
OPAS OPISKELIJAVAIHTOON SWAZIMAASSA

BIOANALYYTIKKO-OPISKELIJOILLE
KLIINISEN LABORATORIOTYÖOSAAMISEN HARJOITTELUUN





Tämän oppaan ovat kirjoittaneet Turun ammattikorkeakoulun kaksi bioanalytikko-opiskelijaa. He olivat ensimmäiset alansa opiskelijat, jotka suorittivat kliinisen laboratoriotyöosaamisen harjoittelun Swazimaan pääkaupungissa, Mbabanen Hallituksen sairaalassa vuonna 2018. Opiskelijavaihto kesti 14 viikkoa. Vapaa-aikanaan he seikkailivat ympäri Swazimaata, Etelä-Afrikkaa ja Mosambikia. Oppaan tekijät rakastuivat Afrikkaan ja halusivat siksi tehdä oppaan, joka helpottaa seuraavien opiskelijoiden vaihtoa Swazimaassa. Kaikki oppaan kuvat ovat tekijöiden ottamia.

"Rohkeasti reppu selkään ja reissuun! Meille matka oli ikimuistoinen eikä se jäänyt meidän viimeiseksi Afrikan matkaksi. Ottakaa kaikesta ilo irti ja nauttikaa!"

-Pinja ja Vilma





Sisällysluettelo

Swazimaa.	3
Kulttuuri.	6
Opiskelijavaihtoon hakeminen.....	8
Matkavalmistelut.	9
Matkustus Swazimaahan.....	10
Swazimaassa liikkuminen.	11
Asuminen Veki’s Town Lodgessa.	12
Vinkkejä.	13
Kliinisen laboratoriotyöosaamisen harjoittelu.	14
Harjoittelun tavoitteet.	14
Harjoittelun suoritus Swazimaassa.	14
Mbabanen Government -sairaalan laboratorio-osastot.....	16
Harjoitteluun valmistautuminen.....	18
Harjoitteluun kulkeminen.	18
Työkulttuuri.....	19
Työvaatetus.....	19
Työajat.....	20
Tauot ja ruokailu.	20
Poissaolot.....	21
Harjoittelun liittyvät paperit ja itsenäiset työt.....	21
Tehtävää Swazimaassa.	22
Matkustelu Swazimaan ulkopuolella.	36
Pyhät ja vapaapäivät.	45
Sanastoa siswatiksi.	46

Swazimaa



Eswatini



Swazimaa, nykyiseltä nimeltään Eswatini, sijaitsee eteläisessä Afrikassa, Mosambikin ja Etelä-Afrikan välissä. Swazimaa on Afrikan viimeinen täyden monarkian valtio, jota on hallinnut Kuningas Mswati III vuodesta 1986. Kuningas vaihtoi maan nimeksi Eswatini vuonna 2018. Hänen mukaansa Swazimaa (engl. Swaziland) sekoitettiin liian usein Sveitsiin (engl. Switzerland), mutta nimi Swazimaa on Swazimaassa ja muualla maailmassa vielä yleisesti käytössä.

Pinta-ala: 17 364km²

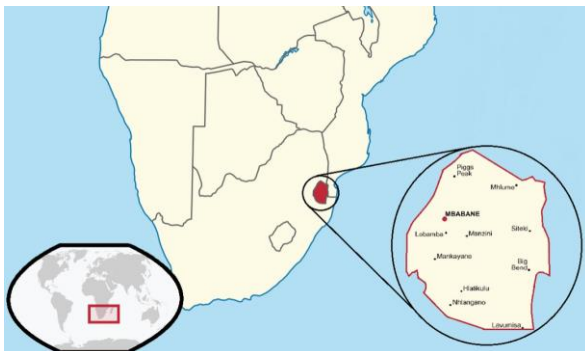
Väkiluku: 1,15 milj.

Pääkaupungit: Mbabane ja Lobamba

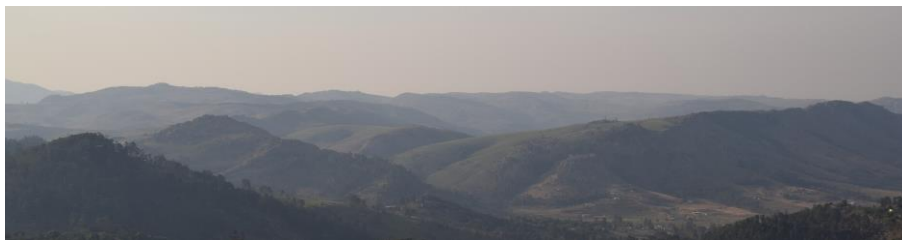
Kielet: englanti ja siswati

Valuutta: emalangeneni (esim. E200) ja randi (ZAR)

Swazimaan historia alkaa Dlamini heimon tultua Mosambikista 1750-luvulla asuttaen nykyisen eteläisen Swazimaan alueen. Swazimaa on nimetty yhden sen entisen kuninkaan mukaan, kuningas Mswazi (Mswati). Swazimaa oli 1900-luvun alkupuolelta vuoteen 1968 Iso-Britannian vallan alaisuudessa. Maa itsenäistyi tämän jälkeen 16.09.1968. 1970-luvulta alkaen maassa on vallinnut monarkia, joka on jatkunut pisimpään maailmassa. Nykyinen kuningas Mswati III (prinssi Makhosetive) valittiin edellisen kuninkaan yli 600 lapsesta vuonna 1968. Vuonna 2018 juhlittiin Kuningas Mswati III ja Swazimaan itsenäisyyden 50v. juhlaa.

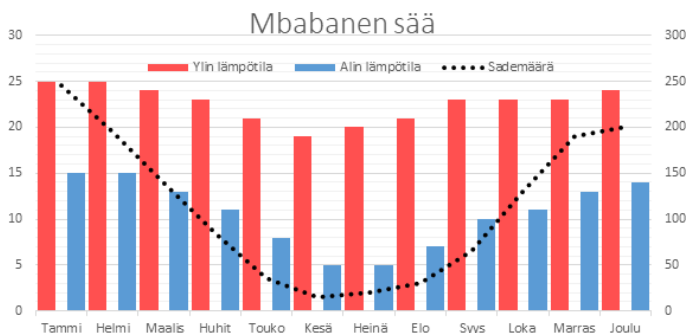


Mswati III



Maan maasto ja ilmasto ovat hyvin vaihtelevia. Suomen syksyisin, jolloin harjoittelu on suositeltu suoritettavaksi, Swazimaassa on kevät ja sää on kuiva ja lämmin. Swazimaan päivälämpötilat ovat 19-30 asteen välillä ja vuorokauden alimmat lämpötilat 6-15 asteen välillä. Auringolla on todella suuri vaikutus lämpötilaan. Aamulla auringon noustessa voi olla vielä hyvin viileää, päivällä paahtavan kuuma ja illalla auringon laskiessa ilma kylmenee taas huomattavasti. Aurinko nousee vuodenajasta riippuen noin kello 04.30-06.30 ja laskee 17.00-19.00. Sateet Swazimaassa ovat eri luokkaa, kuin Suomessa ja niitä esiintyy eniten lokakuun puolivälistä huhtikuun puoliväliin. Sateiden rinnalla voi esiintyä salamointia, ukkosta ja rakeita, jolloin ei suositella ulos menemistä. Rakeet voivat olla jopa golfpallon kokoisia.

Ulkoministeriön mukaan maa on suhteellisen turvallinen. Maassa tulee noudattaa tavanomaista varovaisuutta. Ajamista ja ulkona yksin liikkumista ei suositella pimeällä. Suuria väkijoukkoja ja mellakoita tulee myös välttää. Joka neljännellä swazimaalaisella on laskettu olevan HIV-tartunta ja se tulee huomioida lääkäri- ja terveyskäyntien yhteydessä ja noudattaa normaaleja varotoimia tartunnan saamisen välttämiseksi. Terveystieteiden taso ei ole korkea ja vakavissa tapauksissa suositellaan Etelä-Afrikan terveyspalveluja. Miesten välinen homoseksuaalisuus on laissa rangaistavaa. Poliisi voi olla korruptoitunut. Tarkista ajantasainen matkustustiedote Ulkoministeriön sivuilta ennen matkaa ja tee samalla matkustusilmoitus.





M b a b a n e

Mbabane on Swazimaan hallinnollinen pääkaupunki ja sen väkiluku on 76 000. Se on maan toiseksi suurin kaupunki. Mbabanen keskusta on mäkinen toimistorakennusten, ostoskeskusten ja pienien putiikkien sekoitus, jota on helppo tutkia kävellen. Sieltä löytyy kolme isoa ostoskeskusta ja suurimmat ruokakaupat ovat Spar ja Pic&Pay. Pankki-automaatteja löytyy runsaasti ostoskeskusten lähettäviltä. Hallituksen sairaala sijaitsee Mbabanen keskustan eteläpuolella.

Ravintoloita mm.: Ocean Basket, KFC, Spur, Pink Lotus, Steers, Pizza Inn, Deponairs, Sausage Saloon

Kaupungista löytyy monenlaista ajanvietettä shoppailusta keskustan kaupoissa vuorilla kiipeilyyn. Mbabane Club:ilta löytyy kuntosali, tennis- ja golfkentät, uima-allas ja ryhmäliikunta-tunteja. Paikallinen luotettava baari ja ravintola Albert's Millin, Mbabane Clubin vieressä. Keskustasta löytyy myös nettikahviloita ja kopiointiliikkeitä.

M a n z i n i

Manzini on Swazimaan suurin kaupunki, sen väkiluku on yli 110 000. Manzini on kaikista maan kaupungeista levottomin ja siellä on ajoittain mellakoita. Se on myös vilkas ja ruuhkainen kaupunki, joten siellä on syytä välttää autolla ajamista. Manziniä löytyy pari kaupakeskusta, pienempiä liikkeitä ja torimyyntiä. Mbabanen asukkaat eivät pidä Manziniä sen kaaottisuuden takia ja välttävät siksi sinne menemistä.

E z u l w i n i

Ezulwini sijaitsee noin puolivälissä matkalla Mbabanesta Manziniin. Aktiviteetteja kaupungissa tarjoavat ostoskeskus Gabels, elokuvateatteri Movie Zone, kasino Happy Valley, kylpylä Royal Swazi Spa ja suuri Handcraft käsityömarkkinatori. Ostoskeskus Gabelsissa on ruokakauppoja, vaatekauppoja, ravintoloita ja muita ostosmahdollisuuksia. Gabelsilta löydät eri pankkien automaatteja ja postitoimiston. Suurelle Hand Craft käsityömarkkina-torille pääsee Mbabanesta kätevästi Ezulwiniin menevällä kombilla.

Lisää vapaa-ajan aktiviteetteja löytyy oppaan lopusta.

Kulttuuri

Swazimaalaiset eli swazit ovat ystävällistä, rentoa ja mukavaa kansaa. Kaduilla ihmiset tervehtivät ahkerasti, huutelevat kohteliaisuuksia ja uskaliaimmat voivat jopa pyytää naimisiin kanssaan. Suorapuheisuus ja uteliaisuus käyvät ilmi suorina kysymyksinä jumalasta, siviilisäädystä ja raha-asioista. Suomalaisen henkilökohtaisen tilan saa unohtaa kassajonossa, jossa ihmiset jonottavat kassalle aivan toistensa selissä kiinni tai tönivät kärryillä. Lapset voivat arastelematta koskea vierasta ohimennen kadulla.

Swazimaalaisessa kulttuurissa vallitsee erilainen aikakäsitys, jossa kellonajat eivät ole tarkkoja. Asioiden hoitamiselle tai henkilöiden tapaamiselle kannattaa sopia vain suuntaa antava ajankohta. Tätä tarkempaa aikataulua ei voi swazimaalaiselta odottaa vaikka he odottavatkin täsmällisyyttä ulkomaalaisilta ja erityisesti opiskelijoilta. Kiireettömyys näkyy varsinkin aamulla, kun kouluun ja töihin lähdetään tunteja aikaisemmin, jotta ei tarvitsisi kävellä nopeasti. Kaupan kassat, pankkivirkailijat tai kahvilanpitäjät eivät pidä koskaan kiirettä. Yleinen sanonta, ”no stress”, tulee monelle matkailijalle tutuksi. Opiskelijan kannattaa siis varata riittävästi aikaa erilaisten virallisten papereiden hoitamiseen jo ennen harjoittelun alkua.

Ruokakaupoissa kaikki vihannekset, hedelmät ja lihat ovat tuoreita ja usein paikallisia. Valmisruokien, leikkeleiden ja pakastetuotteiden tarjonta on suppea. Kaupoista löytyy myös joitakin erikoisruokavaliolle sopivia tuotteita, kuten gluteenittomia vaihtoehtoja. Toreilta voi edullisesti ostaa tuoreita hedelmiä ja vihanneksia. Swazimaassa syödään paljon maissia ja lihaa, erityisesti kanaa. Paikallisten yleinen lounas on valkoista pieni rakeista pop-maissia ja kanaa tai leipää ja avokadoa. Ruokakaupat ovat usein auki kello 7:00–20:00.



Ruokotansi



Suuri osa swazimaalaisista elää äärimmäisessä köyhyydessä. Paikallinen yleensä olettaa valkoisen henkilön olevan rikas pelkän tämän ihonvärin perusteella ja voi siksi tulla pyytämään rahaa. He voivat pyytää puhelinta, vaatteita tai muita tavaroita omakseen vedoten niiden omistajan rikkauteen tai omaan köyhyyteensä. Tämän kaltaisissa tilanteissa kannattaa kohteliaasti vastata tarvitsevansa kyseistä asiaa itse. Toinen vaihtoehto on kertoa antavansa sen kysyjälle ehkä myöhemmin, jos olettaa, että ei tule tapaamaan tätä paikallista enää. Omilla rahoilla ei ole sopivaa kehuskella tai leveillä. Pankkiautomaateilla kannattaa nostaa rahaa toisen henkilön seurassa ja varoa, ettei kukaan seuraa rahan nostotilannetta tai lähde seuraamaan sen jälkeen.

Swazimaalaiset ovat uskonnollisia ja sunnuntaisin he käyvät kirkossa. Heitä usein kiinnostaa mihin uskontoon kuuluu tai mihin usko. Usein he haluavat jakaa muille omaa uskoaan. Swazimaassa vaalitaan vielä perinteitä ja vanhat uskomukset ja tavat, kuten noituus, ovat vieläkin osa kulttuuria. Moniavioisuus on Swazimaassa laillista. Swazimaan kuninkaalla, Mswati III:lla, on 14 vaimoa (2019). Moniavioisuus muun kansan keskuudessa ei kuitenkaan ole enää yleistä kristinuskon yleistymisen myötä. Naimisiin meno on pitkä prosessi, jonka aikana käydään useita neuvotteluita ja lopuksi toivottavasti juhlitaan häitä. Sulhanen ostaa vaimonsa yleensä lehmillä. Nykypäivän swazimaalaiset eivät aina näe parisuhdetta esteenä kosiskelulle ja parisuhteessa uskottomuus on yleistä. He voivat tarjoutuvat olemaan ”swazimaalaisia-poikaystäviä- tai tyttöystäviä” ja voivat olla hyvin sitkeitä asian suhteen. Jos kosiskelu käy ahdistavaksi, täytyy tehdä selväksi, ettei ole kiinnostunut ja pyytää kosiskelijaa lopettamaan.

Swazimaassa ”alempiarvoinen” kunnioittaa ”ylempiarvoista”. Se näkyy käden asettamisella toisen käden kynärtaipeeseen ojennettaessa tai annettaessa asioita ja välttämällä suoraa katsekontaktia. Ylempiarvoista katsotaan ohi tai alaspäin. Kuningasta ja kuningatar äitiä kunnioitetaan kaikkialla ripustamalla heidän kuvansa seinälle. Kuninkaasta ei saa julkisesti puhua kielteiseen sävyyn.

Liikenne

Liikenne Swazimaassa on vasemmanpuoleinen. Tiet ovat huonokuntoisia ja niissä on ajoittain isoja kuoppia. Ajaessa täytyy varoa tien laidoilla liikkuvia eläimiä kuten lemmiä, vuohia ja siipikarjaa. Swazimaalaiset ovat huonoja kuljettajia ja ajaessa kannattaa kiinnittää erityistä huomiota muihin autoilijoihin. Autolla saa kääntyä risteyksessä vasemmalle päin punaisia valoja, jos risteyksessä kaistalla on kolmio. Jalankulkijan kannattaa huomioida tämä suojatietä ylittäessään. Etelä-Afrikan puolella tiet ovat paremmassa kunnossa, koska niitä ylläpidetään tietulli maksuilla, mutta yleinen ajoturvallisuus on huono ja autokaappaukset ovat yleisiä. Kummassakaan maassa ei kannata ajaa pimeällä edellä mainittujen syiden takia.

Julkinen liikenne sujuu pääosin pikkubusseilla eli kombeilla. Kombien etuosassa lukee, mistä auto lähtee ja mihin se menee. Matka maksetaan ajon aikana käteisellä. Hinta määräytyy matkan pituuden mukaan. Kombeilla on vakiintuneet pysähdyspaikat, mutta auto pysähtyy myös pyydytyssä kohdassa tai sanomalla "stesh" eli seis. Kyytiin pääsee tien varresta kättä heiluttamalla tai isojen kaupunkien kombi-asemilta. Jos auto on täynnä se ei yleensä pysähdy ottamaan enempää matkustajia kyytiin. Ei ole suositeltavaa nousta kyytiin, jos kombi on täynnä ja ei saa istumapaikkaa, koska se ei ole turvallista ja poliisi valvoo autojen ylikuormitusta. Kombien käyttöä tulee välttää sateella Mbabane-Manzini välillä vuoristotien korkean onnettomuusriskin takia.

Lyhyitä matkoja voi myös kulkea takseilla, koska ne ovat suhteellisen edullisia. Kaikkien taksien puhelinnumerot ovat auto ja kuljettaja kohtaisia, minkä vuoksi kannattaa kysyä luotettavan kuskin puhelinnumero omasta majoituspaikasta tai paikalliselta ystävältä. Maksu suoritetaan käteisellä ja hinnasta kannattaa aina keskustella etukäteen.

Auton vuokraaminen on helppoa ja kohtuullisen hintaista. Affordable Car Hire sijaitsee Mbabanessa Swazi Plazalla ja Van Rental Manziniassa. Myös lentokentältä voi vuokrata auton. Vuokrauksen yhteydessä tulee mainita mahdollinen rajan ylitys.

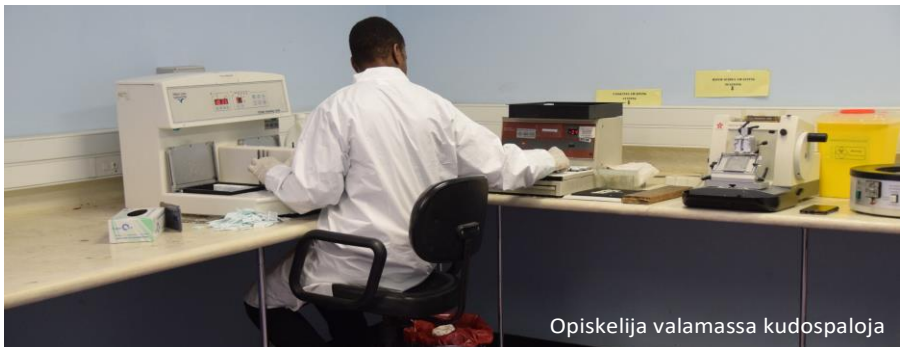


Opiskelijavaihtoon hakeminen

Turun ammattikorkeakoulusta voi hakea Swazimaahan vaihtoon kahdesti vuodessa: helmi- ja syyskuussa. Haku on avoin kaikkien alojen opiskelijoille. Swazimaassa käy Turun ammattikorkeakoulusta vuosittain 15-25 opiskelijaa. Heidät sijoitetaan heille sopiviin kohteisiin alan ja opiskelijavaihdon sisällön perusteella.

Bioanalyytikko-opiskelijoille vaihtoajankohdaksi on suunniteltu kolmannen vuoden syyslukukausi, jolloin vaihdossa voi suorittaa 13 viikkoa kestävä klinisen laboratoriotyöosaamisen harjoittelun.

Opiskelijavaihtoon haetaan Turku University of Applied Sciences/Turun ammattikorkeakoulun Mobility-Online verkkosivujen kautta. Vaihdon kohteeksi valitaan ”Swaziland”. Ensinnä sivustolle syötetään henkilötiedot ja opiskeluvaihtoa koskevat tiedot, kuten vaihdon ajankohta. Päivämääriä voi kuitenkin muuttaa myöhemmin, kun lennot ja vaihtoajankohta ovat varmistuneet. Hakemukseen liitetään CV, opintorekisteriote ja motivaatiokirje. Kaikkien dokumenttien tulee olla englanniksi. Opiskelijan ei tarvitse tehdä erillistä kielikoetta. Opiskelijavaihdon hyväksyy Turun ammattikorkeakoulun opiskelijavaihto-koordinaattori. Hyväksymisen jälkeen Mobility Onlinessa on monta kohtaa, joita täytetään järjestyksessä tulevaa vaihtoa varten. Sivutolla myös muistutetaan tulostamaan tarvittavat viralliset paperit mukaan matkalle.



Matkavalmistelut

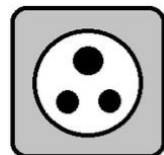
Rokote.fi: nettisivun mukaan Swazimaahan matkustaessa tulee varmistaa, että kansalliseen rokotusohjelmaan kuuluvat rokotukset ovat voimassa. Ohjelmaan kuuluvat jäykkäkouristus-, kurkkumätä-, sikotauti-, vihurirokko- ja tuhkarokkorokotukset. Tämän lisäksi suositellaan ottamaan A- ja B-hepatiitti ja influenssa rokotukset. Swazimaassa ei esiinny keltakuumetta, mutta jos on ollut tai menee maahan, jossa sitä on, tarvitsee todistuksen rokotteen voimassaolosta. Swazimaa ei ole malaria-aluetta, mutta sitä voi esiintyä maan itäosissa Mosambikin rajalla. Mosambik on malaria aluetta ja jos suunnittelee matkustamista sinne, kannattaa miettiä estolääkityksen hankkimista. Ennen matkaa on suositeltavaa keskustella lääkärin kanssa tarvittavista rokotuksista ja malaria lääkityksen ottamisesta.

Suomalaisella passilla saa olla 30 päivää Swazimaassa ilman viisumia. Passin tulee olla voimassa kuusi kuukautta matkan päättymisen jälkeen. paikallinen yhteyshenkilö hankkii viisumit Turun ammattikorkeakoulun vaihto-opiskelijoille, kun opiskelija saapuu maahan. Viisumia varten tarvitaan Suomesta alkuperäinen englanninkielinen rikosrekisteriote. Opiskelijalla tulee olla mukanaan myös englanninkielinen opintorekisteriote.

Matkalle lähtiessä kannattaa ottaa mukaan käteistä rahaa. Swazimaassa pankkiautomaatit ovat yleisiä ja korttimaksu käy kaupungeissa, mutta pienissä liikkeissä tai kaupunkien ulkopuolella korttimaksu käy harvoin. Suomessa saa vaihdettua euroja Etelä-Afrikan randeiksi (ZAR), joita pystyy käyttämään myös Swazimaassa. Suuria määriä käteistä ei kuitenkaan kannata kantaa mukana turvallisuussyistä. Swazimaassa on luotettavia pankkiautomaatteja, joista voi nostaa käteistä. Omalle pankki- ja luottokortti yhtiölle kannattaa ilmoittaa etukäteen maahan matkustamisesta.

Kannattaa pakata mukaan lämpimiä vaatteita, koska lämpötila voi laskea paikottain lähelle nollaa, joten lämpimät vaatteet ja takki ovat tarpeellisia. Kuumien aikojen keskipäivällä, jolloin voi varautua kevyempään vaateetukseen. Swazimaan kulttuuriin kuuluu, että naiset käyttävät pitkiä hameita, ja vaikka tapa on vanhanaikainen, on suositeltavaa välttää kaikista lyhimpiä hameita ja shortseja, jottei anna itsestään väärää kuvaa. Talviaikana Swazimaassa voi sataa ja ukkostaa, joten sadevarusteet kannattaa ottaa mukaan. Uima- ja rantavarustus on myös hyvä muistaa. Patikointiin ja safarille, kannattaa varata mukaan urheilu- tai patikointikengät. Safarilla lämmin ja pitkä pukeutuminen tulee tarpeeseen auringon laskettua ja hytysiltä suojautuessa.

Sähkökatkokset ovat yleisiä ympäri Swazimaata ja siksi tasku- tai otsalamppu ovat tällaisissa tilanteissa hyvä pitää mukana. Swazimaassa on käytössä pistorasiat, joihin soveltuu tyypin M 230V/50Hz pistokepää. Eurooppalaisia pistorasioita löytyy myös, mutta ne ovat harvinaisempia, joten adapteri kannattaa olla matkassa.



M 230V/50Hz

Matkustus Swazimaahan

Helpoin ja halvin tapa matkustaa Swazimaahan on lentämällä Johannesburgiin, Etelä-Afrikkaan, josta autokuljetuksella jatkaa Swazimaahan. Monet kuljetusyhtiöt kulkevat Swazimaahan molemmilta Johannesburgin lentokentiltä (Tambo international Airport ja Sandton) ja matka maksaa E500-E600 emalangenian eli noin 38€. Matka Swazimaahan kestää noin neljä tuntia, jonka lisäksi rajan ylitykseen pitää varata aikaa.

Swazimaassa on myös kaksi omaa lentokenttää: Matsaphan lentokenttä ja Kuningas Mswati III:n kansainvälinen lentokenttä, joka tunnetaan myös nimellä Sikhuphen lentokenttä (2014). Eswatini Airlinck lentää Johannesburgista kolme kertaa päivässä Sikhuphen lentokentälle. Lentokentältä on kolme kertaa päivässä bussikuljetus Mbabaneen Manzinin ja Ezulwinin kautta. Sikhuphen lentokentältä Mbabaneen kestää autolla noin kaksi tuntia.

Autokyytejä tarjoavia yrityksiä ovat mm. TransMagnific ja Pro Shuttle.

Turun ammattikorkeakoulun yhteyshenkilö järjestää opiskelijoille kuljetuksen valmiiksi ennen heidän saapumistaan Swazimaahan. Kuljetus lähtee Johannesburgin lentokentältä ja vie Mbabanen keskustaan. Kyyti maksaa noin E350-E750 henkilöltä eli noin 22-46e ja maksu suoritetaan käteisellä.

Etelä-Afrikan tullissa opiskelijalla tulee olla mukana dokumentti kuljetuksesta Swazimaahan sekä Turun ammattikorkeakoululta saatu kirje, joka kertoo henkilön tulevan suorittamaan työharjoittelua sinne. Nämä ovat todisteita matkan jatkumisesta Swazimaahan ja merkki viisumin tarpeettomuudesta Etelä-Afrikkaan. Swazimaan rajalla tulee esittää sama Turun ammattikorkeakoululta saatu kirje.





Veki's Town Lodge

Viime vuosina Turun ammattikorkeakoulun vaihto-opiskelijat ovat asuneet Veki's Town Lodgessa vaihtojensa ajan. Veki's Town Lodge sijaitsee Mbabanessa noin puolen tunnin kävelymatkan päässä Hallituksen sairaalasta. Erikokoisia huoneita on yhdeksän, joissa on tilaa kahdesta neljään henkeen. Vuokra asumisesta on E5360 (2019) henkilöltä eli noin 340 euroa kuukaudessa, joka maksetaan käteisellä. Siihen sisältyy huoneiden päivittäinen siivous ja astioiden, pyykkien pesu kerran viikossa ja ympäri vuorokautinen vartiointi. Kaikissa huoneistoissa on oma kylpyhuoneensa suihkulla sekä keittiönurkkaus. Keittiössä on kaasuhella ja -uuni, jääkaappipakastin sekä ruoanlaitto tarvikkeita. Jokaisessa huoneistossa on televisio. Säilytystilan määrä ja sängyt vaihtelevat huoneittain. Veki's Town Lodgella on WiFi, mutta se on hidas ja toimii vaihtelevasti. Aidatulla piha-alueella on kaikkien asukkaiden käyttöön tarkoitettu uima-allas, grillialue ja parkkitilaa.

Opiskelijat majoitetaan aina suoraan Veki's Town Lodgeen, mutta muitakin majoitus paikkoja voi miettiä paikan päällä, kuten Buhleni Farm Chalets ja Brackenhill Lodge.



Vinkkejä

Veki's Town Lodgella voi juoda hanavettä, jos uskaltaa. Vesi tulee vuorilta ja on puhdasta. Muualla Mbabanessa voi hanavettä juoda vuoristoisilla alueilla, mutta on hyvä kysyä veden laadusta ennen juomista. Jos ei halua juoda hanavettä voi kaupasta ostaa vesikanistereita. Mbabanen keskustassa ja Ezulwinissä ei kannata juoda hanavettä.

Swazimaassa on käytössä prepaid liittymät, joihin ostetaan puheaikaa ja nettiä tarpeen mukaan. Operaattoreita on kaksi, MTN ja Swazimobile, joista MTN on käytetympi. SIM-kortti pitäisi saada Vekiltä ja sitä saa ladattua operaattoreiden omissa liikkeissä tai kadulla firmojen logoilla varustetuilta henkilöiltä. Ostotilanteessa tarvitsee tietää oma puhelinnumero ja maksu suoritetaan käteisillä.

Mbabanen pankit löytyvät ison Corporate Place- ostoskeskuksen yläkerrasta. Asiointi pankeissa onnistuu vain käteisellä. Etelä-Afrikan randeja (ZAR) saa nostettua rakennuksen toisesta kerroksesta Standard-pankin automaatista, jossa ilmoitetaan randien saatavuudesta.

Maassa ei ole osoitteita tai tien varsilla olevia postilaatikoita ja talonumeroita on harvoin. Postilaatikon voi ostaa käyttöönsä ja se on 10x10cm kokoinen pieni luukku. Postilaatikat on kerätty liikekeskuksiin tai postitotoimistoille.

Maassa on tippikulttuuri ja ravintoloissa on hyvä jättää tippiä noin 10% laskun loppusummasta

Swazimaassa on kaksi radio kanavaa ja yksi sanomalehti.

Hyttysmyrkkymerkeistä Peaceful Sleep on hyvä! Sitä löytyy ruokakaupoista ja Clicksistä.



Kliinisen laboratoriotyöosaamisen harjoittelu

Harjoittelujakson tavoitteet

Harjoittelun jälkeen opiskelija osaa suorittaa ohjatusti kliinisen hematologian, kemian, sytologian, histologian ja mikrobiologian analyysyjä sekä kliinisen neurofysiologian ja fysiologian potilastutkimuksia. Opiskelija oppii työskentelyssään käyttämään laboratorion laadunhallintamenetelmiä. Opiskelija oppii myös palvelemaan laboratorion asiakkaita, suoriutuu itsenäisesti näytteenotosta ja tekee vieritestejä ohjatusti. Työskennellessään opiskelija identifioi ammatillisen kasvun tasoja ja pystyy kriittiseen itsearviointiin.

Harjoittelun suoritus Swazimaassa

Turun ammattikorkeakoulun kliinisen laboratoriotyöosaamisen harjoittelun pituus on 13 viikkoa ja siksi paikallisten opiskelijoiden yhdeksän kuukauden harjoittelun sisältöä ei voida sellaisenaan hyödyntää vaihto-opiskelijoiden harjoittelussa. Paikalliset opiskelijat käyttävät yksityiskohtaista tehtäväkansiota harjoittelunsa ajan. Siitä on tehty suomalaisille oma tehtäväkansio, johon on poimittu pääkohdat, jotka sisältyvät myös Turun ammattikorkeakoulun tavoitteisiin. Harjoittelun aikataulua on sovellettu osastojen laajuuden ja Turun ammattikorkeakoulun harjoittelun aikataulun mukaan.

Harjoittelun aikataululomake ja osastokohtaiset tehtävät löytyvät "Opas opiskelija-vaihtoon Swazimaassa- bioanalyttikko-opiskelijoille kliinisen laboratoriotyöosaamisen harjoitteluun"- opinnäytetyön liitteistä. Opinnäytetyö löytyy Theseuksesta.



Hematologia

Hematology

Suositteltu suoritus aika kaksi viikkoa

Recommended time spent in the department is two weeks

Tehtävät Tasks	Tehty Done
Osaa suorittaa ja tulkita tarvittavat kontrollit <i>Can run and interpret results of all necessary controls</i>	
Tietää näytteiden hyväksymis- ja hylkäämiskriteerit <i>Knows specimen acceptance and rejection criterias</i>	
Osaa esikäsitellä näytteet oikein <i>Can prepare specimens correctly</i>	
Osaa valmistaa tarvittavat liuokset ja reagenssit ohjeiden mukaan <i>Can prepare solutions and reagents according instructions</i>	
Perusverenkuva automaatti: osaa kalibroida, osaa ajaa näytteitä ja osaa tulkita tuloksia viitearvojen avulla <i>Automated full blood count: can calibrate, can run samples and can interpret results using normal values</i>	
Lasko: ymmärtää testin periaatteen ja osaa suorittaa testin <i>ESR: understands the principle and can perform the test</i>	
Malaria-vieritesti: ymmärtää testin periaatteen ja osaa suorittaa testin <i>Malaria quick test: understands the principle and can perform the test</i>	
Veren sivelyvalmiste: osaa tehdä ja värjätä laadukkaan sivelyvalmisteen <i>Blood film: can make and stain a quality blood film</i>	
Työskentelee aseptisesti ja turvallisesti <i>Works aseptically and safely</i>	
Osaa säilyttää näytteitä oikein ennen ja jälkeen analysoinnin <i>Can store specimens correctly before and after analysis</i>	
Osaa hävittää erilaiset laboratoriojätteet oikein <i>Can dispose different laboratory waste correctly</i>	

Esimerkkisivu osastokohtaisista tehtävistä. Tehtävät ovat suomeksi ja englanniksi, jotta molemmat, opiskelija ja kohdesairaala, hyötyvät niistä. Tehtävävihkosen avulla opiskelija tietää, mitä harjoittelulta voi odottaa ja kohdesairaalassa tiedetään, mitä opiskelijan harjoittelun tulisi sisältää. Ohjaajille se kertoo, mitä suomalaisen opiskelijan tulisi kokea ja oppia.



Kootun harjoitteluohjelman mukaan on suositeltu, että hematologian, patologian ja mikrobiologian osastoilla vietetään kaksi viikkoa ja immunoematologian, parasitologian ja kemian osastoilla ja veripankissa (blood transfusion) vietetään yksi viikko kussakin. Jäljelle jäävät kolme viikkoa saa käyttää yhdellä tai useammalla valitsemallaan osastolla, oman mielenkiintonsa mukaan. Sairaalan kemian osasto on suppeampi kuin Suomessa, jonka takia kemian harjoittelun pituus on puolitettu normaalista kahdesta viikosta yhteen viikkoon. Muidenkaan laboratorio-osastojen tutkimusvalikoima ei ole niin laaja kuin Suomessa, mutta sairaala mahdollistaa sellaisiin erikoislaboratorioihin tutustumisen, joihin ei Suomessa opiskelija pääsisi, esimerkiksi tuberkuloosi laboratorioon ei ole Suomessa asiaa. Harjoittelun ohjelma ja aikataulu eivät välttämättä tule kokonaan toteutumaan suunnitellusti, mutta suunnitelma helpottaa harjoittelun sujumista. Tärkeintä on lähteä harjoitteluun avoimin mielin.

Mbabanen Government -sairaalan laboratorion osastot

Rakennuksen ensimmäisessä kerroksessa on veripankki (blood transfusion) ja asiakkaiden verenluovutus tilat.

Toisessa kerroksessa on kliinisen patologian laboratorio, joka on jaettu histologian ja sytologian laboratorioihin. Kerroksesta löytyy myös gynekologin vastaanotto ja laboratoriojohtajan työhuone.

Kolmannessa kerroksessa sijaitsevat kliinisen hematologian, veripankin (blood transfusion), immunoematologian, kemian, parasitologian, mikrobiologian, tuberkuloosin ja HIV-osaston (serologia ja CD4) laboratoriot.

Sairaalassa on oma hematologian osasto osastopotilaiden näytteille ja oma sairaalan ulkopuolisten klinikoiden näytteille. Koko neljäs kerros on tuberkuloosi laboratoriot, jonne ei pääse ilman erikoislupia.

Kuvia osastoilta



Patologi leikkaamassa kudospaloja



Veriryhmän määrittäminen



Nestemäisen Papa-preparaatin valmistaja



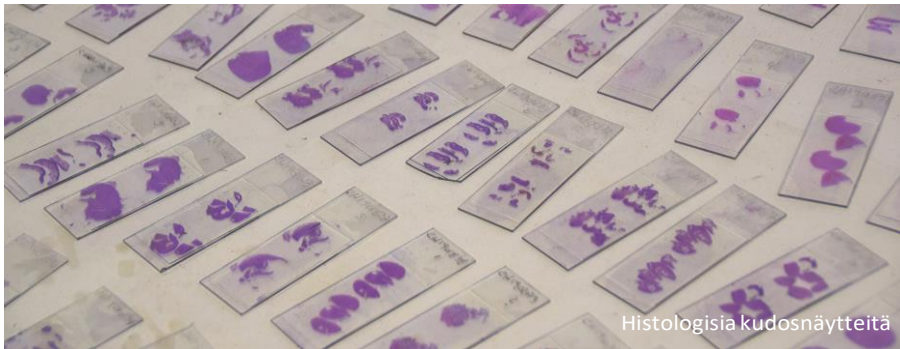
Histologisten näytteiden manuaalinen värjäys



Parasitologian mikroskoopi



Plasmaa veripankin pakkasessa



Harjoitteluun valmistautuminen

Harjoittelua kannattaa suunnitella etukäteen harjoitteluohjelman kanssa. Ensimmäisien viikkojen aikana tulee hoitaa harjoitteluun tarvittavia papereita ja lupia, ennen kuin harjoittelun voi aloittaa. Viralliset asiakirjat, kuten viisumihakemus kopio tulee leimauttaa poliisiasemalla.

Harjoittelua varten tulee olla englanninkielinen opintorekisteriote, joka on tilattava Suomessa ennen matkaa.

Ennen harjoittelun alkua kannattaa käydä tutustumassa sairaalaan ja esittäytymässä laboratorion johtajalle. Tapaamisen voi sopia yhteyshenkilön kautta, joka hoitaa myös toimintaluvan sairaalaan. Turun ammattikorkeakoulu vakuuttaa opiskelijan työpäivien ajaksi eli 38 tunniksi viikossa.

Harjoitteluun kulkeminen



Jos asuu Veki's Town Lodge:lla, Hallituksen sairaalaan pääsee helpoiten kävellen. Matka kestää noin 20-30 minuuttia. Vekiltä pääsee oikoreittiä pienen metsän ja golf kentän läpi, joka lyhentää kävelyreittiä huomattavasti. Sateella polku voi olla vaikeakulkuinen. Polku löytyy Vekiltä lähdetessä alemmasta korttelista hylätyn talon kulmalta ja kaupungista päin tullessa golfkentän takareunalta suuren männyn juurelta.



Työkulttuuri

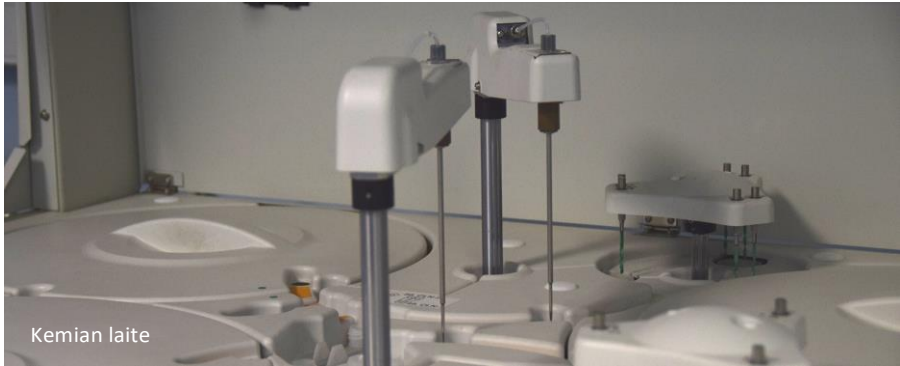
Swazimaalaisten työkuultuuri on suomalaisen verrattuna rennompaa, mutta työt tulee silti tehtyä. Kaikilla osastoilla on oma osastovastaavansa ja jokaisella työntekijällä on oma tehtävänsä ja työpisteensä. Laboratoriolaitteita on käytössä, mutta paljon kokeita tehdään manuaalisesti. Laitteiden käyttö riippuu saatavilla olevien kontrollien ja reagenssien saatavuudesta. Työpäivät ovat paikallisille työntekijöille pitkiä, noin kymmenen tuntisia. Työpäivän pituus riippuu myös näytteiden määrästä.

Työvaatetus

Laboratorion työvaatetus on siisti ja asiallinen. On suositeltavaa pukeutua siisteihin housuihin tai säädylisen pituiseen hameeseen, paitapuseroon tai t-paitaan sekä kenkiin ja laboratoriotakkiin. Paikallisilla opiskelijoilla on yllään koulupuku, siistit kengät ja laboratoriotakki. Jos omistaa oman laboratoriotakin se kannattaa ottaa mukaan Suomesta. Laboratoriosta löytyy kertakäyttötakkeja ja mahdollisesti lainatakkeja.

Omien tavaroiden ja laboratoriotakin säilyttäminen onnistuu omalla lukolla lukituissa kaapeissa. Toisesta kerroksesta löytyy kaappeja hissin vierestä, muiden kaappien sijainti ja saatavuus vaihtelevat osastoittain.





Kemian laite

Työajat

Harjoittelun työaika on 40 tuntia viikossa, josta työaikaa on 37 tuntia ja itsenäistä työskentelyä 3 tuntia. Työviikkoja on 13, jolloin harjoittelussa suoritettavien tuntien kokonaismäärä on 481 tuntia. Itsenäisen työskentelyn tunteina voi esimerkiksi tehdä muistiinpanoja, joita voi käyttää ammatillisen kasvun esseessä tai tukena kertoessaan harjoittelusta Optiman keskustelualueella. Työpäivät ja -vuorot sovitaan ja suunnitellaan etukäteen laboratorion opiskelijavastaavan tai osaston esimiehen kanssa. Työajat tulee kirjata itse ylös ja niitä tulee seurata työvuoroaikataulu lomakkeesta. Työtuntilomake täytetään huolellisesti kuulakärkikynällä, eikä sitä saa kirjoittaa uudestaan puhtaaksi.

Tauot ja ruokailu

Sairaalassa ei ole henkilökunnalle ruokalaa tai keittiötä, mutta sieltä löytyy ruokailuun soveltuvia taukhuoneita. Rakennuksen toisesta kerroksesta patologian osastolta löytyy mikroaaltouuni ja kolmannessa kerroksessa on jääkaappi, joita opiskelija voi halutessaan käyttää harjoittelun aikana. Taukutiloissa ei ole ruokailuvälineitä tai astioita. Lounaan voi käydä myös syömässä keskustassa. Ruokataukojen ja kahvitaukojen pituus määräytyy harjoittelu osaston mukaan. Työpäivään sisältyy kahvitauko aamu- ja iltapäivällä sekä lounastauko. Yleinen lounasaika on kello 13.00-14.00.



Punasolupusseja verensiirto-osastolla



P o i s s a o l o t

Jos opiskelijalle tulee poissaoloja harjoittelun aikana sairastumisen tai muun syyn takia, tulee harjoittelupaikkaan ja vaihdon yhteyshenkilölle aina ilmoittaa asiasta. Osastonjohtajilta kannattaa kysyä puhelinnumero aina osastolla aloittaessa, johon voi ilmoittaa poissaolosta. Puuttuvia työtunteja voi täydentää pidentämällä työpäiviä (enintään 8 tuntia päivässä). Jos harjoittelusta on poissa pidempiä aikoja, tulee ottaa yhteyttä opintojaksosta vastaavaan opettajaan.

Harjoittelun liittyvät paperit ja itsenäiset työt

Harjoittelun jälkeen opiskelijalla tulee olla työvuoroaikataulu ja harjoittelun tavoitteet allekirjoitettuna ja arvioituna.

Harjoittelun aikana ja jälkeen suoritettavia itsenäisiä töitä on:

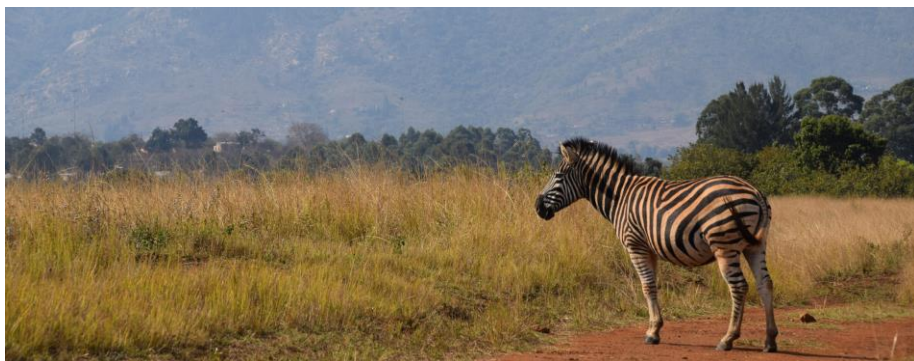
- oman ryhmänsä keskustelupalstalle osallistuminen Optimassa
- harjoittelusta kirjoitettava itsearviointi
- essee, jossa opiskelija kirjoittaa ammatillisesta kasvustaan harjoittelun aikana

Optiman keskustelualueella kuvataan omaa oppimistaan ja kerrotaan oppimiskokemuksista kerran viikossa muille oman harjoitteluryhmän opiskelijoille ja opettajille. Itsearvioinnissa opiskelija kuvaa, miten ja minkälaista oppimista työtehtävissä tapahtui osastoittain, oliko aiemmin opitusta hyötyä ja minkälaisia kysymyksiä heräsi. Itsearviointi käydään läpi yhdessä ohjaavan opettajan kanssa harjoittelujakson arviointikeskustelussa. Ammatillisen kasvun essee on 1-2 sivun mittainen itsearviointi opiskelijan omasta ammatillisesta kasvusta harjoittelujakson aikana. Essee arvioidaan hyväksytytty/täydennettävä/hylätty -asteikolla ja se on harjoittelujakson osasuoritus. Essee palautetaan Optiman palautuslaatikkoon viimeistään kaksi viikkoa harjoittelun päättymisen jälkeen.

Tehtävää Swazimaassa



- | | |
|--------------------------------|---------------------------------------|
| 1. Mlilwane Wildlife Sanctuary | 8. Ngwenya Glass |
| 2. Hlane Royal National Park | 9. Mantenga Nature Reservellä |
| 3. Malotjan Nature Reserve | 10. House On Fire |
| 4. Sibebe Rock | 11. Swazi Candles |
| 5. Shewula Mountain Camp | 12. Ezulwinin Handcraft Market |
| 6. Nsangawini Rock Art | 13. Mantenga Craft & Lifestyle Centre |
| 7. Phophonyane Falls | 14. Mkhaya Game Reserve |



1. Mlilwane Wildlife Sanctuary

Mlilwane Wildlife Sanctuary on pieni ja sympaattinen luonnonsuojelualue Ezulwinissä. Puistossa on seeproja, villisikoja ja paljon erilaisia antiloopeja. Vaarallisimpia eläimiä ovat krokotiilit ja virtahevot, joiden takia pitää aina olla varuillaan. Puistossa voi kävellä, pyöräillä, ratsastaa tai ajaa omalla autolla. Rest Campistä löytyy ravintola, piknikalue ja uimaallas. Mlilwanessa voi majoittua "beehive"-majaan, erilaisiin mökkeihin tai leirintäalueelle. Puisto on auki joka päivä kello 6:00-18:00 ja sisäänpääsy maksu on E50. Reitti puistoon on viitoitettu MR103 tieltä.

Lisää tietoa aktiviteeteista ja hinnoista osoitteesta:
www.biggameparks.com/mlilwanewildlife-sanctuary





2. Hlane Royal National Park

Hlane Royal National Park on Swazimaan suurin luonnonsuojelualue ja ainoa, jossa on leijonia. Siellä on Swazimaan puistoista runsain eläimistö. Siellä voi nähdä leijonien lisäksi, norsuja, sarvikuonoja, virtahepoja, seeproja, kirahveja ja paljon erilaisia antiloopeja ja lintuja. Parhaimmat mahdollisuudet nähdä eläimiä on aamulla ja illalla, koska keskipäivä on eläimille liian kuuma liikkumiseen.

Hlanessa on kaksi leiriä yöpymiseen: Bhubesi ja Ndlovu. Bhubesi on syvemmillä puiston sisällä ja sinne pääsee vain omalla autolla. Sieltä ei pääse osallistumaan auringonnousu ja -lasku safareille leirin aukioloaikojen takia, ellei järjestä ajelua etukäteen. Ajelun järjestäminen vaati vähintään kuusi osallistujaa. Pääleiri, Ndlovu, tarjoaa majoitusta erikokoisissa itsepalvelu mökeissä ja leirintä alueella. Suurin mökki on kahdeksalle hengelle, mutta on edullinen myös pienemmälle ryhmälle. Pyyhkeet ja liinavaatteet kuluvat mökkimajoituksen hintaan. Mökit ovat sähköttömiä, mutta niissä on kaasulla toimiva liesi ja jääkaappi sekä suihku. Pääleiristä löytyy myös ravintola ja grillaus mahdollisuus.

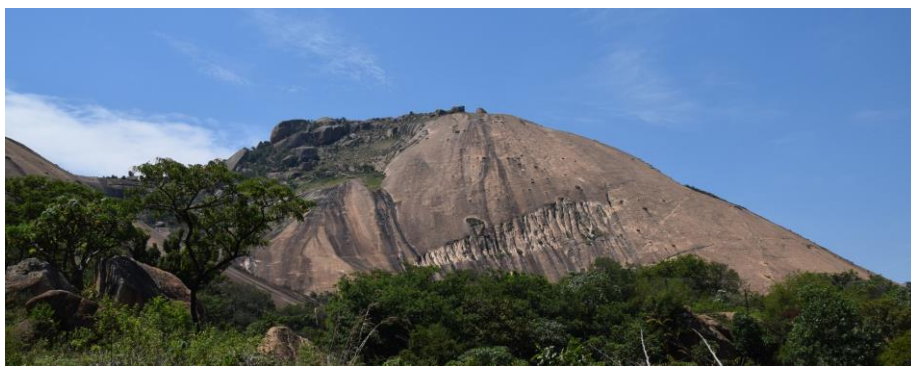
Puiston portit ovat avoinna joka päivä 06:00-18:00 ja sisäänpääsy on E50.00 hlö/päivä. Parhaiten Hlaneen pääsee omalla autolla. Hlane sijaitsee D42 tien varrella noin kahden tunnin ajomatkan päässä Mbanesta.

Lisää tietoa aktiviteeteista ja hinnoista osoitteesta www.biggameparks.com/rates ja [ja-/hlane-royal-national-park](http://hlane-royal-national-park)



3. Malolotjan Nature Reserve

Malolotjan Nature Reserve tarjoaa kaunista koskematonta luontoa. Luonnonsuojelualueen halki kulkee kolme jokea ja sieltä löytyy upeita patikointireittejä. Alueella on paljon erilaisia kasveja, lintuja ja eläimiä, kuten seeproja ja gnuita. Malolotjan maisemia pääsee ihaillemaan 10 liu'un zipline elämyksellä, johon kuuluu 50 metrin pituinen riippusilta. Malolotjalla voi majoittua itsepalvelu mökkeihin tai leirintäalueelle. Alueelta löytyy myös ravintola. Puisto sijaitsee MR1 moottoritien varrella ja sinne ei ole sisäänpääsymaksua. Ziplinen järjestää Mololotja Canopy Tour.



4. Sibebe Rock

Sibebe Rock on kolme miljardia vuotta vanha ja maailman suurin graniittikupoli. Sen korkeus meren pinnasta on 1 488 metriä ja vain Australian Urulu vie siltä maailman suurimman kiven tittelin. Paras tapa nähdä kivi on kiivetä sille. Päältä löytyy graniitti rinteitä, hienoja lohkareita, metsäisiä halkeamia ja polkuja, jotka johtavat luoliin ja vesiputouksille. Lokakuusta joulukuuhun ruohomaalla kasvaa runsaasti orkideoita ja muita villikukkia. Sateen jälkeen kivellä hohtaa hopeisia virtauksia, jotka ovat kaukaa katsottuna kauniita, mutta kiven ollessa märkä se on liukas ja vaarallinen kulkea. Ukkosella kivelle ei saa kiivetä, sen sähköjohtokyvyn takia.

Sibebe sijaitsee noin 8 kilometrin päässä Mbabanesta ja Sibebe Resortille matkaa on 18km. Helpon Sibebeille pääsee seuraamalla Sibebe Resortin tieviitoituksia, jättämällä auton ylös majoituspaikan parkkipaikalle ja vaeltamalla Sibebeille vuoren harjaa pitkin. Sibebe Resort veloittaa vaelluksesta E15 kävijältä. Maksun suoritetaan heidän baarissaan, josta saa avaimen vaellusreitillä olevaan porttiin.

Lisätietoa osoitteesta www.thekingdomofeswatini.com/sibebe-rock



5. Shewula Mountain Camp

Shewula Mountain Camp on pienen maalaisyhteisön pyörittämä ekoturismi leiri, joka tarjoaa rauhallisen majoitusympäristön, uskomattomia maisemia ja mahdollisuuksia tutustua Swazimaan maalaiselämään. Shewula Mountain Camp sijaitsee Lubombovuoren päällä 500 metrin korkeudessa ja leiriltä avautuva panoraamanäköala kantaa yli 100 kilometriä Swazimaan yllä. Leiri tarjoaa erikokoisia kivimökkejä, joiden hintoihin sisältyvät liinavaatteet ja pyyhkeet. Mökit ovat sähköttömiä. Alueella on suihkut ja vesivessat. Pienestä lisämaksusta on mahdollisuus nauttia herkullista swazimaalaista kotiruokaa. Alueella on myös grillaus ja jääkaapin käyttö mahdollisuus. Leiri on pienen kylän vieressä, jonne kannattaa mennä kävelylle ja tutustua paikallisiin. Kylässä on myös mahdollisuus tavata Sangoman, perinteinen parantaja.

Shwula leirille pääsee autolla tai bussilla Manzinista. Päälystetyn tien jälkeen loppumatka on hieman huonokuntoista hiekkatietä, mutta tie on tavallisellakin autolla kuljettavissa. Varaukset ja tiedustelut voi tehdä puhelimitse, verkkosivujen kautta tai sähköpostitse. Maksut suoritetaan käteisellä paikan päällä.

Leirin ylläpito on tärkeä toimeentulon lähde kylälle, jonka vuoksi toimintaa tukee mielellään.

Hinnastoa kansainvälisille vieraille:

Perhe/ryhmähuone E 140

Yksityiset huoneet:

- ♦ 1hlö E 350
- ♦ 2hlö E 440

Lisää hinnoista www.shewulacamp.com
puh. +268 76051160 ja +268 76031931





6. Nsangawini Rock Art

Nsangawini Rock Art on Swazimaan parhaiten säilyneitä bushman maalauksia. Maalaukset voivat olla jopa yli 4000 vuotta vanhoja ja ne ovat metsästäjäkeräilijäkansan, San-ihmisten, tekemiä. Maalaukset on maalattu eläinten verellä ja punaisella mullalla. Arkeologit uskovat niiden maalatun shamaanimaisessa transsissa ja että niillä on symbolinen merkitys. Maalauksille kuljetaan oppaan johdolla Kierros maalatulle lohkareelle maksaa noin E200 henkilöltä. Maalauksille kuljetaan oppaan johdolla vaikeakulkuista jyrkkää polkua noin 20 minuuttia. Maksu suoritetaan käteisellä. Retkellä kannattaa pitää vesipulloa mukana.

Maalaukset sijaitsevat Maguga padon ja Piggs Peakin välissä. Reitti Nsangwinille on viitoitettu MR1-päätieltä. Päällystetyn tien jälkeen matkaa on 7,5 kilometriä hiekkatietä pitkin, joka sopii melkein kaikille ajoneuvoille. Parhaiten paikalle löytää omalla autolla.

Lisätietoa osoitteesta www.thekingdomofeswatini.com/nsangwini-rock-art



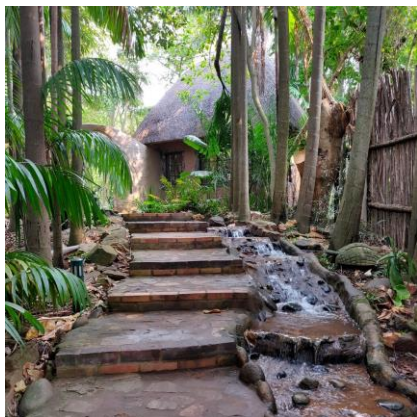


7. Phophonyane Falls

Phophonyane Falls on 80 metriä korkea vesiputous, joka sijaitsee luonnonsuojelu-alueella vuoristoisessa ympäristössä ja se virtaa 3,5 miljardia vuotta vanhan kiven päällä. Legendan mukaan vesiputouksessa virtaa kosiskelijansa menettäneen neidon kyyneliä. Alueella on paljon erilaisia kävelyreittejä ja näköalapaikkoja uskomattomilla maisemilla. Luonnonsuojelualueen sydän on suosittu Phophonyane Falls Eco Lodge, jolla on erilaisia yllellisiä majoituksia heinäkattoisista mökeistä terassillisiin safariteltoihin. Trooppisen keitaan keskellä olevassa Eco Lodgessa on myös ravintola ja uima-altaita. Majoitus on Swazimaan normaali tasoa kalliimpi, mutta yllellisyytensä vuoksi hintansa arvoinen.

Luonnonsuojelualue ja Eco lodge sijaitsevat Piggs Peakin eteläpuolella MR1:ltä kääntyvän hiekkatien päässä.

Lisätietoa majoituksesta ja hinnoista esimerkiksi Booking.com, eBookers.com ja osoitteesta www.phophonyanelodge.com





8. Ngwenya Glass

Ngwenya Glass on lasinpuhaltamo, joka on aloittanut toimintansa vuonna 1987. Siellä pieni ryhmä swazimaalaisia kädentaitajia luo erilaisia lasiesineitä, joiden valmistusta pääsee seuraamaan tehtaan puolella. Tehtaanmyymälässä on laaja valikoima erilaisia astioita ja koriste-esineitä jokaiseen makuun. Tehtaalta on myös mahdollisuus tilata mittatilaustöitä. Paikasta tekee erityisen se, että jokainen lasiesine on 100 %:sti kierrätyslasia, jota kerätään ympäri Swazimaata. Uunin lämmityksessä käytetään vanhoja öljyjä, joista osa tulee maan KFC pikaruokaravintoloilta. Kauniilta piha-alueelta löytyy myös paljon erilaisia käsityömyymälöitä ja belgialaistyylisiä käsintehtyä suklaata myyvä puoti. Tehtaanmyymälän yläkerrassa on ravintola. Ngwenya Glass on yksi Swazimaan tärkeimmistä turistinähtävyyksistä.

Perille löytää MR3-moottoritietä tieviittojen avulla.





9. Mantenga Nature Reserve

Mantenga Nature Reservellä sijaitseva kulttuurikylä on elävä museo, jossa pääsee tutustumaan swazimaalaisten elämäntapoihin ja perinteisiin 1850-luvulta alkaen. Kylä on rakennettu jäljittelemään vanhanaikaista asumista ja opastetulla kierroksella pääsee kuulemaan lisää swazien tavoista. Alueella esiintyy tanssiryhmä, joka esittää perinteisiä tansseja ja esityksen lopuksi opettaa myös yleisöä tanssimaan niitä. Esityksiä on päivittäin kello 11:30 ja 15:15. Kulttuurikylä alueelta löytyy ravintola ja kylältä lyhyen kävelymatkan päässä on pieni vesiputous.

Kulttuurikylä on avoinna joka päivä kello 8:00-17:00. Luonnonsuojelualan sisäänpääsymaksu on E100. Luonnonsuojelualue ja kylä on helppo löytää tieopasteiden avulla Ezulwinin ja Lobombon läpi menevältä MR103-tieltä.



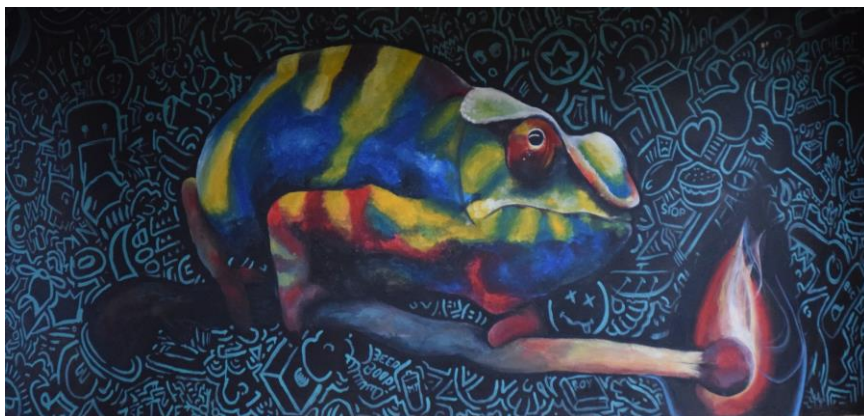


10. House On Fire

House On Fire on viihdepaikka, jonka joustava tila sopii sekä suuriin tapahtumiin ja pieniin tapaamisiin. Se on fantastinen mielikuvituksen leikkipaikka, jonka arkkitehtuuriset ja taiteelliset tyylierot yhdistyvät harmonisesti kulttuurien kohtaamispaikkana. Paikalta löytyy myös käsityöliike, maalaistoravintola sekä pubi, josta avautuvat näkymät Malkerns-laaksoon. Paikkaan voi ja kannattaa mennä tutustumaan, vaikka siellä ei olisikaan mitään tapahtumaa käynnissä.

Paikka sijaitsee Malkernsissa MR27-tien varressa ja sinne on helppo löytää autolla.

Lisätietoa osoitteesta www.house-on-fire.com





11. Swazi Candles

Swazi Candles on yksi Swazimaan johtavista turisti nähtävyyksistä. Yrityksen suurin vientituote on käsityönä valmistetut värikkäät ja yksilölliset vahakynntilät. Kynntilöiden lisäksi he valmistavat mm. 100%:sti orgaanisia soijakynntilöitä, kasvipohjaisia saippuuita ja marula-hedelmä voiteita. Myymälä on yhdistetty kynntilätehtaaseen, mikä antaa mahdollisuuden seurata kynntilöiden valmistusta. Swazi Candles Centerissä on myös ravintola ja paljon muita käsityömyymälöitä.

Swazi Candles on auki viikon jokaisena päivänä kello 08:00-17:00. Myymälöissä voi maksaa kortilla, mutta pihan kauppiaita varten kannattaa varata käteistä mukaan. Paikalle pääsee helpoiten omalla autolla.

Osoite: 172 Malkerns, Swaziland, Africa, M204

Lisätietoa osoitteesta www.swazicandles.com





12. Ezulwinin Handcraft Market

Ezulwinin Handcraft Market on yksi maan suurimmista käsityömarketeista. Sieltä löytyy afrikkalaisena käsityönä tehtyjä koriste-esineitä, veistoksia, koruja, vaatteita, tauluja ja muita hyviä tuliaisia. Monet kojuissa myytävistä tuotteista valmistetaan paikan päällä. Samoja tai samankaltaisia tuotteita näkyy monessa eri kojussa. Myyjät ovat ystävällisiä ja kovia neuvottelemaan hinnoista. Varaa paljon pientä käteistä mukaan.

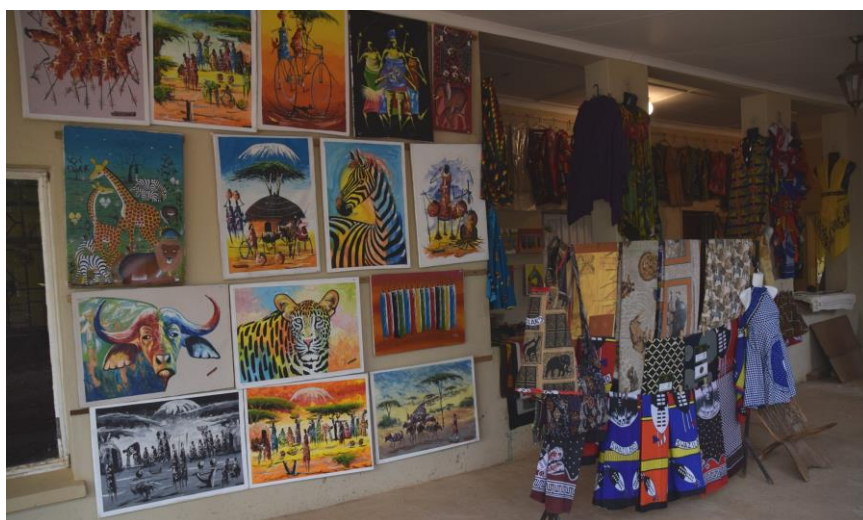
Kojut sulkevat noin viiden aikoihin, kun aurinko alkaa laskea. Käsityömarketti löytyy Ezulwinista MR103 tien varresta. Paikalle pääsee omalla autolla tai kombilla.





13. Mantenga Craft & Lifestyle Centre

Mantenga Craft & Lifestyle Centre on vanha maalaistalo suuren kumipuun alla, jossa on ravintoloita, kahviloita ja käsityöliikkeitä. Lifestyle Centerissä on helppo poiketa, vaikkapa matkalla Mantenga kulttuurikylään ja sen löytää tieopasteiden avulla Ezulwinin ja Lobombon läpi menevältä MR103 tieltä.





14. Mkhaya Game Reserve

Mkhaya Game Reserve tarjoaa Afrikan parhaimmat mahdollisuudet nähdä sarvikuonoja luonnossa ja päästä niiden lähelle. Mkhaya on ottanut tehtäväkseen suojella, kasvattaa ja määrällisesti lisätä uhanalaisia lajeja. Puistolla on tällä hetkellä Afrikan tehokkain salametsästämisen vastainen yksikkö. Mkhayassa voi nähdä Swazimaan ainoat vesipuhvelit sekä pensas- ja isosarvikuonon, mustahevosantiloopin, hirviantiloopin ja sassabiantiloopin. Kaikki kiertoajelut ja kävelyt tapahtuvat oppaan läsnä ollessa ja ne täytyy varata etukäteen. Oma ajoneuvo ei saa käyttää puistossa. Alle 10-vuotiailla lapsilla on puistoon pääsy kielletty.

Puisto on noin 100 kilometrin päässä Mbabanesta MR8-tien varrella. Helpon paikan päälle pääsee omalla autolla, joka jätetään puiston pääleiriin, josta henkilökunta tulee sovitusti noutamaan.

Lisätietoa osoitteesta www.biggameparks.org/rates ja - /mkhaya-game-reserve



Matkustelu Swazimaan ulkopuolella



Etelä-Afriikka

1. Johannesburg
2. Durban
3. Kapkaupunki
4. Garden Route
5. Kruger National Park

Mosambik

1. Maputo
2. Ponta do Ouro
3. Tofo

Etelä-Afrikka

Etelä-Afrikka sijaitsee nimensä mukaan Afrikan mantereeseen eteläkärjessä. Maisemat vaihtelevat massiivisista pöytävuorista ja Lohikäärmevuoristosta laakeaan kuivaan aavikkoon. Maa on tunnelmaltaan sekoitus Eurooppaa ja Afrikkaa, joten jokaiselle matkailijalle löytyy varmasti jotain mielenkiintoista. Tekemistä löytyy safareista viinitiloihin, suurkaupungin sykkeestä pitkiin rantoihin ja patikoinnista benji-hyppyihin. Etelä-Afrikka on tunnettu erinomaisesta ruoastaan sekä ensiluokkaisesta viinikulttuuristaan. Etelä-Afrikan hintataso on suomalaiselle edullinen. Maa kärsii pahasta kuivuudesta ja vesijohtoveden käyttöä tulee säännöstellä.



Pinta-ala: 1 219 090 km²
Väkiluku: 55milj.
Kielet: 11kpl, puhutuimpina isiZulu, isiXhosa, afrikaans ja englanti
Valuutta: randi (ZAR)

Ulkoministeriön mukaan maassa tulee noudattaa erityistä varovaisuutta. Rikollisuus ja väkivalta ovat Etelä-Afrikan suuria ongelmia. Ulkona liikkua on syytä jatkuvaan valppauteen ja liikkumista yksin ja oudoilla alueilla erityisesti pimeän aikana tulee välttää. Myös autolla liikkumista pimeän aikana kannattaa rajoittaa ja auton ovet on hyvä pitää lukittuna ajaessakin, koska autokaappaukset ovat yleinen ongelma. Omaisuudestaan ja arvoesineistään tulee pitää hyvää huolta. Tärkeimmistä asiapapereista tulee ottaa kopiot ja säilyttää ne erillään alkuperäisistä. Varovaisuus Uber-taksien suhteen erityisesti Johannesburgissa ja Pretoriassa on tarpeen, koska kuljettajia kohtaan on kohdistunut väkivaltaisia hyökkäyksiä, jolloin sivulliset tai matkustajat voivat joutua osallisiksi. Maan koillisosassa, jossa Krugerin luonnonpuisto sijaitsee, esiintyy malariaa varsinkin sadeaikana. Keltakuumetta Etelä-Afrikassa ei esiinny. Varovaiselle ja maalaisjärkeä omaavalle matkajalle Etelä-Afrikassa on mahdollista lomailla turvallisesti.





1. Johannesburg

Johannesburg tunnetaan yhtenä maailman vaarallisimmista kaupungeista. Joitakin alueita, kuten Central Business Districtiä kannattaa erityisesti välttää runsaan rikollisuuden vuoksi. Kaupunki panostaa yhä enemmän rikollisuuden kitkemiseen. Yksin ei ole suositeltavaa liikkua ollenkaan. Alueista, jonne suunnittelee menevänsä, kannattaa ottaa etukäteen selvää.

Kaupungin kuuluisin alue on Soweto, jossa on asunut muun muassa Nelson Mandela. Alue on edelleen paikoittain hyvin köyhää ja on suositeltavaa tutustua alueeseen opastetulla kierroksella nähdäkseen eteläafrikkalaista elämää.

Yksi Johannesburgin tärkeimmistä nähtävyyksistä on Apartheid Museum, joka on Etelä-Afrikan rotuerottelua dokumentoiva museo. Heti museon sisäänkäynnillä alkavat asiat mietityttää, kun eri roduille on omat sisäänkäyntiporttinsa puhumattakaan sisällä löytyvistä karmivista faktoista ja tarinoista. Museon vierestä löytyy mieltä keventäväksi tekemiseksi Golden Reef City -huvipuisto. Siellä on erilaisia huvittelulaitteita ja siellä voi käydä tutustumassa vanhaan kultakaivokseen.

Yksi turvallinen alue kaupungissa on Sandton. Alueelta löytyy ylellisiä hotelleja ja ravintoloita ja hyviä ostosmahdollisuuksia. Yksi kuuluisin nähtävyys on Nelson Mandela Square, joka tarjoaa paljon erilaisia liikkeitä ja ravintoloita, ja jolla sijaitsee Nelson Mandelan kuusi metriä korkea patsas. Toinen käymisen arvoinen paikka on Montecasino, jota moni suosittelee ulkopaikkakuntalaiselle. Nimensä mukaan siellä on kasino, jonka lisäksi siellä on mm. keilahalli, kylpylä, elokuvateatteri, kauppoja, ravintoloita, pelihalli ja jopa lintupuisto. Pelkästään itse rakennus on näkemisen arvoinen sisältä, koska se on rakennettu Italian Toscanan katujen näköiseksi. Adventure Minigolf on Sandtonista löytyvä minigolf paikka, josta löytyy vaikeustaso jokaiselle. Radat on rakennettu viidakkomaiseen ympäristöön ja ratojen suunnittelussa on totisesti käytetty mielikuvitusta.

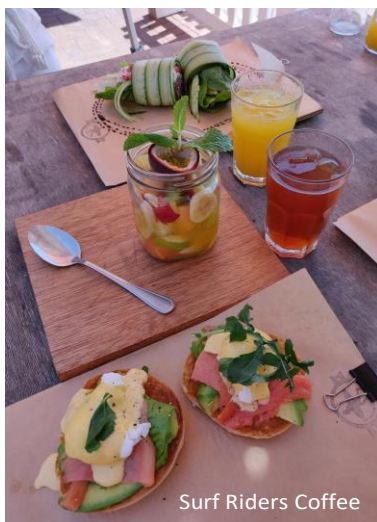


2. Durban

Durban on Etelä-Afrikan kolmanneksi suurin kaupunki. Se sijaitsee Intian valtameren rannalla. Kaupunki on lämpimän ilman rantaparatiisi ja sitä kutsutaankin usein Etelä-Afrikan Miami Beachiksi. Vilkas Durban on yksi nopeimmin kasvavista kaupunkialueista maailmassa ja se on vilkas satamakaupunki sekä liiketoiminnan ja teollisuuden keskus.

Kaupungista löytyy kaikille jotakin, kaupunkielämästä museoihin, kuten KwaMuhle Museumin, joka kertoo Durbanin historiasta. Kaupungin kuuden kilometrin pituinen rantaviivan tarjoaa tekemistä uimareille ja surffaajille. Tunnin ajomatkan päästä löytyy Tala Game Reserve -luonnonpuisto ja sen sarvikuonot. Huimapäisimmät matkaajat voivat kokeilla Mooses Mabhida Stadiumilla maailman korkeinta keinua, Big Rush Big Swingiä. Etelä-Durbanista löytyy suosittu turistinähtävyys Ushaka Marine World, joka on vesipuisto ja yksi maailman suurimpia akvaariota. Siellä uida haihäkissä, kokeilla merenpohjassa kävelyä tai snorklaamaan värikkäiden kalojen kanssa. Ushakan alueelta löytyy myös hyviä rantakahviloita, kuten Surf Riders Coffee, ja paljon ostosmahdollisuuksia. Keskustan ulkopuolella esikaupungissa sijaitsee suosiotaan kasvattava Umhlangan alue. Umhlangassa sijaitsee paljon ruokailijoita houkuttelevia ravintoloita ja yksi maan suurimmista ostoskeskuksista, Gateway Theatre of Shopping.

Kaupungissa on helppo liikkua Uber-sovelluksen avulla. Myös Durbania vaivaa rikkollisuus ja kaupunkiin matkustaessa kannattaa tutustua tarkoin, minne menee ja missä majoittuu.



Surf Riders Coffee



3. Kapkaupunki

Kapkaupungin on sanottu olevan yksi maailman kauneimmista matkakohteista; se sijaitsee rannalla vuorten juurella. Kaupungin kuuluisin nähtävyyks, on Pöytävuori (engl. Table Mountain), jonka huipulle voi mennä kaapelihissillä tai patikoiden merkittyjä reittejä pitkin.

Kaupungista on helppo tehdä päiväretki Hyväntoivonniemelle (engl. Cape of Good Hope). Sen luonnonsuojelualueelta löytyy mahtavia maisemia, vanha majakka, useita autioita rantoja, hyvät mahdollisuudet lintubongaukseen ja röyhkeitä paviaaneja.

Yksi kaupungin vetonauloista on afrikanpingviini yhdyskunta. Foxy Beach on pingviineille rauhoitettu ranta, jonne pääsee seuraamaan pingviinien puuhia rakennetuilta tasan-teilta. Vierinen Boulders Beach on pingviinien asuttama uimaranta, jossa pääsee tutkimaan pingviinejä lähempää. Molemmille rannoille pääsee samalla lipulla.

Värikkäistä taloistaan kuuluisa Bo Kaapin asuinalue on myös näkemisen arvoinen. Se on monen korttelin alue, jossa talot ovat maalattu kirkkain värein. Talot on parhaiten nähtävissä, kun kävelee Wale Streetiä pitkin. Alueelta löytyy myös käsityömarketteja ja ruokapaikkoja.

Waterfrontin kauniilla satama-alueella on paljon ravintoloita, kulttuuria ja iso ostoskeskus Victoria Wharf Shopping Centre. Waterfrontista löytyvät majoitukset ovat hieman hintavampia, kun taas Long Streetiltä löytyy edullisempia yöpymispaikkoja. Long Streetillä on myös vilkas yöelämä ja paljon ravintoloita. Yksi niistä on Mama Africa, jossa pääsee maistamaan Afrikan eläimiä, kuten krokotiilia tai villisikaa, ja kuuntelemaan live-musiikkia. Toinen tunnelmallinen ravintola ja cocktail baari Kapkaupungissa on Kloof Street House, jonne suositellaan tekemään pöytävaraus etukäteen sen suuren suosion vuoksi.



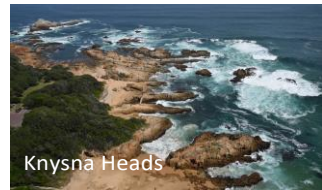


4. Garden Route

Yksi maailman tunnetuimmista ja parhaimmista automatkatseiteistä on Garden Route. Se tarjoaa Afrikan parhaita paikkoja noin 200 kilometrin matkalla. Matkaa voi taittaa omaan tahtiin, vaikka vuokra-autolla, ihailen rantoja, vihreää rannikkoa ja vaihtelevaa maastoa. Reitti alkaa Kapkaupungista päin Storms River Mouthilta, joka itsessään sijaitsee Tsitsikammen luonnonpuistossa. Jokea pääsee melomaan sisämaahan päin jylhien kallioiden välissä joen suulta lähteviltä opastuksilta. Joen yli menee 77 metriä pitkä riippusilta. Tsitsikammasta löytyy myös 120 metriä korkea Storms River silta, jolle kannattaa pysähtyä kurkistamaan kaiteen yli.

Ensimmäisenä kaupunkina vastaan tulee Plettenberg Bay, jota seuraa Etelä-Afrikkalaisten suosima lomakohde Knysna. Kaunis pieni kaupunki sijaitsee laguunin äärellä ja on kuuluisa ostereistaan ja laguunin suulla sijaitsevista Knysna Heads -kallioista. Hieman keskustan ulkopuolella on Knysna Elephant Park, joka tarjoaa ainutlaatuisia kohtaamisia norsujen kanssa. Puiston adoptoimia norsuja pääsee silittämään ja halaamaan, niitä voi ruokkia ja puisto järjestää myös mm. opastettuja kävelyjä norsujen kanssa. Wildernessissä kannattaa poiketa The Map of Africa -näköalapaikalle. Garden Route loppuu virallisesti Mossel Bayhin. Mossel Bay on tunnettu hyvistä surffaus aalloistaan, pitkistä rannoistaan ja valassafareistaan.

Koko matkaan kannattaa varata aikaa, jotta ehtii tutkia paikkoja rauhassa. Hieman reitiltä poiketen on Addo Elephant National Park, jossa kannattaa ehdottomasti käydä, jos siihen vain on aikaa. Puistossa asuu yksi maailman tiheimmistä afrikannorsu populaatioista, karkeasti arvioituna 550 yksilöä. Omalla autolla tutkittavia teitä on 120 kilometriä ja norsujen lisäksi puistossa voi tulla vastaan muun muassa leijonia, seeproja ja puhveleita.

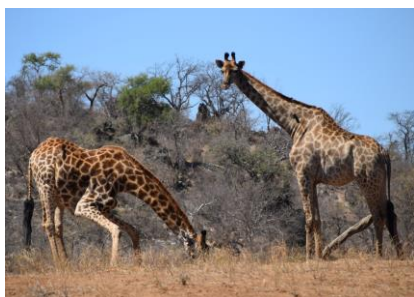




5. Kruger National Park

Yksi Etelä-Afrikan suosituimpia kohteita on Krugerin kansallispuisto. Puisto sijaitsee maan koillisosassa ja on pinta-alaltaan suurempi kuin koko Swazimaa. Puisto järjestää safareja joka lähtöön, mutta siellä voi myös liikkua omalla autolla ja tutustua eläinkattaukseen omaan tahtiin. Big 5, viisi vaarallisinta nisäkstä metsästä, on mahdollista bongata yhden päivän aikana ja se onkin monen kävijän tavoite. Ryhmän muodostavat leijona, norsu, puhveli, sarvikuono ja leopardi. Puistosta löytyy myös runsaasti muita eläin- ja lintulajeja.

Puisto tarjoaa erilaisia paketteja budjetti- matkoista luksuslomiin. Pakettimatkojen pituudet vaihtelevat päivästä yli viikkoon. Majoituksia voi varata halvimmillaan hintaan 25 euroa yöltä.





Mosambik

Mosambik on Swazimaan naapurivaltio Intian valtameren puoleisella rannikolla. Sen väkiluvusta 1,2 miljoonaa asuu sen pääkaupungissa, Maputossa. Mosambikilla on omat varjopuolensa. Se on yksi maailman köyhimmistä maista, joka kärsii yhä sisällissodan jälkeisestä poliittisesta, sotilaallisesta ja taloudellisesta epävakaudesta. Lähes puolet väestöstä elää yhä köyhyysrajan alapuolella, vaikka tilanne on paranemaan päin. Kaikkialla Mosambikissa tulee noudata erityistä varovaisuutta ja pimeällä liikkumista tulee välttää lisääntyneen rikollisuuden takia. Maan poliisi on korruptoitunut ja pysäyttää usein autoilijoita lahjusten toivossa. Malarian riski on erittäin suuri ja sitä esiintyy koko maassa ympäri vuoden, jonka takia estolääkitystä suositellaan aina.



Pinta-ala: 799 380 km²

Väkiluku: 26 424 000

Valuutta: metical (MZN)

Kieli: portugali





Mosambikin suurin vetonaula on sen upeat pitkät palmurannat, joilla voi mm. mennä surffaamaan, sukeltamaan ja nauttia auringosta. Ei-ranta ihminen voi tutustua maan siirtomaatyyliseen arkkitehtuuriin ja sykkivään yöelämään, nauttia tuoreista meren antimista ja seikkailla luonnossa Limpopo National Parkissa, joka on pieni osa Kruger Parkista.

Maputo (1) on kehittynein paikka Mosambikissa, mutta on pidettävä mielessä, että se on myös Afrikan vaarallisimpia kaupunkeja.

Ponta do Ouro (2) on rantakaupunki vain noin kolmen tunnin ajomatkan päässä Swazimaasta. Siellä on loistavat sukellusmahdollisuudet ja ohjatuilla venekierroksilla voi nähdä delfiinejä ja päästä uimaan niiden kanssa.

Tofo (3) on matkustamisen arvoinen rantaparatiisi, joka tarjoaa kuvankauniita valkoisia hiekkarantoja, taivaan sinistä vettä ja upeita sukellusmahdollisuuksia.

Mosambikin nähtävyyksien löytäminen ei ole aina helppoa, mutta se on todella palkitsevaa, kun siinä onnistuu. Mosambik on ehdottomasti matkustamisen arvoinen maa, mutta sen varjopuolien takia ei ole suositeltavaa matkustaa maahan ilman matkatoimiston opasta tai paikallistuntemusta omaavaa henkilöä.



Pyhät ja vapaapäivät

Uuden vuoden päivä <i>New Year's Day</i>	1.1
Pitkä perjantai <i>Good Friday</i>	Pääsiäistä edeltävä perjantai
Pääsiäismaanantai <i>Easter Monday</i>	Pääsiäispäivä
Kuninkaan syntymäpäivä <i>King's Birthday</i>	19.4
Lippupäivä <i>Flag Day</i>	25.4
Vappu <i>Labour Day/Woker's day</i>	1.5
Helatorstai <i>Ascension Day</i>	30.5
Kuningas Sobhuzan syntymäpäivä <i>King Sobhuza's Birthday</i> ..	22.7
Ruokotanssi <i>Umhlanga Reed Dance</i>	Ilmoitetaan vuosittain
Itsenäisyyspäivä <i>Independence Day</i>	6.9
Joulupäivä <i>Christmas Day</i>	25.12
Tapaninpäivä <i>Boxing Day</i>	26.12
Incwala (<i>Ensimmäisen hedelmän seremonia/ First Fruit Ceremony</i>)	Joulu-/tammikuu

Jos pyhäpäivä osuu lauantaille tai sunnuntaille, seuraavasta maanantaista tulee vapaapäivä.

Sanastoa siswatiksi

Hei – Sawubona (yks.) Sanibonani (mon.)

Mitä kuuluu? - Unjani? (yks.) Ninjani? (mon.)

Hyvää, entä sinulle? - Ngiyaphila, wena ke? (yks.) Siyaphila, nine ke? (mon.)

Kiitos – Ngiyabonga

Kyllä - Yebo

Ei – Cha

Näkemiin, henkilö joka lähtee - Sala kahle

Näkemiin, henkilö joka vastaa - Hamba kahle

Tämä on hyvää/maukasta - Kumnandzi

Tänään - Lamuhla

Huomenna – Kusasa

Eilen – Itolo

Minne olet menossa? - U ya phi?

Kuinka paljon – Malini?

Yks.= ykikkö mon.=monikko



Swazimaa on pieni maa täynnä kulttuuria ja uskomatonta luontoa. Tämä matkaopas auttaa kokemaan matkallasi kaiken mahdollisen.

Bioanalyytikko-opiskelijoille opas kertoo kliinisen laboratoriotyöosaamisen harjoittelun suorittamisesta Mbabanen Government -sairaalassa ja vaihto-opiskelijan arjesta Swazimaassa.

