



คำแนะนำสำหรับผู้เดินทางเข้า และออกประเทศไทยจากพื้นที่เสี่ยง ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสอีโบล่า

กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

๒๖ พฤษภาคม ๒๕๖๙

ตั้งแต่วันที่ ๑๖ พฤษภาคม ๒๕๖๙ องค์การอนามัยโลกได้ประกาศภาวะฉุกเฉินด้านสาธารณสุขระหว่างประเทศ (PHEIC) จากเหตุการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสอีโบล่า (Ebola virus disease: EVD) ในบางพื้นที่ของสาธารณรัฐประชาธิปไตยคองโก (DRC) และสาธารณรัฐยูกันดา ได้มีการรายงานพบผู้ป่วยสงสัย และผู้ป่วยยืนยันเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว โดยใน DRC พบการระบาดในจังหวัด Ituri, Nord-Kivu และ Sud-Kivu และในยูกันดาพบในเมือง Kampala

นอกจากนี้ ศูนย์ควบคุมและป้องกันโรคแห่งแอฟริกา (Africa CDC) ได้เตือน ๑๐ ประเทศเสี่ยง ซึ่งมีชายแดนติดกับประเทศที่พบผู้ป่วย ได้แก่ South Sudan, Rwanda, Kenya, Zambia, the Central African Republic, Tanzania, Ethiopia, Angola, the Republic of the Congo และ Burundi ทั้งนี้ สถานการณ์การระบาดของ EVD มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว อาจมีพื้นที่/ประเทศเสี่ยงตามคำแนะนำของหน่วยงานสาธารณสุขเพิ่มเติม ดังนั้น ผู้ที่มีความจำเป็นต้องเดินทางเข้า - ออกประเทศที่มีความเสี่ยง ควรปฏิบัติตามคำแนะนำเพื่อป้องกันการติดเชื้อ และลดความเสี่ยงในการแพร่กระจายของโรค ดังนี้

ก่อนการเดินทาง

๑. ติดตามสถานการณ์การระบาดในประเทศต่าง ๆ จากหน่วยงานสาธารณสุขที่เชื่อถือได้ เช่น องค์การอนามัยโลก (WHO Ebola Updates) และศูนย์ควบคุมและป้องกันโรคแห่งชาติสหรัฐอเมริกา (CDC Ebola Information)
๒. หลีกเลี่ยงการเดินทางที่ไม่จำเป็นไปยังพื้นที่ที่พบการระบาดของโรค EVD ที่มีความรุนแรง
๓. ติดตามประกาศ และคำเตือนในการเดินทางไปยังพื้นที่ที่พบการระบาดของโรค EVD จากหน่วยงานของประเทศปลายทางอย่างใกล้ชิด เช่น กระทรวงสาธารณสุข กรมการกงสุล กระทรวงการต่างประเทศ และสถานเอกอัครราชทูต/สถานกงสุลไทยในต่างประเทศ เพื่อเตรียมความพร้อมในการปฏิบัติตัวได้อย่างเหมาะสม และทันต่อสถานการณ์
๔. เตรียมประกันสุขภาพ และข้อมูลสถานพยาบาลในพื้นที่ที่จะเดินทางไป
๕. พกเจลแอลกอฮอล์ หน้ากากอนามัย ถุงมือยาง และอุปกรณ์ป้องกันการติดเชื้อส่วนบุคคลให้เพียงพอ
๖. ปรึกษาการเตรียมความพร้อมก่อนการเดินทางกับคลินิกเวชศาสตร์การเดินทางและท่องเที่ยว
๗. หากมีการเดินทางระยะยาว ให้ลงทะเบียนคนไทยในต่างประเทศผ่านระบบของกระทรวงการต่างประเทศได้ที่ <https://tca.consular.go.th/>

ระหว่างการเดินทาง

๑. หลีกเลี่ยงการสัมผัสผู้ที่มีอาการป่วย หรือสารคัดหลั่งของผู้ป่วย
 - ๑.๑ หลีกเลี่ยงการสัมผัสเลือด น้ำลาย เหงื่อ อาเจียน ปัสสาวะ อุจจาระ หรือสิ่งของที่ปนเปื้อน
 - ๑.๒ ไม่เข้าเยี่ยมผู้ป่วยในสถานพยาบาลหากไม่จำเป็น

๒. ล้างมือบ่อย ๆ ด้วยสบู่ และน้ำสะอาด หรือใช้แอลกอฮอล์เจลอย่างสม่ำเสมอ โดยเฉพาะหลังสัมผัสพื้นผิวที่มีการสัมผัสร่วมกันจำนวนมาก หรือก่อนรับประทานอาหาร
๓. หลีกเลี่ยงการสัมผัสสัตว์ป่า
 - ๓.๑ ไม่สัมผัสหรือบริโภคสัตว์ป่า เช่น ค้างคาวผลไม้ ลิง หรือเนื้อสัตว์ป่า (bushmeat)
 - ๓.๒ รับประทานอาหารที่ปรุงสุกใหม่เท่านั้น
๔. หลีกเลี่ยงพิธีศพหรือการสัมผัสศพ เสื้อผ้า หรือเครื่องใช้ส่วนตัว ของผู้เสียชีวิต เนื่องจากศพผู้เสียชีวิตจากโรคติดเชื้อไวรัสอีโบลายังสามารถแพร่เชื้อได้
๕. ปฏิบัติตามมาตรการของพื้นที่ ให้ความร่วมมือกับการคัดกรองอาการ วัดไข้ หรือมาตรการสาธารณสุขในสนามบิน และสถานที่ต่าง ๆ
๖. สังเกตอาการผิดปกติ หากมีอาการไข้สูง อ่อนเพลีย ปวดศีรษะ ท้องเสีย หรือมีผื่นขึ้น ให้รีบไปพบแพทย์ทันที

หลังกลับจากการเดินทาง

๑. ก่อนเดินทางเข้าประเทศไทย

ลงทะเบียนข้อมูลล่วงหน้า แบ่งเป็น

- ชาวต่างชาติ ผ่านระบบ Thailand Digital Arrival Card (TDAC)
<https://tdac.immigration.go.th/arrival-card/>
- ชาวต่างชาติที่เดินทางมาจากพื้นที่เขตติดโรคไข้เหลือง (South Sudan, Kenya, the Central African Republic, Ethiopia, Angola, the Republic of the Congo และ Burundi) และชาวไทย ผ่านระบบ Thai Health Pass
<https://thaihealthpass.com/>

๒. เมื่อเดินทางถึงประเทศไทย

๒.๑ สวมหน้ากากอนามัย

๒.๒ เดินทางกลับที่พักด้วยยานพาหนะส่วนบุคคล หลีกเลี่ยงขนส่งสาธารณะที่มีโอกาสสัมผัสใกล้ชิดกับผู้อื่นเป็นจำนวนมาก

๒.๓ สังเกตอาการ หลีกเลี่ยงการสัมผัสใกล้ชิดผู้อื่น และหลีกเลี่ยงการเข้าไปที่สาธารณะ หรือสถานที่ที่มีคนพลุกพล่าน จนครบระยะเฝ้าระวังอาการ ๒๑ วัน นับจากวันแรกที่เดินทางเข้าสู่ประเทศไทย โดยอาการที่ต้องเฝ้าระวัง มักเกิดภายใน ๒ – ๒๑ วัน หลังสัมผัสเชื้อไวรัสอีโบล่า ได้แก่

- ไข้สูง
- อ่อนเพลียมาก
- ปวดศีรษะ
- ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ
- เจ็บคอ
- อาเจียน
- ท้องเสีย
- ผื่น
- อาจมีเลือดออกผิดปกติในรายรุนแรง

- ๒.๔ หากมีอาการไข้สูง อ่อนเพลีย ปวดศีรษะ ท้องเสีย หรือมีผื่นขึ้น ให้รีบไปพบแพทย์ทันที แจ้งประวัติการเดินทาง โดยต้องแจ้งแพทย์หรือบุคลากรทางการแพทย์อย่างตรงไปตรงมาว่าเพิ่งเดินทางกลับมาจากพื้นที่เสี่ยงใด เพื่อการวินิจฉัยและรักษาที่ถูกต้อง
- ๒.๕ หลีกเลี่ยงการสัมผัสใกล้ชิดกับบุคคลอื่น หากจำเป็นต้องใช้ห้องน้ำร่วมกับผู้อื่น ควรทำความสะอาดโถสุขภัณฑ์ หรือพื้นที่ที่อาจปนเปื้อนสารคัดหลั่ง และล้างมือให้สะอาดหลังใช้ทุกครั้ง
- ๒.๖ หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหาร และใช้สิ่งของร่วมกับผู้อื่น
- ๒.๗ แยกซักเสื้อผ้า ผ้าขนหนู และเครื่องนอน
- ๒.๘ แยกขยะที่ปนเปื้อนสารคัดหลั่ง เช่น น้ำลาย เหนื่อ ใส่ในถุงพลาสติก และปิดปากถุงให้มิดชิด
- ๒.๙ หากมีข้อสงสัย สามารถสอบถามเพิ่มเติมได้ที่สายด่วนกรมควบคุมโรค โทร. ๑๔๒๒