

'Pan y Arte' Informationen



Projektreisen nach Nicaragua **Landesüberblick und Gesundheitsinformationen**

Einreise

Deutsche, Schweizer und Österreicher brauchen für einen Aufenthalt von nicht länger als 3 Monaten für die Einreise lediglich einen Reisepass, der noch mindestens sechs Monate über das Einreisedatum hinaus gültig ist, sowie ein Rück- oder Weiterflugticket. Ein Visum ist für diese Staatsangehörigen nicht erforderlich, es muss bei der Einreise nur eine Touristenkarte im Gegenwert von US\$ 10.- gekauft werden. Außerdem wird eine Ein- und ausreisegebühr von jeweils US\$ 2.00 fällig.

Bei der Ausreise wird zurzeit eine Flughafengebühr i. H. v. US\$ 35.00 verlangt (bei manchen Fluggesellschaften ist die Gebühr im Ticketpreis enthalten). Bei Ein- bzw. Ausreise auf dem Landweg sind US\$ 3.00 zu zahlen.

Sprache

In Nicaragua wird Spanisch gesprochen. Außerdem sind in abgelegenen Gebieten indianische Sprachen in Gebrauch. Englisch ist nicht weit verbreitet, am ehesten noch in Granada. Für die Projektreise sind Kenntnisse des Spanischen nicht erforderlich.

Zeitverschiebung

Mitteleuropäische Zeit (MEZ) -7 Stunden, für europäische Sommerzeit beträgt der Zeitunterschied -8 Stunden.

Stromspannung

Üblich: 110 Volt Wechselstrom, 60 Hertz, bitte an Adapter (Amerikanischer Stecker) denken!

Telefon/Post

Die Vorwahl von Deutschland nach Nicaragua ist 00505, von Nicaragua nach Deutschland wählt man 0049. MOBILFUNK: verschiedene deutsche Netze sind erreichbar.

Kleidung

Leichte, gut waschbare Sommerkleidung aus atmungsaktiven Materialien ist das ganze Jahr über angebracht. Etwas wärmere Kleidung sollte man für Aufenthalte in höheren Lagen mitnehmen. Regenschutz ist für die Zeit von Mai bis Oktober unbedingt erforderlich, und gute Sonnenbrillen sind jederzeit unerlässlich.

Vegetation

Im östlichen Tiefland, von der karibischen Küste landeinwärts, findet man immergrünen, sehr artenreichen Regenwald. Dort wachsen Mandel- und Eisenholz- und Kapok-Bäume, auch Mahagoni und Zeder. Große Teile des Regenwaldes wurden abgeholzt. Dort wachsen inzwischen weite Kiefernwälder. Direkt an der karibischen Küste findet man Sümpfe mit Mangroven und Palmen. Viele der früher weiten Trockenwälder wurden dem Ackerbau geopfert. Der Raubbau zerstörte vor allem im nördlichen Teil der Atlantikküste sehr viel. Innerhalb von 30 Jahren blieben von 8.000 km² Wald nur 5.000 km² übrig. In den Bergen in Höhen über 600 m, wird der tropische Regenwald durch immergrünen Bergwald abgelöst. Noch höher, etwa ab 800 m, findet man Mischwald mit Kiefern und Eichen.

Tierwelt

In den Wäldern sind kaum noch Jaguare und Pumas zu finden. Es gibt jedoch Affen, Nabelschweine, auch Schildkröten, Alligatoren und Schlangen. Unter den Vögeln fallen die Tukane, die Papageien, die Pelikane und verschiedenste Reiherarten auf.

Klimainformationen

Im Allgemeinen hat Nicaragua tropisches Klima mit hoher Luftfeuchtigkeit. An der Pazifikküste ist es heiß und trocken, im zentralen Hochland angenehm und an der Karibikküste ist es feuchtwarm.

In Managua beträgt die durchschnittliche Temperatur tagsüber ca. 30°C. Nachts sinken sie Temperaturen üblicherweise auf etwa 25°C ab. In Höhenlagen liegen die Temperaturen entsprechend niedriger. Die heißesten Monate sind März/April und Mai mit Temperaturen bis zu 45°C. Die meisten Regenfälle treten in den Monaten Mai bis Oktober auf.

Das ganze Jahr über herrscht eine hohe Luftfeuchtigkeit. So kann die Luftfeuchtigkeit morgens zwischen 80 und 90 Prozent liegen. Mittags sinkt sie dann meist etwas ab und liegt bei etwa 65 bis 80 Prozent. In der Hauptstadt Managua ist es das ganze Jahr über sehr schwül.

Währungseinheit / Devisenbestimmungen/Umtausch

Währungseinheit: Córdoba (C\$) - 1 Córdoba = 100 Centavos.

Einfuhr von Fremdwährungen: unbeschränkt, nur US-\$ in Noten empfohlen.

Umtausch: Am einfachsten ist es, US-\$ in Noten zu tauschen, es werden mehr und mehr auch €-Noten getauscht. Wechselstuben und Banken erheben für alle Transaktionen (z. B. Tausch von Reisechecks) Gebühren in unterschiedlicher Höhe. An einigen Bankautomaten funktionieren EC oder Kreditkarten. Viele Hotels, Restaurants und Geschäfte akzeptieren Kreditkarten. Allerdings wird der Autorisationscode evt. mittels Telefon abgefragt. In abgelegenen Gebieten ohne Telefonlinien können Sie sich deshalb nicht auf Ihre Karte verlassen.

Botschaften und Konsulate

Botschaft der Republik Nicaragua

Joachim-Karnatz-Allee 45, 10557 Berlin

Fax: (0 30) 22 48 78 91

Email: Embanic-Berlin@t-online.de

Sprechzeiten: Mo bis Fr 9-16 Uhr

GESUNDHEIT

Einreise-Impfvorschriften

Bei Direktflug aus Europa: **keine Impfungen vorgeschrieben**

Bei einem vorherigen Zwischenaufenthalt (innerhalb der letzten 6 Tage vor Einreise) in einem der aufgeführten Länder wird bei Einreise eine **Gelbfieberimpfbescheinigung** verlangt (ausgenommen Kinder unter 1 Jahr).

Gelbfieber-Impfbescheinigung erforderlich bei Einreise aus:

Angola·Äquatorialguinea Äthiopien Benin Bolivien Brasilien Burkina Faso·Burundi Ecuador Elfenbein-küste Franz. Guayana Gabun Gambia Ghana Guinea Guinea-Bissau Guyana Kamerun·Kenia Kolumbien Kongo, Rep. Kongo, Dem. Rep. Liberia Mali Mauretaniien Niger Nigeria Panama Peru Ruanda Sao Tomé & Príncipe Senegal SierraLeone Somalia Sudan Suriname Tanzania Togo Tschad Uganda Venezuela Zentralafr. Republik

Empfohlener Impfschutz

Generell: Standardimpfungen nach dem deutschen Impfkalender, spez. Tetanus, Diphtherie, außerdem Hepatitis A. Der Aufenthalt während der 'Pan y Arte'- Projektreise ist auf Städte und organisierte Ausflüge ins Landesinnere beschränkt. Die Unterkunft und Verpflegung erfolgt in Hotels bzw. Restaurants, die in der Regel mittleren bis gehobenen Landesstandards entsprechen. Daher werden keine weiteren Impfungen empfohlen.

Wichtiger Hinweis: Welche Impfungen letztendlich vorzunehmen sind, ist abhängig vom aktuellen Infektionsrisiko vor Ort, von der Art und Dauer der geplanten Reise, vom Gesundheitszustand, sowie dem eventuell noch vorhandenen Impfschutz. Da im Einzelfall unterschiedlichste Aspekte zu berücksichtigen sind, empfiehlt es sich immer, rechtzeitig (4 bis 6 Wochen) vor der Reise eine persönliche Reise-Gesundheits-Beratung bei einem reisemedizinisch erfahrenen Arzt in Anspruch zu nehmen.

Chikungunya

Aktuell gibt es Fälle von Chikungunya-Virusinfektionen in Nicaragua. Chikungunya zeigt ähnliche Symptome wie Dengue-Fieber (s.u.) und wird ebenfalls über Aedes-Mücken übertragen, so dass in jedem Fall die u.g. persönlichen Mückenschutzmaßnahmen beachtet werden sollten. Chikungunya ist selten lebensgefährlich. Typische Symptome sind hohes Fieber, Gliederschmerzen sowie Kopf- und Muskelschmerzen. Der Virus sollte rechtzeitig medizinisch behandelt werden, damit es nicht zu chronischen Muskel- und Gelenksbeschwerden oder Behinderungen kommt. Ein Impfstoff oder eine Chemoprophylaxe existiert nicht.

Dengue

Dengue wird landesweit durch den Stich der tagaktiven Mücke Aedes aegypti übertragen. Die Erkrankung geht in der Regel mit Fieber, Hautausschlag und ausgeprägten Gliederschmerzen einher. Da es derzeit weder eine Impfung bzw. Chemoprophylaxe noch eine spezifische Therapie gegen Dengue gibt, besteht die einzige Möglichkeit zur Vermeidung dieser Virusinfektion in der konsequenten Anwendung persönlicher Maßnahmen zur Minimierung von Mückenstichen, z.B. lange bedeckende Kleidung bzw. Auftragen von Repellentien auf unbedeckte Hautpartien.

Zika-Virus

Im vergangenen Jahr wurden die ersten Infektionen in Süd- und Mittelamerika nachgewiesen. In der Regel verläuft das Zika-Fieber leichter als das dort vorkommende Dengue-Fieber. Untersuchungen legen den Verdacht nahe, dass die Virusinfektion zu Fehlbildungen bei Neugeborenen führen kann. Reisende sollten auf sorgfältigen Mückenschutz achten. Schwangere sollten derzeit von nicht notwendigen Reisen in die betroffenen Gebiete absehen.

Malaria

Risiko: ganzjährig, vorwiegend Juni-November (Regenzeit), **mittleres Risiko** im gesamten östlichen Tiefland auf der Atlantikseite, **geringes Risiko** in den zentralen und westlichen Landesteilen (Pazifikregion); **malariafrei** sind Managua und die Zentren der großen Städte.

Vorbeugung

Ein konsequenter Mückenschutz in den Abend- und Nachtstunden verringert das Malariarisiko erheblich (Expositionsprophylaxe). Die wichtigsten Maßnahmen sind:

- In der Dämmerung und nachts Aufenthalt in mückengeschützten Räumen (Räume mit Aircondition, Mücken fliegen nicht vom Warmen ins Kalte)
- Beim Aufenthalt im Freien in Malariagebieten abends und nachts weitgehend körperbedeckende Kleidung (lange Ärmel, lange Hosen).
- Anwendung von insektenabwehrenden Mitteln an unbedeckten Hautstellen (Wade, Handgelenke, Nacken). Wirkungsdauer ca. 2-4 Std.
- Im Wohnbereich Anwendung von insektenabtötenden Mitteln in Form von Aerosolen, Verdampfern, Kerzen, Räucherspiralen.

Anti-Malaria-Medikamente zur notfallmäßigen Selbstbehandlung sind im Land erhältlich.

Ratschläge zur Reiseapotheke

Vergessen Sie nicht, eine kleinere oder größere Reiseapotheke mitzunehmen (wenigstens Medikamente gegen Durchfall, Fieber und Schmerzen sowie Verbandstoff, Pflaster und Wunddesinfektion), damit Sie für kleinere Notfälle gerüstet sind. Nicht vergessen: Medikamente, die der Reisende ständig einnehmen muss!

Hinweise zur Hygiene

Die meisten Reisekrankheiten resultieren aus Fehlverhalten in der Nahrungs- und Trinkwasser-hygiene. Die betreffenden Verhältnisse sind selbst innerhalb eines Landes sehr unterschiedlich. Vor Ort müssen Sie immer selbst entscheiden, was Sie essen und trinken. Hierbei helfen Ihnen die folgenden grundsätzlichen Ratschläge:

- Trinken Sie Wasser nur in abgekochter Form (z.B. Tee, Kaffee) oder konfektionierte Getränke aus original Behältern (Flaschen, Dosen); Verwenden Sie Eiswürfel nur dann, wenn Sie sicher sein können, dass diese aus abgekochtem Wasser hergestellt worden sind;
- Essen Sie Speisen nur frisch zubereitet, ausreichend erhitzt und durchgegart (gekocht, gebraten, gegrillt - besonders Fleisch, Fisch, Schalentiere), nie roh! Meiden Sie rohes Gemüse, das nicht mit sauberem Wasser gut gewaschen werden kann, insbesondere rohe Salate;
- Meiden Sie Milch und Eier in roher Form (z.B. in Speiseeis, Cremes, Frischkäse, Mayonnaise);
- Trotz aller Vorsicht lassen sich Hygienefehler auf einer Reise nie ganz vermeiden. Häufigste Folge ist ein Durchfall ("Reisediarrhoe"). Dann gilt: evt. Nahrungsverzicht (kann sein, muss nicht sein), unbedingt viel Trinken (Tee, Mineralwasser), Durchfallmittel zur Linderung (Medikamente: meist entbehrlich).

Quelle für Gesundheitshinweise: Centrum für Reisemedizin www.crm.de

Stand: 2016