

การประชุมเครือข่ายด้านความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน ครั้งที่ 1/2564

วันศุกร์ที่ 12 มีนาคม 2564 เวลา 8.30-12.00 น.
ณ ห้องประชุมออนไลน์ zoom

จัดโดย คณะกรรมการความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ศูนย์ความปลอดภัย อาชีวอนามัยและสิ่งแวดล้อม จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (ศปอส.)



ลำดับ การนำเสนอ

- ตรวจตราความปลอดภัยก่อนเริ่มปฏิบัติงาน (สำนักงาน-ห้องปฏิบัติการ)
- นานาสาระความรู้ - ปรับพฤติกรรมเพื่อลดเสี่ยงจากออฟฟิศซินโดรม
โดย ศาสตราจารย์ ดร.ประวิตร เจนวรธนะกุล
ภาควิชากายภาพบำบัด คณะสหเวชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- ส่วนงานแลกเปลี่ยนการดำเนินงานของคณะกรรมการความปลอดภัย
อาชีวอนามัยและสภาพแวดล้อมในการทำงาน ประจำส่วนงาน
(เปลี่ยนทุกซีให้มีความสุข)
- ประชาสัมพันธ์กิจกรรมต่าง ๆ ของ ศปอส.
- โครงการ Chula Safety



ตรวจตราความปลอดภัย ก่อนเริ่มปฏิบัติงาน (สำนักงาน-ห้องปฏิบัติการ)

01



รายการตรวจตราสภาพแวดล้อมและความปลอดภัยในการทำงานของสถานที่ทำงาน ประกอบด้วย

หมวด 1 : ความสะอาดและเป็นระเบียบของพื้นที่ทำงาน

หมวด 2 : ระบบไฟฟ้า

หมวด 3 : ระบบประปา

หมวด 4 : ระบบฉุกละหุก

หมวด 5 : ด้านเคมี

หมวด 6 : ด้านชีวภาพ

หมวด 7 : ด้านรังสี



นานาสาระความรู้ - ปรับพฤติกรรม เพื่อลดเสี่ยงจากออฟฟิศซินโดรม

โดย ศาสตราจารย์ ดร.ประวิตร เจนวรธนะกุล

ภาควิชากายภาพบำบัด คณะสหเวชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

02



ส่วนงานแลกเปลี่ยนการดำเนินงานของคณะกรรมการ
ความปลอดภัย อาชีวอนามัยและสภาพแวดล้อม
ในการทำงาน ประจำส่วนงาน (คปอ.ส่วนงาน)
(เปลี่ยนทุกซีให้มีความสุข)

03





ถอดบทเรียนเหตุไฟไหม้ห้องสำนักงาน อาคารแห่งหนึ่ง

ข้อสันนิษฐาน : คาดว่าเกิดจากปลั๊กอุปกรณ์ไฟฟ้าที่เสียบอยู่กับปลั๊ก
พ่วงหลวมจนเกิดความร้อน ทำให้พลาสติกที่หุ้มหลอมละลาย และเกิด
การลุกติดไฟ

แนวทางการดำเนินการระหว่างการแก้ไขและปรับปรุงระบบแจ้งเหตุเพลิงไหม้

และระบบดับเพลิง มีดังนี้

- ให้นำดำเนินการจัดหาอะไหล่ ของ smoke detector กับหัวสปริงเกอร์ เพื่อให้ระบบสามารถกลับมาใช้งานได้ตามปกติเร็วที่สุด
- กำหนดให้มีการตรวจตราในพื้นที่มากขึ้น

แนวทางการป้องกันและรองรับเหตุฉุกเฉินในอนาคต มีดังนี้

- ควรมีการอบรมและส่งมอบงาน (ช่วงเปลี่ยนกะ/หมุนเวียนคน) ให้กับเจ้าหน้าที่หน้างาน หรือ จัดให้มีช่างประจำอาคารที่มีความพร้อมปฏิบัติงาน
- ควรจัดให้มีคู่มือปฏิบัติงาน (SOP) ขั้นตอนการปฏิบัติการและตอบโต้เหตุฉุกเฉิน อย่างน้อยประกอบด้วย ขั้นตอนการแจ้งเหตุ การเปิดปิดระบบน้ำ-ระบบไฟฟ้า แบบแปลนแสดงตำแหน่งอุปกรณ์ เช่น วาล์วน้ำ เบรกเกอร์ควบคุมไฟ เป็นต้น

การสำรวจข้อมูลระบบประกอบอาคารด้านความปลอดภัย

- ศึกษารายงานตรวจสอบอาคารและอุปกรณ์ประกอบอาคารของสำนักบริหารระบบกายภาพ (บทที่ 4-5)
- ส่วนงานเสนอรายการปรับปรุงระบบด้านความปลอดภัยของอาคารพร้อมทั้งระบุงบประมาณ (ถ้ามี)
- กำหนดส่งรายการปรับปรุงระบบด้านความปลอดภัย **ภายในวันที่ 31 มีนาคม 2564**



<http://bit.ly/SHECUBuilding65-69>



➤ ข้อมูลทั่วไปของอาคาร

➤ รายการปรับปรุงระบบด้านความปลอดภัยของอาคารที่ส่วนงานดำเนินการปรับปรุงแก้ไขแล้ว

(เช่น ทางหนีไฟ บันไดหนีไฟ ระบบแจ้งเหตุเพลิงไหม้ ระบบดับเพลิง ป้ายบอกทางออกฉุกเฉิน ระบบแสงสว่างฉุกเฉิน ระบบอัตโนมัติในโรงบันไดหนีไฟ)

➤ รายการปรับปรุงระบบด้านความปลอดภัยของอาคารที่ส่วนงานต้องการปรับปรุงแก้ไข พร้อมทั้งระบุงบประมาณ (ถ้ามี)

(เช่น ทางหนีไฟ บันไดหนีไฟ ระบบแจ้งเหตุเพลิงไหม้ ระบบดับเพลิง ป้ายบอกทางออกฉุกเฉิน ระบบแสงสว่างฉุกเฉิน ระบบอัตโนมัติในโรงบันไดหนีไฟ)

➤ ข้อมูลผู้ให้ข้อมูล



<http://bit.ly/SHECUBuilding65-69>

ประชาสัมพันธ์ กิจกรรมต่าง ๆ ของ ศปอส.

04



ประกาศผลคัดเลือกอาคารเข้าร่วมโครงการบริหารความเสี่ยง
ด้านความปลอดภัยและตรวจสอบอาคารแบบบูรณาการ
ปีงบประมาณ 2564



อาคารเข้าร่วมโครงการบริหารความเสี่ยงด้านความปลอดภัยและตรวจสอบอาคารแบบบูรณาการ ปีงบประมาณ 2564



ประจำปี พ.ศ. 2564

โครงการบริหารความเสี่ยงด้านความปลอดภัย และตรวจสอบอาคารแบบบูรณาการ

ประกาศรายชื่ออาคารที่เข้าร่วมโครงการ	อาคาร	รหัสอาคาร	ประเภท
1. คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์	โถงยาร		สำนักงาน
2. คณะทันตแพทยศาสตร์	วาช วิทยาวิวัฒน์	DEN 06	สำนักงาน
3. สำนักงานการทะเบียน	จามจุรี 6	INS 06	สำนักงาน
4. คณะสัตวแพทยศาสตร์	60 ปีสัตวแพทยศาสตร์	VET 15	ปฏิบัติการ
5. คณะเศรษฐศาสตร์	เศรษฐศาสตร์	ECO 001	สำนักงาน
6. สถาบันบัณฑิตบริหารธุรกิจ ศศินทร์	ศศปจตุศาลา	INS 10	สำนักงาน
7. คณะวิทยาศาสตร์	วิทยาศาสตร์ทั่วไป	SCI 08	ปฏิบัติการ
8. คณะอักษรศาสตร์	มหาจักรีสิรินธร	ART 05	สำนักงาน
9. สำนักบริหารระบบกายภาพ	พินิตประชานาถ	CEN 51	สำนักงาน
10. คณะเภสัชศาสตร์	เภสัชศาสตร์	PHA 01	ปฏิบัติการ
11. คณะวิศวกรรมศาสตร์	ภาควิชาวิศวกรรมนิวเคลียร์	ENG 027	ปฏิบัติการ

แผนการดำเนินงานโครงการฯ โดยสังเขป

ขั้นตอนการดำเนินงาน	กำหนดระยะเวลา	ผู้รับผิดชอบ	
		ศปอส.	ส่วนงาน
1. ส่วนงานรับฟังการประชุมชี้แจงขอบเขตการดำเนินงานและวิธีการดำเนินงานโครงการ	17 ธันวาคม 2563	✓	✓
2. ส่วนงานจัดทำเอกสารและใบสมัครเข้าร่วมโครงการ พร้อมแบบประเมินอันตรายเบื้องต้น	19 ม.ค.-15 ก.พ. 2564		✓
3. ประกาศผลการคัดเลือกอาคารที่เข้าร่วมโครงการฯ	1 มีนาคม 2564	✓	
4. ประชุมชี้แจงการดำเนินโครงการฯ	22 มีนาคม 2564	✓	✓
5. จัดอบรมความรู้ และสนับสนุนการใช้งานของผู้ใช้อาคาร เช่น ตรวจวัดสภาพแวดล้อมในการทำงาน	เมษายน – มิถุนายน 2564	✓	
6. ศึกษาและตรวจสอบอาคารด้านลักษณะทางกายภาพระบบป้องกันและระงับอัคคีภัย (มีแบบประเมินอาคารเบื้องต้น)	เมษายน 2564	✓	✓
7. จัดทำผังข้อมูลระบบป้องกันและระงับอัคคีภัยแต่ละชั้น/ห้อง ตามที่สำรวจ และทวนสอบข้อมูลโดยส่วนงาน	พฤษภาคม - มิถุนายน 2564	✓	✓
8. วิเคราะห์ความเสี่ยงของห้องภายในอาคาร ด้วยแบบประเมินตามลักษณะห้อง (ห้องปฏิบัติการ/ห้องสำนักงาน)	มิถุนายน 2564	✓	✓
9. ตรวจวัดสภาพแวดล้อมในการทำงาน	เริ่ม มิถุนายน 2564	✓	
10. จัดทำแผนปฏิบัติการป้องกันและระงับอัคคีภัย ประจำอาคาร	มิถุนายน 2564	✓	✓
11. จัดทำข้อเสนอแนะและแนวทางการปรับปรุงอาคารเพื่อความปลอดภัย	กันยายน 2564	✓	
12. ประชุมสรุปข้อมูลและแนวทางการปรับปรุงอาคารเพื่อความปลอดภัย	ตุลาคม 2564	✓	✓
13. จัดทำและส่งรายงาน	ธันวาคม 2564	✓	

หลักสูตรความปลอดภัยในการทำงาน
สำหรับเจ้าหน้าที่ทำความสะอาด
ห้องปฏิบัติการ/สำนักงาน



NEW
หลักสูตรใหม่จาก SHECU

 **Chula**
Chulalongkorn University



In-House Training

หลักสูตรความปลอดภัยในการทำงาน
สำหรับเจ้าหน้าที่ทำความสะอาดห้องปฏิบัติการ/สำนักงาน

หัวข้อการอบรม

-  ข้อปฏิบัติสำหรับเจ้าหน้าที่ทำความสะอาดห้องปฏิบัติการ/สำนักงาน
-  5 ส. เพื่อความปลอดภัยในการทำงาน
-  การยกหรือเคลื่อนย้ายวัสดุด้วยมืออย่างปลอดภัย
-  ความปลอดภัยในการใช้อุปกรณ์ไฟฟ้า
-  ความปลอดภัยในอาคารและข้อควรปฏิบัติเมื่อเกิดเหตุฉุกเฉิน
-  สารเคมีในชีวิตประจำวันและสัญลักษณ์แสดงอันตรายบนฉลากผลิตภัณฑ์
-  แนวทางการแก้ไขกรณีเกิดอุบัติเหตุที่เกี่ยวข้องกับผลิตภัณฑ์เคมีหรือสารเคมี
-  อันตรายอื่น ๆ (รังสี ชีวภาพ)
-  การปฐมพยาบาลเบื้องต้น

สนใจจัดอบรม หรือสอบถามข้อมูลเพิ่มเติม
โทร 0 2218 5230, 08 1345 4868
ดร.วรลักษณ์ มั่นสวัสดิ์



หลักสูตรความปลอดภัยในการทำงาน สำหรับเจ้าหน้าที่ทำความสะอาด ห้องปฏิบัติการ/สำนักงาน



หลักสูตรความปลอดภัยในการทำงานสำหรับผู้บริหารจุฬาฯ

หลักสูตร
ความปลอดภัยในการทำงาน
สำหรับผู้บริหาร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ณ ห้องเรียนออนไลน์
SHECU Moodle

วัตถุประสงค์
เพื่อให้ผู้บริหารมหาวิทยาลัย และผู้บริหารส่วนงาน
ได้รับการฝึกอบรมด้านความปลอดภัย อาชีวอนามัย
และสภาพแวดล้อมในการทำงาน ที่มีความเหมาะสม
กับบริบทของผู้บริหารในจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
และสอดคล้องตามวัตถุประสงค์ของ พรบ.ความปลอดภัย
อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน
พ.ศ. 2554 มาตรา 16

กลุ่มเป้าหมาย

- ✓ ผู้บริหารสูงสุดของมหาวิทยาลัย
และคณะผู้บริหารมหาวิทยาลัย
- ✓ ผู้บริหารสูงสุดของส่วนงาน
และคณะผู้บริหารส่วนงาน
- ✓ ผู้บริหารส่วนงานย่อย
และคณะผู้บริหารส่วนงานย่อย

**ลงทะเบียนอบรม
และอ่านรายละเอียด
เพิ่มเติม**



 สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม
09 9132 6622
shecu@chula.ac.th

<http://bit.ly/SafetyExecutive>

ศูนย์ความปลอดภัย อาชีวอนามัยและสิ่งแวดล้อม จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ลงทะเบียน



<http://bit.ly/SafetyExecutive>

เริ่มลงทะเบียน
1 เมษายน 2564

ห้องเรียน



<http://bit.ly/SHESafetyClass>

หัวข้อการอบรมหลักสูตรความปลอดภัยในการทำงานสำหรับผู้บริหารจุฬาฯ


หัวข้อ		ผู้บรรยาย
1 (30 นาที)	ความสำคัญของเรื่องความปลอดภัย <ul style="list-style-type: none"> Thailand Vision Zero 7 Golden Rules & Guides วิสัยทัศน์ความปลอดภัยสู่คุณภาพชีวิตที่ยั่งยืน ทิศทางการจัดการความปลอดภัยระดับนานาชาติ ระดับประเทศ ระดับมหาวิทยาลัยอื่น 	รศ.ดร.เฉลิมชัย ชัยกิตติภรณ์ นายกสมาคมส่งเสริมความปลอดภัยและอนามัยในการทำงาน
2 (1 ชั่วโมง)	การบริหารงานความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน <ul style="list-style-type: none"> การควบคุมความสูญเสียจากอุบัติเหตุและโรคจากการทำงาน บทบาทหน้าที่ผู้บริหารเกี่ยวกับความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน 	ศ.ดร.นพ. พรชัย สิทธิศรีณย์กุล ภาควิชาเวชศาสตร์ป้องกันและสังคม คณะแพทยศาสตร์ กรรมการบริหารศูนย์ความปลอดภัย อาชีวอนามัยและสิ่งแวดล้อม จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
3 (1 ชั่วโมง)	กฎหมายความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน <ul style="list-style-type: none"> พรบ.อาชีวอนามัย 2554 กฎหมายเกี่ยวกับลักษณะงานที่มีความเสี่ยงภายในมหาวิทยาลัย เช่น สารเคมี รั้งสี ก่อสร้าง ไฟฟ้า ป้องกันรังสี ฯลฯ 	รศ.ดร. เฉลิมชัย ชัยกิตติภรณ์ นายกสมาคมส่งเสริมความปลอดภัยและอนามัยในการทำงาน
4 (30 นาที)	การจัดการด้านความปลอดภัยในการทำงาน ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย <ul style="list-style-type: none"> ยุทธศาสตร์ด้านความปลอดภัยฯ ระบบบริหารจัดการความปลอดภัยฯ แนวปฏิบัติเพื่อการบริหารจัดการความปลอดภัยฯ ด้านอาชีวอนามัย เคมี ชีวภาพ และรังสี 	ศ.ดร. ธีรยุทธ วิไลวัลย์ ผู้อำนวยการศูนย์ความปลอดภัย อาชีวอนามัยและสิ่งแวดล้อม จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

การลงทะเบียนห้องปฏิบัติการ (CU Lab)
และการประเมินสภาพความปลอดภัย
(ESPreL/BSL/RS Checklist) ประจำปี



ประชาสัมพันธ์กิจกรรมต่าง ๆ ของ ศปอส.

การลงทะเบียนและการประเมินสภาพความปลอดภัยห้องปฏิบัติการ (ESPreL/BSL/RS Checklist) ประจำปี 2564



ศูนย์ความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสิ่งแวดล้อม จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (ศปอส.)
Center for Safety, Health and Environment of Chulalongkorn University (SHECU)

หน้าหลัก ศปอส. กฎหมาย/มาตรฐาน คปอ. ส่วนงาน บริการของเรา Download คลังความรู้ ติดต่อเรา

Chula Chulalongkorn University SHE CU

คลิปการฝึกซ้อมดับเพลิงและอพยพหนีไฟเสมือนจริง
อาคารจามจุรี 5
คลิกที่นี่เพื่อรับชม

ศูนย์ความปลอดภัย อาชีวอนามัยและสิ่งแวดล้อม จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

อบสม / สัมมนา บริการตรวจวัดสภาพแวดล้อม 4 ระบบฐานข้อมูล ChemTrack&WasteTrack รายงานอุบัติการณ์ แผนตอบโต้เหตุฉุกเฉิน CU-IBC รายงานประจำปี



ระบบสารสนเทศเพื่อการบริหารจัดการด้านความปลอดภัย
อาชีวอนามัย และสิ่งแวดล้อม จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ระบบห้องปฏิบัติการ (CU Lab) / คลังกลางเก็บสารเคมี (CU Chem-store)


- รายชื่อผู้สำรวจข้อมูลระดับภาควิชา/ส่วนงานย่อย
- รายชื่อห้องปฏิบัติการและผู้รับผิดชอบ
- รายชื่อคลังกลางเก็บสารเคมีและผู้รับผิดชอบ
- CU Lab Form & Checklist
- CU Chem-Store Form



ประชาสัมพันธ์กิจกรรมต่าง ๆ ของ ศปอส.

การลงทะเบียนและการประเมินสภาพความปลอดภัยห้องปฏิบัติการ (ESPREL/BSL/RS Checklist) ประจำปี 2564



 ระบบสารสนเทศเพื่อการบริหารจัดการด้านความปลอดภัย
อาชีวอนามัย และสิ่งแวดล้อม จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ชวรัตน์ ตรีชัยดี

CU Lab Form & Checklist

ส่วนงาน : ทดสอบ

ภาควิชา/ส่วนงานย่อย : ส่วนกลาง

ห้องปฏิบัติการ	ลักษณะการดำเนินงาน	หัวหน้า	เจ้าหน้าที่	
1. 0 ทดสอบคู่มือ RS Checklist เลขที่ห้อง: 123 ชั้น: 1 อาคาร: จุฬาลงกรณ์ 1 Esprel ID: -	เคมี/ชีวภาพ/รังสี	นางสาว..... Username: I..... โทรศัพท์เคลื่อนที่: 0..... อีเมล: tc.....@chula.ac.th	นางสาว..... Username: I..... โทรศัพท์เคลื่อนที่: 0..... อีเมล: tc.....@chula.ac.th	แก้ไข CU Lab Form ทำ BSL checklist ดู RS checklist
2. 1 ทดสอบคู่มือ RS Checklist เลขที่ห้อง: 134 ชั้น: 1 อาคาร: จุฬาลงกรณ์ 1 Esprel ID: -	อื่นๆ	นางสาว..... Username: tc.....	นางสาว..... Username: tc.....	ทำ CU Lab Form

เปิดระบบเพื่อกรอกข้อมูลประจำปี 2564
วันที่ 1 เมษายน – 31 กรกฎาคม 2564



ประชาสัมพันธ์กิจกรรมต่าง ๆ ของ ศปอส.

ห้องปฏิบัติการ - BSL-1 ทดสอบ BSL Checklist

ส่วนกลาง คณะครุศาสตร์ เลขที่ห้อง: 5 ชั้น: 5 อาคาร: 80 ปี เทลีสคาสต์

BSL Checklist

รอบ : **บึงบร๊ะมาน 2564**

← แสดงเมนู

BSL-1

คะแนนหมวด

ขอบเขตข้อมูล: บึงบร๊ะมาน 2564 ฐานคะแนน: มหาวิทยาลัย (2 ห้อง)

การคิดคะแนน: คะแนนรวมข้อสอบ BSL-1

ห้องปฏิบัติการ - O ทดสอบคู่มือ RS Checklist

ส่วนกลาง คณะครุศาสตร์ เลขที่ห้อง: 123 ชั้น: 1 อาคาร: จุฬาลงกรณ์

RS Checklist

รอบ : **บึงบร๊ะมาน 2564**

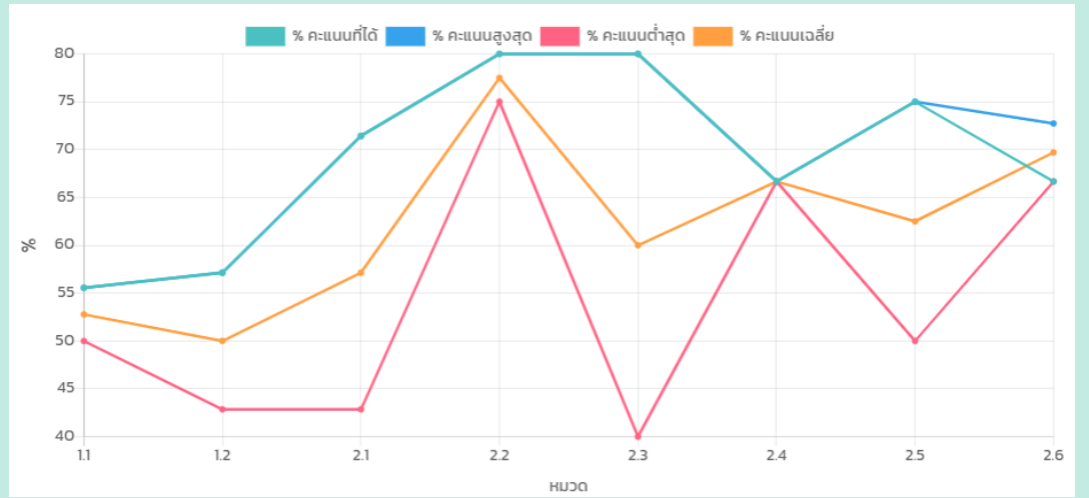
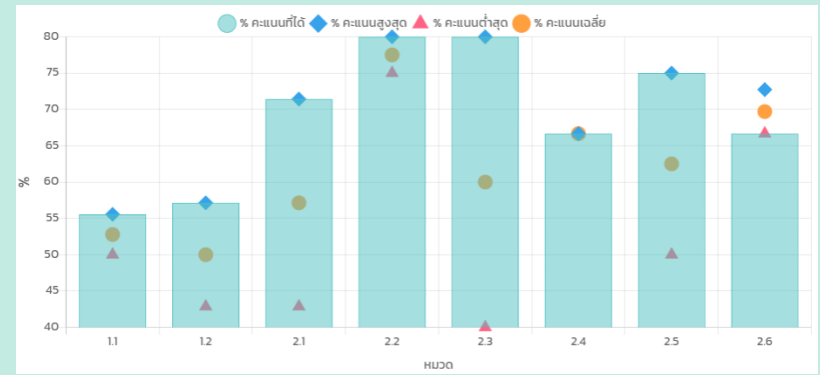
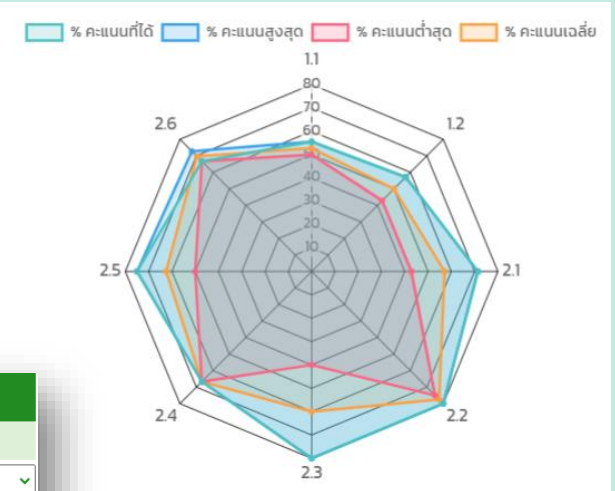
← แสดงเมนู

คะแนนหมวด

ขอบเขตข้อมูล: บึงบร๊ะมาน 2564 ฐานคะแนน: มหาวิทยาลัย (4 ห้อง)

การคิดคะแนน: คะแนนรวมทุกข้อ

หมวด	คะแนนเต็ม	คะแนนที่ได้	% คะแนนที่ได้	% คะแนนสูงสุด	% คะแนนต่ำสุด	% คะแนนเฉลี่ย	ข้อที่ตอบไม่เกี่ยวข้อง	ข้อที่ตอบไม่มีข้อมูล
1. ระบบบริหารจัดการความปลอดภัยด้านรังสี	20	19	95%	100%	44.44%	73.02%	0	0
2. ระบบป้องกันอันตรายจากรังสี	39	36	92.31%	100%	40%	73.46%	0	0
3. ระบบควบคุมความปลอดภัยทางรังสีและความมั่นคงปลอดภัยต่อประชาชนทั่วไป	10	10	100%	100%	40%	72.50%	0	0
4. การเตรียมพร้อมสำหรับเหตุฉุกเฉินทางรังสี	9	9	100%	100%	33.33%	75%	0	0
5. ระบบการจัดการกากกัมมันตรังสี	6	6	100%	100%	66.67%	83.33%	0	0
6. ระบบการจัดการ เอกสาร บันทึก และข้อมูลทางรังสี	6	6	100%	100%	40%	72.50%	0	0
รวม	90	86	95.56%	100%	42.31%	74.28%	0	0



โครงการปรับพฤติกรรมการทำงานให้ ปลอดภัยห่างไกลจากออฟฟิศซินโดรม



วัตถุประสงค์



- ✓ เพื่อศึกษาพฤติกรรมการทำงานกับคอมพิวเตอร์ในบุคลากรสุขภาพ ที่เกี่ยวข้องกับอาการออฟฟิศซินโดรม
- ✓ เพื่อปรับปรุงท่าทางการทำงานและสถานีทำงานกับคอมพิวเตอร์ให้เหมาะสมตามหลักการยศาสตร์
- ✓ เพื่อลดอาการออฟฟิศซินโดรมจากการทำงานกับคอมพิวเตอร์ด้วยการออกกำลังกายที่เหมาะสม

ระเบียบวิธีวิจัย

เป็นการศึกษาแบบกึ่งทดลอง (Quasi-experimental study) เปรียบเทียบผลก่อนและหลังการปรับท่าทางการทำงาน การปรับสถานีทำงานกับคอมพิวเตอร์ให้เหมาะสมตามหลักการยศาสตร์ และการออกกำลังกาย

พื้นที่การวิจัย ประชากรและการสุ่มตัวอย่าง

ทำการศึกษาบุคลากรในจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย **จำนวน 30 คน** จากการคัดเลือกผู้เข้าร่วมการวิจัยแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive sampling) โดยใช้เกณฑ์การคัดเลือกเข้าและคัดออก ดังนี้

เกณฑ์การคัดเลือกเข้า

1. เป็นพนักงานมหาวิทยาลัยที่ทำงานกับคอมพิวเตอร์แบบตั้งโต๊ะหรือแบบพกพาต่อเนืองอย่างน้อย 4 ชั่วโมงต่อวัน
2. มีอาการออฟฟิศซินโดรม
3. มีความสูงอยู่ในช่วงมาตรฐานเฉลี่ยของประชากรไทย โดยเพศชาย มีความสูงระหว่าง 159 – 179 เซนติเมตร และเพศหญิง มีความสูงระหว่าง 147 – 167 เซนติเมตร
4. ยินยอมเปิดเผยข้อมูลจากภาพถ่ายสถานีทำงานและท่าทางการทำงานกับคอมพิวเตอร์
5. สนใจเข้าร่วมโครงการและสามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้ตลอดโครงการ ได้แก่ การอบรม การปรับท่าทางในการทำงานและปรับสถานีทำงานตามที่ได้รับคำแนะนำ และออกกำลังกายตามกำหนดได้อย่างสม่ำเสมอ

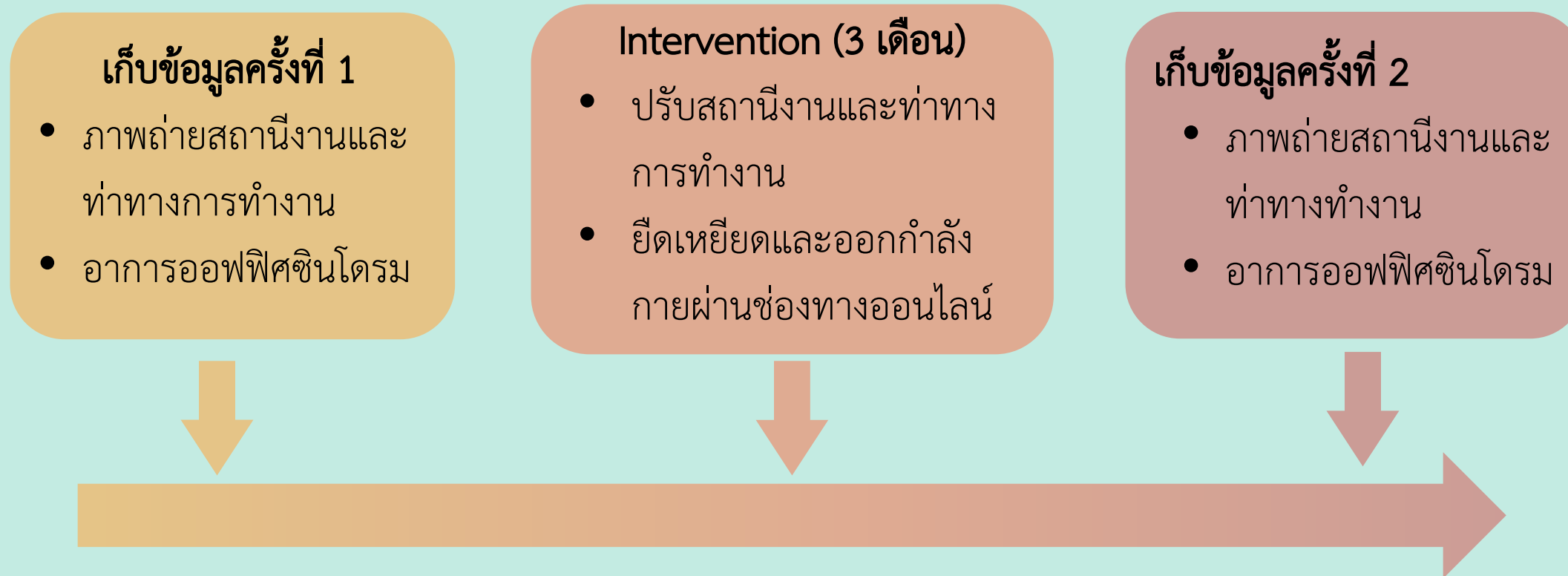
เกณฑ์การคัดออก

1. อยู่ในกลุ่มเปราะบาง
2. ต้องทำงานกับจอคอมพิวเตอร์มากกว่า 1 ตัวเป็นประจำ
3. ไม่ยินยอมเปิดเผยข้อมูลจากภาพถ่ายสถานีทำงานและท่าทางการทำงานกับคอมพิวเตอร์

โครงการวิจัยเรื่องปรับปรุงพฤติกรรมการทำงานให้ปลอดภัย ห่างไกลจากออฟฟิศซินโดรม

ขั้นตอน	มี.ค. 64	เม.ย. 64	พ.ค. 64	มิ.ย. 64	ก.ค. 64	ส.ค. 64	ก.ย. 64
1. พัฒนาแบบสอบถาม <ul style="list-style-type: none"> • การประเมินสถานที่ทำงานกับคอมพิวเตอร์ • การประเมินอาการออฟฟิศซินโดรม 							
2. ขอรับการพิจารณาจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย							
3. คัดเลือกผู้เข้าร่วมโครงการ							
4. ประชุมออนไลน์ชี้แจงโครงการต่อผู้เข้าร่วมโครงการ							
5. เก็บข้อมูลครั้งที่ 1 (Before intervention) <ul style="list-style-type: none"> • ประเมินภาพถ่ายสถานที่ทำงานและท่าทางการทำงานกับคอมพิวเตอร์ • ประเมินอาการออฟฟิศซินโดรม 							
6. อบรมเรื่องการปรับสถานที่ทำงานและท่าทางการทำงานกับคอมพิวเตอร์ที่เหมาะสมแก่ผู้เข้าร่วมโครงการ							
7. อบรมเรื่องการยืดเหยียดและบริหารร่างกายเพื่อป้องกันอาการออฟฟิศซินโดรม							
8. ผู้เข้าร่วมโครงการปรับสถานที่ทำงานและท่าทางการทำงานกับคอมพิวเตอร์ในที่พักอาศัย และยืดเหยียด บริหารร่างกาย ตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ							
9. ผู้เชี่ยวชาญติดตามผลการปรับสถานที่ทำงานและท่าทางการทำงานกับคอมพิวเตอร์ และการบริหารร่างกายเป็นระยะผ่านช่องทางออนไลน์							
10. เก็บข้อมูลครั้งที่ 2 (After intervention) <ul style="list-style-type: none"> • ประเมินภาพถ่ายสถานที่ทำงานและท่าทางการทำงานกับคอมพิวเตอร์ • ประเมินอาการออฟฟิศซินโดรม 							
11. จัดทำรายงานและ Manuscript							

วิธีการศึกษา :: Quasi-experimental study เปรียบเทียบผลก่อนและหลัง Intervention



ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ทราบปัญหาจากลักษณะสถานีทำงานและท่าทางการทำงานกับคอมพิวเตอร์ที่อาจมีผลต่ออาการออฟฟิศซินโดรม และสามารถแนะนำการปรับสถานีทำงานและท่าทางการทำงานกับคอมพิวเตอร์ให้เหมาะสม
2. สามารถลดอาการออฟฟิศซินโดรมในบุคลากรที่ทำงานกับคอมพิวเตอร์
3. ผู้เข้าร่วมโครงการมีความรู้ความเข้าใจเรื่องการปรับสถานีทำงานและท่าทางการทำงานกับคอมพิวเตอร์ให้เหมาะสม และสามารถยืดเหยียด บริหารร่างกายเพื่อป้องกันหรือบรรเทาอาการออฟฟิศซินโดรมได้
4. สร้างเครือข่ายด้านการยศาสตร์ทั้งในและนอกมหาวิทยาลัย
5. ได้เป็นผลงานวิจัยด้านความปลอดภัยในสำนักงาน (Preliminary research) สามารถต่อยอดเป็นมาตรฐาน แนวปฏิบัติ และคู่มือเพื่อเผยแพร่เชิงวิชาการต่อไป

CHULA SAFETY 2021



CHULA SAFETY

กำหนดจัดงาน : สัปดาห์ที่ 3 ของเดือนสิงหาคม 2564

ธีมงาน Chula Safety 2021

1. ความปลอดภัยกับชีวิตวิถีใหม่ที่ยั่งยืน
2. Chula safety 2021 วิธีชีวิตปลอดภัยอย่างยั่งยืน
3. Safety for better quality of life
4. Chula 2021 Moving Forward to Safety and Sustainability Development Goals

งาน Chula Safety 2021 ในปีนี้ ท่านอยากให้มามีกิจกรรมอะไร ?

โทรทธีมงานและตอบคำถาม



<http://bit.ly/ThemeChulaSafety2021>



การฝึกซ้อมดับเพลิงและอพยพหนีไฟ Fire Drill and Fire Evacuation Training

ตามแผนปฏิบัติการป้องกันและรองรับเหตุฉุกเฉิน กรณีอัคคีภัย
Which follows the emergency action plan for emergency prevention and response in the event of a fire

วันที่ 20 พฤษภาคม 2564 เวลา 9.00-12.00 น.
9:00 a.m. - 12:00 p.m. on 20th May 2021

ณ อาคารเฉลิมราชกุมารี 60 พรรษา (จามจุรี 10)
Chaloem Rajakumari 60 Building (Chamchuri 10)

โปรดหลีกเลี่ยงการจราจร อาจมีควัน และเสียงสัญญาณเตือนในบริเวณฝึกซ้อม
During a fire drill, there will be some heavy traffic, smoke, and noise (siren) affected that area

ขอภัยในความไม่สะดวกมา ณ ที่นี้
Apologies for any inconvenience

ดำเนินการโดย
This is organized by

คณะกรรมการจัดทำแผนปฏิบัติการป้องกันและรองรับเหตุฉุกเฉิน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
The emergency action plan team for the emergency prevention and response of Chulalongkorn University.



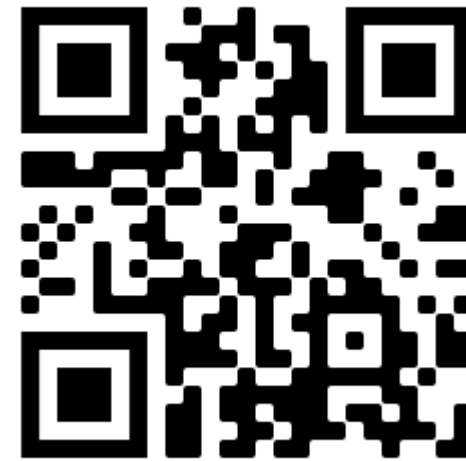
ติดต่อสอบถาม : ศูนย์ความปลอดภัย อาชีวอนามัยและสิ่งแวดล้อม จุฬาฯ โทร 0 2218 6173
For further information, please contact Center for Safety, Health and Environment of Chulalongkorn University at 0 2218 6173

โครงการฝึกซ้อมอพยพดับเพลิงและอพยพหนีไฟ

อาคารเฉลิมราชกุมารี 60 พรรษา

20 พฤษภาคม 2564

แบบประเมินความพึงพอใจ
และสอบถามความคิดเห็น
เครือข่าย คปอ.



ติดต่อสอบถามเพิ่มเติม

ศูนย์ความปลอดภัย อาชีวอนามัยและสิ่งแวดล้อม

📍 อาคารแถบ นีละนิธิ คณะวิทยาศาสตร์

🏠 0-2218-5222  www.facebook.com/shecu2560

☎ 09-9132-6622  www.shecu.chula.ac.th

 [shecu.chula](https://line.me/tv/shecu.chula)

