



Checklist acqua & igiene – Viaggio in Africa

Idratazione sicura

- ☐ Borraccia con filtro integrato
- ☐ Compresse o gocce disinfettanti per l'acqua
- ☐ Bottiglie d'acqua sigillate (da acquistare sul posto)
- ☐ Borraccia termica o in acciaio inox (per mantenere l'acqua fresca)

Igiene personale (senza doccia)

- ☐ Salviette umidificate grandi e biodegradabili
- ☐ Gel igienizzante mani (>60% alcol)
- ☐ Carta igienica da viaggio o fazzoletti resistenti
- ☐ Mini saponetta multiuso o sapone di Marsiglia solido
- ☐ Detergente intimo delicato (in flacone da viaggio o bustine)
- ☐ Asciugamano in microfibra (asciugatura rapida)
- ☐ Spazzolino da denti + dentifricio piccolo
- ☐ Pettine/spazzola compatta
- ☐ Rasoio piccolo o usa e getta (facoltativo)

Altri accessori utili

- ☐ Sacchetti richiudibili per indumenti sporchi o rifiuti
- ☐ Spray rinfrescante (acqua + bicarbonato o aceto di mele)
- ☐ Salviette intime o carta igienica da campeggio (degradabile)

 **Suggerimento:** Prepara un piccolo kit igiene “pronto all’uso” in una pochette impermeabile, da tenere nello zaino giornaliero per ogni evenienza.