



แนวทางการความรู้ ด้านอาชีวอนามัยในสถานประกอบการ

สำหรับเจ้าหน้าที่ความปลอดภัยในการทำงาน
และบุคลากรอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง



กองโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม
กรมควบคุมโรค

แนวทางความรู้ ด้านอาชีวอนามัยในสถานประกอบการ สำหรับเจ้าหน้าที่ความปลอดภัยในการทำงาน และบุคลากรอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง



กองโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม
กรมควบคุมโรค

คณะผู้จัดทำ

ที่ปรึกษา

ดร.นายแพทย์ยงเจือ เหล่าศิริถาวร

ดร.นายแพทย์สมเกียรติ ศิริรัตนฤกษ์

ดร.อรพันธ์ อันติมานนท์

นางสาวอังคณา เมธากุล

ผู้อำนวยการกองโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม

ที่ปรึกษากองโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม

รองผู้อำนวยการกองโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม

ผู้ช่วยผู้อำนวยการกองโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม

บรรณาธิการ

นางสาวศิริพร พรพิรุณโรจน์

นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ

คณะผู้เขียน

นางสาวจินจันฉา ศรีวิชา

นางสาวปริฉัตร พูลช่วย

นางสาวจุไรรัตน์ ช่างไชยยะ

นางสาวภัทรวดี ขาวจันทร์

นางสาวถนอมภัส บุญสุทธิ

นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ

นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ

นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ

นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ

นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ





กองโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม กรมควบคุมโรค

มุ่งเน้นการดำเนินงาน เฝ้าระวัง ป้องกัน ควบคุมโรค จากการประกอบอาชีพและโรคจากสิ่งแวดล้อม โดยมีมาตรการสำคัญในการยกระดับความรู้ด้านอาชีวอนามัยในกลุ่มวัยทำงาน ให้มีทักษะความรู้ด้านอาชีวอนามัย สามารถเข้าถึง และเข้าใจข้อมูลที่ถูกต้องได้ง่าย เพียงพอ ตรงกับความต้องการจนสามารถนำไปใช้ในการตัดสินใจ เพื่อการดูแลและป้องกันอันตรายที่อาจก่อให้เกิดการบาดเจ็บ หรือเจ็บป่วยของตนเองให้มีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้องเหมาะสม

แนวทางการความรู้ด้านอาชีวอนามัยในสถานประกอบการ สำหรับเจ้าหน้าที่ความปลอดภัยในการทำงาน และบุคลากรอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องเล่มนี้ ได้กำหนดกลุ่มเป้าหมายการนำแนวทางไปปรับใช้ในการทำงาน ได้แก่ เจ้าหน้าที่ความปลอดภัยในการทำงาน พยาบาลอาชีวอนามัย ผู้รับผิดชอบงานด้านอาชีวอนามัยและบุคลากรที่เกี่ยวข้อง เพื่อสร้างความรอบรู้ด้านอาชีวอนามัย สามารถนำไปปรับประยุกต์ใช้ในการทำงานเพื่อสร้างความรอบรู้ด้านอาชีวอนามัยและขยายผล เพื่อให้คนทำงานไม่เจ็บป่วยด้วยโรคจากการประกอบอาชีพลดการบาดเจ็บ เสียชีวิตจากโรคและภัยที่สามารถป้องกันได้ มีสุขภาพดีอย่างยั่งยืน

คณะผู้จัดทำ

ตุลาคม 2567



สารบัญ

คณะผู้จัดทำ คำนำ

หน้า

ส่วนที่ 1

หลักการของความรอบรู้ด้านอาชีวอนามัย

6

- 1.1 คุณมีความเข้าใจด้านอาชีวอนามัยมากน้อยแค่ไหน 7
- 1.2 ความสำคัญในการพัฒนาความรอบรู้ด้านอาชีวอนามัย 9
- 1.3 ความรอบรู้ด้านอาชีวอนามัย (Occupational Health Literacy: OHL) คืออะไร 11
- 1.4 บุคคลที่มีความรอบรู้ด้านอาชีวอนามัย (Occupational Literate People: OLP) 12

ส่วนที่ 2

แนวทางการดำเนินงานสร้างความรอบรู้ ด้านอาชีวอนามัยในสถานประกอบการ

16

- 2.1 การออกแบบสื่อที่เข้าใจง่าย และหลากหลายช่องทาง 17
- 2.2 เทคนิคการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ 19
- 2.3 ตัวอย่างวิธีการเพิ่มความสามารถและทักษะความรอบรู้ด้านอาชีวอนามัย
ให้กับผู้ปฏิบัติงานในสถานประกอบการ 28

ส่วนที่ 3

กระบวนการสร้างความรอบรู้ด้านอาชีวอนามัย ในสถานประกอบการ

34

- 3.1 กระบวนการสร้างความรอบรู้ด้านอาชีวอนามัยในสถานประกอบการ 36
- 3.2 การวัดหรือประเมินความรอบรู้ด้านอาชีวอนามัยสำหรับผู้ปฏิบัติงานแต่ละบุคคล 47
- 3.3 การสร้างองค์กรแห่งความรอบรู้ด้านอาชีวอนามัย ในสถานประกอบการ 47



ภาค ผนวก



ก

แบบประเมินความรอบรู้ด้านอาชีวอนามัย
สำหรับผู้ปฏิบัติงาน

51

ภาค ผนวก



ข

แบบสำรวจสถานประกอบการ สถานที่ทำงาน วิสาหกิจชุมชน 55
เพื่อค้นหาสิ่งคุกคาม และประเมินความเสี่ยง

ภาค ผนวก



ค

ช่องทางและสื่อเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ความรู้ที่เกี่ยวข้อง
ด้านโรคจากการประกอบอาชีพ และโรคจากสิ่งแวดล้อม

61





ส่วนที่ 1

หลักการของความรอบรู้ ด้านอาชีวอนามัย



1.1 คุณมีความเข้าใจด้านอาชีวอนามัยน้อยแค่ไหน

การพัฒนาบุคคลหรือผู้ปฏิบัติงานในสถานประกอบการ ให้มีทักษะความรู้ด้านอาชีวอนามัย สิ่งแรกที่สำคัญ คือ เจ้าหน้าที่ความปลอดภัยในการทำงาน หรือพยาบาลอาชีวอนามัย ผู้รับผิดชอบงานด้านอาชีวอนามัยและบุคลากรอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง ซึ่งมีบทบาทสำคัญในการสร้างเสริมความรู้ให้กับผู้ปฏิบัติงาน เนื่องจากเป็นผู้ที่มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับปัจจัยเสี่ยงและสิ่งก่ออันตรายต่อสุขภาพ รวมทั้งสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันอันตรายจากการทำงานให้กับผู้ปฏิบัติงาน ดังนั้นจึงควรประเมินความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับ “หลักของความรู้ด้านอาชีวอนามัย” สำหรับเจ้าหน้าที่ความปลอดภัยในการทำงาน และบุคลากรอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง เพื่อประเมินตนเองว่ามีความรู้ ความเข้าใจมากน้อยเพียงใด ดังต่อไปนี้



ท่านได้รับข้อมูลเกี่ยวกับสิ่งคุกคาม หรืออันตรายต่อสุขภาพที่เกิดจากการทำงาน และวิธีการปฏิบัติตน เพื่อการป้องกันตนเองหรือไม่



ท่านมีความเข้าใจเกี่ยวกับข้อมูลเหล่านั้นหรือไม่



ท่านคิดวิเคราะห์และตัดสินใจว่าจะนำข้อมูลเหล่านั้นไปปฏิบัติตามหรือไม่

**ถ้าท่านตอบใช่ทุกข้อ
แสดงว่าท่านมีความรอบรู้ด้านอาชีวอนามัย**



ค้นหาข้อมูลวิธีป้องกันโรคและอุบัติเหตุ
ที่เกิดจากการทำงานได้

กลั่นกรองข้อมูลเป็น
ไม่หลงเชื่อง่าย ๆ

สามารถตัดสินใจทำได้ทันที

คิดรอบคอบ

ตรวจสอบข้อมูลเป็นว่าถูกต้อง
และน่าเชื่อถือ

จดจำข้อมูลต่าง ๆ ได้ง่าย

ภาพที่ 1 ลักษณะของคนที่มีความรอบรู้ด้านอาชีวอนามัย

1.2 ความสำคัญในการพัฒนาความรู้ด้านอาชีวอนามัย

การพัฒนาความรู้ด้านอาชีวอนามัย นับว่ามีความสำคัญเป็นอย่างมาก เนื่องจากหากบุคคลขาดทักษะ หรือขาดความรู้ด้านอาชีวอนามัย และความปลอดภัย หรือมีความรู้ที่จำกัดแล้ว อาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพร่างกายได้ เช่น ผู้ปฏิบัติงานที่อ่านหนังสือไม่ออก อ่านเขียนภาษาไทยไม่ได้ หรือเป็นแรงงานข้ามชาติ ซึ่งมักพบว่าเป็นกลุ่มที่เสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุ การบาดเจ็บ การเจ็บป่วย และการเสียชีวิตได้ง่าย ดังนั้น การส่งเสริมความรู้ด้านอาชีวอนามัย สำหรับผู้ปฏิบัติงานกลุ่มนี้ จึงมีความสำคัญเป็นลำดับแรก เนื่องจากผู้ประกอบการอาชีพกลุ่มนี้ ยังขาดการเข้าถึงบริการทางการแพทย์และสาธารณสุข รวมทั้งการเข้าถึงข้อมูลทางด้านอาชีวอนามัยที่ถูกต้องเหมาะสม หรือมีการตีความข้อมูลสุขภาพที่ผิด เช่น วิธีการสวมใส่อุปกรณ์คุ้มครองความปลอดภัยส่วนบุคคลที่ถูกต้อง เหมาะสมกับความเสี่ยงตามลักษณะงาน หรือสัญลักษณ์ป้ายเตือนต่าง ๆ เป็นต้น

ดังนั้น จึงควรมีการส่งเสริมความรู้ด้านอาชีวอนามัยให้แก่ลูกจ้าง ผู้ปฏิบัติงาน ในสถานประกอบการ เพื่อพัฒนาทักษะความรู้ให้กับผู้ปฏิบัติงาน ทำให้มีพฤติกรรม และการปฏิบัติตัวในการทำงานที่ถูกต้องปลอดภัย ลดความเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุ การบาดเจ็บ การเจ็บป่วยจากการทำงาน รวมทั้งอยู่ในสภาพแวดล้อมการทำงานที่ปลอดภัย โดยการสื่อสารข้อมูลที่ถูกต้อง เข้าใจง่าย เพื่อเพิ่มโอกาสการเข้าถึงข้อมูลให้กับผู้ปฏิบัติงาน ซึ่งการจัด และปรับปรุงสภาพแวดล้อมการทำงานที่เอื้อต่อการมีสุขภาพดี ควรมุ่งเน้นเรื่องการสื่อสาร การจัดบริการด้านอาชีวอนามัยให้เหมาะสม โดยเพิ่มการจัดอบรม การวางแผนงานนโยบาย ด้านอาชีวอนามัยและความปลอดภัย รวมทั้งการสนับสนุนจากผู้บริหาร จะช่วยให้ผู้ปฏิบัติงาน มีความรู้ด้านอาชีวอนามัยเพิ่มขึ้น มีความปลอดภัยในการทำงาน ลดต้นทุนด้านค่าใช้จ่าย ในการรักษาพยาบาล ลดปัญหาการขาดงาน ลดการสูญเสียบุคลากรหรือผู้ปฏิบัติงาน และลดการสูญเสียรายได้ของสถานประกอบการ นำไปสู่การเพิ่มผลผลิตให้สถานประกอบการได้

ตัวอย่าง พฤติกรรมความปลอดภัยในการทำงาน

พฤติกรรมที่ควรปฏิบัติ

ปฏิบัติตามข้อห้าม ป้ายเตือนต่าง ๆ ตรวจสอบ
อุปกรณ์เครื่องจักรก่อนปฏิบัติงาน การใช้
เครื่องมือช่วยในกรณีที่ยกของหนักเกินกำลัง
ไม่ทำงานลัดขั้นตอนเพื่อให้งานเสร็จเร็วขึ้น
และหากพบเครื่องจักร อุปกรณ์ชำรุดให้แจ้ง
หัวหน้างานทราบทันที

พฤติกรรมที่ไม่ควรปฏิบัติ

เช่น ไม่ทำตามป้ายเตือน/คำแนะนำ
หรือรับประทานอาหารและเครื่องดื่ม
ในขณะที่ปฏิบัติงาน ดื่มแอลกอฮอล์
ก่อนเข้าปฏิบัติงาน รวมทั้งเล่นหยอกล้อกัน
ขณะปฏิบัติงาน



1.3 ความรอบรู้ด้านอาชีวอนามัย

(Occupational Health Literacy: OHL) คือ อะไร

ความรอบรู้ด้านอาชีวอนามัย หมายถึง ระดับความสามารถและศักยภาพของผู้ประกอบอาชีพในการเข้าถึง (หรือได้รับ) เข้าใจ คัดวิเคราะห์ข้อมูลความรู้ที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพและความปลอดภัยในการทำงาน และนำความรู้ความเข้าใจนั้นไปสู่การตัดสินใจในการปฏิบัติเพื่อเป็นการป้องกันตนเองและผู้อื่น รวมทั้งการดูแลสุขภาพในภาพรวม อันนำไปสู่การมีสุขภาพที่ดีและมีพลังความสามารถในการทำงาน (work ability) ต่อไป

องค์การอนามัยโลก (World Health Organization: WHO)



1.4 บุคคลที่มีความรอบรู้ด้านอาชีวอนามัย (Occupational Literate People: OLP)



บุคคลที่มีความรอบรู้ด้านอาชีวอนามัย (Occupational literate People: OLP)
ต้องเป็นผู้ที่มีความสามารถและทักษะ 4 ทักษะ ดังนี้

(1) ทักษะการเข้าถึง (Access) หมายถึง ความสามารถและทักษะในการเข้าร่วมรับรู้ รับฟังข้อมูล พุดคุยแลกเปลี่ยน หรือได้รับการสื่อสารข้อมูลด้านอาชีวอนามัยจากเจ้าหน้าที่ความปลอดภัยในการทำงาน หรือหัวหน้างาน หรือได้รับฟังข้อมูลจากเพื่อนร่วมงาน รวมถึงทักษะในการค้นหาข้อมูลความรู้ด้านอาชีวอนามัยจากแหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือ สามารถกลั่นกรอง และตรวจสอบข้อมูลได้ว่ามีความถูกต้อง เช่น

การเข้าถึง ข้อมูลเกี่ยวกับอันตรายจากการทำงาน โรคจากการประกอบอาชีพ เครื่องมือ หรืออุปกรณ์คุ้มครองความปลอดภัยส่วนบุคคล ว่าจะต้องทำอย่างไร หรือค้นหาข้อมูลด้วยวิธีใด

การฝึกกลั่นกรอง ข้อมูลที่ได้รับก่อน โดยอย่าเชื่อข้อมูลจากเพียงหนึ่งแหล่ง จำเป็นต้องพิจารณาที่มา และเปรียบเทียบข้อมูลจากหลายแหล่ง เพื่อให้เห็นความแตกต่าง โดยให้ความสำคัญกับแหล่งที่มาที่น่าเชื่อถือ

การตรวจสอบ ความถูกต้องของข้อมูลว่าข้อมูลชุดไหนถูกต้อง ข้อมูลชุดไหนเป็นจริง น่าเชื่อถือได้และข้อมูลชุดไหนที่คลุมเครือไม่ชัดเจน และไม่น่าเชื่อถือ



(2) ทักษะการทำความเข้าใจ (Understanding) และโต้ถาม (Questioning)

หมายถึง ความสามารถและทักษะการเรียนรู้ การหาวิธีจดจำ และสร้างความเข้าใจต่อข้อมูลหรือเนื้อหาความรู้ เช่น เข้าใจคำอธิบายของแพทย์ หรือผู้เชี่ยวชาญ หรือเจ้าหน้าที่ความปลอดภัยในการทำงาน เกี่ยวกับอันตรายจากการทำงาน สารเคมีอันตรายในที่ทำงาน รวมทั้งโรคจากการทำงาน วิธีการใช้อุปกรณ์คุ้มครองความปลอดภัยส่วนบุคคล พร้อมทั้งสามารถอธิบายเนื้อหานั้นได้ด้วยตัวเอง ในกรณีที่บุคคลยังไม่เข้าใจในข้อมูลที่ได้มา ควรทำการสอบถามให้เกิดความชัดเจน

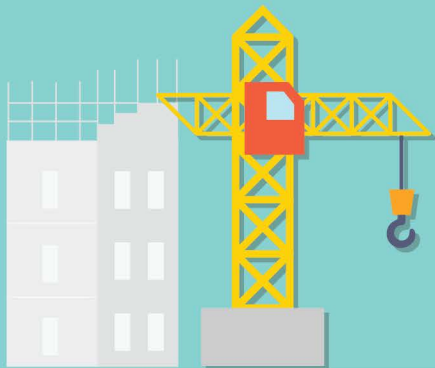
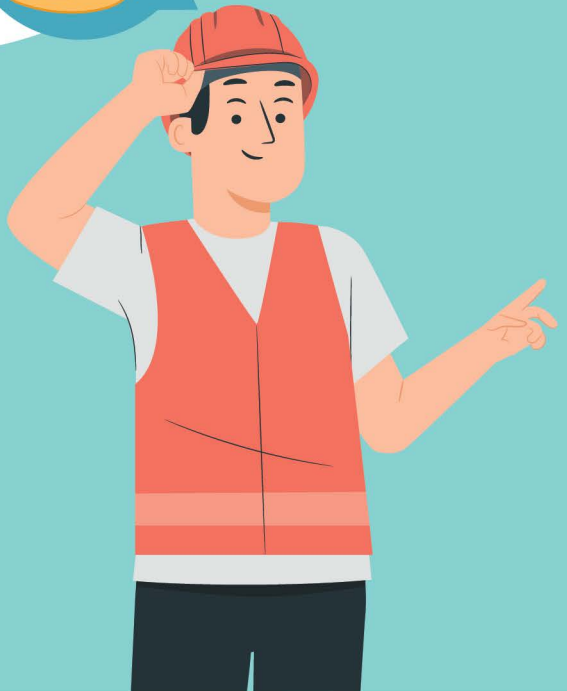
(3) ทักษะการคิดวิเคราะห์และตัดสินใจ (Make decision) หมายถึง

ความสามารถและทักษะในการ ระบุปัญหาที่ต้องตัดสินใจ กำหนดทางเลือก ประเมินทางเลือก และแสดงจุดยืนในการตัดสินใจ ต่อข้อมูลที่ได้รับหรือประเด็นที่ต้องตัดสินใจ เช่น ฉันจะใช้อุปกรณ์คุ้มครองความปลอดภัยส่วนบุคคลเสมอ แม้ว่าฉันจะไม่มีอาการของโรคจากการทำงานเลย หรือฉันจะใช้อุปกรณ์คุ้มครองความปลอดภัยส่วนบุคคล ตามที่แนะนำเป็นประจำเพื่อป้องกันโรคและอุบัติเหตุ หรือหากฉันสังเกตเห็นอาการของโรคจากการทำงาน ฉันต้องปรึกษาใครหรือรักษาที่ไหน



(4) ทักษะการนำไปใช้ (Apply) หมายถึง

ความสามารถและทักษะการเตือนตนเอง และการจัดการตนเอง เนื่องจากโดยทั่วไปแล้ว ผู้ปฏิบัติงานจะรับรู้ เข้าใจ แต่ไม่ปฏิบัติ หรือผู้ปฏิบัติงานบางคนจะปฏิบัติแต่ไม่สามารถทำได้อย่างสม่ำเสมอ และต่อเนื่อง เช่น ผู้ปฏิบัติงานไม่สวมใส่อุปกรณ์คุ้มครองความปลอดภัยส่วนบุคคลในขณะที่ปฏิบัติงาน การลดขั้นตอนการทำงานเองโดยไม่แจ้งหัวหน้างาน การหยอกล้อกับเพื่อนร่วมงานขณะปฏิบัติงาน



บุคคลที่มีความสามารถและทักษะ
ครบทั้ง 4 ทักษะ ตามที่ได้กล่าวมา
ข้างต้น จะสามารถปรับเปลี่ยน
พฤติกรรมการทำงานของตนเอง
ให้มีความปลอดภัย ป้องกันอันตราย
ที่อาจก่อให้เกิดการบาดเจ็บ และการ
เจ็บป่วยด้วยโรคที่เกิดจากการทำงานได้





ส่วนที่ 2

แนวทางความรู้

ด้านอาชีวอนามัยในสถานประกอบการ

สำหรับเจ้าหน้าที่ความปลอดภัยในการทำงาน

และบุคลากรอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง



การดำเนินงานเพื่อสร้างความรอบรู้ด้านอาชีวอนามัย ให้กับผู้ปฏิบัติงาน
ในสถานประกอบการ ประกอบด้วย การออกแบบสื่อที่เข้าใจง่าย และเทคนิคการสื่อสาร
อย่างมีประสิทธิภาพ มีรายละเอียด ดังนี้

2.1 การออกแบบสื่อที่เข้าใจง่ายและหลากหลายช่องทาง

การออกแบบสื่อเพื่อใช้ในการพัฒนาทักษะความรู้ด้านอาชีวอนามัย
ให้กับผู้ปฏิบัติงาน ควรออกแบบสื่อให้ตรงกับกลุ่มเป้าหมาย เช่น การออกแบบสื่อ
สำหรับกลุ่มแรงงานข้ามชาติ ควรใช้ภาษาที่เข้าใจง่าย สั้นกระชับ ง่ายต่อการจดจำ
และมีเนื้อหาที่ไม่มากเกินไป หรืออาจใช้สัญลักษณ์หรือภาพประกอบแทนการใช้
ตัวหนังสือบรรยาย รวมทั้งจัดให้มีช่องทางการเข้าถึงสื่อความรู้ด้านความปลอดภัย
จากการทำงานได้ง่ายและหลากหลาย เช่น

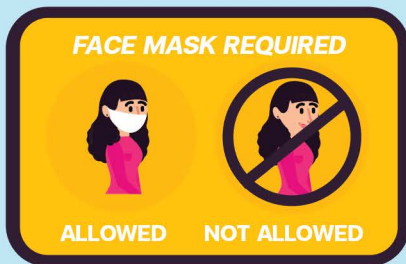
สื่อออนไลน์ ได้แก่ เว็บไซต์ เฟซบุ๊ก ไลน์ ยูทูบ แอปพลิเคชัน ฯลฯ



สื่อสิ่งพิมพ์ ได้แก่ แผ่นพับ โบสเตอร์ ภาพพริก หนังสือ คู่มือ
บทความ วารสาร หนังสือพิมพ์ เป็นต้น



สื่อบุคคล (การสื่อสารผ่านบุคคล) ได้แก่ การประชุมประจำเดือน
โดยผู้บริหาร และการประชุมก่อนเริ่มงานตอนเช้า ผ่านเจ้าหน้าที่
ความปลอดภัยในการทำงาน (จป.) หรือหัวหน้างาน เช่น กิจกรรม
Morning Talk กิจกรรม KIKEN YOSHI TRAINING (KYT)
 เป็นต้น



สื่ออื่น ๆ ได้แก่ เสียงตามสาย ชุมนิทรรศการ สัญลักษณ์
ป้ายเตือนต่าง ๆ เป็นต้น

2.2 เทคนิคการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ

การสื่อสารมีหลากหลายรูปแบบ เพื่อให้เจ้าหน้าที่มีเทคนิคในการสร้างความรอบรู้ด้านอาชีวอนามัยให้กับผู้ปฏิบัติงานอย่างถูกต้อง และเหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมายที่มีข้อจำกัดหรือขาดความรู้ด้านอาชีวอนามัย จึงขอยกตัวอย่างรูปแบบการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ 7 วิธี ดังนี้

1.

เทคนิคการใช้ภาพ (Fotonovela Technique)

2.

เทคนิคการสอนกลับ (Teach-Back Technique)

3.

การแสดงให้เห็นตรวจสอบ (Show-Me)

4.

วิธีการตรวจสอบตามรายการ (Chunk & Check Methods)

5.

เครื่องมือตรวจสอบและบันทึกคะแนน (Checklists & Scorecards)

6.

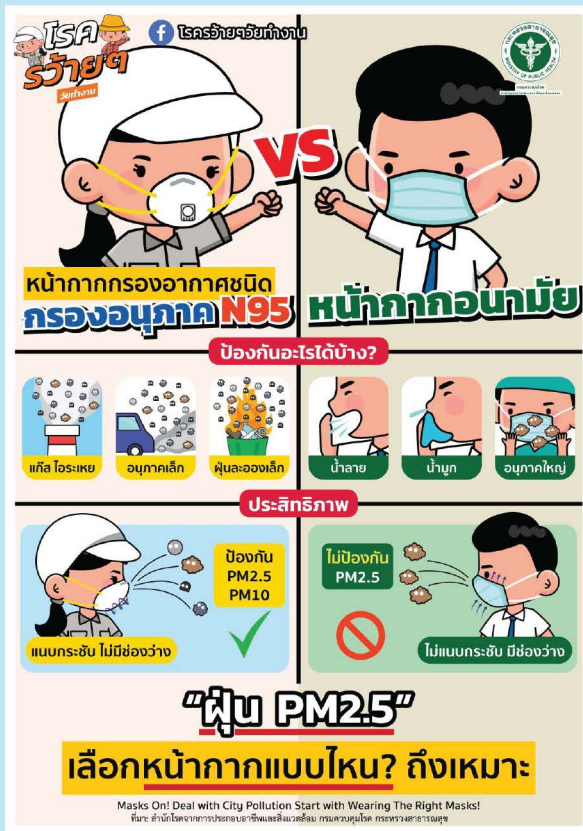
การใช้คำถามสำคัญ 3 ข้อ (Ask Me 3)

7.

การสร้างบรรยากาศที่ช่วยลดความอาย (Shame-Free)

▶▶▶ เทคนิคที่ 1 การใช้ภาพ (Fotonovela Technique)

เป็นการใช้สื่อที่เน้นรูปภาพประกอบเรื่องราว มีคำอธิบายที่สั้นกระชับ และเข้าใจง่าย สามารถใช้ได้กับผู้รับสาร หรือผู้ปฏิบัติงานที่มีข้อจำกัดด้านการเรียนรู้ หรืออ่านภาษาไทยไม่ออก เช่น แรงงานข้ามชาติ ซึ่งการใช้เทคนิคนี้จะช่วยให้ผู้ปฏิบัติงานสามารถเชื่อมโยงเหตุการณ์ในภาพที่เกี่ยวข้องกับตนเอง และจดจำข้อมูลความรู้ได้ดี สามารถนำไปใช้ในการปฏิบัติตัวได้อย่างถูกต้อง ลดภัยจากการทำงาน ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรค หรือการเจ็บป่วยจากงานได้

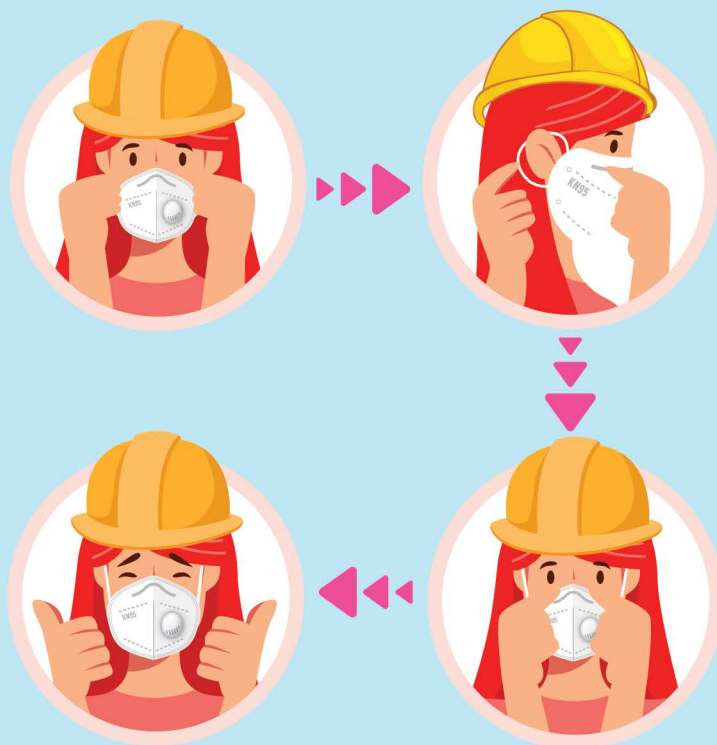




ภาพที่ 2 ตัวอย่างสื่อประชาสัมพันธ์ด้านโรคจากการประกอบอาชีพและโรคจากสิ่งแวดล้อม

▶▶ เทคนิคที่ 2 การสอนกลับ (Teach-Back Technique)

เป็นเทคนิคที่ใช้ตรวจสอบประสิทธิภาพในการสื่อสาร เช่น กรณีที่เจ้าหน้าที่ได้ให้ข้อมูลความรู้ หรือวิธีการสวมใส่หน้ากาก N95 ที่ถูกต้องให้ผู้ปฏิบัติงานรับทราบ เทคนิคนี้จะช่วยให้แน่ใจว่าผู้ปฏิบัติงาน ได้รับข้อมูลที่ครบถ้วนและมีความเข้าใจ จนสามารถนำไปปฏิบัติตัวได้อย่างถูกต้อง ตัวอย่างเช่น เจ้าหน้าที่สอนวิธีการสวมใส่หน้ากากป้องกันฝุ่นซิลิกาที่ถูกต้อง พร้อมทั้งมีการทดสอบการแนบสนิทของหน้ากาก N95 ให้เข้ากับใบหน้าด้วยวิธี Fit Test



ภาพที่ 3 ตัวอย่างการสอนกลับ เรื่องการสวมใส่หน้ากาก N95

เทคนิคที่ 3 การแสดงเพื่อให้ตรวจสอบ (Show-Me)

เป็นเทคนิคที่ให้ผู้รับสาร หรือ ผู้ปฏิบัติงาน แสดงว่ามีความเข้าใจในข้อมูล ความรู้ที่ได้รับมากน้อยเพียงใด โดยเฉพาะวิธีการและขั้นตอนการปฏิบัติตัวที่ถูกต้อง ขณะทำงาน เช่น การสวมใส่หน้ากากป้องกันฝุ่นซิลิกาให้เจ้าหน้าที่ดู เพื่อตรวจสอบว่า สามารถสวมใส่หน้ากาก N95 ได้ถูกวิธี กระจับ ถูกต้องหรือไม่ ซึ่งวิธีนี้มีความคล้ายกับ เทคนิคการสอนกลับ (Teach-Back Technique) ซึ่งสามารถใช้ควบคู่กันได้



ภาพที่ 4 ตัวอย่างการให้ผู้ปฏิบัติงาน แสดงวิธีการสวมใส่หน้ากาก N95 เพื่อให้ตรวจสอบ (Show-Me)

เทคนิคที่ 4 วิธีการตรวจสอบตามรายการ (Chunk & Check Methods)

เป็นวิธีที่ใช้ตรวจสอบให้แน่ใจว่าผู้ปฏิบัติงาน มีความเข้าใจเกี่ยวกับข้อมูล ความรู้ที่ได้รับเป็นอย่างดี สามารถปฏิบัติตามคำแนะนำได้อย่างถูกต้อง และใช้ในการ ตรวจสอบการได้รับเอกสารข้อมูลสุขภาพ ว่าครบถ้วนหรือไม่ เช่น การจัดทำตาราง ตรวจสอบ (Check list) เรื่อง การสวมใส่หน้ากาก N95 หรือการเปลี่ยนชุดอุปกรณ์ คัดกรองความปลอดภัยส่วนบุคคล หรือการทำความสะอาดร่างกายก่อนกลับบ้าน หรือไม่



Production Safety inspection checklist

Form no.:

Inspection Location / Area	Date
Inspection Team:	
	Signature

Checklist	C	NC	Observation
Production office Safety			
Production office SS			
Production Area Environment			
Fire Safety & Safety Equipments			
Emergency Procedures			
Electrical Safety			
Production - Machinery Safety			
Personal Protective Equipments			

Page 1 of 2 * C = COMPLIANCE | NC = NON COMPLIANCE

ภาพที่ 5 ตัวอย่างการใช้ Check list ตรวจสอบผู้ปฏิบัติงาน

เทคนิคที่ 5 เครื่องมือตรวจสอบและบันทึกคะแนน (Checklists & Scorecards)

วิธีนี้เป็นการใช้เครื่องมือ หรืออุปกรณ์ที่ช่วยให้ผู้ปฏิบัติงาน ได้รู้ข้อมูลทางสุขภาพ หรือปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรค และการเจ็บป่วยจากการทำงานได้ เช่น การใช้แอปพลิเคชัน ต่าง ๆ บันทึกข้อมูลสุขภาพและประเมินความเสี่ยงจากการทำงาน หรือใช้โปรแกรม ที่สถานประกอบการจัดทำขึ้นให้กับผู้ปฏิบัติงานโดยตรงได้



ภาพที่ 6 ตัวอย่างแอปพลิเคชันที่ใช้บันทึกข้อมูลสุขภาพของผู้ปฏิบัติงาน

▶▶ เทคนิคที่ 6 การใช้คำถามสำคัญ 3 ข้อ (Ask Me 3)

เทคนิคนี้ให้เจ้าหน้าที่แนะนำให้ผู้ป่วยปฏิบัติงาน ได้ลองฝึกตั้งคำถามกับเจ้าหน้าที่หรือพยาบาล โดยการใช้คำถามหลัก 3 ข้อ ได้แก่ (1) ปัญหาสุขภาพของฉันทคืออะไร (2) ฉันต้องปฏิบัติตัวอย่างไรไม่ให้เกิดอันตรายขณะทำงาน และ (3) หากฉันไม่ทำตามคำแนะนำจะเกิดอันตรายร้ายแรงกับสุขภาพร่างกายอย่างไร

วิธีนี้จะช่วยให้ผู้ป่วยปฏิบัติงานมีสติรับรู้ข้อมูลด้านสุขภาพ และอันตรายที่เกิดจากการทำงาน ในระหว่างที่รับบริการหรือรับคำปรึกษาในโรงพยาบาล



ภาพที่ 6 ตัวอย่างการฝึกตั้งคำถามสำคัญ 3 ข้อ กับเจ้าหน้าที่ หรือพยาบาล

▶▶ เทคนิคที่ 7 การสร้างบรรยากาศที่ช่วยลดความอาย (Shame-Free)

วิธีนี้ให้เจ้าหน้าที่จัดสภาพแวดล้อม และสร้างบรรยากาศที่เอื้อต่อการให้คำปรึกษาและคำแนะนำด้านสุขภาพ เพื่อช่วยให้ผู้ปฏิบัติงานเกิดความผ่อนคลาย มีความกล้าที่จะใส่ใจรับทราบข้อมูล เช่น จัดพื้นที่ที่เหมาะสม ไม่คับแคบเกินไป มีแสงสว่างที่พอเหมาะ ไม่มีเสียงดังรบกวนจากภายนอก และมีการนำสื่อความรู้ด้านโรคที่เกิดจากการทำงาน หรืออุบัติเหตุอันตรายที่เกิดจากการทำงานมาตกแต่งจัดวางไว้ในห้อง เพื่ออำนวยความสะดวก รวมทั้งการที่เจ้าหน้าที่ยิ้มแย้ม หรือเป็นมิตร และมีสัมพันธไมตรีที่ดี



ภาพที่ 7 ตัวอย่างการจัดสภาพแวดล้อม
เพื่อสร้างบรรยากาศให้ผู้ปฏิบัติงานกล้าถามปัญหาสุขภาพ

2.3 ตัวอย่าง วิธีการเพิ่มทักษะและสร้างความรอบรู้ ด้านอาชีวอนามัย ให้กับผู้ปฏิบัติงานในสถานประกอบการ

เจ้าหน้าที่ความปลอดภัยในการทำงาน หรือ พยาบาลอาชีวอนามัย สามารถดำเนินงานในการเพิ่มทักษะและสร้างความรอบรู้ด้านอาชีวอนามัย ให้กับผู้ปฏิบัติงาน โดยมีวิธีการที่ครอบคลุมทักษะที่จำเป็น 4 ทักษะ คือ (1) ทักษะการเข้าถึง (2) ทักษะการทำความเข้าใจและไต่ถาม (3) ทักษะการตัดสินใจ และ (4) ทักษะการนำไปใช้ ดังตัวอย่างด้านล่างนี้

ตัวอย่างวิธีการเพิ่มทักษะและสร้างความรอบรู้ เรื่อง “อันตรายหรืออุบัติเหตุที่เกิดจากการทำงาน”

ทักษะ	วิธีการ	รูปแบบ/สื่อที่ใช้
1. ทักษะการเข้าถึง เป็นทักษะที่ช่วยให้ผู้ปฏิบัติงานได้พัฒนาความสามารถด้านการรับรู้รับฟัง การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ หรือการสื่อสาร รวมทั้งการ ค้นหา กลั่นกรองและตรวจสอบข้อมูล เกี่ยวกับอันตรายหรืออุบัติเหตุที่ทำให้เกิดการบาดเจ็บ การเจ็บป่วย และอาจเสียชีวิตจากการทำงานได้	1.1 ให้ผู้ปฏิบัติงานเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ที่สถานประกอบการ จัดให้ และมีการพูดคุย แลกเปลี่ยนข้อมูลเรื่องอันตรายหรืออุบัติเหตุกับเจ้าหน้าที่ความปลอดภัย (จป.) หัวหน้างาน หรือเพื่อนร่วมงาน 1.2 ให้ผู้ปฏิบัติงาน ค้นหาข้อมูล จากแหล่งข้อมูลต่าง ๆ เกี่ยวกับอันตรายหรืออุบัติเหตุที่ทำให้เกิดการบาดเจ็บ การเจ็บป่วย และอาจเสียชีวิตจากการทำงานได้ พร้อมทั้งวิธีการป้องกัน โดยกำหนด หรือแนะนำแหล่งที่มาข้อมูลให้ผู้ปฏิบัติงาน ลองค้นหาข้อมูลด้วยตนเอง	• สื่อสิ่งพิมพ์ ได้แก่ แผ่นพับ โปสเตอร์ หนังสือ คู่มือ บทความวารสาร หนังสือพิมพ์ • สื่อออนไลน์ ได้แก่ เฟซบุ๊ก ไลน์ ยูทูบ แอปพลิเคชัน เว็บไซต์ กรมควบคุมโรค กองโรคจากการประกอบอาชีพ และสิ่งแวดล้อม • กระทรวงแรงงาน

ทักษะ

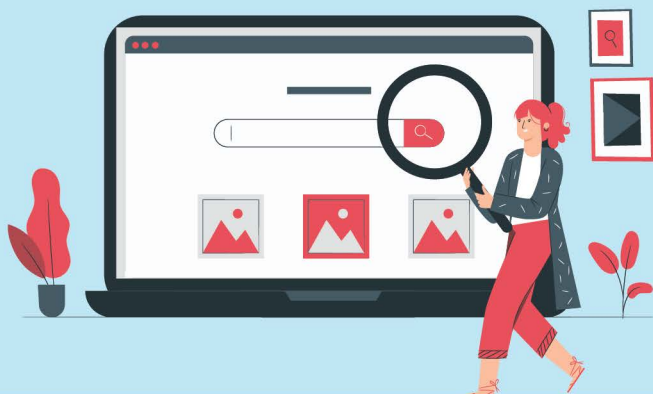
วิธีการ

รูปแบบ/สื่อที่ใช้

1.3 ให้ผู้ปฏิบัติงานฝึกการ**กลั่นกรอง** ข้อมูลโดยเปรียบเทียบข้อมูลที่ได้มาจากหลายแหล่งที่มา และไม่ควรเชื่อง่าย ๆ ว่าข้อมูลที่ตนเองหามาเพียงแหล่งเดียวนั้นถูกต้องแล้ว เพราะอาจเป็นข่าวปลอม เช่น ค้นหาข้อมูลการป้องกันตนเองจากอาการปวดหลังจากการทำงาน โดยหาจากหลายช่องทาง ไม่ว่าจะเป็นเว็บไซต์ออนไลน์ เฟซบุ๊ก และจากหลายหน่วยงานที่น่าเชื่อถือโดยเป็นข้อมูลจากหน่วยงานภาครัฐ เป็นต้น

1.4 ให้ผู้ปฏิบัติงานฝึกการ**ตรวจสอบ** **ข้อมูล**ว่าน่าเชื่อถือหรือไม่ เช่น ดูชื่อหน่วยงานของเว็บไซต์ หรือเพจ เฟซบุ๊ก ว่าเป็นหน่วยงานราชการ หรือหน่วยงานที่เชี่ยวชาญด้านความปลอดภัย อาชีวอนามัยในการทำงานหรือไม่

- สมาคมส่งเสริมความปลอดภัยและอนามัยในการทำงาน หรือหน่วยงานภาครัฐอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง



ทักษะ

2. ทักษะการทำความเข้าใจ และการไต่ถาม เป็นทักษะที่ช่วยพัฒนาให้ผู้ปฏิบัติงาน มีความสามารถในการจดจำและสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับการป้องกันอันตราย หรืออุบัติเหตุที่ทำให้เกิดการบาดเจ็บ การเจ็บป่วย และอาจเสียชีวิตจากการทำงานได้ รวมถึงทักษะการไต่ถาม จะช่วยให้ผู้ปฏิบัติงานได้พัฒนาความสามารถ และทักษะในการวางแผน จัดเตรียมคำถาม การใช้คำถาม และ ประเมินคำถาม เกี่ยวกับอันตราย หรืออุบัติเหตุที่ทำให้เกิดการบาดเจ็บ การเจ็บป่วย และอาจเสียชีวิตจากการทำงาน กรณีที่มีข้อสงสัยเพิ่มเติม

วิธีการ

2.1 ให้เจ้าหน้าที่ชี้แจง หรือแนะนำให้ผู้ปฏิบัติงาน ได้เห็นถึงความสำคัญของการปฏิบัติตัวที่ถูกต้อง และปลอดภัยจากอันตราย หรืออุบัติเหตุจากการทำงาน โดยใช้เทคนิคช่วย เพื่อตรวจสอบว่าผู้ปฏิบัติงาน มีความเข้าใจ และสามารถจดจำได้ เป็นอย่างดี เช่น

- เทคนิคการใช้ภาพ (Fotonovela Technique)
- เทคนิคการสอนกลับ (Teach-Back Technique)
- เทคนิคการแสดงเพื่อให้ตรวจสอบ (Show Me) รวมทั้งการรับฟังความคิดเห็นของผู้ปฏิบัติงาน

2.2 ให้เจ้าหน้าที่ ชี้แจงความสำคัญของการฝึกตั้งคำถาม ในกรณีที่สงสัย หรือไม่เข้าใจข้อมูลที่ได้จากการค้นหา พร้อมทั้งชวนคุยและสังเกตวิธีการตั้งคำถามของผู้ปฏิบัติงานที่มักใช้บ่อย ๆ ในชีวิตประจำวัน

2.3 ช่วยยกตัวอย่างของการตั้งคำถามที่ดีให้แก่ผู้ปฏิบัติงานโดยใช้เทคนิคช่วย ดังนี้

รูปแบบ/สื่อที่ใช้

- สื่อออนไลน์ ได้แก่ เว็บไซต์ เฟซบุ๊ก Line YouTube แอปพลิเคชัน ฯลฯ
- สื่อสิ่งพิมพ์ ได้แก่ แผ่นพับ โบสเตอร์ หนังสือคู่มือ บทความ วารสาร หนังสือพิมพ์ เป็นต้น
- สื่อรูปแบบอื่น เช่น เสียงตามสาย สื่อบุคคล ฯลฯ
- สื่อ (PPT/VDO) สถานการณ์ต่าง ๆ ของการใช้คำถาม
- ใบงานฝึกปฏิบัติตัว การใช้คำถาม
- สร้างช่องทาง ให้มีการถามที่หลากหลาย ได้แก่ จุดสอบถาม กล่องรับคำถาม เฟซบุ๊ก, Line ฯลฯ

ทักษะ

และอาจเสียชีวิตจากการ
ทำงาน กรณีที่มีข้อสงสัย
เพิ่มเติม

วิธีการ

- การสร้างบรรยากาศที่ช่วยลดความอาย (Shame-Free)
- เทคนิคการแสดงเพื่อให้ตรวจสอบ (Show - Me)
- การใช้คำถามสำคัญ 3 ข้อ (Ask Me 3)

ตัวอย่าง

การฝึกตั้งคำถามกับผู้เชี่ยวชาญ
หรือพยาบาลอาชีวอนามัย หรือ จป.
เพื่อให้ได้คำตอบที่ถูกต้อง
และสามารถนำมาใช้ปฏิบัติด้วย
ตัวเองได้ถูกต้อง ได้แก่

1. งานที่ฉันทำอยู่ มีความเสี่ยงต่อการ
เกิดอันตรายอะไรบ้าง

2. ฉันมีความจำเป็นต้องสวมใส่
อุปกรณ์คุ้มครองความปลอดภัย
ส่วนบุคคล หรือ PPE ตลอดระยะเวลา
การทำงานเสี่ยงหรือไม่ และมีวิธีการ
ใส่ที่ถูกต้องอย่างไร

3. หากฉันไม่สวมใส่ PPE จะเกิด
อันตรายร้ายแรงต่อสุขภาพและชีวิต
อย่างไร เป็นต้น

2.4 ให้เจ้าหน้าที่สรุปการเรียนรู้
และควรมีระบบรักษาความลับข้อมูล
เพื่อให้ผู้ปฏิบัติงานเกิดความไว้วางใจ
ในการถาม – ตอบ หรือขอคำปรึกษา

รูปแบบ/สื่อที่ใช้

ทักษะ

3. ทักษะการคิดวิเคราะห์ ไตร่ตรอง และตัดสินใจ เป็นทักษะที่ช่วยให้ ผู้ปฏิบัติงาน พัฒนาความสามารถ และทักษะ ในการระบุปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเองได้ ทำให้สามารถกำหนดทางเลือกหรือวิธีการที่จะช่วยให้ตนเองไม่เกิดการบาดเจ็บ และอันตรายในขณะทำงานได้ นำไปสู่การ แสดงจุดยืน เพื่อตัดสินใจที่จะปรับพฤติกรรม และปฏิบัติตัวให้ปลอดภัย ขณะทำงาน

วิธีการ

3.1 ให้ผู้ปฏิบัติงานฝึกการตัดสินใจ โดยให้รู้ปัญหาหรืออันตรายที่อาจเกิดขึ้นขณะทำงาน โดย เจ้าหน้าที่แสดง ตัวอย่างการสวมใส่อุปกรณ์คุ้มครองความปลอดภัยส่วนบุคคล (Personal Protective Equipment: PPE) ที่ถูกต้อง เหมาะสมกับลักษณะความเสี่ยงของงาน พร้อมอธิบายคุณสมบัติของ PPE แต่ละประเภท และให้ผู้ปฏิบัติงานทำให้อีกครั้ง เช่น

- การสวมอุปกรณ์ป้องกันศีรษะ (Head Protection) จะช่วยป้องกันการกระแทกจากวัตถุสิ่งของโดนศีรษะ
- การสวมถุงมือ หรืออุปกรณ์ป้องกันมือ และแขน (Hand and Arm Protection) จะช่วยป้องกันอันตรายที่อาจเกิดขึ้นกับมือและแขน เช่น การถูกตัด ขีดข่วน ถูกความร้อนและไฟไหม้
- การสวมอุปกรณ์ป้องกันเท้า (Foot Protection) จะป้องกันอันตรายที่อาจเกิดขึ้นกับเท้า นิ้วเท้า เช่น สิ่งของตกกระแทกทับ หรือทิ่มแทงเท้า รวมทั้งป้องกันความร้อน และสารเคมี เป็นต้น

รูปแบบ/สื่อที่ใช้

- สื่อ Video Clip หรือ PowerPoint Presentation
- สื่อบุคคล เช่น เจ้าหน้าที่ความปลอดภัยในการทำงาน (จป.) หรือ หัวหน้างาน พร้อมอุปกรณ์คุ้มครองความปลอดภัยส่วนบุคคล เพื่อใช้ในการแสดง ตัวอย่าง

ทักษะ	วิธีการ	รูปแบบ/สื่อที่ใช้
	3.2 ให้ผู้ปฏิบัติงานกำหนดทางเลือกว่าจะต้องสวมใส่ PPE ชนิดใดเมื่อต้องทำงานที่มีความเสี่ยงต่ออันตราย 3.3 ให้ฝึกการแสดงจุดยืน การตัดสินใจว่าเมื่อฉันจะทำงานฉันต้องสวมใส่ PPE ให้ถูกต้องครบถ้วนตามความเสี่ยงของงานทุกครั้ง เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดอันตรายหรือการบาดเจ็บจากงานโดยใช้เทคนิคการแสดงเพื่อให้ตรวจสอบ (Show -me)	
4. ทักษะการนำไปใช้ เป็นทักษะที่ช่วยให้ผู้ปฏิบัติงาน ได้พัฒนาความสามารถ และทักษะในการกำหนดวิธีเตือนตนเองและวิธีจัดการตนเอง ให้สวมใส่ PPE ที่ถูกต้อง และเหมาะสมกับลักษณะงาน ตลอดระยะเวลาการทำงานเสี่ยงเพื่อป้องกันอันตรายหรืออุบัติเหตุจากการทำงาน	เจ้าหน้าที่ ให้ผู้ปฏิบัติงานฝึกคิดหาวิธีจัดการกับตนเอง หรือคอยเตือนตนเองว่าต้องสวมใส่ PPE ทุกครั้งขณะทำงาน เช่น • จัดทำป้ายเตือน การสวมใส่ PPE ในจุดที่มองเห็นได้ชัดเจน • ทำบัตรเตือน นาฬิกาปลุก สติกเกอร์ สมุดโน้ต แอปพลิเคชัน ฯลฯ • ให้หัวหน้างาน หรือเพื่อนในแผนกงานเดียวกันช่วยเตือน เพื่อให้ตนเองสามารถสวมใส่ PPE ที่ถูกต้องครบถ้วนทุกครั้ง • สามารถใช้เทคนิคการแสดงเพื่อให้ตรวจสอบ (Show -me)	• บุคคลต้นแบบที่สามารถปฏิบัติได้ถูกต้อง หรือ สื่อบุคคล เช่น จป. หัวหน้างาน ป้ายเตือน บัตรเตือน นาฬิกาปลุก สติกเกอร์ สมุดโน้ต แอปพลิเคชัน



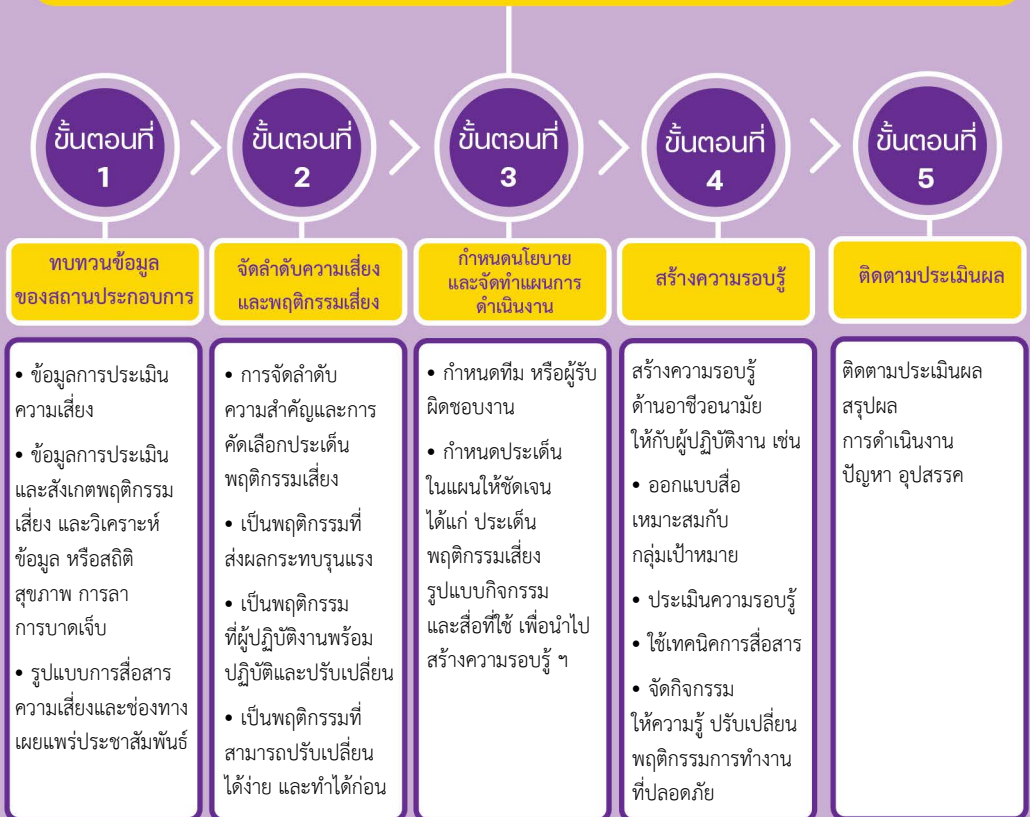
ส่วนที่ 3

กระบวนการสร้างความรอบรู้
ด้านอาชีวอนามัย
ในสถานประกอบการ



“กระบวนการสร้างความรอบรู้ด้านอาชีวอนามัย ในสถานประกอบการ ประกอบด้วย 5 ขั้นตอน ดังนี้”

แสดงกระบวนการสร้างความรอบรู้ด้านอาชีวอนามัย ในสถานประกอบการ



ภาพที่ 8 กระบวนการสร้างความรอบรู้ด้านอาชีวอนามัยในสถานประกอบการ

3.1 กระบวนการสร้างความรอบรู้ด้านอาชีวอนามัย ในสถานประกอบการ

จากขั้นตอนกระบวนการสร้างความรอบรู้ด้านอาชีวอนามัยในสถานประกอบการ
ในข้างต้น สามารถอธิบายได้ดังนี้



ขั้นตอนที่ 1 การทบทวนสถานการณ์ภาพรวมของสถานประกอบการ และข้อมูล
ความเสี่ยง หรือสิ่งคุกคามทางสุขภาพ รวมทั้งข้อมูลทางสุขภาพของผู้ปฏิบัติงาน
เพื่อนำไปใช้ประกอบการวางแผน

**1 ประเมินความเสี่ยง หรือสิ่งคุกคามทางสุขภาพ และบ่งชี้อันตรายด้านอาชีวอนามัย
และความปลอดภัย** ให้ครอบคลุมทุกกิจกรรมของงาน และจัดลำดับความสำคัญของความเสี่ยง
หรือสิ่งคุกคามทางสุขภาพที่พบ ควรแบ่งแยกประเภทของสิ่งคุกคามในลักษณะต่าง ๆ ดังนี้

1.1 สิ่งคุกคามทางกายภาพ (Physical hazards) ตัวอย่างเช่น การทำงาน
ในบริเวณที่มีอุณหภูมิที่ร้อนเกินไป ทำให้ผู้ปฏิบัติงานเป็นลมแดดหมดสติได้ หรือทำงานในบริเวณ
ที่มีเสียงดังเกินไป ทำให้ผู้ปฏิบัติงานสูญเสียสมรรถภาพการได้ยิน

1.2 สิ่งคุกคามทางสารเคมี (Chemical hazards) ตัวอย่างเช่น สารที่เข้าสู่ระบบ
ทางเดินหายใจ ทำให้เกิดโรกระบบทางเดินหายใจ ได้แก่ ภาวะหอบหืดของสารเคมี เช่น สี ทินเนอร์ น้ำยา
Coolant ฝุ่น คิวบิก ไอจากการเชื่อมโลหะ ฝุ่นเหล็กจากการขัดเจียร เป็นต้น

1.3 สิ่งคุกคามทางชีวภาพ (Biological hazards) ตัวอย่างเช่น ไม่มีการควบคุม
สัตว์และแมลงพาหะนำโรคในสถานประกอบการ ทำให้เกิดการระบาดของโรค เช่น โรคไข้หวัดนก
ใช้เสื่อตอกและการสุขาภิบาลอาหารในโรงอาหารหรือสถานที่รับประทานอาหารไม่ถูกสุขลักษณะ
ทำให้เกิดการระบาดของโรคบิด หรืออหิวาตกโรค รวมทั้งน้ำดื่ม น้ำใช้ ไม่เพียงพอ หรือมีการจัดการ
ที่ไม่ถูกสุขลักษณะ มีการใช้แก๊วน้ำร่วมกัน ทำให้เกิดการติดต่อของโรคที่แพร่กระจายทางน้ำลาย เช่น
โรคไวรัสตับอักเสบบี เป็นต้น

1.4 ด้านท่าทางในการทำงานและความไม่ปลอดภัยในการทำงาน ตัวอย่างเช่น
บริเวณที่ทำงานมีลักษณะพื้นที่ไม่เรียบ ทำให้ผู้ปฏิบัติงานสะดุด หกล้มได้ โดยสถานประกอบการ
สามารถใช้แบบฟอร์มเพื่อค้นหาสิ่งคุกคามและประเมินความเสี่ยงได้จาก ภาคผนวก ข

1.5 ด้านจิตวิทยาและสังคม ตัวอย่างเช่น พฤติกรรมการทำงานที่ก่อให้เกิด
ความเครียดจากการทำงาน การแสดงพฤติกรรมความรุนแรงในที่ทำงาน เป็นต้น

2 **สำรวจและรวบรวมข้อมูลพฤติกรรมการทำงานของผู้ปฏิบัติงาน โดยสามารถสังเกตลักษณะพฤติกรรมดังต่อไปนี้**

พฤติกรรมที่ควรปฏิบัติ

ปฏิบัติตามข้อห้าม ป้ายเตือนต่าง ๆ ตรวจสอบอุปกรณ์ เครื่องจักรก่อนปฏิบัติงาน ปฏิบัติตามกฎระเบียบความปลอดภัย ใช้เครื่องมือช่วยในกรณีที่ยกของหนักเกินกำลัง ปฏิบัติงานด้วยความระมัดระวัง ไม่ลัดขั้นตอนเพื่อให้เสร็จเร็วขึ้น แจ้งให้หัวหน้างานทราบทันทีเมื่อพบเครื่องจักร อุปกรณ์ ชำรุด



พฤติกรรมที่ไม่ควรปฏิบัติ

เช่น ไม่ทำตามป้ายเตือน/คำแนะนำ รับประทานอาหารและเครื่องดื่มในขณะที่ปฏิบัติงาน การสูบบุหรี่ในเขตพื้นที่ห้ามสูบ หรือบริเวณที่มีก๊าซไวไฟ ดื่มสุรา หรือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ก่อนเข้าปฏิบัติงานในช่วงเทศกาล หรือช่วงเวลาพัก เป็นต้น



3 วิเคราะห์พฤติกรรมความปลอดภัยในการทำงานของผู้ปฏิบัติงานโดยรวม ได้แก่

- ▶▶ วิเคราะห์พฤติกรรมของผู้ปฏิบัติงานที่ติอยู่แล้ว พฤติกรรมใดที่จำเป็นต้องมีการปรับปรุง หรือเปลี่ยนแปลงให้ดีขึ้น
- ▶▶ กำหนดพฤติกรรมที่พึงประสงค์ และปัจจัยที่จะนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมนั้น รวมทั้งวิเคราะห์ข้อมูลความรู้ของผู้ปฏิบัติงาน ช่องทางการเข้าถึงข้อมูล ความเข้าใจ การคิดวิเคราะห์ของผู้ปฏิบัติงาน
- ▶▶ วิเคราะห์ปัญหาของการปฏิบัติงาน สภาพแวดล้อมในการทำงานที่จะเอื้อต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของผู้ปฏิบัติงาน รวมทั้งสิ่งที่ต้องพัฒนา และผลการวิเคราะห์จากการประเมินความเสี่ยงอะไรบ้าง ที่ต้องทำเพิ่ม



4 **สำรวจข้อมูลสุขภาพของผู้ปฏิบัติงาน** หรือข้อมูลจากรายงานตรวจสุขภาพประจำปี สถิติการเกิดอุบัติเหตุ การบาดเจ็บและการลาป่วย สถิติการเบี่ยงฯ ฯลฯ



5 **สำรวจและทบทวนมาตรการของสถานประกอบการ** ในการป้องกันและดูแลสุขภาพผู้ปฏิบัติงาน เช่น การติดป้ายแจ้งเตือนอันตราย การควบคุมและกำกับให้ผู้ปฏิบัติงานสวมใส่อุปกรณ์คุ้มครองความปลอดภัยส่วนบุคคล ตลอดระยะเวลาการทำงานที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดอันตราย



6 **สำรวจช่องทางการเข้าถึงข้อมูล** ด้านอาชีวอนามัยและความปลอดภัย ในการทำงานของผู้ปฏิบัติงานว่าสามารถเข้าถึงได้ง่ายหรือไม่ โดยเจ้าหน้าที่ความปลอดภัยในการทำงาน (จป.) ควรอบรมพนักงานใหม่เกี่ยวกับโรคจากการทำงาน มีการประชาสัมพันธ์ความรู้ผ่านทางช่องทางไลน์กลุ่ม เว็บไซต์ บอร์ดประชาสัมพันธ์ สื่อโปสเตอร์ อินโฟกราฟิกภายในห้องน้ำ รวมถึงกิจกรรม KIKEN YOSHI TRAINING (KYT) ทุกวัน ช่วงเช้าและบ่าย เสี่ยงตามสาย





ขั้นตอนที่ 2 จัดลำดับความสำคัญของความเสี่ยงทางสุขภาพและพฤติกรรมเสี่ยงในการทำงานของผู้ปฏิบัติงาน

เทคนิคสำคัญในการคัดเลือกประเด็นปัญหา ที่ต้องการสร้างความรอบรู้ให้ผู้ปฏิบัติงาน ทำให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ปลอดภัยในการทำงาน ดังนี้

- 1 คัดเลือกพฤติกรรมการทำงาน ที่ส่งผลกระทบทางสุขภาพรุนแรง หรือมีแนวโน้มอันตรายถึงชีวิต
- 2 เป็นพฤติกรรมที่ผู้ปฏิบัติงานพร้อมจะทำ เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตนเองให้ปลอดภัยจากการทำงาน ไม่เกิดอุบัติเหตุขณะทำงาน
- 3 เป็นพฤติกรรมที่สามารถปรับเปลี่ยนได้ง่าย สามารถทำได้ก่อน เกิดความสูญเสียรุนแรงและเกิดเหตุบ่อย



ขั้นตอนที่ 3 กำหนดนโยบาย และจัดทำแผนการดำเนินงาน

สถานประกอบการ ดำเนินการกำหนดนโยบายโดยผู้บริหาร และกำหนดที่มคณะทำงาน หรือผู้รับผิดชอบงาน เพื่อขับเคลื่อนการดำเนินงานพัฒนาและสร้างความรอบรู้ด้านอาชีวอนามัยให้กับผู้ปฏิบัติงาน และนำข้อมูลที่ได้จากการทบทวนและวิเคราะห์สถานการณ์ภาพรวมของสถานประกอบการ จากขั้นตอนที่ 2 มาจัดลำดับความสำคัญและคัดเลือกประเด็น ที่ต้องการนำมาสร้างความรอบรู้ให้ผู้ปฏิบัติงาน โดยสร้างการมีส่วนร่วมกับผู้เกี่ยวข้องในการวิเคราะห์ และจัดทำแผนการดำเนินงาน เพื่อให้การดำเนินงานเกิดความต่อเนื่องและยั่งยืน

ตารางที่ 1 ตัวอย่าง การจัดทำแผนการดำเนินงานเพื่อสร้างความรอบรู้ให้กับผู้ปฏิบัติงาน

ลำดับ	ประเด็น พฤติกรรมเสี่ยง	รูปแบบกิจกรรม	สื่อที่ใช้
1.	ผู้ปฏิบัติงานไม่สวมใส่ อุปกรณ์คุ้มครอง ความปลอดภัย ส่วนบุคคล ที่ถูกต้อง (PPE)	• อบรมให้ความรู้พนักงานที่ เข้าใหม่ ก่อนเริ่มงาน • กิจกรรม Morning Talk กิจกรรม KYT	• สื่อ Video Clip หรือ PowerPoint Presentation • สื่อบุคคล เช่น เจ้าหน้าที่ความปลอดภัย ในการทำงาน (จป.) หรือ หัวหน้างาน • อุปกรณ์คุ้มครอง ความปลอดภัยส่วนบุคคล PPEเพื่อใช้ในการ แสดงตัวอย่าง • ป้ายเตือนในการสวมใส่ (PPE)
2.	ผู้ปฏิบัติงาน หกล้ม ลื่นล้มในบริเวณ ที่ทำงาน	• อบรมให้ความรู้พนักงานที่ เข้าใหม่ ก่อนเริ่มงาน • จัดให้มีการอบรมให้ความรู้ และพูดคุยแลกเปลี่ยนข้อมูล เรื่อง โรคที่เกิดจากการทำงาน เพิ่มอุบัติเหตุจากการทำงาน ต่าง ๆ Incident, Accident, Near miss ระหว่างผู้ปฏิบัติงาน กับ จป. และเพื่อนร่วมงาน • การให้ความรู้กิจกรรม Morning Talk กิจกรรม KYT	• สื่อสิ่งพิมพ์ ได้แก่ แผ่นพับ โปสเตอร์ หนังสือ คู่มือ บทความ วารสาร หนังสือพิมพ์ เป็นต้น • สื่อ Video Clip หรือ PowerPoint Presentation • สื่อรูปแบบอื่น เช่น เสียงตามสาย สื่อบุคคล ฯลฯ • ป้ายเตือนต่าง ๆ เกี่ยวกับ อันตรายที่จะเกิดขึ้น

ลำดับ	ประเด็น พฤติกรรมเสี่ยง	รูปแบบกิจกรรม	สื่อที่ใช้
3.	ผู้ปฏิบัติงานไม่ใช้ เครื่องมือช่วยในกรณีที่ ยกของหนักเกินกำลัง	- อบรมให้ความรู้พนักงานที่ เข้าใหม่ ก่อนเริ่มงาน - จัดให้มีการอบรม ให้ความรู้และพูดคุยแลกเปลี่ยน ข้อมูล เรื่อง โรคที่เกิดจากการ ทำงาน ท่าทางการทำงานที่ ถูกต้องและการใช้อุปกรณ์ช่วย ยกของ หรือ เครื่องทุ่นแรง ระหว่างผู้ปฏิบัติงาน กับ จป. และเพื่อนร่วมงาน - การให้ความรู้กิจกรรม Morning Talk กิจกรรม KYT	- สื่อสิ่งพิมพ์ ได้แก่ แผ่นพับ โปสเตอร์ หนังสือ คู่มือ บทความ วารสาร หนังสือพิมพ์ เป็นต้น - สื่อ Video Clip หรือ PowerPoint Presentation - สื่อรูปแบบอื่น เช่น เสียงตามสาย สื่อบุคคล ฯลฯ - ป้ายเตือนต่าง ๆ เกี่ยวกับ อันตรายที่จะเกิดขึ้น





ขั้นตอนที่ 4 ดำเนินการพัฒนาศักยภาพด้านอาชีวอนามัย ให้กับผู้ปฏิบัติงาน

การดำเนินงานเพื่อสร้างความรอบรู้ด้านอาชีวอนามัย ให้กับผู้ปฏิบัติงาน ในสถานประกอบการ **มุ่งเน้นการออกแบบสื่อที่เข้าใจง่าย** ประกอบด้วย (1) สื่อออนไลน์ ได้แก่ เว็บไซต์ เฟซบุ๊ก ไลน์ ยูทูป แอปพลิเคชัน (2) สื่อสิ่งพิมพ์ ได้แก่ แผ่นพับ โปสเตอร์ ภาพพลิก หนังสือ คู่มือ บทความ วารสาร หนังสือพิมพ์ สื่อบุคคล ได้แก่ การประชุม ประจำเดือนโดยผู้บริหาร และการประชุมก่อนเริ่มงานตอนเช้า ผ่านเจ้าหน้าที่ความปลอดภัยในการทำงาน (จป.) หรือหัวหน้างาน เช่น กิจกรรม Morning Talk กิจกรรม KYT รวมทั้งเสียงตามสาย ชุมนิทรรศการ สัญลักษณ์ ป้ายเตือน ต่าง ๆ เป็นต้น **จากนั้น ให้ทำการประเมินความรอบรู้ของผู้ปฏิบัติงานรายบุคคล** โดยใช้แบบประเมินความรอบรู้ตามภาคผนวก ก และเลือก**ใช้เทคนิคการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ 7 เทคนิค** ในการสร้างความรอบรู้ให้กับผู้ปฏิบัติงาน ตามความเหมาะสม

สิ่งสำคัญของการสร้างความรอบรู้ เพื่อให้ผู้ปฏิบัติงานเป็นผู้ที่สามารถเข้าถึง เข้าใจข้อมูล ทำการตัดสินใจวิเคราะห์ข้อมูลความรู้ได้ นำไปสู่การตัดสินใจในการเลือกปฏิบัติ จนนำไปสู่การมีพฤติกรรมที่ดีในการทำงานและสามารถปฏิบัติตัวได้ถูกต้อง ปลอดภัย จากอุบัติเหตุ การบาดเจ็บ และการเจ็บป่วยด้วยโรคจากการทำงานได้นั้น **จำเป็นต้อง มุ่งเน้นการสร้างความรอบรู้ทั้งที่ตัวบุคคล และสร้างความรอบรู้จากสภาพแวดล้อม ในการทำงานที่เหมาะสม** เช่น การจัดสภาพแวดล้อมการทำงานให้เอื้อต่อการมีสุขภาพดี มุ่งเน้นการสื่อสารด้านอาชีวอนามัยและความปลอดภัยในการทำงาน มีสื่อความรู้ ด้านอุบัติเหตุ อันตราย และโรคที่เกิดจากการทำงาน ตกแต่งและจัดวางในห้องพยาบาล ภายในสถานประกอบการ ตามความเหมาะสม



ขั้นตอนที่ 5 ติดตามประเมินผลการสร้างความรอบรู้กับผู้ปฏิบัติงาน

เมื่อดำเนินการจัดกิจกรรมสร้างความรอบรู้ให้กับผู้ปฏิบัติงานเสร็จสิ้น ควรมีการติดตามประเมินผลความรอบรู้ของผู้ปฏิบัติงาน และสรุปผลการดำเนินงาน ปัญหา อุปสรรค ข้อเสนอแนะเพื่อนำไปสู่การพัฒนาและปรับปรุงแก้ไขต่อไป

ตัวอย่าง กิจกรรมให้ผู้ปฏิบัติงานได้ฝึกพัฒนาทักษะเพื่อสร้างความรอบรู้ เรื่อง **โรคจากการทำงาน**

“มีคนบอกว่า ทำงานรื้อถอนหลังคา ซ่อมแซมอาคาร จะป่วยเป็นโรคมะเร็งที่เกิดจาก แอสเบสตอส (แร่ใยหิน) จริงไหมนะ แล้วเราจะป่วยเป็นโรคนี้อย่างไร ทำยังไงดีนะ”

1

เข้าถึง

รับฟัง หรือหาข้อมูลว่า
โรคมะเร็งปอดจากแร่ใยหิน
เกิดจากอะไร
จากแหล่งที่นำเชื่อถือ

2

เข้าใจ

ว่าโรคมะเร็งปอด
จากแร่ใยหินเป็นอย่างไร สาเหตุเกิดจากอะไร
และมีวิธีป้องกันอย่างไร หากไม่เข้าใจหรือสงสัย
ให้**ได้ถาม** หรือสอบถามจาก จป./บุคลากร
ในท้องพยาบาลว่า คนที่ป่วยเป็นโรคนี้นี้
มักเกิดจากอะไร

4

นำไปใช้

1. หลีกเลี่ยงการทำงาน
ในบริเวณที่มีฝุ่นแร่ใยหิน
2. ไม่ทำให้กระเบื้อง/ผลิตภัณฑ์
ที่มีแร่ใยหินมีการแตกหัก
3. กรณีที่จำเป็นต้องทำงาน
ให้สวมหน้ากากป้องกันแร่ใยหิน
ตลอดระยะเวลาทำงาน

3

ตัดสินใจ

ว่าจะใช้ทางเลือกวิธีใด
เมื่อต้องทำงานที่เสี่ยงต่อการสูดดม
แร่ใยหิน เพื่อป้องกันตนเองไม่ให้ป่วย
เป็นโรคนี้อีกและตัดสินใจ



ตัวอย่าง กิจกรรมที่ให้ผู้ปฏิบัติงานได้ฝึกพัฒนาทักษะเพื่อสร้างความรอบรู้
เรื่อง **การป้องกันและการลดอุบัติเหตุจากการทำงาน**

“เวลาทำงาน มักเกิดอุบัติเหตุ มีสิ่งของหรือวัตถุตกลงมากระแทกศีรษะบ่อย ๆ
จะทำไมยังงี้ดิเนะ”

1

เข้าถึง

รับฟังข้อมูลจากหัวหน้างาน
หรือค้นหาข้อมูลสาเหตุที่ทำให้เกิด
อุบัติเหตุ จากแหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือ
เช่น เว็บไซต์ของหน่วยงาน
ภาครัฐฯ ฯลฯ

2

เข้าใจ

อันตรายจากการทำงานในภาวะ
ที่เสี่ยงต่อสิ่งของตกจากที่สูง
และวิธีการป้องกันอันตราย
หากทำงานในพื้นที่เสี่ยง หากสงสัย
ไม่แน่ใจ ให้**เฝ้าถาม**หัวหน้างาน
หรือ จป. ให้ชัดเจน

4

นำไปใช้

เลือกใช้มาตรการจัดทำป้าย
สัญลักษณ์บริเวณพื้นที่เสี่ยง
สิ่งของหล่นทับ เพื่อแสดงเขต
อันตรายชัดเจน

3

ตัดสินใจ

ทุกครั้งที่ทำงาน หรือเดินผ่าน
บริเวณที่มีสิ่งของอยู่สูงหรือ
ด้านบนศีรษะบริเวณที่ทำงาน
ต้องสวมหมวกป้องกันอันตราย
ส่วนบุคคลหรือ PPE ทุกครั้ง
และไม่หยอกล้อกับเพื่อนร่วมงาน
ขณะปฏิบัติงาน



3.2 การวัดหรือประเมินความรู้ด้านอาชีวอนามัย สำหรับผู้ปฏิบัติงานแต่ละบุคคล

การวัดและประเมินความรู้ด้านอาชีวอนามัย สามารถใช้แบบสอบถาม ที่ได้รับการพัฒนาโดยการทบทวนวรรณกรรม การศึกษาวิจัยที่เกี่ยวข้องและข้อมูลทางวิชาการที่เกี่ยวข้องเพื่อออกแบบโดยเป็นแบบสอบถามที่สร้างขึ้นใหม่ตามวัตถุประสงค์ของการดำเนินงานโครงการเพื่อพัฒนาความรู้ โดยให้ผู้ปฏิบัติงานทำแบบประเมินความรู้ ๓ ให้ครอบคลุมทักษะที่จำเป็น 4 ประเด็น ตามแบบประเมิน ในภาคผนวก ก

3.3 การสร้างองค์กรแห่งความรู้ด้านอาชีวอนามัย ในสถานประกอบการ

ก้าวแรกของการเริ่มต้นที่สำคัญที่สุด คือ ผู้นำหรือผู้บริหารขององค์กร ซึ่งจะเป็นผู้ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง และประสบความสำเร็จในการเป็นองค์กรแห่งความรู้ด้านอาชีวอนามัยได้ สามารถดำเนินการได้ ดังนี้

1 การสร้างวิสัยทัศน์ พันธกิจ นโยบายขององค์กรให้นำไปสู่การปฏิบัติได้อย่างถูกต้องเหมาะสม และดำเนินการสื่อสารให้ทุกคนภายในองค์กรรับทราบ เพื่อเตรียมความพร้อมให้บุคลากรในองค์กร จากนั้นผู้บริหารต้องบูรณาการนโยบายความรู้ด้านอาชีวอนามัยให้เป็นส่วนหนึ่งของการทำงานขององค์กร โดยการจัดทำนโยบาย และการจัดตั้งคณะทำงานหรือ ผู้รับผิดชอบในการดำเนินงานนี้โดยตรง จัดทำแผนงานและงบประมาณ รวมทั้งจัดสภาพแวดล้อมในที่ทำงานให้เอื้อต่อการเข้าถึงความรู้และเพิ่มทักษะให้ผู้ปฏิบัติงาน มีความรู้ด้านอาชีวอนามัย

2 การเตรียมบุคลากรที่เหมาะสมต่อการขับเคลื่อนเรื่องความรู้ด้านอาชีวอนามัย นับเป็นสิ่งสำคัญเนื่องจากบุคลากรที่มีบทบาทหน้าที่ในการเพิ่มทักษะความรู้ด้านอาชีวอนามัย ในสถานประกอบการ ต้องเป็นผู้ที่มีความรอบรู้ด้านอาชีวอนามัย และความเข้าใจเกี่ยวกับปัจจัยเสี่ยง และสิ่งก่ออันตรายต่อสุขภาพ รวมทั้งการป้องกันอันตรายจากการทำงาน และต้องทราบว่า ทำอย่างไรจึงจะเพิ่มทักษะความรู้ด้านอาชีวอนามัยให้กับผู้ปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้น จึงมีความจำเป็นที่จะต้องให้บุคลากรดังกล่าว ได้มีความรู้ ความเข้าใจ และมีสมรรถนะ ในการดำเนินงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

3 การดำเนินมาตรการในการพัฒนาความรู้ด้านอาชีวอนามัย จะต้องวิธีและรูปแบบ การสื่อสาร และการสื่อสารให้แก่ผู้ปฏิบัติงาน ให้สามารถเข้าถึง เข้าใจข้อมูลดังกล่าวได้ รวมทั้ง การมีส่วนร่วมของผู้ปฏิบัติงาน หรือพนักงาน นับว่าเป็นสิ่งสำคัญอย่างมากต่อการออกแบบ วิธีการเพิ่มทักษะความรู้ด้านอาชีวอนามัย หรือ การสื่อสารให้ตรงกับความต้องการ ของผู้ปฏิบัติงาน และการเปิดโอกาสให้ผู้ปฏิบัติงานทุกกลุ่ม ทุกระดับ มีส่วนร่วมในการแสดง ความคิดเห็นหรือร่วมออกแบบ จะเป็นประโยชน์และตรงกับความต้องการของผู้ปฏิบัติงาน ได้เป็นอย่างมาก

4 การมุ่งเน้นให้ความสำคัญในการพัฒนาความรู้ด้านอาชีวอนามัยในกลุ่มเปราะบาง หรือกลุ่มที่มีความเสี่ยงสูงโดยเฉพาะผู้ที่มีข้อจำกัดทางร่างกาย หรือมีปัญหาทางสุขภาพ กลุ่มผู้ปฏิบัติงานที่เรียนรู้ซ้ำมีทักษะการอ่านออกเขียนได้จำกัด หรืออ่านหนังสือไม่ออก ค้นหา ข้อมูลความรู้ไม่เป็น สงสัยแต่ไม่กล้าสอบถาม ปฏิบัติตัวไม่ถูก ซ้ำลิ้ม รวมถึงแรงงานข้ามชาติที่ไม่รู้ภาษาไทย และผู้ซึ่งอ่านไม่ออก เขียนไม่ได้

ดังนั้น การส่งเสริมความรู้ด้านอาชีวอนามัยในพนักงานกลุ่มนี้จึงควรพิจารณา เป็นลำดับแรก โดยการจัดกิจกรรม มาตรการ หรือ วิธีการสื่อสารข้อมูลอย่างไรที่จะให้พนักงาน กลุ่มนี้ เกิดความเข้าใจ เข้าถึงข้อมูล และป้องกันตนเองจากการบาดเจ็บ และการเจ็บป่วย จากการทำงานได้

5

สุดท้ายนี้ การที่จะดำเนินการมาตรการเกี่ยวกับการพัฒนาความรู้ด้านอาชีวอนามัย จำเป็นที่จะต้องอาศัยความร่วมมือ และสนับสนุนจากภาคีเครือข่ายต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง ทั้งภาคี เครือข่ายภายในองค์กร และภายนอกองค์กร มีหน่วยบริการสุขภาพทั้งในพื้นที่และจากส่วนกลาง สถาบันการศึกษา ซึ่งเป็นเครือข่ายสนับสนุนด้านวิชาการและการบริการสุขภาพ รวมทั้ง การอบรมให้ความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพตามความเสี่ยงและการผลิตสื่อที่ใช้สื่อสารข้อมูล ด้านอาชีวอนามัย ที่เหมาะสมกับผู้ปฏิบัติงาน





ภาคผนวก



แนวทางความรู้ด้านอาชีวอนามัยในสถานประกอบการ
สำหรับเจ้าหน้าที่ความปลอดภัยในการทำงาน และบุคลากรอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง

ภาคผนวก ก

แบบประเมินความรู้ด้านอาชีวอนามัย สำหรับผู้ปฏิบัติงานในสถานประกอบการ

คำชี้แจง

แบบสอบถามชุดนี้ใช้ในการประเมินความรู้ด้านอาชีวอนามัย สำหรับผู้ปฏิบัติงานในสถานประกอบการ มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) **5 ระดับ** ได้แก่

ทำได้ง่ายมาก	ให้คะแนน 10
ทำได้ง่าย	ให้คะแนน 8
ทำได้ยาก	ให้คะแนน 6
ทำได้ยากมาก	ให้คะแนน 4
ไม่เคยทำ	ให้คะแนน 2

แบบสอบถามแบ่งออกเป็น 2 ส่วน **จำนวน 17 ข้อ**

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป (จำนวน 7 ข้อ)

ส่วนที่ 2 ความรู้ด้านอาชีวอนามัยฯ (จำนวน 10 ข้อ)

ขอความกรุณาให้ผู้ตอบคำถามตอบตามความเป็นจริง ทั้งนี้ข้อมูลที่ได้ทั้งหมด คณะผู้จัดทำจะเก็บไว้เป็นความลับ และไม่มีผลกระทบบใด ๆ ต่อผู้ตอบคำถาม และขอให้ตอบครบทุกข้อ เพื่อเป็นประโยชน์ในการวางแผนพัฒนาความรู้ด้านอาชีวอนามัย ต่อไป

สำหรับเจ้าหน้าที่:

การวิเคราะห์ข้อมูล ระดับความรู้ด้านสุขภาพในการป้องกันควบคุมโรคและภัย ดังนี้

ระดับดีเยี่ยม	คะแนน	≥	72
ระดับเพียงพอ	คะแนน	=	60 - 71.99
ระดับมีปัญหา	คะแนน	=	48 - 59.99
ระดับไม่เพียงพอ	คะแนน	≤	0.00 - 47.99

ตัวอย่างการคิดคะแนนความรู้ ด้านอาชีวอนามัย 10 ข้อ

นาย ก. ทำแบบประเมิน 10 ข้อ ตอบว่าทำได้ง่ายมาก 5 ข้อ คิดเป็น (5 ข้อ × 10 คะแนน) รวมได้ **50 คะแนน** ตอบว่าทำได้ง่าย 3 ข้อ ได้คะแนน (3 ข้อ × 8 คะแนน) = **24 คะแนน** ตอบว่าไม่เคยทำ 2 ข้อ ได้ (2 ข้อ × 2 คะแนน) = **4 คะแนน** รวมนาย ก. ได้คะแนนทั้งสิ้น 50 + 24 + 4 = 78 คะแนน อยู่ในช่วงระดับดีเยี่ยม (≥ 72) สรุปว่า **นาย ก. มีระดับความรู้ด้านอาชีวอนามัย อยู่ในระดับดีเยี่ยม**

หมายเหตุ : สามารถปรับช่วงคะแนน และจำนวนกลุ่มได้ตามความเหมาะสมกับลักษณะของข้อมูล

ที่มา: แบบสอบถามชุดนี้พัฒนาจากแบบประเมินความรู้ด้านสุขภาพ จากสำนักสื่อสารความเสี่ยงและพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ กรมควบคุมโรค ปีงบประมาณ พ.ศ. 2565

“ขอขอบคุณทุกท่านที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบประเมิน”

แบบประเมินความรู้ด้านอาชีวอนามัย สำหรับผู้ปฏิบัติงานในสถานประกอบการ

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง กรุณาเลือกขีดเครื่องหมาย✓หรือให้ข้อมูลตามความเป็นจริง

ประเภทสถานประกอบการ

สถานประกอบการขนาดใหญ่ (มีลูกจ้างตั้งแต่ 200 คน ขึ้นไป)

สถานประกอบการขนาดกลาง (มีลูกจ้างตั้งแต่ 50 - 199 คน ขึ้นไป)

สถานประกอบการขนาดเล็ก (มีลูกจ้างไม่เกิน 49 คน)

รหัสพนักงาน

1. แผนงาน.....

2. เพศ ☐ ชาย ☐ หญิง ☐ เพศทางเลือก

3. อายุ (โปรดระบุ).....

4. ระดับการศึกษา

☐ ต่ำกว่าประถมศึกษา

☐ ประถมศึกษา - มัธยมศึกษาตอนต้น

☐ มัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช. ☐ ปวส.

☐ ปริญญาตรี

☐ สูงกว่าปริญญาตรี

5. ระยะเวลาการทำงาน

ระยะเวลาทำงานเฉลี่ยต่อวัน.....ชั่วโมง/วัน

ระยะเวลาทำงานเฉลี่ยต่อสัปดาห์.....วัน/สัปดาห์

6. การสูบบุหรี่ ☐ สูบบุหรี่ ☐ เคยสูบบุหรี่ ☐ ไม่เคยสูบบุหรี่

7. โรคประจำตัวที่ได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์

☐ 1) ไม่มีโรคประจำตัว

☐ 2) เบาหวาน

☐ 3) ความดันโลหิตสูง

☐ 4) โรคถุงลมโป่งพอง

☐ 5) โรคหอบหืด

☐ 6) มะเร็ง โปรดระบุ

☐ 7) โรคหัวใจและหลอดเลือด

☐ 8) โรคหลอดเลือดสมอง

☐ 9) อื่น ๆ โปรดระบุ

ส่วนที่ 2 ความรอบรู้ด้านอาชีวอนามัย

คำชี้แจง : กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ในตารางที่ตรงกับความเป็นจริง

ที่	ข้อความ	ทำได้ ง่ายมาก	ทำได้ ง่าย	ทำได้ ยาก	ทำได้ ยากมาก	ไม่เคย ทำเลย
ทักษะการเข้าถึง						
1	ฉันสามารถค้นหาข้อมูล ความปลอดภัยในการทำงาน การป้องกันการเกิดอุบัติเหตุ การบาดเจ็บ และข้อมูลโรคจากการทำงานได้ด้วยตนเอง จากแหล่งที่น่าเชื่อถือโดยพิจารณาจากหน่วยงาน					
2	ฉันสามารถตรวจสอบข้อมูลความปลอดภัยในการทำงาน การป้องกันการเกิดอุบัติเหตุ การบาดเจ็บ และข้อมูลโรคจากการทำงานได้ว่ามีความถูกต้องครบถ้วน และเป็นข้อมูลปัจจุบัน					
ทักษะการเข้าใจ						
3	ฉันสามารถอ่านและฟังข้อมูลความรู้เกี่ยวกับความปลอดภัยในการทำงาน การป้องกันการเกิดอุบัติเหตุ การบาดเจ็บ และข้อมูลโรคจากการทำงาน ได้อย่างถูกต้อง ครบถ้วน					
4	ฉันสามารถจดจำข้อมูล ความปลอดภัยในการทำงาน การป้องกันการเกิดอุบัติเหตุ การบาดเจ็บ และข้อมูลโรคจากการทำงาน ได้จากการอ่านหรือฟังจากผู้อื่น					
ทักษะการได้ถาม						
5	หากฉันมีข้อสงสัยหรือคำถามที่เกี่ยวข้องกับการป้องกันการเกิดอุบัติเหตุ ฯ ฉันสามารถวางแผนการซักถาม - ข้อสงสัย ก่อนไปพบเจ้าหน้าที่หรือผู้รู้หรือผู้เชี่ยวชาญ					

ที่	ข้อความ	ทำได้ ง่ายมาก	ทำได้ ง่าย	ทำได้ ยาก	ทำได้ ยากมาก	ไม่เคย ทำเลย
ทักษะการเข้าถึง						
6	หากมีข้อสงสัยที่เกี่ยวข้องกับ การป้องกันการเกิดอุบัติเหตุ ฯ ฉันจะถามหัวหน้างาน/จป/นายจ้าง/					
ทักษะการตัดสินใจ						
7	ฉันบอกข้อดีของการปฏิบัติตามกฎระเบียบ ความปลอดภัย การป้องกันอันตรายจากการทำงาน ด้วยตนเอง จากความรู้ที่ได้รับมา					
8	ฉันอธิบายเหตุผลในการตัดสินใจ เลือกวิธีการป้องกันอันตรายที่อาจเกิดขึ้นขณะทำงานได้					
ทักษะการนำไปใช้						
9	ฉันนำความรู้ที่ได้รับมาปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การป้องกันอันตรายจากการทำงาน ให้เหมาะสม กับตนเองได้					
10	ฉันสามารถบอกต่อข้อมูลการดูแลสุขภาพ การสวมใส่อุปกรณ์ป้องกันอันตรายจากการทำงาน แก่เพื่อนร่วมงาน คนใกล้ชิดญาติ บุคคลในบ้าน หรือบุคคลอื่นได้					



ภาคผนวก ข

แบบสำรวจสถานประกอบการ สถานที่ทำงาน วิสาหกิจชุมชน
เพื่อค้นหาสิ่งคุกคามและประเมินความเสี่ยง

ชื่อสถานประกอบการ สถานที่ทำงาน วิสาหกิจชุมชน.....
ที่อยู่.....
ชื่อผู้ประเมิน.....วันที่ทำการประเมิน.....
จำนวนผู้ปฏิบัติงานทั้งหมด.....คน ชาย.....คน หญิง.....คน
ในบริเวณที่ทำงานมีเด็ก.....คน ผู้สูงอายุ.....คน
ลักษณะสถานที่ทำงาน
() สถานประกอบการ () วิสาหกิจชุมชน () รับงานไปทำที่บ้าน
() อื่น ๆ ระบุ.....

กิจกรรมการดำเนินงานอาชีวอนามัยในสถานที่ทำงาน

การดำเนินงาน	การปฏิบัติ		จำนวนผู้ปฏิบัติงานที่เกี่ยวข้อง (คน)
	มี	ไม่มี	
1. มีระบบป้องกัน/ระงับอัคคีภัย			
2. มีการให้ความรู้เรื่องอาชีวอนามัย			
3. มีระบบการจัดการของเสียที่เป็นอันตราย			
4. มีมาตรการในการใช้อุปกรณ์คุ้มครองความปลอดภัยส่วนบุคคล			
5. มีมาตรการตรวจสอบสุขภาพทั่วไป (ประจำปี)			
6. มีการตรวจสอบสุขภาพตามความเสี่ยง ได้แก่ 6.1 ตรวจสอบสภาพปอด 6.2 ตรวจสอบสมรรถภาพการได้ยิน 6.3 ตรวจสอบสมรรถภาพการมองเห็น			
7. การตรวจทางชีวภาพ (สารเคมีในเลือด หรือปัสสาวะ) ถ้ามี ได้แก่			
8. การตรวจประเมินทางสภาพแวดล้อมการทำงาน (เช่น วัดระดับเสียง แสง ความร้อน ฝุ่น ฯลฯ ถ้ามี) ได้แก่			

การประเมินสิ่งคุกคาม

ขั้นตอนการทำงาน	สิ่งคุกคาม	ผลการสำรวจ		จำนวนผู้ปฏิบัติงาน
	ด้านกายภาพ	มี	ไม่มี	
	แสง			
	เสียงดัง			
	ความร้อน			
	ความเย็น			
	ความสั่นสะเทือนที่มีมือ/แขน			
	ความสั่นสะเทือนทั้งตัว			
	รังสี			
	คลื่นแม่เหล็กไฟฟ้า			
	ความกดดันอากาศ			
	อื่น ๆ.....			
	ด้านชีวภาพ			
	เชื้อโรคต่าง ๆ เชื้อแบคทีเรีย			
	เชื้อรา			
	เชื้อไวรัส			
	สัตว์/แมลงนำโรค			
	อื่น ๆ.....			
	ด้านเคมี			
	ฝุ่น			
	โลหะ			
	สารทำลายอินทรีย์			
	กรด			
	ด่าง			
	อื่น ๆ.....			
	ด้านท่าทางการทำงาน และความไม่ปลอดภัยในการทำงาน			
	สะดุดเนื่องจากพื้นไม่เรียบ			
	ลื่นเนื่องจากพื้นลื่น			
	ยานพาหนะ/เครื่องจักรที่เคลื่อนไหว			

ขั้นตอนการทำงาน	สิ่งคุกคาม	ผลการสำรวจ		จำนวนผู้ปฏิบัติงาน
		มี	ไม่มี	
	ชิ้นส่วน/ส่วนของเครื่องจักร ที่เคลื่อนไหว			
	ท่าทางการทำงานที่ไม่ถูกต้อง เช่น การบิดลำตัวเพื่อหยิบของ การยกของหนักโดยไม่ใช้เครื่องช่วยยก การก้มศีรษะ ก้มคอ ก้มหลัง เป็นเวลานาน ๆ			
	วัตถุ/ชิ้นส่วนที่มีพื้นผิวที่เป็นอันตราย			
	(แหลม, คม, ขรุขระ)			
	พื้นผิว/วัสดุ ที่ร้อนเย็น			
	งานที่ทำบนที่สูง/ต้องปีนป่าย (อาจตกจากที่สูงได้)			
	การใช้อุปกรณ์/เครื่องมือไฟฟ้า การใช้แก๊สที่มีคุณสมบัติ			
	ระเบิด/ติดไฟได้			
	อื่น ๆ.....			
	จิตวิทยาสังคม			
	ความเครียด			
	ความรุนแรง			
	อื่น ๆ.....			



สิ่งคุกคามและระดับความเสี่ยง

ขั้นตอนการทำงาน	สิ่งคุกคาม อุบัติเหตุที่พบ	โอกาสที่สิ่งคุกคาม จะเกิดอันตราย 1=ไม่น่าเกิด 2=เกิดขึ้นได้น้อย 3=เกิดขึ้นได้มาก	ระดับความรุนแรง ของอันตราย 1=อันตรายเล็กน้อย 2=อันตรายปานกลาง 3=อันตรายร้ายแรง	ระดับความเสี่ยง (1 - 9)

คำอธิบาย

การประมาณระดับความเสี่ยง

โอกาสที่จะเกิด	ระดับความรุนแรงของอันตราย		
	อันตรายเล็กน้อย (1)	อันตรายปานกลาง (2)	อันตรายร้ายแรง (3)
เกิดได้น้อยมาก/ ไม่น่าจะเกิด (1)	ความเสี่ยงเล็กน้อย (1)	ความเสี่ยงที่ยอมรับได้ (2)	ความเสี่ยงปานกลาง (3)
เกิดขึ้นได้น้อย/ บางครั้ง/ปานกลาง (2)	ความเสี่ยงที่ยอมรับได้ (2)	ความเสี่ยงปานกลาง (4)	ความเสี่ยงสูง (6)
เกิดขึ้นบ่อยครั้ง/ เกิดขึ้นได้มาก (3)	ความเสี่ยงปานกลาง (3)	ความเสี่ยงสูง (6)	ความเสี่ยงที่ยอมรับไม่ได้ (9)

แผนการควบคุมระดับความเสี่ยงเบื้องต้น

ระดับความเสี่ยง	แนวทางการปฏิบัติและเงื่อนไขเวลา
เล็กน้อย	ไม่ต้องดำเนินการใด ๆ เพิ่มเติม แต่ยังคงมาตรการควบคุมนั้นไว้
ที่ยอมรับได้	ไม่ต้องมีควบคุมเพิ่มเติม การพิจารณามาตรการควบคุมเพิ่มเติม อาจจะ ทำเมื่อเห็นว่าสามารถลดความเสี่ยงให้กับสถานประกอบการได้ การ ติดตามตรวจสอบยังคงต้องทำ เพื่อให้แน่ใจว่าการควบคุมยังคงมีอยู่ และใช้ได้ผล
ปานกลาง	จะต้องให้ความพยายามที่จะลดความเสี่ยงลงแต่ค่าใช้จ่ายของการป้องกัน ควรจะมี การจำกัดและการพิจารณาอย่างรอบคอบ การดำเนินการ จัดทำมาตรการเพื่อลด ความเสี่ยงลง จะต้องอยู่ภายในระยะเวลา ที่กำหนดให้ เมื่อความเสี่ยงระดับปานกลางมีความสัมพันธ์กับอันตราย ร้ายแรง ควรทำการประเมินเพิ่มเติมด้วยเทคนิคการ ประเมินความเสี่ยง ที่เหมาะสม เพื่อหาค่าของโอกาสที่จะเกิดอันตรายหรือความเป็นไปได้ ที่จะเกิดอันตรายให้แน่นอนหรือแม่นยำขึ้น เพื่อเป็นหลักในการตัดสินใจ ความจำเป็นในการปรับปรุงแก้ไขมาตรฐานการควบคุมต่อไป
สูง	ต้องลดความเสี่ยงลงก่อนจึงเริ่มทำงานได้ ต้องจัดสรรทรัพยากรให้เหมาะสม และเพียงพอเพื่อลดความเสี่ยงนั้น ถ้าความเสี่ยงเกิดขึ้นในกระบวนการ ผลิตหรือระหว่าง การปฏิบัติงาน จะต้องมีการแก้ไขอย่างเร่งด่วน
ที่ยอมรับไม่ได้	งานจะเริ่มหรือทำต่อไปไม่ได้จนกว่าจะลดความเสี่ยงลง ถ้าไม่สามารถ ลดความเสี่ยง ลงได้ ถึงแม้จะให้ทรัพยากรอย่างไม่จำกัดหรืออย่างเต็ม ที่แล้วก็ตาม ต้องห้ามทำงาน ต่อไปอย่างเด็ดขาด

ช่องทางและสื่อเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ความรู้ที่เกี่ยวข้อง
ด้านโรคจากการประกอบอาชีพและโรคจากสิ่งแวดล้อม





แนวทางความรู้

ด้านอาชีวอนามัยในสถานประกอบการ

สำหรับเจ้าหน้าที่ความปลอดภัยในการทำงาน
และบุคลากรอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง

กองโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม
กรมควบคุมโรค