

Sundhedsvejledning til rejsende, der skal til **EM i fodbold 2024**

EM i fodbold i 2024 spilles i Tyskland fra den 14. juni til den 14. juli 2024. Hvis du skal afsted, opfordrer vi dig til at følge denne sundhedsvejledning for at tage vare på dit helbred og få en god oplevelse.

Før mesterskabet

Vaccination

Tjek din vaccinationsstatus, og spørg lægen, om du har brug for at få eller forny nogen vaccinationer. Afhængig af hvor gammel du er, hvor du bor, om du har underliggende sygdomme, og hvilke vacciner du har fået tidligere, kan dette omfatte vaccination mod mæslinger, kighoste, stivkrampe, difteri, polio, coronavirussygdom 2019 (covid-19) eller andre sygdomme.

Mere information om vacciner, der anbefales i Tyskland: [her](#).



Vaccinationer mod covid-19

[Den akutte fase af covid-19 er overstået](#), men virusset spreder sig fortsat og bringer menneskers liv i fare, især personer, der er ældre, har kroniske sygdomme, har nedsat immunforsvar eller er gravide. Vaccination nedsætter risikoen for at blive alvorlig syg og dø. Er du i farezonen for alvorlig covid-19, så tjek din covid-19-vaccinationsstatus, og spørg lægen, om det er nødvendigt med nye doser.

Mere information om covid-19-vaccination i Tyskland: [her](#).
WHO's information og anbefalinger om covid-19-vaccination: [her](#).

Udsættelse for sol og varme

Der kan forventes høje temperaturer i Tyskland i sommer. Dette kan medføre en alvorlig sundhedsrisiko. Langvarig udsættelse for sol og varme kan føre til en stigning i alvorlige sygdomme relateret til varme- og ultraviolet (UV)-stråling og i ekstreme tilfælde kan man miste livet. Husk følgende for at beskytte dig mod sol og varme:



- o **Hold dig i skyggen, hvor det er muligt.** Hold dig i skyggen og undgå at anstrenge dig på den varmeste tid af døgnet. Efterlad ikke børn eller dyr i parkerede biler, og hold dig 2-3 timer af dagen på et køligt sted, hvis det er nødvendigt og muligt.
- o **Hold kroppen afkølet, og brug solcreme.** Brug luftigt og løstsiddende tøj. Brug altid solcreme med mindst faktor 30, også selv om du har tænkt dig at holde dig i skyggen. Brug langt, luftigt, lyst tøj, og en hat for yderligere beskyttelse. Husk solbriller til at beskytte øjnene.
- o **Hold at få nok at drikke.** Husk at drikke nok. Når man sveder meget, mister kroppen en masse vand. Derfor bør du drikke to til tre liter væske i løbet af dage under en hedebølge. Vand og afkølet te uden sukker er bedst. Undgå alkohol, og begræns indtaget af koffein og sukker, idet det kan være dehydrerende og belaste kredsløbet.
- o **Spis let.** På varme dage er det bedst at undgå store måltider. Gå efter flere små måltider i løbet af dagen, og vælg mad, der er frisk og kølig mad, f.eks. frugt, grøntsager, salater, fedtfattige supper og mejeriprodukter.
- o **Tjek din medicin** Tager du medicin, skal du kontakte lægen, før du rejser, for at få at tjekke, hvor godt den tåler varme. Følg anvisningerne for opbevaring nøje, især når det er varmt.
- o **Tag disse forholdsregler alvorligt** for at undgå sundhedsproblemer forbundet med varmen. Pas på dig selv, men husk også at holde øje med familie og venner, som er sammen med dig.

Hvis du har brug for mere information om, hvordan du genkender og behandler varmerelaterede lidelser, kan du gå ind på det tyske forbundscenter for sundhedsoplysning: [her](#).

Deutscher Wetterdienst, den tyske vejrtjeneste, udsender varsler om varme for dage med høj varmebelastning: [her](#).

Information om UV-stråling og UV-beskyttelse findes på hjemmesiden for det tyske forbundsinstitut for strålingsbeskyttelse: [her](#).

WHO's sundhedsvejledning om varmt vejr: [her](#).

Vand- og fødevarerikkerhed

Det er sikkert at drikke vand fra hanen i Tyskland.



Om sommeren giver varmt og fugtigt vejr bedre betingelser for, at bakterier kan formere sig hurtigt og gøre maden farlig. Kontaminerede fødevarer smager eller lugter ikke nødvendigvis anderledes end sikre fødevarer. Nogle sygdomme, der overføres gennem maden, er milde og går over inden for få dage, mens andre kan være alvorlige eller endda dødelige.

Sådan forebygger du mod sygdomme, der overføres gennem maden:

- spis mad, der er gennemstegt, og vask frugt og grøntsager
- undgå at spise kogt eller letfordærlig mad, som har været opbevaret ved stuetemperatur i længere end 2 timer, og
- vask ofte hænder med sæbe og vand, eller brug håndsprit, især inden du rører mad og efter toiletbesøg.

WHO's "Fem råd om sikrere fødevarer": [her](#).

Flåtbårne sygdomme

Når du er udendørs, skal du huske, at flåter er mest aktive fra april til september. Flåter findes ikke kun i skoven, men også i byparker, haver og baggårde — steder, hvor du måske ser fodbold eller deltager i festligheder. Flåter kan overføre sygdomme, der kan medføre svære kroniske sygdomme, eller at du dør, som f.eks. borreliose (Lyme-sygdom) eller flåtbåren hjernebetændelse (TBE).



Sådan mindsker du risikoen for at blive bidt af flåter:

- Undgå at gå i områder med skov og krat, også uden for stierne
- Hvis du er i et område med mange buske eller har opholdt dig i en park:
 - o brug tøj, der dækker det meste af kroppen, såsom langærmet tøj og lange benklæder
 - o stop buksebenene ned i sokkerne, så flåterne ikke kan kravle op indeni
 - o brug lyst tøj, så du lettere får øje på flåter på tøjet
 - o brug godkendte insektmidler på huden og/eller tøjet efter brugsanvisningen – børn skal have insektmidler påført af en voksen.
- Se regelmæssigt tøjet og huden efter for flåter, især efter udendørs aktiviteter.

TBE-vaccination anbefales i Tyskland for personer, der rejser til områder med særlig TBE-risiko, og som har risiko for at komme i kontakt med flåter. En oversigt over aktuelle højrisikoområder for TBE i Tyskland findes på webstedet for Robert Koch-instituttet: [her](#).

Luftvejsvirus

Vær klar over din risiko, og beskyt dig selv og andre mod covid-19 og andre luftvejsvirus.



Alle kan blive smittet med covid-19, men visse grupper har større risiko for at blive alvorligt syge. Dette gælder blandt andet ældre, gravide kvinder, personer med svækket immunforsvar og personer med kroniske sygdomme.

Foranstaltninger til at beskytte dig selv og andre består i god hånd- og hostehygiejne, tilstrækkelig udluftning og at holde sig hjemme, hvis man er syg, og at få alle de nyeste vaccinationer i tråd med landets anbefalinger.

I perioder, hvor der er mange virus i omløb, anbefales det at bruge maske og holde fysisk afstand i visse miljøer og for visse risikogrupper. Mere information: [her](#).

Infektioner, der overføres gennem sex

Det er vigtigt at beskytte sig mod infektioner, der overføres ved sex. Almindelige kønssygdomme i Europa er klamydia, gonoré og syfilis. Andre infektioner som hiv, viral hepatitis og abekopper kan også overføres ved sex. Ubehandlede kønssygdomme og abekopper kan føre til alvorlige helbredsproblemer, mens hiv kræver livslang behandling.

Kondomer, der anvendes korrekt og konsekvent, er effektive til at mindske risikoen for kønssygdomme og hiv. I Tyskland kan kondomer købes i drugstores, på apoteker og i supermarkeder. Brug af kondom giver ikke fuld beskyttelse mod abekopper, men kan mindske eksponeringsrisikoen eller omfanget.



Snak med lægen i dit hjemland om eventuelt nødvendige vaccinationer eller forholdsregler, f.eks. forebyggelse før eksponering (PrEP) for hiv. Bemærk, at den slags forebyggelse ikke beskytter mod andre kønssygdomme. Der findes effektive vacciner mod hepatitis A, hepatitis B og abekopper.

Hvis du har haft ubeskyttet sex eller hyppig sex med flere partnere, anbefales det at blive screenet for kønssygdomme. Ved mulig eksponering for hiv eller abekopper kan du kontakte ambulatorier eller specialafdelinger for hiv og kønssygdomme med henblik på forebyggelse efter eksponering. Mere information: [her](#).

Kønssygdomme og abekopper kan være symptomfrie, men almindelige tegn kan være usædvanligt udflåd fra

kønsorganerne eller endetarmen, kløe, smerter ved vandladning, smerter i endetarmen, hudforandringer, herunder udslæt, blærelignende forandringer, gulfarvning af huden, smerter ved sex, eller influenzalignende symptomer. Bemærker du tegn på en seksuelt overførte sygdom eller abekopper, skal du straks henvende dig til en sundhedstjenesteyder, en seksuel sundhedsklinik eller en lokal organisation. Hvis det opdages tidligt, gør det behandlingen lettere og forebygger mod overførsel til andre.

Sådan får du adgang til test og behandling for kønssygdomme og abekopper i Tyskland
Hvis du har mistanke om at være blevet smittet, eller hvis du bemærker tegn på en kønssygdom eller abekopper, skal du søge læge, og om nødvendigt blive testet. I mange større tyske byer er det også muligt at få anonym rådgivning og om nødvendigt blive testet for kønssygdomme, abekopper og hiv, f.eks. hos mange lokale sundhedsmyndigheder Gesundheitsamt og lokale aidsorganisationer Aidshilfe . Du kan finde ud af, om et sådant tilbud er tilgængeligt: [her](#).

Brug af alkohol, tobak og cannabis

Alkohol

I Tyskland er det tilladt at købe, besidde og indtage alkohol.

- Hvis du er voksen (fra det fyldte 18. år), har du lov til at købe enhver form for alkohol i alle mængder.
- Hvis du er 16 år og derover, kan du købe øl og vin, men ikke spiritus.

Selvom det generelt er tilladt at drikke alkohol på offentligt steder, er der enkelte steder, hvor det er forbudt at drikke alkohol, f.eks. i offentlig transport.



Vælger du at drikke alkohol, så gør det ansvarligt, og begræns indtaget. Selvom små mængder alkohol kan have en stimulerende effekt, hæmmer det som regel hjerneaktiviteten. Ved højere doser kan det medføre sanse- og opmærksomhedsforstyrrelser. Dømmekraft, koordination og tale kan blive tiltagende svækket.

Det frarådes stærkt at køre bil efter indtagelse af alkohol. Hvis du bliver taget med en promille på bare 0,3 promille, kan du risikere straf.

Du kan nå op på 0,3 promille, hvis du drikker følgende mængder:

- ca. 0,1 liter vin eller 0,3 liter øl for en kvinde på 60 kg
- ca. 0,2 liter vin eller 0,5 liter øl for en mand på 80 kg.

Når det er så varmt som det kan blive i Tyskland om sommeren, kan indtag af alkohol føre til øgede kredsløbsproblemer, tab af bevidsthed og endda

livstruende fald i blodtrykket.

Af hensyn til din egen sundhed og sikkerhed er mindre alkohol bedre, og at afstå allerbedst.

Tobak

I Tyskland er det tilladt at købe, besidde og forbruge tobaksvarer/e-cigaretter fra 18 år. Det er ikke tilladt at give disse produkter til personer under 18 år.



Det er forbudt at ryge, herunder e-cigaretter, på de fleste offentlige steder, f.eks. i lokal offentlig transport, lufthavne og restauranter, bortset fra anviste rygeområder på togstationer, i lufthavne og i nogle restauranter. Dette varierer fra delstat til delstat.

Brug af tobak og eksponering for tobaksrøg udgør alvorlige sundhedsrisici bl.a. luftvejssygdomme og øget kræftforekomst. At holde op med at ryge er den bedste måde at beskytte dig eget helbred og helbredet for dem rundt om dig.

Cannabis

Fra den 1. april 2024 kan voksne i Tyskland på 18 år og derover lovligt indtage cannabis. Grænsen er 25 gram for personlig besiddelse i det offentlige rum. Fra den 1. juli 2024 kan medlemmer af ikkekommercielle "cannabisklubber" dyrke og dele deres egen cannabis til personlig brug. Disse klubber er dog kun for lokale; turister har ikke lov til at deltage. Bortset fra disse ordninger er det fortsat forbudt at købe, sælge eller dele cannabis.

Derudover er det forbudt at:

- konsumere cannabis i eller i nærheden af faciliteter for børn og unge, herunder legepladser, skoler og sportsfaciliteter
- konsumere cannabis i gågader mellem kl. 7 og 20.00 om aftenen
- give cannabis til mindreårige, hvilket er strafbart;
- importere cannabis fra udlandet, og
- føre et køretøj under påvirkning af cannabis, idet det stærkt forringer motorikken og øger risikoen for uheld.



Virkningerne af cannabis er meget forskellige og kan omfatte hallucinationer, hukommelsesbesvær og øget risikoparathed. Bivirkninger som panikanfald og hurtig hjerterytme kan forekomme. Langvarig brug kan føre til indlæringsvanskeligheder og hukommelsesproblemer, især hos unge under 25 år, hos hvem hjernen er særligt sårbar over for skader relateret til tetrahydrocannabinol.

Adgang til sundhedssystemet i Tyskland



Hvis du er statsborger eller bosiddende i et land i Den Europæiske Union (EU) eller Det Europæiske Økonomiske Samarbejdsområde (EØS) og midlertidigt opholder dig i Tyskland, er du fortsat dækket af sygesikringen i dit hjemland. For at få adgang til lægebehandling skal du bruge dit europæiske sygesikringskort (EHIC) og et identitetsbevis (identitetskort eller pas). Det europæiske sygesikringskort udstedes af sygesikringen i dit hjemland, hvis du har en lovpligtig sygesikring der. Personer med privat sygesikring, modtager ikke et europæisk sygesikringskort.

Hvis du ikke har et europæisk sygesikringskort, kan du anmode om et midlertidigt sundhedskort. Har du en lovpligtig sygeforsikring i et andet EU-land, har du ret til lægebehandling, hospitalsbehandling og medicin i Tyskland i tilfælde af akut sygdom. Du skal vise dit europæiske sygesikringskort eller det midlertidige sundhedskort til lægen eller på hospitalet som bevis.

I nødstilfælde vil du modtage behandling, også uden et sygesikringskort.

Hvad skal jeg gøre, hvis jeg bliver syg?

Alle, der er syge, kan henvende sig i konsultationen hos en praktiserende læge. Om nødvendigt vil du blive henvist til en nærmere bestemt speciallægepraksis eller et hospital. Søg efter tilgængelige tjenester: [her](#).



Hvis lægekonsultationen er lukket, kan du kontaktelægevagten ved at ringe 116117 (på tysk). Du kan finde ud af, hvilken konsultation der har vagt sidst på eftermiddagen, om natten eller i weekenden: [her](#) (tilgængelig på 10 sprog).

Ved akutte tandproblemer kan du kontakte tandlægevagten: [her](#). Ved livstruende og alvorlige sygdomme eller kvæstelser kan du ringe til alarmcentralen på **112** eller tage på skadestuen på et hospital.

Hvad gør jeg i en nødsituation?

Der er forskellige telefonnumre til rådighed med henblik på hjælp i følgende nødsituationer:

- **112** for øjeblikkelig lægehjælp (gratis):
 - o ved medicinske nødsituationer, f.eks. bevidstløshed, åndenød, stærke smerter, svære blødninger, forgiftning, lammelse, alvorlige kvæstelser, høj feber eller psykiske kriser
 - o hvis du er sammen med en person, der behøver akut lægehjælp, så bliv hos personen, indtil hjælpen når frem, og
 - o ved overhængende fare (du kan også ringe til politiet på **110**).



- **0800 1110111** ved en akut psykisk sundhedskrise (gratis, på tysk). Du kan også tage hen til en lægekonsultation eller til et hospital. For internationale hjælpetjenester, læs [her](#).



Hvordan og hvor får jeg medicin?

Medicin fås sædvanligvis på et apotek. Nogle vagtapoteker har også åbent om natten og i weekenden. [Her](#) kan du se, hvilke apoteker der har åbent om eftermiddagen, om natten eller i weekenden.

Mange lægemidler kræver recept fra en læge. Alle, der regelmæssigt tager medicin — f.eks. mod højt blodtryk eller diabetes — behøver en recept fra en læge. Det kan man få hos en praktiserende læge.

Rejser du til Tyskland til EM-slutrunden 2024 i fodbold, så glem ikke at medbringe den medicin, du tager for kroniske sygdomme.

Information om nyttige websider og telefonnumre

Lægevagten 116117: Hvis lægekonsultationerne har lukket, kan du ringe til lægevagten på 116117.



Akut lægehjælp 112: Ved behov for akut lægehjælp kan du kontakte alarmcentralen ved at ringe 112 (gratis). Det anbefales at henvende sig på tysk eller engelsk. Hvor vidt andre europæiske sprog bliver forstået, afhænger af hvem der er på vagt.

Fare 112 eller 110: Ved overhængende fare skal du ringe til alarmcentralen på 112 eller alternativt til politiet på 110.

Akut psykisk krise 0800 1110111: Ved akut psykisk krise kan du kontakte en lægekonsultation eller et hospital [her](#). Du kan få telefonisk hjælp ved at ringe 0800 1110111 (på tysk).

Håndtering af falske oplysninger



Det er meget vigtigt, at få information, rådgivning og vejledning fra officielle kilder, f.eks. nationale og lokale sundhedsmyndigheder eller internationale organisationer som WHO.

En infodemi – for megen information, herunder falsk eller vildledende information – kan blive forstærket under masseforsamlinger. Det kan skabe forvirring og føre til potentielt sundhedsskadelig adfærd.

Tjek altid informationskilden, og analysér indholdet, før du gør noget, og deler informationen med andre.