

INCINTA 赴美指南

赴美指南 | 有备无患



心理准备

过度紧张对试管治疗过程不利, 请尽量放松心情, 不要紧张, 相信自己, 相信我们。

身体准备

禁烟30-45天以上, 并多食用蓝莓、草莓等抗氧化类的食物, 建议女性服用辅酶Q10来提高卵子质量, 经数据统计, 抗氧化剂对形成胚胎的成功率有很大的帮助;建议男性服用男宝;建议慢跑、散步。

预订机票

机票切记要买往返的, 回程一定要买可以改签的, 因为具体的时间是不能确定的。根据医生给您的赴美时间建议预定机票, INCINTA建议您从航空公司官网预定。出票后请联络您的赴美顾问, 登机前请再次发送航班信息到INCINTA美国接待负责人的微信上

预订住宿

在美期间的住宿, 您可以自行安排, 美国INCINTA接待团队会全程为您提供协助;您可以选择由INCINTA管理的会所;或者请美国INCINTA接待团队协助您预定医院附近的酒店。详情请查阅[INCINTA赴美攻略|住宿](#)

行李

简单随身衣物:不必过多, 够换洗即可

现金:进入美国, 每个家庭最多可携带10000美金, 超过部分必须申报。申报只是登记一下没有费用。因为在美国平时出行是不需要携带大量现金的。但如果不申报的话, 一经发现, 超出 10000 美金的部分会被全部没收, 而且您在海关还会留下不好的记录。其实, 客人来美国不需带大量现金。客人用中国的提款卡可以在美国的自动提款机提取现金。一般来说, 一次最多可以取800美金, 自动提款机收取3美金的手续费, 也就是说, 如果您一次提取800美金那么将会在您中国的银行账户里扣掉803美金相应的人民币, 外加中国银行的手续费(5人民币~15人民币, 中国有的银行还不收手续费)。据客人反映, 因为用自动提款机提现金的汇率比较好, 按照每次提800美金算, 即使把手续费加上, 也比在中国用人民币换美金划算。每天可以取多次, 但一共可以取多少, 则由您中国银行的账户决定。

个人用品:INCINTA会所内一切生活用品齐全, 您只需自备牙刷和牙膏等个人用品即可。**美标插头转换器:**美国采用110伏特电压, 手机、笔记本都能用, 但是需要自配美标插头转换器。

行李尺寸和重量:

1、随身携带行李须知

国内航班:持头等舱客票的旅客, 每人可随身携带两件行李, 持公务舱和经济舱客票的旅客每人可随身携带一件行李。每件行李体积不超过20x40x55厘米。上述两项总重量均不超过5公斤。**国际航班:**通常情况, 每件行李体积不超过20x40x55厘米, 手提行李总重量不超过7公斤。(但各航空公司有特殊重量限制规定, 请旅客留意机票上的提示, 或向航空公司咨询)

2、免费托运行李额

乘坐国内航线:持成人或儿童客票的经济舱旅客为20公斤，公务舱旅客为30公斤，头等舱旅客为40公斤。持婴儿票的旅客，无免费行李额。

乘坐国际航线:经济舱旅客的免费托运行李可以为两件(UA美联航只有一件)，每件不超过23公斤，单件行李三边长度和不超过158厘米。当超过时，旅客需要支付逾重行李费。以上仅供参考，详情请咨询您的航空公司。

美国国土安全局拥有开箱检查入境行李的权力，请您的行李上不要上锁，以免造成锁头被撬行李箱受损。

洛杉矶天气

· 洛杉矶平均气温 ·												
月份	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
白天	19℃	19℃	19℃	20℃	21℃	22℃	24℃	25℃	25℃	24℃	21℃	19℃
夜晚	9℃	10℃	10℃	12℃	14℃	15℃	17℃	18℃	17℃	15℃	12℃	9℃

洛杉矶的天气一年变化不大，一般秋冬赴美早晚会偏冷，带件外套即可。建议使用手机查看洛杉矶实时天气预报。

苹果自带天气APP



安卓手机自带天气APP样式众多，设置方式与苹果手机设置类似。电脑端也可以快速查看洛杉矶天气，在百度搜索框中输入洛杉矶天气，就会出现很多相关信息。

INCINTA 赴美指南

手机通讯

赴美前可以开通手机国际漫游，具体资费请咨询您的电讯供应商。
到了美国后,INCINTA接待团队也会协助您开通美国本地的电话SIM卡,这样通话资费和上网费用会比漫游费用便宜一些。有了网络,对您在美国的生活和与国内的联络会有很大帮助。

INCINTA会所里面会提供无线WIFI,您可以免费上网。

出行建议手机预装APP

会所根据以往客人赴美经验,总结了以下非常实用的手机APP,这些软件将给您的美国之旅提供很多方便,建议赴美前下载。部分软件被中国屏蔽,不用担心,先在国内下载,到了美国就可以使用了。



google 地图
美国最权威免费导航
提供中文翻译



yelp
美国最大点评网站
功能和中国大众点评相似



谷歌翻译
最权威中英文翻译
美国人也在用



大众点评
吃喝玩乐点评网站
到了美国也能用



Togo626
汇聚洛杉矶美食
并提供送餐服务

APP下载及使用方法



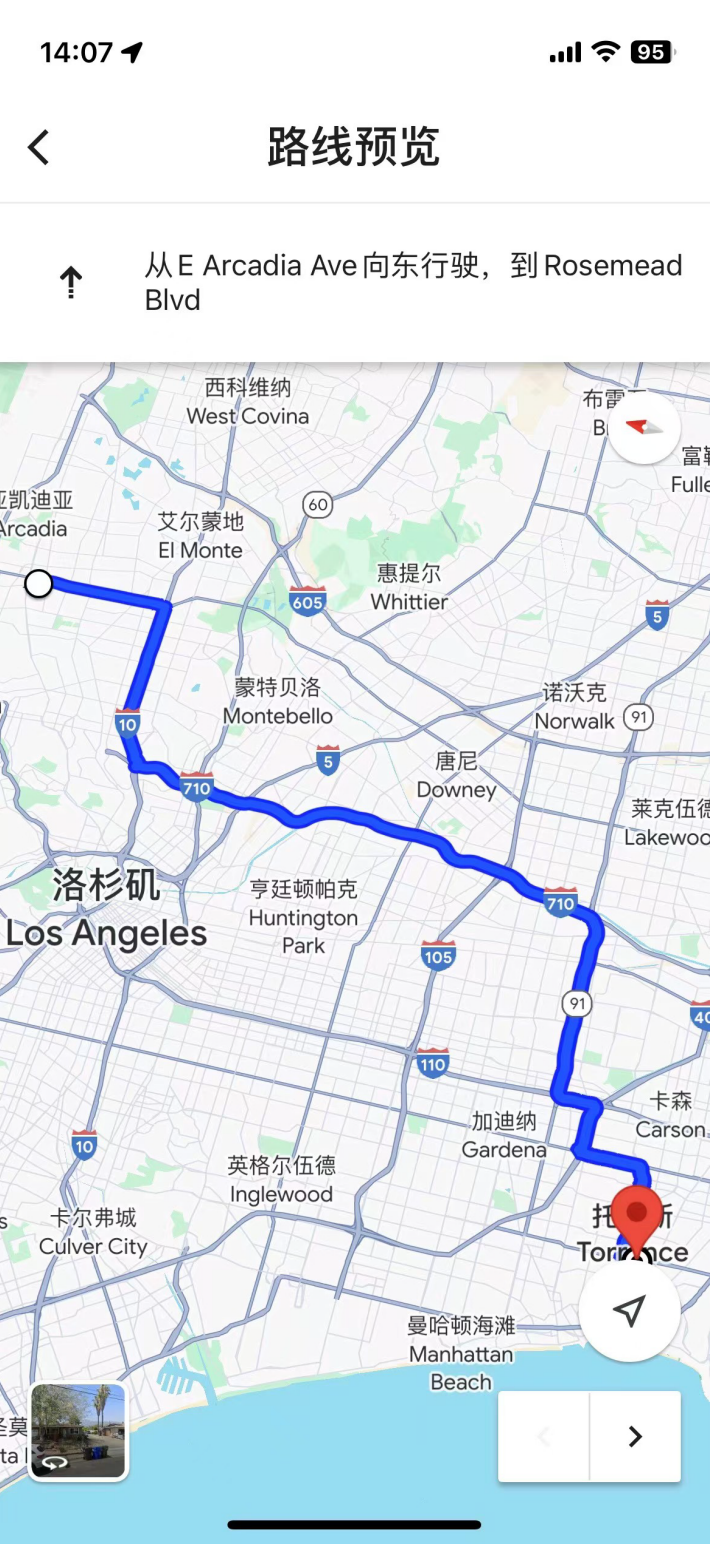
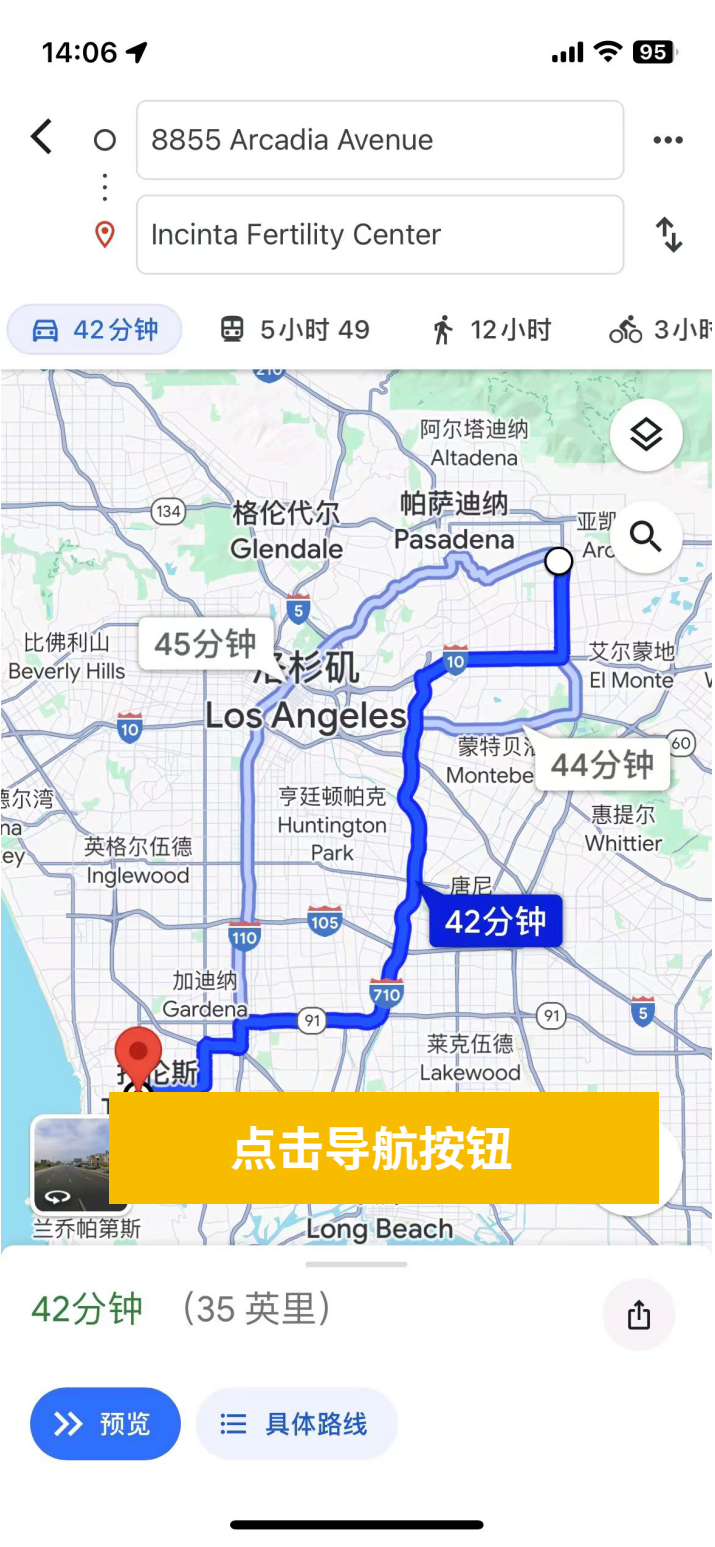
google 地图
根据您的手机系统
扫码下载



苹果系统



安卓系统



APP下载及使用方法



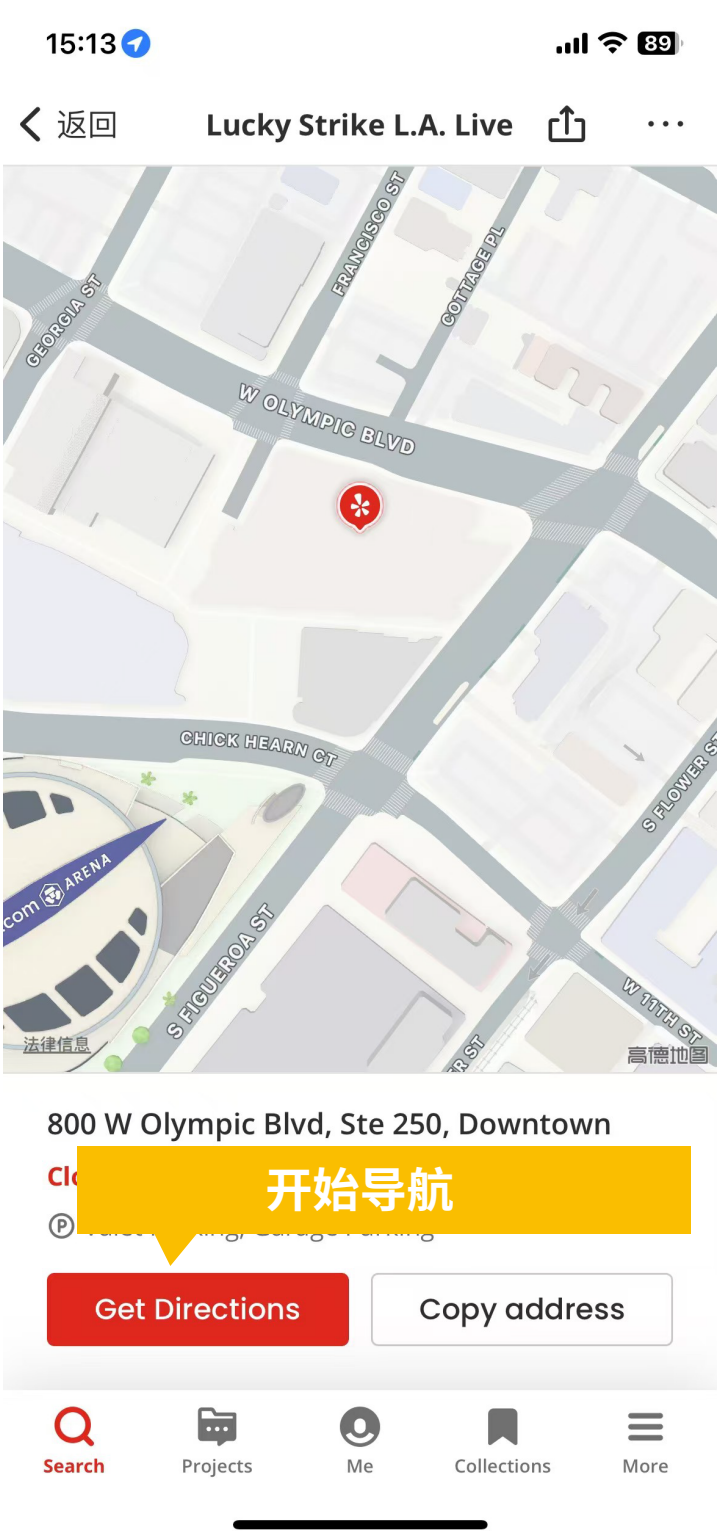
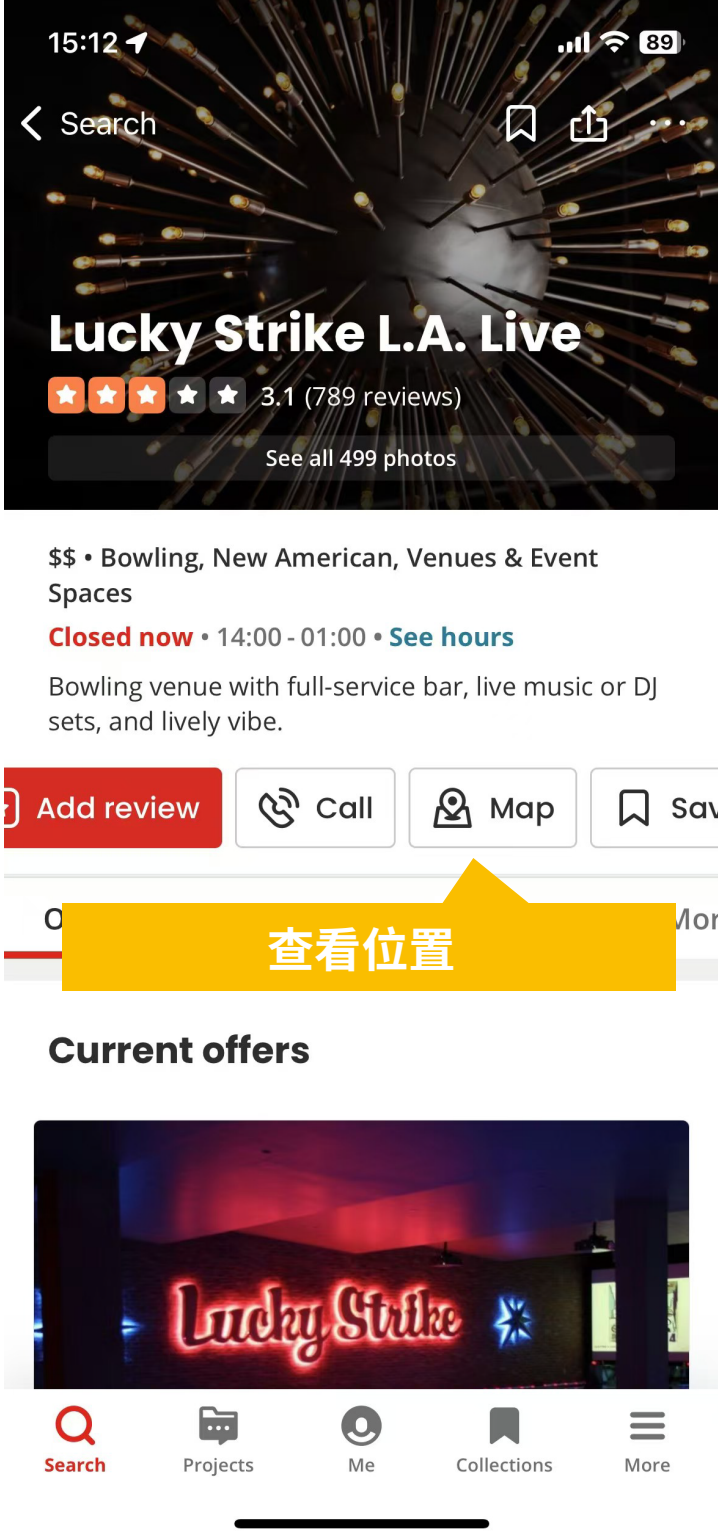
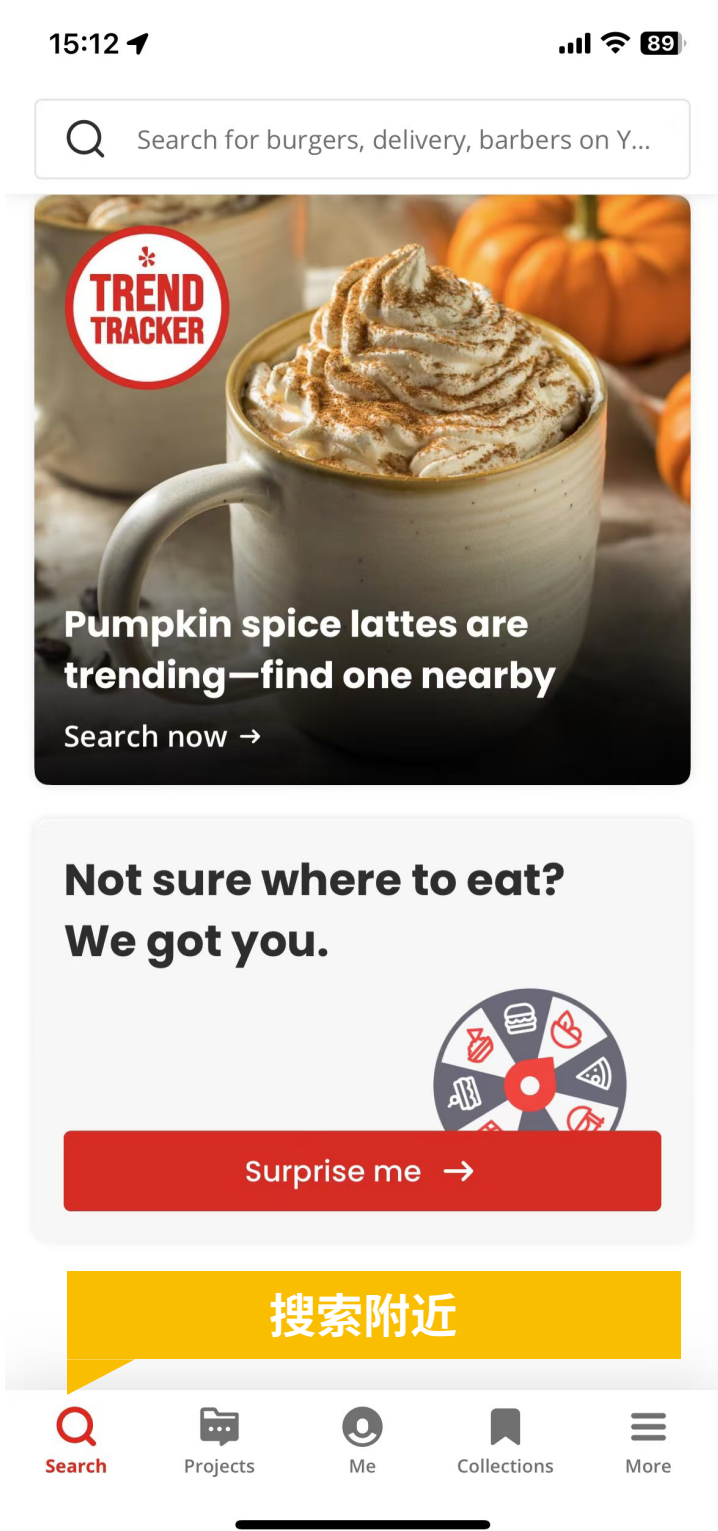
yelp
根据您的手机系统
扫码下载



苹果系统



安卓系统



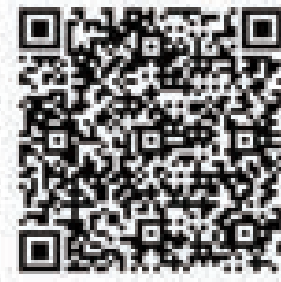
APP下载及使用方法



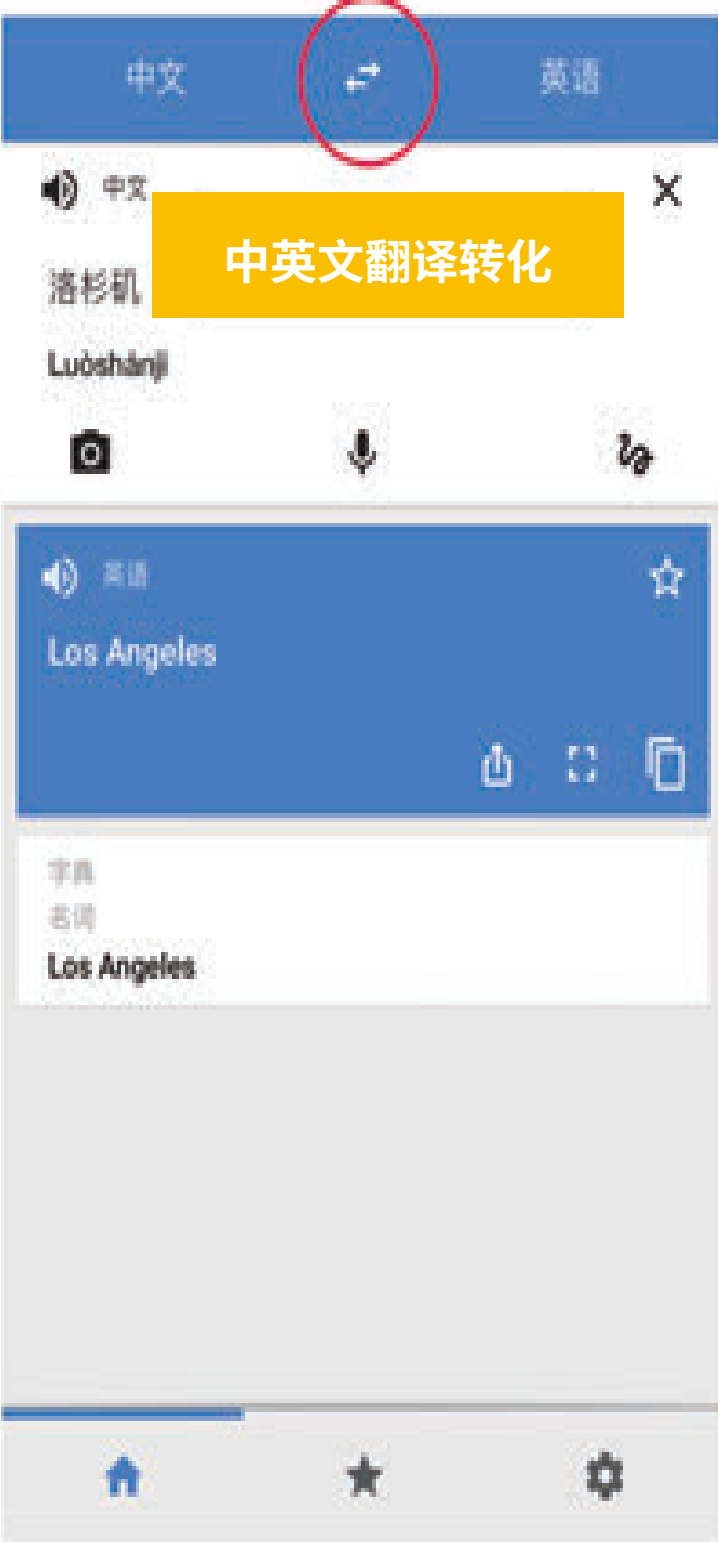
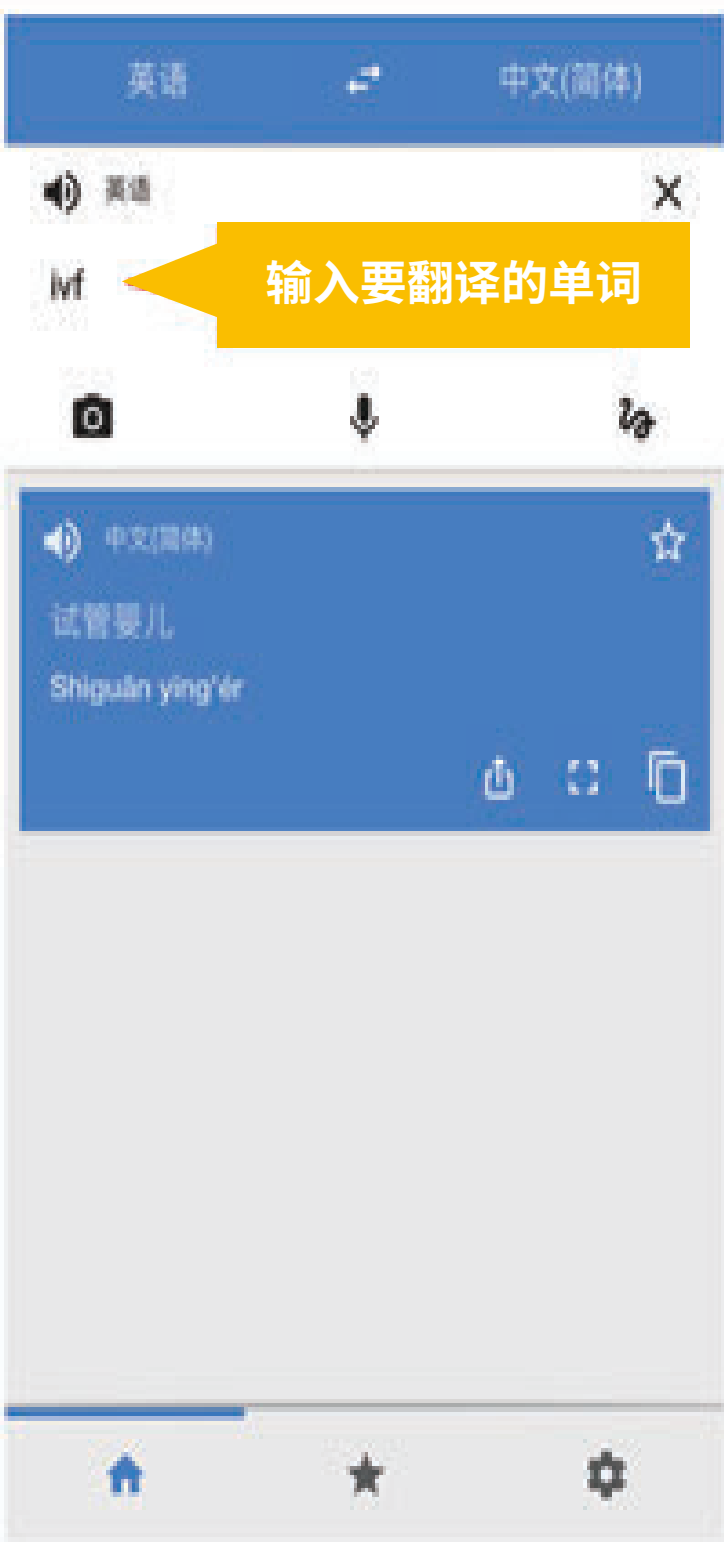
谷歌翻译
根据您的手机系统
扫码下载



苹果系统



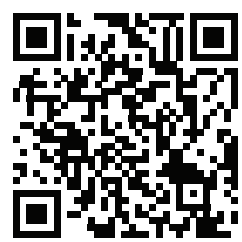
安卓系统



APP下载及使用方法



ToGo626
根据您的手机系统
扫码下载



苹果系统

