

บทที่ 10



สุขอนามัยและความปลอดภัยในที่ทำงาน

นโยบายความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน (Occupational Health & Safety Policy Statement)



ถือเป็นนโยบายหลักขององค์กรที่ทุกฝ่ายจะต้องให้ความร่วมมือ
ในการหามาตรการควบคุมและป้องกัน เพื่อสร้างความปลอดภัย
ลดความสูญเสียจากการทำงานของพนักงาน ซึ่งเป็นสิ่งที่องค์กรพึงประสงค์
แสดงถึงความใส่ใจขององค์กรที่มีต่อบุคลากร

เกิดความจงรักภักดี ซึ่งจะช่วยส่งเสริมภาพลักษณ์ที่ดีขององค์กร
เป็นสิ่งสำคัญที่ต้องทำควบคู่ไปกับการดำเนินธุรกิจอย่างมีปสภ.และมีการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง

องค์การควรกำหนดนโยบายเพื่อใช้เป็นแนวทางการดำเนินงาน ดังนี้



1. **คุ้มครอง ดูแลความปลอดภัย** และสุขภาพอนามัยของพนักงาน โดยจัดให้มีสภาพการทำงานและสภาพแวดล้อมในการทำงานที่ปลอดภัย และถูกสุขลักษณะเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดอันตรายและการเจ็บป่วยจากการทำงาน



2. **พัฒนาระบบการจัดการ**ด้านความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงานขององค์กรให้เป็นไปตามมาตรฐานสากลและปฏิบัติตามกฎหมาย ระเบียบ ข้อบังคับ ประกาศที่มาตรฐานและข้อกำหนดอื่นๆที่เกี่ยวข้องอย่างเคร่งครัด



3. **กำหนดวัตถุประสงค์และเป้าหมาย**ด้านความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน เพื่อให้หน่วยงานหรือผู้เกี่ยวข้องดำเนินการปรับปรุงและป้องกันอันตรายจากการทำงาน รวมทั้งพัฒนาการดำเนินงานอย่างต่อเนื่อง



4. ผู้บริหารทุกระดับมีหน้าที่และความรับผิดชอบในการ
ส่งเสริม สนับสนุนและกำกับดูแลการดำเนินการด้านความ
ปลอดภัย อาชีวอนามัยและสภาพแวดล้อมในการทำงานของ
หน่วยงานให้เป็นไปตามนโยบายและเป้าหมายที่องค์การกำหนด



5. **ส่งเสริมการมีส่วนร่วมของพนักงาน**ในการปรับปรุงและ
พัฒนาการดำเนินงานด้านความปลอดภัย อาชีวอนามัย และ
สภาพแวดล้อมในการทำงานรวมทั้งสนับสนุนให้มีการปฏิบัติ
ตามหลักเกณฑ์และมาตรฐานที่ องค์การกำหนดโดยถือเป็น
หน้าที่ความรับผิดชอบของพนักงานทุกคน



6. สนับสนุนทรัพยากรทั้งในด้านบุคลากร งบประมาณและการ
ฝึกอบรมอย่างเหมาะสม เพื่อให้การดำเนินงานเป็นไปอย่างมี
ประสิทธิภาพ ทั้งนี้ผู้บริหารและพนักงานทุกคนจะต้องปฏิบัติ
ตามนโยบายความปลอดภัย อาชีวอนามัยและสภาพแวดล้อมใน
การทำงาน โดยใช้ทรัพยากรอย่างคุ้มค่าและเกิดประโยชน์สูงสุด

อันตรายและผลกระทบ



อาชีพ	อันตรายที่อาจเกิดขึ้น	ผลกระทบที่ตามมา
พนักงานโรงงาน 	- จากฝุ่นละออง - จากเสียง - จากการระเบิด - จากเครื่องจักร	- โรคแทรกซ้อน เช่น โรคปอด หืด หอบ - ภาวะหูตึง - ภาวะอ่อนเพลีย - สูญเสียอวัยวะ
เจ้าหน้าที่ในโรงพยาบาล 	- การติดเชื้อ - การระเบิดจากสารเคมี - อันตรายจากรังสีต่างๆ - อันตรายจากอุปกรณ์ต่างๆ	- โรคแทรกซ้อนจากการติดเชื้อ - โรคผิวหนัง - ผิวหนังไหม้ ได้รับสารก่อมะเร็ง - ปวดหลัง

อันตรายและผลกระทบ



อาชีพ	อันตรายที่อาจเกิดขึ้น	ผลกระทบที่ตามมา
พนักงานในห้องทดลอง 	- รังสีต่างๆ - อันตรายจากการระเบิดของสารเคมี	ผิวหนังไหม้ ปวดหัว อ่อนเพลีย โรคแทรกซ้อนทางตา ได้รับสารก่อมะเร็งสูญเสียอวัยวะ
พนักงานในออฟฟิศ 	- การจัดสนง. ไม่ได้มาตรฐาน - อุปกรณ์สนง.ไม่ได้มาตรฐาน - เสียงดัง - แสงสว่างไม่เพียงพอ - ความสกปรกในสถานที่ทำงาน	ปวดหลัง ไมเกรน ปวดตา ความเครียด ได้รับเชื้อแบคทีเรียจากความไม่สะอาด



อันตรายที่อาจเกิดขึ้นในที่ทำงานและสาเหตุ



อันตรายในที่ทำงาน	สาเหตุ
ร่างกาย	เสียง รังสี ความกดอากาศ อุณหภูมิที่ไม่เหมาะสม
สารเคมี	การเผาไหม้ การระเบิด ความเป็นกรด-ด่าง
ฝุ่นละออง	เครื่องกรองอากาศไม่มีมาตรฐาน
เครื่องจักร อุปกรณ์ทำงาน	เครื่องจักรชำรุด อุปกรณ์ไม่ได้มาตรฐาน
เชื้อโรค	โรคติดต่อทางผิวหนังจากเพื่อนร่วมงาน
จิตใจ	ความเครียดจากการทำงาน ความเหนื่อยล้า การกดขี่ในที่ทำงาน
พฤติกรรมที่เบี่ยงเบนหรือเป็นอันตรายต่อสังคม	การสูบบุหรี่ ดื่มสุรา ความรุนแรงในที่ทำงาน การล้วงละเมิดทางเพศ

ปัจจัยที่ทำให้ นโยบายด้านสุขอนามัยและความปลอดภัยในที่ทำงานประสบความสำเร็จ



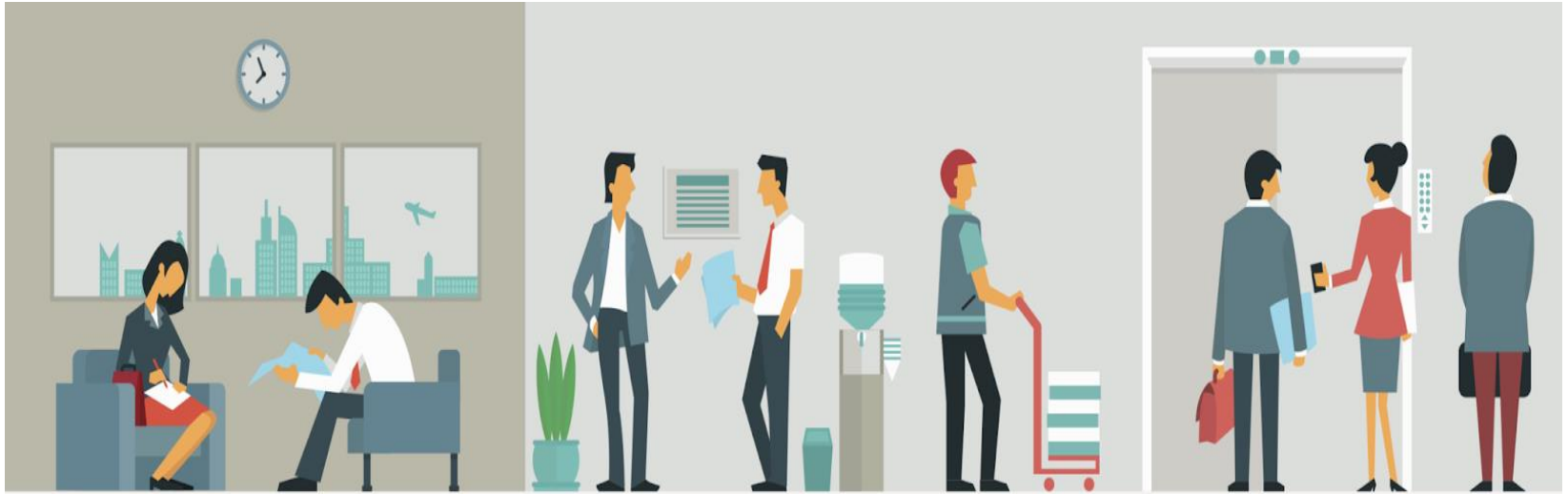
- ☆ **วัฒนธรรมองค์กร:** การให้ความสำคัญกับนโยบาย
- ☆ **ระบบบริหารจัดการ:** การแนะนำ การนำไปใช้ การครอบคลุมปัญหาต่างๆในการทำงาน
การตรวจสอบ การฝึกอบรม การติดตามผล
- ☆ **เครื่องมือที่ใช้:** เครื่องป้องกันอัคคีภัย ระบบการตัดไฟฟ้าลัดวงจร อุปกรณ์ปฐมพยาบาล

กระบวนการสร้างระบบสุขอนามัยและความปลอดภัยในที่ทำงาน



- ① การกำหนดให้เป็นนโยบายสำคัญ
- ② การจัดตั้งคณะทำงาน
 - มาจากทุกหน่วยงาน
 - ศึกษาข้อมูล/กม. ที่เกี่ยวข้อง
- ③ การสำรวจข้อมูลในองค์กร
- ④ การกำหนดนโยบายและวัตถุประสงค์ของระบบ
- ⑤ การสร้างระบบ
 - จำแนกความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้น
 - ประเมินผลกระทบจากความเสี่ยง
 - ป้องกันและควบคุมความเสี่ยง
- ⑥ การนำระบบไปดำเนินการ ตรวจสอบและพัฒนา







ประเภท	สัญลักษณ์	คำเตือนที่ไม่ควรทำตาม เมื่อใช้กับสิ่งนี้	สัญลักษณ์
ระเบิดไฟ (explosive)		ไวไฟไหมก (flammable)	
ไวแก๊สพิษ (poisoning)		เป็นพิษ (toxic)	
อันตราย (harmful)		ระคายเคือง (irritant)	
กัดกร่อน (corrosive)		เป็นอันตรายต่อสิ่งแวดล้อม (dangerous for the environment)	



การศึกษาการทำงาน



Frederick W.Taylor (1856-1915)

“บิดาแห่งการศึกษาเวลา”



กำหนดเวลามาตรฐานการทำงาน

เพื่อใช้เป็นเกณฑ์กำหนดค่าตอบแทน



Frank B. Gilbreth (1868-1924)
“การศึกษาการเคลื่อนที่ในการทำงาน”



ปรับปรุงการเคลื่อนที่ในการทำงานให้มีปสภ.สูงขึ้น
เน้นความปลอดภัยในการทำงาน

องค์ประกอบในการทำงาน



1. คน

- ความสัมพันธ์ระหว่างคนกับเครื่องจักร
- องค์ประกอบของคน
- ความเหนื่อยและเมื่อยล้า



2. สถานที่ทำงาน

- การจัดสำนักงาน
- การออกแบบสถานที่ทำงาน
- การออกแบบอุปกรณ์และเครื่องใช้ในการทำงาน
- กิจกรรม 5 ส: สะสาง สะดวก สะอาด สุขลักษณะ เสริมสร้างนิสัย



www.shutterstock.com - 426923965

3. สภาพแวดล้อมในการทำงาน

- ความสะอาด
- แสง/สี
- เสียง
- อุณหภูมิ
- กลิ่น สารพิษ ฝุ่น



4. งาน

- ความชำนาญ
- ความรู้พิเศษ
- ความยากง่าย

โรคและสุขอนามัยที่เกิดในที่ทำงาน



ความรุนแรงในที่ทำงาน



ความเครียดจากงาน



การยศาสตร์ (Ergonomic) :

การทำงานให้สอดคล้องกับสรีระร่างกายของมนุษย์



ความสมดุลของงานและครอบครัว

OFFICE ⚡ SYNDROME INFOGRAPHIC

ปวดหัว



HEADACHE

ปวดหลัง



BACK PAIN

ปวดไหล่



SHOULDER PAIN

ปวดคอ



NECK PAIN



mandarinclinic



mandarin.clinic.bkk



@mandarinclinic

www.mandarin-clinic.com

อาการปวดกล้ามเนื้อจากการทำงาน (Office Syndrome)

กลุ่มอาการปวดกล้ามเนื้อและเยื่อพังผืด มีอาการปวดกล้ามเนื้อ
เนื่องจากรูปแบบการทำงานที่ใช้กล้ามเนื้อมัดเดิมๆซ้ำ เป็นเวลานานและต่อเนื่อง
ซึ่งอาจลุกลามเป็นอาการเรื้อรัง รวมไปถึงอาการชาที่บริเวณแขนและข้อมือ
จากการที่เส้นประสาทส่วนปลายถูกกดทับอย่างต่อเนื่อง

แนวทางการรักษากลุ่มอาการ ออฟฟิศซินโดรม



ปฏิบัติก่อนสาย

บ้ายบาย “ออฟฟิศซินโดรม”

ควรเปิดหน้าต่าง
เพื่อให้อากาศถ่ายเท

ปรับอารมณ์
พยายามไม่เครียด

ปรับหน้าจอ
ให้อยู่ในระดับ
สายตา

นั่งเต็มเก้าอี้
และหลังตรง

วางแขนและขาในระดับ
90-120 องศา

วางเท้าราบไปกับพื้น
หรือหาสิ่งของมารอง

ไม่บิดงอข้อมือ
ขึ้นหรือลง
มากเกินไป

ต้นไม้ในร่ม
ดูดซับสารพิษ
และเป็นที่พัก
สายตา

ทุก 10 นาที

พักสายตาจาก
จอคอมพิวเตอร์

ทุก 20 นาที

เปลี่ยนท่า
การทำงาน

ทุก 1 ชั่วโมง

ยืดกล้ามเนื้อ
มือและแขน

5 ท่า ยืดกล้ามเนื้อ พิชิตออฟฟิศซินโดรม



Credit : Facebook Fanpage ออโรกับหมอออโรโด

ศูนย์โรคกระดูกและข้อ
โทร. 02-734-0000 ต่อ 2298, 2299

“ โรค MS ” (Multiple Sclerosis)

เป็นโรคที่เกิดจากการอักเสบของปลอกประสาทในระบบประสาทส่วนกลาง
ซึ่งได้แก่ สมอง ไขสันหลัง และเส้นประสาทตา

สาเหตุของการเกิดโรคยังไม่แน่ชัด อาจเกิดจากปัจจัยหลายอย่างร่วมกัน
เช่น ความไม่สมดุลของภูมิคุ้มกัน การติดเชื้อไวรัสบางชนิด

“ไม่ใช่โรคติดต่อ”

แต่แต่ละคนจะแสดงอาการแตกต่างกัน บางคนเป็นหนัก บางคนมีอาการเป็นครั้งคราว
การเกิดอาการได้จึงส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวันเป็นอย่างมาก

โรคเอ็มเอส ...ภัยเงียบบวียทำงาน



โรคเอ็มเอส

หรือโรคปลอกประสาทอักเสบ จะเกิดขึ้น
ในระบบประสาทส่วนกลาง ได้แก่สมอง,
ไขสันหลัง, เส้นประสาทตา



กลุ่มเสี่ยง
อยู่ช่วงอายุ
20-30 ปี



มีโอกาสพิการถึง
50%
ในอีก10-20ปี

สัญญาณบอกอาการ



ปัญหาในการ
เดินหรือทรงตัว



อ่อนเพลีย



ร่างกายชา
หรือปวดตามข้อต่างๆ



ตาพล้ามัว



ซีเมเศร้า
ความจำไม่ค่อยดี

วิธีการรักษา



ทานยาตาม
คำแนะนำของแพทย์



ทานอาหารที่มี
ประโยชน์



พักผ่อน
ให้เพียงพอ



ออกกำลังกาย
เป็นประจำ



โรคเอ็มเอส **ภัยเงียบในวัยทำงาน**

โรคมัลติเพิลสเคลโรซิส หรือโรคเอ็มเอส

คือ โรคที่เกิดจากการอักเสบของปลอกหุ้มเส้นประสาทในสมองและไขสันหลัง พบในผู้หญิงมากกว่าผู้ชายและในช่วงวัยทำงาน อายุเฉลี่ยประมาณ 20-40 ปี

อาการ

- * กล้ามเนื้อแขนขาอ่อนแรง
- * ตามองไม่เห็นหรือมองภาพซ้อน
- * มีปัญหาเกี่ยวกับการกลืน
- * มีปัญหาการออกเสียง สะอึก
- * ปวดแสบร้อน หรือคล้ายไฟช็อต
- * การทรงตัวที่ผิดปกติ ภาวะเมื่อยล้า
- * มีปัญหาด้านความจำ อารมณ์ ความคิด
- * การควบคุมการขับถ่ายอุจจาระและปัสสาวะผิดปกติ

อย่างไรก็ตามโรคเอ็มเอส เป็นโรคที่สามารถเกิดขึ้นได้กับทุกคน
ควรหมั่นสังเกตร่างกายของตนเอง
หากมีความผิดปกติเกิดขึ้น ควรรีบมาพบแพทย์ทันที
เพื่อจะได้รับการรักษาได้อย่างทันท่วงที



ขอขอบคุณสถาบันประสาทวิทยา กรมการแพทย์
ติดตามข้อมูลข่าวสารเพิ่มเติมที่ www.dms.moph.go.th

