

เที่ยวเอริโอเปีย

จะเตรียมตัวด้านสุขภาพอย่างไรดี ?



ประเทศเอริโอเปีย ถือเป็นประเทศที่มีแหล่งท่องเที่ยวที่น่าสนใจ มีวัฒนธรรมที่หลากหลาย มีการอยู่ร่วมกันของชนเผ่าต่างๆ และเป็นแหล่งกำเนิดอารยธรรมมนุษย์ที่มีประวัติศาสตร์มาอย่างยาวนาน รวมถึงความแตกต่างของภูมิประเทศและภูมิอากาศตามสถานที่ท่องเที่ยวเป็นอย่างมาก โดยมีแหล่งท่องเที่ยวที่น่าสนใจ ดังนี้



TOMOCA coffee
(theonandonlytrish, 2019)



Omo Valley
(Laba Africa Expeditions, 2020)



Dallol: Hell on Earth
(Kristine De Abreu, 2021)



Museum at Melka Kunture
(Richard Mortel, 2016)

"ปัญหาสุขภาพที่ควรเฝ้าระวังเมื่อต้องเดินทางท่องเที่ยวในประเทศเอริโอเปีย"



- โรคประจำตัวกำเริบ



- โรคระบาดประจำถิ่น : ไข้เหลือง (Yellow fever) ไข้มาลาเรีย (Malaria) ไข้กาฬหลังแอ่น (Meningococemia)
- โรคระบาดอุบัติใหม่ : COVID-19
- โรคติดต่ออื่นๆ : การติดเชื้อไวรัสตับอักเสบ การติดเชื้อปรสิต



- โรคจากสิ่งแวดล้อม : แสงแดด อากาศที่เย็นจัดเป็นบางช่วง ความแห้งแล้ง อาหารเป็นพิษ



- อื่นๆ : แมลงสัตว์กัดต่อย อุบัติเหตุ อาชญากรรม

ก่อนออกเดินทาง



Self care : ดูแลรักษาสุขภาพให้แข็งแรง



Knowledge : เตรียมแผนการเดินทางท่องเที่ยวอย่างละเอียด



Travel Insurance : ทำประกันภัยการเดินทางและประกันสุขภาพ



Travel medicine :ปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านเวชศาสตร์การท่องเที่ยวเสมอ ก่อนจองตั๋ว 4-6 สัปดาห์

ประวัติด้านสุขภาพที่ควรเตรียมก่อนพบแพทย์



ประวัติสุขภาพปัจจุบัน อายุ เพศ แผนการเดินทางท่องเที่ยว



โรคประจำตัว ยาที่ใช้ประจำ การแพ้ยา การแพ้อาหาร การผ่าตัดในอดีต



ประวัติการตั้งครรภ์ การให้นมบุตร โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์



ประวัติการท่องเที่ยวในอดีต ประวัติวัคซีนที่ฉีดแต่กำเนิด

การฉีดวัคซีนก่อนเดินทางท่องเที่ยว

วัคซีนไข้เหลือง (Yellow fever vaccination)

- ต้องฉีดตามกฎหมาย
- ฉีด 1 เข็มก่อนเดินทางเป็นเวลา 10 วัน เพื่อรับสนุนรับรองการฉีดวัคซีน (WHO International Certificate of Vaccination)



สถานที่ฉีดวัคซีน : คลินิกเวชศาสตร์ท่องเที่ยวและการเดินทาง ม.มหิดล, สถานเสาวภา สภากาชาดไทย, สถาบันบำราศนราดูร, ด้านควบคุมโรคติดต่อระหว่างประเทศ

วัคซีนไข้กาฬหลังแอ่น (Meningococcal vaccination)

- แนะนำให้ฉีด
- ฉีด 1 เข็มติดก่อนเดินทาง 7-10 วัน

ไข้มาลาเรีย (Malaria)

- ยังไม่มียาป้องกัน
- ปรึกษาแพทย์เพื่อรับยาป้องกันมาลาเรียในบางราย

วัคซีน COVID-19

- แนะนำให้ฉีดจนครบก่อนเดินทาง



ระหว่างท่องเที่ยว



เลือกบริษัททัวร์และไกด์ทัวร์ที่ไว้ใจได้

abc

ใช้ภาษาอังกฤษในการสื่อสารเบื้องต้นได้



กรณีเจ็บป่วยฉุกเฉิน ติดต่อบริษัทประกันภัย โภค หรือโรงพยาบาลในพื้นที่ที่ติดต่อได้



ระมัดระวัง : อุบัติเหตุ สัตว์กัด การบริโภค



"เตรียมอุปกรณ์ท่องเที่ยวและเรียนรู้วิธีปฐมพยาบาลในอาการที่พบบ่อย เช่น มีไข้ อูจจาระร่วง อุบัติเหตุ เป็นต้น"

พกเอกสารสำคัญติดตัวเสมอ

- เอกสารประกันภัยและประกันสุขภาพ
- สมุดรับรองการฉีดวัคซีน
- เอกสารกำกับยาประจำตัว
- วิธีติดต่อกรณีฉุกเฉิน



หลังจากท่องเที่ยว



ผู้ใหญ่แข็งแรงทั่วไป

- ไม่ต้องกักตัวทุกคนแต่ให้สังเกตอาการผิดปกติ
- ยกเว้นในสถานการณ์ COVID-19 ต้องมีกักตัวตามมาตรการ 14 วัน
- ควรตรวจเลือดหาการติดเชื้อมาลาเรียทุกราย

บุคคลที่ควรพบแพทย์

- อยู่เอริโอเปียเกิน 3 เดือน
- มีโรคประจำตัว มีภาวะภูมิคุ้มกันบกพร่อง
- มีอาการผิดปกติใน 3 เดือนแรกหลังกลับ เช่น ไข้ อูจจาระร่วงเรื้อรัง ตัวเหลือง ปัสสาวะผิดปกติ มีอาการผื่นคันผิดปกติ

ศึกษาข้อมูลเพิ่มเติม

แบบประเมินผลงาน



จัดทำโดย : มีสติแพทย์นิชชยา เพิ่มพูนธนาภา
ชั้นปี 6 คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยนครสวรรค์
ขอขอบคุณแหล่งข้อมูล : Thai Travel clinic, CDC, IAMAT,
หนังสือแอฟริกาไม่แพ้คนด้วยตา, เฟซบุ๊กเพจ ไปอยู่ไหนมา ฯ