



# คำแนะนำสำหรับผู้เดินทางท่องเที่ยว ในช่วงเทศกาลปีใหม่

## เดือนธันวาคม



เป็นช่วงเวลาที่หลายคนรอคอยวันหยุดยาวสิ้นปีที่จะมาถึง เพื่อเฉลิมฉลองเทศกาลปีใหม่ ได้สังสรรค์ พักผ่อน เคาท์ดาวน์ ทำกิจกรรมร่วมกับครอบครัว ท่องเที่ยว หรือเดินทางกลับภูมิลำเนา ซึ่งตามสถานที่ที่ท่องเที่ยว ห้างสรรพสินค้า ที่พัก ร้านอาหาร หรือสนามบิน คึกคักเต็มไปด้วยผู้คนจำนวนมากที่ออกมาท่องเที่ยว รื่นรมย์กับบรรยากาศส่งท้ายปีเก่า ต้อนรับปีใหม่

สำหรับผู้ที่มีแผนเดินทางท่องเที่ยวในช่วงเทศกาลนี้ ไม่ว่าจะไปในประเทศหรือต่างประเทศ จำเป็นต้องมีการเตรียมความพร้อมก่อนการเดินทาง ซึ่งการเตรียมตัวที่ดีจะทำให้การท่องเที่ยวราบรื่น สนุกสนาน และสุขภาพดีปลอดภัยตลอดการเดินทาง กองโรคติดต่อทั่วไปจึงได้จัดทำคำแนะนำในการเตรียมตัวก่อนการเดินทาง สำหรับนักท่องเที่ยว ดังนี้



# คำแนะนำในการเตรียมตัวก่อนการเดินทาง

**1 รักษาสุขภาพให้สมบูรณ์แข็งแรง**  
ก่อนการเดินทาง ไม่ควรเดินทาง  
ในขณะที่เจ็บป่วย



**5 ผู้ที่นิยมท่องเที่ยว**  
โดยใช้ระบบขนส่งสาธารณะ  
และเน้นการเดินทางเป็นหลัก  
**ควรเลือกใส่รองเท้าที่กระชับ  
และสวมสบายเท้า**




**2 ตรวจสอบสภาพอากาศ และจัดเตรียมเสื้อผ้าให้เหมาะสม  
กับฤดูกาล** ซึ่งปลายปีเป็นช่วงฤดูหนาว อากาศค่อนข้างเย็น  
โดยเฉพาะทางภาคเหนือของประเทศไทย ควรเตรียมอุปกรณ์  
กันหนาวให้พร้อม และหากไปเที่ยวในประเทศที่มีหิมะตก  
อาจเตรียมถุงทำความร้อนแบบใช้แล้วทิ้ง เพื่อช่วยเพิ่มความอบอุ่น  
ให้กับร่างกาย



**6**   
**เลือกรับประทานอาหารที่ปรุงสุก  
ร้อน สะอาด** และดื่มน้ำบรรจุขวด  
รวมถึง**รักษาสุขอนามัยส่วนบุคคล**  
เช่น สวมหน้ากากอนามัย ล้างมือบ่อยๆ  
ด้วยน้ำและสบู่ หรือแอลกอฮอล์เจล


**3 หลีกเลี่ยงสถานที่ที่มีคนแออัด เบียดเสียด** เช่น จุดที่มีการ  
เคาท์ดาวนีย์ในคืนฉลองส่งท้ายปีเก่า ต้อนรับปีใหม่ เพื่อ**ป้องกัน  
เหตุการณ์เหยียบกันของฝูงชน** และ**ลดความเสี่ยง**จากการ  
ป่วยด้วยโรคติดต่อระบบทางเดินหายใจ เช่น โรคโควิด 19  
และไข้หวัดใหญ่ เป็นต้น



**7**   
**เตรียมยาประจำตัว** ชุดปฐมพยาบาล  
เบื้องต้น รวมถึงเอกสารทางการแพทย์  
ที่จำเป็น เช่น **พกบัตรแพทย์ติดตัวเสมอ**

**4 ระมัดระวังอุบัติเหตุบนท้องถนน**  
โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงเทศกาล ผู้ที่ชอบเดินท่องเที่ยวในเมือง  
หรือขับจักรยานพาหนะไปตามสถานที่ต่างๆ ควรเพิ่มความ  
ระมัดระวังในการใช้รถใช้ถนน และ**งดดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์  
เมื่อต้องขับจักรยานพาหนะ**



**8**   
**ฉีดวัคซีนป้องกันโรค**  
ตามความเหมาะสม เช่น วัคซีนป้องกัน  
โรคโควิด 19 เข็มกระตุ้น หากฉีด  
เข็มสุดท้ายมานานเกิน 6 เดือน หรือ  
วัคซีนไข้หวัดใหญ่ ปีละ 1 ครั้ง

หลังเดินทางกลับจากการท่องเที่ยว หากมีอาการเจ็บป่วยหรือรู้สึกไม่สบาย ซึ่งส่วนใหญ่มักจะมีอาการไม่รุนแรง  
และสามารถหายเองได้ เช่น เป็นไข้หวัด ท้องเสีย แนะนำให้รักษาตัวตามอาการ อย่างไรก็ตาม **หากมีอาการผิดปกติ  
หรือเจ็บป่วยรุนแรงหรือเป็นภาวะความผิดปกติที่สงสัยว่าอาจเกิดจากการท่องเที่ยว** แนะนำให้ไปพบแพทย์  
พร้อมทั้งแจ้งประวัติการเดินทางให้แพทย์ทราบ เพื่อประโยชน์ต่อการวินิจฉัยและรักษาโรค

# คำแนะนำสำหรับผู้เดินทางท่องเที่ยว ในช่วงเทศกาลปีใหม่

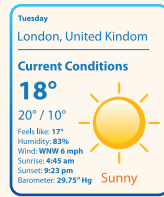


## เดือนธันวาคม

เป็นช่วงเวลาที่หลายคนรอคอยวันหยุดยาวสิ้นปีที่จะมาถึง เพื่อเฉลิมฉลองเทศกาลปีใหม่ สำหรับผู้มีแผนเดินทางท่องเที่ยวในช่วงเทศกาลนี้ ไม่ว่าจะไปในประเทศหรือต่างประเทศ จำเป็นต้องมีการเตรียมความพร้อมก่อนการเดินทาง ดังนี้



1 รักษาสุขภาพให้แข็งแรง  
ไม่ควรเดินทางขณะ  
เจ็บป่วย



2 ตรวจสอบสภาพอากาศ  
และจัดเตรียมเสื้อผ้า  
ให้เหมาะสมกับฤดูกาล



3 หลีกเลี่ยงสถานที่ที่มีคนแออัด เบียดเสียด  
ป้องกันเหตุการณ์เหยียบกันของฝูงชน  
และลดความเสี่ยงจากการป่วยด้วย  
โรคติดเชื้อระบบทางเดินหายใจ



4 ระมัดระวังการใช้รถใช้ถนน  
งดดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์  
เมื่อต้องขับขี่ยานพาหนะ



6 เลือกรับประทานอาหารที่ปรุงสุก  
ร้อน สะอาด และรักษาสุขอนามัย  
ส่วนบุคคล



5 ผู้ที่นิยมท่องเที่ยวโดยใช้ระบบขนส่งสาธารณะ  
และเน้นการเดินทางเท้าเป็นหลัก ควรเลือกใส่รองเท้า  
ที่กระชับและสวมสบายเท้า



7 เตรียมยาประจำตัว  
ชุดปฐมพยาบาล  
รวมถึงบัตรแพทย์  
ติดตัวเสมอ

หลังเดินทางกลับจากการท่องเที่ยว หากมีอาการผิดปกติ  
หรือเจ็บป่วยรุนแรงหรือเป็นภาวะความผิดปกติที่สงสัยว่า  
อาจจะเกิดจากการท่องเที่ยว แนะนำให้พบแพทย์ พร้อมทั้ง  
แจ้งประวัติการเดินทาง เพื่อประโยชน์ต่อการวินิจฉัย  
และรักษาโรค

8 ฉีดวัคซีนป้องกันโรค  
ตามความเหมาะสม  
เช่น วัคซีนโควิด 19  
หรือวัคซีนไขหวัดใหญ่

