



Explore su Asia

A saber antes de viajar a Laos

Vietnam | Camboya | **Laos** | Tailandia | Myanmar



Tabla de contenidos

Información General	p3
Salud y Seguridad	p4
Cultura y Costumbres	p5
Consejos útiles	p7
Lista previa a la partida	p9



República Democrática Popular Lao



- Población:** 6,5 millones
- Capital:** Vientián (750 000 habitantes)
- Gente:** Más de 60 grupos étnicos
- Idioma:** Lao
- Moneda:** Kip (KN)
- Zona horaria:** GMT+7 Horas
- Prefijo internacional:** +856

Laos es un país sin salida al mar, tranquilo, de espectacular belleza natural y fuertes tradiciones espirituales. Con cerca de seis millones de habitantes, es uno de los países menos poblados del mundo. También es menos desarrollado y más enigmático de las tres ex colonias francesas en Indochina. Dominado por majestuosas montañas, verdes valles y ríos serpenteantes, el país es perfecto para los amantes de la naturaleza y aquellos que buscan aventura. Vientián es probablemente la capital más relajada en el mundo, donde los viajeros tienen una visión real de la vida tranquila junto al río.





❖ Pasaporte y visado

Los pasaportes deben ser válidos durante seis meses a partir de la fecha de entrada en Laos. Le recomendamos hacer una fotocopia de su pasaporte y la guarde en un lugar separado, o escanear su pasaporte y mantener la imagen en una cuenta de correo electrónico accesible. Visados válidos durante 30 días se pueden obtener fácilmente a la llegada. El costo depende de la nacionalidad (de EE.UU. \$30 a \$42 dólares EE.UU.). Se requiere una fotografía tamaño pasaporte.

❖ Moneda

La moneda oficial de Laos es el kip laosiano, que no es convertible por lo que tendrá que llevar dólares para cambiar. Los dólares de EE.UU. también son utilizados ampliamente en las ciudades más grandes, especialmente en los restaurantes. Tenga en cuenta que los billetes rotos y viejos no son aceptados. En las zonas situadas cerca de la frontera con Tailandia, la moneda tailandesa (el baht), se utiliza comúnmente. Las tarjetas Visa y MasterCard son cada vez más aceptada entre muchos de los hoteles y restaurantes más grandes, sobre todo en las grandes ciudades. Los cajeros automáticos están disponibles en las grandes ciudades y lugares turísticos.

❖ Correos y telecomunicaciones

Los servicios postales están disponibles en Laos. La mejor manera de recibir cualquier correo es a través de una oficina de correos y recogerlo usted mismo.

La conexión telefónica con el resto del mundo está disponible, pero pueden ser costosos.

El acceso a Internet está disponible en la mayoría de los principales lugares turístico, como hoteles, restaurantes y cafés.

❖ Transporte

La red de transporte en Laos es lenta, pero completa. Moverse toma tiempo, a veces más de lo que piensa, pero todo esto es parte de la diversión de viajar a este país tranquilo.

Los taxis y tuk-tuks

Esta es la forma más fácil de moverse por las ciudades, y la negociación del precio es normal. Moto taxis y alquiler de motos: los viajes en moto por Laos no son seguro y en ningún caso esto es sancionados o recomendado con Buffalo Tours. Tenga en cuenta que los viajes en moto no suele ser cubiertos por los seguros de viaje. Compruebe la letra pequeña de su póliza de seguro de viaje para estar al tanto de su cobertura.



Salud y Seguridad



❖Clima:

Laos tiene un clima tropical monzónico, con dos estaciones bien diferenciadas: de mayo a octubre es la temporada de lluvias y de noviembre a abril es la temporada seca.

Es más caliente en marzo y abril, cuando las temperaturas pueden alcanzar hasta 38C/100F. Las temperaturas más bajas, por lo general son en diciembre, con alrededor de 15C/59F. La temperatura promedio es de entre 25C/77F y 30C/84F.

	TEMPERATURA (°C)						VOLUMEN DE LLUVIA					
CIUDAD	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Aug	Sep	Oct	Nov	Dic
Vientiane	21 5	23 15	26 38	28 99	27 267	28 302	27 267	28 292	27 302	26 109	24 15	22 3
Luang Prabang	21 16	23 17	26 30	28 109	29 163	29 155	28 230	28 299	28 166	26 78	24 30	21 13

Nota : Por favor, tenga en cuenta: El clima puede ser impredecible por lo que puede ser una buena idea llevar un paraguas o impermeable contigo. Usted puede comprar estos en la mayoría de los supermercados y tiendas en general.

❖Salud y bienestar

Tenga en cuenta que su salud puede estar en riesgo en Laos debido a la falta de saneamiento y la falta de servicios médicos eficientes. Las zonas rurales tienen pocas o si es que ninguna farmacias o hospitales, así que asegúrese de viajar con suministros completos de cualquier medicamento recetado que usted toma. Cada viajero es responsable de su propia salud. En primer lugar, asegúrese de que usted tiene un seguro de viaje. También debe consultar a su médico o la clínica de viajes local para obtener la información más reciente y consejos de viaje antes de su partida a Laos.

Nota: Si usted tiene una condición médica o alergia que requiere atención especial, lleve una carta de su doctor que describe su padecimiento y el tratamiento necesario. También se recomienda que al hacer sus maletas que lleve consigo un botiquín

médico, incluyendo paracetamol y un remedio para la diarrea.

❖Vacunas

Hay varias vacunas que son necesarias para viajar a esta parte del mundo. Es importante que se asegure de tener una protección adecuada contra las enfermedades. Reserve una cita con su médico o clínica de viaje, no menos de dos meses antes de su partida.

❖Seguro de viaje (obligatorio)

Buffalo Tours hace todo lo posible para garantizar un viaje seguro y agradable. Sin embargo, los viajes inevitablemente implica cierto riesgo y esto debe ser reconocido por los viajeros. El seguro de viaje es una manera rentable de protegerse y proteger a su equipo en caso de producirse algún problema, como viajes cancelados, retrasos, emergencias médicas, pérdida de equipaje o daños. También le da la paz en la mente. Tenga en cuenta que su seguro de viaje cubre todas las actividades previstas en su salida.





❖ La etiqueta y las diferencias culturales

Experimentar diferentes culturas es una de las alegrías de viajar, y es importante que se respeten estas diferencias. Conocer algunas costumbres importantes del pueblo de Laos ayudará a hacer su visita más agradable:

- Trate de no enojarse. Mostrando las frustraciones o enfados por gritar o ser abusiva es muy maleducado y poco probable de lograr un resultado positivo.
- Señalar con el dedo es visto como ofensivo. En su lugar trate de señalar con su mano entera.
- Absténgase de demostraciones públicas de afecto, se consideran ofensivas. Es muy raro ver a las parejas cogidas de la mano.
- Es ofensivo tocar la cabeza de otra persona, ya que se considera la parte más sagrada del cuerpo.
- Es amable quitarse los zapatos antes de entrar en una casa - busque los zapatos en la puerta principal como pista.

- En Laos, las personas se saludan con una leve inclinación de cabeza y un gesto de oración, conocido como el “nop”. Para los extranjeros y las empresas, los apretones de mano son cada vez más aceptables.

❖ Etiqueta para visitar templos

Los extranjeros son siempre bienvenidos en los templos. Sin embargo, es importante que se sigan algunas reglas simples de etiqueta:

- Vístase de manera apropiada y actúe con el máximo respeto al visitar templos y otros lugares de culto.
- No usar pantalones cortos o camisetas sin mangas, y asegúrese de que sus hombros y las rodillas están cubiertos.
- Quítese los zapatos y sombrero.
- Si usted se sienta en frente de la tarima (la plataforma en la que el Buda se colocan), siéntese con los pies a un lado y no en la posición de loto.
- Nunca apunte el dedo o las plantas de los



Culture et traditions



pies hacia una persona o una figura de Buda.

- Una mujer puede aceptar algo de un monje, pero nunca debe tocar un monje.
- Muestre respeto y apague los teléfonos móviles, retire los auriculares, baje la voz y evite las conversaciones inapropiadas.

❖ Alimentación y bebidas

La cocina tradicional laosiana implica una gran cantidad de juego, jabalí salvaje y pescado de río. La frescura de los ingredientes es muy importante para la gente de Laos que les gusta preparar todo desde cero. Las hierbas tales como hierba de limón y galanga son las favoritas y padaek (salsa Lao de pescado) se encuentra en todas las mesas.

Un plato nacional se llama la vuelta, que es una mezcla picante de carne marinada y / o pescado que a veces se sirve crudo. Al igual que en sus países vecinos, el arroz es un alimento básico. Sin embargo, se prefiere el arroz pegajoso, que se machaca en una bola con los dedos y se utiliza para absorber las salsas.

❖ Términos de alimentos útiles

KhaoNie (arroz pegajoso)

Tamarkhong (ensalada de papaya)

Markphet (chile)

La comida occidental está disponible en la mayoría de las ciudades principales y lugares turísticos.

No es recomendable beber agua del grifo. Se recomienda utilizar agua embotellada, pero compruebe la fecha de caducidad antes de abrirlo. El hielo es ampliamente utilizado y se produce con agua tratada.

❖ Días Festivos

El Año Nuevo Laos es el principal día festivo, que se celebra el 14, 15 y 16 de abril. No es muy diferente de Songkran, el Laos Pee Mai es una celebración que mezcla la tradición religiosa con agua. Aquí, el agua se utiliza más para bañar imágenes de Buda en los templos que para sofocar los turistas extranjeros. Sin embargo, las guerras de agua se están poniendo de moda, así que tenga cuidado cuando viaje durante este período.





❖ Las donaciones y entrega de regalos

Aunque hay pobreza en algunas zonas de Laos, por favor, lea los siguientes puntos sobre las donaciones y regalos.

- No le dé dinero a los mendigos, especialmente los niños. Esto refuerza la creencia de que la mendicidad es una forma aceptable para ganarse la vida. Si los niños hacen el dinero de la mendicidad, los padres tienen menos probabilidades de enviarlos a la escuela. Los niños que trabajan en las calles también son vulnerables a los abusos.
- Sin embargo, en muchos lugares, se considera aceptable dar dinero a las personas mayores o discapacitadas.
- Dar dinero y bienes a los mendigos puede acentuar una relación desigual entre los lugareños y visitantes, los turistas que se consideran puramente dadores de dinero.
- No le dé dulces a los niños de las aldeas que visitamos.

- No se sienta que necesariamente tiene que dar cosas materiales. A veces, dando a su amistad, tiempo e interés a la población local puede ser el mejor regalo de todos.

- Para obtener más información, visite www.thinkchildsafe.org

❖ Propinas

La propina es un asunto personal y se anima a los viajeros dar cualquier cantidad que sienten que es apropiada. Para su comodidad, hemos incluido una guía a continuación:

Maletero: \$ 1

Camarero: \$ 1 por día

Guías: \$ 5 - \$ 10 por día para los guías (dependiendo del tamaño y el rendimiento del grupo)

Drivers: \$ 3 - \$ 5 por día, por persona

Restaurantes: En algunos establecimientos, es posible que la propina ya esté incluida en la cuenta. En los restaurantes locales, no se espera propinas pero puede que desee dejar propina en la mesa.



Consejos útiles



❖ Guía de Precio

Laos es generalmente un país barato para viajar, sin embargo, algunos productos son más caros que los países vecinos si tienen que ser importados.

Alimento de la calle:

- Sopa de fideos: 15000 KIP
- Fideos con carne de cerdo / pollo / vegetal: 15000 KIP
- Baguette: 15000 KIP

Restaurantes:

- Comida occidental: desde 45.000 KIP
- Menú Lao: 60000 KIP

Bebidas:

- Refrescos: 7000 KIP
- Beer Lao / botella: 12000 KIP

Otros:

- Souvenirs (bolsas / camisetas): entre 30.000-150.000 KIP
- Teléfono móvil: 200 000 - 250 000 KIP
- Tarjeta SIM: entre 10.000 - 30.000 KIP
- Llamada de ultramar: 2000 KIP / minuto
- Alquiler de bicicletas: bicicletas de la ciudad 20.000 kip, bicicletas Trek 15USD
- DVD: 5000 KIP

Palabras útiles

Hola: Sabaidee
Gracias: Khob Jai
Muchas Gracias: Khob Jai LaiLai
¿Cómo estás?: Sabaideebor?
Go: Pai
Sí: Chao
No: Bor
No Spicy: BorPhet
Disculpe: Khorthod
Adiós: La kone
Mi nombre es...: Suerkhongkhoiman.....,
Mucho gusto: Yin deethidaihorjuckjao

❖ Sitios web útiles:

El Departamento Australiano de Asuntos Exteriores y de datos útiles para el Comercio:
<http://www.dfat.gov.au/geo/laos/index.html>

El Reino Unido de Relaciones Exteriores y de la Commonwealth información de viajes:
<http://www.fco.gov.uk/en/travel-and-living-abroad/travel-advice-by-country/asia-oceania/laos>

Web Oficial de Turismo:
<http://www.tourismlaos.org/web/index.php>



Lista previa a la partida



- Seguro de viaje
- Pasaporte con al menos seis meses de validez desde la fecha de entrada
- Fotocopia del pasaporte
- Foto tamaño pasaporte y \$ USD por visado a la llegada
- Vacunas
- En moneda extranjera (dólares EE.UU.) y / o tarjetas bancarias
- Todas las entradas pertinentes
- Vuelos reconfirmados
- Ropa ligera
- Camisas y pantalones de manga larga (mediados de noviembre a febrero)
- Dependiendo de la temporada, sus actividades y en la región que va a visitar (por ejemplo, zonas montañosas), puede ser recomendable que usted traiga una chaqueta con usted.
- Adaptador eléctrico: 220V, 50Hz, 2 conectores de patilla
- Una pequeña bolsa / mochila para excursiones de un día y de noche
- Zapatos apropiados para practicar el senderismo, en bicicleta ya pie
- Repelente de insectos
- Protector solar
- Medicamentos / botiquín de primeros auxilios

Nota: Las líneas aéreas nacionales no imponen restricciones sobre el equipaje en el máximo de 20 kg aproximadamente, por lo que viajar a la ligera cuando sea posible.

Nuestros mejores deseos para su viaje.

Buffalo Tours en LuangPrabang

102/5 KaysonPhomvihane Road, Ban Phabattai, LuangPrabang, Laos.LAO PDR

Tel: + (856) 71 254 395

Fax: + (856) 71 253 194

Hotline: + (856) 20 2235 0048

Email: laos@buffalotours.com

