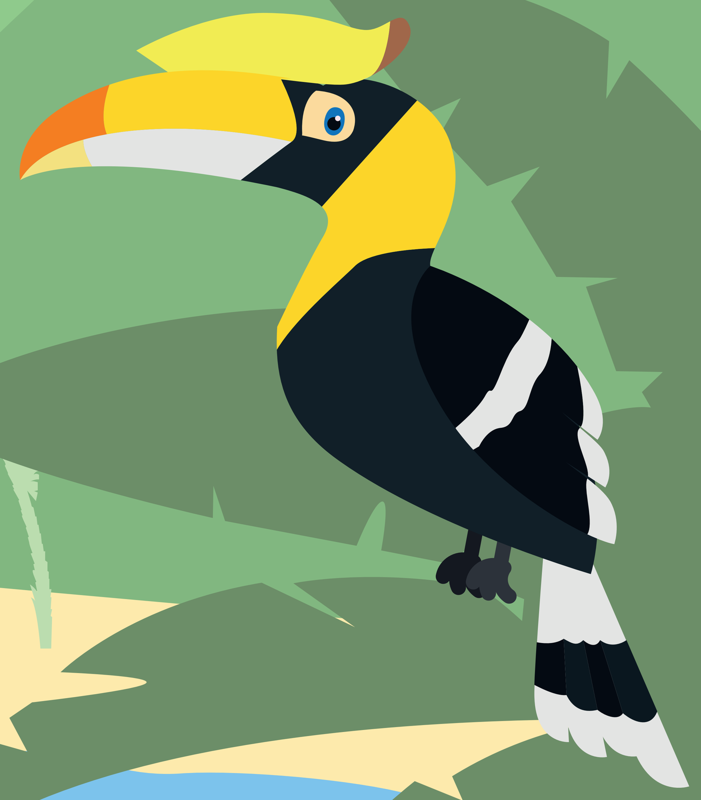
ປົກປັກຮັກສາທຳມະຊາດ
ອັນສວຍສົດງົດງາມຂອງປະເທດລາວ

ລາວຍືນຍາວ
Lasting Laos



ຄວນເຮັດ

- ຄວນລະວັງບ່ອນທີ່ທ່ານຍ່າງເພື່ອຫຼີກເວັ້ນການລົບກວນລະບົບນິເວດທຳມະຊາດ – ຄວນຍ່າງຕາມເສັ້ນທາງຍ່າງປ່າ ຫຼື ໃນພື້ນທີ່ ທີ່ກຳນົດໄວ້.
- ໃນເຂດປ່າສະຫງວນ, ໃຫ້ເຂົ້າໄປສະເພາະສະຖານທີ່ ທີ່ເປີດໃຫ້ນັກທ່ອງທ່ຽວເຂົ້າເຖິງເທົ່ານັ້ນ.
- ຖ່າຍຮູບວັດຖຸບູຮານທາງດ້ານວັດທະນະທຳ ຫຼື ພືດພັນຕ່າງໆ ທີ່ຖືກສະຫງວນໄວ້ເປັນທີ່ລະນຶກສຳລັບການເດີນທາງທ່ອງທ່ຽວຂອງທ່ານ.
- ເກັບຂີ້ເຫຍື້ອ ແລະ ນຳເອົາຂີ້ເຫຍື້ອ ລວມທັງຂີ້ເຫຍື້ອແບບຊີວະພາບ ທີ່ຖືກສ້າງຂຶ້ນ ໃນລະຫວ່າງການຢ້ຽມຢາມ ຫຼື ການທ່ອງທ່ຽວພື້ນທີ່ສະຫງວນອອກໄປພ້ອມ.
- ສຳລັບຜູ້ທີ່ສູບຢາ, ກະລຸນາເກັບກອກຢາສູບຂອງທ່ານໄວ້ກັບຕົນເອງ ແລະ ນຳໄປຖິ້ມລົງຖັງຂີ້ເຫຍື້ອ.
- ປະຕິບັດຕາມປ້າຍ ແລະ ຄຳແນະນຳຂອງຊຸມຊົນທີ່ຢູ່ໃນພື້ນທີ່.
- ປະກອບສ່ວນເຂົ້າໃນການບຳລຸງຮັກສາພື້ນຖານໂຄງລ່າງ ແລະ ບັນດາອຸປະກອນໃນພື້ນທີ່ສະຫງວນ ໂດຍການຈ່າຍຄ່າເຂົ້າຊົມ ພ້ອມກັບນຳໃຊ້ສິ່ງອຳນວຍຄວາມສະດວກ ແລະ ພື້ນຖານໂຄງລ່າງຢ່າງຖືກຕ້ອງເໝາະສົມ.

ບໍ່ຄວນເຮັດ

- ຢ່າຊື້ສັດປ່າບໍ່ວ່າຈະແບບຕາຍແລ້ວ ຫຼື ຍັງມີຊີວິດຢູ່.
- ຢ່າຊື້ຜະລິດຕະພັນທີ່ເຮັດຈາກພືດ, ສັດທີ່ໃກ້ຈະສູນພັນ ຫຼື ໄມ້ເນື້ອແຂງທີ່ບໍ່ຍືນຍົງ.
- ຢ່າສະເໜີຈ່າຍເງິນໃຫ້ຄົນທ້ອງຖິ່ນເພື່ອໃຫ້ໄດ້ເຂົ້າໄປທ່ຽວຊົມ "ເຂດຫວງຫ້າມທີ່ບໍ່ອະນຸຍາດໃຫ້ໄປ".
- ຢ່າເກືອ ຫຼື ໃຫ້ອາຫານສັດປ່າ.
- ຢ່າເອົາຊັບພະຍາກອນທຳມະຊາດເຊັ່ນ: ຫີນ, ຊາກພືດ ແລະ ສັດ, ເປືອກຫອຍ, ພືດ, ດອກໄມ້ ຫຼື ສິ່ງອື່ນໆອອກຈາກສະພາບແວດລ້ອມເດີມຂອງມັນ.

switchasia
ສະຫະພາບ ເອີຣົບ
European Union
Travelife
Sustainability in tourism
ECEAT
European Centre for Eco Agro Tourism
PLAN INTERNATIONAL
LNCCI
MOIC

ປະຕິບັດພຶດຕິກຳ
ທີ່ເປັນມິດກັບສິ່ງແວດລ້ອມ

ລາວຍືນຍາວ
Lasting Laos

ຄວນເຮັດ

- ພະຍາຍາມຫຼຸດຜ່ອນ, ນຳໃຊ້ຄືນ ແລະ ນຳກັບມາໃຊ້ໃໝ່ ບາງປະເພດສິ່ງເສດເຫຼືອ ໃນລະຫວ່າງການເດີນທາງຂອງທ່ານ.
- ນຳໃຊ້ຂວດນ້ຳທີ່ສາມາດໃຊ້ຄືນໄດ້ຂອງທ່ານເພື່ອຕື່ມນ້ຳ.
- ຖືຖົງຂອງທ່ານເອງໄປນຳເວລາໄປຊື້ເຄື່ອງ – ຫຼຸດຜ່ອນການນຳໃຊ້ຖົງພລາສຕິກ ຫຼື ພາຊະນະໂຟມ.
- ເມື່ອສັ່ງເຄື່ອງດື່ມ, ພະຍາຍາມສັ່ງແບບບໍ່ມີທໍ່ດູດພລາສຕິກ.
- ວາງແຜນການເດີນທາງຂອງທ່ານໂດຍໃຫ້ຊອກຫາທາງເລືອກການເດີນທາງທີ່ມີປະສິດທິພາບ ແລະ ສະອາດທີ່ສຸດ.
- ເລືອກຜູ້ປະກອບການທ່ອງທ່ຽວ ແລະ ທີ່ພັກແຮມທີ່ສົ່ງເສີມໂຄງການຂອງຊຸມຊົນ, ມີນະໂຍບາຍດ້ານສິ່ງແວດລ້ອມ ແລະ/ຫຼື ຮັບການຢັ້ງຢືນມາດຕະຖານດ້ານຄວາມຍືນຍົງ.
- ຫຼຸດຜ່ອນການນຳໃຊ້ນ້ຳ ແລະ ໄຟຟ້າຢູ່ໃນບ່ອນພັກເຊົາ (ຕົວຢ່າງ: ທ່ານສາມາດໃຊ້ຜ້າເຊັດໂຕ ແລະ ຜ້າປູບ່ອນນອນເກົ່າໄດ້ຫຼາຍກວ່າໜຶ່ງມື້, ປິດໄຟ, ເຄື່ອງເຮັດຄວາມຮ້ອນ ແລະ ເຄື່ອງປັບອາກາດເມື່ອອອກຈາກຫ້ອງ, ພະຍາຍາມຢ່າເປີດນ້ຳປະໄວ້ ແລະ ຄວນອາບນ້ຳຝັກບົວແທນທີ່ຈະແຊ່ນ້ຳໃນອ່າງ).
- ໃຫ້ຄົນຂັບຂອງທ່ານເປີດແວ່ນລົດເພື່ອເອົາລົມເຢັນຈາກອາກາດສົດໃນເຂດຊົນນະບົດແທນ.
- ສະໜັບສະໜູນຜະລິດຕະພັນອິນຊີຈາກຊາວກະສິກອນ.

ບໍ່ຄວນເຮັດ

- ຢ່າຊື້ຜະລິດຕະພັນທີ່ຖືກຫຸ້ມຫໍ່ ແລະ ມີພາຊະນະບັນຈຸແບບບໍ່ຈຳເປັນ.
- ຢ່າຫໍ່ກະເປົາເດີນທາງຂອງທ່ານດ້ວຍພລາສຕິກທີ່ຍາວຢຽດເປັນກິໂລ; ປົກປ້ອງກະເປົາທ່ານດ້ວຍກະແຈລັອກແທນ.

switchasia
ສະຫະພາບ ເອີຣົບ
European Union
Travelife Sustainability in tourism
ECEAT European Centre for Eco Agro Tourism
PLAN INTERNATIONAL
LNCCI
MOIC

ຊຸກຍູ້ສົ່ງເສີມທຸລະກິດໃນທ້ອງຖິ່ນ

ລາວຍືນຍາວ
Lasting Laos

ຄວນເຮັດ

- ໃຫ້ຄວາມເຄົາລົບ ແລະ ເມດຕາຕໍ່ຜູ້ຂາຍເຄື່ອງ, ຊ່າງຫັດຖະກຳທ້ອງຖິ່ນ ແລະ ສົ່ງເສີມຄວາມສຳພັນທາງການຄ້າທີ່ຍຸດຕິທຳ ລະຫວ່າງຜູ້ຜະລິດ ແລະ ຜູ້ບໍລິໂພກ.
- ເລືອກຊື້ເຄື່ອງຫັດຖະກຳ ແລະ ຜະລິດຕະພັນທີ່ຜະລິດໃນທ້ອງຖິ່ນ ເພື່ອເປັນການປະກອບສ່ວນເຂົ້າໃນການພັດທະນາເສດຖະກິດຂອງຫົວໜ່ວຍທຸລະກິດຄອບຄົວ, ທຸລະກິດຂາຍຍ່ອຍຂະໜາດນ້ອຍ, ຜູ້ຜະລິດສິນຄ້າ ແລະ ຜູ້ໃຫ້ບໍລິການຂະໜາດນ້ອຍ.
- ນຳໃຊ້ການບໍລິການຂອງທຸລະກິດທ້ອງຖິ່ນທີ່ໄດ້ຮັບການຢັ້ງຢືນດ້ານຄວາມຍືນຍົງ.
- ເຂົ້າຮ່ວມໃນກິດຈະກຳການທ່ອງທ່ຽວແບບຊຸມຊົນມີສ່ວນຮ່ວມ ເພື່ອສະໜັບສະໜູນຊຸມຊົນທ້ອງຖິ່ນ.
- ໃຊ້ບໍລິການຜູ້ນຳທ່ຽວທ້ອງຖິ່ນ, ໃຊ້ຈ່າຍໃນທ້ອງຖິ່ນ ແລະ ຂອກຮູ້ວິທີການໃຫ້ທິບທີ່ປະຕິບັດໃນທ້ອງຖິ່ນ.
- ນຳໃຊ້ວິທີການເດີນທາງປະເພດຕ່າງໆ (ລົດຖີບ, ຍ່າງ, ລົດຕຸກຕຸກ) – ຄວາມຫຼາກຫຼາຍຂອງຮູບແບບການເດີນທາງໃນທ້ອງຖິ່ນ ຈະຊ່ວຍເພີ່ມມົນສະເໜ່ແກ່ການທ່ອງທ່ຽວຂອງທ່ານໄດ້!
- ບໍ່ຮີບຮ້ອນ ແລະ ໃຊ້ເວລາຫຼາຍຂຶ້ນຢູ່ໃນພື້ນທີ່ທີ່ມີຄົນໄປທ່ຽວໜ້ອຍ.

ບໍ່ຄວນເຮັດ

- ຢ່າຊື້ຜະລິດຕະພັນທີ່ສັງເກດໄດ້ວ່າເປັນຂອງປອມ ຫຼື ຂັດກັບລະບຽບ-ກົດໝາຍການຂອງຊາດ ແລະ ສາກົນ.

switchasia
ສະຫະພາບ ເອີຣົບ
European Union
Travelife
Sustainability in tourism
ECEAT
European Centre for Eco Agro Tourism
PLAN INTERNATIONAL
LNCCI
MOIC

ເຂົ້າໃຈ ແລະ ໃຫ້ກຽດ

ລາວຍືນຍາວ
Lasting Laos

✓ ຄວນເຮັດ

- ປະຕິບັດຕາມກົດໝາຍ ແລະ ລະບຽບການແຫ່ງຊາດ.
- ປະຕິບັດຕາມສິດທິມະນຸດ ແລະ ປົກປ້ອງເດັກຈາກການການລ່ວງລະເມີດ ຫຼື ຂູດຮີດ - ຖ້າທ່ານເຫັນ ຫຼື ສົງໄສວ່າມີການລ່ວງລະເມີດໃດໆ, ຈົ່ງລາຍງານໃຫ້ເຈົ້າໜ້າທີ່ທ້ອງຖິ່ນທັນທີ.
- ຮຽນພາສາທ້ອງຖິ່ນຈັກສອງສາມຄໍາສັບ, ການນໍາໃຊ້ຄໍາສັບເຫຼົ່ານັ້ນທ່ານຈະສາມາດສ້າງສາຍພົວພັນທີ່ມີຄວາມໝາຍກັບຊຸມຊົນທ້ອງຖິ່ນໄດ້.
- ປະພຶດຕົນຢ່າງເໝາະສົມຕໍ່ກັບຜູ້ຂາຍເຄື່ອງ. ຖ້າທ່ານປະສົງທີ່ຈະຊື້ເຄື່ອງກໍ່ຄວນປະຕິເສດຢ່າງສຸພາບ ຫຼື ທ່າທາງທີ່ເປັນມິດ.
- ຂໍອະນຸຍາດທຸກຄັ້ງກ່ອນຈະຖ່າຍຮູບຄົນອື່ນ, ໂດຍສະເພາະເດັກນ້ອຍ.

✗ ບໍ່ຄວນເຮັດ

- ຫ້າມຫຍຸ້ງກ່ຽວກັບການຄ້າປະເວນີ.
- ຫ້າມມີສ່ວນຮ່ວມໃນການລ່ວງລະເມີດທາງເພດເດັກ ຫຼື ການລ່ວງລະເມີດໃດໆກໍ່ຕາມ.
- ຢ່າໃຫ້ຂອງຂວັນ ຫຼື ຊື້ຫຍັງຈາກເດັກນ້ອຍ.
- ຢ່າໄປຢ້ຽມຢາມ ຫຼື ທ່ຽວຊົມໂຮງຮຽນ ເພາະມັນບໍ່ແມ່ນສະຖານທີ່ທ່ອງທ່ຽວ.
- ຢ່າເອົາເງິນ ແລະ ຂອງຂວັນໃຫ້ເດັກຂໍທານ, ຈົ່ງສະໜັບສະໜູນໂຄງການຂອງຊຸມຊົນແທນ.

switchasia
ສະຫະພາບ ເອີຣົບ
European Union
Travelife Sustainability in tourism
ECEAT European Centre for Eco Agro Tourism
PLAN INTERNATIONAL

ຍົກສູງຄຸນຄ່າຂອງຮີດຄອງ ແລະ ປະເພນີທ້ອງຖິ່ນ

ລາວຍືນຍາວ
Lasting Laos

ຄວນເຮັດ

- ນຸ່ງຖືແບບມິດຊິດ – ເສື້ອກ້າມ ແລະ ຊຸດບິກີນີ້ເປັນເຄື່ອງນຸ່ງທີ່ບໍ່ເໝາະສົມທີ່ຈະໃສ່ໄປເລາະຕາມໝູ່ບ້ານ ຫຼື ໃນຕົວເມືອງ.
- ກ່ອນເຂົ້າໄປໃນເຮືອນຂອງຄົນລາວ, ຄວນປົດເກີບຂອງທ່ານອອກ ແລະ ປະໄວ້ຢູ່ນອກເຮືອນ.
- ກົ້ມລົງຄ່ອຍໆເວລາຍ່າງກາຍໜ້າຄົນທີ່ນັ່ງຢູ່, ໂດຍສະເພາະຄົນສູງອາຍຸ.
- ຜູ້ຍິງທີ່ນຸ່ງໂສ້ງຂາສັ້ນ ຫຼື ກະໂປງສັ້ນແມ່ນຈຳເປັນຕ້ອງໃສ່ສິ້ນໄວ້ທາງນອກ ກ່ອນເຂົ້າໄປໃນສະຖານທີ່ສຳຄັນທາງສາສະໜາ ຫຼື ທາງວັດທະນະທຳ.
- ຄວນຖືຮູບພາບ, ຮູບປັ້ນ ພະພຸດທະຮູບ ຫຼື ສິ່ງສັກສິດອື່ນໆ ດ້ວຍຄວາມເຄົາລົບ ແລະ ຫຼີກລ່ຽງການວາງໄວ້ໃນສະຖານທີ່ທີ່ບໍ່ເໝາະສົມ (ເຊັ່ນ ການວາງໄວ້ຢູ່ພື້ນ).

ບໍ່ຄວນເຮັດ

- ຫ້າມປີນ ຫຼື ຈັບບາຍສະຖາປັດຕະຍະກຳ ແລະ ຊັບສິນທາງບູຮານຄະດີເກົ່າແກ່ຂອງລາວ ທີ່ມີອາຍຸຫຼາຍສັດຕະວັດ.
- ຫ້າມລູບ ຫຼື ຈັບບາຍຫົວຂອງຄົນລາວ – ໃນປະເທດລາວ, ຫົວຖືວ່າເປັນສ່ວນສັກສິດຂອງຮ່າງກາຍ.
- ຢ່າໃຊ້ຕີນຂອງທ່ານຊີ້ໃສ່ສິ່ງຂອງ ຫຼື ຊີ້ໃສ່ຄົນອື່ນ.
- ຫ້າມຂໍຈັບມືກັບພະສົງ ແລະ ຈົວ.
- ທາງສາດສະໜາ, ຜູ້ຍິງບໍ່ຄວນນັ່ງໃກ້ ຫຼື ຍົບຍື່ນສິ່ງຂອງໃດໜຶ່ງໃຫ້ພະສົງໂດຍກົງ – ເພາະຖືເປັນພຶດຕິກຳທີ່ສະແດງເຖິງການບໍ່ເຄົາລົບນັບຖືຕໍ່ພະສົງ.
- ຢ່ານັ່ງປິ່ນຫຼັງ ຫຼື ປິ່ນຕີນຂອງທ່ານໃສ່ພະພຸດທະຮູບ.

switchasia
ສະຫະພາບ ເອີຣົບ European Union
Travelife Sustainability in tourism
ECEAT European Centre for Eco Agro Tourism
PLAN INTERNATIONAL
LNCCI
MOIC

ປອດໄພຈາກ ພະຍາດໂຄວິດ-19

Lasting Laos ລາວຍືນຍາວ

✓ ຄວນເຮັດ

- ຮັບການສັກວັກຊີນປ້ອງກັນ!
- ປະຕິບັດມາດຕະການຮັກສາໄລຍະຫ່າງ ແລະ ພະຍາຍາມຢູ່ຫ່າງກັນຢ່າງ ໜ້ອຍ 1 ແມັດ.
- ລ້າງມືຂອງທ່ານດ້ວຍສະບູ ແລະ ນ້ຳສະອາດເລື້ອຍໆ.
- ໃຊ້ເຈວລ້າງມືທີ່ມີສ່ວນປະສົມຂອງທາດເຫຼົ້າ ຫຼື ແອວກໍຮໍ (ຖ້າບໍ່ມີສະບູ ແລະ ນ້ຳ).
- ປິດປາກ ແລະ ດັງຂອງທ່ານດ້ວຍຂໍ້ພັບສອກຂອງທ່ານ ເວລາໄອ ຫຼື ຈາມ (ບໍ່ແມ່ນປິດດ້ວຍມື).
- ຈຳກັດບໍລິເວນຢູ່ໃນທີ່ພັກຂອງທ່ານ ຖ້າທ່ານເລີ່ມຮູ້ສຶກບໍ່ສະບາຍ.
- ໃສ່ຜ້າອັດປາກ-ດັງ ໃນພື້ນທີ່ສາທາລະນະ.
- ຖ້າທ່ານມີໄຂ້, ໄອ ຫຼື ຫາຍໃຈຍາກ, ຄວນໄປພົບແພດໝໍ.

✗ ບໍ່ຄວນເຮັດ

- ຫຼີກລ່ຽງການສຳຜັດກັບຜູ້ອື່ນໂດຍກົງ (ເຊັ່ນ: ການທັກທາຍດ້ວຍແກ້ມ ແລະ ດັງ, ຈັບມື, ຈູບ ແລະ ກອດ).
- ຫຼີກລ່ຽງການສຳຜັດໂດຍກົງກັບພື້ນຜິວທຸກຄັ້ງ ທີ່ເປັນໄປໄດ້.
- ຢ່າສຳຜັດຕາ, ດັງ ແລະ ປາກດ້ວຍມືທີ່ບໍ່ໄດ້ລ້າງທຳຄວາມສະອາດ.

switchasia
ສະຫະພາບ ເອີຣົບ European Union
Travelife Sustainability in tourism
ECEAT European Centre for Eco Agro Tourism
PLAN INTERNATIONAL
LNCCI
MOIC