



Indirizzo: No 2403, Floor 24- Block A3 Ecolife Capitol,  
58 To Huu, Me Tri, Nam Tu Liem, Hanoi (Viet Nam)  
Tel: +84-24-320.450.77 - Mobile/Whatsapp: +84-988550733  
Tax code: 0108826708 - Website: [www.vietconetravel.com](http://www.vietconetravel.com)

## **PASSAPORTO**

Per l'ingresso in Laos è necessario disporre di un passaporto con validità residua di almeno 6 mesi dalla data di ingresso nel Paese.

## **VISTO**

Un visto di ingresso è richiesto prima della partenza per tutti i visitatori (tranne che per i cittadini provenienti da paesi membri dell'Associazione delle nazioni del Sud-Est asiatico (ASEAN)). È possibile richiedere il visto presso l'ambasciata del Laos nel vostro paese. Per la maggior parte delle nazionalità un visto è disponibile al momento dell'arrivo presso i valichi di frontiera internazionale e negli aeroporti internazionali di Vientiane, Luang Prabang e Pakse. È necessario compilare un modulo e consegnare una foto.

## **SALUTE**

I servizi medici e servizi in Laos sono limitati. A Vientiane, i cittadini statunitensi possono contattare il Primary Care Center, noto anche come il Centro Medico de l'Ambassade de France (CMAF), che è sostenuta dall'Ambasciata di Francia. Il governo australiano sostiene anche una clinica situata presso l'ambasciata australiana. Nessuna vaccinazione è ufficialmente richiesta per visitare il Laos, ad eccezione di quella per la febbre gialla per i viaggiatori provenienti da paesi infetti. Tuttavia le vaccinazioni contro poliomielite, tifo, tetano, epatite A e B & MMR sono raccomandate. Consultate il vostro medico prima della partenza. Dal tramonto indossate abiti che coprano la massima superficie corporea e utilizzate repellenti antizanzare nelle zone esposte. Queste precauzioni sono utili anche per proteggersi dalla Dengue.

## **ELETTRICITÀ**

Elettricità in Laos è di 220V. Le prese di corrente sono di vari tipi (tipo A, B, C, E, F). Gli adattatori sono facilmente reperibili nei negozi a Vientiane. Le interruzioni di corrente sono frequenti durante la stagione piovosa e nelle città più piccole. Pertanto, si raccomanda vivamente di avere una buona torcia o candele.

## **CONSIGLI**

Non è consuetudine dare la mancia in Laos, tranne in ristoranti esclusivi dove si dà il 10% del conto ma solo se il servizio non è stato già conteggiato.

## **INTERNET**

I servizi Internet sono disponibili nelle grandi città e nei siti turistici. La connessione a volte non è così rapida. Il costo di connessione in genere varia fra 1-2 USD l'ora.



Indirizzo: No 2403, Floor 24- Block A3 Ecolife Capitol,  
58 To Huu, Me Tri, Nam Tu Liem, Hanoi (Viet Nam)  
Tel: +84-24-320.450.77 - Mobile/Whatsapp: +84-988550733  
Tax code: 0108826708 - Website: [www.vietconetravel.com](http://www.vietconetravel.com)

## **CLIMA**

La maggior parte dell'anno è caldo e umido. Il Laos gode di un clima tropicale con due stagioni distinte. La stagione delle piogge dura da inizio Maggio fino a fine Settembre e la stagione secca va da Ottobre ad Aprile. La temperatura media annuale è di circa 28 °C, fino a un massimo di 38 °C in Aprile e Maggio. In Vientiane una temperatura minima di 19°C è prevista durante il mese di gennaio. Nelle zone montuose, invece, la temperatura scende fino 14-15°C durante i mesi invernali, e durante le notti fredde, può facilmente raggiungere lo zero termico. La precipitazione media è più alta nel Laos meridionale. Il periodo migliore per visitare il Laos è tra Novembre ed Aprile.

## **BAGAGLI**

Ogni compagnia applica le proprie norme per quanto riguarda la franchigia bagaglio, sia in cabina che nella stiva. Tali norme regolano il peso dei bagagli consentiti in cabina e in stiva, oltre a specificare le dimensioni consentite per i bagagli. Allo stesso modo le cabine bagagli sono regolate in base alle dimensioni come regolamentato dalle linee guida di sicurezza applicate in tutto il mondo. La quantità e il peso del bagaglio per passeggero variano a seconda della classe di viaggio e del tipo di biglietto aereo.

## **DOGANA**

Per i voli internazionali, quando richiesto, è necessario compilare e presentare all'Ufficio Immigrazione un documento Partenza/Arrivo. Una vasta gamma di prodotti è soggetta a divieti e restrizioni all'importazione e all'esportazione in virtù di varie legislazioni gestite da ministeri differenti. L'importazione e l'esportazione di articoli del patrimonio nazionale, che comprendono, oggetti d'antiquariato e manufatti come statue di Buddha, immagini, tamburi di bronzo, lance, spade e braccialetti è effettuato dopo l'approvazione del Ministero dell'Informazione e della Cultura.

## **TELEFONO E FAX**

Le cartoline dal Laos inviate verso i paesi occidentali impiegano circa 10 giorni per arrivare a destinazione. Per telefonare in Laos da casa, comporre il prefisso internazionale seguito dal 856, quindi il prefisso locale (meno lo zero iniziale), più il numero. Per chiamare a casa dal Laos, comporre 00 + il codice del paese + prefisso locale senza l'iniziale zero + il numero. Nelle città di grande e medie dimensioni ci sono internet-café per il controllo e l'invio di email.

## **ORARIO**

Il fuso orario Laos è GMT + 7 ore. La maggior parte degli uffici commerciali sono aperti dalle 08:00 alle 12:00 e dalle 13:00 alle 17:00, dal Lunedì al Venerdì. Le banche in genere operano dalle 08:00 alle 15:00. La maggior parte delle società private sono aperti il Sabato mentre gli uffici governativi sono chiusi.



Indirizzo: No 2403, Floor 24- Block A3 Ecolife Capitol,  
58 To Huu, Me Tri, Nam Tu Liem, Hanoi (Viet Nam)  
Tel: +84-24-320.450.77 - Mobile/Whatsapp: +84-988550733  
Tax code: 0108826708 - Website: [www.vietconetravel.com](http://www.vietconetravel.com)

## **VALUTA**

La valuta del Laos è il Kip. Il cambio è di circa 10,130 Kip per 1 euro (15 Giugno 2020).

Tre valute sono utilizzate per il commercio: il Kip, il Baht thailandese (B) e il dollaro USA (USD \$). Nelle grandi città e cittadine, baht e USD sono accettati quasi ovunque. Nelle città più piccole e nei villaggi, il Kip è in genere preferito. Bancomat sono disponibili a Vientiane. Queste macchine sono generalmente limitate a prelievi massimi di circa 100 dollari in equivalenti Kip laotiani. Le carte di credito sono accettate principalmente negli alberghi principali.

## **BEVANDE**

I superalcolici, sia nazionali che importati, e i vini (il vino francese è il più popolare per motivi storici), si vendono abbastanza a buon mercato nei negozi ed a prezzi più elevati e in alberghi e ristoranti. Fatta eccezione per l'acqua potabile, la bevanda più popolare del Laos è la famosa Beerlao. La birra in bottiglia più popolare di tutto il paese. La BeerLao è già esportata in otto paesi della regione locale più Stati Uniti, Francia, Australia, Nuova Zelanda ...

## **CUCINA**

La cucina del Laos ha fortemente influenzato la cucina vicine della Thailandia e della Cambogia. L'alimento base dei laotiani è il riso appiccicoso mangiato con le mani. Il piatto più famoso del Laos è il Larb una miscela piccante di carne e / o pesce marinati spesso serviti crudi con una combinazione di erbe, verdure e spezie. Un altro piatto tipico laotiano è un insalata piccante di papaya verde noto come Hoong tam mak o som tam. La cucina del Laos ha molte varianti regionali, a seconda dei prodotti tipici di ogni regione. Un'eredità francese è evidente anche nella capitale, Vientiane, le baguettes vengono vendute per strada e i ristoranti francesi sono comuni e popolari.

## **SHOPPING**

Il Laos ha una forte tradizione di tessitura della seta e del cotone. L'abilità nel lavorare questi tessuti denota un'abilità ed un livello artistico viste in poche altre parti del mondo. Artisti provenienti da ogni provincia incorporano modelli e colori tipici nei loro lavori. Tali pezzi possono essere acquistati in tutti i principali mercati, o direttamente dai tessitori di seta nei villaggi vicini a Luang Prabang

## **SICUREZZA**

Il Laos è generalmente un paese sicuro, ma come ovunque, è necessario seguire alcune regole base di buon senso. La microcriminalità si verifica nella capitale e in altre città importanti, anche se non spesso. Prestate molta attenzione durante le grandi feste, soprattutto sulle strade.



Indirizzo: No 2403, Floor 24- Block A3 Ecolife Capitol,  
58 To Huu, Me Tri, Nam Tu Liem, Hanoi (Viet Nam)  
Tel: +84-24-320.450.77 - Mobile/Whatsapp: +84-988550733  
Tax code: 0108826708 - Website: [www.vietconetravel.com](http://www.vietconetravel.com)

## **FOTOGRAFIA**

Le pellicole possono essere trovate nei negozi nelle città più grandi. Nelle città sono anche disponibili servizi di download digitale per le vostre fotocamere digitali. Se vi capitasse di fotografare posti di interesse militare o di sicurezza - tra cui ponti, aeroporti, installazioni militari, edifici governativi - potreste essere fermati ed arrestati, le autorità locali potrebbero confiscare la macchina fotografica. A causa del divieto di proselitismo religioso, si dovrebbe evitare di scattare fotografie o effettuare video durante servizi religiosi non buddisti. Chiedete sempre il permesso prima di fotografare le persone.

## **TRAFFICO**

Il traffico in Laos è caotico e le condizioni delle strade in genere non sono buone. Poche strade hanno la segnaletica orizzontale. Teoricamente, il traffico si muove a destra, ma i veicoli utilizzano tutta la sede stradale. Taxi o auto a noleggio sono disponibili presso l'aeroporto, al Ponte dell'Amicizia, negli alberghi più grandi e vicino al mercato di Vientiane. La forma più comune di trasporto pubblico è un taxi aperto a tre ruote chiamato tuk-tuk ma anche i taxi classici sono utilizzati, sono spesso in pessime condizioni e gli autisti in genere parlano poco o per nulla l'inglese.

## **ABBIGLIAMENTO**

Indossate un abbigliamento appropriato per il clima. Abiti in cotone leggero sono più adatti per la maggior parte dell'anno, mentre qualcosa di più caldo potrebbe essere richiesto in montagna o a gennaio e febbraio. Ricordarsi di portare un impermeabile e un ombrello, date le frequenti precipitazioni.

## **BUONE ABITUDINI**

Quando si visita il Laos ci sono alcune regole generali di comportamento che si dovrebbero seguire: non toccate la testa delle persone, in quanto la testa è considerata la parte più sacra del corpo. Al contrario non si dovrebbero mai spostare gli oggetti con i piedi, indicare qualsiasi cosa con i piedi o rivolgere le piante dei piedi alle persone quando si è seduti, in quanto reputati la parte meno sacra del corpo. Se sedete in un tempio tenete i piedi il più lontano possibile dall'immagine principale di Buddha. Quando si visita un tempio, le braccia e le gambe devono essere interamente coperte. Toglietevi le scarpe prima di entrare in un tempio o in qualsiasi stanza che contiene un'immagine di Buddha. Non stupitevi se alcuni hotel e ristoranti vi chiederanno di togliere le scarpe. I monaci non sono autorizzati a toccare le donne, per cui esse non dovrebbero provare a stringere la mano a un monaco o a consegnargli qualcosa direttamente. Quando si parla ad un monaco tenete sempre la testa più bassa rispetta alla sua. Come altrove nel sud-est asiatico, il modo tradizionale di saluto è quello di unire le mani davanti al petto, tipo preghiera, e chinare leggermente la testa.