Sri Lanka: lista przed wyjazdem

Lista przed wyjazdem: komary, szczepienia, co spakować

Choroby przenoszone przez komary

- Malaria: brak ryzyka. WHO uznała Sri Lankę za kraj wolny od malarii w 2016 roku.
- Denga: duża liczba zachorowań w 2026 roku (ponad 92 tys. do połowy sierpnia). Komary kłują w dzień.
- Chikungunya: przypadki w Kolombo, Gampaha i Kandy oraz u podróżnych wracających do Wielkiej Brytanii.
- Japońskie zapalenie mózgu: przez cały rok, szczyty w porze monsunów, głównie tereny wiejskie. Komary kłują od zmierzchu do świtu.
- Zika: ryzyko występuje. Kobiety w ciąży omawiają wyjazd z lekarzem.

Szczepienia do omówienia z lekarzem medycyny podróży

- Tężec: dawka przypominająca, jeśli od ostatniej minęło 10 lat.
- Dla części podróżnych: WZW typu A i B, dur brzuszny, wścieklizna, cholera, japońskie zapalenie mózgu, denga, chikungunya.
- Żółta gorączka: świadectwo 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
- ☐ Sprawdzenie kalendarza szczepień
- ☐ Ubezpieczenie podróżne
- ☐ Rejestracja w systemie Odyseusz (MSZ)
- ☐ Plan trasy: miasta czy tereny wiejskie

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
- ☐ Kapelusz z moskitierą na trekking

Po powrocie

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

Pełny przewodnik: muggaonline.pl/komary-na-sri-lance/

Źródła: TravelHealthPro (NaTHNaC): Sri Lanka; 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.