

## เที่ยวอย่างไรให้ปลอดภัยต่อสุขภาพ ในยุคโควิด 19

กรมควบคุมโรค

7 ธันวาคม 2563

ในช่วงเทศกาลท่องเที่ยวที่จะถึง ประเทศไทยยังอยู่ในสถานการณ์การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือโควิด 19 ดังนั้น นักท่องเที่ยวควรคำนึงถึงความปลอดภัยในการเดินทางท่องเที่ยว กรมควบคุมโรคมีข้อแนะนำ ดังนี้

### ● เมื่อต้องการท่องเที่ยวในจังหวัดที่สงสัยว่าจะมีผู้ป่วยโควิด 19

๑. ตรวจสอบข้อมูลข่าวสารการระบาดของโรคโควิด 19 ในประเทศ ได้จากเว็บไซต์กรมควบคุมโรค <https://covid19.ddc.moph.go.th/> หรือ Facebook : “ศูนย์ข้อมูล COVID-19” ของ ศบค. และควรศึกษา มาตรการป้องกันควบคุมโรคของจังหวัดดังกล่าวซึ่งอาจมีข้อกำหนดเฉพาะ เช่น การปิดสถานที่ หรือจำกัด จำนวนนักท่องเที่ยว

๒. จัดเตรียมข้อมูลหมายเลขโทรศัพท์หน่วยงานที่ให้ความช่วยเหลือกรณีเกิดการเจ็บป่วย หรือมีเหตุฉุกเฉินขณะเดินทางท่องเที่ยว เช่น โรงพยาบาล สถานีตำรวจ หรือศูนย์บริการข้อมูลสำหรับนักท่องเที่ยว

๓. ผู้มีโรคประจำตัวเรื้อรัง ผู้มีภูมิคุ้มกันบกพร่อง เด็กเล็ก และผู้สูงอายุ เมื่อเดินทางท่องเที่ยวในจังหวัดที่มีผู้ป่วยโรคโควิด 19 ควรระมัดระวังการเข้าไปในพื้นที่แออัดและการสัมผัสผู้อื่น และควรได้รับวัคซีนป้องกัน ไข้หวัดใหญ่เป็นประจำทุกปี

๔. เลือกใช้บริการสถานที่พัก ร้านอาหาร หรือสถานที่ท่องเที่ยวต่างๆ ที่ผ่านการรับรองมาตรฐาน สถานประกอบการที่ปลอดภัย (Safety and Health Administration : SHA) ควรเป็นสถานที่เปิด มีระบบถ่ายเทอากาศดี หลีกเลี่ยงการอยู่ในสถานที่ปิด หรือมีระบบการระบายอากาศไม่ดี

๕. แนะนำให้เดินทางท่องเที่ยวในวันเวลาที่ไม้อัด จะช่วยลดโอกาสเสี่ยงในการรับเชื้อจากผู้อื่น

๖. การเข้าร่วมกิจกรรม ควรหลีกเลี่ยงกิจกรรมที่มีการรวมกันของคนหมู่มาก หรือสถานที่ปิดหรือมีระบบปรับอากาศ สำหรับกิจกรรมที่ต้องใช้อุปกรณ์ร่วมกับผู้อื่น เช่น ปีนเขา ดำน้ำ หรือล่องแก่ง ควรตรวจสอบมาตรฐานของอุปกรณ์ที่ใช้และการดูแลทำความสะอาดก่อนการใช้งาน

๗. หากมีอาการไข้ หรือไม่สบาย ควรงดหรือเลื่อนการเดินทาง

๘. ขณะเดินทางท่องเที่ยว ควรเตรียมเจลแอลกอฮอล์ และหน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้าส่วนตัว ให้เพียงพอ สวมหน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้าตลอดเวลา และเมื่อถึงหน้ากากอนามัยควรทิ้งในถังขยะ ติดเชื้อที่สถานที่ยื่นจัดเตรียมไว้

๙. เมื่อเดินทางไปยังสถานที่ต่างๆ ในชุมชน ให้ลงทะเบียนการเข้าและออกสถานที่ตามจุดที่กำหนด หรือสแกน QR Code ไทยชนะ รวมทั้งปฏิบัติตามกฎระเบียบของสถานที่นั้น รวมทั้งควรจดบันทึกวัน เวลา สถานที่ที่ไปเที่ยวหรือใช้บริการตลอดการเดินทาง เพื่อประโยชน์ในการติดตามผู้สัมผัส กรณีมีผู้ติดเชื้อในพื้นที่

๑๐. ดูแลสุขอนามัยส่วนบุคคล โดยหมั่นล้างมือให้สะอาดอยู่เสมอด้วยน้ำและสบู่ หรือเจลแอลกอฮอล์ ๗๐% ขึ้นไป อย่างน้อย ๒๐ วินาที โดยเฉพาะก่อนรับประทานอาหารและหลังเข้าห้องน้ำ หลีกเลี่ยงการใช้มือ สัมผัสใบหน้า ตา ปาก จมูก โดยไม่จำเป็น รวมทั้งการเว้นระยะห่างจากผู้อื่น

๑๑. สำหรับนักท่องเที่ยวที่เพิ่งมาจากต่างประเทศ ควรงดหรือเลื่อนการเดินทางไปจังหวัดอื่นจนกว่าจะครบ ๑๔ วัน หากเข้าพักโรงแรมควรแสดงหนังสือรับรองการกักตัวครบตามที่ราชการกำหนดให้กับพนักงานโรงแรม

๑๒. หลังเดินทางกลับจากการท่องเที่ยวแล้ว หากมีอาการเจ็บป่วยหรือไม่สบาย เช่น เป็นไข้หวัด ไข้หวัดใหญ่ ท้องเสีย หรือมีภาวะความผิดปกติที่สงสัยว่าจะเกิดจากการท่องเที่ยว แนะนำให้ไปพบแพทย์ พร้อมทั้งแจ้งรายละเอียดประวัติการเดินทางท่องเที่ยวให้แพทย์ทราบ เพื่อเป็นประโยชน์ต่อการวินิจฉัยและรักษาโรคได้อย่างถูกต้อง

- เมื่อเดินทางท่องเที่ยวในพื้นที่ทั่วไป

- ๑. แนะนำให้เลือกวันเดินทางท่องเที่ยวที่สามารถหลีกเลี่ยงความแออัดของการใช้สถานบริการต่างๆ

- ๒. เลือกใช้บริการแหล่งท่องเที่ยว ภัตตาคาร ร้านอาหาร โรงแรมที่พัก ห้างสรรพสินค้าและศูนย์การค้า หรือรถสาธารณะที่มีความปลอดภัย ที่ผ่านการรับรองมาตรฐานของสถานประกอบการที่ปลอดภัย (Safety and Health Administration : SHA) หรือสถานที่เปิด มีระบบถ่ายเทอากาศดี และหลีกเลี่ยงการอยู่ในสถานที่ปิด หรือมีระบบการระบายอากาศที่ไม่ดี

- ๓. นักท่องเที่ยวควรปฏิบัติตามกฎระเบียบของสถานที่ท่องเที่ยวนั้นอย่างเคร่งครัด เพื่อความปลอดภัยต่อตนเองและผู้อื่น เช่น ไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ไม่ประกอบอาหารหรือก่อไฟในพื้นที่ต้องห้าม หรือให้ลงทะเบียนยืนยันตัวบุคคลก่อนเข้าสถานที่

- ๔. หากมีอาการไข้ หรือไม่สบาย ควรงดหรือเลื่อนการเดินทาง

- ๕. สวมใส่หน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้าตลอดเวลาเมื่อออกจากที่พัก หรือขณะอยู่ร่วมกับผู้อื่น รวมทั้งให้ความสำคัญเรื่องการเว้นระยะห่างระหว่างบุคคล

- ๖. รักษาสุขอนามัยส่วนบุคคล เช่น ล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำและสบู่ หรือใช้เจลแอลกอฮอล์ ๗๐% ขึ้นไป ทุกครั้งก่อนรับประทานอาหาร หลังการเข้าห้องน้ำ และหลังจากการไอจาม