



อาชีวอนามัยในมหาวิทยาลัย

ศูนย์การศึกษาจังหวัดสมุทรสงครามมหาวิทยาลัยได้ประกาศนโยบายความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสิ่งแวดล้อมศูนย์การศึกษาจังหวัดสมุทรสงครามมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ณ วันที่ 24 มกราคม 2560 ซึ่งสอดคล้องกับพระราชบัญญัติความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน พ.ศ. 2554 โดยมีเป้าหมายให้มีการดำเนินงานด้าน ความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงานอย่างเหมาะสม เพื่อให้นิสิตและ บุคลากรมีความรู้ความเข้าใจ และตระหนักถึงความสำคัญของความปลอดภัยฯ ในการปฏิบัติงาน ในมหาวิทยาลัย รวมถึงสามารถป้องกันหรือลดสาเหตุที่อาจทำให้เกิดอันตรายจากการปฏิบัติงานได้ โดยสนับสนุนการมีส่วนร่วมในการดำเนินงานให้เกิดจิตสำนึกด้านความปลอดภัยฯ เพื่อสร้าง วัฒนธรรมความปลอดภัยที่จะส่งเสริมให้นิสิตและบุคลากรมีสุขภาพอนามัยแข็งแรง ปราศจาก อุบัติเหตุและการเจ็บป่วยจากการปฏิบัติงาน มีสิ่งแวดล้อมในการทำงานที่เหมาะสม ซึ่งจะเป็นผลดี ต่อประสิทธิภาพ การเรียนและการทำงานอย่างยั่งยืน วัตถุประสงค์ของงานอาชีวอนามัยและความปลอดภัยในมหาวิทยาลัย ประกอบด้วย การป้องกันการบาดเจ็บหรือการประสบอุบัติเหตุจากการทำงาน การป้องกันและควบคุมโรคจาก การทำงาน และการส่งเสริมสุขภาพอนามัยของนิสิตและบุคลากรทั้งร่างกายและจิตใจให้แข็งแรง สมบูรณ์ รวมถึงการมีสภาพการทำงานที่ปลอดภัยและปราศจากการเกิดโรค

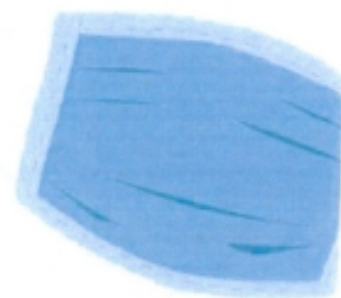
คู่มือความปลอดภัยพื้นฐานเล่มนี้ให้ความรู้ที่เกี่ยวข้องกับความปลอดภัยพื้นฐานการ
รักษาสิ่งแวดล้อมของมหาวิทยาลัย ความปลอดภัยในอาคารและข้อควรปฏิบัติเมื่อ
เกิดเหตุฉุกเฉิน ภัยจากสารเคมีและวัตถุอันตราย สารชีวภาพ และรังสีที่อาจประสบได้
ในมหาวิทยาลัยตลอดจน ในชีวิตประจำวัน รวมถึงการปฏิบัติตนเพื่อให้มีความ
ปลอดภัยและสุขอนามัยพื้นฐานที่ดี

หมายเลขติดต่อสำคัญ

แจ้งเหตุฉุกเฉินได้ตลอด 24 ชั่วโมง ที่หมายเลขโทรศัพท์ 199

(เทศบาลเมืองจังหวัดสมุทรสงคราม)

**เหตุฉุกเฉิน เช่นเพลิงไหม้ สารเคมีหกรั่วไหล หรือเหตุการณ์ที่อาจเกิดอันตรายต่อชีวิตและทรัพย์สิน



ขอบเขตของอาชีพอนามัย

การดำเนินงานอาชีพอนามัยและความปลอดภัยในมหาวิทยาลัยมีขอบเขตงาน ดังนี้

1. ด้านความปลอดภัย หมายถึง การจัดให้มีสภาพการทำงานที่ปราศจากสิ่งคุกคาม อันตรายและความเสี่ยง โดยมีคณะกรรมการความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน (คปอ.) ตามขนาดของส่วนงาน และแต่งตั้งเจ้าหน้าที่ความปลอดภัยในการทำงาน ให้ ปฏิบัติหน้าที่ดูแลรับผิดชอบงานด้านความปลอดภัย อาชีวอนามัยและสภาพแวดล้อมในการทำงาน เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดอุบัติเหตุจากการทำงานและให้เป็นไปตามที่กฎหมายกำหนด
2. ด้านอาชีวสุขศาสตร์ หมายถึง การตรวจวัด และประเมินอันตรายจากสิ่งแวดลอม ในการทำงาน โดยใช้เครื่องมือที่ถูกต้องเหมาะสมตามหลักวิชาการ เพื่อหามาตรการควบคุม ป้องกัน อันตรายจากสิ่งแวดลอมในการทำงาน ทั้งจากสารเคมี กายภาพ และชีวภาพ
3. ด้านวิศวกรรมความปลอดภัย หมายถึง การออกแบบ การตรวจสอบ และป้องกัน เชิงวิศวกรรม เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดการประสบอันตรายจากการทำงาน
4. ด้านการยศาสตร์ หมายถึง การประเมินท่าทางในการทำงาน ออกแบบ หรือปรับปรุง สภาพการทำงานให้เหมาะสม เพื่อป้องกันหรือลดความไม่สะดวกสบาย ความเมื่อยล้า หรือความเครียด ซึ่งมีผลต่อระบบกระดูกและกล้ามเนื้อ
5. ด้านจิตวิทยา เช่น การนำหลักการทางจิตวิทยาสังคมมาใช้ในการสื่อสาร กระตุ้น หรือจูงใจ เพื่อสร้างบรรยากาศการทำงานที่ดี
6. ด้านอาชีวเวชศาสตร์ หมายถึง การดูแลและรักษาสุขภาพอนามัยของผู้ปฏิบัติงาน โดยการตรวจ วินิจฉัย และรักษาโรคและการบาดเจ็บจากการทำงาน บุคลากรที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ แพทย์อาชีวเวชศาสตร์ พยาบาลอาชีวเวชศาสตร์ นักกายภาพบำบัด การดำเนินงานให้ครอบคลุมขอบเขตดังกล่าวจำเป็นต้องมีบุคลากรจากหลายสาขาที่เกี่ยวข้อง เช่น เคมี สาธารณสุข สิ่งแวดล้อม เป็นต้น ซึ่งจำเป็นต้องบูรณาการความรู้และผู้เชี่ยวชาญ จากหลายด้าน เพื่อให้การดำเนินงานด้านอาชีวอนามัยและความปลอดภัยเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพสามารถทำได้โดย ชีบ่งสิ่งคุกคาม ประเมินความเสี่ยง จัดการความเสี่ยง และเฝ้าระวังทางสุขภาพ โดยมีรายละเอียดในแต่ละขั้นตอน ดังนี้

สิ่งเมื่อสามารถขจัดสิ่งคุกคามที่ จะเป็นอันตรายต่อสุขภาพได้แล้ว ผู้เกี่ยวข้องควรมีความระมัดระวังในการป้องกันตนเองจากสิ่งคุกคาม หรือมีมาตรการลดสิ่งคุกคาม

ประเมินความเสี่ยง

การประเมินความเสี่ยง (Risk assessment) หมายถึง กระบวนการวิเคราะห์ถึงปัจจัย หรือสถานการณ์ต่างๆ ที่เป็นสาเหตุทำให้สิ่งคุกคามหรืออันตรายที่มีและแอบแฝงอยู่ อาจก่อให้เกิด อุบัติภัย/เหตุการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ โดยความเสี่ยง (Risk) ขึ้นอยู่กับระดับความรุนแรงของเหตุการณ์ ที่เกิดขึ้น (Severity) และโอกาสการเกิดเหตุการณ์ (Probability) การประเมินความเสี่ยงคือ เครื่องมือทางอาชีพอนามัยที่สำคัญ ประกอบด้วย

- การวัดขนาดสิ่งคุกคาม ความถี่หรือระยะเวลาการสัมผัส ว่าเป็นอันตรายหรือไม่
- การประเมินการรับสัมผัส ว่ามีวิธีที่จะสัมผัสอย่างไร มีการป้องกันหรือไม่
- การประเมินทั้งหมดว่าทำให้เกิดความเสี่ยงหรือไม่

กำจัดการความเสี่ยง

การจัดการความเสี่ยง (Risk management) โดยทั่วไปประกอบด้วย การออกแบบระบบ ป้องกันอันตรายหรืออุบัติเหตุจากการทำงาน โดยนำกิจกรรม/งานทั้งหมดที่ดำเนินการประเมิน ความเสี่ยงแล้วมาจัดเรียงตามลำดับจากความเสี่ยงสูงจนถึงความเสี่ยงเล็กน้อย โดยการจัดการ ความเสี่ยงตามลำดับขั้นของการควบคุมซึ่งเรียงลำดับตามประสิทธิภาพดังนี้

- 1) การขจัด (Elimination) เป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพในการจัดการความเสี่ยงสูงที่สุด โดยการนำสิ่งคุกคามหรืออันตรายออกไป
- 2) การทดแทน (Substitution) เป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพในการจัดการความเสี่ยงสูง โดยเปลี่ยนวัสดุหรืออุปกรณ์ แทนวิธีเดิมที่มีสิ่งคุกคามหรืออันตรายมากกว่า
- 3) การควบคุมทางวิศวกรรม (Engineering controls) โดยใช้เครื่องมือ อุปกรณ์ หรือเครื่องจักรในการป้องกันหรือลดสิ่งคุกคามหรืออันตรายที่แหล่งกำเนิด หรือเส้นทางการรับสัมผัส (Route of exposure)
- 4) การควบคุมด้านการบริหารจัดการ (Administrative controls) โดยกำหนด วิธีการปฏิบัติงานหรือระเบียบปฏิบัติเพื่อป้องกันสิ่งคุกคามหรืออันตราย
- 5) การใช้อุปกรณ์ป้องกันอันตรายส่วนบุคคล (Personal Protective Equipment; PPE) เป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพในการจัดการความเสี่ยงน้อยที่สุด เพราะเป็นการป้องกันที่ตัวผู้ปฏิบัติงานเท่านั้น

นำเฉพาะกิจกรรม/งานที่มีระดับความเสี่ยงตั้งแต่ปานกลางขึ้นไปมาพิจารณาจัดทำแผนควบคุมความเสี่ยงหรือแผนลดความเสี่ยง ซึ่งต้องมีมาตรการควบคุมที่มีประสิทธิภาพและตรวจสอบได้

เฟ้าระวังทางสุขภาพ

มีการตรวจสุขภาพประจำปี และตรวจสุขภาพตามปัจจัยเสี่ยง เฟ้าระวังสิ่งแวดล้อม จัดคน ให้พร้อมในการเข้าทำงาน โดยการประเมินสมรรถภาพร่างกายก่อนทำงานเพื่อจัดสรรงานที่ เหมาะสมกับขีดความสามารถทางร่างกายของแต่ละคน (Fit to work) และการประเมินสมรรถภาพ ร่างกายของคนทีกลับมาทำงานหลังจากหยุดพักฟื้น (Return to work)

หน่วยงานที่ ให้บริการด้านสุขภาวะแก่นิสิตและบุคลากร

ศูนย์การศึกษาจังหวัดสมุทรสงคราม มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทาตระหนักดี
กว่า การป้องกันรักษาโรคต่าง ๆ รวมถึงโรคที่เกิดจาก การทำงานเป็นปัจจัยหลักของ
อาชีวอนามัย จึงได้จัดตั้ง

๑ ศูนย์บริการสุขภาพแห่งวิทยาลัยสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ให้
บริการด้านสุขภาพแก่นิสิต บุคลากรและครอบครัว ตั้งอยู่ที่ ชั้น 1 อาคารสห
เวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา สามารถดูรายละเอียดได้ที่เว็บไซต์
<http://www.ahs.ssru.ac.th/>

2. โครงการประหยัดพลังงาน



ศูนย์การศึกษาจังหวัดสมุทรสงคราม
มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

โครงการประหยัดพลังงาน

“สร้างจิตสำนึก รู้รักใช้พลังงานและสิ่งแวดล้อม”



ปิดไฟทุกครั้งเมื่อเลิกใช้งาน

ขึ้น-ลงเพียงชั้นเดียวกรุณาใช้บันได



ปรับอุณหภูมิเครื่องปรับอากาศให้เหมาะสม
(25 c)

ปิดน้ำทุกครั้งหลังการใช้งาน

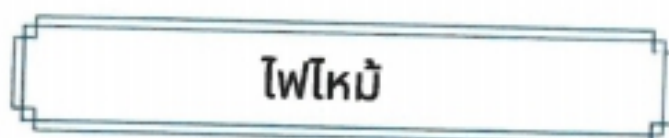


ปิดหน้าจอคอมพิวเตอร์เมื่อไม่ใช้งานเกิน
15 นาที



ความปลอดภัยในอาคาร และข้อควรปฏิบัติเมื่อเกิดเหตุฉุกเฉิน

เตรียมความพร้อมต่อเหตุฉุกเฉิน เมื่อเข้าไปในอาคารใด ๆ โดยเฉพาะสถานที่ที่มีคนจำนวนมาก เช่น อาคารเรียนรวม ห้างสรรพสินค้า หรือโรงพยาบาล ฯลฯ ทุกคนต้องสังเกตป้าย สัญญาณ เตือนต่าง ๆ ที่สำคัญคือ ทางออกฉุกเฉิน และที่ตั้งอุปกรณ์ดับเพลิง ศึกษาข้อปฏิบัติเมื่อประสบเหตุฉุกเฉิน เช่น ไฟไหม้ และแผ่นดินไหว พร้อมทั้งจะปฏิบัติได้ อย่างถูกต้องเมื่อเกิดเหตุ สร้างความปลอดภัยให้ตนเองและผู้อื่นได้ ดังนี้



- 1) เมื่อได้ยินสัญญาณแจ้งเหตุเพลิงไหม้ ให้ออกจากอาคารทันที ไม่ต้องรอตรวจสอบว่า สัญญาณจริงหรือไม่ กว่าจะรู้ว่าจริงหรือไม่ก็อาจจะสายไปแล้ว
- 2) เดินออกจากอาคารตามเส้นทางที่มีป้ายบอกทางหนีไฟอย่างรวดเร็ว อย่าห่วงเก็บสมบัติส่วนตัว และห้ามใช้ลิฟต์โดยสารเด็ดขาด
- 3) ขณะหนีไฟต้องก้มตัวต่ำไว้และใช้ผ้าชุบน้ำปิดจมูกเพื่อป้องกันการสำลักควันไฟ และ ไม่เปิดประตูหนีไฟทิ้งไว้
- 4) เมื่ออพยพออกจากตึกแล้วให้ไปรายงานตัวที่จุดรวมพล
- 5) ห้ามกลับเข้าไปในอาคารจนกว่าจะได้รับอนุญาตจากผู้รับผิดชอบอาคาร

