

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 : นางสาวอัจฉราภา กลิ่นสุวรรณ

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 6 พิชิตออฟฟิศซินโดรม (หน้า 144 - 145)
- ความหมายออฟฟิศซินโดรม
- สาเหตุออฟฟิศซินโดรม
- หลัก 3ป. ปรับชีวิตพิชิตออฟฟิศซินโดรม

- แนวทางสำหรับนักพัฒนาสุขภาพ
- Package 7 สถานประกอบกิจการ ก้าวไกลต้องใส่ใจสุขภาพแรงงานต่างชาติ (หน้า 146 - 147)
 - 6 อย่างที่แรงงานต่างชาติควรรู้
 - 6 โรคที่แรงงานต่างชาติต้องตรวจ
 - แนวทางสำหรับนักพัฒนาสุขภาพ

8.สรุปและข้อเสนอแนะ

-

9.ช่องทางการเผยแพร่:

กรมสวัสดิการและคุ้มครองแรงงาน

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

2. สภาพแวดล้อมในการทำงาน

- สถานที่ทำงานแออัด คับแคบ อากาศไม่ถ่ายเท
- โต๊ะ เก้าอี้ไม่เหมาะสมกับสรีระ
- อุปกรณ์ในที่ทำงานอยู่ผิดตำแหน่งหรือเต็มไปด้วยฝุ่น
- แสงสว่างไม่เพียงพอ
- เสียงดังรบกวน

เทคนิคการออกกำลังกายเพื่อป้องกันออฟฟิศซินโดรม

หลัก 3ป. ปรับชีวิต พิชิตออฟฟิศซินโดรม

1. เปลี่ยนท่าทางการทำงาน ในท่าเดิม ๆ หรือท่าที่ไม่ถูกต้องต่อเนื่องกันนานมากกว่า 4 ชั่วโมงต่อวัน
2. บริหารร่างกายเป็นประจำ
3. ปรับสภาพแวดล้อมในการทำงานให้เหมาะสม

แนวทางสำหรับนักพัฒนาสุขภาพ

1. กำหนดนโยบายลดสภาพการทำงานและสภาพแวดล้อมการทำงานที่ไม่ปลอดภัย
2. ทบทวน/สำรวจสถานการณ์สภาพการทำงานและสภาพแวดล้อมการทำงานที่ไม่ปลอดภัย และนำมาพัฒนาปรับปรุงให้ดีขึ้น
3. ส่งเสริมให้พนักงานมีส่วนร่วมพัฒนา เสนอแนะสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพหรือสิ่งที่เป็นสาเหตุให้เกิดโรคออฟฟิศซินโดรม เช่น จัดให้มีช่องทางรับความคิดเห็น ข้อเสนอเรียนจากพนักงาน เป็นต้น
4. จัดอบรม/เผยแพร่ความรู้เพื่อให้ทราบและตระหนักถึงสภาพการทำงานและสภาพแวดล้อมการทำงานที่ไม่ปลอดภัย

หน่วยงานให้คำปรึกษา

- กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย 02-5904413
- กองโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม กรมควบคุมโรค 02-5903865-6

Package 7: สถานประกอบการก้าวไกล ต้องใส่ใจแรงงานต่างชาติ

สุขภาพสำคัญกับคนทุกเชื้อชาติแรงงานต่างชาติก็เช่นกันย่อมต้องมีสุขภาพดีห่างไกลจากโรคร้ายดังนั้นสถานประกอบการจะต้องจัดให้มีการบริการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคควบคู่ไปกับการรักษาพยาบาลเพื่อให้แรงงานต่างชาติมีความรู้และทักษะในการดูแลสุขภาพของตนเองได้



6 อย่างที่ แรงต่างชาติควรรู้

1. สร้างวัฒนธรรมขององค์กร ในการมีส่วนร่วมของวิถีชีวิตแบบผสมผสานและให้เข้าใจถึงวัฒนธรรมไทย เช่น การไหว้ทักทายกันทุกเช้า
2. การมีน้ำใจโอบอ้อมอารี การแบ่งปัน อาหารหรือสิ่งของต่างๆ
3. มีการตรวจสุขภาพร่างกายก่อนเข้า ทำงาน ไม่มีโรคตามประกาศจากกรมควบคุมโรค
4. คนต่างชาติต้องมีความเข้าใจในเรื่อง ความเสี่ยงจากการทำงานและโรคที่เกี่ยวข้องจากการทำงาน
5. มีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี ในเรื่องการกิน ออกกำลังกาย อารมณ์ การนอนและการ รักษาสุขภาพช่องปาก
6. คนต่างชาติที่ เข้ามาประเทศไทย ต้องยึด หลักปรองดอง ถ้อยทีถ้อยอาศัย แบ่งปันความรู้ สร้างทัศนคติที่ดีต่อกัน คิดบวก

การตรวจสุขภาพแรงงานต่างชาติเพื่อขอใบรับรองแพทย์สำหรับยื่นทำ Work Permit ต้องมีรายการตรวจ 6 โรค ดังนี้

- โรคเรื้อน / Leprosy.
- วัณโรคระยะอันตราย / Advanced Pulmonary Tuberculosis.
- โรคยาเสพติดให้โทษ / Drug addiction.
- โรคพิษสุราเรื้อรัง / Chronic alcoholish.
- โรคเท้าช้าง / Elephantiasis.
- โรคผิวหนังอันน่ารังเกียจ เช่น โรคเรื้อน

แนวทางสำหรับนักพัฒนาสุขภาพ

1. กำหนดนโยบายเรื่องต่าง ๆ เช่น นโยบายส่งเสริมสุขภาพคนทำงาน นโยบายออกกำลังกาย และนโยบายอาหารเพื่อสุขภาพในที่ทำงาน เป็นต้น
2. กำหนดให้แรงงานต่างชาติได้รับการตรวจสอบสุขภาพทั่วไปและตรวจสอบสุขภาพตามลักษณะการทำงานและสิ่งแวดล้อมในการทำงานตามความเหมาะสมและตามสิทธิที่ได้รับ
3. สำรองสถานการณ์ปัญหาสุขภาพ โดยวิเคราะห์จากผลการตรวจร่างกายประจำปี และตรวจร่างกายตามความเสี่ยงจากการทำงาน เช่น การเอ็กซ์เรย์ปอด
4. ประเมินสิ่งแวดล้อมที่เสี่ยงต่อการบาดเจ็บโดยสำรวจสิ่งแวดล้อมในจุดที่เกิดเหตุบ่อย ๆ หรือออกแบบปรับปรุงเครื่องจักรเพื่อลดความเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุจากการทำงาน
5. จัดอบรมให้ความรู้การดูแลสุขภาพและปลอดภัยในสถานประกอบการ และสนับสนุนสื่อความรู้เรื่องสุขภาพและความปลอดภัยจากการทำงานในภาษาที่แรงงานต่างชาติสามารถเข้าใจได้
6. จัดกิจกรรมต่าง ๆ ที่ส่งเสริมให้พนักงานมีสุขภาพดี เช่น กิจกรรมออกกำลังกาย เป็นต้น
7. จัดสภาพแวดล้อมให้เอื้อต่อการส่งเสริมสุขภาพ เช่น มีสถานที่ออกกำลังกาย มีมุมความรู้ด้านสุขภาพ เป็นต้น
8. ประเมินผลการเปลี่ยนแปลงสุขภาพของแรงงานต่างชาติ เช่น จำนวนการเกิดอุบัติเหตุ ลดลงหรือไม่ เป็นต้น

หน่วยงานให้คำปรึกษา

- กองบริหารการสาธารณสุข กลุ่มงานพัฒนาระบบบริการสุขภาพแรงงานและความร่วมมือระหว่างประเทศ โทร 02-5901639

Package 8: สถานประกอบการดี ชีวิตดี ไร้แอลกอฮอล์ บุหรี่

3 สเติปเพื่อชีวิตไร้แอลกอฮอล์และบุหรี่ สูบเป็น ดื่มเป็น ค่อย ๆ ลด ละ เลิก สูบเป็น หมายถึง รู้ว่าควรสูบที่ไหน เวลาไหน สูบในที่ทำงานจัดมุมให้สูบ ไม่สร้างความเดือดร้อนให้บุคคลรอบข้าง ดื่มเป็น หมายถึง รู้เวลาดื่ม ไม่ดื่มในที่ทำงานหรือเวลายางาน

1. ลดบุหรี่ ต้องพยายามลดเพื่อไม่ให้เกิดความเสี่ยงในการเกิดโรค เช่น ความดัน โลหิตสูง ไขมันหลอดเลือดอุดตัน เบาหวาน และถุงลมโป่งพองจากบุหรี่
2. ลดแอลกอฮอล์ เพื่อลดความเสี่ยงในการเกิดอุบัติเหตุโรคตับ

