

## BEACHES AND COASTAL REGIONS

Temperature 26-35° C (80-96° F) Hot and humid

English	Español
<p>Suggested packing check list</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Small daypack</li> <li><input type="checkbox"/> Comfortable walking shoes</li> <li><input type="checkbox"/> Flat Sandals (flip-flops) or Tevas</li> <li><input type="checkbox"/> Sneakers</li> <li><input type="checkbox"/> Shorts</li> <li><input type="checkbox"/> Long pants or skirt/dress</li> <li><input type="checkbox"/> T-shirts</li> <li><input type="checkbox"/> Long and short-sleeved shirts</li> <li><input type="checkbox"/> Sweatshirt or sweater for mornings/evenings</li> <li><input type="checkbox"/> Light wind jacket</li> <li><input type="checkbox"/> Bathing suit</li> <li><input type="checkbox"/> Light cotton socks</li> <li><input type="checkbox"/> Sun 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 DEET</li> <li><input type="checkbox"/> Sunglasses with strap</li> <li><input type="checkbox"/> Binoculars</li> <li><input type="checkbox"/> Camera/Camcorder</li> <li><input type="checkbox"/> Book/Notebook</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> </ul>	<p>Lista de sugerencias sobre qué llevar</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Mochila pequeña</li> <li><input type="checkbox"/> Zapatos cómodos para caminar</li> <li><input type="checkbox"/> Sandalias planas (flip-flop) o Tevas</li> <li><input type="checkbox"/> Zapatos deportivos</li> <li><input type="checkbox"/> Pantalón corto</li> <li><input type="checkbox"/> Pantalones largos o falda/vestido</li> <li><input type="checkbox"/> Camisetas</li> <li><input type="checkbox"/> Camisas de manga corta y larga</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"/> Trajes de baño</li> <li><input type="checkbox"/> Calcetines</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</li> <li><input type="checkbox"/> Libro/cuaderno</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> </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"/> Motion sickness aid</li> <li><input type="checkbox"/> Band Aids</li> <li><input type="checkbox"/> Antibiotic cream</li> <li><input type="checkbox"/> Aloe Vera gel for sunburn</li> <li><input type="checkbox"/> Tylenol or other mild pain relief</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"/> 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"/> Gel de Aloe Vera para quemaduras</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>