

NOTIZIE UTILI CAMBOGIA

FUSO ORARIO

6 ore in più rispetto all'Italia, che si riducono a 5 quando in Italia entra in vigore l'ora legale.

ABBIGLIAMENTO

È consigliabile un abbigliamento comodo ed adatto alle condizioni climatiche del Paese, tenendo conto che la temperatura varia tra i 20 ed i 28 gradi di media, con punte fino a 35 gradi del periodo marzo/giugno. I cambogiani, anche nell'abbigliamento, non amano l'eccessivo formalismo, ma in ogni caso non sono apprezzate le eccessive "informalità".

ACQUISTI

Nei mercati e nei negozi di Phnom Penh e Siem Reap è possibile acquistare quasi ogni genere di articoli, caratteristica è però la varia e raffinata oggettistica in argento. È impossibile invece trovare oggetti antichi o di antiquariato e tanto meno reperti archeologici, dei quali peraltro sono rigorosamente proibiti il commercio e l'esportazione. Si consiglia acquistare le pietre preziose, soprattutto i famosi rubini e zaffiri di Pailin, solo in alcuni qualificati negozi del centro di Phnom Penh, che offrono le più adeguate garanzie ed i certificati di autenticità.

CLIMA

È possibile visitare la Cambogia pressoché in ogni periodo dell'anno, contrariamente a quanto comunemente si ritiene. È un Paese soggetto al regime monsonico, i cui effetti sono però temperati ed attutiti dalla barriera dei Monti del Cardamomo che corrono paralleli alla costa sud. Il periodo ottimale è ovviamente quello della stagione secca, che va dagli inizi di novembre fino a maggio/giugno. Tuttavia, negli altri mesi, i rovesci d'acqua avvengono, solitamente, nel tardo pomeriggio e nelle ore notturne: è quindi raro che possano provocare serie difficoltà al normale svolgimento dei programmi. Nel mese di agosto si verifica la cosiddetta "piccola stagione secca": una quindicina di giorni durante i quali il sole torna a splendere in un cielo terso, solcato da rapide bianche nuvole spinte dai venti provenienti dal mare.

MEDICINALI

Le farmacie locali sono diffuse e ben fornite, ma è buona norma portare con sé qualche medicinale a base di paracetamolo o aspirina, disinfettanti intestinali e antidiarroici e un antibiotico ad ampio spettro in quanto l'aria condizionata di mezzi di trasporto, hotel e ristoranti è spesso causa di raffreddamenti e disturbi intestinali.

PASTI E BEVANDE

Negli hotel è in genere servita cucina internazionale. La cucina tradizionale cambogiana, ricca di pesce, crostacei, verdure e zuppe, ha gusti delicati, non è piccante né speziata e alterna i piatti locali con varie combinazioni tratte dalla cucina vietnamita e thailandese. Il pane fa parte dell'alimentazione locale ed è quindi solitamente disponibile. Ampia è la scelta di birre sia locali che di importazione. I migliori ristoranti offrono una buona scelta di vini di importazione.

TELEFONO

Il prefisso per chiamare dall'Italia verso la Cambogia è 00855. Dagli alberghi di Phnom Penh e dei maggiori centri turistici è possibile chiamare l'Italia in teleselezione ma è opportuno informarsi preventivamente sul costo per minuto. Di solito, i telefoni portatili italiani funzionano connettendosi automaticamente con la rete degli operatori locali. Il prefisso internazionale per chiamare in Italia è 00139, cui si deve far seguire il prefisso e il numero desiderato.

VACCINAZIONI E PRECAUZIONI SANITARIE

L'O.M.S. indica la Cambogia come paese "a rischio" di contagio malarico, ma è bene rammentare che tale indicazione deriva da dati desunti dalle regioni orientali, montagnose e coperte di vegetazione, che sono lontane dagli itinerari turistici. Profilassi specifiche non sono quindi richieste né oggettivamente consigliate, salvo diverso parere del medico curante. Le precauzioni sanitarie consigliate sono quelle che è opportuno prendere in ogni paese a clima tropicale: astenersi dal consumare bevande non sigillate, evitare il ghiaccio, l'acqua corrente e la frutta priva di buccia.

VALUTA

La valuta locale è il Riel. Il tasso di cambio è 1 USD = 4.300 Riel. Quasi tutti i servizi si pagano in dollari USA, ma per piccoli importi viene accettata anche la valuta locale. Il cambio si può effettuare presso i cambisti che si trovano in ogni mercato (legalmente autorizzati e ben più convenienti degli alberghi e delle banche) e che possono anche cambiare gli Euro in dollari USA a un tasso prossimo a quello praticato in Italia. I traveller's cheques e le carte di credito sono accettate dalle banche, dagli hotel e dai migliori negozi.

ELETTRICITÀ

220 volt; di solito nella toilette c'è anche una presa da 110 volt. Il tipo di presa dipende dalla nazionalità del costruttore dell'albergo. Si consiglia di munirsi di un adattatore universale.

LINGUA

La lingua ufficiale è lo Khmer. Sono diffusi anche l'inglese ed il francese.