



กรมอนามัย

# 9 วิธี

## เที่ยวอย่างไร? ให้ไกลโควิด



- **ศึกษาและอัปเดตข่าวสารการท่องเที่ยว** จาก <https://covid19.ddc.moph.go.th/> หรือ Facebook : “ศูนย์ข้อมูล COVID-19” **หลีกเลี่ยงการเดินทางไปยังสถานที่ที่มีการแพร่ระบาดสูง**
- **ผู้มีโรคประจำตัวเรื้อรัง ผู้มีภูมิคุ้มกันบกพร่อง เด็กเล็ก และผู้สูงอายุ ควรระมัดระวังการเข้าไปในพื้นที่แออัดและการสัมผัสผู้อื่น** ทั้งนี้ควรเตรียมข้อมูลหมายเลขโทรศัพท์หน่วยงานที่ให้ความช่วยเหลือกรณีเกิดการเจ็บป่วย/มีเหตุฉุกเฉิน
- **เลือกใช้บริการสถานที่พัก ร้านอาหาร หรือสถานที่ท่องเที่ยวต่างๆ ที่ผ่านการรับรองมาตรฐานสถานประกอบการที่ปลอดภัย (Safety and Health Administration : SHA)** ควรเป็นสถานที่ที่เปิดมีระบบถ่ายเทอากาศดี ไม่แออัด
- **หลีกเลี่ยงกิจกรรมที่มีการรวมกันของคนหมู่มาก** สำหรับกิจกรรมที่ต้องใช้อุปกรณ์ร่วมกับผู้อื่น เช่น ปีนเขา ดำน้ำ หรือล่องแก่ง ควรตรวจสอบมาตรฐานของอุปกรณ์ที่ใช้และการดูแลทำความสะอาดก่อนการใช้งาน
- **หากมีอาการไข้ หรือไม่สบาย ควรงดหรือเลื่อนการเดินทาง**
- **ดูแลสุขอนามัยส่วนบุคคล** โดยหมั่นล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำและสบู่ หรือเจลแอลกอฮอล์ 70% ขึ้นไป สวมหน้ากากอนามัย/หน้ากากผ้าตลอดเวลา รวมทั้งการเว้นระยะห่างจากผู้อื่น 1-2 เมตร
- **ลงทะเบียนการเข้าและออกสถานที่/สแกน QR Code ไทยชนะ** รวมทั้งปฏิบัติตามตามกฎระเบียบของสถานที่นั้น ควรจดบันทึกวัน เวลา สถานที่ที่ไปเที่ยวตลอดการเดินทาง
- **สำหรับนักท่องเที่ยวที่มาจากต่างประเทศ ควรงด/เลื่อนการเดินทางไปจังหวัดอื่นจนกว่าจะครบ 14 วัน** หากเข้าพักโรงแรมควรแสดงหนังสือรับรองการกักตัวครบตามที่ราชการกำหนด
- **หลังเดินทางกลับจากการท่องเที่ยว หากมีอาการเจ็บป่วยหรือไม่สบายให้ไปพบแพทย์** เช่น เป็นไข้หวัด ไข้หวัดใหญ่ ท้องเสีย หรือมีภาวะความผิดปกติที่สงสัยว่าอาจจะเกิดจากการท่องเที่ยว พร้อมทั้งแจ้งรายละเอียดประวัติการเดินทางท่องเที่ยวให้แพทย์ทราบ



กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี