

หลักสูตร อบรมอาสาสมัครแรงงานต่างด้าว
ด้านสุขภาพ อาชีวอนามัยและความปลอดภัย (อสต อช.)

(ภายใต้โครงการพัฒนารูปแบบการจัดบริการอาชีวอนามัยที่เป็นมิตรสำหรับการดูแลสุขภาพแรงงานต่างด้าว)

จัดทำโดย

ศูนย์พัฒนาวิชาการอาชีวอนามัยและสิ่งแวดล้อม จังหวัดสมุทรปราการ
กองโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม
กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

สนับสนุนโดย สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข (สวรส.)

หลักสูตร อบรมอาสาสมัครแรงงานต่างด้าว ด้านสุขภาพ อาชีวอนามัยและความปลอดภัย (อสต อช.)

พัฒนา และปรับปรุงหลักสูตร

โดย

ดร.อรพันธ์	อันติมานนท์	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ
นางจุไรวรรณ	ศิริรัตน์	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ
นายโกวิท	บุญมีพงศ์	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ
นางสาวภัทรินทร์	คณะมี	นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ
นางสาวอมราภรณ์	ลาภเหลือ	นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ
นางสาวศิริรัตน์	สายแปง	นักวิชาการสาธารณสุข
นางสาวกมลชนก	สุขอนันต์	นักวิชาการสาธารณสุข
นางสาวธนาพร	ทองสิม	นักวิชาการสาธารณสุข

รวมรวบและเรียบเรียงเนื้อหา

นางสาวธนาพร	ทองสิม	นักวิชาการสาธารณสุข
-------------	--------	---------------------

บรรณาธิการ

ดร.อรพันธ์	อันติมานนท์	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ
------------	-------------	----------------------------------

หน่วยงานที่รับผิดชอบ

- 1) ศูนย์พัฒนาวิชาการอาชีวอนามัยและสิ่งแวดล้อม จังหวัดสมุทรปราการ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข
- 2) กองโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข



คำนำ

คณะผู้วิจัยโครงการพัฒนารูปแบบการจัดบริการอาชีวอนามัยที่เป็นมิตรสำหรับการดูแลสุขภาพแรงงานต่างด้าว ได้พัฒนาหลักสูตรอบรมอาสาสมัครแรงงานต่างด้าว ด้านสุขภาพ อาชีวอนามัยและความปลอดภัย (อสต อช.) โดยการหาความจำเป็นและความต้องการในการจัดอบรม จากลูกจ้างต่างด้าว เจ้าหน้าที่ความปลอดภัยและอาชีวอนามัย และเจ้าหน้าที่ฝ่ายบุคคลของสถานประกอบการการทบทวนหลักสูตรที่มีอยู่ของหน่วยงานต่างๆ และได้รับข้อเสนอแนะเพิ่มเติมจากผู้ทรงคุณวุฒิจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เช่น สถาบันการศึกษา หน่วยบริการสุขภาพ และหน่วยงานวิชาการของกระทรวงสาธารณสุข โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้อาสาสมัครแรงงานต่างด้าวสามารถนำความรู้ทางด้านสุขภาพ อาชีวอนามัยและความปลอดภัย ที่ได้รับไปถ่ายทอดแก่เพื่อนร่วมงานในสถานประกอบการของตนเองได้ กลุ่มเป้าหมายคือผู้แทนลูกจ้างต่างด้าวที่พอฟังภาษาไทยได้ และมีความสนใจที่จะเข้าอบรม เนื้อหาหลักสูตร ได้แก่ การป้องกันโรคไม่ติดต่อ และโรคติดต่อ การใช้บริการสุขภาพที่สถานพยาบาลทั้งภาครัฐและเอกชน สิทธิต่างๆ ที่ควรรู้ การป้องกันโรคและการบาดเจ็บจากการทำงาน สัญลักษณ์ต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง ความปลอดภัยในการทำงาน จัดการเรียนรู้โดยเน้นการมีส่วนร่วมของผู้เข้าอบรม จากนั้นได้นำหลักสูตรไปทดลองสอนอาสาสมัครลูกจ้างต่างด้าวในสถานประกอบการในพื้นที่จังหวัดสมุทรปราการ และสมุทรสาคร จำนวน 4 แห่ง โดยได้นำผลการประเมินหลักสูตรและข้อเสนอแนะต่าง ๆ มาปรับปรุงเนื้อหา จนเป็นหลักสูตรฉบับสมบูรณ์ ทั้งนี้ หน่วยงานที่จะนำหลักสูตรไปใช้ในการอบรมสามารถปรับระยะเวลา หรือเนื้อหาให้เป็นไปตามบริบทของพื้นที่และกลุ่มเป้าหมาย

คณะผู้วิจัย

มกราคม 2563

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
คำนำ	ก
สารบัญ	ข
หลักการและเหตุผล	1
ปรัชญาหลักสูตร	1
วัตถุประสงค์ของหลักสูตร	2
คุณสมบัติผู้เข้ารับการอบรม	2
บทบาทของอาสาสมัครแรงงานต่างด้าว	2
ระยะเวลาการฝึกอบรมและโครงสร้างของหลักสูตร	3
วิธีการจัดการเรียนการสอน	3
สื่อการเรียนการสอน	3
การประเมินผล	3
หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 ชี้แจงวัตถุประสงค์ บทบาทของอาสาสมัครแรงงานต่างด้าว ด้านสุขภาพ อาชีวอนามัยและความปลอดภัย แนะนำตัวและนำเข้าสู่บทเรียน	4
หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง การส่งเสริมสุขภาพเพื่อป้องกันโรคไม่ติดต่อ และการป้องกันโรคติดต่อที่พบบ่อย	7
หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 เรื่อง แนวทางและการปฏิบัติตนเมื่อเข้ารับบริการในสถานพยาบาล การใช้สิทธิต่างๆ ที่เกี่ยวข้องในการรับบริการสุขภาพ และการใช้ยาที่ถูกต้อง	20
หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 เรื่อง สิ่งคุกคามสุขภาพจากการทำงาน การป้องกันโรคและการบาดเจ็บจากการทำงาน	35
ภาคผนวก	
รูปประกอบการทำกิจกรรม	
ก	ภาพที่ใช้ในเกมผู้ก่อการดีและผู้ก่อการร้าย
ข	ภาพที่ใช้ในเกมโรคติดต่อ
ค	ภาพที่ใช้ในเกมขั้นตอนการเข้ารับบริการในสถานพยาบาล
ง	ภาพที่ใช้ในเกมสิทธิประกันสังคมและกองทุนเงินทดแทน
จ	ภาพที่ใช้ในเกมระบบ GHS system
หลักสูตร อบรมอาสาสมัครแรงงานต่างด้าว ด้านสุขภาพ อาชีวอนามัยและความปลอดภัย (อสด อช.)	ข

หลักสูตร อบรมอาสาสมัครแรงงานต่างด้าว

ด้านสุขภาพ อาชีวอนามัยและความปลอดภัย (ออสต อช.)

หลักการและเหตุผล

ปี ค.ศ. 2015 ทั่วโลกมีแรงงานต่างด้าวประมาณ 150.3 ล้านคน มีแรงงานต่างด้าวที่เสียชีวิตจากการทำงานประมาณ 2.3 ล้านคน สำหรับสาเหตุการเสียชีวิต หรือการบาดเจ็บจากการทำงานนั้น มีสาเหตุมาจากหลายปัจจัย เช่น ลักษณะงานที่มีความเสี่ยงสูง ขาดการฝึกอบรม สถานที่ทำงานไม่มีระบบป้องกันทางด้านอาชีวอนามัยและความปลอดภัย อุปสรรคทางภาษา เป็นต้น (United Nations Department of Economic and Social Affairs : UNDESA, 2015)

สำหรับประเทศไทยมีแรงงานต่างด้าว 3 สัญชาติ ได้แก่ ลาว เมียนมา กัมพูชา ที่เข้ามาทำงาน ปีละประมาณ 1 ล้านคนขึ้นไป (สำนักบริหารแรงงานต่างด้าว กรมการจัดหางาน, 2561) แรงงานดังกล่าวได้รับอนุญาตทำงานตามมาตรา 9 จำนวนทั้งสิ้น 1,178,678 คน ทั้งนี้ การดูแลสุขภาพแรงงานต่างด้าวประกอบด้วยมาตรการต่างๆ อาทิ มาตรการด้านนโยบายของรัฐ ด้านกฎหมาย และด้านสาธารณสุข โดยกระทรวงสาธารณสุขได้กำหนดกิจกรรมสำคัญ 4 ด้านในการดูแลสุขภาพแรงงานต่างด้าวคือ 1) การตรวจสุขภาพประจำปี 2) การบริการด้านการรักษาพยาบาล 3) การบริการส่งเสริมสุขภาพและการควบคุมป้องกันโรค และ 4) การเฝ้าระวังโรค (ประกาศกระทรวงสาธารณสุข เรื่อง การตรวจสุขภาพและประกันสุขภาพแรงงานต่างด้าว ปี 2558)

ศูนย์พัฒนาวิชาการอาชีวอนามัยและสิ่งแวดล้อมจังหวัดสมุทรปราการ ได้จัดทำโครงการวิจัยเรื่อง การพัฒนารูปแบบการจัดบริการอาชีวอนามัยที่เป็นมิตรสำหรับการดูแลสุขภาพแรงงานต่างด้าว โดยแบ่งการศึกษาเป็น 3 ระยะ ได้แก่ 1) ระยะศึกษาสถานการณ์การดำเนินงานของหน่วยงานต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง รวมทั้งสถานประกอบการและลูกจ้างต่างด้าว 2) ระยะพัฒนารูปแบบจัดบริการที่เหมาะสม และ 3) ระยะการดำเนินงานและประเมินผล การดำเนินงานในระยะที่ 3 นี้มีการจัดกิจกรรมการอบรมแกนนำแรงงานต่างด้าวทางด้านสุขภาพ อาชีวอนามัย และความปลอดภัย จึงจำเป็นต้องมีหลักสูตรที่พัฒนาจากผลการศึกษาในระยะที่ 1 และ 2 ซึ่งเป็นข้อมูลนำเข้าที่สำคัญในการพัฒนาหลักสูตรที่เหมาะสมกับบริบทและความต้องการของลูกจ้าง

ปรัชญาหลักสูตร

การพัฒนาองค์ความรู้ให้แก่แกนนำลูกจ้างต่างด้าวในสถานประกอบการ ให้เป็นอาสาสมัครแรงงานต่างด้าว เพื่อสนับสนุนการดูแลด้านสุขภาพ อาชีวอนามัยและความปลอดภัยของแรงงานต่างด้าวด้วยตนเองนั้น เป็นเรื่องสำคัญ ศูนย์พัฒนาวิชาการอาชีวอนามัยและสิ่งแวดล้อม จังหวัดสมุทรปราการ มีความเชื่อว่าการพัฒนาแกนนำดังกล่าวโดยอาศัยข้อมูลจากผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องทั้งลูกจ้าง และนายจ้าง มาพัฒนาหลักสูตรหลักสูตร อบรมอาสาสมัครแรงงานต่างด้าว ด้านสุขภาพ อาชีวอนามัยและความปลอดภัย (ออสต อช.)

อบรมให้สอดคล้องกับความต้องการ และมีความเป็นไปได้ในการดำเนินการจริง จะสามารถเป็นหนึ่งในกลไก เพื่อสนับสนุนการป้องกันโรคและการดูแลตนเองของแรงงานต่างด้าว รวมทั้งเป็นการพัฒนาความร่วมมืออันดี ระหว่างสถานประกอบการ และหน่วยบริการสุขภาพได้ ทั้งนี้คาดหวังว่าผู้ที่ผ่านการอบรมตามหลักสูตรนี้ จะสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปถ่ายทอด ให้คำปรึกษา แนะนำแก่เพื่อนร่วมงานที่เป็นแรงงานต่างด้าวได้อย่างเป็น รูปธรรมในมิติของการดูแลสุขภาพ อาชีวอนามัย และความปลอดภัยของลูกจ้างได้

วัตถุประสงค์ทั่วไปของหลักสูตร

เพื่อให้อาสาสมัครแรงงานต่างด้าวมีความรู้เรื่อง การดูแลสุขภาพ ความปลอดภัยและอาชีวอนามัย และสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปถ่ายทอดแก่แรงงานต่างด้าวในสถานประกอบการของตนเองได้

วัตถุประสงค์เฉพาะ เมื่อสิ้นสุดการอบรมตามหลักสูตรนี้แล้ว ผู้เข้าอบรมสามารถ

1. อธิบายเพื่อนแรงงานต่างด้าวในการเตรียมตัวไปใช้บริการสุขภาพที่สถานพยาบาลทั้งภาครัฐและ เอกชน สิทธิต่างๆ ที่ควรรู้ และการใช้ยารักษาโรคเบื้องต้นได้
2. ถ่ายทอดองค์ความรู้ด้านการป้องกันโรคติดต่อ และโรคจากการทำงานแก่เพื่อนแรงงานต่างด้าวได้
3. ถ่ายทอดความรู้และให้คำปรึกษาด้านสุขภาพ อาชีวอนามัยและความปลอดภัย แก่เพื่อนแรงงาน ต่างด้าวได้
4. สนับสนุนการดำเนินงานในกิจกรรมต่างๆ ของสถานประกอบการที่เกี่ยวข้องด้านสุขภาพและ อาชีวอนามัยและความปลอดภัย

คุณสมบัติผู้เข้าอบรม

1. เป็นลูกจ้างแรงงานต่างด้าวที่ปฏิบัติงานในสถานประกอบการปัจจุบันไม่น้อยกว่า 1 ปี และได้รับการ คัดเลือกจากสถานประกอบการ หรือเป็นล่ามประจำสถานประกอบการที่ปฏิบัติงานประจำใน สถานประกอบการ ไม่รวมถึงล่ามที่มาช่วยงานในสถานประกอบการเป็นครั้งคราวหรือล่ามของบริษัทจัดหางาน
2. อ่านออกเขียนได้ในภาษาของตนเอง และสื่อสารภาษาไทยได้
3. มีจิตอาสา สัมผัสใจ และได้รับการยอมรับจากเพื่อนร่วมงาน สามารถประสานงานได้ดี
4. ไม่มีประวัติติดสารเสพติดและคดีอาชญากรรม

บทบาทของอาสาสมัครแรงงานต่างด้าว

1. ให้คำแนะนำ ปรึกษาด้านสุขภาพ อาชีวอนามัยและความปลอดภัย แก่เพื่อนร่วมงานได้
2. สนับสนุนการดำเนินงานในกิจกรรมต่างๆ ของสถานประกอบการที่เกี่ยวข้อง ด้านสุขภาพ อาชีวอนามัยและความปลอดภัย โดยปฏิบัติงานร่วมกับเจ้าหน้าที่ความปลอดภัยในการทำงานหรือเจ้าหน้าที่ ฝ่ายบุคคล หรืองานห้องพยาบาลของสถานประกอบการ

ระยะเวลาการอบรม 4 ชม. โครงสร้างหลักสูตร ประกอบด้วย

รายวิชา	จำนวนชั่วโมง
1. กล่าวต้อนรับ ชี้แจงวัตถุประสงค์ บทบาทของอาสาสมัครแรงงานต่างด้าว ด้านสุขภาพ อาชีวอนามัยและความปลอดภัย แนะนำตัวและนำเข้าสู่บทเรียน	15 นาที
2. การส่งเสริมสุขภาพเพื่อป้องกันโรคไม่ติดต่อ และการป้องกันโรคติดต่อที่พบบ่อย	1 ชม.
3. แนวทางและการปฏิบัติตนเมื่อเข้ารับบริการในสถานพยาบาล การใช้สิทธิต่างๆ ที่เกี่ยวข้องในการรับบริการสุขภาพ และการไต่ถามที่ถูกต้อง	1 ชม.
4. สิ่งคุกคามสุขภาพจากการทำงาน การป้องกันโรคและการบาดเจ็บจากการทำงาน	1 ชม. 30 นาที
5. ประเมินผล ปิดการอบรม	15 นาที

วิธีการจัดการเรียนการสอน

1. การบรรยาย
2. กิจกรรมกลุ่ม
3. สาธิต บทบาทสมมุติ

สื่อการสอน

1. เอกสารประกอบการสอน/ใบความรู้
2. เครื่องฉายภาพ LCD Projector และเครื่องคอมพิวเตอร์
3. คลิปวิดีโอ ทัศน รูปภาพ บัตรคำ
4. ตัวอย่างอุปกรณ์ปกป้องอันตรายส่วนบุคคล

การประเมินผล

1. ประเมินผลระหว่างการอบรม โดยการสังเกตพฤติกรรมการเรียน การมีส่วนร่วม เช่น ความสนใจ การซักถาม การตอบคำถาม การมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่ม ฯลฯ
2. ติดตามประเมินผลหลังสิ้นสุดการอบรมทันที โดยการประเมินความพึงพอใจในด้านต่างๆ เช่น เนื้อหาการอบรม วิทยากร สื่อการเรียนการสอน เป็นต้น
3. ติดตามประเมินผลหลังสิ้นสุดการอบรม โดยเจ้าหน้าที่ความปลอดภัยในการทำงาน หรือเจ้าหน้าที่ฝ่ายบุคคลประเมินผลการทำกิจกรรมที่เกี่ยวข้องตามแผนงาน/โครงการของสถานประกอบการ

แผนการจัดการเรียนรู้

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1

เรื่อง ชี้แจงวัตถุประสงค์ บทบาทของอาสาสมัครแรงงานต่างด้าว

ด้านสุขภาพ อาชีวอนามัยและความปลอดภัย แนะนำตัวและนำเข้าสู่บทเรียน

กรอบเนื้อหา

วัตถุประสงค์การจัดอบรมและบทบาทอาสาสมัครแรงงานต่างด้าวฯ

วัตถุประสงค์ภายหลังสิ้นสุดการอบรม ผู้เข้าอบรมสามารถ

1. ระบุบทบาทของอาสาสมัครแรงงานต่างด้าวด้านสุขภาพ อาชีวอนามัยและความปลอดภัยได้
2. ผู้เข้าร่วมประชุมทำความรู้จักกัน

สื่อการเรียนรู้

1. สไลด์บรรยาย
2. แผนปฏิบัติการ (ให้กับเจ้าหน้าที่ความปลอดภัยในการทำงานหรือเจ้าหน้าที่ฝ่ายบุคคล)
3. วีดิทัศน์การออกกำลังกายโดยใช้ดนตรีสนุก ๆ (T26)

การจัดกิจกรรมการเรียนรู้

การเข้าสู่บทเรียน

กล่าวต้อนรับ ชี้แจงวัตถุประสงค์ บทบาทของอาสาสมัครแรงงานต่างด้าว ด้านสุขภาพ อาชีวอนามัยและความปลอดภัย มีรายละเอียดดังนี้



วัตถุประสงค์

- ▶ เพื่อให้อาสาสมัครแรงงานต่างด้าวมีความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพ อาชีวอนามัย และความปลอดภัย สามารถนำความรู้ที่ได้รับไปถ่ายทอดแก่เพื่อนแรงงานต่างด้าว ในสถานประกอบการของตนเองได้



วัตถุประสงค์

เพื่อให้อาสาสมัครแรงงานต่างด้าวมีความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพ อาชีวอนามัย และความปลอดภัย สามารถนำความรู้ที่ได้รับไปถ่ายทอดแก่เพื่อนแรงงานต่างด้าวในสถานประกอบการของตนเองได้

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

บทบาทของอาสาสมัครแรงงานต่างด้าว

- ▶ 1. ให้คำแนะนำ ให้คำปรึกษาด้านสุขภาพ อาชีวอนามัยและความปลอดภัยแก่เพื่อนร่วมงาน
- ▶ 2. สนับสนุนการปฏิบัติงานกิจกรรมต่างๆ ของสถานประกอบการเรื่องที่เกี่ยวข้อง ด้านสุขภาพ อาชีวอนามัย และความปลอดภัย โดยปฏิบัติงานร่วมกับเจ้าหน้าที่ความปลอดภัยในการทำงาน หัวหน้างาน ฝ่ายบุคคล หรือ พยาบาลประจำห้องพยาบาล เช่น การให้ความรู้แก่เพื่อนแรงงานต่างด้าวในโอกาสต่างๆ ได้แก่ การทำ morning talk ใช้สื่อเสียงตามสายในโรงงาน การช่วยเหลือเพื่อน การดูแลเพื่อนด้านสุขภาพ ความปลอดภัย การชักชวนเพื่อนเข้าร่วมกิจกรรมของสถานประกอบการ เช่น safety week ฯลฯ



บทบาทของอาสาสมัครแรงงานต่างด้าว

1. ให้คำแนะนำ ให้คำปรึกษาด้านสุขภาพ อาชีวอนามัยและความปลอดภัยแก่เพื่อนร่วมงาน
2. ปฏิบัติงานร่วมกับเจ้าหน้าที่ความปลอดภัยในการทำงาน หัวหน้างาน ฝ่ายบุคคล หรือ พยาบาลประจำห้องพยาบาล เช่น การให้ความรู้แก่เพื่อนแรงงานต่างด้าวในโอกาสต่างๆ ได้แก่ การทำ morning talk ใช้สื่อเสียงตามสายในโรงงาน การช่วยเหลือเพื่อน การดูแลเพื่อนด้านสุขภาพ ความปลอดภัย การชักชวนเพื่อนเข้าร่วมกิจกรรมของสถานประกอบการ เช่น safety week ฯลฯ

.....

หลังจากนั้นวิทยากรให้ผู้เข้าอบรมแนะนำตัวและนำเข้าสู่บทเรียน โดยการออกกำลังกายง่ายๆ ตามลิงค์
วีดิทัศน์ <https://www.youtube.com/watch?v=TAgGAvKMEtg>



หน่วยการเรียนรู้ที่ 2

เรื่อง การส่งเสริมสุขภาพเพื่อป้องกันโรคไม่ติดต่อ และการป้องกันโรคติดต่อที่พบบ่อย (ภาคปฏิบัติ 1 ชั่วโมง)

กรอบเนื้อหา

1. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อสุขภาพดี และไม่ดี
2. การส่งเสริมสุขภาพ (การออกกำลังกาย, การลดการรับประทานอาหารหวาน เค็ม มัน, การพักผ่อน, การลดละเลิกสิ่งเสพติด เช่น บุหรี่ สุรา ยาเสพติด)
3. ความรู้เกี่ยวกับ วัณโรค โรคไข้หวัดใหญ่ โรคอุจจาระร่วง โรคเอดส์ ซิฟิลิส ไข้เลือดออก
4. การปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันในแต่ละโรค

วัตถุประสงค์ ภายหลังสิ้นสุดการอบรม ผู้เข้าอบรมสามารถ

1. ระบุปัจจัยที่ก่อให้เกิดสุขภาพดีและไม่ดีได้
2. อธิบาย วิธีการป้องกันโรคติดต่อที่พบบ่อยได้

วิธีการจัดการเรียนการสอน

การทำกิจกรรมกลุ่ม

สื่อการเรียนการสอน

1. บัตรคำหรือรูปภาพ
2. สไลด์บรรยาย
3. แผ่นพลาสติกลูกฟูก
4. แผ่นพับการป้องกันโรคติดต่อต่างๆ เช่น วัณโรค อุจจาระร่วง ไข้หวัดใหญ่ โรคเอดส์ ไข้เลือดออก
5. วัสดุทัศนกรรมการล้างมือ

การจัดกิจกรรมการเรียนรู้

กิจกรรมที่ 1 ปัจจัยที่ก่อให้เกิดสุขภาพดีและไม่ดีได้

1. วิทยากรจัดกิจกรรมละลายพฤติกรรมของผู้เรียน และสร้างการมีส่วนร่วมในการเรียน โดยมีเกมส์ให้ผู้เรียนเล่น จากนั้นแบ่งกลุ่มผู้เรียนเป็น 4-5 กลุ่ม แจกรูปภาพที่แสดงถึงพฤติกรรมด้านดีและไม่ดีที่ส่งผลต่อสุขภาพ คนละ 1 ภาพ โดยใช้รูปจาก **ภาคผนวก ก** ในการทำกิจกรรม (ทั้งนี้อาจเปลี่ยนรูปได้)
2. วิทยากรแบ่งกระดาษออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มก่อนการดีและกลุ่มก่อนการร้าย ให้ผู้เข้าอบรมเลือกบัตรคำ/รูปภาพไปติดที่กระดานให้ตรงกลุ่ม
3. วิทยากรเช็คความถูกต้อง หากใครติดไม่ถูกต้องอธิบายเพิ่มเติมและวิทยากรสรุปความสำคัญ ปัจจัยที่ส่งเสริมต่อการมีสุขภาพดีและไม่ดี โดยใช้สไลด์บรรยาย มีรายละเอียดดังนี้

การส่งเสริมสุขภาพเพื่อป้องกันโรคไม่ติดต่อ และการป้องกันโรคติดต่อที่พบบ่อย

(เวลา 45 นาที)



ศูนย์พัฒนาวิชาการอาชีวอนามัยและสิ่งแวดล้อมจังหวัดสมุทรปราการ

http://www.doe.go.th/program/health_promotion/022.pdf

การส่งเสริมสุขภาพเพื่อป้องกันโรคไม่ติดต่อ และการป้องกันโรคติดต่อที่พบบ่อย

.....

.....

.....

วัตถุประสงค์

- ▶ ระบุปัจจัยที่ก่อให้เกิดสุขภาพดีและไม่ดี
- ▶ อธิบาย วิธีการป้องกันโรคติดต่อสำคัญที่พบบ่อยได้

Tuberculosis



วัตถุประสงค์

1. ระบุปัจจัยที่ก่อให้เกิดสุขภาพดีและไม่ดี
2. อธิบาย วิธีการป้องกันโรคติดต่อสำคัญที่พบบ่อยได้

.....

.....



วิทยากรสอบถามผู้เข้าร่วมประชุมว่ารูปดังกล่าว คือ รูปนี้แสดงถึงอะไร (การเจ็บป่วย)



จากภาพนี้ คือ ภาพบรรยากาศในโรงพยาบาลในสภาพที่แออัด มีจำนวนผู้ป่วยจำนวนมากที่รอคิวเข้าการรักษา จากนั้นวิทยากรสอบถามผู้เข้าอบรม “เราเคยไปสถานที่นี้หรือไม่” “เราไปโรงพยาบาลเรารอคิวนานไหม”



วิทยากรสอบถามผู้เข้าร่วมอบรมว่าภาพนี้ คือ สถานที่ที่ไหน และผู้เข้าร่วมอบรมอยากไปสถานที่นี้หรือไม่ ถ้าท่านไม่ยอมมาสถานที่นี้ ทำต้องปฏิบัติตัวอย่างไร

.....

.....

ทำอย่างไร....ไม่ให้ป่วย

<http://www.sanook.com/health/100-ways-to-never-get-sick/>

วิทยากรสอบถามผู้เข้าร่วมอบรมว่า เราจะต้องปฏิบัติตัวอย่างไร เพื่อไม่ให้ป่วย เช่น การออกกำลังกาย การกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ การพักผ่อนให้เพียงพอ ไม่ดื่มแอลกอฮอล์ ไม่สูบบุหรี่และไม่ยุ่งเกี่ยวกับสารเสพติดทุกชนิด

.....

.....

ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพดีและไม่ดี



ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพดีและไม่ดี

วิทยากรสอบถามผู้เข้าร่วมอบรม “ถ้าเราอยากมีสุขภาพดีเราต้องปฏิบัติตัวอย่างไรบ้าง และถ้าเราปฏิบัติตัวแบบไหนที่จะส่งผลให้สุขภาพของเราไม่ดีบ้าง”

ปัจจัยที่มีผลต่อสุขภาพดี เช่น การรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ อาหารไม่ปนเปื้อนเชื้อโรค หรือสิ่งแปลกปลอมต่างๆ การออกกำลังกายเป็นประจำ การนอนหลับพักผ่อนเพียงพอ และหลีกเลี่ยงการดื่มแอลกอฮอล์หรือเสพยาเสพติด ฯลฯ ซึ่งคนเราไม่ปฏิบัติตามที่กล่าวมาข้างต้นก็จะส่งผลให้เรามีสุขภาพที่ไม่ดีได้.....

ความดันโลหิตสูง			
ระดับความอันตราย	ค่าบน Systolic	ค่าล่าง Diastolic	ข้อแนะนำ
สูงมาก	มากกว่า >160	มากกว่า >100	พบแพทย์ด่วน
สูง	140-159	90-99	พบแพทย์
เริ่มสูง	121-139	80-89	ควบคุมอาหาร ออกกำลังกาย ปรับชีวิตความเป็น
ปกติ	น้อยกว่า < 120	น้อยกว่า < 80	ควบคุมอาหาร ออกกำลังกาย ปรับชีวิตความเป็น



ระดับความดันโลหิต

ระดับปกติ มีค่าบน (Systolic) น้อยกว่า 120 ค่าล่าง (Diastolic) น้อยกว่า 80 ต้องมีการควบคุมอาหาร ออกกำลังกาย หมั่นเช็คความดันเป็นประจำ

ระดับเริ่มสูง มีค่าบน (Systolic) อยู่ระหว่าง 121-139 ค่าล่าง (Diastolic) 80-89 ต้องมีการควบคุมอาหาร ออกกำลังกาย หมั่นเช็คความดันเป็นประจำ

ระดับสูง มีค่าบน (Systolic) อยู่ระหว่าง 140-159 ค่าล่าง (Diastolic) 90-99 ต้องไปพบแพทย์

ระดับสูงมาก มีค่าบน (Systolic) มากกว่า 160 ค่าล่าง (Diastolic) มากกว่า 100 ต้องไปพบแพทย์ด่วน.....

เกณฑ์ดัชนีมวลกาย (BMI) ของคนเอเชีย

(Body Mass Index) ภาวะน้ำหนักตัว

น้อยกว่า 18.5		น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์
18.5 - 22.9		สมส่วน
23.0 - 24.9		น้ำหนักเกิน
25.0 - 29.9		โรคอ้วน
มากกว่า 30		โรคอ้วนอันตราย

1745 BKK HOTLINE 02-996-2211-15

สูตรคำนวณ BMI

ดัชนีมวลกาย (BMI) = $\frac{\text{น้ำหนัก (กก.)}}{\text{ส่วนสูง (ม.)}^2}$

เกณฑ์ดัชนีมวลกาย (Body Mass Index : BMI) ของคนเอเชีย

Body Mass Index

น้อยกว่า 18.5

18.5-22.9

23.0-24.9

25.0-29.9

มากกว่า

ภาวะน้ำหนักตัว

น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์

สมส่วน

น้ำหนักเกิน

โรคอ้วน

โรคอ้วนอันตราย

สูตรคำนวณ BMI ดัชนีมวลกาย (BMI) = $\frac{\text{น้ำหนัก (กก.)}}{\text{ส่วนสูง (ม.)}^2}$

การวัดรอบเอว

วิธีคำนวณรอบเอวที่เหมาะสม

$$\text{รอบเอวที่เหมาะสม} = \frac{\text{ส่วนสูง (ซม.)}}{2}$$

ต้องวัดผ่านสายสะดือ ไม่รัดแน่น

รอบเอวที่เหมาะสม

- <80 ซม. (ผู้หญิง)
- <90 ซม. (ผู้ชาย)

การวัดรอบเอว

วิธีคำนวณรอบเอวที่เหมาะสม **รอบเอวที่เหมาะสม = ส่วนสูง (ซม.) / 2** การตรวจวัดต้องวัดผ่านสายสะดือไม่รัดแน่น ซึ่งรอบเอวที่เหมาะสม ผู้หญิงน้อยกว่า 80 ซม. ผู้ชายน้อยกว่า 90 ซม.



ข้อมูลจากมูลนิธิส่งเสริมโภชนาการ ได้ให้ข้อมูลในกลุ่มโรค NCDs เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคมะเร็ง โรคอ้วนลงพุง ซึ่งกลุ่มโรคเหล่านี้ ในกรณีที่ต้องทำงานหนัก ต้องกินอาหาร 5 หมู่ สุขภาพดีด้วย และมีข้อความ “สุขภาพดีไม่ต้องอด... แคลด หวาน มัน เค็ม” เป็นข้อความเตือนใจเพื่อให้เรา กินอาหารให้ลดจากการเป็นโรค NCDs ได้

.....

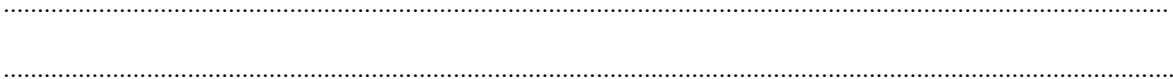
.....

.....

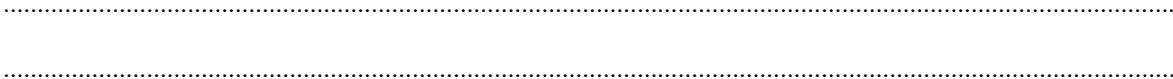
.....



นอกจากเรื่องอาหารแล้ว เราต้องออกกำลังกายเป็นประจำ



ทำกิจกรรมที่ช่วยลดความเครียด เช่น การหายใจเข้าๆ ลึกๆ ลุกไปยืดเส้นยืดสาย ปรึกษาเพื่อนสักคน นั่งสมาธิ หัวเราะบ่อยๆ ออกกำลังกาย มองโลกในแง่ดี และนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ





ไม่ดื่มเหล้า เบียร์ แอลกอฮอล์ทุกชนิด ไม่สูบบุหรี่ ไม่เสพยาเสพติดทุกชนิด

.....

.....

.....

.....

กิจกรรมที่ 2 วิธีการป้องกันโรคติดต่อที่พบบ่อยได้

1. วิทยากรกำหนดโรคติดต่อที่สำคัญให้แต่ละกลุ่มเลือกภาพที่แสดงอาการ การรักษา และวิธีป้องกัน โดยกำหนดให้กลุ่มละ 1 โรค โดยจับเวลาในการติดภาพ กลุ่มไหนติดเสร็จก่อน และมีความถูกต้องถือเป็นกลุ่มที่ชนะ (แจกรางวัล) โดยใช้ภาพจาก ภาคผนวก ข ในการทำกิจกรรมกลุ่ม
2. จากนั้นให้ผู้แทนในแต่ละกลุ่มอธิบายรายละเอียดของโรคที่ได้รับ
3. วิทยากรสรุป โดยใช้สไลด์บรรยาย และฉายวีดิทัศน์การล้างมือ และให้ผู้รับการอบรมทำตาม วีดิทัศน์ มีรายละเอียดดังนี้

วัณโรค TUBERCULOSIS

อาการของโรค SYMPTOMS



รู้ไว้ รักษาหาย ไม่แพร่กระจาย

การป้องกัน PREVENTION



วัณโรค (Tuberculosis)

อาการของโรค เช่น ไอ เป็นเลือด เจ็บหน้าอก น้ำหนักลดและเบื่ออาหาร

การป้องกัน เช่น การตรวจสุขภาพประจำปี การอยู่ห่างคนที่ไอจาม หรือใส่หน้ากากอนามัย ใช้

เฉพาะภาชนะส่วนตัว และล้างมือให้สะอาด



โรคมูกจากรั่ว

- สาเหตุของการเกิดโรคมูกจากรั่วส่วนใหญ่เกิดจากเชื้อโรต้าและโนโวไวรัส ช่วงฤดูหนาวเชื้อไวรัสจะเติบโตและอยู่ทนกว่าปกติ

- ที่มาของการรับเชื้อไวรัสมี 2 แบบ 1) เข้าทางปากโดยตรงจาก อาหาร น้ำ/น้ำแข็ง 2) หลังการสัมผัส โดยอ้อมจาก เครื่องใช้ ของเล่นต่าง ๆ ที่ปนเปื้อนเชื้อไวรัส

อาการของการติดเชื้อไวรัส เช่น คลื่นไส้ อาเจียน ใจสั่น ตาไหล หน้ามืด มีไข้อ่อนเพลีย

การรักษา คือ ไปพบแพทย์ และดื่มน้ำเปล่าจำนวนมาก ๆ

การป้องกัน เช่น รับประทานอาหารที่สะอาดปรุงสุกใหม่ด้วยความร้อน ใช้ช้อนกลาง หมั่นล้างมือ ให้สะอาดด้วยน้ำสบู่ก่อนและหลังการใช้ห้องน้ำ ควรทำความสะอาดห้องน้ำ เครื่องใช้ด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อ และ กำจัดขยะมูลฝอย เศษอาหาร เพื่อไม่ให้เป็นแหล่งเพาะพันธุ์แมลงวัน



เอชไอวี/เอดส์ติดต่อ 3 ทาง

1. การมีเพศสัมพันธ์ โดยไม่ใช้ถุงยางอนามัยกับผู้ที่มีเชื้อเอชไอวี
2. ทางเลือด จากการใช้เข็มฉีดยา และกระบอกฉีดยาร่วมกับผู้ที่มีเชื้อเอชไอวี
3. ผ่านทางรกในสตรีตั้งครรภ์ที่มีเชื้อเอชไอวี การกินยาต้านไวรัสป้องกันเอชไอวีจากแม่สู่ลูกได้

แบบนี้เสี่ยงติดเอชไอวีนะ

1. คุ่นอนเป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
2. ไม่ใส่ถุงยางอนามัยเมื่อมีเพศสัมพันธ์
3. มีคู่นอนมากกว่า 1 คน
4. ถุงยางอนามัยแตก รั่ว หลุด
5. เคยติดเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
6. ตุ่มแผล
7. ใช้สารเสพติด

ถุงยางอนามัยเลือกใช้อย่างไร

1. ดูเครื่องหมาย อย
2. ดูวันหมดอายุ
3. ขนาดของถุงยาง



ซิฟิลิส (Syphilis)

อาการของโรค มีอาการแสดงตั้งแต่ระยะแรก หรือไม่มีอาการแสดงจนถึงระยะติดเชื้อตามอวัยวะ เช่น แผลริมอ่อนอวัยวะเพศ อาจเจ็บหน้าอก เหนื่อยง่าย มีผื่นขึ้นตามตัว อาจตาพร่ามัวหรือตาบอดได้ อาจมีอาการกล้ามเนื้ออ่อนแรงอัมพฤกษ์อัมพาต

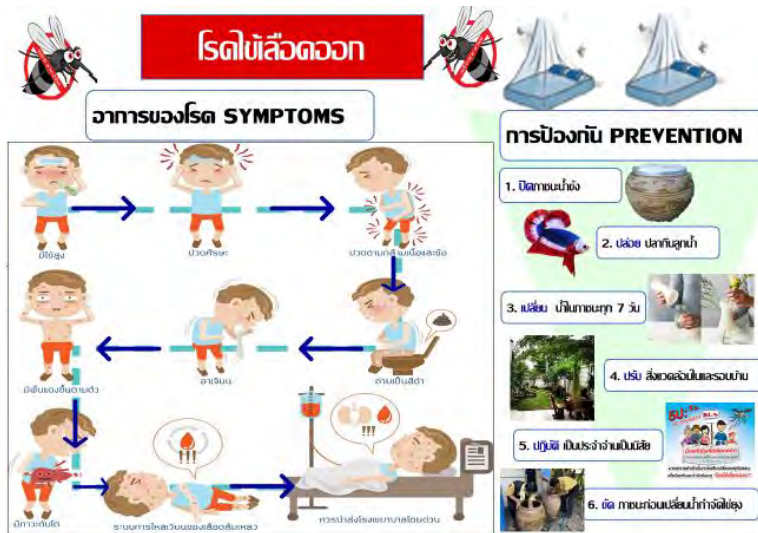
การป้องกัน เช่น ควรใช้คู่นอนคนเดียว ไปตรวจคัดกรองการติดเชื้อซิฟิลิสพร้อมคู่นอน ใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้ง เมื่อมีเพศสัมพันธ์ ซึ่งมีคำคม คือ **“มาตรฐาน รู้เร็ว รักษาได้ หายขาด”**



ไข้หวัดใหญ่ เป็นโรคติดต่อที่เกิดบ่อยในประเทศไทย พบว่า จำนวนผู้ป่วยไข้หวัดใหญ่คิดเป็น 30% ของผู้ป่วยโรคติดเชื้อระบบทางเดินหายใจแบบเฉียบพลันพบได้บ่อยในคนทุกเพศทุกวัย ติดต่อกันง่าย จากการไอหรือจาม

อาการของโรค เช่น ไข้สูง ปวดกระตุก ปวดเมื่อยตามร่างกาย มีไข้สูง และอาจเกิดโรคหลอดเลือดและปอดอักเสบได้

การป้องกัน เช่น ล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำสบู่หรือใช้แอลกอฮอล์เจลแทน ควรใส่หน้ากากอนามัย ฉีดวัคซีนป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่ทุกปี กินผักผลไม้ที่มีวิตามินและอาหารที่มีประโยชน์ นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ หลีกเลี่ยงการใกล้ชิดกับผู้ป่วยโรคไข้หวัดใหญ่



โรคไข้เลือดออก

อาการของโรค เช่น มีไข้สูง ปวดศีรษะ ปวดตามกล้ามเนื้อและข้อ ถ่ายเป็นสีดํา อาเจียน มีผื่นแดงขึ้นตามตัว มีภาวะตับไต ระบบการไหลเวียนของเลือดล้มเหลว และควรนำส่งโรงพยาบาลโดยด่วน

การป้องกัน ได้แก่ ปิดภาชนะน้ำขัง ปล่อยปลากินลูกน้ำ เปลี่ยนน้ำในภาชนะทุก 7 วัน ปรับสิ่งแวดล้อมในและรอบบ้าน ปฏิบัติเป็นประจำจนเป็นนิสัย และฉีดภาชนะก่อนเปลี่ยนน้ำกำจัดไข่ยุง



หลักจากนั้นวิทยากร เปิดคลิป VDO https://www.youtube.com/watch?v=-fJhJE2g_gU

และให้ผู้เข้าร่วมอบรม ทำทำการล้างมือตามคลิป VDO

หน่วยการเรียนรู้ที่ 3

เรื่อง แนวทางและการปฏิบัติตนเมื่อเข้ารับบริการในสถานพยาบาล การใช้สิทธิต่างๆ ที่เกี่ยวข้องในการรับ
บริการสุขภาพ และการใช้ยาที่ถูกต้อง
(ระยะเวลา 1 ชั่วโมง)

กรอบเนื้อหา

1. ตัวอย่างขั้นตอนการรับบริการในสถานพยาบาล
2. ความสำคัญของบัตรประกันสุขภาพ ในช่วงระยะ 3 เดือนแรกของการรอสิทธิที่เกิดขึ้นจากการทำประกันสังคม
3. สิทธิกองทุนประกันสังคม
4. สิทธิกองทุนเงินทดแทน
5. วิธีการใช้ยาที่ถูกต้อง

วัตถุประสงค์ ภายหลังจากสิ้นสุดการอบรม ผู้เข้าอบรมสามารถ

1. อธิบายขั้นตอนการให้บริการได้
2. อธิบายและให้คำแนะนำเกี่ยวกับสิทธิต่างๆ ได้
3. อธิบายวิธีการเลือกใช้ยาที่ช่วยให้ถูกต้อง

วิธีการจัดการเรียนการสอน

การทำกิจกรรมกลุ่ม

สื่อการเรียนการสอน

1. แผ่นพลาสติกลูกฟูก
2. รูปภาพขั้นตอนการเข้ารับบริการ
3. วิดีทัศน์ การเตรียมเอกสารก่อนและระหว่างการเข้ารับบริการในสถานพยาบาล
4. รูปภาพเกี่ยวกับสิทธิประกันสังคม และสิทธิกองทุนเงินทดแทน
5. แผ่นพับ กองทุนเงินทดแทนและประกันสังคม ของสำนักงานประกันสังคม
6. วิดีทัศน์วิธีการใช้ยาที่ถูกต้อง
7. สไลด์บรรยาย

กิจกรรมที่ 3 ขั้นตอนการให้บริการได้

1. ฉายวีดิทัศน์การเข้ารับบริการตามลิงค์ <https://www.youtube.com/watch?v=BR3Tail5jWc>
2. วิทยากรแบ่งกลุ่มออกเป็น 4 กลุ่มๆ ละเท่ากัน วิทยากรแจกบัตรคำ หรือรูปภาพที่แสดงขั้นตอนการเข้ารับบริการ โดยจับเวลาในการติดภาพ กลุ่มไหนติดเสร็จก่อนและมีความถูกต้องถือเป็นกลุ่มที่ชนะ (แจกรางวัล) โดยใช้ภาพใน ภาคผนวก ค ในการทำกิจกรรมกลุ่ม
3. วิทยากรสรุป มีรายละเอียดดังนี้

ขั้นตอนการเข้ารับบริการ ณ สถานพยาบาล



ขั้นตอนการเข้ารับบริการ ณ สถานพยาบาล

1. กรอกประวัติ ชักประวัติคัดกรอง
2. ตรวจสอบสิทธิ รับบัตรคิว
3. ประเมินอาการเบื้องต้น
4. พบแพทย์ รักษา ทำหัตถการ X-ray ตรวจทางห้องปฏิบัติการ
5. รับใบสั่งยา หรือใบนัด
6. ชำระเงินหรือแสดงสิทธิที่ห้องจ่ายเงิน
7. รอเรียกกรับยาที่ห้องจ่ายยา
8. กลับบ้าน

กิจกรรมที่ 4 คำแนะนำเกี่ยวกับสิทธิต่างๆ

1. วิทยากรแบ่งกลุ่มออกเป็น 4 กลุ่มหรือตามความเหมาะสม และให้ผู้เข้าอบรมเลือกรูปภาพที่แสดงสิทธิประกันสังคม หรือสิทธิกองทุนเงินทดแทน ติดให้ตรงกับสิทธิ์ในแต่ละประเภท โดยใช้ภาพจากตามภาคผนวก ง ในการทำกิจกรรมกลุ่ม

2. วิทยากรสรุปความสำคัญ และความแตกต่างของ 2 สิทธิ์ และประโยชน์ที่ได้จากการทำประกันสังคม โดยใช้สไลด์บรรยาย

สิทธิประกันสังคมและสิทธิกองทุนเงินทดแทน



สิทธิที่ได้จากการทำประกันสังคม (กรณีเจ็บป่วยปกติไม่เกิดเนื่องจากการทำงาน)

- กรณีเจ็บป่วย** เมื่อจ่ายเงินสมทบมาแล้วไม่น้อยกว่า 3 เดือน ภายในระยะเวลา 15 เดือน ก่อนวันรับบริการทางการแพทย์
- กรณีคลอดบุตร** เมื่อจ่ายเงินสมทบมาแล้วไม่น้อยกว่า 5 เดือน ภายในระยะเวลา 15 เดือน ก่อนวันคลอด
- กรณีทุพพลภาพ** เมื่อจ่ายเงินสมทบมาแล้วไม่น้อยกว่า 3 เดือน ก่อนทุพพลภาพ อันมิใช่เนื่องจากการทำงาน
- กรณีตาย** เมื่อจ่ายเงินสมทบมาแล้วไม่น้อยกว่า 1 เดือน ภายในระยะเวลา 6 เดือน ก่อนถึงแก่ความตาย
- กรณีสงเคราะห์บุตร** เมื่อจ่ายเงินสมทบมาแล้วไม่น้อยกว่า 12 เดือน ภายในระยะเวลา 36 เดือน ก่อนเดือนที่มีสิทธิได้รับประโยชน์ทดแทน
- กรณีชราภาพ** เมื่อมีอายุครบ 55 ปี และความเป็นผู้ประกันตนสิ้นสุดลง หรือเป็นผู้ทุพพลภาพหรือเสียชีวิต
- กรณีว่างงาน** เมื่อจ่ายเงินสมทบมาแล้วไม่น้อยกว่า 6 เดือน ภายในระยะเวลา 15 เดือน ก่อนว่างงาน

7 กรณีที่ได้สิทธิจากการทำประกันสังคม



① กรณีประสบอันตราย หรือเจ็บป่วยทั่วไปที่ไม่ได้เกิดจากการทำงาน

- กรณีเจ็บป่วยปกติ

ได้รับการรักษาพยาบาล โดยไม่เสียค่าใช้จ่ายใดๆ เมื่อเข้ารับการรักษาพยาบาลในสถานพยาบาลที่เลือกไว้หรือในเครือของสถานพยาบาล

กรณีเจ็บป่วยเรื้อรัง หลังหมดสิทธิของการรักษาพยาบาลแล้ว จะได้เงินทดแทนขาดรายได้ ร้อยละ 50 ของค่าจ้างจริง สูงสุดไม่เกิน 15000 บาท ไม่เกิน 365 วัน

- กรณีเจ็บป่วยฉุกเฉิน เข้ารับการรักษาพยาบาลในรพเอกชนได้ภายในระยะเวลา 72 ชั่วโมง (3 วัน) ไม่นับวันหยุดราชการจากนั้นต้องส่งกลับไปยังโรงพยาบาลที่เลือกไว้

② กรณีทุพพลภาพ อันมิได้เกิดจากการทำงานในอาชีพ

- ค่ารักษาพยาบาลเท่าที่จ่ายเงิน ไม่เกินเดือนละ 2,000 บาท

- หากไม่สามารถทำงานได้ มีสิทธิรับเงินทดแทนการขาดรายได้อัตรา ร้อยละ 30 ของค่าจ้างรายวัน ไม่เกิน 180 เดือน (15 ปี)

- กรณีทุพพลภาพระดับสูญเสียรุนแรง ได้รับค่าทดแทนการขาดรายได้อัตรา ร้อยละ 50 ของค่าจ้างรายวันตลอดชีวิต

1. กรณีประสบอันตราย หรือเจ็บป่วยทั่วไปที่ไม่ได้เกิดจากการทำงาน

1.1 กรณีเจ็บป่วยปกติ

ได้รับการรักษาพยาบาล โดยไม่เสียค่าใช้จ่ายใดๆ เมื่อเข้ารับการรักษาพยาบาลในสถานพยาบาลที่เลือกไว้ หรือในเครือของสถานพยาบาล

1.2 กรณีเจ็บป่วยเรื้อรัง หลังหมดสิทธิของการรักษาพยาบาลแล้ว จะได้เงินทดแทนขาดรายได้ ร้อยละ 50 ของค่าจ้างจริง สูงสุดไม่เกิน 15,000 บาท ไม่เกิน 365 วัน

1.3 กรณีเจ็บป่วยฉุกเฉิน เข้ารับการรักษาพยาบาลในรพเอกชนได้ภายในระยะเวลา 72 ชั่วโมง (3 วัน) ไม่นับวันหยุดราชการ จากนั้นต้องส่งกลับไปยังโรงพยาบาลที่เลือกไว้

2. กรณีทุพพลภาพ อันมิได้เกิดจากการทำงานในอาชีพ

- ค่ารักษาพยาบาลเท่าที่จ่ายเงิน ไม่เกินเดือนละ 2,000 บาท

- หากไม่สามารถทำงานได้ มีสิทธิรับเงินทดแทนการขาดรายได้อัตรา ร้อยละ 30 ของค่าจ้างรายวัน ไม่เกิน 180 เดือน (15 ปี)

- กรณีทุพพลภาพระดับสูญเสียรุนแรง ได้รับค่าทดแทนการขาดรายได้อัตรา ร้อยละ 50 ของค่าจ้างรายวันตลอดชีวิต

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

7 กรณีที่ได้สิทธิจากการทำประกันสังคม ต่อ



③ กรณีเสียชีวิต อันมิได้เกิดจากการทำงานในอาชีพ

- ได้รับค่าทำศพ 40,000 บาท

- ทายาทของผู้เสียชีวิตจะได้รับเงินสงเคราะห์ ดังนี้

กรณีที่ผู้ประกันตนจ่ายเงินสมทบมาแล้วตั้งแต่ 3 ปีขึ้นไป แต่ไม่ถึง 10 ปี ทายาทหรือผู้มีสิทธิจะได้รับเงินสงเคราะห์เท่ากับค่าจ้างเฉลี่ยของผู้เสียชีวิตหนึ่งเดือนครึ่ง

กรณีที่ผู้ประกันตนจ่ายเงินสมทบมาแล้วตั้งแต่ 10 ปีขึ้นไป ทายาทหรือผู้มีสิทธิจะได้รับเงินสงเคราะห์เท่ากับค่าจ้างเฉลี่ยของผู้เสียชีวิต 5 เดือน

④ กรณีคลอดบุตร

- ผู้ประกันตนหญิงได้รับค่าคลอดบุตร 12,000 บาท และได้รับเงินสงเคราะห์การหยุดงานเพื่อการคลอดบุตรร้อยละ 50 ของค่าจ้างที่นำส่งเงินสมทบเฉลี่ยเป็นเวลา 90 วัน

- กรณีผู้ประกันตนชายที่มีภรรยาไม่ได้เป็นผู้ประกันตน ใช้สิทธิได้ 2 ครั้ง โดยจะได้รับค่าคลอดบุตรเหมาจ่ายครั้งละ 12,000 บาท

3. กรณีเสียชีวิต อันมิได้เกิดจากการทำงานในอาชีพ

- ได้รับค่าทำศพ 40,000 บาท

- ทายาทของผู้เสียชีวิตจะได้รับเงินสงเคราะห์ ดังนี้

กรณีที่ผู้ประกันตนจ่ายเงินสมทบมาแล้วตั้งแต่ 3 ปีขึ้นไป แต่ไม่ถึง 10 ปี ทายาทหรือผู้มีสิทธิจะได้รับเงินสงเคราะห์เท่ากับค่าจ้างเฉลี่ยของผู้เสียชีวิตหนึ่งเดือนครึ่ง

กรณีที่ผู้ประกันตนจ่ายเงินสมทบมาแล้วตั้งแต่ 10 ปีขึ้นไป ทายาทหรือผู้มีสิทธิจะได้รับเงินสงเคราะห์เท่ากับค่าจ้างเฉลี่ยของผู้เสียชีวิต 5 เดือน

4. กรณีคลอดบุตร

- ผู้ประกันตนหญิงได้รับค่าคลอดบุตร 12,000 บาท และได้รับเงินสงเคราะห์การหยุดงานเพื่อการคลอดบุตรร้อยละ 50 ของค่าจ้างที่นำส่งเงินสมทบเฉลี่ยเป็นเวลา 90 วัน

- กรณีผู้ประกันตนชายที่มีภรรยาไม่ได้เป็นผู้ประกันตน ใช้สิทธิได้ 2 ครั้ง โดยจะได้รับค่าคลอดบุตรเหมาจ่ายครั้งละ 12,000 บาท

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

7 กรณีที่ได้สิทธิจากการที่ประกันสังคม คือ



- ⑤ กรณีสงเคราะห์บุตร
ได้รับเงินสงเคราะห์บุตรเหมาจ่ายเดือนละ 600 บาท ต่อบุตร 1 คน สำหรับบุตรที่ชอบด้วยกฎหมายซึ่งมีอายุไม่เกิน 6 ปี บริบูรณ์เบิกได้คราวละไม่เกิน 3 คน
- ⑥ กรณีชราภาพ
- เงินบำนาญชราภาพ ได้รับเมื่อผู้ประกันตนจ่ายเงินสมทบครบ 15 ปี เมื่ออายุครบ 55 ปี ได้รับเงินในอัตราร้อยละ 20 ของค่าจ้างเฉลี่ย 60 เดือนสุดท้าย
- เงินบำเหน็จชราภาพ ได้รับเมื่อผู้ประกันตนจ่ายเงินสมทบไม่ครบ 180 เดือน อายุครบ 55 ปี บริบูรณ์
- ⑦ กรณีว่างงาน
- กรณีถูกเลิกจ้าง ได้รับเงินทดแทนในระหว่างการว่างงานอัตราร้อยละ 50 ของค่าจ้าง ไม่เกินครั้งละ 6 เดือน
- กรณีลาออกหรือสิ้นสุดสัญญาจ้าง ได้รับเงินทดแทนในระหว่างการว่างงานอัตราร้อยละ 30 ของค่าจ้าง ไม่เกินครั้งละ 3 เดือน

5. กรณีสงเคราะห์บุตร

ได้รับเงินสงเคราะห์บุตรเหมาจ่ายเดือนละ 600 บาท ต่อบุตร 1 คน สำหรับบุตรที่ชอบด้วยกฎหมายซึ่งมีอายุไม่เกิน 6 ปี บริบูรณ์เบิกได้คราวละไม่เกิน 3 คน

6. กรณีชราภาพ

- เงินบำนาญชราภาพ ได้รับเมื่อผู้ประกันตนจ่ายเงินสมทบครบ 15 ปี เมื่ออายุครบ 55 ปี ได้รับเงินในอัตราร้อยละ 20 ของค่าจ้างเฉลี่ย 60 เดือนสุดท้าย

- เงินบำเหน็จชราภาพ ได้รับเมื่อผู้ประกันตนจ่ายเงินสมทบไม่ครบ 180 เดือน อายุครบ 55 ปี บริบูรณ์

7. กรณีว่างงาน

- กรณีถูกเลิกจ้าง ได้รับเงินทดแทนในระหว่างการว่างงานอัตราร้อยละ 50 ของค่าจ้าง ไม่เกินครั้งละ 6 เดือน

- กรณีลาออกหรือสิ้นสุดสัญญาจ้าง ได้รับเงินทดแทนในระหว่างการว่างงานอัตราร้อยละ 30 ของค่าจ้าง ไม่เกินครั้งละ 3 เดือน

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



สิทธิได้จากกองทุนเงินทดแทน

- ค่ารักษาพยาบาล ที่เจ็บป่วยเกิดจากการงาน
- ค่าทดแทนรายเดือน เมื่อประสบอันตรายถึงขั้นหยุดงานหรือสูญเสียสมรรถภาพในการทำงาน
- กรณีลูกจ้างจำเป็นต้องได้รับการฟื้นฟูสมรรถภาพ
- กรณีทุพพลภาพเนื่องจากการทำงาน
- กรณีถึงแก่ความตาย

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

สิทธิกองทุนเงินทดแทน



สิทธิจะเกิดขึ้นเมื่อได้รับการประสบอันตรายหรือเจ็บป่วยเนื่องจากการทำงาน หรือป้องกันรักษาประโยชน์ให้นายจ้าง หรือทำตามคำสั่งของนายจ้าง

ลูกจ้างได้รับเงินทดแทนในด้าน ค่ารักษาพยาบาล ค่าทดแทนรายเดือน ค่าทำศพ และค่าฟื้นฟูสมรรถภาพในการทำงาน

❶ ค่ารักษาพยาบาล ที่เจ็บป่วยเกิดจากการงาน
- ค่ารักษาพยาบาลเท่าที่จ่ายเงินจริง ไม่เกิน 50,000 บาท ต่อครั้ง หากมีการบาดเจ็บรุนแรงหรือเรื้อรัง สามารถจ่ายได้ไม่เกิน 1,000,000 บาท โดยขึ้นกับการพิจารณาของคณะกรรมการการแพทย์

❷ ค่าทดแทนรายเดือน เมื่อประสบอันตรายจนถึงขั้นหยุดงานหรือสูญเสียสมรรถภาพในการทำงานของร่างกาย ทุพพลภาพ ตาย หรือสูญหาย ได้ค่าทดแทนร้อยละ 70 ของค่าจ้างรายเดือน และไม่น้อยกว่าค่าจ้างขั้นต่ำรายวันตามกฎหมาย โดยต้องมีใบรับรองแพทย์ที่ระบุเหตุพักรักษาตัว

❸ กรณีทุพพลภาพ จะได้ค่าทดแทนร้อยละ 70 ของค่าจ้างรายเดือน เป็นระยะเวลาไม่น้อยกว่า 15 ปี

สิทธิจะเกิดขึ้นเมื่อได้รับการประสบอันตรายหรือเจ็บป่วยเนื่องจากการทำงาน หรือป้องกันรักษาประโยชน์ให้นายจ้าง หรือทำตามคำสั่งของนายจ้าง

ลูกจ้างได้รับเงินทดแทนในด้าน ค่ารักษาพยาบาล ค่าทดแทนรายเดือน ค่าทำศพ และค่าฟื้นฟูสมรรถภาพในการทำงาน

1. ค่ารักษาพยาบาล ที่เจ็บป่วยเกิดจากการงาน

- ค่ารักษาพยาบาลเท่าที่จ่ายเงินจริง ไม่เกิน 50,000 บาท ต่อครั้ง หากมีการบาดเจ็บรุนแรงหรือเรื้อรัง สามารถจ่ายได้ไม่เกิน 1,000,000 บาทโดยขึ้นกับการพิจารณาของคณะกรรมการการแพทย์

2. ค่าทดแทนรายเดือน เมื่อประสบอันตรายจนถึงขั้นหยุดงานหรือสูญเสียสมรรถภาพในการทำงานของร่างกาย ทุพพลภาพ ตาย หรือสูญหาย ได้ค่าทดแทนร้อยละ 70 ของค่าจ้างรายเดือน และไม่น้อยกว่าค่าจ้างขั้นต่ำรายวันตามกฎหมาย โดยต้องมีใบรับรองแพทย์ที่ระบุเหตุพักรักษาตัว

3. กรณีทุพพลภาพ จะได้ค่าทดแทนร้อยละ 70 ของค่าจ้างรายเดือน เป็นระยะเวลาไม่น้อยกว่า 15 ปี

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

สิทธิกองทุนเงินทดแทน (ต่อ)



4 กรณีถึงแก่ความตาย ได้ค่าทดแทนร้อยละ 70 ของค่าจ้างรายเดือนเป็นระยะเวลา 10 ปี จ่ายให้กับผู้มีสิทธิตามกฎหมาย

5 ค่าทำศพได้ตามกฎหมายกำหนด

6 กรณีลูกจ้างจำเป็นต้องได้รับการฟื้นฟูสมรรถภาพ

- สามารถเบิกจ่ายค่าฝึกอาชีพเฉพาะการฝึกตามหลักสูตรของสำนักงานประกันสังคมเป็นผู้ดำเนินการ ไม่เกิน 24,000 บาท

- ค่าอุปกรณ์ด้านเวชศาสตร์ฟื้นฟู ตามที่จ่ายจริงไม่เกิน 160,000 บาท

- จ่ายค่ากายภาพบำบัดไม่เกินวันละ 200 บาท และค่ากิจกรรมบำบัดไม่เกินวันละ 100 บาท ไม่เกิน 24,000 บาท

ค่ารักษาพยาบาล ที่เกิดจากการงาน

- ค่ารักษาพยาบาลที่จ่ายเงินจริง ไม่เกิน 50,000 บาท ต่อครั้ง หากมีการบาดเจ็บรุนแรงหรือเรื้อรัง สามารถจ่ายได้ไม่เกิน 1,000,000 บาท โดยขึ้นกับการพิจารณาของคณะกรรมการการแพทย์

4. กรณีถึงแก่ความตาย ได้ค่าทดแทนร้อยละ 70 ของค่าจ้างรายเดือนเป็นระยะเวลา 10 ปี จ่ายให้กับผู้มีสิทธิตามกฎหมาย

5. ค่าทำศพได้ตามกฎหมายกำหนด

6. กรณีลูกจ้างจำเป็นต้องได้รับการฟื้นฟูสมรรถภาพ

- สามารถเบิกจ่ายค่าฝึกอาชีพเฉพาะการฝึกตามหลักสูตรของสำนักงานประกันสังคมเป็นผู้ดำเนินการ ไม่เกิน 24,000 บาท

- ค่าอุปกรณ์ด้านเวชศาสตร์ฟื้นฟู ตามที่จ่ายจริงไม่เกิน 160,000 บาท

- จ่ายค่ากายภาพบำบัดไม่เกินวันละ 200 บาท และค่ากิจกรรมบำบัดไม่เกินวันละ 100 บาท ไม่เกิน 24,000 บาท

ค่ารักษาพยาบาล ที่เกิดจากการงาน

ค่ารักษาพยาบาลเท่าที่จ่ายเงินจริง ไม่เกิน 50,000 บาท ต่อครั้ง หากมีการบาดเจ็บรุนแรงหรือเรื้อรัง สามารถจ่ายได้ไม่เกิน 1,000,000 บาท โดยขึ้นกับการพิจารณาของคณะกรรมการการแพทย์

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

กิจกรรมที่ 4 วิธีการเลือกยาที่ใช้บ่อยให้ถูกต้อง

1. วิทยาการฉายวิถีทัศน์วิธีการใช้ยาที่ถูกต้อง ตามลิงค์ <https://www.youtube.com/watch?v=zlq4B7k5Fls>
2. วิทยาการอธิบายวิธีการใช้ยาและข้อควรระวังในการใช้ยาแต่ละประเภทโดยใช้สไลด์บรรยาย มีรายละเอียดดังนี้



ประเภทของยา เช่น ยากิน ยาทา ยาเหน็บ ยาฝัง

.....

.....

.....

.....

การกินยา

ก่อนอาหาร




อย่าลืมกินยา



หลังอาหาร





หลักสูตรอบรมอาสาสมัครแรงงานต่างด้าว ด้านสุขภาพ อาชีวอนามัยและความปลอดภัย (อสต อช.) ; กรมควบคุมโรค , 2562

การกินยาจะมีกินก่อนอาหาร 30 นาที หรือกินยาหลังอาหาร 15 นาที หรือ 30 นาที หรือกินทันทีหลังกินข้าว ซึ่งให้ปฏิบัติตามที่แพทย์สั่ง

.....

.....

การใช้ยา

1. ยาพาราเซตามอล - แก้ปวด และลดไข้

ทุก 4 ชั่วโมง ไม่เกิน 4 เม็ดต่อ 1 วัน



1





1 เม็ด

2





หลักสูตรอบรมอาสาสมัครแรงงานต่างด้าว ด้านสุขภาพ อาชีวอนามัยและความปลอดภัย (อสต อช.) ; กรมควบคุมโรค , 2562

การใช้ยา

- ยาพาราเซตามอล เป็นยาแก้ปวดและลดไข้ ให้กินครั้งละ 1 เม็ด ห่างกัน 4 ชั่วโมง (ทุก 4 ชั่วโมง ไม่เกิน 4 เม็ดต่อ 1 วัน)
-
-

การใช้ยา



หลักสูตรอบรมอาสาสมัครแรงงานต่างด้าว ด้านสุขภาพ อาชีวอนามัยและความปลอดภัย (อสต อช.) ; กรมควบคุมโรค , 2562

การใช้ยา (ต่อ)

2. ยาฆ่าเชื้อ หรือยาปฏิชีวนะ ให้กินยาจำนวน ก่อนอาหารหรือหลังอาหาร ตามแพทย์สั่งหรือเภสัชกรแนะนำ หลังจากกินยาฆ่าเชื้อไปให้สังเกตอาการแพ้ยา เช่น ผื่นหนังลอก คัน แน่นหน้าอก หายใจไม่ออก คอระคายเคืองและพบแพทย์ทันที และบันทึกชื่อยาที่ได้รับ แจ้งแพทย์ เภสัชกรทุกครั้งหากต้องการกินยา แต่ไม่มีอาหารข้างเคียงต้องกินยาฆ่าเชื้อติดต่อกันจนยาหมด

การใช้ยา



หลักสูตรอบรมอาสาสมัครแรงงานต่างด้าว ด้านสุขภาพ อาชีวอนามัยและความปลอดภัย (อสต อช.) ; กรมควบคุมโรค , 2562

การใช้ยา (ต่อ)

3. ยาแก้แพ้ ให้กินยาจำนวนตามแพทย์สั่งหรือเภสัชกรแนะนำ ซึ่งการกินยาแก้แพ้ส่วนใหญ่จะทำให้มีอาการง่วงนอน ดังนั้น ถ้ากินยาแก้แพ้ต้องหลีกเลี่ยงการทำงานกับเครื่องจักรหรือการขับขี่ หรือกรณีที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงการขับรถ ต้องแจ้งเภสัชกรหรือแพทย์ให้จ่ายยาแก้แพ้ที่ไม่ทำให้ง่วงนอน

การใช้ยา

4. ยาคลายกล้ามเนื้อ (แก้ปวดกระดูก และกล้ามเนื้อ)



หลักสูตรอบรมอาสาสมัครแรงงานต่างด้าว ด้านสุขภาพ อาชีวอนามัยและความปลอดภัย (อสต อช.) ; กรมควบคุมโรค . 2562

การใช้ยา (ต่อ)

4. ยาคลายกล้ามเนื้อ หรือยาแก้ปวดกล้ามเนื้อหรือกระดูก ให้กินยาจำนวนตามแพทย์สั่งหรือเภสัชกรแนะนำ ซึ่งการกินยาชนิดนี้ส่วนใหญ่จะกััดกระเพาะอาหาร ต้องกินยาหลังอาหารทันที หรือพร้อมอาหารและดื่มน้ำตามมาก ๆ หากมีโรคประจำตัว เช่นโรคกระเพาะ หรือลำไส้อักเสบ ต้องแจ้งให้แพทย์ทราบด้วย

.....

.....

การใช้ยา

5. ยาน้ำ



หลักสูตรอบรมอาสาสมัครแรงงานต่างด้าว ด้านสุขภาพ อาชีวอนามัยและความปลอดภัย (อสต อช.) ; กรมควบคุมโรค . 2562

การใช้ยา (ต่อ)

5. ยาน้ำ การกินยาน้ำต้องเชย่ำขวดยาก่อนกินยา

.....

.....

.....

.....

การใช้ยา

6. ผงเกลือแร่



ละลายในน้ำสะอาด หรือน้ำต้มสุก
ที่เย็นแล้ว ค่อย ๆ จิบแทนน้ำ ห้าม
ทิ้งไว้เกิน 24 ชั่วโมง

สำหรับท้องเสีย อ่อนเพลีย



ห้ามใช้แทนกรณีเสียเหงื่อ ออกกำลังกาย

หลักสูตรอบรมอาสาสมัครแรงงานต่างด้าว ด้านสุขภาพ อาชีวอนามัยและความปลอดภัย (อสต อช.) : กรมควบคุมโรค , 2562

การใช้ยา (ต่อ)

6. ผงเกลือแร่ ให้ใช้กรณีท้องเสีย อ่อนเพลีย โดยการละลายในน้ำสะอาด หรือน้ำต้มสุกที่เย็นแล้ว ค่อย ๆ จิบแทนน้ำ ห้ามทิ้งไว้เกิน 24 ชั่วโมง ผงเกลือแร่ห้ามใช้แทนกรณีเสียเหงื่อจากการออกกำลังกาย

5 สิ่ง ที่ไม่ควรกินกับยา

นม

แคลเซียม
จะไปบดบังการดูดซึมยาล่ะ

ชา/กาแฟ

คาเฟอีน
ทำให้หัวใจและหลอดเลือดเต้นแรง

น้ำส้ม

อาจเป็นยั้งอินทรีย์
ที่ช่วยเปลี่ยนแปลงยา
ให้ร่างกายนำไปใช้
ทำให้ยาไม่ประสิทธิภาพ -
คามไวลดลง

น้ำอัดลม

กรดและคาเฟอีน
อาจกัดกระเพาะ
และทำให้เมา
ดูซึมอินทรีย์

แอลกอฮอล์

ทำให้ซึมสันหนาทาก
ดื่มเป็นประจําอาจ
กินยาที่ปวด
อะเซตามิโนเฟน

หลักสูตรอบรมอาสาสมัครแรงงานต่างด้าว ด้านสุขภาพ อาชีวอนามัยและความปลอดภัย (อสต อช.) : กรมควบคุมโรค , 2562

5 สิ่งที่ไม่ควรกินกับยา

1. นม มีแคลเซียมจะไปบดบังการดูดซึม กรณีกินยาปฏิชีวนะ หรือยาฆ่าเชื้อ
2. น้ำส้ม อาจยับยั้งเอ็นไซม์ที่ช่วยเปลี่ยนแปลงยาให้ร่างกายนำไปใช้ ทำให้ยาไม่ประสิทธิภาพน้อยลง
3. น้ำอัดลม มีกรดและคาเฟอีน อาจกัดกระเพาะอาหารและทำให้ยาดูดซึมไม่ดี
4. แอลกอฮอล์ ทำให้ตับเสียหายหากดื่มเป็นประจำร่วมกับการกินยาแก้ปวดอะเซตามิโนเฟน
5. ชา/กาแฟ มีคาเฟอีน ทำให้กระเพาะอาหารระคายเคือง

การเก็บยาที่ถูกต้องวิธี



หลักสูตรอบรมอาสาสมัครแรงงานต่างด้าว ด้านสุขภาพ อาชีวอนามัยและความปลอดภัย (อสต อช.) : กรมควบคุมโรค , 2562

การเก็บยาที่ถูกต้องวิธี

1. เก็บยาให้พ้นแสงแดด ความร้อน ความชื้น
2. ควรเก็บไว้ในอุณหภูมิที่ไม่เกิน 25 องศาเซลเซียส
3. แยกยาที่ใช้ภายนอก ออกจากยากิน
4. ปิดฝาให้สนิทเมื่อไม่ได้ใช้ยา และเก็บให้พ้นมือเด็ก
5. ตรวจสอบวันหมดอายุของยาที่เก็บไว้เป็นระยะๆ เพื่อป้องกันยาเสื่อมคุณภาพ
6. ควรจัดเก็บยาพร้อมฉลากยา ไม่ควรเก็บยาต่างชนิดกันในบรรจุภัณฑ์เดียวกัน
7. สำหรับยาที่เก็บในตู้เย็น ควรแยกจากอาหาร และไม่เก็บในช่องแข็ง ฝาตู้เย็น หรือช่องแช่ผัก เพื่อหลีกเลี่ยงความร้อนเย็นเกินไป

หน่วยการเรียนรู้ที่ 4

เรื่อง สิ่งคุกคามสุขภาพจากการทำงาน การป้องกันโรคและการบาดเจ็บจากการทำงาน

(ระยะเวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที)

กรอบเนื้อหา

1. สามารถระบุสิ่งคุกคามสุขภาพจากการทำงานด้านต่างๆ ได้
2. โรคจากการประกอบอาชีพที่สำคัญของสถานประกอบการที่เข้าดำเนินการ
3. หลักการควบคุมความเสี่ยงจากการทำงาน

วัตถุประสงค์ ภายหลังจากสิ้นสุดการอบรม ผู้เข้าอบรมสามารถ

1. สามารถระบุสิ่งคุกคามสุขภาพจากการทำงานด้านต่างๆ ได้
2. สามารถอธิบายโรคจากการประกอบอาชีพที่สำคัญของสถานประกอบการที่เข้าดำเนินการได้
3. ระบุหลักการควบคุมความเสี่ยงจากการทำงาน

วิธีการจัดการเรียนการสอน

- การทำกิจกรรมกลุ่ม

สื่อการเรียนการสอน

1. คลิปสั้น (Napo)
 - เสียงดัง
 - อุบัติเหตุ
 - การยศาสตร์
2. แผ่นพับคำถามคัดกรองโรคจากการทำงาน
3. ตัวอย่างอุปกรณ์คุ้มครองความปลอดภัยส่วนบุคคล
4. สไลด์บรรยาย

กิจกรรมที่ 5 ระบุสิ่งคุกคามสุขภาพจากการทำงานด้านต่างๆ ได้

1. วิทยากรนำเข้าสู่บทเรียนโดยการซักถามผู้เข้าอบรมเกี่ยวกับสภาพแวดล้อมในการทำงานเป็นอย่างไร และสอบถามสิ่งคุกคามสุขภาพจากรูปภาพในสไลด์ โดยโยงสิ่งคุกคามแต่ละด้านกับโรค รวมทั้งวิธีป้องกัน (เน้น การสูญเสียการได้ยินจากเสียงดัง โรคปวดหลังจากการทำงานและการบาดเจ็บจากการทำงาน) พร้อมฉายวิดีโอที่สั้นในแต่ละโรค

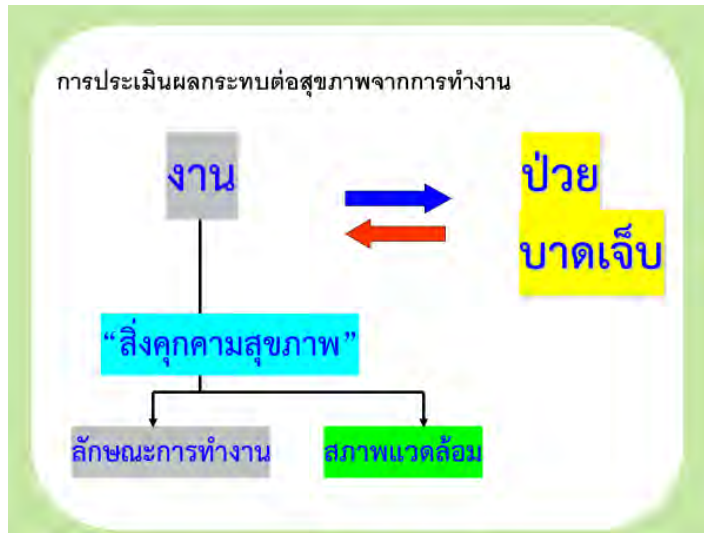
2. วิทยากรบรรยายประกอบสไลด์เกี่ยวกับการคัดกรองโรคจากการทำงานด้วยคำถาม 4 ข้อ เพื่อให้ลูกจ้างสามารถนำไปประเมินตนเองได้

สิ่งคุกคาม การป้องกันโรคและอุบัติเหตุ จากการทำงาน

วัตถุประสงค์

- สามารถระบุสิ่งคุกคามสุขภาพในการทำงานได้
- สามารถอธิบายวิธีป้องกันโรคจากการประกอบอาชีพที่สำคัญของสถานประกอบการได้

45 นาที



การประเมินผลกระทบต่อสุขภาพจากการทำงาน

การทำงานจะมีสิ่งคุกคามที่มีผลต่อสุขภาพ ได้แก่ ลักษณะการทำงานและสภาพแวดล้อมในการทำงาน หากไม่เหมาะสมก็จะส่งผลกระทบต่อสุขภาพของพนักงานได้ ทำให้พนักงานเกิดการเจ็บป่วย หรือได้รับบาดเจ็บจากการทำงานได้ และยังมีผลกระทบต่อผลผลิตของสถานประกอบการ

.....

.....



สิ่งคุกคามสุขภาพจากการทำงาน

1. ด้านกายภาพ เช่น แสงสว่าง เสียง ความร้อน แรงสั่นสะเทือน รังสี

.....

.....

.....



สิ่งคุกคามสุขภาพจากการทำงาน (ต่อ)

2. ด้านชีวภาพ เช่น เชื้อโรค สัตว์นำโรค

.....

.....

.....

.....



สิ่งคุกคามสุขภาพจากการทำงาน (ต่อ)

3. ด้านเคมี เช่น สารเคมีอันตรายทุกชนิด ผุ่น ฯลฯ

.....

.....



สิ่งคุกคามสุขภาพจากการทำงาน (ต่อ)

- 4. ด้านการยศาสตร์ เช่น ท่าทางการทำงานที่ไม่เหมาะสม ฯลฯ

.....

.....

.....

.....



สิ่งคุกคามสุขภาพจากการทำงาน (ต่อ)

- 5. ด้านความไม่ปลอดภัย เช่น ไม่ตรวจสอบความพร้อมในการใช้งานของเครื่องจักร หรือการกระทำที่ไม่ปลอดภัยนำไปสู่การเกิดอุบัติเหตุได้ ฯลฯ

.....

.....



สิ่งคุกคามสุขภาพจากการทำงาน (ต่อ)

- 6. ด้านจิตวิทยาสังคม เช่น ความเครียด ความรุนแรงในที่ทำงาน เช่น การทะเลาะวิวาท ฯลฯ

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....

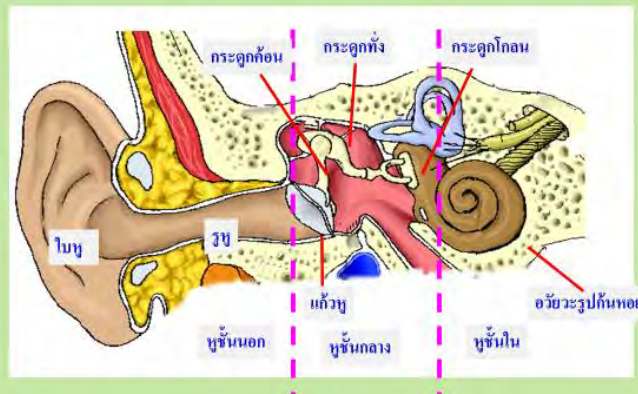
เสียงดังคืออะไร



เสียงที่เราไม่ต้องการได้ยิน (Unwanted Sound)
เช่น เสียงดังจากรถยนต์, เครื่องจักร ฯลฯ

เสียงดัง เป็นเสียงที่เราไม่ต้องการได้ยิน (Unwanted Sound) เช่น เสียงดังจากรถยนต์ เครื่องจักร ฯลฯ

ผลกระทบต่อสุขภาพ สูญเสียการได้ยินที่ความถี่สูง (หูชั้นใน)



ผลกระทบต่อสุขภาพสูญเสียการได้ยินที่ความถี่สูง (หูชั้นใน)

หูชั้นนอก ประกอบด้วย ส่วนใบหูและรูหู

หูชั้นกลาง ประกอบด้วย แก้วหู กระดูกทั่ง กระดูกค้อน กระดูกโกลน

หูชั้นใน ประกอบด้วย อวัยวะรูปก้นหอย ถ้าสัมผัสเสียงที่มีความถี่สูงจะทำให้สูญเสียการได้ยินได้



การป้องกันการสูญเสียการได้ยิน

โรงงานต้องจัดทำโครงการอนุรักษ์การได้ยินถ้าระดับเสียง เกิน 85 dB(A) และให้ลูกจ้างที่ทำงานสัมผัสเสียงดังต้องเข้ารับการตรวจสมรรถภาพการได้ยิน ลูกจ้างสวมใส่อุปกรณ์คุ้มครองส่วนบุคคล เช่น ที่อุดหู ที่ครอบหู และควบคุมการใช้เครื่องจักร และมีการแก้ไขแหล่งกำเนิดเสียง เพื่อลดระดับเสียง หรือการออกแบบทางวิศวกรรมเพื่อป้องกันเสียงที่แหล่งกำเนิดหรือทางผ่าน

การปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันการสูญเสียการได้ยิน

1. หากทำงานในแผนกที่มีเสียงดังต้องเข้ารับการตรวจสมรรถภาพการได้ยินทุกครั้ง
2. สวมใส่อุปกรณ์เพื่อป้องกันเสียงดังอย่างถูกวิธีทุกครั้ง




Clip napo 4 clip รวม 4 นาที

การปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันการสูญเสียการได้ยิน

1. หากทำงานในแผนกที่มีเสียงดังต้องเข้ารับการตรวจสมรรถภาพการได้ยินทุกครั้ง
2. สวมใส่อุปกรณ์เพื่อป้องกันเสียงดังอย่างถูกวิธีทุกครั้ง

หลังจากวิทยากร เปิด Clip napo ตามลิงค์ให้ผู้เข้าอบรมได้ดู

1. https://www.youtube.com/watch?v=Ce_pJAQ7FK4
2. <https://www.youtube.com/watch?v=MDIDo7uYSbw&list=PLXglzX4W16jeouz6y1M-tiXDUsmNBjm6d&index=6>
3. <https://www.youtube.com/watch?v=5immjyMjnm&list=PLXglzX4W16jeouz6y1M-tiXDUsmNBjm6d&index=9>

การยศาสตร์



การยศาสตร์ให้อะไรได้บ้าง

จุดที่มีการใช้งานซ้ำๆ ในเวลานานอาจทำให้เกิดอาการปวดได้ ได้แก่ คอ ไหล่ แอว สะโพก ข้อศอก ข้อมือ มือ เข่า เท้า-ข้อเท้า

- ลดความล้าและการบาดเจ็บจากงาน
- ลดการเจ็บป่วยเนื่องจากงาน
- ลดการลางานหรือขาดงาน
- ลดการเปลี่ยนงาน
- เพิ่มความสะดวกสบายในการทำงาน
- เพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน
- เพิ่มคุณภาพของงาน
- เพิ่มขวัญและกำลังใจในการทำงาน

โรคกระดูกและกล้ามเนื้อจากการทำงาน

สาเหตุ

พนักงานไม่ได้ทำงานภายใต้
“ power zone ”
(เหนือเข่า, ต่ำกว่าไหล่ และ
ติดกับลำตัว)

โรคกระดูกและกล้ามเนื้อจากการทำงาน

Power Zone คือ จุดที่เหนือเข่า ต่ำกว่าไหล่ และติดกับลำตัว กรณีที่พนักงานไม่ได้ทำงานภายใต้ “Power Zone” จะทำให้เกิดโรคกระดูกและกล้ามเนื้อจากการทำงานได้

.....

.....

ตัวอย่างลักษณะงานที่ไม่เหมาะสม

- การทำงานที่ก่อให้เกิดแรงกดที่มากเกินไปบริเวณมือ ข้อมือ ข้อต่อส่วนต่าง ๆ และหลัง

ตัวอย่างลักษณะงานที่ไม่เหมาะสม

การทำงานที่ก่อให้เกิดแรงกดที่มากเกินไปบริเวณมือ ข้อมือ ข้อต่อส่วนกลางต่างๆ และหลัง

.....

.....

.....

.....

ตัวอย่างลักษณะงานที่ไม่เหมาะสม

- การทำงานที่ต้องเอื้อมสุดแขน หรือยกแขนสูงขึ้นเหนือศีรษะ



ตัวอย่างลักษณะงานที่ไม่เหมาะสม (ต่อ)

การทำงานที่ต้องเอื้อมสุดแขน หรือยกแขนสูงขึ้นเหนือศีรษะ

.....

.....

.....

.....

ตัวอย่างลักษณะงานที่ไม่เหมาะสม

- การทำงานที่ต้องออกแรงยก หรือลากสิ่งของที่มีน้ำหนักมาก



ตัวอย่างลักษณะงานที่ไม่เหมาะสม (ต่อ)

การทำงานที่ต้องออกแรงยก หรือลากสิ่งของที่มีน้ำหนักมาก

.....

.....

.....

.....



ตัวอย่างลักษณะงานที่ไม่เหมาะสม (ต่อ)

การใช้เครื่องมือและอุปกรณ์ที่มีความสั่นสะเทือนซ้ำ ๆ เป็นเวลานาน

.....

.....

.....

.....



ตัวอย่างลักษณะงานที่ไม่เหมาะสม (ต่อ)

การใช้เครื่องมือและลักษณะงานที่ต้องบิดข้อมือหรือข้อต่อส่วนต่างๆ ของร่างกายในการเคลื่อนไหว

.....

.....

.....

.....



ตัวอย่างลักษณะงานที่ไม่เหมาะสม (ต่อ)

การนั่งทำงานนานๆ

.....

.....

.....

.....



ตัวอย่างลักษณะงานที่ไม่เหมาะสม (ต่อ)

การทำงานที่ต้องก้มหลัง

.....

.....

.....

.....

ตัวอย่างลักษณะงานที่ไม่เหมาะสม

• การยืนทำงานนานๆ



ตัวอย่างลักษณะงานที่ไม่เหมาะสม (ต่อ)

การยืนทำงานนานๆ

.....

.....

.....

.....

ผลกระทบต่อสุขภาพที่พบบ่อย

ปวดหลังส่วนล่างจากการทำงาน (occupational low back pain)

สาเหตุการเกิดโรค

เกิดจากการตั้งเครื่องตัวของกล้ามเนื้อบริเวณเอว
หรือหมอนรองกระดูกสันหลังส่วนเอวเคลื่อน จากท่าทางการทำงานที่ไม่ถูกต้อง



ผลกระทบต่อสุขภาพที่พบบ่อย

ปวดหลังส่วนล่างจากการทำงาน (Occupational low back pain)

สาเหตุการเกิดโรค เกิดจากการตั้งเครื่องตัวของกล้ามเนื้อบริเวณเอว หรือหมอนรองกระดูกสันหลังส่วนเอวเคลื่อน จากท่าทางการทำงานที่ไม่ถูกต้อง

.....

.....

ลักษณะงานเสี่ยง LBP

เกิดจากลักษณะการทำงานดังต่อไปนี้

1. ท่าทางการนั่งและยืน ที่ไม่เหมาะสม
2. การบิดหรือก้มโค้งหลังบ่อยๆ / ทันที
3. การออกแรงกล้ามเนื้อที่ไม่ค่อยเคยใช้/ การกระชาก
4. การเคลื่อนย้ายวัสดุ : ยกขึ้น ยกลง ดึง ผลัก ลาก
5. แรงสั่นสะเทือนทั้งร่างกาย เช่น การขับรถแทรกเตอร์



ลักษณะงานเสี่ยง Low back pain

เกิดจากลักษณะการทำงานดังต่อไปนี้

1. ท่าทางการนั่งและยืน ที่ไม่เหมาะสม
2. การบิดหรือก้มโค้งหลังบ่อยๆ หรือทันที
3. การออกแรงกล้ามเนื้อที่ไม่ค่อยได้ใช้ การกระชาก
4. การเคลื่อนย้ายวัสดุ เช่น การยกขึ้น ยกลง ดึง ผลัก ลาก
5. แรงสั่นสะเทือนทั้งร่างกาย เช่น การขับรถแทรกเตอร์

ปวดหลังส่วนล่างจากการทำงาน (occupational low back pain)

สาเหตุอื่นๆ

- ขาดการออกกำลังกาย ทำให้ขาดความแข็งแรง ความยืดหยุ่น
- ความเครียด
- หมอนรองกระดูกสันหลังเสื่อม
- อายุ

Clip napo 8 clip รวม 8 นาที

29

ปวดหลังส่วนล่างจากการทำงาน (Occupational low back pain)

สาเหตุอื่น ๆ เช่น ขาดการออกกำลังกาย ทำให้ขาดความแข็งแรง ความยืดหยุ่น ความเครียด หมอนรองกระดูกสันหลังเสื่อม และอายุมาก

หลังจากวิทยากร เปิด Clip napo ตามลิงค์ให้ผู้เข้าอบรมได้ดู

https://www.youtube.com/watch?v=zXSu_X0-DzE&list=PL62f5opHR543U1UwLecX33VPyZXwTz6mM



.....

.....

.....

.....

สาเหตุการเกิดอุบัติเหตุจากการทำงาน

ที่สำคัญมี 2 ประการ คือ

1. การกระทำที่ไม่ปลอดภัย เป็นสาเหตุใหญ่ คิดจำนวนเป็น 85% ของการเกิดอุบัติเหตุทั้งหมด
2. สภาพการณ์ที่ไม่ปลอดภัย เป็นสาเหตุรอง คิดจำนวนเป็น 15% ของการเกิดอุบัติเหตุทั้งหมด

สาเหตุการเกิดอุบัติเหตุจากการทำงาน

สาเหตุการเกิดอุบัติเหตุจากการทำงาน มี 2 ประการ คือ

1. การกระทำที่ไม่ปลอดภัย เป็นสาเหตุหลัก คิดจำนวนเป็น 85% ของการเกิดอุบัติเหตุทั้งหมด
2. สภาพการณ์ที่ไม่ปลอดภัย เป็นสาเหตุรอง คิดจำนวนเป็น 15% ของการเกิดอุบัติเหตุทั้งหมด

.....

.....

.....

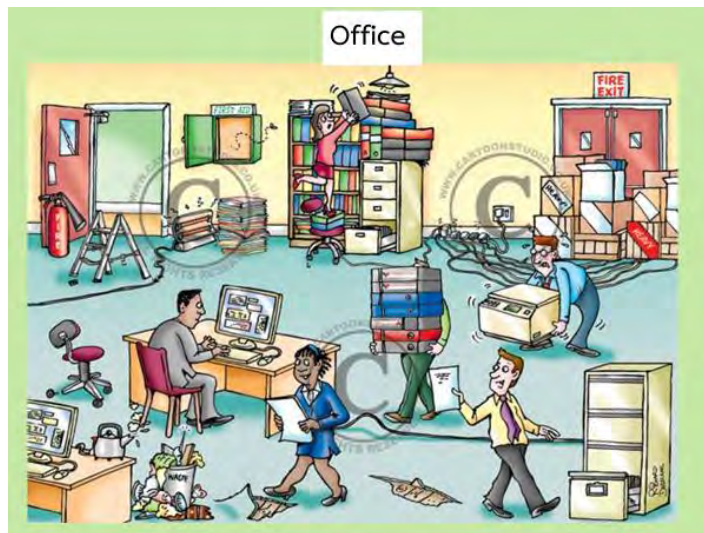
.....



วิทยากรสอบถามผู้เข้าร่วมอบรม “จากภาพนี้ ท่านคิดว่าจุดไหนที่มีลักษณะการทำงาน และสภาพการทำงานที่ถูกต้องและเหมาะสม” และวิทยากรเฉลยว่า ภาพดังกล่าว ไม่มีเลย

.....

.....



“จากภาพเป็นลักษณะการทำงานใน Office วิทยากรสอบถามผู้เข้าร่วมอบรม “จากภาพนี้ ท่านคิดว่าจุดไหนที่มีลักษณะการทำงาน และสภาพการทำงานที่ถูกต้องและเหมาะสม” และวิทยากรเฉลยว่า ภาพดังกล่าว ไม่มีเลย

.....

.....

.....

.....

.....

.....



วิทยากรสอบถามผู้เข้าร่วมอบรม “จากภาพท่านคิดว่าจุดไหนที่มีลักษณะการทำงานที่และมีสภาพแวดล้อมในการทำงานที่เหมาะสมบ้าง” และวิทยากรเฉลยว่า ภาพดังกล่าว ผู้ปฏิบัติงานสวมใส่เสื้อผ้า รองเท้าถูกต้อง บันไดมีราวจับ แต่มีสภาพการทำงานบางอย่าง เช่น การจัดวางสิ่งของไม่เป็นระเบียบ กีดขวางทางเดิน ซึ่งนำไปสู่การเกิดอุบัติเหตุจากการทำงานได้



จากภาพภูเขาน้ำแข็ง ที่แสดงถึงความสูญเสียจากการเกิดอุบัติเหตุ ซึ่งมูลค่าการสูญเสียที่เรามองเห็นได้ชัดเจน เช่น ค่ารักษาพยาบาล ค่าทดแทน และค่าประกัน เป็นมูลค่าที่สูญหายไปในจำนวนเงินไม่มาก แต่กรณีอาคารชำรุดเสียหาย อุปกรณ์เครื่องมือชำรุด ผลิตภัณฑ์และวัตถุดิบเสียหาย การผลิตล่าช้าหรือหยุดชะงัก ค่าใช้จ่ายทางกฎหมาย ค่าใช้จ่ายในการส่งของฉุกเฉิน ค่าเช่าเครื่องจักร เวลาในการทดสอบ เงินค่าจ้างสูญเสียไป ค่าฝึกอบรมพนักงานทดแทน ค่าล่วงเวลา ค่าเสียเวลาหัวหน้างาน ค่าจัดทำเอกสาร/ธุรการ ผลผลิตที่ลดลงจากการเกิดเหตุ และเสียชื่อเสียง เป็นค่าใช้จ่ายทางอ้อมที่บางครั้งเราไม่ได้นึกถึง ซึ่งค่าใช้จ่ายส่วนนี้มีมูลค่ามหาศาล หลังจากวิทยากร เปิด Clip napo ตามลิงค์ให้ผู้เข้าอบรมได้ชม

<https://www.youtube.com/watch?v=h8leJZsz-Sw>

คำถามคัดกรอง

ข้อคำถามมีดังนี้

1. ท่านคิดว่าอาการเจ็บป่วยของท่านเกี่ยวข้องกับการทำงานหรือไม่
 1. ข้อนี้ใช้เพื่อคัดกรองอาการเจ็บป่วยที่เกี่ยวข้องกับการทำงานหรือไม่

2. มีความแตกต่างของอาการป่วยขณะทำงานและขณะอยู่บ้านหรือไม่
 2. ข้อนี้ใช้เพื่อคัดกรองอาการป่วยที่เกี่ยวข้องกับการทำงาน

3. เพื่อนร่วมงานของท่านมีอาการที่คล้ายๆ กันหรือไม่
 3. ข้อนี้ใช้เพื่อคัดกรองอาการป่วยที่เกี่ยวข้องกับการทำงาน

4. อาการของท่านเป็นมากขึ้นเวลาทำงานหรือไม่
 4. ข้อนี้ใช้เพื่อคัดกรองอาการป่วยที่เกี่ยวข้องกับการทำงาน

YES! NO!

ให้ผู้เข้าอบรมศึกษาจากแผ่นพับคัดกรองโรคจากการทำงานที่แนบมา

วิทยากรนำคำถามคัดกรอง เพื่อให้ผู้เข้าร่วมอบรมได้นำไปใช้ถามตนเอง กรณีที่มีอาการเจ็บป่วย โดยตอบคำถามในแต่ละข้อ “ใช่” หรือ “ไม่ใช่” ถ้าตอบใช่ตั้งแต่ 1 ข้อขึ้นไป อาการป่วยของเราอาจจะเกิดจากการทำงานได้ มีคำถามดังนี้

1. ท่านคิดว่าอาการเจ็บป่วยของท่านเกี่ยวข้องกับการทำงานหรือไม่
2. มีความแตกต่างของอาการป่วยขณะทำงานและขณะอยู่บ้านหรือไม่
3. เพื่อนร่วมงานของท่านมีอาการที่คล้ายๆ กันหรือไม่
4. อาการของท่านเป็นมากขึ้นเวลาทำงานหรือไม่

.....

.....

.....

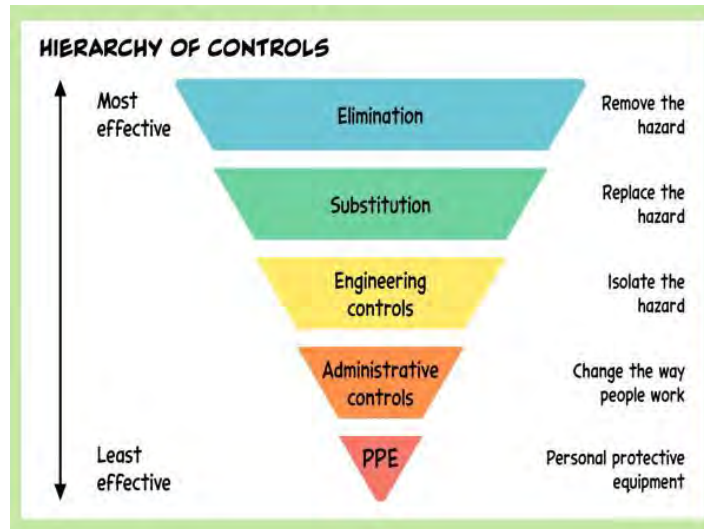
.....

.....

.....

กิจกรรมที่ 6 หลักการควบคุมความเสี่ยงจากการทำงาน

1. วิทยากรบรรยายหลักการควบคุมความเสี่ยงทำงานโดยใช้แนวคิด Hierarchy of Controls เน้นสิ่งที่ผู้เข้าอบรมเอาไปดำเนินการได้
2. วิทยากรสอบถามสัญลักษณ์สารเคมี ตามมาตรฐาน NFPA ระบบ GHS และสัญลักษณ์ความปลอดภัย โดยใช้รูปภาพในสไลด์
3. วิทยากรบรรยายสรุปประกอบสไลด์เกี่ยวกับสัญลักษณ์สารเคมี และสัญลักษณ์ความปลอดภัยอื่นๆ
4. วิทยากรขออาสาสมัครผู้เข้าอบรม ออกมาสาธิตการใช้อุปกรณ์คุ้มครองความปลอดภัยส่วนบุคคลให้ถูกต้อง (ถุงมือ หมวก ที่อุดหู ที่ครอบหู หน้ากาก)



การควบคุมอันตรายที่ได้ผลดีที่สุด ไปหาผลน้อยที่สุด หรือที่เรียกว่า ลำดับชั้นของการควบคุมอันตราย (Hierarchy of Controls) ทำได้โดย

1. การขจัด/กำจัด (Elimination)
2. การแทนที่ (Substitution)
3. การควบคุมด้านวิศวกรรม (Engineering Controls)
4. การควบคุมด้านบริหารจัดการ (Administrative Controls)
5. อุปกรณ์ป้องกันอันตรายส่วนบุคคล (PPE)

พร้อมยกตัวอย่างตามสถานการณ์ของโรงงานที่มีความเสี่ยงอะไรเป็นหลัก เช่น เสียงดัง ที่น่าจะดำเนินการได้และมีประสิทธิภาพ คือ การควบคุมเชิงวิศวกรรม ปรับปรุงเครื่องจักร ปิดคลุม กั้นห้องเก็บเสียง คนอยู่ในห้องควบคุม

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....


.....

.....

SDS / MSDS

Epichlorohydrin
1-Chloro-2,3-epoxypropyl ether
CAS No. 109-69-8
EC No. 203-921-9

ชื่อสารเคมี และรหัสอ้างอิง


 สัญลักษณ์ความเป็นอันตราย

DANGER

คำสัญญาณ (signal word)

ข้อความแสดงความเป็นอันตราย (hazard statement)
 • Flammable liquid
 • May cause cancer
 • Toxic if swallowed
 • Toxic in contact with skin
 • Fatal if inhaled
 • May cause severe skin burns and eye damage
 • May cause an allergic skin reaction
 • Suspected of causing genetic defects
 • Toxic to aquatic life

ข้อควรปฏิบัติ (Precautionary statement)
 • Keep out of reach of children
 • Keep container tightly closed
 • Do not handle until all safety precautions have been read and understood
 • Wear eye/face protection
 • Wear protective gloves/clothing
 • Wear respiratory protection, as specified by the manufacturer
 • Do not breathe dust/fume/gas/mist/vapour/spray
 • Use appropriate ventilation
 • Wash thoroughly after handling

ชื่อผู้ผลิต / จำหน่าย

United Nations Corp.
1-1, Peace Ave., Geneva, Switzerland
Tel. 41 22 917 00 00
Fax. 41 22 917 00 00

เอกสารข้อมูลด้านความปลอดภัย (Material Safety Data Sheet : SDS/MSDS)

คือ เอกสารที่แสดงข้อมูลเฉพาะของสารเคมีแต่ละตัวเกี่ยวกับลักษณะความเป็นอันตราย พิษ วิธีใช้ การเก็บรักษา การขนส่ง การกำจัดและการจัดการอื่นๆ เพื่อให้การดำเนินการเกี่ยวกับสารเคมีนั้น เป็นไปอย่างถูกต้องและปลอดภัย โดยข้อมูลที่แสดงในเอกสารต้องเป็นไปตามมาตรฐานที่กฎหมายกำหนด โดย GHS (Globally Harmonised System for Classification and labeling of Chemicals) เป็นระบบการจัดกลุ่มสารเคมี การติดฉลาก และการแสดงรายละเอียดบนเอกสารข้อมูลความปลอดภัย (Safety Data Sheet : SDS) เพื่อให้แต่ละประเทศสามารถสื่อสารและเข้าใจข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับอันตรายที่เกิดจากสารเคมีในทิศทางเดียวกัน

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

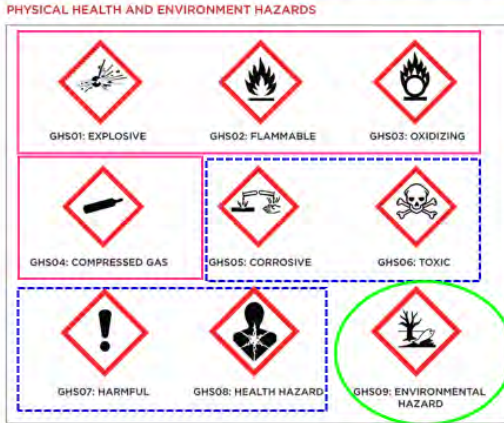
.....

.....

.....

.....

รูปสัญลักษณ์แสดงความเป็นอันตรายในระบบ GHS



สัญลักษณ์แสดงอันตราย (Hazard Pictogram) ตามระบบสากล GHS

องค์ประกอบของฉลากที่สำคัญได้แก่ รูปสัญลักษณ์แสดงความเป็นอันตรายของสารเคมี ซึ่งตามระบบ GHS ได้กำหนดไว้ ๙ รูปดังแสดงในตารางต่อไปนี้

	<ul style="list-style-type: none"> • สารไวไฟ • สารที่ทำปฏิกิริยาได้ด้วยตนเอง • สารที่ลุกติดไฟได้เอง • สารที่เกิดความร้อนได้เอง • สารที่ให้ก๊าซไวไฟ 		<ul style="list-style-type: none"> • สารออกซิไดส์ • สารเปอร์ออกไซด์อินทรีย์
	<ul style="list-style-type: none"> • วัตถุระเบิด • สารที่ทำปฏิกิริยาได้ด้วยตนเอง • สารเปอร์ออกไซด์อินทรีย์ 		<ul style="list-style-type: none"> • ก๊าซภายใต้ความดัน
	<ul style="list-style-type: none"> • เป็นอันตรายถึงชีวิต 		<ul style="list-style-type: none"> • กัดกร่อน
	<ul style="list-style-type: none"> • ระคายเคืองผิวหนังและดวงตา • ทำให้เกิดการแพ้ที่ผิวหนัง • เป็นพิษเฉียบพลัน • เป็นพิษต่อระบบอวัยวะเป้าหมาย • เป็นอันตรายต่อโอโซนในชั้นบรรยากาศ 		<ul style="list-style-type: none"> • ก่อมะเร็ง • หากสูดเข้าไปทำให้เกิดการแพ้หรือหอบหืดหรือหายใจลำบาก • เป็นพิษต่อระบบสืบพันธุ์ • เป็นพิษต่อระบบอวัยวะเป้าหมาย • ก่อให้เกิดการกลายพันธุ์ • อันตรายจากการสำลัก
	<ul style="list-style-type: none"> • เป็นอันตรายต่อสิ่งมีชีวิตในน้ำ 		

เกม GHS System

ให้ พนักงาน จับคู่
สัญลักษณ์ GHS กับ รูปสารเคมี/เคมีภัณฑ์
ให้ถูกต้องตามสัญลักษณ์แสดงความเป็นอันตรายของสารเคมี

วิทยากรให้พนักงานเล่นเกม GHS System ให้พนักงานจับคู่ สัญลักษณ์ GHS กับ รูปสารเคมี/เคมีภัณฑ์ ให้ถูกต้องตามสัญลักษณ์แสดงความเป็นอันตรายของสารเคมี โดยใช้เกม GHS system จากภาคผนวก จ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

สัญลักษณ์สารเคมี

ป้ายแสดงถึงอันตรายของสารเคมี จะบ่งบอกให้ทราบถึงความรุนแรงของสารเคมี ตามมาตรฐาน NFPA (National Fire Protection Association) ซึ่งป้ายจะมีลักษณะเป็นสี่เหลี่ยม รูปข้าวหลามตัด (diamond sign) แบ่งเป็น 4 ส่วน มองดูเห็นเป็นรูปสี่เหลี่ยมข้าวหลามตัด 4 รูปติดกัน ดังรูป โดยในแต่ละรูปสี่เหลี่ยมเล็ก จะแบ่ง ออกเป็น 4 สี โดย สีแดงอยู่ด้านบนสุด สีน้ำเงินอยู่ด้านซ้าย สีเหลืองอยู่ด้านขวา และสีเขียวอยู่ด้านล่างของรูปสี่เหลี่ยม

NFPA ระบบ

สีแดง	สีน้ำเงิน	สีเหลือง	สีเขียว
ติดไฟ (Flammability)	อันตรายต่อสุขภาพ (Health Hazard)	ไวต่อผู้กระทบ (Reactivity Hazard)	อันตรายพิเศษ (Special Hazard)
0=ไม่ติดไฟเมื่อสัมผัสกับอุณหภูมิปกติ	0=ไม่อันตราย (Oral LD ₅₀ > 2,000 มก./กก.)	0=ไม่อันตรายเมื่อสัมผัสกับอากาศ	W ทำปฏิกิริยารุนแรงกับน้ำ
1=น้อย ติดไฟที่ fp > 93°C	1=น้อย รับประทานโดย Oral LD ₅₀ > 500-2,000 มก./กก.)	1=น้อย เกิดปฏิกิริยาทางเคมีที่รุนแรง	OXY ออกซิไดเซอร์
2=ปานกลาง ติดไฟที่ fp < 93°C	2=ปานกลาง รับประทานโดย Oral LD ₅₀ > 50-500 มก./กก.)	2=ปานกลาง เกิดปฏิกิริยาอันตรายจากลักษณะเฉพาะของสารเคมี	ACID กรด
3=มาก ติดไฟที่ fp < 37°C	3=มาก รับประทานโดย Oral LD ₅₀ > 5-50 มก./กก.)	3=มาก สามารถเกิดการระเบิดได้ภายใต้สภาวะที่รุนแรง	ALK ด่าง
4=อันตราย ติดไฟที่ fp < 25°C	4=อันตราย รับประทานโดย Oral LD ₅₀ < 5 มก./กก.)	4=อันตราย สามารถเกิดการระเบิดได้โดยง่าย	COR กัดกร่อน

NFPA เป็นเครื่องหมายหรือสัญลักษณ์ซึ่งกำหนดและรักษามาตรฐานโดย สมาคมป้องกันอัคคีภัยแห่งชาติ (National Fire Protection Association) ของสหรัฐอเมริกา เพื่อป้องกันและเตือนถึงวัสดุอันตรายต่างๆ ซึ่งป้ายจะ

มีลักษณะเป็นสี่เหลี่ยม รูปข้าวหลามตัด (diamond sign) แบ่งเป็น 4 ส่วน มองดูเห็นเป็นรูปสี่เหลี่ยมข้าวหลามตัด 4 รูปติดกัน ดังรูป โดยในแต่ละรูปสี่เหลี่ยมเล็ก จะแบ่ง ออกเป็น 4 สี คือ สีแดงอยู่ด้านบนบนสุด สีน้ำเงินอยู่ด้านซ้าย สีเหลืองอยู่ด้านขวา และสีขาวอยู่ด้านล่างของรูปสี่เหลี่ยม ซึ่งแต่ละสีมีความหมาย ดังนี้

สีแดง หมายถึง ความไวไฟ สามารถแบ่งออกได้เป็น 5 ระดับ คือ

- 0 ไม่ติดไฟ
- 1 จุดวาบไฟ สูงกว่า 93 องศาเซลเซียส
- 2 จุดวาบไฟ ต่ำกว่า 93 องศาเซลเซียส
- 3 จุดวาบไฟ ต่ำกว่า 38 องศาเซลเซียส
- 4 จุดวาบไฟ ต่ำกว่า 22 องศาเซลเซียส


สีน้ำเงิน หมายถึง อันตรายของสารเคมี ที่มีต่อสุขภาพ สามารถแบ่งออกได้เป็น 5 ระดับ คือ

- 0 ปลอดภัย ไม่อันตราย
- 1 อันตรายน้อย อาจทำให้เกิดการระคายเคือง
- 2 อันตรายปานกลาง อาจเกิดอันตราย หากสูดหายใจเข้าไป
- 3 อันตรายสูง ทำให้เกิดการกัดกร่อนหรือเป็นพิษ ควรหลีกเลี่ยงการสัมผัสหรือสูดหายใจเข้าไป
- 4 อันตรายถึงตาย ต้องใช้อุปกรณ์ป้องกันชนิดพิเศษ

สีเหลือง หมายถึง ความไวต่อการเกิดปฏิกิริยา สามารถแบ่งออกได้เป็น 5 ระดับ คือ

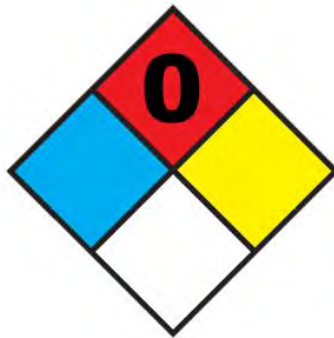
- 0 ไม่ไวต่อการเกิดปฏิกิริยา
- 1 อาจเกิดปฏิกิริยา เมื่อโดนความร้อน
- 2 ไวต่อการเกิดปฏิกิริยารุนแรง
- 3 ความร้อน หรือการกระทบ อาจทำให้เกิดการระเบิดได้
- 4 เกิดระเบิดได้

สีขาว หมายถึง ข้อมูลลักษณะเพิ่มเติม

W	ห้ามสัมผัสกับน้ำ โดยเด็ดขาด		สารกัมมันตรังสี
COR	สารมีฤทธิ์กัดกร่อน	ACID	กรด
OXY	สารออกซิไดซ์	ALK	สารอัลคาไลน์



วิทยากร ยกตัวอย่าง สาร Hydrogen Peroxide (30%) (ยกตัวอย่างสารเคมีอันตรายที่สถานประกอบการมีการใช้งาน) โดยวิทยากรจะมีรูปภาพที่สื่อถึงความหมายของแต่ละสีและระดับตัวเลขพร้อมทั้งข้อมูลเพิ่มเติมให้



สีแดง หมายถึง ความไวไฟ ของสารเคมี Hydrogen Peroxide (30%) ระดับ 0 ไม่ติดไฟ ซึ่งรูปล่างจะสื่อความหมายความไวไฟ ระดับ 0

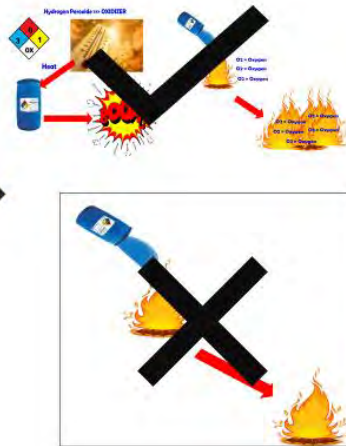


สีน้ำเงิน หมายถึง อันตรายของสารเคมีที่มีต่อสุขภาพ ของสารเคมี Hydrogen Peroxide (30%) ระดับ 3 อันตรายสูง ทำให้เกิดการกัดกร่อนหรือเป็นพิษ ซึ่ง**รูปแบบ**จะสื่อถึงความเป็นอันตราย ระดับ 3

.....

.....

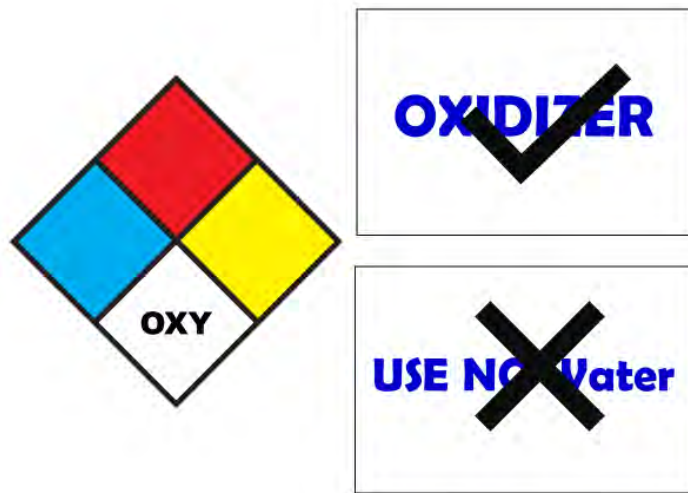
.....



สีเหลือง หมายถึง ความไวต่อการเกิดปฏิกิริยาของสารเคมี Hydrogen Peroxide (30%) ระดับ 1 อาจเกิดปฏิกิริยา เมื่อโดนความร้อน ทั้งนี้สารเคมี Hydrogen Peroxide เป็นสาร Oxidizer ทำให้เมื่อสารเคมี ติดไฟซึ่งจะทำให้ออกซิเจนเพิ่มมากขึ้นทำให้ไฟลุกไหม้รุนแรงมากขึ้นตามปริมาณสารเคมี ซึ่ง**รูปแบบ**จะสื่อถึง ความไวต่อการเกิดปฏิกิริยา ระดับ 1

.....

.....



สีขาว หมายถึง ข้อมูลลักษณะเพิ่มเติม OXY คือ สารออกซิไดซ์

.....

.....

.....



วิทยากรอธิบายเพิ่มเติม สาร Hydrogen Peroxide (30%) เมื่อโดนความร้อนที่อุณหภูมิที่สูงมาก อาจจะทำให้บรรจุภัณฑ์ที่เก็บสารเคมีดังกล่าวระเบิดได้ เนื่องจากสารเคมี Hydrogen Peroxide (30%) มีความไว ต่อในการเกิดปฏิกิริยาของสารเคมี ระดับ 1

กรณีที่เกิดไฟไหม้สาร Hydrogen Peroxide (30%) จะทำให้ความรุนแรงของไฟไหม้เพิ่มทวีขึ้นได้ อย่างรวดเร็ว เนื่องจากสาร Hydrogen Peroxide (30%) เป็นสารออกซิไดซ์

.....

.....

Ex. Safety Sign



ป้ายความปลอดภัย (Safety Signs)

ป้ายสีแดง มีรูปวงกลมเครื่องหมายห้าม (แถบวงกลมพร้อมแถบเฉียง) หมายถึง เครื่องหมายห้าม (Prohibition sign).....

.....

.....

.....

Ex. Safety Sign



ป้ายความปลอดภัย (Safety Signs)

ป้ายสีเหลือง มีรูปสามเหลี่ยมด้านเท่า หมายถึง เครื่องหมายเตือน (Warning sign)

.....

.....

.....

Ex. Safety Sign



ป้ายความปลอดภัย (Safety Signs)

ป้ายสีน้ำเงิน มีรูปวงกลมไม่มีแถบเฉียง หมายถึง เครื่องหมายบังคับ (Mandatory sign)

.....

.....

.....

.....

Ex. Safety Sign



ป้ายความปลอดภัย (Safety Signs)

ป้ายสีเขียว มีรูปในสี่เหลี่ยมจัตุรัส หมายถึง เครื่องหมายแสดงภาวะปลอดภัย (No danger sign)

.....

.....

.....

.....

Ex. Safety Sign



ป้ายความปลอดภัย (Safety Signs)

ป้ายสีแดง มีรูปในสี่เหลี่ยมจัตุรัส หมายถึง เครื่องหมายแสดงอุปกรณ์เกี่ยวข้องกับอัคคีภัย (Fire protection equipment sign)

.....
หลังจากนั้นวิทยากร สาธิตการสวมใส่อุปกรณ์คุ้มครองความปลอดภัยส่วนบุคคล เช่น ที่อุดหู ที่ครอบหู และหน้ากาก พร้อมเปิด VDO ตามลิงค์

วิธีใส่ที่อุดหู ที่ครอบหู https://www.youtube.com/watch?v=iSB_6ckuVZ4

วิธีการสวมหน้ากาก <https://www.youtube.com/watch?v=KgwAzNhes94>

หลังจากนั้นให้ตัวแทนผู้เข้าร่วมอบรม สาธิตการสวมใส่ที่อุดหู ที่ครอบหูและหน้ากาก โดยให้เพื่อนๆ ช่วยกันบอกวิธีใส่ที่ถูกต้อง

เอกสารประกอบการเรียนการสอน

สามารถดาวโหลดเอกสารได้ที่ลิงค์

https://drive.google.com/open?id=1ilgybboHHAS1xEIn9PzwS9S3p-_OefCU

หรือ Scan Qr code



รูปประกอบการทำกิจกรรม

ภาพประกอบกิจกรรม หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 ชี้แจงวัตถุประสงค์ บทบาทของอาสาสมัครแรงงานต่างด้าว
ด้านสุขภาพ อาชีวอนามัยและความปลอดภัย แนะนำตัวและนำเข้าสู่บทเรียน



กิจกรรมการแนะนำตัวของผู้เข้าร่วมอบรม



นำเข้าสู่บทเรียน โดยการออกกำลังกาย ประกอบเพลง T 26

ภาพประกอบกิจกรรม หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง การส่งเสริมสุขภาพเพื่อป้องกันโรคไม่ติดต่อและ
การป้องกันโรคติดต่อที่พบบ่อย



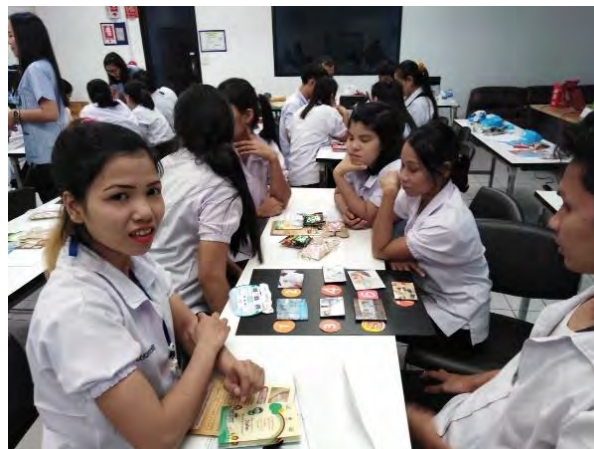
การแจกรูปภาพที่แสดงถึงพฤติกรรมด้านดีและไม่ดีที่ส่งผลต่อสุขภาพ คนละ 1 ภาพ และวิทยากรกลุ่มออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มก่อนการดีและกลุ่มก่อนการร้าย ให้ผู้เข้าอบรมเลือกดูรูปภาพที่ตนเองไปติดที่กระดานให้ตรงกลุ่ม

ภาพประกอบกิจกรรม หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง การส่งเสริมสุขภาพเพื่อป้องกันโรคไม่ติดต่อ
และการป้องกันโรคติดต่อที่พบบ่อย (ต่อ)



การทำกิจกรรมติดภาพที่แสดงอาการ การรักษา และวิธีป้องกัน ของโรคติดต่อต่าง ๆ

ภาพประกอบกิจกรรม หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 เรื่อง แนวทางและการปฏิบัติตนเมื่อเข้ารับบริการใน
สถานพยาบาล การใช้สิทธิต่างๆ ที่เกี่ยวข้องในการรับบริการสุขภาพ และการใช้ยาที่ถูกต้อง



การทำกิจกรรมติตภาพที่แสดงขั้นตอนการเข้ารับบริการในโรงพยาบาล

ภาพประกอบกิจกรรม หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 เรื่อง แนวทางและการปฏิบัติตนเมื่อเข้ารับบริการในสถานพยาบาล การใช้สิทธิต่างๆ ที่เกี่ยวข้องในการรับบริการสุขภาพ และการใช้ยาที่ถูกต้อง (ต่อ)



กิจกรรมการติตรูปภาพที่แสดงสิทธิประกันสังคม
หรือสิทธิกองทุนเงินทดแทน ติดให้ตรงกับสิทธิในแต่ละประเภท

ภาพประกอบกิจกรรม หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 เรื่อง สิ่งคุกคามสุขภาพจากการทำงาน การป้องกันโรคและ
การบาดเจ็บจากการทำงาน



การเล่นเกม GHS System



การสวมใส่อุปกรณ์คุ้มครองส่วนบุคคล

ภาคผนวก ก

ภาพที่ใช้ในเกม

ผู้ก่อการดีและผู้ก่อการร้าย

วิทยากรแจกรูปภาพที่แสดงถึง

พฤติกรรมด้านดีและไม่ดี

ที่ส่งผลต่อสุขภาพ คนละ 1 ภาพ

และดูรูปที่ได้ไปเข้ากลุ่ม

กลุ่มผู้ก่อการดี กับ **กลุ่มผู้ก่อการร้าย**

ที่สื่อความหมายให้ตรงกับรูปที่ได้

กลุ่มก่อการดี

กลุ่มก่อการร้าย

ผู้ก่อการดี



ผู้ก่อการดี



ผู้ก่อการดี



ผู้ก่อการร้าย



ผู้ก่อการร้าย



ผู้ก่อการร้าย



ภาคผนวก ข

ภาพที่ใช้ในเกม โรคติดต่อ

วิทยาการแจกรูปภาพที่แสดงถึง

อาการ การรักษา และวิธีป้องกัน ของโรคติดต่อ

กลุ่มละ 1 โรค

และให้พนักงานติดภาพให้ถูกต้อง กลุ่มไหนติดเสร็จก่อน

และมีความถูกต้องถือเป็นกลุ่มที่ชนะ (แจกรางวัล)

วัณโรค

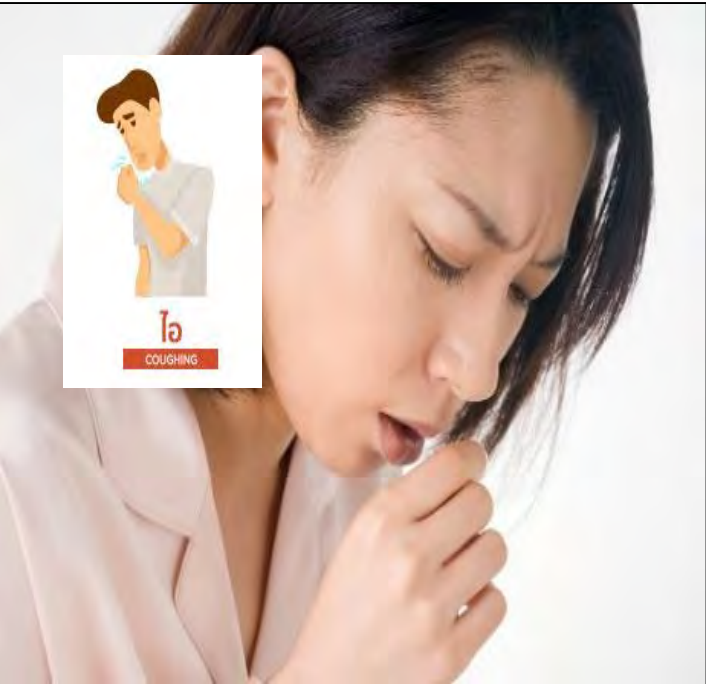
TUBERCULOSIS



รู้เร็ว รักษาหาย ไม่แพร่กระจาย



การป้องกัน PREVENTION



อาการของโรค SYMPTOMS



ไขหวัดใหญ่

โรคติดต่อที่เกิดบ่อย

ในประเทศไทยพบว่า
จำนวนผู้ป่วยโรคไขหวัดใหญ่คิดเป็น 30% ของผู้ป่วยโรคติดเชื้อระบบทางเดินหายใจแบบเฉียบพลัน
พบได้บ่อยในคนทุกเพศทุกวัย ติดต่อกันง่าย จากการไอหรือจาม



การป้องกัน PREVENTION

อาการของโรค SYMPTOMS

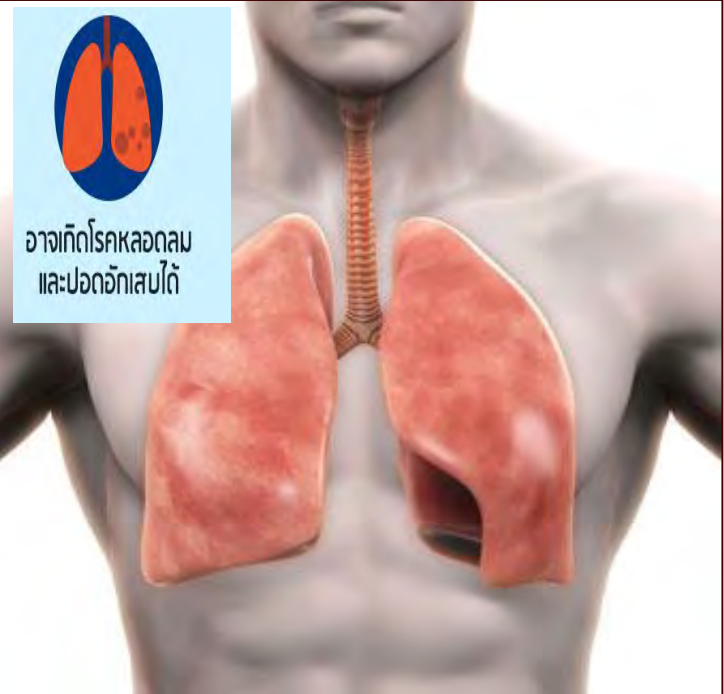
การรักษา



ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ



ปวดกระดูก



อาจเกิดโรคหลอดลมและปอดอักเสบได้



ควรใส่หน้ากากอนามัย

สาเหตุของการเกิดอุจจาระร่วงส่วนใหญ่เกิดจาก

เชื้อโรตาและโนโวไวรัส

ช่วงฤดูหนาวเชื้อไวรัสจะเติบโตและอยู่ทนกว่าปกติ

ที่มาของการรับเชื้อไวรัสมีได้ 2 แบบ

1 เข้าทางปากโดยตรง
จาก



อาหาร



น้ำ/น้ำแข็ง

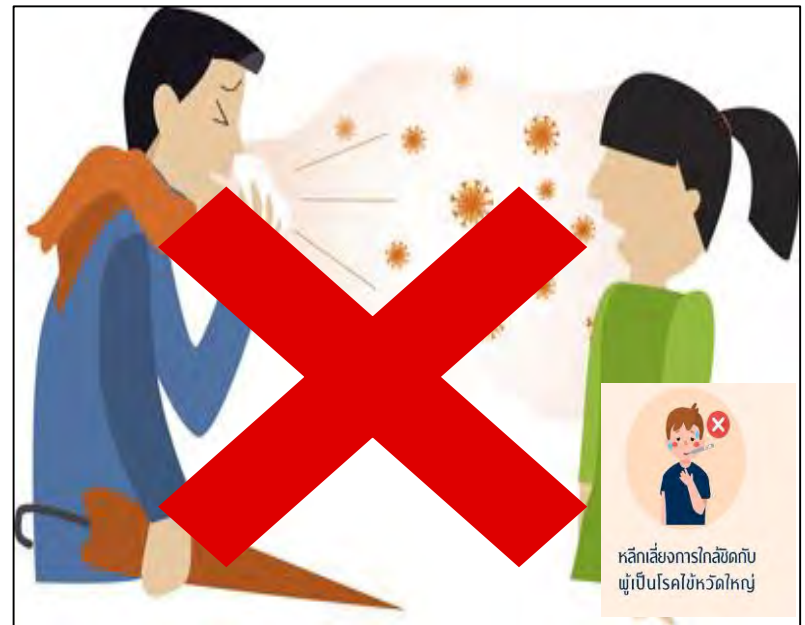
2 หลังการสัมผัสโดยอ้อม
จาก



เครื่องใช้ ของเล่นต่างๆ
ที่ปนเปื้อนเชื้อไวรัส

การป้องกัน PREVENTION

อาการของการติดเชื้อไวรัส





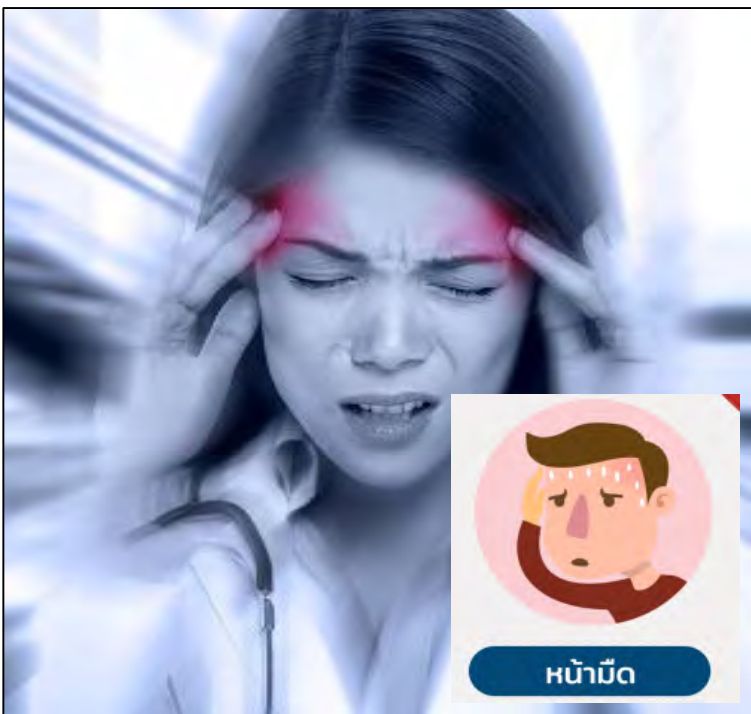




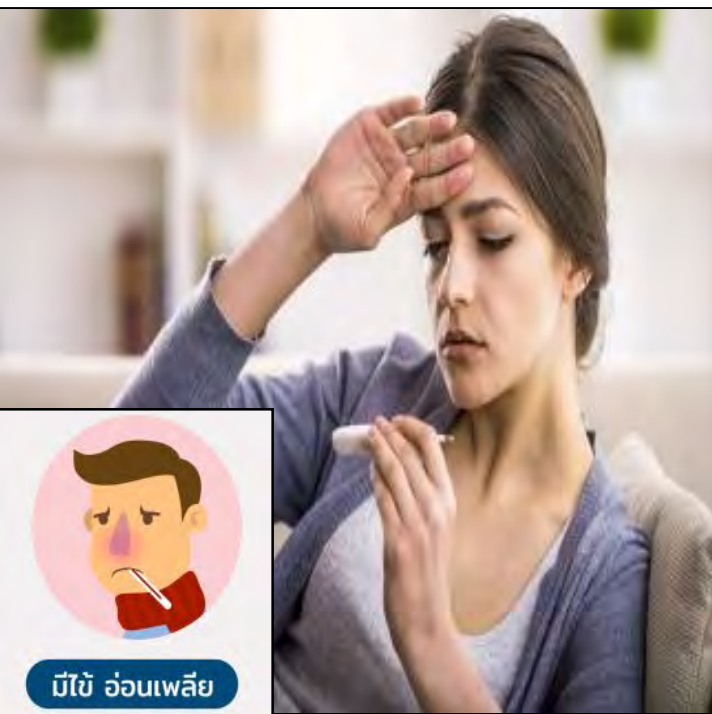
คลื่นไส้ อาเจียน



ใจสั่น ตาโหล



หน้ามืด



มีไข้ อ่อนเพลีย

แบบนี้เสี่ยงติดเอชไอวีนะ



รู้ทัน ป้องกัน โรค อุจจาระร่วง



กำจัดขยะมูลฝอย
เศษอาหาร เพื่อไม่ให้เป็น
แหล่งเพาะพันธุ์แมลงวัน

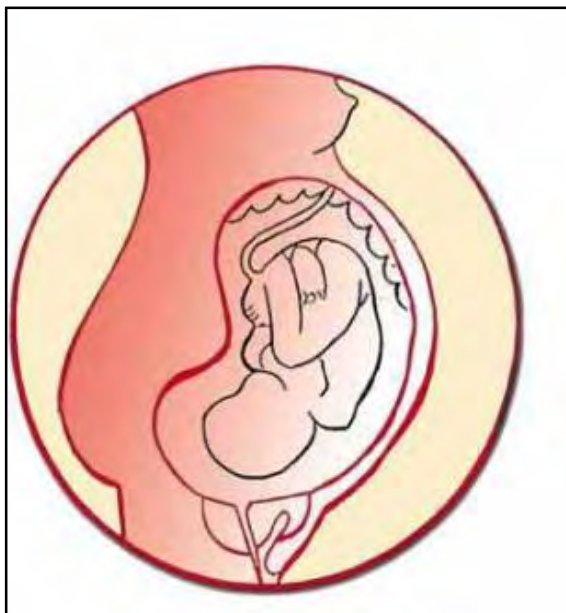


ร่วมเพศ

ไม่ใช่ถุงยางอนามัยกับผู้มีเชื้อเอชไอวี

ร่วมครรภ์

การกินยาต้านไวรัสป้องกัน
เอชไอวีจากแม่สู่ลูกได้



ร่วมเลือด

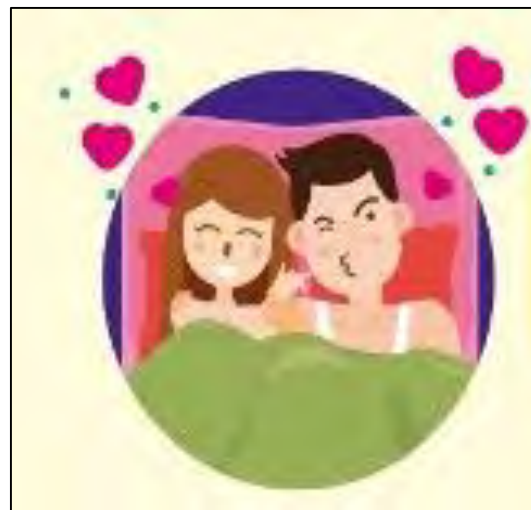
การใช้เข็มฉีดยา และกรงะบอกรัดดัดยา
ร่วมกับผู้ที่มีเชื้อเอชไอวี



HIV/AIDS

ติดต่อ 3 ทาง

ถุงยางอนามัยเลือกใช้อย่างไร





คู่นอน
เป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์



ไม่ใส่ถุงยางอนามัย
เมื่อมีเพศสัมพันธ์



มีคู่นอน
มากกว่า 1 คน



ถุงยางอนามัย
แตก ร้าว หลุด



เคยติดเชื้อโรคติดต่อ
ทางเพศสัมพันธ์



ดื่มแอลกอฮอล์



ใช้สารเสพติด

การป้องกัน

อาการ มีอาการแสดงตั้งแต่ระยะแรก หรือไม่มีอาการแสดงจนถึงระยะติดเชื้อถาวรด้วย:



ไปตรวจคัดกรอง
การติดเชื้อซีฟิลิสพร้อมคู่นอน



ควรมีคู่นอนคนเดียว



ใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้ง
เมื่อมีเพศสัมพันธ์

อาการของโรค SYMPTOMS



มาตรวจ รู้เร็ว
รักษาได้ หายขาด



ซิฟิลิส Syphilis





จากตาพร่ามัว หรือตาบอดได้



มีแผลที่อวัยวะเพศ

แผลริมอ่อนอวัยวะเพศ



อาจเจ็บหน้าอก เหมือนง่าย

การป้องกัน PREVENTION

5U+1ข.
ปริมาณมูลลาย

5ป.1ข.
สิ่งเร้าภายนอก

ป้องกันโรคไข้เลือดออก

- ปิด • เปลี่ยน • เปลี่ยน • เปลี่ยน • เปลี่ยน • เปลี่ยน
- 1 ข. คือ ไล่ยุงภายนอก

มาตรการสำคัญในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เพื่อป้องกันและกำจัดต้นเหตุ "โรคไข้เลือดออก"



มีไข้สูง



ปวดศีรษะ



ปวดตามกล้ามเนื้อและข้อ



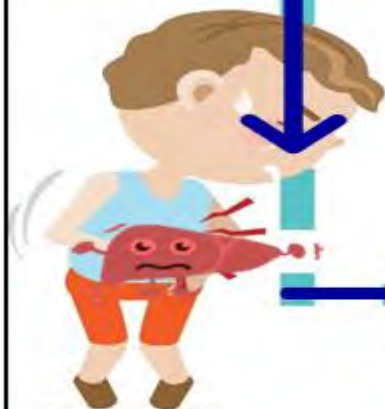
มีผื่นแดงขึ้นตามตัว



อาเจียน



ถ่ายเป็นสีดำ



มีภาวะตับโต



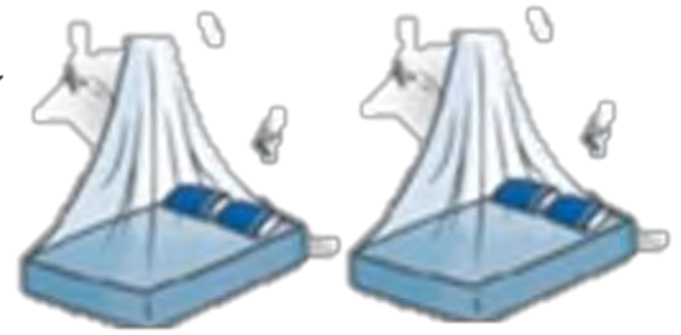
ระบบการไหลเวียนของเลือดล้มเหลว



ควรนำส่งโรงพยาบาลโดยด่วน



โรคไข้เลือดออก



2. **ปล่อย** ปลากินลูกน้ำ

1. **ปิด** ภาชนะน้ำขัง

4. **ปรับ** สิ่งแวดล้อมในและรอบบ้าน

5. **ปฏิบัติ** เป็นประจำเป็นประจำเป็นนิสัย



3. **เปลี่ยน** น้ำในภาชนะทุก 7 วัน



6. **ขัด** ภาชนะก่อนเปลี่ยนน้ำกำจัดไข่ยุง

ภาคผนวก ค

ภาพที่ใช้ในเกม

ขั้นตอนการเข้ารับบริการใน
สถานพยาบาล

แจกบัตรคำ หรือรูปภาพที่แสดง

ขั้นตอนการเข้ารับบริการในสถานพยาบาล

โดยจับเวลาในการติดภาพ กลุ่มไหนติดเสร็จก่อนและ
มีความถูกต้องถือเป็นกลุ่มที่ชนะ (แจกรางวัล)

ขั้นตอนการเข้ารับบริการในสถานพยาบาล

1



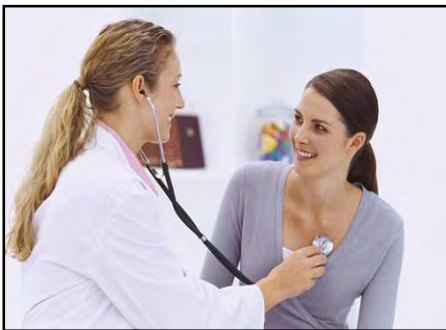
2



3



4



5



6



7



ภาคผนวก ง

เกม

สิทธิประกันสังคมและกองทุนเงินทดแทน

วิทยากรแจกรูปภาพแสดงถึง
สิทธิประกันสังคม หรือสิทธิกองทุนเงินทดแทน
ให้พนักงานนำรูป
ไปติดให้ตรงกับสิทธิในแต่ละประเภท

สิทธิประกันสังคม

สิทธิกองทุนเงินทดแทน









ภาคผนวก จ

ภาพที่ใช้ในเกม GHS System

ให้ พนักงาน จับคู่

สัญลักษณ์ GHS กับ รูปสารเคมี/เคมีภัณฑ์

ให้ถูกต้องตามสัญลักษณ์แสดงความเป็นอันตรายของสารเคมี

