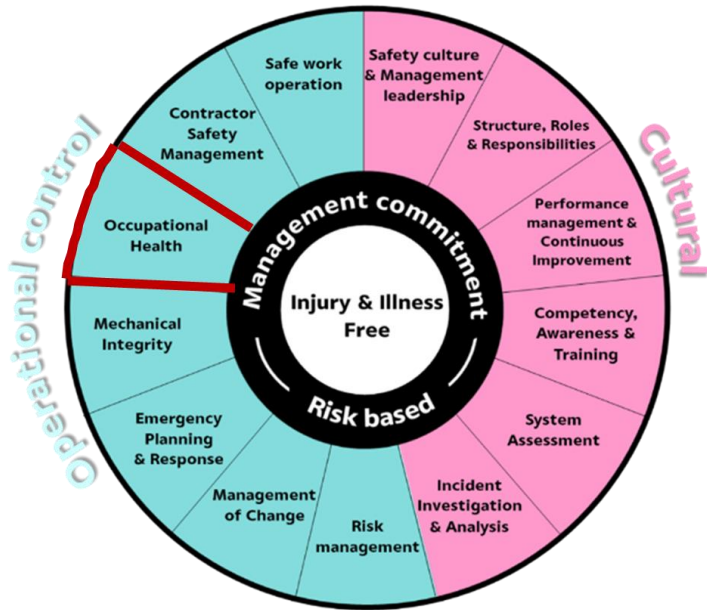


# Occupational Health Management 2022

# SCG Safety Framework

## Health Management Framework

## Standard/ Guideline



Health Risk Assessment  
and Risk Management Standard

Industrial Hygiene Monitoring Standard

Health Surveillance Standard

Incident Investigation & Analysis Standard

# Promotion of good health and well being

โรค **NCDs** คืออะไร



ร่วมหาคำตอบ  
และวิธีการป้องกัน  
ก่อนจะสายเกินไป...



NCDs disease and prevention



Physical Wellness

มาทำความรู้จัก

โรคอ้วนลงพุง

ก่อนที่จะสายเกินไป

เพื่อสุขภาพที่ดี  
ด้านร่างกาย  
ของเพื่อนๆ



ขอบคุณ Clip VDO ดีๆ จากโครงการ “ลดพุง ลดโรค โดย สสส.”

Aware of the metabolic syndrome before too late

Easy stretching to deal with office syndrome

CAOFI



## Rerun **ERGONOMICS** for A Healthier **Work Life**



**EP 2** ยืดเหยียดง่ายๆ กับ 5 ท่าฮิต  
แก้ออฟฟิศซินโดรม

โดย กภ.กัทธ ชะวณจันทร์ (กัทธ)  
นักกายภาพบำบัด รพ.รามารับดี  
ซึ่งปฏิบัติงานประจำที่ SCG Health Center



Physical Wellness

## สัญญาณเตือน เบาหวาน

สัญญาณเตือนอันดับแรก

ภาวะที่อันตรายจากเบาหวาน

เข้าใจและป้องกันก่อนจะสายเกินไป



ขอบคุณ Clip VDO  
จาก สสส.



Diabetes symptom



The Doctor Anywhere System, which offers online consultation with psychiatrists and psychologists.

CARING

★★★★

# สุขภาพจิตไม่สดใส สุขภาพใจไม่แฮปปี้!?

หมดห่วง!ปรึกษาจิตวิทยาหรือจิตแพทย์ผ่านแอป Doctor Anywhere

บริการส่งยาถึงบ้าน ภายใน 3 ชม.  
เมื่อปรึกษาจิตแพทย์  
\*สำหรับพื้นที่ กทม. และปริมณฑลเท่านั้น  
จัดส่งภายใน 1-2 วันสำหรับจังหวัดอื่นๆ

ใช้บริการ  
ได้ฟรี  
ลงทะเบียนเข้าใช้งาน  
ด้วยอีเมล  
@scg.com

HOLISTIC WELL-BEING  
World Well-being

★★★★ PEOPLE CARING

Communication and Training

CA FFI

CA FFI

## HAPPY HEART SMART WORK LIFE

ความสุขทางใจ เริ่มได้ด้วยตัวเอง EP.4

# Valentine's Day

เคมีแห่งความรัก รักนะ...จุ๊บๆ

วิทยากร  
ดร.เนตรปรีญา ชุมไชโย (ครูเค)

ศุกร์ที่ 11 กุมภาพันธ์ 2565  
เวลา 13.30 - 15.00 น.

- เข้าใจเคมีแห่งความรัก จิตวิทยาแห่งความรัก และความรักหลากหลายประเภท
- ค้นหา ยอมรับ เคารพตัวเอง คนรัก ครอบครัว เพื่อนร่วมงาน
- ปลดปล่อยปัญหาความสัมพันธ์ที่ถูกกดเอาไว้ทั้งที่รู้และไม่รู้ตัว
- ออกแบบและสร้างความสัมพันธ์ที่มีคุณภาพและยั่งยืน
- สามารถปรึกษาปัญหาโดยตรงกับครูเค

CLICK HERE WATCH VDO

ดำเนินรายการโดย  
ไอ้ต - วศุตม์พล ขภวรรสุราสิน  
CHR

HOLISTIC WELL-BEING  
World Well-being

★★★★ PEOPLE CARING

Stress management

CA FFI

## ความเครียด...บางทีก็มาโดยไม่รู้ตัว

# ฝึกรักษาโรคเครียดด้วยตัวเอง

เทคนิคง่ายๆ สำหรับฝึกปฏิบัติเพื่อคลายเครียดไปพร้อมกัน

โดย นพ.สันต์ ใจยอดศิลป์  
จาก Wellness We Care

คลิกที่นี่  
เพื่อรับชม CLIP

เลือกรับชม  
ในช่วงเวลา  
ที่สะดวกได้เลย

ความยาว 30 นาที 30 MINS

CA FFI

## How to be happy mind

ความสุขจากภายในใจ...เริ่มฝึกได้ด้วยตัวเรา

# ฝึกใจให้เป็นสุข

จะฝึกอย่างไร ให้ใจเป็นสุข ร่วมค้นหาคำตอบกัน

โดย พระอาจารย์ไพศาล วิสาโล  
วัดป่าสุคะโต จังหวัดชัยภูมิ

คลิกที่นี่  
เพื่อรับชม CLIP

เลือกรับชม  
ในช่วงเวลา  
ที่สะดวกได้เลย

ความยาว 40 นาที 40 MINS

HOLISTIC WELL-BEING  
World Well-being

★★★★ PEOPLE CARING

Mental health

CA FFI

## 5 Ways to build motivation

เมื่อเจอวิกฤตในชีวิต เปลี่ยนมุมมอง สักนิด คิดสร้างกำลังใจ

# 5 วิธีในการสร้างกำลังใจให้พ้นจากวิกฤต

แง่คิดดีๆ ที่จะทำให้เราสร้างกำลังใจ และก้าวผ่านวิกฤตชีวิตพร้อมเดินต่อไปได้อย่างมั่นคง

โดย อาจารย์ยอตุพล ชมภูนิช

คลิกที่นี่  
เพื่อรับชม CLIP

เลือกรับชม  
ในช่วงเวลา  
ที่สะดวกได้เลย

ความยาว 5.23 นาที 5.23 MINS

CA FFI

## 5 Tips when discouraged

ถ้าเหนื่อยและท้อ ขอให้ชมคลิปนี้ที่จะเสริมพลัง

# 5 ข้อคิด เมื่อชีวิตท้อ

ข้อคิดดีๆ ที่จะสร้างพลังภายในใจ และเสริมความมั่นใจ พร้อมให้ก้าวต่อไปอย่างมั่นคง

โดย อาจารย์ยอตุพล ชมภูนิช

คลิกที่นี่  
เพื่อรับชม CLIP

เลือกรับชม  
ในช่วงเวลา  
ที่สะดวกได้เลย

ความยาว 5.23 นาที 5.23 MINS







## Health Facility

PEOPLE  
CARING

CA&FI

ignitor AddVentures  
by SCG

พิเศษสำหรับพนักงาน CA&FI

# ปรึกษาแพทย์เกี่ยวกับโรค COVID-19 โดยแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ ทางแอปพลิเคชัน **Doctor A to Z**

Download App

Scan or Click

**แจกโค้ดฟรี\***

**สำหรับพนักงาน CA&FI และครอบครัว**  
(ทั้งพนักงานในประเทศไทย และพนักงานไทยในต่างประเทศ)

\* ตั้งแต่วันที่ 1 ถึงธันวาคม 2564 เท่านั้น

ใช้โค้ด

**SCG19**

## 8 ขั้นตอนในการเข้าถึงทีมแพทย์ Doctor A-Z

ดาวน์โหลดแอปพลิเคชัน

ล็อกอิน  
กับแพทย์

เลือกที่  
โรค COVID-19  
และ ปรึกษาแพทย์

กรอกนาม  
และ ID

กรอกข้อมูล  
เบื้องต้น

กรอกหมายเลข  
และเลือกขอรับผล  
(SCG19)

รับผล

รับปรึกษา  
แพทย์

- วัตถุประสงค์ปรึกษาเกี่ยวกับ COVID-19 โดยทีมแพทย์  
อาสาผู้เชี่ยวชาญจากหลายสาขา
- การวินิจฉัยผลแอปพลิเคชัน โดยสแกน QR CODE  
หรือกรอกที่โลจอลจาก <http://onlink.to/3cpxum>
- เข้าชมวีดิโอแอปพลิเคชัน ได้ที่  
<https://youtu.be/019lbg1D08>

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม  
ติดต่อทีม PEOPLE CARING

- ธีรภัทร์ (ทวาวลัด)
- ฟูม (ทิว)
- ภัท (ปฐวิมล)
- ฝน (ณัฐกานท์)

ดูแลพนักงาน CA  
ดูแลพนักงาน FI  
ดูแลพนักงาน FI  
ดูแล CA&FI

Tel. 086 533 1988  
Tel. 065 956 0263  
Tel. 065 956 0256  
Tel. 083 759 2131

Email. chawanwk@scg.com  
Email. peemasorn@scg.com  
Email. nattanun@scg.com  
Email. natthadun@scg.com

SCG

Social Distancing  
#SoCloseTogether #CareTogether

ใช้สำหรับสำหรับพนักงานของ SCG เท่านั้น ห้ามเผยแพร่สู่ภายนอก  
For internal use only, do not distribute outside.

ด้วยความห่วงใย



# SCG Chemicals Recognized for Excellent Workplace

Implements COVID-19 Measures and 10 Packages of Occupational Health Promotion



10 Packages approach is developed to promote occupational health at work which includes a set of health promotion series: [Smart and Healthy Worker](#), [Happy Working with Life Balance](#), [Smart and Healthy Family](#), [Smart Mom](#), [Preretirement and Longevity Planning](#), [Office Syndrome Management](#), [Happy and Healthy Foreign Workers](#), [Tobacco and Alcohol-Free Living](#), [Healthy Canteen](#), and [Safety and Good Environmental Workplace and Happy for Life](#).