

E-newsletter



ฉบับที่ 5 (มกราคม — มีนาคม 2558)



ทักษายสมาชิก



สวัสดิ์คะคะทำงานด้านการสร้างเสริมสุขภาพในสถานประกอบการทุกท่าน ผ่านมาแป๊บเดียวในปีนี้อะทำงานมาเกินมาครบ 3 เดือนแล้วนะคะ และเมื่อก้าวสู่ช่วงเดือนถัดไปเป็นเดือนที่ใครหลายคนรอคอยเพราะเป็นเดือนที่มีวันหยุดยาวที่สุด หลายท่านคงจะวางแผนเพื่อพักผ่อนหรือบางท่านเตรียมแพ็คเกจกระเป๋าเพื่อเตรียมตัวกลับไปพบกับครอบครัว อย่างไรแล้วทีมงานก็ขอให้ทุกท่านเดินทางในช่วงเทศกาลหยุดยาวอย่างปลอดภัยนะคะ และสำหรับจดหมายข่าวฉบับนี้แผนงานขอทำหน้าที่รายงานความเคลื่อนไหวในช่วงตลอดระยะเวลา 3 เดือนที่ผ่านมา (มกราคม – มีนาคม 2558) ให้ทุกท่านได้ทราบถึงกิจกรรมที่ดำเนินการไปแล้วและกิจกรรมกำลังจะเกิดขึ้นในช่วงระยะเวลาถัดไปคะ

และสำหรับจดหมายข่าวฉบับที่ 5 นี้ แผนงานขอแจ้งให้คณะทำงานทราบว่าจากการดำเนินงานขับเคลื่อนงานด้านการสร้างเสริมสุขภาพ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการควบคุมปัจจัยเสี่ยง (บุหรี่ เหล้า และอุบัติเหตุจากการเดินทาง) เป็นระยะเวลาว่าหนึ่งปีนั้น เพื่อเป็นขวัญและกำลังใจในการดำเนินงานให้กับองค์กรทุกแห่ง แผนงานจึงได้จัดทำแบบประเมินแบบประเมินตนเอง (Self Assessment Checklists) มาตรฐานการพัฒนาสถานประกอบการสร้างเสริมสุขภาพเพื่อประเมินระดับการดำเนินงานด้านการสร้างเสริมสุขภาพของสถานประกอบการที่เข้าร่วมโครงการ ทั้งนี้ เพื่อจะได้รับการจัดระดับการดำเนินงานด้านการสร้างเสริมสุขภาพของสถานประกอบการ นำไปสู่การมอบโล่และเกียรติบัตรในงานมหกรรมสถานประกอบการสร้างเสริมสุขภาพในช่วงเดือนสิงหาคม 2558 ต่อไป



บันทึกความเคลื่อนไหว

กิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพสัญจร

กิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพสัญจร : Health Promotion Road Show เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมการมีส่วนร่วมในการดำเนินงานด้านการสร้างเสริมสุขภาพให้เกิดขึ้นได้อย่างเป็นรูปธรรม โดยเฉพาะพนักงาน ซึ่งมีบทบาทสำคัญในการขับเคลื่อนการดำเนินงานด้านต่างๆ ของสถานประกอบการ กิจกรรมดังกล่าวประกอบไปด้วยฐานความรู้ และเกมเกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพต่างๆ พร้อมทั้งเปิดโอกาสให้พนักงานที่ต้องการลด ละ เลิกพฤติกรรมเสี่ยงต่างๆ (เลิกบุหรี่/เลิกเหล้า) ได้รับคำแนะนำวิธีการลด ละ เลิกอย่างถูกวิธีจากผู้เชี่ยวชาญโดยตรงอีกด้วย กิจกรรมเหล่านี้เป็นกิจกรรมการที่สร้างความตระหนักให้พนักงานเห็นความสำคัญของการสร้างเสริมสุขภาพซึ่งจะสามารถช่วยส่งเสริมให้สถานประกอบการพัฒนาเป็นสถานประกอบการสร้างเสริมสุขภาพได้ในที่สุด สำหรับในช่วงเดือนมกราคม – มีนาคม 2558 แผนงานได้จัดกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพสัญจรรวม 8 ครั้ง



1. บริษัทไทยโทรคมนาคม จำกัด



2. บริษัทอินเด็กซ์ ลิฟวิงมอลล์ จำกัด



3. บริษัท อชนกเภสัชอินดิวสทรี จำกัด



4. บริษัท ซีทีเอฟ (ประเทศไทย) จำกัด (มหาชน)



5. การทำเรือแข่งประเทศไทย



6. บริษัท เอช.อาร์. คีนัลลา คาร์เม้นท์ จำกัด



7. บริษัทราชาสปอร์ตสเลน จำกัด



8. บริษัทนารายแพค จำกัด

เครือข่ายสถานประกอบการสร้างเสริมสุขภาพ (คสส.)



วันที่ 24 มกราคม 2558

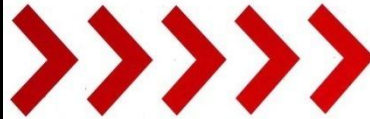
เครือข่ายสถานประกอบการสร้างเสริมสุขภาพ (คสส.) ร่วมกับสมาคมพัฒนาคุณภาพสิ่งแวดล้อมภายใต้แผนงานส่งเสริมการขยายฐานการป้องกันปัจจัยเสี่ยง บุหรี่ เหล้า และอุบัติเหตุในสถานประกอบการ ได้จัดประชุมคณะกรรมการเครือข่ายอย่างต่อเนื่อง ทั้งนี้ เพื่อหารือถึงการพิจารณาร่างแผนแม่บท (Master Plan) เพื่อหาจุดร่วมในการจัดกิจกรรมด้านการสร้างเสริมสุขภาพแก่แรงงานไทย ทั้งนี้ คณะทำงานยังได้ระดมความคิดเห็นเกี่ยวกับบทบาทของเครือข่ายสถานประกอบการสร้างเสริมสุขภาพ พร้อมกับหาแนวทางในการขยายฐานให้มีสมาชิกเพิ่มมากขึ้นอีกด้วย



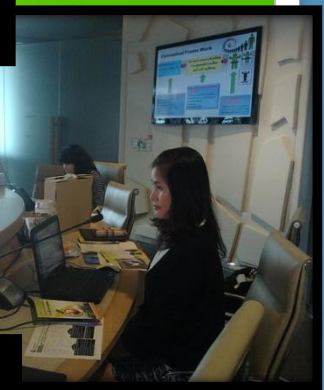
วันที่ 28 มีนาคม 2558



แผนงานร่วมบูรณาการงานป้องกัน ปัจจัยเสี่ยงในสถานประกอบการกับ แผนงานสร้างเสริมสุขภาวะองค์กร



แผนงานสร้างเสริมสุขภาวะองค์กร (สำนัก 8) ซึ่งเป็นหนึ่งใน 15 แผนงานหลักภายใต้การขับเคลื่อนงานของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ร่วมบูรณาการงานด้านการป้องกันปัจจัยเสี่ยง (บุหรี เหล้า อุบัติเหตุจากการเดินทาง) ในสถานประกอบการ กับแผนงานควบคุมปัจจัยเสี่ยงหลัก (สำนัก 1) โดยมีกลุ่มอุตสาหกรรมซึ่งเป็นภาคีการทำงานด้าน Happy Workplace ของแผนงานสร้างเสริมสุขภาวะองค์กร อาทิเช่น มูลนิธิพัฒนาอุตสาหกรรมเครื่องนุ่งห่มไทย กลุ่มอุตสาหกรรมเหล็กและโลหะ กลุ่มอุตสาหกรรมเฟอร์นิเจอร์ ที่จะนำกระบวนการขับเคลื่อนสถานประกอบการสร้างเสริมสุขภาพด้วยการควบคุมปัจจัยเสี่ยงไปดำเนินงานกับสถานประกอบการในองค์กรที่ดูแลอยู่ ซึ่งคาดว่าจะเกิดการขับเคลื่อนงานดังกล่าวร่วมกันในระยะถัดไป แผนงานฯ จะนำภาพบรรยากาศการจัดกิจกรรมมานำเสนอในฉบับถัดไป





อบรมเชิงปฏิบัติการ “การจัดตั้งคลินิก อดบุหรี่-อดเหล้าในสถาน ประกอบการ”

กิจกรรมอบรมเชิงปฏิบัติการ “การจัดตั้งคลินิกอดบุหรี่-อดเหล้าในสถานประกอบการ” กำหนดจัดขึ้น ระหว่างวันที่ 13-14 กุมภาพันธ์ 2558 ณ ห้องอเนกประสงค์ 411 ชั้น 4 ศูนย์การเรียนรู้มหิตล มหาวิทยาลัยมหิดล จังหวัดนครปฐม ทั้งนี้ เพื่อให้บุคลากรที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมสุขภาพในสถานประกอบการ อาทิเช่น เจ้าหน้าที่ความปลอดภัยและอาชีวอนามัยในการทำงาน พยาบาลวิชาชีพ คณะทำงานสถานประกอบการปลอดบุหรี่/ปลอดเหล้า ที่เข้าร่วมกว่า 100 คน จากสถานประกอบการกว่า 50 แห่ง ได้มีความรู้ ความเข้าใจ ในวิธีการให้คำปรึกษา วิธีการบำบัดขั้นพื้นฐานแก่พนักงานที่ต้องการลดปัจจัย และพฤติกรรมเสี่ยงสามารถวิเคราะห์ และประเมินผลสถานการณ์ พฤติกรรมเสี่ยงทางสุขภาพของพนักงานได้ โดยกำหนดให้มีหัวข้อ **การจัดตั้งคลินิกอดบุหรี่-เหล้าอย่างง่ายในสถานประกอบการ**

บรรยายโดย คุณส่องแสง ธรรมศักดิ์ วิทยากรจากศูนย์บริการเลิกบุหรี่ทางโทรศัพท์แห่งชาติ และ อ.ดร.สุนิสา สุขตระกูล คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ซึ่งหัวข้อดังกล่าวนี้วิทยากรได้ให้ความรู้ทั้ง **เทคนิคในการช่วยให้พนักงานเลิกบุหรี่/เลิกเหล้า และ Workshop การรักษาตามแนวทางเวชปฏิบัติ** นอกจากนี้ ยังมีสถานประกอบการจากเครือข่ายสถานประกอบการสร้างเสริมสุขภาพ (คสส.) โดยคุณพิมพ์ วังศ์สวัสดิ์ จากบริษัท อีซูเอ็นเอ็นแมนูแฟคเจอร์ (ประเทศไทย) จำกัด และคุณยุพา แสงสัมฤทธิ์ จากบริษัทนิสสัน มอเตอร์ (ประเทศไทย) จำกัด ร่วมเสวนาในหัวข้อ **การจัดตั้งคลินิกอดบุหรี่ - อดเหล้าในสถานประกอบการได้อย่างไร** ซึ่งได้เล่าถึงประสบการณ์ในการดำเนินงานด้านการการจัดตั้งคลินิกอดบุหรี่จนประสบความสำเร็จให้แก่บุคลากรที่เข้าอบรมได้รับทราบ นอกจากนี้ **หน่วยงานที่เข้าร่วมบูรณาการงานร่วมกับแผนงานฯ (โรงพยาบาลตรังและโรงพยาบาลราชบุรี)** ได้เข้าร่วมบรรยายเป็นวิทยากรในช่วงของหัวข้อ **เทคนิคในการช่วยให้พนักงานเลิกบุหรี่/เลิกเหล้า อีกด้วย**



บอกเล่าเก้าสิบ

Self Assessment Checklists

ช่วงปลายเดือนมีนาคม – เมษายน 2558 ทางแผนงานได้มีการประเมินการทำงานของสถานประกอบการซึ่งแบบประเมินตนเอง (Self Assessment Checklists) มาตรฐานการพัฒนาสถานประกอบการสร้างเสริมสุขภาพเพื่อประเมินระดับการดำเนินงานด้านการสร้างเสริมสุขภาพของสถานประกอบการที่เข้าร่วมโครงการพัฒนาสถานประกอบการปลอดบุหรี่ เหล้า และอุบัติเหตุ ซึ่งมีการแบ่งระดับการดำเนินงานออกเป็น 2 ระดับ ได้แก่ ระดับพื้นฐาน (Standard) และระดับก้าวหน้า (Premium) ตามความเข้มข้นในการปฏิบัติงานด้านการสร้างเสริมสุขภาพของสถานประกอบการ ซึ่งขอความร่วมมือสถานประกอบการที่เข้าร่วมโครงการพัฒนาสถานประกอบการปลอดบุหรี่ เหล้า และอุบัติเหตุ ส่งข้อมูลพร้อมทั้งแบบเอกสารหลักฐานต่างๆ กลับมายังศูนย์ประสานงานโครงการฯ ภายในวันที่ 20 เมษายน 2558 ทั้งนี้ เพื่อจะได้รับการจัดระดับการดำเนินงานด้านการสร้างเสริมสุขภาพของสถานประกอบการ นำไปสู่การมอบโล่และเกียรติบัตรในงานมหกรรมสถานประกอบการสร้างเสริมสุขภาพที่จะเกิดขึ้นในเดือนสิงหาคม 2558 ต่อไป



เปิดให้ยืมชุดนิทรรศการลอยตัว เพื่อใช้ในการจัดกิจกรรมรณรงค์วันงดสูบบุหรี่โลก

แผนงานฯ เปิดให้ยืมสื่อชุดความรู้เกี่ยวกับ บุหรี่ (พิษภัย ผลกระทบ กฎหมายบุหรี่ที่ควรรู้) และการลดพฤติกรรมเสี่ยงเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ เหมาะสำหรับใช้สื่อสารกับพนักงานในสถานประกอบการ โดยจัดเป็นมุมความรู้กึ่งถาวร โดยแต่ละชุดใช้พื้นที่ประมาณ 3x3 เมตร ในการติดตั้งสามารถยืมได้ 15-30 วัน ชุด Give up smoking corner: สื่อชุดความรู้เกี่ยวกับบุหรี่ (พิษภัย ผลกระทบ กฎหมาย บุหรี่ที่ควรรู้)



สถานประกอบการที่สนใจยืมชุดนิทรรศการ สามารถติดต่อได้ที่ ศูนย์ประสานงานโครงการ โทร 0-2441-5000 ต่อ2317, 0-2441-9232, 082-358-4616 และ smokefree09@hotmail.com หรือดาวน์โหลดแบบฟอร์มยืมสื่อนิทรรศการได้ที่ www.healthyenterprise.org



รู้จริง..ก่อนไป: 10 เทคนิค เคล็ดลับ เตรียมรถให้พร้อม เที่ยวสงกรานต์

เดือนเมษายนเป็นเดือนที่ร้อนที่สุด แต่มีใครหลายคนปรารถนานับวันรอให้ถึงเดือนนี้เพราะเป็นเดือนที่มีวันหยุดยาวเยอะสุด ๆ เหมาะแก่การเดินทางกลับต่างจังหวัดหรือออกท่องเที่ยวในเทศกาลนี้ แต่ก่อนที่คุณจะเริ่มสตาร์ททรดออก ต้องแน่ใจว่ารถของคุณมีสมรรถนะที่พร้อมและปลอดภัยสูงสุด ฉบับนี้จึงนำ **10 เทคนิค ที่ไม่ลับ เตรียมรถให้พร้อม เที่ยวสงกรานต์** มาฝากค่ะ



1. สละเวลาเล็กน้อย ทำความเข้าใจกับ**เครื่องยนต์**ของรถคุณสักนิด อาจจะดูเป็นเรื่องยุ่งยาก แต่อย่างน้อยคุณควรจะต้องรู้หลักง่าย ๆ โดยเฉพาะการเช็คระดับน้ำและน้ำมันเครื่อง
2. **เช็คที่กรองอากาศ**เพราะรถก็ต้องการออกซิเจนเช่นกัน หากที่กรองอากาศสกปรก รถคุณก็จะวิ่งได้ไม่เต็มที่แถมยังเปลืองน้ำมัน การวิจัยพบว่าหากเปลี่ยนที่กรองอากาศที่สกปรกออก คุณจะประหยัดน้ำมันได้ถึง 8% ของหนึ่งถังเลยทีเดียว
3. **ยางรถยนต์**เป็นหัวใจของความปลอดภัย คุณควรเช็คลมยางให้เรียบร้อยอีกครั้งก่อนออกเดินทาง โดยดูปริมาณลมยางที่เหมาะสมจากคู่มือที่มากับรถ นอกจากนี้ยังควรเช็คดอกยาง และลมของยางสำรองเผื่อไว้ด้วย
4. **ตรวจดูไฟรถให้พร้อม** โดยเฉพาะที่ทริปที่ต้องมีการเดินทางตอนกลางคืน ทั้งไฟหน้า ไฟท้าย ไฟตัดหมอก ไฟสูง ไฟเบรก และไฟฉุกเฉิน โดยอาจจะให้เพื่อนยืนอยู่นอกรถเพื่อเช็คความเรียบร้อย
5. ควร**เช็คที่ปิดน้ำฝน**ให้พร้อมเพราะรถคุณต้องพร้อมเผชิญกับทั้งน้ำและแปรงตลอดเทศกาลสงกรานต์ คุณไม่จำเป็นต้องซื้อน้ำยาราคาแพง แค่ น้ำยาล้างจานสองสามหยดผสมกับน้ำเปล่าก็เพียงพอแล้ว และสามารถสังเกตสภาพยางของที่ปิดน้ำฝนได้ง่าย ๆ หากที่ปิดน้ำฝนของคุณทำให้เกิดรอยาง ๆ บนกระจก นั่นเป็นสัญญาณว่าคุณควรเปลี่ยนได้แล้ว

6. **เบรก**เป็นอีกสิ่งหนึ่งที่คุณต้องเช็ค สัญญาณของปัญหาที่สังเกตได้ง่าย ๆ คือเหยียบแล้วเบรกไม่นิ่งแต่มีอาการกระเด็นนิดหน่อย เหยียบเบรกแล้วรถเบนไปด้านใดด้านหนึ่ง หรือมีเสียงแปลก ๆ รับแก๊วทันที
7. **โช้คอัพ**เป็นสิ่งสำคัญมากสำหรับความปลอดภัยในการขับรถ แน่นอนว่าเราไม่นแนะนำให้คุณพยายามเปลี่ยนโช้คเอง แต่คุณควรจะสามารถเช็คได้ว่าโช้คอยู่ในสภาพดีหรือไม่ โดยให้คนที่แข็งแรงออกแรงกดรถทีละด้าน หากรถคืนตัวเป็นจังหวะเดียวแสดงว่าโช้คยังอยู่ในสภาพดี แต่หากรถกระดกขึ้นลงหลายทีก่อนจะหยุด คุณควรจะนำรถไปให้ช่างตรวจสอบ
8. คุณไม่จำเป็นต้องพกรองเท้าให้ครบทุกสีทุกวัน เราแนะนำให้คุณเอาหนึ่งสักรองเท้า ไม้กอล์ฟ หรือ**ของใช้ที่ไม่จำเป็น**ออกบ้าง ถ้าหากคุณใส่ของในรถ 48 กิโลกรัมของคุณจะกินน้ำมันมากขึ้นถึง 2% เลยทีเดียว
9. เตรียมชุดปฐมพยาบาลและไฟฉายไว้เพื่อเกิด**เหตุการณ์ฉุกเฉิน**
10. **เตรียมเบอร์โทรศัพท์ฉุกเฉิน**ต่างๆ ไว้เพื่อเหตุการณ์ไม่คาดฝัน อย่างน้อยคุณควรมีเบอร์ของตำรวจทางหลวง (1193) ศูนย์อุบัติเหตุบนทางด่วน (1543) สถานีวิทยุ จส. 100 (1137) สถานีวิทยุสวพ. 91 (1644) แจ้งเหตุคว้นเหตุร้าย (191)

สอบถามเพิ่มเติม

ศูนย์ประสานงานโครงการ สมาคมพัฒนาคุณภาพสิ่งแวดล้อม

โทร 02-441-5000 ต่อ 2007 และ 02-4419232

โทรสาร 02-441-9232 และ 02-889-3390



สมาคมพัฒนาคุณภาพสิ่งแวดล้อม



ประชาสัมพันธ์ **Website** โครงการฯ ท่านสามารถติดตามข่าวสารโครงการได้ที่ **www.healthyenterprise.org** และถ้าหากสถานประกอบการใดมีข่าวกิจกรรม/ความเคลื่อนไหวด้านการสร้างเสริมสุขภาพ สามารถเขียนข่าวพร้อมแนบรูปกิจกรรมของท่านส่งมาให้ทางโครงการฯ (ผ่านทาง **e-mail : smokefree09@hotmail.com**) เพื่อประชาสัมพันธ์ผ่าน **Website** โครงการ