



กรมควบคุมโรค  
สถาบันป้องกันควบคุมโรคเขตเมือง

# คู่มือ สุขภาพสำหรับนักเดินทาง





กรมควบคุมโรค  
สถาบันป้องกันควบคุมโรคเขตเมือง

คู่มือ

# สุขภาพสำหรับนักเดินทาง



## ที่ปรึกษา

นพ. วินัย

วุฒติวิโรจน์



## บรรณาธิการ

นพ. วินัย

วุฒติวิโรจน์

นพ. ชลทรัพย์

แซมมาร์

นายธีระ

เบญจมนโยธิน

นางอรวรรณ

บำรุง

นางณัฐมา

รองมาลี

นางเขมกร

เที่ยงทางธรรม

นางสาวสุพัตรา

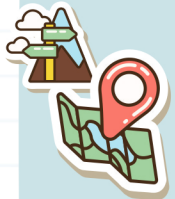
นิลศิริ

นางสาวพรหมพร

จำปาทอง

นางสาวสุภาวดี

ประทาน



คลินิกเวชศาสตร์การเดินทางและท่องเที่ยว  
สถาบันป้องกันควบคุมโรคเขตเมือง  
กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

พิมพ์ครั้งที่ 1 สิงหาคม 2561

จำนวน 200 เล่ม

พิมพ์ที่ บริษัท อาร์ต ควอลิไฟท์ จำกัด



## คำนำ

ปัจจุบันการเดินทางไปยังสถานที่ต่างๆ รวดเร็ว สะดวก สบาย การเดินทางแต่ละครั้งไม่ว่าจะเป็นการเดินทางไปต่างแดน ในที่ห่างไกล การเดินป่า ขึ้นภูเขาสูง ทะเลทราย หรือการท่องเที่ยวทางทะเล คุณอาจมีความเสี่ยงด้านสุขภาพ โดยเฉพาะเมื่อจะเดินทางไปในที่ที่มีการระบาดของโรค อาจได้รับเชื้อโรค หรือภัยอันตรายอื่นๆ ได้

คู่มือสุขภาพสำหรับนักเดินทางฉบับนี้ ได้รวบรวมเนื้อหา ความรู้ การปฏิบัติตัวเมื่อต้องเดินทางไปยังสถานที่ต่างๆ ที่อาจมีความเสี่ยงต่อสุขภาพอนามัยของนักเดินทางได้ ซึ่งจะช่วยให้คุณเดินทางได้วางแผนด้านสุขภาพ และเตรียมตัวให้พร้อมก่อนการเดินทาง การฉีดวัคซีน การป้องกันอันตรายจากโรคและภัยสุขภาพต่างๆ การดูแลตนเองระหว่างเดินทาง และหลังกลับจากการเดินทาง เพื่อให้ นักเดินทางปลอดภัย มีสุขภาพแข็งแรง และมีความสุขกับการเดินทาง ท่องเที่ยว



เพื่อสุขภาพที่ดีของนักเดินทาง  
คณะผู้จัดทำ





# สารบัญ

	หน้า
ทำไมต้องเตรียมตัวให้พร้อมก่อนการเดินทาง ?	1
ปัญหาสุขภาพที่พบได้ในการเดินทางท่องเที่ยว	2
การเตรียมตัวก่อนการเดินทาง	4
โรคที่ควรระวังในการเดินทาง	
<b>โรคที่มีแมลงเป็นพาหะนำโรค</b>	6
ไข้เหลือง (Yellow Fever)	7
มาลาเรีย (Malaria)	8
ไข้เลือดออกเด็งกี (Dengue Hemorrhagic Fever)	8
ไข้ไวรัสซิกา (Zika virus disease)	9
ไข้มองอักเสบญี่ปุ่น (Japanese Encephalitis)	9
ลิชมาเนีย (Leishmaniasis)	10
สครับไทฟัส (Scrub Typhus)	11
โรคเหงาหลับ (Sleeping sickness หรือ African trypanosomiasis)	12
Chagas disease หรือ American trypanosomiasis	13
<b>โรคที่มีสัตว์เป็นพาหะนำโรค</b>	14
พิษสุนัขบ้า (Rabies)	15
โรคฉี่หนู (Leptospirosis)	16
Brucellosis	17

# สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
โรคที่ติดต่อทางระบบทางเดินหายใจ	18
ไข้หวัดใหญ่ (Influenza)	19
ไข้กาฬหลังแอ่น (Meningococcal Disease)	19
กลุ่มโรคทางเดินหายใจตะวันออกกลาง (Middle East respiratory syndrome : MERS)	20
โรคที่ติดต่อทางอาหารและน้ำ	22
โรคอุจจาระร่วง	22
ไวรัสตับอักเสบบี (Hepatitis A)	23
ไข้ทัยฟอยด์ (Typhoid Fever)	23
วัคซีนสำหรับนักเดินทาง	24
เคล็ดลับนำรู้ในการเดินทาง	29
การเดินทางโดยเครื่องบิน	
คำแนะนำสำหรับหญิงตั้งครรภ์และ ทารกในการขึ้นเครื่องบิน	30
Jet lag	31
DVT (ลิ่มเลือดในหลอดเลือดดำที่อยู่ลึก)	32
การเดินทางทางทะเล	
เตรียมพร้อมก่อนลงน้ำ เล่นน้ำอย่างปลอดภัย	33
การใส่เสื้อชูชีพ	36

## สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
การดำน้ำสคูบา	38
การบาดเจ็บจากสัตว์น้ำ	40
การเดินทางท่องเที่ยวในพื้นที่สูง	
โรคแพ้ที่สูง (High Altitude Sickness)	45
การเดินทางไปในที่อากาศร้อน	
รับมือกับอากาศร้อน	47
Heat Stroke	48
การเดินทางไปในที่อากาศหนาวเย็น	
Hypothermia	49
น้ำแข็งกัด	49
ข้อเสนอแนะหลังการเดินทาง	50
ภาคผนวก	53





# ทำไมต้องเตรียมตัวให้พร้อมก่อนการเดินทาง ?

ปัจจุบันการติดต่อสื่อสาร การคมนาคมรวดเร็ว ไร้พรมแดน การเดินทางสะดวก รวดเร็วขึ้น ไม่ว่าจะเป็นการเดินทางทางอากาศ ทางน้ำ หรือทางบก นักเดินทางท่องเที่ยวมีจำนวนเพิ่มขึ้น การเดินทางท่องเที่ยวแต่ละครั้งนั้นอาจมีความเสี่ยงต่อสุขภาพและความปลอดภัยของผู้เดินทางได้ หลากหลายแตกต่างกันขึ้นอยู่กับลักษณะของผู้เดินทางและประเภทของการเดินทาง เช่น ผู้เดินทางอาจพบความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็วจากระดับความสูงเหนือน้ำทะเล ความชื้น อุณหภูมิ และเชื้อโรคต่างๆ ที่อาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพอนามัยของนักเดินทาง และนักท่องเที่ยว นอกจากนี้สภาพการจราจรที่ทำให้เกิดอุบัติเหตุ ก็เป็นอีกสาเหตุของความเจ็บป่วยและการตายที่พบมากในผู้เดินทางท่องเที่ยว รวมทั้งโรคติดต่อต่างๆ ที่มีโอกาสติดมากับผู้เดินทางและนักท่องเที่ยวที่เดินทางไปยังพื้นที่ที่มีความเสี่ยงของโรคติดต่อได้



# ปัญหาสุขภาพที่พบได้ในการเดินทางท่องเที่ยว

1

ปัญหาสุขภาพจากโรคประจำตัวเดิม  
กำเริบ นักเดินทางจึงควรปรึกษาแพทย์  
ก่อนการเดินทางทุกครั้งและพกยาติดตัว  
ไปตลอดการเดินทาง เช่น ผู้ที่มีโรคหอบหืด  
หัวใจ เบาหวาน เป็นต้น



2

อุบัติเหตุและความไม่ปลอดภัยในชีวิตและ  
ทรัพย์สิน เช่นอุบัติเหตุ ทางจราจรต่างๆ



3

ปัญหาสุขภาพจากลักษณะการเดินทาง  
เช่น อากาศเมารถ เมาเรือ เมาเวลา  
ภาวะหลอดเลือดดำที่ขาอุดตันจากการ  
นั่งเครื่องบินนานๆ



4

ปัญหาสุขภาพจากสภาพแวดล้อม เช่น อากาศร้อนมากๆ อาจเกิด  
อาการ heat stroke (ลมแดด) ผิวงไหม้จากแสงแดด หรือ ในที่  
ที่มีอากาศหนาวเย็น หรือมีหิมะ อาจเกิดอุณหภูมิร่างกายต่ำ  
อาการหิมะกัด หรือเมื่อต้องเดินทางขึ้นที่สูง ต้องระวังโรคแพ้ที่สูง  
(high altitude sickness) อาการแทรกซ้อนจากการดื่มน้ำต่างๆ เป็นต้น



5

โรกระบบทางเดินหายใจ เช่น ไข้หวัด  
มีน้ำมูก ไอ เจ็บคอ

6

โรกระบบทางเดินอาหาร เช่น อาหาร  
ไม่ย่อย ท้องผูก อุจจาระร่วง

7

โรคผิวหนัง เช่น ผื่นคัน ผื่นหนังอักเสบ  
เชื้อรา ผื่นแพ้

8

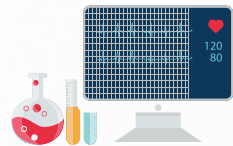
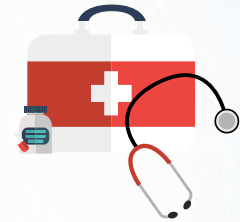
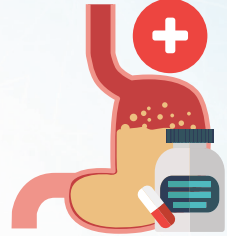
โรคติดเชื้อทั่วไป เช่น โรคกระเพาะ  
ปัสสาวะอักเสบ จากการเดินทางนานๆ  
ดื่มน้ำน้อย กลั้นปัสสาวะ หรือ เกิดแผล  
ติดเชื้อ

9

โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

10

โรคติดต่อต่างๆ เช่น ไข้หวัดใหญ่  
โรคทางเดินหายใจตะวันออกกลาง  
โรคอีโบลา โรคไข้เลือดออกเดงกี  
โรคไวรัสซิกา โรคมาลาเรีย เป็นต้น  
ซึ่งสามารถแพร่กระจายสู่ผู้อื่นได้ และอาจ  
มีอันตรายถึงชีวิตได้





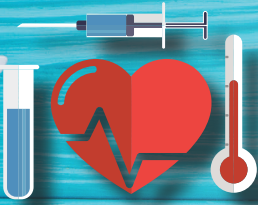
## การเตรียมตัวก่อนการเดินทาง

1

สำรวจความพร้อมในการเดินทาง ศึกษาข้อมูลที่จำเป็นก่อนการเดินทาง เช่น สภาพอากาศ ภัยธรรมชาติ โรคระบาดต่างๆ การจราจรหรืออาชญากรรม ในแต่ละที่

2

ปรึกษา ขอคำแนะนำด้านสุขภาพจากแพทย์ด้านเวชศาสตร์การเดินทางและท่องเที่ยวก่อนการเดินทาง (ช่วงเวลาที่เหมาะสมในการพบแพทย์คือ 4-8 สัปดาห์ก่อนเดินทาง)



รับวัคซีนที่จำเป็นตาม  
ข้อกำหนดขององค์การอนามัยโลก  
หรือวัคซีนและยาที่แนะนำสำหรับการ  
เดินทางไปในที่ต่างๆ (ควรรับวัคซีน  
ก่อนการเดินทางอย่างน้อย 10 วัน)

3

4

เตรียมยาสามัญที่จำเป็น



ผู้ที่มีโรคประจำตัวควรปรึกษา  
แพทย์ประจำที่รักษาอยู่ และเตรียม  
ยาให้พร้อม เพียงพอ ควรพกติดตัว  
ตลอดการเดินทาง

5

6

ดูแลสุขภาพร่างกายและจิตใจ  
ให้พร้อม ตระหนักถึงความเสี่ยง  
ที่อาจเกิดขึ้นได้ในการเดินทาง

ศึกษาการทำประกันภัยสำหรับผู้เดินทาง

7

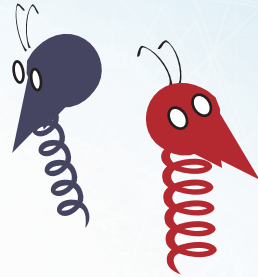
คู่มือสุขภาพสำหรับนักเดินทาง

5



# โรคที่ควรระวังในการเดินทาง

- โรคที่มีแมลงเป็นพาหะนำโรค
- โรคที่มีสัตว์เป็นพาหะนำโรค
- โรคที่ติดต่อทางระบบทางเดินหายใจ
- โรคที่ติดต่อทางอาหารและน้ำ



## โรคที่มีแมลงเป็นพาหะนำโรค

- ไข้เลือดออกเดงกี (Dengue Hemorrhagic Fever)
- มาลาเรีย (Malaria)
- ไข้เหลือง (Yellow Fever)
- ไข้ไวรัสซิกา (Zika virus disease)
- ไข้สมองอักเสบญี่ปุ่น (Japanese encephalitis)



ยุง

แมลงวัน

แมลงมวน

ไรอ่อน

โรคเหงาหลับ  
(Sleeping Sickness)

โรค  
Chagas's disease

สครับทัยฟัส  
(Scrub Typhus)

ริ้นฝอยทราย

ลิชมาเนีย (Leishmaniasis)



ผู้เดินทางจะมีความเสี่ยงจากโรคที่ติดต่อโดยแมลงลดลง  
หากไม่ถูกแมลงกัด หรือสัมผัสกับพาหะนำโรค

### การป้องกันโรคที่มียุงเป็นพาหะ



สวมเสื้อ  
แขนยาว  
กางเกงขายาว  
ให้มิดชิด



ทายาป้องกัน  
ยุงกัด ที่มีค่า  
DEET  
อย่างน้อย 20 %  
โดยทาซ้ำ  
ทุก 3-4 ชั่วโมง



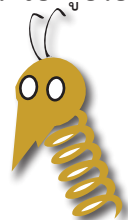
จุดยากันยุง หรือ  
พ่นยากันยุง  
ก่อนเวลานอน



นอนในมุ้ง ขนาด  
ช่องตาข่าย  
ไม่ใหญ่เกิน  
1.5 ม.ม. และ  
มุ้งชุบน้ำยา  
จะยังป้องกันยุง  
ได้ดี

### ไข้เหลือง (Yellow Fever)

- ★ **ติดต่อโดย** ถูกยุงลายที่ติดเชื้อไข้เหลืองกัด โดยจะกัดในเวลากลางวัน
- ★ **อาการ** มีไข้ ปวดกล้ามเนื้อ หนาวสั่น ตีชาน ปวดท้อง อาเจียน และมีเลือดออกในปาก ตา จมูก และในทางเดินอาหาร ครึ่งหนึ่งของผู้ป่วยจะเสียชีวิต ภายใน 10-14 วันหลังเกิดอาการ
- ★ **การป้องกัน** โดยการฉีดวัคซีนไข้เหลือง
- ★ **พื้นที่ระบาดของโรค** คือทวีปแอฟริกา และอเมริกาใต้







## มาลาเรีย (Malaria)

- ★ **ติดต่อโดย** ถูกยุงก้นปล่องที่มีเชื้อมาลาเรียกัด
- ★ **อาการ** ไข้สูงฉับพลัน หนาวสั่น อาเจียนและปวดศีรษะ ในรายที่รุนแรงอาจทำให้ ตัวเหลือง ชัก หรืออาจถึงตายได้
- ★ นอกจากการใช้จ่ายหากันยุงแล้ว ก่อนการเดินทาง ควรพบแพทย์เพื่อขอรับคำปรึกษา และพิจารณาความจำเป็นในการใช้จ่ายป้องกันมาลาเรีย (prophylaxis)
- ★ ผู้ที่เคยติดเชื้อมาลาเรียมีโอกาสติดเชื้อซ้ำได้
  - ☆ ประเทศที่เสี่ยงต่อโรคมาลาเรีย ประเทศในแถบหมู่เกาะแปซิฟิก เช่น ปาปัวนิวกินี หมู่เกาะโซโลมอน ประเทศแถบแอฟริกาตอนใต้ของทะเลทรายซาฮารา และบางพื้นที่ในทวีปเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ และอเมริกาใต้

## ไข้เลือดออกแดงก้ำ (Dengue Hemorrhagic Fever)

- ★ **ติดต่อโดย** ถูกยุงลายบ้านที่มีเชื้อไวรัสเดงกีกัด
- ★ **อาการ** ไข้สูงลอย 2-7 วัน มีจุดเลือดออกเล็กๆที่ผิวหนัง อาจมีเลือดออกตามไรฟัน เลือดกำเดาไหล ในรายที่รุนแรงอาจมีอาเจียน หรือถ่ายเป็นเลือด ซึ่งมักจะเป็นสีดำ หากไข้ลดลง แต่มีอาการซึม ปวดท้อง หน้ามืด ปัสสาวะออกน้อยลงให้รีบพบแพทย์
- ★ **เชื้อไวรัสเดงกามี 4 สายพันธุ์** เมื่อมีการติดเชื้อสายพันธุ์ใดแล้วจะมีภูมิคุ้มกันต่อสายพันธุ์นั้น แต่จะไม่มีภูมิคุ้มกันต่ออีก 3 สายพันธุ์ตั้งนั้นผู้ที่อยู่ในพื้นที่ระบาดของโรค อาจมีโอกาสติดเชื้อได้ 3 ครั้ง
- ★ **วัคซีนไข้เลือดออก** ให้ในผู้เคยติดเชื้อเดงกี้ที่มีอายุ 9- 45 ปี ประสิทธิภาพของวัคซีนในการป้องกันการติดเชื้อไวรัสเดงกี้ที่มีอาการ ประมาณ 60% (หลังได้รับวัคซีนครบ 3 เข็ม) ซึ่งแพทย์จะเป็นผู้พิจารณาถึงความจำเป็นในการรับวัคซีน



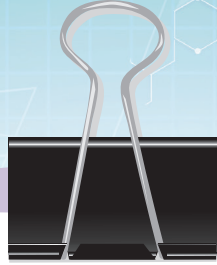
## ไข้ไวรัสซิกา (Zika virus disease)

- ★ ติดต่อบน โดย ถูกยุงลายที่มีเชื้อกัด
- ★ อาการ ไข้ ผื่นแดง เยื่อบุตาอักเสบ ปวดกล้ามเนื้อ ปวดข้อ อ่อนเพลีย ปวดศีรษะ อาการเหล่านี้ปกติแล้วจะเป็นเพียงเล็กน้อย และอาการจะเป็นอยู่ประมาณ 2 - 7 วัน
- ☆ ในหญิงตั้งครรภ์ที่ติดเชื้อ มีความเสี่ยงที่จะทำให้เกิดภาวะศีรษะเล็กแต่กำเนิด (Microcephaly) จึงควรหลีกเลี่ยงการเดินทางไปยังประเทศที่มีรายงานการระบาด เช่น แต่ถ้าจำเป็นต้องเดินทาง ควรปรึกษาแพทย์

## ไข้สมองอักเสบญี่ปุ่น (Japanese Encephalitis)

- ★ ติดต่อบน โดย ยุงรำคาญที่มีเชื้อกัด
- ★ อาการ มีไข้สูง อาเจียน ปวดศีรษะ หากอาการรุนแรงจะมีอาการทางสมอง เช่น คอแข็ง ซึม เพ้อคลั่ง ชัก หมดสติ หรือมือสั่น อัมพาต อาจถึงตายได้ แต่ประมาณครึ่งหนึ่งของผู้ป่วยที่รอดชีวิต ที่มีอาการทางสมองแล้ว จะยังมีความผิดปกติทางสมองอย่างถาวร เช่น เกร็ง อัมพาต ชัก ปัญญาอ่อน หงุดหงิดง่าย พุดไม่ชัด เป็นต้น
- ★ วัคซีนป้องกันโรคไข้สมองอักเสบ หากจำเป็นต้องเดินทางไปในพื้นที่มีการระบาดของโรค ควรพบแพทย์เพื่อประเมินความเสี่ยงในการติดโรค และปรึกษาถึงความจำเป็น ในการได้รับวัคซีน
- ☆ พื้นที่เสี่ยง ประเทศในแถบเอเชีย และส่วนเหนือของประเทศออสเตรเลีย



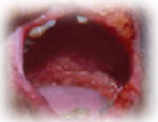


## ลิชมาเนีย (Leishmaniasis)

- ★ **ติดเชื้อโดย** ถูกริ้นฝอยทราย (sandfly) กัด โดยเชื้อจะถูกปล่อยสู่ผิวหนัง
- ★ **อาการ** มี 3 ลักษณะ คือ



★ ผิวหนัง มีแผลที่ผิวหนัง เป็นแผลขอบนูน ไม่เจ็บ หายได้เอง แต่มีบางส่วนกลายเป็นแผลเรื้อรังและอาจมีการติดเชื้อแบคทีเรียได้



★ เยื่อหู เป็นแผลบริเวณเยื่อหูจมูก ปาก และหลอดลม



★ อวัยวะภายใน มีอาการตับม้ามโต ซีด ไข้เรื้อรัง เป็นอันตรายถึงเสียชีวิตได้หากไม่ได้รับการรักษา

### วิธีป้องกัน

สวมเสื้อผ้าที่ป้องกันไม่ให้ริ้นฝอยทรายกัด ควรหลีกเลี่ยงกิจกรรมกลางแจ้งในเวลากลางคืน หากจำเป็นให้ใช้ยาทาที่มี DEET และทาบริเวณผิวหนังนอกร่มผ้า และควรใช้ permethrin ชุบเสื้อผ้าเพื่อป้องกันไม่ให้ถูกแมลงกัด



## สกรับกัษพีส (Scrub Typhus)

- ★ **การติดต่อ** ถูกไรอ่อนที่มีเชื้อ rickettsia กัด ไรอ่อนจะอาศัยอยู่ตามพุ่มไม้ พุ่มหญ้า
- ★ **อาการ** มีผื่นดำบนผิวหนังคล้ายรอยแผลพุพองหรือจ้ำ ตามบริเวณที่กัด มีไข้สูง ร่วมกับปวดศีรษะ หนาวสั่น หมดแรงไอ และ ปวดกล้ามเนื้อ หากมีภาวะแทรกซ้อน สมองอักเสบ ปอดอักเสบ และหายใจล้มเหลวจะทำให้ตายได้

### วิธีป้องกัน

- ★ ใส่เสื้อผ้าแขน ขายาว ปิดคอ ใส่ชายเสื้อในกางเกง ใส่ปลายกางเกงไว้ใน รองเท้า สวมถุงน่อง และรองเท้าหุ้มส้นให้มิดชิด
- ★ ทายาป้องกันแมลง หรือตัวไร เช่น DEET เพื่อป้องกันตัวไรกัด
- ★ เมื่อออกมาจากพื้นที่เสี่ยง ให้รีบอาบน้ำ และซักเสื้อผ้าตากแดดก่อน นำมาใช้ใหม่
- ★ ไม่ควรนอนบนพื้นดิน หรือพื้นหญ้า แต่หากจำเป็นต้องพ่นยาฆ่าตัวไรก่อน



## โรคเหงาหลับ (Sleeping Sickness) หรือ โรค African trypanosomiasis

★ **เกิดจาก** เกิดจากการถูกแมลงวัน tsetse fly ที่มีเชื้อ *trypanosoma brucei* กัด แมลงวันชนิดนี้สามารถกินเลือดคนหรือสัตว์ได้โดยมันจะพุ่งเป้าเข้าหาเหยื่อและใช้ปากดูดเลือด และมักจะออกหากินตอนกลางวัน ชอบอาศัยอยู่ตามบริเวณ พุ่มไม้ หรือใกล้ฝูงสัตว์ โดยคนที่ถูกกัดจะเจ็บมาก มากกว่าถูกกัดเท่า



★ **อาการ** อาจพบมีรอยแผลที่ถูกกัด มีไข้สูง ปวดศีรษะ ปวดเมื่อยตามตัว มีผื่น ต่อม้ำเหลืองโต มีอาการทางระบบประสาท คือ ซึม หลับ โคม่าและเสียชีวิตได้ ภายใน 1-3 สัปดาห์หากเป็นแบบเรื้อรังจะมีอาการ ไข้เป็นๆหายๆ ปวดเมื่อยตัว ปวดศีรษะ ต่อม้ำเหลืองโต

### วิธีป้องกัน

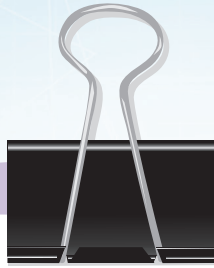
★ สวมเสื้อผ้าที่มิดชิด หนา เพราะ tsetse fly สามารถกัดทะลุเสื้อผ้าที่บางๆได้ และไม่ควรเข้าไปใกล้สุ่มพุ่มพุ่มไม้ เนื่องจาก tsetse fly มักจะหลบอยู่ตามพุ่มไม้

★ ไม่ควรใส่เสื้อสีฟ้าหรือน้ำเงินเพราะเป็นสีที่ tsetse fly ชอบ

★ ควรใช้ยากันยุงที่มีส่วนผสมของ DEET ความเข้มข้นสูง 20 – 50% และใช้มุ้งหรือเสื้อผ้าที่ชุบสารเคมี permethrin

สายพันธุ์ *trypanosome brucei rhodesiense* พบได้ทางตะวันออกของทวีปแอฟริกา ส่วน *trypanosome brucei gambiense* พบได้ทางตะวันตกของทวีปแอฟริกา ผู้ที่จะเดินทางไปเที่ยวซาฟารี หรือ แอฟริกา ควรระวัง ป้องกันแมลงวันชนิดนี้กัดด้วย (โดยเฉพาะแอฟริกาตะวันออกจะอันตรายมากกว่าแอฟริกาตะวันตก)





## โรค Chagas's disease

- ★ **เกิดจาก** เกิดจากการถูกแมลงมวนกัด เช่น มวนเพชรฆาต ซึ่งมักกัดคนในตอนกลางคืนแบบไม่รู้สึกรู้สึกลับเลย มักกัดบริเวณที่เป็นหนังอ่อน หลังกัดแมลงจะถ่ายมูลที่มีเชื้อ *trypanosoma cruzi* ไว้ตามผิวหนังโดยคนที่ถูกกัดมักจะเกาบริเวณที่ถูกแมลงมวนกัด พอเกิดแผลเชื้อจะไชเข้าไปในผิวหนัง หรือส่วนต่างๆ ที่เอามือไปเกา เช่น เยื่อぶตา จมูก ปาก
- ★ **อาการ** อาการแรกเริ่ม คือเป็นไข้ ปวดหัว ต่อมมน้ำเหลืองหรือบริเวณที่โดนกัดมีอาการบวม หลังโดนกัด 8-12 สัปดาห์จะเริ่มเข้าสู่ระยะเรื้อรัง บางรายอาจมีอาการหนักเช่น หัวใจขยาย หลอดอาหารขยายตัว เกิดอาการหัวใจล้มเหลวและเสียชีวิตได้



# โรคที่มีสัตว์เป็นพาหะนำโรค



พิษสุนัขบ้า (Rabies)



โรคฉี่หนู (Leptospirosis)



โรค Brucellosis



# พิษสุนัขบ้า (Rabies)

## การติดเชื้อ

☆ เชื้อไวรัส Rabies จะอยู่ในน้ำลายสัตว์ที่เป็นโรค เช่น หมา แมว แรคคูน ลิง และค้างคาว เมื่อสัตว์ที่ติดเชื้อ ข่วน กัด หรือน้ำลายของสัตว์เข้าทางเยื่อぶตา ปาก จมูก ทำให้เกิดการติดเชื้อ

## ระยะฟักตัว

☆ มีช่วงตั้งแต่ 5 วัน - 5 ปี (พบนานสุด 8 ปี) แต่ส่วนใหญ่ไม่เกิน 1 ปี ขึ้นอยู่กับตำแหน่งและความรุนแรงของแผลที่มีการปนเปื้อนและปริมาณไวรัสที่เข้าสู่ร่างกาย หากติดเชื้อจะเสียชีวิตทุกราย

## การป้องกัน

☆ หลีกเลี่ยงสถานที่ที่มีสุนัขจรจัดเดินพ่นพ่าน ระวังอย่าให้ถูกสุนัขหรือแมวกัด

☆ หลีกเลี่ยงการทำให้สัตว์ตื่นกลัว หรือคุกคามสัตว์ ไม่เข้าใกล้ ตะตะต้อง หรือกระตุ้นแหย่สัตว์

☆ พบแพทย์เพื่อขอคำปรึกษาและความจำเป็นในการฉีดวัคซีนป้องกันโรคพิษสุนัขบ้าล่วงหน้า (Pre-exposure rabies vaccine) ในผู้เดินทางที่มีแนวโน้มจะสัมผัสสัตว์เหล่านี้ เพื่อลดความเสี่ยงของการเกิดโรค



หากถูกกัด หรือมีการสัมผัสกับสัตว์ที่สงสัยว่าเป็นพิษสุนัขบ้า

- ★ ทำความสะอาดด้วยน้ำ และสบู่หลายๆ ครั้ง
- ★ พบแพทย์ทันที เพื่อรับวัคซีนพิษสุนัขบ้า (Rabies Vaccine)





# โรคฉี่หนู (Leptospirosis)

## การติดเชื้อ

☆ ติดจากการสัมผัสทางผิวหนังที่ถลอก กับน้ำ ดินเปียก กิจกรรมทางน้ำ เช่น ผู้เล่นเรือแคนู เรือคายัค ก็มีความเสี่ยงในการติดเชื้อ รวมถึง การกินผัก หรืออาหาร ที่ปนเปื้อนปัสสาวะของสัตว์ที่ติดเชื้อ ที่พบมากคือ หนู

## อาการ

☆ ไข้สูงฉับพลัน หนาวสั่น ปวดหัวรุนแรง ตาแดง ปวด กล้ามเนื้อมาก โดยเฉพาะบริเวณน่อง และขา ตัวเหลือง ตาเหลือง เลือดออก และมีภาวะแทรกซ้อนอื่นๆ การทำงานของตับกับไตล้มเหลว ทำให้เสียชีวิตอย่างรวดเร็ว

## การป้องกัน

☆ หลีกเลี่ยงการลุยน้ำ โดยเฉพาะเมื่อมีบาดแผล หากเสี่ยงไม่ได้ควรใส่บูทกันน้ำ

☆ หลังเล่นน้ำต้องรีบทำความสะอาดด้วยสบู่แล้ว เช็ดให้แห้งโดยเร็ว

☆ กินอาหารที่ปรุงสุกทันที และเก็บอาหารในภาชนะ ที่มีฝาปิด มิดชิด

☆ ห้ามกินน้ำตามแหล่งธรรมชาติ แต่ถ้าเสี่ยงไม่ได้ ต้องกรองน้ำและต้มน้ำให้เดือดอย่างน้อย 1 นาทีก่อน



# โรค Brucellosis

## การติดเชื้อ

☆ เกิดจากเชื้อแบคทีเรียที่แพร่จากสัตว์สู่คน โดยการรับประทานนมที่ไม่ผ่านการพาสเจอร์ไรซ์ ชีส หรือผลิตภัณฑ์อื่นๆ จากสัตว์ที่ติดเชื้อ และอาจติดเชื้อผ่านทางอากาศหรือจากการสัมผัสสัตว์ที่ติดเชื้อโดยตรงได้แต่พบได้น้อย สัตว์ที่มักจะมีการติดเชื้อนี้คือแกะ วัว แพะ หมู และสุนัข

## อาการ

☆ อาการเริ่มต้นจะมีไข้ เหงื่อออก อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร ปวดศีรษะ ปวดกล้ามเนื้อ และอาการจะเป็นๆหายๆอยู่นาน ดังนี้ เป็นไข้ซ้ำ ข้ออักเสบ หัวใจววม ตับหรือม้ามบวม อาการทางระบบประสาท อ่อนเพลีย ซึมเศร้า ในผู้ชายอาจพบอัมพาตขาได้

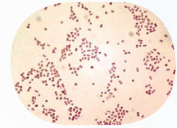
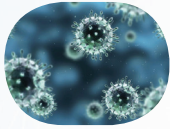
## การป้องกัน

☆ ที่ดีที่สุดคือหลีกเลี่ยงการรับประทานผลิตภัณฑ์จากนมที่ไม่ผ่านการพาสเจอร์ไรซ์ และลดความเสี่ยงในการติดโรคได้โดยการไม่สัมผัสวัว แพะ แกะ หรือหมูโดยตรง หรือเลือกสัมผัสสัตว์ที่คุณแน่ใจว่ามีการฉีดวัคซีนป้องกันโรคนี้แล้ว



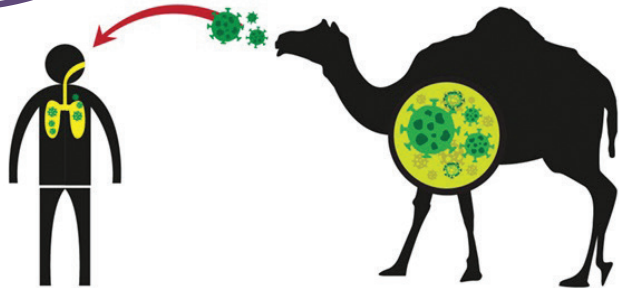
# โรคที่ติดต่อทางระบบทางเดินหายใจ

ไข้หวัดใหญ่



ไข้กาฬหลังแอ่น

โรคทางเดินหายใจ  
ตะวันออกกลาง



# โรคที่ติดต่อทางระบบทางเดินหายใจ

การแพร่เชื้อทางอากาศในระยะทางไกลๆเกิดขึ้นได้โดยเฉพาะในสถานที่ที่มีคนรวมกันอย่างหนาแน่น หรืออยู่รวมกันในที่แคบๆ โดยการ ไอ จาม ที่ไม่มีการปิดปากปิดจมูก และมีมือที่เปื้อน ไปแตะต้องสัมผัสกับสิ่งของต่างๆที่เป็นแหล่งแพร่โรคได้

## ไข้หวัดใหญ่ (Influenza)

- ★ เกิดจาก การติดเชื้อ Influenza virus
- ★ อาการ ไข้ หนาวสั่น เจ็บคอ ไอแห้งๆ และปวดเมื่อยเนื้อตัว อาการแทรกซ้อน คือ ปอดบวม พบมากในผู้สูงอายุ ทารกและเด็กเล็ก รวมไปถึงผู้มีภูมิคุ้มกันผิดปกติ หรือมีโรคประจำตัวเรื้อรัง ซึ่งอาจทำให้เสียชีวิตได้

## ไข้กาฬหลังแอ่น (Meningococcal Disease)

- ★ เกิดจาก เชื้อแบคทีเรีย Neisseria Meningitidis
- ★ อาการ ไข้สูง ปวดศีรษะอย่างรุนแรง คอแข็ง และกลั้วแสง มีผื่นเลือดออกใต้ผิวหนังภาวะแทรกซ้อนที่พบได้บ่อยที่สุดคือ เยื่อหุ้มสมองอักเสบ และการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ล้มเหลว

★ **พื้นที่เสี่ยง** ทวีปแอฟริกาบริเวณใต้ต่อทะเลทรายซาฮารา และพื้นที่ที่เรียกว่า Meningitis belt

★ ผู้ที่จะเดินทางไปประกอบพิธีฮัจจ์และอุมเราะห์ ที่ประเทศซาอุดีอาระเบีย ต้องได้รับวัคซีนป้องกันโรคไข้กาฬหลังแอ่นล่วงหน้าก่อนเดินทางอย่างน้อย 10 วัน และไม่เกิน 2 ปี โดยต้องแสดงเอกสารการฉีดวัคซีนดังกล่าวในการเดินทาง และกลุ่มนักศึกษาที่อยู่รวมกันในห้องพักในประเทศสหรัฐอเมริกา สหราชอาณาจักร และอินเดีย



## โรคทางเดินหายใจตะวันออกกลาง

### (Middle East Respiratory Syndrome: MERS)

☆ เกิดจาก การติดเชื้อกลุ่มไวรัสโคโรนา(MERS Corona Virus :MERS CoV) พบการระบาดส่วนใหญ่ อยู่ในประเทศแถบตะวันออกกลาง ในบางรายมีประวัติสัมผัสกับสัตว์ และดื่มน้ำนมดิบจากสัตว์โดยเฉพาะอย่างยิ่งจากอูฐ ซึ่งเป็นสัตว์รังโรคหลักที่อาจนำเชื้อมาสู่คนได้ การแพร่เชื้อระหว่างคนสู่คนสามารถแพร่ผ่านทางเสมหะของผู้ป่วยจากการไอ

☆ กลุ่มเสี่ยงที่จะมีอาการป่วยรุนแรง ได้แก่ ผู้ป่วยโรคเบาหวาน โรคปอดเรื้อรัง โรคไตวาย หรือผู้ที่ภูมิคุ้มกันต่ำ

### การป้องกัน

☆ หลีกเลี่ยงการเข้าไปสัมผัสกับฟาร์มสัตว์ หรือสัตว์ป่าต่างๆ หรือดื่มนมสัตว์ โดยเฉพาะอูฐ ซึ่งอาจเป็นแหล่งรังโรคของเชื้อได้

☆ หากมีอาการไข้ ไอ มีน้ำมูก เจ็บคอ ควรหลีกเลี่ยงการสัมผัสคลุกคลีกับบุคคลอื่นเพื่อลดการแพร่กระจายเชื้อ

☆ เมื่อไอ หรือจาม ควรใช้กระดาษชำระปิดปาก และจุมทุกครั้งที่ทิ้งกระดาษชำระที่ใช้แล้วลงในถังขยะที่ปิดมิดชิด และล้างมือให้สะอาด กรณีที่ไม่สามารถทำได้ ควรไอ หรือจามลงบนเสื้อผ้าบริเวณต้นแขน ไม่ควรจามรดมือ และรีบไปพบแพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในพื้นที่

☆ อาการ ได้แก่ ท้องร่วง ร่วมกับไข้ ไอ หายใจหอบ และหายใจลำบาก ผู้ป่วยเกือบทุกรายจะมีภาวะปอดบวม บางรายมีภาวะไตวาย ซึ่งพบว่าครึ่งหนึ่งของผู้ป่วยทั้งหมดจะเสียชีวิต

☆ การรักษา เป็นการรักษาตามอาการแบบประคับประคอง ยังไม่มีวัคซีน และยารักษาที่จำเพาะ





การป้องกันโรคที่ติดต่อ  
ทางระบบทางเดินหายใจ



หลีกเลี่ยงการไปในพื้นที่แออัด และสัมผัสใกล้ชิด  
กับผู้ป่วยหรือหากเลี่ยงไม่ได้ควรใส่หน้ากากอนามัย



ล้างมือบ่อยๆ โดยเฉพาะเมื่อสัมผัสกับผู้ป่วย หรือ  
สิ่งแวดล้อมรอบๆ เพื่อลดการติดเชื้อ

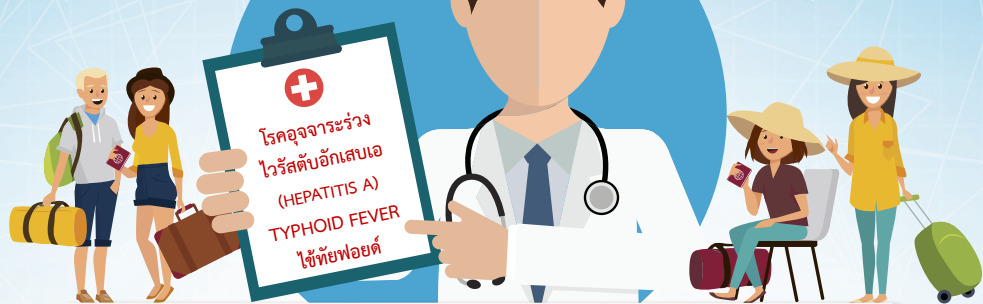


ปิดปากปิดจมูกเวลาไอหรือจามด้วยกระดาษทิชชู  
หรือผ้าเช็ดหน้า หรือไอใส่ข้อพับแขนตัวเอง



พบแพทย์ เพื่อขอรับคำปรึกษา ในการรับวัคซีนก่อน  
การเดินทางอย่างน้อย 2 สัปดาห์





## โรคที่ติดต่อทางอาหารและน้ำ

### โรคอุจจาระร่วง

พบได้บ่อยในนักเดินทาง เกิดจากการกินน้ำ หรืออาหารที่ไม่ถูกสุขลักษณะ หรือสกปรก

#### การป้องกัน

- ☆ หลีกเลี่ยง การดื่มน้ำที่ไม่บรรจุขวด และในบางประเทศน้ำประปา ไม่ปลอดภัยในการดื่ม
- ☆ หลีกเลี่ยง เนื้อสัตว์ดิบ ปลาดิบ ผักสด อาหารข้างถนน
- ☆ กินอาหารที่สุก สะอาด
- ☆ ล้างมือด้วยสบู่ให้สะอาดก่อนการกินอาหาร หรือหลังจากออกจากห้องน้ำ
- ★ **ถ้ามีความเสี่ยงสูง** เช่น ไปในพื้นที่ชนบท เป็นเวลานาน ควรพบแพทย์ เพื่อประเมินความเสี่ยงในการติดโรค และปรึกษาการเตรียมยาปฏิชีวนะ ไว้ก่อนการเดินทาง





## ไวรัสตับอักเสบเอ (Hepatitis A)

- ☆ เกิดจาก ติดเชื้อไวรัสตับอักเสบเอ โดยการกินอาหารหรือดื่มน้ำปนเปื้อนเชื้อโรค
  - ☆ อาการ ไข้ฉับพลัน อ่อนเพลีย คลื่นไส้ และท้องไส้ปั่นป่วน ตามด้วยดีซ่าน ใน 2-3 วันต่อมา การติดเชื้อในเด็กเล็กจะไม่รุนแรงหรือไม่มีอาการ แต่จะรุนแรงในผู้ใหญ่ คือ มีอาการโรคตับอักเสบเฉียบพลัน
  - ☆ ผู้ที่ไม่มีภูมิคุ้มกัน และอยู่ในพื้นที่มีสุขาภิบาลและน้ำดื่มคุณภาพต่ำ มีความเสี่ยงสูงที่จะติดโรค
  - ☆ พบการติดเชื้อนี้ได้เกือบทุกประเทศ
  - ☆ นักเดินทางสามารถรับวัคซีนป้องกันไวรัสตับอักเสบเอได้
- นาทีสุดท้ายก่อนเดินทาง

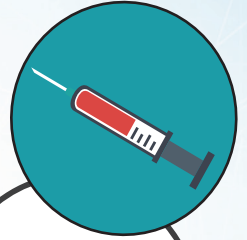
## Typhoid Fever : ไช้ภัยพอยด์

- ☆ เกิดจาก การกินอาหารและน้ำที่ปนเปื้อนเชื้อ
- ☆ อาการ ไข้ ปวดศีรษะ อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร และนอนไม่หลับ ถ้าไม่รักษา จะทำให้มีไข้ตลอดเวลา หัวใจเต้นช้าลง ตับม้ามโต และบางรายปอดบวม และอาการแทรกซ้อนอื่นๆ ซึ่งอาจจะเสียชีวิตได้
- ☆ ผู้ป่วย 2-5% จะกลายเป็นพาหะนำโรคเรื้อรัง มีเชื้อแบคทีเรียอยู่ในท่อน้ำดี หลังอาการหายแล้ว
- ☆ หากต้องเดินทางไปในพื้นที่มีการระบาดของโรคและมีความเสี่ยง ควรได้รับวัคซีนไทพอยด์ (Typhoid Vaccine) อย่างน้อย 2 สัปดาห์ก่อนการเดินทาง อย่างไรก็ตาม แม้ผู้เดินทางจะได้รับวัคซีนแล้วก็ยังคงใส่ใจระมัดระวังเรื่องความสะอาดของอาหารและน้ำดื่ม





# วัคซีนสำหรับนักเดินทาง



## วัคซีนที่จำเป็นต้องได้รับก่อนการเดินทาง (Required/Mandatory vaccine)

เป็นวัคซีนที่นักเดินทางต้องฉีด ถ้าไม่ฉีดจะถูกปฏิเสธไม่ให้เข้าประเทศได้ ซึ่งควรได้รับวัคซีนก่อนการเดินทางอย่างน้อย 10 วัน ได้แก่

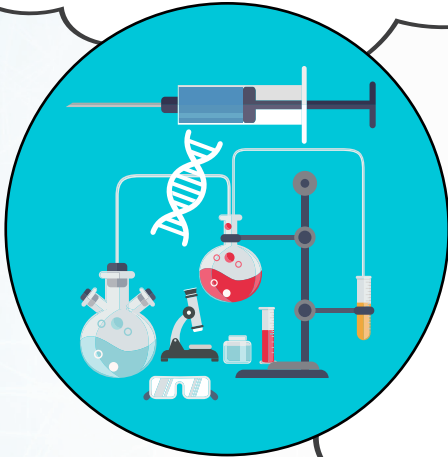
☆ **วัคซีนป้องกันโรคไข้เหลือง** ตามกฎอนามัยระหว่างประเทศ สำหรับผู้ที่เดินทางไปยังพื้นที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคไข้เหลือง ในประเทศแถบแอฟริกาและอเมริกาใต้

☆ **วัคซีนป้องกันโรคไขกาทหลังแอ่น** ตามข้อกำหนดของประเทศซาอุดีอาระเบียสำหรับกลุ่มผู้จาริกแสวงบุญ



## วัคซีนแนะนำ (Recommended vaccine)

สำหรับผู้เดินทางไปในประเทศที่มีการระบาดของโรคหรือเป็นโรคประจำถิ่นของประเทศนั้นๆ เช่น ไวรัสตับอักเสบ เอ พิษสุนัขบ้า ไข้สมองอักเสบญี่ปุ่น (Japanese encephalitis) เป็นต้น



## วัคซีนพื้นฐาน (Routine vaccine)

เป็นวัคซีนที่ได้รับตามแผนการสร้างภูมิคุ้มกันของประเทศ เช่น วัคซีนป้องกันโรคคอตีบ บาดทะยัก และไอกรน (dT/Tdap), หัด หัดเยอรมัน คางทูม (MMR), วัณโรคปอด (BCG), โปлио (Polio), ไวรัสตับอักเสบบี, ไข้หวัดใหญ่ตามฤดูกาล, นิวโมคอคคัส (Pneumococcal) ผู้เดินทางควรตรวจสอบการได้รับการสร้างภูมิคุ้มกันของตนเองก่อนการเดินทาง





## บันทึกการรับวัคซีน

วัคซีน	วันที่

....Note



## รู้จักวัคซีน (1)

วัคซีน	ข้อแนะนำ	หมายเหตุ
วัคซีนไข้เหลือง Yellow fever	ข้อมูลจากกระทรวงสาธารณสุขของไทย (update พฤศจิกายน 2560) ประกาศรายชื่อประเทศหรือดินแดนที่เป็นเขตระบาดของโรคไข้เหลือง ทั้งหมด 42 ประเทศคือ <b>ทวีปอเมริกาใต้ 13 ประเทศ</b> ได้แก่ บราซิล โบลิเวีย โคลอมเบีย เอกวาดอร์ กายอานา เกียนาฝรั่งเศส ปานามา เปรู เวเนซุเอลา ซูรินาเม ตรินิแดดแอนโตเบโก อาร์เจนตินา ปารากวัย <b>ทวีปแอฟริกา 29 ประเทศ</b> ได้แก่ มาลี แองโกล่า เบนิน บูร์กินาฟาโซ บูรุนดี แคเมอรูน สาธารณรัฐแอฟริกากลาง สาธารณรัฐคองโก โกตดิวัวร์ เอรียโตเปีย แกมเบีย กาบอง กานา กินี กินีบิสเซา เคนยา ไลบีเรีย อีเควทอเรียลกินี มอริเตเนีย เซเนกัล เซียร์ราลีโอน ซูดาน เซาท์ซูดาน ชาด โตโก ยูกันดา ไนเจอร์และไนจีเรีย สาธารณรัฐประชาธิปไตยคองโก	ฉีดเข็มเดียว จะมีภูมิคุ้มกันโรคได้ตลอดชีพ * บางประเทศอาจยังคงข้อบังคับแค่ 10 ปี ผู้เดินทางจึงควรตรวจสอบ ล่าสุดก่อนเดินทางเสมอ  * ไม่แนะนำฉีดในเด็กต่ำกว่า 6 เดือน, ผู้ที่มีภูมิคุ้มกันบกพร่อง, ผู้ป่วยโรคต่อมไทมัส, ผู้ที่แพ้วัคซีนหรือไข่ร่นแรง
วัคซีนไข้กาฬหลังแอ่น	<ul style="list-style-type: none"> <li>- กลุ่มผู้จาริกแสวงบุญฮัจจ์ และอุมเราะห์ ที่ประเทศซาอุดีอาระเบีย</li> <li>- กลุ่มนักเรียน นักศึกษาที่ไปประเทศสหรัฐอเมริกา อังกฤษ</li> <li>- กลุ่มผู้เดินทางเข้าพื้นที่เสี่ยงในแอฟริกาหรือพื้นที่ที่มีการระบาด หรือที่มีคนหมู่มาก</li> </ul>	ไม่แนะนำฉีดในเด็กต่ำกว่า 2 ปี ฉีดกระตุ้นทุก 3 ปี ยกเว้นกลุ่มแสวงบุญฮัจจ์และอุมเราะห์ ฉีดกระตุ้นทุก 2 ปี

## รู้จักวัคซีน (2)

วัคซีน	ข้อแนะนำ	หมายเหตุ
วัคซีนไข้หวัดใหญ่	แนะนำในประเทศที่มีการระบาด	ฉีดทุกปี
วัคซีนอหิวาตกโรค	ประเทศที่มีการระบาดในขณะนั้น	วัคซีนชนิดกิน ควรดื่มน้ำและอาหารก่อน และหลังรับวัคซีนอย่างน้อย 1 ชม.
วัคซีนป้องกันโรคพิษสุนัขบ้า	ประเทศแถบเอเชีย เช่น ลาว พม่า ไทย อินเดีย เนปาล บังคลาเทศ จีน และประเทศในทวีปแอฟริกา	เป็นการฉีดวัคซีนล่วงหน้า ฉีดทั้งหมด 3 เข็ม หากโดนสัตว์กัดหรือข่วน ฉีดกระตุ้นอีก 2 เข็ม
วัคซีนดับอักเสบเอ	แนะนำในผู้เดินทางไปประเทศในทวีปเอเชีย แอฟริกา และลาตินอเมริกา	ควรรับวัคซีนก่อนเดินทางอย่างน้อย 2-4 สัปดาห์
วัคซีนดับอักเสบบี	แนะนำในผู้ที่ยังไม่ได้รับวัคซีนมาก่อน	
วัคซีนทัยฟอยด์	แนะนำผู้เดินทางไปประเทศเสี่ยง เช่น อินเดีย บังคลาเทศ เนปาล ปากีสถาน	
วัคซีนไข้สมองอักเสบจากเห็บ	นักท่องเที่ยวที่ชอบเดินป่า ประเทศแถบทวีปยุโรป เช่น เยอรมัน ออสเตรเลีย โปแลนด์ สวิสเซอร์แลนด์ รัสเซีย ไชบีเรีย ประเทศแถบเอเชีย เช่น มองโกเลีย คาซัคสถาน จีน ตอนเหนือ	



# เคล็ดลับสำหรับการเดินทาง

## การเดินทางโดยเครื่องบิน

ข้อแนะนำสำหรับคุณแม่ คุณลูก  
ที่ต้องขึ้นเครื่องบิน  
อาการ Jet lag และ DVT

## ท่องเที่ยวทางน้ำอย่างปลอดภัย

เล่นน้ำอย่างไรให้ปลอดภัย  
รู้จักเสื้อชูชีพและเสื้อพุงตัว  
การดำน้ำ  
การบาดเจ็บจากสัตว์น้ำ

## การเดินทางไปในที่อากาศร้อน

รับมืออากาศร้อน  
Heat stroke / Sun burn

## การเดินทางไปในที่อากาศหนาวเย็น

Hypothermia  
น้ำแข็งกัด

## การเดินทางไปในพื้นที่สูง

โรคแพ้ที่สูง  
(High altitude sickness)

## ข้อแนะนำสำหรับหญิงตั้งครรภ์และการบินเครื่องบิน

### หญิงตั้งครรภ์

- ★ อายุครรภ์เกิน 28 สัปดาห์ ต้องมีใบรับรองจากแพทย์ เพื่อยืนยันเวลาที่คาดว่าจะคลอด และยืนยันว่าการตั้งครรภ์ปกติ
- ★ หญิงตั้งครรภ์ท้องแรกที่มีอายุครรภ์ได้ 36 สัปดาห์ขึ้นไป และหญิงที่ตั้งครรภ์ท้องหลังๆที่มีอายุครรภ์ 32 สัปดาห์ขึ้นไป ไม่อนุญาตให้ขึ้นเครื่องบิน
- ★ สำหรับหญิงที่ตั้งครรภ์แฝด สามารถเดินทางโดยเครื่องบินได้จนอายุครรภ์ได้ 32 สัปดาห์
- ★ หญิงตั้งครรภ์ที่มีภาวะแทรกซ้อนต้องมีหนังสือรับรองจากแพทย์ในการเดินทาง

### ทารก

- ★ เด็กแรกเกิด 48 ชั่วโมงหลังคลอดที่แข็งแรงสุขภาพดีสามารถเดินทางด้วยเครื่องบินได้ แต่ที่แนะนำคือควรรอจนกระทั่งเด็กอายุ 7 วัน อวัยวะของเด็กพัฒนาได้อย่างเหมาะสมและคงที่
- ★ เด็กที่คลอดก่อนกำหนดควรจะได้รับตรวจจากแพทย์ก่อนการเดินทางทางอากาศ
- ★ การเปลี่ยนแปลงในห้องโดยสารอาจทำให้เด็กรู้สึกไม่สบาย หงุดหงิด แนะนำให้อาหารหรือจุกนมยาง หรือให้เด็กดูดนมแม่  
แนะนำให้เด็กดูดนมขณะเครื่องขึ้นลง  
สายการบินส่วนใหญ่จะเตรียมที่นั่งหน้าต่างไว้สำหรับผู้โดยสารที่มีลูกน้อย จะมีรูที่ฝาผนังไว้เสียบเปลเด็ก แข็งแรงรับน้ำหนักได้ประมาณ 10 กิโล จะเสียบเปลนี้ตอนเครื่องบินขึ้นและจะเก็บเปลนี้ก่อนเครื่องแลนดิ้ง





## Jet lag

★ **อาการ** จะเกิดขึ้นเมื่อเดินทางข้ามเส้นแบ่งเวลาที่ห่างกัน  $\geq 5$  เขตเวลา เช่น อาการอาหารไม่ย่อย ไม่สบายท้อง ระบาย ระบบการทำงานของร่างกาย หลับในเวลากลางวัน ตื่นในเวลา กลางคืน



ร่างกายของเราจะมีการทำงานที่เป็นไปตามรอบเวลาในแต่ละวัน 24 ชั่วโมง ซึ่งจะปรับตัวหรือตั้งเวลาใหม่ตามสิ่งแวดล้อมและเวลาที่เปลี่ยนไปได้ แต่อาจต้องใช้เวลานาน เช่น เมื่อข้ามเขตเวลาไปหนึ่งเขต จะต้องใช้เวลาในการปรับตัว 1 วัน ถ้าเวลาต่างกัน 12 เขต ก็ต้องใช้เวลาประมาณ 12 วัน หรืออย่างน้อยที่สุดก็ประมาณ 1 สัปดาห์ ร่างกายจึงจะปรับตัวได้

### เตรียมตัวให้พร้อมรับมือ กับ Jet lag .....

- ★ เตรียมร่างกายให้พร้อมก่อนเดินทาง ควรพักผ่อนระหว่างการบิน เตรียมอุปกรณ์ช่วยให้หลับได้สบาย เช่น หมอนลม ผ้าปิดตา ที่อุดหู
- ★ กินอาหารเบาๆ หลดหรืองดการดื่มสุรา สุราจะทำให้ปัสสาวะบ่อยรบกวนการนอน เพราะต้องลุกไปเข้าห้องน้ำ อาการเมาค้างจะยิ่งทำให้ Jet lag รุนแรงขึ้น
- ★ ดื่มน้ำให้มากกว่าปกติและลดลง 2-3 ชั่วโมงก่อนเวลาที่คาดว่าจะนอน
- ★ ควรออกไปสัมผัสแสงอาทิตย์ ช่วงที่ต้องการตื่น ณ จุดหมายปลายทาง เพราะต้องลุกไปเข้าห้องน้ำ อาการเมาค้างจะยิ่งทำให้ Jet lag รุนแรงขึ้น





## หลอดเลือดดำส่วนลึกอุดตัน DVT Deep vein thrombosis

### เกิดจาก...

มักจะพบในผู้โดยสารที่เดินทางโดยเครื่องบิน โดยใช้ระยะเวลาบินนานเกิน 3 ชั่วโมงขึ้นไป เป็นการอักเสบของหลอดเลือดดำที่อยู่ลึก ทำให้เกิดลิ่มเลือดอุดตันในหลอดเลือดดำส่วนลึก

### อาการ...

อาการปวด บวมแดง บริเวณน่องหรือข้อเท้า ในบางครั้งลิ่มเลือดอาจแตกและกระจายไปในกระแสเลือด เข้าไปอยู่ในหลอดเลือดของปอด ซึ่งเรียกว่าภาวะเส้นเลือดในปอดอุดตัน (pulmonary embolism) เกิดอาการแน่นหน้าอกหายใจขัด ในกรณีที่รุนแรงอาจเสียชีวิตอย่างฉับพลัน

### การป้องกัน...

- ★ ผู้ที่เดินทางโดยสารเครื่องบินเป็นเวลานานๆ ไม่ควรนั่งอยู่ในท่าเดียวนานๆ อย่างนั่งไขว่ห้าง เปลี่ยนอิริยาบถบ่อยๆ ลุกเดินบ้าง
- ★ อย่าสวมถุงน่องที่มีแผ่นอิลาสติกรัดรั้งใต้เข่า เพราะจะทำให้เลือดเดินไม่สะดวก
- ★ ควรบริหารขาโดยยื่นเท้าทั้ง 2 ข้างออกไป ยกขึ้นสูง เท้าที่จะยกได้เหยียดนิ้วเท้ากางออกสัก 3 วินาที แล้วยกเท้าลง เหยียดนิ้วเท้าชี้ลงพื้นดินอีก 3 วินาที ก็จะช่วยบรรเทาอาการเมื่อยขาได้



## ท่องเที่ยวทางน้ำอย่างปลอดภัย

การเตรียมตัวก่อนลงน้ำ \_\_\_\_\_

✈️ 🌐 ตรวจสอบสภาพอากาศแหล่งท่องเที่ยว หากมีประกาศแจ้งเตือนคลื่นพายุ ลมแรง หรือฝนตกหนัก ควรงด เลื่อน หรือเปลี่ยนสถานที่ท่องเที่ยว

✈️ 🌐 ศึกษาข้อมูลสภาพแวดล้อมของทะเลที่จะไปท่องเที่ยว เช่น ระดับความลึก ความแรงของคลื่น กระแสนม เป็นต้น หากตรวจพบว่าเป็นพื้นที่ที่เคยเกิดคลื่นน้ำทะเลดูด คลื่นซัดฝั่งรุนแรง เป็นที่อยู่อาศัยของสัตว์มีพิษ เป็นต้น ให้หลีกเลี่ยงการไปท่องเที่ยวในพื้นที่ดังกล่าว เพราะอาจก่อให้เกิดอันตรายถึงชีวิตได้

✈️ 🌐 จัดเตรียมอุปกรณ์และสิ่งของที่จำเป็น เช่น ยารักษาโรค ห่วงยาง เสื้อชูชีพ เป็นต้น เพื่อไว้ใช้งานในยามฉุกเฉิน



# เล่นน้ำอย่างไรให้ปลอดภัย

- ☆ 1. เล่นน้ำในบริเวณที่ปลอดภัย ห้ามเล่นบริเวณน้ำลึก บริเวณที่มีคลื่นลมแรงและมีโขดหิน หลังฝนตกอย่างเด็ดขาด สังเกตจากป้ายหรือธงสัญลักษณ์เตือนอันตรายอย่างเคร่งครัด



ไม่ลงเล่นน้ำ ตามลำพัง หากว่ายน้ำไม่เป็นควรสวมใส่เสื้อชูชีพหรือห่วงยาง เพิ่มความระมัดระวังการเล่นน้ำบริเวณที่มีเครื่องเล่นทางน้ำ เช่น สกูดเตอร์ เรือยาง เจ็ตสกี เป็นต้น ทำให้เกิดอันตรายได้



☆ 2. ไม่ลงเล่นน้ำ ตามลำพัง ห่างไกลจากคนอื่น เพราะหากเป็นตะคริวหรือเกิดเหตุฉุกเฉิน จะไม่สามารถช่วยเหลือได้ทันท่วงที

☆ 3. ไม่เล่นน้ำหลังกินอิ่ม ให้พักประมาณ 1 ชั่วโมง รวมถึงไม่เล่นน้ำทะเลเป็นระยะเวลาานาน เพราะอาจเป็นตะคริวหรือเกิดความอ่อนเพลีย ทำให้จมน้ำเสียชีวิตได้

☆ 4. หากถูกคลื่นทะเลซัด ห้ามว่ายน้ำทวนกระแสน้ำเข้าหาฝั่งให้ปล่อยตัวไปตามกระแสน้ำ โดยพุ่งตัวลอยน้ำ พร้อมชูมือขึ้นเหนือน้ำ เพื่อขอความช่วยเหลือเมื่อรู้สึกไม่มีแรงหลุดจากใต้น้ำแล้ว ให้อพยพว่ายน้ำไปกับแนวชายฝั่ง โดยว่ายน้ำไปตามทางของฟองคลื่นขาว เพราะบริเวณดังกล่าว มีระดับน้ำตื้นและเป็นจุดที่น้ำพัดเข้าหาฝั่ง คลื่นทะเลจะช่วยดันตัวเข้าหาฝั่ง



# เสื้อชูชีพกับเสื้อพยุงตัว ต่างกันอย่างไร??

## เสื้อชูชีพ

- ☆ มีแรงลอยตัวสูง ใช้ได้ทุกสถานการณ์ทั้งในน้ำทะเล น้ำเชี่ยว และน้ำไหล
- ☆ ถูกออกแบบให้พลิกตัวผู้ประสพภัยให้หงายหน้าขึ้น สามารถใช้กับผู้ที่ไม่รู้สีกตัวหมดสติ หรือสลบได้

**ข้อจำกัด** เทอะทะ และจำกัดการเคลื่อนไหว



## เสื้อชูชีพ

- ☆ เหมาะสำหรับกีฬาทางน้ำ เช่นสกี เจ็ทสกี เรือใบ เรือแคนู เรือคายัค ใส่นสบาย และเคลื่อนไหวได้คล่องตัว
- ☆ ใส่นสบายและเคลื่อนไหวได้คล่อง
- ☆ หากใส่เสื้อชูชีพ ต้องตีขาช่วยเพื่อให้หน้าไม่คว่ำและสามารถเคลื่อนที่ไปข้างหน้าได้

**ข้อจำกัด** ถูกรอกแบบมาให้เป็นตัวช่วยในน้ำมากกว่าอุปกรณ์ช่วยเหลือ  
เหมาะสำหรับผู้ที่มึนงง รู้สึกลัว เพราะ จะไม่ช่วยพลิกให้ผู้สวมใส่นหายใจขึ้น  
เหนือน้ำได้ เพื่อความปลอดภัยเมื่อใส่เสื้อชูชีพหรือเสื้อชูชีพให้ล๊อคทุกจุด  
รวมทั้งสายคล้องขา



# การดำน้ำส쿠บา

## ข้อปฏิบัติในการดำน้ำส쿠บา

ตรวจสอบสภาพอากาศและคลื่นลม หากคลื่นลมรุนแรงเกินไป ไม่ควรดำน้ำในบริเวณดังกล่าว ปฏิบัติตามกฎระเบียบและข้อห้ามของพื้นที่ที่เข้าไปดำน้ำทุกครั้ง

ต้องเรียนดำน้ำอย่างถูกวิธี และเลือกใช้อุปกรณ์ดำน้ำที่เหมาะสมกับการใช้งาน

ไม่ควรดำน้ำตามลำพัง เพราะหากเกิดเหตุฉุกเฉินจะได้มีคนคอยช่วยเหลือและพยายามเกาะกลุ่มไว้ เพื่อไม่ให้พลัดหลง

ควรหยุดดำน้ำทันที หากเริ่มมีกระแสน้ำพัดห่างออกจากฝั่งไปเรื่อยๆ หรือมีฝนตั้งเค้าและเริ่มมีคลื่นลมรุนแรงขึ้น

## การเจ็บป่วยจากการดำน้ำส쿠บา

หากดำน้ำขึ้น-ลงอย่างรวดเร็ว จะทำให้มีก๊าซภายในปอดขยายตัวอย่างรวดเร็ว และเข้าไปอยู่ในเลือด โดยเฉพาะช่วงขึ้นจากน้ำจนทำให้เกิดฟองอากาศขึ้นไปอุดตันสมอง เกิดภาวะที่เรียกว่า น็อกน้ำทะเลหรือน้ำหนึบ ซึ่งจะทำให้มีโอกาสเป็นอัมพฤกษ์ อัมพาต หรืออาจเสียชีวิตได้



## การปฐมพยาบาล

- ☆ หากผู้ป่วยอยู่ในน้ำให้เคลื่อนย้ายผู้ป่วยขึ้นจากน้ำ
- ☆ ผู้ป่วยหายใจได้เอง ให้ผู้ป่วยนอนหงายราบ หากมีอาการคลื่นไส้อาเจียน หรือผ่านการจมน้ำ ให้นอนในท่าตะแคง
- ☆ หากหมดสติ ไม่หายใจ และไม่มีชีพจร ให้ทำการกู้ฟื้นคืนชีพ และควรให้ออกซิเจนในรายที่มีภาวะ น้ำหนีบ (Decompression sickness)
- ☆ ให้ห่มผ้า เพื่อให้ความอบอุ่น
- ☆ นำส่งโรงพยาบาลที่มีเครื่องปรับบรรยากาศความกดดันสูง (Hyperbaric Oxygen Chamber) โดยด่วน (รายชื่อในภาคผนวก)



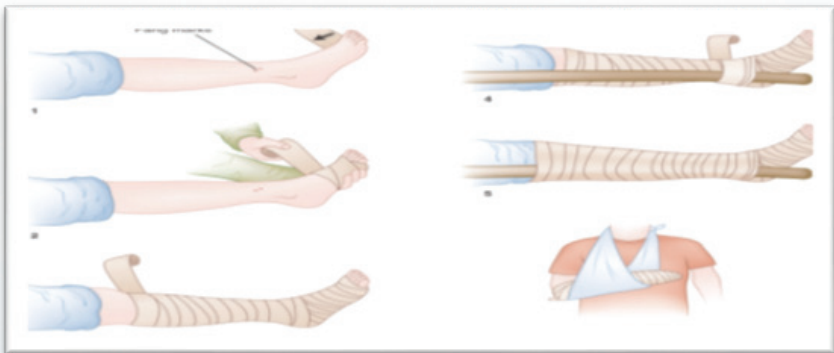


# การบาดเจ็บจากสัตว์ทะเล

- ☆ **เอาเงี่ยงออก** ถ้ามีการหักคา ยกเว้นมีขนาดใหญ่ เช่น เงี่ยงปลากระเบน อาจมีการทำลายเส้นเลือด ไม่ให้อาออกในที่เกิดเหตุ
- ☆ **เลือดออก** ให้รีบห้ามเลือด
- ☆ **ทำความสะอาดแผล** ด้วยน้ำสะอาด จุ่มด้วยน้ำร้อนหรือการใช้ประคบเย็นหากน้ำร้อนไม่ได้ผล
- ☆ **ห้ามกรีดแผลเพื่อดูพิษออก** ใช้ผ้าก๊อสปิดบนบาดแผลแล้วใช้ผ้าพันแผลรัดให้แน่น แต่ต้องคลายออกบางครั้ง เพื่อไม่ให้กล้ามเนื้อตายจากการขาดเลือด รีบนำส่งร.พ.

**กรณีพิษรุนแรง** ทำให้หมดสติ หายใจหายใจ และหัวใจหยุดเต้น ให้กู้ฟื้นคืนชีพ และรีบนำส่ง ร.พ. หากบาดเจ็บจาก เม่นทะเล ปลาหิน ให้เอาเท้าจุ่มน้ำร้อน

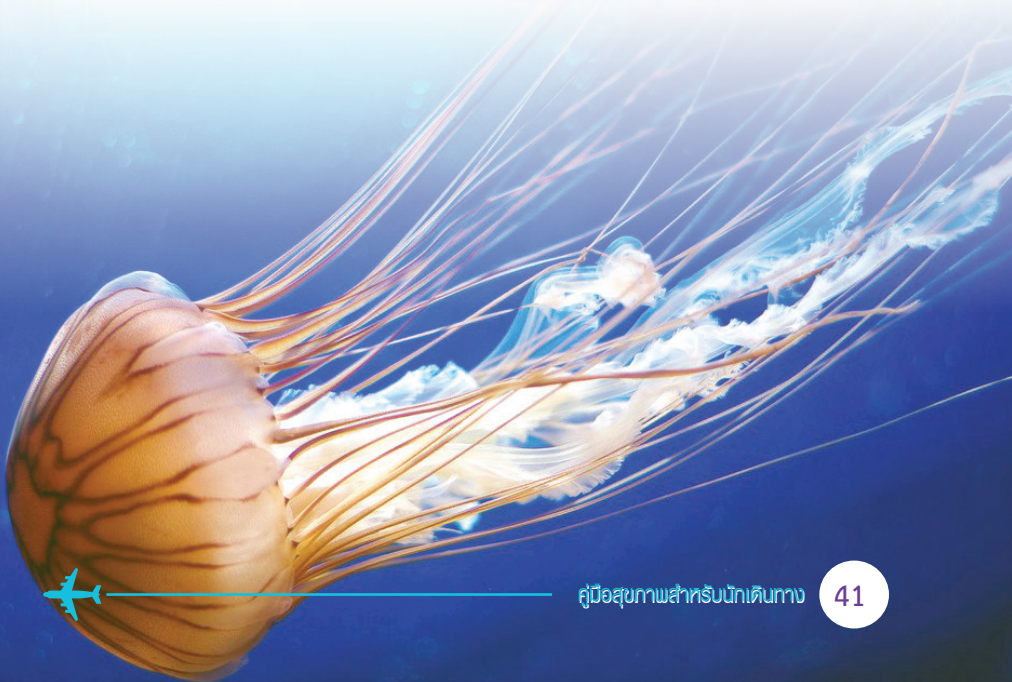
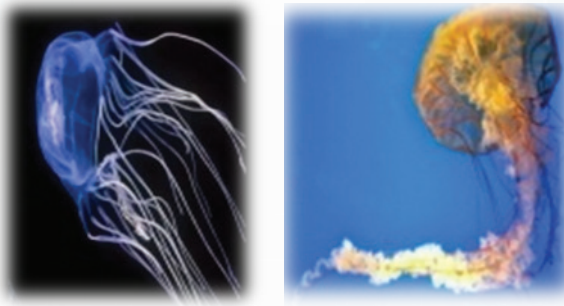
## การตามรัดแน่น



แมงกะพรุนกล่อง



แมงกะพรุนไฟ





# ขั้นตอน การปฐมพยาบาล

## ผู้ที่สงสัย ถูกแมงกะพรุนพิษ

- ผู้ช่วยเหลือต้องแน่ใจว่าตัวเองปลอดภัยจากแมงกะพรุน
- นำผู้บาดเจ็บขึ้นจากน้ำ หรือ ไปยังบริเวณที่ปลอดภัย
- เรียกให้คนช่วย หรือ เรียกรถพยาบาล และควรอยู่กับผู้บาดเจ็บ เพราะอาจหมดสติได้ไม่ทันที่
- ให้ผู้บาดเจ็บอยู่นิ่งๆ เพื่อลดการยิงเข็มพิษจากแมงกะพรุน
- ห้ามขัดถูบริเวณที่ถูกแมงกะพรุน

ถ้าผู้บาดเจ็บหมดสติ  
ไม่หายใจหรือไม่มีชีพจร

ช่วยฟื้นคืนชีพเบื้องต้นดังนี้

- ถ้าไม่มีชีพจร ทำการปั๊มหัวใจ โดยกดหน้าอกบริเวณเหนือลิ้นปี่เล็กน้อย
- เปิดทางเดินหายใจ โดยการเขยคางขึ้น

1. ราบบริเวณที่ถูกแมงกะพรุนด้วยน้ำส้มสายชูให้ทั่วถึงอย่างต่อเนื่องนานอย่างน้อย 30 วินาที (ห้ามราบด้วยน้ำจืด)
2. ช่วยฟื้นคืนชีพต่อ จนกว่ารถพยาบาลจะมาถึงหรืออาการดีขึ้น

มี **รีบนำส่งโรงพยาบาล**

ถ้าผู้บาดเจ็บรู้สึกตัวดี

1. ราบบริเวณที่ถูกแมงกะพรุนด้วยน้ำส้มสายชูให้ทั่วถึงอย่างต่อเนื่องนานอย่างน้อย 30 วินาที (ห้ามราบด้วยน้ำจืด)



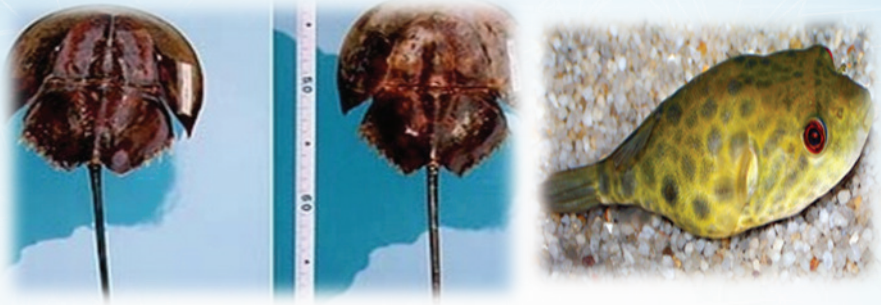
สังเกตอาการอย่างน้อย 45 นาที  
ว่ามีอาการต่อไปนี้อย่างน้อย 1 ข้อ หรือไม่

- ปวดมากบริเวณบาดแผล หลังลำตัว หรือศีรษะ
- กระจกกระสาย หรือสับสน
- เหงื่อออกมาก ขนลุก คลื่นไส้หรืออาเจียน
- ใจสั่น เจ็บหน้าอก หรือ แน่นหน้าอก
- หายใจลำบาก หายใจเร็ว หรือ หอบเหนื่อย
- หน้าซีด หรือ ปลายมือปลายเท้าเขียว

ไม่มี **กลับบ้านได้**



## อันตรายจากการกินแมงดาไฟและปลาปักเป้า



แมงดาไฟ และปลาปักเป้าจะมีพิษ ที่เรียกว่า Tetrodotxin หลังกินจะมีอาการแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับปริมาณของพิษที่ได้รับเข้าไป

### อาการ

**ระยะแรก** ชาบริเวณริมฝีปากและลิ้น จากนั้นอาการจะเพิ่มมากขึ้น โดยชาตามปลายแขน ขา บางราย ปวดศีรษะ คลื่นไส้ วิงเวียน หรืออาเจียนร่วมด้วย

**ระยะที่ 2** ไม่สามารถยืน หรือเดินได้ นิ่งลำบาก พูดลำบาก จากการมีอัมพาตของกล่องเสียง หลังจากนั้นอาจมีกล้ามเนื้อเป็นอัมพาต หายใจไม่ออก ไม่รู้สึกตัว หัวใจหยุดเต้น ทำให้ถึงแก่ความตายจากการหยุดหายใจ

### การป้องกัน

หลีกเลี่ยงอาหารที่เสี่ยงต่อการมีพิษ และหากไม่แน่ใจ เริ่มทานน้อยๆก่อน เพื่อสังเกตอาการ

**หากมีอาการให้รีบนำส่งโรงพยาบาล**



# พยาธิใบไม้ในเลือด (schistosomiasis)

พบบ่อยในทวีปแอฟริกา แถบตะวันออกกลาง นอกจากนี้ยังพบในลาว เขมร มาเลเซีย ไทย สำหรับประเทศไทยมีเฉพาะในบางท้องถิ่นเท่านั้น โดยอาศัยอยู่ในน้ำจืด เช่น ทะเลสาบ ลำธาร และบ่อน้ำ

## อาการ

- ☆ ทำให้เกิดอาการคัน เป็นผื่นแดง
- ☆ ปัสสาวะ และถ่ายเป็นมูกเลือด
- ☆ เกิดลมพิษบ่อยๆ

## การป้องกัน

- ☆ ไม่ควรลงอาบน้ำ หรือแช่น้ำในลำธารหรือห้วย หนอง บึง เพราะอาจถูกตัวอ่อนไขเข้าสู่ร่างกายทางผิวหนัง โดยเฉพาะในบริเวณที่มีการระบาดของโรค
- ☆ หลีกเลี่ยงการกินผักผลไม้สดที่ยังไม่ล้าง หรือล้างไม่สะอาด และการดื่มน้ำตามแหล่งน้ำธรรมชาติ
- ☆ ทายากันยุงก่อนลงเล่นน้ำ
- ☆ เช็ดตัวให้แห้งทันทีหลังเล่นน้ำ



# การเดินทางท่องเที่ยวในพื้นที่สูง

## โรคแพ้ที่สูง (High altitude sickness)

ภาวะที่มักพบในนักท่องเที่ยวที่เดินทางไปในพื้นที่ที่มีความสูงเหนือระดับน้ำทะเลมากกว่า 2,500 เมตร เช่น ปีนเขาในบริเวณเทือกเขาสูงของอินเดีย หรือเนปาล ทิเบต เทียวที่คิลิมันจาโรประเทศแทนซาเนีย คุซโกประเทศเปรู ยอดเขาในประเทศสวิตเซอร์แลนด์ เขามังกรหยกประเทศจีน ยอดเขาเอเวอร์เรส เป็นต้น ซึ่งการขึ้นที่สูง อาจส่งผลให้เกิดการป่วยเนื่องจากความสูง หรือที่เรียกว่าโรคแพ้ที่สูง (High altitude sickness)

**สาเหตุ** เกิดจากร่างกายไม่สามารถปรับตัวให้อยู่ในภาวะที่มีออกซิเจนน้อยได้

**อาการ** ปวดศีรษะ คลื่นไส้ นอนไม่หลับ อาการเหมือนคนเมาค้าง ซึ่งอาการอาจจะรุนแรงมากขึ้น โดยเฉพาะในรายที่ยังปีนเดินทางขึ้นที่สูงต่อ เช่น เดินเซ เห็นภาพซ้อน ชัก หมดสติ จนอาจเสียชีวิตได้ หากไม่ได้พบแพทย์ และรักษาอย่างถูกต้อง



## การปฏิบัติตัว

- ★ พบแพทย์ เพื่อขอคำปรึกษาในการเตรียมตัว และอาจจำเป็นต้องได้รับยา เพื่อป้องกันภาวะดังกล่าว ก่อนเดินทาง
- ★ ควรเลือกแผนการเดินทางที่ไม่ขึ้นสู่ที่สูงเร็วเกินไป ใช้เวลาในการเดินทาง ให้ความสูงไม่เกิน 500 เมตรต่อวันจากระดับความสูงที่พัก และมีการหยุดพักเพื่อปรับตัว 1 วัน ในการเดินทางขึ้นทุกๆ 1,000 เมตร หากมีอาการอยู่ย่ำเดินทางไปในที่สูงกว่าเดิม
- ★ พักผ่อนมากๆ ดื่มน้ำบ่อยๆ และสังเกตอาการของตัวเองว่ามีความผิดปกติใดๆ หรือไม่ ถ้ามีอาการเพียงเล็กน้อย เช่น ปวดศีรษะ คลื่นไส้ นอนไม่หลับ ร่างกายค่อยๆ ปรับตัวได้ และอาการจะหายไปเองใน 1-2 วัน ควรดื่มน้ำที่สูงมากกว่าเดิม แต่ถ้ามีอาการรุนแรงมากขึ้น ควรพบแพทย์ และเดินทางสู่ที่ต่ำกว่าทันที
- ★ ไม่ควรดื่มแอลกอฮอล์, ออกกำลังกายหนัก, ทานยานอนหลับหรือยาแก้ไอ ที่มีสาร opoid บนที่สูง



# รับมือกับอากาศร้อน



หลีกเลี่ยง  
อากาศร้อน /  
เปิดแอร์หรือ  
พัดลม



ดื่มน้ำให้  
เพียงพอ



หลีกเลี่ยงการ  
ดื่มแอลกอฮอล์

สวมใส่เสื้อผ้า  
ที่ระบายความร้อนได้ดี  
ใส่หมวก  
แว่นตากันแดด



ออกกำลังกาย  
อย่าหักโหม



ใช้ครีมกันแดดที่มี SPF 50  
หรือสูงกว่า ที่ป้องกันได้ทั้ง  
รังสี UVA และ UVB (PA++)  
ทาอย่างน้อย 20 นาทีก่อนออกแดด  
และทาซ้ำได้ทุก 4 ชั่วโมง



## Heat stroke



☆ เกิดจาก ร่างกายไม่สามารถปรับตัวกับความร้อนได้ จนเกิดภาวะวิกฤต และทำให้เกิดการเจ็บป่วยขึ้น

### อาการ

กระหายน้ำ ตัวร้อนจัด อ่อนเพลีย ปวดศีรษะ คลื่นไส้ อาเจียน สับสน เห็นภาพหลอน ความดันเลือดลดลง หมดสติ

### การช่วยเหลือเบื้องต้น



เข้าพัก  
ในร่ม



ถอดเสื้อผ้า ใช้น้ำเย็นราดตัว และประคบบริเวณใบหน้า  
ข้อพับ ขาหนีบ ดีที่สุด คือ การนอนแช่ในน้ำแข็งแต่ต้องระวังการสำลักในรายที่หมดสติ



เป่าพัดลม  
ระบายความร้อน



นำส่ง  
โรงพยาบาล  
ให้เร็วที่สุด



# การเดินทางไปในที่ที่อากาศหนาวเย็น

## ภาวะ Hypothermia

**ภาวะ hypothermia** เป็นภาวะที่ร่างกายของนักเดินทางสูญเสียความร้อน (Body heat loss) จากอุณหภูมิภายนอกที่เย็นจัดจนทำให้อุณหภูมิภายในของร่างกาย (Body หรือ core temperature) ลดลงจนต่ำกว่าระดับสมดุลปกติ ซึ่งนับว่าเป็นสาเหตุหลักของการเสียชีวิตของนักเดินป่าและปีนเขาในภูมิอากาศเย็น

★ **อาการ ...** อุณหภูมิร่างกายลดต่ำลง การตอบสนองของร่างกายจะลดน้อยลง อวัยวะต่างๆเริ่มทำงานผิดปกติ ร่างกายสั่นเพิ่มมากขึ้นจนควบคุมไม่ได้ (Shivering) ขยับตัวได้ช้า ทรงตัวได้ไม่ดี ล้มบ่อย เชื่องซึม สับสนทิศทาง พุดไม่ชัด ควบคุมการใช้งานของมือไม่ได้หัวใจล้มเหลวและเสียชีวิตในที่สุด

## อาการน้ำแข็งกัด (Frostbite)

เกิดขึ้นเมื่อส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายกระทบความเย็นจัดจนเกิดการแข็งตัวทำให้เนื้อเยื่อเสียหาย นิ้วมือและนิ้วเท้ามีความเสี่ยงมากที่สุด

★ **อาการ ...** ระยะแรกมีอาการชา ปลายนิ้วมือ นิ้วเท้า ปลายจมูก ตึงหู คาง แก้ม มีสีซีด เรียกว่า **Frostnip** ถ้าเป็นมากขึ้น เนื้อเยื่อถูกความเย็นจัดจนแข็งตัว เป็นสีขาว เรียกว่า **Frostbite** จนกระทั่งน้ำแข็งในเนื้อเยื่อละลาย จะมีอาการชา บวม แดง เสียเป็นจ้ำๆ เกิดตุ่มน้ำได้ใน 24 – 48 ชม. จนทำให้อวัยวะส่วนปลายหลุดออกมาได้เอง



## ข้อแนะนำหลังกลับจากการเดินทางท่องเที่ยว

อาการเจ็บป่วยหรือไม่สบายหลังการเดินทางท่องเที่ยวอาจมีอาการรุนแรงถึงชีวิตและสามารถติดต่อ แพร่เชื้อไปยังผู้อื่นได้ ดังนั้นผู้เดินทางหรือนักท่องเที่ยวจึงควรสังเกตอาการหากมีอาการผิดปกติควรรีบไปพบแพทย์

ผู้ที่กลับมาจากต่างประเทศ หากมีอาการไข้ ไอ เจ็บคอ มีน้ำมูก ควรพักผ่อนอยู่บ้าน และ ลดการแพร่เชื้อสู่คนรอบข้าง โดยการใส่หน้ากากอนามัย และ ล้างมือบ่อยๆ หากอาการไม่ดีขึ้น ภายใน 1 วัน หรือมีอาการไข้สูง หอบเหนื่อย หายใจลำบาก ควรไปพบแพทย์พร้อมทั้งแจ้งประวัติการเดินทาง

หากมีอาการไข้สูงหนาวสั่น หลังกลับจากเดินทางไปในประเทศเสี่ยงมาลาเรีย อาจเกิดการติดเชื้อมาลาเรียกลับมาได้ จึงควรไปพบแพทย์พร้อมแจ้งประวัติการเดินทาง



# ภาพพจน์





# ภาคผนวก

## สถานที่ให้บริการฉีดวัคซีนและออกเอกสารรับรองการรับวัคซีน

1. คลินิกเวชศาสตร์การเดินทางและท่องเที่ยว สถาบันป้องกันควบคุมโรคเขตเมือง โทรศัพท์ 025211668 025211058
2. สถาบันบำราศนราดูร โทรศัพท์ 025903430
3. คลินิกเวชศาสตร์ท่องเที่ยวและการเดินทาง โรงพยาบาลเวชศาสตร์เขตร้อน โทรศัพท์ 023069100 ต่อ 3034 , 023069145
4. คลินิกเสริมสร้างภูมิคุ้มกันและอายุรศาสตร์การท่องเที่ยว เสาวภา สภากาชาดไทย โทรศัพท์ 022520161
5. ด้านควบคุมโรคติดต่อระหว่างประเทศ
  - ★ ท่าอากาศยานสุวรรณภูมิ โทร 025351482, 025354245
  - ★ ท่าเรือกรุงเทพ (คลองเตย)โทร 022402057
  - ★ ท่าอากาศยานเชียงใหม่ โทร 053922133, 053200647
  - ★ ท่าอากาศยานภูเก็ต โทร 076351128
  - ★ ท่าเรือแหลมฉบัง โทร 038409344, 0819961375
  - ★ ท่าเรือศรีราชา โทร 038409344, 0816531030
  - ★ ท่าเรือมาบตาพุด โทร 0816833110
  - ★ ท่าเรือสงขลา โทร 074331206, 074332641
  - ★ ท่าเรือภูเก็ต โทร 076212108



## สถานพยาบาลที่มีห้องปรับแรงดันบรรยากาศสำหรับให้บริการผู้เจ็บป่วยจากการดำน้ำ

1. พื้นที่กรุงเทพฯ ได้แก่ กองเวชศาสตร์ใต้น้ำและการบิน กรมแพทยทหารเรือ รพ.สมเด็จพระปิ่นเกล้า กรมแพทยทหารเรือ รพ.กรุงเทพ และ รพ.บำรุงราษฎร์
2. พื้นที่ จ. ชลบุรี ได้แก่ กองเวชศาสตร์ใต้น้ำและการบิน รพ.อาภากรเกียรติวงศ์ รพ.สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ กรมแพทยทหารเรือ และ รพ.กรุงเทพพัทยา
3. พื้นที่จ.ภูเก็ต ได้แก่ รพ. วัชรภูเก็ต กระทรวงสาธารณสุข รพ.กรุงเทพภูเก็ต และเครือข่าย Sub Aquatic Safety Services (SSS) Recompression Chamber Network (ตั้งอยู่ในบริเวณ รพ. สิริโรจน์)
4. พื้นที่เกาะสมุย จ. สุราษฎร์ธานี ได้แก่ รพ.กรุงเทพสมุย เครือข่าย Sub Aquatic Safety Services (SSS) Recompression Chamber Network (ร่วมมือ กับ รพ. ไทยอินเตอร์เนชั่นแนล)



# แหล่งข้อมูล

ความรู้เรื่องโรคmelioidosis. (สืบค้นจาก <http://www.boe.moph.go.th/fact/Melioidosis.htm>).

มหาวิทยาลัยบูรพา. บทความวิชาการนำรู้ หลอดเลือดดำส่วนลึกอุดตัน (สืบค้นจาก [http://www.uniserv.buu.ac.th/forum2/topic.asp?TOPIC\\_ID=6118](http://www.uniserv.buu.ac.th/forum2/topic.asp?TOPIC_ID=6118)

ปริญญา ปั่นพล. (2560). โรคจากความเย็น. บทความวิชาการสำหรับการศึกษาต่อเนื่อง. ศูนย์การศึกษาต่อเนื่องทางเภสัชศาสตร์ สภาเภสัชกรรม. (สืบค้นจาก <http://ccpe.pharmacycouncil.org/>).

โรคจากความเย็น. [http://www.si.mahidol.ac.th/th/division/ophs/admin/knowledges\\_files/23\\_34\\_1.pdf](http://www.si.mahidol.ac.th/th/division/ophs/admin/knowledges_files/23_34_1.pdf)

วัชรพงษ์ ปิยะภานี. (2561). เวชศาสตร์การเดินทางและท่องเที่ยว. เนติกุล การพิมพ์. กรุงเทพมหานคร.

สถาบันป้องกันควบคุมโรคเขตเมือง กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข. (2560). International travel and health (2012) สุขภาพกับการเดินทาง. อาร์ตควอลิไฟท์ จำกัด. กรุงเทพมหานคร.

สถาบันการแพทย์ฉุกเฉินแห่งชาติ.(2557). คู่มือแนวทางปฏิบัติการฉุกเฉินทางน้ำและทะเล. อัลทิเมท พรินติ้ง จำกัด. นนทบุรี.

Trypanosomiasis. (สืบค้นจาก <http://cai.md.chula.ac.th/chulapatho/chulapatho/lecturenote/infection/parasite/trypanosomiasis.html>).

<https://wwwnc.cdc.gov/travel/>  
<http://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/chagas-disease-american-trypanosomiasis>









กรมควบคุมโรค  
สถาบันป้องกันควบคุมโรคเขตเมือง

สถาบันป้องกันควบคุมโรคเขตเมือง กรมควบคุมโรค

24/56 หมู่ 3 ถนนพหลโยธิน แขวงอนุสาวรีย์ เขตบางเขน กรุงเทพมหานคร 10220

โทรศัพท์ 0 2972 9606-9 แฟกซ์ 0 2972 9606-9 ต่อ 22

เว็บไซต์ <http://iudc.ddc.moph.go.th>