

# คู่มือแรงงานต่างด้าว/ต่างชาติ

สำนักงานสาธารณสุขอำเภอท่าใหม่ จังหวัดจันทบุรี



## สารบัญ

|                                  | หน้า |
|----------------------------------|------|
| ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับประเทศไทย  | 3    |
| สัญญาจ้าง                        | 8    |
| สิทธิประโยชน์                    | 12   |
| วินัย ความปลอดภัย และสุขอนามัย   | 14   |
| กฎหมายและข้อห้าม                 | 17   |
| การขอรับความช่วยเหลือในประเทศไทย | 24   |

## ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับประเทศไทย

**ชื่อประเทศ** ราชอาณาจักรไทย (Kingdom of Thailand)

**เมืองหลวง** กรุงเทพมหานคร (Bangkok)

**พื้นที่** 513,115 ตารางกิโลเมตร

**เขตแดน** มีพรมแดนทางทิศตะวันออกติดประเทศลาวและประเทศกัมพูชา ทิศใต้ติดประเทศมาเลเซีย ทิศตะวันตกติดประเทศเมียนมา ทิศเหนือติดประเทศเมียนมาและประเทศลาว

**ประชากร** ประมาณ 66 ล้านคน

**ภาษาราชการ** ภาษาไทย

**ธงชาติ** เป็นธงไตรรงค์มีสามสี สีแดงหมายถึงชาติ สีขาวหมายถึงศาสนา และสีน้ำเงินหมายถึงพระมหากษัตริย์

**สกุลเงิน** บาท (THB)

**การปกครอง** ประเทศไทยปกครองด้วยระบอบประชาธิปไตยโดยมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุข

**ศาสนา** ประชากรในประเทศไทยนับถือศาสนาพุทธ นิกายเถรวาทร้อยละ 95 ศาสนาอิสลามร้อยละ 4 ศาสนาคริสต์และศาสนาอื่นๆ ร้อยละ 1

**วันหยุดและการทำงาน** หน่วยงานราชการทำงานวันจันทร์ – วันศุกร์ หยุดวันเสาร์และอาทิตย์และวันหยุดนักขัตฤกษ์หน่วยงานเอกชนส่วนใหญ่จะหยุดวันอาทิตย์และวันหยุดนักขัตฤกษ์

### ลักษณะภูมิประเทศ

ประเทศไทยตั้งอยู่ในภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ในบริเวณ ที่เรียกว่า “คาบสมุทรอินโดจีน” ซึ่งหมายถึงดินแดนที่เชื่อมระหว่างกลาง

## ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับประเทศไทย

สองแผ่นดินใหญ่ คือ อินเดียนทางตะวันตกและจีนทางตะวันออกประเทศไทยตั้งอยู่ริมทวีปโดยติดกับทะเลถึง 2 ด้าน คือ ด้านอ่าวไทยและด้านทะเลอันดามัน ส่วนรูปร่างของประเทศไทยมีลักษณะคล้ายภาพสามภาพด้วยกัน คือ รูปกระบวยตักน้ำ หรือรูปขวานโบราณหรือรูปหัวช้าง มิงวงทอดลงไปในทะเลได้

## ลักษณะภูมิอากาศ

อากาศประเทศไทยเป็นอากาศแบบเขตร้อน อากาศร้อนที่สุดในเดือนเมษายน–พฤษภาคม เป็นฤดูร้อน ช่วงกลางเดือนพฤษภาคม–เดือนตุลาคม เป็นฤดูฝน ส่วนในเดือนพฤศจิกายน–กลางเดือนมีนาคมอากาศแห้งและหนาวเย็นภาคใต้ที่มีอากาศร้อนขึ้นตลอดทั้งปี จึงมีแค่สองฤดู คือ ฤดูร้อนกับฤดูฝน

## สังคมและวัฒนธรรมของไทย

สังคมไทยเป็นสังคมที่มีความหลากหลายทางวัฒนธรรมมีโครงสร้างแบบหลวมๆ มีความหลากหลายในเรื่องชาติพันธุ์ ศาสนา และวัฒนธรรม แต่สามารถผสมผสานกันได้อย่างกลมกลืนจนเป็นสังคมที่มีลักษณะเฉพาะรักอิสระ ยึดมั่นในสถาบันศาสนา พระมหากษัตริย์มีขนบธรรมเนียมประเพณีที่ดีงามมีเอกลักษณ์เป็นของตนเอง ยอมรับในระบบอาวุโสและระบบอุปถัมภ์ ไม่นิยมความรุนแรงชอบการประนีประนอมและใช้ชีวิตอย่างเรียบง่ายในปัจจุบันได้รับอิทธิพลจากการเปลี่ยนแปลงในโลกโลกาภิวัตน์ที่เทคโนโลยีมีการ

พัฒนา อย่างรวดเร็ว การคมนาคมสะดวกสบาย และมีการเปลี่ยนแปลงค่านิยมในการบริโภค ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในวิถีการดำเนินชีวิตบางประการทั้งในเมืองและชนบทมีความเป็นมิตรกับชาวต่างชาติโดยเฉพาะประชาคมอาเซียน

สังคมไทยยังคงรักษาสังคมแบบเครือญาติเคารพผู้ที่รักและนับถือรวมกลุ่มกันอย่างเหนียวแน่น โดยเฉพาะในสังคมชนบทที่ร่วมใจทำบุญตามเทศกาล เช่น การทำบุญวันสงกรานต์เพื่ออุทิศส่วนกุศลให้บรรพบุรุษที่ล่วงลับไปแล้ว การนำของขวัญและน้ำอบไปรดน้ำขอพรจากบิดามารดาและญาติผู้ใหญ่

## มารยาทไทย

1. คนไทยทักทายและแสดงความเคารพด้วยการไหว้ พร้อมกล่าวคำว่า “สวัสดี”
2. คนไทยมักส่งรอยยิ้มให้กันและกันแสดงถึงความเป็นมิตรไมตรีแม้จะไม่เคยรู้จักกันมาก่อน
3. เมื่อได้ยินเพลงชาติไทย ควรยืนตรงเพื่อแสดงถึงการให้เกียรติและเคารพต่อสถาบันชาติ
4. เมื่อได้ยินเพลงสรรเสริญพระบารมีในโรงมหรสพหรือโรงภาพยนตร์หรือสถานที่อื่นใดทุกคนควรยืนตรง เพื่อแสดงความเคารพต่อสถาบันพระมหากษัตริย์
5. ควรถอดรองเท้าเมื่อเข้าบ้านหรือศาสนสถานเช่นอุโบสถ วิหาร เป็นต้น
6. เมื่อได้รับเชิญหรือไปเยี่ยมเยียนผู้ใด ควรจะมีของฝากไปมอบให้เพื่อแสดงน้ำใจไมตรี และเจ้าของบ้านควรเตรียมของต้อนรับแขกผู้มาเยือนด้วย

7. คนไทยเรียกกันด้วยชื่อจริง เมื่อสนิทและคุ้นเคยกันจะเรียกชื่อเล่น พร้อมคำนำหน้าว่า “คุณ” เพื่อความสุภาพ
8. คนไทยนิยมรับประทานอาหารด้วยช้อนและส้อม
9. คนไทยจะให้ความเคารพนับถือ โดยให้เกียรติแก่ผู้อาวุโสกว่าและบุคคลสำคัญ
10. เมื่อรับประทานอาหารร่วมกัน คนไทยให้เกียรติผู้อาวุโสกว่ารับประทานก่อน

### สิ่งที่ไม่ควรทำ

1. ไม่ควรแสดงกิริยาลบหลู่ คุณหมิ่น สถาบันเกี่ยวกับชาติ ศาสนาและพระมหากษัตริย์ไทย
2. คนไทยถือว่าศีรษะเป็นสิ่งสูงสุด ไม่ควรจับหรือส่งสิ่งของข้ามศีรษะ ซึ่งถือว่าไม่สุภาพ
3. คนไทยถือว่าเท้าเป็นของต่ำ ไม่ควรใช้เท้าชี้ เจีย หรือเดินข้ามบุคคลหรือสิ่งของ เช่น อาหาร หนังสือ เป็นต้น
4. พระพุทธรูปเป็นสิ่งที่คนไทยให้ความเคารพ ไม่ควรกระทำการใดๆ ที่แสดงถึงการลบหลู่ คุณหมิ่น เช่น การปีนป้าย หรือการนำไปวางในที่ที่ไม่เหมาะสม
5. ไม่ควรแต่งกายด้วยชุดสีดำในงานพิธีมงคลต่างๆ เช่นงานแต่งงาน เยี่ยมผู้ป่วย วันเกิด เป็นต้น
6. ไม่ควรแสดงความรักด้วยการกอดจูบในที่สาธารณะหรือเขตศาสนสถาน

7. ไม่ควรแต่งกายไม่สุภาพ เช่น นุ่งสั้น หรือชุดเปิดไหล่ เมื่อเข้าไปศาสนสถาน หรือสถานที่สำคัญ
8. ไม่ควรกระทำการใดๆ ให้ผู้อื่นอับอาย เสียหน้าในที่สาธารณะหรือต่อหน้าสาธารณชน
9. ไม่ควรทักทายคนไทยโดยเฉพาะสุภาพสตรีด้วยการ โอบกอดหรือจูบ
10. ไม่พูดคุยหรือเกี่ยวอาหารเสียงดังในขณะรับประทานอาหาร

## สัญญาจ้าง

สัญญาจ้างงานเป็นเสมือนคู่มือในการปฏิบัติงาน ต้องอ่านให้เข้าใจและปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด ศึกษารายละเอียดและลักษณะการทำงานให้เข้าใจ และปฏิบัติให้ถูกต้อง ดังนี้

1. สัญญาจ้างต้องระบุตำแหน่งงานและอัตราค่าจ้าง (ต้องไม่ต่ำกว่าอัตราค่าจ้างขั้นต่ำ) และต้องระบุวันที่จ่ายค่าจ้างไม่น้อยกว่าเดือนละหนึ่งครั้ง
2. ต้องระบุระยะเวลาการจ้างอย่างชัดเจนว่าเป็นสัญญาทำงาน 1 ปี หรือ 2 ปี พร้อมระบุสถานที่ทำงาน
3. ชั่วโมงการทำงานปกติไม่เกิน 8 ชั่วโมง/วัน งานที่อาจเป็นอันตรายต่อสุขภาพและความปลอดภัย ไม่เกิน 7 ชั่วโมง/วัน ถ้าเกินจากชั่วโมงทำงานปกติต้องได้รับค่าล่วงเวลา และใน 1 สัปดาห์ทำงาน 6 วัน
4. นายจ้างต้องจัดให้ลูกจ้างหยุดประจำสัปดาห์โดยได้รับค่าจ้างสัปดาห์ละ 1 วัน และวันหยุดประเพณีไทยโดยได้รับค่าจ้างปีละ 13 วันและเมื่อลูกจ้างทำงานครบหนึ่งปี นายจ้างตกลงจัดให้ลูกจ้างหยุดพักผ่อนประจำปี โดยได้รับค่าจ้างเป็นเวลาไม่น้อยกว่า 6 วันทำงาน
5. ถ้านายจ้างให้ลูกจ้างทำงานเกินเวลาทำงานปกติ นายจ้างต้องจ่ายค่าล่วงเวลาให้ลูกจ้างในอัตรา 1.5 เท่า ของค่าจ้างปกติต่อชั่วโมงถ้านายจ้างให้ลูกจ้างทำงานในวันหยุดนายจ้างต้องจ่ายค่าทำงานในวันหยุดให้แก่ลูกจ้างในอัตรา 2 เท่า ของค่าจ้างปกติต่อชั่วโมง
6. นายจ้างตกลงจัดอาหารให้ลูกจ้างทุกวันทำงาน วันละ 3 มื้อโดยค่าใช้จ่ายให้ตกลงกันเองระหว่างนายจ้างกับลูกจ้าง



7. นายจ้างตกลงจะจัดที่พักอาศัยที่ปลอดภัยและถูกสุขลักษณะให้แก่ลูกจ้าง โดยค่าใช้จ่ายเรื่องที่พักให้ตกลงกันเองระหว่างนายจ้างและลูกจ้าง
8. นายจ้างตกลงจัดให้มีการรักษาพยาบาลแก่ลูกจ้างตลอดระยะเวลาของสัญญา ตามที่กฎหมาย ระเบียบ ประกาศ กำหนด
9. นายจ้างจะจ่ายค่าเดินทางของลูกจ้างถึงประเทศไทย รวมทั้งจัดหาหนะรับส่ง ลูกจ้างจนถึงที่พักและจ่ายค่าโดยสารกลับภูมิลำเนาของลูกจ้างในกรณีทำงานครบสัญญา ยกเว้นกรณีที่เป็นความผิดของลูกจ้างหรือลูกจ้างเป็นฝ่ายบอกเลิกสัญญา
10. ลูกจ้างต้องเชื่อฟังและปฏิบัติตามกฎข้อบังคับของบริษัทนายจ้างซึ่งกำหนด ขึ้นภายใต้เงื่อนไขกฎหมาย และให้ความเคารพต่อขนบธรรมเนียมประเพณี ไทย/ลูกจ้างต้องทำงานให้กับนายจ้างเท่านั้น ไม่ไปทำงานให้กับบุคคลอื่น/ ลูกจ้างต้องไม่กระทำการใดๆ ในลักษณะข่มขู่ประทุรังหรือรวมตัวกระทำการในสิ่งผิดกฎหมาย
11. กรณีนายจ้างประสงค์บอกเลิกสัญญานายจ้างต้องบอกกล่าวให้ลูกจ้างทราบล่วงหน้า 1 เดือน หรือจ่ายเงินค่าจ้าง 1 เดือน แทนการบอกเลิกสัญญา หรือให้เป็นไปตามกฎหมายแรงงานไทย รวมทั้งนายจ้างต้องจ่ายค่าเดินทางกลับ ประเทศให้แก่ลูกจ้างด้วย/กรณีลูกจ้างประสงค์บอกเลิกสัญญาลูกจ้างต้องบอก กล่าวให้นายจ้างทราบล่วงหน้า 1 เดือนและต้องจ่ายค่าเดินทางกลับประเทศ ด้วยตนเอง
12. นายจ้างจะต้องอพยพลูกจ้างไปอยู่ในสถานที่ปลอดภัยเมื่อเกิดวิกฤตการณ์ เช่น ภัยธรรมชาติ การจลาจล การสู้รบ หรือการสงครามและถ้าสถานการณ์ไม่ เอื้ออำนวยให้ทำงานต่อไป นายจ้างต้องส่งลูกจ้างกลับประเทศโดยนายจ้างเป็น

ผู้ออกค่าใช้จ่ายทั้งหมด/เงื่อนไขอื่นที่มีได้ระบุในสัญญานี้ ให้เป็นไปตาม  
 กฎหมายกรณีทำงานในเรือประมงทะเล ต้องใช้สัญญาจ้างในงานประมงทะเล  
 มีรายละเอียด ดังนี้

1. สัญญาจ้างต้องระบุตำแหน่งงาน/วันเริ่มทำงาน/กรณีสัญญาจ้าง มี  
 กำหนดระยะเวลาให้ระบุวันสิ้นสุดสัญญาด้วย

2. นายจ้างจ่ายค่าตอบแทนให้แก่ลูกจ้างดังนี้

2.1 ค่าจ้างจ่ายให้วันละ/เดือนละ ไม่ต่ำกว่าอัตราค่าจ้างขั้นต่ำ (ให้  
 กำหนดรายละเอียด เงื่อนไข และวิธีการจ่าย)

2.2 ส่วนแบ่งตามมูลค่าของสัตว์น้ำที่จับได้ให้เป็นไปตามที่ตกลง  
 (ระบุจำนวนเงินหรือเปอร์เซ็นต์ที่แบ่งจ่ายโดยกำหนดรายละเอียด  
 เงื่อนไข และวิธีการจ่าย)

2.3 เงินอื่นๆ(ถ้ามี)ให้เป็นไปตามที่ตกลง (ให้กำหนดรายละเอียด  
 เงื่อนไข และวิธีการจ่าย)

3. นายจ้างต้องจัดเวลาพักให้ลูกจ้างมีเวลาพักไม่น้อยกว่า 10 ชั่วโมงใน  
 ระยะเวลาการทำงาน 24 ชั่วโมง และไม่ต่ำกว่า 77 ชั่วโมง ในระยะเวลาการ  
 ทำงาน 7 วัน

4. นายจ้างเป็นผู้จัดสวัสดิการ ดังนี้

4.1 จัดให้มีอาหารและน้ำดื่มที่สะอาดและถูกสุขลักษณะห้องส้วม  
 เวชภัณฑ์ และยาเพื่อใช้ปฐมพยาบาลเบื้องต้น ในจำนวนที่เพียงพอเพื่อให้  
 เหมาะสมกับการทำงานและระยะเวลาการใช้ชีวิตบนเรือ

4.2 สวัสดิการอื่นๆ ถ้ามีให้ระบุ

5. นายจ้างมีหน้าที่จัดเครื่องมือหรืออุปกรณ์เพื่อความปลอดภัยในการทำงานบนเรือซึ่งมีมาตรฐานตามที่กฎหมายกำหนด รวมทั้งให้ความรู้แก่ลูกจ้างเกี่ยวกับสภาพการทำงาน การใช้เครื่องมือหรืออุปกรณ์ดังกล่าวก่อนการทำงาน

6. ลูกจ้างต้องปฏิบัติหน้าที่ของตนให้ลุล่วงไปโดยถูกต้อง และสุจริต ไม่จงใจขัดคำสั่งของนายจ้างอันชอบด้วยกฎหมาย หรือละทิ้งหน้าที่หรือกระทำการอื่นใดให้นายจ้างได้รับความเสียหาย

7. ลูกจ้างมีสิทธิติดต่อเจ้าหน้าที่ของรัฐ/ศูนย์ประสานแรงงานประมง/ครอบครัว

8. เงื่อนไขอื่นที่มีได้ระบุในสัญญาจ้างนี้ ให้นายจ้างและลูกจ้างปฏิบัติตามกฎกระทรวงคุ้มครองแรงงานในงานประมงทะเล พ.ศ. 2557 เว้นแต่กรณีที่นายจ้างปฏิบัติต่อลูกจ้างสูงกว่ามาตรฐานที่กำหนดไว้ในกฎกระทรวงฉบับดังกล่าว ก็ให้เป็นไปตามนั้น

## สิทธิประโยชน์

### ประกันสังคม

แรงงานต่างด้าวซึ่งเป็นผู้ประกันตนจะได้รับสิทธิด้านการรักษาพยาบาลตามบัตรรับรองสิทธิการรักษาพยาบาลหรือเครือข่ายของสถานพยาบาลนั้น โดยไม่ต้องเสียค่าใช้จ่าย โดยต้องขึ้นทะเบียนและจ่ายเงินสมทบเข้าสู่ระบบประกันสังคมตามพระราชบัญญัติประกันสังคมพ.ศ. 2533 และได้รับการคุ้มครองตามพระราชบัญญัติประกันสังคมพ.ศ. 2533 และพระราชบัญญัติเงินทดแทน พ.ศ. 2537 ดังนี้

1. กองทุนประกันสังคม แรงงานต่างด้าวต้องขึ้นทะเบียนกับสำนักงานประกันสังคมและจ่ายเงินสมทบกองทุนประกันสังคมในอัตรา 5% ของค่าจ้าง นายจ้างจ่ายสมทบ 5% รัฐบาล 2.75% ได้รับสิทธิประโยชน์ 7 กรณี คือ กรณีเจ็บป่วยหรือประสบอันตราย ทูพพลภาพตาย ซึ่งไม่เนื่องจากการทำงาน รวมทั้งกรณีคลอดบุตร สงเคราะห์บุตรชราภาพ และว่างงาน

2. กองทุนเงินทดแทน นายจ้างของแรงงานต่างด้าวเป็นผู้จ่ายสมทบฝ่ายเดียวในอัตรา 0.2 - 1% ของค่าจ้างตามความเสี่ยงของประเภทกิจการ โดยได้รับสิทธิประโยชน์ในกรณีประสบอันตราย หรือเจ็บป่วยทุพพลภาพ สูญหายหรือตายเนื่องจากการทำงานกลุ่มแรงงานต่างด้าวนำเข้าตาม MOU ที่ทำงานในประเภทงานรับใช้ในบ้าน เกษตร ปศุสัตว์ ประมง ค้าขายที่มีใช้ธุรกิจ ไม่ต้องเข้าสู่ระบบประกันสังคม แต่สามารถเข้าสู่ระบบประกันสุขภาพของกระทรวงสาธารณสุข โดยการซื้อประกันสุขภาพ 1,600 บาทต่อปี

## สิทธิประกันสุขภาพ

สิทธิการรักษาพยาบาลตามระบบประกันสุขภาพ ของกระทรวง สาธารณสุข แรงงานต่างด้าวต้องเข้ารับการตรวจสุขภาพและทำประกันสุขภาพ กับสถานพยาบาลที่กระทรวงสาธารณสุขประกาศกำหนด ซึ่งต้องชำระค่าตรวจสุขภาพ 500 บาท และค่าประกันสุขภาพ 1,600 บาท ต่อปีจึงจะได้เข้าสู่ระบบประกันสุขภาพถ้วนหน้าเช่นเดียวกับคนไทย การขอรับบริการตามโครงการประกันสุขภาพนั้น สามารถเลือกสถานพยาบาลที่ต้องการเข้ารับการ รักษาพยาบาล แรงงานต่างด้าวสามารถใช้สิทธิเข้ารับการักษาพยาบาลได้ ณ สถานพยาบาลที่แจ้งไว้ในครั้งแรก

## วินัย ความปลอดภัย และสุขอนามัย

### ข้อพึงปฏิบัติเพื่อความปลอดภัยในการทำงาน

1. ห้ามสูบบุหรี่ในบริเวณ โรงงาน ยกเว้นบริเวณที่อนุญาตให้สูบได้
2. ห้ามขว้างน้ำลายลงบนพื้น หรือในบริเวณที่ทำงาน
3. ทิ้งขยะมูลฝอยในถังที่จัดไว้ให้เท่านั้น
4. แต่งกายให้รัดกุมเหมาะสมกับการปฏิบัติงาน
5. ตรวจสอบสภาพของเครื่องมือ เครื่องจักร และอุปกรณ์ใช้งานว่าอยู่ในสภาพพร้อม
6. ไม่ใช้เครื่องมือ เครื่องจักร และอุปกรณ์ต่างๆ เมื่อยังไม่ได้รับคำแนะนำวิธีการใช้
7. สวมอุปกรณ์ป้องกันอันตรายทุกครั้ง เมื่อต้องปฏิบัติงานที่อาจเกิดอันตราย
8. ไม่เล่น หรือหยอกล้อกันในขณะปฏิบัติงาน
9. ถ้าเครื่องมือ เครื่องจักร อุปกรณ์ใช้งานชำรุดขณะปฏิบัติงานต้องแจ้งผู้ควบคุมทราบทันที
10. ถ้าเกิดอุบัติเหตุขณะปฏิบัติงาน ต้องแจ้งผู้ควบคุมทราบทันที
11. เมื่อเลิกปฏิบัติงานต้องทำความสะอาดเครื่องมือ เครื่องจักรอุปกรณ์ใช้งาน ตลอดจนพื้นที่ทำงาน
12. ห้ามนำเครื่องมือหรืออุปกรณ์ใดๆ ออกนอกบริเวณพื้นที่ทำงานโดยไม่ได้รับอนุญาต
13. ต้องศึกษาและปฏิบัติตามกฎความปลอดภัยในสถานที่ทำงานอย่างเคร่งครัด

## การป้องกันอุบัติเหตุ

1. การทำงานบนที่สูงต้องสวมใส่เข็มขัดนิรภัยและสายช่วยชีวิตขณะปฏิบัติงาน
2. ไฟฟ้าช็อต อันตรายที่ป้องกันได้โดย
  - ไม่ใช้เครื่องมือหรืออุปกรณ์ที่บกพร่อง
  - ไม่ใช้สายไฟเปลือยต่อปลั๊กไฟ
  - ไม่ใช้สายไฟผุกร่อน หลุดลွ่ยเปื่อย เปื้อนน้ำมันหรือเสื่อมสภาพ
  - เรียนรู้เกี่ยวกับอันตรายของไฟฟ้า
  - ห้ามใช้อุปกรณ์ไฟฟ้าขณะตัวเปียก
3. การยกเคลื่อนย้ายของอย่างปลอดภัยและไม่ปวดหลัง ต้องปฏิบัติให้ถูกวิธี ถ้ายกไม่ไหวให้ใช้รถเข็นช่วย ถ้ายกคนเดียวไม่ไหว ให้เรียกเพื่อนมาช่วยยก เท่านั้น ก็สามารถป้องกันอาการบาดเจ็บกระดูกสันหลังจากการยกของหนักๆ ได้แล้ว
4. เรียนรู้วิธีการปฏิบัติตนเมื่อเกิดเพลิงไหม้และวิธีใช้ถังดับเพลิง
5. เรียนรู้เครื่องหมายความปลอดภัย

## โปรดหลีกเลี่ยงและระมัดระวัง

1. การทำงานกับเครื่องจักรที่ไม่ปลอดภัยหรือไม่เหมาะสมกับงาน
2. การเข้าไปในสถานที่อันตราย เช่น บริเวณเครื่องจักรกำลังทำงาน การยืนใต้ของที่แขวนอยู่สูง การเดินในพื้นที่ที่ไม่ปลอดภัย
3. การตรวจเช็คอุปกรณ์ การทำความสะอาด การซ่อมแซมหรือการตรวจสอบเครื่องจักรในขณะที่เครื่องจักรกำลังทำงานอยู่หรือกำลังยกลอยหรือกำลังร้อนอยู่
4. การเดินเครื่องจักรทันทีโดยไม่มีกรให้สัญญาณเตือนแก่ผู้อื่นที่อยู่บริเวณใกล้เคียง หรือไม่ได้ตรวจเช็คความปลอดภัยก่อนเดินเครื่อง

5. การไม่ใช้อุปกรณ์ป้องกันอันตรายส่วนบุคคล หรือใช้ไม่เหมาะสม หรือใช้ไม่ถูกต้อง หรือสวมใส่เสื้อผ้าที่ไม่ปลอดภัย

### สุขอนามัยพื้นฐาน

ได้แก่การดูแลสุขภาพด้วยตนเอง เพื่อการมีสุขภาพกาย ที่แข็งแรง และสุขภาพจิตที่ดี แนะนำโดยสำนักงานกองทุนสนับสนุน การสร้างเสริมสุขภาพ มีดังนี้

1. กินอาหารที่มีประโยชน์ให้ครบห้าหมู่
2. ออกกำลังกายครั้งละ 30 นาที อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้งอย่างสม่ำเสมอ
3. รู้จักควบคุมอารมณ์อย่างเหมาะสม
4. สร้างสภาพแวดล้อมที่ดีทั้งในบ้านและในชุมชน
5. หลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงที่จะทำให้เกิดโรคต่างๆ
6. งดอบายมุข บุหรี่ สุรา ยาเสพติด การพนัน และสำส่อนทางเพศ

จงเชื่อมั่นว่า “อุบัติเหตุจะเป็นศูนย์ได้ถ้าทุกคนมีความ  
ระมัดระวังในการปฏิบัติงานของตน



## กฎหมายและข้อห้าม

**พระราชบัญญัติคุ้มครองแรงงาน พ.ศ.2541**

### การปฏิบัติที่เท่าเทียมกัน

นายจ้างต้องปฏิบัติต่อลูกจ้างชายและหญิงเท่าเทียมกันในการจ้างงาน เว้นแต่ลักษณะหรือสภาพของงานไม่อาจปฏิบัติเช่นนั้นได้

### เวลาทำงานปกติ

งานทุกประเภท ไม่เกิน 8 ชั่วโมง/วัน

งานที่อาจเป็นอันตรายต่อสุขภาพและความปลอดภัย ไม่เกิน 7 ชั่วโมง/วัน

### การทำงานล่วงเวลา

ต้องได้รับความยินยอมจากลูกจ้าง แต่ถ้าเป็นงานซึ่งต้องทำติดต่อกันไป ถ้าหยุดจะเสียหายแก่งาน หรือเป็นงานฉุกเฉิน นายจ้างอาจให้ลูกจ้างทำงานล่วงเวลาได้เท่าที่จำเป็น

### การทำงานในวันหยุด

ต้องได้รับความยินยอมจากลูกจ้าง เว้นแต่งานที่ต้องทำติดต่อกันไป ถ้าหยุดจะเสียหายแก่งาน และงานฉุกเฉิน หรือกิจการโรงแรมสถานมหรสพ งานขนส่ง ร้านอาหาร ร้านขายเครื่องดื่ม สโมสร สมาคมหรือสถานพยาบาล นายจ้างอาจให้ลูกจ้างทำงานในวันหยุดได้เท่าที่จำเป็น

### เวลาพัก

ไม่น้อยกว่าวันละ 1 ชั่วโมง หลังจากลูกจ้างทำงานมาแล้วไม่เกิน 5 ชั่วโมง ติดต่อกันสำหรับลูกจ้างเด็ก หลังจากทำงานมาแล้วไม่เกิน 4 ชั่วโมงติดต่อกัน

## วันหยุด

วันหยุดประจำสัปดาห์ไม่น้อยกว่า 1 วัน/สัปดาห์

วันหยุดตามประเพณีไม่น้อยกว่า 13 วัน/ปี โดยรวมวันแรงงานแห่งชาติ

ลูกจ้างที่ทำงานติดต่อกันครบ 1 ปี มีสิทธิหยุดพักผ่อนประจำปีไม่น้อยกว่า 6 วันทำงาน/ปี

## วันลา

ลาป่วย ได้เท่าที่ป่วยจริง ได้รับค่าจ้างตลอดระยะเวลาที่ลา แต่ไม่เกิน 30 วัน/ปี

ลากิจ ได้ตามที่กำหนดในข้อบังคับการทำงาน

วันลาเพื่อคลอดบุตร ลูกจ้างหญิงมีสิทธิลาเพื่อคลอดบุตรครรภ์หนึ่งไม่เกิน 90 วัน นับรวมวันหยุดที่มีระหว่างวันลาด้วย โดยได้รับค่าจ้างไม่เกิน 45 วัน

## ค่าจ้าง

จ่ายไม่น้อยกว่าเดือนละหนึ่งครั้ง และไม่น้อยกว่าอัตราค่าจ้างขั้นต่ำ

## ค่าล่วงเวลาในวันทำงาน

จ่ายไม่น้อยกว่า 1.5 เท่าของค่าจ้างปกติต่อชั่วโมง

## ค่าชดเชย

นายจ้างต้องจ่ายค่าชดเชยให้ลูกจ้างเมื่อเลิกจ้างลูกจ้างโดยไม่มีความผิดในอัตราตามที่กำหนดไว้ในกฎหมาย

นายจ้างมีสิทธิเลิกจ้างโดยไม่จ่ายค่าชดเชย ในกรณีดังต่อไปนี้

- (1) ทุจริตต่อหน้าที่หรือกระทำความผิดอาญาโดยเจตนาแก่นายจ้าง
- (2) จงใจทำให้นายจ้างได้รับความเสียหาย
- (3) ประมาทเลินเล่อเป็นเหตุให้นายจ้างได้รับความเสียหายอย่างร้ายแรง

(4) ฝ่าฝืนข้อบังคับเกี่ยวกับการทำงาน หรือระเบียบ หรือคำสั่งของ นายจ้างอันชอบด้วยกฎหมายและเป็นธรรม และนายจ้างได้ตัดเดือนเป็น หนังสือแล้ว ทั้งนี้หนังสือเตือนให้มีผลบังคับได้ไม่เกิน 1 ปี นับแต่วันที่ลูกจ้าง กระทำผิด เว้นแต่กรณีที่ร้ายแรงนายจ้างไม่จำเป็นต้องตัดเดือน

(5) ละทิ้งหน้าที่เป็นเวลา 3 วันทำงานติดต่อกันไม่ว่าจะมีวันหยุดคั่น หรือไม่ก็ตาม โดยไม่มีเหตุผลอันควร

(6) ได้รับโทษจำคุกตามคำพิพากษาถึงที่สุดให้จำคุก เว้นแต่ เป็นโทษ สำหรับความผิดที่ได้กระทำโดยประมาทหรือความผิดลหุโทษ

### **กฎกระทรวงคุ้มครองแรงงานในงานประมงทะเล พ.ศ. 2557**

ในกิจการประมงทะเลที่มีลูกจ้างตั้งแต่ 1 คน ขึ้นไป นายจ้างต้องปฏิบัติ ดังต่อไปนี้

1. ห้ามหักค่าจ้างลูกจ้าง ยกเว้นเป็นการหักตามมาตรา 76 แห่ง พระราชบัญญัติคุ้มครองแรงงาน พ.ศ.2541

2. ห้ามเรียกหรือรับหลักประกันจากลูกจ้าง เว้นแต่เป็นงานตามที่กำหนด ในประกาศกระทรวงแรงงาน เรื่องหลักเกณฑ์และวิธีการเรียกหรือรับ หลักประกันการทำงาน หรือหลักประกันความเสียหายในการทำงานจาก ลูกจ้าง พ.ศ. 2551

3. ห้ามรับเด็กอายุต่ำกว่า 18 ปี ทำงาน

4. ให้นายจ้างจ่ายค่าจ้างไม่น้อยกว่าอัตราค่าจ้างขั้นต่ำ

5. ต้องจัดให้ลูกจ้างมีเวลาพัก ไม่น้อยกว่า 10 ชั่วโมง ในระหว่างการทำงาน 24 ชั่วโมง และไม่น้อยกว่า 77 ชั่วโมง ในระยะเวลาการทำงาน 7 วัน

6. ต้องจัดทำสัญญาจ้างเป็นหนังสือที่มีข้อความถูกต้องตรงกันจำนวน สองฉบับ โดยมอบให้ลูกจ้างและนายจ้างเก็บไว้ฝ่ายละหนึ่งฉบับ

7. ต้องนำตัวลูกจ้างไปรายงานตัวต่อพนักงานตรวจแรงงานอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง นับแต่วันทำสัญญาจ้าง
8. กรณีที่มีลูกจ้างตั้งแต่สิบคนขึ้นไปนายจ้างต้องจัดทำทะเบียนลูกจ้างเอกสารการจ่ายค่าจ้าง ค่าทำงานในวันหยุดเป็นภาษาไทยเก็บไว้ให้พนักงานตรวจแรงงานตรวจสอบ
9. ต้องจ่ายค่าจ้างและค่าทำงานในวันหยุดเดือนหนึ่งไม่น้อยกว่า 1 ครั้ง เงินส่วนแบ่งให้จ่ายตามที่ตกลงกันแต่ไม่เกิน 3 เดือนครั้งหากผิคนัดการจ่ายให้จ่ายดอกเบี้ยร้อยละ 15 ต่อปี ในกรณีจงใจให้จ่ายเงินเพิ่ม ร้อยละ 15 ทุก 7 วัน
10. ต้องจัดให้ลูกจ้างมีวันหยุดประจำปีในปีหนึ่งไม่น้อยกว่า 30 วัน โดยได้รับค่าจ้างไม่น้อยกว่าอัตราค่าจ้างขั้นต่ำ ถ้าให้ลูกจ้างทำงานในวันหยุดให้จ่ายเงินเพิ่มขึ้นอีกไม่น้อยกว่า 1 เท่า
11. ให้ลูกจ้างมีสิทธิลาป่วยได้เท่าที่ป่วยจริงโดยได้รับค่าจ้างปีหนึ่ง ไม่เกิน 30 วัน
12. ต้องจ่ายเงินให้ลูกจ้างไม่น้อยกว่าร้อยละ 50 ของค่าจ้างขั้นต่ำกรณีที่ลูกจ้างไปตกค้างอยู่ในต่างประเทศเพราะทำงานให้นายจ้าง
13. ต้องดำเนินการหรือออกค่าใช้จ่ายในการส่งลูกจ้างกลับสถานที่ที่รับลูกจ้างเข้าทำงานในกรณีเรืออัปปาง ลูกจ้างประสบอันตราย บาดเจ็บหรือเสียชีวิต หากหน่วยงานราชการเป็นผู้ส่งตัวลูกจ้างกลับให้มีสิทธิไล่เบี้ยเงินที่ได้จ่ายไปคืนจากนายจ้าง
14. ให้ความรู้แก่ลูกจ้างเกี่ยวกับสภาพการทำงาน การใช้เครื่องมือสุขภาพอนามัย สภาพความเป็นอยู่ และอุปกรณ์ความปลอดภัยบนเรือก่อนทำงาน

## คำแนะนำขณะทำงานในประเทศไทย

- ห้ามทำผิดกฎหมาย ได้แก่ กฎหมายพื้นฐานเกี่ยวกับกฎหมายอาญาและยาเสพติด ห้ามเล่นการพนันทุกชนิด ห้ามครอบครองอาวุธปืนห้ามขับรถโดยไม่มีใบอนุญาตขับขี่หรือขับในขณะเมาสุรา เป็นต้น

- ห้ามดื่มสุราและของมีนเมา ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญของการทะเลาะวิวาทและอาชญากรรม

- ต้องเคารพและปฏิบัติตามขนบธรรมเนียมและเรียนรู้มารยาทไทย

- ต้องพกใบอนุญาตทำงานอยู่กับตัวและพร้อมแสดงเมื่อเจ้าหน้าที่

### ตรวจสอบ

- มีมารยาทในการใช้บริการสาธารณะ เช่น ไม่แย่งขึ้นลงรถโดยสารไม่สูบบุหรี่ในที่ห้าม

- เคารพและเชื่อฟังนายจ้างตลอดจนหัวหน้างาน

- รู้จักรักษาสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง และบำรุงรักษาสุขภาพจิตให้

### สมบรูณ์อยู่เสมอ

- รู้ทักษะและหน้าที่เพื่อที่จะทำงานกับนายจ้างตามสัญญาจ้าง

- มีความประพฤติดี สุภาพกับทุกคน

- มีมนุษยสัมพันธ์ในการทำงาน ทั้งกับผู้บังคับบัญชาและเพื่อนร่วมงาน

### เพื่อเสริมสร้างบรรยากาศในการทำงาน

- ต้องแจ้งหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ทันทีที่ประสบปัญหาหรือไม่ได้รับความเป็นธรรมจากนายจ้าง

- ไม่ปลอมเอกสารราชการทุกชนิด

- หากจะลาออกจากงานต้องแจ้งให้นายจ้างทราบล่วงหน้า

- ไม่ละเมิดสิทธิผู้อื่นไม่ว่าจะเป็นเพื่อนร่วมงานชาติเดียวกันหรือคนต่างชาติ หรือกับนายจ้าง
  - รับผิดชอบต่อหน้าที่ของตน ปฏิบัติงานด้วยความซื่อสัตย์ และซื่อสัตย์
  - เคารพกฎจราจร และป้ายเตือนต่างๆ
  - ช่วยเหลือและเป็นมิตรกับนายจ้าง เพื่อนร่วมงาน และคนในท้องถิ่น
  - อย่าหลงเชื่อผู้ที่แอบอ้างว่าสามารถช่วยเหลือให้ท่านอยู่หรือทำงานในประเทศไทยหรือดำเนินการเรื่องเอกสาร เช่น พาสปอร์ต วิชาเพราะท่านอาจถูกหลอกลวงให้เสียสิทธิที่ถูกต้องและเสียค่าใช้จ่ายฟรีขอให้ติดต่อกับหน่วยงานของทางราชการเท่านั้น

### **พระราชบัญญัติการทำงานของคนต่างด้าว พ.ศ. 2551**

1. คนต่างด้าวผู้ใดทำงานโดยไม่ได้รับใบอนุญาตต้องระวางโทษจำคุกไม่เกินห้าปี หรือปรับตั้งแต่สองพันบาทถึงหนึ่งแสนบาท หรือทั้งจำทั้งปรับ
2. ห้ามมิให้บุคคลใดรับคนต่างด้าวเข้าทำงาน เว้นแต่คนต่างด้าวซึ่งมีใบอนุญาตทำงานกับตนเพื่อทำงานตามประเภทหรือลักษณะงานที่ระบุไว้ในใบอนุญาต ณ ที่หรือสถานที่ที่ระบุไว้ในใบอนุญาต ผู้ใดฝ่าฝืน ต้องระวางโทษปรับไม่เกินหนึ่งหมื่นบาทและถ้าคนต่างด้าวนั้นไม่มีใบอนุญาต ผู้กระทำต้องระวางโทษปรับตั้งแต่หนึ่งหมื่นบาทถึงหนึ่งแสนบาทต่อคนต่างด้าวที่จ้างหนึ่งคน
3. คนต่างด้าวต้องมีใบอนุญาตทำงานอยู่กับตัว หรืออยู่ ณ สถานที่ทำงาน ในระหว่างเวลาทำงาน หากฝ่าฝืนไม่ปฏิบัติตามต้องระวางโทษปรับไม่เกินหนึ่งหมื่นบาท

4. ไม่เปลี่ยนนายจ้างโดยไม่ได้รับอนุญาต คนต่างด้าวต้องทำงานกับนายจ้างที่ระบุในสัญญาและขอใบอนุญาตทำงานเท่านั้น ไม่สามารถเปลี่ยนนายจ้างได้ ยกเว้นภายใต้เงื่อนไข 4 กรณี คือ นายจ้างตายนายจ้างล้มละลาย นายจ้างทำร้ายร่างกายลูกจ้าง และนายจ้างไม่ปฏิบัติตามสัญญาจ้างแรงงาน หรือกฎหมายคุ้มครองแรงงาน

## การขอรับความช่วยเหลือในประเทศไทย

1. สถานเอกอัครราชทูตเวียดนามประจำประเทศไทยเลขที่ 83/1 ถนนวิฑู แขวงลุมพินี เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330 โทรศัพท์ 0-2251-3552, 0-2251-7202 โทรสาร 0-2650-7525
2. สำนักงานตำรวจแห่งชาติ แจ้งเหตุด่วนเหตุร้าย Hot line 191
3. สถาบันการแพทย์ฉุกเฉินแห่งชาติ Hot line 1669(เจ็บป่วยฉุกเฉิน บริการฟรี 24 ชั่วโมง)
4. กรมการจัดหางาน [www.doe.go.th](http://www.doe.go.th) หรือ Hot line 1694 หรือสำนักงานจัดหางานจังหวัดทุกจังหวัด
5. หากไม่ได้รับความเป็นธรรมจากการจ้างงานลูกจ้างสามารถร้องเรียนได้ที่กรมสวัสดิการและคุ้มครองแรงงาน [www.labour.go.th](http://www.labour.go.th) หรือ Hot line 1546 หรือสำนักงานสวัสดิการและคุ้มครองแรงงานจังหวัดทุกจังหวัด
6. หากถูกละเมิดสิทธิมนุษยชน ติดต่อ สำนักงานคณะกรรมการสิทธิมนุษยชนแห่งชาติ โทรศัพท์ 0-2141-3800, 0-2141-3900 หรือ Hot line 1377 หรือ [www.nhrc.co.th](http://www.nhrc.co.th)
7. สงสัยหรือพบเห็นการก้ำกัมนุ้ย แจ้งได้ที่สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ในจังหวัดนั้นๆ หรือศูนย์ประชาบดี Hot line 1300
8. รับแจ้งปัญหาแรงงานต่างด้าว [www.doe.go.th/helpme](http://www.doe.go.th/helpme)



## แหล่งข้อมูลอ้างอิง

1. กรมสวัสดิการและคุ้มครองแรงงาน กระทรวงแรงงาน
2. สำนักงานประกันสังคม กระทรวงแรงงาน
3. สำนักงานจัดหางานจังหวัดสกลนคร กรมการจัดหางาน  
กระทรวงแรงงาน