

# OHSWA



MAGAZINE

นิตยสารสมาคมอาชีวอนามัยและความปลอดภัยในการทำงาน (ส.อ.ป.)  
ปีที่ 2 ฉบับที่ 1 (มกราคม-เมษายน 2566) ISSN 2985-0452 (Online)



## NEWSLETTER



ICOH  
International Commission on Occupational Health

CIST  
Commission Internationale de la Santé au Travail

Volume 21 · Number 1  
April 2023



สัมภาษณ์พิเศษ

ดร.(กิตติมศักดิ์) จรีพร จารุกรสกุล



OCCUPATIONAL HEALTH AND SAFETY  
AT WORK ASSOCIATION

OHSWAmagazine



# กองบรรณาธิการนิตยสารสมาคมอาชีวอนามัย และความปลอดภัยในการทำงาน (ส.อ.ป.) OHSWA MAGAZINE



## คณะกรรมการบริหาร ส.อ.ป.

### นายกสมาคม

รศ.ดร.วันทนี พันธุ์ประสิทธิ์

### อุปนายกบริหาร

นายประกาศ บุตตะมาต

### อุปนายกวิชาการ

รศ.ดร.สุนิสา ชายเกลี้ยง

### อุปนายกบริการ

นายธวัชชัย ชินวิเศษวงศ์

### เลขาธิการ

นายสืบศักดิ์ ชนะชัยสุวรรณ

### เหรัญญิก

นายวีริศ จิรไชยภาส

### นายทะเบียน

นายวิชัย จงใจภักดี

### ปฏิคม

นางสาวนันท์นภัส สาระโกด

### วิเทศสัมพันธ์

ผศ.ดร.ลักขณีย์ บุญขาว

### ประชาสัมพันธ์

นายชลาริป์ อินทรมารุต

### กรรมการกลาง

นายวรารกร เดชะ

นายคณาธิต เกิดคล้าย

ผศ.ดร.สร้อยสุดา เกสรทอง

ผศ.ดร.วัชรารกรณ์ วงศ์สกุลกาญจน์

นายธีระพงษ์ รักษาสังข์

นางสาวทิพวรรณ อังศิริ

นางสาวมาริสสา พูลพล

## ที่ปรึกษา

รศ.ดร.เฉลิมชัย ชัยกิตติกรณ์

รศ.ดร.วิทยา อยู่สุข

ดร.ชัยยุทธ ชวลิตนิธิกุล

นายสุชาติ วิริยะอาภา

## บรรณาธิการ

รศ.ดร.วันทนี พันธุ์ประสิทธิ์

รศ.ดร.สุนิสา ชายเกลี้ยง

## กองบรรณาธิการ

นายธวัชชัย ชินวิเศษวงศ์

ผศ.ดร.สร้อยสุดา เกสรทอง

นายประกาศ บุตตะมาต

ผศ.ดร.วรกมล บุญโยอิน

นายวรารกร เดชะ

ผศ.ดร.สุภาภรณ์ ยิ้มเที่ยง

นายสืบศักดิ์ ชนะชัยสุวรรณ

ผศ.ดร.เกียรติศักดิ์ บัตรสูงเนิน

นายวีริศ จิรไชยภาส

ผศ.ดร.วิภาดา ศรีเจริญ

นางสาวนันท์นภัส สาระโกด

ผศ.ดร.ธิดิมา ณ สงขลา

นางสาวทิพวรรณ อังศิริ

ผศ.ดร.วัชรารกรณ์ วงศ์สกุลกาญจน์

นางสาวมาริสสา พูลพล

ผศ.ดร.พรนิภา บริบูรณ์สุขศรี

นายยุทธภูมิศักดิ์ บุญธิมา

ผศ.ดร.ทศพล บุตรมี

นายธีระพงษ์ รักษาสังข์

อ.ดร. นิรัญกาญจน์ จันทรา

นายวิชัย จงใจภักดี

อ.ดร. ธวัชชัย ดาเชิงเขา

นายฉานฉลาด บุณนาต

อ.ดร. วรวรรณ กุชาดา

นายชลาริป์ อินทรมารุต

อ.ดร. ณัฐกรณ์ ชูช่วย

นายคณาธิต เกิดคล้าย

ผศ. นิภาพร คำหลอม

นางสาวนิธิมา ทูหลวง

อ. อุษาวดี ไพงาม

## ฝ่ายจัดการผลิต

นางสาวสุรียรัตน์ เวสารัชวรกุล



# สารจากบรรณาธิการ

สวัสดิ์ตะ นิติสาร ส.อ.ป (OHSWA Magazine) นิติสารของสมาคมอาชีวอนามัยและความปลอดภัยในการทำงานฉบับนี้ได้พัฒนาต่อเนื่องเป็น ปีที่ 2 ฉบับที่ 1 แล้ว ยังคงวัตถุประสงค์สำคัญของการเป็นสื่อกลางในการสื่อสารวิชาการและแง่มุมต่าง ๆ ของงานด้านความปลอดภัย อาชีวอนามัยและสภาพแวดล้อมในการทำงานสู่สมาชิกและผู้ที่เกี่ยวข้องเพื่อความปลอดภัยสู่ความยั่งยืน เนื้อหาที่คัดสรรมาเพิ่มเติมไปด้วยความน่าสนใจของรูปแบบหลากหลายในเล่มและวิธีการถ่ายทอดเรื่องราวเริ่มจาก Chapter 1: OHSWA News เรื่องเบา ๆ พร้อมสาระระดับอินเตอร์ของสาร ส.อ.ป. จาก บก. เองที่ได้รับทุนสนับสนุนจากคณะกรรมการนานาชาติด้านอาชีวอนามัย หรือ ICOH และได้รับเกียรติลงบทความในนิติสาร ICOH Newsletter ฉบับล่าสุด นำมาถ่ายทอดในเล่มนิติสาร สอ.ป. นี้ รวมทั้งขอประชาสัมพันธ์งานประชุมวิชาการของ สอ.ป. ที่จะจัดขึ้นเร็ว ๆ คือ 22-23 พค นี้ ตามด้วย Chapter 2: Safety talk พบกับสื่อสั้นผ่าน TikTok ของความลำสาตา และ 5 นาทีกับการบริหารดวงตา ดูแลสุขภาพดวงตา และการตรวจความลำสาตาคนวัยทำงานเพื่อการประเมินความเสี่ยงโรคหรือปัญหาสุขภาพตาคนทำงานได้อย่างไร ตามด้วย Chapter 3: Safety law นำสาระสำคัญของกฎหมายแบบทดสอบป็นจั้น จป. ต้องทำอะไรบ้างกับกฎหมายนี้ มาเล่าเพื่อนำไปใช้และปฏิบัติ ต่อด้วย Chapter 4: Academic to Best Practice/Innovation ผลงานติดค้นโดยต้นกล้า จป. จนนำไปใช้ในงาน จป. ปัจจุบัน ดึงกล้องส่องตรวจสอบการทำงานของเครื่องจักรช่วยลดอุบัติเหตุในกระบวนการผลิต ที่เป็นนวัตกรรมงานใช้ zero cost ในงานความปลอดภัยผ่านเสียง จป หนุ่มน้อย ถ่ายทอดเรื่องราวผ่าน TikTok ภาษาใต้ พลาดไม่ได้ Chapter 5: Safety Technology นำเสนอเทคโนโลยี UVicator เพื่อการทำงานที่ปลอดภัยมากยิ่งขึ้นของหมวกนิรภัย (Safety Helmet) อีกเทคโนโลยีสำคัญของมาตรฐาน PPE ปิดท้ายด้วย Chapter 6: Research & Technology to SDGs เปิดเพิ่มสัมภาษณ์ ดร. (กิตติมศักดิ์) คุณจรีพร จาตุกรสกุล ผู้บริหารหญิงท่านแรกของเมืองไทยที่ได้รับปริญญาคุณวุฒิบัณฑิตกิตติมศักดิ์จากมหาวิทยาลัยมหิดล มาสร้าง Inspiration ให้กับน้อง ๆ วงการอาชีวอนามัยและความปลอดภัยในอีกสายการทำงาน มาถ่ายทอดเรื่องราวและวิธีการทำงานมาถึงปัจจุบันนี้ได้อย่างไร พร้อมสื่อคลิปสั้นของการสัมภาษณ์ ติดตามเรื่องราวในเล่ม OHSWA Magazine ฉบับนี้ “เรานำทฤษฎีสู่การปฏิบัติ และถ่ายทอดงานความปลอดภัยสู่ความยั่งยืน” นี้คือสารจาก ส.อ.ป

ด้วยความปรารถนาดี

รองศาสตราจารย์ ดร.สุนิสา ชายเกลี้ยง  
บรรณาธิการนิติสาร ส.อ.ป.

# สารบัญ

OHSWA MAGAZINE 2023, Volume 2, Number 1

01

OHSWA NEWS ข่าว ส.อ.ป. หรือ  
OHS Safety Inter Network

1-3



02

Safety Talk จป.ขอเล่า พาดู mouth

4-7



03

Safety Law กฎหมายความปลอดภัย

8-11



04

Academic to best practice/Innovation

12-14



05

Market place and technology

15-16



06

Research & Technology to SDGs  
องค์กรธุรกิจ ราชการ มหาวิทยาลัย

17-21





# 01

## OHSWA NEWS ข่าว ส.อ.ป. หรือ OHS safety Inter Network

รศ.ดร.สุนิสา ชายเกลี้ยง อุปนายกฝ่ายวิชาการ ส.อ.ป. และบรรณาธิการนิตยสาร OHSWA Magazine ได้รับเกียรติลงเผยแพร่บทความใน NEWSLETTER Volume 21 Number 1 (April 2023) ของคณะกรรมการนานาชาติด้านอาชีวอนามัย (International Commission on Occupational Health (ICOH))



ICOH  
International Commission on Occupational Health

### NEWSLETTER



CIST  
Commission Internationale de la Santé au Travail

Volume 21 · Number 1  
April 2023

ICOH Secretary- General and Dr. Sunisa Chaikleng (ICOH-ILO Fellowship) at ITC International Labor Organization in Turin



News from the Secretary General

รศ.ดร.สุนิสา ชายเกลี้ยง อุปนายกฝ่ายวิชาการ ส.อ.ป.

ได้รับเกียรติจากคณะกรรมการนานาชาติด้านอาชีวอนามัย หรือ International Commission on Occupational Health : ICOH ลงเผยแพร่บทความในนิตยสาร(NEWSLETTER) ของคณะกรรมการนานาชาติด้านอาชีวอนามัย (ICOH Newsletter) ฉบับปีที่ 21 เล่ม 1 (Volume 21 number 1, April 2023) ด้านส่งเสริมความร่วมมือทางวิชาการและวิจัยของ ICOH

จากกิจกรรมความร่วมมือในฐานะผู้ริบรางวัล ICOH ILO Fellowship กับหลักสูตรอาชีวอนามัยและความปลอดภัย (The ILO Master in Occupational Safety and Health) ขององค์กรแรงงานระหว่างประเทศ ( International Labor Organization: ILO) และความร่วมมือด้านการวิจัยกับ the University of Turin, Italy, Turin School of Management, เมือง Turin ประเทศ Italy ในระหว่างวันที่ 15 มกราคมถึง 30 มีนาคม พ.ศ. 2566 ที่ผ่านมา

ในการนี้ได้รับเกียรติจาก Dr. Diana Gagliardi ดำรงตำแหน่งเลขาธิการของคณะกรรมการนานาชาติด้านอาชีวอนามัย หรือ ICOH (รูปด้านซ้าย) ลงข่าวความร่วมมือและกิจกรรม ณ ILO International Training Center (ITC), Turin, Italy และบทความของ รศ.ดร. สุนิสา ชายเกลี้ยง เผยแพร่ในนิตยสาร (ICOH Newsletter) ฉบับที่ 21 เล่ม 1 (April 2023, page 4-5) อ่านเล่มต้นฉบับที่ <http://www.icohweb.org/site/member-corner-newsletter.asp> และติดตามจาก website <https://www.icohweb.org/site/news.asp>

ICOH มีสมาชิกองค์กร บุคลากรทางอาชีวอนามัยทั่วโลกมากกว่า 2,000 เครื่องข่ายจาก 98 ประเทศ และคณะกรรมการวิชาการทางอาชีวอนามัย (Scientific Committees) ของ ICOH จำนวน 38 กรรมการ เพื่อวางระบบมาตรฐานและพัฒนางานวิชาการทางอาชีวอนามัย โดยจะมีการจัดงานประชุมใหญ่ด้านอาชีวอนามัย (International Congress on Occupational Health (ICOH Congress) ทุก 3 ปี ซึ่งครั้งที่ 34 ที่จะจัดขึ้นเร็ว ๆ นี้ ICOH 2024 ณ ประเทศ Morocco ติดตามจากเว็บไซต์ <http://icoh2024.ma/index.html>

Dear ICOH members,

The ICOH activities for this triennium are progressing well, and I would like to share some updates with you.

In January, I was honored to visit the ILO International Training Center (ITC) in Turin, Italy. I delivered a lecture within the framework of the ILO Masters in Occupational Safety and Health, with a presentation on ICOH.

On that occasion, I had the opportunity to meet Dr. Sunisa Chaikleng from Thailand (on the right in the picture below), one of the two prizewinners of the ILO Masters Competition held in conjunction with the ICOH2022 Digital Congress, who received a partial fellowship for their ILO Masters.

We will repeat the competition for the ILO Masters Fellowship at the ICOH 2024 Congress. The relevant information will be published during the Second Announcement of the ICOH 2024 Congress.

Preparatory activities for the ICOH 2024 Congress are currently underway. The Second Announcement was released and disseminated to the ICOH members and other potentially interested OSH professionals. A copy of this can be found on the ICOH website. The Second Announcement includes information on plenary speakers, keynotes, abstract topics and submission processes, registration fees, grants for participants from low-and middle-income countries, and many more.

With the launch of the Second Announcement, we call for abstracts and registrations. We invite you to visit [www.icohweb.org](http://www.icohweb.org) and the Congress website [www.icoh2024.ma](http://www.icoh2024.ma) for all information about the ICOH 2024 Congress.

The Congress is one year away and we really look forward to meeting you in Marrakesh, as an in-presence Congress.

Before the Congress, many events will be organized by the ICOH Scientific Committees on various themes in occupational health. The event list is available on the ICOH website (<https://www.icohweb.org/site/events.asp>).

I will take this opportunity to inform you that the ICOH membership renewal campaign is ongoing. Members received individual communications from the ICOH Secretariat with all instructions and forms for payment of membership fees for the 2021-2023 period. Online payment options are also available in the Private Area of the ICOH website. If you have not renewed your ICOH membership fee, please contact the ICOH Secretariat [icoh@inail.it](mailto:icoh@inail.it).

New members are more than welcome to join ICOH. If you know any colleagues who might be interested, please invite them to apply for membership on the ICOH website, [www.icohweb.org](http://www.icohweb.org). We are working towards strengthening and broadening the ICOH community worldwide to promote scientific progress, knowledge, and development of all aspects of occupational health and safety.

We look forward to your participation in ICOH activities.

Dr. Diana Gagliardi  
ICOH Secretary General  
*Diana Gagliardi*





ICOH  
International Commission on Occupational Health

## NEWSLETTER



CIST  
Commission Internationale de la Santé au Travail

Volume 21 · Number 1  
April 2023

05



### ICOH ILO Fellowship participates in the Occupational Safety and Health at ITC International Labour Organization in Turin

Dr. Sunisa CHAIKLIENG (Thailand)

From January 15<sup>th</sup> through March 30<sup>th</sup>, 2023, Assoc. Prof. Dr. Sunisa CHAIKLIENG, from Khon Kaen University in Thailand and awarded the ILO Master Fellowship Award at the ICOH2022 Congress, participates in the activities of the Master in Occupational Safety and Health coordinated by the International Labour Organization (ILO) and the University of Turin in Italy. The 11<sup>th</sup> Edition of the ILO Master in OSH (September 2022-2023) includes the residential phase of 11 weeks at the International Training Centre (ITC) ILO campus, in Turin, Italy. The residential phase is structured with 11 modules of intensive lectures, manufacturing study visits, the OSH campaign/research, and Workshop/International conference participation. These components give Occupational Safety and Health professionals around the world the competencies they need to manage effectively in terms of Occupational Safety and Health.



I am extremely grateful for all the support I have received from the International Commission on Occupational Health (ICOH), specifically Dr. Diana GAGLIARDI (ICOH Secretary-General), the ITC-ILO, in particular Dr. Felix MARTIN DAZA (OSH ILO course coordinator), the University of Turin, especially Prof. Dr. Enrico PIRA, Director of the Scientific Committee, and Dr. Daniela TROMBETTA and Liza ZAMBERNARDI (Study visits Organizer and Secretariat).

Participating in this Master in OSH has been an amazing experience and empowerment. I wish all the best to all those who will participate in the ILO Master Fellowship Award at the forthcoming ICOH2024 in Morocco.

<http://icoh2024.ma/index.html>



**ICOH 2024**  
www.icoh2024.ma  
**34<sup>th</sup> International Congress on Occupational Health**  
April 28<sup>th</sup> to May 3<sup>rd</sup> 2024  
Palais des Congrès - Marrakesh - Morocco

Second announcement

Enhancing Occupational Health Research and Practices  
*Closing the Gaps!*

# OHSWA CONFERENCE

## 2023



### ขอเชิญชวนทุกท่าน

มาฟังวิทยาการผู้ทรงคุณวุฒิบรรยาย และหาแนวทางร่วมกันในเวทีเสวนาต่าง ๆ เพื่ออนาคตที่สดใสของคนทำงาน ในงานสัมมนาวิชาการของ ส.อ.ป. ประจำปี 2566 วันที่ 22-23 พฤษภาคม 2566 ณ โรงแรม กราฟ ในติม Shaping OH&S with Key Global Change ซึ่งจะชูประเด็น Key Global Change ใน 3 เรื่องคือ Climate Change, Technology and Sustainability และ Wellness และเพื่อกระชับความเข้าใจของผู้ร่วมสัมมนา ให้สามารถนำไปสู่การปฏิบัติได้ โปรแกรมของเราจึงมี Showcase ของการนำเทคโนโลยีมาใช้ในการทำงาน OH&S และการดำเนินการที่มุ่งสู่ SDGs ด้วยค่ะ

รองศาสตราจารย์ ดร.วันทิพย์ พันธุ์ประสิทธิ์  
นายกสมาคมอาชีวอนามัยและความปลอดภัยในการทำงาน



OHSWA CONFERENCE 2023

### ขอเชิญเข้าร่วมงาน OHSWA CONFERENCE 2023

SHAPING OH&S WITH KEY GLOBAL CHANGE

22-23 พฤษภาคม 2566

โรงแรม กราฟ ในติม



อัตราค่าลงทะเบียน 0 บาท

สำหรับสมาชิก ส.อ.ป. ท่านละ 1,500 บาท

สำหรับบุคคลทั่วไป ท่านละ 2,000 บาท

ช่องทางการชำระเงิน

ซึ่งบัญชีธนาคารขอเชิญสมาชิกและสมาชิกผู้สนใจ  
ธนาคารไทยพาณิชย์ เลขบัญชี 254-210598-6



ohswa.111@gmail.com

087-7145030



REGISTER  
HERE





# Safety Talk จป.ขอเล่า

## พาดู mouth

# 02

### ความล้าสายตา และการบริหารสายตา

### Eye fatigue and vision management



สิริพัชร ช่วงกรุด<sup>1</sup> สุนิสา ชายเกลี้ยง<sup>2</sup>

Siripat Chuangkrud <sup>1</sup> Sunisa Chaiklieng<sup>2</sup>

<sup>1</sup>หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาอาชีพอนามัยและความปลอดภัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น

<sup>2</sup>รองศาสตราจารย์ สาขาวิชาอนามัยสิ่งแวดล้อม อาชีวอนามัยและความปลอดภัย คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

E-mail : csunis@kku.ac.th

ปัจจุบันประเทศไทยมีการขยายตัวในภาคอุตสาหกรรมจำนวนมากองค์กรต่าง ๆ มีการขยายตัวและก่อตั้งเพิ่มขึ้น แม้จะมีการใช้เครื่องจักรแต่ก็ยังมีต้องจำเป็นต้องใช้แรงงานคนในการทำงาน เนื่องจากสภาพการแข่งขันทางธุรกิจและการจ้างงานในปัจจุบันส่งผลให้พนักงานต้องใช้เวลาส่วนใหญ่ในชีวิตเพื่อการทำงาน ปัญหาการมองเห็นจึงเป็นอีกหนึ่งปัญหาในกลุ่มพนักงานโรงงานอุตสาหกรรม ซึ่งจากการประกอบอาชีพทำให้พนักงานเสี่ยงต่อปัจจัยที่ก่อให้เกิดความล้าสายตามีหลายอย่าง เช่น แสงไม่เพียงพอจากลักษณะการทำงานที่มีการจ้องมองชิ้นงานติดต่อกันเป็นเวลานานและจากพฤติกรรม การพักผ่อน เป็นต้น การทำงานอาจเกิดปัญหาสุขภาพเรื่องของการมองเห็นจากการจ้องชิ้นงานเป็นเวลานานได้และกล้ามเนื้อตาของเราจะทำงานหนักที่สุดตอนที่เพ่งตาระยะใกล้ เนื่องจากการมองใกล้ ๆ ทำให้กล้ามเนื้อตาต้องบีบตามากกว่าปกติ เพื่อปรับโฟกัสภาพ ปัญหาความล้าสายตาจึงถือเป็นอีกปัญหาที่ไม่ควรมองข้ามในพนักงาน

#### อาการตาล้า ปวดตา ปัญหาสายตาที่ไม่ควรมองข้าม

ภาวะที่ดวงตาอ่อนล้าจากการผ่านการใช้งานมาอย่างหนัก หรือมีการใช้สายตาเพ่งและจ้องมองติดต่อกันเป็นเวลานานและการไหลเวียนเลือดไม่ดี ซึ่งภาวะดังกล่าวนี้มีระดับอาการที่ไม่รุนแรงถึงแก่ชีวิตแต่จะรบกวนการใช้ชีวิตประจำวันเป็นอย่างมาก

อาการตาล้าที่เกิดขึ้น สามารถสังเกตได้จากอาการเด่น ๆ ที่มักพบได้บ่อย ดังนี้

1. ปวดตา กระบอกตา หรือบริเวณรอบ ๆ ดวงตา
2. มีภาวะตาแห้ง
3. เกิดการระคายเคืองตา คันตา หรือ แสบตา
4. มีน้ำตาไหลออกมาบ่อย ๆ
5. มีอาการตาล้า ตามลอส มองไม่ชัดเจน
6. ดวงตามีความไวต่อแสง
7. มองเห็นภาพซ้อนกัน
8. บางรายอาจมีอาการอื่น ๆ เพิ่มเติมร่วมด้วย เช่น วิงเวียนศีรษะ เกิด

อาการปวดไมเกรน รู้อีกอยากอาเจียน ภาวะบ้านหมุน กล้ามเนื้อใบหน้ากระตุก หรือปวดคอ บ่า ไหล่

#### การบริหารดวงตาดีอะไร

เป็นการออกกำลังกายกล้ามเนื้อบริเวณรอบดวงตา เพื่อให้กล้ามเนื้อรอบดวงตาแข็งแรง ผ่อนคลายความเมื่อยล้า และทำให้ดวงตามีสภาพที่ดี



## อาการตาล้า ปวดตา ปัญหาสายตาที่ไม่ควรมองข้าม

คือ ภาวะที่ดวงตาอ่อนล้าจากการผ่านการใช้งานมาอย่างหนัก หรือมีการใช้สายตาเพ่งและจ้องมองติดต่อกันเป็นเวลานานและการไหลเวียนเลือดไม่ดี ซึ่งภาวะดังกล่าวนี้มีระดับอาการที่ไม่รุนแรงถึงแก่ชีวิตแต่จะรบกวนการใช้ชีวิตประจำวันเป็นอย่างมาก

### อาการตาล้าที่เกิดขึ้น สามารถสังเกตได้จากอาการเด่นๆที่มักพบได้บ่อย ดังนี้

- ปวดตา กระบอกตา หรือบริเวณรอบๆดวงตา
- มีภาวะตาแห้ง
- เกิดการระคายเคืองตา คันตา หรือ แสบตา
- มีน้ำตาไหลออกมาบ่อยๆ
- มีอาการตาล้า ตาเมื่อย มองไม่ชัดเฉย
- ดวงตามีความไวต่อแสง
- มองเห็นภาพซ้อนทับ
- บางรายอาจมีอาการอื่นๆเพิ่มเติมร่วมด้วย เช่น วิงเวียนศีรษะ เกิดอาการปวดไมเกรน รู้สึกอยากอาเจียน ภาวะบ้านหมุน กล้ามเนื้อในหน้ากรตุก หรือปวดคอ บ่า ไหล่



## การบริหารดวงตาคืออะไร

เป็นการออกกำลังกายกล้ามเนื้อบริเวณรอบดวงตา เพื่อให้กล้ามเนื้อรอบดวงตาแข็งแรงผ่อนคลายความเมื่อยล้า และทำให้ดวงตามีสภาพที่ดี

### 5 เทคนิคบริหารดวงตา

#### STEP 1



มองตรงไปข้างหน้าแล้วกลอกตามองบนค้างไว้ 5 วินาที หลังตาพักสักครู่ แล้วกลอกตามองลงล่าง ค้างไว้อีก 5 วินาที หลังตาพักและทำซ้ำแบบเดิม 5 ครั้ง ครบแล้วจะ:พริบตาตามปกติ

#### STEP 2



มองตรงไปข้างหน้าแล้วกลอกตาไปทางซ้ายค้างไว้ 5 วินาที หลังตาพักสักครู่ แล้วกลอกตาไปทางขวาค้างไว้ 5 วินาที หลังตาพักครั้ง ทำซ้ำแบบเดิม 5 ครั้ง ครบแล้วจะ:พริบตาตามปกติ

#### STEP 3



มองตรงไปข้างหน้าแล้วกลอกตามองบนไปทางขวาค้างไว้ 5 วินาที พักตาสักเล็กน้อย กลอกตามองลงล่างไปทางซ้ายค้างไว้ 5 วินาที พักตาอีกสักนิด ทำซ้ำแบบเดิม 5 ครั้ง ครบแล้วจะ:พริบตาตามปกติ

#### STEP 4



มองตรงไปข้างหน้าแล้วกลอกตามองบนไปทางซ้ายค้างไว้ 5 วินาที พักตาแล้วกลอกตามองล่างไป ทางขวาค้างไว้ 5 วินาที หยุดพักตาและทำซ้ำแบบเดิม 5 ครั้ง ครบแล้วจะ:พริบตาตามปกติ

#### STEP 5



มองตรงไปข้างหน้าแล้วกลอกตาไปทางขวาเป็นวงกลมให้ครบรอบ 10 ครั้ง แล้วจะ:พริบตาตามปกติ และมองตรงไปข้างหน้าแล้วกลอกตาไปทางซ้ายเป็นวงกลมให้ครบรอบ 10 ครั้ง แล้วจะ:พริบตาตามปกติ

## การดูแลสุขภาพสายตา



1. ตรวจวัดสายตาอย่างสม่ำเสมอ : ควรไปตรวจวัดสายตาอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อยปีละ 1-2 ครั้งเพื่อเช็คสุขภาพสายตา
2. ใช้แว่นตาที่ถูกต้อง : รังสียูวีทำร้ายดวงตาได้ หากได้รับแสงแดดเป็นเวลานานทำให้วันในตาเสื่อมเร็ว ต้องใช้แว่นกันแดดทุกครั้งเมื่อต้องออกไปข้างนอก ขับรถ หรือทำงานกลางแจ้ง
3. พักสายตาทุกชั่วโมง : การบริหารดวงตาช่วงหยุดพักทำงานสำหรับคนที่ต้องใช้สายตาเพ่งระยะใกล้และจ้องมองติดต่อกันเป็นเวลานาน ให้พักสายตา 10 นาที ทุกๆ หนึ่งชั่วโมง โดยมองไปไกลๆ สักครู่หรือมองบนผนังหรือรูปวัตถุสีเขียวอาจใช้เวลานี้ทำท่าบริหารดวงตาที่ได้
4. ดื่มน้ำสะอาดให้เพียงพอ : ช่วยให้ความชุ่มชื้น ช่วยลดอาการตาแห้ง และยังช่วยเพิ่มความสดชื่นให้ร่างกาย
5. กินผักสีเขียวและสีส้ม : ผักใบเขียวอย่างเช่น ผักโขม สาหร่ายทะเล และผักสีส้มอย่างเช่นแครอท มีวิตามินเอและเบต้าแคโรทีนสูง ช่วยบำรุงสุขภาพตาให้แข็งแรง
6. ไม่สูบบุหรี่ : งดสูบบุหรี่และหลีกเลี่ยงสถานที่ที่มีควันบุหรี่เพื่อลดหมอกสุขภาพดวงตา

แสดงเพื่อชมวิดีโอสารคดีเพิ่มเติม



- อ้างอิง
- สิริวิทยาการดำเนินงานและกรมการสาธารณสุข
  - มอช แอมดี ลอเบค แพทย์ วิทยาลัยแพทย์
  - โรงพยาบาลพริบตา สุพรรณบุรี
  - โรงพยาบาลศิริราช สิริราช
  - 18 บทความเกี่ยวกับสุขภาพตา

## 5 เทคนิคบริหารดวงตา สายตาดี สร้างชีวิตแจ่มใส



จัดทำโดย  
รองศาสตราจารย์ ดร.สุพิลา ชัยเกษม  
และ นางสาวสิริพัชร ช่วงกรุด  
หลักสูตรวิทยาศาสตร์คอมพิวเตอร์ วิชาชีว  
อนามัยและความปลอดภัย คณะสาธารณสุข  
ศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

สแกน QR Code เพื่อรับชมวิธีการบริหารสายตา



หรือ



### วิธีการวัดความล้าสายตา

โดยตรวจคัดกรองความล้าสายตา โดยวัดความล้าสายตาของพนักงาน คือ ครั้งที่ 1 ก่อนเริ่มทำงาน และครั้งที่ 2 คือ หลังจากทำงานไปแล้ว อย่างน้อย 4 ชั่วโมงของแต่ละบุคคล นำผลที่ได้ทันทีในวันที่ทำเนิการวัด มาเทียบเกณฑ์การวินิจฉัยความล้าของสายตา คือ

**ความล้าของตา = (ค่า CFF หลังทำงาน - ค่า CFF ก่อนทำงาน)**

กรณี  $>1SD$  ของค่า CFF ก่อนทำงานของแต่ละบุคคล คือ มีความเสี่ยงต่อการล้าสายตาจากการทำงาน

### ตารางที่ 1 เกณฑ์การแปลผลความล้าสายตาจากผลการตรวจวัด

ค่า CFF ที่วัดได้ (CPS)	การแปลผล
$30 \leq CFF < 40$	ปกติ
$40 \leq CFF < 45$	มีความเมื่อยล้าของสายตาเล็กน้อย
$45 \leq CFF < 50$	มีความเมื่อยล้าของสายตาปานกลาง
$CFF \geq 50$ ขึ้นไป	มีความเมื่อยล้าของสายตามาก

ที่มา : สุนิสา ชายเกลี้ยง, 2562

แบบบันทึกผลการตรวจวัดความล้าสายตา

ลำดับ	ผลการตรวจวัดความล้าสายตา (Hz.)		หมายเหตุ
	ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	

### การดูแล ตรวจวัดสายตา

คนทำงานควรได้รับการตรวจวัดสายตา โดยการตรวจวัดสมรรถภาพสายตาอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อยปีละ 1-2 ครั้งเพื่อเช็คสุขภาพสายตา และตรวจวัดความล้าสายตาในกรณีทำงานที่ต้องใช้สายตาเพ่งชิ้นงาน หรือหน้าจอ



การตรวจสมรรถภาพการมองเห็น



การตรวจวัดความล้าสายตา

## การดูแลสุขภาพสายตา

1. คนทำงานที่ใช้สายตามาก หมั่นบริหารดวงตา ตามภาพด้านขวา

### Step 1-> 2-> 3-> 4->5->6->7->8->9->10

2. คนทำงานควรได้รับการตรวจวัดสมรรถภาพสายตาทุกปี รวมทั้งส่งเสริมให้ได้รับการทดสอบความล้าสายตาเป็นระยะ เพื่อเฟิาระวังและดูแลสุขภาพดวงตา

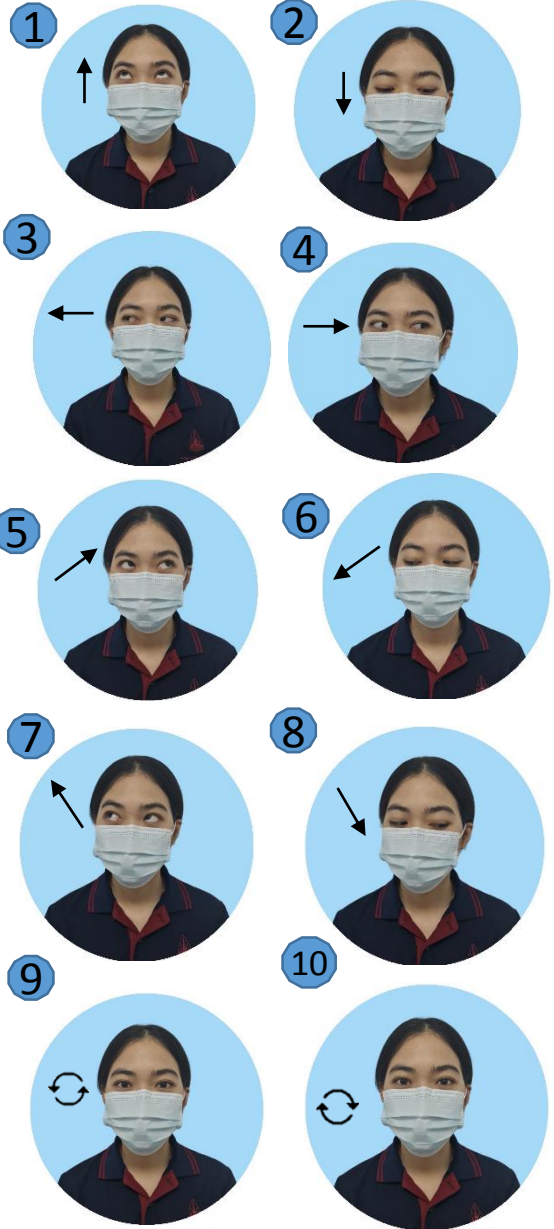
3. ใช้แว่นตากันแดด : รังสียูวีทำร้ายดวงตาได้ หากได้รับแสงแดดเป็นเวลานานทำให้วุ้นในตาเสื่อมเร็วต้องใช้แว่นกันแดดทุกครั้งเมื่อต้องออกไปข้างนอก ขับรถ หรือทำงานกลางแจ้ง

4. พักสายตาทุกชั่วโมง : การบริหารดวงตาช่วงหยุดพักทำงานสำหรับคนที่ต้องใช้สายตาเพ่งระยะใกล้และจ้องมองติดต่อกันเป็นเวลานานให้พักสายตา 10 นาที ทุก ๆ หนึ่งชั่วโมง โดยมองไปไกล ๆ สักครู่หรือมองบนผนังหรือรูปวัตถุสีเขียว อาจใช้เวลานี้ทำท่าบริหารดวงตาก็ได้

5. ดื่มน้ำสะอาดให้เพียงพอ : ช่วยให้ดวงตาชุ่มชื้น ช่วยลดอาการตาแห้ง และยังช่วยเพิ่มความสดชื่นให้ร่างกาย

6. กินผักสีเขียวและสีส้ม : ผักใบเขียวอย่างเช่น ผักโขม สาหร่ายทะเล และผักสีส้มอย่างเช่นแครอท มีวิตามินเอและเบต้าแคโรทีนสูง ช่วยบำรุงสุขภาพตาให้แข็งแรง

7. ไม่สูบบุหรี่ : งดสูบบุหรี่และหลีกเลี่ยงสถานที่ที่มีควันบุหรี่เพื่อถนอมสุขภาพดวงตา



## สรุป

ตาเป็นอวัยวะที่สำคัญลำดับต้น ๆ ของร่างกาย อาการตาล้าเป็นปัญหาที่ไม่ควรมองข้าม และมีหลากหลายสาเหตุที่ก่อให้เกิดปัญหาดังกล่าวขึ้นอยู่กับปัจจัยเสี่ยงของแต่ละคน แต่สามารถป้องกันได้โดยการพักดวงตาและเปลี่ยนอิริยาบถตามช่วงเวลา การทำงานจะเต็มไปด้วยประสิทธิภาพ

QR Code เพื่อศึกษาเพิ่มเติม

### เอกสารอ้างอิง

1. กานูมาต เตรีอปัญญาดี. (2565). 18 มหันตภัยโรคภัยในออฟฟิศ. สำนักพิมพ์ แสบปีบู๊ต
2. โรงพยาบาลพริ้นซ์ สุวรรณภูมิ. การบริหารดวงตาด้วยตัวเอง. ค้นหามือวันที่ 26 ธันวาคม 2565. <https://www.princsuvarnabhumi.com/content>
3. สุนิสา ชายเกลี้ยง.(2557). สรีรวิทยาการทำงานและการยศาสตร์. ขอนแก่น: มหิทยาลัยขอนแก่น
4. สุนิสา ชายเกลี้ยง.(2562). การเฟิาระวังสุขภาพในสถานที่ทำงาน. ขอนแก่น: มหิทยาลัยขอนแก่น
5. Bausch&Lomb. รู้จักปัญหาสายตาดีอะไร; ค้นหามือวันที่ 7 มกราคม 2566. <https://www.bausch.co.th/eye>
6. prosoftwinspeed. วิธีบริหารดวงตา; ค้นหามือวันที่ 5 มกราคม 2566. <https://www.prosoftwinspeed.com/Article/Detail>
7. OHSWA magazine tiktok. 5 เทคนิคบริหารดวงตา. <https://vt.tiktok.com/ZSBQLqfRB>



# 03 Safety Law

## กฎหมายความปลอดภัย



ประกาศกรมสวัสดิการและคุ้มครองแรงงาน เรื่อง แบบทดสอบ  
ปั้นจั่น จป. ต้องทำอะไรบ้างกับกฎหมาย A4 หน้าเดียวฉบับนี้ ?

ผู้เขียน นางสาวทิพวรรณ อังศิริ

Miss. Thippawan Angsiri

บมจ.อุตสาหกรรมท่าเรือกรุงเทพ

เกือบทุกโรงงานน่าจะจะต้องมีความเกี่ยวข้องกับกฎหมายฉบับนี้ เพราะปั้นจั่นคือ เครื่องจักรกลที่ใช้อย่างหนักเพื่อลดการใช้กำลังจากแรงคน ช่วยลดการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อและโครงร่าง ทำให้การทำงานเร็วและปลอดภัยมากขึ้น แต่ถ้าไม่มีการบำรุงรักษา ตรวจสอบอุปกรณ์ปั้นจั่น อุปกรณ์ตัวนี้ ก็เป็นสาเหตุของการเกิดอุบัติเหตุร้ายแรงได้เลยทีเดียว ในปี พ.ศ. 2564 ทางกรมสวัสดิการและคุ้มครองแรงงาน ได้ทบทวนกฎหมายปั้นจั่นไว้ในกฎกระทรวงกำหนดมาตรฐานในการบริหาร จัดการ และดำเนินการด้านความปลอดภัย อาชีวอนามัยและสภาพแวดล้อมในการทำงานเกี่ยวกับเครื่องจักร ปั้นจั่น และหมอน้ำ พ.ศ.2564 เพื่อใช้ในการใช้ปั้นจั่นมีความปลอดภัยในการใช้งานมากขึ้น และในกฎหมายฉบับนี้เอง มีกฎหมายที่รอการประกาศ 2 เรื่อง คือ

เรื่อง ทดสอบส่วนประกอบและอุปกรณ์ของปั้นจั่น และ เรื่อง การอบรม 4 ผู้ ของการใช้ปั้นจั่น ในฉบับนี้เราจะกล่าวถึงเรื่อง การทดสอบส่วนประกอบและอุปกรณ์ของปั้นจั่น เนื่องจาก เมื่อวันที่ 9 ธันวาคม 2565 สำนักราชกิจจานุเบกษาได้ มีการประกาศ ประกาศกรมสวัสดิการและคุ้มครองแรงงานเรื่อง แบบการทดสอบปั้นจั่น อาศัยอำนาจตามความในข้อ ๕๗ และข้อ ๕๘ แห่งกฎกระทรวงกำหนดมาตรฐานในการบริหาร จัดการ และดำเนินการด้านความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงานเกี่ยวกับ เครื่องจักร ปั้นจั่น และหมอน้ำ พ.ศ. ๒๕๖๔ ตามข้อกำหนด ดังนี้

ข้อ ๕๘ นายจ้างต้องจัดให้มีการทดสอบส่วนประกอบและอุปกรณ์ของปั้นจั่น อย่างน้อย ปีละ 1 ครั้ง ตามประเภทและลักษณะของงานตามที่กำหนด ไว้ในรายละเอียด คุณสมบัติและคู่มือ การใช้งานตามข้อ 56 ตามแบบที่อธิบดี ประกาศกำหนด และต้องมีสำเนาเอกสารการทดสอบไว้ให้ พนักงานตรวจความปลอดภัยตรวจสอบได้

ซึ่งดูจากกฎหมายที่ประกาศมา จป.อาจเห็นว่าไม่มีอะไร เนื่องจากกฎหมายมีเนื้อหาข้อกำหนด 2 ข้อเท่านั้น คือ

ข้อ 1 ประกาศนี้ ให้ใช้บังคับตั้งแต่วันถัดจากวันประกาศในราชกิจจานุเบกษาเป็นต้นไป ซึ่งหมายความว่า ถ้าโรงงานของจป.ท่านใด มีการตรวจสอบ ทดสอบปั้นจั่น หลังจากเที่ยงคืนของวันที่ 10 ธันวาคม 2565 ท่านต้องใช้ แบบตรวจตามที่ท่านอธิบดีกำหนด ตามที่แนบมาในกฎหมายฉบับนี้

ข้อ 2 นายจ้างต้องจัดให้มีการทดสอบการติดตั้งปั้นจั่นเมื่อติดตั้งเสร็จ ปั้นจั่นที่มีการหยุดใช้งานตั้งแต่หกเดือนขึ้นไป และทดสอบส่วนประกอบและอุปกรณ์ของปั้นจั่นอย่างน้อยปีละหนึ่งครั้ง ตามประเภทและลักษณะของงาน ตามที่กำหนดไว้ในรายละเอียดคุณลักษณะและคู่มือการใช้งาน ตามแบบการทดสอบการติดตั้งปั้นจั่นเมื่อติดตั้งเสร็จ ปั้นจั่นที่มีการหยุดใช้งาน และส่วนประกอบและ อุปกรณ์ของปั้นจั่นชนิดอยู่กับที่ (แบบ ปจ. ๑) หรือปั้นจั่นชนิดเคลื่อนที่ (แบบ ปจ. ๒) ท้ายประกาศนี้

สำหรับการปฏิบัติตามข้อ 2 นี้ อ่านผ่าน ๆ จป. อาจคิดว่าไม่มีอะไร ซึ่งเป็นหน้าที่โดยตรงของวิศวกรผู้ทำการทดสอบ แต่ขอให้ จป.อ่านในรายละเอียดแบบตรวจด้วย ซึ่งจะพบว่า จป.เอง ก็มีงานที่ต้องดำเนินการเพื่อให้แบบตรวจนี้สมบูรณ์ มาดูกันว่า เราในฐานะเจ้าหน้าที่ความปลอดภัย เราต้องทำอะไรกันบ้าง ในโรงงานที่มีปั้นจั่น 1-2 ตัว อาจไม่กระทบมาก แต่ถ้าโรงงานไหนมีปั้นจั่นหลายตัว ก็จะมีอะไรให้ทำมากหน่อย เพราะในแบบตรวจไม่ใช่มีเฉพาะสิ่งที่วิศวกรผู้ทดสอบจะเป็นผู้ดำเนินการเพียงฝ่ายเดียว แต่มีข้อมูลต่างๆของปั้นจั่นที่ต้องมาจากเจ้าของปั้นจั่น ที่ต้องดำเนินการให้ข้อมูลกับวิศวกรผู้ทดสอบ เริ่มจาก แบบตรวจปั้นจั่นชนิดอยู่กับที่ (แบบ ปจ. ๑) กันเลยละ

#### ข้อ 1 การทดสอบ

ในข้อนี้ เจ้าของปั้นจั่นต้องให้ข้อมูลประวัติการทดสอบเครื่องปั้นจั่น เครื่องที่จะทดสอบแก่ วิศวกรผู้ทดสอบ ว่าทดสอบครั้งที่เท่าไร และครั้งสุดท้ายได้ดำเนินการไปเมื่อไหร่ ยิ่งถ้าใครเปลี่ยนผู้ทดสอบบ่อย ๆ แบบบันทึกการทดสอบปั้นจั่น ต้องเก็บประวัติกันไว้อย่างดีเลย

#### ข้อ 2 ผู้ทำการทดสอบ ได้ดำเนินการทดสอบส่วนประกอบและอุปกรณ์ของปั้นจั่น

ในข้อนี้เรียกได้ว่า งานของเราล้วน ๆ เลย เพราะเราต้องใช้ข้อมูลของสถานประกอบการของเรา จำนวนปั้นจั่น สำหรับโรงงานที่มีปั้นจั่นจำนวนมาก ต้องทำการระบุหมายเลขประจำปั้นจั่น เพื่อที่จะได้ชี้บ่งปั้นจั่นเครื่องที่ทำการทดสอบได้อย่างถูกต้อง รวมทั้งต้องระบุที่ติดตั้งปั้นจั่นเครื่องนั้นด้วยว่าติดตั้งที่ใด จะเห็นวาระบบทะเบียนปั้นจั่นมีความสำคัญอย่างมาก หากโรงงานไหนทำไว้ดี จะไม่ต้องทำอะไรมากต่อมาจะเป็นการระบุชื่อของผู้ใช้ปั้นจั่น ทั้ง 4 ผู้ ซึ่งถ้าโรงงานใดมีปั้นจั่น และผู้ใช้จำนวนมาก ให้เราทำเป็นเอกสารแนบ ไว้แนบท้ายในแบบตรวจ และอย่าลืมทบทวนรายชื่อให้เป็นปัจจุบันทุกครั้งที่มีการทดสอบปั้นจั่น

### ข้อ 3 ข้อมูลของผู้ผลิต ผู้สร้าง หรือผู้คำนวณออกแบบบันจัน

ข้อนี้ก็ยังไม่ใช่งานของวิศวกรผู้ทดสอบ ยังคงเป็นงานของเจ้าของบันจัน เราต้องให้คู่มือบันจันจากผู้ผลิตกับผู้ทดสอบ ถ้าบันจันเราเก่ามาก ไม่สามารถหาคู่มือจากผู้ผลิตได้ กฎหมายอนุญาตให้วิศวกรผู้มีความสามารถตามกฎหมายระบุเป็นผู้ ออกแบบได้ ทั้งนี้ โรงงานต้องหาวิศวกรมาออกแบบเพื่อจัดทำคู่มือนี้ขึ้นมา สำหรับข้อ 4 เป็นต้นไป จึงจะเป็นหน้าที่ของ วิศวกรผู้ทดสอบ

แต่หน้าที่เรายังไม่จบหน้าที่เราเพียงเท่านี้ เพราะถ้าเราไปดูในข้อ 20 - 26 เป็นรายการทดสอบที่ โรงงานเราต้องดำเนินการเพื่อให้เกิดความปลอดภัย และวิศวกรผู้ทดสอบมีหน้าที่ตรวจสอบทางโรงงานต้องจัดเตรียมอุปกรณ์ต่างๆเหล่านี้ ให้เหมาะสมและปลอดภัย

ข้อ 20 กรณีที่นายจ้างให้ลูกจ้างขึ้นไปทำงานบนบันจันหรืออุปกรณ์อื่นของบันจันที่มีความสูงเกิน ๒ เมตร ต้องมีบันได พร้อมราวจับและโครงโลหะกันตก หรือจัดให้มีอุปกรณ์อื่นใดที่มีความเหมาะสม

ข้อ 21 การจัดทำพื้นชนิดกันลื่นราวกันตก และแผงกันตกระดับพื้น (ชนิดที่ต้องจัดทำพื้นและทางเดิน)

ข้อ 22 สัญญาณเสียงและแสงไฟเตือนตลอดเวลาที่บันจันทำงานโดยติดตั้งไว้ให้เห็นและได้ยินชัดเจน

ข้อนี้ จป. ก็น่าจะมีการตรวจกันเองเป็นประจำ หากพบว่าชำรุด แนะนำให้แก้ไขก่อนตรวจ จะได้ไม่พบประเด็น

ข้อ 23 มีป้ายบอกพิกัดน้ำหนักยกไว้ที่บันจัน และรอกของตะขอ (Hook Block)

ข้อ 24 ตารางแสดงพิกัดน้ำหนักยกสิ่งของ (Load Chart) ติดไว้ในบริเวณที่ผู้บังคับบันจันเห็นได้ชัดเจน

ข้อ 25 รูปภาพหรือคู่มือการใช้สัญญาณมือในการสื่อสารระหว่างผู้ปฏิบัติงานเกี่ยวกับบันจัน ติดไว้ที่จุดหรือตำแหน่ง ที่ลูกจ้างผู้ปฏิบัติงานเห็นชัดเจน

ข้อ 26 เครื่องดับเพลิงพร้อมใช้งานได้ที่ห้องบังคับบันจัน หรือตำแหน่งที่สามารถใช้งานได้สะดวก

ในฐานะเจ้าหน้าที่ความปลอดภัย เราควรมีการตรวจตรารายการเหล่านี้ ให้พร้อมใช้งานอยู่เสมอ เท่านั้น เราก็พร้อมสำหรับการตรวจสอบบันจันแล้ว

ช่วงนี้ ต้องกลับไปดู โรงงานของเราจะทดสอบบันจันครั้งต่อไปเมื่อไหร่ เพื่อจะได้จัดเตรียมข้อมูลที่ต้องใช้ในแบบตรวจ ให้กับวิศวกรผู้ทดสอบ

สำหรับ บันจันชนิดเคลื่อนที่ (แบบ ปจ. ๒) ก็จะคล้าย ๆ กับ แบบตรวจบันจันชนิดอยู่กับที่ (แบบ ปจ. ๑) แตกต่างกันที่ คุณลักษณะของบันจัน และอุปกรณ์ประกอบ

เมื่อการทดสอบเสร็จเรียบร้อยแล้ว ทางวิศวกรผู้ทดสอบจะจัดทำรายงาน และผู้ลงนาม ในส่วนของ ผู้ทดสอบ ก่อนส่งให้ทางเจ้าของบั้นจั่นลงนาม แบบทดสอบบั้นจั่น จึงจะสมบูรณ์ ที่นี้มาดูในส่วนของ การตรวจสอบแบบทดสอบบั้นจั่น ในหน้าที่ของจป. เมื่อรับแบบทดสอบบั้นจั่นมาเรา ต้องตรวจสอบอะไรบ้าง

❑ ตรวจสอบความถูกต้องของเอกสาร

1. การตรวจสอบและทดสอบความปลอดภัยของบั้นจั่นต้องมีภาพถ่ายของวิศวกร ขณะทดสอบ
2. สำเนาใบอนุญาต ประกอบวิชาชีพวิศวกรรมควบคุม
3. สำเนาผู้ที่ขึ้นทะเบียนตามมาตรา ๙ หรือผู้ได้รับอนุญาตตามมาตรา ๑๑ แล้วแต่กรณี

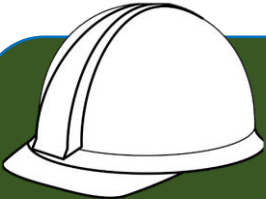
❑ ตรวจสอบข้อมูลในรายงาน มีสิ่งใดบกพร่อง ชำรุด เพื่อจะได้ทำรายงานติดตามแก้ไข หลังจากที่ตรวจสอบเอกสารเป็นที่เรียบร้อยแล้ว ส่งแบบทดสอบให้นายจ้างของสถานประกอบการ/ ผู้กระทำการแทน ลงนาม และเก็บไว้เป็นหลักฐาน ให้เจ้าหน้าที่ตรวจสอบ

### เอกสารอ้างอิง

[1] กฎกระทรวงกำหนดมาตรฐานในการบริหาร จัดการ และดำเนินการด้านความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงานเกี่ยวกับเครื่องจักร บั้นจั่น และหม้อน้ำ พ.ศ. 2564 ; 6 สิงหาคม พ.ศ. 2564

[2] ประกาศกรมสวัสดิการและคุ้มครองแรงงาน เรื่อง แบบทดสอบบั้นจั่น : 9 ธันวาคม พ.ศ. 2565





# 04

## Academic to best practice/Innovation

### ทฤษฎีสู่การปฏิบัติหรือนวัตกรรม

กล้องส่องตรวจสอบการทำงานของเครื่องจักรช่วยลดอุบัติเหตุในระบบการผลิตพลังงานไฟฟ้าชีวมวล

(Inspection Cameras on Machine Operation to Reduces Accidents in the Biomass Energy Production Process)

นายรัฐพงษ์ ชำตรี ตำแหน่ง Safety officer



### Introduction

กระบวนการผลิตพลังงานไฟฟ้าจากเชื้อเพลิงชีวมวล มีกระบวนการเผาไหม้เชื้อเพลิงชีวมวลเป็นหลัก เชื้อเพลิงที่ผ่านกระบวนการเผาไหม้เชื้อเพลิงที่สมบูรณ์ สิ่งหนึ่งที่ได้ออกมาจากกระบวนการนี้ คือ ขี้เถ้าหนัก (Bottom Ash) ขี้เถ้าหนักจะตกตามแรงโน้มถ่วงลงใน Submerge Chain Conveyor บริเวณใต้ห้องเผาไหม้ภายในมีน้ำบรรจุอยู่ทำให้ขี้เถ้าหนักตกลงมากลายเป็นขี้เถ้าเปียก

การลำเลียงขี้เถ้าไปเก็บยังห้องเก็บขี้เถ้า กระบวนการนี้จำเป็นต้องอาศัยพนักงานตรวจสอบภายในเตาเผา (Combustion) เพื่อตรวจสอบขี้เถ้าหนักตกค้างอยู่ภายในบ้างหรือไม่ ซึ่งวิธีการทำงานในการตรวจสอบ Hopper มีความเสี่ยงก่อให้เกิดอุบัติเหตุต่อพนักงานในระดับความเสี่ยงสูง ต้องเผชิญกับความร้อนและสะเก็ดไฟ





## Method

### รูปแบบการศึกษา

การศึกษานี้เป็นการศึกษาแบบกึ่งทดลองทำการออกแบบอุปกรณ์ตรวจสอบการทำงานของเครื่องจักร เพื่อป้องกันการอุดตันของซีเมนต์

### อุปกรณ์และเครื่องมือ

- 1) กล้องดิจิทัลเลนประสาท
- 2) ไมโครโฟน ส่วนปลายของด้ามจับสามารถดึงออกไปได้ถึง 70 ซม.



### วิธีการ/กลุ่มเป้าหมาย

ประเมินความเสี่ยงก่อน-หลัง  
- ออกแบบและทดลองกับเครื่องจักรเตาเผาใหม่  
- ทำการเก็บข้อมูล ประเมินระดับความพึงพอใจและประสิทธิภาพของนำอุปกรณ์ฯ หลังจากนำไปใช้งานจริง โดยใช้แบบสอบถามกับพนักงานจำนวน 18 คน เกณฑ์ระดับคะแนน 1-5 ตั้งแต่ต่ำสุดไปจนถึงมากที่สุด

## Result

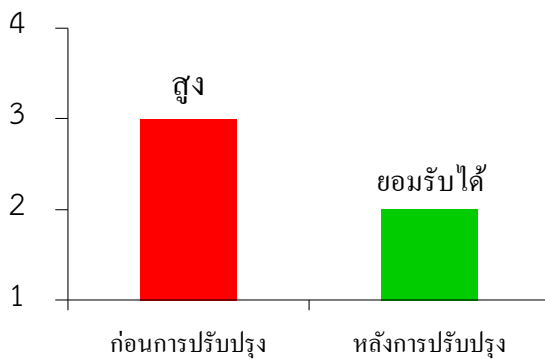
### 1. เปรียบเทียบการนำอุปกรณ์ตรวจสอบการอุดตันของซีเมนต์มาใช้ก่อน-หลัง

ก่อนการปรับปรุง/ออกแบบอุปกรณ์ ช่วยในการทำงาน	หลังการปรับปรุง/ออกแบบอุปกรณ์ ช่วยในการทำงาน
	
ลักษณะการทำงาน : กับการตรวจสอบการอุดตันของซีเมนต์ที่ตกลงมาตามแรงโน้มถ่วง	ลักษณะการทำงาน : ใช้อุปกรณ์ในส่วนองกล้องสอดเข้าไปภายใน Hopper และดูการแสดงผลผ่านโทรศัพท์มือถือ

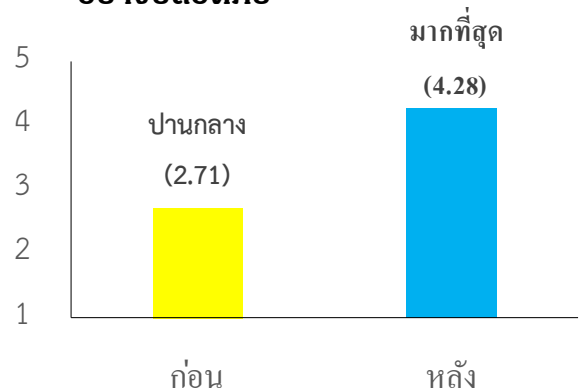
## Conclusion and Suggestion

กล้องส่องตรวจสอบการทำงานของเครื่องจักรสามารถนำมาใช้งานได้จริง ผู้ปฏิบัติงานมีความพึงพอใจในการนำไปใช้ เนื่องจากเกิดความปลอดภัยในการปฏิบัติงาน ช่วยลดความผิดพลาด อุบัติเหตุแก่ผู้ปฏิบัติงาน สะดวกในการเคลื่อนย้ายและจัดเก็บ

### 2. ระดับความเสียงในการปฏิบัติงานในการตรวจสอบการอุดตันของซีเด้้าหนักภายใน Hopper



### 3. ระดับความพึงพอใจในการนำอุปกรณ์มาใช้ในการทำงานได้อย่างปลอดภัย



**ขอเชิญชวน!!**  
ชาวอาชีวอนามัยและความปลอดภัย

ส่งเรื่องราว SAFETY TALK  
จป.ขอเล่า พาเมกท์ พาคุย  
ในนิตยสาร ส.อ.ป.

เรารอคุณอยู่...!!  
เพราะความปลอดภัย  
เป็นเรื่องของทุกคน

**JOIN US**    TEL. (02) 644 4067-8    OHSWA.T11@GMAIL.COM



# Market place and technology ตลาดความ ปลอดภัยและเทคโนโลยี

## เทคโนโลยี Uvicator™ เพื่อการทำงานที่ปลอดภัยมากยิ่งขึ้น

นายสันติ พูลสวัสดิ์

วิศวกรให้คำปรึกษาทางด้านเทคนิค

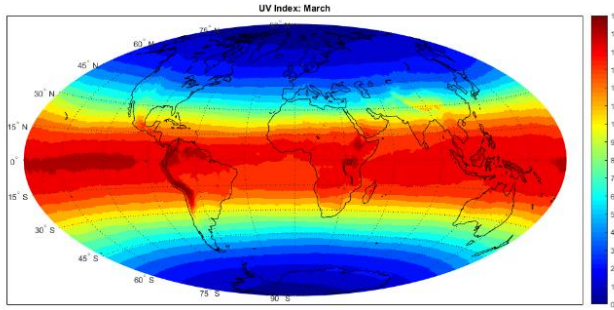
บริษัท 3M ประเทศไทย



รูปที่ 1 หมวกนิรภัย  
ผลิตจากพลาสติก HDPE

หมวกนิรภัย(Safety Helmet) ส่วนใหญ่ผลิตจากพลาสติก อาทิเช่น ABS, HDPE เป็นต้น โดยทั่วไปแล้ววัสดุพลาสติกจะมีการเสื่อมสภาพเมื่อเวลาผ่านไป ปัจจัยที่สามารถทำให้เกิดการเสื่อมสภาพ ได้แก่ ปัจจัยเชิงกล (เช่น ความดัน, การขีดสี การดัดงอ ฯลฯ), สารเคมี (เช่น กรด ต่าง ตัวทำละลาย ฯลฯ), รังสี (เช่น แกมมา เอ็กซ์เรย์ แสงแดด ฯลฯ) และอุณหภูมิร้อนจัดหรือเย็น หรือมีความผันผวนของอุณหภูมิ. วิธีหนึ่งที่จะช่วยยืดอายุและชะลอการเสื่อมสภาพของพลาสติกได้ คือการผสมสารเติมแต่งลงในพลาสติก โดยมีการจำกัดปริมาณการเติมสารเติมแต่งเพื่อไม่ให้ส่งผลต่อคุณสมบัติที่ต้องการของพลาสติก

การเสื่อมสภาพของหมวกนิรภัยเนื่องมาจากการสัมผัสแสงแดดเป็นระยะเวลาอันยาวนานและสะสม โดยเฉพาะรังสีอัลตราไวโอเล็ตของแสงแดด (UV Radiation) ซึ่งผู้สวมใส่หมวกนิรภัยส่วนมากมักทำงานกลางแจ้ง การเสื่อมสภาพจากการสัมผัสรังสี UV จึงเป็นปัญหาหลักสำหรับผู้ใช้งาน การตรวจสอบสภาพความพร้อมใช้งานของหมวกนิรภัยจะใช้วิธีการตรวจสอบด้วยสายตาหรือการสังเกต เช่น การสังเกตรอยร้าว, การใช้ข้อคัดตรวจสอบ และการบิดงอหมวกนิรภัยเพื่อฟังเสียงการแตกร้าว หากพบการเสื่อมสภาพเกิดขึ้นก็จะดำเนินการเปลี่ยนหมวกนิรภัยใบใหม่ทดแทน ซึ่งอาศัยความชำนาญของแต่ละบุคคลในการตรวจสอบ



รูปที่ 2 UV Index in March 2023 และลักษณะการใช้งานหมวกนิรภัยกลางแจ้ง

### เทคโนโลยี Uvicator – Red, the new sign of safety

เทคโนโลยีการตรวจจับด้วย Uvicator sensor ได้รับการจดสิทธิบัตรเฉพาะ ซึ่งการติดตั้งเทคโนโลยีนี้วัตถุประสงค์เพื่อช่วยให้มีตัวชี้วัดที่สามารถสังเกตได้โดยง่ายว่าหมวกนิรภัยรับสัมผัสแสงอัลตราไวโอเลตจนถึงระดับขีดกั้น หรือ Threshold ของการรับสัมผัสแสงที่มากเกินไป

Uvicator sensor เป็นแผ่นพลาสติกเซ็นเซอร์ที่ถูกผสมเม็ดสีที่มีลักษณะเฉพาะซึ่งจะค่อย ๆ เปลี่ยนสีเมื่อเกิดการสะสมของแสงอัลตราไวโอเลต โดยจะค่อย ๆ ลดความหนาจากบนลงล่าง ซึ่งจะช่วยให้ผู้สังเกตมองเห็นการเปลี่ยนแปลงของสีทีละน้อย โดยเมื่อเริ่มต้นใช้งานแผ่นเซ็นเซอร์จะมีสีแดง เมื่อเวลาผ่านไปเมื่อมันรับสัมผัสแสงอัลตราไวโอเลตจะค่อย ๆ เปลี่ยนเป็นสีขาว เริ่มจากด้านบนลงไปสู่ด้านบน เมื่อเปลี่ยนเป็นสีขาวทั้งแผ่นแสดงว่าถึงเวลาที่จะต้องเปลี่ยนหมวกใบใหม่



รูปที่ 3 ลักษณะการเปลี่ยนสีของ Uvicator เมื่อสัมผัสรังสี UV

แม้ว่าหมวกนิรภัยจะมีเซ็นเซอร์เพื่อช่วยให้สังเกตความเสื่อมสภาพจากการรับสัมผัสแสงอัลตราไวโอเลต แต่ผู้ใช้งานควรตรวจสอบสภาพหมวกก่อนเพื่อเช็คความสมบูรณ์ของวัสดุเป็นระยะ เนื่องจากยังมีปัจจัยอื่นที่ส่งผลให้เกิดการเสื่อมสภาพของวัสดุได้ เช่น การใช้งานเชิงกล สารเคมี รังสี อุณหภูมิที่สูงหรือเย็นมาก เป็นต้น

ที่มา : 1. 3M Technical Data Bulletin#205 – 3M™ H-700 Hard Hat with Uvicator™ Sensor Published: November, 2011

2. Website : [www.3M.com/occsafety](http://www.3M.com/occsafety)



# 06

## Research & Technology to SDGs

### องค์การธุรกิจ ราชการ มหาวิทยาลัย

เปิดแฟ้ม 3

บทสัมภาษณ์ ดร.(กิตติมศักดิ์) จรีพร จารุกรสกุล



**รศ.สุนิสา:** สวัสดีค่ะ วันนี้ทาง ส.อ.ป. OHSWA Magazine ได้รับเกียรติอย่างยิ่ง เปิดแฟ้มสัมภาษณ์

**คุณจรีพร จารุกรสกุล** เพื่อเป็นแรงบันดาลใจให้กับน้อง ๆ หรือนักบริหาร ในสายวิชาชีพอาชีวอนามัยและความปลอดภัย (OCC) ขออนุญาตแนะนำตนเองของผู้สัมภาษณ์ค่ะ รองศาสตราจารย์ ดร. สุนิสา ชายเกลี้ยง ดำรงตำแหน่ง อนุนายกสมาคม ส.อ.ป. ฝ่ายวิชาการ และบรรณาธิการวารสารวิชาการความปลอดภัยและสิ่งแวดล้อมและนิตยสาร ส.อ.ป. (OHSWA magazine) และยังมีเชื่อมโยงความเป็นศิษย์เก่าอาชีวอนามัยและความปลอดภัย มหาวิทยาลัยมหิดล (รุ่น OCCMU 28) ร่วมสถาบันเดียวกับคุณจรีพร จารุกรสกุล ผู้ที่มาเปิดแฟ้มให้สัมภาษณ์ทางนิตยสาร ส.อ.ป. ในวันนี้ค่ะ

ลำดับต่อไปขอแนะนำ **ประวัติ คุณจรีพร จารุกรสกุล** ปัจจุบันท่านดำรงตำแหน่งประธาน คณะกรรมการบริหาร และประธานเจ้าหน้าที่บริหารกลุ่ม บริษัท ดับบลิวเอชเอ คอร์ปอเรชั่น จำกัด (มหาชน) หรือ WHA group

**ประวัติการศึกษา:** สำเร็จการศึกษา ระดับปริญญาตรี สาขาอาชีวอนามัยและความปลอดภัย คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล (รุ่น OCCMU 19) และปริญญาโทด้านบริหารธุรกิจ จาก คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยกรุงเทพ

**ด้านวิชาการ ได้รับปริญญาเอก (กิตติมศักดิ์)** จากสถาบันต่าง ๆ ดังนี้



- ศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิตกิตติมศักดิ์ สาขาวิชาความเป็นผู้ประกอบการ ปีการศึกษา 2564 จากมหาวิทยาลัยกรุงเทพ
- ปริญญาดุษฎีบัณฑิตกิตติมศักดิ์ สาขาบริหารธุรกิจ ปีการศึกษา 2564 จากมหาวิทยาลัยเวสเทิร์น
- ศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิตกิตติมศักดิ์ สาขาการจัดการโลจิสติกส์และซัพพลายเชน จากมหาวิทยาลัยคริสเตียน และ
- **ปรัชญาดุษฎีบัณฑิตกิตติมศักดิ์** สาขาอาชีวอนามัยและความปลอดภัย ปีการศึกษา 2564 จากมหาวิทยาลัยมหิดล

**รศ.สุนิสา:** ณ ปัจจุบันนี้ WHA Group ได้ดำเนินการธุรกิจด้านใดบ้างคะ

**คุณจริพร:** ธุรกิจของ WHA group ประกอบด้วย โลจิสติกส์ นิคมอุตสาหกรรม สาธารณูปโภคและพลังงาน และดิจิทัล โซลูชัน



**รศ.สุนิสา:** ความชอบ หรือธุรกิจ ที่สนใจอยากทำในอนาคตคือด้านใดบ้าง เพราะอะไรคะ

**คุณจริพร:** จริง ๆ แล้วทางด้านตัว 4 กลุ่มของ WHA Group ที่กล่าวไปข้างต้น ณ ตอนนี เราสามารถขยายเพิ่มเติมได้จากนี้อีกค่ะ หลายปีที่ผ่านมา พี่พยายามเน้นการนำเทคโนโลยีมาใช้ในกลุ่มธุรกิจของ WHA group ทั้งหมด ซึ่งนอกจากจะเป็นการเพิ่มประสิทธิภาพทางด้านงานต่างๆ แล้ว ยังสามารถพัฒนาเป็นธุรกิจใหม่ๆ ขึ้นมาได้อีกด้วย ถ้าใครได้ตามข่าวจะเห็นว่า WHA group ถือได้ว่าเป็นบริษัทที่มีความโดดเด่นที่สุดบริษัทหนึ่ง ในการนำเทคโนโลยีมาใช้ ซึ่งเราก็กทำเรื่อง Digital Innovation and Transformation มาหลายปีแล้ว ดับบลิวเอชเอ กรุ๊ป ยังได้ริเริ่มภารกิจ “Mission to the Sun” ซึ่งประกอบด้วย 9 โครงการ ที่มีเป้าหมายเพื่อสร้างผลิตภัณฑ์ และบริการใหม่ๆ รวมถึงเพื่อสร้างความพึงพอใจให้กับลูกค้า และเสริมสร้างการพัฒนาองค์กร และบุคลากรของบริษัท โดยโครงการที่สำคัญ ได้แก่ Green Logistics, Digital Assets (Metaverse), Digital Health Tech, Circular เป็นต้น ทำให้เรามั่นใจเป็นอย่างมากว่าจะสามารถก้าวไปสู่การเป็น Technology Company ภายในปี 2567



**รศ.สุนิสา:** ขอทราบประสบการณ์การทำงานบริหาร หรือธุรกิจที่ผ่านมา หลังสำเร็จการศึกษาสาขาอาชีพ วอนามัยและความปลอดภัย จากมหาวิทยาลัยมหิดล และมีความภาคภูมิใจกับสิ่งใดมากที่สุด และเหตุผล เพราะอะไรคะ

**คุณจริพร:** ภูมิใจที่ได้จบทางด้านอาชีพวอนามัยและความปลอดภัย คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดลค่ะ เพราะมันเป็นความภูมิใจที่นำมาใช้ในชีวิตประจำวันได้ เรานำมาต่อยอด จนกระทั่งเราประสบความสำเร็จจนถึงทุกวันนี้ น้ออ ๆ หลายคนที่เรียนอยู่ ก็คงจะรู้ว่าคณะเราเรียนหนักแค่ไหน เราเรียนทุกอย่างจริง ๆ แต่หลังจากจบมาพี่ก็ได้ใช้ประโยชน์เต็ม ๆ โดยที่พี่ไม่ได้ทำงานทางด้าน Safety เลยนะค่ะ พี่เข้าสู่ทางด้านธุรกิจเลย ในตอนจบมาพี่ได้ไปทำในบริษัท พี่เป็นคนรู้ตัวเองอยู่แล้วว่าพี่เป็นคนชอบทำธุรกิจ แต่ที่พี่ยังขาดอยู่คือการบริหารธุรกิจ พี่จึงไปเรียนต่อปริญญาโท MBA นั่นคือการต่อยอดจากพื้นฐานที่เรามีอยู่ ซึ่งในตอนนั้นพี่ทำงานไปด้วยและเรียนไปด้วย

พอเรียนจบ MBA แล้ว พี่ก็เปิดบริษัทเลย ตั้งแต่พี่อายุ 26 ปี ตอนเปิดบริษัทนี้พี่เอาความรู้ทั้งคู่มานำมาใช้ บริษัทแรกที่พี่เปิดเป็นบริษัทที่ทำทางด้านพลาสติกโปรดัคส์ พี่จำเป็นต้องรู้ว่า โปรดัคส์ที่พี่ทำมันดีกับคนอื่นอย่างไร ดีกว่าคู่แข่งอย่างไร เราถึงจะพบกับลูกค้าได้ สามารถตอบโต้ถึงอนุโมเลกุลของพลาสติก และด้วยพื้นฐานวิชาเคมีที่เราได้เรียนมา กระบวนการผลิตที่พี่เห็นทั้งหมด ก็ได้มาจากพื้นฐานที่พี่เรียน OCC ค่ะ เพราะพี่ต้องเข้าโรงงาน พี่เลยนำมาใช้กับเรื่องพวกนี้ทั้งหมดเลย เวลานำเสนอเรื่องโปรดัคส์ พี่จะนำเสนอตั้งแต่ระดับโครงสร้างโมเลกุลของพลาสติกเลย ว่าทำไมถึงมาเป็นแบบนี้ มันดีอย่างไร และมันดีต่อการที่ลูกค้าจะไปซื้อได้อย่างไร นี่ถือสำคัญมาก

จนสุดท้ายเวลาพี่ออกแบบโปรดัคส์เอง ก็ได้ใช้พื้นฐานทางด้าน การออกแบบที่เรียนมา จนกระทั่งพี่อายุ 36 ปี ก็ได้จัดตั้งบริษัท ดับบลิวเอชเอ ขึ้นมา เมื่อปี 2546 ด้วยธิมโลจิสติกส์ซึ่งกว้าง เราเลือกที่จะทำสิ่งที่ใหญ่ที่สุด และยาก คือทำเรื่องคลังสินค้าแบบใหม่ ในคอนเซ็ปต์ Built-to-Suit สร้างตามความต้องการของลูกค้าเพื่อช่วยให้มีประสิทธิภาพสูงสุด และลดต้นทุนมากที่สุด

ซึ่งพี่มีความรู้ในเรื่องของการออกแบบและเขียนแบบ เพราะตอนปี 4 OCC เราเรียนการอ่านแบบเขียนแบบของโรงงาน นี่เลยเป็นสิ่งที่พี่ภูมิใจจริง ๆ ที่ได้จบ OCC คณะสาธารณสุขศาสตร์ เพราะพี่ได้ใช้ทั้งหมดที่เรียนมาจริง ๆ กระทั่งตอนหลังพี่มาเป็นเจ้าของนิคมอุตสาหกรรม มีเรื่องการกำจัดน้ำเสีย ที่พี่ก็ได้เรียนวิชาด้านสิ่งแวดล้อม ด้านอากาศ จากตอนพี่อยู่ปี 3 พี่เลยเอาทุกเรื่องมาใช้ได้จริง ๆ ค่ะ

**รศ.สุนิสา:** ตามที่พี่ได้รับปริญญาคุณุภวิบัณฑิตกิตติมศักดิ์จาก มหาวิทยาลัยมหิดล ซึ่งที่ผ่านมานี้ถือได้ว่าเป็นผู้บริหารหญิงท่านเดียว และท่านแรกในสาขานี้ อยากทราบความรู้สึกว่าเป็นอย่างไร และมีแผนเกี่ยวเนื่องหลังจากการได้รับปริญญานี้จะอย่างไรบ้างคะ

**คุณจริพร:** ตอนแรกที่ทราบว่าได้รับปริญญาคุณุภวิบัณฑิตกิตติมศักดิ์จาก มหาวิทยาลัยมหิดล เราไม่คิดเลยว่าเราจะได้ เพราะว่าทุกท่านทราบดีอยู่แล้วว่าคุณุภวิบัณฑิตกิตติมศักดิ์ของมหิดล ยากขนาดไหน และผู้ที่ได้ ก็ต้องเรียนตรง ๆ ว่าเป็นผู้อาวุโสระดับหนึ่งทีเดียว มีงานวิชาการเยอะมาก ๆ แต่พี่ก็ตั้งใจมาก ๆ และภูมิใจมาก ๆ เรียกได้ว่าเป็นความภูมิใจสูงสุดของชีวิตจริง ๆ ซึ่งตอนที่ไปรับ พิธีการศักดิ์สิทธิ์มานะคะ ทางอธิการบดีท่านมามอบเหรียญด้วยตัวเอง ในขณะที่เดียวกัน ดมบตีดณะต่าง ๆ ก็ได้มาแสดงความยินดี จริง ๆ ก่อนได้รับคุณุภวิบัณฑิตกิตติมศักดิ์ เมื่อ 5 ปีก่อน พี่ก็ได้รับรางวัลมหิดลทยากร ก่อนนะค่ะ พี่มีความสุขและดีใจมาก ๆ ค่ะ



**รศ.สุนิสา:** ตั้งแต่เริ่มต้นทำงานมาจนถึงปัจจุบัน ไม่ทราบว่ามียุทธศาสตร์ระหว่างการเดินทางสายธุรกิจ หรืองานบริหารบ้างไหมคะ และพื้แก่ปัญหาหรือก้าวผ่านอุปสรรคเหล่านี้มาได้อย่างไรคะ

**คุณจริพร:** ในการทำทุกเรื่องมันต้องมีแต่ละเรื่องขึ้นมา Challenge พื้ไม่ค่อยชอบคำว่าอุปสรรค พื้ชอบเรียกว่า Challenge หรือ ความท้าทายมากกว่า พื้ไม่เคยคิดว่าอะไรเป็นอุปสรรคในชีวิตพื้เลย แต่ทุกอย่างที่เข้ามาในชีวิตระหว่างที่เราทำงาน ไม่ว่าจะเป็นการทำธุรกิจ หรือการบริหารงานต่าง ๆ มันจะมีสิ่งที่มา Challenge เราตลอดเวลา แต่ละครั้งที่เราก้าวข้ามผ่านไป เราได้เรียนรู้อะไรจากตรงนั้นขึ้นไป เรียนรู้ที่ว่าเราจะทำมันได้ดีกว่านั้น เราจะไม่กลับมาผิดซ้ำแบบเดิมอีก และพื้ก็พูดเสมอว่า ในความเป็นผู้บริหารเบอร์หนึ่งขององค์กร เราต้องคิดเสมอว่าขนาดช่างหน้ามันมีอะไรที่ทำทลายเรา หรือ crisis อะไรที่มันจะเกิดขึ้น เราต้องทำการบ้านหนักมาก เราต้องเตรียมข้อมูลหนักมากในการที่จะเตรียมรับมือเรื่องที่จะเกิดในอนาคต ต้องเตรียมรองรับแผน 1 2 3 ไว้เลย ถึงจุดที่มันเกิด Crisis จริง ๆ เราจะได้มีนำยุทธวิธีมาใช้ได้ทันเวลา ถ้ารอให้มันเกิดแล้วค่อยวางแผน อาจจะช้าเกินไป พื้จะคิดล่วงหน้าเสมอว่าจะเกิดอะไรขึ้น

**รศ.สุนิสา:** สิ่งที่ทำในปัจจุบันและวางแผนในอนาคตคืออะไรคะ เพื่อให้งานควบคู่กับงานด้านอาชีวอนามัยและความปลอดภัยที่พัฒนาดังอยู่ได้แบบยั่งยืนกับธุรกิจ ตามหลักการ SDGs ในความคิดเห็นของพื้จริพรคะ

**คุณจริพร:** ต้องเรียนว่า WHA Group นั้น ก็คือ SDGs อยู่ในดีเอ็นเอของเราเลย WHA Group มุ่งมั่นดำเนินธุรกิจอย่างยั่งยืนและสร้างความเปลี่ยนแปลงเชิงบวกทั้งด้านสิ่งแวดล้อม สังคม และเศรษฐกิจ ภายใต้ภารกิจ “Mission to the Sun” ที่ได้นำเป้าหมายด้านความยั่งยืน หรือ SDGs ที่กำหนดโดยองค์การสหประชาชาติ มาเป็นส่วนหนึ่งในการวางกลยุทธ์สำหรับพัฒนาโครงการที่ตอบโจทย์ทั้งด้านสิ่งแวดล้อมและความต้องการของลูกค้ายุคใหม่ อาทิ โครงการ Green Logistics ที่ได้นำเทคโนโลยีสีเขียวมาช่วยลดต้นทุน เสริมศักยภาพของการให้บริการด้านโลจิสติกส์ และลดผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมไปพร้อม ๆ กัน ซึ่งสอดคล้องกับเป้าหมายในการบรรลุ Net Zero Greenhouse Gas ภายในปี 2050 โดยกลุ่มบริษัทฯ เองก็ได้บรรลุเป้าหมายความเป็นกลางทางคาร์บอนไปแล้วตั้งแต่ปี 2020 อีกทั้งยังมี โครงการ Circular ที่ส่งเสริมการหมุนเวียนใช้ทรัพยากรให้เกิดประโยชน์สูงสุดใน Ecosystem ของ WHA Group

นอกจากนั้น WHA Group ได้รางวัลทางด้าน Sustainability จาก SET เมื่อปีที่แล้ว และล่าสุดบริษัทฯ ได้รับการรับรองจาก S&P Global ให้เป็น 1 ใน 3 ของบริษัทในกลุ่มอุตสาหกรรมพัฒนาอสังหาริมทรัพย์จากประเทศไทย ที่ได้รับการประกาศรายชื่อด้านความยั่งยืนในรายงาน Sustainability Yearbook Member ประจำปี 2023 และยังถูกยกให้เป็น Industry Mover ของกลุ่มบริษัทอุตสาหกรรมพัฒนาอสังหาริมทรัพย์ ที่เข้าร่วมประเมินจากทั่วโลก





**รศ.สุนิสา:** อยากฝากอะไรถึงน้อง ๆ ที่กำลังจะเดินทางเข้าสู่สายงาน หรือกำลังพัฒนาตนเอง บ้างไหมคะ เพื่อเป็นกำลังใจในการเข้าสู่งานทางด้านอาชีวอนามัยและความปลอดภัยและการบริหารงาน ดังที่พี่ได้รับปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิตกิตติมศักดิ์ด้านนี้มาค่ะ

**คุณจริพร:** ก็ฝากถึงน้อง ๆ ทุกคนนะคะว่า “เราทำได้” เราจบทางด้านนี้มา เราสามารถทำได้ทุกเรื่องที่เราอยากจะทำ อย่างที่พี่แสดงให้เห็นแล้วเราทำได้ทุกเรื่องที่เราอยากจะทำจริง ๆ สิ่งที่เราเรียนมาทั้งหมดมีความสำคัญทุกเรื่อง สิ่งที่เราเรียนรู้เพิ่มเติม สิ่งที่อาจารย์สอน มันจะสามารถใช้ประโยชน์ในการทำงานในอนาคตได้ ตอนจบไปตอนแรกอาจจะเป็นเจ้าของหน้าที่ปลอดภัยในการทำงานระดับวิชาชีพ (จป.) หรือเซฟตี้ (Safety) หรืออยู่ที่โรงงาน หรืออาจจะอยู่ในส่วนงานราชการเองก็ตาม สิ่งที่ต้องระวังจะต้องคิดเหมือนกันคือเรื่องการ “Management” เพราะว่าคุณจะเป็นมืออาชีพเรื่องอะไรก็ตาม จงวางแผนให้ดี สิ่งที่เราขาดคืออะไร ไปเพิ่มเติม มันจะออนท็อป (on Top) กับสิ่งที่คุณมี ที่สำคัญมาก ๆ คุณต้องมี “Growth Mindset” อย่า “Fixed Idea” เพราะต้องบอกว่าสิ่งที่เราเรียนมามันคือเซฟตี้ มันมีกรอบเรื่องความปลอดภัย แต่ถ้าวคุณเข้าสู่การบริหาร คุณจะมิกกรอบไม่ได้ เซฟตี้สิ่งตรงนั้นกลับกลายเป็น Remind ให้คุณระวังว่าทำอะไร มองถึงสิ่งแวดล้อม มองเรื่องความปลอดภัยให้ถี่ ๆ มันเป็นตัวเตือนโดยปริยายว่าทำอะไรแล้วมองภาพตรงนี้ แต่ขณะเดียวกัน การขึ้นสู่ผู้บริหารระดับท็อปขององค์กรได้ ความคิดของคุณต้องเปิดกว้างมาก ๆ ที่หลัง ๆ พี่ชอบพูดว่า “Generalist over Specialist” ถ้าเราเป็นเซฟตี้อย่างเดียวเราคือ “Specialist” เรื่องนี้ แต่ถ้าคุณต้องการเติบโตไปอนาคต ไม่ว่าจะเส้นทางด้านราชการ เป็นสายบริหารเพิ่มขึ้นไปเรื่อย ๆ ถึงผู้บริหารระดับท็อปขององค์กร คุณต้องรู้จักกว้างมากขึ้นนะคะ เติมน้องที่ขาดเข้าไปให้ได้ มันใจในตัวเองนะคะ เราทำได้ทุกอย่างที่เราอยากจะทำค่ะ

**รศ.สุนิสา:** การสัมภาษณ์มันจะใช้เวลานาน ๆ วันนี้แต่พี่จริพรได้สร้าง Inspiration ให้กับน้อง ๆ และนักวิชาการในสายวิชาชีพ อาชีวอนามัยและความปลอดภัยมากทีเดียว รวมทั้งแนวคิดในการนำเอาหลักวิชาการต่าง ๆ ด้านอาชีวอนามัยและความปลอดภัยมาเป็นพื้นฐานของการบริหารและก้าวสู่ตำแหน่ง CEO ขององค์กรอย่างไร ในโอกาสนี้จึงขอขอบพระคุณ พี่จริพร จารุภกรสกุลเป็นอย่างสูง ที่ได้ให้เกียรติทางสมาคมและนิตยสาร ส.อ.ป. มาเปิดเพิ่มสัมภาษณ์ ถ้ามีโอกาสจะขอความกรุณา เรียนเชิญมาถ่ายทอดแนวคิดประสบการณ์ประเด็นอื่น ๆ ด้รั้งต่อ ๆ ไปอีกค่ะ ขอบพระคุณค่ะ





OHSWA MAGAZINE 2023, Volume 2, Number 1

# Occupationnal Health Safety at Work Association (OHSWA)

