

# แนวปฏิบัติตามกฎหมายกระทรวง

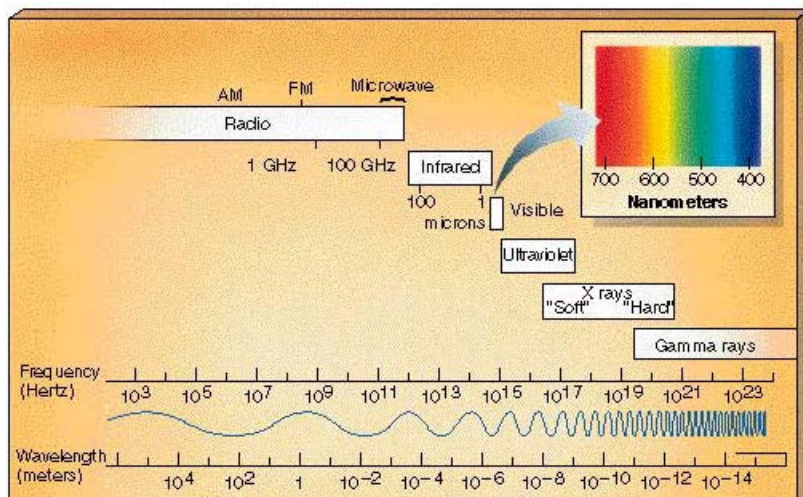
กำหนดมาตรฐานในการบริหารและการจัดการด้านความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงานเกี่ยวกับความร้อน แสงสว่าง และเสียง พ.ศ. 2549

## การตรวจวัดความเข้มแสงสว่าง

### (Illumination Measurement)

#### 1. นิยาม

แสง เป็นพลังงานคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้าในช่วงความยาวคลื่นซึ่งสามารถกระตุ้นจอภาพ (Retina) และทำให้เกิดการมองเห็นได้ คลื่นแม่เหล็กไฟฟ้าที่ปรากฏบนโลกมีความยาวคลื่นในช่วงที่กว้างมาก (ภาพ 1)<sup>1</sup> คือ จากคลื่นวิทยุซึ่งมีความยาวคลื่น (Wave length) เป็นเมตรหรือกว่านั้น จนถึงรังสีเอ็กซ์ (X-ray) ซึ่งมีความยาวคลื่นสั้นกว่าหนึ่งนาโนเมตร ( $10^{-9}$  เมตร) แสงที่ตาของมนุษย์สามารถมองเห็นได้อยู่ในช่วงระหว่างคลื่นวิทยุ และรังสีเอ็กซ์ พลังงานแม่เหล็กไฟฟ้ามีคุณสมบัติเป็นได้ทั้งคลื่นและอนุภาค พลังงานที่มีความยาวคลื่นกว้าง เช่นคลื่นวิทยุมีคุณสมบัติค่อนข้างไปทางคลื่น ในขณะที่พลังงานซึ่งมีความยาวคลื่นสั้น เช่น รังสีเอ็กซ์คุณสมบัติส่วนใหญ่เป็นอนุภาค (โฟตอน) ดังนั้นแสงที่ตาสามารถมองเห็นได้นั้นจึงมีลักษณะที่เฉพาะคือ มีคุณสมบัติผสมผสานระหว่างคลื่นและอนุภาค มีความยาวคลื่นในช่วง 380 – 770 นาโนเมตร



ภาพ 1

ความเข้มแสง (Illuminance) หมายถึง ปริมาณแสงที่ตกกระทบลงบนหนึ่งหน่วยพื้นที่ที่กำหนด หน่วยวัดความเข้มแสง มีหน่วยเป็น ลักซ์ (Lux) หรือเป็น ฟุตเทียน (Foot Candle)

$$1 \text{ ฟุตเทียน} = 10.76 \text{ ลักซ์}$$

#### 2. แหล่งกำเนิดของแสง

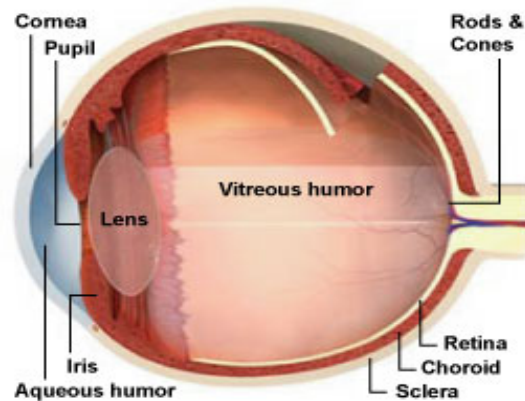
แสงจากธรรมชาติ (Natural Lighting) แหล่งกำเนิดของแสงธรรมชาติที่สำคัญ คือ ดวงอาทิตย์  
แสงสว่างจากหลอดไฟหรือสิ่งที่มนุษย์ประดิษฐ์ขึ้น (Artificial Lighting) เช่น หลอดไส้ หลอดโซเดียม หลอดแสงจันทร์ หลอดเรืองแสง เป็นต้น

<sup>1</sup> ภาพจาก [http://www.astro.princeton.edu~gk/a402/electromagnetic\\_spectrum.jpg](http://www.astro.princeton.edu~gk/a402/electromagnetic_spectrum.jpg) เมื่อวันที่ 3 พฤศจิกายน 2549

ปัจจัยที่มีผลต่อการมองเห็น เช่น ความสามารถในการมองเห็นของนัยน์ตา ความสว่างของวัตถุ (ปริมาณแสงที่สะท้อนจากวัตถุ ; Brightness) ขนาดและรูปร่างของวัตถุ (Size & Shape) ความแตกต่างระหว่างวัตถุกับฉาก (Contrast) สีของวัตถุ (Color) เป็นต้น

### 3.กลไกการมองเห็น

การมองเห็นนั้น ต้องอาศัยการทำงานร่วมกันของนัยน์ตาและระบบประสาท โดยมีเลนส์ (Lens) อยู่ที่ส่วนหน้าของลูกตาทำหน้าที่รวมแสงให้ไปตกกระทบที่ตัวรับแสง เรียกว่า Receptors ซึ่งอยู่ภายในลูกตา และมีระบบประสาท ทำหน้าที่นำสัญญาณจาก Receptors ส่งไปสู่สมอง ดังภาพ 2<sup>2</sup>



ภาพ 2

นัยน์ตา มีลักษณะเป็นรูปทรงกลม แบ่งเป็น 2 ห้อง ด้านหน้า และด้านหลัง (Anterior and Posterior Chambers) มีผนัง 3 ชั้น ได้แก่

1. **ผนังชั้นนอก** เรียกว่า ชั้นเปลือกลูกตาหรือสเคลอรา (Sclera หรือ Protective Layer) ทำหน้าที่ปกป้องอันตรายให้แก่เนื้อเยื่อชั้นใน โดยผนังชั้นนี้จะมีลักษณะทึบแสงสีขาว ยกเว้นด้านหน้าซึ่งโปร่งแสงเพื่อให้แสงผ่านเข้าสู่นัยน์ตา เรียกว่า กระจกตา (Cornea)

2. **ผนังชั้นกลาง** เรียกว่า โครอยด์ (Choroid หรือ Pigmented Layer) ผนังชั้นนี้เป็นที่อยู่ของเลนส์ตา (Crystalline lens) ซึ่งมีกล้ามเนื้อเรียบ ชื่อว่า Ciliary Muscle ช่วยในการทำงานของเลนส์ตา ด้านหน้าของเลนส์ตา มีแผ่นกล้ามเนื้อบางๆ ทึบแสง เรียกว่า ม่านตา (Iris) ปิดคลุมเลนส์ไว้ มีช่องตรงกลางเพื่อให้แสงผ่าน เรียกว่า รูม่านตา (Pupil) กล้ามเนื้อ 2 ชุดเล็กๆ ที่เกาะอยู่รอบ Iris คือ กล้ามเนื้อเซอร์คิวลาร์ (Circular Muscle หรือ Sphincter Pupillae) ทำหน้าที่ลดขนาดของรูม่านตา เมื่ออยู่ในสภาวะที่มีแสงสว่างจ้ามาก และกล้ามเนื้อเรเดียล (Radial Muscle หรือ Dilator Pupillae) ทำหน้าที่ขยายม่านตาเมื่อเวลาอยู่ในที่มืด

3. **ผนังชั้นใน** เรียกว่า จอตาหรือเรตินา (Retina หรือ Light Sensitive Layer) เป็นชั้นที่มีเนื้อเยื่อประสาทอยู่ ในชั้นนี้มีเซลล์รับแสง ซึ่งไวต่อแสง และเซลล์ประสาท (Nerve Cells) เรียงตัวเป็นชั้นอย่างมีระเบียบอยู่มากมาย จำนวน 10 ชั้น ประกอบด้วย เซลล์รับแสง (Visual Receptors) ได้แก่ เซลล์รูปแท่ง (Rod Cells) และเซลล์รูปกรวย (Cone Cells) เชื่อมอยู่กับเซลล์ประสาทอีก 4 ชนิด คือ ไบโพลาร์เซลล์ (Bipolar Cells) แกงเกลียนเซลล์ (Ganglion Cells) ฮอริซอนทอลเซลล์ (Horizontal Cells) และอะมาครินเซลล์ (Amacrine Cells) โดยแกงเกลียนเซลล์รวมตัวเป็นเส้นประสาทตา (Optic Nerve) นำไปสู่สมอง

<sup>2</sup> ภาพจาก [http://www.livescience.com/image/051128\\_eye\\_graphic\\_03.jpg](http://www.livescience.com/image/051128_eye_graphic_03.jpg) เมื่อวันที่ 3 พฤศจิกายน 2549

## กลไกการเกิดภาพ (Image-Forming Mechanism)

นัยน์ตา ทำหน้าที่เปลี่ยนพลังงานแสงไปเป็นพลังงานประสาท (Action Potential) โดยภาพจะถูกโฟกัส ให้ตกลงบนเรตินา ในลักษณะภาพกลับหัวจากวัตถุจริงซึ่งลำแสงที่ตกลงบนเรตินา จะไปกระตุ้น Rod และ Cone Cells ให้เกิดพลังงานประสาท จากนั้นคลื่นสัญญาณประสาทที่เกิดขึ้นจะถูกส่งไปยัง Cerebral Cortex เพื่อแปลผลเป็นภาพที่เห็น สมองจะแปลภาพออกมาในลักษณะเหมือนวัตถุจริง

## 4. อันตรายของแสงสว่างและผลกระทบต่อสุขภาพ

อันตรายของแสงสว่างนั้นมีผลกระทบต่อคนทำงาน ในกรณี แสงสว่างน้อยเกินไป จะมีผลเสียต่อนัยน์ตา ทำให้กล้ามเนื้อตาทำงานมากเกินไป เพราะบังคับให้รูม่านตาเปิดกว้างขึ้น เนื่องจากการมองเห็นนั้นไม่ชัดเจน ต้องใช้เวลาในการมองรายละเอียดนานขึ้น ทำให้เกิดความเมื่อยล้าของนัยน์ตาที่ต้องเพ่งขึ้นงาน เกิดอาการปวดตา มีน้ตื้นระ การหยิบจับโดยใช้เครื่องมืออุปกรณ์อาจผิดพลาดทำให้เกิดอุบัติเหตุขึ้นได้ หรือไปสัมผัสถูกส่วนที่เป็นอันตราย และในกรณี แสงสว่างที่มากเกินไป จะทำให้ผู้ทำงานเกิดความไม่สบาย เมื่อยล้า ปวดตา มีน้ตื้นระ กล้ามเนื้อหนังตากระตุก วิงเวียน นอนไม่หลับ การมองเห็นแย่ง ซึ่งทั้งแสงสว่างน้อยเกินไปและมากเกินไป นอกจากจะก่อให้เกิดผลทางจิตใจ คือเบื่อหน่ายในการทำงาน ขวัญและกำลังใจในการทำงานลดลงแล้ว ยังทำให้เกิดอุบัติเหตุในการทำงานเกิดขึ้นได้

## 5. เครื่องมือและอุปกรณ์ในการตรวจวัดความเข้มแสงสว่าง

เครื่องมือวัดความเข้มของแสงสว่าง ซึ่งอ่านค่าเป็น ลักซ์ (ตามกฎกระทรวงฯ เกี่ยวกับความร้อนแสงสว่าง และเสียง พ.ศ. 2549 ) หรือ ฟุตแคนเดิล

เครื่องมือวัด มีส่วนประกอบที่สำคัญ 2 ส่วน คือ

1) เซลล์รับแสง (Photo Cell) ทำด้วยแก้วหรือพลาสติก ด้านในเคลือบด้วยสารซิลิกอน (Silicon) หรือ เซเลเนียม (Selenium) ทำหน้าที่เปลี่ยนพลังงานแสงเป็นพลังงานไฟฟ้า ถ้าความเข้มแสงสว่างมาก พลังงานไฟฟ้าที่เกิดขึ้นจะมากตามไปเป็นสัดส่วน เซลล์รับแสง อาจถูกออกแบบให้โค้งมนเล็กน้อย เพื่อให้แสงจากทิศทางต่างๆ ตกกระทบในมุม 90° หรือใกล้เคียงที่สุดได้รอบด้าน

2) ส่วนมิเตอร์ (Meter) ส่วนนี้จะรับพลังงานไฟฟ้าที่เกิดจากเซลล์รับแสง และแสดงค่าบนหน้าจอเป็นความเข้มแสงสว่าง

### คุณลักษณะของเครื่องมือ

สามารถวัดความเข้มแสงสว่างได้ ตั้งแต่ 0 - มากกว่า 10,000 ลักซ์ คุณลักษณะของเครื่องวัดแสงต้องเป็นไปตามมาตรฐาน CIE 1931 ของคณะกรรมการระหว่างประเทศว่าด้วยความส่องสว่าง (International Commission on Illumination) หรือ ISO/CIE 10527 หรือเทียบเท่า เช่น JIS Z 8701 หรือดีกว่า (โดยเซลล์รับแสงต้องมีคุณลักษณะ Cosine-Corrected เพื่อปรับค่าของแสงที่ไม่ได้ตกตั้งฉากกับ Photo Cell และต้องมี Color Corrected ตามมาตรฐาน CIE )



## 6. การตรวจวัดความเข้มแสงสว่าง

ตามประกาศกรมสวัสดิการและคุ้มครองแรงงาน เรื่อง หลักเกณฑ์ วิธีดำเนินการตรวจวัดและวิเคราะห์สภาวะการทำงานเกี่ยวกับระดับความร้อน แสงสว่าง หรือเสียงภายในสถานประกอบกิจการ ระยะเวลา และประเภทกิจการที่ต้องดำเนินการ ได้กำหนดให้

ข้อ 3 นายจ้างจัดให้มีการตรวจวัดและวิเคราะห์สภาวะการทำงานเกี่ยวกับความร้อน แสงสว่าง หรือเสียงภายในสถานประกอบกิจการในสภาวะที่เป็นจริงของสภาพการทำงาน อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง กรณีที่มีการปรับปรุงหรือเปลี่ยนแปลงเครื่องจักร อุปกรณ์ กระบวนการผลิต วิธีการทำงาน หรือการดำเนินการใดๆ ที่อาจมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงระดับความร้อน แสงสว่าง หรือการดำเนินการใดๆ ที่อาจมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงระดับความร้อน แสงสว่าง หรือเสียง ให้นายจ้างดำเนินการจัดให้มีการตรวจวัดและวิเคราะห์สภาวะการทำงานฯ เพิ่มเติมภายใน 90 วันนับจากวันที่มีการปรับปรุงหรือเปลี่ยนแปลง

ข้อ 8 ให้ตรวจวัดความเข้มของแสงสว่างในสถานประกอบกิจการทุกประเภทกิจการ โดยให้ตรวจวัด “บริเวณพื้นที่ทั่วไป” บริเวณพื้นที่ใช้ประโยชน์ในกระบวนการผลิตที่ลูกจ้างทำงาน และบริเวณที่ลูกจ้างต้องทำงานโดยใช้สายตาตามองเฉพาะจุดหรือต้องใช้สายตาอยู่กับที่ในการทำงาน ในสภาพการทำงานปกติและในช่วงเวลาที่มีแสงสว่างตามธรรมชาติน้อยที่สุด

การตรวจวัดความเข้มแสงสว่างภายในอาคาร วิธีการตรวจวัดโดยทั่วไปมี 2 วิธี คือ วัดที่จุดทำงาน และวัดแบบค่าเฉลี่ยของพื้นที่ทั่วไป

### **1. การวัดแบบจุด (Spot Measurement)**

เป็นการตรวจวัดความเข้มแสงสว่างบริเวณที่ลูกจ้างต้องทำงานโดยใช้สายตาเฉพาะจุดหรือต้องใช้สายตาอยู่กับที่ในการทำงาน ตรวจวัดในจุดที่สายตากระทบชิ้นงานหรือจุดที่ทำงานของคนงาน (Point of Work) โดยวางเครื่องวัดแสงในแนวระนาบเดียวกับชิ้นงาน หรือพื้นผิวที่สายตาตกกระทบ แล้วอ่านค่าค่าที่อ่านได้นำไปเปรียบเทียบกับมาตรฐานตามกฎกระทรวง กำหนดมาตรฐานในการบริหารและการจัดการด้านความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน เกี่ยวกับ ความร้อน แสงสว่าง และเสียง พ.ศ. 2549 หมวด 2 แสงสว่าง ข้อ 5 (3) , (4), (5)

### **2. การวัดแสงเฉลี่ยแบบพื้นที่ทั่วไป (Area Measurement)**

เป็นการตรวจวัดความเข้มแสงสว่างในบริเวณพื้นที่ทั่วไปภายในสถานประกอบกิจการ เช่น ทางเดิน และบริเวณพื้นที่ใช้ประโยชน์ในกระบวนการผลิตที่ลูกจ้างทำงาน

การตรวจวัดแบบนี้สามารถทำได้สองวิธี คือ

1) แบ่งพื้นที่ทั้งหมดออกเป็น  $2 \times 2$  ตารางเมตร โดยถือเซลล์รับแสงในแนวระนาบสูงจากพื้น 30 นิ้ว (75 เซนติเมตร) แล้วอ่านค่า (ในขณะที่วัดนั้นต้องมีให้เงาของผู้วัดบังแสงสว่าง) นำค่าที่วัดได้มาหาค่าเฉลี่ย

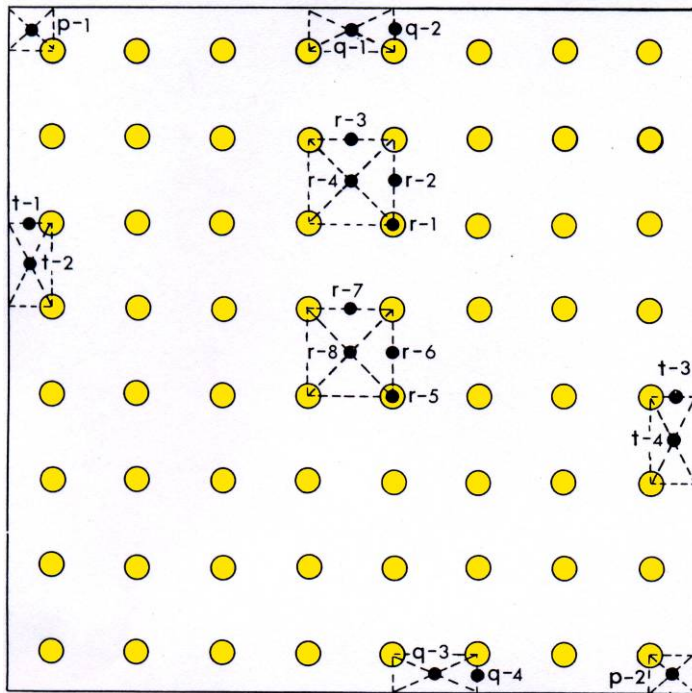
2) หากการติดตั้งหลอดไฟฟ้ามีลักษณะที่แน่นอนซ้ำๆ กัน สามารถวัดแสงในจุดที่เป็นตัวแทนของพื้นที่ที่มีแสงตกกระทบในลักษณะเดียวกัน ตามวิธีการวัดแสงและการคำนวณค่าเฉลี่ย ของ IES Lighting Handbook 1981 (Reference Volume) ] หรือเทียบเท่า การวัดในลักษณะนี้ช่วยให้จำนวนจุดตรวจวัดน้อยลงได้ ดังนี้

**2.1 หลอดไฟมีระยะห่างระหว่างหลอดเท่ากันและมีจำนวนแถวมากกว่า 2 แถว (Symmetrically Spaced Luminaires in Two or More Rows) ดังภาพ a**

$$\text{แสงเฉลี่ย} = \frac{[R(N-1)(M-1) + Q(N-1) + T(M-1) + P]}{NM}$$

N = จำนวนหลอดไฟต่อแถว      M = จำนวนแถว

● = หลอดไฟ / ดวงไฟ



ขั้นตอนในการตรวจวัด คือ

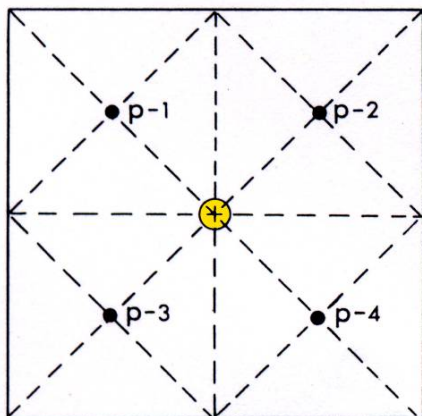
1. อ่านค่า r ทั้ง 8 จุด แล้วหาค่าเฉลี่ยได้เป็นค่า R
2. อ่านค่า q ทั้ง 4 จุด แล้วหาค่าเฉลี่ยได้เป็นค่า Q
3. อ่านค่า t ทั้ง 4 จุด แล้วหาค่าเฉลี่ยได้เป็นค่า T
4. อ่านค่า p ทั้ง 2 จุด แล้วหาค่าเฉลี่ยได้เป็นค่า P
5. แทนค่า R, Q, T, P, N และ M ตามสูตร จะได้ค่าแสงเฉลี่ย

ภาพ a

โดย  $r_1 - r_8$  = ส่วนในและกลางห้อง (typical inner bay and centrally located bay) และ R = ค่าเฉลี่ยของ  $r_{1-8}$   
 $q_1 - q_4$  = กึ่งกลางขอบข้างห้อง (in two typical half bays on each side of room) และ Q = ค่าเฉลี่ยของ  $q_{1-4}$   
 $t_1 - t_4$  = กึ่งกลางขอบหัว-ท้ายห้อง (in two typical half bays on each end of room) และ T = ค่าเฉลี่ยของ  $t_{1-4}$   
 $p_1, p_2$  = มุมห้อง (in two typical corner quarter bays) และ P = ค่าเฉลี่ยของ  $p_1$  และ  $p_2$

**2.2 ไฟดวงเดียวติดกลางห้อง (Symmetrically Located Single Luminaire) ดัง ภาพ b**

ทำการวัดสี่จุด (p-1, p-2, p-3 และ p-4) แล้วคำนวณค่าเฉลี่ย



ภาพ b

$$\text{แสงเฉลี่ย} = \frac{[p_1 + p_2 + p_3 + p_4]}{4}$$

● = หลอดไฟ / ดวงไฟ

ขั้นตอนในการตรวจวัด คือ

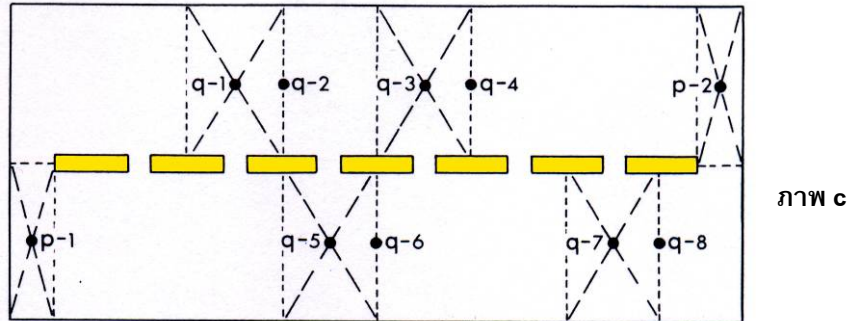
- อ่านค่า p ทั้ง 4 จุด แทนค่าตามสูตร  
 จะได้ค่าแสงเฉลี่ย



**2.3 หลอดไฟติดตั้งแถวเดียวกลางห้อง (Single Row of Individual Luminaires) ดังภาพ C**

$$\text{แสงเฉลี่ย} = \frac{[Q(N - 1) + P]}{N} ; \quad N = \text{จำนวนหลอดไฟ}$$

= หลอดไฟ / ดวงไฟ



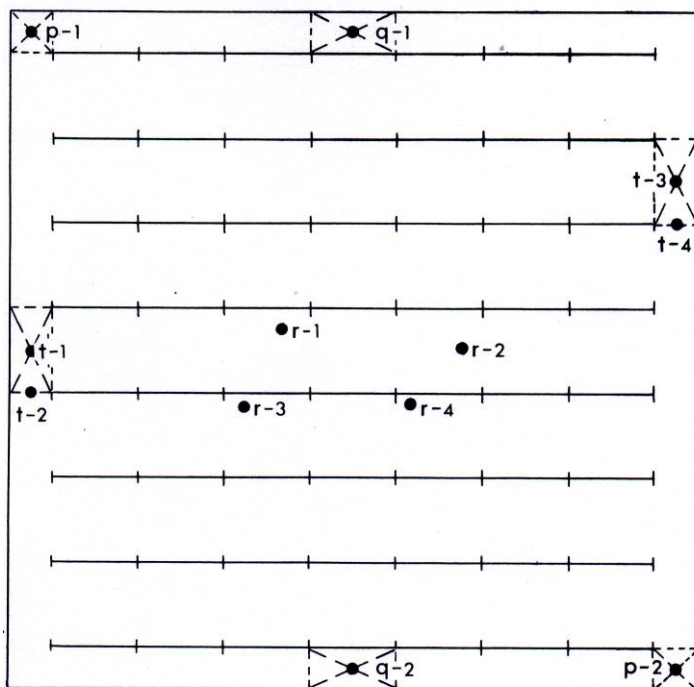
ขั้นตอนในการตรวจวัดคือ

1. อ่านค่า q ทั้งหมด 8 จุด แล้วหาค่าเฉลี่ยได้เป็นค่า Q
2. อ่านค่า p ทั้ง 2 จุด แล้วหาค่าเฉลี่ยได้เป็นค่า P
3. แทนค่า Q, P และ N ตามสูตร จะได้ค่าแสงเฉลี่ย

**2.4 หลอดไฟติดตั้งแบบต่อเนื่องมากกว่าหรือเท่ากับ 2 แถว (Two or More Continuous Rows of Luminaires) ดังภาพ d**

$$\text{แสงเฉลี่ย} = \frac{[RN(M - 1) + QN + T(M - 1) + P]}{M(N + 1)} , \quad N = \text{จำนวนหลอดไฟต่อแถว}$$

M = จำนวนแถว



ขั้นตอนในการตรวจวัดคือ

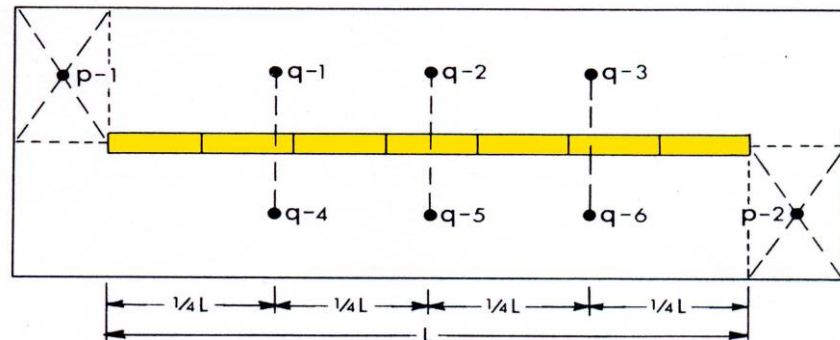
1. อ่านค่า r ทั้งหมด 4 จุด แล้วหาค่าเฉลี่ยได้เป็นค่า R
2. อ่านค่า q ทั้ง 2 จุด แล้วหาค่าเฉลี่ยได้เป็นค่า Q
3. อ่านค่า t ทั้ง 4 จุด แล้วหาค่าเฉลี่ยได้เป็นค่า T
4. อ่านค่า p ทั้ง 2 จุด แล้วหาค่าเฉลี่ยได้เป็นค่า P
5. แทนค่า R, Q, T, P, M และ N ตามสูตร จะได้ค่าแสงเฉลี่ย

ภาพ d

## 2.5 หลอดไฟติดตั้งแบบต่อเนื่องแถวเดียว (Single Row of Continuous Luminaires)

ดั่งภาพ e

$$\text{แสงเฉลี่ย} = \frac{QN + P}{N + 1} \quad ; \quad N = \text{จำนวนหลอดไฟ}$$



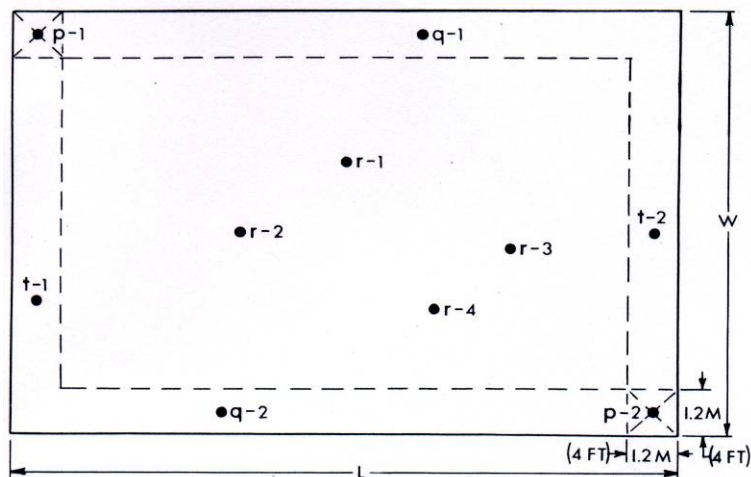
ขั้นตอนในการตรวจวัดคือ

1. อ่านค่า q ทั้งหมด 6 จุด แล้วหาค่าเฉลี่ยได้เป็นค่า Q
2. อ่านค่า p ทั้งหมด 2 จุด แล้วหาค่าเฉลี่ยได้เป็นค่า P
3. แทนค่า Q, P และ N ตามสูตรจะได้ค่าแสงเฉลี่ย

## 2.6 หลอดไฟติดกระจายบนเพดาน (Luminous or Louver all Ceiling) (ภาพ f)

$$\text{แสงเฉลี่ย} = \frac{[R(L - 8)(W - 8) + 8Q(L - 8) + 8T(W - 8) + 64P]}{WL} \quad , \quad W = \text{ความกว้างของห้อง}$$

$$L = \text{ความยาวของห้อง}$$



ขั้นตอนในการตรวจวัดคือ

1. อ่านค่า r ทั้งหมด 4 จุด แล้วหาค่าเฉลี่ยได้เป็นค่า R
2. อ่านค่า q ทั้งหมด 2 จุด แล้วหาค่าเฉลี่ยได้เป็นค่า Q
3. อ่านค่า t ทั้งหมด 2 จุด แล้วหาค่าเฉลี่ยได้เป็นค่า T
4. อ่านค่า p ทั้งหมด 2 จุด แล้วหาค่าเฉลี่ยได้เป็นค่า P
5. แทนค่า R, Q, T, P, W และ L ตามสูตร จะได้ค่าแสงเฉลี่ย

นำผลการตรวจวัดและคำนวณค่าความเข้มแสงเฉลี่ยที่ได้ เปรียบเทียบกับกฎกระทรวงฯ เกี่ยวกับความร้อน แสงสว่าง และเสียง พ.ศ.2549 หมวด 2 แสงสว่าง ข้อ 5 (1) , (2)

### ขั้นตอนและเทคนิควิธีการวัดแสงสว่าง

1. ปรับให้เครื่องอ่านค่าที่ศูนย์
 

ก่อนทำการตรวจวัดแสงสว่าง ต้องปรับให้เครื่องอ่านค่าที่ศูนย์ก่อนทุกครั้ง การปรับเครื่อง เช่นนี้ เรียกว่า Zeroing ซึ่งไม่ใช่การปรับเทียบความถูกต้อง (Calibration) ของเครื่องมือ การปรับให้เครื่องอ่านค่าที่ศูนย์ ก่อนการเริ่มอ่านค่าเป็นสิ่งจำเป็น สามารถทำได้โดยใช้วัสดุสีดำทึบแสงปิดที่เซลล์รับแสง แล้วเปิดเครื่องและอ่านค่า ค่าที่อ่านได้ควรเป็นศูนย์ เนื่องจากไม่มีแสงตกกระทบเซลล์รับแสง หากไม่เป็นเช่นนั้น ต้องปรับมิเตอร์ให้อ่านค่าศูนย์ก่อนเริ่มการตรวจวัด
2. ปรับมิเตอร์ โดยมิเตอร์บางรุ่นจะมีปุ่มให้ปรับเลือกช่วงของความเข้มแสงสว่างระดับต่างๆ หากไม่แน่ใจว่าระดับความเข้มของแสงสว่างเป็นปริมาณเท่าไรให้ปรับปุ่มไปช่วงของการวัดที่ระดับสูงก่อน ถ้าไม่ใช่ช่วงการวัดนั้นจึงค่อยปรับสเกลต่ำลงมา
3. ศึกษาลักษณะการทำงานของผู้ปฏิบัติงาน ขนาดของชิ้นงาน ความละเอียดของงาน ปัจจัยแวดล้อมที่ส่งผลกระทบต่ออารมณ์ การส่องสว่าง และคุณภาพของการส่องสว่าง
4. วางเซลล์รับแสง ระบายเดียวกับพื้นผิวงานของผู้ปฏิบัติงานนั้น อ่านค่าความเข้มแสงสว่าง ผู้ทำการตรวจวัดฯ ต้องระวังไม่ให้เงาของตัวเองทอดบังบนเซลล์รับแสง ซึ่งทำให้ค่าความเข้มแสงสว่าง ผิดจากความเป็นจริง
5. ให้เซลล์รับแสงรับแสงจนค่าแน่นอนทุกครั้ง (โดยทั่วไปประมาณ 5 – 15 นาที) จึงอ่านค่ามิเตอร์ และบันทึกผล
6. นำผลการตรวจวัดเปรียบเทียบกับกฎกระทรวงฯ เกี่ยวกับความร้อน แสงสว่าง และเสียง พ.ศ. 2549 หมวด 2 แสงสว่าง
7. การตรวจวัดความเข้มแสงสว่าง จะทำการตรวจวัดตามสภาพความเป็นจริง เช่น หากปฏิบัติงานโดยไม่เปิดไฟ แต่ใช้แสงสว่างจากธรรมชาติ ก็ทำการตรวจวัดตามสภาพจริงนั้น แต่หากปกติการทำงานนั้นเปิดหลอดไฟฟ้าในขณะที่ทำงาน ให้เปิดหลอดไฟฟ้าไว้อย่างน้อย 20 นาที ก่อนทำการตรวจวัด ทั้งนี้เพื่อให้หลอดไฟส่องสว่างเต็มที่
8. ต้องวัดแสงในขณะที่ผู้ปฏิบัติงานอยู่ในลักษณะการทำงานจริงๆ แม้การทำงานนั้นจะทำให้เกิดเงาในการวัดแสง ควรพิจารณาตำแหน่งของดวงอาทิตย์และสภาพอากาศขณะที่ทำการวัดด้วย
9. งานที่ปฏิบัติในเวลากลางวัน ต้องทำการวัดแสงในตอนกลางวัน แต่ถ้างานที่ปฏิบัตินั้นเป็นเวลากลางคืนก็ต้องทำการตรวจวัดในเวลากลางคืน
10. บันทึกผลการตรวจวัดแสงสว่างและปัจจัยแวดล้อมที่เกี่ยวข้อง อาทิเช่น สภาพห้อง เพดาน ดวงไฟ ความสะอาด สี สภาพอากาศขณะที่ตรวจวัด เป็นต้น



## 7. การควบคุมและการป้องกันอันตราย

การจัดให้มีแสงสว่างเหมาะสมกับการปฏิบัติงานเพื่อให้เกิดความปลอดภัย ทำให้การมองเห็นเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ เกิดความรู้สึกสบายในการมอง และในแง่เศรษฐกิจนั้น เป็นการนำพลังงานมาใช้อย่างมีประสิทธิภาพ และที่สำคัญ คือ ช่วยเพิ่มผลผลิตให้กับสถานประกอบกิจการ การบำรุงรักษาระบบแสงสว่างให้มีสภาพดีอยู่เสมอ เป็นมาตรการที่ดีในการปฏิบัติ

### 7.1 การจัดการกับแหล่งแสง

การจัดแสงสว่างในสถานประกอบกิจการให้มีสภาพที่เหมาะสม มีหลักในการพิจารณาจากปัจจัยต่างๆ ดังนี้

#### 1) การเลือกระบบแสงสว่างและแหล่งกำเนิดแสงสว่าง

แสงสว่างตามธรรมชาติ เป็นแหล่งกำเนิดของแสงสว่างที่ดีที่สุดและถูกที่สุด การจัดพื้นที่ของสถานประกอบกิจการให้มีพื้นที่ของหน้าต่างหรือช่องแสงเข้าจึงเป็นเรื่องที่มีความสำคัญ หากต้องการนำประโยชน์จากแสงสว่างธรรมชาติมาใช้ ควรให้มีพื้นที่ของหน้าต่างมากกว่า 1/3 ของพื้นที่ของสถานประกอบกิจการนั้น แต่ทั้งนี้ต้องคำนึงความร้อนที่จะเข้ามาด้วย

#### 2) ลักษณะของห้องหรือพื้นที่ใช้งาน

ลักษณะของห้องหรือพื้นที่ใช้งาน นับเป็นส่วนสำคัญที่สุดในการที่จะนำรายละเอียดไปใช้เป็นข้อพิจารณาในการกำหนดความสว่างให้เหมาะสม เพื่อให้เกิดการมองเห็นที่ดี การจัดสภาพแวดล้อมในการมองเห็นเพื่อให้เกิดความรู้สึกสบายและอยากทำงาน การพิถีพิถันในการเลือกใช้สี และวัสดุในการทำเพดานและผนัง ซึ่งปัจจัยเหล่านี้จะช่วยเพิ่มการมองเห็นให้ดียิ่งขึ้น โดยจะลดการสูญเสียจากแสงสะท้อน การกระจายของแสงดีขึ้น ปกติแล้วการทาสีเพดานควรทาสีที่ใกล้เคียงกับสีขาวให้มากที่สุดและผนังไม่ควรทาสีที่มีความมันวาว ควรทาสีอ่อนๆ

#### 3) ปริมาณของแสงสว่างที่เพียงพอและมีคุณภาพ

ลักษณะงานแต่ละชนิด ต้องการปริมาณแสงสว่างไม่เท่ากัน ลักษณะงานที่มีความละเอียดมาก หรือมีชิ้นงานขนาดเล็กมาก หรือทำงานกับชิ้นงานที่มีสีทึบ ย่อมต้องการปริมาณแสงสว่างมากกว่างานที่มีชิ้นงานขนาดใหญ่หรือมีสีอ่อน นอกจากปริมาณแสงสว่างที่พอเหมาะกับลักษณะงานแล้ว คุณภาพของแสงสว่างก็มีความสำคัญมาก

### 7.2 แสงสว่างที่ควรหลีกเลี่ยง

1) การเกิดแสงจ้า (Glare) คือ จุดหรือพื้นที่ที่มีแสงจ้าเกิดขึ้นในระยะของลานสายตา (Visual Field) ทำให้ตาารู้สึกว่ามีแสงสว่างมากเกินไปที่ตาจะปรับได้ ทำให้เกิดความรำคาญ ไม่สุขสบาย หรือความสามารถในการมองเห็นลดลง

แสงจ้ามี่ 2 ชนิด คือ

1.1) แสงจ้าเข้าตาโดยตรง (Direct Glare) เกิดจากแหล่งกำเนิดที่แสงสว่างจ้าในระยะลานสายตา ซึ่งอาจเกิดจากแสงสว่างที่ส่องผ่านหน้าต่าง หรือแสงสว่างที่เกิดจากดวงไฟที่ติดตั้ง

#### ก. การลดแสงจ้าจากหน้าต่าง

- ติดผ้าม่าน ที่บังตา บานเกร็ด ต้นไม้ หรือไม้เลื้อยต่างๆ
- เปลี่ยนเป็นกระจกฝ้าแทนกระจกใส

- เปลี่ยนทิศทางการส่องสว่างและการนั่งทำงาน โดยให้แสงสว่างเข้าด้านข้าง หรือหันหลังให้หน้าต่าง แทนการหันหน้าไปหาแสง แต่ต้องระวังการเกิดเงาบังแสงสว่างที่ตกกระทบชิ้นงาน

### ข. การลดแสงจ้าจากดวงไฟ

- การใช้โคมไฟ หรือที่ครอบลึกลับพอดควร ขอบด้านในทาสีเข้มและผิวด้าน  
- ติดตั้งโคมไฟให้ต่ำพอ เพื่อว่าแสงจ้าที่พื้นผิวจะถูกกลบหายไป แต่ให้มีระดับสูงเพียงพอที่จะช่วยในการส่องสว่าง

**1.2) แสงจ้าจากการสะท้อน (Reflected Glare)** เกิดจากเมื่อแสงตกกระทบบนพื้นผิวต่างๆ เช่น วัตถุผิวมันและสะท้อนมาเข้าตา แสงจ้าชนิดนี้จะก่อให้เกิดความรำคาญมากกว่าแสงจ้าโดยตรง

#### การลดแสงจ้าจากการสะท้อน

- การปรับเปลี่ยนตำแหน่งของแหล่งแสง  
- การลดความสว่างของแหล่งแสง  
- การเลือกใช้ผิววัสดุที่มีการสะท้อนแสงต่ำ  
- การทำฉากป้องกันแสงสะท้อน  
- การทำฉากหลัง (Background) ข้างเคียงให้สว่างกว่า โดยออกแบบพื้นวัสดุผิวสีอ่อนให้อยู่ด้านหลัง

**2) การเกิดเงา** เงาเป็นอุปสรรคต่อการทำงานอย่างยิ่ง บริเวณที่มีเงามีคบนพื้นผิวของชิ้นงาน จะทำให้การทำงานลำบากยิ่งขึ้น เพราะมองไม่เห็นหรือเห็นไม่ชัด คุณภาพของงานไม่ดี เมื่อยตา และอาจก่อให้เกิดอุบัติเหตุได้

#### การหลีกเลี่ยงการเกิดเงา

- การวางผังโต๊ะในลักษณะที่สามารถหลีกเลี่ยงการเกิดเงาในบริเวณที่ทำงาน  
- จัดกลุ่มดวงไฟสำหรับกลุ่มต่างๆ ของเครื่องจักร  
- จัดทิศทางของแสง  
- การเพิ่มแสงสว่างจะสามารถป้องกันการเกิดเงาได้ ดังนั้น การดูแลความสะอาดและเพิ่มจำนวนหน้าต่างและช่องแสง เป็นวิธีทางหนึ่งที่สามารถเพิ่มการส่องสว่างได้

### 7.3 การบำรุงรักษาแสงสว่าง

แม้จะมีปริมาณและคุณภาพของแสงสว่าง ที่เหมาะสมกับการปฏิบัติงานนั้นแล้ว แต่หากไม่มีการดูแลบำรุงรักษาระบบแสงสว่างอย่างเหมาะสม ความเข้มของการส่องสว่างที่ได้รับจะเหลือเพียงครึ่งเดียว และทำให้การจัดแสงสว่างที่ดำเนินการไว้ไม่เพียงพอต่อการปฏิบัติงานได้

#### สาเหตุที่ทำให้ระบบการส่องสว่างลดลง คือ

- ผุพัง หรือสิ่งสกปรกที่ติดอยู่บนดวงไฟ พื้นผิวงานต่างๆ รวมทั้งพื้นผิวห้องด้วย อาทิเช่น ฝ้า กำแพง เพดาน หน้าต่าง ช่องแสง เป็นต้น  
- อายุการใช้งานของแหล่งกำเนิดแสง เช่น ดวงไฟ หลอดฟลูออเรสเซนต์ ( ก่อนที่หลอดจะขาดหรือหมดอายุ ความสว่างของหลอดไฟจะลดลง 25-30% เมื่อเทียบกับหลอดไฟใหม่)  
- การนำสิ่งของต่างๆ วางกีดขวางทางเข้าของแสงสว่าง หรือตั้งบังทางที่แสงส่องสว่างผ่านมายังบริเวณที่ปฏิบัติงาน

## 8. เอกสารอ้างอิง

1. Illuminating Engineering Society of North America **IES Lighting Handbook (1981 Reference Volume)**, 1981
2. คณาจารย์ภาควิชาวิศวกรรมไฟฟ้า คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ศรีรวิทยา, 2539
3. รศ. ดร.วันทนี พันธุ์ประสิทธิ์ มหาวิทยาลัยมหิดล เสนอแนะการตรวจวัดความร้อน แสง และเสียงตามกฎหมาย, 2549
4. สถาบันความปลอดภัยในการทำงาน กรมสวัสดิการและคุ้มครองแรงงาน คู่มือการตรวจวัดและประเมินสภาพแวดล้อมด้านกายภาพ, 2545

## 9. หน่วยงานจัดทำและเรียบเรียง

ฝ่ายพัฒนาความปลอดภัย สถาบันความปลอดภัยในการทำงาน  
กรมสวัสดิการและคุ้มครองแรงงาน

## 10. ที่ปรึกษาวิชาการ

1. รศ. ดร. วันทนี พันธุ์ประสิทธิ์ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล  
คณะอนุกรรมการยกร่างมาตรฐานในการบริหาร และการจัดการด้านความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงานเกี่ยวกับภาวะแวดล้อม
2. นายมานิตย์ พิสิฐบุตร ฝ่ายงานคณะกรรมการความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อม  
ในการทำงาน กองตรวจความปลอดภัย  
เลขานุการคณะอนุกรรมการยกร่างมาตรฐานในการบริหาร และการจัดการด้านความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงานเกี่ยวกับภาวะแวดล้อม