



# Albatros

Reis med hjerte, hjerne og holdning®



Verdt å vite om  
**Burma**

# Fakta Burma



Burmesisk



Naypyidaw



56, 8 mill.



Hinayana-  
buddhisme



Kyat



676.577 km<sup>2</sup>

Nedenfor kan du lese nyttig informasjon, som er verdt å vite i forbindelse med reiser til Burma.

## Tidsforskjell

Tidsforskjellen mellom Norge og Burma varierer alt etter om Norge har sommer- eller vintertid:

Sommertid + 4 timer

Vintertid + 5 timer

## Transport i Myanmar

### Buss

Busser i Burma har ikke helt samme standard som vi kjenner fra Europa. Vi har naturligvis valgt den beste kategorien med klimaanlegg der det er mulig.

### Fly

På rundreisene våre i Burma og Sørøst-Asia flyr vi ofte de lengre strekningene med innenriksfly. I så fall vil reiselederen orientere deltakerne om praktiske forhold ved innsjekking i lufthavnen og om flytid på den aktuelle strekningen.

## Økonomi

Prisnivået i Burma er generelt lavere enn i Norge. Man kan få et godt måltid for ca. 50 NOK, og hva lommepenger angår, er det vår erfaring at man kan klare seg for minimum 100-160 NOK per dag. Ved kjøp av supplerende drikkevarer m.m. vil ekstra 50-100 kr per dag per person være tilrådelig.

## Tips

På reisene våre kommer du i kontakt med stedets hverdagsliv og skikk og bruk. Det kan forekomme forhold du ikke er vant til, som for eksempel skikken med tips. I mange land er tipssystemet mer organisert enn vi som nordmenn er vant til, og det kan være en forventning om at lokalguider, sjåførere og andre som hjelper underveis på tuen mottar en viss sum i tips som takk for hjelpen. Reisens pris inkluderer ikke personlige tips, da det er en individuell og frivillig sak. Tipssystemet er samtidig en del av den kulturen man

velger å besøke, og som vi derfor oppfordrer til at man følger og respekterer. Vi anslår et cirkabeløp for hvor mye tips det er alminnelig å gi i reiseprogrammet slik at man kan ta høyde for dette hjemmefra. I praksis kan det ordnes slik at reiselederen samler inn pengene for hele turen og sørger for at de rette personene får de riktige beløpene. På restauranter er tips ofte inkludert i regningen, men det er god skikk å legge til 5-10 % hvis man er fornøyd.

Ved cruise gjelder andre regler, se det spesifikke programmet for reisen din.

## Valuta og bankkort

Myntfoten i Burma heter kyat (MMK). I Burma er det lettest å veksle fra US dollar og noen få steder også fra euro. Annen valuta aksepteres sjelden. Minibanker blir det flere og flere av, spesielt i de større byene som Yangon og Mandalay. Selv om man kan betale med kredittkort (Visa og Mastercard) flere steder er vårt råd at man tar med seg nye dollarsedler og veksler til kyat i Burma, og at man ellers har med seg kredittkort for å supplere.

## Elektrisitet

I Burma bruker man 230 volt, og du må ha med et adaptersett hvis du ønsker å bruke medbrakt elektronisk utstyr.

## Telefon og Internett

Burma internasjonale landskode er +95. Det er dyrt å ringe hjem fra Burma, og det er bare i visse områder at norske mobiltelefoner virker. Sjekk med mobilselskapet ditt om dekning og priser for telefoning fra Burma og mottak av oppringninger.

Internettet er svært langsomt og sterkt begrenset av regimet, som også overvåker epost-korrespondanse m.v. Regn derfor ikke med å finne Internett-kafeer eller at

hotellene tilbyr Internett-service. Likevel kan de godt forekomme.

### Hygiene

Hoteller og større restauranter har moderne/vestlige toalettforhold. Ute i byen kan man komme ut for såkalte pedaltoaletter og manglende toalettpapir. Standarden på offentlige toaletter eller ute på landet kan forekomme enkel. Ta selv med toalettpapir eller en pakke våtservietter og eventuelt hånddesinfeksjonsgele (fås på apoteket). Da er ikke behovet for vann så påtrengende.

### Takt og tone

Innbyggerne i Burma er ikke så vant til turister, siden regimet i lang tid ikke hadde noen tilreisende. Men folk har etter hvert begynt å få øynene opp for dette spennende landet, og turister blir møtt med smil og vennlighet. Det ligger ikke til burmesere å rette på folk, og de går ut fra at man som gjest selv har satt seg inn i

hvordan man oppfører seg ved ankomsten til landet.

Det blir forventet at man respekterer helligdommene og skikkene deres med ærbødighet og korrekt påkledning. Man tar av seg skoene før man går inn i et tempel, og husk å holde føttene nede og aldri vendt mot buddhafigurer eller helligdommer, for føttene blir betraktet som urene. Man berører ikke buddhafigurer og historiske monumenter. Man får heller ikke fotografere overalt, så vær oppmerksom på forbud. Man poserer heller ikke foran buddhafigurer.

### Røyking

Under all flyging og transport er det røykeforbud. Det er forbudt å røyke på offentlige steder.

### Lommelykt

Du kan oppleve at strømmen går på hoteller og restauranter. Derfor anbefaler vi at du tar med deg en god lommelykt.

# Pass, visum og innreiseregler til Burma

## Les om regler ved reiser til Burma.

### Pass

Når du reiser med Albatros Travel, må passet ditt være gyldig i minst 6 måneder etter hjemreisen. Dette kravet er i tilfelle endringer eller uforutsette hendelser oppstår under reisen. Reiser du med pass som har mindre enn 6 måneders gyldighet, skjer dette på eget ansvar. Alle land har egne regler for passets gyldighet og disse kan sees på Utenriksdepartementets hjemmeside:

<https://www.regjeringen.no/no/tema/utenrikssaker/reiseinformation/id2413163/>.

Barn må være i besittelse av eget pass uavhengig av alder.

Hvis du ikke er norsk statsborger, må du sjekke hvilke regler som gjelder for deg. Det er ditt ansvar å sørge for at du har riktige reisedokumenter når du møter opp på flyplassen.

### Visum

Du skal selv søke visum via Burmas E-Visasystem. Det skal fylles ut online og koster USD 50, som betales med kredittkort.

- Etter utfylling og betaling av visumet vil du innen en time motta en e-post som forteller deg at betalingen er godkjent.
- Etter maks 5 arbeidsdager vil du motta et godkjennelsesbrev per e-post.

Ved ankomst til Burma:

- Passet ditt skal være gyldig i minst 6 måneder ved ankomst.
- Du skal kunne vise returbillett hvis det blir bedt om det.
- Du skal ha med deg en utskrift av visumgodkjennelsesbrevet.

Vær oppmerksom på at du kan bli avvist på avreiseflyplassen hvis du ikke kan vise fram gyldig visum.

### Innreisekrav til Burma

Fullvaksinerte reisende må ha et gyldig Vaksinasjonssertifikat for covid-19 som viser et fullvaksinert/grunnvaksinert minst 14 dager før ankomst til Myanmar. Landnavnet og vaksinasjon må være på engelsk eller Myanmar. I tillegg må opplysningene om de reisende, i henhold til passet deres, også være på engelsk eller Myanmar. Reisende må fremvise en trykt kopi av dokumentet til de respektive helsemyndighetene på flyplass .

Du kan holde deg oppdatert på innreisekravene via Albatros innreisesjekk som du finner lenger ned på siden eller på Utenriksdepartementets sider: <https://www.regjeringen.no/no/tema/utenrikssaker/reiseinformation/id2413163/>.

Vær oppmerksom på at innreisekravene kan endre seg med kort varsel og at det er ditt ansvar å sikre at du kan innfri de eventuelle krav som måtte gjelde på avreisetidspunktet. Skulle du ikke være i stand til dette vil reisen i utgangspunktet være tapt.

### Albatros Innreisesjekk

Med Albatros Innreisesjekk kan du enkelt og greit skaffe deg overblikk over hvilke eventuelle visumkrav og spesielle innreisekrav som gjelder for ditt reiseland. Albatros Innreisesjekk er utviklet i samarbeid med Sherpa som tilbyr visumservice til gjester fra hele verden. Sherpa hjelper, mot et administrasjonsgebyr, med å søke e-visum til de reiseland hvor det er krav om dette. Vær oppmerksom på at dette er en service du betaler ekstra for og det alltid vil være mulig for deg å søke e-visum direkte. Vær også oppmerksom på at Albatros på utvalgte destinasjoner hjelper med gruppevisum eller ankomstvisum. Hvis dette er tilfelle, fremgår det i teksten over.



# Vaksinasjoner Burma

## Les mer om vaksinasjoner i forbindelse med reiser til Burma

Nedenfor kan du se gode råd og anbefalinger fra lege Mogens Rishøy som driver Albatros Vaksinasjonsklinikk ved hovedkontoret i København. Anbefalingene er veiledende og kan brukes til å gi deg et overblikk over hvilke vaksiner som kan vise seg å være aktuelle. Din egen lege eller nærmeste vaksinasjonsklinikk vil gi de endelige anbefalinger.

### Vaksiner

Kort reise, under 3 uker til turistområder	Hepatitt A - Difteri/stivkrampe
Reise over 3 uker, dessuten:	Tyfus - evt. Hepatitt B - Japansk hjernebetennelse
Lengre opphold, dessuten:	Hepatitt B - evt. Rabies (hundegalskap) - Tuberkulose, meningitt

Gul feber-vaksinasjons sertifikat kreves av reisende som kommer fra et gul feber-område. Tidligere måtte en vaksine mot gul feber fornyes hvert 10. år. Det er forandret nå, så en vaksine gjør deg immun mot gul feber hele livet.

### Malaria

Viktig: malariamyggen stikker først etter mørkets frembrudd.

Det er prinsipielt malaria i hele Burma under 1200 meters høyde. Størst risiko i perioden fra april til november.

Det er viktig å være omhyggelig med forebygging av myggstikk (myggspray med DEET eller AUTAN, anvendelse av impregnert myggnett eller bo på hoteller med aircondition).

### Denguefeber

Viktig: Denguemyggen stikker hyppigst akkurat rundt soloppgang og solnedgang.

Det er denguefeber i hele Burma, også i byene.

Det finnes ingen vaksine eller medisin man kan ta forebyggende. Man skal være omhyggelig med å beskytte seg mot myggen med myggspray med DEET eller AUTAN.

# Klima og vær Burma

Nedenfor kan du få informasjon om klima og vær i Burma.

	JAN	FEB	MAR	APR	MAI	JUN	JUL	AUG	SEP	OKT	NOV	DES
<b>Yangon</b>												
Dagstemperatur	32	35	36	37	33	30	30	30	30	32	32	32
Nattemperatur	18	19	22	24	25	25	24	24	24	24	22	19
Nedbør (mm)	5	2	7	15	303	547	559	602	368	206	60	7
<b>Mandalay</b>												
Dagstemperatur	29	32	36	38	37	34	34	32	33	32	30	28
Nattemperatur	13	15	20	24	26	26	26	25	25	24	19	15
Nedbør (mm)	4	3	1	40	138	116	83	136	150	125	38	6

Kilde: World Weather Information Service

Terrenget i Burma består av striper av fjellkjeder i nord-sørlig retning, atskilt av fruktbare elvesletter. Den største og tettest befolkede sletten ligger rundt elva Irrawaddy, og her blir det dyrket tobakk, jordnøtter, sukkerrør, bomull og særlig ris. Burma er verdens største eksportør av ris. Store deler av landets fjellskråninger er dekket av teaktre-plantasjer og store skoger med eik og rododendron-busker. Sørpå mot den langstrakte kystlinjen går vegetasjonen over i jungel, der tigrer, leoparder og gibbonaper hersker. Mot nord lever ville bøfler, neshorn og villsvin. Klimaet er tropisk med en god porsjon monsunregn i de vestlige områdene, mens den sentrale og østlige delen av landet er tørrere. Varmen toppe seg i april med ca. 30 grader; deretter begynner monsunregnet å forvandle små fjellbekker til brusende elver og rismarker til grønne spiskamre.