

بطاقة صحية



دليل السلامة و الصحة للمسافرين

اهلا و سهلا و مرحبا بكم الى تهاتلين
من الضروري الاهتمام بالصحة العامة أثناء السفر وغالبا ما يعاني
المسافرين من الأمراض بسبب تغير نوعية الأطعمة والأجواء العامة
وهذا الدليل المختصر سوف يساعدك بالاهتمام بالصحة خلال السفر
مملكة تايلاند.

- 1 تناول الأطعمة المطبوخة و المشروبات المغلقة .
- 2 أخذ الوقاية الصحية اللازمة من الباعوض و الناموس 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 تايلاند نرجو
التكرم بالاتصال مباشرة بقسم الوقاية الطبية .
- 4 ولمزيد من المعلومات نرجو الاتصال بالرقم المباشر 1422 أو
الاطلاع الموقع الالكتروني www.ddc.moph.go.th



ข้อแนะนำด้านสุขภาพ



กรมควบคุมโรค
กระทรวงสาธารณสุข

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 กรมควบคุมโรคกระทรวงสาธารณสุข