

## Памятка Туристу по Шри-Ланке

Дорогие друзья, благодарим вас за то, что доверили организацию отпуска Библио-Глобус. Предоставляя вам качественные туристические услуги, Библио-Глобус заботится о комфорте и безопасности вашего отдыха. В "Памятке Туристу" размещены самые необходимые сведения о стране и правилах пребывания в ней. Это поможет вам избежать конфликтных ситуаций и наслаждаться отдыхом в полной мере. Библио-Глобус делает все возможное, чтобы обеспечить вам солнечное настроение, яркие впечатления и приятные воспоминания об отпуске.

### Документы

Перед отъездом в путешествие просим Вас проверить наличие следующих документов:

- **заграничный паспорт:** действующий для поездки (обязательно проверяйте срок действия загранпаспорта)  
Срок действия загранпаспорта для поездки в различные страны должен иметь определенный срок окончания, с момента предполагаемого выезда из страны, который варьируется от 1 до 6 месяцев (срок действия заграничного паспорта может меняться). Рекомендуем проверять условия действия загранпаспорта в разделе Виза в стране путешествия или уточнять у сотрудников Библио-Глобус.  
Несовершеннолетние граждане РФ, выезжающие за пределы РФ, должны иметь собственный заграничный паспорт, **исключением** являются дети, вписанные в загранпаспорта родителей старого образца (заграничный паспорт сроком действия – 5 лет, не имеющим электронного носителя информации. Если дети вписаны в паспорт одного из родителей (с 6 лет обязательно фото ребенка в паспорте, с 14 лет наличие личного заграничного паспорта - обязательно).
- **авиабилеты**
- **ваучер**, подтверждающий Ваше право на получение туристических услуг, которые Вы выбрали и оплатили. Его необходимо предъявить в гостинице при заселении
- **страховые сертификаты**
- **свидетельство о рождении ребенка** (независимо одинаковые фамилии у ребенка и родителя или разные, при отсутствии документа, подтверждающего родство, ребенку будет отказано в выезде из РФ)
- **нотариальное согласие от обоих родителей.** Если ребенок, не достигший 18-летнего возраста, путешествует без сопровождения родителей, он должен иметь нотариально заверенное согласие обоих родителей на выезд с указанием срока действия и стран, которые он намерен посетить;
- **водительские права международного образца**, если планируете брать автотранспорт напрокат.

### Внимание!

В соответствии с положениями статей 20 и 21 Федерального закона от 15 августа 1996 г. № 114-ФЗ «О порядке выезда из Российской Федерации и въезда в Российскую Федерацию» несовершеннолетний гражданин Российской Федерации, как правило, выезжает из Российской Федерации совместно хотя бы с одним из родителей, усыновителей, опекунов или попечителей.

В случае выезда из Российской Федерации несовершеннолетнего гражданина Российской Федерации совместно с одним из родителей согласия на выезд ребенка за границу от второго родителя не требуется, если от него не поступало заявления о несогласии на выезд из Российской Федерации своих детей, оформленного в соответствии с требованиями постановления Правительства Российской Федерации от 12 мая 2003 г. № 273 «Об утверждении Правил подачи заявления о несогласии на выезд из Российской Федерации несовершеннолетнего гражданина Российской Федерации».

**Важно!** Библио-Глобус рекомендует оформлять данный документ во избежание ситуаций препятствующих путешествию клиента, при малейшем основании для этого.



## Страховой полис

Страховой полис включает организацию и оплату следующих услуг:

- медицинские расходы;
- расходы по медицинской транспортировке;
- репатриацию тела в случае смерти Застрахованного;
- необходимость досрочного возвращения Застрахованного в экстренной ситуации;
- необходимость эвакуации детей, сопровождающих Застрахованного;
- предоставление административной помощи: передача экстренных сообщений при страховом случае;
- необходимость получения медицинской информации.

## Что делать, если Вы заболели в поездке?

При наступлении страхового случая необходимо позвонить по телефону, указанному в страховом полисе и сообщить оператору следующую информацию:

- фамилию, имя, отчество, номер и срок действия страхового полиса;
- местонахождение и координаты для обратной связи;
- описание возникшей проблемы и вида требуемой помощи.

Оператор Сервисной компании предоставит рекомендации по дальнейшим действиям.

**Внимание!** При самостоятельном обращении туриста за медицинской помощью в медицинское учреждение, без согласования со страховой компанией, все расходы застрахованного полностью оплачиваются последним самостоятельно с последующим возмещением страховой компанией по возвращению на Родину. Ответственность за возникшие риски и проблемы возлагаются на туриста.

## Вылет

Регистрация на рейс начинается за 3 часа и заканчивается за 45 минут до вылета. Посадка на рейс заканчивается за 25 минут до вылета.

**Рекомендуем!** Прибыть в аэропорт не менее, чем за 3 часа до вылета!

**Внимание!** Библио-Глобус убедительно просит не опаздывать в аэропорт к назначенному часу. Полученные вами билеты не переписываются и не сдаются.

## Посадка на рейс

Для посадки на рейс необходимо:

1. Пройти регистрацию. Сдать багаж

**Внимание!** Можно зарегистрироваться на рейс заранее на сайте авиакомпании (если данная опция открыта), самостоятельно распечатав посадочный талон или получить его непосредственно в аэропорту у стойки регистрации. Номер стойки регистрации указан на информационном табло напротив номера вашего рейса.

3. Пройти пограничный (паспортный) контроль. Таможенный, при необходимости.

4. Проследовать в самолет через выход, номер которого указан в посадочном талоне

5. Занять место в самолете согласно посадочному талону.



## Правила таможенного контроля

**Внимание!** С подробной и самой актуальной информацией о таможенных правилах необходимо ознакомиться на сайте таможенной службы страны, в которую совершается путешествие.

Вывозить/ввозить одновременно из/в РФ рубли или иностранную валюту разрешается в сумме, не превышающей в эквиваленте 10 000 долларов США в случае превышения необходимо заполнить декларацию (декларированию подлежит сумма включая 10 000 долларов США).

## Виза

Гражданам Российской Федерации для посещения Шри-Ланки необходимо оформлять визу. С актуальными условиями и правилами по визовым формальностям необходимо ознакомиться заранее [на сайте компании в разделе "Виза в Шри-Ланку"](#).

## Меры предосторожности

### В аэропорту

- никогда не теряйте из виду свой багаж.

### В гостинице

- не позволяйте лицам, которые не являются служащими отеля, принимать на себя заботу о вашем багаже.  
**Рекомендуем!** Хранить документы, деньги и ценности, в том числе паспорта и авиабилеты, в сейфе в отеле. Библио-Глобус не несет ответственности за порчу или утерю личных документов и вещей клиентов.

### На улице

- не следует носить с собой личные документы, их вполне заменит карточка отеля.  
**Рекомендуем!** Всегда иметь при себе копии паспорта и страхового полиса.
- не сообщайте посторонним номер вашей комнаты в гостинице.
- в случае кражи или потери дорожных чеков либо кредитных карточек, немедленно их заблокируйте, позвонив в свой банк.
- при поездках в общественном транспорте заранее готовьте деньги за проезд, чтобы не афишировать прилюдно место, где вы храните деньги и ценности.
- на террасах баров и ресторанов не вешайте сумки на спинку сиденья и не оставляйте их на полу.
- если вы идете на прогулку семьей или группой, заранее договоритесь о месте встречи, если кто-то случайно потеряется.

### На экскурсиях

Перед каждой экскурсией проверяйте дату экскурсии в ваучере. Не опаздывайте на посадку в автобус в начале экскурсии. В ходе экскурсии приходите вовремя к назначенному гидом месту во время остановок по ходу экскурсионной поездки. Не оставляйте и не забывайте, во время и по окончании экскурсии, в экскурсионном автобусе деньги и личные вещи.

**Внимание!** Водитель, гид или экскурсовод не несут за них ответственности.

## Непредвиденные обстоятельства (форс-мажор)

Библио-Глобус не несет ответственности за отказ в визе, задержки или изменения в Вашем туре, которые произошли по причинам, находящимся вне сферы контроля компании. Среди них: угроза военных действий, переворотов, забастовок, беспорядков по причинам экономического характера; катастрофы; военные действия; выход из строя технологического оборудования (лифтов, кондиционеров, насосов для подачи воды); технические поломки самолетов; закрытие аэропортов и другие причины непреодолимой



силы.

Если вы попали в полицию, то не подписывайте никакие бумаги, потребуйте присутствия представителя посольства Российской Федерации и все переговоры ведите только при его участии.

При утере заграничного паспорта необходимо заявить о случившемся в полицию, где обязательно должен быть составлен протокол о данном происшествии, один экземпляр которого выдается Вам на руки для того, чтобы получить «свидетельство на возвращение» - документ, заменяющий паспорт.

### Аптечка

Ваши привычные лекарства в другой стране могут называться по-другому. Чтобы избежать проблем с их поиском и покупкой возьмите с собой необходимый набор лекарственных средств. Кроме того, для собственного спокойствия захватите аптечку первой помощи, которая поможет Вам при легких недомоганиях, связанных с пребыванием в условиях непривычного климата и экзотической еды.

**Внимание!** Перед поездкой рекомендуем знакомиться со списком запрещенных к ввозу лекарств, так как они могут быть расценены как наркотические средства, или же необходим рецепт на использование таковых на английском языке.

### Рекомендуем взять с собой:

- болеутоляющие и сердечно-сосудистые средства;
- лекарства, улучшающие пищеварение;
- желчегонные;
- средства против укачивания в транспорте;
- препараты от укусов насекомых;
- перевязочный материал;
- водонепроницаемые и бактерицидные лейкопластыри;
- барьерные контрацептивы;
- глазные капли;
- солнцезащитные препараты и средства для ухода за кожей после пребывания на солнце, в первые дни отдыха настоятельно рекомендуем использование данных средств.

### Отели (основные правила пребывания и проживания в отелях)

Заселение в отель происходит в 14:00. Если вы хотите заселиться в номер ранее указанного времени, необходимо заранее забронировать номер на сутки раньше даты вашего приезда. В этом случае вас заселят в номер сразу же по приезде в отель. При заселении вам выдадут ключи от номера. После заселения в номер ознакомьтесь с предоставленной отелем информацией: какие услуги являются платными и их стоимость. Как правило, информация находится в папке и лежит на столе или прикроватной тумбочке.

В день выезда до 12:00 необходимо освободить свой номер и оплатить дополнительные услуги: телефонные переговоры, мини-бар, заказ питания и напитков в номер, массаж и др. Свой багаж Вы можете оставить в камере хранения отеля и оставаться на территории отеля до приезда автобуса или машины. Если вы не сдали номер до 12:00 номер оплачивается полностью за следующие сутки. В день выезда вы обязаны освободить свою комнату в 12:00, но если ваш рейс отправляется в позднее время, вы можете продлить свое пребывание в случае наличия свободных номеров в отеле за дополнительную плату.

### Валюта

Национальная валюта – ланкийская рупия (Rs или LKR). Обмен валюты на Шри-Ланке возможен в обменных пунктах в аэропорту, банках, гостиницах. Самый выгодный курс обмена валют на Шри-Ланке зафиксирован в обменных пунктах аэропорта Коломбо. Иностранная валюта (доллары США и евро) также имеют широкое хождение на крупных курортах Шри-Ланки, но в этом случае цену округляют в сторону повышения, а сдачу дают в рупиях. Можно снять деньги в банкомате. Отели и магазины принимают к оплате карты Visa и Mastercard, но за пределами курортных зон надежнее иметь наличные деньги, так как банкоматы имеются





только в крупных городах. Чек, полученный при обмене иностранной валюты на ланкийские рупии, следует сохранять до конца поездки, чтобы иметь возможность обратного обмена неизрасходованных рупий.

### Часовой пояс

Разница во времени между Москвой и Шри-Ланкой составляет +2,5 часа.

### Здоровье

Очень острые, непривычные для европейского человека блюда шри-ланкийской кухни могут быть опасны для неподготовленного желудка. Перед дегустацией незнакомого блюда проконсультируйтесь у гида или официанта, чтобы узнать - из чего оно приготовлено. Сначала попробуйте маленькую порцию. Остроту блюдам придают различные соусы. Заедать их следует хлебом или лепешками (они пресные). Следует воздержаться от употребления воды из-под крана. Рекомендуем употреблять только питьевую воду в бутылках, которую можно приобрести в барах отеля или в магазинах города. Насекомые на Шри-Ланке обитают практически в каждом помещении. В отелях высокого уровня принимают все меры, чтобы не допустить проникновения в номер роя муравьев или москитов, но в дешевых гостиницах это возможно. Поэтому захватите с собой надежные репелленты от летающих и ползающих насекомых.

Перед поездкой на Шри-Ланку туристам рекомендуется сделать профилактическую прививку против малярии или принимать специальные антималярийные таблетки. Туристы также могут сделать вакцинацию против гепатита А и В.

### Медицинское обслуживание

Медицинское обслуживание в государственных учреждениях страны является бесплатным. Есть и платные частные клиники. Медицина отличается достаточно высоким уровнем. Срочная медицинская помощь при необходимости оказывается быстро и квалифицированно. В некоторых отелях имеется доктор или служащие отеля вызывают доктора, работающего именно с этим отелем. На Шри-Ланке очень популярно Аюрведическое лечение, которое пользуется спросом среди отдыхающих. Аюрведа влияет на весь организм в целом, не ограничиваясь лечением отдельных частей тела.

### Напряжение электросети

220 Вольт, стандартные в использовании розетки английского типа с заземлением («3 зуба»), рекомендуется иметь адаптер. В некоторых отелях переходник можно взять на ресепшн.

### Религия

76,7% населения составляют буддисты тхеравады, 7,8% - индуисты, 8,5% - мусульмане, 6,1% - христиане-католики, 0,9% - представители других вероисповеданий.

### Язык

Государственный язык - сингальский и тамильский. Английский использует для повседневного общения примерно 10 % населения.

### Кухня

Кухня Шри-Ланки во многом напоминает кухню Индии из-за близости территорий. Основа обычного ежедневного меню - рис и карри. Карри для ланкийцев – это комплекс пряностей, которые приправляют все блюда из рыбы, мяса, различных морепродуктов, птицы, овощей, бобовых и фруктов. Обязательные компоненты смеси – листья кустарника карри, черный перец, кориандр, жгучий перец чили, семена горчицы, тмин, корица, куркума, имбирь, чеснок. На Шри-Ланке все компоненты смеси обычно поджаривают



на сковороде. В этом отличие ланкийского карри от индийского.

В блюда ланкийской кухни входит стружка из мякоти кокосового ореха, кокосовое масло, кокосовый сок, пальмовый нектар.

### Основные блюда ланкийской кухни:

Много блюд из рисовой муки, такие как **хоппере** - вермишель на пару, свернутая в рулоны (string hoppers). Из рисовой муки, кокосового молока и дрожжей выпекают и блины в виде чаши, с хрустящими краями - аппа (hoppers), а также блин-глазунью (Bittara arra), если добавить яйцо.

**Кирибат** - белый рис на кокосовом молоке (kiribath), который подают с острыми закусками или с медом. С кокосовой стружкой и пальмовым «медом» кирибат становится сладким - (Imbul Kiribath) Питу (pittu) - смесь из рисовой муки, тертого кокоса и воды. Его готовят на пару и подают вместе с карри или с ката самбол.

Типичная пресная лепешка - **ротти** (rotti), в отличие от индийской, обычно из рисовой муки и тертого кокоса, подается с карри, острыми закусками и бананами.

**Кевум** (kevum) - ланкийская разновидность хвороста, который готовят из тонкого теста из рисовой муки и кокосовой стружки, обжаривая во фритюре.

### Как позвонить

#### При звонке со стационарного (городского) телефона:

Для звонка из России в Шри-Ланку набирайте 8 - 10 - (94) - (код города) - номер городского телефона.

Для звонка из Шри-Ланки в Россию набирайте (00)\* - 7\* \* - (код города РФ) - номер городского телефона

#### При звонке с мобильного телефона:

Для звонка из России в Шри-Ланку набирайте +94 - номер абонента.

Для звонка из Шри-Ланки в Россию набирайте +7 - номер абонента\*\*\*

\*\*Код выхода на международную линию (в большинстве стран код выхода на международную линию 00 и после его набора следует дождаться длинного гудка. Если данный код не действует, то уточните способ международной связи у местного телефонного оператора).

\*\*Код России

\*\*\*10 последних цифр номера абонента, без первой восьмерки

### Транспорт

В Шри-Ланке общественный транспорт представлен автобусами и поездами. Стоимость проезда на частных и государственных автобусах одинаковая и самая низкая в мире. Между городами удобно ездить на поездах.

На Шри Ланке распространен «тук-тук» - трехколесный мотороллер с кабиной, работающий в качестве такси. У каждого из них есть свое название. В 2000 г. правительство хотело пронумеровать все "тук-туки" и покрасить их в желтый цвет, но хозяева "тук-туков" забастовали. Перед поездкой вам следует предварительно договориться о цене, так как счетчиков нет.

В Коломбо и пригородах есть такси со счетчиками, которые можно вызвать по телефону.



## Достопримечательности

**Коломбо** - столица страны, в которой множество красивых зданий, построенных в колониальном стиле и живописные парки: парк Виктория, Сады Специй (Cinnamon-Gardens). В Коломбо расположены главные достопримечательности - Президентский дворец и буддистские храмы.

**Сигирия или Львиная Гора (Lion Rock)** - древний город на вершине одноименной горы. До настоящего времени сохранились уникальные фрески, которым более 1500 лет, лестницы и бассейны, а также сады и величественные львиные лапы, стоящие у входа в цитадель на вершине.

**Золотой Храм в Дамбулле**, расположенный в скале и состоящий из пяти пещер, украшенных монументами, которым более 2000 лет. В храме 73 статуи Будды, покрытых золотом.

**Храм Зуба Будды** - здесь хранится древняя буддистская реликвия, один из четырех зубов Будды, которые развезли по всему миру после кремации святого. Он хранится в специальных ларцах, вложенных друг в друга. Считается, что зуб обладает магической силой.

**Форт Галле** - самая крупная и единственная сохранившаяся крепость в Азии, созданная европейцами в период колонизации. Форт сохранился в хорошем состоянии и входит в список Всемирного наследия ЮНЕСКО.

**Древний город Анурадхапура** VI века до н.э. Здесь растет Бодхи – святое дерево, считающееся старейшим на планете, под которым принц Сидхарта Гаутама, прозрев, стал Буддой. Национальный парк Яла - заповедник с 1938 года, в котором находится самое большое количество леопардов в мире.

**Город Нуvara Элия**, который часто называют Маленькой Англией. Здесь множество хорошо сохранившихся зданий колониального периода, уникальные водопады. В этой местности развито чайное производство Шри-Ланки.

## Чаевые

Чаевые на Шри-Ланке не являются обязательными и оставляются по желанию. Но работники сферы услуг (официанты, таксисты) и персонал гостиниц будут очень довольны небольшому вознаграждению.

## Этикет (правила поведения в общественных местах, одежда)

Нельзя входить на территорию храма в шортах или короткой юбке, а также в одежде с открытыми плечами и спиной (это касается также и мужчин). При входе в храм нужно снимать обувь и головной убор, надеть одноразовые носки. Не рекомендуется без разрешения фотографировать местных жителей и храмы, поворачиваться спиной к статуям Будды или позировать на их фоне, демонстрировать собеседнику подошвы ног или обуви, показывать куда-либо указательным пальцем или брать предметы левой рукой. Многие животные (особенно – корова) являются священными и их нельзя "обижать" ни при каких условиях.

На ужин в гостиницах мужчины должны надевать брюки. Женщинам категорически запрещено появляться на пляже "топлес".

Каждый месяц день полнолуния на Шри-Ланке является религиозным праздничным днём.

В этот день запрещена продажа спиртных напитков не только в магазинах, но и в отелях. Следует воздержаться от употребления спиртного и мяса во время крупных буддистских праздников.

## Праздничные дни

В многонациональном государстве Шри Ланка, где бок о бок проживают буддисты, индуисты, христиане, мусульмане и даже древние племена отшельников, все живут мирно и дружно, совместно отмечая многочисленные праздники.



Январь: Тай Понгал (Праздник Урожая)  
Дуруту Поя (Дуруту Перахера, первый из 12 дней полнолуния в году)  
4 февраля — День Независимости  
Февраль: Навап Поя (день полнолуния)  
Маха Шиварати (Великая ночь Шивы)  
Март: Медин Поя (посвящен визиту Будды к своему отцу)  
Апрель: Шри-Ланкийский Новый год (Алут Авуруду)  
Великая пятница (перед Пасхой)  
1 мая — День труда  
Май: Весак Поя (первое полнолуние индийского месяца вайшакха)  
Национальный день  
Июнь: Посон Поя (в этот день 2550 лет назад Буддизм пришел на Шри Ланку в качестве основной религии)  
Июль: Эсала Поя (посвящен дню первой проповеди Будды)  
Август: Ники Поя  
Сентябрь: Бинара Поя (начало основания ордена Буддистских женщин-монахинь)  
Рамадан  
Октябрь: Вап Поя  
Ноябрь: Ил Поя  
Декабрь: Дипавали (Фестиваль огней)  
Иль Уд Ала (Хадж фестиваль)  
Ундувал Поя  
25 декабря — Рождество Христово  
Каждый год праздничные дни приходятся на разные числа месяца, так как продолжительность календарного месяца не совпадает с продолжительностью лунного.

## Аренда автомобиля

Для аренды машины на Шри-Ланке требуются водительские права международного образца. Водитель должен быть старше 21 года. Взять в аренду автомобиль можно в офисах местных и ведущих международных прокатных фирм. Стоимость проката умеренная.

На Шри-Ланке левостороннее движение. Состояние дорог не очень хорошее — узкие, извилистые дороги, резкие подъемы, полное отсутствие ночного освещения, а культура вождения местных водителей очень низкая. Правила дорожного движения практически не соблюдаются, в общем потоке часто едут телеги, на дороги регулярно заходят священные коровы и даже слоны. При их появлении поток машин стоит до тех пор, пока животные сами не покинут проезжую часть дороги. Многие туристы берут машину напрокат с водителем.

Максимальная разрешенная скорость на дорогах Шри-Ланки в населенных пунктах составляет 56 км/ч; на загородных дорогах — 72 км/ч, но обычно это правило игнорируется.

**Если вы взяли автомобиль напрокат, следуйте общим правилам:**

- Никогда не выходите из автомобиля с работающим двигателем, даже если вам нужно только спросить дорогу. Всегда носите ключи от автомобиля с собой.
- Автомагнитолы, фотоаппараты, видеокамеры старайтесь убрать из поля зрения, когда оставляете автомобиль на стоянке.
- Никогда не оставляйте без присмотра автомобиль с вещами даже на очень короткое время.
- Не оставляйте документы в машине.

**Внимание!** Библио-Глобус не несет ответственности при возникновении проблем с арендой автомашин или организацией экскурсий.





### Общая полезная информация для всех стран

(эта информация относится ко всем странам мира и может быть полезна Вам в дальнейших путешествиях за рубеж)

Вы собрались в поездку за границу. В этом случае Вам необходимо знать, что в ряде зарубежных стран существует реальная возможность заражения особо опасными инфекционными и паразитарными заболеваниями, которые поражают жизненно важные органы человеческого организма и могут привести к смерти. Наибольшую опасность представляют собой такие заболевания, как холера, чума, желтая лихорадка, ВИЧ-инфекция (СПИД), малярия.

В связи с развитием международного туризма участились случаи заражения российских граждан вышеуказанными инфекционными заболеваниями, которые возникают при невыполнении обязательных профилактических правил. Соответственно, Государственный комитет санитарно-эпидемиологического надзора Российской Федерации **настоятельно рекомендуем** Вам в период пребывания в туристической поездке за рубежом соблюдать следующие несложные правила для профилактики вышеназванных инфекционных заболеваний:

- употребляйте только гарантированно безопасную воду и напитки (кипяченую воду, питьевую воду и напитки только в фабричной упаковке);
- тщательно мойте фрукты и овощи безопасной водой;
- избегайте питания с лотков, а также в кафе и ресторанах, не имеющих соответствующих сертификатов государственных органов;
- при купании в водоемах и бассейнах старайтесь не допускать попадания воды в полость рта;
- соблюдайте элементарные правила личной гигиены: тщательно мойте руки с мылом перед едой и приготовлением пищи, а также после посещения туалета;
- избегайте контакт с бродячими животными. Если животные даже незначительно Вас поранили, немедленно обратитесь ко врачу. Несвоевременное обращение к врачу при контакте с бешеным животным приводит к летальному исходу в 100% всех подобных случаев;
- предостерегайтесь от укусов mosкитов, комаров и других насекомых, используя защитные кремы, аэрозоли и прочие необходимые вещества. Для профилактики малярии Вы можете приобрести в аптеках лекарство «ДЕЛАГИЛ». О способе его применения необходимо проконсультироваться с врачом;
- остерегайтесь случайных половых связей. Пользуйтесь соответствующими средствами защиты;
- не приобретайте предметы одежды у случайных людей: возможно заражение заболеваниями, передаваемыми контактным способом;
- не рекомендуется ходить босиком и в открытой обуви.

### Полезные телефоны и контакты

#### Посольство РФ в Шри-Ланке

Адрес: 62, Sir Ernest de Silva Mawatha, Colombo 7, Sri Lanka

Тел: (9411) 2573555, 2574959

Факс: (9411) 2574957

E-mail: [rusemb@itmin.net](mailto:rusemb@itmin.net), [rusemb.srilanka@gmail.com](mailto:rusemb.srilanka@gmail.com)

#### Посольство Шри-Ланка в Москве

Адрес: Россия, 129090 Москва, ул. Щепкина, д. 24

Тел: +7 (495) 688-16-20, 688-16-51, 688-14-63

Факс: +7 (495) 688-17-57

**Круглосуточный телефон поддержки туристов Библио-Глобус, находящихся за границей: +7 (495) 009-25-00**



