



ข่าวประชาสัมพันธ์

สำนักงานจัดหางานจังหวัดสิงห์บุรี



ฉบับประจำเดือนตุลาคม ๒๕๖๔



น้อมรำลึก
พระมหากษัตริย์คุณ

วันที่ ๑๓ ตุลาคม

วันคล้ายวันสวรรคตของพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช รัชกาลที่ ๙

วันที่ ๒๓ ตุลาคม วันปิยมหาราช

วันคล้ายวันสวรรคตของพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ ๕

คิดถึงงาน...คิดถึงเรา สำนักงานจัดหางานจังหวัดสิงห์บุรี





บริการทันใจ ให้คนไทยมีงานทำ

สารบัญ

	หน้า
• ตำแหน่งงานว่างประจำเดือน	๑ - ๔
• อาชีพเด็ด...น่ารู้ ธุรกิจขนส่งกับ ๗ เหตุผล ที่ทำให้เป็นธุรกิจมาแรงยุคออนไลน์	๕ - ๖
• นานา สาระ วิธีลดความเครียดในการทำงาน	๗ - ๙
• ภาพกิจกรรมในรอบเดือน	๑๐ - ๑๑
• Long Covid ดูผลอย่างไร หลังหายโควิด-19	๑๒
• แนวทางการบริหารจัดการการทำงานของคนต่างด้าว ๓ สัญชาติ (กัมพูชา ลาว เมียนมา) ตามมติคณะรัฐมนตรีเมื่อวันที่ ๑๓ กรกฎาคม ๒๕๖๔	
- กลุ่มแรงงานต่างด้าวตามมติคณะรัฐมนตรี เมื่อวันที่ ๒๐ สิงหาคม ๒๕๖๒	๑๓ - ๑๔
- กลุ่มแรงงานต่างด้าวตามมติคณะรัฐมนตรี เมื่อวันที่ ๔ สิงหาคม ๒๕๖๓ (ปต.๒๓)	๑๕ - ๑๖
- กลุ่มแรงงานต่างด้าวตามมติคณะรัฐมนตรี เมื่อวันที่ ๑๐ พฤศจิกายน ๒๕๖๓ (MOU ครบ ๔ ปี)	๑๗ - ๑๘
- กลุ่มแรงงานต่างด้าวที่เข้ามาทำงานตาม MOU ซึ่งวาระการจ้างงานครบ ๒ ปี	๑๙ - ๒๐
- กลุ่มแรงงานต่างด้าวที่มีใบอนุญาตทำงานของคนต่างด้าวสิ้นสุดลง โดยผลของกฎหมายว่าด้วย การบริหารจัดการการทำงานของคนต่างด้าว	๒๑ - ๒๒
• แนวทางการบริหารจัดการการทำงานของคนต่างด้าว ๓ สัญชาติ (กัมพูชา ลาว เมียนมา) ตามมติคณะรัฐมนตรีเมื่อวันที่ ๒๘ กันยายน ๒๕๖๔	๒๓

สวัสดีค่ะ....พบกับวารสารสำนักงานจัดหางานจังหวัดสิงห์บุรี ฉบับประจำเดือนตุลาคม ๒๕๖๔ ซึ่งในวารสารฉบับนี้ มีเนื้อหาอัดแน่นเช่นเดิม อาทิเช่น อาชีพเด็ด...น่ารู้ ธุรกิจขนส่งกับ ๗ เหตุผล ที่ทำให้เป็นธุรกิจมาแรงยุคออนไลน์ นานาสาระ วิธีลดความเครียดในการทำงาน ตลอดจนแนวทางการบริหารจัดการการทำงานของคนต่างด้าว ๓ สัญชาติ (กัมพูชา ลาว เมียนมา) กลุ่มมติคณะรัฐมนตรีเมื่อวันที่ ๑๓ กรกฎาคม ๒๕๖๔ และที่สำคัญที่ขาดเป็นไม่ได้ นั่นคือ ตำแหน่งงานว่างประจำเดือนตุลาคม ๒๕๖๔ ซึ่งหากผู้สมัครงานท่านใดที่ต้องการหางานทำ ต้องการเปลี่ยนงาน สามารถติดต่อได้ที่ สำนักงานจัดหางานจังหวัดสิงห์บุรี หรือโทรสอบถามได้ที่ ๐ ๓๖๕๐ ๗๒๐๒ - ๓



ตำแหน่งงานว่างในจังหวัดสิงห์บุรี เดือนตุลาคม ๒๕๖๔

โดย สำนักงานจัดหางานจังหวัดสิงห์บุรี

ตำแหน่งงานว่าง อาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ หรือมีตำแหน่งงานว่างเพิ่มเติมอยู่เสมอ สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่

สำนักงานจัดหางานจังหวัดสิงห์บุรี โทร ๐ ๓๖๕๐ ๗๒๐๒-๓

ลำดับ ที่	ตำแหน่งงานว่าง	เพศ	อายุ	วุฒิการศึกษา	จำนวน (อัตรา)	ค่าจ้าง	สถานประกอบการ/ ที่ตั้ง/ ประเภทกิจการ
๑	เจ้าหน้าที่บัญชี	ชาย/หญิง	๒๑-๔๐ ปี	ป.ตรี บัญชี	๕	ตามตกลง	บริษัท การูมบราเธอร์ส จำกัด ๘๐/๑ หมู่ที่ ๔ ต.บางน้ำเชี่ยว อ.พรหมบุรี จ.สิงห์บุรี ๑๖๑๒๐ โทร. ๐๖ ๓๒๒๑ ๕๕๑๑ ผลิตและจำหน่ายอุปกรณ์ทางการเกษตร
	เจ้าหน้าที่บุคคล	หญิง	๒๕ ปีขึ้นไป	ป.ตรี สาขาที่เกี่ยวข้อง	๑	ตามตกลง	
๒	พนักงานขายประจำ (ประจำสาขาอินทร์บุรี)	ชาย/หญิง	๒๐ ปีขึ้นไป	ปวช.-ป.ตรี	๑๐	ตามตกลง	บริษัท โตโยต้าสิงห์บุรี จำกัด ๑๐๙ หมู่ที่ ๑ ต.บางมัญ อ.เมือง จ.สิงห์บุรี ๑๖๐๐๐ โทร. ๐ ๓๖๖๙ ๙๓๙๙ จำหน่ายรถยนต์
	เจ้าหน้าที่ลูกค้าสัมพันธ์	ชาย/หญิง	๒๐ ปีขึ้นไป	ปวส.-ป.ตรี	๓	ตามตกลง	
	พนักงานธุรการรับรถ (ขับรถยนต์ได้ มีใบขับขี่)	ชาย/หญิง	๒๐ ปีขึ้นไป	ปวส.-ป.ตรี	๓	ตามตกลง	
	พนักงานแอดมิน	ชาย/หญิง	๒๐ ปีขึ้นไป	ปวช.-ป.ตรี	๓	ตามตกลง	
	ช่างยนต์	ชาย	๒๐ ปีขึ้นไป	ปวส.ช่างยนต์	๓	ตามตกลง	
๓	เจ้าหน้าที่บัญชี	หญิง	๒๒-๓๕ ปี	ป.ตรี บัญชี	๑	ตามตกลง	บริษัท ยามาโมโต เฟรนด์ (ประเทศไทย) จำกัด ๕๑ หมู่ที่ ๒ ต.น้ำตาด อ.อินทร์บุรี จ.สิงห์บุรี ๑๖๑๑๐ โทร. ๐ ๓๖๘๑ ๒๘๘๙-๙๐ ผลิตชิ้นส่วนเหล็กหล่อ
๔	พนักงานชั่วคราวฤดูหีบ	ชาย/หญิง	๑๘ ปีขึ้นไป	ป.๖ ขึ้นไป	๕	ตามตกลง	บริษัท น้ำตาลสิงห์บุรี จำกัด ๒๔/๒ หมู่ที่ ๒ ต.ไม้ดัด อ.บางระจัน จ.สิงห์บุรี ๑๖๑๓๐ โทร. ๐ ๓๖๕๙ ๑๔๗๕ ผลิตน้ำตาลทราย
	ช่างซ่อมบำรุง	ชาย	๑๘-๓๕ ปี	ปวช.-ปวส. ช่างกลโรงงาน สาขาที่เกี่ยวข้อง	๑	ตามตกลง	
	พนักงานบัญชี	หญิง	๒๐-๓๕ ปี	ปวส.-ป.ตรี บัญชี	๑	ตามตกลง	

ตำแหน่งงานว่างในจังหวัดสิงห์บุรี เดือนตุลาคม ๒๕๖๔

โดย สำนักงานจัดหางานจังหวัดสิงห์บุรี

ตำแหน่งงานว่าง อาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ หรือมีตำแหน่งงานว่างเพิ่มเติมอยู่เสมอ สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่

สำนักงานจัดหางานจังหวัดสิงห์บุรี โทร ๐ ๓๖๕๐ ๗๒๐๒-๓

ลำดับ ที่	ตำแหน่งงานว่าง	เพศ	อายุ	วุฒิการศึกษา	จำนวน (อัตรา)	ค่าจ้าง	สถานประกอบการ/ที่ตั้ง/ ประเภทกิจการ
๕	พนักงานช่าง	ชาย	๒๐ ปีขึ้นไป	ม.๖ ขึ้นไป	๔	ตามตกลง	ห้างหุ้นส่วนจำกัด กิตติเครื่องเย็น ๑๕๒/๑๕๒-๑๕๓ หมู่ที่ ๗ ถนนริมคลองชลประทาน ต.บางมัญ อ.เมือง จ.สิงห์บุรี ๑๖๐๐๐ โทร. ๐ ๓๖๕๑ ๒๑๗๓ <u>การขายส่งเครื่องใช้ไฟฟ้าในครัวเรือน</u>
	เจ้าหน้าที่ฝ่ายอะไหล่	ชาย/หญิง	๒๒ ปีขึ้นไป	ป.ตรี	๒	ตามตกลง	
๖	พนักงานสวนสมุนไพร	หญิง	๓๐-๕๐ ปี	ป.๖ ขึ้นไป	๑	ตามตกลง	บริษัท ทองประเสริฐโอสถ จำกัด ๑๒๗ หมู่ที่ ๑ ถนนสายเอเชีย ต.บางมัญ อ.เมือง จ.สิงห์บุรี ๑๖๐๐๐ โทร. ๐๘ ๖๑๓๗ ๕๕๐๐ <u>ผลิตยาแผนโบราณ</u>
	พนักงานรักษาความปลอดภัย	ชาย	๓๐-๕๐ ปี	ม.๓ ขึ้นไป	๑	ตามตกลง	
๗	พนักงานบัญชี	หญิง	๒๒-๓๐ ปี	ปวส.-ป.ตรี การบัญชี	๒	๑๑,๐๐๐ บาท/เดือน	ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไชยแสงดีพาร์ทเมนท์สโตร์ ๔๑๐ ถนนขุนสรุรงค์ ต.บางพุทรา อ.เมือง จ.สิงห์บุรี ๑๖๐๐๐ โทร. ๐ ๓๖๕๑ ๒๐๗๓ <u>ห้างสรรพสินค้า</u>
	พนักงานแคชเชียร์	หญิง	๒๒-๓๐ ปี	ปวช.-ปวส. บัญชี สาขาที่เกี่ยวข้อง	๒	๑๐,๕๐๐ บาท/เดือน	
	พนักงานขับรถ	ชาย	๒๕-๓๕ ปี	ม.๖ ขึ้นไป	๒	๑๐,๐๐๐ บาท/เดือน	
	พนักงานบริการหลังเครื่อง	ชาย	๒๐-๓๐ ปี	ม.๓ ขึ้นไป	๒	๑๐,๐๐๐ บาท/เดือน	
๘	หัวหน้าฝ่ายผลิต (มีประสบการณ์ ๕ ปีขึ้นไป)	ชาย/หญิง	๓๐ ปีขึ้นไป	ป.ตรี วิศวกรรมอุตสาหกรรม, วิศวกรรมการผลิต	๑	ตามตกลง	บริษัท ครีมเมอร์พลาส จำกัด ๗๖ หมู่ที่ ๖ ต.โพกรวม อ.เมือง จ.สิงห์บุรี ๑๖๐๐๐ โทร. ๐๙ ๒๒๔๖ ๓๘๘๓ <u>ผลิตเครื่องสำอาง</u>

ตำแหน่งงานว่างต่างจังหวัด เดือนตุลาคม ๒๕๖๔

โดย สำนักงานจัดหางานจังหวัดสิงห์บุรี

ตำแหน่งงานว่าง อาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ หรือมีตำแหน่งงานว่างเพิ่มเติมอยู่เสมอ สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่

สำนักงานจัดหางานจังหวัดสิงห์บุรี โทร ๐ ๓๖๕๐ ๗๒๐๒-๓

ลำดับ ที่	ตำแหน่งงานว่าง	เพศ	อายุ	วุฒิการศึกษา	จำนวน (อัตรา)	ค่าจ้าง	สถานประกอบการ/ที่ตั้ง/ ประเภทกิจการ
๑	พนักงานเบเกอร์	ชาย/หญิง	๒๒-๓๐ ปี	ม.๖ ขึ้นไป	๑	ตามตกลง	บริษัท สยามแม็คโคร จำกัด (สาขาสิงห์บุรี) ๑๙๐ หมู่ที่ ๗ ต.บางงา อ.ท่าช้าง จ.ลพบุรี ๑๕๑๕๐ โทร. ๐ ๓๖๖๘ ๖๗๑๐ <u>ห้างสรรพสินค้า</u>
	พนักงานจัดเรียงสินค้า	ชาย/หญิง	๒๐ ปีขึ้นไป	ม.๖ ขึ้นไป	๕	ตามตกลง	
๒	พนักงานฝ่ายผลิต	ชาย/หญิง	๑๘-๔๐ ปี	ม.๓ ขึ้นไป	๔๐	๓๒๕ บาท/วัน	บริษัท คาร์กิลล์มีท์ส (ไทยแลนด์) จำกัด ๒๓/๑ หมู่ที่ ๒ ถนนหน้าพระลาน-บ้านครัว ต.เขาวง อ.พระพุทธบาท จ.ลพบุรี ๑๘๑๒๐ โทร. ๐๘ ๓๐๓๔ ๙๒๐๘ <u>ผลิตอาหารปรุงสำเร็จแช่แข็ง</u>
๒	วิศวกร	ชาย/หญิง	๒๒-๔๐ ปี	ป.ตรี วิศวกรรมไฟฟ้า	๒	๑๘,๐๐๐ บาท/เดือน	บริษัท วงศ์บัณฑิต จำกัด ๒๐/๕ ถนนโกมารภักดิ์ ต.ตลาดใหญ่ อ.เมือง จ.ภูเก็ต ๘๓๐๐๐ โทร. ๐๖ ๒๒๔๕ ๗๓๒๒ <u>ผลิตและส่งออกยางพารา</u>
	หัวหน้าฝ่ายผลิต STR	ชาย/หญิง	๒๒-๔๐ ปี	ป.ตรี วิศวกรรมไฟฟ้า	๔	๑๘,๐๐๐ บาท/เดือน	
	หัวหน้างานฝ่ายน้ำยางชั้น LTX	ชาย/หญิง	๒๒-๔๐ ปี	ป.ตรี เทคโนโลยียางและพอลิเมอร์	๕	๑๖,๐๐๐ บาท/เดือน	
	หัวหน้างานฝ่ายยางแผ่น RSS	หญิง	๒๒-๔๐ ปี	ป.ตรี เทคโนโลยียางและพอลิเมอร์	๒	๑๖,๐๐๐ บาท/เดือน	
	หัวหน้างานตรวจสอบคุณภาพ	ชาย/หญิง	๒๒-๔๐ ปี	ป.ตรี เคมี	๒	๑๖,๐๐๐ บาท/เดือน	
๔	ผู้ช่วยหัวหน้างาน	หญิง	๑๘-๔๐ ปี	ปวส.-ป.ตรี	๑๐	ตามตกลง	บริษัท โทโยกุ โพโอเนียร์ (ประเทศไทย) จำกัด สวนอุตสาหกรรมโรจนะ ซอย A๕ อ.อุทัย จ.พระนครศรีอยุธยา ๑๓๒๑๐ โทร. ๐๓ ๕๓๓๐ ๙๙๐๖ <u>ผลิตชิ้นส่วนเครื่องเสียงดีทรอยนต์</u>

ตำแหน่งงานว่างคนพิการ เดือนตุลาคม ๒๕๖๔

โดย สำนักงานจัดหางานจังหวัดสิงห์บุรี

ตำแหน่งงานว่าง อาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ หรือมีตำแหน่งงานว่างเพิ่มเติมอยู่เสมอ สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่

สำนักงานจัดหางานจังหวัดสิงห์บุรี โทร ๐ ๓๖๕๐ ๓๒๐๒-๓

ลำดับ ที่	ตำแหน่งงานว่าง	เพศ	อายุ	วุฒิการศึกษา	จำนวน (อัตรา)	ค่าจ้าง	สถานประกอบการ/ที่ตั้ง/ ประเภทกิจการ
๑	พนักงานทั่วไป - พิกัดทางร่างกายหรือ การเคลื่อนไหว	ชาย/หญิง	๑๘-๔๕ ปี	ป.๖ ขึ้นไป	๑	๓๑๕ บาท/วัน	บริษัท บีเอส โปร อินเตอร์เนชั่นแนล จำกัด ๑๖๘ หมู่ที่ ๓ ถนนสายเอเชีย ต.บ้านหม้อ อ.พรหมบุรี จ.สิงห์บุรี ๑๖๑๒๐ โทร. ๐ ๓๖๖๙ ๙๓๖๕ ผลิตตู้ควบคุมไฟฟ้า

อาชีพเด็ด...น่านู

ธุรกิจขนส่ง กับ ๗ เหตุผลที่ทำให้เป็นธุรกิจมาแรงยุคออนไลน์

ในระยะ ๕ ปีที่ผ่านมา หลาย ๆ คนอาจจะเคยได้ยินคำทำนายเกี่ยวกับอาชีพดาวรุ่งและดาวร่วง จากบทความของสำนักข่าว หรือผลสำรวจต่างๆ วิเคราะห์ว่าอาชีพดาวรุ่งในอนาคต คือ “ธุรกิจขนส่ง” หรือว่า “ธุรกิจโลจิสติกส์” รวมถึง “บุรุษไปรษณีย์”



แต่ทั้งนี้ ในความเป็นจริงกลับไม่เป็นเช่นนั้น เพราะตั้งแต่ปีที่มีข่าวเหล่านั้นออกมา การเติบโตก้าวหน้าของอาชีพคนส่งของ และธุรกิจโลจิสติกส์ ก็มีแต่จะเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ซึ่งต่อจากนี้ไป คือข้อเท็จจริงที่เป็นหลักฐานสำคัญ พิสูจน์แล้วว่า อาชีพคนส่งของ และธุรกิจขนส่ง คือ อาชีพ และธุรกิจที่มีโอกาสเติบโตและน่าจับตามองแห่งอนาคต

๑. มูลค่าการซื้อขายของออนไลน์ในปี ๒๕๖๑ โดยสำนักงานพัฒนาธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์อยู่ที่ประมาณ ๓ ล้านล้านบาท เพิ่มขึ้นจากปี ๒๕๖๐ ถึงเกือบร้อยละ ๑ นั้นหมายความว่า ธุรกิจโลจิสติกส์และคนส่งของต้องมีรายได้เพิ่มขึ้นตามไปด้วย

๒. นับจากนี้ต่อไป พฤติกรรมการซื้อของออนไลน์ของผู้บริโภคจะเพิ่มขึ้นกว่าเดิมเรื่อยๆ แล้วขยับเข้าสู่ยุคดิจิทัลอย่างเต็มตัว นั้นหมายความว่า ธุรกิจโลจิสติกส์ และคนส่งของ จะเติบโตกว่านี้อีกหลายเท่า

๓. Line Man, Grab Food, Food Panda, Get, LalaMove ฯลฯ และอีกหลายๆ ชื่อ Start Up ทั้งหมดนี้ คือ แพลตฟอร์มของธุรกิจโลจิสติกส์ ที่สร้างทั้งอาชีพหลักและอาชีพเสริมให้คนไทยกลายเป็นคนส่งของ และมีรายได้เพิ่มมากขึ้น ซึ่งหมายความว่า อาชีพคนส่งของมีโอกาสเติบโต และการเกิดขึ้นของ Start Up เหล่านี้หมายความว่า มีคนใช้บริการส่งของเป็นจำนวนมากพอที่จะทำธุรกิจ Start Up เหล่านี้เติบโตได้

๔. แม้กระทั่ง SEVEN-ELEVEN ที่มีสาขาเกือบแสนสาขาทั่วประเทศไทย ปัจจุบันก็กระโดดลงมาร่วมวงธุรกิจขนส่งเป็นที่เรียบร้อยแล้วด้วยบริการ “Speed D ๒๔ ชั่วโมง” นั้นหมายความว่า ธุรกิจขนส่ง และคนส่งของ เป็นโอกาสทองของแท้ ไม่ใช่ของเทียม

๕. ท่ามกลางการเติบโตของธุรกิจ E-Commerce ทำให้ปัจจุบันเราเห็นธุรกิจขนส่งรายย่อยขนส่งเอกชนเป็นจำนวนมาก แต่แม้หลายคนจะตั้งคำถามว่าเปิดมาแล้วจะมีคนใช้บริการหรือไม่ แต่ความจริงได้พิสูจน์แล้วว่าธุรกิจนี้จะดำเนินต่อไปได้ด้วยดี เพราะปัจจุบันมีการคาดการณ์กันว่ามูลค่าตลาดของธุรกิจขนส่งรายย่อยนั้นอยู่ที่ประมาณ ๒๗,๐๐๐ ล้านบาท และมีอัตราการเติบโตเฉลี่ยร้อยละ ๑๐-๒๐ ต่อปี

๖. แม้ธุรกิจขนส่งเอกชนจะเดือดร้อนและมีแนวโน้มดี แต่ทราบหรือไม่ว่า ปัจจุบันไปรษณีย์ก็ยังครองอันดับ ๑ ผู้นำด้านการขนส่งพัสดุอยู่ โดยเป็นเจ้าของส่วนแบ่งการตลาดทั้งประเทศอยู่ที่ ๕๕ % และมีกำไรสุทธิในปี ๒๕๖๐ อยู่ที่ ๔,๒๒๒ ล้านบาท



๗. แม้หลายคนจะคาดการณ์กันว่าต่อไป “Ai” จะถูกนำมาใช้แทนที่คนในการขนส่ง และมีหลายประเทศเริ่มพัฒนาเริ่มใช้ในกลุ่มเล็กๆ กันแล้วบ้าง แต่กว่าที่ประเทศไทยจะก้าวไปถึงวันนั้น ก็ปฏิเสธไม่ได้ว่า

“คนส่งของ” ธุรกิจโลจิสติกส์ รวมถึงขนส่งพัสดุเอกชน ขนส่งพัสดุรายย่อย ก็ยังคงมีโอกาสเติบโตต่อไปได้อีกยาวนานอย่างมั่นคง ตราบเท่าที่ยุคสมัยของการขายของออนไลน์ยังคงเฟื่องฟู

“ธุรกิจส่งของ” ไม่มีวันตาย ตราบที่ E-Commerce online ยังคงรุ่งเรือง อาชีพคนส่งของยังคงมีโอกาสเติบโตได้เสมอ ถ้ายังมีการค้าขายอยู่บนโลกใบนี้ นี่คือความจริงที่เราต่างก็พิสูจน์กันได้ด้วยตัวเอง ที่ทุกวันนี้บนถนน เราจะเห็น “คนส่งของ” อย่างน้อยหนึ่งคนเสมอในระยะสายตา และนั่นคือโอกาสสำหรับคนที่มองเห็น ในการที่จะลงไปร่วมเป็นส่วนหนึ่งของส่วนแบ่งการตลาดที่มีแต่จะเติบโตเรื่อยๆ ของธุรกิจส่งของพัสดุด่วน ซึ่งเราสามารถเลือกเป็นได้ทั้ง “คนส่งของ” หรือ “เจ้าของธุรกิจแฟรนไชส์ส่งของ” ก็ได้



ที่มา : <https://www.quickservice.co.th/7true/>



banasara:

วิธีลดความเครียดในการทำงาน

การทำงานให้คุณประโยชน์กับชีวิตคนเรามาก เช่น ช่วยสร้างรายได้ ทำให้มีเงินใช้จ่ายในครอบครัว ทำให้ให้พัฒนาตัวเอง ทำให้มีเป้าหมายในชีวิต มีสังคมมากขึ้น แต่ในขณะเดียวกันการทำงานก็มีผลทางลบต่อคนเราด้วย

จากการสำรวจของ The National Institute of Occupational and Health ปี ๒๐๑๐ ในประเทศสหรัฐอเมริกา พบว่า ๔๐% ของกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นวัยทำงานรายงานว่างานเป็นเรื่องเครียด ๒๕% เห็นว่างานเป็นสาเหตุสำคัญประการหนึ่งของความเครียดในวัยทำงาน และสามส่วนสี่ของกลุ่มตัวอย่างมีความเห็นว่าความเครียดจากการทำงานยุคปัจจุบันสูงกว่าแต่ก่อนมาก



ความเครียดจากการทำงานเกิดขึ้นได้หลายทาง จากปัจจัยภายนอก เช่น การลดจำนวนคนงาน ลดเงินเดือนเนื่องจากเศรษฐกิจตกต่ำ จากปัจจัยของงาน เช่น ลักษณะงาน (งานมากเกินไป, งานน้อยจนไม่มีอะไรทำ, ต้องทำงานต่ำกว่าความรู้ความสามารถ, การทำงานเป็นกะ, ขาดทักษะบางอย่างในการทำงาน, ใจไม่รักในงานที่ทำหรือสิ่งแวดล้อมไม่เอื้ออำนวย เป็นต้น) จากโครงสร้าง/บทบาทหน้าที่/ระบบงาน (หน้าที่ไม่ชัดเจน, ไม่ได้รับการเลื่อนระดับ/รางวัลหรืองานไม่เป็นระบบ) จากสัมพันธภาพในการทำงาน (มีความขัดแย้งกับเพื่อน/หัวหน้า/ไม่ไว้วางใจกัน) จากความสามารถในการบริหารเวลา ขาดความสมดุลในชีวิตการงาน - ชีวิตส่วนตัว เป็นต้น

ความเครียดเมื่อเกิดขึ้นแล้วย่อมมีผลต่อร่างกาย ความคิด จิตใจ และพฤติกรรม เช่น เจ็บป่วยเรื้อรัง นอนไม่หลับ หายใจไม่เต็มอิ่ม หงุดหงิดง่าย โกรธ เศร้า หมดหวัง ไม่มีแรงจูงใจ ไม่มีสมาธิ หลงลืมง่าย รับรู้เรื่องราวผิดๆ อยากรู้คนเดียว ความสามารถในการทำงานลดลง



ความเครียดมีหลายระดับ ในระดับต้นๆ มักจะเป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นในใจคนเรา เช่น เซ็ง เบื่อ เหนื่อยหน่ายกับงาน อ่อนล้า ความเครียดในระดับนี้ต้องการเวลาในการพักผ่อน เปลี่ยนบรรยากาศ หรือหาเพื่อนพูดคุยเพื่อแก้ไขปัญหา ใช้เวลาไม่นานความเครียดก็จะทุเลาลง

ความเครียดระดับกลาง มักจะมีผลต่อพฤติกรรมหรือชีวิตความเป็นอยู่ของคนเรา เช่น นอนไม่ค่อยหลับ ปวดศีรษะบ่อยๆ อยากรอยู่คนเดียว ความเครียดระดับนี้ต้องการการแก้ไขอย่างจริงจัง เช่น การปรับวิถีชีวิต ในการทำงาน ออกกำลังกายเป็นประจำ และหาที่ปรึกษาเพื่อช่วยเหลือทางจิตใจ

ความเครียดระดับสูง มักจะส่งผลต่อกิจวัตรประจำวัน สัมพันธภาพในครอบครัวและที่ทำงาน เช่น สุขุบุหรือมากขึ้น ดึ่มสุรามากขึ้น ร้องไห้บ่อยๆ กินไม่ได้นอนไม่หลับ ไม่มีสมาธิทำงานไม่ได้ แยกตัวไม่สนใจตัวเองและคนรอบข้าง ความเครียดระดับนี้จำเป็นต้องได้รับการช่วยเหลือดูแลจากผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิต และต้องใช้เวลาในการดูแลรักษาฟื้นฟูจิตใจให้กลับมาเข้มแข็งดังเดิม

ดังนั้นหากไม่ยากให้ความเครียดมาทำลาย สุขภาพกาย สุขภาพจิต สัมพันธภาพกับคนใกล้ชิดและสมรรถภาพในการทำงาน ควรหาทางป้องกันด้วยการจัดการทั้งเรื่องงานและจิตใจเรา ในเรื่องงานดังต่อไปนี้



๑. ควรจัดลำดับงานตามความเร่งด่วนและความสำคัญงานใดที่สร้างความกังวลมากควรรีบทำให้เสร็จก่อน ความกังวลจะได้ลดลง หากจัดลำดับความสำคัญแล้วงานยังมากเกินกว่ากำลังอาจต้องขอความช่วยเหลือจากคนอื่น

๒. สำหรับงานใหญ่ อย่่ากังวลไปหมดทุกอย่าง ควรแบ่งงานเป็นชิ้นย่อยๆ ค่อยๆทำให้เสร็จทีละขั้นตอนทีละเรื่อง จะดีกว่าการทำงานใหญ่ไปเรื่อยๆโดยไม่แบ่งเป็นขั้นตอน

๓. งานบางอย่างบางคนมีความถนัดมากกว่า ทำได้ดีกว่าอาจให้คนอื่นช่วยทำ เข้ามาร่วมทำหรือเป็นที่ปรึกษา

๔. ต่อรองหากงานมากเกินไปกำลัง หรือทำงานไม่ทันเวลา บอกข้อจำกัดเรื่องสมรรถนะหรือจำนวนคนว่าทำได้แค่ไหน หากต่อรองได้ครั้งต่อไปควรมีขอบเขตของงานเท่าที่ต่อรองกันได้ จะช่วยลดความเครียดลงได้

๕. งานบางอย่างเป็นงานที่ต้องทำอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ การมีอารมณ์เสียและความเครียดอาจทำให้สิ้นเปลืองพลังงาน และผลงานที่ได้ไม่น่าพึงพอใจ เท่ากับการพัฒนาสมรรถนะในการทำงานด้านนั้นๆ ให้เชี่ยวชาญ

ในส่วนความรู้สึกภายในใจ ควรเพิ่มความสามารถในการรับมือและจัดการกับความเครียดให้ตัวเองโดย

๑. สังเกตว่าวิธีใดที่ตัวเองใช้ลดความเครียดจากการทำงานได้ดี ซึ่งแต่ละคนแตกต่างกัน เช่น บางคนอาจจะหามุมสงบนั่งทำใจคนเดียว บางคนชอบเปลี่ยนไปพูดเรื่องอื่น บางคนร้องเพลง นอกจากนี้ควรมีเพื่อนหรือที่ปรึกษาเพื่อปรึกษาเรื่องการทำงาน หรือเป็นที่พึ่งทางใจ ก็จะช่วยผ่อนคลายความเครียดได้มาก

๒. มีสติ คอยวัดอุณหภูมิความเครียดของตัวเองไว้บ้าง สังเกตตัวเองว่าขณะนี้รู้สึกอย่างไร คิดอย่างไร เช่น เริ่มรู้สึกโกรธ พอใจ เสียใจ การสังเกตตัวเองจะทำให้เข้าใจตัวเองมากขึ้นและหาทางลดอารมณ์ที่ไม่ดี เช่น ออกไปนั่งที่สงบๆ หรือสนใจเรื่องอื่น ก่อนที่ความเครียดจะพุ่งขึ้นในระดับสูง

๓. มองเรื่องต่างๆ ในแง่ขำขันบ้าง หรืออยู่ใกล้คนที่มึนอารมณ์ขึ้น คนที่ไม่คิดอะไรมาก ทำให้ชีวิตผ่อนคลาย ไม่เคร่งเครียด นอกจากนี้ควรพยายามหลีกเลี่ยงการมีความขัดแย้งกับคนอื่น หรือเพิ่มความไม่พอใจกับเรื่องที่แก้ไขไม่ได้ เช่น บุคลิกภาพของคน

๔. สร้างมิตรภาพให้มากขึ้น รับฟังความคิดเห็นที่แตกต่างกัน และลงมือช่วยเหลือกันจะช่วยให้การอยู่ร่วมกันราบรื่นมากขึ้น การรับฟังคนอื่นทำให้รู้จักโลกมากขึ้น และทำให้เห็นว่าความทุกข์มีอยู่ทุกที่

๕. ลดความสมบูรณ์แบบลงไปบ้างเพิ่มความยืดหยุ่นในการทำงานให้มากขึ้นบ้าง ความสมบูรณ์แบบเพิ่มความเครียดได้เสมอ

๖. ตั้งเป้าหมายที่ชัดเจนและเป็นไปได้ในแต่ละวัน และทำให้ได้ตามเป้าหมายที่วางไว้ เมื่อเริ่มทำงานทำต่อจนจบ อย่าทำทิ้งค้างไว้ งานที่ค้างค้างเพิ่มขึ้น ความกังวลก็เพิ่มขึ้นไปด้วย พยายามจัดโต๊ะและของในการทำงานให้เป็นระเบียบสะอาดหาง่าย จะทำให้รู้สึกทำงานด้วยความสบายใจ

๗. หากเกิดปัญหาอุปสรรคในการทำงาน อย่าปล่อยให้สถานการณ์พาไปและคิดทางลบเพราะจะหมดพลังงานไปกับความคิดที่ไม่ดี ทำให้ท้อแท้ อ่อนแรง การมองในส่วนที่ดีที่มีอยู่ทั้งผู้ร่วมงาน และงานมองส่วนสำเร็จของงานที่เกิดขึ้นแม้เพียงเล็กน้อยจะมีกำลังใจ

๘. ปัญหาบางอย่างไม่สามารถแก้ไขได้ เนื่องจากนอกเหนือจากการควบคุมเช่น นิสัยใจคอของคน ดังนั้นจึงอย่าเพิ่งมองเฉพาะเรื่องที่ไม่ควบคุมไม่ได้ ควรมองเรื่องที่ควบคุมได้ เช่น การควบคุมตัวเองให้ใช้ทำงานให้เสร็จ ไม่ไปยุ่งกับคนอื่น

เวลามากกว่าครึ่งชีวิตหรือ ๓๐-๔๐ ปี ที่คนเราต้องหมดไปกับการทำงาน หากเราบริหารจัดการงานและดูแลจิตใจตัวเองอย่างเหมาะสม ไม่ปล่อยให้ชีวิตจมอยู่กับความกดดันและความเครียด ชีวิตในวัยทำงาน ก็จะมีคามพึงพอใจและความสุขมากขึ้น



ภาพกิจกรรมเดือนกันยายน ๒๕๖๔



◆เจ้าหน้าที่สำนักงานจัดหางานจังหวัดสิงห์บุรี เข้าร่วมการประชุมโครงการเพิ่มพูนองค์ความรู้ เพื่อสนับสนุนการขยายผลการพัฒนาพื้นที่ตามแนวพระราชดำริ และหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๔ ผ่านระบบวีดิทัศน์ (VCS) และ Facebook Live “กระทรวงมหาดไทย PR” ณ สำนักงานจัดหางานจังหวัดสิงห์บุรี ศาลากลางจังหวัดสิงห์บุรี โดยมี นายฉัตรชัย พรหมเลิศ ปลัดกระทรวงมหาดไทย เป็นประธาน ◆



◆เจ้าหน้าที่สำนักงานจัดหางานจังหวัดสิงห์บุรี เข้าร่วมการประชุมคณะกรรมการศูนย์ปฏิบัติการป้องกันและปราบปรามการค้ามนุษย์จังหวัดสิงห์บุรี ครั้งที่ ๓/๒๕๖๔ ณ ห้องประชุมนายทองแสวงใหญ่ ศาลากลางจังหวัดสิงห์บุรี โดยมี ว่าที่พันตรีอดิศักดิ์ น้อยสุวรรณ รองผู้ว่าราชการจังหวัดสิงห์บุรี เป็นประธาน ◆



◆เจ้าหน้าที่สำนักงานจัดหางานจังหวัดสิงห์บุรี เข้าร่วมการประชุมกรรมการจัดหางานครั้งที่ ๒/๒๕๖๔ และจัดพิธีมอบของที่ระลึกแก่ผู้เกษียณอายุราชการประจำปี ๒๕๖๔ ผ่านระบบ VDO Conference ด้วยโปรแกรม Zoom meeting ณ ห้องประชุมสำนักงานจัดหางานจังหวัดสิงห์บุรี ศาลากลางจังหวัดสิงห์บุรี โดยมี นายไพโรจน์ โชติกเสถียร อธิบดีกรมการจัดหางาน เป็นประธาน ◆



◆เจ้าหน้าที่สำนักงานจัดหางานจังหวัดสิงห์บุรี เข้าร่วมการประชุมรับฟังความคิดเห็นผู้มีส่วนได้ส่วนเสียต่อแผนพัฒนาจังหวัดสิงห์บุรี (พ.ศ. ๒๕๖๖ - ๒๕๗๐) และแผนปฏิบัติการประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๖ จังหวัดสิงห์บุรี ผ่านระบบการประชุมทางไกลออนไลน์เครือข่ายอินเทอร์เน็ต ด้วยโปรแกรมทาง Microsoft Teams ณ ห้องประชุมสำนักงานจัดหางานจังหวัดสิงห์บุรี ศาลากลางจังหวัดสิงห์บุรี โดยมี นายชำนาญวิทย์ เตรัตน์ ผู้ว่าราชการจังหวัดสิงห์บุรี เป็นประธาน ◆



◆เจ้าหน้าที่จัดหางานจังหวัดสิงห์บุรี ลงพื้นที่ส่งมอบสื่อประชาสัมพันธ์ ประเภทสเปรย์แอลกอฮอล์ และกระเป๋าใส่เครื่องเขียน เพื่อใช้ในการดำเนินกิจกรรมแนะแนวอาชีพ ให้นักเรียน นักศึกษา ตามโครงการเตรียมความพร้อมแก่กำลังแรงงาน ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๔ แก่โรงเรียนในจังหวัดสิงห์บุรี จำนวน ๕ แห่ง ดังต่อไปนี้ ๑.โรงเรียนสิงห์บุรี ๒.โรงเรียนสิงห์พาทู (ประสานมิตรอุปถัมภ์) ๓.โรงเรียนค่ายบางระจันวิทยาคม ๔.โรงเรียนบ้านแปงวิทยา ๕.โรงเรียนอินทร์บุรี ◆



◆เจ้าหน้าที่สำนักงานจัดหางานจังหวัดสิงห์บุรี เข้าร่วมประชุมการส่งเสริมการจ้างงานแรงงานไทยทดแทนแรงงานต่างด้าว เพื่อกำหนดแนวทางดำเนินการส่งเสริมการจ้างงานแรงงานไทยทดแทนแรงงานต่างด้าวให้ไปในทิศทางเดียวกัน ผ่านระบบ VDO Conference ณ ห้องประชุมสำนักงานจัดหางานจังหวัดสิงห์บุรี ศาลากลางจังหวัดสิงห์บุรี โดยมี นายไพโรจน์ โชติกเสถียร อธิบดีกรมการจัดหางาน เป็นประธาน ◆



◆เจ้าหน้าที่จัดหางานจังหวัดสิงห์บุรี ร่วมรับฟังการบรรยายหัวข้อ “แนวคิดและเครื่องมือการประเมินผลโครงการเพื่อการประยุกต์สู่การพัฒนาพื้นที่” ผ่านระบบวีดิทัศน์ทางไกล (VCS) และ Facebook Live กระทรวงมหาดไทย PR ณ สำนักงานจัดหางานจังหวัดสิงห์บุรี ศาลากลางจังหวัด โดยมี นายสมคิด จันทมฤก รองปลัดกระทรวงมหาดไทย เป็นประธาน ◆



◆เจ้าหน้าที่สำนักงานจัดหางานจังหวัดสิงห์บุรี เข้าร่วมประชุมเตรียมความพร้อมการจัดงานการส่งเสริมการมีงานทำและสนับสนุนการจ้างงานคนพิการเชิงสังคม ผ่านระบบ VDO Conference ด้วยโปรแกรม Zoom meeting ณ สำนักงานจัดหางานจังหวัดสิงห์บุรี ศาลากลางจังหวัดสิงห์บุรี (หลังเก่า) อำเภอเมืองสิงห์บุรี จังหวัดสิงห์บุรี โดยมี นายไพโรจน์ โชติกเสถียร เป็นประธาน ◆

ภาพกิจกรรมเดือนกันยายน ๒๕๖๔



◇วันที่ ๑ กันยายน ๒๕๖๔ นางเจนจิรา เดชะรัฐ จัดทำงานจังหวัดสิงห์บุรี พร้อมเจ้าหน้าที่สำนักงานจัดทำงานจังหวัดสิงห์บุรี ร่วมพิธีเปิดงานมหกรรมอาชีพสงขลา ประจำปี ๒๕๖๔ ผ่านระบบการประชุมทางไกล Video Conference ด้วยโปรแกรม Zoom ณ สำนักงานจัดทำงานจังหวัดสิงห์บุรี ศาลากลางจังหวัดสิงห์บุรี โดยมี นายไพโรจน์ โชติกเสถียร อธิบดีกรมการจัดทำงาน เป็นประธาน ◇



◇วันที่ ๑ กันยายน ๒๕๖๔ นางเจนจิรา เดชะรัฐ จัดทำงานจังหวัดสิงห์บุรี มอบหมายเจ้าหน้าที่สำนักงานจัดทำงานจังหวัดสิงห์บุรี ร่วมการอบรมโครงการส่งเสริมความรู้ทางด้านวินัยและความรับผิดชอบทางละเมิด เพื่อให้ข้าราชการและเจ้าหน้าที่ทั้งในส่วนกลางและส่วนภูมิภาค มีความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับกฎระเบียบที่เกี่ยวข้องในการปฏิบัติงาน และป้องกันการกระทำที่ก่อให้เกิดความเสียหายต่อหน่วยงาน ผ่านระบบ Video Conference ณ สำนักงานจัดทำงานจังหวัดสิงห์บุรี ศาลากลางจังหวัดสิงห์บุรี โดยมี นายไพโรจน์ โชติกเสถียร อธิบดีกรมการจัดทำงาน เป็นประธาน ◇

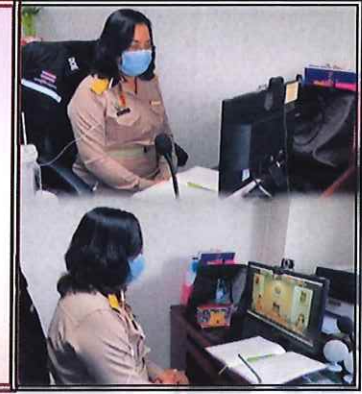


◇วันที่ ๒ กันยายน ๒๕๖๔ นางเจนจิรา เดชะรัฐ จัดทำงานจังหวัดสิงห์บุรี และเจ้าหน้าที่สำนักงานจัดทำงานจังหวัดสิงห์บุรี เข้าร่วมประชุมการใช้งานระบบสารสนเทศแรงงานต่างด้าว ในส่วนเมนู บต.๕๐ ตามมติ๑๓ ก.ค. ๒๕๖๔ ผ่านระบบประชุมออนไลน์ ณ ห้องประชุมสำนักงานจัดทำงานจังหวัดสิงห์บุรี ศาลากลางจังหวัดสิงห์บุรี โดยมี นายมงคล สงคราม ผู้อำนวยการศูนย์เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร เป็นประธานการประชุม ◇



◇วันที่ ๒ กันยายน ๒๕๖๔ นางเจนจิรา เดชะรัฐ จัดทำงานจังหวัดสิงห์บุรี และหัวหน้าราชการส่วนจังหวัดสิงห์บุรี ร่วมเยี่ยมชมกิจกรรมโครงการส่งเสริมและยกระดับการเชื่อมโยงการค้าภูมิภาควัดสิงห์บุรี เพื่อเชื่อมโยงการค้าจำหน่ายสินค้าจากผู้ประกอบการในพื้นที่ที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์แพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ณ ตลาดนัดประชารัฐ ศาลากลางจังหวัดสิงห์บุรี จัดโดยสำนักงานพาณิชย์จังหวัดสิงห์บุรี โดยมี นายชำนาญวิทย์ เตรัตน์ ผู้ว่าราชการจังหวัดสิงห์บุรี เป็นประธาน ◇

◇วันที่ ๖ กันยายน ๒๕๖๔ นางเจนจิรา เดชะรัฐ จัดทำงานจังหวัดสิงห์บุรี ร่วมเป็นเกียรติในพิธีเปิดอบรมโครงการฝึกอบรมหลักสูตร "ปฐมนิเทศข้าราชการบรรจุใหม่" ผ่านระบบ VideoConference ด้วยโปรแกรม Zoom ณ สำนักงานจัดทำงานจังหวัดสิงห์บุรี ศาลากลางจังหวัดสิงห์บุรี (หลังเก่า) อำเภอเมืองสิงห์บุรี จังหวัดสิงห์บุรี โดยมี นายไพโรจน์ โชติกเสถียร อธิบดีกรมการจัดทำงาน เป็นประธาน ◇



◇วันที่ ๖ กันยายน ๒๕๖๔ นางเจนจิรา เดชะรัฐ จัดทำงานจังหวัดสิงห์บุรี พร้อมด้วยเจ้าหน้าที่จัดทำงานจังหวัดสิงห์บุรี เข้าร่วมการประชุมหารือและติดตามผลการดำเนินการเพื่อเตรียมความพร้อมตามแนวทางการส่งเสริมการจ้างงานคนพิการเชิงสังคม ประเภทจ้างเหมาบริการ หรือจ้างเหมาช่วยงาน ผ่านระบบ Video Conference ณ สำนักงานจัดทำงานจังหวัดสิงห์บุรี ศาลากลางจังหวัดสิงห์บุรี โดยมี นายอรเทพ อินทรสกุล รองอธิบดีกรมการจัดทำงาน เป็นประธาน ◇



◇เจ้าหน้าที่สำนักงานจัดทำงานจังหวัดสิงห์บุรี เข้าร่วมการประชุมคณะทำงานพิจารณาถ่วงดุลการใช้จ่ายเงินกองทุนส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการจังหวัดสิงห์บุรี ครั้งที่ ๗/๒๕๖๔ ผ่านระบบประชุมออนไลน์ โปรแกรม Zoom Meeting ณ ห้องประชุมสำนักงานจัดทำงานจังหวัดสิงห์บุรี ศาลากลางจังหวัดสิงห์บุรี ◇

◇เจ้าหน้าที่สำนักงานจัดทำงานจังหวัดสิงห์บุรี เข้าร่วมการประชุมสัมมนาวิชาการ ประจำปี ๒๕๖๔ ผ่านระบบ VDO Conference ด้วยโปรแกรม Zoom meeting ณ ห้องประชุมสำนักงานจัดทำงานจังหวัดสิงห์บุรี ศาลากลางจังหวัดสิงห์บุรี โดยมี นายไพโรจน์ โชติกเสถียร อธิบดีกรมการจัดทำงาน เป็นประธาน ◇



◇เจ้าหน้าที่สำนักงานจัดทำงานจังหวัดสิงห์บุรี ร่วมการประชุมหารือเสนอแนะ เพื่อจัดทำ (ร่าง) แผนพัฒนาด้านดิจิทัลของกรมการจัดทำงานระยะ ๓ ปี (พ.ศ. ๒๕๖๖ - พ.ศ. ๒๕๖๘) ผ่านระบบ Video Conference ณ สำนักงานจัดทำงานจังหวัดสิงห์บุรี ศาลากลางจังหวัดสิงห์บุรี (หลังเก่า) อำเภอเมืองสิงห์บุรี จังหวัดสิงห์บุรี โดยมี นายไพโรจน์ โชติกเสถียร อธิบดีกรมการจัดทำงาน เป็นประธาน ◇



Long Covid

ดูได้อย่างไร

หลังหายโควิด -19



ทุกวันนี้เรามีผู้ป่วยที่หายจากโควิด-19 แล้วเป็นจำนวนมาก อย่างไรก็ตามหลายคนมีข้อสงสัยว่าเป็นโควิด-19 รักษาหายแล้ว แต่ทำไมยังมีอาการบางอย่างอยู่ รู้สึกไม่หายขาดเป็นปกติ เช่น หอบเหนื่อย ไม่มีแรง หายใจติดขัด มีอาการท้องเสีย หรือบางคนจุกยังไม่ได้กลืน ลื่นไม่รับรส เป็นต้น อาการเหล่านี้อาจจะเข้าข่ายภาวะที่เรียกว่า **Long Covid** (ลองโควิด) ซึ่งเป็นอาการที่ตามมาหลังจากรักษาโควิดหายแล้ว อาการที่ว่านี้เป็นอย่างไร ป้องกันได้หรือไม่ และเราควรจะต้องระวังตัวกันมากน้อยแค่ไหน

รศ.นพ.ธีระศักดิ์ แก้วอมตวงศ์ สาขาวิชาโรคระบบการหายใจและเวชบำบัดวิกฤต ภาควิชาอายุรศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล อธิบายให้ฟังว่า “ภาวะ **Long Covid** เป็นอาการต่อเนื่องหรืออาการที่หลงเหลือหลังจากติดเชื้อโควิด-19 ซึ่งแม้จะรักษาหายไปแล้ว ไม่มีไวรัสในร่างกายแล้ว แต่ผู้ป่วยก็ยังรู้สึกว่าร่างกายไม่แข็งแรงเหมือนเดิม แม้จะทิ้งช่วงเวลานานหลายสัปดาห์ ซึ่งจากการเก็บข้อมูลพบว่า ผู้ป่วยแต่ละรายจะมีอาการแตกต่างกันไป เช่น อ่อนเพลียเหนื่อยล้า, หายใจไม่อิ่ม, ปวดกล้ามเนื้อ, ปวดข้อ, ไอ, ปวดหัว, นอนไม่หลับ, เจ็บหน้าอก, ท้องเสีย, พร่ามัว และการรับรู้กลิ่นหรือรสชาติลดลง เชื้อโควิด-19 เมื่อเข้าสู่ร่างกายจะไม่ได้ทำลายเฉพาะแค่ปอดเท่านั้น แต่มันไปยังเข้าไปทำลายอวัยวะสำคัญต่างๆ ด้วย เช่น ระบบประสาทและสมอง ระบบหัวใจ ระบบไหลเวียนเลือด การทำงานของตับและไต ซึ่งหากเกิดขึ้นที่สมองก็จะทำให้รู้สึกมึนหัว คิดช้า อ่อนเพลียไม่มีแรง โดยภาวะ **Long Covid** อาจเกิดขึ้นได้หลังจากการรักษาโควิดหายไปแล้ว 4-12 สัปดาห์ โดยอาการเกิดได้ตั้งแต่ศีรษะจรดเท้า มีทั้งเบาๆ ปวดเมื่อยไปจนถึงขั้นหายใจลำบากเพราะปอดถูกทำลาย ซึ่งผู้ป่วยทุกกลุ่มมีความเสี่ยงทั้งสิ้น และมีโอกาสเจอภาวะ **Long Covid** ได้ถึง 30 - 70% เลยทีเดียว” แพทย์ผู้เชี่ยวชาญ กล่าว

สำหรับแนวทางการปฏิบัติเพื่อลดภาวะ Long Covid รศ.นพ.ธีระศักดิ์ แนะนำว่า

1. หากมีอาการผิดปกติให้พบแพทย์ เพื่อหาสาเหตุที่แท้จริง อย่าเพิ่งไปสรุปว่าเป็น **Long Covid** เนื่องจากบางรายอาจเป็นผลจากยาที่ใช้ในการรักษา หรือบางรายอาจจะมีโรคอื่นอยู่ก่อนแล้ว เช่น เบาหวาน จึงต้องมีการตรวจเพิ่มเติมและทำการรักษาอาการให้ตรงจุด
2. ควรวางแผนรับการฉีดวัคซีน เพราะหลังจากหายจากโควิดแล้ว แม้ร่างกายจะมีภูมิต้านทานแต่ผ่านไประยะหนึ่งจะค่อยๆ ลดลง จึงควรฉีดวัคซีนเพื่อลดโอกาสการติดเชื้อซ้ำ
3. ปฏิบัติตามมาตรการป้องกันโควิดอย่างเคร่งครัด เช่น ใส่หน้ากากอนามัย เว้นระยะห่างทางสังคม หมั่นล้างมือด้วยสบู่หรือเจลแอลกอฮอล์ 70% และไม่ไปในแหล่งชุมชนแออัด

ผู้ที่หายป่วยจากโควิด-19 แล้ว ควรให้ความสำคัญกับการดูแลตนเองเพื่อฟื้นฟูร่างกายให้กลับมาแข็งแรง โดยเลือกกินอาหารที่มีประโยชน์ พักผ่อนให้เพียงพอ งดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ งดสูบบุหรี่ และหากมีอาการผิดปกติควรรีบไปพบแพทย์ สสส. และภาคีเครือข่าย ขอเป็นกำลังใจให้ทุกคนผ่านช่วงสถานการณ์โควิด-19 ไปได้อย่างปลอดภัย

ที่มา : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) <https://www.thaihealth.or.th>

คำแนะนำสำหรับชาวสิงห์บุรีที่ติดเชื้อโควิด-19 จากจังหวัดต่างๆ ในการกลับมารักษาตัวที่สิงห์บุรี ติดต่อประสานงานเพื่อสอบถามรายละเอียด “ศูนย์ประสานงานคนสิงห์ไม่ทิ้งกัน” โทรศัพท์ 0- 3651 0811

สนง.จัดหางาน จังหวัดสิงห์บุรี

Email : sbr@doe.go.th

สำนักงานจัดหางานจังหวัดสิงห์บุรี ศาลากลางจังหวัดสิงห์บุรี อาคาร ๑ ชั้น ๑ ถนนสิงห์บุรี-บางพานตำบลบางมัญ อำเภอเมืองสิงห์บุรี จังหวัดสิงห์บุรี

โทร.๐๓๖-๕๐๗๒๐๒-๓ โทรสาร ๐๓๖-๕๐๗๒๐๑



**แนวทางการบริหารจัดการการทำงานของคนต่างด้าว ๓ สัญชาติ (กัมพูชา ลาว เมียนมา)
กลุ่มมติคณะรัฐมนตรีเมื่อวันที่ ๑๓ กรกฎาคม ๒๕๖๔**

สำนักงานจัดหางานจังหวัดสิงห์บุรี ขอประชาสัมพันธ์เรื่อง แนวทางการบริหารจัดการการทำงานของคนต่างด้าว ๓ สัญชาติ ของคนต่างด้าวกลุ่มมติคณะรัฐมนตรีเมื่อวันที่ ๒๐ สิงหาคม ๒๕๖๒

๑. การขออนุญาตทำงาน ไม่เกิน ๒ ปี (บต.๕๐)

๑.๑ ใบอนุญาตทำงานหมดอายุ วันที่ ๓๐ กันยายน ๒๕๖๔ ให้อื่นคำขออนุญาตทำงานตามแบบ บต.๕๐ ภายในวันที่ ๓๐ กันยายน ๒๕๖๔ โดยจะได้รับให้อนุญาตทำงาน ๑ ปี ๕ เดือน นับแต่วันที่ใบอนุญาตทำงานเดิมสิ้นสุด ถึงวันที่ ๑๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖

๑.๒ ใบอนุญาตทำงานหมดอายุ วันที่ ๓๑ มีนาคม ๒๕๖๕ ให้อื่นคำขออนุญาตทำงานตามแบบ บต.๕๐ ภายในวันที่ ๓๑ มีนาคม ๒๕๖๕ โดยจะได้รับให้อนุญาตทำงาน ๑๑ เดือน นับแต่วันที่ใบอนุญาตทำงานเดิมสิ้นสุด ถึงวันที่ ๑๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖

๑.๓ กรณีไม่สามารถยื่นคำขอต่อยอายุใบอนุญาตทำงานตามแบบ บต. ๕๐ ก่อนใบอนุญาตทำงานหมดอายุ ให้อื่นคำขออนุญาตทำงานตามแบบ บต. ๕๐ พร้อมหลักฐาน ภายใน ๖๐ วัน นับแต่วันที่ใบอนุญาตทำงานเดิมหมดอายุ พร้อมเอกสาร ดังนี้

- | | |
|---|----------------------------------|
| - สำเนาหนังสือเดินทาง | - สำเนาสัญญาจ้าง |
| - สำเนาหลักฐานการอนุญาตให้อยู่ราชอาณาจักร | - หนังสือรับรองการจ้างฯ |
| - สำเนาบัตรประชาชน/ทะเบียนบ้าน | - รูปถ่าย ขนาด ๓ X ๔ จำนวน ๒ รูป |
| หรือหนังสือรับรองนิติบุคคลฯ | |

๒. ค่าธรรมเนียม

๒.๑ ค่าธรรมเนียมกรณีใบอนุญาตทำงานสิ้นสุดอายุ วันที่ ๓๐ กันยายน ๒๕๖๔ รวมเป็นเงิน ๑,๔๕๐ บาท

- ค่ายื่นคำขอ ฉบับละ ๑๐๐ บาท
- ค่าธรรมเนียมใบอนุญาตทำงานเป็นไปตามกฎหมายกำหนด จำนวน ๑,๓๕๐ บาท

๒.๒ ค่าธรรมเนียมกรณีใบอนุญาตทำงานสิ้นสุดอายุ วันที่ ๓๑ มีนาคม ๒๕๖๕ รวมเป็นเงิน ๑,๐๐๐ บาท

- ค่ายื่นคำขอ ฉบับละ ๑๐๐ บาท
- ค่าธรรมเนียมใบอนุญาตทำงานเป็นไปตามกฎหมายกำหนด จำนวน ๙๐๐ บาท

๒.๓ ค่าธรรมเนียมการเปลี่ยนรายการในใบอนุญาตทำงาน รวมเป็นเงิน ๔๐๐ บาท

- ค่ายื่นคำขอ ฉบับละ ๑๐๐ บาท
- ค่าธรรมเนียมการเปลี่ยนรายการในใบอนุญาตทำงาน ฉบับละ ๓๐๐ บาท

๓. การเปลี่ยนนายจ้าง

- นายจ้างรายใหม่ ต้องแจ้งให้นายทะเบียนทราบภายใน ๑๕ วัน นับแต่วันที่จ้างแรงงานต่างด้าว ณ สำนักงานจัดหางานจังหวัดสิงห์บุรี

- แรงงานต่างด้าวต้องแจ้งเข้าทำงานภายใน ๑๕ วัน นับแต่วันที่เข้าทำงานกับนายจ้างรายใหม่ ณ สำนักงานจัดหางานจังหวัดสิงห์บุรี

๔. การตรวจสอบสุขภาพ

- การตรวจสอบสุขภาพ ๖ โรค (โรงพยาบาลของรัฐหรือสถานพยาบาลเอกชนแล้วแต่กรณี) ในกรณีที่ได้ตรวจสอบสุขภาพแล้วไม่ต้องตรวจสอบสุขภาพใหม่อีก โดยให้ใช้สำเนาใบรับรองแพทย์เดิม

- แรงงานต่างด้าวที่ทำงานในกิจการที่อยู่ในระบบประกันสังคมต้องขึ้นทะเบียนเป็นผู้ประกัน ในกรณีที่ยังไม่มีสิทธิระหว่างเข้าสู่ระบบประกันสังคม ต้องซื้อประกันสุขภาพตามที่กระทรวงสาธารณสุขกำหนด หรือซื้อประกันสุขภาพกับบริษัทประกันภัย เป็นระยะเวลา ๔ เดือน จำนวนประมาณ ๙๙๐-๑,๑๗๕ บาท (รวมการประกันโรคโควิด - 19)

- แรงงานต่างด้าวทำงานในกิจการที่ไม่อยู่ในระบบประกันสังคมต้องซื้อประกันสุขภาพตามที่กระทรวงสาธารณสุขกำหนด ในกรณีที่ซื้อแล้วไม่ต้องซื้อประกันสุขภาพใหม่อีก โดยให้ใช้สำเนาประกันสุขภาพเดิม

๕. การตรวจอนุญาตอยู่ในราชอาณาจักร

- แรงงานต่างด้าวต้องไปขอตรวจอนุญาตให้อยู่ในราชอาณาจักรชั่วคราว ณ สำนักงานตรวจคนเข้าเมืองจังหวัดภายในวันที่ ๑ สิงหาคม ๒๕๖๕



บต.๕๐ คำขออนุญาตทำงาน
คำขอต่ออายุใบอนุญาตทำงาน
และคำขออนุญาตทำงานแทน
คนต่างด้าว



บต.๔๔ คำขอเปลี่ยน
รายการในใบอนุญาต
ทำงาน



เอกสารประกอบ
การขออนุญาต

ติดต่อสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ สำนักงานจัดหางานจังหวัดสิงห์บุรี

โทร. ๐ ๓๖๔๐ ๗๒๐๒ , ๐๘๖ ๑๓๔ ๖๖๗๗



สนง.จัดหางาน จังหวัดสิงห์บุรี



สนง.จัดหางาน จังหวัดสิงห์บุรี ศาลากลางจังหวัดสิงห์บุรี อาคาร ๑
ชั้น ๑ ถนนสิงห์บุรี-บางพาน ตำบลบางมัญ อำเภอเมืองสิงห์บุรี
จังหวัดสิงห์บุรี



E-mail : sbr@doe.go.th



โทรศัพท์ ๐ ๓๖๔๐ ๗๒๐๒ โทรสาร ๐ ๓๖๕๐ ๗๒๐๑



**แนวทางการบริหารจัดการการทำงานของคนต่างด้าว ๓ สัญชาติ (กัมพูชา ลาว เมียนมา)
กลุ่มมติคณะรัฐมนตรีเมื่อวันที่ ๑๓ กรกฎาคม ๒๕๖๔**

สำนักงานจัดหางานจังหวัดสิงห์บุรี ขอประชาสัมพันธ์เรื่อง แนวทางการบริหารจัดการ
การทำงานของคนต่างด้าว ๓ สัญชาติ ของคนต่างด้าวกลุ่มมติคณะรัฐมนตรีเมื่อวันที่ ๔ สิงหาคม ๒๕๖๓

๑. การขออนุญาตทำงาน ไม่เกิน ๒ ปี (บต. ๕๐)

- กลุ่มบัตรชมพู และกลุ่มที่ถือใบรับคำขอ (บต.๒๓) พร้อมใบเสร็จรับเงิน ใบอนุญาตทำงาน
หมดอายุ วันที่ ๓๑ มีนาคม ๒๕๖๕ ให้ยื่นคำขอต่อใบอนุญาตทำงานตามแบบ บต.๕๐ ภายในวันที่ ๓๑
มีนาคม ๒๕๖๕ กรณีไม่สามารถยื่นคำขอต่ออายุใบอนุญาตทำงานตามแบบ บต.๕๐ ภายในกำหนดเวลา
ให้ยื่นคำขออนุญาตทำงาน ภายใน ๖๐ วัน นับตั้งแต่วันที่ ๓๑ มีนาคม ๒๕๖๕ โดยจะได้รับให้อนุญาตทำงาน
ถึงวันที่ ๑๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖ พร้อมเอกสาร ดังนี้

- สำเนาหนังสือเดินทาง
- สำเนาหลักฐานการอนุญาตให้อยู่ราชอาณาจักร
- รูปถ่าย ขนาด ๓ X ๔ จำนวน ๒ รูป
- สำเนาสัญญาจ้าง
- หนังสือรับรองการจ้างฯ (บต. ๔๖)
- สำเนาบัตรประชาชน/ทะเบียนบ้าน หรือหนังสือรับรองนิติบุคคลฯ

๒. ค่าธรรมเนียม รวมเป็นเงิน ๑,๐๐๐ บาท

- ค่ายื่นคำขอ ฉบับละ ๑๐๐ บาท
- ค่าธรรมเนียมใบอนุญาตทำงานเป็นไปตามกฎหมายกำหนด จำนวน ๙๐๐ บาท

๓. การเปลี่ยนนายจ้าง (บต. ๔๔)

- นายจ้างรายใหม่ ต้องแจ้งให้นายทะเบียนทราบภายใน ๑๕ วัน นับแต่วันที่จ้างแรงงานต่างด้าว
ณ สำนักงานจัดหางานจังหวัดสิงห์บุรี

- แรงงานต่างด้าวต้องแจ้งเข้าทำงานภายใน ๑๕ วัน นับแต่วันที่เข้าทำงานกับนายจ้างรายใหม่
ณ สำนักงานจัดหางานจังหวัดสิงห์บุรี

- ค่าธรรมเนียมการเปลี่ยนรายการในใบอนุญาตทำงาน รวมเป็นเงิน ๔๐๐ บาท
- ค่ายื่นคำขอ ฉบับละ ๑๐๐ บาท
- ค่าธรรมเนียมการเปลี่ยนรายการในใบอนุญาตทำงาน ฉบับละ ๓๐๐ บาท

๔. การตรวจสอบสุขภาพ

- การตรวจสอบสุขภาพ ๖ โครด (โรงพยาบาลของรัฐหรือสถานพยาบาลเอกชนแล้วแต่กรณี) ในกรณีที่ได้ตรวจสอบสุขภาพแล้วไม่ต้องตรวจสอบสุขภาพใหม่อีก โดยให้ใช้สำเนาใบรับรองแพทย์เดิม

- แรงงานต่างด้าวที่ทำงานในกิจการที่อยู่ในระบบประกันสังคมต้องขึ้นทะเบียนเป็นผู้ประกันในกรณียังไม่มีสิทธิระหว่างเข้าสู่ระบบประกันสังคม ต้องซื้อประกันสุขภาพตามที่กระทรวงสาธารณสุขกำหนดหรือซื้อประกัน

สุขภาพกับบริษัทประกันภัย เป็นระยะเวลา ๔ เดือน จำนวนประมาณ ๙๙๐-๑,๑๗๕ บาท (รวมการประกันโรคโควิด - 19)

- แรงงานต่างด้าวทำงานในกิจการที่ไม่อยู่ในระบบประกันสังคมต้องซื้อประกันสุขภาพตามที่กระทรวงสาธารณสุขกำหนด ในกรณีที่ซื้อแล้วไม่ต้องซื้อประกันสุขภาพใหม่อีก โดยให้ใช้สำเนาประกันสุขภาพเดิม

๕. การตรวจอนุญาตอยู่ในราชอาณาจักร

- แรงงานต่างด้าวต้องไปขอตรวจอนุญาตให้อยู่ในราชอาณาจักรชั่วคราว ณ สำนักงานตรวจคนเข้าเมืองจังหวัด ภายในวันที่ ๑ สิงหาคม ๒๕๖๕



บต.๕๐ คำขออนุญาตทำงาน
คำขอต่ออายุใบอนุญาต
ทำงาน และคำขออนุญาต
ทำงานแทนคนต่างด้าว



บต.๔๔ คำขอเปลี่ยน
รายการในใบอนุญาต
ทำงาน



เอกสารประกอบ
คำขออนุญาต

ติดต่อสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ สำนักงานจัดหางานจังหวัดสิงห์บุรี

โทร. ๐ ๓๖๔๐ ๗๒๐๒ , ๐๘๖ ๑๓๔ ๖๖๗๗



สนง.จัดหางาน จังหวัดสิงห์บุรี



สนง.จัดหางาน จังหวัดสิงห์บุรี ศาลากลางจังหวัดสิงห์บุรี อาคาร ๑
ชั้น ๑ ถนนสิงห์บุรี-บางพาน ตำบลบางมัญ อำเภอเมืองสิงห์บุรี
จังหวัดสิงห์บุรี



E-mail : sbr@doe.go.th



โทรศัพท์ ๐ ๓๖๔๐ ๗๒๐๒ โทรสาร ๐ ๓๖๕๐ ๗๒๐๑



**แนวทางการบริหารจัดการการทำงานของคนต่างด้าว ๓ สัญชาติ (กัมพูชา ลาว เมียนมา)
กลุ่มมติคณะรัฐมนตรีเมื่อวันที่ ๑๓ กรกฎาคม ๒๕๖๔**

สำนักงานจัดหางานจังหวัดสิงห์บุรี ขอประชาสัมพันธ์เรื่อง แนวทางการบริหารจัดการการทำงานของคนต่างด้าว ๓ สัญชาติ ตามมติคณะรัฐมนตรี เมื่อวันที่ ๑๐ พฤศจิกายน ๒๕๖๓ (MOU ครบ ๔ ปี) ตั้งแต่วันที่ ๑ พฤศจิกายน ๒๕๖๓ ถึงวันที่ ๓๑ ธันวาคม ๒๕๖๔

๑. การขออนุญาตทำงาน ไม่เกิน ๒ ปี

๑.๑ กรณีใบอนุญาตทำงานสิ้นสุดอายุก่อน วันที่ ๒ สิงหาคม ๒๕๖๔ ให้ยื่นคำขออนุญาตทำงานตามแบบ บต.๒๕ ภายในวันที่ ๔ ตุลาคม ๒๕๖๔

๑.๒ กรณีใบอนุญาตทำงานสิ้นอายุหลังวันที่ ๔ สิงหาคม ๒๕๖๔ ให้ยื่นคำขอต่ออายุใบอนุญาตทำงาน ตามแบบ บต.๓๐ ก่อนใบอนุญาตทำงานสิ้นอายุ หากไม่สามารถยื่นคำขอต่ออายุใบอนุญาตทำงานตามแบบ บต.๓๐ ก่อนใบอนุญาตทำงานสิ้นอายุได้ ให้ยื่นคำขออนุญาตทำงานตามแบบ บต.๒๕ ภายใน ๖๐ วันนับแต่วันที่ใบอนุญาตทำงานสิ้นอายุ ซึ่งในกรณีนี้แรงงานต่างด้าวยังไม่สามารถทำงานได้จนกว่าจะได้รับอนุญาตให้ทำงาน พร้อมเอกสาร ดังนี้

- สำเนาหนังสือเดินทาง
- สำเนาหลักฐานการอนุญาตให้อยู่ราชอาณาจักร
- รูปถ่าย ขนาด ๓ X ๔ จำนวน ๒ รูป
- สำเนาสัญญาจ้าง
- หนังสือรับรองการจ้างฯ (แบบ บต. ๔๖)
- สำเนาบัตรประชาชน/ทะเบียนบ้าน หรือหนังสือรับรองนิติบุคคลฯ

๒. ค่าธรรมเนียม รวมเป็นเงิน ๑,๙๐๐ บาท

- ค่ายื่นคำขอ ฉบับละ ๑๐๐ บาท
- ค่าธรรมเนียมใบอนุญาตทำงาน ฉบับละ ๑,๘๐๐ บาท

๓. การเปลี่ยนนายจ้าง

- สามารถเปลี่ยนนายจ้างได้โดยไม่มีเงื่อนไข ภายใน ๖๐ วัน นับแต่วันที่เลิกทำงานกับนายจ้างรายเดิม ระยะเวลาการอนุญาตทำงานเท่าสิทธิเดิม (นับแต่วันที่ใบอนุญาตทำงานเดิมสิ้นอายุแต่ไม่เกิน ๒ ปี)

- นายจ้างใหม่ ต้องแจ้งให้นายทะเบียนทราบภายใน ๑๕ วัน นับแต่วันที่จ้างแรงงานต่างด้าว ณ สำนักงานจัดหางานจังหวัดสิงห์บุรี โดยไม่มีค่าใช้จ่าย

- แรงงานต่างด้าวต้องแจ้งเข้าทำงานภายใน ๑๕ วัน นับแต่วันที่เข้าทำงานกับนายจ้างใหม่ ณ สำนักงานจัดหางานจังหวัดสิงห์บุรี โดยไม่มีค่าใช้จ่าย

- ค่าธรรมเนียมการเปลี่ยนรายการในใบอนุญาตทำงาน รวมเป็นเงิน ๔๐๐ บาท

ค่ายื่นคำขอ ฉบับละ ๑๐๐ บาท

ค่าธรรมเนียมการเปลี่ยนรายการในใบอนุญาตทำงาน ฉบับละ ๓๐๐ บาท

๔. การตรวจสุขภาพ

ตรวจโรคต้องห้าม ๖ โรค ณ สถานพยาบาลที่ได้รับใบอนุญาตให้ประกอบกิจการสถานพยาบาล และส่งสำเนาใบรับรองผลการตรวจโรคให้สำนักงานจัดหางานจังหวัดสิงห์บุรี ภายในวันที่ ๑ สิงหาคม ๒๕๖๔ หากไม่นำส่งภายในกำหนดให้นายทะเบียนเพิกถอนใบอนุญาต

๕. การตรวจอนุญาตอยู่ในราชอาณาจักร

- ระยะเวลาการอนุญาตให้อยู่ในราชอาณาจักร ตั้งแต่ ๑ มกราคม ๒๕๖๔ ต้องขอตรวจอนุญาตภายในวันที่ ๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕ ระยะเวลาที่แรงงานต่างด้าวได้รับอนุญาตให้ทำงานแต่ไม่เกิน ๒ ปี อัตราค่าธรรมเนียมเป็นไปตามกฎหมายว่าด้วยคนเข้าเมือง
- ระยะเวลาการอนุญาตตั้งแต่วันที่ ๔ สิงหาคม ๒๕๖๕ เป็นต้นไป ต้องขอตรวจอนุญาตให้อยู่ในราชอาณาจักรเป็นการชั่วคราวต่อไป ภายใน ๖ เดือน ระยะเวลาที่แรงงานต่างด้าวได้รับอนุญาตให้ทำงานแต่ไม่เกิน ๒ ปี อัตราค่าธรรมเนียมเป็นไปตามกฎหมายว่าด้วยคนเข้าเมือง



บต.๒๕ คำขออนุญาตทำงาน
และต่ออายุใบอนุญาตทำงาน



บต.๓๐ คำขอต่ออายุ



บต.๔๔ คำขอเปลี่ยน
รายการในใบอนุญาต



บต.๔๖ หนังสือรับรองการ

ติดต่อสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ สำนักงานจัดหางานจังหวัดสิงห์บุรี

โทร. ๐ ๓๖๔๐ ๗๒๐๒ , ๐๘๖ ๑๓๔ ๖๖๗๗



สนง.จัดหางาน จังหวัดสิงห์บุรี



สนง.จัดหางาน จังหวัดสิงห์บุรี ศาลากลางจังหวัดสิงห์บุรี อาคาร ๑
ชั้น ๑ ถนนสิงห์บุรี-บางพาน ตำบลบางมัญ อำเภอเมืองสิงห์บุรี
จังหวัดสิงห์บุรี



E-mail : sbr@doe.go.th



โทรศัพท์ ๐ ๓๖๔๐ ๗๒๐๒ โทรสาร ๐ ๓๖๔๐ ๗๒๐๑



**แนวทางการบริหารจัดการการทำงานของคนต่างด้าว ๓ สัญชาติ (กัมพูชา ลาว เมียนมา)
กลุ่มมติคณะรัฐมนตรีเมื่อวันที่ ๑๓ กรกฎาคม ๒๕๖๔**

สำนักงานจัดหางานจังหวัดสิงห์บุรี ขอประชาสัมพันธ์เรื่อง แนวทางการบริหารจัดการการทำงานของคนต่างด้าว ๓ สัญชาติ MOU ครบ ๒ ปี ตั้งแต่วันที่ ๑ มกราคม ๒๕๖๔ ถึงวันที่ ๓๑ ธันวาคม ๒๕๖๔

๑. การขออนุญาตทำงาน ไม่เกิน ๒ ปี

๑.๑ กรณีใบอนุญาตทำงานสิ้นสุดอายุก่อน วันที่ ๒ สิงหาคม ๒๕๖๔ ให้ยื่นคำขออนุญาตทำงานตามแบบ บต.๒๕ ภายในวันที่ ๔ ตุลาคม ๒๕๖๔ นับแต่วันที่ใบอนุญาตทำงานเดิมสิ้นสุดอายุ

๑.๒ กรณีใบอนุญาตทำงานสิ้นสุดหลังวันที่ ๔ สิงหาคม ๒๕๖๔ ให้ยื่นคำขอต่ออายุใบอนุญาตทำงานตามแบบ บต.๓๐ ก่อนใบอนุญาตทำงานสิ้นสุด หากไม่สามารถยื่นคำขอต่ออายุใบอนุญาตทำงานตามแบบ บต.๓๐ ก่อนใบอนุญาตทำงานสิ้นสุดได้ ให้ยื่นคำขออนุญาตทำงานตามแบบ บต.๒๕ ภายใน ๖๐ วัน นับแต่วันที่ใบอนุญาตทำงานสิ้นสุด ซึ่งในกรณีนี้แรงงานต่างด้าวยังไม่สามารถทำงานได้จนกว่าจะได้รับอนุญาตให้ทำงานพร้อมเอกสาร ดังนี้

- สำเนาหนังสือเดินทาง
- สำเนาหลักฐานการอนุญาตให้อยู่ราชอาณาจักร
- รูปถ่าย ขนาด ๓ X ๔ จำนวน ๒ รูป
- สำเนาสัญญาจ้าง
- หนังสือรับรองการจ้าง
- สำเนาบัตรประชาชน/ทะเบียนบ้าน หรือหนังสือรับรองนิติบุคคลฯ

๒. ค่าธรรมเนียม รวมเป็นเงิน ๑,๙๐๐ บาท

- ค่ายื่นคำขอ ฉบับละ ๑๐๐ บาท
- ค่าธรรมเนียมใบอนุญาตทำงาน ฉบับละ ๑,๘๐๐ บาท

๓. การเปลี่ยนนายจ้าง

- สามารถเปลี่ยนนายจ้างได้โดยไม่มีเงื่อนไข ภายใน ๖๐ วัน นับแต่วันที่เลิกทำงานกับนายจ้างรายเดิม ระยะเวลาการอนุญาตทำงานเท่าสิทธิเดิม (นับแต่วันที่ใบอนุญาตทำงานเดิมสิ้นสุดแต่ไม่เกิน ๒ ปี)
- นายจ้างใหม่ ต้องแจ้งให้นายทะเบียนทราบภายใน ๑๕ วัน นับแต่วันที่จ้างแรงงานต่างด้าว ณ สำนักงานจัดหางานจังหวัดสิงห์บุรี โดยไม่มีค่าใช้จ่าย
- แรงงานต่างด้าวต้องแจ้งเข้าทำงานภายใน ๑๕ วัน นับแต่วันที่เข้าทำงานกับนายจ้างใหม่ ณ สำนักงานจัดหางานจังหวัดสิงห์บุรี โดยไม่มีค่าใช้จ่าย
- ค่าธรรมเนียมการเปลี่ยนรายการในใบอนุญาตทำงาน รวมเป็นเงิน ๔๐๐ บาท
- ค่ายื่นคำขอ ฉบับละ ๑๐๐ บาท
- ค่าธรรมเนียมการเปลี่ยนรายการในใบอนุญาตทำงาน ฉบับละ ๓๐๐ บาท

๔. การตรวจสุขภาพ

ตรวจโรคต้องห้าม ๖ โรค สถานพยาบาลที่ได้รับใบอนุญาตให้ประกอบกิจการสถานพยาบาล และส่งสำเนาใบรับรองผลการตรวจสุขภาพ ๖ โรค วันที่ ๑ สิงหาคม ๒๕๖๔ หากไม่นำส่งภายในกำหนดให้นายทะเบียนเพิกถอนใบอนุญาต

๕. การตรวจอนุญาตอยู่ในราชอาณาจักร

ณ สำนักงานตรวจคนเข้าเมืองจังหวัดสิงห์บุรี ภายในวันที่ ๑ สิงหาคม ๒๕๖๕ เท่ากับระยะเวลาที่แรงงานต่างด้าวได้รับอนุญาตให้ทำงานแต่ไม่เกิน ๒ ปี อัตราค่าธรรมเนียมเป็นไปตามกฎหมายว่าด้วยคนเข้าเมือง



บต.๒๕ คำขออนุญาตทำงาน
และต่ออายุใบอนุญาตทำงาน



บต.๓๐ คำขอต่ออายุ



บต.๔๔ คำขอเปลี่ยน
รายการในใบอนุญาต
ทำงาน



บต.๔๖ หนังสือรับรองการจ้าง

ติดต่อสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ สำนักงานจัดหางานจังหวัดสิงห์บุรี

โทร. ๐ ๓๖๔๐ ๗๒๐๒ , ๐๘๖ ๑๓๔ ๖๖๗๗



สนง.จัดหางาน จังหวัดสิงห์บุรี



สนง.จัดหางาน จังหวัดสิงห์บุรี ศาลากลางจังหวัดสิงห์บุรี อาคาร ๑
ชั้น ๑ ถนนสิงห์บุรี-บางพาน ตำบลบางมัญ อำเภอเมืองสิงห์บุรี
จังหวัดสิงห์บุรี



E-mail : sbr@doe.go.th



โทรศัพท์ ๐ ๓๖๔๐ ๗๒๐๒ โทรสาร ๐ ๓๖๔๐ ๗๒๐๑



แนวทางการบริหารจัดการการทำงานของคนต่างด้าว ๓ สัญชาติ (กัมพูชา ลาว เมียนมา)

กลุ่มมติคณะรัฐมนตรีเมื่อวันที่ ๑๓ กรกฎาคม ๒๕๖๔

สำนักงานจัดหางานจังหวัดสิงห์บุรี ขอประชาสัมพันธ์เรื่อง แนวทางการบริหารจัดการการทำงานของคนต่างด้าว ๓ สัญชาติ กลุ่มแรงงานต่างด้าวที่ใบอนุญาตทำงานสิ้นสุดโดยผลของกฎหมายว่าด้วยการบริหารจัดการการทำงานของคนต่างด้าว ตั้งแต่วันที่ ๑ มกราคม ๒๕๖๔ ถึงวันที่ ๓ สิงหาคม ๒๕๖๔

๑. การขออนุญาตทำงาน ไม่เกิน ๒ ปี (๑ ปี ๗ เดือน)

- กรณีใบอนุญาตทำงานสิ้นสุด ให้นายจ้างยื่นคำขออนุญาตทำงานแทนคนต่างด้าวแบบ บต.๕๐ ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไปตั้งแต่วันที่ ๑ ธันวาคม ๒๕๖๔ พร้อมเอกสาร ดังนี้

- สำเนาหนังสือเดินทาง
- สำเนาหลักฐานการอนุญาตให้อยู่ราชอาณาจักร
- รูปถ่าย ขนาด ๓ x ๔ จำนวน ๒ รูป
- สำเนาสัญญาจ้าง
- หนังสือรับรองการจ้างฯ (แบบ บต. ๕๖)
- สำเนาบัตรประชาชน/ทะเบียนบ้าน หรือหนังสือรับรองนิติบุคคลฯ

๒. ค่าธรรมเนียม รวมเป็นเงิน ๑,๙๐๐ บาท

- ค่ายื่นคำขอ ฉบับละ ๑๐๐ บาท
- ค่าธรรมเนียมใบอนุญาตทำงาน ฉบับละ ๑,๘๐๐ บาท

๓. การเปลี่ยนนายจ้าง

- นายจ้างรายใหม่ ต้องแจ้งให้นายทะเบียนทราบภายใน ๑๕ วัน นับแต่วันที่จ้างแรงงานต่างด้าว ณ สำนักงานจัดหางานจังหวัดสิงห์บุรี

- แรงงานต่างด้าวต้องแจ้งเข้าทำงานภายใน ๑๕ วัน นับแต่วันที่เข้าทำงานกับนายจ้างรายใหม่ ณ สำนักงานจัดหางานจังหวัดสิงห์บุรี

- ค่าธรรมเนียมการเปลี่ยนรายการในใบอนุญาตทำงาน รวมเป็นเงิน ๕๐๐ บาท
- ค่ายื่นคำขอ ฉบับละ ๑๐๐ บาท
- ค่าธรรมเนียมการเปลี่ยนรายการในใบอนุญาตทำงาน ฉบับละ ๓๐๐ บาท

๔. การตรวจสุขภาพ

- การตรวจสุขภาพ ๖ โรค (โรงพยาบาลของรัฐหรือสถานพยาบาลเอกชนแล้วแต่กรณี) ในกรณีที่ได้ตรวจสุขภาพแล้วไม่ต้องตรวจสุขภาพใหม่อีก โดยให้ใช้สำเนาใบรับรองแพทย์เดิม

- แรงงานต่างด้าวที่ทำงานในกิจการที่อยู่ในระบบประกันสังคมต้องขึ้นทะเบียนเป็นผู้ประกัน ในกรณียังไม่มียุทธวิธีระหว่างเข้าสู่ระบบประกันสังคม ต้องซื้อประกันสุขภาพตามที่กระทรวงสาธารณสุขกำหนด หรือซื้อประกันสุขภาพกับบริษัทประกันภัย เป็นระยะเวลา ๔ เดือน จำนวนประมาณ ๙๙๐-๑,๑๗๕ บาท (รวมการประกันโรคโควิด - ๑๙)

- แรงงานต่างด้าวทำงานในกิจการที่ไม่อยู่ในระบบประกันสังคมต้องซื้อประกันสุขภาพตามที่กระทรวงสาธารณสุขกำหนด ในกรณีที่ซื้อแล้วไม่ต้องซื้อประกันสุขภาพใหม่อีก โดยให้ใช้สำเนาประกันสุขภาพเดิม

๕. การตรวจอนุญาตอยู่ในราชอาณาจักร

- แร้งงานต่างด้าวต้องไปขอตรวจอนุญาตให้อยู่ในราชอาณาจักรชั่วคราว ณ สำนักงานตรวจคนเข้าเมือง
จังหวัด ภายในวันที่ ๑ สิงหาคม ๒๕๖๕



บต.๕๐ คำขออนุญาตทำงาน
คำขอต้ออายุใบอนุญาตทำงาน
และคำขออนุญาตทำงานแทน
คนต่างด้าว



บต.๕๐ คำขออนุญาตทำงาน
คำขอต้ออายุใบอนุญาต
ทำงาน และคำขออนุญาต
ทำงานแทนคนต่างด้าว



เอกสารประกอบ



บต.๔๖ หนังสือรับรองการจ้าง

ติดต่อสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ สำนักงานจัดหางานจังหวัดสิงห์บุรี

โทร. ๐ ๓๖๔๐ ๗๒๐๒ , ๐๘๖ ๑๓๔ ๖๖๗๗



สนง.จัดหางาน จังหวัดสิงห์บุรี



สนง.จัดหางาน จังหวัดสิงห์บุรี ศาลากลางจังหวัดสิงห์บุรี อาคาร ๑
ชั้น ๑ ถนนสิงห์บุรี-บางพาน ตำบลบางมัญ อำเภอเมืองสิงห์บุรี
จังหวัดสิงห์บุรี



E-mail : sbr@doe.go.th



โทรศัพท์ ๐ ๓๖๔๐ ๗๒๐๒ โทรสาร ๐ ๓๖๕๐ ๗๒๐๑



สำนักงานจัดหางานจังหวัดสิงห์บุรี

การบริหารจัดการการทำงานของคนต่างด้าว ๓ สัญชาติ (กัมพูชา ลาว และเมียนมา)

สำนักงานจัดหางานจังหวัดสิงห์บุรี ขอประชาสัมพันธ์เรื่อง การบริหารจัดการการทำงานของคนต่างด้าว ๓ สัญชาติ (กัมพูชา ลาว และเมียนมา) เพื่อสนับสนุนการควบคุมและป้องกันการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

คณะรัฐมนตรีมีมติเมื่อวันที่ ๒๘ กันยายน ๒๕๖๔ ผ่อนผันให้คนต่างด้าว ๓ สัญชาติ (กัมพูชา ลาว และเมียนมา) ที่อยู่ในราชอาณาจักรและทำงานโดยไม่ได้รับอนุญาต สามารถอยู่ในราชอาณาจักรเพื่อการทำงานได้อย่างถูกต้องตามกฎหมายถึงวันที่ ๑๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖ โดยให้ดำเนินการ ดังนี้

๑. ให้นายจ้างมาดำเนินการยื่นคำขออนุญาตทำงานแทนคนต่างด้าว ณ สำนักงานจัดหางานจังหวัดสิงห์บุรี คนต่างด้าวจะได้รับอนุญาตทำงานถึงวันที่ ๑๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖

๒. คนต่างด้าวที่ได้รับอนุญาตทำงานแล้ว ให้ดำเนินการดังต่อไปนี้

๒.๑ การขึ้นทะเบียนเป็นผู้ประกันตน หรือการประกันสุขภาพ

๑) คนต่างด้าวที่ทำงานในกิจการที่อยู่ในระบบประกันสังคมต้องขึ้นทะเบียนเป็นผู้ประกันตน ในกรณีผู้ประกันตนยังไม่มีสิทธิได้รับประโยชน์ในระหว่างรอสิทธิประกันสังคม ต้องซื้อประกันสุขภาพตามที่กระทรวงสาธารณสุขกำหนด หรือซื้อประกันสุขภาพกับบริษัทประกันภัยเป็นระยะเวลา ๔ เดือน

๒) คนต่างด้าวที่ทำงานในกิจการที่ไม่อยู่ในระบบประกันสังคม ต้องซื้อประกันสุขภาพตามที่กระทรวงสาธารณสุขกำหนด

๒.๒ การตรวจโรคต้องห้ามตามกฎหมายกระทรวงกำหนดคุณสมบัติและลักษณะต้องห้ามของคนต่างด้าวที่จะขอรับใบอนุญาตทำงาน พ.ศ.๒๕๖๓ ณ โรงพยาบาลที่กระทรวงสาธารณสุขกำหนด

๒.๓ การจัดเก็บอัตลักษณ์บุคคล ณ สำนักงานตรวจคนเข้าเมืองจังหวัดสิงห์บุรี

๓. การจัดทำหรือปรับปรุงทะเบียนประวัติ (ท.ร. ๓๘/๑) ตามกฎหมายว่าด้วยการทะเบียนราษฎร ณ ศูนย์บริหารการทะเบียนภาค สาขาจังหวัดสิงห์บุรี (อำเภอบางระจัน)

๔. ดำเนินการขอรับการตรวจลงตราตรวจอนุญาตให้อยู่ในราชอาณาจักรเป็นการชั่วคราวภายในวันที่ ๑ สิงหาคม ๒๕๖๕ ซึ่งจะได้รับการตรวจลงตราและตรวจอนุญาตให้อยู่ในราชอาณาจักรเป็นการชั่วคราวถึงวันที่ ๑๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖

ทั้งนี้ ให้ดำเนินการ ภายในวันที่ ๓๑ มีนาคม ๒๕๖๕

มิเช่นนั้น การอนุญาตให้ทำงานและอนุญาตให้อยู่ในราชอาณาจักรจะสิ้นสุดลง



สนง.จัดหางาน จังหวัดสิงห์บุรี



สนง.จัดหางาน จังหวัดสิงห์บุรี ศาลากลางจังหวัดสิงห์บุรี อาคาร ๑
ชั้น ๑ ถนนสิงห์บุรี-บางพาน ตำบลบางมัญ อำเภอเมืองสิงห์บุรี
จังหวัดสิงห์บุรี



E-mail : sbr@doe.go.th



โทรศัพท์ ๐ ๓๖๔๐ ๗๒๐๒ โทรสาร ๐ ๓๖๕๐ ๗๒๐๑