



## 欢迎来到泰国

国际旅客受到各种形式的压力，可能会降低其对疾病的抵抗力：拥挤，等待时间长，破坏饮食习惯，气候变化和时区等健康旅游的原则是确定的影响降到最低这样的风险。健康旅行提示，以便考虑之前和期间的泰国之旅下列。

1. 進食已徹底煮熟的食品，只飲用煮沸的水，罐裝或樽裝飲品。
2. 使用驱虫剂，以防止蚊子和跳蚤。
3. 如果你有发烧，咳嗽，头痛，气喘吁吁或其他疾病，请咨询医生，并告知公共卫生当局有关您的旅行。14 天以内，从您进入泰国。
4. 如果你想获得更多的信息。请打 1422 (疾病控制系热线) 或访问我们的网站

[www.ddc.moph.go.th](http://www.ddc.moph.go.th)



## ข้อแนะนำด้านสุขภาพ

ยินดีต้อนรับท่านผู้มีเกียรติทุกท่านเข้าสู่ประเทศไทย

ปัญหาด้านสุขภาพเป็นเรื่องสำคัญ โดยเฉพาะเมื่อต้องเดินทางจากสิ่งแวดล้อมที่หนึ่งไปอีกที่หนึ่ง ทั้งเรื่องอาหาร การกิน ความเป็นอยู่การเกิดโรคติดต่อประจำถิ่นที่แตกต่างกัน ดังนั้น เพื่อสุขภาพอนามัยที่ดีของท่าน โปรดปฏิบัติดังนี้

๑. รับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ๆ และดื่มน้ำสะอาด
๒. ป้องกันตนเองจากการถูกพาหนะนำโรคกัด เช่น ยุง หมัด เป็นต้น
๓. ถ้ามีอาการผิดปกติ ขณะอยู่ในประเทศไทย เช่น ไข้ ไอ หายใจเหนื่อย ปวดศีรษะ หรืออื่นๆ ควรปรึกษาแพทย์ทันที และโปรดแจ้งที่อยู่การเดินทางของท่านก่อนเข้าและระหว่างอยู่ในประเทศไทยให้แพทย์ทราบ โดยเฉพาะท่านที่เพิ่งเดินทางเข้าสู่ประเทศไทยช่วง 14 วันแรก
๔. หากมีข้อสงสัย โปรดติดต่อสายด่วน 1422 หรือ website: [www.ddc.moph.go.th](http://www.ddc.moph.go.th) กรมควบคุมโรคกระทรวงสาธารณสุข