



# KEBENE COTTAGES

ALGEMENE INFO 2013



## PRAKTISCHE INFORMATIE

### KLIMAAT

Kenia kent een tropisch klimaat met opmerkelijke verschillen tussen de kustgebieden en het binnenland en tussen de hoger gelegen gebieden en de laagvlakten. In Nairobi schommelt de gemiddelde maximumtemperatuur rond de 25 graden. In het noorden kan het tot 50 graden en warmer worden. De regenmaanden zijn van oktober tot november en van maart tot juni. In die periode valt de regen in korte buien en vaak 's nachts. Ook in het regenseizoen blijft het overdag zonnig en warm.

### REISDOCUMENTEN

Paspoort en visum zijn verplicht.

- +Paspoort
- +Nederlandse identiteitskaart
- +Bijschrijving kinderen in paspoort
- +Geldig visum in het paspoort
- +Kopie van reisdocument
- +Extra pasfoto's
- +Internationaal bewijs van inenting (gele boekje)
- +Dierenpaspoort en inentingsbewijzen

**MUNT:** De Keniaanse Shilling

### VACCINATIE / GEZONDHEID

Vaccinatie tegen gele koorts is niet verplicht, maar wel noodzakelijk. Vaccinatie is aanbevolen tegen hepatitis a en b, polio en buiktyfus. In uitzonderlijke omstandigheden kan er een epidemie zijn van meningokokkenmeningitis. Medicatie tegen malaria is aanbevolen. Denk eraan dat je ruim voor je afreisdatum moet beginnen met een anti-malariakuur. Kijk **ALTIJD** voor de **ACTUELE** vaccinaties per land op [LGR.nl](http://LGR.nl)



### ZON EN HITTE

- +Vermijd direct zonlicht tussen 11.00 en 14.00 's middags
- +Gebruik regelmatig zonnecrème met een hoge beschermingsfactor (15 of hoger)
- +Draag een zonnebril en beschermende kleding
- +Drink voldoende. Wees matig met alcohol of cafeïnehoudende dranken
- +Neem bij maaltijden wat meer zout dan gebruikelijk
- +Vermijd overmatige inspanning

### INSECTEN (met name bescherming tegen malariamuggen)

- +Beperk activiteiten buiten na zonsondergang
- +Draag bedekkende kleding (lange mouwen, lange broek, sokken en schoenen)
- +Gebruik een goede muggenwerende crème op onbedekte lichaamsdelen
- +Gebruik een muskietennet en gebruik airconditioning of ventilator indien aanwezig.

### GEZONDHEISDRISICO'S

- +Reisapotheek / EHBO-set
- +Malariatabletten
- +Muskietennet
- +Tekenpincet en zuigpompje
- +Zonnebrandmiddel
- +Voorbehoedsmiddelen
- +Bloedgroepkaart (Inentingspapieren)
- +Zonnebril met UV-glazen
- +Geneesmiddelenpaspoort

### ETEN EN DRINKEN

- +Drink alleen gebotteld water
- +Kook leidingwater gedurende 10 minuten
- +Drink geen ongepasteuriseerde melk
- +Gebruik geen ijsblokjes
- +Gebruik voor tandenpoetsen ook gebotteld water
- +Let op dat voedsel goed gekookt of goed doorbakken is (met name vlees en vis)
- +Eet nooit rauwe schaal-/schelpdieren

### ALGEMENE INFO

#### Officiële naam:

Republiek Kenia

#### Ligging:

Oost-Afrika, aan de Indische Oceaan, tussen Somalië en Tanzania

#### Hoofdstad:

Nairobi

#### Oppervlakte:

582.650 km<sup>2</sup>

#### Staatsvorm:

republiek

#### Inwoners:

30.339.770

#### Bevolking:

Kikuyu, Luhya, Luo, Kalenjin, Kambi, Kisii, Masai, Samburu en andere Afrikaanse volkeren.

#### Talen:

De officiële talen zijn Engels en Kiswahili. Er worden een hele reeks Afrikaanse talen gesproken.

#### Religies:

protestantisme, rooms-katholicisme, natuurreligies, islam

