

คำแนะนำการเดินทางไปประเทศญี่ปุ่น

การเดินทางระหว่างประเทศมีความเสี่ยงต่อการสัมผัสเชื้อโรคต่าง ๆ ที่อาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพของนักท่องเที่ยว โดยเฉพาะการเดินทางไปยังประเทศญี่ปุ่นซึ่งเป็นจุดหมายปลายทางยอดนิยมของนักท่องเที่ยวชาวไทย แม้ว่าญี่ปุ่นจะเป็นประเทศที่มีระบบสาธารณสุขที่ดีและมีมาตรการป้องกันโรคที่เข้มงวด แต่โรคติดเชื้อมากมายยังคงพบการระบาดเป็นระยะ เช่น โรคไข้หวัดใหญ่ โรคอาหารเป็นพิษ นักเดินทางจึงควรมีการเตรียมความพร้อมก่อนการเดินทาง รักษาสุขภาพให้แข็งแรง ปฏิบัติตามคำแนะนำในการป้องกันโรค ทั้งมาตรการสุขอนามัยส่วนบุคคล สวมหน้ากากอนามัย ล้างมือบ่อยๆ รับประทานป้องกันโรค และซื้อประกันสุขภาพเพื่อการเดินทางไปต่างประเทศ

การเตรียมความพร้อมก่อนการเดินทาง

- ศึกษาข้อมูลพื้นฐาน เช่น สภาพภูมิอากาศ สถานที่ท่องเที่ยว และวัฒนธรรมประจำถิ่นที่อาจทำให้เกิดปัญหาสุขภาพ และเตรียมเอกสารและสิ่งของที่จำเป็นให้พร้อม เตรียมเสื้อผ้าที่เหมาะสมกับฤดูกาลและสภาพอากาศ
- **ซื้อประกันสุขภาพ** เพื่อป้องกันเหตุการณ์ที่ไม่คาดคิด เช่น อุบัติเหตุ หรือปัญหาสุขภาพ
- ทบทวนประวัติการได้รับวัคซีนของตนเองว่าได้รับครบถ้วนและเป็นปัจจุบันหรือไม่ ผู้ที่มีโรคประจำตัวหรือมีปัญหาสุขภาพอาจปรึกษาแพทย์เพิ่มเติมว่า มีวัคซีนใดที่ตนควรรับเพิ่มเติมก่อนออกเดินทางอย่างน้อย ๒ สัปดาห์ เช่น วัคซีนป้องกันไข้หวัดใหญ่ควรรับปีละ ๑ ครั้ง วัคซีนป้องกันโรคบาดทะยักและคอตีบควรรับทุก ๑๐ ปี
- นำยาที่รักษาโรคประจำตัวไปให้เพียงพอและต้องสำรองยาเผื่อไว้ด้วยเสมอ รวมทั้งควรนำยาสามัญประจำบ้านและเวชภัณฑ์ต่างๆ ไปด้วยเสมอ เช่น ยาแก้ปวดลดไข้ ยาแก้เมาเรือ ยาแก้ท้องเสีย พลาสเตอร์ปิดแผล หน้ากากอนามัย แอลกอฮอล์ล้างมือ เป็นต้น
- หากต้องการความช่วยเหลือทางการแพทย์ฉุกเฉินที่ประเทศญี่ปุ่น สามารถโทรติดต่อหมายเลข ๑๑๙ ซึ่งเป็นหมายเลขสำหรับเรียกรถพยาบาลและแจ้งเหตุไฟไหม้ หากต้องการสอบถามข้อมูลทางการแพทย์ที่ไม่ใช่กรณีฉุกเฉิน สามารถติดต่อ Japan National Tourism Organization (JNTO) Tourist Hotline ได้ที่หมายเลข ๐๕๐-๓๘๑๖-๒๗๘๗ (ให้บริการ ๒๔ ชั่วโมง ภาษาอังกฤษ)

กรณีเจ็บป่วยระหว่างเดินทาง

- หากมีอาการไม่มาก เช่น ปวดศีรษะเล็กน้อย คลื่นไส้ อาเจียน อาจรับประทานยาสามัญประจำบ้านที่เตรียมไป หรือหาซื้อจากร้านขายยา
- หากอาการรุนแรง เช่น ไข้สูงมาก อาเจียนรุนแรง ถ่ายเป็นมูกเลือด หายใจหอบเหนื่อย ควรพบแพทย์โดยเร็ว หากมีประกันสุขภาพสำหรับการเดินทาง ควรติดต่อบริษัทประกันทันทีเพื่อรับคำแนะนำเกี่ยวกับสถานพยาบาลที่ครอบคลุม โดยโรงพยาบาลบางแห่งอาจต้องชำระเงินก่อนและขอคืนจากประกันภายหลัง
- กรณีเป็นภาวะฉุกเฉิน โทร โทร ๑๑๙ เพื่อร้องขอการใช้บริการรถพยาบาล (มีบริการภาษาอังกฤษ)

- สามารถติดต่อ Japan National Tourism Organization (JNTO) Medical Institution หรือ JNTO Tourist Hotline ที่เบอร์ ๐๕๐-๓๘๑๖-๒๗๘๗ (ติดต่อได้ ๒๔ ชม.) สามารถอ่านรายละเอียดได้ที่เว็บไซต์ https://www.jnto.go.jp/emergency/eng/mi_guide.html หรือติดต่อศูนย์ข้อมูลทางการแพทย์สำหรับชาวต่างชาติ (AMDA International Medical Information Center โทร ๐๓-๖๒๓๓-๙๒๖๖ เพื่อขอคำแนะนำด้านสุขภาพ หรือค้นหาคลินิกหรือโรงพยาบาลที่รองรับนักท่องเที่ยว
- การสื่อสารกับบุคลากรทางการแพทย์ ควรเตรียม Google Translate หรือแอปพลิเคชันแปลภาษาสำหรับการสื่อสาร พร้อมอธิบายอาการให้ชัดเจนและแจ้งข้อมูลเกี่ยวกับโรคประจำตัวหรือยาที่ใช้ประจำ

ถ้ามีประกันการเดินทางท่องเที่ยวเมื่อเดินทางไปต่างประเทศแล้วเจ็บป่วยควรปฏิบัติอย่างไร?

๑. ติดต่อบริษัทประกันที่ซื้อประกันสุขภาพไว้ โดยจะมีเจ้าหน้าที่ช่วยประสานงานให้ จนถึงการชำระค่ารักษาพยาบาล ซึ่งจะได้รับความสะดวกสบายมากกว่า และอาจช่วยแก้ไขปัญหาด้านการสื่อสารภาษาต่างประเทศ อย่างไรก็ตาม วิธีนี้อาจจำเป็นต้องใช้เวลาในการดำเนินการ จึงเหมาะกับนักเดินทางที่สามารถรับการรักษาได้ หรือสำหรับการรักษาที่มีค่าใช้จ่ายสูง
๒. สำรองจ่ายก่อนและกลับมาเคลม (เบิกเงินคืน) วิธีนี้จะรวดเร็วกว่า และสามารถไปทำตามแผนท่องเที่ยวต่อได้ ซึ่งวิธีการเคลมเมื่อกลับมาถึงประเทศไทยก็ทำได้โดยติดต่อบริษัทที่ซื้อประกันไว้ แจ้งเลขที่เอกสารกรมธรรม์ และส่งเอกสารประกอบ รอกการอนุมัติและรับเงินเคลม ดังนั้นเราควรเก็บรวบรวมเอกสารที่จำเป็น เพื่อนำไปประกอบการยื่นขอเคลมประกันการเดินทาง เช่น ตั๋วเครื่องบิน (Boarding pass) Passport ใบเสร็จรับเงิน (ตัวจริง) และใบรับรองแพทย์ (ตัวจริง)

ตัวอย่างกรณีเจ็บป่วย และไม่สามารถได้รับการรักษาที่ประเทศญี่ปุ่น ต้องบินกลับมาประเทศไทย

หากเกิดเหตุฉุกเฉินทางการแพทย์ในญี่ปุ่น เช่น โรคหลอดเลือดสมอง (Stroke) และจำเป็นต้องเดินทางกลับประเทศไทยเพื่อรับการรักษา ควรดำเนินการตามขั้นตอนต่อไปนี้ ประเมินอาการและขอความช่วยเหลือจากโรงพยาบาล

๑. โรงพยาบาลในญี่ปุ่นจะให้การรักษาเบื้องต้น และประเมินว่าผู้ป่วยสามารถเดินทางได้หรือไม่ หากโรงพยาบาลแจ้งว่าไม่สามารถให้การรักษาในระยะยาว หรือจำเป็นต้องย้ายกลับไทย ควรปรึกษาแพทย์เกี่ยวกับเงื่อนไขและข้อควรระวังในการเดินทาง ติดต่อบริษัทประกันสุขภาพการเดินทาง (ถ้ามี) หากมีประกันสุขภาพสำหรับการเดินทาง ให้แจ้งบริษัทประกันทันทีเพื่อขอรับความช่วยเหลือด้านค่าใช้จ่ายในการเคลื่อนย้ายผู้ป่วย โดยบริษัทประกันบางแห่งอาจครอบคลุมค่าการส่งผู้ป่วยกลับทางการแพทย์ (Medical Evacuation) หรือครอบคลุมเที่ยวบินพิเศษสำหรับผู้ป่วย
๒. ติดต่อสถานเอกอัครราชทูตไทย ณ กรุงโตเกียว โทร +๘๑-๓-๕๗๘๙-๒๔๓๓) หรือสถานกงสุลไทย ณ เมืองโอซาก้า โทร (+๘๑-๖-๖๒๖๒-๙๒๒๖) สถานเอกอัครราชทูตไทยในญี่ปุ่นสามารถให้คำแนะนำเกี่ยวกับกระบวนการเคลื่อนย้าย
๓. หากผู้ป่วยต้องการการดูแลพิเศษ แนะนำให้ใช้บริการบินกลับโดยเที่ยวบินพยาบาล (Air Ambulance) ซึ่งเป็นเครื่องบินพร้อมอุปกรณ์การแพทย์ และใช้บริการ Medical Escort บนเที่ยวบินพาณิชย์ ซึ่งมีแพทย์

พยาบาลคอยดูแล หากเดินทางได้เอง พิจารณาจองตัวเครื่องบินชั้นธุรกิจหรือชั้นเฟิร์สคลาสเพื่อความสะดวก พร้อมขอ Wheelchair Assistance กับสายการบิน

๔. เตรียมเอกสารทางการแพทย์ให้พร้อม ได้แก่ ใบรับรองแพทย์ (Medical Certificate) จากแพทย์ในญี่ปุ่น (ขอเป็นภาษาอังกฤษ) เพื่อใช้ประกอบการเดินทาง รวมถึงขอเอกสารเกี่ยวกับประวัติการรักษาเพื่อส่งต่อให้โรงพยาบาลในไทย และขอใบรับรองแพทย์สำหรับใช้ยืนยันความพร้อมในการบิน (Fit-to-Fly Certificate) พร้อมประสานงานกับโรงพยาบาลในไทยล่วงหน้าเพื่อเตรียมรับตัวผู้ป่วย และแจ้งข้อมูลการรักษาจากโรงพยาบาลในญี่ปุ่นเพื่อให้แพทย์ไทยสามารถวางแผนการรักษาต่อเนื่อง