว่างและคุณภาพของแสงสว่าง

2. การหลีกเลี่ยงแสงจ้าและเงา

Avoiding glare and shadows

การหลีกเลี่ยงแสงจ้าและเงา

แสงจ้า มี 2 ชนิด คือ

There are two types of glare
แสงจ้า มี 2 ชนิด คือ

2.1 แสงจ้าเข้าตาโดยตรง เช่น แสงจากหน้าต่าง แสงจากดวงไฟ เป็นต้น สามารถป้องกันได้โดยการติดผ้าม่าน ที่บังแสง ใช้โคมไฟที่มีที่ครอบ

เปลี่ยนทิศทางของโต๊ะและเก้าอี้การทำงาน เพื่อไม่ให้แสงเข้าตาโดยตรง

Direct glare, such as window light and solar light, can be prevented by installing a curtain or a blind to block the light, using a lampshade, changing the direction of the table and work position to avoid direct light

การหลีกเลี่ยงแสงจ้าเข้าตาโดยตรง เช่น แสงจากหน้าต่าง แสงจากดวงไฟ เป็นต้น สามารถป้องกันได้โดยการติดผ้าม่าน ที่บังแสง ใช้โคมไฟที่มีที่ครอบเปลี่ยนทิศทางของโต๊ะและเก้าอี้การทำงาน เพื่อไม่ให้แสงเข้าตาโดยตรง

2.2 แสงจ้าจากการสะท้อน ป้องกันโดยปรับเปลี่ยนตำแหน่งแหล่งกำเนิดแสง หรือตำแหน่งวัสดุตัวสะท้อนแสง สามารถป้องกันได้โดยการปรับเปลี่ยนตำแหน่งของแหล่งกำเนิดแสงหรือเลือกใช้พื้นผิววัสดุที่มีการสะท้อนแสงต่ำ เป็นต้น

Reflected glare can be prevented by changing the light source position or reflector material position, or by changing the light source position or choosing a material with a low-reflective surface

การหลีกเลี่ยงแสงจ้าจากการสะท้อน ป้องกันโดยปรับเปลี่ยนตำแหน่งแหล่งกำเนิดแสง หรือตำแหน่งวัสดุตัวสะท้อนแสง สามารถป้องกันได้โดยการปรับเปลี่ยนตำแหน่งของแหล่งกำเนิดแสงหรือเลือกใช้พื้นผิววัสดุที่มีการสะท้อนแสงต่ำ เป็นต้น

2.3 การบำรุงรักษาแสงสว่าง

Lighting maintenance
การบำรุงรักษาแสงสว่าง

- ทำความสะอาดฝุ่น หรือสิ่งสกปรกที่ติดอยู่บนดวงไฟ พื้นผิวงานต่าง ๆ รวมถึงพื้นผิวห้อง เช่น กำแพง - ฝ้า เพดาน เป็นต้น
To clean dust or dirt stuck on lightbulbs, work surfaces, including room surfaces such as walls and ceilings
- เปลี่ยนหลอดไฟ ตามอายุการใช้งาน
To change lightbulbs according to the service life
- ไม่นำสิ่งของหรือวัตถุต่าง ๆ วาง / ติด / ปิด / กั้น บริเวณดวงไฟหรือทางเข้าของแสงสว่าง
No object is placed / attached / blocks the lamp area or the entrance of the light

สถาบันส่งเสริมความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน (องค์การมหาชน)

Thailand Institute of Occupational Safety and Health (Public Organization) วัตถุประสงค์ของสถาบันส่งเสริมความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน (องค์การมหาชน)



sa-jn-TOSH



sa-jn



TOSHThailand



Tosh.th



@TOSHThailand



T-OSH Thailand



www.tosh.or.th



+662 448 9111