10 คำแนะนำ ในการเตรียมตัวก่อนเดินทางไปต่างประเทศ

กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

1 ศึกษาข้อมูลทั่วไปของประเทศปลายทาง

เช่น สภาพอากาศ เขตเวลา (Time Zone) ภาษาที่ใช้ สกุลเงิน วัฒนธรรม อาหาร ระบบขนส่ง และพื้นที่ที่มีความเสี่ยง รวมถึงสถานการณ์ความไม่สงบหรือภัยธรรมชาติ

2 ศึกษาข้อกำหนดการเดินทางเข้าประเทศและมาตรการของสายการบิน

- ฉีดวัคซีนตามที่กำหนดก่อนการเดินทาง
- ไม่พกเงินสดเกินจำนวนตามมาตรการป้องกันการฟอกเงิน
- ห้ามนำของต้องห้ามชนิดใดเข้าประเทศ เช่น เนื้อสัตว์ สินค้าแปรรูปจากสัตว์ หรือยาบางชนิด
- ข้อกำหนดเรื่องของเหลว นม อาหารสำหรับเด็กทารก และความจุของแบตเตอรี่สำรองที่อนุญาตให้นำติดตัวขึ้นเครื่องบิน

3 เตรียมหนังสือเดินทาง และวีซ่าให้พร้อม

(กรณีเดินทางไปประเทศหรือดินแดน ที่ไม่ได้ยกเว้นวีซ่าให้กับผู้ถือหนังสือเดินทางไทย) และ**สำเนาเอกสารไว้ 1 ชุด เพื่อป้องกันการสูญหาย** ทั้งนี้ ควรหมั่นตรวจสอบการหมดอายุของเอกสารการเดินทางอยู่เสมอ

4 จองที่พักอยู่ในพื้นที่ที่ปลอดภัย

และสะดวกต่อการเดินทาง

5 จัดเตรียมเครื่องแต่งกายให้เหมาะสม

กับฤดูกาลและกิจกรรม

กลุ่มงานสุขภาวะผู้เดินทางและแรงงานข้ามชาติ
กองโรคติดต่อทั่วไป กรมควบคุมโรค
กองโรคติดต่อทั่วไป กรมควบคุมโรค
ddc.moph.go.th/dcd/
0 2590 3232, 34

กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

6 ปรึกษาแพทย์เวชศาสตร์การเดินทางและท่องเที่ยว เพื่อเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพ

- รับการฉีดวัคซีนตามที่ประเทศปลายทางกำหนด
- ขอคำแนะนำในการปฏิบัติตัว หรือรับยาป้องกัน เมื่อเดินทางไปในพื้นที่ที่มีความเสี่ยงต่อสุขภาพ เช่น พื้นที่ที่สูง หรือพื้นที่ที่กำลังมีการระบาดของโรคติดเชื้อ
- กรณีที่เดินทางข้ามเขตเวลา การใช้ยาบางชนิด ควรปรึกษาแพทย์

7 จัดเตรียมยาโรคประจำตัวให้เพียงพอ

กับระยะเวลาที่พำนักในต่างประเทศ และแนะนำให้เก็บแยกเป็น 2 ชุด เพื่อป้องกันการขาดยา กรณีกระเป๋าเดินทางสูญหาย

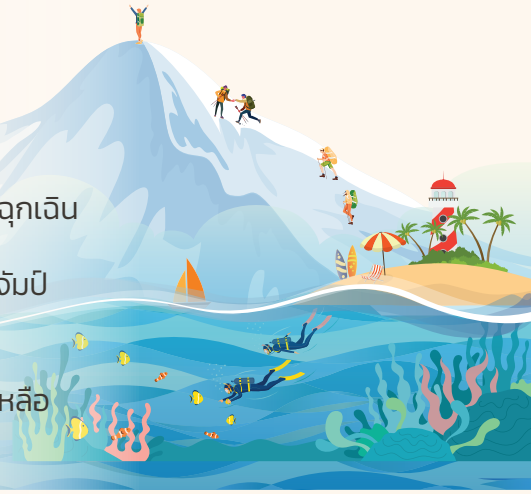
8 เตรียมร่างกายและจิตใจให้พร้อมสำหรับการเดินทาง

เช่น อาการ Jet lag จากการเดินทางข้ามเขตเวลา หรือ สภาพอากาศที่ร้อนหรือหนาวจัด เพื่อลดอาการอ่อนเพลียหรืออาการเจ็บป่วยที่สามารถเกิดขึ้นได้

9 ซื้อประกันการเดินทางที่ครอบคลุมการเจ็บป่วย อุบัติเหตุ เสียชีวิต และการส่งกลับทางอากาศ

เพื่อลดความกังวลเมื่อมีการเจ็บป่วยขณะเดินทางและช่วยลดภาระค่าใช้จ่ายที่อาจเกิดขึ้น ทั้งนี้ ควรศึกษาข้อมูล และตรวจสอบเงื่อนไข ข้อยกเว้นที่สำคัญ เช่น

- ช่วงอายุที่สามารถซื้อแผนประกันที่ต้องการ เช่น ต้องมีอายุระหว่าง 1 – 75 ปี หรือ 13 – 50 ปี
- คุ้มครองการเจ็บป่วยที่เกิดจากโรคและภัยสุขภาพใดบ้าง
- หากต้องเข้ารับการรักษาพยาบาล ต้องสำรองจ่ายก่อนหรือไม่
- ตรวจสอบความครอบคลุมถึงค่าใช้จ่ายในการเคลื่อนย้ายทางการแพทย์ฉุกเฉิน หรือเคลื่อนย้ายกลับประเทศภูมิลำเนา
- คุ้มครองกิจกรรมหรือกีฬาที่เสี่ยงภัยด้วยหรือไม่ เช่น สกี ซิปไลน์ บันจีจัมป์ ปีนเขา ปีนหน้าผา
- ไม่คุ้มครองการเดินทางไปยังประเทศใด
- ที่สำคัญเมื่อเกิดเหตุการณ์ฉุกเฉิน ต้องสามารถติดต่อศูนย์บริการช่วยเหลือได้ตลอด 24 ชั่วโมง



10 บันทึกหมายเลขโทรศัพท์ที่สำคัญติดตัวไว้กรณีฉุกเฉิน

- สถานเอกอัครราชทูตไทย สถานกงสุลใหญ่
- การแพทย์ฉุกเฉิน รถพยาบาล
- ธนาคาร สถาบันการเงินที่มีบัตรเครดิต
- โรงแรม ที่พัก
- บุคคลใกล้ชิด

กลุ่มงานสุขภาวะผู้เดินทางและแรงงานข้ามชาติ
กองโรคติดต่อทั่วไป กรมควบคุมโรค
กองโรคติดต่อทั่วไป กรมควบคุมโรค
ddc.moph.go.th/dcd/
0 2590 3232, 34