

สถานที่ทำงานน่าอยู่น่าทำงาน

การทำงานเป็นสิ่งสำคัญสำหรับชีวิตคนเรา เพราะเวลาหนึ่งในสามของช่วงชีวิตวัยทำงานมักจะต้องอยู่ในสถานที่ทำงาน เพราะฉะนั้นการได้ทำงานอยู่ในสถานที่ทำงานที่สะอาด ปลอดภัย สิ่งแวดล้อมดี และทุกคนมีชีวิตชีวาช่วยส่งเสริมให้คนทำงานทุกคนเกิดความสุขกาย สบายใจ มีความปลอดภัยในการทำงาน สามารถดำเนินชีวิตโดยทั่วไปได้อย่างมีความสุขและมีคุณภาพชีวิตที่ดี

แล้วจะอย่างไรให้ที่ทำงานของเราเป็นสถานที่ทำงานที่น่าอยู่น่าทำงาน ในวันนี้ก็อยากที่จะเสนอกรอบแนวความคิดการดำเนินงานให้ลองพิจารณากัน

กรอบแนวความคิดการดำเนินงาน

1. **ปรับปรุงสภาพแวดล้อมการทำงาน** ให้เอื้อต่อการมีสุขภาพดีของผู้ปฏิบัติงานในที่ทำงานอย่างต่อเนื่อง

- จัดกิจกรรม 5 ส ซึ่งประกอบด้วย สะสาง สะดวก สะอาด สุขลักษณะ และสร้างนิสัย
- จัดสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีสุขภาพดี เช่น จัดอาคาร สถานที่ อุปกรณ์ เครื่องมือ ในการทำงานรวมไปถึงสภาพแสงสว่าง เสียง อุณหภูมิ ให้เหมาะสมกับสภาพการทำงาน

2. **ส่งเสริมสุขภาพผู้ปฏิบัติงาน** ซึ่งมีองค์ประกอบที่สำคัญอยู่ 4 ประการ คือ

- 2.1 การส่งเสริมสุขภาพ
- 2.2 การดำเนินงานด้านอาชีวอนามัยและความปลอดภัย
- 2.3 การจัดการทรัพยากรบุคคล
- 2.4 การพัฒนาแบบยั่งยืน ทั้งทางสังคมและสิ่งแวดล้อม

การส่งเสริมสุขภาพ

เป็นการส่งเสริมสุขภาพของผู้ปฏิบัติงานในทุกด้าน ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจและสังคม ให้ผู้ปฏิบัติงานมีพฤติกรรมที่เอื้อต่อการมีสุขภาพดี เช่น การออกกำลังกาย การไม่สูบบุหรี่ ดื่มสุราหรือของมีแอลกอฮอล์ การบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย การฝึกฝนจิตใจและวิธีคลายเครียดจากการทำงาน การสร้างความสัมพันธ์ระหว่างผู้ปฏิบัติงานด้วยกันเอง ระหว่างผู้ปฏิบัติงานกับผู้บริหาร

การดำเนินงานด้านอาชีวอนามัยและความปลอดภัย

อาชีวอนามัยและความปลอดภัยหมายถึงการดูแลสุขภาพอนามัยและความปลอดภัยของผู้ประกอบอาชีพทุกสาขาอาชีพ โดยมีเป้าหมายเพื่อ

1. ป้องกันและควบคุมการบาดเจ็บหรืออุบัติเหตุเนื่องจากการประกอบอาชีพ
2. ป้องกันและควบคุมโรคอันเนื่องจากการประกอบอาชีพ
3. ส่งเสริมสุขภาพอนามัยของผู้ประกอบอาชีพให้มีความสมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย จิตใจและสังคม

การดำเนินงานด้านอาชีวอนามัยและความปลอดภัย ได้แก่

1. การบริการด้านสุขอนามัย

เป็นกิจกรรมที่กระทำเพื่อคุ้มครองและส่งเสริมความปลอดภัย สุขภาพ และการอยู่ดีของคนทำงาน ตลอดจนปรับปรุงแก้ไขสิ่งแวดล้อมในงาน การปรับงานให้เข้ากับความสามารถของคน เพื่อให้คนมีสุขภาพที่ดีทั้งกาย ใจ ตัวอย่างด้านสุขอนามัย เช่น

- การจัดน้ำดื่มที่สะอาดและเพียงพอไว้บริการ
- มีสบู่และอ่างล้างมือที่สะอาดและใช้งานได้ดี
- มีห้องส้วมและสุขภัณฑ์ที่สะอาดพร้อมใช้
- มีที่ทิ้งขยะที่ถูกสุขลักษณะและเพียงพอ เป็นต้น

2. การเฝ้าระวังสุขภาพ หน่วยงานควรมีมาตรการเฝ้าระวังสุขภาพ ดังเช่น

- การตรวจสุขภาพ

ก่อนบรรจุงาน เพื่อคัดกรองโรคที่เกิดจากการทำงานในอดีตและเพื่อเลือกตำแหน่งงานให้เข้ากับความสามารถของคน

ตรวจสุขภาพประจำปี เพื่อหาโรคที่เกิดจากการทำงาน หรืออาการผิดปกติเพื่อจะได้รักษา ป้องกันก่อนที่จะเป็นโรคร้ายแรงต่อไป

การตรวจร่างกายในกลุ่มคนทำงานพิเศษ เพื่อเลือกตำแหน่งงานและหน้าที่ของงานให้เหมาะกับคน

- เวชระเบียน

ต้องมีเวชระเบียนตั้งแต่การตรวจสุขภาพก่อนบรรจุงาน เพื่อเป็นหลักฐานเปรียบเทียบกับการตรวจในอดีตหรือในอนาคตและเพื่อดูว่ามีการดำเนินโรคไปถึงระยะไหนแล้วหรือเป็นโรคจากการประกอบอาชีพอาจใช้เป็นหลักฐานในการเรียกค่าทดแทน จุดประสงค์สุดท้าย เพื่อการศึกษาแนวโน้มปัญหาและกำหนดแนวทางในการป้องกัน

- มียาสามัญประจำบ้านและชุดปฐมพยาบาล

เช่น สำลี ยาทำแผล ยาพาราเซตามอล เป็นต้น

- มีมาตรการในการให้ความรู้แก่ผู้ปฏิบัติงาน ในการปฐมพยาบาลเบื้องต้น

3. การเฝ้าระวังสภาพแวดล้อม และสิ่งคุกคามทางสุขภาพผู้ปฏิบัติงาน ปัจจัยทางสภาพแวดล้อมการทำงานสามารถจัดแบ่งได้เป็น

- ปัจจัยทางกายภาพ ได้แก่ แสง เสียง อุณหภูมิ ความร้อน ความเย็น ความกดดันบรรยากาศ ความสั่นสะเทือน รังสี
- ปัจจัยทางเคมี ได้แก่ ฝุ่น พุ่ม คิวบิก ละออง ตัวทำละลาย ก๊าซและไอระเหย
- ปัจจัยทางชีวภาพ ได้แก่ เชื้อโรคต่างๆ การถูกแมลง สัตว์มีพิษกัดต่อย
- ปัจจัยทางการยศาสตร์ ได้แก่ วิทยาการจัดสภาพงาน การจัดทำท่าในการทำงาน การออกแบบงานให้เหมาะสมกับผู้ปฏิบัติงาน

- ปัจจัยด้านจิตวิทยาสังคม เช่น ลักษณะงานที่มีความซ้ำซากจำเจ วัฒนธรรมองค์กร งานที่มีความรับผิดชอบสูง ความรุนแรงในที่ทำงาน งานกะ ชั่วโมงการทำงาน ค่าตอบแทน เป็นต้น

4. มาตรการด้านความปลอดภัย เป็นสิ่งสำคัญที่หน่วยงานต้องเตรียมความพร้อมตลอดเวลา ในทางปฏิบัตินั้น อาจไม่สามารถควบคุมอันตรายจากการทำงานที่เสี่ยงต่ออุบัติเหตุหรือความเจ็บป่วยด้วยโรคจากการประกอบอาชีพได้ทั้งหมด แต่ต้องมีการดำเนินงานและการกำหนดกิจกรรมด้านความปลอดภัยเพื่อลดอันตรายหรือ ความเสี่ยงให้น้อยที่สุดเท่าที่จะทำได้

หลักในการกำหนดมาตรการป้องกันอันตราย

4.1 การควบคุมที่แหล่งกำเนิด

เป็นการลดหรือกำจัดต้นเหตุของสิ่งคุกคามสุขภาพในการทำงาน โดยวิธีการหลายๆอย่างเช่น การใช้ อุปกรณ์กำจัดมลพิษที่แหล่งกำเนิด การปิดครอบเครื่องจักร การเลือกใช้วัสดุที่ไม่มีอันตรายหรืออันตรายน้อยกว่ามาทดแทน การซ่อมบำรุงเครื่องจักร

4.2 การควบคุมที่ทางผ่าน

เป็นการลดหรือกำจัดสิ่งคุกคามให้แก่ผู้ปฏิบัติงานในกรณี que สิ่งคุกคามยังถูกปล่อยออกจาก แหล่งกำเนิด เนื่องจากการควบคุมที่แหล่งกำเนิดไม่สามารถกระทำได้ หรือยังไม่เกิดผลในการป้องกันอย่าง เต็มที่ เช่น การเพิ่มระยะทางของจุดปฏิบัติงานกับแหล่งกำเนิด การใช้วัสดุ/ฉากกั้น การจัดให้ผู้ปฏิบัติงานอยู่ ห่างจากต้นกำเนิดเสียง การจัดบุรุษพิเศษให้ผู้ปฏิบัติงาน

4.3 การควบคุมที่ตัวบุคคล

เป็นการป้องกันที่ตัวผู้ปฏิบัติงานในกรณี que สิ่งคุกคามยังถูกปล่อยออกจากแหล่งกำเนิดและยังสามารถ ผ่านมายังตัวผู้ปฏิบัติงาน เนื่องจากการควบคุมที่แหล่งกำเนิดและที่ทางผ่านไม่สามารถกระทำได้หรือยังไม่ เกิดผลในการป้องกันอย่างเต็มที่ เช่นการจัดหาและการสวมใส่อุปกรณ์ป้องกันอันตรายส่วนบุคคล การจัด ช่วงเวลาการทำงาน การเปลี่ยนงาน

โดยทั่วไปแล้วการควบคุมที่แหล่งกำเนิดจะเป็นวิธีการแรก que ควรพิจารณาคำเนิการและเป็นวิธีที่มี ประสิทธิภาพมากที่สุดในการควบคุมป้องกันอันตรายในการทำงาน ส่วนการควบคุมที่ตัวผู้ปฏิบัติงานมักเป็น วิธี การ que จะเลือกใช้ภายหลังหลังจากที่วิธีการควบคุมที่แหล่งกำเนิดและที่ทางผ่านไม่สามารถกระทำได้หรือ ยังไม่เกิดผลในการป้องกันอย่างเต็มที่

การจัดการทรัพยากรบุคคล

การจัดการด้านผู้ปฏิบัติงานนั้นเป็นเรื่องสำคัญ ก่อนข้างจะยุ่งยากเนื่องจากต้องทำงานกับคน ผู้รับผิดชอบจะต้องให้ความสนใจ อดทนในการทำกิจกรรมความปลอดภัย ถ้าหากว่ากิจกรรมด้านนี้ไม่ได้รับความสนใจและไม่ได้รับความร่วมมือแล้วยากที่จะทำให้โครงการดำเนินต่อไปได้อย่างดี มีประสิทธิภาพ หลักการจัดการด้านผู้ปฏิบัติงานอาจทำได้ดังนี้

- 1.คัดเลือกผู้ปฏิบัติงานให้ทำงานได้อย่างเหมาะสมกับสภาพร่างกายจิตใจของเขา ให้มีการปรับตัวก่อนเข้าทำงาน และควรจะต้องดูแลสุขภาพจิตในการทำงานด้วย ควรมีการตรวจสุขภาพอย่างละเอียด ก่อนให้เข้าทำงานเพื่อหาความบกพร่องและโรคประจำตัวของผู้ปฏิบัติงาน
2. มีการสลับเปลี่ยนโยกย้ายงาน ในโครงการด้านความปลอดภัยนั้น บางโอกาสต้องมีการย้ายงานเพื่อความเหมาะสม ไม่ให้เกิดความเบื่อหน่ายในการทำงาน หรือในรายที่ตรวจพบโรคประจำตัวก็ต้องย้ายออกมจากงานประจำ
3. การกระตุ้นให้ผู้ปฏิบัติงานได้ตื่นตัวเกี่ยวกับความปลอดภัยในการทำงาน โดยกิจกรรมนี้ ต้องทำอย่างต่อเนื่อง และต้องให้มีส่วนร่วมกิจกรรมต่างๆด้วย จึงจะบรรลุถึงวัตถุประสงค์ กิจกรรมดังกล่าวได้แก่
 - การโฆษณาเผยแพร่ในรูปของป้ายประกาศ
 - ภาพยนตร์ วีดิทัศน์และสไลด์
 - การแข่งขัน เช่น แข่งขันด้านความปลอดภัยระหว่างแผนก
 - การแสดงนิทรรศการ
 - สิ่งพิมพ์
 - การจัดวันหรือสัปดาห์ความปลอดภัย
4. การฝึกอบรมด้านความปลอดภัยให้กับผู้ปฏิบัติงาน เป้าหมายของการฝึกอบรมนั้นต้องตั้งไว้ก่อนให้แน่นอนว่าต้องการให้อบรมหรือสัมมนานั้นนำไปสู่เป้าหมายใด หรือผลของการฝึกอบรมนั้นจะนำไปใช้ในการใด โดยทั่วไปจะมีเป้าหมายเพื่อนำไปสู่เหตุการณ์ กระบวนการที่ต่อเนื่องกัน จนสัมฤทธิ์ผลตามเป้าหมายที่ตั้งไว้

การพัฒนาแบบยั่งยืน ทั้งทางสังคมและสิ่งแวดล้อม

ถ้าทุกกระบวนการดำเนินงานผู้นำองค์กรและผู้ปฏิบัติงานสามารถดำเนินการพัฒนา แก้ไขปัญหาด้วยตนเอง และมีการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง ผู้ปฏิบัติงานมีกระบวนการร่วมคิด ร่วมทำ ร่วมแก้ไขและร่วมพัฒนาสถานที่และสิ่งแวดล้อมในการทำงานให้เอื้อต่อการมีสุขภาพที่ดี ผู้ปฏิบัติงานมีความสุขในการทำงานรวมทั้งผู้มารับบริการให้เกิดความสุขกายสบายใจเมื่อมารับบริการด้วย ก็จะเป็นพื้นฐานสำคัญที่จะนำไปสู่การมีสุขภาพดี มีความปลอดภัยในการทำงานสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข และมีคุณภาพชีวิตที่ดี ซึ่งสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ในบ้าน ในชุมชน โดยการจัดการให้บ้านและชุมชนเป็นสถานที่ที่น่าอยู่ สะอาดปลอดภัย สิ่งแวดล้อมดี และมีความสุข นำไปสู่การพัฒนาแบบยั่งยืนต่อไป

