

Doporučení v oblasti veřejného zdraví pro osoby cestující na Mistrovství Evropy ve fotbale 2024

Finálový turnaj Mistrovství Evropy ve fotbale 2024 se bude konat v Německu od 14. června do 14. července 2024. Pokud cestujete na mistrovství, doporučujeme vám, abyste se řídili těmito zdravotními doporučeními, a chránili tak své zdraví a pohodu.

Před účastí na akci

Očkování

Zkontrolujte si stav svého očkování a poraďte se se svým lékařem, zda je třeba nějaké očkování podstoupit nebo obnovit. V závislosti na faktorech, jako je váš věk, místo, kde žijete, případné zvláštní zdravotní potíže a předchozí očkování, může jít o očkování proti spalničkám, černému kašli, tetanu, záškrtu, dětské obrně, onemocnění COVID-19 nebo jiným nemocem.

Další informace o doporučených očkovacích látkách v Německu naleznete [zde](#).



Očkování proti COVID-19

Krizová fáze pandemie COVID-19 skončila, virus se však nadále šíří a ohrožuje životy, zejména starších lidí, chronicky nemocných, osob s oslabenou imunitou nebo těhotných žen. Očkování snižuje riziko závažných onemocnění a úmrtí. Pokud jste ohroženi závažným průběhem onemocnění COVID-19, zkontrolujte si stav svého očkování proti COVID-19 a poraďte se se svým poskytovatelem zdravotní péče o případných potřebných dávkách. Další informace o očkování proti COVID-19 v Německu naleznete [zde](#).

Informace a doporučení WHO týkající se očkování proti COVID-19 naleznete [zde](#).

Vystavení slunci a horku

Letos v létě lze v Německu očekávat vysoké teploty, které mohou představovat vážná zdravotní rizika. Dlouhodobé vystavení slunci a horku může vést k nárůstu závažných onemocnění způsobených horkem a ultrafialovým zářením (UV) a v krajním případě může být i smrtelné. Abyste se chránili před sluncem a horkem, mějte na paměti následující:



- o **Snažte se vyhýbat horku.** Zůstávejte ve stínu a vyhýbejte se namáhavé činnosti v nejteplejší části dne. Nenechávejte děti ani zvířata v zaparkovaných vozidlech, a pokud je to nutné a možné, zůstávejte každý den dvě až tři hodiny na chladném místě.

- o **Udržujte své tělo v chladu a používejte prostředky na ochranu proti slunečnímu záření.** Noste lehké a volné oblečení. Vždy používejte prostředky na ochranu proti slunečnímu záření s ochranným faktorem SPF 30 nebo vyšším, i když se chystáte zůstat ve stínu. Noste dlouhý, vzdušný, světlý oděv a pokrývku hlavy jako dodatečnou ochranu. Nezapomínejte si chránit oči slunečními brýlemi.

- o **Pozor na přísun tekutin.** Nezapomínejte dostatečně pít. Silné pocení způsobuje, že naše tělo ztrácí velké množství vody. Během vlny veder byste proto měli během dne vypít přibližně dva až tři litry tekutin. Nejlepší je voda a chlazené čaje bez přidaného cukru. Vyhýbejte se alkoholu a omezte kofein a cukr, protože vás mohou dehydratovat a zatěžovat váš krevní oběh.

- o **Jezte lehká jídla.** V horkých dnech se raději vyhněte vydatným jídlům. Dávejte si raději několik menších jídel během dne a vybírejte si čerstvé a chladné potraviny, jako je ovoce, zelenina, saláty, polévky s nízkým obsahem tuku a mléčné výrobky.

- o **Zkontrolujte své léky.** Pokud užíváte léky, poraďte se před cestou s lékařem, aby ověřil jejich odolnost vůči

horku. Pečlivě dodržujte pokyny pro skladování, zejména v horkých podmínkách.

- o **Tato opatření berte vážně,** abyste se vyhnuli zdravotním problémům souvisejícím s horkem. Vedle péče o sebe nezapomeňte také na svou rodinu a přátele, kteří jsou s vámi.

Další informace o tom, jak rozpoznat a léčit potíže související s horkem, naleznete na webových stránkách německého Spolkového centra pro zdravotní výchovu [zde](#).

Německá meteorologická služba vydává varování před vedry pro dny s vysokou teplotní zátěží, které jsou k dispozici [zde](#).

Informace o UV záření a ochraně před ním najdete na webových stránkách německého Spolkového úřadu pro ochranu před zářením [zde](#).

Zdravotní doporučení WHO pro horké počasí naleznete [zde](#).

Bezpečnost vody a potravin

Voda z kohoutku v Německu je pitná.

V létě se v horkém a vlhkém počasí zlepšují podmínky pro rychlé množení choroboplodných zárodků a nebezpečnost potravin. Kontaminované potraviny se na pohled, chutí ani vůní nemusí lišit od bezpečných. Některé nemoci přenášené potravou jsou mírné a odezní během několika dní, jiné však mohou být závažné nebo dokonce smrtelné.



Prevence nemocí přenášených potravou:

- jzte důkladně tepelně upravené potraviny a omývejte ovoce a zeleninu,
- vyhněte se konzumaci vařených potravin nebo potravin podléhajících rychlé zkáze, které byly uchovávány při pokojové teplotě déle než dvě hodiny, a
- často si myjte ruce vodou a mýdlem nebo používejte dezinfekční prostředek na ruce na bázi alkoholu, zejména předtím, než se dotknete jídla, a po návštěvě toalety.

Přečtěte si doporučení „Pět klíčů k bezpečnějším potravinám“ organizace WHO [zde](#).

Nemoci přenášené klíšťaty

Při pobytu venku nezapomeňte, že klíšťata jsou neaktivnější od dubna do září. Klíšťata se nevyskytují jen v lesích, ale také v městských parcích, na zahradách a dvorcích – i tam, kde se konají fotbalové zápasy nebo související slavnosti. Klíšťata mohou přenášet nemoci, které mohou mít za následek závažná chronická onemocnění nebo dokonce smrt, jako je borelióza (lymská borelióza) nebo klíšťová encefalitida.

Abyste snížili rizika kousnutí klíštětem:

- vyhýbejte se chůzi v zalesněných a křovinatých oblastech, včetně míst mimo zavedené trasy,
- pokud se nacházíte v křovinaté oblasti nebo jste v parku:
 - o noste oblečení, které zakrývá většinu částí těla, například dlouhé rukávy a dlouhé kalhoty,
 - o zastrčte nohavice kalhot do ponožek, aby klíšťata nemohla zalézt dovnitř,
 - o noste světlé oblečení, abyste klíšťata na oblečení snadno našli,
 - o používejte schválené repelenty proti hmyzu na kůži a/ nebo oblečení podle pokynů (repelent by měl na dítě aplikovat dospělý) a
- pravidelně kontrolujte oblečení a pokožku, zda na nich nejsou klíšťata, zejména po venkovních aktivitách.



Očkování proti klíšťové encefalitidě se v Německu doporučuje cestovatelům, kteří cestují do oblastí se zvýšeným rizikem klíšťové encefalitidy a mohou přijít do kontaktu s klíšťaty. Aktuální přehled oblastí s vysokým rizikem klíšťové encefalitidy v Německu je k dispozici na webových stránkách Institutu Roberta Kocho [zde](#).

Respirační viry



Mějte na paměti příslušná rizika a chraňte sebe i ostatní před onemocněním COVID-19 a dalšími respiračními viry. Ačkoli se onemocněním COVID-19 může nakazit kdokoli, u některých skupin je riziko vzniku závažného onemocnění vyšší. Jedná se o starší lidi, těhotné ženy, osoby s oslabenou imunitou a osoby s chronickým onemocněním. K opatřením na vlastní ochranu i ochranu ostatních patří dodržování hygieny rukou a hygieny při kašli, zajištění dostatečného větrání vnitřních prostor, pobyt doma v případě nemoci a také aktuální očkování v souladu s doporučeními vaší země.

V období vysoké cirkulace viru se v určitých prostředích a u vybraných rizikových skupin doporučuje nošení respirátoru a dodržování bezpečného odstupu. Více informací naleznete [zde](#).

Infekce přenášené pohlavním stykem

Je důležité chránit se před infekcemi přenášenými při sexu. Mezi nejčastější sexuálně přenosné infekce v Evropě patří chlamydie, kapavka a syfilis. Při sexu se mohou přenášet i další infekce, jako je HIV, virová hepatitida a opičích neštovic. Neléčené sexuálně přenosné infekce a opičích neštovic mohou vést k vážným zdravotním problémům, zatímco HIV vyžaduje celoživotní léčbu.

Správné a důsledné používání kondomů účinně snižuje riziko sexuálně přenosných infekcí a HIV. V Německu jsou kondomy dostupné v drogeriích, lékárnách a supermarketech. Použití kondomu vás před opičím neštovicemi zcela neochrání, ale může snížit riziko nebo rozsah expozice.



O nezbytných očkováních nebo preventivních opatřeních, jako je například preexpoziční profylaxe (PrEP) proti HIV, se poraďte se svým poskytovatelem zdravotní péče v domovské zemi. Upozorňujeme, že PrEP nechrání před jinými sexuálně přenosnými chorobami. Existují účinné vakcíny proti žloutence typu A, žloutence typu B a opičím neštovicím.

Pokud jste měli nechráněný sex nebo častý sex s více partnery, doporučuje se vyšetření na sexuálně přenosné infekce. V případě potenciální expozice HIV nebo opičím neštovicím se obraťte na ambulantní oddělení nebo ordinace specialistů na HIV a sexuálně přenosné infekce a požádejte o postexpoziční profylaxi. Více informací naleznete [zde](#).

Sexuálně přenosné infekce a opičí neštovice nemusí mít žádné symptomy, ale mezi běžné příznaky patří neobvyklý výtok z pohlavních orgánů nebo konečníku, svědění, bolest při močení, bolest konečníku, kožní změny včetně vyrážky, puchýřovité léze, zežloutnutí kůže, bolest při sexu nebo příznaky podobné chřipce. Pokud si všimnete jakýchkoli příznaků sexuálně přenosné infekce nebo opičích neštovic, neprodleně navštivte poskytovatele zdravotní péče, kliniku sexuálního zdraví nebo komunitní organizaci. Včasně odhalení usnadňuje léčbu a zabraňuje přenosu na další osoby.

Jak v případě potřeby získat přístup k testování a léčbě sexuálně přenosných infekcí a opičích neštovic v Německu?

Pokud máte podezření, že jste se nakazili, nebo pokud si všimnete příznaků sexuálně přenosné infekce nebo opičích neštovic, měli byste vyhledat lékařskou pomoc a v případě potřeby se nechat otestovat. V mnoha velkých německých městech je také možné získat anonymní poradenství a v případě potřeby se nechat otestovat na sexuálně přenosné infekce, opičí neštovice a HIV například v mnoha místních zdravotnických orgánech (Gesundheitsamt) a v místních organizacích pro boj proti AIDS (Aidshilfe). Zda je taková možnost k dispozici zjistíte [zde](#).

Užívání alkoholu, tabáku a konopí

Alkohol

V Německu je povoleno nabývání, držení a konzumace alkoholu.

- Pokud jste dospělí (od 18 let), můžete si koupit jakýkoli druh alkoholu v jakémkoli množství.
- Pokud jste starší 16 let, můžete si koupit pivo a víno, nikoli však lihoviny.

Alkohol lze obecně konzumovat na veřejnosti, ale na některých místech, například v místní veřejné dopravě, je konzumace alkoholu zakázána.

Pokud se rozhodnete konzumovat alkohol, dělejte to zodpovědně a omezte jeho příjem. I když malé množství alkoholu může mít povzbuzující účinek, celkově zpomaluje mozkovou činnost. Ve vyšších dávkách může vést k poruchám vnímání a pozornosti. Může docházet ke zhoršování úsudku, koordinace a řeči.

Řízení po požití alkoholu se důrazně nedoporučuje. Pokud vás v Německu přistihnou při řízení s koncentrací alkoholu v krvi pouhých 0,3 promile, hrozí vám trest.

Hodnoty 0,3 promile alkoholu v krvi můžete dosáhnout, pokud vypijete tato množství:

- přibližně 0,1 litru vína nebo 0,3 litru piva u ženy vážící 60 kg,
- přibližně 0,2 litru vína nebo 0,5 litru piva u muže vážícího 80 kg.

V horkém počasí, jako například v létě v Německu, může konzumace alkoholu vést ke zvýšeným poruchám krevního oběhu, ztrátě vědomí a dokonce k život ohrožujícímu poklesu krevního tlaku.

Pro vaše zdraví a bezpečnost je lepší méně alkoholu, nejlépe žádný.



Tabák

V Německu je nabývání, držení a užívání tabákových výrobků / elektronických cigaret povoleno od 18 let. Předávání těchto výrobků osobám mladším 18 let není povoleno.



Kouření, včetně používání elektronických cigaret, je zakázáno ve většině vnitřních veřejných prostor, jako je místní veřejná doprava, letiště a restaurace, s výjimkou vyhrazených kuřáckých prostor na nádražích, letištích a v některých restauracích v závislosti na spolkové zemi.

Užívání tabáku a vystavení tabákovému kouři představují vážná zdravotní rizika, včetně onemocnění dýchacích cest a zvýšeného rizika rakoviny. Přestat kouřit je nejlepší způsob, jak chránit své zdraví a zdraví lidí kolem sebe.

Konopí

Od 1. dubna 2024 mohou dospělé osoby v Německu starší 18 let legálně užívat konopí, přičemž limit pro osobní držení na veřejnosti je až 25 gramů. Od 1. července 2024 mohou členové nekomerčních „konopných sociálních klubů“ pěstovat a sdílet vlastní konopí pro vlastní potřebu. Tyto kluby jsou však určeny pouze pro místní obyvatele, turistům je vstup zakázán. Mimo tato zařízení zůstávají nákup, prodej nebo sdílení konopí zakázány.

Kromě toho je zakázáno:

- užívat konopí v přítomnosti dětí a mládeže nebo v blízkosti zařízení pro děti a mládež, včetně dětských hřišť, škol a sportovních zařízení,
- užívat konopí v pěších zónách mezi 7. a 20. hodinou,
- předávat konopí nezletilým, což je trestné,
- dovážet konopí ze zahraničí a
- řídit vozidlo pod vlivem konopí, protože vážně zhoršuje motorické schopnosti a zvyšuje riziko nehod.



Účinky konopí jsou rozličné povahy, včetně halucinací, poruch paměti a zvýšené ochoty riskovat. Mohou se objevit nežádoucí reakce, jako jsou záchvaty paniky a zrychlený srdeční tep. Dlouhodobé užívání může vést k poruchám učení a paměti, zejména u mladých lidí do 25 let, protože mozek je obzvláště citlivý na poškození způsobené tetrahydrokanabinolem.

Přístup ke zdravotnímu systému v Německu



Pokud jste občanem nebo rezidentem Evropské unie (EU) nebo Evropského hospodářského prostoru (EHP) a dočasně pobýváte v Německu, vztahuje se na vás zdravotní pojištění z vaší domovské země. Pro přístup k lékařskému ošetření budete potřebovat evropský průkaz zdravotního pojištění (EHIC) a doklad totožnosti (občanský průkaz nebo cestovní pas). EHIC vydává vaše zdravotní pojišťovna v zemi původu, pokud tam máte zákonné zdravotní pojištění. Držitelé soukromého pojištění EHIC nedostávají.

Pokud EHIC nemáte, můžete si u své zdravotní pojišťovny vyžádat potvrzení dočasně nahrazující EHIC. Pokud máte zákonné zdravotní pojištění v jiné zemi Evropské unie, máte v případě akutního onemocnění nárok na lékařské ošetření, hospitalizaci a léky v Německu. Jako doklad musíte lékaři nebo nemocnici předložit svůj průkaz EHIC nebo potvrzení dočasně nahrazující EHIC.

V naléhavém případě budete ošetřeni i bez zdravotního průkazu.

Co mám dělat, když onemocním?



Každý nemocný může navštívit ordinaci praktického lékaře. V případě potřeby budete odkázáni do vybrané specializované ordinace nebo nemocnice. Vyhledávání dostupných služeb je k dispozici [zde](#).

Pokud jsou ordinace lékařů zavřené, můžete kontaktovat službu lékařské pohotovosti na telefonním čísle **116117** (v němčině). Zjistit, který lékař má pohotovost v pozdních odpoledních hodinách, v noci nebo o víkendu, můžete [zde](#) (k dispozici v deseti jazycích).

Pokud máte akutní problémy se zuby, můžete se obrátit na službu zubní pohotovosti [zde](#).



V případě život ohrožujících a závažných onemocnění nebo úrazů můžete volat záchrannou službu na telefonním čísle **112** nebo se dostavit na pohotovost nemocnice.

Co mám dělat v případě naléhavé situace?

Pro pomoc v naléhavých situacích jsou k dispozici různá telefonní čísla:

- **112** pro okamžitou lékařskou pomoc (zdarma):
- o v případě naléhavých zdravotních potíží, jako je bezvědomí, dušnost, silná bolest, silné krvácení, otrava, ochrnutí, vážné zranění, vysoká horečka nebo psychická krize,



- o pokud jste s osobou, která potřebuje naléhavou lékařskou pomoc, přičemž je třeba s ní zůstat, dokud nedorazí pomoc, a
- o v případě bezprostředního nebezpečí (můžete také zavolat policii na čísle 110).
- **0800 1110111** v akutní krizi duševního zdraví (zdarma, v němčině). Můžete také navštívit ordinaci lékaře nebo nemocnici. Informace o mezinárodních linkách pomoci naleznete [zde](#).

Jak a kde získám léky?

Léky jsou obvykle dostupné v lékárnách. Některé lékárny s pohotovostní službou jsou otevřeny i v noci a o víkendech. [Zde](#) můžete zjistit, která lékárna má otevřeno v pozdních odpoledních hodinách, v noci nebo o víkendu.

U mnoha léků potřebujete lékařský předpis. Každý, kdo musí pravidelně užívat léky – například na vysoký krevní tlak nebo cukrovku – potřebuje lékařský předpis, který lze získat u praktického lékaře.

Pokud cestujete do Německa na Mistrovství Evropy ve fotbale 2024, nezapomeňte si s sebou vzít léky, které užíváte na chronická onemocnění.

Informace o užitečných webových stránkách a telefonních číslech

Služba lékařské pohotovosti 116117: Pokud jsou ordinace lékařů zavřené, můžete kontaktovat službu lékařské pohotovosti na telefonním čísle 116117.

Naléhavá zdravotní situace 112: V případě naléhavé zdravotní situace se můžete obrátit na linku 112 záchranné služby (zdarma). Pro komunikaci je vhodné používat němčinu nebo angličtinu. Schopnost dorozumět se dalšími evropskými jazyky závisí na přítomném personálu.

Nebezpečí 112 nebo 110: V případě bezprostředního nebezpečí je třeba volat záchrannou službu na čísle 112 nebo policii na čísle 110.

Akutní duševní krize 0800 1110111: V akutních duševních krizích se můžete obrátit na ordinaci lékaře nebo nemocnici [zde](#). Telefonickou pomoc lze získat na lince pomoci 0800 1110111 (v němčině). chování, které může potenciálně poškodit zdraví.

Než začnete jednat a sdílet informace s ostatními, vždy si ověřte zdroj informací a analyzujte jejich obsah.

Telephone help can be obtained from the telephone helpline by calling 0800 1110111 (in German).



Nakládání s nepravdivými informacemi



Je velmi důležité získat informace, rady a pokyny z oficiálních zdrojů, jako je národní a místní zdravotnický orgán nebo mezinárodní organizace, jako je WHO.

Infodemie – příliš mnoho informací včetně nepravdivých nebo zavádějících – může během hromadných shromáždění zesílit, způsobit zmatek a vést k chování, které může potenciálně poškodit zdraví.

Než začnete jednat a sdílet informace s ostatními, vždy si ověřte zdroj informací a analyzujte jejich obsah.