

การเตรียมตัว ก่อนและหลัง การเดินทาง



การเตรียมตัว ก่อนและหลังการเดินทาง



บ.พ.วัชรพงศ์ ปิยะภาณี
หน่วยวิจัยเวชศาสตร์ท่องเที่ยวและการเดินทาง
ภาควิชาอายุรศาสตร์ที่ศรีธรม คณะเวชศาสตร์ที่ศรีธรม
มหาวิทยาลัยมหิดล

หลักทั่วไป

ในการเตรียมตัวก่อนการเดินทาง

1. รักษาสุขภาพให้สมบูรณ์แข็งแรงก่อนการเดินทาง ไม่ควรเดินทางกึ่งๆ ที่ยังไม่สบายอยู่ ในผู้ที่มีโรคประจำตัวต่างๆ ควรจะปรึกษาแพทย์ก่อนเดินทางโดยเฉพาะการไปต่างประเทศหรือไปเป็น ระยะเวลาานาน
2. ควรได้รับวัคซีนป้องกันโรคตามแผนการสร้างเสริมภูมิคุ้มกันแห่งชาติ ให้ครบ รวมถึงวัคซีนที่แนะนำให้ใช้ตามช่วงอายุ และในกลุ่มประชากรเฉพาะต่างๆ
3. ควรหาข้อมูลเรื่องสถานที่หรือประเทศที่จะเดินทางไป ว่ามีความเสี่ยงต่อสุขภาพในด้านไหนบ้าง และมีการระบาดของโรคใดๆอยู่หรือไม่ เนื่องจากในแต่ละประเทศแต่ละพื้นที่จะมีความเสี่ยงแตกต่างกันไป
4. ควรเตรียมยาประจำตัว และเอกสารทางการแพทย์ที่จำเป็นติดตัวไปด้วยเสมอ โดยเฉพาะในผู้ป่วยที่มีโรคประจำตัว
5. นอกจากการป้องกันโรคติดต่อแล้ว นักท่องเที่ยว/นักเดินทางไม่ควรมองข้ามภัยอันตรายอื่นๆ เช่น อุบัติเหตุ และความไม่ปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน เช่น ไม่ควรแต่งกายประดับด้วยทองคำ ซึ่งจะล่อตาลิขิต และควรศึกษาว่าพื้นที่ใดหรือแหล่งใดไม่ควรเดินทางเข้าไป เพราะอาจเกิดอันตราย เช่น การถูกจี้ ปล้นได้ และไม่ควรเข้าไปยุ่งเกี่ยวกับสิ่งผิดกฎหมายต่างๆ เช่น การแลกเปลี่ยนในตลาดมืด การติดต่อกับแก๊งค์เถื่อน ซึ่งโอกาสเกิดอันตรายมีสูง จะไม่คุ้มกับเงินที่อาจจะประหยัดได้

การเตรียมตัวที่ดีจะทำให้การเดินทางท่องเที่ยวของท่านเป็นไปได้อย่างราบรื่น มีความสุขและสุขภาพแข็งแรงตลอดการท่องเที่ยว

ถ้าจะเดินทางไปท่องเที่ยวใน ประเทศแถบแอฟริกา



วัคซีนไข้เหลือง

วัคซีนงั้กาพหลังแอน

วัคซีนตับอักเสบ

ระวังและป้องกันโรคมลาเรีย

- ควรปรึกษาแพทย์เพื่อพิจารณาความจำเป็นในการรับวัคซีนก่อนการเดินทาง เช่น วัคซีนไข้เหลือง วัคซีนงั้กาพหลังแอน วัคซีนป้องกันไวรัสตับอักเสบ ฯลฯ โดยเฉพาะวัคซีนไข้เหลืองจำเป็นต้องตรวจสอบให้ดี เพราะเป็นวัคซีนที่จำเป็นต้องได้รับก่อนเดินทางเข้าประเทศ นักท่องเที่ยวจำเป็นต้องฉีดวัคซีนก่อนเดินทางอย่างน้อย 10 วัน และต้องถือสมุดรับรองการฉีดวัคซีนติดตัวไปด้วย เพราะเป็นเอกสารสำคัญที่ต้องใช้ในพิธีตรวจคนเข้าเมือง
- ต้องระวังเรื่องมลาเรีย เนื่องจากประเทศส่วนใหญ่ในแอฟริกา ในโซนที่อยู่ใต้ทะเลทรายซาฮาราลงมา จะมีการระบาดของโรคมลาเรียอยู่ ซึ่งนักท่องเที่ยวจำเป็นต้องรู้เรื่องโรคมลาเรีย และการป้องกันมลาเรียที่ถูกต้อง และในหลายกรณี นักท่องเที่ยวที่จะไปแอฟริกาจำเป็นต้องกินยาป้องกันมลาเรียก่อนการเดินทาง จึงควรมาพบแพทย์เพื่อขอคำปรึกษาก่อนไป
- ระวังไม่ให้ถูกยุงหรือแมลงอื่นๆกัด โดยการสวมเสื้อผ้าแขนยาวและกางเกงขายาว ใช้ยากาป้องกันยุง

ถ้าจะเดินทางไปท่องเที่ยวใน ประเทศแถบอเมริกาใต้

เช่น บราซิล เปรู อาร์เจนติน่า



วัคซีนไข้เหลือง

วัคซีนโรคพิษสุนัขบ้า

ระงับภาวะแพ้ที่สูง

ระงับและป้องกันโรคมาลาเรีย

- ควรปรึกษาแพทย์เรื่องวัคซีนที่จำเป็นต้องได้รับก่อนการเดินทาง โดยเฉพาะวัคซีนไข้เหลือง
- ถ้าจะเดินทางไปแถบที่สูง เช่น เปรู มาชูปิกชู โบลิเวีย ฯลฯ ควรเตรียมตัวเรื่องภาวะแพ้ที่สูง (High altitude sickness) อาจจำเป็นต้องได้รับยาเพื่อป้องกันภาวะดังกล่าว
- ระงับเรื่องมาลาเรีย โดยเฉพาะถ้าจะเข้าไปในบริเวณป่า น้ำตก หรือในลุ่มแม่น้ำอเมซอน ในกรณีเหล่านี้ควรพบแพทย์เพื่อขอรับคำปรึกษา ถึงความจำเป็นในการใช้ยาป้องกันมาลาเรีย
- ถ้าจะเดินทางไปเป็นเวลานาน หรืออยู่ในพื้นที่ชนบท ควรพิจารณาฉีดวัคซีนโรคพิษสุนัขบ้าก่อนการเดินทาง

ถ้าจะเดินทางไปท่องเที่ยวใน ประเทศอินเดีย เนปาล



วัคซีนดับอักเสบ

วัคซีนไทฟอยด์

วัคซีนโรคพิษสุนัขบ้า

วัคซีนไข้มองอักเสบ

ระงับและป้องกันโรคมาลาเรีย

ระงับภาวะแพ้ที่สูง

- ต้องระงับเรื่องโรคที่ติดต่อกทางน้ำและอาหาร โดยเฉพาะโรคอุจจาระร่วง โรคไทฟอยด์ ฯลฯ ถ้ามีความเสี่ยงสูง เช่นไปในพื้นที่ชนบท ไปเป็นเวลานาน ควรพิจารณาฉีดวัคซีนไทฟอยด์ และวัคซีนป้องกันโรคดับอักเสบ
- ระงับเรื่องมาลาเรีย เนื่องจากในประเทศอินเดีย สามารถพบการติดเชื้อมาลาเรียได้ในเขตเมือง ดังนั้นแม้ว่านักท่องเที่ยวจะไม่ได้เข้าไปเที่ยวป่า ยังต้องระงับโรคมาลาเรียไว้ด้วย โดยการใช้ยาป้องกันยุงอย่างสม่ำเสมอ และปรึกษาแพทย์ก่อนการเดินทาง และเมื่อมีไข้ควรพบแพทย์
- ถ้าจะไปปีนเขา trekking ในบริเวณเทือกเขาสูงของอินเดียหรือเนปาล ควรระงับเรื่องภาวะแพ้ที่สูงด้วย
- ถ้าจะเดินทางไปเป็นเวลานาน หรืออยู่ในพื้นที่ชนบท ควรพิจารณาฉีดวัคซีนโรคพิษสุนัขบ้าก่อนการเดินทาง

หมายเหตุ ตัวอย่างข้างบน เป็นประเด็นเบื้องต้นที่ควรพิจารณาก่อนการเดินทาง อย่างไรก็ตามนักท่องเที่ยว และนักเดินทางแต่ละคนจะมีความหลากหลายแตกต่างกันไป เช่น ระยะเวลาเดินทาง กิจกรรมที่จะไปทำ ไปกันกี่คน ฯลฯ ประเด็นต่างๆ เหล่านี้ล้วนมีความสำคัญซึ่งแพทย์จะใช้ในการพิจารณาการป้องกัน โรคที่เหมาะสมเป็นรายๆไป

กรณีใดที่ควรมาพบแพทย์ เพื่อขอคำปรึกษาก่อนการเดินทาง

การเดินทางท่องเที่ยวโดยทั่วไป มักไม่จำเป็นต้องมาพบแพทย์ก่อนเดินทางแต่นักท่องเที่ยวควรหาความรู้และข้อมูลด้านสุขภาพ และการเตรียมตัวก่อนการเดินทางเสมอ ระหว่างเดินทางควรรักษาสุขภาพและระวังเรื่องต่างๆไปตามหลักความปลอดภัยและสุขศึกษาต่างๆ ก็จะทำให้เดินทางอย่างมีความสุขและปลอดภัยอย่างไรก็ดี นักเดินทางบางกลุ่มควรมาปรึกษาแพทย์ก่อนการเดินทาง เช่นในกรณีดังต่อไปนี้

1. นักท่องเที่ยวที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจ โรคปอด ฯลฯ ถ้าโรคเหล่านี้มีความรุนแรงหรือเป็นระยะที่มีอาการเหนื่อยง่าย อาจส่งผลเวลาเดินทางท่องเที่ยวได้ ควรปรึกษาแพทย์เพราะในบางราย การเดินทางเป็นระยะทางไกล หรือการขึ้นเครื่องบินอาจไม่ปลอดภัย หรืออาจต้องการออกซิเจนบนเครื่องบิน ซึ่งคงต้องพิจารณาเป็นรายๆไป
2. ผู้ที่จะเดินทางไปทวีปแอฟริกาหรืออเมริกาใต้ ซึ่งประเทศเหล่านี้ส่วนใหญ่จะเป็นเขตการระบาดของไข้เหลืองซึ่งอย่างน้อยต้องมีการฉีดวัคซีนป้องกันไข้เหลืองก่อนการเดินทาง และอาจจำเป็นต้องฉีดวัคซีนอื่นๆร่วมด้วยเช่น วัคซีนป้องกันไข้กาฬหลังแอ่น เป็นต้น
3. ผู้ที่จะเดินทางไปยังพื้นที่ที่มีการระบาดของโรคมาลาเรีย เนื่องจากโรคมาลาเรียเป็นโรคร้ายแรง ถ้าจำเป็นต้องเดินทางไปยังดงมาลาเรียโดยเฉพาะในแอฟริกา หรือประเทศในหมู่เกาะแปซิฟิกตอนใต้ ควรมาปรึกษาแพทย์ เพราะในบางรายจำเป็นต้องกินยาป้องกัน
4. ผู้ที่จะเดินทางไปในประเทศกำลังพัฒนาเป็นเวลานาน เช่น ต้องเดินทางไปทำงานในแอฟริกาหลายเดือน เช่นนี้อาจจำเป็นต้องมาพบแพทย์เพื่อตรวจสุขภาพ ฉีดวัคซีนที่จำเป็นก่อน และขอรับคำแนะนำเรื่องการปฏิบัติตัวและการดูแลสุขภาพที่ถูกต้องด้วย
5. ผู้ที่จะเดินทางไปในพื้นที่ที่มีความเสี่ยงต่อภาวะสุขภาพสูง เช่น เดินทางไปเที่ยวในเขตที่สูงมากๆ เช่น เลห์ ลาดักห์ ทิเบต แชนกรีล่า เมืองดัลลี่ ลีเจียง ประเทศเปรู โบลิเวีย ฯลฯ อาจเกิดความเสี่ยงต่อภาวะแพ้ที่สูง (high altitude sickness) จำเป็นต้องเตรียมตัว และอาจจำเป็นต้องกินยาเพื่อป้องกันภาวะดังกล่าว
6. ผู้ที่จะเดินทางไปยังพื้นที่ที่กำลังมีการระบาดของโรคติดเชื้อบางอย่างอยู่ในขณะนี้ ต้องระวัง และต้องติดตามข่าวสารทางการแพทย์อย่างใกล้ชิด

ถ้าเกิดอาการไม่สบายภายหลังการเดินทาง

การเจ็บป่วยหรือไม่สบายหลังการเดินทางท่องเที่ยวเป็นภาวะที่พบได้บ่อย ซึ่งส่วนใหญ่ นักท่องเที่ยวมักจะมีอาการด้วยโรคต่างๆไป เช่น ไข้หวัด ไข้หวัดใหญ่ อุจจาระร่วง ซึ่งโรคต่างๆ เหล่านี้มักจะไม่รุนแรงและหายเองได้ และโรคเหล่านี้จะพบ ได้ทั่วไปในทุกประเทศทั่วโลก

อย่างไรก็ตามมีโรคอีกกลุ่มหนึ่งซึ่งเป็นโรคสำคัญเฉพาะถิ่นเฉพาะพื้นที่ ซึ่งนักท่องเที่ยวอาจจะติดโรคดังกล่าวจากการเดินทางท่องเที่ยว แต่เพิ่งมาแสดงอาการภายหลังกลับมาประเทศไทยแล้ว เช่น นักท่องเที่ยวที่มีอุจจาระร่วงหลังจากกลับจากประเทศอินเดีย อาจเกิดจากเชื้อพยาธิหรือเชื้อโปรโตซัว ซึ่งจะแตกต่างจากโรคอุจจาระร่วงทั่วไป ในประเทศไทย หรือเช่นในกรณีที่ นักท่องเที่ยวมีไข้หลังจากกลับจากซาฟารีที่ประเทศแทนซาเนีย และเคนยา อาจเกิดจากการติดเชื้อมาลาเรีย โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ถ้านักท่องเที่ยวมีอาการไข้สูงหนาวสั่น ในกรณีดังกล่าวนักท่องเที่ยวควรพบแพทย์ และต้องบอกประวัติการเดินทางให้แพทย์ทราบทุกครั้ง เนื่องจากถ้านักท่องเที่ยวไม่ได้บอกหรือแพทย์ไม่ทราบ อาจทำให้แพทย์นึกถึงโรคที่พบได้บ่อยๆไปในประเทศไทยแทน เช่น โรคไขเลือดออก ไข้หวัดใหญ่ ทำให้การวินิจฉัยโรคมาลาเรีย อาจล่าช้าและทำให้เกิดอันตรายได้

ดังนั้นเมื่อเกิดอาการไม่สบายหลังการเดินทาง
จึงต้องแจ้งบอกแพทย์ทุกครั้ง

เรื่องควรรู้

การเตรียมตัวก่อนไปเที่ยว แอฟริกา

น.พ. วัชรพงศ์ ปิยะภาณี

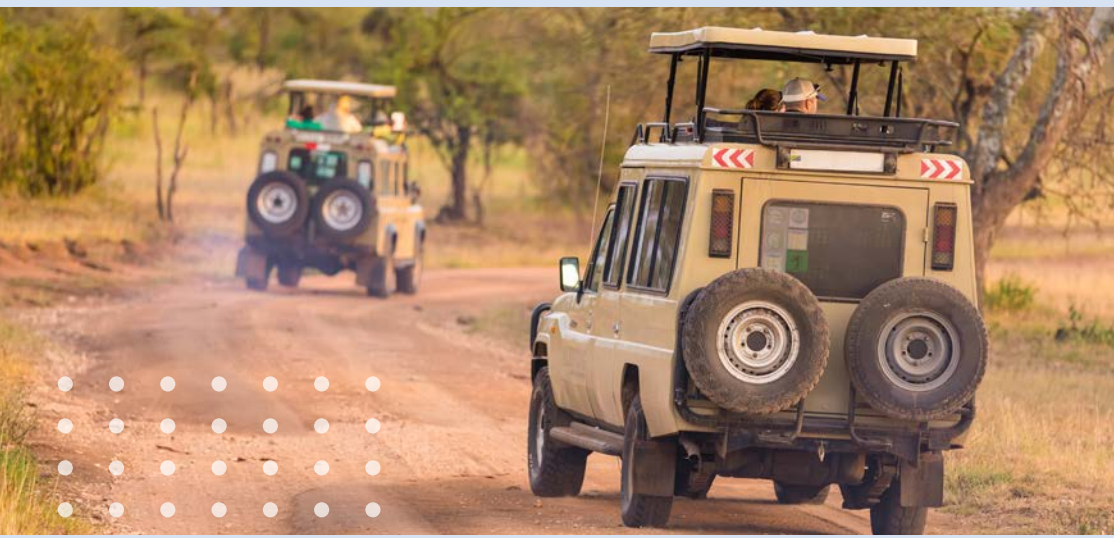
หน่วยวิจัยเวชศาสตร์ท่องเที่ยวและการเดินทาง

ภาควิชาอายุรศาสตร์เขตร้อน คณะเวชศาสตร์เขตร้อน มหาวิทยาลัยมหิดล

ปัจจุบันมีนักท่องเที่ยวชาวไทยสนใจไปเที่ยวแอฟริกาเพิ่มขึ้นทุกๆปี เพราะทวีปนี้เป็นทวีปที่น่าค้นหา มีอะไรหลายอย่างที่ น่าสนใจ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการได้ไปเที่ยวซาฟารี ดูสัตว์ป่า บางคนอยากไปดูน้ำตกวิกตอเรีย หรือไปปีนเขาคิลิมันจาโร เหล่านี้เป็นจุดหมายปลายทางสำคัญในแอฟริกาที่ดึงดูดนักท่องเที่ยวจำนวนมากในแต่ละปี อย่างไรก็ตามการไปทวีปนี้จำเป็นต้องมีการเตรียมตัวด้านสุขภาพอย่างดี เพราะทวีปนี้มีโรค หรือภัยสุขภาพหลายๆอย่างที่ ไม่เหมือนประเทศไทย

ต่อไปนี้เป็นประเด็นสำคัญ ที่ควรรู้ การเตรียมตัวก่อนไปเที่ยวแอฟริกา

1. ศึกษาข้อมูล และเลือกประเทศที่อยากจะไปให้ดี ทวีปแอฟริกา เป็นทวีปใหญ่ มีความหลากหลายในทางกายภาพอยู่มาก การเลือกสถานที่ที่จะไปก็มีความสำคัญ เช่น ถ้าอยากไปเที่ยวซาฟารีในแอฟริกา จะสามารถเลือกประเทศได้ว่าจะไปซาฟารีที่ประเทศไหน อุทยานอะไร เพราะการท่องเที่ยวซาฟารีในแอฟริกา มีอยู่มากมายหลายประเทศ ไม่ว่าจะเป็นเคนยา แทนซาเนีย โมซัมบิก แอฟริกาใต้ ฯลฯ ซึ่งซาฟารีแต่ละที่มีข้อกำหนดด้านสุขภาพและข้อควรระวังต่างกัน เช่น
 - ถ้าจะไปซาฟารี ที่อุทยานมาไซมารา (Masai Mara) ที่ประเทศเคนยา หรืออุทยานเซเรนเกตี ประเทศแทนซาเนีย บริเวณดังกล่าวมีความเสี่ยงของโรคไข้เหลือง และโรคมาลาเรีย จำเป็นต้องพบแพทย์เพื่อพิจารณาฉีดวัคซีนไข้เหลืองก่อนไป และอาจจำเป็นต้องกินยาป้องกันมาลาเรีย
 - ถ้าจะไปซาฟารีประเทศแอฟริกาใต้ แถวๆเมือง Cape Town หรือ Port Elizabeth บริเวณดังกล่าว ไม่จำเป็นต้องฉีดวัคซีนไข้เหลืองและไม่จำเป็นต้องกินยาป้องกันมาลาเรียเพราะพื้นที่แถวนั้นไม่มีโรคดังกล่าว
2. ศึกษาข้อกำหนดว่าสถานที่หรือประเทศที่จะไปนั้นจำเป็นต้องฉีดวัคซีนไข้เหลืองหรือไม่ ประเทศส่วนใหญ่ในทวีปแอฟริกา เป็นดินแดนระบาดของโรคไข้เหลือง ดังนั้นถ้าจะเดินทางไปเที่ยวประเทศดังกล่าวหรือแม้แต่เปลี่ยนเครื่องบินที่ประเทศดังกล่าว จำเป็นต้องฉีดวัคซีนไข้เหลือง อย่างน้อย 10 วันก่อนการเดินทาง อย่างไรก็ตาม วัคซีนไข้เหลืองเป็นวัคซีนพิเศษ ซึ่งมีข้อห้ามและข้อควรระวังในนักท่องเที่ยวบางคน เช่น นักท่องเที่ยวที่อายุมาก หรือมีภาวะภูมิคุ้มกันบกพร่อง ฯลฯ ดังนั้นแนะนำให้รับมาปรึกษาแพทย์ตั้งแต่นั้นๆ เนื่องจากมีหลายกรณีที่แพทย์ไม่สามารถฉีดวัคซีนให้ได้ ทำให้ไม่สามารถเดินทางได้ และอย่าเพิ่งตัดสินใจจ่ายเงินล่วงหน้า เพราะอาจมีปัญหาไม่สามารถขอเงินคืนได้



รูปแสดงพื้นที่เสี่ยงของโรคไข้เหลืองในทวีปแอฟริกา



reference : CDC Yellow Book 2018

3. พิจารณาว่าประเทศที่จะไปนั้นอยู่ในพื้นที่เสี่ยงต่อการติดเชื้อไข้กาฬหลังแอ่นหรือไม่ โรคนี้เป็นโรคประจำถิ่นของบางประเทศในแอฟริกา ติดต่อกันโดยการสัมผัสละอองฝอยจากน้ำมูก น้ำลาย หรือสารคัดหลั่งของผู้ป่วย หรือผู้ที่เป็นพาหะ โรคนี้สามารถทำให้เกิดอาการรุนแรง ถ้านักท่องเที่ยวจะเดินทางไปพื้นที่ดังกล่าว และมีโอกาสสัมผัสบุคคลกับคนจำนวนมาก ควรปรึกษาแพทย์เพื่อพิจารณาฉีดวัคซีนดังกล่าว

รูปแสดงพื้นที่ที่มีความเสี่ยงสูงของโรคไข้กาฬหลังแอ่นในแอฟริกา



reference : CDC Yellow Book 2018

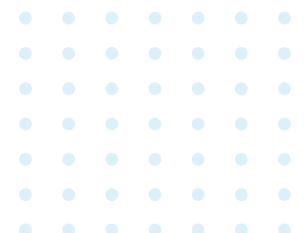
4. ระวังโรคมาลาเรีย เนื่องจากแหล่งท่องเที่ยวหลายแห่งในแอฟริกาอยู่ในพื้นที่เสี่ยงสูงในการติดเชื้อมาลาเรีย เช่น ประเทศเคนยา เอธิโอเปีย แทนซาเนีย โมซัมบิก นามิเบีย แซมเบีย ซิมบับเว น้ำตกวิกตอเรีย มาดากัสการ์ ไนจีเรีย รวันดา ฯลฯ ดังนั้นนักท่องเที่ยวควรศึกษาวิธีป้องกันให้ดี และควรปรึกษาแพทย์ก่อนการเดินทาง



5. ศึกษาข้อมูลและป้องกันความเสี่ยงเฉพาะอื่นๆในการเดินทาง

- ศึกษาข้อมูลระดับของโรคติดต่อร้ายแรง เช่น โรคอีโบล่า ว่ามีการระบาดอยู่หรือไม่ และระบาดอยู่ที่ประเทศใด นักท่องเที่ยวไม่ควรเดินทางเข้าไปในพื้นที่ระบาดของโรค
- ถ้าจะไปท่องเที่ยวซาฟารี ควรปฏิบัติตามกฎกติกาของอุทยานนั้นเสมอ เช่น ถ้าเขาห้ามลงไปเดินก็อย่าทำ ให้นั่งอยู่ในรถตลอดเวลา ไม่ทำเสียงรบกวนสัตว์ ฯลฯ ไม่ควรไปเที่ยวแบบคิกคะนอง ต้องระมัดระวังเรื่องความปลอดภัยเสมอ ระหว่างที่ออกไปเที่ยวซาฟารีควรทายากันยุงเสมอ
- นอกจากยุงแล้วยังต้องระวังแมลงอื่นอย่าให้กัดต่อย โดยเฉพาะ tsetse fly ซึ่งเป็นสาเหตุของโรค African trypanosomiasis (sleeping sickness) ควรสวมเสื้อผ้านิดชิด อย่าใส่เสื้อสีดูดวาด หลีกเลี้ยงเสื้อผ้าสีน้ำเงิน
- ถ้าเลือกจะไปแอฟริกา และไปปีนภูเขาคีลิมันจาโรด้วย ตรงนี้คงหนีไม่พ้นต้องเตรียมตัวเรื่อง High altitude sickness ให้ดี เพราะการ trek ไปถึงยอดเขาต้องใช้เวลานาน และส่วนใหญ่ต้องกินยาเพื่อป้องกันโรคจากความสูง

- ระวังเรื่องสภาพอากาศ ศึกษาเรื่องอุณหภูมิให้ดี เช่น ถ้าใครจะไป Danakil depression หรือ Dallol ในเอธิโอเปีย ตรงพื้นที่นั้นจะร้อนมาก ต้องเตรียมตัวให้ดี
 - ระมัดระวังการสัมผัสกับแหล่งน้ำจืดตามธรรมชาติของทวีปแอฟริกา เช่น แม่น้ำทะเลสาบน้ำจืด เนื่องจากมีความเสี่ยงจะติดเชื้อพยาธิใบไม้ Schistosomiasis ได้
6. ถ้าจะไปบางเมือง บางพื้นที่ที่ยังมีสถิติการก่ออาชญากรรมสูง เช่น โจฮันเนสเบิร์ก หรือยังมีความรุนแรงมีการสู้รบ เช่น South Sudan, Rwanda ต้องระมัดระวังความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สินให้ดี ไม่ควรออกไปเดินในที่เสี่ยง หรือไปในเวลากลางคืน
7. ดูแลสุขภาพอนามัย อาหารการกิน เครื่องดื่ม พยายามเลือกกินหรือดื่มของที่สะอาดปลอดภัย อย่ากินเนื้อสัตว์ป่าที่ดิบ ไม่สุก หรือไม่ทราบแหล่งที่มาแน่ชัด



8. ดูแลสุขภาพให้พร้อมก่อนการเดินทาง ก่อนการเดินทางทุกครั้ง ควรดูแลสุขภาพให้แข็งแรงสมบูรณ์ ในผู้ที่มีโรคประจำตัว ควรปรึกษาแพทย์ และเตรียมยาประจำตัวไปทุกครั้ง นอกจากนี้ควรพิจารณาฉีดวัคซีนที่แนะนำก่อนการเดินทาง เช่น วัคซีนบาดทะยัก วัคซีนป้องกันไข้หวัดใหญ่ แม้ว่าวัคซีนเหล่านี้จะไม่ได้เป็นวัคซีนที่บังคับ แต่การฉีดวัคซีนจะช่วยป้องกันโรคและลดความเสี่ยงและความยุ่งยากไปได้มาก
9. พิจารณาทำประกันการเดินทาง การทำประกันสุขภาพก่อนการเดินทางเป็นสิ่งที่ควรพิจารณา อย่างไรก็ตามต้องพิจารณารายละเอียดประกันและศึกษาข้อมูลกรมธรรม์อย่างละเอียดว่า มีข้อคุ้มครอง และข้อยกเว้นอะไรบ้าง และประเทศที่จะเดินทางอยู่ในประเทศที่ได้รับความคุ้มครองหรือไม่
10. ถ้าไม่สบายหลังกลับจากการเดินทางต้องบอกแพทย์เสมอว่าได้ไปที่ใดมาบ้าง เนื่องจากนักท่องเที่ยวอาจติดโรคจากทวีปแอฟริกากลับมา การให้ประวัติการเดินทางแก่แพทย์เป็นสิ่งสำคัญมาก จะช่วยให้แพทย์วินิจฉัยโรคได้ถูกต้องและรวดเร็ว



บันทึกการรับวัคซีนป้องกันโรค (Vaccination Record)

ชื่อ(Name)อายุ(Age).....

วัคซีน	ครั้งที่ 1 วันที่	ครั้งที่ 2 วันที่	ครั้งที่ 3 วันที่	ครั้งที่ 4 วันที่	ครั้งที่ 5 วันที่
วัคซีนป้องกันไข้หวัดใหญ่ (Influenza)					
วัคซีนป้องกันไขสมองอักเสบ (Japanese Encephalitis)					
วัคซีนป้องกันไข้เหลือง (Yellow fever)					
วัคซีนป้องกันไข้กาฬหลังแอ่น (Meningococcal)					
วัคซีนป้องกันโรคไทฟอยด์ (Typhoid)					
วัคซีนป้องกันบาดทะยัก-คอตีบ-ไอกรน (Tdap)					
วัคซีนป้องกันไวรัสตับอักเสบเอ (Hepatitis A)					
วัคซีนป้องกันพิษสุนัขบ้า (Rabies vaccine)					
วัคซีนป้องกันหัด-หัดเยอรมัน-คางทูม (MMR)					
วัคซีนป้องกันไวรัสตับอักเสบบี (Hepatitis B)					
วัคซีนอหิวาตกโรค (Cholera)					

หมายเหตุ: นักท่องเที่ยวแต่ละคนอาจได้รับวัคซีนก่อนการเดินทางไม่เหมือนกัน ขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายอย่าง ควรปรึกษาแพทย์เพื่อขอคำแนะนำเรื่องวัคซีนที่เหมาะสมก่อนการเดินทาง