Zanzibar

Lista przed wyjazdem: komary, szczepienia, co spakować

Choroby przenoszone przez komary

- Malaria: wysokie ryzyko na całym Zanzibarze, jak na lądzie w Tanzanii poniżej 1800 m
- Denga w Tanzanii
- Chikungunyi na samej wyspie dotąd nie zgłaszano

Szczepienia do omówienia z lekarzem medycyny podróży

- Świadectwo żółtej gorączki po pobycie lub ponad 12 h tranzytu w kraju ryzyka (np. przy łączeniu z Kenią zapytaj lekarza)
- Zalecane większości: WZW typu A, dur brzuszny, przypomnienie przeciw tężcowi
- Zależnie od trasy: WZW typu B, wścieklizna, cholera, meningokoki, odra
- 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
- [ ] Balsam na poparzenia meduzą po snorkelingu
- [ ] 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-na-zanzibarze/

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.