

ภาคผนวก ก
แบบสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย

โครงการวิจัยเรื่อง รูปแบบการเรียนรู้เพื่อแก้ปัญหาด้านอาชีวอนามัย และความปลอดภัยจากการทำงาน
ในงานหัตถกรรม จังหวัดสมุทรสงคราม

กลุ่ม.....

ชื่อ..... นามสกุล.....

ที่อยู่.....

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

1. อายุ.....ปี

2. ระดับการศึกษา.....

3. สถานภาพ

(.....) โสด

(.....) แต่งงาน

(.....) แต่งงานแล้วมีบุตรจำนวน.....คน

(.....) อื่นๆ ระบุ.....

5. จำนวนสมาชิกในครอบครัว.....คน

ชาย.....คน หญิง.....คน

6. ท่านประกอบอาชีพนี้มาเป็นเวลา.....

7. ท่านเรียนรู้วิธีการทำงานนี้อย่างไร

.....

8. ท่านเคยประกอบอาชีพมาก่อนหรือไม่

.....

9. รายได้จากการประกอบอาชีพของท่านต่อเดือนประมาณเท่าไร

.....

10. ท่านมีแนวโน้มจะเปลี่ยนอาชีพไปทำอาชีพอื่นหรือไม่เพราะเหตุใด

.....

11. ใน 1 สัปดาห์ท่านทำงานทั้งหมดกี่วัน วันละกี่ชั่วโมง

.....

12. ท่านเริ่มทำงานตั้งแต่เวลา.....น. ถึงน.

13. ปริมาณชิ้นงานที่ท่านสามารถทำได้ในเวลา 1 วัน ชิ้น

ตอนที่ 2 สถานที่ในการปฏิบัติงานและปัญหาในการปฏิบัติงาน

14. ท่านคิดว่าสถานที่ทำงานของท่านมีความปลอดภัยหรือไม่

(.....) ปลอดภัย (ข้ามไปถามข้อ 16)

(.....) ไม่ปลอดภัย

15. สถานที่ทำงานของท่านไม่ปลอดภัยอย่างไร

15.1 แสงสว่างในการทำงานเพียงพอหรือไม่อย่างไร

.....

15.2 ท่านคิดว่าอากาศในสถานที่ทำงานมีการถ่ายเทได้ดีหรือไม่อย่างไร

.....

15.3 ท่านคิดว่าในสถานที่ทำงานมีเสียงรบกวนมากน้อยเพียงใด

.....

16. สถานที่ที่ปฏิบัติงานสามารถปฏิบัติงานได้สะดวกหรือไม่อย่างไร

.....

.....

17. ท่านมีความพึงพอใจในสถานที่ทำงานมากน้อยเพียงใด

.....

.....18

18. ความคล่องตัวในการทำงาน

.....

.....

19. ความถนัดในการปฏิบัติงาน

.....

.....

20. ความชำนาญการใช้เครื่องมือในการปฏิบัติงานของท่านมีมากเพียงใด

.....

.....

21. อุบัติเหตุที่เกิดจากการทำงานเกิดขึ้นบ่อยเพียงใด

.....

.....

22. อาการการบาดเจ็บจากการทำงานมากน้อยเพียงใด

.....

.....

.....

ตอนที่ 3 ขั้นตอนการปฏิบัติงานและอุบัติเหตุที่เกิดจากการทำงาน

23. ขั้นตอนการปฏิบัติงานของท่านมีอะไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

24. ท่านเคยประสบอุบัติเหตุเหล่านี้จากการทำงานหรือไม่

ความถี่ในการเกิดอุบัติเหตุ

0 = ไม่เคยได้รับอุบัติเหตุเลย

1 = เป็นประจำทุกสัปดาห์

2 = เป็นประจำทุกเดือน

3 = นานๆ ครั้ง

ระดับความรุนแรง

1 = ไม่รุนแรง

2 = รุนแรงปานกลาง

3 = รุนแรงมาก

25. หลังจากเกิดอุบัติเหตุท่านมีวิธีการรักษาอย่างไร

พบแพทย์ () รักษาเองโดย.....

.....

26. ค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล

.....

.....

27. หลังจากการเกิดอุบัติเหตุท่านมีวิธีการเช่นไรในการป้องกันตนเองจากอุบัติเหตุ

.....

.....

ตอนที่ 4 อาการเจ็บป่วยและโรคที่เกิดจากการทำงาน

28. ท่านเคยมีอาการเจ็บป่วยเหล่านี้จากการทำงานหรือไม่

ความถี่ในการเกิดอุบัติเหตุ

0 = ไม่เคยได้รับอุบัติเหตุเลย

1 = เป็นประจำทุกสัปดาห์

2 = เป็นประจำทุกเดือน

3 = นานๆครั้ง

ระดับความรุนแรง

1 = ไม่รุนแรง

2 = รุนแรงปานกลาง

3 = รุนแรงมาก

29. หลังจากเกิดอาการเจ็บป่วยแล้วท่านมีวิธีการรักษาอย่างไร

พบแพทย์ () รักษาเองโดย.....

.....

30. ท่านมีโรคประจำตัวหรือไม่

มี () ระบุ ไม่มี () (ข้ามไปตอบข้อ 32)

31. การทำงานมีผลต่ออาการป่วยที่เป็นโรคของท่านหรือไม่

ไม่มีผล () มีผล () คือ.....

.....

32. ค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล

.....

.....

33. หลังจากเกิดอาการป่วยจากการทำงานท่านมีวิธีการป้องกันตนเองอย่างไร

.....

.....

.....

34. หากมีแนวทางในการป้องกันอันตรายจากอุบัติเหตุและการเจ็บป่วยอันเนื่องมาจากการทำงานท่านคิดว่าท่านจะปฏิบัติตามหรือไม่อย่างไร

.....

.....

35. ท่านมีความคิดเห็นอย่างไรหากมีการทำแนวทางในการป้องกันอันตรายจากอุบัติเหตุและการเจ็บป่วยอันเนื่องมาจากการทำงาน

.....

.....

.....

สัมภาษณ์ โดย

วันที่สัมภาษณ์

เวลาที่ทำการสัมภาษณ์

ตารางสำหรับกรอข้อมูลในข้อ 24 ของแบบสัมภาษณ์

ความถี่ในการเกิด

0 = ไม่เคยได้รับบาดเจ็บเลย

1 = ประจำทุกสัปดาห์

2 = ประจำทุกเดือน

3 = นานๆครั้ง

ระดับความรุนแรง

1 = ไม่รุนแรง

2 = รุนแรงปานกลาง

3 = รุนแรงมาก

สาเหตุการเกิดอุบัติเหตุ	ความถี่ในการเกิด				ระดับความรุนแรง			สาเหตุในการเกิด	การปฏิบัติในการแก้ไข ปัญหา	การปฏิบัติเพื่อป้องกัน การบาดเจ็บ
	0	1	2	3	1	2	3			
หกล้ม										
วัตถุกระเด็น เข้าตา										
โดนของมีคม บาด										
ถูกไฟฟ้าดูด										
ถูกสารเคมี กระเด็นหรือ หกรด										
ถูกกระแทก จากของแข็ง										
อื่นๆ ระบุ...										

ตารางสำหรับกรอกรข้อมูลในข้อ 28 ของแบบสัมภาษณ์

ความถี่ในการเกิด

0 = ไม่เคยมีอาการเลย

1 = มีอาการขณะทำงานแต่เมื่อหยุดพักจะหาย

2 = มีอาการขณะทำงานและเมื่อพักจะยังมีอาการอยู่

3 = มีอาการตลอดเวลา

ระดับความรุนแรง

1 = ไม่รุนแรง

2 = รุนแรงปานกลาง

3 = รุนแรงมาก

อาการ	ความถี่ในการเกิด				ระดับความรุนแรง			สาเหตุในการเกิด	การปฏิบัติในการแก้ไข ปัญหา	การปฏิบัติเพื่อป้องกัน การบาดเจ็บป่วย
	0	1	2	3	1	2	3			
ปวดต้นคอ										
ปวดไหล่										
ปวดหลัง										
ปวดแขน										
ปวดเอว										
ปวดเข่า										
ปวดขา										
ปวดเมื่อย ทั้งตัว										
แสบตา										
ปวดตา										
ตาพร่ามัว										
คันที่ผิวหนัง										
เจ็บแสบจมูก										
ปวดศีรษะ										
เวียนศีรษะ										
อ่อนเพลีย										

ภาคผนวก ข

กฎกระทรวง

เรื่องมาตรฐานแสงสว่าง เสียง และความร้อน



กฎกระทรวง

กำหนดมาตรฐานในการบริหารและการจัดการด้านความปลอดภัย อาชีวอนามัย
และสภาพแวดล้อมในการทำงานเกี่ยวกับความร้อน แสงสว่าง และเสียง

พ.ศ. ๒๕๕๕

อาศัยอำนาจตามความในมาตรา ๖ และมาตรา ๑๐๓ แห่งพระราชบัญญัติคุ้มครองแรงงาน พ.ศ. ๒๕๕๑ อันเป็นกฎหมายที่มีบทบัญญัติบางประการเกี่ยวกับการจำกัดสิทธิและเสรีภาพของบุคคล ซึ่งมาตรา ๒๕ ประกอบกับมาตรา ๓๑ มาตรา ๓๕ มาตรา ๔๘ และมาตรา ๕๐ ของรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย บัญญัติให้กระทำได้โดยอาศัยอำนาจตามบทบัญญัติแห่งกฎหมาย รัฐมนตรีว่าการกระทรวงแรงงานออกกฎกระทรวงไว้ดังต่อไปนี้

ข้อ ๑ กฎกระทรวงนี้ให้ใช้บังคับเมื่อพ้นกำหนดหนึ่งร้อยแปดสิบวันนับแต่วันประกาศในราชกิจจานุเบกษาเป็นต้นไป

ข้อ ๒ ในกฎกระทรวงนี้

“อุณหภูมิเวดบัลล์โกลบ” (Wet Bulb Globe Temperature-WBGT) หมายความว่า

(๑) อุณหภูมิที่วัดเป็นองศาเซลเซียสซึ่งวัดนอกอาคารที่ไม่มีแสงแดดหรือในอาคาร มีระดับความร้อนเท่ากับ ๐.๗ เท่าของอุณหภูมิที่อ่านค่าจากเทอร์โมมิเตอร์กระเปาะเปียกตามธรรมชาติบวก ๐.๓ เท่าของอุณหภูมิที่อ่านค่าจากโกลบเทอร์โมมิเตอร์ หรือ

(๒) อุณหภูมิที่วัดเป็นองศาเซลเซียสซึ่งวัดนอกอาคารที่มีแสงแดดมีระดับความร้อน เท่ากับ ๐.๗ เท่าของอุณหภูมิที่อ่านค่าจากเทอร์โมมิเตอร์กระเปาะเปียกตามธรรมชาติ บวก ๐.๒ เท่าของอุณหภูมิที่อ่านค่าจากโกลบเทอร์โมมิเตอร์ และบวก ๐.๑ เท่าของอุณหภูมิที่อ่านค่าจากเทอร์โมมิเตอร์กระเปาะแห้ง

ตารางที่ ๑

มาตรฐานค่าเฉลี่ยความเข้มของแสงสว่าง ณ บริเวณพื้นที่ทั่วไป

ประเภทอุตสาหกรรม	อาคาร/พื้นที่	ค่าเฉลี่ยความเข้มของแสงสว่าง(ลักซ์)
บริเวณพื้นที่ทั่วไปของอาคาร	ทางเข้า	
	- ทางเข้าห้องโถง หรือห้องพักรอ	๒๐๐
	- บริเวณโต๊ะประชาสัมพันธ์ หรือโต๊ะติดต่อลูกค้า	๔๐๐
	- ประตูทางเข้าใหญ่ของสถานประกอบการ	๕๐
	- ปิรามม	๑๐๐
	- จุดขนถ่ายสินค้า	๑๐๐
	พื้นที่สัญจร	
	- ทางเดินในพื้นที่สัญจรเบาบาง	๒๐
	- ทางเดินในพื้นที่สัญจรหนาแน่น	๕๐
	- บันได	๕๐
	ห้องฝึกอบรมและห้องบรรยาย	
	- พื้นที่ทั่วไป	๓๐๐
	อาคารสถานีขนส่ง(ท่าอากาศยาน ท่ารถ และสถานีรถไฟ)	
	- ห้องจองตั๋วหรือห้องขายตั๋ว	๔๐๐
	ห้องคอมพิวเตอร์	
	- บริเวณทั่วไป	๔๐๐
	ห้องประชุม	๓๐๐
	งานธุรการ	
	- ห้องถ่ายเอกสาร	๓๐๐
	- ห้องนิรภัย	๑๐๐
	โรงอาหาร	
	- พื้นที่ทั่วไป	๒๐๐
	- บริเวณโต๊ะเก็บเงิน	๓๐๐
	โรงซักผ้า	
	- บริเวณห้องอบหรือห้องทำให้แห้ง	๑๐๐
	ห้องครัว	
	- พื้นที่ทั่วไป	๒๐๐
	- บริเวณที่ปรุงอาหารและที่ทำความสะอาด	๓๐๐

ตารางที่ ๖
มาตรฐานระดับเสียงที่ขอมให้ลูกจ้างได้รับตลอดเวลาการทำงานในแต่ละวัน*

เวลาการทำงานที่ได้รับเสียง (ชั่วโมง)	ระดับเสียงเฉลี่ยตลอดเวลาการทำงาน (TWA) ไม่เกิน (เดซิเบลเอ)
๑๒	๘๗
๘	๙๐
๗	๙๑
๖	๙๒
๕	๙๓
๔	๙๔
๓	๙๕
๒	๑๐๐
๑ ๑/๒	๑๐๒
๑	๑๐๕
๑/๒	๑๑๐
๑/๔ หรือน้อยกว่า	๑๑๕

หมายเหตุ * ๑. เวลาการทำงานที่ได้รับเสียงและระดับเสียงเฉลี่ยตลอดเวลาการทำงาน (TWA) ให้ใช้ค่ามาตรฐานที่กำหนดในตารางข้างต้นเป็นลำดับแรก หากไม่มีค่ามาตรฐานที่กำหนดตรงตามตารางให้คำนวณจากสูตร ดังนี้

$$T = \frac{L}{(L - 90) / 5}$$

เมื่อ T หมายถึง เวลาการทำงานที่ขอมให้ได้รับเสียง (ชั่วโมง)

L หมายถึง ระดับเสียง (เดซิเบลเอ)

ในกรณีค่าระดับเสียงเฉลี่ยตลอดเวลาการทำงาน (TWA) ที่ได้จากการคำนวณมีเศษทศนิยมให้ตัดเศษทศนิยมออก

๒. ในการทำงานในแต่ละวันระดับเสียงที่นำมาเฉลี่ยตลอดระยะเวลาการทำงาน (TWA) จะมีระดับเสียงสูงสุด (Peak) เกิน ๑๔๐ เดซิเบลเอ มิได้

ภาคผนวก ค
การบริหารร่างกาย

1. ทำบริหารร่างกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ

ท่าที่ 1

บริหารกล้ามเนื้อหลัง สะโพก ต้นขา ยืนหันหลังเข้าหากำแพงแยกเท้าออก เท่ากับความกว้างของช่วงไหล่ แล้ว ค่อยๆ ย่อตัวลงมา จนเข่าอประมาณ 90 องศา ค้างเอาไว้จนนับ 1 ถึง 5 แล้ว จึงค่อยๆ เหยียดเข่ายืดตัวขึ้นไปอยู่ใน ท่าเดิม ทำ 5 ครั้งติดต่อกัน



ท่าที่ 2

บริหารกล้ามเนื้อหลัง และสะโพก นอนคว่ำแล้วยกขาข้างใดข้างหนึ่งขึ้น จากพื้น ยกค้างเอาไว้เมื่อนับ 1 ถึง **10** แล้วจึงวางลง ทำเช่นเดียวกันกับขา อีกข้างหนึ่ง สลับกันข้างละ 5 ครั้ง

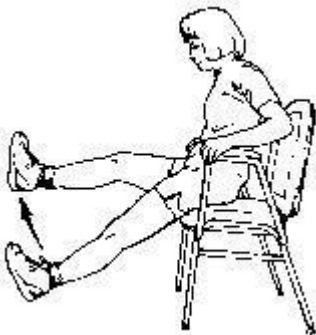


ท่าที่ 3

บริหารกล้ามเนื้อหน้าท้องและสะโพกนอนหงายวางแขนไว้ข้างลำตัว ขาข้างหนึ่งงอ อีกข้างหนึ่งเหยียด แล้วยกขาข้างที่เหยียดขึ้นค้างเอาไว้ เมื่อนับ 1 ถึง 10 แล้วจึงค่อยๆ วางลง ทำ 5 ครั้งติดต่อกัน ทั้งสองข้าง

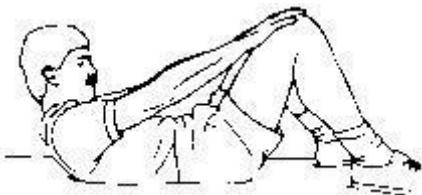


นอกจากนี้ยังสามารถนั่งทำบนเก้าอี้ โดยเหยียดขาออกแล้วยกขาข้างหนึ่ง ขึ้นมาจนถึงระดับเอว ค้างเอาไว้จน นับ 1 ถึง 5 แล้วจึงค่อยๆ วางขาลงกับพื้นเหมือนเดิม ทำสลับกันทั้ง 2 ข้าง ข้างละ 5 ครั้ง



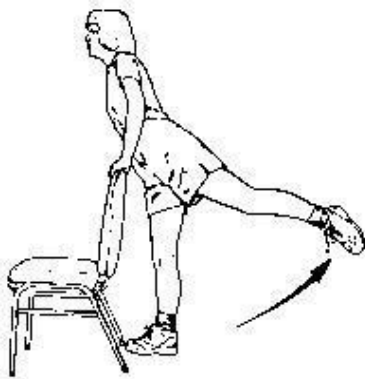
ทำที่ 4

บริหารกล้ามเนื้อท้องนอนหงาย งอเข่าวางเท้าไว้บนพื้นแล้ว เกร็งหน้าท้อง ค่อยๆ ยกศีรษะและไหล่ขึ้นจากพื้น จนสามารถ เอื้อมมือไปแตะหัวเข่าทั้งสองข้างได้ค้างเอาไว้ จนนับ 1 ถึง 10 แล้วจึง กลับมาทำเดิม ทำซ้ำกัน 5 ครั้ง



ท่าที่ 5

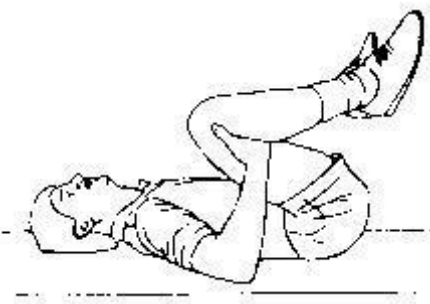
บริหารกล้ามเนื้อสะโพก และหลัง ยืนอยู่หลังเก้าอี้พร้อมกับใช้มือทั้ง 2 ข้างเกาะพนักเก้าอี้ไว้ แล้วยกขาข้างใดข้างหนึ่งขึ้นไปทางด้านหลัง โดยพยายามให้หัวเข่าเหยียดตรง ยกค้างไว้ จนนับ 1 ถึง 5 แล้วจึงวางลงช้าๆ ทำซ้ำกันข้างละ 5 ครั้ง



2. ทำบริหารร่างกายเพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

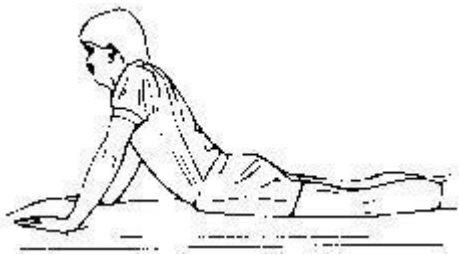
ท่าที่ 1

นอนหงาย งอเข่า เท้าวางราบกับพื้น สอดมือไว้ใต้ข้อเข่าทั้ง 2 ข้าง แล้ว งอสะโพก เอาเข่าเข้ามาชิดหน้าอก ให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ โดยใช้มือช่วยดึงพยายามไม่ยกศีรษะขึ้น และไม่เหยียดขาออก ทำ 5 ครั้งติดต่อกัน



ท่าที่ 2

นอนคว่ำ งอศอก วางมือไว้ใต้หัวไหล่แล้วเหยียดแขนออก ยกหัวไหล่ และ ลำตัวส่วนบนขึ้นจากพื้น ให้มากเท่าที่จะทำได้ โดยที่สะโพกและขายังคงวางราบอยู่กับพื้น ค้างไว้ 1- 2 วินาที แล้วจึงกลับมาท่าเดิม ทำติดต่อกัน 10 ครั้ง



ท่าที่ 3

ยืนท้าวเอวให้มืออยู่ค่อนมาทางด้านหลัง แยกขาออกเล็กน้อย เข่าเหยียดตรง แล้วแอ่นตัวมาทางด้านหลังให้ มากเท่าที่จะทำได้ ค้างไว้ 1-2 วินาที แล้วจึงกลับมาท่าเดิม ทำติดต่อกัน 10 ครั้ง



ภาคผนวก ง

วิธีการยกของด้วยกำลังคนที่ถูกวิธีและปลอดภัย

วิธีการยกของด้วยกำลังคนที่ถูกวิธีและปลอดภัย

1. ก่อนทำการยกให้หยุดคิดและวางแผน
2. วางเท้าให้เหมาะสม.
3. วางท่าทางในการยกให้สะดวก
4. จับสิ่งของให้แน่น
5. ยกของให้ใกล้ตัวมากที่สุด
6. ค่อย ๆ ยกของขึ้น
7. ถ้าจำเป็นต้องหันหลังขณะยกให้ขยับเท้าแทนการเอี้ยวตัว
8. ใช้กำลังจากกล้ามเนื้อขา ห้ามยกด้วยกล้ามเนื้อหลัง
9. ถ้าของหนักเกินไปให้ใช้อุปกรณ์ช่วยหรือให้เพื่อนช่วยยก

