

# โรค

## และภัยสุขภาพ

จากการเดินทางท่องเที่ยว  
ในช่วง

# ฤดูฝน

ฤดูฝนเป็นช่วงที่อยู่นอกฤดูกาลท่องเที่ยว (Low Season) ถึงแม้สภาพอากาศจะไม่เป็นใจ มีฝนตกบ่อย คลื่นลมแรง แต่ก็ยังเป็นช่วงที่ธรรมชาติกลับมาสมบูรณ์เขียวขจีอีกครั้ง และผู้คนยังคงนิยมเดินทางท่องเที่ยวในฤดูนี้เนื่องจากค่าใช้จ่ายต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นค่าทัวร์ ตัวเครื่องบิน ที่พัก มักจะมีราคาถูกลงกว่าฤดูท่องเที่ยว (High Season) สำหรับการป้องกันตนเองจากโรคและภัยสุขภาพที่อาจพบเจอจากการเดินทางท่องเที่ยวในช่วงฤดูฝน เป็นเรื่องสำคัญที่นักท่องเที่ยวควรรู้และเตรียมการรับมือก่อนออกเดินทาง ดังนี้



### ใช้หัด

ระมัดระวังไม่ให้เปียกฝน ควรเตรียมร่ม เลือกรับลมให้พร้อม และเมื่อกลับเข้าที่พัก ให้รีบอาบน้ำ เช็ดตัวให้แห้ง จิบซุปลหรือเครื่องดื่มร้อนจะช่วยให้ร่างกายอบอุ่นขึ้น

### ใช้เลือดออก

ป้องกันไม่ให้ถูกยุงลายกัด สวมเสื้อผ้าปกคลุมแขนขาให้มิดชิด ทายากันยุงที่มีส่วนผสมของ Diethyltoluamide หรือ DEET 20 - 50% จุดยากันยุงนอนในมุ้ง นักเดินป่าให้เลือกพื้นที่พักแรมบริเวณที่ห่างไกลจากแหล่งน้ำนิ่ง น้ำขัง



### อุจจาระร่วง

เลือกรับประทานอาหารที่สะอาด ปรุงสุกใหม่ ใส่ในภาชนะที่สะอาด มีที่ปิดป้องกันแมลง ดื่มน้ำสะอาดบรรจุขวดที่ได้มาตรฐาน รวมถึงน้ำแข็งที่ถูกหลักอนามัย

### โรคฉี่หนู

ผู้ที่ชื่นชอบการท่องเที่ยวเชิงนิเวศ การท่องเที่ยวเชิงเกษตร ไม่ควรเดินเท้าเปล่าลุยน้ำ ย่ำโคลนในพื้นที่ที่มีน้ำท่วมขัง



### ทากดูดเลือด

พบเจอได้บ่อยในช่วงฤดูฝน และในป่าที่มีความชื้นสูง มีธรรมชาติอุดมสมบูรณ์ แนะนำให้ใช้ทากป้องกันยุงกัดหรือทายากันทากก่อนเดินป่า แต่งกายให้รัดกุม ใส่กางเกงขายาวและสวมถุงกันทากกับอีกชั้น

### ฟ้าผ่า

หลีกเลี่ยงกิจกรรมกลางแจ้ง กิจกรรมทางน้ำ ขณะเกิดพายุฝนฟ้าคะนอง หากอยู่ในที่โล่งให้หาที่หลบที่ปลอดภัย เช่น ภายในอาคาร ไม่ควรหลบใต้ต้นไม้ใหญ่ และงดใช้โทรศัพท์มือถือ

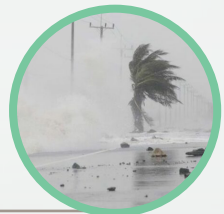


### น้ำป่า และน้ำท่วมฉับพลัน

ขณะท่องเที่ยวในถ้ำ เดินป่า เล่นน้ำตก หรือล่องแก่ง หากสังเกตเห็นกระแสน้ำที่ไหลลงมาจากเขา มีเสียงดังผิดปกติ และน้ำมีสีแดง ให้รีบออกจากพื้นที่นั้นและหาที่หลบภัยให้เร็วที่สุด

### คลื่นลมแรง และกระแสน้ำย้อนกลับ (Rip Current)

ในช่วงมรสุมมีคลื่นลมแรง และมีโอกาสเกิดเหตุการณ์ กระแสน้ำย้อนกลับ (Rip Current) หากสภาพอากาศไม่ดี มีฝนตก และสังเกตเห็นธงแดงเตือนภัยที่ชายหาด ไม่ควรลงเล่นน้ำ



### อุบัติเหตุ สลื่นล้ม

ใส่รองเท้าที่ยึดพื้นดี ไม่ลื่นล้มง่าย และระมัดระวังถนนลื่น ขณะขับขี่ยานพาหนะ

