











## ช่วยเตรียมตัว-เตรียมของ ให้พร้อมก่อนเดินทาง (TRAVEL CHECKLIST)

1.เตรียมความพร้อมด้านสุขภาพ	
<b>1.1 ความพร้อมทั่วไป</b>	<input type="checkbox"/> ยาโรคประจำตัว <input type="checkbox"/> สมุดบันทึก <input type="checkbox"/> สมุดใบรับรอง <input type="checkbox"/> ประกันสุขภาพ/ <input type="checkbox"/> ชุดทำแผล-ห้ามเลือด+ยาฆ่าเชื้อ    ปัญหาสุขภาพ    การฉีดวัคซีน    อุบัติเหตุ <div style="text-align: right;">ต่างประเทศ</div>
<b>1.2 ยาฉุกเฉิน</b>	<input type="checkbox"/> ยาแก้เมาเรือ <input type="checkbox"/> น้ำเกลือแร่ (ORS) <input type="checkbox"/> ยาแก้ไอละลาย <input type="checkbox"/> ยาแก้ปวดท้อง/ <input type="checkbox"/> ยาแก้ท้องเสีย    ยาทาผื่น    เสมหะ    โรคกระเพาะ <input type="checkbox"/> ยาลดไข้, <u>Paracetamol</u> <input type="checkbox"/> ยารักษาอาการแพ้ <input type="checkbox"/> ยาปฏิชีวนะ <div style="text-align: center;">(Adrenaline)</div>
2.อุปกรณ์สำหรับเดินทางเฉพาะ	
<b>2.1 กิจกรรม</b>	
<b>เดินป่า</b>	<input type="checkbox"/> ยาทากันยุง <input type="checkbox"/> เต็นท์ และ มุ้ง <input type="checkbox"/> ไฟฉาย <input type="checkbox"/> เช็มทิก
<b>ปีนเขา</b>	<input type="checkbox"/> รองเท้าที่ <input type="checkbox"/> อุปกรณ์ปีนเขา  เหมาะสม    พร้อมใช้งาน
<b>เล่นหิมะ</b>	<input type="checkbox"/> เสื้อกันหนาว/ กันหิมะ <input type="checkbox"/> หมวกกันหนาว <input type="checkbox"/> ถุงมือถุงเท้า กัน <input type="checkbox"/> ผ้าพันคอ <input type="checkbox"/> แวนตาแดด/UV    หนาว <input type="checkbox"/> รองเท้าหุ้มส้นที่ เหมาะสม
<b>ดำน้ำ</b>	<input type="checkbox"/> ชุดว่ายน้ำที่ <input type="checkbox"/> เสื้อชูชีพ <input type="checkbox"/> ท่อหายใจ <input type="checkbox"/> แวนตาว่ายน้ำ เหมาะสมกับ <input type="checkbox"/> ถังออกซิเจน   <input type="checkbox"/> ถังออกซิเจน    พร้อมใช้งาน
<b>2.2 สภาพอากาศ</b>	
<b>ฝน</b>	<input type="checkbox"/> เสื้อกันฝน <input type="checkbox"/> ร่ม <input type="checkbox"/> รองเท้าที่เหมาะสมกับพื้นที่เปียก
<b>ร้อน/แดดจัด</b>	<input type="checkbox"/> ขวดน้ำและน้ำดื่ม <input type="checkbox"/> แวนตากันแดด/ <input type="checkbox"/> แว่นตากันแดด/UV <input type="checkbox"/> ครีมกันแดด <input type="checkbox"/> หมวกกันแดด 
<b>หนาว</b>	<input type="checkbox"/> ถุงมือ-ถุงเท้ากัน <input type="checkbox"/> เสื้อกันหนาว <input type="checkbox"/> หมวกกันหนาว <input type="checkbox"/> ผ้าพันคอ <input type="checkbox"/> รองเท้าหุ้มส้น  

2.3 โรคติดต่อ	
<b>ทางเดินอาหาร:</b> เช่น อหิวาตกโรค, ตับอักเสบเอ, โทไพอัยด์	<input type="checkbox"/> เจลล้างมือ <input type="checkbox"/> ขวดน้ำและน้ำดื่ม <input type="checkbox"/> ปรึกษาแพทย์เรื่องวัคซีนป้องกันโรค สะอาด 
<b>ทางเดินหายใจ:</b> เช่น วัณโรค, ไอกรณ, หัด, หัดเยอรมัน, คางทูม, คอตีบ, ไข้หวัดใหญ่, สุกใส, ไข้กาฬ หลังแอน	<input type="checkbox"/> หน้ากากอนามัย <input type="checkbox"/> เจลล้างมือ <input type="checkbox"/> ปรึกษาแพทย์เรื่องวัคซีนป้องกันโรค  
<b>โรคนำโดยแมลง/สัตว์:</b> เช่น มาลาเรีย, ลิซมาเนียซิส, ไข้สมองอักเสบเจอี, ไข้เหลือง พิษสุนัขบ้า, ไข้สมองอักเสบ จากเห็บ	<input type="checkbox"/> ทายกันยุง/แมลง <input type="checkbox"/> มุ้ง/ถุงนอน <input type="checkbox"/> ปรึกษาเรื่องยา <input type="checkbox"/> สวมเสื้อ/กางเกง <input type="checkbox"/> ปรึกษาแพทย์เรื่อง  ป้องกันมาลาเรีย    ปกปิดมิดชิด วัคซีนป้องกันโรค
<b>ทางเพศสัมพันธ์</b>	<input type="checkbox"/> ถุงยางอนามัย
3. อุปกรณ์สำหรับการเดินทางโดยทั่วไป	
<b>3.1 เสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่ม</b>	<input type="checkbox"/> ชุดชั้นใน/กางเกงใน <input type="checkbox"/> เทรส/กระโปรง <input type="checkbox"/> เสื้อยืด <input type="checkbox"/> เสื้อกันฝน <input type="checkbox"/> ถุงมือ <input type="checkbox"/> กางเกงขายาว <input type="checkbox"/> เสื้ออ้อม <input type="checkbox"/> หมวกไหมพรม/ <input type="checkbox"/> ถุงเท้า <input type="checkbox"/> เสื้อแขนยาว <input type="checkbox"/> เสื้อกันหนาว/ไคซ์    กันแดด <input type="checkbox"/> ชุดนอน <input type="checkbox"/> สูท/แจคเก็ต <input type="checkbox"/> ชุดว่ายน้ำ <input type="checkbox"/> ผ้าเช็ดตัว <input type="checkbox"/> เสื้อคลุม <input type="checkbox"/> รองเท้าหุ้มส้น/แตะ
<b>3.2 อุปกรณ์ชำระล้าง ร่างกาย และดูแลสุขภาพ ทั่วไป</b>	<input type="checkbox"/> แปรงสีฟัน/ยาสีฟัน <input type="checkbox"/> สบู่ <input type="checkbox"/> คอนแทคเลนส์ <input type="checkbox"/> ที่โกนหนวด <input type="checkbox"/> ลูกกลิ้งระงับกลิ่นกาย <input type="checkbox"/> แชมพู/ครีมนวด <input type="checkbox"/> น้ำยาคอนแทค <input type="checkbox"/> หมอนรองคอ <input type="checkbox"/> ลิปมัน <input type="checkbox"/> หวี    เลนส์ <input type="checkbox"/> ที่อุดหู <input type="checkbox"/> ครีมกันแดด <input type="checkbox"/> ผ้าอนามัย <input type="checkbox"/> กรรไกรตัดเล็บ <input type="checkbox"/> หมากฝรั่ง/ลูกอม <input type="checkbox"/> โลชั่นทาผิว <input type="checkbox"/> ที่ปิดตา
<b>3.3 เครื่องมือเครื่องใช้ทั่วไป</b>	<input type="checkbox"/> กระเป๋าเดินทาง <input type="checkbox"/> เงินสด <input type="checkbox"/> กล้องถ่ายรูป <input type="checkbox"/> นาฬิกา <input type="checkbox"/> กระเป๋าเงิน <input type="checkbox"/> เครดิตการ์ด <input type="checkbox"/> โทรศัพท์ที่ชาร์จ
4. เอกสารสำหรับเดินทาง	
<b>4.1 เอกสารสำหรับเดินทาง</b>	<input type="checkbox"/> พาสปอร์ต <input type="checkbox"/> บัตรประจำตัว <input type="checkbox"/> เอกสารประกันภัย <input type="checkbox"/> ใก้ศบึก <input type="checkbox"/> วีซ่า <input type="checkbox"/> ประชาชนชน <input type="checkbox"/> ตั๋วโดยสารต่างๆ

