

เที่ยวปลายปี... ปลอดภัย... ห่วงใยโลก

เรียบเรียงโดย: มายด์มิ่งค์ ผู้ชายสามมิติ

สวัสดีครับคุณผู้อ่านที่รักทุกท่าน... เผลอเดียวเดียว ก็มาถึงช่วงท้ายของปี 2568 กันอีกแล้วนะครับ เหนื่อย ๆ กันมาเกือบทั้งปี หลายคนน่าจะอยากหารางวัลให้ตัวเอง ด้วยการไปหาที่สงบ ๆ สำหรับการพักผ่อนหย่อนใจ ชาร์จพลังกับคนที่รัก แถมยังได้ช่วยกันกระตุ้นเศรษฐกิจแบบสบายกระเป๋าไปพร้อมกับโครงการ **“คนละครึ่ง พลัส”** ของรัฐบาลที่กำลังจะเริ่มเปิดให้ใช้สิทธิ์ในช่วงนี้พอดีด้วย

มาเตรียมจัดกระเป๋า เต็มพลัง พักหัวใจ แล้วกลับมาสู้ต่อด้วยแรงที่สดใหม่ ในแบบฉบับมายด์มิ่งค์ผู้ชายสามมิติ ปลอดภัย ใส่ใจสิ่งแวดล้อม กันครับผม !!

ก่อนอื่น อยากจะชวนกันมาวางแผน และตรวจสอบสิทธิ์ประโยชน์ต่าง ๆ กันก่อน โดยเฉพาะแคมเปญ **“คนละครึ่ง พลัส”** เฟสใหม่ ที่ประกาศว่าจะเริ่มให้ใช้สิทธิ์กันในช่วงปลายเดือนตุลาคม ถึงต้นเดือนพฤศจิกายน 2568 วางแผนอย่างชาญฉลาด = สนุกยาว ๆ แล่นสบายกระเป๋า ความสุข x 2 กันไปเลย เริ่มจาก ตั้งงบประมาณเป้าหมายการเที่ยว จะพักใจ ใช้เวลาเลี้ยงร่างกาย หรือกินเที่ยว แบ่งงบเป็นค่าที่พัก ค่าเดินทาง ค่าอาหาร และ “เงินฉุกเฉิน” เพื่อความปลอดภัยเสมอครับ

ตรวจสอบดูว่าเราสามารถใช่สิทธิ์กับร้านอาหาร ร้านค้า ที่พักหรือบริการท่องเที่ยวที่มีโปรร่วมรายการ ตรวจสอบเงื่อนไข เช่น ช่องทางจ่าย เงินคืนสูงสุดต่อคนต่อวัน และร้านค้าที่ร่วมรายการเพื่อวางแผนค่าใช้จ่ายได้คุ้มค่า แล้วอย่าลืมที่จะจองที่พักล่วงหน้า ถ้าไปช่วงเทศกาล คนจะเยอะ ราคาขึ้น กระนั้นการจองล่วงหน้าช่วยให้ได้ราคาดีกว่า แต่คำนึงถึงนโยบายการขอยกเลิกหรือเลื่อนวันเข้าพักเพื่อเจอเหตุสุดวิสัยกันด้วยนะครับ อย่าลืมถามจากผู้ให้บริการให้ชัดเจน และหากมีหลักฐานการเจรจาตกลง (เช่น บทสนทนาผ่านช่องทางออนไลน์) ก็อย่าลืมแคปหน้าจอเก็บไว้เป็นหลักฐานด้วยนะ

เตรียมพร้อมรับมือกับเหตุไม่คาดฝัน หากเกิดเหตุร้ายแรง การเตรียมข้อมูลด้านสุขภาพ กรู๊ปเลือดของสมาชิกในทริป เบอร์โทรติดต่อฉุกเฉิน ภูมิแพ้หรือโรคประจำตัว เตรียมยาให้พร้อม และประกันการเดินทาง (ในประเทศ) เพื่อเหตุฉุกเฉิน ดาวน์โหลดแอปที่จำเป็น เช่น พยากรณ์อากาศ (กรมอุตุนิยมวิทยา/แอปประจำตัว), แจ้งเตือน PM2.5 (AirVisual/Air4Thai), แผนที่เส้นทางน้ำท่วม (ถ้ามี), แอปแจ้งเตือนภัย (Cell Broadcast หากมีการเปิดในพื้นที่) และแอปสำหรับใช้สิทธิคนละครึ่ง พลัส (อันนี้สำคัญมาก)

เตรียมพร้อมรับมือกับเหตุไม่คาดฝัน หากเกิดเหตุร้ายแรง การเตรียมข้อมูลด้านสุขภาพ กรู๊ปเลือดของสมาชิกในทริป เบอร์โทรติดต่อฉุกเฉิน ภูมิแพ้หรือโรคประจำตัว เตรียมยาให้พร้อม และประกันการเดินทาง (ในประเทศ) เพื่อเหตุฉุกเฉิน คาวินโหลดแอปที่จำเป็น เช่น พยากรณ์อากาศ (กรมอุตฯ/แอประบุตำแหน่ง), แจ้งเตือน PM2.5 (AirVisual/Air4Thai), แผนที่เส้นทางน้ำท่วม (ถ้ามี), แอปแจ้งเตือนภัย (Cell Broadcast หากมีการเปิดในพื้นที่) และแอปสำหรับใช้สิทธิคนละครึ่ง พลัส (อันนี้สำคัญมาก)

ช่วงปลายปีแบบนี้ ถ้าอยากไปเที่ยวทะเล เคลียร์ใจ กินลม ชมคลื่น อาจจะต้องเลือกกันดี ๆ นิดนึง เนื่องจากเป็นฤดูมรสุม การเลือกไปเที่ยวทะเลในเขตจังหวัดภาคใต้อาจจะไม่ใช่ตัวเลือกที่ปลอดภัยนัก แนะนำให้ตรวจพยากรณ์ก่อนเดินทาง 7-14 วัน และเช็คประกาศเตือนภัยของกรมอุตุนิยมวิทยาก่อนนะครีบ ทะเลในโซนภาคตะวันออกอาจจะเป็นทางเลือกที่ปลอดภัย (จากมรสุม) มากกว่า และยังมีเสน่ห์หลากหลายแบบ ตั้งแต่หาดสงบ เกาะเล็กเกาะน้อย ไปจนถึงหาดเปิดทอดยาว ๆ ก็เป็นตัวเลือกที่เหมาะสมสำหรับคนที่ชอบความสดใสของท้องฟ้าและผืนน้ำ ตั้งแต่หาดบางแสน พัทยา ใกล้เคียงกรุงเทพฯ เดินทางง่าย เหมาะเที่ยววันเดียวหรือพัก 1 คืน มีชายหาดยาวติดเมือง มีร้านอาหารทะเลสด ๆ ตลาดและชุมชนที่เป็นมิตร ไปจนถึงโซน ธารอง จันทบุรี ทรายดำ เกาะเล็ก เกาะใหญ่น้ำใส ชายหาดส่วนตัวมากขึ้น เหมาะคู่รักและคนอยากชาร์จพลังแบบเงียบ ๆ ที่พักผ่อนวิถีชีวิตและบังกะโลสไตล์เรียบง่าย

ความปลอดภัยในทะเลกรณีที่มีพายุฝนและน้ำขึ้นสูงให้สังเกตระดับน้ำขึ้นน้ำลง ตรวจสอบเช็คสัญญาณเตือน คอยฟังคำแนะนำของเจ้าหน้าที่ในท้องที่ หากเป็นไปได้ ควรศึกษาเส้นทางอพยพหรือพื้นที่ปลอดภัย หากพบว่าบริเวณชายฝั่งเสี่ยงคลื่นสูงควรลดการว่ายน้ำและออกทะเล

การจองที่พักริมชายหาด เลือกที่พักที่มีนโยบายจัดการขยะของตัวเอง เช่น ระบบคัดแยกรีไซเคิล หรือใช้ภาชนะลดพลาสติก ห่วงใยสิ่งแวดล้อมตามคอนเซ็ปต์ ที่พักยั่งยืน (Eco-stay) ซึ่งมักมีการดูแลแนวปะการังและพื้นที่ชายฝั่งชุมชน กิจกรรมที่รักษ์ทะเล ดำน้ำตื้นแบบรับผิดชอบ ไม่สัมผัสปะการัง ไม่ทิ้งขยะลงทะเล ร่วมกิจกรรมเก็บขยะชายหาด หากไปทำกิจกรรมทางทะเล ให้เลือกผู้ประกอบการที่มีแนวปฏิบัติเกี่ยวกับการอนุรักษ์แนวปะการัง เลือกสถานที่ใช้วัตถุดิบจากท้องถิ่น สนับสนุนชาวประมงท้องถิ่น อย่าสั่งปลาหรือสัตว์ทะเลที่อยู่ในฤดูวางไข่หรือกำลังเสี่ยงพันธุ์

สำหรับคนที่ชอบเที่ยวภูเขา สูดอากาศบริสุทธิ์ สัมผัสไอหมอกเย็น ๆ ของฤดูหนาว อาจจะต้องระวังเรื่องของมลพิษทางอากาศ จากสภาพอากาศแบบปิด หรือมวลอากาศหยุดนิ่งซึ่งตรงกับช่วงที่อากาศแห้งพอดี ประกอบกับการเกิดไฟฟ้า (หรือเผาพื้นที่เกษตร ทั้งในและนอกประเทศ) ทำให้มวลมลพิษทางอากาศมีความหนาแน่นขึ้นในช่วงเวลานั้น ไม่สามารถระบายได้เองตามธรรมชาติ เกิดเป็นมลพิษทางอากาศปกคลุมพื้นที่ท่องเที่ยว (โดยเฉพาะภาคเหนือ) ของบ้านเรา ตั้งแต่ช่วงปลายปียาวไปถึงเดือนกุมภาพันธ์หรือมีนาคมปีหน้า เราจึงควรตรวจสอบสภาพอากาศ AQI ก่อนออกเดินทาง หลีกเลี่ยงกิจกรรมกลางแจ้งในวันที่ค่า PM2.5 สูงและเลือกเส้นทาง/เวลาให้หลีกเลี่ยงฝุ่นควัน หากเลี่ยงไม่ได้ ควร



เกาะสวาม



ชายหาดยาว ๆ

สวมหน้ากาก N95 เมื่ออยู่กลางแจ้ง พกยาประจำตัวและดื่มน้ำมากพอ ใช้หมวกคลุมเวียนอากาศในรถและปิดหน้าต่างเมื่อมีฝุ่นควันเข้ามา เลือกพักในที่ที่มีเครื่องฟอกอากาศหรืออากาศปิดที่สะอาด หากจำเป็นเลื่อนทริปหรือไปสถานที่ที่น้อมที่มีการกรองอากาศเพื่อความปลอดภัย



ในพื้นที่ภูมิประเทศแบบภูเขา

นอกจากเรื่องฝุ่นที่ทำให้เสียสุขภาพแล้ว การเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศในปัจจุบันยังส่งผลให้มีความเสี่ยงด้านอื่น ๆ เพิ่มขึ้น เช่น การเกิดน้ำป่าไหลหลาก เนื่องจากพื้นที่ป่าที่ลดลง ทำให้อุณหภูมิบริเวณผิวโลกสูงขึ้น เอื้อให้เกิดฝนลูกใหญ่อย่าง Rain bomb ประกอบกับการสูญเสียผืนป่า ที่ทำหน้าที่เสมือนฟองน้ำคอยอุ้มน้ำเอาไว้ เมื่อมีฝนปริมาณมากตกบนพื้นที่ต้นน้ำ จึงมีโอกาสเกิดน้ำป่า ดินถล่มได้ ดังนั้นเราจะต้องตรวจสอบเช็คสภาพภูมิอากาศจากแหล่งที่เชื่อถือได้ หรือศึกษาวิธีการสังเกตก่อนเมฆ

เพื่อพยากรณ์ฝน (ที่ผมเคยเขียนถึงไว้ สามารถตามไปอ่านกันได้ที่
เมฆฝน ก้อนน้ำที่ลอยอยู่บนท้องฟ้า) เลือกที่พอกที่คุ้มกันคง แข็งแรง
มีเส้นทางการคมนาคมที่เข้า-ออกได้สะดวก หากมีเหตุฉุกเฉิน
ความช่วยเหลือสามารถเข้าถึงได้ง่าย ไม่ควรเลือกที่พักที่อยู่ติด
ลำน้ำมากเกินไปหรือตั้งอยู่บนพื้นที่ ๆ มีความลาดชันสูง ควรมีอุปกรณ์
ชูชีพ เพื่อกรณีฉุกเฉินพุดตัวไว้เสมอ เช่น ไฟฉาย แบตสำรอง มือถือ
มีพาวเวอร์แบงก์และสายชาร์จกันน้ำ ชุดปฐมพยาบาลขนาดพกพา
มิดพับ นกหวีดฉุกเฉิน ที่ใช้งานจริงได้ทุกสถานการณ์

กฎของการเป็นนักท่องเที่ยวที่ดีแบบห่วงใยโลกของการ
เที่ยวเชิงธรรมชาติ คืออย่าเก็บหินหรือพืชป่า เป็นมิตรกับสัตว์ป่า
ไม่ส่งเสียงดังรบกวนสัตว์ ทั้งขยะตามที ๆ จัดเตรียมไว้ให้เท่านั้น
ลองใช้ถุงผ้าพกพาและหลีกเลี่ยงพลาสติกใช้ครั้งเดียว เราจะได้มี
ธรรมชาติที่สวยงามอยู่กับเราไปอีกนาน ๆ ครับ



และสำหรับคนที่ต้องการขาร์จพลังงานชีวิตแบบที่ต้อง
อาศัย Calorie intake ผมก็อยากจะแนะนำให้ลองจัดทริปล่าของ
อร่อย... สัมผัสชุมชน และวัฒนธรรม เป็นแนวที่สูง และเป็นพื้นที่ขึ้น
ชอบของใครหลายคน ไม่แพ้การเที่ยวทะเล ภูเขาเหมือนกันครับ
แล้วทริปล่าของอร่อยแบบรักษ์โลกต้องทำอะไร? เตรียมตัวยัง
กันบ้าง? ตามมาดูกันครับ

ประเทศไทยมันสวรรค์ของนักกินอยู่แล้ว ไม่ว่าจะที่ไหน
ก็มีของอร่อยที่น่าลองเยอะเยอะไปหมด ทั้งกลางวัน กลางคืน มีทั้ง
ร้านแบบสตรีทฟู้ด vs ร้านดัง เลือกร้านที่ทำความสะอาด การปรุงสุก
ถึงที่ อาหารทะเลต้องสด ผักผลไม้ล้างสะอาด นักกินที่ห่วงใยโลก
ควรใส่ใจกับเรื่องการลดขยะจากการกิน อย่าสั่งมาเยอะ ๆ แล้วกิน
ไม่หมด หากพกซองใส่แก้วน้ำส่วนตัว จะหล่อ (และสวย) มาก
ควรหลีกเลี่ยงกล่องโฟมหรือถุงพลาสติก ถ้าต้องซื้อกลับ ให้ขอเป็น
ภาชนะที่ย่อยสลายได้ การกินตามฤดูกาล และบริโภควัตถุดิบใน
ท้องถิ่นช่วยลดการนำเข้าวัตถุดิบและลดการใช้พลังงานในการขนส่ง
และการเก็บรักษาได้อย่างมากอีกด้วย

เมื่อวางแผนเที่ยวได้แล้ว ก็ถึงเวลาวางแผนการเงินครับ
แคมเปญกระตุ้นเศรษฐกิจของรัฐบาล ก็ออกมาได้อย่างพอเหมาะพอ
เจาะพอดี สำหรับโครงการ “คนละครึ่ง พลัส” จะเปิดลงทะเบียน
รับสิทธิ สำหรับประชาชน ผ่านแอปฯ เป๋าตัง จำนวน 20 ล้านสิทธิ
โดยกำหนดลงทะเบียน ตั้งแต่ 20-26 ตุลาคม 2568 (หรือจนกว่า
สิทธิจะเต็ม) ซึ่งมีระยะเวลาใช้จ่าย 29 ตุลาคม 68 – 31 ธันวาคม
2568 ณ ร้านค้าที่ร่วมรายการ สามารถรับสิทธิสูงสุด 200 บาท
ต่อคนต่อวัน ประชาชนผู้ยื่นแบบภาษีได้รับสิทธิ 2,400 บาทต่อคน

และประชาชนผู้ไม่ยื่นแบบภาษีจะได้รับสิทธิ 2,000 บาทต่อ
คน ตลอดโครงการ โดยมีเงื่อนไขว่าผู้รับสิทธิจะต้องมีการใช้สิทธิ
ครั้งแรกภายใน วันที่ 11 พ.ย. 68 ภายในเวลา 23.00 น. เพื่อมิให้
ถูกยกเลิกสิทธิ นะจ๊ะ ก่อนจะจากกันในปีนี ขอให้ทริปปลายปีของ
คุณเต็มเต็มพลังชีวิต แบบสบายกระเป๋า และกลับมาพร้อมแรงฮึด
สู้ต่อในปีหน้า... เที่ยวให้สนุก ปลอดภัยนะครับทุกคน :)

