



บริษัท ทอฟันทัวร์ จำกัด

โทรศัพท์ 053-021388 , 097-9356241 , 097-9356429 , 097-9235515

169/27 โครงการสตาร์อเวนิว 5 ม.4 ต.สันผักหวาน อ.หางดง จ.เชียงใหม่

ใบอนุญาตเลขที่ 21/00928 www.torfuntour.com, torfun_tour@hotmail.com

เชียงใหม่ - เชียงตุง ปี๋แดงโกว - สีดรุณี

ชมวิวสวิสเซอร์แลนด์เมืองจีน

5 วัน 4 คืน นขุดชาด 29 ก.ค.-2 ส.ค. 2569

จัดเส้นทางอย่างดี ไม่นั่งรถเก๋ง คุ้มคุ้ม

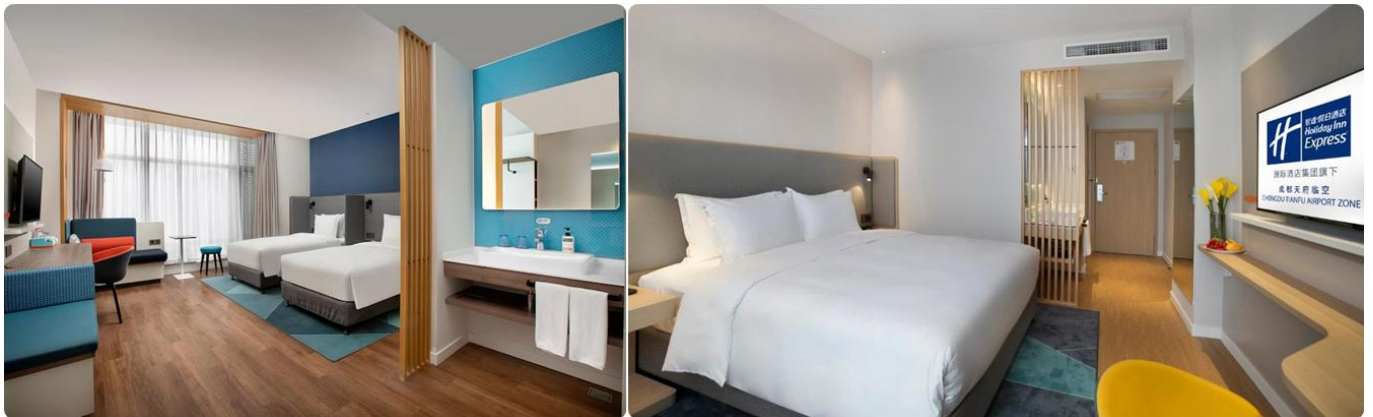
28,900 บาท (รวมทุกอย่างแล้ว)



พักหน้าอุทยานผีเสื้อโกว และ ศึกษานี้ ไม่ต้องตื่นเช้า
น้ำหนักกระเป๋าโหลดได้เท่านั้นละ 23 กก. (เพียง 1 ใบ)
พร้อมชมบุฟเฟต์มังชาง พร้อมวีซีดีหนังไม่อื่น
ดูก็เหมือนว่า สนับสนุนจากเอกชน
ประกันอุบัติเหตุและประกันสุขภาพ อนุมัติในทุกเหตุการณ์

วันแรก เชียงใหม่ – เฉิงตู

- 18.30 คณะพร้อมกันที่ **สนามบินเชียงใหม่** เคาน์เตอร์ของสายการบิน **เฉิงตูแอร์ไลน์** โดยมีเจ้าหน้าที่คอยให้การต้อนรับและอำนวยความสะดวกในการเช็คอินและฝากสัมภาระ
- บริการอาหารรองท้องด้วย เบอร์เกอร์หมูและขนมหวานจาก แม็คโดนัลด์ สาขาสนามบิน**
- 21.50 นำท่านเดินทางสู่ **นครเฉิงตู** โดยสายการบิน **เฉิงตูแอร์ไลน์ เที่ยวบิน EU2862**
- 01.15 เดินทางถึง **สนามบินเฉิงตูเทียนฟู (เวลาที่เฉิงตูเร็วกว่าเมืองไทย 1 ชั่วโมง)** หลังผ่านพิธีตรวจคนเข้าเมืองและศุลกากรแล้ว มีบุคคลที่ท้องถิ่นให้การต้อนรับ นำทุกท่านเดินทางสู่ที่พัก
- 02.30 นำท่านเข้าสู่ที่พัก **โรงแรม Holidayinn Express Tianfu ระดับ 4 ดาว**



วันที่ 2 หมู่บ้านโบราณลั่วต้าย – หมีแพนด้าเชลฟี - สะพานหนานเฉียว - ปี้เผิงโกว

- 08.30 **บริการอาหารเช้า ณ ห้องอาหารของที่พัก (มื้อที่ 1)**
- 09.30 นำทุกท่านเดินทางสู่ **หมู่บ้านโบราณลั่วต้าย “แกะดำ”** ในวัฒนธรรมเสฉวน
- สาเหตุที่เรียกที่นี่ว่าเป็นหมู่บ้าน “แกะดำ” นั้นเป็นเพราะว่าคนในหมู่บ้านแห่งนี้พูดภาษาคนละภาษากับชาวบ้านในหมู่บ้านรอบๆ มีภาษาที่โผล่มาคล้ายคลึงกับชาวฮากกาหรือเค่อเจียที่อาศัยอยู่บริเวณพรมแดนมณฑลกว๋างตงและฝูเจี้ยน(ฮกเกี้ยน) ซึ่งอยู่ห่างออกไปไกลนับพันลี้ ไม่เพียงแต่ความใกล้เคียงทางภาษาเท่านั้น รูปแบบของสถาปัตยกรรมของที่นี่ยังมีความคล้ายชาวฮากกาจนน่าตกใจอีกด้วย ที่เป็นเช่นนี้เพราะว่าชาวบ้านในหมู่บ้านส่วนใหญ่เป็นชาวฮากกาที่

บรรพบุรุษมาตั้งรกรากในเสฉวนตั้งแต่สมัยราชวงศ์หมิงนั่นเอง มีเสน่ห์ที่ลงตัวและน่าหลงใหล
อย่างบอกไม่ถูก



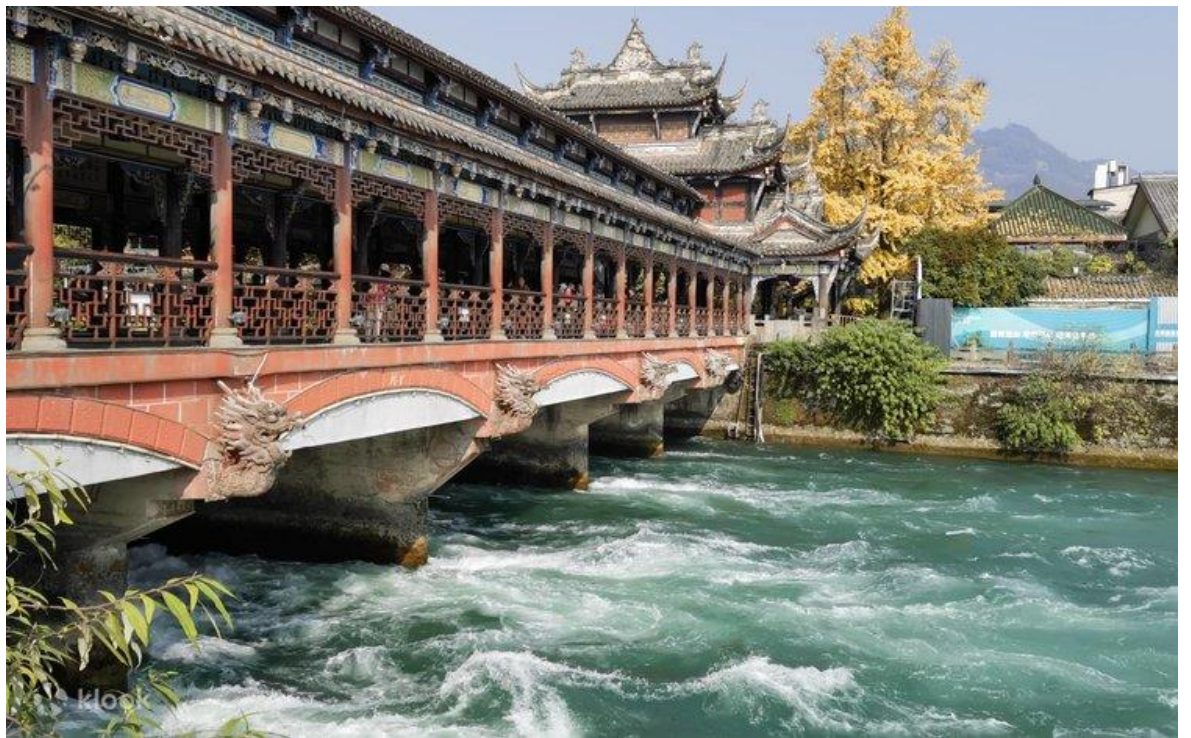
เที่ยง

รับประทานอาหารกลางวัน ณ ภัตตาคาร (มื้อที่2)

จากนั้นนำท่านเดินทางสู่เมืองตูเจียงเอี้ยน นำท่านชม **หมีแพนด้าอนเซลฟี** เป็นหนึ่งใน
ประติมากรรมศิลปะที่น่ารักและโดดเด่น ตั้งอยู่ในเมืองตูเจียงเอี้ยน โดยหมีแพนด้าอนเซลฟี
พร้อมถือสมาร์ทโฟนไว้ในมือกำลังถ่ายเซลฟี สะท้อนถึงการผสมผสานระหว่างวัฒนธรรม
สมัยใหม่กับสัญลักษณ์ทางธรรมชาติอย่างหมีแพนด้า



จากนั้นชม **สะพานหนานเฉียว** หรือที่ชาวจีนเรียกกันว่า Blue Tear แห่งเมืองตูเจียงเอี้ยน
ประเทศจีน เป็นจุดท่องเที่ยวที่เต็มไปด้วยเสน่ห์ของสถาปัตยกรรมจีนโบราณที่ทอดยาวข้าม
แม่น้ำ โดยเฉพาะตอนกลางคืน แสงไฟที่ประดับสะพานจะสะท้อนลงบนผิวน้ำกลายเป็นเฉดสี
ฟ้า น้ำเงินที่สวยงามราวกับอยู่ในโลกแห่งจินตนาการ ไม่แปลกใจเลยว่าทำไมที่นี่ถึงได้รับการจัด
อันดับเป็น **สถานที่ท่องเที่ยวระดับ 5A** ของจีน



จากนั้น นำท่านเดินทางสู่เมืองหลี่เซียน ที่ตั้งของอุทยานแห่งชาติปี้เผิงโกว

เย็น **รับประทานอาหารเย็น ณ ภัตตาคาร (มื้อที่3)**

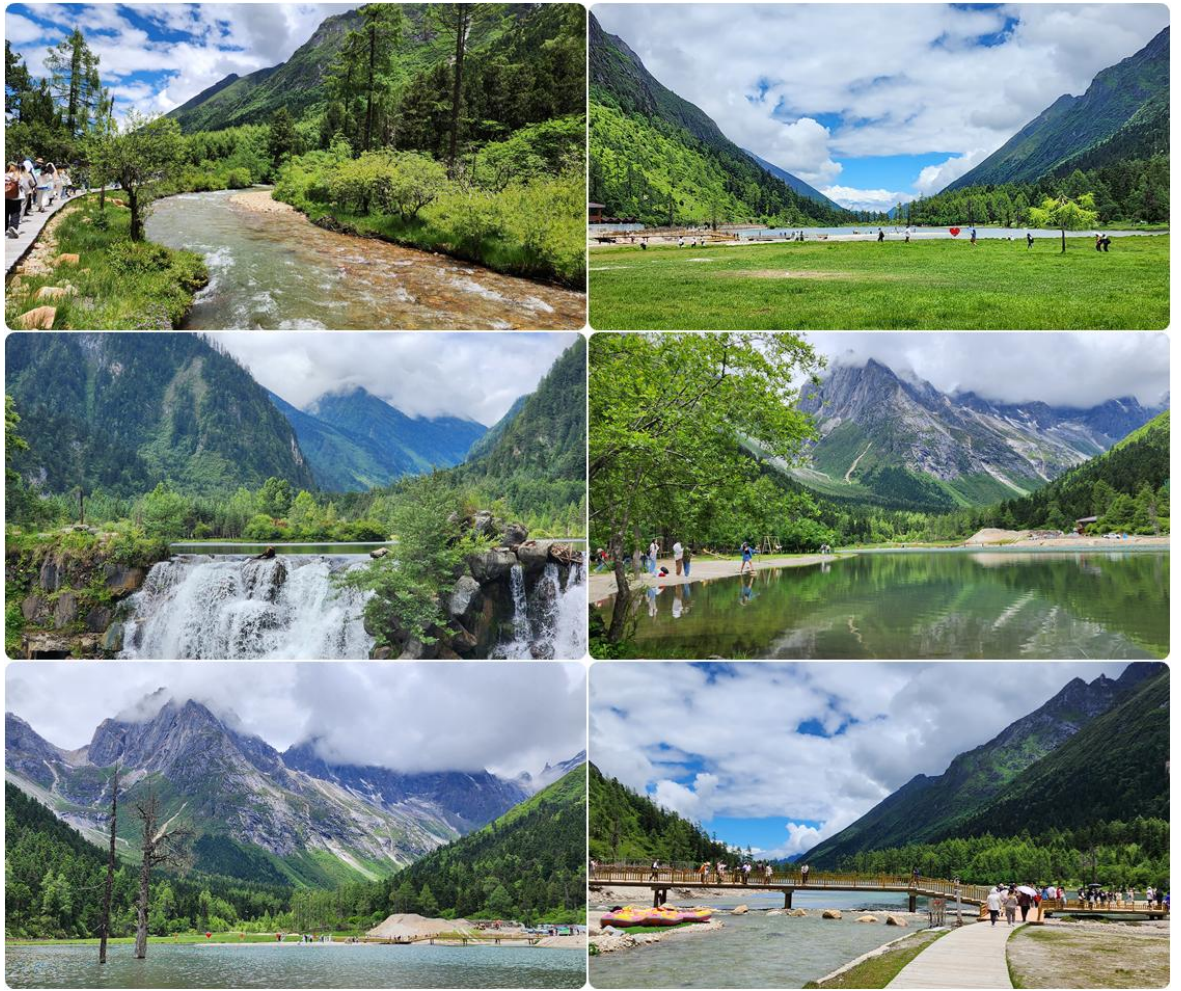
นำทุกท่านเข้าสู่ที่พักโรงแรม Lixian Jixianggu Hotel ระดับ 4 ดาว



วันที่ 3 **อุทยานปี้เผิงโกว - สัตร์ณี**

07.00 **รับประทานอาหารเช้า ณ ห้องอาหารของโรงแรม (มื้อที่4)**

08.00 นำท่านเดินทาง**ประมาณ 30 นาที** เพื่อชมความงามของ **อุทยานปี้เผิงโกว อุทยานระดับ 4A**
ฉ่าง/ติ่มอ๋ัม ตั้งอยู่ในจังหวัดอาป่าโจว รายล้อมด้วยทัศนียภาพสุดตระการตาของภูเขาหิมะ
ป่าดึกดำบรรพ์ พุ่มหญ้าธรรมชาติ น้ำตกและทะเลสาบที่ใสสะอาด นอกจากนี้ยังมีพืชพรรณนา
นาชนิด และสามารถพบเจอสัตว์ป่าหายาก เช่น แพนด้าแดง ลิงสีทอง กวางชะมด แพะเขาใหญ่
ที่อาศัยอยู่ตามธรรมชาติได้ด้วย จึงเป็นจุดหมายที่ตอบโจทย์การท่องเที่ยวทุกรูปแบบ ไม่ว่าจะ
มาพักผ่อนชมวิวยุติลา ศึกษาธรรมชาติ หรือเดินป่า



เที่ยง

นำท่านรับประทานอาหารกลางวัน ณ ภัตตาคาร (มื้อที่5)

จากนั้นนำทุกท่านเดินทาง **3.30 ชั่วโมง** สู่เมืองเสี่ยวจิน ที่ตั้งของอุทยานภูเขาสิ่วรุณี ระหว่างทางท่านจะได้ชมวิวทิวทัศน์เขียวขจีสวยงาม ให้ความรู้ลึกซึ้งตลอดทาง



18.30

รับประทานอาหารเย็น ณ ภัตตาคาร (มื้อที่ 6)

นำทุกท่านเข้าสู่ที่พัก Jinlinlou Hotel ระดับ 4 ดาว



วันที่ 4

สีตรุณี - เฉิงตู

เช้า

รับประทานอาหารเช้า ณ ห้องอาหารของโรงแรม (มื้อที่ 7)

08.00

เดินทางประมาณ 5 นาที นำท่านสู่ **อุทยานภูเขาสีตรุณี** อุทยานระดับ 5A เป็นยอดเขา 4 ลูกที่เรียงรายติดต่อกันไปจากทิศเหนือถึงทิศใต้เป็นระยะทาง 3.5 กิโลเมตร โดยมีความสูงเหนือระดับน้ำทะเลแบ่งเป็น 6,250 เมตร/ 5,664 เมตร/ 5,454 เมตร และ 5,355 เมตร บนยอดเขาทั้ง 4 แห่งนี้จะมีหิมะปกคลุมตลอดทั้งปี ทำให้ดูเหมือนส่วนศีรษะที่คลุมด้วยผ้าสีขาวของหญิงสาว 4 คน จึงเป็นที่มาของชื่อ “ภูเขาสีตรุณี” นั่นเองพื้นที่บริเวณภูเขาสีตรุณีนั้นเป็นพื้นที่ชั้นหินแบบยุคโบราณ, เพราะเหตุผลที่ว่า ยอดเขามีลักษณะแปลกที่พบเห็นได้น้อย, บนยอดเขามีหิมะปกคลุมตลอดปี, ทำให้ได้รับฉายาว่า “ราชินีแห่งดินแดนเสฉวน” หรือ “ภูเขาศักดิ์สิทธิ์แห่งดินแดนทางทิศตะวันออก”



ในช่วงฤดูร้อน อากาศจะเย็นสบายมากๆ ตอนเช้าอุณหภูมิประมาณ 8 องศา ตอนสายๆ ประมาณไม่เกิน 20 องศา และเป็นช่วงที่มีฝนตก ทำให้ต้นไม้ใบหญ้ากลางแจ้งเขียวขจี และยังมีดอกไม้บานเหลืองสวยงาม ยังมีวิวทะเลสาบตัดกับภูเขาหิมะในฉากหลัง วิวทิวทัศน์สวยงาม ประหนึ่งสวิสเซอร์แลนด์เลยทีเดียว



เที่ยง

นำท่านรับประทานอาหารกลางวัน ณ ภัตตาคาร (มื้อที่ 8)

หลังอาหาร นำทุกท่านเดินทางกลับสู่นครเจิงตู (รถบัสนำเที่ยวจำกัดความเร็วแค่ไม่เกิน 50 ก.ม./ช.ม. เพื่อความปลอดภัย จึงใช้เวลาเดินทางกว่า 5 ชั่วโมง)

18.30

รับประทานอาหารเย็น ณ ภัตตาคาร มื้อพิเศษ บุฟเฟต์ปิ้งย่างและชาบูระดับพรีเมียม พร้อมเครื่องดื่มต่างๆ รวมทั้งเบียร์ ไวน์ ไม่อั้น(มื้อที่9)

จากนั้นนำท่านเข้าสู่ที่พัก Serengeti Hotel ระดับ 4ดาว



วันที่ 5

วัดต้าฉือ - ถนนไท่กุ่ลี่ - หมีแพนด้าปิ่นตึก - ถนนคนเดินชุนซีลู่ - เชียงใหม่

เช้า

รับประทานอาหารเช้า ณ ห้องอาหารของโรงแรม (เมื่อที่ 10)

09.00

นำทุกท่านเดินทางสู่ **มหานครเฉิงตู** นมัสการ **วัดต้าสือ** หนึ่งในวัดนิกายมหายานที่มีความสำคัญของเฉิงตู และมีประวัติยาวนานถึง 1,600 ปี และเป็นวัดที่พระถังซำจั๋งเคยมาจำพรรษาอยู่ช่วงหนึ่ง ตั้งอยู่ในศูนย์กลางความทันสมัยของเมือง เนื่องจากวัดตั้งมาก่อนอย่างยาวนาน ความเจริญที่สร้างขึ้นใหม่จึงรายล้อมรอบวัดนี้ เลยกกลายเป็นความผสมผสานระหว่างสถาปัตยกรรมโบราณและความทันสมัย วัดเก่าแก่ซ่อนอยู่ในที่ไฮโซ ที่เป็นแหล่งขายแบรนด์เนม มีสิ่งศักดิ์สิทธิ์ให้กราบไหว้เยอะมาก มีศาลาสวดมนต์ คนจีนหมื่นเวียนมาสวดมนต์ร่วมกับพระ...และอย่าลืมไปลูบตัวอักษรจีนคำว่า "福" ผู้ที่แปลว่า โชคดีมีความสุข หรือ โชคลาภ



ชม **ถนนคนเดินไท่กุ่ลี่** เป็นแหล่งช้อปปิ้ง สถานบันเทิง และไลฟ์สไตล์ยอดนิยมใจกลางเมืองเฉิงตู ขึ้นชื่อเรื่องบรรยากาศที่ทันสมัย โดดเด่นด้วยสถาปัตยกรรมแบบผสมผสานระหว่างตะวันออกและตะวันตก สร้างขึ้นบนพื้นที่ที่เคยเป็นวัดโบราณในอดีต ปัจจุบันกลายเป็นแหล่งรวมแบรนด์ดังระดับโลก ร้านอาหารชั้นเลิศ คาเฟ่สุดชิค บาร์สุดคึกคัก โรงภาพยนตร์ทันสมัย และพื้นที่จัดกิจกรรมต่างๆ มากมาย เหมาะสำหรับการเดินเล่น ช้อปปิ้ง ทานอาหาร ดื่มด่ำกับบรรยากาศ และสัมผัสวัฒนธรรมท้องถิ่น

นำทุกท่านถ่ายรูปกับ **หมีแพนด้ายักษ์กำลังปีนตึก IFS** อีกหนึ่งแลนด์มาร์ค ที่ใครมาเฉิงตูแล้ว ต้องมาเช็คอินกันให้ได้ ภายในตึก IFS จะขายพวกแบรนด์เนมระดับ Hi-end



เที่ยง

รับประทานอาหารเที่ยง **มือพิเศษต้อนรับ บุฟเฟต์หม่าล่าเสฉวน ณ ภัตตาคาร (มือที่ 11)**

ให้ท่านได้อิสระช้อปปิ้งที่ **ถนนคนเดินชุนซีลู่** เป็นถนนคนเดินที่ใหญ่และทันสมัยที่สุดในเมืองเฉิงตู เต็มไปด้วยร้านค้าและแหล่งช้อปปิ้ง รวมไปถึงร้านอาหารต่างมากมายเปรียบได้เหมือนกันสยามของบ้านเรานั่นเอง อิสระช้อปปิ้งตามอัธยาศัย

15.00

นำท่านเดินทางสู่ **สนามบินเฉิงตู** ให้ท่านได้มีเวลาจัดกระเป๋าก่อนทำการเช็คอิน

19.00

ออกเดินทางกลับสู่ **จังหวัดเชียงใหม่** โดยสายการบิน Chengdu Airline เที่ยวบิน **EU2861**

**** มีบริการอาหารว่าง สแน็ค บนเครื่อง ****

20.45

ถึง **สนามบินเชียงใหม่** โดยสวัสดิภาพ

หมายเหตุ

ราคาและรายการ อาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสายการบิน โรงแรมที่พัก สภาพอากาศ ตลอดจนสถานะการเมือง ทางบริษัทฯ ของสงวนสิทธิ์ในการเปลี่ยนแปลง โดยจะแจ้งให้ท่านทราบล่วงหน้า ทั้งนี้ทางบริษัทฯ **จะคำนึงถึงประโยชน์และความปลอดภัยของท่านเป็นสำคัญ**

หนังสือเดินทางต้องมี**อายุการใช้งานเหลือ**ไม่น้อยกว่า 6 เดือนนับถึงวันเดินทาง และอยู่ในสภาพสมบูรณ์ กรุณาตรวจสอบให้ดีกว่า ไม่มีรอยคราบน้ำ ไม่มีฉีกขาด ไม่มีส่วนใดชำรุด ไม่มีตราประทับอื่นๆที่ไม่ใช่ตราประทับของกองตรวจคนเข้าเมือง หากท่านไม่ตรวจสอบจนเป็นเหตุให้เดินทางไม่ได้ บริษัทฯ ไม่สามารถรับผิดชอบได้

สายการบิน จำกัดกระเป๋าสำหรับโหลดใต้ท้องเครื่องได้ท่านละ 1 ใบเท่านั้น น้ำหนักไม่เกิน 23 ก.ก. และถือขึ้นเครื่องได้ท่านละ 1 ใบ น้ำหนักไม่เกิน 5 ก.ก.

อัตราค่าบริการ (ราคานี้สำหรับคณะเดินทางจำนวน 15 ท่านขึ้นไป)

รายการนี้ไม่เข้าร้านรัฐบาล

กำหนดการเดินทาง	ราคาท่านละ	พักเดี่ยวเพิ่มท่านละ
29 ก.ค. – 2 ส.ค. 2569 5วัน 4คืน	28,900 บาท รวมทุกอย่างแล้ว	4,000 บาท

ท่านที่มีโรคประจำตัว แพ้อาหาร กรุณาแจ้งล่วงหน้า

อัตรานี้รวม

- ✓ ค่าตัวเครื่องบินโดยสารชั้นประหยัด ไป-กลับเส้นทาง เชียงใหม่ – เจิงตู
- ✓ ค่าภาษีน้ำมัน (สายการบินอาจมีการเก็บเพิ่มเติมภายหลังได้ หากยังไม่ได้ออกตั๋ว)
- ✓ ค่าที่พัก 4 คืน ตามที่ระบุในรายการ
- ✓ ค่ารถโค้ช VIP ปรับอากาศ นำเที่ยวตามรายการที่ระบุไว้
- ✓ ค่าอาหาร 11 มื้อ ตามที่ระบุในรายการ
- ✓ ค่าบริการนำเที่ยวตามที่ระบุในรายการ และมีคัคเทศก์ผู้ชำนาญ อำนวยความสะดวกตลอดรายการ
- ✓ **ค่าประกันสุขภาพ (ยกเว้นโรคประจำตัว) วงเงินรักษาพยาบาล 1.5 ล้านบาท (ตามเงื่อนไขของกรมธรรม์)**
- ✓ ค่าประกันอุบัติเหตุในวงเงิน 1,000,000 บาท (ตามเงื่อนไขของกรมธรรม์)
- ✓ **ค่าทิปไกด์ท้องถิ่นและพนักงานขับรถ**

อัตรานี้ไม่รวม

- ค่าภาษีมูลค่าเพิ่ม 7% และภาษีหัก ณ ที่จ่าย 3%
- ทิปหัวหน้าทัวร์แล้วแต่ความพอใจ
- ค่าน้ำหนักกระเป๋าส่วนเกิน 23 กิโลกรัม
- ค่าใช้จ่ายส่วนตัว เช่น อาหารและเครื่องดื่มที่สั่งพิเศษ, ค่าซักรีด, ค่าโทรศัพท์

เงื่อนไขการจองและการชำระเงิน

- จองและชำระมัดจำท่านละ **15,000 บาท** หลังจากการยืนยันการจอง
- ชำระค่าทัวร์ส่วนที่เหลือก่อนวันที่ 10 กรกฎาคม 2569

เงื่อนไขการยกเลิก

- ยกเลิกมากกว่า 30 วันก่อนเดินทาง คืนเงินมัดจำ โดยหักค่าใช้จ่ายที่เกิดขึ้นตามจริง
- ยกเลิกน้อยกว่า 30 วัน ไม่คืนเงินค่าทัวร์ (แต่สามารถเปลี่ยนผู้เดินทางแทนได้-หากยังไม่ออกตั๋ว)

หมายเหตุ

1. บริษัทฯ มีสิทธิ์ที่จะเปลี่ยนแปลงรายละเอียดบางประการในทัวร์นี้ เมื่อเกิดเหตุสุดวิสัยจนไม่อาจแก้ไขได้
2. บริษัทฯ ไม่รับผิดชอบค่าเสียหายในเหตุการณ์ที่เกิดจากสายการบิน ภัยธรรมชาติ ปฏิบัติและอื่นๆ ที่อยู่นอกเหนือการควบคุมของทางบริษัทฯ หรือค่าใช้จ่ายเพิ่มเติมที่เกิดขึ้นทางตรงหรือทางอ้อม เช่น การเจ็บป่วย, การถูกทำร้าย, การสูญหาย, ความล่าช้า หรือจากอุบัติเหตุ
3. หากท่านถอนตัวก่อนรายการท่องเที่ยวจะสิ้นสุดลง ทางบริษัทฯ จะถือว่าท่านสละสิทธิ์และจะไม่รับผิดชอบค่าบริการที่ท่านได้ชำระไว้แล้วไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น
4. บริษัทฯ จะไม่รับผิดชอบต่อการห้ามออกนอกประเทศ หรือ ห้ามเข้าประเทศ อันเนื่องมาจากมีสิ่งผิดกฎหมาย หรือเอกสารเดินทางไม่ถูกต้อง หรือ การถูกปฏิเสธในกรณีอื่นๆ
5. รายการนี้เป็นเพียงข้อเสนอที่ต้องได้รับการยืนยันจากบริษัทฯ อีกครั้งหนึ่ง หลังจากได้สำรองที่นั่งบนเครื่องบิน และโรงแรมที่พักในต่างประเทศเป็นที่เรียบร้อยแล้ว แต่อย่างไรก็ตามรายการนี้อาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม
6. ราคานี้คิดตามราคาตัวเครื่องบินในปัจจุบัน หากราคาตัวเครื่องบินปรับสูงขึ้น บริษัทฯ สงวนสิทธิ์ที่จะปรับราคาตัวเครื่องบินตามสถานการณ์ดังกล่าว
7. กรณีเกิดความผิดพลาดจากตัวแทน หรือ หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง จนมีการยกเลิก ค่าใช้จ่าย เปลี่ยนแปลง การบริการจากสายการบินบริษัทฯ ขนส่ง หรือ หน่วยงานที่ให้บริการ บริษัทฯ จะดำเนินโดยสุจริต ความสามารถที่จะจัดบริการทัวร์อื่นทดแทนให้ แต่จะไม่คืนเงินให้สำหรับค่าบริการนั้นๆ
8. มัคคุเทศก์ พนักงาน และตัวแทนของบริษัทฯ ไม่มีสิทธิ์ในการให้คำสัญญาใดๆ ทั้งสิ้นแทนบริษัทฯ นอกจากมีเอกสารลงนามโดยผู้มีอำนาจของบริษัทฯ กำกับเท่านั้น
9. หากไม่สามารถไปเที่ยวในสถานที่ที่ระบุในโปรแกรมได้ อันเนื่องมาจากธรรมชาติ ความล่าช้า และความผิดพลาดจากทางสายการบิน จะไม่มีการคืนเงินใดๆ ทั้งสิ้น แต่ทั้งนี้ทางบริษัทฯ จะจัดหารายการเที่ยวสถานที่อื่นมาให้ได้ โดยขอสงวนสิทธิ์การเจ้าหน้าที่โดยไม่แจ้งให้ทราบล่วงหน้า
10. เมื่อท่านออกเดินทางไปกับคณะแล้ว ท่านงดการใช้บริการรายการใดรายการหนึ่ง หรือไม่เดินทางพร้อมคณะถือว่าท่านสละสิทธิ์ ไม่อาจเรียกร้องค่าบริการ และเงินมัดจำคืน ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น

11. ในกรณีที่ลูกค้าต้องออกตัวโดยสารภายในประเทศ กรุณาติดต่อเจ้าหน้าที่ของบริษัท ๆ ก่อนทุกครั้ง มิเช่นนั้นทางบริษัท ๆ จะไม่รับผิดชอบค่าใช้จ่ายใดๆ ทั้งสิ้น
12. ทางบริษัทฯจะไม่รับผิดชอบใดๆ หากผู้เดินทางประสบเหตุสภาวะฉุกเฉินจากโรคประจำตัว ซึ่งไม่ได้เกิดจากอุบัติเหตุในรายการท่องเที่ยว อย่างไรก็ตาม ทุกท่านมีประกันสุขภาพคุ้มครองตลอดทริป



ข้อมูลประกอบการพิจารณาสำหรับคนไทย ที่จะเดินทางมายังเขตพื้นที่ราบสูงของจีน

สถานกงสุลใหญ่ ณ นครเฉิงตู ขอประชาสัมพันธ์ข้อมูลสำหรับชาวไทยที่ประสงค์จะเดินทางท่องเที่ยวในมณฑลเสฉวน ซึ่งมีแหล่งท่องเที่ยวที่มีชื่อเสียงระดับความสูงเหนือน้ำทะเลประมาณ 3,000 - 4,000 เมตร หรือเมืองอื่น ๆ ในประเทศจีนที่เป็นเขตพื้นที่ราบสูง เช่น ทิเบต ซินเจียง โดยที่ผ่านมามีคนไทยหลายรายประสบปัญหาด้านสุขภาพมีอาการแพ้พื้นที่สูง หรือ (High Altitude Sickness) เมื่อเดินทางมายังพื้นที่เหล่านี้และไม่ได้ระมัดระวังเรื่องสุขภาพ หลายกรณีมีอันตรายถึงชีวิต

อาการแพ้พื้นที่สูง (High Altitude Sickness)

อาการร่างกายขาดออกซิเจนจากการอยู่บนที่สูง ซึ่งมีอากาศเบาบาง เนื่องจากยิ่งสูงออกซิเจนก็ยิ่งน้อยลง ความหนาแน่นของโมเลกุลออกซิเจนจะน้อยกว่าอากาศในที่ต่ำใกล้เคียงระดับน้ำทะเล ดังนั้น การสูดลมหายใจเต็มปอด 1 ครั้ง จะได้จำนวนปริมาตรของอากาศน้อยกว่าเดิม ทำให้เกิดอาการขาดออกซิเจนแบบไม่รู้ตัวและร่างกายทำงานหนักขึ้นเพื่อปรับตัว อาทิ หัวใจเต้นเร็วขึ้น กระดุกไขสันหลังผลิตเม็ดเลือดมากขึ้น เพื่อเพิ่มปริมาณออกซิเจนในร่างกาย อาการระหว่าง 6 - 12 ชั่วโมงแรก ร่างกายอาจจะยังไม่รู้สึกผิดปกติอันใด เนื่องจากอาจจะยังมีออกซิเจนสะสมในร่างกายอยู่ แต่เมื่อออกซิเจนในร่างกายน้อยลงจะเกิดอาการ ดังนี้

1. หายใจถี่ หัวใจเต้นเร็วขึ้น เหนื่อยง่าย เพราะเกิดจากการปรับตัวโดยธรรมชาติของร่างกาย
 2. ปวดศีรษะบริเวณท้ายทอย เพราะเป็นสมองที่สั่งงานเกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจ
 3. อาหารไม่ย่อย ท้องเสีย ปากเขียวคล้ำ ฯลฯ แล้วแต่บุคคล
- หากมีอาการขั้นรุนแรง อาจช็อค หรือเป็นอันตรายถึงแก่ชีวิต

การเตรียมตัวก่อนเดินทาง

อาการแพ้พื้นที่สูงสามารถเกิดขึ้นได้กับทุกเพศทุกวัย จึงควรเตรียมตัวให้พร้อมในการเดินทางมายังมณฑลเสฉวน หรือเมืองอื่น ๆ ในประเทศจีนที่อยู่เหนือระดับน้ำทะเล โดยควรพักอยู่ในพื้นที่ที่ไม่สูงมากนักก่อนเพื่อให้ร่างกายปรับตัวก่อนที่จะเดินทางไปยังที่สูงขึ้น หากทราบว่า ตนมีความเสี่ยงอยู่แล้ว ควรพิจารณาการเดินทางอย่างรอบคอบ ควรพกขวดออกซิเจนไว้ (ซึ่งมีจำหน่ายตามสถานที่ท่องเที่ยว อาทิ อุทยานแห่งชาติจิวจ้ายโกว และอุทยานแห่งชาติย่าดิง) หรือเตรียมยาประจำตัว (หากมี) ให้เพียงพอสำหรับการเดินทางเพื่อให้การท่องเที่ยวเป็นไปโดยสวัสดิภาพและปลอดภัย สถานกงสุลใหญ่ฯ ขอแนะนำ

1. ขอให้ทุกท่านซื้อประกันสุขภาพที่คุ้มครองเพียงพอสำหรับค่ารักษาพยาบาลและค่าใช้จ่ายอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง ซึ่งจะมีประโยชน์อย่างมากในกรณีเจ็บป่วยฉุกเฉิน
2. กรณีที่มีโรคประจำตัวหรือปัญหาสุขภาพ อาจพบแพทย์ก่อนเดินทางเพื่อรับการประเมินว่าสามารถเดินทางบนพื้นที่สูงได้หรือไม่ และมีความเสี่ยงมากน้อยเพียงใด
3. หากมีอาการแพ้พื้นที่สูง หรืออาการไม่สบายอย่างอื่น ขอให้รีบแจ้งผู้ดูแลการเดินทางหรือผู้ที่ร่วมเดินทางเพื่อจะได้รับการรักษาได้อย่างทันท่วงที