

## INFORMAZIONI GENERALI

### **Cose da sapere:**

I nostri villaggi sono un luogo dove le persone producono una quantità minima di scarti inorganici, è quindi preferibile ridurre al massimo la produzione di rifiuti.

Per questa ragione vi raccomandiamo di evitare se possibile:

- l'acquisto di bottiglie di plastica
- l'utilizzo di salviette imbevute
- l'utilizzo di sacchetti di plastica

I denti vanno lavati con acqua potabile, non con l'acqua corrente.

In qualsiasi posto ci si trovi si consiglia di evitare di mangiare cibi crudi, e di lavare bene (con amuchina) la frutta e gli ortaggi prima di mangiarli.

Non tutti gradiscono essere fotografati (questo accade soprattutto nelle città e al lago Malawi), è sempre necessario quindi chiedere prima il permesso.

Non ci sono vaccini obbligatori per entrare in Tanzania, ma sono consigliati i seguenti vaccini o profilassi:

- Febbre Gialla: obbligatoria fino a qualche anno fa.
- Antipolio
- Antitetano
- TBC: la trivalente per la quale vale la pena accertare se si è ancora coperti
- Epatite A: consigliata
- Antitifica
- Anticolerica: consigliate anche se la copertura è molto bassa
- Profilassi Antimalarica: sconsigliamo vivamente il Lariam.
- vaccino febbre gialla (si effettua presso le sanità marittime);
- altre vaccinazioni (informarsi alla asl di appartenenza)
- profilassi antimalarica (consigliarsi con il proprio medico curante)

Il singolo bagaglio non deve pesare più di 20Kg, si consiglia di imballarlo alla partenza.

Ricordiamo che nel bagaglio a mano non devono esserci forbicine o coltellini e in caso di creme o liquidi devono essere inseriti in un apposito sacchetto trasparente e di volume non superiore ai 100ml.

Per legge è vietato l'acquisto e l'ingresso in Italia di conchiglie, avorio e pietre preziose.

Per tutti questi oggetti si prega di vedere l'apposita normativa.

Non è legale in territorio tanzaniano l'uso e l'acquisto di sostanze stupefacenti

**Cose da portare:**

- una borraccia
- una torcia (possibilmente da testa)
- batterie ricaricabili
- un impermeabile
- zainetto
- lenzuola singole
- asciugamani
- cappellino di lana
- cappellino con visiera
- scarpe da trekking
- scarpe aperte (tipo sandali da trekking)
- una maglia di lana
- pantaloni che non assorbano troppo acqua (non di felpa o jeans)
- repellente per zanzare
- una saponetta disinfettante (tipo lisoform)
- medicine personali\*
- 2 maglioni, meglio pile
- magliette a maniche corte
- una camicia
- calzettoni
- sapone da bucato
- passatempo (giochi, libri, colori)
- un sacchetto per la biancheria sporca
- pinzette
- forbicine
- coltellino multiuso
- costume da bagno
- crema solare
- macchina fotografica (se digitale, pen drive da almeno 1 giga per scaricare le foto)
- binocolo (non indispensabile)
- occhiali da sole

**\*Medicine consigliate:**

- uno spray per la gola
- uno spray nasale
- aureomicina
- enterogermina
- normix
- un antibiotico per le vie respiratorie
- mercurio cromo
- compresse di garza sterile
- bustine di polase
- cerotti
- acqua ossigenata
- aspirina o simili
- lasonil o simili
- polaramil
- foille



associazione di cooperanti

tulime  
congiuntivo esortativo

- autan o simili
- una confezione di pastiglie amuchina
- novalgina o simili

**Cose da non portare:**

- videogiochi
- phon
- tutto quanto richieda l'uso di energie elettrica (se non indispensabile)