



Carissimi,  
cogliamo l'occasione per dare il nostro contributo affinché questo viaggio sia ricco di esperienze gratificanti e preziose per la vostra vita. Il viaggio sarà un'occasione per incontrare mondi diversi, culture e stili di vita che avranno aspetti sorprendenti, nuovi e per questo arricchenti. La funzione del GIM (Gruppo Impegno Missionario) è di condividere con chi parte i vissuti delle nostre numerose esperienze di volontariato in terra ugandese con l'aggiunta di qualche consiglio di viaggio. Ma il viaggio sarà vostro. Un viaggio soprattutto di osservazione e conoscenza, quindi più culturale che di volontariato. Il volontariato arriverà successivamente nella vita e negli anni... magari altrove. Non contano allora lavoro o organizzazione giornaliera, conta il tempo passato ad entrare in relazione, a conoscere, a stare accanto a chi vive e lavora, ad esprimere il vostro interesse per l'altro.

Ed ora ecco qualche consiglio.

### 1. VACCINAZIONI OBBLIGATORIE

Per entrare in UGANDA l'unica vaccinazione obbligatoria è quella contro la febbre gialla che è opportuno fare almeno un mese prima della partenza. Per fare la vaccinazione occorre telefonare all'ASL di Varese (via Ottorino Rossi) al numero 0332 277392 (Servizio Igiene e Sanità Pubblica). Questa vaccinazione vale per tutta la vita. Importante conservare il foglietto giallo e portarlo nel passaporto; altrimenti potrebbe essere negato l'accesso in Uganda.

Il costo della vaccinazione è di 25,35 €.

### 2. VACCINAZIONI FACOLTATIVE

Per le vaccinazioni facoltative potete chiedere consiglio al vostro medico di base. Occorre poi telefonare alla propria ASL di riferimento. Per i residenti in zona Luino, il numero della ASL di Luino è 0332 542821 e bisogna chiamare tra le 11.00 e le 12.00. Nel caso sceglieste di farle, occorre informarsi il prima possibile per evitare di doverle fare tutte insieme e per prenotare le vaccinazioni perché non sempre le ASL le hanno a disposizione.

Le vaccinazioni facoltative sono:

- Richiamo tetano, difterite e pertosse (in un'unica somministrazione);
- Epatite A. Viene somministrata con due iniezioni. La prima da fare prima della partenza. La seconda a sei mesi di distanza per essere protetti per tutta la vita (in ogni caso, per essere protetti durante il viaggio basta la prima somministrazione);
- Meningococco (in un'unica somministrazione);
- Tifo. Somministrazione in 3 pastiglie da prendere a giorni alternati a stomaco vuoto. Le pastiglie vengono fornite dalla ASL. La vaccinazione vale per tutta la vita.

### 3. PROFILASSI

E' necessario sottoporsi alla profilassi antimalarica. Per questa ci si può rivolgere direttamente al medico di base senza passare dalla ASL. Ci sono due farmaci in commercio: il Malarone ed il Lariam. Hanno modalità di assunzione diversa; in ogni caso vanno presi a ridosso della partenza. Il vostro medico di famiglia vi darà le indicazioni necessarie.



#### 4. COSA PORTARE

Si consiglia di portare abbigliamento comodo, modesto, calzoni o gonne e blusa e sempre un maglione a manica lunga per la sera e per proteggersi dalle zanzare.

E' indispensabile portare una torcia (con eventualmente batterie di ricambio) perché non sempre è disponibile l'energia elettrica durante la notte.

Non fatevi mancare AUTAN spray o simili per proteggersi dagli insetti.

Se si assumono regolarmente delle medicine è importante portarle nella quantità necessaria per il periodo di permanenza e munirsi di una piccola farmacia personale, come faremmo in un qualunque altro viaggio in paesi tropicali (antidiarroici, pomate antiprurito da punture d'insetti ecc.)

L'Uganda si trova in zona equatoriale quindi sarà opportuno ripararsi dal sole munendosi di cappello e occhiali da sole.

#### 5. COSA NON PORTARE

Evitare di mettere denaro nel bagaglio in stiva .

#### 6. CONCLUSIONI

Immaginiamo che vi saranno venute in mente altre domande e probabilmente a molte non sapremo rispondere; vorrà dire che troveremo le risposte insieme a voi.

Come ricordavamo noi siamo lieti di mettere a disposizione la nostra esperienza in terra d'Africa ed è la parte che sappiamo trasmettere meglio perché ci è rimasta nel cuore.

Per ogni ulteriore domanda potete scrivere una mail a [info@terredilago.it](mailto:info@terredilago.it)

Buon viaggio.