



**THAI
HOW ARE YOU**

290 LADPRAO 94 (PHANJAMIT)
4TH FLOOR, ROOM A3-A4, PUBPLA
WANGTHONGLANG, BANGKOK, 10310

ใบอนุญาตเลขที่ 11/12699



02-007-6668, 098-247-1562



WWW.HOWAREYOUTRAVEL.COM



HOWAREYOUINTERMKT@GMAIL.COM

LJIANG
ซูปตาร์...มนตราอิชชวานลีเจียง แซงกรีล่า

เส้นทาง
เมษายน - มิถุนายน 2569
ราคาเริ่มต้น
15,888

ไฮไลท์...บินตรงลงลี่เจียง นั่งกระเช้าชมภูเขาหิมะมังกรหยก
เช็กอินคาเฟ่อดิิต YUN DI LAN CAFE

อาหารมื้อพิเศษ
สุกี้แชลม่อน

กาแฟ YUN DI AN ช่องแคบเลือกระโจน เมืองโบราณแซงกรีล่า

LJGDR0126 5 วัน 4 คืน บินภายใน - กลับเช้า ที่พักโรงแรม ระดับ 4 ดาว RUILI AIRLINES น้ำหนักกระเป๋า 20 kg.

- ★ ชมความสวยงามคลาสสิกเมือง โบราณแซงกรีล่าหรือเมืองโบราณจงเตี้ยน,เมืองโบราณลี่เจียง,เมืองโบราณต้าหลี่
- ★ นั่งกระเช้าขึ้นสู่ ภูเขาหิมะมังกรหยก ชมการแสดงสุดอลังการ “Impression Lijiang หรือ โชว์จางอี่โหมว”
- ★ พิเศษ นั่งรถไฟความเร็วสูงจากลี่เจียงสู่คุนหมิง แคมฟรี รถเข็นกระเป๋า

“มีน้ำดื่มบริการบนรถบัสวันละ 1 ขวด”

China LUJIANG

ชูปตาร์...มนตราอิชชานลี่เจียง แชนกรีล่า

LJGDRO126

5 วัน 4 คืน



น้ำหนักกระเป๋า 20 kg.
ขึ้นเครื่องไม่เกิน 7 kg.

BKK LUG

LUG BKK

เที่ยวบิน	ไฟล์ท	ออก	ถึง
ขาไป	DR5042	13.50	17.40

เที่ยวบิน	ไฟล์ท	ออก	ถึง
ขากลับ	DR5041	11.00	12.50

วันที่	โปรแกรมการท่องเที่ยว	อาหาร			ที่พัก
		เช้า	กลางวัน	เย็น	
1	<ul style="list-style-type: none"> ทำอากาศยานนานาชาติสุวรรณภูมิ ประเทศไทย ทำอากาศยานนานาชาติลี่เจียงชานยี ประเทศจีน 				XI YUE HOTEL ★★★★★ มาตรฐานของจีน หรือเทียบเท่า
2	<ul style="list-style-type: none"> ทะเลสาบลาซือไห่ • เมืองจงเตี้ยน (แซงกรีล่า) ช่องแคบเสื่อกระโอบ (ราคาไม่รวมค่าบันไดเลื่อน) รงมนต้ออิชชาน • เมืองโบราณจงเตี้ยน (เมืองโบราณแซงกรีล่า) 				SILK CIRRUS HOTEL ★★★★★ มาตรฐานของจีน หรือเทียบเท่า
3	<ul style="list-style-type: none"> วัดลามะชงจันหลิน (รวมรถแบตเตอร์) • เมืองลี่เจียง • ร้านยา สระมิงกรดำ • เมืองโบราณลี่เจียง 			 สุกี แอลปอน	XI YUE HOTEL ★★★★★ มาตรฐานของจีน หรือเทียบเท่า
4	<ul style="list-style-type: none"> อุทยานหิมะมิงกรหยก • มังกรกระเข้าใหญ่ ขึ้นสู่ภูเขาหิมะมิงกรหยก ทะเลสาบไป่สุ่ยเหอ (ราคาไม่รวมค่ารถแบตเตอร์) ความประทับใจแห่งลี่เจียง • คาเฟ่ YUN DI AN (ไม่รวมค่าเครื่องดื่ม) ร้านยางพารา 				XI YUE HOTEL ★★★★★ มาตรฐานของจีน หรือเทียบเท่า
5	<ul style="list-style-type: none"> ทำอากาศยานนานาชาติลี่เจียงชานยี ประเทศจีน ทำอากาศยานนานาชาติสุวรรณภูมิ ประเทศไทย 				



วัดลามะชงจันหลิน

วัดหวนกวง

ภูเขาหิมะมิงกรหยก

สระมิงกรดำ

*ทางบริษัทฯ ขอสงวนสิทธิ์ในการสลับโปรแกรมทัวร์ตามความเหมาะสมขึ้นอยู่กับสถานการณ์หน้างาน โดยคำนึงถึงผลประโยชน์ของลูกค้าเป็นสำคัญ

วันเดินทาง	ราคาผู้ใหญ่	ราคาทัวร์ไม่รวม ตัวเครื่องบิน	พักเดี่ยว
28 เมษายน - 02 พฤษภาคม 2569 วันหยุดวันแรงงาน	17,888	14,888	3,000
05 - 09 พฤษภาคม 2569	17,888	14,888	3,000
12 - 16 พฤษภาคม 2569	15,888	12,888	3,000
19 - 23 พฤษภาคม 2569	16,888	13,888	3,000
26 - 30 พฤษภาคม 2569	17,888	14,888	3,000
02 - 06 มิถุนายน 2569 ช่วงวันหยุดวันเฉลิมพระชนมพรรษา สมเด็จพระนางเจ้าสุทิดาฯ พระบรมราชินี	17,888	14,888	3,000
09 - 13 มิถุนายน 2569	17,888	14,888	3,000
16 - 20 มิถุนายน 2569	17,888	14,888	3,000
23 - 27 มิถุนายน 2569	17,888	14,888	3,000
30 มิถุนายน - 04 กรกฎาคม 2569	17,888	14,888	3,000

ราคาไม่รวมค่าทิปมัคคุเทศก์ท้องถิ่น คนขับรถท้องถิ่น

ตามธรรมเนียม ท่านละ 1,500 บาท/ท่าน/ทริป (ยกเว้นเด็กต่ำกว่า 2 ขวบ)

สำหรับหัวหน้าทัวร์จากเมืองไทย (ตามความพึงพอใจในการบริการ)

ราคาเด็กอายุต่ำกว่า 2 ปีบริบูรณ์ (INFANT) ราคา 6,000 บาท

อัตรานี้รวมภาษีน้ำมันและภาษีสนามบิน ตามประกาศ ณ วันที่ 18 มีนาคม 2569 (อาจมีการเปลี่ยนแปลงตามประกาศสายการบิน)

วันแรก	ท่าอากาศยานนานาชาติสุวรรณภูมิ ประเทศไทย - ท่าอากาศยานนานาชาติลี่เจียงชานयी ประเทศจีน
10.30 น.	สมาชิกทุกท่านพร้อมกัน ณ ท่าอากาศยานนานาชาติสุวรรณภูมิ อาคารผู้โดยสารขาออก ชั้น 4 ประตู 10 จากนั้นนำท่านเช็คอินเคาท์เตอร์สายการบินรู่ลี่แอร์ไลน์ (DR) โดยมีเจ้าหน้าที่ส่งทาว์รและหัวหน้าทาว์ร คอยต้อนรับและแจกเอกสารการเดินทาง จากนั้นนำท่านเช็คอินและโหลดสัมภาระ
13.50 น.	ออกเดินทางสู่ ท่าอากาศยานนานาชาติลี่เจียงชานयी ประเทศจีน โดยสายการบิน รู่ลี่แอร์ไลน์ (DR) เที่ยวบินที่ DR5042 (ไม่มีบริการอาหารบนเครื่อง)
17.40 น.	เดินทางถึง ท่าอากาศยานนานาชาติคุนหมิงฉางสุ่ย ประเทศจีน ผ่านพิธีการตรวจคนเข้าเมืองและศุลกากรตามขั้นตอนเรียบร้อยแล้วนำท่านรับสัมภาระ (เวลาท้องถิ่นประเทศจีนเร็วกว่าเวลาประเทศไทย 1 ชั่วโมง)
เย็น	บริการอาหารเย็น ณ ภัตตาคารอาหารพื้นเมือง
ที่พัก	XI YUE HOTEL ระดับ 4 ดาวมาตรฐานของจีน หรือเทียบเท่า

วันที่สอง ทะเลสาบลาซือไห่ - เมืองจงเตี้ยน (แซงกรี่ล่า) - ช่องแคบเล็กระโจน (ราคาไม่รวมค่าบันไดเลื่อน) - รมนต้อธิฐาน - เมืองโบราณจงเตี้ยน (เมืองโบราณแซงกรี่ล่า)

เช้า บริการอาหารเช้า ณ ห้องอาหารของโรงแรม

นำท่านชม ทะเลสาบลาซือไห่ ตั้งอยู่ห่างจากตัวเมืองลี่เจียงไปทางทิศตะวันตก 10 กิโลเมตร เป็นเขตอนุรักษ์ธรรมชาติแห่งแรกในมณฑลยูนนานที่ตั้งชื่อตาม "พื้นที่ชุ่มน้ำ" มีความสูงเหนือระดับน้ำทะเล 2437 เมตร และมีพื้นที่ประมาณ 6523 เฮกตาร์ ประกอบด้วยทะเลสาบตามฤดูกาล บึง และทุ่งหญ้า เป็นพื้นที่ชุ่มน้ำที่สำคัญระดับนานาชาติ มีนกอพยพฤดูหนาวมากกว่า 30,000 ตัวต่อปี จึงได้รับการขนานนามว่า "สวนหลังบ้านของลี่เจียง" และ "สวรรค์ของนักดูนก"

จากนั้นนำท่านเดินทางสู่ เมืองจงเตี้ยน (แซงกรี่ล่า) (ใช้เวลาเดินทางประมาณ 4 ชั่วโมง) ซึ่งอยู่ทางทิศตะวันออกเฉียงเหนือของมณฑลยูนนานซึ่งมีพรมแดนติดกับอาณาเขตนำซีของเมืองลี่เจียงและอาณาจักรหยี่ของเมืองหนิงหลง ซึ่งอยู่ห่างจากนครคุนหมิงถึง 700 กิโลเมตร ด้วยภูมิประเทศรวมกับทัศนียภาพที่งดงาม สถานที่แห่งนี้จึงได้ชื่อว่า "ดินแดนแห่งความฝัน"

ระหว่างทางนำท่านแวะชม **ช่องแคบเสือกระโจน** (ราคาไม่รวมค่าบันไดเลื่อน ขึ้น-ลงประมาณ 70 **ทวยวน/ท่าน**) ซึ่งเป็นช่องแคบช่วงแม่น้ำแยงซีไหลลงมาจากจินซาเจียง(แม่น้ำทรายทอง) เป็นช่องแคบที่มีน้ำไหลเชี่ยวมาก ช่วงที่แคบที่สุดประมาณ 30 เมตร ตามตำนานเล่าว่า ในอดีตช่องแคบเสือนี้สามารถกระโดดข้ามไปยังฝั่งตรงข้ามได้ จึงเป็นที่มาของ “ช่องแคบเสือกระโจน”



นำท่านชม **ธงมนต์อิชฐาน** ชาวทิเบตเชื่อกันว่า การผูกธงมนต์ คือการเสริมสิริมงคล สะเดาะเคราะห์ ขอพรให้มีชีวิตยืนยาว ซึ่งจะนิยมผูกที่มีลมพัดผ่านหรือตามยอดเขา เพราะเชื่อว่าลมพัดนำเอาคำอธิษฐานขึ้นไปบอกทวยเทพ ลักษณะจะตกแต่งด้วยสีทั้ง 5 คือ น้ำเงิน ขาว แดง เขียว และเหลือง แทนธาตุทั้งห้าคือ ท้องฟ้า เมฆ ไฟ น้ำ และดิน ซึ่งสื่อถึงความสมดุลของธรรมชาติ



นำท่านชม เมืองโบราณจงเตี้ยน (เมืองโบราณเซี่ยงหล่า) ศูนย์รวมของวัฒนธรรมชาวทิเบต ลักษณะคล้ายชุมชนเมืองโบราณทิเบต ซึ่งเต็มไปด้วยร้านค้าของคนพื้นเมือง ร้านขายสินค้าที่ระลึกมากมาย



เย็น บริการอาหารเย็น ณ ภัตตาคารอาหารพื้นเมือง
ที่พัก SILK CIRRUS HOTEL ระดับ 4 ดาวมาตรฐานของจีน หรือเทียบเท่า

วันที่สาม วัดลามะชงจ้านหลิน (รวมรถแบริ่ง) – เมืองลี่เจียง - ร้านยา - สระมังกรดำ - เมืองโบราณลี่เจียง

เช้า บริการอาหารเช้า ณ ห้องอาหารของโรงแรม
นำท่านเดินทางสู่ วัดลามะชงจ้านหลิน (รวมรถแบริ่ง) สร้างขึ้นในปี ค.ศ. 1679 เป็นวัดลามะที่มีอายุเก่าแก่กว่า 300 ปี มีพระลามะจำพรรษาอยู่กว่า 700 รูป สร้างขึ้นโดยดะไลลามะองค์ที่ 5 มีโบราณวัตถุมากมาย รวมทั้งรูปปั้นทองสัมฤทธิ์ที่มีชื่อเสียงมากที่สุด



กลางวัน **บริการอาหารกลางวัน ณ ภัตตาคารอาหารพื้นเมือง**

นำท่านเดินทางสู่ **เมืองลี่เจียง** (ใช้ระยะเวลาในการเดินทางประมาณ 3 ชั่วโมง) เป็นเมืองเล็กๆ ที่ตั้งอยู่ท่ามกลางขุนเขาทิวเขา มีอากาศหนาวเย็นตลอดปี **นำท่านเข้าชม ร้านยา**

จากนั้นนำท่านเดินทางสู่ **สระมังกรดำ** หรือ **เฮยหลงถัน** ชมความงดงามของอุทยาน ที่กว้างใหญ่ และน้ำ ในบึงที่ใสสะอาดมาก จนสามารถสะท้อนภาพทิวทัศน์ของภูเขาหิมะให้เห็นได้อย่างชัดเจน นอกจากนี้ที่นี่ยังเป็นจุดที่ท่านสามารถชมยอดเขามังกรหยกได้อย่างงดงาม และชัดอีกด้วย



นำท่านเดินทางสู่ **เมืองโบราณลี่เจียง** ด้านหน้าจะมีกังหันวิดน้ำขนาดใหญ่ตั้งโดดเด่นเป็นสง่า เป็นเหมือนสัญลักษณ์ของเมืองเก่าลี่เจียง ภายในเมืองเก่าลี่เจียงนั้นงดงามไปด้วยสถาปัตยกรรม บ้านเรือนสไตล์จีนเก่าแก่ที่หาชมได้ยาก และได้รับการอนุรักษ์ไว้เป็นอย่างดี บางหลังเหมือนโรงเตี๊ยม โบราณที่เราเคยเห็นตามหนังสือย้อนยุค ให้ท่านอิสระตามอัธยาศัย

เย็น
ที่พัก

รับประทานอาหารเย็น ณ ภัตตาคาร **เมนูพิเศษ สุกี้แชลม่อน !!**
JING RUI HOTEL ระดับ 4 ดาวมาตรฐานของจีน หรือเทียบเท่า

วันที่ 11

อุทยานหิมะมังกรหยก - นั่งกระเช้าใหญ่ ขึ้นสู่ภูเขาหิมะมังกรหยก - ทะเลสาบไป๋ส่วยเหอ (ราคาไม่รวมค่ารถแบตเตอร์) - ความประทับใจแห่งลี่เจียง - คาเฟ่ YUN DI AN (ไม่รวมค่าเครื่องดื่ม) - ร้านยางพารา

เช้า บริการอาหารเช้า ณ ห้องอาหารของโรงแรม

นำท่านเดินทางสู่ อุทยานหิมะมังกรหยก เปลี่ยนนั่งรถภายในอุทยานเพื่อเดินทางสู่จุดนั่งกระเช้าที่ระดับความสูง 3,356 เมตร นั่งกระเช้าใหญ่ ขึ้นสู่ ภูเขาหิมะมังกรหยก สู่จุดชมวิวสูงสุดจากระดับน้ำทะเล 4,506 เมตร ซึ่งท่านสามารถสัมผัสหิมะที่ปกคลุมอยู่ตลอดทั้งปีอย่างใกล้ชิด เพื่อชมทิวทัศน์และธรรมชาติบนจุดที่สูงที่สุด และสวยงามที่สุด ตลอดสองข้างทางที่ขึ้นยอดเขา ทิวเขาแห่งนี้เมื่อมองจากระยะไกล จะเห็นเป็นลักษณะคล้ายมังกรกำลังเลื้อย บนพื้นสีขาวของหิมะที่ปกคลุมอยู่นั้น ดูราวกับหยกขาว ที่ตัดกันสีน้ำเงินของท้องฟ้า คล้ายมังกรขาว กำลังล่องลอยอยู่บนฟากฟ้า เขาแห่งนี้จึงได้ชื่อว่าภูเขาหิมะมังกรหยกให้ท่านได้ชื่นชมและดื่มด่ำกับความหนาวเย็นของธรรมชาติ

(หมายเหตุ : กรณีที่มีการประกาศปิดให้บริการกระเช้าไฟฟ้า อันเนื่องมาจากเหตุผลด้านสภาพอากาศไม่เอื้ออำนวย, การปิดซ่อมบำรุง, หรือเหตุผลใดๆ บริษัทฯ ขอสงวนสิทธิ์ในการปรับเปลี่ยนโปรแกรมท่องเที่ยวอื่นทดแทน หรือในกรณีที่กระเช้าใหญ่ปิด ทางบริษัทจะเปลี่ยนมาขึ้นกระเช้าเล็กยุ่นซันผิงแทน โดยไม่ต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า)



นำท่านชม ทะเลสาบไป๋ส่วยเหอ (ราคาไม่รวมค่ารถแบดเตอร์ประมาณ 80 หยวน/ท่าน) ทะเลสาบสีเทอร์ควอยซ์ตัดกับวิวต้นไม้ท่ามกลางขุนเขาแห่งหุบเขาพระจันทร์สีน้ำเงิน ฉากของภูเขาหิมะมังกรหยก มีน้ำตกหินปูนชั้นบันไดขนาดเล็กกลดล้นลงมาอย่างสวยงาม น้ำที่ไหลผ่านหุบเขานี้คือน้ำที่ละลายจากหิมะบนยอดเขาหิมะมังกรหยก เนื่องจากจุดนี้มีทิวทัศน์ที่สวยงามมีฉากหลังคือภูเขาหิมะมังกรหยกมีน้ำตกและแม่น้ำกึ่งทะเลสาบจึงเป็นที่นิยมของนักท่องเที่ยวช่างภาพและคู่รักเป็นอย่างมาก อิสระเก็บภาพประทับใจตามอัธยาศัย



กลางวัน บริการอาหารกลางวัน ณ ภัตตาคารอาหารพื้นเมือง จากนั้นนำท่านชมการแสดง ความประทับใจแห่งลี่เจียง “Impression Lijiang หรือ โชว์จางอวี๋ โหมว” ที่ซึ่งเนรมิตให้ภูเขาหิมะมังกรหยกเป็นฉากหลัง และบริเวณทุ่งหญ้าเป็นเวทีการแสดง โดยใช้นักแสดงกว่า 600 ชีวิต แสง สี เสียง ตระการตา เล่าเรื่องราวชีวิตความเป็นอยู่และชาวเผ่าต่างๆของเมืองลี่เจียง



นำท่านเข้าชม **คาเฟ่ YUN DI AN**
(ราคาไม่รวมค่าเครื่องดื่ม ราคา
เริ่มต้นประมาณ 45 หยวน/แก้ว)
หนึ่งในคาเฟ่ชื่อดังที่นักท่องเที่ยว
ต้องแวะเมื่อมาเที่ยวลี่เจียง
ประเทศจีน ที่นี่ไม่ใช่แค่ร้านกาแฟ
ธรรมดาแต่คือ “จุดเช็คอินบน
ดาดฟ้า” ที่มองเห็น ภูเขาหิมะ
มังกรหยก แบบพาโนรามา 180
องศา นำท่านเข้าชม **ร้านยางพารา**



เย็น
ที่พัก

รับประทานอาหารเย็น ณ **ภัตตาคารอาหารพื้นเมือง**
LONGWAY HOTEL ระดับ 4 ดาวมาตรฐานของจีน หรือเทียบเท่า

วันที่ทำ

ท่าอากาศยานนานาชาติลี่เจียงชานयी ประเทศจีน - ท่าอากาศยานนานาชาติสุวรรณภูมิ ประเทศไทย

เช้า บริการอาหารเช้า ณ ห้องอาหารของโรงแรม

ได้เวลาอันสมควรนำท่านออกเดินทางสู่ ท่าอากาศยานนานาชาติลี่เจียงชานयी เพื่อเดินทางกลับประเทศไทย

11.00 น. เดินทางสู่ ท่าอากาศยานนานาชาติสุวรรณภูมิ ประเทศไทย โดยสายการบิน รุ่ยลี่แอร์ไลน์ (DR)
เที่ยวบินที่ DR5041 (มีบริการอาหารบนเครื่อง)

12.50 น. เดินทางถึง ท่าอากาศยานนานาชาติสุวรรณภูมิ กรุงเทพฯ โดยสวัสดิภาพ พร้อมความประทับใจ

ข้อมูลสำคัญที่ท่านควรทราบ

เนื่องจากเส้นทางท่องเที่ยวนี้เป็นแบบพื้นที่ราบสูงจึงมีข้อควรระวังดังนี้

โรคแพ้พื้นที่สูง คือ อาการของร่างกายที่ขาดออกซิเจนจากการอยู่บนที่สูง ซึ่งมีอากาศเบาบาง (ยิ่งสูง ออกซิเจนก็ยิ่งน้อยลง) เนื่องจากบนที่สูงความหนาแน่นของโมเลกุลออกซิเจนจะน้อยกว่าอากาศในที่ต่ำใกล้ระดับน้ำทะเลอย่างประเทศไทย จะนับการสูดลมหายใจเต็มปอด 1 ครั้ง จะได้ออกซิเจนประมาณของอากาศน้อยกว่าเดิม ทำให้เกิดอาการขาดออกซิเจนแบบไม่รู้ตัว และร่างกายทำงานหนักขึ้นเพื่อปรับตัว เช่น หัวใจเต้นเร็วขึ้น กระดูกโอบหลังผลิตเม็ดเลือดมากขึ้น เพื่อเพิ่มปริมาณออกซิเจนในร่างกาย เป็นต้น จนทำให้เกิดอาการต่างๆ ตามมา ตั้งแต่อาการเล็กน้อยๆ จนกระทั่งรุนแรงถึงขั้นเสียชีวิต โดยคนทั่วไปมักจะเริ่มมีอาการเมื่ออยู่บนพื้นที่สูงตั้งแต่ 3,000 เมตรจากระดับน้ำทะเล ซึ่งมีปริมาณออกซิเจนเพียง 75% ของอากาศระดับน้ำทะเลในปริมาณที่เท่ากัน อย่างไรก็ตาม บางคนอาจมีอาการเวียนศีรษะ คลื่นไส้ และเหนื่อยง่ายได้ แม้ว่าจะอยู่ในระดับความสูงเพียงประมาณ 1,800 เมตรอย่างในนครคุนหมิง โรคแพ้พื้นที่สูงแบ่งเป็น 3 กลุ่มอาการ ได้แก่

1. Acute Mountain Sickness (AMS) เป็นอาการเริ่มแรก เช่น มีอาการปวดหัวเล็กน้อย นอนไม่หลับ อ่อนเพลีย คลื่นไส้ เป็นต้น หากมีอาการเช่นนี้ ให้พักผ่อนมากๆ หลีกเลี่ยงการขึ้นไปยังที่สูงกว่านี้ ควรพักผ่อนจนกว่าจะอาการดีขึ้นถึงไปต่อ หากแยลง อาการจะหนักขึ้นไปเป็นกลุ่มอาการที่ 2 หรือ 3

2. High Altitude Cerebral Edema หรือภาวะสมองบวมจากการแพ้พื้นที่สูง อาการนี้เป็นอาการต่อเนื่องจาก AMS โดยมีอาการปวดหัวรุนแรง คลื่นไส้ อาเจียนมาก เดินเซ ชัก พูดไม่รู้เรื่อง โคม่า หรือเสียชีวิต หากมีอาการดังกล่าว ควรรีบลงจากระดับความสูงนั้นให้เร็วที่สุด และไปพบแพทย์ในทันที

3. High Altitude Pulmonary Edema (HAPE) หรือน้ำท่วมปอดจากการแพ้พื้นที่สูง จะมีอาการเช่น เหนื่อยมากขึ้น โดยมักมีอาการเหนื่อยตอนกลางคืน และไอแห้งๆ ข้อแตกต่างระหว่างอาการกลุ่ม AMS และอาการกลุ่มนี้ คือ หากเป็น AMS เมื่อหยุดพักแล้ว จะมีอาการดีขึ้น แต่หากเป็นกลุ่มอาการ HAPE แม้ว่าจะพักสักระยะหนึ่งแล้ว ก็ยังมีอาการเหนื่อยมากขึ้น และอยู่เฉยๆ ก็รู้สึกเหนื่อย ซึ่งแสดงถึงอาการที่อันตรายมาก ต้องพบแพทย์และลงจากที่สูงในทันที อาการของโรคแพ้พื้นที่สูง

ในช่วง 6-12 ชั่วโมงแรก ร่างกายอาจจะยังไม่รู้สึกผิดปกติ เนื่องจากอาจจะยังมีออกซิเจนสะสมในร่างกายอยู่ แต่เมื่อออกซิเจนในร่างกายน้อยลง จะเกิดอาการดังนี้ เหนื่อยง่าย หายใจถี่ หัวใจเต้นเร็วขึ้น เพราะเกิดจากการปรับตัวโดยธรรมชาติของร่างกาย ปวดศีรษะด้านใต้ท้ายทอย เพราะเป็นสมองที่สั่งงานเกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจ อาหารไม่ย่อย ท้องเสีย ปากเขียวคล้ำ ฯลฯ แล้วแต่บุคคล แต่หากมีอาการขึ้นรุนแรง อาจช็อค หรือเสียชีวิตได้

จะรู้ได้อย่างไรว่าตัวเองเป็นโรคแพ้พื้นที่สูงหรือไม่? และจะต้องเตรียมตัวอย่างไร?

อาการแพ้พื้นที่สูงนี้สามารถเกิดขึ้นได้กับบุคคลทุกเพศทุกวัย แม้ว่าผู้สูงอายุอาจมีความเสี่ยงมากกว่า เนื่องจากความสามารถในการปรับตัวของร่างกายอาจไม่ดีเท่ากับคนวัยหนุ่มสาว และอาจมีโรคประจำตัว อาทิ โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง เป็นปัจจัยช่วยเร่ง แต่ที่ผ่านมา ก็พบว่า เด็ก วันรุ่น และคนวัยทำงาน ก็มีอาการของโรคนี้ได้เช่นกัน

ดังนั้น จึงควรเตรียมตัวให้พร้อมในการเดินทางไปยังมณฑลยูนนานหรือเมืองอื่นๆ ในประเทศจีนที่อยู่เหนือระดับน้ำทะเลในระดับที่ค่อนข้างสูง โดยควรอยู่พักในพื้นที่ที่ไม่สูงมากนักก่อนเพื่อให้ร่างกายได้ปรับตัว ก่อนที่จะขึ้นไปยังที่สูงขึ้นไป หากทราบว่าตนมีความเสี่ยงอยู่แล้ว ควรพกขวดออกซิเจนไว้ (สามารถสอบถามได้ที่หัวหน้าทัวร์หรือไกด์ท้องถิ่น ไม่แนะนำให้ซื้อตามร้านค้าท้องถิ่นเพราะอาจจะเป็นออกซิเจนปลอมได้) หรือเตรียมยาประจำตัว (หากมี) ให้เพียงพอระหว่างการเดินทาง

ที่มา : สถานกงสุลใหญ่ ณ นครคุนหมิง มีนาคม 2562

หมายเหตุ

1. เนื่องจากเป็นการจองทัวร์ล่วงหน้า ณ วันเดินทางจริง อาจจะมีเหตุการณ์ที่ทำให้ไฟลท์บินล่าช้า หรือเปลี่ยนแปลงเวลาบิน หากท่านใดมีไฟลท์บินภายในประเทศหรือต่างประเทศก่อนหรือหลังจากการเดินทาง โปรดสำรองเวลาในการจองตัวเครื่องบินไว้อย่างต่ำ 4 - 5 ชั่วโมง ทั้งนี้เพื่อประโยชน์ของตัวท่านเอง ทางบริษัทจะไม่รับผิดชอบค่าใช้จ่ายที่เกิดขึ้นในส่วนของตัวเครื่องบินที่ไม่เกี่ยวข้องกับโปรแกรมทัวร์
2. ตามนโยบายของรัฐบาลร่วมกับการท่องเที่ยวประเทศจีน กำหนดให้มีการประชาสัมพันธ์สินค้าพื้นเมืองให้กับนักท่องเที่ยวทั่วไปได้รู้จักในนามของร้านรัฐบาล ซึ่งจำเป็นต้องบรรจุในโปรแกรมทัวร์ด้วย เนื่องจากมีผลกับราคาทัวร์ จึงเรียนให้นักท่องเที่ยวทุกท่านทราบว่าร้านรัฐบาลทุกร้านจำเป็นต้องรวมทวงทุกท่านแะชม การบริโภคขึ้นอยู่กับความพอใจของลูกค้า เป็นหลัก ไม่มีการบังคับใดๆ ทั้งสิ้น
3. ถ้าหากลูกค้าไม่มีความประสงค์จะเข้าร้านของทางรัฐบาลของประเทศจีน หรือหากท่านต้องการแยกตัวออกจากคณะ ณ วันที่มีการลงร้านรัฐบาล ทางบริษัทฯ ขอสงวนสิทธิ์ในการเรียกเก็บค่าใช้จ่ายที่เกิดขึ้นจากท่านเป็นจำนวนเงิน 400 หยวน/ร้าน/ท่าน/ร้าน

บริษัทขอสงวนสิทธิ์ : ทางบริษัทฯ ขอสงวนสิทธิ์ในการสลับโปรแกรมทัวร์ตามความเหมาะสม โดยไม่แจ้งให้ทราบล่วงหน้า อันเนื่องมาจากเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นจากเหตุสุดวิสัย เช่น เหตุการณ์ทางธรรมชาติ การเมือง สภาพการจราจรทั้งทางบกและทางอากาศ สถานะห้องพักรของแต่ละโรงแรม รวมไปถึงสภาพอากาศที่ไม่เอื้ออำนวยทั้งนี้ทางเราจะคำนึงถึงความปลอดภัยและผลประโยชน์ของลูกค้าเป็นสำคัญ และการบริการของรถบัสนำเที่ยวตามกฎหมายของประเทศจีนสามารถให้บริการวันละ 10 ชั่วโมง มีอาจเพิ่มเวลาได้โดยมีคคุเทศก์และคนขับจะเป็นผู้บริหารเวลาตามความเหมาะสมทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสภาพการจราจรในวันเดินทางนั้น ๆ เป็นหลัก จึงขอสงวนสิทธิ์ในการปรับเปลี่ยนเวลาท่องเที่ยวตามสถานที่ในโปรแกรมการเดินทาง

✓ อัตราค่าบริการรวม

-  ค่าตัวเครื่องบินไป-กลับตามรายการที่ระบุ รวมถึงค่าภาษีสนามบิน และค่าภาษีน้ำมัน (รวมน้ำหนักกระเป๋าถือขึ้นเครื่องท่านละ 7kg และโหลดใต้ท้องเครื่อง ท่านละ 23 kg แขนน้ำหนักไม่ได้)
-  ค่ารถโค้ชปรับอากาศ
-  โรงแรมที่พักตามที่ระบุ หรือเทียบเท่า (พัก 2-3 ท่าน/ห้อง)
-  ค่าธรรมเนียมเข้าชมสถานที่ต่าง ๆ ตามรายการที่ระบุ
-  ค่าอาหาร ตามรายการที่ระบุ
-  ค่าเบี้ยประกันอุบัติเหตุในการเดินทางท่องเที่ยว วงประกันท่านละ 1,000,000 บาท (เจือจางตามกรมธรรม์)
-  ภาษีมูลค่าเพิ่ม 7 % (เฉพาะค่าบริการ)
-  ภาษีหัก ณ ที่จ่าย 3 % (เฉพาะค่าบริการ)

× อัตราค่าบริการไม่รวม

-  ค่าใช้จ่ายส่วนตัวของผู้เดินทาง อาทิ ค่าทำหนังสือเดินทาง ค่าโทรศัพท์ ค่าอาหาร เครื่องดื่ม ค่าช้อปปิ้ง ค่ามินิบาร์ในห้องและค่าพาหนะต่าง ๆ ที่มีได้ระบุในรายการ
-  ค่าธรรมเนียมวีซ่าเข้า ประเทศจีน สำหรับชาวต่างชาติ ที่ไม่ได้รับการงดเว้น วีซ่าเข้าประเทศจีน
-  ค่าธรรมเนียมในกรณีทีกระเป๋าสัมภาระที่มีน้ำหนักเกินกว่าที่สายการบินนั้น ๆ กำหนด หรือสัมภาระใหญ่เกินขนาดมาตรฐาน
-  ค่าภาษีน้ำมัน ที่สายการบินเรียกเก็บเพิ่ม ภายหลังจากทางบริษัทฯ ได้ออกตัวเครื่องบินไปแล้ว
-  ค่าใช้จ่ายอื่นๆ เพิ่มเติมในกรณีที่ท่านติด COVID-19 ระหว่างเดินทาง เช่น ค่าโรงแรม ค่าตรวจต่างๆ ค่าเลื่อนตัวเครื่องบิน ฯลฯ
-  ค่าทิปมัคคุเทศก์, คนขับรถ, **1,500** บาท/ท่าน/ทริป, ค่าทิปหัวหน้าทัวร์ แล้วแต่ความพึงพอใจของท่าน

เงื่อนไขการจอง และ การชำระเงิน

- ชำระมัดจำท่านละ 10,000 บาท ภายใน 24 ชั่วโมง หลังจากที่ท่านส่งเอกสารการจอง กรณีลูกค้าทำการจองก่อนวันเดินทางภายใน 30 วัน ทางบริษัทขอสงวนสิทธิ์ในการเก็บค่าทัวร์เต็มจำนวน
- ส่วนที่เหลือ ชำระก่อนวันเดินทางอย่างน้อย 30 วัน
- หากไม่ชำระมัดจำตามที่กำหนด ขออนุญาตตัดที่นั่งให้ลูกค้าท่านอื่นที่รออยู่
- หากชำระไม่ครบตามจำนวน บริษัทฯถือว่าท่านยกเลิกการเดินทางโดยอัตโนมัติ โดยไม่มีเงื่อนไข
- เมื่อท่านชำระเงินไม่ว่าจะทั้งหมดหรือบางส่วน ทางบริษัทฯ ถือว่าท่านได้ยอมรับเงื่อนไขและข้อตกลงต่างๆที่ได้ระบุไว้ทั้งหมดนี้แล้ว
- หากชำระเงินในแต่ละส่วนแล้ว โปรดส่งสำเนาการโอนเงิน มาทางอีเมลล์ของเซลส์ที่ท่านติดต่อ
- ส่งรายชื่อสำรองที่นั่ง ผู้เดินทางต้องส่งสำเนานั่งเรือเดินทาง (Passport) หากไม่ส่งสำเนานั่งเรือเดินทาง (Passport) มาให้ ทางบริษัทฯขอสงวนสิทธิ์ไม่รับผิดชอบค่าเสียหายอันเกิดจากความผิดพลาดจากการสะกดชื่อ-นามสกุล และอื่นๆ เพื่อใช้ในการจองตัวเครื่องบินทั้งสิ้น

กรณีเด็กอายุต่ำกว่า 18 ปีบริบูรณ์ เดินทางพร้อมญาติ

- สำเนาสูติบัตร (ใบเกิด) กรณีเด็กอายุต่ำกว่า 6 ปี ต้องใช้สูติบัตรตัวจริง
- ใบยินยอมออกให้บุตรเดินทางไปต่างประเทศ ของบิดามารดา ที่ออกให้โดยสำนักงานเขตหรือที่ว่าการอำเภอเท่านั้น

หมายเหตุ : โปรดตรวจสอบ Passport : จะต้องมีอายุคงเหลือ ณ วันเดินทางมากกว่า 6 เดือนขึ้นไป และเหลือหน้ากระดาษอย่างต่ำ 2 หน้าหากไม่มั่นใจโปรดสอบถามเจ้าหน้าที่

เงื่อนไขยกเลิกการจอง

- ยกเลิกก่อนการเดินทาง **ตั้งแต่ 30 วันขึ้นไป** คืนเงินค่าทัวร์โดยหักค่าใช้จ่ายที่เกิดขึ้นจริง **ในกรณีที่วันเดินทางตรงกับวันหยุดนักขัตฤกษ์ ต้องยกเลิกก่อน 45 วัน**
- **ยกเลิกก่อนการเดินทาง 15-29 วัน** คืนเงิน 50% ของค่าทัวร์ หรือหักค่าใช้จ่ายตามจริง เช่น ค่ามัดจำตัวเครื่องบิน โรงแรม และค่าใช้จ่ายจำเป็นอื่นๆ
- ยกเลิกก่อนการเดินทาง **น้อยกว่า 15 วัน** ขอสงวนสิทธิ์ไม่คืนเงินค่าทัวร์ที่ชำระแล้วทั้งหมด
- หากมีการยกเลิกการเดินทางโดยไม่ใช้ความผิดของบริษัททัวร์ ทางบริษัทขอสงวนสิทธิ์ไม่รับผิดชอบ และ คืนค่าทัวร์ส่วนใดส่วนหนึ่งให้ท่านได้ไม่ว่ากรณีใด ๆ ทั้งสิ้น เช่น สถานกักตักไวรัสโควิด-19 ด้านตรวจคนเข้าเมือง นโยบายห้ามเข้า ออกประเทศ ฯลฯ
- กรณีต้องการเปลี่ยนแปลงผู้เดินทาง (**เปลี่ยนชื่อ**) จะต้องแจ้งให้ทางบริษัททราบล่วงหน้า อย่างน้อย 21 วัน ก่อนออกเดินทาง กรณีแจ้งหลังจากเจ้าหน้าที่ออกเอกสารเรียบร้อยแล้ว ไม่ว่าจะส่วนใดส่วนหนึ่ง ทางบริษัทขอสงวนสิทธิ์ในการเรียกเก็บค่าใช้จ่ายที่เกิดขึ้นจริงทั้งหมด ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับช่วงพีเรียลวันที่เดินทางและกระบวนการของแต่ละคน เป็นสำคัญด้วย กรุณาสอบถามกับเจ้าหน้าที่เป็นกรณีพิเศษ
- กรณีต้องการเปลี่ยนแปลงพีเรียลวันเดินทาง (**เลื่อนวันเดินทาง**) ทางบริษัทขอสงวนสิทธิ์ในการหักค่าใช้จ่ายการดำเนินการต่างๆที่เกิดขึ้นจริงสำหรับการดำเนินการจองครั้งแรก ตามจำนวนครั้งที่เปลี่ยนแปลง ไม่ว่าจะกรณีใดๆทั้งสิ้น
- กรณีเจ็บป่วยจนไม่สามารถเดินทางได้ ต้องมีใบรับรองแพทย์จากโรงพยาบาลบริษัทฯ จะทำการเลื่อนการเดินทางของท่านไปยังคณะต่อไป ทั้งนี้ ท่านจะต้องเสียค่าใช้จ่ายที่ไม่สามารถยกเลิก หรือเลื่อนการเดินทางได้ตามความเป็นจริง
- กรณีเจ็บป่วยกะทันหันก่อนล่วงหน้าเพียง 7 วันทำการ ทางบริษัทฯ ขอสงวนสิทธิ์ในการคืนเงินทุกกรณี

หมายเหตุ : กรุณาอ่านศึกษารายละเอียดทั้งหมดก่อนทำการจอง เพื่อความถูกต้อง และความเข้าใจตรงกับระหว่างท่านลูกค้าและบริษัท)

เงื่อนไขและรายละเอียดเพิ่มเติม

1. กรณีผู้ร่วมคณะยินดีที่จะเดินทางน้อยกว่า 15 ท่านทางบริษัทสงวนสิทธิ์ ไม่มีหัวหัวหน้าทัวร์ (มีไกด์ท้องถิ่นตลอดการเดินทางที่ประเทศจีน)
2. ขอสงวนสิทธิ์การเก็บค่าน้ำมันและภาษีสนามบินทุกแห่งเพิ่ม หากสายการบินมีการปรับขึ้นก่อนวันเดินทาง
3. บริษัทฯ ขอสงวนสิทธิ์ในการเปลี่ยนเที่ยวบิน โดยมีต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้าอันเนื่องจากสาเหตุต่างๆ
4. บริษัทฯ จะไม่รับผิดชอบใดๆ ทั้งสิ้น หากเกิดกรณีความล่าช้าจากสายการบิน, การยกเลิกบิน, การประท้วง, การนัดหยุดงาน, การก่อการจลาจล, ภัยธรรมชาติ, การนำสิ่งของผิดกฎหมายซึ่งอยู่นอกเหนือความรับผิดชอบของบริษัทฯ
5. บริษัทฯ จะไม่รับผิดชอบใดๆ ทั้งสิ้น หากเกิดสิ่งของสูญหายอันเนื่องเกิดจากความประมาทของท่าน, เกิดจากการโจรกรรม และ อุบัติเหตุจากความประมาทของนักท่องเที่ยวเอง
6. เมื่อท่านตกลงชำระเงินมัดจำหรือค่าทัวร์ทั้งหมดกับทางบริษัทฯ แล้ว ทางบริษัทฯ จะถือว่าท่านได้ยอมรับเงื่อนไขข้อตกลงต่างๆ ทั้งหมด
7. รายการนี้เป็นเพียงข้อเสนอที่ควรได้รับการยืนยันจากบริษัทฯ อีกครั้งหนึ่ง หลังจากได้สำรองโรงแรมที่พักในต่างประเทศเรียบร้อยแล้ว โดยโรงแรมจัดในระดับใกล้เคียงกัน ซึ่งอาจจะปรับเปลี่ยนตามที่ระบุในโปรแกรม
8. การจัดการเรื่องห้องพัก เป็นสิทธิของโรงแรมในการจัดห้องให้กับกรุ๊ปที่เข้าพักโดยมีห้องพักสำหรับผู้สูบบุหรี่/ปลอดบุหรี่ได้ โดยอาจจะขอเปลี่ยนห้องได้ตามความประสงค์ ของผู้ที่พัก ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความพร้อมให้บริการของโรงแรม และไม่สามารถรับประกันได้
9. กรณีผู้เดินทางต้องการความช่วยเหลือเป็นพิเศษ อาทิเช่น **ใช้วีลแชร์ กรุณาแจ้งบริษัทฯ อย่างน้อย 7 วันก่อนการเดินทาง** มิฉะนั้นบริษัทฯ ไม่สามารถจัดการได้ล่วงหน้าได้
10. มีบุคคล พนักงาน และตัวแทนของผู้จัดไม่มีสิทธิในการให้คำสัญญาใด ๆ ทั้งสิ้นแทนผู้จัด นอกจากมีเอกสารลงนามโดยผู้มีอำนาจของผู้จัดกำกับเท่านั้น

เงื่อนไขและรายละเอียดเพิ่มเติม

11. ผู้จัดจะไม่รับผิดชอบและไม่สามารถคืนค่าใช้จ่ายต่างๆ ได้เนื่องจากเป็นการเหมาจ่ายกับตัวแทนต่างๆ ในกรณีที่ผู้เดินทางไม่ผ่านการพิจารณาในการตรวจคนเข้าเมือง-ออกเมืองไม่ว่าจะเป็นกองตรวจคนเข้าเมืองหรือกรมแรงงานของทุกประเทศในรายการท่องเที่ยว อันเนื่องมาจากการกระทำที่ส่อไปในทางผิดกฎหมาย การหลบหนี เข้าออกเมือง เอกสารเดินทางไม่ถูกต้อง หรือ การถูกปฏิเสธในกรณีอื่น ๆ
12. กรณีต้องการพักแบบ 3 ท่าน ต่อห้องหรือห้องแบบ 3 เตียง Triple โรงแรมมีห้อง Triple ไม่เพียงพอ ขอสงวนสิทธิ์ในการจัดห้องให้เป็นแบบ แยก 2 ห้อง คือ 1 ห้องพักคู่ และ 1 ห้องพักเดี่ยว โดยต้องมีชำระค่าใช้จ่ายพักเดี่ยวเพิ่มเติม
13. สภาพการจราจรในช่วงวันเดินทางตรงกับวันหยุดเทศกาลของประเทศจีนหรือวันเสาร์ อาทิตย์ รถอาจจะติด อาจทำให้เวลาในการท่องเที่ยว และช้อปปิ้งแต่ละสถานที่น้อยลง โดยเป็นดุลยพินิจของมัคคุเทศก์ และคนขับรถในการบริหารเวลา ซึ่งอาจจะขอความร่วมมือจากผู้เดินทางในบางครั้งที่ต้องเร่งรีบ เพื่อให้ได้ท่องเที่ยวตามโปรแกรม
14. บริการน้ำดื่ม 1 ขวด/ท่าน/วัน
15. การบริการของรถบัสนำเที่ยวตามกฎหมายของประเทศจีนสามารถให้บริการวันละ 10 ชั่วโมง ในวันนั้นๆ มีอาจเพิ่มเวลาได้ โดยมีมัคคุเทศก์และคนขับจะเป็นผู้บริหารเวลาตามความเหมาะสม ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสภาพการจราจรในวันเดินทางนั้นๆ เป็นหลัก จึงขอสงวนสิทธิ์ในการปรับ เปลี่ยนเวลาท่องเที่ยวตามสถานที่ในโปรแกรมการเดินทาง
16. ในกรณีที่พาสปอร์ตของท่านชำรุด หรือมีตราประทับใดๆ ที่ไม่เกี่ยวข้องกับการเดินทางและสายการบินแจ้งว่าไม่สามารถใช้เดินทางได้ ทางบริษัทขอสงวนสิทธิ์ในการคืนเงินไม่ว่ากรณีใดๆ เนื่องจากทางบริษัทได้มีการชำระค่าใช้จ่ายในการเดินทางทั้งหมดไปเรียบร้อยแล้ว
17. ในกรณีที่ลูกค้ามีวีซ่าทำงานที่ประเทศไทยอย่างถูกต้องตามกฎหมาย ท่านจะต้องทำ RE ENTRY VISA ก่อนออกนอกราชอาณาจักรไทยทุกครั้ง