

# การเตรียมตัวการเดินทางเที่ยวประเทศภูฏาน

วันขาไป DRUK AIR	BKK-PBH	KB131	6.50 - 10.00
วันขากลับ DRUK AIR	PBH-BKK	KB140	10.50 - 16.15
วันขาไป BHUTAN AIRLINE	BKK-PBH	B3701	6.30 - 9.50
วันขากลับ BHUTAN AIRLINE	PBH-BKK	B3700	11.00 - 16.00

เวลา 04.30 น. พร้อมกัน ณ ท่าอากาศยานสุวรรณภูมิ อาคารผู้โดยสารขาออกระหว่างประเทศ ชั้น 4

สำหรับสายการบิน ดรุกแอร์ DRUK AIR ประตู 10 เคาน์เตอร์ W ในวันเดินทางของแต่ละเที่ยว

สำหรับสายการบิน ภูฏานแอร์ไลน์ BHUTAN AIRLINE ประตู 5 เคาน์เตอร์ K ในวันเดินทางของแต่ละเที่ยว

## การนำนุหรีเข้าประเทศภูฏาน

นุหรีถือเป็นสิ่งต้องห้ามในภูฏาน แต่ถ้าเป็นนักท่องเที่ยวอนุญาตให้นำเข้าได้ไม่เกินคนละ 10 ของ แต่ต้องแจ้งศุลกากรตอนเข้าประเทศและต้องเสียภาษี 200 % ของราคา นุหรีที่ซื้อ และท่านจะสามารถสูบ นุหรีได้ตามสถานที่ต่างๆ แต่ถ้าหลบเลี่ยงไม่เสียภาษีจะมีความผิดตามกฎหมายในกรณีที่ท่านสูบในที่สาธารณะ

## สภาวะอากาศ

ภูฏาน อากาศหนาวเย็นในช่วงเวลากลางคืน ควรเตรียมเสื้อแจ็คเก็ตให้ความอบอุ่นร่างกาย ติดไว้

Place	Jan/Feb		Mar/Apr		May/June		July/Aug		Sep/Oct		Nov/Dec	
	Max	Min	Max	Min	Max	Min	Max	Min	Max	Min	Max	Min
Paro	+13	+3	+15	+3	+23	+13	+25	+15	+22	+10	+12	+3
Thimphu	+14	0	+16	+6	+22	+14	+27	+17	+20	+13	+16	+1
Punakha	+18	+7	+24	+9	+22	+10	+26	+13	+25	+11	+22	+9

- โรคแพ้ความกดดันอากาศในที่สูง ความสูงโดยเฉลี่ยในเส้นทางท่องเที่ยว โดยเฉลี่ยจะอยู่ที่ 2,300 เมตร แต่ถ้าเป็นเส้นทางเดินเท้าท่องชมธรรมชาติอาจสูงได้ถึง 5,400 เมตร สำหรับบางท่านอาจมีอาการเมาความสูง ถ้าเริ่มมีอาการปวดศีรษะ ใจคโคล้นได้ เบื่ออาหาร มีปัญหาปัสสาวะติด ขัด ให้ลงมายังบริเวณที่ต่ำทันที การเมาความสูงอาจเป็นอันตรายถึงแก่ชีวิตได้ จึงต้องระมัดระวังให้มาก แต่มีคฤเทศก์นำทางก็ได้รับการฝึกอบรมทางด้านนี้มาเป็นอย่างดี เวลาขึ้นสู่ที่สูง ร่างกายจะเกิดภาวะสูญเสียน้ำ ควรดื่มน้ำให้มากกว่า

ปกติ ถ้าเป็นโรคหัวใจหรือความดันโลหิตสูงก็ต้องไปปรึกษาแพทย์ให้เรียบร้อยก่อนเดินทางมายังภูฏาน ส่วนอาการนอนไม่หลับอันเนื่องมาจากการขึ้นมาอยู่บนที่สูงนั้น สามารถใช้ยานอนหลับอ่อนๆ ช่วยได้ ไม่ควรแตะต้องเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

## เวลา

- เวลาใน ภูฏาน ช้ากว่าประเทศไทย 1 ชั่วโมง

## เครื่องแต่งกาย

### เสื้อผ้า

- ควรเตรียมเสื้อแจ็คเก็ตไปด้วยเนื่องจากช่วงเช้าและเย็น อุณหภูมิจะต่ำกว่ากลางวัน
- สถานที่สำคัญทางศาสนา (Dzong) ไม่อนุญาตให้ผู้ที่นั่งกางเกงขาสั้น กางเกงเลคกิ้ง กระโปรงสั้นเนื้อเช่า หรือเสื้อแขนกุด แบบเสื้อกล้ามเข้าไปภายในบริเวณซ็อง (Dzong) (สถานที่สำคัญของภูฏาน)
- ควรแต่งกายด้วยกางเกงขายาว หรือกระโปรงยาว

### รองเท้า

- ควรใช้รองเท้าพื้นเรียบ ที่สวมสบายและกระชับเท้า ที่สวมใส่เป็นประจำ อย่าวางเท้าใหม่ ซึ่งอาจจะกัดเท้าได้ สถานที่ที่เยี่ยมชมเป็นโบราณสถาน ซึ่งพื้นปูด้วยหิน พื้นไม่เรียบ จึง **ไม่ควร** ใช้รองเท้าส้นสูง
- การเข้าไปภายในวัด ต้องถอดรองเท้า และห้ามใส่หมวกหรือกางร่ม

### Ear Plugs

- เนื่องจากเมืองจิมพู มีสุนัขจรจัดค่อนข้างเยอะ และเสียงเห่าของมันอาจรบกวนท่านในยามค่ำคืน จึงแนะนำให้ท่านเตรียม Ear Plugs ไปด้วย

### เครื่องประดับ

- ไม่ควรนำเครื่องประดับที่มีราคาแพง เช่น เครื่องเพชรพลอย หรือ เครื่องทองชิ้นใหญ่ ติดตัวไปเพราะเสี่ยงต่อการสูญหาย และจะมีปัญหายุ่งยากในการตรวจสอบของศุลกากรในต่างประเทศ (Declare)

## ไฟฟ้า และ เต้ารับ

- 220 V 50 Hz เต้ารับมักเป็น 2 ขากลมแบบยุโรป หรืออาจมี 3 ขา ควรเตรียม Adapter สำหรับปลั๊กไฟไปด้วย



## โทรศัพท์มือถือ

- มือถือ ระบบ Dtac, Truemove, AIS ที่ท่านใช้ในประเทศไทยสามารถนำไปใช้ได้ ควรขออนุญาตล่วงหน้าเปิด International Roaming พร้อมตรวจสอบอัตราค่าใช้จ่ายของระบบก่อนเดินทาง
- การใช้โทรศัพท์สาธารณะในภูฏาน เพื่อความสะดวกกรุณาติดต่อกับทางโรงแรมที่ท่านพัก
  - หากจะโทรศัพท์มาประเทศไทยด้วยโทรศัพท์จะต้องหมุน  
00 + 66 + รหัสเมือง + หมายเลขที่ต้องการ
  - หากจะโทรศัพท์จากประเทศไทยสู่ประเทศภูฏาน จะหมุน  
001 + 975 + รหัสเมือง + หมายเลขที่ต้องการ

## อัตราแลกเปลี่ยนสกุลเงิน

กฎาน สกุลเงิน คือ งูตรัม Ngult Rum (BTN)

อัตราแลกเปลี่ยน : 1 USD  $\approx$  54.40 (BTN) โดยประมาณ

: 1 THB  $\approx$  1.86 (BTN) โดยประมาณ



### \*\*\*หมายเหตุ

- สกุลเงิน Ngult Rum (BTN) ไม่มีให้แลกในประเทศไทย ต้องนำเงิน US Dollar หรือ EURO ไปจากประเทศไทย แล้วไปแลกเป็นเงินสกุล Ngultrum (BTN) เมื่อไปถึง ร้านค้าหลายแห่งรับเงิน USD และเงิน EURO ในกฎาน สามารถใช้เงิน รูปี อินเดียได้ แต่ไม่รับ ธนบัตรที่ใหญ่กว่าใบละ 100 รูปี
- ควรแลกเงิน USD ผ่านธนาคารพาณิชย์ โดยถูกต้องตามกฎหมาย เงิน USD นั้นจะต้องเป็นธนบัตรใหม่ ไม่ต่ำกว่า ปี 2006 ไม่มีตำหนิ และ ไม่มีการขีดเขียนหรือประทับตราใดๆ
- ควรแลกเงิน USD บ่อยๆ ไปใช้ด้วย ธนบัตรราคา 1 USD ใช้ได้สะดวกในการให้ทิป หรือซื้อน้ำดื่ม
- Credit Card (Visa, Master, Amex, Dinner) ใช้ได้ตามร้านค้าใหญ่ๆ บางแห่งเท่านั้น หากท่านต้องการใช้บัตรเครดิตในระหว่างการเดินทาง กรุณาขออนุมัติวงเงินตามที่ท่านต้องการก่อนเดินทาง เพื่อความสะดวก

## อาหารและเครื่องดื่ม

- **อาหารในโรงแรม** เป็นแบบคอนติเนนตัล ขนมปัง น้ำผลไม้ กาแฟ และอาหารพื้นเมือง ฯลฯ นอกโรงแรมอาหารส่วนใหญ่เป็น**อาหารพื้นเมือง** ซึ่งประกอบด้วยข้าวเป็นอาหารหลัก รับประทานกับผักผัสดมขีส แกง และเนื้อสัตว์ทอดหรือย่างบ้าง
- หากท่านมีปัญหारेื่องอาหาร อาจเตรียมอาหารส่วนตัว เช่น บะหมี่ น้ำพริกต่างๆ และของขบเคี้ยวอื่นๆ ติดตัวไปได้ตามความต้องการ
- น้ำประปาจากก๊อกน้ำใช้ดื่มไม่ได้ น้ำดื่มแบบขวดมีขายทั่วไป ราคาขวดเล็กประมาณ 20 -25 BTN

## กระเป๋าเดินทาง

- ท่านมีสิทธิ์นำกระเป๋าใหญ่ส่งขึ้นไปในเครื่องบินได้ 1 ใบ น้ำหนักไม่เกิน 20 กก. สำหรับชั้นประหยัด และ 30 กก. สำหรับชั้นธุรกิจ
- เกือบทุกโรงแรมมีพนักงานยกกระเป๋าขึ้นลงให้ **ส่วนกระเป๋า Handbag** กรุณาถือด้วยตนเอง

## ยาประจำตัว

- ท่านที่มีปัญหาเรื่องสุขภาพ กรุณาเตรียมยาเฉพาะโรคไปให้เพียงพอ เนื่องจากการซื้อยาเฉพาะโรคในต่างประเทศ ร้านยาจะไม่ขายยาให้ท่าน หากไม่มีใบสั่งยาจากแพทย์

## สิ่งของที่เตรียมไปด้วย

- ครีมทาผิว Lip Gloss สำหรับทาปาก **จำเป็นทั้งชายและหญิง** เพราะอากาศแห้งกว่าประเทศไทย
- หมวก และร่มกันแดด แว่นกันแดด
- สำหรับท่านที่ใช้กล้องระบบ digital โปรดตรวจสอบว่า Memory card ของท่านมีจำนวนมากพอตามความต้องการของท่าน เพราะหากต้องการเพิ่มเติมอาจหาซื้อได้ไม่ถ่ย่ายนัก
- โรงแรมที่พักเกือบทั้งหมดเป็นระดับ 3-4 ดาว แต่มาตรฐานอาจไม่ดีเท่าประเทศในยุโรปอื่น จึงขอแนะนำให้เตรียมของใช้ที่จำเป็นไปด้วย ได้แก่
  - สบู่และยาสระผมส่วนตัว หากมีปัญหาเรื่องผิว หมวกคลุมผมพลาสติก สำหรับอาบน้ำ (สุภาพสตรี)
  - ไฟฉาย ไฟฟ้าดับบ่อยโดยเฉพาะในต่างจังหวัด

## การถ่ายภาพ

- สถานที่สำคัญทางราชการทุกแห่งห้ามถ่ายภาพโดยเด็ดขาด โปรดสอบถามให้ดีให้แน่ใจหากต้องการถ่ายภาพนอกสถานที่
- ภายใน Dzong ส่วนที่เป็นวัด ไม่อนุญาตให้ถ่ายภาพ ถ่ายได้แต่ภายนอก
- การถ่ายภาพคนพื้นเมืองต้องขออนุญาตก่อน ส่วนคนพื้นเมืองโดยเฉพาะผู้หญิงไม่ชอบให้ถ่ายภาพ
- พิพิธภัณฑ์ทุกแห่งไม่อนุญาตให้ใช้แฟลช ควรศึกษาการทำงานของกล้องที่ท่านนำไปใช้ด้วย บางแห่งห้ามใช้กล้อง วีดีโอ
- สถานที่เข้าชมโบราณสถานและพิพิธภัณฑ์เกือบทุกแห่งต้องเสียเงินค่านำกล้องเข้าไปถ่ายภาพ

## ข้อควรทราบทั่วไป

- กระเป๋าเดินทาง จะต้องม้น้ำหนักไม่เกิน 20 กก. (30 กก. ในชั้นธุรกิจ) มีกุญแจล็อกและควรจะมีอยู่ในสายตา ควรเตรียมกระเป๋าใบเล็กเพื่อบรรจุของใช้ส่วนตัว
- ห้ามบรรจุของมีคมทุกชนิด วัตถุอันตรายไวไฟ กระป๋องอัดแก๊ส สิ่งที่มีกลิ่นรุนแรง อาวุธ รวมทั้งของเหลว
- และครีมที่มีปริมาณเกิน 100 ซีซี ขึ้นบนเครื่องบิน
- ในกรณีที่มีการเพิ่มหรือลด จำนวนกระเป๋าของท่านในระหว่างเดินทางจะต้องแจ้งให้หัวหน้าทัวร์ทราบ เพื่อการดูแลที่ถูกต้องครบถ้วน

## กรุณาเตรียมสัมภาระก่อนเดินทาง ออกจากสนามบินทั้งไทยและภูฏาน

- นำสัมภาระที่เป็นของเหลวใส่ในกระเป๋าใบใหญ่เพื่อ Load ขึ้นเครื่อง
- ของเหลวที่อนุญาตให้ถือขึ้นเครื่อง ได้แก่ ยา, นมสำหรับเด็กทารก, ครีม หรืออื่นๆที่จำเป็นระหว่างการเดินทาง (ต้องบรรจุถุงพลาสติก เตรียมไว้ให้เจ้าหน้าที่ตรวจ)
- กรุณาถอดเสื้อคลุม และอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ทุกชนิด ใส่ถาดเพื่อให้เจ้าหน้าที่ตรวจสอบความปลอดภัยก่อนขึ้นเครื่อง

\*\*\* หมายเหตุ กรณีที่จำเป็นต้องนำของเหลวขึ้นเครื่อง \*\*\*

- กรณานำของเหลวบรรจุใส่ถุงพลาสติกใสสามารถเปิดปิดถุงได้ ขนาด 20X20 เซนติเมตร
- เพื่อความสะดวกในการตรวจสอบของเจ้าหน้าที่
- ของเหลวแต่ละชนิดมีขนาดไม่เกิน 100 มิลลิลิตร หรือ น้อยกว่า (น้ำหนักรวมไม่เกิน 1 ลิตร)
- ถุงพลาสติกใสที่บรรจุของเหลวสามารถถือขึ้นเครื่องได้ 1 ท่านต่อ 1 ใบเท่านั้น

