

สรุปมติคณะกรรมการส่งเสริมกิจการหอพัก

ครั้งที่ ๒/๒๕๖๓ วันที่ ๑๕ มิถุนายน ๒๕๖๓ เวลา ๑๑.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.

ณ ห้องประชุม ชั้น ๘ กรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ

ระเบียบวาระ	มติคณะกรรมการ
<p>ระเบียบวาระที่ ๑ เรื่องที่ประธานแจ้งให้ที่ประชุมทราบ</p>	<p>ที่ประชุมรับทราบข้อคิดเห็นของรมว.พม. ต่อแนวทางการคุ้มครองสวัสดิภาพเด็กและเยาวชนที่อยู่ระหว่างการศึกษ โดยรัฐมีหน้าที่ในการกำกับ สนับสนุน และส่งเสริมการประกอบกิจการที่ยึดเป้าหมายประโยชน์ต่อประชาชน ผู้ใช้บริการเป็นลำดับแรก และมีข้อสังเกตดังนี้</p> <p>๑. ให้มีการทบทวนพระราชบัญญัติหอพัก พ.ศ. ๒๕๕๘ โดยพิจารณาตามหลักความจำเป็นในการมีกฎหมายฉบับนี้ กรณีไม่จำเป็นมีกฎหมายฉบับอื่นในการกำกับดูแลหรือไม่ กรณีจำเป็นต้องปรับปรุงแก้ไขกฎหมายฉบับนี้อย่างไรเพื่อให้ทันสมัย สอดคล้องกับสถานการณ์และบริบทของสังคม เช่น การศึกษาเรียนรู้ไม่ได้จำกัดอายุและมุ่งสู่การเรียนรู้ตลอดช่วงชีวิต ความเท่าเทียมทางเพศและเพศสภาพไม่ได้มีแต่เพศหญิงและชาย เป็นต้น โดยให้ฝ่ายเลขานุการนำเสนอให้คณะกรรมการพิจารณาในการประชุมครั้งต่อไป</p>
<p>ระเบียบวาระที่ ๒ เรื่องรับรองรายงานการประชุม ครั้งที่ ๑/๒๕๖๒</p>	<p>๒. เรงรัดให้มีการเตรียมความพร้อมหอพักที่อยู่ในกำกับของพระราชบัญญัติหอพัก พ.ศ. ๒๕๕๘ ในการเปิดภาคเรียน ซึ่งจะให้นักเรียนนักศึกษากลับมาพักอาศัยในหอพัก ซึ่งจำเป็นต้องมีแนวทางการป้องกันการแพร่ระบาดของโควิด-19 ในหอพัก สถานศึกษาและหอพักเอกชน</p>
<p>ระเบียบวาระที่ ๓.๑ เรื่องเพื่อทราบ ๓.๑ การแก้ไขเพิ่มเติมพระราชบัญญัติหอพัก พ.ศ. ๒๕๕๘ โดยพระราชบัญญัติปรับปรุงกระทรวง ทบวง กรม (ฉบับที่ ๑๙) พ.ศ. ๒๕๖๒ (การจัดตั้งกระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม)</p>	<p>ที่ประชุมมีมติรับทราบ และขอให้กระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม จัดส่งข้อมูลเกี่ยวกับหอพัก ข้องมหาวิทยาลัยของรัฐ และเอกชน รวมทั้งความคิดเห็นต่อการปรับปรุงแก้ไขพระราชบัญญัติหอพัก พ.ศ. ๒๕๕๘</p>

ระเบียบวาระ	มติคณะกรรมการ
<p>๓.๒ คำสั่งกระทรวงการพัฒนากำลังคนและควม มั่นคงของมนุษย์ ที่ ๒๒๙/๒๕๖๓ เรื่อง แต่งตั้ง กรรมการผู้ทรงคุณวุฒิในคณะกรรมการส่งเสริม กิจการหอพัก</p>	<p>ที่ประชุมมีมติรับทราบคำสั่งฯ</p>
<p>ระเบียบวาระ ๔ เรื่องสืบเนื่องเพื่อทราบ ๔.๑ การทบทวนร่างพระราชบัญญัติ (ฉบับที่ ..) พ.ศ. ชามความเห็นของคณะกรรมการกฤษฎีกา (คณะที่ ๕)</p>	<p>ที่ประชุมมีมติ ดังนี้</p> <p>๑. มอบหมายคณะกรรมการพัฒนากฎหมาย หอพักพิจารณาตามข้อสังเกตตามคณะกรรมการ กฤษฎีกา และคณะกรรมการส่งเสริมกิจการหอพัก ให้รอบคอบ โดยให้มีการดำเนินการตามมาตรา ๓๗ แห่งรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พ.ศ. ๒๕๖๐ และพระราชบัญญัติหลักเกณฑ์การจัดทำร่างกฎหมาย และการประเมินผลสัมฤทธิ์ของกฎหมาย พ.ศ. ๒๕๖๒</p> <p>๒. ขอความร่วมมือให้กรรมการทุกท่าน และ หน่วยงานที่เกี่ยวข้องส่งความคิดเห็นต่อการปรับปรุง แก้ไขพระราชบัญญัติหอพัก พ.ศ. ๒๕๕๘ ให้ฝ่าย เลขานุการภายในสองสัปดาห์</p>
<p>ระเบียบวาระที่ ๕ เรื่องเพื่อพิจารณา ๕.๑ แนวทางปฏิบัติตามมาตราการป้องกันกาแพร่ ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด- 19) สำหรับหอพักสถานศึกษาและหอพักเอกชน</p>	<p>ที่ประชุมมีมติ เห็นชอบให้ขอความอนุเคราะห์ ศบค. ดังนี้</p> <p>๑) พิจารณานำแนวทางปฏิบัติตามมาตราการป้องกัน การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19) สำหรับหอพักสถานศึกษาและหอพักเอกชน เพื่อเป็นการป้องกันกาแพร่ระบาดและคุ้มครอง สวัสดิภาพเด็กและเยาวชนที่อยู่ในหอพักสถานศึกษา และหอพักเอกชนที่อยู่ในสำกัของพระราชบัญญัติ หอพัก พ.ศ. ๒๕๕๘</p> <p>๒) ให้ ศบค.จังหวัด และ ศบค.กรุงเทพมหานคร กำกับ ดูแล และติดตามให้ผู้ประอบกษิฉลาร ผู้จัดการหอพัก ผู้พัก (นักเรียน นักศึกษา) และผู้ปกครอง รวมทั้งหน่วยงาน ที่เกี่ยวข้อง ดำเนินการเป็นไปตามแนวทางปฏิบัติดังกล่าว</p>

ระเบียบวาระ	มติคณะกรรมการ
๕.๒ แนวทางการช่วยเหลือผู้พักที่ได้รับผลกระทบจากการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19	ที่ประชุมมีมติให้มีการรวบรวมข้อมูลมาตรการช่วยเหลือผู้พักของสถานศึกษาของรัฐและเอกชน เพื่อใช้ในการกำหนดแนวทางการช่วยเหลือผู้พักที่ได้รับผลกระทบจากภาวะแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ให้มีความชัดเจนมากยิ่งขึ้น
๕.๓ การปรับปรุงองค์ประกอบคณะกรรมการภายใต้คณะกรรมการส่งเสริมกิจการหอพัก	ที่ประชุมมีมติเห็นชอบการปรับปรุงองค์ประกอบคณะกรรมการ



(นางสุกษิษา สุทธิพล)

อธิบดีกรมกิจการเด็กและเยาวชน

กรรมการและเลขานุการ

แนวทางปฏิบัติตามมาตรการป้องกันสารแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19)

สำหรับหอพักสถานศึกษาและหอพักเอกชน

หอพักสถานศึกษาและหอพักเอกชนเป็นแหล่งที่มีคนอยู่รวมกันจำนวนมาก อาจก่อให้เกิดการแพร่กระจายของเชื้อโรคได้ง่าย ทั้งจากการสัมผัสระหว่างคนสู่คนหรือการปนเปื้อนผ่านของใช้ อุปกรณ์ต่าง ๆ คำแนะนำนี้คำนึงถึงการลดการแพร่เชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ด้วยมาตรการสัมผัส สดเวลา และลดความหนาแน่นเพื่อการป้องกันหอพักมิให้เป็นแหล่งแพร่เชื้อไวรัสโคโรนา 2019 จึงมีแนวทางปฏิบัติสำหรับผู้ประกอบการหอพัก ผู้จัดการหอพัก ผู้พัก (นักเรียน นักศึกษา) และผู้ปกครอง ดังนี้

ข้อ	แนวทางการปฏิบัติ
หอพัก สถานศึกษา และหอพักเอกชน - ผู้จัดการหอพัก	
๑.	ให้มีการทำความสะอาดในพื้นที่ต่าง ๆ โดยเน้นจุดที่มีผู้สัมผัสร่วมกัน เป็นประจำอย่างน้อยวันละ ๒ ครั้ง และอาจเพิ่มความถี่มากขึ้นหากมีผู้ใช้งานจำนวนมาก ด้วยน้ำยาทำความสะอาดและอรรถาภิเษกด้วยแอลกอฮอล์ ๗๐% หรือโซเดียมไฮโปคลอไรท์ (น้ำยาฟอกขาว) ๐.๑% ในพื้นที่ ดังนี้ - บริเวณพื้นที่ส่วนกลาง พื้นผิวสัมผัส อุปกรณ์ เครื่องใช้ เช่น เคาน์เตอร์ ราวบันได ที่จับประตู ปุ่มกดลิฟต์ จุดประชาสัมพันธ์ โต๊ะ ตู้หนังสือ สิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ เช่น เครื่องซักผ้าหยอดเหรียญ ตู้น้ำดื่มหยอดเหรียญตู้จำหน่ายสินค้าอัตโนมัติ ตู้เครื่องดื่มหยอดเหรียญ โดยเน้นจุดที่มีผู้สัมผัสร่วม เช่น ปุ่มกดรายการฝาป้องรับสินค้า - ห้องส่วนกลาง เน้นบริเวณจุดเสี่ยง ได้แก่ กลอนหรือลูกบิดประตู ก๊อกน้ำ อ่างล้างมือ ที่รองนั่งโถส่วนที่กดโถส่วนหรือโถปัสสาวะ สายฉีดน้ำชำระ และพื้นห้องส่วน
๒.	กำหนดให้พนักงาน ผู้พัก และผู้มาติดต่อทุกคน ต้องสวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัยตลอดเวลา โดยอาจจัดให้มีการจำหน่ายหน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้า
๓.	จัดให้มีที่ล้างมือพร้อมสบู่และน้ำ หรือเจลแอลกอฮอล์สำหรับทำความสะอาดมือไว้บริการในบริเวณต่าง ๆ อย่างเพียงพอ เช่น บริเวณทางเข้าออกอาคาร หนีลิฟท์ บันไดระหว่างชั้น บริเวณที่นั่งเล่นส่วนกลาง เป็นต้น
๔.	กำหนดมาตรการเว้นระยะห่างระหว่างบุคคล อย่างน้อย ๑ เมตร และลดความแออัดในบริเวณพื้นที่ต่าง ๆ เช่น การจัดระยะห่างของเตียงนอน หลีกเลี้ยงสารนอนเตียงเดียวกัน ชั้นวางของใช้ส่วนตัว จัดจัดจำนวนคนในกรใช้ลิฟท์ จัดทำสัญลักษณ์แสดงจุดตำแหน่งชัดเจนที่มีการรอ เป็นต้น
๕.	ให้มีการควบคุมทางเข้าออก ลงทะเบียนก่อนเข้าและออกสถานที่ และเพิ่มมาตรการใช้แอปพลิเคชันที่ทางราชการกำหนดหรือใช้มาตรการควบคุมด้วยการบันทึกข้อมูลและรายงานทดแทนได้
๖.	ให้มีการตรวจคัดกรองวัดอุณหภูมิร่างกายของทุกคนก่อนเข้าหอพัก และสังเกตอาการเสี่ยง เช่น มีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก หรือเหนื่อยหอบ หากพบผู้มีความเสี่ยง ต้องรีบแจ้งผู้จัดการหอพัก เพื่อแจ้งประสานเจ้าหน้าที่สาธารณสุขดำเนินการ รวมถึงแจ้งให้ผู้ปกครองและสถานศึกษาทราบต่อไป
๗.	สำหรับพื้นที่ที่ต้องใช้ร่วมกัน จัดให้มีการระบายอากาศที่เหมาะสม ให้อากาศถ่ายเท เช่น เปิดประตูหน้าต่าง หากมีการใช้เครื่องปรับอากาศ ควรตรวจสอบประสิทธิภาพของเครื่องปรับอากาศให้อยู่ในสภาพดี กำหนดเวลาเปิด ปิดเครื่องปรับอากาศ และเปิดประตู หน้าต่างเพื่อระบายอากาศ และต้องทำความสะอาดอย่างสม่ำเสมอ

กท	มาตรการป้องกัน
๘.	ใช้ภาชนะบรรจุน้ำดื่ม เช่น ถังน้ำ เหยือกน้ำ कुลเลอร์ ต้องสะอาด มีฝาปิด ควรมีทางเทรินหรือก๊อกน้ำ ไม่ควรใช้คาร์تریจด์โดยตรง และต้องล้างทำความสะอาดด้วยน้ำยาล้างภาชนะ ภายในและภายนอกทุกวัน
๙.	บริการอื่น ๆ ภายในหอพัก เช่น ร้านอาหาร ร้านเครื่องดื่ม ร้านสะดวกซื้อ สถานที่รับประทานอาหาร ร้านเสริมสวย ร้านขายยา ร้านนวด หรือและกิจการอื่น ๆ ให้ปฏิบัติตามแนวทางปฏิบัติในด้านนั้น ๆ
๑๐.	กำหนดแนวทางปฏิบัติสำหรับผู้พัก กำกับ ดูแลการปฏิบัติตนของผู้พักให้เป็นสนับสียงที่ถูกต้อง
	<ul style="list-style-type: none"> - สังเกตอาการตนเอง หากพบว่ามิใช่ ไอ จาม มีน้ำมูก หรือเหนื่อยหอบ หรือมีอุณหภูมิร่างกายเท่าตัวหรือมากกว่า ๓๗.๕ องศาเซลเซียส ขึ้นไป ให้รีบแจ้งผู้จัดการหอพัก - การดูแลตนเอง โดยการสวมหน้ากาก ล้างมือบ่อย ๆ มีสุขอนามัยส่วนบุคคลที่ดี เว้นระยะห่างระหว่างบุคคลอย่างน้อย ๑ เมตร หลีกเลี่ยงสถานที่ที่มีคนแออัด และไม่ใช้สิ่งของ เครื่องใช้ส่วนตัวร่วมกับผู้อื่น - การดูแลความสะอาดห้องพัก การระบายอากาศ การจัดการขยะ เป็นต้น
๑๑.	กำหนดระเบียบการเข้าเยี่ยมผู้พัก จำกัดจำนวนผู้เยี่ยมเยียน จัดพื้นที่ที่เหมาะสม โดยมีการคัดกรองที่เหมาะสมและการเว้นระยะห่างอย่างน้อย ๑ เมตรตลอดการเยี่ยม เช่น การแจ้งให้ผู้จัดการหอพักทราบล่วงหน้าเพื่ออำนวยความสะดวกในการมาเยี่ยม
๑๒.	มีมาตรการกำกับดูแลพนักงานในหอพัก เช่น แม่บ้าน พนักงานทำความสะอาด หากพบว่ามิใช่ ไอ จาม มีน้ำมูก หรือเหนื่อยหอบ ให้หยุดงานและแนะนำให้พบแพทย์ ให้สวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัย ตลอดเวลาที่อยู่ในอาคาร ล้างมือด้วยสบู่และน้ำหรือเจลแอลกอฮอล์บ่อย ๆ และต้องเว้นระยะห่างระหว่างบุคคลอย่างน้อย ๑ เมตร หากมีผู้ติดต่อกับการทำทำความสะอาด ให้สวมถุงมือยาง ผ้ายางกันเปื้อน รองเท้าพื้นยางหุ้มแข้ง ใช้อุปกรณ์ที่มีสี้ามยาวเก็บขยะใส่ถุงมัดปากถุงให้มิดชิด นำไปรวบรวมไว้ที่พักขยะ เมื่อเสร็จสิ้นการปฏิบัติงาน ให้ล้างมือให้สะอาด เมื่อปฏิบัติงานเสร็จในแต่ละวัน หากเป็นไปได้ควรอาบน้ำ และเปลี่ยนเสื้อผ้าทันที
๑๓.	หอพักสถานศึกษาที่รับผู้พักซึ่งอยู่ในระหว่างการศึกษาชั้นพื้นฐานที่ต้องจัดให้มีอาหารให้ผู้พัก ให้ประกอบอาหารที่ถูกต้องตามย ตรวจตราผู้ประกอบอาหารให้ปฏิบัติตามสุขอนามัยในการประกอบอาหาร เน้นเมนูที่ปรุงสุกร้อน มีฝาปิดหรือ counter shield กันที่วางอาหาร และจัดการแหล่งรวมสารปนเปื้อนอาหาร
๑๔.	มีการสื่อสารประชาสัมพันธ์ข่าวสารความรู้โรคโควิด-19 เกี่ยวกับอาการของโรค ทั้งแนะนำการปฏิบัติตนเพื่อลดการเสี่ยงต่อโรค เช่น เสี่ยงตามสาย ติดป้ายประชาสัมพันธ์อำมูตต่าง ๆ ไลน์กลุ่มหอพัก เป็นต้น โนกรณีที่มีผู้พักเป็นคนต่างด้าวให้ประชาสัมพันธ์ข่าวสารดังกล่าวเป็นภาษาอังกฤษหรือภาษาที่ผู้พักเข้าใจ
๑๕.	หากพบผู้ป่วยยืนยัน หรือมีข้อมูลบ่งชี้ว่าหอพักอาจเป็นจุดแพร่เชื้อได้ ให้ผู้จัดการหอพักหรือผู้รับผิดชอบหอพักร่วมมือกับเจ้าพนักงานควบคุมโรคติดต่อในการดำเนินการต่าง ๆ เช่น การสอบสวนโรค การทำความสะอาดพื้นที่ต่าง ๆ เป็นต้น

สำหรับผู้ที่ (มีหรือไม่มีอาการ)	
๑.	ให้มีการวัดอุณหภูมิร่างกายของตนเองทุกวัน หรือถ้ามีอาการ ไอ จาม เป็นหวัด มีไข้ หายใจเหนื่อยหอบ ให้สวมหน้ากากอนามัย หากพบว่าตนเองมีอาการป่วย ควรหยุดพักรักษาตัวอยู่ที่บ้าน และหากอาการไม่ดีขึ้น ภายใน ๒ วัน หรือมีอาการป่วยรุนแรง เช่น หอบเหนื่อย ควรรีบไปโรงพยาบาลเพื่อรับการตรวจรักษา และแจ้งให้ผู้ปกครอง ผู้จัดการหอพัก หรือผู้ประกอบกิจการทราบ
๒.	ดูแลตนเอง โดยการสวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัย ไม่อยู่ในสถานที่หรือบริเวณที่มีคนแออัด และเว้นระยะห่างส่วนบุคคลอย่างน้อย ๑ เมตร รวมทั้งหลีกเลี่ยงการพูดคุยในระยะใกล้ชิด
๓.	หมั่นล้างมือด้วยสบู่และน้ำสะอาด หรือด้วยเจลแอลกอฮอล์อย่างสม่ำเสมอ เช่น ทุกครั้งก่อนและหลังรับประทานอาหาร ก่อนและหลังสัมผัสวัสดุสิ่งของหลังการทำความสะอาดห้องพัก หลังการใช้ส้วม เป็นต้น รวมทั้งหลีกเลี่ยงการสัมผัสสัตว์ ฆนุด ฆ่าก โดยไม่จำเป็น
๔.	ไม่ใช้สิ่งของเครื่องใช้ส่วนตัวร่วมกับผู้อื่น เช่น ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดตัว ช้อน จาน ชาม แก้วน้ำ เป็นต้น
๕.	ดูแลสุขภาพให้แข็งแรง โดยออกกำลังกายให้ครบ ๕ หมู่ และกินอาหารปรุงสุกใหม่ พร้อมทั้งเสริมสร้างภูมิคุ้มกันโดยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และนอนหลับให้เพียงพอ ๙-๑๑ ชั่วโมง/วัน
๖.	ดูแลภายในห้องพักและห้องส้วมให้สะอาด และทำความสะอาดบริเวณที่ต้องสัมผัสบ่อย เช่น สุกบิดหรือกอลอนประตู โต๊ะ เก้าอี้ เป็นต้น
๗.	เปิดประตู หน้าต่างห้องพัก เป็นประจำทุกวัน เพื่อการระบายอากาศที่ดี หากมีการใช้เครื่องปรับอากาศให้มีการทำความสะอาดอย่างสม่ำเสมอ
๘.	คัดแยกขยะ รวมใส่ถุงขยะ มีดปากถุงให้แน่น และนำออกจากห้องพักทุกวัน เพื่อนำไปกำจัดตามแนวทางที่หอพักกำหนด
๙.	ปฏิบัติตามกฎระเบียบของหอพักอย่างเคร่งครัด
สำหรับผู้ปกครอง ของผู้พัก	
๑.	กำชับผู้พักให้ดูแลสุขภาพของตนเองตามคำแนะนำของกระทรวงสาธารณสุข ทั้งข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับเชื้อไวรัสสารพัดโรคและอาการ และคำแนะนำในการป้องกันตนเองหากมีอาการป่วย การล้างมือ การสวมใส่หน้ากากอนามัย การไอ จาม ที่ถูกวิธี
๒.	หากผู้พักมีอาการเจ็บป่วย เช่น มีไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก หายใจเหนื่อยหอบ ให้พาไปพบแพทย์และหยุดเรียน จนกว่าอาการจะหายดี หรือกลับจากพื้นที่เสี่ยงและอยู่ในช่วงกักกัน ให้หยุดเรียน ๑๔ วัน และปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์ กรณีมีคนในครอบครัวป่วยด้วยโรคโควิด-19 หรือกลับจากพื้นที่เสี่ยงและอยู่ในช่วงกักกัน ให้ปฏิบัติตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขอย่างเคร่งครัด ทั้งนี้ให้ผู้ปกครองแจ้งเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ผู้จัดการหอพัก และโรงเรียนทราบด้วย
๓.	สร้างสุขนิสัยให้ผู้พักอาบน้ำหลังกลับจากโรงเรียน
๔.	จัดเตรียมของส่วนตัวให้กับผู้พัก เช่น ผ้าเช็ดหน้า ผ้าเช็ดตัว ช้อน จาน ชาม แก้วน้ำ เป็นต้น

No	แผนปฏิบัติการ
๕.	ดูแลสถานะทางจิตใจของผู้พัก ตอบสนองต่ออาการเครียดของผู้พักด้วยความเห็นอกเห็นใจ ตั้งใจรับฟัง ความวิตกกังวลของเด็ก ใช้เวลาปลอบโยน หลีกเลี่ยงการสร้างควมกังวลที่ไม่จำเป็นให้กับเด็ก เลือกลงข้อมูล ที่ช่วยให้เด็กสามารถดูแลตัวเอง มากกว่าที่จะสร้างความวิตก
๖.	ส่งเสริมให้ผู้พักกินอาหารครบ ๕ หมู่ และผัก ผลไม้ ๕ สี เสริมสร้างภูมิคุ้มกัน ออกกำลังกาย อย่างน้อย ๖๐ นาที ทุกวัน และนอนหลับให้เพียงพอ ๘-๑๑ ชั่วโมง/วัน