



กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

โรคและภัยสุขภาพ

ที่อาจพบเจอจากการท่องเที่ยวทะเลทราย



ภาวะขาดน้ำ



- สภาพแวดล้อมในทะเลทราย ร้อนและแห้งแล้ง
- ควรดื่มน้ำให้เพียงพอ
- หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์หรือคาเฟอีน ซึ่งอาจทำให้ร่างกายเกิดภาวะขาดน้ำได้

แมลง และสัตว์



- แมลงและสัตว์มีพิษหลายชนิด พบได้ในพื้นที่ทะเลทราย เช่น งูพิษ แมงป่อง แมงมุม รวมถึงแมลงที่เป็นพาหะนำโรค
- ควรศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับแมลงและสัตว์ในพื้นที่
- สวมรองเท้าและเสื้อผ้าที่เหมาะสม เพื่อป้องกันตนเองจากการถูกแมลงสัตว์กัดต่อย และกายาป้องกันแมลง
- หลีกเลี่ยงการรบกวนหรือเข้าใกล้สัตว์ป่า และระมัดระวังไม่ยื่นมือเข้าไปในซอกหลืบหรือจุดซ่อนตัวของสัตว์

อาการผิวไหม้จากแสงแดด และโรคที่เกิดจากความร้อน



- ความร้อนในทะเลทรายอาจทำให้เกิดอาการผิวไหม้ อ่อนเพลียจากความร้อน และโรคลมแดด
- ควรสวมเสื้อผ้าหลวมๆ สีอ่อนและระบายอากาศได้ดี สวมหมวกปีกกว้าง สวมแว่นตากันแดด และทาครีมกันแดด

หลงทาง



- ภูมิประเทศทะเลทรายค่อนข้างกว้างใหญ่ จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมีการนำทาง แผนที่ หรือไกด์ที่ชำนาญเส้นทาง
- ควรแจ้งกำหนดการเดินทางและเวลาที่คาดว่าจะกลับให้เพื่อนหรือคนใกล้ชิดรับทราบ
- พกอาหาร น้ำ และของใช้ฉุกเฉินให้เพียงพอ เพื่อหลงทางหรือเกิดเหตุการณ์ไม่คาดฝัน

สัมผัสกับทรายและฝุ่นละออง



- ในทะเลทรายมักมีทรายและฝุ่นละอองในอากาศปริมาณสูง อนุภาคเหล่านี้สามารถทำให้เกิดปัญหาเกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจ โดยเฉพาะผู้ที่มียูเอชเอ็กซ์หรือโรคทางเดินหายใจอยู่ก่อนแล้ว
- ควรสวมหน้ากากหรือผ้าปิดจมูกและปาก จะช่วยลดการสูดฝุ่นละอองและทราย
- สำหรับคนที่ใส่คอนแทคเลนส์ ให้ระมัดระวังฝุ่นทรายเข้าตา



- พื้นที่ทะเลทรายอาจมีข้อจำกัดในการเข้าถึงความช่วยเหลือทางการแพทย์ จึงควรพกชุดปฐมพยาบาลเบื้องต้น รวมถึงยาและเวชภัณฑ์ที่จำเป็นสำหรับรักษาอาการบาดเจ็บเบื้องต้น เพื่อเตรียมพร้อมรับมือกับภาวะต่างๆ ที่อาจจะเกิดขึ้น เช่น ภาวะขาดน้ำ อาการอ่อนเพลียจากความร้อน หรือแมลงกัดต่อย เป็นต้น

