

## 1.เรื่อง: คู่มือฝึกอบรมหลักสูตร “พัฒนาศักยภาพ จป. เพื่อเป็นผู้นำการขับเคลื่อนองค์กรสุขภาวะ”

ในหัวข้อที่ 3.1 เรื่อง มาตรการ COVID Free Setting ในสถานประกอบกิจการ และ หัวข้อ 3.2 แผนการสอน หลักการและกลวิธีการสร้างเสริมสุขภาพเรื่อง 10 Packages

2.ชื่อ-นามสกุล : นางสาวศิรินทรา พินิจกุล

3.ชื่อหน่วยงาน : กองอนามัยวัยทำงาน

## 4.หลักการและเหตุผล :

ยุทธศาสตร์ชาติระยะ 20 ปี ได้กำหนดให้การพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพของคนเป็นหัวใจสำคัญของการพัฒนาในทุก ๆ ด้าน โดยการที่คนจะมีศักยภาพที่ดีได้นั้น สุขภาวะเป็นพื้นฐานที่สำคัญของการพัฒนาคนในทุกช่วงวัย ซึ่งการขับเคลื่อนการสร้างสุขภาวะในสถานประกอบกิจการจะช่วยให้สุขภาพโดยรวมของประชากรวัยทำงานดีขึ้นลดภาระการเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรังก่อให้เกิดประโยชน์ต่อประเทศชาติและสถานประกอบกิจการเอง ประกอบกับภายหลังจากการแพร่ระบาดของ Covid 19 ประชาชนและสถานประกอบกิจการเริ่มให้ความสำคัญต่อการมีสุขภาพที่ดีมากขึ้น เจ้าหน้าที่ความปลอดภัยในการทำงานเป็นบุคลากรสำคัญในฐานะเลขานุการของคณะกรรมการความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงานซึ่งมีโครงสร้างการดำเนินงาน แผนงาน และงบประมาณที่ชัดเจน จึงควรเพิ่มเติมประเด็นการสร้างสุขภาวะในการดำเนินการโดยบูรณาการลงในแผนงานด้านความปลอดภัยฯ จะทำให้เกิดการจัดการ ที่เป็นระบบก่อให้เกิดความคุ้มค่า และความยั่งยืนในการดำเนินงาน

ปัญหาสุขภาพของแรงงานไทย นอกจากโรคจากการทำงานที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ ยังมีปัจจัยสังคมกำหนดสุขภาพ (SDH : Social Determinant of Health)ที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพแรงงาน ได้แก่ปัญหาเกี่ยวกับยาสูบและสารเสพติด แอลกอฮอล์ สุขภาพจิต ความเครียด สถานะทางการเงินภาวะโภชนาการ และกิจกรรมทางกายที่ไม่เพียงพอ ซึ่งสามารถนำไปสู่โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs : Non-Communicable Diseases) อันเป็นสาเหตุหลักของการเสียชีวิตของประชากรวัยแรงงานในปัจจุบัน จึงมีการบูรณาการเครื่องมือของหน่วยงานภาคีเครือข่ายในการขับเคลื่อนงาน ดังกล่าวให้บรรลุผลสัมฤทธิ์ ซึ่งเป็นหลักสูตรฯ ที่มีรายละเอียดเนื้อหาเกี่ยวกับบทบาทของเจ้าหน้าที่ความปลอดภัยในการทำงานในการขับเคลื่อนสุขภาวะในสถานประกอบกิจการ แนวทางการสร้างองค์กรแห่งความสุข การประเมินความเสี่ยงทางสุขภาพแบบองค์รวม ชุดความรู้สุขภาพ 10 Packages ขั้นตอนการดำเนินการโครงการสร้างเสริมสุขภาพ และมาตรการ COVID Free Setting ในสถานประกอบกิจการ เป็นต้น และได้นำหลักสูตรมาดำเนินการเพื่อพัฒนาเจ้าหน้าที่ความปลอดภัยในการทำงานแล้ว จำนวน 1,825 คน จากสถานประกอบกิจการ 1,140 แห่ง รวมทั้งมีการประเมินหลักสูตรจากเจ้าหน้าที่ความปลอดภัยในการทำงานที่ได้รับการพัฒนา และนำข้อเสนอแนะ มาปรับปรุงเนื้อหาให้มีความสมบูรณ์ ซึ่งหลักสูตรดังกล่าวสามารถใช้เป็นหลักสูตรฝึกอบรมด้านวิชาการเกี่ยวกับความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน

## 5.วัตถุประสงค์ :

### คู่มือฝึกอบรมหลักสูตรฯ

- 1) เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับยุทธศาสตร์ชาติ ที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาศักยภาพทรัพยากรมนุษย์และความสำคัญของการสร้างเสริมสุขภาวะในสถานประกอบการ
- 2) เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมรับทราบสถานการณ์และแนวโน้มเกี่ยวกับการดำเนินการสร้างสุขภาวะในสถานประกอบการ รวมถึงแนวคิดเกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาวะในสถานประกอบการ
- 3) เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมทราบแนวทางการขับเคลื่อนการดำเนินการสร้างเสริมสุขภาวะแรงงานควบคู่กับกลไกหลักที่มีในสถานประกอบการ เช่น กลไกการบริหารจัดการด้านความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน และกลไกคณะกรรมการสวัสดิการของสถานประกอบการ

### หัวข้อเรื่อง มาตรการ COVID Free Setting ในสถานประกอบการ

- 1) อธิบายความหมายของมาตรการ COVID Free Setting ในสถานประกอบการได้
- 2) เข้าใจหลักปฏิบัติในการป้องกันการติดเชื้อและการควบคุมการแพร่ระบาดเบื้องต้นของโรคโควิด-19 สำหรับสถานประกอบการ
- 3) สามารถใช้งานระบบ COVID Free Setting บน platform Thai Stop COVID ได้

### หัวข้อ แผนการสอนหลักการและกลวิธีการสร้างเสริมสุขภาพเรื่อง 10 Packages

- 1) เพื่อให้ผู้เข้าอบรมมีความรู้เรื่อง 10 Packages
- 2) เพื่อให้ผู้เข้าอบรมเข้าใจหลักการนำ 10 Packages ไปใช้ได้ตามบริบทของตนเองได้

## 6. วิธีการ/ขั้นตอนการดำเนินงานตามกระบวนการ

- ทบทวนวรรณกรรมค้นคว้าหาความรู้ที่เกี่ยวข้องกับ COVID Free Setting ในสถานประกอบการ หลักปฏิบัติในการป้องกันการติดเชื้อและการควบคุมการแพร่ระบาดเบื้องต้นของโรคโควิด-19 สำหรับสถานประกอบการ สิ่งที่ส่งผลเสียต่อภาวะสุขภาพคนวัยทำงานและนำมาพร้อมกับทีมงานวิเคราะห์สังเคราะห์ ถิ่นกรองให้ได้ประโยชน์กับหนังสือเล่มนี้มากที่สุด
- เรียบเรียงถ้อยคำให้เหมาะสม เข้าใจง่ายสำหรับผู้ใช้งานมากที่สุด พร้อมส่งให้ผู้เชี่ยวชาญและที่ปรึกษาของทีมงานช่วยตรวจสอบความถูกต้องและความครบถ้วนของเนื้อหา
- ส่งพิมพ์และกระจายให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องนำไปใช้

## 7. เนื้อหา

- Package 4 สูดยอดคุณแม่ (หน้า 142)
  - 3 ภารกิจสูดยอดคุณแม่
  - แนวทางสำหรับนักพัฒนาสุขภาพ
- Package 5 เตรียมเกษียณอย่างมีคุณค่าพาชีวิวยืนยาว (หน้า 143-144)

- 7 เคสลับเพื่อชะลอวัย
- แนวทางสำหรับนักพัฒนาสุขภาพ

#### 8.สรุปและข้อเสนอแนะ

-

#### 9.ช่องทางการเผยแพร่:

กรมสวัสดิการและคุ้มครองแรงงาน

## Package 4: สูดยอดคุณแม่

**3 การกิจสูดยอดคุณแม่** เทคนิคสูดยอดคุณแม่อาชีพ แม่ลาออกไม่ได้  
แม่ คือ คนที่ต้องดูแลลูก สามมี และคนในครอบครัว รวมถึงบุพการี



- 1. เลี้ยงลูกด้วยนมแม่** และเฝ้าระวังพัฒนาการให้กับ  
ลูกนมแม่ คือ สารอาหารที่ดีที่สุดของลูกแม่ควรเลี้ยงลูก  
ด้วยนมแม่ อย่างน้อย 6 เดือนแม่ควรดูแลลูกให้รับวัคซีน  
ตามกำหนดดูแลเฝ้าระวังเรื่องการเจริญเติบโตและส่งเสริมพัฒนาการให้สมวัย แม่ควร  
สร้างให้ลูกมีทั้งไอคิว (IQ) และอีคิว (EQ) ที่ดีไปพร้อม รวมถึงการปรับตัวเข้ากับสังคม  
และสิ่งแวดล้อม
- 2. การดูแลสามมีอันเป็นที่รัก** ให้มีความสุขแม่ต้องดูแลสามมีในเรื่องของการสร้างความ  
สัมพันธ์และความเข้าใจอันดี ปรับทัศนคติคิดบวก อยู่เป็นเพื่อนคู่คิดและคู่ชีวิต
- 3. การดูแลบุพการีด้วยความกตัญญู** ดูแลบุพการีให้เป็นผู้สูงอายุคุณภาพ "ไม่ลืม ไม่ล้ม  
ไม่ซึมเศร้า กินข้าวอร่อย"

### แนวทางสำหรับนักพัฒนาสุขภาพ

1. สำรวจและวิเคราะห์สถานการณ์ข้อมูลของคุณแม่ในสถานประกอบกิจการ
2. มีนโยบายสนับสนุนด้านการส่งเสริมการเป็นสูดยอดคุณแม่ในสถานประกอบกิจการ
3. จัดทำแผนและดำเนินกิจกรรมส่งเสริมการเป็นสูดยอดคุณแม่
4. มีนโยบายในการส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
5. มีการให้ความรู้แก่หญิงตั้งครรภ์/หญิงวัยเจริญพันธุ์ที่เตรียมพร้อมการมีบุตรเพื่อการมี  
ทัศนคติที่ดี/และเตรียมความพร้อมในการมีบุตรและการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
6. มีการประชาสัมพันธ์ในการสร้างการรับรู้เป็นระยะ เพื่อสร้างความตระหนักและเห็น  
ความสำคัญในการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
7. สร้างความเข้าใจกับหัวหน้างาน ผู้ร่วมงานเพื่อสนับสนุนเวลาให้กับแม่ที่ต้องบีบเก็บ  
นมแม่ แม่ควรมีระเบียบวินัยและปฏิบัติตามกฎระเบียบของหน่วยงาน
8. ส่งเสริมให้แม่ใช้สิทธิการลาคลอดตามกฎหมายกำหนด(ปัจจุบันกฎหมายกำหนดให้  
พนักงานหญิงมีสิทธิลาเพื่อคลอดได้ 98 วัน)
9. การจัดตั้งมุมนมแม่
  - จัดสถานที่และอุปกรณ์อำนวยความสะดวกในการบีบ/เก็บนมแม่ ควรเป็น พื้นที่  
ส่วนตัว มืดซิด สะอาด อากาศถ่ายเท และอยู่ในบริเวณที่พนักงานใช้งานได้สะดวก

- ให้ความเวลาแก่พนักงานเพื่อปั๊ม/เก็บน้ำนม ประมาณวันละ 2-3 ครั้งหรือทุก 3 ชั่วโมง ครั้งละประมาณ 30 นาที
- ส่งเสริมให้พนักงานมีความรู้และทัศนคติที่ดีช่วยให้เลี้ยงลูกด้วยนมแม่สำเร็จ ทำให้มูมนมแม่ของบริษัทเป็นพื้นที่ที่ใช้งานได้คุ้มค่า
- มีการทำแบบประเมินความพึงพอใจเพื่อการพัฒนา

**หน่วยงานให้คำปรึกษา** • กลุ่มอนามัยแม่และเด็ก สำนักส่งเสริมสุขภาพ  
กรมอนามัย 02-5904420

## Package 5: เตรียมเกษียณอย่างมีคุณค่า พาชีวิวยืนยาว

**7 เคล็ดลับเพื่อชะลอวัย** คนจะเกษียณต้องเตรียมพร้อมทั้งสุขภาพกาย จิตใจ และการเงิน เพื่อให้มีชีวิตยืนยาว อย่างมีความสุข สุขภาพดี เข้าใจในเรื่องการเปลี่ยนแปลงฮอร์โมนเพศทั้งชายและหญิง ในเรื่องของการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย และอารมณ์



1. หมั่นสร้างความรัก กล้าเปิดเผยความรู้สึก สร้างสัมพันธภาพอย่างสม่ำเสมอ เช่น การกอด จับมือ และสร้างจินตนาการของความรักร่วมกัน
2. รับประทานอาหารที่มีโปรตีนคุณภาพอาหารที่มีสาร antioxidants เช่น ผักหลากสี ผลไม้กลุ่มเบอร์รี่ ผลไม้รสไม่หวานจัด รับประทานไขมันดีอย่างสมดุล รับประทานอาหารที่ให้แร่ธาตุที่จำเป็น ได้แก่ สังกะสี ทองแดง แคลเซียม แมกนีเซียม ซึ่งได้จากเมล็ดธัญพืช และอาหารทะเล
3. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เน้นการออกกำลังกายหน้าท้องและอุ้งเชิงกรานเป็นพิเศษ เพื่อให้เกิดการทรงตัวที่ดี ไม่ล้มง่าย และไม่เกิดปัญหาการกลั้นปัสสาวะไม่อยู่หรือปัสสาวะเล็ด
4. หมั่นตรวจสุขภาพประจำปี เพื่อหาความเสี่ยงในการเป็นโรคความดัน เบาหวาน ไขมัน และโรคมะเร็ง
5. รักษาสุขภาพจิตใจ ให้คิดบวก สงบและเยือกเย็น เช่น การฝึกสมาธิ การเล่นโยคะ
6. ฝึกสมองไม่ให้หลงลืม เช่น การจัดบ้านใหม่ การเปลี่ยนทิศทางในการเดินทางไปยังจุดหมายปลายทางที่คุ้นเคย ออกสังคมให้มีโอกาสพบปะพูดคุยกับเพื่อน อ่านหนังสือมากกว่าการดูทีวี
7. งดสูบบุหรี่และดื่มแอลกอฮอล์

## แนวทางสำหรับนักพัฒนาสุขภาพ

1. สำรวจและวิเคราะห์สถานการณ์ปัญหาคนวัยทำงานในสถานประกอบการในแต่ละด้านของการเตรียมเกษียณอายุ เช่น ภาวะสุขภาพ สถานะการเงิน ของคนวัยทำงานตอนปลาย(อายุ 45 ปีขึ้นไป)
2. มีนโยบายสนับสนุนให้คนวัยทำงานตระหนักและเห็นความสำคัญของการเตรียมเกษียณเพิ่มขึ้น
3. จัดทำแผนและดำเนินกิจกรรมเพื่อส่งเสริม
  - ใช้แบบประเมินอาการวัยทองด้วยตนเอง/การตรวจสุขภาพทางการเงิน
  - จัดอบรมหรือประชาสัมพันธ์สร้างความตระหนักเรื่องการวางแผนเกษียณอย่างรอบด้านโดยผู้เชี่ยวชาญแต่ละด้าน
  - ตรวจสุขภาพประจำปีแก่พนักงาน
  - ให้ความรู้เกี่ยวกับการเตรียมตัวแต่ละด้าน เช่น การดูแลสุขภาพ การออมเงิน การเตรียมที่อยู่อาศัย เป็นต้น
4. มีการสื่อสารประชาสัมพันธ์ถึงเหตุผลที่คนวัยทำงานต้องเตรียมตัวเพื่อเกษียณอายุอย่างต่อเนื่อง
5. กำกับ และติดตามผลการดำเนินงาน

หน่วยงานให้คำปรึกษา • สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ กรมอนามัย 02-5904243

## Package 6: พิษออฟฟิศซินโดรม

เป็นกลุ่มอาการที่เกิดขึ้นกับคนที่ทำงานในออฟฟิศ เนื่องจากลักษณะงานที่ต้องนั่งหน้าคอมพิวเตอร์หรือทำงานอย่างใดอย่างหนึ่งด้วยท่าทางซ้ำ ๆ ต่อเนื่องเป็นเวลานาน จนอาจส่งผลให้เกิดโรคและความผิดปกติในระบบต่าง ๆ ของร่างกาย ซึ่งมี 2 สาเหตุ



1. ตัวบุคคล
  - อายุที่มากขึ้น
  - นั่งทำงานในอิริยาบถเดิมนาน ๆ มากกว่า 4 ชั่วโมงต่อวัน
  - ท่าทางในการทำงานไม่เหมาะสม เช่น นั่งหลังค่อม ก้มหรือเงยมากเกินไป
  - จ้องหน้าจอคอมพิวเตอร์นานเกินไป การเพ่งใช้สายตามากเกินไป
  - ไม่มีการยืดเหยียด
  - ความตึงเครียดจากการทำงานเป็นเวลานาน