

## AMAZON RAINFOREST

Many lodges provide you with a rain poncho and rubber boots

Temperature 23-26° C (72-80° F) Hot and humid

Muchos albergues le proporcionan un poncho de aguas y botas de caucho

English	Español
<p>Suggested packing check list</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Small backpack (waterproof)</li> <li><input type="checkbox"/> Comfortable walking shoes</li> <li><input type="checkbox"/> Flat Sandals or Tevas</li> <li><input type="checkbox"/> Light Sneakers for evening</li> <li><input type="checkbox"/> Bandana</li> <li><input type="checkbox"/> 2 Long pants (moisture-wicking)</li> <li><input type="checkbox"/> Comfortable sleep wear</li> <li><input type="checkbox"/> 2 T-shirts (moisture-wicking)</li> <li><input type="checkbox"/> 2 Long and short-sleeved shirts (moisture-wicking)</li> <li><input type="checkbox"/> Sweatshirt or sweater for mornings/evenings</li> <li><input type="checkbox"/> Light water-resistant jacket</li> <li><input type="checkbox"/> Poncho</li> <li><input type="checkbox"/> Bathing suit</li> <li><input type="checkbox"/> 2 Light socks for rubber boots (moisture wicking)</li> <li><input type="checkbox"/> Sun / rain hat</li> <li><input type="checkbox"/> Toilet kit (biodegradable shampoo)</li> <li><input type="checkbox"/> Sun block minimum SPF 15</li> <li><input type="checkbox"/> Lip balm</li> <li><input type="checkbox"/> Insect repellent with 100% DEET</li> <li><input type="checkbox"/> Sunglasses with strap</li> <li><input type="checkbox"/> Binoculars</li> <li><input type="checkbox"/> Camera/Camcorder and dry bags to keep humidity out</li> <li><input type="checkbox"/> Book/Notebook</li> <li><input type="checkbox"/> Small padlock</li> <li><input type="checkbox"/> Personal medications</li> <li><input type="checkbox"/> Ziploc bags for camera and electric equipment</li> <li><input type="checkbox"/> Extra batteries for camera</li> <li><input type="checkbox"/> Flashlight or headlamp with extra batteries</li> <li><input type="checkbox"/> Money belt</li> <li><input type="checkbox"/> Travel alarm clock</li> <li><input type="checkbox"/> Swiss army knife</li> <li><input type="checkbox"/> Clean set of travel clothes stored in plastic for journey home</li> </ul>	<p>Lista de sugerencias sobre qué llevar</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Mochila pequeña (impermeable)</li> <li><input type="checkbox"/> Zapatos cómodos para caminar</li> <li><input type="checkbox"/> Sandalias planas o Tevas</li> <li><input type="checkbox"/> Zapatos deportivos para la noche</li> <li><input type="checkbox"/> Pañuelo</li> <li><input type="checkbox"/> 2 Pantalones largos (absorbentes de humedad)</li> <li><input type="checkbox"/> Ropa cómoda para dormir</li> <li><input type="checkbox"/> 2 Camisetas (absorbentes de humedad)</li> <li><input type="checkbox"/> 2 Camisas de manga corta y larga (absorbentes de humedad)</li> <li><input type="checkbox"/> Sudadera o un suéter para las mañanas/tardes</li> <li><input type="checkbox"/> Chaqueta de lluvia ligera</li> <li><input type="checkbox"/> Rompevientos</li> <li><input type="checkbox"/> Trajes de baño</li> <li><input type="checkbox"/> Calcetines para las botas de caucho (absorbentes de humedad)</li> <li><input type="checkbox"/> Sombrero</li> <li><input type="checkbox"/> Kit de baño (champú biodegradable)</li> <li><input type="checkbox"/> Bloqueador solar mínimo SPF 15</li> <li><input type="checkbox"/> Bálsamo labial</li> <li><input type="checkbox"/> Repelente de insectos</li> <li><input type="checkbox"/> Gafas de sol con correa</li> <li><input type="checkbox"/> Binoculares</li> <li><input type="checkbox"/> Cámara/videocámara y bolsas que mantengan la humedad fuera</li> <li><input type="checkbox"/> Libro/cuaderno</li> <li><input type="checkbox"/> Candado pequeño</li> <li><input type="checkbox"/> Medicamentos personales</li> <li><input type="checkbox"/> Bolsas Ziploc para cámara y equipos electrónicos</li> <li><input type="checkbox"/> Baterías extra para la cámara</li> <li><input type="checkbox"/> Linterna o lámpara manos libres para cabeza con pilas de repuesto</li> <li><input type="checkbox"/> Cinturón monedero</li> <li><input type="checkbox"/> Reloj alarma para viajes</li> <li><input type="checkbox"/> Navaja suiza</li> <li><input type="checkbox"/> Conjunto de ropa limpia de viaje almacenado en plástico para el viaje a casa</li> </ul>
<p>First Aid</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Pepto Bismol or Kaopectate</li> <li><input type="checkbox"/> PROFLOX 500gm (available in Ecuador)</li> <li><input type="checkbox"/> Antacid tablets</li> </ul>	<p>Primeros auxilios</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Pepto Bismol o Kaopectate</li> <li><input type="checkbox"/> PROFLOX 500gm (disponible en Ecuador)</li> <li><input type="checkbox"/> Tabletas antiácidas</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Throat lozengers</li> <li><input type="checkbox"/> Motion sickness aid</li> <li><input type="checkbox"/> Band Aids</li> <li><input type="checkbox"/> Antibiotic cream</li> <li><input type="checkbox"/> Ace bandage</li> <li><input type="checkbox"/> Antibiotic (Cipro)</li> <li><input type="checkbox"/> Hydrocortisone cream / anti-itch cream or stick</li> <li><input type="checkbox"/> Antibacterial soap, wipes or gel</li> <li><input type="checkbox"/> Aloe Vera gel for sunburn</li> <li><input type="checkbox"/> Tylenol or other mild pain relief</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Pastillas para la garganta</li> <li><input type="checkbox"/> Pastillas para el mareo</li> <li><input type="checkbox"/> Bandas para heridas, raspones, etc.</li> <li><input type="checkbox"/> Crema antibiótica</li> <li><input type="checkbox"/> Vendas</li> <li><input type="checkbox"/> Antibiotico (Cipro)</li> <li><input type="checkbox"/> Crema hidrocortisona/ crema-antipicazón</li> <li><input type="checkbox"/> Jabón antibacterial, toallitas o gel</li> <li><input type="checkbox"/> Gel de Aloe Vera para la quemadura</li> <li><input type="checkbox"/> Tylenol u otro alivio de dolor leve</li> </ul>
<p>Money and Documents</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> \$US (USD) lowest denominations \$1, \$5, \$10, \$20 (anything over \$20 may not be accepted)</li> <li><input type="checkbox"/> Valid passport (minimum 6 months before expiration) and a color copy of your passport</li> <li><input type="checkbox"/> Travel insurance</li> </ul>	<p>Dinero y Documentos</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> \$ (USD) dinero estadounidense denominaciones más \$1, \$5, \$10, \$20 (algo más de \$20 puede que no sea aceptado)</li> <li><input type="checkbox"/> Pasaporte válido (mínimo 6 meses antes de su vencimiento) y una copia a color de su pasaporte</li> <li><input type="checkbox"/> Seguro de viajes</li> </ul>

Nov 2015