

คู่มือ
การปรับปรุงสภาพการทำงานที่บ้าน
(Work Improvement for Safe Home : WISH)

การวิเคราะห์งานเพื่อความปลอดภัย
(Job Safety Analysis : JSA)



สมาคมวิถีสานเลือกเพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืน



สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

บทนำ

การปรับปรุงสภาพการทำงานที่บ้าน (Work Improvement for Safe Home : WISH) เป็นแนวทางหนึ่งสำหรับการพัฒนาความปลอดภัยในการทำงาน ในสถานประกอบการขนาดเล็ก โดยอ้างอิงจากองค์การแรงงานระหว่างประเทศ (International Labour Organization ; ILO) ได้พัฒนาขึ้นมาใช้กับสถานประกอบการขนาดเล็กในประเทศที่เป็นภาคีความร่วมมือของ ILO และในประเทศไทย คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ได้นำมาแปลเป็นภาษาไทยสำหรับการพัฒนาศักยภาพผู้นำแรงงานนอกระบบ ร่วมกับสถาบันความปลอดภัย กระทรวงแรงงาน และมีการนำไปใช้ในการจัดการศึกษาหลักสูตรอาชีวอนามัย ความปลอดภัย และสิ่งแวดล้อมในการทำงาน ของสถาบันการศึกษาทุกแห่ง และมีการนำมาใช้กับกลุ่มแรงงานนอกระบบอย่างแพร่หลาย รวมถึงแผนงานพัฒนาคุณภาพชีวิตแรงงานนอกระบบ โดยการสนับสนุนจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ภายใต้สมาคมวิถีสานเลือกเพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืน โดยได้มีการปรับปรุงและพัฒนาให้สอดคล้องกับบริบทพื้นที่ งานหรืออาชีพ และระยะเวลา

การวิเคราะห์งานเพื่อความปลอดภัย (Job Safety Analysis : JSA) เป็นอีกเครื่องมือหนึ่งที่มีการนำมาใช้เพื่อวิเคราะห์ ประเมินความเสี่ยงหรือภัยคุกคามต่อสุขภาพ ความปลอดภัยในการทำงานโดยยึดหลักการขั้นตอนการผลิต ทั้งที่ดำเนินการเอง หรือร่วมกับครอบครัวหรือกลุ่ม หรือเชื่อมโยงเครือข่ายการผลิตร่วมกันตามห่วงโซ่การผลิต ช่วยให้กลุ่มแรงงานนอกระบบหรือกลุ่มอาชีพชุมชนได้ทบทวนและวิเคราะห์อย่างละเอียดด้วยตนเอง ครอบครัวหรือกลุ่ม ว่าการผลิตตั้งแต่ต้นน้ำ กลางน้ำและปลายน้ำ มีความเสี่ยงทั้งด้านสุขภาพ ความปลอดภัย รวมถึงความเสี่ยงด้านการบริหารจัดการที่เกี่ยวข้องกับรายได้ การบริหารจัดการคนและตลาดรวมด้วย และเป็นการการสร้างตระหนักรู้ที่มีประสิทธิภาพอีกเครื่องมือหนึ่ง นอกจากนี้ยังมีการใช้ **Body Mapping** มาเป็นเครื่องมือหนึ่งในการประเมินอาการเจ็บป่วยของร่างกายและเชื่อมโยงกับสาเหตุที่มาจากการทำงานเป็นหลัก ซึ่งเป็นเครื่องมือที่หาง่าย สะดวกและใช้ตนเองเป็นสื่อในการทบทวน ประเมิน และคัดกรองความเสี่ยง จากการเจ็บป่วยหรือมีอาการทางร่างกายของตนเอง

โครงการพัฒนากลไกและนโยบายการส่งเสริมป้องกันโรคจากการประกอบอาชีพโดยฐานท้องถิ่น สำหรับกลุ่มแรงงานนอกระบบ ปี 2562 – 2564 ได้นำเครื่องทั้งสองดังกล่าวที่เป็นต้นทุนการดำเนินงานในช่วงที่ผ่านมา มาใช้เป็นเครื่องมือหนึ่งในการพัฒนาศักยภาพพี่เลี้ยงกองทุนหลักประกันสุขภาพท้องถิ่น (กปท.) และอาสาสมัครอาชีวอนามัยชุมชน (อสอช.) เพื่อการประเมิน และวิเคราะห์ความเสี่ยงที่นำไปสู่ความตระหนักรู้ในภัยคุกคามและความเสี่ยงจากการทำงาน และนำผลที่ได้ไปวางแผนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และการปรับสภาพแวดล้อม ในการทำงานร่วมกัน และเชื่อมโยงกับการส่งเสริมป้องกันโรค โดยกองทุนหลักประกันสุขภาพท้องถิ่น เครื่องมือดังกล่าวได้มีการทดลองและประเมินจากกระบวนการทำงานที่ผ่านมาพร้อมกับผู้นำแรงงานนอกระบบ และรวมถึงจากหน่วยงานหรือสถานศึกษา ต่างมีข้อยืนยันร่วมกันว่าเป็นเครื่องมือที่เข้าใจง่าย สะดวกต่อการนำไปใช้ ไม่ซับซ้อน และสร้างการมีส่วนร่วมของกลุ่มอาชีพหรือแรงงานนอกระบบได้ทั้งที่ส่งต่อความตระหนักรู้ในความเสี่ยงหรือภัยคุกคามที่มีต่อสุขภาพ ความปลอดภัยของตนเอง ครอบครัว และสมาชิกกลุ่มอาชีพชุมชน และนำไปสู่การวางแผนจัดการความเสี่ยงร่วมกัน และคาดหวังว่าคู่มือฉบับนี้และผลการนำไปใช้ในการดำเนินงานที่ผ่านมาจะเกิดประโยชน์ต่อท่านที่สนใจศึกษาและนำไปใช้ต่อไป

สมาคมวิถีสานเลือกเพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืน

กุมภาพันธ์ 2564

สารบัญ

	หน้า
บทนำ	2
การสำรวจเพื่อปรับปรุงสภาพการทำงานให้ปลอดภัย : WISH	4
• ขอบเขตเนื้อหาในการวิเคราะห์อันตราย	4
• แบบสำรวจความปลอดภัยในสถานที่ทำงานของกลุ่มแรงงานนอกระบบ	8
การวิเคราะห์งานเพื่อความปลอดภัย(Job Safety Analysis : JSA)	17
• วัตถุประสงค์ของการวิเคราะห์งานเพื่อความปลอดภัย	17
• ประโยชน์ของการวิเคราะห์งานเพื่อความปลอดภัย	17
• วิธีการวิเคราะห์งานเพื่อความปลอดภัย	18
• แบบการวิเคราะห์งานเพื่อความปลอดภัย	18
กระบวนการและขั้นตอนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อวิเคราะห์งาน ฯ	19
Body Mapping การวิเคราะห์อาการเจ็บป่วยของร่างกาย	20
และกระบวนการ ขั้นตอนการจัดกิจกรรมเรียนรู้	
จากการเรียนรู้สู่การปฏิบัติจริง : การวิเคราะห์และประเมินความเสี่ยง	21
และกลไกการเฝ้าระวังกระบวนการประเมินวิเคราะห์ความเสี่ยง	
พื้นที่และกลุ่มเป้าหมายสำหรับการประเมินและวิเคราะห์ความเสี่ยง	22
ผลการประเมินและวิเคราะห์ความเสี่ยง และแนวทาง/วิธีการจัดการความเสี่ยง	23

การสำรวจเพื่อปรับปรุงสภาพการทำงานให้ปลอดภัย : WISH

การสำรวจและประเมินสถานที่ทำงาน โดยใช้วิธีการฝึกปฏิบัติในสถานที่ บริเวณที่ทำงานจริงของกลุ่มเป้าหมายแรงงานนอกระบบในพื้นที่ โดยการมีส่วนร่วมของผู้นำ อาสาสมัคร และสมาชิกกลุ่มอาชีพสำรวจวิเคราะห์อันตราย สรุปผลและนำเสนอแลกเปลี่ยนเพื่อหาแนวทางการป้องกันหรือปรับปรุงแก้ไขร่วมกัน โดยมีแนวทางการวิเคราะห์อันตรายและแบบสำรวจดังต่อไปนี้

ขอบเขตเนื้อหาในการวิเคราะห์อันตราย ประกอบด้วย 8 ประเด็นดังต่อไปนี้

1. การจัดเก็บและย้ายวัสดุสิ่งของ

การจัดเก็บและขนย้ายวัสดุสิ่งของ ส่วนประกอบและผลิตภัณฑ์เป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการผลิตต่างๆ หากสามารถจัดเก็บและขนย้ายได้อย่างมีประสิทธิภาพ ก็ย่อมจะแน่ใจได้ว่า การไหลของงานก็จะเป็นไปอย่างราบรื่นและช่วยป้องกันการเสียเวลาและการหยุดชะงักได้อีกด้วย ซึ่งหากไม่มีการจัดเก็บและขนย้ายที่ดี ก็อาจทำให้สินค้าได้รับความเสียหายหรือเสื่อมคุณภาพ ทำให้ต้องเพิ่มค่าใช้จ่ายและอาจเป็นสาเหตุก่อให้เกิดอุบัติเหตุได้

แนวทางการจัดเก็บและขนย้ายวัสดุที่มีประสิทธิภาพประกอบด้วย 3 แนวทาง ดังนี้

1. การจัดเก็บที่ดีและเป็นระเบียบ

- 1.1 ถ้าสงสัย ให้จัดออกไป
- 1.2 หลีกเลี่ยงการวางวัสดุบนพื้น
- 1.3 ประหยัดพื้นที่ โดยใช้ชั้นวางของหลายๆ ชั้น
- 1.4 จัดหา “บ้าน” ให้กับอุปกรณ์และงานแต่ละชิ้น

2. การขนย้ายให้น้อยและระยะทางที่สั้น

- 2.1 ถ้าใช้มาก ให้อยู่ใกล้ตัว
- 2.2 ใช้ที่จัดเก็บที่เคลื่อนที่ได้
- 2.3 ใช้อุปกรณ์เคลื่อนย้ายไปยังจุดที่จะใช้ได้ง่าย

3. การยกย้ายน้อยและมีประสิทธิภาพ

- 3.1 อายุกของหนักเกินกว่าที่จำเป็น
- 3.2 เคลื่อนย้ายวัสดุในระดับความสูงของการทำงาน
- 3.3 ยกอย่างมีประสิทธิภาพและปลอดภัย

2. การออกแบบหน่วยที่ทำงาน

หน่วยงานที่ทำงาน คือ สถานที่ซึ่งผู้ผลิตอยู่ปฏิบัติงานเป็นประจำ อาจตลอดเวลาหรืออาจเป็นส่วนหนึ่งในหลายๆ แห่งที่จะต้องทำงานให้เสร็จ เช่น บนแท่นยกพื้นในการทำงานกับเครื่องจักร หรือโต๊ะทำงานเพื่อประกอบชิ้นส่วนหรือตรวจผลิตภัณฑ์ เป็นต้น

ในการการเพิ่มประสิทธิภาพผลผลิตโดยการออกแบบหน่วยที่ทำงานอย่างเหมาะสม จะสามารถดำเนินการได้ด้วยการสังเกตและใช้สามัญสำนึก ซึ่งค่าใช้จ่ายในการปรับปรุงเหล่านี้ โดยปกติแล้วจะไม่มากมายนักเมื่อเทียบกับประโยชน์ที่ได้รับ

แนวทางการออกแบบหน่วยที่ทำงานให้มีประสิทธิภาพและเกิดความสะดวกสบาย มีดังนี้

1. ให้วัสดุ เครื่องมือ และปุ่มควบคุมอยู่ใกล้ตัว
2. ปรับปรุงอิริยาบถท่าทางทางการทำงานให้มีประสิทธิภาพ
3. การใช้ปากกา จิก คั่นบังคับ และอุปกรณ์อื่นๆ เพื่อประหยัดแรงและเวลา
4. ปรับปรุงหน้าปัด และปุ่มควบคุม เพื่อลดความผิดพลาดให้น้อยที่สุด

3. ความปลอดภัยของเครื่องจักร

อันตรายจากเครื่องจักรอาจเกิดขึ้นได้ในหลายๆ จุดด้วยกัน เช่น ในจุดปฏิบัติงานกับเครื่องจักรที่มีการส่งถ่ายกำลัง หรือมีการเคลื่อนไหว เป็นต้น ซึ่งโดยทั่วไปแล้วไม่มีผู้ใดต้องการให้เกิดขึ้นอุบัติเหตุขึ้น แต่ก็มักจะพบว่า ผู้ผลิตมักจะละเลยกฎระเบียบเกี่ยวกับความปลอดภัยในการทำงานกับเครื่องจักร ทั้งนี้เพราะมักจะถูกมองว่าต้องสิ้นเปลืองค่าใช้จ่ายที่สูงและไร้ประสิทธิภาพ อย่างไรก็ตามการที่ใช้เทคนิควิธีการต่างๆ เช่น การใช้อุปกรณ์ป้องกันงานและอุปกรณ์จับชิ้นงานนั้น จะช่วยให้ผลิตงานได้ ในขณะที่เดียวกันก็ยังสามารถจัดอันตรายได้อีกด้วย

แนวทางที่ช่วยให้ผู้ปฏิบัติงานกับเครื่องจักร มีความปลอดภัยและได้ผลผลิตดีขึ้น มีดังนี้

1. ทำการตรวจสอบเครื่องจักร
2. จัดอันตรายที่จะเกิดขึ้น
3. จัดซื้อเครื่องจักรที่มีความปลอดภัยต่อผู้ปฏิบัติงาน
4. ใช้อุปกรณ์ป้องกันและจับยึดชิ้นงาน เพื่อเพิ่มผลผลิตและลดอันตรายจากเครื่องจักร
5. มีการบำรุงรักษาเครื่องจักรอย่างเหมาะสม
6. หากไม่มีวิธีการป้องกันด้วยวิธีอื่นใดที่ได้ผล ก็ให้ใช้อุปกรณ์คุ้มครองความปลอดภัยส่วนบุคคล

4. การควบคุมสารเคมีอันตราย

การเกี่ยวข้องกับสัมผัสกับสารเคมีหลายชนิดในการผลิต เป็นสาเหตุของความเหนื่อยล้า ปวดศีรษะ เวียนศีรษะ มึนงง ระคายเคืองตา และระบบการหายใจ ซึ่งส่งผลให้ผลผลิตและคุณภาพลดลง แต่หากสภาพการทำงานได้รับการปรับปรุงให้ดีขึ้น ผู้ผลิตสามารถปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

แนวทางการควบคุมสารเคมีอันตรายด้วยวิธีประหยัด สามารถดำเนินการได้ ดังนี้

1. ใช้สารเคมีที่มีอันตรายน้อย แทนสารเคมีที่มีอันตรายมาก
2. ใช้ฝาที่ปิด การบำรุงรักษาและแยกกระบวนการผลิต เพื่อควบคุมอันตรายและลดการสูญเสีย
3. ประหยัดพลังงานจากการใช้ความร้อนต่อสารเคมีที่เกินพอดี
4. ทำความสะอาดด้วยวิธีการที่เหมาะสม โดยไม่ให้ฝุ่นฟุ้งกระจาย
5. ใช้การระบายอากาศเฉพาะจุดให้มีประสิทธิภาพผลและประหยัด
 - 5.1 การใช้พัดลมที่มีอยู่อย่างเหมาะสม
 - 5.2 ใช้การระบายอากาศแบบดันและดึงอากาศ
 - 5.3 ใช้การระบายอากาศแบบธรรมชาติ
6. ใช้อุปกรณ์คุ้มครองความปลอดภัยส่วนบุคคลเป็นวิธีสุดท้าย
7. อย่ากินหรือนำสารอันตรายเข้าสู่ร่างกาย

5. แสงสว่าง

เราสามารถรับรู้เรื่องต่างๆ จากการมองเห็นด้วยตาถึงร้อยละ 80 ถึงแม้ว่าดวงตาของมนุษย์จะสามารถปรับตัวได้อย่างดีเยี่ยม และผู้ผลิตสามารถทำงานในที่ซึ่งมีปริมาณแสงสว่างเพียงเล็กน้อยก็ตาม แต่หากปริมาณแสงสว่างมีไม่เพียงพอ ก็จะทำให้ปริมาณผลผลิตลดลง คุณภาพของงานได้ไม่ดีเท่าที่ควร และผู้ผลิตก็เกิดความเครียดและความเมื่อยล้าของดวงตาและอาการปวดศีรษะ การจัดแสงสว่างที่ดีจะสามารถเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานให้มากขึ้น

แนวทางการปรับปรุงแสงสว่างและการมองเห็นที่ชัดเจนขึ้น

1. ก่อนที่จะดำเนินการปรับปรุงใดๆ ควรแน่ใจว่าแสงสว่างที่มีอยู่ในสถานที่ทำงานจำเป็นต้องมีการปรับปรุงเพียงใด ปัจจัยที่ควรคำนึงถึง 3 ประการเกี่ยวกับแสงสว่าง ดังนี้

- 1.1 ชนิดของงานที่ปฏิบัติ
- 1.2 ความคมชัดของสายตามพนักงาน
- 1.3 สภาพแวดล้อมในการปฏิบัติงาน
2. การจัดแสงสว่างที่ดี โดยไม่ต้องเสียค่ากระแสไฟฟ้าเพิ่ม มีดังนี้
 - 2.1 ใช้ประโยชน์จากแสงสว่างธรรมชาติให้เต็มที่
 - 2.2 หลีกเลี่ยงแสงจ้า
 - 2.2.1 แสงจ้าโดยตรง
 - 2.2.2 การลดแสงจ้าจากหน้าต่าง
 - 2.2.3 การหลีกเลี่ยงแสงจ้าจากดวงไฟ
 - 2.2.4 แสงจ้าจากการสะท้อน
 - 2.3 เลือกใช้แบบคราวด์ที่เหมาะสมสำหรับงานที่ต้องใช้สายตา
 - 2.4 ติดหลอดไฟให้ถูกจุด
 - 2.5 หลีกเลี่ยงการเกิดเงา
 - 2.6 การดูแลบำรุงรักษาเป็นประจำสม่ำเสมอโดยเคร่งครัด
 - 2.6.1 ฝุ่นหรือสิ่งสกปรกเกาะอยู่บนดวงไฟ
 - 2.6.2 ความส่องสว่างของดวงไฟและหลอดฟลูออเรสเซนต์จะลดลงอย่างสม่ำเสมอตลอดอายุของดวงไฟ
 - 2.6.3 ฝุ่นที่เกาะอยู่ตามหน้าต่าง ช่องแสง เพดาน และผนัง

6. สวัสดิการในการทำงาน

สิ่งอำนวยความสะดวกในรูปของสวัสดิการต่างๆ นับเป็นความจำเป็นอย่างหนึ่งของการผลิตงานที่ทำในลักษณะของกลุ่ม ซึ่งใช้สถานที่ทำงานร่วมกันเพื่อแสดงถึงความสนใจและเอาใจใส่ ซึ่งกันและกันในระหว่างสมาชิกในกลุ่ม โดยผู้นำหรือคณะกรรมการกลุ่มจะต้องคำนึงถึงเพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ทำงานอย่างมีความสุข สวัสดิการที่จัดให้แก่สมาชิกกลุ่มผู้ผลิต นับได้ว่าเป็นสิ่งกระตุ้นที่สำคัญที่จะช่วยให้ผู้ปฏิบัติงานมีสุขภาพร่างกายและสภาพจิตใจดีขึ้น มีขวัญและกำลังใจดี ช่วยขยันใจและความพึงพอใจและตั้งใจในการทำงาน และส่งผลให้ผลผลิตสูงขึ้นตามไปด้วย

แนวทางการจัดสวัสดิการในการทำงาน ที่ช่วยให้เกิดการเพิ่มผลผลิตและความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกกลุ่ม มีดังนี้

1. จัดสิ่งอำนวยความสะดวกให้ตรงตามความต้องการ
 - 1.1 น้ำดื่ม
 - 1.2 ห้องสุขา อ่างล้างมือ ฯลฯ
2. การเตรียมความพร้อมในกรณีเกิดเหตุฉุกเฉิน
3. มีการพักเพื่อคลายเหนื่อย
 - 3.1 การพักช่วงสั้นๆ
 - 3.2 บริเวณที่พักผ่อนควรแยกจากที่ทำงานกลุ่ม
4. จัดกิจกรรมบันเทิงหรือสันทนาการร่วมกัน เป็นช่วง หรือโอกาสสำคัญๆ เช่น วันปีใหม่ เป็นต้น

7. สถานที่

สถานที่ผลิตงานของกลุ่มผู้ผลิต ส่วนใหญ่จะใช้พื้นที่ในบ้าน ซึ่งเป็นที่อยู่อาศัยมีบางแห่งที่ทำงานในลักษณะกลุ่ม ก็จะมีสถานที่ทำงานที่ใช้ร่วมกัน ซึ่งจะเห็นว่าส่วนมากสถานที่ทำงานของกลุ่มผู้ผลิตจะเป็นทั้งที่อยู่อาศัย และที่ทำงานนำไปพร้อมกัน และโอกาสที่จะเกิดผลกระทบต่อสุขภาพและสิ่งแวดล้อมของครอบครัวและผู้ผลิตเองซึ่งมีโอกาสสูงมาก ถ้าไม่ได้มีแนวทางในการป้องกันที่เหมาะสม

แนวทางในการจัดสถานที่ให้เป็นสถานที่ซึ่งนำทำงานและลดผลกระทบต่อสุขภาพ มีดังนี้

1. ป้องกันสถานที่ผลิตจากความร้อน
 - 1.1 ให้ธรรมชาติช่วย
 - 1.2 ปรับปรุงการสะท้อนความร้อนจากผนังและหลังคา
 - 1.3 ปรับปรุงฉนวนความร้อน
 - 1.4 ใช้ร่มเงาป้องกันความร้อนจากแสงแดด
2. ให้มีการไหลของอากาศแบบธรรมชาติในการปรับปรุงการระบายอากาศ
 - 2.1 ใช้ประโยชน์จากการไหลของอากาศแนวราบ
 - 2.2 ใช้ประโยชน์จากการที่อากาศร้อน จะลอยตัวสูงขึ้น
3. ขจัดหรือแยกแหล่งมลพิษ
4. ปรับปรุงพื้นที่ให้มี
 - 4.1 ความแข็งแรง
 - 4.2 ความทนทานต่อการเสียดสีและการขูด
 - 4.3 ความทนทานต่อสารเคมี
 - 4.4 ความสบายและปลอดภัย
5. วางผังสถานที่ทำงานให้มีความยืดหยุ่นและปรับเปลี่ยนได้
 - 5.1 สรรองพื้นที่ในบริเวณการผลิตไว้ส่วนหนึ่ง
 - 5.2 จัดให้มีการสัญจรที่กว้างพอและดูแลให้สะอาด
 - 5.3 หลีกเลี่ยงการใช้พื้นที่ที่มีลักษณะเป็นรางเพื่อการขนส่ง
 - 5.4 ใช้อุปกรณ์การผลิต และการจัดเก็บที่สามารถประกอบและถอดแยกส่วนได้
 - 5.5 จัดให้มีแสงสว่างกระจายทั่วบริเวณอย่างสม่ำเสมอ

6. ป้องกันอัคคีภัยและอุบัติเหตุทางไฟฟ้า

6.1 อัคคีภัย

6.2 การป้องกัน : ไฟฟ้า การเสียดทาน พื้นผิวที่ร้อนและเปลวไฟ

6.3 การป้องกันอันตรายจากไฟฟ้า กรณีฉุกเฉิน

8. การจัดรูปงาน

การปรับปรุง การจัดและกำหนดแผนการผลิตที่สามารถทำให้เกิดผลดี ทั้งต่อ การผลิตและการจูงใจ ผู้ปฏิบัติงาน โดยใช้เทคนิคการจัดรูปแบบงานแนวใหม่ เช่น การรวมขั้นตอน การสำรวจและการพัฒนากลุ่มงาน ซึ่งรวมถึงการไหลของงานเป็นได้ด้วยความราบรื่นและมีประสิทธิภาพที่ดีขึ้น คุณภาพของงานเพิ่มมากขึ้นมีความยืดหยุ่นมากกว่า ลดการหยุดชะงักของเครื่องจักรและลดการเข้าไปควบคุมดูแล เป็นต้น เทคนิคเหล่านี้ล้วนเป็นจุดที่สำคัญของการประกอบอุตสาหกรรมในระดับชุมชนหรือครัวเรือน ทั้งนี้การนำเทคโนโลยีเหล่านี้มาใช้ จะช่วยธุรกิจอุตสาหกรรมขนาดเล็กอยู่รอดและเติบโตได้ การจัดรูปงานที่ดีนั้น อาจจะไม่ส่งผลให้เห็นได้ในทันที ทั้งนี้เพราะปกติผู้ปฏิบัติงานจะต้องใช้เวลาค่อนข้างมากในการเรียนรู้กระบวนการผลิต และวิธีการทำงานใหม่ๆ และยิ่งไปกว่านั้น บางครั้งต้องมีการปรับเปลี่ยนบางประการก่อนที่จะระบบใหม่จะสามารถนำมาใช้ได้และเมื่อมีการเปลี่ยนแปลงการจัดรูปงาน ผลผลิตอาจจะลดลงในระยะเริ่มแรก ซึ่งเป็นเรื่องปกติธรรมดาที่อาจเกิดขึ้นได้

แนวทางการจัดรูปงานที่มีประสิทธิผล มีดังนี้

1. ขจัดกิจกรรมหรืองานที่ไม่จำเป็น
2. ขจัดงานที่ซ้ำซาก จำเจ เพื่อให้ผู้ผลิตตื่นตัวและกระฉับกระเฉง
3. ให้มีสต็อกสำรอง เพื่องานจะได้ไหลสะดวกและราบรื่น
4. สร้างงานที่มีความรับผิดชอบและยืดหยุ่น
5. ตั้งกลุ่มผู้ผลิต เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพและลดค่าใช้จ่ายในการกำกับดูแล
6. จัดการผลิตให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการผลิตของกลุ่มและครอบครัว

ตัวอย่างแบบสำรวจความปลอดภัยในสถานที่ทำงานของกลุ่มแรงงานนอกระบบ

ข้อแนะนำในการสำรวจ

1. ให้อาสาสมัครอาชีพอาสาสมัคร (อสอช.) ทำความเข้าใจแบบสำรวจและทำการเดินสำรวจสภาพการทำงานของกลุ่มอาชีพและสอบถามข้อมูลจากสมาชิกกลุ่ม
2. วิธีการประเมินให้ทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ○ ภายใต้ข้อความ “ท่านมีข้อเสนอแนะเพื่อการปรับปรุงหรือไม่” ดังนี้
 - “ไม่มีหมายถึง ในสถานที่ทำงานมีความปลอดภัยแล้ว ไม่มีความจำเป็นต้องปรับปรุงแก้ไข
 - “มี”หมายถึง พบว่าบริเวณที่ทำงานอาจเป็นอันตรายให้อธิบายข้อเสนอแนะเพื่อปรับปรุงในช่องหมายเหตุ
 - “ปรับปรุงโดยเร็ว” หมายถึง สถานที่ทำงานนั้นเป็นอันตรายควรเร่งดำเนินการปรับปรุงแก้ไขโดยเร็วและให้อธิบายข้อเสนอแนะเพื่อปรับปรุงในช่องหมายเหตุ
3. ให้ดำเนินการสำรวจให้เรียบร้อยทุกข้อ แล้วนำผลมาแลกเปลี่ยนร่วมกับสมาชิกกลุ่มต่อไป



แบบสำรวจการปรับปรุงสภาพการทำงาน

1. จัดเส้นทางเดินของคนและการเคลื่อนย้ายวัสดุให้อยู่ในสภาพดีและไม่มีสิ่งกีดขวางขณะทำงาน

ท่านมีข้อเสนอแนะเพื่อการปรับปรุงหรือไม่

☐ ไม่มี ☐ มี ☐ ปรับปรุงโดยเร็ว

หมายเหตุ :

.....



2. ใช้ชั้นวางของแบบหลายชั้นหรือหิ้งเก็บของใกล้กับบริเวณทำงานโดยใช้เก็บวัสดุเครื่องมือเครื่องใช้หรือผลิตภัณฑ์

ท่านมีข้อเสนอแนะเพื่อการปรับปรุงหรือไม่

☐ ไม่มี ☐ มี ☐ ปรับปรุงโดยเร็ว

หมายเหตุ :

.....



3. ใช้รถเข็น รถลาก พาหนะ หรืออุปกรณ์ทุ่นแรงในการขนย้ายวัสดุหนัก

ท่านมีข้อเสนอแนะเพื่อการปรับปรุงหรือไม่

☐ ไม่มี ☐ มี ☐ ปรับปรุงโดยเร็ว

หมายเหตุ :

.....



การออกแบบสถานที่ทำงานและเครื่องมือที่ใช้งาน

4. ปรับระดับความสูงในการทำงานให้อยู่ที่ระดับข้อศอกหรือต่ำกว่าระดับข้อศอกเล็กน้อย

ท่านมีข้อเสนอแนะเพื่อการปรับปรุงหรือไม่

☐ ไม่มี ☐ มี ☐ ปรับปรุงโดยเร็ว

หมายเหตุ :

.....



5. จัดหาเก้าอี้หรือม้านั่งที่มีความมั่นคงและพนักพิงหลังที่แข็งแรง

ท่านมีข้อเสนอแนะเพื่อการปรับปรุงหรือไม่

☐ ไม่มี ☐ มี ☐ ปรับปรุงโดยเร็ว

หมายเหตุ :

.....



6. เลือกวิธีทำงานที่สามารถสลับกันระหว่างการยืนทำงานและนั่งทำงาน และหลีกเลี่ยงท่าทางการทำงานที่ต้องก้มตัวหรือนั่งบนพื้นให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้

ท่านมีข้อเสนอแนะเพื่อการปรับปรุงหรือไม่

☐ ไม่มี ☐ มี ☐ ปรับปรุงโดยเร็ว

หมายเหตุ :

.....



7. วางเครื่องมือ และวัสดุที่ใช้งานบ่อยครั้งไว้ในระยะที่หยิบงานได้ง่าย

ท่านมีข้อเสนอแนะเพื่อการปรับปรุงหรือไม่

☐ ไม่มี ☐ มี ☐ ปรับปรุงโดยเร็ว

หมายเหตุ :

.....



8. เลือกใช้เครื่องมือที่ต้องออกแรงน้อย

ท่านมีข้อเสนอแนะเพื่อการปรับปรุงหรือไม่

☐ ไม่มี ☐ มี ☐ ปรับปรุงโดยเร็ว

หมายเหตุ :

.....



9. จัดที่เก็บเฉพาะให้เครื่องมือแต่ละชิ้น

ท่านมีข้อเสนอแนะเพื่อการปรับปรุงหรือไม่

☐ ไม่มี ☐ มี ☐ ปรับปรุงโดยเร็ว

หมายเหตุ :

.....

.....



ความปลอดภัยเครื่องจักร

10. เลือกใช้เครื่องจักรที่ปลอดภัยและหมั่นบำรุงรักษา

เครื่องจักรอย่างสม่ำเสมอ

ท่านมีข้อเสนอแนะเพื่อการปรับปรุงหรือไม่

☐ ไม่มี ☐ มี ☐ ปรับปรุงโดยเร็ว

หมายเหตุ :

.....

.....



11. ติดตั้งอุปกรณ์ป้องกันอันตรายหรือการ์ดที่เหมาะสมเพื่อ
ป้องกันอันตรายจากส่วนที่เคลื่อนไหวได้ของเครื่องจักร

ท่านมีข้อเสนอแนะเพื่อการปรับปรุงหรือไม่

☐ ไม่มี ☐ มี ☐ ปรับปรุงโดยเร็ว

หมายเหตุ :

.....

.....



12. ใช้อุปกรณ์ป้องกันชิ้นงานที่เหมาะสมเพื่อหลีกเลี่ยง

อันตรายและเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน

ท่านมีข้อเสนอแนะเพื่อการปรับปรุงหรือไม่

☐ ไม่มี ☐ มี ☐ ปรับปรุงโดยเร็ว

หมายเหตุ :

.....

.....



13. ติดตั้งปั๊มหรือสวิตช์ฉุกเฉินที่สามารถมองเห็นได้ชัดเจน
และติดฉลากภาษาไทยกำกับที่ปั๊มหรือสวิตช์นั้น

ท่านมีข้อเสนอแนะเพื่อการปรับปรุงหรือไม่

☐ ไม่มี ☐ มี ☐ ปรับปรุงโดยเร็ว

หมายเหตุ :

.....

14. ตรวจสอบว่าการใช้ไฟฟ้าเครื่องจักรกลและอุปกรณ์ไฟฟ้าต้อง
เป็นไปอย่างปลอดภัย

ท่านมีข้อเสนอแนะเพื่อการปรับปรุงหรือไม่

☐ ไม่มี ☐ มี ☐ ปรับปรุงโดยเร็ว

หมายเหตุ :

.....



สภาพแวดล้อมในการทำงานและความคุ้มครองอันตราย

15. เพิ่มการระบายอากาศตามธรรมชาติเพื่อปรับ

สภาพแวดล้อมภายในห้องให้ดีขึ้น

ท่านมีข้อเสนอแนะเพื่อการปรับปรุงหรือไม่

☐ ไม่มี ☐ มี ☐ ปรับปรุงโดยเร็ว

หมายเหตุ :

.....



16. ใช้ประโยชน์จากแสงสว่างธรรมชาติและกำแพงที่มีสี
อ่อนเพื่อทำให้บริเวณสถานที่ทำงานสว่างขึ้น

ท่านมีข้อเสนอแนะเพื่อการปรับปรุงหรือไม่

☐ ไม่มี ☐ มี ☐ ปรับปรุงโดยเร็ว

หมายเหตุ :

.....



17. หลีกเลี่ยงการอยู่ในสภาพอากาศร้อนหรือหนาวเกินไป

ติดต่อกันเป็นเวลานาน

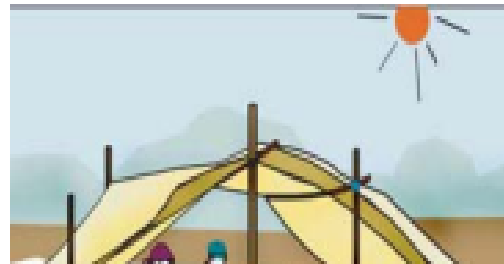
ท่านมีข้อเสนอแนะเพื่อการปรับปรุงหรือไม่

☐ ไม่มี ☐ มี ☐ ปรับปรุงโดยเร็ว

หมายเหตุ :

.....

.....



18. เลือกใช้สารเคมีที่ไม่เป็นอันตรายต่อคนและใช้ในปริมาณน้อยที่สุด

ท่านมีข้อเสนอแนะเพื่อการปรับปรุงหรือไม่

☐ ไม่มี ☐ มี ☐ ปรับปรุงโดยเร็ว

หมายเหตุ :

.....

.....



19. เก็บสารเคมีที่ใช้ให้อยู่ในสถานที่ที่ปลอดภัย

ท่านมีข้อเสนอแนะเพื่อการปรับปรุงหรือไม่

☐ ไม่มี ☐ มี ☐ ปรับปรุงโดยเร็ว

หมายเหตุ :

.....

.....



20. ติดป้ายชื่อสารเคมีที่ใช้งานทุกชนิด

ท่านมีข้อเสนอแนะเพื่อการปรับปรุงหรือไม่

☐ ไม่มี ☐ มี ☐ ปรับปรุงโดยเร็ว

หมายเหตุ :

.....

.....



21.หาวิธีกำจัดขวดและกระป๋องที่ใส่สารเคมีและสารเคมีที่หมดหรือไม่ใช่แล้วอย่างปลอดภัย

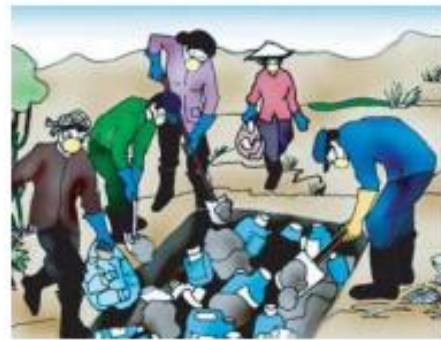
ท่านมีข้อเสนอแนะเพื่อการปรับปรุงหรือไม่

☐ ไม่มี ☐ มี ☐ ปรับปรุงโดยเร็ว

หมายเหตุ :

.....

.....



22.เก็บรวบรวมข้อมูลความปลอดภัย(ฉลาก/แผ่นแนะนำการใช้งาน) เช่น การใช้สารเคมีทางการเกษตรอย่างปลอดภัยและเผยแพร่แก่เพื่อนร่วมงาน/สมาชิกกลุ่มอาชีพ
ท่านมีข้อเสนอแนะเพื่อการปรับปรุงหรือไม่

☐ ไม่มี ☐ มี ☐ ปรับปรุงโดยเร็ว

หมายเหตุ :

.....

.....



สวัสดิการและสิ่งอำนวยความสะดวกเพื่อสุขอนามัยและความปลอดภัย

23.จัดน้ำดื่มสะอาดและเครื่องดื่มต่างๆ ให้เพียงพอแก่สมาชิก/เพื่อนร่วมงาน

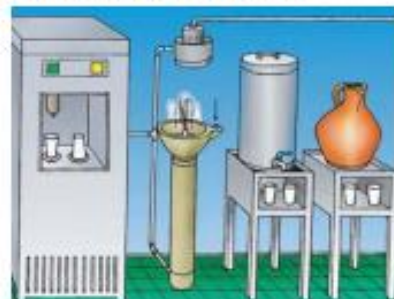
ท่านมีข้อเสนอแนะเพื่อการปรับปรุงหรือไม่

☐ ไม่มี ☐ มี ☐ ปรับปรุงโดยเร็ว

หมายเหตุ :

.....

.....



24.ล้างทำความสะอาดห้องส้วมเป็นประจำสม่ำเสมอและจัดให้มีสบู่เพื่อทำความสะอาด โดยจัดไว้ใกล้บริเวณที่ทำงาน

ท่านมีข้อเสนอแนะเพื่อการปรับปรุงหรือไม่

☐ ไม่มี ☐ มี ☐ ปรับปรุงโดยเร็ว

หมายเหตุ :

.....

.....



25.จัดให้มีมุมพักผ่อน สิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ และมุม
รับประทานอาหาร ที่ถูกสุขลักษณะ แยกเป็นสัดส่วนออกจาก
บริเวณพื้นที่ทำงาน เพื่อบรรเทาความเหน็ดเหนื่อย
ท่ามกลางข้อเสนอแนะเพื่อการปรับปรุงหรือไม่

☐ ไม่มี ☐ มี ☐ ปรับปรุงโดยเร็ว

หมายเหตุ :

.....



26.จัดให้มีอุปกรณ์คุ้มครองความปลอดภัยส่วนบุคคลที่
เหมาะสม เช่น เสื้อผ้า ถุงมือนิรภัย รองเท้านิรภัย รองเท้าบูท
หมวก เพื่อป้องกันการบาดเจ็บและสัมผัสสารอันตรายต่างๆ
ท่ามกลางข้อเสนอแนะเพื่อการปรับปรุงหรือไม่

☐ ไม่มี ☐ มี ☐ ปรับปรุงโดยเร็ว

หมายเหตุ :

.....



27.จัดให้มีอุปกรณ์การปฐมพยาบาลเบื้องต้น

ท่ามกลางข้อเสนอแนะเพื่อการปรับปรุงหรือไม่

☐ ไม่มี ☐ มี ☐ ปรับปรุงโดยเร็ว

หมายเหตุ :

.....



28.ดูแลเด็กๆ ให้ปลอดภัยและห่างไกลจากโรคหรืออุบัติเหตุ

ท่ามกลางข้อเสนอแนะเพื่อการปรับปรุงหรือไม่

☐ ไม่มี ☐ มี ☐ ปรับปรุงโดยเร็ว

หมายเหตุ :

.....



การจัดรูปแบบการทำงาน

29.วางแผนผังการทำงานที่เหมาะสม เพื่อลดระยะทางในการขนย้ายวัสดุ

ท่านมีข้อเสนอแนะเพื่อการปรับปรุงหรือไม่

☐ ไม่มี ☐ มี ☐ ปรับปรุงโดยเร็ว

หมายเหตุ :

.....
.....



30.จัดให้ทีช่วงเวลาพักสั้น ๆ บ่อยครั้งระหว่างเวลาทำงาน

ท่านมีข้อเสนอแนะเพื่อการปรับปรุงหรือไม่

☐ ไม่มี ☐ มี ☐ ปรับปรุงโดยเร็ว

หมายเหตุ :

.....
.....



การวิเคราะห์งานเพื่อความปลอดภัย

(Job Safety Analysis : JSA)

การวิเคราะห์งานเพื่อความปลอดภัย หมายถึง วิธีการวิเคราะห์อย่างมีระบบและมีเหตุผลต่อสิ่งที่วิเคราะห์ ซึ่งโดยทั่วไปมักมีวิเคราะห์ในเรื่องงานกระบวนการผลิต หรือวิธีการทำงานว่าในองค์ประกอบของงานแต่ละขั้นตอนของกระบวนการผลิต หรือวิธีการทำงานนั้น มีอะไรบ้างที่อาจเป็นสาเหตุหรือมีศักยภาพที่อาจก่อให้เกิดอันตรายหรืออุบัติเหตุขึ้นมาได้ ทั้งนี้ไม่ว่าจะโดยตัวมันเองหรือโดยร่วมกับสาเหตุอื่นๆ การวิเคราะห์สามารถทำให้ทราบได้ว่า อาจมีอันตรายหรืออุบัติเหตุอะไรเกิดขึ้นได้บ้างและควรมีวิธีการป้องกันอย่างไร

วัตถุประสงค์ของการวิเคราะห์งานเพื่อความปลอดภัย

1. เพื่อทราบว่า มีสิ่งหรือภาวะใดของงาน กระบวนการผลิต หรือวิธีการทำงานที่มีศักยภาพหรือโอกาสที่เป็นสาเหตุของการบาดเจ็บต่อผู้ปฏิบัติงานหรือทำให้อุปกรณ์ เครื่องมือ เครื่องจักรและโครงสร้างอื่นๆ เสียหาย ซึ่งเรียกสิ่งหรือสภาวะต่างๆ ดังกล่าวนี้อันตราย (Hazard)
2. เพื่อนำผลการวิเคราะห์มาใช้ในการปรับปรุงสภาพงาน กระบวนการผลิตและวิธีการทำงานให้ถูกต้องและปลอดภัยต่อผู้ปฏิบัติงานและทรัพย์สิน
3. เพื่อทราบวิธีการป้องกันควบคุมอันตรายหรืออุบัติเหตุที่อาจเกิดขึ้นจากการทำงาน

ประโยชน์ของการวิเคราะห์งานเพื่อความปลอดภัย

การวิเคราะห์งานเพื่อความปลอดภัยมีประโยชน์ต่อการดำเนินงานด้านความปลอดภัยในสถานที่ทำงานเป็นอย่างยิ่ง โดยหลักการแล้วการวิเคราะห์งานเพื่อความปลอดภัย สามารถช่วยให้เห็นการป้องกันและปัญหาที่เกิดขึ้น (อุบัติเหตุและ/หรือการบาดเจ็บและ/หรือโรคที่เกิดขึ้นจากการทำงาน) ซึ่งเป็นสิ่งที่ดีหว่าการแก้ไขปัญหาหลังจากที่เกิดขึ้นแล้ว ดังนี้

1. ทำให้ค้นพบอันตรายที่อาจถูกมองข้ามไปในระหว่างการออกแบบงาน การกำหนดกระบวนการผลิต และการกำหนดวัสดุอุปกรณ์และเครื่องมือ เครื่องจักรที่จะนำมาใช้
2. ทำให้สามารถระบุได้ว่า มีอันตรายอะไรบ้างที่มีอยู่ในกระบวนการผลิตหรือในงานใดงานหนึ่งที่กำลังดำเนินการอยู่ อันตรายนี้อาจเป็นไปได้ทั้งที่เกิดจากผู้ปฏิบัติงาน สิ่งแวดล้อมและจากสภาวะการทำงานต่างๆ
3. ทำให้สามารถกำหนดได้ว่ามีปัจจัยสำคัญๆ อะไรบ้างที่จะต้องพิจารณาหรือกำหนดขึ้นสำหรับการดำเนินงานใดงานหนึ่ง เช่น งานชนิดหนึ่งอาจต้องการผู้ปฏิบัติงานที่ใจเย็นไม่หลงลืมง่าย หรืองานอีกชนิดหนึ่งต้องการผู้ที่มีความรับผิดชอบสูงหรือต้องการผู้มีพื้นฐานความรู้อะไรบ้าง

4. ทำให้สามารถชี้หรือระบุได้ว่ามีความจำเป็นจะต้องปรับปรุงหรือดัดแปลงงานหรือกระบวนการผลิตส่วนใดบ้าง
5. ทำให้สามารถกำหนด
 - 5.1 มาตรการป้องกันควบคุมที่เหมาะสมกับสภาพความเป็นจริงที่ปรากฏ
 - 5.2 วิธีการเฝ้าระวังที่เหมาะสม
 - 5.3 ระบบการบำรุงรักษาเพื่อความปลอดภัยได้อย่างถูกต้อง
6. โดยกระบวนการของการวิเคราะห์ ทำให้เกิดความร่วมมือร่วมใจของบุคลากรฝ่ายต่างๆ และผลการวิเคราะห์เป็นที่ยอมรับของทุกฝ่าย ทำให้วิธีการป้องกันควบคุมอันตรายต่างๆ ได้รับการนำไปใช้ได้จริง ไม่ถูกปฏิเสธจากผู้เกี่ยวข้องโดยการไม่ปฏิบัติตาม (โดยผู้ปฏิบัติงาน) หรือโดยการไม่อนุมัติให้ทำ (โดยผู้ว่าจ้าง ผู้ควบคุม หรือเจ้าของกิจการ)
7. มีความเป็นไปได้ที่ค่าใช้จ่ายในการป้องกันควบคุมที่เสนอแนะจากการวิเคราะห์ จะหยัลดหว่ากรต้องเสียค่าใช้จ่ายในผลของอุบัติเหตุที่เกิดขึ้นและต้องต้องมาหาวิธีการป้องกันควบคุมภายหลัง
8. มีประโยชน์ในด้านภาพพจน์ที่ดีของสถานประกอบการนั้นต่อสาธารณชน และอาจทำให้สินค้าของสถานประกอบการนั้นๆ เป็นที่ยอมรับของตลาดมากยิ่งขึ้น
9. ผลการวิเคราะห์สามารถนำมาจัดทำคู่มือปฏิบัติงานที่มีประสิทธิภาพ ทั้งในแง่การผลิตและการลดการเกิดอุบัติเหตุและการเจ็บป่วยจากการทำงาน
10. เพื่อลดสถิติการเกิดอุบัติเหตุและการเจ็บป่วยอันเนื่องมาจากการทำงานนั้นๆ ผู้ปฏิบัติงานควรได้มีส่วนในการวิเคราะห์ทำให้เกิดโอกาสการยอมรับในวิธีการทำงานที่เสนอแนะร่วมกันนั้นมีมากขึ้น
11. วิธีการทำงานที่เสนอแนะได้รับการทดลองในระหว่างการวิเคราะห์ ดังนั้นความเป็นไปได้ในการทำงานจึงมีมาก

วิธีการวิเคราะห์งานเพื่อความปลอดภัย

ขั้นตอนการวิเคราะห์งานเพื่อความปลอดภัยประกอบด้วยขั้นตอนสำคัญ 4 ขั้นตอน ดังนี้

- ขั้นตอนที่ 1 : กำหนดประเภทงานที่จะวิเคราะห์
- ขั้นตอนที่ 2 : วิเคราะห์ขั้นตอนการทำงานตั้งแต่เริ่มต้นจนส่งขายหรือส่งผู้ว่าจ้าง
- ขั้นตอนที่ 3 : การค้นหาผลกระทบที่อาจจะมีหรือเกิดขึ้นในแต่ละขั้นตอนของการทำงานทั้งทางด้านสุขภาพและสิ่งแวดล้อม

แบบการวิเคราะห์งานเพื่อความปลอดภัย

กลุ่มอาชีพ.....

กระบวนการและขั้นตอนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้
เพื่อการวิเคราะห์งานและความเสี่ยงเพื่อความปลอดภัย

ขั้นตอนการทำงาน	ผลกระทบ		วิธีการป้องกัน
	สุขภาพ	สิ่งแวดล้อม	

การนำเครื่องมือ JSA ไปใช้เพื่อการประเมินและวิเคราะห์งานเพื่อความปลอดภัยจะเห็นกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม โดยใช้กระบวนการกลุ่มในการทบทวนและวิเคราะห์งานร่วมกัน โดยทีมวิทยากรทำหน้าที่อำนวยความสะดวกการใช้คำถามชวนคิด ชวนทบทวน แลกเปลี่ยนร่วมกันตามขั้นตอนและแนวคำถาม ดังนี้



การวิเคราะห์อาการเจ็บป่วยของร่างกาย (Body Mapping) เพื่อสืบสวน/ค้นหาอาการและสาเหตุการเจ็บป่วยทั้งที่เนื่องและไม่เนื่องจากการทำงาน

Body Mapping เป็นอีกเครื่องมือหนึ่งสำหรับการประเมินหรือวิเคราะห์อาการเจ็บป่วยของร่างกาย ทั้งที่เนื่องและไม่เนื่องจากงาน ที่ง่ายและเป็นเครื่องมือหรือสื่อที่ใกล้ตัวมากที่สุด เป็นการเรียนรู้เกี่ยวกับ ร่างกายและอาการการเจ็บป่วยของตนเอง พร้อมทั้งสาเหตุ ที่ช่วยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ได้ ทบทวนตนเองและเรียนรู้เพื่อนไปพร้อมกัน ในกรณีจัดเป็นกลุ่ม ที่นำไปสู่การวิเคราะห์ถึง สาเหตุต่างๆ ด้วยการใช้คำถามตามแนวทาง ดังนี้

**ชุดการเรียนรู้การวิเคราะห์อาการเจ็บป่วยของร่างกาย
ที่เกี่ยวข้องกับการทำงานและไม่เกี่ยวข้องกับการทำงาน
“ Body Mapping ”
สำหรับผู้นำหรืออาสาสมัครอาสาสมัครวัยมัชฌมชน**



วัตถุประสงค์ชุดการเรียนรู้ :

1. เพื่อสร้างกระบวนการเรียนรู้ให้กับผู้นำหรือสมาชิกกลุ่มอาชีพหรือชุมชน ได้ทบทวนและทำความเข้าใจเกี่ยวกับอวัยวะในร่างกายที่เกี่ยวข้องกับการทำงานและอาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้น
2. เพื่อวิเคราะห์อาการเจ็บป่วยหรือผิดปกติของตนเองที่เกิดขึ้นในวิถีชีวิตประจำวัน ทั้งที่เรื้อรัง เป็นครั้งคราว หรือเมื่อทำงาน หรือเมื่อได้รับผลกระทบจากสิ่งแวดล้อมอื่น เช่น แสง กลิ่น เป็นต้น
3. เพื่อทบทวนถึงสาเหตุของอาการเจ็บป่วยหรือผิดปกติของตนเอง การรักษา ป้องกัน และเฝ้าระวังตนเอง
4. เพื่อกำหนดแนวทางการส่งเสริมป้องกันตนเอง ทั้งในด้านการปรับพฤติกรรม การปรับสภาพแวดล้อม และการจัดการอารมณ์ ที่ส่งผลต่ออาการเจ็บป่วยหรือผิดปกติ
5. เพื่อฝึกทักษะการเรียนรู้ร่วมกันระหว่างผู้นำ อาสาสมัครชุมชน กับเพื่อนและสมาชิกชุมชน รวมถึง การเรียนรู้ตนเองโดยใช้เครื่องมือที่หาได้ง่าย ใกล้ตัวและสะดวก

กระบวนการ - ขั้นตอน :

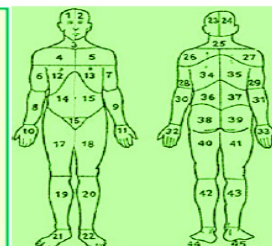
ผู้นำหรือผู้จัดกระบวนการแลกเปลี่ยนนำโดยใช้คำถามและชี้แจงกระบวนการเรียนรู้ที่จะขั้นตอน ดังนี้

1. ให้ผู้ร่วมกิจกรรมได้สำรวจร่างกายตนเอง และแลกเปลี่ยนกันว่าอวัยวะส่วนไหนของร่างกายที่คิดว่าสำคัญที่สุด และรองลงมา คนละ 10 ลำดับ ได้ทบทวนและทำความเข้าใจ พร้อมเหตุผล
2. หาอาสาสมัคร(กรณีที่มีคนร่วมกิจกรรม 5 คนขึ้นไป เป็นหุ่นวาดตัวและอวัยวะต่างๆของร่างกายช่วยกัน โดยการนอนบนกระดานขนาดใหญ่กว่าตัวคนหรือยืนติดกับกำแพงหรือกระดานโดยมีกระดานรอง และให้ใส่เครื่องหมายอวัยวะที่มีอาการเจ็บป่วยหรือผิดปกติของสมาชิกในกลุ่ม และดูว่าส่วนไหนของร่างกายที่มีอาการเจ็บป่วยหรือผิดปกติมากที่สุดของกลุ่ม และรองลงมาพร้อมทั้งบอกถึงอาการว่าเป็นอย่างไรบ้าง คิดว่าสาเหตุมาจากอะไรบ้าง
3. ให้จัดกลุ่มอาการที่คิดว่าอันไหนมาจากการทำงาน และอันไหนไม่ได้เกี่ยวข้องกับการทำงาน พร้อมบอกเหตุผลที่ทำให้เจ็บป่วยหรือผิดปกติ
4. เลือกเอาอาการและสาเหตุที่คิดว่าเกิดจากการทำงานมาแลกเปลี่ยนร่วมกันถึงสาเหตุ และแนวทางการลดการเจ็บป่วยหรือการผิดปกติของอวัยวะนั้นๆ และให้เลือกแนวทางการลดความเสี่ยงของตนเอง 1 อาการ และประเด็นร่วมที่คิดว่าจะทำร่วมกัน 1 อาการ
5. นำเสนอผลการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกันระหว่างผู้เข้าร่วมกิจกรรม (กรณีทำเป็นกลุ่มเรียนรู้ข้ามกลุ่ม จากสื่อร่างกายของฉันทน์ ร่วมกัน)
6. ให้ทำกิจกรรมสัญญาใจกับตนเองและเพื่อนหรือผู้ร่วมสนทนาว่าจะทำอะไรบ้างเพื่อให้อาการเจ็บป่วยหรือผิดปกติของร่างกายดีขึ้น หรือเจ็บป่วยน้อยลง และจะติดตามถามไถ่เพื่อนหรือคู่สนทนาเรื่องอะไร เพื่อให้อาการเจ็บป่วยหรือผิดปกติ บรรเทาหรือดีขึ้นเช่นกัน



ใช้สื่อรูปภาพหรือของจริงร่างกายของฉันทน์ และตั้งคำถาม ถึงอาการเจ็บป่วยหรือผิดปกติของร่างกาย ด้วยขั้นตอนและคำถาม ดังนี้

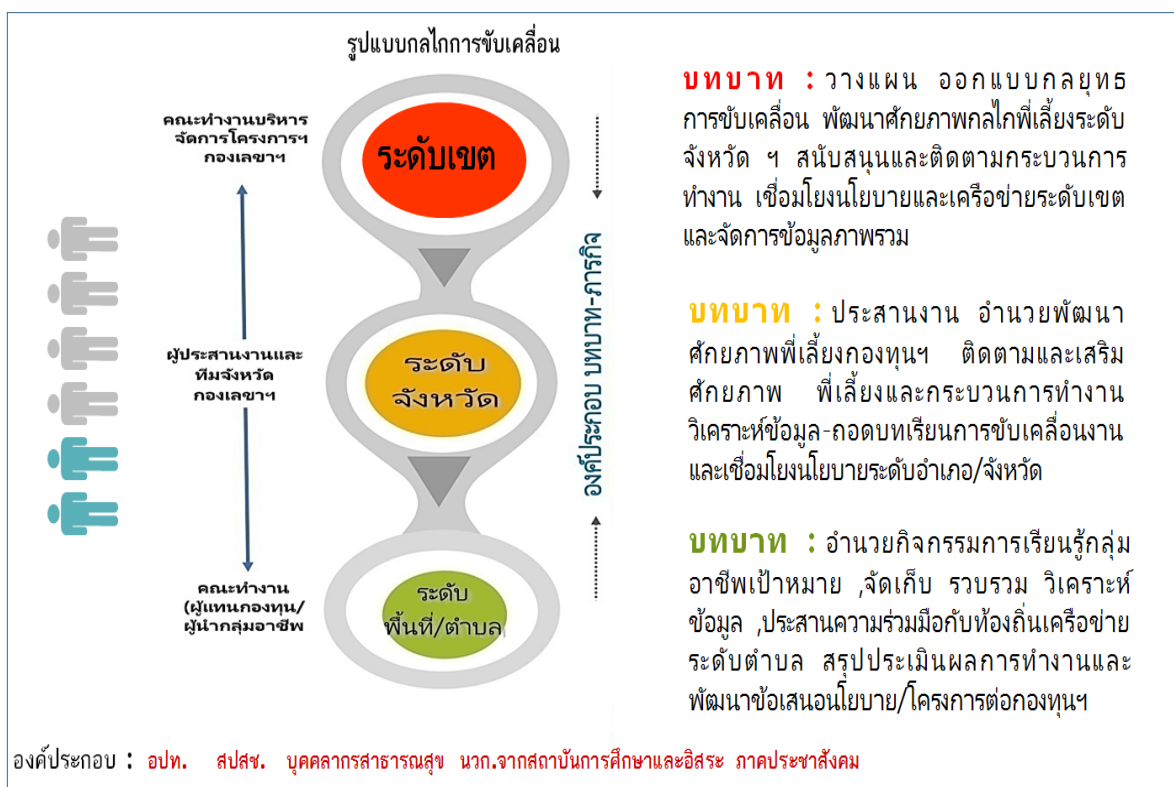
- (1) เรียนรู้รูปร่างร่างกายของฉันทน์จากรูปภาพ ว่าแต่ละหมายเลขคืออะไร
- (2) มีอาการเจ็บป่วยหรือผิดปกติตรงไหนบ้าง ใส่เครื่องหมายตามหมายเลขที่มีอาการ ถ้ามีอาการมากก็ให้เพิ่มเป็น 2,3,4,5 ตามลำดับ (อาจจะกำหนดจำนวนลำดับที่เหมาะสมกับบริบทของผู้ร่วมกิจกรรมแต่ไม่ควรมีจำนวนมากเกินไป)
- (3) และใช้แนวทางการแลกเปลี่ยนพูดคุยเหมือนขั้นตอนข้างบน โดยอาจจะปรับให้เหมาะสมกับเวลา จำนวนคน หรือสถานการณ์



จากการเรียนรู้สู่การปฏิบัติการจริง

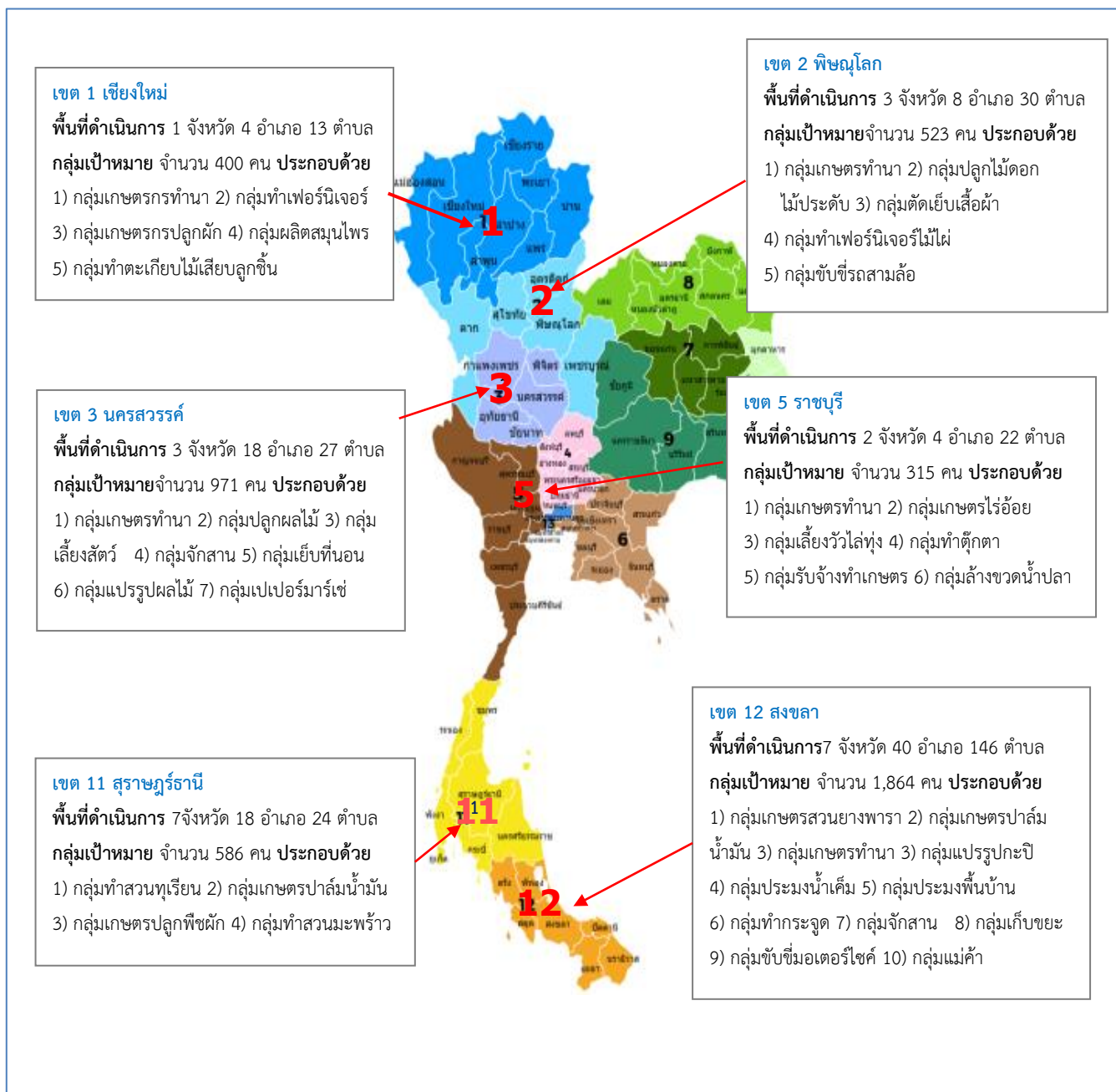
กระบวนการเรียนรู้เพื่อการวิเคราะห์และประเมินความเสี่ยง โดยใช้เครื่องมือ JSA / WISH รวมถึง Body Mapping เกี่ยวกับอาชีพของตนเอง และร่วมกันวิเคราะห์สาเหตุของความเสี่ยงหลักที่พบและอาการผิดปกติของร่างกาย ด้วยตนเองและด้วยกระบวนการกลุ่ม วิเคราะห์และประเมินความเสี่ยง พบว่า ความเสี่ยงจากการประกอบอาชีพ ในพื้นที่เป้าหมายหลักหรือพื้นที่เข้มข้น จำนวน 137 พื้นที่/กลุ่ม จาก 6 เขตสุขภาพ. พบว่ามีความเสี่ยงที่เกิดจากการทำงานของแต่ละอาชีพที่แตกต่างกันตามลักษณะงาน สถานที่ทำงาน และการบริหารจัดการโดยมีบุคลากรด้านสาธารณสุขในพื้นที่ รวมถึงพี่เลี้ยง กองทุนหลักประกันสุขภาพท้องถิ่น ที่ได้รับการพัฒนาศักยภาพพื้นฐานด้านอาชีวอนามัยจากโครงการฯ ร่วมในกระบวนการประเมิน/วิเคราะห์กับกลุ่มอาชีพเป้าหมาย โดยบทบาทหลักคือการกระตุ้น ตั้งคำถาม เพื่อให้เกิดการคิด วิเคราะห์ และเสริมความรู้ที่ถูกต้องร่วมด้วยในกลุ่มย่อย เพื่อนำไปสู่การวางแผน การจัดการเพื่อลดความเสี่ยงระดับบุคคลและการขยายผลไปยังสมาชิกกลุ่ม ได้อย่างมีประสิทธิภาพร่วมกัน

กลไกการเอื้ออำนวยและจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อประเมินและวิเคราะห์ความเสี่ยง และการวางแผนการจัดการเพื่อลดความเสี่ยงโดยมีกลไกสนับสนุนตั้งแต่ระดับนโยบายเขต จังหวัด อำเภอ และ ตำบลตามลำดับ กลไกที่เป็นหน่วยจัดการและขับเคลื่อนให้เกิดการดำเนินงานร่วมกับกลุ่มแรงงาน นอกระบบหรือกลุ่มอาชีพชุมชน ได้แก่กลไกในระดับตำบลหรือพื้นที่ ตามผังการเชื่อมประสานและสนับสนุน ของกลไกในแต่ละระดับ ในแผนภูมิรูปแบบกลไกขับเคลื่อนงาน ดังนี้



แผนที่แสดง :

พื้นที่และกลุ่มเป้าหมายดำเนินการโครงการฯ จำนวน 23 จังหวัด 98 อำเภอ 262 ตำบล



จากการประมวลภาพผลการวิเคราะห์/ประเมินความเสี่ยง รวมแผนการจัดการเพื่อลดความเสี่ยงระดับบุคคลและกลุ่มสมาชิกในชุมชนหรือตำบล จาก 137 พื้นที่หรือตำบล พบว่าแนวทางการจัดการเพื่อลดความเสี่ยง โดยการปรับพฤติกรรม สภาพแวดล้อมทางกายภาพ ทางสังคม รูปแบบงาน และวัสดุอุปกรณ์ที่เป็นปัจจัย/ต้นทุนการผลิตหนึ่งควบคู่กับการใช้แรงงาน มีแนวทางในการจัดการเพื่อลดความเสี่ยงด้านสุขภาพ ความปลอดภัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน แยกตามกลุ่มอาชีพ ดังนี้

ผลการวิเคราะห์ความเสี่ยงจากการทำงาน

โดยใช้ แบบประเมินความเสี่ยงจากขั้นตอนการทำงาน (JSA : Job Safety Analysis)

และแบบสำรวจเพื่อปรับปรุงสภาพแวดล้อมในการทำงานที่บ้านอย่างปลอดภัย (WISH : Work Improvement for Safe Home)

ความเสี่ยงที่เกิดขึ้นกับกลุ่มอาชีพ	วิธีการ/แนวทางการจัดการหรือลดความเสี่ยง	กลุ่มอาชีพ
1.ด้านการยศาสตร์		
1. การทำงานในท่าทางเดิมเวลานาน ๆ เช่น การเดินตามรถไถ 2.การบิดเอี้ยวตัวในการหยิบ-จับ วัสดุสิ่งของ 3.การแบกสิ่งของที่มีน้ำหนักมากเป็นเวลานาน เช่น เครื่องพ่นยา	1. หยุดพักเพื่อเปลี่ยนอิริยาบถ เป็นระยะ 2. จัดท่าทางไม่ให้มีการเอี้ยว ก้ม หรือบิดตัวในการหยิบจับ วัสดุสิ่งของ 3. ยกของในท่าที่ถูกต้อง และมีน้ำหนักไม่มาก หากมีน้ำหนักมากเกินไปให้ใช้อุปกรณ์ช่วยยก	พื้นที่เขต 1 เชียงใหม่ : กลุ่มอาชีพกลุ่มปลูกผักและสมุนไพร , สวนส้ม , ทำนา ,กลุ่มเฟอร์นิเจอร์ , กลุ่มทำตะเกียบไม้เสียบลูกชิ้น
1. การยืน นั่ง ขณะทำงานเป็นเวลานาน เช่น นั่งถอดหญ้าจะทำให้ปวดหลัง/บริเวณคอ / เอวและขาพับน่อง 2. การบิดเอี้ยว แขน ไหล่ หรือเอื้อมมือต่อเนื่องนานๆ การขับรถเป็นเวลานานๆ ทำให้ปวดหลังส่วนบน แขน	1.เปลี่ยนพฤติกรรมตนเองในการทำงานเช่นหยุดหรือผ่อนคลายเมื่อเกิดอาการเมื่อยล้า 2 ปรับปรุงและจัดระเบียบสภาพแวดล้อมในสถานที่ทำงานของสมาชิกกลุ่ม	พื้นที่เขต 2 พิษณุโลก : ปลูกข้าวโพด ,ทำนา , พืชผักสวนครัว , ไม้ดอกไม้ประดับผักไฮโดรโปนิกส์ ,ปลูกหอมแดง และเลี้ยงวัว ,อุตสาหกรรมการทำตะเกียบ/ไม้เสียบลูกชิ้น, จักสานไม้ไผ่, ตัดเย็บเสื้อผ้า/ ทอพรหมเช็ดเท้า ,ทอเสื่อกก ผู้ขับซักรีดสองแถวรับจ้าง , มอเตอร์ไซด์สามล้อรับจ้าง ,งานขนขยะ และรับซื้อของเก่า
1. การยกของหนัก 2. การเอื้อมมือ ท่าทางผิดธรรมชาติ 3. การก้มๆ เงยๆ	1. แบ่งช่วงเวลาให้เหมาะสมกับลักษณะการทำงาน ไม่ทำงานในท่าทางเดิม ๆ ติดต่อกันนานเกินไป จัดให้มีการพักระหว่างทำงาน 2. ใช้รถเข็นช่วยเมื่อต้องขนย้ายสิ่งของที่มีน้ำหนักมากเกินไป 3. สร้างความตระหนักรู้ผลกระทบต่อสุขภาพ และการปรับท่าทาง	พื้นที่เขต 11 สุราษฎร์ธานี : กลุ่มอาชีพปลูกผัก , สวนทุเรียน ,สวนปาล์มน้ำมัน, สวนยางพารา

ความเสี่ยงที่เกิดขึ้นกับกลุ่มอาชีพ	วิธีการ/แนวทางการจัดการหรือลดความเสี่ยง	กลุ่มอาชีพ
	การทำงานให้เหมาะสม	
1. ยกของหนัก 2. หรือก้มๆ เงยๆ 3. ทำทางเดินธรรมชาติ การบิดตัว โยกตัว เวลาขึ้นต้นไม้	1. ปรับกระบวนการทำงาน เช่น ปรับขนาดหน้ายางไม่สูงและต่ำเกินไป หากในกรณีที่มียางหน้าต่ำมาก ให้หยุดพักเป็นระยะ เพิ่มจำนวนรอบในการยกน้ำยาง ไม่ยกทีเดียว การใช้ไม้ผูกติดกับมิดกรีดยางให้ด้ามยาวขึ้น ลดการแหยงหน้า คอ ในกรณีตัดยางหน้าสูง 2. แบ่งช่วงเวลาให้เหมาะสมกับลักษณะการทำงาน ไม่ทำงานในท่าทางเดิม ๆ ติดต่อกันนานเกินไป จัดให้มีการพักระหว่างทำงานให้มีการลุกเดิน ผ่อนคลาย เพื่อยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ลดอาการตึง ปวดเมื่อยตามร่างกายเป็นต้น 3. ใช้อุปกรณ์เสริม เช่น เก้าอี้ ในการรองนั่ง ล้อลาก	พื้นที่เขต 12 สงขลา : กลุ่มอาชีพจักสานต้นคลุ้ม ก้านจาก กระจุต , กลุ่มทำแหวน , กลุ่มทำกรงนกเขา , ตัดเย็บเสื้อผ้า , ทอผ้า , ทำกล้วยฉาบ , ทำเฟอร์นิเจอร์ , สวนผลไม้ สวนยางพารา , ทำนา , รับจ้างงานภาคเกษตร, ประมง เสริมสวย ,มอเตอร์ไซด์รับจ้าง , พายเรือรับจ้าง
2.ด้านกายภาพ		
1. อุณหภูมิที่ร้อน แสงแดด ส่งผลให้เป็นอันตรายต่อผิวหนัง และทำให้หน้ามืดเป็นลม	สวมใส่อุปกรณ์ป้องกัน เช่น หมวก แว่นตา และเสื้อผ้าที่มิดชิด	พื้นที่เขต 1 เชียงใหม่ : กลุ่มอาชีพปลูกผักและสมุนไพร , สวนส้ม , ทำนา , กลุ่มเฟอร์นิเจอร์ , กลุ่มทำตะเกียบไม้เสียบลูกชิ้น
1. ความร้อนจากแสงแดด 2. เสียงดัง จากเครื่องยนต์ 3. ฝุ่น	1. การใส่หมวก เสื้อผ้ามิดชิด และแว่นตากันแดด 2. การใส่อุปกรณ์ป้องกันส่วนบุคคล เช่น ผ้าปิดปาก จมูก แว่นตา เข็มขัดนิรภัย ท่องเท้าบูท ถุงมือ เป็นต้น	พื้นที่เขต 3 นครสวรรค์ : เกษตรกรทำนา, ปลูกผัก , ทำก้านรูป , รับจ้างภาคเกษตร
1. ความร้อนจากแสงแดด 2. ความสั่นสะเทือน 3. เสียงดัง จากเครื่องยนต์ 4. ตากฝน ความชื้น	1. สวมใส่ถุงมือที่มีความหนา และ ถอดถึงมือทุก ๆ 1 ชั่วโมง เพื่อผึ่งมือให้แห้ง , หมวกป้องกันความร้อน 2. สวมใส่กางเกงสปอร์ตเตอรืในการทำงาน 3. หยุดพักเป็นระยะเพื่อให้กล้ามเนื้อได้มีการผ่อนคลาย	พื้นที่เขต 11 สุราษฎร์ธานี : กลุ่มประมงพื้นบ้าน ,กลุ่มอาชีพปลูกผัก , สวนทุเรียน , สวนปาริหม่น้ำมัน , สวนยางพารา

ความเสี่ยงที่เกิดขึ้นกับกลุ่มอาชีพ	วิธีการ/แนวทางการจัดการหรือลดความเสี่ยง	กลุ่มอาชีพ
	4.อบรมให้ความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับสุขอนามัยจากการทำงาน ด้านสาธารณสุขทางทะเล	
1. ความร้อนจากแสงแดด 2. ความสั่นสะเทือน 3. เสียงดัง จากเครื่องยนต์ 4. ความชื้น 5. ฝุ่น คิวิน	1. การปรับสภาพแวดล้อมในงาน เช่น ปลุกต้นไม้ตามคันนา เพื่อไว้ หยุดพักในช่วงที่มีแดดแรง และเมื่อยล้า 2. สวมใส่แว่นตากันแดด 3. การทำหลังคาเรือ 4. การใส่อุปกรณ์ป้องกันส่วนบุคคล เช่น ผ้าปิดปาก จมูก แว่นตา เอียงปลัก ทongsเท้าบู๊ท ถุงมือ เป็นต้น	พื้นที่เขต 12 สงขลา : กลุ่มอาชีพจักสานต้น คลุ้ม ก้านจาก กระจุต , ก่อสร้าง , ทำกรองนกเขา , สวนยางพารา,ทำนา ,ทำ เฟอร์นิเจอร์,ประมง, ตัดเย็บเสื้อผ้า,ทอผ้า , มอเตอร์ไซด์รับจ้าง
1. เชื้อโรคและฝุ่นฝ้ายในระบบทางเดินหายใจ	1. ทำความสะอาดบ้านเช็ดขัดกวาดฝุ่นฝ้ายตามซอกผนัง ห้องทำงาน 2. จัดวางชิ้นส่วนตุ๊กตาโดยการใส่กล่องพลาสติกให้เรียบร้อย ป้องกันการฟุ้งกระจายฝุ่นและป้องกันสัตว์มีพิษซุกตัวหลบ ซ่อนในกองชิ้นส่วน 3. ใส่หน้ากากที่ป้องกันฝุ่นขนาดเล็กเข้าสู่จมูก ปาก 4. ซักหน้ากากทุกวันและตากให้แห้งกลางแสงแดดป้องกันเชื้อรา 5. ล้างมือให้สะอาดทุกครั้งก่อนหยิบ จับ อาหารและเครื่องดื่ม	พื้นที่เขต 5 ราชบุรี : รับงานมาทำที่บ้าน (ตุ๊กตา)
3.ด้านสารเคมี		
1. การใช้สารเคมีโดยไม่มีการป้องกัน 2. การสัมผัสสารเคมีโดยตรง (ไม่สวมถุงมือป้องกัน) 3. การใส่เสื้อผ้าไม่มิดชิด	1. ใส่อุปกรณ์ป้องกันส่วนบุคคลให้เหมาะสมในขณะที่ใช้สารเคมี เช่น ผ้าปิดจมูก ปาก แว่นตา ถุงมือ รองเท้า ชุดคลุม เป็นต้น 2. ปรับเปลี่ยนมาใช้สารชีวภัณฑ์ ทดแทนการใช้สารเคมีในการ กำจัดศัตรูพืช	พื้นที่เขต 1 เชียงใหม่ : กลุ่มอาชีพปลูก ผักและสมุนไพร , สวนส้ม , ทำนา

ความเสี่ยงที่เกิดขึ้นกับกลุ่มอาชีพ	วิธีการ/แนวทางการจัดการหรือลดความเสี่ยง	กลุ่มอาชีพ
	3. จัดเก็บสารเคมีให้มีฉลากและสะดวกต่อการใช้งานทุกครั้ง 4. หลังการฉีดพ่นสารเคมีต้องอาบน้ำสระผมทันที 5. ซักเสื้อผ้าแยกออกจากเสื้อผ้าที่ใส่ในชีวิตประจำวัน เพื่อป้องกันการปนเปื้อน	
1. อันตรายจากการสัมผัส/ใช้สารเคมีโดยไม่ได้มีการสวมใส่อุปกรณ์ป้องกัน 2. การสูดดมไอรระเหย หรือกลิ่นจากสารเคมี 3. ครั่นจากท่อไอเสีย	1. การจัดหาและสวมใส่อุปกรณ์เพื่อการป้องกันตนเองในขณะที่ทำงานให้ครบ 2. ทำเงื่อนไขข้อตกลงและจัดหาเพื่อสวมใส่อุปกรณ์เพื่อการป้องกันตนเองเพื่อปรับเปลี่ยนตนเองให้ปลอดภัยเพื่อรับงานจากกลุ่ม	พื้นที่เขต 2 พิษณุโลก : ปลูกข้าวโพด ทำนา ปลูกผักสวนครัว ไม้ดอกไม้ประดับผักไฮโดรโปนิก ปลูกหอมแดงและเลียงวัว งานขนขะและรับซื้อของเก่า
1. การสัมผัสสารเคมี จากยาฆ่าหญ้าและฆ่าแมลง	1. การจัดหาและสวมใส่อุปกรณ์เพื่อการป้องกันตนเองในขณะที่ทำงานให้ครบ 2. เปลี่ยนพฤติกรรมตนเองในการทำงานเช่นหยุดหรือผ่อนคลายเมื่อเกิดอาการเมื่อยล้า 3. หลีกเลี่ยงหรือสัมผัสแหล่งที่มาของการสัมผัสของสารเคมีอันตราย 4. จัดเก็บสารเคมีให้มีฉลากและสะดวกต่อการใช้งานทุกครั้ง 5. หลังการฉีดพ่นสารเคมีต้องอาบน้ำสระผมทันที 6. ซักเสื้อผ้าแยกออกจากเสื้อผ้าที่ใส่ในชีวิตประจำวัน เพื่อป้องกันการปนเปื้อน	พื้นที่เขต 5 ราชบุรี : เกษตรกรทำนา,สวนผลไม้,สวนผัก,ไร่อ้อย,มันสำปะหลัง
1. การสัมผัสสารเคมีจากยาฆ่าหญ้าและฆ่าแมลงฯ ที่ไม่ถูกต้องโดยไม่สวมใส่	1. ใส่อุปกรณ์ป้องกันส่วนบุคคลให้เหมาะสมในขณะที่ใช้สารเคมี เช่น ผ้าปิดจมูก ปาก แวนตา ถุงมือ รองเท้า ชุดคลุม เป็นต้น	พื้นที่เขต 11 สุราษฎร์ธานี : กลุ่มอาชีพปลูกผัก , สวนทุเรียน ,สวนปาริมน้ำมัน, สวน

ความเสี่ยงที่เกิดขึ้นกับกลุ่มอาชีพ	วิธีการ/แนวทางการจัดการหรือลดความเสี่ยง	กลุ่มอาชีพ
อุปกรณ์ป้องกัน 2. การเก็บรักษาที่ไม่ปลอดภัย 3. การปฏิบัติตนหลังจากการสัมผัสสารเคมี	2. ปรับเปลี่ยนมาใช้สารชีวภัณฑ์ ทดแทนการใช้สารเคมีในการกำจัดศัตรูพืช 3. จัดเก็บสารเคมีให้มิดชิดและสะดวกต่อการใช้งานทุกครั้ง 4. หลังการฉีดพ่นสารเคมีต้องอาบน้ำสระผมทันที 5. ซักเสื้อผ้าแยกออกจากเสื้อผ้าที่ใส่ในชีวิตประจำวัน เพื่อป้องกันการปนเปื้อน 6. การตรวจสอบสารพิษในเลือดเกษตรกร ให้เกิดการความตระหนักเพิ่มขึ้น	ยางพารา

เอกสารอ้างอิง

แนวทางการพัฒนาอาสาสมัครอาชีวอนามัย

ชุดความรู้ที่ 3

คู่มือ : การปรับปรุงสภาพการทำงานที่บ้าน

(Work Improvement for Safe Home : WISH)

การวิเคราะห์งานเพื่อความปลอดภัย

(Job Safety Analysis : JSA)

รวบรวมและประมวลจาก :

- คู่มือการดูแลสุขภาพและความปลอดภัยสำหรับผู้ทำงานหัตถกรรมและอุตสาหกรรมขนาดย่อม โดย นายแพทย์สุรจิต สุนทรธรรมและคณะ
- เอกสารการอบรมการปรับปรุงสภาพการทำงานในสถานประกอบการขนาดเล็ก (Work Improvement in Small Enterprises : Wise) ฝ่ายการยศาสตรร์ สถาบันความปลอดภัยในการทำงาน กระทรวงแรงงาน
- รายงานผลการดำเนินงานโครงการพัฒนากลไกและนโยบายการส่งเสริมป้องกันโรคจากการประกอบอาชีพโดยฐานท้องถิ่น สำหรับกลุ่มแรงงานนอกระบบ : ธันวาคม 2563
 - เขต 1 เชียงใหม่ (โดยมหาวิทยาลัยแม่โจ้ แพร่เฉลิมพระเกียรติ)
 - เขต 2 พิษณุโลก
 - เขต 3 นครสวรรค์
 - เขต 5 ราชบุรี
 - เขต 11 สุราษฎร์ธานี
 - เขต 12 สงขลา
- รายงานผลการดำเนินงานโครงการพัฒนากลไกและนโยบายการส่งเสริมป้องกันโรคจากการประกอบอาชีพโดยฐานท้องถิ่น สำหรับกลุ่มแรงงานนอกระบบ สมาคมวิถีทางเลือกเพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืน : กุมภาพันธ์ 2564



สมาคมวิถีทางเลือกเพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืน (SADA)

โครงการเชียงใหม่วิwapเลส 2 อาคาร B-04 หมู่ที่ 1 ถนนมหิตล

ตำบลป่าแดด อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ 50100

โทรศัพท์/โทรสาร : 053 200 208

E-mail : sadathai.org@gmail.com

Website : www.sadathai.org