

# โรคและภัยสุขภาพ ที่อาจพบเจอ จากการล่องเรือสำราญ

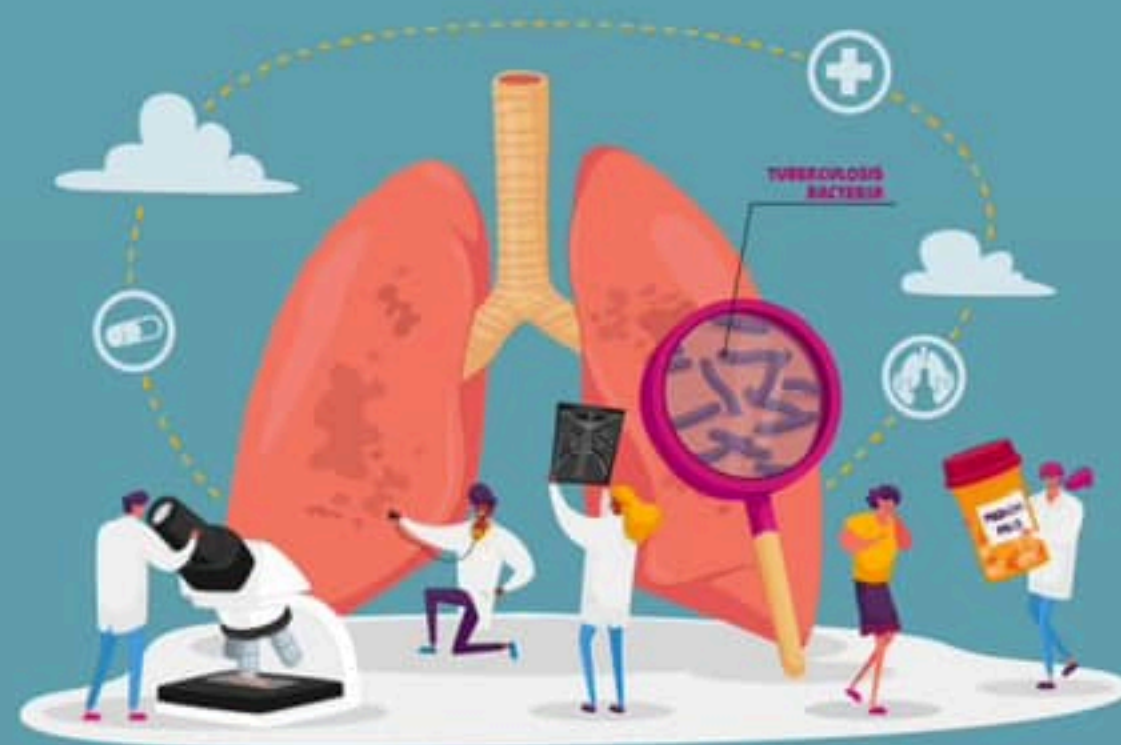


## โรกระบบทางเดินอาหาร :

การระบาดของโรกระบบทางเดินอาหาร เช่น โนโรไวรัส (Norovirus) มีโอกาสเกิดขึ้นได้บนเรือสำราญ เนื่องจากเป็นที่พักแบบปิด รับประทานอาหารร่วมกัน และใช้ห้องสุขาร่วมกัน การป้องกันตัวเองให้ปฏิบัติตามหลักสุขอนามัยที่ดี ล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำและสบู่หรือเจลแอลกอฮอล์ หลีกเลี่ยงการสัมผัสใบหน้า ปาก จมูก ตา และรับประทานผักผลไม้ที่ล้างสะอาดแล้ว

## โรคติดต่อทางเดินหายใจ :

เรือสำราญมีโอกาสเป็นแหล่งแพร่กระจายเชื้อในระบบทางเดินหายใจ เช่น ไข้หวัด ไข้หวัดใหญ่ โควิด 19 โรคสเตรปโตค็อกคัส การป้องกันตนเอง เช่น ล้างมือบ่อยๆ ปิดปากและจมูกเมื่อไอหรือจาม และหลีกเลี่ยงการสัมผัสใกล้ชิดกับผู้ป่วย หากมีอาการคล้ายไข้หวัด ให้แจ้งสถานพยาบาลบนเรือและปฏิบัติตามคำแนะนำ





## อาการเมาเรือ :

การเคลื่อนไหวของเรืออาจทำให้เกิดอาการเมาเรือ การลดความเสี่ยงให้เลือกตำแหน่งห้องโดยสารที่ไม่ค่อยเคลื่อนไหว เช่น ชั้นล่าง หรือกลางเรือ แนะนำทานยาแก้เมาเรือ หรือในผู้ที่เคยมีประวัติเมาเรือให้ทานยาแก้เมาเรือก่อนออกเดินทางประมาณครึ่งชั่วโมง ทั้งนี้ ควรปรึกษาผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพก่อนใช้ยา

## อุบัติเหตุ :

เนื่องจากเรือสำราญมีหลายชั้น หลายโซนกิจกรรม บันไดและพื้นผิวอาจลื่น หรืออาจเกิดอุบัติเหตุระหว่างทำกิจกรรมต่างๆ ได้ เพื่อป้องกันการบาดเจ็บ ควรสวมรองเท้าที่เหมาะสมและยึดเกาะได้ดี ระมัดระวังเมื่อเดินบนพื้นเปียกและใช้ราวจับถ้ามี และควรให้ความสำคัญกับป้ายหรือคำแนะนำความปลอดภัยจากลูกเรือ รวมทั้งหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงที่อาจทำให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพ



## สภาพอากาศ :

สภาพอากาศที่ร้อนหรือหนาว อาจก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพแก่ผู้เดินทางได้ เช่น อาการผิวไหม้จากแสงแดด และโรคที่เกิดจากความร้อน หากจุดหมายปลายทางของการล่องเรือมีแดดจัดและอากาศร้อน ให้ป้องกันตัวเองจากการถูกแดดเผาด้วยการทาครีมกันแดด สวมชุดป้องกันและหมวกใน ช่วงเวลาที่มีแสงแดดจ้า รักษาความชุ่มชื้นด้วยการดื่มน้ำมากๆ และหยุดพักในพื้นที่ที่มีระบบปรับอากาศหรือมีลมถ่ายเทได้ดี เพื่อป้องกันโรคจากความร้อน เช่น โรคลมแดด หรืออาการอ่อนเพลียจากความร้อน

## โรคและภัยสุขภาพอื่นๆ :

ที่สัมพันธ์กับปัจจัยที่เกี่ยวข้อง เช่น ระยะเวลาการล่องเรือ โรคติดต่อจากผู้โดยสาร ที่มีโอกาสแพร่กระจายได้ง่าย รวมถึงโรคระบาดในประเทศที่แวะพักระหว่างทางหรือ ณ จุดหมายปลายทาง อาจมีความเสี่ยงต่อสุขภาพผู้เดินทางได้

สิ่งสำคัญควรปฏิบัติตามกฎระเบียบและคำแนะนำของลูกเรือ ทบทวนขั้นตอนการปฏิบัติหากเกิดเหตุการณ์ฉุกเฉิน และศึกษาตำแหน่งสถานพยาบาลบนเรือ รวมถึงพิจารณาทำประกันการเดินทางที่มีความคุ้มครองทางการแพทย์และบริการเคลื่อนย้ายสำหรับการเดินทาง โดยเรือสำราญโดยเฉพาะ และปฏิบัติตามหลักสุขอนามัยส่วนบุคคลที่ดี จะช่วยป้องกันตนเองจากโรคและภัยสุขภาพที่อาจเกิดขึ้นขณะล่องเรือสำราญ