

คู่มือ

พัฒนาผู้นำแรงงานนอกระบบ



การพัฒนาอาชีพอนามัย สำหรับแรงงานนอกระบบ



จัดทำโดย
แผนงานพัฒนาคุณภาพชีวิตแรงงาน



สนับสนุนโดย
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
1. บทนำ.....	1
2. เป้าหมาย.....	2
3. วัตถุประสงค์.....	3
4. สื่อ/อุปกรณ์ที่ใช้ในการจัด.....	3
▪ เนื้อหาที่ 1.....	4
ความหมายคำว่า “ความเสี่ยง” ด้านสุขภาพและสิ่งแวดล้อม ในการทำงาน	
▪ เนื้อหาที่ 2.....	6
ความรู้และทักษะจัดการความเสี่ยง	
▪ เนื้อหาที่ 3.....	9
นโยบายเพื่อสิทธิและการเข้าถึงบริการอาชีวอนามัย	
▪ กระบวนการจัดกิจกรรม.....	10
▪ กลุ่มตัวอย่างการจัดความเสี่ยงตามประเภทงาน.....	11

บทนำ



1. คู่มือฉบับนี้ เป็นบทเรียนที่เกิดจาก กระบวนการเรียนรู้และประสบการณ์ การทำงาน “ความปลอดภัยด้านสุขภาพและสิ่งแวดล้อมในการประกอบอาชีพ ” ใช้สำหรับผู้ดำเนินการสร้างความเข้าใจจากบทเรียนให้กับสมาชิกกลุ่มอาชีพและประชาชนที่สนใจ ที่สามารถนำไปการปรับใช้ตามความเหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมายในการเรียนรู้ ฝึกปฏิบัติจริง ในระดับพื้นที่ ประกอบด้วยเนื้อหา 3 เรื่องหลักที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาความรู้ ความเข้าใจสำหรับผู้นำแรงงานนอกระบบโดยแต่ละเรื่องจะประกอบด้วยกิจกรรมที่ได้ออกแบบเพื่อการเรียนรู้ร่วมกันดังนี้

- 1) ความหมายคำว่าความเสี่ยงและสิ่งแวดล้อมในการทำงาน
- 2) ความรู้และทักษะจัดการความเสี่ยง
- 3) รูปแบบการจัดการความเสี่ยงวิธีการต่างๆ (นวัตกรรม)
- 4) การทำนโยบายท้องถิ่น
- 5) บทสรุปวิธีการลดความเสี่ยง

ผู้จัดการอบรมสามารถเลือกใช้เนื้อหาในแต่ละเรื่องตามความเหมาะสมโดยควรพิจารณาถึงพื้นฐาน ความรู้ ความเข้าใจ และประสบการณ์เดิมของกลุ่มที่เข้ารับการอบรม ระยะเวลา ข้อจำกัดที่อาจเกิดขึ้น จึงไม่จำเป็นต้องทำการอบรมจนครบทุกเนื้อหาและไม่จำเป็นต้องเรียงลำดับเนื้อหาที่ได้นำเสนอไว้

2. เนื้อหาแต่ละส่วนประกอบด้วยรายละเอียดดังนี้

- วัตถุประสงค์ในการจัดกิจกรรม
- ระยะเวลาที่ใช้ จะระบุเป็นเวลาที่ใช้ทั้งหมด เพื่อความสะดวกต่อทีมงานในการปรับเวลาในแต่ละช่วงได้ตามเหมาะสม
- ทีมงานประกอบด้วย ผู้นำกิจกรรม /ผู้ช่วยผู้นำกิจกรรม และพี่เลี้ยงกลุ่มย่อย
- ขั้นตอนการจัดกิจกรรม จะแยกเป็นขั้นตอนย่อยๆโดยใช้หมายเลข ตามลำดับรวมทั้งระบุคำถามที่จะใช้ ประเด็นที่จะอภิปรายและสรุป
- สื่อและอุปกรณ์ที่ใช้ จะระบุเฉพาะสื่อ /อุปกรณ์ที่จะใช้นอกจากอุปกรณ์พื้นฐานอื่นๆ
- การประเมินผลการจัดกิจกรรม โดยการสังเกตการแสดงออกของผู้เข้าร่วมในด้านการกระตือรือร้น ให้ความสนใจและความร่วมมือแสดงความคิดเห็น

2.เป้าหมาย

ผู้นำมีความเข้าใจ และสามารถนำไปถ่ายทอด ความรู้เพื่อลดความเสี่ยงจากการทำงานที่มีผลต่อสุขภาพและสิ่งแวดล้อมเพื่อสร้างความมั่นคงต่ออาชีพและรายได้ของแรงงานนอกระบบ

3.วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้นำได้เห็นถึงความสำคัญของการจัดการด้านอาชีวอนามัยที่มีผลต่อสุขภาพและสิ่งแวดล้อม
2. เพื่อให้ผู้นำสามารถวางแผนการสร้างควมตระหนักกับสมาชิกกลุ่ม
3. เพื่อเป็นการเสริมศักยภาพด้านทักษะในการใช้เครื่องมือเพื่อประเมินความเสี่ยง
4. เพื่อให้มีแผนปฏิบัติการเพื่อลดความเสี่ยงในระดับบุคคลและกลุ่มหรือครอบครัว

4.สื่อ/อุปกรณ์ที่ใช้ในการจัด

1. ประเภทกระดาษใช้สำหรับ บันทึกหรือเขียนข้อความต่างๆ ได้แก่ กระดาษA4 กระดาษการ์ดสี กระดาษชาร์ต
2. อุปกรณ์เครื่องเขียนและอื่นๆ ได้แก่ ปากกาสีเมจิก ยางลบ กระดาษกาว คลิปหนีบ ปากกา
3. คอมพิวเตอร์ สำหรับบันทึกข้อมูล
4. เครื่องฉายภาพ สำหรับฉายวีดีทัศน์
5. ใบความรู้กรณีตัวอย่าง (Case study)
6. สำหรับจดบันทึกข้อความลงบนกระดาษชาร์ต
7. สื่อรูปแบบต่างๆ เช่น วิซีดี เอกสารประกอบการนำเสนอและวางแผน



เนื้อหาที่ 1

ความหมายคำว่า “ความเสี่ยง” ด้านสุขภาพและสิ่งแวดล้อม ในการทำงาน

- เวลา 2 ชั่วโมง 30 นาที (09.00-11.30 น.)

เนื้อหาประกอบด้วยกิจกรรมการมีส่วนร่วม 3 กิจกรรมได้แก่

กิจกรรมที่ 1 ทำความเข้าใจร่วมกันคำนิยาม ความเสี่ยง

กิจกรรมที่ 2 เป้าหมายการลดความเสี่ยงคืออะไร

กิจกรรมที่ 3 อะไรคือความเสี่ยงในการทำงาน มีวิธีการลดความเสี่ยงได้อย่างไร
ใครเป็นคนทำ ผลเป็นอย่างไร

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้าร่วมมีความเข้าใจและสามารถอธิบายความหมายอย่างง่าย ๆ กับคำว่า “ความเสี่ยง และวิธีเพื่อลดความเสี่ยง” ได้

สื่ออุปกรณ์ที่ใช้

- ตารางวิเคราะห์ อันตรายจากการทำงาน

อะไรคืออันตราย	ระดับ ความรุนแรง	ใครได้รับผลกระทบ บ้าง	แล้วแก้ไขอย่างไร

- กระดาษชาร์ตตารางแสดงกระบวนการลดความเสี่ยง

เป้าหมาย (ต้องการให้เกิดอะไรบ้าง)			
ความเสี่ยง	วิธีการจัดการ	คนทำ	ผลที่ได้



ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

วิธีการ

1. ผู้นำกิจกรรมเริ่มการพูดคุยกับผู้เข้าร่วมโดยใช้คำถามให้ผู้เข้าร่วมช่วยกับตอบว่า
 - ขณะทำงานมีอะไรบ้างที่คิดว่าเป็นอันตรายต่อตนเองสมาชิกชุมชน
 - มีความรุนแรงมากน้อยระดับไหน
 - ใครที่ได้รับผลกระทบบ้าง
 - มีวิธีการป้องกันหรือไม่อย่างไร
2. ผู้นำกิจกรรมเขียนคำตอบลงในกระดาษชาร์ต
 - ??????????????????
 - ??????????????????
3. สรุปประเด็นสำคัญที่เป็นความเสี่ยงแล้วแยกประเภท
 - เกิดจากพฤติกรรมส่วนบุคคลขณะทำงาน
 - เกิดจากสภาพแวดล้อมในการทำงาน
4. ผู้นำกิจกรรมพูดคุยต่อ “ถ้าเราต้องการไม่ให้เกิดอันตรายจากการทำงาน เราจะต้องทำอย่างไรบ้าง ใครจะเป็นคนทำ ทำแล้วเกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างไร ”
5. ให้ผู้เข้าร่วม กำหนดสิ่งที่อยากเห็น (เป้าหมาย) และวิธีการลดความเสี่ยงร่วมกัน



เนื้อหาที่ 2

ความรู้และทักษะจัดการความเสี่ยง

- เวลา 3 ชั่วโมง 30 นาที (10.00-13.30 น.)

เนื้อหาประกอบด้วยกิจกรรมการมีส่วนร่วม 3 กิจกรรมได้แก่

กิจกรรมที่ 1 กระบวนการวิเคราะห์ความเสี่ยงและเครื่องมือที่ใช้ในการประเมิน

กิจกรรมที่ 2 การวิเคราะห์ขั้นตอนการผลิตและประเมินผลกระทบจากการทำงาน**กิจกรรมที่ 3**

วางแผนการจัดการเพื่อลดความเสี่ยง

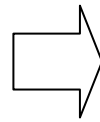
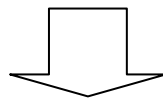
กิจกรรมที่ 4 การติดตามและประเมินผล

วัตถุประสงค์

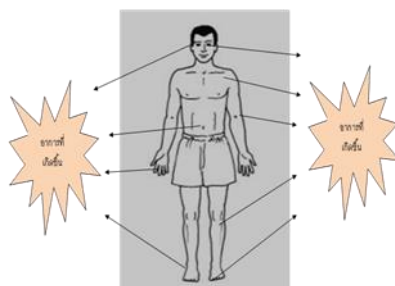
เพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้เข้าใจและสามารถวิเคราะห์อันตราย ประเมินผลกระทบด้านสุขภาพ และสิ่งแวดล้อมในการทำงาน นำไปสู่การมีแผนปฏิบัติเพื่อลดความเสี่ยง

สื่อ อุปกรณ์ที่ใช้

- แบบประเมินความเสี่ยงจากการประกอบอาชีพ
- แบบการวิเคราะห์และประเมินความเสี่ยงจากการทำงานกลุ่มอาชีพ (JSA.)
- แบบการประเมินอาการเบื้องต้น (Body Mapping)

Body Mapping
ประเมินอาการเบื้องต้นด้านสุขภาพส่วนบุคคล
โดยใช้คำถามเพื่อการวิเคราะห์ความเสี่ยงหรืออาการที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ



ขั้นตอนการผลิต	ความเสี่ยงผลกระทบ	
	สุขภาพ	สิ่งแวดล้อม
1.		
2.		
3.		

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

วิธีการ

1. การสำรวจสภาพแวดล้อมในการทำงานมีอะไรบ้างที่ไม่ปลอดภัยต่อร่างกายของเรา และจดบันทึกความเสี่ยงความเสี่ยงจากการทำงานที่พบ
2. นำข้อมูลที่สำรวจได้มาบันทึกลงในตารางใหญ่หน้าห้อง โดยมีพี่เลี้ยงช่วยในการแยกข้อมูลเป็น 2 กลุ่มคือ
 - ด้านพฤติกรรมของคนทำงาน
 - ด้านสภาพแวดล้อม
3. ผู้นำกิจกรรมสรุปสิ่งที่สำรวจพบ แล้วอธิบายเพิ่มเติม โดยใช้กระดาษการ์ดข้อความประกอบ **“ความเสี่ยง”** ถ้าเราไม่ระมัดระวัง ความเสี่ยงนี้จะกลายเป็น **“อันตราย”** ที่ทำให้เราเจ็บป่วยได้
4. ผู้นำกิจกรรมใช้คำถามเพื่อกระตุ้นให้ผู้เข้าร่วมได้คิดว่าความเสี่ยงที่เราสำรวจพบนี้ จะมีความรุนแรงมากน้อยระดับไหน และน่าจะเกิดกับใครได้บ้าง
5. ผู้นำกิจกรรมให้ผู้เข้าร่วมเลือกความเสี่ยงอันดับ 1 จาก 3 อันดับที่มีความรุนแรงแล้วบันทึกลงในตารางเพื่อเลือกวิธีจัดการความเสี่ยง
 - จัดลำดับความสำคัญของงานที่ต้องทำร่วมกัน
(งานที่ทำโดยกลุ่ม/งานที่ทำด้วยตนเอง)
6. ผู้นำกิจกรรมให้ผู้เข้าร่วมแลกเปลี่ยนเพื่อหาวิธีการแก้ไขและจัดทำแผนจัดการความเสี่ยงด้านสุขภาพและสิ่งแวดลอมในการทำงาน โดยระบุให้เห็นว่าประเด็นไหน
 - สามารถจัดการได้ด้วยตนเอง (self-care)
 - ขอร้องสนับสนุนจากหน่วยงาน/องค์กรที่เกี่ยวข้อง



ความเสี่ยง	วิธีการจัดการ	
	ตนเอง/กลุ่ม	หน่วยงาน



คิดว่า “ความเสี่ยงที่พบ
มีผลกระทบกับใครบ้าง”

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

7. การจัดทำแผนการติดตามและประเมินผล การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการทำงาน และสภาพแวดล้อม

วิธีการ

1. นำแผนปฏิบัติการของกลุ่มย่อย ทหารีร่วมเพื่อวางแผนติดตามประเมินผล ให้สอดคล้องกับกิจกรรมที่อยู่ในแผนของแต่ละกลุ่ม โดยบันทึกลงในตารางการวางแผนติดตามประเมินผลในประเด็น

- จะดู หรือประเมินเรื่องอะไรบ้าง
 - ใช้วิธีการ และเครื่องมืออะไรในการติดตาม/ประเมินผล
 - ใครจะเป็นคนติดตาม ประเมิน
 - จะติดตาม ประเมินผลกี่ครั้ง แต่ละครั้งทำช่วงระยะเวลาใด
 - วิธีรายงานผลการติดตามว่าจะทำอย่างไร ใช้รูปแบบการรายงานแบบใด
- เช่น

2. กลุ่มบันทึกและนำเสนอผลการติดตามทุกครั้งให้สมาชิกกลุ่มทราบในการประชุม กลุ่มว่ามีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการทำงานและสภาพแวดล้อมหรือไม่ อย่างไร



เนื้อหาที่ 3

นโยบายเพื่อสิทธิและการเข้าถึงบริการอาชีวอนามัย

- เวลา 1.30 ชั่วโมง (14.00-15.30 น.)

วัตถุประสงค์

เพื่อสนับสนุนให้กลุ่มอาชีพแรงงานนอกระบบในชุมชนได้เข้าถึงสิทธิและการเข้ารับบริการอาชีวอนามัยทั้งเชิงรุกและเชิงรับ

สื่ออุปกรณ์ที่ใช้

1. สื่อการนำเสนอ นโยบายด้านอาชีวอนามัย
2. ข้อมูลการจัดการความเสี่ยง (sale care)
3. แผนงานส่งเสริมสุขภาพ ป้องกันโรคจากการทำงาน

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ นโยบายจัดบริการอาชีวอนามัยสำหรับแรงงานนอกระบบ

วิธีการ

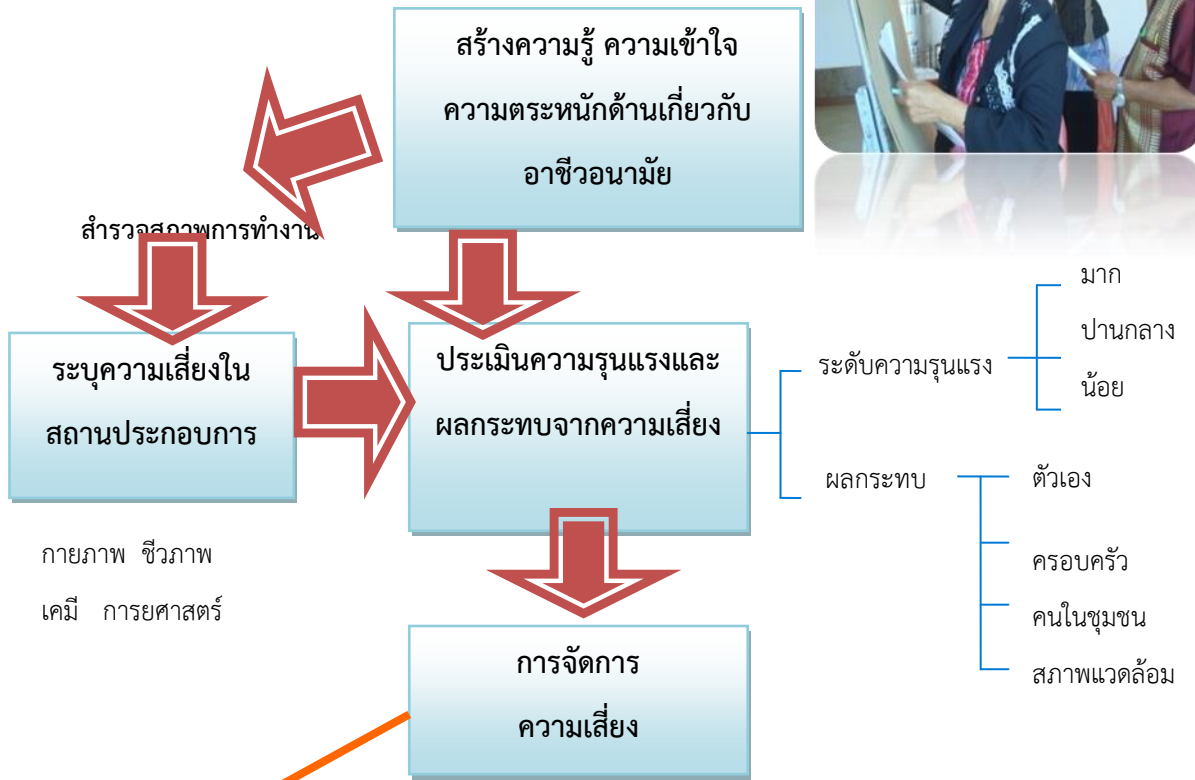
1. ผู้นำกิจกรรม นำเสนอ “รูปแบบการจัดบริการอาชีวอนามัยสำหรับแรงงานนอกระบบ” เพื่อให้ผู้เข้าร่วมอบรมได้แลกเปลี่ยนวิธีการเข้าถึงสิทธิและบริการในรูปแบบต่างๆ
2. ผู้นำกิจกรรม ให้ผู้นำแรงงานนอกระบบที่มีประสบการณ์สะท้อนวิธีการเข้าถึงบริการที่ประสบความสำเร็จ
3. ผู้นำกิจกรรม ให้ผู้เข้าร่วมศึกษาเอกสารรูปแบบการให้บริการ เพื่อให้เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน
4. ผู้นำกิจกรรมนำเสนอ “รูปแบบของโครงการส่งเสริมสุขภาพ ป้องกันจากการทำงานของกลุ่มอาชีพต่าง” เพื่อให้เปรียบเทียบความเป็นไปได้และเหมาะสมและสามารถนำไปปรับใช้ในพื้นที่ของตนเอง

สรุปขั้นตอนการนำไปสู่การลดความเสี่ยง

เวลา 30 นาที (15.30-16.00 น.)

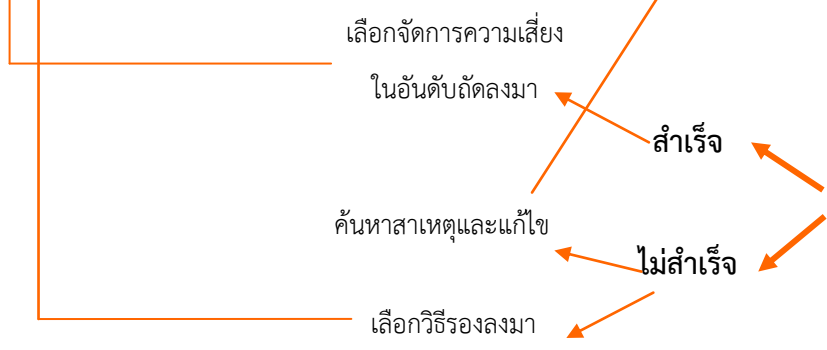
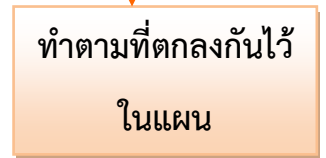


กระบวนการจัดการ




- เรียงลำดับความเสี่ยงตามระดับความรุนแรงและผลกระทบ
- เลือกความเสี่ยงที่เห็นว่ามี ความรุนแรงมากและส่งผลกระทบในวงกว้างที่สุด
- หาหลายๆวิธีที่คิดว่าน่าจะทำให้ ความเสี่ยงลดลง/

ใคร จะทำอะไร แคไหน
ที่ไหน เมื่อไหร่ อย่างไร



กลุ่มตัวอย่างการจัดการความเสี่ยงตามประเภทงาน

ประเภทงานผลิตภัณฑ์จากผ้า

ประเภทงาน/ความเสี่ยงที่พบ	แนวทางการป้องกันหรือพัฒนาความปลอดภัย
<p>กลุ่มทอผ้า</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ฝุ่นฝ้ายจากชิ้นส่วนของผ้า 2. สภาพแวดล้อมที่ไม่ปลอดภัยในการทำงาน การเก็บเครื่องมือไม่เป็นระเบียบ 3. อุบัติเหตุจากทำงานในขณะที่ใช้เครื่องมือทอผ้าและท่าทางการทำงาน 	<ol style="list-style-type: none"> 1. การลดความเสี่ยงจากฝุ่นฝ้าย <ul style="list-style-type: none"> - ปรับสภาพแวดล้อมโดยจัดแยกส่วนในการทำงาน - ทำข้อตกลงร่วมขณะทำงานแบ่งเป็นช่วงระยะเวลาทำงานและการพักผ่อน - สวมใส่ผ้าปิดจมูกเพื่อป้องกันระบบทางเดินหายใจขณะทำงาน 2. ปรับกึ่งทอผ้าโดยย้ายแกนม้วนผ้าให้อยู่ระดับล่างเพื่อป้องกันอุบัติเหตุตกจากกึ่งทอผ้า

กลุ่มทำไม้กวาด

ประเภทงาน/ความเสี่ยงที่พบ	แนวทางการป้องกันหรือพัฒนาความปลอดภัย
<p>กลุ่มทำไม้กวาด</p> <p>1. ฝุ่นจากดอกหญ้า</p>  <p>2. อุบัติเหตุจากการใช้เครื่องมือ</p>  <p>3. ท่าทางในการทำงาน</p> 	<p>1. การลดความเสี่ยงในฝุ่นดอกหญ้า</p> <ul style="list-style-type: none"> - ปรับสภาพแวดล้อมโดยการแยกส่วนที่มีฝุ่นกับไม่มีฝุ่นออกจากกัน - สวมใส่ผ้าปิดจมูกเพื่อป้องกันระบบทางเดินหายใจขณะทำการตัดดอกหญ้าเพื่อทำไม้กวาด  <p>2. การปรับท่าทางในการทำงานให้เหมาะสมเพื่อลดความเสี่ยงจากอาการปวดกล้ามเนื้อ</p> 

งานหัตถกรรมขนาดเล็ก

ประเภทงาน/ความเสี่ยงที่พบ	แนวทางการป้องกันหรือพัฒนา ความปลอดภัย
<p>กลุ่มทอเสื่อ</p> <p>1. อุบัติเหตุจากการเก็บวัสดุดิบ</p>  <p>2. สีย้อมเคมีที่ใช้ในการย้อมกก</p>  <p>3. ท่าทางการทำงานและอุบัติเหตุขณะทอเสื่อ(ปวดกล้ามเนื้อ)</p> 	<p>1. การป้องกันตัวเองขณะทำการเก็บต้นกกที่เป็นวัสดุดิบสำหรับใช้ในการทอเสื่อ</p>  <p>2. จัดทำหลุมสำหรับทิ้งและรองพื้นด้วยขี้เถ้าเพื่อกรองน้ำสีให้เจือจาง โดยก่อนทิ้งควรรอน้ำสีย้อมให้ตกตะกอน</p> <p>3. การปรับเปลี่ยนท่าทางการทำงานให้เหมาะสมเพื่อลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อขณะทำงาน</p> 

ประเภทงานผลิตภัณฑ์จากผ้า

ประเภทงาน/ความเสี่ยงที่พบ	แนวทางการป้องกันหรือพัฒนาความปลอดภัย
<p>กลุ่มตัดเย็บ</p> <p>1. ฝุ่นฝ้ายจากชิ้นส่วนของผ้า</p>  <p>2. สภาพแวดล้อมที่ไม่ปลอดภัยในการทำงาน(แสงสว่างไม่เพียงพอ/การเก็บเครื่องมือไม่เป็นระเบียบ)</p>  <p>3. ท่าทางในการทำงาน</p> 	<p>1. การลดความเสี่ยงจากฝุ่นฝ้าย</p> <ul style="list-style-type: none"> - ปรับสภาพแวดล้อมโดยจัดแยกส่วนในการทำงาน และจัดทำที่วางชิ้นงานแยกกระหว่างงานที่รับมากับงานที่ต้องนำส่ง - สวมใส่ผ้าปิดจมูกเพื่อป้องกันระบบทางเดินหายใจขณะทำงาน 



อาคาร B-04 โครงการเชียงใหม่วิวัฒนาการ หมู่ 10 ตำบลป่าแดด
อำเภอเมืองเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่ 50100
โทรศัพท์/โทรสาร : 0-5320-0208
E-Mail : worker2553@gmail.com