

元気に過ごして、笑顔で帰国するために！ ロシア渡航ガイド

① 薬の調達と「帰国」は困難と心得る



薬は2倍の量を

欠航などで帰国が遅れるリスクが高いです。持病の薬や常備薬は、余裕を持った量を必ず日本から持参してください。



緊急搬送はできない

万が一の際、日本へ飛行機で運んでもらう（医療搬送）ことは現在極めて困難です。「現地で治すしかない」という覚悟が必要です。

② 外は「極寒」、中は「汗ばむ暑さ」



「脱ぎ着」しやすい重ね着を

室内に入るとTシャツ1枚で過ごせるほどです。厚手の肌着ではなく、前開きのフリースなど、すぐに脱げる服装で体温調節をしてください。



強烈な乾燥への防衛

室内は砂漠のように乾燥し、喉の粘膜を痛めます。保湿グッズは必須です。

③ 水道水は「サビ」に注意



うがいもボトルのお水で

水道水は飲まないのはもちろん、歯磨きやうがいも市販のボトルウォーターを使ってください。また、食事は「大量の油と肉」が中心なため、胃腸薬を忘れずに。

④ 現金が命綱



医療費もすべて現金

病院や薬局でもカードは使えず、高額な費用を「現金」で払う必要があります。ドルやユーロの「新札」を持参し、現地で両替できる準備が必須です。

カバンに入れておきたい「お守りリスト」



常備薬

現地調達不能
帰国遅延に備えて



米ドル・ユーロ の現金

カード不能時の
支払い用に



除菌シート
アルコールジェル
衛生面が
気になる場所での
体調管理のために



オフライン 翻訳アプリ

言葉の壁を
越えるために

ロシアでは、通常のクレジットカード付帯保険は適用されない、あるいは機能しないケースが多々あります。ご自身の保険が現在の情勢下で有効か、現地の提携病院があるか、必ず出発前に保険会社へ確認してください。