

รายงานการนักศึกษาแลกเปลี่ยน 2019/2020 (2 ภาคการศึกษา)

The Linguistics University of Nizhny Novgorod (LUNN)

ประเทศรัสเซีย

จัดทำโดย

นางสาวสุพิชญา รวinnท์ชูวงษ์

รหัสนักศึกษา 5906615470

คณะศิลปศาสตร์ เอกภาษารัสเซีย

โครงการวิเทศสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

คำนำ

พื้นที่ประเทศรัสเซียมีขนาดใหญ่มากจึงมีลักษณะทางภูมิศาสตร์ที่ต่างจากประเทศ น่าสนใจและอุดมไปด้วยทรัพยากรธรรมชาติ ถึงแม้จะมีกำแพงทางด้านภาษาแต่นับเป็นโอกาสที่ผู้จัดทำได้รับจากการเรียนรู้ให้ความเข้าใจมากขึ้นในด้านวัฒนธรรม วิถีชีวิต และสังคม ผู้จัดทำจึงทำรายงานการแลกเปลี่ยนครั้งนี้เพื่อนำเสนอและเป็นแนวทางต่อผู้ที่มีความสนใจในประเทศรัสเซียหรือผู้ที่สนใจไปศึกษาต่อที่ The Linguistics University of Nizhny Novgorod (LUNN)

รายงานฉบับนี้จัดทำขึ้นเพื่อนำเสนอข้อมูลจากประสบการณ์ของจัดทำแก่นักศึกษาที่มีความสนใจไปศึกษาแลกเปลี่ยนที่ประเทศรัสเซีย โดยผู้จัดทำหวังว่ารายงานฉบับนี้จะเป็นประโยชน์และนำเสนอข้อมูลที่เป็นประโยชน์แก่ผู้ที่สนใจในอนาคต

สุพิชญ์ รวินันท์ชวงษ์
ผู้จัดทำ

สารบัญ

การศึกษานักศึกษาแลกเปลี่ยน	1 - 3
การเรียน	1
ห้องเรียน	1
หอพักนักศึกษา	2
การใช้ชีวิต	3 - 6
การซื้อชมโทรศัพท์มือถือ	3
อาหาร	4
อาหารปรุงสุกร้านสะดวกซื้อ	
คาเฟ่และร้านอาหาร	
สั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชัน	
ท่องเที่ยว	6 - 8
แลกเปลี่ยนในสถานการณ์การแพร่ระบาด COVID-19	9 - 13
การเดินทางในช่วงการระบาด COVID-19	9
วิธีการจัดการเรียนการสอนในช่วงการระบาด COVID-19	9
การเดินทางกลับประเทศไทยช่วงการระบาด COVID-19	10
State quarantine ประเทศไทย 14 วัน	11
บรรยากาศเมือง Nizhny Novgorod	14 - 15

การศึกษานักศึกษาแลกเปลี่ยนที่ Nizhny Novgorod Dobrolyubov State Linguistic University

การเรียน

อาทิตย์แรกของการเปิดภาคเรียน เป็นช่วงที่ให้นักศึกษาพบปะกับอาจารย์ประจำวิชา นักศึกษาที่นี้จะถูกจัดให้เรียนเป็นกลุ่ม ซึ่งเป็นกลุ่มเดิมจนเรียนจบ นักศึกษาไม่มีอิสระในการเลือกลงวิชาเรียนเพราะต้องยึดเวลาเรียนตามกลุ่มที่มหาวิทยาลัยจัดไว้ แต่นักศึกษาแลกเปลี่ยนจะถูกกำหนดให้เข้ากับกลุ่มเรียนที่มีอยู่แล้ว แต่มีอิสระในการเพิ่ม-ถอนรายวิชาได้มากกว่าแต่ต้องดำเนินการภายในอาทิตย์แรกที่เปิดการศึกษา หากมีวิชาที่สนใจ และได้ปรึกษากับอาจารย์เจ้าของวิชาแล้วว่าสามารถลงได้ จะต้องไปแจ้งคณะว่ามีความประสงค์เพิ่มรายวิชา หลังจากลงทะเบียนวิชาที่จะเรียนที่ห้องคณะแล้ว เราจะได้กลุ่มเรียนเพื่อเข้าไปดูตารางเรียนในเว็บไซต์มหาวิทยาลัย ตารางเรียนมีการเปลี่ยนแปลงทุกอาทิตย์ วิชาที่มีหน่วยกิตน้อยจะมีจำนวนชั่วโมงเรียนน้อยซึ่งบางครั้งสามารถเรียนได้ครบตั้งแต่ครั้งแรกหรืออาจเก็บชั่วโมงเรียนในครึ่งหลังของเทอมได้แล้วแต่อาจารย์ประจำวิชา แต่หากเป็นวิชาที่มีจำนวนหน่วยกิตมากบางวิชาก็จะมีชั่วโมงเรียนคาบเกี่ยวในทั้งเทอม 1 และ 2 ได้

Министерство образования и науки
Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Нижегородский государственный лингвистический университет
им. Н.А. Добролюбова»
Факультет английского языка

Экзаменационный лист №

Наименование предмета Русский язык
Экзаменатор (фамилия, инициалы) Москова Д.В.
Ф.И.О. обучающегося Бузина Татьяна
Курс 1 группа Б108
Дата выдачи 15.06.2020
Оценка отлично
Дата сдачи 15.06.2020
Подпись экзаменатора [Signature]

ห้องเรียน

กลุ่มเรียนที่คณะจัดให้เข้า คือเป็นกลุ่มที่มีแต่นักศึกษาภาคปกติชาวรัสเซียหรืออาจจะมีชาวต่างชาติด้วย แต่เป็นนักศึกษาปริญญาตรีภาคปกติของมหาวิทยาลัย ในกลุ่มจะมีมีนักศึกษาจำนวนไม่เกิน 15 คนต่อกลุ่ม ตารางเรียนของเราก็จะยึดตามตารางของกลุ่มนี้เป็นหลัก ยกเว้นเราจะเพิ่ม-ถอนบางวิชา เพราะวิชาที่ถูกคณะจัดให้มีเนื้อหาไม่ตรงกับวิชาที่จะสามารถนำมาเทียบโอนได้ เพื่อมีวิชาที่ตรงกับเนื้อหาวิชาของหลักสูตร มหาวิทยาลัยธรรมชาติ นักศึกษาต้องไปติดต่อกับอาจารย์ว่ามีหลักสูตรที่ใกล้เคียงหรือสามารถเปิดวิชาใหม่

เพิ่ม ปัญหาเรื่องหลักสูตรไม่ตรงกันกับข้อมูลที่ได้จากมหาวิทยาลัย ทำให้แผนการเทียบโอนวิชาที่เขียนไว้ที่ไทย ต้องมีการเปลี่ยนแปลงเพราะมหาวิทยาลัยที่รัสเซียไม่ได้ลงทะเบียนวิชาที่มีแผนเทียบโอนไว้ตั้งแต่แรก

ในรายวิชาที่นักศึกษาเพิ่มเข้ามานอกเหนือจากวิชาของกลุ่ม นักศึกษาจะต้องติดตามตารางเรียนเองโดย อาจารย์ประจำวิชาอาจมีการนัดแนะล่วงหน้าทุกอาทิตย์หรือกำหนดเจาะจงเฉพาะวันของแต่ละอาทิตย์ หากมีการเปลี่ยนแปลงอาจารย์จะแจ้งผ่านอีเมล เพื่อนร่วมวิชาจึงไม่ใช่กลุ่มเดิม ในคลาสจึงมีทั้งนักศึกษาต่างชาติและชาว รัสเซีย ทำให้จำนวนนักศึกษาในห้องเรียนมีจำนวนมากกว่าแบบกลุ่มแรกและเวลาเรียนต่อครั้งที่นานกว่าและ มักจะมีเรียนแค่ช่วงเย็นถึงค่ำ

วิธีการสอนที่รัสเซียค่อนข้างจะให้การบ้านและทบทวนเยอะ แต่อาจารย์จะไม่ตรวจการบ้านเพราะเน้น เรียกตอบในห้องมากกว่า ถ้าตอบคำถามผิดอาจารย์จะแก้คำตอบให้ แต่นักศึกษาในห้องจะกดดันเป็นปกติเพราะ ไม่มีใครอยากตอบผิดโดยเฉพาะในกลุ่มแรก แต่ถ้าเป็นคลาสใหญ่จะมีความยืดหยุ่นมากกว่าเพราะทุกคนมี พื้นฐานภาษาที่ต่างกัน

หอพักนักศึกษา

นักศึกษาต่างชาติทุกคนต้องอยู่หอพักของมหาวิทยาลัยเท่านั้น ซึ่งมีทั้งหมด 2 หอ คือ หอพักหมายเลข 1 และหมายเลข 2 โดยทางมหาวิทยาลัยจัดให้นักศึกษาแลกเปลี่ยนอยู่ที่หอพักหมายเลข 2 ซึ่งตั้งอยู่ใกล้ มหาวิทยาลัยมากกว่า เมื่อเราส่งข้อมูลไฟล์บินให้มหาวิทยาลัยแล้ว ทางมหาวิทยาลัยจะแจ้งวันเวลาที่เราจะเดินทางเข้าพักให้ทางหอพักทราบ เพื่อให้หอพักจัดเตรียมห้องพักและจะมีป้ายเวรรอพาเราไปที่ห้อง หอพักหมายเลข 2 มีทั้งหมด 9 ชั้น มีลิฟท์ใช้ร่วมกัน 1 ตัว มียามเฝ้าทางเข้า-ออกตลอด 24 ชั่วโมง ประตูทางเข้า-ออกหอต้องมี บัตร และมีป้ายเวรดูแลหอประจำชั้น 3, 5 และ 8



ตลอดระยะเวลาของการไปแลกเปลี่ยนเจ้าของรายงานอาศัยอยู่ชั้น 8 ห้องพักสำหรับ 3 คนซึ่งเป็นคนไทยทั้งหมด ภายในห้องมีเตียง 3.5 ฟุต 3 เตียงพร้อมชุดเครื่องนอนที่หากไม่ชอบสามารถซื้อใหม่ได้ตามใจ ตู้เสื้อผ้า 2 ตู้ โต๊ะเรียน 2 ตัว ห้องน้ำและห้องอาบน้ำต้องใช้ร่วมกันภายในล๊อค 1 ล๊อคมีห้องพัก 4 ห้อง คนทั้งชั้นต้องใช้ครัวร่วมกันโดยจะมี 2 ห้องครัวต่อชั้น และโถงห้องนั่งเล่นรวม

ค่าหอเดือนละประมาณ 2,500 บาท รวมค่าน้ำและค่าไฟแล้ว หอพักไม่มีสัญญาณอินเทอร์เน็ต หากต้องการติดตั้งต้องติดต่อเอง แต่ความคิดเห็นส่วนตัวคิดว่าเครือข่ายโทรศัพท์ที่รัสเซียให้แพ็คเกจที่เพียงพอต่อการใช้งานแล้ว

การใช้ชีวิต

การซื้อซิมโทรศัพท์มือถือ และแพ็คเกจอินเทอร์เน็ต

ค่ายสัญญาณโทรศัพท์มือถือที่รัสเซีย ที่มีสัญญาณดีและสามารถซื้อซิมได้ในเมือง ได้แก่ MTC, Beeline, Tele2 และ Megaphone เอกสารสำคัญที่ต้องใช้สำหรับชาวต่างชาติในการเปิดใช้บริการ คือ พาสปอร์ต และใบตรวจคนเข้าเมืองขาเข้า รหัสเบอร์ประเทศคือ +7 เบอร์พนักงานจะเลือกให้ เราสามารถเลือกแพ็คเกจและแจ้งแพ็คเกจที่ต้องการกับพนักงานได้ทันที หรือถ้าต้องการเปลี่ยนแพ็คเกจหลังจากนี้ก็สามารถทำได้โดยด่วนโดย

แอปพลิเคชันของเครือข่ายและเปลี่ยนได้ด้วยตัวเอง ซิมจะเป็นระบบเติมเงินแต่ต้องจ่ายแพคเกจโทรศัพท์ทุกเดือน สามารถเติมเงินเบอร์โทรศัพท์ได้ผ่านทางแอปพลิเคชันธนาคารของรัสเซีย หรือผ่านตู้เอทีเอ็มก็ได้

อาหาร

ถึงแม้ว่าหอพักจะมีห้องครัวให้แต่ถ้าไม่ถนัดทำอาหารกินเองหรือเหนื่อยที่จะทำอาหารและล้างจาน อาหารปรุงสุกร้านสะดวกซื้อ หรือไปรับประทานที่คาเฟ่หรือร้านอาหาร และการสั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชัน ล้วนเป็นตัวเลือกที่หลากหลายและสะดวกสบายต่อความต้องการของเรา



อาหารปรุงสุกร้านสะดวกซื้อ

ร้านสะดวกซื้อใกล้หอพักและมหาวิทยาลัยอย่างร้านСПАРที่นอกจะมีสินค้าเพื่ออุปโภค-บริโภคแล้ว ยังมีอาหารปรุงสุกหลากหลายแบบไม่ว่าจะเป็นสลัด ซูชิ ของผัดและทอด วางใส่ถาดให้เลือกตัดตามความต้องการของลูกค้า โดยราคาจะคิดตามน้ำหนักอาหาร นับเป็นตัวเลือกที่มีอาหารให้เลือกหลากหลายทั้งคาวหวาน ในราคาย่อมเยาและในปริมาณที่ต้องการ



กาแฟและร้านอาหาร

Nizhny Novgorod ถือเป็นเมืองใหญ่และมีประชากรอยู่อาศัยมากแล้วตามเมืองต่างๆของรัสเซีย เมืองนี้จึงมีกาแฟและร้านอาหารอยู่ทั่วเมือง มีทั้งอาหารประจำชาติรัสเซีย อาหารต่างชาติ เช่น อาหารจากประเทศตะวันตก ออกลูกกลาง อินเดีย ญี่ปุ่น จีน เวียดนาม เป็นต้น อีกทั้งยังมีร้านอาหารฟาสต์ฟู้ดอย่างเช่น McDonalds, KFC และ Burger King ซึ่งราคาอาหารก็ขึ้นอยู่กับประเภทร้านอาหาร



สั่งอาหารผ่านแอปพลิเคชัน

ในวันที่ไม่อยากจะออกไปไหนแต่ก็อยากกินอาหารจากร้านอาหารที่ชอบ Uber food, Яндекс еда และ Delivery Club ก็เป็นอีกทางที่เราจะได้ทานอาหารที่ต้องการ แนะนำว่าควรมติดเครื่องไว้ทุกแอปเลย เพราะบางร้านก็ไม่ได้อยู่ทุกแอป หรือเงื่อนไขการสั่งซื้อที่บางครั้งรับแค่จ่ายออนไลน์กับธนาคารรัสเซียเท่านั้น หรือแบบจ่ายเงินสดเมื่อรับของ หรือสามารถจ่ายด้วยการแตะบัตรจ่ายกับพนักงานส่งเลยก็ได้ เป็นเงื่อนไขระหว่างร้านกับแอปพลิเคชัน อีกทั้งยังมีเงื่อนไขจัดส่งหรือบางร้านก็จะมีการกำหนดต้องสั่งอย่างต่ำเท่าไรถึงจะมีบริการส่งฟรี ราคาอาหารบนแอปพลิเคชันเปรียบเทียบกับราคาอาหารเมื่อกินที่ร้านก็ไม่มีแตกต่างกัน จะมีบ้างที่แอปพลิเคชันจะถูกกว่าถ้ามีโปรโมชั่นหรือสั่งในช่วงเที่ยงถึงบ่ายแล้วแต่ร้านจะกำหนด



ท่องเที่ยว

ช่วงที่มีวันหยุดยาวหรือปิดเทอม นักศึกษารัสเซียจะกลับบ้านที่ต่างเมือง นักศึกษาต่างชาติถ้าต้องการเดินทางท่องเที่ยวก็สามารถเดินทางได้ทั้งภายในประเทศและต่างประเทศ แต่ทุกครั้งที่เดินทางออกจากเมืองที่พักจะต้องแจ้งมหาวิทยาลัยก่อนเดินทางแล้วถ้าแผนการเดินทางมีการเข้าพักโรงแรม มหาวิทยาลัยจำเป็นต้อง

ทราบเพื่อดำเนินการเอกสารแจ้งที่พักต่อรัฐใหม่อีกครั้งหลังนักศึกษากลับจากท่องเที่ยวแล้วมาพักที่หอพักเหมือนเดิม เนื่องจากโรงแรมที่ไปพักจะลงทะเบียนว่ามีนักท่องเที่ยวต่างชาติเข้าพักตามกฎหมายกำหนดการเที่ยวในประเทศรัสเซียค่อนข้างสะดวกเพราะมีรถไฟเร็วทั่วประเทศ ตู้รถไฟสามารถจองได้ที่เว็บไซต์

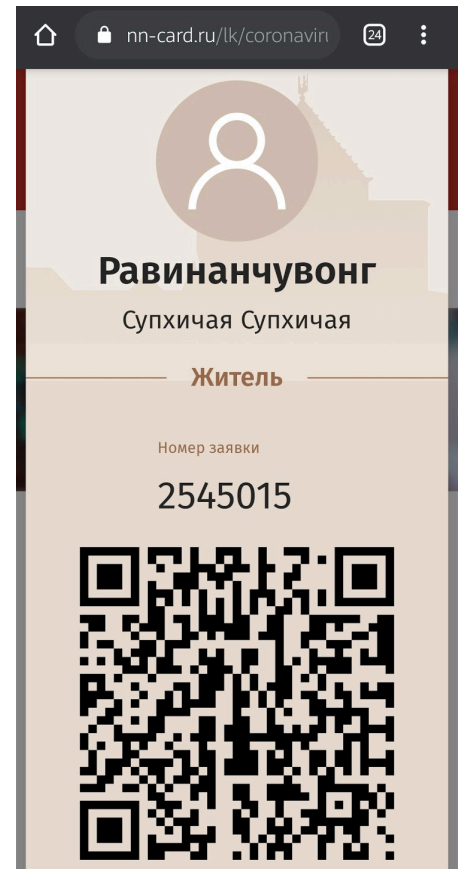


<https://www.rzd.ru/> และแอปพลิเคชันРЖДของการรถไฟได้ด้วยตัวเอง โดยชำระผ่านการตัดบัตรเครดิต, เครดิต, Google pay และ Apple pay เลือกชำระได้ตามสะดวก เมื่อชำระเสร็จแล้วเราจะได้ตู้รถไฟเป็นQR Code และเราจะต้องพกเอกสารยืนยันตัวตน ซึ่งก็คือพาสปอร์ต เพราะจะมีพนักงานของรถไฟคอนเช็กเอกสารก่อนขึ้นรถไฟว่าชื่อและข้อมูลในเอกสารและบนตู้รถไฟตรงกัน



การไปเที่ยวต่างประเทศ ถึงแม้ว่าราคาตั๋วเครื่องบินระหว่างประเทศจะค่อนข้างถูกมากเมื่อเทียบกับราคาตั๋วเครื่องบินไปจากไทย แต่ก็ต้องเช็คก่อนว่าประเทศที่จะไปเราจำเป็นต้องมีวีซ่าหรือไม่ ถ้าประเทศที่จะไปต้องทำวีซ่า ต้องหาข้อมูลว่าสามารถติดต่อทำวีซ่าที่ไหนได้บ้างซึ่งสถานทูตส่วนใหญ่จะอยู่ในเมืองมอสโกหรือเซนต์ปีเตอส์เบิร์ก แต่ถ้าอยู่เมืองอื่นๆต้องหาว่าในเมืองที่มีบริษัทตัวแทนดำเนินเอกสารเพื่อสมัครวีซ่าประเทศที่จะไปไหม บริษัทตัวแทนที่รับทำวีซ่าประเทศในกลุ่มสหภาพยุโรปและอื่นๆในเมืองNizhny Novgorod ที่สามารถให้บริการและมีความน่าเชื่อถือ มีดังนี้ VFS, Pony express, Italy VMS ว่าต้องใช้เอกสารประกอบการสมัครอะไรบ้าง ซึ่งสะดวกกว่าการไปติดต่อด้วยตัวเองที่สถานทูตถ้าไม่ได้อยู่ในเมืองหลวงที่มีสถานทูตแบบ Nizhny Novgorod หรือเมืองอื่นๆ เอกสารที่ต้องใช้ในการสมัครวีซ่าเช่นกันเพื่อท่องเที่ยวประเทศในสหภาพยุโรป

1. Visa application form
2. Itinerary
3. ใบมอบฉันทะดำเนินเอกสารแทน
4. Bank statement
5. Travel Insurance
6. Hotel booking
7. รูป 1.5 นิ้ว
8. ตั๋วรถไฟหรือเครื่องบินไป-กลับ
9. บัตรนักศึกษา
10. ใบรับรองจากสถาบันศึกษาที่รัสเซียว่าเป็นนักศึกษาที่มหาวิทยาลัยจริง



แลกเปลี่ยนในสถานการณ์การแพร่ระบาด COVID-19

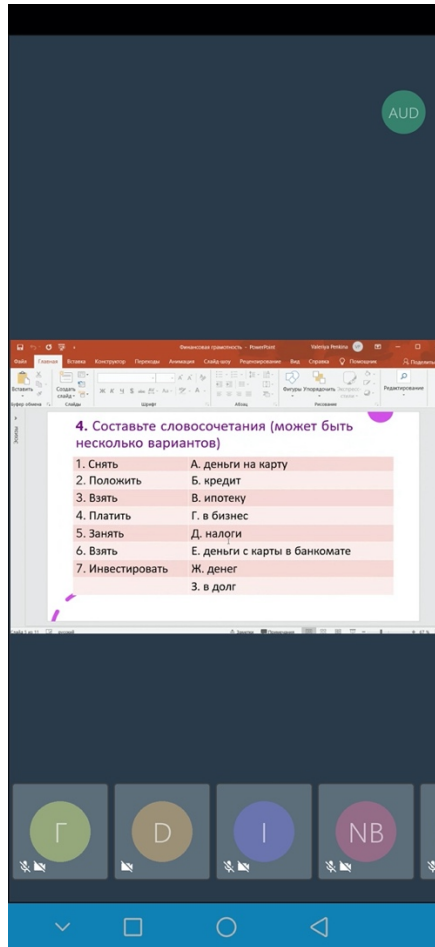
มหาวิทยาลัยปิดไม่ให้นักศึกษาเข้าอาคาร โดยมีเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัยของสถาบันเฝ้าประตูทางเข้า-ออกหากมีความจำเป็นจะอนุญาตให้เข้าก็ต่อเมื่อมีนัดที่แจ้งไว้ก่อนแล้วหรือชำระค่าหอพักเท่านั้น นักศึกษาต้องเปลี่ยนมาเรียนออนไลน์โดยกำหนดการอาจารย์ประจำวิชาจะแจ้งนักศึกษาให้ทราบผ่านทางอีเมล การออกจากหอพักไปสถานที่ต่างๆ ทางหอพักมีเคอร์ฟิวเวลาเข้า-ออกหอพัก ตั้งแต่ 23:00-05:00

การเดินทางในช่วงการระบาด COVID-19

ในช่วงที่มีประกาศยกระดับความรุนแรงของการแพร่ระบาดของโรคมักขึ้น การออกจากที่พักอาศัยทุกคนจะต้องลงทะเบียนก่อนออกจากที่พักผ่านทางเว็บไซต์ของเมือง เช่น nn-card.ru ของ Nizhny Novgorod โดยให้กรอกข้อมูลชื่อ-นามสกุล พาสปอร์ต ที่อยู่อาศัย มีอาการป่วยหรือเพิ่งเดินทางกลับจากต่างประเทศหรือไม่ และต้องแจ้งจุดประสงค์การเดินทางและที่จัดจุดหมายปลายทาง เช่น ไปทำงาน เดินทาง ไปซื้อของ ไปพบแพทย์ เป็นต้น ซึ่งจุดประสงค์การเดินทางจะกำหนดว่าเราสามารถออกจากที่พักอาศัยได้นานเท่าไร ถ้าไปซื้อของจะได้เวลา 3 ชั่วโมง โดยรวมการเดินทางและซื้อของแล้ว หากต้องใช้ขนส่งสาธารณะต้องระบุเลขรถเพิ่มด้วย เมื่อลงทะเบียนออนไลน์เสร็จจะได้รับQrcode หากถูกเรียกตรวจต้องแสดงโค้ดพร้อมพาสปอร์ต หน้ากากอนามัยและเจลแอลกอฮอล์ไม่มีจำหน่ายที่ร้านขายยาทั่วไปตั้งแต่ปลายเดือนกุมภาพันธ์ ภายหลังมีเจลแอลกอฮอล์จำหน่ายร้านทั่วไป แต่หน้ากาก็มีจำหน่ายเฉพาะออนไลน์

วิธีการจัดการเรียนการสอนในช่วงการระบาด COVID-19

การเรียนออนไลน์แอปพลิเคชันที่ใช้ขึ้นอยู่กับอาจารย์ประจำวิชา แต่หลักๆจะใช้ 3 แอปพลิเคชัน ดังนี้ Webinar, Jitsi Meet, Skype นักศึกษาไม่จำเป็นต้องเปิดกล้องหรือไม่โทร โฟนตลอดเวลา แต่ต้องเปิดตอนตอบคำถาม การเรียนจะเป็นการที่อาจารย์อธิบายไปพร้อมเปิดสไลด์ประกอบ และมีแบบฝึกหัดให้ทำพร้อมกันในระยะเวลาที่กำหนดแล้วอาจารย์จะสุ่มเรียกตอบคำถาม ทุกคนต้องตรวจคำตอบด้วยตัวเองเช่นเดียวกับการบ้านที่จะเรียกให้ตอบก่อนเริ่มคลาส



การสอบออนไลน์ อาจารย์จะให้นักศึกษาลงชื่อใน Google sheets เพื่อลือควันที่และเวลาที่จะสอบ ใน คลาสเดียวกันสามารถสอบคนละวันเวลาก็ได้ การสอบออนไลน์ทุกคนต้องเข้าห้องแชทสอบที่อาจารย์สร้างใน วันและเวลาที่เลือก ก่อนเริ่มสอบอาจารย์จะอธิบายการสอบและจับฉลากข้อสอบของแต่ละคนตามลำดับที่ได้ลง ไว้ คนที่ได้ข้อสอบแล้วจะได้เวลาไปเตรียมตัวเพื่อตอบคำถาม เมื่อพร้อมจะพูดให้อาจารย์ฟังสามารถแจ้งในกลุ่ม สอบเพื่อให้อาจารย์จัดคิวเรียก

การเดินทางกลับประเทศไทยช่วงการระบาด COVID-19

ในช่วงที่สายการบินระหว่างประเทศทั้งในประเทศไทยและในสหพันธรัฐรัสเซียยกเลิกเที่ยวบินและไม่มีสายการบินใดทำการบิน การเดินทางกลับประเทศไทยต้องติดต่อกับสถานทูตประเทศไทยประจำมอสโกเพื่อดำเนินการในการจัดหาเครื่องบินในการเดินทางกลับและการตรวจสอบสภาพเพื่อทำFit to fly ตามข้อบังคับก่อนเดินทางเข้าประเทศไทย เนื่องจากการบินเข้าประเทศถูกจำกัดจำนวนต่อวันแต่ปริมาณผู้มีความจำเป็นต้อง

เดินทางมีจำนวนมาก คนไทยที่มีความประสงค์เดินทางกลับจะต้องลงชื่อแจ้งความประสงค์ต่อสถานทูต เมื่อสถานทูตสามารถจัดหาเที่ยวบินได้จะติดต่อตามลำดับ เมื่อได้รับการติดต่อจะต้องแจ้งกับทางมหาวิทยาลัย

การจัดที่นั่งบนเครื่องบินแอร์บัสหน้าต่างสามที่นั่งจะถูกจัดให้นั่งตำแหน่งกลาง ส่วนที่นั่งแถวกลางสี่ที่นั่งผู้โดยสารถูกจัดให้นั่งเว้นระยะสองที่นั่งระหว่างกันตรงกลาง ผู้โดยสารและลูกเรือทุกคนต้องใส่หน้ากากอนามัยตลอดเส้นทาง ยกเว้น ตอนรับประทานอาหารสามารถถอดออกได้

เมื่อเดินทางถึงประเทศไทย ที่สนามบินสุวรรณภูมิมีทั้งเจ้าหน้าที่ตรวจคนเข้าเมืองและทหารต้อนรับ จัดระเบียบ และอำนวยความสะดวกผู้เดินทางเข้าประเทศ เมื่อลงจากเครื่องทุกคนต้องแสดงเอกสารFit to flyต่อเจ้าหน้าที่และตรวจวัดอุณหภูมิ แล้วจะสามารถเดินไปขึ้นเอกสารที่ด่านตรวจคนเข้าเมืองได้ ในทุกขั้นตอนทั้งเจ้าหน้าที่และผู้เดินทางต้องเว้นระยะห่างทางสังคมเสมอ หลังจากผ่านด่านตรวจและรับกระเป๋าเรียบร้อยแล้ว เจ้าหน้าที่จะนำทางไปขึ้นรถบัสไม่ประจำทางที่เตรียมไว้เพื่อเดินทางไปสถานที่กักตัว ก่อนขึ้นบัสสัมภาษณ์จะ



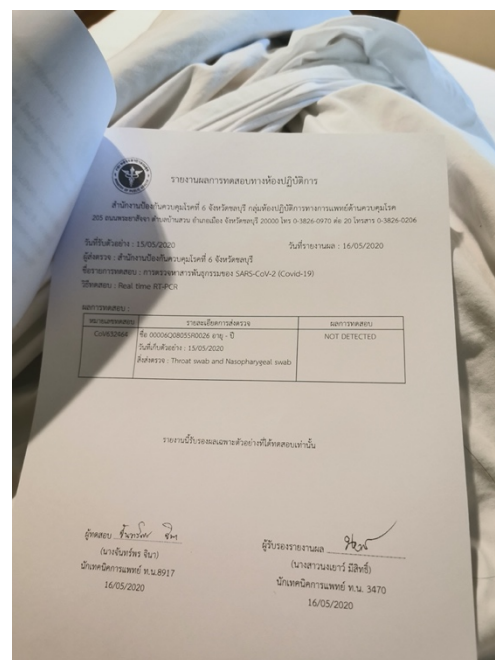
ได้รับการนิรโทษกรรมและนำไปเก็บโดยเจ้าหน้าที่ ผู้โดยสารจะไม่ทราบรายละเอียดที่กักตัวจนกว่าจะถึงที่กักตัวแล้ว เมื่อถึงโรงแรม NY City Resort ซึ่งเป็นสถานที่กักตัวที่รัฐจัดไว้ให้สำหรับผู้โดยสารที่ขยับขึ้น

State quarantine ประเทศไทย 14 วัน

NY City Resort ตั้งอยู่ที่เขตบางเสาธง สมุทรปราการ ห่างจากสนามบินสุวรรณภูมิประมาณสามสิบกิโลเมตร หนึ่งห้องพักต่อหนึ่งคน ภายในห้องพักมีโปรทวัดใช้ เติง โทรทัศน์ โทรศัพท์ภายใน ตู้เย็น ไมโครเวฟ ห้องน้ำในตัวห้อง ถูกขยี้ทั่วไปและถูกขยี้ติดเชื้อ ราวตากผ้า ไม่กวาด ชุบน้ำเครื่องนอน ขนมน้ำดื่ม สัญญาณอินเทอร์เน็ต ผ้าเช็ดตัวและอุปกรณ์ทำความสะอาดร่างกายอื่นๆสำหรับเวลาสองอาทิตย์ โดยมีกฎพื้นฐานในการกักตัว คือ ห้ามออกจากบริเวณห้อง สามารถออกจากห้องได้ก็ต่อเมื่อออกมารับประทานอาหารที่หน้าประตูเท่านั้น ห้ามสั่งFood delivery และห้ามพบญาติในช่วงกักตัว ต้องดูแลความสะอาดในห้องด้วยตัวเอง แยกขยะติดเชื้อและขยะทั่วไป วัตถุอันตรายร่างกายด้วยตนเองและบันทึกผลให้ทีมแพทย์บนแอปพลิเคชันไลน์สองครั้งต่อวัน



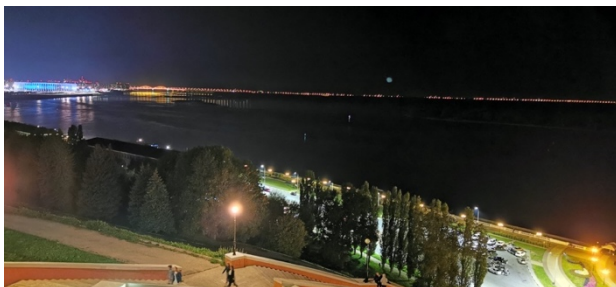
อาหารกล่องจะถูกนำมาวางหน้าห้องสามเวลา ได้แก่ 08:00 น. , 12:00 น. , 18:00 น. อาหารจะปรับเปลี่ยนกันไปไม่ซ้ำกัน ครบรอบ 7 วันหลังจากเดินทางเข้าประเทศ จะมีการบังคับเรียกตรวจหาเชื้อไวรัส COVID-19 ทีมแพทย์จะตรวจวัดอุณหภูมิ เก็บเชื้อจากตัวอย่างน้ำลาย และเชื้อจากโพรงจมูกโดยการสอดโพรงจมูกเก็บตัวอย่างเชื้อ เพื่อส่งเข้าLab ดูผลว่ามีเชื้อไวรัสCOVID-19 หรือไม่ และมีการตรวจเหมือนเดิมอีกครั้ง 12 วันหลังจากเดินทางเข้าประเทศ โดยผลจะออกพร้อมเอกสารหลักฐานจากรัฐว่าไม่พบเชื้อในการตรวจทั้งสองครั้งและได้ผ่านการกักตัว 14 วันแล้ว สามารถเดินทางกลับภูมิลำเนาได้โดยไม่ต้องกักตัวซ้ำอีก



บรรยากาศเมือง Nizhny Novgorod

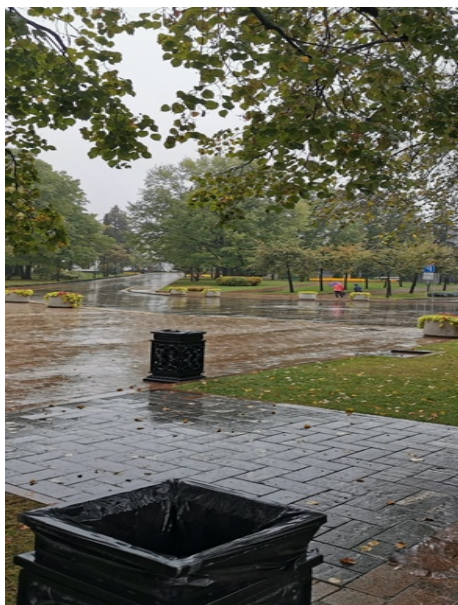
Нижний Новгород นับเป็นเมืองใหญ่เป็นอันดับที่ 5 ของประเทศรัสเซีย มีประชากรโดยประมาณ 1,250,000 คน เป็นเมืองที่มีแม่น้ำVolgaไหลผ่าน เป็นเมืองที่มีความสวยงามแตกต่างกันไปตามฤดูกาล
ฤดูร้อน (Summer) เดือนมิถุนายน - เดือนสิงหาคม

ฤดูร้อน เป็นช่วงเวลาที่อากาศมีอุณหภูมิเฉลี่ยประมาณ 15 องศา โดยอุณหภูมิจะเพิ่มขึ้นสูงในเดือนกรกฎาคม อุณหภูมิรัสเซียจะอยู่ที่ 25 องศา - 30 องศา เป็นช่วงที่สามารถออกไปเดินเล่นชมเมืองทั้งวัน เพราะตามทางเดินจะมีร้านน้ำ ขนม ที่จะขายเพียงแค่น้ำร้อนตั้งขาย เพราะฉะนั้นหากออกไปข้างนอกจึงจำเป็นต้องทาครีมกันแดดหรือใส่อุปกรณ์ปกป้องตัวเองจากแสงแดด



ฤดูใบไม้ร่วง (Autumn) เดือนกันยายน - เดือนพฤศจิกายน

เมื่อเข้าสู่ฤดูใบไม้ร่วงของรัสเซีย ต้นไม้ที่เคยเขียวขจี ก็เริ่มเปลี่ยนเป็นสีเหลือง ส้มแดง ซึ่งสำหรับอุณหภูมิของรัสเซียในฤดูใบไม้ร่วงมี ค่าเฉลี่ยอยู่ที่ประมาณ 10 องศา และอุณหภูมิจะลดต่ำลงไปอีก เป็นฤดูแรกที่เราได้เจอเมื่อถึงรัสเซีย เมื่อเทียบกับอากาศที่ไทย ฤดูใบไม้ร่วงก็เหมือนฝึกเราให้เตรียมตัวรับหน้าหนาว ควรพกยาแก้หวัดมาด้วยเพราะร่างกายจะค่อนข้างอ่อนแอ ป่วยง่ายจากลมและฝน



ฤดูหนาว (Winter) เดือนธันวาคม - เดือนกุมภาพันธ์

ด้วยลักษณะภูมิศาสตร์ที่ตั้งอยู่บริเวณขั้วโลกเหนือ ทำให้อุณหภูมิรัสเซียในฤดูหนาวเรียกว่า หนาวจัดเลย เพราะจะมีอุณหภูมิเฉลี่ยอยู่ที่ -10 องศา ในเดือนธันวาคม เพราะถือว่าเพิ่งเริ่มต้นฤดูหนาว และจะเริ่มหนาวขึ้นไปอีกเมื่อเข้าสู่เดือนมกราคม และจะหนาวยาวไปจนถึงเดือนกุมภาพันธ์โดยจะมีอุณหภูมิอยู่ที่ - 15 องศาจนถึง - 30 องศา เป็นช่วงที่หนาวสุดๆ แต่เมืองที่ปกคลุมไปด้วยสีขาวหิมะก็นับเป็นความตื่นตาตื่นใจและดูสวยไปอีกแบบ



ฤดูใบไม้ผลิ (Spring) เดือนมีนาคม - เดือนพฤษภาคม

พอเข้าสู่ฤดูใบไม้ผลิ หิมะและน้ำแข็งในพื้นที่ต่างๆก็เริ่มจะละลาย อากาศก็จะเริ่มอุ่นขึ้น โดยมีอุณหภูมิประมาณ 5 องศา และจะเพิ่มสูงขึ้นเรื่อยๆ พอเข้าสู่เดือนพฤษภาคม อุณหภูมิรัสเซียจะอยู่ที่ 15 องศา ในฤดูนี้เราจะได้เจอใบไม้สีเขียวและดอกไม้สีสดต่างๆให้หายคิดถึงหลังจากหน้าหนาวที่มีแต่หิมะ ช่วงนี้คนจะนิยมเข้าไปเก็บสตอเบอรี่ในป่าที่ขึ้นเองตามธรรมชาติ ส่วนเห็ดจะนิยมเก็บช่วงเดือนสิงหาคม

