



การเดินทางที่มีสุขภาพดีและ
ปลอดภัย

life  beats

การเดินทางที่มีสุขภาพดีและปลอดภัย

ในบางครั้งพวกเราส่วนใหญ่จะมีการเดินทาง ทั้งสำหรับการทำงานหรือการท่องเที่ยว ถ้าเราวางแผนการเดินทางได้อย่างทั่วถึงรวมถึงการศึกษาแผนที่ ทั้งการเดินทางเพื่อการทำงานหรือการท่องเที่ยว, การเดินทางโดยลำพังหรือกับเพื่อน, ครอบครัวหรือเพื่อนร่วมงาน สามารถเป็นประสบการณ์ที่เพลิดเพลินได้

- ในการนำเสนอเราจะพูดถึงเกี่ยวกับสามขั้นตอนของการเดินทาง; การวางแผนก่อนการเดินทาง, การเดินทาง และการเดินทางกลับถึงบ้าน
- ในแต่ละขั้นตอน คุณจะได้เรียนรู้วิธีการดูแลตัวเอง และผู้ร่วมเดินทางของคุณในสามวิธี

- ❖ สุขภาพกาย

- ❖ สุขภาพทางอารมณ์

- ❖ การรักษาความปลอดภัยส่วนบุคคล



การวางแผนการเดินทาง

❖ มีบางสิ่งที่คุณควรวางแผนสำหรับความปลอดภัยในการเดินทางของคุณ

- ให้แน่ใจว่าบ้านของคุณได้รับความคุ้มครองในขณะที่คุณเดินทาง แจ้งเพื่อนบ้านว่าคุณกำลังจะเดินทาง และให้พวกเขาเห็นว่าห้ามทุกคนเข้ามาในบ้านคุณขณะที่คุณเดินทาง
- เก็บรายละเอียดของบัตรเครดิตและหมายเลขบัตรประจำตัวของคุณ และให้ส่งสำเนาไปให้เพื่อนที่คุณไว้วางใจ หรือเพื่อนร่วมงานที่เดินทางกลับด้วยกัน
- ให้มีหมายเลขโทรศัพท์ที่สำคัญไว้กับคุณตลอดเวลา

แนะนำการเดินทางระหว่างประเทศ :

- รู้สถานที่และหมายเลขโทรศัพท์ของสถานกงสุลหรือสถานทูต พิจารณาถึงการแจ้งเตือนให้ทราบว่าอยู่ในการเดินทางในพื้นที่ใด
- รู้และเข้าใจวัฒนธรรมของแต่ละประเทศ และ ข้อกำหนดต่างๆ สำหรับรูปแบบการสื่อสารเฉพาะในระบบเครือข่ายต่าง ๆ
- เพื่อช่วยให้คุณเข้าใจถึงความเสี่ยงของการเดินทางของคุณ ให้คุณไปดูที่เว็บไซต์นานาชาติ [SOS](#) หมายเลขสมาชิกของคุณคือ 11AYCA000004

การวางแผนการเดินทาง

- ❖ สุขภาพกาย – ร่างกายของคุณพร้อมหรือยัง?
- เพื่อให้แน่ใจว่าคุณมีร่างกายพร้อมที่จะเดินทาง โปรดเยี่ยมชมเว็บไซต์นานาชาติ SOS
 - พวกเขาสามารถแนะนำการฉีดวัคซีน, การให้คำแนะนำ, ความต้องการ และหัวข้อต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพในการเดินทาง
 - ISOS สามารถช่วยให้คุณป้องกันโรคที่กำลังเกิด ณ สถานที่ ๆ คุณจะเดินทางไป
- ถ้าคุณกำลังวางแผนการเดินทาง และยังไม่มีการตรวจสุขภาพก่อนการเดินทางเมื่อเร็ว ๆ นี้ คุณควรพบแพทย์ เพื่อให้แพทย์รู้ว่าการเดินทางของคุณเดินทางอย่างไร, เดินทางไปไหน และกิจกรรมอะไรที่คุณวางแผนไว้ เช่น การเดินป่า, การปีนเขา ฯลฯ
- รวมถึงการเตรียมวางแผนสำหรับครอบครัวของคุณ หากครอบครัวของคุณเดินทางไปกับคุณ
- ตรวจสอบให้แน่ใจว่าคุณมีการเตรียมยาสำหรับคุณและครอบครัวของคุณ และเก็บสำเนาใบสั่งยาไว้
- เป็นสิ่งที่ดีที่คุณควรจะนำชุดปฐมพยาบาลติดไปด้วย

การวางแผนการเดินทาง

- ❖ สุขภาพทางด้านอารมณ์ - การเตรียมใจในการเดินทาง
- การเตรียมตัวให้ลดความกังวลในการเดินทาง ทำตัวเองให้สบายใจ
 - ใช้รายการตรวจสอบ คุณจะรู้ว่าคุณมีทุกอย่างที่คุณต้องการซึ่งจะทำให้คุณลดความเครียดลง คลิกที่นี่สำหรับตัวอย่าง
 - ให้ข้อมูลตารางการเดินทางและรายละเอียดโรงแรมของคุณให้ครอบครัวของคุณหรือเพื่อนร่วมงานที่คุณไว้วางใจได้
 - ให้แน่ใจว่าคุณสามารถสื่อสารในการเดินทางของคุณ พกพาโทรศัพท์มือถือที่มีแบตเตอรี่เต็มตลอดเวลาพร้อมเบอร์โทรศัพท์ที่สำคัญ ให้แน่ใจว่าสามารถชาร์จแบตเตอรี่ได้และไม่ลืมปลั๊กชาร์จ!
 - เริ่มเตรียมการในการดูแลต้นไม้และสัตว์เลี้ยงของคุณในขณะที่คุณกำลังจะเดินทาง
 - คาดหวังในสิ่งที่ไม่คาดคิด! เตรียมตัวให้พร้อมไว้ในสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างไม่คาดคิดและเพียงแค่ว่ารับกับสิ่งที่เกิดขึ้น
 - รวบรวมแฟ้มต่าง ๆ ของแผนที่, ชื่อและหมายเลขโทรศัพท์ของบุคคลที่เราจะไปเดินทางไปพบ เรียนรู้ที่หมายปลายทางของคุณล่วงหน้าก่อนที่คุณจะเกิดความไม่แน่ใจ
 - หากการเดินทางของคุณมีเด็ก ๆ ร่วมเดินทางด้วย ให้มั่นใจว่าคุณจะมีเกมส์หรือของเล่นเพื่อความบันเทิงของเด็ก



การออกจากบ้าน

❖ สุขภาพในการเดินทาง

• หลอดเลือดอุดตัน (DVT)

- การเดินทางในเที่ยวบินระยะไกลมีผลต่อ DVT แต่การเดินทางโดยรถยนต์หรือรถไฟในระยะเวลาสั้นในพื้นที่จำกัดก็สามารถนำไปสู่การเกิด DVT [คลิกที่นี่](#) สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับ DVT

• อาหารและเครื่องดื่ม

- การกินในสถานที่ที่มีผู้คนกินมาก ไม่ได้รับประกันว่าอาหารจะมีความปลอดภัยหรือรสชาติดี แต่สถานประกอบการเหล่านี้มักมีแนวโน้มที่จะได้รับการควบคุมอย่างใกล้ชิด
- หากคุณมีอาการแพ้อาหาร ให้คุณแน่ใจว่าคุณรู้วิธีการสื่อสารภาษาท้องถิ่นได้
- ดื่มน้ำ หากคุณป่วยจะทำให้ดีขึ้น



การออกจากบ้าน

❖ สุขภาพในการเดินทาง

- การพิจารณาสิ่งแวดล้อม

- การป้องกันตัวเองจากแสงแดดอย่างเหมาะสม การรับแสงแดดมากเกินไปจะมีผลกระทบทั้งเฉียบพลันและเรื้อรัง
- ตระหนักถึงพาหะนำโรคในท้องถิ่น เช่น ยุงและสัตว์อื่น รู้ว่าอะไรคือความเสี่ยงและจะป้องกันตัวเองอย่างไร

❖ สุขภาพทางอารมณ์

- หากคุณคิดว่าการเดินทางของคุณคือการผจญภัย และไม่กังวลว่าจะเป็นการเดินทางที่สมบูรณ์แบบ คุณจะมีความสุขมากในการเดินทาง



การออกจากบ้าน

❖ การเดินทางอย่างปลอดภัย

• เดินทางโดยสายการบิน

- ให้กระเป๋าเดินทางของคุณอยู่ใกล้ตัว จนกว่าจะคุณจะได้ตรวจตัวเครื่องบินในสนามบิน และ ไม่ละสายตาจากของมีค่า
- ระวังการสนทนาอย่างเปิดเผยกับเพื่อนเดินทางและคนแปลกหน้า ที่คนอื่น ๆ สามารถได้ยิน
- ให้ความสนใจกับข้อความด้านความปลอดภัย ซึ่งคุณอาจจำเป็นต้องใช้

• โรงแรมต่าง ๆ

- รู้ทางไปประตูหนีไฟและถังดับเพลิงต่าง ๆ อ่านข้อมูลฉุกเฉินของโรงแรม
- ไม่เปิดประตูรับคนแปลกหน้าหรือรับของต่างๆ ให้พบแขกในบริเวณล็อบบี้ของโรงแรม
- เก็บรักษาเอกสารสำคัญ, เงิน และของมีค่าต่าง ๆ ในตู้นิรภัย
- เก็บรักษาหมายเลขห้องพักและกุญแจห้องพักของคุณ



การออกจากบ้าน

- พื้นที่สาธารณะ

- ไม่เปิดเผยข้อมูลส่วนตัวมากเกินไป รวมถึงป้ายประจำตัว, เอกสารลับ, เส้นทางการเดินทาง รวมถึงห้องพักของโรงแรม
- ไม่เป็นเป้าหมายของโจร, แบ่งเงินในกระเป๋าของคุณไว้หลาย ๆ ไม่สวมใส่เครื่องประดับ, สะพายกล้องและสวมใส่เสื้อผ้าอย่างหรูหรา ถือของมีค่าของคุณอย่างใกล้ชิด
- พกหนังสือเดินทางหรือบัตรประจำตัวของคุณอยู่เสมอ
- เชื่อในสัญชาตญาณของคุณ หากคุณรู้สึกไม่ดี - จงหลีกเลี่ยง



กลับถึงบ้าน

- ❖ บ้านของคุณปลอดภัยหรือไม่? มีอะไรที่คุณทิ้งไว้หรือไม่? มีบางสิ่งบางอย่างออกมาด้านนอกบ้านหรือไม่ เรียกผู้อื่นช่วยเหลือทันทีที่คุณพบเห็นสิ่งเหล่านั้น รอความช่วยเหลือในสถานที่ด้านนอกหรืออยู่กับเพื่อนบ้าน
- ❖ ร่างกายของคุณรู้สึกอย่างไร?
 - หากคุณป่วยอย่างลึกลับที่จะไปพบแพทย์ คุณอาจจะได้รับบางสิ่งบางอย่างในขณะที่เดินทาง
 - คนส่วนใหญ่จะรู้สึกเหน็ดเหนื่อยเล็กน้อยหลังจากการเดินทางระยะยาว คุณควรพักผ่อนก่อนที่จะเริ่มทำอะไรที่ต้องการกำลังอย่างเต็มที่





❖ อารมณ์ของคุณเป็นอย่างไร?

- ให้ความเวลาทบทวนความทรงจำที่คุณได้ทำไป
คุณได้ติดต่อกับใครในขณะที่เดินทางหรือพบเห็น
ในบางสิ่งบางอย่างที่คุณต้องการเห็นเสมอ?
- หากคุณประสบความสำเร็จในเป้าหมายหรือ
โครงการที่ผ่านไปแล้ว คุณยังคงมีความรู้สึก
พอใจในสิ่งนั้น
- หากการเดินทางเป็นความทรงจำที่ดี, ให้บันทึก
ความทรงจำเพื่อเตือนตัวคุณในภายหลังว่าการ
เดินทางนั้นทำให้คุณเกิดความรู้สึกอย่างไร

การเดินทางอย่างปลอดภัยของคุณ!

- ตอนนี้คุณได้เรียนรู้วิธีการเดินทางที่มีสุขภาพดีและความปลอดภัย, การเพลิดเพลินไปกับการเดินทางของคุณ!

Check Signals pre-task analysis



WHAT COULD GO WRONG?

WHAT PRECAUTIONS SHOULD I TAKE?

CAN I DO THE JOB SAFELY?

Focus - Start to Finish

- เยี่ยมชม LifeBeats ใน Elements ที่ [www:\\lifebeats](http://www.lifebeats.com) เพื่อข้อมูลเพิ่มเติมสำหรับการเดินทางที่มีสุขภาพที่ดีและปลอดภัย