

## 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 : นางสาวจิรนนท์ สุวะไกร

3.ชื่อหน่วยงาน : กองอนามัยวัยทำงาน

## 4.หลักการและเหตุผล :

ยุทธศาสตร์ชาติระยะ 20 ปี ได้กำหนดให้การพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพของคนเป็นหัวใจสำคัญของการพัฒนาในทุก ๆ ด้าน โดยคนที่คนจะมีศักยภาพที่ดีได้นั้น 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 กลั่นกรองให้ได้ประโยชน์กับหนังสือเล่มนี้มากที่สุด
- เรียบเรียงถ้อยคำให้เหมาะสม เข้าใจง่ายสำหรับผู้ใช้งานมากที่สุด พร้อมส่งให้ผู้เชี่ยวชาญและที่ปรึกษาของทีมงานช่วยตรวจสอบความถูกต้องและความครบถ้วนของเนื้อหา
- ส่งพิมพ์และกระจายให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องนำไปใช้

## 7.เนื้อหา

- Package 10 สถานประกอบการสิ่งแวดล้อมดีซีวีมีสุข (หน้า 152 - 154)
  - 6 คุณสมบัติของสถานประกอบการที่น่าทำงาน
  - 8 วิธีเติมสมดุลชีวิต
  - แนวทางสำหรับนักพัฒนาสุขภาพ

- Package 9 โรงอาหารปลอดภัยใส่ใจสุขภาพ (หน้า 151)
  - 5 วิธี สร้างโรงอาหารเพื่อสุขภาพ (Healthy canteen)
  - แนวทางสำหรับนักพัฒนาสุขภาพ

#### 8.สรุปและข้อเสนอแนะ

-

#### 9.ช่องทางการเผยแพร่:

กรมสวัสดิการและคุ้มครองแรงงาน

## Package 9: โรงอาหารปลอดภัย ใส่ใจสุขภาพ

โรงอาหาร Healthy canteen คือ สถานที่ที่ทำให้คนวัยทำงานในสถานประกอบการสามารถรับประทาน อาหารที่สมดุลถูกหลักโภชนาการ สะอาดและปลอดภัย เพื่อสุขภาพร่างกายที่ดี



### 5 วิธี สร้างโรงอาหารเพื่อสุขภาพ (Healthy canteen)

1. โรงอาหารที่สะอาด ปลอดภัย ไร้แมลง รบกวน
2. เมนูอาหารสมดุล ดีต่อสุขภาพ สะอาด ปลอดภัยไร้สารพิษ
3. ภาชนะในปรุงและบริโภคอาหาร ต้องสะอาด ปลอดภัย ไร้สารพิษและเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม
4. ผู้ประกอบอาหาร ผู้สัมผัสอาหาร ผู้ให้บริการด้านอาหาร มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง ได้รับการตรวจสุขภาพประจำปี ไม่มีโรคติดต่อ
5. โรงอาหารถูกหลักสุขาภิบาล มีระบบกำจัดน้ำเสียที่ดี

### แนวทางสำหรับนักพัฒนาสุขภาพ

1. กำหนดนโยบายโรงอาหารปลอดภัยใส่ใจสุขภาพในสถานประกอบการ
2. กำหนดหลักเกณฑ์ข้อปฏิบัติของผู้เข้ามาขายอาหารในโรงอาหารของสถานประกอบการ เช่น การแต่งกายมิดชิด มีหมวกคลุมผม ใส่ผ้ากันเปื้อน เป็นต้น
3. ทบทวนสถานการณ์โรงอาหารในสถานประกอบการ
4. จัดอบรม/เผยแพร่ความรู้ด้านสุขาภิบาลอาหารและโภชนาการการรับประทานอาหารเมนูที่เหมาะสมกับสุขภาพพนักงาน
5. จัดให้คำปรึกษาด้านโภชนาการแก่พนักงานที่มีปัญหาสุขภาพ
6. ติดตามเฝ้าระวังสุขภาพของพนักงาน โดยการนำข้อมูลการตรวจสุขภาพมาเชื่อมโยงกับพฤติกรรมกรรมการบริโภค
7. ประเมินผลการดำเนินงานโรงอาหารปลอดภัยใส่ใจสุขภาพและปรับปรุงอย่างต่อเนื่อง
8. ควบคุมราคาอาหารให้เหมาะสม

หน่วยงานให้คำปรึกษา • สำนักโภชนาการ กรมอนามัย โทร 02-5904332

## Package 10: สถานประกอบการปลอดภัย สิ่งแวดล้อมดี มีสมดุลชีวิต

ทำสถานประกอบการให้น่าอยู่ น่าทำงาน สะอาดปลอดภัยสิ่งแวดล้อมดี มีสมดุลชีวิต และเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม

### 6 คุณสมบัติของสถานประกอบการที่น่าทำงาน

1. จัดสถานที่ทำงาน จัดวางอุปกรณ์ให้เป็นระเบียบ เชื้อต่อการทำงาน
2. ภายในอาคารมีแสงสว่างเพียงพอ อุณหภูมิและการระบายอากาศที่เหมาะสม
3. มีวัฒนธรรม ทักษะคิด ค่านิยมองค์กร สนับสนุนรูปแบบการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข และมีสมดุลชีวิตในการทำงาน (work life balance)
4. สนับสนุนสุขภาวะส่วนบุคคลในที่ทำงาน อันได้แก่ การบริการสุขภาพ ข่าวสาร ทรัพยากร และโอกาสต่าง ๆ ที่องค์กรเตรียมไว้เพื่อพัฒนาปรับปรุงการทำงาน และการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข สนับสนุนให้มีสุขภาพกายและจิตใจที่ดี
5. สร้างกระบวนการมีส่วนร่วมของคนในองค์กรในการจัดกิจกรรมการสร้างทักษะ ความเชี่ยวชาญ รวมถึงการจัดสรรและพัฒนาทรัพยากร เพื่อให้บุคลากรมีความผูกพัน ต่อองค์กร สร้างความผูกพันให้กับคนวัยทำงานและครอบครัว
6. มีมาตรฐานการตรวจสุขภาพและการป้องกัน ฝ้าระวัง รักษา และฟื้นฟูโรคจาก การประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม ตามประเภทของการทำงาน

### 8 วิธีเติมสมดุลชีวิต

1. แบ่งเวลาให้กับชีวิตส่วนตัวและการทำงาน ไม่ให้เกิดการก้าวก่ายกัน ทั้งการก้าวก่าย และการก้าวก่ายของการทำงานต่อชีวิตส่วนตัว
2. ควรทำงานแบบให้ชีวิตส่วนตัวส่งเสริมการทำงาน และให้ชีวิตการทำงานส่งเสริมชีวิตส่วนตัว
3. มีความยืดหยุ่นในการทำงาน
4. กำหนดโปรแกรมในการลา เพื่อสร้างความผ่อนคลาย และลดความเครียดจากการทำงาน
5. จัดให้มีสวัสดิการดูแลทั้งคนวัยทำงาน และสมาชิกในครอบครัว
6. ใช้หลักการประหยัดเวลาในการทำงาน เช่น มีห้องอาหารในที่ทำงาน มีห้องบริการทางการแพทย์ในที่ทำงาน มีร้านสะดวกซื้อในที่ทำงานหรือใกล้ที่ทำงาน
7. มีโปรแกรมสนับสนุนความจำเป็นด้านการเงินให้แก่พนักงาน เช่น กองทุนหลังเกษียณ กองทุนสำรองเลี้ยงชีพ เงินทุนกู้ยืม
8. จัดให้มีโปรแกรมสนับสนุนเพิ่มความสมดุลของชีวิตและการทำงาน เช่น การสำรวจ ความพึงพอใจของพนักงาน มีการอบรมหลักสูตรสร้างความสมดุลของชีวิต

## แนวทางสำหรับนักพัฒนาสุขภาพ

1. กำหนดนโยบายลดสภาพการทำงานที่ไม่ปลอดภัย และสภาพแวดล้อมที่ไม่ปลอดภัย ในสถานประกอบกิจการ
2. ทบทวน/สำรวจสถานการณ์ด้านสุขภาพพนักงาน สภาพการทำงานที่ไม่ปลอดภัย และสภาพแวดล้อมในที่ทำงานที่ไม่ปลอดภัยทุก 6 เดือนและวางแผนพัฒนาปรับปรุง
3. จัดอบรมเผยแพร่ความรู้แก่พนักงาน เพื่อให้ทราบและตระหนักถึงสภาพการทำงานที่ไม่ปลอดภัย เพื่อลดปัจจัยดังกล่าว
4. จัดให้มีช่องทางรับความคิดเห็น ข้อเสนอแนะจากพนักงาน
5. ติดตามเฝ้าระวังสุขภาพพนักงานเป็นประจำ
6. ส่งเสริมให้พนักงานมีส่วนร่วมในการพัฒนา



## การดำเนินงาน 10 Packages โดยรวม

ต่อยอดจากผลการตรวจสอบสุขภาพประจำปี

- วิเคราะห์การตรวจสอบสุขภาพประจำปีโดยแพทย์
- ผู้บริหาร/แผนกบุคคล/เจ้าหน้าที่ความปลอดภัย/ผู้ที่รับผิดชอบด้านสุขภาพของสถานประกอบการกิจการนั้น ๆ ประมวลผลการตรวจสอบสุขภาพโดยรวมขององค์กร/สถานประกอบการกิจการนั้น ๆ
  - ปกตีส่งเสริมสุขภาพโดยใช้ 10 Packagesตามความต้องการ/ตามบริบท/ตามปัญหาที่พบ
  - ผิดปกติให้ได้รับการรักษาและส่งเสริมสุขภาพโดยใช้ 10 Packagesตามความต้องการ/ตามบริบท/ตามปัญหาที่พบ

## การประเมินผล 10 Packages โดยรวม

- วัดผลลัพธ์จากการตรวจสอบสุขภาพประจำปี หลังดำเนินการ
- ผลการประเมินสุขภาพจิต
- ผลผลิตของสถานประกอบการที่เพิ่มขึ้น อันส่งผลมาจากพนักงานมีผลสุขภาพกาย ใจ ที่ดีขึ้น
- การลดลงของอัตราการขางาน การลาป่วย การลาออกจากงานอันส่งผลมาจากพนักงานมีผลสุขภาพกาย ใจ ที่ดีขึ้น

