



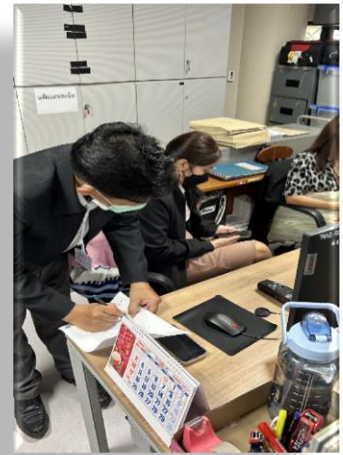
การตรวจวัดความเข้มของแสงสว่าง ภายในสำนักกรรมการ ๓

หมวด ๕ คณะทำงานสำนักงานสีเขียว (GREEN OFFICE)

การตรวจวัดความเข้มของแสงสว่าง โดยอุปกรณ์การตรวจวัดความเข้มแสงที่ได้มาตรฐาน เพื่อนำข้อมูลมาปรับปรุงและแก้ไข ภายในสำนักกรรมการ ๓

เมื่อวันพุธที่ ๑๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗ เวลา ๑๐.๓๐ นาฬิกา อาจารย์พฤทธิเลิศ บุญเลิศ ตำแหน่งอาจารย์ที่ปรึกษามหาวิทยาลัยมหิดล ซึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญ ได้เดินทางมาตรวจวัดความเข้มของแสงภายในสำนักกรรมการ ๓ เพื่อจัดทำรายงานผลการตรวจวัดความเข้มของแสงสว่าง อันเป็นข้อมูลในการปรับปรุง เรื่องแสงสว่างภายในสำนักกรรมการ ๓ และเป็นข้อมูลเพื่อจัดทำแผนการบำรุงรักษาตามข้อกำหนดต่าง ๆ ด้านสภาพแวดล้อมและความปลอดภัย ประจำปี ๒๕๖๗ ต่อไป





รูปภาพอาจารย์ พงษ์สิทธิ์เลิศ บุญเลิศ
เดินตรวจวัดค่าแสงของสำนักกรรมการ ๓





คณะสิ่งแวดล้อมและทรัพยากรศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

999 คณะสิ่งแวดล้อมและทรัพยากรศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล พุทธมณฑลสาย 4
ศาลายา พุทธมณฑล นครปฐม 73170

โทร(Tel.): +66 2441 0211, +66 2411 5000 โทรสาร (Fax.): 66 2441 9509-10

ANALYSIS REPORT

CLIENT : สำนักกรรมการ 3 ชั้น 3 สำนักงานเลขาธิการวุฒิสภา อาคารรัฐสภา
ADDRESS : 1111 ถนนสามเสน แขวง ถนนนครไชยศรี เขตดุสิต กรุงเทพมหานคร
10300
MEASURED TYPE : Workplace PARAMETER : Illuminance level
MEASURED DATE : February 14, 2024 Measuring Time : 08.30-11.30 PM.
ANALYTICAL METHOD : Lux Meter MEASURED BY: Mr.Phutlert Boonlert

Parameter	Location	Type of work	Result (Lux.)	Standard (Lux.)	Status
Illuminance level สำนักกรรมการ 3 ชั้น 3	1. ห้องผู้อำนวยการ สำนักกรรมการ 3	คอมพิวเตอร์	573.0	400-500	Pass
	2. ห้องประชุม	ประชุม	645.0	150-300	Pass
	3. 3	คอมพิวเตอร์	337.0	400-500	Not Pass
	4. 4	คอมพิวเตอร์	320.0	400-500	Not Pass
	5. 5	คอมพิวเตอร์	368.0	400-500	Not Pass
	6. 6.....	คอมพิวเตอร์	340.0	400-500	Not Pass
	7. 7	คอมพิวเตอร์	324.0	400-500	Not Pass
	8. 8	คอมพิวเตอร์	620.0	400-500	Pass
	9. 9	คอมพิวเตอร์	444.0	400-500	Pass
	10. 10	คอมพิวเตอร์	413.0	400-500	Pass
	11. 11	คอมพิวเตอร์	401.0	400-500	Pass
	12. 12	คอมพิวเตอร์	528.0	400-500	Pass
	13. 13	คอมพิวเตอร์	439.0	400-500	Pass
	14. 14	คอมพิวเตอร์	405.0	400-500	Pass
	15. 15	คอมพิวเตอร์	435.0	400-500	Pass
	16. 16	คอมพิวเตอร์	385.0	400-500	Not Pass



คณะสิ่งแวดล้อมและทรัพยากรศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

999 คณะสิ่งแวดล้อมและทรัพยากรศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล พุทธมณฑลสาย 4
ศาลายา พุทธมณฑล นครปฐม 73170

โทร(Tel.): +66 2441 0211, +66 2411 5000 โทรสาร (Fax.): 66 2441 9509-10

Parameter	Location	Type of work	Result (Lux.)	Standard (Lux.)	Status
	17. 17	คอมพิวเตอร์	463.0	400-500	Pass
	18. 18	คอมพิวเตอร์	465.0	400-500	Pass
	19. 19	คอมพิวเตอร์	454.0	400-500	Pass
	20. 20	คอมพิวเตอร์	499.0	400-500	Pass
	21. 21	คอมพิวเตอร์	498.0	400-500	Pass
	22. 22	คอมพิวเตอร์	325.0	400-500	Not Pass
	23. 23	คอมพิวเตอร์	345.0	400-500	Not Pass
	24. 24	คอมพิวเตอร์	352.0	400-500	Not Pass
	25. 25	คอมพิวเตอร์	332.0	400-500	Not Pass
	26. 26	คอมพิวเตอร์	342.0	400-500	Not Pass
	27. 27	คอมพิวเตอร์	438.0	400-500	Pass
	28. 28	คอมพิวเตอร์	383.0	400-500	Not Pass
	29. 29	คอมพิวเตอร์	373.0	400-500	Not Pass
	30. 30	คอมพิวเตอร์	484.0	400-500	Pass
	31. 31	คอมพิวเตอร์	526.0	400-500	Pass
	32. 32	คอมพิวเตอร์	392.0	400-500	Not Pass
	33. 33	คอมพิวเตอร์	407.0	400-500	Pass
	34. 34	คอมพิวเตอร์	655.0	400-500	Pass
	35. 35	คอมพิวเตอร์	483.0	400-500	Pass
	36. 36	คอมพิวเตอร์	433.0	400-500	Pass
	37. 37	คอมพิวเตอร์	447.0	400-500	Pass
	38. 38	คอมพิวเตอร์	729.0	400-500	Pass
	39. 39	คอมพิวเตอร์	521.0	400-500	Pass
	40. 40	คอมพิวเตอร์	375.0	400-500	Not Pass
	41. 41	คอมพิวเตอร์	342.0	400-500	Not Pass



คณะสิ่งแวดล้อมและทรัพยากรศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

999 คณะสิ่งแวดล้อมและทรัพยากรศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล พุทธมณฑลสาย 4
ศาลายา พุทธมณฑล นครปฐม 73170

โทร(Tel.): +66 2441 0211, +66 2411 5000 โทรสาร (Fax.): 66 2441 9509-10

Parameter	Location	Type of work	Result (Lux.)	Standard (Lux.)	Status
	42. 42	คอมพิวเตอร์	335.0	400-500	Not Pass
	43. 43	คอมพิวเตอร์	346.0	400-500	Not Pass
	44. 44	คอมพิวเตอร์	330.0	400-500	Not Pass
	45. 45	คอมพิวเตอร์	134.0	400-500	Not Pass
	46. 46	คอมพิวเตอร์	130.0	400-500	Not Pass
	47. 47	คอมพิวเตอร์	113.0	400-500	Not Pass
	48. 48	คอมพิวเตอร์	137.0	400-500	Not Pass
	49. 49	คอมพิวเตอร์	136.0	400-500	Not Pass
	50. 50	คอมพิวเตอร์	265.0	400-500	Not Pass
	51. 51	คอมพิวเตอร์	329.0	400-500	Not Pass
	52. 52	คอมพิวเตอร์	308.0	400-500	Not Pass
	53. 53	คอมพิวเตอร์	263.0	400-500	Not Pass
	54. 54	คอมพิวเตอร์	258.0	400-500	Not Pass
	55. 55	คอมพิวเตอร์	199.0	400-500	Not Pass
	56. 56	คอมพิวเตอร์	262.0	400-500	Not Pass
	57. 57	คอมพิวเตอร์	277.0	400-500	Not Pass
	58. 58	คอมพิวเตอร์	276.0	400-500	Not Pass
	59. 59	คอมพิวเตอร์	256.0	400-500	Not Pass
	60. 60	คอมพิวเตอร์	192.0	400-500	Not Pass
	61. 61	คอมพิวเตอร์	192.0	400-500	Not Pass
	62. 62	คอมพิวเตอร์	191.0	400-500	Not Pass
	63. 63	คอมพิวเตอร์	94.0	400-500	Not Pass
	64. 64	คอมพิวเตอร์	185.0	400-500	Not Pass
	65. 65	คอมพิวเตอร์	167.0	400-500	Not Pass
	66. 66	คอมพิวเตอร์	150.0	400-500	Not Pass



คณะสิ่งแวดล้อมและทรัพยากรศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

999 คณะสิ่งแวดล้อมและทรัพยากรศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล พุทธมณฑลสาย 4
ศาลายา พุทธมณฑล นครปฐม 73170

โทร(Tel.): +66 2441 0211, +66 2411 5000 โทรสาร (Fax.): 66 2441 9509-10

Parameter	Location	Type of work	Result (Lux.)	Standard (Lux.)	Status
	67. 67	คอมพิวเตอร์	336.0	400-500	Not Pass
	68. 68	คอมพิวเตอร์	281.0	400-500	Not Pass
	69. 69	คอมพิวเตอร์	250.0	400-500	Not Pass
	70. 70	คอมพิวเตอร์	272.0	400-500	Not Pass
	71. 71	คอมพิวเตอร์	359.0	400-500	Not Pass
	72. 72	คอมพิวเตอร์	320.0	400-500	Not Pass
	73. 73	คอมพิวเตอร์	321.0	400-500	Not Pass
	74. 74	คอมพิวเตอร์	328.0	400-500	Not Pass
	75. 75	คอมพิวเตอร์	244.0	400-500	Not Pass
	76. 76	คอมพิวเตอร์	189.0	400-500	Not Pass
	77. 77	คอมพิวเตอร์	292.0	400-500	Not Pass
	78. 78	คอมพิวเตอร์	272.0	400-500	Not Pass
	79. 79	คอมพิวเตอร์	287.0	400-500	Not Pass
	80. 80	คอมพิวเตอร์	258.0	400-500	Not Pass
	81. 81	คอมพิวเตอร์	316.0	400-500	Not Pass
	82. 82	คอมพิวเตอร์	260.0	400-500	Not Pass
	83. 83	คอมพิวเตอร์	352.0	400-500	Not Pass
	84. 84	คอมพิวเตอร์	246.0	400-500	Not Pass
	85. 85	คอมพิวเตอร์	316.0	400-500	Not Pass
	86. 86	คอมพิวเตอร์	291.0	400-500	Not Pass
	87. 87	คอมพิวเตอร์	312.0	400-500	Not Pass
	88. 88	คอมพิวเตอร์	347.0	400-500	Not Pass
	89. 89	คอมพิวเตอร์	181.0	400-500	Not Pass
	90. 90	คอมพิวเตอร์	287.0	400-500	Not Pass
	91. 91	คอมพิวเตอร์	272.0	400-500	Not Pass



คณะสิ่งแวดล้อมและทรัพยากรศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

999 คณะสิ่งแวดล้อมและทรัพยากรศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล พุทธมณฑลสาย 4
ศาลายา พุทธมณฑล นครปฐม 73170

โทร(Tel.): +66 2441 0211, +66 2411 5000 โทรสาร (Fax.): 66 2441 9509-10

Parameter	Location	Type of work	Result (Lux.)	Standard (Lux.)	Status
	92. 92	คอมพิวเตอร์	360.0	400-500	Not Pass
	93. 93	คอมพิวเตอร์	273.0	400-500	Not Pass
	94. 94	คอมพิวเตอร์	317.0	400-500	Not Pass
	95. 95	คอมพิวเตอร์	357.0	400-500	Not Pass
	96. 96	คอมพิวเตอร์	294.0	400-500	Not Pass
	97. 97	คอมพิวเตอร์	322.0	400-500	Not Pass
	98. 98	คอมพิวเตอร์	367.0	400-500	Not Pass
	99. 99	คอมพิวเตอร์	237.0	400-500	Not Pass
	100. 100	คอมพิวเตอร์	302.0	400-500	Not Pass
	101. 101	คอมพิวเตอร์	396.0	400-500	Not Pass
	102. 102	คอมพิวเตอร์	462.0	400-500	Pass
	103. 103	คอมพิวเตอร์	517.0	400-500	Pass
	104. 104	คอมพิวเตอร์	460.0	400-500	Pass
	105. 105	คอมพิวเตอร์	385.0	400-500	Not Pass
	106. 106	คอมพิวเตอร์	360.0	400-500	Not Pass
	107. 107	คอมพิวเตอร์	380.0	400-500	Not Pass
	108. 108	คอมพิวเตอร์	374.0	400-500	Not Pass
	109. 109	คอมพิวเตอร์	584.0	400-500	Pass
	110. 110	คอมพิวเตอร์	472.0	400-500	Pass
	111. 111	คอมพิวเตอร์	583.0	400-500	Pass
	112. 112	คอมพิวเตอร์	521.0	400-500	Pass
	113. 113	คอมพิวเตอร์	534.0	400-500	Pass
	114. 114	คอมพิวเตอร์	484.0	400-500	Pass
	115. 115	คอมพิวเตอร์	207.0	400-500	Not Pass
	116. 116	คอมพิวเตอร์	315.0	400-500	Not Pass



คณะสิ่งแวดล้อมและทรัพยากรศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

999 คณะสิ่งแวดล้อมและทรัพยากรศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล พุทธมณฑลสาย 4
ศาลายา พุทธมณฑล นครปฐม 73170

โทร(Tel.): +66 2441 0211, +66 2411 5000 โทรสาร (Fax.): 66 2441 9509-10

Parameter	Location	Type of work	Result (Lux.)	Standard (Lux.)	Status
	117. 117	คอมพิวเตอร์	254.0	400-500	Not Pass
	118. 118	คอมพิวเตอร์	509.0	400-500	Pass
	119. 119	คอมพิวเตอร์	340.0	400-500	Not Pass
	120. 120	คอมพิวเตอร์	382.0	400-500	Not Pass
	121. 121	คอมพิวเตอร์	465.0	400-500	Pass
	122. 122	คอมพิวเตอร์	189.0	400-500	Not Pass
	123. 123	คอมพิวเตอร์	201.0	400-500	Not Pass
	124. 124	คอมพิวเตอร์	356.0	400-500	Not Pass
	125. 125	คอมพิวเตอร์	356.0	400-500	Not Pass
	126. 126	คอมพิวเตอร์	414.0	400-500	Pass
	127. 127	คอมพิวเตอร์	444.0	400-500	Pass
	128. 128	คอมพิวเตอร์	737.0	400-500	Pass
	129. 129	คอมพิวเตอร์	409.0	400-500	Pass
	130. 130	คอมพิวเตอร์	476.0	400-500	Pass
	131. 131	คอมพิวเตอร์	411.0	400-500	Pass

Remark : ประกาศกรมสวัสดิการและคุ้มครองแรงงาน เรื่อง มาตรฐานความเข้มของแสงสว่างในการกำหนด
มาตรฐานในการบริหาร จัดการ และดำเนินการด้านความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการ
ทำงานเกี่ยวกับความร้อน แสงสว่าง และเสียง พ.ศ. 2559

(นายพทธีเลิศ บุญเลิศ)

ENVIRONMENTAL MONITORING ANALYST

(รองศาสตราจารย์ ดร.สยาม อรุณศรีมรกต)

LABORATORY MANAGER

รายงานผลการตรวจค่าความเข้มแสงสำนักงานมารีการ 3 ชั้น 3 สำนักงานเลขาธิการวุฒิสภา



วิธีดำเนินการ

1. สถานที่ตรวจวัด ดำเนินการตรวจวัดในพื้นที่ทำงานของเจ้าหน้าที่ ผู้บังคับบัญชา และห้องพักผู้อำนวยการ โดยจะตรวจวัดที่โต๊ะทำงาน/โต๊ะคอมพิวเตอร์
2. การตรวจวัดจะวัดแบบจุด (Spot Measurement) คือการวัดความเข้มของแสงสว่างเฉพาะจุดหรือที่จะต้องใส่สายตาอยู่กับที่ในการทำงาน โดยวางเครื่องวัดความเข้มของแสงสว่างในแนวระนาบเดียวกับชิ้นงานหรือพื้นผิวที่สายตาระทบ (Point of Work)
3. ทำการตรวจวัด “ความเข้มของแสงสว่าง” หมายความว่า ปริมาณแสงที่ตกกระทบบต่อหนึ่งหน่วยตารางเมตร ใช้หน่วยความเข้มของแสงสว่างเป็นลักซ์ (lux) โดยจะทำการตรวจวัดตามสภาพความเป็นจริงในการปฏิบัติงาน
4. นำค่าการตรวจวัดที่อ่านได้ไปเปรียบเทียบกับมาตรฐานตามที่กฎกระทรวงกำหนด ในการบริหาร จัดการ และดำเนินการด้านความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงานเกี่ยวกับความร้อน แสงสว่าง และเสียง พ.ศ. 2559

สรุปผลการตรวจวัดความเข้มของแสงสว่าง

จากการตรวจวัดความเข้มของแสงสว่างในการทำงาน สำนักกรรมการ 3 พบว่าหลายจุดในพื้นที่ไม่เป็นไปตามเกณฑ์มาตรฐานในการบริหาร จัดการ และดำเนินการด้านความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงานเกี่ยวกับความร้อน แสงสว่างและเสียง พ.ศ. 2559

ข้อเสนอแนะและแนวทางปรับปรุง

ในส่วนของสำนักงาน เจ้าหน้าที่ และผู้บังคับบัญชา สำนักกรรมการ 3 ที่ไม่เป็นไปตามมาตรฐาน (ผลการตรวจวัด) ควรจะดำเนินการในเบื้องต้น ดังนี้

1. ความเข้มของแสงสว่างน้อยเกินไป

- ให้ปรับตำแหน่งของโต๊ะทำงาน หรือโต๊ะคอมพิวเตอร์ ไปในทิศทางที่แสงส่อง
- หลีกเลี่ยงการเกิดเงาในบริเวณที่ทำงาน การนำสิ่งของต่างๆ วางกีดขวางทางเข้าของแสงสว่าง หรือตั้งบังทางที่แสงส่องสว่างผ่านมายังบริเวณที่ปฏิบัติงาน
- เปิดไฟแสงสว่างเพิ่มขึ้น (บางพื้นที่ปิดไฟแสงสว่าง ให้เปิดเพิ่มขึ้น)
- บางพื้นที่มีการปิดม่านกันแสง ให้เปิดม่านกันแสง เพื่อให้แสงสว่างส่องเข้ามาในพื้นที่
- ในจุดที่เปิดไฟแสงสว่างหมดแล้ว แต่ความเข้มของแสงสว่างยังไม่เพียงพอให้เพิ่มหลอดไฟ หรือโคมไฟส่องสว่าง และอาจปรับเปลี่ยนหลอดไฟฟ้าที่มีค่าความสว่าง (ลูเมน) สูงขึ้น เพื่อให้แสงสว่างเหมาะสมกับการทำงาน

- เปลี่ยนดวงไฟ หลอดฟลูออเรสเซนต์ที่มีอายุการใช้งานมานาน (ก่อนที่หลอดจะขาดหรือหมดอายุ ความสว่างของหลอดไฟจะลดลง 25-30% เมื่อเทียบกับหลอดไฟใหม่)

- การดูแลบำรุงรักษาระบบแสงสว่างอย่างเหมาะสม เช่น ฝุ่น หรือสิ่งสกปรกที่ติดอยู่บนดวงไฟ พื้นผิวงานต่างๆ รวมทั้งพื้นผิวห้องด้วย เช่น ฝาผนัง กำแพง เพดาน กระจก ช่องแสง เป็นต้น

ในกรณีที่มีความเข้มของแสงสว่างน้อยเกินไป จะมีผลเสียต่อนัยน์ตา เพราะกล้ามเนื้อตาทำงานมากเกินไปในการที่บังคับให้รูม่านตาเปิดกว้าง เนื่องจากการมองเห็นไม่ชัดเจน ต้องใช้เวลาในการมองรายละเอียดนานขึ้น ทำให้เกิดความเมื่อยล้าของนัยน์ตา เกิดอาการปวดตา มีน้ตื้น การหยิบบังอุปกรณ์อาจผิดพลาดทำให้เกิดอุบัติเหตุได้

2. ความเข้มของแสงสว่างมากเกินไป

- ให้ปรับตำแหน่งของโต๊ะทำงาน หรือโต๊ะคอมพิวเตอร์
- ติดตั้งม่านเพื่อกันแสง

ในกรณีที่มีความเข้มของแสงสว่างมากเกินไป จะทำให้ผู้ทำงานเกิดความไม่สบาย เมื่อยล้า ปวดตา มีน้ตื้น กล้ามเนื้อหนังตากระตุก วิงเวียน นอนไม่หลับ การมองเห็นแย่งลง



คณะสิ่งแวดล้อมและทรัพยากรศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

999 คณะสิ่งแวดล้อมและทรัพยากรศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล พุทธรณีสาย 4
ศาลายา พุทธรณีสาย นครปฐม 73170

โทร(Tel.): +66 2441 0211, +66 2411 5000 โทรสาร (Fax.): 66 2441 9509-10

ANALYSIS REPORT

CLIENT : สำนักกรรมการ 3 ชั้น 3 สำนักงานเลขาธิการวุฒิสภา อาคารรัฐสภา
 ADDRESS : 1111 ถนนสามเสน แขวง ถนนนครไชยศรี เขตดุสิต กรุงเทพมหานคร
 10300
 MEASURED TYPE : Workplace PARAMETER : Illuminance level
 MEASURED DATE : February 14, 2024 Measuring Time : 08.30-11.30 PM.
 ANALYTICAL MEDTHOD : Lux Meter MEASURED BY: Mr.Phutlert Boonlert

Parameter	Location	Type of work	Result (Lux.)	Standard (Lux.)	Status
Illuminance level สำนักกรรมการ 3 ชั้น 3	1. ห้องผู้อำนวยการ สำนักกรรมการ 3	คอมพิวเตอร์	573.0	400-500	Pass
	2. ห้องประชุม	ประชุม	645.0	150-300	Pass
	3. 3	คอมพิวเตอร์	337.0	400-500	Not Pass
	4. 4	คอมพิวเตอร์	320.0	400-500	Not Pass
	5. 5	คอมพิวเตอร์	368.0	400-500	Not Pass
	6. 6.....	คอมพิวเตอร์	340.0	400-500	Not Pass
	7. 7	คอมพิวเตอร์	324.0	400-500	Not Pass
	8. 8	คอมพิวเตอร์	620.0	400-500	Pass
	9. 9	คอมพิวเตอร์	444.0	400-500	Pass
	10. 10	คอมพิวเตอร์	413.0	400-500	Pass
	11. 11	คอมพิวเตอร์	401.0	400-500	Pass
	12. 12	คอมพิวเตอร์	528.0	400-500	Pass
	13. 13	คอมพิวเตอร์	439.0	400-500	Pass
	14. 14	คอมพิวเตอร์	405.0	400-500	Pass
	15. 15	คอมพิวเตอร์	435.0	400-500	Pass
	16. 16	คอมพิวเตอร์	385.0	400-500	Not Pass



คณะสิ่งแวดล้อมและทรัพยากรศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

999 คณะสิ่งแวดล้อมและทรัพยากรศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล พุทธมณฑลสาย 4
ศาลายา พุทธมณฑล นครปฐม 73170

โทร(Tel.): +66 2441 0211, +66 2411 5000 โทรสาร (Fax.): 66 2441 9509-10

Parameter	Location	Type of work	Result (Lux.)	Standard (Lux.)	Status
	17. 17	คอมพิวเตอร์	463.0	400-500	Pass
	18. 18	คอมพิวเตอร์	465.0	400-500	Pass
	19. 19	คอมพิวเตอร์	454.0	400-500	Pass
	20. 20	คอมพิวเตอร์	499.0	400-500	Pass
	21. 21	คอมพิวเตอร์	498.0	400-500	Pass
	22. 22	คอมพิวเตอร์	325.0	400-500	Not Pass
	23. 23	คอมพิวเตอร์	345.0	400-500	Not Pass
	24. 24	คอมพิวเตอร์	352.0	400-500	Not Pass
	25. 25	คอมพิวเตอร์	332.0	400-500	Not Pass
	26. 26	คอมพิวเตอร์	342.0	400-500	Not Pass
	27. 27	คอมพิวเตอร์	438.0	400-500	Pass
	28. 28	คอมพิวเตอร์	383.0	400-500	Not Pass
	29. 29	คอมพิวเตอร์	373.0	400-500	Not Pass
	30. 30	คอมพิวเตอร์	484.0	400-500	Pass
	31. 31	คอมพิวเตอร์	526.0	400-500	Pass
	32. 32	คอมพิวเตอร์	392.0	400-500	Not Pass
	33. 33	คอมพิวเตอร์	407.0	400-500	Pass
	34. 34	คอมพิวเตอร์	655.0	400-500	Pass
	35. 35	คอมพิวเตอร์	483.0	400-500	Pass
	36. 36	คอมพิวเตอร์	433.0	400-500	Pass
	37. 37	คอมพิวเตอร์	447.0	400-500	Pass
	38. 38	คอมพิวเตอร์	729.0	400-500	Pass
	39. 39	คอมพิวเตอร์	521.0	400-500	Pass
	40. 40	คอมพิวเตอร์	375.0	400-500	Not Pass
	41. 41	คอมพิวเตอร์	342.0	400-500	Not Pass



คณะสิ่งแวดล้อมและทรัพยากรศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

999 คณะสิ่งแวดล้อมและทรัพยากรศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล พุทธมณฑลสาย 4
ศาลายา พุทธมณฑล นครปฐม 73170

โทร(Tel.): +66 2441 0211, +66 2411 5000 โทรสาร (Fax.): 66 2441 9509-10

Parameter	Location	Type of work	Result (Lux.)	Standard (Lux.)	Status
	42. 42	คอมพิวเตอร์	335.0	400-500	Not Pass
	43. 43	คอมพิวเตอร์	346.0	400-500	Not Pass
	44. 44	คอมพิวเตอร์	330.0	400-500	Not Pass
	45. 45	คอมพิวเตอร์	134.0	400-500	Not Pass
	46. 46	คอมพิวเตอร์	130.0	400-500	Not Pass
	47. 47	คอมพิวเตอร์	113.0	400-500	Not Pass
	48. 48	คอมพิวเตอร์	137.0	400-500	Not Pass
	49. 49	คอมพิวเตอร์	136.0	400-500	Not Pass
	50. 50	คอมพิวเตอร์	265.0	400-500	Not Pass
	51. 51	คอมพิวเตอร์	329.0	400-500	Not Pass
	52. 52	คอมพิวเตอร์	308.0	400-500	Not Pass
	53. 53	คอมพิวเตอร์	263.0	400-500	Not Pass
	54. 54	คอมพิวเตอร์	258.0	400-500	Not Pass
	55. 55	คอมพิวเตอร์	199.0	400-500	Not Pass
	56. 56	คอมพิวเตอร์	262.0	400-500	Not Pass
	57. 57	คอมพิวเตอร์	277.0	400-500	Not Pass
	58. 58	คอมพิวเตอร์	276.0	400-500	Not Pass
	59. 59	คอมพิวเตอร์	256.0	400-500	Not Pass
	60. 60	คอมพิวเตอร์	192.0	400-500	Not Pass
	61. 61	คอมพิวเตอร์	192.0	400-500	Not Pass
	62. 62	คอมพิวเตอร์	191.0	400-500	Not Pass
	63. 63	คอมพิวเตอร์	94.0	400-500	Not Pass
	64. 64	คอมพิวเตอร์	185.0	400-500	Not Pass
	65. 65	คอมพิวเตอร์	167.0	400-500	Not Pass
	66. 66	คอมพิวเตอร์	150.0	400-500	Not Pass



คณะสิ่งแวดล้อมและทรัพยากรศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

999 คณะสิ่งแวดล้อมและทรัพยากรศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล พุทธมณฑลสาย 4
ศาลายา พุทธมณฑล นครปฐม 73170

โทร(Tel.): +66 2441 0211, +66 2411 5000 โทรสาร (Fax.): 66 2441 9509-10

Parameter	Location	Type of work	Result (Lux.)	Standard (Lux.)	Status
	67. 67	คอมพิวเตอร์	336.0	400-500	Not Pass
	68. 68	คอมพิวเตอร์	281.0	400-500	Not Pass
	69. 69	คอมพิวเตอร์	250.0	400-500	Not Pass
	70. 70	คอมพิวเตอร์	272.0	400-500	Not Pass
	71. 71	คอมพิวเตอร์	359.0	400-500	Not Pass
	72. 72	คอมพิวเตอร์	320.0	400-500	Not Pass
	73. 73	คอมพิวเตอร์	321.0	400-500	Not Pass
	74. 74	คอมพิวเตอร์	328.0	400-500	Not Pass
	75. 75	คอมพิวเตอร์	244.0	400-500	Not Pass
	76. 76	คอมพิวเตอร์	189.0	400-500	Not Pass
	77. 77	คอมพิวเตอร์	292.0	400-500	Not Pass
	78. 78	คอมพิวเตอร์	272.0	400-500	Not Pass
	79. 79	คอมพิวเตอร์	287.0	400-500	Not Pass
	80. 80	คอมพิวเตอร์	258.0	400-500	Not Pass
	81. 81	คอมพิวเตอร์	316.0	400-500	Not Pass
	82. 82	คอมพิวเตอร์	260.0	400-500	Not Pass
	83. 83	คอมพิวเตอร์	352.0	400-500	Not Pass
	84. 84	คอมพิวเตอร์	246.0	400-500	Not Pass
	85. 85	คอมพิวเตอร์	316.0	400-500	Not Pass
	86. 86	คอมพิวเตอร์	291.0	400-500	Not Pass
	87. 87	คอมพิวเตอร์	312.0	400-500	Not Pass
	88. 88	คอมพิวเตอร์	347.0	400-500	Not Pass
	89. 89	คอมพิวเตอร์	181.0	400-500	Not Pass
	90. 90	คอมพิวเตอร์	287.0	400-500	Not Pass
	91. 91	คอมพิวเตอร์	272.0	400-500	Not Pass



คณะสิ่งแวดล้อมและทรัพยากรศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

999 คณะสิ่งแวดล้อมและทรัพยากรศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล พุทธมณฑลสาย 4
ศาลายา พุทธมณฑล นครปฐม 73170

โทร(Tel.): +66 2441 0211, +66 2411 5000 โทรสาร (Fax.): 66 2441 9509-10

Parameter	Location	Type of work	Result (Lux.)	Standard (Lux.)	Status
	92. 92	คอมพิวเตอร์	360.0	400-500	Not Pass
	93. 93	คอมพิวเตอร์	273.0	400-500	Not Pass
	94. 94	คอมพิวเตอร์	317.0	400-500	Not Pass
	95. 95	คอมพิวเตอร์	357.0	400-500	Not Pass
	96. 96	คอมพิวเตอร์	294.0	400-500	Not Pass
	97. 97	คอมพิวเตอร์	322.0	400-500	Not Pass
	98. 98	คอมพิวเตอร์	367.0	400-500	Not Pass
	99. 99	คอมพิวเตอร์	237.0	400-500	Not Pass
	100. 100	คอมพิวเตอร์	302.0	400-500	Not Pass
	101. 101	คอมพิวเตอร์	396.0	400-500	Not Pass
	102. 102	คอมพิวเตอร์	462.0	400-500	Pass
	103. 103	คอมพิวเตอร์	517.0	400-500	Pass
	104. 104	คอมพิวเตอร์	460.0	400-500	Pass
	105. 105	คอมพิวเตอร์	385.0	400-500	Not Pass
	106. 106	คอมพิวเตอร์	360.0	400-500	Not Pass
	107. 107	คอมพิวเตอร์	380.0	400-500	Not Pass
	108. 108	คอมพิวเตอร์	374.0	400-500	Not Pass
	109. 109	คอมพิวเตอร์	584.0	400-500	Pass
	110. 110	คอมพิวเตอร์	472.0	400-500	Pass
	111. 111	คอมพิวเตอร์	583.0	400-500	Pass
	112. 112	คอมพิวเตอร์	521.0	400-500	Pass
	113. 113	คอมพิวเตอร์	534.0	400-500	Pass
	114. 114	คอมพิวเตอร์	484.0	400-500	Pass
	115. 115	คอมพิวเตอร์	207.0	400-500	Not Pass
	116. 116	คอมพิวเตอร์	315.0	400-500	Not Pass



คณะสิ่งแวดล้อมและทรัพยากรศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

999 คณะสิ่งแวดล้อมและทรัพยากรศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล พุทธมณฑลสาย 4
ศาลายา พุทธมณฑล นครปฐม 73170

โทร(Tel.): +66 2441 0211, +66 2411 5000 โทรสาร (Fax.): 66 2441 9509-10

Parameter	Location	Type of work	Result (Lux.)	Standard (Lux.)	Status
	117. 117	คอมพิวเตอร์	254.0	400-500	Not Pass
	118. 118	คอมพิวเตอร์	509.0	400-500	Pass
	119. 119	คอมพิวเตอร์	340.0	400-500	Not Pass
	120. 120	คอมพิวเตอร์	382.0	400-500	Not Pass
	121. 121	คอมพิวเตอร์	465.0	400-500	Pass
	122. 122	คอมพิวเตอร์	189.0	400-500	Not Pass
	123. 123	คอมพิวเตอร์	201.0	400-500	Not Pass
	124. 124	คอมพิวเตอร์	356.0	400-500	Not Pass
	125. 125	คอมพิวเตอร์	356.0	400-500	Not Pass
	126. 126	คอมพิวเตอร์	414.0	400-500	Pass
	127. 127	คอมพิวเตอร์	444.0	400-500	Pass
	128. 128	คอมพิวเตอร์	737.0	400-500	Pass
	129. 129	คอมพิวเตอร์	409.0	400-500	Pass
	130. 130	คอมพิวเตอร์	476.0	400-500	Pass
	131. 131	คอมพิวเตอร์	411.0	400-500	Pass

Remark : ประกาศกรมสวัสดิการและคุ้มครองแรงงาน เรื่อง มาตรฐานความเข้มของแสงสว่างในการกำหนด
มาตรฐานในการบริหาร จัดการ และดำเนินการด้านความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการ
ทำงานเกี่ยวกับความร้อน แสงสว่าง และเสียง พ.ศ. 2559

(นายพฤทธิเลิศ บุญเลิศ)

ENVIRONMENTAL MONITORING ANALYST

(รองศาสตราจารย์ ดร.สยาม อรุณศรีมรกต)

LABORATORY MANAGER

รายงานผลการตรวจค่าความเข้มแสงสำนักงานมารีการ 3 ชั้น 3 สำนักงานเลขาธิการวุฒิสภา



วิธีดำเนินการ

1. สถานที่ที่ตรวจวัด ดำเนินการตรวจวัดในพื้นที่ทำงานของเจ้าหน้าที่ ผู้บังคับบัญชา และห้องพักผู้อำนวยการ โดยจะตรวจวัดที่โต๊ะทำงาน/โต๊ะคอมพิวเตอร์
2. การตรวจวัดจะวัดแบบจุด (Spot Measurement) คือการวัดความเข้มของแสงสว่างเฉพาะจุดหรือที่จะต้องใช้สายตาคู่กับที่ในการทำงาน โดยวางเครื่องวัดความเข้มของแสงสว่างในแนวระนาบเดียวกับชิ้นงานหรือพื้นผิวที่สายตาคู่กับ (Point of Work)
3. ทำการตรวจวัด “ความเข้มของแสงสว่าง” หมายความว่า ปริมาณแสงที่ตกกระทบต่อหนึ่งหน่วยตารางเมตร ใช้หน่วยความเข้มของแสงสว่างเป็นลักซ์ (lux) โดยจะทำการตรวจวัดตามสภาพความเป็นจริงในการปฏิบัติงาน
4. นำค่าการตรวจวัดที่อ่านได้ไปเปรียบเทียบกับมาตรฐานตามที่กฎกระทรวงกำหนด ในการบริหาร จัดการ และดำเนินการด้านความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงานเกี่ยวกับความร้อน แสงสว่าง และเสียง พ.ศ. 2559

สรุปผลการตรวจวัดความเข้มของแสงสว่าง

จากการตรวจวัดความเข้มของแสงสว่างในการทำงาน สำนักกรรมการ 3 พบว่าหลายจุดในพื้นที่ไม่เป็นไปตามเกณฑ์มาตรฐานในการบริหาร จัดการ และดำเนินการด้านความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงานเกี่ยวกับความร้อน แสงสว่างและเสียง พ.ศ. 2559

ข้อเสนอแนะและแนวทางปรับปรุง

ในส่วนของสำนักงาน เจ้าหน้าที่ และผู้บังคับบัญชา สำนักกรรมการ 3 ที่ไม่เป็นไปตามมาตรฐาน (ผลการตรวจวัด) ควรจะดำเนินการในเบื้องต้น ดังนี้

1. ความเข้มของแสงสว่างน้อยเกินไป

- ให้ปรับตำแหน่งของโต๊ะทำงาน หรือโต๊ะคอมพิวเตอร์ ไปในทิศทางที่แสงส่อง
- หลีกเลี่ยงการเกิดเงาในบริเวณที่ทำงาน การนำสิ่งของต่างๆ วางกีดขวางทางเข้าของแสงสว่าง หรือตั้งบังทางที่แสงส่องสว่างผ่านมายังบริเวณที่ปฏิบัติงาน
- เปิดไฟแสงสว่างเพิ่มขึ้น (บางพื้นที่ปิดไฟแสงสว่าง ให้เปิดเพิ่มขึ้น)
- บางพื้นที่มีการปิดม่านกันแสง ให้เปิดม่านกันแสง เพื่อให้แสงสว่างส่องเข้ามาในพื้นที่
- ในจุดที่เปิดไฟแสงสว่างหมดแล้ว แต่ความเข้มของแสงสว่างยังไม่เพียงพอให้เพิ่มหลอดไฟ หรือโคมไฟส่องสว่าง และอาจปรับเปลี่ยนหลอดไฟฟ้าที่มีค่าความสว่าง (ลูเมน) สูงขึ้น เพื่อให้แสงสว่างเหมาะสมกับการทำงาน

- เปลี่ยนดวงไฟ หลอดฟลูออเรสเซนต์ที่มีอายุการใช้งานมานาน (ก่อนที่หลอดจะขาดหรือหมดอายุ ความสว่างของหลอดไฟจะลดลง 25-30% เมื่อเทียบกับหลอดไฟใหม่)

- การดูแลบำรุงรักษาระบบแสงสว่างอย่างเหมาะสม เช่น ฝุ่น หรือสิ่งสกปรกที่ติดอยู่บนดวงไฟ พื้นผิวงานต่างๆ รวมทั้งพื้นผิวห้องด้วย เช่น ฝาผนัง กำแพง เพดาน กระจก ช่องแสง เป็นต้น

ในกรณีที่มีความเข้มของแสงสว่างน้อยเกินไป จะมีผลเสียต่อนัยน์ตา เพราะกล้ามเนื้อตาทำงานมากเกินไปในการที่บังคับให้รูม่านตาเปิดกว้าง เนื่องจากการมองเห็นไม่ชัดเจน ต้องใช้เวลาในการมองรายละเอียดนานขึ้น ทำให้เกิดความเมื่อยล้าของนัยน์ตา เกิดอาการปวดตา มีน้ตื้น การหยิบจับอุปกรณ์อาจผิดพลาดทำให้เกิดอุบัติเหตุได้

2. ความเข้มของแสงสว่างมากเกินไป

- ให้ปรับตำแหน่งของโต๊ะทำงาน หรือโต๊ะคอมพิวเตอร์
- ติดตั้งม่านเพื่อกันแสง

ในกรณีที่มีความเข้มของแสงสว่างมากเกินไป จะทำให้ผู้ทำงานเกิดความไม่สบาย เมื่อยล้า ปวดตา มีน้ตื้น กล้ามเนื้อหนังตากระตุก วิงเวียน นอนไม่หลับ การมองเห็นแย่งลง