

10 gode råd, hvis du opholder dig i Kenya

Hvis du kommer til at opholde dig i Kenya i den kommende tid, så hold dig orienteret gennem medierne om udviklingen i landet og i den by, hvor du opholder dig i. Ikke kun i forhold til Corona/Covid-19-smittefaren, men også i forhold til sikkerhedssituationen. Orientér dig, træf bevidste valg og tilpas din adfærd.

Der er ting, du kan gøre for at minimere risici.

Her er 10 gode råd:

1. Bliv, hvor du er: Hvis du opholder dig i et område med relativt gode sundhedsfaciliteter, så forbliv dér. Hvis du er bosiddende i en større by, så anbefaler vi, at du bliver dér.

2. Minimér din generelle færden. Det mindsker risikoen for smitte og for eventuelle sikkerhedsmæssige risici.

3. Kør forsigtigt. Et pres på sundhedssystemet vil generelt vanskeliggøre adgang til behandling af alle sygdomme og skader.

4. Bliv i sikre områder: Er du i en storby, så bliv i de områder, som anses for at være de mest sikre. Undgå generelt bycentrum og slumområder.

5. Mindst mulig færden efter mørkets frembrud og i så fald kun i det nærmeste nabolag.

6. Undgå unødvendig farefuld adfærd, som kan lede til skader, eksempelvis sportsaktiviteter. Igen handler det om at minimere risikoen for behov for lægebehandling.

7. Undgå mest muligt store hoteller, indkøbscentre etc., hvor der både kan være øget risiko for smitte, kriminalitet og terrorangreb.

8. Bliv hjemme: Bliv i størst muligt omfang i dit eget hjem. Arbejd hjemmefra og undgå sociale sammenkomster.

9. Forbered dig på at kunne blive i dit hjem i længere perioder. Under punkt A nedenfor er nogle af de ting, du bør overveje at have købt ind.

10. Hav altid en pakket taske med de mest grundlæggende fornødenheder, som du hurtigt kan tage med dig, hvis det skulle blive nødvendigt. Under punkt B nedenfor er nogle af de ting du bør overveje at have pakket og klart.

A. Indkøbsliste til 14 dages forbliven i eget hjem:

Vand: Beregn to liter væske om dagen per voksen. Dette skal øges, hvis man er fysisk aktiv, hvis vejret er varmt, eller hvis man er syg.

Mad: Mængde afhænger af køn, alder, vægt og aktivitetsniveau. Beregn, hvad du normalt indtager på en dag. Overvej sammensætningen af friske råvarer og langtidsholdbare fødevarer (ris, pasta, dåsemad, etc.)

Håndsæbe: Overvej flydende håndsæbe i mindre mængder og sæbeblokke, som kan holde længe.

Håndsprit: Spar på håndsprit, og brug sæbe og vand når muligt – brug håndsprit som alternativ, når andet ikke er tilgængeligt. Hav et par flasker på lager.

Tandpasta, toiletpapir, shampoo: Køb ind til to uger

Klorhexidin: Overvej at have en flaske klorhexidin mundskyl og en flaske til evt. at kunne desinficere sår.

Gasflasker, brænde etc.: Sørg for at have nok til to uger.

Internet: Sørg for at få betalt til tiden og få eventuelle brud på kabler og lignende repareret hurtigst muligt.

Strøm: Sørg for at få betalt til tiden og få repareret eventuelle problemer hurtigst muligt. Sørg for, at evt. generator eller andet nødsystem er vedligeholdt og fungerer.

Brændstof: Notér ca. hvor lang tid din eventuelle generator kan køre på henholdsvis en fuld tank og en halv tank – tilpas opfyldningsfrekvens i forhold til dette og overvej rationering. Sørg ligeledes for, at din bil er fuldt tanket – og fyld den igen når $\frac{3}{4}$ fuld.

Power bank: Overvej at have en fuldt opladt powerbank til hvert medlem af husstanden.

Medicin: Sørg for at have et lager af personlig medicin, tilstrækkeligt til den planlagte periode. Sørg ligeledes for at have paracetamol (panodil, panodol etc.) på lager. Overvej, om der er andet medicin du bør have i huset.

Kontanter: Sørg for altid at have et passende kontant beløb i dit hus eller med dig.

Betalingskort: Vær sikker på, at du har dine betalingskort med dig og vær sikker på at de fungerer. Vær opmærksom på, at der kan være beløbsgrænse og geografisk spærring for brug af betalingskort i udlandet – tjek med din bank, om du er ved at nå beløbsgrænsen og overvej eventuelt at hæve denne. Kontrollér ligeledes om en eventuel geografisk spærring er ophævet for Kenya.

Tilføjelse til indkøbsliste med henblik på eventuel selvisolation, i tilfælde af at du skulle blive smittet med COVID-19:

Engangsgummihandsker

Affaldssække

Tape til forsegling af affaldssække

Engangsbestik

Engangstallerkener

Engangsdrikkeglas

Rengøringsmidler

Desinfektionvæske eller spray

B. Indhold af personlig taske ("Grab-bag"):

Kontanter: Passende beløb i forhold til de situationer, du umiddelbart kan forestille dig.

Personlig medicin: Hav lager til mellem 48 og 72 timer. Overvej, om du kan komme i situationer, hvor det ikke er muligt at komme hjem, når du forlader dit hus

Pas, visum og/eller opholdstilladelse: Hav det på dig, såfremt du skulle komme i en situation, hvor du skal fremvise det, eller hvis du ikke kan komme tilbage din bopæl eller må forlade landet med kort varsel.

Vaccinationspapirer: Medbring disse, hvis du skulle komme i en situation, hvor du skal fremvise disse, eller hvis du ikke kan komme til din bopæl eller må forlade landet med kort varsel.

Forsikringsbevis/kort: Medbring dette, hvis du skulle komme i en situation, hvor du skal bruge det akut. Sørg også for at have kodet kontaktnumre ind i din telefon, så de er nemt tilgængelige.

Liste over nødkontakter: Hvis din telefon skulle løbe tør for strøm eller gå i stykker, er det en god ide at have de vigtigste nødnumre i papirform. Overvej hvilke numre, der skal være på listen (nærmeste pårørende, UM borgerservice, den danske ambassade, forsikringsselskab, lokalt politi, ambulance, hospital og andre relevante lokale myndigheder etc.).

Betalingskort: Vær sikker på, at du har dine betalingskort med dig og vær sikker på, at de fungerer. Vær opmærksom på, at der kan være beløbsgrænse og geografisk spærring for brug af betalingskort i udlandet – tjek med din bank, om du er ved at nå beløbsgrænsen og overvej at hæve den. Kontrollér ligeledes om der kan være geografisk spærring, som bør ophæves.

Navigation: Overvej at hente offline kort til din navigations App i tilfælde af, at mobilnettet går ned eller ikke fungerer optimalt. Dette kan gøres på de fleste navigations Apps til Smartphones.

Overvej også at pakke:

Skiftetøj og tillægsbeklædning: Overvej også at pakke et minimum af skiftetøj til en passende periode i tilfælde af, at du bliver forhindret i at komme til din bopæl. Rent tøj tilpasset til vejrskifte (en varm trøje/jakke etc.).

Hygiejne: Tandbørste og lign. basale hygiejneprodukter.

Førstehjælpstaske: Overvej hvilke situationer du kan komme i, som vil kunne kræve førstehjælpsudstyr.

Vand og snack: Overvej at medbringe en flaske vand og en snack i tilfælde af, du kommer til at sidde fast.

Lommelygte og lommekniv eller multi-tool: Overvej om du kan komme i situationer, hvor dette vil kunne vise sig nyttigt.

Andet: Overvej om der er andet du bruger i din dagligdag, som du med fordel kan medbringe. Overvej forskellige situationer og opvej i forhold til den plads og det besvær, det kræver at medbringe.

Anvendelse: Overvej at medbringe tasken, når du bevæger dig uden for din bopæl, herunder evt. at have tasken fast i bilen.