

# 4 คำแนะนำ เที่ยวอย่างไร ให้ปลอดภัยต่อสุขภาพ



## 1. ระมัดระวังอุบัติเหตุ และกิจกรรม



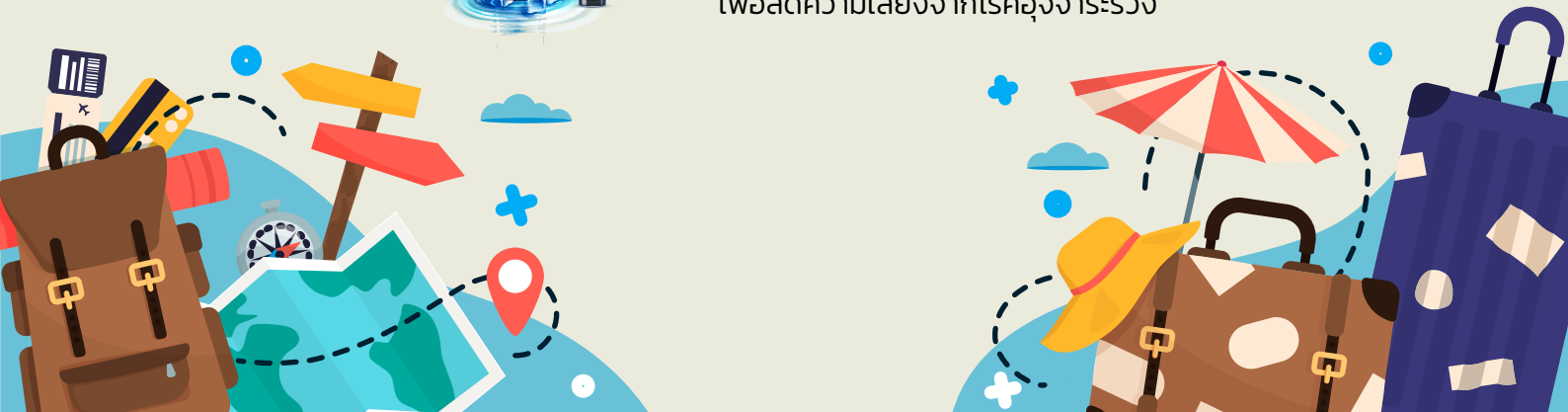
- ขณะเดินเท้าหรือขึ้นจักรยานชมบรรยากาศสองข้างทาง ให้ระมัดระวังรถที่สวนไปมา ซึ่งในบางประเทศการใช้รถใช้ถนนจะสลับเลนกับประเทศไทย ความไม่คุ้นเคยกับสภาพจราจรอาจทำให้เกิดอุบัติเหตุได้
- ไม่ควรถ่ายเซลฟีในจุดที่เสี่ยงอันตราย เช่น ริมน้ำพา ริมน้ำบนท้องถนน รางรถไฟ หรือ ขณะขับขี่พาหนะ
- บริเวณที่มีคนพลุกพล่าน ควรระมัดระวังกระเป๋าไว้ด้านหลัง และดูแลของมีค่าให้ดี
- ไม่ออกไปเดินเที่ยวตามสถานที่เปลี่ยวในยามวิกาล และควรศึกษามาก่อนว่าพื้นที่หรือสถานที่ใดไม่ควรเข้าไป ซึ่งอาจจะสุ่มเสี่ยงให้เกิดอันตรายต่อชีวิตและทรัพย์สิน



## 2. การกินอาหารริมบาทวิถี (Street Food)



- เลือกซื้ออาหารจากร้านที่มีป้ายรับรองมาตรฐานอาหารสะอาด
- รับประทานอาหารที่สะอาด ประจุสุกใหม่ ใส่ในภาชนะที่สะอาด มีที่ปิดป้องกันแมลง
- ดื่มน้ำสะอาดบรรจุขวดที่ได้มาตรฐาน รวมถึงน้ำแข็งที่ถูกหลักอนามัย เพื่อลดความเสี่ยงจากโรคอุจจาระร่วง





### 3. อันตรายที่เกิดจากสัตว์



- หลีกเลี่ยงการสัมผัสใกล้ชิดกับสุนัขและแมวจรจัด
- ระมัดระวังการเข้าไปถ่ายรูปรอบบริเวณที่มีนกอพยพอาศัยจำนวนมาก ซึ่งเชื้อโรคที่อยู่ในมูลนก มีโอกาสฟุ้งกระจาย และทำให้เกิดโรคระบบทางเดินหายใจ
- ปฏิบัติตามข้อกำหนดของสถานที่ท่องเที่ยว เพื่อป้องกันสัตว์ทำร้าย

### 4. เตรียมตัวให้พร้อม กับสภาพอากาศ



- เตรียมความพร้อมหากเดินเที่ยวในที่ที่มีอากาศร้อน แนะนำใส่เสื้อผ้าที่ระบายอากาศได้ดี เช่น ผ้าฝ้าย มีสีอ่อน และปกคลุม หมวก ทาครีมกันแดด เพื่อป้องกันแสงแดด และควรดื่มน้ำบ่อยๆ
- ช่วงฤดูฝน ให้เตรียมเสื้อกันฝน ร่ม ติดตัวไปด้วย และใส่รองเท้าที่ยึดพื้นดี ไม่ลื่นล้มง่าย
- หากเดินทางไปยังประเทศที่มีอากาศหนาวเย็น
  - แนะนำให้ใส่เสื้อผ้าเป็นชั้น (Layer) จะช่วยให้ร่างกายอบอุ่น นอกจากนี้ ยังมีเครื่องแต่งกายอื่นๆ ที่สำคัญ เช่น หมวก ผ้าพันคอ ที่ปิดหูกันหนาว ถุงมือ ถุงเท้า รองเท้าบูท ที่จะช่วยปกป้องร่างกายจากความหนาวเย็น รวมถึงแว่นกันแดด ป้องกันแสงสะท้อนจากหิมะที่อาจเป็นอันตรายกับดวงตา
  - ป้องกันผิวแตก แห้ง โดยทาโลชั่นหรือครีมบำรุงผิว รวมถึงลิปบาล์ม เพื่อสร้างความชุ่มชื้นให้กับผิวและริมฝีปากอยู่เสมอ
  - พกกระบอกน้ำเก็บอุณหภูมิ ซึ่งการจิบชุปหรือเครื่องดื่มร้อนเป็นระยะ จะช่วยให้ร่างกายอบอุ่น และอยู่ในที่อากาศหนาวเย็นได้นานขึ้น

