

元気に過ごして、笑顔で帰国するために！

南アジア渡航ガイド

(インド、ネパール、バングラデシュ、パキスタン、スリランカなど)

① 水と食事：1滴の水も油断しない



**歯磨き・うがいも
ミネラルウォーターで**
水道水が口に入らないよう
徹底してください。「シャ
ワー中に口を開けない」の
も鉄則です。



カトラリーを拭く
洗った後のお皿に残った水
滴ですらリスクになりま
す。使う前に除菌シートで
スプーンやフォークを拭き
取りましょう。



未開封か確認
ボトル入りの水を買う際
は、キャップの封が切られ
ていないか必ず確認しまし
ょう。

② 動物と交通：命を守るための距離感

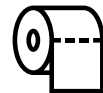


街中の動物は「野生」です
犬、牛、猿が溢れています
が、絶対に近づかないでく
ださい。万が一噛まれる
と、現地の医療機関での対
応が非常に困難です。



歩行者優先はありません
道を渡るのも命がけです。
バイクや車が止まってくれ
ると思わず、細心の注意を
払いましょう。

④ トイレの作法



紙は持ち歩く
基本的に紙はありません。
使った紙は絶対に便器に流
さず、備え付けのゴミ箱へ
捨ててください。

③ 空気の汚れと停電



最強のマスクを
深刻な大気汚染や土埃から
喉を守るため、**高性能なマ
スク**（N95規格など）を多
めに持参しましょう。



停電は日常茶飯事
街灯が消えたり、飲食店の
冷蔵庫が止まっていること
も。夜間の足元を照らす**小
型ライト**と、**スマホ用のモ
バイルバッテリー**は必須で
す。



左手の文化
現地では水と左手で洗う文
化です。慣れない方は**水に
流せるティッシュ**を大量に
持参しましょう。

カバンに入れておきたい「お守りリスト」



高性能マスク

一般の不織布マスク
では防げない
粉塵対策に



トイレット ペーパー

芯を抜いて
潰して持ち歩くと
便利



除菌シート

手を洗えない場面が
多いため
これが生命線に



経口補水液 (粉末)

脱水対策に必須



小型ライト

停電時や、
夜道の穴
を避けるために

ネパールでのヘリコプター搬送などは、数百万円の請求が来ることもあります。
必ず「救援者費用」が充実した保険も検討してくださいね。