



www.sensolidaire.org

Conseils pratiques : KENYA

I. LES DOCUMENTS ADMINISTRATIFS :

• Le passeport

Le passeport est valable 10 ans. Pour faire ou refaire un passeport vous devez présenter à la mairie de votre domicile :

- Le formulaire de demande de passeport complété et signé
- le timbre fiscal
- votre carte nationale en cours de validité ou un passeport en cours de validité ou un passeport périmé depuis moins de 2 ans ; sinon, un extrait d'acte de naissance avec filiation complète ou le livret de famille ou celui des parents,
- 2 photos d'identité identiques de face, tête nue, récentes et identiques de format 35X45mm
- un justificatif de domicile récent (avis d'imposition, facture EDF, ...)

La demande de passeport peut être effectuée par un tiers mais la présence du demandeur est obligatoire lors du retrait. Téléphonnez aux instances afin de vérifier que les documents à présenter n'ont pas changé.

Pour plus d'informations, rendez-vous sur le site : <http://vosdroits.service-public.fr/F14929.xhtml>

Le passeport doit être valable encore 6 mois après le départ en mission.

• Les billets d'avion :

- **Merci de nous informer de votre réservation par mail avec le montant pour vos abandons de frais. Nous demandons aux volontaires de réserver un billet avec assurance modification et annulation.** Les compagnies aériennes pour le Kenya sont : KLM, Emirates, Ethiopian Airlines, Swissair, Turkish Airlines...Partez de préférence le dimanche pour une arrivée le lundi ou en semaine.

A l'arrivée à Mombasa, le partenaire de Sens Solidaire vous transféra sur votre lieu de mission en train ou voiture privée (environ 200 km de Mombasa au Sanctuaire de Lumo). A l'arrivée à Nairobi, un taxi vous déposera à la gare ferroviaire pour la destination de Voi où notre partenaire vous attendra (environ 330 km Nairobi au Sanctuaire de Lumo).

• Les visas : Vous avez besoin d'un e-visa pour entrer au Kenya. Frais de visa 31 euros pour un visa simple entrée court-séjour. **o À régler sur Internet avant départ : <https://evisa.go.ke/>**

Bien préparer le passeport et la photo d'identité de taille minimale pour l'envoi.
Un justificatif de séjour vous sera envoyé dès le paiement des frais de mission.



Vous devrez donner votre adresse au Kenya, voici votre lieu de mission :

Référents mission : Manager : Ludovika : +254 718 591979

Coordinatrice : Purity +254 796 269 028

Adresse : Lumo Community Wildlife Conservancy, P.O. BOX 186-80000 – Mwatate - KENYA

Gate Hot line : 0101306563

Web : www.lumoconservancy.com – email : info@lumoconservancy.com -

Au CIT : Coast Institute of Technology

Adresse : P.O. Box 34, 80300 Voi Coast 80300 Kenya ,

Responsable : Mr Okari



II. SÉCURITÉ SUR PLACE :

Accompagnement du volontaire sur le terrain : Le volontaire sera en permanence accompagné par le partenaire terrain, notamment dans ses déplacements.

La France sur place : **avant votre départ, enregistrez-vous sur Ariane sur le site du Ministère des Affaires étrangères :** <https://pastel.diplomatie.gouv.fr/fildariane/dyn/public/login.html>.

Prenez les informations obligatoires sur : <https://www.diplomatie.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs/conseils-par-pays-destination/kenya/>

Ambassade de France à Nairobi (permanence téléphonique 24h sur 24) :

Tél. + 254.20.277.8000 / Télécopie + 254.20 277.8180

En dehors des heures d'ouverture des bureaux, vous pouvez également contacter le numéro de permanence suivant : + 254.73.368.2231.

Consul honoraire à Mombasa : C/O Thalassa Mombasa - Next to new Nyali Bridge - PO BOX 81108-80100 /Tél. + 254.20.265.00.18 ou +254.722.414.985 /Tél. + 254.41.343.5261 ou +254.41.343.5262

Services de soins :

- **Mombasa Hospital** : PO Box 90294, Mombasa, Kenya, + 254 41 231 2191, + 254 41 231 2099. A environ 1h de Kwale. Services d'urgences. Ancien hôpital privé de la couronne britannique, il jouit d'une excellente réputation.
- **The Aga Khan Hospital** : Nanga Road off Nyerere Avenue, P.O. Box 83013, Mombasa, Kenya, + 254 11 312 953, + 254 11 227 7105. Bien équipé .
- **Voi District Hospital, Taita Taveta**, moivoi.hospital@gmail.com,
Tél. 0432030745/0721409842

Numéros d'urgence sur place : le 999, le 112.

Tourist Police Unit : (Central Police Station), Makadara road, 222-55-01

III. LES VACCINATIONS ET TRAITEMENTS CONSEILLÉS :

Assurance : vous devez prendre à votre charge une assurance pour les remboursements des soins médicaux sur place et de rapatriement avec Europe ou Mondiale assistance (couverture Covid 19 et incluant les frais des test PCR et de mise en quarantaine selon la réglementation en vigueur lors de votre présence dans le pays ne sont plus obligatoire). Si vous avez payé votre voyage avec une carte premier, elle peut servir d'une assurance rapatriement pour renseignement 01 42 77 45 45. Votre propre assurance peut garantir une extension pour des voyages à l'Etranger. Merci de vous renseigner et de nous envoyer l'attestation d'assurance indiquant vos dates de mission avant votre départ.

• Le certificat médical

Pour la constitution de votre dossier, il vous sera demandé une attestation de non contre-indication à la réalisation de votre mission, rédigée par votre médecin traitant. (Un test anti Covid de moins de 72h ou/et le justificatif de vaccination contre la Covid 19 n'est plus obligatoire jusqu'à nouvel ordre par le M.E.A.E.) Cette

visite vous permettra également de discuter avec votre médecin des vaccins universels à remettre à jour, du traitement antipaludéen et de la trousse de pharmacie à apporter.

• Les vaccinations universelles :

La vaccination contre la fièvre jaune est fortement recommandée (à pratiquer en centres agréés). Elle est obligatoire en cas de séjour préalable dans certains pays d'Afrique ou d'Amérique du Sud. L'injection est à faire au minimum 10 jours avant le départ, injection valide à vie. Il est indispensable de consulter avant votre départ en mission, un centre de vaccinations internationales ou le service des voyageurs dans les hôpitaux publics, tel l'institut Pasteur, la Salpêtrière.... Ils pourront vérifier que vos vaccinations sont à jour (vaccination antituberculeuse BCG et diphtérie-tétanos-poliomyélite), vous prescrire un traitement antipaludéen et enfin conseiller des vaccinations supplémentaires : fièvre typhoïde, hépatites virales A et B, méningites... Les vaccins reviennent à la charge du volontaire.

• Le traitement antipaludéen :

En toute saison, le traitement anti-paludéen est indispensable. Le Kenya est classé en zone 3. La doxycycline est le seul traitement antipaludéen remboursé par la sécurité sociale. Certains traitements peuvent entraîner des effets secondaires (maux de ventre). Je vous conseille la Malarone ou son générique.

• Quelques conseils sanitaires :

Au Kenya, l'eau est un vecteur de transmission de maladies et de parasites (diarrhées, choléra...). L'eau du robinet n'est jamais potable. Des bouteilles d'eau minérale seront mises à votre disposition.

Les diarrhées du voyageur sont fréquentes. Des mesures visant à les prévenir, tel le lavage des mains et la désinfection de l'eau potable, sont essentielles. Dans le traitement de la diarrhée, il est primordial de prévenir et de traiter la déshydratation. Prévoyez une cure de probiotiques 3 semaines avant le départ. Sur place, on peut utiliser des solutions salines spéciales (solutions disponibles en pharmacie ou eau enrichie en sel et en sucre : huit morceaux de sucre et une demi cuillère à café de sel par litre). Il vaut mieux éviter les anti-diarrhéiques qui n'agissent que sur les symptômes. Pour être désinfectée, l'eau doit être bouillie, filtrée (Catadyn), traitée (micropur, hydroclonazole) ou en bouteille. En règle générale, boire beaucoup en cas d'efforts, de chaleur, de diarrhée : préférez les boissons cuites (thé, café) ou capsulées (eau minérale, coca-cola). Évitez tous les produits à base d'eau et de lait : glaces et glaçons, sorbets, lassis ou jus divers. Les légumes et fruits qui ne s'épluchent pas doivent être cuits ou lavés abondamment avec de l'eau propre. Les viandes et poissons devront être bien cuits. Prévoir des lotions hydro alcooliques pour le lavage des mains.

Nous vous conseillons de faire une cure de probiotique avant le départ afin d'éviter les problèmes intestinaux.

VI .LA VALISE :

• Que faut-il emporter ?

Prévoyez des vêtements d'été légers et larges en coton ou en lin, un pull pour les soirs et un Kway en cas de pluie ainsi que des protections contre le soleil (lunettes de soleil, crèmes solaires et chapeau), et des chaussures montantes de randonnées pour marcher dans le bush épineux, des sandales (évitez de marcher pieds nus prévoir des tongs pour les douches). Munissez-vous de masques chirurgicaux ou FFP2 dans les transports locaux. Si vous portez des lentilles de contact, prévoyez des lunettes de vue à cause de la poussière. Par respect pour les coutumes locales, éviter les tenues pouvant être considérées comme provocantes. Il est conseillé aux femmes particulièrement d'éviter de porter dans les lieux publics des vêtements qui laissent les jambes et les épaules découvertes. Une lampe torche et des jumelles seront utiles. Apportez un appareil photo, pour les branchements prévoyez un adaptateur, ce sont des prises anglaises (3 fiches). Pensez à prendre une serviette de bain, un petit oreiller, un sachet de lessive et des pinces à linge. Les draps et la moustiquaire sont fournis sur place.

Si vous souhaitez appeler en France ou être appelé, vous pourrez acheter sur place une carte SIM locale (environ 1 euro), avec un numéro local vous pourrez communiquer via Whatsapp ou laisser votre numéro

à vos proches pour être joint. Le coût d'un appel du Kenya en France avec un téléphone français est très élevé ainsi que la consultation d'Internet sur un smartphone à partir du Kenya, pensez donc bien à désactiver votre connexion en arrivant, sinon possibilité de faire une extension pour un mois avec votre opérateur français avant départ. Par contre votre portable peut être utile pour faire des photos et les positions GPS dans le cadre de la mission. Wifi illimité dans la chambre et à l'office de Lumo.

• Argent :

La monnaie utilisée est le Shilling kenyan (1€ = environ 144 kenyans Shillings). L'usage de la carte bancaire (visa et mastercard) est courant mais limité aux grandes villes telles que Voi. Le dollar américain est aussi très utilisé (1\$ = 133 Shillings kényans). On peut échanger des euros à l'aéroport de Mombasa ou Nairobi et dans les banques à Voi. Tous les frais liés à la logistique de la mission (nourriture, eau, logement, transport) sont pris en charge par Sens Solidaire. Par contre, les frais des visites touristiques le week-end sont à la charge du volontaire ainsi que les « extra » (boissons, souvenirs, cartes sim ...).

• Papiers :

- Pensez à scanner tous vos papiers et à les mettre dans votre boîte mail : ils seront accessibles en permanence : passeport, visa, pièce d'identité, carte d'assurance maladie, contrat d'assurance, billet d'avion.
- Si vous suivez un traitement médical régulier, pensez à prendre vos ordonnances.
- Transmettez aussi vos coordonnées en mission à des amis ou famille.
- Pour la mission, pensez à prendre un bloc note, une pochette plastique et stylos.

• Trousse à pharmacie :

Votre trousse devra comporter au minimum : un antalgique du type paracétamol, un antiseptique intestinal, un antidiarrhéique, un antispasmodique, de la crème solaire, de la crème hydratante pour brûlure, un désinfectant externe, des pansements antiseptiques cutanés, une bande de contention, du sparadrap (ainsi que des ciseaux pour l'utiliser), et du matériel stérile, sirop ou pastilles contre les irritations de gorge et la toux. N'oubliez pas d'y joindre aussi de quoi traiter rhinites et bronchites, très fréquentes à cause de la poussière, de la pollution des véhicules et des tas d'ordures, ainsi que du désinfectant pour les mains et les masques anti covid homologués.

Nous restons disponibles pour toutes questions au 06 73 76 60 13 - Bonne préparation à la mission !