



# รู้ไว้ก่อนเดินทาง!

ทำอย่างไรจึงจะอยู่รอดปลอดภัยและสุขภาพแข็งแรงเมื่อต้องเดินทาง





แผ่นพับนี้รวบรวมข้อมูลเพื่อช่วยเหลือผู้อพยพโยกย้าย  
ถิ่นฐานหรือผู้ที่คิดว่าจะออกเดินทางให้อยู่รอดปลอดภัย  
และมีสุขภาพแข็งแรง

ผู้คนจำนวนหลายล้านคนทำงานในต่างประเทศ การโยกย้ายถิ่นฐาน  
มีประโยชน์และความเสี่ยงที่อาจกระทบกับทั้งตัวผู้อพยพเองและ  
ครอบครัว

ต่อไปนี้เป็นขั้นตอนการปฏิบัติตนที่สามารถนำไปใช้เพื่อลดทอนความ  
เสี่ยงและอยู่อย่างปลอดภัย:

# เตรียมตัวให้พร้อม!

## ก่อนเดินทาง

- พูดคุยกับคนอื่นๆที่เคยไปทำงานในประเทศปลายทางที่คุณต้องการไป และขอให้พวกเขาแบ่งปันประสบการณ์และคำแนะนำ
- บอกคนที่คุณไว้วางใจว่าคุณกำลังวางแผนที่จะออกเดินทางโดยบอกรายละเอียดเส้นทางการเดินทางและประเทศปลายทาง ขอให้พวกเขาแจ้งสภากาชาดหรือสภาเสี้ยววงเดือนแดงในประเทศของคุณหากไม่สามารถติดต่อคุณได้ภายในวันที่ระบุ
- จดจำหมายเลขโทรศัพท์และอีเมลของคนที่คุณไว้วางใจและสามารถติดต่อได้ในกรณีที่你做โทรศัพท์มือถือหายหรือไม่สามารถใช้โทรศัพท์มือถือได้
- จัดบันทึกหรือจำช่องทางการติดต่อสำคัญที่อาจจำเป็นสำหรับคุณ เช่น
  - สถานทูตหรือสถานกงสุลของประเทศของคุณประจำประเทศที่คุณกำลังจะเดินทางไป
  - หมายเลขโทรศัพท์ฉุกเฉิน (ตำรวจ/รถพยาบาลฉุกเฉิน) ในประเทศที่คุณกำลังจะเดินทางไป
  - สภากาชาดหรือสภาเสี้ยววงเดือนแดงในประเทศที่คุณกำลังจะเดินทางไป
- สร้างที่อยู่อีเมลหรือบัญชีเฟซบุ๊กเพื่อติดต่อสื่อสารกับครอบครัวและเพื่อนของคุณเพราะคุณสามารถเข้าถึงบัญชีดิจิทัลได้ทุกที่โดยใช้อุปกรณ์ของคุณเองหรือของผู้อื่น

## ต้องเอาอะไรไปบ้าง

- เอกสารจ้างงาน ตรวจสอบว่ามีเอกสารอะไรบ้างที่จำเป็นสำหรับการจ้างงาน เช่นจดหมายหรือสัญญาจ้าง งานสูติบัตร หลักฐานการศึกษา และประกาศนียบัตรทักษะหรือการฝึกอบรม
- เอกสารเดินทาง เช่น หนังสือเดินทาง วีซ่า บัตรประชาชน เอกสารประกันสุขภาพ
- ตัวโดยสาร เช่น ตัวเครื่องบิน ตัวรถบัส ตัวเรือเฟอร์รี่ ตัวรถไฟ เป็นต้น
- สำเนาเอกสารการเดินทางทั้งหมดโดยเก็บในแฟ้มพลาสติก เก็บชุดหนึ่งไว้กับตัวและเก็บอีกชุดหนึ่งไว้กับครอบครัว
- สำเนาเอกสารสำคัญแบบดิจิทัล: สแกนหรือถ่ายภาพเอกสารทั้งหมดและบันทึกไว้ในยูเอสบีหรือ “คลาวด์” เช่น กูเกิลไดรฟ์ หรือดริอปบอกซ์
- ช่องทางการติดต่อเมื่อเกิดเหตุฉุกเฉิน: เขียนชื่อเต็ม เบอร์โทรศัพท์ และที่อยู่ของผู้ที่สามารถติดต่อได้ในกรณีฉุกเฉินและเก็บรักษาให้ปลอดภัย
- เงินสดในสกุลเงินของประเทศปลายทางหรือดอลลาร์สหรัฐพร้อมด้วยบัตรเครดิตถ้ามี
- ดาวน์โหลดแอปพลิเคชันแปลภาษาในโทรศัพท์มือถือ
- หนังสือแนะนำเที่ยว หนังสือประกอบภาษาที่ใช้ในประเทศปลายทางหรือพจนานุกรม และแผนที่ของประเทศที่กำลังเดินทางไป
- ยารักษาโรคในบรรจุภัณฑ์เดิม รวมถึงใบสั่งยาจากแพทย์ถ้าจำเป็น หากคุณเป็นผู้ติดเชื้อเอชไอวี/เอดส์ ควรคุยกับแพทย์ สภากาชาดหรือสภาเสี้ยววงเดือนแดงเกี่ยวกับสถานที่และวิธีเข้าถึงการรักษาและบริการด้านเอชไอวี/เอดส์ในประเทศที่กำลังเดินทางไป

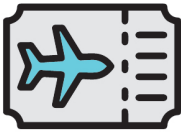
## คุณควรเตรียมนำอะไรไปบ้าง



ใบสั่งยาในบรรจุภัณฑ์เดิม



หนังสือเดินทางและบัตรประชาชน



ตั๋วเครื่องบิน



เงินสดและบัตรเครดิต



เอกสารการจ้างงาน



หนังสือแนะนำเที่ยวและแผนที่



โทรศัพท์สำรองและซิมการ์ด



เบอร์ติดต่อฉุกเฉินและที่อยู่ติดต่อที่สำคัญ

## สำรวจหนังสือเดินทางของคุณ

- หนังสือเดินทางของคุณจะหมดอายุเมื่อไหร่?
- ตรวจสอบให้แน่ใจว่าหนังสือเดินทางยังใช้ได้อีกอย่างน้อย 6 เดือนนับตั้งแต่วันที่ คุณจะเดินทางออกนอกประเทศ
- เก็บรักษาหนังสือเดินทางและเอกสารส่วนตัวโดยมีสำเนาเตรียมพร้อมไว้แต่ต้องไม่ให้หนังสือเดินทางแก่ใครไม่ว่าจะด้วยเหตุผลใดก็ตาม



## เมื่ออยู่ห่างจากครอบครัว

- ติดต่อกับครอบครัวของคุณอย่างสม่ำเสมอ แจ้งให้ครอบครัวทราบว่าคุณเดินทางไปถึงแล้วอย่างปลอดภัย และบอกวิธีที่พวกเขาสามารถติดต่อคุณได้
- ต้องรู้เสมอว่าตัวเองอยู่ที่ไหน หากรู้สึกว่าคุณไม่ปลอดภัยและมีโทรศัพท์ “สมาร์ตโฟน” ให้ส่งพิกัดจีพีเอสให้คนที่คุณเชื่อถือและไว้ใจได้
- หากต้องการความช่วยเหลือให้ติดต่อสถานทูต สถานาชาตหรือสภาเสี้ยววงเดือนแดงในประเทศ หรือหน่วยงาน/องค์กรอื่นๆ ที่ให้ความช่วยเหลือผู้ย้ายถิ่น

# เคล็ดลับเพื่อสุขภาพแข็งแรง

## ออกกำลังกายและหายใจลึกๆ

การออกกำลังกายเป็นประจำเป็นหนึ่งในวิธีที่ดีที่สุดในการพักผ่อนร่างกายและจิตใจและช่วยให้อารมณ์ดีขึ้น การเดินเป็นเวลา 30 นาทีบ่อยๆก็เพียงพอแล้ว การสูดหายใจเข้าออกลึกๆช่วยลดความเครียดและความกดดันได้ในทันที คุณจะต้องประหลาดใจว่าการสูดหายใจลึกๆทำให้รู้สึกดีขึ้นมากแค่ไหน

## พยายามรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพ

การรับประทานอาหารอย่างสมดุลเป็นสิ่งสำคัญและช่วยให้คุณรู้สึกดีขึ้น อาทิเช่น ผัก ผลไม้ ธัญพืชและโปรตีนในอาหาร และ ห้ามนั่งมืออาหาร การดื่มน้ำมากๆก็มีความสำคัญในการหลีกเลี่ยงอาการขาดน้ำ

## พักผ่อน

การพักผ่อนและผ่อนคลายจะช่วยลดความเครียด พยายามทำสิ่งที่คุณชอบไม่ว่าจะเป็นการฟังเพลง ยืดเหยียด เดินรำ อ่านหนังสือ หรือเดินท่ามกลางอากาศบริสุทธิ์



## พูดคุยกับใครสักคน

- ถ้ามีสิ่งที่ยึดใจหรือทำให้ไม่สบายใจ การได้เล่าออกมาสามารถช่วยได้ คุณอาจพูดคุยกับครอบครัว เพื่อน ผู้นำชุมชนที่ไว้ใจได้ แพทย์ หรือนักบำบัด
- ให้ความสำคัญกับสิ่งที่คุณคิดหรือพูดเมื่อคุณรู้สึกเครียด พยายามมองโลกในแง่บวก เช่น อย่าบอกตัวเองว่า “ฉันทำไม่ได้” ให้บอกกับตัวเองว่า “ฉันกำลังทำดีที่สุดเท่าที่ทำได้”

### 4 กิจกรรมที่ช่วยให้คุณรู้สึกดีขึ้นได้ทันที



ออกกำลังกายและหายใจเข้าออกลึกๆ



กินอาหารที่มีประโยชน์ถ้าเป็นไปได้



พักผ่อน



พูดคุยกับใครสักคนเมื่อรู้สึกแย่



# การค้ามนุษย์

## การค้ามนุษย์คืออะไร?

- การค้ามนุษย์หมายถึงการเกณฑ์หรือเคลื่อนย้ายผู้คนด้วยการฉ้อโกง บังคับขู่เข็ญ ลักพาตัว สัญญาหลอกลวง หรือการใช้อำนาจโดยมิชอบ เพื่อวัตถุประสงค์ในการแสวงหาผลประโยชน์
- การค้ามนุษย์เป็นประเด็นปัญหาระดับโลกที่สามารถเกิดขึ้นได้ภายในประเทศหรือข้ามพรมแดนระหว่างประเทศ
- เหลืออาจถูกขายได้ภายในประเทศของตัวเอง ในระหว่างเดินทางไปยังอีกประเทศ หรือเมื่ออยู่ในอีกประเทศแล้ว
- เหลือการค้ามนุษย์อาจถูกเกณฑ์หรือเคลื่อนย้ายไปที่อื่นโดยไม่เต็มใจ แต่เหลือก็อาจสมัครใจเลือกรับงานที่เสนอให้หรือย้ายไปยังที่ใหม่เองก็ได้ ในความเป็นจริงแล้ว ผู้ค้ามนุษย์อาจใช้วิธีการต่างๆ ให้เหลือตกลง (ยินยอม) ต่อสถานการณ์ โดยอาจใช้กำลัง ข่มขู่ หรือบังคับ ตลอดจนวิธีการหลอกลวง เช่น สัญญาจ้างงานปลอม หรือหลอกลวงสัญญาว่าเงินเดือนดีหรือได้แต่งงาน การยินยอมที่ได้รับด้วยวิธีเช่นนี้ถือว่าเป็นโมฆะ
- เหลืออาจถูกขายไปเพื่อแสวงหาผลประโยชน์ในหลายรูปแบบ แต่ละกรณีก็แตกต่างกันไป อย่างไรก็ตาม รูปแบบการค้ามนุษย์ที่พบมากที่สุดคือ การแสวงหาประโยชน์ทางเพศ การเป็นทาสรับใช้ในบ้าน การขูดรีดแรงงาน การบังคับให้แต่งงาน การบังคับให้ก่ออาชญากรรม หรือบังคับดัดอวัยวะเพื่อนำไปปลูกถ่าย
- เหลือไม่ว่าจะสัญชาติใด (และแม้แต่ไม่มีสัญชาติ) เพศสภาพอะไรและอายุเท่าไร และไม่ว่าจะทำงานแบบไหนหรืออยู่ในสถานการณ์ใด ล้วนแล้วแต่อาจตกเป็นเหยื่อการค้ามนุษย์ได้

# ทำอย่างไรถึงจะรับรู้สัญญาณเตือนและลดความเสี่ยง

- ตระหนักว่าการค้ามนุษย์มีอยู่จริง:
  - ระวังมิตรว้างและไม่หลงเชื่อบุคคลที่เสนองานหรือข้อเสนอที่ฟังดูดีแม้ว่าคนกลุ่มนี้จะดูเหมือนมีเจตนาดี
  - รับรู้ว่าผู้ค้ามนุษย์อาจเป็นชาย หญิง เด็ก หรือคนแก่ อาจเป็นเพื่อนฝูง คนรู้จักญาติ หรือคนแปลกหน้าโดยสิ้นเชิง
- เมื่อต้องเดินทาง ให้อยู่กับคนที่คุณเชื่อถือไว้วางใจได้ อยู่รวมกันเป็นครอบครัว และดูแลเด็กตลอดเวลา
- ศึกษาว่าจะขอความช่วยเหลือได้ที่ไหนและอย่างไรหากต้องหนีจากสถานการณ์อันตราย
- ก่อนตกลงทำงาน:
  - ถามถึงการจัดการการจ่ายค่าตอบแทน สภาพการทำงานและความปลอดภัย
  - ถามลูกจ้างคนปัจจุบันก่อนเริ่มงานว่าคุณสามารถคุยกับเขาได้ ถ้าคุณรู้จักคนที่กำลังทำงานกับนายจ้างคนเดียวกัน สอบถามพวกเขาเกี่ยวกับงานว่ารายได้เฉลี่ยต่อเดือนเท่าไร
  - บอกเขาว่าข้อตกลงการทำงานของคุณเป็นอย่างไรและถามว่าจะเป็นข้อตกลงที่แท้จริงหรือไม่
  - จำไว้ว่า: หากเสนองานดูดีเกินจริง มันอาจจะเป็นการค้ามนุษย์
- มองหาสัญญาณจากคนอื่น ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเด็กที่มาล้าฟังหรือถูกแยกออกจากครอบครัวอาจตกเป็นเป้าของพวกเขาค้ามนุษย์
- แบ่งปันข้อมูลภายในชุมชนและบอกให้คนอื่น ๆ ระวังมิตรว้างการค้ามนุษย์

# จะทำอย่างไรเมื่อ ถูกแสวงหาผล ประโยชน์

หากคุณเห็นสิ่งใดน่าสงสัยหรือรู้ว่าตัวเองตกอยู่ในอันตราย  
สภากาชาดหรือสภาเสี้ยววงเดือนแดงในประเทศนั้นอาจช่วย  
ได้หรืออาจแนะนำคุณไปยังองค์กรอื่นที่สามารถช่วยได้

# บริการสานสัมพันธ์ครอบครัว



ในแต่ละปีผู้คนนับพันถูกแยกจากคนที่รัก เนื่องจากสงคราม ภัยพิบัติ หรือการอพยพย้ายถิ่น คนเหล่านี้ทุกข์ทรมานอย่างมากเมื่อไม่สามารถติดต่อกับครอบครัวได้และไม่รู้ว่าพวกเขาอยู่ที่ไหนและปลอดภัยหรือไม่

สภากาชาดและสภาเสี้ยววงเดือนแดงทำหน้าที่อยู่ในทุกประเทศทั่วโลกและสามารถช่วยตามหาคนที่อาจพลัดพรากจากญาติใกล้ชิดพลัดถิ่นต่างๆ

หากคุณไม่สามารถติดต่อกับครอบครัวของคุณได้เพราะมีวิกฤตการณ์ด้านมนุษยธรรม เช่น ความขัดแย้งทางอาวุธ ภัยพิบัติทางธรรมชาติ หรือการอพยพย้ายถิ่นฐาน โปรดติดต่อไปที่เครือข่ายสานสัมพันธ์ครอบครัวผ่านทางเว็บไซต์ [www.familylinks.icrc.org](http://www.familylinks.icrc.org) หรือสภากาชาดหรือสภาเสี้ยววงเดือนแดงสาขาที่ใกล้ที่สุดในประเทศใดก็ตามที่คุณอยู่

ขบวนการกาชาดและเสี้ยววงเดือนแดงระหว่างประเทศทำงานในระดับชุมชนเพื่อติดตามผู้สูญหาย แม้แต่ละกรณีมีความแตกต่างกันแต่ต่อไปนี้คือบริการบางส่วนของเรา :

- ตามหาผู้ที่สูญหาย
- รื้อฟื้นการติดต่อสื่อสารระหว่างสมาชิกครอบครัวและช่วยให้ญาติๆ ได้ติดต่อกันผ่านทางโทรศัพท์และข้อความ
- นำครอบครัวกลับมาเจอกันอีกครั้งเมื่อเป็นไปได้โดยคำนึงถึงผลประโยชน์สูงสุดของผู้ที่เกี่ยวข้องทุกคน
- พยายามสืบหาผู้ที่ยังคงสูญหาย

บริการทั้งหมดนี้ไม่มีค่าใช้จ่ายและข้อมูลทั้งหมดของคุณจะถูกเก็บรักษาอย่างปลอดภัยและเป็นความลับ





# เข้าใจเอชไอวีและเอดส์

## เอดส์คือการเจ็บป่วยอันเกิดจากเชื้อไวรัสเอชไอวี

เอชไอวีสามารถติดต่อได้จากการมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ป้องกัน การใช้อุปกรณ์ เข็ม ฉีดยาาร่วมกัน จากแม่สู่ลูกในระหว่างตั้งครรภ์ การคลอดและให้นมบุตร และการให้เลือดที่ปนเปื้อนเชื้อ

ความเสี่ยงในการแพร่เชื้อเอชไอวีสามารถลดลงได้ด้วย:

- การมีเพศสัมพันธ์อย่างปลอดภัย (เช่นการใช้ถุงยางอนามัยอย่างถูกวิธีและเป็นประจำระหว่างมีเพศสัมพันธ์) หรือการใช้ยาต้านไวรัสหากคุณมีความเสี่ยงที่จะติดเชื้อ
- ใช้กระบอกฉีดยาใหม่และปราศจากเชื้อ ใช้เข็มสักลายที่สะอาด ไม่ใช้กระบอกฉีดยา เข็มฉีดยา น้ำหรืออุปกรณ์เตรียมยาเสพติดซ้ำหรือร่วมกับผู้อื่น
- เข้ารับการรักษาเอชไอวีหากคุณเพิ่งเป็นแม่คนหรือเพิ่งตั้งครรภ์เพราะการได้รับการรักษาจะช่วยลดความเสี่ยงในการแพร่เชื้อเอชไอวีสู่ลูกของคุณในระหว่างการตั้งครรภ์ คลอดบุตร และให้นมบุตรได้อย่างมาก

เอดส์ไม่ได้ติดต่อกันโดยการอยู่ใกล้ชิดกันหรือพูดคุยกับผู้ติดเชื้อ ผู้ที่ติดเชื้อเอชไอวีสามารถมีอายุยืนยาว สุขภาพดีและใช้ชีวิตได้อย่างปกติ การเลือกปฏิบัติกับผู้ติดเชื้อเอชไอวีหรือเอดส์เป็นสิ่งที่ยอมรับไม่ได้ ที่สำคัญคือต้องปฏิบัติกับทุกคนด้วยความเอื้อเฟื้อและความเคารพ

## การเข้ารับคำปรึกษาและตรวจหาเอชไอวีโดยสมัครใจ

การเข้ารับคำปรึกษาเกี่ยวกับเอชไอวีช่วยให้คุณตัดสินใจได้อย่างมีข้อมูลเพียงพอว่าจะเข้ารับการตรวจเอชไอวีหรือไม่ การเข้ารับคำปรึกษาก่อนตรวจ เป็นการพูดคุยแบบส่วนตัวกับผู้ให้คำปรึกษา ซึ่งจะอธิบายขั้นตอนการตรวจและวิธีรับผลตรวจ คุณจะมีโอกาสถามเกี่ยวกับการตรวจหาเชื้อเอชไอวีและระบายความกลัวหรือความกังวล จากนั้นคุณสามารถตัดสินใจได้ว่าพร้อมจะตรวจหาเชื้อหรือไม่

ในการเข้ารับคำปรึกษาหลังการตรวจ ผู้ให้คำปรึกษาจะช่วยเหลือคุณในระหว่างที่แจ้งผลการตรวจ ผู้ให้คำปรึกษาจะอธิบายผลการตรวจและรับฟังความรู้สึกของคุณ พวกเขาจะช่วยคุณวางแผนการโดยจะส่งต่อให้คุณได้รับการรักษา เข้ารับคำปรึกษาต่อเนื่อง และให้โอกาสในการพูดคุยกับคนอื่นๆที่สามารถช่วยให้คุณเข้าใจเกี่ยวกับเอชไอวีและเอดส์มากขึ้นตามต้องการ

คุณควรเข้ารับการตรวจอย่างน้อยทุก 6 เดือน การตรวจหาเชื้อเอชไอวีให้บริการที่คลินิกนิรนามของสภากาชาดไทยในกรุงเทพฯ และโรงพยาบาลรัฐทุกแห่งในประเทศมีค่าใช้จ่ายในการตรวจสำหรับชาวต่างชาติ 200 - 400 บาท (ประมาณ 6 - 12 ดอลลาร์สหรัฐ)

สภากาชาดกัมพูชาและองค์การกาแดงลาวไม่มีบริการตรวจหาเชื้อเอชไอวีแต่มีบริการในโรงพยาบาลและคลินิกของรัฐทุกแห่งทั้งในกัมพูชาและสปป.ลาว โดยในกัมพูชา การตรวจหาเอชไอวีไม่มีค่าใช้จ่ายสำหรับทั้งชาวกัมพูชาและชาวต่างชาติ

หากผลตรวจของคุณเป็นลบ คุณสามารถขอข้อมูลเพิ่มเติมถึงวิธีใช้ชีวิตอย่างปลอดภัย หากผลการตรวจเป็นบวก คุณควรเริ่มต้นรักษาตัวในทันทีเพื่อจะได้มีสุขภาพที่ดี การวินิจฉัยแต่เนิ่นๆและเริ่มรักษาให้เร็วที่สุดเท่าที่เป็นไปได้จะทำให้คุณมีสุขภาพแข็งแรงได้

ผู้ติดเชื้อเอชไอวีที่ได้รับการดูแลรักษาอย่างถูกต้องสามารถมีอายุยืนยาวและใช้ชีวิตได้ตามปกติ ดังนั้นการดูแลสุขภาพของตนเองด้วยการไปตรวจหาเชื้อจึงเป็นเรื่องสำคัญ



# หากต้องการข้อมูลและความช่วยเหลือเพิ่มเติม กรุณาติดต่อสภา กาชาดหรือสภาเสี้ยววงเดือนแดง ในประเทศของคุณ

---

กัมพูชา

สภากาชาดกัมพูชา



ที่อยู่:

Lot 16A, Street 652@271,  
O Bek Kaam, Sangkat Toek Laak 3,  
Khan Tuol Kork, Phnom Penh

เบอร์โทรศัพท์:

+855(0)23 881 511

อีเมล:

[info@redcross.org.kh](mailto:info@redcross.org.kh)

เว็บไซต์:

[www.redcross.org.kh](http://www.redcross.org.kh)

เฟซบุ๊ก:

[www.facebook.com/crcnhq](https://www.facebook.com/crcnhq)

ສປປ. ລາວ

ອົງການກາແດງລາວ



ທີ່ຢູ່:

Setthathirath Avenue,  
Xiang Gnun Village, Ruelle 01,  
P.O. Box: 560, Vientiane, Lao P.D.R

ເບອີໂທຣ໌ສ໌ພັດ/ໂທຣສາຣ:  
(856-21) 21253014

ອີເມລ:

[info@laoredcross.org.la](mailto:info@laoredcross.org.la)

ເວັບໄຊຕ໌:

<https://www.laoredcross.org.la/>

ເຟສບຸ໌ກ:

<https://www.facebook.com/LaoRedCrossSociety>

ເມືຍນມາຣ໌

ສາກາກາຂາດເມືຍນມາຣ໌



ທີ່ຢູ່:

Razathingaha Road, Dekhinathiri, Nay Pyi Taw

ເບອີໂທຣ໌ສ໌ພັດ:

+95 67 3419041

+95 67 3419046

ອີເມລ:

[tintunaung@redcross.org.mm](mailto:tintunaung@redcross.org.mm)

ເວັບໄຊຕ໌:

<https://www.redcross.org.mm/>

ไทย

ศูนย์วิจัยโรคเอดส์

สภากาชาดไทย

ที่อยู่:

104 ถนนราชดำริ เขตปทุมวัน

กรุงเทพมหานคร

เบอร์โทรศัพท์:

+66(0)2-251-6711-5

อีเมล:

[aids@trcarc.org](mailto:aids@trcarc.org)

เว็บไซต์:

[www.trcarc.org](http://www.trcarc.org)

เฟซบุ๊ก:

<https://www.facebook.com/ByTrcarc/>





