



## COSE UTILI DA PORTARE

- Antimalarico (Lariam o Malarone)
- Medicine personali + ciprofloxacina (Ciproxin o generico) 500mg per infezioni gastrointestinali
  - + antipiretico- antidolorifico (tipo nimesulide o paracetamolo)
  - + Augmentin (o generico) cpr 1 gr per faringite - faringotonsillite
  - + crema cortisonica + disinfettante (tipo Impetex) per morsi di insetti ed eritemi
  - + cerotti
  - + disinfettante (gel o salviettine)
  - + collirio
- Repellente per insetti (Autan Plus/Off Active/Bio Kill o simili)
- Crema solare
- Fazzoletti carta /salviettine inumidite
- Occhiali da sole
- Penna/quaderno
- Sapone per lavare (tipo marsiglia)
- Roba toilette /asciugamano grosso/ciabatte
- Vestiario (meglio vestirsi a strati e usare colori chiari):
  - 3/4 magliette o camicie anche maniche lunghe
  - 2 felpe
  - 1 pile/maglione
  - 1 giacca impermeabile
  - 2 pantaloni lunghi cotone leggeri/jeans
- Scarpe comode ginnastica o simili (meglio avere un ricambio in caso di pioggia; no scarpe aperte e sandali per evitare infezione da pulce penetrante)
- Pila con batterie di ricambio. Nelle camere non c'è luce elettrica, in sala e cucina c'è una luce proveniente da batterie solari.

## ALTRE INFORMAZIONI:

- L' acqua calda della doccia c'è solo quando viene acceso il generatore
- Attenzione all'acqua che bevete e con cui vi lavate i denti. Le suore vi forniscono bottiglie di acqua potabile. Quella dei rubinetti non è potabile
- Se non c'è il sole fa **freddo!!!**
- Usare asciugacapelli elettrico e ferro da stiro (se proprio non potete farne a meno) solo se il generatore è acceso
- Per la domenica è molto apprezzato un vestito elegante o quasi
- **In tutto il Rwanda è assolutamente vietato l'uso dei sacchetti di plastica.**
- **È vietato fare foto in aeroporto, agli edifici pubblici, ai militari, ai carcerati e alla bandiera.**