

ภาคผนวก ข-23

---

เอกสาร weSAFE CARE & SHARE



# การตรวจสอบ ถังดับเพลิงเบื้องต้น



ตามประกาศกระทรวงอุตสาหกรรม

## เรื่อง การป้องกันและระงับอัคคีภัยในโรงงาน พ.ศ. 2552

### 1. เครื่องดับเพลิงชนิดมือถือ

#### 1.1 การตรวจสอบประจำเดือน

- (1) ชนิดของเครื่องดับเพลิงแบบมือถือติดถูกต้องตามประเภทของเชื้อเพลิงหรือไม่
- (2) มีสิ่งกีดขวางหรือติดตั้งในตำแหน่งที่เข้าถึงได้ยากหรือไม่ สังเกตเห็นได้ง่ายหรือไม่
- (3) ตรวจสอบกรณีที่เครื่องดับเพลิงแบบมือถือที่มีเกจวัดความดันว่า ความดันยังอยู่ในสภาพปกติหรือไม่
- (4) ดูสภาพอุปกรณ์ประกอบว่ามีชำรุดเสียหายหรือไม่

#### การทดสอบ

ทุก ๆ 5 ปี เครื่องดับเพลิงแบบมือถือจะต้องทดสอบการรับความดัน (hydrostatic test) เพื่อพิจารณาว่ายังสามารถใช้งานได้หรือไม่



www.เซฟไทยไทย.com



SafetyinThai



033-166121

HEM-NEWS No.121/64

ส่วนคุณภาพ ความมั่นคงปลอดภัย อาชีวอนามัย และสิ่งแวดล้อม พื้นที่บางปะกง (HEM) 15 กรกฎาคม 2564

# เคล็ดไม่ลับ "ขยับ" ตัวเพิ่มขึ้น

ฉบับพนักงานออฟฟิศ

## จอดรถให้ไกลขึ้น

จดจำหลัก ๒๐:๒๐:๒๐



## เดินคุยงาน

กระตุ้นความคิดสร้างสรรค์ สร้างความบันเทิง

## หาอุปกรณ์นับก้าวเดิน

จะนับก้าวเดินหรือใช้แอปพลิเคชัน



## ดึงเวลา Exercise Break

ทุกชั่วโมงพักยืนอย่างน้อย 1 ชั่วโมง  
ลดอาการออฟฟิศซินโดรม

## เดินไปหาเพื่อนร่วมงาน

พบปะหารือ หรือ ส่งมอบงาน



## เดินเพิ่มหลังมือกลางวัน

กินเสร็จ เดินไปเดินมาในสวนหรือลานกลางแจ้ง  
เมื่อถึงที่ทำงานก็ออกกำลังกาย

## ถ้ามีสัตว์เลี้ยง พาออกไปวิ่งเล่นบ้าง

สุนัข แมว และสัตว์เลี้ยงอื่น ๆ



บทความโดย คุณพิชชวี คุณาศิริชัยนันท์

วิทยากรโภชนาการเครือข่ายคนไทยไร้พุง



HEM-NEWS No.122/64

ส่วนคุณภาพ ความมั่นคงปลอดภัย อาชีวอนามัย และสิ่งแวดล้อม พื้นที่บางปะกง (HEM) 15 กรกฎาคม 2564

# เคล็ดลับจากการทำอาหาร อย่างที่ เห็นมา "ปลูก" ต่อได้

เกษตรกรปลูกผักในครัวเรือน หากไม่จำเป็นต้องใช้พื้นที่มากสามารถปลูกผักในภาชนะปลูกได้ และส่งผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมจากการนำเศษผักที่เหลือจากการทำอาหารทิ้งในสวนของไร่ ทุ่งนา ไร่ปลูกผักต่อไปยังอีกวิธีหนึ่งคือช่วยลดขยะในครัวเรือน ประหยัดค่าใช้จ่าย อีกทั้งยังได้ผักปลอดสารพิษอีกด้วย

## ผักที่นิยมนำมาปลูก



## วิธีการปลูก

### 1. เตรียมส่วนโคน ราก หรือก้านของผัก

ผักชี ต้นหอม ผักชีฝรั่ง ขึ้นฉ่าย  
ตัดจากรากหรือโคนส่วนโคน  
ประมาณ 2-3 นิ้ว

โหระพา กระเพรา สะระแหน่  
ตัดจากรากหรือโคนส่วนโคน  
ประมาณ 3 นิ้ว  
เด็ดใบออกให้เหลือ 3-4 ใบ

### 2. เพาะชำในน้ำ

- นำส่วนโคน ราก หรือก้านไปแช่น้ำสะอาดประมาณ 2-3 วัน
- เปลี่ยนน้ำทุกวัน เพื่อป้องกันรากหรือโคนเน่า
- สังเกตโคนส่วนโคนงอกขึ้นใหม่ ให้ปลูกลงดิน

### 3. ปลูกลงดิน

- เตรียมดินในภาชนะปลูกก่อนปลูกให้ร่วนซุย และมีความชื้นพอเหมาะ
- นำผักชำลงในภาชนะปลูก วางวิธีในภาชนะปลูก รดน้ำวันละ 2 ครั้ง
- พืชผักบางชนิดอาจใช้เวลาในการงอกขึ้นประมาณ 1-2 วัน



## D.I.Y ภาชนะปลูกผักสวนครัว



รูป 1 www.krua.co., www.littlebiggreen.co., www.todayline.me., www.ktc101.com., www.thai.co.th

\*ภาชนะที่ใช้ปลูกควรล้างทำความสะอาดก่อนใช้

"Next Normal : ใช้ชีวิตอย่างชาญฉลาด กับธรรมชาติสู่สุขภาพ"

HEM-NEWS No.123/64

ส่วนคุณภาพ ความมั่นคงปลอดภัย อาชีวอนามัย และสิ่งแวดล้อม พื้นที่บางปะกง (HEM) 15 กรกฎาคม 2564

# วันนี้ในอดีต

Here We Safe

We safe back home. We safe for family.

## 23 มิถุนายน 2563 @GEN

สรุปผลการบรรยายนำกลับ  
ข้อมูลจากวิทยากรผู้เชี่ยวชาญ



TRIR MTC 1 case



การตรวจหาเชื้อไวรัสโควิด-19



การตรวจหาเชื้อไวรัสโควิด-19

**กิจกรรม:** ระดมสมองเกี่ยวกับความเสี่ยงทางเคมี  
สถานที่: TCC2 Poly-E Skid  
บุคคลที่เข้าร่วม: พนักงานปฏิบัติงาน  
กรณีศึกษา: แหล่งข้อมูลความเสี่ยง 2 ชิ้น

### แหล่งข้อมูล:

ผู้บรรยายสรุปผลการบรรยายนำกลับเมื่อวันจันทร์ที่ผ่านมาเกี่ยวกับ  
ข้อมูลความเสี่ยงทางเคมีเกี่ยวกับความเสี่ยงทางเคมี

แหล่งข้อมูลความเสี่ยงทางเคมีเกี่ยวกับความเสี่ยงทางเคมี

แหล่งข้อมูลความเสี่ยงทางเคมีเกี่ยวกับความเสี่ยงทางเคมี

แหล่งข้อมูลความเสี่ยงทางเคมีเกี่ยวกับความเสี่ยงทางเคมี

แหล่งข้อมูลความเสี่ยงทางเคมีเกี่ยวกับความเสี่ยงทางเคมี

แหล่งข้อมูลความเสี่ยงทางเคมีเกี่ยวกับความเสี่ยงทางเคมี

แหล่งข้อมูลความเสี่ยงทางเคมีเกี่ยวกับความเสี่ยงทางเคมี

แหล่งข้อมูลความเสี่ยงทางเคมีเกี่ยวกับความเสี่ยงทางเคมี

แหล่งข้อมูลความเสี่ยงทางเคมีเกี่ยวกับความเสี่ยงทางเคมี

แหล่งข้อมูลความเสี่ยงทางเคมีเกี่ยวกับความเสี่ยงทางเคมี

แหล่งข้อมูลความเสี่ยงทางเคมีเกี่ยวกับความเสี่ยงทางเคมี

แหล่งข้อมูลความเสี่ยงทางเคมีเกี่ยวกับความเสี่ยงทางเคมี

แหล่งข้อมูลความเสี่ยงทางเคมีเกี่ยวกับความเสี่ยงทางเคมี

แหล่งข้อมูลความเสี่ยงทางเคมีเกี่ยวกับความเสี่ยงทางเคมี

แหล่งข้อมูลความเสี่ยงทางเคมีเกี่ยวกับความเสี่ยงทางเคมี

แหล่งข้อมูลความเสี่ยงทางเคมีเกี่ยวกับความเสี่ยงทางเคมี

แหล่งข้อมูลความเสี่ยงทางเคมีเกี่ยวกับความเสี่ยงทางเคมี

แหล่งข้อมูลความเสี่ยงทางเคมีเกี่ยวกับความเสี่ยงทางเคมี

แหล่งข้อมูลความเสี่ยงทางเคมีเกี่ยวกับความเสี่ยงทางเคมี

แหล่งข้อมูลความเสี่ยงทางเคมีเกี่ยวกับความเสี่ยงทางเคมี

แหล่งข้อมูลความเสี่ยงทางเคมีเกี่ยวกับความเสี่ยงทางเคมี

แหล่งข้อมูลความเสี่ยงทางเคมีเกี่ยวกับความเสี่ยงทางเคมี

แหล่งข้อมูลความเสี่ยงทางเคมีเกี่ยวกับความเสี่ยงทางเคมี

แหล่งข้อมูลความเสี่ยงทางเคมีเกี่ยวกับความเสี่ยงทางเคมี

### สาเหตุเบื้องต้น:

- ระบบไฟฟ้าชำรุดหรือสายไฟขาด
- ไม่มีการตรวจสอบสายไฟอย่างสม่ำเสมอ และหาข้อบกพร่องที่อาจเกิดขึ้นได้

การตรวจสอบสายไฟอย่างสม่ำเสมอ

การตรวจสอบสายไฟอย่างสม่ำเสมอ

การตรวจสอบสายไฟอย่างสม่ำเสมอ

การตรวจสอบสายไฟอย่างสม่ำเสมอ

การตรวจสอบสายไฟอย่างสม่ำเสมอ

การตรวจสอบสายไฟอย่างสม่ำเสมอ

การตรวจสอบสายไฟอย่างสม่ำเสมอ

การตรวจสอบสายไฟอย่างสม่ำเสมอ

การตรวจสอบสายไฟอย่างสม่ำเสมอ

การตรวจสอบสายไฟอย่างสม่ำเสมอ

การตรวจสอบสายไฟอย่างสม่ำเสมอ

### สิ่งที่เรียนรู้และปรับปรุงแก้ไข

- ประเมินความเสี่ยงและหาแนวทางป้องกัน
- ตรวจสอบสายไฟอย่างสม่ำเสมอ
- ฝึกอบรมพนักงานเกี่ยวกับความปลอดภัย
- ติดตั้งระบบ water injector ในกรณีฉุกเฉิน

การฝึกอบรมพนักงานเกี่ยวกับความปลอดภัย

การฝึกอบรมพนักงานเกี่ยวกับความปลอดภัย

การฝึกอบรมพนักงานเกี่ยวกับความปลอดภัย

การฝึกอบรมพนักงานเกี่ยวกับความปลอดภัย

การฝึกอบรมพนักงานเกี่ยวกับความปลอดภัย

การฝึกอบรมพนักงานเกี่ยวกับความปลอดภัย

การฝึกอบรมพนักงานเกี่ยวกับความปลอดภัย

การฝึกอบรมพนักงานเกี่ยวกับความปลอดภัย

การฝึกอบรมพนักงานเกี่ยวกับความปลอดภัย

การฝึกอบรมพนักงานเกี่ยวกับความปลอดภัย

การฝึกอบรมพนักงานเกี่ยวกับความปลอดภัย

"ทำให้งานอย่างปลอดภัย ใส่ใจกับทุกคน คิดก่อนลงมือทำ หยุดก่อนถ้าไม่ปลอดภัย"

HEM-NEWS No.124/64

ส่วนคุณภาพ ความมั่นคงปลอดภัย อาชีวอนามัย และสิ่งแวดล้อม พื้นที่บางปะกง (HEM) 15 กรกฎาคม 2564



# การป้องกัน การทำงานในช่วงหน้าฝน

1

**อยู่ในที่ร่ม:** เมื่อเกิดฝนฟ้าคะนองให้หลีกเลี่ยงการ  
อยู่ในที่โล่ง หากเสี่ยงไม่ได้ต้องไม่อยู่ใกล้ที่สูงเช่น ต้นไม้สูง  
เสาโทรศัพท์ เสาไฟฟ้า ห้ามทางร่มที่มีปลายโลหะยอดแหลม

2

**ปฏิบัติตามมาตรการความปลอดภัยที่เกี่ยวข้อง:**  
ปฏิบัติตามมาตรการความปลอดภัยที่กำหนดโดยองค์กรหรือ  
สถานที่ทำงาน เช่น การปิดการใช้งานอุปกรณ์ไฟฟ้าที่ไม่จำเป็น  
หรือการตรวจสอบสภาพอุปกรณ์ไฟฟ้าเพื่อป้องกันการเกิด  
อุบัติเหตุ

3

**ทำความสะอาดและบำรุงรักษาอุปกรณ์ไฟฟ้า:**  
ตรวจสอบและบำรุงรักษาอุปกรณ์ไฟฟ้าเพื่อให้มีสภาพที่ดี  
และปลอดภัยตลอดเวลา รวมถึงการเช็คสายไฟที่อาจเสียหาย  
หรือชำรุดในสภาวะฝนตก

4

**การป้องกันสัตว์มีพิษช่วงหน้าฝน:**  
การตัดหญ้าในบริเวณโดยรอบช่วยลดพื้นที่ที่สัตว์มีพิษ  
สามารถอาศัยอยู่ลดพื้นที่ที่สัตว์มีพิษสามารถซ่อนตัวได้

www.researchin.th

SafetyinThai

033-166121

# กระดุกกับเส้น

ไม่ต้องรอให้ถึงเลข 4 ก็มีอาการได้

โรคกระดุกกับเส้นหึ่งมืออยู่สองกลุ่ม ได้แก่ กลุ่มวัยทำงาน อายุประมาณ 30 - 40 ปี  
และกลุ่มผู้ที่มีอายุมากกว่า 50 ปีขึ้นไป ในกลุ่มวัยทำงาน การเคลื่อนไหวที่ผิดวิธีบ่อย ได้แก่วิธี  
การหยิบหรือการกระดุกกับเส้น แต่กลุ่มอายุมากกว่า 50 ปี จะมีอาการจากภาวะการกระดุกกับเส้นหึ่งมือ

## อาการของกระดุกกับเส้นประสาท

เกิดอาการอ่อนแรง ซ้ำๆ ซ้ำไปมา และอาจมีอาการเกี่ยวกับการควบคุมอุจจาระ มีสาเหตุได้  
จากอาการนี้จะหนัก ปลายนิ้ว ชื่น นาม หรือระหว่างเปลี่ยนท่าทาง

## ปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดกระดุกกับเส้น

### วัยทำงาน

- นานวันกว่า
- สูงกว่า
- มีงานหนัก
- กับ ๆ หนัก ๆ ยากกว่า

### อายุมากกว่า 50 ปีขึ้นไป

- กิจกรรมที่ ทำ เช่น ยืนนาน ๆ
- ยืนนาน ๆ กับ ๆ ยากกว่า
- กล้ามเนื้อหลังไม่แข็งแรง
- ความเสี่ยงจากกรรมพันธุ์

## ปฏิบัติตัวอย่างไรเมื่อกระดุกกับเส้น

1. ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการทำงาน
  2. ลดน้ำหนัก
  3. หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่
  4. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
  5. สังเกตอาการที่ตัวเองมีอาการ
- อาการปวดหลังหรือร้าวลงขา 3 เดือน  
อาการมือชาหรือการควบคุมอุจจาระผิดปกติ และอาการปวดขา  
ชาอ่อนแรง ที่เป็นมากขึ้น

โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย

www.jchulalongkornhospital

# เทคนิคการขับขี่ยานยนต์อย่างปลอดภัย ป้องกันรถเหินน้ำ

จับพวงมาลัยด้วยความระมัดระวัง  
ไม่ประมาทในขณะขับขี่รถ  
จากถนนเปียกน้ำ เพื่อความปลอดภัย

ลดความเร็วในการขับขี่  
เพื่อป้องกันการชนหรือการ  
เกิดอุบัติเหตุขึ้น

ตรวจสอบสภาพยางรถยนต์  
อย่างสม่ำเสมอ  
หากพบว่ายางสึก บาง หรืออายุ  
ใช้งานเกินกว่า 1.6 มิลลิเมตร  
ควรเปลี่ยนยางใหม่ทันที

ปท 1784

หลีกเลี่ยงการขับรถลุยน้ำ  
ป้องกันความเสียหายแก่เครื่องยนต์  
และระบบไฟฟ้า

กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย  
กระทรวงมหาดไทย

1784DPM  
www.dpm.go.th

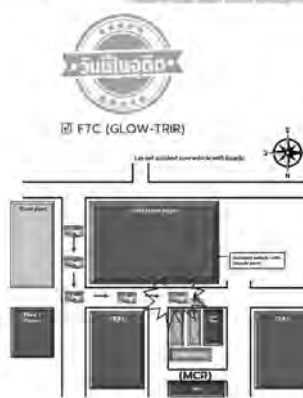
สายด่วนนิรภัย  
1784

# วันนี้ในอดีต

Here We Safe  
We safe back home. We safe for family.

23 มิถุนายน 2552 @GSPP2&3

ผู้รับเหมาการก่อสร้าง  
ขณะเป็นอันตรายได้รับบาดเจ็บ



**กิจกรรม:** เป็นกิจกรรมแบบ  
เล่นๆ คนเล่นก็ได้ของเล่นกลาง  
(MCR)  
**บุคคลที่ได้รับบาดเจ็บ:** ผู้รับเหมา (Mechanic  
Helper)  
**การบาดเจ็บ:** บาดเจ็บที่ศีรษะและกระดูกสันหลัง  
**เหตุการณ์:** ผู้รับเหมาทำงานในที่สูงโดยไม่  
รัดเข็มขัดนิรภัย (พอส 5) ด้วยความรีบร้อนจาก  
ความกดดัน (พอส 5) ด้วยความรีบร้อนจาก  
ความกดดัน รวดเร็วจนลืมที่จะรัดเข็มขัดนิรภัย

รายงานการสอบสวนอุบัติเหตุขององค์กร ดังนี้  
• ผู้บาดเจ็บเป็นลูกจ้างแบบเหมาจ่ายและบาดเจ็บจากการทำงาน  
• คนขับรถบรรทุกที่เร็วและประมาทในการขับขี่รถบรรทุก  
ผู้รับเหมาที่นำรถบรรทุกมาทำงาน

## สิ่งที่เรียนรู้และปรับปรุง

- ควบคุมและจำกัดความเร็วของ  
ยานพาหนะในโรงงาน  
• ฝึกอบรมพนักงานเกี่ยวกับ  
การขับขี่รถบรรทุก  
• ฝึกอบรมพนักงานเกี่ยวกับ  
การขับขี่รถบรรทุก  
• ฝึกอบรมพนักงานเกี่ยวกับ  
การขับขี่รถบรรทุก

## Bicycle Safety



"ทำงานอย่างปลอดภัย ปลอดภัยทุกคน คิดก่อนลงมือทำ หยุดก่อนถ้าไม่ปลอดภัย"





### วิธีป้องกัน สัตว์อันตราย

1. สำรวจเสื้อผ้า และรองเท้าก่อนสวมใส่ทุกครั้ง
2. แอนบนพื้นนอนหรือเตียงที่สูงเหนือพื้นดินและใช้บู้งกาง
3. ไม่เดินในที่รก
4. ตรวจสอบจุดเสียงและสังเกตตามมุมอับของบ้านเป็นประจำ
5. ทำความสะอาดบ้านเรือน
6. ทางหญ้า และตัดแต่งต้นไม้ให้โปร่ง
7. จัดไฟบริเวณทางเดินมีแสงสว่างเพียงพอ

### หลัก 4 จ. ช่วยเหลือให้ปลอดภัย

1. จดจำลักษณะสัตว์
2. จัดการล้างแผลด้วยน้ำสะอาด
3. จำกัดบริเวณที่ถูกกัดไม่ให้ล่า ไม้จุ่ม และให้มีการเคลื่อนที่ให้น้อยที่สุด
4. แจ้ง 1669 เมื่อมีอาการรุนแรงให้รีบนำส่งโรงพยาบาลโดยเร็ว

กองบัญชาการตำรวจนครบาล กรุงเทพมหานคร

ส่วนคุณภาพ ความมั่นคงปลอดภัย อาชีวอนามัย และสิ่งแวดล้อม พื้นที่บางนา-ตราด (HEM) 15 กรกฎาคม 2566

สสส

## 6 วิธีปรับพฤติกรรม ห่างไกลโรค NCDs

1. หากนั่งนาน ๆ ควรจัดเวลาให้มี การขยับร่างกายบ่อย ๆ
2. เลี่ยงกินอาหารรสจัด (หวาน มัน เค็ม) เพิ่มผักและผลไม้
3. พักผ่อนให้เพียงพอ (7-8 ชั่วโมง/วัน)
4. ทำจิตใจให้ผ่อนคลาย ด้วยการ ทำกิจกรรมที่ชอบ
5. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ (150 นาที/สัปดาห์)
6. หลีกเลี่ยง เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และบุหรี่

สสส. ชวนทุกคนลดพฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ ในการดำเนินชีวิต เพื่อมีสุขภาพที่ดีและห่างไกลจากโรค NCDs ทำความรู้จักกลุ่มโรค NCDs ที่มากขึ้นได้ที่ <https://noddshiddenkiller.thaihealth.or.th/>



ที่มา : งานไทยแลนด์ อินเทอร์เน็ตในชั้นเนต เฮอร์ เช็กอัป 2022 ๒ "Persona Health สื่อเฉพาะคุณ" สร้างเสริมสุขภาพยุคดิจิทัล

HEM-NEWS No.129/66

ส่วนคุณภาพ ความมั่นคงปลอดภัย อาชีวอนามัย และสิ่งแวดล้อม พื้นที่บางนา-ตราด (HEM) 15 กรกฎาคม 2566

### 3 กรกฎาคม ของทุกปีเป็น วันปลอดถุงพลาสติกสากล

International Plastic Bag Free Day

วันปลอดถุงพลาสติกสากลกำหนดขึ้นโดย องค์การPlastic Bag Free World ซึ่งก่อตั้งขึ้น จากความร่วมมือขององค์กรเพื่อสิ่งแวดล้อม หลายแห่งทั่วโลก เพื่อกระตุ้นให้เกิดความตระหนัก ถึงผลกระทบของการใช้ถุงพลาสติกที่นับวัน ก็ยิ่งทวีความรุนแรงมากขึ้นเรื่อย ๆ



คนไทย 1 คน ใช้ถุงพลาสติกเฉลี่ย 8 ใบต่อวัน

คนไทยใช้ถุงพลาสติกเฉลี่ย คนละ 8 ใบต่อวัน หากนำถุงพลาสติกทั้งหมดที่คนไทยใช้ใน 1 ปี มาเรียงต่อกัน สามารถพหุรอบโลกได้ 4 รอบ

ที่มา : กรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ

160,300 km

### 7 วิธีลดถุงพลาสติก

1. ปฏิเสธถุงพลาสติก
2. พกตะกร้าหรือถุงผ้า
3. พกปิ่นโตหรือกล่องข้าว
4. พกแก้วหรือกระบอกน้ำ
5. ใช้ผลิตภัณฑ์จากธรรมชาติ
6. คัดแยกขยะก่อนทิ้ง
7. ใช้ถุงพลาสติกซ้ำ

ลดใช้พลาสติก.... คุณเองก็ทำได้

"คุณภาพสิ่งแวดล้อม คือ คุณภาพชีวิต"

ส่วนคุณภาพ ความมั่นคงปลอดภัย อาชีวอนามัย และสิ่งแวดล้อม พื้นที่บางนา-ตราด (HEM) 15 กรกฎาคม 2566

TOP PROFESSIONAL AND DEVELOPMENT | I AM SAFETY IN THAI

### การตรวจสอบถังดับเพลิงเบื้องต้น

#### 1 ดูที่เข็มในมาตรวัด (Pressure Gauge)

เครื่องดับเพลิงที่อยู่ในสภาพพร้อมใช้งานได้ เข็มจะชี้ที่ช่องสีเขียว

#### 4 ตรวจสอบ คันบีบ

คันบีบทั้งดับเพลิงต้องไม่บิด ไม่งอ

#### 2 ตรวจสอบ สายฉีด หัวฉีด

อย่าให้มีผองดูดอง ตรวจสอบเป็นประจำทุกเดือน

#### 5 สลักถังดับเพลิง และข้อล็อก

ว่าอยู่ในสภาพพร้อมหรือไม่

#### 3 ตรวจสอบ สภาพบรรจุของถังดับเพลิง

ต้องไม่บุบ หรือบวม และไม่มีขึ้นสนิม

#### 6 อายุการใช้งานถังดับเพลิง

ถังดับเพลิงสีแดง ผงเคมีแห้ง 3-5 ปี ถังดับเพลิงสีเขียว สีส้ม สารสะอาด และเคมีน้ำ อายุ 8-10 ปี

ถ้าไฟไหม้ หรือกระแทกกระเทือนอย่างรุนแรง ให้ส่งไปตรวจสอบและบรรจุใหม่



[www.เซฟตี้ไทย.com](http://www.เซฟตี้ไทย.com)



SafetyinThai



033-166121

HEM-NEWS No.132/66

ส่วนคุณภาพ ความมั่นคงปลอดภัย อาชีวอนามัย และสิ่งแวดล้อม พื้นที่บางนา-ตราด (HEM) 15 กรกฎาคม 2566







# ใช้อุปกรณ์ไฟฟ้า เครื่องใช้ไฟฟ้าถูกวิธี ...ลดเสี่ยงเพลิงไหม้

ไฟฟ้าคือดวงใจเป็นสาเหตุอันดับต้นๆ ของการเกิดเพลิงไหม้ และทำให้ผู้ใช้งานได้รับอันตรายจากไฟฟ้าดูด



ติดตั้งเต้ารับและเต้าเสียบบริเวณที่ปลอดภัย อยู่ในระดับสูง ไม่อยู่ใกล้หน้าต่างและพื้นที่ชื้นแฉะ

ทำความสะอาดมอเตอร์ให้แห้ง  
ผู้ใช้งาน: ปิดก่อนถอดปลั๊กงานหนัก  
อย่าทำให้อุปกรณ์ไฟฟ้าลัดวงจร

วางเครื่องใช้ไฟฟ้าในพื้นที่ปลอดภัย ไม่อยู่ใกล้แหล่งความร้อน วัตถุไวไฟ และสารเคมีที่ติดไฟได้

ไม่เปิดใช้เครื่องใช้ไฟฟ้าเป็นเวลานาน เพราะอาจเกิดความร้อนสะสม ทำให้เสี่ยงต่อการเกิดเพลิงไหม้

เลือกใช้อุปกรณ์ไฟฟ้าให้เหมาะสม  
กับปริมาณกระแสไฟฟ้าและชนิดของ  
เครื่องใช้ไฟฟ้า

ตรวจสอบสายไฟฟ้าให้พร้อม  
ใช้งาน สายไฟที่ชำรุด บวม  
ไม่ใช่มอเตอร์แล้ว

กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย กระทรวงมหาดไทย  
โทร 1784 | www.dhs.go.th | 017340000  
ศูนย์ปฏิบัติการบรรเทาสาธารณภัย (OPHA) | 020444444

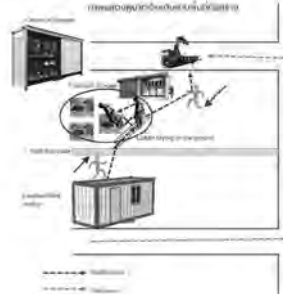
## วันนี้ในอดีต

Here We Safe  
We safe look home. We safe for family.

26 มิถุนายน 2555 @GSPP11

เดินพลาดตกลงไปในหลุมเสาเข็มพื้นที่ก่อสร้าง  
ทุกเพศทุกวัยสามารถขอความช่วยเหลือได้

TRIR MTC 1 case



**กิจกรรม:** งานก่อสร้าง  
**สถานที่:** หลุมเสาเข็มโครงการ TNP2 (GSPP11-Plant 2)  
**บุคคลที่ได้รับบาดเจ็บ:** ผู้รับเหมา  
**การบาดเจ็บ:** แผลที่ต้นขาขวาลึกประมาณ 5 ซม.  
**เหตุการณ์:** ผู้บาดเจ็บเดินควานหาของในหลุมเสาเข็มเพื่อไปส่ง HIAB ลิงรถอาน โดยเดินลัดสิ่งกีดขวางและเดินบนบันไดที่วางบนพื้น ระหว่างเดินลัดสิ่งกีดขวางและเดินบนบันไดที่วางบนพื้น พลัดตกลงไปในหลุมเสาเข็ม ทำให้หลักหมุดเสาเข็มขาด

**สาเหตุเบื้องต้น:**

- ผู้บาดเจ็บเดินผ่านสิ่งกีดขวางเพราะเป็นเส้นทางลัด
- ผู้บาดเจ็บไม่คิดว่ามีความเสี่ยงหรือไม่ได้คาดการณ์
- อันตรายล่วงหน้าจากการเดินบนพื้นก่อสร้าง (ไม่ทราบว่ามีเสาเข็มหลุมเสาเข็มหลังเสาเข็ม - การกระทำที่ไม่ปลอดภัย)

### สิ่งที่เรียนรู้และปรับปรุงแก้ไข

- จัดทำเขตอันตรายและติดตั้งป้าย "เขตอันตราย" ทำแนวเส้นกั้นเขตอันตรายเพื่อความปลอดภัยในการสัญจร
- ประเมินอันตรายและระบุมาตรการความปลอดภัยให้ครอบคลุมทุกขั้นตอนการปฏิบัติงาน
- สื่อสารกิจกรรม ความเสี่ยงอันตรายและมาตรการความปลอดภัยให้ผู้ปฏิบัติงานในพื้นที่ก่อสร้างทราบก่อนเริ่มงานและระหว่างปฏิบัติงาน



"ทำงานอย่างปลอดภัย ใส่ใจกับทุกคน คิดก่อนลงมือทำ หยุดก่อนถ้าไม่ปลอดภัย"

© 2555 โดย สำนักงานความปลอดภัยและสุขภาพชุมชน (OSPH) กรมส่งเสริมสุขภาพ (HSE) | 11/2555 | 11/2555 | 11/2555

# F.A.S.T

## สัญญาณโรคหลอดเลือดสมอง

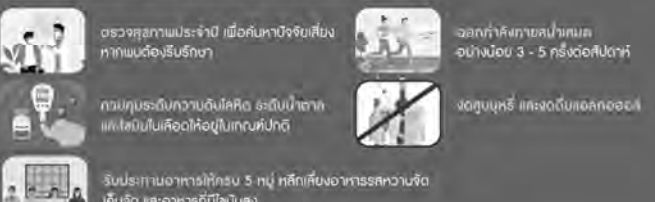
โรคหลอดเลือดสมอง เป็นภาวะที่สมองสูญเสียการทำงานบางส่วนอย่างเฉียบพลันจากหลอดเลือดสมองตีบ อุดตัน หรือจากหลอดเลือดสมองแตก ทำให้เกิดภาวะอัมพฤกษ์ อัมพาต

ความรุนแรงของอาการขึ้นอยู่กับตำแหน่ง และขนาดของเนื้อสมองที่สูญเสียการทำงาน โรคหลอดเลือดสมองเกิดได้ในทุกอายุ แต่พบได้บ่อยในผู้สูงอายุ

### F.A.S.T สัญญาณเตือนโรคหลอดเลือดสมอง



โรคหลอดเลือดสมอง สามารถป้องกันได้โดย...



ข้อมูลโดย : สถาบันสุขภาพเด็กแห่งชาติมหาราชินี โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย | @chulalongkornhospital

## วิธีใช้ผลิตภัณฑ์ที่ฉีดพ่น

กำจัดยุงและแมลงอย่างถูกต้อง ปลอดภัย



เลือกซื้อผลิตภัณฑ์ที่ได้รับอนุญาตจาก อย. สิ่งแวดล้อมจากที่มีเลขทะเบียนวัตถุอันตราย อย. วอส. ในกรอบเครื่องหมาย อย.

สามารถตรวจสอบรายชื่อผลิตภัณฑ์ที่ได้รับอนุญาตจาก อย. ได้ที่





## ขั้นตอนการเข้าร่วมกิจกรรม

1

พนักงาน/ผู้รับเหมา  
สมัครเข้าร่วมผ่าน  
Line OA  
GPSC-Green DNA

2

ทำการกิจพิชิต  
พลาสติกเก็บ  
คะแนนตามที่  
กำหนด

3

ส่งหลักฐานการกำ  
การกิจตาม  
ช่องทางที่กำหนด

4

สรุปคะแนน  
และรับ  
ของรางวัล

## จุดคัดแยกพลาสติก

- สำนักงานใหญ่ EnCo - Canteen
- สำนักงาน SPP2-3 - Reception
- โรงไฟฟ้า GH1 - หน้าอาคาร MCB
- โรงไฟฟ้า GEN - อาคารที่พักผู้รับเหมา
- โรงไฟฟ้า GIPP - Workshop
- โรงไฟฟ้า SPP11 - หลังป้อม-สป...
- โรงไฟฟ้าศรีราชา - Reception
- โรงไฟฟ้า RDF - ตึก Admin
- CUP1 - Reception
- CUP2 - บ้าง Workshop
- CUP3 - Workshop ชั้น 1 (G2)
- CUP4 - Canteen

สแกน QR CODE  
เพื่อเข้าร่วมกิจกรรม  
ผ่าน Line GPSC-Green DNA  
สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม  
SSHE PlantHOW TO  
ขับขีปลอดภัยในวันฝนพ่ำเพิ่มความระมัดระวัง  
ในการขับขีให้มากขึ้น  
โดยเฉพาะในช่วงที่ฝนตกหนัก ๆ  
เพราะน้ำขังอาจทำให้รถลื่นไถลได้ขับรถด้วยความเร็วไม่เกิน  
60 กิโลเมตรต่อชั่วโมง  
ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพ  
ในการควบคุมรถและลดอุบัติเหตุเว้นระยะห่างจากรถคันหน้า  
ประมาณ 3-4 คันรถ  
ป้องกันการเกิดอุบัติเหตุ  
ในกรณีที่จำเป็นต้องเบรกกะทันหันเปิดไฟหน้ารถ  
เพื่อเพิ่มทัศนวิสัยในการมองเห็น  
หลีกเลี่ยงการเปิดไฟสูง ไฟต่ำ ไฟพริบ  
หรือไฟฉุกเฉินจนเกินไปหลีกเลี่ยงการขับรถ  
ลุยแอ่งน้ำขังข้างทาง  
เพื่อไม่ให้เกิดอาการรถสั่น  
หรือเกิดน้ำขังถูกเครื่องรถยนต์หลีกเลี่ยงการเปิด  
ไฟฉุกเฉินโดยไม่จำเป็น  
ป้องกันการเข้าใจผิดจากผู้ขับขี่รถคัน  
หน้าไปว่าเกิดอุบัติเหตุ

สายด่วนนิรภัย

1784

กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย  
กระทรวงมหาดไทย

1784DDPM

1784DDPM

www.dsd.go.th

5 เทคนิค  
พิชิตหุ่น  
เพื่อชาวออฟฟิศ

2

มือเที่ยงแบบไม่ฉ้อ  
ด้วยสูตร 2:1:1อย่าลืม!  
เลือกอาหารหวาน มัน เกล็ม  
และกินอาหารสุขภาพมากขึ้น

3

ดื่มน้ำเปล่า 8 แก้ว/วัน

เพิ่มความสดชื่น ให้ผิวนวล  
อารมณ์ดี ดื่มน้ำให้เพียงพอ  
มีผลดีต่อการทำงานของ  
สมองและความจำ

4

เตรียมของว่างไว้รองท้อง

หากจำเป็นต้องทำงานดึก เพื่อเติม  
สารอาหาร พลังงาน และช่วยแก้หิว

5

พักเบรก คลายเมื่อย

ขยับตัวยืดเส้นยืดสายทุกๆ ชั่วโมง  
และพักตาเบรกมองออกไปไกลๆ  
ก็จะช่วยลดความเครียด  
ปวดเมื่อยร่างกาย หรือตาล้าอย่าลืม!  
ออกกำลังกายบริหารจัดการอารมณ์ให้ดี  
อย่างน้อยสัปดาห์ละ 150 นาที  
หรือเล่นโยคะทุกวันประมาณ  
หนึ่ง ชั่วโมงโดยเน้นฝึก  
เดินสลับกับการวิ่งบทความโดย อานาจ จิตติวุฒินันท์  
นักกำหนดอาหารวิชาชีพเครือข่ายคนไทยไร้พุง

## ฉลากสิ่งแวดล้อม

สัญลักษณ์สีเขียวของไทยที่ต้องรู้จัก

ฉลากสิ่งแวดล้อม (ECO LABELLING) ในประเทศไทยเป็นหลักการที่ผู้ประกอบการที่คำนึงถึงความเป็นมิตร  
ต่อสิ่งแวดล้อมของผลิตภัณฑ์ และต้องการให้ผู้บริโภคทราบถึงสินค้าหรือบริการที่กำลังจะเลือกใช้  
มีส่วนในการใส่ใจดูแลสิ่งแวดล้อม โดยการผลักดันสินค้าหรือบริการที่ส่งผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมน้อยที่สุด

ฉลากเขียว (Green Label)

เป็นฉลากที่แสดงว่า สินค้าและบริการนั้นได้ผ่านการประเมิน  
และตรวจสอบตามเกณฑ์ของฉลากเขียวจากองค์กรอิสระ  
ที่ไม่มีส่วนได้ส่วนเสีย ซึ่งพิจารณาจากวัฏจักรชีวิต  
ของผลิตภัณฑ์ (Life Cycle Consideration)

ฉลากใบไม้เขียว (Green Leaf)

ฉลากรับรองการพัฒนาประสิทธิภาพ  
การใช้พลังงานและคุณภาพสิ่งแวดล้อม  
ของธุรกิจการก่อสร้างและการโรงแรม  
รวมถึงการพัฒนาบุคลากรเพื่อดูแล  
สิ่งแวดล้อม และความใส่ใจในคุณภาพ  
สิ่งแวดล้อม จากมูลนิธิใบไม้เขียว

ฉลากใบไม้เขียว (Green Leaf)

ฉลากใบไม้เขียว (Green Leaf)

ฉลากใบไม้เขียว (Green Leaf)

ฉลากใบไม้เขียว (Green Leaf)

ฉลากใบไม้เขียว (Green Leaf)

ฉลากใบไม้เขียว (Green Leaf)

ฉลากใบไม้เขียว (Green Leaf)

ฉลากใบไม้เขียว (Green Leaf)

ฉลากใบไม้เขียว (Green Leaf)









# ระเบียบปฏิบัติจีพีเอสซี

## การป้องกันและระงับเหตุฉุกเฉิน

HES-CP-0008 Emergency Preparedness and Response (ฉบับปรับปรุงฉบับแก้ไข)

ROKSE-R-0006 Emergency Preparedness and Response (ฉบับปรับปรุงฉบับแก้ไข)

เมื่อพบเหตุการณ์ฉุกเฉินหรือเหตุฉุกเฉินขึ้นกับปฏิบัติงาน ให้ทุกคนในแผนกแจ้งเหตุฉุกเฉินทันทีเพื่อแจ้งหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการผลิตของแต่ละพื้นที่ทราบ เมื่อได้ยินสัญญาณแจ้งเหตุฉุกเฉินในพื้นที่ ให้ปฏิบัติตามระเบียบปฏิบัติงานในการป้องกันและระงับเหตุฉุกเฉินอย่างจริงจังต่อไป

### แผนปฏิบัติการควบคุมภาวะฉุกเฉิน จีพีเอสซี

#### ไฟไหม้/กระแสไฟ

- พยายามดับเพลิงด้วยถังดับเพลิง
- ดึงสายดับเพลิง
- หากดับไม่ได้ แจ้งหน่วยงานดับเพลิง
- หากมีผู้บาดเจ็บรีบนำส่งโรงพยาบาล
- ดึงสายดับเพลิง

#### ก๊าซไวไฟ/ ก๊าซพิษรั่วไหล

- หลีกเลี่ยงการสูดดม
- ปิดวาล์วที่รั่วไหล
- รีบอพยพไปยังพื้นที่ปลอดภัย
- แจ้งหน่วยงานดับเพลิงและกู้ภัย
- แจ้งหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง
- แจ้งหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง
- แจ้งหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

#### สารเคมีรั่วไหล

- ตรวจสอบชนิดของสารเคมี (SDS)
- ปิดวาล์วที่รั่วไหล
- รีบอพยพไปยังพื้นที่ปลอดภัย
- แจ้งหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง
- แจ้งหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง
- แจ้งหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

#### เหตุการณ์ฉุกเฉิน

- ประเมินสถานการณ์ฉุกเฉิน
- แจ้งหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง
- รีบอพยพไปยังพื้นที่ปลอดภัย
- แจ้งหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง
- แจ้งหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง
- แจ้งหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

#### การบำรุงรักษา

- ตรวจสอบความพร้อมของอุปกรณ์
- รีบอพยพไปยังพื้นที่ปลอดภัย
- แจ้งหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง
- แจ้งหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง
- แจ้งหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

#### การฝึกอบรม

- ตรวจสอบความพร้อมของอุปกรณ์
- รีบอพยพไปยังพื้นที่ปลอดภัย
- แจ้งหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง
- แจ้งหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง
- แจ้งหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

# อันตราย

## จากแก๊สพุ่งตัว

โปรดใช้อย่างระมัดระวัง

ที่มา : กรมความปลอดภัยอาชีวอนามัย

### ความเสี่ยง

1. ติดตั้งตามแก๊สในที่ที่มีอากาศระบายไม่เพียงพอ
2. ติดตั้งแก๊สในบริเวณที่มีคนเดินผ่านไปมา
3. ใช้ตามแก๊สในบริเวณที่มีคนเดินผ่านไปมา
4. ตามแก๊สไม่ได้รับการบำรุงรักษาอย่างเหมาะสม ทำให้ชำรุด
5. ท่อหรือสายลวดถึงไฟหรือไฟรั่วหรือชำรุด ทำให้แก๊สรั่ว
6. สายรัดหัวแก๊สหลุด ไม่รัดหัวรัด

### แก๊สระเบิดทำให้เกิดการบาดเจ็บอย่างไร

- แก๊สระเบิดทำให้เกิดการบาดเจ็บ
- แก๊สระเบิดทำให้เกิดการบาดเจ็บ
- แก๊สระเบิดทำให้เกิดการบาดเจ็บ
- แก๊สระเบิดทำให้เกิดการบาดเจ็บ
- แก๊สระเบิดทำให้เกิดการบาดเจ็บ

### แนวทางป้องกัน

#### เลือกใช้อุปกรณ์ที่ปลอดภัย

- ตรวจสอบความพร้อมของอุปกรณ์
- รีบอพยพไปยังพื้นที่ปลอดภัย
- แจ้งหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง
- แจ้งหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง
- แจ้งหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

#### ศึกษาวิธีการใช้แก๊สอย่างถูกต้อง

- ตรวจสอบความพร้อมของอุปกรณ์
- รีบอพยพไปยังพื้นที่ปลอดภัย
- แจ้งหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง
- แจ้งหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง
- แจ้งหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

# คาถา 4a

## สำหรับเลิกบุหรี่

1.เลือกวันเวลา  
เริ่มต้นการเลิกสูบ  
ให้เป็นวันที่  
รู้สึกว่าคุณ  
มีความหมาย

2.ลั่นวาจา  
ออกมาให้คนรัก  
ครอบครัวรับรู้  
เพื่อให้ได้กำลังใจ

3.ลาอุปกรณ์  
ทิ้งอุปกรณ์  
ในการสูบ  
ไม่ให้ยุ่งยากแล้ว

4.ลงมือ ทำทันที  
เมื่อทำไม่ได้  
ไม่ท้อ  
ให้เริ่มต้นใหม่เสมอ

เลิกบุหรี่  
☎ 1600  
(โทรฟรีทุกเครื่องช่วย)

หากสามารถทำ 4a ร่วมกับการเข้ารับการปรึกษา หากจำเป็นจะมีบริการพิจารณา  
ให้ยาเลิกบุหรี่ และได้รับการติดตามอย่างต่อเนื่อง โอกาสเลิกบุหรี่สำเร็จสูงมาก

ที่มา : รศ.นพ.สุกัญญา รุ่งเรืองศิริกัญญา  
เลขาธิการเครือข่ายวิชาชีพแพทย์ในการควบคุมการบริโภคยาสูบ

สานพลัง สร้างนวัตกรรม สืบสานสุข

# 4

## แนวทางแก้ปัญหาขยะจากอาหารเคสลิเวอร์

การระบาดของโควิด-19 กลายเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้ธุรกิจการส่งอาหารออนไลน์หรือเคสลิเวอร์เติบโตขึ้นอย่างต่อเนื่อง ก่อให้เกิดขยะพลาสติกเพิ่มมากขึ้น ในแต่ละครั้งสร้างขยะพลาสติกไม่น้อยกว่า 5 ชิ้น และมีการประเมินว่า ขยะเคสลิเวอร์เพิ่มขึ้นจากเดิมกว่า 60% และคาดว่าจะภายในปี พ.ศ.2568 อาจจะมีเพิ่มขึ้นกว่า 2,325-6,395 ล้านชิ้นต่อปี ทุกด้านที่เกี่ยวข้องจึงจำเป็นต้องวางแผนการรับมือและบรรเทาปัญหานี้

1.ลดการใช้  
ด้วยการไม่ใช้ โปสเตอร์  
โดยระบุในแอปพลิเคชันสั่งอาหาร  
กับร้านค้าต่างๆ

2.ใช้บรรจุภัณฑ์ย่อยสลายได้  
ส่งเสริมสนับสนุนให้ร้านค้าหันมาใช้ภาชนะย่อยสลายได้  
ประชาสัมพันธ์ให้ผู้ใช้บริการลดขยะจากอาหารที่ใช้ภาชนะย่อยสลายได้

3.สร้างแรงจูงใจ  
ในการมีส่วนร่วมลดขยะ  
ด้วยการมอบใบขอบคุณ เมื่อส่งอาหารแล้วระบุ  
ไม่รับเงิน สอนพลาสติก ทอดแดด ฯลฯ

4.คิดแยกขยะก่อนทิ้ง  
แยกขยะย่อยสลายได้ เช่น เศษอาหาร  
เข้าถังขยะชีวภาพ หรือขยะย่อยสลาย  
จากขยะพลาสติก ขยะพลาสติกใช้ประโยชน์  
เพื่อลดปริมาณขยะที่นำไปกำจัดอย่างถูกต้อง  
ลดปริมาณขยะที่นำไปกำจัด

ที่มา : www.thaipost.net, www.kit.or.th, www.thaibangkokpost.com

NEXT NORMAL : ใช้ชีวิตอย่างปลอดภัย สืบสานชาติสู่สุข



# ข้อควรระวัง การทำงานในช่วงหน้าฝน

1

## โรคติดต่อ

หมั่นหมั่นเสี่ยงต่อการเกิดโรคได้ง่าย เช่น ไข้หวัดใหญ่ ติดเชื้อ ท้องเสีย โรคผิวหนัง ไข้เลือดออก ควบคุมและสุขภาพตนเองให้แข็งแรงอยู่เสมอ

2

## ไฟฟ้าช็อต

มือเปียกไม่ควรจับอุปกรณ์ไฟฟ้า หมั่นตรวจสอบสภาพอุปกรณ์ไฟฟ้า สายไฟ ให้อยู่ในสภาพพร้อมใช้งาน

3

## สัตว์ร้าย

หลีกเลี่ยงการเดินในที่รก เพราะมักเป็น ที่อยู่อาศัยของสัตว์ร้ายและสัตว์มีพิษ เช่น งู ตะขาบ แมงป่อง ฯลฯ

4

## ฟ้าผ่า

เมื่อฝนตกไม่ควรอยู่กลางแจ้งหรือใต้ต้นไม้ เพราะอาจเสี่ยงถูกฟ้าผ่าได้

www.tonitoinb.com



Safetyinthal



033-166121

# การถือขวดพลาสติก Beat Plastic Pollution

## การจัดเตรียมพลาสติกก่อนมาส่งที่จุดคัดแยก

### ขวดที่รับ



- ✓ ขวดพลาสติกสีใส ชนิด PET
- ✓ ขวดน้ำสะอาดและแห้งทั้งภายในภายนอก
- ✓ ฝาปิดแน่น ให้เกล็ดลากและแยกฝาหน้าส่งด้วย
- ✗ ขวดน้ำยาทำความสะอาด
- ✗ ขวดพลาสติกทรงแบน
- ✗ ขวดน้ำดื่ม
- ✗ ขวดยา ขวดสารเคมี

### ขวดที่รับ



### แก้วที่รับ



- ✓ แก้วน้ำพลาสติกประเภท PP หรือ PET
- ✓ แก้วน้ำ Amazon เป็นต้น
- ✓ แก้วน้ำสะอาด แห้ง ฝาปิดแน่น
- ✓ ไม่แตก หรือมีรอยร้าว หรือเสียหาย
- ✓ แก้วน้ำสีใสหรือฟุ้ง ฝอยหรือมีขี้ด่างก็ได้
- ✗ ปรอทพลาสติก ขวดนม และหลอด
- ✗ แก้วพลาสติกชนิดบางอ่อน
- ✗ แก้วน้ำเจาะดื่ม แก้วกาแฟ

### แก้วที่ไม่รับ



## จุดคัดแยกพลาสติก

- ☑ สำนักงานใหญ่ EnCo - Canteen
- ☑ สำนักงาน SPP2-3 - Reception
- ☑ โรงไฟฟ้า GH1 - หน้าอาคาร MCB
- ☑ โรงไฟฟ้า GEN - อาคารที่พักผู้รับเหมา
- ☑ โรงไฟฟ้า GIPP - Workshop
- ☑ โรงไฟฟ้า SPP11 - หลังป้อน-สปก.
- ☑ โรงไฟฟ้าศรีราชา - Reception
- ☑ โรงไฟฟ้า RDF - ตึก Admin
- ☑ CUP1 - Reception
- ☑ CUP2 - บ้าง Workshop
- ☑ CUP3 - Workshop ชั้น 1 (G2)
- ☑ CUP4 - Canteen



สแกน QR CODE  
เพื่อเข้าร่วมกิจกรรม  
ผ่าน Line GPSC-Green DNA

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม  
SSHE Plant

8

## เรื่องใกล้ตัว เปลี่ยนชีวิตให้ดีขึ้น

ชีวิตที่ดี  
เริ่มที่เรา

## การเปลี่ยนชีวิตให้ดีขึ้น

เริ่มต้นจากการคิด มีเป้าหมาย และลงมือทำ  
ทำชีวิตตัวเองให้ดีขึ้น ไปสู่การช่วยทำสังคมให้ดีขึ้น

1.

ออกกำลังกาย  
กินอาหารที่มีประโยชน์

2.

สุขภาพใจ  
เป็นสิ่งสำคัญ

3.

เปิดใจคุยเรื่องเพศ

4.

สร้างความสัมพันธ์ที่ดี  
ในสังคม

5.

มีจิตอาสา

6.

ขับขีปลอดภัย

7.

เลิกเหล้า

8.

เลิกบุหรี่

สิ่งเหล่านี้จะได้ดีต้องมาจากการร่วมมือกันของทุกคน



หน่วยงานของกรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ (สศท) ร่วมกับกรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ  
เพื่อส่งเสริมและสนับสนุนให้คนไทยได้รู้ถึง "สุขนิยม" เพื่อชีวิตที่ดี

# น้ำตาลในเครื่องดื่มชนิดต่าง ๆ

การดื่มเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลเป็นประจำ อาจทำให้เราสุขภาพทรุดโทรม  
ร่างกายสะสมน้ำตาลส่วนเกินทำให้น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นด้วย

## ปริมาณน้ำตาลที่พอเหมาะต่อร่างกาย

องค์การอนามัยโลก (WHO) ได้แนะนำให้บริโภคน้ำตาลไม่เกิน  
วันละ 6 ช้อนชา หรือประมาณ 24 กรัม เท่านั้น



| เครื่องดื่ม            | ปริมาณ (มิลลิลิตร) | ปริมาณน้ำตาล (ช้อนชา) |
|------------------------|--------------------|-----------------------|
| ชาเขียว สูตรเติมน้ำตาล | 420-500            | 5-18                  |
| น้ำอัดลม               | 325-345            | 8-9                   |
| นมถั่วเหลือง           | 180-300            | 2-7                   |
| นมช็อคโกแลตปรุงแต่ง    | 180-225            | 2-7                   |
| น้ำผลไม้ บรรจุขวด      | 200                | 6                     |
| กาแฟพร้อมดื่ม          | 180                | 4                     |
| นมสด ไขมันต่ำ          | 225-250            | 2-4                   |
| กาแฟซอง 3 in 1         | 1 ซอง              | 2.5                   |

## เทคนิคการลดน้ำตาล

- ดื่มน้ำเปล่าบ่อยๆ
- ไม่เติมน้ำตาลหรือปรุงรสหวานในอาหารกับเครื่องดื่ม
- หลีกเลี่ยงการรับประทานขนมหวาน เลือกรับประทานผลไม้ที่มีรสหวานน้อย
- ควรเลือกเครื่องดื่มที่มีปริมาณน้ำตาลต่ำ หรือไม่มีน้ำตาล
- สังเกตฉลากผลิตภัณฑ์ ที่ให้ข้อมูลปริมาณน้ำตาล
- เลือกใช้ประโยชน์จากอาหารที่มีประโยชน์ แทนอาหารหวาน

อ้างอิงตาม ปริมาณการบริโภคอาหารและเครื่องดื่มที่ได้รับคำแนะนำจากกรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ (สศท)







## GPSC HEALTH CHALLENGE 2023

Season 2



ข้อที่ 1

สะสมคะแนนเพื่อแลกของรางวัลมากมาย เมื่อออกกำลังกายตามกติกาที่กำหนด

ข้อที่ 2

ชิงรางวัลมูลค่า 5,000 บาทสำหรับผู้ที่ได้คะแนนสูงสุดประเภททีม

เชิญชวนพนักงานและผู้รับเหมาประจำออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดี

## กติกาการเข้าร่วม

พนักงานและผู้รับเหมาประจำสมัครเข้าร่วมกิจกรรมผ่าน Line Official



สะสมคะแนนจากการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ



ส่งหลักฐานการออกกำลังกายผ่านช่องทางที่กำหนด

ช่วงเวลาเข้าร่วมกิจกรรม :

วันที่ 1 กันยายน - 30 พฤศจิกายน 2566

หลักการปฐมพยาบาลเบื้องต้น  
ผู้ได้รับสารเคมี

ผู้ที่ได้รับอันตรายจากสารเคมีที่ผิวหนัง ให้ล้างผิวหนังบริเวณที่ถูกสารเคมี โดยใช้น้ำสะอาดล้างให้มากที่สุด เพื่อให้เจือจาง ถ้าสารเคมีเป็นกรดให้รีบถอดเสื้อผ้าออกก่อน

ผู้ที่ได้รับอันตรายจากสารเคมีที่ตา ให้ล้างตาด้วยน้ำสะอาดทันที โดยเปิดเปลือกตาขึ้นให้น้ำไหลผ่านตาอย่างน้อย 15 นาที ป้ายขี้ผึ้งป้ายตา

ผู้ที่ได้รับอันตรายจากสารเคมีในการสูดดม ให้ย้ายผู้ที่ได้รับสารไปที่อากาศบริสุทธิ์ ประเมินการหายใจ และการเต้นของหัวใจ ถ้าไม่มี ให้ทำการ CPR

I AM SAFETY IN THAI

www.safetyin thai.com

Safetyin thai.com

อาหารติดคอ...อย่าชะล่าใจ  
ก่อนเกิดอันตราย

การสำลักสิ่งแปลกปลอมเป็นสาเหตุหนึ่งของการอุดกั้นทางเดินหายใจส่วนบน ทำให้ผู้ป่วยเสียชีวิตได้ ความรุนแรงของการสำลักสามารถแบ่งได้ดังนี้

## ทางเดินหายใจอุดตันบางส่วน

รู้สึกเหมือนมีอะไรติดข้างในคอ แต่ยังไอได้ พูดได้บ้าง

- ให้อยู่นิ่ง ๆ สังเกตอาการการกลืน
- ให้คนอื่นแจ้งรถพยาบาลโดยเร็วที่สุด

1669

## ทางเดินหายใจอุดตันทั้งหมด

รู้สึกหายใจไม่ออก พูดหรือร้องไม่มีเสียง หน้าเขียว ปลายมือเท้าเขียว

## การช่วยเหลือเบื้องต้น

เด็กโตและผู้ใหญ่ : ใช้วิธีรัดกระดูกหน้าท้อง  
เด็กอายุ < 1 ปี : ดบหลัง 5 ครั้ง  
แล้วกดหน้าอก 5 ครั้ง

กรณีผู้ป่วยหมดสติ ไม่รู้สึกตัว :  
จับผู้ป่วยนอนหงาย  
กดหน้าอกบดหัวใจ ช่วยหายใจ  
เปิดปากนำสิ่งแปลกปลอมออก

หากไม่แน่ใจในวิธีการช่วยเหลือ ให้รีบแจ้งโรงพยาบาลใกล้บ้านโดยเร็วที่สุด หรือโทร. 1669

## ทำยังไง? ให้หายเครียด



ออกกำลังกาย  
เช่น เดิน วิ่ง ปั่นจักรยาน โยคะ ฯลฯ



ดูหนัง ฟังเพลง  
รับชมรายการบันเทิง



นอนหลับพักผ่อน



ทำงานศิลปะ  
งานฝีมือ งานประดิษฐ์ต่าง ๆ



ทำงานอดิเรก  
เช่น อ่านหนังสือ ทำรูป ฯลฯ



เล่นกับสัตว์เลี้ยง



จัดห้อง ตกแต่งบ้าน



ฝึกคิดบวก มองโลกในแง่ดี



ฝึกเทคนิคเฉพาะในการคลายเครียด  
เช่น การฝึกหายใจ การวาด  
การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การฝึกสมาธิ





การซักผ้า  
ด้วยน้ำหนัก  
เฉลี่ย

1 กก.



ซักผ้าอย่างไร  
ช่วยลดมลพิษ

1 ใส่เสื้อผ้าเต็ม  
เครื่องซักผ้า ใช้น้ำยา  
ปรับผ้าปู



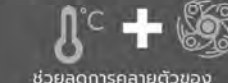
ช่วยลดแรงเสียดทานทำให้  
ไฟเบอร์หลุดน้อยลง

2



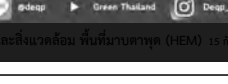
หรือใช้ถุงผ้า  
เพื่อลดแรงเสียดทาน

3 ซักด้วยน้ำ  
อุณหภูมิปกติ



ช่วยลดการคลายตัวของ  
ไมโครไฟเบอร์

4 หรือเลือกซื้อเสื้อผ้าที่ทำเป็นและเลือก  
แบบเส้นใยธรรมชาติหากยังต้องใช้เส้นใย  
สังเคราะห์ควรเลือกที่มีคุณภาพ ทนทาน



ช่วยลดการปล่อยไมโครไฟเบอร์

มีไมโครไฟเบอร์  
ปนเปื้อนมากับ  
น้ำทิ้ง

640,000 -  
1,500,000  
ชิ้น



เครื่องซักผ้าและโรงบำบัดน้ำเสีย  
ส่วนใหญ่ไม่ป้อนกรองที่เพียงพอ  
สำหรับดักจับไมโครไฟเบอร์

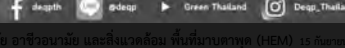


หรือเลือกซื้อเสื้อผ้าที่ทำเป็นและเลือก  
แบบเส้นใยธรรมชาติหากยังต้องใช้เส้นใย  
สังเคราะห์ควรเลือกที่มีคุณภาพ ทนทาน



Source: (1) The Institute of Sustainable Resources (ISR)  
(2) Clean Water Wash Org. Solutions  
for consumers

"คุณภาพสิ่งแวดล้อม คือ คุณภาพชีวิต"



การป้องกัน  
โรคหลอดเลือดสมอง



งดสูบบุหรี่



มีกิจกรรมทางกาย  
หรือออกกำลังกาย  
อย่างสม่ำเสมอ



ควบคุมน้ำหนัก  
ให้อยู่ในเกณฑ์  
ที่เหมาะสม



ทานอาหารที่ดี  
อาหารเพื่อสุขภาพ  
ลดหวาน มัน เค็ม



ควบคุมระดับน้ำตาล  
ระดับความดันโลหิต  
และระดับไขมันในเลือด  
ให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ



เลี่ยงความเครียด  
ทำจิตใจให้ผ่อนคลาย  
พักผ่อนเพียงพอ



งดดื่มสุรา  
หรือเครื่องดื่ม  
ที่มีแอลกอฮอล์



ตรวจสุขภาพเป็นประจำ  
อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง  
หรือผู้ที่มีโรคประจำตัว  
ควรพบแพทย์สม่ำเสมอ

กรมควบคุมโรค

กองโรคไม่ติดต่อ  
Division of Non-Communicable Diseases



สายด่วน  
กรมควบคุมโรค  
1422



วันนี้ในอดีต

Here We Safe  
We safe back home. We safe for family.



30 สิงหาคม 2555 @GSPP2&3

พนักงานเสิร์ฟและลิ้นแชนกระแทกพื้น  
ทำให้ข้อนิ้วมือหักและฉีก



ภาพประกอบการเกิดอุบัติเหตุ



กิจกรรม: ช่างบำรุงรถเข็น lube oil  
สถานที่: STGIC lube oil  
ผู้บาดเจ็บ: พนักงานซ่อมบำรุงรถเข็น  
การบาดเจ็บ: กระดูกนิ้วข้อหัก  
เหตุการณ์: พนักงานซ่อมบำรุงรถเข็นกำลังซ่อมรถเข็น  
ผู้บาดเจ็บกำลังซ่อมรถเข็น



สาเหตุเบื้องต้น

- พนักงานซ่อมบำรุงรถเข็นกำลังซ่อมรถเข็น
- และพนักงานซ่อมบำรุงรถเข็นกำลังซ่อมรถเข็น
- ไม่มีป้ายเตือนอันตรายที่ชัดเจน
- พนักงานซ่อมบำรุงรถเข็นกำลังซ่อมรถเข็น
- พนักงานซ่อมบำรุงรถเข็นกำลังซ่อมรถเข็น

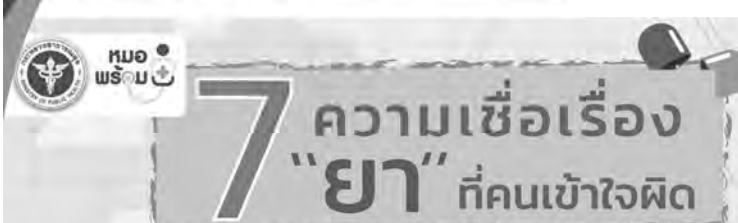
สิ่งที่เรียนรู้และปรับปรุงแก้ไข

- ติดตั้งป้ายเตือนอันตรายที่ชัดเจน
- ติดตั้งป้ายเตือนอันตรายที่ชัดเจน
- ติดตั้งป้ายเตือนอันตรายที่ชัดเจน
- ติดตั้งป้ายเตือนอันตรายที่ชัดเจน
- ติดตั้งป้ายเตือนอันตรายที่ชัดเจน



"ทำงานอย่างปลอดภัย ใส่ใจกับทุกคน คิดก่อนลงมือทำ หยุดก่อนถ้าไม่ปลอดภัย"

© สงวนลิขสิทธิ์ การเผยแพร่โดยไม่ได้รับอนุญาต  
HEM-NEWS No.165/64 วันที่ 30 สิงหาคม 2564



ยาดีกว่ายาเกิน

ผิด ด้วยยาเกินความจำเป็น  
ประสิทธิภาพในการรักษาโรคเท่ากัน

ยาทุกชนิดควรเก็บในตู้เย็น

ผิด ยาแต่ละชนิดมีความคงตัวต่างกัน  
(ควรเก็บยาตามคำแนะนำบนฉลาก)

"กินยาดีกว่า" ไว้ก่อนจะได้ไม่ป่วย

ผิด การกินยาโดยไม่มีการปรึกษาแพทย์  
ร่างกายได้รับสารเคมีเข้าไปโดยไม่จำเป็น  
และอาจมีผลข้างเคียงจากยา

ยาจากภายนอก ทาเยอะ

ผิด ไม่ควรทาเพราะจะเพิ่มอันตราย  
จากผลข้างเคียงของยา,  
อาจเกิดการระคายเคืองบริเวณที่ทา

ใช้ยาที่มีฤทธิ์แรง

ผิด หากร่างกายตอบสนองต่อ  
ขนาดยาปกติ ไม่จำเป็นต้องใช้ยาแรง

ยาของไทยประสิทธิภาพ

ผิด ยาทุกตัวที่วางจำหน่ายต้องผ่าน  
กระบวนการตรวจสอบมาตรฐานการผลิต  
จึงมีประสิทธิภาพการรักษาเช่นเดียวกัน  
หากใช้อย่างถูกต้อง

ปัสสาวะเปลี่ยนสี

แปลว่ายาที่ออกฤทธิ์ดี

ไม่เสมอไป

ปัสสาวะเปลี่ยนสีจากยา 2 แบบ  
1. ปัสสาวะเปลี่ยนสีจากการที่ยาถูกเปลี่ยนแปลงในร่างกาย  
มักไม่ก่อให้เกิดอันตราย  
2. ปัสสาวะเปลี่ยนสีจากผลข้างเคียงของยา  
บ่งบอกถึงอันตรายหรือความผิดปกติในร่างกาย



# พลังงานหมุนเวียน ทางเลือกลดภาวะโลกร้อน

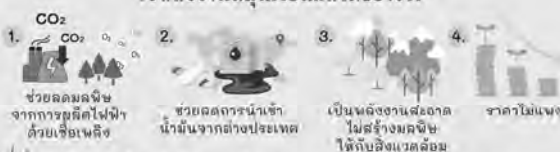
รู้หรือไม่ว่า

ประเทศไทยปล่อยก๊าซเรือนกระจก เฉลี่ยปีละ 350 ล้านตันคาร์บอนไดออกไซด์เทียบเท่า หรือเป็นอันดับที่ 21 ของโลก โดยก๊าซเรือนกระจกประมาณ 73 เปอร์เซ็นต์ มาจากภาคพลังงาน ซึ่งมาจากการใช้น้ำมันสำหรับผลิตไฟฟ้าเป็นอันดับแรกที่สุด แต่เราต้องมองหาทางเลือกที่จะช่วยลดภาวะโลกร้อน จากพลังงานทางเลือก

แหล่งพลังงานที่ใช้แล้วสามารถหมุนเวียนมาใช้ได้อีก



ใช้พลังงานหมุนเวียนแล้วได้อย่างไร



ประเทศไทยมีเป้าหมายในการลดปริมาณก๊าซเรือนกระจกจากสาขาพลังงานและขนส่งให้ได้ 20.4 เปอร์เซ็นต์ หรือเท่ากับปริมาณ 113 ล้านตันคาร์บอนไดออกไซด์เทียบเท่า ภายในปี 2573 เพราะฉะนั้นเราต้องช่วยกันหันมาใช้พลังงานหมุนเวียนให้มากยิ่งขึ้น

ที่มา: BBC Thai และ UNFCCC

# มาตรฐานอุปกรณ์คุ้มครองความปลอดภัย ส่วนบุคคลในการทำงานบนที่สูง



I AM SAFETY IN THAI

www.เซฟตี้ไทย.com

SafetyinThai.com

# โรคที่เกิดจากการนั่ง

การนั่งเป็นระยะเวลานาน มีผลต่อสุขภาพอย่างไร?



สัมพันธ์กับน้ำหนักตัว รอบเอว ระดับน้ำตาลในเลือดที่เพิ่มขึ้น



ก่อให้เกิดอาการปวดหลัง ออฟฟิศซินโดรม (Office Syndrome)



เพิ่มโอกาสเป็นโรคอ้วนลงพุง เบาหวาน และโรคหัวใจ

ป้องกันโรคที่เกิดจากการนั่งเป็นระยะเวลานาน ๆ ด้วยการเพิ่มการเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวัน



ลุกไปเดิน หรือยืดเส้นยืดสาย สลับกัน ทุก ๆ 30 นาที ที่ทำงาน



เดินขึ้นบันได แทนการใช้ลิฟต์



เดิน 10 - 15 นาที หลังรับประทานอาหารกลางวัน



ลองหาโอกาสเดิน แทนการจอดรถ เมื่อต้องเดินทางไประยะใกล้ ๆ



เดินไปพูดคุยกับเพื่อนร่วมงาน แทนการส่งข้อความหรืออีเมล

ติดต่อ : อ.สมชาย งามวงศ์  
ศูนย์วิจัยโรคกระดูกสันหลัง  
โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ กรุงเทพมหานคร  
โทร : 02-2564-2565

โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย  
www.chulalongkornhospital.go.th

LINE @chulalongkornhospital

# move on จากบุหรี่ ดีต่อสุขภาพ

20 นาที  
ความดันเลือดและชีพจร  
จะคืนสู่ระดับปกติ

2 วัน  
การรับรู้รสและกลิ่น  
จะดีขึ้น

3-6 เดือน  
ปัญหาการไอลดลง  
ระบบไหลเวียนโลหิตดีขึ้น

5 ปีขึ้นไป  
ลดโอกาสเกิดโรคหัวใจ  
และมะเร็งปอด

8 ชั่วโมง  
ระดับออกซิเจนในเลือด  
จะคืนสู่ระดับปกติ

2-12 สัปดาห์  
ระบบหายใจดีขึ้น  
ไม่เหนื่อยง่าย

สสส. ชวนมาเลิกบุหรี่  
เพื่อสุขภาพที่ดีสำหรับคุณ  
และคนใกล้ตัว

☎ เลิกบุหรี่โทรฟรี 1600

สำนักงานส่งเสริมสุขภาพแห่งชาติ

ที่มา : ศูนย์บริการเลิกบุหรี่ทางโทรศัพท์แห่งชาติ (สย.)





## วิธีปฏิบัติเมื่อประสบอันตรายจากไฟฟ้า

ลิสลอป

1



- 1.1 ตั้งสติ อย่าตกใจ พึงสังเกต
- 1.2 ตัดกระแสไฟฟ้า
- 1.3 สสำรวจตัวเอง พร้อมช่วย?
- 1.4 ใช้ไม้หรือดุนวนช่วยดึงตัว
- 1.5 โทร. แจ้ง 1669 (เร็วที่สุด)

2



- 2.1 ตะตัว เรียกขาน ตอบรับ?
- 2.2 เปิดปาก ช่วยหายใจ

3



- 3.1 หัวใจหยุดเต้น อย่าตกใจ
- 3.2 CPR เร็วไว (ฝึกสม่ำเสมอ)

4



- 4.1 สัญญาณชีพ ทั่วตัวได้
- 4.2 พลิกคว่ำไว้ สังเกตอาการ

⚠️ พึงสังเกตอันตราย ก่อนการช่วยเหลือ  
 📞 แจ้งเหตุด่วนเร็วไว รีบโทร. 1669  
 🆘 สัญญาณชีพขาดหาย รีบรับให้ CPR

ช่วยโลกเขียว  
แค่เหลียวดูจลล

“จลลสิ่งแวดลอม”

สัญลักษณ์แห่งมาตรฐานระบบการผลิต  
การบริการ และการบริโภค ที่ไม่ทำลายสิ่งแวดล้อม

ลิสลอป



## CHECK LIST

## คุณติดเหล้าหรือไม่

ประเมินตนเองในช่วง 12 เดือนที่ผ่านมาว่ามีอาการดังนี้หรือไม่

- ☐ คัดจมูกขึ้นเพื่อให้เมาเท่าเดิม
- ☐ มีอาการลงแดงเมื่อไม่ได้ดื่ม
- ☐ คิดลม คัดนานกว่าที่ตั้งใจ
- ☐ พยายามลดหรือเลิกหลายครั้ง แต่ไม่สำเร็จ
- ☐ ใช้เวลาส่วนใหญ่ไปกับการดื่ม
- ☐ เสียงาน ผิดนัดจากอาการมึนเมา
- ☐ ยังคงดื่มอยู่ ทั้งที่รู้ว่าเกิดผลเสีย

ผลคะแนน

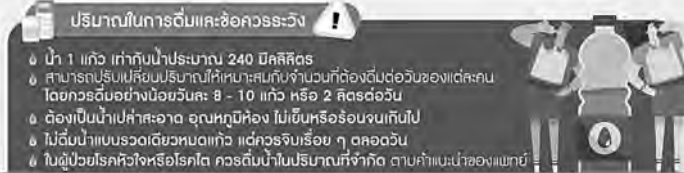
ระดับความเสี่ยงและแนวทางการเลิกสุรา

มากกว่า 3 ข้อ  
“มีภาวะติดเหล้า”ระดับอันตราย เกิดปัญหาทางสุขภาพ ควรรับพบแพทย์  
เพื่อรักษาอย่างถูกต้องน้อยกว่า 3 ข้อ  
“เสี่ยงติดเหล้า”ระดับเสี่ยง ดื่มเหล้าจนเกิดผลเสียต่อสุขภาพร่างกาย  
และจิตใจแต่สามารถลดหรือหยุดดื่มด้วยตนเองได้ขอสงวนสิทธิ์ในกรณีฉุกเฉินเท่านั้น  
โปรดอ่านเงื่อนไขการใช้งาน

สืบพันธุ์ สร้างนวัตกรรม เพื่อสุขภาพ

ลดน้ำหนักง่าย ๆ  
ด้วยการดื่มน้ำตามช่วงเวลาการดื่มน้ำที่เพียงพอช่วยส่งเสริมการลดน้ำหนักได้ง่ายขึ้น โดยเฉพาะก่อน  
มื้ออาหารจะช่วยให้คุณอยากอาหาร ทำให้ง่ายต่อการลดน้ำหนัก  
มากขึ้น ลดโอกาสการดื่มน้ำหวาน ทำให้ผิวพรรณชุ่มชื้น

การดื่มน้ำเพื่อลดน้ำหนัก สามารถทำได้ดังนี้







มหาวิทยาลัยมหิดล  
มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรเวศน์

# เปิดแอร์นอนในรถ เสี่ยงหลับไม่ตื่น

สาเหตุเกิดจาก

คาร์บอนมอนอกไซด์จะจับกับเม็ดเลือดแดง ทำให้เม็ดเลือดแดงขนส่งออกซิเจนไม่ได้ ส่งผลให้อวัยวะขาดออกซิเจน

เมื่อร่างกายขาดออกซิเจนจะเกิดภาวะเลือดเป็นกรด

อาการ  
ของการขาดออกซิเจน

- ✓ อ่อนเพลีย
- ✓ เวียนศีรษะ
- ✓ ปวดเมื่อย
- ✓ ซึมหรือชัก

## วิธีนอนหลับในรถ ให้ปลอดภัย



**เลือกจุดจอด**

ที่มีคนพลุกพล่าน และมีแสงสว่างเพียงพอ



**ดับเครื่องยนต์**

เพื่อประหยัดน้ำมัน และลดเสียงรบกวน



**อย่านอนมากเกินไป**

ประมาณ 20-30 นาที เพื่อให้ตื่นตัวได้อย่างชัดเจน



ตรวจสอบสภาพรถอย่างสม่ำเสมอ โดยเฉพาะระบบระบายอากาศ เครื่องยนต์ และระบบไอเสีย

LINE Ramathibodi RAMA

นพ. พญ. สิทธิพร รักษาการผู้อำนวยการศูนย์ความปลอดภัย การแพทย์ฉุกเฉิน โรงพยาบาลราชวิถี กรุงเทพมหานคร  
https://www.ramathibodi.ac.th/infographic/

เอกสารความปลอดภัยและอาชีวอนามัย

OSH-Information



มหาวิทยาลัยมหิดล  
มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรเวศน์

# Confined Space

คำจำกัดความของ "ที่อับอากาศ"

เป็นพื้นที่ขนาดใหญ่เพียงพอที่ ผู้ปฏิบัติงานสามารถเข้าไปได้



มีทางเข้า - ออกที่จำกัด

ไม่ได้ออกแบบมาเพื่อให้อากาศไหลเวียนในลักษณะอย่างต่อเนื่อง



ประเมิน สถานะที่ปฏิบัติงานว่ามีพื้นที่อับอากาศหรือไม่หรือไม่ ถ้ามีให้ทำการประเมินความเป็นอันตราย



ตัวอย่างพื้นที่อับอากาศ

ความเป็นอันตรายในพื้นที่อับอากาศที่พบได้บ่อย

- ดันหายใจจากแก๊สพิษ
- มืออาชีพไม่เพียงพอ หรือมีมากเกินไป
- การเกิดอัคคีภัยหรือการระเบิด
- การถูกไฟฟ้าช็อต
- การตกจากที่สูง
- การเกิดเหตุฉุกเฉิน จะออกจากพื้นที่ได้ยาก

\*\*\* กฎกระทรวงกำหนดมาตรฐานในการบริหารและการจัดการด้านความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงานในที่อับอากาศ ปี 2547

บรรยากาศอันตราย คือ พื้นที่ที่มีออกซิเจนต่ำกว่า 19.5% หรือมากกว่า 23.5 %



มหาวิทยาลัยมหิดล  
มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรเวศน์

# ผื่นแพ้ น้ำลายยุง ที่มาพร้อมกับหน้าฝน

เกิดจากโปรตีนที่อยู่ในน้ำลายยุง ทำให้มีการระคายเคืองและเกิดผื่นแพ้

อาการ

โดยทั่วไปจะมีอาการคันรุนแรง แต่คนที่แพ้ น้ำลายยุงอาจมีอาการดังต่อไปนี้ร่วมด้วย

- ✓ ผื่นน้ำพอง
- ✓ ผื่นลมพิษ
- ✓ ผื่นบวมแดงใหญ่
- ✓ ปิบริดรอยจำเลือด

วิธีรักษา

- ✓ ลดการเกา
- ✓ ทายาแก้คัน
- ✓ กินยาแก้แพ้
- ✓ เมื่ออาการรุนแรง เช่น ผื่นลมพิษ
- ✓ วิธีป้องกัน
- ✓ สวมเสื้อแขนยาว ขายาว และใส่สวัก
- ✓ ใช้อาบน้ำบ่อยๆ
- ✓ รับแสงทำความสะอาดทันทีหลังถูกยุงกัด
- ✓ วิธีทำลายแหล่งเพาะพันธุ์ยุง
- ✓ ปิดฝาภาชนะให้มิดชิด หรือเปลี่ยนน้ำทุกสัปดาห์
- ✓ เก็บขยะไม่ให้เป็นที่
- ✓ เก็บน้ำให้ไม่ประปราย ไม่ให้เป็นที่อยู่อาศัยของยุง

LINE Ramathibodi RAMA

นพ. สิทธิพร รักษาการผู้อำนวยการศูนย์ความปลอดภัย การแพทย์ฉุกเฉิน โรงพยาบาลราชวิถี กรุงเทพมหานคร  
https://www.ramathibodi.ac.th/infographic/

GPSC

วันนี้ในอดีต

Here We Safe  
We safe each home. We safe for family.



TRIR-LTA 2 cases

10 กันยายน 2563 @GSPP2&3

รพ. 2 คน ถูกสุนัขจรจัดกัดได้รับบาดเจ็บ



**กิจกรรม:** รักษาความปลอดภัยส่วนบุคคล  
**สถานที่:** Training Center รพ. 1-9 ฝึกซ้อมสถานการณ์สมมติ  
**บุคลากรที่ได้รับบาดเจ็บ:** พนักงานรักษาความปลอดภัย (รพ.) 2 คน  
**การบาดเจ็บ:** หน้าแข้งขวาเป็นแผล, มือขวาเป็นแผลจากการถูกสุนัขกัดและบริเวณป้องกันพิษสุนัขบ้า

**เหตุการณ์:** ขณะปฏิบัติหน้าที่ 1 บุคลากรได้รับแจ้งว่ามีสุนัขจรจัดเข้ามาใกล้บริเวณหน้าประตูหน้าตึกและสุนัขจรจัดได้กัดบริเวณหน้าแข้งขวาและมือขวาของบุคลากรที่ได้รับบาดเจ็บ 2 คน

หลังจากเกิดเหตุการณ์แล้ว บุคลากรได้รับแจ้งว่ามีสุนัขจรจัดเข้ามาใกล้บริเวณหน้าประตูหน้าตึกและสุนัขจรจัดได้กัดบริเวณหน้าแข้งขวาและมือขวาของบุคลากรที่ได้รับบาดเจ็บ 2 คน

**ข้อสังเกตและสาเหตุเบื้องต้น:**  
- ปัญหาความปลอดภัยส่วนบุคคลเรื่องอันตรายจากการถูกกัดโดยสุนัขจรจัด  
- ขาดการสังเกตการณ์ของสัตว์หรือแมลงที่มีพิษกัดต่อยในพื้นที่ และแจ้งเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในพื้นที่ทันที  
- ขาดการดูแลและระวังสัตว์จรจัดในพื้นที่ที่สังเกตการณ์

สิ่งที่เรียนรู้และปรับปรุงแก้ไข

- อบรมบุคลากรและให้ความรู้เกี่ยวกับเรื่องอันตรายและการปฐมพยาบาลจากการถูกสัตว์กัดต่อย สัตว์หรือแมลงที่มีพิษกัดต่อย
- แจ้งหัวหน้างานหรือเจ้าหน้าที่ภาคธุรกิจเพื่อดำเนินการทางสังคมกับสัตว์หรือแมลงที่มีพิษกัดต่อย สัตว์หรือแมลงที่มีพิษกัดต่อย
- ตรวจสอบและดูแลสัตว์หรือแมลงที่มีพิษกัดต่อย สัตว์หรือแมลงที่มีพิษกัดต่อยในพื้นที่ เพื่อความปลอดภัยของสุนัขจรจัด



"ทำงานอย่างปลอดภัย ใส่ใจกับทุกคน คิดก่อนลงมือทำ หยุดก่อนถ้าไม่ปลอดภัย"

© สงวนลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรเวศน์ กรุงเทพมหานคร (พ.ศ.)  
HPS-News ฉบับที่ 190 ฉบับที่ 15 กันยายน 2564







สุขภาพดีด้วย 3 รูปแบบ

การออกกำลังกาย  
แบบคาร์ดิโอ ความหนักปานกลาง

- ทำกิจกรรมที่ทำให้หายใจเหนื่อยกึ่งหอบแบบต่อเนื่องจนหัวใจเต้นเร็ว
- ทำให้หัวใจแข็งแรง เฉพาะสภาวะไขมัน
- แนะนำให้ทำวันละ 30-50 นาที อย่างน้อย 3-5 ครั้งถึงได้ผล  
แต่ละครั้งไม่ควรน้อยกว่า 10 นาที  
ไม่ควรหยุดติดต่อกันเกิน 2 วัน



## การออกกำลังกายแบบแรงต้าน

- ทำกิจกรรมที่ทำให้เกิดการเกร็งกล้ามเนื้อ เพื่อฝึกกล้ามเนื้อของร่างกาย โดยให้เรงต้าน จากน้ำหนักอุปกรณ์หรือการต้านกันแรงโน้มถ่วงโลก
- แขนง้าให้ออกกำลังกายแบบนี้ออย่างน้อย 2 ครั้งต่อสัปดาห์



การออกกำลังกายแบบยืดเหยียด

- ทำกิจกรรมยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เพื่อเพิ่มความยืดหยุ่น และป้องกันการบาดเจ็บจากการออกกำลังกาย
- แล้วยออกกำลังกายแบบนี้ทุกวัน ทั้งในช่วงอบอุ่นร่างกาย (warm up) และในช่วงการเคลื่อนไหวช้าๆ หลังออกกำลังกาย (cool down)



หมายเหตุ: ผู้ที่ป้อนประวัติส่วนตัว ควรปรึกษาแพทย์เพื่อรับคำแนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกายที่เหมาะสม

**វិស័យកីឡា** មហាវិថីព័ត៌មាន ឈរលើការប្រើប្រាស់បច្ចេកវិទ្យា ទិន្នន័យ និងការប្រកួតប្រជែងគ្នា ដើម្បីទទួលបានជោគជ័យក្នុងការប្រកួតប្រជែង។

โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย

@shylahcoco11

បុរេវិទ្យា  
 កម្រិត A4



ISSN 0013-788X/01/0005-0000\$10.00/0  
© 2001 Blackwell Science Ltd *Journal of Internal Medicine* 250: 405–412

## วิธีการเอาชีวิตรอดในเหตุการณ์ภัยพิบัติ

เมื่อสามารถหาเส้นทางหลบหนีที่พาไปยังพื้นที่ปลอดภัยได้

- เวลาปีสถานที่ต่าง ๆ ให้จดจำทางเข้า-ออก และหาออกฉุกเฉินให้เป็นนิสัย
- เมื่อเกิดเหตุต้องตั้งสติให้ดี และมองหาเส้นทางในการหลบหนี
- ฟังของทุกอย่างที่ไม่จำเป็น
- ช่วยเหลือคนอื่นเท่าที่สามารถช่วยได้



เมื่อไม่สามารถหลบหนีออกจากพื้นที่ได้ ให้หาสถานที่ปลอดภัยเพื่อซ่อนตัว

1. ลือคประทุและหาสิ่งที่จะออกมาใช้กับชาวคนร้ายเพื่อไม่ให้มาถึงตัว
2. ซ่อนให้พ้นสายตาโดยหลบหลังสิ่งของขนาดใหญ่และแข็งแรง
3. ปิดไฟในห้อง และปิดเสียงโทรศัพท์มือถือ
4. อยู่ให้เร็วที่สุดไปพบคหหรือผู้เสีย



๑ “เป็นทางเลือกสุดท้าย” เมื่อไม่สามารถหนีหรือซ่อนตัวจากคนร้ายได้ และคนร้ายกำลังจะเข้ามา

1. ร่วมกันสู้สุดกำลัง เพื่อให้มีโอกาสรอด
2. ใช้การจู่โจมโดยไม่ให้คนร้ายรู้ตัว เพื่อหยุดยั้งคนร้าย
3. ใช้สิ่งของทุกอย่างที่หาได้มาเป็นอาวุธ
4. ใช้ทวิวิธการที่นึกได้ในการต่อสู้เพื่อเอาชีวิตรอด



โทร 191 เมื่อสามารถโทรได้โดย “ปลอดภัย”

สำนักงานตำรวจแห่งชาติ – Royal Thai Police

### สัญลักษณ์ความปลอดภัย

## เรียนรู้และจดจำ

เพื่อความปลอดภัยในการทำงาน

|   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
| <b>ป้ายเครื่องหมายห้าม</b><br><b>ห้าม</b><br>เหตุ/สาเหตุ/ต้องไม่ทำ  |  |  |  |  |
| <b>ป้ายเครื่องหมายเตือน</b><br><b>เตือน</b><br>ระวังอันตราย   |  |  |  |  |
| <b>ป้ายเครื่องหมายบังคับ</b><br><b>บังคับ</b><br>ต้องทำ/บังคับ/ให้ปฏิบัติ                                     |  |  |  |  |
| <b>ป้ายเครื่องหมายสถานะปลอดภัย</b><br><b>สถานะปลอดภัย</b><br>แสดงถึงการปลอดภัย                                |  |  |  |  |
| <b>ป้ายเครื่องหมายเกี่ยวกับอัคคีภัย</b><br><b>เกี่ยวกับอัคคีภัย</b><br>ใช้งานตามแผนผังอพยพหนีไฟและถังดับเพลิง |  |  |  |  |













# ข้อเสนอแนะสำหรับ ผู้ป่วยโรคไม่ติดต่อ

ในช่วงเทศกาลกินเจ

## ผู้ป่วยโรคไขมันในเลือดสูง



ลดการบริโภค  
อาหารผัด หรือทอด

## ผู้ป่วยโรคเบาหวาน



ลดการบริโภค  
กลุ่มคาร์โบไฮเดรต หรือแป้ง

## ผู้ป่วยโรคไต



จำกัด ผักใบสีเขียวเข้ม และผลไม้บางชนิด  
ที่มีค่าโพแทสเซียมสูง หัวหลิ่ง  
ธัญพืชบางกลุ่ม และจำกัด  
เครื่องปรุงโซเดียมสูง

## ผู้ป่วยโรคหัวใจ และโรคอ้วน



ไม่รับประทาน  
อาหารเจมากเกินไป  
และควรออกกำลังกาย  
อย่างสม่ำเสมอ

# มาแยก ขยะ กันเถอะ

## ป้องกันขยะล้นวางใจ

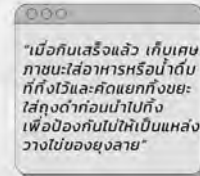
'ขยะล้น' เป็นพาหะนำโรคให้เล็ดลอดออก โรคไข้ปวดข้อยุงลาย และโรคติดเชื้อไวรัสซิกา  
ยุงลายมีวางใจไปตามแหล่งน้ำขังใส และหนึ่งในนั้นอาจมาจากขยะที่สามารถขังน้ำได้  
เมื่อมีฝนตกอาจเป็นแหล่งเพาะพันธุ์ของยุงลาย หากเราไม่คัดแยกก่อนทิ้งให้



แก้วน้ำ

ขวดน้ำดื่ม

กล่องโฟม

กะลามะพร้าว  
ที่ไม่ใบกานที่ขังน้ำ  
ได้

"เมื่อเก็บเสร็จแล้ว เก็บเศษ  
ขยะในอาหารหรือน้ำดื่ม  
ที่ทิ้งไว้และคัดแยกทิ้งขยะ  
ใส่ถุงดำก่อนนำไปทิ้ง  
เพื่อป้องกันไม่ให้ขยะ  
วางใจของยุงลาย"

## วันนี้ในอดีต

Here We Safe  
We safe back home. We safe for family.



TRIR-LTA 1 case

3 ตุลาคม 2550 @GSPP2&amp;3

พนักงานตกบันไดกระดุกเข้าแตก

**กิจกรรม:** ตรวจสอบปริมาณการเกิดอุบัติเหตุ  
**สถานที่:** Coal Feeder @CFB1 ชั้น 5  
**ผู้ดำเนินการ:** พนักงานปฏิบัติงาน  
**การบาดเจ็บ:** กระดุกแตกที่เข้าข้างขวา (หยุดงาน 2 วันครึ่ง)  
**เหตุการณ์:**  
ผู้บาดเจ็บใช้บันได A-Frame ขึ้นไปตรวจสอบถังเก็บฝุ่นในถังของ  
Coal feeder สูงจากพื้นประมาณ 2 เมตร ขณะเปิดช่องตรวจสอบ  
ถังฝุ่นจากถังเก็บฝุ่นและถังฝุ่นจากถังเก็บฝุ่นโดยคนส่งถังขึ้นบันได  
เขยื้อนตัวตกลงบันไดขั้นที่ 2 (สูงจากพื้น 0.5 เมตร) สันหลังกระดูกแตก  
พื้นกระดุกแตกหลุดเข้าตา



กรณีนี้ ได้ส่งข้อมูลไปยังฝ่ายที่เกี่ยวข้อง

### สาเหตุเบื้องต้น

- ระบบตรวจสอบระดับถังเก็บฝุ่นอัตโนมัติ
- ไม่มีหลอดไฟส่องสว่างเพียงพอในถังเก็บฝุ่น
- ไม่มีอุปกรณ์ป้องกันอันตรายส่วนบุคคล
- ไม่มีอุปกรณ์การป้องกันอันตรายส่วนบุคคล
- ไม่มีอุปกรณ์การป้องกันอันตรายส่วนบุคคล
- ไม่ได้รับทราบความเสี่ยงก่อนเปิดช่องตรวจสอบ
- ปริมาณฝุ่นในถังเก็บฝุ่น
- ไม่มีบันได A-Frame มีพื้นถล่มลงมาจากทำห้
- พื้นกระดุกแตก

### สิ่งที่เรียนรู้และปรับปรุงแก้ไข

- ตรวจสอบระบบถังเก็บฝุ่นอัตโนมัติ
- ติดตั้งหลอดไฟส่องสว่างในถังเก็บฝุ่น
- ติดตั้งบันได A-Frame
- ติดตั้งอุปกรณ์การป้องกันอันตรายส่วนบุคคล
- ตรวจสอบความมั่นคงของบันไดก่อนใช้งาน
- ประเมินความเสี่ยงก่อนเปิดช่องตรวจสอบ
- ผู้ปฏิบัติงานต้องสวมใส่อุปกรณ์ป้องกัน
- งาน



CAUTION

Maintain  
3-point contact  
when ascending  
or descending  
ladder.

# การใช้ถังดับเพลิงอย่างถูกวิธี ดัง ปลด กด ล้าง



ดึงปลด

กด

กดที่คันจับของถังดับเพลิง

ล้างปลายสายฉีดพ่นบริเวณ



**ตรวจสอบสภาพ  
ถังดับเพลิงให้พร้อมใช้งาน**

ควรหมั่นตรวจสอบสภาพการใช้งานของถังดับเพลิงเป็นประจำทุกปี  
รวมทั้งถังดับเพลิงที่ผ่านการใช้งานมาแล้ว ก็ควรต้องนำมาตรวจสอบ  
เพื่อความพร้อม ในการใช้งานเมื่อมีเหตุฉุกเฉิน



**ติดตั้งในตำแหน่งที่เห็นได้ง่าย  
และสามารถหยิบมาใช้ได้สะดวก**

เพลิงให้คิดว่าถังดับเพลิงทุกถังเป็นถังดับเพลิงที่พร้อมใช้งาน  
ถังดับเพลิงที่ควรต้องอยู่ในที่ที่หยิบใช้งานได้สะดวก หรือถ้าเป็นไปได้  
ควรจัดวางถังดับเพลิงไว้ประจำห้องทุกห้องในบ้าง โดยเฉพาะส่วนที่ดูจะมี  
ความเสี่ยงเพลิงไหม้สูง เช่น ห้องครัว ห้องนอน ห้องซักผ้า เป็นต้น เมื่อเกิดเหตุ  
ฉุกเฉินขึ้นมาจะได้ดับเพลิงได้ทันที่สุด



**ใช้ถังดับเพลิงตามความเหมาะสม**

ถังดับเพลิงเหมาะสมใช้ดับเพลิงขนาดเล็ก ๆ เช่น ไฟฟ้าไหม้ หรือ  
ถังขยะที่ติดไฟ เนื่องจากสารเคมีในถังดับเพลิงมีจำนวนจำกัด และอาจมี  
สารเคมีในถังดับเพลิงที่เป็นอันตราย ดังนั้นหากถังดับเพลิงของคุณมี  
ระดับไฟไหม้พุ่งออกมาเยอะ ก็ควรจะ เลี่ยงใช้ถังดับเพลิงเพราะถังไฟอาจจะ  
หนักทั้งถังและแรงดันที่ออกมาอาจทำให้คุณบาดเจ็บได้



# การปฐมพยาบาลผู้ปฏิบัติงาน จากการตกจากที่สูง

การปฐมพยาบาลสำหรับผู้ปฏิบัติงานที่ตกจากที่สูง  
ควรเริ่มจากการประเมินเบื้องต้น เพื่อเป็นแนวทางในการดำเนินการช่วยเหลือให้สอดคล้อง  
กับแผนการช่วยเหลือที่กำหนดไว้ โดยมี 2 ประเภท



## การประเมินสถานการณ์

รวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับสถานการณ์สภาพแวดล้อม  
หรือสภาพอันตรายและวางแผนช่วยเหลือเบื้องต้น เพื่อพัฒนา  
การให้การช่วยเหลืออย่างถูกต้องและปลอดภัย

## การประเมินสถานการณ์

รวบรวมข้อมูลความปลอดภัยเกี่ยวกับผู้ประสบอันตราย  
เพื่อเป็นแนวทางในการให้การช่วยเหลือตามความรุนแรง

หลังจากการประเมินสถานการณ์และสภาพผู้ประสบอันตรายแล้ว

ให้ดำเนินการช่วยเหลือผู้ประสบอันตรายตามขั้นตอน เพื่อให้ผู้ประสบอันตรายรู้สึกปลอดภัย  
ไม่ตระหนกตกใจ โดยให้ผู้ประสบอันตรายหายใจลึกๆ เพื่อให้รู้สึกผ่อนคลาย  
ลดอาการตื่นตระหนก โดยอาจปฏิบัติตาม

## ตรวจสอบการตอบสนอง

ของการผู้ประสบอันตราย  
โดยการเรียกหรือแตะไหล่เบาๆ  
เพื่อตรวจสอบการตอบสนอง รู้สึก  
ตัวหรือไม่ เช่น รู้สึกตัวดีหรือไม่  
ตอบรับหรือไม่ รู้สึกตัวดีหรือไม่  
ตอบรับหรือไม่ รู้สึกตัวดีหรือไม่  
ตอบรับหรือไม่

## ผู้ให้การช่วยเหลือต้องแนะนำตัว

อธิบายให้ผู้ประสบอันตรายทราบว่าผู้ช่วยเหลือเป็นใคร  
และให้การช่วยเหลืออย่างไร ต้องสังเกตอาการและทำให้  
ผู้ประสบอันตราย รู้สึกปลอดภัย ไม่ตระหนกตกใจ หากได้  
ข้อมูลจากผู้ประสบอันตรายแล้ว ให้รีบดำเนินการช่วยเหลือ  
ทันที หากผู้ประสบอันตรายมีอาการบาดเจ็บที่ศีรษะ  
หรือมีอาการบาดเจ็บที่คอ ให้รีบนำผู้ประสบอันตราย  
ส่งโรงพยาบาลโดยเร็วที่สุด

เมื่อผู้ประสบอันตรายลงสู่พื้นแล้ว สามารถปฐมพยาบาลเบื้องต้น โดยมีขั้นตอน ดังนี้



จัดให้ผู้ประสบอันตรายอยู่ในท่าหงาย  
หงายขา แขนงอ 90 องศา  
เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดภาวะสมองขาดเลือด  
และสังเกตอาการของผู้ประสบอันตราย



ทำการปฐมพยาบาลตามอาการบาดเจ็บ  
เช่น ผู้ประสบอันตราย หัวใจหยุดเต้น  
รีบทำการกู้ชีพการกู้ชีพการแพทย์  
หรือส่งต่อไปยังโรงพยาบาลต่อไป



หลังจากผู้ประสบอันตรายได้รับการรักษา  
จากบุคลากรทางการแพทย์เรียบร้อยแล้ว  
ให้รีบนำผู้ประสบอันตราย  
ส่งโรงพยาบาลโดยเร็วที่สุด

# ขั้นตอนช่วยชีวิต

## สัญลักษณ์แปลกปลอม

## ระดับความรุนแรง



## จุดก้นกบท้ายใจบางส่วน

- \* พยายามหายใจได้ พูดพึมพำเสียง
- \* หายใจไม่สม่ำเสมอ



## จุดก้นกบท้ายใจรุนแรง

- \* หายใจลำบาก พูดไม่มีเสียง
- \* หน้าเขียว ปากเขียว
- \* หัวใจหยุดเต้น ชี้นิ้วไม่ไหว



## การป้องกัน



เลือกชนิดและขนาด  
ของอาหารที่เหมาะสม



เลือกชนิด รูปทรง ขนาด  
ของของเล่นที่เหมาะสม



ผู้ที่มีปัญหาเรื่องฟัน  
ควรปรึกษาทันตแพทย์

## ปฐมพยาบาล



ยื่นข้อหลังผู้ป่วย



ถ้ามือจับหนึ่งเป็นกำปั้น  
ให้นิ้วโป้งอยู่เหนือสะดือ ใต้ลิ้น



โอบด้วยมืออีกข้าง  
ในท่ากอดจากด้านหลัง



กดหน้าท้องไปเรื่อย ๆ  
จนกว่าอาหารจะหลุด



RAMA  
CHANNEL

สดคิว  
เมมเบอร์



# 6 วิธีสู่โลก ช่วยกันลดคาร์บอน

\*\*\*  
สีเขียว



1. ประหยัดพลังงาน  
เช่น เปลี่ยนหลอดไฟเป็น  
แบบประหยัดพลังงาน  
ถอดปลั๊ก ปิดไฟเมื่อไม่ใช้งาน



2. เลือกใช้พลังงาน  
หมุนเวียน  
เช่น พลังงานแสงอาทิตย์ ลม



3. เปลี่ยนวิธีการเดินทาง  
ใช้รถสาธารณะ เดิน ปั่นจักรยาน  
แทนการใช้รถยนต์ส่วนตัว



4. รีไซเคิลขยะ  
เลือกซื้อวัสดุที่นำกลับมาใช้ซ้ำได้  
ลดใช้กล่องโฟม แก้วพลาสติก



5. ปลูกต้นไม้  
ต้นไม้ดูดซับคาร์บอน และช่วย  
ทำให้ดินชุ่มชื้นโดยรอบลดลง



6. บริโภคเนื้อสัตว์  
เพราะการปศุสัตว์ ค้นเหยือกของการ  
ปล่อยก๊าซเรือนกระจกในระดับสูง

ที่มา : สำนักข่าวสิ่งแวดล้อม

สืบพลัง สร้างนวัตกรรม สื่อสารสุข

# ยาเสพติด ภัยร้ายใกล้ตัว น่ากลัวกว่าที่คิด



เฝ้าระวังการแพร่ระบาดของยาเสพติด  
ในกลุ่มวัยทำงาน  
ยาบ้า ไอซ์ คีตานิ การใช้ยาเสพติดหลายชนิด



## โทษต่อร่างกาย

ประสาทหลอน คลุ้มคลั่ง  
หวาดระแวง เกิดอาการทางจิต  
วิกลจริต ช็อค หมดสติ  
อาจเสียชีวิต

## ผลกระทบสังคมส่วนรวม



ทำลายร่างกายคนในครอบครัว  
ก่ออาชญากรรม  
ส่งผลเสียต่อศักยภาพ  
การแข่งขันทางเศรษฐกิจ สังคม  
ความมั่นคงของประเทศ

ป้องกันได้ แค่บอกว่า  
"ไม่"

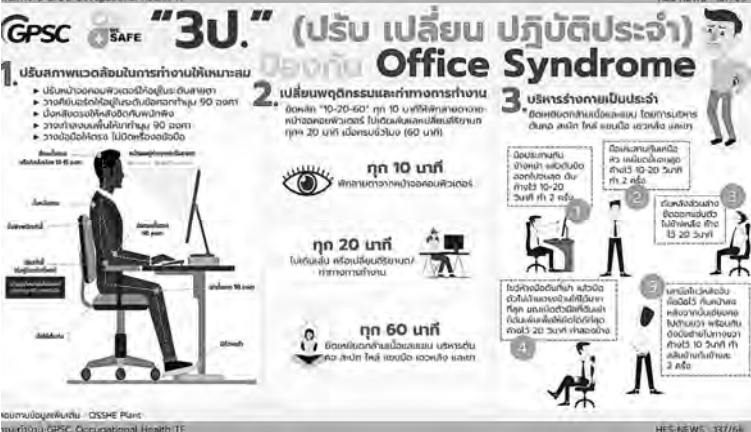
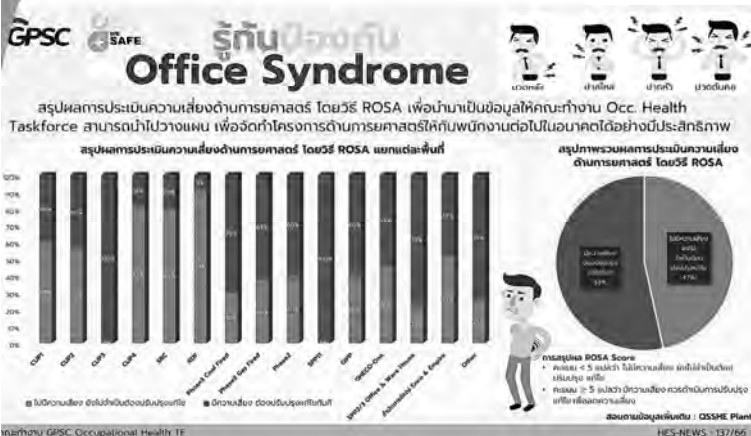
ทำงานยุคใหม่  
ปลอดภัยยาเสพติด



1386

สำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด





14 พฤศจิกายน 2566 วันเบาหวานโลก



# เบาหวานรู้แล้วเสี่ยง รู้แล้วต้องเปลี่ยน

DIABETES: KNOW YOUR RISK, KNOW YOUR RESPONSE

ถ้าประวัติคนในครอบครัวเคยเป็น “โรคเบาหวาน” ทั้งพ่อและแม่  
คุณก็มีโอกาสเสี่ยง เปลี่ยนพฤติกรรมด่วน!

(ไม่เสี่ยงก็เปลี่ยนได้)  
**เปลี่ยนเป็น**



สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 9 นครราชสีมา

ดูปุ๊บ คุย วัน 10 พ.ย. 66

1422

HEM-NEWS No.205/66





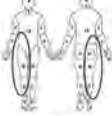


TRIR-LTA 1 case

8 พฤศจิกายน 2557 ที่แนวสายส่งไฟฟ้าแรงสูง ด.1-2

ผู้รับเหมาได้รับบาดเจ็บจากกระแสไฟฟ้าแรงสูง  
บริเวณใกล้แนวสายส่งไฟฟ้าแรงสูง

**กิจกรรม:** ติดตั้งบ่อรับลม Pipe Rack ใกล้แนวสายส่งไฟฟ้าแรงสูง  
**สถานที่:** แนวสายส่งไฟฟ้าแรงสูง 115kV บริเวณถนน 1-2 กิโลเมตร ตอนสุดสายกรรมบงกช ๑๑๑๑๑  
**บุคคลที่เกี่ยวข้อง:** ผู้รับเหมา  
**การบาดเจ็บ:** รองเท้าบูตบริเวณลำตัวด้านขวาและขาขวา (ลักษณะการที่รองเท้าบูต 27 นิ้ว)  
**เหตุการณ์:** ผู้รับเหมาคนหนึ่งสวมหมวกกันน็อก 5 คนติดตั้งถังรับลมใกล้แนวสายส่งไฟฟ้า 115kV ขณะ  
 ที่ผู้ปฏิบัติงานคนอื่นกำลังเดินบนสายเคเบิลเพื่อเปลี่ยนสายเคเบิล (Flash over) และได้รับบาดเจ็บจากไฟฟ้าช็อต  
 ลำตัวด้านขวาและขาขวา เขาได้รับการช่วยเหลือและปฐมพยาบาลเบื้องต้นก่อนนำส่งโรงพยาบาลเพื่อทำการรักษา



## สาเหตุเบื้องต้น

- การประเมินความเสี่ยงอันตรายในการทำงานไม่ครอบคลุม  
พื้นที่และสภาพแวดล้อมและระยะห่างที่ปลอดภัยไม่ชัดเจน  
ในการทำงานใกล้สายส่งไฟฟ้าแรงสูง
- ผู้บาดเจ็บไม่ทราบอันตรายในการปฏิบัติงาน

## สิ่งที่เรียนรู้และปรับปรุงแก้ไข

- ประเมินความเสี่ยงอันตรายในการทำงานให้ครอบคลุมพื้นที่  
แยกกิจกรรมการทำงาน และสื่อสารการทราบ  
ปลอดภัยให้ถึงผู้เกี่ยวข้องจากหน่วยงานก่อนเริ่มงาน  
จัดตั้งป้ายเตือน และระยะห่างที่ปลอดภัย
- ทบทวน On-site SEA และ Toolbox Talk เรื่องการ  
ปฏิบัติงานใกล้แนวสายส่งไฟฟ้าแรงสูง



“ถ้างานอย่างปลอดภัย ใส่ใจกับทุกคน คิดก่อนลงมือทำ หยุดก่อนถ้าไม่ปลอดภัย”

GPSC News No. 137/66 5/11/66 5/11/66 5/11/66



## โรค NCDs



## ภัยเงียบที่ควรระวัง!



- เป็นกลุ่มโรคที่ไม่ได้เกิดขึ้นจากการติดเชื้อโรค
- ไม่สามารถแพร่กระจายจากคนสู่คนได้
- เกิดจากพฤติกรรมการใช้ชีวิตที่ไม่เหมาะสม

## พฤติกรรมเสี่ยง

กินอาหารที่  
ไม่สะอาด ไม่ค่อย  
ออกกำลังกายการสูบบุหรี่  
เป็นประจำการดื่มเครื่องดื่ม  
แอลกอฮอล์เป็นประจำ

ความเครียด

การพักผ่อน  
ไม่เพียงพอ

## ตัวช่วยเพื่อหลีกเลี่ยงโรค NCDs

| ข้อมูลประชากร              | คุณค่าการป้องกันโรค NCDs |
|----------------------------|--------------------------|
| ประชากรไทย (ปี 2561)       | ประมาณ 65 ล้านคน         |
| ประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป | ประมาณ 55 ล้านคน         |
| ประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป | ประมาณ 55 ล้านคน         |
| ประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป | ประมาณ 55 ล้านคน         |

| คุณค่าการป้องกันโรค NCDs   | คุณค่าการป้องกันโรค NCDs |
|----------------------------|--------------------------|
| ประชากรไทย (ปี 2561)       | ประมาณ 65 ล้านคน         |
| ประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป | ประมาณ 55 ล้านคน         |
| ประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป | ประมาณ 55 ล้านคน         |
| ประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป | ประมาณ 55 ล้านคน         |



จากโภชนาการแบบไทย

จากโภชนาการแบบไทย

จากโภชนาการแบบไทย

จากโภชนาการแบบไทย

จากโภชนาการแบบไทย

จากโภชนาการแบบไทย

## เปลี่ยนแล้วรักษ์โลก

6 พลาสติก  
ที่ใช้แล้วทิ้งในชีวิตประจำวัน  
ที่เราควรเปลี่ยน  
เพื่อสิ่งแวดล้อมและธรรมชาติ  
ใต้ท้องทะเลMicrobeads  
เช่น ทรายขนาดเล็กในครีม  
หรือผลิตภัณฑ์ทำความสะอาด  
ที่ไม่สามารถย่อยสลายได้เปลี่ยนแล้วรักษ์โลก  
เพื่อสิ่งแวดล้อมและธรรมชาติ  
ใต้ท้องทะเล







## วิธีสวมใส่สายรัดนิรภัยชนิดเต็มตัว



## 5 สิ่งควรเตรียมในถุงฉุกเฉิน

ภัยพิบัติแบบใดก็ตามก็เกิดขึ้นบ่อยครั้ง การเตรียมถุงฉุกเฉิน  
จึงเป็นสิ่งจำเป็นที่จะช่วยให้สามารถดำเนินชีวิตท่ามกลาง  
สถานการณ์ภัยได้

...พร้อมไว้เมื่อภัยมา

อาหารและน้ำดื่ม อาทิ  
อาหารกระป๋องสำเร็จรูป ข้าวสาร  
อาหารแห้ง ชีสถุงหรือถัง

ของใช้ในชีวิตประจำวัน  
 อาทิ เสื้อผ้า สบู่ ยาสีฟัน แปรงฟัน  
ผ้าอนามัย

ของใช้จำเป็นในช่วงเกิดภัย  
 อาทิ ไฟฉาย ถ่านไฟฉาย วิทยุ โทรศัพท์  
ถุงดำ แบตเตอรี่สำรองโทรศัพท์มือถือ

เอกสารสำคัญ อาทิ  
● บัตรประจำตัวประชาชน  
● ทะเบียนบ้าน  
● สุนัขบัตร  
● บัตรประจำตัวผู้ขับขี่  
● ทะเบียนรถจักรยานยนต์

ยาโรคเรื้อรังและชุดปฐมพยาบาลเบื้องต้น  
 อาทิ ยาแก้ปวด ยาแก้แพ้ ยาแก้ไอ ยาแก้หวัด  
ผ้าก๊อช ยาโรคเรื้อรังประจำตัว

02-2545

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784

1784







# บุหรี่ยาไฟฟ้า

## อันตราย..ไม่มีโรควัน

เพราะมีสารเคมีอันตรายหลายชนิด  
ก่ออันตรายต่อสุขภาพ

### น้ำยาในบุหรี่ยาไฟฟ้า ประกอบด้วย

1. มีคัตติบ ทำให้เสพติดการสูบ
2. โพรพิลีนไกลคอล ระคายเคืองตา ทางเดินหายใจ ทำให้ไอ ปวดหัว คลื่นไส้อาเจียน
3. กลีเซอริน เมื่อผสมกับ โพรพิลีนไกลคอล ยิ่งทำให้ไอ หอบหืด หอบเหนื่อย
4. การประกอบอันตราย เช่น สารหนู โครเมียม ฟอสฟอรัสดีออกไซด์ เบนซีน ซึ่งอาจก่อมะเร็ง
5. สารปรุงแต่งกลิ่น รส และอื่น ๆ บางตัวอาจทำให้ปอดอักเสบรุนแรง อาทิ วิตามินอี อนุพันธ์

โทษร้ายจากบุหรี่ยาไฟฟ้ามียาขนาดเล็กกว่าบุหรี่ธรรมดา จึงถูกสูดเข้าไปปอดได้ลึกกว่า จมเนื้อเยื่อปอด และดูดซึมเข้ากระแสเลือดได้เร็ว ยากที่ร่างกายจะขับออกมาได้หมด

การสูบบุหรี่ไฟฟ้า ทำให้เสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด มะเร็ง และส่งผลต่อพัฒนาการของสมองทั้งเด็กทารกในครรภ์ เด็ก และวัยรุ่น

หลายปีที่ผ่านมา สหรัฐอเมริกาพบผู้ป่วยปอดอักเสบรุนแรง หลังสูบบุหรี่ไฟฟ้าจำนวนมาก ทั้งเด็กและผู้ใหญ่ และทำให้เสียชีวิตได้

ดังนั้นจึงควรรู้เท่าทัน ไม่เผยแพร่ให้ลูกประคบ เพื่อตัวคุณเอง และคนที่ถูกรัก

## วิธีการช่วยคนถูกไฟฟ้าดูด (Electric Shock)

ไฟดูดมีสาเหตุมาจากการที่ร่างกายเป็นส่วนที่มีไฟฟ้า การที่ไฟฟ้าลัดวงจร ไฟฟ้าช็อตไฟลวดแรง หรือมีวัตถุที่นำไฟฟ้ามาจู่โจมร่างกายนั้นเป็นอันตรายถึงชีวิตและอาจส่งผลต่อสุขภาพในระยะยาวได้ การปฐมพยาบาลเบื้องต้นเมื่อถูกไฟฟ้าดูดเป็นสิ่งสำคัญที่ต้องรีบดำเนินการ

การถูกไฟฟ้าดูดจากการสัมผัสกับไฟฟ้า สามารถลดความเสียหายของร่างกายได้ 2 แบบ

การสัมผัสโดยตรง (Direct Contact) คือการที่ร่างกายสัมผัสกับไฟฟ้าโดยตรง เช่น การที่ไฟฟ้ารั่วจากปลั๊กหรือสายไฟที่ชำรุดแล้วสัมผัสกับร่างกาย

การสัมผัสโดยอ้อม (Indirect Contact) คือการที่ร่างกายสัมผัสกับไฟฟ้าโดยอ้อม เช่น การที่ร่างกายสัมผัสกับสายไฟฟ้าที่ชำรุดแล้วสัมผัสกับร่างกาย

1. ตั้งสติ เลิกดูไฟที่ลัดวงจร รีบหนีออกจากพื้นที่ อย่าสัมผัสสายไฟ หรือวัตถุที่นำไฟฟ้า
2. ตัดวงจรไฟฟ้าทันที หากไม่สามารถตัดได้ รีบหนีออกจากพื้นที่ รีบแจ้งช่างไฟฟ้า
3. ผลักหรือขยี้ไฟฟ้าออกจากตัวผู้ถูกดูดไฟฟ้าโดยใช้วัตถุที่ไม่นำไฟฟ้า เช่น ไม้แห้ง ไม้ไผ่ หรือวัตถุที่ไม่นำไฟฟ้า
4. ยื่นเบรกเกอร์ให้ช่างไฟฟ้า
5. รีบแจ้งโรงพยาบาล
6. รีบนำส่งโรงพยาบาล

### ป้องกันอันตรายอุบัติเหตุจากไฟฟ้า

- |   |   |   |  |
|---|---|---|--|
| เลือก เครื่องใช้ไฟฟ้า ที่ได้มาตรฐาน (มอก.)  | ติดตั้ง อุปกรณ์ป้องกัน ไฟฟ้าดูด           | ตรวจสอบ อุปกรณ์ไฟฟ้า ให้พร้อมใช้งาน     | ติดตั้ง เครื่องใช้ไฟฟ้า เมื่อเกิดน้ำท่วม |
| ห้าม ใช้เครื่องใช้ไฟฟ้า ขณะอาบน้ำหรืออาบน้ำ | ห้าม ใช้เครื่องใช้ไฟฟ้า ขณะทำงานเปียกชื้น | ห้าม ใช้งาน เครื่องใช้ไฟฟ้า ที่เปียกน้ำ | ห้าม ใช้งาน เครื่องใช้ไฟฟ้า ที่ชำรุด     |

## การปฐมพยาบาลหัวใจ

### หัวใจล้มเหลวเฉียบพลัน

1. เรียกหรือเขย่าตัว ว่ายังมีสติหรือไม่
2. หากผู้ป่วยมีสติ ควรโทรแจ้ง 1669
3. หากหมดสติแล้วให้รีบปั๊มหัวใจด้วยเครื่องช่วยหายใจอัตโนมัติ

### หัวใจหยุดเต้นเฉียบพลัน

1. เรียกหรือเขย่าตัว ว่ายังมีสติหรือไม่
  2. ติดต่อกับหน่วยกู้ชีพ หรือโทร 1669
- หากหมดสติ ไม่หายใจ
- เริ่มกดหน้าอก ทำซ้ำ 30 ครั้ง กดหน้าอก 30 ครั้ง แล้วทำซ้ำ
  - วางมือไว้ตรงกลางอก กดลงไป 5-6 ซม. แล้วปล่อยมือ
  - กดหน้าอกด้วยมือข้างหนึ่ง กด 30 ครั้ง แล้วเปลี่ยนมือข้างอื่น
  - นับครั้งไปข้างหน้าให้สูงๆ กดหน้าอก 30 ครั้ง แล้วเปลี่ยนมือข้างอื่น
  - ทำซ้ำไปข้างหน้า 2 ครั้ง สลับกดหน้าอก 30 ครั้ง อย่างน้อย 5 รอบ หรือ 2 นาที
  - ทำจนกว่าผู้ช่วยชีวิตหรือรถพยาบาลจะมาถึง

### กลืนเนื้อหัวใจขาดเลือดเฉียบพลัน

1. หยุดทำกิจกรรมทุกอย่าง
2. โทรแจ้งหน่วยกู้ชีพ
3. กลืนยาตามแพทย์สั่ง
4. หากมีอาการเจ็บหน้าอก ให้รีบโทร 1669
5. รีบนำส่งโรงพยาบาล



RAMA CHANNEL

ลิงค์ดูรายการ



## วันสิ่งแวดล้อมไทย

### เปลี่ยนเรา เปลี่ยนโลก ลดโลกร้อน

"วันสิ่งแวดล้อมไทยปีนี้ มาร่วมกันใช้ทรัพยากรอย่างรู้คุณค่า ลดของเสีย ชยะ และมลพิษ เพื่อสิ่งแวดล้อมและสุขภาพที่ดีอย่างยั่งยืน"

- ประหยัดพลังงาน หรือใช้พลังงานทดแทน
- ปลูกต้นไม้เพิ่มพื้นที่สีเขียว เพื่อบำบัดมลพิษ
- ลดการเผาขยะในที่โล่ง ลดมลพิษทางอากาศ
- คัดแยกขยะที่ต้นทาง ลดการใช้พลาสติก

ข้อมูลความรู้ : สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม  
สายด่วนกรมอนามัย 1478  
AnamaiMedia







# หมวกนิรภัย

กันน็อก ล็อกชีวิต 100%

การบาดเจ็บและเสียชีวิตเกิดจาก  
ผู้ขับขี่และผู้ซ้อนท้ายรถจักรยานยนต์ไม่สวมหมวกนิรภัย

## ไม่สวมหมวกนิรภัย

- ❌ หากเกิดอุบัติเหตุเสียชีวิต  
มากกว่าผู้สวมหมวกนิรภัยถึง 3 เท่า
- ❌ ผู้ขับขี่เสี่ยงต่อการเสียชีวิต
- ❌ ผู้ซ้อนท้ายเสี่ยงต่อการเสียชีวิต



## สวมหมวกนิรภัย

- ✓ ลดความรุนแรงการบาดเจ็บที่ศีรษะ
- ✓ ลดความเสี่ยงการเสียชีวิต กรณีความเร็วไม่สูง
- ✓ ลดความเสี่ยงเด็กเสียชีวิต
- ✓ ลดการบาดเจ็บที่ศีรษะ

## เรื่องควรรู้

สำหรับผู้ขับขี่-ผู้ซ้อนท้าย

หมวกนิรภัยมีอายุ  
การใช้งาน 3 ปี

เปลี่ยนหมวกนิรภัย  
หลังจากถูกกระแทก

ไม่สวมหมวกนิรภัย  
คนขับ-คนซ้อนท้าย  
มีโทษปรับ

หมวกนิรภัยต้องได้  
มาตรฐาน มอก.

รัดสายให้กระชับพอดีศีรษะ



สำนักจัดการความปลอดภัยเริ่มได้ตั้งตัวเรา

"พก.ห่วงใยความปลอดภัยคนไทยทุกคน" รับผิดชอบต่อและบรรเทาสาธารณภัย

สายด่วน 1784

HEM-NEWS No.234/64

ส่วนคุณภาพ ความมั่นคงปลอดภัย อาชีวอนามัย และสิ่งแวดล้อม พื้นที่บางพลี (HEM) 15 ธันวาคม 2564

# การทำงานกับเครื่องจักร

ให้ปลอดภัย

## 1 เครื่องจักรปลอดภัย

ผู้ปฏิบัติงานป้องกันอันตรายจากเครื่องจักร  
มีการทดสอบและตรวจสอบเครื่องจักร  
โดยวิศวกร

## 2 สภาพแวดล้อมปลอดภัย

เช่น มีแสงสว่างเพียงพอ มีลิ้นชักเก็บ  
หรือป้ายเตือนอันตราย ระยะห่าง  
ทางเดินเหมาะสม

## 3 อุปกรณ์คุ้มครองความปลอดภัย

ผู้ปฏิบัติงานมีความรู้ ความชำนาญในการใช้  
เครื่องจักรและผ่านการอบรม ต้องสวมใส่อุปกรณ์  
คุ้มครองความปลอดภัยส่วนบุคคล  
เหมาะสมตามลักษณะงาน

## 4 ปฏิบัติงานให้ปลอดภัย

ปฏิบัติงานตามขั้นตอนอย่างเคร่งครัด หากพบ  
ข้อบกพร่องของเครื่องจักรหรือจุดเสี่ยงอันตราย  
ให้รายงานหัวหน้างานทราบทันที

## 5 Lock out Tag out

เมื่อมีการตรวจสอบหรือบำรุงซ่อมแซม  
เครื่องจักร ต้องใช้ระบบ Lock out Tag out  
เพื่อตัดแหล่งจ่ายพลังงานก่อนดำเนินการ

HEM-NEWS No.234/64

ส่วนคุณภาพ ความมั่นคงปลอดภัย อาชีวอนามัย และสิ่งแวดล้อม พื้นที่บางพลี (HEM) 15 ธันวาคม 2564

# ปิดล้างล้างหยุด โรคไข้หวัดใหญ่

ไข้หวัดใหญ่ติดต่อได้ทางลมหายใจ

ไอ จาม การหายใจรดกัน หรือติดต่อจากมือ  
ที่มีเชื้อไวรัสจากการสัมผัสน้ำลาย

หรือน้ำมูกของผู้ป่วย

## ป้องกัน

## เน้นย้ำ

หากมีไข้สูง ไอ เจ็บคอ  
และปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ  
ต้องรีบพบแพทย์  
โดยเร็วใน 2 วัน



## ปิด

ปิดปาก ปิดจมูก  
เมื่อไอ จาม  
สวมหน้ากากอนามัย



## ล้าง

ล้างมือบ่อย ๆ  
ด้วยน้ำและสบู่  
เมื่อสัมผัสสิ่งของ



## เลี่ยง

หลีกเลี่ยง  
การใกล้ชิด  
กับผู้ป่วย



## หยุด

เมื่อป่วยควรหยุดเรียน  
หยุดงาน  
จนกว่าจะหายป่วย

DDC กรมควบคุมโรค



สำนักงานป้องกันและควบคุมโรคที่ 12 จังหวัดสงขลา  
Office of Disease Prevention and Control Region 12, Songkhla  
1222, 12, Songkhla

สายด่วน  
1422

HEM-NEWS No.234/64

ส่วนคุณภาพ ความมั่นคงปลอดภัย อาชีวอนามัย และสิ่งแวดล้อม พื้นที่บางพลี (HEM) 15 ธันวาคม 2564

# คัด-แยก-ลด

ป้องกันขยะล้น แหล่งท่องเที่ยวไทย

## คัดแยก

คัดแยกและทิ้งขยะลงในถังที่จัดไว้อย่างถูกต้อง เลือกใช้ภาชนะบรรจุอาหารที่ทำจากวัสดุธรรมชาติ  
แทนกล่องโฟมและถุงพลาสติก หากนำสิ่งทิ้งก่อให้เกิดขยะเข้าในแหล่งท่องเที่ยว  
เช่น ขยะพลาสติก กล่องโฟม ขวด กระป๋อง ควรเก็บดินออกมาให้มากที่สุด

## ลดปริมาณการนำเข้าขยะ

ใช้วัสดุอุปกรณ์ที่สามารถนำกลับมาใช้ซ้ำได้ เช่น จาน ชาม ช้อน แก้ว เป็นต้น



"เพียงแค่นี้เพิ่มขยะ  
และทิ้งขยะอย่างถูกต้อง  
จะช่วยให้แหล่งท่องเที่ยวไทย  
น่าเที่ยวมากขึ้น"

ข้อมูลความรู้ : สำนักอนามัยสิ่งแวดล้อม  
นางสาวเนติจิตต์ : กองส่งเสริมและประสานงานเพื่อสุขภาพ

สายด่วนกรมอนามัย  
14718

ติดตามสาระความรู้สุขภาพ ได้ที่  
AmamiMedia



HEM-NEWS No.234/64

ส่วนคุณภาพ ความมั่นคงปลอดภัย อาชีวอนามัย และสิ่งแวดล้อม พื้นที่บางพลี (HEM) 15 ธันวาคม 2564







ภาคผนวก ข-24

---

เอกสารแต่งตั้งคณะกรรมการความปลอดภัย อาชีวอนามัย  
และสภาพแวดล้อมในการทำงาน  
และตัวอย่างเอกสารรายงานการประชุม





คำสั่ง บริษัท โกลบอล เพาเวอร์ ซินเนอร์ยี จำกัด (มหาชน)

ที่ 106/65

เรื่อง แต่งตั้งคณะกรรมการความปลอดภัย อาชีวอนามัยและสภาพแวดล้อมในการทำงาน  
ประจำพื้นที่ ศูนย์ผลิตสาธารณูปการแห่งที่ 2

เพื่อให้การดำเนินงานสอดคล้องตามกฎหมายกระทรวงแรงงาน เรื่อง กำหนดมาตรฐานในการบริหารและการจัดการด้านความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน พ.ศ. 2549 กำหนดให้สถานประกอบกิจการที่มีลูกจ้างตั้งแต่ห้าสิบคนขึ้นไป จัดให้มีคณะกรรมการความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงานประจำสถานประกอบกิจการนั้น บริษัทฯ จึงมีคำสั่ง ดังนี้

ข้อ 1 แต่งตั้งบุคคลดังต่อไปนี้ ปฏิบัติหน้าที่คณะกรรมการความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงานประจำสถานประกอบกิจการ

- |    |                                     |
|----|-------------------------------------|
| 1. | ประธานกรรมการ                       |
| 2. | กรรมการผู้แทนระดับบังคับบัญชา       |
| 3. | กรรมการผู้แทนระดับบังคับบัญชา       |
| 4. | กรรมการผู้แทนลูกจ้างระดับปฏิบัติการ |
| 5. | กรรมการผู้แทนลูกจ้างระดับปฏิบัติการ |
| 6. | กรรมการผู้แทนลูกจ้างระดับปฏิบัติการ |
| 7. | กรรมการและเลขานุการ                 |

ข้อ 2 ให้คณะกรรมการความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงานประจำสถานประกอบกิจการมีหน้าที่ตามที่กฎหมายกำหนดดังนี้

1. พิจารณานโยบายและแผนงานด้านความปลอดภัยในการทำงาน รวมทั้งความปลอดภัยนอกงาน เพื่อป้องกันและลดการเกิดอุบัติเหตุ การประสบอันตราย การเจ็บป่วยหรือการเกิดเหตุเดือดร้อนรำคาญ อันเนื่องมาจากการทำงาน หรือความไม่ปลอดภัยในการทำงานเสนอต่อนายจ้าง

2. รายงานและเสนอแนะมาตรการหรือแนวทางปรับปรุงแก้ไขให้ถูกต้องตามกฎหมายเกี่ยวกับความปลอดภัยในการทำงาน และมาตรฐานความปลอดภัยในการทำงานต่อนายจ้าง เพื่อความปลอดภัยในการทำงานของลูกจ้าง ผู้รับเหมาและบุคคลภายนอกที่เข้ามาปฏิบัติงานหรือเข้ามาใช้บริการในสถานประกอบกิจการ

/ 3. ส่งเสริม...



3. ส่งเสริม สนับสนุน กิจกรรมด้านความปลอดภัยในการทำงานของสถานประกอบกิจการ
4. พิจารณาข้อบังคับและคู่มือว่าด้วยความปลอดภัยในการทำงานของสถานประกอบกิจการ รวมทั้ง มาตรฐานด้านความปลอดภัยในการทำงานของสถานประกอบกิจการเสนอต่อนายจ้าง
5. ดำเนินการปฏิบัติด้านความปลอดภัยในการทำงาน และตรวจสอบสถิติการประสบอันตรายที่เกิดขึ้นในสถานประกอบกิจการนั้นอย่างน้อยเดือนละหนึ่งครั้ง
6. พิจารณาโครงการหรือแผนการฝึกอบรมเกี่ยวกับความปลอดภัยในการทำงาน รวมถึงโครงการ หรือ แผนการฝึกอบรมเกี่ยวกับบทบาทหน้าที่ความรับผิดชอบในด้านความปลอดภัยของลูกจ้าง หัวหน้างาน ผู้บริหาร นายจ้าง และบุคลากรทุกระดับเพื่อเสนอความเห็นต่อนายจ้าง
7. วางระบบการรายงานสภาพการทำงานที่ไม่ปลอดภัยให้เป็นหน้าที่ของลูกจ้างทุกคนทุกระดับ ต้องปฏิบัติ
8. ติดตามผลความคืบหน้าเรื่องที่เสนอต่อนายจ้าง
9. รายงานผลการปฏิบัติงานประจำปีรวมทั้งระบุปัญหาอุปสรรค และข้อเสนอแนะในการปฏิบัติหน้าที่ของคณะกรรมการเมื่อปฏิบัติหน้าที่ครบหนึ่งปีเพื่อเสนอต่อนายจ้าง
10. ประเมินผลการดำเนินงานด้านความปลอดภัยในการทำงานของสถานประกอบกิจการ
11. ปฏิบัติงานด้านความปลอดภัยในการทำงานอื่นตามที่นายจ้างมอบหมาย

ทั้งนี้ให้มีสิทธิและหน้าที่ในฐานะคณะกรรมการความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงานของสถานประกอบกิจการ ตั้งแต่วันที่ 1 กรกฎาคม 2565 ถึงวันที่ 30 มิถุนายน 2567 หรือจนกว่าจะมีคำสั่งแต่งตั้งคณะกรรมการความปลอดภัย อาชีวอนามัยและสภาพแวดล้อมในการทำงานชุดใหม่ทดแทน

สั่ง ณ วันที่ 20 มิถุนายน พ.ศ. 2565

ประธานเจ้าหน้าที่บริหารและกรรมการผู้จัดการใหญ่







## วาระที่ 3 เรื่องแจ้งเพื่อทราบ

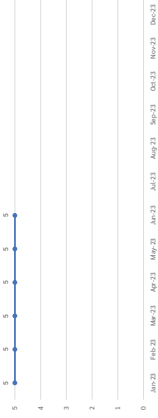
แผนการ แจ้งเพื่อทราบ

2. SSHE KPI and HWS Monthly Report Year 2023 : CUP-2

### HWS Result in June 2023

| Here We Safe Performance | Jan-23 | Feb-23 | Mar-23 | Apr-23 | May-23 | Jun-23 | Jul-23 | Aug-23 | Sep-23 | Oct-23 | Nov-23 | Dec-23 | YTD |
|--------------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-----|
| Result Base Score        | 5      | 5      | 5      | 5      | 5      | 5      | 5      | 5      | 5      | 5      | 5      | 5      |     |
| Activity Base Score      | 5      | 5      | 5      | 5      | 5      | 5      | 5      | 5      | 5      | 5      | 5      | 5      |     |
| HWS Score                | 5      | 5      | 5      | 5      | 5      | 5      | 5      | 5      | 5      | 5      | 5      | 5      |     |

Here We Safe Performance Year 2023



15

GPSC

## 2023 Here We Safe Program (HWS)

### Result-based score



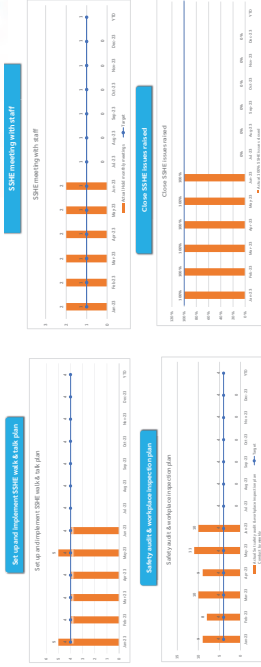
16

Updated Date: July 10, 2023

GPSC

## 2023 Here We Safe Program (HWS)

### Activity-based score



17

Updated Date: July 10, 2023

GPSC

## วาระที่ 3 เรื่องแจ้งเพื่อทราบ

แผนการ แจ้งเพื่อทราบ

1. Here We Safe Audit plan : 2<sup>nd</sup> HWS Audit -> CUP2 audit on 26 Jul. 23: 9:30 - 11:30 AM

### 2023 Here We Safe Audit Plan: 2<sup>nd</sup> HWS Audit

| SAFE         | During 18-20, 26 & 27 Jul and 2 Aug 2023 |
|--------------|--|
| 1. HWS Audit | 18-20 Jul 2023                           |
| 2. HWS Audit | 26 Jul 2023                              |
| 3. HWS Audit | 27 Jul 2023                              |
| 4. HWS Audit | 2 Aug 2023                               |



HWS Audit Plans 2023



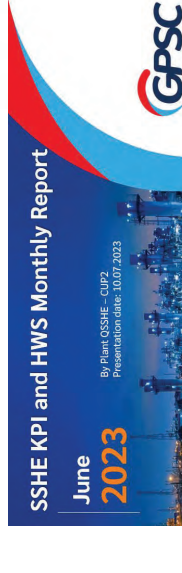
12

GPSC

## วาระที่ 3 เรื่องแจ้งเพื่อทราบ

แผนการ แจ้งเพื่อทราบ

2. SSHE KPI and HWS Monthly Report Year 2023 : CUP-2



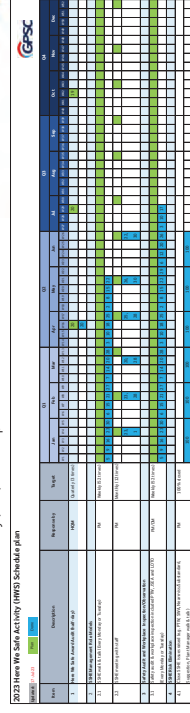
13

GPSC

## วาระที่ 3 เรื่องแจ้งเพื่อทราบ

แผนการ แจ้งเพื่อทราบ

1. 2023 Here We Safe Activity (HWS) Schedule plan



SSHE Walk & Talk and Workplace Inspection Date : 3, 10, 17, 24, 31

Staff Meeting Date : 24, 27

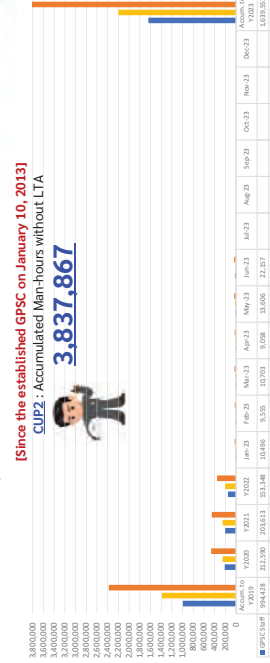
10

GPSC

## วาระที่ 3 เรื่องแจ้งเพื่อทราบ

แผนการ แจ้งเพื่อทราบ

2. SSHE KPI and HWS Monthly Report Year 2023 : CUP-2



14

Updated Date: July 17, 2023

GPSC

## วาระที่ 2 เรื่องการรับรองรายการงานการประชุมครั้งที่ผ่านมา

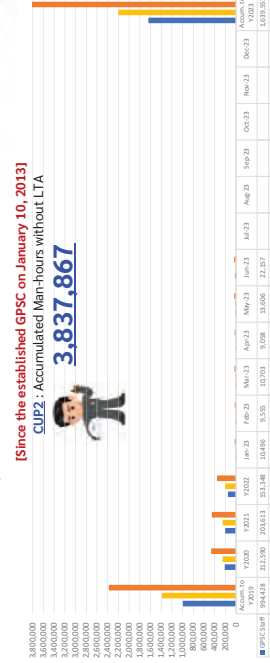
การรับรองรายการงานการประชุมประจำเดือน มิถุนายน 2566

- ไม่มีรับรองงาน

## วาระที่ 3 เรื่องแจ้งเพื่อทราบ

แผนการ แจ้งเพื่อทราบ

2. SSHE KPI and HWS Monthly Report Year 2023 : CUP-2



14

Updated Date: July 17, 2023

GPSC

## วาระที่ 3 เรื่องแจ้งเพื่อทราบ

แผนการ แจ้งเพื่อทราบ

1. Here We Safe Activity (HWS) 2023

SSHE Walk & Talk and Workplace Inspection by Plant Manager as Here We Safe Activity Program on Jun-Jul. 2023



11

GPSC















### วาระที่ 3 เรื่องแจ้งเพื่อทราบ

#### ระบบการบริหารจัดการ ISOs & IMS

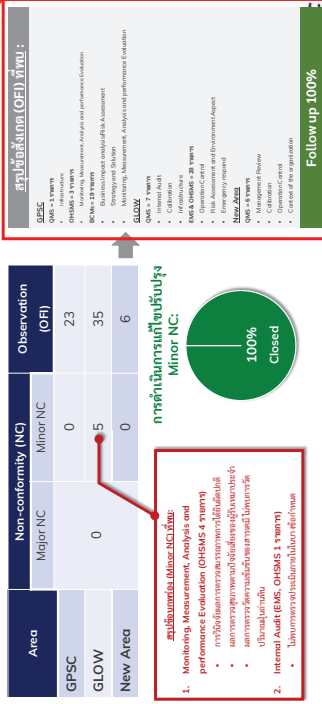
2. รายงานผลการดำเนินงานการบริหารจัดการระบบมาตรฐาน (ISO) ประจำปี 2565



51

### 3.รายงานผลการดำเนินงานการบริหารจัดการระบบมาตรฐาน

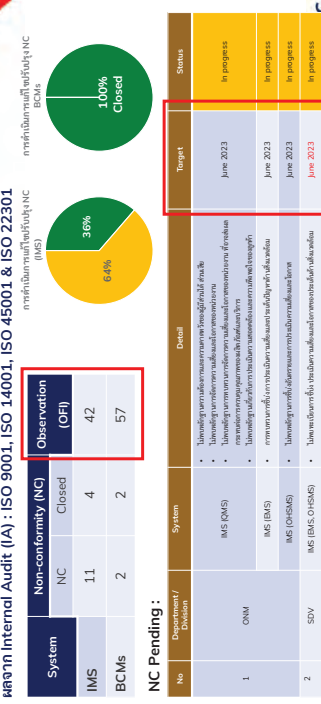
#### ผลจาก External Audit (IMASCI) : ISO 9001, ISO 14001, ISO 45001 & ISO 22301



52

### 3.รายงานผลการดำเนินงานการบริหารจัดการระบบมาตรฐาน

#### ผลจาก Internal Audit (IA) : ISO 9001, ISO 14001, ISO 45001 & ISO 22301



53

### วาระที่ 3 เรื่องแจ้งเพื่อทราบ

#### ระบบการบริหารจัดการ ISOs & IMS

18. การตรวจวัดสภาพแวดล้อมในการทำงาน ประจำปี 2566 - CUP-2

| No. | Parameter                     | W1 | W2 | W3 | W4 | Result |
|-----|-------------------------------|----|----|----|----|--------|
| 1   | Monthly wastewater sampling   |    | 13 |    |    | Passed |
| 2   | Sound (Leq 8 hrs, Leq 12 hrs) |    | 19 |    |    | Passed |

การตรวจวัดสภาพแวดล้อมในการทำงาน ประจำปี 2566 - CUP-2 (ต่อ)

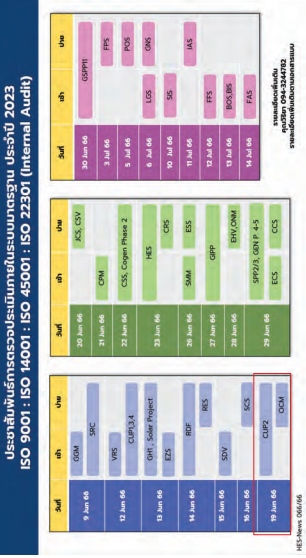
| No. | Parameter                   | W1 | W2 | W3 | W4 | Result         |
|-----|-----------------------------|----|----|----|----|----------------|
| 1   | Monthly wastewater sampling |    | 11 |    |    | Waiting result |

48

### วาระที่ 3 เรื่องแจ้งเพื่อทราบ

#### ระบบการบริหารจัดการ ISOs & IMS

1. ISO Internal Audit (ISO9001, ISO14001, ISO45001 และ ISO22301)

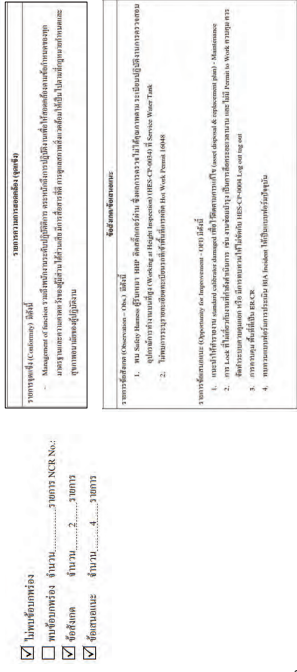


49

### วาระที่ 3 เรื่องแจ้งเพื่อทราบ

#### ระบบการบริหารจัดการ ISOs & IMS

1. ISO Internal Audit (ISO9001, ISO14001, ISO45001 และ ISO22301) CUP2 Monday, June 19, 2023 9:00-12:00 AM

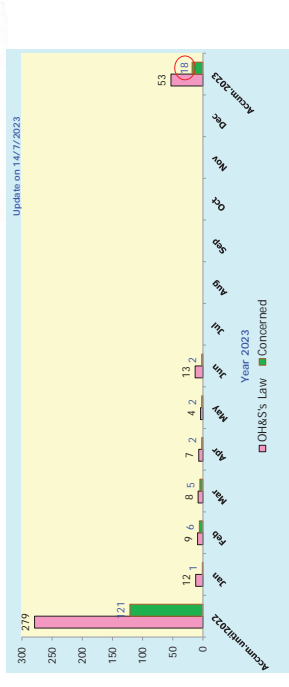


50

### วาระที่ 3 เรื่องแจ้งเพื่อทราบ

#### ระบบการบริหารจัดการ ISOs & IMS

16. กฎหมายและข้อบังคับด้านความปลอดภัย



45

### วาระที่ 3 เรื่องแจ้งเพื่อทราบ

#### ระบบการบริหารจัดการ ISOs & IMS

16. กฎหมายและข้อบังคับด้านความปลอดภัย (ต่อ)

| Document Number    | Document Name   | Effective Date |
|--------------------|---|----------------|
| HES-CP-0024 Rev.02 | การดำเนินงานด้านบริหาร (Management Review)                  | 4 July 2023    |
| EXM-MM-0001        | GPSC Operation Excellence Management System (OEMS)          | 11 July 2023   |
| RES-CP-0001 Rev.05 | การสรรหาพนักงานบุคคล (Recruitment)                          | 12 July 2023   |
| RES-CP-0002 Rev.02 | การฝึกอบรม (Training)                                       | 17 July 2023   |
| RES-CP-0003 Rev.03 | การตรวจสุขภาพพนักงาน (Health Checkup)                       |                |
| VRS-CP-0001 Rev.03 | การสื่อสารในภาวะฉุกเฉินและภาวะวิกฤติ (Crisis Communication) |                |

46

### วาระที่ 3 เรื่องแจ้งเพื่อทราบ

#### ระบบการบริหารจัดการ ISOs & IMS

17. ระบบการบริหารงาน/ขั้นตอนการปฏิบัติงาน (ใหม่)

| Document Number    | Document Name   | Effective Date |
|--------------------|---|----------------|
| HES-CP-0024 Rev.02 | การดำเนินงานด้านบริหาร (Management Review)                  | 4 July 2023    |
| EXM-MM-0001        | GPSC Operation Excellence Management System (OEMS)          | 11 July 2023   |
| RES-CP-0001 Rev.05 | การสรรหาพนักงานบุคคล (Recruitment)                          | 12 July 2023   |
| RES-CP-0002 Rev.02 | การฝึกอบรม (Training)                                       | 17 July 2023   |
| RES-CP-0003 Rev.03 | การตรวจสุขภาพพนักงาน (Health Checkup)                       |                |
| VRS-CP-0001 Rev.03 | การสื่อสารในภาวะฉุกเฉินและภาวะวิกฤติ (Crisis Communication) |                |

47





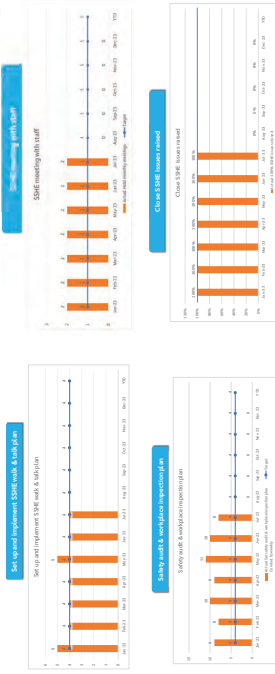






## 2023 Here We Safe Program (HWS)

### Activity-based score



Updated Date: Aug. 2, 2023

## 2023 SSHE BSC KPIs

| KPIs  | Target | Actual | Score | Weight | Score Weight | Overall Score |
|---|--------|--------|-------|--------|--------------|---------------|
| Number of SSHE walk & talk                      | 26     | 26     | 100%  | 10%    | 26           | 26            |
| Number of SSHE meeting with staff               | 26     | 26     | 100%  | 10%    | 26           | 52            |
| Number of SSHE sample/inspection/assessment per | 26     | 26     | 100%  | 10%    | 26           | 78            |
| Number of SSHE issues closed                    | 26     | 26     | 100%  | 10%    | 26           | 104           |
| Number of SSHE walk & talk                      | 26     | 26     | 100%  | 10%    | 26           | 130           |
| Number of SSHE meeting with staff               | 26     | 26     | 100%  | 10%    | 26           | 156           |
| Number of SSHE sample/inspection/assessment per | 26     | 26     | 100%  | 10%    | 26           | 182           |
| Number of SSHE issues closed                    | 26     | 26     | 100%  | 10%    | 26           | 208           |
| Number of SSHE walk & talk                      | 26     | 26     | 100%  | 10%    | 26           | 234           |
| Number of SSHE meeting with staff               | 26     | 26     | 100%  | 10%    | 26           | 260           |
| Number of SSHE sample/inspection/assessment per | 26     | 26     | 100%  | 10%    | 26           | 286           |
| Number of SSHE issues closed                    | 26     | 26     | 100%  | 10%    | 26           | 312           |

Target: Bi-weekly or more

Target: 100% SSHE issues closed & 100% high risk closed

Target: Bi-weekly

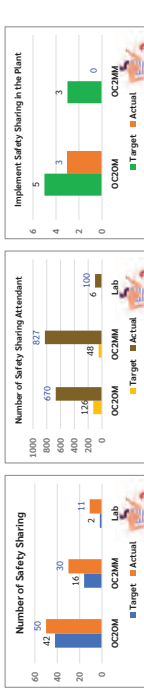


Updated Date: Aug. 2, 2023

## 2023 SSHE BSC KPIs

| KPIs  | Target | Actual | Score | Weight | Score Weight | Overall Score |
|---|--------|--------|-------|--------|--------------|---------------|
| Number of SSHE walk & talk                      | 26     | 26     | 100%  | 10%    | 26           | 26            |
| Number of SSHE meeting with staff               | 26     | 26     | 100%  | 10%    | 26           | 52            |
| Number of SSHE sample/inspection/assessment per | 26     | 26     | 100%  | 10%    | 26           | 78            |
| Number of SSHE issues closed                    | 26     | 26     | 100%  | 10%    | 26           | 104           |
| Number of SSHE walk & talk                      | 26     | 26     | 100%  | 10%    | 26           | 130           |
| Number of SSHE meeting with staff               | 26     | 26     | 100%  | 10%    | 26           | 156           |
| Number of SSHE sample/inspection/assessment per | 26     | 26     | 100%  | 10%    | 26           | 182           |
| Number of SSHE issues closed                    | 26     | 26     | 100%  | 10%    | 26           | 208           |
| Number of SSHE walk & talk                      | 26     | 26     | 100%  | 10%    | 26           | 234           |
| Number of SSHE meeting with staff               | 26     | 26     | 100%  | 10%    | 26           | 260           |
| Number of SSHE sample/inspection/assessment per | 26     | 26     | 100%  | 10%    | 26           | 286           |
| Number of SSHE issues closed                    | 26     | 26     | 100%  | 10%    | 26           | 312           |

Target: 100% Comply with Procedure or 100% Closed



Updated Date: Aug. 2, 2023

## วาระที่ 3 เชื้อเพลิงเพื่อทราบ

### แผนการแจ้งเพื่อทราบ

2. SSHE KPI and HWS Monthly Report Year 2023 : CUP-2

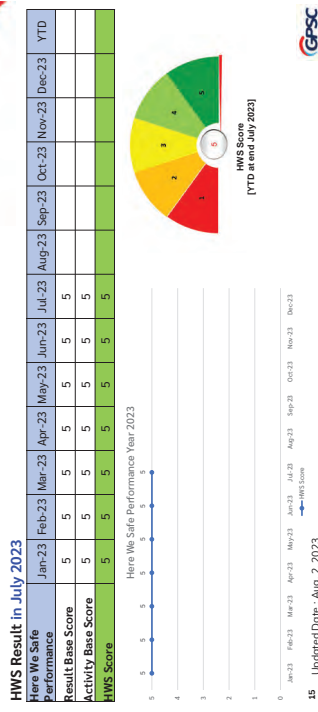


Updated Date: Aug. 16, 2023

## วาระที่ 3 เชื้อเพลิงเพื่อทราบ

### แผนการแจ้งเพื่อทราบ

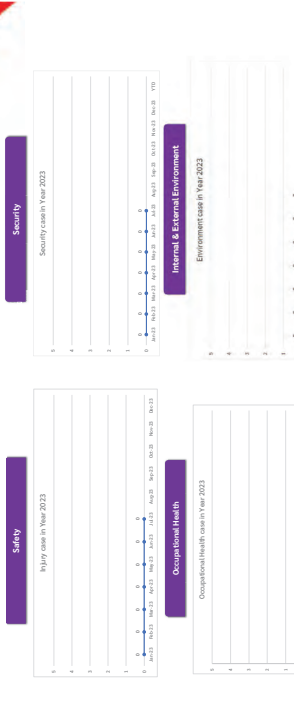
2. SSHE KPI and HWS Monthly Report Year 2023 : CUP-2



Updated Date: Aug. 2, 2023

## 2023 Here We Safe Program (HWS)

### Result-based score

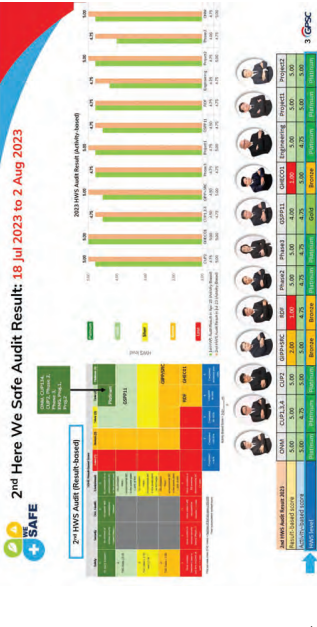


Updated Date: Aug. 2, 2023

## วาระที่ 3 เชื้อเพลิงเพื่อทราบ

### แผนการแจ้งเพื่อทราบ

1. Here We Safe Audit plan : 2nd HWS Audit on 26 Jul. 23 : 9:30 - 11:30 AM

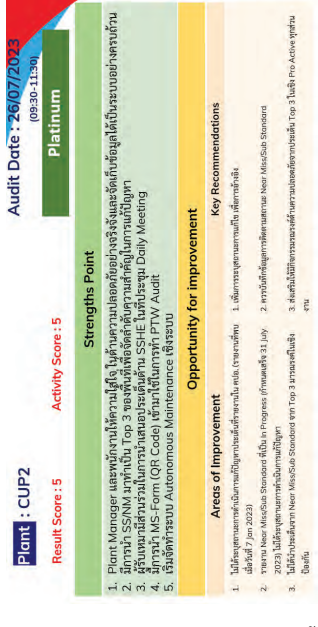


11

## วาระที่ 3 เชื้อเพลิงเพื่อทราบ

### แผนการแจ้งเพื่อทราบ

1. Here We Safe Audit plan : 2nd HWS Audit on 26 Jul. 23 : 9:30 - 11:30 AM (ต่อ)



12

## วาระที่ 3 เชื้อเพลิงเพื่อทราบ

### แผนการแจ้งเพื่อทราบ

2. SSHE KPI and HWS Monthly Report Year 2023 : CUP-2



13



### วาระที่ 3 เรื่องแจ้งเพื่อทราบ

เลขานุการ แจ้งเพื่อทราบ

8. PR-RES-290/66 : ขอเชิญเข้าร่วมฟัง Health talk : ใช้ชีวิตไร้อันตรายกันเถอะ วันที่ 8 สิงหาคม 2566

26

### วาระที่ 3 เรื่องแจ้งเพื่อทราบ

เลขานุการ แจ้งเพื่อทราบ

9. PR-RES-312/66 : บริษัทฯมีหนังสือเวียนให้พนักงานจาก ISTRONG

27

### วาระที่ 3 เรื่องแจ้งเพื่อทราบ

เลขานุการ แจ้งเพื่อทราบ

10. PR-RES-319/66 : บทความสุขภาพจิตประจำเดือน จาก ISTRONG

28

### วาระที่ 3 เรื่องแจ้งเพื่อทราบ

เลขานุการ แจ้งเพื่อทราบ

5. ผลคะแนนกิจกรรม GPSC Health Challenge 2023 Season 1 : วันที่ 1 พฤษภาคม – 31 กรกฎาคม 2566



29

### วาระที่ 3 เรื่องแจ้งเพื่อทราบ

เลขานุการ แจ้งเพื่อทราบ

6. แผนการดำเนินงานตามมาตรฐานการป้องกันและแก้ไขปัญหาดังกล่าวในสถานประกอบการ ปี 2566

24

### วาระที่ 3 เรื่องแจ้งเพื่อทราบ

เลขานุการ แจ้งเพื่อทราบ

7. HES-RESW ฉบับที่ 095/66 ถึงกรม GPSC Health Challenge (กิจกรรมเริ่ม 15 ส.ค. 66)

25

### วาระที่ 3 เรื่องแจ้งเพื่อทราบ

เลขานุการ แจ้งเพื่อทราบ

3. Safety TRIR case "บันไดลื่น"

20

### วาระที่ 3 เรื่องแจ้งเพื่อทราบ

เลขานุการ แจ้งเพื่อทราบ

4. HES-NEWS ฉบับที่ 093/66 "ผลการสำรวจความคิดเห็นด้าน OSSHE"

21

### วาระที่ 3 เรื่องแจ้งเพื่อทราบ

เลขานุการ แจ้งเพื่อทราบ

5. HES-NEWS ฉบับที่ 093/66 ถึงกรม GPSC Health Challenge 2023

22















### วาระที่ 3 เชื้อเพลิงที่ทหาร

#### เลขานุการ แจ้งที่ทหาร

1. Here We Safe Activity (HWS) 2023  
SSHE Walk & Talk and Workplace Inspection by Plant Manager as Here We Safe Activity Program on Aug.-Sep. 2023

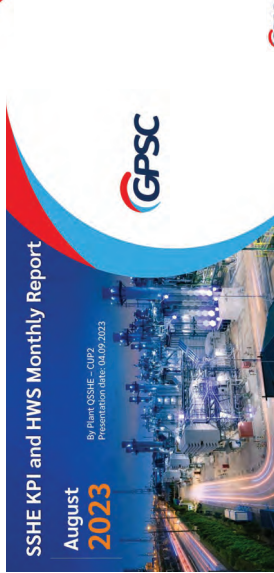


12

### วาระที่ 3 เชื้อเพลิงที่ทหาร

#### เลขานุการ แจ้งที่ทหาร

2. SSHE KPI and HWS Monthly Report Year 2023 : CUP-2



13

### วาระที่ 3 เชื้อเพลิงที่ทหาร

#### เลขานุการ แจ้งที่ทหาร

2. SSHE KPI and HWS Monthly Report Year 2023 : CUP-2



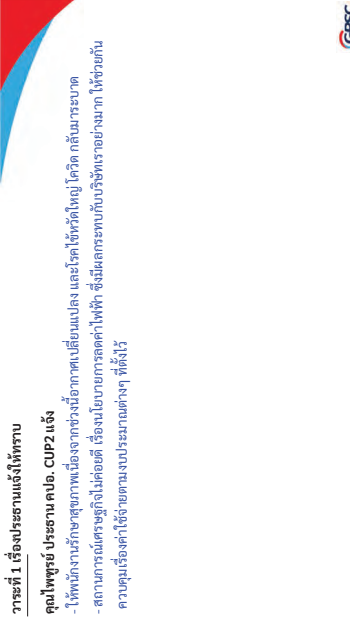
14

### วาระที่ 1 เชื้อประทานแจ้งให้ทราบ

#### คุณโพธิ์ชัย ประธานสภ. CUP2 แจ้ง

- ให้นักงานรักษาสภาพเนื่องจากช่วงนี้อากาศเปลี่ยนแปลง และโรคไข้หวัดใหญ่ โควิด กลัมนารบาด
- สถานการณ์เศรษฐกิจไม่ดีนัก เรื่องนโยบายการลดค่าไฟฟ้า ซึ่งมีผลกระทบกับบริษัทอย่างมาก ให้อำนาจ

ควบคุมเรื่องค่าใช้จ่ายตามงบประมาณต่างๆ ที่ได้



9

### วาระที่ 2 เรื่องการรับรายงานการประชุมครั้งที่ผ่านมา

#### การรับรองรายงานการประชุมประจำเดือน สิงหาคม 2566

- ไม่ได้รับรายงาน

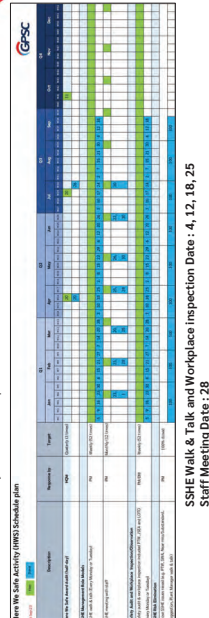


10

### วาระที่ 3 เรื่องแจ้งที่ทหาร

#### เลขานุการ แจ้งที่ทหาร

1. 2023 Here We Safe Activity (HWS) Schedule plan



11



6



7



8



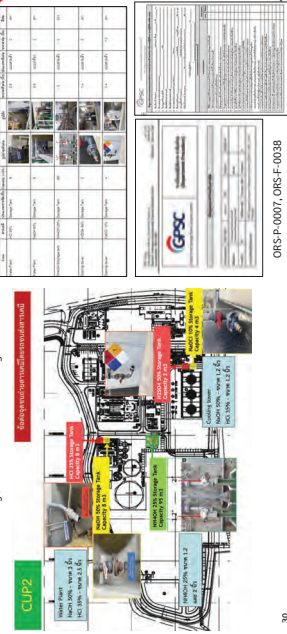




### วาระที่ 3 เรื่องแจ้งต่อทราบ

แผนภาพ แจ้งต่อทราบ

11. Chemical unloading (ตามแหล่ง Accident sharing)



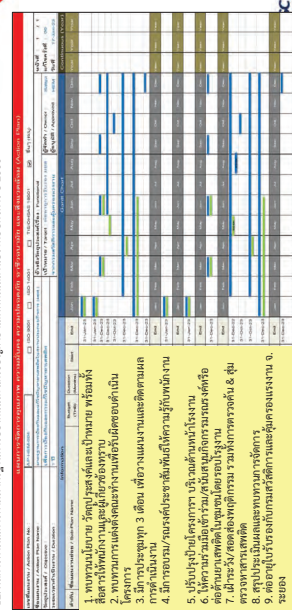
ORS P-0007, ORS F-0038

30

### วาระที่ 3 เรื่องแจ้งต่อทราบ

แผนภาพ แจ้งต่อทราบ

12. แผนการดำเนินงานตามโครงการป้องกันและแก้ไขอุบัติเหตุทางทะเลในสถานประกอบการ ปี 2566



31

### วาระที่ 3 เรื่องแจ้งต่อทราบ

แผนภาพ แจ้งต่อทราบ

13. GPSC KM Day 2023 Energizing Growth นิพนธ์ ปรับเปลี่ยน สร้างค่านิยมคิด

>> ทพ. CUP2 มีการจัดพิธีขึ้นสู่กิจกรรมการอนุรักษ์พลังงานของพื้นที่ร่วมในนามนิพนธ์ เพื่อเป็นการสื่อสารให้พนักงานรับทราบ  
เกี่ยวกับค่านิยมด้านโครงการอนุรักษ์พลังงานประจำปี 2566

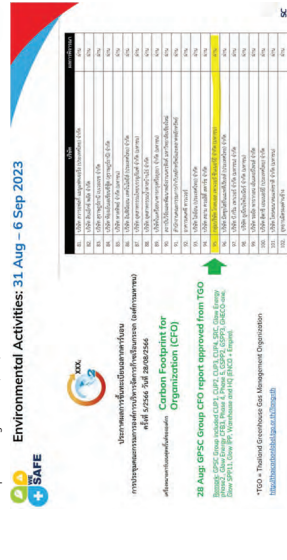


32

### วาระที่ 3 เรื่องแจ้งต่อทราบ

แผนภาพ แจ้งต่อทราบ

8. Carbon Footprint for Organization (CFO)

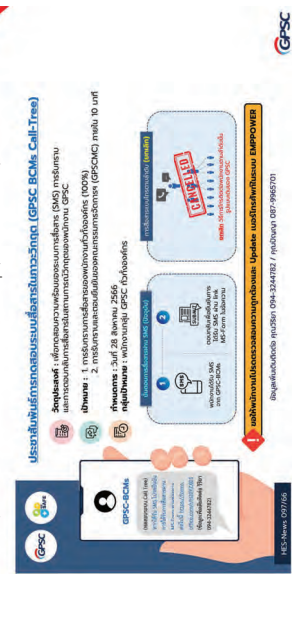


27

### วาระที่ 3 เรื่องแจ้งต่อทราบ

แผนภาพ แจ้งต่อทราบ

9. HES-NEWS No. 097/66: โปรดใช้หลักการตอบข้อคำถามในการวัดค่า (GPSC BCMs Call-Tree) ในวันที่ 28 สิงหาคม 2566



28

### วาระที่ 3 เรื่องแจ้งต่อทราบ

แผนภาพ แจ้งต่อทราบ

10. SD/NEWS No. 006/66: Risk Management Platform พร้อมใช้งานแล้ว



29

### วาระที่ 3 เรื่องแจ้งต่อทราบ

แผนภาพ แจ้งต่อทราบ

5. HES-NEWS ฉบับที่ 103/66: กิจกรรม "รู้ทัน ป้องกัน Office Syndrome"



24

### วาระที่ 3 เรื่องแจ้งต่อทราบ

แผนภาพ แจ้งต่อทราบ

6. HES-NEWS ฉบับที่ 095/66 กิจกรรมเสริมแรงเตือน: การกักขังชีพจรไฟฟ้า (ระยะเวลากักขัง 15 วินาที - 31 วินาที - 66 วินาที)



25

### วาระที่ 3 เรื่องแจ้งต่อทราบ

แผนภาพ แจ้งต่อทราบ

7. HES-NEWS ฉบับที่ 102/66: ขอเชิญพนักงานกิจกรรม Near miss and Substandard Reward

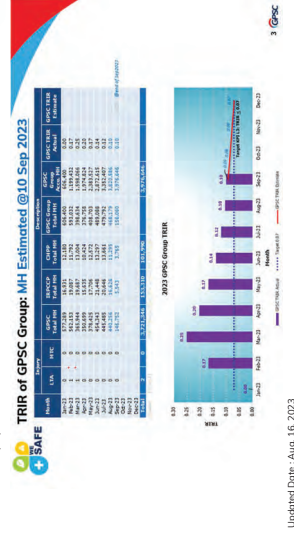


26



วาระที่ 3 เรื่องแจ้งเพื่อทราบ  
 แผนภาพ แจ้งเพื่อทราบ

17. SSHE Statistic (ต่อ)



วาระที่ 3 เรื่องแจ้งเพื่อทราบ  
 แผนภาพ แจ้งเพื่อทราบ

17. SSHE Statistic (ต่อ)



วาระที่ 3 เรื่องแจ้งเพื่อทราบ  
 แผนภาพ แจ้งเพื่อทราบ

17. SSHE Statistic (ต่อ)



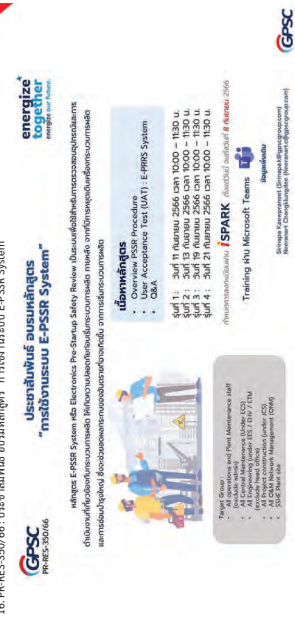
วาระที่ 3 เรื่องแจ้งเพื่อทราบ  
 แผนภาพ แจ้งเพื่อทราบ

16. PR-RES-350/66: ประชาสัมพันธ์



วาระที่ 3 เรื่องแจ้งเพื่อทราบ  
 แผนภาพ แจ้งเพื่อทราบ

16. PR-RES-350/66: ประชาสัมพันธ์



วาระที่ 3 เรื่องแจ้งเพื่อทราบ  
 แผนภาพ แจ้งเพื่อทราบ

17. SSHE Statistic



วาระที่ 3 เรื่องแจ้งเพื่อทราบ  
 แผนภาพ แจ้งเพื่อทราบ

14. PR-RES-327/66: ทดสอบ



วาระที่ 3 เรื่องแจ้งเพื่อทราบ  
 แผนภาพ แจ้งเพื่อทราบ

15. PR-RES-365/66: ทดสอบ



วาระที่ 3 เรื่องแจ้งเพื่อทราบ  
 แผนภาพ แจ้งเพื่อทราบ

16. PR-RES-217/66: ประชาสัมพันธ์













วาระที่ 4 เรื่องติดตามหรือข้อเสนอแนะจากการประชุมครั้งที่แล้ว

| ลำดับที่ | ชื่อพื้นที่  | รายละเอียด   | ผู้รับผิดชอบ    | กำหนดเสร็จ | Status       | Area     |
|----------|--|--|-----------------|------------|--------------|----------|
| 4        | การทำความสะอาดบริเวณโถงบันไดและลิฟต์บริเวณทางเข้าพื้นที่สำนักงานและบริเวณทางขึ้นลิฟต์ชั้นงาน (ดูเพิ่มเติม ดู 65)                           | ทำความสะอาดบริเวณ WH และจุดเข้าออก ลิฟต์บริเวณทางขึ้นลิฟต์ชั้นงาน  | G-Cord          | Jun.22     | Done         | All area |
| 1        | ปิด Safety sign และ Free hose tap เพื่อทำการทำความสะอาด  | ปิด Safety sign และ Free hose tap เพื่อทำการทำความสะอาด  | HEM             | Apr. 22    | Done         | All area |
| 5        | Emergency meeting AB ย้ายกิจกรรมผู้ปฏิบัติงานตามพื้นที่สอน   | Emergency meeting AB ย้ายกิจกรรมผู้ปฏิบัติงานตามพื้นที่สอน   | OC2MM           | Jul.22     | Done         | All area |
| 7        | Free space at WH จัดพื้นที่วางของตามโถงวางของตามหลักเกณฑ์  | Free space at WH จัดพื้นที่วางของตามโถงวางของตามหลักเกณฑ์  | OC2MM (Machine) | Jun.22     | Done         | WH       |
| 2        | พิจารณาใช้สารฟอกสีน้ำยาล้าง Hydrant บริเวณ Water plant เพื่อใช้วางหาตามเขตตามโครงการด้านพื้นที่ขึ้นลิฟต์ชั้นงาน (ดำเนินการตามงานของ Admin) | พิจารณาใช้สารฟอกสีน้ำยาล้าง Hydrant บริเวณ Water plant เพื่อใช้วางหาตามเขตตามโครงการด้านพื้นที่ขึ้นลิฟต์ชั้นงาน (ดำเนินการตามงานของ Admin) | EFM             | May 22     | Done         | WTP      |
| 3        | พิจารณาใช้สารฟอกสีน้ำยาล้างถังเก็บน้ำบริเวณถังเก็บน้ำบริเวณโถงวางของตามหลักเกณฑ์   | พิจารณาใช้สารฟอกสีน้ำยาล้างถังเก็บน้ำบริเวณโถงวางของตามหลักเกณฑ์   | EFM             | Jun.22     | ไม่ดำเนินการ | All WH   |

วาระที่ 4 เรื่องติดตามงานหรือข้อเสนอแนะจากการประชุมครั้งแล้ว

| ลำดับ | ผู้ร้องเรียน | รายละเอียด  | ผู้รับผิดชอบ | กำหนดเสร็จ | Status      | Area          |
|-------|--------------|---|--------------|------------|-------------|---------------|
| 2     | การร้องเรียน | การร้องเรียนเรื่องความปลอดภัยของระบบไฟฟ้า (Electrical Safety) ในอาคารสำนักงาน | OC2M/HEM     | Jun.22     | Done        | Area          |
| 5     | การร้องเรียน | การร้องเรียนเรื่องความปลอดภัยของระบบไฟฟ้า (Electrical Safety) ในอาคารสำนักงาน | HEM          | Sep.22     | Done        | -             |
| 4     | การร้องเรียน | การร้องเรียนเรื่องความปลอดภัยของระบบไฟฟ้า (Electrical Safety) ในอาคารสำนักงาน | EFM          |            | On progress | Transform. &L |
| 4     | การร้องเรียน | การร้องเรียนเรื่องความปลอดภัยของระบบไฟฟ้า (Electrical Safety) ในอาคารสำนักงาน | EFM          |            | On progress | GG            |
| 10    | การร้องเรียน | การร้องเรียนเรื่องความปลอดภัยของระบบไฟฟ้า (Electrical Safety) ในอาคารสำนักงาน | OCM, HEM     |            | On progress | AI            |
|       | การร้องเรียน | การร้องเรียนเรื่องความปลอดภัยของระบบไฟฟ้า (Electrical Safety) ในอาคารสำนักงาน | EFM          |            | On progress | Office        |
|       | การร้องเรียน | การร้องเรียนเรื่องความปลอดภัยของระบบไฟฟ้า (Electrical Safety) ในอาคารสำนักงาน | HEM          | Sep.22     | Done        | CUP2          |
|       | การร้องเรียน | การร้องเรียนเรื่องความปลอดภัยของระบบไฟฟ้า (Electrical Safety) ในอาคารสำนักงาน | AI concerned | -          | Done        | CUP2          |

วาระที่ 4 เรื่องติดตามงานหรือข้อเสนอแนะจากการประชุมครั้งแล้ว

| ลำดับที่ | รายละเอียด  | ผู้ดำเนินการ   | วันที่เสร็จ | สถานะ       | หมายเหตุ                                  |
|----------|---|----------------|-------------|-------------|---|
| 5        | ดำเนินการตาม MOU กับ บริษัท สยามอินเตอร์คอมเมอร์เชียล จำกัด (Siam Inter-Commercial Co., Ltd.) เพื่อจัดหาวัสดุอุปกรณ์ป้องกันภัยพิบัติ (Disaster Preparedness Materials) สำหรับใช้ในกรณีฉุกเฉิน | OC20M          | Sep.22      | Done        | CUP2                                      |
| 7        | ดำเนินการจัดหาวัสดุอุปกรณ์ป้องกันภัยพิบัติ (Disaster Preparedness Materials) สำหรับใช้ในกรณีฉุกเฉิน   | OC2MM          | Dec. 22     | Done        | CUP2                                      |
| 8        | ดำเนินการจัดหาวัสดุอุปกรณ์ป้องกันภัยพิบัติ (Disaster Preparedness Materials) สำหรับใช้ในกรณีฉุกเฉิน   | HEH, OC2ET     | Dec. 22     | On progress | CUP2                                      |
| 2        | ดำเนินการจัดหาวัสดุอุปกรณ์ป้องกันภัยพิบัติ (Disaster Preparedness Materials) สำหรับใช้ในกรณีฉุกเฉิน   | OC2MM, HEH, IT | Dec.22      | Done        | BOD, CEMA online                          |
|          | ดำเนินการจัดหาวัสดุอุปกรณ์ป้องกันภัยพิบัติ (Disaster Preparedness Materials) สำหรับใช้ในกรณีฉุกเฉิน   | EFM            | Dec.22      | Done        | WFO Office                                |
|          | ดำเนินการจัดหาวัสดุอุปกรณ์ป้องกันภัยพิบัติ (Disaster Preparedness Materials) สำหรับใช้ในกรณีฉุกเฉิน   | OCM            |             | Considering | Remaind RAI, RMI RCA for Near miss report |
|          | ดำเนินการจัดหาวัสดุอุปกรณ์ป้องกันภัยพิบัติ (Disaster Preparedness Materials) สำหรับใช้ในกรณีฉุกเฉิน   | OC2MM          | Feb.23      | Done        |   |

วิทยาลัย  
“Drive to Zero Incidents that Harm People”

[illegible]

### วาระที่ 3 เรื่องแจ้งเพื่อทราบ

เลขานุการ แจ้งเพื่อทราบ

16. กฎหมายและข้อบังคับด้านความปลอดภัย (ต่อ)

[illegible]

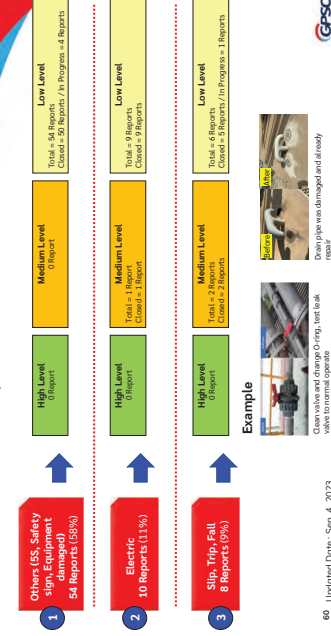
วาระที่ 4 เรื่องติดตามงานพร้อมข้อเสนอแนะจากการประชุมครั้งที่แล้ว

| ลำดับ | พื้นที่ | รายละเอียด  | ผู้รับผิดชอบ             | กำหนดการ   | สถานะ          | Area     |
|-------|---------|---|--------------------------|------------|----------------|----------|
| 4     | พื้นที่ | การตรวจการควบคุมสินค้า ณ จุดรับใบ order party กับ TOR ของบริษัท การขนส่งสินค้าโดยรถบรรทุกไปรษณีย์ | HES, Safety, Maintenance | Mar. 22    | Done           | All area |
| 5     | พื้นที่ | การควบคุมสินค้าที่เข้าคลังของ CUP2 (หลังอาคาร) (ดำเนินการตามใบ Incident หรือ ticket no. 65)       | HES, IES                 | Feb. 22    | Done           | CUP2     |
| 6     | พื้นที่ | การนำถังใส่เคมีจากพื้นที่เก็บของไปทิ้งในถัง ad-hoc ที่ถังไฟฟอส                                    | EFM                      | 15 Jan. 22 | Done           | CUP2     |
| 1     | พื้นที่ | ให้ช่างงาน BSC ทำการ target location และประเมินความเสี่ยง   | HES                      | Feb. 22    | Done           | All area |
| 4     | พื้นที่ | การนำถังน้ำมันมาทิ้งในถังไฟฟอสตามใบควบคุมการขนส่ง   | HES                      | Mar. 22    | Done           | All area |
| 5     | พื้นที่ | การตรวจสอบ defective driving ของรถบรรทุกนำถังใส่สารเคมี   | OC2/MHR                  | Mar. 22    | Done           | All area |
| 3     | พื้นที่ | การ Maintenance ของการผสมสาร oil separator ที่ถัง SIH ที่ถังใส่กากน้ำ waste ผลิต                  | OC2/M/HEM                | Jun. 22    | Done (Apr. 22) | CUP2     |

>>> สรุปงานปี 2565 ทั้งหมดนี้

>>> สรุปงานตามพื้นที่รับผิดชอบ

## TOP 3 Risks of Substandard Reports Year 2023



วาระที่ 7 เรื่องอื่นๆ

กำหนดการประชุม ค.อ. ทักษะพิเศษที่ 3 เวลา 10.00-12.00 ของพนักงาน และเจ้าหน้าที่ของ we SAFE Care & Share

| Month         | Date | Time        | Room                     | we SAFE Care & Share Responsability |
|---------------|------|-------------|--------------------------|-------------------------------------|
| สิงหาคม 66    | 13   | 13.30-16.30 | Microsoft Teams          | คุณหญิงพรทิพย์                      |
| กันยายน 66    | 17   | 13.30-16.30 | Microsoft Teams          | คุณสุวิมล                           |
| ตุลาคม 66     | 23   | 10.00-12.00 | Onsite & Microsoft Teams | คุณสุวิมล                           |
| พฤศจิกายน 66  | 20   | 10.00-12.00 | Onsite & Microsoft Teams | คุณก้องเกียรติ                      |
| ธันวาคม 66    | 18   | 10.00-12.00 | Onsite & Microsoft Teams | คุณสุวิมล                           |
| มกราคม 66     | 15   | 10.00-12.00 | Onsite & Microsoft Teams | คุณอรุณ                             |
| กุมภาพันธ์ 66 | 20   | 10.00-12.00 | Onsite & Microsoft Teams | คุณสรวิชัย                          |
| มีนาคม 66     | 17   | 10.00-12.00 | Onsite & Microsoft Teams | คุณสุวิมล                           |
| เมษายน 66     | 21   | 10.00-12.00 | Onsite & Microsoft Teams | คุณก้องเกียรติ (สลับกับคุณสุวิมล)   |
| พฤษภาคม 66    | 18   | 10.00-12.00 | Onsite & Microsoft Teams | คุณสุวิมล                           |
| มิถุนายน 66   | 14   | 10.00-12.00 | Onsite & Microsoft Teams | คุณสุวิมล                           |
| กรกฎาคม 66    | 16   | 10.00-12.00 | Onsite & Microsoft Teams | คุณสุวิมล                           |



เด็กขอแรงสู้ทุกคืน และปาดเหงื่อ ร้องความโลดกัยด้วยเรา SAFE Motto

ตอบท้ายด้วย “เฮ้..ชুম่อ..”



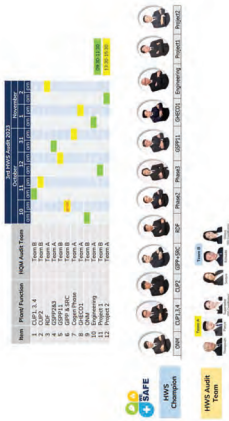




### วาระที่ 3 เชื้อเพลิงที่ทหาร

เลขานุการ เชื้อเพลิงที่ทหาร

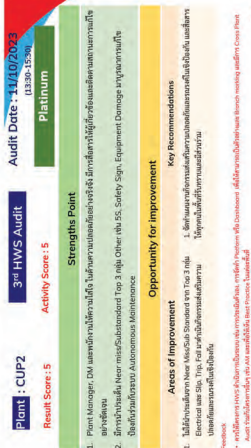
1. CUP2 Here We Safe Audit 3/2023 >> **CUP2 audit on 11 Oct. 23: 01.30 – 03.00 PM**



### วาระที่ 3 เชื้อเพลิงที่ทหาร

เลขานุการ เชื้อเพลิงที่ทหาร

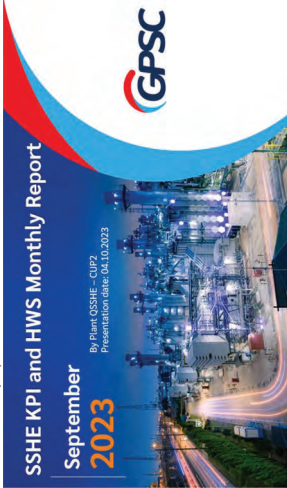
1. CUP2 Here We Safe Audit 3/2023



### วาระที่ 3 เชื้อเพลิงที่ทหาร

เลขานุการ เชื้อเพลิงที่ทหาร

2. SSHE KPI and HWS Monthly Report Year 2023 - CUP-2



### วาระที่ 2 เรื่องการรับรายงานการประทุษร้ายที่ผ่านมา

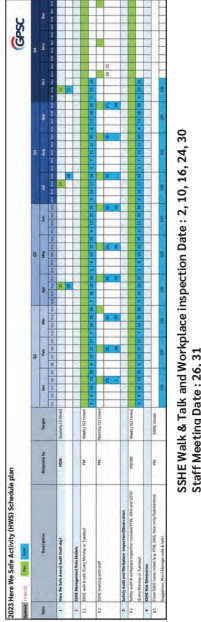
การรับรายงานการประทุษร้ายที่ผ่านมามีจำนวน 2566

- ไม่ได้รับรายงาน

### วาระที่ 3 เรื่องแจ้งเพื่อทราบ

เลขานุการ แจ้งเพื่อทราบ

1. 2023 Here We Safe Activity (HWS) Schedule plan



### วาระที่ 3 เรื่องแจ้งเพื่อทราบ

เลขานุการ แจ้งเพื่อทราบ

1. Here We Safe Activity (HWS) 2023



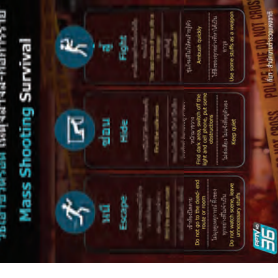
### Security Threat Alert



### we SAFE Care & Share

คุณเชิดศักดิ์ คปอ. CUP2 นำเสนอ

“วิธีเอาชีวิตรอด เหตุการณ์-ก่อการร้าย”



### วาระที่ 1 เรื่องประธานแจ้งให้ทราบ

คุณไพฑูรย์ ประธาน คปอ. CUP2 แจ้ง

- ให้เตรียมความพร้อมรับการ Audit ISO วันที่ 19-20 ต.ค. ให้ดี เตรียมตัวให้พร้อม
- เตรียมแผนงานสำหรับงาน TA ที่มีขึ้นให้หน้า ให้เรียบร้อย
- ขอคุณสาคัญความร่วมมือนในการดำเนินงานกิจกรรม HWS



วาระที่ 3 เรื่องแจ้งเพื่อทราบ  
เลขานุการ แจ้งเพื่อทราบ

เลขานุการ แจ่มเพ็ชรพร

### 3. Safety TRIR case "วันนั้นในอดีต"



วาระที่ 3 เรื่องแจ้งเพื่อทราบ  
เลขานุการ แจ้งเพื่อทราบ

เลขานุการ แจ่มเพ็ชร

4. HFS-News 053/66 กิจกรรม GPSC Health Challenge 2023 Season 2 : วันที่ 1 กันยายน - 30 พฤศจิกายน 2566



วาระที่ 3 เรื่องแจ้งเพื่อทราบ  
เลขาฯ ทอ แจ้งเพื่อทราบ!

เลขวาการ เอ็งฟุทธา

5 HES NEWS ၁၅၊ ၂၀၁၆။



## 2023 Here We Safe Program (HWS)

---

Activity-based score



## 2023 SSHE BSC KPIs



## 2023 SSHE BSC KPIs



วาระที่ 3 เรื่องแจ้งเพื่อทราบ

เลขานุการ แจ่มพ็อดทราบ

## 2. SSHE KPI and HWS Monthly Report Year 2023 : CUP-2

วาระที่ 3 เรื่องแจ้งเพื่อทราบ  
เลขาฯกรร. แจ้งเพื่อทราบ

เลขานุการ แจ้งเพื่อทราบ

## 2. SSHE KPI and HWS Monthly Report Year 2023 - CIP-2

## 2023 Here We Safe Program (HWS)

## 2023 Here We Sale Program (HWS)



### วาระที่ 3 เรื่องแจ้งเพื่อทราบ

เลขานุการ แจ้งเพื่อทราบ

12. HES-NEWS ฉบับที่ 118/

12. HES-NEWS ฉบับที่ 118/66 ประชาสัมพันธ์การซ่อมแซมการบริหารความต่อเนื่องทางธุรกิจ ประจำปี 2566



### วาระที่ 3 เรื่องแจ้งเพื่อทราบ

เลขานุการ แจ้งเพื่อทราบ

13. COO NEWS No.001/66 : COO Walk and Talk on 2/2566



### วาระที่ 3 เรื่องแจ้งเพื่อทราบ

เลขานุการ แจ่มเพ็ชรพร

14. COO Light Talk บังคมคุย พี่ชวนคิด ส้อมวางแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับ COO วันที่ 6 พฤศจิกายน 2566



### วาระที่ 3 เรื่องแจ้งเพื่อทราบ

เลขานุการ แจ้งเพื่อทราบ

9. SSHF Newsletter Vol.2-

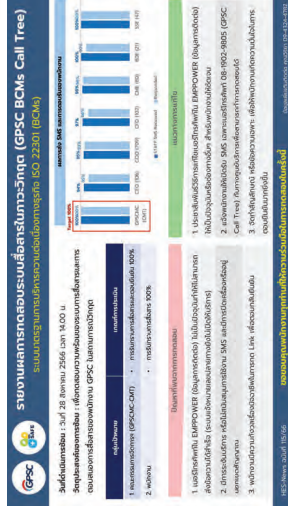
9. SSJHE Newsletter Vol.2-2023: มาตราการปรับราคารับก่อนขึ้นพรมแดนของสหภาพยุโรปและผลการตรวจ Here We Safe Audit



วาระที่ 3 เรื่องแจ้งเพื่อทราบ

เลขานุการ แจ้งเพื่อทราบ

10. รายงานผลการทดสอบระบบสื่อสารในภาวะวิกฤต (GPSC BCMs Call Tree)



วาระที่ 3 เรื่องแจ้งเพื่อทราบ

เลขานุการ แจ้งเพื่อทราบ

11. ระบบ E-PSS System พร้อมใช้งานแล้ววันนี้



### วาระที่ 3 เรื่องแจ้งเพื่อทราบ

เลขานุการ แจ้งเพื่อทราบ

6. HES-NESW ฉบับที่ 095/6

6. HES-NESW ฉบับที่ 095/66 กิจกรรมสิ่งแวดล้อม : ภารกิจพิชิตพลาสติก (ระยะเวลากิจกรรม 15 ส.ค. 66 - 31 ต.ค. 66)



วาระที่ 3 เรื่องแจ้งเพื่อทราบ

เลขานุการ แจ้งเพื่อทราบ

7. HES-NEWS ฉบับที่ 105/66: "ขอเชิญชวนพนักงานและราษฎรงาน เพื่การนำค่าความมาตรฐาน (Substandard)" กิจกรรม

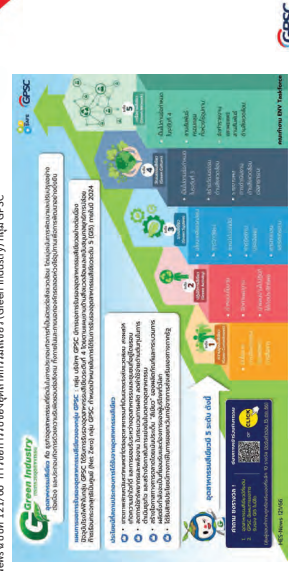
Near miss and Substandard Reward



วาระที่ 3 เรื่องแจ้งเพื่อทราบ

## เลขานุการ แจ้งเพื่อทราบ

8 HFS-News ฉบับที่ 121/66 "การลดการพึ่งพิงอุตสาหกรรมสีเขียว (Green Industry) กับ GDP"



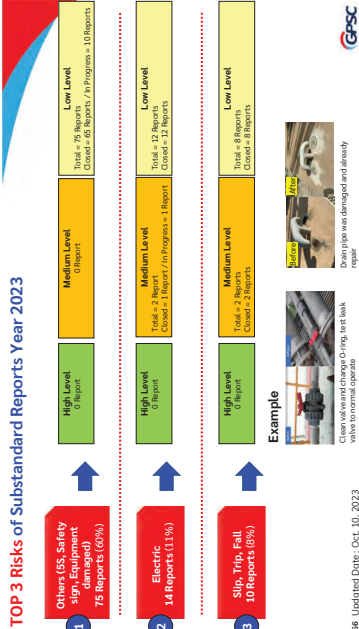
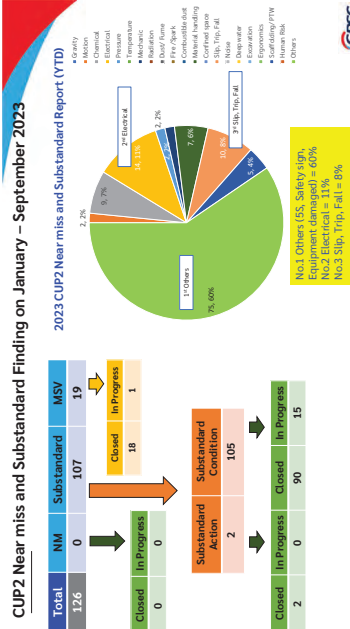












วันที่ 7 เชื้อเชื้อเพลิง

กำหนดการประชุม กล. ทบ.วันพฤหัสบดี ที่ 3 เวลา 10.00-12.00 ทบ.ทง.เลือก และนำเสนอ we SAFE Care & Share

| Month         | Date | Time        | Room                     | we SAFE Care & Share Responsibility |
|---------------|------|-------------|--------------------------|-------------------------------------|
| มกราคม 66     | 13   | 13.30-14.30 | Microsoft Teams          | ทบ.ทง.ทง.                           |
| กุมภาพันธ์ 66 | 17   | 13.30-14.30 | Microsoft Teams          | ทบ.ทง.ทง.                           |
| มีนาคม 66     | 23   | 10.00-12.00 | Onsite & Microsoft Teams | ทบ.ทง.ทง.                           |
| เมษายน 66     | 20   | 10.00-12.00 | Onsite & Microsoft Teams | ทบ.ทง.ทง.                           |
| พฤษภาคม 66    | 18   | 10.00-12.00 | Onsite & Microsoft Teams | ทบ.ทง.ทง.                           |
| มิถุนายน 66   | 15   | 10.00-12.00 | Onsite & Microsoft Teams | ทบ.ทง.ทง.                           |
| กรกฎาคม 66    | 20   | 10.00-12.00 | Onsite & Microsoft Teams | ทบ.ทง.ทง.                           |
| สิงหาคม 66    | 17   | 10.00-12.00 | Onsite & Microsoft Teams | ทบ.ทง.ทง.                           |
| กันยายน 66    | 21   | 10.00-12.00 | Onsite & Microsoft Teams | ทบ.ทง.ทง.                           |
| ตุลาคม 66     | 18   | 10.00-12.00 | Onsite & Microsoft Teams | ทบ.ทง.ทง.                           |
| พฤศจิกายน 66  | 16   | 10.00-12.00 | Onsite & Microsoft Teams | ทบ.ทง.ทง.                           |
| ธันวาคม 66    | 14   | 10.00-12.00 | Onsite & Microsoft Teams | ทบ.ทง.ทง.                           |

Updated Date: Oct. 10, 2023

วันที่ 3 เรื่องเพื่อพิจารณา

ขอความเห็นชอบ

1. CUP2 ISO Management Review 1/2023

GPSC

52

วันที่ 3 เรื่องเพื่อพิจารณา

ขอความเห็นชอบ

1. CUP2 ISO Management Review 1/2023

GPSC

53

วันที่ 6 เรื่องการรายงานสภาพที่ไม่ปลอดภัยเพื่อปรับปรุงแก้ไข

เดือนตุลาคม 2566 (ข้อมูล วันที่ 17 ต.ค. 66) - Substandard 9 report

GPSC

54

วันที่ 3 เรื่องแต่งตั้งพิจารณา

ขอความเห็นชอบ

1. CUP2 ISO Management Review 1/2023

GPSC

49

วันที่ 3 เรื่องแต่งตั้งพิจารณา

ขอความเห็นชอบ

1. CUP2 ISO Management Review 1/2023

GPSC

50

วันที่ 4 เรื่องพิจารณาการขอความเห็นชอบจากการประชุมครั้งแล้ว

พิจารณาการขอความเห็นชอบจากการประชุมเดือน มกราคม 2565 - กันยายน 2566

| ลำดับที่ | รายละเอียด  | ผู้รับผิดชอบ | วันที่พิจารณา | สถานะ       |
|----------|---|--------------|---------------|-------------|
| 1        | พิจารณาการขอความเห็นชอบจากการประชุมเดือน มกราคม 2565 - กันยายน 2566 | HEM          | Oct. 23       | In progress |
| 2        | พิจารณาการขอความเห็นชอบจากการประชุมเดือน ตุลาคม 2566                | HEM          | Oct. 23       | In progress |
| 3        | พิจารณาการขอความเห็นชอบจากการประชุมเดือน พฤศจิกายน 2566             | HEM          | Oct. 23       | In progress |
| 4        | พิจารณาการขอความเห็นชอบจากการประชุมเดือน ธันวาคม 2566               | HEM          | Oct. 23       | In progress |
| 5        | พิจารณาการขอความเห็นชอบจากการประชุมเดือน มกราคม 2567                | HEM          | Oct. 23       | In progress |
| 6        | พิจารณาการขอความเห็นชอบจากการประชุมเดือน กุมภาพันธ์ 2567            | HEM          | Oct. 23       | In progress |
| 7        | พิจารณาการขอความเห็นชอบจากการประชุมเดือน มีนาคม 2567                | HEM          | Oct. 23       | In progress |
| 8        | พิจารณาการขอความเห็นชอบจากการประชุมเดือน เมษายน 2567                | HEM          | Oct. 23       | In progress |

Updated Date: Oct. 10, 2023

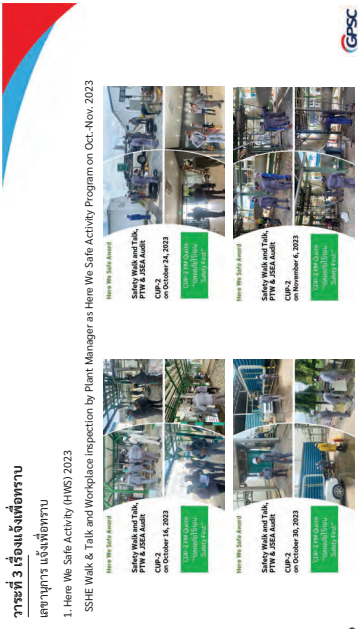










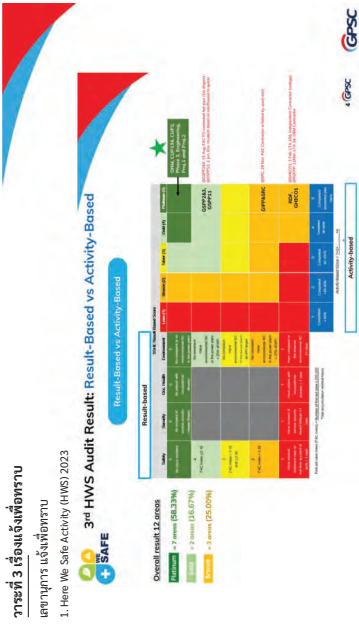
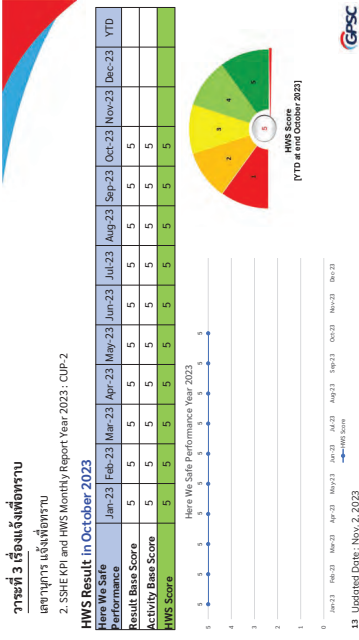


วาระที่ 1 เรื่องประธานแจ้งให้ทราบ

คุณไพฑูรย์ ประธาน คบ. CUP2 แจ้ง

- จากผลอุบัติเหตุลดลงที่ถดถอย ให้ทุกคนเน้นการปฏิบัติงานเพื่อความปลอดภัยไม่ควรงานเข้าซ้อนกัน ในพื้นที่ ให้ผู้ดูแลจัดการร่วมกันจัดเรียงสถานที่ทำงานให้เหมาะสม
- ช่วงการประเมินผลปลายปี ให้ทุกคนส่งหลักฐานการปฏิบัติงานตามกำหนดเวลา

GPSC

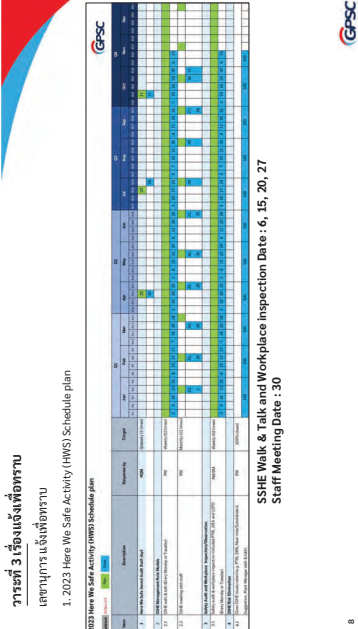
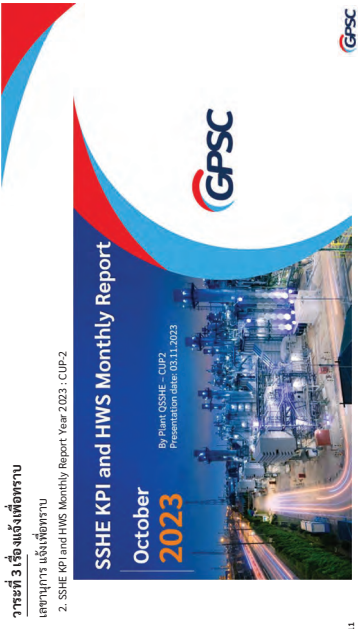


วาระที่ 2 เรื่องการรับรายงานการประชุมครั้งที่ผ่านมา

การรับรายงานการประชุมประจำเดือน ตุลาคม 2566

- ไม่มีรับรองรายงาน

GPSC



SSHE Walk & Talk and Workplace Inspection Date : 6, 15, 20, 27

Staff Meeting Date : 30







### วาระที่ 3 เรื่องแจ้งข้อหา

แผนภาพ แจ้งข้อหา

14. PR-RES-217/66 : ประกาศบังคับให้ผู้ตอบแบบประจําเดือน พฤศจิกายน 2566



30

### วาระที่ 3 เรื่องแจ้งข้อหา

แผนภาพ แจ้งข้อหา

15. SSHE Statistic



31

### วาระที่ 3 เรื่องแจ้งข้อหา

แผนภาพ แจ้งข้อหา

15. SSHE Statistic (ต่อ)



32

### วาระที่ 3 เรื่องแจ้งข้อหา

แผนภาพ แจ้งข้อหา

11. GSHE Day 2023



27

### วาระที่ 3 เรื่องแจ้งข้อหา

แผนภาพ แจ้งข้อหา

12. PR-PHS-028/66 : บทรวมสุขภาพจิตจาก i-Strong

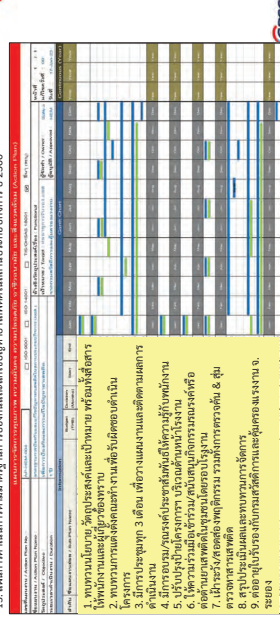


28

### วาระที่ 3 เรื่องแจ้งข้อหา

แผนภาพ แจ้งข้อหา

13. แผนการดำเนินงานตามมาตรฐานการป้องกันและแก้ไขอุบัติเหตุในสถานประกอบการ ปี 2566

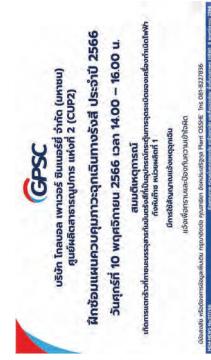


29

### วาระที่ 3 เรื่องแจ้งข้อหา

แผนภาพ แจ้งข้อหา

8. HEM-NEWS ฉบับที่ 017/66 : ประกาศบังคับให้ผู้พัฒนาโครงการฉุกเฉินทหารที่ 2566 ณ ศูนย์ผลิตสารเคมีการแพทย์ที่ 2 ในวันที่ 10 พฤศจิกายน 2566 เวลา 14.00 - 16.00 น.



24

### วาระที่ 3 เรื่องแจ้งข้อหา

แผนภาพ แจ้งข้อหา

9. GPEC GROUP คํารวบรวมงาน Eco Innovation Forum 2023



25

### วาระที่ 3 เรื่องแจ้งข้อหา

แผนภาพ แจ้งข้อหา

10. COO Light Talk ของขวัญ ที่ชวนคิด ล้อมรอบแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับ COO วันที่ 24 พฤศจิกายน 2566



26







อุตสาหกรรม จ. ระยอง และ ออ. เขตปกครอง SEP  
จังหวัดจันทบุรีไฟฟ้า โกลด์ เอสที11

48

GPSC

### การสอบสวนสาเหตุของอุบัติเหตุ

อุบัติเหตุครั้งนี้ เกิดจากการวางไฟภายในที่บริเวณจุดบดเบรช Magnaflux SK-S โดยใช้กากภายในถังแยกไอแรงดันสูงเป็นฟุ้งอากาศ เพื่อทำความสะอาด โดยไม่มีผู้ติดานขั้นตอนที่กำหนดใน JSA ได้สารละลายคาร์บอนเตตระฟลูออไรด์เล็ดลอดจากอากาศ

1. ผู้รับเหมาบริษัท A มีการนำสารไวไฟที่บรรจุกระป๋องเบรช Magnaflux SK-S ไปใช้ทำความสะอาดภายในถังแยกไอแรงดันสูงเป็นฟุ้งอากาศ

2. ผู้รับเหมาบริษัท B มีงานเชื่อมที่ถัง HP Lower Header ภายใน HRS400 ซึ่งอยู่ใต้ถังแยกไอแรงดันสูงประมาณ 18 เมตร (มีท่อน้ำต่อกับถังแยกไอแรงดันสูง)

45

GPSC

### วาระที่ 3 เรื่องแจ้งเหตุหาสาเหตุการแจ้งเหตุ

15. SSAFE Statistic (th)

#### Fire Accident: Two contractors injured by flash fire inside HRS400

SAFE HP Steam Drum (2x LTA cases)

GPSC

42

GPSC

### วาระที่ 3 เรื่องแจ้งเหตุหาสาเหตุการแจ้งเหตุ

16. กฎหมายและข้อบังคับด้านความปลอดภัย

49

GPSC

### การสอบสวนสาเหตุของอุบัติเหตุ

อุบัติเหตุครั้งนี้ เกิดจากการวางไฟภายในที่บริเวณจุดบดเบรช Magnaflux SK-S โดยใช้กากภายในถังแยกไอแรงดันสูงเป็นฟุ้งอากาศ เพื่อทำความสะอาด โดยไม่มีผู้ติดานขั้นตอนที่กำหนดใน JSA ได้สารละลายคาร์บอนเตตระฟลูออไรด์เล็ดลอดจากอากาศ

1. ผู้รับเหมาบริษัท A มีการนำสารไวไฟที่บรรจุกระป๋องเบรช Magnaflux SK-S ไปใช้ทำความสะอาดภายในถังแยกไอแรงดันสูงเป็นฟุ้งอากาศ

2. ผู้รับเหมาบริษัท B มีงานเชื่อมที่ถัง HP Lower Header ภายใน HRS400 ซึ่งอยู่ใต้ถังแยกไอแรงดันสูงประมาณ 18 เมตร (มีท่อน้ำต่อกับถังแยกไอแรงดันสูง)

46

GPSC

### วาระที่ 3 เรื่องแจ้งเหตุหาสาเหตุการแจ้งเหตุ

15. SSAFE Statistic (th)

#### Fire Accident: Two contractors injured by flash fire inside HRS400

SAFE HP Steam Drum (2x LTA cases)

GPSC

42

GPSC

### วาระที่ 3 เรื่องแจ้งเหตุหาสาเหตุการแจ้งเหตุ

16. กฎหมายและข้อบังคับด้านความปลอดภัย

49

GPSC

### วาระที่ 3 เรื่องแจ้งเหตุหาสาเหตุการแจ้งเหตุ

15. SSAFE Statistic (th)

#### Fire Accident: Two contractors injured by flash fire inside HRS400

SAFE HP Steam Drum (2x LTA cases)

GPSC

42

GPSC

### วาระที่ 3 เรื่องแจ้งเหตุหาสาเหตุการแจ้งเหตุ

15. SSAFE Statistic (th)

#### Fire Accident: Two contractors injured by flash fire inside HRS400

SAFE HP Steam Drum (2x LTA cases)

GPSC

42

GPSC



## วาระที่ 5 เรื่องเพื่อพิจารณา

- ถนนที่แตกร้าวในพื้นที่ผลิตด้านพลังงาน ทาง EFM จะทำการซ่อมแซมให้ภายในปี >> รอออก PO

| ลำดับที่ | รายละเอียด  | หน่วยงาน                       | ผู้ดำเนินการ                   | แผนการดำเนินงาน | สถานะ       |
|----------|---|--------------------------------|--------------------------------|-----------------|-------------|
| 1        | ปรับปรุงระบบงาน Access control ที่ศูนย์บริการประชาชน (VDO) ณ อาคารสำนักงาน กรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ (ตึก 100) | กรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ | กรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ | Nov. 23         | In progress |
| 2        | ปรับปรุงระบบงาน Access control ที่ศูนย์บริการประชาชน (VDO) ณ อาคารสำนักงาน กรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ (ตึก 100) | กรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ | กรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ | Nov. 23         | In progress |
| 3        | ปรับปรุงระบบงาน Access control ที่ศูนย์บริการประชาชน (VDO) ณ อาคารสำนักงาน กรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ (ตึก 100) | กรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ | กรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ | Nov. 23         | In progress |
| 4        | ปรับปรุงระบบงาน Access control ที่ศูนย์บริการประชาชน (VDO) ณ อาคารสำนักงาน กรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ (ตึก 100) | กรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ | กรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ | Nov. 23         | In progress |
| 5        | ปรับปรุงระบบงาน Access control ที่ศูนย์บริการประชาชน (VDO) ณ อาคารสำนักงาน กรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ (ตึก 100) | กรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ | กรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ | Nov. 23         | In progress |

วาระที่ 4 เรื่องติดตามหรือข้อเสนอแนะจากการประชุมครั้งที่แล้ว

ติดตามงานหรือข้อเสนอแนะจากการประชุมเดือน มกราคม 2565 - ตุลาคม 2566

| ลำดับที่ | รายละเอียด  | หน่วยงาน                       | ผู้ดำเนินการ                   | แผนการดำเนินงาน | สถานะ       |
|----------|---|--------------------------------|--------------------------------|-----------------|-------------|
| 1        | ปรับปรุงระบบงาน Access control ที่ศูนย์บริการประชาชน (VDO) ณ อาคารสำนักงาน กรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ (ตึก 100) | กรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ | กรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ | Nov. 23         | In progress |
| 2        | ปรับปรุงระบบงาน Access control ที่ศูนย์บริการประชาชน (VDO) ณ อาคารสำนักงาน กรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ (ตึก 100) | กรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ | กรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ | Nov. 23         | In progress |
| 3        | ปรับปรุงระบบงาน Access control ที่ศูนย์บริการประชาชน (VDO) ณ อาคารสำนักงาน กรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ (ตึก 100) | กรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ | กรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ | Nov. 23         | In progress |
| 4        | ปรับปรุงระบบงาน Access control ที่ศูนย์บริการประชาชน (VDO) ณ อาคารสำนักงาน กรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ (ตึก 100) | กรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ | กรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ | Nov. 23         | In progress |
| 5        | ปรับปรุงระบบงาน Access control ที่ศูนย์บริการประชาชน (VDO) ณ อาคารสำนักงาน กรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ (ตึก 100) | กรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ | กรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ | Nov. 23         | In progress |

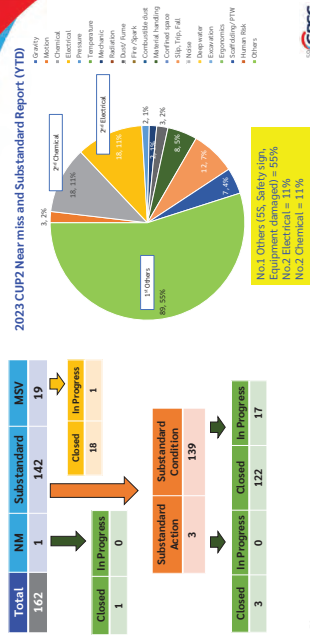
วาระที่ 6 เรื่องการรายงานสภาพที่ไม่ปลอดภัยเพื่อปรับปรุงแก้ไข

เดือนพฤศจิกายน 2566 (ข้อมูล วันที่ 15 พ.ย. 66) - [Substandard 28 report](#)

\\pttgrp-fs-s02.pttgrp.corp\GPSC\GPSC-ShareFile\99-Common\CUP2\NM SS CUP2

| ชื่อโครงการ | วัตถุประสงค์/เป้าหมาย/กิจกรรม | กลุ่ม | ผู้ดำเนิน | หน่วยงาน | สถานะ | Area |
|-------------|-------------------------------|-------|-----------|----------|-------|------|
| Substandard |                               |       |           |          |       |      |
|             |                               |       |           |          |       |      |
|             |                               |       |           |          |       |      |
|             |                               |       |           |          |       |      |
|             |                               |       |           |          |       |      |

CUP2 Near miss and Substandard Finding on January – October 2023



59 Updated Date : Nov. 2 2023

## วาระที่ 5 เรื่องเพื่อพิจารณา

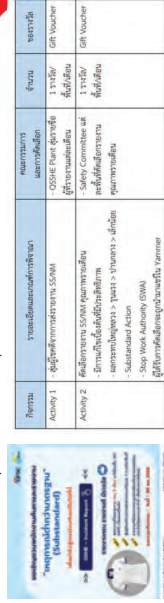
- ## 1. คู่มือด้านความปลอดภัยสำหรับพนักงาน (Employee Safety Manual)



**มติที่ประชุม :** มีการรับแจ้งฯ รายละเอียด (สอดคล้องกับระเบียบปฏิบัติของ บริษัท รายละเอียดคงส่งไปทางอีเมล)

## วาระที่ 5 เรื่องเพื่อพิจารณา

2. คัดเลือกรายงาน SS/NM คุณภาพพรายเดือน : เดือนตุลาคม



เดือนตุลาคม มีรายงานทั้ง  
โดยมติที่ประชุมเห็นตรงกัน

ผู้ได้รับรางวัลรายงาน SS/NM คณภาพรายเดือนตลอดได้แก่

นาย มาณพ เต๋อลัฟฟ้า หน่วยงาน : OC20M

เรื่อง: จดโหลดสารเคมี NaOH และ HCl ไม่มีป้ายชื่อระบบ

### วาระที่ 3 เรื่องแจ้งเพื่อทราบ

เลขานุการ แจ้งเพื่อทราบ

| Document Number | Document Name  | Effective Date  |
|-----------------|--|-----------------|
| HES-CP-0042     | การควบคุมการเข้า-ออก ห้องควบคุม(CR) และห้องอิเล็กทรอนิกส์ (ER) | 1 November 2023 |

### วาระที่ 3 เรื่องแจ้งเพื่อทราบ

เลขานุการ แจ้งเพื่อทราบ

18. การตรวจวัดสภาพแวดล้อมในการทำงาน ประจำปีเดือนตุลาคม 2566 : CUP-2

| No. | Parameter                   | W1 | W2 | W3 | W4 | Result |
|-----|-----------------------------|----|----|----|----|--------|
| 1   | Monthly wastewater sampling |    | 10 |    |    | Passed |

การตรวจวัดสารปนเปื้อนในน้ำทิ้งจากกระบวนการผลิตน้ำดื่ม Z566 : CUP-2

| No. | Parameter                            | W1 | W2   | W3 | W4 | Result         |
|-----|--------------------------------------|----|------|----|----|----------------|
| 1   | Monthly wastewater sampling          |    | 14   |    |    | Waiting result |
| 2   | Sound at workplace (8 hrs., 12 hrs.) |    | 9-10 |    |    | Waiting result |
| 3   | RATA BOD online                      |    | 16   |    |    | Waiting result |

### วาระที่ 3 เรื่องแจ้งเพื่อทราบ

ระบบการบริหารจัดการ ISOs &amp; IMS

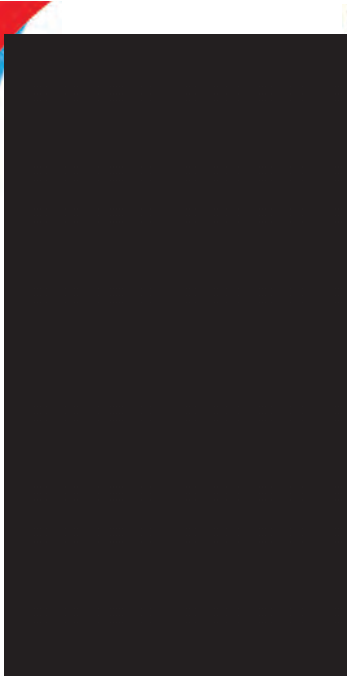
1. HES-News ฉบับที่ 131/66 "ประชาชนสัมพันธ์ผลการตรวจประเมินระบบมาตรฐาน ISO ประจำปี 2566"



53



## Safety Precaution



3

## Security Threat Alert



| SECURITY | Category          | Severity | Area of Risk      | Impact            | Response          |
|----------|-------------------|----------|-------------------|-------------------|-------------------|
| GPSC     | Physical Security | Low      | Physical Security | Physical Security | Physical Security |
| GPSC     | Physical Security | Low      | Physical Security | Physical Security | Physical Security |
| GPSC     | Physical Security | Low      | Physical Security | Physical Security | Physical Security |
| GPSC     | Physical Security | Low      | Physical Security | Physical Security | Physical Security |
| GPSC     | Physical Security | Low      | Physical Security | Physical Security | Physical Security |
| GPSC     | Physical Security | Low      | Physical Security | Physical Security | Physical Security |
| GPSC     | Physical Security | Low      | Physical Security | Physical Security | Physical Security |
| GPSC     | Physical Security | Low      | Physical Security | Physical Security | Physical Security |
| GPSC     | Physical Security | Low      | Physical Security | Physical Security | Physical Security |
| GPSC     | Physical Security | Low      | Physical Security | Physical Security | Physical Security |

4

## we SAFE Care & Share

คุณอนันดา คปอ. CUP2 นำเสนอ ระบุถึง 6 ไรศภัยที่พารวมกันทางนา



5



## แบบบันทึกการประชุม

หน่วยงาน : -

เรื่อง : การประชุมคณะกรรมการความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน ประจำเดือนการประชุมการประชุมครั้งที่ 2 เดือนธันวาคม พ.ศ. 2566

สถานที่ : ประชุมออนไลน์ผ่าน Microsoft Teams (เนื่องจากระยะการเว้นระยะห่าง)

ผู้สนับสนุนการประชุม : นางสาว ชัยลา อังคประเสริฐกุล กรรมการและเลขานุการ

วันที่ 14 ธันวาคม 2566 เวลา 13.30 - 15.00 น.

รวมภาคผู้เข้าร่วมประชุม :

- ประธานกรรมการ
- กรรมการผู้แทนระดับต้นกับบัญชา
- กรรมการผู้แทนระดับต้นกับบัญชา
- กรรมการผู้แทนลูกจ้างระดับปฏิบัติการ
- กรรมการผู้แทนลูกจ้างระดับปฏิบัติการ
- กรรมการและเลขานุการ

รวม :

- กรรมการผู้แทนลูกจ้างระดับปฏิบัติการ

ผู้เข้าร่วมประชุม :

| รายชื่อผู้เข้าร่วม          | ผู้รับผิดชอบ/บันทึกการประชุม | ตำแหน่ง/ชื่อ |
|-----------------------------|------------------------------|--------------|
| รายชื่อผู้เข้าร่วมการประชุม |                              |              |

เอกสารแนบ

หน้า 1 จาก 1



วันที่ 14 ธันวาคม 2566 เวลา 13.30 - 15.30 น.

## วาระการประชุม คปอ.

- # Safety Precaution
- # weSAFE Care & Share นำเสนอด้วยตนเอง
- # การสำรวจการปฏิบัติงานด้านความปลอดภัยในการทำงานประจำเดือน
- # การประชุม
- วาระที่ 1 เรื่องประธานแจ้งให้ทราบ
- วาระที่ 2 เรื่องการรับทราบรายงานการประชุมครั้งที่ผ่านมา
- วาระที่ 3 เรื่องแจ้งเพื่อทราบ
  - SSE Statistic
  - กฎหมายและข้อบังคับด้านความปลอดภัย (ใหม่)
  - ระบบการปฏิบัติงานขั้นตอนการปฏิบัติงาน (ใหม่)
  - ระบบการบริหารจัดการ ISOs & IMS
- วาระที่ 4 เรื่องติดตามงานหรือข้อเสนอแนะจากการประชุมครั้งที่แล้ว
- วาระที่ 5 เรื่องพิจารณา
- วาระที่ 6 เรื่องการรายงานสภาพที่ไม่ปลอดภัยเพื่อปรับปรุงแก้ไข และผลการดำเนินงาน
- วาระที่ 7 เรื่องอื่นๆ

2

## วาระที่ 7 เรื่องอื่นๆ

กำหนดการประชุม คปอ. ทุกวันพฤหัสบดี ที่ 3 เวลา 10.00-12.00 ของทุกเดือน และผู้แทน we SAFE Care & Share

| Month         | Date | Time        | Room                     | we SAFE Care & Share Responsibility |
|---------------|------|-------------|--------------------------|-------------------------------------|
| มกราคม 66     | 13   | 13.30-16.30 | Microsoft Teams          | คุณวิวัฒน์                          |
| กุมภาพันธ์ 66 | 17   | 13.30-16.30 | Microsoft Teams          | คุณวิวัฒน์                          |
| มีนาคม 66     | 23   | 10.00-12.00 | Onsite & Microsoft Teams | คุณวิวัฒน์                          |
| เมษายน 66     | 20   | 10.00-12.00 | Onsite & Microsoft Teams | คุณวิวัฒน์                          |
| พฤษภาคม 66    | 18   | 10.00-12.00 | Onsite & Microsoft Teams | คุณวิวัฒน์                          |
| มิถุนายน 66   | 15   | 10.00-12.00 | Onsite & Microsoft Teams | คุณวิวัฒน์                          |
| กรกฎาคม 66    | 20   | 10.00-12.00 | Onsite & Microsoft Teams | คุณวิวัฒน์                          |
| สิงหาคม 66    | 21   | 10.00-12.00 | Onsite & Microsoft Teams | คุณวิวัฒน์                          |
| กันยายน 66    | 18   | 10.00-12.00 | Onsite & Microsoft Teams | คุณวิวัฒน์                          |
| ตุลาคม 66     | 16   | 10.00-12.00 | Onsite & Microsoft Teams | คุณวิวัฒน์                          |
| ธันวาคม 66    | 14   | 10.00-12.00 | Onsite & Microsoft Teams | คุณวิวัฒน์                          |

60



เจ็ดคนสร้างแรงใจเพิ่ม และบันดลใจ เรื่อง ความปลอดภัย ด้วย we SAFE Motto

คนท้ายด้วย “เซ.ซู.โอ.”

61



62





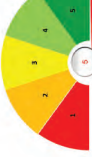
### วาระที่ 3 เรื่องแจ้งเพื่อทราบ

เลขานุการ แจ้งเพื่อทราบ

2. SSHE KPI and HWS Monthly Report Year 2023 : CUP-2

#### HWS Result in November 2023

| Here We Safe Performance | Jan-23 | Feb-23 | Mar-23 | Apr-23 | May-23 | Jun-23 | Jul-23 | Aug-23 | Sep-23 | Oct-23 | Nov-23 | Dec-23 | YTD |
|--------------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-----|
| Result Base Score        | 5      | 5      | 5      | 5      | 5      | 5      | 5      | 5      | 5      | 5      | 5      | 5      | 5   |
| Activity Base Score      | 5      | 5      | 5      | 5      | 5      | 5      | 5      | 5      | 5      | 5      | 5      | 5      | 5   |
| HWS Score                | 5      | 5      | 5      | 5      | 5      | 5      | 5      | 5      | 5      | 5      | 5      | 5      | 5   |



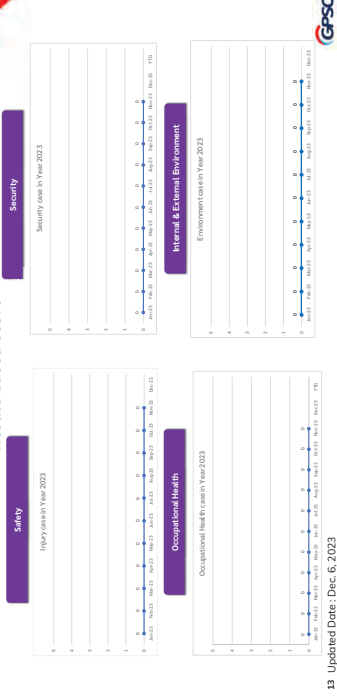
HWS Score  
[YTD as of November 2023]

Jan-23 Feb-23 Mar-23 Apr-23 May-23 Jun-23 Jul-23 Aug-23 Sep-23 Oct-23 Nov-23 Dec-23

12 Updated Date : Dec 6, 2023

### 2023 Here We Safe Program (HWS)

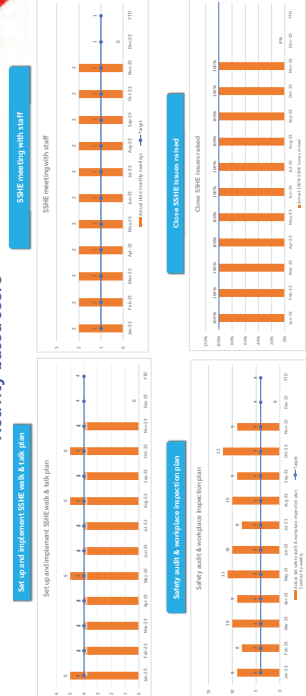
#### Result-based score



13 Updated Date : Dec 6, 2023

### 2023 Here We Safe Program (HWS)

#### Activity-based score



14 Updated Date : Dec 6, 2023

### วาระที่ 3 เรื่องแจ้งเพื่อทราบ

เลขานุการ แจ้งเพื่อทราบ

1. Here We Safe Activity (HWS) 2023

SSHE Walk & Talk and Workplace Inspection by Plant Manager as Here We Safe Activity Program on Nov.-Dec. 2023



### วาระที่ 3 เรื่องแจ้งเพื่อทราบ

เลขานุการ แจ้งเพื่อทราบ

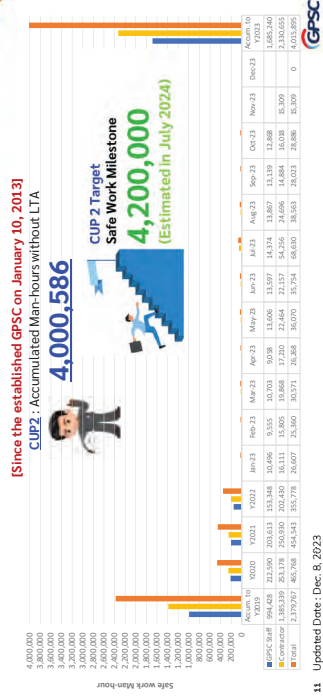
2. SSHE KPI and HWS Monthly Report Year 2023 : CUP-2



### วาระที่ 3 เรื่องแจ้งเพื่อทราบ

เลขานุการ แจ้งเพื่อทราบ

2. SSHE KPI and HWS Monthly Report Year 2023 : CUP-2



11 Updated Date : Dec 8, 2023

### วาระที่ 1 เรื่องประธานแจ้งให้ทราบ

คุณไพฑูรย์ ประธาน คปอ. CUP2 แจ้ง

- เน้นย้ำ เรื่องการทำงานความปลอดภัยให้ทั่วถึงผู้ปฏิบัติงานและเครื่องจักรในพื้นที่ หากพบความไม่ปลอดภัย ให้รีบแจ้งเพื่อทำการปรับปรุงแก้ไขทันที
- ช่วงเทศกาลวันหยุดยาวปีใหม่ ให้ระมัดระวังในการเดินทาง ตรวจสอบความพร้อมและเดินทางด้วยความปลอดภัย
- สืบเนื่องจากการบริหารโครงการใหม่ที่มีผล 1 ม.ค. 67 ทำให้ต้องมีการเปลี่ยนแปลง คปอ. ชุดใหม่ให้สอดคล้องตามโครงสร้างใหม่

### วาระที่ 2 เรื่องการรับรองรายงานการประเมินครั้งที่ผ่านมา

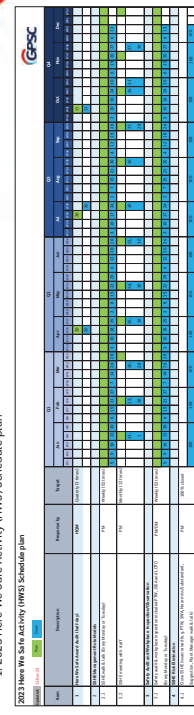
การรับรองรายงานการประเมินประจำปีเดือน พฤศจิกายน 2566

- ไม่มีรับรองรายงาน

### วาระที่ 3 เรื่องแจ้งเพื่อทราบ

เลขานุการ แจ้งเพื่อทราบ

1. 2023 Here We Safe Activity (HWS) Schedule plan



SSHE Walk & Talk and Workplace Inspection Date : 6, 12, 18, 25  
Staff Meeting Date : 21



วาระที่ 3 เรื่องแจ้งเพื่อทราบ  
 แผนภาพ แจ้งเพื่อทราบ  
 7. QSHE Day 2023

21

วาระที่ 3 เรื่องแจ้งเพื่อทราบ  
 แผนภาพ แจ้งเพื่อทราบ  
 8. GPSC Health Challenge 2023 Season 2

22

วาระที่ 3 เรื่องแจ้งเพื่อทราบ  
 แผนภาพ แจ้งเพื่อทราบ  
 9. แจ้งเตือนการเบิกจ่ายสวัสดิการสำหรับปี 2566

23

วาระที่ 3 เรื่องแจ้งเพื่อทราบ  
 แผนภาพ แจ้งเพื่อทราบ  
 4. สรุปผลการประเมินความเสี่ยงด้านความปลอดภัย โดยวิธี ROSA จากกิจกรรม “รู้ทันปัจจัย Office Syndrome”

18

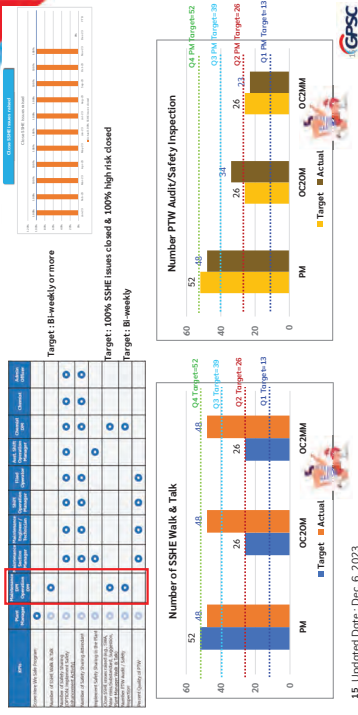
วาระที่ 3 เรื่องแจ้งเพื่อทราบ  
 แผนภาพ แจ้งเพื่อทราบ  
 5. “ประกาศขอเชิญได้รับรางวัลกิจกรรม Green Industry กลุ่ม GPSC”

19

วาระที่ 3 เรื่องแจ้งเพื่อทราบ  
 แผนภาพ แจ้งเพื่อทราบ  
 6. HES-NEWS ฉบับที่ 106/66 “ขอเชิญพนักงานเจ้าหน้าที่และแรงงาน เหตุการณ์ด้านความรุนแรง (Substandard)” กิจกรรม Near miss and Substandard Reward

20

2023 SSHE BSC KPIs



15

2023 SSHE BSC KPIs



16

วาระที่ 3 เรื่องแจ้งเพื่อทราบ  
 แผนภาพ แจ้งเพื่อทราบ  
 3. Safety TRIR case “บันไดหนีไฟ”

17











