

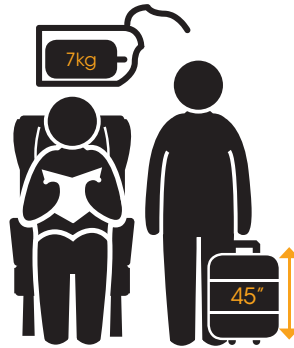
AT YOUR SERVICE

Essential information to make your THAI flight as smooth as possible.



Carry-On Baggage

Passengers may carry one item of hand baggage to place in a closed overhead bin or under the seat in front of them. The overall dimensions of such baggage should not exceed 115cm (45 inches) or 58 X 34 X 23cm. Its overall weight should not exceed 7kg.



Alcohol

All drinks are served free of charge. Only alcoholic drinks served by our cabin attendants may be consumed. It is recommended that you drink nonalcoholic drinks as flying can cause dehydration, but we are happy to serve alcoholic drinks to passengers aged 18 years and over. Cabin attendants may decline to serve alcohol to passengers who appear to be intoxicated. This regulation has been implemented for passenger safety, in accordance with THAI's air traffic policy and procedures.



Special Meals

Vegetarian, low-fat, infant, children, kosher and Muslim meals are available on board by special request. Requests for special meals must be made when making your reservation at least 48 hours in advance. With the exception of pork, all types of meat in the inflight meals have been through the halal process.

Specialty Items

A wide range of items is available on Thai Airways International flights for passengers with special requests, including toys, milk bottles, diapers, bibs, postcards and writing materials. Ask one of our cabin crew should you require one of the above, or need any assistance.

Special Care for Children



There are special services for children aged between 5 and 16 who are travelling alone. A fee applies. Please give us advance notice so that your child can enjoy our constant care and supervision throughout his journey.

Communication

Some of our aircraft are equipped with cordless telephones and facsimile machines. The charge for their use is US\$8 per minute.



Medical Conditions

THAI reserves the right to deny passage to passengers who present medical conditions deemed a risk to the safety of the passenger's health.

For full details please refer to the Thai Airways International website: www.thaiairways.com
Select **Plan Your Trip**, then select **Medical Restrictions**

Customs Laws

Alcoholic Beverages and Cigarettes

Alcoholic beverages and cigarettes are controlled items. A passenger is allowed to bring 1 litre of alcoholic beverages and 200 cigarettes into Thailand free of duty. The exceeding amount will be prosecuted and confiscated.

สุราและบุหรี่ ผู้โดยสารแต่ละรายได้รับสิทธิยกเว้นค่าภาษีอากรในการนำสุราเข้ามาไม่เกิน 1 ลิตร และบุหรี่ไม่เกิน 200 มวน ทั้งนี้เนื่องจากสุราและบุหรี่เป็นของควบคุมการนำเข้า หากนำเข้ามาเกินกว่าสิทธิดังกล่าวโดยไม่สำแดงต่อศุลกากร หรือไม่มีใบอนุญาตถือเป็นความผิดตามกฎหมาย

Foreign Currency

Any person who brings or takes an aggregate amount of foreign currency exceeding US\$20,000 or its equivalent out of or into the Kingdom of Thailand shall declare such amount of foreign currency to a customs officer. Failure to declare upon bringing foreign currency that exceeds the amount restricted by law or its equivalent out of or into the Kingdom of Thailand or making any false declaration to a customs officer is breaking customs laws. If you have any enquiries, please consult a customs officer.

เงินตราต่างประเทศ บุคคลใดนำเงินตราต่างประเทศที่เป็นธนบัตรหรือเหรียญกษาปณ์ออกไปนอกหรือเข้ามาในราชอาณาจักร โดยมีมูลค่ารวมกันเกินกว่าสองหมื่นดอลลาร์สหรัฐ (20,000 ดอลลาร์สหรัฐ) หรือเทียบเท่าต้องสำแดงรายการเงินตราต่างประเทศนั้นต่อพนักงานเจ้าหน้าที่ศุลกากร ณ ขณะผ่านด่านศุลกากร การไม่สำแดงรายการในการนำเงินตราต่างประเทศออกไปนอกหรือเข้ามาในราชอาณาจักรเกินกว่าจำนวนที่กำหนดหรือสำแดงรายการไม่ถูกต้อง มีความผิดตามกฎหมายศุลกากร ถ้ามีข้อสงสัยประการใด โปรดสอบถามต่อนักงานเจ้าหน้าที่ศุลกากร

FOR YOUR SAFETY เพื่อความปลอดภัย

Please study the safety card in your front seat pocket and locate the closest emergency exits near you. Be sure to keep your seat belt fastened during takeoff and landing, and at all times while seated. For safety reasons, passengers are asked to refrain from sleeping on the aircraft floor and unnecessary walking during the flight. Sleeping passengers may be injured during unexpected turbulence unless firmly restrained by their seat belt. After landing, please remain in your seat with your seat belt fastened until the aircraft has come to a complete stop and the "fasten seat belt" sign has been switched off.

Electronic devices

1. Prohibited devices on board at all times for your safety - portable electronic devices such as radio transmitters, walkie-talkies, portable radio-controlled toys, radios, television receivers, citizen band radios, pagers, electronic toys, wireless devices (mouse, bluetooth, etc) and electronic cigarettes - must be switched off once the aircraft doors have closed and shall not be used on board during the entire flight.

2. Acceptable devices on board during flight - devices that do not emit radio signals including portable video equipment, laptops or portable PCs without printers, cassettes/CD/DVD/mini disc/MP3 players (used with headphones only), electronic games, electronic calculators and electronic shavers may only be used whenever the

seat belt sign is switched off. These devices must be turned off when the "no mobile sign" is switched on or when announced by the cabin crew. Flight mode capable mobile phones and portable digital assistants (PDAs) can be used in the same flight phase as the devices above when in "flight mode". However, use of any portable device suspected of interfering with flight operation shall be prohibited.

3. Acceptable devices on board for entire flight: hearing aids, heart pacemakers, electronic watches and authorised inflight equipment are allowed during the flight.

Beverages on board

Alcoholic drinks will not be served to passengers aged under 18 years. Cabin attendants reserve the right to decline serving alcohol to passengers who appear intoxicated. Consumption of personal alcoholic drinks is prohibited on board at any time.

Smoking

Smoking is not permitted by law on all THAI flights.

The regulations have been implemented for passenger safety, in accordance with THAI's air traffic policy and procedures. THAI's flight attendants follow specific measures that strictly comply with safety regulations set by the civil aviation board to secure the safety of aircraft, passengers and airline property.

กรมศึกษาคุ้มครองความปลอดภัยในกระเปาะที่นั่งของท่าน เพื่อให้ทราบตำแหน่งทางออกฉุกเฉินของเครื่องบิน และแนวทางปฏิบัติที่ถูกต้อง ในกรณีที่เกิดเหตุฉุกเฉิน โปรดรัดเข็มขัดที่นั่งขณะที่ไฟสัญญาณแจ้งรัดเข็มขัดติด กรุณารัดเข็มขัดที่นั่งได้ตลอดเวลาไม่ว่าท่านนอนบนพื้น หรือลุกเดินโดยไม่จำเป็นเพื่อป้องกันอันตรายที่อาจเกิดขึ้น ขณะที่เครื่องบินผ่านอากาศแปรปรวน

อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์

1. อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ห้ามใช้ตลอดเที่ยวบิน เนื่องจากการใช้อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ต่าง ๆ อาจรบกวนระบบการติดต่อสื่อสาร และการเดินอากาศของเครื่องบิน ดังนั้น ขณะอยู่บนเครื่องบิน ขอให้ผู้ใช้โดยสารปิดอุปกรณ์ดังกล่าวไว้ โทรศัพท์เคลื่อนที่ทุกชนิด วิทยุสื่อสารแบบพกพาเครื่องรับส่งวิทยุทุกชนิด อุปกรณ์สื่อสารสัญญาณทุกชนิด เครื่องรับวิทยุ และโทรทัศน์ทุกชนิด วิทยุติดตัว รวมทั้งของเล่นใช้วิทยุบังคับ และของเล่นอิเล็กทรอนิกส์

2. อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ที่สามารถใช้ได้หลังจากไฟสัญญาณแจ้งรัดเข็มขัดดับลง และจะต้องหยุดใช้เมื่อไฟสัญญาณห้ามใช้ติดขึ้น หรือเมื่อพนักงานต้อนรับประกาศให้งดใช้ ได้แก่ เครื่องคิดเลข เครื่องโกนหนวดไฟฟ้า เครื่องคอมพิวเตอร์แบบกระเป๋าที่ไม่ต่อกับเครื่องพิมพ์ เครื่องเล่นวีดิโอชนิดพกพา เครื่องเล่นเกมส์ เครื่องเล่นเทป / ซีดี /

มินิดีสค์ / MP3 และดีวีดี ทั้งนี้ต้องใช้กับหูฟังเท่านั้น โทรศัพท์เคลื่อนที่ และมือถือที่มีระบบการทำงาน

ไฟท์โหมด สามารถเปิดใช้งานได้เมื่อตั้งค่าในไฟท์โหมดเท่านั้น อย่างไรก็ตาม หากตรวจสอบพบการใช้งานอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ใด ๆ ที่ต้องสงสัยว่าอาจรบกวนระบบการติดต่อสื่อสารและ

การเดินอากาศของเครื่องบิน ผู้โดยสารจะต้องปิดอุปกรณ์เหล่านั้นตลอดเที่ยวบิน

3. อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ที่ใช้ได้ตลอดเที่ยวบิน ได้แก่ เครื่องช่วยฟัง เครื่องช่วยกระตุกหัวใจ นาฬิกาอิเล็กทรอนิกส์และอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ที่ติดตั้งบนเครื่องบิน

การบริการเครื่องดื่ม

พนักงานต้อนรับจะบริการเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์แก่ผู้โดยสารที่มีอายุเกิน 18 ปีเท่านั้น พนักงานต้อนรับสามารถระงับการให้บริการเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์กับผู้โดยสารที่มีอาการเมาและห้ามผู้โดยสารนำเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มาดื่มเองระหว่างเที่ยวบิน

การสูบบุหรี่

ประเทศไทยมีกฎหมายห้ามสูบบุหรี่บนเครื่องบิน กรุณางดสูบบุหรี่ในทุกเที่ยวบิน

ข้อกำหนดเพื่อความปลอดภัยดังกล่าวถือเป็นส่วนหนึ่งของนโยบาย และระเบียบปฏิบัติของบริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน)

เจ้าหน้าที่ประจำอากาศยาน อาจใช้มาตรการอันควรในทางป้องกันเมื่อมีเหตุอันควรเชื่อหรือเมื่อผู้โดยสารฝ่าฝืนต่อระเบียบและวินัยในอากาศยาน เพื่อคุ้มครองความปลอดภัยของอากาศยาน บุคคล หรือทรัพย์สินในอากาศยาน โดยอาศัยอำนาจตามบทบัญญัติกฎหมายเดินอากาศแห่งราชอาณาจักรไทย

GENTLE INFLIGHT EXERCISES เทคนิคบริหารร่างกายเมื่ออยู่บนเครื่องบิน

There are some gentle exercises you can do that will improve your comfort level during and after a flight. Most important is that passengers should perform leg exercises and simple arm movements, especially during long flights. We recommend you do these exercises three or four times every hour. None of them should be performed if they cause pain.

แม้ว่าปัจจัยต่างๆ จากการบินระยะทางไกลจะไม่มีอันตรายต่อสุขภาพหรือความปลอดภัยต่อผู้คนที่ทั่วไป แต่คำแนะนำนี้จะทำให้ระหว่างการเดินทางและหลังเที่ยวบินของคุณสะดวกสบายมากขึ้น สิ่งสำคัญที่สุดคือผู้โดยสารควรออกกำลังกายและแขนอย่างง่าย ๆ โดยเฉพาะในเที่ยวบินระยะทางไกล คุณควรออกกำลังกาย 3-4 ครั้ง ทุกๆ ชั่วโมง และควรหยุดถ้าทำแล้วเกิดการเจ็บหรือปวดขึ้น

Tip
Drink plenty of water or juice during your flight

1 Ankle Circles หมุนข้อเท้า

Lift feet off the floor. Draw a circle with the toes, moving one foot clockwise and the other foot anti-clockwise. Reverse circles. Do each direction for 15 seconds.

ยกเท้าขึ้นจากพื้น ขยับเท้าเป็นรูปวงกลม หมุนเท้าข้างหนึ่งตามเข็มนาฬิกาขณะที่ยกขาอีกข้างหนึ่งขึ้น หมุนขาทั้งสองข้างในทิศทางตรงกันข้าม และหมุนเท้า 15 วินาที



2 Arm Curls หมุนแขน

Start with arms held at a 90-degree angle: elbows down, hands out in front. Raise hands up to chest and back down, alternating hands. Do this exercise in 30-second intervals.

เริ่มจากวางแขนทำมุม 90 องศา โดยศอกอยู่ข้างลำตัวและข้อมือออกไปข้างหน้า จากนั้นยกแขนขึ้นสูงระดับอกและวางลงอย่างเดิม ทำสลับข้างไปเรื่อย ๆ ทำติดต่อกันครั้งละ 30 วินาที



3 Forward Flex ก้มตัว

With both feet on the floor and stomach held in, slowly bend forward and walk your hands down the front of your legs toward your ankles. Hold stretch for 15 seconds and slowly sit back.

วางเท้าทั้งสองลงกับพื้นและสูดลมหายใจเข้า โน้มตัวไปข้างหน้าช้าๆ พร้อมกับขม้มมือไปด้านหน้า และดึงลงจับข้อเท้า จับค้างไว้ 15 วินาที แล้วค่อยๆ ลุกขึ้นนั่งช้าๆ



4 Foot Pumps ดันข้อเท้า

First, start with both heels on the floor and point feet upward. Second, put both feet flat on the floor, and third, lift heels high, keeping balls of feet on the floor. Continue in 30-second intervals.

ขั้นแรก เริ่มจากวางส้นเท้าทั้งสองข้างลงกับพื้นพร้อมยกปลายเท้าขึ้น ขยับเท้าขึ้นลงกับพื้น และขยับเท้าขึ้นและวางลงตามเดิม ทำติดต่อกันครั้งละ 30 วินาที

