

APPENDIX B

Questionnaire in Thai

การสำรวจความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโรคจากการทำงานในตึกของพนักงานออฟฟิศที่ทำงานในเขตสีลม
(Awareness of Sick Building Syndrome (SBS): A Case Study of the Office Workers in Silom Area)

คำชี้แจง: แบบสอบถามนี้เป็นส่วนหนึ่งของสารนิพนธ์ปริญญาโท สาขาภาษาอังกฤษเพื่ออาชีพ สถาบันภาษา มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ จัดทำขึ้นเพื่อสำรวจความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโรคจากการทำงานในตึกของพนักงานออฟฟิศที่ทำงานในเขตสีลม ข้อมูลในแบบสอบถามจะนำไปใช้ประโยชน์ทางการศึกษาเท่านั้น ข้อมูลที่ท่านตอบจะถูกเก็บเป็นความลับ ผู้วิจัยขอขอบคุณในความร่วมมือของท่านเป็นอย่างสูง

แบบสอบถามฉบับนี้แบ่งออกเป็น 5 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ส่วนที่ 2 ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสาเหตุของโรคจากการทำงานในตึก

ส่วนที่ 3 ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับอาการของโรคจากการทำงานในตึก

ส่วนที่ 4 ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการป้องกันตนเองจากโรคจากการทำงานในตึก

ส่วนที่ 5 ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับข้อมูลของท่าน หรือเติมข้อมูลลงในช่องว่าง

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

- | | | | | |
|---|--------------------------|-------------------------------|--------------------------|--|
| 1. เพศ | <input type="checkbox"/> | 1. ชาย | <input type="checkbox"/> | 2. หญิง |
| 2. อายุ | <input type="checkbox"/> | 1. ต่ำกว่า 25 ปี | <input type="checkbox"/> | 2. 26 - 30 ปี |
| | <input type="checkbox"/> | 3. 31 - 35 ปี | <input type="checkbox"/> | 4. 36 - 40 ปี |
| | <input type="checkbox"/> | 5. 41-50 ปี | <input type="checkbox"/> | 6. 51 ปี ขึ้นไป |
| 3. การศึกษาสูงสุด | <input type="checkbox"/> | 1. ต่ำกว่าปริญญาตรี | <input type="checkbox"/> | 2. ปริญญาตรี |
| | <input type="checkbox"/> | 3. ปริญญาโท | <input type="checkbox"/> | 4. สูงกว่าปริญญาโท หรืออื่นๆ (โปรดระบุ)..... |
| 4. อาชีพ | <input type="checkbox"/> | 1. เจ้าของธุรกิจ | <input type="checkbox"/> | 2. รับราชการ |
| | <input type="checkbox"/> | 3. พนักงานรัฐวิสาหกิจ | <input type="checkbox"/> | 4. พนักงานบริษัทเอกชน |
| 5. อายุการทำงาน
(รวมตลอดอายุงาน) | <input type="checkbox"/> | 1. ต่ำกว่า 3 ปี | <input type="checkbox"/> | 2. 4 - 6 ปี |
| | <input type="checkbox"/> | 3. 7 - 9 ปี | <input type="checkbox"/> | 4. 10 ปีขึ้นไป |
| 6. ท่านเคยรู้สึกไม่สบายกายเวลานั่งทำงานอยู่ในสำนักงานเป็นเวลานานๆ หรือไม่ | <input type="checkbox"/> | เคย | <input type="checkbox"/> | ไม่เคย |
| 7. ท่านเคยได้ยินเรื่องโรคจากการทำงานในตึกมาบ้างหรือไม่ | <input type="checkbox"/> | เคย (โปรดระบุแหล่งที่มา)..... | <input type="checkbox"/> | ไม่เคย |

ส่วนที่ 2 ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสาเหตุของโรคจากการทำงานในตึก

สาเหตุของโรคจากการทำงานในตึก	ระดับความรู้ความเข้าใจ				
	มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปานกลาง (3)	น้อย (2)	ไม่รู้เลย (1)
มีคนทำงานอยู่ในห้องทำงานจำนวนมาก					
การระบายอากาศที่ไม่เพียงพอ ระบบปรับอากาศขาดการบำรุงรักษาหรือทำความสะอาด					
ระดับอุณหภูมิที่ไม่เหมาะสม หนาวเกินไป หรือร้อนเกินไป					
ระดับความชื้นที่ไม่เหมาะสม แห้งเกินไป หรือชื้นเกินไป					
แสงสว่างในอาคาร ไม่เพียงพอ					
สภาพภายในอาคารที่เพิ่งผ่านการปรับปรุง เช่น การทาสีใหม่ การใช้เฟอร์นิเจอร์ใหม่					
ไม่มีการทำความสะอาดภายในอาคาร เช่น พรม หรืออุปกรณ์สำนักงานที่สัมผัสเสมอ					
การนั่งทำงานหน้าจอคอมพิวเตอร์เป็นเวลานาน					
การนั่งทำงานใกล้กับเครื่องถ่ายเอกสาร เครื่องแฟกซ์ หรือเครื่องปริ้นเตอร์					
ลักษณะการทำงานที่เป็นงานเอกสาร งานสารบรรณ เลขานุการ					
บริเวณที่สูบบุหรี่อยู่ใกล้กับห้องทำงาน					
ความเครียดจากการทำงาน หรือความไม่พึงพอใจกับการทำงาน					

ส่วนที่ 3 ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับอาการของโรคจากการทำงานในตึก

กลุ่มอาการป่วยของโรคจากการทำงานในตึก	ระดับความรู้ความเข้าใจ				
	มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปานกลาง (3)	น้อย (2)	ไม่รู้เลย (1)
กลุ่มอาการทางตา					
ระคายเคืองตา					
ตาแห้ง					
แสบตา					
ตาแดง					
ตาบอด มองภาพไม่ชัด					
กลุ่มอาการทางจมูก					
น้ำมูกไหล					
คัดจมูก					
จาม					
กลุ่มอาการทางลำคอและระบบทางเดินหายใจ					
คอแห้ง					
ไอแห้ง					
เจ็บคอ					
หายใจไม่สะดวก					
กลุ่มอาการทางผิวหนัง					
ผิวหนังแห้ง					
ผื่นคัน หรือผื่นแดง					
กลุ่มอาการปวดต่างๆ					
ปวดศีรษะ					
ปวดหลัง					
ปวดกล้ามเนื้อ					
กลุ่มอาการอื่นๆ					
เมื่อยล้า					
คลื่นไส้ เวียนศีรษะ					
ขาดสมาธิในการทำงาน					

ส่วนที่ 4 ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการป้องกันตนเองจากโรคจากการทำงานในตึก

วิธีการป้องกันโรคจากการทำงานในตึก	ระดับความรู้ความเข้าใจ				
	มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปานกลาง (3)	น้อย (2)	ไม่รู้เลย (1)
ตรวจสอบสุขภาพเป็นประจำ					
ออกกำลังกายสม่ำเสมอ					
ดูแลรักษาความสะอาดโต๊ะที่นั่ง ปัดฝุ่นเครื่องคอมพิวเตอร์ และคีย์บอร์ดสม่ำเสมอ					
จัดสภาพและท่าทางการนั่งที่เหมาะสม					
ใช้แผ่นกรองรังสีหน้าจอกอมพิวเตอร์					
เปลี่ยนอิริยาบถหรือขยับแขนขาและมือไปมาเมื่อต้องนั่งทำงานอยู่หน้าจอกอมพิวเตอร์เป็นเวลานาน					
จัดหาต้นไม้มาวางไว้บนโต๊ะทำงานเพื่อช่วยเพิ่มออกซิเจน และดูดมลพิษหรือสารเคมีปนเปื้อนในอากาศ					
หลีกเลี่ยงความเครียด					
หลีกเลี่ยงการอยู่ในอาคารที่เพิ่งผ่านการปรับปรุง					
หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่					
การร้องเรียนขอให้เจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องมาตรวจสอบระบบจัดการอากาศของอาคาร					

ส่วนที่ 5 ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

.....

.....

.....

ขอขอบคุณที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม