

# Dicas de Viagem

## L A O S



Olá!

### IDIOMA

Lao, a língua oficial, é um membro do grupo da língua Tai, às vezes conhecida como Tai-Kadai ou Kadai.

### PASSAPORTE E VISTO



Os vistos podem ser obtidos nas Embaixadas e Consulados do Laos no exterior ou na chegada aos pontos de verificação internacionais. Se você pretende tirar visto na chegada, por favor, certifique-se de que o passaporte tenha página (s) em branco suficiente para o (s) carimbo (s) do visto.

### MOEDA



A moeda local é chamada Kip. O dinheiro pode ser trocado em bancos, lojas autorizadas ou hotéis.

### FUSO HORÁRIO



A hora local é GMT + 7 horas.

### ELETRICIDADE



Eletricidade no Laos é 230V, com uma frequência de 50hz, os seguintes plugues são usados:



### TRANSPORTES



Tuk Tuks ou 'Jumbo' são uma forma agradável para explorar as cidades e fazer passeios. Motos podem ser alugados para a descoberta do campo. Autocarros e barcos fluviais também são opções comuns, ou você pode pegar vôos curtos, pois as principais cidades são bem conectadas por vôos.



# ETIQUETA

## *Deve fazer*

Pratique uma saudação formal com laosiano, como o "Nop" e apertos de mão

Vista-se e comporte-se modestamente, especialmente em santuários ou templos religiosos

Mantenha a cabeça mais baixa que as imagens de Buda e os monges

Tire os sapatos e deixe-os fora de casa ou nas escadas ao entrar na casa de um povo do Laos

Aceite qualquer água que laosianos lhe sirvam, mesmo que você não queira beber

## *Não deve fazer*

Não toque nas cabeças das pessoas do Laos

Não exponha tanta pele

Não use sapatos em templos ou pagodes

Não toque nem vire as costas para imagens de Buda

Não use sacos de plástico; leve qualquer lixo até que você possa descartá-lo adequadamente em uma cidade ou aldeia

Não levante a voz para laosiano, especialmente em público

Não exponha os pés quando estiver sentado, ponha os pés em mesas ou cadeiras ou gesticule com os pés

Não pise sobre alguém ou sobre comida



# ANTES DA VIAGEM

## LISTA DOS ÍTENS

Roupas de leve algodão ou algodão-mistura laváveis são as mais adequadas. Um suéter ou casaco será apreciado no inverno e em áreas de terras altas.

## FORMALIDADES ADUANEIRAS

É necessário um visto válido de trânsito, visita turística, negócios, diplomática ou de serviço. Todos os estrangeiros podem entrar e sair do Laos através do Aeroporto de Wattay, ou da Ponte da Amizade Thai-Lao, a fronteira de Mekong com Nongkai, na Tailândia.

O visto pode agora ser obtido na chegada ao aeroporto e outros pontos de entrada oficiais, desde que todos os regulamentos sejam cumpridos.

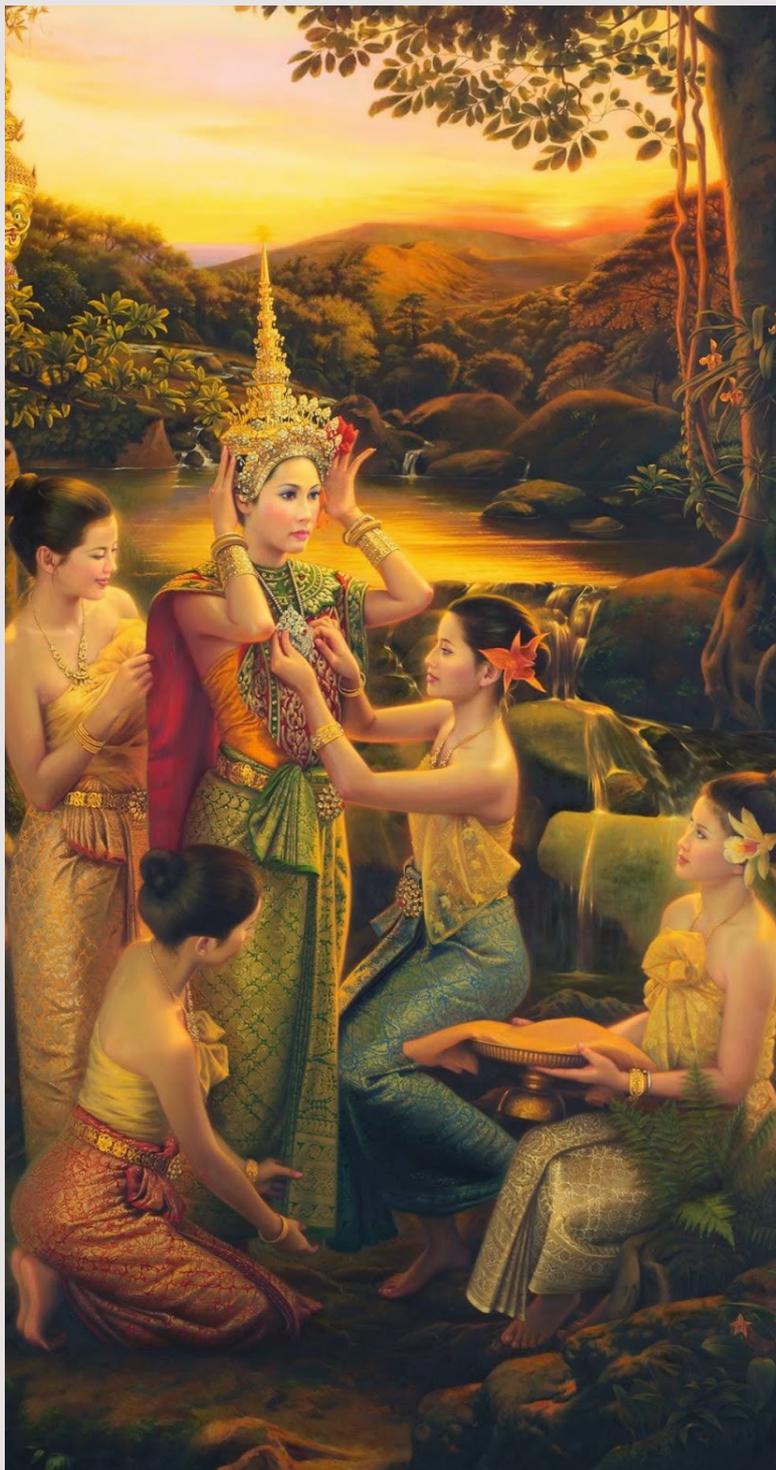
## REQUISITOS DE SAÚDE

Instalações médicas e odontológicas são principalmente operadas pelo governo. Clínicas privadas e farmácias estão disponíveis nas principais cidades. A Clínica Internacional é operada sob a supervisão do Ministério da Saúde, para acomodar estrangeiros e diplomatas. Medicamentos da França, EUA, Rússia, Tailândia e China estão amplamente disponíveis na maioria das farmácias.

## CLIMA E TEMPO

A maior parte do ano é quente e úmida. Laos desfruta de um clima tropical com duas estações distintas. A estação chuvosa é do início de maio até o final de setembro, e a estação seca é de outubro a abril. A temperatura média anual é de cerca de 28 graus Celsius, com temperaturas máximas chegando a 38 graus Celsius durante abril e maio.

Em Vientiane, espera-se uma temperatura mínima de 19 graus Celsius durante o mês de janeiro. Em áreas montanhosas, no entanto, as temperaturas podem cair até 14-15 graus Celsius durante os meses de inverno, e noites frias em altitudes mais altas podem atingir o ponto de congelamento. A precipitação média é mais alta no sul do Laos, onde as montanhas Annamite recebem mais de 3.000 mm. anualmente. Em Vientiane, a precipitação é de cerca de 1.500 a 2.000 mm, e nas províncias do norte, de 1.000 a 1.500 mm.



# AO VIAJAR

## SEGURO

Ostentadoras demonstrações de dinheiro, jóias, bagagem e roupas luxuosas podem encorajar o tipo errado de atenção. Ao viajar, esteja ciente de onde sua bagagem está em todos os momentos - particularmente sua bolsa de mão, câmera, etc. Não os deixe desacompanhados ou pendurados no encosto das cadeiras nos restaurantes. O roubo é também comum em comboios lotados, autocarros e em supermercados.

**Importante:** Você deve cuidar bem de todos os seus bens em primeiro lugar; nem sempre confie em seus guias ou motoristas, pois seu dever não é cuidar dos seus bens durante a viagem, mas ajudá-lo a entender seus destinos. Os itens perdidos nem sempre são encontrados pelos policiais locais, pois os procedimentos de relatório são bastante complicados e levar tempo. Em caso de qualquer perda, não envie reivindicação ao seu agente local ou operador turístico, pois eles não são a parte responsável nesta questão. Embora eles possam tentar ajudá-lo tanto quanto possível para que você possa enviar uma reivindicação à sua companhia de seguros, os operadores locais não são responsáveis por esse tipo de perda.

## MOEDA, CÂMBIO & ATM

A moeda local é chamada Kip. Um USD vale atualmente cerca de 8.300 kip. O dinheiro pode ser trocado em bancos, lojas autorizadas ou hotéis. As taxas de câmbio flutuam diariamente, embora a flutuação seja mínima. Cartões de crédito podem ser usados em grandes bancos, alguns hotéis, restaurantes e lojas.

## INTERNET

É fácil e barato acessar a Internet e e-mail no Laos. Nas áreas urbanas, o wifi é disponível na maioria dos hotéis, restaurantes e cafeterias.

## CORREIOS E TELECOMUNICAÇÕES

Os serviços de telemóvel, fax, telégrafo e telex estão disponíveis nos correios, hotéis e centros de negócios. Os telemóveis são amplamente utilizados e é possível e barato comprar um SIM pré-pago para o seu telemóvel desbloqueado ou um telemóvel barato e um cartão SIM local. O código de acesso internacional para discar o Laos do exterior é 856.

## VOOS DOMÉSTICOS & TAXAS AEROPORTUÁRIAS

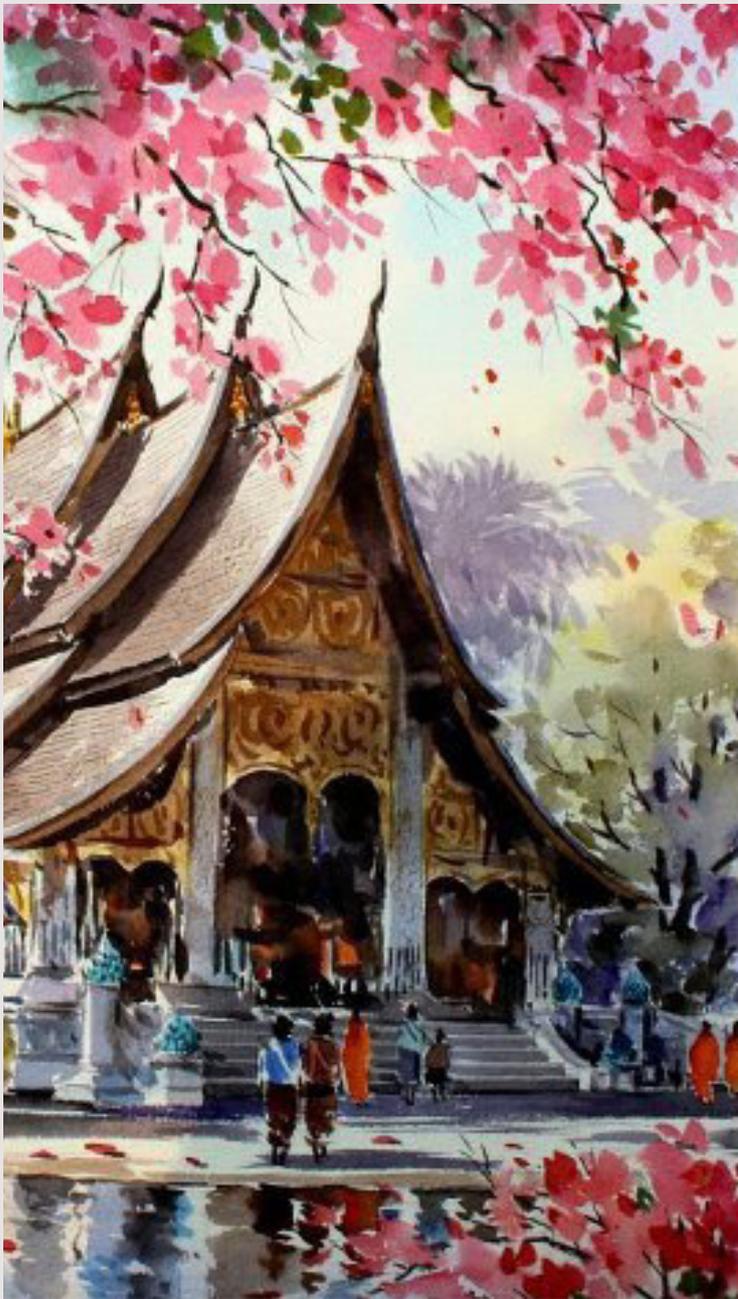
Três aeroportos internacionais no Laos são o Aeroporto Internacional de Luang Prabang, o Aeroporto Internacional Wattay (Vientiane), e o Aeroporto Internacional de Pakse. A taxa de embarque do aeroporto para vôos domésticos e internacionais está incluída na passagem aérea emitida.



## COMIDAS E BEBIDAS

Comida do Laos é geralmente baseada em torno de arroz, comido com os dedos. No campo, as pessoas comem juntas, sentadas no chão, compartilhando alguns pratos. A comida tradicional do Laos é seca, picante e deliciosa. Alimentos consumidos no Laos foram influenciados por seus vizinhos e pelo período colonial francês (pão é um exemplo).

O café pode ser encontrado em quase todos os lugares no Laos. O café do Laos é feito em uma "meia de café" e é muito grosso, forte e escuro preto. É servido em um copo pequeno com um par de colheres de sopa de leite condensado na parte inferior. Café é sempre servido com um caçador de chá preto fraco ou água morna. Café estilo ocidental é um pouco difícil de encontrar em hotéis e restaurantes, onde, como em grande parte da Ásia, Nescafé e Coffee-Mate estão na ordem do dia.



## LEMBRANÇAS

Vestidos típicos do Laos de um tecido feito a mão de baixo preço podem ser feitos por solicitar. Seda artesanal é uma das coisas mais atraentes para comprar. O Talat Sao (Mercado da Manhã) em Vientiane tem dezenas de pequenas lojas que vendem 100% lençóis de seda feitos à mão ou tapeçarias a partir de US \$ 5, dependendo da qualidade, da complexidade do design e do tamanho. Cuidado com tecidos sintéticos baratos vendidos como 'seda' importados da China e do Vietnã. Tenha cuidado também com a seda "antiga". Há muito pouco seda antiga, mas o tecido novo pode ser feito para parecer velho e desgastado. Nos mercados, sempre negociar: é esperado, mas manter a sorrir.

## GRATIFICAÇÕES

Gorjetas não são obrigatórias no Laos, mas muitas vezes são esperadas e sempre enormemente apreciadas, especialmente na indústria da hospitalidade. *Sempre dê gorjeta com base na satisfação com os serviços recebidos.*

## Funcionários do Hotel & Restaurant

A maioria dos hotéis e restaurantes cobra uma taxa de serviço de 5%, mas isso provavelmente não vai diretamente para a equipe. Uma gorjeta de 5-10% do valor total da conta será apreciada. Se você ficar um par de dias no mesmo hotel, tente dar gorjeta ao limpador de hotel, possivelmente US\$ 2-3/dia/quarto. Para porteiros de hotel, US\$ 1-2/vez/quarto é aceitável para aqueles que o acompanharam até ao seu quarto e/ou entregaram sua bagagem.

## Tripulação do Cruzeiro

Se você viajar em um barco básico local, uma gorjeta sugerida de US \$ 5-15 por barco, dependendo do tamanho do grupo, é apreciada, pois é a única fonte de sustento para os barqueiros. Para uma viagem de pernoitar a bordo do barco, a sugestão é de US \$ 10-30 para o cruzeiro inteiro, dependendo do tamanho do grupo.



## Pessoal de cruzeiro de barco

Se você viajar em um barco local básico, uma gorjeta sugerida de US\$ 1-2 por hóspede. Para uma viagem de barco durante a noite, a sugestão é de US\$ 20-50 para toda a equipe de cruzeiro de barco, dependendo do tamanho do grupo, ou US\$ 3-5 por passageiro.