

เที่ยวทั่วไทยอย่างปลอดภัยจากโควิด 19

ก่อนเดินทาง



1. ติดตามข่าวสารการระบาดของโรค และมาตรการควบคุมของจังหวัด เตรียมเอกสารในการเดินทาง เช่น ใบรับรองการฉีดวัคซีน ผลการตรวจเชื้อ ด้วย ATK หรือ RT-PCR และเอกสารอื่นๆ ตามมาตรการกำหนด
2. ควรวางแผนการท่องเที่ยวให้ชัดเจน
 - เลือกวันเดินทาง หลีกเลี่ยงความแออัดในการใช้สถานบริการ หากใช้บริการขนส่งสาธารณะต้องคำนึงถึงการเดินทางระยะห่าง และการระบายอากาศที่ดีภายในยานพาหนะ
 - เลือกใช้บริการที่พัก แล่งท่องเที่ยว ร้านอาหาร ฯลฯ ที่ผ่านการรับรองมาตรฐานด้านสุขอนามัยและความปลอดภัย เช่น มาตรฐาน GREEN Health Hotel, Thai Stop COVID Plus และ Clean Food Good Taste เป็นต้น
3. เตรียมอุปกรณ์ป้องกันตนเอง เช่น หน้ากากอนามัย หน้ากากผ้า สเปรย์หรือเจลแอลกอฮอล์ 70% ขึ้นไป และยาโรคประจำตัว
4. หากมีไข้หรือรู้สึกไม่สบาย ควรงดหรือเลื่อนการเดินทาง



ระหว่างการท่องเที่ยว



1. ลงทะเบียนเข้า-ออกสถานที่ตามจุดที่กำหนด บันทึกวัน เวลา สถานที่ที่ไปหรือใช้บริการ เพื่อให้ติดตามตัวได้ หากพบผู้ติดเชื้อ
2. ร่วมมือตรวจวัดอุณหภูมิร่างกาย และคัดกรองอาการเสี่ยง
3. สวมหน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้าตลอดเวลา ไม่ใช้มือสัมผัสใบหน้า ตา ปาก จมูก
4. เว้นระยะห่างอย่างน้อย 1 เมตร
5. ไม่สัมผัสใกล้ชิดผู้อื่น หรือใช้สิ่งของร่วมกัน ไม่พูดหรือคุยในยานพาหนะ
6. ไม่ร่วมกิจกรรมที่มีคนหมู่มาก สถานที่ปิดหรือสถานที่ที่มีระบบปรับอากาศ
7. กิจกรรมที่ต้องใช้อุปกรณ์ร่วมกัน ควรตรวจสอบมาตรฐานอุปกรณ์ที่ใช้ และทำความสะอาดก่อนใช้งาน
8. ล้างมือด้วยสบู่และน้ำอย่างน้อย 20 วินาที หรือใช้เจลแอลกอฮอล์ 70% ขึ้นไป ทุกครั้งก่อน-หลังใช้บริการ รับประทานอาหาร และหลังการใช้ส้วม
9. หากใช้บริการร่วมสาธารณะ ก่อนกดชัตโครก ควรปิดฝาท่อส้วม ป้องกันการกระจายของเชื้อโรค
10. ปฏิบัติตามกฎระเบียบ มาตรการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 ของสถานที่นั้นๆ อย่างเคร่งครัด
11. หลีกเลี่ยงการจ่ายเงินสด ควรใช้การชำระเงินออนไลน์ (E-payment)
12. การกินหน้ากากอนามัย ควรใส่ถุงและมัดปากหรือพันด้านที่สัมผัสตัวไว้ด้านในมัดให้แน่น แล้วทิ้งในถังขยะที่มีฝาปิดหรือถังที่เตรียมไว้เฉพาะ แล้วล้างมือด้วยน้ำ และสบู่หรือใช้เจลแอลกอฮอล์ 70% ขึ้นไป
13. นักท่องเที่ยวที่เดินทางมาจากต่างประเทศ ควรกักตัว 14 วันก่อนเดินทางไปจังหวัดอื่น หากเข้าพักโรงแรม ควรแสดงหนังสือรับรองการกักตัวตามที่ราชการกำหนดให้กับพนักงานโรงแรม

กลับถึงที่พัก



1. ล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำและสบู่หรือใช้เจลแอลกอฮอล์ 70% ขึ้นไป และอาบน้ำทันที
2. สังเกตอาการ 14 วัน หากเจ็บป่วยหรือรู้สึกผิดปกติ ให้ไปพบแพทย์ทันที



D-M-H-T-A รับมือ โควิด 19



Distancing
อยู่ห่างไว้



Mask Wearing
ใส่แมสก์กัน



Hand Washing
หมั่นล้างมือ



Testing
วัดอุณหภูมิ
ตรวจหาเชื้อโควิด 19



Application
ใช้แอปที่ทาง
ราชการกำหนด

“ท่องเที่ยวทั่วไทย ใส่ใจอนามัยสิ่งแวดล้อม”

พกถุงผ้า แก้ว/ขวดน้ำประจำ
พกใส่อาหาร ช้อน-ส้อม เพื่อสุขอนามัยและลดขยะ

ค้นหาเพื่อเข้าพักหรือสนใจสมัครเป็น
“โรงแรมที่เป็นมิตรกับสุขภาพและสิ่งแวดล้อม (GREEN Health Hotel)”
ได้ที่ <https://ghh.anamai.moph.go.th/> หรือสแกน



Thailand Safety, Safe Travel, Away from Covid-19

离开新冠病毒安全泰国旅游



Before Travel to Thailand

1. Please prepare yourself by checking travel restrictions of Thailand, updating news about the outbreak situation of Covid-19 and the preventive and control measures of the provinces you are planning to visit, preparing all required travel documents such as vaccination certificate, proof of a negative COVID-19 test (ATK or RT-PCR test) to be taken within 3-5 days before travelling to Thailand, to show during immigration process, and other documents required by the measures.
2. Clear travel planning should be made, for example
 - Selecting arrival that can avoid the congestion in using the service, in case of using public transportation, please consider and use the vehicle that could make social distancing and have ventilation.
 - Selecting the accommodation, tourist attractions, restaurants, etc., certified of hygiene and safety standards such as GREEN Health Hotel, Thai Stop COVID Plus, and Clean Food Good Taste, etc.
3. Things to protect yourself such as face masks (single-use mask or cloth mask), alcohol-based hand sanitizer containing at least 70% alcohol (spray or gel), and personal medication, etc., should be sufficiently prepared.
4. If you have a fever or feeling unwell, you should cancel or postpone the trip



出发前

1. 关注疾病爆发的消息。全省疾病预防控制中心措施及旅行证件准备如：疫苗接种证明，用ATK或RT-PCR进行感染检测结果和根据规定其他文件的措施。

2. 有清楚的旅程计划
 - 选择可以避免使用服务设施时出现拥堵的旅行日期。如果使用公共交通工具，请保持距离和车内通风良好。
 - 选择住宿，旅游景点，餐厅等已通过卫生和安全标准认证。如：健康和环境友好的酒店，泰国停止新冠病毒和干净美食的食物。
3. 准备自由预防 比如 卫生口罩，布口罩，70%或以上酒精喷雾或凝胶和个人药物。
4. 如果感冒发烧或者不舒服，应该暂停或推迟行程。

行程中

1. 在指定地点登记进出地点，记录日期、时间、前往或使用服务的地点为了能够跟踪如果发现有人被感染。
2. 合作测量体温和筛查风险症状。
3. 始终佩戴口罩或布口罩。请勿用手触摸脸部，眼睛，嘴巴，鼻子。
4. 至少1米的距离。
5. 不要与他人密切接触或分享物品，不要在车内交。
6. 不要参加人群众多的活动，不要在封闭的地方或有空调系统的地方活动。
7. 需要共用设备的活动，如登山、潜水、漂流等，应检查所用设备的标准并在使用前清洁。
8. 前后使用服务，吃饭前和用完厕所每次必须用肥皂和水洗手至少20秒或使用 70%或以上酒精凝胶。
9. 如果使用公共厕所 按下马桶前，应关闭马桶盖。防止病菌传播。
10. 遵守规则严格防止2019新冠病毒在该地点传播的措施。
11. 避免支付现金应使用在线支付 (E-payment)。
12. 口罩的处置 应将袋子放好，将嘴扎好，或将接触身体的一侧折叠在领带内。并丢弃在有盖的垃圾箱或专门准备的垃圾箱中。然后用肥皂和水彻底洗手，或使用 70% 以上的酒精凝胶。
13. 再前往其他省份，来自海外的游客应该隔离14天。入住酒店时，应向酒店工作人员出示政府要求的完整拘留证明。

After Arriving Thailand and During the Trip

1. Checking in-out at check-in & out spot in the place you visit, recording visiting places including date and time for the purpose of contact tracing if any confirmed case is found in any place you visited.
2. Giving cooperation on body temperature measure and screening for risk symptoms.
3. Wearing single-use mask or cloth mask at all times. Please avoid touching face, eyes, mouth and nose.
4. Please keep physical distance at least 1 meter.
5. Avoid touching or coming into close contact with others, or using things shared with others, do not talk or chat in the vehicle.
6. Avoid the participation in crowded activities or entering in any closed or air-conditioning place.
7. For any activity requiring shared equipment, such as climbing, diving, or rafting, that equipment should be checked of standard and cleaned before using.
8. Please wash your hands with soap and rinse for at least 20 seconds or use alcohol-based hand sanitizer containing at least 70% alcohol (spray or gel) every time before and after using the service, before eating or drinking, and after using the toilet.
9. In case of using any public toilet, please do close the toilet lid before flushing to prevent the spread of germs.
10. Please strictly follow rules and regulations, and Covid-19 preventive measures stipulated by all places.
11. Avoid cash payment, online payment (E-payment) is recommended.
12. The used masks should be disposed in the bag, then tie the bag, or folded it half inwards and tie it tightly, then disposed in a covered bin or a dedicated bin. After that, washing your hands thoroughly with soap and rinse, or using alcohol-based hand sanitizer containing at least 70% alcohol (spray or gel).
13. Foreign tourists are required to take self-quarantine for 14 days before traveling to other provinces. If staying at the hotel, the self-quarantine certificate as issued or stipulated by the government agency should be presented to hotel staff.

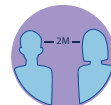
Steps to do after returning the accommodation

1. Washing your hands thoroughly with soap and rinse, or using alcohol-based hand sanitizer containing at least 70% alcohol (spray or gel), and then immediately taking a bath.
2. Observing your symptoms for 14 days, if noticing any sickness or feeling unwell, please go to see a doctor immediately

回到住宿

1. 用肥皂和水洗手，或使用70%或更高浓度的酒精凝胶，然后立即洗澡。
2. 请观察症状14天。如果您生病或感觉不适，立即去看医生。

D-M-H-T-A Away-from-Covid-19 Steps



Distancing

Keep physical distance



Mask Wearing

Always wear mask outside accommodation room



Hand Washing

Always wash hands with soap, alcohol gel or spray



Testing

Measure body temperature as initial screening of Covid-19 symptom



Application

Use as application that the Thai government has specified

"Thailand Tourism, Mind on Hygiene and Environment"

Please carry a cloth bag, personal water glass/bottle, food box, spoon and fork for personal hygiene and waste reduction.

Search for accommodation or interested in subscribing as "GREEN Health Hotel" at <https://ghh.anamai.moph.go.th/> or scan

