

คู่มือ การดำเนินงาน  
สถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน  
เสริมสร้างคุณภาพชีวิตและความสุขของคนทำงาน  
(Healthy Workplace Happy for Life)



สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม กรมอนามัย  
กระทรวงสาธารณสุข

## คณะผู้จัดทำ

### ที่ปรึกษา

- |                   |              |  |
|-------------------|--------------|--|
| 1. นายแพทย์วชิระ  | เพ็งจันทร์   | อธิบดีกรมอนามัย                          |
| 2. นายแพทย์ดนัย   | ธีวันดา      | รองอธิบดีกรมอนามัย                       |
| 3. นางสาวสิริวรรณ | จันทนจุลกะ   | ผู้อำนวยการสำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม        |
| 4. ผศ.ดร. เพ็ญศรี | วัจฉลวยาน    | คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ |
| 5. ผศ.ดร. ลักษณ์า | เหล่าเกียรติ | คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ |
| 6. ดร. ศศิธร      | ศรีมีชัย     | คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ |

### เรียบเรียงโดย

#### สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม

1. กลุ่มพัฒนาอนามัยสิ่งแวดล้อมเมืองและชุมชน
2. กลุ่มพัฒนาความร่วมมือและศักยภาพภาคีเครือข่ายอนามัยสิ่งแวดล้อม

#### สำนักสุขาภิบาลอาหารและน้ำ

3. กลุ่มพัฒนาระบบสุขาภิบาลอาหาร
4. กลุ่มพัฒนาระบบจัดการคุณภาพน้ำบริโภค

#### สำนักโภชนาการ

5. กลุ่มส่งเสริมโภชนาการวัยรุ่นและวัยทำงาน
6. กลุ่มส่งเสริมโภชนาการเด็กวัยเรียน

#### สำนักทันตสาธารณสุข

7. กลุ่มพัฒนาทันตสุขภาพวัยทำงานและผู้สูงอายุ
8. กลุ่มพัฒนาทันตสุขภาพวัยรุ่นและปัจจัยเสี่ยง
9. กลุ่มพัฒนาระบบทันตสาธารณสุข

#### กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ

10. กลุ่มพัฒนาเทคโนโลยีกิจกรรมทางกายวัยทำงาน

#### สถาบันพัฒนาสุขภาวะเขตเมือง

11. กลุ่มพัฒนาวิจัยและนวัตกรรม

คู่มือ การดำเนินงาน

สถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน

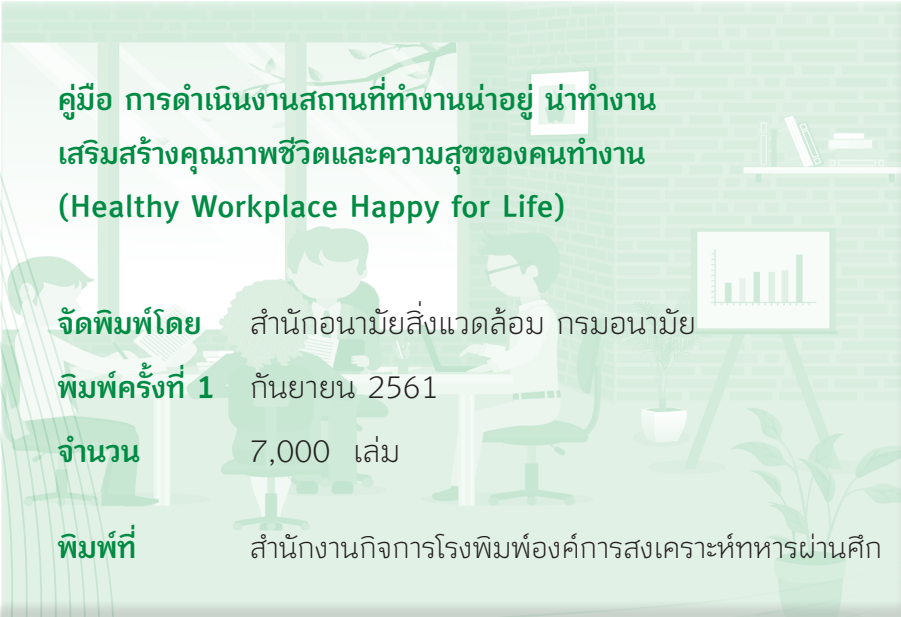
เสริมสร้างคุณภาพชีวิตและความสุขของคนทำงาน

(Healthy Workplace Happy for Life)



กรมอนามัย  
DEPARTMENT OF HEALTH

สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม กรมอนามัย  
กระทรวงสาธารณสุข



คู่มือ การดำเนินงานสถานที่ทำงานน่าอยู่ นำทำงาน  
เสริมสร้างคุณภาพชีวิตและความสุขของคนทำงาน  
(Healthy Workplace Happy for Life)

จัดพิมพ์โดย สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม กรมอนามัย

พิมพ์ครั้งที่ 1 กันยายน 2561

จำนวน 7,000 เล่ม

พิมพ์ที่ สำนักงานกิจการโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก

## คำนำ

การสร้างสุขในที่ทำงาน เป็นปัจจัยสำคัญในการบริหารองค์กร เพื่อมุ่งเน้นให้บุคลากรมีความสุขในการทำงาน ลดความเครียด ความขัดแย้ง เกิดประสิทธิภาพในการรังสรรค์งาน และตอบสนองต่อเป้าหมายและความสำเร็จของงาน ซึ่งสอดคล้องกับแนวทางของ องค์การอนามัยโลก (Burton, 2010) ที่กำหนดให้มีการสร้างเสริมสุขภาวะในที่ทำงาน เพื่อผลักดันให้เกิดประสิทธิภาพและความสามารถในการดำเนินงานขององค์กรนั้นๆ โดยต้องพิจารณา 4 ด้าน คือ สภาพแวดล้อมทางกายภาพ (Physical work environment) สภาพแวดล้อมทางจิตสังคม (Psychosocial work environment) แหล่งสนับสนุนสุขภาวะส่วนบุคคลในที่ทำงาน (Personal health resources in workplace) และการมีส่วนร่วมของคนในองค์กร (Enterprise community involvement)

กรมอนามัย ได้จัดทำคู่มือ การดำเนินงานสถานที่ทำงานน่าอยู่ นำทำงาน เสริมสร้างคุณภาพชีวิตและความสุขของคนทำงาน (Healthy Workplace Happy for Life) ขึ้น ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อสถานที่ทำงาน ทั้งหน่วยงานภาครัฐ ภาคเอกชน และวิสาหกิจชุมชน รวมทั้งหน่วยงานที่สนใจ ได้ดำเนินการพัฒนาสถานที่ทำงานน่าอยู่ นำทำงาน ด้วยการจัดสภาพแวดล้อมในการทำงานของบุคลากรให้มีความเหมาะสม เอื้อต่อการมีสุขภาพที่ดี ทั้งร่างกายและจิตใจ เพื่อให้คนทำงานมีความสุข มีสภาพแวดล้อมในการทำงาน ที่ถูกสุขลักษณะ มีความปลอดภัย เอื้อต่อการมีสุขภาพดีอย่างยั่งยืนต่อไป

สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม กรมอนามัย



# สารบัญ

	หน้า
○ คำนำ	
○ บทนำ	1
○ ความสำคัญของการจัดสภาพแวดล้อมในการทำงาน	2
○ ความหมายของ “สถานที่ทำงาน”	10
○ กระบวนการพัฒนาและการขอรับรอง สถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน เสริมสร้างคุณภาพชีวิตและความสุขของคนทำงาน	27
○ การประเมินสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน เสริมสร้างคุณภาพชีวิตและความสุขของคนทำงาน	30
○ แนวทางการพิจารณาตามเกณฑ์การประเมิน	46
○ ภาคผนวก	63
○ ภาคผนวก ก แบบตรวจสอบสุขภาพอาหารสำหรับ “สถานที่จำหน่ายอาหาร”	65
○ ภาคผนวก ข แบบประเมินเกณฑ์มาตรฐานส่วนสาธารณสุข ระดับประเทศ	72
○ ภาคผนวก ค แบบแจ้งการประสบอันตราย เจ็บป่วย หรือสูญหายและคำร้องขอรับเงินทดแทน ตามพระราชบัญญัติเงินทดแทน พ.ศ. 2537	73
○ ภาคผนวก ง ตัวอย่างโปรแกรม/กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ	75

# สารบัญ

	หน้า
◦ ภาคผนวก จ แบบประเมินความเครียด (ST-5)	76
◦ ภาคผนวก ฉ คำน้่าหนักมาตรฐานเทียบกับความสูง	77
◦ ภาคผนวก ช ตัวอย่างแบบวัดความสมดุลในชีวิต และการทำงาน	80
เอกสารอ้างอิง	82
คณะผู้จัดทำ	



# คู่มือการดำเนินงาน สถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน เสริมสร้าง คุณภาพชีวิตและความสุขของคนทำงาน (Healthy Workplace Happy for Life)

## 1. บทนำ

การสร้างสมดุลชีวิตในที่ทำงาน เป็นปัจจัยสำคัญในการบริหารองค์กร เพื่อมุ่งเน้นให้บุคลากรมีความสุขในการทำงาน ลดความเครียด ความขัดแย้ง ภายในองค์กร เกิดประสิทธิภาพในการรังสรรค์งาน และตอบสนองต่อเป้าหมาย และความสำเร็จของงาน โดยองค์กรจะต้องพิจารณาแนวทาง 4 ด้าน คือ

1) สภาพแวดล้อมทางกายภาพ (Physical work environment) หมายถึง การจัดสิ่งแวดล้อมทั่วไปในสถานที่ทำงาน เช่น สิ่งอำนวยความสะดวก สิ่งก่อสร้าง คุณภาพอากาศภายในอาคาร แสงสว่าง เครื่องจักร ผลิตภัณฑ์เคมี วัสดุ เป็นต้น ให้เอื้อต่อการทำงาน เกิดความปลอดภัย และสุขภาวะที่ดี ลดปัญหาความเจ็บป่วย การบาดเจ็บ และอาจก่อให้เกิดการพิการหรือเสียชีวิตได้

2) สภาพแวดล้อมทางจิตสังคม (Psychosocial work environment) หมายถึง องค์กร การทำงาน วัฒนธรรมองค์กร ทักษะ ทศนคติ ความเชื่อ ค่านิยม และการปฏิบัติ ที่อาจส่งผลกระทบต่อความผาสุกของบุคลากรทั้งทางด้านร่างกาย และจิตใจ ซึ่งอาจก่อให้เกิดความเครียด เช่น นโยบายและแนวทางปฏิบัติที่ชัดเจนในองค์กร การสนับสนุนรูปแบบการดำเนินงานที่ส่งเสริมต่อสมดุลชีวิตการทำงาน

3) แหล่งสนับสนุนสุขภาพส่วนบุคคลในที่ทำงาน (Personal health resources in workplace) หมายถึง สิ่งสนับสนุนบริการสุขภาพ ข่าวสาร ทรัพยากรและโอกาสที่บริษัทหรือองค์กรจัดเตรียมไว้สำหรับบุคลากร หรือสนับสนุน กระตุ้นเพื่อปรับปรุง หรือคงไว้ซึ่งวิถีปฏิบัติในการดำเนินชีวิตได้อย่างสมดุล มีการติดตาม และสนับสนุนทั้งสุขภาพกาย และสุขภาพจิต

4) การมีส่วนร่วมของคนในองค์กร (Enterprise community involvement) หมายถึง การสร้างกระบวนการมีส่วนร่วมของบุคลากรในองค์กร ทั้งการจัดกิจกรรม การเสริมสร้างทักษะ ความเชี่ยวชาญ และการรวบรวม จัดหาแหล่งทรัพยากรอื่น ๆ เพื่อให้บุคลากรเกิดความผูกพันก่อให้เกิดผลกระทบต่อสุขภาพกาย และสุขภาพใจ ความปลอดภัยและความผาสุกของคนทำงานและครอบครัว

กรมอนามัย เป็นองค์กรหลักในการอภิบาลระบบส่งเสริมสุขภาพ และอนามัยแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีสุขภาพดีของประชาชน จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่ง ที่ต้องพัฒนามาตรฐานสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน เพื่อสร้างสมดุลชีวิตคนในองค์กร เสริมสร้างคุณภาพชีวิต ด้วยการจัดสภาพแวดล้อมในการทำงานให้มีความเหมาะสม เอื้อต่อการมีสุขภาพดีทั้งร่างกาย และจิตใจ ตามแนวคิด ประชาชนมีสุขภาพดี ระบบสุขภาพยั่งยืน คนทำงานมีความสุขในชีวิต และการทำงาน มีความปลอดภัย และมีสภาพแวดล้อมในการทำงานที่เหมาะสม เอื้อต่อการมีสุขภาพดีอย่างยั่งยืน

## 2. ความสำคัญของการจัดสภาพแวดล้อมในการทำงาน

สภาพแวดล้อมในการทำงาน หมายถึง ภาวะหรือสภาพต่าง ๆ ที่เป็นอยู่ล้อมรอบตัวของคนทำงานในขณะที่ทำงานหรือประกอบอาชีพในสถานที่ทำงานหนึ่ง ๆ ซึ่งโดยทั่วไปคนทำงานต้องอยู่ในสถานที่ทำงานอย่างน้อยวันละ

8 – 10 ชั่วโมง และใช้ชีวิต 2 ใน 3 ของอายุในการทำงาน ซึ่งสถานที่ทำงานก็คือทุกที่ที่มีคนเข้าไปทำงาน ไม่ว่าจะเป็นโรงงานอุตสาหกรรม สถานที่ก่อสร้าง ปิมน้ำมัน ร้านเสริมสวย โรงแรม ร้านค้า ร้านอาหาร คลินิก โรงพยาบาล สถานที่ราชการ สำนักงานต่าง ๆ หรือแม้แต่ในกลุ่มแม่บ้าน ซึ่งมีสิ่งคุกคามแตกต่างกันไปตามประเภทของงาน และสามารถส่งผลกระทบต่อประสิทธิภาพในการทำงานได้ โดยอาจทำให้เกิดได้ตั้งแต่ความผิดปกติเล็กน้อยไปจนถึงป่วยเป็นโรคจากการทำงาน ทั้งนี้อาการต่าง ๆ ของคนทำงานนอกจากจะเกิดจากสภาพแวดล้อมที่ไม่เอื้อต่อการมีสุขภาพดีแล้ว สาเหตุอีกอย่างหนึ่งก็คือพฤติกรรมของคนทำงานเอง ดังนั้นการจัดสถานที่ทำงานให้มีสภาพแวดล้อมในการทำงานที่เหมาะสม โดยมีการบริหารจัดการที่ดีทั้งทางด้านสิ่งแวดล้อม การปฏิบัติตามกฎหมายที่เกี่ยวข้อง รวมถึงมีการดำเนินโครงการสร้างเสริมให้พนักงานมีสุขภาพที่ดีทั้งกายและใจจึงเป็นเรื่องที่ควรให้การสนับสนุนเป็นอย่างยิ่ง ซึ่งหากสามารถทำให้คนทำงานควบคุมพฤติกรรมตนเอง และมีการจัดการให้อยู่ในสภาพแวดล้อมที่ถูกต้องเหมาะสม เอื้อต่อการมีสุขภาพดี โดยเริ่มจากการปฏิบัติที่ถูกต้องภายในสถานประกอบกิจการจะทำให้เกิดการขยายผลต่อไปยังที่บ้าน ชุมชน และสังคมได้อย่างยั่งยืน เป็นการลงทุนที่คุ้มค่าและประหยัดที่สุด นอกจากนี้ยังทำให้คนทำงานมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ผลจากการวิจัยในหลายประเทศพบว่า โครงการสถานที่ทำงานน่าอยู่ นำทำงานเสริมสร้างคุณภาพชีวิตและความสุขของคนทำงาน จะช่วยลดค่าใช้จ่ายที่สูญเสียไปกับการรักษาพยาบาล ลดจำนวนวันป่วย วันลา ลดอุบัติเหตุ รวมทั้งลดอัตราการเปลี่ยนงานได้ดีด้วย ดังนั้นการจัดสถานที่ทำงานให้เหมาะสม โดยการจัดสภาพแวดล้อมให้เอื้อต่อการทำงาน และส่งเสริมสุขภาพของคนทำงานให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ย่อมส่งผลให้บุคลากรมีความสุขในการทำงาน

เห็นได้ว่า ความสำเร็จของการดำเนินการให้สถานที่ทำงานเป็นสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน เสริมสร้างสมดุลชีวิตคนทำงาน จะเกิดขึ้นได้ ต้องอาศัยความร่วมมือ ร่วมใจ ประกอบกับต้องมีหลักการดำเนินงานที่ชัดเจน ครอบคลุมทั้งสุขภาพกายสุขภาพจิต จึงจะทำให้เกิดประโยชน์ต่อทุกภาคส่วน ซึ่งมีรายละเอียดและองค์ประกอบที่สำคัญ ดังนี้

## 1. การสนับสนุนขององค์กร และการมีส่วนร่วม

สถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน หมายถึง สถานที่ทำงานที่มีการจัดสภาพแวดล้อมในการทำงานให้เอื้อต่อการมีสุขภาพดีของคนทำงานทุกคน ซึ่งจะเกิดขึ้นได้ด้วยความร่วมมือของทุกคนในองค์กร ทั้งนี้มีแนวทางการดำเนินงานในสถานประกอบการได้ดังนี้

1) กำหนดนโยบายด้านการส่งเสริมสุขภาพ อนามัยสิ่งแวดล้อม และความสมดุลในชีวิตและการทำงานโดยผู้บริหารขององค์กร พร้อมทั้งติดประกาศให้คนทำงานทุกคนรับทราบ

2) กำหนดกฎระเบียบในการทำงานที่เอื้อต่อสุขภาพและความปลอดภัย เช่น ห้ามสูบบุหรี่ และห้ามดื่มสุราในสถานที่ทำงาน

3) ส่งเสริมให้เกิดการมีส่วนร่วมของคนทำงานทุกคน ในการพัฒนาสถานที่ทำงานให้เป็นสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน เช่น สนับสนุนให้เกิดกลุ่มกิจกรรม หรือชมรมต่าง ๆ

4) ร่วมกันพัฒนาสิ่งแวดล้อมในการทำงาน ให้เอื้อต่อการมีสุขภาพดีและปลอดภัย รวมทั้งการควบคุมมลพิษด้านต่าง ๆ จากกระบวนการทำงาน หรือกระบวนการผลิต เพื่อไม่ให้ส่งผลกระทบต่อคนทำงานและชุมชนโดยรอบ

5) จัดกิจกรรมหรือโครงการจัดการสิ่งแวดล้อม และการส่งเสริมสุขภาพด้านต่าง ๆ ตามความต้องการของคนทำงาน โดยเน้นการมีส่วนร่วมของคน

6) ประสานงานกับหน่วยบริการสุขภาพหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องทั้งภายในและภายนอกองค์กร เพื่อร่วมกันดำเนินการส่งเสริมให้คนทำงานมีสุขภาพที่ดีทั้งกายและใจ

7) มีการติดตาม ตรวจสอบการดำเนินงาน หากพบปัญหาต้องดำเนินการแก้ไขและทบทวนตลอดเวลา เพื่อให้เกิดการดำเนินงานอย่างต่อเนื่อง

## 2. หลัก 5 ประการ สู่การเป็น“สถานที่ทำงานน่าอยู่ นำทำงานเสริมสร้างคุณภาพชีวิตและความสุขของคนทำงาน”

การดำเนินงานอาศัยหลักการสำคัญ 5 ประการ คือ

1) “สะอาด” เป็นจุดเริ่มต้นของการปรับปรุงสถานที่ทำงาน คือสามารถนำหลักการ 5 ส (สะสาง สะดวก สะอาด สุขลักษณะ และสร้างนิสัย) มาประยุกต์ใช้ ประกอบกับการจัดการแบ่งพื้นที่อย่างเหมาะสมเป็นสัดส่วน มีการจัดเก็บวัสดุอุปกรณ์อย่างเป็นระเบียบ เรียบร้อย มีการจัดการห้องสุขา และการควบคุมสัตว์และแมลงพาหะนำโรค

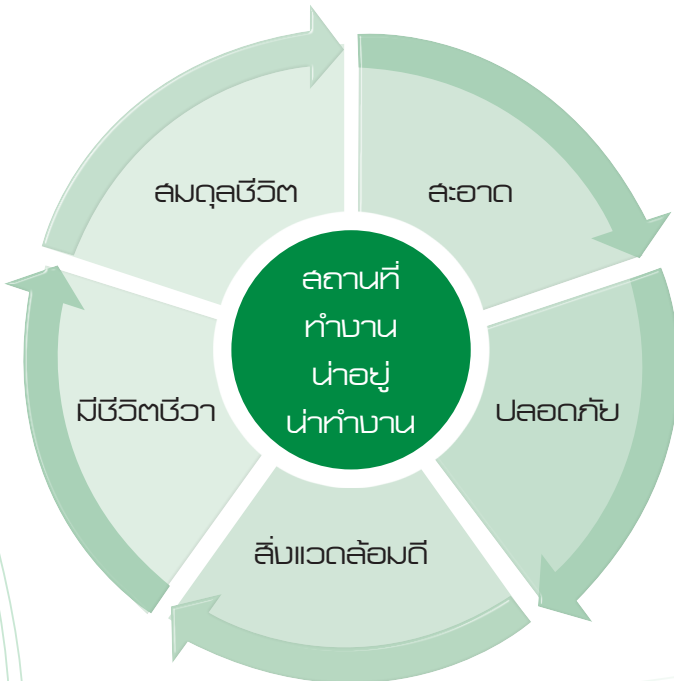
2) “ปลอดภัย” เป็นการสร้างความมั่นใจต่อการทำงาน หากสถานที่ทำงานมีความปลอดภัย ทั้งด้านอาคาร สถานที่เครื่องจักร เครื่องมือ และสภาพแวดล้อมในการทำงาน จะส่งผลให้คนทำงานเกิดความเชื่อมั่น และไม่มีความวิตกกังวลในระหว่างการทำงาน

3) “สิ่งแวดล้อมดี” เป็นการสร้างความเชื่อมั่นต่อสถานที่ทำงานว่าเป็นสถานที่ที่ไม่ก่อให้เกิดมลพิษทั้งต่อสุขภาพของคนทำงาน และชุมชนโดยรอบ ด้วยการจัดการป้องกันและมีมาตรการลดผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมทั้งมลพิษทางเสียง ฝุ่นละออง ความสั่นสะเทือน สารเคมี น้ำเสีย และมูลฝอย รวมถึงการจัดพื้นที่สีเขียว

4) “มีชีวิตชีวา” เป็นการสร้างเสริมขวัญ กำลังใจ และความประทับใจต่อผู้ปฏิบัติงานด้วยการสร้างสมดุลในชีวิตและการทำงาน จัดกิจกรรมนันทนาการ การออกกำลังกาย การบริโภคอาหารที่สะอาด ถูกสุขลักษณะ

ตามหลักโภชนาการ และการส่งเสริมสุขภาพคนทำงานให้ปฏิบัติตนอย่างถูกต้อง ในการดูแลสุขภาพตนเองเพื่อให้ร่างกายแข็งแรง และส่งเสริมให้คนทำงาน มีปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน

5) “สมดุลชีวิต” เป็นการรักษาดุลยภาพของการทำงานกับการใช้ชีวิตส่วนตัวที่แต่ละคนต้องการให้เกิดขึ้น ผ่านการโปรแกรมต่าง ๆ ตามวัตถุประสงค์ขององค์กรและความต้องการของคนทำงาน หากสามารถใช้เวลากับแบบแผนการดำเนินชีวิตได้อย่างสมดุลจะทำให้การดำเนินชีวิต และการทำงานราบรื่น งานสำเร็จตามระยะเวลาที่กำหนด ส่งผลให้เกิดความสุข ในชีวิตและการทำงาน



ภาพที่ 1 หลัก 5 ประการ สู่การเป็น “สถานที่ทำงานน่าอยู่ นำทำงาน เสริมสร้างคุณภาพชีวิตและความสุขของคนทำงาน”

### 3. องค์ประกอบที่มีส่วนสนับสนุนการดำเนินงานให้ประสบความสำเร็จ

หัวใจของการทำให้สถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน ประสบผลสำเร็จได้อย่างยั่งยืน และต่อเนื่อง อยู่ที่ความมุ่งมั่นของผู้บริหารและคณะกรรมการในการกำหนดนโยบาย แผนการดำเนินงาน และงบประมาณ สนับสนุน ตลอดจนการมีส่วนร่วมและการประสานความร่วมมือกันของ ทั้งองค์กรหรือเจ้าของกิจการและคนทำงาน ในการปฏิบัติให้ได้ตามเกณฑ์ มาตรฐาน โดยมีหน่วยงานต่าง ๆ เป็นผู้ให้คำปรึกษาเสนอแนะการดำเนินการ ที่องค์กรจะพัฒนาให้เจริญก้าวหน้าไปในจุดที่เหมาะสมได้อย่างยั่งยืนนั้น คนในองค์กรล้วนแต่ต้องมีพฤติกรรมที่ยึดถือร่วมกัน เป็นค่านิยมร่วมกันที่จะ สร้างรากฐานจากการปฏิบัติจากคนสู่คน จากกลุ่มสู่กลุ่ม จากสังคมสู่สังคม จนกลายเป็น “ค่านิยมองค์กร” ที่เป็นรากฐานของการพัฒนาองค์กรสู่ความอยู่ รอดอย่างยั่งยืน คนในองค์กรแสดงออกถึงพฤติกรรมดี ๆ ที่ทำให้อยู่ร่วมกันได้ อย่างมีความสุข ค่านิยมหรือความเชื่อที่องค์กรยึดถืออันเป็นกรอบกำหนดการ กระทำและพฤติกรรม รวมทั้งมีอิทธิพลต่อความสัมพันธ์ของคนในองค์กร สิ่งเหล่านี้เรียกว่า “วัฒนธรรมองค์กร” ถ้าหากหน่วยงานใดมีวัฒนธรรมองค์กร ที่ดี เช่น บุคลากรมีการทำงานอย่างเต็มที่ เน้นคุณภาพและมีความรับผิดชอบสูง ย่อมส่งผลให้การทำงานของทุกคนดี มีคุณภาพ ซึ่งบทบาทของแต่ละภาคส่วน ต่อการดำเนินงานให้สถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน ประสบผลสำเร็จ มีดังนี้

#### 1) องค์กร/เจ้าของกิจการ/ผู้ประกอบการ

เป็นกลุ่มสำคัญในการเริ่มต้นการดำเนินงาน การให้ความสำคัญ สนับสนุน สร้างสรรค์ และพัฒนาสิ่งแวดล้อมในการทำงานให้เอื้อต่อ การมีสุขภาพดี สนับสนุนการจัดการด้านทรัพยากรบุคคล งบประมาณในการ ดำเนินงาน มีการวางแผนงานเพื่อให้สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ และ



คำนึงถึงสิทธิและความปลอดภัยของคนทำงานเป็นหลัก โดยกำหนดเป็นนโยบายที่ชัดเจน มีการประกาศเป็นลายลักษณ์อักษร และมีการสื่อสารให้บุคลากรทราบโดยทั่วกัน รวมถึงเป็นตัวอย่งที่ดีในการสร้างวัฒนธรรมที่เสริมสร้างสุขภาพอนามัยสิ่งแวดล้อม และความสมดุลในชีวิตและการทำงาน

## 2) คนทำงาน

คนทำงานเป็นกลุ่มกลไกหลักที่สำคัญที่สุดที่จะขับเคลื่อนการดำเนินงานให้ก้าวต่อไปอย่างต่อเนื่องและยั่งยืน สิ่งสำคัญที่สุดอยู่ที่การมีส่วนร่วมอย่างแข็งขัน ร่วมคิด ร่วมวางแผน และร่วมปฏิบัติ ให้เกิดขึ้นจริง ให้การดูแลและให้คำแนะนำซึ่งกันและกัน รวมทั้งการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการทำงานที่มีผลกระทบต่อสุขภาพของตนเอง

## 3) ครอบครัว/ชุมชน

ครอบครัวมีส่วนสำคัญในการสนับสนุนด้านจิตใจ และการส่งเสริมสุขภาพกาย การร่วมมืออย่างแข็งขันในการใช้แนวความคิดส่งเสริมสุขภาพในสถานที่ทำงาน มาพัฒนาสุขภาพในครอบครัว และเข้าร่วมกิจกรรมของชุมชนในการพัฒนาด้านสุขภาพและสิ่งแวดล้อมชุมชน ทำให้เกิดความสมดุลในชีวิตและการทำงาน

## 4) หน่วยงานอื่นๆ

องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ถือเป็นหน่วยงานหลักที่มีบทบาทสำคัญในการช่วยผลักดันสถานประกอบกิจการในพื้นที่ให้เกิดการดำเนินงานได้ประสบผลสำเร็จ ตลอดจน เจ้าหน้าที่ของสำนักงานสาธารณสุขจังหวัด อุตสาหกรรมจังหวัด สำนักงานประกันสังคมจังหวัด และอื่น ๆ ร่วมกันเป็นพี่เลี้ยงในการดำเนินการ ให้คำปรึกษา แนะนำ และสนับสนุนการดำเนินงาน



## 4. ประโยชน์ของการดำเนินงาน “สถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงานเสริมสร้างคุณภาพชีวิตและความสุขของคนทำงาน”

การปรับปรุงสถานที่ทำงานให้น่าอยู่ น่าทำงาน มีประโยชน์มากมาย ทั้งต่อเจ้าของ/ผู้ประกอบการ และคนทำงาน อีกทั้งยังก่อให้เกิดผลต่อเนื่อง ต่อส่วนรวมและชุมชนด้วย

### 1) เจ้าของกิจการ/ ผู้ประกอบการ

- (1) ช่วยลดต้นทุนในระยะยาว
- (2) เกิดภาพลักษณ์ที่ดีของสถานที่ทำงานว่าเป็น สถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน การให้ความสำคัญต่อสุขภาพของคนทำงาน
- (3) ทำให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างคนทำงานด้วยกันเอง และระหว่างคนทำงานกับผู้บริหาร นับเป็นพื้นฐานสำคัญในการพัฒนางานด้านอื่น ๆ ขององค์กรต่อไป
- (4) ได้ลูกน้องที่ทำงานทุ่มเท เต็มใจที่จะทำงาน และเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน
- (5) ผลผลิตเพิ่ม สร้างความประทับใจแก่ลูกค้า และคนทำงาน

### 2) คนทำงาน

- (1) มีความสุขที่ได้ทำงานในสถานที่ทำงานที่ดี มีความภาคภูมิใจ และมีความปลอดภัยในสถานที่ทำงาน
- (2) มีความตั้งใจในการทำงาน ส่งผลให้ผลงานดี เงินเดือนงาม และมีความมั่นคงในอาชีพ
- (3) ได้ทำงานในสถานที่ทำงานที่ไม่มีมลพิษจากกระบวนการทำงาน หรือกระบวนการผลิต ซึ่งจะมีผลกระทบต่อสุขภาพคนทำงาน ได้รับสวัสดิการในการทำงานเพิ่มขึ้น อันเป็นผลมาจากการลดค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลขององค์กร
- (4) ได้รับสวัสดิการในการทำงานเพิ่มขึ้น อันเป็นผลมาจากการลดค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลขององค์กร

### 3) สังคม

(1) ได้องค์กรที่มีคุณภาพ ลดภาระในการพึ่งพาภาครัฐ รวมทั้งยังสร้างรายได้ให้แก่ภาครัฐในรูปแบบภาษีอากรที่มากขึ้น ส่งผลดีต่อสภาพเศรษฐกิจและสังคมโดยรวม

(2) มีการจ้างงานมากขึ้น และประชาชนมีรายได้เพิ่มขึ้น

(3) เกิดความร่วมมือที่ดีและการสนับสนุนจากองค์กรภายนอกทั้งภาครัฐและเอกชน เช่น สถานบริการสาธารณสุข ประกันสังคม

## 3. ความหมายของ “สถานที่ทำงาน”

สถานที่ทำงาน หมายถึง สถานที่ที่มีคนทำงาน และใช้เป็นสถานที่ที่มีการประกอบกิจการเป็นประจำ เช่น โรงงานอุตสาหกรรม สถานบริการ สถานศึกษา ธนาคาร โรงพยาบาล วิสาหกิจชุมชน สำนักงานทั่วไป เป็นต้น

แนวคิดโดยภาพรวมของการจัดการในสถานที่ทำงานเพื่อเอื้อประโยชน์ต่อสุขภาพของคนทำงาน ประกอบด้วย การจัดการสิ่งแวดล้อม ความปลอดภัย และสุขลักษณะเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวและท่าทางการทำงาน มีรายละเอียดดังนี้

### 3.1 สิ่งแวดล้อมในสถานที่ทำงาน

สิ่งแวดล้อมในสถานที่ทำงาน หมายถึง สิ่งที่อยู่รอบตัวเราในขณะที่ทำงานซึ่งอาจเป็นสิ่งมีชีวิต วัสดุสิ่งของ พลังงานในรูปแบบต่าง ๆ หรือบรรยากาศในการทำงาน ทั้งนี้ สิ่งแวดล้อมในสถานที่ทำงาน แบ่งออกได้เป็น 4 ประเภท คือ

1) **สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ** เช่น แสงสว่าง ความร้อน/ความเย็น ความกดอากาศ ความสั่นสะเทือน เสียงดัง รังสี การออกแรงทำงาน รวมถึงเครื่องจักร เครื่องมือต่าง ๆ เป็นต้น

**2) สิ่งแวดล้อมทางเคมี** เช่น สารเคมีต่าง ๆ สารกำจัดแมลง หรือกำจัดศัตรูพืช ฝุ่น พุ่มจากการเชื่อมโลหะหรือหลอมโลหะ คิววัน ละออง ก๊าซ ไอร์ระเหย ของเหลวหรือสารตัวทำละลาย กรด-ด่าง เป็นต้น

**3) สิ่งแวดล้อมทางชีวภาพ** เช่น เชื้อรา แบคทีเรีย ไวรัส หนองพยาธิ สัตว์มีพิษต่างๆ เป็นต้น

**4) สิ่งแวดล้อมทางจิตวิทยาสังคม** หมายถึง สิ่งแวดล้อม ที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์หรือจิตใจที่ก่อให้เกิดความเครียด จากการทำงานหรืออาจเป็นผลมาจากลักษณะของงานที่หนักเกินไป งานที่ เร่งด่วนความขัดแย้งระหว่างบุคลากรในหน่วยงาน เช่น กฎระเบียบในการทำงาน ค่าจ้าง หรือค่าตอบแทน สวัสดิการ เวลาหรือชั่วโมงการทำงาน เป็นต้น

สิ่งแวดล้อมการทำงานข้างต้นมีผลต่อสุขภาพคนทำงานได้โดยตรง กล่าวคือ หากผู้ปฏิบัติงานทำงานในสิ่งแวดล้อมการทำงานที่ดี ย่อมส่งผล ทำให้ผู้ปฏิบัติงานมีสุขภาพดี มีความสุขใจในการทำงาน ในทางตรงข้าม หากสิ่งแวดล้อมการทำงานไม่ดี มีสิ่งที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพหรือทำให้ผู้ปฏิบัติงาน เกิดความไม่สบายกาย ไม่สบายใจ เกิดความเครียดในการทำงาน ทำให้คน ทำงานมีความเสี่ยงในการทำงาน อาจมีผลทำให้เกิดเป็นโรคจากการทำงาน หรือได้รับบาดเจ็บจากการทำงาน ต้องสูญเสียค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล ผู้ประกอบกิจการจึงควรดำเนินการให้สิ่งแวดล้อมการทำงานของตนเป็น สิ่งแวดล้อมที่น่าอยู่ น่าทำงาน นอกจากนี้ ผลพิษจากการประกอบกิจการ อาจส่งผลกระทบต่อชุมชนโดยรอบด้วย ในที่นี้จะกล่าวถึง สิ่งแวดล้อมการทำงาน ที่พบมากในสถานประกอบการ และขอแนะนำเบื้องต้นในการจัดการ สิ่งแวดล้อมและการดูแลตนเองของผู้ปฏิบัติงาน ที่ต้องปฏิบัติงานในสิ่งแวดล้อม ที่อาจเป็นอันตรายต่อสุขภาพ แยกตามชนิดของสิ่งแวดล้อมการทำงาน

## 1. สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ

การทำงานภายใต้สภาวะแวดล้อมทางกายภาพที่ไม่เหมาะสมอาจนำมาซึ่งความผิดปกติหรือโรคจากการประกอบอาชีพ ความเจ็บป่วยที่มีสาเหตุจากการทำงานภายใต้สภาวะแวดล้อมต่าง ๆ เช่น ความร้อน ความเย็น ความกดอากาศ เสียง ความสั่นสะเทือน และรังสี เป็นกลุ่มโรคหนึ่งในจำนวน 11 กลุ่มโรค ที่กระทรวงสาธารณสุข สำนักกระบาดวิทยา กรมควบคุมโรค กำหนดให้มีการเฝ้าระวังและรายงานอย่างต่อเนื่อง เป็นสาเหตุของการป่วยและการบาดเจ็บถึง 1 ใน 3 ของโรคและการบาดเจ็บจากการประกอบอาชีพในประเทศไทย ในแต่ละปี ตัวอย่างสิ่งแวดล้อมทางกายภาพที่เป็นปัจจัยคุกคามที่สำคัญ ได้แก่

1) **เสียงดัง** การทำงานในที่ที่มีเสียงดังมากเกินไป (สังเกตได้จากการสนทนาขณะที่อยู่ห่างกันประมาณ 1 ช่วงแขนแล้วไม่ได้ยินหรือต้องตะโกน) และได้รับเสียงดังเป็นเวลานาน ๆ จะทำให้ผู้ทำงานเกิดอาการหูตึง หากยังได้รับเสียงดังต่อเนื่องไปเรื่อย ๆ อาจทำให้หูหนวกถาวรได้ ซึ่งเกิดจากอวัยวะรับเสียงภายในหูถูกทำลาย การได้รับเสียงดังมาก ๆ ในเวลาสั้น ๆ ก็อาจทำให้เกิดอาการหูหนวกทันทีได้เช่นกัน เช่น เสียงประทัด เสียงระเบิด เป็นต้น

### ข้อปฏิบัติเพื่อการควบคุมปัญหาเสียงดังจากการทำงาน

(1) บำรุงรักษาเครื่องจักร เครื่องมือ ให้อยู่ในสภาพดี ใช้น้ำมันหรือจาระบีหล่อลื่นในส่วนที่มีการเคลื่อนไหวของเครื่องจักร เช่น เพลา โช้ ตลับลูกปืน สายพาน เป็นต้น

(2) แยกชั้นตอนการทำงานที่มีเสียงดังออกจากผู้ปฏิบัติงาน

(3) ทำฉากกั้นระหว่างเครื่องจักรที่มีเสียงดังหรือแหล่งที่เกิดเสียงดังกับผู้ปฏิบัติงาน โดยอาจใช้วัสดุดูดซับเสียง เช่น ไม้อัด กระดาษ ผ้า พรม เพื่อลดระดับเสียงลงก่อนที่จะถึงผู้ปฏิบัติงาน

(4) สวมอุปกรณ์ป้องกันอันตรายจากเสียงดัง (ปลั๊กอุดหู ที่ครอบหู) ทุกครั้งที่ปฏิบัติงานกับเสียงดัง

(5) หากเกิดอาการหือหรือหูตึง ควรย้ายหรือเปลี่ยนงานในตำแหน่งอื่น เพื่อป้องกันการสูญเสียสมรรถภาพการได้ยิน

(6) ผู้ปฏิบัติงานกับเสียงดัง ควรได้รับการตรวจสมรรถภาพการได้ยินทุกปี

2) **แสงสว่าง** ในการทำงานจำเป็นต้องมีแสงสว่างให้เหมาะสมกับประเภทของงาน ทั้งนี้เพื่อความสบายตาในการทำงานไม่เกิดอาการล้าตาหรือแสบตาเนื่องจากแสงน้อยหรือจ้าเกินไป และงานที่ได้ก็จะมีคุณภาพไม่เกิดความผิดพลาด รวมถึงสามารถป้องกันการเกิดอุบัติเหตุได้

### ข้อปฏิบัติในการจัดแสงสว่างให้เหมาะสมกับการทำงาน

(1) งานที่ต้องการความละเอียดต้องใช้สายตา เช่น งานเจียรนัยพลอย งานเย็บผ้าที่มีลวดลายมาก ผ้าสีทึบ อาจต้องเพิ่มหลอดไฟเฉพาะที่เพื่อเพิ่มความสว่างหน้างาน

(2) จัดระบบไฟส่องสว่างเพื่อหลีกเลี่ยงการเกิดแสงจ้าโดยตรงหรือสะท้อนเข้าตา

(3) จัดระเบียบพื้นที่การทำงาน เช่น โต๊ะ เครื่องจักร ตู้เอกสาร ให้อยู่ในทิศทางที่ไม่เกิดเงาหรือการบดบังแสงสว่าง

(4) ทำความสะอาดหลอดไฟ ชุดโคมไฟ อยู่เสมอ เพื่อกำจัดฝุ่นและความสกปรกที่ทำให้ความสว่างน้อยลง

(5) งานเชื่อมโลหะ ต้องใช้อุปกรณ์ป้องกันอันตรายส่วนบุคคล เช่น แว่นตาหรือกระบังหน้าลดแสง และไม่มองแสงจ้านั้นด้วยตาเปล่า

(6) ผู้ปฏิบัติงานที่ต้องใช้สายตาและเกี่ยวข้องกับงานที่มีแสงจ้าควรได้รับการตรวจวัดสมรรถภาพการมองเห็นทุกปี

3) ความร้อน เมื่อร่างกายได้รับความร้อนจะขับเหงื่อออกมาทำให้สูญเสียเกลือแร่ออกมาพร้อมกับเหงื่อ ส่งผลให้ผู้ปฏิบัติงานรู้สึกอ่อนเพลีย เกิดอาการล้า และหากได้รับความร้อนสูง ๆ เป็นเวลานาน จะมีผลต่อระบบการทำงานของร่างกาย อาจทำให้เป็นตะคริว การทำงานของระบบกล้ามเนื้อ และหัวใจล้มเหลว หมดสติ และอาจถึงแก่ความตายได้

### ข้อปฏิบัติเพื่อการควบคุมปัญหาความร้อนในการทำงาน

- (1) จัดให้มีการระบายอากาศในบริเวณที่ปฏิบัติงาน โดยอาจเปิดช่องลม ประตู หน้าต่าง หรืออาจติดตั้งพัดลม เพื่อเพิ่มการระบายอากาศ
- (2) กรณีติดตั้งพัดลมเพื่อช่วยระบายความร้อนที่ผู้ปฏิบัติงานต้องติดตั้งในตำแหน่งที่ลมเย็นถึงตัวผู้ปฏิบัติงานก่อนถึงแหล่งความร้อน
- (3) จัดให้มีน้ำดื่มอย่างเพียงพอ หรืออาจดื่มเครื่องดื่มเกลือแร่เพื่อชดเชยเกลือแร่ที่สูญเสียไป
- (4) กรณีปฏิบัติงานในที่ที่มีความร้อนสูง ๆ เช่น การหลอมโลหะ ผู้ปฏิบัติงานควรสวมใส่อุปกรณ์ป้องกันความร้อน เช่น ถุงมือ รองเท้าหรือชุดป้องกันความร้อนตามความเหมาะสม
- (5) หมุนเวียนสับเปลี่ยนผู้ที่เข้าไปปฏิบัติงานที่สัมผัสกับความร้อนเพื่อลดระยะเวลาที่สัมผัสกับความร้อนของผู้ปฏิบัติงานแต่ละคน
- (6) จัดให้มีห้องพักที่มีอุณหภูมิต่ำกว่าบริเวณการทำงานหรือเป็นห้องปรับอากาศ โดยแยกจากบริเวณที่มีแหล่งกำเนิดความร้อน

## 2. สิ่งแวดล้อมทางเคมี

สามารถแบ่งกลุ่มตามลักษณะของสารเคมี ดังนี้

### 1) กลุ่มที่เป็นก๊าซและไอ

(1) ก๊าซ คือสารเคมีที่อยู่ในลักษณะของอากาศที่ไหลไปมาได้ ในอุณหภูมิและความดันปกติ เช่น ก๊าซหุงต้ม ก๊าซออกซิเจน ก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ เป็นต้น



(2) ไอ คือสภาพของสารเคมีที่ระเหยตัวจากสารที่เป็นของเหลวที่อุณหภูมิและความดันปกติ เช่น ไอระเหยจากทินเนอร์ ไอระเหยจากน้ำมันเบนซิน ไอระเหยจากสารทำละลายต่าง ๆ เป็นต้น

## 2) กลุ่มที่เป็นอนุภาค

(1) ละออง เป็นของเหลวที่มีขนาดเล็กฟุ้งกระจายในอากาศ เช่น ละอองน้ำมัน ละอองสี ละอองสารกำจัดแมลง เป็นต้น

(2) ฝุ่น เป็นของแข็งที่มีขนาดเล็กฟุ้งกระจายปะปนในอากาศ เช่น ฝุ่นฝ้าย ฝุ่นแร่ใยหิน ฝุ่นที่เกิดจากการจราจร ขนส่ง เป็นต้น

(3) พุ่ม เป็นของแข็งที่เกิดจากการหลอมเหลวของโลหะกลายเป็นไอแล้วควบแน่นกลายเป็นของแข็งขนาดเล็กมากฟุ้งกระจายในอากาศ เช่น การหลอมเหล็ก การเชื่อมตะกั่ว เกิดเป็น พุ่มเหล็ก พุ่มตะกั่ว เป็นต้น

(4) ควัน เกิดจากการเผาไหม้ที่ไม่สมบูรณ์ เช่น การย่างหรือเผาอาหาร เผาถ่าน เผาขยะ ควันที่เกิดจากการติดเครื่องยนต์ เป็นต้น

**การเกิดพิษของสารเคมีต่อร่างกาย** สารเคมีอาจก่อให้เกิดอันตรายต่อร่างกายในลักษณะที่เป็นอันตรายต่อร่างกายทั้งระบบหรืออันตรายต่อร่างกายเฉพาะส่วน สารเคมีบางชนิดมีฤทธิ์ทำอันตรายต่อร่างกายหลายอย่าง บางชนิดทำอันตรายต่อร่างกายเฉพาะอย่าง ในการเกิดพิษต่อร่างกายอาจมีผลต่าง ๆ ดังนี้

(1) ทำให้เกิดการระคายเคือง เช่น สารจำพวกกรด และด่าง ก๊าซแอมโมเนีย ก๊าซคลอรีน เป็นต้น

(2) ทำให้หมดสติ เช่น ก๊าซคาร์บอนมอนนอกไซด์ ก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ ก๊าซไฮโดรเจน เป็นต้น

(3) ทำให้สลบหรือมีนเมา เช่น สารจำพวกแอลกอฮอล์ อะเซทิลีน เป็นต้น

(4) ทำให้เกิดพิษในร่างกาย เช่น สารกำจัดแมลงหรือวัชพืช สารหนู สารกำจัดมด-แมลงสาบ เป็นต้น

(5) ทำให้เกิดมะเร็ง เช่น ไวนิลคลอไรด์ แร่ใยหิน สารบอแรกซ์ เป็นต้น

(6) ทำให้เกิดแผลที่ปอด เช่น ฝุ่นแร่ใยหิน ฝุ่นถ่านหิน ฝุ่นทราย เป็นต้น

(7) ทำให้เกิดความผิดปกติต่อทารก ทำให้เกิดความพิการในเด็กทารก เช่น เอทิลีนโบรไมด์ PCBS เป็นต้น

**การเข้าสู่ร่างกายของสารเคมี** สารเคมีเข้าสู่ร่างกายได้ 3 ทางหลัก คือ

(1) ทางจมูกหรือทางการหายใจ เป็นทางที่สารเคมีผ่านเข้าสู่ร่างกายได้มากที่สุด โดยสารเคมีทุกชนิดที่ลอยลอยได้ในอากาศสามารถเข้าสู่ร่างกายได้โดยการหายใจ

(2) ทางผิวหนัง สารเคมีบางชนิดหากสัมผัสผิวหนังแล้วจะสามารถซึมผ่านผิวหนังเข้าสู่ร่างกายได้ เช่น สารทำละลายชนิดต่าง ๆ อาจทำให้เกิดการระคายเคืองหรือเกิดการไหม้ที่ผิวหนังได้ เช่น สารจำพวกกรดและด่าง

(3) ทางปากหรือการกิน สารเคมีสามารถเข้าสู่ร่างกายทางปากโดยการปนเปื้อนของสารเคมีมากับอาหารหรือน้ำดื่ม หรือลอยลอยในอากาศและสัมผัสกับริมฝีปาก

### ข้อปฏิบัติในการทำงานเกี่ยวกับสารเคมี

(1) ศึกษาข้อมูลความปลอดภัยของสารเคมีหรือเอกสารกำกับสารเคมีก่อนใช้ทุกครั้ง

(2) ตัดฉลากสารเคมีที่ภาชนะบรรจุและระบุรายละเอียดของสารเคมี โดยอย่างน้อยต้องมีรายละเอียดประกอบด้วย



- 1) ชื่อผลิตภัณฑ์ (product name)
- 2) ชื่อสารเคมีอันตราย (hazardous substances)
- 3) รูปสัญลักษณ์ (pictograms)
- 4) คำสัญญาณ (signal words)
- 5) ข้อความแสดงอันตราย (hazard statements)
- 6) ข้อควรระวังหรือข้อปฏิบัติเพื่อป้องกันอันตราย (precautionary statements)

(3) จัดเก็บสารเคมีแยกจากวัสดุอื่น และจัดเก็บให้เป็นระเบียบ ห่างจากแหล่งความร้อนหรือประกายไฟ หลีกเลี่ยงการสัมผัสแสงแดดโดยตรง และจัดให้มีการระบายอากาศที่เพียงพอ โดยเฉพาะสารเคมีที่อยู่ในกลุ่มวัตถุไวไฟ ได้แก่

- ก๊าซไวไฟ เช่น ไฮโดรเจน คลอรีน อะเซทิลีน บิวเทน โพรเพน มีเทน
- ของเหลวไวไฟ เช่น อะซีโตน เบนซีน เอทานอล โทลูอีน ไซลีน
- ของแข็งไวไฟ เช่น ฟอสฟอรัส พลาสติก เส้นใย นิกเกิล

ไททาเนียม สังกะสี

(4) ใช้อุปกรณ์ป้องกันอันตรายส่วนบุคคลที่เหมาะสม เช่น แวนตา ถู่มือป้องกันสารเคมี หรือชุดป้องกันสารเคมี

(5) หากสารเคมีหกรดพื้น หรือร่างกาย ให้รีบทำความสะอาดทันที ตามรายละเอียดที่ระบุไว้ในเอกสารกำกับสารเคมี

(6) ไม่รับประทานอาหาร น้ำ เครื่องดื่ม หรือสูบบุหรี่ ในขณะที่ปฏิบัติงานหรือในบริเวณที่จัดเก็บสารเคมี

(7) ล้างมือ ทำความสะอาดร่างกายทุกครั้งหลังปฏิบัติงานเกี่ยวกับสารเคมี

(8) ผู้ที่ปฏิบัติงานกับสารเคมีเป็นประจำ ควรได้รับการตรวจสุขภาพเป็นประจำทุกปี

3. **สิ่งแวดล้อมทางชีวภาพ** โดยทั่วไปหมายถึงสารหรือสิ่งซึ่งมาจากสิ่งมีชีวิต ได้แก่ จุลินทรีย์ต่าง ๆ เช่น เชื้อรา เชื้อแบคทีเรีย ไวรัส เป็นต้น อนุภาคของสิ่งมีชีวิตเหล่านี้ที่แขวนลอยหรือตกสะสมบนพื้นผิวถูกเรียกรวม ๆ ว่าฝุ่นอินทรีย์ หรืออนุภาคแขวนลอยชีวภาพ (Bioaerosols) ซึ่งเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดโรคติดเชื้อ หรือโรคมุมิแพ้ต่าง ๆ สาเหตุของความผิดปกติและโรคที่เกิดจากสิ่งคุกคามสุขภาพที่เป็นสิ่งที่มีชีวิตดังกล่าวมีหลายประเภทที่สำคัญ ได้แก่

- ไวรัส เช่น ไวรัสตับอักเสบบี ไวรัสโรคพิษสุนัขบ้า
- แบคทีเรีย เช่น แอนแทรกซ์ เลปโตสไปโรซิส บรูเซลลูสิส บาดทะยัก วัณโรค
- รา เช่น โรคแคนดิดาอีเอส ค็อกซิไดโอไมโคสิส ทริปานโอสมิโนสิส
- ปรสิตหรือหนอนพยาธิ เช่น พยาธิปากขอ พยาธิไส้เดือน

### ข้อปฏิบัติเพื่อป้องกันโรคจากสิ่งแวดล้อมทางชีวภาพ

- 1) จัดเก็บวัสดุในบริเวณที่ทำงานให้เป็นระเบียบ และทำความสะอาดสม่ำเสมอ เพื่อไม่ให้ปนเปื้อนแหล่งเพาะเชื้อโรค
- 2) เมื่อสัตว์ที่เป็นโรคตาย ให้ทำลายซากสัตว์โดยการเผาหรือฝังลึก
- 3) ฉีดวัคซีนป้องกันโรคให้กับสัตว์
- 4) ดูแลสุขภาพตนเอง หลีกเลี่ยงการสัมผัสกับสัตว์ที่เป็นโรค และเมื่ออยู่ในพื้นที่ที่มีการระบาดของโรค ให้ดูแลสุขภาพวิทายาส่วนบุคคลเป็นพิเศษ เพื่อป้องกันการติดเชื้อโรคนั้น ๆ
- 5) ฉีดวัคซีนป้องกันโรคให้แก่ผู้ปฏิบัติงานที่มีความเสี่ยงต่อการติดเชื้อ สำหรับโรคที่มีวัคซีนป้องกัน

4. **สิ่งแวดล้อมทางสังคมจิตวิทยา** การทำงานบางครั้งอาจได้รับความกดดันหลาย ๆ ด้าน ไม่ว่าจะเป็นเพื่อนร่วมงาน ผู้บังคับบัญชา ค่าตอบแทนที่ได้รับ เวลาหรือชั่วโมงในการทำงาน ลักษณะของงานที่เร่งด่วนหรืองานที่หนักเกินไป งานในที่ที่มีความร้อนสูง มีเสียงดัง ปัญหาสภาพครอบครัว ทำให้ขาดความสมดุลในชีวิตและการทำงาน อาจส่งผลให้เกิดความเครียดและส่งผลกระทบต่อด้านจิตใจ เกิดความวิตกกังวล กินไม่ได้นอนไม่หลับ และอาจมีผลกระทบต่อร่างกายด้วย กรอบแนวคิดของความสมดุลในชีวิตและการทำงาน ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ คือ

1) การก้าวร้าวของชีวิตส่วนตัวต่อการทำงาน (intrusion of personal life into work: IPLW)

2) การก้าวร้าวของงานต่อชีวิตส่วนตัว (intrusion of work into personal life: IWPL)

3) ชีวิตส่วนตัวส่งเสริมการทำงาน (work enhancement by personal life: WEPL)

4) การทำงานส่งเสริมชีวิตส่วนตัว (personal life enhancement by work: PLEW)

### ข้อปฏิบัติเพื่อสร้างสมดุลในชีวิตและการทำงาน ป้องกันหรือขจัดความเครียดจากการทำงาน

การป้องกันและขจัดความเครียดจากการทำงาน อาจทำได้ตามความเหมาะสมของผู้ปฏิบัติงาน โดยอาศัยกรอบแนวคิดของการสร้างสมดุลในชีวิตและการทำงาน ซึ่งครอบคลุมมิติต่าง ๆ 7 ด้าน โดยจัดให้มีโปรแกรมที่ผู้ปฏิบัติงานสามารถเข้าร่วมได้ ดังนี้

(1) ความยืดหยุ่นในการทำงาน เช่น เวลาทำงานที่ยืดหยุ่น การทำงานที่บ้าน

- (2) การลาหยุดงาน เช่น ลางานเพื่อดูแลสมาชิกในครอบครัว
- (3) การส่งเสริมสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดี เช่น การออกกำลังกาย การตรวจสุขภาพประจำปี
- (4) การดูแลผู้อยู่ในอุปการะ เช่น การให้วัคซีนแก่บุตร กิจกรรมสำหรับบุตรหลานช่วงปิดเทอม
- (5) ความช่วยเหลือทางการเงิน เช่น เงินกู้ยืม ระบบกองทุนต่าง ๆ
- (6) การมีส่วนร่วมในชุมชน/องค์กร เช่น การร่วมกลุ่มแกนนำหรือชมรมต่าง ๆ
- (7) การมีส่วนร่วมในการบริหาร และการปรับเปลี่ยนวัฒนธรรมองค์กร เช่น การสำรวจความพึงพอใจของผู้ปฏิบัติงาน การตรวจติดตาม ทบทวน และประเมินผล

### 3.2 ความปลอดภัยในสถานที่ทำงาน

ความปลอดภัยในสถานที่ทำงานสามารถเกิดขึ้นได้โดยการป้องกันไม่ให้เกิดอุบัติเหตุจากการทำงาน ซึ่งอุบัติเหตุจากการทำงาน หมายถึง เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นโดยไม่คาดคิดในขณะที่ทำงานหรือในช่วงเวลาที่ปฏิบัติงาน เป็นผลให้เกิดการบาดเจ็บ พิการ ทูพพลภาพ ตาย เป็นเหตุให้ทรัพย์สินเสียหาย

**สาเหตุของการเกิดอุบัติเหตุจากการทำงาน** เกิดขึ้นจากสาเหตุหลัก 2 สาเหตุ คือ การกระทำที่ไม่ปลอดภัย และสภาพการทำงานที่ไม่ปลอดภัย ดังนั้น การป้องกันการเกิดอุบัติเหตุจากการทำงานจึงต้องขจัดหรือหลีกเลี่ยงการกระทำที่ไม่ปลอดภัย และจัดสภาพการทำงานให้ปลอดภัย ตัวอย่างสาเหตุของอุบัติเหตุ

#### 1) การกระทำที่ไม่ปลอดภัย เช่น

- หยอกล้อหรือยั่วโมโหเพื่อนในขณะที่ปฏิบัติงาน
- ใช้เครื่องมือผิดประเภท เช่น ใช้มีดแทนไขควง ใช้คีมแทนค้อน

เป็นต้น

- ปฏิบัติงานโดยไม่ได้รับมอบหมาย
- แต่งกายรุ่มร่าม ไม่รัดกุม
- ทำงานในขณะที่ร่างกายเมื่อยล้า ง่วงนอน เจ็บป่วย หรือรับประทานยาที่ทำให้เกิดอาการง่วงนอน เช่น ยาบรรเทาหวัด ยาลดน้ำมูก ยาแก้แพ้ เป็นต้น
  - ใช้ยากระตุ้นประสาทเพื่อให้ทำงานได้มากขึ้น
  - ซ่อมเครื่องมือ เครื่องจักรในขณะที่เครื่องจักรกำลังทำงานหรือยังไม่สับสวิทช์
  - ไม่ปิดฉลากหรือข้อมูลสารเคมีที่ภาชนะบรรจุ และบริเวณสถานที่เก็บสารเคมี โดยเฉพาะในกรณีถ่ายสารเคมีลงไปใส่ภาชนะบรรจุขนาดเล็กกว่า
  - ปลอ่ยให้สารเคมีหกรั่วไหลบนพื้น โดยไม่กำจัดหรือทำความสะอาด
  - สูบบุหรี่หรือรับประทานอาหารในขณะที่ปฏิบัติงานเกี่ยวกับสารเคมี หรือในบริเวณที่จัดเก็บสารเคมี
  - ไม่ใช้อุปกรณ์ป้องกันอันตรายส่วนบุคคลที่กำหนดให้ใช้ ส่งผลให้ได้รับบาดเจ็บหรือมีโอกาสได้รับอันตรายจากสิ่งแวดล้อมการทำงานเพิ่มขึ้น

## 2) สภาพการทำงานที่ไม่ปลอดภัย เช่น

- สถานที่ทำงาน วางสิ่งของเกะกะกีดขวางทางเดินหรือทางเข้าออก
- พื้นลื่น พื้นขรุขระ ไม่มีป้ายบอกทางออกฉุกเฉิน
- บริเวณที่จัดเก็บสารเคมีใกล้แหล่งความร้อนและประกายไฟหรือสัมผัสแสงแดดโดยตรง
- สารเคมีจัดเก็บปะปนกัน ไม่เป็นระเบียบ ไม่เป็นหมวดหมู่

- ไม่มีป้ายหรือสัญลักษณ์หรือเส้นแสดงขอบเขตบริเวณที่ติดตั้งเครื่องจักร บริเวณหม้อแปลงไฟฟ้าแรงสูง บริเวณที่จัดเก็บสารเคมีหรือบริเวณอื่นใดที่อาจเป็นอันตรายต่อผู้ปฏิบัติงาน
- การกองวัสดุสูงเกินไปหรือมีฐานรองที่ไม่มั่นคง อาจทำให้พังทลายลงมา
- มีเสียงดัง ฝุ่นหรือไอสารเคมีในบรรยากาศการทำงาน
- ไม่มีการซ่อมแซมเครื่องมือ เครื่องจักรที่ชำรุด
- ไม่มีครอบป้องกัน หรือไม่มีวัสดุปิดคลุมส่วนของเครื่องจักรที่มีการเคลื่อนไหว หมุนหรือเหวี่ยง
- ไม่มีที่ครอบป้องกันเศษวัสดุหรือประกายไฟจากเครื่องเจียรนัย เครื่องขัด
- การระบายอากาศไม่ดี ไม่มีพัดลมเพื่อระบายอากาศบริเวณที่มีไอสารเคมีหรือฝุ่นฟุ้งกระจาย

### ข้อปฏิบัติเพื่อความปลอดภัยในสถานที่ทำงาน

1. การป้องกันอัคคีภัย การป้องกันการเกิดอัคคีภัยสามารถทำได้หากมีการวางมาตรการป้องกัน และไม่ประมาทในขณะที่ทำงาน ซึ่งสามารถปฏิบัติได้ดังนี้
  - (1) จัดให้มีเครื่องดับเพลิงที่เหมาะสมในบริเวณที่ปฏิบัติงาน เพื่อใช้ระงับอัคคีภัยที่อาจเกิดขึ้น
  - (2) บริเวณที่ติดตั้งเครื่องดับเพลิงหรืออุปกรณ์ดับเพลิงอื่น ๆ ต้องไม่มีวัสดุติดขวาง สามารถเข้าถึงและนำเครื่องดับเพลิงไปใช้ได้ทันทีเมื่อเกิดเหตุฉุกเฉิน
  - (3) บริเวณที่เก็บสารหรือวัสดุไวไฟต้องมีเครื่องดับเพลิงตามชนิดหรือประเภทของวัสดุไวไฟ เช่น

- เครื่องดับเพลิงประเภท A ใช้สำหรับดับเพลิงที่เกิดขึ้นกับวัสดุที่เป็นกระดาษ ไม้
- เครื่องดับเพลิงประเภท B ใช้สำหรับดับเพลิงที่เกิดขึ้นกับวัสดุที่เป็นของเหลวไวไฟ เช่น น้ำมันก๊าด น้ำมันสน ทินเนอร์ สี แลคเกอร์
- เครื่องดับเพลิงประเภท C ใช้สำหรับดับเพลิงที่เกิดขึ้นกับอุปกรณ์ไฟฟ้า หรือวัสดุอื่น ๆ ที่มีกระแสไฟฟ้า
- เครื่องดับเพลิงประเภท D เป็นเครื่องดับเพลิงชนิดพิเศษที่ใช้สำหรับดับเพลิงที่เกิดขึ้นกับวัสดุที่เป็นของแข็งไวไฟ เช่น แมกนีเซียม โซเดียม ฟอสฟอรัส นิเกิล โทเทเนียม หรือวัสดุอื่นที่เครื่องดับเพลิงทั่วไปไม่สามารถดับได้

(4) เครื่องดับเพลิงต้องได้รับการตรวจสอบอย่างน้อยทุก 6 เดือน เพื่อให้มั่นใจว่าอยู่ในสภาพพร้อมใช้งานได้

(5) ไม่สูบบุหรี่ หรือทำให้เกิดความร้อนหรือประกายไฟในบริเวณที่เก็บวัสดุไวไฟ หรือสารไวไฟ

(6) ภาชนะหรือวัสดุที่ติดไฟได้ง่าย เช่น กระจงสี กระจงทินเนอร์ ภาชนะบรรจุสารไวไฟ เศษผ้าหรือเศษวัสดุที่ปนเปื้อนสารไวไฟ ต้องจัดเก็บแยกออกจากมูลฝอยทั่วไป โดยเก็บในภาชนะที่ปิดมิดชิดแล้วนำไปกำจัดอย่างเหมาะสม

(7) ปลั๊กไฟ สายไฟ หรืออุปกรณ์ไฟฟ้าต้องไม่ชำรุด เพราะอาจทำให้เกิดไฟฟ้าลัดวงจรเป็นสาเหตุของเพลิงไหม้

**2. การป้องกันอันตรายจากไฟฟ้า** อุปกรณ์ เครื่องใช้ไฟฟ้า เป็นสิ่งจำเป็นที่ใช้ในการประกอบกิจการ การป้องกันอันตรายจากไฟฟ้าจึงเป็นสิ่งจำเป็นและสำคัญประการหนึ่งซึ่งสามารถปฏิบัติได้ ดังนี้



- (1) ติดตั้งสายดินสำหรับอุปกรณ์หรือเครื่องใช้ไฟฟ้าทุกชนิด
- (2) ตรวจสอบสภาพปลั๊กไฟ เต้าเสียบ สายไฟ ไม่มีรอยแตก ฉีกขาด

หรือชำรุด

- (3) ติดตั้งปลั๊กไฟ เต้าเสียบ อุปกรณ์ไฟฟ้า จัดเก็บสายไฟฟ้าเป็นระเบียบ ห่างจากบริเวณที่มีความชื้นหรือมีน้ำขัง
- (4) ไม่ต่อพ่วงสายไฟฟ้ามากเกินไปในเต้ารับเดียวกัน
- (5) เลือกขนาดของฟิวส์ให้เหมาะสมกับปริมาณการใช้ไฟฟ้า และห้ามใช้ลวด หรือทองแดงแทนฟิวส์

**3. การใช้อุปกรณ์ป้องกันอันตรายส่วนบุคคล** เป็นวิธีการหนึ่งในการป้องกันอันตรายสำหรับผู้ปฏิบัติงาน การสวมใส่อุปกรณ์ป้องกันที่เหมาะสมขณะทำงาน สามารถป้องกันอันตรายที่อาจเกิดขึ้นอันเนื่องมาจากการทำงานและสิ่งแวดล้อมการทำงาน ประเภทของอุปกรณ์ป้องกันอันตรายส่วนบุคคลและลักษณะของการป้องกัน ดังนี้

(1) อุปกรณ์ป้องกันศีรษะ เช่น หมวกนิรภัย ป้องกันศีรษะจากการกระแทก ชน วัสดุตกหล่นกระแทกกับศีรษะ

(2) อุปกรณ์ป้องกันผม เช่น หมวกคลุมผม ตาข่ายคลุมผม สำหรับป้องกันเครื่องจักรหนีบ ดึง หรือมีวนเอาเส้นผมเข้าไป

(3) อุปกรณ์ป้องกันใบหน้าและดวงตา เช่น แว่นตานิรภัย แว่นกรองแสง กระบังหน้าชนิดใส กระบังหน้าลดแสง สำหรับป้องกันอันตรายจากเศษโลหะ เศษวัสดุกระเด็นเข้าตาหรือถูกใบหน้า และช่วยกรองแสงจากการเชื่อมโลหะ

(4) อุปกรณ์ป้องกันอันตรายจากเสียง เช่น ปลั๊กอุดหู และที่ครอบหู ป้องกันการรับสัมผัสเสียงดังที่มีผลต่อการได้ยิน

(5) อุปกรณ์ปกป้องทางเดินหายใจ เช่น หน้ากากกรองสารเคมี หน้ากากกรองฝุ่น หน้ากากกรองสารพิษ สำหรับกรองสารเคมี สารพิษ ฝุ่น หรืออนุภาคที่จะเป็นอันตรายต่อระบบหายใจของผู้ปฏิบัติงาน



(6) อุปกรณ์ป้องกันนิ้วและมือ เช่น ถุงมือป้องกันสารเคมี ถุงมือหนัง ถุงมือผ้า ถุงมือป้องกันความร้อน ถุงมือป้องกันไฟฟ้า สำหรับป้องกันอันตรายจากสารเคมี เศษวัสดุหรือของมีความแหลมคม ป้องกันสะเก็ดหรือประกายไฟและความร้อน หรือป้องกันอันตรายจากไฟฟ้าที่อาจเกิดขึ้นต่อนิ้วและมือ

(7) อุปกรณ์ป้องกันลำตัว เช่น ชุดหรือเอี๊ยมป้องกันสารเคมี ป้องกันความร้อน สำหรับป้องกันร่างกายสัมผัสสารเคมีหรือความร้อน

(8) อุปกรณ์ป้องกันเท้า เช่น รองเท้านิรภัย รองเท้าบู๊ทยาง รองเท้าบู๊ทนิรภัย รองเท้าสำหรับใช้กับงานไฟฟ้าแรงสูง ซึ่งใช้สำหรับป้องกันอันตรายจากสารเคมี ความร้อน การกัดกร่อน ป้องกันวัสดุกระแทกหรือทับเท้า

### 3.3 **สัญลักษณ์เกี่ยวกับการเคลื่อนไหวและท่าทางการทำงาน**

ลักษณะท่าทางในการทำงานที่แตกต่างกัน ส่งผลให้เกิดความเมื่อยล้าต่างกัน ท่าทางในการทำงานที่เหมาะสมเป็นธรรมชาติจะทำให้ผู้ปฏิบัติงานรู้สึกสบาย ไม่เมื่อยล้า ไม่เกิดปัญหาเกี่ยวกับระบบกล้ามเนื้อและกระดูก จะได้งานที่มีคุณภาพ ส่วนผู้ที่ปฏิบัติงานด้วยท่าทางที่ไม่เป็นธรรมชาติ เช่น ยืนเป็นเวลานาน นั่งยอง ๆ หรือนั่งกับพื้นทำงานตลอดเวลา ยกของหนัก จะทำให้เกิดการเจ็บป่วย เช่น ปวดหลัง ปวดคกล้ามเนื้อ โรคไขข้ออักเสบ ปฏิบัติงานได้น้อยลง งานมีความผิดพลาดมากขึ้น งานไม่มีคุณภาพ

#### ข้อปฏิบัติเพื่อควบคุมปัญหาเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวและท่าทางในการทำงาน

(1) จัดพื้นที่ปฏิบัติงานให้สะดวกในการเคลื่อนไหวร่างกายสามารถปฏิบัติงานได้สะดวก

(2) หากยืนปฏิบัติงานเป็นเวลานานๆ ควรมีราวพิงหลังหรือที่พักเท้า เพื่อป้องกันการปวดขาและปวดหลัง

(3) งานที่ต้องนั่งเป็นเวลานาน ๆ ควรจัดหาเก้าอี้ที่มีความสูงที่เหมาะสมกับผู้ปฏิบัติงานและควรเป็นเก้าอี้ที่มีพนักพิง ไม่ควรนั่งยองๆ หรือนั่งขัดสมาธิทำงานเป็นเวลานานๆ เนื่องจากทำให้การไหลเวียนของเลือดไม่สะดวก เกิดปัญหาต่อระบบกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อต่อบริเวณสะโพก และขา

(4) ออกแบบงานให้มีความหลากหลายในการทำงาน เพื่อให้ร่างกายได้นั่ง และยืนทำงานสลับกันในแต่ละวัน

(5) การยกของหนักต้องยกในลักษณะที่ย่อเข่า หลังตรงทั้งในขณะที่ยกขึ้นและยกลง และยกโดยให้ของที่ยกชิดตัวมากที่สุด ไม่ก้มตัวหรือยกของหนักเหนือไหล่ ไม่บิดตัวหรือเอี้ยวตัวกะทันหัน หากต้องการเปลี่ยนทิศทางให้หมุนไปทั้งตัว เพื่อป้องกันการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อและข้อต่อบริเวณหลังและเอว

(6) ขณะยืนหยิบของในที่สูง ควรใช้วัสดุที่แข็งแรงมั่นคงเป็นฐานรอง ไม่ควรเอื้อมหยิบของในที่สูงหรือเขย่งเท้าเพื่อเอื้อมหยิบของ

(7) ควรเลือกเครื่องมือหรืออุปกรณ์ที่ง่ายต่อการใช้งาน ใช้งานสะดวก สบาย มีประสิทธิภาพสูง และไม่ควรเลือกเครื่องมือที่เวลาใช้งานแล้วทำให้ท่าทางการทำงานไม่เป็นธรรมชาติ เช่น บิดข้อมือเพราะจะทำให้เกิดอาการปวดบวมของข้อมือได้

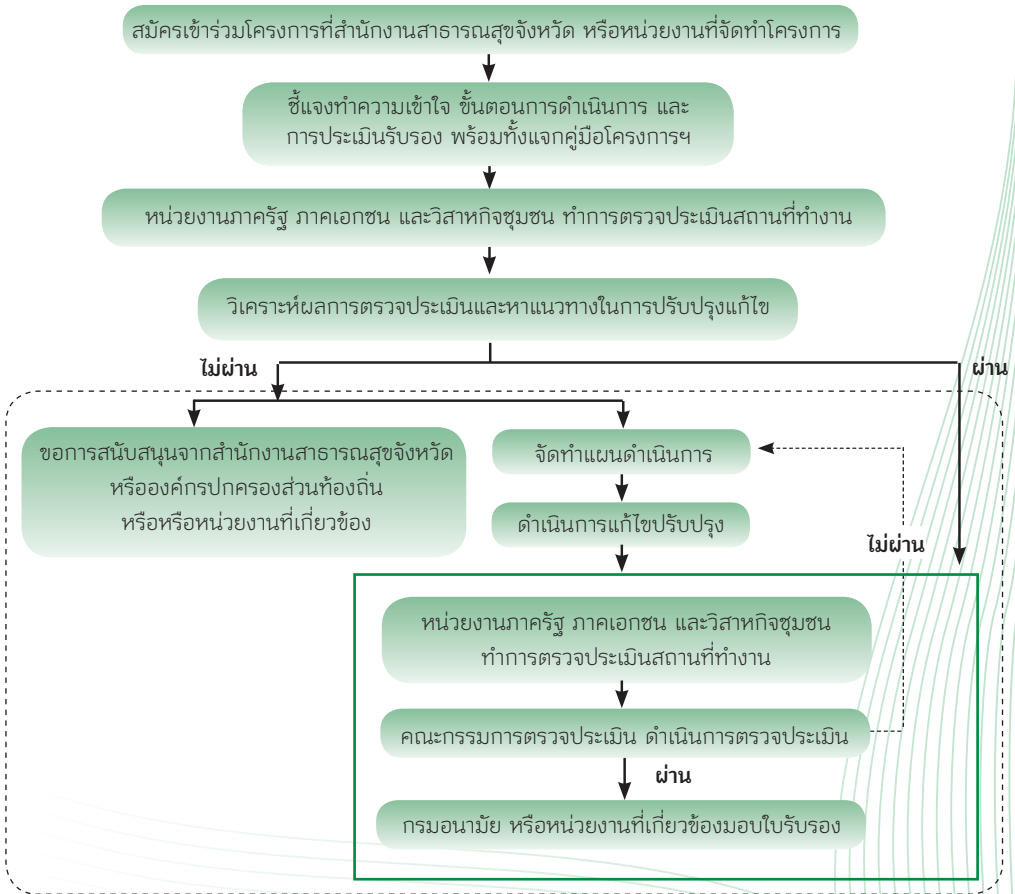
(8) ในงานที่ซ้ำซากควรจัดเวลาในการพักผ่อนมากกว่าปกติ หรืออาจจัดสภาพงานให้มีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อหรือให้ได้เปลี่ยนอิริยาบถในการทำงาน

(9) หลีกเลี่ยงท่าทางในการทำงานที่ไม่เป็นธรรมชาติ เช่น ก้มตัวทำงาน ยกไหล่ทำงานโดยไม่มีที่วางศอกหรือวางแขน ต้องเขย่งเท้าทำงาน

(10) ควรจัดสภาพการทำงานให้เหมาะสม เพื่อหลีกเลี่ยงท่าทางที่ไม่เป็นธรรมชาติ หรือท่าทางที่อาจทำให้เกิดการเจ็บป่วย

## 4. กระบวนการพัฒนาและการขอรับรอง “สถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน เสริมสร้างคุณภาพชีวิต และความสุขของคนทำงาน”

การรับรอง “สถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน เสริมสร้างคุณภาพชีวิต และความสุขของคนทำงาน” มีขั้นตอนการเข้าร่วมและแนวทางการดำเนินงาน เพื่อขอการรับรอง แสดงดังภาพที่ 2



หมายเหตุ มีการตรวจประเมินเพื่อรับรองผลทุก 2 ปี

ภาพที่ 2 ขั้นตอนการเข้าร่วมและแนวทางการดำเนินงานเพื่อขอการรับรอง

โดยมีการแบ่งระดับการประเมิน ดังนี้

**ระดับพื้นฐาน** ต้องผ่านเกณฑ์ส่วนที่ 1 และผ่านเกณฑ์ สะอาดปลอดภัย สิ่งแวดล้อมดี และเกณฑ์มีชีวิตชีวา สมดุลชีวิต ระดับพื้นฐาน

**ระดับดี** ต้องผ่านเกณฑ์ส่วนที่ 1 และผ่านเกณฑ์ระดับพื้นฐาน และเกณฑ์มีชีวิตชีวา สมดุลชีวิต ระดับดี

**ระดับดีมาก** ต้องผ่านเกณฑ์ส่วนที่ 1 และผ่านเกณฑ์ระดับพื้นฐาน ระดับดี และเกณฑ์มีชีวิตชีวา สมดุลชีวิต ระดับดีมาก 6 ข้อ ใน 9 ข้อ

**ระดับดีเยี่ยม** ต้องผ่านเกณฑ์ส่วนที่ 1 และผ่านเกณฑ์ระดับพื้นฐาน ระดับดี และเกณฑ์มีชีวิตชีวา สมดุลชีวิต ระดับดีมาก และต้องผ่านเกณฑ์มีชีวิตชีวา สมดุลชีวิต ระดับดีเยี่ยม จึงจะผ่านการรับรองระดับดีเยี่ยม

เมื่อผ่านการประเมินในแต่ละระดับ จะได้รับใบรับรองจากกรมอนามัย หรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง (ใบรับรองมีอายุ 2 ปี หลังจากได้รับการรับรอง)

### การรับรอง

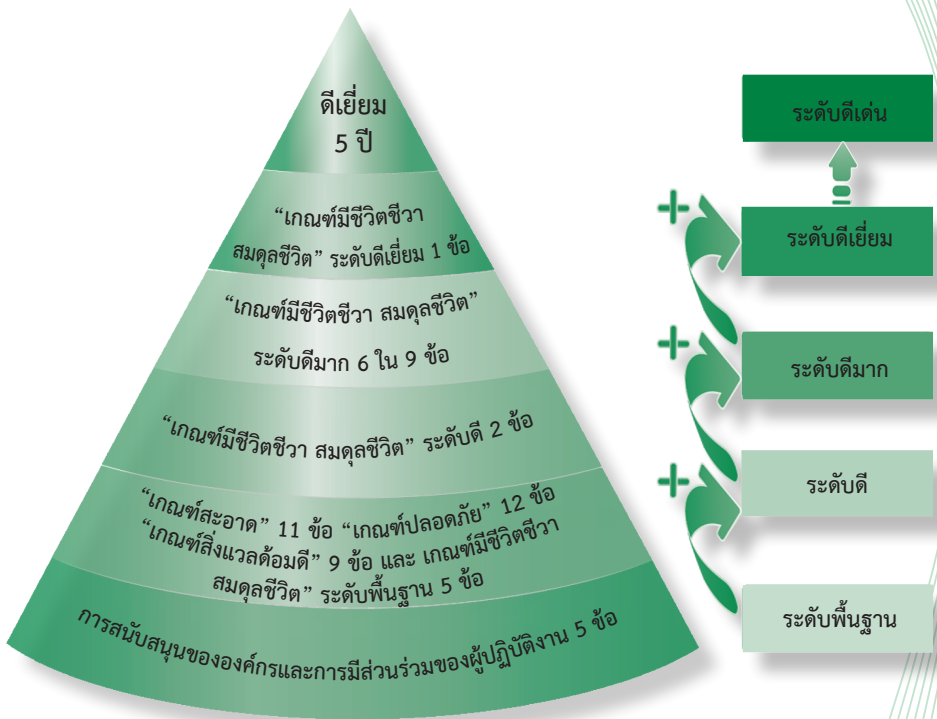
ผ่าน เกณฑ์ระดับพื้นฐาน จะได้รับ **ใบรับรองระดับพื้นฐาน**

ผ่าน เกณฑ์ระดับดี จะได้รับ **ใบรับรองระดับดี**

ผ่าน เกณฑ์ระดับดีมาก จะได้รับ **ใบรับรองระดับดีมาก**

ผ่าน เกณฑ์ระดับดีเยี่ยม จะได้รับ **ใบรับรองระดับดีเยี่ยม**

ผ่าน เกณฑ์ระดับดีเยี่ยมติดต่อกัน 3 รอบการตรวจประเมิน (6 ปี) จะได้รับ **ใบรับรองระดับดีเด่น** เนื่องจาก แสดงว่ามีการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง พร้อมทั้งจะเป็น “สถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน เสริมสร้างคุณภาพชีวิตและความสุขของคนทำงาน” อย่างยั่งยืน



ภาพที่ 3 ลำดับขั้นตอนการผ่านการรับรอง

## 5. การประเมิน สถานที่ทำงานนำอยู่ นำทำงาน เสริมสร้างคุณภาพชีวิตและความสุขของคนทำงาน

ชื่อหน่วยงาน/สถานประกอบกิจการ.....  
ประเภทกิจการ.....  
ที่ตั้งหน่วยงาน/สถานประกอบกิจการเลขที่.....หมู่ที่.....ตำบล.....  
อำเภอ.....จังหวัด.....รหัสไปรษณีย์.....  
โทรศัพท์.....โทรสาร.....  
จำนวนผู้ปฏิบัติงาน.....คน (ชาย.....คน และหญิง.....คน)  
เขตเทศบาล/อบต. ....  
วัน/เดือน/ปี ที่ประเมิน .....

### คำชี้แจง

#### 1. การประเมินสถานที่ทำงานในแต่ละหัวข้อ ให้ทำเครื่องหมายลงในช่อง ผลการประเมิน ดังนี้

1.1 พิจารณาว่าในแต่ละรายการประเมิน มีรายการที่จะประเมินหรือไม่ ในกรณีที่ไม่มีรายการประเมิน ให้ทำเครื่องหมาย “-”

1.2 ถ้ามีรายการที่จะประเมิน ให้พิจารณาตามเกณฑ์การประเมินว่า รายการที่ประเมินนั้น ผ่านหรือไม่ผ่านเกณฑ์การประเมิน แล้วทำเครื่องหมาย

ผ่าน = สภาพที่ได้มาตรฐาน ถูกต้องตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้  
ให้ใส่เครื่องหมาย “✓”

ไม่ผ่าน = สภาพที่ต่ำกว่าเกณฑ์ จำเป็นต้องปรับปรุงแก้ไข  
ให้ใส่เครื่องหมาย “✗”

**2. เนื่องจากเกณฑ์ที่ใช้ในการประเมิน สถานที่ทำงานนอกระบบ นอกระบบ**  
ฉบับนี้ มิได้ใช้เฉพาะในบางประเภทกิจการ ดังนั้นสถานที่ทำงาน  
บางประเภท อาจจะไม่มีการให้ข้อมูลที่ให้ผู้ตรวจประเมินใช้ประเมิน  
ตัวอย่างเช่น ไม่มีโรงอาหาร ดังนั้น ผู้ตรวจประเมินจึงต้องผ่านเกณฑ์ดังกล่าว  
โดยไม่ต้องนำมาพิจารณา

### **3. ระดับการรับรอง**

ผ่าน เกณฑ์ระดับพื้นฐาน จะได้รับ ใบรับรองระดับพื้นฐาน

ผ่าน เกณฑ์ระดับดี จะได้รับ ใบรับรองระดับดี

ผ่าน เกณฑ์ระดับดีมาก จะได้รับ ใบรับรองระดับดีมาก

ผ่าน เกณฑ์ระดับดีเยี่ยม จะได้รับ ใบรับรองระดับดีเยี่ยม

ผ่าน เกณฑ์ระดับดีเยี่ยมติดต่อกัน 3 รอบการตรวจประเมิน (6 ปี)  
จะได้รับ ใบรับรองระดับดีเด่น

## ส่วนที่ 1 : การสนับสนุนขององค์กรและการมีส่วนร่วมของผู้ปฏิบัติงาน

ประกอบด้วย 5 ข้อ สถานที่ทำงานต้องดำเนินการให้ผ่าน ทุกข้อ ดังนี้

เรื่อง/กิจกรรม	เกณฑ์การประเมิน	ผลการประเมิน	หมายเหตุ
การสนับสนุนขององค์กร	1. ผู้บริหารระดับสูงให้การสนับสนุน โดยกำหนดเป็นนโยบายเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ อนามัย สิ่งแวดล้อม และความสมดุลในชีวิตการทำงาน มีการวางแผน และจัดสรรงบประมาณ สำหรับดำเนินกิจกรรม พร้อมทั้งเขียนเป็นลายลักษณ์อักษรและเปิดเผยให้ผู้ปฏิบัติงานทุกคนรับทราบ		
วัฒนธรรมองค์กร	2. มีการเสริมสร้างวัฒนธรรมที่เอื้อต่อการส่งเสริมสุขภาพ อนามัย สิ่งแวดล้อม และความสมดุลในชีวิตการทำงาน		
การติดต่อสื่อสาร	3. กำหนดและเลือกใช้วิธีการติดต่อสื่อสารภายในองค์กรอย่างมีประสิทธิภาพในเรื่องการส่งเสริมสุขภาพ อนามัย สิ่งแวดล้อม และความสมดุลในชีวิตการทำงานตามความเสี่ยง ทั้งนี้ควรเป็นกระบวนการสื่อสารแบบ 2 ทาง เพื่อให้ผู้ปฏิบัติงานมีส่วนร่วมในการรับและให้ข้อมูลข่าวสาร ไม่ได้เป็นผู้รับข้อมูลอย่างเดียว		



## ส่วนที่ 1 : การสนับสนุนขององค์กรและการมีส่วนร่วมของผู้ปฏิบัติงาน

ประกอบด้วย 5 ข้อ สถานที่ทำงานต้องดำเนินการให้ผ่าน ทุกข้อ ดังนี้ (ต่อ)

เรื่อง/กิจกรรม	เกณฑ์การประเมิน	ผลการประเมิน	หมายเหตุ
การตรวจติดตาม ทบทวน และ ประเมินผล	4. ตรวจติดตาม ทบทวน และ ประเมินผลการดำเนินงานด้านการส่งเสริมสุขภาพ อนามัยสิ่งแวดล้อม และความสมดุลในชีวิตการทำงาน ในองค์กร เพื่อให้มั่นใจว่าได้มีการ ดำเนินการตามแผนและมีการ ตรวจสอบผลลัพธ์		
การมีส่วนร่วมของ ผู้ปฏิบัติงาน	5. กำหนด/เปิดโอกาสให้ผู้ปฏิบัติงาน มีส่วนร่วมกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ อนามัยสิ่งแวดล้อม และความ สมดุลในชีวิตการทำงานอย่าง สม่าเสมอและต่อเนื่อง		

## ส่วนที่ 2 : เกณฑ์ “สะอาด ปลอดภัย สิ่งแวดล้อมดี มีชีวิตชีวา และสมดุลชีวิต”

“เกณฑ์สะอาด” ประกอบด้วย 11 ข้อ สถานที่ทำงานต้องดำเนินการให้ผ่านทุกข้อ ดังนี้

เรื่อง/กิจกรรม	เกณฑ์การประเมิน	ผลการประเมิน	หมายเหตุ
อาคารสถานที่	1. กำหนดพื้นที่ใช้งานอย่างชัดเจน โดยแบ่งเป็นพื้นที่เพื่อการปฏิบัติงาน การจราจร ขนย้ายวัสดุ จัดเก็บวัสดุ/สารเคมี จัดเก็บวัสดุเหลือใช้ พื้นที่สำหรับพักผ่อน พื้นที่สำหรับรับประทานอาหาร/ดื่ม น้ำ และพื้นที่อื่น ๆ ที่จำเป็น พร้อมมีป้ายแสดงและมีการปฏิบัติตามมาตรฐาน 5ส		
	2. ไม่แขวนวัสดุต่าง ๆ ตามเสาหรือผนังของอาคาร เว้นแต่เป็นอุปกรณ์ที่ใช้เพื่อการเฝ้าระวัง ตรวจสอบ หรือใช้เพื่อการตรวจวัดสภาพแวดล้อมในบริเวณนั้น และวัสดุอื่น ๆ ที่จำเป็น เช่น นาฬิกาแขวนผนัง ปฏิทินแขวนผนัง		
	3. สภาพของหน้าต่าง ประตู ชั้นบันได ราวบันได อยู่ในสภาพดีและสะอาด		
	4. อุปกรณ์และหลอดไฟตามที่ต่าง ๆ ต้องอยู่ในสภาพดี และสะอาด		

**“เกณฑ์สะอาด”** ประกอบด้วย 11 ข้อ สถานที่ทำงานต้องดำเนินการให้ผ่านทุกข้อ ดังนี้ (ต่อ)

เรื่อง/กิจกรรม	เกณฑ์การประเมิน	ผลการประเมิน	หมายเหตุ
บริเวณพื้น	5. พื้นอยู่ในระนาบเดียวกัน เรียบ ไม่ลื่น ไม่ดูดซึมน้ำ หากเป็นบริเวณต่างระดับต้องมีสัญลักษณ์บอกความแตกต่าง มีการกันลื่น อยู่ในสภาพดีและสะอาด		
	6. บริเวณที่ต้องมีเศษวัสดุเหลือใช้ หรือเป็นผลิตภัณฑ์กลาง จะต้องมีภาชนะรองรับหรือมีการจัดเก็บอย่างถูกวิธีและเหมาะสม		
	7. ขนาดความกว้างของพื้นทางเดิน ทางขนย้าย หรือทางเพื่อการจราจรมีขนาดเหมาะสมที่จะใช้เพื่อจุดประสงค์ในการนั้น อยู่ในสภาพดีและสะอาด ไม่มีสิ่งกีดขวาง		
บริเวณที่จัดเก็บวัสดุสิ่งของ	8. ตู้เก็บของหรือชั้นวางของอยู่ในสภาพดีและสะอาด ติดป้ายแสดงชนิดสิ่งของ		

**“เกณฑ์สะอาด”** ประกอบด้วย 11 ข้อ สถานที่ทำงานต้องดำเนินการให้ผ่านทุกข้อ ดังนี้ (ต่อ)

เรื่อง/กิจกรรม	เกณฑ์การประเมิน	ผลการประเมิน	หมายเหตุ
บริเวณสถานที่ รับประทานอาหาร จำหน่ายอาหาร และเตรียมปรุง ประกอบอาหาร	9. ได้มาตรฐานสุขาภิบาลอาหารตาม กฎกระทรวงสุขลักษณะของ สถานที่จำหน่ายอาหาร พ.ศ. 2561 หรือมาตรฐานสุขาภิบาลอาหาร สำหรับแผงลอยจำหน่ายอาหาร (ภาคผนวก ก)		
ห้องน้ำ ห้องส้วม	10. ได้มาตรฐานสุขาภิบาลของ กรมอนามัย เช่น ห้องน้ำ ห้องส้วมมีการระบายอากาศและ แสงสว่างเพียงพอ ไม่มีกลิ่น รวมทั้ง มีเครื่องใช้และสิ่งอำนวยความสะดวก (ภาคผนวก ข)		
การควบคุมสัตว์ และแมลงพาหะ นำโรค	11. มีการควบคุมสัตว์และแมลงพาหะ นำโรค เช่น แมลงสาบ แมลงวัน หนู และยุงในสถานที่ทำงาน		

## “เกณฑ์ความปลอดภัย”

ประกอบด้วย 12 ข้อ สถานที่ทำงานต้องดำเนินการให้ผ่าน ทุกข้อ ดังนี้

เรื่อง/กิจกรรม	เกณฑ์การประเมิน	ผลการประเมิน	หมายเหตุ
การบันทึกข้อมูล อุบัติเหตุ/การเจ็บป่วย การทำงาน	1. อุบัติเหตุจากการทำงานที่รายงาน ตามแบบ กท.16 หรือแบบรายงาน การเกิดอุบัติเหตุ ลดลงจากรอบปี ที่ผ่านมา (ภาคผนวก ค)		
	2. ไม่มีผู้เจ็บป่วยรายใหม่ที่ป่วย เป็นโรคอื่นเนื่องจากการทำงาน ตลอดระยะเวลา 1 ปีที่ผ่านมา		
การทำงานที่ ปลอดภัย	3. จัดให้มีอุปกรณ์ป้องกันอันตราย ส่วนบุคคลที่ถูกต้อง เหมาะสม และเพียงพอ		
	4. มีการกำหนดกฎระเบียบและ ขั้นตอนการทำงานที่ปลอดภัย		
เครื่องจักร/ อุปกรณ์/เครื่องใช้	5. ติดตั้งเครื่องจักร/อุปกรณ์อย่าง มั่นคงและปลอดภัย		

## “เกณฑ์ความปลอดภัย”

ประกอบด้วย 12 ข้อ สถานที่ทำงานต้องดำเนินการให้ผ่าน ทุกข้อ ดังนี้ (ต่อ)

เรื่อง/กิจกรรม	เกณฑ์การประเมิน	ผลการประเมิน	หมายเหตุ
เครื่องจักร/ อุปกรณ์/เครื่องใช้	6. เครื่องจักร/อุปกรณ์/เครื่องมือ/ เครื่องใช้ได้รับการบำรุงรักษาให้ อยู่ในสภาพดี และไม่มีชิ้นส่วนที่ ชำรุด หรือ ส่วนแหลมคมที่อาจทำ อันตรายได้		
ระบบไฟฟ้า	7. การเดินสายไฟเป็นระเบียบ ใช้สาย ไฟถูกประเภท และมีการปฏิบัติ ตามหลักเกณฑ์การใช้ไฟฟ้า อย่างปลอดภัย		
	8. สวิตช์ สายไฟ ได้รับการบำรุงรักษา ให้อยู่ในสภาพดีและปลอดภัย		
	9. มีเส้นหรือขอบเขตแสดงบริเวณ ที่อาจมีอันตรายหรือห้ามเข้าใกล้		
	10. มีอุปกรณ์ตัดไฟ (Safety Cut/ Breaker) รองรับการเกิดไฟช็อต/รั่ว		
การป้องกัน อัคคีภัย	11. มีเครื่องดับเพลิงตรงกับชนิดของ เชื้อเพลิงอย่างเพียงพอ ได้รับการ ตรวจสอบให้พร้อมใช้งาน และ ติดตั้งอยู่ในตำแหน่งที่สามารถ นำมาใช้ได้ทันที		
	12. ทางหนีไฟและบันไดหนีไฟอยู่ ในสภาพดีไม่มีสิ่งกีดขวางหรือ ถูกปิดตาย		

# “เกณฑ์สิ่งแวดล้อมดี”

ประกอบด้วย 9 ข้อ สถานที่ทำงานต้องดำเนินการให้ผ่าน ทุกข้อ ดังนี้

เรื่อง/กิจกรรม	เกณฑ์การประเมิน	ผลการประเมิน	หมายเหตุ
แสงสว่าง	1. มีการจัดการด้านแสงสว่างให้มีความเข้มแสงเพียงพอต่อการทำงาน และเป็นไปตามมาตรฐาน		
การระบายอากาศ	2. ภายในห้องหรือบริเวณที่ทำงานมีการระบายอากาศเพียงพออุณหภูมิเหมาะสม		
เสียง/ความสั่นสะเทือน	3. ไม่มีเสียงดังและความสั่นสะเทือนที่อาจมีผลกระทบต่อผู้ปฏิบัติงาน และสร้างความเดือดร้อนรำคาญต่อชุมชนใกล้เคียง		
สารเคมี	4. มีการจัดประเภทของสารเคมี และแยกเก็บไว้เฉพาะตามหลักปฏิบัติสำหรับสารเคมีประเภทนั้น ๆ		
	5. ไม่มีปัญหาฝุ่นหรือควันที่มีผลกระทบต่อผู้ปฏิบัติงาน และสร้างความเดือดร้อนรำคาญต่อชุมชนใกล้เคียง		
	6. ไม่มีกลิ่นสารเคมีหรือกลิ่นเหม็นรบกวนที่มีผลกระทบต่อผู้ปฏิบัติงาน และสร้างความเดือดร้อนรำคาญต่อชุมชนใกล้เคียง		



## “เกณฑ์สิ่งแวดล้อมดี”

ประกอบด้วย 9 ข้อ สถานที่ทำงานต้องดำเนินการให้ผ่าน ทุกข้อ ดังนี้ (ต่อ)

เรื่อง/กิจกรรม	เกณฑ์การประเมิน	ผลการประเมิน	หมายเหตุ
มูลฝอย	7. มีที่รองรับมูลฝอยเพียงพอ มีฝาปิดมิดชิด และแยกมูลฝอยอันตรายออกจากมูลฝอยทั่วไป		
	8. มีการจัดการมูลฝอยอย่างเหมาะสม ไม่ก่อให้เกิดผลกระทบต่อผู้ปฏิบัติงาน และสร้างความเดือดร้อนรำคาญต่อชุมชนใกล้เคียง		
น้ำเสียหรือสิ่งปฏิกูล	9. น้ำเสียหรือสิ่งปฏิกูลได้รับการบำบัดที่ถูกต้องตามหลักสุขาภิบาล ก่อนระบายออกนอกอาคาร ไม่ก่อให้เกิดผลกระทบต่อผู้ปฏิบัติงาน และไม่สร้างความเดือดร้อนรำคาญต่อชุมชนใกล้เคียง		

# “เกณฑ์มีชีวิตชีวา” และ “สมดุลชีวิต” แบ่งเป็น 4 ระดับ

1) **ระดับพื้นฐาน** ประกอบด้วย 5 ข้อ สถานที่ทำงานต้องดำเนินการให้ผ่านทุกข้อ จึงจะผ่านการรับรองระดับพื้นฐาน

เรื่อง/กิจกรรม	เกณฑ์การประเมิน	ผลการประเมิน	หมายเหตุ
การจัดสถานที่เผยแพร่ข้อมูลข่าวสาร	1. มีสถานที่เพื่อเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารและเพิ่มพูนความรู้ด้านการส่งเสริมสุขภาพ อนามัย สิ่งแวดล้อม และความสมดุลในชีวิตการทำงาน รวมทั้งมีกล่องรับความคิดเห็น และ/หรือกระดานสนทนา (เว็บบอร์ด)		
การให้ความรู้ด้านการส่งเสริมสุขภาพ อนามัย สิ่งแวดล้อม และความสมดุลในชีวิตการทำงาน	2. มีการให้ความรู้ด้านการส่งเสริมสุขภาพ อนามัย สิ่งแวดล้อม และความสมดุลในชีวิตการทำงาน แก่ผู้ปฏิบัติงานอย่างน้อย 5 เรื่อง/ปี (ภาคผนวก ง)		
กิจกรรม ลด เลิก บุหรี่ และ สิ่งเสพติด	3. มีการให้ความรู้และจัดกิจกรรมการรณรงค์การลด เลิกบุหรี่ และ สิ่งเสพติดรวมทั้งห้ามสูบบุหรี่ในอาคารสถานประกอบกิจการ ทั้งนี้สามารถจัด “เขตสูบบุหรี่” เป็นการเฉพาะได้		
การตรวจสุขภาพประจำปี	4. มีการจัดหรือสนับสนุนให้ผู้ปฏิบัติงานได้รับบริการตรวจสุขภาพประจำปีทุกคน และมีการตรวจตามความเสี่ยงที่ผู้ปฏิบัติงานต้องสัมผัส		

## “เกณฑ์มีชีวิตชีวา” และ “สมดุลชีวิต” แบ่งเป็น 4 ระดับ

**1) ระดับพื้นฐาน** ประกอบด้วย 5 ข้อ สถานที่ทำงานต้องดำเนินการให้ผ่านทุกข้อ จึงจะผ่านการรับรองระดับพื้นฐาน (ต่อ)

เรื่อง/กิจกรรม	เกณฑ์การประเมิน	ผลการประเมิน	หมายเหตุ
การให้บริการรักษาเบื้องต้นหรือการปฐมพยาบาล	5. มีตู้ยา ชุดปฐมพยาบาล และเครื่องชั่งน้ำหนัก พร้อมทั้งมีการจัดบันทึกการรักษาและการใช้ยา		

**2) ระดับดี** ประกอบด้วย 2 ข้อ สถานที่ทำงานต้องดำเนินการให้ผ่านเกณฑ์ระดับพื้นฐานก่อน และต้องผ่านเกณฑ์มีชีวิตชีวา สมดุลชีวิตระดับดี ทุกข้อ จึงจะผ่านการรับรองระดับดี

เรื่อง/กิจกรรม	เกณฑ์การประเมิน	ผลการประเมิน	หมายเหตุ
การกำหนดผู้รับผิดชอบด้านส่งเสริมสุขภาพ อนามัยสิ่งแวดล้อม และความสมดุลในชีวิตการทำงาน	1. สถานที่ทำงานต้องกำหนดผู้รับผิดชอบกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ อนามัยสิ่งแวดล้อม และความสมดุลในชีวิตการทำงาน ตามบทบาทหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย		
กิจกรรมการมีส่วนร่วม	2. มีการจัดตั้งกลุ่มแกนนำหรือชมรมสร้างเสริมสุขภาพ อนามัยสิ่งแวดล้อม และความสมดุลในชีวิตการทำงาน พร้อมทั้งมีการจัดกิจกรรมดำเนินการอย่างต่อเนื่องทุก ๆ ปี		

**3) ระดับดีมาก** ประกอบด้วย 9 ข้อ สถานที่ทำงานต้องดำเนินการให้ผ่านเกณฑ์ระดับดีก่อน รวมทั้งต้องผ่านเกณฑ์มีชีวิตชีวา สมดุลชีวิต ระดับดีมาก อย่างน้อย 6 ใน 9 ข้อ โดยต้องผ่านเกณฑ์ข้อ 1 และ 2 จึงจะผ่านการรับรองระดับดีมาก

เรื่อง/กิจกรรม	เกณฑ์การประเมิน	ผลการประเมิน	หมายเหตุ
กิจกรรมทางกาย/ การออกกำลังกาย	1. มีกิจกรรมส่งเสริมให้ผู้ปฏิบัติงาน ได้มีกิจกรรมทางกาย/การ ออกกำลังกาย เช่น มีสถานที่ อุปกรณ์ และจัดสิ่งแวดล้อม ที่เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกาย/ การออกกำลังกายและการเล่น กีฬา พร้อมทั้งกำหนดวัน เวลา การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา		
กิจกรรมส่งเสริม โภชนาการ	2. มีกิจกรรมส่งเสริมโภชนาการ ให้ผู้ปฏิบัติงานโดยการจัดอาหาร เพื่อสุขภาพในระหว่างประชุม ทั้งอาหารว่างและอาหารหลัก ส่งเสริมให้มีการใช้น้ำตาล ของ 4 กรัม และให้มีการจัดบริการ อาหารลดหวาน มัน เค็ม เต็มเต็ม ผักผลไม้ เมนูสุขภาพอย่างน้อย 2 เมนูต่อร้าน ในโรงอาหารที่ทำงาน		
กิจกรรม นันทนาการ	3. มีการจัดกิจกรรมนันทนาการ ต่าง ๆ เพื่อผ่อนคลายความเครียด และส่งเสริมความสามัคคีของผู้ปฏิบัติงาน		

**3) ระดับดีมาก** ประกอบด้วย 9 ข้อ สถานที่ทำงานต้องดำเนินการให้ผ่านเกณฑ์ระดับดีก่อน รวมทั้งต้องผ่านเกณฑ์มีชีวิตชีวา สมดุลชีวิตระดับดีมาก อย่างน้อย 6 ใน 9 ข้อ โดยต้องผ่านเกณฑ์ข้อ 1 และ 2 จึงจะผ่านการรับรองระดับดีมาก (ต่อ)

เรื่อง/กิจกรรม	เกณฑ์การประเมิน	ผลการประเมิน	หมายเหตุ
กิจกรรมดูแลสุขภาพช่องปาก	4. มีการจัดกิจกรรมให้ความรู้ การดูแลสุขภาพช่องปาก จัดสิ่งอำนวยความสะดวกให้ผู้ปฏิบัติงานมีโอกาสแปร่งฟันในที่ทำงาน หรือ มีสวัสดิการแก่ผู้ปฏิบัติงานในการใช้บริการตรวจและรักษาโรคในช่องปาก		
กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพจิต	5. มีการประเมินความเครียดด้วยตนเอง หรือมีบริการให้คำปรึกษาเมื่อผู้ปฏิบัติงานมีปัญหาสุขภาพจิต (ภาคผนวก จ)		
กิจกรรมส่งเสริมป้องกันภาวะโลหิตจาง	6. มีการส่งเสริมให้ความรู้หญิงวัยเจริญพันธุ์ในสถานที่ทำงานได้รับประทานวิตามินเสริมธาตุเหล็กและโฟลิก (เฟอร์โรโฟลิก ซึ่งมีธาตุเหล็ก 60 มิลลิกรัม และกรดโฟลิก 2.8 มิลลิกรัม) สัปดาห์ละ 1 ครั้ง		
การประเมินภาวะโภชนาการ	7. มีการประเมินภาวะโภชนาการโดยใช้ค่าดัชนีมวลกายและวัดรอบวงเอว (ภาคผนวก ฉ)		
กิจกรรมทดสอบสมรรถภาพทางกาย/ประเมินสมรรถภาพร่างกาย	8. มีการทดสอบสมรรถภาพทางกาย/ประเมินสมรรถภาพร่างกายเกี่ยวกับความอดทนของหัวใจและปอด ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และความยืดหยุ่นของร่างกาย		
กิจกรรมส่งเสริมความสมดุลในชีวิต	9. มีการประเมินเพื่อวัดความสมดุลในชีวิตและการทำงานรายบุคคล (ภาคผนวก ช)		

**4) ระดับดีเยี่ยม** สถานที่ทำงานต้องดำเนินการให้ผ่านเกณฑ์ระดับดีมากก่อน รวมทั้งต้องผ่านเกณฑ์มีชีวิตชีวา สมดุลชีวิต ระดับดีเยี่ยม จึงจะผ่านการรับรองระดับดีเยี่ยม

เรื่อง/กิจกรรม	เกณฑ์การประเมิน	ผลการประเมิน	หมายเหตุ
การประเมิน ประสิทธิภาพ	มีการวัดและวิเคราะห์ผลการดำเนินงาน กิจกรรมแต่ละกิจกรรมที่ได้ดำเนินการ (กิจกรรมในระดับดีมาก) และนำไปสู่ การปรับปรุง หรือการสร้างวิธีการ ทำงานใหม่ ระบบงาน หรือมีการใช้ เทคโนโลยีมาส่งเสริมสุขภาพ อนามัย สิ่งแวดล้อมและสร้างความสมดุลใน ชีวิตการทำงาน		

## 6. แนวทางการพิจารณาตามเกณฑ์การประเมิน

เรื่อง/กิจกรรม	เกณฑ์การประเมิน	แนวทางการพิจารณา
<b>ส่วนที่ 1 : การสนับสนุนขององค์กรและการมีส่วนร่วมของผู้ปฏิบัติงาน</b>		
การสนับสนุนขององค์กร	1. ผู้บริหารระดับสูงให้การสนับสนุนโดยกำหนดเป็นนโยบายเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ อนามัยสิ่งแวดล้อมและความสมดุลในชีวิตการทำงานมีการวางแผนและจัดสรรงบประมาณ สำหรับดำเนินกิจกรรม พร้อมทั้งเขียนเป็นลายลักษณ์อักษรและเปิดเผยให้ผู้ปฏิบัติงานทุกคนรับทราบ	<ul style="list-style-type: none"> <li>- มีนโยบายลงนามโดยผู้มีอำนาจสูงสุด</li> <li>- มีนโยบายเป็นประจำทุกปี</li> <li>- มีแผนงานประมาณสนับสนุนหรือมีการดำเนินกิจกรรม</li> <li>- มีการส่งเสริมให้เกิดการมีส่วนร่วมของคนทำงานทุกคน เช่น สนับสนุนให้เกิดกลุ่มกิจกรรม หรือชมรมต่าง ๆ</li> <li>- มีการติดตาม ตรวจสอบการดำเนินงาน และแก้ไขเมื่อพบปัญหา</li> </ul>
วัฒนธรรมองค์กร	2. มีการเสริมสร้างวัฒนธรรมที่เอื้อต่อการส่งเสริมสุขภาพ อนามัยสิ่งแวดล้อมและความสมดุลในชีวิตการทำงาน	<ul style="list-style-type: none"> <li>- มีประกาศวัฒนธรรมองค์กร</li> <li>- มีการประเมินเจ้าหน้าที่ในองค์กร ว่ารู้จักวัฒนธรรมองค์กร</li> <li>- มีแนวปฏิบัติที่คำนึงถึงสิทธิและความปลอดภัยของคนทำงานเป็นหลัก</li> <li>- มีการปฏิบัติที่แสดงให้เห็นความพยายามของผู้บริหารในการสร้างวัฒนธรรมที่เสริมสร้างสุขภาพ อนามัยสิ่งแวดล้อม และความสมดุลในชีวิต โดยการกำหนดพฤติกรรมที่คนในองค์กรคาดหวังที่จะยึดถือปฏิบัติร่วมกัน เช่น หลัก 3 อ ได้แก่ อาหาร อารมณ์ ออกกำลังกาย</li> </ul>



## 6. แนวทางการพิจารณาตามเกณฑ์การประเมิน (ต่อ)

เรื่อง/กิจกรรม	เกณฑ์การประเมิน	แนวทางการพิจารณา
การติดต่อสื่อสาร	3. กำหนดและเลือกใช้วิธีการติดต่อสื่อสารภายในองค์กรอย่างมีประสิทธิภาพ ในเรื่องการส่งเสริมสุขภาพ อนามัย สิ่งแวดล้อม และความสมดุลในชีวิตการทำงานตามความเสี่ยง ทั้งนี้ควรเป็นกระบวนการสื่อสารแบบ 2 ทาง เพื่อให้ผู้ปฏิบัติงานมีส่วนร่วมในการรับและให้ข้อมูลข่าวสาร ไม่ได้เป็นผู้รับข้อมูลอย่างเดียว	<ul style="list-style-type: none"> <li>- มีช่องทางการสื่อสาร เช่น ติดประกาศ เสียงตามสาย ระบบสารสนเทศ Facebook, Group Line และเป็นช่องทางการติดต่อสื่อสารแบบ 2 ทาง</li> <li>- ผู้ปฏิบัติงานเข้าถึงข้อมูลและมีส่วนร่วมกับกิจกรรมที่ได้สื่อสาร</li> </ul>
การตรวจติดตาม ทบทวน และประเมินผล	4. ตรวจติดตาม ทบทวน และประเมินผลการดำเนินงานด้านการส่งเสริมสุขภาพ อนามัย สิ่งแวดล้อม และความสมดุลในชีวิตการทำงานในองค์กร เพื่อให้มั่นใจว่าได้มีการดำเนินการตามแผนและมีการตรวจสอบผลลัพธ์	<ul style="list-style-type: none"> <li>- มีการประชุมคณะทำงาน</li> <li>- มีกระบวนการติดตาม ทบทวน และประเมินผลกิจกรรมต่าง ๆ โดยแบบสำรวจ หรือใช้การสังเกต</li> <li>- มีแผนและมีการตรวจสอบผลลัพธ์ เช่น จำนวนวันที่ลดลง ความสนใจด้านสุขภาพที่เพิ่มขึ้น การเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์และการจัดสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน ดีขึ้น</li> </ul>
การมีส่วนร่วมของผู้ปฏิบัติงาน	5. กำหนด/เปิดโอกาสให้ผู้ปฏิบัติงานมีส่วนร่วมกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ อนามัย สิ่งแวดล้อม และความสมดุลในชีวิตการทำงานอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ผู้ปฏิบัติงานมีส่วนร่วม ในการให้ข้อคิดเห็นต่อนโยบาย แผนงาน/เป้าหมาย</li> <li>- มีแผนและช่องทางการให้ข้อเสนอแนะ</li> <li>- มีการพบปะหารือระหว่างผู้บริหารและผู้ปฏิบัติงานอย่างสม่ำเสมอ</li> <li>- กำหนดหรือเปิดโอกาสให้ผู้ปฏิบัติงาน มีช่วงเวลาในการเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ อย่างเหมาะสม</li> </ul>

## 6. แนวทางการพิจารณาตามเกณฑ์การประเมิน (ต่อ)

เรื่อง/กิจกรรม	เกณฑ์การประเมิน	แนวทางการพิจารณา
<b>ส่วนที่ 2 : เกณฑ์ “สะอาด ปลอดภัย สิ่งแวดล้อม และมีชีวิตชีวา สมดุลชีวิต”</b> <b>“เกณฑ์สะอาด” ประกอบด้วย 11 ข้อ</b>		
อาคารสถานที่	<p>1. กำหนดพื้นที่ใช้งานอย่างชัดเจน โดยแบ่งเป็นพื้นที่เพื่อการปฏิบัติงาน การจราจร ขนย้ายวัสดุ จัดเก็บวัสดุ/สารเคมี จัดเก็บวัสดุเหลือใช้ พื้นที่สำหรับพักผ่อน พื้นที่สำหรับรับประทานอาหาร/ดื่มน้ำและพื้นที่อื่น ๆ ที่จำเป็น พร้อมมีป้ายแสดง และมีการปฏิบัติตามมาตรฐาน 5ส</p> <p>2. ไม่แขวนวัสดุต่าง ๆ ตามเสาหรือผนังของอาคาร เว้นแต่เป็นอุปกรณ์ที่ใช้เพื่อการเฝ้าระวัง ตรวจสอบตราหรือใช้เพื่อการตรวจวัดสภาพแวดล้อมในบริเวณนั้น และวัสดุอื่น ๆ ที่จำเป็น เช่น นาฬิกาแขวนผนัง ปฏิทินแขวนผนัง</p> <p>3. สภาพของหน้าต่าง ประตู ชั้นบันได ราวบันได อยู่ในสภาพดีและสะอาด</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- มีทัศนียภาพโดยรอบอาคาร สะอาดเป็นระเบียบเรียบร้อย และมีกำหนดเส้นทางจราจรชัดเจน</li> <li>- พื้นที่สำหรับพักผ่อน รับประทานอาหารเป็นสัดส่วนเหมาะสม</li> <li>- มีการจัดเก็บวัสดุ/ผลิตภัณฑ์เหมาะสมและเป็นระเบียบ</li> <li>- มีการขีดสีตีเส้น กำหนดบริเวณติดตั้งเครื่องจักร อุปกรณ์และเส้นทางเดิน</li> <li>- ไม่มีการวางสิ่งของกีดขวางบริเวณทางเดิน หรือทางผ่าน</li> <li>- มีแผนผัง แผนที่ของสถานที่ทำงานที่เป็นสัดส่วนชัดเจน</li> <li>- มีการปฏิบัติตามมาตรฐาน 5ส</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- มีทัศนียภาพภายในอาคารสะอาด เป็นระเบียบเรียบร้อย</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- หน้าต่าง ประตู ชั้นบันได ราวบันได ต้องสะอาด และอยู่ในสภาพดี ไม่ชำรุด</li> <li>- บันไดมั่นคงแข็งแรง ชั้นบันไดต้องไม่ลื่นและมีช่วงระยะเท่ากัน โดยตลอด</li> </ul>

## 6. แนวทางการพิจารณาตามเกณฑ์การประเมิน (ต่อ)

เรื่อง/กิจกรรม	เกณฑ์การประเมิน	แนวทางการพิจารณา
	4. อุปกรณ์และหลอดไฟตามที่แตกต่างกัน ต้องอยู่ในสภาพดี และสะอาด	<ul style="list-style-type: none"> <li>- อุปกรณ์ และหลอดไฟอยู่ในสภาพดี</li> <li>- มีแผนตารางกำหนดช่วงเวลาหรือรอบการทำความสะอาด</li> </ul>
บริเวณพื้น	5. พื้นอยู่ในระนาบเดียวกัน เรียบ ไม่ลื่น ไม่ดูดซึมน้ำ หากเป็นบริเวณต่างระดับ ต้องมีสัญลักษณ์บอกความแตกต่าง มีการกันลื่น อยู่ในสภาพดีและสะอาด	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ไม่มีฝุ่นผง ไม่มีเศษขยะ และมีการทำความสะอาด</li> <li>- พื้นมันคง แข็งแรง ไม่มีน้ำขังหรือลื่น อันอาจก่อให้เกิดอุบัติเหตุได้ง่าย</li> </ul>
	6. บริเวณที่ต้องมีเศษวัสดุเหลือใช้หรือเป็นผลิตภัณฑ์กลาง จะต้องมีการขนหรือมีการจัดเก็บอย่างถูกวิธีและเหมาะสม	<ul style="list-style-type: none"> <li>- มีการเก็บรวบรวม การกำจัดหรือการจัดการมูลฝอยทั่วไปที่ถูกสุขลักษณะ/ หลักสุขาภิบาล</li> <li>- มีภาชนะบรรจุหรือภาชนะรองรับที่เหมาะสมและเพียงพอกับปริมาณและประเภทมูลฝอยรวมทั้งมีการทำความสะอาดภาชนะบรรจุหรือภาชนะรองรับและบริเวณที่เก็บภาชนะนั้นอยู่เสมอ</li> </ul>
	7. ขนาดความกว้างของพื้นทางเดินทางขนย้าย หรือทางเพื่อการจราจร มีขนาดเหมาะสมที่จะใช้เพื่อจุดประสงค์ในการนั้น อยู่ในสภาพดีและสะอาด ไม่มีสิ่งกีดขวาง	<ul style="list-style-type: none"> <li>- มีประตูหรือทางออกพอกับจำนวนคนในโรงงานที่จะหลบหนีภัยออกไปได้ทันทางที่เมื่อมีเหตุฉุกเฉินขึ้นอย่างน้อยสองแห่งอยู่ห่างกันพอสมควร บานประตูเปิดออกได้ง่าย มีขนาดกว้างไม่น้อยกว่า 110 เซนติเมตร และสูงไม่น้อยกว่า 200 เซนติเมตร</li> </ul>

## 6. แนวทางการพิจารณาตามเกณฑ์การประเมิน (ต่อ)

เรื่อง/กิจกรรม	เกณฑ์การประเมิน	แนวทางการพิจารณา
บริเวณที่จัดเก็บวัสดุสิ่งของ	8. ตู้เก็บของหรือชั้นวางของอยู่ในสภาพดี และสะอาด ดัดป้ายแสดงชนิดสิ่งของ	- จัดเก็บเครื่องใช้ และอุปกรณ์ เป็นสัดส่วน มีระเบียบเรียบร้อย และปลอดภัย
บริเวณสถานที่รับประทานอาหาร จำหน่ายอาหาร และเตรียมปรุงประกอบอาหาร	9. ได้มาตรฐานสุขาภิบาลอาหารตามกฎกระทรวงสุขลักษณะของสถานที่จำหน่ายอาหาร พ.ศ. 2561 หรือมาตรฐานสุขาภิบาลอาหารสำหรับแผงลอยจำหน่ายอาหาร (ภาคผนวก ก)	- ผลการประเมินโรงอาหารและร้านอาหารเป็นไปตามกฎกระทรวงสุขลักษณะของสถานที่จำหน่ายอาหาร พ.ศ. 2561 - กรณีแผงลอยจำหน่ายอาหารเป็นไปตามมาตรฐานสุขาภิบาลอาหาร สำหรับแผงลอยจำหน่ายอาหาร
ห้องน้ำ ห้องส้วม	10. ได้มาตรฐานส้วมสาธารณะไทย ของกรมอนามัย เช่น ห้องน้ำ ห้องส้วมมีการระบายอากาศและแสงสว่างเพียงพอ ไม่มีกลิ่น รวมทั้งมีเครื่องใช้และสิ่งอำนวยความสะดวก (ภาคผนวก ข)	- ผลการประเมินห้องน้ำ ห้องส้วม เป็นไปตามมาตรฐานส้วมสาธารณะไทย ของกรมอนามัย
การควบคุมสัตว์และแมลงพาหะนำโรค	11. มีการควบคุมสัตว์และแมลงพาหะนำโรค เช่น แมลงสาบ แมลงวัน หนู และยุงในสถานที่ทำงาน	- มีการดำเนินการถูกต้องตามหลักวิชาการสุขาภิบาลสิ่งแวดล้อม - มีแผนในการควบคุมสัตว์และแมลงพาหะนำโรค - มีการทำลายแหล่งอาหาร/แหล่งเพาะพันธุ์ และมีการกำจัดโดยการใช้เครื่องมือดักจับ หรือใช้สมุนไพรฉีดพ่น ที่ไม่มีสารพิษตกค้างและส่งผลกระทบต่อผู้ปฏิบัติงาน

## 6. แนวทางการพิจารณาตามเกณฑ์การประเมิน (ต่อ)

เรื่อง/กิจกรรม	เกณฑ์การประเมิน	แนวทางการพิจารณา
<b>“เกณฑ์ความปลอดภัย” ประกอบด้วย 12 ข้อ</b>		
การบันทึกข้อมูลอุบัติเหตุ/ การเจ็บป่วยจากการทำงาน	1. อุบัติเหตุจากการทำงานที่รายงานตามแบบ กท.16 หรือแบบรายงานการเกิดอุบัติเหตุ ลดลงจากรอบปีที่ผ่านมา (ภาคผนวก ค)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- มีรายงานการวิเคราะห์ข้อมูลสถิติการเกิดอุบัติเหตุ และมีระบบการจัดเก็บข้อมูล</li> <li>- แสดงแบบฟอร์มที่ใช้ในการบันทึกการเกิดอุบัติเหตุจากสถานที่ทำงานแต่ละแห่งจัดทำขึ้น</li> <li>- แสดงสถิติการเกิดอุบัติเหตุย้อนหลัง 3 ปี เช่น แสดงค่า IFR และ ISR โดยมีอัตราการเกิดอุบัติเหตุลดลงอย่างต่อเนื่อง</li> </ul>
	2. ไม่มีผู้เจ็บป่วยรายใหม่ที่ป่วยเป็นโรคอันเนื่องมาจากการทำงาน ตลอดระยะเวลา 1 ปีที่ผ่านมา	<ul style="list-style-type: none"> <li>- มีการบันทึกและวิเคราะห์ข้อมูลการเจ็บป่วยจากการทำงาน</li> </ul>
การทำงานที่ปลอดภัย	3. จัดให้มีอุปกรณ์ป้องกันอันตรายส่วนบุคคลที่ถูกต้อง เหมาะสม และเพียงพอ	<ul style="list-style-type: none"> <li>- มีการจัดอุปกรณ์ป้องกันอันตรายส่วนบุคคลตรงกับลักษณะอันตรายสำหรับผู้ปฏิบัติงาน ทุกคนที่ต้องปฏิบัติงานอันตราย เช่น ที่อุดหู หรือที่ครอบหูกรณีเสียงดัง หน้ากากป้องกันฝุ่นหรือสารเคมี แวนตาป้องกันแสงจ้า หรือประกายไฟ หมวกนิรภัย ถุงมือ</li> </ul>
	4. มีการกำหนดกฎระเบียบและขั้นตอนการทำงานที่ปลอดภัย	<ul style="list-style-type: none"> <li>- มีคู่มือ ขั้นตอนการปฏิบัติงาน มาตรฐาน กฎระเบียบ มาตรการความปลอดภัยในการทำงาน โดยเฉพาะงานที่เป็นอันตราย</li> </ul>
เครื่องจักร/ อุปกรณ์/	5. ติดตั้งเครื่องจักร/อุปกรณ์อย่างมั่นคงและปลอดภัย	<ul style="list-style-type: none"> <li>- เครื่องจักร เครื่องมือ เครื่องใช้ มีอุปกรณ์ป้องกัน (guard) ส่วนที่เป็นอันตรายขณะปฏิบัติงาน และอุปกรณ์ที่ชำรุดมีป้ายหรือสัญญาณเตือนอันตราย เช่น ติดตั้งฝาครอบ ส่วนที่เคลื่อนไหวของเครื่องจักร/ อุปกรณ์ ตลอดระยะเวลาการทำงาน</li> </ul>

## 6. แนวทางการพิจารณาตามเกณฑ์การประเมิน (ต่อ)

เรื่อง/กิจกรรม	เกณฑ์การประเมิน	แนวทางการพิจารณา
	6. เครื่องจักร/อุปกรณ์/เครื่องมือ/เครื่องใช้ได้รับการบำรุงรักษาให้อยู่ในสภาพดี และไม่มีชิ้นส่วนที่ชำรุด หรือส่วนแหลมคมที่อาจทำอันตรายได้	<ul style="list-style-type: none"> <li>- เครื่องจักร เช่น hoist และเครน (crane) เครื่องมือ เครื่องใช้ และอุปกรณ์ สะอาด อยู่ในสภาพใช้การได้ดี ได้รับการตรวจสอบโดยวิศวกรอย่างสม่ำเสมอ ตามที่กฎหมายกำหนด</li> <li>- มีแผนการซ่อมบำรุงเครื่องจักร/อุปกรณ์/เครื่องมือ/เครื่องใช้</li> <li>- มีการตรวจติดตามการปฏิบัติตามแผนการซ่อมบำรุง</li> </ul>
ระบบไฟฟ้า	7. การเดินสายไฟเป็นระเบียบ ใช้สายไฟถูกประเภท และมีการปฏิบัติตามหลักเกณฑ์การใช้ไฟฟ้าอย่างปลอดภัย	<ul style="list-style-type: none"> <li>- อุปกรณ์ไฟฟ้า สายไฟ สวิตช์ไฟ แผงควบคุมไฟฟ้า มีสภาพดี ไม่ชำรุด</li> <li>- มีการต่อสายดิน</li> <li>- มีการตรวจสอบระบบและอุปกรณ์ไฟฟ้าอย่างสม่ำเสมอ</li> </ul>
	8. สวิตช์ สายไฟ ได้รับการบำรุงรักษาให้อยู่ในสภาพดีและปลอดภัย	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ไม่มีการชำรุดหรือเสื่อมสภาพของสวิตช์ และฉนวนที่หุ้มสายไฟฟ้า หรือเห็นสายทองแดง หรือวัสดุบวมพองเห็นชัดเจนว่าเปราะแตก ขาด</li> </ul>
	9. มีเส้นหรือขอบเขตแสดงบริเวณที่อาจมีอันตรายหรือห้ามเข้าใกล้	<ul style="list-style-type: none"> <li>- มีการขีดสีตีเส้น กำหนดบริเวณติดตั้งเครื่องจักร อุปกรณ์และเส้นทางเดิน</li> </ul>
	10. มีอุปกรณ์ตัดไฟ (Safety Cut/Breaker) รองรับการณีเกิดไฟช็อต/รั่ว	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ผู้ควบคุมระบบไฟฟ้าอยู่ในตำแหน่งที่เหมาะสม และไม่มีสิ่งกีดขวาง</li> </ul>

## 6. แนวทางการพิจารณาตามเกณฑ์การประเมิน (ต่อ)

เรื่อง/กิจกรรม	เกณฑ์การประเมิน	แนวทางการพิจารณา
การป้องกัน อัคคีภัย	11. มีเครื่องดับเพลิงตรงกับชนิดของเชื้อเพลิงอย่างเพียงพอ ได้รับการตรวจสอบให้พร้อมใช้งาน และติดตั้งอยู่ในตำแหน่งที่สามารถนำมาใช้ได้ทันที	<ul style="list-style-type: none"> <li>- มีใบบันทึกการตรวจอุปกรณ์ดับเพลิงและบันทึกเป็นปัจจุบัน</li> <li>- อุปกรณ์ดับเพลิงติดตั้งสูงจากพื้นอาคารไม่เกิน 1.5 เมตร มองเห็นและเข้าถึงได้ง่าย</li> <li>- มีแผนและมีการซ้อมแผนอัคคีภัยเป็นประจำทุกปี</li> </ul>
	12. ทางหนีไฟและบันไดหนีไฟอยู่ในสภาพดีไม่มีสิ่งกีดขวางหรือถูกปิดตาย	<ul style="list-style-type: none"> <li>- เส้นทางหนีไฟจากจุดที่ผู้ปฏิบัติงานทำงานไปสู่อุบัติภัยต้องปราศจากสิ่งกีดขวาง</li> </ul>
<b>“เกณฑ์สิ่งแวดล้อมดี” ประกอบด้วย 9 ข้อ</b>		
แสงสว่าง	1. มีการจัดการด้านแสงสว่างให้มีความเข้มแสงเพียงพอต่อการทำงาน และเป็นไปตามมาตรฐาน	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ผลการตรวจวัดระดับแสงในพื้นที่ต่าง ๆ เป็นไปตามที่กฎหมายกำหนด</li> <li>- หากผลการตรวจวัดระดับแสงไม่ผ่านตามที่กฎหมายกำหนดจะต้องมีแผนหรือแนวทางในการปรับปรุงแก้ไข</li> </ul>
การระบายอากาศ	2. ภายในห้องหรือบริเวณที่ทำงานมีการระบายอากาศที่เพียงพอ อุณหภูมิเหมาะสม	<ul style="list-style-type: none"> <li>- มีการใช้การระบายอากาศแบบทั่วไป การติดตั้งระบบระบายอากาศเฉพาะที่ ที่เหมาะสมตามแต่ละพื้นที่ทำงาน และมีการซ่อมบำรุงระบบฯ ตามระยะเวลาที่กำหนด</li> <li>- ในกรณีที่จัดให้มีการระบายอากาศโดยวิธีธรรมชาติ ห้องในอาคารทุกชนิดทุกประเภทต้องมี</li> </ul>



## 6. แนวทางการพิจารณาตามเกณฑ์การประเมิน (ต่อ)

เรื่อง/กิจกรรม	เกณฑ์การประเมิน	แนวทางการพิจารณา
การระบายอากาศ (ต่อ)		<p>ประตู หน้าต่าง หรือช่องระบายอากาศด้านติดกับอาคารภายนอก เป็นพื้นที่รวมกันไม่น้อยกว่า ร้อยละ 10 ของพื้นที่ของห้องนั้น ทั้งนี้ไม่นับรวมพื้นที่ของประตู หน้าต่างและช่องระบายอากาศที่ติดต่อกับห้องอื่นหรือช่องทางเดินภายในอาคาร</p>
เสียง/ความสั่นสะเทือน	<p>3. ไม่มีเสียงดังและความสั่นสะเทือนที่อาจมีผลกระทบต่อผู้ปฏิบัติงาน และสร้างความเดือดร้อนรำคาญต่อชุมชนใกล้เคียง</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ระดับเสียงบริเวณที่ปฏิบัติงาน ไม่ดังจนรบกวนการสื่อสารปกติของผู้ปฏิบัติงาน</li> <li>- มีการติดอุปกรณ์เพื่อลดระดับเสียงจากเครื่องจักรหรือกิจกรรมที่ก่อเสียงดัง เช่น ติดวัสดุดูดซับการแยกพื้นที่ปฏิบัติงาน</li> <li>- ระดับเสียงในทุกบริเวณเป็นไปตามมาตรฐาน</li> <li>- ตรวจสอบหลักฐานเรื่องข้อร้องเรียนหรือผลการตรวจวัดคุณภาพสิ่งแวดล้อม และแนวทางแก้ไข</li> </ul>
สารเคมี	<p>4. มีการจัดประเภทของสารเคมี และแยกเก็บไว้เฉพาะตามหลักปฏิบัติสำหรับสารเคมีประเภทนั้น ๆ</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- มีการแยกประเภทและติดฉลากที่ภาชนะบรรจุสารเคมี</li> <li>- มีการเก็บสารเคมีในภาชนะที่ปิดฝาปิดชิดเหมาะสมกับความเป็นอันตรายตามประเภทของสารเคมี</li> <li>- มีการกำหนดวิธีการจัดการเมื่อสารเคมีหกรั่วไหล</li> </ul>

## 6. แนวทางการพิจารณาตามเกณฑ์การประเมิน (ต่อ)

เรื่อง/กิจกรรม	เกณฑ์การประเมิน	แนวทางการพิจารณา
สารเคมี (ต่อ)	5. ไม่มีปัญหาฝุ่นหรือควันที่มีผลกระทบต่อผู้ปฏิบัติงาน และสร้างความเดือดร้อนรำคาญต่อชุมชนใกล้เคียง	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ไม่มีการฟุ้งกระจายของฝุ่นจากการประกอบกิจการ</li> <li>- ผลการตรวจวัดเป็นไปตามที่กฎหมายกำหนดในสถานประกอบกิจการ</li> <li>- ตรวจสอบหลักฐานเรื่องข้อร้องเรียน หรือผลการตรวจวัดคุณภาพสิ่งแวดล้อม และแนวทางแก้ไข</li> </ul>
	6. ไม่มีกลิ่นสารเคมีหรือกลิ่นเหม็นรบกวนที่มีผลกระทบต่อผู้ปฏิบัติงาน และสร้างความเดือดร้อนรำคาญต่อชุมชนใกล้เคียง	<ul style="list-style-type: none"> <li>- มีการจัดการและควบคุมสารเคมีและกลิ่น จากการประกอบกิจการตามที่กฎหมายกำหนด</li> <li>- ตรวจสอบหลักฐานเรื่องข้อร้องเรียน หรือผลการตรวจวัดคุณภาพสิ่งแวดล้อมและแนวทางแก้ไข</li> </ul>
มูลฝอย	7. มีที่รองรับมูลฝอยเพียงพอ มีฝาปิดมิดชิด และแยกมูลฝอยอันตรายออกจากมูลฝอยทั่วไป	<ul style="list-style-type: none"> <li>- มีภาชนะบรรจุ หรือภาชนะรองรับที่เหมาะสมและเพียงพอ กับปริมาณและประเภทมูลฝอย ได้แก่ มูลฝอยทั่วไป มูลฝอยรีไซเคิล มูลฝอยอันตราย มูลฝอยติดเชื้อ และมูลฝอยอินทรีย์</li> <li>- มีการแยกของประเภทมูลฝอยตามบริบทของสถานที่ทำงาน เช่น โรงพยาบาลต้องมีการคัดแยกมูลฝอยติดเชื้อ</li> </ul>
	8. มีการจัดการมูลฝอยอย่างเหมาะสม ไม่ก่อให้เกิดผลกระทบต่อผู้ปฏิบัติงาน และสร้างความเดือดร้อนรำคาญต่อชุมชนใกล้เคียง	<ul style="list-style-type: none"> <li>- มีการเก็บรวบรวม การกำจัด หรือการจัดการมูลฝอยทั่วไปที่ถูกสุลักษณะ/หลักสุขาภิบาล</li> </ul>

## 6. แนวทางการพิจารณาตามเกณฑ์การประเมิน (ต่อ)

เรื่อง/กิจกรรม	เกณฑ์การประเมิน	แนวทางการพิจารณา
น้ำเสียหรือสิ่งปฏิกูล	9. น้ำเสียหรือสิ่งปฏิกูลได้รับการบำบัดที่ถูกต้องตามหลักสุขาภิบาลก่อนระบายออกนอกอาคาร ไม่ก่อให้เกิดผลกระทบต่อผู้ปฏิบัติงาน และไม่สร้างความเดือดร้อนรำคาญต่อชุมชนใกล้เคียง	<ul style="list-style-type: none"> <li>- มีการจัดการน้ำเสียหรือสิ่งปฏิกูลเป็นไปตามที่กฎหมายกำหนด</li> <li>- มีการสอบถาม หรือตรวจสอบหลักฐานการใช้บริการกำจัดสิ่งปฏิกูลจากบริษัทที่ได้รับใบอนุญาตจากท้องถิ่น</li> </ul>
<b>“เกณฑ์มีชีวิตชีวา” และ “สมดุลชีวิต” ระดับพื้นฐาน ประกอบด้วย 5 ข้อ</b>		
การจัดสถานที่เผยแพร่ข้อมูลข่าวสาร	1. มีสถานที่เพื่อเผยแพร่ข้อมูลข่าวสาร และเพิ่มพูนความรู้ด้านการส่งเสริมสุขภาพ อนามัยสิ่งแวดล้อม และความสมดุลในชีวิตการทำงาน รวมทั้งมีกล่องรับความคิดเห็น และ/หรือกระดานสนทนา (เว็บบอร์ด)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- มีช่องทางการสื่อสาร เช่น การติดประกาศ เสียงตามสาย ระบบสารสนเทศ</li> <li>- ข้อเสนอแนะจากกล่องรับความคิดเห็นได้ถูกนำไปปฏิบัติอย่างเป็นรูปธรรม</li> </ul>
การให้ความรู้ด้านการส่งเสริมสุขภาพ อนามัยสิ่งแวดล้อม และความสมดุลในชีวิตการทำงาน	2. มีการให้ความรู้ด้านการส่งเสริมสุขภาพ อนามัยสิ่งแวดล้อม และความสมดุลในชีวิตการทำงาน แก่ผู้ปฏิบัติงานอย่างน้อย 5 เรื่อง/ปี (ภาคผนวก ง.)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- มีการดำเนินการกิจกรรมส่งเสริมความรู้ต่าง ๆ อย่างต่อเนื่อง</li> <li>- มีการสำรวจความต้องการ ความจำเป็น ในการจัดทำแผนฝึกอบรมครอบคลุมบุคลากรทุกระดับ</li> </ul>
กิจกรรม ลด เลิก บุหรี่ และ สิ่งเสพติด	3. มีการให้ความรู้และจัดกิจกรรมการรณรงค์การลด เลิกบุหรี่ และสิ่งเสพติด รวมทั้งห้ามสูบบุหรี่ในอาคารสถานประกอบกิจการ ทั้งนี้สามารถจัด “เขตสูบบุหรี่” เป็นการเฉพาะได้	<ul style="list-style-type: none"> <li>- มีการดำเนินการให้สถานประกอบกิจการเป็นเขตห้ามจำหน่าย และดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์</li> <li>- มีการดำเนินการให้สถานประกอบกิจการอุตสาหกรรมเป็นเขตปลอดบุหรี่</li> </ul>

## 6. แนวทางการพิจารณาตามเกณฑ์การประเมิน (ต่อ)

เรื่อง/กิจกรรม	เกณฑ์การประเมิน	แนวทางการพิจารณา
การตรวจสุขภาพประจำปี	4. มีการจัดหรือสนับสนุนให้ผู้ปฏิบัติงานได้รับบริการตรวจสุขภาพประจำปีทุกคน และมีการตรวจตามความเสี่ยงที่ผู้ปฏิบัติงานต้องสัมผัส	<ul style="list-style-type: none"> <li>- มีการดำเนินการให้ผู้ปฏิบัติงานเข้ารับการตรวจสุขภาพประจำปี</li> <li>- มีการดำเนินการให้มีการตรวจสุขภาพตามความเสี่ยงที่ผู้ปฏิบัติงานต้องสัมผัส</li> <li>- มีการสรุปวิเคราะห์ผลสุขภาพและนำมาใช้ในการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม</li> </ul>
การให้บริการรักษาเบื้องต้นหรือการปฐมพยาบาล	5. มีตู้ยา ชุดปฐมพยาบาล และเครื่องชั่งน้ำหนัก พร้อมทั้งมีการจดบันทึกการรักษาและการใช้ยา	- มีอุปกรณ์ปฐมพยาบาล เป็นไปตามกฎหมายว่าด้วยการจัดการสวัสดิการในสถานประกอบการ
<b>“เกณฑ์มีชีวิตชีว” และ “สมดุลชีวิต” ระดับดี ประกอบด้วย 2 ข้อ</b>		
การกำหนดผู้รับผิดชอบด้านส่งเสริมสุขภาพ อนามัย สิ่งแวดล้อม และความสมดุลในชีวิตการทำงาน	1. สถานที่ทำงานต้องกำหนดผู้รับผิดชอบกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ อนามัย สิ่งแวดล้อม และความสมดุลในชีวิตการทำงาน ตามบทบาทหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย	- มีคำสั่ง กำหนดและมอบหมายหน้าที่รับผิดชอบของผู้บริหารและผู้ปฏิบัติงานเป็นลายลักษณ์อักษร
กิจกรรมการมีส่วนร่วม	2. มีการจัดตั้งกลุ่มแกนนำหรือชมรมสร้างเสริมสุขภาพ อนามัยสิ่งแวดล้อม และความสมดุลในชีวิตการทำงาน พร้อมทั้งมีการจัดกิจกรรมดำเนินการอย่างต่อเนื่อง ทุก ๆ ปี	- มีคณะกรรมการดำเนินกิจกรรมชุดต่าง ๆ ที่ประกอบด้วยผู้เกี่ยวข้องทุกภาคส่วน

## 6. แนวทางการพิจารณาตามเกณฑ์การประเมิน (ต่อ)

เรื่อง/กิจกรรม	เกณฑ์การประเมิน	แนวทางการพิจารณา
<b>“เกณฑ์มีชีวิตชีวา” และ “สมดุลชีวิต” ระดับดี ประกอบด้วย 9 ข้อ</b>		
กิจกรรมทางกาย/การออกกำลังกาย	1. มีกิจกรรมส่งเสริมให้ผู้ปฏิบัติงานได้มีกิจกรรมทางกาย/การออกกำลังกาย เช่น มีสถานที่ อุปกรณ์ และจัดสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกาย/การออกกำลังกายและการเล่นกีฬา พร้อมทั้งกำหนดวัน เวลา การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา	<ul style="list-style-type: none"> <li>- มีสถานที่ อุปกรณ์ และจัดสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกาย/การออกกำลังกาย</li> <li>- กำหนดวัน เวลา การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา อย่างน้อยสัปดาห์ละ 5 วัน วันละ 30 นาที</li> <li>- มีการจัดกิจกรรมทางกาย/การออกกำลังกายในระหว่างวัน เช่น การยืดเหยียดช่วงสั้นๆ อย่างน้อย 5-10 นาทีต่อวัน วันละ 2 ครั้ง</li> </ul>
กิจกรรมส่งเสริมโภชนาการ	2. มีกิจกรรมส่งเสริมโภชนาการให้ผู้ปฏิบัติงานโดยการจัดอาหารเพื่อสุขภาพในระหว่างประชุม ทั้งอาหารว่างและอาหารหลัก ส่งเสริมให้มีการใช้น้ำตาลของ 4 กรัม และให้มีการจัดบริการอาหารลดหวาน มัน เค็ม เต็มเต็มผักผลไม้ เมนูสุขภาพอย่างน้อย 2 เมนู ต่อร้าน ในโรงอาหารที่ทำงาน	<ul style="list-style-type: none"> <li>- มีคณะกรรมการโรงอาหาร</li> <li>- มีนโยบายการ/มาตรการส่งเสริมการจัดอาหารเพื่อสุขภาพที่คำนึงถึงคุณค่าทางโภชนาการ โดยจะต้องให้พลังงานร้อยละ 10 ของพลังงานที่ต้องการต่อวัน หรือไม่เกิน 100 กิโลแคลอรีต่อมื้อ ซึ่งเป็นอาหารและเครื่องดื่มที่ลดหวาน มัน เค็มในระหว่างประชุม ทั้งอาหารว่างและอาหารหลัก</li> <li>- มีป้าย/ข้อความแสดงคุณค่าทางโภชนาการติดหน้าร้าน</li> </ul>

## 6. แนวทางการพิจารณาตามเกณฑ์การประเมิน (ต่อ)

เรื่อง/กิจกรรม	เกณฑ์การประเมิน	แนวทางการพิจารณา
<b>“เกณฑ์มีชีวิตชีวา” และ “สมดุลชีวิต” ระดับดี ประกอบด้วย 9 ข้อ</b>		
กิจกรรม นันทนาการ	3. มีการจัดกิจกรรมนันทนาการต่าง ๆ เพื่อผ่อนคลายความเครียดและส่งเสริมความสามัคคีของผู้ปฏิบัติงาน	<ul style="list-style-type: none"> <li>- รายละเอียดและหรือรูปภาพการจัดกิจกรรมนันทนาการต่าง ๆ เช่น จัดการแข่งขันกีฬา และจัดงานรื่นเริงในเทศกาลต่าง ๆ</li> </ul>
กิจกรรมดูแล สุขภาพ ช่องปาก	4. มีการจัดกิจกรรมให้ความรู้ การดูแลสุขภาพช่องปาก จัดสิ่งอำนวยความสะดวกให้ผู้ปฏิบัติงานมีโอกาสแปร่งฟันในที่ทำงานหรือมีสวัสดิการแก่ผู้ปฏิบัติงานในการใช้บริการตรวจและรักษาโรคในช่องปาก	<ul style="list-style-type: none"> <li>- มีการจัดกิจกรรมให้ความรู้ที่เกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพช่องปาก เช่น การมีสื่อให้ความรู้ การให้ความรู้ผ่านไลน์ เสียตามสาย หรือจัดรูปแบบกิจกรรมอื่นๆ</li> <li>- จัดสิ่งอำนวยความสะดวกให้ผู้ปฏิบัติงานมีโอกาสแปร่งในที่ทำงาน เช่น มีสถานที่แปร่งฟัน สนับสนุนอุปกรณ์ในการทำมาความสะอาดช่องปาก</li> <li>- จัดให้มีสวัสดิการในการให้บริการตรวจและรักษาโรคในช่องปาก เช่น มีกิจกรรมการตรวจสุขภาพช่องปากร่วมกับการตรวจสุขภาพประจำปี สนับสนุนให้ผู้ปฏิบัติงานได้รับการตรวจสุขภาพช่องปากอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง หรือมีเงินสมทบในการรักษาสุขภาพช่องปากเพิ่มเติมจากสิทธิที่มีอยู่</li> </ul>
กิจกรรม ส่งเสริม สุขภาพจิต	5. มีการประเมินความเครียดด้วยตนเองหรือมีบริการให้คำปรึกษาเมื่อผู้ปฏิบัติงานมีปัญหาสุขภาพจิต (ภาคผนวก จ.)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- มีผลการประเมินความเครียดของบุคลากรในองค์กร</li> </ul>

## 6. แนวทางการพิจารณาตามเกณฑ์การประเมิน (ต่อ)

เรื่อง/กิจกรรม	เกณฑ์การประเมิน	แนวทางการพิจารณา
<b>“เกณฑ์มีชีวิตชีวา” และ “สมดุลชีวิต” ระดับดี ประกอบด้วย 9 ข้อ</b>		
กิจกรรมส่งเสริมป้องกันภาวะโลหิตจาง	6. มีการส่งเสริมให้ความรู้หึงวัยเจริญพันธุ์ในสถานที่ทำงานได้รับประทานวิตามินเสริมธาตุเหล็กและโฟลิก (เฟอร์โรโฟลิก ซึ่งมีธาตุเหล็ก 60 มิลลิกรัม และกรดโฟลิก 2.8 มิลลิกรัม) สัปดาห์ละ 1 ครั้ง	- มีการส่งเสริมให้ความรู้ให้หญิงวัยเจริญพันธุ์ในสถานที่ทำงานได้รับประทานวิตามินเสริมธาตุเหล็กและโฟลิก
การประเมินภาวะโภชนาการ	7. มีการประเมินภาวะโภชนาการโดยใช้ค่าดัชนีมวลกายและวัดรอบวงเอว (ภาคผนวก ฉ.)	- มีผลการประเมินภาวะโภชนาการ
กิจกรรมทดสอบสมรรถภาพทางกาย/ประเมินสมรรถภาพร่างกาย	8. มีการทดสอบสมรรถภาพทางกาย/ประเมินสมรรถภาพร่างกายเกี่ยวกับความอดทนของหัวใจ และปอด ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อความยืดหยุ่นของร่างกาย	- มีการทดสอบ/ประเมิน
กิจกรรมส่งเสริมความสมดุลในชีวิตและการทำงาน	9. มีการประเมินเพื่อวัดความสมดุลในชีวิตและการทำงานรายบุคคล (ภาคผนวก ช.)	- มีผลการประเมินเพื่อวัดความสมดุลในชีวิตและการทำงานรายบุคคล และภาพรวมขององค์กร



## 6. แนวทางการพิจารณาตามเกณฑ์การประเมิน (ต่อ)

เรื่อง/กิจกรรม	เกณฑ์การประเมิน	แนวทางการพิจารณา
<b>“เกณฑ์มีชีวิตชีวา” และ “สมดุลชีวิต” ระดับดีเยี่ยม</b>		
การประเมินประสิทธิผล	มีการวัดและวิเคราะห์ผลการดำเนินงานกิจกรรมแต่ละกิจกรรมที่ได้ดำเนินการ (กิจกรรมในระดับดีมาก) และนำไปสู่การปรับปรุง หรือการสร้างวิธีการทำงานใหม่ ระบบงาน หรือมีการใช้เทคโนโลยีมาส่งเสริมสุขภาพ อนามัยสิ่งแวดล้อม และสร้างความสมดุลในชีวิตการทำงาน	<ul style="list-style-type: none"> <li>- มีวิธีการทำงานใหม่ หรือระบบงานใหม่ หรือ</li> <li>- มีการใช้เทคโนโลยีมาส่งเสริมสุขภาพ อนามัยสิ่งแวดล้อม และสร้างความสมดุลในชีวิตการทำงาน หรือ</li> <li>- มีนวัตกรรมด้านการส่งเสริมสุขภาพ อนามัยสิ่งแวดล้อมและสร้างความสมดุลในชีวิต เกิดขึ้นในองค์กร</li> <li>- มีผลการเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ของพนักงาน ในแต่ละกิจกรรม (จำนวน/ร้อยละ)</li> <li>- มีข้อเสนอแนะ/กิจกรรม ด้านการส่งเสริมสุขภาพ อนามัยสิ่งแวดล้อมและสร้างความสมดุลในชีวิต จากพนักงานที่เข้าร่วมกิจกรรม</li> <li>- อัตราการเจ็บป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อ (NCD; Non-communicable disease) ลดลง</li> </ul>





ກາດພນວກ



## ภาคผนวก ก

### แบบตรวจสอบสุขาภิบาลอาหารสำหรับ “สถานที่จำหน่ายอาหาร” ตามกฎกระทรวงสุขลักษณะของสถานที่จำหน่ายอาหาร พ.ศ. 2561

#### ข้อมูลทั่วไปของสถานที่จำหน่ายอาหาร :

1. ชื่อสถานที่จำหน่ายอาหาร .....
2. ขนาดพื้นที่  น้อยกว่า 200 ตารางเมตร  มากกว่า 200 ตารางเมตร
3. การขอใบอนุญาต/หนังสือรับรองการแจ้งราชการส่วนท้องถิ่น .....  
เลขที่ ..... ออกเมื่อวันที่ .....  
ชื่อผู้รับใบอนุญาต/หนังสือรับรองการแจ้ง .....  
เลขที่ ..... ตรอก/ซอย ..... หมู่ที่ ..... ถนน .....  
ตำบล/แขวง ..... อำเภอ/เขต ..... จังหวัด .....
4. ประเภทอาหารที่จำหน่าย .....
5. จำนวนผู้ประกอบการ ..... คน จำนวนผู้สัมผัสอาหาร ..... คน  
ผ่านการอบรมสุขาภิบาลอาหาร ..... คน จากหน่วยงาน/สถาบัน .....

**คำชี้แจง :** ให้แสดงเครื่องหมาย ✓ ในช่องผลการตรวจแนะนำตามรายละเอียดของข้อกำหนดสุขลักษณะ

- **ถูกต้องครบถ้วน :** สถานที่จำหน่ายอาหารดำเนินการให้เป็นไปตามข้อกำหนดสุขลักษณะได้ถูกต้องและครบถ้วน
- **ต้องปรับปรุง :** สถานที่จำหน่ายอาหารดำเนินการไม่เป็นไปตามข้อกำหนดสุขลักษณะ  
ผู้ตรวจแนะนำควรให้คำแนะนำเพื่อให้เกิดการปรับปรุงและพัฒนาตามข้อกำหนด
- **ไม่มีกิจกรรม :** สถานที่จำหน่ายอาหารไม่มีกิจกรรมที่ระบุไว้ในข้อกำหนด และไม่เป็นปัญหาด้านสุขาภิบาลอาหาร  
ให้ถือว่าผ่านมาตรฐานข้อนั้น

#### หมวด 1 สุขลักษณะของสถานที่จำหน่ายอาหาร

##### 1.1 สถานที่จำหน่าย และบริโภคาอาหาร

ข้อกำหนดสุขลักษณะ	ผลการตรวจแนะนำ			คำแนะนำ
	ถูกต้อง ครบถ้วน	ต้อง ปรับปรุง	ไม่มี กิจกรรม	
1. พื้น ไม่มีเศษขยะ หรือเศษอาหาร ในระหว่างให้บริการ				
2. ผนังหรือเพดาน สะอาด ไม่มีหยากไย่				
3. ดำเนินการตามกฎหมายว่าด้วย การควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบ 				
4. มีอ่างล้างมือในพื้นที่บริโภคอาหารที่แยกจากห้องส้วม สะอาดและมีสบู่ใช้ตลอดเวลา หรือ ในกรณีมีพื้นที่ไม่เพียงพอจัดให้มีอุปกรณ์สำหรับการทำความสะอาดมือ เช่น เจลล้างมือที่พร้อมใช้งาน				
5. โต๊ะหรือเก้าอี้ สำหรับบริโภคอาหาร สะอาด ไม่มีเศษอาหารคราบสกปรก และไม่ชำรุด				
6. ไม่พบสัตว์และแมลงนำโรค สัตว์เลี้ยง ในพื้นที่รับประทานอาหาร				
7. มีบริการช้อนกลาง สำหรับอาหารที่ต้องรับประทานร่วมกัน				

ข้อกำหนดคุณสมบัติ	ผลการตรวจแนะนำ			คำแนะนำ
	ถูกต้องครบถ้วน	ต้องปรับปรุง	ไม่มีกิจกรรม	
8. ห้ามใช้ก๊าซหุงต้มเป็นเชื้อเพลิงบนโต๊ะหรือบริเวณที่รับประทานอาหาร				
9. ห้ามใช้เมทานอลหรือเมทิลแอลกอฮอล์เป็นเชื้อเพลิงในการทำประกอบ ปูรง หรืออุ่นอาหาร *** ในกรณีใช้แอลกอฮอล์แข็งสำหรับใช้เป็นเชื้อเพลิง ต้องได้มาตรฐาน มอก.				

## 1.2 สถานที่เตรียม ปูรง ประกอบอาหาร

ข้อกำหนดคุณสมบัติ	ผลการตรวจแนะนำ			คำแนะนำ
	ถูกต้องครบถ้วน	ต้องปรับปรุง	ไม่มีกิจกรรม	
1. พื้น ทำด้วยวัสดุแข็งแรง ไม่ชำรุด ทำความสะอาดได้ง่าย				
2. พื้น ไม่มีเศษขยะ หรือเศษอาหาร และไม่มีน้ำขังบนพื้น				
3. ผนัง หรือเพดาน สะอาด ไม่มีหยากไย่				
4. มีการระบายอากาศเพียงพอ เช่น มีปล่องระบายควัน และหรือพัดลมดูดอากาศ หรือเครื่องปรับอากาศ เป็นต้น				
5. มีอ่างล้างมือที่สะอาด ไม่มีคราบสกปรก ใช้การได้ดี และมีสบู่ใช้ตลอดเวลา				
6. ไม่เตรียม ประกอบ หรือปรุงอาหารบนพื้น และบริเวณหน้าต่างลั่วม				
7. โต๊ะที่ใช้เตรียม ประกอบ หรือปรุงอาหาร สะอาด มีสภาพดี ไม่มีคราบสกปรก สูงจากพื้นอย่างน้อย 60 ซม.				
8. ไม่พบสัตว์และแมลงนำโรค สัตว์เลี้ยง ในพื้นที่เตรียม ประกอบหรือปรุงอาหาร				
9. ห้ามนำภาชนะบรรจุสารเคมีที่เป็นพิษหรืออันตรายมาใช้บรรจุอาหาร				
10. สารเคมีที่เป็นพิษ หรืออันตราย มีการจัดเก็บแยกออกจากบริเวณที่ใช้ทำ ประกอบ ปูรง จำหน่าย และบริโภคอาหาร และมีการติดฉลากหรือป้ายที่ชัดเจน				
11. มีมาตรการ หรืออุปกรณ์ หรือเครื่องมือ สำหรับป้องกันอัคคีภัยจากการใช้เชื้อเพลิง ในการทำ ประกอบ หรือปรุงอาหาร ตามกฎหมายว่าด้วยการควบคุมอาคาร				
12. มีถังรองรับมูลฝอยที่มีสภาพดี ไม่รั่วซึม และมีฝาปิดมิดชิด				
13. บริเวณรอบถังมูลฝอยต้องสะอาด ไม่มีเศษขยะตกค้าง และคราบสกปรก				
14. มีการแยกเศษอาหาร ออกจากมูลฝอยประเภทอื่น				
15. ท่อหรือรางระบายน้ำ สามารถระบายน้ำได้ดี ไม่มีเศษอาหารตกค้าง				
16. มีถังดักไขมัน หรือบ่อดักไขมัน หรือการบำบัดน้ำเสีย ก่อนระบายทิ้งออกสู่ระบบระบายน้ำสาธารณะ				



### 1.3 ห้องส้วม

ข้อกำหนดสัญลักษณ์	ผลการตรวจแนะนำ			คำแนะนำ
	ถูกต้องครบถ้วน	ต้องปรับปรุง	ไม่มีกิจกรรม	
1. มีห้องส้วม และอ่างล้างมือจำนวนเพียงพอ และมีสภาพที่พร้อมใช้งาน ตลอดระยะเวลาให้บริการ 				
2. ห้องส้วม สะอาด ไม่มีกลิ่นเหม็น ไม่มีคราบสกปรก และน้ำขัง				
3. อ่างล้างมือ สะอาด ไม่มีคราบสกปรก ใช้การได้ดี และมีสบู่ใช้ตลอดเวลา				
4. ห้องส้วมแยกเป็นสัดส่วน โดยประตูไม่เปิดโดยตรงสู่บริเวณที่เตรียม-ปรุง-เก็บ-จำหน่าย-บริโภคอาหาร และที่ล้างและเก็บภาชนะอุปกรณ์ *** ในกรณีที่ไม่สามารถแยกห้องส้วมเป็นสัดส่วนข้างต้นได้ ประตูห้องส้วมต้องปิดตลอดเวลา และมีฉากปิดกั้น เช่น มู่ลี่ ม่านพลาสติก เป็นต้น				

### 1.4 ค่าความเข้มของแสงสว่างในพื้นที่ต่างๆ

ข้อกำหนดสัญลักษณ์ ค่าความเข้มของแสงสว่าง	ผลการตรวจแนะนำ			คำแนะนำ
	ถูกต้องครบถ้วน	ต้องปรับปรุง	ไม่มีกิจกรรม	
1. บริเวณจำหน่ายอาหาร และหรือให้บริการอาหาร แบบบริการตนเอง (บุฟเฟต์) อย่างน้อย 215 Lux มีที่ครอบหลอดไฟ				
2. บริเวณเตรียม ปรุงอาหาร อย่างน้อย 300 Lux มีที่ครอบหลอดไฟ				
3. บริเวณที่ล้างภาชนะอุปกรณ์ อย่างน้อย 300 Lux				
4. ห้องแช่เย็น อย่างน้อย 100 Lux				
5. ห้องเก็บอาหาร อย่างน้อย 100 Lux				
6. ห้องส้วม อย่างน้อย 100 Lux				

หมวด 2 สัญลักษณ์ของอาหาร กรรมวิธีการทำ ประกอบ หรือปรุง การเก็บรักษา และการจำหน่ายอาหาร

### 2.1 อาหารสด อาหารแห้ง และอาหารปรุงสำเร็จพร้อมบริโภค

ข้อกำหนดสัญลักษณ์	ผลการตรวจแนะนำ			คำแนะนำ
	ถูกต้องครบถ้วน	ต้องปรับปรุง	ไม่มีกิจกรรม	
1. เนื้อสัตว์สด สะอาด มีคุณภาพดี ไม่มีกลิ่นเน่าเสีย หรือลักษณะผิดปกติ				
2. เนื้อสัตว์สด เก็บในอุณหภูมิที่ต่ำกว่า 5 องศาเซลเซียส				
3. เนื้อสัตว์สด ผัก และผลไม้สด มีการล้าง ก่อนนำมาปรุงหรือเก็บ				



ข้อกำหนดสัญลักษณ์	ผลการตรวจแนะนำ			คำแนะนำ
	ถูกต้องครบถ้วน	ต้องปรับปรุง	ไม่มีกิจกรรม	
4. อาหารแห้งไม่พบ เชื้อรา สิ่งสกปรก สิ่งแปลกปลอม เก็บในภาชนะสะอาด วางสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 ซม.				
5. อาหารในภาชนะบรรจุที่ปิดสนิท มีเครื่องหมาย อย., มอก. หรือ เครื่องหมายอื่นที่หน่วยงานราชการรับรอง				
6. อาหารปรุงสำเร็จ เก็บในภาชนะที่สะอาด เหมาะสมกับอาหาร และวางสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 ซม.				
7. อาหารปรุงสำเร็จ มีการปกปิดด้วยวิธีที่สามารถป้องกันการปนเปื้อนได้ เช่น ตู้ ภาชนะที่มีฝาปิด เป็นต้น				
8. อาหารปรุงสำเร็จ สำหรับบริโภคร้อนที่ออกจำหน่าย หรือบริการ เช่น อาหารประเภท ต้ม/แกง เก็บที่อุณหภูมิ 60 องศาเซลเซียส ขึ้นไป				
9. อาหารปรุงสำเร็จ สำหรับบริโภคเย็น (เช่น สลัด ซูชิ เป็นต้น) เก็บที่อุณหภูมิ ต่ำกว่า 5 องศาเซลเซียส				
10. อาหารสด อาหารแห้ง อาหารปรุงสำเร็จ เก็บแยกเป็นสัดส่วน มีการปกปิด ไม่วางบนพื้น				

## 2.2 น้ำดื่ม และน้ำใช้

ข้อกำหนดสัญลักษณ์	ผลการตรวจแนะนำ			คำแนะนำ
	ถูกต้องครบถ้วน	ต้องปรับปรุง	ไม่มีกิจกรรม	
1. น้ำดื่มหรือเครื่องดื่ม ในภาชนะบรรจุปิดสนิทที่ให้บริการ				
1.1 ได้มาตรฐาน และมีเลขสารบบอาหาร (อย.)				
1.2 พื้นผิวภายนอกของภาชนะต้องสะอาด ไม่มีคราบสกปรก เก็บสูงจากพื้นอย่างน้อย 15 ซม. และ				
2. น้ำดื่มหรือเครื่องดื่ม ที่ไม่ได้บรรจุในภาชนะบรรจุปิดสนิท				
2.1 ภาชนะบรรจุสะอาด มีฝาปิด มีก๊อกหรือทางเทริน้ำ หรือ มีอุปกรณ์ที่มีค้ำสำหรับดักโดยเฉพาะ				
2.2 เก็บสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 ซม.				
3. น้ำที่ใช้สำหรับปรุง ประกอบอาหาร หรือเครื่องดื่ม ต้องมีคุณภาพไม่ต่ำกว่าเกณฑ์คุณภาพน้ำประปาดื่มได้ของ กรมอนามัย พ.ศ. 2553 หรือ ผ่านเกณฑ์มาตรฐาน อย.				
4. น้ำที่ขุ่นๆ เป็นน้ำประปา หรือในกรณีท้องถิ่นที่ไม่มีระบบประปาต้องมีการปรับปรุงคุณภาพน้ำตามคำแนะนำของเจ้าพนักงานสาธารณสุข				
5. ภาชนะบรรจุน้ำใช้ สะอาด มีสภาพดี				

### 2.3 น้ำแข็ง

ข้อกำหนดสัญลักษณ์	ผลการตรวจแนะนำ			คำแนะนำ
	ถูกต้องครบถ้วน	ต้องปรับปรุง	ไม่มีกิจกรรม	
1. น้ำแข็งสำหรับบริโภค ผ่านเกณฑ์มาตรฐาน หรือดำเนินการตามกฎหมายว่าด้วยอาหาร (อย.)				
2. เก็บในภาชนะที่สะอาด ไม่มีคราบสกปรก มีฝาปิด วางสูงจากพื้นอย่างน้อย 15 ซม. และจากปากขอบภาชนะสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 ซม.				
3. บริเวณที่วางภาชนะ หรือถึงเก็บน้ำแข็ง ต้องไม่มีน้ำขังเฉอะและหรือโคลงถึงขยะ				
4. ใช้อุปกรณ์ที่สะอาด มีด้าม สำหรับคีบหรือตักน้ำแข็งโดยเฉพาะ				
5. ห้ามนำอาหาร หรือสิ่งของอย่างอื่น ไปแช่รวมในถังน้ำแข็งสำหรับบริโภค				

### หมวด 3 สัญลักษณ์ของภาชนะ อุปกรณ์ และเครื่องใช้อื่นๆ

ข้อกำหนดสัญลักษณ์	ผลการตรวจแนะนำ			คำแนะนำ
	ถูกต้องครบถ้วน	ต้องปรับปรุง	ไม่มีกิจกรรม	
1. ภาชนะ อุปกรณ์ มีการจัดเก็บในที่สะอาด มีการปกปิด เช่น ตู้ ก่องที่มีฝาปิด เป็นต้น				
2. เชียง สะอาด มีสภาพดี แยกใช้ระหว่างเนื้อสัตว์สุก เนื้อสัตว์ดิบ และผัก ผลไม้				
3. เครื่องปรุงรส เช่น น้ำส้มสายชู น้ำปลา น้ำจิ้ม ใส่ในภาชนะประเภท แก้ว กระเบื้องเคลือบขาว และมีฝาปิด				
4. ซ้อน ส้อม ตะเกียบ วางตั้งเอาด้ามขึ้นหรือวางเป็นระเบียบในภาชนะที่สะอาด ไม่มีคราบสกปรก สูงจากพื้นอย่างน้อย 60 ซม.				
5. จาน ชาม ถ้วย แก้วน้ำ ถาดหลุม ฯลฯ ที่จัดไว้บริการอาหาร เก็บคว่ำในภาชนะหรือตะแกรงที่สะอาด วางสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 ซม.				
6. ตู้เย็น ตู้แช่ หรืออุปกรณ์เก็บรักษาความเย็นอื่น ๆ ต้องมีขนาดที่เพียงพอ สะอาด มีสภาพดี และมีประสิทธิภาพเหมาะสมในการเก็บรักษาคุณภาพอาหาร				
7. ตู้อบ เตาย่าง เตาไมโครเวฟ อุปกรณ์ประกอบหรือปรุงอาหารด้วยความร้อนอื่นๆ ต้องสะอาด สภาพดี ไม่ชำรุด				
<b>การล้างภาชนะอุปกรณ์</b>				
8. ที่ล้างภาชนะ สูงจากพื้นอย่างน้อย 60 ซม.				
9. ภาชนะ อุปกรณ์ และเครื่องใช้ มีการแยกเศษอาหารออกก่อนการทำความสะอาด และใส่ในภาชนะรองรับ วางสูงจากพื้นอย่างน้อย 30 ซม.				
10. ภาชนะ อุปกรณ์ และเครื่องใช้ ล้างด้วยสารทำความสะอาด และล้างด้วยน้ำสะอาด 2 ครั้ง หรือล้างด้วยน้ำไหล หรือใช้เครื่องล้างภาชนะอุปกรณ์ที่ได้มาตรฐาน				

ข้อกำหนดสัญลักษณ์	ผลการตรวจแนะนำ			คำแนะนำ
	ถูกต้องครบถ้วน	ต้องปรับปรุง	ไม่มีกิจกรรม	
11. มีการฆ่าเชื้อภาชนะ อุปกรณ์ และเครื่องใช้ ภายหลังการทำความสะอาด เช่น ตากแดด หรือแช่น้ำร้อน หรือแช่น้ำคลอรีน หรือ ใช้เครื่องอบ				

#### หมวด 4 สัญลักษณ์ส่วนบุคคลของผู้ประกอบกิจการและผู้สัมผัสอาหาร

ข้อกำหนดสัญลักษณ์	ผลการตรวจแนะนำ			คำแนะนำ
	ถูกต้องครบถ้วน	ต้องปรับปรุง	ไม่มีกิจกรรม	
1. มีหลักฐานการตรวจสุขภาพในปิ่นให้ตรวจสอบได้ ตามข้อบัญญัติท้องถิ่น				
2. ไม่แสดงอาการเจ็บป่วยด้วยโรคที่เกิดจากอาหารและน้ำเป็นสื่อ ในขณะที่ปฏิบัติงาน และให้หยุดงานจนกว่าจะรักษาให้หายขาด				
3. กรณีมีบาดแผลที่มีต้องปิดแผลให้มิดชิด และไม่ปฏิบัติงาน ที่มีโอกาสสัมผัสอาหาร				
4. มีทะเบียน หรือหลักฐานผ่านการอบรมทุกคน ตามหลักสูตร สุขาภิบาลอาหารจากหน่วยงานจัดการอบรมที่กำหนด				
5. <b>ผู้ปรุง ประกอบอาหาร</b> ต้องแต่งกายสะอาด สวมเสื้อมีแขน ใส่ผ้ากันเปื้อนหรือมีเครื่องแบบ และสวมหมวกหรือเน็ตคลุมผม				
6. <b>ผู้เตรียม ผู้เสิร์ฟ ผู้จำหน่าย และผู้ล้างภาชนะอุปกรณ์</b> ต้องแต่งกายสะอาด สวมเสื้อมีแขนหรือมีเครื่องแบบ และสวมหมวกหรือเน็ตคลุมผมหรือวิธีการอื่น ที่สามารถป้องกันการปนเปื้อนได้				
7. ใช้อุปกรณ์ในการหยิบจับอาหารที่ปรุงสำเร็จพร้อมบริโภค				
8. มีสุขนิสัยที่ดี เช่น ตัดเล็บสั้น ไม่ทาสีเล็บ ไม่สูบบุหรี่ หรือ การกระทำใดๆ ที่จะก่อให้เกิดการปนเปื้อนต่ออาหาร ในขณะที่ปฏิบัติงาน				

#### ข้อเสนอแนะ

.....  
 .....  
 .....

#### ลายมือชื่อ

ผู้ตรวจ ..... ตำแหน่ง ..... หน่วยงาน .....

เจ้าของสถานที่จำหน่ายอาหาร ..... วันที่ตรวจแนะนำ .....

\*\*\*\*\*

## แบบตรวจแหล่งจำหน่ายอาหาร

□ □ □ □ □ □ □ □

### แบบตรวจแหล่งจำหน่ายอาหารทางแคททีเรีย

ชื่อเจ้าของแหล่ง..... บริเวณที่ตั้งแหล่ง..... วันที่เก็บตัวอย่าง.....

ชนิดตัวอย่าง	ผล	ชนิดตัวอย่าง	ผล	ชนิดตัวอย่าง	ผล	ชนิดตัวอย่าง	ผล	ชนิดตัวอย่าง	ผล

..... ฉีกตรงรอยปรุ.....

### แบบตรวจแหล่งจำหน่ายอาหาร ตามข้อกำหนดด้านสุขาภิบาลอาหาร

□ □ □ □ □ □ □ □

ชื่อเจ้าของแหล่ง..... บริเวณที่ตั้งแหล่ง..... เป็นพื้นที่ ( ) ทางสาธารณะ ( ) เอกชน  
ประเภทอาหารที่จำหน่าย..... จำนวนผู้ปรุง..... คน , ผู้เสิร์ฟ..... คน ผ่านการอบรมด้านสุขาภิบาลอาหาร..... คน  
ใบอนุญาตเลขที่..... ออกเมื่อวันที่..... โดย.....

ข้อกำหนดด้านสุขาภิบาลอาหารสำหรับแหล่งจำหน่ายอาหาร	ผลตรวจ	หมายเหตุ
1. แหล่งจำหน่ายอาหารทำจากวัสดุที่ทำความสะอาดง่าย มีสภาพดี เป็นระเบียบ อยู่สูงจากพื้นอย่างน้อย 60 ซม.		
2. อาหารปรุงสุกมีการปกปิด หรือมีการป้องกันสัตว์แมลงนำโรค		
3. สารปรุงแต่งอาหาร ต้องมีเลขสารบบอาหาร $\sqrt{11-1-01722-2-0015}$		
4. น้ำดื่มต้องเป็นน้ำที่สะอาด ใส่ในภาชนะที่สะอาด มีการปกปิด มีก๊อกหรือทางเทริน้ำ		
5. เครื่องดื่มต้องใส่ภาชนะที่สะอาด มีการปกปิด และมีที่ดักที่มีด้ามยาว หรือมีก๊อกหรือทางเทริน้ำ		
6. น้ำแข็งที่ใช้บริโภค 6.1 ต้องสะอาด..... 6.2 เก็บในภาชนะที่สะอาด มีฝาปิด อยู่สูงจากพื้นอย่างน้อย 60 ซม. .... 6.3 ที่ดักน้ำแข็งมีด้ามยาว..... 6.4 ต้องไม่นำอาหาร หรือสิ่งของอย่างอื่นไปแช่ไว้ในน้ำแข็ง.....		
7. ล้างภาชนะด้วยน้ำล้างภาชนะ แล้วล้างด้วยน้ำสะอาด 2 ครั้ง หรือล้างด้วยน้ำไหล และอุปกรณ์การล้างต้องวางสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 ซม.		
8. ช้อน ส้อม ตะเกียบ วางตั้งเอาด้ามขึ้นในภาชนะโปร่งสะอาด หรือวางเป็นระเบียบในภาชนะโปร่งสะอาดและมีการปกปิด เก็บสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 ซม.		
9. มีการรวบรวมมูลฝอย และเศษอาหารเพื่อนำไปกำจัด		
10. ผู้สัมผัสอาหารแต่งกายสะอาด สวมเสื้อมีแขน ผู้ปรุงต้องผูกผ้ากันเปื้อน และสวมหมวกหรือเน็ตคลุมผม		
11. ใช้อุปกรณ์ในการหยิบจับอาหารที่ปรุงสำเร็จแล้ว		
12. ผู้สัมผัสอาหารที่มีบาดแผลที่มือ ต้องปกปิดแผลให้มิดชิด		

ชื่อแนะนำ.....

ผู้ตรวจ..... ตำแหน่ง/สังกัด..... วันที่ตรวจ..... เจ้าของแหล่ง.....  
(.....)..... สำนักสุขาภิบาลอาหารและน้ำ กรมอนามัย

## ภาคผนวก ข

### แบบประเมินเกณฑ์มาตรฐานสิ่งแวดล้อมระดับประเทศ

แบบประเมินเกณฑ์มาตรฐานสิ่งแวดล้อมระดับประเทศ

หน่วยงาน .....

สถานที่ตั้ง .....

จำนวนอ่างล้างมือ.....ที่ จำนวนห้องส้วม.....ที่ จำนวนที่ปีส้วมา.....ที่

เกณฑ์มาตรฐาน	ผลการประเมิน	
	ผ่าน	ไม่ผ่าน
<b>ความสะอาด ( Health : H )</b>		
1. พื้น ผนัง เพดาน โถส้วม ที่ก่ดโถส้วม โถปีส้วมา ที่ก่ดโถปีส้วมา สะอาด ไม่มีคราบสกปรก อยู่ในสภาพดี ใช้งานได้		
2. น้ำใช้สะอาด เพียงพอ และไม่มีกลิ่นน้ำขุ่น ภาชนะเก็บกักน้ำ ชันตักน้ำ สะอาด อยู่ในสภาพดี ใช้งานได้		
3. กระจกชำระเพียงพอต่อการใช้งานตลอดเวลาที่เปิดให้บริการ (อาจจำหน่ายหรือบริการฟรี) หรือสายฉีดน้ำชำระที่สะอาด อยู่ในสภาพดี ใช้งานได้		
4. อ่างล้างมือ ก๊อกน้ำ กระจก สะอาด ไม่มีคราบสกปรก อยู่ในสภาพดีและใช้งานได้		
5. สบู่ล้างมือ พร้อมให้ใช้ ตลอดเวลาที่เปิดให้บริการ		
6. ถังรองรับมูลฝอย สะอาด มีฝาปิด อยู่ในสภาพดี ไม่รั่วซึม ตั้งอยู่ในบริเวณอ่างล้างมือ หรือบริเวณใกล้เคียง		
7. มีการระบายอากาศดี และ ไม่มีกลิ่นเหม็น		
8. สภาพท่อระบายสิ่งปฏิกูลและถังเก็บกักไม่รั่วแตกหรือชำรุด		
9. จัดให้มีการทำมาสะอาด และระบบการควบคุมตรวจตรา เป็นประจำ		
<b>ความเพียงพอ (Accessibility : A)</b>		
10. จัดให้มีสิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับผู้พิการ ผู้สูงอายุ หญิงตั้งครรภ์และประชาชนทั่วไปอย่างน้อยหนึ่งที่		
11. สิ่งอำนวยความสะดวกพร้อมใช้งานตลอดเวลาที่เปิดให้บริการ		
<b>ความปลอดภัย ( Safety : S)</b>		
12. บริเวณที่ตั้งส้วมต้องไม่อยู่ใกล้ตา/เบรลล์		
13. กรณีที่มีห้องส้วมตั้งแต่ 2 ห้องขึ้นไป ให้แยกเป็นห้องส้วมสำหรับชาย - หญิง โดยมีป้ายหรือสัญลักษณ์ที่ชัดเจน		
14. ประตู ที่จับเปิด - ปิด และที่ล็อคด้านใน สะอาด อยู่ในสภาพ ดี ใช้งานได้		
15. พื้นห้องส้วมแห้ง		
16. แสงสว่างเพียงพอ สามารถมองเห็นได้ทั่วบริเวณ		

หมายเหตุ : HAS คือ ความสะอาด (Healthy : H) ,ความเพียงพอ (Accessibility : A) , ความปลอดภัย ( Safety : S)  
สรุปผลการประเมิน

ผ่านเกณฑ์การประเมินฯ ทั้ง 16 ข้อ                       ต้องปรับปรุง (ข้อ.....)

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน



### ภาคผนวก ค

### แบบแจ้งการประสบอันตราย เจ็บป่วย หรือสูญหาย และคำร้อง ขอรับเงินทดแทน ตามพระราชบัญญัติเงินทดแทน พ.ศ. 2537 สำหรับนายจ้าง ลูกจ้าง หรือผู้ยื่นคำร้องกรอก

สำหรับเจ้าหน้าที่

เลขที่บัญชี.....
เลขรหัส.....
เลขที่ประสบอันตราย.....
วันที่รับ.....

- ชื่อสถานประกอบการ ..... เลขที่บัญชี [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ]  
 สำนักงานเลขที่..... หมู่ที่..... ตรอก/ซอย..... ถนน..... ตำบล/แขวง.....  
 อำเภอ/เขต..... จังหวัด..... รหัสไปรษณีย์..... โทรศัพท์.....  
 ประเภทกิจการ..... จำนวนลูกจ้าง..... คน ชื่อสาขาที่ลูกจ้างประจำทำงาน.....
- ชื่อลูกจ้างที่ประสบอันตราย เจ็บป่วย หรือสูญหาย (นาย,นาง,นางสาว)..... อายุ..... ปี  
 ภูมิลำเนาบ้านเลขที่..... หมู่ที่..... ตรอก/ซอย..... ถนน.....  
 ตำบล/แขวง..... อำเภอ/เขต..... จังหวัด..... รหัสไปรษณีย์..... โทรศัพท์.....  
 เลขที่บัตรประจำตัวประชาชน [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] เลขที่บัตรประกันสังคม [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ]
- วัน เดือน ปี ที่ลูกจ้างเริ่มเข้าทำงาน..... ตำแหน่งหน้าที่ขณะประสบอันตราย เจ็บป่วย หรือสูญหาย.....
- เวลาทำงานปกติเริ่ม..... น. เลิก..... น. ทำงานสัปดาห์ละ..... วัน
- ขณะประสบอันตราย เจ็บป่วย หรือสูญหาย ได้รับค่าจ้างในอัตรา (เดือน, วัน, ชั่วโมง, อื่นๆ.....) ละ..... บาท
- รายได้อื่น เช่น ค่าครองชีพ ค่าอาหาร ค่าเบี้ยเลี้ยง ฯลฯ (ถ้ามีให้แจ้งรายละเอียด).....  
 -----  
 -----
- การประสบอันตรายเกิดขึ้น..... ตำบล/แขวง..... อำเภอ/เขต..... จังหวัด.....
- วัน เดือน ปี ที่ประสบอันตราย เจ็บป่วย หรือสูญหาย..... เวลา..... น. วัน เดือน ปี ที่นายจ้างทราบ.....
- วัน เดือน ปี ที่ลูกจ้างเริ่มหยุดงาน..... วัน เดือน ปี ที่กลับเข้าทำงาน.....
- สาเหตุที่ประสบอันตราย เจ็บป่วย หรือสูญหาย (อธิบายว่าเกิดขึ้นอย่างไร)  
 -----  
 -----
- ผลของการประสบอันตราย หรือเจ็บป่วย (ระบุอวัยวะหรืออาการ เช่น แขนขาขาด)
- ชื่อและที่อยู่ของพยาน หรือผู้รู้เห็นเหตุการณ์  
 -----  
 -----
- โรงพยาบาลที่ระบุในบัตรรับรองสิทธิการรักษาพยาบาล.....
- ชื่อสถานพยาบาลที่เข้ารับการรักษา..... เลขที่บัตรประจำตัวผู้ป่วย.....

ข้าพเจ้าขอรับรองว่าข้อความข้างต้นเป็นความจริงทุกประการ  
 ลงชื่อ..... นายจ้าง/ผู้รับมอบอำนาจ.....  
 (.....) ..... ประทับตราของบริษัท..... (.....)  
 ตำแหน่ง..... หรือห้างร้าน (ถ้ามี)..... ตำแหน่ง.....  
 วันที่.....เดือน..... พ.ศ. .... วันที่.....เดือน..... พ.ศ. ....

**คำเตือน**

- ให้นายจ้างแจ้งการประสบอันตราย เจ็บป่วย หรือสูญหายของลูกจ้างภายใน 15 วัน นับแต่วันที่นายจ้างทราบ มิฉะนั้น จะมีความผิด ต้องระงับโทษจำคุกไม่เกิน 6 เดือน หรือปรับไม่เกิน 10,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ
- ให้ลูกจ้างหรือผู้มีสิทธิยื่นคำร้องขอรับเงินทดแทน ภายใน 180 วัน นับแต่วันที่ประสบอันตราย เจ็บป่วย หรือสูญหาย และกรอกแบบรายการให้ถูกต้องครบถ้วน
- พนักงานเจ้าหน้าที่มีอำนาจขอเอกสารหลักฐานเพื่อประกอบการพิจารณาได้ตามกฎหมาย (พระราชบัญญัติเงินทดแทน พ.ศ. 2537 มาตรา 57)
- ผู้ใดแจ้งข้อความอันเป็นเท็จแก่เจ้าพนักงาน ซึ่งอาจทำให้ผู้อื่นหรือประชาชนเสียหาย ต้องระงับโทษจำคุกไม่เกิน 6 เดือน หรือปรับไม่เกิน 1,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ (ประมวลกฎหมายอาญา มาตรา 137)

# สำหรับเจ้าหน้าที่บันทึก

ลงชื่อ.....ผู้บันทึก

(.....)

ตำแหน่ง.....

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....



## ภาคผนวก ง

### ตัวอย่างโปรแกรม/กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ

1. โปรแกรมการให้ความรู้เรื่องต่าง ๆ เช่น
  - ❑ การออกกำลังกาย
  - ❑ โภชนาการ
  - ❑ สุขภาพจิต
  - ❑ สุขภาพช่องปาก
  - ❑ อนามัยการเจริญพันธุ์
  - ❑ การจัดการความปลอดภัยและอนามัยสิ่งแวดล้อมในสถานที่ทำงาน
  - ❑ สมดุลของชีวิตและการทำงาน
2. โปรแกรมที่สนับสนุนความยืดหยุ่นในการทำงาน (Flexible work program)
  - ❑ เวลาทำงานที่ยืดหยุ่น (Flexitime)
  - ❑ การแบ่งงานกันทำระหว่างพนักงาน (Job sharing)
  - ❑ การทำงานที่บ้าน (Working from home)
3. โปรแกรมที่ทำให้พนักงานประหยัดเวลา (Time saving)
  - ❑ การมีบริการทางการแพทย์ในที่ทำงาน
  - ❑ ห้องอาหารกลางวันในที่ทำงาน
  - ❑ ร้านค้าสะดวกซื้อในที่ทำงาน
4. โปรแกรมอื่น ๆ ที่เพิ่มประสิทธิผลของสมดุลของชีวิตและการทำงาน เช่น
  - ❑ การสำรวจความพึงพอใจของพนักงาน ด้านต่าง ๆ
  - ❑ การสำรวจสมดุลของชีวิตและการทำงานของพนักงาน
5. การประชุมเชิงปฏิบัติการเรื่องสมดุลของชีวิตและการทำงาน

## ภาคผนวก จ

### แบบประเมินความเครียด (ST- 5)

(โดย กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข)

ความเครียดเกิดขึ้นได้กับทุกคน สาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดมีหลายอย่าง เช่น รายได้ที่ไม่เพียงพอ หนี้สิน ภัยพิบัติต่างๆ ที่ทำให้เกิดความสูญเสีย ความเจ็บป่วย เป็นต้น ความเครียดมีทั้งประโยชน์และโทษ หากมากเกินไปจะเกิดผลเสียต่อร่างกายและจิตใจของท่านได้ขอให้ท่านลองประเมินตนเองโดยให้คะแนน 0-3 ที่ตรงกับความรู้สึกของท่าน

- คะแนน 0 หมายถึง เป็นน้อยมากหรือแทบไม่มี  
คะแนน 1 หมายถึง เป็นบางครั้ง  
คะแนน 2 หมายถึง เป็นบ่อยครั้ง  
คะแนน 3 หมายถึง เป็นประจำ

ข้อที่	อาการหรือความรู้สึกที่เกิดในระยะ 2 - 4 สัปดาห์	คะแนน			
		0	1	2	3
1	มีปัญหาการนอน นอนไม่หลับหรือนอนมาก				
2	มีสมาธิน้อยลง				
3	หงุดหงิด / กระวนกระวาย / ว้าวุ่นใจ				
4	รู้สึกเบื่อ เซ็ง				
5	ไม่อยากพบปะผู้คน				
คะแนนรวม					

#### การแปลผล

- คะแนน 0 – 4 เครียดน้อย  
คะแนน 5 – 7 เครียดปานกลาง  
คะแนน 8 – 9 เครียดมาก  
คะแนน 10 – 15 เครียดมากที่สุด

## ภาคผนวก จ

### ค่าน้ำหนักมาตรฐานเทียบกับความสูง

		โดยคำนวณจากค่าดัชนีมวลกาย (Body Mass Index : BMI) = $\frac{\text{น้ำหนัก (กิโลกรัม)}}{\text{ส่วนสูง} \times \text{ส่วนสูง (เมตร)}}$	
ค่าที่ได้	ต่ำกว่า	18.5 ก.ก./ตร.ม. 18.5-22.9 ก.ก./ตร.ม. 23.0-24.9 ก.ก./ตร.ม. 25.0-29.9 ก.ก./ตร.ม.	แสดงว่า ผอม แสดงว่า น้ำหนักตัวเหมาะสมหรือปกติ แสดงว่า น้ำหนักเกินหรืออ้วน แสดงว่า อ้วนระดับ 1
	ตั้งแต่	30.0 ก.ก./ตร.ม.	แสดงว่า อ้วนระดับ 2

ความสูง ( ซม. )	น้ำหนักที่เหมาะสม (กิโลกรัม) ( BMI = 18.5 ) ( BMI = 22.9 )	น้ำหนักเกิน ( BMI = 24.9 )	อ้วนมาก ( BMI = 30 )
140	36.26 - 44.88	48.80	58.80
141	36.78 - 45.53	49.50	59.64
142	37.30 - 46.18	50.21	60.49
143	37.83 - 46.83	50.92	61.35
144	38.36 - 47.49	51.63	62.21
145	38.90 - 48.15	52.35	63.08
146	39.43 - 48.81	53.08	63.95
147	39.98 - 49.48	53.81	64.83
148	40.52 - 50.16	54.54	65.71
149	41.07 - 50.84	55.28	66.60
150	41.63 - 51.53	56.03	67.50
151	42.18 - 52.21	56.77	68.40
152	42.74 - 52.91	57.53	69.31
153	43.31 - 53.61	58.29	70.23
154	43.87 - 54.31	59.05	71.15
155	44.45 - 55.02	59.82	72.08
156	45.02 - 55.73	60.60	73.01
157	45.60 - 56.45	61.38	73.95
158	46.18 - 57.17	62.16	74.89
159	46.77 - 57.89	62.95	75.84
160	47.36 - 58.62	63.74	76.80
161	47.95 - 59.36	64.54	77.76
162	48.55 - 60.10	65.35	78.73

ความสูง ( ซม. )	น้ำหนักที่เหมาะสม ( กิโลกรัม ) ( BMI = 18.5 ) ( BMI = 22.9 )	น้ำหนักเกิน ( BMI = 24.9 )	อ้วนมาก ( BMI = 30 )
163	49.15 - 60.84	66.16	79.71
164	49.76 - 61.59	66.97	80.69
165	50.37 - 62.35	67.79	81.68
166	50.98 - 63.10	68.61	82.67
167	51.59 - 63.87	69.44	83.67
168	52.21 - 64.63	70.28	84.67
169	52.84 - 65.40	71.12	85.68
170	53.47 - 66.18	71.96	86.70
171	54.10 - 66.96	72.81	87.72
172	54.73 - 67.75	73.66	88.75
173	55.37 - 68.54	74.52	89.79
174	56.01 - 69.33	75.39	90.83
175	56.66 - 70.13	76.26	91.88
176	57.31 - 70.94	77.13	92.83
177	57.96 - 71.74	78.01	93.99
178	58.62 - 72.56	78.89	95.05
179	59.28 - 73.37	79.78	96.12
180	59.94 - 74.20	80.68	97.20
181	60.61 - 75.02	81.57	98.28
182	61.28 - 75.85	82.48	99.37
183	61.95 - 76.69	83.39	100.47
184	62.63 - 77.53	84.30	101.57
185	63.32 - 78.38	85.22	102.68
186	64.00 - 79.22	86.14	103.79
187	64.69 - 80.08	87.07	104.91
188	65.39 - 80.94	88.01	106.03
189	66.08 - 81.80	88.95	107.16
190	66.79 - 82.67	89.89	108.30
191	67.49 - 3.54	90.84	109.44
192	68.20 - 84.42	91.79	110.59
193	68.91 - 85.30	92.75	111.75
194	69.63 - 86.19	93.71	112.91

ที่มา : สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

## ผลการวัดรอบเอว

หน่วยงาน.....

รอบเอวปกติ ไม่ควรเกินส่วนสูงเป็นเซนติเมตรหารสอง

ลำดับ ที่	ชื่อ - นามสกุล	เพศ		ผลการวัดเส้นรอบเอว (นิ้ว)			
		ชาย	หญิง	ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ 3	ครั้งที่ 4
				เดือน.....พ.ศ.....	เดือน.....พ.ศ.....	เดือน.....พ.ศ.....	เดือน.....พ.ศ.....

## ภาคผนวก ข

### ตัวอย่างแบบวัดความสมดุลในชีวิตและการทำงาน

แบบทดสอบนี้ใช้วัดความสมดุลในชีวิตและการทำงานเป็นรายบุคคล โดยวัดตามองค์ประกอบ 4 องค์ประกอบ ประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 16 ข้อ ซึ่งวัดระดับความคิดเห็นเป็น 5 ระดับ คือ

- 5 หมายถึง เห็นด้วยอย่างยิ่ง
- 4 หมายถึง เห็นด้วย
- 3 หมายถึง ไม่แน่ใจ
- 2 หมายถึง ไม่เห็นด้วย
- 1 หมายถึง ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

ข้อ	คำถาม	ระดับความคิดเห็น				
		5	4	3	2	1
1	ฉันไม่มีสมาธิในการทำงานเพราะกังวลถึงภาระที่บ้าน					
2	ความเครียดจากเรื่องส่วนตัวทำให้ฉันทำงานบกพร่อง					
3	ฉันเหนื่อยล้าจากภาระงานที่บ้านจนทำให้ทำงานได้ไม่เต็มที่					
4	ฉันไม่สามารถทำงานเสร็จตามเวลาเพราะต้องจัดการกับเรื่องส่วนตัว					
5	ฉันทำงานหนักจนไม่มีเวลาให้กับครอบครัว					
6	ความเครียดจากที่ทำงานทำให้ฉันมีปัญหาเกี่ยวกับครอบครัว					
7	บ่อยครั้งที่ฉันมีงานติดพันจนทำให้ไม่สามารถไปร่วมกิจกรรมกับครอบครัว หรือเพื่อนฝูงหรือทำกิจกรรมที่สนใจได้					
8	ฉันทำงานหนักจนไม่มีเวลาพักผ่อน และดูแลสุขภาพของตัวเอง					
9	งานของฉันช่วยให้ฉันรับผิดชอบต่อครอบครัวได้ดีขึ้น					
10	ตารางงานของฉันมีความเหมาะสม และช่วยให้ฉันสามารถบริหารจัดการกับภาระส่วนตัวได้เป็นอย่างดี					
11	งานของฉันมีส่วนในการช่วยส่งเสริมสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว					
12	งานของฉันสนับสนุนให้ฉันมีโอกาสพัฒนาตัวเอง และมีโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมที่ฉันสนใจ					
13	ครอบครัวของฉันช่วยสนับสนุน และเป็นกำลังใจที่ดีให้ฉันในการทำงาน					
14	ครอบครัวหรือเพื่อนฝูงช่วยให้ฉันคลายเครียดจากการทำงาน					
15	กิจกรรมในชีวิตส่วนตัวของฉันช่วยเสริมสร้างทักษะให้ฉันทำงานได้มีประสิทธิภาพมากขึ้น					
16	การเรียนรู้จากการสร้างสัมพันธ์ภาพในครอบครัวช่วยให้ฉันมีสัมพันธภาพที่ดีกับหัวหน้างานและเพื่อนร่วมงาน					

## ข้อแนะนำในการประเมินผลด้วยแบบวัดความสมดุลในชีวิต และการทำงาน

จากข้อคำถามจำนวน 16 ข้อ วัดระดับความคิดเห็นเป็น 5 ระดับ คือ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง โดยมีเกณฑ์ในการวัดระดับความสมดุลในชีวิตและการทำงานดังนี้

ระดับคะแนน 1 – 2.33	มีความสมดุลในชีวิตและการทำงานในระดับต่ำ
ระดับคะแนน 2.34 – 3.66	มีความสมดุลในชีวิตและการทำงานในระดับปานกลาง
ระดับคะแนน 3.67 – 5.00	มีความสมดุลในชีวิตและการทำงานในระดับสูง

โดยผู้ประเมินสามารถพิจารณาระดับความสมดุลในชีวิตและการทำงานทั้งในส่วนตัวบุคคล และภาพรวมขององค์กร โดยพิจารณาจากค่าเฉลี่ยของคะแนนรวมของบุคคลนั้น ๆ หรือค่าเฉลี่ยของคะแนนรวมของทั้งองค์กร นอกจากนี้ยังสามารถประเมินคะแนนในแต่ละองค์ประกอบได้ ดังนี้

- องค์ประกอบที่ 1 การก้าวก้าวของชีวิตส่วนตัวต่อการทำงาน พิจารณาได้จากคะแนนของข้อ 1-4 หากคะแนนสูง แสดงว่าเรื่องในชีวิตส่วนตัวเข้าไปก้าวก้าวต่อการทำงานสูง
- องค์ประกอบที่ 2 การก้าวก้าวของงานต่อชีวิตส่วนตัว พิจารณาได้จากคะแนนของข้อ 5-8 หากคะแนนสูง แสดงว่าการงานเข้าไปก้าวก้าวต่อชีวิตส่วนตัวสูง
- องค์ประกอบที่ 3 การทำงานส่งเสริมชีวิตส่วนตัว พิจารณาได้จากคะแนนของข้อ 9-12 หากคะแนนสูง แสดงว่าการงานสามารถส่งเสริมชีวิตส่วนตัว ได้เป็นอย่างดี
- องค์ประกอบที่ 4 ชีวิตส่วนตัวส่งเสริมการทำงาน พิจารณาได้จากคะแนนของข้อ 13-16 หากคะแนนสูง แสดงว่าเรื่องในชีวิตส่วนตัวสามารถส่งเสริมการทำงานได้เป็นอย่างดี

ซึ่งองค์กรสามารถนำคะแนนในแต่ละด้านนี้ไปประกอบการวิเคราะห์ได้ว่า การที่ระดับความสมดุลในชีวิตและการทำงานสูงหรือต่ำนั้นมาจากปัจจัยด้านใดเป็นหลัก เช่น หากคะแนนด้านการก้าวก้าวของงานต่อชีวิตส่วนตัวสูง แสดงว่า ปริมาณ หรือภาระงานที่พนักงานรับผิดชอบอาจจะมากเกินไปจนไม่สามารถจัดการให้เสร็จในเวลาทำงาน หรืองานที่มอบหมายให้พนักงานนั้นอาจจะไม่เหมาะสมกับความถนัดของพนักงานท่านนั้น ทำให้ทำงานได้ช้าจนต้องเอาไปทำที่บ้าน หรือต้องทำงานล่วงเวลา เป็นต้น ซึ่งองค์กรสามารถนำการประเมินนี้ไปใช้ในการวางแผนงานเพื่อส่งเสริมความสมดุลในชีวิตและการทำงานต่อไป



## เอกสารอ้างอิง

สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. คู่มือ โครงการสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน สำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุขและเจ้าหน้าที่ระดับท้องถิ่น. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด, 2546.

สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. สถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน “สะอาด ปลอดภัย สิ่งแวดล้อมดี มีชีวิตชีวา” สำหรับสถานประกอบกิจการ หรือ สถานที่ทำงานที่มีผู้ปฏิบัติงานตั้งแต่ 10 คนขึ้นไป. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : สำนักงานกิจการโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, 2549.

สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. สถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน “สะอาด ปลอดภัย สิ่งแวดล้อมดี มีชีวิตชีวา” สำหรับสถานประกอบกิจการ หรือ สถานที่ทำงานที่มีผู้ปฏิบัติงานน้อยกว่า 10 คน และวิสาหกิจชุมชน. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : สำนักงานกิจการโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, 2549.

สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. สถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน “สะอาด ปลอดภัย สิ่งแวดล้อมดี มีชีวิตชีวา” พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ : สำนักงานกิจการโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, 2557.

สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข และคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต. แนวทางการดำเนินงานสถานที่ทำงานน่าอยู่ น่าทำงาน เสริมสร้างคุณภาพชีวิตและความสุขของคนทำงาน “Healthy Workplace Happy for Life”, 2560