



VADEMECUM

PER I VOLONTARI COTTOLENGHINI
NELLE VARIE MISSIONI NEL MONDO

Indicazioni e consigli pratici per preparare il viaggio



LA MISSIONE PER L'ACCOGLIENZA TI OFFRE

- Vitto e alloggio
- Letti con zanzariere
- Lenzuola
- Asciugamani

Al tuo arrivo in aeroporto, troverai alcune persone della Missione ad accoglierti e a portarti a destinazione... e alla partenza per il rientro in Italia, alcune persone della Missione ti accompagneranno in aeroporto.

Ti chiediamo di contribuire con una quota di 200 euro per sopperire alle spese della Missione per il tuo trasporto (benzina e driver).

TI CONSIGLIAMO DI PORTARE

Farmaci

- un mini-kit di pronto soccorso personale: la lista che trovi di seguito è generica; tieni in considerazione anche eventuali tue allergie e consulta il tuo medico curante.
 - Farmaci personali
 - Antidiarroici
 - Fermenti lattici
 - Antibiotici ad ampio spettro
 - Tachipirina e/o Antinfiammatori
 - Antistaminici
 - Cerotti/garze
 - Trattamenti per punture di insetti
 - Repellenti per le zanzare
 - Crema solare.
- Per chi darà assistenza di tipo sanitario, consigliamo inoltre:
 - Gel igienizzante per le mani
 - Guanti monouso (normalmente sono a disposizione, ma è sempre bene averne degli extra)

Accessori Personali

- Necessario per il bagno (sapone, spazzolino ecc.)
- Torcia con pile di ricambio (la sera può essere utile)
- Presa elettrica di tipo G.

Abbigliamento

- abbigliamento comodo e adeguato (pantaloni lunghi e maglietta; sconsigliamo canottiere e pantaloncini corti)
- Felpa (a seconda della destinazione)
- Scarpe chiuse

LA MONETA

- in Kenya è lo Scellino keniano: si possono cambiare gli euro all'arrivo all'aeroporto di Nairobi;
- in India è la Rupia indiana: si possono cambiare gli euro all'arrivo in qualsiasi aeroporto dell'India;
- in Ecuador è il Dollaro americano: si possono cambiare gli euro all'arrivo in Quito o Guayaquil.

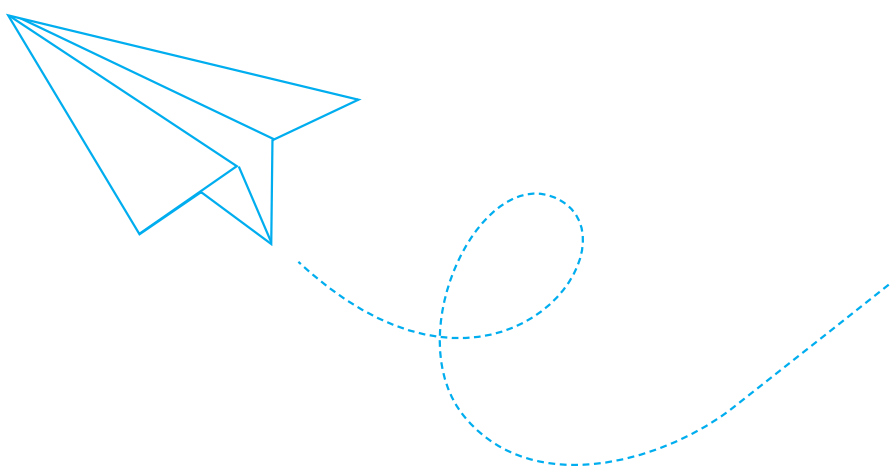
COMPORTAMENTI DA ADOTTARE

Quando si viaggia in paesi economicamente svantaggiati, si può andare incontro a situazioni che prevedono scarse condizioni igieniche. Per questo ti suggeriamo dei comportamenti, consigliati dall'Organizzazione Mondiale della Sanità, da adottare per aiutarti a prevenire alcune malattie trasmissibili:

- Bere acqua o bevande imbottigliate e sigillate
- In mancanza di acqua potabile, far bollire l'acqua
- Non aggiungere ghiaccio alle bevande
- Consumare solo cibi ben cotti e ancora caldi
- Non mangiare carne cruda, pesce o frutti di mare crudi o poco cotti
- Non bere latte o mangiare latticini non pastorizzati
- Non acquistare alimenti da venditori ambulanti
- Frutta e verdure crude vanno mangiate solo dopo averle sbucciate e lavate con acqua non contaminata.

“Esercitate la carità, esercitatela con entusiasmo”

San G. B. Cottolengo



Deo Gratias!

Torino, 02 settembre 2026