

คู่มือการ เดินทางแบบเบา



แปลโดยอัตโนมัติ

© backpackandsnorkel.com

รายการจัดกระเป๋าเดินทางอิสระขั้นสูงสุด: คู่มือผู้เชี่ยวชาญสำหรับการผจญภัยทั่วโลก
 เพื่อช่วยให้คุณเตรียมพร้อมสำหรับการเดินทางที่ราบรื่น
 เราได้แสดงรายละเอียดความสำคัญของสิ่งของทุกชิ้นไว้ในรายการบรรจุภัณฑ์สำหรับการเดินทางสีม่วง
Backpack and Snorkel ของเรา คู่มือนี้เน้นที่ความปลอดภัยในบ้าน
 การปฏิบัติตามกฎหมายในต่างประเทศ และการพึ่งพาตนเองขณะสำรวจ หากคุณจัดกระเป๋าเหมือนเรา
 ทุกอย่างควรใส่ลงในกระเป๋าเป้ใบเดียวได้ (ยกเว้นเต็นท์ชายหาด)
 ฉันใช้**กระเป๋าเป้สะพายหลัง**นี้ซึ่งเดินทางไปกับฉันมานานหลายปีและหลายครั้งรอบโลก มันยังคงดูเหมือนใหม่
 ยกเว้นรอยขีดข่วนสองสามอย่างที่เกิดขึ้นเมื่อฉันต้องตรวจสอบเพราะมันกินน้ำหนักหรือขนาดของสายการบินราคาปร
 ะหยัดบางแห่งในเอเชียและอเมริกาใต้



- การเตรียมตัวก่อนการเดินทาง
- เอกสารสำคัญและอิเล็กทรอนิกส์
- สุขภาพ สุขอนามัย และความสบาย
- เสื้อผ้าและอุปกรณ์เฉพาะทาง
- ยูนิตีตี้และองค์กร
- ความต้องการพิเศษ
- รายการตรวจสอบการเดินทาง
- การป้องกันการฉ้อโกงบัตรและการโจรกรรม

การเตรียมการก่อนการเดินทาง: รักษาความปลอดภัยบ้านและเอกสารของคุณ

การจัดการบ้านและเอกสารของคุณก่อนออกเดินทางจะช่วยป้องกันอุปสรรคทางกฎหมายและภัยพิบัติในบ้าน

1. ตรวจสอบการหมดอายุของหนังสือเดินทาง:

หลายประเทศกำหนดให้หนังสือเดินทางของคุณมีอายุอย่างน้อยหกเดือนนับจากวันที่คุณเข้าประเทศ การตรวจสอบตั้งแต่เนิ่นๆ จะป้องกันไม่ให้คุณถูกปฏิเสธการขึ้นเครื่องที่สนามบิน

2. รับวีซ่า: ตรวจสอบว่าคุณต้องการวีซ่าเพื่อเข้าสู่จุดหมายปลายทางของคุณหรือไม่ คู่มือท่องเที่ยว Backpack and Snorkel ส่วนใหญ่มีลิงก์ไปยังสถานทูตที่เกี่ยวข้อง หรือคุณสามารถใช้บริการต่างๆ เช่น [ไอริซ่า](#) เพื่อค้นหารายการข้อกำหนดที่ครอบคลุม

3. รับใบอนุญาตขับขี่สากล (IDP): บางประเทศจำเป็นต้องมีทั้งใบอนุญาตขับขี่รถยนต์และ IDP เพื่อใช้งานรถยนต์หรือรถจักรยานยนต์ สิ่งนี้ทำหน้าที่เป็นการแปลงอย่างเป็นทางการในสหรัฐอเมริกา คุณสามารถรับ IDP ได้จาก AAA เพียงไม่กี่ดอลลาร์

4. รับประกันภัยการเดินทาง:

โดยปกติแล้วเราจะซื้อประกันการเดินทางรายปีจาก [ออลิอันซ์](#) แม้ว่าบล็อกการเดินทางหลายแห่งจะแนะนำประกันภัยเฉพาะเจาะจงเนื่องจากมีค่าคอมมิชชั่นจากพันธมิตร

แต่เราให้ความเห็นที่ตรงไปตรงมาโดยไม่ต้องมีข้อตกลงพันธมิตรกับ Allianz เพื่อสนับสนุนเรา โปรดพิจารณาซื้อ Backpack and Snorkel Purple Travel Guides ([เว็บไซต์](#)) ของเรา

5. ปิดน้ำ:

การรั่วไหลเล็กน้อยอาจทำให้บ้านถูกน้ำท่วมและสร้างความเสียหายมูลค่าหลายพันดอลลาร์ การปิดวาล์วหลักช่วยให้อุ่นใจได้

6. ปิดเครื่องทำน้ำอุ่น:

การทำความร้อนถังน้ำขนาดใหญ่ในขณะที่บ้านว่างเปล่าเป็นค่าใช้จ่ายที่ไม่จำเป็นและอาจเสี่ยงต่อการเกิดไฟไหม้

7. ปรับเทอร์โมสแตท: การตั้งค่า HVAC ให้เป็นอุณหภูมิ 'ไม่อยู่'

จะช่วยประหยัดพลังงานและป้องกันเชื้อราหรือท่อแช่แข็ง

หากคุณมีตัวควบคุมอุณหภูมิอัจฉริยะ คุณจะปรับใหม่ได้ผ่านแอปก่อนกลับ

8. เปิดเครื่องจับเวลาสำหรับโคมไฟและกล้องถ่ายรูป: บ้านมืดเป็นสัญญาณของห่าขโมย

ตัวจับเวลาที่เปิดและปิดไฟสร้างภาพลวงตาว่ามีคนอยู่

ตรวจสอบให้แน่ใจเสมอว่าระบบกล้องในบ้านของคุณทำงานอยู่ก่อนออกเดินทาง

9. ปิดการใช้งานบอทสัญญาณภาค: อุปกรณ์เหล่านี้สามารถส่งสัญญาณเตือนการเคลื่อนไหวติดขัด หรือเตือนสัตว์เลื้อยเลอะเทอะในขณะที่คุณไม่ได้อยู่ที่นั่นเพื่อเข้าไปแทรกแซง

10. นำขยะออกไป:

อาหารที่เน่าเปื่อยจะดึงดูดสัตว์รบกวนและสร้างกลิ่นที่ทนไม่ได้ที่จะหักทลายคุณเมื่อคุณกลับมา

11. ชาร์จแบตเตอรี่รถยนต์: อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ในรถยนต์จะระบายแบตเตอรี่แม้ในขณะที่ดับเครื่องยนต์

หากคุณเดินทางไกล และโดยเฉพาะอย่างยิ่งหากแบตเตอรี่รถยนต์ของคุณเก่าเกินไป

ก็มีโอกาสที่แบตเตอรี่จะหมดลงจนไม่สามารถสตาร์ทได้ และไม่สามารถชาร์จได้และจำเป็นต้องเปลี่ยนใหม่เมื่อใดก็ตามที่เราเดินทางในฤดูหนาวหรือนานกว่า 2 สัปดาห์

เราจะขอรถของเราไว้กับ [เครื่องชาร์จแบตเตอรี่](#) เพื่อป้องกันความเสียหายของแบตเตอรี่

12. ตั้งค่า [กล่องจดหมาย](#): กองจดหมายที่ซ้อนกันบ่งชี้ว่าบ้านว่างเปล่า ในสหรัฐอเมริกา USPS ให้บริการ Hold Mail ฟรีนานสูงสุด 30 วันเพื่อรักษาตัวตนของคุณให้ปลอดภัย

13. การแจ้งเตือนการเดินทางสำหรับบัตรเครดิตและเดบิต:

แม้ว่าบัตรเครดิตหลายใบจะไม่ต้องแจ้งเตือนการเดินทางอีกต่อไป แต่แนวทางปฏิบัติที่ดีที่สุดสำหรับบัตรเดบิตยังคงเป็นแนวทางปฏิบัติที่ดีที่สุด หากคุณแน่ใจอย่างแน่นอนว่าคุณจะมีการเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ต (ข้อมูล!) ในสถานที่ที่คุณเดินทาง คุณสามารถ 'ระงับ' และ 'ยกเลิกการระงับ' บัญชีของคุณผ่านแอปธนาคารได้ก่อนที่จะใช้ ATM หรือชำระเงินซื้อสินค้าด้วยบัตรเดบิตของคุณ

14. แจ้งเตือนเพื่อนบ้านและกำหนดเวลาการบำรุงรักษา:

ขอให้เพื่อนบ้านตรวจสอบบ้านและต้นไม้ของคุณ สำหรับการเดินทางระยะไกล ให้กำหนดเวลาการตัดหญ้าหรือกำจัดหิมะเพื่อรักษารูปลักษณ์ของบ้านที่มีคนอยู่

เอกสารสำคัญและอิเล็กทรอนิกส์

รายการเหล่านี้เป็น 'สมอง' ของการเดินทางของคุณ จัดการตัวตน การเงิน และความทรงจำของคุณ

15. หนังสือเดินทาง วิชา และใบอนุญาตขับขี่สากล: สิ่งเหล่านี้คือสิ่งที่สำคัญที่สุดของคุณ

เป็นเอกสารเพียงฉบับเดียวที่พิสูจน์ตัวตนและสิทธิ์ตามกฎหมายในการข้ามพรมแดน

16. บัตรเครดิตและบัตรเดบิต และบัตรปิดกั้น RFID: พกบัตรเครดิตอย่างน้อยสองประเภท (ควรเป็น Visa และ Mastercard) และบัตรเดบิตหนึ่งใบ

ตรวจสอบให้แน่ใจว่าบัตรเครดิตของคุณไม่มีค่าธรรมเนียมการทำธุรกรรมต่างประเทศ

เราชอบเขตสงวนเซสแซฟไฟร์เนื่องจากประโยชน์ด้านการเดินทาง รวมถึงการใช้บริการห้องรับรองในสนามบิน
หมายเหตุ: ตรวจสอบให้แน่ใจว่าชื่อบนบัตรของคุณตรงกับใบขับขี่ของคุณ

เนื่องจากบริษัทให้เช่ารถบางแห่งจะไม่เช่ารถให้คุณหากชื่อแตกต่างกัน หมายเหตุ:

การฉ้อโกงบัตรเครดิตและบัตรเดบิตแพร่หลาย และเป็นเพียงเรื่องของเวลาเท่านั้นที่คุณจะกลายเป็นเหยื่อ

โปรดอ่านส่วนการป้องกันการฉ้อโกงบัตรและการโจรกรรมและพิจารณาใช้การ์ดหรือบล็อกปิดกั้น RFID

17. รายการการเดินทางและจุดหมายปลายทาง: เราสร้างแผนการเดินทางด้วย PowerPoint พร้อมข้อมูลเที่ยวบินและโรงแรมทั้งหมด ซึ่งเราแปลงเป็น PDF

เราจัดเก็บสำเนาไว้ในโทรศัพท์ แลปท็อป SSD แบบพกพา และระบบคลาวด์ (OneDrive)

การสำรองข้อมูลแบบดิจิทัลถือเป็นสิ่งสำคัญหากอุปกรณ์สูญหาย ถูกขโมย หรือเสียชีวิต

18. ข้อมูลประกันภัยการเดินทาง:

จัดเก็บหมายเลขกรมธรรม์และสายติดต่อฉุกเฉินของคุณไว้ในอุปกรณ์ดิจิทัลและคลาวด์ทั้งหมด

คุณจะต้องใช้สิ่งนี้ทันทีเพื่ออนุมัติการรักษาพยาบาลในกรณีที่มีเหตุการณ์บางอย่างเกิดขึ้น

19. ปากกา: คุณอาจจำเป็นต้องใช้สำหรับแบบฟอร์มศุลกากรบนเครื่องบินหรือที่สนามบิน

และสำหรับเขียนโปสการ์ดถึงเพื่อนและครอบครัว

20. แลปท็อปและที่ชาร์จ: จำเป็นสำหรับการจัดการการจองและการทำงานจากระยะไกล

เราอัปโหลดรูปภาพจากโทรศัพท์ของเราไปยังแลปท็อปของเราทุกเย็นเพื่อให้แน่ใจว่ามีการ

สำรองข้อมูล จากนั้นเราจะอัปโหลดรูปภาพเหล่านั้นไปยัง SSD และระบบคลาวด์

(OneDrive) ในกรณีที่โทรศัพท์หรือแลปท็อปของเราสูญหาย ถูกขโมย หรือเสียชีวิต

21. เอสเอสดีแบบพกพา: เนื่องจาก Wi-Fi ของโรงแรมมักจะช้าเกินไปสำหรับการสำรองข้อมูลบนคลาวด์ SSD ขนาด 1TB จึงเป็นความคิดที่ดีสำหรับการสำรองข้อมูลรูปภาพและวิดีโอที่มีความละเอียดสูงทุกวัน

22. โทรศัพท์มือถือและที่ชาร์จ: นี่คือแผนที่ นักแปล และเส้นชีวิตของคุณ

เก็บที่ชาร์จไว้ในกระเป๋าถือของคุณในกรณีที่การเดินทางเกิดความล่าช้า ในสนามบิน บางครั้งคุณจะต้องใช้สาย

USB ที่ยาวมาก เนื่องจากที่นั่งของคุณอาจอยู่ห่างจากปลั๊กไฟ โดยปกติเราจะพกเครื่องชาร์จพร้อมสาย USB ยาว

10 ฟุตติดตัวไปด้วย ตรวจสอบให้แน่ใจว่าคุณมี:- แผนที่ของภูมิภาคที่คุณเดินทางไปบันทึกไว้ใน Google

Maps- ติดตั้ง Google Translate และดาวน์โหลดภาษาของประเทศปลายทางของคุณแล้ว-

โทรศัพท์และแผนบริการข้อมูลช่วยให้คุณสามารถใช้โทรศัพท์ของคุณที่จุดหมายปลายทางโดยไม่ต้องเสียค่าบริการ

การโรมมิ่งระหว่างประเทศที่มีราคาแพง หากโทรศัพท์ของคุณไม่ได้ล็อคโดยผู้ให้บริการ คุณสามารถซื้อ SIM

ท้องถิ่นหรือการ์ด eSIM ได้ตลอดเวลา แต่โปรดจำไว้ว่าในหลายประเทศ

คุณจะต้องมีรูปถ่ายหนังสือเดินทางอย่างน้อยหนึ่งรูปจึงจะทำเช่นนั้นได้

23. อุปกรณ์เพื่อความปลอดภัยของโทรศัพท์มือถือ:

การล้างกระเป๋าและการฉีกซองโทรศัพท์โดยรถจักรยานยนต์หรือการเดินเท้าถือเป็นอันตรายอย่างแท้จริงในหลายแห่ง

ต่อไปนี้เป็นวิธีที่เราปกป้องโทรศัพท์มือถือของเรา: โทรศัพท์มือถือของเราติดอยู่กับเข็มขัดด้วยสายรัดเสริมด้วยโลหะ

หุ่ซึ่งยาวพอที่จะให้เราถ่ายเซลฟี่ได้ มีความทนทานพอที่จะทนต่อการแย่งชิงโทรศัพท์ของมอเตอร์ไซด์ได้

ซึ่งสายโยงพลาสติกถ่วงบอบบางราคาไม่แพงส่วนใหญ่ไม่สามารถทำได้ และมีขนาดเล็กพอที่จะพกพาไปได้ง่าย

ต้องใช้ฝาคอบโทรศัพท์ที่มีฝาปิดด้านล่าง เราใช้ฝาคอบโทรศัพท์มือถือนี้ เนื่องจาก:-
ด้านล่างถูกปิดไว้เพื่อให้แน่ใจว่าที่เสียบนินทรีย์จะเชื่อมต่อกับสายโยงอย่างแน่นหนา- มีความชัดเจน
ช่วยลดความเสี่ยงที่โทรศัพท์ของคุณจะร้อนเกินไป
โทรศัพท์มือถือเครื่องเก่าของคุณมีฝาปิดสีดำและร้อนเกินไปตลอดเวลาเมื่อเดินทางในสภาพอากาศอบอุ่น
มีแม่เหล็กสำหรับติดแบตเตอรี่ USB ของฉันไว้อย่างแน่นหนาและปลอดภัย
มีแขนปรับมุมได้ซึ่งช่วยให้ชมภาพยนตร์บนเครื่องบินหรือที่อื่น ๆ ได้ง่ายขึ้นโดยไม่จำเป็นต้องถือโทรศัพท์

24. กระเป๋าเงินสังเว: พกเงินสดจำนวนเล็กน้อยแต่สมเหตุผล ผล บัตรเครดิตสองใบที่หมดอายุ และใบเสร็จรับเงินสำหรับการซื้อป้องกันบางส่วนไว้ในกระเป๋าเงินแยกต่างหาก
ในกรณีที่เกิดการโจรกรรม
ให้ส่งมอบสิ่งนี้เพื่อปกป้องชีวิตของคุณและกระเป๋าเงินหลักที่แท้จริงของคุณ
โดยทั่วไปเราจะพกเงิน \$20-\$50 ในสกุลเงินท้องถิ่นและดอลลาร์สหรัฐ หากเป็นไปได้
ให้ใช้ธนบัตรที่มีขนาดเล็กลงเพื่อให้ดูเหมือนเป็นเงินจำนวนมาก อย่าใส่บัตรประจำตัวใดๆ
ที่มีที่อยู่บ้านของคุณในกระเป๋าเงินนี้ และตรวจสอบให้แน่ใจว่าเป็นกระเป๋าเงินที่เก่ากว่า
นักเดินทางแต่ละคนในกลุ่มของคุณควรมีกระเป๋าเงินสังเวของตนเอง

25. กระเป๋าเงินนินทรีย์: เราใช้กระเป๋าผ้ากันเหงื่อที่ติดกับเข็มขัดและซ่อนไว้ในกางเกงของเรา
มันรอบคอบและปลอดภัยกว่าเข็มขัดเงินแบบเดิมๆ มาก
26. ที่ชาร์จนาฬิกาอัจฉริยะ: โดยทั่วไปต้องใช้สายเคเบิลที่เป็นกรรมสิทธิ์ หากไม่มีสิ่งเหล่านี้
คุณจะสูญเสียการแจ้งเตือนการนำทางและการติดตามการออกกำลังกาย
27. อุปกรณ์กล้อง: หากคุณเดินทางพร้อมกับกล้องเฉพาะ (เช่น กล้องใต้น้ำ)
อย่าลืมนำติดตัวไปด้วย รวมถึงแบตเตอรี่สำรอง ที่ชาร์จ และกล่องใส่ใต้น้ำ (อย่างน้อย 1
ตัวและสำรอง) สำหรับการดำน้ำตื้น (หากมี)
28. ชุดแบตเตอรี่ USB: ชุดแบตเตอรี่กำลังสูงจำเป็นสำหรับโทรศัพท์รุ่นใหม่ ตรวจสอบให้แน่ใจว่าคุณมีพอร์ต USB
ที่ถูกต้องและมีเอาต์พุตเพียงพอสำหรับชาร์จอุปกรณ์สมัยใหม่ เราใช้ก้อนแบตเตอรี่ยูเอสบีซี
แม่เหล็กของมันเพียงอย่างเดียวที่นั่นอ่อนแอ แต่เมื่อใช้ร่วมกับฝาคอบโทรศัพท์มือถือที่เหมาะสม
มันก็จะยึดเกาะได้อย่างแข็งแกร่งมาก สำหรับการใช้งานของเรานั้นสาย USB ที่ต่อไว้ก็ยาวพอสมควร
29. ที่ชาร์จในรถยนต์: หากคุณใช้รถเช่าหรือจองบริการรับส่งด้วยรถยนต์หลายชั่วโมง
คุณสามารถชาร์จโทรศัพท์ได้อย่างสะดวก (โดยเฉพาะหากคุณใช้กับ GPS)
และอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์อื่นๆ ขณะขับรถ
โปรดทราบว่าเครื่องชาร์จในรถยนต์กำลังสูงพร้อมสายเคเบิลที่เหมาะสมเป็นสิ่งจำเป็นในการ
ชาร์จโทรศัพท์มือถือรุ่นใหม่
30. อะแดปเตอร์เต้ารับไฟฟ้า: อะแดปเตอร์สำหรับเดินทางแบบสากลครอบคลุมพื้นที่ส่วนใหญ่ของโลก
แม้ว่าบางประเทศ เช่น แอฟริกาใต้ จำเป็นต้องใช้ขนาดปลั๊กเฉพาะซึ่ง Universal Travel Adapter
หลายรุ่นไม่รองรับ

31. สายไฟต่อ:
ห้องพักในโรงแรมบางห้องและโดยเฉพาะอย่างยิ่งห้องนอนบนเรือสำราญมักไม่มีปลั๊กไฟเพียง
พอ โดยเฉพาะบริเวณใกล้กับเตียง ใช้สายไฟที่มีปลั๊กหลายตัว
แต่โปรดจำไว้ว่าสายการเดินเรือทั้งหมดห้ามใช้เครื่องป้องกันไฟกระชากเนื่องจากอาจเกิด
เพลิงไหม้อย่างรุนแรง
โปรดทราบว่าขณะนี้สายการเดินเรือบางสายได้ห้ามใช้สายไฟต่อพ่วงทั้งหมด (เช่น Royal

Caribbean, Celebrity, Disney, MSC) บางสายยังอนุญาตให้ใช้ปลั๊กหลายตัวได้ เช่น
ลูกบาศก์ติดผนังโดยไม่มีสายไฟ หากคุณต้องการสายไฟต่อพ่วง เช่น สำหรับเครื่อง CPAP
ให้ไปที่แผนกบริการลูกค้าของเรือทันทีหลังจากขึ้นเครื่องเพื่อยืมเครื่อง
สายการเดินเรือบางสายยังอนุญาตให้ใช้สายต่อหลายปลั๊กได้ ในขณะที่เขียนนี้ **Carnival,**
Norwegian, Princess และ **Holland America**
เป็นหนึ่งในสายการเดินเรือที่มีความยืดหยุ่นมากกว่า

สุขภาพ สุขอนามัย และความสบาย

การรักษาสุขภาพให้แข็งแรงเป็นความแตกต่างระหว่างวันหยุดพักผ่อนในฝันกับการเข้าพักในห้องพักในโรงแรมอย่างน่าสังเวช

32. ที่อุดหู:

จำเป็นสำหรับการนอนบนเครื่องบินที่มีเสียงดังหรือในโรงแรมในเมืองที่มีสถานบันเทิงยามค่ำคึกคักแน่นอน

33. โคมขัดฟัน:

สำคัญสำหรับสุขอนามัยทางทันตกรรมและมีประโยชน์เป็นเชือกฉุกเฉินสำหรับการซ่อมแซม

34. ยา (บรรเทาอาการปวดและท้องเสีย): การบรรเทาอาการเบื้องต้นเป็นสิ่งจำเป็น

เนื่องจากร้านขายยาอาจปิดหรือหาซื้อได้ยากในกรณีฉุกเฉิน เรามักจะมี 'ร้านขายยาสำหรับการเดินทาง' ขนาดเล็กไว้คอยรักษาโรคทั่วไปในทันที นักท่องเที่ยวบางคนอาจมีอาการ 'ท้องเสียของนักท่องเที่ยว' ภายใน 48 ชั่วโมงแรก การมีอุปกรณ์ของคุณเองหมายความว่า你不จำเป็นต้องออกจากห้องพักในโรงแรมเมื่อคุณรู้สึกแย่ โดยทั่วไปแนะนำให้เก็บยาไว้ในบรรจุภัณฑ์เดิม

ในกรณีที่ถูกละเลยที่ปลายทาง อย่างไรก็ตาม ฉันเดินทางไปต่างประเทศมานานกว่า 30 ปีและไม่เคยถูกซักถาม ตรวจสอบให้แน่ใจว่าอุปกรณ์ที่คุณมีประกอบด้วย:-

ยาแก้ปวดและไข้: เตรียมยาแก้ปวดศีรษะและไม่เกรนที่คุณชื่นชอบ

และให้แน่ใจว่าคุณมีไอบูโพรเฟนและ/หรือพาราเซตามอล (อะเซตามิโนเฟน) เป็นยาลดไข้ บางคนพบว่าการใช้ไอบูโพรเฟนและอะเซตามิโนเฟนสลับกันทุกๆ 4-6

ชั่วโมงจะให้ผลการลดไข้ที่ดีที่สุด

ตรวจสอบให้แน่ใจว่าไม่กินปริมาณสูงสุดในแต่ละวันสำหรับยาแต่ละชนิด

โดยเฉพาะยาอะเซตามิโนเฟน เนื่องจากอาจทำให้เกิดตับถูกทำลายอย่างรุนแรง

หลีกเลี่ยงการใช้ยาไอบูโพรเฟนในขณะที่ท้องว่างเพราะอาจทำให้เกิดอาการปวด คลื่นไส้ อาเจียน หรือแย่กว่านั้นได้- โรคท้องร่วงและสุขภาพทางเดินอาหาร: พกยาโลเพอราไมด์

(อิมโมเดียม) เพื่อบรรเทาอาการทันที

และใช้เกลือทดแทนการให้น้ำในช่องปากเพื่อป้องกันภาวะขาดน้ำ แท็บเล็ตแบบเคี้ยว

Pepto Bismol (บิสมัท ซับซาลิไซเลต) ต้องการพื้นที่ในกระเป๋าทravelling น้อยมาก

และได้ผลดีกับอาการท้องเสียทั่วไป แสบร้อนกลางอก หรือคลื่นไส้ อาการเมารถ:

หากมีอาการเมารถ และกำลังวางแผนเดินทางทางเรือ นั่งรถบัสทางไกล

หรือไปตามถนนบนภูเขา การมี Dramamine หรือยา 'อาการเมารถ'

ที่คล้ายกันจำนวนเล็กน้อยก็มีประโยชน์ - เคล็ดลับส่วนตัว: เราพกยา Po Chai (หรือ Bao Ji Wan) ติดตัวไปด้วยเสมอ

เป็นยาจีนที่เราพบว่ามีประสิทธิภาพอย่างมากในการแก้อาการท้องเสีย

ยาเม็ดเหล่านี้มาในขวดพลาสติก โดยคุณรับประทานน้ำอุ่นในขวดพลาสติก 2 ขวด

จากนั้นอาการท้องเสียของคุณจะหายไปโดยไม่ช้าหลังจากนั้น หมายเหตุ:

ยาเหล่านี้หลายรุ่นใช้เชื้อจุลินทรีย์ (Massa Fermentata) ซึ่งมีแป้งสาลี

หากมีอาการแพ้กลูเตนอย่างรุนแรงหรือโรค Celiac คุณควรหลีกเลี่ยง หมายเหตุ:

เช่นเดียวกับผลิตภัณฑ์เสริมอาหารสมุนไพรอื่นๆ

ก็ควรที่จะปรึกษากับผู้เชี่ยวชาญหากคุณกำลังตั้งครรภ์หรือกำลังใช้ยาเฉพาะอื่นๆ

เนื่องจากสมุนไพรมีคุณสมบัติที่ผสมผสานกันอย่างซับซ้อนสามารถโต้ตอบกับยาตะวันตกบางชนิดได้
หมายเหตุสำคัญ: เช่นเดียวกับคำแนะนำทุกประการสำหรับยาใดๆ:
ปรึกษาผู้เชี่ยวชาญด้านการดูแลสุขภาพของคุณเสมอหากยานั้นเหมาะกับคุณ

35. น้ายาฆ่าเชื้อและผ้าเช็ดทำความสะอาด: ใช้สิ่งเหล่านี้กับบริเวณที่มีการสัมผัสบ่อย เช่น
กดบนเครื่องบิน เพื่อลดความเสี่ยงของการเจ็บป่วย
36. Cortisone หรือ Benadryl Cream:
มีประโยชน์ในการรักษาอาการแพ้ที่ไม่คาดคิดหรือแมลงสัตว์กัดต่อย
37. ครีมกันแดด: เลือกใช้ผลิตภัณฑ์คุณภาพสูงและกันน้ำได้ SPF30 หรือ SPF50
หากคุณกำลังดำน้ำตื้น โปรดตรวจสอบให้แน่ใจว่าสถานที่นั้นปลอดภัยต่อแนวปะการัง
เก็บของเหลวให้ไม่เกิน 3 ออนซ์ (100 มล.) สำหรับพกพาขึ้นเครื่องบิน
38. Chap Stick with UV: ป้องกันอาการไหม้ของริมฝีปากในสภาพแวดล้อมที่มีรังสี UV ลมแรง
หรือมีความชื้นต่ำ
39. ครีมเย็นหรือวุ้นหางจระเข้:
จำเป็นสำหรับการผ่อนคลายผิวที่เครียดจากการถูกแดดเผาหรือสภาพอากาศที่รุนแรง
เก็บของเหลวให้ไม่เกิน 3 ออนซ์ (100 มล.) เพื่อนำขึ้นเครื่อง
40. สเปรย์กันยุง: การป้องกันคือการป้องกันใช้เลือดออกหรือมาลาเรียได้ดีที่สุด ใช้สเปรย์ที่มี
DEET อย่างน้อย 25% เพื่อไล่ยุงและแมลงวันทรายที่เจ็บปวด เก็บของเหลวให้ไม่เกิน 3
ออนซ์ (100 มล.) เพื่อนำขึ้นเครื่อง
41. อุปกรณ์อาบน้ำอื่นๆ:
พกติดตัวมาเองเพื่อให้มั่นใจในคุณภาพและหลีกเลี่ยงปฏิกิริยาทางผิวหนัง
เก็บของเหลวให้ไม่เกิน 3 ออนซ์ (100 มล.) เพื่อนำขึ้นเครื่อง
ปกติฉันจะนำแชมพูขวดเล็กจากโรงแรมก่อนหน้านี้มาด้วย 1 ขวด
เนื่องจากไม่ใช่ทุกโรงแรมจะมีแชมพูให้ โรงแรมและเรือสำราญหลายแห่งมีครีมอาบน้ำ
แต่ฉันได้ยืนยันมาว่ามีคนบอกว่าแชมพูมักจะไม่ค่อยดีนัก ดังนั้นให้นำมาเอง
42. เครื่องโกนหนวดไฟฟ้า: แม้ว่าเครื่องโกนหนวดไฟฟ้าจะไม่ต้องการพื้นที่ในกระเป๋าเดินทางมากนัก
แต่การใช้เครื่องโกนหนวดไฟฟ้าแบบพกพาขนาดเล็กที่สามารถชาร์จด้วยสาย USB
ก็ยังช่วยให้คุณประหยัดพื้นที่ได้ การเลือกใช้รุ่นที่ชาร์จด้วย USB
ได้ช่วยลดความจำเป็นในการใช้แบตเตอรี่ก้อนโตที่เป็นกรรมสิทธิ์เฉพาะ
เนื่องจากอุปกรณ์เหล่านี้มีแบตเตอรี่ลิเทียมไอออน
การเก็บไว้ในกระเป๋าถือขึ้นเครื่องจึงมั่นใจได้ว่าคุณปฏิบัติตามมาตรฐานความปลอดภัยจากอัคคีภัยสากล

43. กรรไกรตัดเล็บ:

แม้ว่าสนามบินหลายแห่งจะอนุญาตให้ใช้กรรไกรตัดเล็บที่มีใบมีดยาวไม่เกิน 6 ซม. ได้ แต่บางประเทศก็ห้ามไม่ให้มีวัตถุมีคมไม่ว่าของนั้นจะมีความยาวเท่าใดก็ตาม กรรไกรตัดเล็บเป็นทางเลือกที่ปลอดภัยสำหรับกระเป๋าถือขึ้นเครื่อง เครื่องมือขนาดเล็กนี้ให้ประโยชน์สูงในการดูแลและป้องกันการติดเชื้อที่เล็บ การใช้ปัตตาเลี่ยนแทนกรรไกรช่วยให้แน่ใจว่าเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัยจะไม่ยึดชุดแ ต่งชนของคุณเนื่องจากการตีความ 'ของมีคม' ในแต่ละภูมิภาคที่แตกต่างกัน

เสื้อผ้าและอุปกรณ์เฉพาะทาง

เสื้อผ้าอเนกประสงค์ช่วยให้คุณสำรวจสภาพแวดล้อมต่างๆ ได้อย่างง่ายดาย

44. เสื้อกันฝนและร่ม: เสื้อแจ็คเก็ตน้ำหนักเบาเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับสภาพอากาศ

ร่มแบบพับได้ยังเป็นเครื่องมือที่ดีเยี่ยมในการปกป้องแสงแดด ซึ่งเป็นวิธีปฏิบัติทั่วไปในเอเชีย

45. เสื้อผ้าที่แห้งเร็ว: เราปฏิบัติตาม 'กฎสามประการ' ในการบรรจุ (เสื้อเชิ้ต 3 ตัว ชุดชั้นใน 3 ตัว กางเกง 1 ตัว)

นอกเหนือจากสิ่งที่เราสวมใส่

ใช้กางเกงเดินทางแห้งเร็วแบบมีซิปเปิดปิดได้เพื่อความอเนกประสงค์ในสภาพอากาศหนาวเย็นและอบอุ่น

จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องแห้งเร็วทั้งหมด เพื่อให้คุณสามารถใช้ในวันถัดไปหลังการซัก

46. ชุดซักกรีด: เราใส่ถุงพลาสติกหนาขนาดใหญ่ของเราไว้ในอ่างล้างจานของโรงแรมเพื่อแช่เสื้อผ้าด้วยน้ำยาซักผ้า (ที่เรานำมาจากบ้านในถุง Ziplock ขนาดเล็ก) เราถูกกว่าบริการซักกรีดของโรงแรมมาก

47. ไม้อัดเสื้อ 6 อันและที่หนีบ 6 อัน: ไม้อัดเสื้อพลาสติกแบบพับได้ช่วยให้แน่ใจว่าคุณมีพื้นที่สำหรับซักผ้าให้แห้ง เนื่องจากโรงแรมบางแห่งอาจมีไม้อัดเสื้อไม่เพียงพอ ที่หนีบเหมาะสำหรับการแขวนถุงเท้าหรือปิดม่านโรงแรมให้แน่น

48. หมวก:

หมวกแบบพับได้พร้อมสายป้องกันไม่ให้ปลิวไปช่วยปกป้องหนังศีรษะของคุณและช่วยให้คุณรู้สึกเย็นสบายเมื่ออยู่กลางแจ้ง

49. Sweatband: กันเกลือและเหงื่อออกจากดวงตาของคุณระหว่างการเดินป่าที่มีความชื้น

50. แว่นกันแดด: จำเป็นสำหรับการปกป้องดวงตาของคุณจากความเสียหายจากรังสี UV

และแสงสะท้อนที่สะท้อนจากน้ำหรือหิมะ หากคุณสวมแว่นตา ให้ลองสวมเลนส์

'ทรานซิชั่นเลนส์' อันถัดไป ซึ่งหมายความว่า เลนส์จะมีดลงเมื่อโดนแสงแดด

และจะสว่างขึ้นเมื่ออยู่ในอาคาร

51. ผ้าไมโครไฟเบอร์: จำเป็นสำหรับทำความสะอาดแว่นตา เลนส์

และหน้าจอโดยไม่ทำให้เกิดรอยขีดข่วน

52. ขวดเก็บความร้อน: ขวดเก็บความร้อนคุณภาพสูงช่วยให้คุณอุ่นได้นานหลายชั่วโมง

เราชอบแบบที่มีคลิปแขวนเพื่อยึดไว้กับเป้สะพายหลังของเรา

53. เต็นท์ชายหาด: เต็นท์ชายหาดแบบมีซิปช่วยให้เป็นฐานแคมป์ที่แห้งและเป็นร่มเงา

และเพิ่มการรักษาความปลอดภัยอีกชั้นสำหรับทรัพย์สินของคุณในขณะที่คุณว่ายน้ำ

54. รองเท้าแตะน้ำ: เลือกรองเท้าแตะที่ทนทานที่เหมาะสมกับหินแหลมคมเมื่อลงน้ำเพื่อว่ายน้ำหรือดำน้ำตื้น

ตรวจสอบให้แน่ใจว่าสามารถทนต่อการสัมผัสน้ำทะเลในระยะยาวและมีน้ำหนักเบา

55. กางเกงว่ายน้ำ/ชุดสูทและผืนนวม: เสื้อผ้านที่มี UPF 50+ (ปัจจัยป้องกันรังสีอัลตราไวโอเล็ต)

ช่วยปกป้องผิวของคุณโดยไม่จำเป็นต้องใช้ครีมกันแดดมากเกินไปที่จะล้างออกในน้ำ

ตามหลักการแล้ว คุณควรซื้อเสื้อที่สามารถสวมใส่ได้เหมือนเสื้อยืดทั่วไป

56. ห่อหายใจและแว่นตา: อุปกรณ์ดำน้ำตื้นของคุณเองนั้นสวมใส่ได้พอดีและถูกสุขลักษณะมากกว่าการเช่า

หากฉันวางแผนจะดำน้ำตื้นบนชายหาดในพื้นที่ที่มีกระแสน้ำเชี่ยวกราก ฉันก็นำดินกบมาด้วย

สำหรับการดำน้ำตื้นนอกชายหาด บริษัททัวร์ทางเรือมักจะจัดให้ฟรี ดังนั้นฉันจึงไม่นำมาให้

เพื่อประหยัดพื้นที่ในกระเป๋าเป้สะพายหลัง

57. ทุ่นว่ายน้ำ: ทุ่นพองช่วยให้คุณมองเห็นเรือได้ ช่วยให้ผ่อนคลายอยู่ในความทุกข์ และมีกระเป๋ากันน้ำ (ถุงแห้ง)

สำหรับสิ่งของมีค่าของคุณในขณะที่คุณอยู่ในน้ำ ดูกุ่มือการดำน้ำตื้น Backpack and Snorkel ([เว็บไซต์](#))

ของเราสำหรับข้อมูลเพิ่มเติม

ความต้องการพิเศษ

68. แวนสายตาสำรอง: หากคนสวมแว่นสายตา

การมีแว่นสายตารองถือเป็นการป้องกันที่สำคัญ

ประสบการณ์ทั่วไปชี้ให้เห็นว่าอุบัติเหตุมักเกิดขึ้นเมื่อการค้นหาสิ่งทดแทนนั้นยากที่สุด

หากคุณต้องพึ่งเลนส์ปรับสายตา

ตรวจสอบให้แน่ใจว่าคุณได้เตรียมชุดเลนส์สำรองไว้เพื่อรักษาการมองเห็นและความเป็นอิสระของคุณตลอดการเดินทาง

69. อุปกรณ์ตัดผมจุกและหูแบบ USB: ในการเดินทางไกลๆ ขนจุกหรือหูที่ยาวขึ้นอาจกลายเป็นเรื่องน่ารำคาญได้ เลือกใช้อุปกรณ์

[USB](#) เพื่อขจัดความจำเป็นในการใช้สายเคเบิลขนาดใหญ่ที่เป็นกรรมสิทธิ์หรือแบตเตอรี่แบบใช้แล้วทิ้ง

การเก็บไว้ในกระเป๋าถือขึ้นเครื่องช่วยให้แน่ใจว่าคุณปฏิบัติตามมาตรฐานความปลอดภัยที่เข้มงวดที่สุด

เครื่องมือขนาดเล็กนี้ให้ประโยชน์สูงในการดูแลขนโดยไม่ต้องเพิ่มน้ำหนักหรือปริมาตรให้กับชุดเดินทางของคุณ

70. เครื่อง CPAP สำหรับเดินทาง: หากคุณเดินทางพร้อมกับเครื่อง CPAP

คุณควรพกเครื่องนี้ไว้ในกระเป๋าถือขึ้นเครื่องเสมอเพื่อป้องกันความเสียหายหรือการสูญหาย โดยทั่วไปเครื่อง

CPAP จะมาพร้อมกับอ่างเก็บน้ำซึ่งทำให้เครื่องมีขนาดใหญ่สำหรับการเดินทาง หากคุณสามารถจ่ายได้

ลองพิจารณา [เครื่อง CPAP สำหรับการเดินทาง](#) ที่เล็กกว่าซึ่งจะมาโดยไม่มีอ่างเก็บน้ำ

และจะใช้พื้นที่ในกระเป๋าเดินทางน้อยลงอย่างมาก

โปรดทราบว่าไอน้ำที่หายไปจากอ่างเก็บน้ำอาจทำให้จมูกของบางคนแห้ง

ซึ่งอาจทำให้ไม่สบายตัวมากและบางคนไม่สามารถทนได้ [ชุดอุปกรณ์ที่รีไซเคิลความชื้นจากลมหายใจของคุณ](#) ช่วยบรรเทาได้บ้าง แต่ไม่สามารถชดเชยอ่างเก็บน้ำที่หายไปได้

หากคุณเดินทางไปยังภูมิภาคที่ไฟฟ้าดับบ่อยครั้งหรือวางแผนที่จะใช้ CPAP บนเครื่องบิน

คุณอาจต้องการซื้อ [แบตเตอรี่](#) แต่ต้องแน่ใจว่าเป็นไปตามข้อกำหนดของสายการบิน ซึ่งหมายความว่า Wh (วัตต์-ชั่วโมง) ต้องต่ำกว่า 100Wh (ไม่จำเป็นต้องได้รับการอนุมัติในขณะที่เขียน) หรือ 160Wh

(ต้องได้รับการอนุมัติจากสายการบินเพื่อนำขึ้นเครื่อง) แม้แต่ในชั้นธุรกิจ

แหล่งจ่ายไฟบนเครื่องบินก็ไม่สามารถจ่ายพลังงานให้กับเครื่อง CPAP ได้อย่างต่อเนื่องเพียงพอเสมอไป

ส่งผลให้ไฟฟ้าดับเพียงสั้นๆ ซึ่งจะทำให้เครื่อง CPAP หยุดทำงานนานพอที่จะปลุกคุณ

67. พื้นที่ว่างในกระเป๋าเดินทาง

68. แวนสำรอง

69. เครื่องตัดขนจมูกและหู

70. เครื่อง CPAP สำหรับเดินทาง

ความต้องการพิเศษ

การป้องกันการฉ้อโกงบัตรเครดิตและการโจรกรรม

นักเดินทางมักเผชิญกับความเสี่ยงจากการฉ้อโกงบัตรเครดิตและบัตรเดบิต ซึ่งยังคงแพร่หลายในจุดหมายปลายทางต่างประเทศหลายแห่ง ภัยคุกคามที่พบบ่อย ได้แก่ การขโมยบัตรที่ตู้เอทีเอ็มหรือการใช้สกินเมอร์แบบพกพาในฝูงชน การทำธุรกรรมกับร้านค้าที่ไม่เชื่อถือได้ หรือการขโมยกระเป๋าเงิน ในสถานการณ์เหล่านี้ การสูญเสียวิธีการชำระเงินหลักอาจทำให้การเดินทางทั้งหมดหยุดชะงัก เนื่องจากการได้รับบัตรทดแทนขณะอยู่ต่างประเทศมักเป็นไปไม่ได้หรือล่าช้าหลายสัปดาห์

กลยุทธ์สำหรับการ์ดสำรองหลายใบ

เพื่อลดความเสี่ยงเหล่านี้

แผนทางการเงินที่มีประสิทธิภาพเกี่ยวข้องกับการมีวิธีการชำระเงินหลายวิธีที่กระจายให้กับนักเดินทาง จากประสบการณ์ของเรา เราได้ปฏิบัติตามระเบียบการเฉพาะเพื่อให้แน่ใจว่าเราจะไม่ขาดเงินทุน:

- **บัตรเครดิตหลักและรอง:** พกบัตรเครดิตอย่างน้อยสามใบที่เป็นชื่อของคุณเอง วิธีนี้ช่วยให้คุณสามารถหมุนเวียนการ์ดได้หากการ์ดถูกทำเครื่องหมายว่ามีกิจกรรมที่น่าสงสัย หรือหากเครือข่ายใดไม่ได้รับการยอมรับจากผู้จำหน่ายในพื้นที่ **Visa หรือ Mastercard** ได้รับการยอมรับมากที่สุดในโลก
- **การเข้าถึงบัตรเดบิตสำหรับผู้โดยสารสองคน:** เรารักษาคาร์ดเดบิตหนึ่งใบในชื่อของฉันและอีกหนึ่งใบในชื่อภรรยาของฉัน สิ่งนี้ทำให้แน่ใจได้ว่าหากบัญชีหนึ่งถูกระงับเนื่องจากการละเมิดความปลอดภัย คู่สมรสอีกคนหนึ่งยังคงมีอำนาจในการถอนสกุลเงินท้องถิ่น
- **การแยกทางกายภาพ:** หลีกเลี่ยงการเก็บบัตรทั้งหมดไว้ในกระเป๋าเดินทางใบเดียว แจกจ่ายระหว่างตู้നിറภัยในโรงแรมที่ปลอดภัย กระเป๋าเงิน/เข็มขัดสลับ และกระเป๋าเงินที่ใช้ประจำวันของคุณ

การวางแผนที่สำคัญสำหรับเงินสดฉุกเฉิน

ก่อนออกเดินทาง ให้ประเมินการเข้าถึงเงินทุนสภาพคล่องของคุณ หากการ์ดถูกขโมย คุณต้องมีทางเลือกอื่นทันที นักท่องเที่ยวในอดีตพึ่งพาเช็คเดินทางเป็นอย่างมาก แต่มาตรฐานสมัยใหม่คือการผสมผสานระหว่างเงินสดที่แลกหลายและเงินสดสำรองที่แข็งแกร่ง การวางแผนล่วงหน้าทำให้มั่นใจได้ว่าคุณสามารถเข้าถึงสกุลเงินท้องถิ่นเพื่อการขนส่ง อาหาร และเหตุฉุกเฉินได้ตลอดเวลา โดยไม่คำนึงถึงความล้มเหลวทางเทคนิคหรือการแทรกแซงทางอาญา

เพื่อปกป้องกระเป๋าเดินทางและโทรศัพท์มือถือของคุณ โปรดอ่าน:

[23. อุปกรณ์ความปลอดภัยของโทรศัพท์มือถือ](#)

[24. กระเป๋าเงินสังเว](#)

[25. กระเป๋าเงินนิรภัย](#)

คุณยังสามารถใช้การ์ดหรือบล็อกปิดกั้น

[RFID](#) เพื่อป้องกันการรูดของคุณจากสกินเมอร์เคลื่อนที่ในสถานที่ที่มีผู้คนหนาแน่น



ข้อสังเกตปิด

เกี่ยวกับ RUDY จากกระเป๋าเป้สะพายหลังและการดำน้ำตื้น

ฉันเกิดในประเทศเยอรมนีและอพยพไปอยู่ที่สหรัฐอเมริกาในปี 2003 ภรรยาของฉันและฉันเป็นคู่รักข้ามชาติอย่างแท้จริง ฉันซึ่งมีภูมิหลังเป็นชาวเยอรมัน และเธอมีเชื้อสายจีน เราทั้งคู่อาศัยอยู่ในสหรัฐอเมริกา

น่าเศร้าที่การทำงานในสหรัฐอเมริกาหมายความว่าเรามีวันลาพักร้อนน้อยกว่ามากเมื่อเทียบกับประเทศอื่นๆ เช่น เยอรมนีจึงเดินทางได้ไม่บ่อยนัก

ด้วยการลองผิดลองถูกหลายครั้ง

เราจึงพบรูปแบบการเดินทางและการพักผ่อนในอุดมคติของเรา สร้างช่วงเวลาที่น่าจดจำโดยมุ่งเน้นไปที่จุดหมายปลายทางที่สำคัญ การวางแผนเวลาสำหรับการพบปะกับคนในท้องถิ่น และแน่นอนว่าสำหรับการพักผ่อนคือสิ่งที่เราให้ความสำคัญเป็นอันดับแรก

เรายังได้เรียนรู้ที่จะชื่นชมอาหารท้องถิ่นและพยายามกินอาหารท้องถิ่นให้ได้มากที่สุด เพื่อความสนุกสนาน เราลองไปทานอาหารที่ร้านอาหารจีนแห่งเดียวในแต่ละประเทศที่เราไปเยือน น่าทึ่งมากว่าอาหารจีนมีความแตกต่างกันทั่วโลกอย่างไร



เก็บกระเป๋าเป้สะพายหลังและดำน้ำตื้นแล้วไปกันเลย

รูปแบบการเดินทางของเรามีการพัฒนาตลอดหลายปีที่ผ่านมา ทุกวันนี้เราต้องจัดของให้เบาเมื่อต้องเดินทาง และโดยทั่วไปต้องใช้กระเป๋าเป้ใบเล็กต่อคน โปรดดู[แสงแห่งการเดินทางแนะนำ](#)นี้

ด้วยคู่มือนี้

ฉันต้องการมอบคุณค่าให้กับคุณและช่วยคุณวางแผนวันหยุดพักผ่อนของคุณเองโดยมีเป้าหมายในการสร้างช่วงเวลาที่น่าจดจำ!

โปรดติดต่อฉันหากคุณมีคำถามหรือความคิดเห็น