

อนามัยผลิตในประเทศออสเตรเลียติดตัวไปด้วยนั้นเป็นการปลอดภัยกว่าที่จะไปหาซื้อเอาผลิตภัณฑ์บางชนิดที่ผลิตในต่างประเทศ

**ปัญหาเรื่องเข็ม** โปรดจำไว้ว่าท่านอาจติดเชื้อโรคเอดส์/โรคเอดส์และโรคตับอักเสบทั้งชนิดบีและซีได้จากการเจาะหู การสัก การฝังเข็มและฉีดยาโดยใช้เข็มที่ไม่ได้รับการฆ่าเชื้อโรคเสียก่อน

**โรคพิษสุนัขบ้า** เป็นโรคร้ายแรงที่เกิดขึ้นจากการถูกกัดโดยสัตว์ที่มีเชื้อโรค ในขณะที่แพทย์บางท่านแนะนำให้ผู้ที่เดินทางไปยังประเทศต่างๆ ในแถบเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ อินเดีย อเมริกาใต้ และแอฟริกาฉีดวัคซีนป้องกันโรคพิษสุนัขบ้าก่อนออกเดินทาง ในเวลาเพียงหนึ่งปีมีผู้เสียชีวิตจากโรคนี้นี้เฉพาะในกรุงฮานอยถึง 40 คน ผู้ที่ยังมิได้ฉีดวัคซีนป้องกันโรคนี้นี้หากถูกสัตว์กัดในขณะที่เดินทางอยู่ในต่างประเทศควรล้างแผลให้สะอาดทันทีแล้วฉีดวัคซีนป้องกันโรคพิษสุนัขบ้าโดยทันที

หากต้องการทราบรายละเอียดเพิ่มเติมเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพในต่างประเทศโปรดสอบถามแพทย์ประจำตัวของท่าน

จบบทความ

REVIEWED  
May 2001  
NSW Multicultural Health Communication Service

**NSW Multicultural Health Communication Service**

website: [www.http://mhcs.health.nsw.gov.au](http://mhcs.health.nsw.gov.au)

e-mail: [mhcs@doh.health.nsw.gov.au](mailto:mhcs@doh.health.nsw.gov.au)

phone: (02) 9382 8111

multi  
cultural  
communication

Thai

2/12/96

สุขภาพที่ดีของผู้เดินทางในต่างประเทศ  
Good Health for Travellers Overseas

NSW HEALTH  
DEPARTMENT

## สุขภาพที่ดีของผู้เดินทางในต่างประเทศ

### Good Health for Travellers Overseas

ไม่มีใครต้องการให้การท่องเที่ยวพักผ่อนในต่างประเทศต้องเสียไปเพราะการเจ็บป่วย แต่กระนั้นเรื่องนี้ก็ยังคงเกิดขึ้นกับนักเดินทางท่องเที่ยวผู้ซึ่งมิได้เตรียมการป้องกันไว้ล่วงหน้า ต่อไปนี่คือสิ่งที่ท่านจำเป็นต้องทราบก่อนออกเดินทาง

จำเป็นต้องพิจารณาป้องกันโรคหรือเปล่า นั้นแล้วแต่ที่ท่านจะเดินทางไปไหน ท่านอาจจำเป็นต้องพิจารณาป้องกันโรคติดต่อบางอย่าง รวมถึงโรคบาดทะยักและโรคโปลิโอ ถึงแม้ผู้ที่มิได้เดินทางก็ยังคงจำเป็นต้องฉีดกระตุ้นยาป้องกันโรคบาดทะยักและโรคโปลิโอทุกๆ สิบปี ดังนั้นท่านต้องมั่นใจว่าการฉีดยาป้องกันโรคของท่านครบถ้วนเป็นปัจจุบัน โรคตับอักเสบชนิดเอ และชนิดบี โรคเหล่านี้จะเป็นอันตรายต่อดับ เป็นโรคที่แพร่หลายอยู่ในบางประเทศ รวมถึงประเทศต่างๆ ในทวีปเอเชีย อเมริกาใต้ ย่านมหาสมุทรแปซิฟิก ทวีปอาฟริกา ตะวันออกกลาง และบางส่วนของทวีปยุโรป โรคตับอักเสบชนิดบีซึ่งนับว่าเป็นโรคที่อาจทำให้เกิดอันตรายร้ายแรงได้นั้นระบาดไปได้โดยทางเลือด ของเหลวจากร่างกาย เช่น จากเพศสัมพันธ์ การใช้เข็มฉีดยา แปร่งสีฟัน หรือมีดโกนร่วมกับผู้อื่นเป็นพาหะนำเชื้อโรค โรคตับอักเสบชนิดเอแพร่ระบาดไปได้ทางอาหารและน้ำ แม้จะให้แพทย์ทราบที่ท่านจะเดินทางไปไหนและค้นคว้าดูว่าท่านจำเป็นต้องพิจารณาป้องกันโรคเหล่านี้และโรคอื่นๆ เช่นไทฟอยด์ และไข้เหลืองหรือไม่

**โรคมาลาเรีย** คนในประเทศออสเตรเลียประมาณ 1000 คนได้กลายเป็นโรคมาลาเรียหลังจากเดินทางกลับมาจากต่างประเทศ และจำนวนหนึ่งต้องเสียชีวิตด้วยโรคนี้นี้ มาเลเซียเป็นโรคที่มีอยู่ชุกชุมในทวีปอาฟริกา อินเดีย และบางส่วนของทวีปเอเชีย รวมถึงเวียดนาม

ลาว กัมพูชา พม่า ไทย และอินโดนีเซีย โรคนี้แพร่ไปได้โดยยุงบางชนิด โปรดถามแพทย์ว่าท่านจำเป็นต้องกินยาป้องกันมัลเรียหรือไม่ และการป้องกันมิให้ถูกยุงกัดนั้นก็ เป็นเรื่องสำคัญเช่นกัน โดยการใช้น้ำยากันยุงและสวมเสื้อผ้ามืด สีอ่อน ปกปิดแขนขา ผู้ที่เคยอดูในบริเวณที่มีโรคมาลาเรียชุกชุมมาก่อนที่จะมาอยู่ที่ประเทศออสเตรเลียก็ควรปฏิบัติตามข้อควรระวังเหล่านี้ด้วยเช่นกัน เพราะถึงแม้ว่าท่านอาจจะเคยมีภูมิคุ้มกันมาก่อน ในขณะที่อยู่ในประเทศเหล่านั้น แต่ภูมิคุ้มกันนั้นมิได้ยั่งยืนงตลอดไป

ปัญหาเกี่ยวกับโรคมาลาเรียอย่างหนึ่งก็คืออาการของโรคคล้ายคลึงกับอาการของไข้หวัดมาก ทำให้ผู้ที่มิมีอาการเริ่มแรกของโรคมาลาเรียหรือแม้แต่แพทย์เองไม่ใส่ใจกับอาการเหล่านี้ อย่างจริงจัง และนี่อาจทำให้เกิดอันตรายถึงชีวิตได้ ผู้ใดก็ตามที่มีอาการไข้ภายในหก สัปดาห์หลังกลับจากบริเวณที่มีโรคมาลาเรียหรือในขณะที่ตนยังอยู่ในบริเวณนั้นควรยื่นขอรับการตรวจเลือดเพื่อหาโรคมาลาเรีย

**โรคท้องเสียของนักเดินทาง** นี่เป็นโรคที่เป็นกันมากในบางประเทศ เพื่อป้องกันโรคนี้ท่านจึงควรดื่มน้ำแต่เฉพาะน้ำที่บรรจุขวดขาย รับประทานอาหารที่ปรุงสุกด้วยความร้อนจริงๆ และรับประทานขณะที่อาหารยังร้อนอยู่ และผักผลไม้ที่ท่านปอกเปลือกเอง บอกแพทย์ว่าท่านจะไปยังส่วนไหนของโลก แพทย์อาจแนะนำให้เอายาติดตัวไปด้วยเพื่อช่วยแก้ปัญหาเรื่องระบบกระเพาะอาหารลำไส้

**โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์** โอกาสที่ท่านจะติดเชื้อโรคเชอีวีที่ทำให้เกิดโรคเอดส์นั้นมีถึง 7,200 เท่าของโอกาสที่เครื่องบินจะตก แม้แต่นักเดินทางที่มิได้วางแผนว่าจะมีเพศสัมพันธ์ในต่างประเทศก็ควรจะมีถุงยางอนามัยติดตัวไปด้วย เพราะไม่มีประเทศใดปลอดภัยจากเชื้อโรคเชอีวี/โรคเอดส์ หรือโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์อื่นๆ การนำถุงยาง

หมายเลขโทรศัพท์ กรุณาติดต่อในขณะนี้  
พิมพ์แต่ มิ ได้ ตรวจสอบให้ เป็น นปี  
จ จ บั นอย' ตลอดเวลา ท่านอาจจำ ว่าเป็น นต์  
อง สอบหมายเลขจากสมุ ติโทรศัพท์