
Employee Health, Safety and Well-Being

The Company puts emphasis on management of employee safety and health as we recognize that safety, security, physical and mental wellbeing of employees are important to drive the business to success.

Managing the safety and health of employees is a cornerstone of True's business operations. All senior executives adhere to the corporate culture in caring and promoting work with safety as well as promoting healthcare and the balance between work and family amongst employees.

Plookrak Project for Sustainable Well-being

The Company has organized activities in various fields through the "Plookrak" project for "Sustainable Wellbeing" of employees in four aspects: physical health, mental health, social health and financial health.

Ergonomic Workplace

The Company also emphasizes the importance of a good ergonomic workplace for all employees and towards their health and safety well-being. Therefore there are many approaches that True has taken to improve and maintain a good ergonomic workplace as follows:

- **Doctor On-Line**

This is a web board forum that employees can all access to ask any questions or to search symptoms and cures with regards to their health. Issues that have been asked and answered by a professional doctor will be posted as an example for other employees to view and take note. Issues can vary from back pain, stomach problems, shoulder pain which were posted by colleagues

- **Plook Rak on intranet**

Web articles and video clips of demonstrations and information have been provided under the Plook Rak Project in promoting a healthy ergonomic workplace for True employees. These articles range from "Avoiding Office Syndrome", "Happy Life a Happy Work Balance", "5 Ways to Avoid Chronic Diseases" and many more useful ergonomic information that is beneficial for the workplace.

- **Working from Home Arrangement**

True provides flexible working arrangements for employees in the case of unforeseen circumstances for business continuity. Employees may not be present at the office and may be needed elsewhere, they are able to request to work from home by getting permission from their line managers and also requesting to access LAN network from IT through Remote Access Services (RAS) which employees must request from the Security and Control Team for security reasons.

During the Covid-19 pandemic, the Company creates a better work environment under "Createch Living" concept and provides alternative to work from anywhere.

- **Parental Leave**

Increased the maternity leave for female employees from 90 days to 120 days, while still receiving a salary during days absent. Also, male employees were granted 15 days of paternity leave, instead of 2 days, to assist with parenting.

- **Day Care @ True Tower 1 & 2 (Child Care Center) – TRUE HR**

The company provides assistance to parents who are True employees with children ages between 2-5 years old. This is to help facilitate and support to reduce pressure to True employees by providing child day care centers at head office and True Tower 2. Both sites can accommodate up to 30 children per site and managed by Yeamnuch Day Care which provide services by professionals on both a daily and monthly basis on weekdays from 7.30 AM – 5.30 PM. CCTV system where parents are able to monitor in the system on the internet.

True SAFETY TRAINING PROGRAM

Learning Center: Supporting Function Training

Course	Year				
	2016	2017	2018	2019	2020*
General Safety Training	4,782	6,720	8,517	7,528	5,678
Technical Safety Training	3,780	2,070	612	720	76,690
Total Hours	8,562	8,790	9,129	8,248	82,368
Target	8,000	8,500	9,000	9,000	50,000

* Target included 1-Day Defensive Driving Course (DDC) for True Employee nationwide

ความปลอดภัยและสุขอนามัยของพนักงาน

การจัดการดูแลความปลอดภัยและสุขอนามัยของพนักงาน เป็นพื้นฐานสำคัญสำหรับการดำเนินธุรกิจ ผู้บริหารระดับสูงทุกคน ยึดถือและปฏิบัติตามวัฒนธรรมองค์กร ให้ความใส่ใจ ดูแล และส่งเสริมการทำงานด้วยความปลอดภัย ส่งเสริมการดูแลรักษาสุขภาพ และการสร้างความสมดุลระหว่างงานกับครอบครัว

โครงการปลูกรัก

บริษัทได้สร้างสรรค์และจัดกิจกรรมอันหลากหลายผ่านโครงการ “ปลูกรัก” เพื่อความกินดีอยู่ดีของพนักงานอย่างยั่งยืน ใน 4 ด้าน คือ ปลูกรักสุขภาพ ปลูกรักปลูกธรรม ปลูกความผูกพัน และปลูกความมั่งคั่ง

การบริหารดูแลสถานประกอบการให้มีสถานะที่เหมาะสมต่อการปฏิบัติงาน


บริษัทให้ความสำคัญกับการบริหารจัดการสถานประกอบการให้มีสถานะที่ดีและเหมาะสมต่อการทำงานให้แก่พนักงานเพื่อสุขภาพและความปลอดภัยของทุกคน ดังนั้น จึงได้จัดสรรหลากหลายแนวทางเพื่อที่จะพัฒนาและรักษาให้พื้นที่ทำงานให้มีสถานะที่ดี ดังนี้

- **ปรึกษาคุณหมอออนไลน์**


โครงการปรึกษาคณหม้ออนไลน์เป็นเว็บบอร์ดที่พนักงานสามารถเข้ามาสอบถามหรือสืบค้นเกี่ยวกับอาการหรือการรักษาสุขภาพด้านต่างๆ คำถามที่ส่งเข้ามาและคำตอบจากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญจะถูกโพสต์ขึ้นไปแสดงบนเว็บบอร์ดเพื่อให้พนักงานทุกคนเข้าไปอ่านดูได้ ซึ่งคำถามก็มีหลากหลาย อาทิ อาการปวดหลัง ปวดท้อง ปวดไหล่


- **ปลูกรักผ่านระบบอินทราเน็ต**

โครงการปลูกรักสุขภาพดีได้จัดทำข้อมูลบนระบบอินทราเน็ตในรูปแบบบทความและวิดีโอ สาธิตเกี่ยวกับการจัดสถานที่ทำงานให้มีสถานะที่ดีต่อสุขภาพ บทความเหล่านี้ ได้แก่ เรื่อง เกี่ยวกับ โรคออฟฟิศซินโดรม การรักษาสมดุลระหว่างงานและชีวิตส่วนตัว การปฏิบัติตนให้ห่างไกลจาก 5 กลุ่มโรคเรื้อรัง และข้อมูลด้านสถานะการทำงานที่ดีที่เป็นประโยชน์ต่อสถานประกอบการ




รู้จักกับปลูกรัก | ปลูกรัก ปลูกรัสม | ปลูกรักสุขภาพดี | บริการสุขภาพทันคุณภาพ Doctor Online






♦ **รู้จักออฟฟิศซินโดรม โรคฮิตคนเมือง**
โดย นายแพทย์ วรวัฒน์ เอี้ยวสินพาทินิชย์ **ชม VDO คลิ๊ก!**
แพทย์เวชศาสตร์ฟื้นฟู ศูนย์เวชศาสตร์ฟื้นฟู โรงพยาบาลปิยะเวท ผู้ที่มักเผลอดูแลสุขภาพบวดย่างและใช้ชีวิตประจำวันกับโรคออฟฟิศซินโดรมเมืองได้



♦ **Happy Life & Happy Work Balance**
กับ นมละคร บานใจ **ชม VDO คลิ๊ก!**
อดีตนางแบบและนักแสดงที่ผันตัวมาเป็น นักพูดและนักเขียนเพื่อแรงบันดาลใจ เป็นครูด้านสุขภาพ สร้างกำลังใจด้วยความกตัญญูไม่ มีเสียมุมมองชีวิตของทุกคน

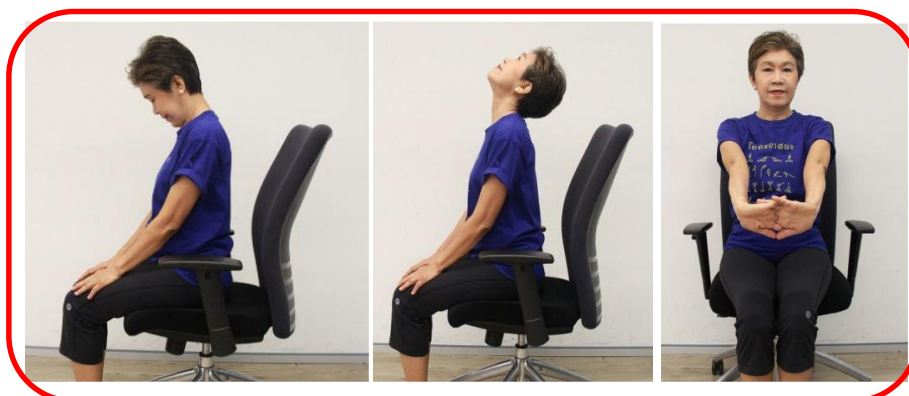


♦ **แนวทางการรักษาโรคเชิงป้องกัน 5 กลุ่มโรคเรื้อรัง**
โดย พ.อ.ต.บพ.ขวัญชัย เกษอุทัย **ชม VDO คลิ๊ก!**
แพทย์อายุรศาสตร์ สถาบันการแพทย์พุทธนานาชาติ โรงพยาบาลปิยะเวท ผู้เชี่ยวชาญทางสูติเวชวิทยาและโรคติดต่อทางนรีเวช

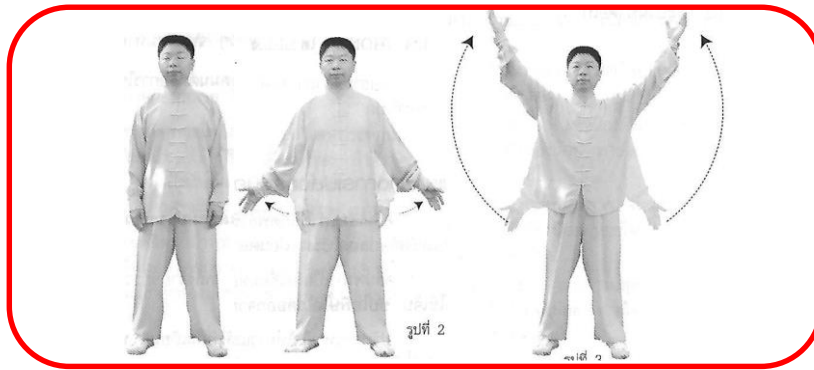
VDO Click!

• **โยคะเพื่อกายบำบัด (บนเก้าอี้) และฉันทะโยคะ**

โยคะเพื่อกายบำบัด บนเก้าอี้ เป็นส่วนหนึ่งของโครงการปลูกรักสุขภาพดี ที่บริษัทจัดอบรมให้กับพนักงานเพื่อให้พนักงานที่เข้าร่วม สามารถทำท่าโยคะ อาทิ การดัดหรือการยืดร่างกายเพื่อประโยชน์ต่อสุขภาพ ซึ่งพนักงานสามารถนำไปฝึกทำได้ง่ายๆ แม้กระทั่งที่สำนักงาน เพื่อช่วยให้ห่างไกลจากปัญหาสุขภาพ เช่น เจ็บหลัง ปวดข้อหรือ การเคลื่อนไหวผิดท่า เป็นต้น



ฉันทะโยคะ เป็นการออกกำลังกายแบบจีน ที่บริษัทจัดขึ้นเพื่อส่งเสริมให้พนักงานที่เข้าอบรมได้นำศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวบางส่วนมาใช้ในการจัดทำท่าทางการเคลื่อนไหวของร่างกาย การหายใจ และการทำสมาธิ ซึ่งล้วนแต่ช่วยสร้างเสริมสุขภาพกายและสุขภาพใจให้แก่พนักงานทั้งสิ้น



นโยบายด้านสุขภาพ และการณรงค์เพื่อสุขภาพ (ของขวัญรักสุขภาพจาก CEO)

พนักงานทุกคนได้รับของขวัญรักสุขภาพจาก CEO เป็นสายดึงโยคะ ที่สามารถใช้ในกิจกรรมยืดกล้ามเนื้อบริเวณมือ ช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อให้ดียิ่งขึ้น บริษัทยังได้แนะนำการออกกำลังกายอย่างถูกวิธี รวมถึงการใช้อุปกรณ์ต่างๆ ให้เกิดประโยชน์สูงสุดผ่านคู่มือการสอน ทั้งนี้ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งในการส่งเสริมสุขภาพ และสุขภาพะที่ดีในที่ทำงาน



ฟิตเนสที่อาคารทรู ทาวเวอร์ 1 และ 2

พนักงานสามารถเข้าถึงสิ่งอำนวยความสะดวกที่ช่วยในการออกกำลังกายได้ โดยบริษัทจัดสถานที่ออกกำลังกายพร้อมทั้งครูฝึก และมีทางเลือกด้านกีฬาประเภทอื่นๆ ให้แก่พนักงาน เช่น สนามแบดมินตัน สนามฟุตบอล พร้อมทั้งล็อกเกอร์และห้องอาบน้ำ ที่ตั้งอยู่ตามสถานที่ทำงานต่างๆ เพื่ออำนวยความสะดวกและความสนุกให้กับพนักงานตลอดช่วงเวลาการออกกำลังกาย

- **ชั่วโมงการทำงานที่ยืดหยุ่น**

บริษัทมีนโยบายกำหนดชั่วโมงการทำงานที่ยืดหยุ่น โดยพนักงานสามารถเลือกช่วงเวลาการทำงานได้เองโดยนับรวมได้ 8 ชั่วโมงต่อวัน ตามช่วงเวลา 4 ช่วง ดังนี้

- 7.30 – 16.30 น.
- 8.00 – 17.00 น.
- 8.30 – 17.30 น.
- 9.00 – 18.00 น.

พนักงานได้รับการกำหนดช่วงเวลาการทำงานในระบบไว้ก่อนแล้ว แต่สามารถจะปรับช่วงเวลาตามที่ต้องการได้เองผ่านระบบของฝ่าย HR โดยเลือกรวันและเวลาที่ต้องการระบบจะจดจำค่าขอ และใช้เป็นฐานในการติดตามการบันทึกเวลาการทำงานของพนักงาน รวมทั้ง ใช้ในการติดต่อพนักงานตามเวลาการเข้างานของพนักงานอย่างเหมาะสม

- **การจัดสรรเวลาเพื่อทำงานจากที่บ้าน**

พนักงานจะต้องทำความเข้าใจกับระบบ Remote Access Services (RAS) และกระบวนการขอ RAS จากหน่วยงานรักษาความปลอดภัย โดยบริษัทมีการควบคุมอย่างเข้มงวดและเน้นความสำคัญของการรักษาความปลอดภัยและการใช้ข้อมูลของบริษัทเมื่อต้องทำงานนอกสำนักงาน

- **การใช้สิทธิลาคลอด/ลาเลี้ยงดูบุตร**

ปรับเพิ่มวันลาของพนักงานหญิงเพื่อเลี้ยงดูบุตรเป็น 120 วัน จากเดิม 90 วัน และพนักงานชายจากเดิม 2 วัน เพิ่มเป็น 15 วัน เพื่อช่วยภรรยาเลี้ยงดูบุตร

- **Day Care ศูนย์ดูแลเด็กเล็ก อาคาร ทรุทาวเวอร์ 1 และ 2**

บริษัทให้ความช่วยเหลือแก่ผู้ปกครองที่เป็นพนักงานของทรูที่มีบุตรอายุระหว่าง 2 - 5 ปี เพื่อช่วยอำนวยความสะดวก และลดความห่วงกังวลของพนักงาน ด้วยการจัดเตรียมศูนย์ดูแลเด็กเล็กที่อาคารสำนักงาน 2 แห่ง สามารถรองรับเด็กเล็กได้แห่งละ 30 คน มีการจัดการโดย เยี่ยมนุชเดย์แคร์ ซึ่งมีผู้เชี่ยวชาญให้การดูแล โดยให้บริการทั้งแบบรายวัน และรายเดือนในวันธรรมดา และมีการติดตั้งระบบ CCTV เพื่อให้ผู้ปกครองสามารถตรวจสอบผ่านอินเทอร์เน็ตได้ด้วย

โปรแกรมการฝึกอบรมด้านความปลอดภัย

Learning Center: Supporting Function Training

หลักสูตร	ปี				
	2559	2560	2561	2562	2563*
General Safety Training	4,782	6,720	8,517	7,528	5,678
Technical Safety Training	3,780	2,070	612	720	76,690
จำนวนชั่วโมงรวม	8,562	8,790	9,129	8,248	82,368
เป้าหมาย	8,000	8,500	9,000	9,000	50,000

* เพิ่มเป้าหมายการฝึกอบรมการขับรถเชิงป้องกันอุบัติเหตุ Defensive Driving Course (DDC) ให้กับพนักงานทั่ว

ประเทศ