Kenia

Lista przed wyjazdem: komary, szczepienia, co spakować

Choroby przenoszone przez komary

- Malaria: wysokie ryzyko w większości kraju (poniżej ok. 2500 m), także w parkach i na wybrzeżu
- Bardzo niskie ryzyko malarii tylko w Nairobi i powyżej 2500 m
- Denga, chikungunya, gorączka doliny Rift (brak szczepionki)

Szczepienia do omówienia z lekarzem medycyny podróży

- Żółta gorączka: zalecana na safari w Masai Mara, Tsavo i nad jeziorem Nakuru
- Zalecane większości: WZW typu A, dur brzuszny, tężec, błonica, krztusiec
- Zależnie od trasy: meningokoki ACWY, polio, wścieklizna, WZW typu B, cholera
- Leki przeciwmalaryczne: zalecane, wybiera lekarz

Przed wyjazdem

- [ ] Wizyta w poradni medycyny podróży kilka tygodni przed wylotem
- [ ] Sprawdzenie komunikatu MSZ dla kraju (gov.pl, Informacje dla podróżujących)
- [ ] Sprawdzenie, czy dzieci mają komplet szczepień, także przeciw odrze

Do spakowania

- [ ] Leki przeciwmalaryczne przepisane przez lekarza
- [ ] Kapelusz z moskitierą na safari
- [ ] Repelent z DEET 50% dla dorosłych (spray lub roll-on)
- [ ] Spray 9,5% DEET dla dzieci od 2 lat (jeśli jedzie dziecko)
- [ ] Mugga Elektro z zapasowym wkładem do pokoju
- [ ] Balsam kojący po ukąszeniach
- [ ] Krem z filtrem (nakładaj przed repelentem)
- [ ] Apteczka podróżna z opatrunkami
- [ ] Adapter do gniazdek (sprawdź typ gniazdek w kraju)

Po powrocie

- Gorączka w ciągu kilku tygodni po powrocie: pilnie do lekarza i powiedz o podróży

Pełny poradnik: muggaonline.pl/komary-w-kenii/

Źródła: TravelHealthPro (NaTHNaC), Medycyna Praktyczna, WHO, MSZ. Stan na: listopad 2026. Materiał informacyjny, nie zastępuje porady lekarza. Stosuj produkty biobójcze ostrożnie, przed użyciem przeczytaj etykietę.