

STOP

Newly emerging
COVID-19

วารสารคลินิกน้ำสะอาด

Online

ปีที่ 6 ฉบับที่ 2 เดือนธันวาคม 2563 - มกราคม 2564

กองแผนคุณภาพน้ำ ฝ่ายคุณภาพน้ำ การประปานครหลวง



สารบัญ

เรื่องเล่าจากปก

โควิด-19 ระลอกใหม่ 2

สารน่ารู้เรื่องน้ำ

แหล่งน้ำดิบเพื่อการผลิตน้ำประปา 4

ทริเทียม (Tritium) 6

แร่ธาตุสารปนเปื้อนในน้ำประปา 7

พารามิเตอร์

คลอไรด์ (Chloride) 8

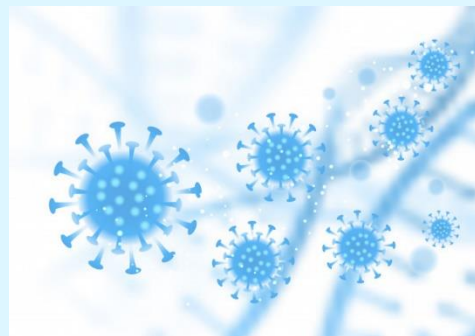
ซีลีเนียม (Selenium) 9

บอกเล่า By Scientist

ปัญหาสุขภาพจากการดื่มน้ำน้อย 10

หมอน้ำ ย้ำข่าว

ภาพกิจกรรม 12



วารสารคลินิกน้ำสะอาดออนไลน์
ธันวาคม 2563 - มกราคม 2564

บรรณาธิการ

นายปณิธาน บุญส่ง
ผู้อำนวยการกองแผนคุณภาพน้ำ

กองบรรณาธิการ

ว่าที่ ร.ต. พิศาล สิทธิชัยลาภา
หัวหน้าส่วนวิชาการคุณภาพน้ำ

นางสาวโปรดปราน ใจกว้าง
นักวิทยาศาสตร์ 5

นางสาวพิชญา เล็บสิงห์
นักวิทยาศาสตร์ 3



ตระหนัก ใฝ่ใจ ไม่ประมาท

The infographic is set against a light blue background. At the top left is a pink hand sanitizer bottle. Below it are two blue bottles of hand sanitizer, one labeled 'HAND SANITIZER' and the other 'SANTAL'. To the right is a circular inset showing a person's face wearing a white face mask, surrounded by purple virus particles. At the bottom left is a blue fist icon with the Thai text 'ไทยชนะ' (Thailand Wins) below it. At the bottom right, two people wearing face masks stand apart, with a double-headed arrow between them labeled '2 M'.

ไทยชนะ

- ✓ ล้างมือบ่อยๆ ด้วยสบู่หรือแอลกอฮอล์ 70%
- ✓ ใส่หน้ากากอนามัยทุกครั้งที่อยู่นอกบ้าน
- ✓ การกำหนดระยะห่างของบุคคลอย่างน้อย 2 เมตร (Social distance)
- ✓ มีการสัมผัสกันระหว่างบุคคลให้น้อยที่สุด
- ✓ หลีกเลี่ยงการเข้าชุมชน หรือการรวมกลุ่มเป็นหมู่คณะ
- ✓ ตรวจวัดอุณหภูมิและสแกน QR Code แพลตฟอร์ม “ไทยชนะ” เมื่อเข้าใช้บริการสถานที่ต่างๆ เพื่อประโยชน์ในการตรวจหาผู้ติดเชื้อ





โดยพนักงานฝ่ายคุณภาพน้ำ ได้ร่วมมือกันผลิต เจลแอลกอฮอล์ 70% ซึ่งดำเนินการผลิตไปแล้ว 1,600 ลิตร ส่งให้หน่วยงานภายใน กปน. เพื่อใช้ในสถานที่ทำงาน สำหรับพนักงาน ผู้ปฏิบัติงาน และประชาชนที่มาใช้บริการ และมีการเฝ้าระวังคุณภาพน้ำอย่างต่อเนื่อง ยืนยันให้ประชาชนมั่นใจได้ว่าน้ำประปาปลอดภัย ปราศจากไวรัสโควิด-19 เนื่องจากระบบผลิตน้ำประปาของ กปน. เป็นแบบ Conventional Water Treatment ที่มีการกรองและการฆ่าเชื้อโรค ซึ่งควบคุมคลอรีนอิสระให้ไม่น้อยกว่า 0.5 มก./ล. ที่ระยะเวลาสัมผัส 30 นาที ซึ่งสามารถฆ่าเชื้อไวรัสโควิด-19 ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ในช่วงเวลาที่ประสบภาวะวิกฤตินี้ พนักงานฝ่ายคุณภาพน้ำขอส่งกำลังใจให้พนักงาน ผู้ปฏิบัติงานของ กปน. และผู้ใช้น้ำทุกคน ให้ผ่านพ้นวิกฤติไวรัสโควิด-19 นี้ไปด้วยกัน และขอให้ทุกท่านมีสุขภาพแข็งแรง ปราศจากโรคภัยตลอดไปในปี 2564 นี้



กปน. มั่นใจ น้ำประปาปลอดภัย
จากไวรัสโควิด-19



แหล่งน้ำดิบ เพื่อการผลิตน้ำประปา

การประปานครหลวงใช้น้ำดิบจากแหล่งน้ำผิวดินในการผลิตน้ำประปา ซึ่งในปัจจุบัน
ใช้น้ำจาก 2 แหล่งสำคัญ คือ



1. แม่น้ำเจ้าพระยา มีสถานีสูบน้ำดิบตั้งอยู่ที่วัดสำแล จังหวัดปทุมธานี อยู่ห่างจากปากแม่น้ำเจ้าพระยาขึ้นไปทางเหนือประมาณ 96 กิโลเมตร น้ำดิบจากสถานีสูบน้ำสำแลถูกสูบส่งผ่านคลองประปาฝั่งตะวันออกไปยังโรงงานผลิตน้ำบางเขน และโรงงานผลิตน้ำสามเสน รวมความยาวทั้งสิ้นประมาณ 30 กิโลเมตร โดยส่วนหนึ่งจะถูกสูบจากคลองประปาฝั่งตะวันออกบริเวณโรงสูบน้ำบางซื่อไปยังโรงงานผลิตน้ำธนบุรี

การตรวจสอบคุณภาพแม่น้ำเจ้าพระยา เริ่มตั้งแต่จังหวัดอ่างทอง จังหวัดพระนครศรีอยุธยา สถานีสูบน้ำสำแล จังหวัดปทุมธานี คลองประปาฝั่งตะวันออก จนกระทั่งถึงโรงงานผลิตน้ำบางเขน สามเสน และธนบุรี พบว่าคุณภาพน้ำส่วนใหญ่เสื่อมโทรมลงกว่าในอดีต แต่ยังคงอยู่ในเกณฑ์ที่สามารถนำมาใช้อุปโภคและบริโภคได้ โดยต้องผ่านกระบวนการปรับปรุงคุณภาพน้ำทั่วไปและการฆ่าเชื้อโรคก่อน ปัญหาที่พบคือเรื่องน้ำดิบความขุ่นสูง ปริมาณสารอินทรีย์ค่อนข้างสูงและปริมาณออกซิเจนละลายน้ำค่อนข้างต่ำในบางฤดูกาล เมื่อน้ำดิบไหลเข้าคลองประปา ตะกอนความขุ่นส่วนหนึ่งจะตกลงสู่ก้นคลอง ทำให้ความขุ่นลดลง เมื่อน้ำดิบมีโอกาสสัมผัสกับแสงแดด กระแสลม จะเกิดกระบวนการฟอกตัวตามธรรมชาติ ทำให้คุณภาพน้ำดิบปรับตัวดีขึ้น สารอินทรีย์ลดลงและออกซิเจนละลายน้ำเพิ่มขึ้น



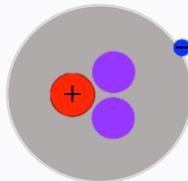
2. แม่น้ำแม่กลอง รับน้ำดิบจากเขื่อนแม่กลอง อำเภอดำม่วง จังหวัดกาญจนบุรี โดยส่งผ่านคลอง ประปาฝั่งตะวันตก เข้าสู่โรงงานผลิตน้ำมหาสวัสดิ์ จ.นครปฐม รวมระยะทาง 107 กิโลเมตร

จากการตรวจสอบคุณภาพน้ำจากเขื่อนแม่กลอง จ.กาญจนบุรี คลองประปาฝั่งตะวันตก สถานีสูบน้ำดิบบางเลน จ.นครปฐม และโรงงานผลิตน้ำมหาสวัสดิ์ พบว่าคุณภาพน้ำดิบอยู่ในเกณฑ์ดีถึงดีมาก มีค่าออกซิเจนละลายน้ำสูง สามารถนำมาใช้อุปโภคและบริโภคได้ โดยต้องผ่านกระบวนการปรับปรุง คุณภาพน้ำและการฆ่าเชื้อโรค เนื่องจากเป็นน้ำดิบจากเขื่อนที่กักเก็บจนมีความขุ่นต่ำจึงต้องเฝ้าระวัง และควบคุมพีชน้ำอย่างสม่ำเสมอ เพื่อรักษาคุณภาพให้ดีตามธรรมชาติที่มาจากเขื่อน

แหล่งน้ำเป็นสิ่งที่ธรรมชาติสร้างให้มนุษย์ได้ใช้ประโยชน์ แต่ต้องใช้อย่างรู้คุณค่า จึงเป็นหน้าที่ของเราทุกคน ทั้งภาครัฐ ภาคเอกชน และประชาชนที่จะต้องช่วยกันอนุรักษ์แหล่งน้ำให้คง อยู่ในสภาพที่ดีเช่นนี้ตลอดไป



ทริเทียม (Tritium)



ทริเทียม คืออะไร ?

ทริเทียม (tritium) เป็นไอโซโทปหนึ่งในสามชนิดของอะตอมไฮโดรเจน องค์ประกอบของทริเทียมมีนิวเคลียสเกาะกันอยู่ด้วยอนุภาคมูลฐาน 2 ชนิดคือ โปรตอน 1 อนุภาคกับนิวตรอน 2 อนุภาค และมีอนุภาคมูลฐานอีกชนิดหนึ่งคือ อิเล็กตรอนอีก 1 อนุภาคโคจรรอบนิวเคลียส

ทริเทียมเป็นไอโซโทปกัมมันตรังสีโดยเกิดการสลายกัมมันตรังสีแบบการสลายให้รังสีบีตา (β^-) หรืออนุภาคอิเล็กตรอน ด้วยครึ่งชีวิต 12.32 ปี เมื่ออยู่ในรูปแก๊ส จะไม่มีสี กลิ่น รส แต่มีคุณสมบัติของสารกัมมันตรังสี สามารถแพร่กระจายในวัตถุที่มีรูพรุนได้ง่าย (Porous substance)

การนำไปใช้ประโยชน์

ใช้เป็นต้นกำเนิดแสง โดยการนำทริเทียมไปรวมกับสารเคมีที่มีการปล่อยแสง สามารถนำไปใช้ในบริเวณที่ต้องการแสงน้อย หรือสถานที่ที่ไม่สามารถใช้แบตเตอรี่หรือกระแสไฟฟ้าได้ เช่น ใช้ในการให้สัญลักษณ์บอกทางออก (Exit sign) ใช้เลี้ยงเป่าปิ่น หรือทำให้เกิดการเรืองแสงที่เข็มนาฬิกา

การปนเปื้อนในสิ่งแวดล้อม

การปลดปล่อยทริเทียมจากกระบวนการผลิตอุปกรณ์เหล่านี้ ส่งผลให้เกิดการปนเปื้อนของทริเทียมในสิ่งแวดล้อม นอกจากนี้ ทริเทียมยังอาจเกิดขึ้นจากการปลดปล่อยของเสียจากโรงไฟฟ้านิวเคลียร์ ทั้งจากทางน้ำและอากาศ ทำให้เกิดการปนเปื้อนของสิ่งแวดล้อม เช่น ดิน น้ำ และอากาศ

อันตรายต่อร่างกายของทริเทียมในน้ำ

การที่ทริเทียมสามารถอยู่ในสภาพของน้ำได้ ทำให้ต้องระมัดระวังไม่ได้รับเข้าสู่ภายในร่างกาย เช่น การรับเข้าทางปาก แม้ว่ารังสีจากการสลายของทริเทียมเป็นรังสีบีตาพลังงานต่ำไม่สามารถทะลุผ่านหนังกำพร้าของคนได้ แต่ก็มีอันตรายมากเมื่อได้รับทริเทียมเข้าไปในร่างกายเพราะเมื่ออยู่ในสภาพที่เป็นน้ำก็สามารถกระจายไปทั่วร่างกายได้ภายใน 1-2 ชั่วโมง และให้รังสีบีตาแก่อวัยวะต่าง ๆ นอกจากนี้ ทริเทียมยังสามารถดูดซึมผ่านผิวหนังหรือแผลได้ด้วย

ทริเทียมกับน้ำประปา กปน.

ข้อมูลปริมาณทริเทียมในน้ำประปาประเทศไทยจากงานวิจัยปี ค.ศ. 2019 พบปริมาณทริเทียมอยู่ในช่วง 0.41 – 0.75 Bq/L ซึ่งต่ำกว่าค่ามาตรฐานมาก และจากผลการวัดระดับทริเทียมในน้ำประปาจาก กปน. ประจำเดือนกรกฎาคม 2563 จำนวน 14 ตัวอย่าง วิเคราะห์เมื่อวันที่ 8 สิงหาคม 2563 ผลวิเคราะห์ปรากฏว่า ไม่พบ (Detection limit : 9.4 Bq/L)

กปน.มีงานวิจัยร่วมกับภาควิชารังสีประยุกต์และไอโซโทป คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ในการเก็บตัวอย่างน้ำประปา เพื่อจัดทำฐานข้อมูลระดับทริเทียมในน้ำประปาก่อนสร้างเครื่องปฏิกรณ์นิวเคลียร์ของประเทศไทย ในอนาคต

แหล่งข้อมูล:

1.วารสารปรมาณูเพื่อสันติ ปีที่ 29 ฉบับที่ 1 ประจำปี 2559

2.สุรศักดิ์ พงศ์พันธุ์สุข

กลุ่มวิจัยและพัฒนานิวเคลียร์ สถาบันเทคโนโลยีนิวเคลียร์แห่งชาติ (องค์การมหาชน)

แร่ธาตุ...

สารพันประโยชน์ในน้ำประปา

ทราบหรือไม่ว่าน้ำประปาที่เราใช้อยู่ในชีวิตประจำวันนั้น ไม่เพียงแต่ใช้ในการอุปโภคบริโภค ชำระล้างร่างกาย อุปกรณ์เครื่องครัวและกิจกรรมต่างๆ แล้ว น้ำประปายังมีส่วนประกอบของแร่ธาตุที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายของเราอยู่หลายชนิด

แคลเซียม

แคลเซียมเป็นแร่ธาตุชนิดหนึ่งที่มีประโยชน์มากต่อร่างกาย เรารู้จักแคลเซียมในแง่ของการช่วยให้กระดูกแข็งแรง แคลเซียมสามารถช่วยต่อต้านความดันโลหิตสูง อาการโรคหัวใจกำเริบ อาการปวดก่อนมีประจำเดือน มะเร็งลำไส้ และยังเป็นสารอาหารที่มีหน้าที่เกี่ยวข้องกับการทำงานของเซลล์ต่างๆ ในร่างกาย ส่วนใหญ่อยู่ในรูปกระดูก ฟัน และเนื้อเยื่อต่างๆ นอกจากนั้นแคลเซียมยังช่วยทำให้กระบวนการต่างๆ ในร่างกายทำงานได้อย่างปกติ เช่น ระบบของกล้ามเนื้อ ระบบภูมิคุ้มกัน ปัจจุบันนี้แคลเซียมถูกนำมาใช้ในการทางการแพทย์สำหรับการป้องกันโรคกระดูกพรุน โรคมะเร็งในลำไส้ใหญ่ ช่วยลดไขมันในเลือด ป้องกันโรคหัวใจ ช่วยให้ระบบประสาทคลายตัว เป็นยานอนหลับตามธรรมชาติได้อย่างดี และยังช่วยชะลอความแก่ได้อีกด้วย

ฟลูออไรด์

ฟลูออไรด์นั้นเป็นสารที่ช่วยป้องกันโรคฟันผุได้อย่างมีประสิทธิภาพ และจัดเป็นองค์ประกอบ 1 ใน 5 ของแร่ธาตุที่สำคัญของงานทันตกรรมป้องกัน โดยช่วยชะลอการย่อยสลายของแร่ธาตุ และเสริมกระบวนการคืนกลับของแร่ธาตุบนผิวเคลือบฟัน ช่วยยับยั้งการลุกลามของฟันผุในระยะแรก และช่วยเพิ่มความต้านทานต่อกรดให้ผิวเคลือบฟัน ถ้าได้รับฟลูออไรด์ในปริมาณที่เหมาะสม จากการรับประทานในช่วงที่มีการสร้างฟัน จะทำให้ฟันแข็งแรงและลดปัญหาฟันผุ

แมกนีเซียม

แมกนีเซียมเป็นสารที่มีประโยชน์ต่อการเจริญเติบโตของเด็ก เพราะแมกนีเซียมเป็นแร่ธาตุที่มีความสำคัญอย่างมากต่อการทำงานของระบบต่างๆ ในร่างกาย โดยช่วยเสริมสร้างให้กระดูกแข็งแรง รักษาจังหวะการเต้นของหัวใจให้เป็นปกติ เสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน และยังช่วยพัฒนากล้ามเนื้อและระบบประสาทอีกด้วย

แมกนีเซียมไม่เพียงจะเป็นประโยชน์กับเฉพาะเด็กเท่านั้น ยังทำหน้าที่ในการส่งผ่านกระแสประสาท จึงช่วยบรรเทาอาการที่เกี่ยวข้องกับสมองได้ เช่น ชีเมสตรา ไมเกรน เครียด เป็นต้น และมีหน้าที่สำคัญอีกอย่างคือเป็นตัวช่วยในการสะสมแคลเซียมเข้ากระดูก ลดความรุนแรงของโรคหัวใจวายเรื้อรัง

การประปานครหลวงมู่งมั้น กุ่มเท และเอาใจใส่ พัฒนาระบบการผลิตน้ำ ด้วยมาตรฐานน้ำดื่มขององค์การอนามัยโลก เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีของประชาชน สร้างโอกาสเข้าถึงน้ำประปาอย่างทั่วถึงและเพียงพอ จึงมั่นใจได้ว่า น้ำประปาที่คุณใช้นั้นมีประโยชน์ สามารถใช้ได้ทั้งอุปโภคและบริโภค มีความสะอาด ปลอดภัย และมีปริมาณแร่ธาตุของสารอาหารที่เป็นประโยชน์ ซึ่งจะช่วยปรับสภาวะในร่างกายให้เกิดความสมดุลมากยิ่งขึ้น



คลอไรด์

Chloride



คลอไรด์ (Chloride) ในน้ำจะอยู่ในรูป Cl^- เข้าสู่ร่างกายได้โดยการรับประทานอาหารในรูปของเกลือแกง จากนั้นจะถูกดูดซึมที่ลำไส้เล็ก ส่วนเกินจะถูกขับออกทางไต ด้วยเหตุนี้ ระดับคลอไรด์ในเลือดจึงมีความสัมพันธ์ไปในทิศทางเดียวกับโซเดียมเสมอ

คลอไรด์มีบทบาทสร้าง
สภาวะความสมดุล ดังนี้



รักษาระดับความเป็นกรดด่าง (pH)

รักษาความดันเลือดให้อยู่ในระดับปกติ

รักษาปริมาตรของน้ำเลือดทั้งระบบให้มีขนาดพอดี

รักษาสมดุลระหว่างของเหลวภายในและภายนอกเซลล์



World Health
Organization

องค์การอนามัยโลก (WHO)
กำหนดค่าแนะนำของปริมาณคลอไรด์
ในน้ำดื่ม ซึ่งจะมีผลต่อความน่าดื่ม
ใช้น้ำ จะต้องไม่เกิน 250 มิลลิกรัมต่อลิตร

ซีลีเนียม (Selenium)



34 เป็นธาตุที่ 3 ของหมู่ VIA ในตารางธาตุ จัดเป็นอโลหะ

ซีลีเนียม ...เป็นแร่ธาตุที่จำเป็นต่อร่างกาย ช่วยกระตุ้นการทำงานของเซลล์ที่ทำหน้าที่ต่อต้านอนุมูลอิสระ ช่วยป้องกันและชะลอความชรา ซึ่งซีลีเนียมและวิตามินอีจะทำงานเสริมกันเพื่อให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น โดยซีลีเนียมมีส่วนสำคัญอย่างมากต่อการสร้างกลูตาไธโอนเพอรอกซิเดส ซึ่งเป็นสารต่อต้านอนุมูลอิสระหลักของร่างกายที่พบได้ในทุกเซลล์

แหล่งที่พบ



- อาหารทะเล
- ตับ ไต
- ปลาทูน่า
- จมูกข้าวสาลี รำข้าว
- หัวหอม กระเทียม
- มะเขือเทศ บรอกโคลี
- ข้าวกล้อง

ผลกระทบ



โรคจากการขาดซีลีเนียมคือ โรคคิซาน (Keshan disease) ซึ่งจะมีอาการไม่แข็งแรง อ่อนเพลีย เนื่องจากกล้ามเนื้อหัวใจผิดปกติ

ผลเสีย หากรับประทานในปริมาณที่สูงมากอาจทำให้เกิดอันตรายได้ เช่น โรคของระบบทางเดินอาหาร ลมหายใจเหม็นคล้ายกลิ่นกระเทียม เล็บเปราะ รุ้สึกขมในปาก สิวเหือด

คำแนะนำขององค์การอนามัยโลก (WHO) และ เกณฑ์กำหนดคุณภาพน้ำประปาของการประปานครหลวง กำหนดให้มีปริมาณซีลีเนียมในน้ำประปาไม่เกิน 0.04 มิลลิกรัมต่อลิตร



ปัญหาสุขภาพ จากการดื่มน้ำน้อย



ในชีวิตประจำวันของเรามักใช้เวลาหมดไปกับกิจกรรมหลายๆ อย่าง จนอาจจะเลยในการดูแลตัวเอง ทำให้เกิดปัญหาสุขภาพได้ ซึ่งปัญหาสุขภาพที่เกิดขึ้นอันดับต้น ๆ ของคนไทย คือการดื่มน้ำในปริมาณที่น้อยมากจนเกิดภาวะที่ร่างกายขาดน้ำหรือภาษาทางการแพทย์เรียก Dehydration เป็นภาวะที่ร่างกายสูญเสียน้ำ ซึ่งหากขาดน้ำมากๆ และไม่ได้รับการทดแทนอย่างเพียงพอในเวลาที่เหมาะสม อาจจะก่อให้เกิดผลเสียต่อร่างกาย ดังนั้นเราจึงนำข้อมูลปัญหาสุขภาพจากการดื่มน้ำน้อยมาฝากค่ะ



อาการที่ควรสังเกต

- กระหายน้ำ
- ง่วงซึม อ่อนเพลีย
- ผิวแห้ง ตาแห้ง ปากแห้ง
- ปัสสาวะน้อยกว่าปกติ
- ท้องผูก
- มึนหัว วิงเวียน ปวดศีรษะ

สาเหตุของภาวะขาดน้ำ

- ร่างกายสูญเสียน้ำมากเกินไป ในผู้ป่วยที่มีอาการอาเจียน ท้องเสีย ทำให้ร่างกายสูญเสียน้ำและแร่ธาตุเป็นจำนวนมาก รวมถึงการสูญเสียน้ำผ่านทางบาดแผลที่ผิวหนัง เช่น แผลไฟไหม้ แผลในปาก แผลติดเชือกที่ผิวหนัง
- ปัสสาวะมากผิดปกติ ในผู้ป่วยเบาหวาน ผู้ที่ใชยาขับปัสสาวะ ยาความดันโลหิต หรือผู้ที่ดื่มแอลกอฮอล์ในปริมาณมาก
- เหงื่อออกมากผิดปกติ จากการออกกำลังกายเป็นเวลานาน ผู้ที่ทำงานในสถานที่ที่มีอากาศร้อนชื้น หรือในผู้ที่มิใช่สูง
- ดื่มน้ำน้อยเกินไป โดยเฉพาะผู้ป่วยที่มีอาการโคม่า ผู้ป่วยที่ใช้เครื่องช่วยหายใจ รวมถึงผู้ที่มีอาการป่วย เป็นหวัด หรือเจ็บคอ ทำให้รู้สึกเบื่ออาหารและดื่มน้ำน้อยลง

ภาวะแทรกซ้อนของภาวะขาดน้ำ

- โรคลมแดด หรือหมดแรงเพราะแดด หากดื่มน้ำไม่เพียงพอในขณะที่ออกกำลังกายอย่างหนัก
- ปัญหาที่ไตและระบบทางเดินปัสสาวะ เช่น การติดเชื้อที่ระบบทางเดินปัสสาวะ นิ่วในไต หรือไตวาย หากเกิดภาวะขาดน้ำบ่อย ๆ เป็นระยะเวลานาน
- อาการชัก เป็นผลมาจากแร่ธาตุในร่างกายไม่สมดุล เช่น โพแทสเซียมและโซเดียมเป็นต้น ทำให้กล้ามเนื้อหดตัวหรือทำให้หมดสติได้
- ภาวะช็อกจากปริมาตรเลือดต่ำ ส่งผลทำให้ความดันเลือดและจำนวนออกซิเจนในร่างกายลดต่ำลง เป็นภาวะที่รุนแรงและทำให้เกิดอันตรายต่อชีวิตได้



การป้องกันภาวะขาดน้ำ

- ดื่มน้ำมาก ๆ ทั้งก่อนและหลัง หรือในช่วงการทำกิจกรรมกลางแจ้ง การเล่นกีฬา การออกกำลังกาย โดยดื่มน้อย ๆ หรือทุก 15-20 นาที หรือดื่มเครื่องดื่มเกลือแร่
- ควรดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 8-12 แก้ว โดยเฉพาะในวันที่มีการรับประทานอาหารที่มีโปรตีนสูง เช่น เนื้อสัตว์ที่ไม่ติดมัน ไข่ อาหารทะเล พืชตระกูลถั่ว นมไขมันต่ำ เป็นต้น
- หลีกเลี่ยงการดื่มแอลกอฮอล์ รวมถึงเบียร์และไวน์มากเกินไป เพื่อลดความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะขาดน้ำ

หมอน้ำย่ำขาว



วันที่ 26 พฤศจิกายน 2563 คณะทำงานความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อม และพนักงาน ฝคภ. เข้ารับการศึกษาดูงานศูนย์พัฒนาองค์ความรู้ความปลอดภัยในการทำงานเฉลิมพระเกียรติฯ กรมสวัสดิการและคุ้มครองแรงงาน เพื่อให้ทราบถึงหลักการดำเนินงานด้านความปลอดภัยและกิจกรรมที่จำเป็นในการสร้างความปลอดภัยในการทำงาน โดยสามารถนำไปปรับใช้ด้านความปลอดภัยภายในองค์กร ซึ่งสอดคล้องกับกฎหมายความปลอดภัย อาชีวอนามัยและสภาพแวดล้อมในการทำงาน



วันศุกร์ที่ 27 พฤศจิกายน 2563 ณ สำนักงานใหญ่ การประปานครหลวง (กปน.) นายกี อารีกุล ผู้ว่าการ กปน. นางสาวนงนา อัตตวานิช ผอ.ฝคภ. พร้อมด้วยผู้บริหารที่เกี่ยวข้อง ร่วมลงนามบันทึกความร่วมมือ (MOU) โครงการแผนน้ำประปาปลอดภัย (Water Safety Plans) เพื่อส่งเสริมความเชื่อมั่นคุณภาพน้ำประปาปลอดภัย โดยมีความร่วมมือกันทางวิชาการ บูรณาการสร้างความเชื่อมั่นในการบริหารจัดการน้ำประปาในเขตนครหลวง ให้มีคุณภาพตามมาตรฐานขององค์การอนามัยโลก (WHO)

วันที่ 14 ธันวาคม 2563 ผู้อำนวยการฝ่ายคุณภาพน้ำได้มอบนโยบายในการดำเนินงานให้กับพนักงาน ในการประชุมภายในฝ่ายคุณภาพน้ำ ปีงบประมาณ 2564 โดยมีนโยบายให้ทุกหน่วยงานดำเนินงานให้เป็นไปตามแผนงานที่กำหนด ปฏิบัติตามแผนน้ำประปาปลอดภัย (Water Safety Plans) ขององค์การอนามัยโลก (WHO) และยึดหลักธรรมาภิบาลในการทำงานเพื่อประโยชน์ต่อองค์กรต่อไป





QR CUTE

สะอาดใส มั่นใจคุณภาพ

การประปานครหลวง