

**PICCOLO VADEMECUM
PER OPERATORI
SANITARI
IN KENYA**

L'idea nasce dall'esigenza di piccole informazioni pratiche che servono a coloro i quali sono in partenza per Nairobi/Ol Moran

DEVE essere soggetta a critiche, integrazioni, modifiche (anche sostanziali)

Per avere un suo razionale deve essere continuamente aggiornata da coloro i quali tornano dalle missioni.

Dovrebbe essere stampato in formato tascabile e fornito ai «partenti».

RECAPITI SUORE

- Suor NOEMI: tel. 254. 721710024
 - mail: ancellekenya@gmail.com
 - Suor ALICE: tel. 254.722231329
 - mail: ssvolmoran@gmail.com
 - Suor LORINA: tel: 254.717624135
 - Suor CLARISSA: TEL.: 254.720461600
 - Poste: Servants of the Visitation: P.O. Box 27217
00100 Nairobi G.P.O.– Kenya
- Servants of the Visitation: P.O. Box 20
20300 Kinamba–Kenya

AEROPORTO

- IL VISTO IN AEROPORTO COSTA 40 €.
Per il pagamento viene accettato l'€.
- Il cambio e': $1 \text{ €} = 110/111 \text{ KSH}$
- Il cambio della valuta si fa all'ufficio annesso al Nakumat

NACUMAT

Centro Commerciale di Nairobi)

- **Cosa conviene acquistare all'arrivo?**

- 1) Zampironi (se già non ve li siete portati da casa)
- 2) Vino (ottimi il cabernet ed il tocai del Sudafrica anche se piuttosto costosi: 8-10 euro)
- 3) Acqua potabile (grossi contenitori da 5 litri) da utilizzare ad Ol Moran per ogni necessita'

RECAPITI MARLENE

- Mail: gamezmarlene@gmail.com
- Tel. : 254.718768989

AMBASCIATA ITALIANA IN KENYA

NAIROBI:

International Life Mama Ngina Street:
tel. 00542. 337356/7 337777

TRIBU' PRESENTI SUL TERRITORIO KENIOTA (fonte: Sister Elisabeth)

Sono circa 47, nel territorio di Ol Moran sono presenti:

- Kikuju: piu' numerosi e con scolarita' elevata
- Pokot: nomadi, definiti «belligeranti»
- Samburu: allevatori, cordiali
- Turkana: alti e magri
- Kisii
- Tugen
- Kamba
- Luo
- Kalenjin: popolo corridore
- Nandi
- Luhja
- Masai

Schede SIM Safaricom

- A disposizione di quelli che partono: vanno lasciate con un minimo di traffico.
- Numeri: +254.713 335605
+254.716 737711

Piccolo vocabolarietto swahili

- Habari: come va?
- 'Mzuri: bene
- Asante: grazie
- Karibu: prego (anche: benvenuto)
- Si: ndiyo/ enhee!
- No: hapana
- Kwa heri: ciao; arrivederci
- Sawa: ok
- Hakuna shida/ hakuna matata: non c'e' problema
- Piki piki: moto taxi
- Chai: bevanda calda con latte e the'
- Sukamawiki: tipo di verdura molto usata

Piccolo vocabolarietto swahili

- Toa nguo: togli i vestiti
- Toa viatu: togli le scarpe
- Vaa nguo: rivestiti
- Keti: siediti
- Amka: alzati
- Lala: stenditi
- Angalia: guarda
- Dawa: medicina

Piccolo vocabolarietto swahili

- Una miaka ngapi? Quanti anni hai?
- Daktari: dottore
- Adulti: watu wazima
- Bambini: watoto
- Raffreddore: homa
- Prurito: kujikuna
- Febbre: joto
- Mal di testa: kichwa inauma
- Mal di pancia: tumbo inauma
- Mal di gola: koo inauma
- Mal di orecchie: masikio inauma
- Mal di denti: meno inauma

Piccolo vocabolarietto swahili

- Tosse: kukohoa
- Vomito: kutapika
- Diarrea: kuendesha/ kuhara
- Stipsi: kuvimba tumbo
- Andare di corpo: choo
- Ti fa male?: Uchungu hapa?
- Sei incinta?: Uko na mimba?
- Respira: pumoa
- Respira a bocca aperta: pumoa kwa mdomo
- Iniezione: sidano