

# Kansanterveyttä koskevia neuvoja jalkapallon **EM-kisoihin** **2024** matkustaville

*Jalkapallon Euroopan-mestaruuskilpailujen 2024 lopputurnaukset järjestetään Saksassa 14.6.–14.7.2024. Jos matkustat katsomaan turnausta, kehotamme noudattamaan näitä neuvoja suojellaksesi terveyttäsi ja hyvinvointiasi.*

## *Ennen tapahtumaa*

### **Rokotukset**

Tarkista rokotuksesi ja kysy lääkäriltä, onko sinun otettava tai uusittava jokin rokotus. Voit tarvita esimerkiksi iän, asuinpaikan, mahdollisten perussairauksien ja aiempien rokotteiden perusteella esimerkiksi tuhkarokko-, hinkuyskä-, jäykkäkouristus-, kurkkumätä-, polio- tai covid-19-rokotuksen tai muun rokotuksen.

Lisätietoja Saksassa suositelluista rokotteista on [täällä](#).

#### **Rokotukset covid-19-tautia vastaan**



Covid-19-viruksen kriittinen vaihe on ohi, mutta virus leviää edelleen ja voi olla vaaraksi erityisesti iäkkäille, kroonisesti sairaille, immuunipuutteisille tai raskaana oleville henkilöille. Rokotuksen ottaminen vähentää vakavan sairauden ja kuoleman riskiä. Jos olet riskissä sairastua vakavaan covid-19-tautiin, tarkista rokotussuojasi covid-19-virusta vastaan ja keskustele terveydenhuollon ammattilaisen kanssa mahdollisesti tarvitsemastasi rokotteesta.

Lisätietoa covid-19-rokotteen tarpeesta Saksassa on [täällä](#). WHO:n antamia tietoja ja suosituksia covid-19-rokotuksesta on [täällä](#).

# Auringolle altistuminen ja kuumuus

Saksassa voi olla tänä kesänä korkeita lämpötiloja, jotka voivat aiheuttaa vakavia terveysriskejä. Pitkäaikainen altistuminen auringolle ja kuumuudelle voi johtaa kuumuuteen ja ultraviolettisäteilyyn (UV-säteily) liittyvien vakavien sairauksien määrän kasvuun ja ääritapauksissa jopa kuolemaan.



Suojautuaksesi auringolta ja lämmöltä pidä mielessä seuraavat seikat:

o **pysy mahdollisuuksien mukaan poissa lämpimistä paikoista.**

Oleskele varjossa ja vältä rasittavaa tekemistä kuumimpaan aikaan päivästä. Älä jätä lapsia tai eläimiä ajoneuvoihin. Vietä tarvittaessa ja mahdollisuuksien mukaan 2–3 tuntia päivästä viileässä paikassa.

o **pidä keho viileänä ja käytä aurinkovoidetta.** Käytä kevyitä ja väljiä vaatteita. Käytä aina aurinkovoidetta, jonka suojakerroin on vähintään 30, vaikka aikoisitkin oleskella varjossa. Käytä peittäviä, ilmavia ja vaaleita vaatteita sekä hattua lisäsuojan

saamiseksi. Muista aurinkolasit silmien suojaamiseksi.

o **muista nesteytys.** Juo riittävästi. Rungas hikoilu saa elimistön menettämään paljon nestettä. Siksi helleaaltojen aikana on juotava päivän aikana noin 2–3 litraa nestettä. Vesi ja jäähdytetyt teet, joissa ei ole lisättyä sokeria sopivat parhaiten nesteytykseen. Vältä alkoholia ja rajoita kofeiinin ja sokerin käyttöä, sillä ne voivat poistaa vettä elimistöstä ja rasittaa verenkiertoa.

o **syö kevyesti.** Lämpiminä päivinä on parempi välttää suuria aterioita. Syö sen sijaan useita pieniä aterioita päivän aikana ja valitse tuoreita ja viileitä ruokia, kuten hedelmiä, vihanneksia, salaatteja, vähärasvaisia keittoja ja maitotuotteita.

o **tarkista lääkitys.** Jos käytät lääkkeitä, keskustele lääkäri kanssa ennen matkaa tarkistaaksesi lääkkeiden lämmönkestävyyden. Noudata säilytysohjeita huolellisesti erityisesti kuumissa olosuhteissa.

o **ota vakavasti nämä varotoimet** välttyäksesi kuumuuteen liittyviltä terveysongelmilta. Samalla kun huolehdit itsestäsi, muista pitää huolta mukanasista seuraavista perheenjäsenistä ja ystävistä.

Lisätietoa kuumuuteen liittyvien ongelmien tunnistamisesta ja hoitamisesta on Saksan liittovaltion terveyskasvatuskeskuksen verkkosivustolla [täällä](#).

Saksan sääpalvelu antaa lämpövaroituksia päiviltä, joina hellerasitus on suurinta. Näet ne [täältä](#).

Lisätietoja UV-säteilystä ja UV-suojauksesta on Saksan liittovaltion säteilysuojeluviraston verkkosivustolla [täällä](#).

WHO:n terveysohjeet kuumalle säälle näet [täältä](#).

# Veden ja ruoan turvallisuus



Saksassa vesijohtoveden juominen on turvallista.

Kesällä kuuma ja kostea sää tarjoaa mikrobeille paremmat olot lisääntyä nopeasti, mikä vaarantaa ruoan turvallisuuden. Saastuneet elintarvikkeet eivät välttämättä näytä, maistu tai tuoksu erilaiselta kuin turvalliset elintarvikkeet. Jotkin ruoan kautta leviävät sairaudet ovat lieviä ja häviävät muutamassa päivässä, mutta toiset voivat olla vakavia tai johtaa jopa kuolemaan.

Ruoan välityksellä tarttuvien sairauksien ehkäisemiseksi

- syö huolellisesti kypsennettyä ruokaa ja pese hedelmät ja vihannekset
- vältä sellaisten kypsennettyjen tai pilaantuvien elintarvikkeiden nauttimista, jotka ovat olleet huoneenlämmössä yli 2 tuntia ja
- pese kätesi usein saippualla ja vedellä tai käytä alkoholipohjaista käsihuhdetta, erityisesti ennen kuin käsittelet ruokaa ja käytyäsi WC:ssä.

Katso WHO:n viisi ohjetta turvallisempaan ruokaan [täältä](#).

## Punkkien levittämät taudit

Muista ulkoillessasi, että punkit ovat aktiivisimmillaan huhtikuusta syyskuuhun. Punkkeja ei ole vain metsissä, vaan niitä voi olla myös kaupunkien puistoissa, puutarhoissa ja takapihoilla – kaikkialla, missä saatat nauttia jalkapallo-otteluista tai muusta ajanvietteestä tapahtuman yhteydessä. Punkit voivat levittää tauteja, jotka voivat aiheuttaa vakavia kroonisia sairauksia tai jopa kuoleman, kuten borreliosia (Lymen tauti) tai puutiaisaivotulehdusta (TBE).



Vähentääksesi punkinpureman riskiä

- vältä kävelyä metsäisillä ja pensaita kasvavilla alueilla, myös poluilta poikkeamista
  - jos olet pensaita kasvavalla alueella tai puistossa o käytä vaatteita, jotka peittävät suurimman osan kehosta, kuten pitkähihaisia paitoja ja pitkiä housuja
- o laita housujen lahkeet sukanvarsien sisään, jotta punkit eivät pääse ryömimään lahkeista iholle
  - o käytä vaaleita vaatteita, jotta huomaat punkit helposti vaatteista
  - o käytä hyväksytyjä hyönteiskarkotteita iholla ja/tai vaatteissa ohjeiden mukaan – aikuinen laittaa hyönteiskarkotteen lapselle
  - tarkista vaatteet ja iho säännöllisesti punkkien varalta, erityisesti ulkoilun jälkeen.

TBE-rokotusta suositellaan Saksassa matkustajille, jotka matkustavat erityisen TBE-riskin alueilla ja todennäköisesti joutuvat kosketuksiin punkkien kanssa. Yleiskatsaus nykyisistä korkean TBE-riskin alueista Saksassa on Robert Koch -instituutin verkkosivustolla [täällä](#).

# Hengitystievirukset



Tunnista riskitasosi ja suojaa itsesi ja muut covid-19-virukselta ja muilta hengitystieviruksilta.

Kuka tahansa voi saada covid-19-tartunnan, mutta vakavan taudin riski on suurempi tietyillä ryhmillä. Näitä ryhmiä ovat muun muassa ikääntyneet, raskaana olevat naiset, immuunipuutteiset ja kroonisista sairauksista kärsivät henkilöt.

Voit suojata itsesi ja muut huolehtimalla hyvästä käsi- ja yskimishygieniasta, varmistamalla asianmukaisen sisäilmanvaihdon ja jäämällä kotiin sairauden aikana sekä pitämällä rokotukset ajan tasalla paikallisten suositusten mukaisesti.

Kasvomaskin käyttöä ja lähikontaktien välttämistä suositellaan tietyissä ympäristöissä ja riskiryhmissä, kun virusta esiintyy paljon. Lisätietoa on [täällä](#).

# Sukupuoliteitse tarttuvat infektiot



Seksiä harrastaessa on tärkeää suojautua infektioilta. Yleisiä sukupuoliteitse tarttuvia infektioita Euroopassa ovat klamydia, gonorrea (tippuri) ja syfilis (kuppa). Muut infektiot, kuten HIV, virushepatiitti ja apinarokko, voivat myös levitä seksin aikana. Hoitamattomat sukupuolitaudit ja apinarokko voivat aiheuttaa vakavia terveysongelmia, kun taas HIV vaatii elinikäistä hoitoa.

Kondomien oikea ja jatkuva käyttö vähentää tehokkaasti sukupuolitautilien ja HIV-tartunnan riskiä. Saksassa kondomeja voi ostaa lähikaupoista, apteekeista ja supermarketista.

Kondomin käyttö ei suojaa täysin apinarokolta, mutta se voi vähentää riskiä tai altistumista.

Kysy kotimaassa terveydenhoitajalta tarvittavista rokotuksista tai varotoimista, kuten PrEP-lääkityksestä HIV:n ehkäisemiseksi. Huomaa, että PrEP ei suojaa muilta sukupuolitaudeilta. A- ja B-hepatiittia sekä apinarokkoa vastaan on olemassa tehokkaat rokotteet.

Jos olet harrastanut suojaamatonta seksiä tai seksiä on ollut useiden kumppaneiden kanssa, on suositeltavaa käydä sukupuolitauteuseulassa. Jos olet altistunut HIV-virukselle tai apinarokolle, hakeudu polikliniseen hoitoyksikköön tai HIV- ja sukupuolitautilien erikoislääkäreiden vastaanotolle altistumisen jälkeistä estolääkitystä varten. Lisätietoa on [täällä](#).

Sukupuolitaudit ja apinarokko voivat olla oireettomiakin, mutta yleisiä oireita ovat epätavallinen vuoto sukupuolielimistä tai peräsuolesta, kutina, kipu virtsatessa, kipu peräsuolella, ihomuutokset, kuten ihottuma, rakkulamaiset vauriot, ihon kellertävyys, kipu seksin aikana tai influenssan kaltaiset oireet. Jos havaitset merkkejä sukupuolitaudista tai apinarokosta, ota viipymättä yhteyttä terveydenhuollon ammattilaiseen, seksuaaliterveysklinikalle tai yhteisöorganisaatioon. Varhainen toteaminen helpottaa hoitoa ja estää tartunnan leviämisen muihin.

## Sukupuolitauti- ja apinarokkotesti ja hoitoon pääsy Saksassa

Jos epäilet saaneesi tartunnan tai huomaat merkkejä sukupuolitaudista tai apinarokosta, käänny lääkärin puoleen ja käy tarvittaessa testissä. Monissa Saksan suurissa kaupungeissa on mahdollista saada anonyymiä neuvontaa ja päästä tarvittaessa sukupuolitauti-, apinarokko ja HIV-testeihin. Niitä tarjoavat monet Gesundheitsamtit [paikalliset terveystoimikunnat] sekä esimerkiksi Aidshilfe-organisaatiot [**paikalliset AIDS-organisaatiot**]. Voit selvittää, onko näitä palveluja tarjolla [täältä](#).

## Alkoholin, tupakan ja kannabiksen käyttö

### Alkoholi



Saksassa alkoholin hankkiminen, hallussapito ja nauttiminen on sallittua

- jos olet täysi-ikäinen (täyttänyt 18 vuotta), saat ostaa mitä tahansa alkoholia minkä tahansa määrän
- jos olet vähintään 16-vuotias, voit ostaa olutta ja viiniä, mutta et väkeviä alkoholijuomia.

Vaikka alkoholia voidaan yleensä käyttää julkisilla paikoilla, tietyissä paikoissa, kuten julkisessa paikallisliikenteen kulkuvälineissä alkoholin nauttiminen on kielletty.

Jos haluat juoda alkoholia, tee se vastuullisesti ja kohtuullisesti. Vaikka pienet alkoholimäärät voivat vaikuttaa stimuloivasti, yleisesti ottaen alkoholi hidastaa aivotoimintaa. Suurempina annoksina se voi aiheuttaa havainto- ja tarkkaavaisuushäiriöitä. Arvostelukyky, koordinaatio ja puhekyky voivat heiketä asteittain.

Ajaminen alkoholin nauttimisen jälkeen on ehdottomasti kiellettyä. Saksassa voi saada rangaistuksen, jos ajaa ajoneuvoa, kun veren alkoholipitoisuus on vain 0,3 promillea.

Veren alkoholipitoisuus voi saavuttaa 0,3 promillen rajan seuraavista määristä alkoholia:

- nainen, 60 kg: noin 0,1 litraa viiniä tai 0,3 litraa olutta
- mies, 80 kg: noin 0,2 litraa viiniä tai 0,5 litraa olutta.

Kuumalla säällä, kuten Saksassa kesällä, alkoholin nauttiminen voi lisätä verenkierron häiriöitä, johtaa tajunnanmenetykseen ja laskea verenpainetta hengenvaarallisesti.

Terveiden ja turvallisuuden kannalta on parempi juoda vähemmän alkoholia ja parasta olla juomatta lainkaan.

## Tupakka

Saksassa tupakkatuotteiden ja sähkösavukkeiden hankkiminen, hallussapito ja käyttö on sallittua 18-vuoden iästä alkaen. Näiden tuotteiden luovuttaminen alle 18-vuotiaille ei ole sallittua.



Tupakointi, mukaan lukien sähkötupakan käyttö, on kielletty useimmissa julkisissa sisätiloissa, kuten paikallisessa julkisessa liikenteessä, lentokentillä ja ravintoloissa. Poikkeuksena ovat nimettömät tupakointialueet rautatieasemilla, lentoasemilla ja joissakin ravintoloissa osavaltiota riippuen.

Tupakan käyttö ja tupakansavulle altistuminen aiheuttavat vakavia terveysriskejä, kuten hengityselinsairauksia, ja lisäävät syöpäriskiä. Tupakoinnin lopettaminen on paras tapa suojella omaa ja läheisten terveyttä.

## Kannabis



Saksassa vähintään 18-vuotiaat aikuiset voivat 1. huhtikuuta 2024 alkaen käyttää laillisesti kannabista, jota voi pitää mukanaan enintään 25 grammaa. Heinäkuun 1. päivästä 2024 alkaen ei-kaupallisten kannabisyhteisöjen jäsenet voivat viljellä ja jakaa muille kannabistaan henkilökohtaiseen käyttöön. Yhteisöt on tarkoitettu vain paikallisille jäsenille, eivätkä turistit saa osallistua niiden toimintaan. Kannabiksen ostaminen, myyminen tai jakaminen muuten kuin mainituissa puitteissa on edelleen kiellettyä.

Lisäksi on kiellettyä

- käyttää kannabista lasten ja nuorten tiloissa, mukaan lukien leikkikentät, koulut ja urheilutilat, tai niiden läheisyydessä
- käyttää kannabista jalankulkijoille varatuilla alueilla kello 7.00–20.00
- luovuttaa kannabista alaikäisille, mikä on lain mukaan rangaistavaa
- tuoda kannabista ulkomailta ja
- ajaa ajoneuvoa kannabiksen vaikutuksen alaisena, sillä se heikentää vakavasti motorisia valmiuksia ja lisää onnettomuusriskiä.

Kannabiksen vaikutukset vaihtelevat suuresti; niihin voivat kuulua muun muassa hallusinaatiot, muistin heikkeneminen ja lisääntynyt riskinotto. Se voi aiheuttaa haittavaikutuksina esimerkiksi paniikkikohtauksia ja sydämen tiheälyöntisyyttä. Pitkäaikainen käyttö voi johtaa oppimisvaikeuksiin ja muistiongelmiin erityisesti alle 25-vuotiailla nuorilla, koska heidän aivonsa ovat erityisen herkkiä tetrahydrokannabinolin aiheuttamille vaurioille.

# Terveydenhuoltojärjestelmään pääsy Saksassa



Jos olet Euroopan unionin (EU) tai Euroopan talousalueen (ETA) kansalainen tai asukas ja oleskelet tilapäisesti Saksassa, kuulut edelleen sen kotimaasi sairausvakuutuksen piiriin. Hoitoa saataksesi tarvitset eurooppalaisen sairaanhoitokortin ja henkilötodistuksen (henkilökortti tai passi). Eurooppalaisen sairaanhoitokortin myöntää kotimaasi sairausvakuutuslaitos, jos lakisääteinen sairausvakuutuksesi on siellä. Yksityisen vakuutuksen haltijat eivät saa eurooppalaista sairaanhoitokorttia.

Jos sinulla ei ole eurooppalaista sairaanhoitokorttia, voit pyytää sairausvakuutusyhtiöltäsi väliaikaisen korvaavan todistuksen. Jos sinulla on lakisääteinen sairausvakuutus jossakin toisessa Euroopan unionin maassa, akuutin sairauden sattuessa olet oikeutettu sairaanhoitoon, sairaalahoitoon ja lääkkeisiin Saksassa. Esitä tällöin eurooppalainen sairaanhoitokortti tai väliaikainen korvaava todistus lääkärille tai sairaalalle.

Hätätilanteessa saat hoitoa myös ilman sairaanhoitokorttia.

## Mitä teen, jos sairastun?



Kuka tahansa sairastunut voi hakeutua lääkärin vastaanotolle. Tarvittaessa sinut ohjataan valitulle erikoislääkärille tai sairaalaan. Etsi saatavilla olevia palveluja [tästä](#).

Jos lääkärin vastaanotot on suljettu, voit ottaa yhteyttä päivystyspalveluun soittamalla numeroon 116117 (saksaksi). Voit selvittää, mitkä lääkärin vastaanotot päivystävät myöhään iltapäivällä, yöllä tai viikonloppuna [täältä](#)

(saatavana 10 kielellä).

Akuuteissa hammasongelmissa voit ottaa yhteyttä hammaspäivystykseen [tästä](#).

Hengenvaarallisissa ja vakavissa sairauksissa tai vammoissa voit soittaa hätäkeskuksen numeroon 112 tai mennä sairaalan ensiapupoliklinikalle.

## Mitä teen hätätilanteessa?

Hädaolukorras pakuvad abi mitu telefoni:



- **112** välitön lääketieteellinen apua (maksuton):
  - o lääketieteelliset hätätapaukset, kuten tajuttomuus, hengenahdistus, kova kipu, voimakas verenvuoto, myrkytys, halvaus, vakavat vammat, korkea kuume tai psyykkiset kriisit
  - o jos seurassasi oleva henkilö tarvitsee kiireellistä apua, jää odottamaan henkilön kanssa kunnes apu saapuu
  - o jos kyseessä on välitön vaara (voit myös soittaa poliisille numeroon **110**).

- **0800 1110111** akuutissa mielenterveyden kriisissä (maksuton, saksaksi). Voit myös käydä lääkärin vastaanotolla tai sairaalassa. Lisätietoja kansainvälisistä neuvontapalveluista on [täällä](#).

## Miten ja mistä saan lääkkeitä?



RLäkkeet saa yleensä apteekista. Jotkin päivystysapteekit ovat avoinna öisin ja viikonloppuisin. [Täältä](#) voit selvittää, mitkä apteekit ovat auki myöhään iltapäivällä, yöllä tai viikonloppuna.

Monia lääkkeitä varten tarvitset lääkereseptin. Jokainen, jonka on otettava lääkkeitä säännöllisesti, esimerkiksi korkeaan verenpaineeseen tai diabetekseen, tarvitsee lääkemääräyksen,

jonka voi saada lääkärin vastaanotolta.

Jos matkustat Saksaan jalkapallon EM-kisoihin, älä unohda ottaa krooniseen sairauteen käyttämiäsi lääkkeitä mukaan.

## Tietoa hyödyllisistä verkkosivustoista ja puhelinnumeroista



Päivystävä terveydenhoito **116117**. Jos lääkäreiden vastaanotot ovat kiinni, päivystykseen voi ottaa yhteyttä soittamalla numeroon **116117**.

Hätänumero **112**. Lääkinnällisessä hätätilanteessa saat yhteyden hätäpalveluihin soittamalla numeroon 112 (maksuton). Viestinnässä on suositeltavaa käyttää saksan tai englannin kieltä. Muiden eurooppalaisten kielten osaaminen vaihtelee paikalla olevan henkilökunnan mukaan.

Vaaratilanne **112 tai 110**. Välittömässä vaaratilanteessa apua kutsutaan soittamalla numeroon **112** tai vaihtoehtoisesti poliisin numeroon **110**.

Akuutit psyykkiset kriisit **0800 1110111**. Akuuteissa psyykkisissä kriiseissä voit ottaa yhteyttä lääkäriin tai sairaalaan [täältä](#). Puhelimitse apua saa neuvontapuhelimesta soittamalla numeroon 0800 1110111 (saksaksi).

## Liikkeellä väärää tietoa



On erittäin tärkeää saada tietoa, neuvontaa ja opastusta virallisista lähteistä, esimerkiksi kansallisilta ja paikallisilta terveysviranomaisilta tai kansainvälisiltä järjestöiltä kuten WHO:lta.

Infodemia – jossa tietoa on liikaa ja joka on osittain väärää tai harhaanjohtavaa – voi voimistua joukkotapahtumien aikana. Se puolestaan aiheuttaa sekaannusta ja johtaa terveyttä vahingoittavaan käyttäytymiseen.

Tarkista aina tiedon lähde ja arvioi sen sisältö, ennen kuin toimit sen pohjalta ja jaat sitä muille.