

Inspiration
Smart Secret
Smart Money
ประกันสังคม
Like ား
Safety for Life
Energy / Kaizen / 5S / Carbon Corner

-Edmund Burke-
แรงงานสองขั้ว (Job Polarization) และการหายไปของแรงงานทักษะทั่วไป
คำแนะนำด้านการทำงานและการเงิน สำหรับเด็กจบใหม่และวัยเริ่มต้นทำงาน
หน้าที่คือธรรมะ ธรรมะคือหน้าที่ "ธรรม" หน้าที่ขึ้นทะเบียนนายจ้างกันเกิด
ไม่น่าเชื่อ สาเหตุเหล่านี้ จะทำให้พลัยไปทั้งวัน





You can never plan the future by the past.

คุณไม่สามารถวางแผนอนาคตด้วยอดีตได้



Our patience will achieve more than our force.

ความอดทนจะทำให้เราประสบความสำเร็จมากกว่าพลังของเรา

Good order is the foundation of all things.

ระเบียบที่ดีเป็นรากฐานของทุกสิ่ง

“We must all obey the great law of change. It is the most powerful law of nature.”

เราทุกคนต้องเชื่อฟังกฎอันยิ่งใหญ่แห่งการเปลี่ยนแปลง มันเป็นกฎที่ทรงพลังที่สุดของธรรมชาติ

Toleration is good for all, or it is good for none.

ความอดทนเป็นสิ่งที่ดีสำหรับทุกคน หรือเป็นสิ่งที่ไม่ดีสำหรับใครเลย

-Edmund Burke-

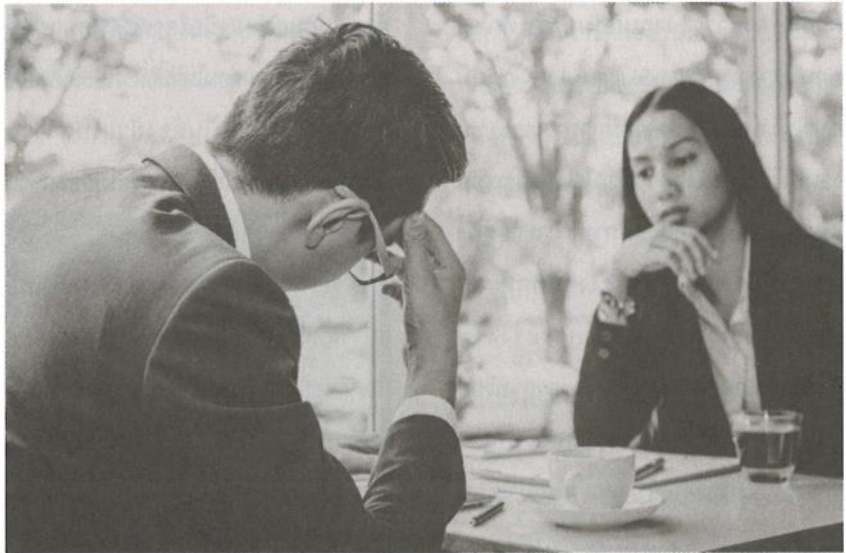
นักปรัชญา นักปราศรัย นักทฤษฎีการเมืองชาวไอริช



แรงงานสองขั้ว (Job Polarization) และการหายไปของแรงงานทักษะทั่วไป

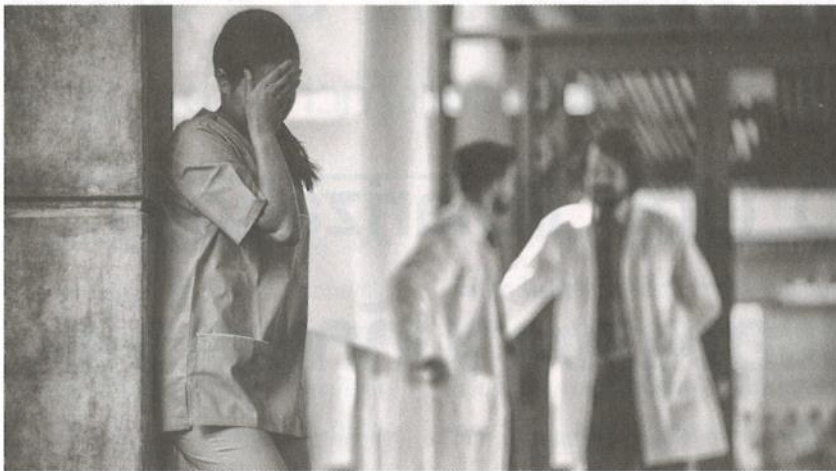
ปัจจุบัน ผู้ผลิตทั้งในภาคอุตสาหกรรมและบริการได้เร่งพัฒนาขีดความสามารถทางเทคโนโลยีให้ทันกับความเปลี่ยนแปลงและตอบสนองความต้องการของตลาดหรือลูกค้าในยุคที่มีการแข่งขันสูง ในประเทศที่พัฒนาแล้วมักมีการใช้เทคโนโลยีเข้มข้นเป็นกลไกสำคัญในการขับเคลื่อนการพัฒนาเศรษฐกิจให้รุดหน้า เพื่อผลิตสินค้าส่งออกที่มีมูลค่าสูง (Value-Added Products)

อย่างไรก็ตาม ความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีอย่างรวดเร็วในช่วงหลายปีที่ผ่านมา ก่อให้เกิดความกังวลเกี่ยวกับตลาดแรงงานว่า ในขณะที่เทคโนโลยีอาจช่วยเสริมหรือปรับปรุงงานที่ต้องการการคิดสิ่งการที่อาศัยทักษะสูง แต่แรงงานทักษะปานกลางที่มีลักษณะทำซ้ำและเป็นกิจวัตร อาจจะถูกแทนที่ด้วยระบบอัตโนมัติ ปัญญาประดิษฐ์ และหุ่นยนต์ต่างๆ จนทำให้แรงงานจำนวนมากตกงานซึ่งจะส่งผลกระทบต่อสังคมในวงกว้าง



นอกจากความก้าวหน้าทางเทคโนโลยี (Technological Advancement) การส่งต่อการผลิตไปยังประเทศกำลังพัฒนาที่มีค่าแรงต่ำ (Offshoring) ก็เป็นตัวเร่งให้ประเทศพัฒนาแล้ว เช่น สหรัฐอเมริกา เยอรมนี สหราชอาณาจักร ญี่ปุ่น และกลุ่มประเทศในยุโรปตะวันตก เกิดการเปลี่ยนโครงสร้างตลาดแรงงานภายในประเทศเป็นแบบทวิลักษณ์ (Labor Market

Dualism) กล่าวคือ มีความต้องการจ้างแรงงานเพิ่มสูงขึ้นในกลุ่มงานที่ต้องใช้ทักษะความชำนาญขั้นสูง (High-Skilled Jobs) ทำงานประเภท Non-Routine Tasks เช่น งานด้านการวิเคราะห์ และงานที่เกี่ยวข้องกับเทคโนโลยี และกลุ่มงานที่มีทักษะความชำนาญต่ำ (Low-Skilled Jobs) ทำงานประเภท Non-Routine Manual Tasks เช่น งานบริการ และงานขายที่ยังไม่สามารถ



ทดแทนได้ด้วยเครื่องจักร หรือมีค่าแรงถูก จนไม่จูงใจต่อการนำเทคโนโลยีมาใช้ ทดแทนแรงงาน ในขณะที่อีกด้านหนึ่ง ความต้องการแรงงานกลุ่มอาชีพทักษะ ปานกลาง (Middle-Skilled Job) กลับมี แนวโน้มลดลง เนื่องจากการ Outsource งานที่ใช้ทักษะดังกล่าวออกไปต่างประเทศ หรือทดแทนด้วยเทคโนโลยี การที่ความต้องการ แรงงานทักษะสูงและแรงงานทักษะต่ำ เพิ่มขึ้น ขณะที่ความต้องการแรงงาน ทักษะปานกลางลดน้อยลง นักวิชาการเรียก ปรากฏการณ์นี้ว่า “แรงงานสองขั้ว (Job Polarization)” ซึ่งนำไปสู่ความไม่เท่าเทียม

“

การเริ่มหายไปของแรงงานทั่วไปที่มี ทักษะปานกลาง เนื่องจากแรงงานกลุ่มนี้ เป็นกลุ่มที่มีความอ่อนไหวต่อการ เปลี่ยนแปลง ส่วนใหญ่จำเป็นต้องย้ายไป ทำงานที่ใช้ทักษะในระดับต่ำแทน หรือไม่ ก็ออกจากตลาดแรงงาน

”

ของการจ้างและค่าจ้าง ความขัดแย้ง ทางการค้าระหว่างประเทศ และที่สำคัญ คือ การเริ่มหายไปของแรงงานทั่วไปที่มี ทักษะปานกลาง เนื่องจากแรงงานกลุ่มนี้ เป็นกลุ่มที่มีความอ่อนไหวต่อการเปลี่ยนแปลง โดยส่วนใหญ่จำเป็นต้องย้ายไปทำงาน ที่ใช้ทักษะในระดับต่ำแทนหรือไม่ก็ออกจาก ตลาดแรงงานไปเลย

ประเทศที่มีการพัฒนาทางเทคโนโลยี อย่างรวดเร็วแบบประเทศจีน ก็เริ่มประสบ ปัญหาแรงงานสองขั้วเช่นกัน ตัวอย่างที่พบ คือ การหายไปของแรงงานทักษะปานกลาง ที่ถูกทดแทนด้วย Automation และ AI เช่น บริษัท Foxconn ผู้ผลิตสินค้าให้กับ บริษัท Apple ได้ปรับลดพนักงานลงเกือบ ครึ่งหนึ่งในโรงงาน ที่มณฑลเจียงซู จากที่เคยมีพนักงานในสายการผลิตถึง 110,000 คน ปัจจุบันเหลือเพียง 50,000 คน มีการนำ หุ่นยนต์มาทดแทนพนักงานในสายการผลิต หรือบริษัทประกันภัย Fukoku ในประเทศ ญี่ปุ่น ได้นำระบบปัญญาประดิษฐ์ หรือ AI มาคำนวณเบี้ยประกันภัยแทนพนักงาน ซึ่ง เดิมเคยต้องใช้พนักงานถึง 30 คน

ปัจจัยที่เป็นตัวบ่งชี้ว่าตลาดแรงงานใน ประเทศนั้นๆ กำลังเกิดสถานการณ์แรงงาน สองขั้ว (Job Polarization) ประกอบด้วย

1. มีการเปลี่ยนแปลงทางเทคโนโลยี และการเพิ่มขึ้นของการนำระบบอัตโนมัติ มาใช้แทนแรงงานมนุษย์ในภาคอุตสาหกรรม และงานธุรการทั่วไป
 2. พบการลดลงของงานที่ใช้ทักษะ ปานกลางและการเพิ่มขึ้นของงานที่มีทักษะสูง
 3. ปรากฏความเข้มข้นของงาน ที่ใช้ทักษะสูงในบางพื้นที่ ในขณะที่งาน ใช้ทักษะปานกลางและต่ำ มีการกระจาย ในวงกว้างมากขึ้น
 4. ความเหลื่อมล้ำทางรายได้ที่เพิ่ม มากขึ้น ระหว่างแรงงานที่มีทักษะสูง และแรงงานที่มีทักษะปานกลาง และต่ำ
 5. ช่องว่างทักษะที่กว้างขึ้น โดยนายจ้าง ต้องแข่งขันกันแสวงหาแรงงานสำหรับ งานที่มีทักษะสูง ในขณะที่แรงงานที่มีทักษะ ปานกลางและต่ำ ต้องดิ้นรนเพื่อหางานทำ
- โดยทั่วไป ภายหลังการเกิดภาวะ เศรษฐกิจถดถอย (Recession) การจ้างงาน ตลาดแรงงานจะเริ่มฟื้นตัว อย่างไรก็ตาม งานวิจัยพบว่า ในประเทศพัฒนาแล้ว การปรับตัวของธุรกิจภายหลังการฟื้นตัว ทำให้งานที่มีทักษะปานกลางส่วนใหญ่ จะถูกทดแทนด้วยเทคโนโลยี หรือโยกย้าย ไปประเทศที่ค่าแรงถูก และแรงงานส่วนนี้ จะไม่ถูกจ้างกลับเข้ามาใหม่ การเกิด Recession จึงทำให้ปรากฏการณ์แรงงาน สองขั้ว (Job Polarization) ขยายเพิ่มขึ้น ในสหรัฐอเมริกาและกลุ่มประเทศยุโรป ตะวันตกที่ประสบปัญหา Recession

เป็นระยะๆ ตั้งแต่กลางทศวรรษ 1980 พบว่าจำนวนแรงงานทักษะปานกลางในอาชีพการผลิตและงานธุรการลดลงอย่างมาก สอดคล้องกับรายได้สัมพัทธ์ที่ลดลงในช่วงเวลาเดียวกัน ทำให้ค่าจ้างที่แท้จริงของแรงงานทักษะปานกลางแทบไม่ได้เพิ่มขึ้นเลยตลอดระยะเวลา 40 ปีที่ผ่านมา

จากการศึกษาข้อมูลในหลายประเทศพบว่า สถานการณ์แรงงานสองชั้นอาจส่งผลกระทบต่อเป็นวงกว้างอย่างมีนัยสำคัญหลายมิติ เช่น

1. ช่องว่างทางทักษะ : แรงงานสองชั้นอาจนำไปสู่ช่องว่างทางทักษะพบได้จากการขาดแคลนแรงงานที่มีทักษะสูงในบางพื้นที่ และแรงงานที่มีอยู่ก็มีทักษะต่ำเกินไป

2. การใช้ระบบอัตโนมัติ : แรงงานสองชั้นนำไปสู่การสูญเสียงานสำหรับคนงานที่มีทักษะปานกลาง เนื่องจากงานบางส่วนสามารถทดแทนได้ด้วยเทคโนโลยี

3. ความเหลื่อมล้ำทางรายได้ : การแบ่งขั้วงาน อาจทำให้ความเหลื่อมล้ำทางรายได้รุนแรงขึ้น เนื่องจากแรงงานที่มีการศึกษาและทักษะระดับสูงได้รับค่าจ้างที่สูงขึ้น ในขณะที่ผู้มีการศึกษาและทักษะต่ำกว่าแม้จะยังมีงานทำ แต่ก็ได้รับค่าแรงเท่าเดิมหรือลดลง ส่วนหนึ่งเกิดจากแรงงานทักษะปานกลางต้องย้ายไปทำงานที่ใช้ทักษะในระดับต่ำแทน เพื่อให้ยังคงมีงานทำต่อไป

4. ความไม่สงบทางสังคม : ความเหลื่อมล้ำทางรายได้ที่เกิดขึ้น อาจนำไปสู่ความไม่สงบทางสังคม และความไม่พอใจต่อรัฐบาลในการบริหารเศรษฐกิจของประเทศ

5. ความเหลื่อมล้ำในการพัฒนาท้องถิ่น : แรงงานสองชั้นอาจนำไปสู่ความเหลื่อมล้ำในการพัฒนาท้องถิ่น โดยบางพื้นที่มีการเติบโตทางเศรษฐกิจดี แต่บางท้องถิ่นยังคงมีพัฒนาการที่ล่าช้า

“

การแบ่งขั้วงาน อาจทำให้ความเหลื่อมล้ำทางรายได้รุนแรงขึ้น เนื่องจากแรงงานที่มีการศึกษาและทักษะระดับสูงได้รับค่าจ้างที่สูงขึ้น ในขณะที่ผู้มีการศึกษาและทักษะต่ำกว่า แม้จะยังมีงานทำ แต่ก็ได้รับค่าแรงเท่าเดิม หรือลดลง ส่วนหนึ่งเกิดจากแรงงานทักษะปานกลางต้องย้ายไปทำงานที่ใช้ทักษะในระดับต่ำแทน เพื่อให้ยังคงมีงานทำต่อไป

”



นอกจากภาพรวมในระดับประเทศ สถานการณ์แรงงานสองชั้นยังอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดี (Well-Being) ของคนงาน ขึ้นอยู่กับระดับทักษะ ประเภทการจ้างงาน และคุณภาพของงาน ผลกระทบที่เป็นไปได้คือ

1. แรงงานที่มีทักษะสูง (High-Skilled Jobs) อาจได้รับค่าแรงที่สูงขึ้น ได้รับการมอบหมายงานมากขึ้น ได้รับโอกาสในการเรียนรู้และพัฒนา แต่อาจเผชิญกับความคาดหวังในงานที่สูงขึ้น นำไปสู่ความเครียด และความไม่สมดุลของชีวิตการทำงาน (Work-Life Balance)

2. แรงงานที่มีทักษะปานกลาง (Middle-Skilled Job) อาจเผชิญกับความไม่มั่นคงในงาน ค่าจ้างที่ลดลง ทำให้ความพึงพอใจในงานลดลง ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง จนนำไปสู่ปัญหาสุขภาพจิต

3. แรงงานที่มีทักษะต่ำ (Low-Skilled Jobs) แม้การจ้างงานอาจจะยังมั่นคง เนื่องจากงานยังไม่สามารถทำได้โดยอัตโนมัติ แต่ก็อาจเผชิญกับสภาพการทำงานที่แย่งลดโอกาสในการพัฒนาและฝึกอบรมทักษะ รวมทั้งยังอาจประสบกับสภาพแวดล้อมความเสี่ยงในการทำงานที่เพิ่มสูงขึ้น

ประเทศพัฒนาแล้วที่กำลังเผชิญกับปัญหาสถานการณ์แรงงานสองชั้น ภาครัฐได้ดำเนินการมาตรการเพื่อลดผลกระทบ โดยเฉพาะกับกลุ่มแรงงานทักษะปานกลาง ดังนี้

1. ส่งเสริมนวัตกรรมและผู้ประกอบการ เพื่อสร้างงานและอุตสาหกรรมใหม่ที่สามารถดูดซับแรงงานที่มีทักษะปานกลาง

2. ลงทุนด้านการศึกษาและการฝึกอบรม เพื่อช่วยให้แรงงานยกระดับทักษะ และปรับตัวให้เข้ากับความต้องการของตลาดแรงงานที่เปลี่ยนแปลงไป

3. ส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิตและการแนะนำอาชีพ เพื่ออำนวยความสะดวกในการเปลี่ยนผ่านของแรงงานในอาชีพและภาคส่วนต่างๆ

4. เพิ่มการคุ้มครองทางสังคมและการสนับสนุนรายได้สำหรับแรงงานที่เผชิญกับสภาพการทำงานที่อ่อนไหว

5. ส่งเสริมการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างนายจ้างและลูกจ้าง รวมทั้งการเจรจาต่อรองร่วมกัน เพื่อให้แน่ใจว่ามีการบริหารค่าจ้างและสภาพการทำงานที่เป็นธรรมสำหรับคนงานทุกคน

ในส่วนของคนงาน สามารถปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์แรงงานสองขั้วได้หลายวิธี ขึ้นอยู่กับทักษะความชอบและโอกาส กลยุทธ์ที่เป็นไปได้ ประกอบด้วย

1. การพัฒนาทักษะเพื่อให้คุณสมบัติสอดคล้องสำหรับอาชีพที่มีค่าจ้างสูงซึ่งเป็นที่ต้องการโดยเฉพาะในการทำงานร่วมกับระบบอัตโนมัติ การพัฒนาดังกล่าวประกอบด้วย การเข้าโปรแกรมการศึกษาการฝึกอบรมการเรียนรู้ด้วยตนเอง และการสอบใบรับรองวิชาชีพ

2. การยอมเปลี่ยนอาชีพไปใช้ทักษะต่ำลง แม้จะได้รับค่าจ้างที่ลดลงแต่ก็มีความมั่นคงในงานมากขึ้น และยังได้ประโยชน์ที่ไม่ใช่ตัวเงิน เช่น ความยืดหยุ่นของเวลา ความเป็นอิสระในการทำงาน รวมทั้งโอกาสในการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมที่มากขึ้น สิ่งเหล่านี้อาจต้องแลกกับค่าจ้างที่ลดลง สภาพแวดล้อมการทำงานที่เปลี่ยนไป และ



ต้องปรับความคาดหวังให้สอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงดังกล่าว

3. การปรับเปลี่ยนมุมมองให้มีความหลากหลาย เรียนรู้การใช้นวัตกรรม พัฒนาเรียนรู้วิธีการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ การจัดการอารมณ์ และสร้างความรู้สึกร่วมกันกับผู้อื่นที่มีความคิดเห็น หรือภูมิหลังที่ต่างออกไป เพื่อลดสาเหตุปัจจัยที่นำไปสู่ปัญหาสุขภาพจิต

สำหรับประเทศกำลังพัฒนา เช่น ประเทศไทย ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการสำรวจภาวะการทำงานของประชากร (Labor Force Survey หรือ LFS) ของสำนักงานสถิติแห่งชาติ ระหว่างปี พ.ศ. 2528-2563 จากกลุ่มตัวอย่างแรงงานที่มีอายุระหว่าง 15-60 ปีพบว่าตลาดแรงงานไทย ยังไม่มีปรากฏการณ์แรงงานสองขั้ว (Job Polarization) ที่ชัดเจน เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างการจ้างงานของประเทศไทยในช่วงกว่า 3 ทศวรรษที่ผ่านมา

เป็นเพียงการโยกย้ายจากการจ้างงานภาคเกษตรกรรมในชนบทที่เป็นแรงงานทักษะต่ำไปสู่การทำงานในพื้นที่เขตเมืองในภาคบริการและอุตสาหกรรมที่ใช้แรงงานทักษะปานกลางและสูง ซึ่งแตกต่างจากปรากฏการณ์แรงงานสองขั้วที่พบในกลุ่มประเทศพัฒนาแล้ว ซึ่งมีสาเหตุจากการนำเทคโนโลยีเข้ามาใช้และการโยกย้ายงาน Labor Intensive ไปต่างประเทศ

อย่างไรก็ตาม หากประเทศไทยนำเทคโนโลยีและนวัตกรรมมาใช้ในระบบการผลิต และบริการมากขึ้น คาดว่าจะส่งผลให้เกิดความแตกต่างของตลาดแรงงาน จนนำไปสู่สถานการณ์แรงงานสองขั้ว (Job Polarization) ในที่สุด และอาจนำมาซึ่งความไม่เท่าเทียมด้านรายได้และการจ้างงาน จึงเป็นเรื่องสำคัญที่ทุกภาคส่วนที่เกี่ยวข้องต้องรีบพัฒนาทักษะแรงงานให้สอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงที่กำลังจะเกิดขึ้น ¹⁸

คำแนะนำด้านการงาน และการเงิน

สำหรับเด็กจบใหม่และวัยเริ่มต้นทำงาน

หลายครั้ง ผมมีโอกาสไปบรรยาย ในหัวข้อ "คำแนะนำการงาน การเงิน (รวมถึงภาษี) สำหรับเด็กจบใหม่" ให้กับน้องๆ ที่เพิ่งจบในมหาวิทยาลัย หรือเริ่มต้นวัยทำงานได้ฟัง สิ่งที่ผมมักตั้งคำถามกับตัวเองทุกครั้งก็คือ "ถ้าย้อนเวลาได้ เราจะกลับไปแก้ไขอะไร"

คำตอบที่ได้รับมีมากมายครับ แต่สุดท้ายก็มักจะมีคำตอบอยู่ประมาณ 5 ข้อ (ในตอนนี้) ที่ผมคิดว่าพอจะมีประโยชน์ จากประสบการณ์และความผิดพลาดของผมที่อยากเล่าให้ฟัง เรามาเริ่มกันที่ละข้อไปด้วยกันเลยครับ

1. เก็บก่อนใช้ เป็นคำพูดง่าย ๆ ที่ทรงพลัง เพราะฟังแล้วมีแรงฮึด หรือไม่ก็เศร้าไปเลยครับ (ฮา) เนื่องจากสิ่งนี้เป็นพื้นฐานที่ดีในการวางแผนและจัดการชีวิตการเงินของคนทำงานทุกคน โดยเฉพาะคนที่เปลี่ยนผ่านจากการเรียน (ยังไม่มีรายได้ที่แน่ชัด) มาเข้าสู่การทำงานที่ต้องนำความสามารถ



และเวลาไปแลกมา ผมเชื่อว่าเราจะรู้คุณค่าของเงินมากขึ้นแน่ๆ แต่ปัญหาก็คือ ถ้าเราไม่วางแผนจัดการ "เก็บ" เราจะใช้จนหมดครับ

เหตุผลคือถ้าเรามีความสามารถในการใช้ และได้รับความสุขจากการใช้ เราจะใช้มันไม่หยุด แต่ถ้าเราเปลี่ยนมาเก็บก่อนใช้ เราจะมีเงินเก็บ เพราะเงินที่ไม่เห็น = ใช้ไม่ได้

นั่นคือ พยายามหาระบบการเก็บเงินอัตโนมัติที่ช่วยให้เงินของเราไม่เข้าบัญชีให้เห็น (จะได้ไม่ใช้) เช่น การสะสม

เข้ากองทุนสำรองเลี้ยงชีพพนักงาน (ถ้ามี) หรือการตัดบัญชีออมอัตโนมัติทุกวันที่เงินเดือนออก แบบนี้จะช่วยให้เราเก็บเงินได้ง่ายขึ้นครับ

อย่างไรก็ตาม คำว่า **เก็บก่อนใช้** ในช่วงแรกของชีวิตการทำงานเราไม่ได้แข่งกันที่การเก็บเงินให้มากกว่า หรือสะสมให้ได้เยอะที่สุด แต่เป็นการรักษาสัดส่วนการออมเงินให้ชัดเจนตั้งแต่แรกๆ โดยเงินจำนวนนี้ต้องไม่กระทบกับชีวิตของเรา

ยกตัวอย่างเช่น นายบักหนอมตัดสินใจเก็บเงิน 500 บาททุกเดือน จากเงินเดือน 15,000 บาทที่เขาได้รับ โดยตัดเข้าบัญชีออมเงินอัตโนมัติ ซึ่งเงินจำนวนนี้อาจจะดูไม่มาก แต่สิ่งที่เราต้องการ คือ ระบบการเก็บก่อนใช้ที่แหละครับ เพราะจะทำให้เราใช้ชีวิตวินัยได้มากขึ้น และเมื่อรายได้เรามากขึ้นเงินเพียงพอต่อการใช้จ่ายก็ขยับสัดส่วนตรงนี้เพิ่มขึ้นไปได้ให้เหมาะสม โดยสิ่งสำคัญที่ให้ได้ใจ คือ การเริ่มต้นและวินัยที่จะทำมันต่อไปจนเป็นนิสัยของเรานั่นเอง

2. วางแผนเก็บเงินฉุกเฉินอย่างน้อย 3-6 เท่าของรายจ่ายต่อเดือน ถ้าหากทำได้จะดีมาก ๆ เพราะเงินจำนวนนี้จะช่วยสร้างทั้งวินัยและสำรองไว้เพื่อชีวิตเราในวันฉุกเฉิน

เงินฉุกเฉินหรือเงินสำรองเป็นเรื่องที่ไม่ค่อยน่าสนใจหากพูดให้วัยเริ่มต้นทำงานฟัง เพราะมันไม่มีอะไรเลยจริงๆ เนื่องจากเป็นการเก็บเงินธรรมดา ไว้เมื่อไรที่เรามีเหตุฉุกเฉินจะได้หยิบมาใช้ แต่เงินก้อนนี้จะสำคัญมากเมื่อชีวิตของเราเจอปัญหาครับ

โดยปกติหลักการเก็บเงินฉุกเฉินของแต่ละคนควรอยู่ที่ 3-6 เท่าของค่าใช้จ่ายแต่ละเดือน เช่น ถ้าเรามีค่าใช้จ่ายอยู่ที่ 12,000 บาทต่อเดือน เราควรจะต้องมีเงินเก็บฉุกเฉินอยู่ที่ 36,000-72,000 บาท เพราะคำว่า ฉุกเฉิน ไม่ได้เกิดขึ้นกับเราบ่อยๆ ต้องเป็นเหตุการณ์สำคัญที่ต้องใช้เงิน เช่น ตกงาน อุบัติเหตุ แต่ไม่ใช่ทุกเรื่อง

ในชีวิตจะเป็นเรื่องฉุกเฉินนะครับ (อย่าลืมพิจารณาประเด็นนี้ให้ดีด้วย)

ยกตัวอย่างเช่น ในสถานการณ์โควิด-19 ที่ผ่านมา มีหลายคนที่ผมรู้จักพูดว่า ถ้าเรามีเงินฉุกเฉินก้อนนี้ไว้ เราจะจัดการการเงินและชีวิตได้ดีกว่านี้อย่างแน่นอน และถ้าหากเราเชื่อมโยงกัน เราจะเห็นว่าทั้งเรื่องเก็บก่อนใช้ และเงินฉุกเฉิน เป็นเรื่องเดียวกัน นั่นคือ ต่อยอดจากวินัยที่เรามีไปเก็บเงินสำรองเพื่อปกป้องชีวิตเราครับ

แต่อย่างไรก็ตาม สมมติว่าถ้าเก็บเงินได้แค่ 500 บาท (จากข้อ 1) และเป้าหมายเก็บเงินฉุกเฉินเป็น 36,000 บาท (จากข้อ 2) แบบนี้ไม่ต้องเก็บกันถึง 72 เดือน หรือ 6 ปี เลยเหวอ กว่าจะล้มตาอำปากได้ ดังนั้น สิ่งที่เราต้องรู้คือข้อต่อไปครับ

3. การศึกษาต่อยอดเรื่องการลงทุน สิ่งที่ผมอยากแนะนำตรงนี้ อาจจะดูง่ายไปหน่อยว่าให้ศึกษา แต่จะศึกษาอะไรดี คำตอบคือ ในช่วงวัยนี้ควรศึกษาทุกเรื่อง



“
โดยปกติหลักการเก็บเงินฉุกเฉินของแต่ละคนควรอยู่ที่ 3-6 เท่าของค่าใช้จ่ายแต่ละเดือน เช่น ถ้าเรามีค่าใช้จ่ายอยู่ที่ 12,000 บาทต่อเดือน เราควรมีเงินเก็บฉุกเฉินอยู่ที่ 36,000-72,000 บาท เพราะคำว่า ฉุกเฉิน ไม่ได้เกิดขึ้นบ่อยๆ ต้องเป็นเหตุการณ์สำคัญที่ต้องใช้เงินจริงๆ เช่น ตกงาน อุบัติเหตุ แต่ไม่ใช่ทุกเรื่องในชีวิตจะเป็นเรื่องฉุกเฉินนะครับ
”

ที่เราสนใจ ไม่ว่าจะเป็นสินทรัพย์รูปแบบไหน วิธีการลงทุนอย่างไร ก็ศึกษาได้หมด ขอแค่ทำความเข้าใจให้ดี และถ้าจะต้องเสี่ยง ขอให้เสี่ยงที่เงินจำนวนน้อยๆ แบบที่ไม่กระทบชีวิต เพื่อให้เราเข้าใจเรื่องพวกนี้และเลือกสินทรัพย์ที่เหมาะสมกับเราในการลงทุนครับ

ซึ่งการเรียนรู้ในข้อนี้ ไม่ได้บอกว่าจะให้ลงทุนก่อนแล้วค่อยเก็บเงินฉุกเฉินนะครับ

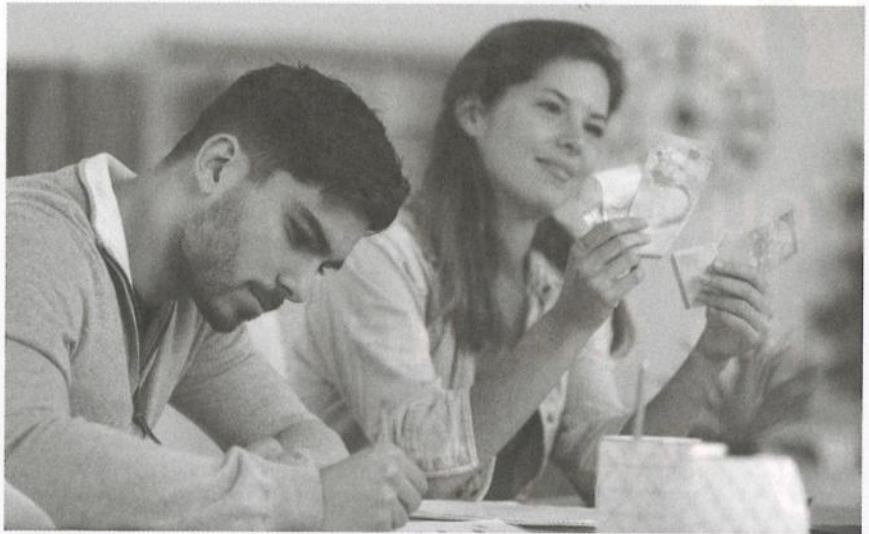
แต่ให้ลองพิจารณาการบริหารจัดการเงินตัวเองในเรื่องของเงินฉุกเฉิน กับเงินลงทุน เป็นเป้าหมายแยกออกจากกัน เพราะเราต้องทำทั้ง 2 เป้าหมายนั่นเอง

และจากข้อ 2 ที่เริ่มต้นเก็บเงินเดือนละ 500 บาท หากวิเคราะห์ให้ดีจะมีปัจจัยต่างๆ ที่ช่วยให้เก็บเงินได้มากขึ้น และมีเงินเหลือไปลงทุนมากยิ่งขึ้นครับ โดยเราต้องรู้ประเด็นสำคัญเพิ่มเติมตามนี้

รายได้ที่เรามีมันน้อยเกินไปหรือเปล่า หลายคนเจอปัญหานี้ นั่นคือ รายได้ที่มีมันน้อย สำหรับคนเริ่มต้นทำงาน ซึ่งรายได้จะมากขึ้นมาจาก 2 ประเด็น คือ ระยะเวลาที่นานพอ (ยังมีประสบการณ์ ยิ่งรายได้สูง) กับเวลาที่เรารู้ (เอาเวลาที่เหลือไปหางานสร้างรายได้มากขึ้น) ดังนั้น ต้องบริหารจัดการให้เหมาะสมในช่วงเวลาที่เรามีแรงและเวลา การสร้างประสบการณ์ในการทำงานที่ดี จะช่วยสร้างรายได้ที่เรามีให้มากขึ้นครับ

ค่าใช้จ่ายตัวไหนลดได้บ้าง ลองมองความจำเป็นและไม่จำเป็นของตัวเองให้ชัดเจน ตัวไหนตัดได้ก็ให้ตัด ตัวไหนตัดไม่ได้ก็ควบคุมให้ดี แบบนี้จะช่วยได้เช่นกัน

“**ถามตัวเองบ่อยๆ ว่า การงานที่ก่ออยู่** พาเราไปสู่เป้าหมายที่ต้องการหรือเปลารวมถึงวิธีการจัดการการเงินของเราที่ถ้าทุกวันนี้ พาเราไปจุดที่อยากมีเงินจำนวนนั้นจริงหรือไม่ เพื่อให้เรามองเห็นภาพของตัวเองในอนาคต และเช็กตัวเองเสมอว่าเรากำลังเดินทางไปยังจุดที่ถูกต้องหรือยัง”



สำหรับคนที่มั่นคงและมั่นใจในระดับหนึ่ง อาจจะพิจารณาเก็บเงินฉุกเฉินควบคู่กับการลงทุนไปด้วย เมื่อจะได้ช่วยให้เงินที่เรามีเพิ่มขึ้นเช่นเดียวกัน (แต่ให้จำไว้ว่า หากเสียหายอย่างไร ก็ต้องไม่กระทบชีวิตเรา)

มาถึงตรงนี้จะเห็นว่า การวางแผนจัดการการเงินของเราเริ่มมีภาพที่ชัดเจนแล้วใช่ไหมครับ ซึ่งจะช่วยให้เราบริหารจัดการภาพรวมของการเงินได้ชัดเจนขึ้น มาต่อข้อถัดไปได้เลย...

4. วางแผนภาษีให้เป็น โดยเฉพาะการทำความเข้าใจเรื่องวิธีคำนวณภาษีเงินได้บุคคลธรรมดา (สามารถดูรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ bit.ly/3nQFTt9 เพื่อเข้าใจวิธีการวางแผนลดหย่อนภาษีในภาพรวม และเลือกใช้ค่าลดหย่อนให้เหมาะสมกับเป้าหมายการเงินของเราครับ โดยข้อนี้ขอพูดสั้นๆ เพียงเท่านั้นอยากให้ผู้อ่านศึกษาวางแผน และทำความเข้าใจให้เป็นแต่เนิ่นๆ จะได้วางแผนภาษีอย่างถูกต้องและเป็นประโยชน์กับตัวเอง

5. เข้าใจเป้าหมายการเงินของตัวเอง

เป้าหมายการเงินที่ดีควรมาจากตัวเรา ไม่ใช่คนอื่น สิ่งสำคัญ คือ มองหาเป้าหมายตัวเองให้เจอและทำโดยไม่ต้องเปรียบเทียบกับใครถามตัวเองบ่อยๆ ว่าการงานที่เราทำอยู่พาเราไปสู่เป้าหมายที่ต้องการหรือเปลารวมถึงวิธีการจัดการการเงินของเราที่ทำทุกวันนี้ พาเราไปจุดที่อยากมีเงินจำนวนนั้นจริงหรือไม่ เพื่อให้เรามองเห็นภาพของตัวเองในอนาคต และเช็กตัวเองเสมอว่าเรากำลังเดินทางไปยังจุดที่ถูกต้องหรือยัง

ทั้ง 5 ข้อที่กล่าวมา เป็นการวางแผนจัดการการเงินเบื้องต้นเท่านั้นนะครับ เพราะจริงๆ แล้วการจัดการการเงินของเราไม่มีวันหยุด เราต้องบริหารจัดการไปเรื่อยๆ ไม่ว่าจะเริ่มต้นทำงานหรือหยุดทำงานก็ตาม ผมหวังว่าบทความนี้จะประโยชน์ในการเริ่มต้นบริหารจัดการการเงินสำหรับเด็กจบใหม่ หรือคนที่เพิ่งเริ่มต้นทำงานทุกคนนะครับ **HR**

หน้าที่คือธรรมะ ธรรมะคือหน้าที่

“ธรรม” หน้าที่ขึ้นทะเบียนนายจ้าง... กันเกิด

หลายวันก่อน...ได้ฟังธรรมเทศนาของ พระธรรมโกศาจารย์ หรือที่ชาวพุทธรู้จัก ท่านในนาม “พุทธทาสภิกขุ” ในหัวข้อ “ความสุขที่แท้ มีอยู่ในงาน” ผู้เขียนจึงขอสรุปคำสอนของท่านพุทธทาส เกี่ยวกับการทำหน้าที่โดยธรรมชาติของมนุษย์ตามที่เข้าใจว่า แท้จริงแล้วคำว่า “ทำ” เป็นคำที่ใช้ในภาษาไทยแต่ในภาษาบาลีใช้คำว่า “ธรรม” ดังนั้น ไม่ว่าจะผู้ใดจะเป็นหน้าที่ใดก็ตาม เช่น ผู้ครองเรือนสามี ภรรยา พ่อ แม่ ลูก นายจ้าง ลูกจ้างข้าราชการแพทย์พยาบาล ครูชาวไร่ ชาวนา ฯลฯ ล้วนแล้วแต่ต้องมี “ธรรม” กำกับ และเสมอกันทั้งสิ้น มนุษย์จึงต้องรู้จักหน้าที่ที่พอใจ ให้เกียรติ บูชา สรรเสริญ หน้าที่ของตน และเมื่อทำหน้าที่ให้ “ตรง ถูกต้อง และ เต็มที่” จึงได้ชื่อว่าเป็นผู้ปฏิบัติธรรม และถ้าสามารถยกมือไหว้ตนเองได้ เมื่อนั้น ก็เป็นสวรรค์ แต่ถ้าไม่ทำหน้าที่ “ตรง ถูกต้อง และ เต็มที่” จึงได้ชื่อว่าเป็นผู้ไม่ปฏิบัติธรรม จึงเป็นนรกในเวลานั้นเลย... (ที่มา bit.ly/3nHO9vp)



ฉบับนี้ ผู้เขียนจึงอยากจะเชิญชวน นายจ้าง “ปฏิบัติธรรม” โดยทำหน้าที่ของตนอย่างเที่ยงตรง ถูกต้อง และเต็มตามที่พระราชบัญญัติประกันสังคม พ.ศ. 2533 และที่แก้ไขเพิ่มเติม และพระราชบัญญัติเงินทดแทน พ.ศ. 2537 ที่แก้ไขเพิ่มเติมกำหนดไว้ ในที่นี้จะกล่าวถึงเฉพาะหน้าที่ของนายจ้างในการขึ้นทะเบียน และจ่ายเงินสมทบกองทุนประกันสังคมและกองทุนเงินทดแทนเท่านั้น เนื่องจากปัจจุบัน

ยังมีลูกจ้างหลายรายในสถานประกอบการขนาดเล็ก ขนาดใหญ่ ไม่ได้เข้าสู่ระบบประกันสังคม ไม่มีหลักประกันชีวิตที่มั่นคง ในการดำรงชีวิต ทั้งในเวลาปัจจุบัน หรือในวัยชรา และการขึ้นทะเบียนและจ่ายเงินสมทบกองทุนประกันสังคมและกองทุนเงินทดแทน ถือเป็นต้นทางของการเข้าสู่ระบบประกันสังคม นายจ้างจึงเป็น “คนสำคัญ” ที่จะต้องเป็นผู้เริ่มต้นทำหน้าที่อย่างเที่ยงตรง ถูกต้อง และเต็มที่

การทำหน้าที่ขึ้นทะเบียนในกองทุนประกันสังคมและกองทุนเงินทดแทน การขึ้นทะเบียนนายจ้างตามพระราชบัญญัติประกันสังคม พ.ศ. 2533 (ตามแบบรายการขึ้นทะเบียนนายจ้าง (สปส.1-01) ให้ดำเนินการภายใน 30 วัน นับแต่วันที่ลูกจ้างนั้นเป็นผู้ประกันตนตามมาตรา 34 กฎหมายประกันสังคม หรือภายใน 30 วัน นับแต่วันที่นายจ้างมีหน้าที่ต้องจ่ายเงินสมทบตามมาตรา 44 กฎหมายเงินทดแทน เมื่อขึ้นทะเบียนกองทุนประกันสังคม จะมีผลเป็นการขึ้นทะเบียนกองทุนเงินทดแทนด้วย เพราะกฎหมายทั้ง 2 ฉบับ กำหนดหน้าที่ของนายจ้างไว้เหมือนกัน กล่าวคือ นายจ้างหมายถึง เจ้าของกิจการ หรือผู้ประกอบการกิจการขนาดเล็กหรือขนาดใหญ่ (นิติบุคคลหรือร้านค้าพาณิชย์ทั่วไป หรือผู้จ่ายเงินค่าจ้าง) และมีลูกจ้าง หมายถึง ผู้ที่ตกลงทำงานให้นายจ้าง (ผู้รับเงินค่าจ้าง) ตั้งแต่ 1 คนขึ้นไป ต้องยื่นแบบขึ้นทะเบียนกองทุนประกันสังคมและกองทุนเงินทดแทน

ลูกจ้างตั้งแต่ 1 คนขึ้นไป ที่นายจ้างจะต้องขึ้นทะเบียน หมายถึง ลูกจ้างทุกคนตามสัญญาจ้างแรงงานที่ไม่ได้รับการยกเว้น ไม่อยู่ในบังคับตามกฎหมายประกันสังคม มาตรา 4 หรือตามกฎหมายเงินทดแทน มาตรา 4 ไม่ว่าลูกจ้างนั้นจะได้รับค่าจ้างเป็นรายเดือน รายวัน รายชั่วโมง จ่ายค่าจ้างตามผลงาน ลูกจ้างทำงาน Part Time หรือลูกจ้างทดลองงาน

เฉพาะกองทุนประกันสังคม นายจ้างต้องทำหน้าที่ยื่นแบบรายการขึ้นทะเบียนให้ลูกจ้างเป็นผู้ประกันตนมาตรา 33

(ตามแบบ สปส.1-03) ให้ถูกต้องเต็มตามจำนวนลูกจ้างที่ทำงานให้สถานประกอบการ และจำนวนเงินค่าจ้างของลูกจ้าง โดยนายจ้างจะต้องกรอกข้อมูลของนายจ้าง และลงลายมือชื่อรับรองข้อมูลผู้ประกันตนถูกต้องตามความเป็นจริง เพราะหากแสดงข้อมูลต่างๆ เป็นความเท็จ ต้องรับผิดชอบตามกฎหมายในผลของการกระทำนั้น อย่างไรก็ตาม ลูกจ้างที่นายจ้างมีหน้าที่ต้องแจ้งรายชื่อให้เป็นผู้ประกันตนในกองทุนประกันสังคม หมายถึง เฉพาะลูกจ้างที่มีอายุไม่ต่ำกว่า 15 ปีบริบูรณ์และไม่เกิน 60 ปีบริบูรณ์ เมื่อแรกขึ้นทะเบียนเป็นผู้ประกันตนเท่านั้น แต่หากเป็นผู้ประกันตนอยู่แล้วและทำงานต่อเนื่อง (ไม่ได้สิ้นสภาพการเป็นลูกจ้าง) จนกระทั่งอายุเกิน 60 ปีบริบูรณ์ กฎหมายยังคงถือว่าเป็นผู้ประกันตนต่อไป และนายจ้างยังคงมีหน้าที่แจ้งรายการเพื่อส่งเงินสมทบให้ลูกจ้างดังกล่าวต่อไป

กรณีที่นายจ้างไม่ทำหน้าที่ขึ้นทะเบียนนายจ้าง หากเจ้าหน้าที่ตรวจพบหรือความปรากฏแก่เจ้าหน้าที่ เช่น เจ้าหน้าที่ตรวจพบเอง หรือลูกจ้าง ร้องเรียน หรือบุคคลอื่นแจ้งให้ทราบ เจ้าหน้าที่มีอำนาจตรวจสอบ



“ หากพบว่านายจ้างไม่ยื่นขึ้นทะเบียน หรือยื่นแบบรายการไม่ถูกต้อง หรือยื่นไว้แล้วแต่ไม่เคยนำส่งเงินสมทบ หรือโดยแจ้งจำนวนและรายชื่อลูกจ้างน้อยกว่าจำนวนลูกจ้างที่มีอยู่จริง เจ้าหน้าที่มีอำนาจประเมินเงินสมทบจากแบบรายการที่นายจ้างเคยยื่นไว้ หรือจากจำนวนลูกจ้างที่พนักงานเจ้าหน้าที่ตรวจพบ โดยถือว่าลูกจ้างแต่ละคนได้รับค่าจ้างเป็นรายเดือนในอัตราที่ได้เคยมีการยื่นแบบรายการไว้

” หรือสอบถามข้อเท็จจริง โดยเข้าไปในสถานประกอบการหรือสำนักงานของนายจ้าง สถานที่ทำงานของลูกจ้าง รวมทั้งมีหนังสือสอบถามหรือเรียกบุคคลใดมาให้ถ้อยคำหรือให้ส่งเอกสารหลักฐานที่เกี่ยวข้อง หากพบว่านายจ้างไม่ยื่นขึ้นทะเบียนหรือยื่นแบบรายการไม่ถูกต้อง หรือยื่นไว้แล้วแต่ไม่เคยนำส่งเงินสมทบ หรือโดยแจ้งจำนวนและรายชื่อลูกจ้างน้อยกว่าจำนวนลูกจ้างที่มีอยู่จริง เจ้าหน้าที่มีอำนาจประเมินเงินสมทบจากแบบรายการที่นายจ้างเคยยื่นไว้ หรือจากจำนวนลูกจ้างที่พนักงานเจ้าหน้าที่ตรวจพบ โดยถือว่าลูกจ้างแต่ละคนได้รับค่าจ้างเป็นรายเดือนในอัตราที่ได้เคยมีการยื่นแบบรายการไว้ แต่ถ้าไม่เคยมีการยื่นแบบรายการหรือยื่นแบบรายการไม่ครบถ้วน ให้ถือว่าลูกจ้างแต่ละคนได้รับค่าจ้างรายเดือนไม่น้อยกว่าอัตราค่าจ้างขั้นต่ำรายวัน ตามกฎหมายว่าด้วยการคุ้มครองแรงงานที่ใช้บังคับอยู่ในท้องถิ่นนั้น คุณด้วย 30 (มาตรา 47 ทวิ พ.ร.บ.ประกันสังคม)

หน้าที่จ่ายเงินสมทบเข้ากองทุนประกันสังคมและกองทุนเงินทดแทน

เมื่อนายจ้างได้ทำหน้าที่ขึ้นทะเบียนนายจ้างแล้ว นายจ้างต้องทำหน้าที่จ่ายเงินสมทบเข้ากองทุนประกันสังคมและกองทุนเงินทดแทน ให้ “ตรง ถูกต้อง และเต็มที” กล่าวคือ

กองทุนประกันสังคม

1. หน้าที่ในการ “หักเงินค่าจ้าง” ของลูกจ้างที่เป็นผู้ประกันตน ตามจำนวนที่ต้องนำส่งเป็นเงินสมทบในส่วนของผู้ประกันตนในอัตราตามที่กฎหมายและกฎกระทรวงกำหนดไว้ โดยมาตรา 47 กฎหมายประกันสังคม กำหนดว่า “ให้นายจ้างหักค่าจ้างของผู้ประกันตนทุกครั้งที่มีการจ่ายค่าจ้าง...” ดังนั้น จึงเป็นหน้าที่ที่กฎหมายบังคับให้นายจ้างต้องทำให้ถูกต้องตามเวลาของการจ่ายค่าจ้าง และถูกต้องตามจำนวนเงินที่กฎหมายกำหนด

คำว่า “ค่าจ้าง” คือ เงินทุกประเภทที่นายจ้างจ่ายให้แก่ลูกจ้าง เพื่อตอบแทนการทำงานของลูกจ้างเช่นเงินเดือนค่าครองชีพที่จ่ายเป็นประจำทุกเดือน ฯลฯ ซึ่งไม่ใช่เงินที่จ่ายเป็นสวัสดิการ/ช่วยเหลือ เงินโบนัส

เงินรางวัล ฯลฯ โดยค่าจ้างที่นำมาคำนวณเป็นเงินสมทบ กฎหมายกำหนดขั้นสูงสุดไว้ว่าต้องไม่เกิน 15,000 บาท ดังนั้น กรณีที่ลูกจ้างมีเงินค่าจ้างมากกว่า 15,000 บาท จะต้องนำมาคำนวณเป็นเงินสมทบเข้ากองทุนเพียง 15,000 บาท

คำว่า “ทุกครั้งที่มีการจ่ายค่าจ้าง” หมายความว่า ในแต่ละเดือนที่นายจ้างจ่ายค่าจ้างให้กับลูกจ้าง นายจ้างอาจกำหนดจ่ายค่าจ้างเดือนละ 1 ครั้ง หรือหลายครั้ง เป็นรายวัน รายสัปดาห์ หรือทุก 15 วัน เป็นต้น ทุกครั้งที่จ่ายค่าจ้างดังกล่าว นายจ้างมีหน้าที่ต้องหักเงินค่าจ้างนั้นตามจำนวนที่ต้องจ่ายเป็นเงินสมทบ โดยถือว่าเป็นเงินสมทบที่ผู้ประกันตนต้องจ่ายเข้ากองทุนประกันสังคมของเดือนนั้น

กรณีที่นายจ้างไม่ได้ทำหน้าที่หักเงินค่าจ้างของลูกจ้างผู้ประกันตนไว้ นายจ้างต้องรับผิดชอบในเงินส่วนที่ไม่ได้หักไว้เป็นเงินสมทบนั้น และไม่มีสิทธิบังคับให้ลูกจ้างผู้ประกันตนรับผิดชอบจ่ายเงินดังกล่าว กล่าวคือ เป็นหน้าที่นายจ้างต้องรับผิดชอบ จนกว่าจะชำระหนี้ให้เสร็จสิ้น ไม่ใช่หน้าที่ลูกจ้างต้องรับผิดชอบ และนอกจากลูกจ้าง

จะไม่เกี่ยวข้องกับหนี้ดังกล่าวแล้ว กฎหมายยังได้ให้ความคุ้มครองเสมือนว่าได้จ่ายเงินสมทบเข้ากองทุนประกันสังคมแล้ว

2. หน้าที่ในการเป็นผู้ “ร่วมจ่ายเงินสมทบ” โดยจ่ายเงินสมทบในส่วนของนายจ้าง เท่ากับจำนวนเงินสมทบของผู้ประกันตนแต่ละคน (ตามที่นายจ้างหักไว้) เงินสมทบส่วนนี้เป็นเงินของนายจ้างที่กฎหมายบังคับให้นายจ้างจ่ายร่วมกับผู้ประกันตนในแต่ละเดือน แต่ถึงแม้ว่าจะเป็นเรื่องที่กฎหมายบังคับ นายจ้างก็ตาม ในทางธรรมถือว่านายจ้างได้มีจิตเมตตา “สละทรัพย์สิน” ของตนเพื่อช่วยเหลือให้ลูกจ้างสามารถดำรงชีวิตที่มั่นคงไม่เดือดร้อนในช่วงเวลาที่เจ็บป่วย ฯลฯ

3. หน้าที่เป็นผู้ “นำส่งเงินสมทบ” ในส่วนของผู้ประกันตน (ที่นายจ้างหักไว้) และเงินสมทบในส่วนของนายจ้าง ส่งเข้ากองทุนประกันสังคม ภายในวันที่ 15 ของเดือนถัดจากเดือนที่มีการหักเงินสมทบไว้ เช่น หักเงินค่าจ้างของเดือนมกราคม ต้องนำส่งกองทุนประกันสังคมภายในวันที่ 15 กุมภาพันธ์ เป็นต้น ส่วนวิธีการนำส่งเงินสมทบ นายจ้างจะนำส่งสำนักงานประกันสังคมเอง หรือผ่านสื่ออิเล็กทรอนิกส์ก็ได้ โดยการยื่นคำขอทำธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์ (ตามแบบ สปส.1-05) ก่อนดำเนินการ

สำหรับนายจ้างไม่ทำหน้าที่นำส่งเงินสมทบตามเวลา หรือนำส่งเงินสมทบล่าช้ากว่าเวลาที่กฎหมายกำหนด นายจ้างต้องรับผิดชอบโดยจ่าย “เงินเพิ่ม” (หรือดอกเบี้ย) ในอัตราร้อยละ 2 ต่อเดือน ของจำนวนเงินสมทบที่นายจ้างยังมิได้นำส่ง หรือของจำนวนเงินสมทบที่ยังขาดอยู่ นับแต่วัน



ถัดจากวันที่ต้องนำส่งเงินสมทบ โดยคำนวณเงินเพิ่ม “นับแต่วันถัดจากวันที่ต้องนำส่งเงินสมทบ” ตามมาตรา 49 วรรคหนึ่ง แห่งพระราชบัญญัติประกันสังคม พ.ศ. 2533 แก้ไขเพิ่มเติมโดยพระราชบัญญัติประกันสังคม (ฉบับที่ 4) พ.ศ. 2558 แต่ นายจ้างก็ไม่ต้องรับผิดชอบในเงินเพิ่มเกินกว่าจำนวนเงินสมทบที่นายจ้างต้องจ่าย

4. หน้าที่ยื่นแบบรายการแสดงการส่งเงินสมทบ การนำส่งเงินสมทบเข้ากองทุนประกันสังคมในแต่ละเดือน นายจ้างต้องยื่นแบบรายการส่งเงินสมทบ (แบบ สปส.1-10 ส่วนที่ 1 และแบบ สปส.1-10 ส่วนที่ 2) ซึ่งในแบบจะปรากฏรายละเอียดเกี่ยวกับค่าจ้างที่จ่ายจริงจำนวนเงินสมทบของนายจ้าง/ผู้ประกันตนแต่ละคน และรวมทั้งสิ้น รวมทั้งข้อมูลนายจ้าง ข้อมูลผู้ประกันตนแต่ละคน โดยนายจ้างต้องลงลายมือชื่อรับรองข้อมูลตามแบบดังกล่าว หน้าที่ในการยื่นแบบรายการแสดงการส่งเงินสมทบมีความสำคัญทั้งด้านความเที่ยงตรง และถูกต้องของรายการ หรือข้อมูลต่างๆ ที่ปรากฏในแบบรายการ ขณะเดียวกัน นายจ้างต้องเติมที่กับความละเอียดรอบคอบและเอาใจใส่ในข้อเท็จจริงต่างๆ ให้ถูกต้องตามความเป็นจริง เพราะนายจ้างต้องเป็นผู้รับรองข้อมูลในแบบรายการนั้น

กรณีที่นายจ้างไม่ทำหน้าที่ยื่นแบบรายการแสดงการส่งเงินสมทบอย่าง “ตรง ถูกต้อง และเต็มที่” เช่น ข้อมูลไม่ตรง ไม่ถูกต้อง ไม่ครบถ้วน เช่น ไม่ได้แจ้งชื่อลูกจ้างบางคน แจ้งจำนวนเงินค่าจ้างไม่ถูกต้อง ฯลฯ เจ้าหน้าที่มีอำนาจบันทึก



รายการ หรือมีคำสั่งให้นายจ้างดำเนินการให้ถูกต้อง เช่น แจ้งจำนวนลูกจ้างให้ครบถ้วน ให้จ่ายเงินสมทบที่ยังขาดอยู่ให้ถูกต้อง ให้รับผิดชอบจ่ายเงินเพิ่มสำหรับจำนวนเงินสมทบที่ค้างชำระ เป็นต้น และนายจ้างยังต้องรับผิดชอบในทางอาญาจำคุกไม่เกิน 6 เดือน หรือปรับไม่เกิน 2 หมื่นบาท หรือทั้งจำทั้งปรับ (มาตรา 96)

กองทุนเงินทดแทน ลูกจ้างไม่มีหน้าที่จ่ายเงินสมทบ แต่เป็นหน้าที่ของนายจ้างที่ต้องจ่ายเงินสมทบเป็นรายปี ในอัตราระหว่างร้อยละ 0.2-1.0 ของค่าจ้างของลูกจ้าง แต่ไม่เกินกว่า 240,000 บาทต่อปี อัตราร้อยละที่จัดเก็บจากนายจ้างแต่ละรายจึงแตกต่างกันตามลักษณะความเสี่ยงภัยในการทำงานของแต่ละกิจการ โดยสำนักงานประกันสังคม จะเป็นผู้แจ้งยอดเงินสมทบที่นายจ้างต้องจ่ายให้ทราบล่วงหน้า และจัดเก็บปีละ 2 ครั้ง ครั้งที่ 1 จัดเก็บภายใน 31 มกราคมของทุกปี เรียกว่า “เงินสมทบประจำปี” เว้นแต่ปีแรกที่ขึ้นทะเบียน นายจ้างต้องจ่ายภายใน 30 วัน นับแต่มีลูกจ้าง 1 คนขึ้นไป ครั้งที่ 2 จัดเก็บภายใน 31 มีนาคมของทุกปี เรียกว่า

“เงินสมทบจากการรายงานค่าจ้าง” และภายในเดือนกุมภาพันธ์ของทุกปี นายจ้างมีหน้าที่แจ้งจำนวนค่าจ้างที่จ่ายให้ลูกจ้างทุกคนรวมทั้งปีที่แล้ว ตามแบบใบแสดงเงินสมทบประจำปี (ภท.20) กรณีที่นายจ้างผู้ใดไม่จ่ายเงินสมทบภายในกำหนดเวลา หรือจ่ายเงินสมทบไม่ครบจำนวนตามที่ต้องจ่าย ต้องเสียเงินเพิ่มอีกร้อยละ 2 ต่อเดือนของเงินสมทบที่ต้องจ่าย นับแต่วันถัดจากวันที่ต้องนำส่งเงินสมทบ แต่เงินเพิ่มที่คำนวณได้ต้องไม่เกินจำนวนเงินสมทบที่นายจ้างต้องจ่าย

กล่าวโดยสรุปได้ว่า การที่นายจ้างทำหน้าที่อย่างเที่ยงตรง ถูกต้อง และเต็มที่ จึงได้ชื่อว่าเป็นผู้ปฏิบัติธรรม และสามารถยกมือไหว้ตนเองได้ จึงเป็นสวรรค์ของนายจ้าง ในทางตรงกันข้าม หากนายจ้างไม่ทำหน้าที่อย่างเที่ยงตรง ถูกต้อง และเต็มที่ จึงได้ชื่อว่าเป็นผู้ไม่ปฏิบัติธรรม และผลของการไม่ปฏิบัติธรรม ทำให้นายจ้างต้องรับผิดชอบตามกฎหมายทั้งทางแพ่งและทางอาญา ถือเป็นความทุกข์จึงเป็นนรกในเวลานั้นเลย... เช่นนี้แล้ว ผู้มีหน้าที่ต่างๆ จึงควรปฏิบัติธรรมตามหน้าที่ ให้สามารถยกมือไหว้ตนเองได้... เพื่อให้เป็นสวรรค์ของตนเองเกิด **HR**

ไม่น่าเชื่อ!

สาเหตุเหล่านี้ จะทำให้เพลียไปทั้งวัน

คุณเคยเป็นแบบนี้ไหม... นอนกึนอนเร็ว ตื่นก็สาย แต่ทำไมทั้งวันไม่สดชื่นเอาเสียเลย แกรมยังเหนื่อยและเพลียตลอดวันอีกด้วย ลองคิดดูสิ ในชีวิตประจำวันของเรามาจาก เหตุเหล่านี้หรือเปล่า

อาหารมือเช้า เช้านี้คุณกินอาหาร เช้าหรือยัง? ถ้ายัง ก็ต้องจัดแล้วละ เพราะ อาหารเช้าคือแหล่งพลังของเราทั้งวัน ถ้าไม่ได้กินมื้อนี้ ระบบเผาผลาญในร่างกาย ก็จะช้เกี่ยจทำงานเช่นกัน

ขาดน้ำ เวลาที่ร่างกายขาดน้ำ เราจะ รู้สึกเพลียกว่าปกติ ยิ่งถ้าวันไหนอากาศแห้ง หรือร้อนเกินไป จะทำให้ผิวแห้งและร่างกาย ขาดน้ำได้ ฉะนั้นอย่าลืมจิบน้ำบ่อยๆ ตลอดวัน ด้วยนะ

70%

ของระบบทั้งหมดในร่างกาย จะถูกใช้งาน เมื่อเราเครียด นั่นคือเหตุผลว่าทำไมเมื่อเครียด หรือมีเรื่องให้กังวลมากๆ เราจะรู้สึกเหนื่อย อ่อนล้า ทั้งๆ ที่ไม่ได้ออกแรงทำอะไรเลย

10-20 นาที

คือช่วงเวลาสั้นๆระหว่างวันที่จะชาร์จพลัง ให้คุณกลับไปทำงานได้อย่างเต็มที่ ถ้าเหนื่อย หรือล้ามากๆ หาเวลาแอบงีบสักนิดก็ยังดี



โต๊ะทำงานรกมาก ไม่ใช่แค่หาของ ไม่เจอ แต่สมองของเรายังรู้สึกล้า เพราะ ทุกครั้งที่เห็นภาพเอกสารกองโต เห็นของใช้ ที่วางไม่เป็นระเบียบ สมองจะจำว่ามีเรื่องมากมายที่ต้องจัดการ ทำให้เหนื่อย ตั้งแต่ยังไม่เริ่ม เพราะฉะนั้น เคลียร์พื้นที่ บนโต๊ะทำงานให้โล่งและสะอาดอยู่เสมอ ที่สำคัญวางงานไว้สำหรับที่จะทำเท่านั้น!

เก้าอี้แสนนุ่ม นิ่งสบาย ทำให้เรานั่ง นิ่งๆ ไม่ค่อยขยับตัว และจะนั่งคู้ตัวลงเรื่อยๆ ทำให้ออกซิเจนในร่างกายหมุนเวียนไม่ดี และนั่นคือสิ่งที่ทำให้ตัวเราหาวบ่อย และ ง่วงในที่สุด

ทำนั่ง ทำนั่งผิดทำให้คนนั่งรู้สึกปวดเมื่อย หรือเหนื่อยได้ เพราะทำนั่งหลังค่อม ห่อตัว จะทำให้ปอดทำงานได้ไม่ค่อยดี หายใจสั้น โดยไม่รู้ตัว ทำให้ออกซิเจนน้อยลง จึง เหนื่อยแบบหาสาเหตุไม่เจอ

ออฟฟิศแสนเครียด เวลาที่ต้อง จัดการหลายๆ สิ่งพร้อมกันทุกอย่างเร่งรีบไป หมด ทำให้คิดตลอดไม่ได้หยุดพัก เวลานั้น เราจะรู้สึกเหนื่อยมาก วิธีช่วย คือ ให้จัดการ ไปทีละอย่าง และอย่าลืมนั่งนิ่งๆ ค่อยๆ หลับตาปล่อยใจให้ว่าง ให้จิตได้พักสัก 10 นาที

ตารางชีวิตที่จ๋าเจ ทำทุกอย่าง เหมือนเดิมทุกๆ วันตั้งแต่ตื่นนอน ไปทำงาน และกลับบ้าน จนร่างกายจำทุกอย่าง แบบอัตโนมัติไปแล้ว เวลาที่ชีวิตไร้ความ ทำทาย ไม่มีแรงบันดาลใจ ร่างกาย จะเริ่มเหนื่อย จิตใจห่อเหี่ยว เพราะฉะนั้น หาเวลาว่างๆ วางแผนออกเดินทางไปหา สิ่งใหม่ๆ ให้ชีวิตกันเถอะ

อยู่กับคนที่มีแต่พลังลบ นี่คือ สิ่งสำคัญมาก! ที่บางครั้งเราอาจมองข้ามไป เวลาที่ต้องอยู่กับคนที่มีแต่เรื่องดีในใจ มีแต่ เรื่องเศร้าที่คนอื่น มองโลกในแง่ลบ คนแบบนี้ จะทำให้เราเหนื่อยโดยไม่รู้ตัว ลองหาเพื่อน คบเพื่อนที่คุยแต่เรื่องดีๆ ชมคนอื่นดูสิ จะทำให้เรารู้สึกสดใสไปทั้งวัน

โรคไข้เลือดออกระบาด - สาเหตุ อาการ ระวัง ป้องกัน รู้ทันยุงลาย

โรคไข้เลือดออก เป็นโรคที่แพร่ระบาดในฤดูฝนพบได้ทั้งในเด็กและผู้ใหญ่ เกิดจากเชื้อไวรัสโดยมียุงลายเป็นพาหะนำโรค เมื่อยุงลายที่มีเชื้อไวรัสกัดคน จะถ่ายทอดเชื้อให้คนทำให้เกิดอาการ ผู้ป่วยที่มีอาการรุนแรงจะมีอาการช็อค ซึ่งถ้าไม่ได้รับการรักษาที่ถูกต้องและทันเวลาอาจเสียชีวิตได้ โดยมีอาการเลือดออกตามมาเป็นโรคอันตรายที่เป็นปัญหาทางสาธารณสุขในพื้นที่ประเทศเขต ร้อนชื้น โดยมียุงลายเป็นพาหะนำโรค เพื่อให้เกิดความ “ตระหนัก” ถึงความสำคัญของโรค การให้ความรู้และความเข้าใจที่ถูกต้อง จะมีส่วนช่วยให้ผู้ป่วยที่สงสัยว่าจะเป็นไข้เลือดออกและผู้ดูแลรู้จักวิธีการดูแลรักษาเบื้องต้นที่บ้าน รู้สัญญาณอันตราย ซึ่งต้องรีบนำผู้ป่วยไปพบแพทย์ ตลอดจนรู้แนวทาง และช่วยเหลือกันในการป้องกันไม่ให้เกิดโรค

ข้อมูลจากระบบรายงานการเฝ้าระวังโรค 506 สำนักโรคระบาดวิทยา รายงานถึงสถานการณ์โรคไข้เลือดออกในปี พ.ศ. 2559 ณ วันที่ 20 ธันวาคม 2559 พบผู้ป่วยโรคไข้เลือดออก (Dengue fever: DF, Dengue haemorrhagic fever: DHF, Dengue shock syndrome: DSS) สะสมรวม 60,964 ราย อัตราป่วย 93.18 : แสนคน จำนวนผู้ป่วยลดร้อยละ 57.36 เมื่อเทียบกับปี พ.ศ. 2558 ณ ช่วงเวลาเดียวกัน ผู้ป่วยเสียชีวิต 60 ราย อัตราป่วยตาย เท่ากับ ร้อยละ 0.10 จะเห็นได้ว่าควมมีการระวังและป้องกันอันตรายจากยุงลายที่เป็นพาหะนำโรคไข้เลือดออกกันมากขึ้น แต่ก็ยัง ต้องเฝ้าระวังกันอย่างใกล้ชิด เพราะไข้เลือดออกไม่มีทางรักษา และทำให้เสียชีวิตได้ หากไม่รู้จักวิธีการดูแลรักษาเบื้องต้น

สาเหตุ เกิดจากการติดเชื้อ ไวรัสเดงกี โดยมี 4 ชนิดคือ เดงกี-1, เดงกี-2, เดงกี-3 และเดงกี-4 ทำให้คนเรามีโอกาสที่จะป่วยจากโรคไข้เลือดออกได้หลายครั้ง มีพาหะนำโรคที่สำคัญคือ ยุงลาย เมื่อยุงลายที่มีเชื้อไวรัสเดงกีกัด จะส่งเชื้อให้คนทำให้เกิดการติดเชื้อตามมา ยุงลายมักออกหากินตอนกลางวัน และวางไข่ในน้ำสะอาดที่ขังนิ่ง

อาการ แบ่งเป็น 3 ระยะได้แก่ ระยะไข้ ระยะวิกฤต และระยะพักฟื้น อาการที่สำคัญในระยะไข้

1. ระยะไข้ คือ อาการไข้สูงลอยประมาณ 39 - 40°C นาน 2-7 วัน มักมีหน้าแดง ปวดศีรษะ ปวดตา ปวดเมื่อยตามตัว ปวดกระดูก คลื่นไส้ อาเจียน เบื่ออาหาร ปวดท้อง และอาจมีภาวะเลือดออกร่วมด้วย โดยอาการของผู้ป่วยไข้เลือดออกส่วนใหญ่ จะไม่ปรากฏพร้อมๆ กัน จึงต้องเฝ้าติดตามเป็นระยะๆ

2. ระยะวิกฤต เมื่อผู้ป่วย มีอาการอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น มีอาการเพลีย ซึม ไม่ดื่มน้ำ ไม่รับประทานอาหาร ไม่มีกิจกรรมตามปกติ เมื่อไข้ลง (บางรายจะกระหายน้ำมาก) อาเจียน ปวดท้องมาก เลือดออกผิดปกติ มีอาการช็อค (IMPENDING SHOCK) คือมือเท้าเย็น กระสับกระส่าย ร้องกวนมากในเด็กเล็ก ตัวเย็น เหงื่อออก ตัวลาย สีผิวคล้ำลง ปัสสาวะน้อยลง หรือไม่ปัสสาวะ 4-6 ชม. ความประพฤติกเปลี่ยนแปลง เช่น พุดไม่รู้เรื่อง เพ้อ ะอะโวยวายเป็นระยะอันตรายของโรค เข้าสู่ระยะช็อค แม้อยู่ในภาวะช็อค ผู้ป่วยจะมีสติดี พุดจารู้เรื่อง ต้องรีบนำส่งโรงพยาบาลที่ใกล้ที่สุดทันที

และกระตุ้นให้ผู้ป่วยดื่มน้ำเกลือแร่หรือน้ำผลไม้ใสเกลือเล็กน้อย โดยให้จิบครั้งละน้อยๆ บ่อยๆ ไม่ควรดื่มน้ำเปล่าอย่างเดียว ภาวะซีดส่วนใหญ่เกิดจากการรั่วของพลาสมาออกนอกหลอดเลือด ทำให้ความเข้มข้นของเลือดเพิ่มขึ้น และบางรายอาจถึงขั้นมีความดันโลหิตต่ำหรือที่เรียกว่าช็อกตามมา นอกจากนั้นภาวะซีดอาจเกิดจากการที่เลือดออกในอวัยวะสำคัญได้แก่ เลือดออกในกระเพาะอาหาร ประจำเดือนมามากกว่าปกติ และเลือดออกจากแผลผ่าตัดในผู้ป่วยที่ได้รับการผ่าตัด ภาวะซีด อาจทำให้เกิดภาวะล้มเหลวของอวัยวะต่างๆ โดยเฉพาะไตและตับ ซึ่งส่งผลกระทบต่อผู้ป่วยเสียชีวิตได้

3. ระยะพักฟื้น กรณีผู้ป่วยรับการรักษาแล้วแพทย์ให้กลับบ้านได้ ควรดูแลและปฏิบัติตนต่อไป คือไม่ควรให้ถูกยุงกัดภายใน 5 วันแรกของโรค เพราะผู้ป่วยยังมีไวรัสอยู่ในเลือดทำให้แพร่เชื้อไปให้คนอื่นได้ หากมีคนในบ้านมีไข้สูง ให้พามาตรวจควรเฝ้าสังเกตอาการอย่างใกล้ชิด ระมัดระวังภาวะเลือดออกต่อไปอีกประมาณ 1 สัปดาห์ ควรหลีกเลี่ยงการแคะจมูก การแปรงฟัน การออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬาที่มีความรุนแรงหากมีอาการผิดปกติควรรีบพามาพบแพทย์ทันทีให้ยาลดไข้พาราเซตามอล ควรหลีกเลี่ยงยาแอสไพริน หรือ ยากลุ่ม NSAID เช่น ไอบูโพรเฟน เนื่องจากทำให้เกิดเลือดออกทางเดินอาหารมากขึ้น หรือมีผลต่อตับได้

การรักษา ในปัจจุบันยังไม่มีวิธีการรักษาโรคไข้เลือดออก มีเพียงรักษาตามอาการเท่านั้น ดังนั้นการป้องกัน ทำจุดลูกน้ำ ภาชนะใส่น้ำภายในบ้านควรปิดฝาให้มิดชิด และอีกวิธีหนึ่งคือ การฉีดวัคซีนป้องกันไข้เลือดออก ซึ่งในตอนนี้วัคซีนป้องกันไข้เลือดออกตัวแรกของโลก ได้เข้าสู่ประเทศไทยแล้ว ซึ่งวัคซีนนี้สามารถใช้ได้ในเด็กอายุตั้งแต่ 9 ปีถึง 45 ปี และพบว่านอกจากจะสามารถป้องกันโรคไข้เลือดออกได้แล้วยังสามารถลดการเกิดไข้เลือดออกชนิดรุนแรงได้ถึง 93.2% และสามารถลดการนอนโรงพยาบาลโรคไข้เลือดออกได้ 80.8%

- ยังไม่มียาต้านไวรัส เป็นการรักษาตามอาการ
- ให้เช็ดตัวด้วยน้ำธรรมดาเวลามีไข้ เช็ดนาน 10-15 นาที
- กินยาลดไข้พาราเซตามอลได้ เมื่อมีไข้ โดยให้ห่างกัน ไม่น้อยกว่า 4-6 ชม. งดแอสไพริน เด็ดขาด
- ดื่มน้ำมาก ๆ
- ให้อาหารอ่อน ย่อยง่าย งดอาหารที่มีสีแดง ดำ และน้ำตาล
- ติดตามอาการอันตราย และไปพบแพทย์ตามนัด โดยเฉพาะในระยะไข้ลงที่ผู้ป่วยยังไม่สามารถทำกิจกรรมตามปกติได้ หรืออาการยังไม่ดีเหมือนปกติ

กรณีผู้ป่วยรับการรักษาแล้วแพทย์ให้กลับบ้านได้ ควรดูแลและปฏิบัติตนต่อไปนี้

- ผู้ป่วยที่เป็นไข้เลือดออกไม่ควรให้ถูกยุงกัดภายใน 5 วันแรกของโรค เพราะผู้ป่วยยังมีไวรัสอยู่ในเลือดทำให้แพร่เชื้อไปให้คนอื่นได้ หากมีคนในบ้านมีไข้สูง ให้พามาตรวจ
- ควรเฝ้าสังเกตอาการอย่างใกล้ชิด หากมีอาการผิดปกติควรรีบพามาพบแพทย์ทันที
- ให้น้ำผลไม้ตามอาการ ควรหลีกเลี่ยงยาแอสไพริน หรือ ยากลุ่ม NSAID เช่น ไอบูโพรเฟน เนื่องจากทำให้เกิดเลือดออกทางเดินอาหารมากขึ้น หรือมีผลต่อดับได้
- กำจัดแหล่งเพาะพันธุ์ยุงลายทั้งที่บ้าน ที่ทำงาน และที่โรงเรียน

การป้องกัน

- ครอบนอนในมุ้ง หรือในห้องติดมุ้งลวดที่ปลอดยุงลาย
- ไม่เล่นในมุมมืด หรือบริเวณที่ไม่มีลมพัดผ่าน
- ห้องเรียน หรือห้องทำงานควรมีแสงสว่างทั่วถึง มีลมพัดผ่าน ไม่มีแหล่งเพาะพันธุ์ยุง เช่น แจกันดอกไม้ควรเปลี่ยนน้ำทุกวัน พืชต่างควรปลูกในดิน
- กำจัดยุงในบริเวณมุมอับภายในบ้าน ตู้เสื้อผ้า บริเวณรอบ ๆ บ้าน ทุกสัปดาห์
- กำจัดลูกน้ำ ภาชนะใส่น้ำภายในบ้านปิดฝาให้มิดชิด ถ้าไม่สามารถปิดได้ ให้ใส่ทรายอะเบทหรือใส่ปลาหางนกยูง งานรองขาตู้กับข้าว งานรองกระถางต้นไม้ ใส่เกลือหรือน้ำส้มสายชูหรือผงซักฟอก สัปดาห์ละครั้ง
- วัสดุที่เหลือใช้รอบ ๆ บ้าน เช่น กระป๋อง กะลา ยางรถยนต์เก่า ฯลฯ ให้คว่ำหรือทำลายเสีย

วัคซีนป้องกันโรคไข้เลือดออก

ปัจจุบันมีวัคซีนโรคไข้เลือดออก 4 สายพันธุ์(DEN 1-4) แนะนำให้ฉีดในกลุ่มอายุ 9-45 ปี ฉีด 3 เข็ม (เข็มที่ 0,6 และ 12 เดือน) ในผู้ที่เคยมีการติดเชื้อมาก่อน ไม่แนะนำให้ฉีดในผู้ที่ไม่เคยมีการติดเชื้อมาก่อน จากงานวิจัยทวีปเอเชียแปซิฟิกและแถบละตินอเมริกาในอาสาสมัครอายุ 9-16 ปี พบว่า วัคซีน CYD-TDV มีประสิทธิภาพสูงในการป้องกันไข้เลือดออกแดงที่ ดังนี้

- สามารถป้องกันโรคไข้เลือดออกแดงที่ทุกสายพันธุ์ได้ 65%
- ลดการนอนโรงพยาบาลได้ถึง 80.8%
- ป้องกันการติดเชื้อไวรัสแดงที่ได้ถึง 92.9%

ผู้ที่ไม่สามารถฉีดวัคซีนป้องกันโรคไข้เลือดออกแดงที่ ได้แก่ ผู้ที่แพ้หรือไวต่อการแพ้ต่อสารออกฤทธิ์ หรือส่วนประกอบอื่น ๆ ในวัคซีนป้องกันโรคไข้เลือดออกผู้ที่เกิดการแพ้หลังได้รับวัคซีนไข้เลือดออก เข็มแรก โดยอาการแพ้ที่เกิดขึ้น ได้แก่ ผื่นคัน หายใจถี่หอบ หน้าและลิ้นบวมผู้ที่กำลังป่วยด้วยโรคใดก็ตามที่ทำให้มีไข้ ตั้งแต่ระดับต่ำจนถึงไข้สูง หรือกำลังเจ็บป่วยแบบเฉียบพลัน แพทย์จะทำการเลื่อนนัดการฉีดวัคซีนออกไปก่อนจนกว่าจะหายเป็นปกติผู้ที่มิภาวะภูมิคุ้มกันบกพร่อง เช่น ความผิดปกติทางพันธุกรรม การติดเชื้อเอชไอวี(HIV) หรือรับยากดภูมิคุ้มกันเช่น ยา Prednisone หรือเทียบเท่า

20 มก. หรือ : 2 มก/กก. ของน้ำหนักตัวเป็นเวลา ตั้งแต่ 4 สัปดาห์ขึ้นไปเป็นต้น สตรีมีครรภ์หรือ อยู่ระหว่างช่วงให้นมบุตร

5P ปรายยุ้งลาย ป้องกันไข้เลือดออก

- ป1 ปิด ภาชนะเก็บกักน้ำให้มิดชิด
- ป2 เปลี่ยน น้ำในภาชนะต่าง ๆ ทุก 7 วัน เพื่อตัดวงจรลูกน้ำ
- ป3 ปล่อย ปลากินลูกน้ำในภาชนะใส่น้ำถาวร เช่น อ่างบัว
- ป4 ปรับปรุง สิ่งแวดล้อมให้โปร่งลมพัดผ่านได้ไม่ให้ยุงมาเกาะพัก
- ป5 ปฏิบัติ ตามทั้ง 4ป ข้างต้นเป็นประจำจนเป็นนิสัย

ถ้าผู้ป่วยมีไข้สูงติดต่อกันเกิน 3 วัน ให้พาไปพบแพทย์ เพื่อการวินิจฉัยโรคที่ถูกต้อง ระวังไม่ให้ยุง กัดในเวลากลางวัน และ กำจัดแหล่งเพาะพันธุ์ยุงลายโดยการปิดฝาภาชนะเก็บน้ำให้มิดชิด กางมุ้ง ภายกัณยุง

ไข้เลือดออก
ภัยร้ายที่รับมือได้

เกิดจากการได้รับเชื้อไวรัสเดงกี ติดต่อกันจากคนสู่คน โดยมียุงลายเป็นพาหะ
ผู้ป่วยร้อยละ 70-80 ไม่มีอาการ บางรายอาจมีอาการดังนี้

- ไข้สูง**
- ปวดเมื่อยตามตัว**
- เบื่ออาหาร**
- คลื่นไส้อาเจียน**
- มีจุดเลือดออกตามตัว**

****ไม่มีอาการไอหรือน้ำมูกชัดเจน****

วิธีดูแลเบื้องต้น

- กินยาพาราเซตามอลเพื่อลดไข้ หลีกเลี่ยงยาแอสไพรินหรือยาไอบูโพรเฟน เพราะจะทำให้เลือดออกง่าย
- เช็ดตัวลดไข้
- ดื่มน้ำเกลือแร่หากกินอาหารได้น้อย และคลื่นไส้อาเจียน
- งดอาหารสีน้ำตาล เพราะถ้าอาเจียนออกมา จะไม่ทราบว่าเป็นสีของอาหารหรือจากเลือดออก
- พักผ่อนให้เพียงพอ
- ถ้าภายใน 3-4 วันอาการยังไม่ดีขึ้น ควรรีบไปพบแพทย์ที่โรงพยาบาล

การป้องกัน

- สวมเสื้อหรือ กางเกงขายาว
- ใช้มุ้งหรือนั่งลวด
- ทายาป้องกันยุงกัด
- ทำลายแหล่งเพาะพันธุ์ยุง

ฉีดวัคซีนป้องกันไข้เลือดออก ช่วยลดการติดเชื้อ และลดความรุนแรงของโรค

LINE Ramathibodi | RAMA CHANNEL

รศ. นว.พนพร อภิวัฒนากุล คณาธิการและศาสตราจารย์พิเศษภาควิชาปรสิตวิทยา ภาควิชาพยาธิวิทยา มหาวิทยาลัยมหิดล
<https://www.rama.mahidol.ac.th/infographics>

รู้เท่าทัน..สัญญาณเตือนของการเสพยาเกินขนาดที่เป็นอันตรายถึงชีวิต

การเสพยาเกินขนาดหรือ “โอเวอร์โดส” สามารถเกิดขึ้นได้กับผู้ที่กำลังมีปัญหาการเสพติดทุกคน นี่เป็นความจริงอันโหดร้ายที่สามารถเป็นอันตรายถึงชีวิต และการรับรู้สัญญาณเตือนของผู้ที่มีการเสพยาเกินขนาด ไม่ว่าจะเป็นยาโอปิออยด์ ยาเบนโซ เฮล้า หรือสารกระตุ้นต่างๆ จะสามารถช่วยชีวิตผู้เสพติดทุกคนได้ ในประเทศไทยนั้น สถิติของผู้เสียชีวิตจากการเสพยาเกินขนาดในช่วงระหว่างปี พ.ศ.2550 – 2562 มีมากถึง 105 ราย และผู้เสียชีวิตที่อายุน้อยที่สุดก็อายุเพียง 16 ปี เท่านั้น ดังนั้น ถึงแม้ผู้ที่เสพติดจะมีความเชื่อแบบผิดๆ ว่าร่างกายมีความอดทนต่อผลของยาเสพติดได้สูง และสามารถตัดสินใจได้ว่าปริมาณเท่าไรที่ถือเป็นการเสพมากเกินไป และสามารถหยุดเสพในเวลาที่ต้องการได้ แต่ในความเป็นจริงแล้ว เนื่องจากการเสพติดทำให้เส้นทางระบบในสมองเปลี่ยนแปลงไป และยังทำให้สมองไม่แจ่มใส ไม่สามารถตัดสินใจได้อย่างชัดเจนเหมือนเคย จึงทำให้ผู้ที่เสพติดไม่สามารถที่จะวัดได้ว่า จริงๆ แล้วการใช้สารเสพติดของตัวเองนั้นอยู่ในระดับอันตรายถึงเพียงใดแล้ว

ดังนั้น สิ่งสำคัญที่สุดสำหรับผู้ที่มีปัญหาการเสพติด ก็คือการใส่ใจกับข้อเท็จจริงของการเสพยาเกินขนาด และหากคุณกำลังมีปัญหากับการเสพติด ไม่ว่าจะเป็น ยาไอซ์ ยาเค โคเคน เฮล้า เบนโซไดอะซีปีน หรือโอปิออยด์ ก็เป็นเรื่องสำคัญอย่างยิ่งยวดที่จะต้องตื่นตัวกับสัญญาณเตือนของการเสพยาเกินขนาด และต้องยอมรับความจริงที่ว่า คุณจำเป็นต้องเข้ารับการบำบัดรักษาการเสพติดของคุณได้แล้ว หากคุณต้องการมีชีวิตที่ปกติสุขและมีอายุที่ยืนนาน

สัญญาณการเสพยาเกินขนาดของยาเสพติดที่เป็นสารกระตุ้น

ยาเสพติดในกลุ่มของสารกระตุ้น อย่างเช่น โคเคน และยาในกลุ่มเมกแอมเฟตามีนหลายๆ รูปแบบ เช่น ยาไอซ์ หรือยาบ้า ยาเสพติดในกลุ่มนี้ทำให้เกิดความรู้สึกมึนเมาด้วยการกระตุ้นระบบประสาท และเร่งการสื่อสารระหว่างร่างกายและสมอง การเสพโคเคน และเมกแอมเฟตามีนเกินขนาดจะมีอาการเหมือนกัน นั่นคือทั้งสองชนิดต่างก็ทำให้ร่างกายพบกับความเครียดอย่างรุนแรง โดยสัญญาณของการเสพยาเกินขนาดสำหรับยาในกลุ่มนี้ก็คือ สัญญาณทางร่างกาย ได้แก่

- มีเหงื่อออกเพิ่มขึ้นมาก
- อุณหภูมิร่างกายสูงขึ้น หรืออัตราการเต้นของหัวใจสูงขึ้น
- อาการบิดเกร็งที่แขน หรือขา
- หายใจลำบาก
- เจ็บหน้าอก
- คลื่นไส้หรืออาเจียน
- มึนงง สับสน ชัก มีอาการสั่นเทา
- มีแรงเพิ่มขึ้นอย่างมาก

สัญญาณทางจิตประสาท ได้แก่

- ภาวะวุ่นวาย วิตกกังวล ตื่นตระหนก และพارانอยด์
- ก้าวร้าว
- เกิดภาพหลอน
- หงุดหงิด กระสับกระส่าย
- นอนไม่หลับ
- อาการเพ้อและคลั่ง

จะทำอย่างไรเมื่อเสพยาเกินขนาด

หากคุณเชื่อว่าตัวเอง หรือคนที่คุณรักเสพยาเกินขนาด ต้องติดต่อแพทย์โดยเร็วที่สุด และในขณะที่รอการมารับตัวฉุกเฉิน คุณสามารถช่วยผู้ที่เสพยาเกินขนาดได้ด้วยการทำให้พวกเขาไม่ขาดน้ำและรู้สึกสงบลง สอบถามพวกเขาเกี่ยวกับชนิดของยาที่ใช้ ปริมาณ และช่วงเวลาที่เพิ่งเสพยาเกินขนาดไปเนื่องจากข้อมูลเหล่านี้จะเป็นข้อมูลที่เป็นประโยชน์อย่างมาก สำหรับทีมแพทย์ที่จะรักษาพวกเขา

แอลกอฮอล์...ก็เสพยาเกินขนาดได้

ความแพร่หลายและการยอมรับเรื่องการดื่มแอลกอฮอล์ ทำให้เป็นเรื่องยากที่คนเราจะยอมรับว่ามีปัญหาเรื่องการดื่ม แต่การดื่มบ่อยๆ ที่พัฒนาไปจนเป็นการดื่มมากเกินไปเป็นสัญญาณของการเสพยาเกินแอลกอฮอล์ และในขณะที่คนเรามักมองว่าแอลกอฮอล์ไม่ร้ายแรงเท่าสารเสพยาชนิดอื่นๆ ที่จริงแล้ว แอลกอฮอล์ก็สามารถสร้างผลกระทบที่ร้ายแรงต่อสุขภาพได้ในแบบเดียวกับการเสพยาเกินขนาด นั่นก็คือการเกิดสิ่งที่เรียกว่า “ภาวะสุราเป็นพิษ” ซึ่งมีสัญญาณทั้งทางร่างกายและทางจิตประสาทดังต่อไปนี้

สัญญาณทางร่างกาย ได้แก่

- การทำงานของร่างกายเสียสมดุล
- อาเจียน
- อาการชัก
- หายใจช้าผิดปกติ (น้อยกว่า 8 ครั้งต่อนาที)
- อุณหภูมิร่างกายลดลงผิวขาวซีดหรือเขียว

สัญญาณทางจิตประสาท ได้แก่

- อาการสับสน
- พุดไม่รู้เรื่อง ลื่นพันกัน
- อาการทิ้งสลบ หรือภาวะที่คนเรายังมีสติอยู่แต่ปราศจากการตอบสนอง
- หมดสติ

สิ่งที่ต้องทำเมื่อเกิดภาวะสุราเป็นพิษ

เช่นเดียวกับในกรณีที่สงสัยว่าจะมีการเสพยาเกินขนาดแบบอื่นๆ ควรต้องเรียกรถพยาบาล โดยด่วนเป็นอย่างแรก และอย่าพยายามทำให้คนๆ นั้นมีสติขึ้นมาโดยใช้วิธีเหยียวยาระบบที่บอกต่อกันมา เนื่องจากอาจทำให้อาการแย่ลงได้ วิธีการเหล่านี้ได้แก่ การให้ดื่มกาแฟ การเอาไปแช่น้ำเย็น หรือพยายามล้างคอให้อาเจียน หรือปล่อยให้คนๆ นั้นนอนหลับ แต่สิ่งที่ควรทำก็คือ พยายามทำให้คนๆ นั้นมีสติอยู่ตลอดเวลา ไม่ขาดน้ำ และอยู่นิ่งๆ จนกว่าความช่วยเหลือฉุกเฉินจะไปถึง

การเสพติดยาในกลุ่มเบนโซไดอะซีปีน

ยาเบนโซไดอะซีปีน หรือเบนโซ เป็นยาในกลุ่มที่ใช้เพื่อลดความวิตกกังวล ทำให้นอนหลับหรือผ่อนคลาย อย่างเช่น Xanax, Valium, Klonopin และ Ativan ยาเหล่านี้เป็นยาที่แพทย์สั่งจ่ายเพื่อรักษาโรควิตกกังวลหรือโรคนอนไม่หลับ ซึ่งสามารถทำให้เสพติดได้ และเป็นอันตรายหากนำมาใช้ในทางที่ผิด การเสพยาในกลุ่มนี้เกินขนาดมีสัญญาณดังต่อไปนี้

สัญญาณทางร่างกาย ได้แก่

- ผิวน้ำขึ้น
- ชีพจรเต้นอ่อน หรือเต้นแรง
- ปฏิกริยาของร่างกายเชื่องช้าลง
- รุม่านตาขยาย
- ริมฝีปากเขียว
- หายใจสั้นและถี่
- ร่างกายเสียสมดุล

สัญญาณทางจิตประสาท ได้แก่

- ไม่ตอบสนอง
- ตอบสนองช้าอย่างมากๆ อาจดูเหมือนมีเมฆอย่างหนัก หรือมีอาการสลิ้มสลิ้อ

สิ่งที่ต้องทำเมื่อมีการเสพยาเบนโซเกินขนาด

หากคุณสงสัยว่าตัวเองหรือคนที่รักเสพยาเบนโซเกินขนาด ต้องติดต่อสถานพยาบาลเพื่อขอรถพยาบาลมารับในทันที ผู้สูงอายุรวมทั้งผู้ที่ใช้เบนโซหลายชนิดร่วมกับแอลกอฮอล์หรือยาอื่นๆ สามารถเพิ่มความเสี่ยงในการเสพยาเกินขนาดได้ การให้ข้อมูลเกี่ยวกับวัย น้ำหนักร่างกาย ปริมาณยาที่เสพเข้าไป และสารเสพติดอื่นๆ ที่ใช้ร่วมด้วย จะเป็นประโยชน์อย่างมากสำหรับผู้ให้การรักษา

การเสพยาเกินขนาดในกลุ่มสารโอปิออยด์

การแพร่กระจายของสารโอปิออยด์เกิดขึ้นในหลายประเทศในช่วงสิบปีที่ผ่านมา โดยเฉพาะอย่างยิ่งการใช้ยาโอปิออยด์ที่แพทย์สั่งในทางที่ผิด หรือการลอบซื้อขายแบบผิดกฎหมายสำหรับยาแก้ปวดอย่าง Percocet, Vicodin, OxyContin และ Fentanyl นอกจากนี้ยังมีสารโอปิออยด์ที่ผิดกฎหมายอย่างเช่น เฮโรอีน ที่เป็นปัจจัยสำคัญในการเสพติดโอปิออยด์และการเสพยาเกินขนาดที่เกิดขึ้นทั่วโลกด้วย โดยสัญญาณของการเสพยาโอปิออยด์เกินขนาดก็คือ

สัญญาณทางร่างกาย ได้แก่

- รุ่มนตาที่หดเล็กลงเท่าขนาด “รูเข็ม”
- หายใจช้าลง
- อาเจียนบ่อยครั้ง
- ผิวน้ำขึ้นและเย็น
- ผิวนอบริมฝีปากหรือรอบเล็บเป็นสีเขียว

สัญญาณทางจิตประสาท ได้แก่

- อาการสับสน
- ง่วงซึมอย่างรุนแรง หรือมีอาการมึนตึบสับสนหมดสติเป็นระยะ
- หมดสติ

ทำอย่างไรกับการเสพยาโอปิออยด์เกินขนาด

โทรเรียกรถพยาบาลเป็นการด่วน หากคนๆ นั้นหมดสติ พลิกตัวให้นอนตะแคงเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดการสำลักอาเจียน หากยังรู้ตัวอยู่ พยายามให้พวกเขาตื่นอยู่ตลอดเวลาด้วยการพูดคุยด้วย และต้องไม่ปล่อยให้คนๆ นั้นอยู่คนเดียว เนื่องจากพวกเขาอาจเกิดอาการบาดเจ็บเพิ่มเติมได้

ผลกระทบระยะยาวของการเสพยาเกินขนาดหลายครั้ง

การเสพยาเกินขนาดเหล่านี้สามารถส่งผลกระทบในระยะยาว โดยเฉพาะการบาดเจ็บต่อสมอง ซึ่งเกิดขึ้นเนื่องจากการขาดออกซิเจนในระหว่างการเสพยาเกินขนาด จากการชักหรือการหายใจที่ลดลง การบาดเจ็บทางสมองเหล่านี้สามารถนำไปสู่ปัญหาสุขภาพหลายอย่าง เช่น

- อาการหลงลืม
- อาการสับสน
- ความจำเสื่อม
- ร่างกายเสียสมดุล เนื่องจากเกิดปัญหากับอวัยวะแขนขา
- ความเสียหายต่อระบบประสาท
- การตอบสนองช้าลง
- ภาวะการเคลื่อนไหวที่ลดลง

เนื่องจากการเสพยาเกินขนาดที่เกิดขึ้นหนึ่งครั้ง เพิ่มโอกาสที่จะเกิดครั้งต่อไปได้เป็นอย่างมาก การขอความช่วยเหลือจากมืออาชีพ เพื่อบำบัดรักษาการเสพติดจึงเป็นทางเลือกเพียงอย่างเดียวที่จะสามารถช่วยคุณหรือคนที่คุณรักจากการเสพยาเกินขนาด ป้องกันไม่ให้เปิดการบาดเจ็บของสมองอย่างถาวร ไปจนถึงรักษาชีวิตของคุณให้อยู่รอดปลอดภัยได้

ENERGY FOCUS



By Production Control

บททวน : ข้อมูลการจัดการพลังงาน 8



ขั้นตอนที่ 4 ประเมินศักยภาพการอนุรักษ์พลังงาน

(กฎกระทรวงฯ การจัดการพลังงาน พ.ศ. 2552)

ข้อ ๖ ให้เจ้าของโรงงานควบคุมและเจ้าของอาคารควบคุมจัดให้มีการประเมินศักยภาพการอนุรักษ์พลังงาน โดยการตรวจสอบและประเมินการใช้พลังงานที่มีนัยสำคัญตามหลักเกณฑ์และวิธีการที่รัฐมนตรีประกาศกำหนดในราชกิจจานุเบกษา

การประเมินศักยภาพการอนุรักษ์พลังงานของโรงงานควบคุมแบ่งออกได้ 3 ระดับ

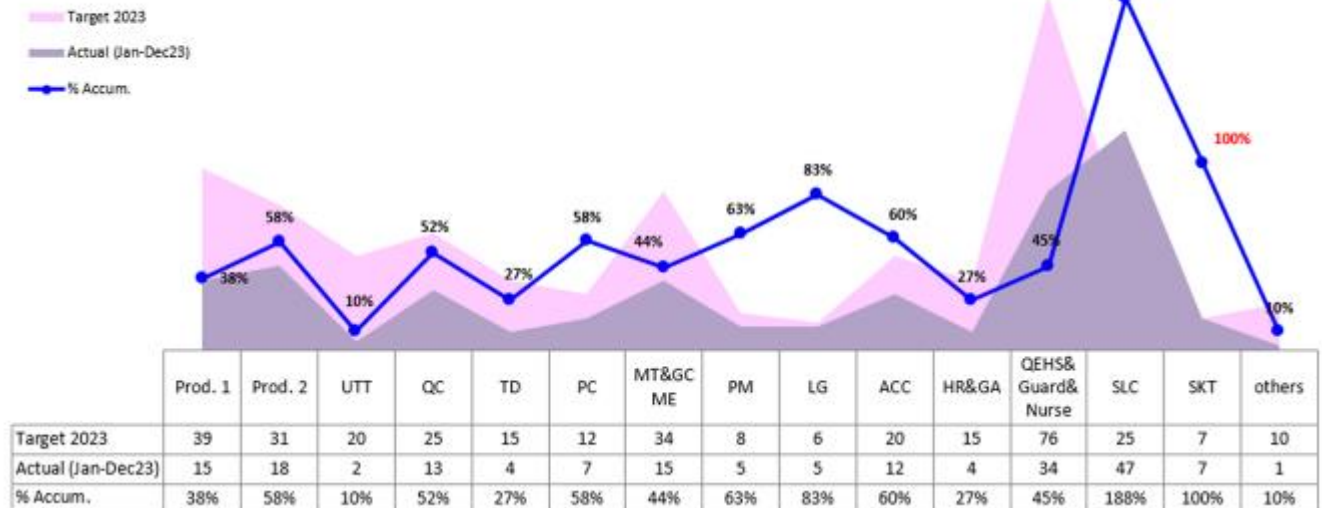
- ◆ การประเมินระดับองค์กร
- ◆ การประเมินระดับผลิตภัณฑ์
- ◆ การประเมินระดับเครื่องจักร และอุปกรณ์

KAIZEN FOCUS



By Production Control

Actual Kaizen Accumulation (Jan - Jun 2023)



Outstanding Kaizen (A type) of (2023)

No.	Topic	Link	Point	Main section
1	ไม่ฟังอีกแล้ว	Click	500	PD1
2	แท่นช่วยแปะเทปกาว	Click	500	PD1
3	ลดความสูงของพาเลทสินค้าสำหรับขาย end user customer	Click	500	LG
4	เพิ่มจุดสังเกตวาล์ว close 100%	Click	500	PD1
5	Set Standard make air vent glycerin AG221 A-B-C.	Click	500	PD1
6	ช่วยลดการใช้พลังงานไฟฟ้าของ HVAC room ที่ CMFP plant.	Click	500	MT

On the job improvement (B type) waiting to approve by TMM

No.	Topic	Link	GM approve
1	Changed to use polyethylene (PE) film from J.S. Plastic Co.,Ltd of inner Kraft paper bag (KB)	Click	PD2

KAIZEN FOCUS



By Production Control

Outstanding Kaizen
Energy type.

KAIZEN/ General Improvement (Type A)

30/06/2023

หมายเลขโคเซ็น : KZ230193

ชื่อ-นามสกุล : นายพิสิฐ ร่วมโพธิ์

แผนก : MT (IE)

ประเภท : 5S /VOC /maintenance Energy saving Safety/ Environment Productivity ,Quality, Cost Food Safety

หัวข้อ : ช่วยลดการใช้พลังงานไฟฟ้าของ HVAC room ที่ CMFP plant

วัตถุประสงค์ : เพื่อลดการใช้พลังงานไฟฟ้าของห้อง HVAC ลง ในขณะที่ไม่ได้ใช้งานในเวลากลางวัน

ก่อน การปรับปรุง	หลัง การปรับปรุง
------------------	------------------

ที่มาของปัญหา : วิธีการปรับปรุง :

ที่ห้อง HVAC room ชั้น 4 ของ CMFP plant หลังจากเวลา 4 ทุ่ม ถึงเวลา 8 : 30 น. ห้องนี้จะไม่ได้ใช้งาน แต่ฮีทเตอร์ในระบบ HVAC ยังทำงานอยู่ตลอดเวลาทำให้สูญเสียพลังงานไฟฟ้าโดยเปล่าประโยชน์

ติดตั้งตัวตั้งเวลา Timer เพื่อตั้งเวลาให้ฮีทเตอร์ในชั้งเวลากลางวัน หรือสามารถปรับเวลาให้เหมาะสมกับการใช้งานห้อง HVAC ได้ และได้ตั้งเวลาให้ฮีทเตอร์หยุดทำงานตั้งแต่ 22:00-6:00 น. ของทุกวัน

เงินลงทุน : เงินลงทุน 10,000 บาท

แนวคิดในการปรับปรุง : ผลที่ได้มี :

เมื่อได้ลงกับข้อมูลแล้วคิดว่าน่าจะหาวิธีหยุดฮีทเตอร์ในช่วงเวลากลางวัน เพื่อให้ได้ประหยัดพลังงานในช่วงเวลาดังกล่าวได้

สามารถ ลดค่าไฟได้ 3,061 kWh / Month หรือ 33,667 kWh /Year คิดเป็นเงินได้ 15,303 Baht / Month หรือ 168,333 Baht /Year

ระยะเวลาดำเนินการปรับปรุง :

1 วัน

รูปภาพหรือแบบร่าง :



ความเห็นของหัวหน้างาน (กฤษณา) :

อนุมัติโดย :) Asst. Mgr / Mgr. คะแนน : พื้นฐาน _____ คะแนน ดีเด่น 500 คะแนน 6.7.2023 M.Fay

วันที่ : 31/06/2023

หมายเหตุ : - โคเซ็นที่นำมาเขียน คือหัวข้อการปรับปรุงที่จบเสร็จแล้วแล้วมี ดังนั้นก่อนลงมือปรับปรุงควรหารือและรับคำแนะนำจากผู้บังคับบัญชาก่อน
- ให้เก็บเอกสารโคเซ็นไว้ในที่ต้นสังกัด เพื่อให้สมาชิกทุกคนสามารถเข้าถึงแนวคิดของเพื่อนร่วมงาน จะเป็นเป็นกระดาษหรืออิเล็กทรอนิกส์ก็ได้
- หัวหน้างานจะเป็นผู้อนุมัติและให้คะแนนโคเซ็น โดยบันทึกลงในโปรแกรม ARS ผู้ลงคะแนนสามารถเปลี่ยนคะแนนให้สอดคล้องกับประเภทโคเซ็นได้
- โคเซ็นประเภท ประหยัดพลังงาน ความปลอดภัย ความปลอดภัยของอาหาร ให้แบบฟอร์มโคเซ็นเมื่อลงคะแนนในโปรแกรม ARS มาด้วย

5S FOCUS



By Production Control

Big Cleaning Day #2

27 July 2023

ขอเชิญทุกท่านร่วมกิจกรรมทำความสะอาดครั้งที่ 2 ประจำปี 2566

ในวันพฤหัสบดีที่ 27 กรกฎาคม 2566 เวลา 16.00 - 17.10 น.

พื้นที่ทำกิจกรรมมี 4 พื้นที่ ดังนี้

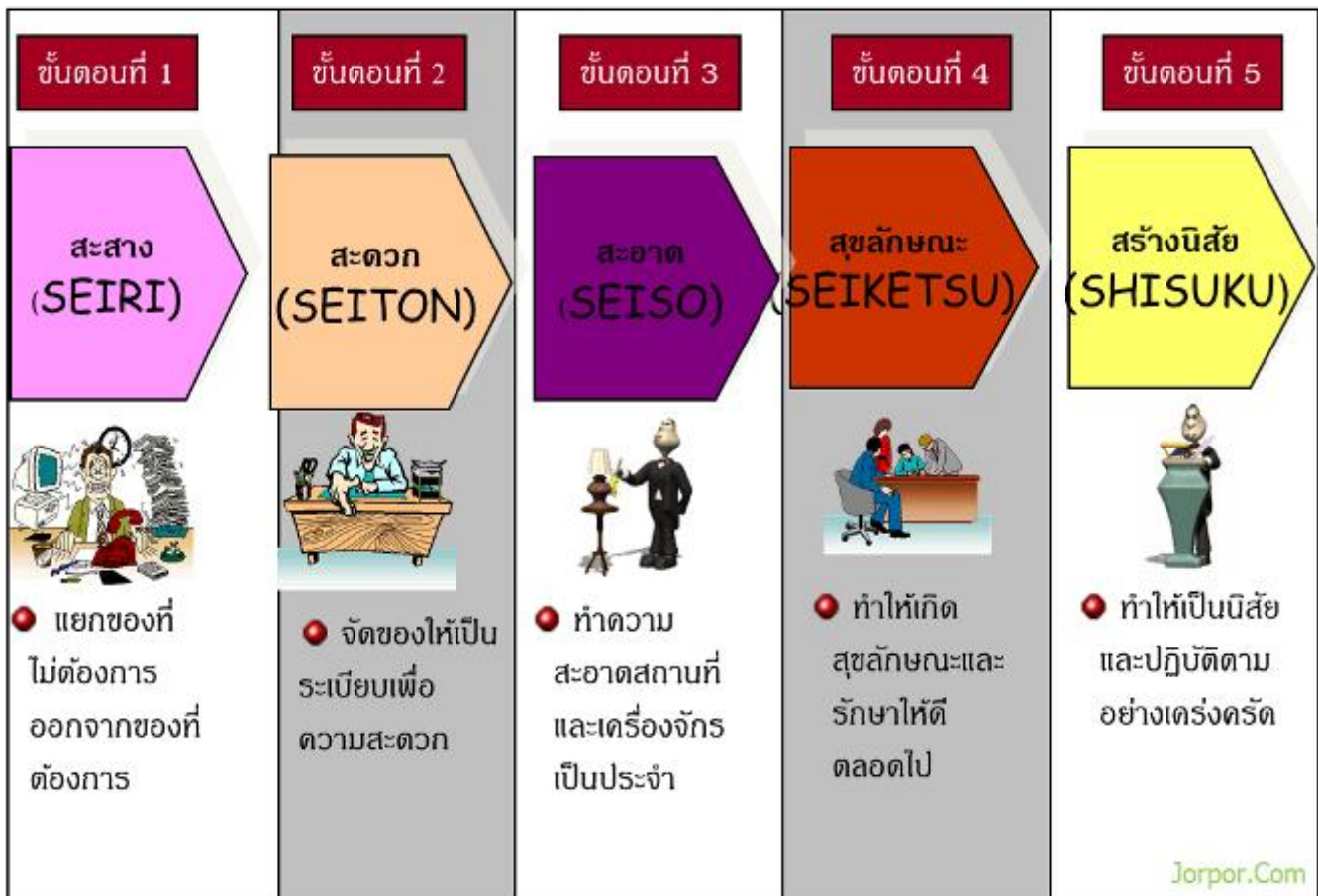
Group	Section	Area / Detail
1	LG	Product WH : Cleaning rack, floor and louvre.
2	UT	In front of UT control room : Sweep the cobweb on the ceiling.
3	QEHS	Waste storage area: Paint traffic sign (Red – White), waste separation.
4	HRGA	Main office 2 floor. : Paint wall in front of locker room.

5S FOCUS



By Production Control

ทำไมต้องทำ 5ส.



แนวทางที่ก่อให้เกิดการสร้างนิสัย

ผู้บังคับบัญชาเป็นผู้นำ และเป็นตัวอย่างที่ดีในการทำ 5ส

ทุกคนปฏิบัติ 4ส แรกอย่างต่อเนื่อง

จัดกิจกรรมส่งเสริม 5ส

สร้างบรรยากาศของการปรับปรุงงาน และ สถานที่ทำงาน

5S FOCUS



By Production Control

กิจกรรมการเยี่ยมชมพื้นที่ 5S

จะจัดขึ้นในวันศุกร์ที่ 21 กรกฎาคม 2566

ขอให้ทุกแผนกส่งตัวแทนแผนกละ 1-2 คน เข้าร่วมกิจกรรมครั้งนี้

พื้นที่	เวลา	รายละเอียด
TD	13.00-13.30	เจ้าของพื้นที่พาเยี่ยมชมพื้นที่ พร้อมทั้งอธิบายแนวทาง และการปรับปรุง 5S ในพื้นที่ของตนเอง และตอบข้อซักถามของผู้เข้าเยี่ยมชม
QC	13.30-14.00	
MT	14.00-14.30	

เราทำ 5S กันไปเพื่ออะไร.....?

New arrival

หาคำตอบได้ใน 5S content

EP1 มาแล้วว้าวว กับ การไปเยี่ยมชมพื้นที่บ้าน 5S ใครอยากรู้ว่าเราพาไปที่ไหน

อะไร ยังไง ลองเข้าไปฟังดูกันนะคะ ใครมีข้อเสนอแนะ หรือต้องการให้เราไปพื้นที่ของท่านบอกมาได้เลย เราพร้อมเสมอ ถ้าคุณต้องการ

สำหรับ EP แรกอาจจะยังไม่สมบูรณ์เท่าไร แต่เราสัญญาว่า EP ต่อไปจะทำให้ดีขึ้นแน่นอน.....

5S content ep1 :



หรือสแกน QR Code



ENERGY TIPS



By Production Control

ประโยชน์ของการใช้หลอดไฟ LED

หลอดไฟแอลอีดี เป็นหลอดไฟที่ประหยัดพลังงานมากกว่าหลอดไฟประเภทอื่นที่มีอยู่ในตลาดทั้งหมด และการประหยัดเงินค่าไฟฟ้า จากการใช้หลอดไฟ LED ตั้งแต่ 15-75% แล้วแต่ชนิดของหลอดเดิม ก็เป็นจุดประสงค์หลักขององค์กร ร้านค้า บริษัท โรงงาน ผู้ผลิต ผู้ประกอบการที่ต้องการลดต้นทุนภายในอย่างไรก็ดี การใช้หลอดไฟ LED ยังมีประโยชน์ในมุมอื่นๆอีกมากที่คุณอาจจะไม่เคยรู้มาก่อน จึงขอแสดงประโยชน์ของการใช้หลอดไฟ LED เป็นข้อๆต่อไปนี้

1. ไม่มีแสง UV
2. ปล่อยความร้อนน้อยลงกว่าหลอดไฟแบบเดิม
3. LED ทนต่อการสั่นสะเทือนมากกว่า
4. แสงจากหลอดไฟ LED ไม่กระพริบ
5. ประสิทธิภาพของแสงที่เหมาะสมกับรูปแบบโคม

1. ไม่มีแสง UV

หลอดไฟประเภท LED ที่เป็นที่นิยมใช้ในยุโรปและประเทศที่พัฒนาแล้วทั้งหมด จะไม่มีแสง UV ปล่อยออกมาจากแสงใดๆเลย แม้แต่น้อย เมื่อเทียบกับหลอดไฟนีออน (หลอดประเภทฟลูออเรสเซนต์แบบธรรมดาที่มีใช้กันอย่างแพร่หลาย)แล้วจะพบว่าหลอดไฟนีออนนั้นจะให้แสงสว่างได้ก็ต่อเมื่อมีการกระตุ้นสารไอปรอทที่อยู่ในหลอดนีออน แล้วมีการถ่ายเทพลังงานซึ่งระหว่างการกระทำนี้ จะเกิดแสง UV ที่ไม่อาจจะหลีกเลี่ยงได้ปล่อยออกมาพร้อมกับแสงสว่างที่เกิดขึ้น เนื่องจาก UV จะมีผลกระทบต่อสินค้าที่โดนแสงอย่างต่อเนื่องยาวนาน ตัวอย่างเช่น ศูนย์แสดงรถยนต์ที่จะต้องฉายแสงไฟต่อเนื่องไปยังผิวรถเพื่อให้เกิดความเงางามสะท้อนแสงไฟ แต่นั่นก็อาจจะทำให้เกิดปัญหาต่อสีรถได้ เป็นต้น

2. หลอดไฟ LED ปล่อยความร้อนน้อยลงกว่าหลอดไฟแบบเดิม

หลอดนีออน หรือหลอดฟลูออเรสเซนต์ปกติที่ตามบ้านเรือนหรือแม้กระทั่งโรงงานใช้กันอยู่นั้น จะมีการปล่อยความร้อนออกมาอยู่ในระดับ 70-90 องศาเซลเซียสขณะทำงานต่อเนื่องตลอดอายุการใช้งาน หรือ ที่แย่ไปกว่านั้น หลอดฮาโลเจน (halogen) จะปล่อยความร้อนออกมาได้สูงกว่าหลอดนีออนขึ้นไปอีก คือระดับอุณหภูมิช่วง 150-200 องศาเซลเซียส พลังงานความร้อนที่เกิดขึ้นนั้น เป็นสิ่งที่ไม่ต้องการเพราะ เนื่องด้วยการเปิดไฟฟ้าเพื่อแสงสว่างนั้น คุณต้องการแค่ “แสงสว่าง” เป็นสำคัญ ไม่ได้ต้องการความร้อนแต่อย่างใด ความร้อนเหล่านี้ เกิดขึ้นอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ด้วยเทคโนโลยีแบบเดิม ๆ ของหลอดไฟ ที่อาจจะปล่อยความร้อนออกมากับคลื่นแสง (UV) หรือแม้กระทั่ง Infrared (IR) ทั้งหมดแล้วล้วนเป็นพลังงานที่คุณจ่ายเงินเพื่อแปลงพลังงานไฟฟ้าไปเป็นพลังงานรูปแบบอื่นๆที่คุณไม่ได้ต้องการเลยแม้แต่น้อย

นอกจากนี้พลังงานความร้อนเหล่านี้ จะยังคงไปเพิ่มโหลดสำหรับการปรับอากาศในโรงงานที่ต้องควบคุมความชื้น ความร้อนหรืออุณหภูมิภายในห้องปฏิบัติการ หรือสำนักงาน นั่นก็แปลว่า คุณได้จ่ายเงินค่าไฟฟ้าทั้งสองส่วนคือ ส่วนแรก ส่วนที่เป็นพลังงานความร้อนที่ออกมากับหลอดไฟ และ ส่วนที่สอง คือ พลังงานส่วนที่คุณต้องเสียไปค่าปรับอากาศในระบบโรงงานหรือสำนักงาน ดังนั้นการเปลี่ยนหลอดไฟให้แสงสว่างนีออนหรือฮาโลเจนแบบเดิมๆให้เป็นหลอดไฟ LED แทน ก็จะทำให้ลดความร้อนในระบบทั้งหมดจากเดิมลงไปได้ จะเป็นการประหยัดเงินค่าพลังงานไฟฟ้าที่คุณอาจจะไม่เคยทราบมาก่อนถือได้ว่าเป็นการลดค่าไฟฟ้าทางอ้อมได้อีกทางหนึ่ง โรงงานส่วนใหญ่แล้วจะต้องมีการควบคุมระบบปรับอากาศเพื่อให้มีสภาพการทำงานที่เหมาะสมเนื่องด้วยอาจจะส่งผลต่อการประกอบ การผลิต หรือ แม้กระทั่งการเก็บ เช่น โรงงานประกอบชิ้นส่วนอิเล็กทรอนิกส์ ห้องแช่เย็น โรงงานแปรรูปอาหารสำเร็จรูป เป็นต้น

ENERGY TIPS



By Production Control

3. หลอดไฟ LED ทนต่อการสั่นสะเทือน

หลอดไฟประเภท LED จะมีความสามารถในการทนต่อการสั่นสะเทือนได้มากกว่า สินค้าหลายตัวได้เลือกใช้ LED เพื่อใช้งานมาเป็นระยะเวลานาน เนื่องจากกินไฟน้อย ประหยัดกว่า และยังทนต่อการสั่นสะเทือนได้อีกด้วย เช่น ลิฟต์ ที่ติดตั้งในอาคาร จะติดไฟประเภท LED เพราะลิฟต์ นั้นจะมีการสั่นและเคลื่อนที่อยู่ตลอดเวลา ทำให้ลดโอกาสการเสียหายของหลอดไฟได้มากขึ้น ทำให้ไม่ต้องมีพนักงานเข้าไปเปลี่ยนหลอดไฟที่เท่าเดิม

4. แสงจากหลอดไฟ LED ไม่กระพริบ

หลอดไฟฟลูออเรสเซนต์แบบเดิมนั้นจะมีการกระพริบของแสงที่ความถี่ของการกระพริบ 50 Hz. เนื่องจากกระแสไฟฟ้าที่ใช้สำหรับหลอดไฟประเภทนี้จะเป็นกระแสสลับ (AC) คนงานและพนักงานประมาณ 10-30% มีปฏิกิริยากับการกระพริบของแสงเหล่านี้ โดยอาการที่เกิดเช่น อาการปวดหัว ปวดตา เมื่อมองขึ้นงานภายใต้แสงนีออนต่อเนื่องหลายชั่วโมง และ หากพนักงานเหล่านั้นอยู่ในสายการผลิตก็อาจจะก่อให้เกิดผลกระทบต่อ อัตราประสิทธิภาพในการทำงานได้ด้วยเช่นเดียวกัน อย่างไรก็ตาม ไรก็ตามหลอดไฟนีออนที่มีการกระพริบระดับ 100 Hz ก็ยังมีขายอยู่แต่นั้นไม่ได้เป็นการแก้ปัญหามลกระทบต่อตัวพนักงานไปเสียทั้งหมดอยู่ดี

แต่สำหรับหลอดไฟ LED เพื่อติดตั้งทดแทนหลอดไฟนีออน/ฟลูออเรสเซนต์แบบเดิมๆ ที่โรงงานหรือสำนักงานคุณใช้อยู่ ปรากฏว่า “ หลอดไฟ LED ไม่มีการกระพริบของแสง ” แท้ที่จริงแล้วการกระพริบของตัวเม็ดแสงสว่าง LED เองนั้นจะไม่กระพริบ แต่อย่างไรก็ดี ไฟฟ้าที่เข้าสู่แหล่งกำเนิดแสงในหลอดก็ยังคงเป็นไฟฟ้าที่ผ่าน Driver (หรือคนทั่วไปอาจจะรู้จักว่าเป็นอแดปเตอร์) ที่ทำหน้าที่แปลงไฟฟ้าจากกระแสสลับเป็นกระแสตรง แต่จากการวัดหลอดไฟ LED ที่ใช้ Driver คุณภาพสูงจะสามารถแสดงผลการกระพริบได้ดี โดยประมาณ มากกว่า 400 Hz ซึ่งก็เป็นความถี่เกินกว่าที่สายตาระับรู้ได้ และจะทำให้พนักงานที่อยู่ภายใต้แสงประเภทนี้ ในสายการผลิตก็รับรู้ได้ว่าแสงที่กระทบเข้าตาของพนักงานเหล่านั้นเป็นแสงที่มีคุณภาพที่ดีขึ้น และเหมาะสมมากขึ้นในการทำงานที่ต่อเนื่อง และยังผลให้เกิดประสิทธิภาพในการทำงานในท้ายที่สุดนั่นเอง

5. ออกแบบทิศทางของแสงจากหลอดไฟ LED ที่เหมาะสมกับรูปแบบโคมได้

เนื่องจาก LED ส่องสว่างแบบเป็นทอทุกทิศทาง ทำให้ตัวหลอดให้เหมาะสมปล่อยแสงไปในทิศทางให้เกิดการประหยัด เหมือนกับภาพด้านล่าง



จะมีทิศทาง การไม่ได้กระจายออกสามารถออกแบบกับโคม โดยไม่ ที่ไม่ต้องการได้ ทำ ไฟฟ้าได้ ตัวอย่างนี้

CARBON CORNER



สถานการณ์ก๊าซเรือนกระจก



“เพาะปลูกอย่างไรให้ได้คาร์บอนเครดิต?”

สถานกงสุลใหญ่ ณ นครลอสแอนเจลิส จัดงานสัมมนาออนไลน์กับหัวข้อ "เพาะปลูกอย่างไรให้ได้เครดิต?" เพื่อเสริมสร้างความเข้าใจสำหรับผู้ที่มีความสนใจในการซื้อขายคาร์บอนเครดิตและต้องการนำไปปรับใช้ในการดำเนินงานให้สอดคล้องกับเป้าหมายด้านสิ่งแวดล้อม

คุณนารีรัตน์ พันธุ์มณี ผู้อำนวยการกองประสานการจัดการ การเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ สำนักงานนโยบายและแผนทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม กล่าวว่า อุณหภูมิเฉลี่ยของโลก เพิ่มขึ้นเฉลี่ย 1.09 องศาเซลเซียส ในช่วง 2011-2020 เมื่อเทียบกับปี 1850-1900 โดยมีสาเหตุหลักมาจากกิจกรรมของมนุษย์ในการปล่อยก๊าซเรือนกระจก โดยตัวหลักๆมาจากมีเทน 15.6% คาร์บอนไดออกไซด์ 47.3% และไนตรัสออกไซด์ 23%

สถานการณ์การปล่อยก๊าซเรือนกระจกในประเทศไทย (ปี 2562) กว่าร้อยละ 70 มาจากภาคพลังงาน ถัดมา ร้อยละ 15 มาจากภาคการเกษตร ร้อยละ 10 มาจากกระบวนการทางอุตสาหกรรม และร้อยละ 4.59 มาจากของเสีย โดยประเทศไทยปล่อยก๊าซเรือนกระจก (Greenhouse Gas: GHG) สุทธิ 372,716.86 GgCO₂eq (คาร์บอนไดออกไซด์เทียบเท่า) ขณะที่ภาคป่าไม้ดูดกลับได้ 91,988.52 (GgCO₂eq) และคาดว่าจะระดับการปล่อยจะแตะระดับสูงสุดในปี 2025

ที่มา : โพสต์ทูเดย์

CARBON CORNER



ภาคการเกษตรเป็นหนึ่งในภาคที่จะมองข้ามไปไม่ได้ กิจกรรมการปลูกข้าวปล่อยก๊าซเรือนกระจกถึง 50.58% เนื่องจากกระบวนการทำนาที่ขังน้ำไว้ก่อให้เกิดก๊าซมีเทนปริมาณมาก หากเราสามารถลดจำนวนนี้จุดนี้ไปได้ จะช่วยให้ก๊าซมีเทนลดลงกว่าครึ่ง จึงต้องปรับวิธีการทำนาแบบใหม่ให้เป็นรูปแบบเปียกสลับแห้ง รวมถึงปรับ Mindset เพื่อลดการปล่อยก๊าซมีเทน ตัวการหลักที่ก่อให้เกิดก๊าซเรือนกระจก

หากมองภาพรวมในบริบทของประเทศแล้ว ไทยยังเป็นตลาดสมัครใจ ร่วมด้วยช่วยกันลดเพื่อให้บรรลุเป้าหมายของประเทศ ยังไม่มีการบังคับ เพราะหากบังคับแล้วในแต่ละภาคส่วนจะถูกกำหนดเป้า แล้วบังคับให้ลด ถ้าลดไม่ได้จะมีบทลงโทษ ทั้งนี้ ในอนาคตอาจเป็นตลาดภาคบังคับได้ แต่แต่ละสาขาสามารถนำตัวเลขลดก๊าซเรือนกระจกมาช่วยกันได้เพื่อให้เป็นตัวเลขเป้าหมายรวมของประเทศ

ขณะที่**ดร.พฤตภา โรจน์กิตติคุณ** ผู้อำนวยการสำนักรับรองคาร์บอนเครดิต ได้กล่าวถึงกลไกคาร์บอนเครดิต และตลาดคาร์บอนไว้ว่า ประเทศไทยเรามีโปรแกรม T-VER ซึ่งอบก.ได้พัฒนาขึ้นตั้งแต่ปี 2014 โดยเป็นกลไกคาร์บอนเครดิตในรูปแบบสมัครใจเพื่อเป็นแรงจูงใจในการลดก๊าซเรือนกระจก

ในส่วนของโครงการ T-VER สามารถตรวจวัดการลดก๊าซเรือนกระจกได้จริงจากกิจกรรมในประเทศไทย ไม่มีการนับซ้ำและก่อให้เกิดผลประโยชน์ร่วม โดยการประเมินคาร์บอนเครดิตจะวัดจากปริมาณก๊าซเรือนกระจกที่สามารถลดหรือกักเก็บได้จากการดำเนินงานภายใต้โครงการ และได้รับการรับรองจากองค์การบริหารจัดการก๊าซเรือนกระจก

ที่มา : [โพสต์ทูเดย์](#)

CARBON CORNER



โครงการ T-VER สามารถนำมาใช้ลดกิจกรรมการปล่อยก๊าซเรือนกระจกในภาคเกษตรได้โดยลดการใช้ปุ๋ย ไนโตรเจนที่ก่อให้เกิดไนตรัสออกไซด์ ปรับเป็นการใส่ปุ๋ยอินทรีย์ ปุ๋ยคอก ปุ๋ยหมักแทน รวมถึงปรับปรุงการจัดการน้ำ เช่น ลดระยะเวลาน้ำขัง การปลูกข้าวแบบเปียกสลับแห้ง เป็นต้น นอกจากนี้สำหรับกิจกรรมกักเก็บก๊าซเรือนกระจก T-VER จะช่วยให้สามารถกักเก็บคาร์บอนในดินได้ เช่น ลดการไถพรวน ปลูกพืชหมุนเวียน ใส่วัสดุอินทรีย์ และกักเก็บคาร์บอนในมวลชีวภาพ

สำหรับภาคต่างๆที่สามารถเข้าร่วมกับ T-VER ได้ จะมีตั้งแต่ภาคพลังงานหมุนเวียน ภาคอุตสาหกรรม ภาคขนส่ง ภาคจัดการของเสีย ภาคการเพิ่มประสิทธิภาพพลังงาน ภาคเกษตรและป่าไม้ และ CCUS การดักจับก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์

ทั้งนี้ ข้อมูลการซื้อขาย คาร์บอนเครดิตในตลาดคาร์บอนปีงบประมาณ 2566 มีปริมาณการซื้อขายอยู่ที่ 2,064,915 ตันคาร์บอนไดออกไซด์เทียบเท่า (tCO₂eq) มูลค่าการซื้อขายอยู่ที่ 154,774,826 บาท ซึ่งเฉลี่ยราคาอยู่ที่ 74.95 บาทต่อตัน (ราคาขึ้นอยู่กับกลไกการตกลงราคาระหว่างผู้ซื้อ-ผู้ขาย)

ส่วนคุณ David Rockwood ผู้ร่วมก่อตั้ง Spiro Carbon องค์กรที่ดำเนินการเรื่องคาร์บอนเครดิตให้กับชาวนาและเกษตรกร ระบุว่า ด้วยเทคโนโลยีของ Spiro Carbon ทำให้เราได้มีโอกาสที่จะวิเคราะห์และชักชวนให้ชาวนาชาวไร่เปลี่ยนวิธีการเพาะปลูกมาเป็นแบบเปียกสลับแห้งซึ่งเพียงแต่ช่วยลดก๊าซมีเทนได้เท่านั้น แต่ยังช่วยลดปริมาณการใช้น้ำได้ถึง 25-40% ลดการใช้ปุ๋ยเคมีลง 50% และลดการใช้สารเคมีได้ถึง 70-100%

ทาง Spiro Carbon ยังมีแอปพลิเคชันทำนาแบบเปียกสลับแห้ง ซึ่งใช้ดาวเทียมในการจับภาพวิเคราะห์ว่าชาวนาผู้เข้าร่วมโครงการดำเนินงานจริงหรือไม่ ทำวันไหน ปริมาณเท่าไร รวมถึงชาวนายังสามารถถ่ายภาพทอวัดน้ำเมื่อทำนาแบบเปียก และเมื่อนาแห้งก่อนเติมน้ำก่อนส่งผ่านแอปฯเพื่อเป็นการยืนยันซ้ำได้ ซึ่งจะเป็นการการันตีให้กับผู้ซื้อคาร์บอนเครดิต

ที่มา : โพสต์ทูเดย์

ข่าวสาร การผลิต

Production Update

ปริมาณการผลิตเดือนมิถุนายน 2566 เทียบกับ แผนการผลิตเดือนมิถุนายน 2566

Product type	Plan (Jun.23)	Result (Jun.23)
MT80 (Dst)	2,471.70	2,388.74
SOH (Dst)	417.30	361.67
SO2H (Dst)	280.80	237.06
CM+CMFP (Ton)	1,310.28	1,250.96

ปริมาณการผลิตสะสมจากเดือน เม.ย. 66 – มี.ค. 67 เทียบกับ
Production BG FY2023

Product type	Result (Dst)	Budget (Dst)	% vs Budget
Starch (Ton)	8,851.69	34,004.30	26.03
MC80	8,110.87	31,088.00	26.09
MT80	8,089.66	30,944.40	26.14
SOH	1,053.92	3,508.00	30.04
MT96	5,171.47	17,649.37	29.30
MT99	7,027.32	24,093.99	29.17
SO1	1,158.88	3,526.88	32.86
SO2	519.52	1,716.12	30.27
SO4	53.25	120.00	44.38
MT-90R	116.75	180.00	64.86
Lesys+ Lesys D (Ton)	3,784.47	13,792.23	27.44
CMFP (Ton)	268.64	736.00	36.50
SO2-H	490.22	1,716.12	28.57
Amalty 70/60	393.00	1,680.57	23.39

กิจกรรมตอบคำถามพลังงานและความปลอดภัย

ประจำเดือน กรกฎาคม 2566 จำนวน 70 รางวัล (รางวัลละ 100 บาท)

สแกนคำถามได้จาก QR Code ด้านล่างค่ะ



<https://forms.gle/6e8f61W5FHJfdPxDA>

หากมีข้อสงสัยหรือเกิดปัญหาในการใช้งาน QR Code ปรบกวนติดต่อแผนก PC ค่ะ

