



กรมควบคุมโรค

กองโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม

หลักสูตรฝึกอบรม

อาสาสมัครอาชีวอนามัยในชุมชน (อสอช.)

กลุ่มอาชีพตัดเย็บผลิตภัณฑ์จากผ้า



กองโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม กรมควบคุมโรค



กรมควบคุมโรค

กองโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม

หลักสูตรฝึกอบรม

อาสาสมัครอาชีวอนามัยในชุมชน (อสอช.)

กลุ่มอาชีพตัดเย็บผลิตภัณฑ์จากผ้า



กองโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม กรมควบคุมโรค



หลักสูตรฝึกอบรมอาสาสมัครอาชีวอนามัยในชุมชน (อสอช.)

กลุ่มอาชีพตัดเย็บผลิตภัณฑ์จากผ้า



กรมควบคุมโรค

กองโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม

หลักสูตรฝึกอบรม อาสาสมัครอาชีวอนามัยในชุมชน (อสอช.) กลุ่มอาชีพตัดเย็บผลิตภัณฑ์จากผ้า

ที่ปรึกษา

ดร.นายแพทย์ยงเจือ เหล่าศิริถาวร

ผู้อำนวยการกองโรคจากการ
ประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม

คณะผู้จัดทำ

- | | |
|-----------------------------------|----------------------------------|
| 1. นายศิริพงษ์ โคตรบรรเทา | นักวิชาการสาธารณสุขสูงปฏิบัติการ |
| 2. นางสาวเยาวลักษณ์ แก้วแทนจันทร์ | นักวิชาการสาธารณสุขสูงชำนาญการ |
| 3. นางสาวชไมพร ชารี | นักวิชาการสาธารณสุขสูงชำนาญการ |
| 4. นางสาวจุไรรัตน์ ศรีมณี | นักวิชาการสาธารณสุขสูงชำนาญการ |

บรรณาธิการ

ดร.อรพินทร์ อันติมานนท์

รองผู้อำนวยการกองโรคจากการ
ประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม

สนับสนุนงบประมาณ

กองโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม กรมควบคุมโรค

เผยแพร่เมื่อ : สิงหาคม 2567

ออกแบบและจัดพิมพ์

สำนักพิมพ์อักษรกราฟฟิคแอนด์ดีไซน์

ISBN (E book) : 978-616-11-5328-1

กองโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม

ตึกกรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข อาคาร 10 ชั้น 2 ถนนติวานนท์ ตำบลตลาดขวัญ
อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000



คณะผู้จัดทำโครงการเสริมศักยภาพกลไกการทำงานเชิงรุก เพื่อการเฝ้าระวัง ป้องกัน ควบคุมโรคและภัยสุขภาพจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อมในแรงงาน นอกระบบ ได้พัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมอาสาสมัครอาชีวอนามัยในชุมชน หรือ อสอช. ระยะสั้น จำนวน 5 ชั่วโมง เพื่อสร้างเสริมศักยภาพของแกนนำแรงงานนอกระบบในด้าน ความตระหนักรู้ ความรอบรู้ รวมถึงทักษะที่เกี่ยวข้องในการดูแลและป้องกันตนเองจาก อันตรายหรือความเสี่ยงจากการทำงาน รวมถึงด้านสิทธิประโยชน์ที่พึงได้รับและด้านสุขภาพ กลุ่มเป้าหมาย คือ อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านและผู้เกี่ยวข้อง เนื้อหาหลักสูตร ได้แก่ การวิเคราะห์อาการและอาการแสดงที่เกิดจากปัจจัยเสี่ยงหรือสิ่งคุกคามทางสุขภาพ ในกลุ่มผู้ประกอบการอาชีพอิสระนอกระบบ (กรณีตัวอย่าง) การจัดสถานที่ทำงาน/ บ้านให้ปลอดภัย และการประเมินสภาวะสุขภาพองค์รวมของแรงงานในชุมชน โดยใช้ แอปพลิเคชัน (Application) "แรงดีมีสุข" สรุปและวางแผนการดำเนินงานระยะต่อไป

กองโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม โดยกลุ่มอาชีวอนามัย จึงได้พัฒนา หลักสูตรนี้ขึ้น เพื่อเสริมศักยภาพ แกนนำแรงงานในชุมชน ให้เป็นอาสาสมัครอาชีวอนามัย ในชุมชน และสนับสนุนการดูแลสุขภาพแรงงานในพื้นที่ และประสานการดำเนินงานด้าน การป้องกัน ควบคุมโรคจากการประกอบอาชีพ ร่วมกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เช่น องค์กร ปกครองส่วนท้องถิ่น ผู้นำชุมชน เป็นต้น สำหรับหน่วยงานที่จะนำหลักสูตรไปใช้ในการอบรม สามารถปรับระยะเวลา หรือเนื้อหาให้เป็นไปตามบริบทของพื้นที่และกลุ่มเป้าหมายได้



สารบัญ



คำนำ

ค

สารบัญ

ง

ส่วนที่ 1

หลักสูตรฝึกอบรม

1

ความเป็นมา

1

ปรัชญาหลักสูตร

2

วัตถุประสงค์ทั่วไปของการพัฒนา

2

วัตถุประสงค์เฉพาะ

3

โครงสร้างหลักสูตร

3

กลุ่มเป้าหมาย

3

คุณสมบัติของกลุ่มเป้าหมาย

4

ระยะเวลาการอบรม

4

การจัดอบรม/สถานที่

4

วิธีการจัดการเรียนการสอน

4

สื่อการสอน/อบรม

4

การประเมินผล

4

ส่วนที่ 2

กิจกรรม/ แผนการเรียนรู้

5

แนวทางการจัดการเรียนรู้หลักสูตรฝึกอบรมอาสาสมัคร

5

อาชีวอนามัยในชุมชน (อศอช.)

ตารางกิจกรรม/ แผนการเรียนรู้

5



สารบัญ (ต่อ)

ส่วนที่ 3	เนื้อหากิจกรรมของหลักสูตร	8
	เปิดการอบรม โดยนำเข้าสู่วิธีการเรียนรู้	8
	แนวทางการดำเนินงาน PCU WELLNESS CENTER	9
	เรียนรู้กิจกรรมที่ 1	11
	1.1 อาการ และอาการแสดงของกลุ่มอาชีพตัดเย็บ ผลิตภัณฑ์จากผ้า	11
	1.2 การวิเคราะห์อาการและอาการแสดง	14
	1.3 อาการ และอาการแสดงที่เกิดขึ้นเนื่องจากสาเหตุอื่น ๆ	15
	เรียนรู้กิจกรรมที่ 2	17
	2.1 การจัดสถานที่ทำงาน/บ้านให้ปลอดภัย	17
	2.2 วิเคราะห์ความปลอดภัยในการทำงาน	18
	เรียนรู้กิจกรรมที่ 3	20
	เรียนรู้กิจกรรมที่ 4	22
ส่วนที่ 4	ภาคผนวก	23
	1. ตัวอย่างแบบฟอร์ม “แบบประเมินสภาวะสุขภาพองค์รวม”	23
	2. แหล่งสื่อเผยแพร่ข้อมูลเกี่ยวกับกลุ่มอาชีพแรงงานนอกระบบ	34



ส่วนที่

1



หลักสูตรฝึกอบรม

อาสาสมัครอาชีวอนามัยในชุมชน

(อสอช.) กลุ่มอาชีพตัดเย็บผลิตภัณฑ์จากผ้า

ระยะสั้น จำนวน 5 ชั่วโมง



ความเป็นมา

ปัญหาสุขภาพในกลุ่มผู้ประกอบการอาชีพยังเป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญ แรงแรงงานนอกระบบขาดการคุ้มครองดูแลสุขภาพเมื่อเกิดการเจ็บป่วยจากการทำงานที่เหมาะสม ทั้งนี้กลุ่มแรงงานนอกระบบ ส่วนใหญ่ประกอบอาชีพภาคเกษตรกรรม 11.6 ล้านคน (ร้อยละ 55.5) รองลงมาทำงานอยู่ในภาคการค้าและการบริการ ร้อยละ 34.6 และภาคการผลิต ร้อยละ 9.9 ในปี 2566 ซึ่งกลุ่มแรงงานนอกระบบเหล่านี้ ควรได้รับการดูแลสุขภาพอย่างเหมาะสมและถูกต้อง นอกจากนี้ พบว่า บุคลากรด้านสาธารณสุขยังขาดองค์ความรู้ในการประเมินปัญหาด้านโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม และขาดแนวทางการพัฒนารูปแบบการจัดบริการอาชีวอนามัยที่ได้มาตรฐาน รวมถึงมาตรการจัดการความเสี่ยงจากการทำงานที่เหมาะสมและมีประสิทธิภาพ

กองโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม ได้ดำเนินโครงการเสริมศักยภาพกลไกการทำงานเชิงรุก เพื่อการเฝ้าระวัง ป้องกัน ควบคุมโรคและภัยสุขภาพจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อมในแรงงานนอกระบบ โดยการพัฒนากลไกและเสริมศักยภาพ “ศูนย์สุขภาพดีวัยทำงาน” ทั้งนี้ เพื่อพัฒนา การจัดบริการอาชีวอนามัยในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลในพื้นที่ความรับผิดชอบของสำนักงานป้องกันควบคุมโรค จำนวน 6 พื้นที่ ให้กับผู้ประกอบการอาชีพลุ่มเป้าหมาย ซึ่งเป็นการนำร่องกลไกในการจัดการ ความเสี่ยง ลดอัตราการเจ็บป่วย และลดการบาดเจ็บจากการทำงานของแรงงานนอกระบบ เนื่องจาก เป็นรูปแบบและกลไกระดับพื้นที่ที่สามารถเข้าถึงแรงงานนอกระบบได้

ดังนั้น กองโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม จึงพัฒนาหลักสูตรอาสาสมัครอาชีวอนามัยในชุมชน สำหรับเจ้าหน้าที่อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านและผู้เกี่ยวข้อง เพื่อให้สามารถดำเนินงานเฝ้าระวัง ป้องกัน ควบคุมโรคจากการประกอบอาชีพและสิ่งแวดล้อม ที่สอดคล้องตามสภาพปัญหาและบริบทของพื้นที่ได้ ตามรูปแบบกลไกศูนย์สุขภาพดีวัยทำงาน รวมทั้งสามารถเป็นวิทยากรถ่ายทอด องค์ความรู้ด้านอาชีวอนามัย ให้แก่เครือข่าย ชุมชน และแกนนำแรงงานนอกระบบในพื้นที่ เพื่อการดูแลสุขภาพ เฝ้าระวัง ป้องกัน และควบคุมโรคจากการประกอบอาชีพและโรคจากสิ่งแวดล้อมได้



ปรัชญาหลักสูตร

หลักสูตรนี้จัดทำขึ้นเพื่อเสริมศักยภาพให้แก่แกนนำแรงงานในชุมชน ได้เป็นอาสาสมัครอาชีวอนามัยในชุมชน เพื่อให้มีความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับการขึ้นอันตราย การประเมินความเสี่ยงจากการทำงาน และสนับสนุนการดูแลสุขภาพ อาชีวอนามัยของแรงงานในชุมชนด้วยตนเองเป็นเรื่องสำคัญ นอกจากนั้นยังนำความรู้และประสบการณ์ไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาดูแลและเฝ้าระวังสุขภาพให้กับแรงงานในชุมชนได้อย่างมีประสิทธิภาพ และสอดคล้องกับสภาพการประกอบอาชีพและความต้องการด้านสุขภาพในพื้นที่ ทั้งนี้ คาดหวังว่าผู้ที่ผ่านการอบรมหลักสูตรนี้ จะนำความรู้ที่ได้รับไปถ่ายทอดให้คำปรึกษาแนะนำ แก่แรงงานในชุมชน ได้อย่างเป็นรูปธรรม



วัตถุประสงค์ทั่วไปของการพัฒนา

เพื่อพัฒนาศักยภาพอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านและผู้เกี่ยวข้อง ให้สามารถเป็นแกนนำในการดูแลสุขภาพแรงงานในชุมชนและเป็นผู้ประสานระหว่างแรงงานในชุมชน และหน่วยบริการสุขภาพในพื้นที่



หลักสูตรฝึกอบรมอาสาสมัครอาสาชื่อนามัยในชุมชน (อสอช.)

กลุ่มอาชีพตัดเย็บผลิตภัณฑ์จากผ้า



วัตถุประสงค์เฉพาะ

1. เสริมสร้างความรู้ และความสามารถในการประเมินความเสี่ยงจากการประกอบอาชีพ
2. สามารถถ่ายทอดองค์ความรู้และให้คำปรึกษาด้านสุขภาพในการป้องกันโรคและอุบัติเหตุ ที่เกิดจากการประกอบอาชีพให้แก่แรงงานในชุมชนได้
3. สามารถสนับสนุนการดำเนินงานด้านอาชีวอนามัยและความปลอดภัยของหน่วยบริการสุขภาพในพื้นที่



โครงสร้างหลักสูตร

หลักสูตรการอบรมอาสาสมัครอาสาชื่อนามัยในชุมชน (อสอช.) กลุ่มอาชีพตัดเย็บผลิตภัณฑ์จากผ้า ระยะสั้น จำนวน 5 ชั่วโมง ซึ่งโครงสร้างหลักสูตร ประกอบด้วยเนื้อหา 5 หัวข้อวิชา ดังนี้

หัวข้อการอบรม	ระยะเวลา
1. เปิดการอบรม นำเข้าสู่บทเรียน แจงวัตถุประสงค์ บทบาทของอาสาสมัครอาสาชื่อนามัยในชุมชน แนะนำตัวสมาชิกในกลุ่ม แบ่งกลุ่มฝึกปฏิบัติฯ	25 นาที
2. การวิเคราะห์อาการและอาการแสดงที่เกิดจากการสัมผัสฝุ่นผงฝ้าย ฝุ่นจากใยผ้าและอาการที่เกิดขึ้นจากท่าทางการทำงานในกลุ่มอาชีพตัดเย็บผลิตภัณฑ์จากผ้า (กรณียกตัวอย่าง)	2 ชั่วโมง
3. การจัดสถานที่ทำงาน และบ้านให้ปลอดภัย	1 ชั่วโมง
4. การประเมินสภาพสุขภาพองค์รวมโดยใช้แอปพลิเคชัน (Application) “แรงดีมีสุข”	1 ชั่วโมง 15 นาที
5. สรุปและวางแผนการดำเนินงานระยะต่อไป	20 นาที
รวม	5 ชั่วโมง



กลุ่มเป้าหมาย

- อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) และผู้เกี่ยวข้อง



คุณสมบัติของกลุ่มเป้าหมาย

1. ผู้มีคุณสมบัติ คือ
 - เป็นอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) หรือ เป็นแรงงานในชุมชนที่มีความสนใจ
 - สามารถอ่านและเขียน หรือมีทักษะในการถ่ายทอดความรู้ได้
2. สามารถเข้ารับการอบรมได้ ตลอดระยะเวลาการอบรม



ระยะเวลาการอบรม

- 5 ชั่วโมง



วิธีการจัดการเรียนการสอน

- การบรรยายและฝึกปฏิบัติ



สื่อการสอน/อบรม

1. เอกสารประกอบการสอนที่เข้าใจง่าย สอดคล้องกับบริบทของชุมชนและกลุ่มผู้ประกอบอาชีพในชุมชน
2. คลิปวิดีโอ รูปภาพ บัตรคำ
3. บทบาทสมมุติ
4. แอปพลิเคชัน (Application) “แรงดีมีสุข”



การประเมินผล

1. ประเมินผลระหว่างการอบรม โดยการสังเกตพฤติกรรมการเรียนรู้ การมีส่วนร่วม เช่น ความสนใจ การซักถาม การตอบคำถาม การมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่ม ฯลฯ
2. ผู้เข้าร่วมอบรม ต้องเข้ารับการอบรมได้ ร้อยละ 80 ของระยะเวลาการอบรม



ส่วนที่ 2



กิจกรรม/ แผนการเรียนรู้



แนวทางการจัดการเรียนรู้หลักสูตรฝึกอบรมอาสาสมัครอาชีวอนามัย ในชุมชน (อสอช.)

ในการจัดการเรียนรู้หลักสูตรฝึกอบรมอาสาสมัครอาชีวอนามัยในชุมชน (อสอช.) เป็นการกำหนดแผน การเรียนรู้ตลอดโปรแกรมเพื่อพัฒนาสมรรถนะของ อสอช. โดยแผนการเรียนรู้แบ่งเป็น 4 กิจกรรมสำคัญ ดังนี้



ตารางกิจกรรม/ แผนการเรียนรู้

วัตถุประสงค์	เนื้อหา/กิจกรรม	ระยะเวลา	สื่อการเรียนรู้
เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์และรายละเอียดเนื้อหา	เปิดการอบรม นำเข้าสู่บทเรียน แจ้งวัตถุประสงค์ บทบาทของอาสาสมัครอาชีวอนามัยในชุมชน (อสอช.) แนะนำตัวสมาชิกในกลุ่ม แบ่งกลุ่มฝึกปฏิบัติฯ	25 นาที	• Power point
เพื่อให้ผู้อบรมสามารถวิเคราะห์อาการและอาการแสดงที่เกิดจากการรับสัมผัสฝุ่นฝ้าย ฝุ่นจากใยผ้าและอาการที่เกิดขึ้นจากท่าทางการทำงาน	กิจกรรมที่ 1 การวิเคราะห์อาการและอาการแสดงที่เกิดจากการรับสัมผัสฝุ่นฝ้าย ฝุ่นจากใยผ้าและอาการที่เกิดขึ้นจากท่าทางการทำงาน (กรณียกตัวอย่าง) 1.1 อาการต่าง ๆ ที่เกิดจากการได้รับสัมผัสฝุ่นฝ้าย ฝุ่นจากใยผ้า • ให้ผู้เข้าอบรมทำกิจกรรมกลุ่มโดยแบ่งกลุ่มเล่นเกม Body map เช่น อันตรายที่เกิดขึ้นจาก	2 ชั่วโมง	• Power point • คลิปวิดีโอ • กระดาษฟลิปชาร์ต (Flip chart) • กระดาษ A4

วัตถุประสงค์	เนื้อหา/กิจกรรม	ระยะเวลา	สื่อการเรียนรู้
	การสัมผัสฝุ่นฝ้าย ฝุ่นจากใยผ้า และอาการที่เกิดขึ้นจากท่าทาง การทำงาน ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ อย่างไร ซึ่งให้ผู้เข้าอบรมเขียนอาการ ที่เกิดขึ้นจากการสัมผัสฝุ่นฝ้าย ฝุ่นจากใยผ้าและอาการที่เกิดขึ้นจาก ท่าทางการทำงาน ลงใน Body map 1.2 การแยกความแตกต่างของ อาการที่รู้สึกได้ และอาการที่สังเกต เห็นได้จากการรับสัมผัสฝุ่นฝ้าย ฝุ่น จากใยผ้าและอาการที่เกิดขึ้นจาก ท่าทางการทำงาน อาการที่เกิดขึ้น เนื่องจากสาเหตุอื่น • ให้ผู้เข้าอบรมเล่นเกมใบคำ จากนั้นหียบบัตรคำอาการที่สังเกต เห็นได้ อาการที่รู้สึกได้อย่างใด อย่างหนึ่ง แล้วแสดงท่าประกอบ พร้อมทั้งแสดงสาเหตุที่ทำให้เกิด อาการนั้น ๆ เพื่อให้คนอื่นทาย บัตรคำ 1.3 การแยกอาการต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น กับการสัมผัสฝุ่นฝ้าย ฝุ่นจากใยผ้า และอาการที่เกิดขึ้นจากท่าทาง การทำงาน และสาเหตุอื่น ๆ • เลือกอาการและสอบถาม ผู้เข้าอบรมว่าอาการเหล่านี้เกิดจาก สาเหตุอื่น ๆ อะไรได้อีกบ้าง		• ปากกาเมจิก • แผ่น Body map
เพื่อให้ผู้อบรมทราบถึง วิธีการจัดสถานที่ทำงาน และบ้านให้ปลอดภัย	กิจกรรมที่ 2 การจัดสถานที่ทำงาน และบ้านให้ปลอดภัย • ให้ผู้เข้าอบรมแบ่งกลุ่มเล่นเกม สร้างบ้าน โดยแบ่งออกเป็นสองกลุ่ม ให้แต่ละกลุ่มหาวัสดุอุปกรณ์ใกล้ตัว อะไรก็ได้ ยกตัวอย่าง เช่น หาวัสดุ 15 ชิ้น นำมาสร้างบ้านของตนเอง แล้วประเมินความเสี่ยงการสร้างบ้าน	1 ชั่วโมง	• Power point • ยกตัวอย่าง • วัสดุอุปกรณ์ • กระดาษฟลิป ชาร์ต (Flip chart) • ปากกาเมจิก



หลักสูตรฝึกอบรมอาสาสมัครอาชีวอนามัยในชุมชน (อสอช.)

กลุ่มอาชีพผลิตเย็บผลิตภัณฑ์จากผ้า

วัตถุประสงค์	เนื้อหา/กิจกรรม	ระยะเวลา	สื่อการเรียนรู้
	จากวัตถุประสงค์ที่ 1 มาได้ว่าบ้านมีความเสี่ยงอะไรบ้าง • วิทยาการและสรุปความเสี่ยงด้านความปลอดภัย		
เพื่อให้ผู้อบรมทราบถึงแนวทางการคัดกรองพฤติกรรมสุขภาพคนทำงานองค์กรร่วม	กิจกรรมที่ 3 การประเมินสภาวะสุขภาพองค์กรร่วมในกลุ่มผู้ประกอบอาชีพ โดยใช้แอปพลิเคชัน “แรงดีมีสุข” สำหรับเจ้าหน้าที่ หรืออาสาสมัครอาชีวอนามัย • วิทยาการแนะนำการประเมินสภาวะสุขภาพองค์กรร่วมในกลุ่มผู้ประกอบอาชีพ โดยใช้แอปพลิเคชัน “แรงดีมีสุข” สำหรับเจ้าหน้าที่ หรืออาสาสมัครอาชีวอนามัย	1 ชั่วโมง 15 นาที	• Power point • แอปพลิเคชัน (Application) “แรงดีมีสุข” • ตัวอย่างแบบฟอร์ม • บทบาทสมมุติ
เพื่อสรุปและวางแผนการดำเนินงานระยะต่อไปของผู้เข้ารับการอบรม	กิจกรรมที่ 4 สรุปและวางแผนการดำเนินงานระยะต่อไป • วิทยาการสรุปผลการพัฒนาอาสาสมัครอาชีวอนามัยในชุมชน และนำเสนอ แผนการดำเนินงานในระยะต่อไปในพื้นที่	20 นาที	• Power point
รวม		5 ชั่วโมง	

ส่วนที่ 3



เนื้อหากิจกรรม ของหลักสูตร



เปิดการอบรม โดยนำเข้าสู่บทเรียน

1. แจ้งวัตถุประสงค์ประสงค์บทบาทของอาสาสมัครอาชีวอนามัยในชุมชน (อสอช.) โดยมีรายละเอียดดังนี้
2. ศูนย์สุขภาพดีวัยทำงานของหน่วยบริการปฐมภูมิ (PCU WELLNESS CENTER) หมายถึง การดำเนินงานศูนย์สุขภาพวัยทำงานสำหรับหน่วยบริการปฐมภูมิ หรือ PCU Wellness Center เป็นการยกระดับการจัดบริการอาชีวอนามัยของหน่วยบริการปฐมภูมิ เพื่อการดูแลสุขภาพผู้ประกอบอาชีพในชุมชนแบบองค์รวม เน้นการค้นหาสิ่งคุกคามสุขภาพ ประเมินและคาดการณ์ความเสี่ยงสุขภาพองค์รวม และมีมาตรการป้องกันความเสี่ยง รวมทั้งมีการคาดการณ์โรคจากการทำงานเชิงรับ โดยสร้างความร่วมมือและประสานการดำเนินงานระหว่างหน่วยบริการปฐมภูมิ อาสาสมัครสาธารณสุขสูงในชุมชน แกนนำหรือกลุ่มผู้ประกอบอาชีพในชุมชน และหน่วยงานเครือข่ายที่เกี่ยวข้องในพื้นที่
3. อาสาสมัครอาชีวอนามัยในชุมชน (อสอช.) หมายถึง ผู้ที่ปฏิบัติงานเป็นอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) หรือเป็นแกนนำแรงงานนอกระบบในชุมชน
4. บทบาทหน้าที่ของอาสาสมัครอาชีวอนามัยในชุมชน (อสอช.) มีดังนี้
 - 1) ร่วมสำรวจและประเมินความเสี่ยงกิจการ/สถานที่ทำงานในชุมชน
 - 2) ให้คำปรึกษาด้านการป้องกันโรคจากการประกอบอาชีพ ให้แก่แรงงานในชุมชนเบื้องต้นได้
 - 3) ประเมินสภาวะสุขภาพองค์รวมโดยใช้แอปพลิเคชัน “แรงดีมีสุข”



4) สนับสนุนการดำเนินกิจกรรมด้านการป้องกันโรคจากการประกอบอาชีพของหน่วยบริการสุขภาพ (สว.สต.)

5) ประสานการดำเนินงานด้านการป้องกันโรคจากการประกอบอาชีพกับหน่วยงานอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง เช่น อปท. ผู้นำชุมชน กลุ่มอาชีพต่าง ๆ ในชุมชน เป็นต้น



แนวทางการดำเนินงาน PCU WELLNESS CENTER

กิจกรรมการจัดบริการอาชีวอนามัยในหน่วยบริการปฐมภูมิ (PCU Wellness Center)

การจัดบริการอาชีวอนามัยในหน่วยบริการปฐมภูมิ (PCU Wellness Center) ให้กับแรงงานนอกระบบในพื้นที่ มีรายละเอียดกิจกรรมการดำเนินงาน ดังนี้

1. จัดทำแผนการดำเนินงานพัฒนาการจัดบริการอาชีวอนามัยของหน่วยบริการปฐมภูมิให้กับแรงงานนอกระบบหรือแรงงานในชุมชน ได้แก่ กลุ่มอาชีพเกษตรกร กลุ่มอาชีพขับรถรับจ้าง กลุ่มอาชีพแกะสลักหิน กลุ่มอาชีพตัดเย็บกระดาษ กลุ่มตัดเย็บผลิตภัณฑ์จากผ้า หรือกลุ่มอาชีพอื่น ๆ ตามสภาพปัญหาสำคัญของพื้นที่ อย่างน้อย 1 กลุ่มอาชีพ จำนวน 50 คน

2. ดำเนินการตามแนวทางการจัดบริการอาชีวอนามัยในหน่วยบริการปฐมภูมิ (PCU Wellness Center) ให้กับผู้ประกอบการแรงงานนอกระบบ ประกอบด้วย 4 กิจกรรมสำคัญ ได้แก่

1) การเตรียมความพร้อมสำหรับการจัดบริการ PCU Wellness Center

(1) คัดเลือกอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) เพื่อเข้าร่วมการอบรมหลักสูตรอาสาสมัครอาชีวอนามัยในชุมชน (อสอช.) พร้อมจัดทำฐานข้อมูลทะเบียนรายชื่อ อสอช. ในพื้นที่

(2) จัดทำแผนการดำเนินงาน PCU Wellness Center ของหน่วยบริการปฐมภูมิ

2) การเฝ้าระวังสิ่งแวดล้อมในการทำงาน

(1) จัดทำฐานข้อมูลแรงงานนอกระบบ หรือผู้ประกอบการในชุมชน เช่น กลุ่มอาชีพ หรือกิจการต่าง ๆ เป็นต้น

(2) สำรวจ ค้นหาสิ่งคุกคามสุขภาพและประเมินความเสี่ยงจากการทำงานของผู้ประกอบอาชีพแรงงานนอกระบบในชุมชน ได้แก่ กลุ่มอาชีพเกษตรกร กลุ่มอาชีพจับรถรับจ้าง กลุ่มอาชีพแกะสลักหิน กลุ่มอาชีพคัดแยกขยะ กลุ่มตัดเย็บผลิตภัณฑ์จากผ้าหรือกลุ่มอาชีพเสี่ยงอื่น ๆ ตามสภาพปัญหาสำคัญของพื้นที่ อย่างน้อย 1 กลุ่มอาชีพ

(3) จัดทำรายงานสรุปผลการสำรวจสิ่งคุกคามสุขภาพและประเมินความเสี่ยงจากการทำงาน

(4) ประสานส่งต่อข้อมูลสุขภาพ และความเสี่ยงสุขภาพจากการทำงานระหว่างหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในพื้นที่ เช่น องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น คณะกรรมการพัฒนาคุณภาพชีวิตระดับอำเภอ (พชอ.) ชุมชน และโรงเรียน เป็นต้น

3) การเฝ้าระวังสุขภาพจากการทำงาน

(1) ประเมินสภาวะสุขภาพองค์รวมรายบุคคล สำหรับผู้ประกอบอาชีพแรงงานนอกระบบในชุมชน ได้แก่ กลุ่มอาชีพเกษตรกร กลุ่มอาชีพจับรถรับจ้าง กลุ่มอาชีพแกะสลักหิน กลุ่มอาชีพคัดแยกขยะ กลุ่มตัดเย็บผลิตภัณฑ์จากผ้าหรือกลุ่มอาชีพเสี่ยงอื่น ๆ ตามสภาพปัญหาสำคัญของพื้นที่อย่างน้อย 1 กลุ่มอาชีพรวมจำนวน 50 คน โดยใช้การประเมินผ่านแอปพลิเคชัน “แรงดี มีสุข” หรือแบบฟอร์ม TWH01 - PCU ทั้งนี้ กรณีเจ้าหน้าที่หรือ อสม. ใช้แบบฟอร์มกระดาษ จะต้องบันทึกข้อมูลดังกล่าวในรูปแบบอิเล็กทรอนิกส์ไฟล์

(2) วิเคราะห์ข้อมูลและจัดทำรายงานสรุปผลการประเมินสภาวะสุขภาพองค์รวมของผู้ประกอบอาชีพแรงงานนอกระบบในพื้นที่

(3) ให้คำแนะนำและความรู้ในการดูแลสุขภาพเบื้องต้น และการป้องกันอันตรายจากการทำงานด้วยตนเอง รวมถึงการติดตาม ให้คำปรึกษา ภายหลังผู้ประกอบอาชีพป่วยหรือบาดเจ็บก่อนกลับเข้าทำงาน (return to work management: RTW) พร้อมทั้งจัดทำทะเบียนรายชื่อ

(4) การให้บริการเชิงรับ บันทึกวิเคราะห์ข้อมูลสถานการณ์โรคและการบาดเจ็บจากการทำงาน

4) การบริหารจัดการความเสี่ยง

(1) สื่อสารความเสี่ยงทางสุขภาพให้กับผู้ประกอบอาชีพแรงงานนอกระบบในชุมชน

(2) จัดให้มีชุดอุปกรณ์ปฐมพยาบาลเบื้องต้น (first aid) ประจำไว้ ณ สถานที่ทำงานของกลุ่มอาชีพหรือสถานที่ที่เป็นศูนย์รวมของแรงงานนอกระบบ

(3) การจัดการความเสี่ยงจากการทำงาน เช่น ปรับปรุงสถานที่ทำงาน การยกเล็ก/ลดการใช้สารเคมีกำจัดศัตรูพืช เป็นต้น



เรียนรู้กิจกรรมที่ 1 การวิเคราะห์อาการและอาการแสดงที่เกิดจากการได้รับสัมผัสฝุ่นฝ้าย ฝุ่นจากใยผ้า และท่าทางการทำงาน

1.1 อาการ และอาการแสดงของกลุ่มอาชีพตัดเย็บผลิตภัณฑ์จากผ้า



ภาพที่ 1 แสดงการเล่นเกมแผนภาพคน (body map)

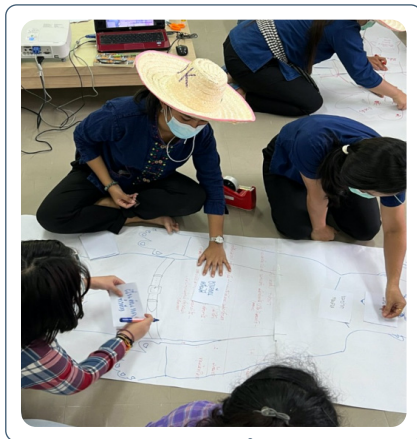
รายละเอียดกิจกรรม

1) กิจกรรมเล่นเกมแผนภาพคน (body map) ตามขั้นตอน ดังนี้

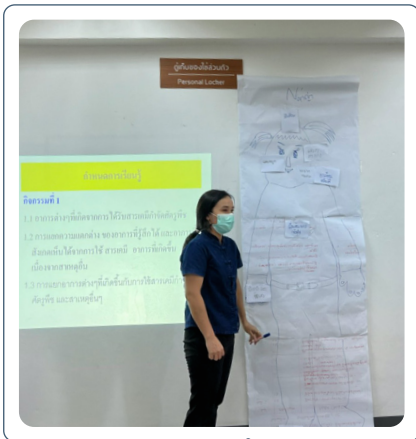
- (1) แบ่งกลุ่มผู้เข้าอบรมออกเป็นกลุ่ม ๆ กลุ่มละ 5 - 8 คน
- (2) แจกกระดาษฟลิปชาร์ต (Flip chart) กลุ่มละ 3 แผ่น และปากกาเมจิก
- (3) แจกกระดาษ A 4 แผ่นละ 1 คน
- (4) ผู้เข้าอบรม ต่อกะดาษฟลิปชาร์ต (Flip chart) ตามแนวยาว
- (5) พับกระดาษ A 4 และฉีกแบ่งออกเป็น 4 ส่วน
- (6) เลือกผู้แทนกลุ่มนอนบนกระดาษ
- (7) ระดมสมองช่วยกันเขียนอาการ หรือ จากการสัมผัสฝุ่นฝ้าย ฝุ่นจากใยผ้า และอาการที่เกิดขึ้นจากท่าทางการทำงาน ลงบนแผ่นกระดาษ A 4 ที่เตรียมไว้
- (8) นำไปแปะบน body map ที่วาดไว้
- (9) นำไปแปะบนฝาผนัง
- (10) วิทยากรแจกแผ่น body map
- (11) สลับกลุ่มให้ข้อเสนอแนะโดยเทียบกับอาการที่อยู่ใน body map



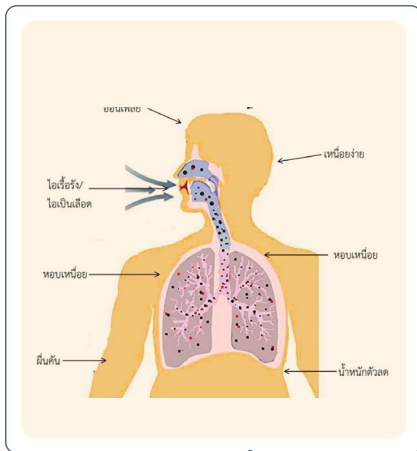
ภาพที่ 2 แสดงการวาดร่างกาย



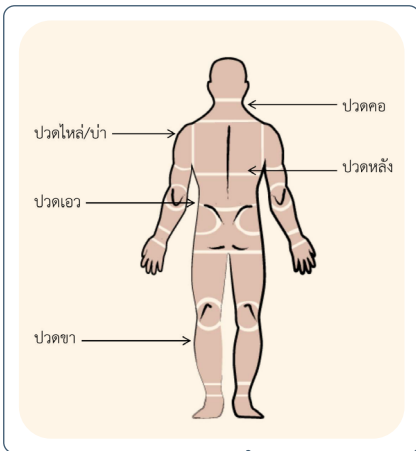
ภาพที่ 3 แสดงการระบุงการ หรือ
อาการที่อาจเกิดขึ้น



ภาพที่ 4 แสดงการแปะบนฝ่ามึง
เมื่อเสร็จสิ้นกิจกรรมกลุ่ม

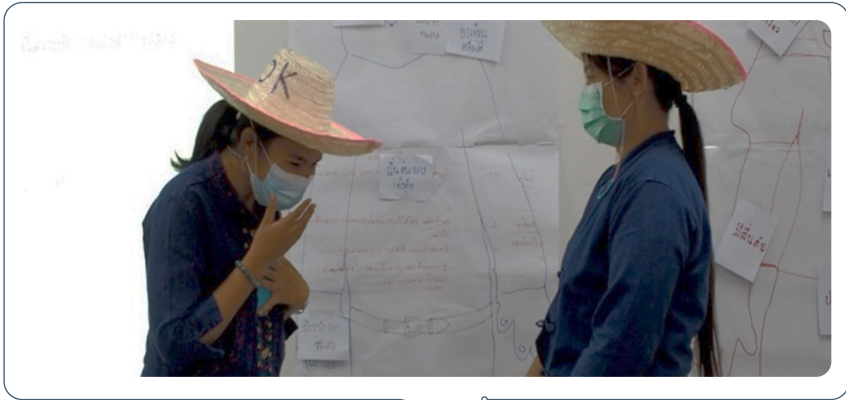


ภาพที่ 5 Body map ระบบทางเดิน
หายใจ



ภาพที่ 6 Body map ระบบกล้ามเนื้อและ
กระดูก

1.2 การวิเคราะห์อาการและอาการแสดง



ภาพที่ 7 แสดงบทบาทสมมติการวิเคราะห์อาการและอาการแสดง
ที่เกิดจากการสัมผัสฝุ่นฝ้าย ฝุ่นจากใยผ้า และท่าทางการทำงาน

รายละเอียดกิจกรรม

1) เล่นเกม ใบคำ

- (1) กำหนดให้ผู้เข้าอบรมให้จับคู่
- (2) วิทยากรประจำกลุ่มให้จับบัตรคำ
- (3) ใบคำ และให้คู่ท่าย
- (4) วิทยากรสรุปอาการ และอาการแสดง

ตารางที่ 1 อาการที่สังเกตได้และอาการที่รู้สึกได้

อาการที่สังเกตได้ (อาการแสดง)	อาการที่รู้สึกได้ (อาการ)
ระคายเคืองตา	แสบตา
คัดจมูก	น้ำมูกไหล
มีผื่นคัน	คันตามผิวหนัง
ชาบริเวณข้อมือ นิ้วมือ	ปวดเมื่อยตามร่างกาย เช่น หลัง ไหล่
หุ้อื้อ	ได้ยินเสียงพูดค่อยๆ ชัดเจน

ตารางที่ 1 อาการที่สังเกตได้และอาการที่รู้สึกได้ (ต่อ)

อาการที่สังเกตได้ (อาการแสดง)	อาการที่รู้สึกได้ (อาการ)
อ่อนเพลีย	เหนื่อยหอบ
กระหายน้ำ	คอแห้ง
ปวด ชา	ชาบริเวณท้องและเท้า
วิตกังทล	เครียด

1.3 อาการ และอาการแสดงที่เกิดขึ้นเนื่องจากสาเหตุอื่น ๆ

- 1) แสดงภาพ body map ที่วาดไว้สื่ออาการ
- 2) วิทยากรสอบถามผู้เข้าอบรม เกี่ยวกับอาการเหล่านี้เกิดจากสาเหตุอื่น ๆ อะไรได้อีกบ้างจากภาพ body map
- 3) วิทยากรสรุปและให้ข้อมูลเพิ่มเติม ประเด็น ระยะเวลาการเกิดอาการ เพื่อพิจารณาว่าอาการนั้น เกิดจากการได้รับสัมผัสฝุ่นฝ้าย ฝุ่นจากใยผ้า และท่าทางการทำงาน

ตารางที่ 2 อาการที่เกิดจากสารเคมี และเกิดจากสาเหตุอื่น ๆ

อาการที่เกิดจากการสัมผัสฝุ่นฝ้าย และท่าทางการทำงาน	อาการที่เกิดจากสาเหตุอื่น ๆ
เหนื่อยหอบ	
อ่อนเพลีย	
กระหายน้ำ	
ปวดชาบริเวณท้องและเท้า	
เครียด	
วิตกังทล	
พองมีคมบาด	
สะดุด หรือวัตถุหล่นกระแทก กับ	



ภาพที่ 8 แสดงการวิเคราะห์อาการที่เกิดขึ้นจากสารเคมีฯ และเกิดจากสาเหตุอื่น ๆ จากการสัมผัสฝุ่นผ้า ฝุ่นจาก ไผ่ผ่า และอาการที่เกิดขึ้นจากท่าทางการทำงาน

สรุปความเสี่ยงจากกลุ่มอาชีพตัดเย็บผ้าและผลิตภัณฑ์จากผ้า

ความเสี่ยงต่อสุขภาพจากการทำงานของผู้ประกอบอาชีพตัดเย็บผ้าและผลิตภัณฑ์จากผ้า แบ่งได้เป็น 5 ด้าน ดังต่อไปนี้

- 1. ทางเคมี**
 - ฝุ่นผ้า, ฝุ่นจากไผ่ผ่า
 - น้ำยาเช็ดทำความสะอาดผ้า ฯลฯ
- 2. ทางกายภาพ**
 - แสงสว่างในการทำงานไม่เพียงพอ
 - เสียงดัง
 - ระบายอากาศ ฯลฯ
- 3. ทางกายศาสตร์ (ท่าทางการทำงาน)**
 - ท่าทางการทำงานที่ซ้ำๆ
 - การเอี้ยวตัว
 - การนั่งทำงานเป็นเวลานานๆ ฯลฯ
- 4. อุบัติเหตุจากการทำงาน**
 - ข้อมือมีคมบาด
 - เข็มทิ่มแทง/ทิ่มตำ
 - ไฟฟ้าช็อต ฯลฯ
- 5. ทางจิตวิทยาสังคม**
 - ความเครียด
 - ภาวะซึมเศร้า ฯลฯ

ภาพที่ 9 ความเสี่ยงในการทำงานของผู้ประกอบอาชีพตัดเย็บเสื้อผ้า

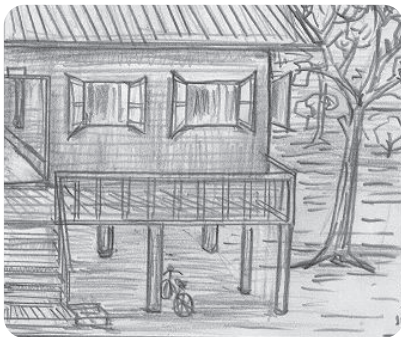
คำแนะนำเบื้องต้น

- 1) ทำงานในที่แสงสว่างเพียงพอ
- 2) หลีกเลี่ยงการทำงานที่พื้นที่ต้องก้มตลอดเวลา
- 3) บริหารนิ้วมือละข้อมือ
- 4) ใช้ผ้าปิดจมูกและเก็บกวาดเศษฝุ่นและทำความสะอาดบ้าน
- 5) จัดเก็บอุปกรณ์มีคมและใช้ความระมัดระวังในการตัดเย็บ
- 6) ตรวจสอบสายไฟและมอเตอร์จักรว่าไม่มีการชำรุด
- 7) ตรวจสอบและซ่อมแซมมอเตอร์อยู่เสมอ
- 8) จัดความสูงของโต๊ะให้เหมาะสม
- 9) ปรับระดับความสูงของโต๊ะทำงานให้พอดีกับท่าทางที่นั่ง
- 10) บริหารส่วนต่าง ๆ ของร่างกายหลังทำงานติดต่อกันเป็นเวลานาน



เรียนรู้กิจกรรมที่ 2 การจัดสถานที่ทำงานและบ้านให้ปลอดภัย

2.1 การจัดสถานที่ทำงาน/บ้านให้ปลอดภัย



ภาพที่ 10 แสดงการจัดสถานที่ทำงาน/บ้านให้ปลอดภัย

รายละเอียดกิจกรรม

แบ่งผู้เข้ารับการอบรมออกเป็นกลุ่ม ๆ

แต่ละกลุ่มต้องแข่งขันเก็บวัสดุสิ่งของต่าง ๆ มากลุ่มละ 15 อย่างเช่น: สิ่งที่มีรูปร่างกลม ทำมาจากพืชมี รูปร่างยาว/แหลมคม ใช้ห่อหุ้ม เป็นต้น

1) กลุ่มที่นำของมาได้ครบตามรายการก่อนเป็นผู้ชนะ

2) จากวัสดุที่นำมา ให้แต่ละกลุ่มสร้างรูปแบบจำลองบ้านของตน ลงบนกระดาษแผ่นใหญ่ แล้วให้วาดบริเวณต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

3) บริเวณที่ตัดเย็บเสื้อผ้า จัดโต๊ะและเก้าอี้ให้มีความเหมาะสมกับผู้ทำงาน เช่น จัดเก้าอี้ให้มีพนักพิงเพื่อผ่อนคลายความเมื่อยล้าขณะนั่งทำงาน และมีหน้าต่างระบายอากาศ หรือใช้พัดลมช่วยระบายอากาศ เพื่อป้องกันอันตรายจากฝุ่นละออง ฝุ่นจากใยผ้า

4) บริเวณที่ปรุงอาหารและเก็บอาหาร

5) บริเวณที่เด็กเล่น

6) ให้สลับกลุ่มไปเยี่ยมชมบ้านของกลุ่มอื่น ช่วยกันวิเคราะห์รูปภาพของแต่ละบ้าน เพื่อดูว่าการจัดสถานที่ทำงานหรือการตัดเย็บผ้าในบ้าน ซึ่งปลอดภัยต่อเด็ก อาหารหรือไม่อย่างไร

2.2 วิเคราะห์ความปลอดภัยในการจัดเก็บและกำจัดภาชนะบรรจุสารเคมี

ตารางที่ 3 การวิเคราะห์ความปลอดภัยในการจัดเก็บและกำจัดภาชนะบรรจุสารเคมี

ความเสี่ยงต่อ	การจัดเก็บ		การกำจัด	
	ปลอดภัย	ไม่ปลอดภัย	ปลอดภัย	ไม่ปลอดภัย
เด็ก				
อาหาร				
แหล่งน้ำดื่ม, ใช้				
สัตว์เลี้ยง				



ภาพที่ 11 แสดงกิจกรรมกลุ่มการจัดสถานที่ทำงานและบ้านให้ปลอดภัย

วิธีการสวมผ้าปิดจมูกที่ถูกต้อง



1. คลี่ผ้าปิดจมูกออกโดยให้ขอบที่มีแถบคาดอยู่ข้างบน



2. คล้องหู 2 ข้าง



3. ปรับให้พอดี



4. จับแถบคาดขอบบนให้รับกับสันจมูก



5. ดึงหน้ากากขอบล่างให้คลุมลงมาถึงใต้คาง

ภาพที่ 12 อุปกรณ์ป้องกันอันตรายส่วนบุคคลสำหรับงานตัดเย็บผ้า



ภาพที่ 13 การดูแลสุขภาพตัวเองเบื้องต้น



เรียนรู้กิจกรรมที่ 3 การประเมินสภาวะสุขภาพองค์รวมของแรงงานในชุมชน โดยใช้แอปพลิเคชัน “แรงดีมีสุข”

1) วิทยาการแนะนำวิธีการใช้แบบประเมินความเสี่ยงผ่านแอปพลิเคชัน (Application) “แรงดีมีสุข” ในการประเมินสุขภาพองค์รวมของแรงงานในชุมชนและฝึกปฏิบัติ จากนั้นให้ผู้เข้าอบรมจับคู่ฝึกใช้แบบคัดกรองพฤติกรรมสุขภาพคนทำงานองค์รวม สลับกันสอบถามตามแบบประเมิน และสรุปผลตามตารางสรุปความเสี่ยง

2) วิทยาการสังเกตการฝึกปฏิบัติและสรุปการนำแบบประเมินไปใช้

3) เอกสารประกอบ: การใช้งานแอปพลิเคชัน (Application) “แรงดีมีสุข”

โดยวิทยาการแนะนำวิธีการใช้งาน Application “แรงดี มีสุข” ดังนี้

1. วิธีการใช้งาน Application “แรงดี มีสุข”

1) หน่วยงานผู้พัฒนาและสนับสนุนการจัดทำ Application “แรงดี มีสุข” ได้แก่ กรมควบคุมโรค มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ และสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)



2) สามารถดาวน์โหลดได้จาก Google Play Store สำหรับโทรศัพท์ที่ใช้ระบบปฏิบัติการ Android และจาก App Store สำหรับโทรศัพท์ที่ใช้ระบบปฏิบัติการ iOS



3) ลงทะเบียนก่อนใช้งานโดยบันทึกข้อมูลให้ครบถ้วน และสามารถเข้าใช้งานได้ตามปกติ



4) ทำแบบประเมินสภาวะสุขภาพองค์รวมฯ ประกอบด้วยลำดับที่ 1-10



5) ใน Application จะมีเนื้อหาความรู้ประกอบ เกี่ยวกับคู่มือการประเมินความเสี่ยงฯ ในกลุ่มอาชีพ 5 อาชีพ



6) ผู้ตอบแบบประเมิน สามารถนำดูข้อมูลประวัติสุขภาพของตนเองได้

7) สำหรับเจ้าหน้าที่สามารถดาวน์โหลดข้อมูลผลการประเมินฯ ได้โดยกดแถบ Download Excel



เรียนรู้กิจกรรมที่ 4 สรุปและวางแผนการดำเนินงานระยะต่อไป

• วิทยากรสรุปผลการพัฒนาอาสาสมัครอาชีพอนามัยในชุมชน และแผนการดำเนินงานในระยะต่อไป



ภาพที่ 14 กิจกรรมวิทยากรบรรยายสรุปผล และแผนการดำเนินงานต่อไป

ส่วนที่ 4

ภาคผนวก



1. ตัวอย่างแบบฟอร์ม “แบบประเมินสภาวะสุขภาพองค์รวม”

แบบประเมินสภาวะสุขภาพองค์รวม (TWH01-PCU)

คำชี้แจง: แบบประเมินสภาวะสุขภาพองค์รวม ฉบับนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อใช้ในการคัดกรองและประเมินสภาวะสุขภาพทางกายและใจสำหรับกลุ่มวัยแรงงาน ประกอบด้วย ความเสี่ยงจากการทำงาน (สิ่งคุกคามทางสุขภาพ) พฤติกรรมสุขภาพ (เช่น การกิน การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การสูบบุหรี่ การออกกำลังกาย เป็นต้น) และประเมินสุขภาพใจ ฯลฯ โดยสามารถประเมินผ่านแอปพลิเคชัน “แรงดี มีสุข” ใช้งานได้ทั้งระบบ Android และ iOS ซึ่งจะทำให้ทราบถึงความเสี่ยงของสภาวะสุขภาพองค์รวมและคำแนะนำในการปฏิบัติตนเบื้องต้น

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

- ชื่อ (นาย/นาง/นางสาว) นามสกุล
- เลขบัตรประจำตัวประชาชน 13 หลัก ---
- เพศ ☐ ชาย ☐ หญิง
- วัน/เดือน/ปีเกิด.....
- เบอร์โทรติดต่อ.....
- ลักษณะการประกอบอาชีพ
 - ☐ มีนายจ้าง (แรงงานในระบบ/ลูกจ้าง)
 - ☐ ไม่มีนายจ้าง (แรงงานนอกระบบ/แรงงานอิสระ)
- อาชีพหลัก

(หมายเหตุ: ในแอปพลิเคชัน “แรงดีมีสุข” จะให้เลือก Drop Down List)

 - ☐ เกษตรกร ☐ แกะสลักหิน
 - ☐ เก็บ/คัดแยกขยะอิเล็กทรอนิกส์ ☐ ตัดเย็บผลิตภัณฑ์จากผ้า

- | | |
|--|---|
| ☐ แก๊กซี่/จับรถโดยสารสาธารณะ | ☐ ประมง/มาดอวน/รื้อยแห |
| ☐ จักรสาน งานไม้/เฟอร์นิเจอร์ | ☐ รับจ้างทั่วไป |
| ☐ ค้าขาย/ประกอบธุรกิจส่วนตัว | ☐ บัณฑิต/เครื่องปั้นดินเผา |
| ☐ พนักงาน/ลูกจ้างเอกชน | ☐ ข้าราชการ/พนักงานรัฐวิสาหกิจ/
ลูกจ้างของรัฐ |

☐ อื่น ๆ ระบุ

กรณีอาชีพข้าราชการ/พนักงานรัฐวิสาหกิจ/ลูกจ้างของรัฐ (โปรดระบุเพิ่มเติม)

- ☐ บุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุข
- ☐ บุคลากรทางการศึกษา
- ☐ ทหาร/ ตำรวจ
- ☐ อื่น ๆ

8. อาชีพรอง/ อาชีพเสริม

- ☐ ไม่มี ☐ มี ระบุ

ส่วนที่ 2 ข้อมูลการทำงานในปัจจุบัน

9. สถานที่ทำงาน

- | | |
|--|---|
| ☐ บ้านตนเอง | ☐ พื้นที่ชุมชน/บ้านเจ้าของกิจการ |
| ☐ ที่นา/สวน/ไร่ | ☐ โรงงาน/ บริษัท |
| ☐ อื่น ๆ ระบุ | |

10. ที่ตั้ง/พิกัดสถานที่ทำงานเลขที่ หมู่ ตำบล

อำเภอ จังหวัด

11. โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล/ สถานีอนามัยในพื้นที่

(หมายเหตุ: ในแอปพลิเคชัน “แรงดีมีสูง” จะให้เลือก Drop Down List)

โปรดระบุชื่อ

12. อายุการทำงาน (ระบุปีที่เริ่มทำงานในอาชีพหลัก) ปีพ.ศ.

13. ชั่วโมงการทำงาน เวลี่ยวันละ ชั่วโมง

- | | |
|---|--|
| ☐ < 8 ชั่วโมง ต่อวัน | ☐ 8 ชั่วโมงต่อวัน |
| ☐ > 8 ชั่วโมง ต่อวัน | |

ส่วนที่ 3 ข้อมูลสุขภาพและการเจ็บป่วยจากการทำงาน

14. ผลการตรวจสุขภาพเบื้องต้น

ความดันโลหิต.....มิลลิเมตรปรอท รอบเอว.....นิ้วหรือเซนติเมตร
น้ำหนัก.....กิโลกรัม ส่วนสูง.....เซนติเมตร

15. ประวัติการเจ็บป่วย หรือ โรคประจำตัว (ตามที่ได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์)

☐ ไม่มีประวัติ

☐ มีประวัติ โปรดระบุ

☐ เบาหวาน

☐ ความดันโลหิตสูง

☐ มะเร็ง

☐ ไพบ้ในเลือดสูง

☐ วัณโรค

☐ หัวใจและหลอดเลือด

☐ ถุงลมโป่งพอง

☐ อื่น ๆ ระบุ

16. ประวัติการเจ็บป่วยจากการทำงาน หรือ การบาดเจ็บจากการทำงาน

☐ ไม่มีประวัติ

☐ มีประวัติ โปรดระบุ

☐ โรคหรืออาการทางกระดูกและกล้ามเนื้อ เช่น ปวดหลัง ปวดเอว ชานิ้ว

☐ โรคหรืออาการทางผิวหนัง เช่น ผื่นคัน

☐ โรคปอดหรือทางเดินหายใจจากการทำงาน

☐ โรคปอดฝุ่นหิน หรือโรคซิลิโคสิส

☐ โรคพิษจากสารทำลายอินทรีย์ เช่น เบนซีน โทลูอิน สไตรีน

☐ โรคพิษตะกั่ว

☐ โรคพิษสารกำจัดศัตรูพืช

☐ โรคประสาทหูเสื่อมจากเสียงดัง

☐ การบาดเจ็บจากการทำงาน

☐ อื่น ๆ ระบุ

ส่วนที่ 4 ข้อมูลความเสี่ยงจากการทำงาน

17. ข้อมูลสิ่งคุกคามสุขภาพจากการทำงาน (หากตอบ “ใช่” ให้ใส่ 1 คะแนนในช่อง (B)
หากตอบ “ไม่ใช่” ให้ใส่ 0 คะแนนในช่อง (B))

*** โดยเจ้าหน้าที่ รพ.สต. หรือ อสม. (อสอช.) สามารถประเมินคะแนนได้จากการสังเกต
สภาพแวดล้อมในการทำงาน

สิ่งคุกคามสุขภาพ	น้ำหนักคะแนน (A)	ใช่/ไม่ใช่ (B)	คะแนนรวม (C = A คูณ B)
1) ทำงานอยู่ในบริเวณที่มีเสียงดังมาก	2		
2) ทำงานอยู่ในบริเวณที่มีแสงสว่างไม่เพียงพอ/แสงจ้ามากเกินไป เช่น งานคอมพิวเตอร์ งานเชื่อม งานเตาหลอม เป็นต้น	1		
3) ทำงานในบริเวณที่ร้อน หรือเย็นเกินไป	1.5		
4) ทำงานอยู่ในบริเวณที่มีความสั่นสะเทือน หรือใช้เครื่องมือ อุปกรณ์ที่มีความสั่นสะเทือน	1		
5) ทำงานในสถานที่ที่มีโอกาสสัมผัสรังสี	2		
6) ทำงานในสถานที่ที่อับอากาศ/มีก๊าซออกซิเจนต่ำ เช่น อุโมงค์ ถ้ำ บ่อ หลุม ห้องใต้ดิน ห้องนิรภัย ถังน้ำมัน ถังหมัก ถังไซโล โรงเพาะเห็ดระบบปิด ฯลฯ	2		
7) ใช้สารเคมีในกระบวนการทำงาน ☐ กลุ่มสารทำลายอินทรีย์ ☐ กลุ่มโลหะหนัก ☐ สารเคมีทางการเกษตร ☐ สารเคมี อื่น ๆ	2		
8) ทำงานในบริเวณที่มีฝุ่นฟุ้งกระจาย ☐ ฝุ่นฝ้าย ☐ ฝุ่นหินทราย ☐ แร่ใยหิน ☐ ฝุ่นละอองทั่วไป ☐ คาร์บอน ☐ อื่น ๆ	2		
9) ทำงานอยู่ในบริเวณที่มีเชื้อโรค สัตว์/แมลงมีพิษ	1.5		
10) ทำงานโดยใช้เครื่องมือ/อุปกรณ์ไฟฟ้าที่ไม่มีสายดิน หรือระบบตัดไฟฟ้าฉุกเฉิน	2		

สิ่งคุกคามสุขภาพ	น้ำหนักคะแนน (A)	ไม่ใช่/ใช่ (B)	คะแนนรวม (C = A คูณ B)
11) ทำงานกับยานพาหนะ/เครื่องจักรที่เคลื่อนไหว/มีจุดหนีบ จุดตัด ฯลฯ	2		
12) ทำงานบนที่สูง/ต้องปีนป่าย	2		
13) ทำงานด้วยท่าทางที่ผิดธรรมชาติ หรือท่าเดิม ๆ ซ้ำ ๆ เช่น บิด หรือเอี้ยวตัวนั่ง หรือยืนนาน ๆ ออกแรงดึง ดัน ลาก หรือยกสิ่งของที่มีน้ำหนักมาก ๆ	1		
14) ทำงานกับคอมพิวเตอร์ หรือการทำงานที่ต้องใช้สายตา ในการเพ่งมองหน้าจอ	1		
15) ทำงานอยู่บริเวณที่มีการระบายอากาศไม่ดี อบอุ่น อึดอัด	1		
16) สถานที่ทำงานของท่านมีความเสี่ยงที่จะเกิดความรุนแรง เช่น จากเพื่อนร่วมงาน ผู้บริหาร ผู้รับบริการ บุคคลภายนอก หรือลูกค้า	1.5		

วิธีการคิดคะแนน ให้รวมคะแนนจากช่อง (C = A คูณ B) ทั้งหมด 15 ข้อ รวมคะแนน.....คะแนน

สรุปความเสี่ยงจากการทำงาน

☐ เสี่ยงต่ำ (คะแนน 0 - 9.5)

☐ เสี่ยงปานกลาง (คะแนน 10 - 17.5)

☐ เสี่ยงสูง (คะแนน 18 - 25.5)

ส่วนที่ 5 ข้อมูลพฤติกรรมสุขภาพ

(การกิน การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การสูบบุหรี่ และการออกกำลังกาย)

17. ท่านมีพฤติกรรมเหล่านี้บ่อยเพียงใด

โปรดทำเครื่องหมาย ○ รอบตัวเลข ในช่องที่ตรงกับความเป็นจริงของคุณมากที่สุด

หวาน	ดื่มน้ำเปล่า กาแฟดำ ชาไม่ใส่น้ำตาล โซดา	ดื่มน้ำอัดลม กาแฟ 3 in 1 กาแฟเย็น กาแฟปั่น เครื่องดื่มชง น้ำหวาน นมเปรี้ยว	ดื่มน้ำผักผลไม้สำเร็จรูป	กินไอศกรีม เบเกอรี่ ขนมหวานไทย	เติมน้ำตาล น้ำผึ้ง น้ำเชื่อม เพิ่มลงในอาหาร
ทุกวัน/เกือบทุกวัน	1	3	3	3	3
3 - 4 ครั้งต่อสัปดาห์	2	2	2	2	2
แทบไม่ทำ/ไม่ทำเลย	3	1	1	1	1

วิธีการคิดคะแนน ให้รวมคะแนนการเลือกรับประทานอาหารหวาน ที่คุณเลือกในแต่ละช่อง (ทั้งหมด 5 ช่อง)

รวมคะแนน หวาน คะแนน (คะแนนเต็ม 15 คะแนน)

ไวน	เลือกกินเนื้อสัตว์ ติดมัน ติดหนัง ไวนแทรก	กินอาหารทอด อาหารฟาสฟู๊ด อาหารผัดน้ำมัน	กินอาหารจาน เดียวไวนสูง หรืออาหาร ประเภทแกงกะทิ	ดื่มเครื่องดื่ม ที่ซึ่งผสม นมข้นหวาน ครีมเทียม วิปป์ครีม	ชดน้ำผัดน้ำแกง หรือราดน้ำผัดน้ำ แกงลงบนข้าว
ทุกวัน/เกือบทุกวัน	3	3	3	3	3
3 - 4 ครั้งต่อสัปดาห์	2	2	2	2	2
แทบไม่ทำ/ไม่ทำเลย	1	1	1	1	1

วิธีการคิดคะแนน ให้รวมคะแนนการเลือกรับประทานอาหารไวน ที่คุณเลือกในแต่ละช่อง (ทั้งหมด 5 ช่อง)
รวมคะแนน ไวนคะแนน (คะแนนเต็ม 15 คะแนน)

เค็ม	ชิมอาหารก่อน ปรุงรส น้ำปลา ซีอิ๊ว ปรุงน้อย หรือไม่ปรุงเพิ่ม	ใช้สมุนไพรหรือเครื่องเทศ เป็นส่วนประกอบอาหาร แทนเครื่องปรุง	กินเนื้อสัตว์ แปรรูป ไส้กรอก หมูยอ แฮม ปลาเค็ม กึ่งแห้ง ปลาร้า	กินกะทิ จืดทั้งสำเร็จรูป หรือ อาหารทอด แช่แข็ง	กินผักผลไม้ดอง หรือ ผลไม้แช่อิ่ม จิ้มพริกเกลือ น้ำปลาหวาน
ทุกวัน/เกือบทุกวัน	1	1	3	3	3
3 - 4 ครั้งต่อสัปดาห์	2	2	2	2	2
แทบไม่ทำ/ไม่ทำเลย	3	3	1	1	1

วิธีการคิดคะแนน ให้รวมคะแนนการเลือกรับประทานอาหารเค็ม ที่คุณเลือกในแต่ละช่อง (ทั้งหมด 5 ช่อง)
รวมคะแนน เค็มคะแนน (คะแนนเต็ม 15 คะแนน)

สรุปความเสี่ยงการกิน

ที่มา: แบบประเมินพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหาร หวาน มัน เค็ม (Eat Test): โรงพยาบาล
ศิริราช

- | | | |
|------|--|---|
| หวาน | ☐ เสี่ยงต่ำ (≤ 5 คะแนน) | ☐ เสี่ยงปานกลาง (6 - 9 คะแนน) |
| | ☐ เสี่ยงสูง (10 - 13 คะแนน) | ☐ เสี่ยงสูงมาก (14 - 15 คะแนน) |
| มัน | ☐ เสี่ยงต่ำ (≤ 5 คะแนน) | ☐ เสี่ยงปานกลาง (6 - 9 คะแนน) |
| | ☐ เสี่ยงสูง (10 - 13 คะแนน) | ☐ เสี่ยงสูงมาก (14 - 15 คะแนน) |
| เค็ม | ☐ เสี่ยงต่ำ (≤ 5 คะแนน) | ☐ เสี่ยงปานกลาง (6 - 9 คะแนน) |
| | ☐ เสี่ยงสูง (10 - 13 คะแนน) | ☐ เสี่ยงสูงมาก (14 - 15 คะแนน) |

18. การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ กรุณาให้ ✓ ลงในช่องคำตอบที่ตรงความเป็นจริงมากที่สุดในแต่ละข้อคำถาม (คำตอบของคุณจะเป็นความลับ)

ข้อคำถาม	0 คะแนน	1 คะแนน	2 คะแนน	3 คะแนน	4 คะแนน
1. คุณดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ บ่อยเพียงใด	ไม่เคยเลย	เดือนละครั้ง หรือน้อยกว่า	2 - 4 ครั้ง ต่อเดือน	2 - 3 ครั้ง ต่อสัปดาห์	4 ครั้งขึ้นไป ต่อสัปดาห์
2. เลือกตอบเพียงข้อเดียว 2.1 ถ้าโดยทั่วไปดื่มเบียร์ เช่น สิงห์ ไชยเกศ สีโอ เซียร์ ไทเกอร์ ช้าง ดื่มประมาณ เก้าไรต่อวัน หรือ	1 - 1.5 กระป๋อง/ 1/2 - 3/4 ขวด	2 - 3 กระป๋อง/ 1 - 1.5 ขวด	3.5 - 4 กระป๋อง/ 2 ขวด	4.5 - 7 กระป๋อง/ 3 - 4 ขวด	7 กระป๋อง/ 4 ขวดขึ้นไป
2.2 ถ้าโดยทั่วไปดื่มเหล้า เช่น แม่โขง หงส์ทอง หงส์ทิพย์ เหล้าขาว 40 ดีกรี ดื่มประมาณเก้าไรต่อวัน	2 - 3 ฝา	1/4 แบน	1/2 แบน	3/4 แบน	1 แบนขึ้นไป
3. บ่อยครั้งแค่ไหน ที่คุณดื่มเบียร์ 4 กระป๋องขึ้นไป หรือ เหล้าวิสกี้ 3 เป๊ก ขึ้นไป	ไม่เคยเลย	น้อยกว่า เดือนละครั้ง	เดือนละครั้ง	สัปดาห์ละครั้ง	ทุกวัน หรือ เกือบทุกวัน

วิธีการคิดคะแนน ให้รวมคะแนนในข้อคำถามที่คุณเลือกในแต่ละช่อง (ทั้งหมด 3 ข้อคำถาม)

รวมคะแนน.....คะแนน ที่มา: *Adapted 5 A's guideline for NCD risk behaviors (CDIA, Stellenbosch University)

สรุปความเสี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

☐ ไม่เสี่ยง (น้อยกว่า 5 คะแนน)

☐ เสี่ยง (มากกว่าหรือเท่ากับ 5 คะแนน) ** ซึ่งควรทำการประเมินละเอียด

โดยเจ้าหน้าที่ทางการแพทย์และสาธารณสุข

19. พฤติกรรมการสูบบุหรี่ กรุณาให้ ✓ ลงในช่องคำตอบที่ตรงความเป็นจริงมากที่สุด (คำตอบของคุณจะเป็นความลับ)

☐ ไม่สูบ

☐ สูบ ไปรละละ

1) ปกติสูบบุหรี่วันละกี่มวน

☐ 0 - 10 มวน (0 คะแนน)

☐ 11 - 20 มวน (1 คะแนน)

☐ 21 - 30 มวน (2 คะแนน)

☐ 31 มวนขึ้นไป (3 คะแนน)

2) หลังตื่นนอนตอนเช้า คุณสูบบุหรี่มวนแรกเมื่อไร

☐ 60 นาทีขึ้นไปหลังตื่นนอน (0 คะแนน)

☐ 31 - 60 นาทีหลังตื่นนอน (1 คะแนน)

☐ 6 - 30 นาทีหลังตื่นนอน (2 คะแนน)

☐ ภายใน 5 นาทีหลังตื่นนอน (3 คะแนน)

รวมคะแนน คะแนน ที่มา : *Adapted 5 A's guideline

for NCD risk behaviors (CDIA, Stellenbosch University) (*short Fagerstrom test for nicotine dependence)

สรุปความเสี่ยงการสูบบุหรี่

☐ ระดับความเสี่ยงต่ำมาก (0 - 2 คะแนน)

☐ ระดับความเสี่ยงต่ำ (3 คะแนน)

☐ ระดับความเสี่ยงปานกลาง (4 คะแนน)

☐ ระดับความเสี่ยงสูง (5 คะแนน)

☐ ระดับความเสี่ยงสูงมาก (6 คะแนน)

20. ความถี่ของกิจกรรมเคลื่อนไหวร่างกาย (ที่มา: สมุดประจำตัวสุขภาพวัยทำงาน, สำนักงานบริหารยุทธศาสตร์สุขภาพวิถีชีวิตไทย)

☐ นั่งทำงานอยู่กับที่และไม่ได้ออกกำลังกายเลย

☐ ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเล็กน้อย ประมาณสัปดาห์ละ 1 - 3 วัน

☐ ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาปานกลาง ประมาณสัปดาห์ละ 3 - 5 วัน

☐ ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาอย่างหนัก ประมาณสัปดาห์ละ 6-7 วัน

☐ ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาอย่างหนัก เป็นประจำทุกวัน

สรุปความเสี่ยงกิจกรรมเคลื่อนไหวร่างกาย

- ☐ ไม่เสี่ยง (มากกว่าหรือเท่ากับ 3 วันต่อสัปดาห์)
- ☐ เสี่ยง (น้อยกว่า 3 วันต่อสัปดาห์)

ส่วนที่ 6 ข้อมูลการประเมินสุขภาพใจ

21. ในระยะเวลา 2 - 4 สัปดาห์ที่ผ่านมา คุณมีอาการ พฤติกรรม หรือความรู้สึกต่อสิ่งรอบข้าง มากน้อยเพียงใด

กรุณาให้ ✓ ลงในช่องคำตอบที่ตรงความเป็นจริงมากที่สุดในแต่ละข้อคำถาม (คำตอบของคุณจะเป็นความลับ)

อาการ พฤติกรรม ความรู้สึก	ระดับอาการ			
	ไม่เคย (0 คะแนน)	บางครั้ง (1 คะแนน)	บ่อยครั้ง (2 คะแนน)	ประจำ (3 คะแนน)
1. มีปัญหาเรื่องการนอน นอนไม่หลับหรือนอนมาก				
2. มีสมาธิน้อยลง				
3. หงุดหงิด กระวนกระวาย ว้าวุ่นใจ				
4. รู้สึกเบื่อ เซ็ง				
5. ไม่อยากพบปะผู้คน				

วิธีการคิดคะแนน ให้รวมคะแนนอาการ พฤติกรรม ความรู้สึกที่คุณเลือกในแต่ละข้อ (ทั้งหมด 5 ข้อ)

รวมคะแนน.....คะแนน คะแนนเต็ม 15 คะแนน ที่มา: สมุดประเมินจิตสุขภาพวัยทำงาน, สำนักงาน
บริหารยุทธศาสตร์สุขภาพจิตวิถีชีวิตไทย

สรุปความเสี่ยงด้านสุขภาพใจ

- ☐ ความเครียดน้อย (0 - 4 คะแนน)
- ☐ ความเครียดปานกลาง (5 - 7 คะแนน)
- ☐ ความเครียดสูง (8 - 9 คะแนน)
- ☐ ความเครียดสูงมาก (10 - 15 คะแนน)

ส่วนที่ 7 สรุปรายการความเสี่ยง (สำหรับเจ้าหน้าที่ประเมินเท่านั้น)

ตารางสรุปรายการความเสี่ยงสุขภาพ (ข้อมูลจากส่วนที่ 4 - 6)

รายการความเสี่ยง	ไม่เสี่ยง	เสี่ยง	เกณฑ์ความเสี่ยง	คำแนะนำในการปฏิบัติตนเบื้องต้น
ความดันโลหิตสูง			ระดับความดันโลหิตตั้งแต่ 130/85 มิลลิเมตรปรอท	(ตัวอย่าง) - ลดน้ำหนัก ในคนที่มีน้ำหนักเกิน - หลีกเลี่ยงอาหารรสเค็ม - พักผ่อนให้เพียงพอ/ไม่เครียด - งดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ควรจำกัดปริมาณให้น้อยกว่าวันละ 1 แก้ว - งดสูบบุหรี่ - ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
ค่าดัชนีมวลกาย (BMI)			ดัชนีมวลกายมากกว่าหรือเท่ากับ 23.00	(ตัวอย่าง) - กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ สัดส่วนที่เหมาะสม - เพิ่มกิจกรรมทางกาย/ออกกำลังกายสม่ำเสมอ - พักผ่อนให้เพียงพอ - ดื่มน้ำเปล่าบ่อย ๆ อย่างน้อยให้ได้ 2.5-3 ลิตรขึ้นไป/วัน
เส้นรอบเอว			เส้นรอบเอว $\geq$ ส่วนสูง (ซม.) $\div 2$	(ตัวอย่าง) - กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ สัดส่วนที่เหมาะสม - เพิ่มกิจกรรมทางกาย/ออกกำลังกายสม่ำเสมอ - พักผ่อนให้เพียงพอ - ดื่มน้ำเปล่าบ่อย ๆ อย่างน้อยให้ได้ 2.5--3 ลิตรขึ้นไป/วัน
ความเสี่ยงจากการทำงาน			เสี่ยง คือ คะแนนรวม เท่ากับ 9 - 16 (เสี่ยงปานกลาง) ขึ้นไป	(ตัวอย่าง) - เลี่ยงการสัมผัสสิ่งคุกคามสุขภาพจากการทำงาน (หากทำได้) - ใช้อุปกรณ์คุ้มครองความปลอดภัยส่วนบุคคลให้ครอบคลุมความเสี่ยง - ลดระยะเวลาการทำงาน/หรือการสัมผัสปัจจัยเสี่ยง - ปฏิบัติตามขั้นตอนการทำงานที่ปลอดภัย - ตรวจสุขภาพตามปัจจัยเสี่ยงจากการทำงานอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง

รายการความเสี่ยง	ไม่เสี่ยง	เสี่ยง	เกณฑ์ความเสี่ยง	คำแนะนำในการปฏิบัติตนเบื้องต้น
พฤติกรรมกรรมการ				
• อาหารหวาน			ความเสี่ยงสูง - สูงมาก (10 - 15 คะแนน)	(ตัวอย่าง) แนะนำให้ชิมก่อนปรุงทุกครั้ง ต้มน้ำเปล่าบ่อย ๆ ลดการซื้อขนมหรือเครื่องดื่มรสหวานระหว่างวัน หรือลดการซื้อเก็บไว้ที่บ้าน, สั่งเครื่องดื่มหวานน้อย ค่อย ๆ ปรึบลดความหวานลง และเลือกของว่างเป็นผลไม้ที่หวานน้อย หรือถั่ว ธัญพืช
• อาหารไขมัน			ความเสี่ยงสูง - สูงมาก (10 - 15 คะแนน)	(ตัวอย่าง) กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ทุกมื้อ สัดส่วนที่เหมาะสม เช่น สูตร 2:1:1 โดยแบ่งจานเป็น 4 ส่วน ให้มีผัก 2 ส่วน, ข้าว 1 ส่วน, และเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน 1 ส่วน *** เลี่ยงอาหารทอด แนะนำให้เลือกแบบต้ม นึ่ง อบ หรือย่าง
• อาหารเค็ม			ความเสี่ยงสูง - สูงมาก (10 - 15 คะแนน)	(ตัวอย่าง) แนะนำให้ชิมก่อนปรุงทุกครั้ง ลดอาหารแปรรูป เช่น ไส้กรอก หมูยอ ลูกชิ้นเบะ-หมี ผลไม้ดอง ฯลฯ และควรจำกัดปริมาณเกลือ ไม่เกินวันละ 2 กรัม และปริมาณโซเดียมไม่เกิน 2 กรัม เทียบเท่ากับ เกลือแกลง 1 ช้อนชา หรือน้ำปลา/ซีอิ๊วขาว 3-4 ช้อนชา เพื่อป้องกันความเสี่ยงโรคไตเรื้อรัง
พฤติกรรมกรรมการดื่มแอลกอฮอล์			มากกว่าหรือเท่ากับ 5 คะแนน มีความเสี่ยงในการดื่ม	(ตัวอย่าง) ควรจำกัดปริมาณการดื่ม หรือไม่เกินมาตรฐานที่ปลอดภัยต่อสุขภาพ คือ • ผู้หญิง ไม่เกิน 1 ดั้มมาตรฐานต่อวัน (เบียร์ 1 กระป๋องเล็ก หรือ 330 มิลลิลิตร/ เหล้า 3 ฝา หรือ 30 มิลลิลิตร/ ไวน์ 1 แก้ว หรือ 100 มิลลิลิตร) • ผู้ชาย ไม่เกิน 2 ดั้มมาตรฐานต่อวัน (เบียร์ 2 กระป๋องเล็ก หรือ 660 มิลลิลิตร/ เหล้า 6 ฝา หรือ 60 มิลลิลิตร/ ไวน์ 2 แก้ว หรือ 200 มิลลิลิตร)
พฤติกรรมกรรมการสูบบุหรี่			เสี่ยง คือ มีการสูบบุหรี่	(ตัวอย่าง) ควรเลิกหรือลดปริมาณการสูบลง เพื่อป้องกันการเกิดโรคเรื้อรังต่างๆ ที่จะเกิดขึ้น ได้แก่ มะเร็งปอด ถุงลมโป่งพอง โรคหัวใจ และโรคหลอดเลือด ฯลฯ

รายการ ความเสี่ยง	ไม่เสี่ยง	เสี่ยง	เกณฑ์ความเสี่ยง	คำแนะนำในการปฏิบัติตนเบื้องต้น
กิจกรรม เคลื่อนไหว ร่างกาย			เสี่ยง คือ ออกกำลังกายหรือ เล่นกีฬาน้อยกว่า 3 วันต่อสัปดาห์	(ตัวอย่าง) เพิ่มกิจกรรมทางกายหรือออกกำลังกายสม่ำเสมออย่างน้อยสัปดาห์ละ 5 วัน ครั้งละ 30 นาที หรือสะสม 150 นาทีต่อสัปดาห์ เช่น เดิน วิ่งเหยาะร่วมกับกิจกรรมการยืดเหยียด กล้ามเนื้อ เช่น โยคะ เล่นยางยืด เป็นต้น
ปัญหาสุขภาพใจ (ความเครียด)			ความเครียด ปานกลางขึ้นไป (5 - 15 คะแนน)	(ตัวอย่าง) ผ่อนคลายด้วยการพูดคุย หรือปรึกษาคนใกล้ชิด เพื่อระบายความเครียด และใช้การหายใจเข้าออกหลายครั้ง (ประมาณ 5-10 ครั้ง) หรือใช้หลักการทางศาสนามาช่วย *** หากไม่ดีขึ้น ควรปรึกษาบุคลากรการแพทย์และสาธารณสุข เพื่อค้นหาสาเหตุและแนวทางแก้ไขร่วมกัน



2. แหล่งสื่อเผยแพร่ข้อมูลเกี่ยวกับกลุ่มอาชีพแรงงานนอกระบบ

QR CODE	ชื่อเรื่อง	URL
	Envocc Law Media (คลังสื่อความรู้)	https://envocc.online/



หลักสูตรฝึกอบรม

อาสาสมัครอาชีวอนามัยในชุมชน (อสอช.)
กลุ่มอาชีพตัดเย็บผลิตภัณฑ์จากผ้า



Ebook & Download