

# Tanzania: consideraciones importantes para el viaje

## Wifi

- Ten en cuenta que la cobertura en Tanzania puede ser limitada fuera de las grandes ciudades.
- A tu llegada, te aconsejamos adquirir una targeta SIM local para poder disponer de datos móviles y facilitar el acceso a internet durante el viaje.

## Electricidad

- En tanzania se utilizan enchufes de tres clavijas planas, tipo británico (G)
- En la mayoría de hoteles podrás solicitar adaptadores en recepción, normalmente con un pequeño depósito o suplemento.

## Recomendaciones de material

- Prismáticos (indispensable para disfrutar al 100% del safari)
- Una linterna.
- Repelente de insectos, cacao para los labios, lociones para el sol, crema hidratante y gafas de sol.
- Si visitas comunidades locales, puedes llevar material escolar o pequeños obsequios, que son siempre bien recibidos (es más apropiado que caramelos).
- Aconsejamos no llevar artículos personales de valor ni accesorios y elementos susceptibles de romperse fácilmente por golpes.

## Salud

- Te aconsejamos consultar con un centro especializado en medicina del viajero antes de la salida. El médico podrá orientarte sobre las vacunas recomendadas y las medidas de prevención más adecuadas para tu perfil y tipo de viaje.
- Se recomienda contratar un seguro médico internacional con la mayor cobertura posible, que incluya el traslado por avión-ambulancia desde cualquier punto de Tanzania hasta **Dar es Salaam** o **Arusha**, ya que, en caso de emergencia, este servicio puede resultar complicado y costoso.
- Es obligatorio presentar el **certificado de vacunación contra la fiebre amarilla** para los viajeros mayores de 1 año que provengan de países con riesgo de transmisión.
- La **malaria** o **paludismo** está presente en varias zonas del país, por lo que es importante tomar la medicación preventiva indicada por tu médico antes y durante el viaje.
- Se recomienda tomar todas las precauciones necesarias para evitar la picadura de mosquitos en todo el país.

## Medidas de precaución e Higiene

- Bebe siempre **agua mineral o embotellada** y evita el consumo de agua del grifo.
- **Consume únicamente leche pasteurizada o hervida**
- Evita el consumo de **hielo, helados o alimentos de procedencia desconocida**, así como **comidas crudas, poco cocinadas o frutas sin pelar**.
- **Evita el contacto directo con personas enfermas, no nades en aguas estancadas ni camines descalzo sobre arena o suelos húmedos**, especialmente en zonas rurales o naturales.
- Mantente **alejado de animales salvajes o callejeros**, así como de sus excrementos.
- **Agita la ropa, las sábanas y el saco de dormir antes de usarlos** para prevenir picaduras de insectos, escorpiones o serpientes.