



วัคซีนป้องกันที่ควรได้รับ

1. วัคซีนพื้นฐานควรได้รับครบตามกำหนด เช่น คอตีบ ไอกรน บาดทะยัก หัด เป็นต้น
2. วัคซีนที่ประเทศปลายทางบังคับ และต้องการเอกสารรับรองการรับวัคซีน เช่น ไขเหลือง ไข้กาฬหลังแอ่นและอหิวาตกโรค
3. วัคซีนที่แนะนำกรณีอาจสัมผัสโรค เช่น เดินทางไปในประเทศที่ระบบสุขภาพไม่ดี มีโรคชุกชุม ได้แก่ ไวรัสตับอักเสบบี เอ ไทฟอยด์ โรคสกุสไก เป็นต้น

พึงระลึกว่า ระดับภูมิคุ้มกันจะเกิด 10-14 วัน หลังรับวัคซีนครบชุด วัคซีนบางชนิดต้องรับหลายครั้ง กรณีไปศึกษาต่อต่างประเทศที่ต้องใช้เอกสารรับรองแต่ไม่มีประวัติเดิม อาจต้องรับวัคซีนอีกหลายชนิดเช่นกัน จึงควรเผื่อเวลาในส่วนนี้ไว้ด้วย

อาการข้างเคียงจากการรับวัคซีน

ที่พบโดยทั่วไป ได้แก่ เป็นไข้ต่ำๆ อ่อนเพลีย ปวดกล้ามเนื้อ คลื่นไส้ ปวดศีรษะ ปวด-บวมแดงตรงจุดที่ฉีด การรับประทานยา ลดไข้ หรือใช้น้ำอุ่นประคบ จะช่วยให้ทุเลาลง และหายได้เองภายใน 2-3 วัน

กรณีอาการรุนแรงหรือไม่ดีขึ้นภายใน 2-3 วัน ควรปรึกษาแพทย์

สถานที่ให้บริการ และออกเอกสารรับรองการรับวัคซีนระหว่างประเทศ

- ที่ทำการแพทย์ตรวจคนเข้าเมือง ศูนย์ราชการแจ้งวัฒนะ โทร. **0 2143 1466**
- ด้านควบคุมโรคติดต่อระหว่างประเทศ ท่าเรือกรุงเทพ (คลองเตย) โทร. **0 2240 2057**
- สถาบันบำราศนราดูร ถนนติวานนท์ อ.เมือง จ.นนทบุรี โทร. **0 2590 3430, 0 2590 3688**
- สถานเสาวภา สภากาชาดไทย โทร. **0 2252 0161-4 ต่อ 132**
- ด้านควบคุมโรคติดต่อระหว่างประเทศ ท่าเรือแหลมฉบัง จังหวัดชลบุรี โทร. **0 3840 9344, 08 1996 1375 08 6790 7739**
- ด้านควบคุมโรคติดต่อระหว่างประเทศ ท่าเรือศรีราชา จังหวัดชลบุรี โทร. **0 3840 9344, 08 1653 1030**
- ด้านควบคุมโรคติดต่อระหว่างประเทศ ท่าเรือมาตาพุด จังหวัดระยอง โทร. **08 1683 3110**

“เดินทางสนุก ปลอดภัย ดำรงกายแข็งแรง”

การเตรียมตัว สำหรับผู้เดินทาง ไปต่างประเทศ



กรมป้องกันและควบคุมโรค สำนักโรคติดต่อทั่วไป
กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข
โทร 0 2590 3234 - 5
<http://icd.ddc.moph.go.th>



ปัจจุบันการเดินทางที่สะดวกรวดเร็ว ทำให้มีการเดินทางข้ามประเทศจำนวนมาก ทั้งประเทศที่พัฒนาแล้ว และกำลังพัฒนาจากสถิติของสำนักงานตรวจคนเข้าเมืองพบว่าในแต่ละปีมีชาวไทยเดินทางไปต่างประเทศถึงปีละประมาณ 20 ล้านคน และมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นทุกปีตามภาวะเศรษฐกิจ

ผู้เดินทางควรดูแลสุขภาพ ทั้งก่อนเดินทาง-ระหว่างและหลังเดินทางกลับ เพราะกิจกรรมที่ตรากตรำ ความเหนื่อยล้า และการเดินทางไกลก่อให้เกิดความเสี่ยงต่อสุขภาพ ซึ่งขึ้นกับเพศ อายุ ประเทศที่เดินทางไป กิจกรรมที่จะทำ ระยะเวลาที่ไปอยู่ สภาพแวดล้อม โรคประจำถิ่นหรือโรคที่มีการระบาดในแต่ละฤดูกาล ฯลฯ ดังนั้นจึงควรศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับพื้นที่ที่จะเดินทางไปก่อนการเดินทางอย่างรอบคอบ



สิ่งที่ควรเตรียมก่อนเดินทาง

- พบแพทย์ก่อนออกเดินทางอย่างน้อย 4-6 สัปดาห์ เพื่อปรึกษาความเสี่ยงด้านสุขภาพที่อาจเกิดขึ้นระหว่างเดินทาง โดยเฉพาะผู้มีโรคประจำตัว ผู้สูงอายุ หญิงมีครรภ์
- ฉีดวัคซีนตามความเหมาะสมและความเสี่ยงของพื้นที่
- พบทันตแพทย์เพื่อตรวจฟันว่ามีปัญหาเร่งด่วนที่ต้องรีบแก้ไขหรือไม่
- ซื้อประกันการเดินทาง รวมถึงการประกันสุขภาพและการส่งกลับถ้าจำเป็น
- การเตรียมยาที่จำเป็นเช่น ยาแก้ปวดลดไข้ ยาระบาย ยาแก้หวัด ยาแก้แพ้ ยาแก้ไอ ครีมกันแดด เตรียมยาประจำตัวให้เพียงพอ พกใบสั่งยา-ซองยาตัวจริงและบันทึกข้อความของแพทย์ไว้ด้วยกัน



ระหว่างเดินทาง

- ล้างมือบ่อยๆ ด้วยน้ำและสบู่ หรือใช้แอลกอฮอล์เจล
- รับประทานอาหารปรุงสุกใหม่ๆ ใช้ช้อนกลาง
- ดื่มน้ำบรรจุขวด หรือน้ำต้มสุก
- รักษาความอบอุ่นของร่างกาย และนอนพักผ่อนให้เพียงพอ
- ระวังไม่ให้ยุ่งกีด ทายาป้องกันยุงหรือแมลง
- หลีกเลี่ยงสถานที่แออัด และอากาศถ่ายเทไม่ดี
- หลีกเลี่ยงการไปในที่เปลี่ยวเพื่อป้องกันการถูกทำร้าย

หลังการเดินทาง

หากไม่สบาย ให้แจ้งประวัติการเดินทางให้แพทย์ทราบด้วย เพื่อให้การรักษาที่ถูกต้อง เพราะโรคบางชนิดไม่ใช่โรคที่เกิดในประเทศไทย