

Pakkeliste Fokus: Latin-Amerika

- Pass
- Visakort
- Vaksinasjonskort (se eget skriv om vaksinasjon)
- Kopi av pass og andre viktige papir
- Dagstursekk og/eller veske
- Magebelte til pass og bankkort
- Ein ekstra bag (som du kan pakke i hovudbagasjen), slik at du kan legge igjen delar av bagasjen i Quito når me reiser til kysten og til Amazonas.
- Ein vanntett pose (til kamera og liknande)
- Vannflaske som du kan fylle på
- Myggmiddel (fleire kan dele på ei flaske)
- Bok (lag liste over bøker, slik at de kan låne bøker av kvarandre)
- Notatbok og skrivesaker
- Kikkert (dette treng du ikkje, men kan vere kjekt å ha i Amazonas. Ein liten vannsikker kikkert anbefalast)
- Hovudlykt eller ei lita lommelykt
- Kamera
- Ladar til kamera, telefon o.l.
- Adapter, USA-stil (dette kan me også kjøpe i Ecuador til ein billig penge)
- Liste over viktige telefonnummer og adresser (for å sende postkort, sperre bakkort eller liknande)
- Gåve til vertsfamilien
- Ordbok og eventuelt ein reiseparlør
- Toalettsaker
- Ei lita flaske handsåpe til å ha i dagstursekk
- Våtserviettar
- Aloe Vera gelé (fleire kan dele på ei flaske/ein tube)
- Handdesinfeksjon
- Kleenex (fint å ha uparfymert kleenex i veska dersom det manglar dopapir på toalettet)
- Øyreproppar/ «sov-i-ro»

- Reseptfrie legemiddel (plaster, idoform, imodium, paracet, ibux, evt. reisesjuketablettar og liknande)
- Legemiddel på resept, kopi av resept og dokumentasjon på at ein har lov til å ta med legemiddelet. Veronika skal også ha kopi av dette før avreise)
- (Ein liten hengelås)
- Behagelige sko til lengre gåturar
- Sandalar
- (Eventuelt lette sko til finare antrekk)
- Sokkar (til gåturar, og til å ha inni støvlar i Amazonas)
- Underklede
- Regnjakke
- Vindtett jakke (eller allvêrsjakke som er både regntett og vindtett)
- Fleecejakke eller ein litt varm ullgenser
- Pyjamas
- Ullundertøy (Viktig! Nattetemperatur i Quito er 7-10 gradar og husa er dårleg isolerte)
- Lue, skjerf og hanskar/vottar til kjølige kveldar
- Bomullsgenser/hettejakke eller liknande
- Genserar, t-skjorter og blusar som tørkar lett og som ikkje treng strykast
- Genser/skjorte/bluse med lange armar (for kjølige kveldar, og som beskyttelse mot sol og insekt)
- Langbukser
- Shorts eller bukse til gåturar og sykkelturar (ta evt. med hanskar til sykkelturen)
- Eit litt finare antrekk, ikkje korte skjørt/shorts og unngå svært utringa klede
- Minst eit sett shorts/bukse og t-skjorte du ikkje er redd for å øydelegge
- Solhatt eller caps (viktig!)
- Tørkle/skerf eller liknande for å beskytte nakken mot sterk sol
- Gode solbriller (sola er sterk på ekvator og på 2.800 m.o.h. er vi nært ho)
- Solkrem med høg solfaktor (30+)
- Dagkrem eller solkrem med faktor 15 til overskyete dager
- Leppemade med solfaktor 15 eller høgare
- Badeklede
- Handklede (gjerne hurtegtørkande reisehandkle)
- Eventuelt shorts og t-skjorte til å ha over badekleda ved rafting og vannsportsaktivitetar

Du må passe på at du har gyldig reiseforsikring sjølv.

Vaksinasjon i samband med reise til Ecuador med opphald både i fjellområder og i Amazonas i tillegg til kystområda i 4 veker:

- Hepatitt A+B 2 dosar med min 4 veker mellom vaksinasjonane.
- Dersom det er meir enn 10 år sidan vaksinasjon mot difteri og stivkrampe(tetanus) – rår ein til påfyll dose av denne.
- Det er krav om gulfebervaksine
 - «Helsemyndighetene i Ecuador krever inntil videre vaksinasjon mot gulfeber for reisende som besøker Amazonas-regionen (områdene øst for Andesfjellene). Av den grunn er det viktig at disse reisende har gyldig vaksinasjonssertifikat ved reiser til dette område.»
- Tyfoidfieber
- Drikkevaksinen mot kolera og turistdiaré.
- Malariatblettar (kun naudsynt i Amazonas, maks 10 dager). Desse må skaffast på resept hjå fastlegen.