สุขภาพความปลอดภัย และสิ่งแวดล้อม

รองศาสตราจารย์อำพล ซื่อตรง

บทเรียนที่ 2

การส่งเสริมสุขภาพอนามัยของพนักงาน

แนวทางในการส่งเสริมสุขภาพอนามัยของพนักงานที่สำคัญ ที่สามารถปฏิบัติได้ในสถานประกอบการโดยง่าย มีดังนี้

1. สร้างความตระหนักให้รู้ถึงสิ่งแวดล้อมและสภาวะการทำงานที่อาจมีผลต่อสุขภาพตลอดจนพฤติกรรมการดำรงชีวิตบางอย่างที่ทำให้เกิดโรค
2. การสืบค้นหาโรคในพนักงานเสียแต่เนิ่น ๆ ก่อนที่จะลุกลามเป็นมากขึ้น พนักงานควรได้รับการตรวจสุขภาพที่เหมาะสมกับลักษณะงาน
3. การส่งเสริมสุขภาพอนามัยอย่างครบวงจร (Total Health Promotion) 2 ทาง คือ ส่งเสริมสุขภาพทางกายและทางใจ

การส่งเสริมสุขภาพอนามัยอย่างครบวงจร

การส่งเสริมสุขภาพทางกาย

1) การออกกำลังกาย
2) การได้รับโภชนาการที่เหมาะสม
3) หลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพ
4) การวางแผนครอบครัว
5) การฉีดวัคซีนให้ภูมิคุ้มกันโรค

การส่งเสริมสุขภาพทางจิต

ลดความเครียดในสถานที่ทำงาน โดยการสืบค้นและแก้ไขปัญหาหรือปัจจัยที่ทำให้เกิดความเครียดต่อจิตใจของพนักงาน ลดพฤติกรรมที่รุนแรงหรือก้าวร้าว

2.1 การส่งเสริมสุขภาพอนามัยตนเองให้แข็งแรง

การดูแลสุขภาพอนามัยตนเองให้แข็งแรงเป็นประจำเป็นหน้าที่ของพนักงาน ที่จะต้องพยายามอย่างเต็มที่ในการดูแลรักษาสุขภาพอนามัยของตนเองให้แข็งแรงสมบูรณ์อยู่เสมอเพื่อป้องกันผลเสียที่จะเกิดขึ้น

เมื่อย้ายไปทำงานในตำแหน่งใหม่ ภารกิจประจำวันจะเปลี่ยนไป ซึ่งอาจเป็นสาเหตุทำให้เกิดความเครียดทั้งทางร่างกายและจิตใจได้

หากมีสุขภาพอนามัยดี และทำงานได้อย่างสะดวกสบาย จะมีผลดีต่อตัวพนักงานและเพื่อนร่วมงาน จึงเป็นหน้าที่ของพนักงานที่จะต้องทำงานซึ่งได้รับมอบหมายอย่างมั่นใจและแน่วแน่ สุขภาพอนามัยของพนักงานเป็นสิ่งสำคัญมากต่อการปฏิบัติงานให้ได้ผล

ความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกายย่อมไม่สม่ำเสมอ ตลอดเวลาจึงจำเป็นที่จะต้องดูแลให้สมบูรณ์แข็งแรงอยู่เสมอ ถ้าเคราะห์ร้ายมีสุขภาพร่างกายที่ไม่แข็งแรง ตำแหน่ง หน้าที่การงานอาจเสียหาย ดังนั้น จึงควรดูแลรักษาสุขภาพร่างกายให้สมบูรณ์แข็งแรงอยู่ตลอดเวลา อย่าปล่อยให้ร่างกายอ่อนแอ เช่น การแบ่งเวลาออกกำลังกาย รับประทานอาหารที่มีคุณภาพ และพักผ่อนนอนหลับให้เต็มที่

2.2 การส่งเสริมสุขภาพอนามัยตามกฎหมายคุ้มครองแรงงาน

2.2.1 ห้องส้วมและอ่างล้างมือ

1) ต้องจัดห้องส้วมให้เพียงพอกับจำนวนพนักงาน จำนวนห้องส้วมที่เหมาะสมคือ 1 ห้องต่อพนักงาน 15 คน หรือ 6 ห้องต่อพนักงานทุก 100 คน

2) แยกห้องส่วนชาย–หญิงอย่างเป็นสัดส่วน

3) ห้องส้วมหญิงจะต้องมีถังขยะที่มีฝาปิด สำหรับทิ้งผ้าอนามัย

4) มีน้ำก๊อกพร้อมอุปกรณ์สำหรับชำระล้างทั่วไป

5) มีการระบายอากาศที่ดีและแสงสว่างพอเหมาะ

6) พื้นห้องน้ำทำด้วยวัสดุที่ทำความสะอาดได้ง่ายและแห้งเร็ว เช่น ปูพื้นและทางระบายน้ำทำด้วยกระเบื้อง

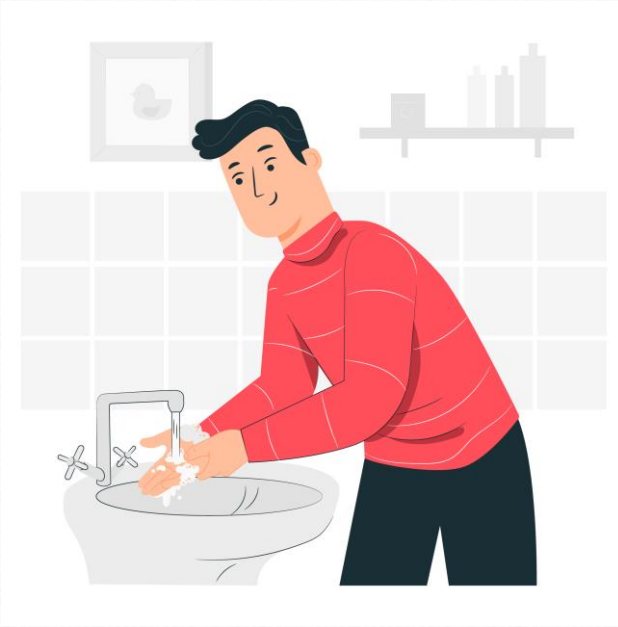
7) มีการทำความสะอาดห้องส้วมบ่อย ๆ อย่างน้อยวันละครั้ง และเทขยะทิ้งวันละ 2–3 ครั้ง เพื่อจะได้ไม่เกิดกลิ่น

8) มีการบำรุงรักษาอย่างสม่ำเสมอ

9) มีการตรวจตราการระบายน้ำเป็นประจำ

อ่างล้างมือที่ดี

- ตั้งอยู่ถัดจากห้องน้ำและถัดจากสถานที่รับประทานอาหาร
- มีจำนวนเพียงพอ จำนวนที่เหมาะสมคือ 1 อ่าง ต่อพนักงานจำนวน 30 คน
- มีน้ำก๊อกสำหรับชำระล้าง
- มีสบู่หรือน้ำยาล้างมือ
- มีกระดาษหรือเครื่องมือเป่ามือด้วยลมร้อนให้แห้ง



2.2.2 ห้องอาบน้ำและน้ำดื่มสะอาด

ห้องอาบน้ำ สถานประกอบการที่มีการใช้สารเคมีอันตราย ต้องจัดฝักบัวอาบน้ำสำหรับใช้เมื่อเกิดเหตุฉุกเฉินในบริเวณที่ทำงานพร้อมที่ล้างตาฉุกเฉิน

ห้องเปลี่ยนเสื้อผ้าเป็นสถานที่สำหรับให้พนักงานเปลี่ยนเสื้อผ้า ทั้งเสื้อที่ใส่มาจากบ้านและชุดทำงาน

ต้องจัดน้ำดื่มที่สะอาดให้แก่พนักงาน หากเป็นน้ำบาดาลจะต้องต้มให้เดือด อย่างน้อย 10 นาที และเก็บไว้ในภาชนะที่สะอาด มีฝาปิด

2.2.3 อาหารที่ถูกสุขอนามัย

พนักงานทุกคนต้องล้างมือก่อนรับประทานอาหาร

พนักงานที่ทำงานในโรงอาหารไม่ควรเป็นโรคที่พึงรังเกียจ ให้มีการตรวจร่างกายและเอกซเรย์ปอดเป็นประจำทุกปี

เครื่องมือและอุปกรณ์สำหรับทำครัวจะต้องล้างด้วยน้ำยาทำความสะอาดและน้ำร้อนหลังเลิกใช้

ต้องป้องกันอาหารจากแมลงวันและสัตว์ที่เป็นพาหะนำโรคอื่น ๆ

ห้องครัวต้องสะอาด สว่าง และมีการระบาย อากาศที่ดี ถังขยะมีฝาปิด

พนักงานในครัวต้องใส่เสื้อผ้าที่สะอาดมีผ้ากันเปื้อนและผ้าคลุมผม

พนักงานในครัวต้องได้รับการอบรมเรื่องอนามัยเกี่ยวกับอาหาร

2.3 ส่วนประกอบสำคัญในการส่งเสริมสุขภาพอนามัย

2.3.1 การรับประทานอาหารและการควบคุมน้ำหนัก

- ต้องรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่
- ควรเลือกรับประทานอาหารประเภทผักและผลไม้ให้มาก ๆ
- ควรจำกัดปริมาณอาหารที่มีคอเลสเตอรอลสูงและไขมันชนิดอิ่มตัว
- ลดปริมาณของเกลือในการปรุงอาหาร
- พยายามหลีกเลี่ยงอาหารที่มีปริมาณแป้งหรือปริมาณน้ำตาลสูง ๆ เช่น ของหวาน ช็อกโกแลต น้ำอัดลม ทั้งนี้เพื่อหลีกเลี่ยงโรคเบาหวาน โรคอ้วน

2.3.2 การออกกำลังกาย

เป็นการส่งเสริมการไหลเวียนของโลหิต และกระบวนการเผาผลาญ สารอาหารในร่างกาย ตลอดจนช่วยให้การผิดรูปของกระดูกสันหลัง เกิดขึ้นช้าลงรวมถึงทำให้มีการปรับปรุงกระบวนการเปลี่ยนแปลงภายในหมอนรองกระดูก

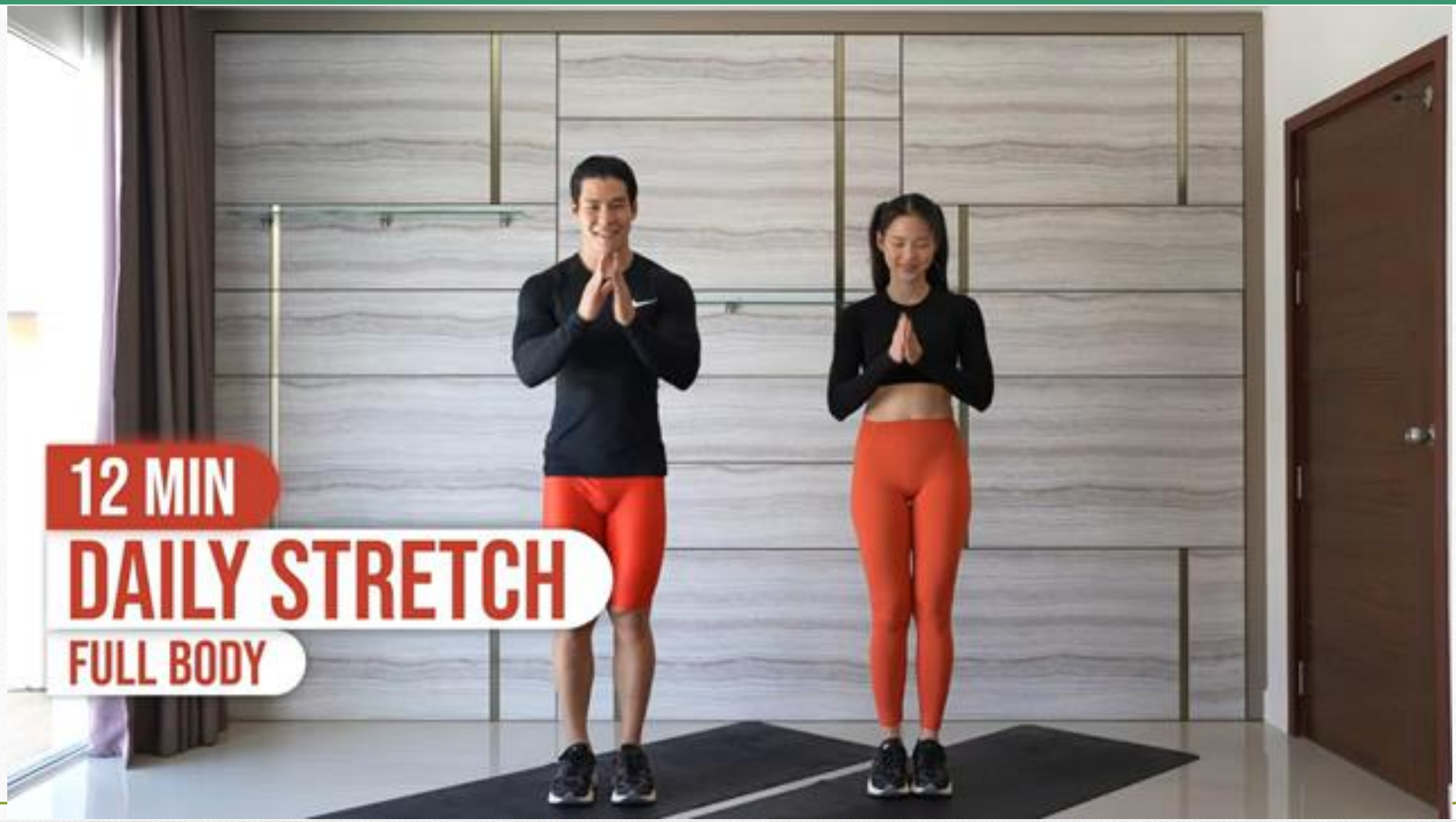
การออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพอนามัย เช่น การเดิน การวิ่ง การว่ายน้ำ การเต้นแอโรบิก เพื่อให้มีกล้ามเนื้อที่มีความแข็งแรง มีความคงทนต่อการใช้งาน รวมทั้งปอดและหัวใจได้มีการทำงานเต็มที่และมีความแข็งแรง ทำให้ ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคภัยไข้เจ็บ

1) กายบริหารทุกเช้าอย่างน้อย วันละ 10 นาที ด้วยท่าง่าย ๆ ทุกส่วนของร่างกาย

2) ออกกำลังกายชนิดอื่น ๆ ครั้งละ 20 นาที สัปดาห์ละ 3 ครั้งเป็นอย่างน้อย

3) เดินระยะสั้น ขี่จักรยานระยะสั้น ในลักษณะผ่อนคลาย

2.4 การออกกำลังกายในท่ายืนก่อนเริ่มปฏิบัติงาน



2.5 การออกกำลังกายในท่านั่งบนเก้าอี้ในสำนักงาน

2.6 การออกกำลังกายในท่านอนบนพื้น