



# โรคคาโรชิ

## Karochi Syndrome

ความ **บ้างาน** อาจ **ฆ่า** คุณได้

**โรคคาโรชิ ?** หรือ โรคการเสียชีวิตจากการทำงานหนัก  
ทำงานคามรุ่งคามค่ำ พักผ่อนไม่เพียงพอ จนร่างกายรับไม่ไหว และเสียชีวิตในที่สุด

**3 สาเหตุ**  
ของโรคคาโรชิ



ทำงานหนักเกินไป



ทำงานไม่หลับไม่นอน



ความเครียดสะสม

อย่าลืมลดความเครียดเพิ่มความสุขในการทำงาน ด้วยการจัดสรรเวลางานอย่างมีระบบ  
พักผ่อนให้เพียงพอ หรือปรึกษาสายด่วนสุขภาพจิต 1667

ที่มา : สำนักโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม และ ชมอชาวบ้าน