

Reise- und Gesundheitsinformationen Tansania (Stand September 2007)

Vor Antritt der Reise:

1. Check up:

Vor einer Reise empfiehlt sich ein Zahnarztbesuch, da vor Ort eine qualifizierte Versorgung problematisch sein kann, während die medizinische Hilfe in größeren Städten inzwischen (auf niedrigem Niveau) gewährleistet ist.

2. Einreise-Impfvorschriften:

Bei Direktflug aus Europa sind keine Impfungen vorgeschrieben.

Gelbfieber Impfung bei Flug über Kenia, Uganda, Südafrika ist wieder vorgeschrieben.

Der Nachweis einer Cholera-Impfung ist in ganz Tansania nicht erforderlich aber schützt gegen jegliche afrikanische "bugs" – wie eine Prophylaxe.

3. Generell empfohlener Impfschutz:

Standardimpfungen nach dem deutschen Impfkalender, speziell Tetanus, Diphtherie, außerdem Hepatitis A und B, Polio,

Wichtiger Hinweis: Da im Einzelfall unterschiedlichste Aspekte bei den Impfungen zu berücksichtigen sind, empfiehlt sich in jedem Fall (etwa 4-6 Wochen) vor der Reise eine persönliche Reise-Gesundheits-Beratung bei einem erfahrenen Arzt oder Apotheker in Anspruch zu nehmen.

Während des Aufenthalts zu beachten:

4. Malaria: ganzjähriges Risiko, verstärkt während der Regenzeit.

Hatari befindet sich 1600 m am Fuß des Mount Meru. Malaria ist in diesem Gebiet nicht verbreitet – aber dafür am Indischen Ozean.

5. Vorbeugung: erforderlich ist ein konsequenter Mückenschutz in den Abend- und Morgenstunden (bedeckende Kleidung, Insekten abwährende Mittel – Empfehlung MossiGUARD aus UK!), ergänzend dazu, ist die Einnahme von Anti-Malaria-Medikamenten (Malarone) dringend zu empfehlen. Bitte informieren Sie sich bei einem qualifizierten Arzt, da Malariamittel verschreibungspflichtig sind.

6. Sonnenschutz: ist dringend zu empfehlen, da die

Sonneneinstrahlung in den Tropen viel stärker ist. Das Tragen eines Sonnenhutes ebenfalls.

7. Darminfektion: Ein Risiko für Durchfallerkrankungen besteht landesweit. Die Ansteckung erfolgt über verschmutztes Wasser und damit verunreinigte Lebensmittel, direktes Trinken vom Flaschenhals sowie Handtieren von schmutzigen Geldscheinen. **Regelmäßiges Händewaschen empfiehlt sich.**

8. Wasser: Trinken Sie auf keinen Fall Leitungswasser. Zum Duschen und Waschen ist es unbedenklich. Zum Trinken und Zähneputzen nur abgekochtes oder abgepacktes Wasser verwenden.

9. Trinken: Eiswürfel sollten gemieden werden, kohlen säurehaltige Getränke sollten bevorzugt werden, da die vorhandene Kohlen säure als Beweis für die intakte Originalverpackung gilt.

Oftmals sind Durchfallerkrankungen ein erstes Zeichen von "Austrocknung"/Dehydration, deshalb gilt als Grundsatz: **Viel trinken!**

Kommt es trotzdem zu Durchfall sollte darauf geachtet werden, die entstanden Wasser- und Elektrolytverluste wieder auszugleichen.

10. Arztrechnungen müssen sofort und cash bezahlt werden: Eine Rückerstattung ist über eine Auslandsversicherung möglich.

11. Sicherheit: Hatari, das Safari Camp, Babu's Camp sowie Saadani Safari Lodge befinden sich inmitten vom afrikanischen Busch und sind täglich von kleinen und großen Wildtieren umgeben, die Lodge/Camp Gelände sind nicht eingezäunt. Unter keinen Umständen sollten Sie nachts alleine umherlaufen. Von 18:00 Uhr bis 06:00 Uhr besteht die Möglichkeit, dass ein Massai Sie von Ihrem Zimmer zur Haupt-Lodge und zurück begleitet. Bitte füttern Sie keine Tiere.

Lassen Sie keine Wertgegenstände in Ihrer Lodge liegen. Für eine entsprechende Aufbewahrung sprechen Sie das zuständige Team an.

Bitte informieren Sie die Lodge/Camp Mitarbeiter, wenn Sie

während des Tages umherlaufen möchten.

12. Wear & Tear:

- Fleece, Windjacke und Sweatshirt (mit Kapuze, nachts wird es in den Zelten am Kopf recht kühl) mitnehmen, es kann sehr windig und frisch werden, vor allem morgens. Und: Im Jeep sind alle Fenster und das Dach offen.
- Fernglas
- Staubbrille:
(http://www.globetrotter.de/de/shop/a_z_result.php), eine einfache Sonnenbrille schützt nicht genug, da sie an den Seiten offen ist.
- Miracle Scarf, einen dieser leichten Schläuche, mit denen man den Hals und den Kopf vor Wind und Staub schützt
(http://www.globetrotter.de/de/shop/a_z_result.php?swort=Stirnb%20b%20ender).
- feste Wanderstiefel
- besser eine Hose mehr mitnehmen. Mit nur einer Übernachtung in jeder Lodge / Camp kann nicht gewaschen werden!!!
- keine schwarze Kleidung: zieht Tse Tse Fliegen an, besser weiße und beige T-Shirts und Hemden.
- Basecap oder Tropenhut (mit Band, damit er vom Wind nicht weggeweht wird).
- lange Socken, in die man die Hose stecken kann (Ameisen, Grasszecken!).
- Taschenlampe

13. Währung:

Dollar oder Euro werden angenommen.
Kreditkarten werden fast nirgends angenommen.

Auf www.travelmed.de werden Informationen zu Gesundheitsvorsorgemaßnahmen ständig aktualisiert. Bitte schauen Sie dort nach weiteren Tipps und Informationen.