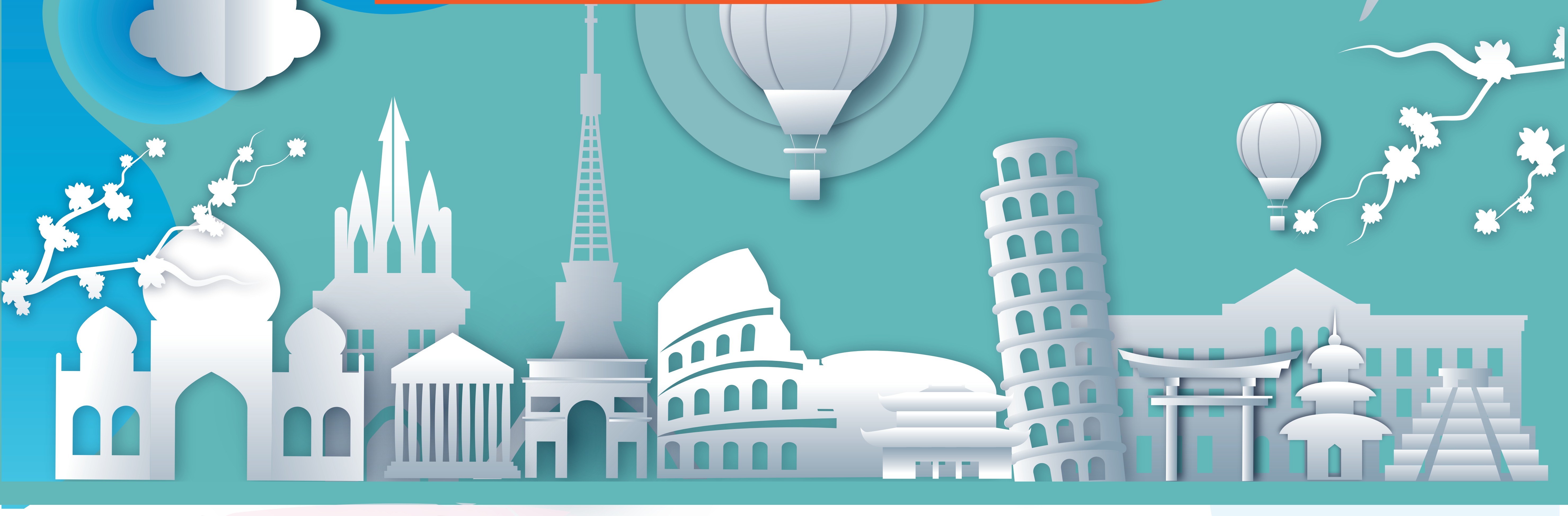
กระทรวงสาธารณสุข
MINISTRY OF PUBLIC HEALTH
กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

การเตรียมตัว
ก่อนการเดินทางไปต่างประเทศ



1 รักษาสุขภาพให้แข็งแรง
นอนพักผ่อนให้เพียงพอ

2 ผู้ที่มีโรคประจำตัวควรปรึกษาแพทย์
ก่อนการเดินทางรวมถึงนำใบรับรองแพทย์
ที่ระบุโรคประจำตัวและยาไปด้วย

3 รับวัคซีนหรือยาป้องกันโรค
ตามความเหมาะสมของแต่ละบุคคล
และประเทศปลายทางที่กำหนด
ก่อนการเดินทาง

4 ศึกษาข้อมูลทั่วไปของประเทศ
เช่น สภาพภูมิประเทศ สภาพอากาศ วิธีการเดินทาง
แหล่งท่องเที่ยว อาหาร โรคและภัยสุขภาพ
เพื่อทราบความเสี่ยงและเตรียมความพร้อม
รวมทั้ง ที่อยู่และเบอร์โทรศัพท์ติดต่อที่สำคัญ
เช่น การแพทย์ฉุกเฉิน สถานทูตไทยประจำประเทศนั้น

5 จัดเตรียมเสื้อผ้า รองเท้าที่สวมใส่สบาย
และอุปกรณ์ที่จำเป็น ให้เหมาะสมกับ
สภาพอากาศ และลักษณะการท่องเที่ยว

6 ทำประกันสุขภาพและอุบัติเหตุ
ก่อนการเดินทางไปต่างประเทศ

บัตรประจำตัวประชาชน Thai National ID Card
หนังสือเดินทาง ประเทศไทย
THAILAND PASSPORT
Sphinx

7 เตรียมเอกสารที่จำเป็น เช่น

- พาสปอร์ต วีซ่า
- เอกสารรับรองวัคซีนหรือยาป้องกันโรคระหว่างประเทศ
- เอกสารภาษาอังกฤษ ที่ระบุ ชื่อ-นามสกุล เลขพาสปอร์ต
- โรคประจำตัวหรือยาที่แพ้ของตัวเอง
- ชื่อพร้อมเบอร์โทรศัพท์ของผู้ที่ติดต่อได้ในต่างประเทศ
- ชื่อและเบอร์โทรศัพท์โรงแรมที่พัก

ควรทำสำเนาเพื่อป้องกันการสูญหาย อย่างน้อย 1 ชุด