



ฉบับที่
11

OSHE Magazine

นิตยสาร ความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน
Occupational Safety, Health and Environment



เรื่องเด่นในฉบับ

- ♥ อุปกรณ์ป้องกันอันตรายระบบทางเดินหายใจ
- ♥ เสริมองค์การให้ก้าวไกล ด้านความปลอดภัย
- ♥ กราปไหนครับว่า...การประเมินความเสี่ยงต่อสุขภาพ มีขั้นตอนอย่างไรบ้าง

ISSN 2539-6242



9 772539 624002



ผู้ประกันตนเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรัง ต้องหยุดรักษาตัวตามคำสั่งแพทย์
ขอรับ **สิทธิประโยชน์เงินทดแทนการขาดรายได้** ที่สำนักงานประกันสังคม



โรคมะเร็ง



โรคไตวายเรื้อรัง

AIDS

โรคเอดส์



โรคหรือการบาดเจ็บ
ของสมอง
เส้นเลือดสมอง

โรคเรื้อรัง



กระดูกสันหลัง
เป็นเหตุให้อัมพาต



โรคหรือ
การเจ็บป่วยอื่นๆ

ที่ต้องรักษาตัวต่อเนื่อง
ไม่สามารถทำงานติดต่อกันได้เกิน 180 วัน



ความผิดปกติของกระดูก

ที่มีภาวะแทรกซ้อน เช่น กระดูกติดเชื้อ
กระดูกติดซ้ำ กระดูกไม่ติด
กระดูกผิดปกติ หรือหักตามกระดูกหัก

ผู้ประกันตนสามารถขอรับเงินทดแทนการขาดรายได้ จากสำนักงานประกันสังคม
ในอัตรา 50% ของค่าจ้างไม่เกิน 365 วัน ใน 1 ปี และรักษาในโรงพยาบาล
ตามสิทธิโดยไม่เสียค่าใช้จ่าย

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ สำนักงานประกันสังคมกรุงเทพมหานครพื้นที่ทั้ง 12 แห่ง / จังหวัด / สาขา
ทั่วประเทศ หรือโทรสายด่วนกระทรวงแรงงาน 1506 กด 1 (ตลอด 24 ชั่วโมง ไม่เว้นวันหยุดราชการ)



Facebook กระทรวงแรงงาน
Ministry of Labour, Kingdom of Thailand

มีเรื่องร้องทุกข์หรือข้อเสนอแนะ
ติดต่อสายด่วน 1506



กองเผยแพร่และประชาสัมพันธ์
สำนักงานปลัดกระทรวงแรงงาน

สารบัญ

05

การประเมิน
ความเสี่ยงต่อสุขภาพ
มีขั้นตอนอย่างไร



08

9 หลักโภชนาการ
สำคัญ ที่ชาวออฟฟิศ
ยุคใหม่ใส่ใจสุขภาพควรรู้



11

6 วิธี คว้าวความสำเร็จ
มาครอบครอง
บนเส้นทาง จป.วิชาชีพ



14

จป. มือโปร
วรกานต์ กองทอง
พนักงานความปลอดภัย
อาชีพอนาคต ระดับวิชาชีพ



19

จป. วัยทัน
ปิยวัฒน์ อินทรกำเนิด
นักศึกษามหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ
คณะสาธารณสุขศาสตร์และสิ่งแวดล้อม
สาขาอาชีวอนามัยและความปลอดภัย



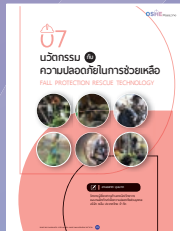
24

อุปกรณ์
ป้องกันอันตราย
ระบบทางเดินหายใจ
Respiratory Protection Devices



29

นวัตกรรมกับ
ความปลอดภัย
ในการช่วยเหลือ
Fall Protection Rescue Technology



33

เสริมองค์กรให้ก้าวไกล
ด้านความปลอดภัย
ในการทำงาน
ผ่าน 4 ชั้น พีระมิดส่งเสริม
ความปลอดภัยในการทำงาน
ด้วยการเติมเต็มความต้องการ
พื้นฐานของมนุษย์



38

เรื่องเล่า
ความปลอดภัย
และอาชีวอนามัย



43

อันตราย
จากหน้างาน
ควรจัดการอย่างไร?



46

การพัฒนาที่มา
ของความแตกต่าง
ISO 45001 และ
OHSAS 18001



51

ป้องกัน “โรคซึมเศร้า”
ปัญหาสุขภาพจิตที่พนักงาน
ออฟฟิศควรระวัง!!



53

TOSH NEWS
ข่าว สสพท.





บทบรรณาธิการ

ฉบับนี้น่าจะเป็นฉบับส่งท้ายปีเก่าต้อนรับปีใหม่ 2563 นะคะ พรใดก็คงไม่ประเสริฐเท่าการมีสุขภาพดี มีความปลอดภัยในการดำรงชีวิตโดยเฉพาะกลุ่มคนทำงานซึ่งถือเป็นแกนหลักประจำของ OSHE MAGAZINE คงไม่มีอะไรสำคัญไปกว่าการได้ทำงานในสภาพแวดล้อมการทำงานที่ดี ปลอดภัยจากความเสี่ยงต่อการประสบอุบัติเหตุ การบาดเจ็บ หรือการเจ็บป่วยเนื่องจากการทำงาน กองบรรณาธิการและทีมงาน จึงได้คัดสรรบทความดีๆ เกี่ยวกับการจัดการความปลอดภัยในการทำงานในหลากหลายกิจกรรม ที่จะช่วยให้ทุกท่านปลอดภัยและสุขภาพอนามัยดี มีความสุขตลอดปี 2563 และตลอดไป

พบกันใหม่ฉบับหน้าค่ะ

ที่ปรึกษา

สุดธิดา วรานนท์	กรุงไกรวงศ์ ปิติวรรณ	กรรมการผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้อำนวยการสถาบันส่งเสริมความปลอดภัยฯ
รองศาสตราจารย์สรารัฐ รองศาสตราจารย์ ดร.วันทนี	สุธรรมมาสา พันธ์ประสิทธิ์	สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช สมาคมอาชีวอนามัยและความปลอดภัยในการทำงาน (สอป.)

บรรณาธิการบริหาร

จุฑาพนิด รองศาสตราจารย์สรารัฐ รองศาสตราจารย์ ดร.วันทนี	บุญดีกุล สุธรรมมาสา พันธ์ประสิทธิ์	รองผู้อำนวยการสถาบันส่งเสริมความปลอดภัยฯ
--	--	--

กองบรรณาธิการ

พรรณทิวา จิรนนท์ สุภารัตน์ พิษณุ ศุภชัย พิมพ์รัมภา สุกานดา จุฑาภรณ์ ปานฤทัย	นวมะรัตน์ อินทร์ณี คะตา จันทร์ลี แสงพวง เรือนคำ ปรางทิพย์ เมืองอุดม ไชยสิทธิ์
---	---

ควบคุมการผลิตและประสานงาน

พินิจ กมลจิตติ	เชื้อวงษ์ วรเวชกุลเศรษฐ์
-------------------	-----------------------------

ฝ่ายการตลาดและสมาชิกสัมพันธ์

สุคนธา	ท้วมพงษ์
--------	----------

สถาบันส่งเสริมความปลอดภัย อาชีวอนามัย

และสภาพแวดล้อมในการทำงาน (องค์การมหาชน)

เลขที่ 18 ถนนบรมราชชนนี แขวงฉิมพลี เขตตลิ่งชัน กรุงเทพมหานคร 10170
โทรศัพท์ 0 2448 9111, 0 2448 9098

www.tosh.or.th



01

การประเมิน ความเสี่ยงต่อสุขภาพ มีขั้นตอนอย่างไร?



วัฒนา พรมลาย

ที่ปรึกษา อาชีวอนามัยและความปลอดภัย
บริษัท เอ็นพีซี เซฟตี้ แอนด์
เอนไวรอนเมนทอล เซอร์วิส จำกัด



การประเมินความเสี่ยงต่อสุขภาพ (Health Risk Assessment : HRA) หมายถึง การประมาณค่าความเป็นไปได้ หรือโอกาสที่คนซึ่งสัมผัสกับสภาพแวดล้อมที่มีสิ่งคุกคามต่อสุขภาพอย่างใดอย่างหนึ่งหรือหลายอย่างพร้อมกันว่าจะแสดงผลกระทบด้านสุขภาพจากการได้รับอยู่ในระดับใด

การประเมินความเสี่ยงด้านสุขภาพมีขั้นตอนหลักอยู่ 4 ขั้นตอน ดังนี้

(1) การระบุอันตราย (Hazard Identification)

คือ กระบวนการในการบ่งชี้ว่าสิ่งใดหรือภาวะใดเป็นปัจจัยคุกคาม โดยพิจารณาจากปัจจัยทางด้านกายภาพ ทางด้านเคมี ทางด้านชีวภาพ และทางด้านเอร์โกโนมิกส์ นั่นคือ หากคนสัมผัสสิ่งนั้นหรือภาวะนั้นอาจก่อให้เกิดปัญหาทางสุขภาพขึ้นได้ การบ่งชี้สิ่งคุกคาม เป็นการตอบคำถามว่า ในสถานที่แห่งนั้น หรือสภาพการณ์แห่งนั้น มีสิ่งคุกคามอยู่จริงหรือไม่ หรืออะไรบ้างที่เป็นสิ่งคุกคาม ในการบ่งชี้สิ่งคุกคามในสถานที่ทำงานก็คือ การศึกษาข้อมูลจากเอกสารที่เกี่ยวข้อง (Desktop analysis) และการเดินสำรวจสถานที่ทำงาน (Walkthrough survey)

(2) การศึกษาผลกระทบที่อาจเกิดต่อสุขภาพ หรือความสัมพันธ์ระหว่างปริมาณสารที่ได้รับและการตอบสนองของร่างกาย

(Hazard characterization or Dose-response Assessment) ซึ่งเป็นข้อมูลสำคัญสำหรับการประเมินความเสี่ยงด้านสุขภาพ เพราะเป็นข้อมูลที่ต้องใช้ในการพิจารณาเพื่อจัดระดับอันตราย (Hazard Rating) นั่นเอง การที่จะได้มาซึ่งข้อมูลจะต้องทบทวนวรรณกรรมและสืบค้นข้อมูลทางระบาดวิทยา และ/หรือพิษวิทยาของสารเคมี เช่น บทความทางวิชาการ รายงานการเจ็บป่วยของคนสัมผัสสารเคมี ผลกระทบต่อสุขภาพจากการได้รับสารในปริมาณที่แตกต่างกัน การตอบสนองของร่างกาย และเอกสารสนับสนุนการกำหนดค่า Occupational Exposure Limit (OEL) และ Safety Data Sheet (SDS) ซึ่งเป็นแหล่งข้อมูลที่สามารถเข้าถึงได้ง่ายเนื่องจากกฎหมายกำหนด นอกจากเอกสาร บทความ และวรรณกรรมข้างต้นแล้ว website ซึ่งมีข้อมูล/สารสนเทศที่เป็นประโยชน์ต่องานด้านอาชีวอนามัย เช่น www.osha.gov; www.cdc.gov/niosh; www.epa.gov; www.hse.uk เป็นต้น





(3) การประเมินการสัมผัส (Exposure Assessment)

คือ การประเมินระดับการสัมผัสที่คนจะได้รับว่ามากน้อยเพียงใด โดยคำนึงถึงขนาดการสัมผัส (Dose) ระยะเวลาที่สัมผัส (Duration) และช่องทางการสัมผัส (Routes of exposure) รวมถึงเส้นทางการฟุ้งกระจายของสิ่งคุกคามในสิ่งแวดล้อมผ่านตัวกลาง (Media) มาสู่คนด้วย ซึ่งกระบวนการนี้จะทำให้สามารถทราบถึงระดับการสัมผัสของคนที่อยู่ในระดับใด ระดับการสัมผัสที่ต่างกันนั้นก็จะทำให้ร่างกายคนเกิดผลตอบสนองต่างกันด้วยเช่นเดียวกัน ข้อมูลที่ได้จากการประเมินระดับการสัมผัสจะเป็นข้อมูลสำคัญที่จะนำไปใช้ในการประเมินความเสี่ยงสุขภาพต่อไป

(4) ประเมินความเสี่ยงต่อสุขภาพ (Health Risk Assessment)

คือ การนำข้อมูลจากทั้ง 3 ขั้นตอนแรกมาวิเคราะห์เพื่อประเมินว่า การสัมผัสสิ่งคุกคามในสิ่งแวดล้อมที่เป็นอยู่นั้น ถือเป็นความเสี่ยงต่อสุขภาพหรือไม่ โดยวิเคราะห์จากข้อมูลระดับอันตรายของสิ่งคุกคามและระดับการสัมผัส สิ่งคุกคามในสิ่งแวดล้อมนั้น ในที่ทำงานหรือสถานประกอบการแห่งนั้น คนทำงานแต่ละคน หรือแผนกงานแต่ละแผนกย่อมมีความเสี่ยงต่อสุขภาพที่แตกต่างกันไปตามสิ่งคุกคามที่สัมผัส ในขั้นตอนนี้จะต้องบอกให้ได้ว่าความเสี่ยงต่อปัจจัยคุกคามที่ประเมินนั้น ระดับของความเสี่ยงมีมากน้อยแค่ไหน มีความเสี่ยงอย่างไร ใครเป็นผู้ที่มีความเสี่ยงสูงสุด ลักษณะงานหรือกิจกรรมแบบใดที่ทำให้เกิดความเสี่ยงสูงสุด

เมื่อประเมินความเสี่ยงด้านสุขภาพแล้ว สิ่งสำคัญที่ต้องดำเนินการต่อมาก็คือการจัดการความเสี่ยง (Risk Management) ผู้ที่มีอำนาจตัดสินใจในการดำเนินการจัดการความเสี่ยงนั้นมักเป็นผู้บริหารขององค์กร กระบวนการจัดการความเสี่ยงที่ดีจะต้องเลือกวิธีการจัดการความเสี่ยงที่เหมาะสม และดำเนินการในช่วงเวลาที่เหมาะสมด้วย

อีกกระบวนการหนึ่งที่ต้องกระทำไปควบคู่กับการจัดการความเสี่ยง คือ การสื่อสารความเสี่ยง (Risk Communication) เป็นกระบวนการที่ทำเพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความเสี่ยงนั้นมากขึ้น บุคคลสำคัญที่จำเป็นต้องทำการสื่อสารความเสี่ยงให้เข้าใจเป็นอันดับแรกก็คือผู้บริหารที่มีอำนาจตัดสินใจในการจัดการความเสี่ยงนั้นได้ และคนที่ได้รับความเสี่ยงนั้นด้วย การนำเสนอข้อมูลเพื่อสื่อสารความเสี่ยงนั้นเป็นทั้งศาสตร์และศิลป์ ข้อมูลวิชาการที่สื่อสารต้องตรงกับความเป็นจริง ต้องทำให้เกิดความตระหนักรู้ในอันตรายที่อาจเกิดจากความเสี่ยงนั้น แต่ก็ต้องไม่ทำให้เกิดความตื่นตระหนกจนเกินไป และต้องทำให้ผู้ที่ได้รับความเสี่ยงนั้นมีความรู้ สามารถดูแลตัวเอง รับมือกับความเสี่ยงนั้นได้

เอกสารอ้างอิง : มอก. 2535 2555 การประเมินความเสี่ยงด้านสารเคมีต่อสุขภาพผู้ปฏิบัติงานในโรงงาน
ที่มา : <http://www.npc-se.co.th/detailknowledgebase-34->



02

บทความ : โค้ชณัฐ ญัฐพา สิริศศิธร
สถาบันฝึกอบรม WE ACADEMY

หลักโภชนาการสำคัญ ที่ชาวออฟฟิศยุคใหม่ ใส่ใจสุขภาพควรรู้



นอกจากการปรับกิจวัตรและการออกกำลังกายรูปแบบต่างๆ เพื่อสร้างเสริมสุขภาพของวัยทำงานแล้ว ปัจจุบันทุกองค์กรจำเป็นต้องให้ความสำคัญกับการดูแลสุขภาพของพนักงานมาก เช่น การตรวจสุขภาพประจำปี ฝึกอบรมด้านสุขภาพและความปลอดภัย รวมไปถึงการจัดให้พนักงานได้เข้าใจในหลักโภชนาการเพื่อดูแลตนเอง

หากกล่าวถึงคนทำงาน กลุ่มพนักงานชาวออฟฟิศก็ยังเป็นกลุ่มคนที่มีปัญหาในการดูแลสุขภาพ ทั้งงานที่ยุ่ง ความเครียดที่สูง ที่สำคัญ การเคลื่อนไหวระหว่างวันก็น้อย ส่งผลให้เกิดพฤติกรรมเสี่ยงสุขภาพไม่ดี และไม่สามารถจัดการสุขภาพด้วยตนเองได้เมื่อโรคภัยถามถึงก็อาจจะสายเกินแก้แล้ว!!

ถึงเวลาแล้วที่ทุกท่านต้องหันมาดูแลสุขภาพเริ่มต้นที่ “9 หลักโภชนาการสำหรับชาวออฟฟิศที่รักสุขภาพ” มาแนะนำกันครับ

1. วางแผนกระจายพลังงานทั้งวัน

เนื่องจากชาวออฟฟิศจะมีการเคลื่อนไหวระหว่างวัน น้อยมากอยู่แล้ว จึงไม่ควรทานมื้อใดมื้อหนึ่งในปริมาณที่มากเกินไป หรือน้อยเกินไป ควรทานทุกๆ มื้อให้มีปริมาณเท่าๆ กัน แต่จัดอัตราส่วนของสารอาหารตามความเหมาะสม



2. กี่มื้อกำหนดจำนวนให้ชัด แล้วเลิกกินจุจกจิก

การทานอาหารว่างเป็นมื้ออย่างถูกต้อง มีประโยชน์ โดย เลิกทานจุจกจิก จะช่วยเร่งการเผาผลาญของร่างกาย แต่ต้องจำกัดจำนวนมื้อ ให้ชัดเจนตามปริมาณแคลอรีที่ต้องการจะได้รับ และต้องไม่ลืมว่า ปริมาณ ที่ทานทุกๆ มื้อจะต้องเท่าๆ กัน (ตามข้อ 1)

3. บริโภคคาร์บเชิงซ้อนกันดีกว่า

ในมื้อเช้าและมื้อมีกลางวัน เป็นมื้อที่ต้องการพลังงาน จากคาร์โบไฮเดรต จึงไม่ใช่ปัญหาที่เราจะบริโภค แต่ก็ควรเป็น คาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน ซึ่งจะใช้เวลาย่อยนานกว่าและค่อยๆ เปลี่ยน เป็นพลังงานให้ร่างกาย เหมาะกับผู้ที่ออกกำลังกายน้อยอย่าง ชาวออฟฟิศ ตัวอย่างของคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน เช่น ข้าวซ้อมมือ, ถั่ว, ธัญพืชต่างๆ, โฮลวีท, ผักใบเขียวต่างๆ



4. หนึ่งส่วนสามถึงหนึ่งส่วนสี่ของ ทุกมื้อ ควรเป็นโปรตีนคุณภาพดี

เช่น เนื้อปลา เนื้อไก่ ถั่วเปลือกแข็งต่างๆ การเพิ่มการบริโภค โปรตีนอย่างเพียงพอจะช่วยเพิ่มพลังงานในการย่อย สนับสนุนปัจจัยต่างๆ ที่ช่วยในการเสริมสร้างกล้ามเนื้อ ทำให้การเผาผลาญของร่างกายสูงขึ้น

5. ทุกมือต้องบริโภคผัก



6. หลีกเลียงอาหารแปรรูป

“อาหารแปรรูปดีต่อใจ เป็นภัยต่อสุขภาพ” การบริโภคอาหารแปรรูปมากๆ โดยเฉพาะพวกเนื้อสัตว์แปรรูปทำให้ได้รับโซเดียมและไขมันที่เกินความจำเป็น ยิ่งสำหรับผู้ทำงานต้องนั่งนานๆ เคลื่อนไหวน้อยๆ ยิ่งเพิ่มความเสี่ยงต่อการเป็นโรคหลอดเลือด

7. จดเครื่องดื่มที่มีแคลอรี

เช่น น้ำอัดลม น้ำหวาน รวมถึงควรหลีกเลี่ยงน้ำผลไม้ด้วย ทานผลไม้สดดีกว่า เครื่องดื่มที่ควรบริโภคคือ น้ำเปล่า น้ำชาเขียว กาแฟ (ไม่ใส่น้ำตาล)



8. อาหารเสริม ลดความอ่อนล้า

ถึงแม้ว่าเราจะแนะนำให้บริโภคอาหารให้ครบทุกหมู่อย่างเพียงพอ แต่ในกลุ่มคนออฟฟิศที่ใช้พลังสมองค่อนข้างมาก อาจจะดีถ้าได้รับวิตามิน หรืออาหารเสริมบางชนิด เช่น

- วิตามิน B มีส่วนช่วยในการบำรุงระบบประสาทและสมอง
- วิตามิน C ช่วยซ่อมแซมเนื้อเยื่อและผลิตสารสื่อประสาทบางอย่าง
- อาหารเสริมที่มีสาร Tyrosine ซึ่งเป็นกรดอะมิโนจำเป็นชนิดหนึ่ง ช่วยในการบำรุงสมอง เพิ่มสมาธิ

9. บริโภคอาหารตามใจอยาก 10%

เราสามารถบริโภคอาหารตามใจอยากได้ 10% ต่อสัปดาห์ เช่น ถ้าเราบริโภคอาหาร 4 มื้อต่อวัน 7 วันเท่ากับ 28 มื้อ 10% ก็เท่ากับ 2.8 นั่นหมายถึง สามารถบริโภคได้ตามใจเพื่อลดความเครียด ได้ 3 มื้อต่อสัปดาห์





6 วิธี

คว้าความสำเร็จ มาครอบครอง บนเส้นทาง จป. วิชาชีพ



นายกนกศักดิ์ อุพันทา

เจ้าของผลงานเพจ จป.การ์ตูน

เป็นธรรมดาบนถนนสายค้นฝัน ในทุกสาขาอาชีพ ที่ล้วนแล้วแต่วางเป้าหมายปลายทางคือ “ความสำเร็จ” เพื่อความสุข ความอยู่รอดของครอบครัว และตัวเองบนเส้นทางการทำงาน

1. ตั้งเป้าหมายในชีวิต

หากเอ่ยถึงตำแหน่ง เจ้าหน้าที่ความปลอดภัยในการทำงาน หรือที่หลายคนเรียกกันว่า “จป.” แน่นอนว่าตำแหน่งนี้การมีเป้าหมาย และเดินตามเส้นทางที่วางไว้นอกจากเราจะไม่ออกนอกเส้นแล้ว ยังอาจทำให้เราได้ค้นพบทางลัดที่จะไปถึงเป้าหมายของความสำเร็จ ยกตัวอย่างเช่น การวางเป้าหมายอาชีพของตนเองในอีก 3 ปี ข้างหน้า การตั้งเป้าหมายที่จะซื้อรถ ซื้อบ้าน หรือส่งเสียครอบครัวเฉลี่ยต่อเดือน ฯลฯ เพราะอย่างน้อยหากเป้าหมายเล็กๆ ที่เราวางไว้ คุณสามารถไปถึงได้ นั่นหมายความว่าอนาคตอันใกล้ของการเป็นผู้ครอบครองความสำเร็จยิ่งใหญ่สูงสุด ก็เกิดขึ้นได้ในไม่ช้าแน่นอน



2. ไม่หวั่นไหวกับคำคน

เป็นธรรมดาครับ เมื่อเราอยู่ในจุดที่คนอื่นมองเห็น สิ่งหนึ่งที่คุณต้องมีเลย คือภูมิคุ้มกันคำคน เพราะแน่นอนขนาดเหรียญยังมีสองด้าน ฉะนั้นคนรักเราก็ต้องมี ในขณะที่คนที่ไม่ชอบเราก็มี แต่จงจำไว้ว่าอย่าไปหวั่นไหวกับคำพูดต่างๆ ที่คอยฉุดให้เราไม่ได้เดินต่อ คอยทำให้เราต้องคิดมากเพราะการที่คนบางคนชอบขยุแยง ดุถูก หรือประเมณค่าคนต่างๆ อาจจะเป็นสิ่งเดียวที่คนนั้นทำก็เป็นได้... ฉะนั้น จงหัดเป็นคนหนักแน่น ไม่บั่นทอนคุณค่าตัวเอง เอาแบบทำจริง มาดนิ่งสยบการเคลื่อนไหว



3. ทุกสถานการณ์ต้องพร้อม

เป็นจป. บริหารคน ทั้งจัดการความเสี่ยงเพื่อความปลอดภัย เพราะความพร้อม..จะตอบโจทย์ทุกอย่างเอง แต่กว่าที่จะพร้อมคุณก็ต้องลองผิดลองถูก เรียนรู้และปรับตัวกับสิ่งต่างๆ อย่างเท่าทันและมีสติ เพราะวิวัฒนาการปัจจุบันพัฒนาไปมากมากพอๆ กับใจของคน แบบก้าวกระโดด (ยากแท้หยั่งถึง) การเตรียมความพร้อมจึงจำเป็นต่อการรับมือกับสถานการณ์ต่างๆ ที่จะเกิดขึ้นในปัจจุบันและอนาคตได้ด้วยตัวของคุณเอง!!

4. น้อมรับคำวิจารณ์

บทบาทของผู้นำด้านความปลอดภัยอย่าง จป.วิชาชีพนั้น การที่คุณตั้งใจทำอะไรสักหนึ่งอย่างแล้วจงเก็บเอาคำวิจารณ์ไปใช้เพื่อทำสิ่งที่ดีอยู่แล้วให้ดียิ่งกว่า จงน้อมรับทุกคำวิจารณ์..และแน่วแน่ที่จะแก้ไข เพราะคำวิจารณ์นี้แหละ ที่เปรียบเสมือนขุมทรัพย์ที่ล้ำค่าให้เป็นพลังในการขับเคลื่อนขีดความสามารถในการพัฒนาตนเองสู่ความสำเร็จ



5. ใช้เวลาในการตัดสินใจ

สภาพจิตใจที่บอกว่า “ช้าๆ ได้พร้าเล่มงาม” ยังคงนำมาปรับใช้ในการดำเนินชีวิตได้ในทุกยุคทุกสมัย เพราะการจะทำอะไรสักอย่างแล้ว จำเป็นที่จะต้องผ่านการคิด วิเคราะห์ ไตร่ตรองอย่างถี่ถ้วนดีแล้ว ท้ายที่สุด..ทุกอย่างมันก็มีเวลาในตัวเสมอ คนเราเช่นกันย่อมมีคุณค่าในตัวเองเสมอ!!

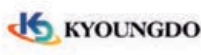
6. เริ่มต้นและลงมือทำซะ

เริ่มต้นและลงมือทำมันซะ !! ไม่ว่าหนทางต่อจากนี้จะเป็นอย่างไร คุณนั่นแหละจะกำหนดผลลัพธ์ที่มาจากการทำงานในวันนี้ทั้งสิ้น เอ้า!! มัรอะอะไร? ดึงพลังในตัวคุณออกมา คิดและตัดสินใจลงมือทำ ณ วันนี้ เป็นธรรมดาบนถนนสายคันฝันที่ชื่อว่า “สู้” และในทุกสาขาอาชีพที่ต้อง “เข้มแข็ง” ที่ล้วนแล้วแต่วางเป้าหมายปลายทางจากการลงแรงคือรางวัลแห่ง “ความสำเร็จ” เพื่อความสุข ความอยู่รอด ความสะดวกสบาย ของทุกคนในครอบครัว คนที่คุณรัก และตัวคุณเอง...





ผู้ผลิต ผู้นำเข้าและตัวแทนแต่งตั้งจัดจำหน่ายสินค้า ภายใต้ BRAND



ANUSORN BESTSAFE CO., LTD

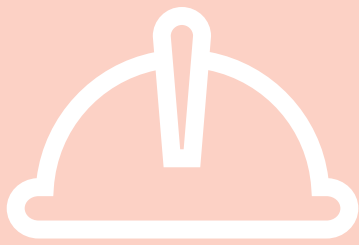
60/1 ม.5 ต.ทับมา อ.เมือง จ.ระยอง 21000
60/1 M.5 T.Tubma, A.Muang, Rayong 21000

ความปลอดภัยของคุณ คือ ความห่วงใยจากเรา
www.Thaiippe.com | www.AnusornBestsafe.com

โทรศัพท์/TEL : (+66) 038-949-850-79 [30 เลขหมาย], 038-694-492
โทรสาร /FAX: 038-694-493, 038-949-899

E-MAIL : AnusornBestsafe@gmail.com , Sales@thaiippe.com

TAX ID : 0215558000641



04

จป.มือโปร

นายวรกานต์ กองทอง

พนักงานความปลอดภัย

อาชีวอนามัยฯ ระดับวิชาชีพ (จป.วิชาชีพ)



นางสาวหทัยรัตน์ ศรีจันทิก

ผู้สัมภาษณ์/เรียบเรียง



ประวัติการศึกษา

ปริญญาตรี วิทยาศาสตร์บัณฑิต (อาชีวอนามัยและความปลอดภัย) มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี

ประวัติการทำงาน

พ.ย. 2015 – มี.ค. 2016 (ระยะเวลา 4 เดือน)

สหกิจศึกษาและพัฒนาอาชีพ ณ บริษัท ซีพีเอฟ (ประเทศไทย) จำกัด (มหาชน) โรงงานผลิตอาหารสัตว์ศรีราชา ตำแหน่ง ผู้ช่วยเจ้าหน้าที่ความปลอดภัย อาชีวอนามัยระดับวิชาชีพ (จป.วิชาชีพ)

ต.ค. 2016 – ปัจจุบัน

บริษัท ซีพีเอฟ (ประเทศไทย) จำกัด (มหาชน) โรงงานผลิตอาหารสัตว์ศรีราชา จังหวัดชลบุรี หน่วยงานความปลอดภัยฯ ศรีราชา ตำแหน่ง พนักงานความปลอดภัย อาชีวอนามัยฯ ระดับวิชาชีพ (จป.วิชาชีพ)

ประวัติการอบรม

1. หลักสูตร ภาวะผู้นำกับการสร้างวัฒนธรรมด้าน SHE&En
2. หลักสูตร การจัดการด้านสิ่งแวดล้อม (ISO 14001)
3. หลักสูตร การประเมินความเสี่ยงด้านน้ำ (Water Risk Assessment)
4. หลักสูตร การประเมินความเสี่ยงด้าน SHE&En และประเมินความเสี่ยงด้านสุขภาพ (HRA)
5. หลักสูตร การวางแผนกลยุทธ์องค์กรสู่ความเป็นเลิศ (Strategic Planning)
6. หลักสูตร ประเมินความเสี่ยงด้านสุขภาพและวิเคราะห์สาเหตุการเกิดอุบัติเหตุ
7. หลักสูตร Behavior Based Safety
8. หลักสูตร เทคนิคการดับเพลิงขั้นสูง
9. หลักสูตร TPM System for Manufactory



เหตุใดถึงได้เลือกเรียนในหลักสูตรอาชีวอนามัยและความปลอดภัย

ย้อนกลับในช่วงมัธยมปลาย หัวเลี้ยวหัวต่อก่อนที่ผมจะหาข้อมูลศึกษาต่อผมก็ได้พบตนเอง ซึ่งผมเป็นคนที่ชอบทำกิจกรรมที่มีทักษะการพูด (พิธีกร/พิธีกร) การบริหารจัดการ การวางแผน การออกแบบ เมื่อรู้แล้วว่าตัวเองชอบอะไรจึงหาสาขาวิชาที่มีในการค้นคว้าข้อมูลสาขาวิชาที่สนใจและมหาวิทยาลัยที่อยากศึกษาและได้ใช้ทักษะเหล่านี้ อาทิ คณะนิเทศศาสตร์ คณะศึกษาศาสตร์ และหนึ่งในนั้น คือ สาขาอาชีวอนามัยและความปลอดภัย สำนักวิชาแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี เมื่อจบมาแล้วคงได้ทำงานกับคนหลายรูปแบบ หลายๆระดับแน่ๆ จึงตัดสินใจทำการสมัครเรียนทันทีและอีกสิ่งหนึ่งที่สำคัญผมมองเห็นว่าสาขานี้เมื่อจบการศึกษามาแล้วมีงานรองรับแน่นอนในช่วงการเรียนมหาวิทยาลัยนั้น ปีที่1-2 เป็นการเรียนวิชาพื้นฐานปกติ พอในช่วง ปีที่3-4 เป็นวิชาชีพทั้งหมด ในช่วงนั้นเองเริ่มทำให้เรามองเห็นภาพแล้วว่าสิ่งที่เรากำลังเรียนอยู่นี้สามารถทำอะไรและช่วยเหลือใครได้บ้าง แล้วจะนำทักษะต่างๆที่ผมมีมาใช้ในการทำงานได้อย่างไร เลยเริ่มเรียนสนุกตั้งแต่นั้นเป็นต้นมา ในช่วงปี 4 เทอมที่ 2 ต้องเข้าไปสหกิจศึกษา (COOPERATIVE EDUCATION) ระยะเวลาทั้งสิ้น 4 เดือน ได้รับพิจารณาจาก บริษัท ซีพีเอฟ (ประเทศไทย) จำกัด (มหาชน) โรงงานผลิตอาหารสัตว์ศรีราชา จังหวัดชลบุรี จากตรงนั้นเองทำให้ผมเข้าใจอย่างลึกซึ้งมากขึ้นในการทำงานด้านความปลอดภัย จะเห็นได้ว่าผมไม่ได้ตั้งเป้าไว้ชัดเจนว่าผมอยากเป็นอะไร แต่รู้ว่าตัวเองชอบทำอะไร และจะประยุกต์ความสามารถที่ตัวเองมีนั้นเข้ากับงานได้มากแค่ไหน



อะไรคือความภูมิใจมากที่สุดในการประกอบอาชีพด้านความปลอดภัย

ความภูมิใจที่มากที่สุดของผมก็คือ การปรับทัศนคติในเรื่องความปลอดภัยให้กับพนักงาน ยกตัวอย่างการสวมใส่อุปกรณ์ป้องกันส่วนบุคคล เมื่อปี 2560 ช่วงแรกที่เข้ามาทำงานไปตรวจความปลอดภัยฯ หน่วยงานประจำวัน พบเห็นพนักงานกลุ่มหนึ่งสัมผัสฝุ่น แต่เขาใส่เพียงหน้ากากป้องกันธรรมดาซึ่งดูท่าไม่น่าจะป้องกันได้ดีสักเท่าไร ผมจึงปรึกษากับพี่พนักงานที่สัมผัสความเสี่ยง ทีมงานคณะกรรมการความปลอดภัยฯ และผู้บริหารในหน่วยงานถึงการเปลี่ยนแปลง PPE ซึ่งได้รับการสนับสนุนเป็นอย่างดี แต่.....ติดที่ผู้สวมใส่มักจะบ่นว่า ร้อนบ้าง หนักบ้าง ไม่คล่องตัวบ้าง ผมก็เข้าใจและได้ทำการอธิบายถึงที่มาความสำคัญ และสวมใส่ไปพร้อมๆ กับเขา หมั่นถามอยู่เสมอทุกครั้งที่เจอกันไม่ว่าจะช่วงเวลางานหรือนอกงาน จุดตรงนี้เองครับที่ทำให้ผมสนิทกับพี่พนักงานกลุ่มนั้น จนเขาเชื่อใจเรา แต่ก็ใช้เวลาในการเปลี่ยนแปลงประมาณ 1 เดือน จากนั้นมาพี่ๆ เหล่านี้จะพก PPE ติดตัวเสมอขณะทำงาน ปัจจุบันพื้นที่ปฏิบัติงานที่มีฝุ่น ดำเนินการปรับปรุงไปเรียบร้อยแล้ว

ท่านมีแนวทางในการบริหารจัดการองค์กรด้านความปลอดภัยอย่างไรให้มีระบบที่ยั่งยืน เพื่อทุกคนจะได้กลับบ้านอย่างปลอดภัยในทุกๆ วัน

การพัฒนาสถานประกอบการด้านความปลอดภัยในการทำงาน โดยการมีระบบการบริหารจัดการด้านความปลอดภัยอย่างถูกต้อง จะส่งผลให้คุณภาพชีวิตของพนักงานดีขึ้นควบคู่ไปกับคุณภาพของผลิตภัณฑ์ที่ผลิต ซึ่ง บริษัท ซีพีเอฟ (ประเทศไทย) จำกัด (มหาชน) ได้ดำเนินการตามระบบมาตรฐานด้านความปลอดภัย อาชีวอนามัย สิ่งแวดล้อมและพลังงาน (CPF Safety Health Environment and Energy Management Standard)

การดำเนินการบริหารจัดการองค์กรด้านความปลอดภัย การวางแผน การดำเนินงาน การปรับปรุงอย่างต่อเนื่อง เป็นแนวทางที่ดีอยู่แล้วแต่เราควรทำให้เป็นกิจวัตร คือ การตรวจความปลอดภัยประจำวัน ประจำสัปดาห์ ประจำเดือน ประจำปี หมั่นทำให้เป็นนิสัย โดยแบ่งหน้าที่ในการทำระบบอย่างชัดเจน และช่วยกันติดตาม ผมก็จะติดตามผ่านการประชุมคณะกรรมการความปลอดภัยฯ ประจำเดือน ทำให้ระบบสามารถเดินไปได้อย่างยั่งยืน และผู้บริหารยังช่วยติดตามและส่งเสริมอยู่เสมอ

ท่านมีแนวทางอย่างไรในการลดอุบัติเหตุจากการทำงานให้ได้ผล

แนวทางในการลดอุบัติเหตุที่ผมได้ดำเนินการอยู่นั้น คือ การประเมินความเสี่ยงและการติดตามการปฏิบัติงานของพนักงานร่วมกับผู้บริหาร หัวหน้างานหน่วยงานและคณะกรรมการความปลอดภัยฯ ผ่านการประชุม คบอ.กิตติและตรวจหน้างานเป็นประจำก็ดี แต่สิ่งที่ทำให้ได้ผลที่ดีคือ การเข้าไปคุยกับพนักงานที่ปฏิบัติงานนั้นๆ แล้วตั้งคำถามว่า “พี่คิดว่างานที่พี่ทำอยู่จุดไหนที่เป็นอันตรายบ้าง?” พนักงานจะเล่าให้เราฟังตั้งแต่เดินเครื่องจนปิดเครื่อง เมื่อผมได้ข้อมูลมาแล้วจะส่งให้ทางวิศวกรรมตรวจสอบและดำเนินการปรับปรุงแก้ไขทันที เป็นความโชคดีของผมที่บริษัทฯ สนับสนุนงานด้านความปลอดภัย จุดใดที่เสี่ยงผู้บริหารให้ดำเนินการแก้ไขทันที

ผมและทุกหน่วยงานระดมความคิดในการคิดค้นนวัตกรรมป้องกันความพลั้งเผลอของผู้ปฏิบัติ ด้วยวิธี Poka-Yoke Kaizen, No Touch Kaizen, Karakuri Kaizen เป็นต้น มาช่วยในการยับยั้ง Human Error และมีการกำหนดตัวชี้วัดหาค้นหาจุดเสี่ยง 4 เรื่อง/คน/เดือน เพื่อส่งเสริมการค้นหาและแก้ไขจุดเสี่ยงในพื้นที่ปฏิบัติงานของตนเอง





ท่านเห็นว่าการหรือแนวทางไหน ที่น่าจะจัดการกับพฤติกรรมเพื่อให้หยุดอุบัติเหตุ จากการดำเนินงานได้อย่างเหมาะสม ซึ่งรวมถึงมีผลลัพธ์ที่น่าจะออกมาดีที่สุด

ผมใช้วิธีการ Stop Work Authority (SWA) คือ การกำหนดให้พนักงานทุกคนล้วนแต่มี อำนาจ และหน้าที่รับผิดชอบ ในการสั่งหยุด/ระงับการทำงาน ในกรณีนี้มอบหมายให้พนักงานในโรงงานเป็นผู้ที่ช่วยควบคุมดูแลความปลอดภัย เมื่อพบเห็น Unsafe Action & Unsafe Condition ซึ่งอาจทำให้เกิดอุบัติเหตุขึ้นได้ และได้รับมอบอำนาจจากผู้จัดการทั่วไป (General Manager) ของบริษัท โดยการทำการประกาศเป็นลายลักษณ์อักษรชัดเจน เพื่อไม่ให้มีผลกระทบใดๆ หลังจากตรวจพบและพิจารณาแล้วว่าการทำงานอาจทำให้สิ่งแวดล้อมหรือทำให้ผู้ปฏิบัติงานมีความเสี่ยงที่จะได้รับอันตราย

ความรับผิดชอบต่อสิ่งแวดล้อมและสังคมมีส่วนสำคัญในการบริหารจัดการด้านความปลอดภัย อย่างไรบ้าง

ซีพีเอฟขับเคลื่อนภารกิจความรับผิดชอบต่อสังคมสู่ความยั่งยืน ภายใต้ 3 เสาหลัก “อาหารมั่นคง สังคมพึ่งตน และดินน้ำป่าคงอยู่” บนพื้นฐานการกำกับดูแลกิจการที่ดี และการดูแลพัฒนาบุคลากรด้วยความเป็นธรรมและเคารพในสิทธิมนุษยชน เพื่อให้ได้มาซึ่งผลตอบแทนที่เหมาะสมต่อผู้ถือหุ้น สุขอนามัยที่ดีของผู้บริโภค ความมั่นคงและความสุขของพนักงาน คู่ค้าธุรกิจ และชุมชน ขณะเดียวกัน เพื่อรักษาทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมอันเป็นต้นทุนของการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมทั้งปัจจุบันและอนาคตให้คงอยู่ บริษัทมุ่งมั่น ปรับปรุง และพัฒนากระบวนการผลิต ภายใต้แนวคิดเศรษฐกิจหมุนเวียนบูรณาการเข้ากับการดำเนินธุรกิจตลอดห่วงโซ่คุณค่า เพื่อใช้ทรัพยากรให้เกิดประโยชน์สูงสุด อีกทั้งบรรเทาผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม ภายใต้มาตรฐานความปลอดภัย อาชีวอนามัย สิ่งแวดล้อม และพลังงานซีพีเอฟ (CPF Safety Health Environment and Energy Standard: CPF SHE&En Standard) โดยมีคณะกรรมการบริหารด้านความปลอดภัย อาชีวอนามัย สิ่งแวดล้อม และพลังงานซีพีเอฟ (CPF SHE&En Management Committee) ซึ่งมีผู้บริหารระดับสูงดำรงตำแหน่งประธานคณะกรรมการ และประธานทุกสายธุรกิจดำรงตำแหน่งกรรมการ ทำหน้าที่กำกับดูแลและบริหารงานให้เป็นไปตามนโยบาย มาตรฐาน และเป้าหมายที่กำหนดไว้ อีกทั้งบริษัทยังให้ความสำคัญกับการฝึกอบรมและการประเมินผลการดำเนินงาน โดยมีระบบติดตามและตรวจสอบผลการดำเนินงาน(SHE KPIs System) ตลอดทั้งปี

น้องๆ จป.รุ่นใหม่ ถ้าอยากจะเป็น จป.มือโปร หรือประสบความสำเร็จในวิชาชีพนี้ ควรจะมี แนวทางอย่างไรบ้าง

การเป็น จป.วิชาชีพ ที่ดีและมีคุณภาพ เราควรตั้งเป้าหมายไว้อย่างชัดเจน ผมเองเมื่อได้ก้าวเข้ามาเป็น จป.วิชาชีพ ในบริษัทฯ ผมก็ทราบดีอยู่แล้วว่า ภายในระยะเวลา 3 ปีนี้ ผมจะต้องได้ตำแหน่ง จป.วิชาชีพ ดีเด่น ระดับประเทศ ให้ได้ เมื่อผมตั้งเป้าหมายไว้ชัดเจนแล้ว จะทำให้เราอยากตื่นมาทำงานทุกวัน และที่สำคัญในระหว่างทางเพื่อไปถึงเป้าหมาย จะทำให้เราปฏิบัติตามข้อกำหนดในการเป็น จป.วิชาชีพ ดีเด่น ระดับประเทศ และงานอื่นๆที่จะพัฒนาศักยภาพเราได้ และเราจะเปิดใจรับที่จะปรับปรุงตัวเองอยู่เสมอ เพื่อจะเดินไปถึงจุดนั้น ในช่วงปี 2560 – 2562 จากเป้าหมายนั้นทำให้ผมได้ทำงานหลายอย่างมากมาย เช่น คิดค้นงานนวัตกรรมเพื่อความปลอดภัย จนได้รับรางวัลผลงานดี (Good OSH Improvement Award) งานความปลอดภัย อาชีวอนามัยแห่งชาติ ครั้งที่ 33 ที่ผ่านมานอกจากงานด้านความปลอดภัยแล้ว งานส่งเสริมสุขภาพระดับกลุ่มธุรกิจผลิตอาหารสัตว์บก บริษัท ซีพีเอฟ (ประเทศไทย) จำกัด (มหาชน) ก็ได้รับรางวัล ซีพีเพื่อความยั่งยืน (CP For Sustainability) กับ คุณศุภชัย เจียรวนนท์ (ประธานคณะผู้บริหาร เครือเจริญโภคภัณฑ์) เป็นต้น จะเห็นได้ว่าเพียงแค่เราตั้งเป้าหมายไว้ชัดเจน ย่อมจะพาเราไปสู่ความเป็น จป.มือโปร ได้ไม่ยาก





| นายกนกศักดิ์ อุพันทา

ผู้สัมภาษณ์/เรียบเรียง

05



จป.วัยทัน

นายปิยวัฒน์ อินทรกำเนิด

ชื่อเล่น : สไปร์ท อายุ : 22 ปี
 นักศึกษาชั้นปีที่ 4 มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ
 คณะสาธารณสุขศาสตร์และสิ่งแวดล้อม
 สาขาอาชีวอนามัยและความปลอดภัย



ประสบการณ์ทำงาน/ฝึกงาน จป. วิชาชีพ

- ระดับประถมศึกษา โรงเรียนอนุบาลสุราษฎร์ธานี จ. สุราษฎร์ธานี
- ระดับมัธยมศึกษา โรงเรียนเทพมิตรศึกษา จ.สุราษฎร์ธานี สาขาวิทยาศาสตร์-คณิตศาสตร์
- ระดับอุดมศึกษา ปริญญาตรี มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ คณะสาธารณสุขศาสตร์ และสิ่งแวดล้อม สาขาอาชีวอนามัยและความปลอดภัย

แนะนำไลฟ์สไตล์ตนเองคร่าวๆ อุปนิสัยส่วนตัวที่บ่งบอกความเป็นตัวเอง

เป็นคนที่มีมุ่งมั่น และมองโลกในแง่ดีอยู่เสมอ ร่าเริง อารมณ์ดี เข้าได้กับทุกคน ชอบช่วยเหลือผู้อื่นและสามารถเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดีได้ งานอดิเรกชอบท่องเที่ยว ทำบุญ และข้อปึง

เหตุใดถึงเลือกเรียนอาชีวอนามัยและความปลอดภัย

เหตุผลที่เลือกเรียนสาขาอาชีวอนามัยและความปลอดภัย มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ นั้น เนื่องจากไปรท์เริ่มชอบสายงานด้านความปลอดภัยด้วยการแนะนำจากรุ่นพี่ที่รู้จัก จึงได้ไปทำการศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมว่าลักษณะงานที่ทำเป็นอย่างไร และรู้สึกว่ามันน่าสนใจมาก ไปรท์เลยตัดสินใจเลือกสาขาวิชาอาชีวอนามัยและความปลอดภัย มหาวิทยาลัยหัวเฉียวฯ ทำไมไปรท์จึงต้องเลือกเรียนที่หัวเฉียว เพราะจากการสอบถามจากรุ่นพี่และการค้นหาข้อมูลด้วยตัวเอง ไปรท์คิดว่าทางสาขาอาชีวอนามัยและความปลอดภัย มหาวิทยาลัยหัวเฉียวฯ มีความพร้อมทั้งในด้านเครื่องมืออุปกรณ์อีกทั้งความพร้อมทางด้านบุคลากร และหลักสูตรก็ได้ผ่านการรองรับ รุ่นพี่ที่จบออกไปทุกคนมีงานทำเฉลี่ยกว่า 95% ไปรท์จึงมั่นใจได้ว่าที่นี่สามารถให้ความรู้และประสบการณ์ในสายงานด้านความปลอดภัยและสามารถทำให้ไปรท์เป็น “จป. วิชาชีพ” ที่ดีได้ในอนาคต



ตอนที่เรียน ยากไหม (ต้องมีการทบทวนเนื้อหาที่เรียนไหม หรือเล่าถึงว่าตอนเรียนได้ไปฝึกงาน ได้ศึกษาอะไรเป็นพิเศษบ้างไหม

ตอนที่ได้เข้ามาศึกษาสาขาอาชีวอนามัยและความปลอดภัย มหาวิทยาลัยหัวเฉียวฯ ตอนเรียนก็มีทั้งยากและง่ายแตกต่างกันออกไปครับ ช่วงปี 1-2 ก็จะได้เรียนพวกวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ เหมือนเป็นการปรับพื้นฐานและเพิ่มเติมความรู้อื่นๆ เข้าไปครับ พอเริ่มเข้ามา ปี3 ก็จะได้เริ่มเข้าวิชาสาขาเราจะได้เริ่มเรียนรู้ความเป็น “ จป. วิชาชีพ ” ได้จากปีนี้ครับ ได้เรียนทั้งทฤษฎีและลงมือปฏิบัติจริง ช่วงก่อนจะจบปี3 ก็จะมีการฝึกประสบการณ์หรือเรียกว่าการฝึกงาน เป็นเวลา 2 เดือนครับ และปีสุดท้ายปี4 ก็จะเป็นวิชาที่เสริมจากปี3 หรือนำความรู้เดิมจากปี3 มาใช้ครับ ปีนี้เรียกได้ว่าเหมือนเรากำลังปฏิบัติงานจริงทุกอย่าง และเทอมสุดท้าย ก็จะมีการฝึกประสบการณ์หรือฝึกงานครั้งที่ 2 เป็นเวลา 4 เดือนครับ เพราะฉะนั้นจึงทำให้โปรทได้นำความรู้จากตอนฝึกงานปี3 มาปรับใช้ในการฝึกงานปี4 และทำให้โปรทได้เรียนรู้ถึงชีวิตจริงในการทำงานด้านสายงานนี้ว่า ความปลอดภัยคือหัวใจสำคัญในการทำงานจริงๆ ครับ

เตรียมตัวอย่างไรบ้าง ในบทบาทของ จป.วัยทีน

การเตรียมตัวของโปรทก็คือ สายงานด้านนี้แน่นอนครับ จะต้องมีความตื่นตัวและความพร้อมที่จะรับมือกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลาและสิ่งที่สำคัญที่สุดซึ่งเป็นหน้าที่ของเราคือ การทำให้เกิดความปลอดภัยให้ได้มากที่สุด ถึงแม้เราจะไม่สามารถคาดการณ์ได้เลยว่าอุบัติเหตุจะเกิดขึ้นเมื่อไหร่ แต่สิ่งที่สำคัญและเราจำเป็นต้องมีที่สุด 2 สิ่ง คือ สติ และความอดทนครับ

เมื่อทำงานในฐานะ จป. วิชาชีพ มีการบริหารจัดการองค์กรอย่างไรบ้าง เพื่อให้เกิดความปลอดภัย

โปรทคิดว่าการที่จะบริหารองค์กรที่ดีได้จะต้องเริ่มต้นจากที่ตัวเราก่อนครับ เราจะต้องแสดงศักยภาพและต้องทำให้ผู้บริหารภายในองค์กรเชื่อในแผนที่เราจะทำว่าเราทำได้ จากนั้นเมื่อทุกคนเชื่อใจเราแล้วโปรทก็จะนำแผนพัฒนาองค์กรที่ตัวเราได้คิดไว้ไปเสนอต่อผู้บริหารและขอความร่วมมือจากผู้บริหารและทุกคนภายในองค์กรครับ ถ้ายังทุกคนให้ความร่วมมือมากเท่าไรแผนการบริหารจัดการองค์กรก็จะมีประสิทธิภาพมากขึ้น และมันก็จะนำไปสู่องค์กรที่ปลอดภัยและไร้อุบัติเหตุครับ





ผลงานดีเด่น /เกียรติประวัติ /รางวัลที่เคยได้รับในการทำงาน

- : ชนะเลิศการประกวด Safety Youth Brand Ambassador 2019
- : ร่วมจัดทำโครงการอบรมระบบมาตรฐาน ISO 45001 ประจำปี 2562
- : ฝึกประสบการณ์ภาคฤดูร้อน ณ บริษัทสรรพสินค้าเซ็นทรัล จำกัด (คลังสินค้า)
- : สำเร็จหลักสูตรการดับเพลิงขั้นต้น
- : ประธานชมรมผู้นำเชียร์ประจำมหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติรุ่นที่ 13
- : ประธานโครงการ HCU Ambassador 2018
- : ฝึกปฏิบัติการภาคสนาม ณ โรงพยาบาลบางพลี จ.สมุทรปราการ

ประวัติการเข้าร่วมโครงการ อบรม/สัมมนาต่างๆ ที่ผ่านมา

- : เข้าร่วมโครงการอบรมดับเพลิงขั้นต้น
- : เข้าร่วมโครงการอบรมระบบมาตรฐาน ISO ประจำปี 2562
- : เข้าร่วมโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการรุ่นที่3 เทคโนโลยีการจัดการด้านความปลอดภัยและสุขภาพ
- : ศึกษาดูงาน ณ โรงงานอายิโนะโมะโต๊ะ จ.สมุทรปราการ
- : เข้าร่วมกิจกรรม Safety Volunteer 2019 ณ สถานตากอากาศบางปู จ. สมุทรปราการ

ความภาคภูมิใจสูงสุดในการทำงาน หรือ ความภูมิใจในบทบาท จป. วิชาชีพ

ความภูมิใจสูงสุดของโปรทก็คือ การได้รับตำแหน่ง Safety Youth Brand Ambassador 2019 เพราะว่าเป็นการประกวดที่ไม่เหมือนกับที่อื่น ที่เราได้เปิดโอกาสให้โปรทได้แสดงศักยภาพและทัศนคติในเรื่องของความปลอดภัยได้อย่างเต็มที่และยังช่วยกระตุ้นให้ทุกคนหันมาสนใจในเรื่องของความปลอดภัยด้วยครับ นอกจากนี้แล้วการได้รับตำแหน่งยังสามารถช่วยให้โปรทเป็นตัวกลางหรือกระบอกเสียงในการประชาสัมพันธ์ในเรื่องของความปลอดภัยภายในมหาวิทยาลัยและภายในองค์กรทั้งภาครัฐและภาคเอกชนได้อีกด้วยครับ

สุดท้ายอยากให้ฝากถึงน้องๆนิสิต นักศึกษาที่กำลังศึกษาในสาขาวิชาที่เกี่ยวข้องก่อนจะเป็น (ว่าที่) จป. ในอนาคต

สำหรับน้องๆที่สนใจสาขาวิชานี้ครับ อย่างแรกเลยอยากให้น้องๆศึกษาข้อมูลและลักษณะของงานด้านนี้ให้ได้มากที่สุดครับ ว่างานด้านนี้ตรงกับตัวเราหรือไม่ และน้องๆจะต้องมีทั้งความอดทนและรักที่จะดูแลคนรอบข้างจริงๆครับ จึงจะสามารถเรียนรู้และเข้าใจในการเป็น “จป.” ได้อย่างลึกซึ้ง เพราะเราไม่สามารถรู้ได้เลยว่าอุบัติเหตุจะเกิดขึ้นกับเราหรือสถานประกอบการเมื่อไหร่ และสิ่งสุดท้ายที่น้องๆจะต้องมีในการทำงานนั่นก็คือ สติ ที่เชื่อว่าไม่ว่าเราจะทำงานอะไรหรือไม่จำเป็นต้องเป็น “จป.” ถ้าเรามีสติเราจะสามารถแก้ไขงานหรือสถานการณ์ได้อย่างรวดเร็วและปลอดภัย และส่งผลทำให้งานนั้นเกิดผลเสียน้อยที่สุดหรืออาจจะไม่เกิดเลยก็ได้ครับ

บริษัท กอล์ฟเท็กซ์ จำกัด
GLOVETEX COMPANY LIMITED
www.glovetex.com



"High Quality Gloves For Your Business"
"ศูนย์รวมถุงมือคุณภาพทุกชนิด"

บริษัท กอล์ฟเท็กซ์ จำกัด เป็นบริษัทชั้นนำของประเทศในการผลิตถุงมือ และอุปกรณ์ป้องกันความปลอดภัยส่วนบุคคลที่มีความทันสมัยและมีคุณภาพอันดับหนึ่ง บริษัทให้ความสำคัญกับทุกความต้องการที่แตกต่างกันของลูกค้า จึงมุ่งมั่นพัฒนาผลิตภัณฑ์อย่างสม่ำเสมอเพื่อตอบสนองความพึงพอใจ และมอบบริการที่ดีที่สุด บริษัทเป็นผู้คิดค้นเทคโนโลยี MICROTEX™ FIBER ภายใต้ BRAND MICROTEX™ ซึ่งผ่านการทดสอบคุณภาพกับสถาบัน SGS และจดทะเบียนเครื่องหมายการค้ากับกรมทรัพย์สินทางปัญญาเมื่อ 7 มีนาคม 2545



ถุงมือฉีกเคฟล่า

เป็นหนึ่งในบริษัทในประเทศไทย ที่ได้รับการรับรองจาก DUPONT™ ในการนำเส้นด้าย KEVLAR™ มาผลิตเป็นถุงมือกันบาด



ผู้ผลิตถุงมือคุณภาพสูงรายใหญ่ในประเทศไทย

www.glovetex.com MICROTEX™ Paragon™ Lifestyle™ TOWA KEVLAR®

บริษัท กอล์ฟเท็กซ์ จำกัด

11 ม.5 ซ.คลองมะเดื่อ 17 ถ.เศรษฐกิจ ต.ดอนไก่ดี อ.กระทุ่มแบน จ.สมุทรสาคร 74110

TEL: 034-878762-3 FAX: 034-878764 E-mail: sales@glovetex.com Call Center: 083-989-7512



บ6

อุปกรณ์ ป้องกันอันตราย ระบบทางเดินหายใจ (Respiratory Protection Devices)



สศ.ดร.วสวสน สุกุล

สาขาวิชาอนามัยสิ่งแวดล้อม อาชีวอนามัย
และความปลอดภัย คณะสาธารณสุขศาสตร์
มหาวิทยาลัยขอนแก่น

อุปกรณ์ป้องกันการหายใจ (Respiratory protection devices) เป็นอุปกรณ์ช่วยป้องกันอันตราย จากมลพิษเข้าสู่ร่างกาย โดยผ่านทางปอด ซึ่งเกิดจากการหายใจเอามลพิษ เช่น อนุภาคก๊าซ และไอระเหยที่ปนเปื้อนอยู่ในอากาศ หรือเกิดจากปริมาณออกซิเจนในอากาศไม่เพียงพอ

ประเภทของอุปกรณ์ป้องกันระบบหายใจ

แบ่งตามลักษณะอากาศที่จะใช้หายใจ เป็น 2 ประเภท คือ

1. อุปกรณ์ป้องกันระบบหายใจชนิดกรองอากาศ (Air Purifying Respirator) ใช้วิธีการกำจัดสิ่งปนเปื้อนออกจากอากาศที่หายใจ
2. อุปกรณ์ป้องกันระบบหายใจชนิดส่งอากาศช่วยหายใจ (Atmosphere Supplying Respirator) ใช้วิธีส่งอากาศจากแหล่งช่วยหายใจ

แบ่งตามลักษณะของอุปกรณ์ปิดคลุมช่องทางเดินหายใจ (Respiratory Inlet Coverings) เป็น 2 ลักษณะ คือ

1. อุปกรณ์ปิดคลุมช่องทางเดินหายใจ (Tight – Fitting Coverings) หรือเรียกว่า หน้ากาก (Facepieces) มี 3 แบบ คือ
 - หน้ากากแบบเศษหนึ่งส่วนสี่ของหน้า (Quarter – Mask)
 - หน้ากากแบบครึ่งหน้า (Half – Mask)
 - หน้ากากแบบเต็มหน้า (Full – Facepiece)
2. อุปกรณ์ปิดคลุมช่องทางเดินหายใจแบบมีอากาศผ่านออก (Loose – Fitting Coverings) มีหลายแบบ ได้แก่ แบบถุงคลุมศีรษะ (Hood) แบบคลุมทั้งตัวหรือเสื้อคลุม



ชนิดอุปกรณ์ป้องกันอันตรายระบบหายใจชนิดกรองอากาศ

แบ่งเป็น 4 ประเภท คือ

- 1) หน้ากากกรองอนุภาค (Particulate Filtering Respirators) หน้ากากกรองอนุภาค ใช้สำหรับป้องกันฝุ่น ไอควัน และละออง โดยให้อากาศที่ผ่านเข้าไปในหน้ากากถูกกรองสิ่งปนเปื้อนออกด้วยวัสดุกรองที่เป็นเส้นใย
- 2) หน้ากากกรองก๊าซและไอระเหย (Gas and Vapor Removing Respirators) หน้ากากกรองก๊าซและไอระเหย อากาศที่ผ่านเข้าไปในหน้ากากจะถูกกรองด้วยตัวกรองหรือกล่องบรรจุสารกรอง (Cartridges or Canisters) ที่ออกแบบเฉพาะก๊าซและไอระเหยแต่ละประเภท

ส่วนประกอบที่สำคัญของหน้ากากกรองก๊าซ และไอระเหย คือ

1. ส่วนหน้ากาก และสายรัดศีรษะ เช่นเดียวกับที่กล่าวมาข้างต้น
2. ส่วนกรองอากาศ เป็นตัว หรือกระป๋องบรรจุสารเคมี ซึ่งเป็นตัวจับมลพิษโดยการดูดซับ หรือทำปฏิกิริยากับมลพิษ ทำให้อากาศที่ผ่านตัวกรองสะอาด ปราศจากมลพิษ ส่วนกรองอากาศนี้สามารถใช้ได้เฉพาะสำหรับก๊าซ หรือไอระเหย แต่ละประเภทตามที่ระบุไว้เท่านั้น เช่น ส่วนกรองอากาศที่ใช้กรองก๊าซแอมโมเนีย จะสามารถป้องกันเฉพาะก๊าซแอมโมเนียเท่านั้น ไม่สามารถป้องกันมลพิษชนิดอื่นได้ เป็นต้น ดังนั้น ผู้ที่ใช้หน้ากากกรองก๊าซและไอระเหย ควรเลือกซื้อ และหรือเลือกใช้ให้เหมาะสม กับชนิดของมลพิษที่จะป้องกัน ตามที่ American National Standard ได้กำหนดมาตรฐาน (ANSI K 13.1-1973) รหัสสีของตัวกรอง สำหรับกรองก๊าซ และไอระเหย ชนิดต่างๆ มีดังนี้



ชนิดมลพิษ	สีที่กำหนด
ก๊าซที่เป็นกรด	ขาว
ไอระเหยอินทรีย์	ดำ
ก๊าซแอมโมเนีย	เขียว
ก๊าซคาร์บอนมอนอกไซด์	น้ำเงิน
ก๊าซที่เป็นกรด และไอระเหยอินทรีย์	เหลือง
ก๊าซที่เป็นกรด แอมโมเนีย และไอระเหยอินทรีย์	น้ำตาล
ก๊าซที่เป็นกรด แอมโมเนีย คาร์บอนมอนอกไซด์ ไอระเหยอินทรีย์	แดง
ไอระเหยอื่นๆ และก๊าซที่ไม่กล่าวไว้ข้างต้น	เขียวมะกอก
สารกัมมันตรังสี (ยกเว้น ไทโรเทียม และโบเบลก๊าซ)	ม่วง
ฝุ่น พุ่ม มีสก์	ส้ม

หน้ากากกรองก๊าซ และไอระเหย มีอยู่ 3 ประเภท คือ

1. หน้ากากกรองก๊าซ และไอระเหยชนิดดัดแปลงสารเคมี สามารถป้องกันก๊าซ และไอระเหยที่ปนเปื้อนในอากาศที่มีความเข้มข้นประมาณ 10-1,000 ppm. ไม่เหมาะที่จะใช้กรณีที่มีความเข้มข้นสูง ในระดับที่อาจเป็นอันตรายต่อชีวิตทันที (Immediately dangerous to life or health level - IDHL) ยกเว้นในกรณีที่ใช้น้ำออกจากบริเวณอันตรายนั้น ซึ่งใช้เวลาสั้นๆ
2. หน้ากากกรองก๊าซ (Gas mask) มีลักษณะคล้ายหน้ากากกรองก๊าซ และไอระเหยชนิดดัดแปลงสารเคมี ต่างกันที่ส่วนบรรจุสารเคมี เพื่อให้อากาศที่ปนเปื้อนด้วยมลพิษสะอาด ก่อนที่จะถูกหายใจเข้าสู่ทางเดินหายใจเท่านั้น ซึ่งแบ่งเป็น
 - o ชนิดที่กระป๋องอยู่ที่ข้างบรรจุสารเคมีประมาณ 250-500 ลบ.ซม. ใช้กับหน้ากากเต็มหน้า
 - o ชนิดที่กระป๋องบรรจุสารเคมีอยู่ด้านหน้า หรือด้านหลังบรรจุสารเคมี 1,000-2,000 ลบ.ซม. ใช้กับหน้ากากเต็มหน้า
 - o ชนิดหน้ากากหนีภัย

3) อุปกรณ์ป้องกันระบบหายใจชนิดกรองอากาศมี เครื่องดูดอากาศช่วย (Powered Air Purifying Respirators)

อุปกรณ์ป้องกันระบบหายใจชนิดกรองอากาศมีเครื่องดูดอากาศช่วย เป็นอุปกรณ์ป้องกันระบบหายใจ ที่มีเครื่องช่วยดูดอากาศที่มีสิ่งปนเปื้อนผ่านวัสดุกรอง และส่งอากาศที่บริสุทธิ์ไปยังที่ปิดคลุมช่องทางเดินหายใจวัสดุกรองอาจเป็นวัสดุกรองอนุภาค ดัดแปลงสำหรับกำจัดก๊าซและไอระเหย หรือ 2 อย่างรวมกัน ส่วนที่ปิดคลุมช่องทางเดินหายใจ เป็นตัวหน้ากาก หมวกคลุมศีรษะหรือถุงครอบศีรษะ



RESPIRATORY PROTECTION DEVICES



ข้อปฏิบัติในการใช้หน้ากาก ประเภทที่ให้อากาศสะอาด ก่อนเข้าสู่ทางเดินหายใจ

1. เลือกขนาดหน้ากากให้เหมาะสม เพื่อไม่ให้มีช่องว่างระหว่างหน้า และขอบหน้ากาก
2. เลือกวัสดุกรองอนุภาค หรือตลับกรองมลพิษ (Cartridges) หรือกระป๋องกรองมลพิษ (Canisters) ให้เหมาะสมกับชนิดมลพิษที่ต้องการกรอง

3. ใส่ส่วนที่ทำหน้าที่กรองมลพิษ กับตัวหน้ากาก

4. ตรวจสอบรอยรั่ว หรือช่องว่าง ที่ทำให้อากาศเข้าไปในหน้ากาก โดยทดสอบ negative pressure และ positive pressure
 - o วิธีทดสอบ negative pressure โดยใช้ฝ่ามือปิดทางที่อากาศเข้าให้สนิท แล้วหายใจเข้า ตัวหน้ากากจะยุบลงเล็กน้อย และคงค้างไว้ในสภาพนั้นประมาณ 10 วินาที แสดงว่า ไม่มีรอยรั่วที่อากาศจะไหลเข้าไปในหน้ากากได้
 - o วิธีทดสอบ positive pressure โดยการปิดลิ้นอากาศออก แล้วค่อยๆ หายใจออก ถ้าเกิดความดันเพิ่มขึ้นในหน้ากากแสดงว่า หน้ากากไม่มีรอยรั่ว

5. ขณะสวมหน้ากาก หากได้กลิ่นก๊าซหรือไอระเหย ควรเปลี่ยนตลับกรอง หรือกระป๋องกรองมลพิษทันที

6. หน้ากากแบบ powered air purifying ควรตรวจสอบท่อส่งอากาศ และข้อต่อต่างๆ ที่อาจทำให้ก๊าซหรือไอระเหยรั่วซึมเข้าไปได้

4) ประเภทที่ส่งอากาศจากภายนอกเข้าไปในหน้ากาก (Atmosphere - supplying respirator) เป็นอุปกรณ์ป้องกันทางหายใจ ชนิดที่ต้องมีอุปกรณ์ส่งอากาศ หรือออกซิเจนให้กับผู้สวมใส่โดยเฉพาะ แบ่งเป็น

* ชนิดที่แหล่งส่งอากาศติดที่ตัวผู้สวม (Self contained breathing apparatus หรือที่เรียกว่า SCBA) ผู้สวมจะพกเอาแหล่งส่งอากาศ หรือถังออกซิเจนไปกับตัว ซึ่งสามารถใช้ได้นานถึง 4 ชั่วโมง ส่วนประกอบของอุปกรณ์นี้ ประกอบด้วยถังอากาศ สายรัดติดกับผู้สวม เครื่องควบคุมความดัน และการไหลของอากาศ จากถังไปยังหน้ากาก ท่ออากาศ และหน้ากากเต็มหน้า หลักการทำงานของอุปกรณ์นี้มี 2 แบบ คือ

1. แบบวงจรปิด หลักการคือ ลมหายใจออกจะผ่านเข้าไปในสารดูดซับ เพื่อกำจัดก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ แล้วกลับเข้าไปในภาชนะบรรจุออกซิเจนเหลว หรือออกซิเจนแข็ง หรือสารสร้างออกซิเจนแล้วกลับเข้าสู่หน้ากากอีกครั้ง

2. แบบวงจรเปิด หลักการคือ ลมหายใจออกจะถูกปล่อยออกไปไม่หมุนเวียน กลับมาใช้อีก อากาศที่หายใจเข้าแต่ละครั้ง มาจากถังบรรจุออกซิเจน

* ชนิดที่ส่งอากาศไปตามท่อ (Supplied air respirator) แหล่งหรือถังเก็บอากาศจะอยู่ห่างออกไปจากตัวผู้สวม อากาศจะถูกส่งมาตามท่อเข้าสู่



ข้อปฏิบัติในการใช้อุปกรณ์ป้องกันทางหายใจ แบบส่งอากาศจากภายนอกเข้าไปในหน้ากาก

1. ตรวจสอบอุปกรณ์ทุกส่วนให้อยู่ในสภาพเรียบร้อยก่อนใช้งาน
2. ปรับอัตราการไหลของออกซิเจนให้เหมาะสม หน้าปัทม์บอกปริมาณออกซิเจน ควรอยู่ในสภาพที่ผู้สวมใส่

สามารถเห็นได้ชัดเจน

3. ขณะสวมหน้ากากอยู่ หากได้กลิ่นสารเคมี ควรรีบออกจากบริเวณนั้นทันที
4. ควรมีท่อสำรอง และสารช่วยชีวิตในกรณีฉุกเฉิน หรือเกิดอุบัติเหตุขึ้น เช่น ท่อนำส่งอากาศชำรุด เป็นต้น
5. ผู้สวมใส่ต้องได้รับการฝึกอบรมวิธีการใช้งานมาเป็นอย่างดี
6. ต้องมีการบำรุงรักษาที่ดี เช่น ตรวจสอบถังอากาศ เครื่องควบคุมความดัน และการไหลเวียนของอากาศตามคำแนะนำของผู้ผลิต

การทำความสะอาดหน้ากาก (Facepieces)

1. ถอดส่วนกรองอากาศ เช่น ตลับ หรือกระป๋องบรรจุสารเคมีออกจากตัวหน้ากาก นำหน้ากากไปล้างด้วยน้ำอุ่น และสบู่ โดยใช้แปรง

นุ่มๆ ขัดเบาๆ

2. นำไปฆ่าเชื้อโรคโดยจุ่มลงในสารละลายไฮโปคลอไรท์ 2 นาที แล้วตามด้วยน้ำสะอาด ปล่อยให้แห้ง

3. ประกอบชิ้นส่วนต่างๆ เข้าที่ และตรวจสอบให้เรียบร้อยก่อนเก็บ โดยเก็บในที่สะอาด ไม่ปนเปื้อนฝุ่นสารเคมี หรือถูกแสงแดด

Reference

1. บ้านเซฟตี้. อุปกรณ์ป้องกันกลิ่น-Respiratory Protection, หน้ากากเซฟตี้, ใส่กรองหน้ากากเซฟตี้, เซฟตี้, อุปกรณ์เซฟตี้. <http://www.mixbjth.com/product-cat/1319/1319>
2. Thai-Safetywiki. อุปกรณ์ป้องกันระบบหายใจ (Respirator). <http://www.thai-safetywiki.com/>
3. Occupational Safety & Health Administration. Respiratory Protection. <https://www.osha.gov/SLTC/respiratoryprotection/>
4. Washington State Dept. of Labor & Industries. Respiratory Protection. <http://www.lni.wa.gov/safety/topics/atoz/respprotection/default.asp>
5. Thai safety. มาตรฐานความปลอดภัยและอาชีวอนามัย. การป้องกันระบบทางเดินหายใจ. www.safetythailand.com

07

นวัตกรรม กับ ความปลอดภัยในการช่วยเหลือ

FALL PROTECTION RESCUE TECHNOLOGY



งานฉลาด บุนนาค

วิศวกรผู้เชี่ยวชาญด้านเทคนิค/วิทยาการ
แผนกผลิตภัณฑ์เพื่อความปลอดภัยส่วนบุคคล
บริษัท 3เอ็ม ประเทศไทย จำกัด



การช่วยเหลือผู้ประสบภัย จากพื้นที่อับอากาศ (Confined Space) หรือบนที่สูง (Working At Height) นั้น ที่ผ่านมามีอุบัติเหตุส่วนใหญ่จะประสบปัญหาเรื่องของบุคลากรที่จะเข้าไปทำการช่วยเหลือ ความพร้อมของอุปกรณ์ช่วยเหลือ และ ความรวดเร็วในการช่วยเหลือ ดังนั้น จึงจำเป็นต้องมีแผนการช่วยเหลือผู้ประสบภัย (Rescue Plan) และมีความพร้อมในการดำเนินการตามแผนอย่างมีประสิทธิภาพเมื่อเกิดกรณีฉุกเฉินดังกล่าวขึ้น

แผนการช่วยเหลือผู้ประสบภัยเป็นแผนเผชิญเหตุ กรณีเกิดอุบัติเหตุต่อผู้ปฏิบัติงานในพื้นที่อับอากาศหรือพลัดตกจากที่สูง เพื่อให้การช่วยเหลือดำเนินการไปอย่างมีประสิทธิภาพ และรวดเร็ว ลดอัตราการสูญเสียชีวิตโดยแผนการช่วยเหลือควรประกอบด้วย

1. ชื่อโครงการหรืองาน และระยะเวลาในการทำงานนั้น
2. ลักษณะอันตรายหรือความเสี่ยงผู้ปฏิบัติงานอาจได้รับ
3. สภาพแวดล้อมในการปฏิบัติงาน
4. ผู้รับผิดชอบการช่วยเหลือ (Rescue Commander/Leader)
5. รายชื่อผู้ช่วยเหลือ และวิธีการติดต่อประสานงานภายในองค์กร
6. ขั้นตอนการช่วยเหลือ และการแจ้งเหตุขอความช่วยเหลือ
7. รายการอุปกรณ์ที่ต้องการใช้สำหรับการช่วยเหลือ
8. หน่วยงาน หรือบุคคลภายนอกที่ต้องขอการสนับสนุนในการช่วยเหลือพร้อมวิธีการติดต่อ



วิธีการช่วยเหลือผู้ประสบภัย

1. **Self Rescue** คือ การให้ผู้ประสบภัย ช่วยเหลือตนเอง ให้พ้นภัย หรือวิกฤตินั้น ด้วยอุปกรณ์ที่มีอยู่ เช่น การปีนกลับเข้าโครงสร้าง เป็นต้น
2. **Mechanically Aided Rescue** คือ การเตรียมอุปกรณ์ เครื่องมือ เครื่องใช้ เครื่องมือกล เพื่อรองรับการช่วยเหลือ เช่น การใช้ Boom Lifting, Scissor Lifting เป็นต้น
3. **Suspension Trauma** คือ การใช้อุปกรณ์ เพื่อลดอาการบาดเจ็บ หรือหลีกเลี่ยงการหมดสติ ระหว่างรอคอยการช่วยเหลือ
4. **Prompt Rescue** คือ เวลาที่ต้องดำเนินการช่วยเหลือ ภายใน 6 นาที อ้างอิงตามมาตรฐาน ANSI Z359-2 6.1



Self Rescue คือ การให้ผู้ประสบภัย ช่วยเหลือตนเอง ให้พ้นภัย หรือวิกฤติ นั้น ด้วยอุปกรณ์ที่มีอยู่ เช่นการปีนกลับเข้าโครงสร้าง หรือ อุปกรณ์ที่นำติดตัวไว้ เป็นต้น

- Self deployment device
- Rescue Ladder



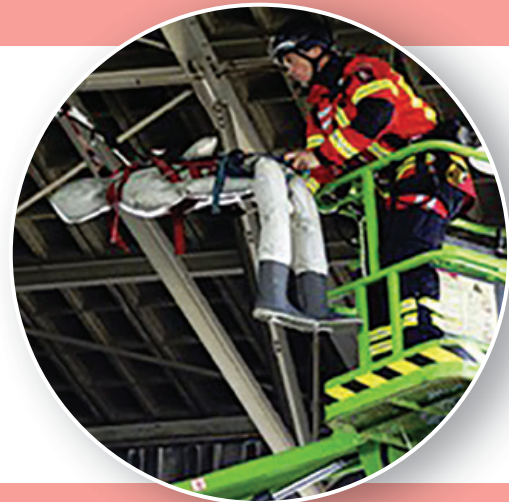
Self deployment device



Rescue Ladder



Mechanically Aided Rescue คือ การเตรียมอุปกรณ์ เครื่องมือ เครื่องใช้ เครื่องมือกล เพื่อรองรับการช่วยเหลือ เช่น การใช้ Boom Lifting, Scissor Lifting, Davit Arm System หรือ อุปกรณ์ชักรอก เป็นต้น



Suspension Trauma คือ การใช้อุปกรณ์ เพื่อลดอาการบาดเจ็บ หรือหลีกเลี่ยงการหมดสติเนื่องจากการบีบรัดของสายรัดลำตัวนิรภัย (Harness) ที่เส้นเลือดใหญ่บริเวณขาหนีบ และทำให้ระบบการไหลเวียนโลหิตดีขึ้นระหว่างรอคอยการช่วยเหลือ



Prompt Rescue คือ เวลาที่ต้องดำเนินการช่วยเหลือภายใน 4-6 นาที อ้างอิงตามมาตรฐาน ANSI Z359-2 6.1



แผนการช่วยเหลือ เป็นสิ่งจำเป็นที่ต้องวางแผน และเขียนขึ้นเป็นขั้นตอนการปฏิบัติงาน เพื่อให้ผู้ช่วยเหลือได้ทราบและเข้าใจ รวมถึงการจัดเตรียมทีมงาน และอุปกรณ์ที่ต้องใช้ ทั้งนี้ การเตรียมอุปกรณ์ให้พร้อม ณ บริเวณพื้นที่ทำงาน ถือเป็นเรื่องสำคัญที่ละเลยไม่ได้ และทีมช่วยเหลือ จะต้องได้รับการฝึกอบรม และฝึกทบทวนอย่างน้อยทุกๆ 2 ปี ตามที่ได้ระบุไว้ในมาตรฐาน ANSI Z359-2

3M Training Center

หลักสูตรฝึกอบรม ความปลอดภัยในการทำงาน ในที่อับอากาศ

หลักสูตรฝึกอบรมโดย บริษัท 3เอ็ม ประเทศไทย จำกัด
เหมาะสำหรับผู้ที่เกี่ยวข้องกับการทำงานในพื้นที่
อับอากาศ ผู้ที่ผ่านการอบรมจะสามารถใช้ความรู้เพื่อ
ทำงานในที่อับอากาศ ตามบทบาทหน้าที่อันได้แก่
ผู้อนุญาต ผู้ควบคุม ผู้ช่วยเหลือ และผู้ปฏิบัติงาน

08

เสริมองค์กรให้ก้าวไกล ด้านความปลอดภัยในการทำงาน

ผ่าน 4 ชั้น พีระมิดส่งเสริมความปลอดภัยในการทำงาน
ด้วยการเติมเต็มความต้องการพื้นฐานของมนุษย์

(เติมเต็มคุณค่าจากภายใน เริ่มต้นความปลอดภัยจากตัวเราเอง)



สุชาดา อวยจินดา

วิทยากรความปลอดภัยในการทำงาน
(หลักสูตรจิตสำนึกความปลอดภัย
หลักสูตรพฤติกรรมความปลอดภัยในการทำงาน
และหลักสูตรความปลอดภัยในการทำงานอื่นๆ)
ที่ปรึกษาการพัฒนาองค์กรเชิงกลยุทธ์
(ด้วยเทคนิคBMCและหลักการ BSC)

สุขภาพ
ความปลอดภัย
คุณภาพชีวิตที่ดี
ของทุกคนในองค์กร

พีระมิดชั้นที่ 4 : พิชิตเป้าหมาย

ผู้บริหารสูงสุดขององค์กร เป็นผู้นำต้นแบบ
ด้านความปลอดภัย อาชีวอนามัยและสภาพแวดล้อม
ในการทำงาน ลงทุนด้านการพัฒนาคนและพัฒนาองค์กร
ผ่านระบบการจัดการความปลอดภัยและสุขภาพอนามัยที่เหมาะสม
กับองค์กร โดยมีระบบการจัดการที่ไม่ต่ำกว่าที่มาตรฐานกฎหมายกำหนด

พีระมิดชั้นที่ 3 : ลงทุนในระดับบุคคลเพื่อพัฒนาคนในการร่วมพัฒนาองค์กร

สำรวจ ตรวจสอบ วิเคราะห์ ประเมินความเสี่ยง ชี้บ่งอันตราย และควบคุมความเสี่ยง
มีมาตรการป้องกันที่เหมาะสม เครื่องจักร เครื่องมือ อุปกรณ์ และสถานที่ทำงาน
มีความปลอดภัยและไม่มีผลกระทบต่อสุขภาพอนามัยของพนักงาน พนักงานมีทักษะความรู้
ความชำนาญเหมาะสมกับงานที่ได้รับมอบหมาย มีการรวมกลุ่มของผู้ที่นำตนเองที่มีความปลอดภัยในการ
ทำงานเพื่อสร้างความสัมพันธ์ในรูปแบบเครือข่ายขยายไปทุกๆ ส่วนงานภายในองค์กร

พีระมิดชั้นที่ 2 : สร้างปัจจัยพื้นฐานที่เหมาะสม เพื่อตอบโจทย์เป้า

สร้างแรงจูงใจโดยการให้ทุกคนเห็นคุณค่าในตนเองและมีส่วนร่วมในการช่วยกันทำให้เกิดความปลอดภัย
มีจิตสำนึกและทัศนคติที่ถูกต้องเพื่อการปฏิบัติงานด้วยความปลอดภัยและมีสุขภาพที่ดี
สำรวจปัญหาและความต้องการเพื่อดำเนินกิจกรรมด้านความปลอดภัยฯ อย่างมีทิศทาง มีการกำหนดเป้าหมายที่ชัดเจน
มีขั้นตอนการดำเนินการที่เป็นรูปธรรม สามารถนำไปปฏิบัติได้และมีรูปแบบแผนกิจกรรมที่ดำเนินการอย่างต่อเนื่อง

พีระมิดชั้นที่ 1 : ค้นหาความต้องการและค้นพบคุณค่าในตนเอง

แผนภาพ 4 ชั้น พีระมิดส่งเสริมความปลอดภัยในการทำงาน ด้วยการเติมเต็มความต้องการพื้นฐานของมนุษย์

จากแผนภาพข้างต้น เมื่อองค์กรมีความชัดเจนในเรื่องสุขภาพ ความปลอดภัย และคุณภาพชีวิตที่ดีในแบบที่ต้องการให้เกิดขึ้นแล้ว ก็จะทราบถึงภารกิจที่ต้องทำ สามารถเลือกกลยุทธ์/วิธีการที่ใช้สำหรับทำให้ถึงผลลัพธ์ที่ต้องการได้ นอกจากนี้ การดำเนินการที่จะตามมา จะมีความชัดเจนเป็นรูปธรรมในรูปแบบของกิจกรรม,โครงการต่างๆ ที่ต้องดำเนินการด้วยความต่อเนื่อง เพื่อให้มีผลที่เกิดขึ้นทำให้ทุกคนในองค์กร มีสุขภาพ ความปลอดภัยและคุณภาพชีวิตที่ดี โดยมีรายละเอียดเพิ่มเติม ดังนี้

พีระมิดขั้นที่ 1 (ฐานพีระมิด) : ค้นหาความต้องการและค้นพบคุณค่าในตนเอง

องค์กรต้องเริ่มต้นจากการเข้าใจความต้องการพื้นฐานเพื่อตอบโจทย์ความต้องการพื้นฐานเหล่านั้น ดังนี้

ความต้องการของมนุษย์ ตามทฤษฎีของมาสโลว์	ปัจจัยเอื้อต่อความต้องการ
<p>ความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ (การอยู่อย่างมีความหมาย : GROWTH)</p> <ul style="list-style-type: none"> • การช่วยเหลือผู้อื่น • ความพึงพอใจในชีวิตของตนเอง 	การพัฒนาตนเอง
<p>ความรัก ผูกพัน ชื่อเสียง ภูมิใจตนเอง (การอยู่ร่วม : RELATION)</p> <ul style="list-style-type: none"> • สุนทรียภาพ คุณภาพ • ความหมายในชีวิต ความตระหนักในคุณค่าของตน 	เวลา
<p>ปัจจัยพื้นฐาน และความมั่นคงปลอดภัย (การอยู่รอด : EXISTENCE)</p> <ul style="list-style-type: none"> • ความสำเร็จ สถานภาพ ความรับผิดชอบ การยอมรับนับถือ • ครอบครัวอบอุ่น สัมพันธภาพที่ดี ทีมงานที่ดี • การปกป้องคุ้มครอง กฎหมาย ความมั่นคงปลอดภัย • ปัจจัยพื้นฐาน 4 (อาหาร, ที่อยู่อาศัย, เครื่องนุ่งห่ม, ยารักษาโรค) 	เงิน

เมื่อองค์กรเข้าใจถึงความต้องการพื้นฐาน สิ่งที่ต้ององค์กรต้องดำเนินการต่อ คือ ทำให้พนักงานทุกคนในองค์กรได้รับปัจจัยที่เอื้อต่อความต้องการในชีวิตอย่างเหมาะสม (เงิน,เวลาและการพัฒนาตนเอง) เพื่อเป็นฐานส่งต่อให้พนักงานได้แสดงศักยภาพของตนเองได้อย่างเต็มที่ผ่านการทำงานในองค์กรจนเกิดความรักและการเห็นคุณค่าในตนเอง และเกิดความตระหนักในการดูแลตนเองให้มีความปลอดภัยและมีสุขภาพที่ดี ดังนั้น องค์กรจึงต้องเตรียมความพร้อมในด้านต่างๆ ที่ตอบโจทย์ความต้องการพื้นฐานเพื่อรองรับการเข้ามาทำงานของบุคลากรและพนักงานในการเข้ามาเป็นกำลังในการขับเคลื่อนองค์กรต่อไป

สำหรับในส่วนของพนักงานแต่ละคน ต้องมีเวลาให้กับตนเองเพื่อจะได้ตรวจสอบความต้องการ ตรวจสอบเป้าหมายในชีวิตของตน ซึ่งเบื้องต้นทุกคนสามารถถามคำถามที่ทรงพลังกับตนเองได้ ดังนี้

1. ตัวเราอยู่จุดไหน ถามคำถามที่ดีให้กับตนเอง
 - 1.1 เรามีดีอะไร (ความสามารถ, ทักษะ, พรสวรรค์, ประสบการณ์)
 - 1.2 เราเคยทำอะไรสำเร็จมาแล้วบ้างและแต่ละสิ่งที่ทำสำเร็จ สำเร็จได้อย่างไร
2. ตัวเราจะเป็นอย่างไร ถามคำถามเพื่ออนาคตของตนเอง
 - 2.1 เราอยากเห็นอะไร (เกี่ยวกับตัวเรา, องค์กร, ชุมชน)
 - 2.2 เราปัจจัยอะไรส่งเสริมบ้าง (งานที่ทำ, สังคมเราที่อยู่, สื่อต่างๆ ที่เราเลือกเสพ)

เมื่อแต่ละคนเข้าใจตนเองอย่างชัดเจนและเลือกเป็นส่วนหนึ่งขององค์กรที่สามารถสนับสนุนให้แต่ละบุคคลได้แสดงศักยภาพของตนเองได้อย่างเต็มที่ (คนเหมาะสมกับองค์กรโดยมีเป้าหมายและทิศทางของการใช้ชีวิตที่สอดคล้องกับวิสัยทัศน์ พันธกิจ เป้าหมายและวัฒนธรรมของ

องค์กร) และสามารถตอบสนองต่อความต้องการพื้นฐานให้กับพนักงานในองค์กรได้ ก็จะทำให้เกิดความร่วมมือระหว่างกันและนำไปสู่เรื่องสุขภาพ ความปลอดภัย และคุณภาพชีวิตที่ดี

พระมิตขั้นที่ 2 : สร้างปัจจัยพื้นฐานที่เหมาะสม เพื่อตอบโจทย์เป้าหมายองค์กร

เป้าหมายขององค์กร คือ การมีผลกำไรสูงสุด แต่ก็ไม่ได้ลืมที่จะให้ความสำคัญกับบุคลากรที่เป็นกลไกในการช่วยสร้างผลกำไร เพราะฉะนั้น องค์กรต้องมีกลไกที่เป็นระบบในการตอบสนองความต้องการของบุคลากรในองค์กร เช่น มีสวัสดิการที่ดี, มีสภาพแวดล้อมในการทำงานที่ดี, มีความปลอดภัยในการทำงาน สถิติอุบัติเหตุในองค์กรเป็นศูนย์ รวมถึงมีการสร้างขวัญกำลังใจให้กับพนักงานได้อย่างเหมาะสม เป็นต้น

เมื่อองค์กรมีการวางแผนและบริหารจัดการในส่วนของปัจจัยพื้นฐานแล้ว สิ่งที่ต้องให้ความสำคัญซึ่งขาดไม่ได้ คือ เรื่องความปลอดภัย อาชีวอนามัยและสภาพแวดล้อมในการทำงานที่ชัดเจน (กำหนดโครงสร้าง, บทบาทหน้าที่, ขั้นตอน, วิธีการทำงาน, กำหนดผู้รับผิดชอบแบ่งเป็น ระดับชั้น, มาตรฐานของระบบไม่ต่ำกว่าข้อปฏิบัติตามที่กฎหมายกำหนด) มีความร่วมมือจากพนักงานทุกคนในองค์กร ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะเป็นฐานสำคัญที่จะนำไปสู่ภาพเป้าหมายเรื่องสุขภาพ ความปลอดภัย และคุณภาพชีวิตที่ดีในแบบที่องค์กรต้องการ เมื่อพนักงานเกิดความสุขกาย สุขใจ สามารถปฏิบัติงานได้อย่างเต็มที่ภายใต้การทำงานที่ปลอดภัยก็จะเป็นการสร้างผลกำไรที่คุ้มค่าคืนกลับสู่องค์กร

พระมิตขั้นที่ 3 : ลงทุนในระดับบุคคลเพื่อพัฒนาคนในการร่วมพัฒนาองค์กรในด้านความปลอดภัย อาชีวอนามัยและสภาพแวดล้อมในการทำงาน

องค์กรต้องทำการส่งเสริมให้ทุกคนในองค์กรมีคุณสมบัติเฉพาะบุคคลที่ดีและมีเป้าหมายที่เหมาะสมในการมีส่วนร่วมพัฒนาองค์กรในด้านความปลอดภัย อาชีวอนามัยและสภาพแวดล้อมในการทำงาน ดังตาราง โดยสร้างความสัมพันธ์ทั้ง 3 ส่วน (องค์กร หัวหน้าและบุคคล) เพื่อ นำไปสู่ภาพเป้าหมายเรื่องสุขภาพ ความปลอดภัย และคุณภาพชีวิตที่ดีในแบบที่องค์กรต้องการ



ลำดับ	องค์กร	หัวหน้า	บุคลากร
1	มีเป้าหมายทำให้องค์กรอยู่รอด (มีผลกำไร มีความปลอดภัยในการทำงานโดยมีอุบัติเหตุเป็นศูนย์)	ผู้บริหารสูงสุดขององค์กรเป็นผู้นำต้นแบบด้านความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน รวมถึงหัวหน้างานทุกคนด้วยที่จะต้องเข้าใจตัวเอง มีคุณธรรมจริยธรรมและเป็นแบบอย่างที่ดี	<ul style="list-style-type: none"> • มีสุขภาพดี (กาย,ใจ,การเงิน) • มีความสุขจากภายในตนเอง • รักและภูมิใจในตนเอง • รู้ว่าตนเองต้องการอะไร
2	มีความพร้อมในการแข่งขันกับภายนอก และลงทุนสร้างความพร้อมภายในองค์กร	เข้าใจทีมงานและลูกน้อง	รู้ว่าตนเองทำอะไรได้ดี ใช้ความสามารถของตนเองในการตอบโต้ภัยองค์กร
3	ผลิตผลมีคุณภาพ	กำกับดูแลให้พนักงานและงานเป็นไปตามมาตรฐาน เป็นไปตามระบบที่องค์กรวางไว้	<ul style="list-style-type: none"> • รักและภูมิใจในงานที่ทำ • แสดงความสามารถเต็มที่เต็มศักยภาพ
4	การสื่อสารภายในองค์กรดี	เปิดใจ รับฟัง ใช้การถามคำถามชวนคิด	ทำงานร่วมกับผู้อื่นได้
5	มีสวัสดิการที่ดีและค่าจ้าง ค่าตอบแทนเป็นที่น่าพอใจ	มีสวัสดิการที่ดีและค่าจ้าง ค่าตอบแทนเป็นที่น่าพอใจ	มีสวัสดิการที่ดีและค่าจ้าง ค่าตอบแทนเป็นที่น่าพอใจ
6	<p>ทำให้สภาพแวดล้อมในการทำงานมีความปลอดภัย (วางระบบเพื่อความปลอดภัยในการทำงาน)</p> <ul style="list-style-type: none"> • ควบคุมที่สถานที่ทำงาน • ควบคุมสภาพแวดล้อมการทำงาน • ควบคุมที่เครื่องจักร เครื่องมืออุปกรณ์ • ควบคุมที่กระบวนการทำงาน วิธีการทำงาน 	ช่วงธำรงค์รักษาให้องค์กรปฏิบัติตามมาตรฐานขั้นต่ำตามที่กฎหมายกำหนดเป็นอย่างน้อย	<ul style="list-style-type: none"> • รับผิดชอบหน้าที่และมีส่วนร่วมในการปฏิบัติงานอย่างเหมาะสมและมีความปลอดภัยในการทำงาน (มีการตรวจตราอันตราย ไม่ทำงานเสี่ยง มีการใช้อุปกรณ์ PPE ป้องกัน) • มีความรู้ความเข้าใจเรื่องอันตรายและความปลอดภัยในการทำงาน (ได้รับการอบรมด้านความปลอดภัยและอาชีวอนามัยที่มีประสิทธิภาพอย่างต่อเนื่อง)
7	มีพื้นที่ให้เกิดการกล้าคิด กล้าทำ กล้าผิดพลาด กล้าเรียนรู้เพื่อรับมือกับโลกแห่งการเปลี่ยนแปลง	เรียนรู้และพัฒนา (คนและงาน) ตลอดเวลา	พร้อมทำงานที่ท้าทายเพื่อพัฒนาตนเอง

พระมิตขั้นที่ 4 : พิชิตเป้าหมาย (ทุกคนในองค์กรมีสุขภาพ ความปลอดภัย คุณภาพชีวิตที่ดี)

เมื่อองค์กรสร้างฐานพระมิตตั้งแต่ขั้นที่ 1-3 ได้เป็นที่เรียบร้อยแล้ว สิ่งที่ต้องดำเนินการในช่วงท้าย คือ การสร้างร่วมมือจากทุกคนเพื่อให้เกิดความต่อเนื่องของการดำเนินการเพื่อให้ภาพเป้าหมายเรื่องสุขภาพ ปลอดภัย และคุณภาพชีวิตที่ดีในแบบที่องค์กรต้องการเป็นจริงและยั่งยืน ด้วยการท้าวจอร์ 4D วงจรแห่งการร่วมคิดและทำ (Devid Cooperider, 1985)

D1 : Discovery (ร่วมค้นพบสิ่งดีแล้วชื่นชม) : เน้นการสร้างคน ผ่านการสร้าง Hero ต้นแบบในองค์กร (ผู้นำและฝ่ายบริหารเป็นต้นแบบด้านความปลอดภัยฯ) สร้างภาพการจดจำที่ดีด้านความปลอดภัยในการทำงานเพื่อเป็นภาพกระจุกเงาให้สมองของกันและกันให้กับทุกคนในองค์กร มีการชื่นชมสิ่งดีและร่วมกันสอดส่องดูแลสิ่งที่ต้องปรับปรุงแก้ไข

D2 : Dream (ร่วมสร้างฝัน สร้างเป้าหมาย) : บุคลากรและองค์กรมีการสร้างเป้าหมายร่วมกัน ในการพัฒนาดคนและองค์กรเพื่อให้เติบโต ก้าวหน้าในเรื่องสุขภาพ ปลอดภัย และคุณภาพชีวิตที่ดีในแบบที่องค์กรกำหนดไว้

D3 : Design (ร่วมออกแบบการทำงานที่เหมาะสมในสภาพแวดล้อมเชิงบวก) : สร้างสภาพแวดล้อมที่ส่งเสริมให้ทุกคนในองค์กรกล้าแสดงความคิดเห็นและให้ทุกคนได้แสดงศักยภาพของตนเอง ทุกคนในองค์กรรู้จักบทบาทหน้าที่ของตนเอง สามารถปฏิบัติตามกฎ ระเบียบ, สร้างผลงานที่ดีมีคุณภาพ, สวมใส่ PPE เพื่อแสดงออกถึงความห่วงใย ใส่ใจตนเองและมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม โดยเคารพพื้นที่ส่วนรวม, ใช้อุปกรณ์ส่วนรวมอย่างระมัดระวัง และช่วยสอดส่องดูแลความเสี่ยงต่างๆ เช่น พื้นที่, สภาพแวดล้อม, อุปกรณ์ เครื่องมือ, เครื่องใช้, ลักษณะการทำงาน เป็นต้น ทั้งในพื้นที่ปฏิบัติงานของตนเองและภายในส่วนต่างๆ ขององค์กร

D4 : Destiny (ร่วมสร้างสรรค์สิ่งดีเพื่อสังคม) : ทุกคนร่วมทำสิ่งต่างๆ เพื่อนำไปสู่เรื่องสุขภาพ ปลอดภัย และคุณภาพชีวิตที่ดีในแบบที่องค์กรต้องการ พร้อมทั้งยังสามารถสื่อสารความห่วงใยในเรื่องความปลอดภัยและสุขภาพที่ดีไปยังคนอื่นๆ (ครอบครัว, ชุมชน) รอบตัวได้ ผ่านการกระทำที่เป็นแบบอย่างที่ดีด้านความปลอดภัยในการทำงานและความปลอดภัยในกิจกรรมต่างๆ ของการใช้ชีวิต

“

“องค์กรไม่มีชีวิต
แต่ขับเคลื่อนด้วยชีวิตของทุกคนในองค์กร
อยากให้องค์กรมีความยั่งยืน
ต้องใส่ใจทุกจุดเล็กๆ ในใจของทุกคน
เมื่อแต่ละคนเต็มเต็มคุณค่าจากภายใน
ก็จะเป็นผู้เริ่มเรื่องความปลอดภัยได้ด้วยตัวเอง”

”

ด้วยรักและห่วงใย

จากใจผู้เขียน...โค้ชออนซ์_สุชาดา อวยจินดา

วิทยากรความปลอดภัยในการทำงาน (หลักสูตรจิตสำนึกความปลอดภัย

หลักสูตรพฤติกรรมความปลอดภัยในการทำงาน และหลักสูตรความปลอดภัยในการทำงานอื่นๆ)

ที่ปรึกษาการพัฒนาองค์กรเชิงกลยุทธ์ (ด้วยเทคนิค BMC และหลักการ BSC)

Safety & NL
by Coach Onze



เรื่องเล่า ความปลอดภัย และอาชีวอนามัย

“โครงการป้องกันปัญหาออฟฟิศซินโดรม”
สู่... “มาตรฐานการปฏิบัติงานคอมพิวเตอร์
ตามหลักการยศาสตร์” และ “คู่มือการปรับปรุง
การปฏิบัติงานคอมพิวเตอร์ในสำนักงาน
ตามหลักการยศาสตร์”



สุดธิดา กรุงไกรวงศ์

ผู้ทรงคุณวุฒิ คณะกรรมการบริหาร
สถาบันส่งเสริมความปลอดภัย อาชีวอนามัย
และสภาพแวดล้อมในการทำงาน

กลับมาแล้วจ้า... คอลัมน์เรื่องเล่าความปลอดภัยและอาชีวอนามัย หลังจากหายไปหลายฉบับ ตอนนั้นคิดว่าจะเลิกเขียนแล้ว แต่เพราะทนคำอ้อนวอนของน้องสถาบันส่งเสริมความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน (องค์การมหาชน) (สสพท.) ไม่ไหว ... ใจอ่อน ก็เลยต้องกลับมาเขียนให้

สำหรับเรื่องเล่าความปลอดภัยและอาชีวอนามัยฉบับนี้ จะเล่าเกี่ยวกับ “โครงการป้องกันปัญหาออฟฟิศซินโดรม” สู่ “มาตรฐานการปฏิบัติงานคอมพิวเตอร์ตามหลักกายศาสตร์” และ “คู่มือการปรับปรุงการปฏิบัติงานคอมพิวเตอร์ในสำนักงานตามหลักกายศาสตร์”

หลายคนคงสงสัยว่าทำไมจึงเลือกเรื่องนี้ เหตุผลนะหรือ ก็เพราะปัจจุบันมีการใช้เครื่องคอมพิวเตอร์กันอย่างแพร่หลาย ทั้งคอมพิวเตอร์ตั้งโต๊ะ และเครื่องคอมพิวเตอร์พกพา จนกลายเป็นอุปกรณ์สำคัญที่ช่วยการปฏิบัติงานหลายประเภทในสำนักงาน ให้เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพและได้ผลสำเร็จโดยใช้เวลาที่สั้นลง ผู้ปฏิบัติงานส่วนใหญ่ในสำนักงานใช้เครื่องคอมพิวเตอร์เป็นอุปกรณ์หลักในการปฏิบัติงานต่าง ๆ อย่างต่อเนื่อง โดยที่ระยะเวลาในการปฏิบัติงานกับเครื่องคอมพิวเตอร์ในแต่ละวันมักจะนานกว่า 4 ชั่วโมง หรือบางคนอาจนานไม่น้อยกว่า 6 ชั่วโมงต่อวัน สถานีงานคอมพิวเตอร์ (โต๊ะและเก้าอี้) ที่พบในสำนักงานต่าง ๆ ก็มักจะเป็นโต๊ะระดับเดียว (เช่น โต๊ะทำงาน) หรือโต๊ะคอมพิวเตอร์ (ที่มีลิ้นชักวางแป้นพิมพ์ซึ่งเลื่อนเข้า-ออกได้) ส่วนเก้าอี้ก็เป็นเก้าอี้สำนักงานประเภทมีล้อเลื่อน และปรับระดับเบาะนั่งให้สูง-ต่ำได้ ซึ่งสถานีงานคอมพิวเตอร์เหล่านี้มีขีดจำกัดในด้านการปรับระดับสูง-ต่ำและระยะใกล้-ห่างให้เหมาะสมกับร่างกายของผู้ปฏิบัติงาน อุปกรณ์คอมพิวเตอร์ที่ใช้ปฏิบัติงานสำนักงานประกอบด้วยแป้นพิมพ์ เมาส์ และจอภาพ

จากการพูดคุยกับผู้ปฏิบัติงานคอมพิวเตอร์ เกือบทุกคนจะบ่นให้ฟังว่า มีอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ โดยเฉพาะคอ บ่า ไหล่ ซึ่งเป็นอาการหนึ่งของกลุ่มอาการออฟฟิศซินโดรม (Office Syndrome) ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อสมรรถภาพในการปฏิบัติงานลดลง ตัวอย่างของกลุ่มอาการออฟฟิศซินโดรม มีดังนี้

1. กลุ่มปัญหาที่พบในระบบกล้ามเนื้อและกระดูก (Musculoskeletal System) ของร่างกาย ได้แก่ อาการปวดเมื่อยและบาดเจ็บที่ส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น คอ ไหล่ ข้อมือ หลังส่วนล่าง ขา เท้า เป็นต้น
 2. กลุ่มปัญหาที่พบในระบบการมองเห็น เช่น อาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อตา อาการตาแห้ง อาการตาพร่ามัว และอาการรบกวนในลูกตาเสื่อม เป็นต้น
 3. กลุ่มปัญหาด้านจิตใจ เช่น อาการเครียด กังวล นอนไม่หลับ เป็นต้น
 4. กลุ่มปัญหาสุขภาพอื่น ๆ เช่น กระเพาะปัสสาวะอักเสบ ความดันโลหิตสูง น้ำหนักตัวเพิ่ม ปวดศีรษะเรื้อรัง กรดไหลย้อน เป็นต้น
- แล้วท่านเป็นผู้หนึ่งที่ต้องปฏิบัติงานคอมพิวเตอร์ และมีอาการออฟฟิศซินโดรมหรือเปล่า ซึ่งการเกิดอาการออฟฟิศซินโดรมนั้นมีสาเหตุหลักดังต่อไปนี้

1. ปฏิบัติงานคอมพิวเตอร์ด้วยท่าทางหรือพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เช่น ปฏิบัติงานในท่าทางที่ไม่ถูกต้อง นั่งในท่าเดิมโดยไม่เปลี่ยนอิริยาบถเป็นระยะเวลานานเกินไป ทำงานกับเครื่องคอมพิวเตอร์อย่างต่อเนื่องโดยไม่หยุดพัก ฯลฯ
2. ปฏิบัติงานภายใต้สภาพแวดล้อมที่ไม่เหมาะสม เช่น สถานที่ทำงานมีเสียงดังรบกวนการทำงาน ระดับแสงสว่างที่บริเวณทำงานไม่พอเพียง มีแสงสะท้อนบนจอภาพจากไฟเพดานหรือจากแสงสว่างภายนอก อุณหภูมิร้อนหรือเย็นเกินไป เป็นต้น
3. ใช้อุปกรณ์ปฏิบัติงานที่ไม่เหมาะสม เช่น เก้าอี้ยี่ห้อเบาะที่มีความลึกมากเกินไป ที่พักแขนปรับระดับไม่ได้ โต๊ะวางเครื่องคอมพิวเตอร์ไม่มีลิ้นชักวางแป้นพิมพ์ เป็นต้น

จากปัญหาดังกล่าว สสพท.จึงได้จัดโครงการ “การป้องกันปัญหาออฟฟิศซินโดรมในพนักงานสำนักงาน” ถ้าจำไม่ผิด น่าจะประมาณกลางปี 2559 โดยได้เชิญรศ.ดร.สืบศักดิ์ นันทวนิช ที่ปรึกษาสมาคมกายศาสตร์ไทย มาช่วยดำเนินโครงการ ซึ่งน้อง สสพท.ที่รับผิดชอบโครงการได้ันดาหรือ และได้บอกให้มาเข้าร่วมหารือด้วย ในวันประชุมหารือ น้อง สสพท.ได้เริ่มจากการเล่าวัตถุประสงค์ของการจัดทำโครงการ โดยขอให้อาจารย์สืบศักดิ์ช่วยจัดทำเป็นชุดเรียนรู้ ซึ่งประกอบด้วยหนังสือคู่มือ และซีดี PowerPoint หลังจากนั้นรับฟังแล้ว จึงได้เสนอให้อาจารย์สืบศักดิ์ช่วยเพิ่มกิจกรรมนำร่อง โดยให้นำข้อมูลที่อาจารย์สืบศักดิ์จะเขียนในคู่มือไปดำเนินการในสถานประกอบการต้นแบบ เพื่อพิสูจน์ว่าสิ่งที่อาจารย์สืบศักดิ์จะเขียนในคู่มือนั้น สามารถช่วยลดหรือป้องกันการเกิดอาการออฟฟิศซินโดรมอย่างได้ผล โดยขอเป็นข้อมูล Scientific Data ซึ่งอาจารย์สืบศักดิ์ได้ตอบตกลงจะช่วยดำเนินการให้

ก่อนจะเริ่มโครงการ จำเป็นต้องหาสถานประกอบการที่ผู้ปฏิบัติงานคอมพิวเตอร์มีปัญหาออฟฟิศซินโดรม และยินดีที่จะเป็นหน่วยงานต้นแบบ คือ ต้องมีความพร้อมในการดำเนินโครงการ เช่น มีคณะทำงานด้านกายศาสตร์ในสำนักงาน มีงบประมาณในการปรับปรุงสถานีงานคอมพิวเตอร์ เป็นต้น ตอนแรกได้ติดต่อประสานรูน้องอาชีวอนามัยและความปลอดภัย มหาวิทยาลัยมหิดล น้องบอกว่าดีทีเดียวเพราะที่สำนักงานในโรงงานแห่งหนึ่งกำลังทำเรื่องเข้ามาที่ส่วนกลางเพื่อขอซื้อชุดโต๊ะ-เก้าอี้สำหรับพนักงานที่ปฏิบัติงานคอมพิวเตอร์ ทีมงานจึงได้เดินทางไปดูสถานที่ทำงานดังกล่าว แต่หลังจากนั้นไม่กี่วัน ก็ได้รับการติดต่อกลับว่าหน่วยงานในส่วนกลางไม่อนุญาต



อ้าว ... แล้วทีนี้จะไปติดต่อสถานประกอบกิจการที่ไหนดีละ ... นึกอยู่หลายวัน ก็นึกขึ้นมาได้ว่า หน่วยงาน Facility Management Division (ปัจจุบันเปลี่ยนชื่อหน่วยงานเป็น Workplace Solutions Division) ของบริษัท ปูนซิเมนต์ไทย จำกัด (มหาชน) ตั้งอยู่ที่สำนักงานใหญ่ของบริษัทฯ เขตบางซื่อ กำลังจัดทำโครงการเกี่ยวกับการป้องกันปัญหาออฟฟิศซินโดรมในพนักงานสำนักงาน จึงได้โทรศัพท์ไปหา คุณอติชัย เกษราภรณ์ ซึ่งเป็นผู้จัดการบริการความปลอดภัยและอาชีวอนามัยขณะนั้น และเป็นรุ่นน้องอาชีวอนามัยและความปลอดภัย มหาวิทยาลัยมหิดลด้วย คุณอติชัยบอกว่า เป็นโครงการที่น่าสนใจ แต่ขอหารือผู้บริหารฯ ก่อน หลังจากนั้นไม่กี่วัน คุณอติชัยก็โทรศัพท์กลับมาบอกว่าผู้บริหารฯ สนใจ โดยให้ สสพ. ทำหนังสือขอความร่วมมือพร้อมรายละเอียดโครงการส่งไปให้ และขอเชิญทีมงานไปคุยหารือรายละเอียดกับผู้บริหารที่บริษัท ปูนซิเมนต์ไทยฯ ... หลายวันต่อมา คุณอติชัย แจ้งข่าวให้ทราบว่า ผู้บริหารเห็นชอบที่จะให้ความร่วมมือกับ สสพ. ในการดำเนินโครงการดังกล่าว

อาจารย์สัสศักดิ์ พร้อมทีมงาน ได้เข้าดำเนินโครงการปรับปรุงสถานงานคอมพิวเตอร์ในสำนักงานเพื่อเป็นหน่วยงานต้นแบบลดปัญหาออฟฟิศซินโดรม ที่หน่วยงาน Facility Management Division ระหว่างเดือนเมษายน - สิงหาคม 2560 โดยมีขั้นตอนในการดำเนินการดังนี้

1. การคัดเลือกอาสาสมัครเข้าร่วมในโครงการ เกณฑ์การคัดเลือกอาสาสมัคร เช่น เป็นผู้ปฏิบัติงานคอมพิวเตอร์อย่างต่อเนื่อง และเป็นประจำ มีอาการปวดเมื่อยร่างกายในระดับปานกลาง เป็นต้น มีอาสาสมัครในหน่วยงานต้นแบบเข้าร่วมโครงการฯ จำนวน 10 คน
2. การประเมินระบบงานคอมพิวเตอร์ของผู้ปฏิบัติงานอาสาสมัคร เป็นการใช้อย่างแบบประเมินระบบงานคอมพิวเตอร์เพื่อประเมินระบบงานคอมพิวเตอร์ของอาสาสมัครแต่ละคน โดยจะประเมินพฤติกรรมในการปฏิบัติงานกับเครื่องคอมพิวเตอร์โดยการสัมภาษณ์สภาพแวดล้อมในบริเวณปฏิบัติงาน สถานงานคอมพิวเตอร์ และอุปกรณ์คอมพิวเตอร์ ผลจากการประเมินระบบงานคอมพิวเตอร์จะช่วยระบุประเด็นปัญหาที่มีผลต่อท่าทางในการปฏิบัติงาน
3. การประเมินท่าทางการปฏิบัติงานคอมพิวเตอร์ของอาสาสมัคร ด้วย RULA for Computer Users เป็นการใช้อย่างแบบประเมิน RULA for Computer Users เพื่อประเมินท่าทางส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ได้แก่ แขนท่อนบน แขนท่อนล่าง ข้อมือ คอ ลำตัว และขา กระเนนรวม RULA จะช่วยระบุความแรงต่อนสำหรับการดำเนินการปรับปรุงแก้ไขปัญหา
4. การจัดทำแผนกำหนดแนวทางปรับปรุงสถานงานคอมพิวเตอร์เพื่อแก้ไขท่าทางการปฏิบัติงาน เป็นการนำผลการประเมินระบบงานคอมพิวเตอร์และการประเมินท่าทางการปฏิบัติงาน มากำหนดเป็นแนวทางปรับปรุงสถานงานคอมพิวเตอร์สำหรับผู้ปฏิบัติงานแต่ละคน โดยอาจมีใช้อุปกรณ์เสริมที่จำเป็นเพื่อช่วยแก้ไขท่าทางในการนั่งปฏิบัติงานคอมพิวเตอร์
5. การดำเนินการปรับปรุงสถานงานคอมพิวเตอร์ เป็นการดำเนินการปรับปรุงตามแผนที่ได้กำหนดไว้ เช่น มีการจัดหาเก้าอี้การยศาสตร์ ลิ้นชักวางแป้นพิมพ์ ที่พักเท้า แผ่นรองเมาส์ ที่วางเอกสาร ฐานวางเครื่องคอมพิวเตอร์พกพา และแขนจับจอภาพ เป็นต้น เพื่อช่วยปรับท่าทางในการนั่งปฏิบัติงานคอมพิวเตอร์ให้เหมาะสมตามหลักการยศาสตร์
6. การประเมินผลการปรับปรุงสถานงานคอมพิวเตอร์ เป็นการประเมินผลสำเร็จของโครงการ โดย

(1) การประเมินท่าทางของอาสาสมัครอีกครั้งหลังปรับปรุง ด้วยแบบประเมิน RULA for Computer Users แล้วนำมาเปรียบเทียบกับก่อนปรับปรุง โดยหลังจากที่ติดตั้งอุปกรณ์เสริมที่จำเป็นและให้คำแนะนำในการปรับระดับของสถานียานคอมพิวเตอร์ การใช้อุปกรณ์เสริม และการวางตำแหน่งอุปกรณ์คอมพิวเตอร์ ได้ประเมินท่าทางในการปฏิบัติงานคอมพิวเตอร์ของกลุ่มอาสาสมัครที่ได้รับการปรับปรุงสถานียานจำนวน 10 คน อีกครั้ง พบว่า การปรับปรุงสถานียานคอมพิวเตอร์ ใช้อุปกรณ์เสริม และวางอุปกรณ์คอมพิวเตอร์ตามคำแนะนำ สามารถช่วยให้คะแนน RULA ลดลงในอาสาสมัครทั้ง 10 คน คะแนน RULA สูงสุด ก่อนการปรับปรุง คือ 7 คะแนน หลังปรับปรุงสถานียานคอมพิวเตอร์แล้ว คะแนน RULA ลดลงเหลือ 5 คะแนนเท่านั้น สำหรับคะแนน RULA ต่ำสุด ก่อนปรับปรุง คือ 3 ลดลงเหลือ 2 คะแนน

(2) การประเมินความพึงพอใจในอุปกรณ์คอมพิวเตอร์ แก้อักรายศาสตร์ และอุปกรณ์เสริมต่าง ๆ ที่ได้จัดทำให้อาสาสมัครแต่ละคน พบว่า มีความพึงพอใจในระดับ “พอใจมาก” และ “พอใจมากจริง ๆ” ซึ่งเป็นตัวชี้วัดว่าการปรับปรุงสถานียานคอมพิวเตอร์ให้ผู้ปฏิบัติงานเป็นการปรับปรุงตามหลักการยศาสตร์ซึ่งได้รับการยอมรับจากผู้ปฏิบัติงาน ความพึงพอใจในการปรับปรุงตามหลักการยศาสตร์เป็นตัวชี้วัดความสำเร็จของการปรับปรุงระบบงานที่ขาดไม่ได้ เพราะว่าถ้าผู้ปฏิบัติงานไม่พึงพอใจในการปรับปรุง ผู้ปฏิบัติก็อาจจะไม่ปฏิบัติตามคำแนะนำที่ให้ไว้

จากผลของการดำเนินโครงการดังกล่าว จึงได้มีการขยายผลดำเนินการให้กับพนักงานทุกคนในสำนักงาน ทำให้หน่วยงาน Facility Management Division ของบริษัท ปูนซิเมนต์ไทยฯ ได้รับ **รางวัลการบริหารจัดการดีเด่น Ergonomics Best Practice Awards** จากสมาคมการยศาสตร์ไทย เมื่อปี 2560 – 2562 ซึ่งผู้บริหารของหน่วยงานดังกล่าว มีความพอใจเป็นอย่างยิ่งในผลสำเร็จของการดำเนินโครงการ

นอกจากนี้ สสพท. ได้นำข้อมูลจากผลสำเร็จของการดำเนินโครงการ มาจัดทำเป็น “มาตรฐานการปฏิบัติงานคอมพิวเตอร์ตามหลักการยศาสตร์” เมื่อปี 2561 และจัดทำเป็น “คู่มือการปรับปรุงการปฏิบัติงานคอมพิวเตอร์ในสำนักงานตามหลักการยศาสตร์” เมื่อปี 2562 ซึ่งภายในเล่ม นอกจากประกอบด้วยเนื้อหาที่เป็นข้อมูลแล้ว ยังประกอบด้วยภาพตัวอย่างต่าง ๆ เพื่อให้เข้าใจได้ง่ายขึ้น

มาตรฐานการปฏิบัติงานคอมพิวเตอร์ตามหลักการยศาสตร์ มีเนื้อหาหลัก แบ่งเป็น 2 ส่วน ดังนี้

1. ข้อกำหนด ประกอบด้วย

(1) สถานียานคอมพิวเตอร์ กำหนดในเรื่อง แก้อ้อ ล้นชักวางแป้นพิมพ์ ฐานวางเครื่องคอมพิวเตอร์พกพา แขนยึดจอภาพ และที่พักเท้า

(2) อุปกรณ์คอมพิวเตอร์ กำหนดในเรื่อง แป้นพิมพ์ เม้าส์ แผ่นรองเม้าส์ จอภาพ และเครื่องคอมพิวเตอร์พกพา

(3) สภาพแวดล้อมในบริเวณสถานียาน กำหนดในเรื่อง อุณหภูมิและความชื้นสัมพัทธ์ แสงสว่าง และเสียง

(4) การบริหารจัดการงานคอมพิวเตอร์ กำหนดในเรื่อง นายจ้าง และลูกจ้าง

2. ท่าทางในการปฏิบัติงานคอมพิวเตอร์ ประกอบด้วย

(1) เมื่อใช้คอมพิวเตอร์ตั้งโต๊ะ กำหนดในเรื่อง ท่านั่งปฏิบัติงาน และท่ายืนปฏิบัติงาน

(2) เมื่อใช้คอมพิวเตอร์พกพา กำหนดในเรื่อง ท่านั่งปฏิบัติงาน และท่ายืนปฏิบัติงาน



คู่มือการปรับปรุงการปฏิบัติงานคอมพิวเตอร์ในสำนักงานตามหลักการยศาสตร์ ประกอบด้วยเนื้อหา จำนวน 6 บท และภาคผนวก จำนวน 4 บท ดังนี้

บทที่ 1 บทนำ

บทที่ 2 การยศาสตร์ จะกล่าวถึง การยศาสตร์จุลภาค การยศาสตร์มหภาค และการประยุกต์ใช้การยศาสตร์

บทที่ 3 ปัจจัยการยศาสตร์ของระบบงานคอมพิวเตอร์ในสำนักงาน จะกล่าวถึง ปัจจัยลูกจ้าง ปัจจัยอุปกรณ์และเครื่องมือ ปัจจัยสภาพแวดล้อม และปัจจัยงาน

บทที่ 4 ผลกระทบของการปฏิบัติงานคอมพิวเตอร์ต่อระบบกล้ามเนื้อและกระดูก จะกล่าวถึง ออฟฟิศซินโดรม ปัญหาการยศาสตร์ที่มักพบและสาเหตุ อาการปวดเมื่อยคอและไหล่ อาการปวดเมื่อยข้อมือ อาการปวดเมื่อยหลังส่วนล่าง และอาการปวดเมื่อยขาและหัวเข่า

บทที่ 5 ท่านั่งปฏิบัติงานคอมพิวเตอร์ในสำนักงานอย่างเหมาะสม จะกล่าวถึง ท่านั่งปฏิบัติงานเมื่อใช้เครื่องคอมพิวเตอร์ตั้งโต๊ะ และท่านั่งปฏิบัติงานเมื่อใช้เครื่องคอมพิวเตอร์พกพา

บทที่ 6 แนวทางการปรับปรุงระบบงานคอมพิวเตอร์ในสำนักงาน จะกล่าวถึง การเลือกใช้เครื่องคอมพิวเตอร์ที่เหมาะสมกับงานและลูกจ้าง การเลือกใช้สถานียานคอมพิวเตอร์ที่เหมาะสม การเลือกใช้อุปกรณ์คอมพิวเตอร์ที่เหมาะสม การปรับปรุงสภาพแวดล้อมในสำนักงานให้เหมาะสม การปรับปรุงงานคอมพิวเตอร์ให้เหมาะสม และการปรับปรุงพฤติกรรมในการปฏิบัติงานคอมพิวเตอร์ให้เหมาะสม

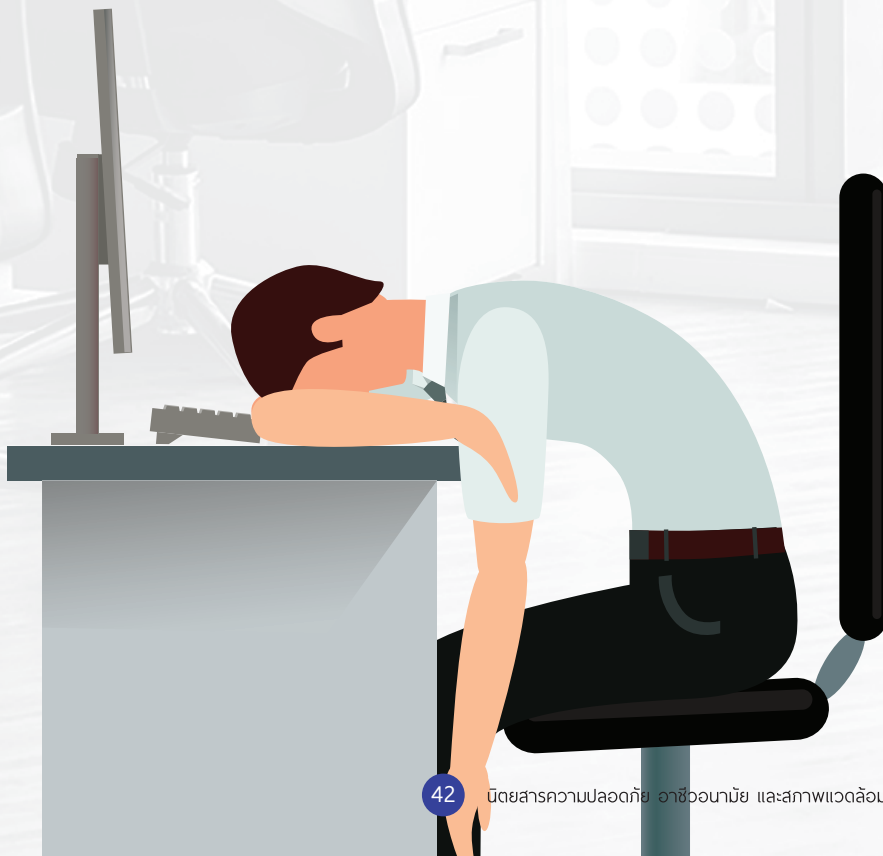
ภาคผนวก 1 ทำยืนปฏิบัติงานคอมพิวเตอร์ในสำนักงานอย่างเหมาะสม จะกล่าวถึง ทำยืนปฏิบัติงานเมื่อใช้เครื่องคอมพิวเตอร์ตั้งโต๊ะ และทำยืนปฏิบัติงานเมื่อใช้เครื่องคอมพิวเตอร์พกพา

ภาคผนวก 2 ตัวอย่างของท่านั่งปฏิบัติงานคอมพิวเตอร์ในสำนักงานอย่างไม่เหมาะสม

ภาคผนวก 3 ตัวอย่างการปรับปรุงระบบงานคอมพิวเตอร์ในสำนักงาน จะกล่าวถึง ขั้นตอนการดำเนินโครงการ การคัดเลือกหน่วยงานต้นแบบและกลุ่มผู้ปฏิบัติงานอาสาสมัคร การประเมินสถานียานคอมพิวเตอร์และท่าทางในการปฏิบัติงานของกลุ่มผู้ปฏิบัติงานอาสาสมัคร (ก่อนการปรับปรุง) การปรับปรุงสถานียานคอมพิวเตอร์ การประเมินผลการปรับปรุงสถานียานคอมพิวเตอร์ และสรุปผลการดำเนินโครงการ

ภาคผนวก 4 ทำบริหารร่างกายสำหรับผู้ปฏิบัติงานคอมพิวเตอร์ จะกล่าวถึง ทำบริหารคอและไหล่ ทำบริหารข้อมือ ทำบริหารหลังส่วนล่าง และทำบริหารขา หัวเข่า และข้อเท้า

หากท่านเป็นผู้หนึ่งที่ต้องปฏิบัติงานกับคอมพิวเตอร์ และมีอาการออฟฟิศซินโดรม แล้วคิดอยากจะปรับปรุงสถานียาน ท่าทางในการทำงาน หรืออยากทราบรายละเอียดของ “มาตรฐานการปฏิบัติงานคอมพิวเตอร์ตามหลักการยศาสตร์” และ “คู่มือการปรับปรุงการปฏิบัติงานคอมพิวเตอร์ในสำนักงานตามหลักการยศาสตร์” ท่านสามารถ Download ได้ที่ <https://www.tosh.or.th/index.php/services/service-standard> หรือสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ นายพฤทธิพงษ์ สามสังข์ สำนักวิจัยและพัฒนาฯ โทร 0 2448 9111



อันตราย จากหน้างาน ควรจัดการอย่างไร?

10

คุณเคยสงสัยไหมว่า “ทำไมถึงยังมีอุบัติเหตุเกิดขึ้นกับคนทำงาน
ทั้งๆ ที่มีการวางแผนก่อนเริ่มงานไว้อยู่แล้ว” หากมีคำถามนี้เกิดขึ้น นั้นอาจเป็น
สัญญาณเตือนว่าเราละเลยบางอย่างไป แล้วสิ่งที่เราละเลยไปมันคืออะไร
ล่ะ หากตัดเรื่องความประมาทหรือความไม่รอบคอบของคนทำงานออกไป
สิ่งที่เป็นปัจจัยต่อการเกิดอุบัติเหตุ ก็คงมาจากแผนงานที่วางไว้ไม่รัดกุมมากพอ
หรือแผนนั้นขาดการปรับปรุงอย่างต่อเนื่อง เพราะหน้างานที่มีการเปลี่ยนแปลง
เกือบตลอดเวลา ถือเป็นแหล่งอันตรายแห่งหนึ่ง ที่ทำให้คนทำงานเกิดอุบัติเหตุ
ได้มากที่สุด ฉะนั้นการจัดการสภาพหน้างานให้ดีจะเป็นเหมือนการคคอย
ป้องกันให้กับคนทำงานอีกชั้น อย่างไรก็ตาม การจัดสภาพหน้างานให้ดี
เพียงอย่างเดียวคงไม่พอที่จะทำให้คนทำงานเกิดความมั่นใจต่องานที่ทำ
ด้วยเหตุนี้จึงเป็นหน้าที่ของ “นายจ้าง” ที่จะสร้างขวัญกำลังใจให้แก่คนทำงาน



หากมองในมุมมองของนายจ้าง ก็คงอยากจะหาตัวเลือกที่จะช่วยให้คนทำงาน มีสุขอนามัยที่ดีและยังคุ้มค่าต่อการลงทุนนั้นหมายถึง เมื่อคุณลงเงินลงแรงที่จะทำให้ลูกจ้าง มีความปลอดภัยมีสุขภาพอนามัยที่ดีเพื่อเป็นกำลังสำคัญในการสร้างผลผลิต ไม่ว่าจะเป็น ช่างงานหรือบริการ ให้แก่องค์กรของคุณ คุณต้องได้ผลสัมฤทธิ์ในการลดความเสี่ยง ลดความสูญเสีย และเพิ่มผลกำไร ในทุกกิจกรรมขององค์กร ดังนั้น **“ระบบการจัดการด้าน ความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน”** จึงเป็นตัวเลือกที่ดีและ น่าสนใจไม่น้อย เนื่องจากการจัดสภาพแวดล้อมในการทำงานให้มีความปลอดภัย ซึ่งจะ ช่วยลดอุบัติเหตุและค่ารักษาพยาบาลของลูกจ้าง ทั้งยังสอดคล้องกับกฎกระทรวงกำหนด มาตรฐานในการบริหารและการจัดการด้านความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อม ในการทำงาน (ฉบับที่ 2) พ.ศ.2553 และยิ่งช่วยเพิ่มโอกาสทางธุรกิจและการค้าอีกด้วย

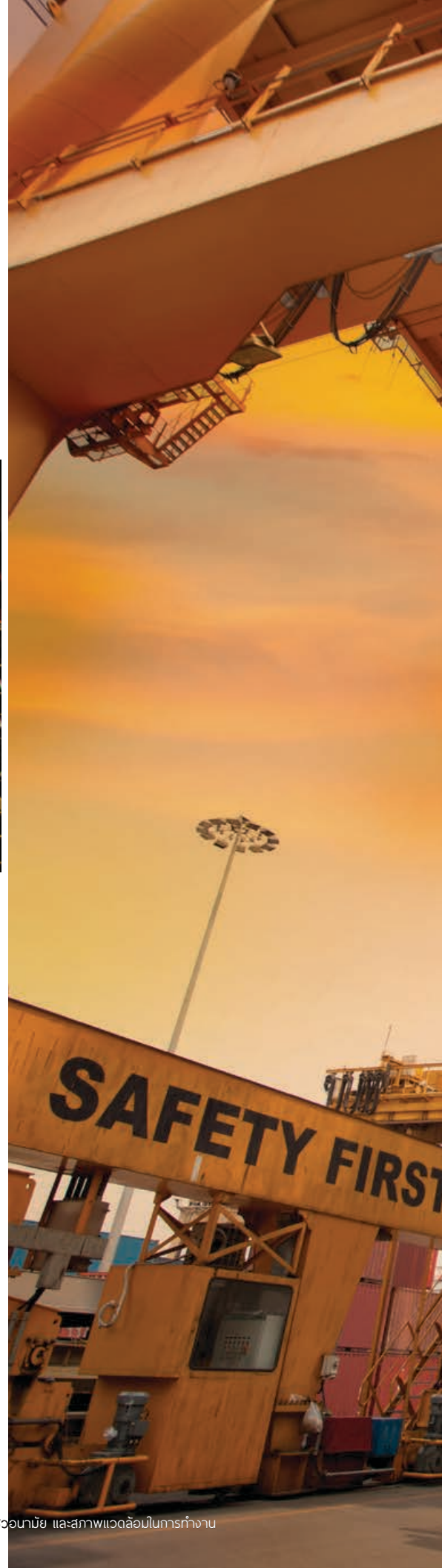


เราลองไปดูกันดีกว่า ว่าระบบการจัดการด้านความปลอดภัยฯ นั้น มีองค์ประกอบ อะไรบ้าง เริ่มจาก

1) นโยบายด้านความปลอดภัยฯ การกำหนดนโยบายโดยผู้บริหารสูงสุดถือเป็น อย่างแรกที่สถานประกอบกิจการควรทำ เพราะมีผลต่อการกำหนดเป้าหมายและการพัฒนา ระบบการจัดการด้านความปลอดภัยฯ ให้นำไปสู่การปฏิบัติได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งนี้การ กำหนดนโยบายควรจัดทำให้เหมาะสมกับขนาด ลักษณะของกิจกรรม และความเสี่ยงของ สถานประกอบกิจการ

2) โครงสร้างการบริหารด้านความปลอดภัยฯ นโยบายความปลอดภัยฯ ที่ถูก ประกาศไว้ต้องมีการนำไปสานต่อ ดังนั้น สถานประกอบกิจการจึงจำเป็นต้องกำหนดบทบาท หน้าที่ และความรับผิดชอบของแต่ละบุคคลหรือหน่วยงาน ให้ชัดเจน และควรมีการจัด ฝึกอบรม สื่อสาร รวมถึงการจัดทำเอกสารระเบียบหรือข้อปฏิบัติ ในทุกกิจกรรมเพื่ออธิบาย ภาพรวมของกระบวนการทำงานว่าเกี่ยวข้องกับอะไร ใคร เมื่อไหร่ ที่ไหน อย่างไร

3) แผนงานด้านความปลอดภัยฯ และการนำไปปฏิบัติ การจัดทำแผนงานด้านความ ปลอดภัยฯ จะต้องมีความสอดคล้องกับนโยบายและกฎหมายด้านความปลอดภัยฯ และ เพื่อให้แผนงานสามารถบ่งบอกถึงการบรรลุวัตถุประสงค์ของสถานประกอบกิจการ อย่างน้อยในแต่ละแผนงานต้องมีการกำหนดผู้รับผิดชอบ มาตรการควบคุมการดำเนินงาน ตามแผน งบประมาณและระยะเวลาดำเนินการ รวมทั้งกำหนดเกณฑ์การวัดผลและการ ติดตามประเมินผลได้ด้วย



4) การประเมินผลและทบทวนการจัดการด้านความปลอดภัย ไม่ว่าจะเป็นแผนงาน หรือระเบียบข้อปฏิบัติต่างๆ เมื่อนำมาใช้แล้ว ต้องมีการประเมินเพื่อชี้วัดผลการปฏิบัติทั้งเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ และต้องมีการนำมาทบทวนความครอบคลุมกับอันตรายหรือความเสี่ยงของสถานประกอบการตลอดจนทบทวนประสิทธิภาพของการจัดการด้านความปลอดภัย ว่าเป็นไปตามนโยบายและวัตถุประสงค์ขององค์กรหรือไม่

5) การดำเนินการปรับปรุงด้านความปลอดภัย เมื่อสถานประกอบการดำเนินการมาทั้ง 4 องค์ประกอบข้างต้นแล้ว ท่านจะเห็นการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีตรงตามนโยบายและวัตถุประสงค์ขององค์กร แต่ความมั่นคงและยั่งยืนขององค์กรจะเกิดขึ้นอย่างเป็นระบบได้ สถานประกอบการต้องจัดทำข้อปฏิบัติสำหรับการแก้ไขข้อบกพร่องที่เกิดขึ้น และการป้องกันแนวโน้มต่อความบกพร่องที่อาจเกิดขึ้น เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพของระบบการจัดการด้านความปลอดภัยอย่างต่อเนื่อง

แต่สิ่งที่สถานประกอบการต้องไม่ลืม คือ ในทุกขั้นตอนควรให้ลูกจ้างมีส่วนร่วมด้วย จะต้องมีการบอกกล่าวแก่ลูกจ้าง เพื่อให้ทุกคนมีความเข้าใจตรงกัน รวมถึงต้องมีการตรวจประเมินและปรับปรุงอย่างต่อเนื่อง ซึ่งจะทำให้ระบบการจัดการด้านความปลอดภัย มีความมั่นคงและยั่งยืนอย่างแท้จริง

สถาบันส่งเสริมความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน (องค์การมหาชน) ได้จัดทำมาตรฐานระบบการจัดการด้านความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน (Occupational Safety and Health Management System Standard) เพื่อเป็นแนวทางให้กับสถานประกอบการนำไปปฏิบัติ อีกทั้งยังมีการนำมาตรฐานนี้ไปทดลองใช้กับสถานประกอบการในโครงการซึ่งผลลัพธ์ที่ได้นั้นมีแนวโน้มที่ดี

สถานที่ทำงานใดมีระบบการจัดการด้านความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงานที่ดีมั่นคง และยั่งยืน ก็ถือว่า win-win ทั้งสองฝ่าย win แรกคงเป็นโชคดีของคนทำงานที่มีนายจ้างให้ความสำคัญในเรื่องความปลอดภัย และ win ที่สอง คงเป็นของนายจ้างที่จะมีภาพลักษณ์ของสถานประกอบการที่ดี และได้รับความไว้วางใจจากผู้ใช้บริการอย่างแน่นอน

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม : สำนักบริการวิชาการ
สามารถดาวน์โหลดมาตรฐานตัวเต็มได้จาก : QR Code ด้านล่าง



การพัฒนา ที่มาของ ความแตกต่าง



ณัฐพล จันทรพานิชย์, วลีรัตน์ พุทธาศรี, สุจินต์ วันชาติ

กลุ่มวิจัยเทคโนโลยีดิจิทัลการออกแบบและผลิตทางอุตสาหกรรม
คณะวิศวกรรมศาสตร์ศรีราชา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

1. ความเป็นมาของมาตรฐานที่เกี่ยวข้องกับการจัดการ ความปลอดภัยและอาชีวอนามัยในสถานประกอบการ

มาตรฐาน OHSAS 18001 Occupational Health and Safety Management คือมาตรฐานที่ผู้ที่อยู่ในวิชาชีพความปลอดภัย ค้นพบและนำข้อกำหนดมากำกับดูแลให้สถานประกอบการมีสภาพแวดล้อมในการทำงานปลอดภัยมาอย่างยาวนาน โดยมาตรฐาน OHSAS 18001 ฉบับแรกนั้นเกิดขึ้นเมื่อปี ค.ศ. 1999 ซึ่งก็ย้อนกลับไปเกือบ 20 ปีเลยทีเดียว และได้มีการปรับปรุงข้อกำหนดและรายละเอียดบางประเด็นของมาตรฐาน OHSAS 18001 อยู่หนึ่งครั้งคือในปี ค.ศ. 2007 และถูกใช้เรื่อยมา จนกระทั่งในปี ค.ศ. 2018 มาตรฐาน OHSAS 18001 ก็ได้ถูกยกเลิกไป โดยนำมาตรฐาน ISO 45001 Occupational Health and Safety Management Systems เข้ามาแทนที่ การเข้ามาทดแทนดังกล่าวถือว่าเป็นจุดเปลี่ยนสำคัญของวงการความปลอดภัย เพราะข้อกำหนดภายในมาตรฐาน ISO 45001 นั้นมีความแตกต่างจากข้อกำหนด OHSAS 18001 เป็นอย่างมาก สถานประกอบการที่ได้รับการรับรองมาตรฐาน OHSAS 18001 อยู่แล้วต้องขอรับการรับรอง ISO 45001 ก่อนเดือนมีนาคม ค.ศ. 2021 ซึ่งนับจากวันนี้ก็เหลือเวลาอีกประมาณ 1 ปีกว่าๆ



2. ความแตกต่างระหว่าง ISO 45001 และ OHSAS 18001

หากเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่าง มาตรฐาน ISO 45001 และ OHSAS 18001 ที่เห็นได้ชัด คือ ISO 45001 มีโครงสร้างของข้อกำหนดเป็น High Level Structure (HLS) ในขณะที่ OHSAS 18001 นั้นไม่ได้มีโครงสร้างเช่นนั้น โดยโครงสร้าง HLS เป็นลักษณะของรายละเอียดหัวข้อภายในข้อกำหนดมาตรฐาน ISO สมัยใหม่ซึ่งต้องประกอบไปด้วย 10 หัวข้อ ได้แก่

1. ขอบเขต (Scope)
2. อ้างอิง (Normative References)
3. คำศัพท์และนิยาม (Terms and Definitions)
4. บริบทขององค์กร (Context of the organization)
5. ภาวะผู้นำ (Leadership)
6. การวางแผน (Planning)
7. การสนับสนุน (Support)
8. การดำเนินงาน (Operation)
9. การประเมินผล (Performance Evaluation)
10. การพัฒนา (Improvement)

โดยโครงสร้าง HLS ดังกล่าวนี ทางคณะกรรมการด้านเทคนิคขององค์กร ISO ได้กำหนดให้มาตรฐานรุ่นใหม่ที่จะถูกปรับปรุงหรือถูกสร้างขึ้นใหม่ ต้องมีข้อกำหนดทั้ง 10 หัวข้อดังกล่าวนี ซึ่งจะเห็นได้ว่าโครงสร้างข้อกำหนดไม่ว่าในมาตรฐาน ISO 9001:2015 Quality Management Systems และ ISO 14001:2015 Environmental Management Systems ก็จะมีข้อกำหนดลักษณะเช่นเดียวกันนี้

เมื่อโครงสร้างของข้อกำหนดมาตรฐาน ISO 45001 และ OHSAS 18001 มีลักษณะแตกต่างกันจึงทำให้มีรายละเอียดที่ต้องนำมาพิจารณาแตกต่างกันไปด้วย ซึ่งสามารถสรุปโดยสังเขปได้ดังนี้

ประเด็น	ISO 45001	OHSAS 18001
1. ลักษณะการดำเนินงาน	เป็นลักษณะกระบวนการ (Process Based Approach)	เป็นลักษณะขั้นตอนการปฏิบัติงาน (Work Instruction Based)
2. ลักษณะการนำข้อกำหนดไปปฏิบัติ	ยึดหยุ่นมีความเป็นพลวัตตามสถานการณ์แวดล้อม	ความยึดหยุ่นต่อสถานการณ์แวดล้อมน้อย
3. ความเสี่ยง	เน้นการป้องกันเพื่อไม่ให้เกิดความเสี่ยงหรืออุบัติเหตุ	เน้นการควบคุมความเสี่ยง
4. มุมมองของผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย	ให้ความสำคัญกับการมีส่วนร่วมของผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย	ไม่มีการให้ความสำคัญ
5. ผู้บริหารสถานประกอบการ	เน้นการมีส่วนร่วมของผู้บริหารในการบริหารจัดการความปลอดภัย	ไม่ปรากฏ
6. การมีส่วนร่วมของพนักงาน	พนักงานต้องได้รับการอบรมเพื่อนำมาใช้หาความเสี่ยงและสร้างแผนป้องกัน	ไม่ปรากฏ

3. ข้อกำหนด ISO 45001:2018

ดังที่กล่าวมาแล้วในหัวข้อที่ 2 ข้อกำหนดของ ISO 45001:2018 มีลักษณะเป็นโครงสร้าง HLS ประกอบด้วย 10 หัวข้อด้วยกัน หัวข้อที่ 1 – 3 นั้นจะเกี่ยวข้องกับรายละเอียดทั่วไปและคำอธิบายต่างๆ ซึ่งประกอบไปด้วย

1. ขอบเขตของการใช้งาน ISO 45001
2. การอ้างอิงเอกสารมาตรฐานต่างๆ
3. นิยามของศัพท์ที่ใช้ในการอธิบายรายละเอียดภายใน ISO 45001

แต่สำหรับข้อกำหนดที่สถานประกอบการหรือองค์กรต้องนำไปประยุกต์สร้างระบบคุณภาพภายในที่เกี่ยวข้องกับความปลอดภัยและอาชีวอนามัย คือ ข้อกำหนดที่ 4 ถึง 10 นั้นเอง โดยรายละเอียดแต่ละข้อกำหนดนั้น สามารถสรุปใจความสำคัญเพื่อให้เข้าใจได้ง่าย ดังนี้

ข้อกำหนดที่ 4 บริบทขององค์กร กล่าวถึง การวิเคราะห์องค์กรโดยเน้นการพิจารณาปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอกที่ส่งผลต่อการทำให้องค์กรได้ผลลัพธ์ที่เกี่ยวข้องกับการบริหารความปลอดภัยและอาชีวอนามัย ตามต้องการ รวมถึงนำความต้องการและความคาดหวังของทั้งพนักงานที่ปฏิบัติงาน และผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย มาพิจารณาเพื่อจัดทำเป็นระเบียบการปฏิบัติงาน หรือข้อบังคับในการทำงาน เพื่อเกิดความปลอดภัย นอกจากนี้ภายใต้ข้อกำหนดที่ 4 องค์กรยังต้องจัดทำระบบคุณภาพที่เกี่ยวข้องกับการบริหารความปลอดภัยและอาชีวอนามัย เพื่อนำระบบนี้ไปใช้งาน คงรักษาไว้ และปรับปรุงระบบให้ดีขึ้นอย่างต่อเนื่อง

ข้อกำหนดที่ 5 ภาวะผู้นำ กล่าวถึง หน้าที่ของผู้บริหารองค์กรที่ต้องรับผิดชอบต่อระบบคุณภาพ ที่เกี่ยวข้องกับการบริหารความปลอดภัยและอาชีวอนามัย ซึ่งรวมถึงการกำหนดนโยบายและวัตถุประสงค์ด้านความปลอดภัยให้สอดคล้องกับการดำเนินงานขององค์กร โดยผนวกรวมระบบคุณภาพด้านความปลอดภัยและอาชีวอนามัยรวมเข้ากับส่วนหนึ่งของการดำเนินธุรกิจ และถ่ายทอดนโยบายไปยังผู้ปฏิบัติงาน อีกทั้งจัดหาทรัพยากร (เช่น อุปกรณ์ความปลอดภัย และการจัดสภาพแวดล้อมในการทำงาน) ให้เพียงพอต่อการปฏิบัติงานตามระบบคุณภาพ เพื่อให้บรรลุผลลัพธ์ที่เกี่ยวข้องกับการบริหารความปลอดภัยและอาชีวอนามัยตามต้องการ ซึ่งต้องมีการแต่งตั้งคณะทำงานด้านความปลอดภัยและอาชีวอนามัยขึ้นภายในองค์กรเพื่อช่วยผู้บริหารในการดำเนินงาน นอกจากนี้แล้ว ผู้บริหารองค์กรยังต้องมีส่วนรับผิดชอบในการป้องกัน ลดอันตรายต่างๆ ที่เกิดขึ้นระหว่างการปฏิบัติงาน และจัดทำเอกสารสารสนเทศที่เกี่ยวข้องกับระบบความปลอดภัยและอาชีวอนามัย ที่องค์กรใช้ปฏิบัติอยู่ เพื่อให้ผู้ปฏิบัติงานสามารถเข้าถึงเพื่อนำไปใช้งานได้



ข้อกำหนดที่ 6 การวางแผน กล่าวถึง การประเมินความเสี่ยงและโอกาสที่มีต่อผลลัพธ์ด้านความปลอดภัยและอาชีวอนามัยเมื่อมีการเปลี่ยนกระบวนการทำงานหรือเปลี่ยนแปลงแผนงาน โดยเรื่องความเสี่ยงและโอกาสนี้ต้องมีการบ่งชี้อันตรายในการทำงาน เช่น ระยะเวลาในการทำงาน ความล้าของผู้ปฏิบัติงาน สภาพแวดล้อมในการทำงาน วิธีการทำงาน และลักษณะของอุบัติเหตุในการปฏิบัติงานที่เคยเกิดขึ้น เป็นต้น เพื่อนำมาประเมินลักษณะและระดับความเสี่ยง โดยจัดทำเป็นเอกสารและเก็บรักษาไว้ และหาโอกาสการลดความเสี่ยงหรือความไม่ปลอดภัยในการทำงาน ด้วยการสร้างแผนงานเพื่อจัดการกับความเสี่ยง และนำกฎหมายและระเบียบที่เกี่ยวข้องไปปฏิบัติ รวมถึงการสร้างแผนปฏิบัติเมื่อเกิดเหตุการณ์ฉุกเฉิน ซึ่งแผนต่างๆ เหล่านี้ ต้องมีการจัดสรรทรัพยากรที่จำเป็น ผู้รับผิดชอบ ระยะเวลา สร้างตัวชี้วัด และประเมินผลเพื่อให้ทราบผลลัพธ์ของการปฏิบัตินั้นบรรลุผลหรือไม่

ข้อกำหนดที่ 7 การสนับสนุน กล่าวถึง การกำหนดทรัพยากรที่จำเป็นและจัดหาทรัพยากรเหล่านี้ เพื่อให้ระบบคุณภาพการบริหารงานด้านความปลอดภัยและอาชีวอนามัยนั้นประสบผลสำเร็จ รวมถึงการกำหนดสมรรถนะของผู้ปฏิบัติงานว่าต้องมีอะไรความรู้หรือทักษะใดที่จำเป็นต่อการปฏิบัติงานเพื่อให้เกิดความปลอดภัย และสร้างความตระหนักด้านความปลอดภัยให้เกิดขึ้นกับผู้ปฏิบัติงาน นอกจากประเด็นที่กล่าวข้างต้นแล้ว การสนับสนุนยังหมายถึง ความถึง ระบบเอกสารสารสนเทศที่ต้องทำให้เป็นมาตรฐาน มีระบบเอกสารที่ดี โดยเอกสารเหล่านี้ต้องถูกทบทวนและทำให้ทันสมัยอยู่เสมอ

ข้อกำหนดที่ 8 การดำเนินงาน กล่าวถึง การนำแผนงานที่วางไว้ ไปปฏิบัติ โดยทำการควบคุมการปฏิบัติให้เป็นไปตามแผนงาน โดยอาจทำเป็นเอกสารสารสนเทศเพื่อใช้ในการควบคุม นอกจากนี้องค์กรควรลดหรือกำจัดอันตราย โดยอาจเป็นการใช้เครื่องมือ หรือมาตรการ เพื่อช่วยในการทำงานให้ปลอดภัย เช่น การใช้อุปกรณ์ป้องกันภัยส่วนบุคคล หรือการใช้สัญลักษณ์ (Safety Sign) เป็นต้น หากในแผนงานใดที่องค์กรไม่ได้ดำเนินงานเอง แต่ใช้บุคคลภายนอกหรือองค์กรภายนอก (Outsourcing) องค์กรต้องจัดให้มีการควบคุมบุคคลหรือองค์กรเหล่านี้ให้ดำเนินงานตามระบบความปลอดภัยและอาชีวอนามัยที่กำหนดไว้โดยองค์กร นอกจากนี้ องค์กรต้องสามารถนำแผนสำหรับตอบสนองสถานการณ์ฉุกเฉินได้ด้วย

ข้อกำหนดที่ 9 การประเมินผล กล่าวถึง การตรวจสอบและประเมินผลการดำเนินงานตามแผน โดยกำหนดวิธีการตรวจสอบและเฝ้าระวัง (Monitoring) และนำผลการตรวจสอบที่ได้เทียบกับตัวชี้วัด (KPI) ที่ได้จัดตั้งไว้ นอกจากนี้องค์กรยังต้องจัดให้มีการประเมินภายในหรือการตรวจสอบภายใน (Internal Audit) ว่าทุกแผนกในองค์กรได้ปฏิบัติตามระบบคุณภาพในการบริหารความปลอดภัยและอาชีวอนามัย และดำเนินงานครบถ้วนตามข้อกำหนดของ ISO 45001:2018 โดยผลการตรวจสอบทั้งในส่วนของตัวชี้วัดของแผนงาน และการตรวจสอบภายใน จะต้องให้ผู้บริหารทบทวนผลอย่างสม่ำเสมอ

ข้อกำหนดที่ 10 การพัฒนา กล่าวถึง การปรับปรุงภายในองค์กรและระบบคุณภาพในการบริหารความปลอดภัยและอาชีวอนามัยอย่างต่อเนื่อง รวมถึงจัดการกับอุบัติเหตุ และการดำเนินงานที่ไม่สอดคล้องกับข้อกำหนด

โดยข้อกำหนดที่ 4 ถึง 10 อาจมองได้เป็นระบบงานด้านความปลอดภัยและอาชีวอนามัยในองค์กร ซึ่งมีความสัมพันธ์ดังนี้ การนำความต้องการและความคาดหวังของผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย รวมถึงพนักงาน และหน่วยงานกำกับต่างๆ มาจัดทำเป็นบริบทขององค์กร (ข้อกำหนดที่ 4) โดยผู้บริหารองค์กรนำบริบทองค์กรเข้ามาใช้งานเพื่อกำหนดนโยบายคุณภาพและระบบคุณภาพ (ข้อกำหนดที่ 5) แล้วจึงนำนโยบายคุณภาพและระบบงานมาจัดทำแผนงานและตัวชี้วัดด้านความปลอดภัยขององค์กร (ข้อกำหนดที่ 6) โดยแผนงานขององค์กรนั้นต้องการสิ่งสนับสนุนและทรัพยากร (ข้อกำหนดที่ 7) มาทำให้แผนปฏิบัติงานได้ (ข้อกำหนดที่ 8)



จากนั้นจึงทำการประเมินความสำเร็จของแผนงาน (ข้อกำหนดที่ 9) เพื่อนำมาปรับปรุงพัฒนาระบบงานคุณภาพ ด้านความปลอดภัยและอาชีวอนามัย (ข้อกำหนดที่ 10) ซึ่งผลของการปรับปรุงและทบทวนความสำเร็จของ แผนงานดังกล่าวนี้อาจทำให้บริบทขององค์กรเปลี่ยนแปลงไป (ข้อกำหนดที่ 4) ซึ่งกระบวนการจะเป็นวงรอบ ซ้ำเช่นนี้ไปเรื่อย ๆ ซึ่งหากพิจารณาให้ดีก็คือ กระบวนการ PDCA นั่นเอง และทุกวงรอบที่หมุนไปคุณภาพ ด้านความปลอดภัยและอาชีวอนามัยก็จะสูงขึ้นตามไปด้วย

4. สรุป

ISO 45001:2018 Occupational Health and Safety Management Systems เป็นมาตรฐานด้าน ความปลอดภัยและอาชีวอนามัยตัวใหม่ที่เข้ามาทดแทน OHSAS 18001 ที่ถูกใช้อย่างยาวนาน โดยองค์กร ที่ต้องการเปลี่ยนผ่านจาก OHSAS 18001 ไปสู่ ISO 45000 นั้นต้องดำเนินงานให้เสร็จสิ้นภายในเดือน มีนาคม ค.ศ. 2021 ข้อกำหนดของ ISO 45001 มีลักษณะเป็น HLS และมีความพลวัตหรือความยืดหยุ่นตามสถานการณ์ มากกว่า OHSAS 18001 โดยเน้นการพิจารณาบริบทขององค์กร และความต้องการและความคาดหวัง ของผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย ลูกค้า และพนักงาน เพื่อนำมากำหนดเป็นข้อปฏิบัติงานด้านความปลอดภัย นอกจากนี้ ISO 45001 เน้นประเด็นการประเมินความเสี่ยงและโอกาสในการทำให้องค์กรมีความปลอดภัย มากขึ้น และป้องกันความเสี่ยงก่อนที่จะเกิดอุบัติเหตุ ซึ่งข้อกำหนดเดิมใน OHSAS 18001 นั้นไม่ได้ระบุไว้



5. เอกสารอ้างอิง

- [1] International Organization for Standardization. (2018). ISO 45001:2018 Occupational Health and Safety Management Systems–Requirements with Guidance for Use. International Organization for Standardization. Geneva, Switzerland.
- [2] BSI Group. (2019). BS OHSAS 18001 - Occupational Health and Safety Management (OHS). [Online] สืบค้นจาก <https://www.bsigroup.com/en-GB/ohsas-18001-occupational-health-and-safety/>
- [3] อาดิษ เย็นประสิทธิ์ (2558). รู้จักโครงสร้างระดับสูง (High Level Structure : HLS) ของ ISO. วารสารความปลอดภัยและสุขภาพ ปีที่ 8 ฉบับที่ 30 หน้า 52-54.



ป้องกัน “โรคซึมเศร้า”

ปัญหาสุขภาพจิต
ที่พนักงานออฟฟิศ
ควรระวัง!!

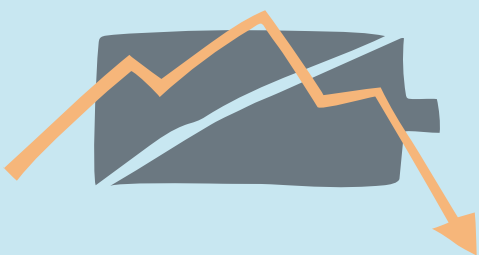


ที่มา : www.undubzapp.com

จากข่าวสาเหตุการฆ่าตัวตายที่เกิดจากความเครียดเรื่องงานสะสมจนทำให้เป็นโรคซึมเศร้า จนลงท้ายด้วยการฆ่าตัวตาย เพราะสาเหตุของโรคนี้ส่วนใหญ่เกิดจากความเครียดเรื่องงานที่ไม่เป็นไปตามคานั่นเอง ไม่เว้นแม้แต่ศิลปินระดับโลกหรือพนักงานอย่างเราๆ ต้องยอมรับจริงๆ ว่า การทำงานทุกอย่างมันมีความเครียดเริ่มตั้งแต่ตื่นนอนตอนเช้าและรีบฝ่าฟันรถติดมาที่ทำงานให้ทัน และนั่งทำงานตลอดเวลาจนถึงเย็น ความเครียดจากการทำงานมีมากมายหลายสาเหตุ พอตกเย็นยังต้องเผชิญกับรถติดชนิดกลับแล้วกลับอีกกว่าจะถึงบ้าน “โรคซึมเศร้า” จึงเป็นปัญหาสุขภาพจิตที่พนักงานออฟฟิศควรระวัง

โรคซึมเศร้าและเกิดภาวะเครียด ทางองค์การอนามัยโลกเองก็ให้ข้อมูลว่าโรคซึมเศร้าและเกิดภาวะเครียด ส่งผลกระทบต่อเศรษฐกิจโลกและสูญเสียเงินถึงล้านล้านเหรียญสหรัฐต่อปี การถูกเลิกจ้างเป็นความเสี่ยงสำคัญที่ทำให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตมากที่สุด คนทำงานถึง 65% อายุและกลัวไม่กล้าบอกหัวหน้าว่ากำลังเผชิญกับปัญหานี้ โดยอายุ 35-39 ปี เป็นช่วงอายุที่มีอัตราการฆ่าตัวตายมากที่สุด

โรคซึมเศร้า คือ โรคทางจิตเวชประเภทหนึ่ง ผู้ป่วยจะมีการป่วยทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจและความคิด มีผลกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวันอย่างมาก เช่น รู้สึกว่าตัวเองไม่มีความสุขกับชีวิต ท้อแท้ เบื่อหน่าย เหนื่อย ไม่มีชีวิตชีวา ในหัวสมองมักมีแต่ความวิตกกังวล และไม่สามารถจัดการกับปัญหาได้ จนทำให้ประสิทธิภาพการทำงานลดลง ซึ่งเกิดจากหลายปัจจัยด้วยกัน



เช่น ธรรมเนียม ด้านพัฒนาการของจิตใจ รวมทั้งด้านสิ่งแวดล้อม ตัวอย่างเช่น ผู้ป่วยประสบกับความเครียดที่แสนหนัก เจอמרสมชีวิตที่ไม่ทันได้ตั้งตัว เกิดอาการเจ็บป่วยเรื้อรังจนทำให้หมดกำลังใจ ตกงาน มีปัญหาเรื่องการเงินที่หาทางออกไม่ได้ มีปัญหาเกี่ยวกับความสัมพันธ์กับคนใกล้ชิด รวมทั้งพบเจอกับความสูญเสียในชีวิตที่ทำให้เสียใจเป็นอย่างมาก ทั้งหมดส่งผลทำให้เกิดโรคซึมเศร้าได้

6 วิธีป้องกัน การเกิด โรคซึมเศร้า



1

มองโลกในแง่ดี ทำจิตใจให้สบาย
ไม่มองปัญหาเป็นปัญหา เมื่อเกิดปัญหา
ให้ใช้สติในการแก้ไข ไม่มีอะไรที่แก้ไข
ไม่ได้

4

สร้างวัฒนธรรมการมีส่วนร่วม
เมื่อเกิดปัญหาอย่าอยู่กับตัวเองและ
อย่าจมกับปัญหานาน ออกไปพบปะ
เพื่อนฝูงหรือหากิจกรรมเพื่อสังคม
ทำให้ชีวิตมีค่า มีชีวิตอยู่เพื่อช่วยเหลือ
คนรอบข้าง

2

ปรับเปลี่ยนความคิด เพิ่มพลังบวก
ในใจ อย่าทำจิตใจขุ่นมัว อะไรที่เกิด
ขึ้นแล้วเป็นสิ่งดีทั้งนั้น เราควรเรียนรู้
จากมัน แล้วเราจะรับมือกับปัญหาได้



5

มีหลักปักใจในการดำเนินชีวิต
แต่ถ้ารับมือกับปัญหาที่ถาโถมมา
ไม่ไหว จงหาสิ่งยึดเหนี่ยว เข้าวัดฟัง
เทศน์ฟังธรรม หรือไม่ต้องไปหาที่ไหน
พ่อแม่ของเรานั้นเอง ขอกำลังใจและ
ขอข้อคิดดีๆ จากพ่อแม่

3

สร้างความเข้มแข็งทางใจ ไม่มี
ใครปลอบใจ จงหัดปลอบใจตัวเอง
ให้เป็น บอกกับตัวเองทุกวันว่า ดีแค่ไหน
ที่ยังมีงานให้ทำ และยังมีลมหายใจอยู่

6

พึงพอใจในสิ่งที่มี ไม่หวังก็จะ
ไม่ผิดหวัง จงตั้งสติและมองเห็นสิ่งที่
เกิดขึ้นและเป็นอยู่ ยอมรับมัน และอยู่กับ
มันให้ได้ อย่าพยายามอยากมีอยากได้
อยากเป็นแบบคนอื่น เพราะถ้าเราไม่ได้
จะผิดหวังและเกิดความทุกข์



TOSH NEWS

13

01



งานความปลอดภัยและอาชีวอนามัยภาคเหนือ จังหวัดพิษณุโลก ประจำปี 2562

สถาบันส่งเสริมความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน (องค์การมหาชน) ร่วมกับกรมสวัสดิการและคุ้มครองแรงงาน ชมรมเจ้าหน้าที่ความปลอดภัยในการทำงานภาคเหนือตอนบน ชมรมเจ้าหน้าที่ความปลอดภัยในการทำงานภาคเหนือตอนล่าง ชมรมเจ้าหน้าที่ความปลอดภัยในการทำงานพิษณุโลก ชมรมเครือข่ายพัฒนาแรงงานพิษณุโลก จัดงานความปลอดภัยและอาชีวอนามัยภาคเหนือ จังหวัดพิษณุโลก ประจำปี 2562 ระหว่างวันที่ 19-20 สิงหาคม 2562 ณ โรงแรมวังจันทร์ริเวอร์วิว จังหวัดพิษณุโลก เพื่อให้บุคลากรในองค์กรต่างๆ ทราบทิศทางและความเคลื่อนไหวของการพัฒนาการงานด้านความปลอดภัยและอาชีวอนามัยในประเทศ และในระดับสากล รวมทั้งเพื่อพัฒนาศักยภาพบุคลากรด้านความปลอดภัยในการทำงานของสถานประกอบกิจการ โดยกิจกรรมภายในงานประกอบด้วย การสัมมนาวิชาการ การแสดงนิทรรศการจากภาครัฐและเอกชน และกิจกรรมสาธิต และพิธีมอบใบประกาศเกียรติคุณ กิจกรรมการณรงค์ลดสถิติอุบัติเหตุจากการทำงานให้เป็นศูนย์ ประจำปี 2562 ระดับต้นแก่สถานประกอบกิจการในภาคเหนือ

สัมมนาพัฒนาบุคลากร สถาบันส่งเสริมความปลอดภัยฯ ในหลักสูตร “กลยุทธ์การปรับเปลี่ยน วัฒนธรรมเพื่อความเป็นเลิศขององค์กร”

สถาบันส่งเสริมความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน (องค์การมหาชน) จัดโครงการพัฒนาบุคลากร สถาบันส่งเสริมความปลอดภัยฯ ในหลักสูตร “กลยุทธ์การปรับเปลี่ยนวัฒนธรรมเพื่อความเป็นเลิศขององค์กร” ขึ้นเมื่อวันที่ 28-30 สิงหาคม 2562 ณ ริเวียร่า วิลล่า รีสอร์ท จังหวัดนครนายก



02





ร่วมพิธีเปิดและร่วมจัดนิทรรศการงาน Chula Safety 2019 จัดโดย ศูนย์ความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสิ่งแวดล้อม จุฬาฯ

เมื่อวันที่ 29 สิงหาคม 2562 นางจุฑาพนิต บุญดีกุล รองผู้อำนวยการสถาบันส่งเสริมความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน ร่วมพิธีเปิด งาน Chula Safety 2019 ซึ่งจัดโดยศูนย์ความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสิ่งแวดล้อม จุฬาฯ (ศปอส.) ซึ่งจัดขึ้นระหว่างวันที่ 29-30 สิงหาคม 2562 ณ ศาลาพระเกี้ยว เพื่อสร้างการตระหนักรู้ให้เกิดความเข้าใจ และส่งเสริมพฤติกรรมความปลอดภัย ปลุกฝังให้เป็นวัฒนธรรมความปลอดภัยในจุฬาฯ โดยมี ศ.เลอสม สถาปิตานนท์ ที่ปรึกษาอธิการบดี เป็นผู้กล่าวเปิดงาน กล่าวรายงานโดย ศ.ดร.ธีรยุทธ วิไลวัลย์ ผู้อำนวยการ ศปอส.

กิจกรรมต่างๆ ในงานมีการบรรยายพิเศษ การเสวนาให้ความรู้ การจัดนิทรรศการของหน่วยงานต่างๆ การสาธิตอุปกรณ์ดับเพลิง การปฐมพยาบาลเบื้องต้นและการใช้เครื่องกระตุกหัวใจด้วยไฟฟ้าอัตโนมัติ ทำการบริหารบำบัดออฟฟิศซินโดรม การเปิดตัว “Chula Safety Ambassador 2019”

อบรมด้านความปลอดภัย อาชีวอนามัยและสภาพแวดล้อม ในการทำงาน หัวข้อ “การทำงานบนที่สูง” รุ่นที่ 1

สถาบันส่งเสริมความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน (องค์การมหาชน) จัดให้มีการฝึกอบรมด้านความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน หัวข้อ “การทำงานบนที่สูง” รุ่นที่ 1 เมื่อวันที่ 4 กันยายน 2562 ณ โรงแรมรอยัลริเวอร์ กรุงเทพฯ โดยผู้เชี่ยวชาญ เพื่อถ่ายทอดองค์ความรู้ด้านความปลอดภัยฯ ให้กับสถานประกอบกิจการ เจ้าหน้าที่ภาครัฐ เอกชน และผู้ที่สนใจ เพื่อเพิ่มพูนความรู้ในเรื่องความปลอดภัยในการทำงานบนที่สูง สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในสถานประกอบกิจการ และเป็นกิจกรรมหนึ่งที่มุ่งหวังให้ทุกภาคส่วนได้ร่วมกันสร้างเสริมวัฒนธรรมความปลอดภัยเชิงป้องกัน เพื่อให้คนทำงานทุกคนมีความปลอดภัย





ในช่วงพิธีเปิดงานวันที่ 5 กันยายน 2562 ได้รับเกียรติจาก พลเอก อภิชาติ แสงรุ่งเรือง ประธานกรรมการบริหารสถาบันส่งเสริมความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน เป็นประธานเปิดงาน โดยมี นายสุรสิงห์ จันทนศักดิ์ศรี สวัสดิการและคุ้มครองแรงงานจังหวัดสงขลา ให้การกล่าวต้อนรับประธานและผู้ร่วมงาน และมี นายวรานนท์ ปีติวรรณ ผู้อำนวยการสถาบันส่งเสริมความปลอดภัยฯ เป็นผู้กล่าวรายงานถึงวัตถุประสงค์การจัดงานในครั้งนี้ ภายในงานมีสถานประกอบการ หน่วยงานจากภาครัฐ สถาบันการศึกษา และผู้สนใจเข้าร่วมงานเป็นจำนวนมาก

งานความปลอดภัยและอาชีวอนามัยภาคใต้ จังหวัดสงขลา ประจำปี 2562

สถาบันส่งเสริมความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน (องค์การมหาชน) ร่วมกับกรมสวัสดิการและคุ้มครองแรงงาน ศูนย์ความปลอดภัยในการทำงาน เขต 8 จังหวัดสุราษฎร์ธานี ศูนย์ความปลอดภัยในการทำงาน เขต 9 จังหวัดสงขลา เครือข่ายของชมรมเจ้าหน้าที่ความปลอดภัยในการทำงานและภาคีเครือข่ายที่เกี่ยวข้อง จัดงานความปลอดภัยและอาชีวอนามัยภาคใต้ จังหวัดสงขลา ประจำปี 2562 ขึ้นระหว่างวันที่ 5-6 กันยายน 2562 ณ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย จังหวัดสงขลา งานดังกล่าวจัดขึ้นเพื่อให้บุคลากรในองค์กรต่างๆ ทราบทิศทางและความเคลื่อนไหวของการพัฒนางานด้านความปลอดภัยและอาชีวอนามัยในประเทศและในระดับสากล รวมทั้งเพื่อพัฒนาศักยภาพบุคลากรด้านความปลอดภัยในการทำงานของสถานประกอบการ โดยกิจกรรมภายในงานประกอบด้วย การสัมมนาวิชาการ การแสดงนิทรรศการจากภาครัฐและเอกชน และกิจกรรมสาธิต และพิธีมอบใบประกาศเกียรติคุณ Zero Accident Campaign 2019 (ระดับต้น) แก่สถานประกอบการในภาคใต้ จำนวน 28 แห่ง และมอบโล่ผู้สนับสนุนการจัดงานความปลอดภัยฯ ในครั้งนี้ จำนวน 20 แห่ง



อบรมด้านความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน หัวข้อ “การทำงานบนที่สูง” รุ่นที่ 2

สถาบันส่งเสริมความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน (องค์การมหาชน) จัดให้มีการฝึกอบรมด้านความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน หัวข้อ “การทำงานบนที่สูง” รุ่นที่ 2 เมื่อวันที่ 6 กันยายน 2562 ณ โรงแรมราชมั่งคั่ง สงขลาเมอริเมด จังหวัดสงขลา โดยผู้เชี่ยวชาญเพื่อถ่ายทอดองค์ความรู้ด้านความปลอดภัยฯ ให้กับสถานประกอบการ เจ้าหน้าที่ภาครัฐ เอกชน และผู้สนใจ เพื่อเพิ่มพูนความรู้ในเรื่องความปลอดภัยในการทำงานบนที่สูง สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในสถานประกอบการ และเป็นกิจกรรมหนึ่งที่มุ่งหวังให้ทุกภาคส่วนได้ร่วมกันสร้างสรรค์วัฒนธรรมความปลอดภัยเชิงป้องกัน เพื่อให้คนทำงานทุกคนมีความปลอดภัย





ร่วมพิธีมอบรางวัล Thailand Labour Management Excellence Award 2019

นายรณนถ์ ปิติวรรณ ผู้อำนวยการสถาบันส่งเสริมความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน ร่วมพิธีมอบรางวัล Thailand Labour Management Excellence Award 2019 ณ อิมแพค เมืองทองธานี ส่งเสริมความร่วมมือนายจ้าง ลูกจ้างสร้างแรงงานที่มีศักยภาพ เพิ่มผลิตภาพแรงงาน พร้อมคุณภาพชีวิตที่ดี

หม่อมราชวงศ์จัตุมงคล โสณกุล รัฐมนตรีว่าการกระทรวงแรงงาน กล่าวภายหลังเป็นประธานในพิธีเปิดงานมอบรางวัล Thailand Labour Management Excellence Award 2019 เมื่อวันที่ 9 กันยายน 2562 ณ ห้องแกรนด์ ไดมอนด์บอลรูม อิมแพค เมืองทองธานี จังหวัดนนทบุรีว่า การที่ประเทศไทยจะก้าวไปสู่การเป็นประเทศที่มีระบบเศรษฐกิจเจริญเติบโตอย่างมั่นคง จำเป็นต้องพัฒนาภาคการผลิตในทุกสาขาให้ทันสมัย มีการใช้เทคโนโลยีขั้นสูงในกระบวนการผลิต เพื่อเพิ่มมูลค่าให้กับสินค้าของประเทศ ดังนั้นจึงจำเป็นต้องผลักดันให้เกิด Workforce Transformation เพื่อให้กำลังแรงงานของประเทศมีศักยภาพสูง ควบคู่ไปกับการมีคุณภาพชีวิตที่ดี การที่จะก้าวไปสู่จุดหมายดังกล่าวได้ต้องอาศัยความร่วมมือระหว่างภาครัฐและภาคเอกชน โดยเฉพาะอย่างยิ่งความร่วมมือระหว่างนายจ้างและลูกจ้างในสถานประกอบการในการจัดให้มีระบบการบริหารจัดการในด้านความปลอดภัยในการทำงาน ด้านแรงงานสัมพันธ์ การจัดสวัสดิการให้แรงงาน กระทรวงแรงงาน จึงได้จัดให้มีการมอบรางวัล Thailand Labour Management Excellence Award เพื่อยกย่องเชิดชูเกียรติสถานประกอบการที่ใช้กลไกทวิภาคีคือการมีส่วนร่วมของนายจ้างและลูกจ้างในการยกระดับการบริหารจัดการด้านแรงงานให้มีมาตรฐานเทียบเท่าสากล โดยกระทรวงแรงงานได้ขอพระราชทานถ้วยรางวัลจากสมเด็จพระกนิษฐาธิราชเจ้า กรมสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ให้แก่สถานประกอบการที่มีการบริหารจัดการด้านแรงงานยอดเยี่ยมและครบถ้วนทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ ด้านความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน ด้านแรงงานสัมพันธ์ และสวัสดิการแรงงานและด้านมาตรฐานแรงงานไทย (มรท.8001-2553) รวมทั้งสามารถธำรงรักษาได้ตามมาตรฐานเป็นระยะเวลานานที่สุดรวม 3 รางวัลตามขนาดของสถานประกอบการ

นายวิวัฒน์ ตังหงส์ อธิบดีกรมสวัสดิการและคุ้มครองแรงงาน (กสร.) กล่าวเพิ่มเติมว่า ในปี 2562 มีสถานประกอบการสมัครเข้าร่วมกิจกรรม 3,140 แห่ง ซึ่งจากการพิจารณาคัดเลือก มีสถานประกอบการที่ผ่านเกณฑ์ได้รับรางวัล Thailand Labour Management Excellence Award 2019 จำนวน 3 แห่ง และเข้ารับถ้วยรางวัลพระราชทานในงานวันนี้ได้แก่ สถานประกอบการขนาดใหญ่ บริษัท ซีเกท เทคโนโลยี (ประเทศไทย) จำกัด จังหวัดสมุทรปราการ ขนาดกลาง บริษัท สุภาวุธ อินตัสหรี จำกัด จังหวัดชลบุรี และขนาดเล็ก ได้แก่ บริษัท นิวลี เวสต์ ฟู้ดส์ (ประเทศไทย) จำกัด จังหวัดสมุทรปราการ นอกจากนี้ยังได้มีการมอบโล่รางวัลจากนายกรัฐมนตรีและเกียรติบัตรจากกระทรวงแรงงานให้แก่สถานประกอบการดีเด่นด้านแรงงานสัมพันธ์และสวัสดิการแรงงาน สถานประกอบการต้นแบบดีเด่นด้านความปลอดภัย อาชีวอนามัยและสภาพแวดล้อม สถานประกอบการที่ธำรงรักษามาตรฐานแรงงานไทย (มรท. 8001-2553) รางวัลคณะกรรมการความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน รางวัลหน่วยงานความปลอดภัย ดีเด่นระดับประเทศ และรางวัลเจ้าหน้าที่ความปลอดภัยในการทำงานดีเด่นอีก 467 รางวัล ซึ่งสถานประกอบการที่ได้รับรางวัลเหล่านี้จะเป็นต้นแบบให้แก่สถานประกอบการอื่นในการพัฒนาระบบบริหารจัดการเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีของแรงงาน และเพิ่มขีดความสามารถในการแข่งขันของประเทศต่อไป





ร่วมงานวันต่อต้านคอร์รัปชัน ประจำปี 2562 “รวมพลัง...อาสาสู้โกง”

วันที่ 6 กันยายน 2562 เจ้าหน้าที่สถาบันส่งเสริมความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน พร้อมด้วยคณะผู้บริหารและเจ้าหน้าที่กระทรวงแรงงาน ร่วมงานวันต่อต้านคอร์รัปชัน ประจำปี 2562 “รวมพลัง...อาสาสู้โกง” ณ อีเวนท์ ฮอลล์ 101 ชั้น G ศูนย์นิทรรศการและประชุมไบเทค บางนา โดยมี พลเอก ไพบูลย์ คุ้มฉายา องคมนตรี เป็นประธานในพิธี โดยการจัดงานดังกล่าว ได้นำเสนอแนวคิดที่กระตุ้นให้เกิดการ “รวมพลัง” คนไทยทุกภาคส่วน ที่เสียสละและร่วมมือเป็นพลัง “อาสาสู้โกง” ตามบริบทของตนเองซึ่งจะเป็นพลังสังคมที่ปฏิเสธการคดโกงชาติทุกรูปแบบ และต่อสู้ไม่ให้คนโกง มีที่ยืนในสังคม

จัดประชุมการประชาสัมพันธ์ เพื่อรับฟังความคิดเห็นสำหรับ “ร่างคู่มือการดำเนินงานตามข้อกำหนดการจัดการความปลอดภัยในการทำงานบนที่สูง”

เมื่อวันที่ 9 กันยายน 2562 สถาบันส่งเสริมความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน (องค์การมหาชน) จัดประชุมประชาสัมพันธ์เพื่อรับฟังความคิดเห็นสำหรับร่างคู่มือการดำเนินงานตามข้อกำหนดการจัดการความปลอดภัยในการทำงานบนที่สูง ณ โรงแรมรอยัลริเวอร์ กรุงเทพฯ เพื่อให้ร่างคู่มือฉบับนี้มีความสมบูรณ์ สามารถประกาศใช้เป็นแนวทางให้สถานประกอบกิจการนำไปปฏิบัติโดยสมัครใจ เพื่อความสอดคล้องกับกฎหมายและเพื่อความปลอดภัยในการทำงานของผู้ปฏิบัติงาน และเป็นการเปิดโอกาสให้กับเจ้าหน้าที่ความปลอดภัย นักวิชาการ ผู้ทรงคุณวุฒิ รวมทั้งผู้ที่เกี่ยวข้อง ได้มีส่วนร่วมในการจัดทำหรือกร่างหรือแสดงความเห็นในประเด็นอื่นๆ ตามความเหมาะสม และเพื่อให้เกิดประสิทธิภาพและประสิทธิผลตามที่กำหนดไว้ และนำไปเป็นข้อมูลประกอบการจัดทำร่างคู่มือดังกล่าวต่อไป





จัดประชุมสัมมนาผลการดำเนินงานแผนประสานความร่วมมือการมีส่วนร่วมภาคีเครือข่ายภาคใต้ ประจำปี 2562

เมื่อวันที่ 12 กันยายน 2562 สถาบันส่งเสริมความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน (องค์การมหาชน) จัดประชุมสัมมนาผลการดำเนินงานแผนประสานความร่วมมือการมีส่วนร่วมภาคีเครือข่ายภาคใต้ ประจำปี 2562 ณ โรงแรมหาดใหญ่พาราไดส์ & รีสอร์ท จังหวัดสงขลา

มาตรฐานฉบับนี้ เป็นมาตรฐานการส่งเสริมความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน ที่กล่าวถึงแนวทางในการเก็บรักษาสารเคมีอันตราย ประกอบด้วยข้อกำหนดสถานที่เก็บรักษาสารเคมีอันตราย ระบบการป้องกันอันตรายในการเก็บรักษาสารเคมีอันตราย การดำเนินการในการเก็บรักษาสารเคมีอันตรายและมาตรการป้องกันอันตรายต่อผู้ปฏิบัติงาน ซึ่งสามารถใช้เพื่อพัฒนามาตรการควบคุมความเสี่ยงที่เกี่ยวข้องกับการเก็บรักษาสารเคมีอันตรายในสถานประกอบกิจการ เพื่อเป็นการป้องกันอันตราย ผลกระทบ และความสูญเสียที่อาจเกิดขึ้นจากการเก็บรักษาสารเคมีอันตราย ซึ่งผู้ที่ควรนำมาตรฐานฉบับนี้ไปใช้ คือ สถานประกอบกิจการที่ดำเนินการเกี่ยวกับสารเคมีอันตราย





02-885 2383-4



ZERO ACCIDENT CAMPAIGN

2020

เปิดให้ลงทะเบียนและยื่นเอกสารในระบบ
ตั้งแต่วันที่ 1 มกราคม - 31 มีนาคม 2563

สถาบันส่งเสริมความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน (องค์การมหาชน) ขอเชิญชวนสถานประกอบการ/หน่วยงาน ร่วมสมัครกิจกรรมรณรงค์ลดสถิติอุบัติเหตุจากการทำงานให้เป็นศูนย์ ประจำปี 2563 เพื่อรณรงค์และส่งเสริมให้สถานประกอบการมีความมุ่งมั่นในการป้องกันการเกิดอุบัติเหตุจากการทำงาน บนพื้นฐานแนวคิดที่ว่าอุบัติเหตุที่มีสาเหตุเกี่ยวข้องกับการทำงานสามารถป้องกันได้ โดยการลดสถิติการประสบอันตรายในสถานประกอบการให้เป็นศูนย์ ผ่านการวางแผนและบริหารจัดการความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงานอย่าง ต่อเนื่อง ยังผลให้เกิดวัฒนธรรมความปลอดภัย เพื่อแรงงานปลอดภัยและสุขภาพอนามัยดี อ่านรายละเอียดเพิ่มเติมและสมัครได้ที่ www.tosh.or.th



สถาบันส่งเสริมความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน (องค์การมหาชน)



www.tosh.or.th



สสพท-TOSH



TOSHThailand



02 448 9111



@TOSH