

平成 21 年 4 月 1 日

マラウイ滞在者の手引き

JICA マラウイ事務所

| | |
|----------------------------|------|
| 1 . 出入国および税関検査等 | P.2 |
| (1) 入国査証・入国審査 | |
| (2) 税関審査 | |
| (3) 空港からの交通手段 | |
| (4) 空港利用税 (出国時に必要) | |
| (5) 預け入れた荷物の確認作業 | |
| (6) 出国時の現地通貨持ち出し限度額 | |
| (7) 外貨持ち出し規制 | |
| (8) 航空券予約のリコンファーム | |
| 2 . ホテル | P.3 |
| (1) ホテルなど宿泊施設 | |
| (2) 料金の支払い方法 | |
| 3 . 外貨の両替 | P.4 |
| (1) 空港およびホテルでの外貨交換 | |
| (2) 外貨交換所 (マネービューロー) | |
| 4 . チップ | P.4 |
| 5 . 通信 | P.4 |
| (1) 電話 | |
| (2) 郵便 | |
| 6 . 交通手段 | P.5 |
| 7 . レストラン | P.6 |
| 8 . 食料品の購入 | P.9 |
| 9 . 観光 | P.9 |
| (1) 概況 | |
| (2) マラウイの観光 | |
| (3) 旅行代理店 | |
| 10 . 医療 | P.10 |
| (1) 病院 (内科、外科) および歯科医院 | |
| (2) マラウイでよくかかる病気および対処 | |
| 11 . 衛生 | P.13 |
| 12 . マラウイ短期滞在者への安全に対する注意 | P.13 |
| 添付資料 1 : リロングウェ市内略図 | P.16 |
| 2 : リロングウェ市内略図 2 | P.17 |

1. 出入国および税関検査等

(1) 入国査証・入国審査

日本国籍のパスポートを所持していれば、30日以内の滞在については事前に入国査証（VISA）の取得は必要ありません（30日以上滞在される場合は、入国後延長手続きを行うこととなります）。入国カードに必要事項を記入し、到着後パスポートとともに入国審査官に提出し、入国目的、滞在日数等簡単な質問の後、パスポートに入国スタンプが押印されます。入国に際しての費用は不要です。

なお、イエローカード（黄熱病）は、南アから入国の際はチェックがありませんが、他のアフリカ諸国からの場合は、チェックされることがあります。

(2) 税関審査

入国審査を受けた後に、チェックインの際に預けた荷物を引き取り、税関審査を受けることとなります。スーツケース等の中身のチェックを求められることもあります。

(3) 空港からの交通手段

タクシーが数台程度客待ちしており、整備状況はあまり良くありませんが利用しても特に問題はありません。タクシーを利用する場合には必ず乗車前に値段を交渉し決めてください。タクシー代は、リロングウェ市内主要ホテルまで MK 3,500 程度です。

（平成 21 年 4 月現在）

(4) 空港利用税（出国時に必要）

空港利用税は、外国人一人 US \$ 30 ドル（現金で支払う必要がある）ですが、チェックイン終了後、空港利用税支払い窓口（1 階）で搭乗券と US \$ 30 ドルを提出し、搭乗券に領収シールを貼ってもらってください。なお、最近はチケットに空港利用税が含まれている場合が多いようですのでチェックインカウンターにて確認をお願いいたします。

なお、国内線の場合は MK200 となります。

(5) 預け入れた荷物の確認作業

行き先によってはセキュリティーのために空港バスに搭乗する前にチェックイン時に預けた入れた荷物の確認作業を要求されることがあります。

また、南アフリカを経由する便に関しては、ロストバゲージが多くなっております。貴重品は必ず機内持ち込みとし、最低限の荷物（2 日～3 日分の着替え等）も機内持ち込みとすることをお勧めします。

(6) 出国時の現地通貨現金持ち出し限度額は MK3,000 です。

(7) 外貨持ち出し規制

特になく、所持している外貨のチェックをされることもありません。

(8) 航空券予約のリコンファーム

出国 72 時間前までにリコンファームをする必要があり、電話での確認も可能です。しかし、念のため、Capital Hotel（リロングウェ）内等にある航空会社オフィスで直接確認することをお勧めします。

マラウイ航空（AIR MALAWI）

01-772132/01-773388

| | |
|-----------------------------------|---------------------|
| 南アフリカ航空 (SOUTH AFRICAN AIRWAYS) | 01-700470/01-772242 |
| ジンバブエ航空 (AIR ZIMBABWE) | 01-771430/01-773358 |
| エティオピア航空 (ETHIOPIA AIR) | 01-772001/01-771002 |
| タンザニア航空 (AIR TANZANIA) | 01-771430/01-773804 |
| ケニア航空 (KENYA AIRWAYS) | 01-774227/01-774330 |

2 . ホテル

(1) ホテルなど宿泊施設

マラウイには、サンバート系列のホテルをはじめ、各主要都市やマラウイ湖畔のリゾート地にはホテルやロッジがあります。また、主要な町にはゲストハウスもあります。宿泊予約は旅行代理店でもできますが、直接ホテルに電話する方が手数料もかからず確実です。

| | Name | Address | Tel Fax | Rate | Internet | Credit Card | Email |
|----------|----------------------|---|-----------------------------------|-------------------------|----------|---|---|
| Lilongwe | Sunbird Capital | P.O.Box300 18 LLW3 | 01-773388 01-771273 | USD141(S) | Yes | VISA,Master, Diners, American Express | capitalres@lem eridienmalawi.c om |
| | Sunbird Lilongwe | P.O.Box44 LLW | 01-756333 01-756580 | USD99(S) | Yes | VISA,Master, Diners, American Express | |
| | Korea Garden lodge | P.O.Box218 1 LLW3 | 01-759774 01-756612 | MK9314.8(S) | Yes | no | info@kglodge.n et |
| | Cresta Hotel | P.O.Box X1 Post. Net,Crossroads Complex, LLW3 | 01-750333 01-750336 | MK14100(S) | Yes | Visa, Master | cresta@malawi .net |
| | Lingadzi Inn | P.O.Box303 67 LLW3 | 01-754166 01-756508 | MK7500(S) | no | no | |
| | Annie's Lodge | P.O.Box218 8 LLW | 01-794572 01-794055 | USD63(S) | Yes | no | |
| | Ufulu Gardens | | 01-794060/079 01-795529 | USD90(s) USD135(W) | no | no | |
| | Riverside Hotel | P.O.Box126 8 LLW3 | 01-750511 01-750508 | MK7000(S) MK9000(W) | Yes | No(Only Cash(MK)) | |
| Blantyre | Sunbird Mount Soche | P.O.Box284 BT | 01-820588 01-820154 | USD125(S) | Yes | VISA,Master, Diners, American Express | |
| | Ryall's Hotel | P.O.Box21 BT | 01-820955 01-820201 | MK19170(S) | Yes | VISA,Master, Diners, American Express | 21grill@protea malawi.com |
| | Shire Highland Hotel | P.O.Box520 4 Limbe | 01-840055/840 472 01-840201 | MK8700(S) MK9800(SE) | Yes | no | |
| | Hotel Victoria | P.O. Box 31124 Chichiri Bt3 | 01-823500 01-824822 | MK11800(S) | Yes | VISA,Master, Diners, | reservations@ hotelvictoria.co m |
| | Kabura Hill Lodge | | 01-821216/213 01-821216 | MK5600(S) | Yes | no | |
| Mzimba | Mame Motel | | 01-342453 | MK1500(S) | no | no | no |
| Mzuzu | Moni Lodge | | 0888100020 | MK6500 | no | no | no |

注 1) 全て税込み、朝食付の料金

注 2) Exchange Rate: 1 USD=140~150MK (Depend on each hotel)

注3) レートは2009年1月時点、半年毎にレートが変わる可能性があります。

注4) インターネットはほぼどこにおいても有料となり、ワイヤレスインターネットカード購入の必要があります。(1時間600Mk~700Mk程度)

(2) 料金の支払い方法

宿泊代などの料金は現地通貨での支払いとなります。主要クレジットカードの利用はできても、トラベラーズチェックでの支払いができないホテルもありますので、事前にホテルに確認してください。ホテルでも現地通貨に換金できますが、多額になると換金できない場合もあります。チェックアウトする日の前日までに、必要となる現地通貨を用意しておくことをお勧めします。

なお、クレジットカードの使用についてですが、最近クレジットカードでホテル代金を支払ったら、第三国にて通信販売などの支払いにそのクレジットカード番号が利用されていたというケースがありました。クレジットカードの使用はあまりお勧めできない状況です。

3. 外貨の両替

(1) 空港およびホテルでの外貨交換

入国時は空港ビル内(1階)の銀行や両外商で外貨をクワチャに交換することができます(土日も営業)。出国時についても空港ビル内の銀行においてクワチャから米ドルなどに換金することができますが、多額の換金は難しいと考えていた方が無難です。

主要ホテルでの換金は、宿泊者に限り可能になります。ただし、銀行などと比べるとレートがかなり悪くなります。また、ホテルで保有している現地通貨は限られているので、多額の換金はできません。

(2) 外貨交換所(ex. マネービューロー社)

リロングウェ市内には、銀行の他に外貨交換所(マネービューロー)がショッピングライト(スーパーマーケット)周辺やシティセンターに数カ所あり、銀行よりもレートがよくなります。平日のみならず土曜日の午前中も営業しています。

4. チップ

ホテル、レストランともに、SurTax16.5%が加算されるため、必要ありません。ただし、ホテルのポーターには1人につきMK50~100程度を、レストランでは請求額の1%程度に相当する少額紙幣・コイン等のおつりをチップとすると喜ばれます。

5. 通信

(1) 電話

主要ホテルから国際電話をかけることは可能ですが、料金はかなり割高になります。市内の郵便局や民間の貸し電話屋からも電話をかけることができます。

マラウイから日本への通話は、ダイヤル直通の場合0081-の後に市外局番から頭の「0」を取ってダイヤルします(例 03-5352-5150 の場合 0081-3-5352-5150)。電話局

オペレータ（102）を介して通話することもできますが、指名者通話（パーソナルコール）や料金先方払い（コレクトコール）のサービスは利用できません。なお、国際通話料金は平日で1分間US\$1.20です。

（2）郵便（日本 - マラウイ間）

航空郵便の場合、はがき・手紙などの一般郵便物で2週間、小包で2~4週間程度の所要日数を要します。また、送ったのに不着となるケースも散見されていますので、急を要するものや重要なものに関しては、割高になりますが、DHLなどクーリエ便で送ることをお勧めします。

船便の場合、いずれの郵便物においても数ヶ月の所要日数を要し、紛失、内容物の破損なども多いためお勧めできません。

6. 交通手段

■ レンタカー

一日あたりセダンでMK5,000 + マイレッジ（MK30/km程度）、四駆でMK7,000 + マイレッジ（MK50/km程度）でレンタルすることができます（いずれも運転手付、燃料代別の料金）。

* 公共交通手段には以下のものがあります。

■ ミニバス

リロングウェ市内を早朝から夕方まで運行しており、仕事の出勤・帰宅時には本数が増えます。しかしながら、通常大変混雑しており（ミニバンに12人程度の乗客）、車内での置き引き、スリなどの被害も多発しているため、利用には細心の注意が必要となります。短期滞在者にはお勧めできません。（市内の移動は80Mk程度：2009年4月1日現在）

■ 長距離バス

・ リロングウェ ~ ブランタイヤ間（約350km）

普通、急行、直行など数種類のバスが頻繁に運行されています。普通バスで6~8時間、直行バス（コーチライン）で、4時間程度で移動することができます。

・ その他の地方都市

リロングウェ ブランタイヤ間で頻繁に運行しています。しかし、バスの種類によっては整備状況が悪く、故障する可能性は十分にありますので、利用する際には余裕のある移動計画を立てるようにしてください。

■ タクシー

空港、主要ホテルなどから利用することができます。メーターを設置していないタクシーがほとんどなので、乗車前に行き先を伝えて料金交渉を必ずしてください。（MK150~200/kmが目安）。正規のタクシーは白地に赤い文字のナンバープレートをつけており、車体のどこかに「TAXI」と表示してあります。

■ 飛行機

リロングウェ - ブランタイヤ間は、毎日数便運行しています。

リロングウェのレストラン情報



Tasty Take Aways



Hut's



British Council

| Name | Location | Business Hours | Phone | 備考 |
|-------------------------|--|----------------|------------|-------------|
| Café/Coffee Shop | | | | |
| Annie's Coffee Shop | Old Town Area2 Conforzi road | | Nil | |
| Bohemian Café | Old Town Mandala road Kiboko Hotel 西側 | | 01-757-120 | |
| Café Cappucino | Cross Road Complex | | | |
| Local/Takeaways | | | | |
| Zikomo | Old Town Murray road イグレ隣 | | | |
| Tasty Take Aways | City center Center house arcade 郵便局の前 | 日休 土曜日 ~ 15:00 | | 炭焼きチキン 他 |
| Time 2 eat | City center Center house arcade 同じビル左側 | 日休 土曜日不明 | | 炭焼きチキン 他 |
| Nature Sanctuary | City center Kenyatta road | | | |
| TAMA | City center TAMA House JICA から徒歩3分 | 土日休 社員食堂 | | |
| Oriental Restaurant | City center Myanmar House JICA から徒歩2分 | | | |
| British Council 中庭 | City center JICA から徒歩3分 | 土日休 | | |
| Fast food | | | | |
| Steers | Cross Road Complex | | | ハンバーガー 類 |
| Hungry Lion | Shoprite 入り口横 | | | |
| Nando's | Shoprite 商店街 | | | フライドチキン |
| Ali Baba's | Old Town National Bank 右隣のコンビニエンスストアの隣 | | 01-755-030 | |
| Ali Baba's | 現在調査中(City Center 内) | | | |
| Summer Park | Old town 7-11 裏 | | | |



Mamma Mia



Wendels



Buchanan

| Ethnic/Dining out | | | | |
|---------------------------------|--|-------------|--------------|----------|
| Don Brioni's Bistro | Old Town Mandala road Kiboko Hotel 1 階 | | 01-758-741 | 洋食 |
| Mamma Mia | Old Town Old Town Mall | 水夜休 | 01-758-362 | イタリア |
| Noble China (旧称 Emerald Bamboo) | Old Town Colby road | | 01-750-075 | 中華 |
| Korea Garden Restaurant | Old Town Korea Garden Lodge 内 | | 01-751-941 | 韓国 |
| Huts | Old Town M1 SS レンタカーのビル奥 | | 01-752-912 | インド |
| Modi's | Old Town Stansfield House Huts と M1 を挟んで向い同士 | 月休 | 01-751-489 | インド |
| Bistro | Old Town Kiboko ホテルの隣 | | | 西洋料理 |
| Buchanan | Area12 Four Seasons Complex | 月休 日昼のみ | 01-772 859 | 洋食 |
| Le Mimosa | Capital Hotel 内 | | 01-773-388 | 西洋料理 |
| Tidye | Capital Hotel 内 | | 01-773-388 | 西洋料理 |
| Blue Ginger | Area10 Pacific Center | | | インド |
| Baba's Delhi Darbar | Presidential Way, Four Seasons | 11:00-14:00 | 0888-914-606 | インド |
| Causeries | City center Capital house | | 01-773-828 | |
| Huts(2号店) | City center Post Office そば | | | インド |
| Queen Sheba Ethiopian | Area10/336 GTZ 事務所前 | 月休? | 0888-830-017 | エチオピア |
| Wendels | Area12/ | | 01-770-237 | ドイツ(要予約) |
| Macao Restaurant | Portuguese Club | | | 中華 |
| The Patio | Lilongwe Hotel | | 01-756-333 | 西洋料理 |
| cheer's | Area10/175 | | 09-044-918 | 中華 |
| Sino Garden | Area9 | | | 中華 |

ブランチアのレストラン情報

| Name | Location | Phone | 備考 |
|--------------------------|-----------------|------------|---------|
| Ethnic/Dining out | | | |
| Michiru Restaurant | Mt Soche Hotel | 01-620 588 | 西洋料理 |
| Gypsyps Restaurant | Mt Soche Hotel | 01-620 588 | 西洋料理 |
| Hong-Kong | Blantyre | 01-620 588 | 中華料理 |
| 21 Grill | Ryalls Hotel | 01-620 955 | 西洋料理 |
| Hostaria | Blantyre | 01-636 025 | イタリアン料理 |
| Nook | Shire Highlands | 01-640 055 | |
| Greens House | | 01-636 375 | 西洋料理 |

8. 食料品の購入

一般的な食品はPTC、ショッピングライト、メトロ、ビスナワティーなどのスーパーマーケットで購入することができます。日本食の品数は限られていますが、下記の店で購入することができます。

| 店名 | 場所 | 購入できる物 |
|---------------|-------------------------|---|
| Old Town Mall | Old Town Mall 内 食料品店 | 日本製(うどん、わかめ、QP マヨネーズ)、 中国製(即席ラーメン、醤油、酢等) |
| 海産物卸店 | Area NO.3/137 | えび、いか、魚、かに |
| TATULAS | Area NO.3 | 豆瓣醬等の香辛料(中国製) |

9. 観光

(1) 概況

マラウイ国内では、外国人の旅行に関して特に規制はなく、自由に旅行することができます。ただし、主要幹線道路では検問時にパスポートなど身分証明書の提示を求められることもあるため、常に携帯するようにしてください。

写真撮影については、軍や警察の施設、空港、大統領官邸、大衆酒場などでは控えるようにしてください。

(2) マラウイの観光【主要観光地・保養地ガイド】

■ マラウイ湖

マラウイ湖は国土と同様に南北に長い湖で、湖畔のリゾート地としては、北部のンカタ・ベイ(チカラ・ビーチ)、チンテチェ、中部のサリマ(センガ・ベイ)、南部のマンゴチ(ンコポラなど)、モンキー・ベイ(ケープ・マクレア)などがあります。サリマのリビングストーン・ビーチ・ホテルやマンゴチのンコポラ・ロッジとクラブ・マココラでは、貸しボートも楽しめます。ただし、最近では住血吸虫の感染問題があり、JICA 関係者に対しては湖岸で水遊びをしないように注意喚起しています。

■ 国立公園

マラウイには、国立公園として北部にニイカ、中部にカスング、南部にリウォンデ、レンゲエ、マラウイ湖の5つの国立公園があります。料金、施設、サービスなどを考えるとリウォンデ国立公園もしくはニイカ国立公園がお勧めです。

(3) 旅行代理店

マラウイには、数10社の旅行会社があり、各種パッケージ・ツアーやホテル等の代行予約を行っています。以下の3社が大手になります。

| 旅行代理店名 | 電話 | 主な業務 | 備 考 |
|-------------------------|------------------------|----------|-----------------------------|
| RENNIES TRAVEL | 01-771144 | 航空券予約、発券 | |
| SOCHE TOURS & TRAVEL | 01-772901 | 航空券予約、発券 | |
| WILDERNESS SAFARIS | 01-771153 01-771393 | ツアーの予約 | リオンデ国立公園、ニイカ 国立公園ツアーの受付け |

10 . 医療

(1) 医療機関

医療事情はよいとは言えません。特に地方の病院では、慢性的に人手と薬品と機材が不足しており、都市の病院でも邦人が期待するようなサービスを受けることは困難です。医療機関は、政府系、ミッション系、私立に大別されます。衛生面、薬品及び機材の充足度などから、以下のミッション系あるいは私立の医療機関を受診して下さい。精査や、手術が必要な場合や、重症時には南アフリカへの移送が必要となりますので、必ず海外旅行保険に加入し、内容の確認を行って下さい。

| 都市名 | 病院名 | 電話 | 診療科目 | 備考 |
|------------|------------------------------------|--------------------------|----------------------------|--|
| リロング ウェ | MARS | 01-795018 0999-575999 | 一般診療 | ガーナ人医師。救急随時受付、入院可能、ワクチン接種可。 |
| | ABC Clinic | 01-761-670 | 一般診療、カイロプラティック | アメリカ人医師、カナダ人医師（カイロプラティック）外来のみ |
| | Hakimi Dental Clinic | 01-757-112 | 歯科 | インド人とマラウイ人歯科医師。予約制 |
| | Family Dental Clinic (Dr.Mazloun) | 01-772228 01-770853 | 歯科 | 予約制、イラン人 |
| ブランタヤ | Blantyre Adventist Hospital | 01-823104 01-820488 | 一般診療、小児科、産婦人科、歯科、耳鼻科、眼科、外科 | 救急随時受付、入院可能 超音波、CT スキャン有、 ワクチン接種可。 |
| | Wendo Dental Clinic | 01-822891 | 歯科 | 予約制 |
| | Mwaiwathu Private Hospital | 01-822933 01-834989 | 一般診療、小児科、産婦人科、歯科 | 救急随時受付、入院可能 超音波、CT スキャン有、 ワクチン接種可。 |
| | Beit Trust Cure International H.P. | 01-871900 01-875015 | 整形外科 (本来は小児整形外科) | 予約制（外来のみ）通院 リハビリテーション可能 時間外救急はなし。 |
| ムズズ | St.John's Hospital | 01-332299 | 一般診療、歯科 | 救急随時受付 |
| | Mzuzu Central Hospital | 01-333911 | 内科、外科、小児科産婦人科、歯科 | 超音波、x - p、狂犬病ワクチン可。 |
| ゾンバ | A.H.I.Clinic (Dr.PANDYA) | 01-524561 0999-911309 | 一般診療 | 予約制、インド人医師 救急はなし、月 金 |

...狂犬病ワクチン接種可。

地方を旅行中に病気になった場合は、速やかに最寄りの医療機関にて受診してください。この場合、医師ではなく医師の補助的役割を担っているクリニカルオフィサー、あるいはメディカルアシスタントが診察する可能性があります。彼等はマラウイにおける一般的な疾患（風土病）についての知識・経験を有しており、一定の信頼を置くことができます。なお症状の経過如何によっては、上述の医療機関で診察を受けるようにしてください。

(2) マラウイでよくかかる病気および対応

■ 一般の疾病

環境に順応するまでによく現れる症状：倦怠感、下痢、微熱、頭痛など

皮膚疾患：虫さされ、小さな傷でも化膿しやすい

消化器系疾患：種々の原因による下痢症、食中毒、胃炎など

呼吸器系疾患：風邪、咽頭炎など

■ 風土病・伝染病

マラリア、ビルハルツ住血吸虫症、狂犬病、結核、破傷風、コレラ、腸チフス、エイズ、プチフライ症、アフリカ睡眠病などがあり、特にマラリアに注意する必要があります。ほとんどが熱帯熱マラリアであり、速やかに適切な初期治療を受けられなかった場合、死に至ることもあります。蚊に刺されないように防蚊対策をすることが最も重要です。

1) 蚊帳の使用

2) 皮膚を露出しない(長袖、長ズボン、靴下、靴)

3) 蚊取り線香や防虫スプレーの使用など

以下の予防薬の定期服用も有効です。予防薬は現地の病院、薬局で購入することができますが、事前に日本で医師に予防方法などについて相談し、準備することをお勧めします(予防薬は下記の 1)、2)の他にもある)。予防薬を服用すれば、感染や発症しないということではありません。防蚊対策を必ず行ってください。

*マラリア予防内服の方法(WHO推奨)：

1.) 次の2種類をマラリア汚染地域に入る前から服用する。

クロロキンは1週間前から、パルドリンは前日から服用を開始する。

塩酸クロロキン 2錠(300mg) 毎週1回食後に多めの水で服用

パルドリン 2錠(200mg) 毎日1回食後に多めの水で服用

マラリア汚染地域を出た後、4週間服用を続ける。

2.) 予防使用は原則12週間までと限定し、上記と同じく1週間前から予防内服を開始し、1週間間隔で服用、流行地域を離れた後も4週間服用。

メフロキン 1錠(275mg) 毎週1回食後に多めの水で服用…日本でも処方可能

また、マラウイ湖の住血吸虫による汚染は近年益々高くなっており、湖や川での水泳、水遊びなど、淡水との接触は避けてください。

■ 有害動物、病害虫

蚊、ダニ、ノミ、ハエ、ブヨ、ムカデ、ネズミ、ゴキブリは日常よく見られます。毒グモ、サソリ、毒ヘビはめったに見ることはないですが、フィールド調査で草むら等へ入る必要がある場合は、長袖、長ズボン、長靴、帽子、サングラスを着用、虫除けを塗り肌の露出を出来るだけ少なくしてください。咬傷時は [1]洗淨 [2]患者の安静保持 [3]受傷部位の弾性包帯による圧迫 [4]ガーゼ保護・冷却 [5]病院搬送の順に応急処置をしてください。

■ 動物咬傷（狂犬病）

日本で基礎免疫を終えてくることが望ましいです。咬傷後は即、流水と石鹸で洗淨し傷を開放にしてすぐに受診する必要があります。暴露後ワクチン接種の必要がありますので（傷によっては破傷風トキソイドの接種も必要になる。）、噛んだ動物の狂犬病ワクチンの接種時期を確認すると、咬傷後の接種回数を決めることができます。

の医療機関で接種可能。

■ 発熱時の対応

マラリアとの鑑別が重要になるため発熱時は受診するようお願いいたします。解熱鎮痛剤としてアスピリンを含む薬剤は時に血小板減少を起こし出血傾向に陥る恐れがあるために使用は禁忌です。アセトアミノフェン（商品名：パナドール、パラセタモール他）の内服および濡れタオルでの全身清拭を推奨します。

■ 下痢時の対応

便の色、状態、腹痛の程度、発熱の有無を観察してください。下痢は、有害物質を排除する自己防衛現象の場合もあるため、薬でこれを止める場合は慎重に対処すべきであり、原因に合った薬物選択をする必要があります。正露丸やワカマツ錠等は腸の蠕動運動を止める作用があるため、病原菌を腸内に停滞させ（排出を遅らせ）悪化させる場合がありますので原則は禁忌です。内服する場合は移動時等に限られます。さらに脱水症状にも注意が必要になります。抗生物質の予防的内服は絶対にしないでください。

以下の状況のときは、煮沸した水に店頭販売されている経口補液剤「Thanzi」（約1Lに1袋）を溶かして飲んでください。腸を刺激させないため、人肌に冷まして飲んでください。また水とオレンジジュースを4：1（炭酸水素塩が多い）の割合で混合し、水分補給をしてください。整腸剤（ラクトース）を同時に内服するのも効果があります。

- 経口補液塩剤（ORS = Oral Rehydration Salts）：水 1L 砂糖 40g 塩 3.0g
- おかゆ 2-3 杯、塩 1つまみ、レモン 1 個 or 梅干 1 つ 必要最低限の水分・カロリー・電解質補充可
- 便に血が混じる、発熱を伴う場合 **水分を補いながら受診** & 連絡（便検査が必要になる）

1 1 . 衛生

“ Cook it, boil it, peel it, or forget it!! ”

(1) 飲料水

石灰分の多い水質、上水道の不備、不完全な下水処理、不安定な水圧から細菌の混入も起こりやすいため、比較的きれいに見える水道水であっても安全でないと考えた方が無難です。口に入る水は全て煮沸させることを徹底してください。もしくは、ホテル、都市部や地方のスーパー、ガソリンスタンド等で、ペットボトルに入ったミネラルウォーターを購入して飲用してください。氷は水道水をそのまま凍らせたものが多いので避けた方が安全です。食事に関しては食中毒防止の観点から、大部分の生ものは汚染されていると考えてください。以下の原則を徹底させましょう。

1. 水は沸騰させる
2. 食品には火を通す
3. くだものなどを食べる場合は自分で皮をむく
4. 上記 1、2、3 ができない場合には口にすることを諦める

(2) 虫除け

蚊帳、虫除けスプレー、各種殺虫剤、蚊取り線香(ほかマット、リキッド有)は、スーパーマーケット等で購入可能ですが、時に在庫切れの場合もありますので購入できるときに購入することが重要です。

(3) 紙おむつ、生理用品など

店頭にて購入することができます(全て輸入品)。

(4) その他

コンタクトレンズ用保存液は一部店舗で購入可能ですが、日本での準備を推奨します。

1 2 . マラウイ短期滞在者への安全に対する注意

マラウイでは経済の悪化に伴い、一般犯罪件数が増加しています。また、日常の安全の基準も日本とは異なります。特に、以下の事項について安全対策に留意してください。

1 . ホテル

高級ホテルでも部屋における盗難事件が稀ではありますが報告されており、貴重品はセーフティーボックス等に預けるなど十分に注意してください。

なお、入室の際に不審者に尾行され部屋内に押し込まれての傷害事件が数件報告されていますので、不審者の尾行には十分に注意してください。

2 . 都市部

(1) 移動は必ず車で行う。

業務上の移動は車両で行ってください。特に日没以降の徒歩による移動は危険です。ミニバス等安価な公共輸送サービスもありますが置き引き、スリ等の被害報告もありますので、それらの利用はできるかぎり避けてください。

また、当地では、運転が荒っぽく交通事故に巻き込まれる恐れもありますので、短期滞在者の方は、ご自分で運転されることは絶対に避けてください。現地傭上の運転手を用いる際には、運転手へ安全運転の指示(スピードの出し過ぎ等への注意等)、走行中のキーロックの指示を適宜行う必要があります。助手席のシートベルトも規則

で義務づけられていますから慣行願います。

(2) 不要なものは持ち歩かない。(両手がふさがった状況を作らない)

旧市街(オールドタウン)にあるバス発着所や青空市場周辺では路上強盗、ひったくり、スリの被害が外国人、マラウイ人を問わず頻発しています。業務上で出かける場合でも極力荷物を持たず、また、スーツ、ネクタイ等の目立つ服装は避けるよう心掛けてください。

(3) 夕方以降の徒歩での外出厳禁、カージャックにも要注意!

当地では協力隊員、邦人旅行者が路上強盗に遭遇し、重傷を負うといった被害が発生しています。日没以降の徒歩での外出は、絶対にしないでください。夕食等に出かけるときは、必ず車両を使用してください。夜間、車で外出する際は、不審車の尾行の有無、自宅や目的地の門の周辺における不審車の路上駐車の有無について常に注意し、疑いのある場合は主要ホテル、24時間営業のガソリンスタンド、警察署に直行してください。

3. 地方・郊外

(1) 車両による長距離の移動

当国は道路事情が比較的良好なため、一般国道でも時速 100Km 以上で走行することも多く、人、山羊等の不意な飛び出しを避けようとしての事故が多く発生しています。整備状況の良い車両を借りると共に、運転手には法廷速度(都市部 50km、郊外 80km)の遵守を厳重に注意してください。また、走行中は必ずシートベルト(法令で着用義務あり)を必ず着用してください。

(2) ヒッチハイクの危険性

都市間の公共輸送サービスが整備されていないことから、ヒッチハイク等、他人を車に乗せることが日常的に行われています。しかしながら、車両強盗の多くはこうした見ず知らずの他人を乗せようとして止まったときや、乗せた後に発生しています。例えそれが運転手など知り合いであっても絶対に乗せないようにしてください。

(3) 夜間の移動は厳禁

夕方以降の走行は昼間以上に事故のリスクが多く、また車両が故障した場合に救援を呼ぶ手段も極端に限られていることから、明るいうちに目的地へ到着できるよう、ゆとりをもった移動計画を作成し行動してください。

4. 緊急時の対応

(1) 交通事故等に遭遇した場合

- 怪我人がいる場合は直近の医療施設へ速やかに搬送してください。しかし、興奮した群集がいる場合は非常に危険ですので、いったん現場を離れ最寄りの警察署に立ち寄り、警察官の指示に従って現場に戻るようしてください。
- 二次災害の防止のため三角表示板等を事故車の前後 50m位のところに置いてください。マラウイでは三角表示板のかわりに木の枝等を置く習慣があります。路上にこれらを発見したら前方に故障車が止まっていますので注意してください。(法令で三角表示板も持つことが定められています。)

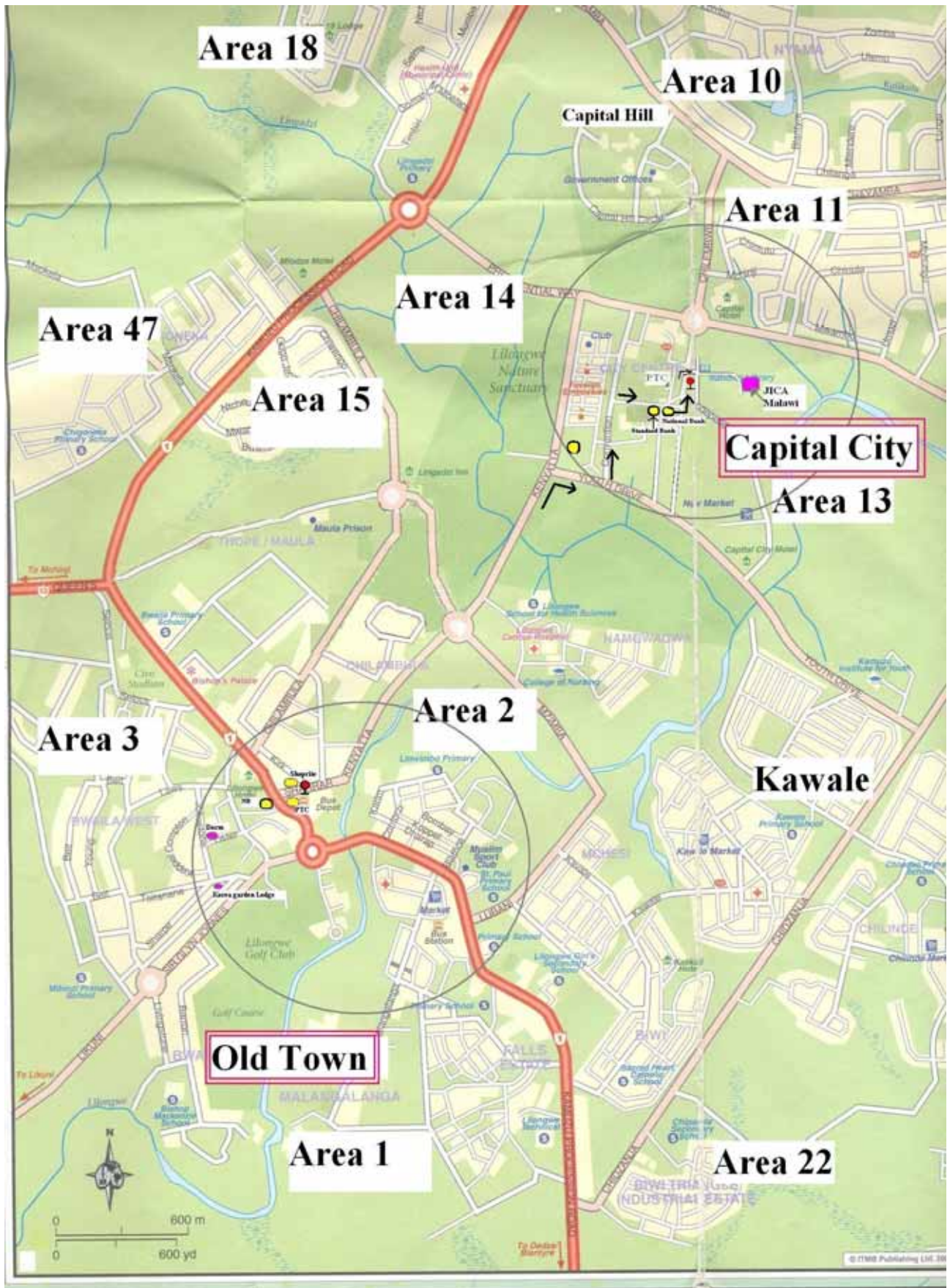
- 最寄りの警察署へ届け出をしてください。警察へ届出をした際には、必ず警察から POLICE REPORT の発行(手数料 2000 k w)してもらってください。(大使館への事故報告、保険求償の際に必要となります。)
- 怪我人の救出は人道上の観点からも第一に実施すべきことですが、上記事項に注意するとともに、不用意に負傷者の血液に触れないよう注意してください。
- 事故に巻き込まれた場合、後日いらぬ嫌疑を避けるためにも目撃者が重要となりますから、名前、住所、連絡先等を記録に残しておいてください。

(2) 犯罪に遭遇した場合








- 抵抗しない。絶対に抵抗せず、賊の指示に従うこと。体は急に動かさず、不要な緊張を賊に与えないこと。
- 後追いしない。
- 速やかに警察に届け出ること。
- 日常から所持品には必ず名前を記し、記録をとっておく。

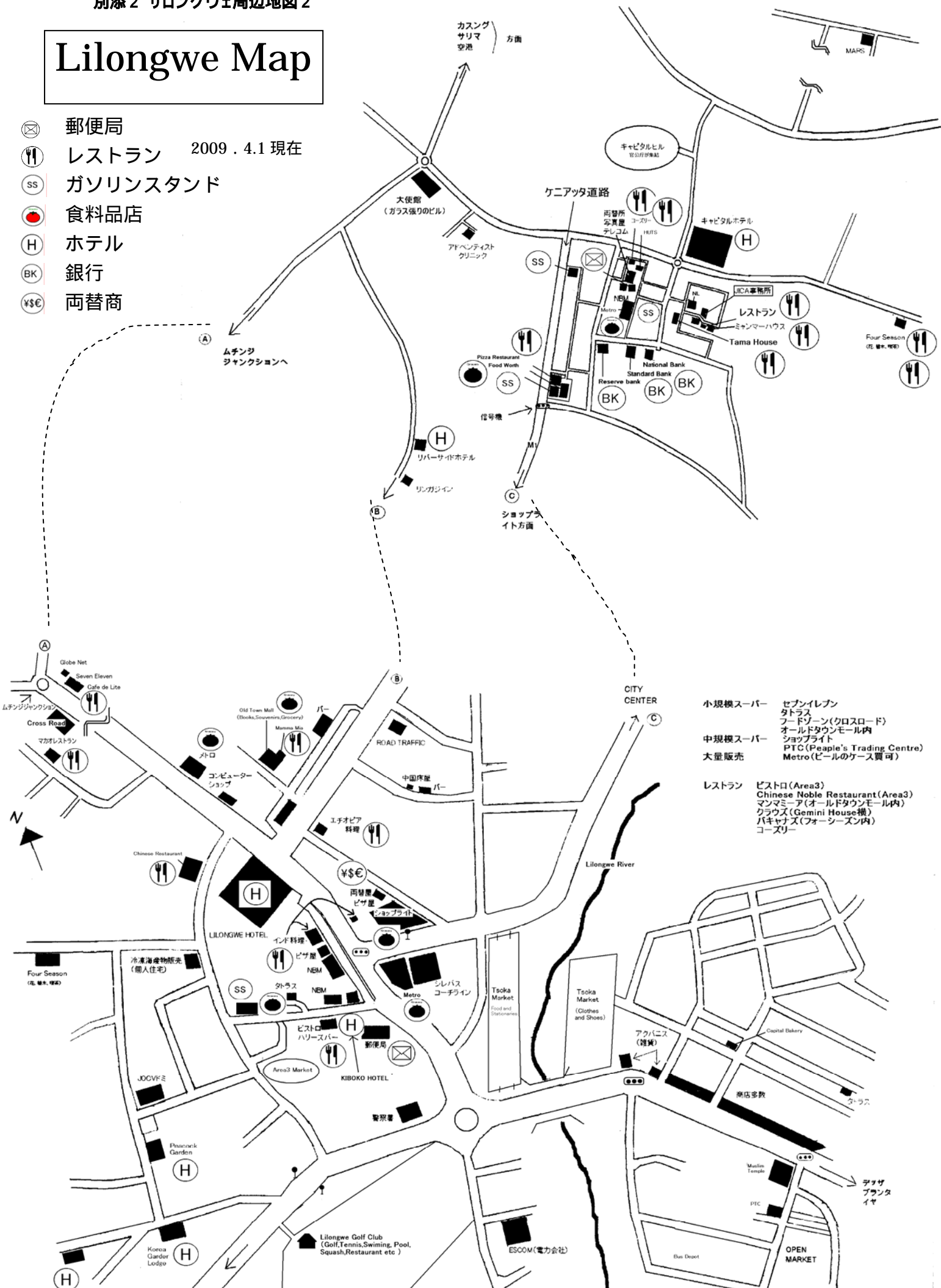
以上

別添1 リロングウェ周辺地図



Lilongwe Map

-  郵便局
-  レストラン 2009. 4.1 現在
-  ガソリンスタンド
-  食料品店
-  ホテル
-  銀行
-  両替商



- 小規模スーパー セブンイレブン
タトラス
フードゾーン(クロスロード)
- 中規模スーパー オールドタウンモール内
ジョップライト
- 大量販売 PTC (People's Trading Centre)
Metro (ビールのケース買可)
- レストラン ビストロ (Area3)
Chinese Noble Restaurant (Area3)
マンマミア (オールドタウンモール内)
クラウド (Gemini House 横)
パキャナス (フォーシーズン内)
コースリー