

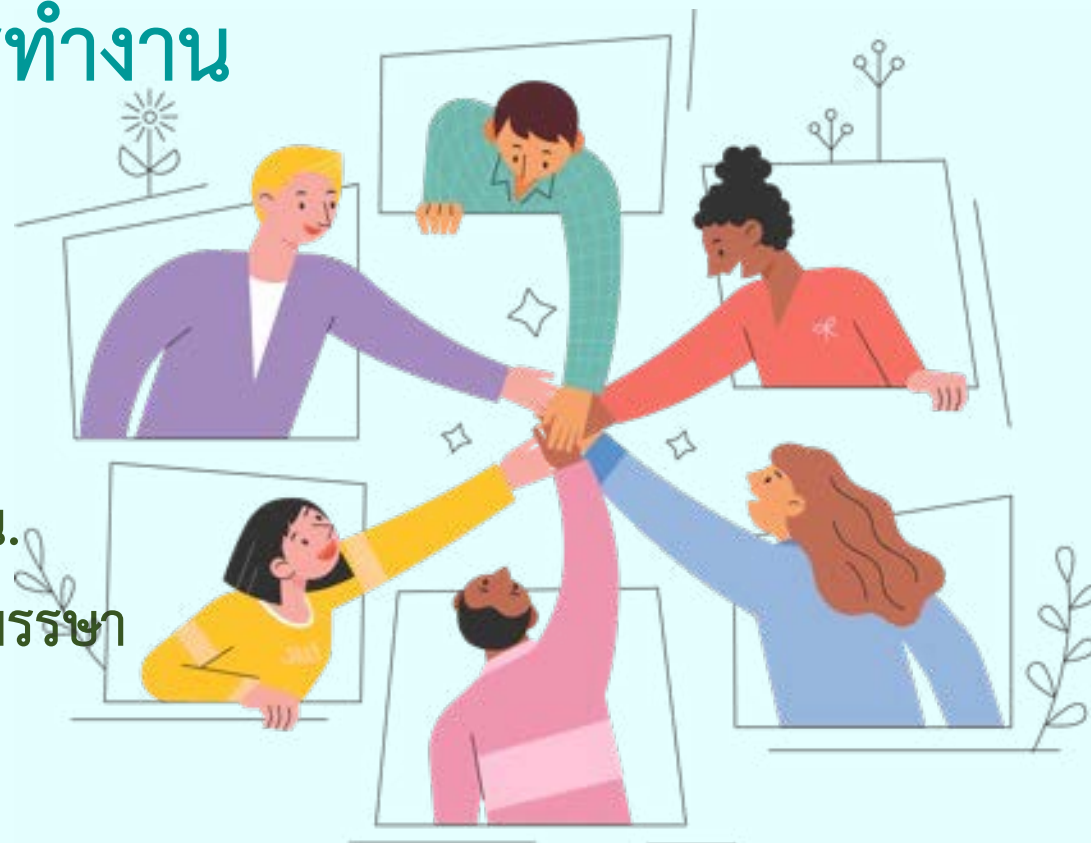
# การประชุมเครือข่ายด้านความปลอดภัย

## อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน

### ครั้งที่ 2/2569



Chula  
Chulalongkorn University



วันศุกร์ที่ 12 มิถุนายน 2569 เวลา 8.30-12.00 น.

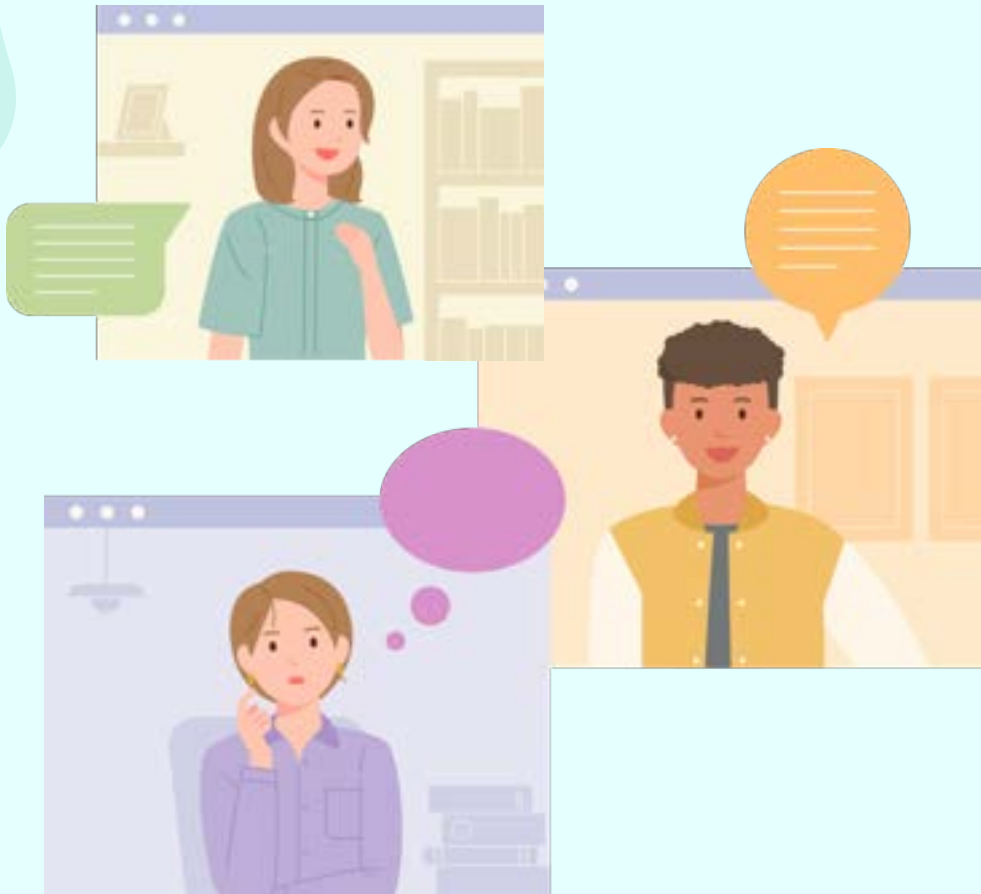
ณ ห้องประชุม 801 ชั้น 8 อาคารเฉลิมราชกุมารี 60 พรรษา

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

จัดโดย คณะกรรมการความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ศูนย์ความปลอดภัย อาชีวอนามัยและสิ่งแวดล้อม จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (ศปอส.)

- ส่วนงานแลกเปลี่ยนการดำเนินงานของคณะกรรมการความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน ประจำส่วนงาน
- SHE มีสาระ (อยากเล่า)
- ประชาสัมพันธ์กิจกรรม/หลักสูตร ศปอส.



# ส่วนงานแลกเปลี่ยนการดำเนินงานของ คณะกรรมการความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน ประจำส่วนงาน

01

## อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน ประจำส่วนงาน

- สถาบันภาษา
- คณะพยาบาลศาสตร์

# สถาบันภาษา

โดย นายจักริน วิภาสวัชรโยธิน  
ผู้อำนวยการฝ่ายบริหาร



สถาบันภาษา  
LANGUAGE INSTITUTE  
Chulalongkorn University

# การดำเนินงาน คปอ.สถาบันภาษา

**2568-2569**

นำเสนอ: นายจักริน วิชาสวัชรโยธิน  
ผู้อำนวยการฝ่ายบริหาร สถาบันภาษา

# ยุทธศาสตร์การดูแลบุคลากรแบบบูรณาการ

คณะกรรมการความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน (คปอ.) สถาบันภาษา มุ่งมั่นที่จะยกระดับคุณภาพชีวิตของบุคลากร ผ่านการออกแบบโครงการที่ครอบคลุมทุกมิติของการทำงาน ไม่ใช่เพียงแค่การตอบสนองต่อเหตุฉุกเฉิน แต่คือการวางรากฐานเพื่อความยั่งยืน









**เสาหลักที่ 1: ความปลอดภัย (Safety)**  
- ปกป้องชีวิต จากภัยคุกคาม และภัยพิบัติ

**เสาหลักที่ 2: สุขภาพ (Health)**  
- เสริมสร้างสุขภาวะทาง กายและจิตใจ

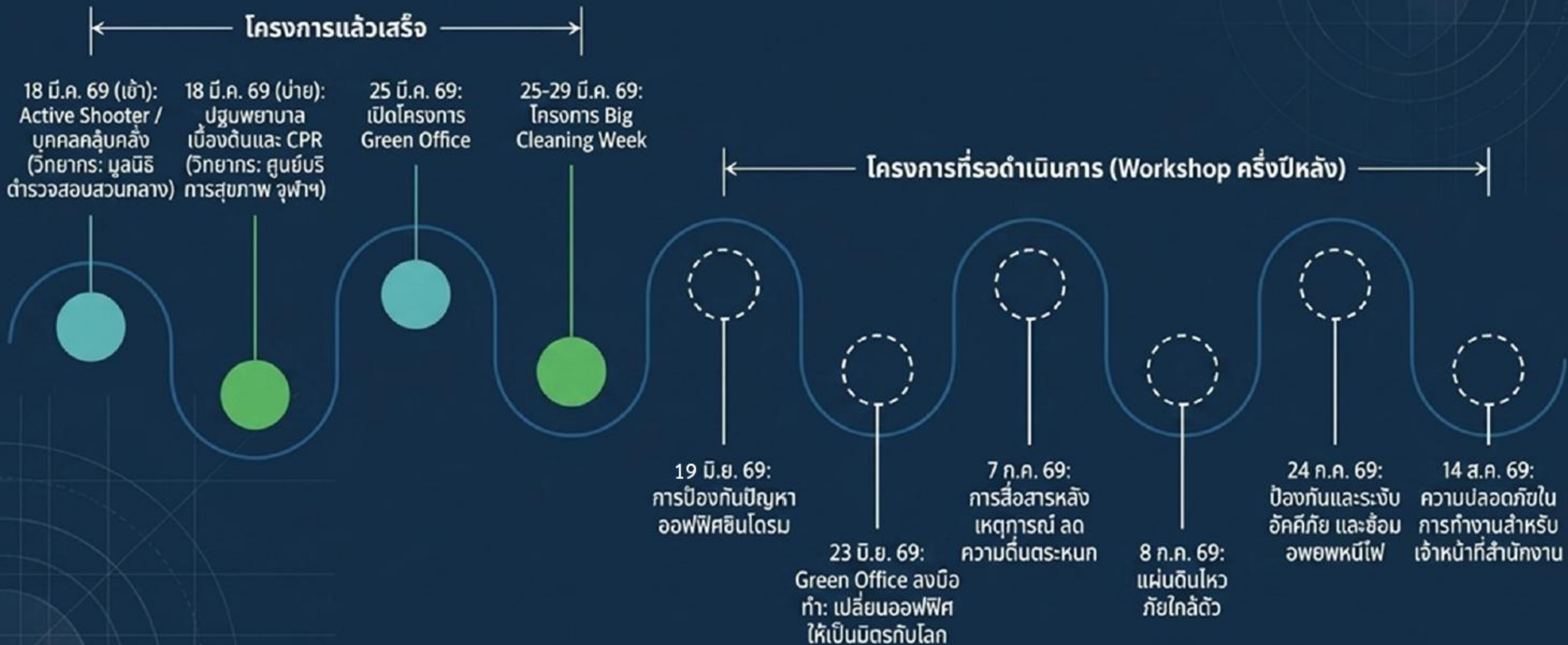
**เสาหลักที่ 3: สิ่งแวดล้อม (Environment)**  
- สร้างพื้นที่ทำงาน ที่ยั่งยืนและเป็นมิตร กับโลก



# คปอ.ครบวงจร

มาตรการป้องกัน (Preventive)	การรับมือเชิงรุก (Active Response)	การเยียวยาและฟื้นฟู (Remediation & Care)
 โครงการอบรมความปลอดภัย สำหรับเจ้าหน้าที่สำนักงาน	 Active Shooter, ซ้อมอพยพหนีไฟ, แผ่นดินไหวภัยใกล้ตัว	
 การป้องกันปัญหา ออฟฟิศซินโดรม	 การปฐมพยาบาล เบื้องต้นและ CPR	 การสื่อสารหลังเหตุการณ์ ลดความตื่นตระหนก
 การกำหนดนโยบาย TOR ฉลากเขียว	 Green Office ลงมือทำ, Big Cleaning Week	 การบันทึกปริมาณ ขยะแยกประเภท

# กิจกรรมสร้างความตระหนักรู้ด้านความปลอดภัย



# โครงการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ เรื่อง “การเอาตัวรอดจากสถานการณ์คนร้ายกราดยิง (Active Shooter) หรือ บุคคลลุ่มคลั่ง”

วันที่ 18 มี.ค. 69  
(ช่วงเช้า)



วิทยากร: มุลนิธิตำรวจสอบสวนกลาง

# โครงการอบรมการปฐมพยาบาลเบื้องต้น และการช่วยฟื้นคืนชีพ (CPR)

วันที่ 18 มี.ค. 69  
(ช่วงบ่าย)



วิทยากร: ศูนย์บริการสุขภาพ จุฬาฯ



วันที่ 25-29 มี.ค. 69



บุคลากรสถาบันภาษา

โครงการ Big Cleaning Week

# โครงการ Green Office

วันที่ 25 มี.ค. 69  
9.00-12.00 น.



# Green Office: Effort & Effect

- บันทึกปริมาณขยะแยกประเภท
- กำหนดใน TOR เน้นให้ผู้ขายใช้ผลิตภัณฑ์ฉลากเขียว

อาคารอื่น ๆ และค่าใช้จ่ายทั้งปวงแล้ว

## 16. เกณฑ์การพิจารณา

ใช้เกณฑ์ราคาจากราคารวมที่อยู่ในเกณฑ์ต่ำและสถาบันภาษาไว้กับผลประโยชน์สูงสุด ประกอบด้วย เกณฑ์คุณภาพ เช่น ค่า SEER การระบุถึงการสำรองอะไหล่ให้บริการไม่น้อยกว่า 5 ปี การใช้เทคโนโลยีที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม โดยมีการแสดงสัญลักษณ์ฉลากเขียว ฉลากลดคาร์บอนฟุตพริ้นท์หรือฉลากลดโลกร้อน เป็นต้น

## 17. เอกสารการยื่นข้อเสนอ

17.1 มีแบบราคาจะต้องส่งแบบตราซื้อหรือแบบรูปรายละเอียด คุณสมบัติเฉพาะของ

ละรุ่น อย่างน้อย 3 วัน ก่อนเข้าติดตั้ง

รองว่าเครื่องปรับอากาศที่เสนอ ผ่านการผลิตจากโรงงานที่รับ

14001-2004 และได้รับอุตสาหกรรมสีเขียวระดับที่ 3 ระบบ

จัดการสิ่งแวดล้อมอย่างมีระบบ

คงการรับประกันคอมเพรสเซอร์ไม่ต่ำกว่า 5 ปี และอุปกรณ์อื่น ๆ

อากาศทุกชุดที่เสนอในวันที่เสนอราคา

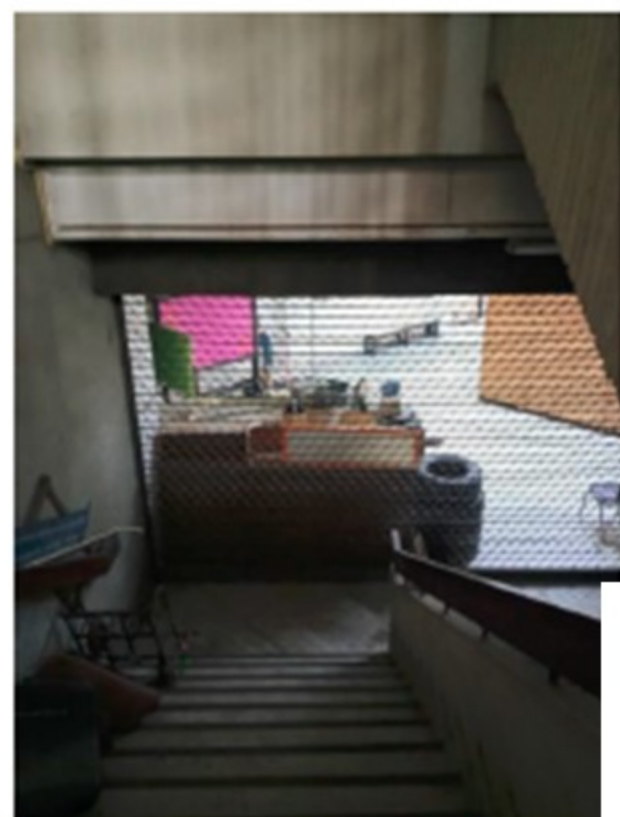
ในการติดตั้งไม่น้อยกว่า 90 วัน

### ผลการประเมิน

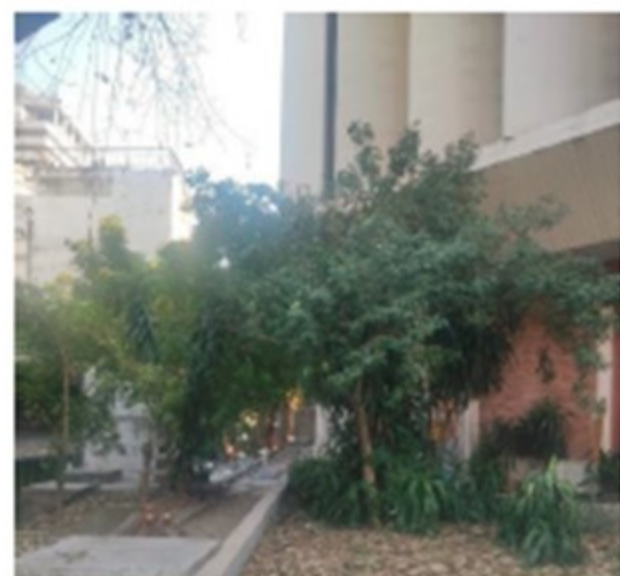
ปริมาณขยะ วันที่ (กิโลกรัม)	ขยะรีไซเคิล				ขยะทั่วไป	ชิ้น	หมายเหตุ	ผู้บันทึก	ผู้ตรวจ
	สิ่ง	พลาสติก	ใบไม้	เศษอาหาร					
29 เม.ย.69		0.2		0.4	5	1.4	ปกติ		กน
30 เม.ย.69		0.3		0.3	6	1.4	ปกติ		กน



# การปรับปรุงเส้นทางหนีไฟ



รูปที่ 5 ประตูทางออกที่อยู่กับบันไดสัญญาณ  
เนื่องจาก



รายงานผลการสำรวจเส้นทางหนีไฟและความปลอดภัยของอาคารเปรมบุรฉัตร สถาบันภาษา  
วันอังคารที่ 16 มกราคม 2567 เวลา 10.00 – 12.00 น.

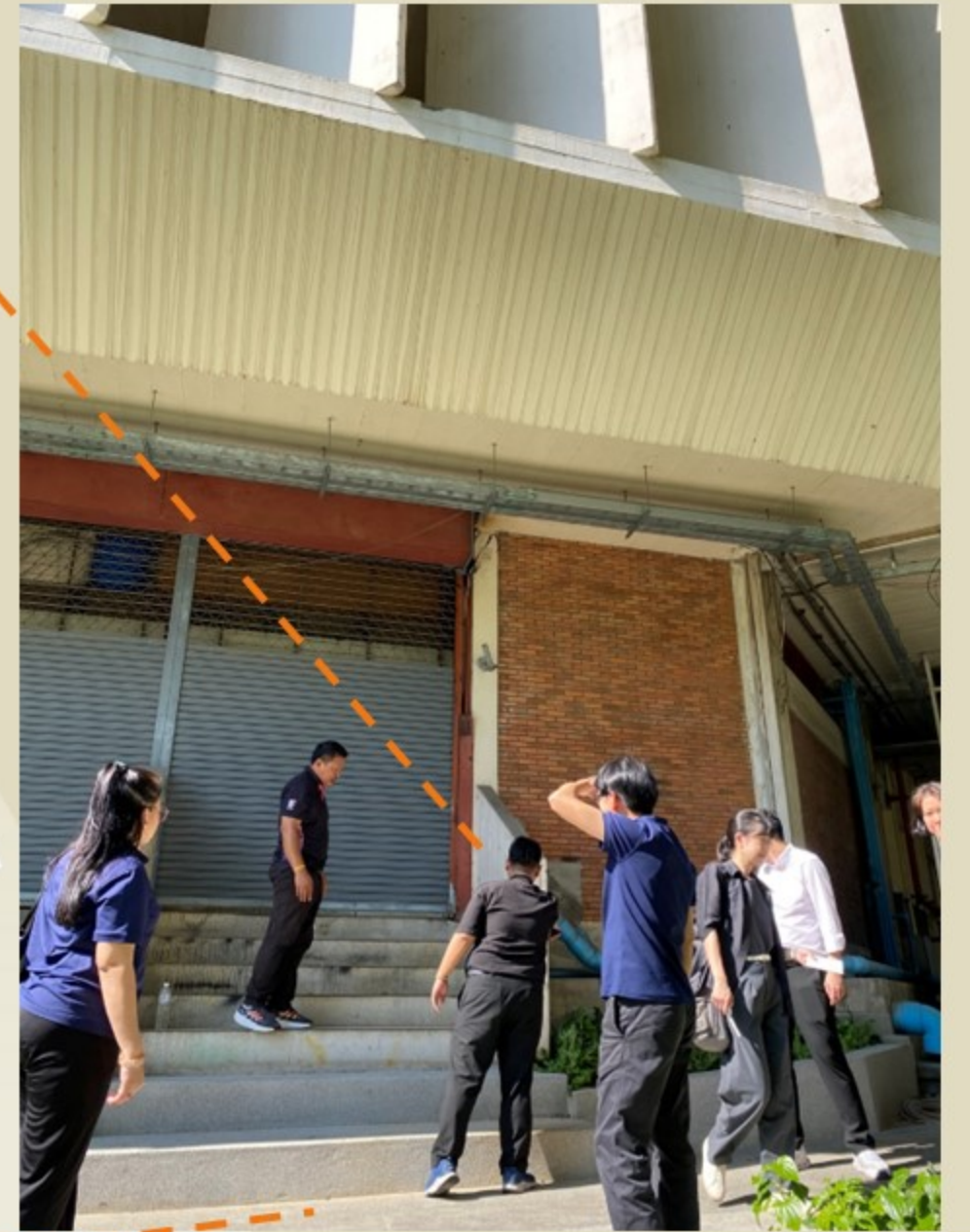
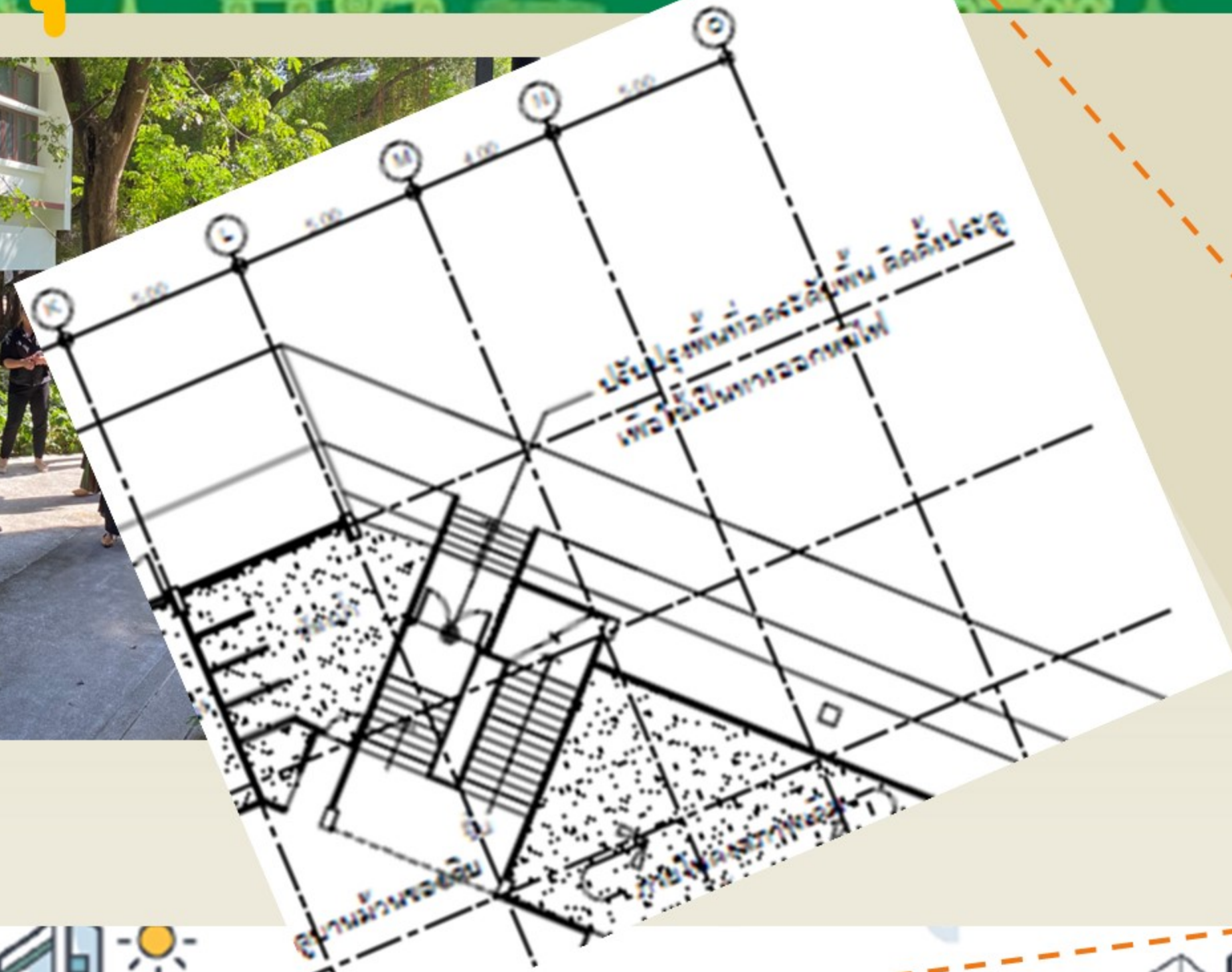
จากการเดินสำรวจความปลอดภัยของเส้นทางหนีไฟและความปลอดภัย (Walk Through Survey) ของอาคารเปรมบุรฉัตร สถาบันภาษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อวันที่ 16 มกราคม 2567 ร่วมกันระหว่างผู้บริหารสถาบันภาษา บุคลากรสถาบันภาษา และบุคลากรของศูนย์ความปลอดภัย อาชีวอนามัยและสิ่งแวดล้อม จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (ศปอส.) มีสิ่งที่พบและข้อห่วงกังวลด้านความปลอดภัยของอาคาร ได้แก่

## ข้อเสนอแนะและแนวทางการปรับปรุงให้มีความปลอดภัย

1. ควรสร้างบันไดหนีไฟให้เป็นไปตามรูปแบบมาตรฐานที่กฎหมายกำหนด เช่น กฎกระทรวง ฉบับที่ 55 (พ.ศ. 2542) ออกตามความในพระราชบัญญัติควบคุมอาคาร พ.ศ. 2522 หรือข้อบัญญัติกรุงเทพมหานคร เรื่อง ควบคุมอาคาร พ.ศ. 2544 ทั้งนี้ ในระหว่างที่ยังไม่มีบันไดหนีไฟตามรูปแบบมาตรฐาน สถาบันภาษาควรดำเนินการใช้บันไดสัญญาณทั้ง 2 บันได ให้เป็นบันไดหนีไฟชั่วคราว และกำจัดสิ่งของต่าง ๆ ที่วางกีดขวางเส้นทางอพยพและบริเวณบันไดโดยเร็วที่สุด



# การปรับปรุงเส้นทางไฟฟ้า



# Workshop ครึ่งปีหลัง

สถาบันภาษา  
LANGUAGE INSTITUTE  
Chulalongkorn University

คปอ.สถาบันภาษา ขอเชิญเข้าร่วมอบรม

**“การสื่อสารหลังเหตุการณ์  
ลดความตื่นตระหนกในสังคมเมื่อเกิดเหตุรุนแรง”**

วันอังคารที่ 7 กรกฎาคม 2569  
เวลา 09.00-12.00 น.  
ห้อง 206 อาคารเปรมบุรฉัตร

ลงทะเบียนเข้าร่วมอบรม

สงวนลิขสิทธิ์ © 2567

สถาบันภาษา  
LANGUAGE INSTITUTE  
Chulalongkorn University

คปอ.สถาบันภาษา ขอเชิญเข้าร่วมอบรม

**“แผ่นดินไหวภัยใกล้ตัว”**

วันพุธที่ 8 กรกฎาคม 2569  
เวลา 09.00-12.00 น.  
ห้อง 206 อาคารเปรมบุรฉัตร

ลงทะเบียนเข้าร่วมอบรม

สงวนลิขสิทธิ์ © 2567

สถาบันภาษา  
LANGUAGE INSTITUTE  
Chulalongkorn University

ขอเชิญบุคลากรสถาบันภาษาเข้าร่วมอบรม

**การป้องกันและระงับอุบัติเหตุ  
ซ้อมอพยพหนีไฟ**

วันศุกร์ที่ 24 กรกฎาคม 2569  
เวลา 08.30-15.00 น.

การอบรม: ห้อง 207  
การซ้อมอพยพหนีไฟ: ลานหน้าอาคารเปรมบุรฉัตร สถาบันภาษา

ลงทะเบียนเข้าร่วมอบรม

คปอ.สถาบันภาษา

สถาบันภาษา  
LANGUAGE INSTITUTE  
Chulalongkorn University

## In-House Training

หลักสูตรความปลอดภัยในการทำงาน

**หัวข้ออบรม**

- ✓ ข้อปฏิบัติสำหรับเจ้าหน้าที่ทำความสะอาดห้องสำนักงาน
- ✓ 5 ส.เพื่อความปลอดภัยในการทำงาน
- ✓ การยกหรือเคลื่อนย้ายวัสดุด้วยมืออย่างปลอดภัย
- ✓ ความปลอดภัยในการใช้อุปกรณ์ไฟฟ้า
- ✓ ความปลอดภัยในอาคารและข้อควรปฏิบัติเมื่อเกิดเหตุฉุกเฉิน
- ✓ สารเคมีในชีวิตประจำวันและสัญลักษณ์แสดงอันตรายบนฉลากผลิตภัณฑ์
- ✓ อันตรายอื่นๆ (รังสี ชีวภาพ)
- ✓ การปฐมพยาบาลเบื้องต้น

วันศุกร์ที่ 14 สิงหาคม 2569  
เวลา 13.00-16.00 น.  
ห้อง 206 สถาบันภาษา

คณะกรรมการความปลอดภัย หน่วยงานบริหารสภาพแวดล้อมในการทำงาน



# คณะพยาบาลศาสตร์

โดย นางกมลวรรณ ดิษยะกมล  
ผู้อำนวยการฝ่ายบริหาร



**Chula**  
Chulalongkorn University



**คณะพยาบาลศาสตร์**  
**FACULTY OF NURSING**  
Chulalongkorn University

# รายงาน

การดำเนินงานของคณะกรรมการจัดการความปลอดภัย  
อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน  
คณะพยาบาลศาสตร์  
ปีงบประมาณ 2569

12 มิถุนายน 2569



คำสั่ง คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ที่ ๑๐๔ /๒๕๖๔

เรื่อง แต่งตั้งคณะกรรมการจัดการความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน  
ประจำคณะพยาบาลศาสตร์

เพื่อให้การดำเนินงานด้านความปลอดภัย อาชีวอนามัย และพัฒนาสภาพแวดล้อมในการทำงาน  
ประจำคณะพยาบาลศาสตร์ เป็นไปด้วยความเรียบร้อย และมีประสิทธิภาพ อาศัยอำนาจตามความใน  
มาตรา ๓๔ แห่งพระราชบัญญัติจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๕๑ จึงขอแต่งตั้งคณะกรรมการจัดการความ  
ปลอดภัย อาชีวอนามัยและสภาพแวดล้อมในการทำงาน ประจำคณะพยาบาลศาสตร์ ดังรายนามต่อไปนี้

๑. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.รัชนิกร อุปเสน	ประธานกรรมการ
๒. รองศาสตราจารย์ ดร.สุวิทย์ ธนศิลป์	กรรมการ
๓. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุณิศา สุตะระกูล	กรรมการ
๔. อาจารย์ ดร.เนตรรัชนี กมลรัตนานันท์	กรรมการ
๕. อาจารย์ ดร.พัชรินทร์ ครองธรรม	กรรมการ
๖. นางกมลวรรณ ศิษยะมงคล	กรรมการ
๗. อาจารย์ ดร.ชลลดา จงสมจิตต์	กรรมการและเลขานุการ
๘. นายวิวัฒน์ พงศธรทวี	กรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ
๙. นางบงกชรัตน์ รักเกียรติเฝ้า	กรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ
๑๐. นางศุภวรรณ อนุภู	กรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ
๑๑. นายณที เขียวสุวรรณ	กรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ
๑๒. นายรัชฎศ ยูพาทัง	กรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ
๑๓. นางสาวพรทิพย์ วีระสินันท์สิทธิ์	กรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ

## โดยให้มีหน้าที่ ดังนี้

๑. เสนอแผนนโยบาย แผนงาน และแนวทางในการดำเนินการด้านความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงานของคณะฯ
๒. วางแผนการจัดการสิ่งแวดล้อมของคณะพยาบาลศาสตร์ตามหลักกายศาสตร์ สิ่งแวดล้อมในการทำงานตามหลักการศาสตร์ ปลอดภัย ถูกหลักสุขอนามัย เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม และมีคุณประโยชน์
๓. ประสานงานกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องทั้งภายในและภายนอกคณะฯ เพื่อดำเนินการให้เป็นไปตามกฎหมาย มาตรฐาน และข้อกำหนดที่เกี่ยวข้อง
๔. ส่งเสริมและสนับสนุนกิจกรรมด้านความปลอดภัย เช่น การอบรม การตรวจสอบ การประเมินความเสี่ยง และการจัดทำแผนรองรับเหตุฉุกเฉิน

๕. ดำเนินงาน และติดตามผลการดำเนินงานตามแผนกลยุทธ์ แผนปฏิบัติการประจำปี ข้อตกลงการปฏิบัติงาน (OKR) และกระบวนการทำงานตาม SIPOC Model นำเสนอรายงานผลการดำเนินงานต่อคณะกรรมการบริหารคณะฯ ทุกไตรมาส เพื่อรับทราบและให้ข้อเสนอแนะ ตามตัวชี้วัดดังนี้

### ตัวชี้วัดตามแผนกลยุทธ์

- ๑) ผลการประเมิน Green office
- ๒) ระดับความพึงพอใจของนิสิตต่อระบบนิเวศที่เอื้อต่อบรรยากาศการทำงาน
- ๓) ระดับความพึงพอใจของบุคลากรต่อระบบนิเวศที่เอื้อต่อบรรยากาศการทำงาน

### ตัวชี้วัดตามกระบวนการทำงาน (SIPOC Model)

- ๑) ตัวชี้วัดอื่น ๆ ที่ปรากฏในกระบวนการทำงานตาม SIPOC Model
๖. เสนอแนวทางในการปรับปรุงการจัดการสิ่งแวดล้อมของคณะพยาบาลศาสตร์
๗. ปฏิบัติหน้าที่อื่นใดตามที่คณะฯ มอบหมาย  
ทั้งนี้ ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป

ตั้ง ณ วันที่ ๑ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๖๔

(ศาสตราจารย์ ดร.รัชมนิธิ ทาไธ)  
คณบดีคณะพยาบาลศาสตร์



คำสั่ง คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ที่ ๐๖๙/๒๕๖๗

เรื่อง แต่งตั้งเจ้าหน้าที่ความปลอดภัยในการทำงาน

เพื่อให้การดำเนินงานด้านความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน ประจำคณะพยาบาลศาสตร์ มีประสิทธิภาพในการเสริมสร้างความปลอดภัยครอบคลุมทั้งบุคลากรและนิสิต อาศัยอำนาจมาตรา ๓๔ แห่งพระราชบัญญัติจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย พ.ศ.๒๕๕๑ จึงขอยกเลิกคำสั่ง คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ที่ ๐๒๒/๒๕๖๕ และใช้คำสั่งฉบับนี้แทน ดังรายนามต่อไปนี้

๑. นายรัชกฤศ ยูพากิ่ง เจ้าหน้าที่ความปลอดภัยในการทำงาน

โดยเจ้าหน้าที่ความปลอดภัยในการทำงานนี้ มีอำนาจหน้าที่ดังนี้

๑. กำกับดูแลให้บุคลากรและนิสิตปฏิบัติตามแนวปฏิบัติด้านความปลอดภัยฯ ของมหาวิทยาลัยและ ส่วนงาน
๒. ประสานงานร่วมกับ คปอ.ส่วนงาน และมหาวิทยาลัย เพื่อให้การดำเนินงานเป็นไปตามแผนงานด้าน ความปลอดภัยฯ ของส่วนงาน
๓. วิเคราะห์แผนงานโครงการ รวมทั้งข้อเสนอแนะของส่วนงานย่อย และเสนอแนะมาตรการด้านความ ปลอดภัยในการทำงานให้กับ คปอ.ส่วนงาน
๔. สืบสวนอุบัติเหตุ ประสานงานเพื่อแก้ไขสภาพแวดล้อมที่ไม่ปลอดภัยในการทำงาน และรายงานต่อ คปอ.ส่วนงานทราบเพื่อเสนอส่วนงานที่รับผิดชอบดำเนินการแก้ไข
๕. ปฏิบัติงานด้านความปลอดภัยอื่นตามที่ คปอ. ส่วนงานมอบหมาย

ทั้งนี้ ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป

สั่ง ณ วันที่ ๑๘ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๖๗



(ศาสตราจารย์ ดร.รัตนศิริ ทาโต)

คณบดีคณะพยาบาลศาสตร์

## นโยบายความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน

## แนวปฏิบัติด้านความปลอดภัย อาชีวอนามัย

## คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## และสภาพแวดล้อมในการทำงาน พ.ศ. 2565



**ประกาศ คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย**  
**เรื่อง นโยบายความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน**  
**คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย**

คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มีความมุ่งมั่นและตระหนักถึงบทบาทที่ส่งผลกระทบต่อสังคม ความปลอดภัย อาชีวอนามัยและสภาพแวดล้อมในการทำงาน รวมถึงการดูแลสุขภาพผู้รับบริการ เพื่อให้บุคลากรสายวิชาการ บุคลากรสนับสนุน ฝึกหัด และสหวิชาชีพของคณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ได้รับบริการด้านอนามัยการป้องกัน ปลอดภัยในการทำงาน ปลอดภัยในชีวิต ปลอดภัยในการทำงาน ปลอดภัยในการปฏิบัติงาน ปลอดภัยในการให้บริการ และปลอดภัยในการใช้ชีวิตประจำวัน

ดังนั้น คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จึงประกาศนโยบายความปลอดภัย อาชีวอนามัย และ สภาพแวดล้อมในการทำงาน ดังนี้

1. ความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน ถือเป็นหน้าที่พื้นฐานของในการปฏิบัติงานของบุคลากรและนักศึกษา
2. คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มีหน้าที่อยู่ในการติดตามและสนับสนุนการบริการความปลอดภัย อาชีวอนามัย สภาพแวดล้อมในการทำงาน และสุขภาพผู้รับบริการ ให้มีการดำเนินการและมีประสิทธิภาพสูงสุด
3. คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มีหน้าที่ในการสนับสนุนเชิงรุก ให้มีความรู้และสร้างแรงบันดาลใจเรื่องความปลอดภัย อาชีวอนามัยและสภาพแวดล้อมในการทำงาน แก่ผู้บริการ คณะอาจารย์ บุคลากร ฝึกหัด และบุคลากรสนับสนุนในการปฏิบัติงาน คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
4. คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มีหน้าที่ดำเนินการด้านความปลอดภัย อาชีวอนามัย สภาพแวดล้อมในการทำงานและสุขภาพผู้รับบริการ ให้สอดคล้องกับกฎหมาย มาตรฐาน และข้อกำหนดที่เกี่ยวข้องอย่างเคร่งครัด
5. คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จะจัดให้มีการอบรมและสัมมนาและประเมินผลการทำงานด้านความปลอดภัย อาชีวอนามัย สภาพแวดล้อมในการทำงาน และสุขภาพผู้รับบริการ อย่างสม่ำเสมอ
6. คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จะดำเนินการส่งเสริมและสนับสนุนการมีส่วนร่วมของบุคลากรสายสนับสนุน คณะผู้บริหารและบุคลากรสายวิชาการในการดำเนินงานด้านความปลอดภัย อาชีวอนามัย สภาพแวดล้อมในการทำงานและสุขภาพผู้รับบริการ

ประกาศ ณ วันที่ 25 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2565



(ศาสตราจารย์ ดร.โรจน์ พิพิธผล)  
คณบดี คณะพยาบาลศาสตร์



**ประกาศ คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย**  
**เรื่อง แนวปฏิบัติด้านความปลอดภัย อาชีวอนามัย**  
**และสภาพแวดล้อมในการทำงาน พ.ศ. 2565**

คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ได้ดำเนินการปรับปรุงประกาศ เรื่อง นโยบายความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน พ.ศ. 2565 โดยมีสาระสำคัญ ดังนี้

1. คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
  - 1.1 ส่วนงานความปลอดภัย
    - 1.1.1 ประชาสัมพันธ์เรื่องความปลอดภัยและสุขภาพผู้รับบริการแก่บุคลากรสายสนับสนุนสายวิชาการ สายบริหาร สายสนับสนุน สายฝึกหัด และบุคลากรสายวิชาการ
    - 1.1.2 จัดอบรมให้ความรู้แก่บุคลากรสายสนับสนุน สายบริหาร สายฝึกหัด และบุคลากรสายวิชาการ
    - 1.1.3 จัดให้มีการตรวจสุขภาพประจำปี และตรวจสุขภาพก่อนปฏิบัติงาน
    - 1.1.4 จัดให้มีการประเมินความเสี่ยงในการทำงาน และดำเนินการจัดการความเสี่ยง
    - 1.1.5 จัดให้มีการประเมินความเสี่ยงในการทำงาน และดำเนินการจัดการความเสี่ยง
    - 1.1.6 จัดให้มีการประเมินความเสี่ยงในการทำงาน และดำเนินการจัดการความเสี่ยง
    - 1.1.7 จัดให้มีการประเมินความเสี่ยงในการทำงาน และดำเนินการจัดการความเสี่ยง
  - 1.2 ส่วนงานอนามัยและอาชีวอนามัย
    - 1.2.1 จัดให้มีการประเมินความเสี่ยงในการทำงาน และดำเนินการจัดการความเสี่ยง
    - 1.2.2 จัดให้มีการประเมินความเสี่ยงในการทำงาน และดำเนินการจัดการความเสี่ยง

- 2.2.3 จัดให้มีการประเมินความเสี่ยงในการทำงาน และดำเนินการจัดการความเสี่ยง
- 2.3 ส่วนงานความปลอดภัย
  - 2.3.1 จัดให้มีการประเมินความเสี่ยงในการทำงาน และดำเนินการจัดการความเสี่ยง
  - 2.3.2 จัดให้มีการประเมินความเสี่ยงในการทำงาน และดำเนินการจัดการความเสี่ยง
- 2.4 ส่วนงานอนามัยและอาชีวอนามัย
  - 2.4.1 จัดให้มีการประเมินความเสี่ยงในการทำงาน และดำเนินการจัดการความเสี่ยง
  - 2.4.2 จัดให้มีการประเมินความเสี่ยงในการทำงาน และดำเนินการจัดการความเสี่ยง
- 2.5 ส่วนงานอนามัยและอาชีวอนามัย
  - 2.5.1 จัดให้มีการประเมินความเสี่ยงในการทำงาน และดำเนินการจัดการความเสี่ยง
  - 2.5.2 จัดให้มีการประเมินความเสี่ยงในการทำงาน และดำเนินการจัดการความเสี่ยง
  - 2.5.3 จัดให้มีการประเมินความเสี่ยงในการทำงาน และดำเนินการจัดการความเสี่ยง

ประกาศ ณ วันที่ 28 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2565



(ศาสตราจารย์ ดร.โรจน์ พิพิธผล)  
คณบดี คณะพยาบาลศาสตร์



- แผนงานที่ 1 : การทบทวน นโยบาย/แนวปฏิบัติ/แผนงานและรายงานผลการบริหารจัดการความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน
- แผนงานที่ 2 : พัฒนาศักยภาพบุคลากรและนิสิตด้านความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน
- แผนงานที่ 3 : กิจกรรมการป้องกันและตอบโต้เหตุฉุกเฉินและอัคคีภัย
- แผนงานที่ 4 : การส่งเสริมความปลอดภัย พัฒนาสุขภาวะ และสิ่งแวดล้อมในการทำงาน



## วัตถุประสงค์ของโครงการ

1. เพื่อสื่อสารและประชาสัมพันธ์นโยบายและแนวปฏิบัติด้านความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน
2. เพื่อเสริมสร้างความรู้ ความเข้าใจและสร้างความตระหนักในเรื่องการใช้ทรัพยากรและพลังงาน และการจัดการของเสีย การป้องกันอัคคีภัย และเหตุฉุกเฉินในสถานที่ทำงาน
3. เพื่อส่งเสริมสภาพแวดล้อม และความปลอดภัยที่เอื้อต่อการทำงาน และเพื่อการมีสุขภาพที่ดีของบุคลากร
4. เพื่อป้องกันการติดเชื้อและการแพร่ระบาดของโรคอุบัติใหม่
5. เพื่อให้มีระบบการจัดซื้อสินค้าที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม



กิจกรรม 1 : การบำรุงรักษาอุปกรณ์ การป้องกันและระงับอัคคีภัย/สถานการณ์ฉุกเฉิน และการจัดสภาพแวดล้อมด้านกายภาพและเสียงในสถานที่ทำงาน

กิจกรรม 2 : การจัดสภาพแวดล้อมให้น่าอยู่ และการจัดการของเสียที่มีประสิทธิภาพ

กิจกรรม 3 : สุขภาพดี สร้างได้ด้วยตัวเรา

กิจกรรม 4 : สร้างเสริมความตระหนักรู้และใช้พลังงานอย่างประหยัดและคุ้มค่า

กิจกรรม 5 : การดูแลสุขภาพ ป้องกันการติดเชื้อและการแพร่ระบาดของโรคอุบัติใหม่

กิจกรรม 6 : การจัดซื้อจัดจ้างที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม

# ความก้าวหน้าในการดำเนิน กิจกรรมในโครงการ



# กิจกรรม 1 : การบำรุงรักษาอุปกรณ์ การป้องกันและระงับอัคคีภัย/สถานการณ์ฉุกเฉิน และการจัดสภาพแวดล้อมด้านกายภาพและเสียงในสถานที่ทำงาน



คณะพยาบาลศาสตร์  
FACULTY OF NURSING  
Chulalongkorn University

## การดำเนินงาน ปีงบประมาณ 2569

- 21 พฤษภาคม 2568 ศปอส. เข้าตรวจวัดสภาพแวดล้อมในการทำงานของคณะฯ พบว่าโดยรวมอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน และมีคำแนะนำเพิ่มเติม เช่น แสงสว่างในห้องทำงานที่สัมพันธ์กับมีความสบายตาของแต่ละบุคคล และประตูหนีไฟ
- ปีงบประมาณ 2569 วางแผนดำเนินการประเมินค่าฝุ่นให้สำนักงานโดยเจ้าหน้าที่คณะฯ มีเครื่องวัด
- มีการตรวจสอบอุปกรณ์ ซ่อมอุปกรณ์ที่ชำรุดอย่างสม่ำเสมอ (มอบหมายคุณวิวัฒน์)
- บริษัท MICE เข้าตรวจสอบอุปกรณ์ดับเพลิง และตรวจประเมินสภาพแวดล้อมด้านกายภาพในสถานที่ทำงานทุกเดือน(คุณวิวัฒน์เก็บรายงาน)
- บุคลากรเข้ารับการอบรม เรื่อง “การป้องกันอัคคีภัยและการอพยพหนีไฟ ประจำปี 2569”
- ประชาสัมพันธ์ข้อมูลที่เป็นประโยชน์จาก ศปอส. เรื่อง การจัดการเพลิงไหม้อย่างปลอดภัยกับอาคารประเภทต่าง ๆ ข้อมูลแผนอพยพหนีไฟ และแนวทางปฏิบัติผ่าน infographic แก่บุคลากร นิสิต และศูนย์ฯ ผู้สูงอายุ
- กำลังดำเนินการพัฒนาแนวปฏิบัติในกรณีเกิดสถานการณ์ฉุกเฉิน กรณีอัคคีภัย



**เชิญชวนเข้าร่วมอบรม**

### การอบรม “การป้องกันอัคคีภัยและการอพยพหนีไฟ ประจำปี 2569”

สำหรับบุคลากร และนิสิตจุฬาฯ

**วันที่ 3** วันพุธที่ 20 พฤษภาคม 2569 เวลา 09.00 - 15.30 น.  
การบรรยาย ณ ห้อง 212 ชั้น 2 อาคารนิเวศน์วิทยาคาร

เวลา	กิจกรรม
08.30 - 09.00 น.	ลงทะเบียน
09.00 - 12.00 น.	<b>การอบรมภาคทฤษฎี</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>สถานการณ์อัคคีภัย 10 อันดับแรก</li> <li>การอพยพหนีไฟ 10 ขั้นตอน</li> <li>สาเหตุและปัจจัยที่ก่อให้เกิดอัคคีภัย</li> <li>ขั้นตอนการอพยพหนีไฟ</li> <li>การอพยพหนีไฟในอาคารสูง</li> <li>กรณีอัคคีภัยในสถานที่ทำงาน</li> <li>สถานการณ์อัคคีภัยในสถานที่ทำงาน</li> <li>การปฏิบัติหน้าที่ของบุคลากรในกรณีเกิดอัคคีภัย</li> </ul>
13.00 - 15.30 น.	<b>ฝึกซ้อมปฏิบัติจริงในสถานที่ แบ่งออกเป็น 2 ทุ่ง</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>ฝึกซ้อมปฏิบัติจริง</li> <li>การอพยพหนีไฟ</li> <li>ปฏิบัติหน้าที่ของบุคลากรในกรณีเกิดอัคคีภัย</li> <li>ปฏิบัติหน้าที่ของบุคลากรในกรณีเกิดอัคคีภัย</li> <li>การปฏิบัติหน้าที่ของบุคลากรในกรณีเกิดอัคคีภัย</li> <li>การปฏิบัติหน้าที่ของบุคลากรในกรณีเกิดอัคคีภัย</li> </ul>

**เข้าร่วมอบรม ฟรี!** ไม่เสียค่าใช้จ่ายใดๆ

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม โทร 02-218-5111 | safety@chula.ac.th | Chula Safety | www.chula.ac.th

## การดำเนินงานที่ผ่านมา (2565-2568)

- ศปอศ. เข้าตรวจวัดสภาพแวดล้อมในการทำงานของคณะฯ ทุกปี ตรวจค่าความสว่าง
- เปลี่ยนหลอดไฟ LED แทน Fluorescent, ปรับอุณหภูมิห้องทำงานให้เหมาะสม, เปิดพัดลมช่วยเพื่อลดการทำงานหนักของเครื่องปรับอากาศ
- ดูแลสภาพแวดล้อมให้เป็นระเบียบ สวยงามอยู่เสมอ



# กิจกรรม 2:การจัดสภาพแวดล้อมให้น่าอยู่ และการจัดการของเสียที่มีประสิทธิภาพ



- จัดกิจกรรม Big cleaning เนื่องจากอยู่ระหว่างปรับปรุงพื้นที่คณะฯ
- ทำความสะอาดตู้เย็นทุกเดือน
- บันทึกรปริมาณขยะและกระดาษ



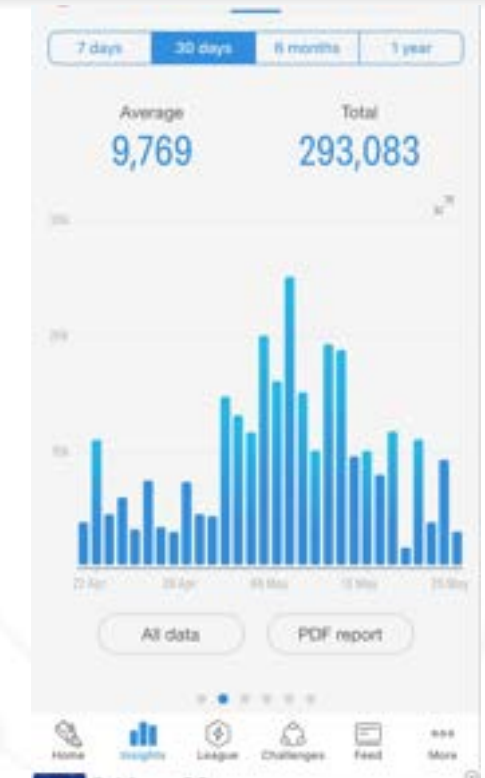
KPI 4.1.2 ตารางปริมาณขยะ 2569			
รอบระยะเวลาการเก็บข้อมูล : ปีงบประมาณ (ตุลาคม 2568 - กันยายน 2569)			
คณะ/หน่วยงาน : ...คณะพยาบาลศาสตร์.....			
ผู้ให้ข้อมูล : นางสาวพรทิพย์ กิรฉัตรภักดิ์			
โทร. : 02-2181144			
เดือน	CDS 04.01.02.01 ปริมาณขยะเหลือทิ้ง		
	ขยะทั่วไป (หน่วย : กิโลกรัม)	ขยะย่อยสลาย (หน่วย : กิโลกรัม)	ขยะรีไซเคิล (หน่วย : กิโลกรัม)
<b>ค่า รายงานข้อมูล KPI ไตรมาสที่ 1</b>	<b>237.0</b>	<b>146.0</b>	<b>28.0</b>
ต.ค. 68	79.0	59.0	9.0
พ.ย. 68	82.0	43.0	8.0
ธ.ค. 68	76.0	44.0	11.0
<b>ค่า รายงานข้อมูล KPI ไตรมาสที่ 2</b>	<b>489.0</b>	<b>312.0</b>	<b>53.0</b>
ม.ค. 69	81.0	52.0	8.0
ก.พ. 69	75.0	49.0	10.0
มี.ค. 69	96.0	65.0	7.0
<b>ค่า รายงานข้อมูล KPI ไตรมาสที่ 3</b>	<b>651.0</b>	<b>415.0</b>	<b>72.0</b>
เม.ย. 69	79.0	50.0	11.0
พ.ค. 69	83.0	53.0	8.0
มิ.ย. 69			
<b>ค่า รายงานข้อมูล KPI ไตรมาสที่ 4</b>	<b>651.0</b>	<b>415.0</b>	<b>72.0</b>
ก.ค. 69			
ส.ค. 69			
ก.ย. 69			

หมายเหตุ : \* ข้อมูลตัวเลขปริมาณขยะ Baseline ปี 2569 ของบางหน่วยงานอาจมีการเปลี่ยนแปลง

# กิจกรรม 3 : สุขภาพดี สร้างได้ด้วยตัวเรา



- จัดกิจกรรมออกกำลังกายเดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพ ตั้งแต่เดือนตุลาคม 2568 ทุกวันอังคารและพฤหัสบดี เวลา 16.00 น. ณ สนามเทพหัสดิน และจัดต่อเนื่อง (วิ่งด้วยตนเอง) ถึงเดือนมิถุนายน 2569 (แข่งขันนับก้าวผ่าน application และการลดน้ำหนัก)



- จัดเตรียมยาและอุปกรณ์สำหรับการปฐมพยาบาลเบื้องต้นให้พร้อมใช้เสมอ (ก่อนหน้านี้มีห้องพยาบาล แต่ตอนนี้ไม่มีเพราะคณะกำลังปรับปรุงพื้นที่)
- ตรวจสอบจำนวนและฉลากยาของวันหมดอายุทุกสิ้นเดือนเป็นระยะๆ ยาที่หมดอายุถือเป็นของเสียอันตรายควรรวบรวม จะแยกทิ้งขยะโดยเฉพาะ



# กิจกรรม 4 : สร้างเสริมความตระหนักและใช้พลังงานอย่างประหยัดและคุ้มค่า



- ประชาสัมพันธ์รณรงค์การใช้พลังงานอย่างประหยัดและคุ้มค่าอย่างต่อเนื่องด้วย Infographic ที่มี ตรวจสอบป้ายรณรงค์ให้อยู่ในสภาพดีสม่ำเสมอ
- ติดตามค่าไฟของคณะฯ พบว่าไม่ลดลงจากเดิม อาจเป็นเพราะคณะฯ มีการจัดประชุม/อบรม และจัดการเรียนในรูปแบบ on-site
- เน้นย้ำให้ตรวจสอบการเปิด-ปิดไฟ เครื่องปรับอากาศ และใช้น้ำอย่างประหยัด



ค่าใช้จ่ายพลังงานไฟฟ้า	
รอบระยะเวลาการเก็บข้อมูล : ปีงบประมาณ (ตุลาคม 2568 - กันยายน 2569)	
คณะ/หน่วยงาน : คณะพยาบาลศาสตร์	
ผู้ให้ข้อมูล : นางสาวพรทิพย์ กิรตินันท์พิสุทธิ์	
โทร. : 02-2181144	
เดือน	ค่าใช้จ่ายพลังงานไฟฟ้า
	จำนวนเงิน (บาท)
ค่า รายงานข้อมูล KPI ไตรมาสที่ 1	184,560.00
ค.ค. 68	68,640.00
พ.ย. 68	67,440.00
ธ.ค. 68	48,480.00
ค่า รายงานข้อมูล KPI ไตรมาสที่ 2	278,160.00
ม.ค. 69	42,000.00
ก.พ. 69	51,600.00
มี.ค. 69	
ค่า รายงานข้อมูล KPI ไตรมาสที่ 3	278,160.00
เม.ย. 69	
พ.ค. 69	
มิ.ย. 69	
ค่า รายงานข้อมูล KPI ไตรมาสที่ 4	278,160.00
ก.ค. 69	
ส.ค. 69	
ก.ย. 69	





# กิจกรรม 6 : การจัดซื้อจัดจ้างที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม



- ชื้อน้ำดื่มที่มีบรรจุภัณฑ์ที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม
- วางแผนซื้อกระดาษรีไซเคิลที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมมากกว่ากระดาษบริสุทธิ์ที่ผลิตใหม่จากโรงงาน





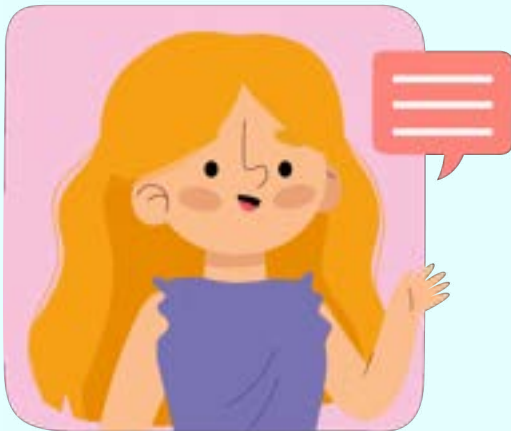
**Chula**  
Innovations *for* Society



คณะพยาบาลศาสตร์  
FACULTY OF NURSING  
Chulalongkorn University

THANK YOU





# SHE มีสาระ (อยากเล่า)

# 02

# การเฝ้าระวังสุขภาพและโรคจากการทำงาน

โดย ศ.ดร.นพ.พรชัย สิทธิศรัณย์กุล  
คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



# การเฝ้าระวังสุขภาพและโรคจากการทำงาน

สำหรับบุคลากรจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ศ.ดร.นพ.พรชัย สิทธิศรัณย์กุล MDCU



# จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

- เป็นสถานที่ทำงาน+สิ่งแวดล้อมของอาจารย์ บุคลากร คนนอก เป็นที่เรียน/ฝึกงานของนิสิต
- กระทรวงแรงงาน/ กรมสวัสดิการและคุ้มครองแรงงาน มี พรบ.คุ้มครองแรงงาน พ.ศ. 2541 และ พรบ.ความปลอดภัย อาชีวอนามัยและสภาพแวดล้อมในการทำงาน พ.ศ.2554 ครอบคลุมการคุ้มครองแรงงาน และความปลอดภัย อาชีวอนามัยและสภาพแวดล้อมในการทำงาน ของเอกชน
- มาตรา 3 พรบ.มิให้ใช้บังคับแก่ หน่วยงานราชการและหน่วยงานในกำกับของรัฐ แต่ระบุ “จัดให้มีมาตรฐานในการบริหารและการจัดการ... ไม่ต่ำกว่ามาตรฐาน... ตาม พรบ. ”
- CU เริ่มต้นด้วย Environmental Task Force → เป็น ศูนย์ SHECU
- CU-IBC (Institutional Biosafety Committee)
- Radiation Safety Committee

# วัตถุประสงค์

1

## เข้าใจแนวคิด

อธิบายความหมายและความสำคัญของการเฝ้าระวังสุขภาพจากการทำงานได้

2

## จำแนกสิ่งคุกคาม

ระบุสิ่งคุกคามสุขภาพ 5 กลุ่ม และโรคที่เกี่ยวข้องในงานของตนได้

3

## รู้ขั้นตอน

อธิบายกระบวนการเฝ้าระวังสุขภาพ และประเภทการตรวจสุขภาพได้

4

## ทราบสิทธิ

เข้าใจสิทธิ หน้าที่ และหลักความลับทางการแพทย์ของบุคลากร

5

## ดูแลตนเอง

สร้างเสริมสุขภาพ

สังเกตสัญญาณเตือนและรู้วิธีดูแลสุขภาพตนเองในการทำงาน

# เนื้อหา

1

10 นาที



เปิดหลักสูตรและความสำคัญ

2

20 นาที



แนวคิดและหลักการเฝ้าระวังสุขภาพ

3

25 นาที



สิ่งคุกคามและโรคจากการทำงาน

4

25 นาที



กระบวนการและการตรวจสุขภาพ

5

20 นาที



สิทธิ หน้าที่ และเงินทดแทน

6

20 นาที



การดูแลตนเองและสรุป Q&A

# 1 ทำไมเรา/คนทำงานจึงต้องเฝ้าระวังสุขภาพ?

งาน...สามารถ

## ทำให้ป่วย

- เพิ่มโอกาสสัมผัสสิ่งคุกคาม
- ทำให้ระยะแฝงของโรคสั้นลง
- ทำให้โรคที่เป็นอยู่กำเริบ/รุนแรง



## งานของเราอาจส่งผลต่อสุขภาพ

งานเป็นมากกว่าการหาเลี้ยงชีพ

เราใช้เวลาส่วนใหญ่ของวันไปกับงาน สภาพแวดล้อม/ปัจจัยต่างๆ ในงาน ตั้งแต่ท่าทางการนั่ง คุณภาพอากาศ สารเคมี ไปจนถึง ความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงาน ล้วนส่งผลต่อร่างกายและจิตใจในระยะสั้น-ยาว

*การเฝ้าระวังสุขภาพคือเครื่องมือที่ช่วยให้เราเห็นปัญหาตั้งแต่เนิ่นๆ ก่อนที่ความเสียหายจะถาวร*

## 2 แนวคิดและหลักการเฝ้าระวังสุขภาพ

# ส่งเสริมสุขภาพ vs. สร้างเสริมสุขภาพ

ภาพความคิดเดิม

## ส่งเสริมสุขภาพ

*Do on / to people*

ผู้ให้บริการ "ให้" บริการแก่ผู้ป่วย/ประชาชน — ผู้รับมี  
หน้าที่ปฏิบัติตาม

ภาพความคิดใหม่

## สร้างเสริมสุขภาพ

*Do with people*

ผู้ "ให้การสนับสนุน" ทำงานสร้างเสริมสุขภาพร่วมกับ  
ประชาชน  
— ผู้ให้พึ่งตัวเองด้วย

# การสร้างเสริมสุขภาพ **Health promotion**

- กระบวนการที่ทำให้คนเพิ่มความสามารถในการควบคุมและพัฒนาสุขภาพของตนเอง
  - นโยบายเอื้อต่อสุขภาพ
  - สภาพแวดล้อมเอื้อต่อสุขภาพ
  - เสริมความเข้มแข็งของชุมชน
  - พัฒนาทักษะส่วนบุคคล
  - ปรับระบบบริการสุขภาพให้เน้นสร้างเสริมสุขภาพ+ป้องกันโรค (มากกว่าเน้นรักษา)
- สิ่งสำคัญคือให้มีความรอบรู้ด้านสุขภาพ **Health literacy**
  - ความสามารถของบุคคลในการเข้าถึง เข้าใจ ประเมินและใช้ข้อมูลข่าวสารหรือบริการด้านสุขภาพ เพื่อการตัดสินใจที่เหมาะสมในการดูแลสุขภาพของตนเองและผู้อื่น

# การเฝ้าระวังสุขภาพคืออะไร?

## Health Surveillance

กระบวนการที่องค์กรดำเนินการ เพื่อให้มั่นใจว่าบุคลากรแต่ละคนมีสุขภาพดี ไม่ได้รับอันตรายจากงานหรือสิ่งแวดล้อมการทำงาน และสามารถบ่งชี้ปัญหาด้านอาชีวอนามัยได้เร็วที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้

### ทำไมต้องเฝ้าระวัง — 4 เหตุผลหลัก



#### ตรวจจับเร็ว

พบปัญหาตั้งแต่ต้น ก่อนป่วย หรือเสียหายถาวร



#### วัดประสิทธิผล

ตรวจสอบว่ามาตรการที่มีอยู่ได้ผลจริง



#### ปฏิบัติตามกฎหมาย

เป็นข้อกำหนดทางกฎหมาย อาชีวอนามัย



#### ปกป้องสิทธิ

บุคลากรได้รับการดูแลที่พึงได้

# องค์ประกอบของการเฝ้าระวังทางอาชีวอนามัย

## การเฝ้าระวังทางอาชีวอนามัย

### Hazard surveillance

เฝ้าระวังสิ่งคุกคาม  
ในสิ่งแวดล้อมการทำงาน

"เฝ้าระวังที่ต้นทาง"

- ตรวจวัดสารเคมีในอากาศ
- ตรวจระดับเสียง/ความร้อน
- ตรวจคุณภาพน้ำ/แสงสว่าง
- Environmental monitoring

### Health surveillance

เฝ้าระวังสุขภาพ  
ของผู้ปฏิบัติงาน

"เฝ้าระวังที่ปลายทาง"

- Biological monitoring
- Health effect surveillance
- Occupational disease surveillance
- ตรวจสุขภาพตามปัจจัยเสี่ยง

# โรค กับ ความเกี่ยวเนื่องกับงาน

ความสัมพันธ์ระหว่างโรคกับงานมี 4 รูปแบบ — รู้จักไว้ช่วยให้วินิจฉัยและจัดการได้ตรง

Occupational diseases

## โรคเหตุอาชีพ

งานทำให้ป่วย — มีความสัมพันธ์เหตุ-ผลโดยตรง

ตัวอย่าง: พิษตะกั่วในคนงานผลิตแบตเตอรี่, ซิลิโคซิสในคนงานเหมือง

Work-related diseases

## โรคเนื่องจากงาน

งานมีส่วนทำให้ป่วย / ทำให้ระยะแฝงสั้นลง / ทำให้กำเริบ

ตัวอย่าง: Office syndrome, ความดันสูงจากงานเครียด

Increased exposure opportunity

## งานเพิ่มโอกาสสัมผัส

งานเพิ่มโอกาสเข้าถึงสิ่งคุกคาม

ตัวอย่าง: บาร์เทนเดอร์ → แอลกอฮอล์, บุคลากรการแพทย์ → ยาเสพติด

Non-work-related diseases

## โรคไม่เนื่องจากงาน

ไม่มีความสัมพันธ์กับงาน

ตัวอย่าง: ไข้หวัดอักเสบ, นิ้วในถุงน้ำดี, ธารัสซีเมีย, บาดเจ็บจากการลื่นล้ม

# วงจรการเฝ้าระวังสุขภาพ

Surveillance cycle — กระบวนการต่อเนื่อง 5 ขั้นตอน



◀ *วนกลับเริ่มใหม่* — เป็นกระบวนการต่อเนื่อง



## หัวใจสำคัญ

ผลจากการเฝ้าระวังต้องวนกลับไปปรับปรุงระบบงาน — ไม่ใช่แค่เก็บไว้ในแฟ้มประวัติ ผลตรวจสุขภาพรายบุคคลที่ผิดปกติ เป็นสัญญาณว่าระบบงานต้องปรับ ไม่ใช่แค่ตัวบุคคลที่ต้องรักษา



สภามหาวิทยาลัย  
ราชภัฏวชิรเวศน์



สภาหอการค้า  
แห่งประเทศไทย

# 3 สิ่งคุกคามและโรคจากการทำงาน

# สิ่งคุกคามสุขภาพในงานมาจากไหน?

ก่อนจะเฝ้าระวัง ต้องรู้ว่าอันตรายมาจากที่ใดบ้าง

- |   |  |
|---|--|
| <p><b>1</b> <b>วัตถุติด / สารตั้งต้น</b><br/>สารเคมีนำเข้า ก่อนเข้ากระบวนการผลิต</p> <p><b>3</b> <b>สารที่เกิดระหว่างกระบวนการ</b><br/>Intermediate products เช่น ฟอสจีน</p> <p><b>5</b> <b>การกระทำของคน</b><br/>ตนเอง เพื่อนร่วมงาน ผู้รับบริการ หัวหน้า</p> <p><b>7</b> <b>สภาพสถานงาน/สถานที่</b><br/>การยศาสตร์ ที่อับอากาศ แสงสว่าง</p> | <p><b>2</b> <b>พลังงาน / เชื้อเพลิง</b><br/>แอมโมเนีย ไนโตรเจนเหลว น้ำแข็งแห้ง ไฟฟ้า</p> <p><b>4</b> <b>ของที่ปลดปล่อยจากกระบวนการ</b><br/>กลิ่น เสียง ฝุ่น สารพิษ ความร้อน</p> <p><b>6</b> <b>สิ่งแวดล้อมจับต้องไม่ได้</b><br/>ภาวะ ความกดดัน เวลา วัฒนธรรมองค์กร</p> |
|---|--|

## เข้าสู่ร่างกายอย่างไร?

- |       |         |         |                         |                  |
|-------|---------|---------|-------------------------|------------------|
| หายใจ | กิน/ปาก | ผิวหนัง | ตา/หู (แสง รังสี เสียง) | จิต (ความเครียด) |
|-------|---------|---------|-------------------------|------------------|

# สิ่งคุกคามสุขภาพ 5 กลุ่ม

เป็นแนวทางที่นิยมในการระบุและประเมินความเสี่ยงในงานทุกประเภท



*Physical*

**กายภาพ**

เสียง แสง รังสี ความ  
ร้อน ความสั่นสะเทือน



*Biological*

**ชีวภาพ**

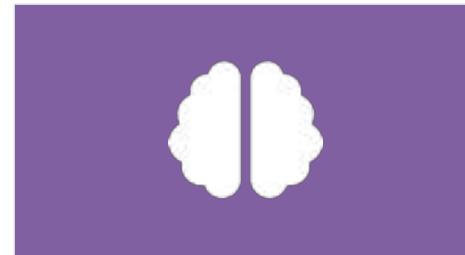
เชื้อโรค สารพิษ สัตว์  
ก่อโรค พืช



*Chemical*

**เคมี**

กรด ด่าง ตัวทำ  
ละลาย โลหะหนัก ฝุ่น



*Psychosocial*

**สังคมจิตวิทยา**

ความเครียด หมดไฟ  
การถูกกลั่นแกล้ง






*Ergonomic*




**การยศาสตร์**

ท่าทาง การยกของ  
การออกแบบสถานี  
งาน

# 1. สิ่งคุกคามทางกายภาพ

*Physical Hazards* — พลังงานในรูปแบบต่างๆ ที่ส่งผลต่อร่างกาย

-  **กัมมันตรังสี**  
X-ray, Gamma — ห้องปฏิบัติการรังสี โรงพยาบาล
-  **เสียง**  
เสียงดังต่อเนื่อง/กะทันหัน — โรงประลอง โรงงาน
-  **ร้อน/เย็นจัด**  
ครัว ห้องเย็น งานกลางแจ้ง เต้าหลอม

-  **แสง**  
UV, IR, แสงไม่เพียงพอ/มากเกินไป — ห้องเรียน ห้องสมุด
-  **ความกดอากาศ**  
งานในที่อับอากาศ งานใต้ดิน
-  **ความสั่นสะเทือน**  
เครื่องมือกล รถ เครื่องจักร

 "แรงเชิงกล - การบาดเจ็บ" นิยามแยกออกจาก "การเจ็บป่วย" — เพราะมีกลไกและระยะเวลาเกิดผลต่างกัน การบาดเจ็บมักเป็นเหตุการณ์ทันที ส่วนการเจ็บป่วยมักสะสม

## ในบริบทสำนักงาน/ห้องเรียน

แสงสว่างไม่เพียงพอต่อการทำงานหน้าจอ • อุณหภูมิแอร์ที่หนาว/ร้อนเกิน • เสียงรบกวนจากเครื่องจักรหรือจราจร • ไฟฟ้ารั่ว/ดูดจากอุปกรณ์เก่า

## 2. สิ่งคุกคามทางชีวภาพ และ 3. ทางเคมี

ชีวภาพ — สิ่งมีชีวิตและสารจากสิ่งมีชีวิต / เคมี — สารเคมีในรูปแบบต่างๆ

### ชีวภาพ • Biological

- เชื้อโรค  
ไวรัส แบคทีเรีย เชื้อรา ปรสิต
- สารพิษจากสิ่งมีชีวิต  
Toxins เช่น mycotoxin, endotoxin
- สัตว์ก่อโรค/พาหะ  
หนู แมลงสาบ ยุง สัตว์ทดลอง
- สารก่อภูมิแพ้  
เกสร ขนสัตว์ ฝุ่น ไรฝุ่น

### เคมี • Chemical

- กรด/ด่าง  
HCl, H<sub>2</sub>SO<sub>4</sub>, NaOH — กัดกร่อน
- ตัวทำละลาย  
Solvents — เข้าทางหายใจ ผิวหนัง
- โลหะหนัก  
ตะกั่วปรอท แคดเมียม สสะสมในร่างกาย
- ฝุ่น/อนุภาค/พุ่ม  
PM2.5 ซิลิกา แร่ใยหิน พุ่มโลหะ

# 4. สิ่งคุกคามทางสังคมจิตวิทยา

*Psychosocial* เรื่องที่บุคลากรสำนักงานต้องให้ความสำคัญที่สุด

### Bore-out เบื่องาน

**อาการ**

ไม่อยากมาทำงาน รู้สึกตนเองสามารถสูงกว่างาน หางานใหม่ตลอด ภูมิใจในตัวเองต่ำ

**สาเหตุ**

งานท้าทายน้อยเกินไป ไม่ตรงกับที่คาดหวัง

### Brown-out หมดใจ

**อาการ**

ลาบ่อย มาสายโดยตั้งใจ ทิ้งงาน ทำงานไร้ชีวิตชีวา พร้อมลาออกตลอดเวลา

**สาเหตุ**

องค์กรไม่มีทิศทาง กฎเข้มงวดเกินไป ไม่เป็นธรรม

### Burn-out หมดไฟ

**อาการ**

เหนื่อยล้าเรื้อรัง มองโลกในแง่ร้าย ขาดแรงบันดาลใจ รู้สึกว่าตนไม่ประสบความสำเร็จ

**สาเหตุ**

ภาระงานหนัก ขาดอำนาจตัดสินใจ ไม่ได้รับการยอมรับ

# 5. การยศาสตร์ และ Human Factors

## Ergonomics

### การยศาสตร์

เน้นการออกแบบสถานที่ทำงานให้เหมาะกับคนงาน — ลดการเคลื่อนซ้ำ ทำไม่เหมาะสม การออกแรงมากเกินไป

## Human Factors

### ปัจจัยมนุษย์

มองกว้างกว่า — ครอบคลุมพฤติกรรม พุทธิปัญญา สังคม องค์กร แล้วออกแบบระบบงานที่ปลอดภัยและมีประสิทธิภาพ

## โรคที่พบบ่อยจากปัญหาการยศาสตร์

### Office syndrome

ปวดคอ ไหล่ หลังจากนั่งนาน

### Back pain

ปวดหลังจากท่ายกของผิด

### Carpal tunnel syndrome

ชาที่มือจากการใช้คีย์บอร์ด

### Trigger finger

นิ้วล็อกจากใช้นิ้วซ้ำๆ

# บัญชีท้ายกฎกระทรวง — ใช้จัดประเภทงานในจุฬาฯ

กฎกระทรวงเรื่อง จป. แบ่งงานเป็น 3 บัญชี ตามระดับความเสี่ยง

## 1

### บัญชี 1

งานเสี่ยงสูง — มีสารเคมี/อันตราย  
ระดับสูง

ตัวอย่างในจุฬาฯ

ห้องปฏิบัติการเคมี ห้องปฏิบัติการตัดหิน/แร่  
ห้อง pilot plant น้ำมัน/ปิโตรเลียม

## 2

### บัญชี 2

งานเสี่ยงปานกลาง — งานผลิต/  
ดัดแปลงสิ่งของ

ตัวอย่างในจุฬาฯ

โรงพิมพ์ การผลิตอาหาร เครื่องดื่ม สิ่งทอ  
เฟอร์นิเจอร์ ยา/เวชภัณฑ์ การเลี้ยงสัตว์

## 3

### บัญชี 3

งานเสี่ยงทั่วไป — งานบริการ/  
สำนักงาน

ตัวอย่างในจุฬาฯ

สำนักงาน หอพัก ร้านค้า สถานพยาบาล สวน  
สัตว์ การก่อสร้าง การขนส่ง

# บอกสิ่งคุกคามสุขภาพในงานในภาพต่อไปนี้



# บุคลากรในสำนักงานมีสิ่งคุกคามอะไรบ้าง?

งานสำนักงาน/ธุรการในสุขภาพ — บัญชี 3

<p>กายภาพ</p>	<p>ไฟฟ้าดูด/รั่ว • แสงไม่เพียงพอ/แสงสะท้อนจอ • คุณภาพแอร์ไม่เหมาะสม • เสียงรบกวนรอบสำนักงาน</p>
<p>ชีวภาพ</p>	<p>เชื้อโรคในห้องน้ำส่วนรวม • รา/ฝุ่นในระบบปรับอากาศที่ไม่ทำความสะอาด • Pest (หนู แมลงสาบ)</p>
<p>เคมี</p>	<p>สารทำความสะอาด • ฝุ่นกระดาษ/หมึกพิมพ์ • PM2.5 • สารระเหยจากเฟอร์นิเจอร์ใหม่ (VOC)</p>
<p>สังคมจิตวิทยา</p>	<p>ความเครียดจากงานเร่ง • Bully / Harassment • ความขัดแย้งกับเพื่อนร่วมงาน/หัวหน้า • ภาระงานเกิน</p>
<p>การยศาสตร์</p>	<p>ท่าทางนั่งทำงานหน้าจอ • โต๊ะ/เก้าอี้ไม่เหมาะสม • นั่งนานเกินไป (sedentary) • พิมพ์/คลิกเมาส์ซ้ำๆ</p>

# ห้องปฏิบัติการ: ตัวอย่างการวิเคราะห์

กระบวนการทำงาน

ทดลอง ► สังเคราะห์ ► รายงาน ► ทิ้งของเหลือ

กายภาพ	ไฟฟ้าดูด/รั่ว เพลิงไหม้ ระเบิด ความร้อน
ชีวภาพ	(โดยทั่วไปไม่มี เว้นกรณีงานชีวภาพ)
เคมี	สารเคมีตั้งต้น สารระหว่างกระบวนการ ขยะอันตราย
สังคมจิตวิทยา	ความเครียดจากสภาพการทำงาน ความผิดพลาด งานเร่ง
การยศาสตร์	ท่าทางการทำงานในตู้ดูดควันไม่เหมาะสม

# กิจกรรม1: ลองวิเคราะห์งานของคุณเอง

 ใช้เวลา 5 นาที เขียนคำตอบ — ในงานประจำวันของคุณ มีสิ่งคุกคามใดบ้างใน 5 กลุ่ม?

**กายภาพ**

เสียง? แสง? อุณหภูมิ?  
ไฟฟ้า?

---



---



---

**ชีวภาพ**

เชื้อโรค? สารชีวภาพ? สัตว์?

---



---



---

**เคมี**

สารทำความสะอาด? ฝุ่น?  
VOC?

---



---



---

**สังคมจิตวิทยา**

ความเครียด? งานเร่ง?  
ความสัมพันธ์?

---



---



---

**การยศาสตร์**

ท่าทาง? นั่งนาน? ยกของ?

---



---



---



โรงพยาบาล  
ศิริราช









กระทรวง  
สาธารณสุข

## 4 กระบวนการเฝ้าระวังและการตรวจสุขภาพ

# ขั้นตอนการพิจารณาสิ่งคุกคามสุขภาพ

Practical Steps — เริ่มจากเข้าใจงาน แล้วประเมินอย่างเป็นระบบ

-  1 เข้าใจวัตถุประสงค์ พลังงาน กระบวนการทำงาน และผลที่ได้
-  2 พิจารณาสถานี่งาน และสภาพแวดล้อมการทำงาน
-  3 สังเกตการทำงาน / เดินสำรวจ — งานปกติและโอกาสเกิดเหตุการณ์ผิดปกติ
-  4 ผลตรวจสิ่งแวดล้อมในงาน (Environmental Monitoring)
-  5 ประเมินการรับสัมผัส (Exposure Assessment)
-  6 ประเมินความเสี่ยง (Risk Assessment)

# ประเภทของการตรวจสุขภาพในงาน

ตรวจที่จุดเวลาต่างกัน เพื่อจุดประสงค์ต่างกัน

## 1 Pre-employment ก่อนเข้างาน

ตรวจฐาน (baseline) ก่อนเริ่มทำงาน — เพื่อเทียบกับการตรวจครั้งต่อไป และดูว่าเหมาะกับงานหรือไม่ (fitness for work/ pre-placement)

## 2 Periodic ประจำปี / ตามรอบ

ตรวจซ้ำตามรอบที่กำหนด (ปีละครั้ง หรือตามปัจจัยเสี่ยง) — เพื่อจับการเปลี่ยนแปลงตั้งแต่เนิ่นๆ

## 3 Return-to-Work กลับมาทำงาน

หลังหยุดงานนานจากการเจ็บป่วย/บาดเจ็บ — เพื่อประเมินว่าพร้อมกลับมาทำงานใหม่ และต้องปรับงาน/สถานงานหรือไม่

## 4 Exit ออกจากงาน

ตรวจครั้งสุดท้ายเมื่อเปลี่ยนงาน/เกษียณ — เพื่อบันทึกสภาพและเชื่อมโยงกับการสัมผัสในอดีต

# ตรวจสุขภาพประจำปีทั่วไป vs ตรวจตามปัจจัยเสี่ยง

## ตรวจประจำปีทั่วไป

General Annual Health Check

เป้าหมาย

ดูแลสุขภาพทั่วไป โรคพบบ่อย NCDs

ใครต้องตรวจ

ทุกคน/ รายการตรวจอาจต่างกันตามอายุ เพศ ฯ

ความถี่

ปีละครั้ง

รายการตรวจ

BP, BMI, CBC, น้ำตาล ไขมัน ตับ ไต X-ray ทรวงอก

ใครรับผิดชอบ

ตัวเอง / ตามสิทธิที่มี

เน้น

โรคเรื้อรังจากวิถีชีวิต

## ตรวจตามปัจจัยเสี่ยง

Risk-Based / Job-specific Examination

เป้าหมาย

ตรวจจับผลจากสิ่งคุกคามที่สัมผัส

ใครต้องตรวจ

เฉพาะผู้ทำงานที่สัมผัสปัจจัยเสี่ยง

ความถี่

ตามที่กฎหมาย/แพทย์กำหนด

รายการตรวจ

ขึ้นกับความถี่ เช่น ตรวจตะกั่วในเลือด ตรวจการได้ยิน

ใครรับผิดชอบ

นายจ้าง

เน้น

โรคเหตุอาชีพ / โรคเนื่องจากงาน

# การใช้ผลตรวจสุขภาพ

ผลตรวจไม่ใช่เพื่อเก็บใส่แฟ้ม แต่เพื่อใช้พัฒนาการดูแลในสองระดับ

## ระดับบุคคล Individual Care

- ✓ แพทย์อธิบายผลตรวจให้บุคคลเข้าใจ
- ✓ ระบุอาการเริ่มต้น — รักษา/เฝ้าติดตาม
- ✓ ปรับงาน/ปรับตำแหน่ง หากจำเป็น
- ✓ แนะนำ PPE / การใช้ชีวิตที่ปลอดภัยขึ้น
- ✓ ส่งต่อแพทย์เฉพาะทางถ้าจำเป็น

## ระดับระบบ Systemic Improvement

- ✓ วิเคราะห์รวมข้อมูลทั้งหน่วยงาน/ เทียบระหว่างหน่วยย่อย
- ✓ หาสัญญาณเตือนเชิงระบบ (cluster)
- ✓ ปรับมาตรการควบคุมที่ต้นทาง
- ✓ ปรับสภาพแวดล้อม/อุปกรณ์/ขั้นตอนงาน
- ✓ ออกแบบการอบรม/สื่อสารเพิ่มเติม



# 5 สิทธิ หน้าที่ และเงินทดแทน

# สิทธิของบุคลากร



## สิทธิที่จะรู้

รู้ถึงสิ่งคุกคามในงาน รู้ผลตรวจของตน รู้มาตรการป้องกัน



## สิทธิที่จะได้รับการตรวจ

ตรวจสุขภาพตามปัจจัยเสี่ยงโดยไม่เสียค่าใช้จ่าย



## สิทธิในความลับทางการแพทย์

ผลตรวจของตนได้รับการปกปิดจากนายจ้าง — เปิดเผยเฉพาะข้อมูลรวม



## สิทธิในการปฏิเสธงานเสี่ยง

ปฏิเสธทำงานในสภาพที่อาจทำอันตรายต่อชีวิตหรือสุขภาพ



## สิทธิในการรับเงินทดแทน (เฉพาะลูกจ้าง)

หากเกิดโรคหรือบาดเจ็บจากงาน — กองทุนเงินทดแทน



## สิทธิในการรับการอบรม

ได้รับการอบรมความปลอดภัยอาชีวอนามัยที่เกี่ยวข้อง

# หน้าที่ของบุคลากร

สิทธิและหน้าที่เป็นเหรียญสองด้าน — ทุกคนมีบทบาทในการสร้างที่ทำงานปลอดภัย

1

## ปฏิบัติตามมาตรการความปลอดภัย

ทำตามขั้นตอนงาน ระเบียบความปลอดภัยขององค์กร

2

## ใช้ PPE ที่นายจ้างจัดให้

Personal Protective Equipment — ถุงประเภท ถุงมือ ถุงเวลา

3

## เข้ารับการตรวจสุขภาพ

เมื่อมีกำหนด ตามรอบที่ระบุ

4

## เข้ารับการอบรม

อบรมความปลอดภัย/อาชีวอนามัยที่จัดให้

5

## รายงานเหตุการณ์ไม่ปลอดภัย

เห็นความเสี่ยง/อุบัติเหตุ — รายงานทันที

6

## รายงานอาการผิดปกติ

หากสงสัยว่างานทำให้ป่วย — ปรึกษาแพทย์ และแจ้งหน่วยงาน

# ความลับทางการแพทย์ในงานอาชีพอนามัย



หลักการสำคัญ

ผลตรวจสุขภาพรายบุคคล = ข้อมูลของบุคคลนั้น  
นายจ้างได้รับเฉพาะข้อสรุปด้านความเหมาะสมกับงาน

## ✓ สิ่งที่นายจ้างได้รับ

- "เหมาะสม / เหมาะสมโดยมีเงื่อนไข / ไม่เหมาะสม กับงาน"
- ข้อเสนอแนะการปรับงาน (โดยไม่เปิดเผยข้อมูลที่ระบุคน)
- ข้อมูลรวมของกลุ่ม (aggregate) — ไม่ระบุตัวบุคคล
- ข้อมูลเชิงสถิติของหน่วยงาน

## X สิ่งที่เป็นความลับของบุคคล

- ผลตรวจห้องปฏิบัติการรายบุคคล
- การวินิจฉัยโรค / ประวัติการเจ็บป่วย
- ประวัติสุขภาพ / ประวัติครอบครัว
- ข้อมูลที่อาจนำไปสู่การเลือกปฏิบัติ

# กองทุนประกันสังคม

เงินเข้า — เงินสมทบ  
 นายจ้าง + ลูกจ้าง + รัฐบาล



เงินออก — ประโยชน์ทดแทน  
 ป้องกัน • รักษา • ฟื้นฟู • สร้างเสริมสุขภาพ

## ประโยชน์ทดแทน 7 กรณี

1 ประสบอันตราย / เจ็บป่วย	2 คลอดบุตร	3 ทุพพลภาพ	4 ตาย	5 สงเคราะห์บุตร	6 ชราภาพ	7 ว่างงาน
------------------------------	---------------	---------------	----------	--------------------	-------------	--------------



### วิวัฒนาการ: เพิ่มการสร้างเสริมสุขภาพ

เมื่อ 5+ ปีก่อน กองทุนประกันสังคมได้ขยายขอบเขตจาก "รักษา" ไปสู่ "ป้องกัน" และ "สร้างเสริมสุขภาพ" สอดคล้องกับแนวคิดสากลที่เน้นการลงทุนเชิงป้องกันมากกว่าการรักษาเมื่อเกิดโรค

# กองทุนเงินทดแทน

คุ้มครองเฉพาะกรณีเจ็บป่วย/บาดเจ็บ/ตายจากการทำงาน

เงินเข้า — เงินสมทบ  
นายจ้าง (ฝ่ายเดียว)



เงินออก — เงินทดแทน  
เมื่อประสบอันตรายในงาน

## ทั้งสองกองทุนต่างกันอย่างไร

ประเด็น	กองทุนประกันสังคม	กองทุนเงินทดแทน
ใครจ่ายเงินสมทบ	นายจ้าง + ลูกจ้าง + รัฐ	นายจ้าง (ฝ่ายเดียว)
คุ้มครองเหตุใด	เจ็บป่วย/ตาย ที่ไม่เนื่องจากงาน	เฉพาะจากการทำงาน
ตัวอย่าง	ป่วยเป็นไส้ติ่งอักเสบ	ตะกั่วจากงานผลิตแบตเตอรี่
กรณีไปเที่ยวประสบภัย	✓ คุ้มครอง	X ไม่คุ้มครอง
กรณีคนทำงานในขั้นเกิดเหตุ	X	✓ คุ้มครอง

# เงินทดแทน













- ค่ารักษาพยาบาลกรณีประสบอันตรายในงาน
- ค่าทดแทนการขาดรายได้ — หยุดงาน เสียสมรรถภาพการทำงาน เสียอวัยวะ ทูพพลภาพ ตาย/สูญหาย
- ค่าฟื้นฟูสมรรถภาพในการทำงาน — การแพทย์ อาชีพ
- ค่าทำศพ
- ค่าทดแทนแก่ทายาทกรณีเสียชีวิต



## 6 การดูแลตนเอง และบทสรุป

# สัญญาณเตือน... เมื่อไหร่ควรพบแพทย์?

Red Flags — อย่ามองข้าม สัญญาณเหล่านี้บอกว่าคุณอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพแล้ว

ทางกาย	ทางจิตใจ	การเปลี่ยนแปลง
<ul style="list-style-type: none"> <li> ปวดเรื้อรังเฉพาะวันที่ทำงาน</li> <li> อาการดีขึ้นเมื่อหยุดงาน/ลาพัก</li> <li> ผื่นผิวหนังในจุดที่สัมผัสสารในงาน</li> <li> หายใจลำบาก ไอเรื้อรัง</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li> นอนไม่หลับติดต่อกัน</li> <li> เหนื่อยล้าแม้พักแล้วก็ไม่หาย</li> <li> หงุดหงิดง่าย โกรธง่ายผิดปกติ</li> <li> รู้สึกหมดหวัง ไม่มีคุณค่า</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li> น้ำหนักลด/เพิ่มผิดปกติ</li> <li> การได้ยินลดลง</li> <li> การมองเห็นเปลี่ยน</li> <li> ความจำ/สมาธิแย่ลง</li> </ul>

สำคัญ: หากอาการดีขึ้นเมื่อหยุดงาน — เป็นสัญญาณที่ต้องสืบหาสาเหตุจากงาน

# Self-care Toolkit สำหรับบุคคลากรสุขภาพ

## 4 มิติของสุขภาวะที่ทำได้ทุกวัน



Physical

### สุขภาวะทางกาย

- ออกกำลังกาย/เคลื่อนไหวร่างกายสม่ำเสมอ
- ทานอาหารเข้า ดูแลอาหาร/เครื่องดื่ม
- ไม่สูบบุหรี่ ไม่ดื่มสุรา
- นอนหลับให้พอ 7-8 ชม./วัน



Mental

### สุขภาวะทางใจ

- หายใจช้าๆ ลึกๆ เมื่อรู้สึกตึงเครียด
- พิจารณาจิต/อารมณ์ของตนเอง
- พูดคุยกับเพื่อน/ครอบครัวสม่ำเสมอ
- ขอความช่วยเหลือเมื่อจำเป็น



Social

### สุขภาวะทางสังคม

- เป็นผู้ให้ — ความรู้ ความหวังดี
- วัดอุทยาน วิทยาทาน อภัยทาน
- สร้างความสัมพันธ์ที่ดีในที่ทำงาน
- มีส่วนร่วมในกิจกรรมสังคม



Spiritual

### สุขภาวะทางจิตวิญญาณ

- ฝึกจิตให้นิ่ง / สมาธิ
- เจริญมรรณานุสติ
- หาความหมายในงานที่ทำ
- เชื่อมโยงกับสิ่งใหญ่กว่าตน

# ทิศทางการควบคุมโรคจากการประกอบอาชีพและโรคจากสิ่งแวดล้อม

- พรบ.ควบคุมโรคจากการประกอบอาชีพและโรคจากสิ่งแวดล้อม พ.ศ.2562
- กรมควบคุมโรค กองโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม
- ประกาศโรคที่ต้องเฝ้าระวัง
  - โรคจากการประกอบอาชีพ - ตะกั่ว แร่ใยหิน ซิลิกา ที่ับอากาศ สารปราบศัตรูพืช รังสีก่อไอออน
  - โรคจากสิ่งแวดล้อม – ตะกั่ว **PM2.5** รังสีก่อไอออน
- มาตรา 3 พรบ.มิให้ใช้บังคับแก่ หน่วยงานและหน่วยงานในกำกับของรัฐ แต่ระบุ “ปฏิบัติตามหลักเกณฑ์และมาตรฐาน... ไม่ต่ำกว่าที่กำหนดใน พรบ.”

# เคล็ดลับสำหรับบุคลากรสำนักงาน

ปัญหาที่พบบ่อยที่สุด — และสิ่งที่ทำได้ทันทีในวันนี้

<p><b>Office Syndrome</b> สาเหตุ: นั่งนาน ท่าไม่ถูก</p>	<p>ลุกยืน/เดินทุก 30-60 นาที • ปรับโต๊ะ-เก้าอี้ให้พอดี (จอตาตรง ข้อศอก 90°) • ยืดเหยียดร่างกายระหว่างวัน</p>
<p><b>ตาล้า / Eye strain</b> สาเหตุ: จ้องจอนานเกิน</p>	<p>ใช้กฎ 20-20-20 (ทุก 20 นาที มองไกล 20 ฟุต นาน 20 วินาที) • ปรับความสว่างจอให้เหมาะกับห้อง • ใช้แสงอ่อนนวล</p>
<p><b>ความเครียดสะสม</b> สาเหตุ: ภาระงาน เส้นตาย</p>	<p>วางแผนงานล่วงหน้า • ทำสมาธิ/หายใจลึก 5 นาที/วัน • พูดคุยกับเพื่อนหรือผู้ให้คำปรึกษาเมื่อรู้สึกเกินรับ</p>
<p><b>เชื้อโรค/ฝุ่นในออฟฟิศ</b> สาเหตุ: อากาศไม่ถ่ายเท</p>	<p>ทำความสะอาดโต๊ะ/คีย์บอร์ดสม่ำเสมอ • เพิ่มการระบายอากาศ • แจ้งหน่วยงานเมื่อเครื่องปรับอากาศมีกลิ่นรั่ว</p>

# กิจกรรม2: ทบทวนงานของคุณ

☑☑☑ กลับไปดูคำตอบจากกิจกรรม1 — แล้วทำต่อ 3 ขั้นตอน (10 นาที)

## 1

### เลือกสิ่งที่คุณถามอันดับแรก

จากรายการที่เขียนในส่วนของ 3 — เลือก 1 อย่างที่กังวลที่สุด หรือพบบ่อยที่สุดในงานของคุณ

## 2

### วิเคราะห์ตามวงจรเฝ้าระวัง

ขณะนี้องค์กรมีมาตรการอะไรบ้าง? เพียงพอไหม? คุณรู้ผลกระทบต่อสุขภาพของมันไหม?

จับคู่กับเพื่อน — แลกเปลี่ยน 5 นาที

## 3

### ตั้งเป้า 1 อย่างที่ทำได้สัปดาห์นี้

ระดับบุคคล (เช่น ปรับทำเน้่ง) หรือระดับทีม (เช่น ขอให้หัวหน้าทบทวนภาระงาน) — ขอแค่ 1 อย่างที่เริ่มได้

# 5 ประเด็นสำคัญที่นำไปใช้ take home

- 1 งานสามารถทำให้ป่วย**  
โดยตรง (โรคเหตุอาชีพ) หรือทางอ้อม (โรคเนื่องจากงาน) — ทุกงานมีสิ่งคุกคาม แม้แต่งานสำนักงาน
- 2 เฝ้าระวัง 2 ขา**  
ทั้ง Hazard Surveillance (ต้นทาง) และ Health Surveillance (ปลายทาง) — ที่ต้นทางย่อมดีกว่า
- 3 5 กลุ่มสิ่งคุกคาม**  
กายภาพ ชีวภาพ เคมี สังคมจิตวิทยา การยศาสตร์ — เป็นแนวทางในการประเมินสิ่งคุกคามสุขภาพในงาน
- 4 สิทธิและหน้าที่**  
บุคลากรมีสิทธิที่จะรู้และได้รับการตรวจ — และมีหน้าที่ปฏิบัติตามและรายงาน
- 5 Self-care 4 มิติ**  
กาย ใจ สังคม จิตวิญญาณ — ทำต่อเนื่องทุกวัน เปลี่ยนจากภายในให้ผลระยะยาว

# ก้าวต่อไปของการเรียนรู้

หลักสูตรนี้เป็นจุดเริ่มต้น — ยังมีอีก 3 โมดูลรอคุณอยู่

<b>1</b>	<b>ความสำคัญของการเฝ้าระวังสุขภาพ</b> (โมดูลปัจจุบัน — เพิ่งเรียนจบ)	<b>2 ชม.</b>
<b>2</b>	<b>สถานการณ์และกฎหมายที่เกี่ยวข้อง</b> พรบ.ควบคุมโรคจากการประกอบอาชีพ พ.ศ. 2562, พรบ.เงินทดแทน 2537, กฎกระทรวงตรวจสุขภาพตามปัจจัยเสี่ยง 2563	<b>1 ชม.</b>
<b>3</b>	<b>วิเคราะห์อันตรายและความเสี่ยง</b> ตามลักษณะงานในอาชีพฯ	<b>1 ชม.</b>
<b>4</b>	<b>หน่วยงานส่งเสริมสุขภาพของอาชีพฯ</b> ศูนย์บริการสุขภาพอาชีพฯ • คณะจิตวิทยา • คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา	<b>30 นาที</b>

ขอบคุณที่มาร่วมเรียนรู้ด้วยกัน

Q&A

[psithisarankul@chula.md](mailto:psithisarankul@chula.md)

การเฝ้าระวังที่ดีที่สุด คือการที่เราเฝ้าระวังตัวเองและเพื่อนร่วมงาน



# ประชาสัมพันธ์

## กิจกรรม/หลักสูตร ศปอส.

# 03

# โครงการส่งเสริมความปลอดภัยในการทำงาน ปีงบประมาณ 2570



## วัตถุประสงค์

- ✓ เพื่อสนับสนุนให้มีกิจกรรมเพื่อสร้างความตระหนักรู้เรื่องความปลอดภัยในการทำงาน
- ✓ เพื่อสนับสนุนงบประมาณ (บางส่วน) สำหรับกิจกรรมด้านความปลอดภัยในการทำงานที่นอกเหนือจากแผนงบประมาณของส่วนงาน
- ✓ เพื่อกระตุ้นให้มีการจัดสรรงบประมาณด้านความปลอดภัยของส่วนงาน



## เงื่อนไข

- ✓ ต้องไม่เป็นกิจกรรมที่จัดเป็นเป็นงานประจำ หรือมีผู้รับผิดชอบอยู่แล้ว
- ✓ ค่าใช้จ่ายที่ ศปอส. สามารถสนับสนุนได้ เช่น ค่าวิทยากร ค่าอาหาร-เครื่องดื่ม ค่าพาหนะเดินทางของวิทยากร ภายนอกจุฬาฯ ค่าบำรุงสถานที่ระหว่างหน่วยงาน เป็นต้น โดยจะ งดสนับสนุนค่าวัสดุอุปกรณ์ ทุกประเภท
- ✓ จำกัดสิทธิ์ให้ส่วนงานขอรับการสนับสนุนจากโครงการฯ 1 โครงการ/ส่วนงาน/ปี
- ✓ ต้องเป็นกิจกรรมที่ ไม่ซ้ำกับที่เคยขอรับงบประมาณจาก ศปอส. มาก่อน และให้กิจกรรมแล้ว เสร็จภายในเดือน กรกฎาคม 2570
- ✓ ให้ส่วนงาน ส่งสรุปผลการดำเนินงานโครงการฯ ภายใน 15 วัน หลังสิ้นสุดโครงการฯ

## ตัวอย่างกิจกรรม

กิจกรรมส่งเสริมความปลอดภัยที่ส่วนงานไม่ได้จัดเป็นประจำ หรือมีความจำเป็นเร่งด่วน ได้ดังนี้

- ✓ กิจกรรมส่งเสริมด้านความปลอดภัยเพื่อป้องกันอัคคีภัย โดยเฉพาะในอาคารที่เคยเข้าร่วมโครงการบริหารความเสี่ยงด้านความปลอดภัยและตรวจสอบอาคารแบบบูรณาการ
- ✓ การอบรมตามลักษณะความเสี่ยง (นอกเหนือจากการอบรมประจำของ ศปอส.) เช่น การอบรมความปลอดภัยสำหรับเจ้าหน้าที่ทำความสะอาด การอบรม 5 ส เพื่อความปลอดภัยในการทำงาน การอบรมด้านการยศาสตร์ เป็นต้น
- ✓ กิจกรรม walk through survey (การเดินสำรวจความปลอดภัย)
- ✓ กิจกรรมอื่น ๆ เพื่อเสริมสร้างความรู้ ความเข้าใจ สร้างความตระหนัก และพฤติกรรมด้านความปลอดภัยในการทำงาน

วงเงินสนับสนุน: ไม่เกิน 30,000 บาท/ส่วนงาน/ปี  
เปิดรับสมัคร: 19 ตุลาคม 2569 ถึง 31 พฤษภาคม 2570  
ระยะเวลาดำเนินการ: 2 พฤศจิกายน 2569 ถึง 31 กรกฎาคม 2570

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมที่ ดร.จุฑาสิริ โรหิตร์ตนะ e-mail: [Juthasiri.r@chula.ac.th](mailto:Juthasiri.r@chula.ac.th) โทร. 02-218-6190

การรับฟังความคิดเห็น  
“(ร่าง) แผนยุทธศาสตร์การบริหารจัดการด้านความปลอดภัย  
อาชีวอนามัยและสภาพแวดล้อมในการทำงาน พ.ศ. 2570 – 2574”



วิสัยทัศน์: “จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยเป็นสังคมต้นแบบด้านความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงานที่ยั่งยืน”  
เป้าหมาย: ประชาคมจุฬาฯ มีส่วนร่วมในการสร้างสังคมปลอดภัยและมีสุขภาวะที่ดีในการทำงาน

## ยุทธศาสตร์ที่ 1

ความปลอดภัยเป็นส่วนหนึ่งของ  
กระบวนการทำงาน  
(Safety in Process)

- การบูรณาการความปลอดภัยให้เป็นส่วนหนึ่งของทุกภารกิจ สร้างความตระหนักรู้ที่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม
- นิสิตและบุคลากรสามารถประเมินอันตรายในกิจกรรมต่าง ๆ ได้ และสามารถลงมือปฏิบัติได้อย่างปลอดภัย
- ให้ส่วนงานมีกลไกกำกับและติดตามการดำเนินงานด้านความปลอดภัยอย่างสม่ำเสมอ

## ยุทธศาสตร์ที่ 2

ยกระดับการบริหารจัดการความปลอดภัย  
ด้วยเทคโนโลยีและนวัตกรรม  
(Safety Intelligence)

- การใช้เครื่องมือเทคโนโลยีทันสมัยและนวัตกรรมเพิ่มประสิทธิภาพและลดขั้นตอนในกระบวนการทำงานด้านความปลอดภัย
- ส่งเสริมการวิเคราะห์ข้อมูลจากฐานข้อมูลความปลอดภัยให้เป็นองค์ความรู้แก่นิสิตและบุคลากร ทราบความเสี่ยง และสนับสนุนการตัดสินใจของผู้บริหาร

## ยุทธศาสตร์ที่ 3

ประชาคมจุฬาฯ ร่วมสร้างสังคมต้นแบบ  
ด้านความปลอดภัย  
(Safety Mindset)

- สนับสนุนให้นิสิตและบุคลากรมีส่วนร่วมสร้างความปลอดภัยภายใต้แนวคิด “ความปลอดภัยเป็นหน้าที่ของทุกคน”
- การสื่อสารถ่ายทอดองค์ความรู้ด้านความปลอดภัยที่เข้าใจง่ายและเข้าถึงทุกกลุ่มเป้าหมาย สามารถสร้างความตระหนักรู้ไปสู่การพฤติกรรมความปลอดภัย
- จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยเป็นต้นแบบด้านความปลอดภัยสามารถถ่ายทอดสู่สังคม

กลุ่มเป้าหมาย: คปอ.ส่วนงาน จป. ผู้ปฏิบัติงานด้านความปลอดภัยฯ นิสิต (อบจ.) และผู้สนใจ  
การประชาสัมพันธ์: LessPaper และช่องทางออนไลน์  
ระยะเวลาดำเนินการ: 15 มิถุนายน 2569 ถึง 17 กรกฎาคม 2569

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมที่ ดร.จุฑาสิริ โรหิตร์ตนะ e-mail: [Juthasiri.r@chula.ac.th](mailto:Juthasiri.r@chula.ac.th) โทร. 02-218-6190

# แผนการดำเนินงานกิจกรรม Chula Safety 2026

# แผนการดำเนินงานกิจกรรม Chula Safety 2026



**1** กิจกรรมประกวดออกแบบ (เดือนเมษายน - เดือนกรกฎาคม 2569)

**2** ประกวด "นำเสนอโครงการส่งเสริมความปลอดภัย ในส่วนงาน/มหาวิทยาลัย" (Pitching Safety Project Ideas) เพื่อขอรับงบประมาณสนับสนุนการดำเนินโครงการส่งเสริมความปลอดภัยของส่วนงานและของนิสิต

**3** อบรมด้านความปลอดภัยออนไลน์ (เดือนมิถุนายน - เดือนกรกฎาคม 2569) และอบรมด้านความปลอดภัย On-demand (เดือนสิงหาคม - เดือนธันวาคม 2569)

**4** Chula Safety 2026 วันที่ 20-21 สิงหาคม 2569 (Main Events)

**1.1.**  ประกวดออกแบบ SHECU MASCOT (ปิดรับสมัครแล้ว)

**1.2.**  ประกวดออกแบบ โลโก้พิเศษ 10ปี SHECU

**1.3.**  ประกวดวิดีโอ AI แนวตั้งส่งเสริมความปลอดภัย



SAFETY PROJECT IDEAS

**3.1.**  การออกแบบจัดทำสื่อวิดีโอด้วย Generative AI

**3.2.**  "ข้อควรรู้เกี่ยวกับความปลอดภัยในการติดตั้งและใช้งานโซลาร์เซลล์"

**3.3.**  จิตสังคมในการทำงาน (Psychosocial)

**4.1.**  พิธีเปิด นำเสนอวิสัยทัศน์ 10ปี SHECU และมอบรางวัล

**4.2.**  อบรมเชิงปฏิบัติการ

**4.3.**  นำเสนอ "โครงการส่งเสริมความปลอดภัย ในส่วนงาน/มหาวิทยาลัย"

**4.4.**  บูธกิจกรรมและสินค้านานาชาติ



# SHECU MASCOT

# ร่วมโหวต SHECU MASCOT ที่ชื่นชอบ พร้อมลุ้นรับรางวัล



## Mascot Popular Vote 2026

**เปิดโหวตแล้ว!**  
**SHECU**  
Mascot Popular Vote 2026

ร่วมเลือกมาสคอตประจำ SHECU 🎉  
เปิดให้เฉพาะนิสิตและบุคลากรจุฬาฯ ปัจจุบันเท่านั้น

➤ ร่วมโหวตผลงานมาสคอตที่คุณชื่นชอบ! ➤

1  MASCOT - A	2  MASCOT - B	3  MASCOT - C	4  MASCOT - D
5  MASCOT - E	6  MASCOT - F	7  MASCOT - G	8  MASCOT - H

**🎁 ลุ้นรับของรางวัลรวม 50 รางวัล!**

 บัตรเงินสด Starbucks มูลค่า 100 บาท (ใช้ได้ทุกสาขา) 15 รางวัล	 บัตรส่วนลด Terracotta Coffee มูลค่า 40 บาท (ใช้ได้ที่สาขา คณะวิทยาศาสตร์ จุฬาฯ) 35 รางวัล
--	--

- ✓ 1 คน โหวตได้ 1 ครั้ง
- ✓ สามารถเลือกโหวตได้มากกว่า 1 ผลงาน

**เปิดโหวต: ตั้งแต่วันที่ - 20 มิถุนายน 2569 เวลา 23.59 น.**

📍 โหวตได้ที่:

มาร่วมเลือกมาสคอตที่ใช้ และสะท้อนความเป็น SHECU ไปด้วยกัน!



# หลักสูตร / การอบรม

# การพัฒนาศักยภาพผู้ตรวจติดตามระบบการบริหารจัดการความปลอดภัย อาชีวอนามัยและสภาพแวดล้อมในการทำงาน ประจำปี 2569

## วันเวลาอบรม:

วันอังคารที่ 16 มิถุนายน พ.ศ. 2569 เวลา 8.00 - 17.00 น.

## สถานที่:

ห้องประชุม 309 Smart classroom ชั้น 3 อาคารมหามกุฏ คณะวิทยาศาสตร์

## เปิดลงทะเบียน:

ตั้งแต่วันที่ - 12 มิถุนายน 2569





ขอเชิญเข้าร่วมอบรม

## แนวทางการจัดการความปลอดภัยในอาคาร และการบริหารความเสี่ยงด้วยการประกันภัย

วันศุกร์ที่ 19 มิถุนายน 2569  
เวลา 9.00 - 12.00 น.

ณ ห้องประชุม 1 ชั้น 7 อาคารมหาธีรราชานุสรณ์  
สำนักงานวิทยทรัพยากร จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

✓ มาตรฐานและการตรวจสอบ ระบบวิศวกรรมอาคาร

✓ อบรมเรียนรู้จากเหตุการณ์พิชิตภัยที่มีประสบการณ์สูงในภาคพื้นเมือง และความผิดพลาดจากการละเลยระบบความปลอดภัย

✓ รูปแบบความคุ้มครอง เบี้ยประกันภัย และการประเมินมูลค่าสินทรัพย์เพื่อทำประกันภัย

### กลุ่มเป้าหมาย

- ผู้บริหารอาคาร/ ผู้ดูแลอาคาร
- จากประจำอาคาร
- เจ้าหน้าที่ความปลอดภัยในการทำงาน (จป. ประจำสถานงาน)
- บุคลากรที่สนใจ



ดร. นตพงษ์ พงษ์ทอง  
ผู้เชี่ยวชาญด้านวิศวกรรมอาคาร  
และระบบความปลอดภัย

REGISTER NOW



ติดต่อสอบถาม: นางสาวศิวา สุนทร โทร 0 2218 6178 อีเมล shecu@chula.ac.th ศูนย์ความปลอดภัย อาชีวอนามัยและสิ่งแวดล้อม จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

☎ 09 9132 6422 🌐 www.shecu.chula.ac.th ✉ shecu@chula.ac.th 📍 shecu2562 📺 shecu 📺 SHE CU 📺 SHECHULA

# “แนวทางการจัดการความปลอดภัยในอาคาร และการบริหารความเสี่ยงด้วยการประกันภัย”

วันเวลาอบรม:

วันศุกร์ที่ 19 มิถุนายน พ.ศ. 2569 เวลา 9.00 - 12.00 น.

สถานที่:

ห้องประชุม 1 ชั้น 7 อาคารมหาธีรราชานุสรณ์ สำนักงานวิทยทรัพยากร

เปิดลงทะเบียน:

ตั้งแต่วันที่ - 17 มิถุนายน 2569



ขอเชิญเข้าร่วมการอบรม  
**การบริหารความเสี่ยงด้านความปลอดภัย  
ในการทำงานด้วยเครื่องมือ JSA**

← JOB SAFETY ANALYSIS →

 วันจันทร์ที่ 22 มิถุนายน 2569  
เวลา 13.30 - 16.30 น.

 ณ ห้องประชุม 702 ชั้น 7  
อาคารเฉลิมราชกุมารี 60 พรรษา  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

**กลุ่มเป้าหมาย**  
 บุคลากรที่เข้าร่วมโครงการเฝ้าระวังและ  
ตรวจสอบสภาพตลับลิฟต์มือ  
 ผู้ปฏิบัติงานในห้องปฏิบัติการ

- วัตถุประสงค์**
- เพิ่มพูนศักยภาพของบุคลากรทุกระดับ  
ใหม่มีความรู้ทักษะ และความชำนาญ  
ตามลักษณะงาน
  - ส่งเสริมและสนับสนุนการดำเนินงาน  
ด้านความปลอดภัยอาชีวอนามัย  
และสภาพแวดล้อมในการทำงาน  
ให้มีประสิทธิภาพและเกิดประสิทธิผล

  
**เปิดลงทะเบียน**  
วันที่ 25 พฤษภาคม - 18 มิถุนายน 2569  
จำนวนจำกัด รุ่นละ 20 คนเท่านั้น

  
**โดย... อาจารย์วิระ ชื่อสุวรรณ**  
นักวิชาการอิสระ  
และที่ปรึกษาด้านความปลอดภัยและอาชีวอนามัย

**ลงทะเบียน**  


ติดต่อสอบถาม: นางสาวจุฑามาศ ทพิษฐ์ประดิษฐ์ โทร 0 2218 6173 อีเมล shecu@chula.ac.th

# การบริหารความเสี่ยงด้านความปลอดภัยในการทำงาน ด้วยเครื่องมือ JSA (Job Safety Analysis)

**วันเวลาอบรม:**

**รุ่นที่ 2** วันที่ 22 มิถุนายน พ.ศ. 2569 เวลา 13.30 - 16.30 น.

**รุ่นที่ 3** วันที่ 23 มิถุนายน พ.ศ. 2569 เวลา 09.00 - 12.00 น.

**รุ่นที่ 4** วันที่ 23 มิถุนายน พ.ศ. 2569 เวลา 13.30 - 16.30 น.

**สถานที่:**

ห้องประชุม 702 อาคารเฉลิมราชกุมารี 60 พรรษา (จามจรี 10)

**เปิดลงทะเบียน:**

ตั้งแต่วันที่ -18 มิถุนายน 2569



## หลักสูตรเจ้าหน้าที่ความปลอดภัยในการทำงาน ระดับหัวหน้างาน (จบ.หัวหน้างาน) ประจำปี 2569 ครั้งที่ 2

วันเวลาอบรม:

วันที่ 16-17 กรกฎาคม พ.ศ. 2569 เวลา 08.30-17.00 น.

สถานที่:

ห้องประชุม 701 ชั้น 7 อาคารจามจุรี 10

เปิดลงทะเบียน:

ตั้งแต่วันที่ – 10 กรกฎาคม 2569



Chula | SHE | **เชิญชวนบุคลากร จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
เข้าร่วมอบรมหลักสูตร**

**เจ้าหน้าที่ความปลอดภัยในการทำงานระดับหัวหน้างาน**  
ในวันที่ 16 - 17 กรกฎาคม 2569 เวลา 08.30 - 17.00 น.  
ณ ห้อง 701 ชั้น 7  
อาคารเฉลิมราชกุมารี 60 พรรษา (อาคารจามจุรี 10)

**คณะกรรมการความปลอดภัย อาชีวอนามัย  
และสภาพแวดล้อมในการทำงาน (คปอ.)**  
ในวันที่ 23 - 24 กรกฎาคม 2569 เวลา 08.30 - 17.00 น.  
ณ ห้อง 701 ชั้น 7  
อาคารเฉลิมราชกุมารี 60 พรรษา (อาคารจามจุรี 10)

ผู้ที่ผ่านการอบรมทุกท่านจะได้รับประกาศนียบัตร  
จากสมาคมส่งเสริมความปลอดภัย  
และอนามัยในการทำงาน (ประเทศไทย)

อ่านรายละเอียดและสมัครเข้าร่วมได้ที่  
[WWW.SHECU.CHULA.AC.TH](http://WWW.SHECU.CHULA.AC.TH)

หรือ SCAN QR CODE

หมดเขตรับสมัคร  
10 กรกฎาคม 2569  
\* รับจำนวนจำกัดหลักสูตร  
ละ 60 ท่าน \*

ติดต่อสอบถามเพิ่มเติม  
ณารธรรม ชิวิบูลย์สิทธิ์ โทร. 02-218-6177 (ในวันและเวลาราชการ)



**Chula** | **SHE** | **เชิญชวนบุคลากร จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย**  
**เข้าร่วมอบรมหลักสูตร**

**เจ้าหน้าที่ความปลอดภัยในการทำงานระดับหัวหน้างาน**  
ในวันที่ 16 - 17 กรกฎาคม 2569 เวลา 08.30 - 17.00 น.  
ณ ห้อง 701 ชั้น 7  
อาคารเฉลิมราชกุมารี 60 พรรษา (อาคารจามจุรี 10)

**คณะกรรมการความปลอดภัย อาชีวอนามัย**  
**และสภาพแวดล้อมในการทำงาน (คปอ.)**  
ในวันที่ 23 - 24 กรกฎาคม 2569 เวลา 08.30 - 17.00 น.  
ณ ห้อง 701 ชั้น 7  
อาคารเฉลิมราชกุมารี 60 พรรษา (อาคารจามจุรี 10)

ผู้ที่ผ่านการอบรมทุกท่านจะได้รับประกาศนียบัตร  
จากสมาคมส่งเสริมความปลอดภัย  
และอนามัยในการทำงาน (ประเทศไทย)

อ่านรายละเอียดและสมัครเข้าร่วมได้ที่  
[WWW.SHECU.CHULA.AC.TH](http://WWW.SHECU.CHULA.AC.TH)

หรือ SCAN QR CODE

หมดเขตรับสมัคร  
10 กรกฎาคม 2569  
\* รับจำนวนจำกัดหลักสูตร  
ละ 60 ท่าน \*

ติดต่อสอบถามเพิ่มเติม  
ณารธรรม ชิวิบูลย์สิทธิ์ โทร. 02-218-6177 (ในวันและเวลาราชการ)

## หลักสูตรคณะกรรมการความปลอดภัยอาชีวอนามัย และ สภาพแวดล้อมในการทำงาน (คปอ.) ประจำปี 2569 ครั้งที่ 2

**วันเวลาอบรม:**

วันที่ 23-24 กรกฎาคม พ.ศ. 2569 เวลา 08.30-17.00 น.

**สถานที่:**

ห้องประชุม 701 ชั้น 7 อาคารจามจุรี 10

**เปิดลงทะเบียน:**

ตั้งแต่วันที่ - 10 กรกฎาคม 2569



# หลักสูตรอบรมด้านความปลอดภัยทางชีวภาพ และการรักษาความปลอดภัยทางชีวภาพ

หลักสูตรเต็ม

สำหรับนิสิตบัณฑิตศึกษาและบุคลากร จุฬาฯ

**รับลงทะเบียนจำนวน 150 คน**

มีการคัดเลือก โดยผู้ดำเนินการและผู้มีหน้าที่ปฏิบัติงานทางวิชาการ  
จัดโดยศูนย์ความปลอดภัยและการคุ้มครองสุขภาพและสิ่งแวดล้อมของคณะวิทยาศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

**ฟรี ไม่เสียค่าใช้จ่าย**

จัดอบรม วันที่ 23-24 กรกฎาคม 2569

สถานที่อบรม

- ห้อง 201, 202, M02 อาคารมหามกุฏ คณะวิทยาศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ลงทะเบียนวันที่

- 1 มิถุนายน - 9 กรกฎาคม 2569 (เพื่อสมัครลงทะเบียนเมื่อมีผู้ลงทะเบียนครบตามจำนวนที่ลงทะเบียน)

**สำคัญไปรษณีย์**

ทางคุณต้องมีการอบรมได้



- หลักฐานผ่านการอบรมให้ส่ง IBC หรือ CU-IBC และกรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ได้
- ศูนย์ความปลอดภัย อาชีวอนามัยและสิ่งแวดล้อม จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (ศปอ.ส.) เลขที่โทรภายใน 0621.06/2948

ติดต่อสอบถาม ดร.พรจิณี คงคำวิฑูร โทรที่ 0 2218 6176, 09 9132 6622 อีเมล shecu@chula.ac.th

- สอบก่อนอบรมด้วยตนเองผ่าน Moodle ภายในวันที่ 20 - 22 กรกฎาคม 2569
- สอบหลังอบรมในห้องสอบผ่าน Moodle
- โปรดเตรียมอุปกรณ์ (เช่น โทรศัพท์ แท็บเล็ต) ให้พร้อม



## หลักสูตรอบรมด้านความปลอดภัยทางชีวภาพและการรักษาความปลอดภัยทางชีวภาพ (หลักสูตรเต็ม) รุ่นที่ 29

**วันเวลาอบรม:**

วันที่ 23-24 กรกฎาคม พ.ศ. 2569 เวลา 8.00-17.00.

**สถานที่:**


ห้อง 201, 202, M02 อาคารมหามกุฏ คณะวิทยาศาสตร์ จุฬาฯ


**เปิดลงทะเบียน:**

ตั้งแต่วันที่ - 9 กรกฎาคม 2569




# ศูนย์ความปลอดภัย อาชีวอนามัยและสิ่งแวดล้อม

 อาคารจามจุรี 1 ชั้น 1 ห้อง 108

 02-218-5222

 [www.facebook.com/shecu2560](http://www.facebook.com/shecu2560)

 099-132-6622

 [www.shecu.chula.ac.th](http://www.shecu.chula.ac.th)

 @SHECU





เป็นมิตร ห่วงใย มุ่งสู่ความปลอดภัย อย่างยั่งยืน  
ศูนย์ความปลอดภัย อาชีวอนามัยและสิ่งแวดล้อม จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย