|  |
| --- |
| **DIRETTIVE PER GLI AUTOMIBILISTI:** |

**Alcuni consigli preziosi per una guida sicura in Namibia**

**Informazioni generali**

* Si ricorda ai gentili automobilisti che il senso di guida in Namibia e’ a sinistra.
* Le cinture di sicurezza sono obbligatorie sia per il conducente che per I passeggeri
* Le ottime condizioni delle strade e il traffico scarsissimo possono invitare alla velocita’; si consiglia di rispettare i seguentilimiti di velocita’: 120Km/h max sulle strade asfaltate non urbane e 60 km/h max. in citta’
* Si consiglia di fare estrema attenzione ai pedoni che spesso camminano ai bordi delle strade
* Evitate di guidare nelle ore crepuscolari e notturne
* Fate particolare attenzione agli animali che possono improvvisamente attraversare la strada: cavalli, mucche, babbuini, facoceri,antilopi
* Si ricorda ai gentili clienti di seguire il percorso consigliato dalla vs agenzia namibiana

**Strade sterrate**

* Si ricorda ai gentili automobilisti che su strade sterrate e’ tassativamente sconsigliato guidare a velocita’ superiore ai 70 Km/h per i seguenti motivi:
* Debole aderenza dei pneumatici sul fondo stradale
* Le strade sterrate tendono a curvarsi dal centro verso i lati aumentando il rischio di capottamento
* Si consiglia di ridurre la velocita’ di almeno un terzo prima delle curve e nelle discese (ricordatevi la debole aderenza e la sagoma delle strade sterrate). Particolare attenzione verso il passo Gamsberg e alla discesa verso il Kuiseb Canyon.
* Evitate di frenare bruscamente
* Nelle strade sterrate il rischio di animali che improvvisamente attraversano la strada e’ maggiore
* Si consiglia di fare particolare attenzione al fondo stradale sconnesso poiche’ le buche appaiono improvvisamente quando il sole e’ alto
* Evitate di superare altri veicoli su fondo sterrato
* Rallentate in prossimita’ di letti di fiumi: in Namibia ci sono pochissimi ponti e non e’ facile stabilire il grado di erosione del fondo stradale
* Le forature sono all’ordine del giorno, pertanto controllate quotidianamente le condizioni dei vostri pneumatici. Accertatevi di avere un crick a bordo e fatevi spiegare come funziona.
* Si consiglia di controllare sempre la pressione dei pneumatici al mattino, presso la piu’ vicina stazione di benzina .
* Vi chiediamo gentilmente di prendere buona nota di queste semplici ma importantissime regole al fine di non incorrere in inutili rischi e in multe molto costose.

Vi auguriamo buon viaggio e una vacanza indimenticabile!

|  |
| --- |
| **Informazioni utili:** |

All’arrivo in Namibia dovete compilare un modulo che si chiama „Arrival and departure form“, che vi sarà consegnato a bordo dell’aereo. L’incaricato che troverete al „passport and immigration controll“ vi chiederà di esibire il modulo (Arrival and departure form) insieme al passaporto e al visto, se necessario. Se il motivo della vostra visita è il turismo accertatevi che la data di partenza dalla Namibia sia riportata correttamente sui documenti del visto. Se vi recate in Namibia per lavoro o affari dovete essere in possesso di un visto specifico ottenibile prima della partenza dal vostro Paese.

**GENERALI:**

Superficie Totale: 824 268 km2

Capitale: Windhoek

Indipendenza: 21 Marzo 1990

Primo Presidente: Dr. Sam Nujoma

Presidente attuale: Sua Eccellenza Mr. Hage Geingob

Repubblica Parlamentare

Divisione dei poteri esecutivo, legislativo e giudiziario

Libertá di religione (90% Cristiani)

Libertá di stampa

La Namibia é suddivisa in 13 regioni amministrate da un Consiglio Regionale

**AMBIENTE:**

Montagna piú alta: Brandberg

Altre montagne: Spitzkoppe, Moltkeblick, Gamsberg

Fiumi: Orange, Kunene, Okavango, Zambezi e Kwando/Linyanti/Chobe

Fiumi piú piccoli: FISH, Kuiseb, Swakop e Ugab

**ECONOMIA:**

Settori principali: Agricoltura, Minerario, Pesca e Turismo

Risorse Naturali: Diamanti, Uranio, Rame, Oro, Piombo, alluminio, litio, cadamio, zinco, sale, e gas naturali.

L’agricoltura, l’attivitá estrattiva e la pesca rappresentano piú del 25% del PIL, mentre il turismo solo il 4%

Maggior occupazione: agricoltura (46%)

Settore in crescita: Turismo

**INFRASTRUTTURE:**

5450 km strade asfaltate

37000 km strade non asfaltate

Porti: Walvis Bay e Lüderitz

Aeroporti principali: Hosea Kutako, Eros

Ferrovie: 2 382 km

Infrastrutture sociali:

Un medico su 3 650 persone

Due strutture ospedaliere private a Windhoek

Servizi sanitari 24h

**POPOLAZIONE:**

+/- 2 530 000 milioni

Densitá: 2.5 persone per km2

340 000 abitanti a Windhoek ( 13% del totale)

Lingua ufficiale: Inglese

14 regioni, 14 culture etniche

16 lingue e dialetti

Tasso d’alfabetizzazione: 65%

Aspettative di vita: 56 anni

Tasso di crescita demografica: 2.9 %

Scuole : 1450

Il 94% dei bambini frequentano la scuola

Popolazione in Namibia: Himba, San, Herero, Owambo, Caprivian, Baster, Tswana,Damara, Kavango, Nama, e discendenti europei.

**FAUNA:**

Big 5: Elefante, leone, bufalo, ghepardo, leopoardo, giraffa

20 specie di antilopi

240 specie di mammiferi

240 specie di rettili

50 specie di rane

+/- 800 specie di uccelli

Uccelli endemici: Herero chat, Rock runner, Damari tern, Monteiro e molti altri

**FLORA:**

14 zone di vegetazione

120 specie di alberi

200 piante endemiche

100 specie di licheni

Pianta fossile vivente: Welwitschia Mirabilis

Il Kalahari nella parte orientale del paese occupa il 22% della regione.

La savana, un tipo di vegetazione, rappresenta il 58% del territorio namibiano

Il restante 22% é rappresentato da foreste e boschi nella parte nord, nord-orientale del paese.

**CLIMA:**

Il clima tipicamente desertico fa si che la Namibia sia visitabile tutto l’anno

L’inverno ( da maggio a ottobre) registra temperature che oscillano tra i 7 e i 25 gradi.

D’estate ( da novembre ad aprile) le temperature si aggirano intorno ai 35/40 gradi.

La stagione delle piogge va da Febbraio a Marzo.

**TASSE E DOGANA:**

a tutti i servizi va aggiunto un 15% di tasse.

**MONETA:**

* La valuta in vigore é il Dollaro Namibiano uguale anche per il Rad sud africano. Quest’ultimo é considerata una valuta legale e accettata quasi ovunque in Namibia.
* Carte di credito/ assegni: sono accettati ovunque: assegni, Visa internazionali, carte di credito MasterCard. I detentori di queste carte di credito devono assicurarsi con la propria banca che queste siano accettate o meno in Namibia. Le carte di credito American Express e Diners Club non sono accettate in Namibia.

**COSA METTERE IN VALIGIA:**

Sia indumenti di cotone che sintentici sono consigliati in Namibia. Gli inverni sono generalmente caldi, e si consiglia di indossare abiti leggeri durante il giorno e un maglione o una giacca per la sera e la mattina presto quando può diventare piuttosto freddo. Sulla costa è spesso fresco e ventilato, ragione per cui consigliamo indumenti caldi, tra cui una giacca a vento. É importante indossare scarpe comode.
Elementi essenziali sono un binocolo, un cappello, occhiali da sole, crema solare, asciugamano da bagno, balsamo per le labbra e repellente per zanzare. punti per rasoi Elettrici sono disponibili nei grandi alberghi. Si consiglia di portare una batteria funzionante quando visiterete aree remote.

**VOLI CHARTER:**

 I voli charter offrono ai viaggiatori la possibilità di ridurre i tempi di viaggio, accedere a luoghi remoti e godersi il paesaggio spettacolare della Namibia dall'alto. molti alberghi sono così isolati che sono raggiungibili solo in aereo. Fortunatamente, in Namibia ci sono con un sacco di piste di atterraggio buone. quasi tutti i lodge ne hanno una. I voli charter possono essere una soluzione più costosa, ma sono l'ideale per viaggi di gruppo, safari VIP o semplicemente come un volo aggiuntivo per una gita di un giorno. La dimensione degli aeromobile é variabile ma molti compagnie di charter utilizzano i Cessna 210. con un aerotaxi, gli orari della partenza del sono previsti dalle compagnie aeree charter il giorno prima della partenza per adattarsi con il loro programma di volo, dunque i tempi di viaggio non possono essere confermati in anticipo. Quando si noleggia un aereo privato, gli orari di partenza sono programmati per soddisfare le esigenze dei clienti.

**RESTRIZIONI BAGAGLI SU VOLI CHARTER:**

* Per motivi di sicurezza i trasferimenti aerei hanno una limitazione di 15 kg per valigia oltre 5 kg di bagaglio a mano (20 kg totali) a persona, in borse morbide.
* Si prega di notare che se il vostro bagaglio è in sovrappeso o nel tipo di borsa non non adeguato è possibile che venga chiesto di imballare nuovamente la vostra valiga e / o prenotare posti aggiuntivi o un charter privato ad un costo aggiuntivo per ospitare i bagagli.
* Si prega di non portare valigie rigide o valigie con le ruote in quanto non possono essere caricati su un aeromobile leggero.

Se il peso di un passeggiero supera i 100 kg, si prega di avvisare la propria agenzia di viaggio, poiché questa informazione dovrá essere comunicata alla compagnia di aereomobili per ragioni logistiche e di sicurezza.

**FRONTIERA:**

Sarà necessario presentare il passaporto una volta arrivati alla frontiera, e ad alcuni titolari di passaporto può essere richiesto un visto per entrare prima dell'arrivo. Verificare con il proprio consolato/ambasciata i requisiti.

 Ai visitatori self-drive puó essere richiesto di mostrare una lettera di autorizzazione della società di noleggio che consente loro di portare il veicolo attraverso il confine, così come la prova scritta dell’ assicurazione del veicolo. In conformità con gli standard di sicurezza stradale ai Self-driver puó anche essere richiesto di mostrare alcune apparecchiature (cioè estintore, giubbotto riflettente, triangolo in caso di guasto, nastro riflettente o pulsanti sulla parte anteriore e posteriore del veicolo) e questi requisiti devono essere controllati prima di salire sul vostro veicolo a noleggio. Essi possono anche essere tenuti a pagare alcune imposte transfrontaliere e gli oneri di dogana per l'importazione temporanea del veicolo. Anche se questi orari di apertura sono stati corretti al momento della stesura di tale documento vale la pena verificare gli orari di apertura prima del vostro arrivo (soprattutto se si utilizza uno dei confini più piccoli)

**Namibia/Angola Estate Inverno**

Ruacana 08hoo-19h00 07h00-18h00

Omahenene 08h00-19h00 07h00-18h00

Katitwe 06h00-18h00 06h00-18h00

Rundu 06h00-18h00 06h00-18h00

**Namibia/Zambia**

Katima Mulilo 06h00-18h00 06h00-18h00

**Namibia/Botswana**

Ngoma 06h00-18h00 06h00-18h00

Muhembo 06h00-18h00 06h00-18h00

Tsumkwe 06h00-18h00 06h00-18h00

Buitepos/Mamuno 07h00-24h00 06h00-23h00

**Namibia/Sud Africa**

Velverdiend/Mata Mata 08h00-16h30 07h00-15h30

Klein Manasse/ Rietfontein 08h00-16h30 07h00-15h30

Ariamsvlei/ Nakop 24 ore su 24 24 ore su 24

Velloorsdrif/Onseepkans 08h00-16h30 07h00-15h30

Noordoewer/Vioolsdrif 24 ore su 24 24 ore su 24

Sendenlingsdrif 07h00-24h00 07h00-23h00

Oranjemund 06h00-22h00 07h00-23h00

**STAGIONI IN NAMIBIA:**

La Namibia dispone di condizioni atmosferiche tipiche di quelle di un paese semi desertico con giornate calde e serate fresche. Durante i mesi invernali il giorno può essere abbastanza mite, ma durante gli orari notturni si raggiungono temperature fredde. Si consiglia ai viaggiatori in Namibia di mettere in valigia indumenti per entrambi gli scenari. Abiti caldi per mattinate fredde in modo tale da spogliarsi in seguito per godersi le calde giornate di sole. I periodi migliori per visitare la Namibia sono da giugno a ottobre. Le condizioni metereologiche sono perfette, e il clima asciutto fa si che la fauna selvatica si raduni intorno alle pozze d’acqua.

* Inverno ( Maggio- Settembre)

 Durante il giorno le temperature oscilleranno tra i 10ºC e i 25ºC, rendendo le giornate piacevoli e calde.

 Ghiaccio e neve non sono frequenti in Namibia, si sono verificati pochi casi nella zona Sud.

* Estate (Ottobre- Aprile)

Stagione delle piogge

**ELETTRICITA’:**

Molti camp e lodge si servono di generatori e pochi hanno elettricità per 24 ore. Alcuni camp non avranno punti per le prese negli alloggi ma in genere hanno punti per caricare le batterie nella zona del campo principale. Le prese elettriche più comunemente usate in Namibia sono quelle rotonde, con spine a tre punte e spine a due punte europee. Per viaggiare tranquilli, si consiglia l'acquisto di un adattatore internazionale.

**VIAGGIARE CON LA FAMIGLIA**:

 La Namibia offre meravigliose esperienze di safari per le famiglie. L’etá minima per i bambini è di 12 anni, ma molti campi ammettono anche bambini tra i 6- 12 anni con condizioni applicabili. Alcune attivitá potrebbero essere limitate e sono a discrezione della guida. Richieste extra come veicoli privati ​​e attività limitate possono essere applicate a discrezione del campo o lodge. Alcune proprietà richiedono che i bambini sotto l'età di 12 anni dormano con un adulto. Molti alberghi stanno costruendo camere familiari, ma queste sono tipicamente limitate per cui una prenotazione anticipata è essenziale. Ci potrebbero essere sconti per i bambini, ma questi dipendono dai lodge e dal periodo dell'anno.

**CIBO E ALIMENTI:**

 Potrete godere di una vasta gamma di pasti durante il vostro soggiorno e tutti i camp includono un sapore "africano" nei loro menu. Durante i Safari, molti campi e lodge sono prenotabili in pensione completa , tuttavia si prega di notare che per quanto riguarda le bevande, verranno offerte bevande locali e marche non premium. Si prega di verificare il vostro itinerario per i dettagli. Nelle città principali è più facile che si sia prenotato un pernottamento e la prima colazione.

Particolari esigenze alimentari devono essere comunicate alla vostra agenzia di viaggio al momento della prenotazione. Si prega di notare che gli alimenti gluten free / vegani non sono sempre disponibili, e gli ospiti devono comunicare le loro esigenze particolari al loro agente di viaggio. Eventuali allergie alimentari devono essere notificate con largo anticipo.

**LINGUA:**

L'inglese è la lingua ufficiale della Namibia e generalmente parlato da tutte le guide e dal personale dei camp e lodge. Tra la popolazione peró non tutti parlano un inglese fluente poiché molti sono cresciuti parlando diverse lingue tribali.

.

**FOTOGRAFIE:**

L'utente non può fare fotografie o utilizzare apparecchiature video in prossimità delle frontiere o istituzioni militari, governi / o aeroporti. Sempre chiedere il permesso prima di scattare fotografie alle persone.

Se si viaggia con una significativa quantità di attrezzature fotografiche (grandi lenti, cavalletti ecc) potrebbe essere necessario pagare per un posto aggiuntivo su tutti i voli charter per ospitare l'apparecchiatura. Si prega di avvisare il vostro agente di viaggio.

**SHOPPING:**

Ci sono molti posti dove é possibile acquistare souvenir come per esempio artigianato locale tra cui cestini, perline, maschere e sculture in legno. Ci sono negozi nella maggior parte delle città, che vendono artigianato locale e molti campi e lodge hanno anche piccole boutique di souvenir.

**MANCIA:**

anche se la mancia non é un requisito obbligatorio, viene generalmente accettata da tutto il mondo come forma di ringraziamento e apprezzato da tutti i livelli del personale. La mancia dovrebbe riflettere il livello del servizio ricevuto durante il viaggio e se non siete soddisfatti del livello del servizio, non é obbligatoria.

D'altra parte, se avete ricevuto un servizio esemplare da tutte le guide, inservienti o dal personale del camp, si potrebbe desiderare di dare più del solito. Mance in USD o Euro sono generalmente accettate.

**VISA E DOCUMENTI DI VIAGGIO:**

I seguenti documenti devono essere sempre con voi durante il viaggio:

* Biglietti aerei e / o di qualsiasi e-ticket.
* Una fotocopia a colori del vostro passaporto e altri documenti importanti in caso di smarrimento o furto degli originali (tenuto separato dagli originali)
* Passaporto valido con almeno 6 mesi di validità e sei pagine vuote.
* +

I cittadini di alcuni paesi sono tenuti ad ottenere i visti con largo anticipo per poter viaggiare in Namibia. Si prega di notare al momento della prenotazione che alcuni visti possono richiedere fino a 3 mesi di tempo per essere elaborati.

NB: è responsabilità del visitatore verificare le normative sui visti e le restrizioni applicate al passaporto prima della conferma definitiva. Per la richiesta di un visto si prega di controllare la vostra ambasciata o il consolato locale.

**EQUIPAGGIAMENTO PERSONALE:**

* Borse impermeabili/ chiusura lampo per riporre gli oggetti personali e schede di memoria e salvaguardarli dalla polvere.
* La maggior parte delle strutture e lodge forniscono torce.
* Macchina fotografica e attrezzature come binocoli, pile, batterie e schede di memoria di riserva sono essenziali poiché la possibilità di scaricare le foto è limita.

**ASSICURAZIONE:**

* Suggeriamo ai visitatori di stipulare un'assicurazione di viaggio prima di visitare la Namibia. Camp e lodge in Namibia hanno severe spese di annullamento e l'assicurazione di viaggio é fortemente consigliata per il rimborso in caso di circostanze impreviste.
* Copertura per la cancellazione e riduzioni, assicurazione medica, per lo smarrimento di bagagli e di evacuazione di emergenza è altamente raccomandata per tutti i safari.

**Buon viaggio!**

|  |
| --- |
| **Alcune informazioni utili su salute e sicurezza durante il soggiorno in Namibia** |

**Alcune informazioni utili su salute e sicurezza durante il soggiorno in** **Namibia**

**PREVENZIONE DELLA MALARIA IN NAMIBIA**

**SALUTE E SICUREZZA:**

* Raccomandiamo ai visitatori di portare nel loro bagaglio a mano tutte I mediciali propriamente prescritti.
* Se viaggiate in Zambia e tornate o transitate in Sud Africa, dovrete mostrare il certificato del vaccino contro la febbre gialla
* Se soffrite di Chinetosi, consigliamo di prendere tutte le precauzioni necessarie prima di intraprendere il vostro viaggio, specialmente durante gli spostamenti su aeromobili.
* Un kit di pronto soccorso é sempre reperibile in tutti i lodge. Consigliamo comunque di portare sempre dietro: aspirina, lassativo, Imodium, antistaminici in pillole o pomate, cerotti, e salviette umidificate.
* Per informazioni aggiornate, visitate il sito WORLD HEALTH ORGANIZATION, www.who.int

**MALARIA:**

La malaria si puo’ trovare principalmente nella regione nord del paese, sebbene alcuni casi siano stati registrati anche in altre zone. I visitatori possono ridurre il rischio di contrarre la malaria indossando magliette e pantaloni a maniche lunghe, applicando un repellente per le zanzare, e dove é possibile dormire sotto una zanzariera. Nel caso in cui uno di questi sintomi accada: febbre, mal di testa, tremore, brividi, sudorazione, cefalea, dolori addominali, mal di schiena, dissenteria e/o vomito e un vago senso di malessereé assolutamente importante il vs medico ed informarlo che avete recentemente visitato un paese a rischio di malaria.

**BILHARZIA:**

Questa malattia é provocata da un parassita che vive in acqua stagnanti. Solo chi viaggia nelle zone di Caprivi e Kavango devono essere al corrente di questa malattia. I turisti dovrebbero evitare di bere, nuotare o lavarsi nei fiumi di queste zone.

**DISIDRATAZIONE:**

Questo è uno dei problemi più comuni in Namibia, specialmente durante i mesi estivi. A causa dell’alto livello di evaporazione non ci si rende conto della perdita di liquidi – il vostro sudore evapora immediatamente! Per evitare che questo accada cercate di bere almeno 3 litri d’acqua al giorno. Attenzione ai sintomi quali intontimento, mal di testa e stanchezza.

**ACQUA**

L’acqua del rubinetto è potabile in tutto il Paese ad eccezione di alcune zone rurali dove si consiglia l’utilizzo di acqua filtrata o in bottiglia.

**SANGUE DAL NASO:**

Il clima secco e asciutto potrebbe essere la causa del sangue dal naso durante i primi giorni dopo il vostro arrivo.

**SERPENTI, SCORPIONI E RAGNI**

Nonostante ci siano molti tipi differenti di serpenti in Namibia, fortunatamente se ne vedono pochi. Solitamente sono schivi e paurosi e appena percepiscono dei rumori/vibrazioni scappano e vanno a nascondersi. Ricordate di indossare sempre degli scarponcini alti con calze pesanti. Dopo aver camminato nell’erba alta fate attenzione alla presenza di zecche, specialmente nella stagione umida

Anche gli scorpioni e i ragni si vedono raramente. Sono più attivi nella stagione delle piogge, dopo il tramonto e presto al mattino. Per evitare sorprese non camminate mai scalzi. Se trovate uno scorpione o un ragno in camera chiamate l’addetto alla reception che si occuperà di rimuoverlo. Non lasciate le scarpe all’aperto per evitare che gli insetti vi si nascondano all’interno.

Ricordate un cappello e le creme per la protezione solare. Abbiate cura di avere sempre con voi una buona scorta d’acqua potabile anche se si tratta di stare fuori per poco tempo. Nel veicolo fate in modo che ci sia sempre una scorta di acqua, frutta e biscotti secchi per ogni evenienza.

**VACCINI:**

Se gli ospitano hanno visitato o si sono recati in Zambia ( inclusa la zona di Livingstone e dintorni), verrá richiesto loro un certificato del vaccino contro la febbre gialla quando entraranno,o transiteranno dal Sud Africa e/o Mozambico. Il certificato puó essere richiesto dagli addetti alla dogana/frontiera.

**SICUREZZA:**

La Namibia è un Paese tranquillo e sicuro e il tasso di criminalità è piuttosto basso. Tuttavia come in tutti i Paesi al mondo, ci può essere l’eccezione. Tenete a mente le seguenti precauzioni:

* Chiudete sempre a chiave il veicolo, attivate l’allarme.
* Non lasciate mai oggetti incustoditi all’interno. Riponete le valige nel bagagliaio.
* Prestate attenzione ai rapinatori e borseggiatori.
* Se viaggiate con assegni conservateli in un luogo sicuro.
* Tenete sempre le fotocopie dei documenti a portata di mano – separati dai documenti originali

Furti: se siete vittima di un furto (alla vostra persona o all’interno del veicolo) sporgete subito denuncia alla più vicina stazione di polizia. Il numero di riferimento di tale denuncia (protocollo) vi servirà ai fini assicurativi.

**GENERALE:**

* Indossate sempre una protezione solare. Non andate a passeggiare senza una giusta quantitá d’acqua, anche per brevi tragitti. Tenete sempre nel vostro veicoli: acqua, frutta e biscotti.
* Carte di credito: sebbene in Namibia il tasso di criminalitá non sia elevato, prendete tutte le precauzioni del caso con i vostri contati o carte di credito. Durante qualsiasi pagamento, sia nei ristoranti che nei mercatini, vi verrá portato il Pos. Assicuratevi di avere sempre in buona vista le vostre carte di credito.
* Bancomat e prelievo contanti: in Namibia ci sono punti bancomat chiamati ATM (Automated Teller Machines) disponibili in quasi tutte le cittá.
* Apertura banche: gli orari d’apertura vanno dalle 08h00/09h00 alle 16h00 durante i giorni feriali e il sabato mattina fino alle 11h00.
* Copertura telefoni cellulari: è limitata alle città più grandi e ai centri abitati di medie dimensioni, ma è comunque piuttosto irregolare.
* Stazioni di rifornimento (gas): sono accettati solo i contanti, no carte di credito. Nelle grandi città, come nei parchi nazionali, si possono trovare stazioni di rifornimento carburante.
* Orari dei negozi: dal lunedì al venerdì dalle 08h00 alle 17h00; il sabato chiudono alle 14h00; la domenica e nei giorni festivi sono pochi gli esercizi aperti al pubblico.
* Autostop: é illegale dare passaggi agli autostoppisti sulle strade in Namibia
* Ora: in Namibia ci sono due orari a seconda del periodo dell’anno
* orario estivo: GMT + 2 ore = dalla prima domenica di settembre alla prima domenica di aprile.
* orario invernale: GMT + 1 ora = dalla prima domenica di aprile alla prima domenica di settembre

**DIRETTIVE PER I TURISTI**

Questo comunicato intende assistere il turista durante il suo tour in Namibia per assicurarsi che abbia di questo bellissimo paese solo piacevoli ricordi, per il resto della sua vita.

La malaria in Namibia si puo’ trovare principalmente nella regione nord del paese, sebbene alcuni casi siano stati registrati nella regione centrale e occasionalmente nel sud.

La malaria puo’ essere una malattia grave e mortale se non viene curata immediatamente.

La malaria e’ causata da un parassita del sangue, il PLASMODIUM, che viene diffuso da alcune specie di zanzare notturne (ANOFELI). Ce ne sono di quattro tipi:

-PLASMODIUM FALCIPARUM, il piu’ letale

-PLASMODIUM MALARIE, tuttora sensibile alla clorochina

-PLASMODIUM VIVAX

-PLASMODIUM OVALE

Solo gli insetti di sesso femminile portano la malaria. Gli sporozoiti della malaria entrano nel flusso sanguinio e raggiungono il fegato. Qui maturano, infettano i globuli rossi ed iniziano a moltiplicarsi, un processo che dura da una a cinque settimane. Solo quando le cellule infette rientrano nel flusso sanguinio, e scoppiano, si manifestano i sintomi piu’ gravi.

I visitatori della Namibia possono sicuramente evitare il contagio usando semplici accorgimenti individuali di prevenzione in associazione con la profilassi antimalarica.

**MEZZI DI PROTEZIONE INDIVIDUALE**

Durante il vs viaggio in Namibia, sia che stiate visitando il paese in campeggio e/o in lodge, sia che stiate per andare a trovare familiari e/o amici residenti in zone a rischio, e’ indispensabile che prendiate delle precauzioni personali di protezione contro la puntura di queta zanzara.

Le seguenti indicazioni sono provvedimenti assolutamente efficaci per ridurre al minimo il rischio di contrarre la malaria:

* Dormire sotto una zanzariera durante la notte, soprattutto dalle ore 20:00 alle ore 06:00 del mattino . Le zanzariere sono solitamente trattate con appositi insetticidi non tossici che aumentano la vs protezione. Le zanzariere si possono acquistare nei negozi di articoli da campeggio.
* Se possibile evitate di stare all’aperto nei momenti di maggior attività di queste zanzare, ovvero all’alba e al tramonto.
* Alla sera indossate sempre indumenti a maniche lunghe e pantaloni lunghi. Ricordatevi che i colori scuri, profumi e dopobarba attirano gli insetti.
* Il piretro e’ una sostanza che allontana gli insetti e si trova spesso in zampironi e/o pastiglie per zanzare.
* Applicate sempre i repellenti sulla pelle e gli indumenti.
* Usate spray antizanzare, diffusori di insetticida o serpentine antizanzare al piretro nella tenda e/o nella stanza dove alloggiate (arieggiate prima e dopo)
* Cercate di dormire in ambienti dotati di zanzariere alle finestre e alle porte, altrimenti tenete assolutamente finestre e porte sempre chiuse .

**PROFILASSI.**

La profilassi malarica consiste nell’assunzione di farmaci in associazione con tutte le norme di prevenzione che abbiamo sopra elencate.

L’Organizzasione Sanitaria Mondiale, consiglia alle persone che desiderano viaggiare in Namibia, una profilassi basata su clorochina e proguanil (Paludrine); oppure potete ricorrere alla meflochina (Lariam)

**CLOROCHINA.**

Adulti: (incluse le donne in gravidanza) – due pastiglie alla settimana (300mg) da assumere una settimana prima del viaggio; si continua la profilassi in loco con la stessa metodologia per poi protrarla per le successive sei settimane dopo che avete lasciato la zona a rischio.

Bambini: 5mg /Kg in base al peso, assunti secondo lo stesso intervallo di tempo.

**PROGUANIL (PALUDRINE)**

Adulti: (incluse le donne in gravidanza) – una pastiglia al di’ (200 mg) da assumere una settimana prima del viaggio; si continua la profilassi in loco con la stessa metodologia per poi protrarla per le successive sei settimane dopo che avete lasciato la zona a rischio.

Bambini: 3 mg /Kg in base al peso, assunti secondo lo stesso intervallo di tempo.

**Il Proguanil non si usa da solo ma sempre e solo in associazione la clorochina.**

Se siete allergici ad alcuni farmaci, se avete delle malattie classificate come croniche, se state prendendo dei medicinali o se avete fatto dei vaccini recentemente, si consiglia di consultare il proprio medico prima di iniziare la profilassi antimalarica.

La profilassi potrebbe non risultare assolutamente e totalmente efficace, soprattutto se il paziente dovesse contrarre la malaria di tipo PLASODIUM FALCIPARUM .

Nel caso in cui uno di questi sintomi accada: febbre, mal di testa, tremore, brividi, sudorazione, cefalea, dolori addominali, mal di schiena, dissenteria e/o vomito e un vago senso di malessere **E’ ASSOLUTAMENTE IMPORTANTE contattare l’ospedale piu’ vicino per una diagnosi e un trattamento immediato.**

Una volta rientrati a casa, in caso di sintomi da raffreddore e/o influenza, DOVETE IMMEDIATAMENTE CONTATTARE IL VS MEDICO ED INFORMARLO CHE AVETE RECENTEMENTE VISITATO UN PAESE A RISCHIO DI MALARIA.

Importante: si sconsiglia vivamente a donne in gravidanza, neonati e anziani di viaggiare in aree in cui c’e’ rischio di contrarre la malaria di tipo PLASODIUM FALCIPARUM .

Seguendo scrupolosamente le indicazioni fornite avrete sicuramente meno probabilita’ di contrarre la malaria, pertanto non rischiate di sciupare l’occasione di goderVi la Vs vacanza.