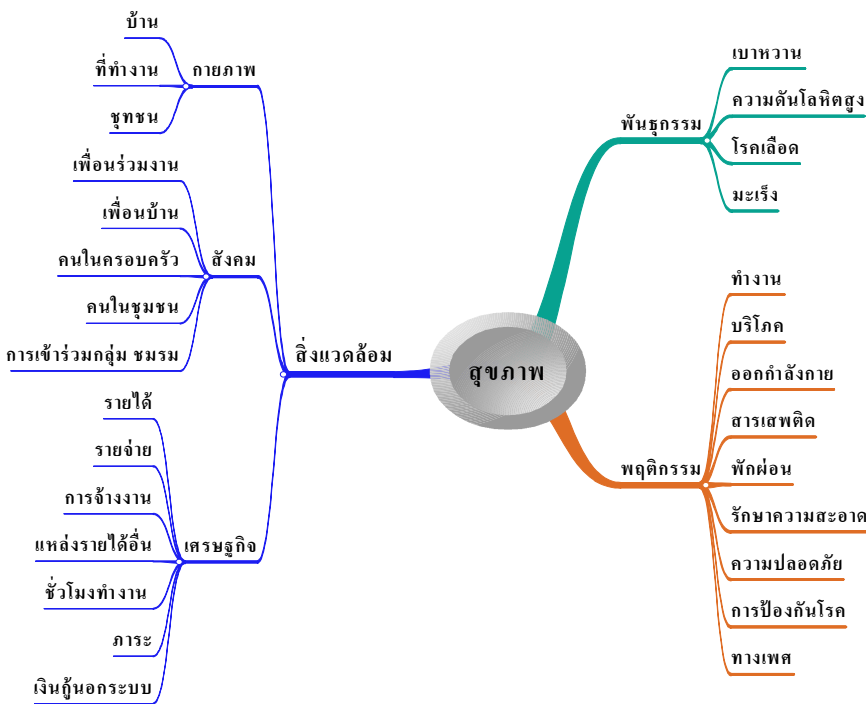


1. องค์ประกอบที่กำหนดสุขภาพของพนักงาน



ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อสุขภาพพนักงาน ประกอบด้วยสาเหตุปัจจัยหลัก 3 ประการ คือ สิ่งแวดล้อม พันธุกรรม และพฤติกรรม ของแต่ละบุคคล โดยสามารถขยายความปัจจัยหลักแต่ละประการได้ดังนี้

พันธุกรรม เป็นปัจจัยที่ติดตัวพนักงานแต่ละคนมาแต่กำเนิดทำให้พนักงานแต่ละคนมีความเสี่ยงในการเกิดโรคแต่ละโรคแตกต่างกัน เช่น ผู้ที่มีญาติสายตรงเจ็บป่วยด้วยโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคมะเร็ง โรคเลือด หรือโรคอื่นๆ จะมีโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นโรคนั้นๆ สูงกว่าคนปกติ ดังนั้นการป้องกันมิให้ปัจจัยด้านพันธุกรรมเป็นปัญหาต่อสุขภาพของพนักงาน ทำได้โดยการเฝ้าระวังตนเองโรคต่างๆในกลุ่มเสี่ยง ส่งเสริมพฤติกรรมในการป้องกันโรค และหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการเกิดโรค

สิ่งแวดล้อม ประกอบด้วยสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ เช่น สิ่งแวดล้อมในบ้าน ที่ทำงาน และชุมชน ซึ่งปัจจัยต่าง เช่น แสงสว่าง เสียงดัง ความร้อน รั้วสี สารเคมี ความสั่นสะเทือน ท่าทางการทำงาน ความเครียด และเชื้อโรคต่างๆ ในสิ่งแวดล้อมจะมีผลกระทบต่อสุขภาพได้ เช่น การอยู่อาศัยในที่ที่มีมลพิษ ขยะ น้ำเสีย สัตว์และแมลงนำโรค การทำงานในสภาพแวดล้อมการทำงานที่มีมลพิษ นอกจากนี้สิ่งแวดล้อมทางกายภาพแล้ว สิ่งแวดล้อมทางสังคมก็มีความสำคัญต่อสุขภาพเช่นกัน เช่น ความสัมพันธ์ในครอบครัว สถานประกอบกิจการ และชุมชน วัฒนธรรมองค์กร สภาพการจ้างงาน ความเพียงพอของรายได้ แหล่งเงินกู้ยืมระบบ ซึ่งล้วนแต่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพของลูกจ้างทั้งสิ้น

พฤติกรรมและรูปแบบการดำเนินชีวิต คือพฤติกรรมที่เพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรค เช่น การสูบบุหรี่ อุบัติเหตุในการบริโภคอาหาร การดื่มสุรา การใช้สารเสพติด การออกกำลังกาย และการฝ่าฝืนกฎระเบียบหรือกฎหมาย พฤติกรรมเสี่ยงเหล่านี้จะไม่สามารถเกิดขึ้นได้ถ้าปราศจากสิ่งแวดล้อมสนับสนุน

เมื่อเรามองภาพรวมขององค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อสุขภาพพนักงาน แล้วเราลองมาทบทวนบทบาทของเราในฐานะ จป. นักบริหารบุคคล หรือพยาบาล อาชีวอนามัย ที่เป็นผู้มีบทบาทสำคัญในการวางแผนใช้ทรัพยากรขององค์กรในการดูแลสุขภาพพนักงาน จากกิจกรรมต่างๆ ดังต่อไปนี้

- การตรวจสุขภาพแรกรับเข้าทำงาน
- การตรวจสิ่งแวดล้อมในการทำงาน เช่น แสงสว่าง เสียงดัง ความร้อน สารเคมี ฝุ่น รังสีฯ เพื่อการเฝ้าระวังสภาพแวดล้อมการทำงาน
- การตรวจสุขภาพลูกจ้างที่ทำงานเกี่ยวกับปัจจัยเสี่ยง
- การจัดทำสมุดสุขภาพประจำตัวลูกจ้างที่ทำงานเกี่ยวกับปัจจัยเสี่ยง
- การใช้ข้อมูลด้านสุขภาพเพื่อการวางแผน
- การตรวจสุขภาพเพื่อเฝ้าระวังโรคที่เกิดจากพันธุกรรม ความเสื่อมของสุขภาพ
- การปรับปรุงสภาพแวดล้อมในการทำงาน การจัดเวลาทำงานและเวลาพักผ่อนที่เหมาะสม เพื่อลดผลกระทบต่อสุขภาพ
- กิจกรรมหรือโครงการที่ช่วยลดพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ เช่น โรงงานสีขาว การจัดการความเครียด Happy 8 และ SOLVE
- การให้ความรู้ด้านสุขภาพแก่พนักงาน ครอบครัว และชุมชน
- กิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพพนักงานในองค์กร เช่น การออกกำลังกาย กิจกรรมสันทนาการ
- การจัดสวัสดิการที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพพนักงาน เช่น ปัจจัยปฐมพยาบาล ห้องพยาบาล แพทย์พยาบาล

กิจกรรมที่ขีดเส้นใต้เป็นมาตรฐานตามกฎหมายกำหนด