

# ท่องเที่ยวอย่างไร



## ให้ปลอดภัย ช่วงเปิดประเทศ

จากสถานการณ์ COVID-19 ทั่วโลก ที่มีความเปลี่ยนแปลงเนื่องจากมีเชื้อไวรัสสายพันธุ์ใหม่ ๆ เกิดขึ้นร่วมกับในหลายประเทศ รวมทั้งประเทศไทย มีผู้ที่ได้รับการฉีดวัคซีนครบไปแล้ว มีภูมิคุ้มกันที่ต่ำลงจนสามารถติดเชื้อใหม่ และบางรายติดเชื้อแบบไม่มีอาการหรืออาการแสดง ทำให้แพร่เชื้อไปได้ง่าย รวมทั้งหลายพื้นที่ที่มีมาตรการผ่อนคลายเป็นพิเศษ เช่น มีการเปิดประเทศ และบางแห่งมีการให้งดการสวมหน้ากากอนามัยในกลุ่มที่ได้วัคซีนครบแล้ว ทำให้บางครั้งมีการรวมตัวกันจากหลายครอบครัว หรือกลุ่มเพื่อนที่อาจเกิดการแพร่เชื้อได้ หากไม่ได้ระมัดระวังเป็นอย่างดี อย่างไรก็ตามการเปิดให้มีการท่องเที่ยวได้นั้น นอกจากช่วยในการฟื้นฟูเศรษฐกิจและสร้างรายได้แล้ว ยังเป็นการผ่อนคลายร่างกายและจิตใจของผู้ที่ไปท่องเที่ยวจากความเครียดในการกักตัว การทำงานที่บ้าน และภาวะต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในสถานการณ์ COVID-19 ดังนั้น เราจะท่องเที่ยวอย่างไรให้ปลอดภัย มาดูกันค่ะ



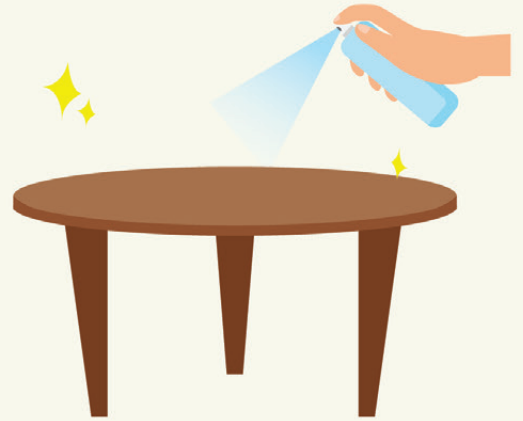
### ก่อนเดินทาง ต้องเตรียมอะไรบ้าง

- 1. หน้ากากอนามัย** เนื่องจากในสถานที่ส่วนใหญ่ยังมีกฎเกณฑ์ให้ใส่อยู่ อย่าลืมว่าต้องเอาไปเผื่ออย่างน้อย 1-2 ชิ้น เนื่องจากอาจมีการเลอะหรือเปียกหนึ่ง โดยเฉพาะเวลาเดินทางไปท่องเที่ยวสถานที่ที่มีอาการร้อนหรือมีกิจกรรมต้องออกกำลังจนเหงื่อออก จะได้ใส่สบาย สะอาด และไม่มีปัญหาที่ผิวหนังด้วย
- 2. เจลหรือสเปรย์แอลกอฮอล์สำหรับล้างมือ รวมทั้งทิชชู หรือทิชชูเปียก** อย่าลืมล้างมือหลังสัมผัสสิ่งต่าง ๆ ขณะท่องเที่ยว เช่น จุดถ่ายรูปต่าง ๆ ที่อาจมีคนไปสัมผัสเยอะ รวมทั้งเวลารับประทานอาหารควรทำความสะอาดพื้นผิวโต๊ะด้วยแอลกอฮอล์ และเช็ดด้วยทิชชูหรือทิชชูเปียก ก่อนที่จะถอดหน้ากากอนามัย และเริ่มรับประทานอาหาร รวมทั้งล้างมือหลังรับประทานอาหารเสร็จ
- 3. ควรเลือกสถานที่ท่องเที่ยวที่ไม่แออัดจนเกินไป** หากเป็นไปได้ควรเที่ยวที่โปร่งโล่ง ระบายอากาศได้ดี และมีการจำกัดคนเที่ยวไม่ให้เกินการรักษาระยะห่าง 1-1.5 เมตร และมีการคัดกรองทางเข้าออกด้วยวิธีการต่าง ๆ และให้พนักงานได้รับวัคซีนครบตามข้อกำหนดของแต่ละประเทศ
- 4. ตรวจสอบว่าในบริเวณที่เราไปท่องเที่ยวนั้นมีสถานพยาบาลใกล้เคียงหรือไม่**
- 5. หากเดินทางไกลมากกว่า 1 สัปดาห์ อาจพกชุดตรวจ COVID-19 แบบ ATK ไปด้วย** หากมีอาการผิดปกติสามารถตรวจคัดกรองก่อน และไปตรวจยืนยันที่สถานพยาบาลต่อไป
- 6. อย่าลืมนำเอกสารการฉีดวัคซีน** สมุดจดโรคประจำตัว กลุ่มเลือด การแพ้ยา รวมทั้งชื่อยาที่รับประทานเป็นประจำ ทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษ หากมีแพทย์ประจำตัวควรบันทึกรายละเอียดวิธีการติดต่อไว้ด้วย
- 7. พกยาประจำตัวไว้ให้มากพอในระยะเวลาการเดินทาง** และเตรียมเผื่อไว้อีก 14 วัน โดยเฉพาะหากเดินทางไปต่างจังหวัดหรือต่างประเทศแล้วเกิดติดเชื้อ COVID-19 ทางสถานพยาบาลที่ดูแลอาจต้องใช้เวลาถึง 2 สัปดาห์ในการหายที่รับประทานเป็นประจำของผู้ป่วย หากยานั้นไม่มีอยู่ในสถานพยาบาลนั้น ๆ



## 🏠 ขณะเดินทาง ต้องทำอย่างไรบ้าง

1. ทำความสะอาดมือบ่อย ๆ
2. หากเดินทางด้วยเครื่องบิน เรือ รถบัส หรือใช้บริการขนส่งสาธารณะต่าง ๆ อย่าลืมทำความสะอาดพื้นผิวบริเวณที่นั่ง ที่วางอาหาร ที่นั่งรับประทานอาหาร รวมทั้งการเข้าห้องน้ำ พยายามสวมหน้ากากอนามัยให้มากที่สุด
3. พยายามหลีกเลี่ยงการรวมกลุ่ม รับประทานอาหารหรือดื่มน้ำด้วยภาชนะเดียวกัน ไม่สูบบุหรี่ (รวมทั้งบุหรี่ไฟฟ้า) มวนเดียวกัน
4. บันทึกว่าเดินทางไปทีใดบ้างในแต่ละช่วงเวลา หากมีประกาศว่าบริเวณเหล่านั้นมีการระบาดรุนแรงในภายหลัง จะได้ไปตรวจเพิ่มเติมได้



## 🏠 แล้งกลับมาจากการท่องเที่ยวแต่ละสถานที่ ต้องทำอย่างไรบ้าง

1. หากเป็นไปได้ควรเปลี่ยนเสื้อผ้า อาบน้ำสระผมให้สะอาด ก่อนนั่งบนโซฟา หรือที่นอนที่อาจเป็นแหล่งสะสมเชื้อ ในขณะที่เราพักผ่อนและไม่ได้สวมหน้ากากอนามัย เพื่อเป็นการลดการนำเชื้อเข้าบ้าน
2. ควรทิ้งหน้ากากอนามัยที่ใช้แล้ว ไม่นำมาใช้ซ้ำ หรือวางบนพื้นผิวต่าง ๆ ที่ผู้ที่เดินทางท่องเที่ยวเกี่ยวกับเราอาจไปสัมผัสมาได้
3. สังเกตตัวเองว่ามีอาการผิดปกติหรือไม่ หากมีอาการผิดปกติที่เข้ากับลักษณะของ COVID-19 หรือไปสัมผัสเสี่ยงสูง ควรปรึกษาบุคลากรทางการแพทย์โดยเร็ว

นอกจากนี้ อย่าลืมว่าวัคซีนป้องกันโรคขณะเดินทาง ไม่ใช่มีเฉพาะวัคซีนป้องกัน COVID-19 เท่านั้น แต่ยังมีวัคซีนป้องกันโรคอื่น ๆ ที่ควรทราบไว้หากต้องเดินทางไปท่องเที่ยวด้วย เช่น



1. วัคซีนเฉพาะในแต่ละภูมิภาคหรือประเทศที่เดินทางไป เช่น วัคซีนป้องกันไข้เหลืองในทวีปแอฟริกาและทวีปอเมริกาใต้ วัคซีนป้องกันโรคตับอักเสบบีและอีบีในประเทศแถบเอเชียใต้ เป็นต้น
2. วัคซีนที่จำเป็นต้องฉีดเป็นประจำหรือต้องฉีดตามวัยที่มีความเสี่ยงสูง เช่น วัคซีนป้องกันไข้หวัดใหญ่ วัคซีนป้องกันปอดอักเสบนิวโมคอคคัส เป็นต้น
3. วัคซีนเฉพาะในกลุ่มที่ต้องพักในที่เฉพาะบางแห่ง เช่น ผู้ที่ท่องเที่ยวไปแลกเปลี่ยนภาษาและวัฒนธรรมในหอพักนักศึกษา หรือค่ายทหารในบางประเทศ จะมีคำแนะนำให้ฉีดวัคซีนป้องกันโรคใช้สมองอักเสบ

สุดท้ายก็ขอให้เดินทางท่องเที่ยวกันอย่างปลอดภัยและมีความสุขกันทุกคนค่ะ