



Albatros

Rejs med hjerte, hjerne & holdning®



Værd at vide om
Panama

Fakta om Panama

 Sprog

Spansk

 Hovedstad

Panama City

 Indbyggere

3,7 mio.

 Religion

Romersk-
katolsk

 Valuta

Balboa (PAB)

 Areal

75.420 km²

Her kan du læse en række forskellige praktiske oplysninger i forbindelse med rejser til Panama

Tidsforskel

Tidsforskellen mellem Danmark og Panama afhænger af, om vi i Danmark har sommer- eller vintertid.

Sommertid: - 7 timer

Vintertid: - 6 timer

Drikkepenge

I Panama følger restauranter, caféer, natklubber og hotelrestauranter ofte et servicetillæg på 10-15 procent til regningen. Det fremgår af regningen, men derudover er det skik at give tjeneren yderligere 5-10 procent i drikkepenge. Hvis regningen ikke indeholder et servicetillæg, kan du give 10-15 procent af det samlede beløb i drikkepenge.

Drikkepengesystemet er en del af kulturen i Panama, hvilket man bør respektere. For en god ordens skyld må vi understrege, at drikkepenge naturligvis er frivillige.

Transport

Bus

Busser i Panama har ikke helt den samme standard, som man kender fra Europa, men vi benytter busser med en god standard og aircondition.

Fly

På Albatros' rejser tager vi ofte de længere strækninger i Mellemamerika med indenrigsfly. Din rejseleder eller guide vil orientere rejsedeltagerne om de praktiske forhold ved check-in i lufthavn samt flyvetid på den pågældende strækning.

Prisniveau

Det er relativt billigt at spise på restaurant i Panama. Et måltid (både frokost og middag) kan du få for omkring 100 kr. Så inklusive drikkevarer kan du klare dig fint for omkring 300 kr. om dagen. Souvenirs og håndværk findes i alle prisklasser, men meget er relativt billigt.

Valuta og kreditkort

Valutaen i Panama hedder balboa (PAB). Amerikanske dollars bruges ofte som betalingsmiddel, så medbring gerne dollars. Byttepenge får man oftest tilbage i den lokale valuta, og på den måde får man lidt lokalvaluta uden at behøve at veksle. Man kan ikke veksle sig til balboa hjemmefra.

Hvis du tager amerikanske dollars med hjemmefra, så vær opmærksom på ikke at medbringe større sedler end 20 dollar-sedler. Det er oftest umuligt at betale med 50 og 100 dollar-sedler, da disse ofte er udsat for forfalskning.

Visa-kort kan bruges på de fleste restauranter, hoteller og i større butikker samt til at hæve kontanter i hæveautomater. MasterCard og American Express kan også bruges, men er ikke så udbredt som Visa.

Elektricitet

I Panama benytter man følgende strømkilde: 120 volt AC, 60Hz. Stikkene har flade ben ligesom de amerikanske, så medbring gerne en adapter til denne type stik.

Telefon og internet

Den internationale landekode for Panama er +507. Det er dyrt at ringe hjem fra Panama og bruge mobiltelefonens internetadgang. Tjek evt. med dit eget mobilteleselskab om dækning og priser.

De fleste hoteller har internetservice, og forbindelsen er udmærket de fleste steder.

Drikkevand og hygiejne

I Panama er hygiejnen på et noget lavere niveau end i Vesteuropa. Dog har hoteller og større restauranter moderne/vestlige toiletforhold. Standarden på offentlige toiletter eller i landområder kan forekomme

mere primitiv med manglende toiletpapir og lignende. Medbring selv toiletpapir eller en pakke intimservietter, og evt. hånddesinfektions-gel (fås bl.a. på danske apoteker). Så er behovet for vand ikke så påtrængende.

I Panama City og Colón er det i orden at drikke vandet fra hanen. I resten af landet bør man drikke flaskevand eller koge vandet før brug.

Mad og drikke

Fransk, spansk og amerikansk mad findes i alle restauranter i Panama City og Colón, ligesom der er en del orientalske restauranter. De nationale retter i landet er som regel stærke og krydrede. Der bliver ofte serveret fisk og kylling samt en masse grøntsager. I forhold til drikkevarer kan man få alt, hvad hjertet begærer af vin, øl og spiritus.

Rygning

Under al flyvning og bustransport er der rygeforbud. Ligeledes vil der på de fleste restauranter og hoteller være rygeforbud.

Takt og tone

Turister er generelt meget velkomne i Panama. Nogle områder er dog mere vant til turister end andre. Selv om lokalbefolkningen generelt er vant til mange turister, forventes det, at man respekterer de lokale skikke og brug. Vigtigst af alt er naturbeskyttelse. Ofte er de områder, vi besøger, fredede, og bevarelsen af disse områder har højeste prioritet hos myndighederne og lokalbefolkningen. Lyt derfor altid efter rejselederens og lokalguidernes anvisninger.

Ved religiøse steder kan der være specielle regler omkring fotografering.

Pas, visum og indrejse Panama

Læs om regler ved rejser til Panama her.

Pas

Når du rejser med Albatros Travel skal dit pas være gyldigt i mindst 6 måneder efter hjemrejsen. Dette krav er i tilfælde af, at der skulle komme ændringer eller uforudsete hændelser på rejsen. Hvis du rejser med et pas der har under 6 måneders gyldighed, vil dette være på eget ansvar. Alle lande har deres egne regler for gyldigheden på passet og disse kan ses på UM's hjemmeside: <https://um.dk/rejse-og-ophold/rejse-til-udlandet/rejsevejledninger>.

Børn skal være i besiddelse af eget pas uanset alder.

Er du ikke dansk statsborger, skal du undersøge, hvilke regler der gælder for dig. Det er dit ansvar at sørge for, at du har de korrekte rejsedokumenter, når du møder i lufthavnen.

Visum

Der kræves ikke visum til Panama for danske statsborgere, hvis opholdet er under 90 dage.

Indrejsekrav til Panama

Der er i øjeblikket ingen særlige indrejsekrav for rejsende fra Danmark til Panama.

Du kan løbende holde øje med indrejsekrav via Albatros indrejsecheck som du finder herunder eller via Udenrigsministeriet på um.dk/rejse-og-ophold/rejse-til-udlandet/rejsevejledninger

Vær opmærksom på at indrejsekrav kan ændres med kort varsel og at det i sidste ende altid vil være dit eget ansvar at sikre dig, at du kan indfri de krav til indrejse, der måtte være gældende på afrejsetidspunktet, og skulle du ikke være i stand til dette, så vil rejsen som udgangspunkt være tabt.

Albatros Indrejsecheck

I Albatros indrejsecheck kan du nemt og behændigt skabe dig et overblik af hvilke eventuelle visumkrav og særlige indrejsekrav der er til dit rejseland. Albatros indrejsecheck er udviklet i samarbejde med Sherpa der tilbyder visumservice til gæster fra hele verden. Sherpa hjælper mod et administrationsgebyr med at søge e-visum til de rejselande hvor det er påkrævet. Vær opmærksom på at dette er en service, du betaler ekstra for, og det vil altid være muligt for dig at søge e-visum direkte. Vær også opmærksom på at Albatros på udvalgte destinationer hjælper til med gruppevisum eller ankomstvisum. Hvis dette er tilfældet fremgår det i den ovenstående tekst.

Vaccination Panama

Herunder finder du en oversigt over de vaccinationer, der anbefales ved rejser til Panama

Vaccinationsanbefalinger opdateret november 2022.

Vaccinationer

Kort rejse under tre uger til turistområder:	hepatitis A - difteri/stivkrampe - gul feber
Rejse over tre uger, desuden:	tyfus - evt. hepatitis
Længere ophold, desuden:	hepatitis B - evt. rabies (hundegalskab) - tuberkulose

Zika-virus

Der er en øget risiko for infektion med zika-virus i Panama. Virussen overføres via de samme myg, som kan smitte med denguefeber og gul feber. Der findes ikke nogen vaccine eller forebyggende medicin mod zika-virus. Man bør derfor beskytte områder med nøgen hud i dagtimerne med myggespray. Sygdommen minder meget om en let influenza og er kun alvorlig for gravide. Smittes man som gravid med zika-virus, er der en betydelig risiko for fosterskader med dårlig udvikling af fostrets hjerne. Derfor anbefales det, at man ikke rejser til Panama, hvis man er gravid eller planlægger graviditet.

Gul feber

Gul feber-vaccinationscertifikat kræves af rejsende, der kommer fra et gul feber-område. En vaccine mod gul feber skulle tidligere fornyes hvert 10. år. Det er nu ændret, så en vaccine gør dig immun over for gul feber hele livet.

Nogle ældre personer har tendens til at få svære bivirkninger af vaccinen mod gul feber. Derfor er mange læger forsigtige med at vaccinere ældre personer. Hvis du af den grund ikke ønsker at blive vaccineret mod gul feber, kan du få din læge eller klinikken, hvor du bliver vaccineret, til at skrive i dit vaccinationskort, at du af medicinske årsager ikke er vaccineret mod gul feber. Dette accepteres af immigrationsmyndighederne.

Malaria

Der er malaria i hele landet, og det anbefales at man tager forebyggende malariamedicin.

Denguefeber

I Panama er der registreret tilfælde af denguefeber. Der findes ingen vaccination eller forebyggende medicin mod sygdommen, så det er meget vigtigt at beskytte sig mod myg. Denguemyggen er mest aktiv lige omkring solopgang og solnedgang, så på disse tidspunkter bør man bruge myggebalsam på alle steder, hvor kroppen ikke er beskyttet af tøj.

Du kan få mere information om de sygdomme, der foranlediger de forskellige vaccinationer her: [Almindeligt forekommende sygdomme](#)

Listen er udarbejdet af læge Mogens Rishøj og sygeplejerske Karin Rishøj.

Klima og vejr i Panama

Herunder kan du læse om klima og vejr i Panama. Se også gennemsnitstemperaturer for hovedstaden Panama City.

	JAN	FEB	MAR	APR	MAJ	JUN	JUL	AUG	SEP	OKT	NOV	DEC
Panama City												
Dagtemperatur	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
Nedbør (mm)	29	10	13	65	225	235	169	219	254	331	252	105

Kilde: World Weather Information Service

Klimaet er tropisk med sommerregn ved Stillehavet og helårsregn ved Det Caribiske Hav. Termometrene i lavlandet viser omkring 30° hver dag året rundt. I bjergene er det typisk køligere.