

DICAS DE VIAGEM

• **Medicamentos**

Você estará amparado por um Seguro Saúde que lhe dará direito a atendimento médico e hospitalar, além de medicamentos. Mas, é bom levar:

- O anti-térmico e o analgésico que você costuma usar, quando tem febre ou dor;
- Band-aid;
- Outros medicamentos que você costuma usar em caso de enjôo, problemas intestinais ou de estômago;
- Remédio para cólicas menstruais.

Caso você utilize algum medicamento regularmente, você ou seu responsável deverá nos informar, através da ficha que receberá, no dia da reunião. Escreva as dosagens dos remédios nas embalagens dos mesmos!!!

Não ingerir nenhum medicamento sem falar com um de seus guias!!!

As mocinhas deverão levar um pacote de absorventes, mesmo que a menstruação não esteja programada para este período. Surpresas acontecem!

• **Itens para levar na nécessaire**

- 1 sabonete com saboneteira
- shampoo e creme para os cabelos
- desodorante
- escova de dentes e creme dental
- protetor solar e labial, ou batom

No hotel, seus produtos deverão permanecer dentro da nécessaire a fim de não se misturarem com os dos seus companheiros de quarto.

Importante também é separar a toalha de banho que você usou, para utilizá-la novamente, se for preciso. Lembre-se de que ela só será trocada no dia seguinte. Não a deixe embolada!

Um quarto organizado facilitará sua vida!!!

• **O dinheiro que você vai usar**

Nos EUA, os valores são grafados com pequenas diferenças em relação ao Brasil. O ponto separa os centavos e a vírgula separa o milhar. Ex: US\$ 4,000.50 (quatro mil dólares e cinquenta centavos).

As notas são de U\$100, U\$50, U\$10, U\$5, U\$2 (rara) e U\$1. As moedas são:

Penny	Nickel	Dime	Quarter
1 cent	5 cents	10 cents	25 cents

Durante as compras não se esqueça do imposto sobre os produtos e serviços (Sales tax). Na Flórida esta taxa é de 6,5%; assim uma conta no valor de US\$10.00 acabará custando U\$10.65

• **Conversão de pesos e medidas**

EUA	Brasil
1 pound (libra)	454 gramas
1 inch (polegada)	2,54 cm
1 foot (pé)	30,48 cm
1 mile (milha)	1,6 km
1 pint	0,5 litro

• **Tamanho das roupas**

As roupas confeccionadas nos EUA têm proporções variadas. Roupas femininas são confeccionadas nos tamanhos 2,4,6,8,10 e 12, que correspondem aos nossos 36, 38, 40, 42, 44 e 46. São também apresentadas em extra-pequeno (x-small), pequeno (small), médio (medium), grande (large), extra grande (x-large), além da versão petite (menina moça).

Calças compridas são tomadas 2 medidas: a da cintura e do comprimento da perna. Roupas infantis são conforme o peso para os recém-nascidos e de acordo com a idade da criança.

• **Calçados: tabela de equivalência**

Homem

Brasil	36/37	38	39	40	41	42	43	44	45
USA	6.5	7.5	8.5	9	9.5	10.5	11.5	12	13

Mulher

Brasil	33	34	35	36	37	38	39	40
USA	5	5.5	6.5	7	7.5	8.5	9.5	10

Crianças

Brasil	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
USA	6	6.5	7.5	8	9	10	11	12	13	1	2	3	4	5

"If you can dream it, you can do it."

Walt Disney

