



Albatros

Reis med hjerte, hjerne og holdning




Verdt å vite om
Panama


Fakta Panama


 Språk
Spansk

 Religion
**Romersk-
katolsk**

 Hovedstad
Panama City

 Valuta
Balboa (PAB)

 Innbyggere
3, 7 mill.

 Areal
75 400 km²

Her kan du lese nærmere om diverse fakta i forbindelse med din reise til Panama

Tidsforskjell

Tidsforskjellen mellom Norge og Panama avhenger av om vi har sommer- eller vintertid.

Sommertid: - 7 timer

Vintertid: - 6 timer

Driks

I Panama er driks en utbredt praksis i turistbransjen. Det er vanlig å gi driks til bussjåfører, lokalguider, hotellpiccoloer, på restauranter osv. Mange barer, kaféer, nattklubber og hotellrestauranter legger til et servicetillegg på 10-15% på regningen - det vil i så fall fremgå av regningen. I tillegg er det skikk å gi servitøren 5-10% ekstra i driks. Hvis det ikke er lagt til et servicetillegg på regningen er det vanlig å gi 10% i driks.

Transport

Buss

Busser i Panama har ikke helt den samme standarden vi kjenner fra Europa, men vi bruker busser med god standard og aircondition.

Fly

På rundreisene våre i Mellom-Amerika flyr vi ofte de lengre strekningene med innenriksfly. I så fall vil reiselederen orientere reisedeltakerne om de praktiske forholdene ved innsjekking i lufthavn og flytiden på den aktuelle strekningen.

Økonomi

Det er relativt billig å spise på restaurant i Panama. Et måltid koster omkring 100 kr. Med drikkevarer kan du klare deg fint for litt over 300 kr om dagen. Souvenirer og håndværk finnes i alle prisklasser, men mye er relativt billig.

Valuta og kredittkort

I Panama heter valutaen balboa. Du kan med fordel ha med deg USD, som kan veksles til balboa når du er fremme. Man kan nesten alltid betale med amerikanske dollars i Panama. Vekslepenger får man oftest tilbake i den lokale valutaen, og på den måten får man litt lokalvaluta uten å trenge å veksle. Man kan ikke veksle seg til balboa hjemmefra.

Hvis du tar dollar med hjemmefra, så vær oppmerksom på ikke å ta med større sedler end 20-dollarsedler. Det er oftest umulig å betale med 50- og 100-dollarsedler, da disse ofte blir forfalsket.

Visakort kan brukes på de fleste restauranter, hoteller og i større butikker samt til å ta ut kontanter i minibanker. MasterCard og American Express kan også brukes, men er ikke så utbredt som Visa.

Elektrisitet

I Panama benytter man følgende strømkilde: 120 volt AC, 60Hz. Stikkontaktene er laget til støplser med flate ben akkurat som de amerikanske, så ta gjerne med deg en adapter til denne typen stikkontakter.

Telefon og internett

Den internasjonale landskoden for Panama er +507. Det er dyrt å ringe hjem fra Panama og å bruke internett via mobilnettet. Sjekk evt. med teleselskapet ditt om dekning og priser for telefoni i Panama.

De fleste hotell har internettsservice, og de fleste steder er forbindelsen utmerket.

Drikkevann og hygiene

I Panama er hygienen på et noe lavere nivå enn i Vest-Europa, men hoteller og større restauranter har moderne/vestlige toalettforhold. Standarden på offentlige toaletter og toaletter ute på landet kan være primitiv med manglende toalettpapir o.l. Ta gjerne med

deg toalettpapir eller en pakke våtservietter, og evt. hånddesinfeksjonsgel (fås bl.a. på norske apotek) - så er behovet for vann ikke så påtrengende.

I Panama City og Colón kan man drikke vann fra kranen. I resten av landet bør man drikke flaskevann eller koke vannet før bruk.

Mat og drikke

Du kan få fransk, spansk og amerikansk mat på alle restauranter i Panama og Colón, og det er også en del asiatiske restauranter. De nasjonale matrettene er som regel sterke og krydrete. Det blir ofte servert fisk og kylling og masse grønnsaker. Angående drikkevarer kan man få alt hva hjertet begjærer av vin, øl og brennevin.

Røyking

Det er røykeforbud under all fly- og busstransport. Det er også røykeforbud på de fleste restauranter og hotell.

Takt og tone

Turister er generelt veldig velkomne i Panama, men noen steder er mer vant til turister enn andre. Selv om lokalbefolkningen er vant til mange turister forventes det at man respekterer lokal skikk og bruk. Viktigst av alt er naturbeskyttelse. Områdene vi besøker er ofte fredede, og bevaring av disse områdene har høyeste prioritet hos myndighetene og lokalbefolkningen. Følg derfor alltid reiselederens og lokalguidenes anvisninger.

Ved religiøse steder kan det være spesielle regler for fotografering.

Pass og visum Panama

Les om pass og visum ved reiser til Panama

Passet ditt må være gyldig i minst seks måneder etter hjemreise fra Panama. Norske statsborgere kan ved innreise kjøpe et 30-dagers turistvisum. Turistvisumet kan forlenges mot betaling.

Vaksinasjon Panama

Les mer om vaksinasjoner i forbindelse med reiser til Panama

Krav og anbefalinger vedrørende vaksinasjon endres løpende, derfor anbefaler vi at du kontakter din egen lege eller nærmeste vaksinasjonssentral for detaljert informasjon vedrørende nødvendige vaksiner.

Zika-virus

Det er økt risiko for infeksjon med zika-virus i Panama. Viruset blir overført via samme mygg som kan smitte med denguefeber og gul feber. Det finnes ikke noen vaksine eller forebyggende medisin mot zika-virus. Man bør derfor beskytte områder med naken hud med myggspray i dagtimene. Sykdommen minner veldig om en lett influensa og er bare alvorlig for gravide. Blir man smittet med zika-virus når man er gravid er det betydelig risiko for fosterskader med dårlig utvikling av fosterets hjerne. Derfor anbefales det at man ikke reiser til Panama, hvis man er gravid eller planlegger graviditet.

Gul feber

Gul feber-vaksinasjonssertifikat kreves av reisende som kommer fra 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.

Det er blitt observert at noen eldre mennesker har tendens til å få noe vanskeligere bivirkninger, og derfor skal man være forsiktig ved vaksinasjon av eldre personer. Hvis man ikke vil vaksineres mot gul feber må man få legen eller klinikken der man blir vaksinert til å skrive i vaksinasjonskortet at man av medisinske årsaker ikke er vaksinert mot gul feber.

Dette aksepteres av immigrasjonsmyndighetene.

Malaria

Det er prinsipielt malaria i hele Panama. Man skal være svært omhyggelig med forebyggelse av myggstikk (myggspray med DEET eller AUTAN, anvendelse av impregnert myggnett eller bo på hoteller med aircondition). Malariamyggen stikker først etter mørkets frembrudd.

Denguefeber

Det er denguefeber i hele Panama, 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. Denguemyggen stikker hyppigst akkurat rundt soloppgang og solnedgang.

Klima og vær Panama

Her kan du lese alt om Panamas klima. Se også været i hovedstaden Panama City.

JAN FEB MAR APR MAJ JUN JUL AUG SEP OKT NOV DEC

Panama City

Dagstemperatur	33	34	35	35	35	34	34	34	33	33	33	33
Nattemperatur	18	18	18	20	21	21	21	21	21	21	20	19
Nedbør (mm)	29	10	13	65	225	235	169	220	254	331	252	105

Kilde: World Weather Information Service

Klimaet er tropisk, med sommerregn ved Stillehavet og helårsregn ved Det karibiske hav. Termometrene i lavlandet viser rundt 30 grader hver dag året rundt. I fjellene er det kjøligere.