

Rahvatervise nõuanded UEFA EM-il 2024 osalejatele

UEFA EM 2024 finaaltourniir toimub Saksamaal 14. juunist 14. juulini 2024. Turniiri külastades soovime järgida rahvatervise nõuandeid, et kaitsta oma tervist ja heaolu.

Enne üritusel osalemist

Vaktsineerimine

Kontrollige, kas olete vaktsineeritud, ja küsige oma arstilt, kas vajate uusi vaktsineerimisi või peate uuendama olemasolevaid. Olenevalt vanusest, elukohast, terviseseisundist ja varasemast vaktsineeritusest võib see tähendada näiteks vaktsineerimist leetrite, läkaköha, teetanuse, difteeria, lastehalvatuse, 2019. aasta koroonaviirushaiguse (COVID-19) või muude haiguste vastu.

Saksamaal soovitatavate vaktsiinide lisateave on [siin](#).

Vaktsineerimine COVID-19 vastu



COVID-19 kriisiolukord on lõppenud, kuid viirus levib endiselt ja on eluohtlik, eelkõige eakatele, krooniliste haigustega, nõrgenenud immuunsusega inimestele ja rasedatele. Vaktsineerimine vähendab raske haiguse ja surma riski. Kui olete raske COVID-19 riskirühmas, kontrollige oma COVID-19-vastast vaktsineeritust ja küsige oma tervishoiuteenuse osutajalt, kas vajate kordusvaktsiine. Lisateave COVID-19-vastase vaktsineerimise kohta Saksamaal on [siin](#).

WHO teave ja soovitused COVID-19-vastase vaktsineerimise kohta on [siin](#).

Otsene päikesekiirgus ja kuumus

Sel suvel on Saksamaal oodata kõrget õhutemperatuuri, mis võib põhjustada raskeid terviseriske. Pikaajaline viibimine päikeses ja kuumas võib põhjustada kuumusest ja ultraviolettkiirgusest (UV) tingitud raskete haiguste sagenemist ning äärmuslikel juhtudel võib olla surmav.

Kaitske ennast päikese ja kuumuse eest järgmiselt.



- Ärge olge kuuma käes, kui võimalik. Viibige varjus ja vältige füüsilist koormust päeva kõige kuumemal ajal. Ärge jätke lapsi ega loomi pargitud sõidukisse, ning kui vaja ja võimalik, olge päevas 2–3 tundi jahedas.
- Hoidke keha jahe ja kasutage päikesekaitsekreemi. Kandke kergeid ja avaraid rõivaid. Kasutage päikesekaitsekreemi, mille päikesekaitsetegur on vähemalt 30, isegi kui kavatsete viibida varjus. Kandke pikki, õhulisi, heledaid rõivaid ja mütsi. Kaitske silmi päikesepillidega.
- Tarbige piisavalt vedelikku. Jooge piisavalt. Tugeval higistamisel kaotab keha palju vett, seepärast jooge kuumal ajal 2–3 liitrit vedelikku päevas. Parimad joogid on vesi ja jahutatud ilma suhkruta tee. Vältige alkoholi ning piirake kofeiini ja suhkru tarbimist, sest need võivad tekitada vedelikupuudust ja koormata vereringet.
- Sööge vähehaaval. Vältige kuumal päeval suuri einet. Sööge päeva jooksul mitu väikest einet ning valige värsked ja jahedad toidud, näiteks puuvili, köögiviljad, salatid, väherasvane supp, piimatooted.
- Vaadake üle ravimid, mida võtate. Kui võtate ravimeid, küsige enne reisi arstilt, kas need taluvad kuumust. Järgige säilitusjuhiseid hoolikalt, eelkõige kuumas.
- Võtke neid ettevaatusmeetmeid tõsiselt, et vältida kuumusega seotud terviseprobleeme. Enda eest hoolitsedes kontrollige ka oma pereliikmeid ja sõpru.

Kuumusega seotud kaebuste äratundmise ja ravi lisateave on Saksamaa föderalse tervisehariduskeskuse veebilehel [siin](#).

Saksamaa ilmateenistuse kuumahoiatused palavatel päevadel on [siin](#).

UV-kiirguse ja UV-kaitse teave on Saksamaa föderalse kiirguskaitseameti veebilehel [siin](#).

WHO tervisenõuanded kuuma ilma korral on [siin](#).

Vee- ja toiduohutus



EnSaksamaa kraanivesi on joomiseks ohutu.

Suvine kuum ja niiske ilm soodustab mikroobide kiiret paljunemist ja toidu riknemist. Saastunud toit võib olla välimuse, maitse ja lõhna poolest samasugune kui ohutu toit. Mõni toiduga leviv haigus on kerge ja möödub mõne päevaga, kuid teised võivad olla rasked ja isegi eluohtlikud.

Kuidas ennetada toiduga levivaid haigusi:

- sööge toitu, mis on korralikult kuumtöödeldud, ning peske puu- ja köögivilju;
- ärge sööge kuumtöödeldud või riknevat toitu, mis on olnud toatemperatuuril üle 2 tunni;
- peske sageli käsi vee ja seebiga või puhastage käed alkoholipõhise puhastuslahusega, eriti enne toidu puudutamist ja pärast WC-s käimist.

WHO „Toiduohutuse viis nõuannet“ on [siin](#).

Puukidega levivad haigused

Kui olete õues, pidage meeles, et puugid on kõige aktiivsemad aprillist septembrini. Puuke on peale metsade ka linnaparkides, aedades ja hoovides – kõikjal, kus saab vaadata jalgpalli või seda tähistada. Puugid võivad levitada haigusi, mis võivad põhjustada raskeid kroonilisi haigusi või isegi surma, näiteks borrelioosi (Lyme'i tõbi) ja puukentsefaliiti.



Kuidas vähendada puugihammustuse riski:

- vältige metsaseid ja võsaseid alasid, sealhulgas väljaspool teeradu;
- Kui olete võsasel alal või olete olnud pargis:
 - o kandke keha katvaid rõivaid, näiteks pikkade käistega särke ja pikki pükse;
 - o pange püksisääred sokkidesse, et puugid ei roniks mööda jalga üles;
 - o kandke heledaid rõivaid, millel on puuke märgata lihtsam;
 - o kasutage heakskiidetud putukatõrjevahendeid nahal ja/või rõivastel juhendi kohaselt – lapsele peab putukatõrjevahendit kandma täiskasvanu;
- kontrollige korrapäraselt, et rõivastel ja nahal ei oleks puuke, eriti pärast väljas viibimist.

Saksamaal soovitatakse puukentsefaliidi vastu vaksineerida reisijatel puukentsefaliidi eririskiga piirkondades, kus on kokkupuude puukidega tõenäolisem. Ülevaade praegustest puukentsefaliidi suure riskiga piirkondadest Saksamaal on Robert Kochi instituudi veebilehel [siin](#).

Hingamisteede viirused



Tundke riske ning kaitske ennast ja teisi COVID-19 ja hingamisteede muude viiruste eest.

Kuigi COVID-19 võib saada igaüks, on teatud inimrühmadel raske haiguse suurem risk, näiteks eakad, rasedad, nõrgenenud immuunsüsteemiga ja krooniliste haigustega inimesed.

Enda ja teiste kaitseks on oluline hea käte- ja köhimishügieen, piisav siseventilatsioon ja haiguse korral koju jäämine, samuti vaksineerimine oma riigi soovitude kohaselt.

Teatud olukordades ja riskirühmadel soovitatakse viiruse suure leviku ajal kanda maski ja hoida füüsilist distantsi.

Lisateave on [siin](#).

Infections transmitted through sex



Oluline on end kaitsta sugulisel teel levivate infektsioonide eest. Tavalised sugulisel teel levivad infektsioonid Euroopas on näiteks klamüüdia, gonorröa ja süüfilis. Seksiga võivad edasi kanduda ka muud infektsioonid, näiteks HIV, viirushepatiit ja ahvirõuged. Kui neid ei ravita, võivad sugulisel teel levivad infektsioonid ja ahvirõuged põhjustada raskeid terviseprobleeme ning HIV vajab eluaegset ravi.

Kondoomid vähendavad õigel ja järjekindlal kasutamisel tõhusalt sugulisel teel levivate infektsioonide ja HIV riski. Saksamaal müüakse kondome hügieenitarvete poodides, apteekides ja supermarketites. Kondoomi kandmine ei kaitse ahvirõugete eest täielikult, kuid võib vähendada kokkupuute riski ja ulatust.

Pidage nõu koduriigis oma tervishoiuteenuse osutajaga, et saada vajalik vaktsiin või ettevaatusmeetmeid, näiteks HIV-kokkupuute eelset profülaktikat. NB! Kokkupuuteeelne profülaktika ei kaitse muude sugulisel teel levivate infektsioonide eest. On olemas tõhusad vaktsiinid A-hepatiidi, B-hepatiidi ja ahvirõugete vastu.

Kui teil on olnud kaitsmata suguühe või olete seksinud sageli mitme partneriga, on soovitatav, et lasete end testida sugulisel teel levivate infektsioonide suhtes. Kui arvate olevat kokku puutunud HIV või ahvirõugetega, pöörduge kokkupuutejärgse profülaktika saamiseks tervisekeskusse või HIV ja sugulisel teel levivate infektsioonide erikabinetti. Lisateave on [siin](#).

Sugulisel teel levivad infektsioonid ja ahvirõuged võivad olla sümptomiteta, kuid tavalised nähud on näiteks ebatavaline eritis suguelunditest või pärasoolest, sügelus, valu urineerimisel, pärasoolevaalu, nahamuutused, näiteks lööve, villisarnased kahjustused, nahakollasus, valu seksimisel või gripilaadsed sümptomid. Kui märkate sugulisel teel leviva infektsiooni või ahvirõugete mis tahes nähtu, pöörduge otsekohe tervishoiuteenuse osutaja, seksuaaltervise kliiniku või kogukonnaorganisatsiooni poole. Varajane avastamine lihtsustab ravi ja takistab haiguse edasikandumist teistele.

Kuidas saab Saksamaal lasta teha sugulisel teel levivate infektsioonide ja ahvirõugete teste ning saada nende ravi, kui vaja

Kui kahtlustate, et olete nakatunud, või märkate sugulisel teel leviva infektsiooni või ahvirõugete nähte, pöörduge arsti poole ja laske end testida, kui vaja. Paljudes Saksamaa suurlinnades on võimalik saada ka anonüümset nõu ja vajaduse korral lasta end testida sugulisel teel levivate infektsioonide, ahvirõugete ja HIV suhtes näiteks paljudes kohalikes tervishoiuasutustes (Gesundheitsamt) ja **kohalikes AIDSi organisatsioonides** (Aidshilfe). Saate nende võimaluste olemasolu kontrollida [siin](#).

Alkoholi, tubaka ja kanepi tarvitamine

Alkohol



Saksamaal on alkoholi hankimine, omamine ja tarbimine lubatud.

- Kui olete täisealine (vähemalt 18-aastane), tohite osta mis tahes liiki alkoholi mis tahes koguses.
- Kui olete vähemalt 16, tohite osta õlut ja veini, kuid mitte kangeid alkohoolseid jooke.

Kuigi alkoholi tohib üldiselt tarbida avalikus kohas, on teatud kohtades, näiteks ühistranspordis, alkoholi tarbimine keelatud.

Kui otsustate alkoholi tarbida, tehke seda vastutustundlikult ja piirake tarbimist. Kuigi alkohol võib väikestes kogustes mõjuda stimuleerivalt, aeglustab see üldiselt ajutegevust. Suuremas annuses võib see häirida taju ja tähelepanu. Mida suurem on joove, seda halvem on otsustusvõime, koordinatsioon ja kõnevõime.

Tungivalt on soovitatav vältida sõidukijuhtimist pärast alkoholi tarbimist. Saksamaal võite saada karistada, kui juhite sõidukit ja vere alkoholisisaldus on ainult 0,3 promilli.

0,3 promilli on veres pärast järgmiste koguste joomist:

- ligikaudu 0,1 liitrit veini või 0,3 liitrit õlut (60 kg naine)
- ligikaudu 0,2 liitrit veini või 0,5 liitrit õlut (80 kg mees).

Alkoholitarbimine kuuma ilmaga, näiteks Saksamaal suvel, võib põhjustada suurenenud vereringehäireid, teadvusekaotust ja isegi eluohtlikult madalat vererõhku.

Tervise ja ohutuse huvides piirake alkoholi tarbimist või ärge tarbige üldse.

Tubakas

Saksamaal tohivad tubakatooteid ja e-sigarette hankida, omada ja tarbida vähemalt 18-aastased. Neid tooteid ei tohi anda edasi alla 18-aastastele.

Suitsetamine, sealhulgas e-sigaretide kasutamine, on keelatud enamikus avalikes siseruumides, näiteks ühistranspordis, lennujaamades ja restoranides, välja arvatud spetsiaalsetel suitsetamisaladel raudteejaamades, lennujaamades ja mõnes restoranis, olenevalt liidumaast.



Tubaka kasutamine ja kokkupuude tubakasuitsuga tekitab suuri terviseriske, näiteks hingamisteede haigusi ja suurenenud vähiriski. Suitsetamise mahajätmine on parim viis kaitsta enda ja ümbritsevate inimeste tervist.

Kanep



Alates 1. aprillist 2024 tohivad Saksamaal täiskasvanud (vähemalt 18-aastased) seaduslikult tarbida kanepit ja avalikus kohas tohib kaasas olla kuni 25 grammi. Alates 1. juulist 2024 tohivad mittekaubanduslike ühiskondlike kanepiklubide liikmed kasvatada ja jagada oma kanepit isiklikuks tarbimiseks. Need klubid on siiski ainult kohalikele, turistidele juurdepääs puudub. Väljaspool neid klubisid on kanepi ostmine, müümine ja jagamine endiselt keelatud.

Samuti on keelatud

- tarbida kanepit laste- ja noorterajatiste, näiteks mänguväljakute, koolide ja spordirajatiste lähedal;
- tarbida kanepit jalakäijate alal kell 7.00–20.00;
- anda kanepit alaealistele, mis on seadusega karistatav;
- importida kanepit välismaalt;
- juhtida sõidukit kanepi mõju all, sest see kahjustab oluliselt mootorikat ja suurendab õnnetuste riski.

Kanepi toime varieerub tugevalt, näiteks võivad esineda hallutsinatsioonid, mäluhäired ja suurenenud riskimine. Võivad tekkida kõrvaltoimed, näiteks paanikahood ja kiirenenud südametegevus. Pikaajaline kasutamine võib põhjustada õpiraskusi ja mäluprobleeme, eriti alla 25-aastastel noortel, sest aju on eriti tundlik tetrahüdrokannabinooliga seotud kahjustuste suhtes.

Juurdepäas Saksamaa tervishoiusüsteemile



Kui olete Euroopa Liidu (EL) või Euroopa Majanduspiirkonna (EMP) riigi kodanik või elanik ja viibite ajutiselt Saksamaal, olete endiselt kindlustatud oma koduriigi tervisekindlustusega. Meditsiiniteenuste kasutamiseks vajate Euroopa ravikindlustuskaarti (EHIC) ja isikut tõendavat dokumenti (ID-kaart või pass). Euroopa ravikindlustuskaardi saate oma koduriigi tervisekindlustusasutuselt, kui see osutab teile kohustuslikku tervisekindlustust. Eraõigusliku tervisekindlustusega Euroopa ravikindlustuskaarti ei saa.

Kui teil ei ole Euroopa ravikindlustuskaarti, võite taotleda oma tervisekindlustusandjalt ajutist asendustõendit. Kui teil on mujal Euroopa Liidu riigis kohustuslik tervisekindlustus, on teil ägeda haiguse korral õigus saada Saksamaal arstiabi, haiglaravi ja ravimeid. Tervisekindlustuse tõendamiseks peate esitama arstile või haiglale oma Euroopa ravikindlustuskaardi või ajutise asendustõendi. Erakorralist ravi saate ka ilma ravikindlustuskaardita.

Mida teha, kui jään haigeks?

Igaüks, kes on haige, võib pöörduda perearsti kabinetti. Vajaduse korral suunatakse teid eriarsti juurde või haiglasse. Otsige olemasolevaid teenuseid [siin](#).



Kui arstikabinetid on suletud, saate helistada arstiabi telefonile **116117** (saksa keeles). Kontrollige [siin](#), mis arstikabinetid on valves öhtul, öösel või nädalavahetusel (10 keeles). Kui vajate kohest hambaravi, pöörduge erakorralise hambaraviteenuse poole [siin](#).

Eluohtliku ja raske haiguse või vigastuse korral helistage hädaabinumbril **112** või pöörduge haigla erakorralise meditsiini osakonda.

Mida teha hädaolukorras?

Hädaolukorras pakuvad abi mitu telefoni:

- **112** – viivitamatu arstiabi (kõne on tasuta):
 - o kui on vaja erakorralist arstiabi, näiteks esineb teadvusetus, raskendatud hingamine, tugev valu, raske verejooks, mürgistus, halvatus, raske vigastus, kõrge palavik või psühholoogiline kriis;
 - o kui viibite koos isikuga, kes vajab kiiret arstiabi, ja olete koos temaga kuni abi saabumiseni;
 - o vahetu ohu korral (võite helistada ka politseisse, 110).
 - **0800 1110111** – vaimse tervise äge kriis (tasuta, saksa keeles). Võite pöörduda ka arstikabinetti või haiglasse. Rahvusvahelised abitelefoniid on [siin](#).



Kuidas ja kust saan ravimeid?



Ravimid saab tavaliselt osta apteegist. Mõni valveapteek on avatud ka öösel ja nädalavahetusel. Siit saate teada, mis apteek on avatud öhtul, öösel või nädalavahetusel.

Paljude ravimite jaoks on vaja retsepti. Korrapäraselt võetavate ravimite jaoks – näiteks kõrge vererõhu või diabeedi korral – on vaja perearstilt retsepti.

Kui reisite Saksamaale UEFA EM-ile 2024, võtke kindlasti kaasa ravimid, mida võtate oma krooniliste haiguste raviks.

Kasulikud veebilehed ja telefonid



Arstiabi telefon **116117**: kui arstikabinetid on suletud, saate helistada arstiabi telefonile **116117**.

Erakorraline meditsiiniabi **112**: erakorralise meditsiiniabi saamiseks helistage hädaabinumbrile **112** (tasuta). Soovitav on rääkida saksa või inglise keeles. Euroopa muude keelte oskus sõltub kohalviibivatest töötajatest.

Oht **112 või 110**: vahetu ohu korral helistage hädaabinumbril **112** või politseisse **110**.

Vaimse tervise äge kriis **0800 1110111**: vaimse tervise ägeda kriisi korral pöörduge arsti poole või haiglasse siit. Telefoni kaudu saate abi abitelefonil **0800 1110111** (saksa keeles).

CMis võib olla väärteave?



Väga oluline on saada teavet, nõuandeid ja juhiseid ametlikest allikatest, näiteks riiklikest ja kohalikest tervishoiuasutustest või rahvusvahelistest organisatsioonidest, näiteks WHOst.

Infodeemia – liiga palju teavet, sealhulgas vale- või eksiteavet – võib massiürituste ajal süveneda, tekitades segadust ja viies terviseohtliku käitumiseni.

Kontrollige alati teabe allikat ja analüüsige teabe sisu, enne kui reageerite ja jagate seda teistega.