

เวลานัดหมาย สภาพอากาศ และ คำแนะนำ

เดินทาง 20-30 เมษายน 2560



เวลาและสถานที่นัดหมาย

พบกันที่สนามบินสุวรรณภูมิ ชั้น 4 ประตู 7
บริเวณที่นั่งหน้าประตู ใกล้ๆ ROW W

***วันพฤหัสบดีที่ 20 เมษายน พ.ศ. 2560 เวลา 17.00 น. (ห้าโมงเย็น)**

ถึงสนามบินแล้ว ถ้าหากยังไม่เจอ
กรุณาโทรหา ปลา หรือ นุ้ย 0816928233 , 0898119139



เที่ยวบิน วันเดินทางไป และ กลับ

20 เมษายน 60

สายการบิน Jet Airways

กรุงเทพ-เดลี

เที่ยวบินที่ 9W63 เครื่องออกเวลา 21.10 น.

30 เมษายน 60

สายการบิน Jet Airways

เดลี-กรุงเทพ

เที่ยวบินที่ 9W66 เครื่องออกเวลา 19.45 น.



สภาพอากาศ

หนาวมาก ที่เราเจอสภาพอากาศที่ ลมแรง หนาว ถึงหนาวมากที่สุด แต่แดดแรงมากเช่นกัน

- เลห์และในตัวเมือง บางวันอุณหภูมิ อาจติดลบ -5 ถึง 0 องศา
- อบอุ่นที่สุดของวัน อยู่ที่ราวๆ 15 องศา
- ทะเลสาบ หรือ แคมป์ หนาวจัดกว่าที่อื่นๆและลมแรงมาก

***ในห้องพัก ก็ไม่ได้อุ่นมากนัก ที่พักไม่มีฮีตเตอร์ เตรียมอุปกรณ์กันหนาวให้พร้อม**



การเตรียมชุดกันหนาว

ควรเตรียมเสื้อผ้าดังนี้

1. ชุดเสื้อกางเกง ลองจอน หรือ Heat Tech แบบบางรัดรูป ใส่ด้านในสุด
2. เสื้อกันหนาว เช่น ขนเป็ด หรือ ไหมพรม ใส่ด้านใน อย่างน้อย 1 ตัว
3. เสื้อกันหนาว แบบหนามาก และ กั้นลม 1 ตัว (ใหญ่พอที่จะใส่ซ้อนทับตัวบางได้) กรณีที่หนาวมาก
***เสื้อกันหนาว ควรเตรียมแบบใส่ซ้อนกันได้ ไม่ควรเอาที่ขนาดเท่ากันไปหลายตัว**
เช่น ถ้าอุ่นไม่พอ ให้เอาตัวที่ใหญ่กว่ามาสวมทับได้ หรือถ้าร้อนก็ถอดออกทีละชั้น
ห้องพักที่อินเดียไม่ได้อุ่นเหมือนไปเที่ยวญี่ปุ่นหรือยุโรป มันหนาวเหมือนกันทั้งในและนอกห้องพัก
4. ชุดนอน ที่อบอุ่นมากพอ
5. กางเกงขายาว แบบกันหนาว กั้นลม
6. ผ้าพันคอ ผ้าคลุมไหล่ หมวกกันหนาว ปิดหูให้อุ่น
7. ถุงมือ-ถุงเท้ากันหนาว

***ไม่ต้องขนไปหลายชุด เพราะต้องใส่ซ้ำๆกัน เน้นให้อบอุ่นเป็นพอ**



การแลกเงิน

ใช้เงินสด อินเดียรูปี เท่านั้น ควรแลกไปจากไทยเลย

- 1) ถ้าต้องการไปแลกเอง สามารถแลกได้ที่ ร้านซูปเปอร์ริชไทยแลนด์ (สาขาราชดำริ)
- 2) ฝากทัวร์แลก แจ้งยอดได้ที่ คุณนุ้ย 0816928233 เราจะไปแลกให้ (กรุณาแจ้งล่วงหน้า ก่อนเดินทาง)
กรณีฝากทัวร์แลก ถ้าเงินเหลือ สามารถแลกคืนได้ในอัตราเดิม

แบงก์ยอยเงินรูปี สำหรับใช้จ่ายซื้อของเบ็ดเตล็ด (แบงก์ 10 หรือ 100 รูปี) ทัวร์จะเตรียมไว้ให้ที่อินเดีย
สามารถแลกกับทีมงานได้ เมื่อไปถึงที่อินเดีย



ไม่มีบริการซิมการ์ด

***ซิมการ์ด สำหรับโทรศัพท์และอินเตอร์เน็ต** ในเส้นทางท่องเที่ยว ลาดักห์ **ซื้อให้ไม่ได้**
ที่สำคัญคือไม่ค่อยมีสัญญาณเป็นปกติอยู่แล้ว ถ้าต้องการเล่นเน็ต ใช้ wifi ที่โรงแรม จะสะดวกที่สุด

คำแนะนำ ไม่แนะนำให้ซื้อโรมมิ่งหรือเน็ตไปจากไทย เพราะมันจะใช้ได้แค่ที่เดลีเท่านั้น ที่เลขให้ไม่ได้
พื้นที่ ลาดักห์ ซิมหรือเครือข่ายโทรศัพท์จากภายนอกจะถูกตัดสัญญาณทั้งหมด
ระหว่างเดินทางขึ้นเขา จะไม่มีสัญญาณ โทรศัพท์ และ อินเตอร์เน็ต



อาหารไทย

ทัวร์ลีดเดอร์ จะทำให้กินเป็นบางมื้อ เท่าที่เวลาและสถานที่เอื้ออำนวย
บางมื้อระหว่างเดินทาง ถ้ากินอาหารพื้นเมืองไม่ได้ อาจต้องกิน มาม่า

*ห้ามเรียกร้อง ไซตัม เส้นทางบนภูเขา การตม่น้ำเพื่อตม่น้ำไซ เป็นอะไรที่ทำได้ยาก เสียเวลา และลำบาก



อาการแพ้ความสูง High Altitude Sickness

เป็นอาการสุม ที่เกิดขึ้นกับใครก็ได้ ทั้งชายและหญิง ขึ้นอยู่กับสภาพร่างกายของเราตอนนั้น

นอนไม่หลับ เหนื่อยง่าย หายใจเร็ว หายใจไม่ทัน เดินเซ ปวดหัว ปวดไหล่ ปวดกระบอกตา
แน่นท้อง ไม่ถ่าย ง่วงตลอดเวลา อาเจียน ท้องเสีย เห็นภาพหลอน
พวกนี้คือ ตัวอย่างอาการที่พบ สาเหตุเพราะออกซิเจนน้อย และอยู่บนพื้นที่สูง

โดยทั่วไปอาการจะไม่รุนแรงมาก และร่างกายจะค่อยๆปรับตัวได้เองภายใน 1-2 วัน

ถ้ามีอาการแบบนี้ แนะนำให้ นอนพักผ่อน ตม่น้ำมากๆ และกินยารักษาตามอาการ

ไม่ต้องกลัวหรือกังวลจนเกินไป ทุกคนมีอาการมากน้อยเป็นธรรมดา ..

เพื่อนไม่เป็น ไม่ได้หมายความว่าเราจะไม่เป็น

ไปถึงวันแรกไม่เป็นไร ไม่ได้หมายความว่า แล้ววันต่อๆมาจะไม่เป็น .. มันเป็นกันได้ทุกคน เป็นได้ตลอดเวลา
ให้คอยสังเกต และระวัง ห้ามทำกิจกรรมเร็วๆ เช่น วิ่ง กระโดด ลูกพรตพรต .. แต่ก็อย่ากังวลมากจนเกินไป

โดยในระหว่างทาง เราจะพยายามช่วยให้ทุกคนค่อยๆ ปรับตัวด้วยตัวเอง เช่น พาเดินเล่นเบาๆ

แนะนำให้กินยา Diamox

Acetazolamide (diamox) 250 mg มียาเตรียมไว้ให้ทุกท่าน

เราแนะนำจากประสบการณ์การเดินทางในพื้นที่ที่มีความสูงมาก ไม่ใช่คำแนะนำทางการแพทย์
ถ้าไม่มั่นใจ กรุณาปรึกษาแพทย์ และขอรับยาจากแพทย์ ด้วยตัวเองก่อนเดินทาง

มีอาการมาก ให้กินหลังอาหาร เข้า 1 เม็ด และ เย็น 1 เม็ด

มีอาการน้อย ให้กินหลังอาหาร วันละ 1 เม็ด เข้า หรือ เย็น

ถ้าค่อยๆปรับตัวได้ ให้หยุดยา หรือถามความสูงในแต่ละพื้นที่กับไกด์ แล้วค่อยพิจารณา

*ผลข้างเคียงของยา

บัสสะวะบอยขึ้น นอนไม่หลับ ชาหรือรู้สึกซ่าๆตามปลายนิ้ว ปลายมือ ปลายเท้า สันเท้า หรือที่แก้มทั้งสองข้าง

พวกยาสมุนไพรมากๆ เอาไปกินได้ เราแนะนำ

เช่น สมุนไพกระเทียม น้ำมันกระเทียม ช่วยไม่ให้เลือดหนืด ลดความดัน

ขมิ้นชัน ช่วยไม่ให้ท้องอืด ลดแก๊สในกระเพาะอาหาร

ท่านใดไม่มี เราพาไปซื้อได้ที่อินเดีย

ให้ทุกคนตม่น้ำมากที่สุดเท่าที่จะมากได้ อย่านกินอาหารหรือขนมที่ย่อยยาก

การเดินทางบ่อยๆ เดินช้าๆ ช่วยปรับร่างกายได้ดี

ให้ทำกิจกรรมทุกอย่างช้าๆ ลุกนั่งช้าๆ เดินช้าๆ อาบน้ำแต่งตัวช้าๆ

ทำชีวิตให้รื่นเริง สนุกสนานเฮฮา อย่ายปล่อยให้ตัวเองหงอยหรือง่วง

การง่วงในเวลาที่ไม่ควรง่วง คือภาวะของการเริ่มขาดออกซิเจน ควรตม่น้ำทันที สุดออกซิเจน กระตุ้นร่างกายให้
กระฉับกระเฉง

ระหว่างนั่งรถ ควรเปิดหน้าต่าง ถึงแม้ว่าจะหนาว

ถ้ามีอาการ ไม่ควรเขินอาย ควรรีบบอกไกด์ หรือเพื่อนๆ ใกล้ตัว พวกเราเคยผ่านประสบการณ์การแพ้ความสูงมาแล้ว
สามารถให้คำแนะนำได้ กรุณาบอกทันทีที่มีอาการไม่สบายตัว

และ ..ไม่ควรกระโดดถ่ายรูป อันเป็นสิ่งที่เราอยากห้าม แต่ดูเหมือนจะห้ามไม่เคยได้เลย



การอาบน้ำ

ที่พักส่วนใหญ่มี น้ำร้อน-น้ำอุ่น ให้อาบ

แต่มักเป็นระบบโซลาร์เซลล์ คือ เครื่องตม่น้ำจะเก็บความร้อนจากแสงแดดมาตม่น้ำจนร้อน

หมายความว่า ถ้าวันไหนไม่มีแดด ก็จะไม่มี น้ำร้อน-น้ำอุ่น

หรือถ้ามี น้ำร้อน-น้ำอุ่น ก็จะค่อยๆ หมดไปตามจำนวนคนที่ใช้งาน ไม่มีการตม่น้ำเพิ่ม

ดังนั้น รีบอาบน้ำทันทีที่เข้าห้องพัก อย่านรอจนดึก หรือรอให้เพื่อนๆ อาบก่อน ถ้าน้ำร้อนหมด เราก็ช่วยอะไรไม่ได้