

Съвети в областта на общественото здраве за пътуващите, посещаващи **Европейското първенство по футбол 2024**, организирано от УЕФА (Съюза на европейските футболни асоциации)

Финалният турнир на Европейското първенство по футбол 2024 ще се проведе в Германия от 14 юни до 14 юли 2024 г. Ако пътувате, за да присъствате, Ви насърчаваме да следвате настоящите здравни съвети, за да защитите здравето и благосъстоянието си.

Преди да присъствате на събитието

Ваксинации

Проверете ваксинационния си статус и се консултирайте с Вашия лекар дали трябва да получите или подновите ваксинациите си. В зависимост от фактори като Вашата възраст, мястото, където живеете, всякакви придружаващи заболявания и предишен ваксинационен статус, това могат да бъдат ваксинации срещу морбили, коклюш, тетанус, дифтерия, полиомиелит, коронавирусна болест 2019 (COVID-19) или други заболявания.

Повече информация за препоръчителните ваксини в Германия: [ТУК](#).



Ваксиниране срещу COVID-19

Извънредната ситуация, свързана с COVID-19, приключи, но вирусът продължава да се разпространява и да застрашава живота на хората, по-специално на тези, които са по-възрастни, страдат от хронични заболявания, са имунокомпрометирани или бременни. Ваксинацията намалява риска от тежко преболедуване и смърт. Ако сте изложени на риск от тежка форма на COVID-19, проверете ваксинационния си статус във връзка с COVID-19 и се консултирайте с Вашия доставчик на здравни грижи за всички необходими дози.

Повече информация за ваксинацията срещу COVID-19 в Германия: [ТУК](#).

Информация и препоръки на СЗО относно ваксинацията срещу COVID-19: [ТУК](#).

Излагане на слънце и топлина

През това лято в Германия може да се очакват високи температури, а това може да породи сериозни рискове за здравето. Продължителното излагане на слънце и горещини може да доведе до увеличаване на тежките заболявания, свързани с топлината и ултравиолетовото (UV) лъчение, и в екстремни случаи може да се окаже фатално.



За да се предпазите от слънцето и горещините, не забравяйте следното:

o Не се излагайте на горещините, когато е възможно.

Останете на сянка и избягвайте изтощителна дейност през най-горещата част от деня. Не оставяйте деца или животни в паркирани превозни средства и, ако е необходимо и възможно, прекарвайте 2—3 часа от деня на хладно място.

o Поддържайте тялото си хладно и използвайте слънцезащитни продукти. Използвайте леко и свободно облекло. Винаги нанасяйте слънцезащитен крем със SPF

30 или по-висок фактор, дори ако планирате да останете на сянка. Носете дълги, проветриви, светли дрехи и шапка за допълнителна защита. Не забравяйте слънчеви очила, за да предпазите очите си.

o Приемайте достатъчно вода. Не забравяйте да приемате достатъчно течности. При обилно изпотяване тялото губи много вода. Поради това по време на гореща вълна трябва да пиете около два до три литра течност през целия ден. Водата и охладените чайове без добавена захар са най-подходящите напитки. Избягвайте алкохол и ограничете кофеина и захарта, тъй като те могат да Ви дехидратират и да влошат кръвообращението Ви.

o Приемайте лека храна. В горещи дни е по-добре да се избягва обилното хранене. Вместо това яжте малко по няколко пъти на ден и избирайте храни, които са свежи и охладени, като плодове, зеленчуци, салати, нискомаслени супи и млечни продукти.

o Проверете лекарствата си. Ако приемате лекарства, консултирайте се с Вашия лекар, преди да пътувате, за да проверите каква е поносимостта им към топлина. Следвайте внимателно указанията за съхранение, особено в горещо време.

o Обърнете сериозно внимание на тези предпазни мерки, за да избегнете здравословни проблеми, свързани с топлината. Като се грижите за себе си, не забравяйте да се грижите за семейството и приятелите, които са с Вас.

Допълнителна информация за това как да разпознавате и да се справяте с оплаквания, свързани с топлината, можете да намерите на уебсайта на Германския федерален център за здравно образование: [ТУК](#).

Германската метеорологична служба издава предупреждения за горещини за дните с висок топлинен товар: [ТУК](#).

За информация относно ултравиолетовото (UV) лъчение и защитата от ултравиолетово (UV) лъчение, направете справка на уебсайта на Германската федерална служба за радиационна защита: [ТУК](#).

Здравни съвети на СЗО за горещото време: [ТУК](#).

Безопасност на водите и храните



Чешмяната вода в Германия е безопасна за пиене.

През лятото горещото и влажно време е предпоставка за бързо размножаване на микробите, които представляват опасност за храните. Замърсените храни може да не се различават на външен вид, вкус или мирис от безопасните. Някои заболявания, предавани чрез храната, са леки и отшумяват до дни, но други могат да бъдат тежки или дори фатални.

За предотвратяване на заболявания, предавани чрез храната:

- яжте храна, която е старателно сготвена, и мийте плодовете и зеленчуците;
- избягвайте консумацията на готвени или нетрайни хранителни продукти, които са били съхранявани при стайна температура за повече от 2 часа; и
- измивайте ръцете си често със сапун и вода или използвайте дезинфектант за ръце на алкохолна основа, особено преди да докосвате храната и след като отидете в тоалетната.

„Пет тайни за по-безопасната храна“ (Five keys to safer food) на СЗО: [тук](#).

Болести, предавани чрез кърлежи

Когато сте навън, не забравяйте, че кърлежите са най-активни от април до септември. Кърлежите не се срещат само в горите, но и в градските паркове, градините и дворовете — навсякъде, където може да се развличате с футболни мачове или събития на открито. Кърлежите могат да предават болести, които да доведат до тежки хронични заболявания или дори смърт, като борелиоза (лаймска болест), или кърлежов енцефалит (ТВЕ).



За да се намали рискът от ухапване от кърлежи:

- избягвайте да се разхождате в райони с гори и храсти, включително извън отбелязаните за целта пътеки;
- Ако се намирате в местност с много храсти или сте в парк:
 - o носете дрехи, които покриват повечето части на тялото, например дълги ръкави и дълги панталони;
 - o прибирайте крачолите на панталоните в чорапите си, за да не могат кърлежите да пропълзят вътре;
- o носете светли дрехи, за да откривате лесно кърлежите по дрехите;
- o използвайте одобрени репеленти срещу насекоми върху кожата и/или дрехите, като спазвате инструкциите — репелентите срещу насекоми следва да се прилагат на децата от възрастен; и
- редовно проверявайте дрехите и кожата за кърлежи, особено след дейности на открито.

В Германия се препоръчва ваксиниране срещу ТВЕ за пътуващите в райони с особено висок риск от ТВЕ, които може да попаднат в контакт с кърлежи. Можете да откриете общ преглед с настоящите високорискови зони на ТВЕ в Германия на уебсайта на института „Robert Koch“: [тук](#).

Респираторни вируси



Информирайте се за риска и предпазвайте себе си и останалите от COVID-19 и други респираторни вируси. Макар че всеки може да се зарази с COVID-19, някои групи са изложени на по-висок риск от развитие на тежко заболяване. Това включва възрастни хора, бременни жени, имунокомпрометирани хора и хора с хронични заболявания. Мерките за защита на себе си и останалите включват практикуване на добра хигиена на ръцете и при кашляне, осигуряване на подходяща вентилация на закрито и оставане у дома, ако сте болни, както и актуализиране на ваксинациите си в съответствие с препоръките на Вашата

държава.

През периоди на висока циркулация на вируса се препоръчва носене на маска и социално дистанциране в определени условия и при рискови групи. Повече информация: [ТУК](#).

Инфекции, предавани по полов път



Важно е да се предпазвате от инфекции, предавани по време на секс. Често срещаните полово предавани инфекции в Европа включват хламидия, гонорея и сифилис. Други инфекции, които също могат да се предават по време на секс, са ХИВ, вирусен хепатит и едра шарка. Нелекуваните полово предавани болести и едра шарка могат да доведат до сериозни здравословни проблеми, а ХИВ изисква лечение през целия живот.

Когато се използват правилно и постоянно, презервативите ефективно намаляват риска от полово предавани инфекции и ХИВ. В Германия презервативите се предлагат в дрогерии, аптеки и супермаркети. Носенето на презерватив няма да Ви предпази напълно от варицела, но може да намали риска или степента Ви на експозиция.

Консултирайте се с Вашия доставчик на здравни грижи във Вашата държава по произход за необходимите ваксинации или предпазни мерки, например преекспозиционна профилактика (PrEP) за ХИВ. Имайте предвид, че PrEP не предпазва от други полово предавани инфекции. Съществуват ефективни ваксини срещу хепатит А, хепатит В и едра шарка.

Ако сте правили секс без предпазни средства или чести полови контакти с множество партньори, се препоръчва преглед за полово предавани инфекции. При потенциална експозиция на ХИВ или едра шарка се обърнете към амбулаториите или специализираните кабинети по ХИВ и полово предавани болести за постекспозиционна профилактика. Повече информация: [ТУК](#).

При полово предавана инфекция и при едра шарка може да нямате симптоми, но обичайните признаци включват необичайно течение от гениталиите или ректума, сърбеж, болка при уриниране, ректална болка, кожни изменения, включително обриви, мехури, пожълтяване на кожата, болка по време на секс или грипозни симптоми. Ако забележите някакви признаци на полово предавана инфекция или едра шарка, незабавно се обърнете към доставчик на здравни услуги, клиника за сексуално здраве или обществена организация. Ранното откриване улеснява лечението и предотвратява предаването на инфекцията на други хора.

Как да получите достъп до изследвания и лечение на полово предавани инфекции и едра шарка в Германия, ако е необходимо

Ако подозирате, че сте се заразили или забележите признаци на полово предавани инфекции и едра шарка, трябва да потърсите медицинска помощ и, ако е необходимо, да се изследвате. В много от големите германски градове също така е възможно да се получи анонимен съвет и, ако е необходимо, да се направи тест за полово предавани болести, едра шарка и ХИВ в много местни здравни органи – Gesundheitsamt и в местни организации за борба със СПИН – AidsHilfe например. Можете да разберете дали това е възможно: [ТУК](#).

Употреба на алкохол, тютюн и канабис

Алкохол



В Германия е разрешено придобиването, притежанието и консумацията на алкохол.

- Ако сте пълнолетно лице (над 18 години), можете да закупите всякакъв вид алкохол в произволно количество.
- Ако сте на възраст над 16 години, можете да купувате бира и вино, но не и спиртни напитки.

Въпреки че по принцип алкохолът може да се консумира на обществени места, има определени места, като местния обществен транспорт, където консумацията е забранена.

Ако решите да консумирате алкохол, правете това отговорно и ограничете приема му. Въпреки че малките количества алкохол могат да имат стимулиращ ефект, като цяло той забавя мозъчната активност. При по-високи дози алкохолът може да доведе до смущения във възприятията и вниманието. Преценката, координацията и речта могат да стават все по-нарушени.

Шофирането след употреба на алкохол категорично не се препоръчва. В Германия, ако се установи, че шофирате с концентрация на алкохол в кръвта от само 0,3 промила, може да подлежите на наказание.

Можете да достигнете 0,3 промила концентрация на алкохол в кръвта, ако изпиете следните количества:

- около 0,1 литър вино или 0,3 литра бира за жена с тегло 60 кг.
- приблизително 0,2 литра вино или 0,5 литра бира за мъж с тегло 80 кг.

В горещо време, както е в Германия през лятото, консумацията на алкохол може да доведе до по-голям риск от проблеми с кръвообращението, загуба на съзнание и дори животозастрашаващо спадане на кръвното налягане.

За Вашето здраве и безопасност е по-добре да употребявате по-малко алкохол, а най-добре никакъв.

Тютюневи изделия

В Германия придобиването, притежанието и употребяването на тютюневи изделия/електронни цигари се разрешава от 18-годишна възраст. Не се разрешава предоставянето на такива продукти на лица под 18-годишна възраст.



Тютюнопушенето, включително използването на електронни цигари, е забранено на повечето вътрешни обществени места, например местния обществен транспорт, летищата и ресторантите, с изключение на определените зони за пушене на железопътни гари, летищата и някои ресторанти в зависимост от федералната провинция.

Използването на тютюн и излагането на тютюнев дим представляват сериозен риск за здравето, включително респираторни заболявания и повишен риск от рак. Отказването от тютюнопушенето е единственият най-добър начин да защитите здравето си и здравето на хората около Вас.

Канабис



От 1 април 2024 г. пълнолетните лица в Германия на възраст над 18 години могат законно да консумират канабис, като ограничението за лично притежание на обществени места е до 25 грама. От 1 юли 2024 г. в нетърговски „социални клубове за канабис“ членовете могат да отглеждат и споделят своя канабис за лична употреба. Тези клубове обаче са само за местните; на туристите не се разрешава да влизат. Извън тези условия купуването, продаването или споделянето на канабис остава забранено.

Освен това е забранена:

- консумацията на канабис в присъствието или в близост до съоръжения за деца и младежи, включително детски площадки, училища и спортни съоръжения;
- консумацията на канабис в пешеходните зони между 7 ч. и 20 ч.;
- предоставянето на канабис на непълнолетни лица, което е наказуемо по закон;
- внос на канабис от чужбина; и
- управлението на превозно средство под въздействието на канабис, тъй като той силно влошава двигателните умения и увеличава риска от произшествия.

Ефектите на канабиса варират значително, като включват халюцинации, увреждане на паметта и засилено поемане на риск. Могат да се появят нежелани реакции, например пристъпи на паника и учестено сърцебиене. Дългосрочната употреба може да доведе до дефицити в обучението и проблеми с паметта, особено при младите хора под 25 години, тъй като мозъкът е особено уязвим към увреждания, свързани с тетраhydroканабинол

Достъп до системата на здравеопазването в Германия



Ако сте гражданин или жител на Европейския съюз (ЕС) или на Европейското икономическо пространство (ЕИП) и временно пребивавате в Германия, Вие продължавате да бъдете здравноосигурени в родната си държава. За да получите достъп до медицинско лечение, ще се нуждаете от Вашата Европейска здравноосигурителна карта (ЕЗОК) и доказателство за самоличност (лична карта или паспорт). ЕЗОК се издава от здравноосигурителната организация във Вашата държава на произход, ако имате задължително здравно осигуряване там. Притежателите на частни застраховки не получават ЕЗОК. Ако нямате ЕЗОК, можете да поискате

временно заместващо удостоверение от Вашето здравноосигурително дружество. Ако разполагате със задължителна здравна застраховка в друга държава от Европейския съюз, имате право на медицинско обслужване, болнично лечение и лекарства в Германия в случай на остро заболяване. Трябва да представите своята ЕЗОК или временното заместващо удостоверение на лекаря или болницата като доказателство.



При спешен случай ще получите лечение дори без здравна карта.

Какво трябва да направя, ако се разболея?

Всеки, който е болен, може да посети кабинета на семеен лекар. Ако е необходимо, ще бъдете насочени към определен специализиран кабинет или болница. Търсене на наличните услуги: [тук](#). Ако лекарските кабинети са затворени, можете да се свържете с дежурния лекарски кабинет, като позвъните на 116117 (на немски език). Можете да проверите кой лекарски кабинет е дежурен в късния

следобед, през нощта или през почивните дни: [тук](#) (достъпно на 10 езика).

Ако имате неотложни стоматологични проблеми, можете да се свържете със спешния стоматологичен кабинет: [тук](#).

В случай на животозастрашаващи и сериозни заболявания или наранявания можете да се обадите на службите за спешна помощ на 112 или да отидете в спешното отделение на болница.

Какво да направя при спешна ситуация?

На разположение са различни телефонни номера за оказване на помощ при спешни ситуации, както следва:



- 112 за незабавна медицинска помощ (безплатно):
 - o в случай на спешни медицински ситуации, например загуба на съзнание, задух, силна болка, силно кървене, натравяне, парализа, сериозни наранявания, висока температура или психологически кризи;
 - o ако сте с човек, който се нуждае от спешна медицинска помощ, и останете при него, докато пристигне помощ; и
 - o в случай на непосредствена опасност (можете също

така да се обадите на полицията на 110).

- 0800 1110111 при остра психична криза (безплатно, на немски език). Можете също така да посетите лекарски кабинет или болница. За международни телефонни линии за помощ, вижте [тук](#).

Как и къде мога да получа лекарствата?



Лекарствата обикновено се предлагат от аптеките. Някои аптеки за спешна помощ работят и през нощта и през почивните дни. [Тук](#) можете да проверите коя аптека е отворена в късния следобед, през нощта или през почивните дни.

За много медикаменти Ви е нужна рецепта от лекар. Всеки, който трябва редовно да приема лекарства — например за високо кръвно налягане или диабет — се нуждае от лекарско предписание, което може да бъде получено от семеен лекар.

Ако пътувате до Германия за Европейското първенство по футбол 2024, не забравяйте да вземете със себе си лекарствата, които приемате за хроничните си заболявания.

Информация за полезни уебсайтове и телефонни номера



Дежурна медицинска служба 116117: Ако лекарските кабинети са затворени, можете да се свържете с дежурната медицинска служба, като се обадите на телефон 116117.

Спешна медицинска помощ 112: При спешен случай, за да можете да осъществите контакт със службите за спешна помощ чрез обаждане на телефон 112 (безплатно). Препоръчително е да използвате немски или английски език за комуникация. Разбирането на други европейски езици зависи от това кой служител е на линия.

Опасност 112 или 110: Ако е налице непосредствена опасност, следва да се обадите на службите за спешна помощ на 112 или, като алтернатива, на полицията на 110.

Остри психични кризи 0800 1110111: При остри психични кризи можете да се свържете с лекарски кабинет или с болница [тук](#). Помощ по телефона може да получите от телефонната линия за помощ, като се обадите на 0800 1110111 (на немски език).

Справяне с невярна информация

Много е важно да получавате информация, съвети и насоки от официални източници, като национални и местни здравни органи или международни организации като СЗО.



„Инфодемията“ — прекомерната информация, включително невярна или подвеждаща информация — може да се усили по време на масови събития, което предизвиква объркване и да доведе до поведение, което потенциално да навреди на здравето.

Винаги проверявайте източника на информация и анализирайте съдържанието, преди да предприемете действия и да го споделите с други хора.