



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 føjer 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 og visum Panama

Læs om pas og visum i forbindelse med rejser til Panama her.

Dit pas skal være gyldigt i mindst seks måneder fra hjemrejsedatoen. Der kræves ikke visum til Panama for danske statsborgere, hvis opholdet er under 90 dage.

Vaccination Panama

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

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. Man kan dog komme ud for at myndighederne i nogle lande ikke er klar over denne ændring, og derfor stadig vil kræve en fornyelse, hvis vaccinen er mere end 10 år gammel.

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 Albatros Vaccinationsklinik ved læge Mogens Rishøj og sygeplejerske Karin Rishøj. Bestil tid til vaccination og læs mere om [Albatros Vaccinationsklinik](#)

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.