

# การเดินทางไปท่องเที่ยวในประเทศ ในแถบเอเชียตะวันออกเฉียงใต้



- **โรคติดต่อในประเทศเหล่านี้ใกล้เคียงกับประเทศไทย** ผู้เดินทางควรตรวจสอบให้แน่ชัดว่า ได้รับวัคซีนครบและได้รับการกระตุ้นภูมิคุ้มกันตามแผนการสร้างเสริมภูมิคุ้มกันโรคหรือไม่ ผู้เดินทางบางรายอาจจำเป็นต้องได้รับวัคซีน เฉพาะกลุ่มเสี่ยง หากไม่แน่ใจ ควรปรึกษาแพทย์ก่อนออกเดินทาง
- **ต้องระวังเรื่องโรคติดต่อทางน้ำและอาหาร** เช่น อุจจาระร่วง ไทฟอยด์ ซึ่งป้องกันได้ด้วยการมีสุขอนามัยที่ดี ถ้ามีความเสี่ยงสูง ควรปรึกษาแพทย์เรื่องวัคซีนที่จำเป็น เช่น วัคซีนไทฟอยด์ และวัคซีนตับอักเสบบี (รายละเอียดเช่นเดียวกับอินเดีย เนปาล)

- **แม้ว่ามาลาเรียยังเป็นปัญหา** ในประเทศแถบเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ แต่แหล่งท่องเที่ยวส่วนใหญ่ที่นักท่องเที่ยวไปเที่ยวกัน ไม่พบการแพร่ระบาดของมาลาเรียโดยเฉพาะในเขตเมือง เช่น รังกุง เวียงจันทน์ หลวงพระบาง ฮานอย โฮจิมินห์ แถบประสาทรนครวัด-นครธม ดังนั้นนักท่องเที่ยวจึงไม่ต้องกังวลเรื่องมาลาเรีย แต่อย่างไรก็ตาม ควรป้องกันยุงกัด (รายละเอียดเช่นเดียวกับแอฟริกา) เนื่องจากมีอีกหลายโรคที่มียุงเป็นพาหะ เช่น ไข้เลือดออก ชิคุนกุนยา ฯลฯ แต่ถ้านักท่องเที่ยวต้องเดินทางไปยังพื้นที่เสี่ยงต่อการติดเชื้อมาลาเรีย เช่น พื้นที่ป่าเขา ควรพบแพทย์เพื่อขอคำปรึกษาก่อนการเดินทาง



# การเดินทางไปท่องเที่ยวในภูมิภาค/ ประเทศอื่นๆ เช่น ซาอุดีอาระเบีย สหรัฐอเมริกา อังกฤษ



- **ควรตรวจสอบเงื่อนไขการเข้าประเทศ** เช่น ผู้ไปแสวงบุญที่ซาอุดีอาระเบียต้องได้รับวัคซีนป้องกันโรคไข้กาฬหลังแอ่นก่อนขอวีซ่านักเรียน/นักศึกษาที่ไปศึกษาต่อในประเทศตะวันตก เช่น อเมริกา อังกฤษ ต้องได้รับวัคซีนป้องกันโรคไข้กาฬหลังแอ่น ในขณะที่ไม่เป็นข้อบังคับในกลุ่มนักท่องเที่ยว เป็นต้น
- **ควรคำนึงถึงความสะดวกสบายของอาหารและน้ำ** ตลอดจนความปลอดภัยอื่นๆ เช่นเดียวกับภูมิภาค/ประเทศข้างต้นเสมอ



**“การเตรียมตัวที่ดีทำให้การเดินทางท่องเที่ยวเป็นไปได้อย่างราบรื่น มีความสุขและสุขภาพแข็งแรงตลอดการเดินทาง”** อย่างไรก็ตามการเตรียมตัวของแต่ละคนย่อมแตกต่างกันไปขึ้นอยู่กับระยะเวลาเดินทาง กิจกรรมที่จะไปทำ จำนวนคนที่เดินทางไปด้วยกัน ฯลฯ ปัจจัยเหล่านี้ล้วนมีความสำคัญ ซึ่งแพทย์จะใช้ในการพิจารณาการป้องกันโรคที่เหมาะสมเป็นรายๆ ไป

## สามารถรับคำปรึกษาในวันและเวลาราชการเพิ่มเติมได้ที่

- สายด่วนกรมควบคุมโรค โทร. 1422
- กลุ่มเวชศาสตร์การเดินทางและท่องเที่ยว สำนักโรคติดต่อทั่วไป กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข โทร. 0 2590 3187 หรือเว็บไซต์ [www.thaicgd.ddc.moph.go.th](http://www.thaicgd.ddc.moph.go.th)
- คลินิกเวชศาสตร์การเดินทางและท่องเที่ยว สถาบันบำราศนราดูร กรมควบคุมโรค โทร. 0 2590 3430
- คลินิกเวชศาสตร์ท่องเที่ยวและการเดินทาง โรงพยาบาลเวชศาสตร์เขตร้อน โทร. 0 2306 9145 หรือเว็บไซต์ [www.thaitravelclinic.com](http://www.thaitravelclinic.com)

# การเตรียมตัวก่อนและหลัง การเดินทาง ท่องเที่ยว



# หลักทั่วไปในการเตรียมตัวก่อนการเดินทาง

1. รักษาสุขภาพให้สมบูรณ์แข็งแรงก่อนการเดินทาง ไม่ควรเดินทางในขณะที่เจ็บป่วย
2. ผู้ที่มีโรคประจำตัวต่างๆ ควรจะปรึกษาแพทย์ ก่อนเดินทาง โดยเฉพาะการไปต่างประเทศหรือไปเป็นระยะเวลานาน ต้องเตรียมยาประจำตัวและเอกสารทางการแพทย์ที่จำเป็นติดตัวไปด้วยเสมอ
3. ควรรับวัคซีนป้องกันโรคตามแผนสร้างเสริมภูมิคุ้มกันโรคตลอดจนวัคซีนพื้นฐานตามมาตรฐานของแต่ละประเทศ วัคซีนที่ต้องฉีดตามกฎหมายระหว่างประเทศ และวัคซีนที่แนะนำให้ฉีดในกลุ่มประชากรเฉพาะต่างๆ หากเป็นไปได้ควรได้รับก่อนออกเดินทางอย่างน้อย 4 สัปดาห์ เนื่องจากร่างกายใช้เวลาในการสร้างภูมิคุ้มกันโรค
4. ควรหาข้อมูลเรื่องสถานที่/ประเทศที่จะเดินทางไปว่ามีความเสี่ยงต่อสุขภาพด้านใดบ้าง เพราะแต่ละประเทศแต่ละพื้นที่ที่มีความเสี่ยงแตกต่างกันไปทั้งเรื่องโรคติดต่อและภัยสุขภาพ อื่นๆ เช่น อุบัติเหตุ
5. ไม่ควรมองข้ามอันตรายจากอุบัติเหตุ การโจรกรรม ควรศึกษาว่าพื้นที่ใดเสี่ยงต่อการถูกจี้ปล้นควรหลีกเลี่ยงการเข้าพื้นที่ดังกล่าว และไม่ควรสวมใส่เครื่องประดับมีค่า ไม่ควรเข้าไปยุ่งเกี่ยวกับสิ่งผิดกฎหมาย เช่น การแลกเปลี่ยนในตลาดมืด การติดต่อแก๊งค์เถื่อน ซึ่งโอกาสเกิดอันตรายมีสูงไม่คุ้มกับเงินที่อาจประหยัดได้
6. ควรคำนึงถึงการทำประกันสุขภาพ/ประกัน อุบัติเหตุเพื่อการเดินทางต่างประเทศ



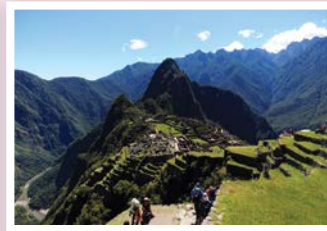
“หากมีอาการเจ็บป่วยเกิดขึ้นภายใน 14 วันหลังเดินทาง ควรปรึกษาแพทย์ และแจ้งข้อมูลการเดินทางท่องเที่ยว ให้แพทย์ทราบ เช่น ประเทศ/สถานที่ที่เดินทางไป รวมถึงกิจกรรมที่ทำในระหว่างนั้น เป็นต้น”

## การเดินทางไปท่องเที่ยวในประเทศแถบแอฟริกา



- ควรปรึกษาแพทย์เพื่อพิจารณาความจำเป็นในการรับวัคซีนก่อนการเดินทาง เช่น วัคซีนไข้เหลือง ไข้กาฬหลังแอ่น ฯลฯ โดยเฉพาะวัคซีนไข้เหลืองนักท่องเที่ยวจำเป็นต้องฉีดวัคซีนก่อนออกเดินทาง 10 วัน และต้องถือสมุดรับรองการฉีดวัคซีนติดตัวไประหว่างการเดินทางด้วย เพราะเป็นเอกสารสำคัญต้องใช้ในขั้นตอนการตรวจคนเข้าเมือง
- ต้องระวังเรื่องมาลาเรียซึ่งมีอยู่เป็นพาหะนำโรค ประเทศส่วนใหญ่ในแอฟริกาในโซนที่อยู่ใต้ทะเลทรายซาฮาราลงมา มีการระบาดของมาลาเรีย ซึ่งนักท่องเที่ยวจำเป็นต้องรู้เรื่องมาลาเรีย และการป้องกันที่ถูกต้อง เช่น ใส่เสื้อผ้ามิดชิด นอนในมุ้ง ทายากันยุง ฯลฯ และในหลายกรณีนักท่องเที่ยวจะไป แอฟริกาจำเป็นต้องกินยาป้องกันมาลาเรียก่อนเดินทาง จึงควรพบแพทย์เพื่อขอคำปรึกษาก่อนออกเดินทาง

## การเดินทางไปท่องเที่ยวในประเทศแถบอเมริกาใต้ เช่น บราซิล เปรู อาร์เจนติน่า



- ควรปรึกษาแพทย์เรื่องวัคซีนที่จำเป็นต้องได้รับก่อนการเดินทาง โดยเฉพาะวัคซีนไข้เหลือง

- กรณีจะเดินทางไปแถบที่สูง เช่นเปรู มาชูปิซุ โบลิเวีย ฯลฯ ควรเตรียมตัวเรื่องภาวะแพ้ที่สูง (High altitude sickness) ซึ่งอาจจำเป็นต้องได้รับยาเพื่อป้องกันภาวะดังกล่าวก่อนออกเดินทาง
- ต้องระวังเรื่องมาลาเรีย โดยเฉพาะถ้าจะเข้าไปในบริเวณป่า น้ำตก หรือในลุ่มแม่น้ำอเมซอน (รายละเอียดเช่นเดียวกับแอฟริกา)
- ต้องระวังเรื่องโรคติดต่อทางอาหารและน้ำ เช่น อุจจาระร่วง ไทฟอยด์ ซึ่งป้องกันได้ด้วยการมีสุขอนามัยที่ดี เช่น ล้างมือก่อนรับประทานอาหารและหลังถ่ายอุจจาระ รับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่ ดื่มน้ำสะอาด ฯลฯ ถ้ามีความเสี่ยงสูง เช่น ไปในพื้นที่ชนบทเป็นเวลานาน ควรปรึกษาแพทย์ เรื่องวัคซีนที่จำเป็น เช่น วัคซีนไทฟอยด์ และวัคซีนตับอักเสบบ



## การเดินทางไปท่องเที่ยวในประเทศอินเดีย เนปาล



- ต้องระวังเรื่องมาลาเรีย ประเทศอินเดียสามารถพบการติดเชื้อมาลาเรียได้ในเขตเมือง ดังนั้นแม้นักท่องเที่ยวจะไม่ได้เข้าไปเที่ยวป่า ก็ต้องระวัง (รายละเอียดเช่นเดียวกับแอฟริกา)
- กรณีจะปีนเขา trekking ในบริเวณเทือกเขาสูงของอินเดีย หรือเนปาล ควรระวังเรื่องภาวะแพ้ที่สูงด้วย (High altitude sickness) ซึ่งอาจจำเป็นต้องได้รับยาเพื่อป้องกันก่อนออกเดินทาง
- กรณีท่องเที่ยวเป็นเวลานาน หรืออยู่ในพื้นที่ชนบท ควรพิจารณาฉีดวัคซีนโรคพิษสุนัขบ้าก่อนการเดินทาง