

สถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน

“สะอาด ปลอดภัย สิ่งแวดล้อมดี มีชีวิตชีวา”



สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม
กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

สถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน

“สะอาด ปลอดภัย สิ่งแวดล้อม มีชีวิตชีวา”



จัดทำโดย

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข



ชื่อหนังสือ

คู่มือ สถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน
“สะอาด ปลอดภัย สิ่งแวดล้อมดี มีชีวิตชีวา”

ISBN

978-616-11-0336-1

จัดพิมพ์โดย

สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม กรมอนามัย
กระทรวงสาธารณสุข ถนนติวานนท์
จังหวัดนนทบุรี

โทรศัพท์ 0 2590 4259 โทรสาร 0 2590 4263

พิมพ์ครั้งที่ 1 พฤษภาคม 2553 จำนวน 5,000 เล่ม

พิมพ์ที่

สำนักงานกิจการ โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก



คำนำ

การดำเนินงานปรับปรุงหรือพัฒนาสถานที่ทำงานให้เป็น “สถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน” ถูกดำเนินการตั้งตั้งแต่ปี พ.ศ. 2543 เป็นต้นมา โดยกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข เนื่องจากเป็นหน่วยงานหนึ่งที่ดูแลรับผิดชอบด้านการส่งเสริมสุขภาพและการจัดการสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีสุขภาพดีของประชาชน ได้ตระหนักถึงความสำคัญในการคุ้มครองสุขภาพของประชาชนวัยทำงานที่ใช้เวลาหนึ่งในสามของช่วงชีวิตในสถานที่ทำงาน จากเดิมได้แบ่งเกณฑ์การตรวจประเมินเป็น 2 รูปแบบ คือ สำหรับสถานประกอบการหรือสถานที่ทำงานที่มีผู้ปฏิบัติงานตั้งแต่ 10 คนขึ้นไป และสำหรับสถานประกอบการหรือสถานที่ทำงานที่มีผู้ปฏิบัติงานน้อยกว่า 10 คน ซึ่งถูกแบ่งตามจำนวนของผู้ปฏิบัติงานในสถานประกอบการที่ต้องทำประกันสังคมและไม่ต้องทำประกันสังคม แต่ปัจจุบันพระราชบัญญัติประกันสังคมได้ถูกแก้ไขไปแล้ว ประกอบกับเกณฑ์การตรวจประเมินดังกล่าว มีลักษณะคล้ายกันที่นำมาปรับปรุงเพื่อใช้เป็นฉบับเดียวกันได้ สามารถนำไปปรับใช้ได้ทุกขนาดของสถานประกอบการหรือสถานที่ทำงาน นอกจากนั้นแล้ว เพื่อให้สอดคล้องกับหลักการและแนวคิดการพัฒนาคุณภาพการบริหารจัดการภาครัฐ (PMQA) หมวด 5 ว่าด้วยเรื่องการเมืองเน้นทรัพยากรบุคคล ข้อ 16 หัวข้อการจัดระบบสภาพแวดล้อมการทำงาน จึงได้นำหลักการ “สะอาด ปลอดภัย สิ่งแวดล้อมดี มีชีวิตชีวา” ในเกณฑ์สถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน มาปรับใช้ในกระบวนการ PMQA ได้ด้วย ดังนั้น กรมอนามัย จึงได้ดำเนินการปรับปรุง/แก้ไขคู่มือสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน ให้มีความทันสมัย สอดคล้องกับสถานการณ์ปัจจุบัน และถูกต้องมากยิ่งขึ้น

กรมอนามัย หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคู่มือฉบับนี้จะเป็นประโยชน์ต่อสถานประกอบการหรือสถานที่ทำงาน รวมทั้งหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ในการนำไปประยุกต์ใช้เป็นแนวทางพัฒนาสถานที่ทำงานให้น่าอยู่ น่าทำงาน เพื่อให้ผู้ประกอบการ ผู้ปฏิบัติงาน และผู้มารับบริการอยู่ในสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม มีความสุขกาย สบายใจ ในการทำงาน ส่งผลถึงคุณภาพชีวิตที่ดีใน การทำงานต่อไป

สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม
กรมอนามัย





สารบัญ

หน้า

* ความหมายของ “สถานที่ทำงาน”	1
* การจัดการสิ่งแวดล้อม ความปลอดภัย และสุขลักษณะในสถานที่ทำงาน	1
1. สิ่งแวดล้อมในสถานที่ทำงาน	1
2. ความปลอดภัยในสถานที่ทำงาน	16
3. สุขลักษณะเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวและท่าทางการทำงาน	23
* ความสำคัญของการปรับปรุงสถานที่ทำงาน	26
* ความหมายของ “สถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน”	28
* แนวทางการดำเนินงาน “สถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน”	28
* หลัก 4 ประการ (สะอาด ปลอดภัย สิ่งแวดล้อมดี มีชีวิตชีวา)	29
* องค์ประกอบด้านบุคคลหรือหน่วยงานที่มีส่วนสนับสนุน การดำเนินงานให้ประสบความสำเร็จ	31
* กระบวนการพัฒนาและขอการรับรอง “สถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน”	33
* การรับรอง “สถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน”	34
* ประโยชน์ของการดำเนินงาน “สถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน”	35
* เกณฑ์การประเมิน สถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน	37
* ภาคผนวก :	51
◆ ก. มาตรฐานการสุขาภิบาลอาหาร	53
◆ ข. มาตรฐานสิ่งแวดล้อม ระดับประเทศ	58
◆ ค. แบบแจ้งการประสบอันตราย เจ็บป่วย หรือสูญหาย และ คำร้องขอรับเงินทดแทน ตามพระราชบัญญัติเงินทดแทน พ.ศ. 2537	59
◆ ง. แบบประเมินความเครียดด้วยตนเอง	60
◆ จ. คำนวณน้ำหนักมาตรฐานเทียบกับความสูง	63

ความหมายของ “สถานที่ทำงาน”

สถานที่ทำงาน หมายถึง สถานที่หรือโครงสร้างอาคารที่มีคนทำงานอยู่ เช่น โรงงานอุตสาหกรรม สถานบริการ สถานศึกษา ธนาคาร โรงพยาบาล วิสาหกิจชุมชน สำนักงานทั่วไป รวมถึงเครื่องบิน รถยนต์ และเรือโดยสาร

การจัดการสิ่งแวดล้อม ความปลอดภัย และสุขภาพในสถานที่ทำงาน

แนวคิดโดยภาพรวมของการจัดการในสถานที่ทำงาน เพื่อเอื้อประโยชน์ต่อสุขภาพของคนทำงาน ประกอบด้วย

1. สิ่งแวดล้อมในสถานที่ทำงาน

สิ่งแวดล้อมในสถานที่ทำงาน หมายถึง สิ่งที่อยู่รอบตัวเราในขณะที่ทำงานซึ่งอาจเป็นสิ่งมีชีวิต ได้แก่ ผู้ร่วมงาน หัวหน้างาน วัช ควาย ม้า หรือเชื้อโรค เช่น เชื้อรา แบคทีเรีย ไวรัส หรืออาจเป็นวัสดุสิ่งของ เช่น เครื่องจักร สารเคมี สารกำจัดแมลงหรือกำจัดศัตรูพืช หรืออาจเป็นพลังงานในรูปแบบต่างๆ เช่น ความร้อน เสียง แสงสว่าง หรืออาจเป็นบรรยากาศในการทำงาน ได้แก่ กฎระเบียบในการทำงาน ค่าจ้าง หรือค่าตอบแทนที่จะได้รับ สวัสดิการ เวลาหรือชั่วโมงการทำงาน เป็นต้น ทั้งนี้สิ่งแวดล้อมในสถานที่ทำงาน แบ่งออกได้เป็น 4 ประเภท ดังนี้

(1) สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ เช่น แสงสว่าง ความร้อน/ความเย็น ความกดอากาศ ความสั่นสะเทือน เสียงดัง รังสี การออกแรงทำงาน เป็นต้น



(2) สิ่งแวดล้อมทางเคมี เช่น ฝุ่น พุ่มจากการเชื่อมโลหะหรือ หลอมโลหะ คาร์บอน ละเอียด ก๊าซ ไนโตรเจน ออกซิเจน ของเหลวหรือสารตัวทำละลาย กรด-ด่าง เป็นต้น

(3) สิ่งแวดล้อมทางชีวภาพ เช่น เชื้อรา แบคทีเรีย ไวรัส หนองพยาธิ ภูสัตว์มีพิษอื่นๆ เป็นต้น

(4) สิ่งแวดล้อมทางจิตวิทยาสังคม หมายถึง สิ่งแวดล้อมที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์หรือจิตใจที่ก่อให้เกิดความเครียดจากการทำงานหรืออาจเป็นผลมาจากลักษณะของงานที่หนักเกินไป งานที่เร่งด่วน ความขัดแย้งระหว่างบุคคลในหน่วยงาน เป็นต้น

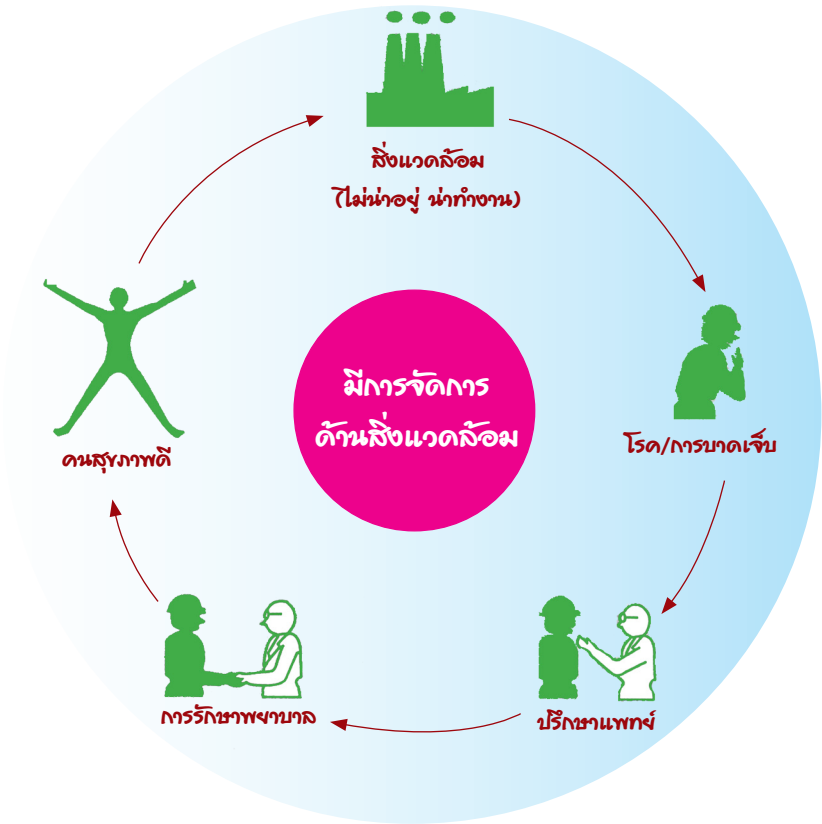


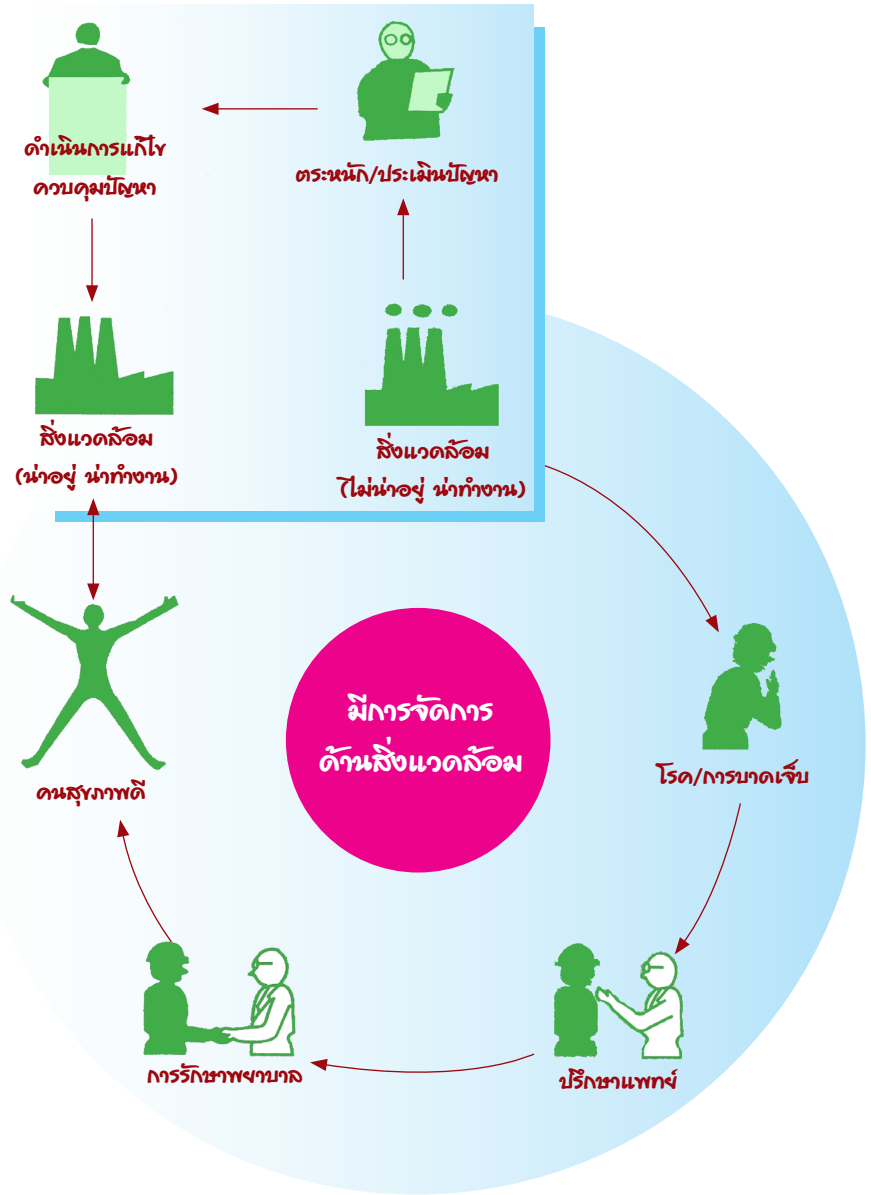
<p>สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ</p> <ul style="list-style-type: none"> - เสียง - แสงสว่าง - ความร้อน - ความเย็น - ความสั่นสะเทือน - การออกแรง ทำางการทำงาน ฯลฯ 	<p>สิ่งแวดล้อมทางเคมี</p> <ul style="list-style-type: none"> - สารฆ่าแมลง กำจัดวัชพืช ปุ๋ย - ทินเนอร์ น้ำมันสน สี - กรด - ด่าง - ตะกั่ว ปรอท โครเมียม <p>ฯลฯ</p>
<p>ผู้ปฏิบัติงาน</p>	
<p>สิ่งแวดล้อมทางชีวภาพ</p> <ul style="list-style-type: none"> - แบคทีเรีย - ไวรัส - เชื้อรา - หนองพยาธิ - งูหรือสัตว์มีพิษ <p>ฯลฯ</p>	<p>สิ่งแวดล้อมทางจิตวิทยาสังคม</p> <ul style="list-style-type: none"> - ชั่วโมงการทำงาน - เงินเดือน/ค่าตอบแทน - สภาพของงาน - หน้าที่การงาน <p>ฯลฯ</p>

สิ่งแวดล้อมการทำงานมีผลต่อสุขภาพคนทำงาน ดังแผนภาพแสดงปฏิสัมพันธ์ระหว่างคนกับสิ่งแวดล้อมในการทำงาน แสดงให้เห็นถึงสิ่งแวดล้อมการทำงานมีความสัมพันธ์กับสุขภาพคนทำงานโดยตรง กล่าวคือ ถ้าผู้ปฏิบัติงานทำงานในสิ่งแวดล้อมการทำงานที่ดี ย่อมส่งผลทำให้ผู้ปฏิบัติงานมีสุขภาพดี มีความสุขใจในการทำงาน ในทางตรงข้าม ถ้าสิ่งแวดล้อมการทำงานไม่ดี มีสิ่งที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพหรือทำให้ผู้ปฏิบัติงานเกิดความไม่สบายกาย ไม่สบายใจ เกิดความเครียดในการทำงาน ทำให้คนทำงานมีความเสี่ยงในการทำงาน อาจมีผลทำให้เกิดเป็นโรคจากการทำงานหรือได้รับบาดเจ็บจากการทำงาน ต้องสูญเสียค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล ผู้ประกอบกิจการจึงควรดำเนินการให้สิ่งแวดล้อมการทำงานของตนเป็นสิ่งแวดล้อมที่น่าอยู่ น่าทำงาน นอกจากนี้ มลพิษจากการประกอบกิจการอาจส่งผลกระทบต่อ



ต่อชุมชนรอบที่ทำงานด้วย ดังนั้น ในหัวข้อนี้จะกล่าวถึง สิ่งแวดล้อมการทำงานที่พบมากในสถานประกอบกิจการการผลิต และข้อเสนอแนะเบื้องต้นในการจัดการสิ่งแวดล้อมและการดูแลตนเองของผู้ปฏิบัติงาน ที่ต้องปฏิบัติงานในสิ่งแวดล้อมที่อาจเป็นอันตรายต่อสุขภาพ แยกตามชนิดของสิ่งแวดล้อมการทำงาน





แผนภาพ แสดงปฏิสัมพันธ์ระหว่างคนกับสิ่งแวดล้อมในการทำงาน



1.1 สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ

ยกตัวอย่างปัญหาที่เกิดโดยทั่วไป คือ

1.1.1 เสียงดัง

การทำงานในที่ที่มีเสียงดังมากเกินไป (สังเกตได้จากการสนทนาขณะที่อยู่ห่างกันประมาณ 3 ฟุต ไม่ได้ยินหรือต้องตะโกน) และได้รับเสียงดังเป็นเวลานานๆ จะทำให้ผู้ทำงานเกิดอาการหูตึง หากยังได้รับเสียงดังต่อเนื่องไปเรื่อยๆ อาจทำให้หูหนวกถาวรได้ ซึ่งเกิดจากอวัยวะรับเสียงภายในหูถูกทำลาย การได้รับเสียงดังมากๆ ในเวลาสั้นๆ ก็อาจทำให้เกิดอาการหูหนวกทันทีได้เช่นกัน เช่น เสียงระเบิด เป็นต้น

ข้อปฏิบัติเพื่อลดความเสียหายเสียงดังจากการทำงาน

(1) บำรุงรักษาเครื่องจักร เครื่องมือ ให้อยู่ในสภาพที่ดี ซิลิมน้ำมันหรือทาจาระบีหล่อลื่นในส่วนที่มีการเคลื่อนไหวของเครื่องจักร เช่น เพลา ไซ้ ตลับลูกปืน สายพาน เป็นต้น

(2) แยกขั้นตอนการทำงานที่มีเสียงดังออกจากผู้ปฏิบัติงานกลุ่มอื่น

(3) หากเป็นไปได้ให้ทำฉากกั้นระหว่างเครื่องจักรที่มีเสียงดังหรือแหล่งที่เกิดเสียงดังกับผู้ปฏิบัติงาน โดยอาจใช้วัสดุดูดซับเสียง เช่น ไม้อัดกระดาษ ผ้า พรม เพื่อลดระดับความดังของเสียงลงก่อนที่จะถึงผู้ปฏิบัติงาน

(4) สวมอุปกรณ์ป้องกันอันตรายจากเสียงดังทุกครั้ง queปฏิบัติงานเกี่ยวกับเสียงดัง เช่น ปลั๊กอุดหู ที่ครอบหู

(5) หากเกิดอาการหูอื้อหรือหูตึง ควรย้ายหรือเปลี่ยนงานในตำแหน่งอื่น เพื่อป้องกันการสูญเสียสมรรถภาพการได้ยิน



1.1.2 แสงสว่าง

ในการทำงานนั้น จำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องมีการจัดระบบแสงสว่างให้เหมาะสมกับประเภทของงาน ทั้งนี้เพื่อความสบายตาในการทำงาน ไม่เกิดอาการล้าตาหรือแสบตาเนื่องจากแสงน้อยหรือจ้าเกินไป และงานที่ได้ก็จะมีคุณภาพไม่เกิดความผิดพลาด สามารถป้องกันการเกิดอุบัติเหตุได้ เช่น งานเจียรนัยพลอย งานประกอบชิ้นส่วนอุปกรณ์ของเครื่องมือขนาดเล็กเป็นงานที่ต้องการความละเอียดซึ่งต้องการแสงสว่างในการทำงานมากกว่าปกติ หรืองานเชื่อมโลหะที่มีแสงจ้า ทำให้แสบตา เกิดต้อกระจก หรือเกิดอาการตาบอดบางส่วน ดังนั้น จึงต้องใช้อุปกรณ์ป้องกันอันตรายจากแสงจ้าเหล่านั้น

ข้อปฏิบัติในการจัดแสงสว่างให้เหมาะสมกับการทำงาน

(1) งานที่ต้องการความละเอียดต้องใช้สายตา เช่น งานเจียรนัยพลอย งานเย็บผ้าที่มีลวดลายมาก ผ้าสีทึบ อาจต้องเพิ่มหลอดไฟเฉพาะที่หน้างานเพื่อเพิ่มความสว่างเพิ่มขึ้น



(2) จัดระบบไฟส่องสว่างเพื่อหลีกเลี่ยงการเกิดแสงจ้าโดยตรงหรือสะท้อนเข้าตา

(3) ทำความสะอาดหลอดไฟ ชุดโคมไฟ อยู่เสมอ เพื่อกำจัดฝุ่นและความสกปรกที่ทำให้ความสว่างน้อยลง

(4) ใช้แสงจากธรรมชาติเพิ่มความสว่างในที่ทำงาน เพื่อประหยัดพลังงานไฟฟ้า แต่จะต้องระวังเรื่องแสงสะท้อน แสงจ้า การเกิดเงา รวมทั้งรังสีความร้อนด้วย

(5) งานเชื่อมโลหะ ต้องใช้อุปกรณ์ป้องกันอันตรายส่วนบุคคล เช่น แวนตาหรือกระบังหน้าลดแสง และไม่ควรมองแสงจ้านั้นด้วยตาเปล่า

(6) คนทำงานที่ต้องใช้สายตาและเกี่ยวข้องกับงานที่มีแสงจ้า ควรได้รับการตรวจวัดสมรรถภาพการมองเห็นอยู่เสมอ

1.1.3 ความร้อน

เมื่อคนเราได้รับความร้อน ร่างกายจะมีการขับเหงื่อออกมา ทำให้สูญเสียเกลือแร่ที่ออกมาพร้อมกับเหงื่อ ซึ่งส่งผลให้ผู้ปฏิบัติงานรู้สึกอ่อนเพลีย เกิดอาการล้า และหากได้รับความร้อนสูงๆ เป็นเวลานานๆ จะมีผลต่อระบบการทำงานของร่างกาย อาจทำให้เป็นตะคริวเนื่องจากความร้อนหมดสติ การทำงานของระบบกล้ามเนื้อและหัวใจล้มเหลว อาจถึงแก่ความตายได้

ข้อปฏิบัติเพื่อลดควบคุมปัญหาความร้อนในการทำงาน

(1) จัดให้มีการระบายอากาศในบริเวณที่ปฏิบัติงาน โดยอาจเปิดช่องลม ประตู หน้าต่าง หรืออาจติดตั้งพัดลม เพื่อช่วยระบายอากาศ หากการระบายอากาศทั่วไปไม่ดีพอ

(2) กรณีติดตั้งพัดลมเพื่อช่วยระบายความร้อนที่ผู้ปฏิบัติงานควรอยู่ในตำแหน่งที่ลมเย็นถึงตัวผู้ปฏิบัติงานก่อนถึงแหล่งความร้อน

(3) จัดให้มีน้ำดื่มอย่างเพียงพอ และอาจผสมเกลือแร่ลงไป ในน้ำดื่มหรืออาจดื่มเครื่องดื่มเกลือแร่ เพื่อชดเชยเกลือแร่ที่สูญเสียไป

(4) กรณีปฏิบัติงานในที่ที่มีความร้อนสูงๆ เช่น การหลอมโลหะ ผู้ปฏิบัติงานอาจสวมใส่อุปกรณ์ป้องกันความร้อนได้ เช่น ถุงมือ รองเท้าหรือ ชุดป้องกันความร้อนตามความเหมาะสม

(5) หมุนเวียนสลับเปลี่ยนผู้ที่ จะเข้าไปปฏิบัติงานที่สัมผัสกับความ ร้อน เพื่อลดระยะเวลาที่สัมผัสกับความ ร้อนของแต่ละคนลง



1.2 สิ่งแวดล้อมทางเคมี

การแบ่งกลุ่มตามลักษณะของสารเคมี สามารถแบ่งได้ดังนี้

กลุ่มที่เป็นก๊าซและไอ	กลุ่มที่เป็นอนุภาค
<p>1. ก๊าซ คือ สารเคมีที่อยู่ในลักษณะของอากาศที่ไหลไปมาได้ในอุณหภูมิและความดันปกติ เช่น</p> <ul style="list-style-type: none"> - ก๊าซหุงต้ม - ก๊าซออกซิเจน - ก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ <p style="text-align: center;">ฯลฯ</p>	<p>1. ละออง เป็นของเหลวที่มีขนาดเล็กฟุ้งกระจายในอากาศ เช่น</p> <ul style="list-style-type: none"> - ละอองน้ำมัน - ละอองสี <p style="text-align: center;">ฯลฯ</p>
<p>2. ไอ คือ สภาพของสารเคมีที่ระเหยตัวจากสารที่เป็นของเหลวที่อุณหภูมิและความดันปกติ เช่น</p> <ul style="list-style-type: none"> - ไอระเหยจากทินเนอร์ - ไอระเหยจากน้ำมันก๊าด - ไอระเหยจากน้ำมันเบนซิน <p style="text-align: center;">ฯลฯ</p>	<p>2. ฝุ่น เป็นของแข็งที่มีขนาดเล็ก ฟุ้งกระจายปะปนในอากาศ เช่น</p> <ul style="list-style-type: none"> - ฝุ่นผ้า - ฝุ่นแร่ใยหิน - ฝุ่นที่เกิดจากการจราจรขนส่ง <p style="text-align: center;">ฯลฯ</p>
	<p>3. พุ่ม เป็นของแข็งที่เกิดจากการหลอมเหลวของโลหะกลายเป็นไอแล้วควบแน่นกลายเป็นของแข็งขนาดเล็กมาก ฟุ้งกระจายในอากาศ ตัวอย่างการเกิดพุ่ม เช่น การหลอมเหล็ก การเชื่อมตะกั่ว</p> <ul style="list-style-type: none"> - พุ่มตะกั่ว - พุ่มเหล็ก <p style="text-align: center;">ฯลฯ</p> <p>4. คิวน์ เกิดจากการเผาไหม้ที่ไม่สมบูรณ์ เช่น</p> <ul style="list-style-type: none"> - คิวน์ที่เกิดจากการย่าง เผาอาหาร - คิวน์ที่เกิดจากการเผาไหม้/เผาถ่าน - คิวน์ที่เกิดจากการเผาขยะ - คิวน์ที่เกิดจากการติดเครื่องยนต์ <p style="text-align: center;">ฯลฯ</p>

การเกิดพิษของสารเคมีต่อร่างกาย

ความเป็นพิษของสารเคมี อาจก่อให้เกิดอันตรายต่อร่างกายขึ้นในลักษณะที่เป็นอันตรายต่อร่างกายทั้งระบบหรืออันตรายต่อร่างกายเฉพาะส่วน สารเคมีบางชนิดมีฤทธิ์ทำอันตรายต่อร่างกายหลายอย่าง บางชนิดก็ทำอันตรายต่อร่างกายเฉพาะอย่าง ในการเกิดพิษต่อร่างกายอาจมีผลต่างๆ ดังนี้

(1) ทำให้เกิดการระคายเคือง เช่น สารจำพวกกรดและด่าง ก๊าซแอมโมเนีย ก๊าซคลอรีน เป็นต้น

(2) ทำให้หมดสติ เช่น ก๊าซคาร์บอนมอนนอกไซด์ที่เกิดจากการเผาไหม้ที่ไม่สมบูรณ์ ก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ ก๊าซไฮโดรเจน เป็นต้น

(3) ทำให้สลบหรือมีเนมา เช่น สารจำพวกแอลกอฮอล์ อะเซทิลีน เป็นต้น

(4) สารที่ทำให้เกิดพิษในร่างกาย เช่น สารฆ่าแมลงหรือกำจัดวัชพืช สารหนู สารกำจัดมด แมลงสาบ เป็นต้น

(5) ทำให้เกิดมะเร็ง เช่น ไนโตรคลอไรด์ แร่ใยหิน สารบอแรกซ์ เป็นต้น

(6) สารที่ทำให้เกิดแผลที่ปอด เช่น ฝุ่นแร่ใยหิน ฝุ่นถ่านหิน ฝุ่นทราย เป็นต้น

(7) ทำให้เกิดความผิดปกติต่อทารก หรือการพัฒนาดวัยะทางทารกผิดปกติ ทำให้เกิดความพิการในเด็กทารก เช่น เอทิลีนโบรไมด์ PCBS เป็นต้น

การเข้าสู่ร่างกายของสารเคมี

(1) ทางจมูกหรือทางการหายใจ ซึ่งถือว่าเป็นทางที่สารเคมีผ่านเข้าสู่ร่างกายได้มากที่สุดและเป็นอันตรายได้รวดเร็วที่สุดด้วย



(2) ทางผิวหนัง สารเคมีบางชนิดหากสัมผัสผิวหนังแล้ว จะสามารถซึมผ่านผิวหนังเข้าสู่ร่างกายได้ เช่น สารทำลายชนิดต่างๆ บางชนิด อาจเกิดการระคายเคืองหรือเกิดการไหม้ที่ผิวหนังได้ เช่น สารจำพวก กรดและด่าง

(3) ทางปากหรือการกิน สารเคมีสามารถเข้าสู่ร่างกายทางปาก โดยการปนเปื้อนของสารเคมีมากับอาหารหรือน้ำดื่ม หรือล่องลอยในอากาศ และสัมผัสกับริมฝีปาก

ข้อปฏิบัติในการทำงานเกี่ยวกับสารเคมี

(1) จัดเก็บสารเคมีในภาชนะที่ปิดสนิท ปิดฝาให้มิดชิดทุกครั้ง เมื่อเลิกใช้

(2) ติดตามสารเคมีที่ภาชนะบรรจุและระบุรายละเอียดของ สารเคมี เช่น บริษัทผู้ผลิตหรือผู้จำหน่าย วิธีการใช้สารเคมีอย่างปลอดภัย การปฐมพยาบาลผู้ที่ถูกสารเคมี เป็นต้น

(3) จัดเก็บสารเคมีแยกจากวัสดุอื่นและจัดเก็บให้เป็นระเบียบ จัดเก็บห่างจากแหล่งความร้อนหรือประกายไฟ หลีกเลี่ยงการสัมผัสแสงแดด โดยตรง

(4) จัดให้มีการระบายอากาศที่เพียงพอ โดยเฉพาะสารเคมีที่อยู่ใน กลุ่มวัตถุไวไฟ อันได้แก่

- ก๊าซไวไฟ เช่น ออกซิเจน ไฮโดรเจน คลอรีน อะเซทิลีน บิวเทน โพรเพน มีเทน

- ของเหลวไวไฟ เช่น อะซีโตน เบนซีน เอทานอล โทลูอีน ไชลีน

- ของแข็งไวไฟ เช่น ฟอสฟอรัส พลาสติก เส้นใย นิเกิล ไททาเนียม สังกะสี



- (5) ศึกษาข้อมูลความปลอดภัยของสารเคมีหรือเอกสารกำกับสารเคมีก่อนใช้สารทุกครั้ง
- (6) ใช้อุปกรณ์ป้องกันอันตรายส่วนบุคคลที่เหมาะสม เช่น แว่นตานิรภัย ถุงมือป้องกันสารเคมี หรือชุดป้องกันสารเคมี
- (7) ไม่รับประทานอาหาร น้ำ เครื่องดื่ม หรือสูบบุหรี่ ในขณะที่ปฏิบัติงานหรือในบริเวณที่จัดเก็บสารเคมี
- (8) ล้างมือ ทำความสะอาดร่างกายทุกครั้งหลังจากที่ปฏิบัติงานเกี่ยวกับสารเคมี
- (9) หากสารหกรดพื้นหรือร่างกาย ให้รีบทำความสะอาดทันทีตามรายละเอียดที่ระบุไว้ในเอกสารกำกับสารเคมี
- (10) คนที่ปฏิบัติงานเกี่ยวกับสารเคมีเป็นประจำ ควรได้รับการตรวจสุขภาพเป็นประจำทุกปี



1.3 สิ่งแวดล้อมทางชีวภาพ

หมายถึง สิ่งแวดล้อมการทำงานที่เป็นสิ่งมีชีวิตที่ทำให้เกิดโรคจากการทำงาน เช่น เชื้อแบคทีเรีย ไวรัส เชื้อรา หนองพยาธิ ู หรือสัตว์มีพิษอื่นๆ ดังตัวอย่างโรคจากการทำงานที่เกิดจากสิ่งแวดล้อมทางชีวภาพ ดังนี้

- โรคแอนแทรกซ์ เกิดจากการติดเชื้อแบคทีเรียที่มาจากสัตว์ที่เป็นโรค เช่น วัว ควาย ม้า เป็นต้น
- โรคบาดทะยัก ซึ่งเชื้อปนเปื้อนในอุจจาระของสัตว์ เช่น วัว ควาย ม้า เชื้อสามารถเข้าสู่ร่างกายทางบาดแผล
- โรคฉี่หนู (Leptospirosis) เป็นเชื้อโรคที่มากับปัสสาวะหนูและสัตว์อื่นๆ แล้วปนเปื้อนในน้ำ ดิน เชื้อเข้าสู่ร่างกายทางบาดแผล

การป้องกันโรคจากสิ่งแวดล้อมทางชีวภาพ

- จัดเก็บวัสดุในบริเวณที่ทำงานให้เป็นระเบียบ และมีการทำความสะอาดสม่ำเสมอ เพื่อไม่ให้แหล่งเพาะเชื้อโรค
- เมื่อสัตว์ที่เป็นโรคตาย ให้ทำลายซากสัตว์โดยการเผาหรือฝังลึก
- ฉีดวัคซีนป้องกันโรคให้กับสัตว์
- ดูแลสุขภาพตนเอง หลีกเลี่ยงการสัมผัสกับสัตว์ที่เป็นโรค
- เมื่ออยู่ในพื้นที่ที่มีการระบาดของโรค ให้ดูแลสุขภาพชีวิตส่วนบุคคลเป็นพิเศษ เพื่อป้องกันการติดเชื้อโรคนั้นๆ

1.4 สิ่งแวดล้อมทางสังคมจิตวิทยา

การทำงานบางครั้งอาจได้รับความกดดันหลายๆ ด้าน ไม่ว่าจะเป็นเพื่อนร่วมงาน ผู้บังคับบัญชา ค่าตอบแทนที่ได้รับ เวลาหรือชั่วโมงในการทำงาน ลักษณะของงานที่เร่งด่วนหรืองานที่หนักเกินไป งานที่ทำในที่ที่มีความ

ร้อนสูง งานในที่มีเสียงดัง ปัญหาสภาพครอบครัว อาจทำให้เกิดความเครียด จากการทำงานและส่งผลกระทบต่อด้านจิตใจ เกิดความวิตกกังวล กินไม่ได้นอน ไม่หลับ และอาจมีผลกระทบต่อร่างกายด้วย

การป้องกัน หรือการขจัดความเครียดจากการทำงาน

การป้องกันและการขจัดความเครียดจากการทำงาน อาจทำได้ตามความเหมาะสมกับผู้ปฏิบัติงานเอง การออกกำลังกายเป็นประจำจะทำให้ร่างกายแข็งแรง สุขภาพกายดี ส่งผลให้สุขภาพจิตดีด้วย หรืออาจเข้าวัด ฟังธรรม หรือฝึกสมาธิให้จิตใจสงบแล้ว การท่องเที่ยวธรรมชาติก็เป็นอีกวิธีหนึ่งในการลดความเครียดจากการทำงาน หากความเครียดเกิดจากการไม่เข้าใจกันกับผู้ร่วมงานหรือมีทัศนคติที่ไม่ตรงกัน ต้องมีการปรับความเข้าใจ หรือหันหน้าเข้าหากัน หรืออาจมีการจัดกิจกรรมร่วมกันเพื่อสร้างความสัมพันธ์อันดี หากความเครียดเกิดจากลักษณะของงานที่หนักเกินไป งานเร่งด่วน ควรมีการจูงใจโดยอาจเพิ่มค่าจ้างหรือมีค่าตอบแทนอื่นที่เหมาะสม ปรับสภาพของงาน ให้มีความเหมาะสมกับผู้ปฏิบัติงาน สิ่งเหล่านี้เป็นแนวทางในการขจัดความเครียดจากการทำงานได้



2. ความปลอดภัยในสถานที่ทำงาน

สามารถเกิดขึ้นได้โดยการป้องกันไม่ให้เกิดอุบัติเหตุจากการทำงาน

ข้ออุบัติเหตุจากการทำงาน หมายถึง เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นโดยไม่ได้คาดคิดในขณะที่ทำงานหรือในช่วงเวลาที่ปฏิบัติงาน ทำให้เกิดการบาดเจ็บ พิการ ทูพพลภาพ หรือตาย หรือเป็นเหตุให้ทรัพย์สินเสียหาย

สาเหตุของการเกิดอุบัติเหตุจากการทำงาน

อุบัติเหตุจากการทำงานเกิดขึ้นจากสาเหตุหลักๆ อยู่สองสาเหตุ คือ การกระทำที่ไม่ปลอดภัย และสภาพการทำงานที่ไม่ปลอดภัย ดังนั้น การป้องกันการเกิดอุบัติเหตุจากการทำงานจึงต้องขจัดหรือหลีกเลี่ยงการกระทำที่ไม่ปลอดภัย และจัดสภาพการทำงานให้ปลอดภัย จึงจะป้องกันอุบัติเหตุจากการทำงานได้ ดังตัวอย่าง

(1) การกระทำที่ไม่ปลอดภัย

- หยอกล้อกันหรือยั่วโมโหเพื่อนในขณะที่ปฏิบัติงาน
- ใช้เครื่องมือผิดประเภท เช่น ใช้มีดแทนไขควง ใช้คีมแทนค้อน เป็นต้น
- ปฏิบัติงานโดยไม่มีหน้าที่หรือไม่ได้รับมอบหมาย
- แต่งกายรุ่มร่ามไม่รัดกุม
- ทำงานในขณะที่ร่างกายเมื่อยล้า หรือง่วงนอน หรือขณะที่เจ็บป่วย หรือในช่วงเวลาที่รับประทานยาที่ทำให้เกิดอาการง่วงนอน เช่น ยาบรรเทาหวัด ยาลดน้ำมูก ยาแก้แพ้ เป็นต้น
- ใช้ยากระตุ้นประสาทเพื่อให้งานได้มากขึ้น
- ประมาท ชอบลอง ชอบเสี่ยงในสิ่งที่ผิด
- ซ่อมเครื่องมือ เครื่องจักรในขณะที่เครื่องจักรกำลังทำงาน

หรือยังไม่สับสวิตช์

- ไม่ใช้อุปกรณ์ป้องกันอันตรายส่วนบุคคลที่กำหนดให้ใช้ เช่น แว่นตานิรภัย ถุงมือ หน้ากากป้องกันสารเคมี กระบังหน้าหรือแว่นตา ลดแสง เป็นต้น
- ไม่มีการปิดฉลากหรือข้อมูลสารเคมีที่ภาชนะบรรจุ และ บริเวณสถานที่เก็บสารเคมี โดยเฉพาะในกรณีถ่ายสารเคมีลงไปในภาชนะบรรจุ ขนาดเล็กกว่า
- ปล่อยให้สารเคมีหกเรี่ยราดบนพื้นโดยไม่มีการกำจัดหรือ ทำความสะอาด
- สูดดมหรือรับประทานอาหารในขณะที่ปฏิบัติงานเกี่ยวกับ สารเคมี หรือในบริเวณที่จัดเก็บสารเคมี

(2) สภาพการทำงานที่ไม่ปลอดภัย

- สถานที่ทำงานไม่เป็นระเบียบ วางสิ่งของเกะกะกีดขวาง ทางเดินหรือทางเข้าออก
- บริเวณที่มีพื้นลื่น พื้นขรุขระ หรือเป็นทางที่ใช้ในการขนย้าย วัสดุไม่มีลักษณะ หรือป้ายบอก
- จัดเก็บสารเคมีใกล้แหล่งความร้อนและประกายไฟหรือ สัมผัสแสงแดดโดยตรง หรือจัดเก็บไม่เป็นไปตามที่ระบุไว้ในฉลากหรือข้อมูล ความปลอดภัยของสารเคมี



- สารเคมีจัดเก็บปะปนกันไม่เป็นสัดส่วน ไม่เป็นระเบียบ หรือไม่เป็นหมวดหมู่
- ไม่มีป้ายหรือสัญลักษณ์หรือเส้นแสดงขอบเขตบริเวณที่ติดตั้งเครื่องจักร บริเวณหม้อแปลงไฟฟ้าแรงสูง บริเวณที่จัดเก็บสารเคมีหรือบริเวณอื่นใดที่อาจเป็นอันตรายต่อผู้ปฏิบัติงาน
- การก่องวัสดุเกินไปหรือมีฐานรองที่ไม่มั่นคง ไม่ปลอดภัย ซึ่งอาจทำให้พังทลายลงมา
- มีเสียงดัง มีฝุ่นหรือมีไอสารเคมีในบรรยากาศการทำงาน เป็นอันตรายต่อสุขภาพ
- เครื่องมือ เครื่องจักรชำรุด ไม่ได้มีการซ่อมแซม
- ส่วนของเครื่องจักรที่มีการเคลื่อนไหว หมุนหรือเหวี่ยง ไม่มีครอบป้องกัน หรือไม่มีวัสดุปิดคลุม
- เครื่องเจียรนัย เครื่องขัด ไม่มีที่ครอบป้องกันเศษวัสดุหรือประกายไฟ
- บริเวณที่มีไอสารเคมีหรือฝุ่นฟุ้งกระจาย การระบายอากาศไม่ดี ไม่มีพัดลมเพื่อระบายอากาศออกไป

2.1 การป้องกันอัคคีภัย

การป้องกันการเกิดอัคคีภัยสามารถทำได้ หากมีการวางมาตรการป้องกัน และไม่ประมาทในขณะที่ทำงาน ซึ่งสามารถปฏิบัติได้ง่ายๆ ได้ดังนี้

- (1) จัดให้มีเครื่องดับเพลิงในบริเวณที่ปฏิบัติงาน เพื่อใช้ระงับอัคคีภัยที่อาจเกิดขึ้น
- (2) บริเวณที่ติดตั้งเครื่องดับเพลิงหรืออุปกรณ์ดับเพลิงอื่นๆ ต้องไม่มีวัสดุติดขวาง สามารถเข้าถึงและนำเครื่องดับเพลิงไปใช้ได้ทันทีเมื่อเกิดเหตุฉุกเฉิน

อันตราย !

ห้องควบคุมระบบไฟฟ้า

ศูนย์ควบคุม
น้ำท่วมภาคตะวันออก



(3) บริเวณที่เก็บสารหรือวัสดุไวไฟต้องมีเครื่องดับเพลิงตามชนิดหรือประเภทของวัสดุไวไฟ เช่น

- เครื่องดับเพลิงประเภท A ใช้สำหรับดับเพลิงที่เกิดขึ้นกับวัสดุที่เป็นกระดาษ ไม้

- เครื่องดับเพลิงประเภท B ใช้สำหรับดับเพลิงที่เกิดขึ้นกับวัสดุที่เป็นของเหลวไวไฟ เช่น น้ำมันก๊าด น้ำมันสน ทินเนอร์ สี แลคเกอร์

- เครื่องดับเพลิงประเภท C ใช้สำหรับดับเพลิงที่เกิดขึ้นกับอุปกรณ์ไฟฟ้า หรือวัสดุอื่นๆ ที่มีกระแสไฟฟ้า

- เครื่องดับเพลิงประเภท D เป็นเครื่องดับเพลิงชนิดพิเศษที่ใช้สำหรับดับเพลิงที่เกิดขึ้นกับวัสดุที่เป็นของแข็งไวไฟ เช่น แมกนีเซียม โซเดียม ฟอสฟอรัส นิเกิล ไทเทเนียม หรือวัสดุอื่นที่เครื่องดับเพลิงทั่วไปไม่สามารถดับได้

(4) เครื่องดับเพลิงได้รับการตรวจสอบอย่างน้อย 6 เดือน/ครั้ง เพื่อให้มั่นใจว่าอยู่ในสภาพพร้อมใช้งานได้



(5) ไม่สูบบุหรี่ หรือทำให้เกิดความร้อนหรือประกายไฟในบริเวณที่เก็บวัสดุไวไฟ หรือสารไวไฟ

(6) ภาชนะหรือวัสดุที่ติดไฟได้ง่าย เช่น กระจบองสี กระจบองทินเนอร์ ภาชนะบรรจุสารไวไฟ เศษผ้าหรือเศษวัสดุที่ปนเปื้อนสารไวไฟ ต้องจัดเก็บแยกออกจากมูลฝอยทั่วไป โดยเก็บในภาชนะที่ปิดมิดชิดแล้วนำไปกำจัดอย่างเหมาะสม

(7) ปลั๊กไฟ สายไฟ หรืออุปกรณ์ไฟฟ้าต้องไม่ชำรุด เพราะอาจทำให้เกิดไฟฟ้าลัดวงจร เกิดอัคคีภัยได้

2.2 การป้องกันอันตรายจากไฟฟ้า

อุปกรณ์ เครื่องใช้ไฟฟ้า เป็นสิ่งที่จำเป็นที่ใช้ในการประกอบกิจการ การป้องกันอันตรายจากไฟฟ้าจึงเป็นสิ่งจำเป็นและสำคัญประการหนึ่งซึ่งสามารถปฏิบัติได้ง่ายๆ ดังนี้



- (1) ตรวจสอบสภาพปลั๊กไฟ เต้าเสียบ สายไฟ ไม่มีรอยแตก ฉีกขาด หรือชำรุด
- (2) อุปกรณ์หรือเครื่องใช้ไฟฟ้าที่ไม่มีสายดินต้องไม่เปียกน้ำ หรืออยู่ในที่ที่มีความชื้น
- (3) ห้ามใช้ลวด หรือทองแดงแทนฟิวส์
- (4) เลือกขนาดของฟิวส์ให้เหมาะสมกับปริมาณการใช้ไฟฟ้า
- (5) ไม่ต่อพ่วงสายไฟฟ้ามากเกินไปในเต้ารับเดียวกัน
- (6) จัดเก็บสายไฟฟ้าเป็นระเบียบ ไม่เปียกน้ำ
- (7) อุปกรณ์ไฟฟ้าที่มีโครงสร้างที่เป็นโลหะหรือฝาครอบด้านนอก เป็นโลหะต้องต่อสายดิน
- (8) ติดตั้งปลั๊กไฟ เต้าเสียบ อุปกรณ์ไฟฟ้าห่างจากบริเวณที่มีความชื้นหรือมีน้ำขัง



2.3 อุปกรณ์ป้องกันอันตรายส่วนบุคคล

ประเภทของอุปกรณ์ป้องกันอันตรายส่วนบุคคล

- (1) อุปกรณ์ป้องกันศีรษะ เช่น หมวกนิรภัย ใช้ป้องกันศีรษะจากการกระแทก ชน วัสดุตกหล่นกระแทกกับศีรษะ
- (2) อุปกรณ์ป้องกันผม เช่น หมวกคลุมผม ตาข่ายคลุมผม ใช้สำหรับป้องกันเครื่องจักรหนีบ ดึง หรือมีวนเอาเส้นผมเข้าไป
- (3) อุปกรณ์ป้องกันใบหน้าและสายตา เช่น แว่นตานิรภัย แว่นกรองแสง กระบังหน้าชนิดใส กระบังหน้าลดแสง ใช้สำหรับป้องกันอันตรายจากเศษโลหะ เศษวัสดุกระเด็นเข้าตาหรือถูกใบหน้า และช่วยกรองแสงจากการเชื่อมโลหะ
- (4) อุปกรณ์ป้องกันอันตรายจากเสียง เช่น ปลั๊กอุดหูและที่ครอบหู
- (5) อุปกรณ์ปกป้องทางเดินหายใจ เช่น หน้ากากกรองสารเคมี หน้ากากกรองฝุ่น หน้ากากกรองสารพิษ ใช้สำหรับกรองสารเคมี หรือสารพิษ

หรือกรองฝุ่น หรืออนุภาคที่จะเป็นอันตรายต่อระบบหายใจของผู้ปฏิบัติงาน

(6) อุปกรณ์ป้องกันนิ้ว และมือ เช่น ถุงมือป้องกันสารเคมี ถุงมือหนัง ถุงมือผ้า ถุงมือป้องกันไฟฟ้า ใช้สำหรับป้องกันอันตรายจากสารเคมี เศษวัสดุหรือของมีคม ความแหลมคม ป้องกันสะเก็ดหรือประกายไฟและความร้อน หรือใช้ป้องกันอันตรายจากไฟฟ้าที่อาจเกิดขึ้นต่อนิ้ว และมือ

(7) อุปกรณ์ป้องกันเท้า เช่น รองเท้านิรภัย รองเท้าบู๊ทยาง รองเท้าบู๊ท



นิรภัย รองเท้าสำหรับใช้กับงานไฟฟ้าแรงสูง ซึ่งใช้สำหรับป้องกันอันตรายจาก
สารเคมี ความร้อน การกัดกร่อน ป้องกันวัสดุกระแทกหรือทับเท้า

3. สิวลักษณะเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวและท่าทางการทำงาน

ลักษณะท่าทางในการทำงานที่แตกต่างกัน ส่งผลให้เกิดความ
เมื่อยล้าที่แตกต่างกัน ท่าทางในการทำงานที่เหมาะสมเป็นธรรมชาติจะทำให้
ผู้ปฏิบัติงานรู้สึกสบาย ไม่ล้า ไม่เกิดปัญหาเกี่ยวกับระบบกล้ามเนื้อและกระดูก
งานที่ออกมา就会有คุณภาพ ส่วนผู้ที่ปฏิบัติงานด้วยท่าทางที่ไม่เป็นธรรมชาติ
เช่น ยืนเป็นเวลานาน นั่งยองๆ หรือนั่งกับพื้นทำงานตลอดเวลา จะทำให้เกิด
การเจ็บป่วย เช่น อาการปวดหลัง ปวดกล้ามเนื้อ โรคไขข้ออักเสบ ปฏิบัติงาน
ได้น้อยลง งานมีความผิดพลาดมากขึ้น งานไม่มีคุณภาพ



ข้อปฏิบัติเพื่อควบคุมปัญหาเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวและท่าทาง

ในการทำงาน

- (1) จัดพื้นที่ปฏิบัติงานให้สะดวกในการเคลื่อนไหวร่างกาย สามารถปฏิบัติงานได้สะดวก
- (2) หากยืนปฏิบัติงานเป็นเวลานานๆ ควรมีการวิ่งหลังหรือที่פקเท้า เพื่อป้องกันการปวดขาและปวดหลัง
- (3) งานที่ต้องนั่งเป็นเวลานานๆ ควรจัดหาเก้าอี้ที่มีความสูงที่เหมาะสมกับผู้ปฏิบัติงานและควรเป็นเก้าอี้ที่มีพนักพิง ไม่ควรนั่งยองๆ หรือนั่งขัดสมาธิทำงานเป็นเวลานานๆ เนื่องจากทำให้การไหลเวียนของเลือดไม่สะดวก เกิดปัญหาต่อระบบกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อต่อบริเวณสะโพก และขา
- (4) ออกแบบงานให้มีความหลากหลายในการทำงาน เพื่อให้ร่างกายได้นั่ง และยืนทำงานสลับกันในแต่ละวัน
- (5) การยกของหนักต้องยกในลักษณะที่ย่อเข่า หลังตรงทั้งในขณะที่ยกขึ้นและยกลง และยกโดยใช้ขาที่ยกชิดตัวมากที่สุด ไม่ก้มตัวหรือยกของหนักเหนือไหล่ ไม่บิดตัวหรือเอี้ยวตัวกะทันหัน หากต้องการเปลี่ยนทิศทางให้หมุนไปทั้งตัว เพื่อป้องกันการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อและข้อต่อบริเวณหลังและเอว
- (6) ขณะยืนหยิบของในที่สูง ควรใช้วัสดุที่แข็งแรงมั่นคงเป็นฐานรอง ไม่ควรเอื้อมหยิบของในที่สูงหรือเขย่งเท้าเพื่อเอื้อมหยิบของ
- (7) ควรเลือกเครื่องมือหรืออุปกรณ์ที่ง่ายต่อการใช้งาน ใช้งานสะดวกสบาย มีประสิทธิภาพสูง และไม่ควรเลือกเครื่องมือที่เวลาใช้งานแล้วทำให้ท่าทางการทำงานไม่เป็นธรรมชาติ เช่น บิดข้อมือเพราะจะทำให้เกิดอาการปวดบวมของข้อมือได้

(8) ในงานที่ซ้ำซากควรที่จะจัดเวลาในการพักผ่อนมากกว่าปกติ หรืออาจจัดสภาพงานให้มีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อหรือให้ได้เปลี่ยนอิริยาบถในการทำงาน

(9) หลีกเลี่ยงท่าทางในการทำงานที่ไม่เป็นธรรมชาติ เช่น ก้มตัวทำงาน ยกไหล่ทำงานโดยไม่มีที่วางศอกหรือวางแขน ต้องเขย่งเท้าทำงาน

(10) ควรจัดสภาพการทำงานให้เหมาะสม เพื่อหลีกเลี่ยงท่าทางที่ไม่เป็นธรรมชาติ หรือท่าทางที่อาจทำให้เกิดการเจ็บป่วย



ความสำคัญของการปรับปรุงสถานที่ทำงาน

โดยทั่วไปคนทำงานต้องอยู่ในสถานที่ทำงานอย่างน้อยวันละ 8-10 ชั่วโมงและใช้ชีวิต 2 ใน 3 ของอายุในการทำงาน ซึ่งสถานที่ทำงานก็คือทุกๆ ที่มีคนเข้าไปทำงาน ไม่ว่าจะเป็นโรงงานอุตสาหกรรม สถานที่ก่อสร้าง บิมน้ำมัน ร้านเสริมสวย โรงแรม ร้านค้า ร้านอาหาร คลินิก โรงพยาบาล สถานที่ราชการ สำนักงานต่างๆ หรือแม้แต่ในกลุ่มแม่บ้าน ซึ่งมีสิ่งคุกคามอยู่ตามประเภทของงาน เช่น คู่ต่อเรือจะมีปัญหาตะกั่วเป็นพิษ โรงโม่หินจะมีปัญหาฝุ่นเรซินที่เข้าปอด ทำให้เกิดโรคปอด โรงงานทอผ้ามีโรคจากฝุ่นฝ้าย คนทำโรงงานเฟอร์นิเจอร์ไม้ที่สัมผัสกับสารตัวทำละลาย ก็จะมีปัญหาเกี่ยวกับระบบประสาทหรือปอด แพทย์พยาบาลก็เสี่ยงต่อโรคเอดส์และวัณโรค บางแห่งก็ประสบปัญหาสุขภาพจิต จะเห็นได้ชัดเจนก็คือมีความเครียดเพิ่มมากขึ้น ทำให้เกิดอาการลุกลามขึ้น เช่น โรคความดัน เบาหวานกำเริบ และยิ่งเรื่องภาวะซึมเศร้า ใช้สารเสพติดเพื่อคลายเครียด บางคนก็ติดสุรา ทำให้เกิดอุบัติเหตุจากการทำงานได้ ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะส่งผลกระทบต่อประสิทธิภาพในการทำงาน

ดังนั้นสถานประกอบการก็จำเป็นต้องมีการบริหารจัดการที่ดีทั้งทางด้านสิ่งแวดล้อม การปฏิบัติตามกฎหมายที่เกี่ยวข้อง รวมถึงมีการดำเนินโครงการสร้างเสริมให้พนักงานมีสุขภาพที่ดีก็เป็นเรื่องที่ควรให้การสนับสนุนเป็นอย่างยิ่ง เนื่องจากในอดีตที่ผ่านมามักจะให้ความสำคัญเกี่ยวกับการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า หรือแก้ปัญหาที่ปลายเหตุ คือการรักษาและป้องกันเมื่อเกิดการเจ็บป่วย หรือมีอุบัติเหตุเกิดขึ้น ซึ่งพบว่าในหลายกรณีผู้ที่ได้รับการรักษามีได้กลับมามีสุขภาพดีเหมือนเดิม ทั้งนี้อาการเจ็บป่วยของคนทำงานนอกจากจะเกิดจากสภาพแวดล้อมที่ไม่เอื้อต่อการมีสุขภาพที่ดีแล้ว สาเหตุอีกอย่างหนึ่งก็คือ พฤติกรรมของคนทำงานเอง ซึ่งหากสามารถทำให้คนทำงานควบคุม

พฤติกรรมตนเอง และมีการจัดการให้อยู่ในสภาพแวดล้อมที่ถูกต้อง เชื้อต่อกรามีสุขภาพที่ดี โดยเริ่มจากการปฏิบัติที่ถูกต้องภายในสถานประกอบกิจการก็จะทำให้เกิดการขยายผลต่อไปยังที่บ้าน ชุมชน และสังคมได้อย่างยั่งยืน ถือว่าเป็นการลงทุนที่คุ้มค่าและประหยัดที่สุด

นอกจากนี้ยังทำให้คนทำงานมีความรู้สึกถึงคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ผลจากการวิจัยในหลายประเทศพบว่า โครงการสถานที่ทำงานน่าอยู่ นำทำงานจะช่วยลดค่าใช้จ่ายที่สูญเสียไปกับการรักษาพยาบาล ลดจำนวนวันป่วยวันลา ลดอุบัติเหตุ รวมทั้งลดอัตราการเปลี่ยนงานได้ดีด้วยเช่นกัน

หากเป็นเช่นนั้นแล้ว การที่เราจัดสถานที่ทำงานของเราให้เหมาะสม โดยการจัดสภาพแวดล้อมให้อัปเดตการทำงาน และส่งเสริมสุขภาพของคนทำงานให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ย่อมส่งผลให้เรามีความสุขในการทำงาน



ความหมายของ “สถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน” :

สถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน หมายถึง สถานที่ทำงานที่มีการจัดการสิ่งแวดล้อมให้เอื้อต่อการมีสุขภาพดีของคนทำงานทุกคน ไม่ว่าจะเป็นผู้ประกอบการ ผู้ปฏิบัติงาน หรือผู้มารับบริการ รวมทั้ง จัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพให้เกิดความสบายใจในการทำงาน

แนวทางการดำเนินงาน “สถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน” ในสถานประกอบการ มีดังนี้

1. กำหนดนโยบายด้านการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมโดยผู้บริหารขององค์กร พร้อมทั้งติดประกาศให้คนทำงานทุกคนรับทราบ
2. กำหนดกฎระเบียบในการทำงานที่เอื้อต่อสุขภาพและความปลอดภัย เช่น ห้ามสูบบุหรี่ และห้ามดื่มสุราในสถานที่ทำงาน เป็นต้น
3. ส่งเสริมให้เกิดการมีส่วนร่วมของคนทำงานทุกคน ในการพัฒนาสถานที่ทำงานให้เป็นสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน เช่น สนับสนุนให้เกิดกลุ่มกิจกรรม หรือชมรมต่างๆ เป็นต้น



4. ร่วมกันพัฒนาสิ่งแวดล้อมในการทำงาน ให้เอื้อต่อกรรมมีสุขภาพดีและความปลอดภัย รวมทั้งการควบคุมมลพิษด้านต่างๆ จากกระบวนการทำงาน หรือกระบวนการผลิต เพื่อให้ไม่ส่งผลกระทบต่อคนทำงาน และชุมชนโดยรอบ

5. จัดกิจกรรมหรือโครงการจัดการสิ่งแวดล้อม และการส่งเสริมสุขภาพด้านต่างๆ ตามความต้องการของสถานที่ทำงานนั้นๆ โดยเน้นการมีส่วนร่วมของคนทำงานทุกคน เช่น โครงการ 5 ส, โครงการสถานที่ทำงานปลอดภัย, โครงการโรงงานสีขาว, โครงการรณรงค์เพื่องดสูบบุหรี่ สุรา หรือสารเสพติด, โครงการอาหารเพื่อสุขภาพ, โครงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ, โครงการวางแผนครอบครัว/ อนามัยแม่และเด็ก, โครงการทันตสุขภาพ และโครงการส่งเสริมสุขภาพจิตในการทำงาน เป็นต้น

6. ประสานงานกับหน่วยบริการสุขภาพหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องทั้งภายในและภายนอกองค์กร เพื่อร่วมกันดำเนินการส่งเสริมให้คนทำงานมีสุขภาพที่ดี ทั้งกายและใจ

7. มีการติดตาม ตรวจสอบการดำเนินงาน หากพบปัญหาต้องดำเนินการแก้ไขและทบทวนตลอดเวลา เพื่อให้เกิดการดำเนินงานอย่างต่อเนื่อง

หลัก 4 ประการ (สะอาด ปลอดภัย สิ่งแวดล้อมดี มีชีวิตชีวา) ผู้การเป็น “สถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน”

1. “สะอาด” เป็นจุดเริ่มต้นของการปรับปรุงสถานที่ทำงาน โดยสามารถนำหลักการ 5 ส (สะสาง สะดวก สะอาด สุขลักษณะ และสร้างนิสัย) มาประยุกต์ใช้ได้ ประกอบกับการจัดการแบ่งพื้นที่อย่างเหมาะสม เป็นสัดส่วน มีการจัดเก็บวัสดุอุปกรณ์อย่างเป็นระเบียบเรียบร้อย มีการจัดการห้องสุขา และการควบคุมสัตว์และแมลงนำโรคอย่างเหมาะสม เป็นต้น

2. “ปลอดภัย”

เป็นการสร้างความมั่นใจต่อการทำงาน เพราะหากเราสามารถทำให้สถานที่ทำงานมีความปลอดภัย ทั้งในด้านอาคาร สถานที่ เครื่องจักร เครื่องมือ และสภาพแวดล้อมในการทำงาน จะส่งผลให้คนทำงานเกิดความเชื่อมั่น และไม่มีความวิตกกังวลในระหว่างการทำงาน

3. “สิ่งแวดล้อมดี”

เป็นการสร้างความเชื่อมั่นต่อสถานที่ทำงานว่าเป็นสถานที่ที่ไม่ก่อให้เกิดมลพิษทั้งต่อสุขภาพของคนทำงาน และชุมชนโดยรอบ ด้วยการจัดการป้องกันและมีมาตรการลดผลกระทบสิ่งแวดล้อมทั้งในเรื่องมลพิษทางเสียง ฝุ่นละออง ความสั่นสะเทือน สารเคมี น้ำเสีย และมูลฝอย รวมถึงการจัดพื้นที่สีเขียว

4. “มีชีวิตชีวา”

เป็นการสร้างเสริมขวัญ กำลังใจ และความประทับใจต่อผู้ปฏิบัติงานด้วยการจัดกิจกรรมนันทนาการ การออกกำลังกาย การบริโภคอาหารที่สะอาด ถูกสุขลักษณะตามหลักโภชนาการ และการส่งเสริมสุขภาพคนทำงานให้ปฏิบัติตนอย่างถูกต้องในการดูแลสุขภาพตนเอง เพื่อให้ร่างกายแข็งแรงและคนทำงานมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อกันด้วย



องค์ประกอบด้านบุคคลหรือหน่วยงานที่มีส่วนสนับสนุน การดำเนินงานให้ประสบความสำเร็จ

หัวใจของการทำให้สถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน ประสพผลสำเร็จได้อย่างยั่งยืนและต่อเนื่อง อยู่ที่ความมุ่งมั่นของผู้บริหารและคณะกรรมการในการกำหนดนโยบาย แผนการดำเนินงาน และงบประมาณ สนับสนุน ตลอดจนการมีส่วนร่วมและการประสานความร่วมมือกันของทั้งเจ้าของกิจการและคนทำงาน ในการปฏิบัติให้ได้ตามเกณฑ์มาตรฐาน โดยมีหน่วยงานต่างๆ เป็นผู้ให้คำปรึกษา เสนอแนะการดำเนินงาน

1. เจ้าของกิจการ / ผู้ประกอบกิจการ

เป็นกลุ่มสำคัญในการเริ่มต้นการดำเนินงาน การให้ความสำคัญ สนับสนุน สร้างสรรค์ และพัฒนาสิ่งแวดล้อมในการทำงานให้เอื้อต่อการมีสุขภาพดี สนับสนุนการจัดการด้านทรัพยากรบุคคล งบประมาณ ในการดำเนินงาน และคำนึงถึงสิทธิและความปลอดภัยของคนทำงานเป็นหลัก โดยกำหนดเป็นนโยบายด้านสุขภาพ และกฎระเบียบในการทำงาน เพื่อความปลอดภัยและการมีสุขภาพดีของคนทำงาน

2. คนทำงาน

คนทำงานเป็นกลุ่มกลไกหลักที่สำคัญที่สุดที่จะขับเคลื่อนการดำเนินงานให้ก้าวต่อไปข้างหน้าอย่างต่อเนื่องและยั่งยืน สิ่งสำคัญที่สุดอยู่ที่การมีส่วนร่วมอย่างแข็งขัน ร่วมกันคิด ร่วมกันวางแผน และร่วมกันปฏิบัติ ให้เกิดขึ้นจริง รวมทั้งการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการทำงานที่มีผลกระทบต่อสุขภาพของตนเอง ให้การดูแลและให้คำแนะนำซึ่งกันและกัน ร่วมแสดงความคิดเห็นที่เกี่ยวกับสุขภาพและความปลอดภัยในการทำงาน

3. ครอบครัว/ชุมชน

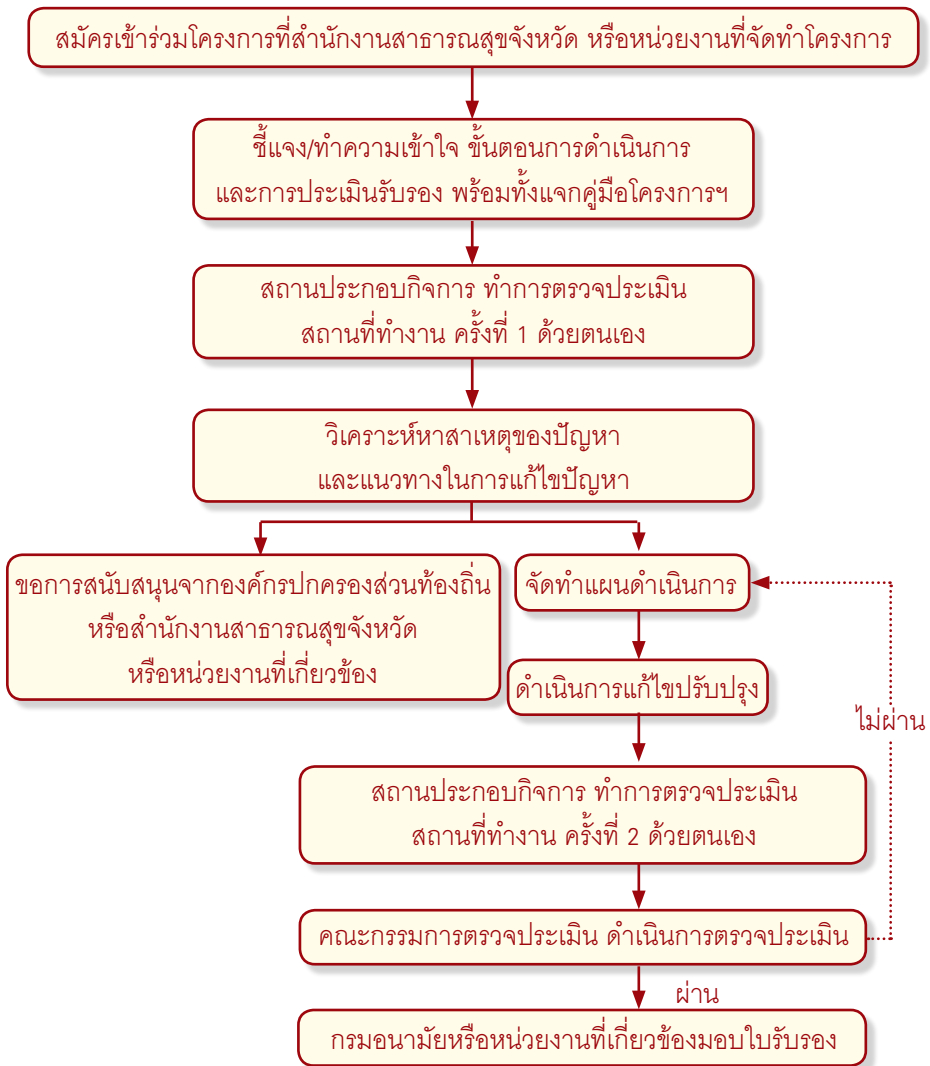
ให้การสนับสนุนด้านจิตใจ และให้ความร่วมมือในการส่งเสริมสุขภาพด้านที่เกี่ยวข้อง รวมทั้งร่วมมืออย่างแข็งขันในการใช้แนวคิดการส่งเสริมสุขภาพในสถานที่ทำงาน มาพัฒนาสุขภาพในครอบครัว และเข้าร่วมกิจกรรมของชุมชนในการพัฒนาด้านสุขภาพและสิ่งแวดล้อมชุมชน

4. หน่วยงานอื่นๆ

องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ถือเป็นหน่วยงานหลักที่มีบทบาทสำคัญในการช่วยผลักดันสถานประกอบการในพื้นที่ให้เกิดการดำเนินงานได้ประสบผลสำเร็จ ตลอดจน เจ้าหน้าที่ของสำนักงานสาธารณสุข อุตสาหกรรมจังหวัด สำนักงานประกันสังคมจังหวัด และอื่นๆ ร่วมกันเป็นพี่เลี้ยงในการดำเนินการ ให้คำปรึกษา แนะนำ และสนับสนุนการดำเนินงาน



กระบวนการพัฒนาและขอการรับรอง “สถานกักตวงน้ำทวงน้ำทวง”



หมายเหตุ มีการประเมินติดตามใหม่ทุกๆ 1 ปี

การรับรอง “สถานี่ทำงานน่าอยู่ นำำทำงาน”

สถานที่ทำงานสามารถผ่านการประเมินรับรองได้นั้น ขึ้นอยู่กับความมุ่งมั่นตั้งใจของผู้บริหาร และการมีส่วนร่วมของพนักงานในองค์กรเป็นสำคัญ โดยมีการแบ่งระดับการประเมินดังนี้

ระดับพื้นฐาน จะต้องผ่านเกณฑ์ สะอาด ปลอดภัย สิ่งแวดล้อมดี และมีชีวิตชีวาระดับพื้นฐานทั้ง 5 ข้อ รวมทั้ง เกณฑ์ส่วนที่ 1 ด้วย

ระดับดี จะต้องผ่านเกณฑ์ระดับพื้นฐาน และเกณฑ์มีชีวิตชีวาระดับดีทั้ง 2 ข้อ รวมทั้ง เกณฑ์ส่วนที่ 1 ด้วย

ระดับดีมาก จะต้องผ่านเกณฑ์ระดับพื้นฐาน ระดับดี และเกณฑ์มีชีวิตชีวาระดับดีมาก 5 ข้อ ใน 7 ข้อ รวมทั้ง เกณฑ์ส่วนที่ 1 ด้วย

เมื่อผ่านการประเมินในแต่ละระดับ จะได้รับใบรับรองจากกรมอนามัยหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง (ใบรับรองมีอายุ 1 ปี หลังจากได้รับการรับรอง)

ผ่าน	เกณฑ์ระดับพื้นฐาน	จะได้รับ ใบรับรองระดับพื้นฐาน
ผ่าน	เกณฑ์ระดับดี	จะได้รับ ใบรับรองระดับดี
ผ่าน	เกณฑ์ระดับดีมาก	จะได้รับ ใบรับรองระดับดีมาก

และผ่าน เกณฑ์ระดับดีมากติดต่อกัน 5 ปี จะได้รับ ใบรับรองระดับดีเด่น เนื่องจากแสดงว่ามีการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง พร้อมที่จะเป็น “สถานที่ทำงานน่าอยู่ นำำทำงาน” อย่างยั่งยืน



ประโยชน์ของการดำเนินงาน “สถานที่ทำงานน่าอยู่ น่่าทำงาน”

การปรับปรุงสถานที่ทำงานให้น่าอยู่ น่่าทำงาน มีประโยชน์มากมาย ทั้งต่อเจ้าของ/ ผู้ประกอบกิจการ และคนทำงาน อีกทั้งยังก่อให้เกิดผลต่อเนื่องต่อส่วนรวมและชุมชนด้วย

1. เจ้าของกิจการ/ ผู้ประกอบกิจการ

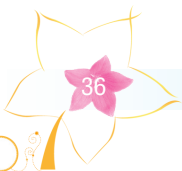
- ช่วยลดต้นทุนในระยะยาว
- เกิดภาพลักษณ์ที่ดีของสถานที่ทำงานว่าเป็น สถานที่ทำงานน่าอยู่ น่่าทำงาน และเห็นความสำคัญของสุขภาพของคนทำงาน
- เกิดความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างคนทำงานด้วยตนเอง และระหว่างคนทำงานกับผู้บริหาร นับเป็นพื้นฐานสำคัญในการพัฒนางานด้านอื่นๆ ขององค์กรต่อไป
- ได้ลูกน้องที่ทำงานทุ่มเท เต็มใจที่จะทำงาน และเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน
- ผลผลิตเพิ่ม สร้างความประทับใจแก่ลูกค้า และคนทำงาน

2. คนทำงาน

- มีความสุขที่ได้ทำงานในสถานที่ทำงานที่ดี มีความภาคภูมิใจในสถานที่ทำงาน
- มีความตั้งใจในการทำงาน ส่งผลให้ผลงานดี เงินเดือนงาม และมีความมั่นคงในอาชีพ
- ได้ทำงานในสถานที่ทำงานที่ไม่มีมลพิษจากกระบวนการทำงาน หรือกระบวนการผลิต ซึ่งจะมีผลกระทบต่อสุขภาพคนทำงาน
- ได้รับสวัสดิการในการทำงานเพิ่มขึ้น อันเป็นผลมาจากการลดค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลขององค์กร

3. สังคม

- ได้องค์กรที่มีคุณภาพ ลดภาระในการพึ่งพาภาครัฐ รวมทั้งยังสร้างรายได้ให้แก่ภาครัฐในรูปแบบภาษีอากรที่มากขึ้น ส่งผลดีต่อสภาพเศรษฐกิจและสังคมโดยรวม
- มีการจ้างงานมากขึ้น และชาวบ้านมีรายได้เพิ่มขึ้น
- เกิดความร่วมมือที่ดีและความสนับสนุนจากองค์กรภายนอก ทั้งภาครัฐและเอกชน เช่น สถานบริการสาธารณสุข ประกันสังคม เป็นต้น



เกณฑ์การประเมิน สถานะการทำงานนำอยู่ นำทำงาน

ชื่อสถานประกอบกิจการ.....
ประเภทกิจการ.....
ที่ตั้งสถานประกอบกิจการเลขที่..... หมู่ที่..... ตำบล.....
อำเภอ..... จังหวัด..... รหัสไปรษณีย์.....
โทรศัพท์..... โทรสาร.....
จำนวนผู้ปฏิบัติงาน.....คน (ชาย.....คน และหญิง.....คน)
เขตเทศบาล/ อบต.

คำชี้แจง

1. การประเมินสถานที่ทำงานในแต่ละหัวข้อ ให้ทำเครื่องหมายลงในช่อง ผลการประเมิน ดังนี้

1.1 พิจารณาว่าในแต่ละรายการประเมิน มีรายการที่จะประเมินหรือไม่ ในกรณีที่ไม่มีรายการประเมิน ให้ทำเครื่องหมาย “-”

1.2 ถ้ามีรายการที่จะประเมิน ให้พิจารณาตามเกณฑ์การประเมินว่ารายการที่ประเมินนั้น ผ่านหรือไม่ผ่านเกณฑ์การประเมิน แล้วทำเครื่องหมาย

ผ่าน = สภาพที่ได้มาตรฐาน ถูกต้องตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ ให้ใส่เครื่องหมาย “✓”

ไม่ผ่าน = สภาพที่ต่ำกว่าเกณฑ์ จำเป็นต้องปรับปรุงแก้ไข ให้ใส่เครื่องหมาย “X”

2. เนื่องจากเกณฑ์ที่ใช้ในการประเมิน สถานที่ทำงานนำอยู่ นำทำงาน ฉบับนี้ มิได้ใช้เฉพาะในบางประเภทกิจการ ดังนั้นสถานที่ทำงานบางประเภท อาจจะไม่มีบางหัวข้อที่จะให้ผู้ตรวจประเมินใช้ประเมิน ตัวอย่างเช่น ไม่มีโรงอาหาร ดังนั้น ผู้ตรวจประเมินจึงต้องผ่านเกณฑ์ดังกล่าว โดยไม่ต้องนำมาพิจารณา

3. การใช้แบบประเมิน

ครั้งที่ 1 เป็นการสำรวจข้อมูลพื้นฐาน เพื่อนำมาวางแผนการพัฒนา ปรับปรุงสถานที่ทำงาน

ครั้งที่ 2 เป็นการตรวจประเมิน เพื่อเตรียมความพร้อมก่อนขอรับการตรวจประเมินจากคณะกรรมการ (บุคคลภายนอก)

ครั้งที่ 3 เป็นการตรวจประเมินจากคณะกรรมการ (บุคคลภายนอก) เพื่อขอรับการรับรองจากกรมอนามัย หรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

4. ระดับการรับรอง

4.1 ระดับพื้นฐาน ต้องผ่านเกณฑ์ สะอาด ปลอดภัย สิ่งแวดล้อมดี และมีชีวิตชีวาระดับพื้นฐานทั้ง 5 ข้อ รวมทั้ง เกณฑ์ส่วนที่ 1 ด้วย

4.2 ระดับดี ต้องผ่านเกณฑ์ระดับพื้นฐาน และเกณฑ์มีชีวิตชีวา ระดับดีทั้ง 2 ข้อ

4.3 ระดับดีมาก ต้องผ่านเกณฑ์ระดับดี และเกณฑ์มีชีวิตชีวา ระดับดีมาก 5 ข้อ ใน 7 ข้อ

4.4 ระดับดีเด่น ต้องผ่านเกณฑ์ระดับดีมากติดต่อกัน 5 ปี

ส่วนที่ 1 : การสนับสนุนขององค์กรและการมีส่วนร่วมของผู้ปฏิบัติงาน

ประกอบด้วย 4 ข้อ สถานที่ทำงานต้องดำเนินการให้ผ่าน ทุกข้อ จึงจะผ่านเกณฑ์นี้

เรื่อง/กิจกรรม	เกณฑ์การประเมิน	ผลการประเมิน			หมายเหตุ
		ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ 3	
การสนับสนุนขององค์กร	1. ผู้บริหารระดับสูงให้การสนับสนุน โดยกำหนดเป็นนโยบายเกี่ยวกับเรื่องการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม มีการวางแผนและจัดสรรงบประมาณสำหรับดำเนินกิจกรรม พร้อมทั้งเขียนเป็นลายลักษณ์อักษรและปิดประกาศให้ผู้ปฏิบัติงานทุกคนรับทราบ				
การติดต่อสื่อสาร	2. กำหนดและเลือกใช้วิธีการติดต่อสื่อสารภายในองค์กรอย่างมีประสิทธิภาพในเรื่องการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม ตามความเสี่ยง ทั้งนี้ควรเป็นกระบวนการสื่อสารแบบ 2 ทาง เพื่อให้ผู้ปฏิบัติงานมีส่วนร่วมในการรับและให้ข้อมูลข่าวสาร ไม่ได้เป็นผู้รับข้อมูลอย่างเดียว				
การตรวจติดตาม ทบทวน และประเมินผล	3. ตรวจติดตาม ทบทวน และประเมินผลการดำเนินงานด้านการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมในองค์กร เพื่อให้มั่นใจว่าได้มีการดำเนินการตามแผนและมีการตรวจสอบผลลัพธ์ เช่น จำนวนวันลาที่ลดลง ความสนใจด้านสุขภาพที่เพิ่มขึ้น การเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และการจัดสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน ดีขึ้น เป็นต้น				
การมีส่วนร่วมของผู้ปฏิบัติงาน	4. กำหนด/เปิดโอกาสให้ผู้ปฏิบัติงานมีส่วนร่วมกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม อย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง				

ส่วนที่ 2 : เกณฑ์ “สะอาด, ปลอดภัย, สิ่งแวดล้อมดี และมีชีวิตชีวา”

“เกณฑ์สะอาด”

ประกอบด้วย 11 ข้อ สถานที่ทำงานต้องดำเนินการให้ผ่าน ทุกข้อ จึงจะผ่านเกณฑ์นี้

เรื่อง/กิจกรรม	เกณฑ์การประเมิน	ผลการประเมิน			หมายเหตุ
		ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ 3	
อาคารสถานที่	1. กำหนดพื้นที่ใช้งานอย่างชัดเจน โดยแบ่งเป็นพื้นที่เพื่อการปฏิบัติงาน การจราจร ขนย้ายวัสดุ จัดเก็บวัสดุ/สารเคมี จัดเก็บวัสดุเหลือใช้ พื้นที่สำหรับพักผ่อน พื้นที่สำหรับรับประทานอาหาร/ดื่มน้ำ และพื้นที่อื่นๆ ที่จำเป็น พร้อมมีป้ายแสดงบอกไว้				
	2. ไม่แขวนวัสดุต่างๆ ตามเสาหรือผนังของอาคาร เว้นแต่เป็นอุปกรณ์ที่ใช้เพื่อการเฝ้าระวัง ตรวจสอบหรือใช้เพื่อการตรวจวัดสภาพแวดล้อมในบริเวณนั้น และวัสดุอื่นๆ ที่จำเป็น เช่น นาฬิกาแขวนผนัง ปฏิทินแขวนผนัง เป็นต้น				
	3. สภาพของหน้าต่าง ประตู ชั้นบันได ราวบันได อยู่ในสภาพดีและสะอาด				
	4. อุปกรณ์และหลอดไฟฟ้าตามที่ต่างๆ ต้องอยู่ในสภาพดี และสะอาด				
บริเวณพื้น	5. พื้นอยู่ในระนาบเดียวกัน เรียบ ไม่ลื่น ไม่ดูดซึมน้ำ หากเป็นบริเวณต่างระดับต้องมีสัญลักษณ์บอกความแตกต่าง มีการกันลื่น อยู่ในสภาพดีและสะอาด				
	6. บริเวณที่ต้องมีเศษวัสดุเหลือใช้หรือเป็นผลิตภัณฑ์กลาง จะต้องมีการขนหรือมีการจัดเก็บอย่างถูกวิธีและเหมาะสม				

เรื่อง/กิจกรรม	เกณฑ์การประเมิน	ผลการประเมิน			หมายเหตุ
		ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ 3	
	7. ขนาดความกว้างของพื้นทางเดินทางขนย้าย หรือทางเพื่อการจราจร มีขนาดเหมาะสมที่จะใช้เพื่อจุดประสงค์ในการนั้น อยู่ในสภาพดีและสะอาด ไม่มีสิ่งกีดขวาง				
บริเวณที่จัดเก็บวัสดุสิ่งของ	8. ตู้เก็บของหรือชั้นวางของอยู่ในสภาพดี และสะอาด ติดป้ายแสดงชนิดสิ่งของ				
บริเวณที่จำหน่ายอาหารหรือรับประทาน	9. ได้มาตรฐานการสุขาภิบาลอาหารของกรมอนามัย เช่น สถานที่รับประทาน/เตรียมปรุง/ ประกอบอาหาร ต้องสะอาด เป็นระเบียบและจัดเป็นสัดส่วน ผู้สัมผัสอาหารแต่งกายสะอาด สวมเสื้อมีแขน ผู้ปรุงต้องผูกผ้ากันเปื้อน และสวมหมวกหรือเน็ตคลุมผม อาหารปรุงสุกมีการปกปิด หรือมีการป้องกันสัตว์แมลงนำโรค เป็นต้น (ภาคผนวก ก.)				
ห้องน้ำ ห้องส้วม	10. ได้มาตรฐานสุขอนามัยของกรมอนามัย เช่น ห้องน้ำ ห้องส้วม มีการระบายอากาศและแสงสว่างเพียงพอ ไม่มีกลิ่น รวมทั้งมีเครื่องใช้และสิ่งอำนวยความสะดวก (ภาคผนวก ข.)				
การควบคุมสัตว์และแมลงนำโรค	11. มีการควบคุมสัตว์และแมลงนำโรค ได้แก่ แมลงสาบ แมลงวัน หนู และยุง ในสถานที่ทำงาน เช่น การทำลายแหล่งอาหาร/แหล่งเพาะพันธุ์ และมีการกำจัด โดยการใช้เครื่องมือดักจับ หรือการใช้ยาเบื่อ หรือใช้สมุนไพรชนิดพ่น ที่ไม่มีสารพิษตกค้างและส่งผลกระทบต่อผู้ปฏิบัติงาน				

“เกณฑ์ความปลอดภัย”

ประกอบด้วย 12 ข้อ สถานที่ทำงานต้องดำเนินการให้ผ่าน ทุกข้อ จึงจะผ่านเกณฑ์นี้

เรื่อง/กิจกรรม	เกณฑ์การประเมิน	ผลการประเมิน			หมายเหตุ
		ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ 3	
การบันทึกข้อมูลสุขภาพ	1. อุบัติเหตุจากการทำงานที่รายงานตามแบบ กท.16 (ภาคผนวก ค.) หรือแบบรายงานการเกิดอุบัติเหตุ ลดลงจากรอบปีที่ผ่านมา				
	2. ไม่มีผู้เจ็บป่วยรายใหม่ที่ป่วยเป็นโรคอื่นเนื่องจากการทำงาน ตลอดระยะเวลา 1 ปีที่ผ่านมา				
การทำงานที่ปลอดภัย	3. จัดให้มีอุปกรณ์ป้องกันอันตรายส่วนบุคคลที่ถูกต้อง เหมาะสม และเพียงพอ เช่น ที่อุดหูหรือที่ครอบหูกรณีเสียงดัง หน้ากากป้องกันฝุ่นหรือสารเคมี แวนตาป้องกันแสงหรือประกายไฟ หมวกนิรภัย ถุงมือ เป็นต้น				
	4. มีการกำหนดกฎระเบียบและขั้นตอนการทำงานที่ปลอดภัย				
เครื่องจักร/อุปกรณ์/เครื่องใช้	5. ติดตั้งเครื่องจักร/อุปกรณ์อย่างมั่นคง และปลอดภัย เช่น ติดตั้งฝาครอบส่วนที่เคลื่อนไหวของเครื่องจักร/อุปกรณ์ ตลอดระยะเวลาการทำงาน เป็นต้น				
	6. เครื่องจักร/อุปกรณ์/เครื่องมือ/เครื่องใช้ได้รับการบำรุงรักษาให้อยู่ในสภาพดี และไม่มีชิ้นส่วนที่ชำรุด หรือ ส่วนแหลมคมที่อาจทำอันตรายได้				
ระบบไฟฟ้า	7. การเดินสายไฟเป็นระเบียบ ใช้สายไฟถูกประเภท และมีการปฏิบัติตามหลักเกณฑ์การใช้ไฟฟ้าอย่างปลอดภัย				

เรื่อง/กิจกรรม	เกณฑ์การประเมิน	ผลการประเมิน			หมายเหตุ
		ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ 3	
	8. สวิตช์ สายไฟ ได้รับการบำรุงรักษาให้อยู่ในสภาพดีและปลอดภัย				
	9. มีเส้นหรือขอบเขตแสดงบริเวณที่อาจมีอันตรายหรือห้ามเข้าใกล้				
	10. มีอุปกรณ์ตัดไฟ (Safety Cut/ Breaker) รองรับกรณีเกิดไฟช็อต/ รั่ว				
การป้องกัน อัคคีภัย	11. มีเครื่องดับเพลิงอย่างเพียงพอ ได้รับการตรวจสอบให้พร้อมใช้งาน และติดตั้งอยู่ในตำแหน่งที่สามารถนำมาใช้ได้ทันที				
	12. ทางหนีไฟและบันไดหนีไฟอยู่ในสภาพที่ดีไม่มีสิ่งกีดขวางหรือ ถูกปิดตาย				



“เกณฑ์สิ่งแวดล้อมดี”

ประกอบด้วย 9 ข้อ สถานที่ทำงานต้องดำเนินการให้ผ่าน ทุกข้อ จึงจะผ่านเกณฑ์นี้

เรื่อง/กิจกรรม	เกณฑ์การประเมิน	ผลการประเมิน			หมายเหตุ
		ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ 3	
แสงสว่าง	1. มีการจัดการด้านแสงสว่างให้มีความเข้มแสงเพียงพอต่อการทำงานหรือทำกิจกรรม				
การระบายอากาศ	2. ภายในห้องหรือบริเวณที่ทำงานมีการระบายอากาศที่ดี อุณหภูมิเหมาะสม				
เสียง/ความสั่นสะเทือน	3. ไม่มีเสียงดังและความสั่นสะเทือนที่อาจมีผลกระทบต่อผู้ปฏิบัติงาน และสร้างความเดือดร้อนรำคาญต่อชุมชนใกล้เคียง				
สารเคมี	4. กลุ่มของสารเคมีประเภทวัตถุอันตรายหรือวัตถุไวไฟ ต้องแยกเก็บไว้เฉพาะตามหลักปฏิบัติสำหรับสารเคมีประเภทนั้นๆ				
	5. ไม่มีปัญหาฝุ่นหรือควันที่มีผลกระทบต่อผู้ปฏิบัติงาน และสร้างความเดือดร้อนรำคาญต่อชุมชนใกล้เคียง				
	6. ไม่มีกลิ่นสารเคมีหรือกลิ่นเหม็นรบกวนที่มีผลกระทบต่อผู้ปฏิบัติงาน และสร้างความเดือดร้อนรำคาญต่อชุมชนใกล้เคียง				

เรื่อง/กิจกรรม	เกณฑ์การประเมิน	ผลการประเมิน			หมายเหตุ
		ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ 3	
มูลฝอย	7. มีที่รองรับมูลฝอยเพียงพอ มีฝาปิดมิดชิด และแยกมูลฝอยสารพิษ / ติดเชื้อ ออกจากมูลฝอยทั่วไป				
	8. มีการจัดการมูลฝอยอย่างเหมาะสม ไม่ก่อให้เกิดผลกระทบต่อผู้ปฏิบัติงาน และสร้างความเดือดร้อนรำคาญต่อชุมชนใกล้เคียง				
น้ำเสียหรือสิ่งปฏิกูล	9. น้ำเสียหรือสิ่งปฏิกูลได้รับการบำบัดที่ถูกต้องตามหลักสุขาภิบาลก่อนระบายออกนอกอาคารสถานที่ ไม่ก่อให้เกิดผลกระทบต่อผู้ปฏิบัติงาน และไม่สร้างความเดือดร้อนรำคาญต่อชุมชนใกล้เคียง				



“เกณฑ์มีชีวิตชีวา”

แบ่งเป็น 3 ระดับ คือ

- 1) **ระดับพื้นฐาน** ประกอบด้วย 5 ข้อ สถานที่ทำงานต้องดำเนินการให้ผ่าน ทุกข้อ จึงจะผ่านการรับรองระดับพื้นฐาน

เรื่อง/กิจกรรม	เกณฑ์การประเมิน	ผลการประเมิน			หมายเหตุ
		ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ 3	
การจัดสถานที่เผยแพร่ข้อมูลข่าวสาร	1. มีสถานที่เพื่อเผยแพร่ข้อมูลข่าวสาร และเพิ่มพูนความรู้ด้านการส่งเสริมสุขภาพ และอนามัยสิ่งแวดล้อม รวมทั้งมีกล่องรับความคิดเห็น และ/หรือกระดานสนทนา (เว็บบอร์ด)				
การให้ความรู้ด้านการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม	2. มีการให้ความรู้ด้านการส่งเสริมสุขภาพ และอนามัยสิ่งแวดล้อมแก่ผู้ปฏิบัติงาน 7 เรื่อง/ปี คือ เรื่องการออกกำลังกาย โภชนาการ สุขภาพจิต สุขภาพช่องปาก อนามัยการเจริญพันธุ์ การจัดการความปลอดภัยและอนามัยสิ่งแวดล้อม ในสถานที่ทำงาน				
กิจกรรมลด เลิก บุหรี่ และสิ่งเสพติด	3. มีการให้ความรู้และจัดกิจกรรมการรณรงค์การลด เลิกบุหรี่ และสิ่งเสพติด รวมทั้งห้ามสูบบุหรี่ ในอาคารสถานที่ ประกอบกิจการ ทั้งนี้สามารถจัด “เขตสูบบุหรี่” เป็นการเฉพาะได้				
การตรวจสุขภาพประจำปี	4. มีการจัดหรือสนับสนุนให้ผู้ปฏิบัติงานได้รับบริการตรวจสุขภาพประจำปีทุกคน และมีการตรวจตามความเสี่ยงที่ผู้ปฏิบัติงานต้องสัมผัส				
การให้บริการรักษาเบื้องต้นหรือการปฐมพยาบาล	5. มีตู้ยา ชุดปฐมพยาบาล และเครื่องชั่งน้ำหนัก พร้อมทั้งมีการจัดบันทึกการรักษา และการใช้ยา				

- 2) **ระดับดี** ประกอบด้วย 2 ข้อ สถานที่ทำงานต้องดำเนินการให้ผ่านเกณฑ์ระดับพื้นฐานก่อน และต้องผ่านเกณฑ์มีชีวิตชีวาระดับดี ทุกข้อ จึงจะผ่านการรับรองระดับดี

เรื่อง/กิจกรรม	เกณฑ์การประเมิน	ผลการประเมิน			หมายเหตุ
		ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ 3	
การกำหนดผู้รับผิดชอบด้านส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม	1. สถานที่ทำงานต้องกำหนดผู้รับผิดชอบกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมตามบทบาทหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย				
กิจกรรมการมีส่วนร่วม	2. มีการจัดตั้งกลุ่มแกนนำหรือชมรมสร้างเสริมสุขภาพ และอนามัยสิ่งแวดล้อม พร้อมทั้งมีการจัดกิจกรรมดำเนินการอย่างต่อเนื่อง ทุกๆ ปี				

“เกณฑ์มีชีวิตชีวา”

- 3) **ระดับดีมาก** ประกอบด้วย 7 ข้อ สถานที่ทำงานต้องดำเนินการให้ผ่านเกณฑ์ระดับดีก่อน รวมทั้งต้องผ่านเกณฑ์มีชีวิตชีวาระดับดีมาก อย่างน้อย 5 ใน 7 ข้อ (ต้องผ่านเกณฑ์ข้อ 1) จึงจะผ่านการรับรองระดับดีมาก

เรื่อง/กิจกรรม	เกณฑ์การประเมิน	ผลการประเมิน			หมายเหตุ
		ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ 3	
กิจกรรมการออกกำลังกาย	1. มีกิจกรรมส่งเสริมให้ผู้ปฏิบัติงานได้ออกกำลังกาย เช่น มีสถานที่ อุปกรณ์ และจัดสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา พร้อมทั้งกำหนดวัน เวลา การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 30 นาที				
กิจกรรมนันทนาการ	2. มีการจัดกิจกรรมนันทนาการต่างๆ เพื่อผ่อนคลายความเครียดและส่งเสริมความสามัคคีของผู้ปฏิบัติงาน เช่น จัดการแข่งขันกีฬา และจัดงานรื่นเริงในเทศกาลต่างๆ เป็นต้น				
กิจกรรมดูแลสุขภาพฟัน	3. มีการจัดกิจกรรมส่งเสริมการแปรงฟัน โดยจัดสิ่งอำนวยความสะดวกให้ผู้ปฏิบัติงานได้มีโอกาสแปรงฟันในที่ทำงาน หรือให้มีสวัสดิการในการใช้บริการรักษาโรคฟัน				
กิจกรรมส่งเสริมโภชนาการ	4. มีการจัดกิจกรรมส่งเสริมโภชนาการ คือ ดูแลการจัดจำหน่ายอาหารให้มีความหลากหลายครบ 5 หมู่ตามหลักโภชนบัญญัติ และใช้เกลือเสริมไอโอดีน				

เรื่อง/กิจกรรม	เกณฑ์การประเมิน	ผลการประเมิน			หมายเหตุ
		ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ 3	
กิจกรรม ส่งเสริม สุขภาพจิต	5. มีการประเมินความเครียดด้วยตนเอง(ภาคผนวก ง.) และ/หรือมีบริการให้คำปรึกษาเมื่อผู้ปฏิบัติงานมีปัญหาสุขภาพจิต				
ประเมินภาวะ โภชนาการ	6. มีการประเมินภาวะโภชนาการ โดยใช้ค่าดัชนีมวลกายและวัดรอบวงเอว (ภาคผนวก จ.)				
กิจกรรม ทดสอบ/ ประเมิน สมรรถภาพ ร่างกาย	7. มีการทดสอบ/ประเมินสมรรถภาพร่างกายเกี่ยวกับหัวใจ ปอด และกล้ามเนื้อ				

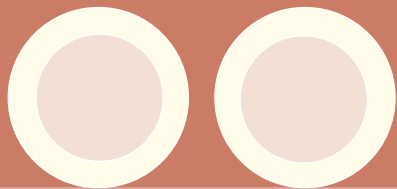


เอกสารอ้างอิง

สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. คู่มือ โครงการ สถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน สำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุขและเจ้าหน้าที่ระดับท้องถิ่น. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด, 2546.

สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. สถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน “สะอาด ปลอดภัย สิ่งแวดล้อมดี มีชีวิตชีวา” สำหรับสถานประกอบการ หรือ สถานที่ทำงานที่มีผู้ปฏิบัติงานตั้งแต่ 10 คนขึ้นไป. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : สำนักงานกิจการโรงพิมพ์ องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, 2549.

สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. สถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน “สะอาด ปลอดภัย สิ่งแวดล้อมดี มีชีวิตชีวา” สำหรับสถานประกอบการ หรือ สถานที่ทำงานที่มีผู้ปฏิบัติงานน้อยกว่า 10 คน และวิสาหกิจชุมชน. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : สำนักงานกิจการโรงพิมพ์ องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, 2549.



ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

ภาคผนวก ข

ภาคผนวก ค

ภาคผนวก ง

ภาคผนวก จ





ภาคผนวก ก.
มาตรฐานการสุขาภิบาลอาหาร

ภาคผนวก ก-1

แบบตรวจสอบแหล่งจำหน่ายอาหาร ตามข้อกำหนดด้านสุขาภิบาลอาหาร
ชื่อเจ้าของแหล่ง.....บริเวณที่ตั้งแหล่ง.....เป็นพื้นที่ () ทางสาธารณะ () เอกชน
ประเภทอาหารที่จำหน่าย.....จำนวนผู้ปรุง.....คน, เสิร์ฟ.....คน ผ่านการอบรมด้านสุขาภิบาลอาหาร.....คน
ใบอนุญาตเลขที่.....ออกเมื่อวันที่.....โดย.....

ข้อกำหนดด้านสุขาภิบาลอาหารสำหรับแหล่งจำหน่ายอาหาร	ผลตรวจ	หมายเหตุ
1. แหล่งจำหน่ายอาหารทำจากวัสดุที่ทำความสะอาดง่าย มีสภาพดี เป็นระเบียบ อยู่สูงจากพื้นอย่างน้อย 60 ซม.		
2. อาหารปรุงสุกมีการปกปิด หรือมีการป้องกันสัตว์แมลงนำโรค		
3. สารปรุงแต่งอาหาร ต้องมีเลขสารบบอาหาร (<input checked="" type="checkbox"/> 11-1-01722-2-0016)		
4. น้ำดื่มต้องเป็นน้ำที่สะอาด ใส่ในภาชนะที่สะอาด มีการปกปิด มีก๊อกหรือทางเทริน้ำ		
5. เครื่องดื่มต้องใส่ภาชนะที่สะอาด มีการปกปิด และมีที่ดักที่มีด้ามยาว หรือมีก๊อกหรือทางเทริน้ำ		
6. น้ำแข็งที่ใช้บริโภค		
6.1 ต้องสะอาด.....		
6.2 เก็บในภาชนะที่สะอาด มีฝาปิด อยู่สูงจากพื้นอย่างน้อย 60 ซม.		
6.3 ที่ดักน้ำแข็งมีด้ามยาว.....		
6.4 ต้องไม่นำอาหาร หรือสิ่งของอย่างอื่นไปแช่ไว้ในน้ำแข็ง.....		
7. ล้างภาชนะด้วยน้ำยาล้างภาชนะ แล้วล้างด้วยน้ำสะอาด ๒ ครั้ง หรือล้างด้วยน้ำไหล และอุปกรณ์ล้างต้องวางสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 ซม.		
8. ช้อน ล้อม ตะเกียบ วางตั้งเอาด้ามขึ้นในภาชนะโปร่งสะอาด หรือวางเป็นระเบียบในภาชนะโปร่งสะอาด และมีการปกปิด เก็บสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 ซม.		
9. มีการรวบรวมมูลฝอย และเศษอาหารเพื่อนำไปกำจัด		
10. ผู้สัมผัสอาหารแต่งกายสะอาด สวมเสื้อมีแขน ผู้ปรุงต้องผูกผ้ากันเปื้อน และสวมหมวกหรือเน็ตคลุมผม		
11. ใช้อุปกรณ์ในการหยิบจับอาหารที่ปรุงสำเร็จแล้ว		
12. ผู้สัมผัสอาหารที่มีบาดแผลที่มีมือ ต้องปกปิดแผลให้มิดชิด		

ข้อแนะนำ.....
.....
ผู้ตรวจ.....ตำแหน่ง/สังกัด.....วันที่ตรวจ.....เจ้าของแหล่ง.....
(.....)

ภาคผนวก ก-2

แบบตรวจร้านอาหาร ตามข้อกำหนดด้านสุขาภิบาลอาหาร

ชื่อร้าน.....ชื่อเจ้าของร้าน.....ที่อยู่.....
 ประเภทอาหารที่จำหน่าย.....จำนวนผู้ปรุง.....คน, เสิร์ฟ.....คน ผ่านการอบรมด้านสุขาภิบาลอาหาร.....คน
 ขนาดพื้นที่ () เกิน 200 ตร.ม. () ไม่เกิน 200 ตร.ม. ใบอนุญาตเลขที่.....ออกเมื่อวันที่.....โดย.....

ข้อกำหนดด้านสุขาภิบาลอาหารสำหรับร้านอาหาร	ผลตรวจ	หมายเหตุ
1. สถานที่รับประทาน สถานที่เตรียมปรุง ประกอบอาหาร ต้องสะอาดเป็นระเบียบ และจัดเป็นสัดส่วน		
2. ไม่เตรียมปรุงอาหารบนพื้น และบริเวณหน้า หรือในห้องน้ำ ห้องส้วม และต้องเตรียมปรุงอาหารบนโต๊ะที่สูงจากพื้นอย่างน้อย 60 ซม.		
3. ใช้สารปรุงแต่งอาหารที่มีความปลอดภัย มีเครื่องหมายรับรองของทางราชการ เช่น เลขสารบบอาหาร (<input checked="" type="checkbox"/> 11-1-01722-2-0016) เครื่องหมายรับรองมาตรฐานของกระทรวงอุตสาหกรรม (มอก.)		
4. อาหารสดต้องล้างให้สะอาดก่อนนำมาปรุง หรือเก็บ การเก็บอาหารประเภทต่างๆ ต้องแยกเก็บเป็นสัดส่วน อาหารประเภทเนื้อสัตว์ดิบเก็บในอุณหภูมิที่ต่ำกว่า 5 องศาเซลเซียส		
5. อาหารที่ปรุงสำเร็จแล้ว เก็บในภาชนะที่สะอาด มีการปกปิด วางสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 ซม.		
6. น้ำแข็งที่ใช้บริโภคต้องสะอาด เก็บในภาชนะที่สะอาดมีฝาปิด ใช้อุปกรณ์ที่มีด้ามสำหรับคีบ หรือตักโดยเฉพาะ วางสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 ซม.		
7. ล้างภาชนะด้วยน้ำยาล้างจาน แล้วล้างด้วยน้ำสะอาด 2 ครั้ง หรือล้างด้วยน้ำไหล และที่ล้างภาชนะต้องวางสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 ซม.		
8. เชียงและมัต ต้องมีสภาพดี แยกใช้ระหว่างเนื้อสัตว์สุก เนื้อสัตว์ดิบ และผัก ผลไม้		
9. ช้อน ส้อม ตะเกียบ วางตั้งเอาด้ามขึ้นในภาชนะโปร่งสะอาด หรือวางเป็นระเบียบในภาชนะโปร่งสะอาด และมีการปกปิด เก็บสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 ซม.		
10. มูลฝอย และน้ำเสียทุกชนิด ได้รับการกำจัดด้วยวิธีที่ถูกหลักสุขาภิบาล		
11. ห้องส้วมสำหรับผู้บริโภคและผู้สัมผัสอาหารต้องสะอาด มีอ่างล้างมือที่ใช้การได้ดี และมีสบู่ใช้ตลอดเวลา		
12. ผู้สัมผัสอาหารแต่งกายสะอาด สวมเสื้อมีแขน ผู้ปรุงต้องผูกผ้ากันเปื้อนที่สะอาด สวมหมวกหรือเน็ตคลุมผม		
13. ผู้สัมผัสอาหารต้องล้างมือให้สะอาดก่อนเตรียมปรุง ประกอบ จำหน่ายอาหารทุกครั้ง ใช้อุปกรณ์ในการหยิบจับอาหารที่ปรุงสำเร็จแล้วทุกชนิด		
14. ผู้สัมผัสอาหารที่มีบาดแผลที่มือต้องปิดแผลให้มิดชิด หลีกเลี่ยงการปฏิบัติงานที่มีโอกาสสัมผัสอาหาร		
15. ผู้สัมผัสอาหารที่เจ็บป่วยด้วยโรคที่สามารถติดต่อไปยังผู้บริโภค โดยมีน้ำและอาหารเป็นสื่อ ให้หยุดปฏิบัติงานจนกว่าจะรักษาให้หายขาด		

ชื่อแนะนำ.....

ผู้ตรวจ.....ตำแหน่ง/สังกัด.....วันที่ตรวจ.....เจ้าของร้าน.....
 (.....)

ภาคผนวก ก-3

แบบตรวจโรงอาหาร ตามข้อกำหนดด้านสุขาภิบาลอาหาร

วิธีการใช้แบบสำรวจให้แสดงเครื่องหมาย “✓” ในช่องผลการสำรวจหลังข้อมาตรฐานที่ถูกตรวจสอบถ้วนทุกรายการ
ให้แสดงเครื่องหมาย “X” ในช่องผลการสำรวจข้อมาตรฐานที่ยังไม่ถูกตรวจสอบครบถ้วน
ให้แสดงเครื่องหมาย “_” ในช่องผลการสำรวจหลังข้อมาตรฐานในกรณีที่ไม่มีการประเมินว่าเป็นปัญหาทางด้านสุขาภิบาลอาหารให้ถือว่าผ่านมาตรฐานในข้อนั้น

เรื่อง	รายละเอียดมาตรฐาน	ผลการสำรวจ				หมายเหตุ
		ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ 3	ครั้งที่ 4	
ก. สถานที่รับประทานอาหาร และบริเวณทั่วไป	<ol style="list-style-type: none"> สะอาด เป็นระเบียบ..... โต๊ะ เก้าอี้ สะอาด แข็งแรง จัดเป็นระเบียบ..... มีการระบายอากาศที่ดี..... สะอาด เป็นระเบียบ พื้นกั้นด้วยวัสดุการ แข็งเรียบ สภาพดี..... มีการระบายอากาศรวมทั้งลิ้น และควันจากการทำอาหารได้ดี เช่น มีปล่องระบาย ควันหรือพัดลมดูดอากาศที่ใช้การได้ดี..... ไม่เตรียมและปรุงอาหารบนพื้น..... โต๊ะเตรียม-ปรุงอาหาร และผนังบริเวณเตาไฟ ต้องทำด้วยวัสดุที่ทำความสะอาดง่าย (เช่น สแตนเลส กระเบื้อง มีสภาพดี และโต๊ะต้องสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 ซม. อาหารและเครื่องดื่มในภาชนะบรรจุปิดสนิท ต้องมีเลขสารบบอาหาร เช่น อาหารสด เช่น เนื้อสัตว์ ผักสด ผลไม้ และอาหารแห้ง มีคุณภาพดีแยกเก็บเป็นสัดส่วน ไม่ปะปนกัน วางสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 ซม. หรือเก็บในตู้เย็น ถ้าเป็นห้องเย็น ต้องวางอาหารสูงจากพื้นอย่างน้อย 30 ซม. สำหรับอาหารสดต้องล้างให้สะอาดก่อนนำมาปรุง..... 	1	2	3	4	
ข. บริเวณที่เตรียม - ปรุงอาหาร						
ค. ตัวอาหาร น้ำแข็ง เครื่องดื่ม						

เรื่อง	รายละเอียดมาตรฐาน	ผลการสำรวจ				หมายเหตุ
		ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ 3	ครั้งที่ 4	
	<p>10. อาหารและเครื่องดื่มในภาชนะบรรจุปิดสนิท มีคุณภาพดี เก็บเป็นระเบียบ สูงจากพื้นอย่างน้อย 30 ซม.</p> <p>11. อาหารที่ปรุงสุกแล้ว เก็บในภาชนะที่สะอาด มีการปิด วางสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 ซม.</p> <p>12. มีตู้สำหรับปิดอาหารที่ปรุงสุกแล้ว และด้านหน้าของตู้จะต้องเป็นกระจก.</p> <p>13. น้ำดื่ม เครื่องดื่ม น้ำผลไม้ต้องสะอาด ใสในภาชนะที่สะอาด มีฝาปิด มีก๊อกหรือ ทางเทรนน้ำ หรือมีอุปกรณ์ที่มีด้ามสำหรับจับโดยเฉพาะ และวางสูงจากพื้น อย่างน้อย 60 ซม.</p> <p>14. น้ำแข็งที่ใช้บริโภคต้องสะอาด ใสในภาชนะที่สะอาด มีฝาปิด มีอุปกรณ์ที่มีด้าม สำหรับเก็บหรือตักโดยเฉพาะ วางสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 ซม. และต้องไม่มีสิ่งอื่นแทรกม.</p> <p>15. ภาชนะอุปกรณ์ เช่น จาน ชาม ช้อน ส้อม ฯลฯ ต้องทำด้วยวัสดุที่ไม่เป็นอันตราย เช่น สแตนเลส กระเบื้องเคลือบขาว แก้ว อลูมิเนียม เมลามีนสีขาว หรือสีอ่อน สังกะสีเคลือบขาว สำหรับตะเกียบต้องเป็นไม้ไม่ตกแตงสี หรือพลาสติกสีขาว.</p> <p>16. ภาชนะใส่น้ำดื่ม สายชู น้ำปลา และน้ำจิ้ม ต้องทำด้วยแก้ว กระเบื้องเคลือบขาว มีฝาปิดและหรือชนบททำด้วยกระเบื้องเคลือบขาว หรือสแตนเลส สำหรับเครื่องปรุง รสดีนฯ ต้องใสในภาชนะที่ทำความสะอาดง่าย มีฝาปิด และสะอาด.</p> <p>17. ล้างภาชนะอุปกรณ์ด้วยวิธีการอย่างน้อย 2 ขั้นตอน โดยขั้นตอนที่ 1 ล้างด้วย น้ำยาล้างภาชนะ และขั้นตอนที่ 2 ล้างด้วยน้ำสะอาด 2 ครั้ง หรือล้างด้วยน้ำไหล และอุปกรณ์การล้างต้องสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 ซม.</p> <p>18. ใช้อ่างล้างภาชนะอุปกรณ์ที่มีทอร์เบายน้ำที่ใช้การได้ดี อย่างน้อย 2 อ่าง</p>					
จ. ภาชนะ อุปกรณ์						

เรื่อง	รายละเอียดมาตรฐาน	ผลการสำรวจ				หมายเหตุ
		ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ 3	ครั้งที่ 4	
<p>เรื่อง การรวบรวมขยะ และ น้ำโสโครก</p> <p>ข. ห้องน้ำ ห้องส้วม</p> <p>ข. ผู้ปรุง-ผู้เสิร์ฟ</p>	<p>รายละเอียดมาตรฐาน</p> <p>19. งาน ซ่อม ถ้วย แก้วน้ำ ถาดหลุม ฯลฯ เก็บกวาดไม่ทันขณะไปส่งสะอาด หรือตะแกรงวางสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 ซม. หรือเก็บในภาชนะหรือสถานที่ที่สะอาดมีการปกปิด.....</p> <p>20. ซ้อน ส้อม ตะเกียบ วางตั้งเอาด้ามขึ้นในภาชนะที่ไปส่งสะอาด หรือวางเป็นระเบียบในภาชนะที่สะอาดและมีการปกปิด ตั้งสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 ซม.</p> <p>21. เขียงต้องมีสภาพดี ไม่แตกหักหรือเป็นร่อง มีเขียงใช้เฉพาะอาหารสุกและอาหารดิบแยกจากกัน มีฝาชีครอบ.....</p> <p>22. ใช้ถึงขยะที่ไม่รั่วซึม และมีฝาปิด.....</p> <p>23. มีท่อหรือรางระบายน้ำที่มีสภาพดี ไม่แตกหัก ระบายน้ำจากห้องครัวและที่ล้างภาชนะ อุปกรณ์ล้างสุขทอระบายหรือแหล่งบำบัดได้ดี และต้องไม่ระบายน้ำเสียลงสู่แหล่งน้ำสาธารณะโดยตรง.....</p> <p>24. มีปอดักเศษอาหารและดักไขมันที่ใช้การได้ดี ก่อนระบายน้ำเสียทิ้ง.....</p> <p>25. ห้องน้ำ ห้องส้วมต้องสะอาด ไม่มีกลิ่นเหม็น มีน้ำใช้เพียงพอ.....</p> <p>26. ห้องส้วมแยกเป็นสัดส่วน ประตูไม่เปิดสู่บริเวณที่เตรียมปรุงอาหาร ที่ล้างและเก็บภาชนะอุปกรณ์ ที่เก็บอาหาร และต้องมียางล้างมือที่ใช้การได้อยู่ในบริเวณห้องส้วม.....</p> <p>27. แต่งกายสะอาด สวมเสื้อมีแขน.....</p> <p>28. ผู้ด้วยกันเห็นสีขาว หรือมีเครื่องแบบ ผู้ปรุงจะต้องได้หมวก หรือมีคลุมผมด้วย.....</p> <p>29. ต้องเป็นผู้มีสุขภาพดี ไม่เป็นโรคติดต่อ ไม่เป็นโรคผิวหนัง สำหรับผู้ปรุงจะต้องมีหลักฐานการตรวจสุขภาพเป็นนิจให้ตรวจสอบได้.....</p> <p>30. มีสุขนิสัยดี เช่น ตัดเล็บสั้น ไม่สูบบุหรี่ขณะปฏิบัติงาน ไม่ใช้มือหยิบจับอาหารที่ปรุงเสร็จแล้วโดยตรง.....</p>					

ภาคผนวก ข.
มาตรฐานสิ่งแวดล้อมสาธารณะ ระดับประเทศ

เกณฑ์มาตรฐาน	ผลการประเมิน	
	ผ่าน	ไม่ผ่าน
ความสะอาด (Healthy : H)		
1. พื้น ผืนง เพดาน โถส้วม ที่กดโถส้วม โถปัสสาวะ ที่กดโถปัสสาวะ สะอาด ไม่มีคราบสกปรก อยู่ในสภาพดี ใช้งานได้		
2. น้ำใช้สะอาด เพียงพอ และไม่มีกลิ่นน้ำขุ่น ภาชนะเก็บกักน้ำ ชั้นดักน้ำ สะอาด อยู่ในสภาพดี ใช้งานได้		
3. กระจายชำระพoyเพียงต่อการใช้งานตลอดเวลาที่เปิดให้บริการ (อาจจำหน่ายหรือบริการฟรี) หรือ สายฉีดน้ำชำระที่สะอาด อยู่ในสภาพดี ใช้งานได้		
4. อ่างล้างมือ ก๊อกน้ำ กระจก สะอาด อยู่ในสภาพดีและใช้งานได้		
5. สนูล้างมือ พร้อมให้ใช้ ตลอดเวลาที่เปิดให้บริการ		
6. ถังรองรับมูลฝอย สะอาด มีฝาปิด อยู่ในสภาพดี ไม่รั่วซึม ตั้งอยู่ในบริเวณ อ่างล้างมือหรือบริเวณใกล้เคียง		
7. มีการระบายอากาศดี และ ไม่มีกลิ่นเหม็น		
8. สภาพที่ระบายสิ่งปฏิกูลและถังเก็บกักไม่รั่ว แตก หรือชำรุด		
9. จัดให้มีการทำความสะอาด ระบบการควบคุมตรวจตราเป็นประจำ		
ความเพียงพอ (Accessibility : A)		
10. จัดให้มีสิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับผู้พิการ ผู้สูงอายุ หญิงตั้งครรภ์และประชาชนทั่วไป อย่างน้อยหนึ่งที		
11. สิ่งอำนวยความสะดวกพร้อมใช้งานตลอดเวลาที่เปิดให้บริการ		
ความปลอดภัย (Safety : S)		
12. บริเวณที่ตั้งสิ่งวมต้องไม่อยู่ที่ล้นตาเปลี่ยว		
13. กรณีที่มีห้องส้วมตั้งแต่ 2 ห้องขึ้นไป ให้แยกเป็นห้องส้วมสำหรับชาย-หญิง โดยมีป้าย หรือ สัญลักษณ์ที่ชัดเจน		
14. ประตู ที่จับเปิด-ปิด และที่ล็อคด้านใน สะอาด อยู่ในสภาพดี ใช้งานได้		
15. พื้นห้องส้วมแห้ง		
16. แสงสว่างเพียงพอ สามารถมองเห็นได้ทั่วบริเวณ		

หมายเหตุ : HAS คือ ความสะอาด (Healthy : H), ความเพียงพอ (Accessibility : A), ความปลอดภัย (Safety : S)

ภาคผนวก ค.

กท.16



แบบแจ้งการประสบนันตราย เจ็บป่วย หรือสูญเสีย และคำร้องขอรับเงินทดแทน ตามพระราชบัญญัติเงินทดแทน พ.ศ. 2537

สำหรับเจ้าหน้าที่
เลขที่บัญชี.....
เลขรหัส.....
เลขที่ประสบนันตราย.....
วันที่รับ.....

สำหรับนายจ้าง ลูกจ้าง หรือผู้ยื่นคำร้องกรอก

- ชื่อสถานประกอบการ.....เลขที่บัญชี
สำนักงานเลขที่.....หมู่ที่.....ต.รอก/ซอย.....ถนน.....ตำบล/แขวง.....
อำเภอ/เขต.....จังหวัด.....รหัสไปรษณีย์.....โทรศัพท์.....
ประเภทกิจการ.....จำนวนลูกจ้าง.....คน ชื่อสาขาที่ลูกจ้างประจำทำงาน.....
 - ชื่อลูกจ้างที่ประสบนันตราย เจ็บป่วย หรือสูญเสีย (นาย, นาง, นางสาว).....อายุ.....ปี
ภูมิลำเนาบ้านเลขที่.....หมู่ที่.....ต.รอก/ซอย.....ถนน.....
ตำบล/แขวง.....อำเภอ/เขต.....จังหวัด.....รหัสไปรษณีย์.....โทรศัพท์.....
เลขที่บัตรประจำตัวประชาชน เลขที่บัตรประกันสังคม
 - วัน เดือน ปี ที่ลูกจ้างเริ่มเข้าทำงาน.....ตำแหน่งหน้าที่ขณะประสบนันตราย เจ็บป่วย หรือสูญเสีย.....
 - เวลาทำงานปกติเริ่ม.....น. เลิก.....น. ทำงานสัปดาห์ละ.....วัน
 - ขณะประสบนันตราย เจ็บป่วย หรือสูญเสีย ได้รับค่าจ้างในอัตรา (เดือน, วัน, ชั่วโมง, อื่นๆ.....) ละ.....บาท
 - รายได้อื่น เช่น ค่าครองชีพ ค่าอาหาร ค่าเบี้ยเลี้ยง ฯลฯ (ถ้ามีให้แจ้งรายละเอียด).....
.....
.....
 - การประสบนันตรายเกิดขึ้นที่.....ตำบล/แขวง.....อำเภอ/เขต.....จังหวัด.....
 - วัน เดือน ปี ที่ประสบนันตราย เจ็บป่วย หรือสูญเสีย.....เวลา.....น. วัน เดือน ปี ที่นายจ้างทราบ.....
 - วัน เดือน ปี ที่ลูกจ้างเริ่มหยุดงาน.....วัน เดือน ปี ที่กลับเข้าทำงาน.....
 - สาเหตุที่ประสบนันตราย เจ็บป่วย หรือสูญเสีย (อธิบายว่าเกิดขึ้นอย่างไร).....
.....
.....
 - ผลของการประสบนันตราย หรือเจ็บป่วย (ระบุอวัยวะหรืออาการ เช่น แขนขาชาขาด).....
.....
.....
 - ชื่อและที่อยู่ของพยานหรือผู้รู้เห็นเหตุการณ์.....
.....
.....
 - โรงพยาบาลที่ระบุในบัตรรับรองสิทธิการรักษาพยาบาล.....
 - ชื่อสถานพยาบาลที่เข้ารับการรักษา.....เลขที่บัตรประจำตัวผู้ป่วย.....
- | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ข้าพเจ้าขอรับรองว่าข้อความข้างต้นเป็นความจริงทุกประการ (ลงชื่อ).....นายจ้าง/ผู้รับมอบอำนาจ (.....) | ข้าพเจ้าขอรับรองว่าข้อความข้างต้นเป็นความจริงทุกประการ (ลงชื่อ).....ลูกจ้าง/ผู้ยื่นคำร้อง (.....) |
| ตำแหน่ง..... | วันที่.....เดือน.....พ.ศ..... |
| วันที่.....เดือน.....พ.ศ..... | |

- คำเตือน 1. ให้นายจ้างแจ้งการประสบนันตราย เจ็บป่วย หรือสูญเสียของลูกจ้างภายใน 15 วัน นับแต่วันที่นายจ้างทราบ มิฉะนั้นจะมีความผิดต้องระงับโทษจำคุกไม่เกิน 6 เดือน หรือปรับไม่เกิน 10,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ
2. ให้ลูกจ้างหรือผู้ยื่นคำร้องขอรับเงินทดแทน ภายใน 180 วัน นับแต่วันที่ประสบนันตราย เจ็บป่วย หรือสูญเสีย และกรอกแบบรายการให้ถูกต้องครบถ้วน
3. พนักงานเจ้าหน้าที่มีอำนาจขอเอกสารหลักฐานเพื่อประกอบการพิจารณาได้ตามกฎหมาย (พระราชบัญญัติเงินทดแทน พ.ศ.2537 มาตรา 57)
4. ผู้ใดแจ้งข้อความอันเป็นเท็จแก่เจ้าพนักงาน ซึ่งอาจทำให้ผู้อื่นหรือประชาชนเสียหาย ต้องระวางโทษจำคุกไม่เกิน 6 เดือน หรือปรับไม่เกิน 1,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ (ประมวลกฎหมายอาญา มาตรา 137)

ภาคผนวก ๖.

แบบประเมินความเครียดด้วยตนเอง

(โดยสถาบันประสาทวิทยา กรมการแพทย์)

ในระยะเวลา 2 เดือน ที่ผ่านมา นี้ ท่านมีอาการ พฤติกรรม หรือความรู้สึก
ต่อไปนี้มากน้อยเพียงใด โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างแสดงระดับอาการที่
เกิดกับตัวท่านมากที่สุด

อาการ พฤติกรรม หรือความรู้สึก		ระดับอาการ			
		0	1	2	3
		ไม่เคยเลย	เป็นครั้งคราว	เป็นบ่อยๆ	เป็นประจำ
1.	นอนไม่หลับ เพราะคิดมาก หรือกังวลใจ				
2.	รู้สึกหงุดหงิด รำคาญใจ				
3.	ทำอะไรไม่ได้เลย เพราะประสาทตึงเครียด				
4.	มีความวุ่นวายใจ				
5.	ไม่อยากพบปะผู้คน				
6.	ปวดหัวข้างเดียว หรือปวดบริเวณขมับทั้ง 2 ข้าง				
7.	รู้สึกไม่มีความสุข และเศร้าหมอง				
8.	รู้สึกหมดหวังในชีวิต				
9.	รู้สึกว่าชีวิตตนเองไม่มีค่า				
10.	กระวนกระวายอยู่ตลอดเวลา				
11.	รู้สึกว่าตนเองไม่มีสมาธิ				
12.	รู้สึกเพลีย ไม่มีแรงจะทำอะไร				
13.	รู้สึกเหนื่อยไม่อยากทำอะไร				
14.	มีอาการหัวใจเต้นแรง				
15.	เสียงสั่น ปากสั่น หรือมือสั่น เวลาไม่พอใจ				
16.	รู้สึกกลัวผิดพลาดในการกระทำสิ่งต่างๆ				
17.	ปวด หรือเกร็งกล้ามเนื้อ บริเวณท้ายทอย หลัง หรือไหล่				
18.	ตื่นตื่นง่ายกับเหตุการณ์ที่ไม่ค่อยเคย				
19.	มึนงง หรือเวียนศีรษะ				
20.	ความสุขทางเพศลดลง				

เกณฑ์การให้คะแนน และวิเคราะห์ระดับความเครียด

ไม่เลย = 0 คะแนน เป็นครั้งคราว = 1 คะแนน
เป็นบ่อยๆ = 2 คะแนน เป็นประจำ = 3 คะแนน

การวิเคราะห์ระดับความเครียด

ระดับความเครียด	คะแนน	ผล
	0 - 5	แสดงว่า ผู้ตอบไม่จริงจัง ไม่แน่ใจคำตอบ อาจเข้าใจปัญหาคลาดเคลื่อน
	6 - 17	แสดงว่า ปกติ/ไม่เครียด
ระดับ 1	18 - 25	แสดงว่า เครียดสูงกว่าปกติเล็กน้อย
ระดับ 2	26 - 29	แสดงว่า เครียดปานกลาง
ระดับ 3	30 ขึ้นไป	แสดงว่า เครียดมาก

วิถีคลายเครียด

<p>1. คิดอย่างไรไม่ให้เครียด</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ยอมรับว่ามีปัญหา และเป็นปัญหาที่กระทบกระเทือนทุกคน ไม่ว่าจะหรือจน • ฝึกกำลังใจ ถือว่าเรื่องที่เกิดขึ้นเป็นการท้าทายความมั่นคงของจิตใจ คิดว่าไม่มี ความทุกข์ใดที่มนุษย์ทนไม่ได้ • คิดถึงสิ่งดีๆ ในชีวิตที่ยังมีอยู่ และไม่ได้เสื่อมไปตามทรัพย์สิน เช่น คุณค่าของ ตนเองต่อครอบครัว การได้มีเวลาอยู่กับครอบครัวมากขึ้น • หวังว่าเมื่อหลายฝ่ายได้ร่วมมือกันแก้ไข ปัญหาแล้ว เหตุการณ์ต่างๆ คงคลี่คลายลงไม่ช้านี้
<p>2. อย่าปล่อยให้ปัญหาหมุ่ล้อม เผลอหน้ากับความเป็นจริง และคิดหาทางออก โดย</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ครอบครัวเผชิญความทุกข์ร่วมกัน ร่วมกันระบายทุกข์ ร่วมกันปรับชีวิตความเป็นอยู่ เพื่อลดค่าใช้จ่ายที่ไม่จำเป็นลง และสร้างความสุขด้วยการช่วยเหลือซึ่งกันและกันทุกโอกาสที่ทำได้

วิถีคลายเครียด (ต่อ)

	<ul style="list-style-type: none"> • ในที่ทำงานหันหน้าปรึกษาหารือกันหาทางลดความสูญเสียให้น้อยที่สุด เพื่อให้ทุกคนพออยู่ทำงานร่วมกันได้ และถือแสวงหาความช่วยเหลือที่มีอยู่ในสังคม • พึงระลึกว่าทางออกยังมีเสมอ ถ้าลดความต้องการและลดศักดิ์ศรีลงบ้าง
<p>3. ผ่อนคลายความตึงเครียด กิจกรรมที่ผ่อนคลายความตึงเครียดได้ดี คือ</p>	<ul style="list-style-type: none"> • การทำกิจกรรมที่ชอบ เช่น การออกกำลังกาย การฟังเพลง ดูโทรทัศน์ หรือภาพยนตร์ การเล่นดนตรี การทำงานอดิเรก การทำงานศิลปะ งานประดิษฐ์ การปลูกต้นไม้ การท่องเที่ยวชมธรรมชาติ การอ่านการ์ตูน ขำขัน ฯลฯ • การทำจิตใจให้สงบด้วยการสวดมนต์ ทำสมาธิหรือฝึกวิธีการผ่อนคลายความเครียด วันละ 2 ครั้ง ครั้งละ 10 นาที ด้วยการฝึกการหายใจ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เป็นต้น
<p>4. อย่างเก็บความทุกข์ไว้ในใจ ควรระบายความทุกข์ และขอความช่วยเหลือ โดย</p>	<ul style="list-style-type: none"> • ปรับทุกข์ กับคนใกล้ชิด เช่น คู่สมรส เพื่อนสนิท เพื่อนร่วมงาน ญาติ • ใช้บริการปรึกษาทางโทรศัพท์ของกรมสุขภาพจิต หรือหน่วยงานเอกชนอื่นๆ เช่น ศูนย์ฮอทไลน์ สะมาริตันส์ เป็นต้น • หากรู้สึกมีอาการ เศร้า ท้อแท้ สิ้นหวัง ไม่ควรอยู่ตามลำพัง ควรรีบไปรับการรักษาจากแพทย์ หรือจิตแพทย์เป็นการด่วน

ภาคผนวก จ.
ค่าน้ำหนักมาตรฐานเทียบกับความสูง

โดยคำนวณจากค่าดัชนีมวลกาย (Body Mass Index : BMI) = $\frac{\text{น้ำหนัก (กิโลกรัม)}}{\text{ส่วนสูง} \times \text{ส่วนสูง (เมตร)}}$

ค่าที่ได้	ต่ำกว่า	18.5 ก.ก./ตร.ม.	แสดงว่า	ผอมไป
		18.2-22.9 ก.ก./ตร.ม.	แสดงว่า	น้ำหนักตัวเหมาะสมหรือปกติ
		23.0-24.9 ก.ก./ตร.ม.	แสดงว่า	น้ำหนักเกินหรืออ้วน
		25.0-29.9 ก.ก./ตร.ม.	แสดงว่า	อ้วนปานกลาง
	ตั้งแต่	30.0 ก.ก./ตร.ม.	แสดงว่า	อ้วนมาก

ความสูง (ซม.)	น้ำหนักที่เหมาะสม (กิโลกรัม)		น้ำหนักเกิน (BMI = 24.9)	อ้วนมาก (BMI = 30)
	(BMI = 18.5)	(BMI = 22.9)		
140	36.26	-	44.88	58.80
141	36.78	-	45.53	59.64
142	37.30	-	46.18	60.49
143	37.83	-	46.83	61.35
144	38.36	-	47.49	62.21
145	38.90	-	48.15	63.08
146	39.43	-	48.81	63.95
147	39.98	-	49.48	64.83
148	40.52	-	50.16	65.71
149	41.07	-	50.84	66.60
150	41.63	-	51.53	67.50
151	42.18	-	52.21	68.40
152	42.74	-	52.91	69.31
153	43.31	-	53.61	70.23
154	43.87	-	54.31	71.15
155	44.45	-	55.02	72.08
156	45.02	-	55.73	73.01

ความสูง (ซม.)	น้ำหนักที่เหมาะสม (กิโลกรัม)			น้ำหนักเกิน (BMI = 24.9)	อ้วนมาก (BMI = 30)
	(BMI = 18.5)		(BMI = 22.9)		
157	45.60	-	56.45	61.38	73.95
158	46.18	-	57.17	62.16	74.89
159	46.77	-	57.89	62.95	75.84
160	47.36	-	58.62	63.74	76.80
161	47.95	-	59.36	64.54	77.76
162	48.55	-	60.10	65.35	78.73
163	49.15	-	60.84	66.16	79.71
164	49.76	-	61.59	66.97	80.69
165	50.37	-	62.35	67.79	81.68
166	50.98	-	63.10	68.61	82.67
167	51.59	-	63.87	69.44	83.67
168	52.21	-	64.63	70.28	84.67
169	52.84	-	65.40	71.12	85.68
170	53.47	-	66.18	71.96	86.70
171	54.10	-	66.96	72.81	87.72
172	54.73	-	67.75	73.66	88.75
173	55.37	-	68.54	74.52	89.79
174	56.01	-	69.33	75.39	90.83
175	56.66	-	70.13	76.26	91.88
176	57.31	-	70.94	77.13	92.93
177	57.96	-	71.74	78.01	93.99
178	58.62	-	72.56	78.89	95.05
179	59.28	-	73.37	79.78	96.12
180	59.94	-	74.20	80.68	97.20
181	60.61	-	75.02	81.57	98.28
182	61.28	-	75.85	82.48	99.37

ความสูง (ซม.)	น้ำหนักที่เหมาะสม (กิโลกรัม)			น้ำหนักเกิน (BMI = 24.9)	อ้วนมาก (BMI = 30)
	(BMI = 18.5)	-	(BMI = 22.9)		
183	61.95	-	76.69	83.39	100.47
184	62.63	-	77.53	84.30	101.57
185	63.32	-	78.38	85.22	102.68
186	64.00	-	79.22	86.14	103.79
187	64.69	-	80.08	87.07	104.91
188	65.39	-	80.94	88.01	106.03
189	66.08	-	81.80	88.95	107.16
190	66.79	-	82.67	89.89	108.30
191	67.49	-	83.54	90.84	109.44
192	68.20	-	84.42	91.79	110.59
193	68.91	-	85.30	92.75	111.75
194	69.63	-	86.19	93.71	112.91

ที่มา : กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข



คณะผู้จัดทำ

ที่ปรึกษา

ดร.นายแพทย์สมยศ

นายแพทย์สุวิชัย

นายพิษณุ

นายสมศักดิ์

ดีรัศมี

เชียศิริวัฒนา

แสนประเสริฐ

ศิริวนารังสรรค์

อชิบตีกรมอนามัย

รองอชิบตีกรมอนามัย

ผู้อำนวยการสำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม

หัวหน้ากลุ่มเหตุน้ำบาดาลและกิจการ

ที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ

เรียบเรียงโดย

นางสาวเนาวรัตน์

ศรีสันติแสง

นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ

คณะผู้ร่วมจัดทำ

นายนิพนธ์

นายพาไท

นางสาวพรรณิกาญจน

อ้นแฉ่ง

จุลสุข

วังกุ่ม

นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ

นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ

นักวิชาการสาธารณสุข



สถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน

“สะอาด ปลอดภัย สิ่งแวดล้อมดี มีชีวิตชีวา”

สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
โทร. 0 2590 4193, 0 2590 4259 โทรสาร 0 2590 4263

ศูนย์อนามัยที่ 1 - 12

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด ทุกจังหวัด