

元気に過ごして、笑顔で帰国するために！

中南米・カリブ渡航ガイド

(メキシコ、ペルー、ボリビア、ブラジル、コロンビアなど)

① 富士山より高い「超高地」への対策

クスコ（ペルー）やラパス（ボリビア）などは、空気が平地の半分ほど



到着初日は「何もしない」

空港に着いた瞬間から、激しい頭痛や息切れが起こります。初日は観光を一切入れず、ベッドで横になって過ごすのが鉄則です。



肌を刺す紫外線

太陽が近いため、紫外線は「痛い」と感じるほど強烈です。強力な日焼け止めとサングラスでガードしましょう。

② 「治安対策」が最大の防衛策です



「絶対に抵抗しない」

万が一強盗に遭ったら、命を守るために要求通りに物を渡してください。抵抗して重傷を負うケースが後を絶ちません。



数百メートルでも車移動

夜間はもちろん、昼間でも数分の距離を歩くのは危険です。必ず配車アプリを利用しましょう。

④ トイレと「移動中」の冷え込み



紙は「流さずゴミ箱へ」

配管が非常に細いため、紙を流すとすぐに逆流します。高級ホテル以外では、紙は必ず個室のゴミ箱に捨ててください。

③ 水と「生もの」には手を出さない



セビツェ（生魚）のリスク

人気の魚介マリネや、市場のカットフルーツ・生野菜は、胃腸が完全にダウンする原因になります。旅を台無しにしないよう、加熱料理を徹底してください。



バス車内は「極寒」

長距離バスは冷蔵庫のように冷え切っています。真夏でも、冬用のダウンジャケットなどの防寒着を車内に持ち込みましょう。

カバンに入れておきたい「お守りリスト」



日焼け止めグッズ

紫外線から肌と目を守るために



厚手の防寒着

高地の夜や冷え切ったバス車内で体温を守るために



強力な虫除け

重大な病気を運ぶ虫から身を守るために



ダミーの財布

身の安全と引き換えに差し出すために



経口補水液

食あたりによる脱水を防ぐため

現地の病院では、高額な費用や「保証金」が必要になる場合があります。カードの保険だけでは足りないこともあるので、海外旅行保険への加入も検討してみてくださいね。

溝田ファミリー