



## การดูแลสุขภาพผู้ที่เดินทางไปประกอบพิธีฮัจย์

ข้อมูลจากกรมการศาสนา (ณ วันที่ 22 เมษายน 2558) จำนวนผู้ได้สิทธิเดินทางไปแสวงบุญประกอบพิธีฮัจย์ที่ประเทศซาอุดีอาระเบีย ประจำปี 2558 โดยได้สรุปยอดสุดท้ายที่ถือว่าสิ้นสุดและครบตามจำนวนที่ได้รับจัดสรร 10,400 คน แบ่งเป็น ผู้แสวงบุญ 8,156 คน ผู้ประกอบกิจการฮัจย์ 2,044 คน และผู้ประกอบพิธีฮัจย์ในกรณีพิเศษเพื่อประโยชน์ของประเทศชาติตามมติของคณะกรรมการส่งเสริมกิจการฮัจย์แห่งประเทศไทยในการจัดสรรโควตาให้ศูนย์อำนวยการบริหารจังหวัดชายแดนภาคใต้ (ศอ.บต.) 200 คน

กระทรวงสาธารณสุขได้จัดระบบการดูแลสุขภาพตั้งแต่ก่อนไปจนถึงหลังกลับ โดยการดูแลสุขภาพ ก่อนการเดินทาง ได้จัดอบรมเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ การตรวจสุขภาพให้กับผู้แสวงบุญก่อนที่จะเดินทางไปประกอบพิธีฮัจย์ โดยผู้แสวงบุญจะได้รับสมุดสุขภาพประจำตัว (Health passport) ประเมินความเสี่ยงทางสุขภาพ และเพื่อบันทึกสถานะสุขภาพ และบริการฉีดวัคซีนป้องกันโรคไข้กาฬหลังแอ่นและไข้หวัดใหญ่ ถึงวันที่ 10 สิงหาคม 2558 พร้อมออกเอกสารรับรองการได้รับวัคซีนป้องกันโรค (เล่มเหลือง) ให้ชาวไทยมุสลิม ที่จะเดินทางไปแสวงบุญพิธีฮัจย์ประจำปี 2558 จำนวน 10,400 คน ฟรี ที่สถานบริการสาธารณสุข 22 แห่งใน กทม. ต่างจังหวัด พร้อมทั้งจัดทีมแพทย์ พยาบาล พร้อมเวชภัณฑ์ยา เดินทางไปร่วมดูแลสุขภาพระหว่างประกอบศาสนกิจที่ประเทศซาอุดีอาระเบีย จำนวน 3 ทีม รวมทั้งสิ้น 42 คน และการดูแลสุขภาพหลังกลับจากพิธีฮัจย์ กรมควบคุมโรคร่วมกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องพัฒนาระบบการเฝ้าระวังติดตามสุขภาพผู้แสวงบุญเป็นระยะเวลา 1 เดือนนับจากเดินทางกลับจากซาอุดีอาระเบีย โดยการสร้างเครือข่าย อสม.ฮัจย์ และทีมหมอครอบครัว ให้เป็นผู้ประสานงานระดับพื้นที่ และสร้างเครือข่ายผู้ประสานงานฮัจย์ หรือ มิสเตอร์ฮัจย์ ทั้งในระดับจังหวัด ระดับเขต และระดับประเทศ กระจายทั่วประเทศ 53 จังหวัด

สถานที่ให้บริการฉีดวัคซีนก่อนเดินทาง ส่วนกลางในพื้นที่ กทม. และปริมณฑล ได้แก่ 1. สถาบันบำราศนราดูร 2. ด่านควบคุมโรคติดต่อระหว่างประเทศ ท่าเรือกรุงเทพ 3. สถานเสาวภา สภากาชาดไทย 4. โรงพยาบาลเวชศาสตร์เขตร้อน และ 5. โรงพยาบาลนวมินทร์ 9 ส่วนในภูมิภาคหรือต่างจังหวัด สามารถรับบริการที่สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด 14 จังหวัดภาคใต้ สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 10 เชียงใหม่ ที่ 11 นครศรีธรรมราช ที่ 12 สงขลา

## การเตรียมตัวด้านสุขภาพสำหรับผู้ที่จะไปประกอบพิธีฮัจย์

### ก่อนเดินทาง

- ผู้ที่จะเดินทางไปประกอบพิธีฮัจย์ ให้เตรียมร่างกายให้พร้อม และเน้นการรักษาสุขอนามัยส่วนบุคคล
- ขอรับบริการฉีดวัคซีนป้องกันโรคที่ประเทศซาอุดีอาระเบียกำหนด

### ระหว่างอยู่ในประเทศซาอุดีอาระเบีย

- หลีกเลี่ยงการคลุกคลีใกล้ชิดกับผู้ที่มีอาการไอหรือจาม หากจำเป็นต้องเข้าไปในพื้นที่แออัด ผู้ที่มีโรคประจำตัวเสี่ยงต่อการป่วย ควรใส่หน้ากากอนามัยและเปลี่ยนบ่อยๆ
- ล้างมือด้วยสบู่ให้สะอาดทุกครั้งก่อนปรุงอาหาร หรือรับประทานอาหาร หรือก่อนเตรียมนมให้เด็ก และภายหลังจากการเข้าห้องน้ำ หรือห้องส้วมทุกครั้ง
- หากมีอาการคล้ายไข้หวัด ไข้ ไอ จาม มีน้ำมูก ให้ใส่หน้ากากอนามัยและหลีกเลี่ยงการคลุกคลีกับผู้อื่น หากอาการไม่ดีขึ้น หรือมีอาการหอบเหนื่อย หายใจติดขัด ควรรีบพบแพทย์
- รับประทานอาหารที่สะอาดและสุกใหม่ ๆ ไม่ควรรับประทานอาหารสุก ๆ ดิบ ๆ โดยเฉพาะอาหารที่ปรุงจากเนื้อสัตว์ หรืออาหารที่มีแมลงวันตอม
- หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่ค้างมือ เพราะจะทำให้เกิดอาการท้องร่วงได้ง่าย หากต้องการจะเก็บรักษาอาหารที่ปรุงสุกไว้รับประทานในวันต่อไป ควรใส่ไว้ในภาชนะที่ปิดมิดชิด และเก็บไว้ในตู้เย็น แล้วนำมาอุ่นให้ร้อนก่อนรับประทานทุกครั้ง
- กำจัดขยะมูลฝอยและสิ่งปฏิกูล ขยะที่เปียกแฉะควรใส่ถุงพลาสติกผูกให้แน่นแล้วทิ้งในถังรองรับ กำจัดโดยการฝังหรือเผา เพื่อป้องกันมิให้เป็นแหล่งเพาะพันธุ์ของแมลงวัน
- ปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์ที่ดูแลอย่างเคร่งครัดในการป้องกันโรค

### หลังเดินทางกลับประเทศไทย

หลังจากกลับจากการประกอบพิธีฮัจย์ ให้สังเกตอาการเจ็บป่วยต่ออีก 14 วัน หากมีอาการไข้ ไอ เจ็บคอ มีน้ำมูก ควรพักอยู่บ้าน สวมหน้ากากอนามัยและล้างมือบ่อยๆ หากอาการไม่ดีขึ้นภายใน 2 วัน หรือ มีอาการไข้สูง หอบเหนื่อย หายใจลำบาก ควรไปพบแพทย์พร้อมทั้งแจ้งประวัติการเดินทาง

### โรคที่พบบ่อย

**โรกระบบทางเดินหายใจ** ได้แก่ ไข้หวัด หลอดลมอักเสบ ปอดบวม หอบหืด : ป้องกัน โดยการสวมหน้ากากอนามัย หลีกเลี่ยงสถานที่ที่มีคนแออัด ล้างมือบ่อยๆ เวลาไอ จามมีผ้าปิดปากปิดจมูก

**โรกระบบทางเดินอาหาร** ได้แก่ ท้องเสีย ท้องผูก ปวดท้อง : ป้องกัน โดยกินอาหารที่ปรุงสุกใหม่ เลือกซื้ออาหารที่มั่นใจว่าสะอาดและไม่ค้างคืน รับประทานอาหารตามเวลาอย่าให้ท้องว่าง และทานพริก

**โรคระบบกล้ามเนื้อและกระดูก** ได้แก่ ปวดหลัง ปวดข้อ : ป้องกัน โดยหลีกเลี่ยงกิจกรรมที่ใช้แรงมาก เดินระยะไกลๆ โดยเฉพาะก่อนพิธีฮัจย์ เพราะช่วงการทำฮัจย์ต้องเดินระยะไกลและเบียดเสียดคนจำนวนมาก ควรเลือกที่นอนให้เหมาะสม

**โรคผิวหนัง** ได้แก่ ริมฝีปากแตก สันเท้าแตก แผลในปาก ผื่นคัน : ป้องกัน โดย ดื่มน้ำให้มาก ทาวาสลีนที่ริมฝีปาก และเท้า ใส่รองเท้าให้เหมาะสม ทาครีมหรือน้ำมันป้องกันผิวแห้ง

**ปัญหาสุขภาพจิต** ได้แก่ วิตกกังวล นอนไม่หลับ : ป้องกัน โดย ศึกษาข้อมูลต่างๆ ให้มากจากการอ่านหนังสือ สอบถามผู้รู้ เข้าร่วมอบรมเตรียมความพร้อมให้มากที่สุดก่อนเดินทาง ถ้ามีปัญหาสุขภาพจิตหรือปัญหาการนอน ต้องเตรียมยาไปด้วย

### ภาวะอื่นๆที่ต้องระวัง

**โรคเพลียความร้อน** คือการที่อุณหภูมิในร่างกายสูง กว่า 37 องศาเซลเซียส และน้อยกว่า 40 องศาเซลเซียส มีการขาดน้ำและเกลือแร่ ทำให้เกิดอาการแสดงคล้ายโรคลมแดด แต่ความรุนแรงน้อยกว่า ได้แก่ เมื่อยล้า อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร คลื่นไส้ อาเจียน วิตกกังวล สับสน ปวดศีรษะ ความดันต่ำ หน้ามืด ไวต่อสิ่งเร้าง่าย มีผลต่อระบบไหลเวียน อุณหภูมิในร่างกายสูงมากได้

**โรคลมแดด** เป็นโรคที่รุนแรงเกิดจากความร้อนในร่างกาย สูงกว่า 40 องศาเซลเซียส อาการคล้ายกับโรคเพลียความร้อน แต่รุนแรงกว่า ได้แก่ ภาวะขาดเหงื่อ เพื่อ ชัก ไม่รู้สึกตัว หายใจเร็ว หัวใจเต้นผิดจังหวะ ช็อค ไตล้มเหลว มีการตายของเซลล์ตับ มีการบวมบริเวณปอดจากการคั่งของของเหลว การสลายกล้ามเนื้อลาย การล้มเหลวของอวัยวะต่างๆ

**เลือดกำเดาไหล** เกิดจากอากาศที่ร้อนและแห้ง ทำให้เยื่อจมูกแห้ง เส้นเลือดฝอยในจมูกฉีกขาด ภาวะทั้งสามป้องกันโดยหลีกเลี่ยงแสงแดดจัดและการอยู่ในที่ร้อนนานๆ

### โรคที่เป็นสาเหตุการตายที่สำคัญ

**โรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดอย่างเฉียบพลัน** ผู้ที่มีความเสี่ยงคือ

- มีอายุ 50 ปีขึ้นไป
- มีน้ำหนักตัวเกินขนาดหรือเป็นคนอ้วน
- สูบบุหรี่เป็นประจำ
- เป็นโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ ไขมันในเลือดสูงมีอาการเจ็บแน่นหน้าอก มักเกี่ยวกับการออกกำลังกายมากเกินไป เหนื่อยล้า พักผ่อนน้อย วิตกกังวล ผู้มีความเสี่ยงและมีอาการดังกล่าวควรไปพบแพทย์ทันที

## โดยสรุป สำหรับผู้เดินทางแสวงบุญ ควรปฏิบัติตัวตามคำแนะนำ ดังนี้

1. ติดตามและปฏิบัติตามคำแนะนำของทางการซาอุดีอาระเบีย ได้แนะนำให้กลุ่มผู้สูงอายุ และผู้ป่วยโรคเรื้อรัง เช่น โรคหัวใจ โรคไต โรคระบบทางเดินหายใจ โรคเบาหวาน ผู้ป่วยที่มีภาวะภูมิคุ้มกันต่ำ ผู้ป่วยที่มีเนื้องอก หญิงตั้งครรภ์ และเด็ก เลื่อนการเดินทางไปร่วมพิธีฮัจญ์และพิธีฮัจญ์

2. สำหรับผู้เดินทางอื่นๆ ที่จะไปประเทศซาอุดีอาระเบีย ขอให้ปฏิบัติตัว ดังนี้

- ล้างมือบ่อยๆ ด้วยน้ำและสบู่ หรือใช้เจลแอลกอฮอล์ที่มีมือ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ภายหลังจากไอ จาม
- หากมีอาการไอหรือจาม ให้ใช้กระดาษทิชชูปิดปาก และทิ้งในถังขยะที่จัดไว้ หลีกเลี่ยงการนำมือมาสัมผัสที่ตา จมูก ปาก โดยตรง
- หลีกเลี่ยงการคลุกคลีกับผู้ป่วยโรคทางเดินหายใจ และหลีกเลี่ยงการใช้สิ่งของส่วนตัวร่วมกัน
- เมื่อจะเข้าไปในสถานที่ที่มีผู้คนแออัด ให้สวมหน้ากากอนามัย และปฏิบัติตามสุขอนามัยทั่วไป
- รับการฉีดวัคซีนตามข้อกำหนด สำหรับการเดินทางไปประเทศซาอุดีอาระเบีย
- หากมีอาการป่วยในขณะที่อยู่ประเทศซาอุดีอาระเบีย หรือเมื่อเดินทางกลับประเทศไทยแล้ว ให้รีบพบแพทย์ พร้อมแจ้งประวัติการเดินทาง

ข้อมูลโดย : กลุ่มโรคติดต่อระหว่างประเทศ

โดย : กลุ่มสื่อสารสาธารณะและภาคีเครือข่าย

สำนักโรคติดต่อทั่วไป กรมควบคุมโรค

โทร. 02-590-3183 โทรสาร. 02-951-0918