



สสท

ฉบับที่  
23

# OSHE Magazine

นิตยสาร ความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน  
Occupational Safety, Health and Environment



## เรื่องเด่นในฉบับ

- 🔧 การทำงานบนที่สูง และทำงานบนนั่งร้านให้ปลอดภัยได้มาตรฐาน
- 🔧 การซ่อมบำรุงเชิงป้องกัน (Preventive Maintenance)
- 🔧 เทคนิคการจัดจ้างของธุรกิจรับเหมาก่อสร้าง
- 🔧 งานความปลอดภัย เกี่ยวกับงานก่อสร้างต่อเติมอาคารสถานประกอบการกิจการ สำหรับองค์กรที่ประกอบการธุรกิจให้บริการต้องเตรียมพร้อมอย่างไร

ISSN 2539-6242



9 772539 624002





# อันตรายและผลกระทบ ต่อสุขภาพคนงานที่ทำงานในที่ร้อน

1

## การเป็นตะคริว เนื่องจากความร้อน (Heat Cramp)

ร่างกายที่ได้รับความร้อนมากเกินไป  
จะสูญเสียเหงื่อ กล้ามเนื้อไปกับเหงื่อ  
ทำให้กล้ามเนื้อเสียการควบคุม  
เกิดอาการเป็นตะคริว กล้ามเนื้อเกร็ง

3

## การอ่อนเพลีย เนื่องจากความร้อน (Heat Exhaustion)

เนื่องจากระบบหมุนเวียนของเลือด  
ไปเลี้ยงสมองได้ไม่เต็มที่  
ทำให้เกิดอาการอ่อนเพลีย  
ปวดศีรษะ เป็นลม หน้ามืด  
ชีพจรเต้นอ่อนลง คลื่นไส้  
อาเจียน ตัวชืด

5

## การขาดน้ำ (Dehydration)

เกิดอาการกระหายน้ำ ผิวหนังแห้ง  
น้ำหนักลด อุณหภูมิสูง  
ทำให้ชีพจรเต้นเร็ว รู้สึกไม่สบาย

7

## อาจเกิดการติดเชื้อ ในระบบทางเดินหายใจ

2

## เป็นลมเนื่องจาก ความร้อนในร่างกายสูง (Heat Stroke)

ทำให้อุณหภูมิของร่างกายสูงขึ้นอย่างรวดเร็ว  
และระบบควบคุมอุณหภูมิของร่างกาย  
ที่สมองไม่สามารถทำงานปกติ  
จะนำไปสู่อาการ คลื่นไส้ ตาพร่า หมดสติ  
ประสาทหลอน โคม่า และอาจเสียชีวิตได้

4

## อาการผดผื่นขึ้น ตามบริเวณผิวหนัง (Heat Rash)

เกิดจากความผิดปกติ  
ของระบบต่อมเหงื่อทำให้ผื่นขึ้น  
เมื่อมีอาการคัน  
อาจมีอาการคันอย่างรุนแรง  
เพราะท่อน้ำเหงื่ออุดตัน

6

## โรคจิตประสาท เนื่องจากความร้อน (Heat Neurosis)

เกิดจากการสัมผัสความร้อนสูงจัด  
เป็นเวลานาน ทำให้เกิดอาการวิตกกังวล  
ไม่สามารถในการทำงาน  
ประสิทธิภาพในการทำงานลดลง  
ผลทำให้อ่อนไม่หลับ และมักเป็นต้นเหตุ  
ให้เกิดอุบัติเหตุในการทำงาน

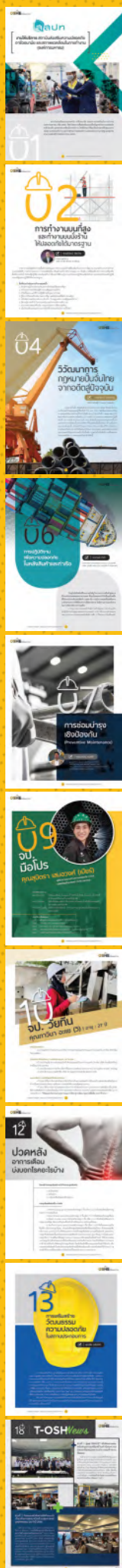
8

## อาจเพิ่มอาการ เจ็บป่วยมากขึ้น

ในกรณีที่มีอันตราย  
จากสิ่งแวดล้อมอื่นร่วมด้วย



# สารบัญ



- |    |  |
|----|--|
| 6  | งานให้บริการสถาบันส่งเสริมความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน (องค์การมหาชน)  |
| 10 | การทำงานบนที่สูงและทำงานบนนั่งร้านให้ปลอดภัยได้มาตรฐาน   |
| 13 | วิวัฒนาการกฎหมายปิ่นจั่นไทยจากอดีตสู่ปัจจุบัน  |
| 17 | ขนส่งปลอดภัย ร่วมใจสู่ความยั่งยืน (Sustainable Safe Transport)   |
| 23 | การปฏิบัติงานเพื่อความปลอดภัยในคลังสินค้าและท่าเรือ  |
| 26 | การซ่อมบำรุงเชิงป้องกัน (Preventive Maintenance)   |
| 29 | เทคนิคการจัดจ้างของธุรกิจรับเหมาก่อสร้าง   |
| 32 | คอลัมน์ จป.มือโปร คุณสุมิตรา เสมอวงศ์ (เบียร์)   |
| 35 | คอลัมน์ จป.วัยทีน คุณภาวินา อะแซ (วี)  |
| 39 | งานความปลอดภัยฯ เกี่ยวกับงานก่อสร้างต่อเติมอาคารสถานประกอบการกิจการ สำหรับองค์กรที่ประกอบการธุรกิจให้บริการต้องเตรียมพร้อมอย่างไร  |
| 44 | งานสัมมนาวิชาการระดับนานาชาติ<br>OSH Avenue International Conference 2023 (OAIC 2023)  |
| 46 | ปวดหลัง อาการเตือนบ่งบอกโรคอะไรบ้าง  |
| 49 | การเสริมสร้างวัฒนธรรมความปลอดภัยในสถานประกอบการ  |
| 52 | แผนปฏิบัติการประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2566 ของสถาบันส่งเสริมความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน (องค์การมหาชน) หรือ สสปท. |
| 55 | T-OSH NEWS ข่าว สสปท.  |





# บทบรรณาธิการ

สวัสดีครับ

OSHE Magazine ฉบับนี้เป็นฉบับต้อนรับปีใหม่ 2566 ผมและบุคลากรฯ สสพท. ขออาราธนาสิ่งศักดิ์สิทธิ์ในสากลโลกจงอำนวยการให้ทุกท่านประสบแต่ความสุข เจริญด้วยลาภ ยศ สรรเสริญ คิดสิ่งใดขอให้สมความปรารถนาทุกประการ ตลอดปี ครับ

ตลอดปี 2565 ที่ผ่านมา OSHE Magazine ได้รับความอนุเคราะห์และความร่วมมือจากผู้ทรงคุณวุฒิและองค์กรต่างๆ ที่ส่งบทความและเนื้อหาวิชาการที่เสริมสร้างความรู้ด้านต่างๆ และมีประโยชน์ต่อการดำเนินงานด้านความปลอดภัยในการทำงานให้กองบรรณาธิการเพื่อการจัดทำ OSHE Magazine แต่ละฉบับ ผมและทีมงานซาบซึ้งในความกรุณาของทุกท่านและทุกองค์กรเป็นอย่างยิ่งและขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้ สำหรับ OSHE Magazine ฉบับนี้ได้นำเสนอเนื้อหาเกี่ยวกับธุรกิจที่ให้บริการประเภทต่างๆ ที่ต้องเข้าไปปฏิบัติงานในสถานประกอบกิจการ เช่น การให้บริการติดตั้งนั่งร้าน การให้บริการปั้นจั่นยกเคลื่อนย้ายวัสดุ และการให้บริการงานก่อสร้างต่อเติมอาคาร นอกจากนั้นผมขอประชาสัมพันธ์ งานบริการตรวจวัดด้านสิ่งแวดล้อมในการทำงาน ซึ่งเป็นงานอีกสาขาหนึ่งที่ สสพท. ให้บริการแก่สถานประกอบกิจการ โดยเฉพาะสถานประกอบกิจการที่ไม่มีบุคลากร เครื่องมือตรวจวัดทางสุขศาสตร์อุตสาหกรรม และไม่สามารถดำเนินการตรวจวัดด้วยตนเองได้ ทำนั้ผมขอเชิญชวนทุกท่านร่วมสร้างวัฒนธรรมความปลอดภัยที่ยั่งยืน โดยเริ่มที่ตัวท่านเอง องค์กร และท้ายที่สุดคือองค์กรรวมที่เป็นวัฒนธรรมความปลอดภัยที่ยั่งยืนของชาติต่อไป แล้วพบกันฉบับหน้านะครับ

## ที่ปรึกษา

วรานนท์

ปีติวรรณ

ผู้อำนวยการสถาบันส่งเสริมความปลอดภัยฯ

## บรรณาธิการบริหาร

พฤตฤทธิ

เลิศสิลาภิจจา

รองผู้อำนวยการสถาบันส่งเสริมความปลอดภัยฯ

## กองบรรณาธิการ

วรลักษณ์

ศรีโย

พิมพ์รัมภา

เรือนคำ

กฤตติกา

เหล่าวัฒน์โรจน์

นันทิษา

อรชร

ปรินดา

ศาคะมาน

สุกานดา

ปรางทิพย์

ณัฐพัชร์

คงคำ

## ควบคุมการผลิตและประสานงาน

พิษณุ

จันทร์ลี

สุกานดา

ปรางทิพย์

## สถาบันส่งเสริมความปลอดภัย อาชีวอนามัย

### และสภาพแวดล้อมในการทำงาน (องค์การมหาชน)

เลขที่ 18 ถนนบรมราชชนนี แขวงฉิมพลี เขตตลิ่งชัน กรุงเทพมหานคร 10170

โทรศัพท์ 0 2448 9111, 0 2448 9098

www.tosh.or.th



# บทนำ

สวัสดีปีกระต่าย พร้อมๆ กับต้อนรับปีใหม่ไทยในเดือนเมษายน  
กว่าที่ OSHE Magazine ฉบับนี้จะถึงมือทุกท่าน เวลาคงจะล่วงเลยมาถึง  
เทศกาลสงกรานต์แล้ว

สำหรับนิตยสารความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อม  
ในการทำงาน OSHE Magazine ฉบับที่ 23 นี้ เป็นการนำเสนอประเด็น  
งานให้บริการของสถาบันส่งเสริมความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อม  
ในการทำงาน (องค์การมหาชน) ซึ่งเป็นการกิจตามที่กำหนดในพระราชบัญญัติ  
ความปลอดภัย อาชีวอนามัยและสภาพแวดล้อมในการทำงาน พ.ศ. 2554  
ในมาตรา 8 ว่า “ให้นายจ้างบริหาร จัดการ และดำเนินการด้านความปลอดภัย  
อาชีวอนามัยและสภาพแวดล้อมในการทำงาน ให้เป็นไปตามมาตรฐานที่กำหนด  
ในกฎกระทรวง” ภายใต้กฎหมายดังกล่าว สสพท.จึงได้ดำเนิน “โครงการพัฒนา  
และให้คำแนะนำแก่สถานประกอบการด้านสุขศาสตร์อุตสาหกรรม” มีกลุ่ม  
เป้าหมายทั้งหน่วยงานภาครัฐและเอกชน กลุ่มแรงงาน บุคลากรด้านความปลอดภัย  
ในสถานประกอบกิจการ โดยมีการดำเนินการที่เกี่ยวข้อง อาทิ งานบริการตรวจวัด  
และวิเคราะห์ทางสุขศาสตร์อุตสาหกรรม งานให้บริการวิเคราะห์ทดสอบมาตรฐาน  
ISO/IEC 17025 รวมถึงการจัดทำ “หลักสูตรความปลอดภัย อาชีวอนามัยและ  
สภาพแวดล้อมในการทำงาน” สำหรับลูกจ้างทั่วไปและลูกจ้างเข้าทำงานใหม่  
รวมถึงหลักสูตรความปลอดภัยอื่นๆ ให้กับสถานประกอบกิจการด้วย

การดำเนินการตามภารกิจ ในงานให้บริการของสถาบันส่งเสริม  
ความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน เพื่อลดผลกระทบ  
ความสูญเสียต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้นจากการทำงาน สสพท.จึงถือเป็นภารกิจหนึ่งใน  
การสร้างวัฒนธรรมความปลอดภัยในการทำงาน ผ่านแนวคิดหลัก M D C สถิติตัว  
วินัยถูกต้อง เอื้ออาทรใส่ใจ







## งานให้บริการ สถาบันส่งเสริมความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน (องค์การมหาชน)



สถาบันส่งเสริมความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน (องค์การมหาชน) หรือ สสพท. จัดทำโครงการเพื่อส่งเสริมและแก้ไขปัญหาด้านความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน โดยที่ผ่านมามีได้มุ่งเน้นเป้าหมายที่กลุ่มแรงงาน ของสถานประกอบการ บุคลากรด้านความปลอดภัยฯ ตลอดจนหน่วยงานภาครัฐ และเอกชน ผ่านการสมัครเข้าร่วมโครงการของ สสพท.





ภายใต้โครงการพัฒนาและให้คำแนะนำแก่สถานประกอบกิจการด้านสุขศาสตร์อุตสาหกรรม และ พรบ. ความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน พ.ศ. 2554 กำหนดไว้ในมาตรา 8 “ให้นายจ้างบริหาร จัดการ และดำเนินการด้านความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน ให้เป็นไปตามมาตรฐานที่กำหนดไว้ในกฎกระทรวง” สสปท. เล็งเห็นถึงความสำคัญดังกล่าว จึงจัดให้มีการให้บริการด้านสุขศาสตร์อุตสาหกรรมในสถานประกอบกิจการอย่างต่อเนื่อง รวมถึงการวิเคราะห์ทดสอบสารเคมีและโลหะหนักในบรรยากาศการทำงาน โดยการให้บริการที่เกี่ยวข้อง ได้แก่

• งานบริการตรวจวัดและวิเคราะห์ทางสุขศาสตร์อุตสาหกรรมภายใต้การสมัครเข้าร่วมโครงการประจำปีของ สสปท.

- การตรวจวัดระดับความร้อน
- การตรวจวัดความเข้มของแสงสว่าง
- การตรวจวัดเสียงเฉลี่ย (TWA)
- การตรวจวัดฝุ่นละออง (Inhalable Dust, Respirable Dust)
- การตรวจวัดความเข้มข้นสารเคมีระเหยง่าย

• งานให้บริการวิเคราะห์ทดสอบตามมาตรฐาน ISO/IEC 17025

- การตรวจวัดโลหะหนักในบรรยากาศ (NIOSH 7304)

สำหรับการวิเคราะห์และทดสอบสารเคมี จะดำเนินการโดยห้องปฏิบัติการทางสุขศาสตร์อุตสาหกรรมและการวิเคราะห์ทางเคมี ของสสปท. ซึ่งได้รับการรับรองมาตรฐาน ISO/IEC 17025 จากสำนักงานมาตรฐานผลิตภัณฑ์อุตสาหกรรม (สมอ.)







## การให้บริการของ สสปท. มีรายละเอียดดังนี้

### 1. หลักเกณฑ์/เงื่อนไขการขอรับบริการ

- สถานประกอบการกิจการ ที่มีเจ้าหน้าที่ความปลอดภัยในการทำงานระดับวิชาชีพประจำ
- สถานประกอบการ กิจการ หรือหน่วยงานที่ต้องการตรวจวัดสภาพแวดล้อมในการทำงาน เพื่อนำผลไปเปรียบเทียบกับหน่วยงาน หรือใช้เป็นผลรายงานเปรียบเทียบกับมาตรฐาน
- สถานประกอบการกิจการที่มีบุคลากรด้านความปลอดภัย ประจำหน่วยงาน

### 2. ขั้นตอนการตรวจวัดสภาพแวดล้อมในการทำงาน

- สำรวจสภาพแวดล้อมในการทำงานแต่ละพื้นที่ที่มีกิจกรรมการทำงาน และปัจจัยเสี่ยง (ควรระบุตำแหน่งและบุคคลที่จะดำเนินการตรวจวัด)
- ดำเนินการตรวจวัดและประเมินสภาพแวดล้อมในการทำงานตามหลักวิชาการด้านสุขศาสตร์อุตสาหกรรม
- วิเคราะห์และประเมินผลเปรียบเทียบกับกฎหมาย หรือเกณฑ์มาตรฐานที่เกี่ยวข้อง
- จัดทำรายงานผลการตรวจวัดฯ พร้อมข้อเสนอแนะเพื่อการควบคุมป้องกันต่อไป

### 3. คำนี้ถึงความปลอดภัยในการทำงาน และความปลอดภัยในงานให้บริการตรวจวัด

- ปฏิบัติตามคู่มือความปลอดภัยในการทำงานอย่างเคร่งครัด ตามหลักวิชาการ
- จัดให้มีการฝึกอบรมด้านความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงานให้แก่ลูกจ้าง
- สวมใส่อุปกรณ์คุ้มครองความปลอดภัยส่วนบุคคลระหว่างปฏิบัติงาน

นอกจากนี้ สสปท. ยังให้บริการจัดฝึกอบรม “หลักสูตรความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน” สำหรับลูกจ้างทั่วไปและลูกจ้างเข้าทำงานใหม่ รวมถึงหลักสูตรด้านความปลอดภัยอื่นๆ ให้แก่สถานประกอบการหรือหน่วยงานที่มีความประสงค์ในการรับการอบรม ในอนาคตอีกด้วย







แบบ กษ./สมอ.๒  
Form NSC/TISI 2



ใบรับรองเลขที่ 23-LB0049  
(Certificate No.)

**ใบรับรองระบบงาน**  
(Certificate of Accreditation)

**อาศัยอำนาจตามความในพระราชบัญญัติการมาตรฐานแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๕๑**  
(By Virtue of National Standardization Act B.E. 2551 (2008))

**เลขาธิการสำนักงานมาตรฐานผลิตภัณฑ์อุตสาหกรรม**  
(Secretary-General, Thai Industrial Standards Institute)

**ออกใบรับรองฉบับนี้ให้**  
(Issues this certificate to)

สถาบันส่งเสริมความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน (องค์การมหาชน)  
(Thailand Institute of Occupational Safety and Health (Public Organization))

**ตั้งอยู่เลขที่**  
(Address)

อาคารกรมสวัสดิการและคุ้มครองแรงงาน (ส่วนแยกตลิ่งชัน) ชั้น ๒ เลขที่ ๑๘ ถนนบรมราชชนนี  
แขวงจิมพลี เขตตลิ่งชัน กรุงเทพมหานคร  
Department of Labour Protection and Welfare Building (Taling Chan Intersection) 2nd Floor 18 Baromrajchonnree Road, Chimphli,  
Taling Chan, Bangkok

**ได้รับการรับรองความสามารถ**  
(Certificate of competence)

ตามมาตรฐานเลขที่ มอก. ๑๗๐๒๕ - ๒๕๖๑  
(Standard No. TIS 17025-2561 (2018) ISO/IEC 17025: 2017)

ข้อกำหนดทั่วไปว่าด้วยความสามารถของ ห้องปฏิบัติการทดสอบและห้องปฏิบัติการสอบเทียบ  
General requirements for the competence of testing and calibration laboratories

**หมายเลขการรับรองที่ ทดสอบ ๑๖๗๓**  
(Accreditation No. Testing 1673)

โดยมีรายละเอียดสาขาและขอบข่ายที่ได้ใบรับรอง แสดงไว้ใน QR CODE และ [www.tisi.go.th](http://www.tisi.go.th)  
(Details of the scheme and scope of the certificate are shown in QR CODE and [www.tisi.go.th](http://www.tisi.go.th))

ออกให้ ณ วันที่ ๒๗ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๖๕  
(Issue date: 27 December B.E. 2565 (2022))

(นายเอกนิติ รมยานนท์)  
รองเลขาธิการสำนักงานมาตรฐานผลิตภัณฑ์อุตสาหกรรม  
ปฏิบัติราชการแทน  
เลขาธิการสำนักงานมาตรฐานผลิตภัณฑ์อุตสาหกรรม




Signed by สำนักงานมาตรฐานผลิตภัณฑ์อุตสาหกรรม (สมอ.) -  
Thai Industrial Standards Institute (TISI)  
Date: 2022-12-27T16:35:51.381+07:00  
b240282c

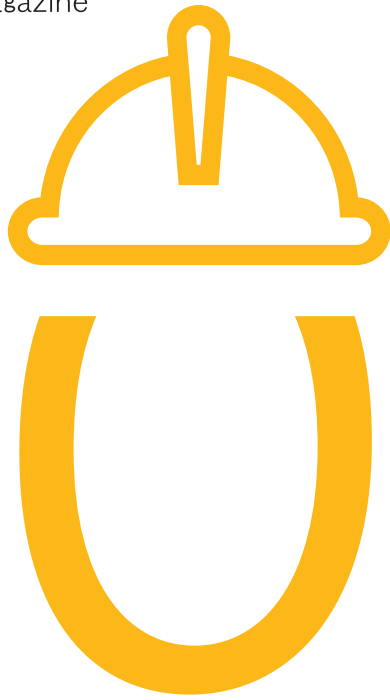
กระทรวงอุตสาหกรรม สำนักงานมาตรฐานผลิตภัณฑ์อุตสาหกรรม  
(Ministry of Industry Thailand, Thai Industrial Standards Institute)




### หมายเหตุ

- สภาพแวดล้อมในการทำงานในที่นี้ หมายถึง ความร้อน แสงสว่าง เสียง และสารเคมีอันตรายในพื้นที่การปฏิบัติงาน
- ตามกฎหมายนั้น ได้กำหนดให้สถานประกอบกิจการดำเนินการตรวจวัดและวิเคราะห์สภาวะการทำงานภายในสถานประกอบกิจการในสภาวะจริงของการทำงาน อย่างน้อยปีละหนึ่งครั้ง และกรณีมีการปรับปรุงหรือเปลี่ยนแปลงเครื่องจักร อุปกรณ์กระบวนการผลิต หรือดำเนินการใดๆ ที่อาจส่งผลกระทบต่อเปลี่ยนแปลงสภาวะการทำงานบริเวณพื้นที่หรือบุคคลที่อาจได้รับผลกระทบ ภายใน 90 วัน นับจากวันที่มีการปรับปรุง หรือเปลี่ยนแปลง





# การทำงานบนที่สูง และทำงานบนนั่งร้าน ให้ปลอดภัยได้มาตรฐาน



คุณอริวัฒน์ ไสละม้าย

กรรมการผู้จัดการ  
บริษัท อาร์ที เซ็นเตอร์ (หาญ)

การทำงานบนที่สูงหรือทำงานพื้นที่ต่างระดับและการทำงานบนนั่งร้านที่ต้องเสี่ยงกับการตกจากที่สูง เช่น งานก่อสร้าง งานบำรุงรักษา งานสายส่งไฟฟ้า งานทำความสะอาด การช่วยเหลือกู้ภัย หรือแม้กระทั่งการทำงานในหลุม บ่อ เป็นต้น งานที่ต้องเสี่ยงกับการตกจากที่สูงหรือพื้นที่ต่างระดับนี้ จำเป็นที่ผู้ปฏิบัติงานจะต้องได้รับการฝึกฝน/ให้มีความรู้/ความเข้าใจและปฏิบัติตามเพื่อให้เกิดความปลอดภัยในขณะที่ปฏิบัติงานบนที่สูงและปฏิบัติให้ได้ตามมาตรฐาน

## ○ สิ่งที่ต้องทำก่อนการทำงานทุกครั้ง

1. ต้องมีความรู้เกี่ยวกับการเกิดและการป้องกันอุบัติเหตุจากที่สูง
2. เข้าใจบทบาทหน้าที่ของผู้ทำงานบนที่สูงและบนนั่งร้าน
3. เข้าใจขั้นตอน และวิธีการปฏิบัติตามที่กฎหมายกำหนด
4. รู้จักการใช้ระบบป้องกันการตกจากที่สูง และใช้อุปกรณ์ชิ้นทำงานบนที่สูง
5. เข้าใจข้อกำหนดในการทำงาน เกี่ยวกับ “ใบอนุญาตทำงานบนที่สูงและนั่งร้าน”
6. มีความรู้ความเข้าใจ ในการประเมินและวิเคราะห์ความเสี่ยง JSA
7. สามารถตรวจสอบเครื่องมือและอุปกรณ์ต่าง ๆ ได้อย่างถูกต้อง
8. เมื่อเกิดอุบัติเหตุขณะทำงานควรรู้จักวิธีการช่วยเหลือเป็นการเบื้องต้น

## ○ สาเหตุการเกิดอุบัติเหตุตกจากที่สูงและนั่งร้าน

### 1. สาเหตุนำของการเกิดอุบัติเหตุ

#### 1.1 ความผิดพลาดของการจัดการ

ไม่มีการสอนวิธีการทำงานหรืออบรมเกี่ยวกับความปลอดภัยบนที่สูงและนั่งร้าน

ไม่มีการบังคับให้ปฏิบัติตามกฎหมายความปลอดภัยในการทำงาน

ไม่มีการวางแผนและประเมินงานด้านความปลอดภัยเอาไว้

ไม่มีการแก้ไขจุดอันตรายต่าง ๆ

ไม่มีการจัดหาอุปกรณ์ความปลอดภัยส่วนบุคคลให้

#### 1.2 สภาวะทางด้านร่างกายและจิตใจของคนงานไม่เหมาะสม

ขาดความระมัดระวัง มีทัศนคติไม่ถูกต้อง ขาดความตั้งใจ อารมณ์อ่อนไหวง่าย และขี้โมโห เกิดความรู้สึกหวาดกลัว ขวัญอ่อน ตกใจง่าย อ่อนเพลีย หูหนวก สายตาไม่ดี มีร่างกายไม่เหมาะสมกับการทำงานที่สูงและบนนั่งร้าน เป็นโรคความดัน เบาหวาน หัวใจ ร่างกายมีความพิการ

### 2. สาเหตุโดยตรงของการเกิดอุบัติเหตุ

2.1 พื้นี่ทำงานหรือนั่งร้านไม่สมบูรณ์แข็งแรงพอให้ปฏิบัติงานบนที่สูง

2.2 พื้นี่ไม่มั่นคงเหมาะสม ยึดต่อกันไม่แน่นพอ

2.3 สภาพอากาศไม่เอื้ออำนวย ให้ทำงานบนที่สูงและบนนั่งร้าน

2.4 ไม่ได้สวมใส่อุปกรณ์ป้องกันการตกหรือไม่เกาะเกี่ยวจุดยึด

2.5 จุดยึดไม่แข็งแรงพอ (ตามมาตรฐาน OSHA 1926, 5000lbs)

## ○ การป้องกันการตกจากที่สูง แบ่งการป้องกันเป็น 2 แบบ

### 1. การยับยั้งการตก (ไม่ออกไปนอกเขตพื้นที่ทำงาน)

หมายถึง การจำกัด ตำแหน่งของผู้ปฏิบัติงานบนที่สูง หรือจำกัดการเคลื่อนที่ เพื่อไม่ให้เข้าไปอยู่หรือยืนตรงจุดเสี่ยงจะเกิดการตก เช่น ขอบหลังคา ขอบดาดฟ้า เสา บันได นั่งร้าน ฯลฯ อีกลักษณะหนึ่งเป็นการสร้างเครื่องกั้น เช่น ราวป้องกันการตก เพื่อกั้นหรือป้องกันไม่ให้คนงานเข้าไปอยู่ในจุดที่จะเกิดการตก

### 2. การยึดตัวไม่ให้ตกกระแทก (ยึดไม่ให้ตกกระแทกพื้นหรือโครงสร้างต่าง ๆ)

หมายถึง การยึดหรือจับตัวคนงานไว้ ไม่ให้ตกกระแทกพื้นด้านล่าง เมื่อคนงานเข้าไปอยู่ ณ จุดเสี่ยงต่อการตก เช่น ขอบหลังคา ขอบดาดฟ้า บันได นั่งร้าน โครงสร้าง เสาสัญญาณ ฯลฯ แล้วพลัดตกลงไป อุปกรณ์ป้องกันอันตรายที่สวมใส่ไว้กับตัว โดยการใช้เข็มขัดนิรภัยชนิดเต็มตัวและสายนิรภัยช่วยชีวิตชนิดตะขอคู่ หรือ Rocker Lanyard จะช่วยยึดตัวเขาไว้ก่อนจะกระแทกกับพื้นด้านล่างหรือโครงสร้าง ตัวคนงานจะห้อยอยู่กลางอากาศอย่างปลอดภัย ก่อนจะได้รับช่วยเหลือหรือได้รับการช่วยเหลือในลำดับต่อไป หรือการติดตั้งตาข่ายนิรภัยรองรับป้องกัน ก่อนที่ตัวคนงานจะตกถึงพื้นด้านล่าง

### “ให้รู้จักอันตราย” อันตราย 5 ตัว ที่อาจจะเกิดในงานบนที่สูง

อันตราย ตัวที่ 1 ตกจากที่สูง

อันตราย ตัวที่ 2 ตกจากบันได

อันตราย ตัวที่ 3 สะดุด/ลื่นล้ม

อันตราย ตัวที่ 4 วัสดุตกกระทบ

อันตราย ตัวที่ 5 อันตรายอื่น ๆ เช่น ไม่มีความรู้/สุขภาพของผู้ปฏิบัติงาน/ไม่สวมอุปกรณ์คุ้มครองส่วนบุคคล/ถูกไฟฟ้าช็อต

อันตรายทั้งหมดเป็นสาเหตุทำให้เกิดการตาย



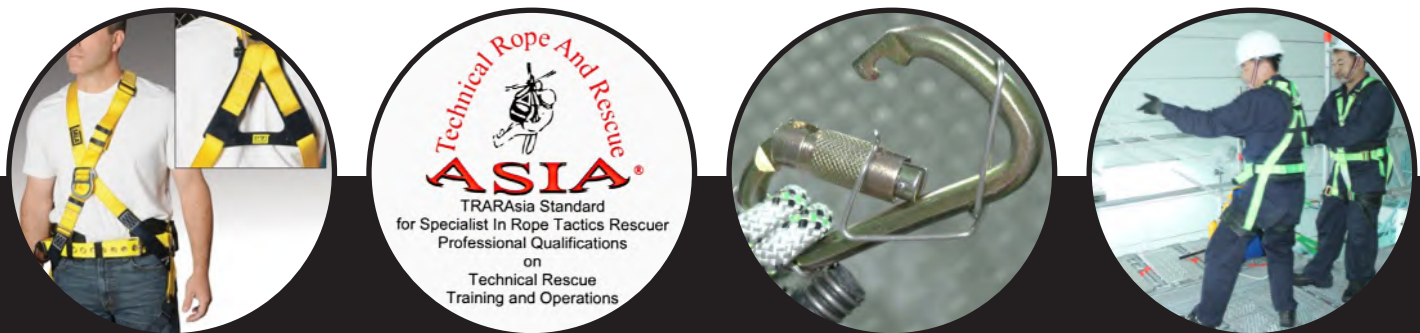


การช่วยเหลือในกรณีเกิดอุบัติเหตุจากการตกจากที่สูงและแขวนลอยอยู่บนที่สูง นักร้านหรือโครงสร้างเมื่อประสบเหตุถูกแขวนลอยบนที่สูง

1. ตั้งสติ.....!!!!!!
2. อย่าปลดอุปกรณ์ที่แขวนตัว
3. ตะโกนขอความช่วยเหลือ
4. ขยับขา (ปั่นจักรยาน)
5. หาโครงสร้างใกล้เคียงดึงตัวเองเข้า
6. ผู้ช่วยเหลือจะต้องรู้จักทำยกและเคลื่อนย้าย

ผู้เข้าทำการช่วยเหลือ ทีมกู้ภัยจำเป็นต้องมีความรู้และอุปกรณ์ที่เหมาะสมกับงาน ถ้าเป็นไปได้ควรทำการช่วยเหลือจากระยะไกล การช่วยเหลือเป็นส่วนหนึ่งของแผนการทำงานบนที่สูงและจะต้องมีอุปกรณ์กู้ภัยและบุคลากรที่ได้รับการฝึกอบรม การเข้าถึง เคลื่อนย้ายคนเจ็บขึ้นอยู่กับพื้นที่และเหตุการณ์ที่ต่างกันออกไป

หรือ กรณีผู้ประสบภัยยังสามารถช่วยเหลือตัวเองได้ ทีมกู้ภัยจะส่งชุดรอกกู้ภัยลงไปที่ผู้ประสบภัยเกาะเกี่ยวกับตัวแล้วทำการช่วยเหลือเพื่อนำผู้ประสบภัยลงมาและดำเนินการต่อไป



### ○ บทสรุป

การทำงานบนที่สูงและการทำงานบนนักร้าน โครงสร้าง เสาสัญญาณ หรือพื้นที่ ที่มีความเสี่ยงจากการพลัดตก ผู้ปฏิบัติงานทุกคนต้องได้รับการฝึกฝนหรืออบรมการทำงาน การใช้อุปกรณ์ในการทำงาน เป็นกรณีพิเศษมากกว่าการทำงานในลักษณะอื่น ๆ และเคร่งครัดกับการปฏิบัติงานที่ต้องให้ความสำคัญกับเรื่องของความปลอดภัยเป็นอย่างมาก

ส่วนอุปกรณ์กู้ภัยสมัยใหม่จะต้องมีลักษณะ พิเศษคือ สามารถใช้งานได้อย่างกว้างขวางและปรับเปลี่ยนรูปแบบการใช้งานตามสถานการณ์ที่กำลังเผชิญหน้าอยู่ได้ ทั้งนี้ ต้องมีคุณสมบัติ ในสองด้าน ได้แก่ ป้องกันการตกจากที่สูง และ ขนส่งหรือเคลื่อนย้ายในแนวตั้งลักษณะเหมือนกับอุปกรณ์เคลื่อนย้ายคนงานในพื้นที่อวกาศ แตกต่างกันที่อุปกรณ์กู้ภัยต้องมีความแข็งแรง ทนทาน รวมทั้งสามารถรับน้ำหนักได้มากกว่า ประการสำคัญ อุปกรณ์จะต้องใช้งานง่ายและมี ระบบป้องกันอันตรายรูปแบบต่าง ๆ ครบครัน

อย่างไรก็ตาม แม้ว่าจะเป็นอุปกรณ์ที่มี ประสิทธิภาพสูง แต่ผู้ใช้งานโดยเฉพาะตัวนักกู้ภัยเอง จำเป็นจะต้องฝึกฝนการใช้งานผสานกับการเรียนรู้เทคนิคใหม่ ๆ ในการปฏิบัติงานเพื่อให้เกิดความชำนาญ ซึ่งจะส่งผลดีต่อการกู้ภัยครั้งต่อไป นั่นคือ การทำงานปลอดภัย สามารถช่วยชีวิตผู้ประสบภัยได้โดยไม่เกิดอันตรายใด ๆ จน เป็นภัยซ้ำซ้อนขึ้นมาน่าเศร้าใจ

### เอกสารอ้างอิง

- BS 8454 Code of practice for the delivery of training and education for work at height and rescue
- ASTM INTERNATIONAL: F2752, F2954, F2955 – Standard Guide for Training for Level I Rope Rescue (RI) /Level II Rope Rescue (RII) / Level III Rope Rescue (RIII) Rescuer Endorsement
- ISO/IEC 17024 Conformity assessment – General requirements for bodies operating certification of persons
- ISO/IEC 17020 Conformity assessment – Requirements for the operation of various types of bodies performing inspection
- \*NFPA 1670 Standard on Operations and Training for Technical Search and Rescue Incidents – addresses the team requirements / organization technical rescue standard -- Team rescue capabilities.
- \*NFPA 1006 Standard for Technical Rescue Personnel Professional Qualifications -- specifies the minimum job/work performance requirements for a rescue technician – Individual standard.

## 03

# วิวัฒนาการ กฎหมายปั้นจั่นไทย จากอดีตสู่ปัจจุบัน



คุณสายันต์ จิมประดิษฐ์

วิทยากรสายปู้ / Heavy Inspector

กฎหมายปั้นจั่น มีจุดเริ่มต้นมาจากกระทรวงมหาดไทย ซึ่งสมัยนั้นออกมาเป็นประกาศของคณะปฏิวัติฉบับที่ 103 พ.ศ. 2515 โดยได้ออกประกาศเรื่องความปลอดภัยในการทำงานเกี่ยวกับปั้นจั่น พ.ศ. 2530 ลงวันที่ 21 พฤษภาคม 2530 โดยอาศัยอำนาจตามความในข้อ 2 (7) และข้อ 14 แห่งประกาศของคณะปฏิวัติฉบับที่ 103 ลงวันที่ 16 มีนาคม พ.ศ. 2515 ซึ่งถือเป็นปฐมบทของกฎหมายปั้นจั่น และมีการตรวจสอบปั้นจั่นโดยวิศวกรตั้งแต่สมัยนั้นเป็นต้นมา หากแต่ในการตรวจสอบในยุคนั้น ยังไม่ได้กำหนดลงไปอย่างชัดเจนว่าต้องมีวิศวกรไปตรวจด้วยตัวเองที่หน้างาน ทำให้เกิดข้อจำกัดในการตรวจสอบ และส่งผลกระทบต่อความปลอดภัยในการทำงานเกี่ยวกับปั้นจั่น กฎหมายปั้นจั่นจึงมีการเปลี่ยนแปลงไปตามยุคสมัยต่าง ๆ พอจะสรุปเป็นลำดับได้ดังนี้



ประวัติความเป็นมา และการเปลี่ยนแปลงกฎหมายป้ันจันไทยจาก พ.ศ. 2515-2566

ลงวันที่		
ประกาศคณะปฏิวัติ ฉบับที่ 103	16 มีนาคม 2515	<ul style="list-style-type: none"> <li>- เป็นปฐมบท และต้นกำเนิดของกฎหมายแรงงาน</li> <li>- กำหนดวิธีระงับข้อพิพาทแรงงานใหม่ เพื่อแก้ไขข้อขัดแย้งระหว่าง นายจ้างกับลูกจ้างให้เป็นธรรมทุกฝ่าย</li> <li>- กำหนดการคุ้มครองแรงงานให้เหมาะสม</li> <li>- จัดตั้งสำนักงานกองทุนเงินทดแทน เพื่อเป็นหลักประกันให้ลูกจ้าง</li> </ul>
ประกาศกระทรวง มหาดไทยเรื่อง ความปลอดภัยในการทำงานเกี่ยวกับป้ันจัน	21 พฤษภาคม 2530	<ul style="list-style-type: none"> <li>- กำหนดให้ป้ันจันต้องมีคู่มือการปฏิบัติงาน</li> <li>- ป้ันจันต้องมีการตรวจสอบโดยวิศวกรตามระยะเวลาที่กำหนด</li> <li>- ไม่มีกำหนดเรื่องการทดสอบ</li> </ul>
ประกาศกระทรวง มหาดไทยเรื่อง ความปลอดภัยในการทำงานเกี่ยวกับป้ันจัน (ต่อ)	14 มีนาคม 2535	ยุบกรมแรงงาน และจัดตั้งกรมพัฒนาฝีมือแรงงาน และกรมสวัสดิการ และคุ้มครองแรงงาน สังกัดกระทรวงมหาดไทย
	25 กรกฎาคม 2535	ตั้งกระทรวงแรงงานและสวัสดิการสังคม แยกงานคุ้มครองแรงงาน ออกจากกระทรวงมหาดไทย
<ul style="list-style-type: none"> <li>- เกิด พ.ร.บ. คุ้มครองแรงงาน 2541</li> <li>- จุดสิ้นสุดของประกาศคณะปฏิวัติที่ 103</li> </ul>	พ.ศ. 2541	<b>ให้ยกเลิก</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ประกาศคณะปฏิวัติที่ 103</li> <li>- พ.ร.บ. แก้ไขเพิ่มเติม ประกาศคณะปฏิวัติที่ 103 ปี 2533</li> <li>- และกฎหมาย/ประกาศอื่น ๆ ที่ขัดแย้ง</li> </ul>
- กำเนิดกระทรวงแรงงาน	พ.ศ. 2545	- รมต. คนแรกชื่อ สุวัจน์ ลิปตพัลลภ
- กำเนิด กฎกระทรวง กำหนดมาตรฐานในการบริหารและการจัดการด้านความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน	พ.ศ. 2547	- กฎกระทรวง ฉบับแรกคือกฎกระทรวงฯ อับอากาศ 2547

ชื่อกฎหมาย/สังกัด	ลงวันที่	เนื้อหา/สาระ/เหตุการณ์สำคัญ
<ul style="list-style-type: none"> <li>- กำหนดกฎกระทรวงกำหนดมาตรฐานเกี่ยวกับเครื่องจักร ปั่นจั่น หม้อน้ำ 2552</li> <li>- อาศัยอำนาจตามความในมาตรา 6 และ 103 แห่ง พ.ร.บ. คຸ້ມຄອງ ແຮງງານ พ.ศ. 2541</li> </ul>	พ.ศ. 2552	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ปั่นจั่นต้องได้รับการตรวจสอบอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง ขึ้นอยู่กับขนาด และชนิดของปั่นจั่น</li> <li>- ต้องมีรูปถ่ายวิศวกรขณะทำการทดสอบ</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- กำหนดพระราชบัญญัติ ความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน</li> </ul>	พ.ศ. 2554	<ul style="list-style-type: none"> <li>- มาตรา 8 วรรคหนึ่ง ให้นายจ้างบริหาร จัดการ และดำเนินการด้านความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน ให้เป็นไปตามมาตรฐานที่กำหนดในกฎกระทรวง</li> <li>- เปลี่ยนชื่อกฎกระทรวงเล็กน้อย</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- กำหนดกฎกระทรวง กำหนดมาตรฐานในการบริหาร จัดการ และดำเนินการด้านความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงานเกี่ยวกับเครื่องจักร ปั่นจั่น หม้อน้ำ พ.ศ. 2564 อาศัยอำนาจตามความในมาตรา 5 และ 8 แห่งพระราชบัญญัติคຸ້ມຄອງ ແຮງງານ พ.ศ. 2554</li> </ul>	6 สิงหาคม 2564	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ปั่นจั่นต้องได้รับการตรวจสอบอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง ขึ้นอยู่กับขนาด และชนิดของปั่นจั่น</li> <li>- ต้องมีรูปถ่ายวิศวกรขณะทำการทดสอบ</li> <li>- นิยามรอกมีความชัดเจนมากขึ้น และแยกรอกออกจากปั่นจั่น</li> <li>- ย้ายหมวดเครื่องจักรที่ใช้ในงานก่อสร้างมาไว้ในกฎกระทรวงฉบับนี้</li> </ul>
ประกาศกรมสวัสดิการและคຸ້ມຄອງ ແຮງງານ	9 ธันวาคม 2565	แบบการทดสอบปั่นจั่น

ล่าสุดในปี 2564 ที่ผ่านมามีกระทรวงแรงงานโดยกองความปลอดภัยแรงงาน กรมสวัสดิการและคຸ້ມຄອງ ແຮງງານได้ปรับปรุงกฎกระทรวง เรื่อง “กำหนดมาตรฐานในการบริหารจัดการ และดำเนินการด้านความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน พ.ศ. 2564” ทดแทนฉบับเก่าที่ใช้มานาน 12 ปี เพื่อมุ่งหวังลดโอกาสการเกิดอุบัติเหตุในการทำงานเกี่ยวกับปั่นจั่น โดยกฎกระทรวงดังกล่าวได้ประกาศในราชกิจจานุเบกษาเมื่อวันที่ 6 สิงหาคม 2564 และมีผลบังคับใช้วันที่ 4 พฤศจิกายน 2564 เป็นต้นมา



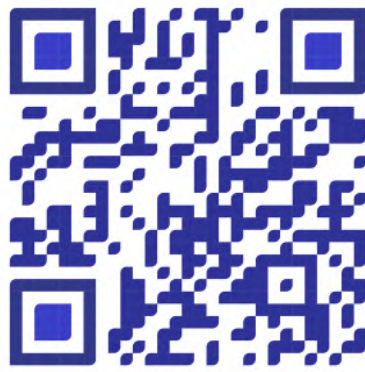




QR Code กฎกระทรวง

กำหนดมาตรฐานในการบริหาร จัดการ และดำเนินการด้านความปลอดภัย อาชีวอนามัย  
และสภาพแวดล้อมในการทำงานเกี่ยวกับเครื่องจักร ปั้นจั่น และหม้อน้ำ  
พ.ศ. 2564

นอกจากนั้น ยังได้ออกประกาศกรมสวัสดิการและคุ้มครองแรงงานเรื่อง แบบทดสอบปั้นจั่น เพื่อให้ผู้ประกอบการและผู้เกี่ยวข้องกับปั้นจั่นได้ยึดเป็นแนวปฏิบัติให้ไปในทิศทางเดียวกัน ซึ่งประกาศกรมฯดังกล่าว ได้มีผลบังคับใช้แล้วเมื่อวันที่ 9 ธันวาคม 2565 เป็นต้นมา ดังนั้น ผู้ประกอบการ หรือผู้ที่เกี่ยวข้องกับปั้นจั่น ทั้ง วิศวกรผู้ทดสอบ เจ้าหน้าที่ความปลอดภัย ผู้บังคับ ผู้ให้สัญญาณ ผู้ยึดเกาะ ผู้ควบคุม ต้องยึดถือและใช้แบบฟอร์มดังกล่าว เพื่อได้ปฏิบัติไปในทิศทางเดียวกัน



QR Code ประกาศกรมสวัสดิการและคุ้มครองแรงงาน  
เรื่อง แบบการทดสอบปั้นจั่น

การยก-เคลื่อนย้ายวัสดุด้วยปั้นจั่น เป็นงานที่มีความเสี่ยงและมีอันตรายสูง หากเกิดอุบัติเหตุขึ้น จะสร้างความเสียหายในชีวิตและทรัพย์สินเป็นจำนวนมาก จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่ผู้ปฏิบัติงานเกี่ยวกับปั้นจั่น ต้องได้รับการอบรมจากผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทางตามแต่ละชนิดของปั้นจั่นก่อนเริ่มปฏิบัติงาน เพื่อให้ผู้ปฏิบัติงานได้ตระหนัก รับรู้ และเข้าใจในอันตรายที่อาจเกิดขึ้นขณะปฏิบัติงาน ซึ่งสามารถหาเรียนรู้ได้จากหลายหน่วยงานในบ้านเรา เช่น วิศวกรรมสถานแห่งประเทศไทย ในราชูปถัมภ์ สมาคมส่งเสริมความปลอดภัย ในราชูปถัมภ์ หน่วยฝึกเอกชน เป็นต้น



## “ขนส่งปลอดภัย ร่วมใจสู่ความยั่งยืน (Sustainable Safe Transport)”



| คุณนารี สมรัตนกุล

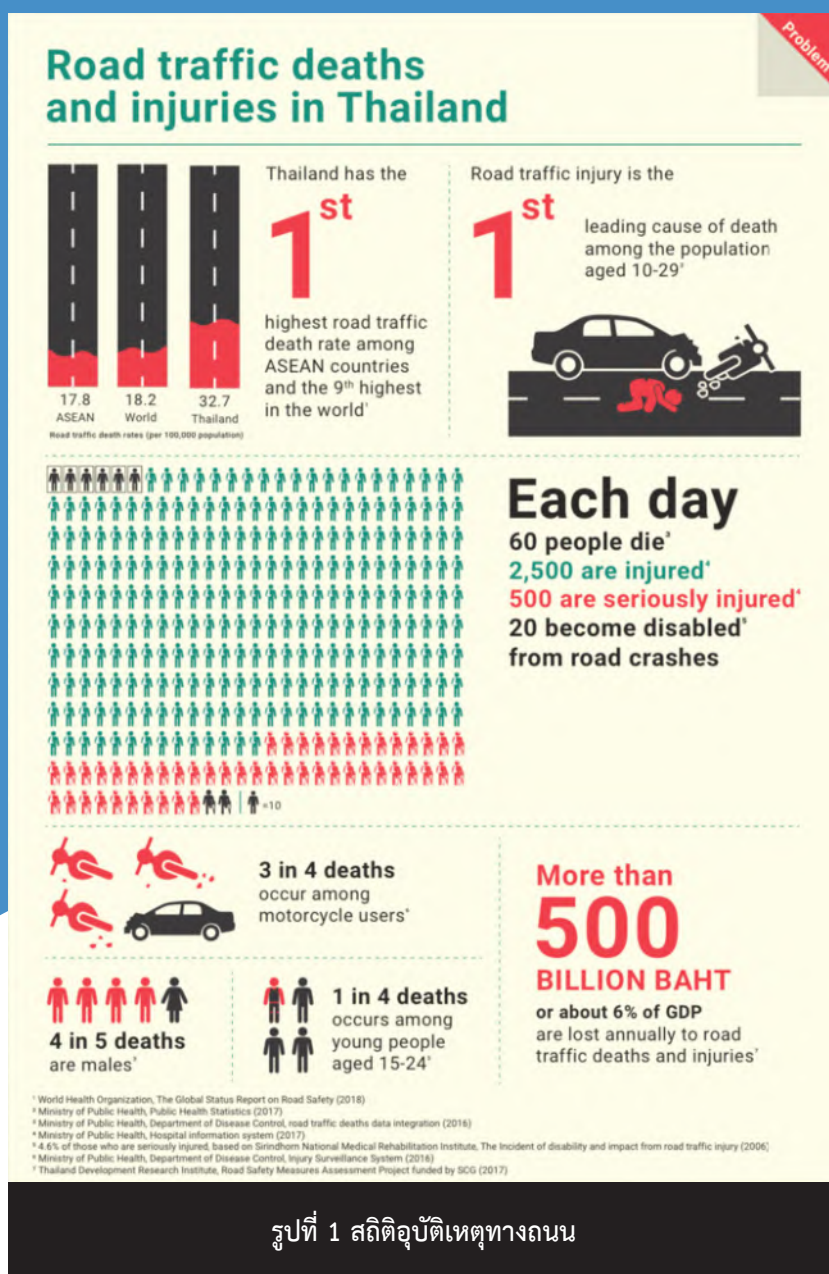
Safety, Health and Environment Director  
BRF Logistics Co., Ltd.

ทุกวันนี้เราจะได้ยินคำว่า “ยั่งยืน” เป็นคำห้อยท้ายจากหัวข้อเรื่องต่างๆ มากมาย โดยบางท่านบางคนจะตีความต่างๆ กันไป หรืออาจกล่าว เพราะเป็น คำที่กำลังฮิต ในหัวข้อเรื่อง “ขนส่งปลอดภัย ร่วมใจสู่ความยั่งยืน (Sustainable Safe Transport)” นี้ เราจะมาสานต่อคำนี้กันในบริบทที่เกี่ยวกับการขนส่ง ที่ปลอดภัย เพื่อให้ทุกคนมาทำงานและกลับบ้านอย่างปลอดภัยในทุกๆ วัน ดังสโลแกน HomeSAFE

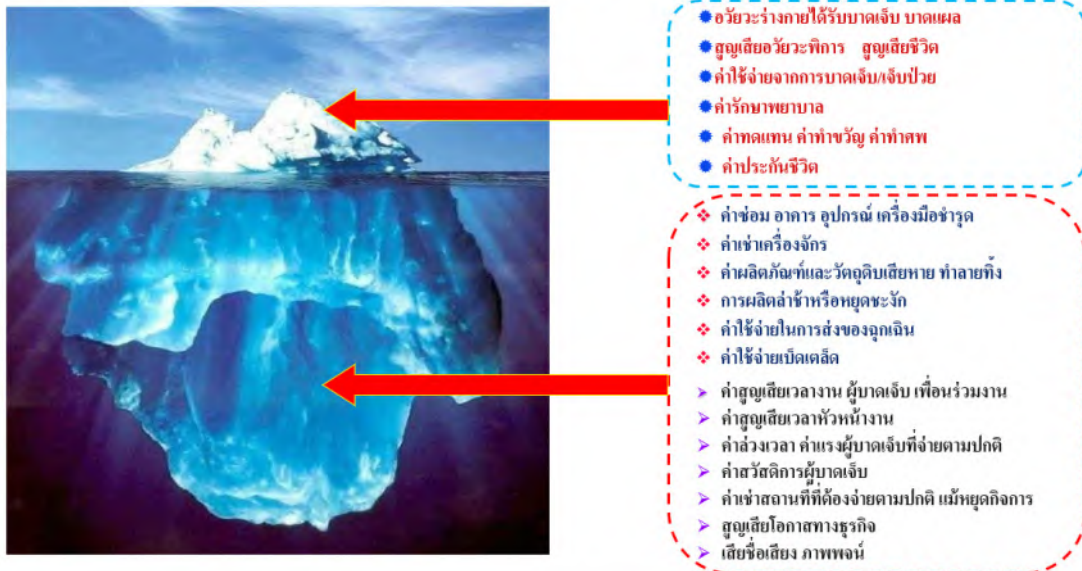


เป็นที่น่าตกใจว่าประเทศไทยติดอันดับหนึ่ง ในด้านการมีอุบัติเหตุทางถนนสูงสุดในอาเซียน คิดเป็นค่าใช้จ่ายประมาณ 5 ร้อยล้านบาท ซึ่งแสดงดังรูปที่ 1) และเป็นอันดับเก้าของโลก ดังนั้น เราทุกคนจึงต้องร่วมมือ ร่วมใจในการสร้างถนนปลอดภัย เพื่อก่อให้เกิดความยั่งยืนด้านนี้

การจะให้เกิดความปลอดภัยด้านการขนส่งซึ่งส่งผลกระทบต่อผู้ใช้รถ ใช้ถนนทุกคน จะมี 3 ด้านหลัก (ตามความเห็นผู้เขียน) ซึ่งต้องปฏิบัติได้จริงสำหรับผู้ให้บริการขนส่ง ซึ่งต้องคำนึงถึงเงินลงทุน (ทรัพยากรที่ใช้ในด้านความปลอดภัย นับเป็นการลงทุน ไม่ใช่ค่าใช้จ่าย ซึ่งผลตอบแทนจากการลงทุนนี้ คือ ลดการเกิดอุบัติเหตุ เพิ่มโอกาสทางธุรกิจในการขนส่ง ลดค่าเบี้ยประกัน รายละเอียด ผลของความสูญเสียจากอุบัติเหตุ สามารถแสดงดังรูปที่ 2 Iceberg Theory คือ 1) ด้านยานพาหนะ 2) ด้านบุคลากร และ 3) ด้านการจัดการความปลอดภัย ซึ่งทั้งสามปัจจัยนี้ เป็นฟันเฟืองสำคัญในการทำให้เกิดการขนส่งปลอดภัยอย่างยั่งยืน ดังรูปที่ 3



## ความสูญเสียและผลเสียจากการเกิดอุบัติเหตุ



รูปที่ 2 Loss from accident ตามทฤษฎีภูเขาน้ำแข็ง (Iceberg Theory)



ขนส่งปลอดภัย ร่วมใจสร้างความยั่งยืน  
(Sustainable Safe Transport)

รูปที่ 3 ปัจจัยของขนส่งปลอดภัย



## 1. ด้านยานพาหนะ

ได้แก่ เครื่องยนต์ รวมถึงอุปกรณ์แต่ละส่วน เช่น ระบบไฟ ยาง เบรก ซึ่งต้องตรวจสอบสภาพประจำวัน ดูแลบำรุงรักษาให้มีสภาพพร้อมใช้งานอยู่เสมอ ซึ่งในที่นี้จะกล่าวถึง เฉพาะส่วนสำคัญ ๆ ที่ต้องตรวจสอบ

1.1. ไฟของยานพาหนะ แนะนำให้เป็น LED เพื่อความสว่างยิ่งขึ้น และคงทน หากเป็นไฟท้ายหรือไฟราว ก็จะทำให้ผู้อื่นมองเห็นได้ชัดขึ้นและเห็นได้แต่ไกล

1.2. ยาง เป็นส่วนประกอบของรถที่ต้องรับน้ำหนักทั้งหมดของรถและสินค้า จึงทำให้เป็นส่วนที่สึกหรอมากที่สุด โดยยางที่มีสมรรถนะสูง ก็ย่อมมีราคาสูงเช่นกัน ดังนั้น หากจำเป็นต้องใช้ยางหล่อดอก ให้ใช้กับล้อที่ไม่ใช่เพลาน้ำ ซึ่งเป็นเพลาน้ำที่ใช้บังคับเลี้ยวที่ต้องเป็นยาง OEM เท่านั้นเพื่อลดโอกาสยางระเบิดและทำให้ไม่สามารถควบคุมรถได้

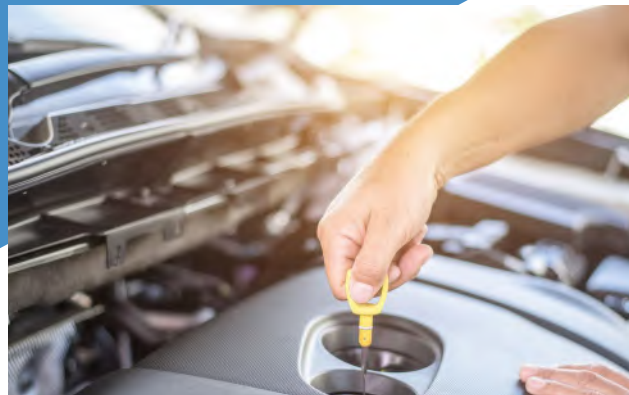
ส่วนยางที่เป็นล้อด้านในของเพลาน้ำแบบล้อคู่ ซึ่งไม่สามารถวัดความดันลมยางได้ ให้มีการต่อท่อวัดลมยาง (Extension Tube) ออกมา เพื่อให้สามารถวัดความดันลมยางได้และให้ความมั่นใจว่าความดันลมยางเท่ากันทุก ๆ เส้นเพื่อลดโอกาสยางเส้นใดเส้นหนึ่งแบนน้ำหนักจนเกิดการระเบิด

ในการเปลี่ยนยางใหม่จำเป็นต้องขันน็อตล้อให้เท่ากันทุก ๆ ตัวด้วยการวัด Torque และต้องกลับมาวัดค่า Torque (Retorque) นี้ เมื่อรถวิ่งไปแล้วประมาณไม่เกิน 150 กิโลเมตรหรือ 1 เทียวขนส่ง

เราสามารถตรวจสอบความสึกของดอกยาง โดยระบุไว้ในไดอะแกรมยาง เพื่อให้รู้สุขภาพของยาง หลังการตรวจสอบ

1.3. เบรก จำเป็นต้องมีการตรวจสอบเบรกเมื่อรถวิ่งไปทุก 5000 กิโลเมตรหรือตามที่ผู้ผลิตรถกำหนด รวมถึงการทดสอบประสิทธิภาพของเบรก โดยต้องการอุปกรณ์ทดสอบ เช่น Bowmonk ซึ่งควรทำทุก 6 เดือน

1.4. แบตเตอรี่ จำเป็นต้องมีฝาครอบแบตเตอรี่ เพื่อป้องกันการปลั่งเปลวในการทำให้เกิดไฟฟ้าลัดวงจร จากการปลั่งเปลวสัมผัสของขั้วบวกและขั้วลบโดยวัตถุนำไฟฟ้า



## 2. ด้านบุคลากร

พนักงานขับรถ เป็นหัวใจสำคัญที่สุดในการขนส่งอย่างปลอดภัย เพราะเป็นผู้คุมบังเหียน หลังพวงมาลัย ที่ทำให้เกิดอุบัติเหตุบนท้องถนน หรือสถานที่ต่างๆ หรือไม่พึงประสงค์

การพักผ่อนอย่างเพียงพอ จะส่งผลต่อพฤติกรรมในการขับรถ การเป็นโรคบางอย่าง เช่น โรคนอนหลับไม่สนิท อายุ น้ำหนัก สุขภาพ ก็เป็นปัจจัยต่อการขับอย่างปลอดภัยเช่นกัน

การไม่ยึดเพียงว่า “ต้องฝึกให้ได้ ต้องไปให้ถึง” แต่มีการหยุดพักเพื่อจิบหลับเพียง 15 - 20 นาที (หรือที่ฝรั่งเรียกว่า Power nap) หากเกิดอาการเหนื่อยล้า จะช่วยให้คนขับกระปรี้กระเปร่าและขับต่อได้ การงีบมาก หรือน้อยกว่านี้ ไม่ได้ทำให้อาการง่วงนอนลดลงไป หรือรู้สึกสดชื่นเพิ่มขึ้น

การดื่มกาแฟก่อนการขับนี้จะช่วยได้โดยมีหลักการทางวิทยาศาสตร์ซึ่งแสดงว่า หลังจากเวลาผ่านไป 20 นาที คาเฟอีนจะถูกดูดซึมเข้าสู่กระแสเลือดและเริ่มออกฤทธิ์

การใช้สารกระตุ้นประสาท เพราะคิดว่าจะทำให้สด ว่องไวรอบได้เพื่อให้ได้เงินเพิ่มขึ้น เป็นสิ่งที่ทำให้เกิดผลเสียและตามมาด้วยอุบัติเหตุที่รุนแรง

การใช้ยา ยาแก้โรคบางอย่าง ซึ่งสามารถหาซื้อได้ตามร้านขายยาทั่วไป ก็อาจมีผลต่อระบบประสาท ซึ่งทำให้เกิดอาการง่วงซึม เช่น ยาแก้หวัด ยาแก้ไอ หรือน้ำยاب้วนปาก



### 3. ด้านการจัดการความปลอดภัย

ระบบการจัดการความปลอดภัย เป็นหัวใจหลักในการขับเคลื่อนเพื่อให้การขนส่งอย่างปลอดภัยเกิดขึ้นได้ โดยมีปัจจัยต่างๆ ที่ต้องบริหารจัดการ ดังข้างล่างนี้

3.1 การสรรหาว่าจ้าง ต้องเริ่มจากการคัดเลือกพนักงานขับรถที่มีประสบการณ์เฉพาะเกี่ยวกับยานพาหนะที่ต้องขับเข้ามาทำงาน รวมถึงการตรวจประวัติการเกิดอุบัติเหตุ

3.2 การตรวจสภาพความพร้อมของรถ และพนักงานขับรถยนต์ (Pre-trip inspection & Driver Run Sheet) จะต้องมีการบริหารจัดการเพื่อไม่ให้เป็นการกรอก หรือเติมช่องว่าง (Tick-the-box) หัวหน้างานควรสอบถาม พูดคุย สุ่มตรวจ เพื่อดูความพร้อมสำหรับการทำงาน

3.3 การสุ่มตรวจสอบ GPS รวมถึง กล้องในรถ (In-cab camera) โดยปัจจุบันเทคโนโลยีเจริญก้าวหน้าขึ้นมาก การติดกล้องในรถเพื่อดูพฤติกรรมรถขับซึ่งเป็นประโยชน์อย่างยิ่งเพื่อติดตามเฝ้าระวังพฤติกรรมที่ไม่ปลอดภัย และจำเป็นต้องมีการอธิบายพฤติกรรมรถขับที่ประมาทหวาดเสียว (มีแนวโน้มที่จะก่อให้เกิดอุบัติเหตุ รวมถึงพฤติกรรมที่ส่งเสริมความปลอดภัยให้พนักงานขับรถ เพื่อให้พนักงานขับรถได้ปฏิบัติได้ดียิ่งขึ้น

3.4 รางวัลและการลงโทษ เป็นการส่งเสริมพฤติกรรมเชิงบวกและปรามพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ และการบังคับเพื่อให้เกิดการปฏิบัติตามกฎหมายและกฎระเบียบข้อบังคับขององค์กร

3.5 การฝึกอบรม (Training) เป็นการสร้างเสริมความรู้ ความสามารถ และพฤติกรรมความปลอดภัย โดยต้องระบุการอบรมหัวข้อเรื่องที่บังคับก่อนการเริ่มปฏิบัติงาน หลังจากอบรมแล้วควรมีระบบติดตามและเนะนํางานโดยอาจเริ่มระบบพี่เลี้ยงหรือระบบ Buddy โดยผู้พี่เลี้ยงต้องสามารถระบุพฤติกรรมเสี่ยงและ Feedback ไปที่พนักงานขับรถได้

3.6 การประเมินความเสี่ยงเส้นทาง (Route Risk Assessment) และการประเมินความเสี่ยงของจุดที่เข้าไปส่งสินค้า



(Dynamic Site Risk Assessment, DSRA) บางเส้นทางไม่เหมาะกับรถขนาดใหญ่ที่จะวิ่ง หรือบางจุดส่งของมีสภาพอันตราย เช่น มีศาลพระภูมิ สิ่งของขนาดใหญ่ที่ตั้งอยู่ ทำให้การขับรถมีอันตรายมาก ดังนั้นการสำรวจเส้นทาง รวมถึงการประเมินความเสี่ยงของจุดที่เข้าไปส่งสินค้าเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งก่อนเริ่มส่งสินค้า

ในการสำรวจนี้ ให้รวมถึงจุดพักรถ อยู่ เพื่อกรณีเกิดเหตุฉุกเฉิน จะได้จัดการได้อย่างทันท่วงที หลังจากการสำรวจแล้วจะต้องมาจัดทำแผนที่เส้นทาง (Route card) และอธิบายแก่พนักงานขับรถ

3.7 การจัดการอุบัติเหตุ อุบัติการณ์ จะต้องมีการสอบสวนอุบัติเหตุ และอุบัติเหตุ โดยต้องหาถึงสาเหตุเบื้องต้น (underlying or root causes) ไม่ใช่ เพียงแค่สาเหตุเบื้องต้น (Immediate causes) อันเกิดจากการกระทำที่ไม่ปลอดภัยหรือสภาวะที่ไม่ปลอดภัยเท่านั้น อีกทั้งต้องสรุปแนวทางป้องกันการเกิดซ้ำและนำไปปฏิบัติจนเสร็จสิ้นกระบวนการสอบสวนอุบัติเหตุ

3.8 การบริหารจัดการผู้รับเหมา และผู้รับเหมาช่วง จำเป็นต้องมีกฎระเบียบในการทำงาน เพื่อให้ผู้รับเหมามีการควบคุม ติดตาม พนักงานขับรถของตนเอง โดยขั้นตอนการบริหารจัดการผู้รับเหมา และผู้รับเหมาช่วงอาจแบ่ง เป็นขั้นตอนย่อย ตั้งแต่การคัดเลือก, การว่าจ้าง, การเตรียมสัญญาว่าจ้างซึ่งต้องรวมถึงข้อกำหนดด้านความปลอดภัย, การอบรม, การตรวจติดตาม และการประเมินผลประจำปี

3.9 การสุ่มตรวจสอบสารเสพติดและแอลกอฮอล์ จะต้องมียุทธวิธีที่เข้มข้นและต่อเนื่องในการตรวจก่อนปฏิบัติหน้าที่และทุกครั้งที่มีอุบัติเหตุที่รุนแรง อีกทั้ง พัฒนาไปสู่การสุ่มตรวจระหว่างและหลังการปฏิบัติหน้าที่

3.10 การตรวจประเมิน (Audit) เพื่อตรวจสอบความเข้มแข็งของระบบ จะต้องจัดให้มีการตรวจประเมินทุก 1-3 ปี และใช้เป็นระบบเพื่อพัฒนาผู้รับเหมาด้วยกัน รวมไปถึงการพิจารณาว่าจะต่อสัญญาว่าจ้างหรือไม่



รูปที่ 4 Triple P Bottom Line เพื่อความยั่งยืน

ความยั่งยืนด้านความปลอดภัยในงานขนส่งจำเป็นต้องไม่หยุดยั้งในการพัฒนาเสริมสร้างวัฒนธรรม และความรู้ความสามารถด้านความปลอดภัยในองค์กร เพื่อให้ตอบสนองต่อนโยบายขององค์กร ตามหลัก HomeSAFE เพื่อให้ดำเนินธุรกิจยั่งยืนตาม “Triple-P Bottom Line : People-Planet-(Profits)”

01 World Health Organization (2018), Global Status Report for Road Safety

02 John Elkington (1994)

04 Triple Bottom Line sustainable chart : <https://www.forbes.com/sites/jeroenkraaijenbrink/2019/12/10/what-the-3ps-of-the-triple-bottom-line-really-mean/?sh=776f92815143>

02 <https://www.sdgmove.com/2021/02/10/who-global-sttus-report-on-road-safety-2018/>



# OS

## การปฏิบัติงาน เพื่อความปลอดภัย ในคลังสินค้าและท่าเรือ



คุณวรกานต์ คำดำ

เจ้าหน้าที่ความปลอดภัยในการทำงาน ระดับวิชาชีพ  
บริษัท ยูนิเท็ด แสตนด์การ์ด เทอร์มินัล จำกัด(มหาชน)

ปัจจุบันโลจิสติกส์มีบทบาทสำคัญในการกระจายสินค้าสู่ตลาดทั้งภายในประเทศและต่างประเทศ ซึ่งธุรกิจของเราก็เป็นอีกธุรกิจหนึ่งที่ทำให้การบริการด้านคลังสินค้า และท่าเรือ รวมถึงการขนส่งตั้งแต่ต้นทางมายังปลายทาง ทำให้มีคนทำงานที่หลากหลาย จึงมีความยากและท้าทายในการบริหารจัดการความเสี่ยง

มาตรฐานความปลอดภัยจึงมีความสำคัญต่อการดำเนินธุรกิจ โดยผู้บริหารด้านสุขภาพและความปลอดภัย (HSE) ได้รายงานตัวเลขและเหตุการณ์ภาคการขนส่งและคลังสินค้า เฉลี่ย 5 ปีที่ผ่านมา มีอุบัติเหตุ





ถึงขั้นเสียชีวิต อันดับที่ 1 เกิดจากการถูกรถชน อันดับที่ 2 เกิดจากตกจากที่สูง และอันดับที่ 3 เกิดจากการกระแทกของวัตถุที่เคลื่อนที่ จากผลการวิจัยของ Herbert W. Heinrich สรุปสาเหตุสำคัญของการเกิดอุบัติเหตุเป็น 2 ประการ คือ การกระทำที่ไม่ปลอดภัย 85% และสภาพแวดล้อมในการทำงานที่ไม่ปลอดภัย 15% จะสังเกตได้ว่าอุบัติเหตุส่วนใหญ่แล้วเกิดจาก “คน”

ความผิดพลาดของคน หรือ Human Error มีทั้งตั้งใจและไม่ตั้งใจ ซึ่งเริ่มจากการทำตามสัญชาตญาณ เมื่อมีประสบการณ์มากขึ้น จะเริ่มตีความไปเองว่าบางครั้งไม่ต้องทำตามขั้นตอนที่กำหนดไว้ 100% ก็ได้ผลลัพธ์ไม่ต่างกัน นำมาซึ่งการทำงานผิดขั้นตอน และเมื่อมีคนใหม่เข้ามาแม้จะมีการสอนงานมาบ้าง แต่ก็อาจยังไม่เพียงพอที่จะทำให้ตระหนักได้เหมือนคนที่ทำงานมานาน ดังนั้นการสื่อสารจึงมีความสำคัญ เพราะเพียงสื่อสารผิดก็อาจนำมาซึ่งความเสียหายได้ในการทำงานหากมีการควบคุมงานทั้งหมดด้วยตัวคนเดียว ก็มีโอกาสมองข้ามความผิดพลาดของตนเอง จึงต้องมีผู้ตรวจสอบและมอบหมายหน้าที่อย่างชัดเจน รวมถึงการดูแลสภาพแวดล้อมให้สะอาดเรียบร้อยก็สำคัญ ที่เรารู้จักกันในนาม “5ส” (สะสาง สะดวก สะอาด สุขลักษณะ และ สร้างนิสัย) นั่นคือ จุดเริ่มต้นของความปลอดภัย (Safety First)

องค์กรจึงเกิดการสร้างค่านิยมหรือวัฒนธรรมความปลอดภัยที่เรียกว่า BBS (Base Behavior Safety) : การสังเกตพฤติกรรมความปลอดภัย ใช้ระบบ “เพื่อนเตือนเพื่อน” เก็บข้อมูลผ่านเทคโนโลยีที่เรียกว่า QR Code มาวิเคราะห์ความผิดพลาดของคน Human Error ประเมินความเสี่ยงด้วยวิธี JSA (Job Safety Analysis) ซึ่งง่ายและรวดเร็วที่สุด สามารถอธิบายการยอมรับความเสี่ยงด้วยการสร้างตารางเมทริกซ์ (Risk Matrix) คือ โอกาส X ความรุนแรง เพื่อระบุความเสี่ยงขององค์กรและหามาตรการป้องกันเชิงรุก จากนั้นหัวหน้างานและผู้ปฏิบัติงานร่วมกันกำหนดคู่มือการทำงาน QP (Quality Procedure) และ WI (Work Instruction) ใช้การสื่อสารผ่านระบบ E-Smart ISO อบรมก่อนเริ่มงาน ควบคุมการทำงานด้วยระบบ Work Permit ใช้ Checklist ในการตรวจสอบ เมื่อมีการเปลี่ยนแปลง เช่น คน เครื่องจักร กระบวนการ ต้องมีการทำ Management of change และนำคู่มือนั้นมาทบทวน เพื่อป้องกันการเกิดข้อผิดพลาด Human Error ซึ่งต้องอาศัยข้อมูลสนับสนุนจากหลายฝ่าย เพื่อวิเคราะห์และประเมินความเสี่ยงให้อยู่บนพื้นฐานของ กฎหมายความปลอดภัย ข้อกำหนดคลังสินค้าและท่าเรือ ISPS CODE การตอบโต้เหตุฉุกเฉิน เป็นต้น





ดังนั้น การขับเคลื่อนวัฒนธรรมความปลอดภัย ต้องเริ่มจากความชัดเจนของนโยบาย ความปลอดภัยตั้งแต่ผู้บริหาร พนักงาน และทุกคน ที่ต้องช่วยกันทำให้เกิดวัฒนธรรมความปลอดภัย ในองค์กร โดยไม่โยนให้เป็นหน้าที่ความรับผิดชอบของใครคนใดคนหนึ่ง เพื่อให้ทุกคนนั้นมาทำงาน และกลับบ้านได้อย่างปลอดภัยครบ 32 ประการ



#### อ้างอิง :

Ellis Whittam , Health and safety in logistics | 5 areas of focus for 2021. <https://worknest.com>. แหล่งที่มา : <https://worknest.com/blog/health-and-safety-in-logistics-5-areas-of-focus-for-2021/> ค้นเมื่อ 28 มกราคม, 2566

KANE LOGISTICS, Top Causes of Warehouse Accidents. <https://www.kanelogistics.com> . แหล่งที่มา : <https://www.kanelogistics.com/blog/top-causes-of-warehouse-accidents> ค้นเมื่อ 28 มกราคม, 2566

HW Heinrich , “สาเหตุของอุบัติเหตุ - แหล่งข้อมูลพื้นฐานเพื่อเป็นแนวทางในการวิเคราะห์ ...”. <https://sites.google.com> แหล่งที่มา: <https://sites.google.com/a/nongki.ac.th/> ค้นเมื่อ 28 มกราคม, 2566





# 06

## การซ่อมบำรุง เชิงป้องกัน (Preventive Maintenance)



คุณนายปัทม หนูฤทธิ์

ผู้ช่วยผู้จัดการ ฝ่ายงานซ่อมบำรุงและวิศวกรรม  
บริษัท เอส แอนด์ เอส สเปเชียลตี้ โพลีเมอร์ จำกัด  
ปริญญาบัณฑิต คณะวิศวกรรมศาสตร์ สาขาวิศวกรรมเครื่องกล  
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี



นิคมอุตสาหกรรมภายในประเทศ มีการเติบโตและขยายพื้นที่มากขึ้น โดยโรงงานอุตสาหกรรมทั้งขนาดเล็กและขนาดใหญ่ที่มีการผลิตสินค้าเพื่อขายและส่งออกมากมาย ในโรงงานผลิตต่างๆ ส่วนของงานซ่อมบำรุงมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อกระบวนการผลิต เพราะหากว่าระบบการผลิตใด ขาดการบำรุงรักษาที่มีประสิทธิภาพที่ดีแล้ว เครื่องจักรต่างๆ ในโรงงานจะเกิดความเสียหาย และส่งผลกระทบทำให้ไม่สามารถดำเนินการผลิตต่อไปได้

ถ้าเป็นเช่นนั้นแล้ว กระบวนการผลิตจะหยุด เครื่องจักรเสีย และไม่สามารถใช้งานต่อไปได้ ส่งผลให้ไม่สามารถผลิต “ผลิตภัณฑ์” (Product) ให้กับโรงงานได้ ทำให้โรงงานสูญเสียผลประโยชน์มากมายมหาศาล ทั้งในเรื่องของต้นทุนในการซ่อม (Maintenance Cost) และการสูญเสียโอกาสในการผลิต (Production downtime)

ฉะนั้นแล้วหน่วยงานซ่อมบำรุง จึงเป็นหน่วยงานที่มีความสำคัญส่วนหนึ่งของโรงงานอุตสาหกรรม ไม่ว่าจะเป็นอุตสาหกรรมขนาดเล็กหรือขนาดใหญ่ก็ตาม

## การซ่อมบำรุงเชิงป้องกัน (Preventive Maintenance) คืออะไร

คือการวางแผนและดำเนินการ เพื่อตรวจสอบ ตรวจวัด เปลี่ยนอะไหล่ ของเครื่องจักรและอุปกรณ์ในกระบวนการผลิต โดยคำนึงถึงการบำรุงรักษาเครื่องจักรและอุปกรณ์ในกระบวนการผลิตไม่ให้เกิดการเสียหายระหว่างการดำเนินงานของกระบวนการผลิต (ทำความเข้าใจง่ายๆ ก็คือ การวางแผนและทำการซ่อมเครื่องจักรและอุปกรณ์ในกระบวนการผลิต ก่อนที่เครื่องจักรและอุปกรณ์ในกระบวนการผลิตเหล่านั้น จะเกิดความเสียหาย)

การจัดกลุ่มเพื่อบำรุงรักษาเครื่องจักร แบ่งออกเป็น 3 ประเภท

### ประเภทที่ 1 TBM : Time Base Maintenance

คือ การกำหนดระยะเวลาในการตรวจสอบ ตรวจวัด เปลี่ยนอะไหล่ ของเครื่องจักรและอุปกรณ์ในกระบวนการผลิต โดยการวางแผนระยะสั้น และระยะยาว (วางแผนต่อปี /วางแผน 10ปีหรือมากกว่า) ซึ่งวิธีการกำหนดระยะเวลาจะตั้งต้นมาจากผู้ผลิตซึ่งจะระบุอายุการใช้งานของอะไหล่ของเครื่องจักรและอุปกรณ์ ต่างๆเอาไว้ เครื่องจักรที่อยู่ในประเภทนี้ คือเครื่องจักรที่มีความสำคัญมากที่สุด ในกระบวนการผลิต และถ้าเครื่องจักรกลุ่มนี้เกิดการเสียหายจะส่งผลให้การผลิตมีปัญหาหรืออาจจะต้องหยุดกระบวนการผลิต

### ประเภทที่ 2 CBM : Condition Base Maintenance

คือ ไม่มีการวางแผนแบบกำหนดระยะเวลาที่ชัดเจนในการตรวจสอบ ตรวจวัด เปลี่ยนอะไหล่ ของเครื่องจักรและอุปกรณ์ในกระบวนการผลิต แต่จะมีการซ่อมก็ต่อเมื่อ เครื่องจักรและอุปกรณ์ใดๆ ที่มีการผิดปกติในการเดินเครื่อง ไม่ว่าจะเป็นเรื่อง เสียง การสั่น อุณหภูมิ ประสิทธิภาพการใช้งาน รวมถึงสภาพโดยทั่วไปและภายนอกผิดปกติไปจากเดิม เครื่องจักรที่อยู่ในประเภทนี้ คือเครื่องจักรที่มีความสำคัญรองลงมาจากประเภทที่ 1 และถ้าเครื่องจักรกลุ่มนี้เกิดการเสียหายจะไม่ส่งผลให้การผลิตมีปัญหาหรือไม่ทำให้ต้องหยุดกระบวนการผลิต

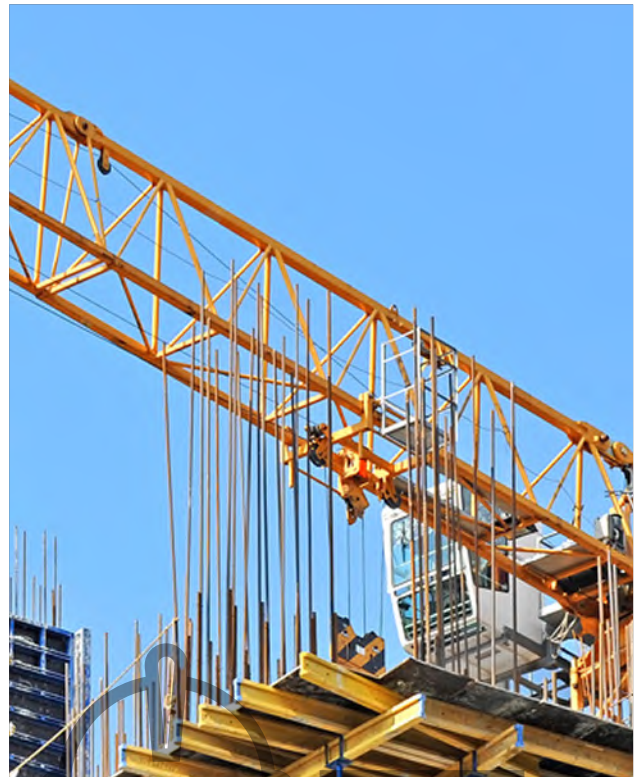
### ประเภทที่ 3 BM : Breakdown Maintenance

คือ เครื่องจักรและอุปกรณ์ที่ใช้งานให้ถึงจุดสูงสุดของอายุการใช้งาน และปล่อยให้เสียหายก่อนจึงจะทำการซ่อมแซม เช่น หลอดไฟ ท่อน้ำประปา สายยาง เป็นต้น เครื่องจักรที่อยู่ในประเภทนี้ คือเครื่องจักรที่ไม่ได้มีส่วนต่อการผลิตโดยตรง และถ้าเครื่องจักรกลุ่มนี้เกิดการเสียหายจะไม่ส่งผลกระทบต่อกระบวนการผลิต

## การดำเนินงานและจัดทำแผน งานซ่อมบำรุงเชิงป้องกัน (Preventive Maintenance Action plan)

- 1 จัดทำทะเบียนเครื่องจักรและอุปกรณ์ทั้งหมด (Machine Lists)
- 2 ระบุหัวข้อรายละเอียดในการทำซ่อมบำรุงเชิงป้องกันของแต่ละเครื่องจักรและอุปกรณ์ (Preventive Maintenance Details)
- 3 กำหนดมาตรฐานของเครื่องจักรและอุปกรณ์ (Equipment Standard)
- 4 กำหนดขั้นตอนการซ่อมบำรุงของเครื่องจักรและอุปกรณ์ (Procedure)
- 5 จัดทำแผนตารางเพื่อกำหนดระยะเวลาในการทำซ่อมบำรุงเชิงป้องกัน โดยเริ่มจากแผน 1 ปี (Preventive Maintenance Plan)
- 6 จัดทำขั้นตอนการปฏิบัติงาน ของแต่ละหัวข้อที่ทำการซ่อมบำรุงเชิงป้องกัน (Work Instruction)
- 7 จัดทำรายการตรวจสอบหลังจากปฏิบัติงานแล้วเสร็จ (Check Sheet)
- 8 จัดทำใบสั่งงาน เพื่อระบุหัวข้อในการทำงานตามแผน โดยกำหนดเป็นรายวัน รายสัปดาห์ หรือรายเดือน (Work Order)
- 9 จัดเตรียมอะไหล่ของเครื่องจักรและอุปกรณ์ ให้เพียงพอต่อการใช้งาน (Sufficient Spare Part)
- 10 ฝึกอบรมให้กับพนักงาน ที่รับผิดชอบ (Training)
- 11 ดำเนินงาน (Action)
- 12 แผนการดำเนินงาน ซ่อมบำรุงเชิงป้องกัน จะต้องมีการ Review & Revise อยู่เป็นประจำ เพื่อให้ได้ประสิทธิภาพงานสูงสุด และเครื่องจักรเสียหายน้อยที่สุด





## เทคนิคการจัดจ้าง ของธุรกิจรับเหมาก่อสร้าง



POJJAMAN

LINE OA : @pojjaman

การประกอบธุรกิจรับเหมาก่อสร้าง ในหลายครั้งที่ได้รับงานโครงการใหญ่ ส่งผลให้ในการทำงานที่ต้องอาศัยความรู้ความสามารถของผู้รับเหมาคนเดียวคงไม่เพียงพอและผู้รับเหมาเองก็คงไม่เชี่ยวชาญในงานบางส่วนอาจจะต้องจัดจ้างผู้รับเหมาช่วงมาทำงานช่วยในงานส่วนนั้นอาจจะต้องอาศัยความประณีตเก็บรายละเอียดของงานโดยเฉพาะ ดังนั้น ผู้รับเหมา ควรให้ความสำคัญกับการ จัดจ้างผู้รับเหมาช่วง เพราะงานส่วนที่ผู้รับเหมาช่วงได้รับผิดชอบนั้นก็เป็นส่วนหนึ่งในงานผู้รับเหมาหลักหรือผู้รับเหมาขั้นต้นอย่างเราๆเช่นกัน ซึ่งเมื่อเกิดปัญหาขึ้นอาจจะส่งผลกระทบต่อผู้รับเหมาหลักโดยตรง วันนี้ผมจึงนำเทคนิคการจัดจ้างผู้รับเหมาช่วง ที่ช่วยป้องกันความเสี่ยงจากปัญหาที่อาจเกิดขึ้นในอนาคตและยังส่งผลดีให้กับทุกฝ่ายได้อีกด้วย เทคนิคที่ว่านั้นมีอะไรบ้าง เรามาดูกันเลยคะ





## 1. ร่างสัญญาจ้างอย่างชัดเจน

เรื่องนี้คงเป็นเรื่องที่ ผู้รับเหมา ทุกท่านทราบกันดีว่าเป็นสิ่งที่จำเป็นต้องทำเป็นอย่างมาก อาจจะมีกระบวนการที่ยุ่งยากซับซ้อนเล็กน้อยแต่การจัดจ้างเป็นเรื่องของธุรกิจและเกี่ยวข้องกับการจ่ายค่าตอบแทนโดยตรง ดังนั้นจึงต้องมีการกำหนดเงื่อนไขอย่างถูกต้อง ที่ไม่ขัดต่อบทบัญญัติทางกฎหมายก็สามารถทำได้เพราะเป็นสิทธิของฝ่ายผู้ว่าจ้าง เพราะเมื่อเกิดปัญหาขึ้นเราสามารถนำสัญญามาเป็นหลักฐานในการเรียกร้องสิทธิหรือดำเนินคดีทางกฎหมายได้ง่ายขึ้นโดยรายละเอียดในสัญญาต้องมีสิ่งสำคัญดังนี้

- 1) วัน เดือน ปี และสถานที่ในการทำสัญญา ควรเป็นวันที่ทำสัญญาให้ตรงตามความเป็นจริง เพราะมีผลทางกฎหมายเมื่อต้องทำการฟ้องร้อง
- 2) ชื่อ สกุล อายุ เลขบัตรประจำตัวประชาชน และ ที่อยู่ ของทั้งสองฝ่าย
- 3) รายละเอียดของงานที่สำคัญ เช่น คุณภาพ ประเภทวัสดุอุปกรณ์ หน้าที่ในการทำงาน เวลากำหนดส่งมอบงาน ฯลฯ
- 4) รายละเอียดค่าตอบแทน เช่น จำนวนค่าตอบแทน วิธีการชำระค่าตอบแทน เป็นแบบแบ่งชำระเป็นงวด กั๊งวด หรือชำระเป็นก้อนระบุกำหนดการให้ชัดเจน
- 5) ลายมือชื่อของทั้งสองฝ่าย หากเป็นนิติบุคคลต้องมีการตรวจสอบว่าตามหนังสือจัดตั้งนิติบุคคลนั้น ผู้ใดมีอำนาจในการลงนามต้องประทับตราหรือไม่

## 2. กำหนดขอบเขตของงาน

งานที่ผู้รับเหมาหลักหรือผู้รับเหมาชั้นต้นรับมานั้นเป็นความรับผิดชอบของผู้รับเหมาหลักทั้งหมด ดังนั้น ควรกำหนดงานที่ชัดเจนให้แก่ผู้รับเหมาช่วง แบ่งงานอย่างไร ใครทำหน้าที่รับผิดชอบในการดำเนินการ ในกรณีมีผู้รับเหมาช่วงหลายทีม ก็ควรกำหนดระยะเวลาในการทำงานมากขึ้น เพราะงานต้องทำต่อเนื่องกัน หากทีมใดเกิดความล่าช้าก็จะส่งผลให้ทีมต่อไปทำงานล่าช้าไปด้วย

### 3. จัดการเรื่องค่าจ้างให้เรียบร้อย

ค่าตอบแทนทั้งหมดที่ผู้รับเหมาช่วงจะได้รับการแบ่งชำระในแต่ละงวดเป็นจำนวนเท่าใด มีกี่งวด เริ่มกำหนดชำระวันที่เท่าใด ควรระบุให้ชัดเจน เพื่อเป็นการทำข้อตกลงร่วมกันไว้ทั้งสองฝ่าย ถือว่าเป็นภาระหน้าที่ของผู้ว่าจ้างที่ต้องชำระค่าตอบแทนให้ตรงตามที่ระบุไว้

### 4. สังเกตวัสดุก่อสร้างด้วยตนเอง

การที่ผู้รับเหมาตรวจสอบวัสดุก่อสร้างด้วยตนเอง ถือว่าเป็นเรื่องที่ดีมากเพราะเป็นการตรวจสอบได้ว่าวัสดุเป็นไปตามแปลนหรือไม่ ป้องกันปัญหาการใช้วัสดุคุณภาพต่ำ และถือว่าเป็นการอำนวยความสะดวกให้ผู้รับเหมาช่วงทำงานได้ง่ายขึ้นอีกด้วย



### 5. เตรียมทีมงานสำรองไว้

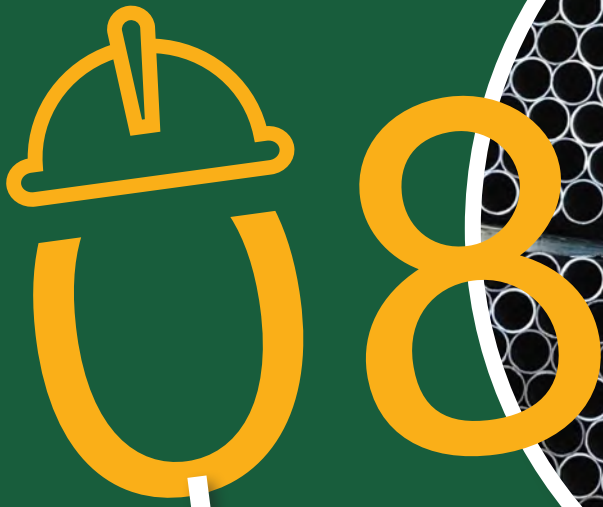
ในกรณีที่ทีมงานช่วงหนึ่งงาน หรือเกิดปัญหาผิดพลาดเป็นอย่างมากในขณะปฏิบัติงานจึงจำเป็นต้องเปลี่ยนทีมงาน ทีมงานสำรองก็จะสามารถมาทำงานแทนทีมงานเก่าได้ทันที ซึ่งช่วยลดปัญหาในการเกิดความเสียหายของงานหรือทำงานไม่เสร็จตามกำหนด

เทคนิคที่กล่าวมาทั้งหมดนี้ถือว่าการเตรียมตัวก่อนจะจัดจ้างผู้รับเหมาช่วงได้เป็นอย่างดี ช่วยอำนวยความสะดวกในการทำงานให้เป็นไปอย่างราบรื่นและมีหลักฐานที่ผู้รับเหมาก่อสร้างสามารถตรวจสอบได้ ทั้งในเรื่องของสัญญา วัสดุก่อสร้างไปจนถึงทีมงานแต่ละคนที่ทำงานร่วมกับเรา สิ่งเหล่านี้เป็นการรับประกันในหน้าที่อย่างดีที่สุด เพื่องานที่มีประสิทธิภาพสูงสุดเช่นกัน หวังว่าจะเป็นประโยชน์แก่ผู้รับเหมาทุกท่านนะครับ



**ลลน** : สสพท. ขอเพิ่มเติมข้อมูลในด้านความปลอดภัย โดยทุกขั้นตอนจะต้องพิจารณาให้ครอบคลุมประเด็นความปลอดภัยในทุกด้าน ตั้งแต่การร่างสัญญาหากมีการจัดการด้านความปลอดภัยที่ต้องดำเนินการ ให้พิจารณาตั้งแต่ขั้นตอนนี้ การกำหนดขอบเขตงาน ซึ่งในบางลักษณะงานผู้รับเหมาต้องเตรียมผู้ปฏิบัติงานที่มีความชำนาญด้านความปลอดภัย เพื่อความปลอดภัยของผู้รับเหมาและผู้ว่าจ้าง และคำนึงถึงกฎหมายด้านความปลอดภัยในการทำงานที่เกี่ยวข้อง

อ้างอิง : <https://www.pojjaman.com/about-pojjaman/>



จบ.  
มือโปร

คุณสุมิตรา เสมอวงศ์ (เบียร์)

ผู้เชี่ยวชาญงานด้านความปลอดภัย ระดับ2  
บริษัท ไทยเซ็นทรัลเคมี จำกัด (มหาชน)



ประวัติการทำงาน :

- พ.ศ.2558-2559 บริษัทเอสทีเอส คอนซูเมอร์ โปรดักส์ จำกัด ตำแหน่ง เจ้าหน้าที่ความปลอดภัยในการทำงานระดับวิชาชีพ
- พ.ศ.2559-2564 บริษัทมิลล์คอน สตีล จำกัด (มหาชน) ตำแหน่ง เจ้าหน้าที่ความปลอดภัยในการทำงานระดับวิชาชีพ
- พ.ศ.2564- ปัจจุบัน บริษัทไทยเซ็นทรัลเคมี จำกัด (มหาชน) ตำแหน่งผู้บริหารหน่วยงานความปลอดภัย

ประวัติการฝึกอบรม :

- 2561 หลักสูตรการควบคุมและการจัดการสารเคมีอันตราย
- 2562 ISO 9001:2015 Internal Auditor
- 2563 ISO 14001: 2015 & ISO 45001:2018 Requirement
- 2564 บุคลากรเฉพาะรับผิดชอบความปลอดภัยการเก็บรักษาวัตถุดิบอันตราย
- 2565 การสร้างองค์กรนวัตกรรมด้วยการคิดเชิงการออกแบบ



## ผลงานดีเด่น /เกียรติประวัติ /รางวัลที่เคยได้รับในการทำงาน :

- โครงการอุตสาหกรรมสีเขียวระดับ 4
- โครงการบริหารจัดการด้านความปลอดภัย อาชีวอนามัยและสภาพแวดล้อมในสถานประกอบการ กิจกรรม ระดับทอง
- โครงการ STARS STEMS Workplace for Health Promotion Regulation”สถานประกอบการสร้างวินัย ใส่ใจสุขภาพ

### 1. เหตุใดถึงได้เลือกเรียนในหลักสูตรอาชีวอนามัยและความปลอดภัย

สำหรับสาขานี้โดยส่วนตัวสมัยที่กำลังเข้าสู่มหาวิทยาลัย อยากเรียนด้านสุขภาพ เลยได้ไปค้นหาข้อมูลจึงได้รู้ว่ามีหลักสูตรอาชีวอนามัยและความปลอดภัย ที่เป็นหลักสูตรใหม่และเป็นสาขาที่กำลังเป็นที่ต้องการในตลาดอุตสาหกรรม เลยมีความสนใจที่อยากจะเรียน แต่พอได้เรียนก็ทำให้รู้สึกสนุกและได้รู้ว่าวิชานี้มีประโยชน์ต่อสังคมอย่างมาก เพราะเราได้ช่วยป้องกันและลดอุบัติเหตุในการทำงานและในการดำเนินชีวิตทั่วไปให้สามารถทำงานได้อย่างปลอดภัย และรู้สึกภาคภูมิใจในการที่ได้เรียนสาขานี้ เพื่อที่จะได้จบไปเป็นเจ้าหน้าที่ความปลอดภัยวิชาชีพอย่างมืออาชีพ



### 2. อะไรคือความภูมิใจมากที่สุดในการประกอบอาชีพด้านความปลอดภัย

ความภาคภูมิใจมากที่สุดในการทำงานเป็นจบ.วิชาชีพ ของดิฉันคือการได้มาทำงานในตำแหน่ง จบ ที่แรกและเป็นจบ คนแรกของบริษัทหลังจากเรียนจบ โดยได้นำความรู้จากที่ได้จากการเรียนสาขาอาชีวอนามัยและความปลอดภัย มาเริ่มวางแผนงานด้านความปลอดภัย โดยนำกฎหมายด้านความปลอดภัย มาเสนอแนะให้นายจ้างและพนักงานได้ปฏิบัติตาม รวมทั้งได้ทำโครงการพัฒนาส่งเสริมสุขภาพพนักงานวัยทำงานอีกด้วย มันช่วยให้สามารถลดอุบัติเหตุจากการทำงานได้มาก รวมทั้งพนักงานยังมีจิตสำนึกด้านความปลอดภัยมากขึ้น ซึ่งเป็นอะไรที่ท้าทายและทำให้ดิฉันภาคภูมิใจมากที่สุดที่ได้เริ่มต้นงานจบ วิชาชีพ ที่นั่น จนถึงปัจจุบันทำให้ดิฉันมีประสบการณ์และพัฒนาตนเองขึ้นเพราะได้เริ่มต้นการทำงานครั้งแรกโดยทำเองทุกอย่าง

### 3. ท่านมีแนวทางในการบริหารจัดการองค์กรด้านความปลอดภัยอย่างไรให้มีระบบที่ยั่งยืน เพื่อทุกคนจะได้กลับบ้านอย่างปลอดภัยในทุก ๆ วัน

แนวทางในการบริหารงานความปลอดภัยคือการสร้างวัฒนธรรมความปลอดภัยให้กับพนักงาน โดยพนักงานต้องเป็น จบ ของตัวเอง เพื่อให้รู้สึกว่าจะต้องทำงานอย่างปลอดภัยเพื่อตนเองและครอบครัว ซึ่งเจ้าหน้าที่ความปลอดภัยก็จะเข้าไปเติมเต็ม โดยให้ความรู้ อบรม ส่งเสริมการป้องกันอุบัติเหตุ เพราะถ้าพนักงานมีใจที่จะปลอดภัยแล้วก็จะทำให้เกิดความตระหนัก ความอยากทำ ความต้องการ มีความพร้อมในการทำงานเพราะมีครอบครัวรออยู่แล้วเค้าจะได้กลับบ้านอย่างปลอดภัย



#### 4. ท่านมีแนวทางอย่างไรในการลดอุบัติเหตุจากการทำงานให้ได้ผล

เหมือนกับที่กล่าวข้างต้น ถ้าพนักงานมีความรู้สึกที่อยากปลอดภัย เค้าก็จะประเมินความเสี่ยงก่อนทำงานเพื่อลดการเกิดอุบัติเหตุหรือการใช้หลักการ 3 E ในการป้องกันอุบัติเหตุ คือ Engineering วิศวกรรมศาสตร์ Education การศึกษา และ Enforcement การออกกฎข้อบังคับ หลัก 3E ถือเป็นการเสริมสร้างความปลอดภัยที่มีประสิทธิภาพมาก

#### 5. ท่านเห็นว่าวิธีการหรือแนวทางไหน ที่น่าจะจัดการกับพฤติกรรมเพื่อให้หยุดอุบัติเหตุ จากการทำงานได้อย่างเหมาะสม ซึ่งรวมถึงมีผลลัพธ์ที่น่าจะออกมาดีที่สุด

เรานำกิจกรรมพฤติกรรมความปลอดภัย (Behavior Based Safety) (BBS) เป็นเครื่องมือที่จะมาช่วยเน้นย้ำ ตักเตือน เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้เกิดความปลอดภัย



#### 6. ความรับผิดชอบต่อสิ่งแวดล้อมและสังคมมีส่วนสำคัญในการบริหารจัดการด้านความปลอดภัย อย่างไรบ้าง

ในฐานะที่โรงงานอุตสาหกรรมผลิตบุคลากรที่มีคุณภาพ มีจิตสำนึกด้านความปลอดภัยและสิ่งแวดล้อม ก็จะทำให้คนเหล่านั้นเป็นคนที่ดี สามารถสอนลูกหลานได้ทำให้สังคมมีความปลอดภัย

#### 8. น้องๆ จป.รุ่นใหม่ ถ้าอยากจะเป็น จป.มืออาชีพ หรือประสบความสำเร็จในวิชาชีพนี้ ควรจะมีแนวทางอย่างไรบ้าง

สำหรับน้องจป.ที่กำลังจะจบมาเป็นจป.วิชาชีพ ต้องหมั่นเรียนรู้และพัฒนาตนเองอยู่เสมอ และถ้าเรามีความตั้งใจ เต็มที่ที่ทำงาน ก็จะทำให้สามารถบรรลุเป้าหมายได้อย่างแน่นอน รวมทั้งต้องเข้าใจบทบาทของตนเอง ก็จะสามารถเป็นจป.ที่ประสบความสำเร็จในอาชีพนี้ได้อย่างแน่นอนค่ะ







# **จป. วัยทัน** **คุณภาวินา อะแซ (วิ) | อายุ : 27 ปี**

## **สถาบันการศึกษา :**

จบจากคณะวิทยาการสุขภาพและการกีฬา สาขาสุขศาสตร์อุตสาหกรรมและความปลอดภัย มหาวิทยาลัยทักษิณ วิทยาเขตพัทลุง

## **เกียรติประวัติการศึกษา/การฝึกประสบการณ์ จป.วิชาชีพ :**

- ปี 2561-ปัจจุบัน ทำงานตำแหน่งเจ้าหน้าที่ความปลอดภัยในการทำงานระดับ (วิชาชีพ) บริษัท ห้างเย็นโชติวัฒน์ หาดใหญ่ จำกัด (มหาชน)
- ปี 2560 ฝึกประสบการณ์วิชาชีพ บริษัท ซีพีเอฟ (ประเทศไทย) จำกัด (มหาชน) โรงงานผลิตอาหารสัตว์ หาดใหญ่
- ปี 2559 ฝึกประสบการณ์วิชาชีพ บริษัท สยามอุตสาหกรรมยิปซัม (สงขลา) จำกัด

## **ผลงานดีเด่น/รางวัลที่เคยได้รับในการทำงาน :**

- ปี 2562 ได้รับรางวัลการดำเนินการบริหารจัดการด้านความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงานในสถานประกอบกิจการ ระดับทอง จากกรมสวัสดิการและคุ้มครองแรงงาน
- ปี 2561 ได้รับรางวัลการนำเสนอผลงานวิชาการภาคโปสเตอร์ (Poster presentation) ระดับดีเด่น เรื่อง ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการเกิดอุบัติเหตุในการทำงานของพนักงานขับรถยก (Forklift) ในอุตสาหกรรมผลิตแผ่นยิปซัม ในการประชุมวิชาการ “วิจัยและนวัตกรรมทางสุขภาพและการกีฬาสู่การพัฒนาสุขภาพที่ยั่งยืน ประจำปี 2561”

- ปี 2561 ได้รับ Certificate Height and Confined Space Rescue Operations (Level I) (Safety in Working At Height And Rescue)
- ปี 2561 ได้รับเกียรติบัตรเชิดชูเกียรติการเป็นผู้ทำกิจกรรมและเป็นผู้สร้างคุณประโยชน์ให้แก่คณะวิทยาการสุขภาพและการกีฬา และสังคมด้านการส่งเสริมกิจกรรมเพื่อการพัฒนาบัณฑิต
- ปี 2559 ได้รับเกียรติบัตรการเป็นผู้นำกลุ่มองค์กรนิสิต สังกัดองค์กรนิสิต มหาวิทยาลัยทักษิณ วิทยาเขตพัทลุง ประจำปี 2558

#### ประวัติการเข้าร่วมโครงการ อบรม/สัมมนาต่างๆ ที่ผ่านมา :

- เข้าร่วมงานสัมมนาวิชาการด้านความปลอดภัย และอาชีวอนามัยส่วนภูมิภาค จ.สงขลา
- ผ่านการอบรม หลักสูตร BRC Global Standard for Food Safety (Issue9)
- ผ่านการอบรม หลักสูตร พ.ร.บ.คุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคล พ.ศ.2562 กับการบริหารจัดการข้อมูลส่วนบุคคลในองค์กร
- ผ่านการอบรม หลักสูตร Internal Auditor
- ผ่านการอบรม หลักสูตร ความปลอดภัยเกี่ยวกับไฟฟ้า
- ผ่านการอบรม หลักสูตรการประเมินความเสี่ยงด้านความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน
- เข้าร่วมโครงการรณรงค์สร้างการรับรู้มาตรการเชิงป้องกันด้านความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงานเพื่อลดการประสบอันตรายของลูกจ้าง
- เข้าร่วมอบรมหัวข้อ การป้องกันอัคคีภัยในสถานประกอบกิจการและการเก็บรักษาสารเคมีอันตราย
- ผ่านการอบรมความปลอดภัยในการทำงานบนที่สูง Training Course Working at Height
- ผ่านการอบรม หลักสูตร การปฐมพยาบาลเบื้องต้น การช่วยฟื้นคืนชีพ การเคลื่อนย้ายผู้ป่วย (First Aid : CPR & AED Basic to Advanced Life Support)
- เข้าร่วมโครงการเตรียมความพร้อมสู่การเป็นผู้ตรวจประเมินระบบ มอก.18001
- ผ่านการอบรมมาตรฐาน ISO 9001, ISO 14001 และ ISO 18001
- ผ่านการฝึกอบรมหลักสูตร “การดับเพลิงขั้นต้น” ณ วิทยาลัยป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย วิทยาเขตสงขลา



#### 1. แนะนำไฟล์สไตล์ตนเองคร่าวๆ อุปนิสัยส่วนตัว ที่บอกความเป็นตัวเอง :

สวัสดีค่ะภาวินานะคะ เรียกสั้นๆว่าวิน เป็นจบ.วิชาชีพ ขอออกตัวก่อนเลยว่าวิน เป็นคนสบายๆ บ๊องๆ บ้าๆบอๆ มินิสัยเป็นกันเองกับทุกคนค่ะ เอาจริงก็เป็นขี้อึดนะคะ เพราะความที่เป็นคนแบบนี้ทำให้งานที่ต้องได้รับความร่วมมือจากหลายฝ่าย ค่อนข้างได้รับความร่วมมือดีเลยคะ พนักงานฝ่ายลูกจ้างที่จบ.ทุกคนทราบดีว่า...ต้องได้รับความช่วยเหลือจากพวกเค้า งาน จบ. ถึงบรรลุเป้าหมาย ในอีกแง่ก็ เป็นคนชอบวางแผนนะ จะทำอะไร ไปไหนก่อน แต่วันวิจะมีวางแผนไว้ล่วงหน้าเสมอ เพราะมันทำให้รู้สึกว่ามีสมาธิมากขึ้น แล้ววินก็เป็นคนลุยๆด้วยนะคะ จะลุยน้ำ ลุยไฟ (ซ่อมแผน) ได้หมดเลย จบ.อดึกถึงทบทวนสถานการณ์คะ วิเชื่อว่าถ้าเราสนุกไปกับงาน จะเหนื่อยแค่ไหนเราก็ทำได้แน่นอน นอกจากนี้วินก็ต้องเป็นคนละเอียดและช่างสังเกตแหละเนาะ... เพราะเราต้องมองเห็นทุกๆความเสี่ยงและบริหารความเสี่ยง ก่อนที่จะเกิดเหตุและงานนอกกะ 555 (ที่นี้แหละงานใหญ่แน่นอนวิน) อุปนิสัยส่วนตัวอีกอย่างหนึ่งของวิ คือ เป็นคนชอบพูดชอบคุย กับเพื่อนร่วมงานไปเรื่อยคะ หมายถึงว่าวิอึดตายดิเนคะ (อือิ) เพราะในสายงาน จบ. เราต้องทำงานเกี่ยวข้องกับทุกภาคส่วน การพูดคุยนอกจากจะทำให้เราทำงานได้ง่ายขึ้น ยังทำให้เรามีความผ่อนคลายในการทำงานร่วมกับผู้อื่นอีกด้วยนะ ที่สำคัญคือได้มิตรภาพที่ดีจากเพื่อนร่วมงาน และทำให้เราได้นำความคิดหรือข้อคิดดีๆ ของผู้อื่นมาปรับใช้ในการดำเนินชีวิตของเรา สร้างแรงบันดาลใจให้กับตัวเรา แล้วเราก็จะสนุกและมีความสุขในการทำงานมากขึ้นคะ “การมีงานดี เงินดี ไม่สำคัญเท่ากับการมีเพื่อนร่วมงานที่ดี”



## 2. เหตุใดถึงเลือกเรียนอาชีวอนามัยและความปลอดภัย :

ขอย้อนกลับไปในปีสมัยมัธยมปลายนะค่ะ ที่โรงเรียนจะมีรุ่นพี่จากหลายๆ มหาวิทยาลัย หลากหลายสาขา ได้เข้ามาแนะแนว และแชร์ประสบการณ์ในรั้วมหาวิทยาลัย ทำให้และเพื่อนๆ ได้รับ ทั้งความรู้ และมีแนวทางในการตัดสินใจเลือกศึกษาต่อค่ะ หลังจากได้ลองฟังพี่ๆ แล้ว ส่วนตัวเองเริ่ม รู้สึกว่าตนเองสนใจอยากเรียนต่อในสายสุขภาพและอาชีวอนามัยมากๆ แต่ก็ยังสับสนอยู่นะ ว่าจะเรียน สาขาวิชาอะไรดีที่น่าสนใจ ไม่จำเเจ ที่สำคัญคือต้องมึงานทำด้วยนะ 555 จนกระทั่งได้ตัดสินใจยื่นคะแนน รอบแอดมิชชั่นเข้าคณะวิทยาการสุขภาพและการกีฬา สาขาสุขศาสตร์อุตสาหกรรมและความปลอดภัยค่ะ ตอนทีรู้ว่าตัวเองสอบติดและรอเข้าสัมภาษณ์ก็ดีใจนะค่ะ แต่ต้องบอกตามตรงเลยว่าตอนนั้นแทบจะ ไม่รู้จักสายงานอาชีพนี้เลย คือไม่รู้จบแล้วไปจะทำงานแบบไหน ต้องทำอะไรบ้าง แต่ในวันสัมภาษณ์ พอได้เจอกับอาจารย์ และรุ่นพี่ที่นั่นมหาวิทยาลัยทักษิณ วิทยาเขตพัทลุง ทำให้รู้สึกประทับใจเป็นอย่างมาก วิเริ่มรู้สึกว่เข้าใจสาขาทีเลือกเรียนนี้มากขึ้นด้วย วิจึงตัดสินใจแล้วว่าเอาละ จะเลือกเรียนสาขานี้ และเมื่อได้เรียนมาเรื่อยๆ ก็รู้สึกชอบนะ เพราะ สาขาวิชานี้เป็นสาขาวิชาทีเรียนหลากหลายศาสตร์มาก เลย มีความท้าทาย สามารถนำความรู้มาต่อยอดในการทำงานได้หลากหลายด้วย และสาขาวิชาทีเรียน เป็นเรื่องเชิงป้องกันมากๆ ซึ่งตรงกับอุปนิสัยของตัวเอนะทีชอบคิด วางแผน ลุยๆ และชอบทำงานกับ คนหนุ่มมากอีกด้วย แถมยังเป็นสาขาวิชาทีมีงานให้เลือกหลายๆด้าน นั่นคือ การหางานง่ายนั่นเอง



## 3. ตอนทีเรียน ยากไหม (ต้องมีการทบทวนเนื้อหาทีเรียนไหม หรือล่่าถึงว่ตอนเรียนไต้ไปฝึกงาน ได้ศึกษาอะไรเป็นพิเศษบ้างไหม) :

สำหรับการเรียนในสาขาวิชานี้บอกเลยว่ามึทั้งยากและง่าย แล้วแต่ความถนัดและความชอบของ แต่ละคน ส่วนตัวคิดว่าช่วงเวลาระหว่างเรียนนั้นเป็นช่วงเวลาทีเราควรเก็บเกี่ยวทั้งความรู้และประสบการณ์ จากกิจกรรมในรั้วมหาวิทยาลัยควบคู่กัน เพื่อให้เราสามารถปรับตัวเข้ากับสังคมการทำงานได้ดียิ่งขึ้น ซึ่งด่านแรกทีเราจะต้องเจอ คือ การไปฝึกประสบการณ์วิชาชีพ ตอนสมัยปี 3 วิได้ฝึกงานที่บริษัท ซีพีเอฟ (ประเทศไทย) จำกัด (มหาชน) โรงงานผลิตอาหารสัตว์ หาดใหญ่ และตอนปี 4 ก็ได้ออกไปฝึกประสบการณ์ วิชาชีพอีกครั้ง เพื่อเพิ่มความรู้และประสบการณ์มากยิ่งขึ้น ณ บริษัท สยามอุตสาหกรรมปิปซัม (สงขลา) จำกัด การได้ออกไปฝึกประสบการณ์วิชาชีพ ถือเป็นเรื่องทีดีมากๆ ได้ทั้งความรู้และประสบการณ์ ก่อนทีเราจะออกมาเจอชีวิตการทำงานจริง (ประสบการณ์ชีวิตไม่มีโรงเรียนทีไหนสอน ต้องลองเจอกับตัว เอง แล้วจะมีภูมิคุ้มกันหัวใจมากขึ้น>>')

ตอนเรียนวิจะเป็นคนชอบบันทึกสรุปเนื้อหาเรื่องทีเรียนเป็นความเข้าใจของตนเองเก็บไว้ วิคิดว่า นอกจากจะได้ทบทวนเนื้อหาการเรียนแล้ว ช่วงสอบเราจะได้อ่านเนื้อหาทีเราสรุปไว้ได้เลย ไม่ต้องอ่านเนื้อหา ทั้งหมดซึ่งมันเยอะมากๆ ทีสำคัญคือเราจะได้ไม่กดดันและเครียดมากในช่วงสอบ เพราะได้เตรียมตัวไว้ ตั้งแต่เนิ่น ๆ แล้ว ก็เลยทำให้ได้มีเวลาถี่ลลหาเพิ่มมากขึ้นด้วย (อือ) ซึ่งตอนสมัยเรียนวิก็มีไต่เรียนบ้าง ไปสายบ้าง หลับบ้าง ^^เป็นธรรมดาแหละเนาะ แต่เป้าหมายหลัก คือต้องเรียนให้จบและหางานทำให้ได้...

## 4. เตรียมตัวอย่างไรบ้าง ในบทบาทของ จป.วัยกึน :

การเตรียมตัวสำหรับวิคือ การสร้าง First impression ทีดี ตั้งแต่วันแรกของการทำงาน (First Day of Work) เพราะช่วงเป็นช่วงเวลา ทีหลายคนจะยังสามารถจดจำได้ดี ถึงแม้ว่าจะทำงานผ่านไปหลายปี หรือแม้กระทั่งเปลี่ยนงานไปแล้วก็ตาม เป็นช่วงเวลาทีเราจะได้พบเพื่อน ร่วมงานคนใหม่ สิ่งแวดล้อมใหม่ๆ เราอยากสร้างความประทับใจแก่เพื่อนร่วมงาน และด้วยการที่มันเป็นช่วงเวลาทีสำคัญมากขึ้เอง ทำให้การเตรียมตัว ในการทำงานวันแรกเป็นตัวกำหนดได้เลยว่า อนาคตในทีทำงานจะเป็นอย่างไรต่อ ดังนั้น เราต้องเตรียมตัวให้ดีที่สุด ! สำหรับวิอันดับแรกเลย คือ เตรียมตัวให้พร้อมกับการเผชิญโลกแห่งความรับผิดชอบ เริ่มแรกวิพยายามศึกษาและรวบรวมข้อมูลให้มีความเป๊ะ ทั้งทางด้านกฎหมาย และศาสตร์ทางด้านอาชีวอนามัยและความปลอดภัย ให้มีความแม่นยำมากที่สุด เพราะในชีวิตการทำงานเราต้องทำงานร่วมกับพนักงานหลาย ระดับ ความน่าเชื่อถือจึงเป็นสิ่งสำคัญ ทีจะทำให้เกิดความเชื่อมั่นต่อบุคคลทุกระดับ เช่นเดียวกันเราต้องศึกษาวัฒนธรรมองค์กรและความเป็น



ปัจเจกบุคคล เพื่อให้เราสามารถทำงานได้อย่างราบรื่นและมีความสุขในการทำงาน คนเราเมื่อเข้าสู่วัยทำงานจะได้เรียนรู้ชีวิตมากขึ้น ได้เห็นคุณค่าในตัวเองมากขึ้น จากการที่ต้องหาเลี้ยงตนเอง หาเลี้ยงครอบครัว ซึ่งบางอย่างก็ไม่มีในตำราเรียน ต้องศึกษาและเรียนรู้เอาเองจากการทำงานนี้แหละ

“เตรียมตัวให้พร้อมและแสดงความสามารถให้เต็มที่ ทำให้ดีที่สุด วิเชื่อว่าการเตรียมตัวที่ดีจะนำไปสู่ความสำเร็จได้อย่างแน่นอน”

## 5. เมื่อทำงานในฐานะ จป. วิชาชีพ มีการบริหารจัดการองค์กรอย่างไรบ้างเพื่อให้เกิดความปลอดภัย:

การเป็นจป.วิชาชีพอันดับแรกคิดว่าเราต้องเป็นนักประสานงานที่ดี เริ่มจากก้าวแรกที่เดินเข้ามาในบริษัท บอกเลยการทักทาย การทำความรู้จัก เป็นใบเบิกทางที่ดีมาก ที่จะทำให้เราได้รับความร่วมมือจากพนักงานทุกคน ก่อนที่เราจะเข้าไปจัดการความเสี่ยงในแต่ละพื้นที่ “สิ่งที่ดีเกิดขึ้นได้ เมื่อแบ่งปันรอยยิ้มให้กัน><” และการสร้างความตระหนักในเรื่องของความปลอดภัยให้แก่พนักงาน ให้พนักงานเกิดความเข้าใจว่า การเกิดอันตรายขึ้นในพื้นที่การทำงานจะส่งผลกระทบต่อการดำเนินกิจกรรมอื่นๆตามมามากมาย ทำให้เกิดความสูญเสียทั้งทางด้านทรัพยากร เวลา และอาจส่งผลกระทบถึงสถานะทางการเงินของบริษัทได้ นอกจากนี้อาจทำให้พนักงานขาดความเชื่อมั่นในสถานะความปลอดภัยของตนเองขณะทำงาน ขาดขวัญและกำลังใจในการทำงานอีกด้วย ดังนั้นวิเชื่อว่า การสร้าง“วัฒนธรรมความปลอดภัย อาชีวอนามัยเชิงบวกหรือเชิงป้องกัน” (Positive Health and Safety Culture) จะส่งผลต่อคุณภาพชีวิตที่ดีของพนักงาน ทำให้ปฏิบัติงานได้อย่างเต็มที่ สร้างผลกำไรที่คุ้มค่าคืนกลับสู่องค์กร ซึ่งการสร้างวัฒนธรรมความปลอดภัย อาชีวอนามัยเชิงบวกหรือเชิงป้องกันขององค์กร ต้องอาศัยหลักการ 4C ได้แก่ การควบคุม (Control) ความร่วมมือ (Co-operation) การติดต่อสื่อสาร (Communication) และความสามารถ (Competence) รวมทั้งต้องอาศัยปัจจัยอื่นร่วมด้วย ได้แก่ ผู้บริหารที่มีวิสัยทัศน์ทางด้านความปลอดภัยที่ดี ผู้รับผิดชอบด้านความปลอดภัยที่มีความสามารถ ที่สำคัญที่สุดคือการมีส่วนร่วมของบุคลากรทุกคนภายในองค์กร นอกจากการสร้างวัฒนธรรมความปลอดภัยแล้ว ยังต้องบริหารจัดการความเสี่ยงให้ครอบคลุมทุกด้าน ทั้งทางด้านสิ่งแวดล้อม สภาพแวดล้อมในการทำงาน เครื่องมือ อุปกรณ์ และการเตรียมความพร้อมการรับความเสี่ยงในด้านอื่นๆ เช่น อัคคีภัย อุทกภัย เป็นต้น ควบคู่กันไปด้วย เพื่อให้เกิดความปลอดภัยสูงสุดในสถานประกอบการ

## 6. ความภาคภูมิใจสูงสุดในการทำงาน หรือความภูมิใจในบทบาท จป. วิชาชีพ:

ความสำเร็จในชีวิตที่สร้างความภาคภูมิใจในชีวิตของวิ มีหลายด้านด้วยกันค่ะ ทั้งความสำเร็จในด้านการเรียน ความสำเร็จในด้านชีวิตครอบครัว และความสำเร็จในด้านการประกอบอาชีพในสายงานจป.วิชาชีพ ซึ่งความภาคภูมิใจสูงสุดในการทำงานในสายงานอาชีพนี้ คือการที่เราสามารถบริหารจัดการความปลอดภัยให้ปราศจากอุบัติเหตุ (Zero Accident) ให้ได้ในทุกๆ เวลา เพราะการที่ได้เห็นทุกคนมาทำงานอย่างปลอดภัย และกลับไปหาครอบครัวที่น่ารักได้อย่างปลอดภัย เปรียบเสมือนเราสร้างเกราะป้องกันภัยให้กับทุกคนได้ มันทำให้รู้สึกภูมิใจมากจริงๆ นอกจากนี้วิยังรู้สึกภูมิใจในตัวเราเองที่ได้อำนาจจากสิ่งที่ทำงาน ที่มีความน่ารัก เป็นกันเอง มีการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ทำให้มีความสุขในการทำงาน อยากมาทำงานในทุกวันๆ และรู้สึกที่ตนเองประสบความสำเร็จในด้านทำงานอีกด้วยค่ะ “ความสำเร็จคือปลายทาง ส่วนความสุขเก็บได้ตลอดทาง...”^^

## 7. สุดท้ายอยากให้ฝากถึงน้องๆนิสิต นักศึกษาที่กำลังศึกษาในสาขาวิชาที่เกี่ยวข้อง ก่อนจะจบ (ว่าที่) จป. ในอนาคต :

ในฐานะที่วิได้ทำงานในสายงานจป.วิชาชีพ สิ่งที่วิอยากจะฝากถึง (ว่าที่)จป.วิชาชีพในอนาคตนะค่ะ วิเชื่อว่าในชีวิตของคนเราร่างกายเป็นสิ่งสำคัญมากๆ และมากพอคือการตั้งใจค้นหาตนเองว่าเราชอบอะไร เราเกิดมาเพื่อสิ่งไหน หาให้เจอแล้วเราจะเข้าใจประโยคที่ว่า“เราเกิดมาเพื่อสิ่งนี้” เมื่อเราได้เลือกเรียนในสิ่งที่รัก ทำในสิ่งที่ชอบ เราจะทำมันได้ดี เราจะมีสุขกับมัน งานหนักแค่ไหนเราก็จะไม่ท้อ ไม่เบื่อ มันง่าย ๆ อย่าเพิ่งไปคิดถึงเรื่องตัวเงินหรือเรื่องภาระงานในอนาคตที่ยังมาไม่ถึงค่ะ ระหว่างที่เรียนให้พยายามเข้าร่วมกิจกรรมของมหาวิทยาลัยเยอะๆ เพราะมันจะช่วยให้การปรับตัวสำหรับการทำงานในอนาคตได้เป็นอย่างดี ส่วนตัวคิดว่าภาษาก็เป็นอีกหนึ่งปัจจัยที่สำคัญมากๆที่จะทำให้เราก้าวหน้าในสายงานนี้ค่ะ พยายามเรียนรู้ และฝึกฝนบ่อยๆนะค่ะ พัฒนาตัวเองตลอดเวลา ให้คิดว่า “วันนี้ต้องดีกว่าเมื่อวานเสมอ” อีกหนึ่งอย่างที่คิดว่าสำคัญมากคือ สกิลงานออฟฟิศค่ะ เช่น การพิมพ์สัมผัส การใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์เบื้องต้น (Word , excel , Power point) เป็นต้น เพราะจะทำให้เราทำงานได้คล่องตัวมากยิ่งขึ้นค่ะ

สุดท้ายนี้วิอยากให้กำลังใจถึงน้องๆที่สนใจสายงาน จป.วิชาชีพ และ (ว่าที่) จป.วิชาชีพในอนาคตทุกคน ถ้าค้นพบว่าชอบในสายอาชีพนี้ละ ให้ตั้งใจเรียน ทำมันให้เต็มที่ และมุ่งมั่นที่จะสานความฝันของตนเองให้ประสบความสำเร็จ เพราะโอกาสอาจไม่มีครั้งที่สองก็ได้ “ความสำเร็จไม่มีขา อยากได้มาต้องเดินไปหามันเองนะจ๊ะ^^”



# งานความปลอดภัยๆ

เกี่ยวกับงานก่อสร้างต่อเติมอาคาร  
สถานประกอบการ  
สำหรับองค์กรที่ประกอบการธุรกิจให้บริการ  
ต้องเตรียมพร้อมอย่างไร



การบริหารงานด้านความปลอดภัยไม่เพียงแต่มุ่งเน้นการดูแลพนักงานทุกคนภายในสถานประกอบการของตนเอง ยังครอบคลุมผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย ไม่ว่าจะเป็นผู้รับเหมา พนักงานรับจ้างช่วงที่เข้ามาปฏิบัติงานภายในองค์กร พนักงานมารับ-ส่งสินค้า และผู้มาติดต่อ รวมถึงชุมชนโดยรอบ ดังนั้น องค์กรที่ประกอบการธุรกิจให้บริการและมีการมอบหมายพนักงานเข้าไปปฏิบัติในพื้นที่ของสถานประกอบการ ควรมีระบบการจัดการด้านความปลอดภัย อาชีวอนามัยและสภาพแวดล้อมในการทำงานของตนเองเป็นเบื้องต้น โดยมีแนวทางการปฏิบัติงานสอดคล้องกับระบบการจัดการด้านความปลอดภัยๆ ของสถานประกอบการที่เข้าไปปฏิบัติงานโดยมีมาตรการปฏิบัติงานที่ถูกต้องและปลอดภัย นำไปสู่การป้องกันการเกิดอุบัติเหตุและทรัพย์สินเสียหายที่อาจเกิดขึ้นได้



เรามักจะพบว่า งานก่อสร้างต่อเติมอาคาร มีอุบัติเหตุและการบาดเจ็บจากการทำงานจำนวนมากและความรุนแรงค่อนข้างสูง เมื่อเทียบกับงานให้บริการประเภทอื่น อาจเป็นเพราะความหลากหลายของงาน มีการเปลี่ยนแปลงโยกย้ายงานค่อนข้างบ่อย ขาดระเบียบ วินัยด้านความปลอดภัยในการทำงาน และมีการทำงานร่วมกันของหลายหน่วยงาน รวมทั้งพนักงานก็มีทั้งแรงงานมีฝีมือและไร้ฝีมือ อาจมาจากหลากหลายประเทศ หลายภาษา ไม่ว่า จะเป็นแรงงานไทย แรงงานพม่า แรงงานกัมพูชา แรงงานลาว เป็นต้น ทำให้การสื่อสารอาจไม่ทั่วถึง และเกิดปัญหาเรื่องความปลอดภัยได้ หากผู้บริหารโครงการไม่รอบคอบมากพอ ดังนั้นผู้ประกอบการจะต้องคำนึงถึง การชี้บ่งอันตรายและประเมินความเสี่ยงที่สอดคล้องกับลักษณะงานก่อสร้างต่อเติมอาคารนั้นๆ การกำหนดมาตรการด้านความปลอดภัยที่สอดคล้องกับข้อกำหนดของกฎหมาย กฎระเบียบด้านความปลอดภัยของ สถานประกอบการกิจการที่เป็นเจ้าของอาคาร เพื่อลดความเสี่ยงและอันตรายจากการทำงาน ทั้งนี้ ต้องมีการดำเนินงานบริหารด้านความปลอดภัย ที่เป็นระบบ รวมถึงมาตรการป้องกันหรือข้อปฏิบัติที่ชัดเจนในเรื่องความปลอดภัย นอกจากสร้างความปลอดภัยในทรัพย์สินและพนักงานของท่านแล้ว ยังเป็นการสร้างความมั่นใจให้กับลูกค้าที่จ้างงานดังกล่าว

### **ระบบการจัดการด้านความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน ต้องประกอบด้วย**

(1) นโยบายด้านความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน เพื่อแสดงความมุ่งมั่นของผู้บริหารระดับสูงขององค์กรในการบริหารงานความปลอดภัย

(2) การจัดการองค์กรด้านความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน เพื่อสนับสนุนการดำเนินงานของทุกภาคส่วนขององค์กร และการมอบหมาย/เตรียมพร้อมบุคลากรที่มีความรู้ ทักษะในการขับเคลื่อนงานความปลอดภัย

(3) แผนงานด้านความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน และการนำไปปฏิบัติ เพื่อค้นหา ประเมินและวิเคราะห์ความเสี่ยงของงาน กิจกรรม พร้อมกำหนดแนวทางและควบคุมปฏิบัติงานให้เกิดความปลอดภัย



(4) การประเมินผลและการทบทวนระบบการจัดการด้านความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน เพื่อติดตาม ตรวจสอบการดำเนินงานในส่วนต่างๆ ให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์ และแนวทางปฏิบัติที่ถูกต้องและปลอดภัย

(5) การปรับปรุงและการพัฒนาระบบการจัดการด้านความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน เพื่อแก้ไขปรับปรุงการระบบจัดการให้เกิดความต่อเนื่องและยั่งยืน

ในหัวข้อแผนงานด้านความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน และการนำไปปฏิบัตินั้น จะมีความแตกต่างในอันตราย และความเสี่ยงในลักษณะงาน กิจกรรมที่ทำ ซึ่งต้องมีความชัดเจนถึงการปฏิบัติงานเพื่อความปลอดภัยที่เป็นเฉพาะงาน และต้องสอดคล้องกับมาตรการความปลอดภัยฯ ของสถานประกอบการ โดยเริ่มจากการหารือร่วมกันระหว่างบุคลากรด้านความปลอดภัยทั้งสองหน่วย ในการกำหนดเป็นมาตรฐานการปฏิบัติงาน และบันทึกที่เกี่ยวข้องในแนวทางเดียวกัน ไม่ว่าจะเป็นการรายงานการชี้บ่งอันตราย และประเมิน/ควบคุมความเสี่ยง แนวปฏิบัติการขออนุญาตการทำงานที่มีความเสี่ยง เช่น งานอับอากาศ งานประกายไฟ งานขุดเจาะ งานที่สูง เป็นต้น แนวปฏิบัติงานการควบคุมผู้รับเหมาและผู้รับเหมาช่วง แนวปฏิบัติงานเพื่อความปลอดภัยในการทำงานกับเครื่องจักร เช่น ปั่นจั่น รถตัก รถขุด กระเช้าไฟฟ้า เป็นต้น





นอกจากนี้ องค์กรควรจัดทำข้อควรปฏิบัติงานเพื่อความปลอดภัยเกี่ยวกับงานก่อสร้างต่อเติมอาคารเบื้องต้น โดย

1. จัดอบรมให้ความรู้และทักษะการปฏิบัติงาน รวมทั้งกฎระเบียบความปลอดภัยที่เหมาะสมกับงาน และกิจกรรมที่ทำ

2. พัฒนาศักยภาพความปลอดภัยแก่พนักงานองค์กร ด้วยการสร้างค่านิยมร่วมด้านความปลอดภัยของพนักงานทุกระดับ (Safety Shared Value by M D C) ประกอบด้วย

- สติรู้ตัว โดยตระหนักถึงความปลอดภัย ไม่ว่าจะการขึ้นบ่ ออันตราย การวิเคราะห์ความเสี่ยงงานในงาน รวมถึงการ ปฏิบัติงานด้วยความปลอดภัย
- วินัยเข้มงวด โดยปฏิบัติตามกฎระเบียบและข้อบังคับ เพื่อความปลอดภัยให้ชัดเจน และอาจกำหนดบทลงโทษ กรณีฝ่าฝืนด้วย
- เอื้ออาทร ใส่ใจ โดยปฏิบัติงานเพื่อความปลอดภัย สร้างการมีส่วนร่วมของพนักงาน ทั้งนี้เพื่อป้องกันการ เกิดอุบัติเหตุและเจ็บป่วยจากการทำงานต่อตนเองและ เพื่อนร่วมงาน

3. กำหนดขอบข่ายของพื้นที่ปฏิบัติ เช่น รั้ว/แผ่นกั้นบริเวณ ปฏิบัติงาน บริเวณที่ใช้เครื่องจักรขนเคลื่อนย้ายวัสดุ บริเวณจัดเก็บวัสดุ/ อุปกรณ์และสารเคมี เส้นทางเดิน การจัดแสงสว่าง เป็นต้น

4. ดูแลตรวจสอบเครื่องมือก่อนใช้งาน และควบคุมให้มีการใช้ งานอย่างถูกต้องกับประเภทงาน และบำรุงรักษาเครื่องมือ พร้อมจัดเก็บ ไว้ในที่ที่กำหนดไว้ หากเครื่องมือที่มีความคม ควรจัดเก็บในพื้นที่ที่ปลอดภัย หรือกล่องอุปกรณ์ก่อนนำออกมาใช้

5. ติดป้ายสัญลักษณ์ความปลอดภัย ไม่ว่าจะป้ายเตือนอันตราย ป้ายห้าม ป้ายข้อควรปฏิบัติในบริเวณต่างๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง โครงการ ก่อสร้างขนาดใหญ่มากและมีแรงงานจำนวนมาก ต้องสื่อสารให้พนักงาน ทุกคนทราบและถือแนวปฏิบัติเดียวกัน



6. ดูแลการแต่งตัว ให้ผู้ปฏิบัติงานจะต้องสวมชุดที่ปกป้องร่างกาย กางเกงขาสั้น เสื้อแขนยาว และไม่สวมรองเท้าแตะ ในพื้นที่ปฏิบัติงาน

7. ดูแลการสวมใส่อุปกรณ์คุ้มครองความปลอดภัยส่วนบุคคลที่เหมาะสมกับประเภทงาน โดยเฉพาะ หมวกนิรภัยต้องสวมตลอดเวลาที่อยู่ในพื้นที่ปฏิบัติงาน เพื่อป้องกันอันตรายจากสิ่งของหรือวัสดุที่อาจตกลงลงมาได้

8. จัดเตรียมอุปกรณ์แจ้งเหตุฉุกเฉินและเพลิงไหม้ ชุดปฐมพยาบาลเบื้องต้น เพื่อช่วยเหลือกรณีผู้ได้รับบาดเจ็บ กรณีเกิดสถานการณ์ฉุกเฉิน และแจ้งให้ผู้เกี่ยวข้องทราบถึงข้อปฏิบัติโดยทั่วถึง

9. จัดให้มีแผนป้องกันและระงับอัคคีภัย รวมทั้งการฝึกซ้อมเป็นระยะๆ



“ กังนี้ องค์กรที่ประกอบการธุรกิจให้บริการก่อสร้างต่อเติมอาคารมีการบริหารงานตามระบบการจัดการความปลอดภัยฯ นอกจากช่วยลดอุบัติเหตุและการเจ็บป่วยจากการทำงาน ประหยัดงบประมาณ ยังเป็นการสร้างความมั่นใจและภาพลักษณ์ความปลอดภัยของทั้งองค์กรและสถานประกอบการที่จ้างงาน ”



คุณพฤตฤกษ์ เลิศสลาภิจจา

รองผู้อำนวยการสถาบันฯ (ฝ่ายวิชาการ)



## OSH Avenue International Conference 2023



# งานสัมมนาวิชาการระดับนานาชาติ OSH Avenue International Conference 2023 (OAIC 2023)

ด้วยสถาบันส่งเสริมความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน (องค์การมหาชน) ซึ่งเป็นหน่วยงานภายใต้การกำกับดูแลของรัฐมนตรีว่าการกระทรวงแรงงาน มีอำนาจหน้าที่ในการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการส่งเสริมความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน ในการนี้สถาบันส่งเสริมความปลอดภัยฯ ได้จัดสัมมนาด้านความปลอดภัยและอาชีวอนามัยระดับนานาชาติ OSH Avenue International Conference 2023 (OAIC 2023) ระหว่างวันที่ 19 - 20 พฤษภาคม 2566 เวลา 9.00 – 16.30 น. ณ Grand Hall True Digital Park อาคาร True Digital Park West สุขุมวิท 101 กรุงเทพมหานคร ในรูปแบบงานสัมมนาแลกเปลี่ยนข้อคิดเห็นทั้งออนไลน์และออนไลน์ภายใต้ธีมงาน Foresight for Safety: Creating Safer and Healthier Lives ภายใต้ 4 ขอบเขตงาน ดังนี้

- 1) Leadership for future of safety
- 2) Digital Technology and Automation for Safer Working Life
- 3) Adapting Lifestyle for Safer and Healthier Life
- 4) Safety issues in informal sectors and vulnerable workers

ด้วยระบบการประชุมสัมมนาแบบผสมผสาน (Hybrid Conference) เพื่อถ่ายทอดองค์ความรู้ แลกเปลี่ยนประสบการณ์ด้านความปลอดภัย อาชีวอนามัย สภาพแวดล้อมในการทำงาน เทคโนโลยีและนวัตกรรมเพื่อให้เกิดความปลอดภัยในการทำงานสูงสุดและภายในงานจะประกอบกิจกรรมต่าง ๆ ได้แก่



• Section of Insight Knowledge Sharing :

เวทีนำเสนอผลงานวิชาการใหม่ ๆ ในรูปแบบที่ทันสมัยและแตกต่าง เพื่อเป็นการอัปเดตความรู้ด้านความปลอดภัยฯ

• Section of Inspire

เวทีแชร์ประสบการณ์และความรู้จาก Keynote Speakers ที่มีชื่อเสียง ที่นำเสนอด้วยประเด็นสำคัญ และสร้างแรงบันดาลใจด้านความปลอดภัยในการทำงาน อาทิ เช่น



ดร.เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์



ศ.นพ.ธีระวัฒน์ เหมะจุฑา



นายบุญญนิตย์ วงศ์รักมิตร

• Section of Interaction

การแลกเปลี่ยนข้อคิดเห็นทั้งรูปแบบออฟไลน์และออนไลน์

ในการนี้สถาบันส่งเสริมความปลอดภัยฯ มีความยินดีเป็นอย่างยิ่งที่จะเรียนเชิญทุกท่านลงทะเบียนเข้าร่วมงาน OAIC 2023 ทาง QR code



และขอเชิญร่วมแสดงนิทรรศการและโฆษณาเพื่อสนับสนุนการจัดงานสัมมนาวิชาการด้านความปลอดภัยและอาชีวอนามัยระดับนานาชาติ OAIC 2023 ดังนี้

1. Platinum Sponsorship

2. Gold Sponsorship

3. Silver Sponsorship

โดยสามารถติดตามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ทาง [www.tosh.or.th](http://www.tosh.or.th) และช่องทางอื่นๆ ของสสพท. หรือ [oaicth.com](http://oaicth.com) หรือผ่านทาง QR code



หากต้องการข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ:

สำนักวิจัยและพัฒนา

โทรศัพท์: +66 2 4489 111 ต่อ. 603 หรือ 061 420 1371

Email: [oaicth@tosh.or.th](mailto:oaicth@tosh.or.th)

# ปวดหลัง อาการเตือน บ่งบอกโรคอะไรบ้าง



อ.อ.พ. สุทธิภาศ พงศ์มณี

แพทย์ผู้เชี่ยวชาญกระดูกและข้อ PI-IMC-383-P-00

## โครงสร้างกระดูกสันหลัง หน้าทึงของกระดูกสันหลัง

1. รับน้ำหนักตัว
2. เคลื่อนไหว
3. ปกป้องไขสันหลังและเส้นประสาท

## กระดูกสันหลังแบ่งเป็น 4 ระดับ

1. ส่วนคอ (Cervical Spine) ประกอบด้วยกระดูก 7 ชิ้น (เรียก C1-C7) เป็นส่วนที่พบเป็นสาเหตุของอาการปวดคอได้บ่อย
2. ส่วนอก (Thoracic Spine) ประกอบด้วยกระดูก 12 ชิ้น (เรียก T1-T12) ซึ่งมีส่วนต่อกับกระดูกซี่โครง
3. ส่วนเอว (Lumbar spine) ประกอบด้วยกระดูก 5 ชิ้น (เรียก L1-L5) ซึ่งเป็นส่วนที่พบอาการปวดเอวบ่อยที่สุด เนื่องจากเป็นส่วนที่รองรับน้ำหนักของร่างกายส่วนบนทั้งหมด
4. ส่วนก้นกบ (Sacral Spine) ประกอบด้วยกระดูก 5 ชิ้น (เรียก S1-S5) ซึ่งทั้งหมดจะรวมเป็นชิ้นเดียว เรียกว่ากระดูกก้นกบ ตำแหน่งที่กระดูกสันหลังแต่ละชิ้นเชื่อมต่อกันเรียกว่า ข้อต่อกระดูกสันหลัง (Facet Joint) มี 2 ข้าง คือซ้ายและขวา ช่วยให้กระดูกสันหลังสามารถเคลื่อนไหวได้ และระหว่างกระดูกสันหลังแต่ละชิ้นจะมีหมอนรองกระดูกสันหลัง (Intervertebral disc) คั่นอยู่ ภายในหมอนรองกระดูกเรียกว่า นิวเคลียส พัลโพซัส (Nucleus Pulposus) มีลักษณะเป็นเนื้อคล้ายเจล ซึ่งถ้าหากหมอนรองกระดูกมีการฉีกขาดและส่วนชิ้นในเคลื่อนออกมากดทับเส้นประสาท ก็จะทำให้เกิดอาการปวดตามมาได้ กล้ามเนื้อหลัง ยึดติดอยู่กับกระดูกสันหลัง โดยมีเส้นเอ็นที่ยึดกระดูกแต่ละชิ้นเข้าไว้ด้วยกัน เส้นประสาทและไขสันหลัง ในช่องโพรงกระดูกสันหลังจะมีไขสันหลังและเส้นประสาทไขสันหลัง มีจำนวน 31 คู่ทำหน้าที่รับความรู้สึกและส่งงานไปยังกล้ามเนื้อและอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย

## อาการปวดหลังแบบไหน บ่งบอกโรคอะไรได้บ้าง

### 1. ปวดหลังแบบกว้าง ๆ ก้มหรือแอ่นหลังไม่ได้

โรคกล้ามเนื้อหลังอักเสบเฉียบพลัน (Low Back Pain, Back Strain) โรคนี้ไม่ได้เกิดหรือเกี่ยวข้องกับกระดูกสันหลังโดยตรง แต่เป็นที่กล้ามเนื้อหลังโดยเฉพาะ ส่วนใหญ่เกิดจากการที่กล้ามเนื้อหลังถูกใช้งานมากเกินไป เกิดอุบัติเหตุโดนกระแทกที่หลัง การเล่นกีฬาอย่างหนัก จนทำให้กล้ามเนื้อหลังอักเสบเฉียบพลันทันที โดยอาการที่พบจะปวดเกร็งหลัง ปวดตึงหลัง จนต้องแอ่นหลังหรือก้มตลอดเวลา รู้สึกปวดหลังแบบกว้าง ๆ ระบุตำแหน่งชัดเจนไม่ได้ รวมทั้งอาการยังคล้ายหมอนรองกระดูกทับเส้นประสาท แต่ไม่มีอาการปวดร้าวลงขา

### 2. ปวดหลังร้าวลงขา ไอ จาม หรือเบ่งจะยิ่งปวด

โรคหมอนรองกระดูกทับเส้นประสาท (Herniated Nucleus Pulposus) โรคหมอนรองกระดูกทับเส้นประสาท เกิดจากขอบหมอนรองกระดูกมีการฉีกขาดแล้วเจลข้างในเคลื่อนออกมาไปกดทับไขสันหลัง หรือรากประสาท ส่วนใหญ่มีสาเหตุมาจากการก้ม ๆ เงย ๆ ยกของหนัก นั่งทำงานอยู่ในท่านั่งเดิมเป็นเวลานาน แล้วไม่ค่อยได้เปลี่ยนอิริยาบถ รวมถึงความเสื่อมตามธรรมชาติ ซึ่งถือเป็นอาการหนึ่งในออฟฟิศซินโดรม (Office Syndrome) ผู้ป่วยจะมีอาการปวดหลังรุนแรง ปวดมากจนไม่อาจขยับตัวได้ ปวดหลังร้าวลงขา ปวดขณะไอ จาม รวมไปถึงอาการอื่น ๆ ร่วมด้วย เช่น อาการชา ขาอ่อนแรงอาจจะมีอาการผิดปกติในการควบคุมปัสสาวะและ อุจจาระ อาจจะมีปัญหาในการเดิน เช่น ทรงตัวได้ไม่ดี เดินลำบาก ขาแข็งเกร็ง เป็นต้น

### 3. ปวดหลังแบบขัด ๆ ภายในข้อ ปวดลึก ปวดเสียว

โรคกระดูกสันหลังเสื่อม (Lumbar Spondylosis) มักพบบ่อยในผู้สูงอายุ โดยเฉพาะผู้ที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยง เช่น ผู้หญิงอายุ 40 ปีขึ้นไป โรคกระดูกสันหลังเสื่อมนั้นเป็นภาวะที่กระดูกสันหลังทรุดตัวมีสาเหตุจากหมอนรองกระดูกทรุดตัวข้อต่อกระดูกสันหลัง (Facet joint) ที่ทำหน้าที่เชื่อมกระดูกชิ้นบนกับชิ้นล่างทำให้เกิดการเคลื่อนไหว เกิดเสื่อมลง เป็นผลให้ข้อกระดูกชิ้นบนกับชิ้นล่างอยู่ติดกันมากเกินไป หากเป็นในระยะแรกมักไม่แสดงอาการ แต่ถ้าเมื่อใดที่ข้อต่อที่เสื่อมสภาพลงมากจนทำให้กระดูกสันหลังทรุดตัวลงเพิ่มมากขึ้น จะมีการปวดหลังบางครั้ง เมื่อใช้มือกดไปที่ข้อกระดูกสันหลังตรง ๆ จะรู้สึกปวดลึก ปวดเสียว และรู้สึกขัด ๆ ภายในข้อ หลังแข็งก้มหลังได้น้อยลง บางครั้งอาจเกิดกล้ามเนื้อหลังหดเกร็งค้าง จนนำไปสู่อาการปวดหลังรุนแรงจากกล้ามเนื้อหลังอักเสบได้

### 4. ปวดหลังส่วนล่าง ปวดร้าวลงสะโพก ก้น ต้นขา

โรคกระดูกสันหลังเคลื่อน (Spondylolisthesis) โรคกระดูกสันหลังเคลื่อน เป็นภาวะที่มีการเคลื่อนของกระดูกสันหลังข้อหนึ่งไปด้านหน้ามากกว่าปกติ โดยมักพบในผู้ที่มีอายุ 50 ปีขึ้นไป เกิดจากข้อต่อกระดูกสันหลัง (Facet Joint) เสื่อมและหลวม อุบัติเหตุที่มีการกระแทกต่อกระดูกสันหลังโดยตรงจนทำให้ข้อเคลื่อน ผู้หญิงที่ตั้งครรภ์ ผู้ที่อ้วนลงพุง ผู้ที่ทำงานต้องก้ม ๆ เงย ๆ เป็นประจำ และอาจเกิดจากติดเชื้อที่กระดูกสันหลัง เช่น วัณโรคกระดูกหลัง เป็นต้น โดยมีอาการปวดหลังส่วนล่าง ปวดมากเมื่อยืนหรือเดิน ผู้ที่มีกระดูกสันหลังเคลื่อนมากจะมี อาการปวดร้าวลงสะโพก ก้น ต้นขา แต่ถ้ากระดูกเคลื่อนไปโดนเส้นประสาทจะมีอาการชาขา และขาอ่อนแรงร่วมด้วย

### 5. ปวดหลังเหนือบั้นเอวทั้ง 2 ข้าง

ปวดหลังจากอวัยวะภายใน (Internal organ) โรคที่เกิดจากความผิดปกติภายใน เช่น โรคไต โรคนิ่วในถุงน้ำดี นิ่วในกระเพาะปัสสาวะ หรือติดเชื้อในระบบทางเดินปัสสาวะ เป็นต้น จนทำให้มีอาการปวดหลังบริเวณเหนือบั้นเอวทั้ง 2 ข้าง ร่วมกับมีอาการปัสสาวะขุ่น ปัสสาวะแสบขัด มีไข้ นอกจากนี้โรคเกี่ยวกับกระเพาะ ลำไส้ มดลูก ปีกมดลูก รังไข่ ก็ส่งผลให้เกิดอาการปวดหลังบริเวณนี้เช่นกัน แต่โรคเหล่านี้มักจะมีอาการปวดท้องควบคู่กันด้วย





## การรักษาอาการปวดหลังโดยผู้เชี่ยวชาญ

ขอแบ่งการรักษาอาการปวดหลังเป็นแบบไม่ผ่าตัด และแบบผ่าตัด, ในส่วนของการรักษาแบบไม่ผ่าตัด จะแบ่งเป็นการใช้ยา รักษา และการไม่ใช้ยา รักษา (เช่น การทำกายภาพบำบัด เป็นต้น)

1. การรักษาแบบไม่ผ่าตัดโดยการไม่ใช้ยา เช่น การปรับพฤติกรรม, การออกกำลังกาย ผีกกล้ามเนื้อ การทำกายภาพบำบัด เช่น ใช้เครื่อง Shock wave, Ultrasound, Laser, PMS, เครื่องดึงหลัง เป็นต้น) การใช้อุปกรณ์พยุงหลัง

2. การรักษาอาการปวดหลังโดยการฉายา ในปัจจุบันมีหลายกลุ่มที่ช่วยรักษาหรือบรรเทาโรคปวดหลัง

3. ถ้ารักษาแบบประคับประคองดังกล่าวแล้วไม่ได้ผลแพทย์อาจพิจารณาใช้วิธีการรักษาแบบฉีดยาเฉพาะที่โดยยังไม่ต้องผ่าตัด

- การฉีดยาต้านอักเสบเข้าโพรงรากประสาท เพื่อลดอาการอักเสบ บวม ปวดจากรากประสาทที่เกิดจากหมอนรองกระดูกทับหรือโพรงรากประสาทตีบ
- การฉีดยาต้านอักเสบเข้าข้อต่อฟาเซต เมื่อสงสัยมีการอักเสบของข้อต่อกระดูกสันหลัง

4. การรักษากระดูกสันหลังแบบวิธีผ่าตัด

โดยทั่วไปมีเทคนิคในการผ่าตัดหลายรูปแบบ จะมีเหตุผลในการผ่าตัดอยู่ 3 ประการ

1. ผ่าตัดเพื่อแก้ไขการกดทับเส้นประสาทหรือไขสันหลัง
2. ผ่าตัดเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของระบบกระดูกสันหลัง
3. ผ่าตัดเพื่อแก้ไขความคด หรือความผิดปกติของกระดูกสันหลัง



## ตัวอย่างของการผ่าตัดแบบแผลเล็ก บาดเจ็บน้อย ฟื้นตัวเร็ว (Minimally invasive surgery) เช่น

• การผ่าตัดโดยการส่องกล้อง ในปัจจุบันมีกล้องช่วยผ่าตัดกระดูกสันหลังอยู่ 2 แบบ แพทย์ผู้เชี่ยวชาญจะเลือกโดยความเหมาะสม ได้แก่กล้องเอนโดสโคป (Endoscope) แผลผ่าตัดอาจเล็กประมาณ 8-10 มิลลิเมตร ผู้ป่วยอาจฟื้นตัวเร็วโดยไม่ต้องนอนพักในโรงพยาบาล หรือพักประมาณ 1 คืน, กล้องไมโครสโคป (Microscope) แผลผ่าตัดจะมีขนาดประมาณ 2-3 เซนติเมตร ผู้ป่วยจะบาดเจ็บน้อยและฟื้นตัวเร็วเช่นกัน สามารถใช้กล้องทั้ง 2 ชนิดผ่าตัดกระดูกสันหลังระดับ คอ, ออก และเอวได้ทุกส่วนตามความเหมาะสม

• การผ่าตัดเปลี่ยนหมอนรองกระดูกเทียม (Total disc replacement) ผ่าตัดโดยใช้กล้องไมโครสโคป เพื่อนำหมอนรองกระดูกที่ทับเส้นประสาทออก แล้วใส่หมอนรองกระดูกเทียม หลังการผ่าตัดจากเทคนิคนี้ผู้ป่วยสามารถขยับคอได้เหมือนปกติ

• การผ่าตัดเชื่อมข้อต่อกระดูกสันหลังระดับเอวแบบแผลเล็ก ฟื้นตัวเร็ว มีเทคนิคหลากหลาย สามารถผ่าตัดได้ทั้งจากทางด้านหน้า, ด้านข้าง และด้านหลัง (MIS ALIF, OLIF, TLIF, PLIF) โดยใช้กล้องไมโครสโคป (Microscope)

• การใส่สกรูในกระดูกสันหลังโดยผ่านคอมพิวเตอร์นำวิถี (CT imaging with navigator)

• การฉีดซีเมนต์กระดูก โดยผ่านคอมพิวเตอร์นำวิถี เพื่อเสริมความแข็งแรงของกระดูกสันหลังเทียม โดยแผลเล็กไม่เกิน 1 เซนติเมตร ในผู้ป่วยกระดูกพรุน หรือผู้ป่วยมะเร็งกระดูกสันหลัง

ดังกล่าวนมาเป็นตัวอย่างของเทคนิคการผ่าตัดในปัจจุบัน แพทย์ผู้เชี่ยวชาญจะเลือกรักษาผู้ป่วยตามความเหมาะสม

สิ่งที่อยากฝากไว้ หากท่านมีอาการปวดหลังไม่มาก ให้ใช้ยาเบื้องต้นเช่น พาราเซตามอลแล้วพักผ่อน หากอาการไม่ดีขึ้น เช่น ปวดรุนแรงมากขึ้น มีอาการชา กล้ามเนื้ออ่อนแรง เดินเซ หรือกลั้นปัสสาวะอุจจาระไม่ได้ ให้พบแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ เพื่อตรวจหาสาเหตุ และการรักษาอย่างถูกต้องต่อไป

พึงระวังไว้ว่าในส่วนของผู้สูงอายุที่มากขึ้น และกรรมพันธุ์ของเราแก้ไขไม่ได้ แต่สิ่งที่ แก้ไขได้คือ การทำใจให้สบายไม่เครียด ปรับพฤติกรรม ออกกำลังกาย กินอาหารให้เหมาะสม ดังกล่าวเป็นสิ่งที่เราทำได้

อยากให้ท่านมีทัศนคติที่ว่า “สิ่งใดเกิดขึ้นแล้ว สิ่งนั้นย่อมดีเสมอ” เราสามารถหาสาเหตุ ปรับเปลี่ยนแก้ไข เรียนรู้ที่จะอยู่กับมันได้เสมอ

12

## การเสริมสร้าง วัฒนธรรม ความปลอดภัย ในสถานประกอบการ



คุณวิชัย จงใจักดิ์

ผู้จัดการส่วนความปลอดภัย  
บริษัท พิกโก้ โกลบอล  
เคมีคอล จำกัด (มหาชน)

ความปลอดภัยเป็นรากฐานที่สำคัญของการดำเนินธุรกิจ เป็นการบริหารจัดการความเสี่ยง ลดความสูญเสีย เพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน สร้างความเชื่อมั่นให้กับผู้มีส่วนได้เสีย รวมถึงการรักษาความต่อเนื่องทางธุรกิจ ซึ่งตัวแปรสำคัญที่จะทำให้เกิดความปลอดภัยอย่างยั่งยืน ก็คือ วัฒนธรรมความปลอดภัย หรือ Safety Culture ของคนในองค์กร เพราะถึงแม้ว่าสถานประกอบการจะมีการออกแบบเชิงวิศวกรรม ใช้เครื่องจักร อุปกรณ์ กระบวนการผลิตที่เป็นเทคโนโลยีที่ทันสมัย รวมถึงมีการพัฒนามาตรฐาน ขั้นตอน กฎระเบียบ ข้อบังคับด้านความปลอดภัย แต่ปัจจัยสำคัญของการเกิดอุบัติเหตุ ยังคงเป็นการตัดสินใจหรือการกระทำของ “คน” เช่น การดัดแปลง แก้ไขอุปกรณ์หรือเทคโนโลยี เพื่อความปลอดภัย การทำงานลัดขั้นตอน การไม่ปฏิบัติตามมาตรการความปลอดภัย เป็นต้น

ซึ่งการสร้างวัฒนธรรมความปลอดภัยให้ประสบความสำเร็จ ถือเป็นความท้าทาย ต้องมีกลยุทธ์ที่ดี และเหมาะสมกับองค์กร โดยมีแนวทางการเสริมสร้างวัฒนธรรมความปลอดภัยในสถานประกอบการ แบ่งออกเป็น 6 ขั้นตอน ดังนี้

## 1. การออกแบบวัฒนธรรมความปลอดภัย

บริษัทได้ออกแบบให้ **B-CAREs** เป็นวัฒนธรรมความปลอดภัยขององค์กร ซึ่งคาดหวังและต้องการปลูกฝังให้ทุกคนในองค์กร มีความเชื่อ (Believe) และมีพฤติกรรม (Behavior) ความปลอดภัยในทิศทางเดียวกัน ซึ่งประกอบด้วย

**B (Believe in Safe Behavior):** ปลูกฝังความเชื่อที่ว่า ทุกอุบัติเหตุป้องกันได้ ด้วยพฤติกรรมความปลอดภัย และวินัยในการทำงาน โดยมุ่งเน้นการพูดคุย ให้ความรู้ เพื่อให้ทุกคน ทำให้ถูกต้องและปลอดภัย ทุกครั้ง ทุกเวลา

**CARE:** ส่งเสริมให้ทุกคนห่วงใยกัน มีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน ทั้งห่วงใยตัวเอง (คิดก่อนทำ) และห่วงใยเพื่อนร่วมงาน (เพื่อนช่วยเพื่อน) โดยมุ่งเน้นให้ทุกคนประเมินความเสี่ยงก่อนเริ่มงาน สังเกตความปลอดภัยและสามารถเตือนกันได้เสมอ

**S (Stop if Unsafe):** ทุกคนสามารถหยุดงานกันได้ หากพบว่าไม่ปลอดภัย

และได้กำหนด Motto เพื่อให้สามารถจดจำได้ง่าย คือ **“พฤติกรรมปลอดภัย ห่วงใยเอื้ออาทร หยุดก่อนถ้าไม่ปลอดภัย”**

# B-CAREs

## 2. การประเมินระดับวัฒนธรรมความปลอดภัย (Culture Survey)

บริษัทได้ทำการประเมินระดับวัฒนธรรมความปลอดภัยขององค์กร หรือการทำ Safety Culture Survey เพื่อให้ทราบระดับวัฒนธรรม จุดแข็ง จุดอ่อน และนำผลการประเมินมาจัดทำแผนกลยุทธ์ในการเสริมสร้างวัฒนธรรมความปลอดภัย โดยมีเป้าหมายเพื่อให้ทุกคนในองค์กร มีพฤติกรรมที่ปลอดภัยด้วยความเชื่อว่าทุกอุบัติเหตุป้องกันได้ หรืออยู่ในระดับมี Commitment ก้าวข้ามระดับ Compliance หรือการทำให้ปลอดภัยเพราะถูกบังคับหรือถูกกำหนดให้ต้องทำ

ซึ่งการทำ Safety Culture Survey สามารถดำเนินการได้เป็นช่วงๆ เพื่อวัดผลและนำไปใช้ในการวางแผนกลยุทธ์การเสริมสร้าง วัฒนธรรมความปลอดภัยอย่างต่อเนื่อง



## 3. การสร้างผู้นำที่เป็นแรงบันดาลใจ (Inspirational Leadership Program; ILP)

การสร้างผู้นำที่เป็นแรงบันดาลใจ หรือ Inspirational Leadership Program เป็นกลไกสำคัญของการสร้างวัฒนธรรมความปลอดภัย เพื่อให้ผู้บริหาร หัวหน้างานมีภาวะผู้นำด้านความปลอดภัย เป็นแบบอย่าง และสามารถโน้มน้าว คนในองค์กรให้มีความเชื่อและพฤติกรรมที่ปลอดภัย ซึ่งผู้บริหารและหัวหน้างานเป็น Change Agent ที่สำคัญในการขับเคลื่อนการสร้างวัฒนธรรมความปลอดภัย เพราะมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงความเชื่อ พฤติกรรมของคนในองค์กรมากที่สุด



โดยบริษัทได้จัดอบรมเชิงปฏิบัติการ รวมถึงการ Coaching ตามหลักสูตร ILP ให้กับผู้บริหารทุกคน เพื่อให้ผู้บริหารเปลี่ยนแปลงความเชื่อและพฤติกรรมของตนเองก่อน จึงจะสามารถสร้างแรงบันดาลใจ และเปลี่ยนแปลงคนในองค์กรได้ โดยผู้บริหารมีความมุ่งมั่นที่จะใช้มาตรฐานที่ผู้นำต้องปฏิบัติเป็นประจำ (Leader Standard Work) เป็นเครื่องมือในการเสริมสร้างวัฒนธรรมความปลอดภัย เช่น การทำ Safety Line Walk การทำ Safety Talk ก่อนประชุม การทำ Visual Board การ Coaching & Feedback ด้านความปลอดภัย เป็นต้น

#### 4. การสร้างความตระหนักและให้ความรู้

บริษัทจัดอบรมหลักสูตรวัฒนธรรมความปลอดภัย B-CAREs ให้กับพนักงานและผู้รับเหมาทุกคน โดยเป็นส่วนหนึ่งของหลักสูตรความปลอดภัยสำหรับการเข้าทำงานใหม่ เพื่อให้เกิดความตระหนักและมีความรู้ ความเข้าใจพฤติกรรมที่คาดหวัง นำไปสู่การมีส่วนร่วมในการเสริมสร้างวัฒนธรรมความปลอดภัย รวมถึงการสื่อสารการทำ Safety Walk and Observation (SWO) ซึ่งเป็นเครื่องมือสำคัญของการสังเกตและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมความปลอดภัย นอกจากนี้ยังได้มีการจัดทำสื่อการอบรม B-CAREs เพื่อทบทวนความรู้ ความเข้าใจ สร้างการมีส่วนร่วมและนำไปสู่การปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง

#### 5. การสังเกตพฤติกรรม หรือการทำ Safety Walk & Observation (SWO)

SWO เป็นเครื่องมือสำคัญที่ช่วยให้ทุกคนมีพฤติกรรมที่ปลอดภัย โดยการออกไปเดิน ออกไปพูดคุย และสังเกตพฤติกรรม ชมเชยพฤติกรรมที่ปลอดภัยและสามารถเตือนกันได้ ถ้าไม่ปลอดภัย

หลังจากนั้นจะทำการรายงานและบันทึกผลการทำ SWO เพื่อนำข้อมูลมาทำการวิเคราะห์ และปรับปรุงพฤติกรรมเสี่ยงนำไปสู่พฤติกรรมความปลอดภัยขององค์กร

#### 6. กระบวนการจัดการ (Managing process) และกิจกรรมเสริมสร้างวัฒนธรรมความปลอดภัย

นำผลการวิเคราะห์จาก Safety Culture Survey, SWO และ Safety performance มาวางแผนกลยุทธ์ในการเสริมสร้างวัฒนธรรมความปลอดภัยอย่างต่อเนื่องทุกปี โดยกำหนดเป็นแผนงานด้านความปลอดภัย (Safety Plan) ประจำปีของสถานประกอบการ เพื่อให้ผู้บริหารและพนักงานมีส่วนร่วมในการพัฒนาปรับปรุง อย่างต่อเนื่องและยั่งยืน เช่น กิจกรรม Management Safety Walk ประจำสัปดาห์ กิจกรรม B-CAREs in Action ที่กำหนดการมีส่วนร่วมรับผิดชอบและบทบาทหน้าที่ด้านความปลอดภัยที่ชัดเจนของคนในองค์กรตั้งแต่ผู้บริหาร (Leadership) ผู้ปฏิบัติงานที่รับผิดชอบงานหรือพื้นที่ (Ownership) และผู้รับเหมา (Partnership) กิจกรรมรณรงค์ “Take time to B-CAREs” เพื่อให้ทุกคนให้เวลากับความปลอดภัย กิจกรรม One Supervisor One B-CAREs Project หรือ B-CAREs Improvement Project เพื่อส่งเสริมให้มีการพัฒนาปรับปรุงความปลอดภัยในงานที่รับผิดชอบ การจัดกิจกรรม 90 Days Journey to Zero Accident เพื่อให้ผู้บริหารแสดงออกถึง Felt Leadership ในการป้องกันอุบัติเหตุ โดยสื่อสารสถิติความปลอดภัยและขอบคุณทุกคนที่ทำงานปลอดภัยต่อเนื่องทุก 90 วัน รวมถึงการจัดกิจกรรม B-CAREs ในวันสำคัญต่างๆ เช่น ธรณรัชชีปลอดภัยช่วงวันหยุดยาวปีใหม่ สงกรานต์ เป็นต้น

โดยสรุปกุญแจสำคัญในการนำไปสู่ความสำเร็จของการเสริมสร้างวัฒนธรรมความปลอดภัย ก็คือพลังสนับสนุนและตัวอย่างที่ดีของผู้บริหาร พลังการมีส่วนร่วมของพนักงาน และการเสริมสร้าง ปรับปรุง เปลี่ยนแปลงอย่างจริงจังและต่อเนื่องนั่นเอง

# 13

## แผนปฏิบัติการประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2566 ของ สถาบันส่งเสริมความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน (องค์การมหาชน) หรือ สสปท.

แผนปฏิบัติการประจำปีงบประมาณ (Action Plan) จัดทำขึ้นเพื่อใช้เป็นกรอบในการดำเนินการพัฒนาและบริหารจัดการงานตามภารกิจของหน่วยงาน ซึ่งต้องมีรายละเอียดของขั้นตอนระยะเวลาและงบประมาณที่ต้องใช้ในการดำเนินการของแต่ละขั้นตอน เป้าหมาย ผลสัมฤทธิ์ และตัวชี้วัดความสำเร็จ โดยมีการติดตามและประเมินผลการปฏิบัติตามแผนปฏิบัติการตามหลักเกณฑ์/วิธีการที่หน่วยงานกำหนดขึ้น ซึ่งต้องสอดคล้องกับมาตรฐานที่สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาระบบราชการ หรือ ก.พ.ร. กำหนด



แผนปฏิบัติการประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2566 ของสถาบันส่งเสริมความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน (องค์การมหาชน) หรือ สสพท. จัดทำให้สอดคล้องกับยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี แผนแม่บทเฉพาะกิจ แผนแม่บทย่อย แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 13 แผนปฏิบัติการด้านแรงงาน และแผนปฏิบัติการ สสพท. ระยะ 5 ปี (พ.ศ. 2567 – 2570) ตลอดจนนโยบายของคณะกรรมการสถาบันส่งเสริมความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน (องค์การมหาชน) โดยมีวัตถุประสงค์หลักเพื่อให้บรรลุพันธกิจตามพระราชกฤษฎีกาจัดตั้งสถาบันส่งเสริมความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน (องค์การมหาชน) พ.ศ. 2558 และที่แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2562

ประเภทรายจ่าย	งบประมาณที่ได้รับจัดสรร			รวม งบประมาณ	ร้อยละ
	เงินงบประมาณ	เงินทุนสะสม	เงินจาก หน่วยงาน ภายนอก		
<b>รวมทั้งสิ้น</b>	<b>42,403,200</b>	<b>37,773,300</b>	<b>863,380</b>	<b>81,039,880</b>	<b>100.00</b>
<b>แผนงานบุคลากรภาครัฐ</b>	<b>21,364,600</b>	<b>2,500,000</b>	<b>-</b>	<b>23,864,600</b>	<b>29.45</b>
<b>แผนงานพื้นฐาน</b>	<b>7,714,400</b>	<b>7,200,600</b>	<b>-</b>	<b>14,915,000</b>	<b>18.40</b>
- คชจ. ดำเนินงาน	7,714,400	7,200,600	-	14,915,000	18.40
<b>แผนงานยุทธศาสตร์</b>	<b>13,324,200</b>	<b>28,072,700</b>	<b>863,380</b>	<b>42,260,280</b>	<b>52.15</b>
- คชจ. ดำเนินงาน	9,714,700	27,521,300	863,380	38,099,380	47.01
- คชจ. ลงทุน	3,609,500	551,400	-	4,160,900	5.13

สสพท. จัดทำแผนปฏิบัติการประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2566 โดยจัดสรรทรัพยากรสำหรับดำเนินการตามพันธกิจ ผลผลิต กิจกรรม และค่าเป้าหมายที่กำหนดไว้ให้เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล เพื่อสนองแผนปฏิบัติการ สสพท. ระยะ 5 ปี (พ.ศ. 2566 – 2570) พันธกิจ และวิสัยทัศน์องค์กร เป็นงบประมาณทั้งสิ้น มีรายละเอียด ดังนี้

สสพท. กำหนดความเชื่อมโยงแนวทางการพัฒนาหรือยุทธศาสตร์ที่ใช้ในการกำหนดการดำเนินการตามพันธกิจออกเป็น 5 แนวทาง รายละเอียด ดังนี้

- 1. แนวทางการพัฒนาที่ 1** ดำเนินการวิจัยและพัฒนามาตรฐาน ระบบการจัดการ และยกระดับการให้บริการวิชาการ สร้างองค์ความรู้ และนวัตกรรมส่งเสริมและปรับปรุงด้านความปลอดภัยในการทำงานให้สอดคล้องกับความปกติใหม่ New Normal ประกอบด้วยโครงการ จำนวน 12 โครงการ
- 2. แนวทางการพัฒนาที่ 2** เสริมสร้างขีดความสามารถของบุคลากรด้านความปลอดภัยและอาชีวอนามัย ตอบสนองภาคอุตสาหกรรมทุกระดับ ประกอบด้วยโครงการ จำนวน 2 โครงการ
- 3. แนวทางการพัฒนาที่ 3** สร้างวัฒนธรรมความปลอดภัยเชิงป้องกันในสังคมทุกระดับ ประกอบด้วยโครงการ จำนวน 5 โครงการ
- 4. แนวทางการพัฒนาที่ 4** พัฒนาคุณภาพการบริหารจัดการภาครัฐและเสริมสร้างขีดความสามารถของการให้บริการ ประกอบด้วยงาน จำนวน 2 งานหลัก และโครงการ จำนวน 1 โครงการ
- 5. แนวทางการพัฒนาที่ 5** การสร้างความมั่นคงให้กับองค์กร ประกอบด้วย 1 กลยุทธ์ และโครงการ จำนวน 1 โครงการ

ทั้งนี้ สามารถอ่านรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ เว็บไซต์ [www.tosh.or.th](http://www.tosh.or.th)



**\*อ้างอิง:**

1. พระราชกฤษฎีกา จัดตั้งสถาบันส่งเสริมความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน (องค์การมหาชน) พ.ศ. 2558
2. พระราชกฤษฎีกา จัดตั้งสถาบันส่งเสริมความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน (องค์การมหาชน) (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2562
3. แผนปฏิบัติการ ระยะ 5 ปี ของสถาบันส่งเสริมความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน (องค์การมหาชน)



## ข่าวที่ 1 ศูนย์ OSHCET เข้าติดตามและสนับสนุนการเสริมสร้างค่านิยมความปลอดภัยของสถานประกอบการประเภทการต้นแบบ

วันที่ 30 มกราคม 2566 นายพงษ์สิทธิ์ ศิริฤกษ์อุดมพร ผู้เชี่ยวชาญประจำศูนย์ส่งเสริมความปลอดภัย และ อาชีวอนามัยภูมิภาคตะวันออก (Occupational Safety and Health Center in Eastern Thailand : OSHCET) พร้อมด้วย อ.วิระ ชื่อสุวรรณ เข้าติดตามผลและสนับสนุน การดำเนินงานของสถานประกอบการประเภทการ บริษัท เซ็นทรัล มอเตอร์วีล (ประเทศไทย) จำกัด จังหวัดฉะเชิงเทรา ภายใต้หลักสูตร “การเสริมสร้างค่านิยมความปลอดภัยของ สถานประกอบการต้นแบบ” รุ่นที่ 1



## ข่าวที่ 2 จัดอบรมหัวข้อการให้คำแนะนำ เกี่ยวกับการตรวจวัดด้านสุขศาสตร์ อุทสาหกรรม ประจำปี 2566

วันที่ 26 มกราคม 2566 สสพท. โดยสำนักบริการ วิชาการ จัดอบรม “การให้คำแนะนำเกี่ยวกับการ ตรวจวัดด้านสุขศาสตร์อุตสาหกรรม” โครงการพัฒนา และให้คำแนะนำแก่สถานประกอบการด้านสุขศาสตร์ อุตสาหกรรม ประจำปี 2566 โดยมี นายประเสริฐ เหล่าบุศมณันต์ ผู้อำนวยการสำนักบริการวิชาการ กล่าวเปิดการอบรมและวัตถุประสงค์ของโครงการ และได้รับเกียรติจาก รศ.สราวุธ สุธรรมมาสา ผู้ทรงคุณวุฒิ และคณะกรรมการป้องกันอุบัติเหตุแห่งชาติ (กปอ.) เป็นวิทยากรบรรยายเพื่อถ่ายทอดองค์ความรู้ ความเข้าใจ ด้านสุขศาสตร์อุตสาหกรรม ผู้เข้าอบรมประกอบด้วย สถานประกอบการที่เข้าร่วมโครงการทั้งภาคกลาง ภาคตะวันออก และภาคใต้







### ข่าวที่ 3 สสปท.เข้าร่วมกิจกรรม Safety Day และกิจกรรม CSR กับบริษัทไทย เซ็นทรัลเคมี จำกัด (มหาชน)

สสปท. เข้าร่วมกิจกรรม Safety Day และกิจกรรม CSR กับบริษัทไทยเซ็นทรัลเคมี จำกัด (มหาชน) โดยในงานมีกิจกรรม เล่านิทานในหัวข้อ “โลกอนาคตของฉัน” กิจกรรมประกวดวาดภาพระบายสี จากนักเรียนโรงเรียนป้อมนาคราชสวทยานนท์และโรงเรียนโกศลภัทรวิทย์ การแสดงนิทรรศการความปลอดภัยจากภาคเอกชน ชุมชน แผนกต่างๆ ของบริษัท และการแสดงดนตรี ทั้งนี้ ได้ประชาสัมพันธ์ ภารกิจ และการจัดงานความปลอดภัยฯ ครั้งที่ 35 ระหว่างวันที่ 13-15 กรกฎาคม 2566 ณ อิมแพ็ค เมืองทองธานี



### ข่าวที่ 4 ศูนย์ส่งเสริมความปลอดภัยฯ ภาคใต้ จัดสัมมนาเชิงวิชาการกฎหมายเกี่ยวกับสารเคมีอันตรายและมาตรฐานที่เกี่ยวข้อง

วันที่ 17 มกราคม 2566 ศูนย์ส่งเสริมความปลอดภัยและอาชีวอนามัย ภูมิภาค (ภาคใต้) บูรณาการโครงการร่วมกับศูนย์ความปลอดภัยในการทำงานเขต 9 (สงขลา) จัดสัมมนาเชิงวิชาการ หัวข้อ “กฎหมายเกี่ยวกับสารเคมีอันตรายและมาตรฐานที่เกี่ยวข้อง” ณ โรงแรม บีพี สมิทลา บีช อำเภอเมือง จังหวัดสงขลา มีผู้สมัครเข้าร่วมสัมมนา จำนวน 131 คน ลงทะเบียนในวันสัมมนาจำนวน 120 คน ได้รับการสนับสนุน วิทยากรจาก สำนักงานสวัสดิการและคุ้มครองแรงงานจังหวัดสงขลา และสมาคมความปลอดภัยภาคใต้ โดยมี นายนิยม สองแก้ว อธิบดีกรมสวัสดิการและคุ้มครองแรงงาน เป็นประธานในพิธีเปิด





## ข่าวที่ 5 ร่วมสนับสนุนจัดกิจกรรมงานวันเด็กแห่งชาติ ประจำปี 2566

วันเสาร์ที่ 14 มกราคม 2566 นายวรานนท์ ปีติวรรณ ผู้อำนวยการ สสปท. มอบหมาย นายพทุทธ์ฤทธิ์ เลิศสิลาภิจจา รองผู้อำนวยการ พร้อมเจ้าหน้าที่สำนักฝึกอบรมและส่งเสริม ร่วมสนับสนุนจัดกิจกรรมงานวันเด็กแห่งชาติ ประจำปี 2566 บริเวณบูธกระทรวงแรงงาน ณ กระทรวงศึกษาธิการ โดยมี พลเอกประยุทธ์ จันทร์โอชา นายกรัฐมนตรี เป็นประธาน เปิดงาน ภายใต้คำขวัญวันเด็ก “รู้หน้าที่ มีวินัย ใฝ่ความดี” กิจกรรมครั้งนี้ได้รับการอนุเคราะห์ของรางวัลและขนมให้กับเด็กและเยาวชนที่เข้าร่วมงานจาก บริษัท อาหารยอดเยี่ยม จำกัด



## ข่าวที่ 6 สสปท. จัดกิจกรรมโครงการส่งเสริมค่านิยมความปลอดภัย ( M D C ) Smart City : Safety With Well-Being At Work

วันที่ 9 มกราคม 2566 สสปท. จัดกิจกรรมโครงการส่งเสริมค่านิยมความปลอดภัย ( M D C ) Smart City : Safety With Well-Being at Work โดยนายพทุทธ์ฤทธิ์ เลิศสิลาภิจจา รองผู้อำนวยการ สสปท. (ฝ่ายวิชาการ) และนายทศพล มีใจบุญ ผู้จัดการกลยุทธ์ธุรกิจ บริษัท อมตะ ฟาซิลิตี้ เซอร์วิส จำกัด ผู้แทนจากนิคมอุตสาหกรรม อมตะ ซิตี้ชลบุรี ได้ให้ความรู้เกี่ยวกับแนวทางการขับเคลื่อนการสร้างค่านิยมร่วมด้านความปลอดภัย ภายใต้แนวคิด M D C ตามแนวทางปฏิบัติ 3 ข้อ ได้แก่ สติรู้ตัว วินัยถูกต้อง และเอื้ออาทรใส่ใจ ซึ่งเป็นค่านิยมที่ควรเริ่มต้นที่บุคลากรทุกระดับในองค์กร สามารถประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติงานและการดำรงชีวิตประจำวันจนเคยชิน และต่อเนื่องจนเกิดค่านิยมร่วมกัน อันนำไปสู่การสร้างวัฒนธรรมความปลอดภัยขององค์กรที่ยั่งยืน ผู้เข้าร่วมกิจกรรมประกอบด้วยนักศึกษามหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ จำนวน 50 คน ณ ห้อง 702 อาคารคณะสถาปัตยกรรมศาสตร์และการผังเมือง มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์







## ข่าวที่ 7 ผู้บริหาร สสปท. ร่วมอวยพรปีใหม่ รัฐมนตรีว่าการกระทรวงแรงงาน

วันที่ 9 มกราคม 2566 เวลา 09.30 น. นายวรานนท์ ปีติวรรณ ผู้อำนวยการสถาบันส่งเสริมความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน มอบหมายให้ นายพฤตฤทธิ เลิศลีลากิจจา รองผู้อำนวยการ (วิชาการ) นายเอกชาติ นาคาไชย รองผู้อำนวยการ (บริหาร) พร้อมด้วยผู้บริหารสถาบันฯ ร่วมอวยพรปีใหม่ นายสุชาติ ชมกลิ่น รัฐมนตรีว่าการกระทรวงแรงงาน ณ ห้องจัดมุงคล ชั้น 6 กระทรวงแรงงาน



## ข่าวที่ 8 จัดสัมมนาและฝึกอบรมโครงการองค์กร แห่งความสุข (Happy Workplace) ประจำปี งบประมาณ 2566

สสปท. จัดสัมมนาและฝึกอบรมโครงการองค์กรแห่งความสุข (Happy Workplace) ให้กับเจ้าหน้าที่ เพื่อเป็นการสร้างความรู้ความเข้าใจ แนวคิด และวิธีการสร้างความสุขทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจในการปฏิบัติงาน และเสริมสร้างการทำงานเป็นทีมให้มีศักยภาพเพิ่มขึ้น สอดคล้องกับวิสัยทัศน์ และยุทธศาสตร์ขององค์กร ซึ่งจัดให้มีการสัมมนาขึ้นเมื่อวันที่ 1 ธันวาคม 2565 ณ ห้องประชุม สสปท. และวันที่ 8-9 ธันวาคม 2565 ณ โรงแรมเฮอริเทจ บางแสน จังหวัดชลบุรี โดยจัดขึ้นภายใต้โครงการองค์กรแห่งความสุข (Happy Workplace) และแผนงานพื้นฐานด้านสร้างโอกาสและสร้างความเสมอภาคทางสังคม ประจำปีงบประมาณ 2566

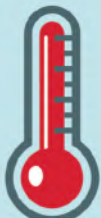




# ความร้อน กับการทำงาน

**ความร้อน** เป็นพลังงานรูปหนึ่งที่มีมนุษย์นำมาใช้ประโยชน์ทั้งในชีวิตประจำวันและในการทำงานมนุษย์รับรู้ได้ โดยการสัมผัสพลังงานความร้อนที่อยู่ใกล้วัตถุจะอยู่ในรูปของพลังงานจลน์ของโมเลกุลของวัตถุนั้น เมื่อวัตถุได้รับความร้อนเพิ่มขึ้น โมเลกุลของมันจะเคลื่อนไหวนเร็วขึ้น พลังงานความร้อนสามารถเปลี่ยนกลับเป็นพลังงานรูปอื่นได้ และความร้อนสามารถถ่ายเทระหว่างคน และสิ่งแวดล้อมในรูปของการนำความร้อน การพาความร้อน การแผ่รังสีความร้อน การระเหย และการเผาผลาญความร้อนจากกระบวนการเมตาบอลิซึม (Metabolism)

1



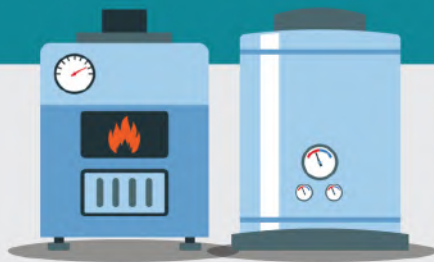
## ความร้อนในการทำงาน แบ่งเป็น 2 ประเภท คือ

2

**ความร้อนแห้ง** เป็นความร้อนที่เกิดตลอดจากอุปกรณ์ในกรรมวิธีการผลิตที่ร้อน และมักจะอยู่รอบ ๆ บริเวณที่ทำงาน



**ความร้อนชื้น** เป็นสภาพที่มีไอน้ำเพื่อเพิ่มความชื้นในอากาศซึ่งเกิดจากกรรมวิธีผลิตแบบเปียก



แหล่งกำเนิดความร้อนในอุตสาหกรรมมักเกิดมาจากเตาหลอม เตาเผา เตาอบ หม้อไอน้ำ และบางครั้งเกิดจากในกระบวนการผลิต ซึ่งมีผลต่อผู้ปฏิบัติงานหรือคนงานที่ต้องทำงานในบริเวณใกล้เคียง



เตรียมพบกับ...

# THAILAND SAFE@WORK #35

งานความปลอดภัยและอาชีวอนามัยแห่งชาติ ครั้งที่ 35

วันที่ 13-15 กรกฎาคม 2566

ณ ศูนย์แสดงสินค้าและการประชุมอิมแพ็ค เมืองทองธานี

ฮอลล์ 11-12

