



Albatros

Res med hjärta, hjärna och omtanke



Värt att veta om
Panama

Fakta Panama

 Språk

Spanska

 Huvudstad

Panama City

 Invånare

3,7 milj.

 Religion

Romersk-
katolsk

 Valuta

Balboa (PAB)

 Yta

75 400 km²

Här nedan hittar du praktisk information i samband med resor till Panama

Tidsskillnad

Tidsskillnaden mellan Sverige och **Panama** beror på om det är sommar- eller vintertid i Sverige.

Sommartid: - 7 timmar

Vintertid: - 6 timmar

Dricks

I Panama läggs barer, caféer, nattklubbar och hotellrestauranger ofta till ett servicetillägg på 10-15 procent på notan. Tillägget framgår av notan. Utöver tillägget är det även brukligt att servitören/servitrisen får ytterligare 5-10 procent i dricks. Om notan inte innehåller ett servicetillägg kan du lämna 10-15 procent av det totala beloppet i dricks. Drickssystemet är en del av Panamas kultur och bör därför respekteras. För säkerhets skull vill vi understryka att det naturligtvis är högst frivilligt att lämna dricks.

Transport

Buss

Bussarna i Panama håller inte riktigt samma standard som i Europa, men vi använder sådana som är i gott skick och är utrustade med luftkonditionering.

Flyg

På resa med Albatros tillryggalägger vi oftast de längre sträckorna i Mellanamerika med inrikesflyg. Den svenska reseledaren informerar resedeltagarna om alla praktikaliteter vid incheckning på flygplatsen samt flygtid.

Prisnivå

Det är relativt billigt att äta på restaurang i Panama. En måltid (både lunch och middag) kostar cirka 120 kronor. Inklusivt dryck klarar du dig därför bra på under 350 kronor per dag. Souvenirer och hantverk finns i alla prisklasser och mycket är ganska billigt.

Valuta och kreditkort

Panamas valuta heter Balboa (PAB). Amerikanska dollar används ofta som betalningsmedel så ta gärna med sådana. Du får oftast tillbaka växeln i lokal valuta vilket gör att du inte nödvändigtvis behöver växla pengar. Du kan inte växla till balboa i Sverige.

Om du tar med dig amerikanska dollar hemifrån ska du tänka på att inte ta med dig större valörer än 20-dollarsedlar eftersom 50- och 100-dollarsedlar ofta är utsatta för förfalskning.

Större butiker, restauranger och hotell accepterar VISA-kort och du kan även ta ut pengar med dem i uttagsautomater. MasterCard och American Express kan också användas men är inte lika gångbara som Visa.

Elektricitet

I Panama används följande strömkällor: 120 volt AC, 60Hz. I Panama används platta bladkontakter, precis som i USA, så ta gärna med en adapter.

Telefon och internet

Panamas internationella landskod är +507. Det är dyrt att ringa hem från Panama så förhör dig eventuellt hos din mobiloperatör om täckning och samtalspriser. De flesta hotell har internetservice och anslutningen brukar vara väldigt bra.

Dricksvatten och hygien

I Panama uppnår de hygieniska förhållandena inte samma nivå som i Västeuropa. Däremot har hotell och större restauranger moderna/västliga toalettförhållanden. På offentliga toaletter eller ute på landsbygden kan standarden vara mer primitiv utan toalettpapper och liknande. Ta med eget toalettpapper eller ett paket våtservetter och ev. handdesinfektion (finns bland annat på svenska apotek). Då klarar du

dig utan vatten om sådant saknas. I Panama City och Colón går det bra att dricka kranvattnet. I övriga delar av landet bör du dricka flaskvatten alternativt koka vattnet innan du använder det.

Mat och dryck

Du hittar både fransk, spansk och amerikansk mat på alla restauranger i Panama City och Colón, och här finns även en hel del orientaliska restauranger. Landets nationalrätter är i regel starka och kryddiga. Rätterna består ofta av fisk och kyckling och massor av grönsaker. Du hittar även ett obegränsat utbud vad gäller, öl, vin och alkohol.

Rökning

Det är förbjudet att röka under flygningar och

busstransporter. Dessutom råder det rökförbud på de flesta restauranger och hotell.

God ton

Turister tas oftast emot väl i Panama. Vissa områden är däremot mer vana vid turister än andra. Även om lokalbefolkningen är van vid många turister förväntas det att lokala seder och bruk respekteras. Naturskyddet är viktigast av allt. Områdena vi besöker är ofta fridlysta och deras bevarande har ofta högsta prioritet hos myndigheter och lokalbefolkning. Följ alltid reseledarens eller lokalguidernas instruktioner.

Vid religiösa platser kan det råda specifika regler för fotografering.

Pass och visum Panama

Läs mer om pass och visum inför din resa till Panama här

Ditt pass måste vara giltigt minst sex månader efter hemresedatum från **Panama**.

Inget visum krävs.

Vaccination Panama

Här nedan hittar du en översikt över de vaccinationer som rekommenderas inför en resa till Panama

Zikavirus

Det råder en ökad risk för att infekteras av zikaviruset i **Panama**. Viruset överförs via samma mygga som kan överföra denguefeber och gula febern. Det finns än så länge varken vaccin eller förebyggande medicin mot zikavirus. Du bör därför skydda alla exponerade delar av kroppen med myggspray. Sjukdomen påminner mycket om en lätt influensa och är endast farlig för gravida kvinnor. Om en gravid kvinna smittas av zikaviruset ökar risken avsevärt för fosterskador med underutvecklad hjärna hos fostret. Det rekommenderas därför att du inte reser till Panama om du är gravid eller planerar att bli det.

Gula febern

Vaccinationskort för gula febern krävs av alla resenärer som kommer från ett gula febern-område. Tidigare behövde gula febern-vaccinet förnyas vart tionde år. Idag räcker en vaccination för att göra dig immun mot gula febern resten av livet.

Man har observerat att äldre personer ibland har en tendens att få svårare biverkningar och därför bör man vara försiktig med att vaccinera just äldre.

Om man på grund av detta inte vill vaccinera sig mot gula febern ska man be läkare eller kliniken där man blir vaccinerad att skriva in i vaccinationskortet att man på grund av medicinska anledningar inte är vaccinerad mot gula febern. Detta accepteras av immigrationsmyndigheterna.

Malaria

Malaria finns i hela landet och vi rekommenderar förebyggande malariamedicin.

Denguefeber

Antalet fall av denguefeber ökar i Panama. Det finns varken vaccin eller förebyggande medicin mot sjukdomen och därför är det ytterst viktigt att skydda sig mot mygg. Denguemyggorna är som mest aktiva vid soluppgång och solnedgång och vid de tillfällena bör du ha myggbalsam på samtliga exponerade delar av kroppen.

Krav och rekommendationer rörande vaccinationer förändras löpande för olika länder. Kontakta därför din läkare eller vaccinationscentral för aktuell information angående nödvändiga vaccinationer och sjukdomsförebyggande behandling. Du kan även läsa mer på www.vaccin.se/resevaccin/

Klimat och väder Panama

Här kan du läsa om vädret och klimatet i Panama. Se också medeltemperaturer för huvudstaden 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 | 19 | 18 | 18 | 20 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 20 | 19 |
| Nederbörd (mm) | 29 | 10 | 13 | 65 | 225 | 235 | 169 | 220 | 254 | 331 | 252 | 105 |

Källa: World Weather Information Service

Klimatet är tropiskt med sommarregn vid Stilla havet och helårsregn vid Karibiska havet. Temperaturen på låglandet ligger på runt 30°C året runt. I bergen brukar det vara kallare.