



ฉบับที่
26

OSHE Magazine

นิตยสาร ความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน
Occupational Safety, Health and Environment



เรื่องเด่นในฉบับ

- จป. กับความพร้อมในการปฏิบัติตามกฎหมาย โรคจากการประกอบอาชีพและโรคจากสิ่งแวดล้อม
- การตรวจสุขภาพตามปัจจัยเสี่ยงในการทำงาน
- คำนิยมร่วมด้านความปลอดภัย: สู่การสร้างวัฒนธรรมความปลอดภัยที่ยั่งยืน
- การป้องกันและควบคุมความเครียดจากการทำงานตามหลักการยศาสตร์



ปลอดภัย พร้อมเดินทาง



ไม่ขับรถเร็ว

การขับรถเร็วจะส่งผลกระทบต่อระยะทาง
ในการหยุดรถ และหากประสบอุบัติเหตุ
จะทำให้แรงปะทะเพิ่มสูงขึ้น



ไม่ขับรถตัดหน้ากระชั้นชิด

ขับรถตามกฎหมาย ไม่ขับปาดหน้า ไม่ขับจี้ท้าย
ไม่ฝ่าไฟแดง มีน้ำใจกับเพื่อนร่วมทาง



ไม่ใช้โทรศัพท์ขณะขับรถ

การใช้โทรศัพท์ขณะขับรถทำให้มีความเสี่ยง
ในการเกิดอุบัติเหตุ เนื่องจากจะสูญเสีย
ปัจจัยด้านกายภาพ ปัจจัยด้านการมองเห็น
และปัจจัยด้านสมาธิในการตัดสินใจ



คาดเข็มขัดนิรภัย

เข็มขัดนิรภัย สามารถช่วยลดความรุนแรงให้กับ
ผู้ขับขี่และผู้โดยสารรถยนต์
จากอันตรายในกรณีที่ได้รับอุบัติเหตุ



เมาไม่ขับ

เมื่อเมาสุรา ไม่ควรขับรถ ควรให้ผู้อื่นขับให้
หรือนอนพักให้สร่างเมาก่อน



สารบัญ



- 6 ปวดหลัง ปวดบ่า จากการทำงานอย่างไรดี
- 10 จป. กับความพร้อมในการปฏิบัติตามกฎหมาย
โรคจากการประกอบอาชีพและโรคจากสิ่งแวดล้อม
- 14 การตรวจสุขภาพตามปัจจัยเสี่ยงในการทำงาน
- 20 ภาวะหมดไฟ (Burnout syndromes)
- 24 โรคภูมิแพ้โพรงจมูกอักเสบเรื้อรัง
- 28 คำนิยมร่วมด้านความปลอดภัย:
สู่การสร้างวัฒนธรรมความปลอดภัยที่ยั่งยืน
- 32 คอลัมน์ จป. มือโปร
คุณภาณุวิชญ์ สุขพิชญานันท์
- 35 คอลัมน์ จป.วัยทีน
คุณสุพรรณษา โพธิ์สาร
- 38 OSH Avenue International Conference 2023
- 51 การป้องกันและควบคุมความเครียดจากการทำงานตามหลักการยศาสตร์
- 53 หลักสูตรการฝึกอบรมความปลอดภัยอาชีวอนามัย
และสภาพแวดล้อมในการทำงาน
(Academic Service Charge : Inhouse OSH Training Course)
- 55 T-OSH NEWS ข่าว สสปท.



บทบรรณาธิการ



สวัสดีครับ

นิตยสารความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน สสพท. ฉบับนี้เป็นฉบับส่งท้ายปี 2566 ซึ่งตลอดปีที่ผ่านมา สสพท. มีกิจกรรมส่งเสริมและสนับสนุนความปลอดภัย อาชีวอนามัยและสภาพแวดล้อมในการทำงานที่สำคัญ ๆ เช่น งานสัมมนาวิชาการความปลอดภัยและอาชีวอนามัยระดับนานาชาติ (OSH Avenue International Conference 2023) ในการนำเสนอผลงานทางวิชาการ งานวิจัยและนวัตกรรม รวมทั้งเวทีแลกเปลี่ยนองค์ความรู้จากหลายภาคส่วน และงานความปลอดภัยและอาชีวอนามัยแห่งชาติ (SAFE@WORK #35) ในการแสดงนิทรรศการ การสาธิตพร้อมฝึกปฏิบัติ การให้คำปรึกษาทางสุขภาพ และการเสวนาหลายหัวข้อวิชาการจากผู้เชี่ยวชาญด้านความปลอดภัยฯ ทั้งนี้ โดยมีวัตถุประสงค์หลัก คือความปลอดภัย อาชีวอนามัยและสภาพแวดล้อมในการทำงานที่ดีของสถานประกอบการ นายจ้าง ลูกจ้าง และผู้ใช้แรงงานโดยรวม เป็นความภาคภูมิใจของเรา คือ ผลสัมฤทธิ์ของงานและความร่วมมือร่วมใจที่ได้รับจากทุกภาคส่วน ทั้งนายจ้าง ลูกจ้าง ผู้ใช้แรงงาน นักวิชาการ นักเรียน นักศึกษาและภาครัฐที่เกี่ยวข้องที่สนับสนุนให้เกิดความปลอดภัยขึ้นในวงการแรงงานของเรา สำหรับนิตยสารฉบับส่งท้ายปีฉบับนี้ ขอนำเสนอเกี่ยวกับสุขภาพอนามัยและโรคจากการทำงาน และแนวทางการตรวจสุขภาพตามปัจจัยเสี่ยงในการทำงาน และเจ้าหน้าที่ความปลอดภัยในการทำงานมือโปร ซึ่งถือเป็นผู้ประสานงานที่สำคัญที่จะผลักดันให้ความปลอดภัยในการทำงานประสบความสำเร็จ ท้ายนี้หากท่านมีข้อคิดและคำแนะนำเพื่อการรณรงค์ส่งเสริมความปลอดภัยในการทำงานและปรับปรุงนิตยสาร ผมจะยินดีอย่างยิ่งและขอขอบคุณไว้ ณ โอกาสนี้ แล้วเจอกันฉบับหน้านะครับ



ที่ปรึกษา

บุปผา

พันธุ์เพ็ญ

ผู้อำนวยการสถาบันส่งเสริมความปลอดภัยฯ

บรรณาธิการบริหาร

พฤทธิฤทธิ์

เลิศสิลาภิจา

รองผู้อำนวยการสถาบันส่งเสริมความปลอดภัยฯ

กองบรรณาธิการ

วรลักษณ์

ศรียะ

ควบคุมการผลิตและประสานงาน

สุกานดา

ปรางทิพย์

พิมพ์รัมภา

เรือนคำ

กฤตติกา

เหล่าวัฒนโรจน์

นันทิชา

อรชร

ทนิดา

แก้วกัลยา

สุกานดา

ปรางทิพย์

สถาบันส่งเสริมความปลอดภัย อาชีวอนามัย

และสภาพแวดล้อมในการทำงาน (องค์การมหาชน)

เลขที่ 18 ถนนบรมราชชนนี แขวงฉิมพลี เขตตลิ่งชัน กรุงเทพมหานคร 10170

โทรศัพท์ 0 2448 9111, 0 2448 9098

www.tosh.or.th

บทนำ

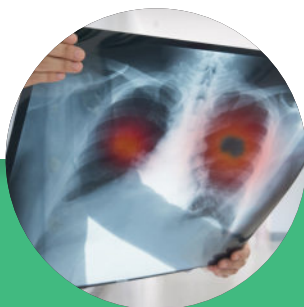
ปีสุดท้ายปีงบประมาณ 2566 ด้วยพายุและสายฝนปกคลุมเกือบจะทั่วทุกพื้นที่ของประเทศ ตามมาด้วยสารพัดโรคต่าง ๆ ที่เกิดจากอากาศที่เปลี่ยนแปลง ขอให้ทุกคนรักษาสุขภาพด้วยนะคะ

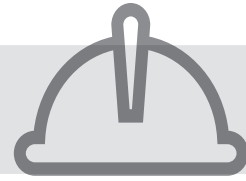
สภาพอากาศ และสภาพแวดล้อม เป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้เกิดโรคต่าง ๆ OSHE MAGAZINE ฉบับที่ 26 นี้ นำเสนอว่าด้วยเรื่องของโรคจากการประกอบอาชีพ ในชื่อ “งานอาชีวอนามัย การยศาสตร์ โรคเสี่ยง โรคจากการประกอบอาชีพ” ซึ่งน่าจะเป็นประเด็นที่แรงงานทุกท่านตระหนักดี โดยท่านสามารถติดตามรายละเอียดภายในเล่ม ในบทความ “จป. กับความพร้อมในการปฏิบัติตามกฎหมายโรคจากการประกอบอาชีพและโรคจากสิ่งแวดล้อม” ที่อยู่ภายใต้พระราชบัญญัติควบคุมโรคจากการประกอบอาชีพและโรคจากสิ่งแวดล้อม พ.ศ. 2562 ที่นำเสนอรายละเอียดเจตนารมณ์ของกฎหมาย รวมไปถึงการติดตามกฎหมายลูกที่ยังไม่มีการดำเนินการ

อย่างไรก็ตาม ความปลอดภัยในที่ทำงานนั้น ไม่เพียงแค่การป้องกันแรงงาน ด้วยการให้ความรู้ในด้าน งานอาชีวอนามัย การยศาสตร์ หรือโรคจากการประกอบอาชีพ ต่าง ๆ รวมไปถึงอุบัติเหตุจากการทำงานด้วย ซึ่งเป็นเรื่องทางกายภาพที่สามารถจะป้องกันไม่ให้เกิดขึ้นได้ ด้วยกฎหมาย กฎ ระเบียบใด ๆ ก็ตาม

แต่ยังมีโรคบางอย่างที่ไม่ได้เกิดทางกายภาพให้เห็นเด่นชัด แต่น่าจะเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดโรคทางกายได้ นั่นคือโรคทางจิตใจ ความเครียดต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นทั้งจากงานและสภาพสังคม เศรษฐกิจรอบตัว ที่นับวันจะเพิ่มมากขึ้น และน่าจะยังไม่มีแนวทางรักษาอย่างเป็นรูปธรรม นอกจากการดูแลจิตใจของตนเอง

กองบรรณาธิการ OSHE MAGAZINE จึงขอส่งกำลังใจให้แรงงานทุกท่าน ให้ปราศจากโรคต่าง ๆ ทั้งทางกายและใจ พบกันอีกในฉบับที่ 27 ค่ะ





01

ปวดหลัง ปวดบ่า จากการทำงานทำอย่างไรดี



| นายพฤทธิพงศ์ สามสังข์

นักวิจัยปฏิบัติการ
สถาบันส่งเสริมความปลอดภัย อาชีวอนามัย
และสภาพแวดล้อมในการทำงาน

ปัจจุบันพนักงานหลาย ๆ คนที่ทำงานกับคอมพิวเตอร์อาจจะประสบปัญหาปวดคอ-บ่า และหลังส่วนล่าง กันหลายคน อาจมีการไปค้นหาคำว่า “ออฟฟิศซินโดรม” กันมาก แต่หากจะพูดถึงอาการปวดคอ-บ่า หลังส่วนล่าง ส่วนใหญ่ในพนักงานสำนักงานมักจะเป็นอาการที่เกิดขึ้นอย่างเรื้อรัง มีสาเหตุจากท่าทางการทำงานที่ไม่ถูกต้อง หรือท่าทางการทำงานที่อยู่ในลักษณะเดิม ๆ ซ้ำ ๆ ติดต่อกันเป็นระยะเวลานาน หากยกเป็นตัวอย่างการนั่งทำงานกับเครื่องคอมพิวเตอร์ก็คือการนั่งก้มคอ เอียงคอ บิดคอ หรือแหงนคอ นั่งกางแขนหรือยกไหล่ขณะใช้แป้นพิมพ์หรือใช้เมาส์ ส่งผลให้เกิดอาการบาดเจ็บทางระบบกล้ามเนื้อและโครงสร้างกระดูก (Musculoskeletal Disorders; MSDs) ทำให้กล้ามเนื้อ เอ็นกล้ามเนื้อ เยื่อหุ้มข้อต่อเกิดความตึงหรือการอักเสบ ปัญหาการเคลื่อนไหวของกระดูกสันหลังหรือหมอนรองกระดูกสันหลัง และอาจไปกดทับเส้นประสาท ทำให้เกิดอาการปวด อาการชา ในบริเวณคอ บ่า และหลังได้ โดยเราสามารถสรุปสาเหตุของการบาดเจ็บทางระบบกล้ามเนื้อและโครงสร้างกระดูกเป็นสาเหตุหลักได้ 3 สาเหตุหลักดังนี้



MUSCULOSKELETAL DISORDERS; MSDS

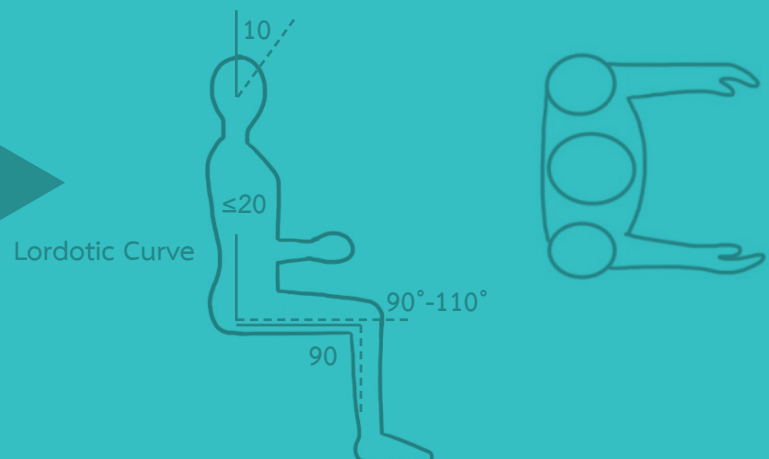


1. ปฏิบัติงานคอมพิวเตอร์ด้วยท่าทางหรือพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เช่น ปฏิบัติงานในท่าทางที่ไม่ถูกต้อง นั่งในท่าเดิมโดยไม่เปลี่ยนอิริยาบถเป็นเวลานานเกินไป ทำงานกับเครื่องคอมพิวเตอร์อย่างต่อเนื่องโดยไม่หยุดพัก เป็นต้น

2. ปฏิบัติงานภายใต้สภาพแวดล้อมที่ไม่เหมาะสม เช่น สถานที่ทำงานมีเสียงดังรบกวนการทำงาน ระดับความเข้มของแสงสว่างที่บริเวณทำงานไม่พอเพียงมีแสงสะท้อนบนจอภาพจากไฟเพดานหรือจากแสงสว่างภายนอก อุณหภูมิร้อนหรือเย็นเกินไป เป็นต้น

3. ใช้อุปกรณ์ปฏิบัติงานที่ไม่เหมาะสม เช่น แก้วน้ำที่มีมีความลึกมากเกินไป ที่พักแขนปรับระดับไม่ได้ โต๊ะวางเครื่องคอมพิวเตอร์ไม่มีลิ้นชักวางแป้นพิมพ์ เป็นต้น

การประยุกต์ใช้การยศาสตร์ในการปรับปรุงระบบงานคอมพิวเตอร์และออกแบบสถานการณ์ เพื่อลดความเสี่ยงของการบาดเจ็บทางระบบกล้ามเนื้อและโครงสร้างกระดูก หรือออฟฟิศซินโดรม และส่งผลให้ผู้ปฏิบัติงานทำงานด้วยความสุข รู้สึกสบาย ปราศจากความเครียด ความกังวล อุบัติเหตุและความเมื่อยล้าอันเนื่องมาจากการทำงาน และขณะเดียวกันก็ยังทำให้กิจกรรมหรืองานที่ทำอยู่นั้นมีประสิทธิภาพสูงขึ้น ซึ่งจะส่งผลให้เกิดการเพิ่มผลผลิตตามลำดับ โดยการออกแบบระบบงานด้านการยศาสตร์ให้เหมาะสมกับงานนั้นต้องคำนึงถึงปัจจัยต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็น ปัจจัยลูกจ้าง อายุ เพศ ชีตความสามารถเชิงกายภาพ สัดส่วนร่างกาย ประสบการณ์ในการปฏิบัติงาน ความรู้เกี่ยวกับการยศาสตร์ ความกระตือรือร้นในการปฏิบัติงาน และสุขภาพและความสมบูรณ์ของร่างกาย ปัจจัยอุปกรณ์และเครื่องมือ องค์ประกอบสภาพแวดล้อมในบริเวณปฏิบัติงาน เช่น อุณหภูมิ ความชื้น เสียง แสงสว่าง ความสั่นสะเทือน ทิศทางและความเร็วของกระแสลม ปัจจัยงาน เช่น ประเภทของงาน ปริมาณงาน อัตราการปฏิบัติงาน ลักษณะท่าทางของร่างกาย ช่วงเวลาการปฏิบัติงาน ความซ้ำซากของงานที่ปฏิบัติ วงจรของการปฏิบัติงานและการหยุดพัก



หนึ่งในปัจจัยที่สำคัญและส่งผลกระทบต่อการเกิดอาการบาดเจ็บทางระบบกล้ามเนื้อและโครงสร้างกระดูก คือ ลักษณะท่าทางของร่างกาย ซึ่งการวิเคราะห์งานเพื่อชี้บ่งอันตรายนำไปสู่การประเมินความเสี่ยง และการจัดการด้านการยศาสตร์ แบ่งขั้นตอนการประเมินความเสี่ยงท่าทางการปฏิบัติงานคอมพิวเตอร์เป็น 5 ขั้นตอน ได้แก่

- 1) การสำรวจท่าทางปฏิบัติงานคอมพิวเตอร์
- 2) การวิเคราะห์ท่าทางปฏิบัติงานคอมพิวเตอร์
- 3) การประเมินความเสี่ยงของท่าทางปฏิบัติงานคอมพิวเตอร์
- 4) การกำหนดแนวทางปรับปรุงท่าทางปฏิบัติงานคอมพิวเตอร์
- 5) การดำเนินการปรับปรุงท่าทางปฏิบัติงานคอมพิวเตอร์

หลังจากดำเนินการประเมินความเสี่ยงเรียบร้อยแล้ว หลังจากนั้นต้องดำเนินการปรับปรุงการทำงานกับคอมพิวเตอร์ให้ปลอดภัยจำเป็นต้องวิเคราะห์สาเหตุของปัญหาและดำเนินการปรับปรุงอย่างถูกต้อง แนวทางดำเนินการปรับปรุงระบบงานตามหลักการยศาสตร์ จะต้องพิจารณาประเด็นต่อไปนี้

- (1) การปรับปรุงสถานงาน ให้เหมาะสมกับร่างกายของลูกจ้างและสามารถปฏิบัติงานที่ได้รับมอบหมายในท่าทางที่เหมาะสม
- (2) การวางผังบริเวณปฏิบัติงานบนพื้นผิวงาน เพื่อกำหนดตำแหน่งของอุปกรณ์ปฏิบัติงานและชิ้นงานให้สามารถหยิบฉวยและใช้งานได้อย่างสะดวก
- (3) การปรับปรุงสภาพแวดล้อมในบริเวณงาน
- (4) การคัดเลือกอุปกรณ์เครื่องมือปฏิบัติงาน ให้เหมาะสมกับลูกจ้างและงานที่ต้องปฏิบัติ
- (5) การปรับปรุงพฤติกรรมของลูกจ้างในการปฏิบัติงาน ให้เหมาะสมตามหลักการยศาสตร์

ทั้งนี้หากต้องการข้อมูลเพิ่มเติมที่เกี่ยวข้องสามารถอ่านรายละเอียดเพิ่มเติมของมาตรฐานการประเมินความเสี่ยงด้านการยศาสตร์ของท่าทางการปฏิบัติงานในลักษณะสถิต และคู่มือการประเมินความเสี่ยงและการปรับปรุงท่าทางการปฏิบัติงานคอมพิวเตอร์ ได้ที่เว็บไซต์ สสปท. หรือติดต่อสำนักวิจัยและพัฒนา โทรศัพท์ 0-2448-9111 ต่อ 603

นอกจากนี้ยังขอแนะนำท่านั่งปฏิบัติงานตามหลักการยศาสตร์ ควรมีท่าทางดังแสดงในภาพ โดยมีรายละเอียดดังนี้

(1) นั่งศีรษะตั้งตรงหรือก้มเล็กน้อย (ไม่ควรเกิน 10 องศา) ไม่บิด/เอียง คอไปทางซ้ายหรือขวา

(2) นั่งหลังตั้งตรงหรือเอนไปด้านหลังเล็กน้อย (ถ้ามีพนักพิงหลัง) ถ้าจำเป็นต้องโน้มลำตัวไปข้างหน้า มุมโน้มของสะโพกไม่ควรเกิน 10 องศา โดยไม่บิด/เอียงตัวไปทางซ้ายหรือขวา

(3) ห้อยแขนท่อนบนแนบขนานกับลำตัวตามสบาย หรือยื่นไปข้างหน้า เล็กน้อย (มุยกของแขนท่อนบนไม่ควรเกิน 20 องศา)

(4) ไม่ควรกางแขนออกทางด้านข้างหรือยกไหล่ขณะนั่งปฏิบัติงาน ไม่หุบแขนซ้ายเกินแนวกึ่งกลางของลำตัวเพื่อเอื้อมไปปฏิบัติงานทางด้านขวา หรือหุบแขนขวาเกินแนวกึ่งกลางของลำตัวเพื่อเอื้อมไปปฏิบัติงานทางด้านซ้าย

(5) ถ้าเก้าอี้นั่งมีที่พักแขนซึ่งปรับระดับสูง-ต่ำและระยะใกล้-ห่าง ให้เหมาะสมกับร่างกายของลูกจ้างได้ ก็อาจวางแขนท่อนล่างบนที่พักแขน ถ้าไม่กีดขวางการปฏิบัติงาน แต่ถ้าไม่สามารถปรับระดับและระยะห่าง ให้เหมาะสมได้ ก็ไม่ควรวางแขนบนที่พักแขนขณะนั่งปฏิบัติงาน

(6) จัดให้แขนท่อนล่างอยู่ในแนวราบ ขนานกับพื้น และทำมุมงอข้อศอก ประมาณ 90 องศา

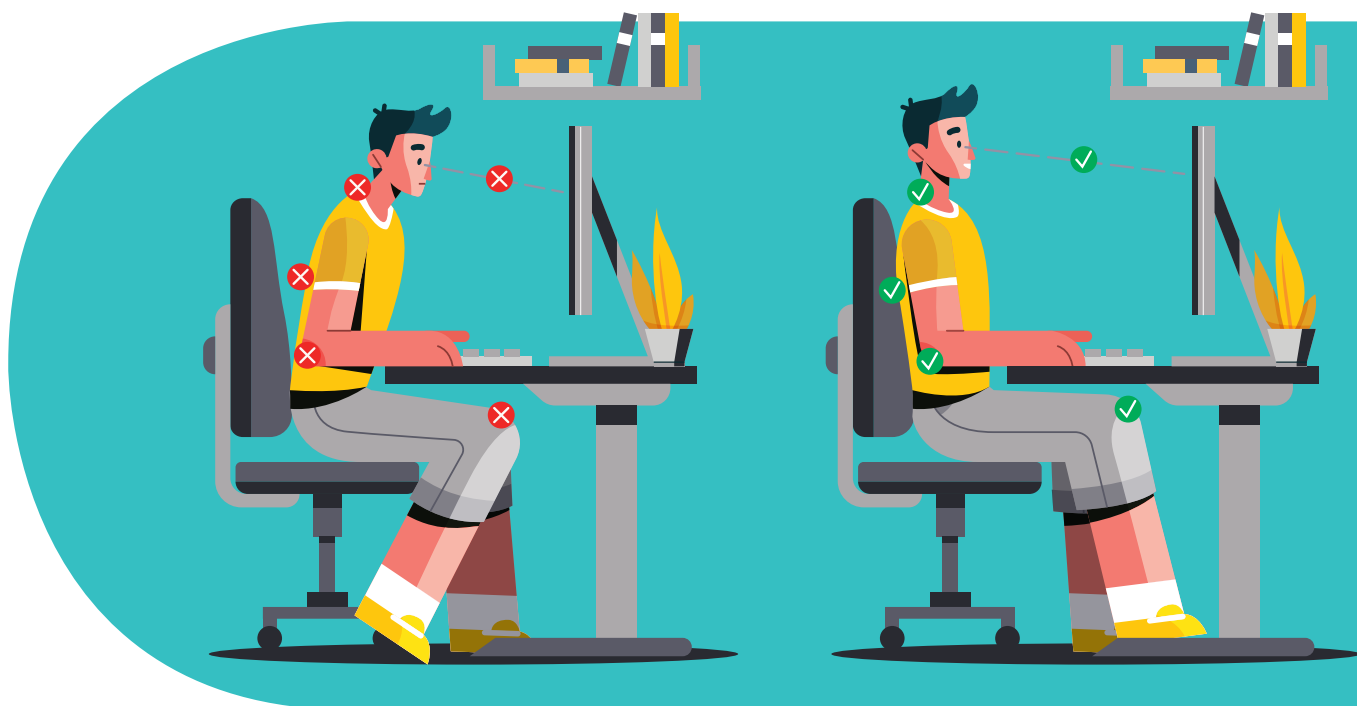
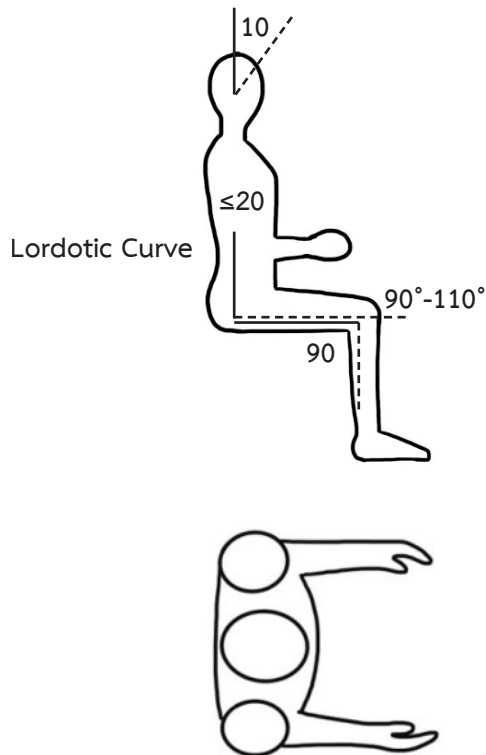
(7) ไม่หุบแขนท่อนล่างเข้าด้านในหรือกางออกห่างจากลำตัวมากเกินไป

(8) ไม่เอว/กระดกข้อมือ ไม่เบนข้อมือไปด้านนี้ไป/ด้านนี้

(9) จัดให้ขาท่อนบนอยู่ในแนวราบ ขนานกับพื้น และทำมุมงอสะโพก ประมาณ 90-110 องศากับลำตัว

(10) จัดให้ขาท่อนล่างอยู่ในแนวตั้ง ตั้งฉากกับพื้น และทำมุมงอหัวเข่า ประมาณ 90 องศา

(11) วางเท้าทั้ง 2 ข้างบนพื้นหรือบนที่พักเท้า ไม่นั่งไขว่ห้าง ไม่วางเท้า บนขาเก้าอี้หรือบนเบาะนั่งในขณะปฏิบัติงาน



02

จป. กับความพร้อม ในการปฏิบัติตาม กฎหมายโรคจาก การประกอบอาชีพ และโรคจากสิ่งแวดล้อม



รองศาสตราจารย์สราวุธ สุธรรมสา

ผู้ทรงคุณวุฒิ

คณะกรรมการป้องกันอุบัติเหตุแห่งชาติ (กปอ.)

กฎหมายความปลอดภัยแรงงานหลายฉบับ กำหนดให้ จป. โดยหน้าที่เฉพาะ ต้องดูแลในเรื่องโรคจากการทำงานและหรือที่เกี่ยวข้องเนื่องจากการทำงาน เช่น กฎกระทรวงว่าด้วยสารเคมีอันตราย ความร้อน แสงสว่าง เสียง และรังสี และประกาศกระทรวงแรงงานว่าด้วยชนิดของโรคจากการประกอบอาชีพ เป็นต้น และเรายังมีกฎหมายว่าด้วยโรคจากการประกอบอาชีพและโรคจากสิ่งแวดล้อม ในการบังคับใช้ของกระทรวงสาธารณสุขที่ต้องรับผิดชอบอีกด้วย



พรบ. ควบคุมโรคจากการประกอบอาชีพและโรคจากสิ่งแวดล้อม พ.ศ. 2562 และกฎหมายลูก คือสิ่งที่พวกเราจับ. และนักสิ่งแวดล้อมประจำโรงงานหรือสถานประกอบกิจการต้องให้ความสนใจและติดตาม เพราะขณะนี้เวลาผ่านไปประมาณ 4 ปีแล้ว กฎหมายลูกสำคัญ ๆ ได้ทยอยออกมาเป็นลำดับ

ก.อะไรคือโรคจากการประกอบอาชีพและโรคจากสิ่งแวดล้อมที่ผ่านมา มีการกำหนดแล้วว่าโรคจากการประกอบอาชีพ และโรคจากสิ่งแวดล้อมมีอะไรบ้าง ดังนี้

1. โรคจากการประกอบอาชีพ ได้แก่โรคจากตะกั่วหรือสารประกอบของตะกั่ว โรคจากฝุ่นซิลิกา โรคจากภาวะอับอากาศ โรคจากแอสเบสตอส (ใยหิน) หรือโรคมะเร็งที่เกิดจากแอสเบสตอส (ใยหิน) และโรคหรืออาการสำคัญของพิษจากสารกำจัดศัตรูพืช
2. โรคจากสิ่งแวดล้อม ได้แก่โรคจากตะกั่วหรือสารประกอบของตะกั่ว และโรคหรืออาการที่เกิดจากการสัมผัสฝุ่นละอองขนาดไม่เกิน 2.5 ไมครอน

ดังนั้น หากในสถานประกอบกิจการเรา มีการใช้สารเคมีที่มีโอกาสทำให้เกิดโรคที่กำหนดข้างต้นต่อลูกจ้าง หรือประชาชน กฎหมายข้างต้นจะบังคับให้เราต้องดำเนินการบางสิ่งบางอย่างที่จะได้กล่าวต่อไป ดังนั้นหากเราไม่ได้เตรียมความพร้อม จัดทำระบบรองรับ ก็ะยุ่งยากมากในการปฏิบัติตามที่กฎหมายกำหนด และเสียชื่อเสียงในการทำงาน

ข.สิ่งที่จะเกิดขึ้นที่จับ. ต้องเตรียมความพร้อมรองรับ สิ่งที่พรบ. ฉบับนี้และกฎหมายลูกกำหนดไว้ มีที่น่าสนใจดังนี้

1. การแจ้งข้อมูลที่เป็นเกี่ยวกับการเฝ้าระวังการป้องกัน และการควบคุมโรคจากการประกอบอาชีพแก่ลูกจ้าง โดยนายจ้างต้องให้ข้อมูลต่อไปนี้แก่ลูกจ้าง
 - 1) ปัจจัยเสี่ยงหรือพฤติกรรมเสี่ยงทางสุขภาพที่ก่อให้เกิดโรคจากการประกอบอาชีพ
 - 2) วิธีการป้องกันตนเองจากโรคจากการประกอบอาชีพ
 - 3) อาการสำคัญหรืออาการแสดงของโรคจากการประกอบอาชีพ
 - 4) มาตรการในการเฝ้าระวัง การป้องกัน และการควบคุมโรคจากการประกอบอาชีพ รวมถึงการบริการอาชีวเวชกรรมที่เกี่ยวข้องซึ่งสถานประกอบกิจการจัดให้กับลูกจ้าง
 - 5) สิทธิของลูกจ้างตามพระราชบัญญัติควบคุมโรคจากการประกอบอาชีพและโรคจากสิ่งแวดล้อม พ.ศ. 2562
 - 6) ข้อมูลเกี่ยวกับการสวมอุปกรณ์คุ้มครองความปลอดภัยส่วนบุคคลท่าทางการทำงานที่ปลอดภัย หรือข้อมูลอื่นใดที่เป็นประโยชน์ต่อการเฝ้าระวัง การป้องกัน หรือการควบคุมโรคจากการประกอบอาชีพ



การแจ้งดังกล่าว ต้องดำเนินการ “ก่อนที่ลูกจ้างจะเข้าทำงาน หรือเปลี่ยนลักษณะงาน หรือเปลี่ยน สภาพแวดล้อมในการทำงานที่มีความเสี่ยงหรืออันตรายที่แตกต่างไปจากเดิม และต้องมีการจัดเก็บ หลักฐานในการแจ้งข้อมูลดังกล่าวและหลักฐานในการรับทราบข้อมูล นั้นของลูกจ้าง เพื่อให้พนักงาน เจ้าหน้าที่ (ของกระทรวงสาธารณสุข) ใช้ในการตรวจสอบ เห็นใหม่ครั้นว่าหากเราไม่ได้เตรียมตัวไว้ก่อน เราก็จะไม่มีเอกสารหลักฐานเหล่านี้ไว้แสดง ให้กับทางเราได้

2. การแจ้งและการรายงานในกรณีพบผู้ซึ่งเป็นหรือมีเหตุอันควรสงสัยว่าเป็น โรคจากการประกอบอาชีพหรือโรคจากสิ่งแวดล้อม นี่ก็เป็นเรื่องสำคัญมาก เพราะโดยทั่วไป เวลาเกิดเหตุในสถานประกอบกิจการ ไม่มีหรือกรณีที่นายจ้างจะแจ้งทางการ (ยกเว้นจำเป็น) จะเก็บเรื่องเงียบ จัดการเป็นการภายใน แต่กฎหมายฉบับนี้เขาเขียนดีครับ กำหนดไว้เลยว่านายจ้างต้องแจ้งทางการ ที่นี้หากไม่แจ้ง แต่ลูกจ้างไปรักษาที่สถานพยาบาล กฎหมาย ก็กำหนดว่า “ผู้รับผิดชอบในสถานพยาบาล” ต้องแจ้งทางการ นี่จึงเป็นการป้องกันการ ไม่แจ้งต่อทางการ นอกจากนี้ กฎหมายยังกำหนดให้หน่วยบริการที่ให้บริการตรวจสุขภาพ ต้องแจ้งผลการตรวจให้กับทางการด้วย

ลักษณะเช่นนี้ ทำให้ข้อมูลการเฝ้าระวังสุขภาพ และข้อมูลการพบผู้ซึ่งเป็นหรือมีเหตุ อันควรสงสัยว่าเป็นโรคจากการประกอบอาชีพหรือโรคจากสิ่งแวดล้อม จะไม่ถูกเก็บไว้ เฉพาะภายในสถานประกอบกิจการเท่านั้น

ข้อมูลที่ต้องแจ้ง ประกอบด้วย ชื่อ ที่อยู่ ประเภทกิจการ และสถานที่ทำงานของ นายจ้าง และชื่อ อายุ เพศ สัญชาติ ตำแหน่งงาน อายุงาน ลักษณะการทำงาน สิ่งคุกคาม สุขภาพ ที่อยู่ปัจจุบันหรือ สถานที่ที่พบผู้ซึ่งเป็นหรือมีเหตุอันควรสงสัยว่าเป็นโรคจากการ ประกอบอาชีพในสถานประกอบกิจการ

3. การสอบสวนโรคและการรายงานการสอบสวนโรคจากการประกอบอาชีพและ โรคจากสิ่งแวดล้อม สิ่งที่ตามมาหลังจากนั้นคือการสอบสวนโรคและการรายงานของทาง การ ซึ่งตามแนวทางที่กำหนด จะต้องการข้อมูลต่อไปนี้เป็นอย่างน้อย



- 1) ข้อมูลทั่วไปของสถานประกอบกิจการ แหล่งกำเนิดมลพิษ ยานพาหนะหรือสถานที่ใด ๆ หรือชุมชน
- 2) ผลการตรวจวัดสภาพแวดล้อมในการทำงาน หรือผลการตรวจคุณภาพสิ่งแวดล้อม
- 3) ผลการตรวจสุขภาพตามปัจจัยเสี่ยง หรือผลการตรวจสุขภาพที่ผ่านมา
- 4) สถิติการเจ็บป่วยด้วยโรคหรืออาการที่เป็นหรือมีเหตุอันควรสงสัยว่าเป็นโรค
- 5) ข้อมูลการดำเนินการหรือมาตรการใด ๆ ที่ใช้ในการเฝ้าระวังการป้องกัน หรือการควบคุมโรค

4. ทำไมจึงต้องติดตามการออกกฎหมายลูก จป. และนักสิ่งแวดล้อม จะสังเกตได้ว่าสิ่งที่กล่าวมาข้างต้น ยังไม่เห็นการขยับเขยื้อนของทางการ หรือยังไม่เห็นมีข่าวเลยว่าสถานประกอบกิจการใดบ้าง หรือสถานพยาบาลใดบ้าง ที่ไม่ได้ปฏิบัติตามกฎหมาย ทั้งนี้เพราะกฎหมายลูกที่สำคัญที่ต้องออกมาตามที่บัญญัติไว้ในมาตรา 28 แห่งพรบ.ควบคุมโรคจากการประกอบอาชีพหรือโรคจากสิ่งแวดล้อม พ.ศ. 2562 ว่าด้วยการกำหนด ประเภท ขนาด และลักษณะของแหล่งกำเนิดมลพิษ และประเภทหรือกลุ่มของประชาชนที่ได้รับหรืออาจได้รับมลพิษ นั้น ยังไม่ได้กำหนดออกมานั่นเอง

บทสรุป จป. และนักสิ่งแวดล้อมในสถานประกอบกิจการ ต้องเตรียมความพร้อมในการปฏิบัติตามกฎหมายว่าด้วยโรคจากการประกอบอาชีพและโรคจากสิ่งแวดล้อม ซึ่งเนื้องานที่ต้องปฏิบัติ มีส่วนคาบเกี่ยวกับที่ต้องปฏิบัติตามกฎหมายความปลอดภัยแรงงานพอสมควร จึงไม่ได้เป็นภาระมากมาย การจัดวางระบบการทำงานที่ดี จะสะท้อนถึงคุณภาพในการทำงานของเรา



การตรวจสุขภาพ ตามปัจจัยเสี่ยง ในการทำงาน

หัวข้อสัมมนาในงานสัมมนาวิชาการ
ด้านความปลอดภัยและอาชีวอนามัยส่วนภูมิภาค
จังหวัดระยอง

วิทยากร

นางสาวสายทิพย์ แสงไฟ

สวัสดิการและคุ้มครองแรงงานจังหวัดระยอง

นางพิสมัย บุตรสามบ่อ

นักวิชาการแรงงานชำนาญการพิเศษสำนักงานประกันสังคม
จังหวัดระยอง

นายสมเกียรติ แสงเพิ่ม

ผู้อำนวยการศูนย์ความปลอดภัยในการทำงานเขต 2
(ชลบุรี)

นพ.แอนธรรพ์ แสงภู แพทย์อาชีวเวชศาสตร์

โรงพยาบาลเฉลิมพระเกียรติ

สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ

ดำเนินการเสวนา

นางสาววรลักษณ์ ศรีไย



ในปัจจุบัน การบริหารจัดการด้านความปลอดภัยฯ เริ่มให้ความสำคัญในการดูแลทางสุขอนามัยของผู้ใช้แรงงาน นอกเหนือการดูแลสุขภาพโดยทั่วไป ไม่ว่าจะเป็นการค้นหาอันตรายจากการทำงานที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ การประเมินความเสี่ยงทางสุขภาพอันเนื่องจากสภาพแวดล้อมในการทำงานไม่ว่าทาง กายภาพ เคมี และการปฏิบัติงานที่เสี่ยง รวมไปถึงการตรวจสุขภาพตามปัจจัยเสี่ยง ที่สถานประกอบกิจการต้องให้ความสำคัญในการดำเนินการในองค์กรของตน และทุกท่านที่เป็นเจ้าหน้าที่ความปลอดภัยในการทำงาน หรือพนักงานในโรงงาน น่าจะทราบเรื่องของกฎกระทรวงการตรวจสุขภาพลูกจ้างซึ่งทำงานเกี่ยวกับปัจจัยเสี่ยง พ.ศ. 2563 **ซึ่งสาระสำคัญของกฎกระทรวงฉบับนี้ระบุว่า**

- ให้ยกเลิกกฎกระทรวงกำหนดหลักเกณฑ์และวิธีการตรวจสุขภาพของลูกจ้างและส่งผลการตรวจแก่พนักงานตรวจแรงงาน พ.ศ. 2547

- งานเกี่ยวกับปัจจัยเสี่ยง หมายความว่า งานที่ลูกจ้างทำที่เกี่ยวกับ

(1) สารเคมีอันตรายตามที่อธิบดีประกาศกำหนด

(2) จุลชีวนเป็นพิษที่อาจเป็นเชื้อไวรัส แบคทีเรีย รา หรือสารชีวภาพอื่น

(3) กัมมันตภาพรังสี

(4) ความร้อน ความเย็น ความสั่นสะเทือน ความกดดันบรรยากาศ แสง หรือเสียง

(5) สภาพแวดล้อมที่อาจจะเป็นอันตรายต่อสุขภาพลูกจ้าง เช่น ฝุ่นฝ้าย ฝุ่นไม้ไอควันจากการเผาไหม้

ในวันนี้ผู้ดำเนินการขอเป็นตัวแทนจากทางบ้าน ในการเป็นผู้สอบถามทางผู้เชี่ยวชาญในแต่ละด้าน

Q : ท่านคิดว่าสถานการณ์และแนวโน้มเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพอนามัยของลูกจ้างในพื้นที่จังหวัดระยอง เป็นอย่างไร

A : นางสาวสายทิพย์ แสงไฟ สวัสดิการและคุ้มครองแรงงานระยอง :

สำนักงานสวัสดิการและคุ้มครองแรงงานจังหวัด เป็นหน่วยงานที่กำกับดูแลในเรื่องของความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน ซึ่งกฎหมายในเรื่องของการตรวจสุขภาพตามปัจจัยเสี่ยง หลายๆสถานประกอบกิจการจะต้องดำเนินการให้เป็นไปตามกฎหมายตามฉบับนี้ จากข้อมูลที่หน่วยงานได้รับทั่วทั้งจังหวัด เช่น อำเภอเมือง อำเภอปลวกแดง อำเภอบ้านฉาง สรุปข้อมูลปัญหาสุขภาพอนามัย ที่เกี่ยวเนื่องจากการทำงาน แบ่งได้เป็น 4 กลุ่ม คือ

กลุ่มที่ 1 สารเคมีอันตราย ประเภท ไซลีน โทลูอิน มาจากงานที่เกี่ยวข้องกับการพ่นสี

กลุ่มที่ 2 งานเชื่อม เกี่ยวข้องกับฝุ่น ฝุ่นเหล็ก ฝุ่นทองแดง รวมทั้งเรื่องของปัญหาสายตา

กลุ่มที่ 3 งานเครื่องจักร เครื่องจักรใหญ่ๆ ที่มีการกระแทก จะพบเกี่ยวกับปัญหาจากการได้ยิน และเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นเยอะมาก น่าจะมีมากเป็นอันดับหนึ่งในเรื่องปัญหาจากการได้ยิน ซึ่งจริง ๆ แล้ว ก็ควรจะมีการแก้ไขปัญหาที่แหล่งกำเนิด แต่บางสถานประกอบกิจการไม่ได้แก้ไขปัญหามาตรังนั้น ซึ่งเป็นการแก้ไขปัญหาที่ถาวร และการที่สถานประกอบกิจการมีเสียงดังที่เกิด 85 เดซิเบลเอ ก็ต้องทำโครงการอนุรักษ์การได้ยิน (HCP) ในสถานประกอบกิจการ

กลุ่มที่ 4 อันนี้อาจจะไม่ได้เกี่ยวเนื่องกับปัญหาจากการทำงานโดยตรง แต่จากการตรวจสุขภาพประจำปีเราพบว่า มีเรื่องของ โรค NCDs หรือ Non-communicable diseases เยอะมาก อาจจะรับประทาน อาหารจังก์ฟู้ดส์เยอะ หรือเกี่ยวเนื่องกับความเครียด ระยะเวลา การพักผ่อน ซึ่งอันนี้ก็เป็นปัจจัยของสุขภาพของพนักงาน

และหากถามว่าแนวโน้มเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพอนามัยของลูกจ้างในพื้นที่จังหวัดระยองจะเป็นอย่างไร คิดว่า ถ้าหากว่าสถานประกอบกิจการไม่ได้มีความใส่ใจที่จะแก้ไขปัญหามาตรังนั้นที่เกิดจากการทำงาน หรือสุขภาพอนามัยเหล่านี้ ปัญหาเหล่านี้ก็จะสั่งสมและทวีความรุนแรงมากขึ้น ฉะนั้นนายจ้างต้องตระหนักและเริ่มดำเนินการ ตั้งแต่ตอนนี้ ถ้าปล่อยให้นานปัญหาก็จะมากขึ้นและจะแก้ไขได้ลำบาก ในส่วนของสำนักงานเองก็พยายามที่จะเข้าไปดูแลแต่ด้วยเงื่อนไข ข้อจำกัดที่มีสถานประกอบกิจการเป็นจำนวนมาก กับจำนวนของเจ้าหน้าที่ในหน่วยงานอาจจะทำได้ไม่ครอบคลุม แต่ก็พยายามทำอย่างเต็มที่ค่ะ

Q : กฎหมายด้านความปลอดภัยฯ ที่กำหนดให้สถานประกอบกิจการประเมินปัจจัยเสี่ยงในการทำงาน และตรวจสอบสุขภาพลูกจ้างตามประเภทงานเสี่ยงเพื่อให้เกิดความปลอดภัยและสุขอนามัยที่ดี กฎหมายดังกล่าวมีสาระสำคัญที่สถานประกอบกิจการ และนายจ้างต้องปฏิบัติอย่างไร

A : นายสมเกียรติ แสงเพิ่ม ผู้อำนวยการศูนย์ความปลอดภัยในการทำงานเขต ๒ (ชลบุรี) : งานเกี่ยวกับปัจจัยเสี่ยงตามกฎหมายกระทรวงนั้น บางลักษณะงานอาจมีความเสี่ยงว่าน่าจะเป็นงานที่มีปัจจัยเสี่ยงด้วยหรือ ขออนุญาตยกตัวอย่างความเย็น ทำงานในห้องฟรีส สถานประกอบกิจการที่ทำเกี่ยวกับอาหาร หรือชำแหละสัตว์ก็จะมีห้องเย็น ซึ่งมีความเย็นจัดจนถึงขั้นผิวหนังถูกทำลายจากความเย็นจัด หรือที่เรียกว่า “น้ำแข็งกัด” กฎหมายดังกล่าวมีสาระสำคัญที่สถานประกอบกิจการ และนายจ้างต้องปฏิบัติอย่างไร

ขอสรุปสาระสำคัญนะครับ

- การที่ลูกจ้างเข้ามาทำงานในสถานประกอบกิจการของเรา หรือมีการเปลี่ยนสายงานหรือแผนงานที่แตกต่างไปจากเดิม และได้มีการทำงานตามปัจจัยเสี่ยงนายจ้างต้องตรวจสอบสุขภาพภายใน 30 วัน และตรวจครั้งต่อไปอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง เช่น สถานประกอบกิจการมีพนักงาน 100 คน มีผู้ทำงานเกี่ยวกับสารเคมี 10 คน ก็ตรวจ 10 คนนี้ ขอเน้นย้ำว่า งานตามปัจจัยเสี่ยงหากไม่ใช่งานที่เป็นปัจจัยเสี่ยงตามกฎหมายกระทรวงก็ไม่ต้องตรวจสอบสุขภาพให้กับพนักงานนั้น

- หากพนักงานหยุดงานตั้งแต่ 3 วันทำงานติดต่อกันขึ้นไปเนื่องจากประสบอันตรายหรือเจ็บป่วยไม่ว่ากรณีใด ๆ ก่อนให้พนักงานกลับเข้าทำงาน ให้นายจ้างขอความเห็นจากแพทย์ผู้รักษาหรือแพทย์ประจำสถานประกอบกิจการ หรือจัดให้มีการตรวจสอบสุขภาพโดยแพทย์ซึ่งได้รับวุฒิบัตรหรือหนังสืออนุมัติ สาขาเวชศาสตร์ป้องกัน แขนงอาชีวเวชศาสตร์ หรือผ่านการอบรมด้านอาชีวเวชศาสตร์ ตามหลักสูตรที่กระทรวงสาธารณสุขรับรอง

และในปัจจุบันการส่งผลการตรวจสุขภาพที่ผิดปกติหรือที่มีอาการเจ็บป่วยเนื่องจากการทำงาน การให้การรักษา ตามปัจจัยเสี่ยงสามารถส่งแบบออนไลน์ได้แล้ว หรือหากใครสะดวกที่ยื่นเอกสารที่สำนักงานแรงงานจังหวัดนั้น ๆ ก็ยังสามารถทำได้อยู่

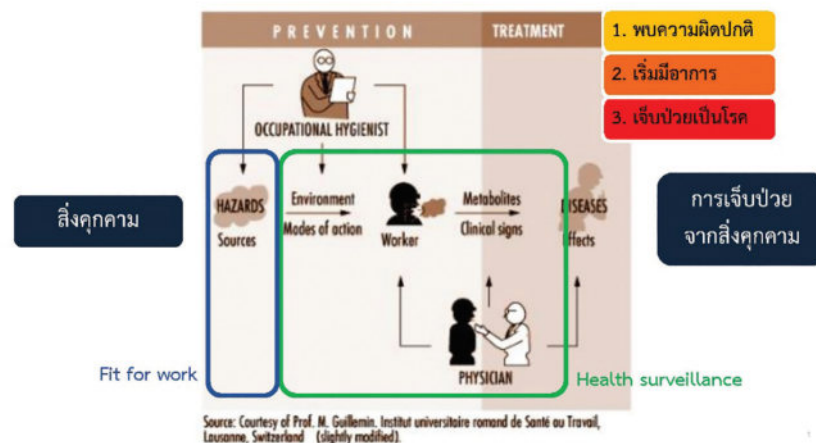




Q : การตรวจสุขภาพตามความเสี่ยงในการทำงานประเภทต่าง ๆ ในสถานประกอบการ มีความสำคัญอย่างไร และสถานประกอบการ/นายจ้าง ใช้บริการการตรวจดังกล่าวมากน้อยเพียงใด

A : uw.แอสสสว. แสงภู่ว แพทย์อาชีวเวชศาสตร์ : จากที่ท่านสมเกียรติได้พูดถึงแพทย์ที่มีสิทธิ์ในการตรวจสุขภาพตามปัจจัยเสี่ยง ต้องขอเกริ่นก่อนว่า แพทย์อาชีวเวชศาสตร์ จะมีอยู่ 2 กลุ่ม คือ แพทย์อาชีวเวชศาสตร์ที่ผ่านการเทรนนิ่งเป็นระยะเวลา 3 ปี หรือแพทย์ที่ผ่านการสอบเฉพาะทางด้วยการเก็บจำนวนเคส มีวุฒิบัตรหรือหนังสืออนุมัติ อีกกลุ่มคือแพทย์ทั่วไปที่ผ่านการอบรมระยะสั้น 2 เดือน เป็นแพทย์ผู้ผ่านการอบรมอาชีวเวชศาสตร์ระยะสั้น ในการตรวจสุขภาพตามปัจจัยเสี่ยงสามารถตรวจได้ ซึ่งแพทย์อาชีวเวชศาสตร์สามารถเป็นผู้ที่ลงความเห็นในการตรวจสุขภาพตามความเสี่ยงที่ลึกไปถึงการประเมินความเสี่ยง การลงไปสอบสวนโรค การวินิจฉัยโรคจากการทำงานได้

ขอบเขตของการดำเนินการทางการแพทย์ในงานอาชีวอนามัย



เมื่อพนักงานต้องเข้าปฏิบัติงานที่เป็นปัจจัยเสี่ยงหรือเรียกว่าสิ่งคุกคาม แล้วการทำงานของพนักงานมีการสัมผัสกับสิ่งคุกคาม ขอยกตัวอย่าง การปฏิบัติงานที่มีการนำสารเคมีชนิดหนึ่งมาเช็ด ถู ทำความสะอาดผลิตภัณฑ์แม้จะมีการใช้ถุงมือเพื่อเป็นการป้องกัน แต่ขณะที่ทำงานก็ยังมีสารเคมีฟุ้งกระจาย มีไอระเหย ทำให้พนักงานต้องสูดดม จนถึงระยะเวลาหนึ่งก็ทำให้เกิดการเจ็บป่วย ซึ่งมันจะไม่ได้เป็นโรคทันทีแต่เมื่อพนักงานคนนั้นได้ตรวจสุขภาพตามปัจจัยเสี่ยงประจำปี อาจจะเห็นได้ว่าผลการตรวจบางอย่างจะมีการพบความผิดปกติเช่นการเจอสารเคมีในเลือดสูงและในช่วงแรกผู้ปฏิบัติงานจะยังไม่รู้ตัว ขึ้นต่อมาก็จะเป็นพนักงานรู้สึกเริ่มมีอาการป่วย เช่น การไอ แสบคอ หอบเหนื่อย แต่เมื่อเอกซเรย์ก็ยังไม่พบการผิดปกติของปอด และสุดท้ายเมื่อปล่อยทิ้งไว้นานมันถึงจะเจ็บป่วยเป็นโรค ซึ่งหมอจะวินิจฉัยว่าเป็นโรคปอดอักเสบ หรือหลอดลมอักเสบเรื้อรัง ซึ่งน่าจะเกิดการสัมผัสกับสารเคมีชนิดนั้น สรุปลือ คือ การเจ็บป่วยไม่ใช่ว่าเมื่อดมสารเคมีแล้วจะทำให้เกิดโรคเลย แต่มันมีระยะเวลาสะสมเหมือนการฟักตัว

เราไม่ได้ต้องการให้ใครป่วยและเราไม่ได้ต้องการให้ใครโรเป็นโรค เพราะฉะนั้น การตรวจสุขภาพตามปัจจัยเสี่ยงก็เลยมีวัตถุประสงค์หลัก ๆ ตามกฎหมายคือ การตรวจ เพื่อประเมินความเหมาะสมในการทำงาน ความพร้อมในการทำงาน Fit for work หรือการ เฝ้าระวังสุขภาพ เพื่อดูว่าหากวันหนึ่งพบการผิดปกติจะได้รับจัดการ ซึ่งหากไปจนถึงขั้นเจ็บป่วย เป็นโรคมั่นก็จะนำมาสู่ความสูญเสียทั้งเรื่องของสุขภาพ ค่าชดเชยที่สถานประกอบการกิจการ ต้องชดเชยให้ รวมถึงอาจจะเสียงานไปด้วย และในปัจจุบันสถานประกอบการ/นายจ้าง ได้ให้ความสำคัญกันเพิ่มมากขึ้นเพราะเนื่องจากมีกฎหมายออกมาเป็นรูปร่างชัดเจน โรงพยาบาลเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ ก็ได้ให้บริการในพื้นที่จังหวัดระยอง ก่อนข้างเยาะ

Q : การดูแลสิทธิประโยชน์ของลูกจ้าง จากการประสบอุบัติเหตุจากการทำงาน และการ เจ็บป่วยจากการทำงาน ในกรณีการเจ็บป่วยและโรคจากการทำงานที่มีความเสี่ยง ปัจจุบัน มีการดำเนินการพิเศษหรือไม่อย่างไร

A : นางพิสมัย บุตรสามบ่อ นักวิชาการแรงงานชำนาญการพิเศษสำนักงานประกันสังคม จังหวัดระยอง : สำหรับสิทธิประกันสังคม ผู้ประกันตนจะได้รับสิทธิประโยชน์จากกองทุน 2 กองทุน ได้แก่ กองทุนเงินทดแทนและกองทุนประกันสังคม ซึ่งจะได้รับสิทธิประโยชน์ที่แตกต่างกันแล้วแต่กรณี

กองทุนเงินทดแทน คือ กองทุนที่จ่ายเงินทดแทนให้แก่ลูกจ้างแทนนายจ้าง เมื่อลูกจ้าง ประสบอันตราย เจ็บป่วย ถึงแก่ความตาย หรือสูญหาย เนื่องจากการทำงานให้แก่นายจ้าง โดยไม่คำนึงถึงวัน เวลาและสถานที่ แต่จะดูสาเหตุที่ทำให้ประสบอันตรายหรือเจ็บป่วย จะ ดูแลลูกจ้างแม้จะทำงานเพียงวันเดียวชั่วโมงเดียวก็ถือว่าเป็นลูกจ้างตามพระราชบัญญัติ พระราชบัญญัติเงินทดแทน พ.ศ. 2537 และแก้ไขเพิ่มเติม





ค่ารักษาพยาบาล ได้รับเงินเท่าใด?

มีสิทธิได้รับค่ารักษาพยาบาลเท่าที่จ่ายจริงไม่เกิน 50,000 บาทต่อการประสบอันตราย 1 ครั้ง หากมีอาการเจ็บป่วยรุนแรงหรือเรื้อรัง จ่ายเพิ่มอีก 100,000 บาท ไม่เกิน 300,000 บาท หากไม่เพียงพอสามารถเบิกได้ไม่เกิน 1,000,000 บาท โดยคณะกรรมการการแพทย์พิจารณาและคณะกรรมการกองทุนเงินทดแทนเห็นชอบ

กรณีแพทย์ให้หยุดพักรักษาตัว จะได้รับสิทธิ์อะไรบ้าง?

ได้รับ ค่ารักษาพยาบาล ค่าทดแทนจำนวน 60% ของค่าจ้างรายเดือน หากต้องหยุดพักรักษาตัวติดต่อกัน 3 วันขึ้นไป แต่ไม่เกิน 1 ปี

กรณีสูญเสียอวัยวะ จะได้รับอะไรบ้าง?

ได้รับ ค่ารักษาพยาบาล ค่าทดแทน จำนวน 60% ของค่าจ้างรายเดือนในการหยุดพักรักษาตัวและค่าทดแทน 60% ของค่าจ้างรายเดือน ตามการสูญเสียอวัยวะ แต่ไม่เกิน 10 ปี ทั้งนี้ การประเมินการสูญเสียอวัยวะ ลูกจ้างต้องได้รับการรักษาพยาบาลทางการแพทย์จนสิ้นสุดการรักษา และอวัยวะคงที่ไม่มีเปลี่ยนแปลงหรือเมื่อพ้นกำหนดระยะเวลาหนึ่งปีนับแต่วันที่ลูกจ้างประสบอันตรายหากลูกจ้างจำเป็นต้องได้รับการฟื้นฟูจะได้รับค่าฟื้นฟูสามารถเบิกค่าใช้จ่าย ดังนี้

- * ค่าใช้จ่ายในการฟื้นฟูด้านการแพทย์และอาชีพ เท่าที่จ่ายจริงไม่เกิน 24,000 บาท
- * ค่าใช้จ่ายในการผ่าตัดเพื่อประโยชน์ในการฟื้นฟูสมรรถภาพการทำงานไม่เกิน 40,000 บาท

กรณีทุพพลภาพ จะได้รับอะไรบ้าง?

ได้รับ ค่ารักษาพยาบาล ค่าทดแทนจำนวน 60% ของค่าจ้างรายเดือน ในกรณีไม่สามารถทำงานได้เกิน 3 วันขึ้นไป แต่ไม่เกิน 1 ปี ฯลฯ และค่าทดแทน 60% ของค่าจ้างรายเดือน กรณีทุพพลภาพเป็นเวลาไม่เกิน 15 ปี และมีสิทธิได้รับการฟื้นฟูสมรรถภาพตามหลักเกณฑ์ที่ศูนย์ฟื้นฟูสมรรถภาพคนงานกำหนด

กรณีถึงแก่ความตายหรือสูญหาย จะได้รับอะไรบ้าง?

ได้รับค่าทำศพ เป็นเงิน 100 เท่าของอัตราสูงสุดของค่าจ้างขั้นต่ำรายวัน และค่าทดแทน 60% ของค่าจ้างรายเดือน เป็นเวลา 8 ปี

กองทุนประกันสังคม จะดูแลผู้ประกันตน คือผู้ที่จ่ายเงินสมทบตามเงื่อนไข โดยกองทุนประกันสังคมจะให้ความคุ้มครองผู้ประกันตนใน 7 กรณี กรณีประสบอันตรายหรือเจ็บป่วยอันมิใช่เนื่องจากการทำงาน กรณีทุพพลภาพ อันมิใช่เนื่องจากการทำงาน กรณีเสียชีวิต กรณีคลอดบุตร กรณีสงเคราะห์บุตร กรณีชราภาพ กรณีว่างงาน โดยกองทุนประกันสังคมจะมีบัตรรับรองสิทธิให้

04

ภาวะหมดไฟ (Burnout syndromes)



| uw.ลัญจณ์ศักดิ์ อรรถยากร

แพทย์ผู้ชำนาญการด้านจิตเวชศาสตร์

ภาวะหมดไฟ (Burnout syndromes) หรือ ภาวะหมดไฟในการทำงาน คือ ภาวะที่บุคคลเกิดความเหนื่อยล้าทางอารมณ์ที่สะสมต่อเนื่องกัน อันเป็นผลพวงมาจากความเครียดและความกดดันในที่ทำงาน โดยไม่ได้รับการจัดการทางอารมณ์ที่ดี หรือจัดอารมณ์เหล่านั้นออกไป ทำให้รู้สึกสูญเสียพลังงาน เหนื่อยล้า อ่อนแรง หมดใจ หรือหมดไฟในการทำงาน มีทัศนคติในแง่ลบเกี่ยวกับที่ทำงานหรืองานที่ทำ ทำให้ไม่มีความสุขในการทำงาน หมดแรงจูงใจในการทำงาน มีประสิทธิภาพในการทำงานลดลง ส่งผลต่อความสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้างและเพื่อนร่วมงาน ภาวะหมดไฟในระยะยาวบั่นทอนจิตใจและร่างกาย จนอาจเป็นสาเหตุที่นำไปสู่โรคเครียด โรคนอนไม่หลับ โรคซึมเศร้า หรือโรคอื่น ๆ และรวมไปถึงปัญหาในการแสดงออกเชิงอารมณ์ และพฤติกรรมอื่น ๆ อีกด้วย

ภาวะหมดไฟ หรือ burnout syndromes คืออะไร?

ภาวะหมดไฟ หรือ burnout syndromes คือ ภาวะมลพิษทางอารมณ์ที่เกิดจากการสะสมความเครียดจากการทำงานมาในระยะหนึ่ง จนเกิดเป็นความเหนื่อยล้าที่ส่งผลต่อสุขภาพใจและกาย องค์การอนามัยโลก (WHO) ได้ขึ้นทะเบียนให้การรับรองภาวะหมดไฟ เป็นโรคใหม่ที่เกิดขึ้นกับผู้คน



ในยุคปัจจุบัน โดยเฉพาะในสภาพแวดล้อมการทำงานที่มีความเร่งรีบ กดดัน จนทำให้รู้สึกหมดพลัง หมดไฟ ไร้เรี่ยวแรง หมดแรงจูงใจในการทำงานและการใช้ชีวิต ผู้ที่มีภาวะหมดไฟในการทำงานควรได้รับการรักษาและรับการบำบัดกับแพทย์เฉพาะทาง ที่มีประสบการณ์เพื่อให้ทราบถึงที่มาของปัญหา และร่วมกันหาแนวทางในการจัดการกับปัญหา อันเป็นที่มาของความเครียด

สาเหตุของภาวะหมดไฟ คืออะไร?

สาเหตุหลักของภาวะหมดไฟ คือ การได้รับแรงกดดันจากการทำงาน และจากการปฏิสัมพันธ์ที่ไม่ดีระหว่างบุคคลที่สะสมต่อเนื่องกันเป็นเวลานานจนรู้สึกว่าไม่สามารถจัดการงานต่าง ๆ ทั้งหมดได้ นำไปสู่ภาวะเครียดเรื้อรังทางอารมณ์ โดยอาจมีสาเหตุจากบรรยากาศการทำงานที่ตึงเครียด ภาระความรับผิดชอบงานที่หนักอึ้ง หรือชั่วโมงการทำงานที่ยาวนาน จนทำให้เกิดภาวะหมดไฟในการทำงาน โดยแบ่งออกเป็น 3 กลุ่มอาการหลัก ดังนี้

ความเหนื่อยล้าทางอารมณ์และรู้สึกหมดใจในการทำงาน (Emotional Exhaustion) มีความรู้สึกหมดพลัง สูญเสียพลังงาน มีภาวะอ่อนล้า อ่อนเพลีย รู้สึกหมดแรงเมื่อหมดเวลาทำงาน

ความรู้สึกแปลกแยกจากบุคคลอื่น (Depersonalization) มีความสัมพันธ์ที่ห่างเหินทั้งกับเพื่อนร่วมงาน หัวหน้างาน ลูกน้องในทีม บุคคลอื่น ๆ ในที่ทำงานหรือบุคคลภายนอกที่ต้องติดต่อสื่อสาร รู้สึกเฉยเมย เฉยชา ไร้ชีวิตชีวา และไม่มีความผูกพันกับบุคคลหรือองค์กรที่ทำงานอยู่

ความนับถือตนเองต่ำ รู้สึกไร้ค่า ไร้ความสามารถ และรู้สึกไม่ประสบความสำเร็จในการทำงาน (Low Self-esteem) มีความนับถือตนเองต่ำ มีความรู้สึกตนเองไร้ความสามารถ มีความรู้สึกแง่ลบต่องานที่ทำ รู้สึกยากลำบากในการรับมือกับปัญหา ไม่สามารถแก้ปัญหาในการทำงานได้ รู้สึกล้มเหลวในการทำงาน ไร้แรงจูงใจที่จะไปต่อให้ประสบความสำเร็จ หมดไฟในการทำงาน

อาการ และสัญญาณเตือนของภาวะหมดไฟ เป็นอย่างไร?

อาการ และสัญญาณเตือนของผู้ที่มีภาวะหมดไฟ แบ่งออกเป็น 3 ด้าน

อาการทางอารมณ์ เช่น รู้สึกเครียด เหนื่อยล้า อ่อนแรง ไม่สดชื่น ไม่มีความกระตือรือร้น รู้สึกเศร้า ท้อแท้ สิ้นหวัง หดหู่ หงุดหงิดง่าย โกรธง่าย เพิกเฉย ไม่พอใจในงานที่ทำ รู้สึกไม่มีความสุขในการทำงาน ไม่มีเป้าหมายในการทำงาน ไม่อยากมาทำงาน อยากลาออกจากงาน

มีทัศนคติในแง่ลบ เช่น มองโลกในแง่ร้าย มีทัศนคติที่ไม่ดีต่อเพื่อนร่วมงาน หวาดระแวงเพื่อนร่วมงาน กล่าวโทษเพื่อนร่วมงาน มีความวิตกกังวล เลี่ยงปัญหา มองว่าตนเองไร้ความสามารถ ไม่มีประสิทธิภาพ ไร้ศักยภาพ ไม่สามารถจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นจากการทำงานได้

อาการแสดงออกทางด้านพฤติกรรม เช่น มีพฤติกรรมแยกตัว ห่างเหิน ปลีกตัว ชอบอยู่ตัวคนเดียว หวาดระแวงผู้อื่น มีอารมณ์แปรปรวน หุนหันพลันแล่น ไม่มีสมาธิในการทำงาน ขาดความกระตือรือร้นเอาใจใส่ในงาน ไม่สามารถบริหารจัดการงานได้ มาทำงานสาย รู้สึกหมดเรี่ยวแรง และหมดไฟในการทำงาน



อาการแทรกซ้อนของภาวะหมดไฟ เป็นอย่างไร?

- การนอนผิดปกติ นอนไม่หลับ หลับยาก
- น้ำหนักตัวเพิ่ม หรือลดลงอย่างมาก
- มีอาการปวดกล้ามเนื้อ
- ภูมิคุ้มกันโรคร้าย
- ความเครียดที่มากเกินไป
- เสี่ยงต่อการเสพติดแอลกอฮอล์ และสารเสพติด
- โรคซึมเศร้า
- โรคหัวใจ
- ความดันโลหิตสูง
- เบาหวานประเภทที่ 2
- เสี่ยงต่อการเจ็บป่วย

ระยะอาการของภาวะหมดไฟ มีระยะ

ระยะอาการของภาวะหมดไฟตามการแบ่งระยะของ Miller & Smith (1993) แบ่งเป็น 5 ระยะ โดยภาวะหมดไฟในการทำงานจะค่อย ๆ ก่อตัวขึ้นเป็นระยะ ๆ ดังนี้

ระยะฮันนีมูน (The Honeymoon) เป็นช่วงเริ่มงานของบุคคลส่วนใหญ่ เป็นระยะที่บุคคลมีไฟในการทำงาน พยายามที่จะทำงานอย่างเต็มที่ พยายามปรับตัวให้เข้ากับองค์กรและสภาพแวดล้อมในการทำงาน เป็นระยะที่บุคคลสามารถรับแรงกดดันจากการทำงานได้

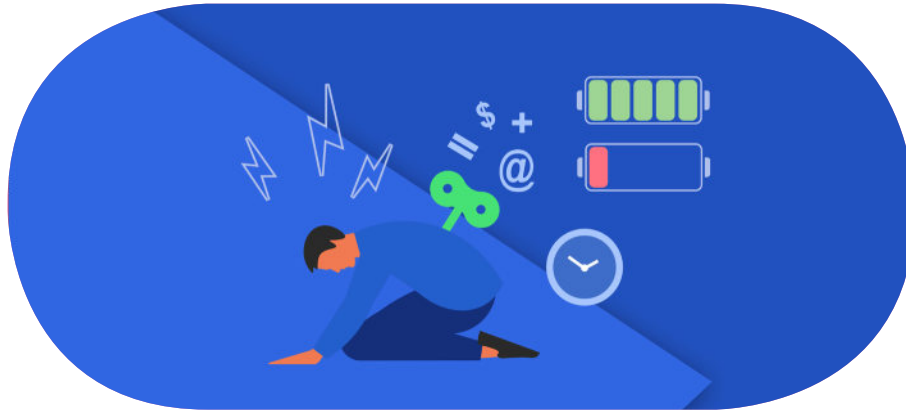
ระยะรู้สึกตัว (The Awakening) เป็นระยะที่บุคคลเริ่มรู้สึกคาดหวังกับการทำงาน และอาจต้องรู้สึกผิดหวังเมื่อพบว่าไม่สามารถตอบสนองต่อการทำงานในองค์กรได้ รู้สึกว่าองค์กรมีความไม่สมดุลระหว่างปริมาณงาน ค่าตอบแทน และการเป็นที่ยอมรับในที่ทำงาน รู้สึกผิดหวังในการทำงาน และไม่สามารถจัดการงานได้

ระยะไฟตก (Brownout) เป็นระยะเริ่มต้นของภาวะหมดไฟ โดยเริ่มมีความรู้สึกเหนื่อยล้า โดยสามารถสังเกตเห็นได้ถึงอารมณ์ที่หงุดหงิด แปรปรวน เริ่มปลีกตัวออกห่างเพื่อนร่วมงานเพื่อหลีกเลี่ยงความคับข้องใจ วิพากษ์วิจารณ์องค์กรหรือที่ทำงานในแง่ลบ และอาจเริ่มมีการเสพติดการดื่มแอลกอฮอล์

ระยะหมดไฟเต็มที่ (Full Scale of Burnout) เป็นระยะที่หมดไฟในการทำงานอย่างสมบูรณ์ รู้สึกท้อแท้ สิ้นหวัง และสูญเสียความมั่นใจ รู้สึกว่าตนเองล้มเหลวในการจัดการงาน ไม่ประสบความสำเร็จในการทำงานหมด passion ในการทำงาน

ระยะฟื้นตัว (The Phoenix Phenomenon) ผู้ที่มีภาวะหมดไฟในการทำงาน หากได้รับการผ่อนคลายความตึงเครียด หรือได้รับการบำบัดทางการแพทย์เพื่อร่วมกันหาทางออกให้กับปัญหา และรวมถึงการปรับวิธีคิด ปรับ mindset ในการทำงาน และสร้างสมดุลระหว่างงานและชีวิต ก็จะสามารถกลับมามีไฟในการทำงานและการดำเนินชีวิตได้ใหม่อีกครั้ง





วิธีแก้ burnout syndromes มีวิธีการอย่างไร?

ประเมินทางเลือกในการแก้ปัญหา ร่วมหาหรือพูดคุยกับหัวหน้างาน หรือเพื่อนร่วมงานเพื่อรับทราบถึงปัญหา เพื่อหาทางออกร่วมกันในการปรับเปลี่ยนงาน ลดปริมาณงาน หรือเรียงลำดับความสำคัญของงาน เพื่อให้สามารถทำงานได้สำเร็จตามเป้าหมายได้

ขอความช่วยเหลือและการสนับสนุน ขอความช่วยเหลือในการทำงานจากหัวหน้างาน เพื่อนร่วมงาน เพื่อนสนิท หรือคนรัก การได้รับการสนับสนุนในการทำงานจะช่วยให้สามารถรับมือกับปัญหาได้ และยังทำให้หัวหน้างานและเพื่อนร่วมงานเข้าใจถึงภาระหน้าที่ความรับผิดชอบที่ไม่สมดุล เพื่อที่จะนำไปสู่การปรับเปลี่ยนงานให้สมดุลได้

ออกกำลังกาย หรือลงทำกิจกรรมที่ผ่อนคลาย เช่น การออกกำลังกาย การทำสมาธิ โยคะ การดูหนัง ฟังเพลง ทั้งนี้ ออกกำลังกายเป็นประจำจะช่วยให้จัดการกับความเครียดได้ดี และยังสามารถเปลี่ยนความสนใจจากเรื่องงาน เป็นความสนใจต่อเกมส์ กีฬา หรือกิจกรรมที่ทำได้ ทำให้ร่างกายรู้สึกสดชื่น และกระปรี้กระเปร่า

นอนหลับพักผ่อนให้เต็มที่ การนอนหลับพักผ่อนอย่างเต็มที่อย่างมีคุณภาพ จะช่วยฟื้นฟูความเหนื่อยล้าในร่างกาย ให้กลับมามีพลัง ช่วยส่งเสริมการอยู่ดีมีสุข และช่วยทำให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงในระยะยาว

การเจริญสติ การทำสมาธิ การกำหนดลมหายใจเข้า-ออก มีสติรับรู้ความรู้สึก ความคิด และการกระทำ จะช่วยให้จิตใจสงบ ผ่อนคลาย ไม่ฟุ้งซ่าน รวมทั้งการปรับ mindset หรือทัศนคติที่เป็นลบเกี่ยวกับที่ทำงาน งานที่ทำ หัวหน้างาน หรือเพื่อนร่วมงาน เพื่อไม่ให้รู้สึกเครียดและกดดัน ฝึกการมองด้านบวก รวมถึงการมองเห็นคุณค่าของตนเองที่มีความสำคัญกับองค์กร

การพัฒนาตนเอง สร้างแรงบันดาลใจไปสู่เป้าหมาย ช่วยแก้ภาวะหมดไฟได้

ผู้ที่กำลังเผชิญกับภาวะหมดไฟในการทำงาน ควรได้รับการบำบัดรักษาอาการโดยแพทย์ผู้ชำนาญการเพื่อร่วมรับฟังปัญหา และหาทางออกให้กับปัญหาก่อนที่อาการจะสะสมก่อตัวเป็นความเครียดที่รุนแรงส่งผลกระทบต่อการทำงาน บุคคลรอบข้าง และการดำเนินชีวิตจนกลายเป็นคนเก็บตัว กลัวสังคม และกลายเป็นโรคซึมเศร้าไปในที่สุด

วิธีการจัดการกับภาวะหมดไฟในการทำงานที่ดีที่สุด คือการจัดการกับความเครียด การปล่อยวางทางความคิด การทำจิตใจให้สบาย การแสวงหาความช่วยเหลือเพื่อหาทางออกร่วมกันในที่ทำงาน การมองโลกในแง่บวก การพัฒนาทักษะการจัดการ และการหาแรงบันดาลใจในการทำงาน การวางเป้าหมายในการทำงาน รวมถึงการพิจารณาข้อดี-ข้อเสียในการลาออกจากงาน และการค้นหาเป้าหมายที่แท้จริงของชีวิต จะช่วยรักษาอาการภาวะหมดไฟให้สิ้นสุดลง และช่วยให้อยู่กับปัจจุบันขณะได้อย่างมีความสุข

แหล่งที่มา : <https://www.medparkhospital.com/lifestyles/burnout-syndrome>



โรคภูมิแพ้ โพรงจมูกอักเสบเรื้อรัง



โรคภูมิแพ้ โพรงจมูกอักเสบเรื้อรัง ถือว่าเป็นโรคที่พบบ่อยโรคหนึ่งเลยทีเดียวสำหรับคนเมือง สาเหตุของโรคเกิดจากเยื่อบุจมูกมีความไวผิดปกติเมื่อสัมผัสกับสิ่งกระตุ้น เช่น ฝุ่น ควัน ของอุณ มลภาวะทางอากาศ และการเปลี่ยนแปลงของอากาศ เป็นต้น ทำให้ผู้ป่วยมีอาการของโรคที่สามารถสังเกตได้ เช่น คื่นจมูก จามติดต่อกันหลายครั้ง มีน้ำมูกใสไหลตลอดเวลา เสมหะไหลลงคอ จมูกไม่ได้กลิ่นหรือได้กลิ่นลดลง เจ็บคอ ระคายคอ ไอ เสียงแหบ หรืออาจมีอาการอื่นๆ เช่น คื่นตา คื่นคอ คื่นหู หรือคื่นที่เพดานปาก ปวดศีรษะ ปวดหู หูอื้อ เป็นต้น โดยทั่วไปในการรักษาผู้ป่วยเพื่อบรรเทาอาการ ประกอบไปวิธีหลักๆ ดังนี้

1. การหลีกเลี่ยงสิ่งกระตุ้นหรือสารก่อภูมิแพ้ โดยทั่วไปพบว่าสารก่อภูมิแพ้ที่สำคัญในบ้านเราได้แก่ ฝุ่น ไรฝุ่น เชื้อรา รังแคสัตว์ แมลงสาบ เกสรดอกไม้ เป็นต้น แต่บางครั้งการหลีกเลี่ยงมักทำได้ยาก

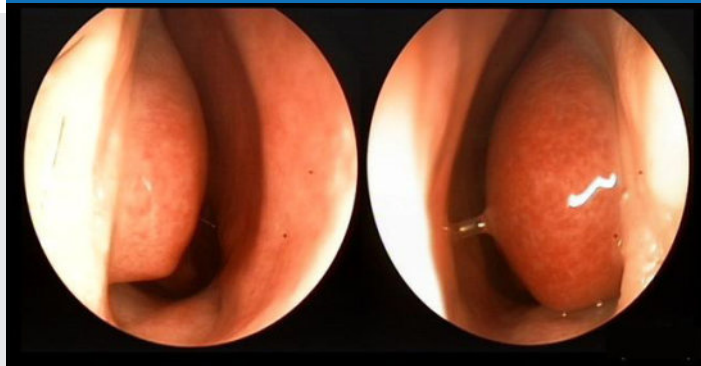
2. การใช้ยารักษา ประกอบไปด้วย กลุ่มยาชนิดรับประทาน ได้แก่ ยาแก้แพ้ ยาลดอาการคัดแน่น และกลุ่มยาพ่นจมูก ตลอดจนการใช้น้ำเกลือล้างจมูกเพื่อบรรเทาอาการร่วมด้วย

3. การฉีดสารภูมิแพ้ (Immunotherapy) เป็นการรักษาโดยการฉีดส่วนผสมสารก่อภูมิแพ้ชนิดต่างๆที่ผู้ป่วยแพ้ซึ่งทราบจากการทดสอบภูมิแพ้ทางผิวหนัง โดยจะมีกลไกที่ทำให้ปฏิกิริยาแพ้นั้นลดลง

4. การผ่าตัด อาจต้องพิจารณาในรายที่มีความผิดปกติของโครงสร้างจมูกและไซนัส เช่น ผนังกั้นจมูกคดเอียง มีก้อนเนื้อ ริดสีดวงในโพรงจมูก หรือมีภาวะไซนัสอักเสบเรื้อรังร่วมด้วย

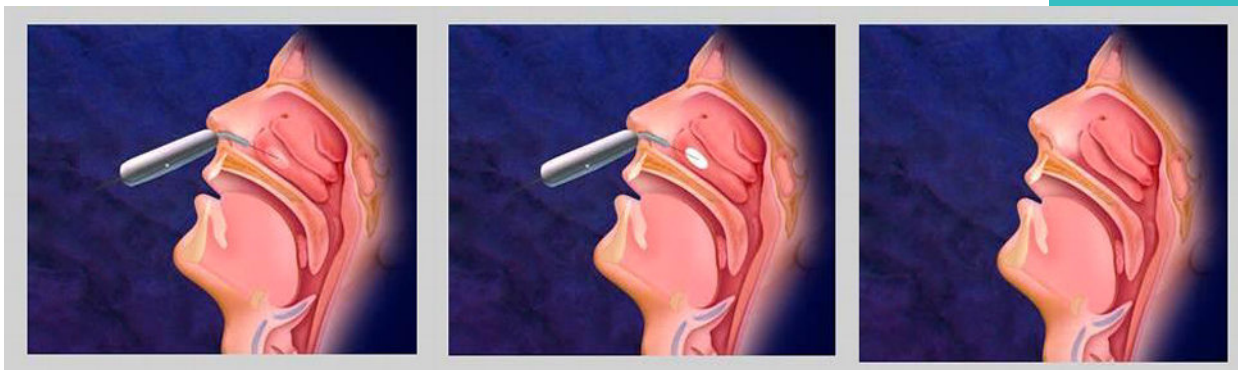
ในผู้ป่วยบางราย ถึงแม้ว่าจะหลีกเลี่ยงสิ่งกระตุ้น ร่วมกับการรักษาด้วยวิธีการต่างๆข้างต้นแล้ว อาการของโรคภูมิแพ้โพรงจมูกอักเสบก็ยังไม่ดีขึ้น บางคนไม่สามารถหลีกเลี่ยงสิ่งกระตุ้นได้หรือไม่ต้องการใช้ยาในการรักษา กรณีที่ผู้ป่วยมีอาการเรื้อรังและไม่ตอบสนองต่อการรักษาด้วยยาอย่างเต็มที่แล้วนั้น ปัจจุบันได้มีการนำเทคโนโลยีคลื่นความถี่วิทยุมาใช้ในการผ่าตัด เพื่อเป็นอีกทางเลือกหนึ่งในการรักษาโรคภูมิแพ้โพรงจมูกอักเสบซึ่งได้ผลลัพธ์ที่ดีหลังการรักษา

เยื่อจมูกที่บวมจากโรคจมูกอักเสบภูมิแพ้



การรักษาโรคภูมิแพ้โพรงจมูกอักเสบด้วยคลื่นความถี่วิทยุ (Radiofrequency volumetric tissue reduction: RFVTR)

การใช้คลื่นความถี่วิทยุ เป็นทางเลือกหนึ่งในการรักษาโรคภูมิแพ้ในผู้ป่วยที่ไม่ตอบสนองต่อการรักษาด้วยยา เป็นการผ่าตัดนำเข็มพิเศษเข้าไปในเนื้อเยื่อจมูก เพื่อส่งคลื่นความถี่วิทยุ(Radiofrequency) ไปยังเยื่อจมูกที่บวมโตจนอุดกั้นโพรงจมูก คลื่นความถี่สูงนี้จะเปลี่ยนเป็นพลังงานความร้อน ทำให้เกิดการสูญเสียสภาพและเกิดการหดตัวของเนื้อเยื่อ ส่งผลให้เนื้อเยื่อบริเวณที่ต้องการรักษาหดตัวลง ทำให้โพรงจมูกโล่งขึ้น หายใจสะดวกขึ้น นอกจากนี้ คลื่นความถี่วิทยุยังได้ลดจำนวนต่อมสร้างน้ำมูก จึงช่วยรักษาอาการคัน จาม คัดจมูก น้ำมูกไหล และเสมหะลงคออีกด้วย



วิธีรักษาแพทย์จะพิจารณาเฉพาะที่ผู้ป่วยไม่จำเป็นต้องนอนโรงพยาบาล ทำการรักษาโดยใช้เครื่องมือผ่านทางช่องจมูก ทำให้ไม่มีบาดแผลที่มองเห็นได้จากภายนอก ควรทำในผู้ป่วยที่ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ดี ไม่เป็นหวัดหรือมีอาการติดเชื้อของทางเดินหายใจเฉียบพลันในขณะที่ทำการรักษา การรักษาโรคมุมิแพด้วยคลื่นความถี่วิทยุ เป็นวิธีการผ่าตัดที่ง่ายในการทำ มีขั้นตอนไม่ซับซ้อน ใช้เวลาในการทำการรักษาประมาณ 20 นาที ผลข้างเคียงน้อย และให้ผลการรักษาที่ดีโดยที่ผลของการรักษาในการลดอาการคัน, จาม, น้ำมูกไหล และเสมหะในคอจะเห็นผลชัดเจนใน 4-6 สัปดาห์ และผลนั้นคงอยู่นานถึง 1-2 ปี

ภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้นจากการรักษาโรคมุมิแพด้วยคลื่นความถี่วิทยุ ได้แก่ เลือดออกมากกว่าปกติ, ผู้ป่วยอาจหายใจลำบาก คัดจมูก ระคายคอ เนื่องจากการบวมของเนื้อเยื่อรอบๆ อาจมีแผลผ่าตัดติดเชื้อ อย่างไรก็ตาม ภาวะแทรกซ้อนเหล่านี้พบได้น้อยมาก หากทำการรักษาโดยแพทย์ที่มีความชำนาญและทำในสถานพยาบาลที่ได้มาตรฐาน นอกจากนี้ การใช้ยาเฉพาะที่อาจทำให้มีอาการใจสั่น หน้ามืด เป็นลม และหอบเหนื่อย โดยอาการต่างๆ เหล่านี้มักหายได้เอง

คำแนะนำการปฏิบัติตัวหลังการรักษา

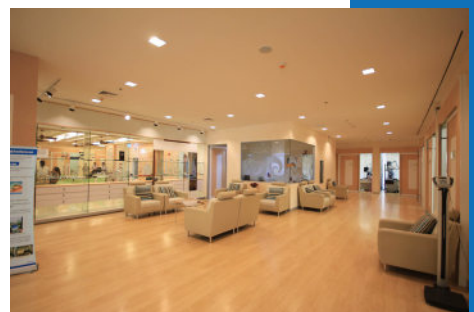
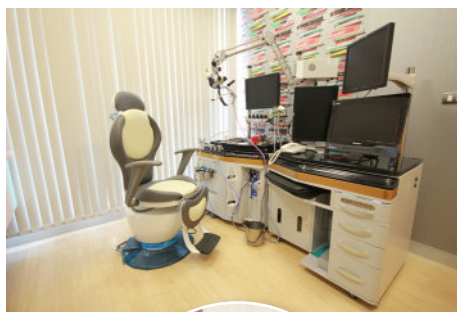
ผู้ป่วยอาจรู้สึกเจ็บแผลที่เยื่อบุจมูกเล็กน้อย มีน้ำมูกหรือน้ำลายปนเลือดออกมาได้บ้างเล็กน้อย อาจมีอาการบวม รู้สึกตึงบริเวณจมูกคล้ายกับมีสิ่งแปลกปลอมอยู่ในโพรงจมูก เสียงเปลี่ยน หรือมีไข้ แต่อาการต่างๆ เหล่านี้จะหายได้เองภายใน 1 สัปดาห์

หลังทำการรักษา เยื่อบุจมูกอาจบวมมากขึ้น ทำให้คัดจมูก หายใจลำบาก ผู้ป่วยอาจต้องหายใจทางปาก จึงควรนอนศีรษะสูง อย่าน้ำและประคบน้ำแข็งที่หน้าผากหรือคอบ่อยๆ ในช่วง 24-48 ชั่วโมงแรก เพื่อลดอาการต่างๆ ดังกล่าวและลดอาการเลือดออกบริเวณแผลผ่าตัด และรับประทานยาตามแพทย์สั่ง

ควรหลีกเลี่ยงการสูดน้ำมูกแรงๆ หลีกเลี่ยงการแคะ แกะ เกา หรือกระทบกระเทือนบริเวณจมูก งดออกกำลังกายหักโหม ยกของหนัก หรือการออกกำลังกาย เพราะอาจทำให้เลือดออกจากแผลผ่าตัดได้ หากมีเลือดออกให้นอนศีรษะสูง อย่าน้ำและประคบน้ำแข็งจนกระทั่งเลือดหยุด หากเลือดออกไม่หยุดหรือออกมากผิดปกติ ควรรีบไปพบแพทย์ทันที

การทำความสะอาดจมูกและแผลหลังทำ RF 48 ชั่วโมงแรก ควรล้างทำความสะอาดด้วยน้ำเกลือ อย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง เพื่อไม่ให้เกิดสะเก็ดแผลซึ่งจะทำให้แผลหายช้า ขณะล้างทำความสะอาดอาจมีวัสดุห้ามเลือดหลุดออกมาจากโพรงจมูก ไม่ต้องตกใจ ผู้ป่วยสามารถล้างต่อได้ ยกเว้นถ้าเลือดออกมาก ควรหยุดล้าง และอมหรือประคบน้ำแข็งเพื่อให้เลือดหยุดไหล หากเลือดออกไม่หยุดหรือออกมากผิดปกติ ควรรีบไปพบแพทย์ ถ้าล้างแล้ววัสดุห้ามเลือดไม่ออกมา แพทย์จะเอาออกให้ในวันนัดดูแล

หลังทำ RF ประมาณ 1-2 สัปดาห์ แผลในจมูกจะหายเป็นปกติ เยื่อบุจมูกจะมีขนาดลดลง อาการต่างๆ ของโรคมุมิแพ เช่น คัดจมูก คัน จาม น้ำมูกไหล และเสมหะลงคอ จะค่อยๆ ดีขึ้น โดยผู้ป่วยจะสังเกตได้ชัดเจนหลังทำ RF ประมาณ 4-6 สัปดาห์ สามารถทำซ้ำอีกได้หากผลการรักษายังไม่เป็นที่น่าพอใจ



ผู้เรียบเรียง นว.เฉลิมพล น้อยเตป็น

แพทย์สโตน คอ นาสิก (โรคทางหู คอ จมูก) คลินิกหู คอ จมูก
โรงพยาบาลบางโพ
โทร. 02-587-0144 ต่อ 2220



การสร้างวัฒนธรรมความปลอดภัย

อุบัติเหตุจากการทำงานที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง แม้สถิติการประสบอันตรายจากการทำงาน จะมีแนวโน้มลดลง แต่อุบัติเหตุที่เกิดขึ้นยังคงพบเป็นข่าวรายวันและเป็นอุบัติเหตุจากการทำงานที่มีความรุนแรง จนทำให้ลูกจ้างได้รับบาดเจ็บและเสียชีวิตเป็นจำนวนมาก ทำให้เกิดคำถามว่า อะไรเป็นสาเหตุที่ยังคงทำให้เกิดอุบัติเหตุจากการทำงาน รวมไปถึงการเฝ้าระวังและให้ความสำคัญ ในการป้องกันการเกิดอุบัติเหตุมีมากน้อยเพียงไร หากจะพิจารณาถึงสาเหตุหลักๆ คงต้องแบ่งออก ดังนี้



เครื่องมือ เครื่องจักร อุปกรณ์ป้องกันอันตรายที่ใช้ประกอบการทำงาน มีการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง และมีความซับซ้อนการทำงานมากขึ้น หากผู้ใช้งานขาดการศึกษาและฝึกฝนจนเกิดความชำนาญ ในการใช้งานก็อาจนำไปสู่การเกิดอุบัติเหตุได้



ผู้ปฏิบัติงานไม่ตระหนักถึงอันตราย ใช้ความเคยชินในการปฏิบัติงาน ขาดจิตสำนึกด้านความปลอดภัย

การดำเนินงานสร้างวัฒนธรรม ความปลอดภัยและอาชีวอนามัย ของ สสปท.

วัฒนธรรมด้านความปลอดภัย (Safety Culture) เป็นการมองถึงพฤติกรรม ของคนในสังคม ที่แสดงถึงลักษณะ และทัศนคติเกี่ยวกับความปลอดภัยที่บุคคลหรือองค์กรนั้นๆ ยึดถือและปฏิบัติตามกันมา ความเชื่อ และความรู้สึก จนเป็นแนวปฏิบัติและวัฒนธรรม ความปลอดภัยเดียวกัน หากต้องการสร้างวัฒนธรรมความปลอดภัยให้เกิดขึ้นได้ ต้องอาศัยหลายองค์ประกอบโดยบุคลากรทุกระดับต้องร่วมกันสร้างและขับเคลื่อน ความปลอดภัย ในการทำงานของสถานประกอบกิจการ ให้ดำเนินไป อย่างมีประสิทธิภาพ และสามารถนำไปปรับใช้ กับงานต่าง ๆ ได้ โดยเริ่มจากการสร้างค่านิยมของแต่ละบุคคล

สสปท.

ได้วางแนวทางการสร้างสรรควัฒนธรรมความปลอดภัยและสุขภาพอนามัย ในการทำงาน ด้วยการสร้างค่านิยมหลักด้านความปลอดภัยร่วมกัน (Safety Shared Values) ตามแนวทางปฏิบัติ 3 ข้อ



การสร้างวัฒนธรรมความปลอดภัยให้เกิดขึ้นภายในองค์กร ควรเริ่มต้นที่บุคลากรทุกระดับ โดยนำค่านิยมร่วมด้านความปลอดภัยทั้ง 3 ด้าน มาประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติงาน และการดำรงชีวิตประจำวันจนเคยชิน และต่อเนื่องจนเกิดค่านิยมร่วมกัน

“อันนำไปสู่การสร้างวัฒนธรรมความปลอดภัยขององค์กรที่ยั่งยืน”





MDC

ค่านิยมร่วมด้านความปลอดภัย: สู่การสร้างวัฒนธรรม ความปลอดภัยอย่างยั่งยืน EP.3



คุณพฤตฤกษ์ เลิศสลาทิจจา

รองผู้อำนวยการสถาบันส่งเสริมความปลอดภัย
อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน
(ฝ่ายวิชาการ)

ต่อจากฉบับที่ผ่านมา เรามาพิจารณาใช้ค่านิยมร่วมด้านความปลอดภัยอีก 2 ค่านิยม ได้แก่ ค่านิยม D C (Discipline วินัยถูกต้อง และ Caring เอื้ออาทรใส่ใจ) ในการบริหารจัดการด้านความปลอดภัยในการทำงานและสร้างวัฒนธรรมความปลอดภัยที่ยั่งยืนต่อไป

ค่านิยม D : Discipline วินัยถูกต้อง

ทำไมต้องมีค่านิยม D วินัยถูกต้อง

วินัย คือ ระเบียบแบบแผนและข้อบังคับ ข้อบัญญัติที่วางไว้สำหรับกำกับความประพฤติให้เป็นระเบียบเรียบร้อย

สังคมจะเกิดความสันติสุขและสันติได้ สังคมนั้น ๆ ต้องมีกฎกติกา ระเบียบแบบแผนที่ดีและเหมาะสม รวมทั้งผู้อยู่ในสังคมนั้นให้ความร่วมมือในการรักษากฎกติกา ระเบียบแบบแผนและปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด

ความปลอดภัยในการทำงานก็เช่นกัน กระบวนการทำงานนั้น

จะต้องผ่านการวิเคราะห์ ซึ่งบ่งอันตรายและประเมินความเสี่ยง แล้วนำมากำหนดเป็นมาตรการ กฎ ระเบียบ ข้อบังคับ ขั้นตอนการทำงานที่เหมาะสมและปลอดภัย และที่สำคัญจะต้องสอดคล้องกับ กฎหมายและมาตรฐานต่าง ๆ รวมทั้งผู้ปฏิบัติงานต้องมีค่านิยม D วินัยถูกต้อง คือ มีความพร้อมที่จะ ปฏิบัติตามมาตรการ กฎ ระเบียบ ข้อบังคับ ขั้นตอนการทำงาน และคู่มือความปลอดภัยที่กำหนดไว้ และถือปฏิบัติโดยเคร่งครัด ทั้งนี้ผู้ปฏิบัติงานควรได้มีส่วนร่วมในการกำหนด กฎระเบียบ ข้อบังคับ ดังกล่าว และได้รับการอบรมให้มีความรู้ความเข้าใจและฝึกปฏิบัติจนสามารถปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง สามารถควบคุม/ป้องกันอันตรายที่จะเกิดขึ้นได้ รวมทั้งกฎ ระเบียบและมาตรการเหล่านั้นควรมี ความคล่องตัวในการปฏิบัติงาน

สถานประกอบกิจการที่มีผู้ปฏิบัติงานที่รู้และเข้าใจนโยบาย แผนงาน คู่มือและแนวปฏิบัติ ด้านความปลอดภัยในการทำงานเป็นอย่างดี มีวินัยในการเตรียมความพร้อมทั้งร่างกายและจิตใจ เพื่อการปฏิบัติงาน และมีวินัยในการปฏิบัติงานตามขั้นตอนการทำงานที่ถูกต้องและปลอดภัย จะส่งผล ให้กระบวนการการทำงานนั้นมีความปลอดภัย การทำงานราบรื่น มีผลผลิตที่ดีมีคุณภาพอีกด้วย

ปัจจัยต่อการสร้างค่านิยม D วินัยถูกต้อง

ปัจจัยในการสร้างค่านิยมวินัยถูกต้อง สถานประกอบกิจการต้องกำหนดกฎ ระเบียบปฏิบัติ ข้อบังคับ และขั้นตอนการปฏิบัติงานด้านความปลอดภัยในการทำงานที่มีความเหมาะสมกับประเภท กิจกรรมและสถานประกอบกิจการนั้น ๆ โดยกฎ ระเบียบปฏิบัติ ข้อบังคับ และขั้นตอนการปฏิบัติงาน เหล่านั้นควรจัดทำขึ้นจากความคิดความร่วมมือของบุคลากรทุกระดับขององค์กร เช่น ผู้ปฏิบัติงาน หัวหน้างาน และเจ้าหน้าที่ความปลอดภัยในการทำงาน โดยพิจารณางานในทหุมิติเพื่อให้เกิด ความปลอดภัยสูงสุดในเชิงปฏิบัติ

ระเบียบและขั้นตอนการทำงานที่ดีนั้น ผู้ปฏิบัติงานต้องมีความคล่องตัวในการปฏิบัติตาม และไม่ยุ่งยากซับซ้อนจนเกินไป จนอาจทำให้ผู้ปฏิบัติงานเกิดการทำงานลัดขั้นตอน และทำงานข้าม ขั้นตอนจนก่อให้เกิดความเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุได้ ซึ่งพบเสมอว่าอุบัติเหตุจากการทำงานเกิดจาก ผู้ปฏิบัติงานทำงานลัดขั้นตอน ข้ามขั้นตอนการทำงาน และฝ่าฝืนกฎระเบียบหรือข้อกำหนดต่างๆ ดังนั้น ควรมีการทบทวนกฎระเบียบ ข้อบังคับและขั้นตอนการทำงานเป็นระยะ ๆ เพื่อการปรับเปลี่ยน ให้มีความถูกต้องเหมาะสม และเกิดความปลอดภัย รวมทั้งกฎ ระเบียบและขั้นตอนการทำงานนั้นต้อง สอดคล้องกับกฎหมายและข้อกำหนดด้านความปลอดภัยที่เกี่ยวข้อง โดยพิจารณานำกฎหมายและ

ข้อกำหนดดังกล่าวมากำหนดเป็นแนวปฏิบัติด้านความปลอดภัยในการทำงานด้วย เช่น การจัดให้มีระบบขออนุญาตการทำงานในที่ที่มีความเสี่ยง การจัดให้มีระบบตรวจสอบและทดสอบความพร้อมของเครื่องจักรก่อนทำงาน และการจัดให้มีระบบหยุดหรือตัดพลังงาน กรณีมีการซ่อมแซมหรือปรับแต่งเครื่องจักร เป็นต้น

เริ่มต้นดำเนินการอย่างไร

การสร้างค่านิยม D วินัยถูกต้อง ควรเริ่มที่ผู้บริหารหรือนายจ้างควรให้ความสำคัญกับค่านิยมนี้ โดยจัดให้มีการประกาศหรือชี้แจงกฎ ระเบียบ ข้อบังคับ ขั้นตอนการทำงาน และความรู้เกี่ยวกับกฎหมายความปลอดภัยในการทำงานให้ผู้ปฏิบัติงานทุกคนและผู้เกี่ยวข้องได้รับทราบ และเป็นผู้ดำเนินการปฏิบัติตามกฎ ระเบียบ ข้อบังคับและกฎหมายดังกล่าว ตลอดจนจัดให้มีระบบการควบคุมตรวจสอบการปฏิบัติตามค่านิยมนี้ ซึ่งอาจมีการตรวจสอบทุกวัน ทุกสัปดาห์ หรือทุกเดือนตามความเหมาะสม

และผู้ปฏิบัติงานทุกคน ทุกระดับพร้อมและมีวินัยในตนเองที่จะรักษาระเบียบ วินัย ข้อบังคับและปฏิบัติตามกฎ ระเบียบ ข้อบังคับ และขั้นตอนการทำงานตลอดเวลาที่มีการทำงาน ทั้งนี้ เพื่อความปลอดภัยของตนเองและเพื่อนร่วมงาน

สถานประกอบกิจการที่มีผู้ปฏิบัติงานที่มีค่านิยมวินัยถูกต้อง และสนใจในการศึกษา และวิเคราะห์สมรรถนะในการทำงาน เช่น กระบวนการผลิต เครื่องจักร เครื่องใช้ไฟฟ้า เครื่องมือ เพื่อความปลอดภัยในการทำงาน รวมทั้งมีวินัยในการปฏิบัติงานตามคู่มือการทำงานของเครื่องจักร เครื่องมือต่าง ๆ แล้วผลผลิตที่ได้ก็จะเป็นผลิตภัณฑ์ที่ดีสมบูรณ์ภายใต้กระบวนการทำงานที่ปลอดภัย

ค่านิยม C : Caring เอื้ออาทรใส่ใจ

ทำไมต้องมีค่านิยม C เอื้ออาทรใส่ใจ

เอื้ออาทร คือ ความมีน้ำใจ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ความเมตตาเอาใจใส่ช่วยเหลือ

ความมีน้ำใจต่อเพื่อนร่วมงานที่ทำงานด้วยกัน การใส่ใจดูแลเพื่อนร่วมงาน ความเมตตาช่วยเหลือกันและกันในการทำงาน เช่น ร่วมกันสอดส่องดูแลสถานที่ทำงานให้มีสภาพแวดล้อมที่ดีปลอดจากสาเหตุที่จะนำไปสู่การเกิดอุบัติเหตุ การให้คำแนะนำต่อเพื่อนร่วมงานเมื่อเห็นเพื่อนร่วมงานปฏิบัติไม่ถูกต้องตามขั้นตอนการปฏิบัติงาน หรือมีพฤติกรรมเสี่ยง การมีความเมตตาช่วยเหลือเพื่อนเมื่อเพื่อนต้องการความช่วยเหลือ รวมทั้งการสร้างมุมมองด้านความปลอดภัยในหลายๆ มิติ จะทำให้สถานประกอบกิจการนั้นก็จะมีความน่าอยู่ ลดความขัดแย้ง มีบรรยากาศการทำงานที่ดี มีสภาพแวดล้อมในการทำงานที่ดีและปลอดภัย

ปัจจัยในการสร้างค่านิยม C เอื้ออาทรใส่ใจ

ปัจจัยที่จะทำให้ค่านิยม C เอื้ออาทรใส่ใจเกิดขึ้น คือ บุคลากรทุกระดับในองค์กร การมีส่วนร่วมในการสร้างการรับรู้ด้านความปลอดภัย และจัดกิจกรรมรณรงค์ด้านความปลอดภัยต่าง ๆ โดยผู้บริหารต้องมีการแสดงความมุ่งมั่นที่ชัดเจนในการเป็นผู้นำในการสร้างค่านิยมนี้ ทั้งในด้านการปฏิบัติตัวเป็นตัวอย่างและเข้าร่วมทำกิจกรรมที่จัดขึ้นในสถานประกอบกิจการ เช่น เปิดเวทีให้ทุกคนในองค์กรได้แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการแก้ไขปัญหาด้านความปลอดภัยในการทำงาน

การสนับสนุนให้มีกิจกรรมที่เกิดการเอื้ออาทรใส่ใจซึ่งกันและกัน ช่วยเหลือกันและยอมรับซึ่งกันและกัน ทั้งนี้ ผู้ปฏิบัติงานทุกระดับต้องมีส่วนร่วมในการเสนอแนะ ให้คำแนะนำ เชิงสร้างสรรค์ กิจกรรมเหล่านั้นอาจทำในรูปแบบการทำงานเป็นทีมเพื่อสร้างค่านิยมเอื้ออาทร

การจัดการเกี่ยวกับค่านิยมนี้ นอกจากจะมีการจัดการภายในสถานประกอบกิจการแล้ว อาจต้องมองไปถึงความเอื้ออาทร ช่วยเหลือชุมชนรอบสถานประกอบกิจการ บริษัทลูกค้า และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องที่เป็นผู้ได้รับผลกระทบหรือมีส่วนได้ส่วนเสียกับสถานประกอบกิจการด้วย

เริ่มต้นดำเนินการอย่างไร

ควรเริ่มดำเนินการโดยกำหนดแนวทางให้บุคลากรทุกระดับมีส่วนร่วมในการกำหนดระบบการจัดการด้านความปลอดภัยของสถานประกอบกิจการผ่านกิจกรรมในหลายรูปแบบ เช่น กิจกรรมการสังเกตการปฏิบัติงาน การโค้ชชิ่ง (Coaching) การให้คำปรึกษาต่าง ๆ การเปิดช่องทางให้มีการร่วมแสดงความคิดเห็น/เสนอแนะ โดยร่วมกำหนดนโยบาย แนวทางการปฏิบัติด้านความปลอดภัยในการทำงาน เช่น การบ่งชี้อันตรายและประเมินความเสี่ยงในกระบวนการทำงาน การรายงานและสอบสวนอุบัติเหตุและเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ผลตรวจสอบ และการปรับปรุงแก้ไขประเด็นความปลอดภัยภายในสถานประกอบกิจการ รวมทั้งการสื่อสารแลกเปลี่ยนสาระความรู้ที่ดีหรือเป็นประโยชน์ต่อการทำงาน

การจัดให้มีกิจกรรมรณรงค์ในลักษณะการทำงานเป็นทีมเป็นประจำและต่อเนื่อง เพื่อให้เกิดการรับรู้ด้านความปลอดภัย การช่วยเหลือกันและกันในการทำงาน การสอดส่องดูแลความปลอดภัยในการทำงาน เช่น จัดกิจกรรมรณรงค์ในหน่วยงานย่อยเดือนละครั้ง จัดกิจกรรมรณรงค์ในระดับฝ่าย/แผนกไตรมาสละครั้ง และจัดกิจกรรมรณรงค์ในภาพรวมทั้งสถานประกอบกิจการปีละครั้งเป็นต้น รวมทั้งจัดกิจกรรมร่วมกับหน่วยงานภายนอกในรูปแบบความรับผิดชอบต่อสังคมด้วยเช่นกัน

ท้ายนี้ ค่านิยมร่วมด้านความปลอดภัย M D C นอกจากเสริมสร้างความปลอดภัยในสภาพแวดล้อมในการทำงานของสถานประกอบกิจการแล้ว ยังสามารถนำไปประยุกต์ใช้กับการดำเนินชีวิตประจำวันได้ และการใช้ชีวิตร่วมกันภายในครอบครัวและสังคมรอบข้าง เช่น การขับรถยนต์ที่เราจะต้องเตรียมความพร้อมทางร่างกายโดยไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ก่อนและขณะขับรถ การขับรถที่ต้องมีสติรู้ตัวตลอดเวลาขณะขับ การไม่คิดเรื่องอื่นจนลืมตนขณะขับรถ การขับรถตามกฎหมายระเบียบและข้อกำหนดทางการจราจร การใส่ใจต่อผู้ร่วมทางและผู้ร่วมใช้ถนน รวมถึงมีน้ำใจและเอื้ออาทรต่อกัน เช่น การหยุดจอดให้ผู้ใช้ทางเท้าข้ามถนน ไม่ขับแซงในระยะกระชั้นชิด เป็นต้น





จป. มือโปร

คุณภาณุวิชญ์ สุขพิชญานันท์ (เจมส์)

เจ้าหน้าที่ความปลอดภัยในการทำงานระดับวิชาชีพ ระดับ 5
ประจำการไฟฟ้าส่วนภูมิภาคอำเภอสว่างแดนดิน จังหวัดสกลนคร



ประวัติการทำงาน :

1. 2560 – 2563 :
บริษัท เอส.พี.เมทัลพาร์ท จำกัด
2. 2563 – ปัจจุบัน
การไฟฟ้าส่วนภูมิภาค

ประวัติการศึกษา :

1. วิทยาศาสตร์บัณฑิต (อาชีวอนามัยและความปลอดภัย) เกียรตินิยมอันดับหนึ่ง มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี
2. วิศวกรรมศาสตรมหาบัณฑิต (วิศวกรรมความปลอดภัย) มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ผลงานดีเด่น /เกียรติประวัติ /รางวัลที่เคยได้รับในการทำงาน :

1. รางวัลเจ้าหน้าที่ความปลอดภัยในการทำงานระดับวิชาชีพดีเด่น ระดับประเทศ ประจำปี 2566
2. รางวัลเกียรติยศสถานประกอบกิจการต้นแบบดีเด่น ด้านความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน ประจำปี 2565 ระดับประเทศ (ระดับทอง) 2 ปีต่อเนื่อง
3. การประกาศเกียรติคุณระดับทองแดง ปีที่ 3 จำนวน 1,461,558 ชั่วโมง กิจกรรมการรณรงค์ลดสถิติอุบัติเหตุจากการทำงานให้เป็นศูนย์ พ.ศ. 2566
4. การไฟฟ้าดีเด่นด้านความปลอดภัยของการไฟฟ้าในสังกัด การไฟฟ้าส่วนภูมิภาค เขต 1 (ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ) ประจำปี 2565 ระดับเหรียญทอง



1. เหตุใดถึงได้เลือกเรียนในหลักสูตรอาชีวอนามัยและความปลอดภัย

จากจุดเริ่มต้นหลังจากจบการศึกษามัธยมศึกษาตอนปลาย ซึ่งตอนนั้นก็ยังไม่รู้จักตนเองว่าอยากจะทำอะไรประกอบอาชีพอะไร แต่ในความคิดอยากเรียนสาขาวิชาที่จบออกมาแล้วได้ช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ให้มีความสุขที่ดี จึงได้เลือกเรียนสาขารณสุขศาสตร์ของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยี และเมื่อก่อนที่จะขึ้นชั้นปีที่ 2 ก็จะต้องเลือกสาขาวิชา คือ สาขาอาชีวอนามัยและความปลอดภัย หรือสาขานามัยสิ่งแวดล้อม

ตลอดระยะเวลาที่ได้เรียนในชั้นปีที่ 1 ก็ได้ศึกษาวิชาพื้นฐานทั้ง 2 สาขาวิชา ซึ่งก็พบว่าตนเองมีความชอบเกี่ยวกับสาขาอาชีวอนามัยและความปลอดภัยมากกว่าสาขานามัย สิ่งแวดล้อมประกอบกับในขณะนั้นได้ทราบว่าเจ้าหน้าที่ความปลอดภัยในการทำงานระดับวิชาชีพในประเทศไทยยังมีไม่เพียงพอจึงได้เลือกเรียนสาขาวิชานี้

2. อะไรคือความภูมิใจมากที่สุดในการประกอบอาชีพด้านความปลอดภัย

สิ่งที่ภูมิใจมากที่สุดคือการที่ได้เป็นส่วนหนึ่งในการดำเนินงานด้านความปลอดภัยในการทำงานทำให้เพื่อนพนักงานทุกคนได้กลับบ้านอย่างปลอดภัย และได้กลับมาทำงานในทุก ๆ วัน ส่งผลให้การไฟฟ้าส่วนภูมิภาคอำเภอสว่างแดนดินได้รับรางวัลเกียรติยศสถานประกอบกิจการต้นแบบดีเด่น ด้านความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน ประจำปี 2565 ระดับประเทศ (ระดับทอง) ปีที่ 2 การประกาศเกียรติคุณระดับทองแดง ปีที่ 3 จำนวน 1,461,558 ชั่วโมง กิจกรรมการรณรงค์ลดสถิติอุบัติเหตุจากการทำงานให้เป็นศูนย์ พ.ศ. 2566 และการไฟฟ้าดีเด่นด้านความปลอดภัยของการไฟฟ้าในสังกัด การไฟฟ้าส่วนภูมิภาค เขต 1 (ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ) ประจำปี 2565 ระดับเหรียญทอง อีกทั้งตัวผมเองก็ได้รับรางวัลเจ้าหน้าที่ความปลอดภัยในการทำงานระดับวิชาชีพดีเด่นระดับประเทศ ประจำปี 2566

3. ท่านมีแนวทางในการบริหารจัดการองค์กรด้านความปลอดภัยอย่างไรให้ระบบที่ยั่งยืน เพื่อทุกคนจะได้กลับบ้านอย่างปลอดภัยในทุก ๆ วัน

การเริ่มต้นจากการศึกษาและดำเนินการตามมาตรฐานเกี่ยวกับความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงานถือเป็นสิ่งสำคัญไม่ว่าจะเป็นกฎหมาย ระเบียบ และข้อบังคับต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง ตลอดจนนำระบบการบริหารจัดการด้านความปลอดภัยมาดำเนินการอย่างเป็นรูปธรรม ทั้งนี้การไฟฟ้าส่วนภูมิภาคได้มีระบบการจัดการความปลอดภัยของ กฟภ. (PEA Safety Management System : PEA-SMS) ซึ่งเป็นระบบที่ประยุกต์จากมาตรฐานสากลให้เหมาะสมกับการดำเนินงานของการไฟฟ้าส่วนภูมิภาค ประกอบด้วย 7 มาตรฐาน คือ 1. การปฏิบัติตามกฎหมาย ข้อกำหนดและมาตรฐานของ PEA 2. ผู้นำและการกำกับดูแลด้านความปลอดภัย 3. พัฒนางานด้านความปลอดภัย 4. การตรวจประเมินและการตรวจความปลอดภัย 5. กิจกรรมด้านความปลอดภัย 6. การตอบโต้สภาวะฉุกเฉิน 7. ความปลอดภัยของประชาชน

การดำเนินการด้านความปลอดภัยในการทำงานจะยั่งยืนได้จะต้องไม่ใช่เป็นเพียงแค่หน้าที่ของเจ้าหน้าที่ความปลอดภัยในการทำงานระดับวิชาชีพเพียงผู้เดียว แต่จะเกิดขึ้นได้จากการที่ผู้น้ององค์กรทุกระดับชั้นต้องเห็นถึงความสำคัญในการดำเนินงานด้านความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน โดยกำหนดเป็นนโยบายและเป้าหมายในการดำเนินการ ตลอดจนความร่วมมือของเจ้าหน้าที่ความปลอดภัยระดับบริหาร ระดับหัวหน้างาน คณะกรรมการความปลอดภัย อาชีวอนามัยและสภาพแวดล้อมในการทำงาน และผู้ปฏิบัติงานทุกคนจะต้องเข้ามามีส่วนร่วมอย่างจริงจัง

4. ก่านมีแนวทางอย่างไรในการลดอุบัติเหตุจากการทำงานให้ได้ผล

การสร้างมีส่วนร่วมและการรับรู้ว่าความปลอดภัยในการทำงานเป็นหน้าที่ของทุกคน ตั้งแต่ผู้บริหาร หัวหน้างาน ผู้ปฏิบัติงานตลอดจนผู้รับจ้าง โดยการมีเป้าหมายร่วมกันคืออุบัติเหตุต้องเป็นศูนย์ ผ่านการดำเนินกิจกรรมด้านความปลอดภัยในการทำงานต่าง ๆ โดยการไฟฟ้าส่วนภูมิภาคได้มีกิจกรรมหลัก คือ กิจกรรมวัฒนธรรมความปลอดภัยของ กฟผ. (PEA Safety Culture : PSC) ที่จะต้องดำเนินการทุกวันแรกของสัปดาห์และเมื่อออกไปปฏิบัติงานกับระบบจำหน่ายไฟฟ้า ประกอบด้วยกิจกรรมย่อยคือ การอบรมและฝึกปฏิบัติงาน (Training) การออกกำลังกาย (Warm up) การพูดคุยด้านความปลอดภัย (Safety talk) การตรวจสอบความพร้อมก่อนออกปฏิบัติงานประจำวัน (Inspection) และกิจกรรมมือชี้ ปากย้ำ (KYT)



5. ก่านเห็นว่วิธีการหรือแนวทางไหน ที่น่าจะจัดการกับพฤติกรรมเพื่อให้หยุดอุบัติเหตุ จากการดำเนินงานได้อย่างเหมาะสม ซึ่งรวมถึงมีผลลัพธ์ที่น่าจะออกมาดีที่สุด

การมีส่วนร่วมของผู้ปฏิบัติงานทุกคนในการออกความคิดเห็น การปรับปรุงพัฒนาและการสร้างนวัตกรรมให้ขั้นตอนการดำเนินการด้านความปลอดภัยในการทำงานนั้นมีความง่าย สะดวก และรวดเร็ว โดยสาเหตุการเกิดอุบัติเหตุภายในสถานประกอบการมักเกิดจากพฤติกรรมของผู้ปฏิบัติงานที่ทำงานข้ามขั้นตอน ผลเออเรอ หลงลืมขั้นตอนการปฏิบัติงานด้วยความปลอดภัยที่ได้มีการกำหนดไว้อยู่แล้วเนื่องจากระบบและขั้นตอนการปฏิบัติงานด้านความปลอดภัยในการทำงานมักจะเพิ่มขั้นตอนและเวลาการทำงานมากขึ้นจากที่ผู้ปฏิบัติงานเคยชินในการปฏิบัติงาน

ในส่วนของการขั้นตอนการดำเนินการด้านความปลอดภัยในการทำงานที่ยังไม่สามารถปรับปรุงพัฒนาหรือสร้างนวัตกรรมได้และจะต้องปฏิบัติอย่างเคร่งครัด ถือเป็นบทบาทหน้าที่ของเจ้าหน้าที่ความปลอดภัยในการทำงานทุกระดับต้องมีการสร้างทัศนคติที่ดี สร้างแรงจูงใจ และเน้นย้ำให้กับผู้ปฏิบัติงานอย่างต่อเนื่องเพื่อให้ผู้ปฏิบัติงานเกิดการรับรู้ เข้าใจ และพฤติกรรมความปลอดภัยที่ดี

6. ความรับผิดชอบต่อสิ่งแวดล้อมและสังคมมีส่วนร่วมสำคัญในการบริหารจัดการด้านความปลอดภัย อย่างไรบ้าง

การไฟฟ้าส่วนภูมิภาคเป็นหน่วยงานรัฐวิสาหกิจที่มีการจำหน่ายไฟฟ้าให้กับประชาชน โดยไฟฟ้าถือเป็นสินค้าประเภทหนึ่งที่มีความเป็นอันตรายและมีผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม ซึ่งจะต้องมีการบริหารจัดการด้านความปลอดภัยให้สิ่งแวดล้อมและสังคมเกิดความปลอดภัยในการใช้ไฟฟ้า โดยการไฟฟ้าส่วนภูมิภาคได้มีการจัดโครงการ “ชุมชนปลอดภัยใช้ไฟ PEA” ในการส่งเสริมให้ประชาชนใช้มีความรู้ความปลอดภัยจากการใช้ไฟฟ้าและใช้ไฟฟ้าได้อย่างมีประสิทธิภาพ



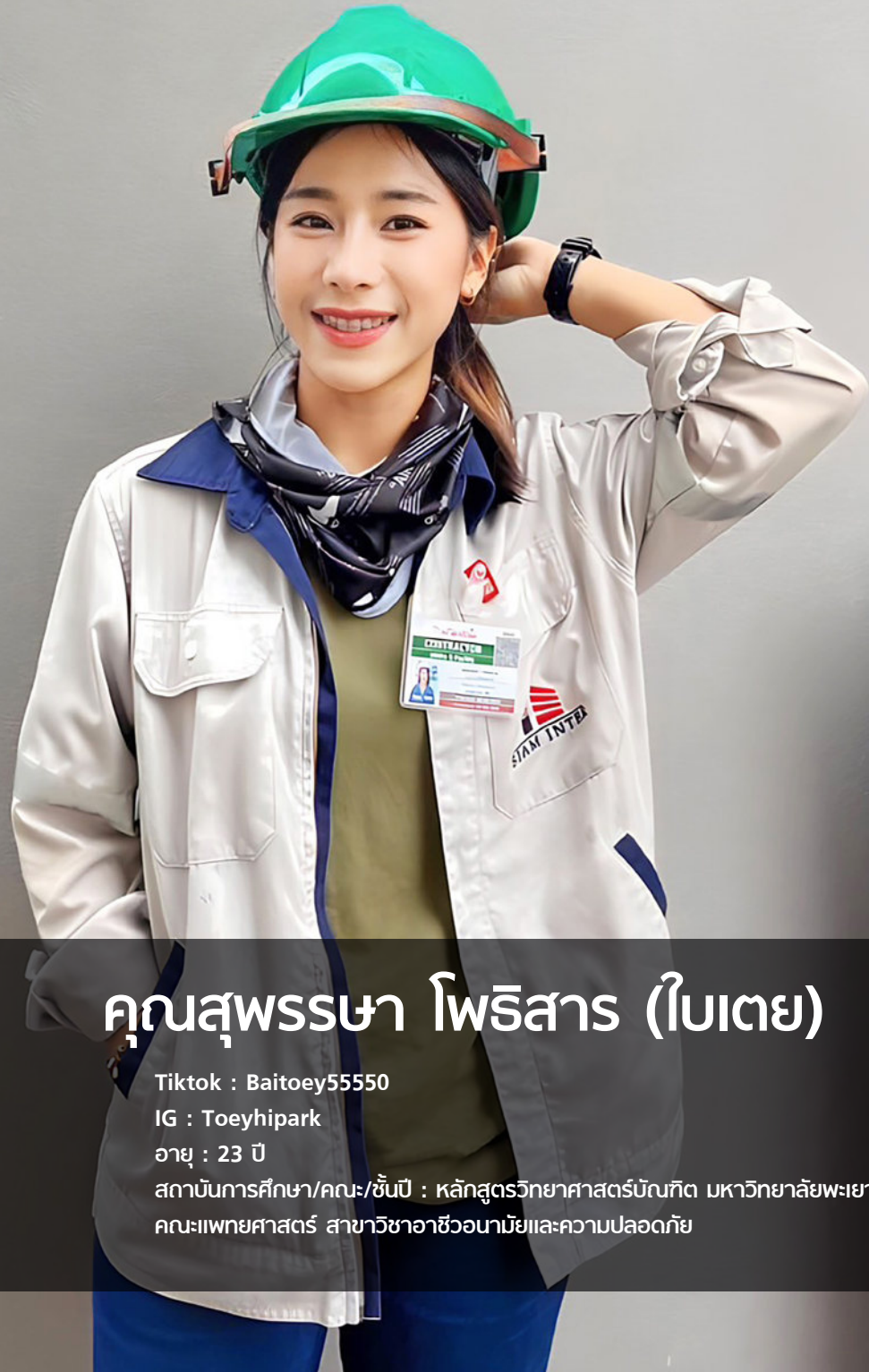
7. น้อง ๆ จป.รุ่นใหม่ ถ้าอยากจะเป็น จป.มือโปร หรือประสบความสำเร็จในวิชาชีพนี้ ควรจะมีแนวทางอย่างไรบ้าง

การเรียนรู้พัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่องและลงมือทำด้วยความมุ่งมั่นไม่ย่อท้อโดยมีทัศนคติที่ดีในวิชาชีพ ผมมีความเชื่อว่าความรู้ด้านความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงานมีการพัฒนาอย่างต่อเนื่องจึงมีความจำเป็นอย่างมากที่เราจะต้องศึกษาค้นคว้าข้อมูลทั้งในด้านความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน และความรู้อื่น ๆ อยู่เสมอ เพื่อเป็นการทบทวนและได้ความรู้ใหม่ ๆ ในการนำมาประยุกต์ใช้และลงมือทำในการพัฒนางาน ซึ่งในการลงมือทำงานและให้เป็น จป.มือโปร หรือประสบความสำเร็จในวิชาชีพ จะต้องเจอที่สิ่งมีความท้าทายกับตัวเราอยู่เสมอไม่ว่าจะเป็นการที่ต้องทำในสิ่งใหม่ที่ไม่เคยทำมาก่อน ไม่ถนัด ไม่ชอบ หรือต้องเจอความกดดันต่าง ๆ เป็นต้น ซึ่งต้องมีความมุ่งมั่นไม่ย่อท้อตลอดเส้นทางการทำงานโดยมีทัศนคติที่ดีในวิชาชีพที่จะช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ให้ทำงานด้วยความปลอดภัย และมีสุขภาพที่ดีอยู่เสมอ



08

จป.วัยทัน



คุณสุพรรณษา โพธิ์สาร (ใบเตย)

Tiktok : Baitoey55550

IG : Toeyhipark

อายุ : 23 ปี

สถาบันการศึกษา/คณะ/ชั้นปี : หลักสูตรวิทยาศาสตร์บัณฑิต มหาวิทยาลัยพะเยา

คณะแพทยศาสตร์ สาขาวิชาอาชีวอนามัยและความปลอดภัย

■ **ประสบการณ์การทำงาน/ฝึกงาน จบวิชาชีพ**

- 2566 : จบวิชาชีพ บริษัท สยามอินเตอร์ เทรดดิ้ง แอนด์ ซัพพลาย จำกัด
- 2564 - 2565 : สหกิจศึกษา บริษัท วิศวกรรมและการโยธา สยามเทคนิค กรู๊ป จำกัด



■ **แนะนำไลฟ์สไตล์ตนเองคร่าว ๆ อุปนิสัยส่วนตัว ที่บ่งบอกความเป็นตัวเอง:**

ตัวของใบเตยเองเป็นคนนิสัยค่อนข้างเหมือนผู้ชายค่ะ ชอบทำอะไรที่ท้าทาย ลุย ๆ สามารถใช้ชีวิตคนเดียวได้ เช่น เที่ยว กินข้าว กินหมูกระทะ ดูหนัง เที่ยวต่างจังหวัด ไปไหนมาไหนคนเดียว ออกแนวเด็กตื้อเด็กจอมแก่น โกะะสุดๆ (ปากแจ๋ด้วย5555) เข้าถึงได้ง่าย เข้ากับเพื่อน ๆ และพี่ ๆ ในที่ทำงานได้เป็นอย่างดี เป็นคนไม่ถือตัว สามารถคุยได้กับทุกคน ให้คำแนะนำกับคนรอบข้างได้ และเป็นคนมีเอเนอร์จี้ในการทำงานมาก ๆ ยิ้มเก่ง และเป็นมิตรกับสุนัขทุกตัวบนโลก

ในเรื่องของ Mindset เป็นคนที่มองโลกตามความจริง ไม่มองบวก และไม่มองลบ เข้าใจธรรมชาติของคนและสังคม ชอบวางแผน เป็นคนมีเหตุผล ไม่ตัดสินใจรอบข้างจากสิ่งที่เห็นแค่ด้านเดียว เห็นคุณค่าของตัวเอง ชอบพัฒนาตัวเอง อยากเก่ง อยากประสบความสำเร็จที่สร้างขึ้นด้วยตัวเอง ค่ะ

■ **เหตุใดถึงเลือกเรียนอาชีวอนามัยและความปลอดภัย :**

สาเหตุที่เลือกเรียนสาขานี้เกิดจากการตัดช้อยส์สาขาวิชาอื่นที่เราสอบติดออกไปค่ะ5555 จริง ๆ ช่วงจบม.6 สอบติดหลายสาขา เช่น วิศวกรรม พยาบาล เทคโนโลยีสารสนเทศ และอาชีวอนามัยและความปลอดภัยค่ะ เราตัดสินใจเลือกสาขาวิชาเรียนจากบุคลิกและนิสัยค่ะ ดูว่าการทำงานแบบไหนที่เหมาะสมกับเรา เช่น เราเป็นคนลุย ๆ เข้ากับคนอื่นได้ ชอบให้คำแนะนำ ชอบการพูดคุย จึงทำให้เราได้ตัดสินใจก่อนความคิดว่า บุคลิกและนิสัยความชอบของเรา เหมาะกับการเรียนสาขาอาชีวอนามัยและความปลอดภัยที่สุด และเลือกที่จะเป็น จบ.ไซต้งานก่อสร้างด้วย ลุยสมใจอยากเลยคะ

■ **ตอนที่เรียน ยากไหม (ต้องมีการทบทวนเนื้อหาที่เรียนไหม หรือเล่าถึงว่าตอนเรียนได้ไปฝึกงาน ได้ศึกษาอะไรเป็นพิเศษบ้างไหม) :**

ขอบอกก่อนเลยนะคะว่าเป็นคนที่เรียนไม่เก่ง เน้นเกาะกลุ่มเพื่อน ๆ ให้แบก 555555 การเรียนจึงมีทั้งยากและง่าย トラบได้ที่มีคนเรียนจบสาขานี้แสดงว่ามันก็ไม่ได้ยากเกินความสามารถของคน ๆ หนึ่ง ค่ะ ยากสุดก็คือช่วงสอบ ค่อนข้างเครียด เพื่อนแบกเราได้แค่เวลาติว แต่ในเวลาสอบเราต้องแบกตัวเอง ทรมานสุดคือช่วงทำวิจัย อดหลับอดนอนบ้าง กินข้าวไม่ลงบ้าง แต่เราก็ผ่านมาได้ และช่วงที่สนุกที่สุดคือช่วงฝึกงานค่ะ เราารู้สึกโชคดีมากที่ได้อาจารย์พี่เลี้ยงที่เก่งทั้งทฤษฎีและการปฏิบัติ มาฝึกสอนให้เรา มอบความรู้ให้แบบเต็มคาราเบลเลย สิ่งที่ต้องเก็บเกี่ยวและศึกษาในช่วงฝึกงานมากที่สุดคือเทคนิคในการทำงานค่ะ เราได้เทคนิคการทำงานจากพี่เลี้ยงหลายอย่างมาก เช่น เทคนิคการพูดคุยกับช่าง การหาวิธีการจัดการปัญหาหน้างาน เทคนิคการคุมงาน จนทำให้เราได้นำมาปรับใช้ในการทำงานได้อย่างราบรื่นถึงทุกวันนี้ ถ้าวันหนึ่งเรามีโอกาสได้เป็นพี่เลี้ยงฝึกงานให้รุ่นน้อง เราก็คงอยากจะเป็นพี่เลี้ยงที่เก่งและดีเหมือนพี่เลี้ยงที่ฝึกงานให้เราค่ะ

■ **เตรียมตัวอย่างไรบ้าง ในบทบาทของ จบ.วัยกัน :**

ในบทบาทการเป็น จบ.วัยกัน ใบเตยเตรียมตัวให้พร้อมกับการทำงานค่ะ เมื่อใบเตยเลือกที่จะเป็นจบ.ไซต้งานก่อสร้าง ใบเตยจะศึกษาว่ากฎหมายความปลอดภัยเกี่ยวกับงานก่อสร้างมีอะไรบ้าง หน้างานจริงเราจะต้องเอากฎหมายใดมาปรับใช้บ้าง และมาตรการไหนที่เราสามารถนำมาใช้ในการทำงานก่อสร้างได้บ้าง นอกเหนือจากการเตรียมความพร้อมด้านความรู้ ยังต้องเตรียมความพร้อมด้านบุคลิก ใบเตยต้องปรับเปลี่ยนบุคลิกเด็กฝึกงานมาเป็นจบ.เต็มตัว ต้องกล้าพูด กล้าบอก กล้าแสดงออกมากขึ้น การวางตัวให้น่าเชื่อถือ ใช้ความรอบคอบมากขึ้น และต้องมีความรับผิดชอบมากขึ้นด้วยค่ะ

■ **เมื่อทำงานในฐานะ จป. วิชาชีพ มีการบริหารจัดการองค์กรอย่างไรบ้างเพื่อให้เกิดความปลอดภัย :**

ไบเตยเองเริ่มโดยการส่งเสริมทัศนคติความปลอดภัย และสร้างความตระหนักให้กับคนในองค์กรค่ะ การที่เราสร้างความตระหนักให้แก่คนในองค์กรที่ตรงตามทัศนคติ สามารถสร้างได้จากหลาย ๆ กิจกรรม ไม่ว่าจะเป็นกิจกรรมการ Morning Talk ก่อนเริ่มปฏิบัติงาน การจัดบอร์ดประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับงานความปลอดภัย หรือกิจกรรมสัปดาห์ความปลอดภัยที่มีการมอบรางวัลให้พนักงานที่มีคะแนนความปลอดภัยสูงสุด การให้รางวัลพนักงานทุก ๆ คนที่ร่วมมือกันทำสถิติความปลอดภัย อุบัติเหตุ=ศูนย์ จำนวนวันตามเป้าหมาย ทุก ๆ คนในองค์กรจะมีส่วนร่วมในงานความปลอดภัย และให้ความร่วมมืออย่างเต็มใจค่ะ



■ **ความภาคภูมิใจสูงในการทำงาน หรือ ความภูมิใจในบทบาท จป วิชาชีพ :**

ความภาคภูมิใจสูงที่สุดในการทำงานของไบเตยคือ การเห็นทุกคนในองค์กรตระหนักถึงการทำงานอย่างปลอดภัยค่ะ การที่จะทำให้คนๆหนึ่งเปลี่ยนทัศนคติมาตระหนักถึงความปลอดภัยนั้นไม่ใช่เรื่องง่าย ต้องอาศัยหลาย ๆ ปัจจัย และอาศัยความร่วมมือจากทั้งผู้บริหาร เพื่อนร่วมงาน และตัวผู้ปฏิบัติงาน แรงจูงใจที่จะทำให้คนๆหนึ่งหันมาใส่ใจเรื่องนี้ เมื่อทุกคนในองค์กรตระหนักถึงเรื่องนี้ นำไปสู่การลดอุบัติเหตุ ซึ่งเป็นผลดีทั้งต่อตัวผู้ปฏิบัติงาน และเป็นผลดีต่อองค์กร

■ **สุดท้ายอยากให้ฝากถึงน้อง ๆ นิสิต นักศึกษาที่กำลังศึกษาในสาขาวิชาที่เกี่ยวข้อง ก่อนจะเป็น (ว่าที่) จป. ในอนาคต :**

ฝากถึงน้อง ๆ ที่กำลังเรียนอยู่ในสายอาชีพนี้ค่ะ พี่อยากจะให้กำลังใจน้อง ๆ ที่อาจจะกำลังท้อจากการเรียน หรือเครียดจากการอ่านหนังสือสอบ เครียดจากการทำวิจัย ทำโปรเจกจบ พี่อยากให้น้อง ๆ ท้อได้แต่อย่าถอยนะค่ะ พี่เองก็เคยอ่านหนังสือจนร้องไห้ ทำวิจัยจนร้องไห้ อยากหนีกลับบ้าน ปวดตา ปวดหลัง นอนน้อย กินข้าวไม่ลง แต่สุดท้ายแล้ว เราจะผ่านมันมาได้เองค่ะ ถึงแม้ว่าบางคนอาจจะไม่ได้มีเพื่อนแบก แต่พี่เชื่อมั่นว่าน้องต้องผ่านและจบมันมาได้ด้วยตัวของน้องเองอย่างแน่นอน เครียดได้ แต่อย่าเครียดนาน หาความสุขให้ตัวเองระหว่างเรียนด้วยนะค่ะ

OSH Avenue International Conference 2023



Edited by T-OSH

EXCLUSIVE

"Foresight for Safety: Creating Safer and Healthier Lives" Speakers

O A I C
OSH Avenue International Conference
2 0 2 3



"Key challenges for future safety leaders"

Nutthavutthi Chamchang

Deputy Governor of the Electricity Generating Authority of Thailand (EGAT)

▶▶ 19 MAY 2023
1.50-2.10 p.m.

At Grand Hall, True Digital Park,
Phra Khanong, Bangkok

LIVE

facebook T-OSH
Register Online/Onsite



Key challenges for future safety leaders

ณัฐวุฒิ แจ่มแจ้ง

รองผู้ว่าการอาวุโส การไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย

ตลอดระยะเวลา 50 ปี ของ การไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย หรือ กฟผ. นั้น ทุกกิจกรรมล้วนมีความเกี่ยวข้องกับเรื่องของความปลอดภัย และอาชีวอนามัยเป็นอย่างมาก กฟผ. มุ่งเน้นและพยายามดูแลชีวิตของผู้ปฏิบัติงาน และความปลอดภัยต่าง ๆ ของทรัพย์สินขององค์กรควบคู่กันไป



กฟผ. นั้นประสบกับ Disruption มากมาย ไม่ว่าจะเป็นโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) เทคโนโลยีต่าง ๆ และระบบผลิตไฟฟ้าที่เปลี่ยนแปลงไป รวมถึงความเปลี่ยนแปลงในด้านอื่น ๆ ตลอดจนภาวะโลกร้อน การเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ล้วนส่งผลกระทบต่อทุกประเทศทั่วโลก นอกจากนี้เพื่อให้สอดคล้องกับสถานการณ์ของโลกที่เปลี่ยนแปลงไป กฟผ. ได้มีการพัฒนา Core Business ให้ต่อเนื่องและให้เท่าทัน Trend ของโลก ซึ่ง Disruption เหล่านี้เป็นความท้าทายของ กฟผ. ในการเปลี่ยนผ่านเทคโนโลยีอย่างรวดเร็ว ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในอุตสาหกรรมทั่วโลก รวมถึงประเทศไทยด้วย โดย กฟผ. พยายามจะเปลี่ยนผ่านจากพลังงานเชื้อเพลิงฟอสซิล ไปสู่พลังงานสะอาด ส่งผลให้ กฟผ. เกิดธุรกิจใหม่ ๆ ขึ้น สอดคล้องกับทิศทางของประเทศ

กฟผ. จึงยกระดับด้านความปลอดภัยและอาชีวอนามัย และการรักษาความปลอดภัยให้เป็นไปตามกฎหมาย และมาตรฐานสากล รวมถึงผลักดันระบบต่าง ๆ ที่ช่วยให้งานความปลอดภัยและอาชีวอนามัยมีประสิทธิภาพและยั่งยืน คือ การบูรณาการระบบต่าง ๆ ที่องค์กรมีอยู่ พัฒนา SMART SAFETY หรือระบบที่ กฟผ. ทำเพื่อความปลอดภัย คือ EGAT QSHE Web Application นำมารวมให้เป็นศูนย์กลางที่เรียกว่า “ระบบเตือนก่อนเกิดเหตุ” หรือเรียกว่า “Safety and Security Early Warning System”



การเสริมสร้างจิตสำนึกและการสร้างทัศนคติที่ดีในเรื่องของความปลอดภัย ของพนักงาน กฟผ. เป็นการขับเคลื่อนการสร้างเสริมความปลอดภัยจากระดับบริหารไปสู่ผู้ปฏิบัติงาน และบทบาทที่ท้าทายของผู้บริหารความปลอดภัยและอาชีวอนามัย (Safety Leaders) ที่ต้องเพิ่มขึ้น Safety Leaders ต้องเป็นผู้นำความปลอดภัยที่ต้องมีทักษะต่าง ๆ ดังนี้

- เป็นตัวอย่าง รับผิดชอบด้านความปลอดภัย ปฏิบัติให้เห็นว่าต้องเน้นเรื่องความปลอดภัย
- มีความเชื่อมั่น และอ่อนน้อมถ่อมตนในการพูดคุยกับผู้ปฏิบัติงานได้
- สร้างแรงจูงใจ และความมุ่งมั่นให้ผู้ปฏิบัติงานทำงานได้อย่างปลอดภัย
- มีความเข้าใจ และมีปฏิสัมพันธ์กับผู้ปฏิบัติงาน
- มีการสื่อสารที่ดี มีการสื่อสารสองทาง ระหว่างผู้บริหารและผู้ปฏิบัติงาน
- สร้างความไว้วางใจ ระหว่างผู้บริหารและผู้ปฏิบัติงาน

บริบทที่เปลี่ยนไปนั้น ทำให้ Safety Leaders ต้องเปลี่ยนแปลงตามไปด้วย ความสำคัญ คือ การสร้างวัฒนธรรมความปลอดภัยที่ยั่งยืนให้เกิดขึ้นกับองค์กร เพราะองค์กรไม่ได้มองเพียงภาพความสำเร็จของธุรกิจหรือกำไรเท่านั้น แต่ต้องเน้นย้ำเรื่องความปลอดภัยของบุคลากร และดูแลเรื่องการสูญเสียของทรัพย์สินต่าง ๆ ขององค์กรด้วย

.....

EXCLUSIVE

"Foresight for Safety: Creating Safer and Healthier Lives" Speakers

O A I C

OSH Avenue International Conference

2 0 2 3



"Holistic Employee Wellness"

Prof. Dr. Kriengsak Chareonwongsak

Nation-Building Institute International (NBII)

19 MAY 2023

2.30-2.50 p.m.

At Grand Hall, True Digital Park, Phra Khanong, Bangkok

LIVE

facebook T-OSH

Register Online/Onsite



Holistic Employee Wellness

ศ.ดร.เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์

ประธานสถาบันการสร้างชาติ (NBII)

"Wellness" นับเป็นกระแสโลกที่คนให้ความสนใจ เนื่องจากคนทั่วโลกเริ่มห่วงเรื่องสุขภาพมากขึ้น ส่งผลให้เกิดเป็นปรากฏการณ์ที่ชัดเจน โดยเฉพาะในปัจจุบัน (พ.ศ.2566) Wellness เป็นเรื่องที่น่าสนใจ เนื่องจากประเทศไทยนั้นมีสภาพเหมาะสมในการเป็นศูนย์กลางของ Wellness โลก และมีโอกาสในการพัฒนาให้หลุดจากการเป็นประเทศรายได้ปานกลาง ได้ด้วยการทำยุทธศาสตร์ คือการโฟกัสในเรื่องที่ประเทศไทยเก่ง และเป็นไปได้ ตลอดจนโฟกัสเรื่องที่ไม่ควรทำ ซึ่งยุทธศาสตร์ชาติหนึ่งที่เราควรทำ คือเรื่องยุทธศาสตร์ด้านสุขภาพ Wellness เพื่อให้เกิด Well-Being ของคนไทยทั้งปวง ให้คนไทยมีสุขภาวะที่ดี ดังนั้นสิ่งที่ควรดำเนินการ คือ การดำเนินการตั้งแต่ระดับบุคคล ระดับองค์กร ระดับสถาบันการศึกษา และในระดับชาติ ซึ่งสิ่งที่ควรจะเป็นนั้นคือต้องมีการป้องกัน มากกว่าการรักษา เมื่อเกิดเหตุแล้ว และต้องเป็นการดำเนินการแบบบูรณาการ แบบองค์รวม ไม่ดำเนินการแบบแยกส่วน เป็นการดึงทุก ๆ องค์ประกอบมาพิจารณาร่วมกัน พิจารณาสาเหตุของปัญหา ดังนั้นแนวคิด Wellness ในที่นี้ คือการมองแบบองค์รวม ซึ่งมีมิติในการดำเนินการหลายอย่างไปพร้อม ๆ กัน

สถาบันการสร้างชาติ มีหลักสูตรในการขับเคลื่อนประเทศ คือ **"หลักสูตร Wellness สร้างชาติ"** ซึ่งมีบุคลากรจากหลายภาคส่วนได้เข้ามาฝึกอบรม เกิดเป็นเครือข่ายสถาบันการสร้างชาติทั่วประเทศ นอกจากนี้ยังส่งเสริมให้เยาวชนกว่า 4,000 โรงเรียนทั่วประเทศ ตั้งชมรม **"เยาวชนสร้างชาติ"** ซึ่งการที่จากสถาบันฯ จัดทำหลักสูตรนี้ขึ้น เพื่อผลักดันแนวคิด Wellness แบบองค์รวม (Holistic) ให้เกิดขึ้นจริงนำไปสู่การปฏิบัติ

ทำไมถึงต้องทำหลักสูตรแบบ Holistic ทำหลักสูตรให้เกิด Well-Being แบบครบวงจร เนื่องจากไม่เชื่อว่าวิธีแบบเดิมจะทำให้เกิดสุขภาวะได้อย่างสมบูรณ์ ดังนั้นเพื่อให้ดำเนินการได้ดีขึ้นจึงจำเป็นต้องพึ่งการบูรณาการ (Integrations) ขององค์ความรู้จากทุกฝ่าย ได้แก่

- 1) ความรู้เรื่อง Wellness
- 2) การเป็นผู้นำ-ผู้บริหาร
- 3) ผู้ประกอบการกิจกรรม Wellness
- 4) การทำประโยชน์ให้ประเทศชาติ

โดยการสร้างองค์กรในที่ทำงานทั้งหมด โดยเริ่มจากการสร้างองค์กรต้นแบบ 120 องค์กร ในแต่ละรุ่นที่เรียน เพื่อเป็นต้นแบบให้เห็นว่า องค์กรที่เป็น Wellness นั้น มีตัวชี้วัดอะไรในที่ทำงาน ถ้าจัดที่ทำงานให้เป็น Wellness Cooperate Nation Building (WCNB) จะทำให้ได้องค์กรสุขภาพที่ช่วยให้มีสุขภาพที่ดีแล้ว และยังสามารช่วยสร้างชาติได้ด้วย

ประเทศไทย ต้องการภาพรวมประเทศที่เอื้อให้เกิดสุขภาพที่ดี เพื่อช่วยชาติให้คนมีอายุยืน และธงของสถาบันการสร้างชาติ คือ ต้องการทำให้ประเทศไทยเป็นเมืองหลวง Wellness โลก ในอนาคตประเทศไทย จะเป็นสุวรรณภูมิแห่งของสุขภาพ เป็นที่บรรจบของสองวัฒนธรรม (อินเดียและจีน) เป็นถ้วยทอง/เหรียญทองที่ยิ่งใหญ่ที่สุดในโลกเรื่องสุขภาพ และเป็นคนวัยทองที่ไม่ใช่ผู้ป่วยติดเตียงตอนแก่



EXCLUSIVE

"Foresight for Safety: Creating Safer and Healthier Lives" Speakers

O A I C

OSH Avenue International Conference

2 0 2 3

Prof. Dr. Tirayut Vilaivan

The director of center for Safety, Health, and Environment Of Chulalongkorn University

"Cultivating safety mindset for new generation"

▶▶ 19 MAY 2023 3.10-3.30 p.m.

At Grand Hall, True Digital Park, Phra Khanong, Bangkok

LIVE facebook T-OSH Register Online/Onsite

Cultivating safety mindset for new generation

ศ.ดร.ธีรยุทธ วิลาลัย

ผู้อำนวยการศูนย์ความปลอดภัย อาชีวอนามัยและสิ่งแวดล้อม จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (สปอ.ส.)

ความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงานนั้น เป็นสิ่งที่หน่วยงานทุกภาคส่วนทั้งหน่วยงานภาครัฐ ภาคเอกชน และมหาวิทยาลัย ต้องดำเนินการให้เป็นไปตามกฎหมาย ข้อกำหนดและข้อบังคับต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง และด้วยความแตกต่างในบริบทของแต่ละหน่วยงาน ย่อมส่งผลให้แนวทางปฏิบัติด้านความปลอดภัยฯ นั้นมีความแตกต่างกันออกไป

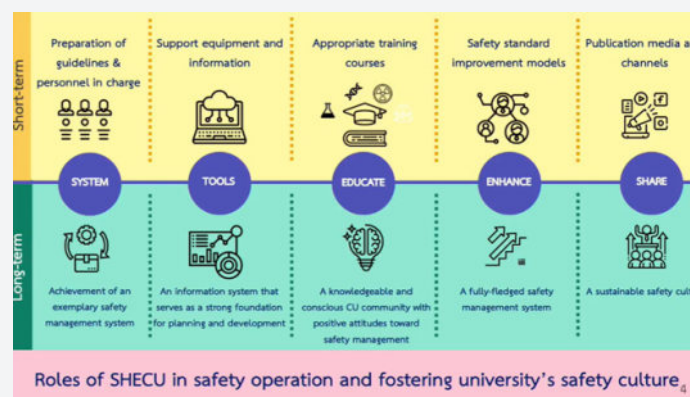
มหาวิทยาลัยถือได้ว่าเป็นจุดเริ่มต้น ในการฝึกฝนและปลูกฝังทัศนคติด้านความปลอดภัย ซึ่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยนั้น ในอดีตเรื่องความปลอดภัยภายในมหาวิทยาลัยไม่ได้เป็นไปในทิศทางเดียวกัน แต่ละคณะหรือแผนกจะมีแนวปฏิบัติด้านความปลอดภัยแตกต่างกันออกไป และด้วยเหตุผลนี้สภาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยจึงมีมติจัดตั้งศูนย์ความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสิ่งแวดล้อม จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (สปอ.ส.): Center for Safety, Health and Environment of Chulalongkorn University (SHECU) ได้กำหนดเป้าหมายมุ่งสู่ "ZERO-ACCIDENT" โดยดูแลให้เป็นไปตามกฎหมาย และมาตรฐานความปลอดภัย สร้างสภาพแวดล้อมการทำงานที่ปลอดภัยสำหรับผู้มีส่วนได้ส่วนเสียทั้งหมด และส่งเสริมความปลอดภัยให้เป็นวัฒนธรรมองค์กรของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทบาทของ SHECU ในการดำเนินงานด้านความปลอดภัย และส่งเสริมวัฒนธรรมความปลอดภัยในมหาวิทยาลัย แบ่งออกได้เป็น 5 ส่วน ได้แก่

- 1) ระบบ (System)
- 2) เครื่องมือ (Tools)
- 3) อบรม (Educate)
- 4) ประสิทธิภาพ (Enhance)
- 5) แบ่งปัน (Share)

การเริ่มสร้างวัฒนธรรมความปลอดภัยนั้น เริ่มต้นอบรมด้วยหลักสูตรพื้นฐานด้านความปลอดภัยสำหรับทุกคน ทุกระดับ ครอบคลุมตั้งแต่ระดับผู้บริหารจนถึงเจ้าหน้าที่ทำความสะอาด โดยอบรมทั้งตัวบุคคล (in-person) และอบรมผ่านออนไลน์ (E-learning) เพื่อต้องการให้ผู้เข้ารับการอบรมได้เรียนรู้ในหลักสูตรที่เหมาะสมตามความเสี่ยงและความจำเป็น

การปลูกฝังวัฒนธรรมความปลอดภัยให้กับเยาวชนนั้น สิ่งที่ต้องดำเนินการร่วมกัน คือ ความปลอดภัยเป็นความรับผิดชอบร่วมกัน โดยประชาคมจุฬาฯ ร่วมขับเคลื่อนงานความปลอดภัย อาชีวอนามัยและสภาพแวดล้อมในการทำงาน พยายามสร้างวัฒนธรรมเรื่องความปลอดภัยไม่ให้เป็นเพียงเรื่องเมื่อเห็นสิ่งผิดปกติที่จะนำไปสู่ความไม่ปลอดภัย พร้อมกับพยายามหาแนวทางแก้ไข ดังนั้น SHECU จึงได้สร้างระบบรายงานอุบัติการณ์ (Incident Report) ผ่านระบบ Line Official Chula TUN-T ขึ้น เพื่อให้หนีตหรือบุคลากรเข้ามารายงานเหตุการณ์ที่คาดว่าจะส่งผลให้เกิดความไม่ปลอดภัย



จากการทุ่มเทในการสื่อสารเรื่องความปลอดภัยในหลากหลายช่องทางข้างต้น พบว่า ส่งผลให้เกิดการรับรู้ในเรื่องของความปลอดภัยมากขึ้น และเพื่อให้เกิดความร่วมมือมากยิ่งขึ้น SHECU เล็งเห็นว่านิสิตเป็นกลไกสำคัญในการขับเคลื่อนเรื่องนี้ และเพื่อลดช่องว่างระหว่างวัย จึงได้มี Campaign ขึ้นมา โดยจัดตั้งเป็น Ambassador เพื่อช่วยเหลือซึ่งกันและกันได้ทันที่

กุญแจสำคัญในการปลูกฝังทัศนคติด้านความปลอดภัยให้กับคนรุ่นใหม่ ประกอบด้วย 3 อย่าง คือ การศึกษา ความร่วมมือ และการสื่อสาร สิ่งเหล่านี้เป็นเครื่องมือสำคัญในการปลูกฝังทัศนคติด้านความปลอดภัย และสิ่งที่สำคัญที่สุดคือ **ความปลอดภัยเป็นความรับผิดชอบร่วมกันของทุกคน (Safety is everyone's responsibility)**



EXCLUSIVE
 "Foresight for Safety: Creating Safer and Healthier Lives" **Speakers**



OΛIC
OSH Avenue International Conference
2023



“Stay Strong and Healthy”

Prof. Dr. Thiravat Hemachudha
MD, FACP
Head of Center for Emerging Disease Health Sciences
Faculty of Medicine, Chulalongkorn University



19 MAY 2023
3.50-4.10 p.m.

At Grand Hall, True Digital Park,
Phra Khanong, Bangkok

LIVE

facebook

T-OSH

Register Online/Onsite



สลายสมอง Stay Strong and Healthy

ศ.ดร.ธีระวัฒน์ เหมะจุฑา

หัวหน้าศูนย์วิทยาศาสตร์สุขภาพโรคอุบัติใหม่ คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์สภากาชาด

ในฐานะตัวแทนของบุคลากรด้านสาธารณสุขทั้งแพทย์ พยาบาล และบุคลากรในส่วนต่าง ๆ สิ่งทีบุคลากรด้านสาธารณสุขต้องการในขณะนี้ คือ ต้องการที่จะเห็น **“โรงพยาบาลร้าง”** ไม่ใช่โรงพยาบาลที่แน่นขนัด และมีผู้ป่วยรอคิวตรวจที่ห้องผู้ป่วยนอกเป็นจำนวนมาก ในขณะเดียวกันจะหาเตียงเข้ารักษาพยาบาลนั้นนับเป็นเรื่องยาก

สถานการณ์ของบุคลากรด้านสุขภาพ หรือกำลังคนด้านระบบสุขภาพ

- 1) แพทย์ที่มีความรู้ความสามารถ และกำลังทำงานอยู่จริงนั้น มีประมาณ 28,000-40,000 คน แต่ทั้งประเทศนั้นมีประชากรอยู่จำนวนเท่าไร
- 2) แพทย์และพยาบาลในปัจจุบัน ทำงานต่อเนื่องไม่มีหยุด เป็นเวลา 36-72 ชั่วโมง ซึ่งการทำงานในลักษณะนี้ส่งผลให้เกิด **“Human Error หรือความผิดพลาดในการทำงานซึ่งเกิดจากคน”** เมื่อเกิดเหตุการณ์ลักษณะนี้แล้วย่อมส่งผลกระทบต่อผู้ป่วยที่เข้ามารับการรักษา
- 3) ประสิทธิภาพของบุคลากรด้านสุขภาพที่อยู่หน้าด่าน บุคลากรที่มีประสิทธิภาพน้อยที่สุดแต่ต้องไปอยู่ในสถานที่ หรือในสถานการณ์ที่รุนแรง และวิกฤติที่สุด เพราะฉะนั้นสิ่งที่บุคลากรด้านระบบสุขภาพต้องการในขณะนี้คือ **“ที่เลี้ยง”** ที่สามารถให้คำแนะนำได้อยู่ตลอดเวลา
- 4) งบประมาณ หรือบัตรทอง ด้านสุขภาพนั้นมีข้อจำกัดทำให้ไม่สามารถรักษาคนไข้ให้สมบูรณ์ได้ 100% หรือใกล้เคียง ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อ การวินิจฉัย การจ่ายยา การรับการรักษาอย่างต่อเนื่องเพื่อให้คนไข้กลับมาามีคุณภาพชีวิตที่ดี

ทั้งนี้ทั้งนั้นถ้า lifestyle หรือ วิธีการดำเนินชีวิต ที่ไม่ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารตั้งแต่ต้น ซึ่งการบริโภค “มังสวิรัต” นับเป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่มีส่วนช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่าง ๆ นอกจากนี้ “การออกกำลังกาย” 4 วันต่อสัปดาห์ หรือถ้าเป็นการออกกำลังกายแบบเข้มข้น ควรออกกำลังกาย 3 วันต่อสัปดาห์ สำหรับการออกกำลังกายในกลุ่มผู้สูงอายุ สามารถออกกำลังกายได้ด้วยการเดินวันละ 10,000 ก้าว สำหรับผู้สูงอายุ ที่อายุ 70 ขึ้นไป เริ่มต้นเดินตั้งแต่ 2,500 ก้าว และค่อย ๆ เพิ่มขึ้นวันละ 500 ก้าว จนถึง 7,500 ก้าว ซึ่งพบว่าความเสี่ยงของการเป็นโรคหัวใจ หรือโรคต่าง ๆ นั้น ลดลง จากการที่มีงบประมาณด้านการรักษาที่จำกัด ในส่วนของตัวบุคคลนั้นสามารถที่จะไม่ใช้งบประมาณที่มากมาย ด้วยการตระหนักและช่วยเหลือตัวเองให้ได้มากที่สุด เพื่อที่จะไม่ต้องใช้งบประมาณของชาติ

จากเรื่องสุขภาพทั่วไป มาถึงสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ในขณะเดียวกันนี้อาจเรียกได้ว่าเป็น “**โพสต์โควิด**” คือโรคเริ่มไม่ค่อยมีความน่ากลัว เป็นโรคไม่อันตราย แต่เป็นโรคที่คอยเฝ้าระวัง และไม่สามารถทราบได้ว่าจะมีโรคตัวใหม่เกิดขึ้นมาอีกหรือไม่

ตั้งแต่ปี 2004 เป็นต้นมา จนถึงปัจจุบัน มีความร่วมมือกันของสหรัฐอเมริกา โดยกระทรวงกลาโหม และผ่านองค์กร Eco Health Alliance (องค์กรของเอกชน) ทำงานร่วมกับ USAID (สถาบันสาธารณสุขของสหรัฐอเมริกา) ในขณะเดียวกันได้มีการให้ทุนผ่านองค์กรทหาร เพื่อค้นหาไวรัสตัวที่ไม่ทราบชื่อจากค้างคาวและสัตว์ป่า แต่เมื่อระยะเวลาผ่านไป เมื่อได้ทราบว่ามีการติดต่อพันธุกรรมเพื่อที่จะให้ทราบว่าเชื้อที่พบเหล่านั้น สามารถเข้าสู่มนุษย์ได้ดีขึ้น และก่อโรคได้ดีขึ้นหรือไม่ แม้กระทั่งมีการจดสิทธิบัตรวัคซีนโควิดที่ระบาดในปี 2019 แต่มีการจดสิทธิบัตรของวัคซีนโควิด ตั้งแต่ปี 2016 ซึ่งข้อมูลเหล่านี้เปิดเผยโดยเอกสารที่มาจากรัฐสภาสหรัฐอเมริกา

หยุดทำร้ายประชากรโลก ด้วยการศึกษาวิจัยอะไรที่มีความเสี่ยงสูงสุด และไม่ได้เห็นประโยชน์ชัดเจน แต่กลับทำร้าย เกิดเป็นโรคอุบัติใหม่ “**ขณะนี้ เป็นหน้าที่ของคนไทยทุกคน ที่ต้องดูแลสุขภาพตนเองและต้องสอดส่องว่ามีกิจกรรมใดบ้างที่ส่งผลร้าย และเป็นอันตรายต่อสุขภาพของคนไทย**”



EXCLUSIVE
“Foresight for Safety: Creating Safer and Healthier Lives” **Speakers**

T-OSH

**Unique and effective
OSH activities in the
Japanese industry.”**

**“Unique and effective
OSH activities in the
Japanese industry.”**

OAIC
OSH Avenue International Conference
2023

**Kiyoshi
SUMI**
Deputy Director
Technical Support Department
JISHA (Japan Industrial Safety & Health Association)

Unique and effective OSH activities in the Japanese industry. Kiyoshi SUMI

Deputy Director, International Affairs Division, Japan Industrial Safety and Health Association (JISHA)

Japan Industry of Safety and Health Association หรือ JISHA เป็นการร่วมมือระหว่างองค์กรอุตสาหกรรม มีพื้นฐานมาจากกฎหมายเรื่องการป้องกันอุบัติเหตุภายในอุตสาหกรรม มีหน้าที่ในการส่งเสริมเรื่องสุขภาพทางด้านร่างกายและจิตใจ ส่งเสริมและรณรงค์เรื่องอุบัติเหตุเป็นศูนย์ ให้ได้รับรองและสนับสนุนระบบการจัดการด้านความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน รวมไปถึงจัดฝึกอบรมในหัวข้อต่าง ๆ

โดยการประเมินความปลอดภัยมีพื้นฐานมาจากการจัดการความเสี่ยง เพื่อที่จะป้องกันอุบัติเหตุและสิ่งที่ไม่พึงประสงค์ที่อาจจะเกิดขึ้นในพื้นที่ทำงาน โดยเฉพาะความผิดพลาดที่เกิดขึ้นจากมนุษย์ หรือ Human error การป้องกันความผิดพลาดจากมนุษย์ สามารถทำได้โดยการเพิ่มความใส่ใจของพนักงาน โดยสามารถทำให้เกิดขึ้นได้จากหลาย ๆ วิธี ซึ่งในงานสัมมนาครั้งนี้จะยกตัวอย่าง 2 วิธี ได้แก่ วิธีการ Point and Call (มือชี้-ปากย้ำ หรือ

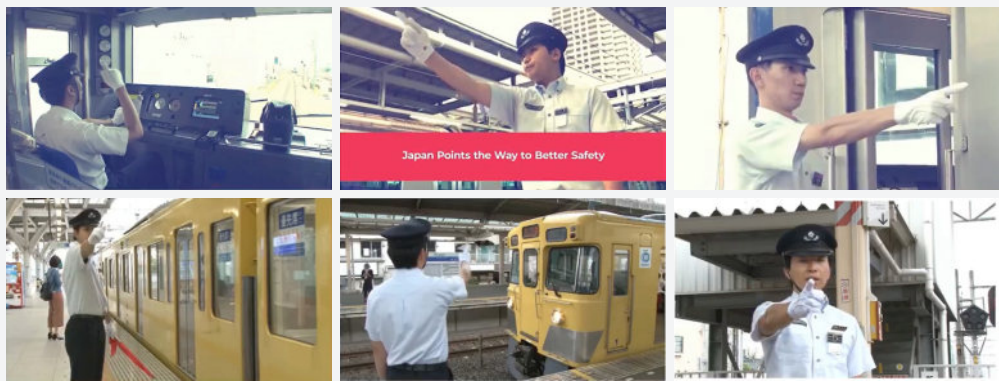
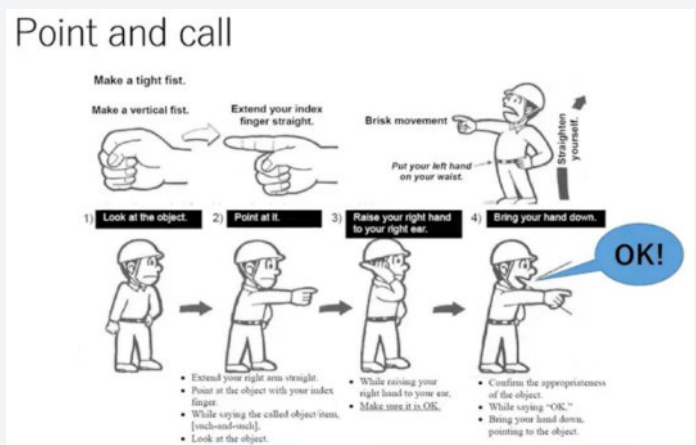
นิ้วชี้ - ปากย้ำ) และการฝึกอบรมหยั่งรู้ ระวังอันตราย KYT (การฝึกอบรมการคาดการณ์ความเป็นอันตราย) ซึ่งเป็นวิธีการที่มีประสิทธิภาพและเป็นที่ยอมรับในประเทศญี่ปุ่น มีรายละเอียด ดังนี้

1. Point and Call เป็นวิธีที่จะช่วยให้เกิดความปลอดภัยในพื้นที่ปฏิบัติงานพร้อมทั้งช่วยลดความผิดพลาดในการทำงาน โดยวิธีการนี้เพิ่มความแม่นยำในการทำงาน พร้อม ๆ กับช่วยลดข้อผิดพลาดที่เกิดจากฝีมือมนุษย์ โดยผู้ปฏิบัติงานใช้นิ้วมือชี้ไปยังจุดที่ปฏิบัติงานพร้อมกับพูดถึงสิ่งที่ทำออกมา เพื่อตรวจสอบความถูกต้องก่อนที่จะทำการปฏิบัติงานนั้น ๆ ซึ่งมีวิธีการ ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 มองไปยังเป้าหมาย หรือจุดที่จะทำการตรวจสอบ พร้อมกับยกมือกำหมัดข้างที่ถนัดขึ้นมา

ขั้นตอนที่ 2 ชี้ไปยังจุดเป้าหมาย พร้อมกับพูดสิ่งที่จะทำในเป้าหมายนั้น

ขั้นตอนที่ 3 ยกมือที่ขึ้นมาข้างหู และพิจารณาดูว่าสิ่งที่ทำมีความพร้อม หรือถูกต้องหรือไม่

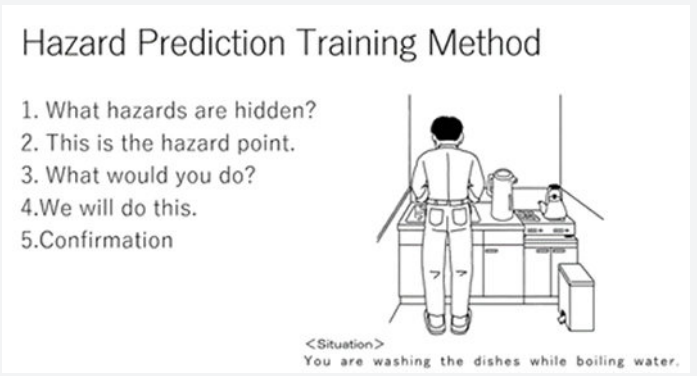


2. Kiken Yoshi Training (KYT) เป็นวิธีการ KYT เป็นกิจกรรมเพื่อพูดคุยและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นระหว่างผู้ปฏิบัติงานในพื้นที่ทำงานเดียวกัน เกี่ยวกับระบบความปลอดภัย และความเป็นอันตรายในพื้นที่นั้น ๆ อีกทั้งยังมีการคาดการณ์หากมีเหตุการณ์ใด ๆ เกิดขึ้นจะมีวิธีการในการรับมือกับสิ่งที่เกิดขึ้นได้อย่างไรอีกด้วย ดังนั้น

วิธีการนี้จะทำให้ผู้ที่ทำงานในพื้นที่ดังกล่าว เกิดความตระหนักรู้ก่อนที่จะเข้าไปปฏิบัติงานในพื้นที่นั้น ๆ ได้ โดยกลุ่มผู้ปฏิบัติงานต้องมีการพูดคุย และแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ดังนี้

1. อะไรคือความเป็นอันตรายที่ซ่อนอยู่หรืออาจเกิดขึ้นได้
2. เลือกจุดที่มีความอันตรายมากที่สุด
3. จะทำอย่างไรเพื่อที่จะป้องกันจุดที่อาจก่อให้เกิดความอันตราย
4. พวกเราจะทำสิ่งนี้
5. ตรวจสอบและยืนยัน

นอกจากนี้สถานประกอบการที่ฝึกอบรม KYT พบว่าสามารถป้องกันอุบัติเหตุที่จะเกิดขึ้นระหว่างการปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ และสามารถสรุปได้ว่าการฝึกอบรม KYT สามารถลดการเกิดอุบัติเหตุจากฝีมือมนุษย์หรือ Human Error ได้อย่างมีประสิทธิภาพ



Speaker: Kiyoshi Sumi, Yoshiko Takai
 Kokusai@jisha.or.jp
 Written by NAS Innovation
 Revised by T-OSH



Accident Prevention System for Chemicals using IoT; Constant Chemicals Monitoring System

Dr. Jae Pil Chang

Director of the Occupational Health Center for Electronics Industry,
Korea Occupational Safety and Health Agency (KOSHA)

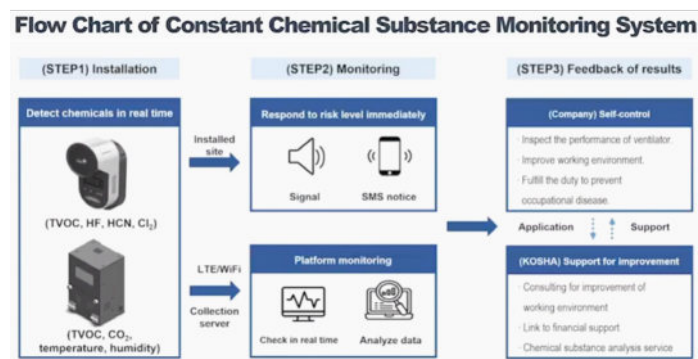
จากรายงานของ International Labour Organization (ILO) ระบบดิจิทัลและเทคโนโลยีสารสนเทศ มีส่วนสำคัญที่สามารถช่วยลดปัจจัยที่ทำให้เกิดสภาพแวดล้อมอันก่อให้เกิดความเสี่ยงได้ ทั้งนี้เนื่องจากเทคโนโลยีเหล่านี้สามารถทำการตรวจสอบความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา หรือ Real Time monitoring ดังนั้นการประยุกต์ใช้กระบวนการเทคโนโลยีสารสนเทศ (ICT) จึงมีความสำคัญอย่างมากเพื่อการปกป้องสุขภาพของผู้ปฏิบัติงาน จากการศึกษา พบว่า ในประเทศเกาหลีมีผู้ป่วยที่ได้รับสารเคมีอย่างเฉียบพลันเพิ่มขึ้น และพบว่าส่วนใหญ่เป็นกลุ่มคนทำงานที่ไม่ใช่พนักงานประจำ

แม้ว่าประเทศเกาหลีจะมีกรอบ และแนวทางในการตรวจวัดสภาพแวดล้อมในที่ทำงาน เพื่อป้องกันอุบัติเหตุจากสถานการณ์ไม่คาดคิด แต่กรอบและแนวทางเหล่านั้นยังไม่ครอบคลุมที่จะป้องกันอุบัติเหตุที่เกิดขึ้น ดังนั้นเพื่อที่จะทำการติดตามและตรวจสอบการสัมผัสสารเคมีที่สามารถเกิดขึ้นได้ของผู้ปฏิบัติงานจึงเป็นสิ่งสำคัญ ดังนั้นการประยุกต์ใช้การทำงานระหว่างเซ็นเซอร์ตรวจวัดและ IoT จะสามารถช่วยในการติดตาม และประเมินสภาพแวดล้อมของผู้ปฏิบัติงานได้อย่างทันทั่วทั้งที่หลักการทำงาน

1. ติดตั้งเครื่องมือตรวจวัด ณ สถานที่ที่ต้องการทำการตรวจวัด โดยข้อมูลที่ได้อาจถูกส่งไปยังแพลตฟอร์ม ซึ่งพนักงานหรือผู้ตรวจสอบสามารถเห็นข้อมูลระดับความเข้มข้นของสารเคมี ณ เวลาต่าง ๆ ได้แบบ Real-time
2. หากค่าความเข้มข้นของสารเคมีสูงเกินกว่าที่กำหนด ระบบจะส่งสัญญาณเตือนไปยังโทรศัพท์มือถือของผู้ที่ลงทะเบียนไว้ทันที
3. ด้วยระบบนี้ผู้ปฏิบัติงานสามารถตรวจสอบประสิทธิภาพของเครื่องมือ หรือสภาพแวดล้อมในการทำงานได้อย่างทันทั่วทั้งที่ เพื่อ

ทำการป้องกันอันตรายที่อาจเกิดจากการทำงานในพื้นที่เสี่ยงเหล่านั้นได้

เครื่องมือตรวจวัดที่ถูกพัฒนาในปี ค.ศ 2020 สามารถตรวจวัด TVOC, HF, HCN, and Cl₂ (อย่างไรก็ตามเครื่องมือตรวจวัดนี้สามารถตรวจวัดได้ครั้งละ 1 สารเคมีเท่านั้น เนื่องจากตัวรับข้อมูลสามารถรองรับได้เพียง 1 เซนเซอร์)



สำหรับเครื่องมือตรวจวัดที่ถูกพัฒนาในปี ค.ศ 2021 โดยในรุ่นนี้สามารถช่วยวัดค่า TVOC, carbon dioxide, temperature and humidity ในเวลาเดียวกัน

การส่งสัญญาณตอบสนอง มาตรฐานสำหรับการแจ้งเตือนอยู่บนพื้นฐานตามกำหนดของมาตรฐาน ACGIH โดยที่หากสารเคมีเป้าหมายมีค่ามากกว่าค่ามาตรฐาน หรือมีค่ามากกว่า 5 เท่าของ TWA จะมีการส่งสัญญาณ SMS ให้กับผู้ที่ลงทะเบียนนอกจากการแจ้งเตือนแล้วยังมีการแนะนำการปฏิบัติตัวในพื้นที่ดังกล่าวอีกด้วยด้วยการระบายอากาศหรือการสวมชุด PPE

ช่องทางการเข้าถึงการตรวจสอบ สารเคมีจะถูกตรวจวัดด้วย

เซ็นเซอร์ที่สามารถตรวจได้ในระยะไกลและสามารถส่งข้อมูลไปยังช่องทางต่างๆเพื่อทำการวิเคราะห์และส่งสัญญาณเตือนไปยังมือถือหรือคอมพิวเตอร์ของผู้ที่ลงทะเบียนได้ทันทีเมื่อมีค่าสารเคมีเกินกว่าที่กำหนด

แผนการดำเนินงานในอนาคต:

1. พัฒนาเครื่องตรวจวัดสารเคมีที่มีขนาดเล็กสำหรับพกพาส่วนบุคคล
2. สำหรับธุรกิจที่มีความเสี่ยงจากสารเคมีที่เป็นพิษแบบเฉียบพลัน ทางหน่วยงานฯ สามารถช่วยในการพัฒนาโครงการของบริษัทนั้นๆ ได้
3. ร่วมมือกับบริษัทเอกชน และกระจายระบบตรวจสอบนี้อย่างต่อเนื่องให้กับธุรกิจขนาดกลางและขนาดเล็ก

4. สำหรับแผนระยะกลาง และระยะยาวของบริษัท ทางหน่วยงานฯ จะดำเนินการปรับปรุงระบบต่าง ๆ ให้มีความมั่นคง ภายในปี ค.ศ. 2027 และพัฒนาหน่วยงานไปสู่ความยั่งยืนภายในปี ค.ศ. 2030 เพื่อส่งเสริมและกระจายระบบตรวจสอบนี้สู่สถานประกอบการในลำดับต่อไป

ทั้งนี้ KOSHA เชื่อว่าระบบตรวจสอบสารเคมีนี้จะเป็โอกาสในการเปลี่ยนวิสัยทัศน์ในการตรวจวัดสารเคมีสำหรับ ความปลอดภัยและอาชีวอนามัย โดยสามารถแก้ไขข้อจำกัดของกฎหมายคือ ตรวจวัดสารเคมีปีละ 2 ครั้ง และเพิ่มประสิทธิภาพการตรวจวัดสภาพแวดล้อมในการทำงาน นอกจากนั้นเทคโนโลยีนี้สามารถนำเสนอทิศทางการใหม่ในการจัดการกับสารเคมี ซึ่งสามารถตรวจสอบและควบคุมได้จากระยะไกล และสามารถประยุกต์ใช้ในเทคโนโลยี Industrial 4.0 ได้

Holistic Approach to Safety and Health at Work After the Pandemic of COVID-19 or Occupational Diseases

Dr. Yuka Ujita

International Labour Organization (ILO)

สิ่งที่เกิดการเปลี่ยนแปลงก่อนและหลังการแพร่ระบาดของโรค COVID-19 ทั้งในเรื่องของความเสี่ยงและอันตรายในด้านความปลอดภัยและอาชีวอนามัย อย่างเช่น การเปลี่ยนแปลงระบบการทำงานและองค์กร การเปลี่ยนแปลงของเงื่อนไขในการจ้างงาน การเปลี่ยนแปลงของเทคโนโลยี และการเปลี่ยนแปลงทางด้านความคิดและพฤติกรรม

สิ่งที่ไม่ได้เกิดการเปลี่ยนแปลงก่อนและหลังการแพร่ระบาดของโรค COVID-19 ยกตัวอย่างเช่น ความเสี่ยงและอันตรายในพื้นที่ทำงาน ภาพรวมของกฎหมายข้อปฏิบัติ ความรู้และทักษะ รวมถึงองค์กรที่จัดการเกี่ยวกับความปลอดภัยและอาชีวอนามัย

ผลกระทบจากการขาดดุลด้านเศรษฐกิจจากสาเหตุด้านอาชีวอนามัยและความปลอดภัยสูงขึ้น: จากการศึกษาพบว่า การขาดดุลของเศรษฐกิจที่เกิดขึ้นสาเหตุและปัญหาเกี่ยวข้องกับด้านความปลอดภัยและอาชีวอนามัย โดยจากการมีผู้ได้รับบาดเจ็บที่มีสาเหตุมาจากด้านความปลอดภัยมากถึง 402 ล้านคน โดยสามารถประมาณการได้ว่าทั่วโลกกำลังสูญเสีย GDP มากกว่า 5.4% ทุก ๆ ปี

Impact of OSH deficits is high

2.9 million
annual deaths due to occupational accidents and diseases globally

402 million
non-fatal occupational injuries globally

5.4 %
annual global GDP lost due to occupational accidents



Work-related diseases
Occupational injuries

Data from the International Commission on Occupational Health (ICOH)

ประกาศองค์การแรงงานสากล เรื่องหลักการพื้นฐาน และสิทธิในการทำงาน ที่เป็นระดับสากล โดยประกาศล่าสุดขององค์การแรงงานสากล เรื่องหลักการพื้นฐาน และสิทธิในการทำงาน ค.ศ 1998 (ฉบับปรับปรุง ค.ศ 2022) ประกอบด้วย เสรีภาพในการใช้สิทธิและการเจรจาต่อรอง กำจัดแรงงานผิดกฎหมายหรือแรงงานที่ถูกบังคับทุกรูปแบบ ยกเลิกการใช้แรงงานเด็ก และจำกัดการเลือกปฏิบัติในที่ทำงาน

นอกจากนี้ยังมีการประชุม G7 ที่ประเทศญี่ปุ่น มีการเพิ่มใน ด้านความปลอดภัยและอาชีวอนามัยของผู้ปฏิบัติงาน และสวัสดิภาพ ของผู้ปฏิบัติงานอีกด้วย

การออกแบบแนวทางแบบองค์รวมด้านความปลอดภัยและ อาชีวอนามัย: จาก ILC 2003 สามารถแบ่งได้เป็น 2 ปัจจัย ประกอบ ด้วย วัฒนธรรมด้านความปลอดภัย และแนวทางของความปลอดภัย และอาชีวอนามัย

องค์ประกอบของนโยบายด้านความปลอดภัย และอาชีว อนามัยระดับชาติ: ประกอบด้วยการส่งเสริมและการสนับสนุน กฎหมาย องค์กรสมาชิก การตรวจสอบ และความรู้ในด้านการจัดการ โดยทั้ง 5 องค์ประกอบนี้จะต้องได้รับการพัฒนาอยู่เสมอ รวมถึง การจัดเก็บข้อมูล และองค์กรพันธมิตร

แนวทางและนโยบายด้านความปลอดภัย และอาชีวอนามัย ระดับองค์กร:

องค์กรต่าง ๆ จะต้องมีการเปรียบเทียบข้อมูลก่อนและหลัง การแพร่ระบาดของโรค COVID-19 เพื่อนำข้อมูลที่ได้มาใช้ในการจัดทำ แผน หรือนโยบายในการจัดการด้านความปลอดภัย และอาชีวอนามัย

ข้อเสนอแนะในการดำเนินการระดับชาติในที่ทำงาน:

- ทบทวนและปรับปรุงนโยบายด้านอาชีวอนามัยและความปลอดภัย
- ตรวจสอบและปรับปรุงกฎหมายหรือข้อบังคับที่เกี่ยวข้อง กับอาชีวอนามัยและความปลอดภัย

- ดำเนินการประเมินความเสี่ยง
- ส่งเสริมระบบการจัดการด้านอาชีวอนามัยและความ ปลอดภัย ไม่ว่าจะเป็นนโยบายหรือโปรแกรมของทางองค์กร
- เพิ่มศักยภาพด้านอาชีวอนามัยและความปลอดภัยของ ผู้ปฏิบัติงานและผู้จ้างงาน

- ส่งเสริมความร่วมมือระหว่างผู้ปฏิบัติงานและผู้จ้างงาน

สิ่งที่ ILO สามารถสนับสนุนได้:

- จัดตั้งหน่วยงาน Global Call To Action เพื่อการฟื้นฟู ศูนย์กลางความเป็นมนุษย์ และดำเนินการในภาพรวมทั้งหมดของผู้ ปฏิบัติงานไม่ว่าสิทธิของผู้จ้างงาน และสิทธิของผู้ปฏิบัติงานด้วย
- ปรับปรุงและพัฒนาแนวทาง และเทคนิคที่เกี่ยวกับความ เป็นอันตรายทางชีวภาพ

- จัดทำหนังสือเกี่ยวกับหลักการและแนวทางปฏิบัติ สำหรับ ออกแบบและการจัดการระบบงานด้านปัจจัยมนุษย์และการยศาสตร์

- จัดทำแผนนโยบายด้านสุขภาพจิตในการทำงาน

จากการเกิดขึ้นของโรคโควิด-19 มีผลกระทบต่อสุขภาพจิต ของทางผู้ปฏิบัติงานและผู้จ้างงานในหลาย ๆ องค์กร ดังนั้นนโยบายนี้ จึงมีความสำคัญในด้านการฟื้นฟูผลกระทบที่เกิดขึ้นจากการแพร่ระบาด โรค COVID-19 ซึ่ง ILO ได้มีโครงการร่วมกับประเทศไทยด้านการฟื้นฟู สุขภาพจิตของผู้ปฏิบัติงานในปีที่ผ่านมาด้วย



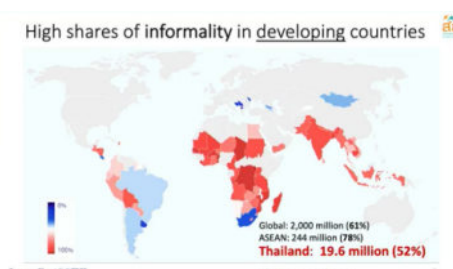
Well-Being Issues Applied on Informal Sectors

“ความเป็นอยู่ที่ดี กับแรงงานนอกระบบ”

พงษ์ศักดิ์ ธงรัตน:

ผู้อำนวยการสำนักสนับสนุนสุขภาวะองค์กร สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.)

แรงงานนอกระบบจริง ๆ แล้วมีอยู่รอบตัว เช่น ไรเดอร์ แม่ค้า แรงงาน หรือพนักงานเสิร์ฟ ซึ่งเห็นได้ว่ากลุ่มคนเหล่านี้มีบทบาทกับชีวิต เป็นอย่างมาก จากข้อมูลแรงงานนอกระบบทั่วโลกมีอยู่ประมาณ 61% ภูมิภาคอาเซียนอยู่ประมาณ 78% และประเทศไทยมีแรงงานนอกระบบ อยู่ประมาณ 50%



แรงงานนอกระบบ (Informal Worker) คือบุคคลที่ประกอบอาชีพอิสระ มักไม่มีนายจ้าง ไม่อยู่ในระบบการดูแลของสวัสดิการของประเทศ ยกตัวอย่างเช่น แรงงานภาคการเกษตร 58% แรงงานค้าขายและบริการ แรงงานแพลตฟอร์ม และแรงงานชั่วคราว (Gig Worker)

เมื่อพิจารณาแรงงานนอกระบบตามกลุ่มอายุ มีข้อมูลที่น่าสนใจ พบว่า กลุ่มแรงงานนอกจะอยู่ในช่วงอายุ 40 ปี และกลุ่มวัยเกษียณค่อนข้างมาก ประมาณ 60% ซึ่งมองว่าเป็นกลุ่มที่น่าเป็นห่วง

ความเปราะบางของแรงงานนอกระบบ

1. รายได้ต่ำและไม่แน่นอน: ภาคเกษตรกรรมในภาคการผลิตและภาคการค้าและการบริการช่องว่างของรายได้แรงงานในระบบมากกว่านอกระบบค่อนข้างมาก

2. ไม่มีสวัสดิการคุ้มครองครอบคลุมหลายกรณี: ประกันสังคมมาตรา 40 เป็นมาตราที่ภาครัฐออกมาเพื่อคุ้มครองแรงงานนอกระบบ โดยในปัจจุบันนี้มีแรงงานนอกระบบประมาณ 55% ที่เข้ามาอยู่มาตรา 40

3. การออมเงินน้อยและปัญหาหนี้สิน

4. ความเสี่ยงด้านสุขภาพ อาชีวอนามัย และความเสี่ยงทางเศรษฐกิจ สังคมและการเปลี่ยนแปลง

การคาดการณ์ปัจจุบันนั้น ไทยเข้าสู่สังคมสูงวัย ในปี 2020 มีสังคมสูงวัยประมาณ 20% และในอนาคตมีแนวโน้มสูงขึ้นไปประมาณ 28% ซึ่งเป็นสิ่งที่น่าเป็นห่วง

สิ่งที่คิดว่าต้องช่วยกัน คือ “การสร้างเสริม” เพื่อลด “ซ่อมสร้าง” โดยในมุมของการสร้างเสริม ทาง สสส. พยายามผลักดันบนพื้นฐานที่ว่า สุขภาวะเป็นเรื่องของทุกคน เพื่อให้แรงงานนอกระบบสามารถที่จะดูแลตัวเองได้ (Self Care) และสามารถที่จะไปดูแลครอบครัวได้ (Social Care) ในส่วนของแรงงานนอกระบบ โดยเฉพาะกลุ่มไรเดอร์ มีความเสี่ยงมากที่สุด นั่นจึงเป็นเหตุผลที่ สสส. เข้าไปขับเคลื่อนของคนกลุ่มนี้มากขึ้น โดยเป็นการขับเคลื่อนผ่านเครือข่าย และทาง สสส. มีการขับเคลื่อนสร้างเสริมสุขภาพเข้าไปในหลาย ๆ กลุ่ม ตั้งแต่กลุ่มวัยเด็ก จนถึงกลุ่มคนวัยทำงาน รวมถึงกลุ่มผู้สูงอายุ และผู้พิการ และกลุ่มแรงงานนอกระบบ

แผนการพัฒนาคูณภาพชีวิตแรงงานนอกระบบ ปี 2023-2027 มีเป้าหมายในระยะเวลา 5 ปี ดังนี้: แรงงานนอกระบบมีศักยภาพในการรวมกลุ่มที่มีความเข้มแข็ง มีความสามารถในการขับเคลื่อนและใช้ประโยชน์จากกฎหมายหรือนโยบาย และมีความสามารถในการดูแลสุขภาพ ความปลอดภัย การเจ็บป่วย คุณภาพชีวิต และความเป็นธรรมในการทำงาน

ขับเคลื่อนโดยใช้ยุทธศาสตร์ ทั้งหมด 4 ข้อ ดังนี้: พัฒนาข้อเสนอเชิงนโยบาย และสนับสนุนการขับเคลื่อนกฎหมายหรือนโยบาย พัฒนา ต่อยอด องค์ความรู้ และกลไกที่สอดคล้องกับบริบท พัฒนาศักยภาพในระดับบุคคลและสนับสนุนการรวมกลุ่มเพื่อสร้างความเข้มแข็ง และรณรงค์ สื่อสาร สร้างองค์ความรู้ความเข้าใจ เพื่อเข้าถึงการใช้ประโยชน์จากกฎหมายหรือนโยบาย

สสส. ได้ สนับสนุน เสริมสร้างความรู้/ งานวิชาการ ยกตัวอย่างเช่น หลักสูตรอาชีวอนามัยและความปลอดภัยของกลุ่มแรงงาน และหลักสูตรสร้างเสริมสุขภาพของไรเดอร์ มีข้อเสนอเชิงนโยบายคุ้มครองลูกจ้างทำงานบ้านและลูกจ้างภาคเกษตร เช่น ชั่วโมงในการทำงาน การลางาน ค่าตอบแทน และการเข้าถึงการคุ้มครองในประกันสังคม เป็นต้น

กลุ่มอยากจะมีประเด็นเป็นพิเศษ คือกลุ่มของ “ไรเดอร์” เป็นกลุ่มที่มีการเติบโตสูงมาก แต่คุณภาพชีวิตกลับสวนทาง ทาง สสส. พยายามเข้าไปขับเคลื่อนในข้อเสนอเชิงนโยบายต่อกระทรวงแรงงาน ตาม พรบ. แรงงานอิสระ ประกอบด้วย

- งานที่เป็นธรรม (Fair Work) : ผลักดันในเรื่องของข้อตกลงหรือสัญญาที่เป็นธรรม กำหนด เผยแพร่เกณฑ์มาตรฐานของงานที่เป็นธรรม และส่งเสริมการให้ความรู้ทางการทำงานและการเงิน

- ค่าตอบแทนที่เป็นธรรม (Fair Reward) : เสนอให้มีการจัดตั้งกองทุนสวัสดิการคนทำงานแพลตฟอร์ม กำหนดมาตรฐานค่าจ้างขั้นต่ำในรายชั่วโมง และกำหนดมาตรการในการปกป้องคุ้มครองและดูแลคนทำงานแพลตฟอร์ม หรือแรงงานนอกระบบประเภทอื่น โดยเฉพาะแรงงานที่อยู่ในกลุ่มของแท็กซี่ออนไลน์

- การแข่งขันที่เป็นธรรม (Fair Competition) : ส่งเสริมธรรมาภิบาลดิจิทัล ในการทำงานแพลตฟอร์ม และส่งเสริมการแข่งขันในตลาดแพลตฟอร์มอย่างเป็นธรรม

ตัวอย่างที่ทาง สสส. เข้าไปขับเคลื่อนการสร้างเสริมสุขภาพของไรเดอร์ แกนนำ ร่วมกับ LINEMAN โดยมีการจัดฝึกอบรมแล้ว 3 หลักสูตร ได้แก่ หลักสูตรคอ บ่า หลัง สะโพก โยกสบาย ไรเดอร์เซฟตี้ และหลักสูตรหัวไม่ร้อน

สิ่งที่จะดำเนินการในลำดับต่อไป มี 3 สิ่งที่สำคัญที่จะช่วยเสริมสร้างความปลอดภัย และสุขภาพให้แก่งานนอกระบบได้ คือ

1. การใช้เทคโนโลยี (Technology)
2. การจัดการเข้าถึง และเป็นธรรม (Total Worker Health)
3. กฎหมายและการคุ้มครองต้องเข้าใจและปรับไว (Fair Work)



EXCLUSIVE

"Foresight for Safety: Creating Safer and Healthier Lives" Speakers

O A I C

OSH Avenue International Conference

2 0 2 3

Suradech Taweesaengsakulthai

"Khonkaen smart city model; safety and security aspects"

20 MAY 2023

3.30-3.50 a.m.

At Grand Hall, True Digital Park, Phra Khanong, Bangkok

LIVE facebook T-OSH Register Online/Onsite

Khonkaen Smart City Model; Safety and Security Aspects

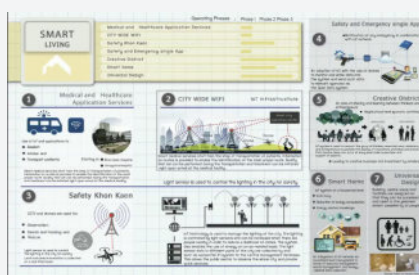
"ขอนแก่นโมเดล: เมืองอัจฉริยะด้านความปลอดภัย และการรักษาความปลอดภัย"

สุรเดช ทวีแสงสกุลไทย

ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร บริษัท ช ทวี จำกัด (มหาชน) และบริษัท ขอนแก่นพัฒนาเมือง(เคเคทีที) จำกัด

ขอนแก่นโมเดล ดำเนินงานบนพื้นฐานการระดมความร่วมมือ (Collaboration) จากทุกภาคส่วน เมื่อกล่าวถึงในเรื่องของความปลอดภัย นั้น จะจัดอยู่ใน Smart Living โดยขอนแก่นโมเดล ได้ดำเนินการหลาย โครงการ ได้แก่ Medical and Healthcare Application Services CITY WIDE WIFI Safety KhonKaen Safety and Emergency Single App Creative District Smart Home และ Universal Design

Smart city เป็นเรื่อง Multidisciplinary คือการนำศาสตร์ หลายอย่างมารวมกัน โดยทำไปเพื่อ "ลดความยากจน ลดความเหลื่อมล้ำ เพิ่มความโปร่งใส" นี่คือกุญแจสำคัญของขอนแก่นโมเดล



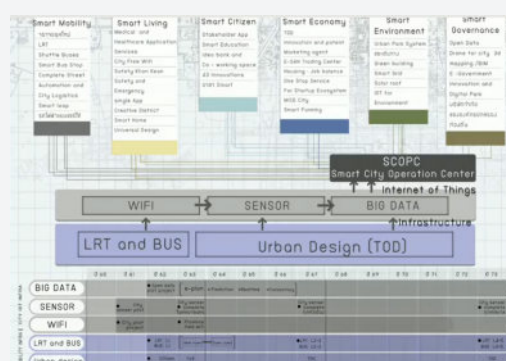
ขอนแก่นพัฒนาเมือง (KKTT) ขับเคลื่อนได้ด้วยโครงสร้างของ 2 บริษัท คือ บริษัท ขอนแก่นพัฒนาเมือง จำกัด (KKTT) และ บริษัท ขอนแก่น ทราฟฟิค ซิสเต็ม จำกัด (KKT) เป็นนิติบุคคลเฉพาะกิจ (Special Purpose Vehicle (SPV) เพื่อให้ง่ายขึ้นในการขับเคลื่อนด้านกฎหมายและสามารถมีความคล่องตัว

โครงสร้าง Smart City ของขอนแก่น ประกอบด้วย Smart Mobility Smart Living Smart Citizen Smart Economy Smart Environment และ Smart Governance แกนหลักสำคัญคือ "Smart City Operation Center : SCOPC"

แนวความคิดเรื่อง "Virtual Income" จึงได้มีแนวคิดที่จะใช้ Blockchain ขึ้นมา ขอนแก่นทดลองใช้ Blockchain ดำเนินการใน 3 เรื่อง ได้แก่

1. KGO Token: เชื่อมโลกเสมือนกับโลกความจริงเข้าด้วยกัน ด้วยเหรียญ KGO
2. Infnitland Metaverse
3. People NFT/ Game: สามารถมี Smart Contact ได้ ความตั้งใจให้ "เราตั้งใจให้ชุมชนเข้าถึงเครื่องมือดิจิทัลได้อย่างเท่าเทียม" ซึ่ง บริษัท ขอนแก่นพัฒนาเมือง จำกัด เป็น Social Enterprise แบบไม่แบ่งกำไร กำไรที่ได้ทั้งหมดจะถูกนำมาพัฒนาเมืองอย่างเดียว ทาง KKTT จึงไปลงทุนกับบริษัทที่ทำ Blockchain

การเกิดขอนแก่นโมเดลมาได้ถึงขนาดนี้ สิ่งสำคัญที่สุดคือการ "สานเสวนา" จากแผนอีก 16 ปีข้างหน้าของขอนแก่น ซึ่งขณะนี้อยู่ขั้นที่ 4 ขยายธุรกิจ KKTC และ SCOPC ในอนาคตคาดหวังว่าต่อไปขอนแก่นจะพยายามทำให้โปร่งใสขึ้น ตรวจสอบได้ และเกิดความเท่าเทียมของโอกาส ซึ่งถ้าทำได้ตามแผนที่ตั้งไว้จะนำไปสู่การบรรลุเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน (SDGs) ได้





Implementation of Holistic Approaches Challenged in Social Development “การดำเนินงานด้านความปลอดภัยแบบองค์รวม ความท้าทายในการพัฒนาสังคม”

บุปผา พันธุ์เพ็ง

ผู้อำนวยการสถาบันส่งเสริมความปลอดภัย อาชีวอนามัย
และสภาพแวดล้อมในการทำงาน

ภารกิจและหน้าที่ของสถาบันส่งเสริมความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน (องค์การมหาชน) หรือ สสพท. ที่ส่งผลต่อการพัฒนาสังคมและประเทศไทย

สสพท. เป็นหน่วยงานที่จัดตั้งขึ้นภายใต้การกำกับดูแลของรัฐมนตรีว่าการกระทรวงแรงงาน มีหน้าที่ในการส่งเสริม พัฒนา สร้างองค์ความรู้และนวัตกรรม สนับสนุนงานด้านวิชาการที่ตอบสนองความต้องการของหน่วยงานทั้งภาครัฐและภาคเอกชน บริการให้คำปรึกษา แนะนำ และปรับปรุงแก้ไขด้านความปลอดภัย บริการฝึกอบรมต่าง ๆ และบริการตรวจวิเคราะห์สภาพแวดล้อมในการทำงาน ตลอดจนการขับเคลื่อนงานวิชาการโดยนำผลการวิจัยต่าง ๆ มาประยุกต์ใช้ด้วยการจัดทำเป็นคู่มือ หรือมาตรฐาน ในแนวทางการดำเนินงานเพื่อใช้ในการป้องกัน และแก้ไขปัญหาด้านความปลอดภัย ผลลัพธ์องค์ความรู้ต่าง ๆ เผยแพร่ประชาสัมพันธ์ ให้นำไปใช้ให้เกิดความปลอดภัยในการทำงานในสังคม

บทบาทและภารกิจของ สสพท. เป็นการดำเนินงานเพื่อให้สถานประกอบการมีการจัดการด้านความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ เกิดประโยชน์ต่อลูกจ้าง นายจ้าง ประชาชนชาติ และสังคม

มุมมองความปลอดภัยแบบองค์รวม

มุมมองความปลอดภัยแบบองค์รวม เพื่อให้มีการจัดการด้านความปลอดภัยอย่างมีประสิทธิภาพ ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ ได้แก่

ปัจจัยมนุษย์: เป็นการประยุกต์ใช้วิทยาศาสตร์ และความรู้ เข้าใจในตัวมนุษย์ พฤติกรรมมนุษย์กับการทำงาน คำนึงถึงความสามารถ ศักยภาพของคน ผสมผสานระหว่างความรู้ทางวิศวกรรม พฤติกรรม และจิตวิทยา นำมาออกแบบกระบวนการทำงาน เพื่อให้เกิดความปลอดภัยมากยิ่งขึ้น รวมทั้งสร้างความตระหนักให้เห็นถึงความสำคัญในการทำงานอย่างปลอดภัยปัจจัยด้านเทคโนโลยี: ปัจจุบันมีการนำเทคโนโลยี หรือนวัตกรรมด้านความปลอดภัยมาประยุกต์ใช้ เพื่อช่วยหรือส่งเสริมการปฏิบัติงานให้มีความปลอดภัยมากยิ่งขึ้น

ปัจจัยด้านองค์กร: องค์กรต้องมีการจัดการให้พนักงานในองค์กร ทำงานได้อย่างปลอดภัย หัวใจหลักในการลดอันตรายอันจะเกิดจากการปฏิบัติงานได้ องค์กรต้องสร้างให้เกิดวัฒนธรรมความปลอดภัยขึ้นภายในองค์กร สร้างค่านิยมหลักความปลอดภัยร่วมกัน โดยเริ่มจากผู้บริหารสูงสุดต้องให้ความสำคัญในเรื่องความปลอดภัย และบุคลากรทุกคนในองค์กรต้องมีจิตสำนึก และตระหนักรู้เสมอว่าทำอะไรจึงจะปลอดภัย เกิดเป็นวิถีการทำงานที่ปลอดภัย และสิ่งที้องค์กรต้องคำนึงถึงในลำดับต่อมาคือ ความสามารถในการจัดการความเสี่ยงด้านความปลอดภัย ให้สามารถรับมือกับสถานการณ์ฉุกเฉินได้

วัฒนธรรมความปลอดภัย

สสพท. ได้กำหนดค่านิยมหลักด้านความปลอดภัยร่วมกัน (Safety Shared Values) หรือ ค่านิยม M-D-C เป็นเครื่องมือในการสร้างวัฒนธรรมความปลอดภัยในองค์กร มีแนวทางปฏิบัติ 3 ข้อ ได้แก่ สติรู้ตัว วินัยถูกต้อง และเอื้ออาทรใส่ใจ

SAFETY SHARED VALUE ค่านิยมร่วมด้านความปลอดภัย



การนำแนวทางการจัดการด้านความปลอดภัยแบบองค์รวมมาใช้ สามารถช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการจัดการด้านความปลอดภัยมากยิ่งขึ้น ส่งผลให้ความปลอดภัยในการทำงานเพิ่มขึ้น ลดความเสี่ยง มีความยืดหยุ่น สามารถปรับการทำงานได้อย่างปลอดภัยตามสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงโดยไม่คาดคิด มีการบูรณาการการทำงานที่มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น มีการสร้างขวัญ กำลังใจ เชื่อมมั่นในการทำงานที่ปลอดภัยของพนักงาน รวมทั้งลดการหมุนเวียนของพนักงานลงด้วย

สสพท. ได้ร่วมกับคณะทำงาน ผู้เชี่ยวชาญ และผู้เกี่ยวข้องทุกภาคส่วน จัดทำ “มาตรฐานระบบการจัดการด้านความปลอดภัย อาชีวอนามัยและสภาพแวดล้อมในการทำงาน” ขึ้นมา พร้อมกับจัดฝึกอบรม และบริการให้คำปรึกษา เพื่อให้คำแนะนำแก่สถานประกอบการที่ต้องการทำมาตรฐานด้านความปลอดภัยฯ

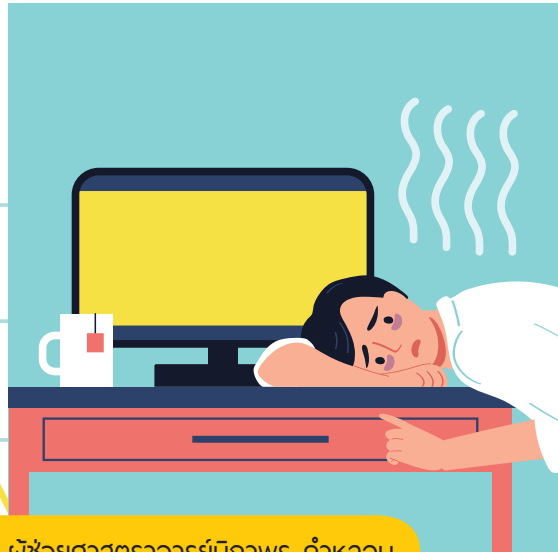
สรุปภาพรวมงานสัมมนาด้านความปลอดภัยระดับนานาชาติ The 2nd OSH Avenue International Conference (OAIC 2023) “Foresight for Safety; Creating a Safer and Healthier Lives” ระหว่างวันที่ 19-20 พฤษภาคม 2566

จากมุมมององค์กรรวมด้านความปลอดภัยฯ ตลอดจนการแลกเปลี่ยนองค์ความรู้ และประสบการณ์ด้านความปลอดภัย จากภาคีเครือข่ายในทุกภาคส่วนที่ร่วมงาน ทั้งเครือข่ายภายในประเทศ และต่างประเทศไม่ว่าจะเป็นเรื่องการพัฒนาคน พัฒนางาน และการใช้เทคโนโลยีด้านความปลอดภัย

สสพท. หวังเป็นอย่างยิ่งว่า ทุกท่านจะได้นำความรู้ที่ได้รับจากการสัมมนาฯ ไปสู่การปฏิบัติเพื่อให้เกิดความปลอดภัยในการทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ และคาดหวังว่าการจัดงานในครั้งนี้จะก่อให้เกิดประโยชน์ ไม่เพียงแต่ ผู้ที่ทำงานเกี่ยวข้องกับความปลอดภัย แต่ยังสร้างแรงบันดาลใจให้กับบุคคลทั่วไปได้ตระหนักถึงความปลอดภัยมากยิ่งขึ้น

10

การป้องกันและควบคุม ความเครียดจากการทำงานตามหลักการยศาสตร์



ผู้ช่วยศาสตราจารย์นิภาพร คำหลอม

หลักสูตรอาชีวอนามัยและความปลอดภัย
คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี

การทำงานถ้าได้รับความกดดันและมีความต้องการให้ทำงานสัมฤทธิ์ผลในระยะเวลาที่รวดเร็วหรือมีความต้องการที่มากเกินไป อาจทำให้เกิดความเครียดที่สัมพันธ์กับการทำงานได้ ซึ่งนั่นก็คือ เกิดความเครียดจากการทำงาน (Occupational Stress) นั่นเอง

ความหมายของความเครียดจากการทำงาน คือ เป็นสภาวะทางอารมณ์หรือจิตใจ ซึ่งเป็นผลมาจากความแตกต่างระหว่างระดับความต้องการของงาน และระดับความสามารถของบุคคลในการทำงานนั้นๆ ซึ่งเป็นสาเหตุของการเกิดโรคหรือความเจ็บป่วย เช่น โรคระบบหัวใจและหลอดเลือด โรคแผลในกระเพาะอาหาร ปัญหาระบบทางเดินอาหาร และการติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจ เป็นต้น

สาเหตุของความเครียดจากการทำงาน ได้แก่

- 1) สิ่งแวดล้อมหรือสภาพแวดล้อมในการทำงาน เช่น เสียงดังเกินไป แสงสว่างไม่เพียงพออุณหภูมิที่สูงหรือต่ำเกินไป
- 2) ลักษณะงาน เช่น ภาระงาน จังหวะของงาน ระยะเวลาการทำงาน บทบาทหน้าที่ความรับผิดชอบ การควบคุมงาน ความซับซ้อนของงาน
- 3) ปัจจัยทางองค์การการทำงาน เช่น การมีส่วนร่วมของพนักงาน การสนับสนุนจากองค์กร ลักษณะเฉพาะของบุคคล
- 4) ปัจจัยที่สัมพันธ์กับสุขภาพ เช่น ภาวะโภชนาการ การออกกำลังกาย บุคลิกลักษณะของบุคคล ความเหมาะสมระหว่างงานที่ต้องทำกับความสามารถ

การประเมินความเครียดจากการทำงาน ประกอบด้วย

- 1) วิธีการทางสรีรวิทยา ใช้เพื่อประเมินความต้องการของงานทั้งด้านกายภาพและจิตใจ และนำมากำหนดระยะเวลาพักที่เหมาะสม หรือวิธีการปรับปรุงสภาพการทำงาน เช่น การวัดอัตราการเต้นของหัวใจ ความดันโลหิต อัตราการหายใจ เป็นต้น
- 2) วิธีการทางชีวเคมี ทำได้โดยการตรวจวัดของเหลวในร่างกาย เช่น คอร์ติซอล อะดรีนาลิน นอร์อะดรีนาลิน กลูโคส ไขมัน
- 3) วิธีการทางจิตวิทยา ทำได้โดยใช้แบบทดสอบทางจิตสังคม (Psychosocial Questionnaire) และแบบสำรวจอารมณ์ความรู้สึก (Mood Checklist)



4) วิธีการทางพฤติกรรม มีวิธีการหลากหลายทางพฤติกรรมศาสตร์ที่ใช้ในการประเมินความเครียดจากการทำงานได้ เช่น การสังเกตพฤติกรรมเพื่อประเมินว่าเบี่ยงเบนไปจากปกติหรือไม่ การตรวจสอบการสูบบุหรี่ หรือการดื่มสุราที่เพิ่มมากขึ้น

ดังนั้นวิธีการป้องกันและควบคุมความเครียดจากการทำงานตามหลักการยศาสตร์ สามารถทำได้ ดังนี้

1) การออกแบบสถานที่ทำงานใหม่ (Workstation Redesign) เพื่อให้มีท่าทางการทำงานที่เหมาะสมและความสบาย

2) การออกแบบงาน เพื่อให้ผู้ปฏิบัติงานได้มีส่วนร่วมในการควบคุมงาน และมีโอกาสตัดสินใจในการทำงาน

3) การจัดองค์การการทำงาน คือ การให้ความสนับสนุนและสร้างแรงจูงใจในการทำงาน

4) การจัดการที่ตัวบุคคล เช่น การคลายเครียด การนั่งสมาธิ การออกกำลังกาย

วิธีการทั้งสี่นี้ได้รับการตรวจสอบแล้วว่า สามารถใช้ควบคุมความเครียดในงานได้ แต่ในหลายกรณีอาจต้องใช้หลายๆ แนวทางการป้องกันควบคู่กัน

เมื่อเกิดความเครียดจากการทำงานขึ้นแล้ว นอกจากจะทำให้ไม่ได้นานอย่างที่ตั้งใจไว้ ยังส่งผลเสียด้านอื่นๆ ด้วย ดังนั้นการรู้จักผ่อนคลายความเครียดจึงเป็นเรื่องสำคัญ เพราะนอกจากจะช่วยคลายเครียดและเสริมสร้างสุขภาพจิตที่ดีแล้ว ยังช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน ช่วยสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นเกิดบรรยากาศที่ดีในการทำงาน ทำให้มีความสุขในชีวิตมากขึ้นด้วย ผู้เขียนจึงขอเสนอวิธีปฏิบัติเพื่อช่วยคลายเครียดจากการทำงานของกรมสุขภาพจิต ซึ่งมี 10 วิธี ดังต่อไปนี้ คือ

1. ออกกำลังกาย เมื่อรู้สึกเครียดจากการทำงาน การออกกำลังกายจนได้เหงื่อจะช่วยคลายเครียดได้ หลังเลิกงานหรือในวันหยุดควรออกกำลังกายหรือกีฬาบ้าง

2. การพักผ่อนหย่อนใจ หลังเลิกงานแล้วควรจะได้พักผ่อนหย่อนใจบ้างเพื่อผ่อนคลายจิตใจ

3. การพูดอย่างสร้างสรรค์ จะช่วยสร้างบรรยากาศที่ดีในการทำงานได้

4. การแสดงอารมณ์อย่างเหมาะสม การเก็บกดอารมณ์ที่ไม่ดี หรือแสดงอารมณ์ที่ไม่ดี จะทำให้เกิดความเครียด ควรฝึกควบคุมอารมณ์ คิดก่อนทำ และทำอย่างเหมาะสม จะช่วยคลี่คลายสถานการณ์และไม่ทำให้เกิดปัญหาตามมา

5. การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้ร่วมงาน การมีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้ร่วมงาน จะช่วยให้รู้สึกมีความสุขในการทำงานและช่วยให้ทำงานได้ดี มีประสิทธิภาพ

6. การบริหารเวลา การบริหารเวลาอย่างเหมาะสมจะช่วยให้ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

7. การแก้ปัญหาอย่างถูก ควรเริ่มต้นแก้ปัญหาที่สาเหตุ หาสาเหตุที่แท้จริงให้ได้ แล้วแก้ตรงนั้น

8. การปรับเปลี่ยนความคิด ลองปรับเปลี่ยนความคิดเสียใหม่ เช่น คิดอย่างใช้เหตุผล คิดหลายๆ แง่มุม

9. การสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ “จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว” จิตใจที่เข้มแข็งจะช่วยให้เอาชนะความเครียดได้ การสร้างความเข้มแข็งของจิตใจ ทำได้โดยการสร้างความเชื่อมั่นในตัวเอง ให้กำลังใจตัวเองอยู่เสมอว่า “เราทำได้”

10. การรู้จักยืนยันทิฐิของตน ความเครียดอาจเกิดได้จากการยอมอ่อนข้อหรือเกรงใจผู้อื่นมากเกินไปจนทำให้ตัวเองเดือดร้อน หากรู้จักยืนยันทิฐิของตนเสียบ้าง จะช่วยให้เป็นที่เกรงใจของผู้อื่นมากขึ้นและเครียดน้อยลง

ดังนั้นเพื่อไม่ให้เกิดความเครียดจากการทำงานขึ้น เราจึงควรบริหารจัดการงานและดูแลจิตใจตัวเองอย่างเหมาะสม ไม่ปล่อยให้ชีวิตจมอยู่กับความกดดันและความเครียดจากการทำงานต่าง ๆ ก็จะมีประสิทธิภาพ เกิดความพึงพอใจมากยิ่งขึ้น และยังทำให้มีความสุขในการทำงานมากขึ้นตามไปด้วย

หลักสูตรการฝึกอบรม

ความปลอดภัยอาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน

(Academic Service Charge : Inhouse OSH Training Course)

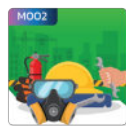
หลักสูตรการบริหารจัดการด้านความปลอดภัยฯ (OSH Management System Course)



SCAN

1 หลักสูตรมาตรฐานระบบการจัดการ ความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน สสปท.

- ระยะเวลาอบรม : 6 ชั่วโมง (1 วัน)
- จำนวนผู้อบรม : 50 คน
- ราคา : 30,000 บาท



SCAN

2 หลักสูตรความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน กรณีลูกจ้างเข้าทำงานใหม่ ตาม พรบ.ความปลอดภัยฯ พ.ศ. 2554

- ระยะเวลาอบรม : 6 ชั่วโมง (1 วัน)
- จำนวนผู้อบรม : 50 คน
- ราคา : 30,000 บาท

หลักสูตรการวิเคราะห์ ประเมินด้านความปลอดภัยฯ (OSH Analysis and Evaluation Course)



SCAN

3 หลักสูตรการจัดการความเสี่ยง ด้านความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน

- ระยะเวลาอบรม : 6 ชั่วโมง (1 วัน)
- จำนวนผู้อบรม : 30 คน
- ราคา : 30,000 บาท



SCAN

4 หลักสูตรการวิเคราะห์องค์กรเพื่อการ จัดการความเสี่ยงและโอกาสต่อระบบการจัดการความปลอดภัย อาชีวอนามัยและ สภาพแวดล้อมในการทำงาน

- ระยะเวลาอบรม : 6 ชั่วโมง (1 วัน)
- จำนวนผู้อบรม : 30 คน
- ราคา : 30,000 บาท

หลักสูตรการพัฒนาทักษะความชำนาญเฉพาะงาน ด้านความปลอดภัยฯ (OSH Competence/Skill Course)



SCAN

5 หลักสูตรความปลอดภัยในการทำงานบนที่สูงและการกู้ภัยบนที่สูง*

- ระยะเวลาอบรม : 12 ชั่วโมง (2 วัน)
- จำนวนผู้อบรม : 20 คน
- ราคา : 50,000 บาท

* ให้บริการเฉพาะภาคใต้ (จังหวัดสงขลา พัทลุง และสตูล) โดยจะพิจารณาค่าธรรมเนียมตามพื้นที่ให้บริการ



SCAN

6 หลักสูตรสร้างวัฒนธรรมความปลอดภัยเพื่อความปลอดภัย ที่ยั่งยืน

- ระยะเวลาอบรม : 6 ชั่วโมง (1 วัน)
- จำนวนผู้อบรม : 30 คน
- ราคา : 30,000 บาท



SCAN

7 หลักสูตรการ “โค้ช” เพื่อความปลอดภัย

- ระยะเวลาอบรม : 6 ชั่วโมง (1 วัน)
- จำนวนผู้อบรม : 30 คน
- ราคา : 30,000 บาท



SCAN

8 หลักสูตรการป้องกันปัญหาออฟฟิศซินโดรมสำหรับผู้ปฏิบัติงาน คอมพิวเตอร์

- ระยะเวลาอบรม : 12 ชั่วโมง (2 วัน)
- จำนวนผู้อบรม : 30 คน
- ราคา : 50,000 บาท

หมายเหตุ : ทุกหลักสูตรยกเว้น C001 พิจารณา ค่าธรรมเนียมให้บริการวิชาการ ในพื้นที่กรุงเทพและปริมณฑล สำหรับ C001 ในเขตจังหวัดสงขลา พัทลุง สตูล หากนอกเหนือจากพื้นที่ฝึกอบรมที่กำหนด ค่าธรรมเนียมพิจารณาเพิ่มเติม เป็นรายการในทุกหลักสูตร เป็นการคิดค่าธรรมเนียมในการจัดฝึกอบรม ในพื้นที่สถานประกอบการ (In-house training course)

14 | T-OSH News

จัดกิจกรรมส่งเสริมความรู้และค่านิยมความปลอดภัย (M D C) ให้กับนักเรียนโรงเรียนบ้านย่านซื่อ จ.ชลบุรี

วันที่ 3 สิงหาคม 2566 เวลา 14.30 น. นางบุปผา พันธุ์เพ็ง ผู้อำนวยการสถาบันส่งเสริมความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน กล่าวเปิดการจัดกิจกรรมส่งเสริมความรู้ด้านความปลอดภัย ให้กับนักเรียน (CSR) ภายใต้โครงการส่งเสริมค่านิยมความปลอดภัย (M D C) Smart City : Safety With Well-Being at Work ประจำปีงบประมาณ 2566 ณ โรงเรียนบ้านย่านซื่อ ต.บ้านเก่า อ.พานทอง จ.ชลบุรี โดยมี นายพัทธ์ฤทธิ์ เลิศสิริลลิจจา รองผู้อำนวยการสถาบันฯ นางสาวรลลิกษณ์ ศรีโย ผู้อำนวยการสำนักฝึกอบรมและส่งเสริม พร้อมด้วยเจ้าหน้าที่สำนักฝึกอบรมและเจ้าหน้าที่ จากบริษัท อมตะ คอเปอร์ชั่น จำกัด นิคมอุตสาหกรรมอมตะ ซิตี้ชลบุรี เข้าร่วมจัดกิจกรรมให้กับนักเรียน เพื่อส่งเสริมการตระหนักรู้ด้านความปลอดภัยในวัยเด็ก โดยใช้แนวทางปฏิบัติ M D C 3 ข้อ ได้แก่ สติรู้ตัว วินยถูกต้อง และเอื้ออาทรใส่ใจ เพื่อให้ นักเรียนสามารถนำไปใช้ในชีวิตรประจำวัน มีพฤติกรรมความปลอดภัยทั้งในและนอกโรงเรียน



ร่วมพิธีเปิดและร่วมจัดบูธแสดงนิทรรศการงาน “Chula Safety 2023 : Wellwork & Wellbeing : Thriving Together

วันที่ 17 สิงหาคม 2566 นางบุปผา พันธุ์เพ็ง ผู้อำนวยการสถาบันส่งเสริมความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน มอบหมายให้ นายพัทธ์ฤทธิ์ เลิศสิริลลิจจา รองผู้อำนวยการ (วิชาการ) พร้อมด้วยเจ้าหน้าที่ สำนักฝึกอบรมและส่งเสริม ร่วมพิธีเปิดและร่วมจัดบูธแสดงนิทรรศการงาน “Chula Safety 2023 : Wellwork & Wellbeing : Thriving Together ร่วมสร้างความปลอดภัยสู่สุขภาวะในการทำงานที่ดีอย่างยั่งยืน” ณ อาคารจามจุรี 9 ชั้น 3 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ซึ่งกำหนดจัดขึ้นระหว่างวันที่ 16-18 สิงหาคม 2566 โดยภายในงานมีการจัดเสวนาและอบรม การแสดงบูธนิทรรศการและกิจกรรม เพื่อส่งเสริมความรู้ด้านความปลอดภัย และการสร้างสุขภาพกาย สุขภาพใจที่ดีในการเรียนและการทำงานอย่างยั่งยืน ให้กับประชาคมจุฬาฯ และผู้สนใจที่มาร่วมงาน





สสพท. ผนึกกำลังภาคีเครือข่ายภาค ตะวันออก ขับเคลื่อนพัฒนางานด้าน ความปลอดภัยฯ

วันที่ 8 กันยายน 2566 เวลา 09.00 น. สถาบันส่งเสริมความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน (องค์การมหาชน) จัดสัมมนาภาคีเครือข่ายความปลอดภัย ภูมิภาคตะวันออก ประจำปี 2566 ณ ห้องประชุมระยอง 3 โรงแรมสตาร์ คอนเวนชันระยอง จังหวัดระยอง โดยมี นางจุฑาพนิต บุญดีกุล ที่ปรึกษา ด้านยุทธศาสตร์ ในคณะกรรมการ สสพท. เป็นประธาน การประชุม พร้อมด้วย นายพงษ์สิทธิ์ ศิริฤกษ์อุดมพร ผู้เชี่ยวชาญประจำศูนย์ส่งเสริมความปลอดภัยและอาชีวอนามัยภูมิภาคตะวันออก (OSH CET) นายประเสริฐ เหล่าบุศมณันต์ ผู้อำนวยการสำนักบริการวิชาการ นางสาววรลักษณ์ ศรีไธย ผู้อำนวยการสำนักฝึกอบรม และส่งเสริม และผู้แทนหน่วยงานด้านความปลอดภัยฯ จากภาครัฐ ภาคเอกชน สมาคม และชมรมต่าง ๆ ในภูมิภาคตะวันออก ร่วมผนึกกำลังระดมความคิดในการจัดทำแผนงานและยุทธศาสตร์ระยะ 5 ปี (พ.ศ. 2567-2571) เพื่อบูรณาการการทำงานร่วมกันในการพัฒนางานความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงานในอุตสาหกรรมภูมิภาคตะวันออก

นายพิพัฒน์ รัชกิจประการ รัฐมนตรี ว่าการกระทรวงแรงงาน มอบนโยบายให้ แก่ผู้บริหารกระทรวงแรงงาน

วันพฤหัสบดีที่ 14 กันยายน 2566 เวลา 08.30 น. นายพิพัฒน์ รัชกิจประการ รัฐมนตรีว่าการกระทรวงแรงงาน สักการะสิ่งศักดิ์สิทธิ์ประจำกระทรวงแรงงาน เนื่องในโอกาสรับตำแหน่ง โดยมี นายบุญชอบ สุทธมนัสวงษ์ ปลัดกระทรวงแรงงาน พร้อมด้วย นางบุปผา พันธุ์เพ็ง ผู้อำนวยการสถาบันส่งเสริมความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน ผู้บริหาร สสพท. ผู้บริหาร กระทรวงแรงงาน ข้าราชการ และเจ้าหน้าที่กระทรวงแรงงาน ร่วมให้การต้อนรับ ณ กระทรวงแรงงาน และเข้าร่วมรับฟังโอวาทจากรัฐมนตรีว่าการกระทรวงแรงงาน ณ ห้องจัดมุงมล ชั้น 6 กระทรวงแรงงาน โดยมี นายสมัย โชติสกุล ประธานกรรมการสถาบันส่งเสริมความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน เข้าร่วมรับฟังด้วย

ในช่วงบ่ายเวลา 13.30 น. นายพิพัฒน์ รัชกิจประการ รัฐมนตรีว่าการกระทรวงแรงงาน เป็นประธานการประชุมมอบนโยบายให้แก่ผู้บริหารกระทรวงแรงงาน ณ ห้องประชุม ศ.นิคม จันทรวาทุร กรมสวัสดิการ และคุ้มครองแรงงาน ชั้น 5 กระทรวงแรงงาน



พิธีมอบโล่ประกาศเกียรติคุณกิจกรรมการรณรงค์ลดสถิติอุบัติเหตุจากการทำงานให้เป็นศูนย์ ประจำปี 2566

วันที่ 14 กันยายน 2566 เวลา 13.30 น. นางบุปผา พันธุ์เพ็ง ผู้อำนวยการสถาบันส่งเสริมความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน มอบหมายให้นางสาววรลักษณ์ ศรีไธย ผู้อำนวยการสำนักฝึกอบรมและส่งเสริม กล่าวรายงาน ในพิธีมอบโล่ประกาศเกียรติคุณกิจกรรมการรณรงค์ลดสถิติอุบัติเหตุจากการทำงานให้เป็นศูนย์ ประจำปี 2566 (Zero Accident Campaign 2023) โดยมี นายสมัย โชติสกุล ประธานกรรมการสถาบันส่งเสริมความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน เป็นประธานในพิธีเปิดและมอบโล่ประกาศเกียรติคุณฯ ให้กับสถานประกอบกิจการและหน่วยงานที่ได้รับโล่ประกาศเกียรติคุณ ปีที่ 1 ในระดับทอง ระดับเงิน และระดับทองแดง จำนวน 101 แห่ง ณ ห้องอมรินทร์ ชั้น 3 โรงแรมเอสดี อเวนิว กรุงเทพมหานคร



ผู้อำนวยการ สสปท. มอบโล่และใบประกาศเกียรติคุณ Zero Accident Campaign ให้กับสถานประกอบกิจการที่ประสงค์เข้าร่วมรับด้วยตนเอง

วันอังคารที่ 19 กันยายน 2566 นางบุปผา พันธุ์เพ็ง ผู้อำนวยการสถาบันส่งเสริมความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน มอบโล่และใบประกาศเกียรติคุณกิจกรรมการรณรงค์ลดสถิติอุบัติเหตุจากการทำงานให้เป็นศูนย์ ประจำปี 2566 ให้กับสถานประกอบกิจการและหน่วยงานที่ประสงค์เข้าร่วมรับด้วยตนเอง ณ สถาบันส่งเสริมความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน (องค์การมหาชน) ชั้น 2 อาคารกรมสวัสดิการและคุ้มครองแรงงาน (ส่วนแยกตลิ่งชัน) เขตตลิ่งชัน กรุงเทพมหานคร

- การไฟฟ้าส่วนภูมิภาค เขต 2 (ภาคเหนือ) จังหวัดพิษณุโลก
- การไฟฟ้าส่วนภูมิภาคจังหวัดตาก
- บริษัท ดีเคเอสเอช(ประเทศไทย)จำกัด/ศูนย์กระจายสินค้าศรีวิรินทร์
- บริษัท ดีเคเอสเอช(ประเทศไทย) จำกัด ศูนย์กระจายสินค้าเครื่องมือแพทย์
- บริษัท เอไอ เอนเนอร์จี จำกัด(มหาชน)
- บริษัท โตโยต้า มอเตอร์ ประเทศไทย จำกัด (ศูนย์การศึกษาและฝึกอบรม โตโยต้า)
- บริษัท รักษ์ป่าสัก จำกัด
- บริษัท ไทย-เยอรมัน มีท โปรดักท์ จำกัด



รมว.แรงงาน “พิพัฒน์” เข้าตรวจเยี่ยม สสปท. พร้อมมอบนโยบาย ด้านความปลอดภัยฯ

วันศุกร์ที่ 29 กันยายน 2566 นายพิพัฒน์ รัชกิจประการ รัฐมนตรีว่าการกระทรวงแรงงาน เข้าตรวจเยี่ยมสถาบันส่งเสริมความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน (องค์การมหาชน) พร้อมมอบนโยบายแก่ผู้บริหาร เจ้าหน้าที่ ณ ห้องประชุมใหญ่ ชั้น 4 อาคารกรมสวัสดิการและคุ้มครองแรงงาน (ส่วนแยกตลิ่งชัน) เขตตลิ่งชัน กรุงเทพมหานคร พร้อมเยี่ยมชมสำนักงาน ชั้น 2 และห้องปฏิบัติการทางศาสตร์อุตสาหกรรมและการวิเคราะห์ทางเคมี ชั้น 1 โดยมี นางบุปผา พันธุ์เพ็ง ผู้อำนวยการสถาบันส่งเสริมความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน พร้อมด้วยผู้บริหาร สสปท. เข้าร่วมโดยพร้อมเพรียงกัน

“ผมขอให้ สสปท. ประสานความร่วมมือ ทั้งภายในกระทรวงแรงงาน และกระทรวงที่เกี่ยวข้อง เช่น กระทรวงมหาดไทย กระทรวงศึกษาธิการ กระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม เพื่อร่วมบูรณาการในการทำงานด้านความปลอดภัยให้ครอบคลุมทุกกลุ่มเป้าหมาย ประชาชน ชุมชน โดยมุ่งผลสัมฤทธิ์ร่วมกัน ในการก่อให้เกิดความปลอดภัย” นายพิพัฒน์ กล่าว

การใช้ถังดับเพลิงอย่างถูกวิธี

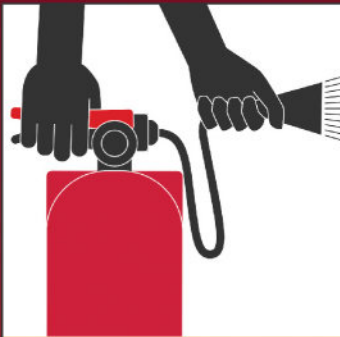
ดึง ปลด กด ส่าย



ดึงสลักนิรภัยออก



ปลดสายฉีด



กดที่คันบีบของถังดับเพลิง



ส่ายปลายสายไปทั่วบริเวณ



ตรวจสอบสภาพ

ถังดับเพลิงให้พร้อมใช้งาน

ควรหมั่นตรวจสอบสภาพการใช้งานของถังดับเพลิงเป็นประจำทุกปี รวมทั้งถังดับเพลิงที่ผ่านการใช้งานมาแล้ว ก็ควรต้องนำมาตรวจสอบ เพื่อความพร้อม ในการใช้งานเมื่อมีเหตุฉุกเฉิน



ติดตั้งในตำแหน่งที่เห็นได้ง่าย

และสามารถหยิบมาใช้ได้สะดวก

เพลิงไหม้จัดว่าเป็นกรณีฉุกเฉินเร่งด่วน ดังนั้นตำแหน่งของถังดับเพลิงก็ควรต้องอยู่ในที่ที่หยิบใช้งานได้สะดวก หรือถ้าเป็นไปได้ ควรจัดวางถังดับเพลิงไว้ประจำห้องทุกห้องในบ้าน โดยเฉพาะส่วนที่ดูจะมีความเสี่ยงเพลิงไหม้สูง เช่น ห้องครัว ห้องนอน ห้องซักผ้า เป็นต้น เมื่อเกิดเหตุฉุกเฉินขึ้นมาจะได้ดับเพลิงได้ทันที



ใช้ถังดับเพลิงตามความเหมาะสม

ถังดับเพลิงเหมาะจะใช้ดับเพลิงวงเล็ก ๆ เช่น ไฟที่ไหม้เตา หรือ ถังขยะที่ติดไฟ เนื่องจากสารเคมีดับไฟในถังดับเพลิงมีจำนวนจำกัด และอย่าลืมว่าสารเคมีในถังดับเพลิงก็เป็นละอองควัน ดังนั้นหากกองเพลิงของคุณก็มี ควันไฟพวยพุ่งออกมาเยอะ ก็ควรจะ เลี่ยงใช้ถังดับเพลิงเพราะควันไฟอาจจะ แทนที่ออกซิเจนจนทำให้คุณหายใจลำบากได้



โปสเตอร์ชุดใหม่

แจกฟรี!!!

