

CAMBOGIA

●IL FUSO ORARIO

L'ora locale è GMT + 7 ore. La maggior parte degli uffici sono aperti dalle ore 8.00 alle 12:00 e dalle 13:00 alle 17:00, dal lunedì al venerdì. Le banche in sono aperte dalle 8:00 alle 15:00. La maggior parte delle aziende private lavorano il sabato, mentre gli uffici governativi sono chiusi.

●IL CLIMA

La **Cambogia** ha un clima tropicale caldo e umido. Nella stagione dei monsoni, piogge abbondanti consentono la coltivazione di una grande varietà di colture e questo clima tropicale tutto l'anno rende ideale la Cambogia per il settore turistico. I visitatori non devono temere i disastri naturali come le eruzioni vulcaniche o i terremoti, e il paese non è interessato direttamente da tempeste tropicali.

Tuttavia chi ha in programma di viaggiare molto su strada dovrebbe evitare gli ultimi due mesi della stagione delle piogge, quando alcune strade di campagna possono essere impraticabili.

Il clima può essere definito in generale come tropicale. Poiché il paese è interessato dai monsoni, il clima è caldo e umido, con una temperatura media di circa 27°C, ma nella stagione secca è fresco e molto simile ad un'estate europea.

Ci sono due stagioni distinte: la stagione delle piogge e la stagione secca. Tuttavia, la stagione secca è divisa in due sottostagioni fredda e calda e queste stagioni sono:

- ✓ La stagione delle piogge: da giugno a ottobre 27-35°C
- ✓ La stagione secca (fredda): da novembre a febbraio 17-27°C
- ✓ La stagione secca (calda): da marzo a maggio 29-38°C

●LA LINGUA

Il Khmer è la lingua ufficiale. Inglese e francese sono seconde lingue largamente parlate in Cambogia.

●LA MONETA

La valuta della Cambogia è il Riel. Il denaro, in particolare i dollari US e gli euro possono essere cambiati nelle banche, alberghi, e punti di cambio di denaro autorizzati. La maggior parte dei rivenditori non accettano assegni. Tuttavia le carte Visa, Master e JCB sono ampiamente accettate. I bancomat sono molto popolari nella maggior parte delle destinazioni turistiche.

●L'ELETTRICITA'

Il voltaggio standard è di 220V, 50Hz. La spina a due poli (senza messa a terra) e più usata rispetto alla tripla. Per dispositivi che necessitano di una presa speciale, consigliamo di portare un adattatore appropriato. L'opzione migliore è un adattatore CA universale, che può essere collegato a qualsiasi presa di corrente senza danneggiare i vostri apparecchi.

●COSA METTERE IN VALIGIA

Siate dei viaggiatori intelligenti. Prima di partire per l'estero, fate una lista delle cose da portare. Si consiglia di "viaggiare leggeri", per quanto possibile. Le ostentazioni di denaro, gioielli, bagagli e vestiti possono incoraggiare un diverso tipo di attenzione. Quando si viaggia, controllate sempre dove si trova il vostro bagaglio, in particolare la borsa a mano, macchina fotografica, ecc. Non lasciarli incustoditi o appesi sul retro delle sedie nei ristoranti. Piccoli furti sono piuttosto comune sui treni, autobus affollati e nei supermercati.

●LA CUCINA

Phnom Penh, Siem Reap e Sihanoukville sono tre posti speciali per gli intenditori di **cucina Khmer**. Riso e pesce, insieme a una serie di erbe, salse e spezie, caratterizzano la tipica cucina Khmer. Il Curry e la zuppa di manzo, maiale, pollo e frutti di mare si possono acquistare dai venditori lungo le strade. In Cambogia è anche diffusa la cucina da tutto il mondo, con oltre 100 ristoranti a base di cibo europeo, americano, messicano, indiano, cinese, giapponese, thailandese, coreano, vietnamita e molti altri, così i visitatori avranno molta scelta.

●LO SHOPPING

Il Krama (una sciarpa di cotone tradizionale) è uno dei più popolari, souvenir tipici cambogiani. Questo indumento polivalente, simile ad un sarong, viene utilizzato per fare il bagno, per la pulizia, la protezione dal sole e per molti altri usi nella vita Khmer. E' anche uno dei simboli nazionali che distingue il popolo Khmer dai loro vicini. Sia il Krama in cotone che quello in seta sono disponibili in tutto i mercati locali e nei negozi di souvenir. Chiedete al venditore di mostrarvi il modo corretto di indossare il Krama modo da indossarlo da soli mentre visitate, per un look più elegante e tradizionale.

●DOCUMENTAZIONE NECESSARIA PER L'INGRESSO NEL PAESE

Passaporto necessario con validità residua di almeno sei mesi dalla data d'ingresso nel Paese. VISTO necessario.

●INDICAZIONI GENERALI, ORDINE PUBBLICO

Non si ha notizia di episodi di ostilità nei confronti delle comunità occidentali e dei turisti. Il Paese ha un tasso di criminalità basso; pochi i furti e quasi inesistenti le rapine. Si consiglia comunque di esercitare le normali regole di prudenza.

●Avvertenze

Si consiglia ai connazionali di:

Registrare i dati del proprio viaggio sul portale [DOVESIAMONELMONDO](#)

-Si consiglia di consumare cibi e verdure cotte e di bere acqua e bibite in bottiglia senza aggiunta di ghiaccio. -Si raccomanda di stipulare prima della partenza una polizza assicurativa che preveda la copertura delle spese mediche e l'eventuale rimpatrio aereo sanitario (o il trasferimento in altro Paese) del paziente.

LAOS

●IL FUSO ORARIO

L'ora locale è GMT + 7 ore. La maggior parte degli uffici sono aperti dalle ore 8.00 alle 12:00 e dalle 13:00 alle 17:00, dal lunedì al venerdì. Le banche in sono aperte dalle 8:00 alle 15:00. La maggior parte delle aziende private lavorano il sabato, mentre gli uffici governativi sono chiusi.

●IL CLIMA

In **Laos** gode di un clima tropicale con due stagioni distinte. La stagione delle piogge va da inizio maggio alla fine di settembre, e la stagione secca va da ottobre ad aprile. La temperatura media annuale è di circa 28°C, salendo ad un massimo di 38°C nei mesi di aprile e maggio. A Vientiane nel mese di gennaio ci si può aspettare una temperatura minima di 19°C. Nelle zone montuose, tuttavia, la temperatura scende tra i 14-15°C durante i mesi invernali e durante le notti fredde, si può facilmente raggiungere il punto di congelamento. La precipitazione media è la più alta nel sud del Laos, dove le montagne Annamite ricevono più di 3.000 mm annui. La pioggia a Vientiane è di circa 1.500-2.000 mm, e nelle province del nord solo 1.000-1.500 mm.

●LA LINGUA

La lingua Laos fa parte del ceppo della lingua Thai, nota anche come Thai-Kadai o Kadai. Il Thai è molto diffuso nel Laos, dal momento che i laotiani guardano la televisione Thailandese e ascoltano la radio thailandese. Il Laos è una lingua tonale, con sei toni; la maggior parte delle persone troverà molto difficile distinguere i toni, ma la voglia di pronunciare anche solo poche parole con questi nuovi amici, avrà la meglio.

●LA MONETA

La valuta del Laos è il Kip. Il denaro, in particolare i dollari US e gli euro possono essere cambiati nelle banche, alberghi, e punti di cambio di denaro autorizzati. La maggior parte dei rivenditori non accettano assegni. Tuttavia le carte Visa, Master e JCB sono ampiamente accettate. I bancomat sono molto popolari nella maggior parte delle destinazioni turistiche.

●L'ELETTRICITA'

Il voltaggio standard è di 220V, 50Hz. La spina a due poli (senza messa a terra) e più usata rispetto alla tripla. Per dispositivi che necessitano di una presa speciale, consigliamo di portare un adattatore appropriato. L'opzione migliore è un adattatore CA universale, che può essere collegato a qualsiasi presa di corrente senza danneggiare i vostri apparecchi.

●COSA METTERE IN VALIGIA

Siate dei viaggiatori intelligenti. Prima di partire per l'estero, fate una lista delle cose da portare. Si consiglia di "viaggiare leggeri", per quanto possibile. Le ostentazioni di denaro, gioielli, bagagli e vestiti possono incoraggiare un diverso tipo di attenzione. Quando si viaggia, controllate sempre dove si trova il vostro bagaglio, in particolare la borsa a mano, macchina fotografica, ecc. Non lasciarli incustoditi o appesi sul retro delle sedie nei ristoranti. Piccoli furti sono piuttosto comune sui treni, autobus affollati e nei supermercati.

●LA CUCINA

Il **cibo laotiano** è tradizionalmente mangiato con riso appiccicoso e con le mani. In campagna, le persone mangiano tutte insieme come in una famiglia, seduti sul pavimento, condividendo delle pietanze. Il cibo tradizionale laotiano è asciutto, piccante e molto saporito. La cucina laotiana è influenzata dai suoi vicini e da quella francese coloniale. Il caffè si trova un po' ovunque in Laos. Il caffè laotiano è fatto in una "calza di caffè" ed è molto corposo, forte e di colore nero scuro. Viene servito in un piccolo bicchiere con alcune cucchiainate di latte condensato nel fondo. Il caffè è sempre servito con un bicchierino di tè nero leggero o acqua calda. Stranamente, il caffè tipico è difficile da trovare in alberghi e ristoranti, dove, come in gran parte dell'Asia, Nescafé e Coffee-Mate sono all'ordine del giorno.

●LO SHOPPING

I tipici abiti laotiani sono realizzati a macchina, costano poco e possono essere fatti su ordinazione. La seta lavorata a mano laotiana è una delle cose più interessanti da acquistare. Il Talat Sao (Mercato della mattina) a Vientiane presenta decine di piccoli negozi che vendono scarpe di seta 100% fatte a mano o arazzi a partire da US \$5 a seconda della qualità, la complessità del disegno e delle dimensioni. Attenzione ai tessuti sintetici a basso costo venduti come "seta" importati dalla Cina e dal Vietnam. Fate attenzione anche alla seta "antica". E' rimasto davvero molto poco della seta antica, ma un tessuto nuovo può essere realizzato con effetto antico e usato. Nei mercati bisogna sempre mercanteggiare: è una consuetudine ma continuare a sorridere.

●DOCUMENTAZIONE NECESSARIA PER L'INGRESSO NEL PAESE

Passaporto necessario, con validità residua di almeno 6 mesi dalla data di ingresso nel Paese. VISTO necessario

●INDICAZIONI GENERALI, ORDINE PUBBLICO, Criminalità

Non si ha notizia di episodi di ostilità nei confronti delle comunità occidentali e dei turisti. Il Paese ha un tasso di criminalità basso; pochi i furti e quasi inesistenti le rapine. Si consiglia comunque di esercitare le normali regole di prudenza.

●Avvertenze

Si consiglia ai connazionali di:

Registrare i dati del proprio viaggio sul portale [DOVESIAMONELMONDO](#)

-Si consiglia di consumare cibi e verdure cotte e di bere acqua e bibite in bottiglia senza aggiunta di ghiaccio. -Si raccomanda di stipulare prima della partenza una polizza assicurativa che preveda la copertura delle spese mediche e l'eventuale rimpatrio aereo sanitario (o il trasferimento in altro Paese) del paziente.