Kuba: lista przed wyjazdem

Lista przed wyjazdem: komary, szczepienia, co spakować

Choroby przenoszone przez komary

- Malaria: brak ryzyka. WHO uznała Kubę za kraj wolny od malarii w 1973 roku.
- Chikungunya: epidemia w 2025 roku (51 217 podejrzanych przypadków), kolejne zachorowania w 2026 roku.
- Denga: 30 692 przypadki w 2025 roku. Komary kłują głównie w dzień.
- Wirus Oropouche: trwające ognisko. Przenoszą go głównie kuczmany, kłujące od świtu do zmierzchu.
- Zika: ryzyko występuje. Kobiety w ciąży omawiają wyjazd z lekarzem.

Szczepienia do omówienia z lekarzem medycyny podróży

- Tężec i WZW typu A: zalecane większości podróżnych.
- Dla części podróżnych: dur brzuszny, wścieklizna, denga, chikungunya.
- Żółta gorączka: świadectwo od 9 miesięcy tylko przy przylocie z kraju ryzyka lub po ponad 12 godzinach na tamtejszym lotnisku.

Przed wyjazdem

- ☐ Wizyta w poradni medycyny podróży 6-8 tygodni przed wylotem
- ☐ Ubezpieczenie podróżne
- ☐ Rejestracja w systemie Odyseusz (MSZ)
- ☐ Zapas leków stałych na cały pobyt

Do spakowania

- ☐ Repelent 50% DEET dla dorosłych (spray lub roll-on)
- ☐ Spray 9,5% DEET dla dziecka od 2 lat
- ☐ Mugga Elektro do pokoju i zapasowy płyn
- ☐ Balsam kojący po ukąszeniach
- ☐ Krem z filtrem (nakładasz przed repelentem)
- ☐ Apteczka i leki stałe z zapasem
- ☐ Ubrania z długim rękawem na wieczór

Po powrocie

- ☐ Gorączka, bóle stawów lub wysypka po powrocie: lekarz i informacja o podróży

Pełny przewodnik: muggaonline.pl/komary-na-kubie/

Źródła: TravelHealthPro (NaTHNaC): Cuba, Oropouche virus disease; WHO: kraje wolne od malarii; Medycyna Praktyczna; MSZ: Informacje dla podróżujących.

Stan na: listopad 2026. Lista nie zastępuje porady lekarza. Stosuj produkty biobójcze ostrożnie. Przed użyciem przeczytaj etykietę i informacje dotyczące produktu.