



กรมควบคุมโรค
กระทรวงสาธารณสุข

بطاقة صحية



Department Of Disease Control
Ministry Of Public Health



ข้อเสนอแนะด้านสุขภาพ
 دليل السلامة و الصحة للمسافرين

دليل السلامة و الصحة للمسافرين

أهلا و سهلا و مرحبا بكم الى تهايلين

من الضروري الاهتمام بالصحة العامة أثناء السفر وغالبا ما يعاني المسافرون من الأمراض بسبب تغير نوعية الأظفة والأجواء العامة وهذا الدليل المختصر سوف يساعدك بالاهتمام بالصحة خلال السفر لمملكة تيلاند .

1 تناول الأظفة المطبوخة و المشروبات المغلفة .

2 أخذ الوقاية الصحية اللازمة من الباعوض والناموس و الحشرات أثناء سفر و استخدام الناموسيات الطبية .

3 في حالة ارتفاع حرارة الجسم ، عطس المستمر ، القحة ، أو أي أعراض مصاحبة خلال 24 يوم من تواجدكم في تيلاند نرجو التكرم بالاتصال مباشرة بقمس الوقاية الطبية .

4 ولمزيد من المعلومات نرجو الاتصال بالرقم المباشر 1422 أو الاطلاع الموقع الالكتروني www.ddc.moph.go.th

ข้อเสนอแนะด้านสุขภาพ

ยินดีต้อนรับท่านผู้มีเกียรติทุกท่านเข้าสู่ประเทศไทย ปัญหาด้านสุขภาพเป็นเรื่องสำคัญ โดยเฉพาะเมื่อต้องเดินทางจากสิ่งแวดล้อมที่หนึ่งไปอีกที่หนึ่ง ทั้งเรื่องอาหารการกิน ความเป็นอยู่ การเกิดโรคติดต่อประจำถิ่นที่แตกต่างกัน ดังนั้น เพื่อสุขภาพอนามัยที่ดีของท่าน โปรดปฏิบัติดังนี้

1. รับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ๆ และดื่มน้ำสะอาด
2. ป้องกันตนเองจากการถูกพาหะนำโรคกัด เช่น ยุง หมัด เป็นต้น
3. ถ้ามีอาการผิดปกติ ขณะอยู่ในประเทศไทย เช่น ใช้ ใจ หายใจเหนื่อย ปวดศีรษะ หรืออื่นๆ ควรปรึกษาแพทย์ทันที และโปรดแจ้งที่อยู่การเดินทางของท่านก่อนเข้าและระหว่างอยู่ในประเทศไทย ให้แพทย์ทราบ โดยเฉพาะท่านที่เพิ่งเดินทางเข้าสู่ประเทศไทยช่วง 14 วันแรก
4. หากมีข้อสงสัย โปรดติดต่อสายด่วน 1422 หรือ website: www.ddc.moph.go.th กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข