**目的国家旅游注意事项**

|  |  |
| --- | --- |
| **吃** | 斯里兰卡的主食是大米，占第二位的是椰子肉，喜食辛辣食品，每顿饭都要使用辣椒。旅行过程中，最容易肠胃不适。它往往是由于饮食和气候变化造成的正常反应，过几天就好了。注意吃清淡的食物，多喝水，斯里兰卡的饭店和餐馆时分注意饮食卫生，食物经过认真清洗、制作，可以放心食用。饮用水是经过过滤消毒，理论上是干净的，。餐厅免费供应”凉白开“（英语为“Normal water”）,因冰镇过，有的人不适应，可选瓶装的矿泉水。 |
| **饮用水** | 斯里兰卡的饮用水并未达到世界健康组织规定的标准，建议只饮用瓶装水，在远足时一定要带足够的开水。另外还要注意，许多餐馆和酒店不会在餐桌上免费提供开水，而且水的价格很贵。因此，最好自己带水，或者要求将水过滤后再饮用。 |
| **住** | 斯里兰卡酒店采用世界通用标准，无论硬件和软件都不错。还有小型的精品酒店或者生态酒店，服务水准和价格与四星、五星级酒店相当。斯里兰卡酒店多度假酒店，设施齐全。但是四星以下酒店不提供洗漱用品和拖鞋。四五星级和精品酒店多在古老的建筑上翻修而成，具有强烈的民族文化特色，与体贴的服务和现代化设施完美得结合在一起。 |
| **交通** | 飞机：科伦坡国际机场是斯里兰卡的首都科伦坡的机场，是该国最主要国际机场之一。汽车：装有空调设施的长途汽车，十分试试也不拥挤。市内巴士是城市中最便捷的交通工具。出租车：出租车管理有一些混乱，乘坐需要一定得经验和技巧。火车：从科伦坡为中心有多条火车线路，车速较慢。 |
| **防晒** | 斯里兰卡位于赤道附近，阳光充足，日照强烈。一定要带上防晒油、防晒霜。且防晒系数值不能过低，要不然一天之后就肯定会把皮肤晒焦。对于那些容易晒黑和晒伤皮肤的人，宽阔边沿的大草帽及墨镜是必备之物。 |
| **衣** | 到斯里兰卡旅游无季节限制，穿着休闲便服即可。最适宜的莫过于T恤衫和棉质轻便夏装，需自备雨具和风衣，以防天气骤变。参观寺庙时要穿过膝的长裤，不要穿短裤、短裙，衬衫要遮住肩膀和手臂。衣物尽量少带，但是要带上舒服的旅游鞋盒拖鞋。特别提示：女性旅行者勿穿着暴露，以免带来不便或引来不友善的目光。不要裸露，注意尺度。在斯里兰卡，公众场合裸体是非法的。除非是得到特许的私密小岛，其他地方不许裸泳，不许裸晒，不许裸奔。 |
| **财产安全** | 注意保管好旅行证件及个人财务，乘坐飞机时不可将贵重物品放在托运行李内。相机、摄像机、相机用电池也不应托运。贵重财务及证件随身携带，如果住宿酒店外出，可存放酒店前台的保险柜。如果贵重物品在客房或旅游车内丢失，酒店或司机将不负责任赔偿。出门上街，身上现金一定要适量，不要带大量现金在身，最好多采用信用卡、旅行支票等支付手段。选购宝石制品等高价值商品，一定要想好了再买，或找到懂行的人参谋，可以免除退货之麻烦。 |
| **人身安全** | 对游客来说，斯里兰卡已无战乱之患，在科伦坡的街道上，没有出现袭击游客的案件发生。但游客还是应当适当注意。斯里兰卡人热情好客，任何遇到困难的人通常都会受到来自公众和警察的双重援助。斯里兰卡的警察身着浅黄色的制服，均会讲英语。他们在旅游景点、博物馆、机场、火车站和码头等地执勤。若遇到困难。可寻求他们的帮助。 |
| **环境保护** | 在国家公园参观，切记保护自己，善待动物，爱惜环境。入院后，始终留在车内，不得擅自下车。车与车之间，需保持一定距离，车不鸣笛，人不喧哗。遇有动物横穿马路，应停车避让，并同动物保持一定距离。不要带音响设备进公园。不要使用闪光灯相机。不要向动物投喂食物。园内严禁吸烟，禁止乱扔垃圾。最好穿保护色衣服，尤其不要穿花衣服，以免惊动动物。不要采摘、损坏公园内的花木。不要在公园水塘内游泳。参观佛教寺庙时必须拖鞋，小的寺庙，鞋就放在门外，大的寺庙备有存放间，有的地方免费，有的地方收费5-10卢比。准备好一双厚一点的白色线袜，因为参观寺庙要光脚走路，且并不再平坦的路上，中午时分不仅烫脚，还有小石子，到时线袜就派上用场了。 |
| **拍照** | 旅行时，不要靠近敏感区域拍照和驻足停留。所谓敏感区域，主要是指军事禁区、首脑机关。有些地方的卖场和茶厂核心部位也不让照相。 |
| **小费** | 在餐厅、咖啡厅消费，一般给10%的小费。现在有的餐厅将10%的服务费计入账单中，这样就不必再付小费，给一点零钱即可。应该给饭店服务人员一些小费。如帮助提行李、购物和送餐等。可给10-20个卢比的小费。每天早上放10-20卢比在房间里，作为整理房间服务人员的小费。在观光景点，一般不用给小费。但餐馆寺庙时，准备一些零钱，适时捐赠，略表心意。在旅行中，遇到残疾人向游客索要”小费“的，一般5或10卢比即可。 |
| **工作时间** | 政府部门：9：00-11：00银行（周一至周六）：9:00-13:00 或 9:00-15:00邮局（周一至周五）：8:30-17:00；周六：8:30-13:00；科伦坡邮政总局每天24小时营业 |
| **参观国家公园小提示** | 在国家公园参观，切记保护自己，善待动物，爱惜环境。入院后，始终留在车内，不得擅自下车。车与车之间，需保持一定距离，车不鸣笛，人不喧哗。遇有动物横穿马路，应停车避让，并同动物保持一定距离。不要带音响设备进公园。不要使用闪光灯相机。不要向动物投喂食物。园内严禁吸烟，禁止乱扔垃圾。最好穿保护色衣服，尤其不要穿花衣服，以免惊动动物。不要采摘、损坏公园内的花木。不要在公园水塘内游泳。 |
| **参观寺庙** | 参观佛教寺庙时必须拖鞋，小的寺庙，鞋就放在门外，大的寺庙备有存放间，有的地方免费，有的地方收费5-10卢比。准备好一双厚一点的白色线袜，因为参观寺庙要光脚走路，且并不再平坦的路上，中午时分不仅烫脚，还有小石子，到时线袜就派上用场了。 |
| **行驶方向** | 斯里兰卡的汽车都靠左行驶，跟我们 相反。避免夜间去偏远的地方和旅行。 |
| **宗教习俗** | 斯里兰卡人宗教意识很浓，到兰卡旅游，切记尊重宗教。参观寺庙要拖鞋；穿着要得体，不要袒胸露背，不穿短裙、短裤。不要抚摸和尚的脑袋。参观寺庙拍摄佛像，照片中人必须面对佛像，不要背对佛像，也不能紧贴佛像并排站立，或平起平坐。不要爬骑在神像上面玩耍、拍照。在僧侣面签，应席地而坐，或选择较矮的凳子就坐，不能与僧侣并排同坐。尊敬僧侣，在公共汽车上，要为他们让座，除非你年事已高或身有残疾。路遇僧侣，要躬身合十，请其限行。遇月圆日不要喝酒。乌鸦在斯里兰卡被视为神鸟和吉祥物，不可伤害。 |
| **海 关** | 国内出入境 | 出境允许每人限带人民币现金不超过6000元，或美金每人不超过2000元。中成药价值人民币300元、工艺品价值人民币1000元以下，免税烟一条，酒一瓶。集体出境过关时要听从领队的指挥，不要私自行动。切记不要帮助陌生人带行李，以防被人利用。出境前防疫费用自付。请注意各国海关关于出入境的规定。各国出入境卡均可领队协助填写。 |
| 锡兰出入境 | 　（一）入境海关规定　　1、18岁以上旅客可携带的免税入境物品：2瓶红酒和500毫升的烈酒、2盎司香水和250毫升的淡香水、非商业用途的价值不超过250美元的旅游纪念品。如果全家旅行，一般只允许2人享受免税待遇。　　注意：所有的烟草制品均需征收关税和其他税项。近期，斯方加大对香烟偷漏税的查处力度，屡有违者被拘捕并被法院判决。抵达斯里兰卡时旅客须申报贵重物品，以确保离境时免税携带这些贵重物品出境。　2、禁止入境物品清单：毒品和麻醉剂、色情淫秽资料、任何有辱宗教信仰的材料。　　3、限制入境物品清单：武器、弹药、炸药；植物、水果、鸟类及相关产品；药品（个人用途的除外）；销售用商品（样品除外）。　　4、行李要求：按规定申报携带的货币、贵重物品及珠宝；若没有须申报物品，请走绿色通道；行李内不得包括：他人物品、大量商品、禁止入境物品、限制入境物品、毒品、武器、炸药和黄金；离开斯里兰卡时请您将所有个人物品带回。　　5、在持有证明文件或银行担保函，或缴纳与进口关税等值押金（可退回）的条件下，允许摄影、摄像设备入境。 　　（二）出境海关规定　　1、允许携带出境的物品清单：自用物品；入境时申报过并带进斯里兰卡的物品，用入境时申报过的资金在斯购买的珠宝首饰等物品；10公斤以内的斯里兰卡免税茶叶；入境时申报过并带进斯里兰卡的外国货币。离境时需将未用完的斯里兰卡货币兑换成外国货币。　　2、禁止出境物品清单：毒品和麻醉剂；色情淫秽资料；任何有辱宗教信仰的材料；入境时未申报的珠宝首饰等贵重物品，以及不是用入境时申报过的资金在斯购买的珠宝首饰等物品；黄金（天然黄金、金条、金币）；茶树、橡胶树和椰子树。　　3、限制出境物品清单：武器、弹药、炸药；植物、动物及相关产品（活体或尸体），包括水果、鸟类、爬行动物等；古董，佛像、宝藏、古籍等；药品（个人用途的除外）；销售用商品（样品除外）；超出入境申报额的所有货币；超过250卢比的斯里兰卡现钞。 |
| **驻斯里兰卡大使馆** | 地址：斯里兰卡科伦坡七区佛光路381A号。　　　　　381A, Bauddhaloka Mawatha, Colombo 7, Sri Lanka。　　电话：0094-11-2694491（传达室）。　　　　　0094-11-2676658（领事部）。　　　　　0094-779288949（24小时紧急求助电话）。　　邮件：chinaemb\_lk@mfa.gov.cn（使馆）。　　　　　consulate\_lka@mfa.gov.cn（使馆领事部）。　　网址：<http://lk.china-embassy.org/>。 |
| **物品备忘** | 1，证照 | 有效期内的护照，身份证，照片 |
| 2，衣物 | 到斯里兰卡旅游无季节限制，穿着休闲便服即可。最适宜的莫过于T恤衫和棉质轻便夏装，需自备雨具和风衣，以防天气骤变。参观寺庙时要穿过膝的长裤，不要穿短裤、短裙，衬衫要遮住肩膀和手臂。衣物尽量少带，但是要带上舒服的旅游鞋盒拖鞋。特别提示：女性旅行者勿穿着暴露，以免带来不便或引来不友善的目光。不要裸露，注意尺度。在斯里兰卡，公众场合裸体是非法的。除非是得到特许的私密小岛，其他地方不许裸泳，不许裸晒，不许裸奔。 |
| 3，日常用品 | 国外的多数酒店不预备一次性物品，如毛巾、牙刷、牙膏、拖鞋及个人常用必备药品等，请游客自备。其他应带物品有雨伞、相机、交卷、充电器、太阳镜、防晒霜等。 |
| 4，药品 | 可自备感冒通、乘晕宁、黄连素、创可贴等，心脏病人别忘带硝酸甘油。肠胃炎和感冒时旅行最常见的传染病，一般来说，偶感不适只需服用有关药物，注意卫生即可痊愈，并要多喝水，以防腹泻缺水。咋旅馆或酒店住宿，应避免使用公众浴缸，以减低皮肤病的传染及细菌感染的几率。 |