

Avis de santé publique destiné aux voyageurs qui assisteront à l'UEFA EURO 2024

Le tournoi final de l'UEFA EURO 2024 aura lieu en Allemagne du 14 juin au 14 juillet 2024. Si vous comptez vous y rendre, nous vous encourageons à suivre les conseils ci-dessous afin de protéger votre santé et votre bien-être.

Avant d'assister à l'événement

Vaccination

Vérifiez votre statut vaccinal et consultez votre médecin afin de savoir si vous devez obtenir ou renouveler des vaccins. En fonction de facteurs tels que votre âge, l'endroit où vous vivez, d'éventuels problèmes de santé sous-jacents et votre précédent statut vaccinal, vous pourriez avoir besoin d'un vaccin contre la rougeole, la coqueluche, le tétanos, la diphtérie, la poliomyélite, la maladie à coronavirus 2019 (COVID-19) ou d'autres maladies.

Pour plus d'informations sur les vaccins recommandés en Allemagne, [cliquez ici](#).



Vaccination contre la COVID-19

La phase d'urgence de la COVID-19 est terminée, mais le virus continue de se propager et de mettre des vies en danger, en particulier chez les personnes âgées, souffrant de maladies chroniques, étant immunodéprimées ou enceintes. La vaccination réduit le risque de maladie grave et de décès. Si vous êtes exposé à un risque de forme grave de COVID-19, vérifiez votre statut vaccinal contre la COVID-19 et consultez votre prestataire de soins de santé pour obtenir les doses nécessaires.

Pour plus d'informations sur la vaccination contre la COVID-19 en Allemagne, [cliquez ici](#).

Informations et recommandations de l'OMS sur la vaccination contre la COVID-19: [cliquez ici](#).

Exposition au soleil et chaleur

L'Allemagne pourrait connaître des températures élevées cet été, ce qui peut entraîner des risques graves pour la santé. Une exposition prolongée au soleil et à la chaleur peut entraîner une augmentation des maladies graves liées à la chaleur et aux rayons ultraviolets (UV) et, dans les cas extrêmes, peut s'avérer mortelle.

Pour vous protéger du soleil et de la chaleur, pensez à appliquer les conseils suivants:



o **Mettez-vous, autant que possible, à l'abri de la chaleur.**

Restez à l'ombre et évitez toute activité intense pendant les heures les plus chaudes de la journée. Ne laissez pas les enfants ou les animaux dans un véhicule fermé et, si nécessaire et possible, passez 2 à 3 heures de la journée dans un endroit frais.

o **Rafrâchissez régulièrement votre corps et mettez de la crème solaire.**

Portez des vêtements amples et légers. Appliquez toujours une crème solaire avec un indice SPF 30 ou supérieur,

même si vous prévoyez de rester à l'ombre. Portez des vêtements longs, légers et de couleur claire ainsi qu'un chapeau pour plus de protection. N'oubliez pas les lunettes de soleil pour protéger vos yeux.

o **Restez hydraté.** Pensez à boire suffisamment. Lorsque l'on transpire beaucoup, le corps perd énormément d'eau. Pendant une vague de chaleur, il faudrait donc boire environ deux à trois litres de liquide tout au long de la journée. Privilégiez l'eau et les thés glacés sans sucre ajouté. Évitez l'alcool et limitez la caféine et le sucre: ils peuvent vous déshydrater et entraver la circulation sanguine.

o **Mangez léger.** Lorsqu'il fait chaud, il est préférable d'éviter les repas copieux. Optez pour plusieurs petits repas tout au long de la journée et choisissez des aliments frais et rafraîchissants comme les fruits, les légumes, les salades, les soupes à faible teneur en matières grasses et les produits laitiers.

o **Vérifiez votre traitement médicamenteux.** Si vous prenez des médicaments, consultez votre médecin avant de voyager pour connaître leur tolérance à la chaleur. Respectez scrupuleusement les instructions de conservation, en particulier lorsqu'il fait chaud.

o **Ne prenez pas ces précautions à la légère,** afin d'éviter des problèmes de santé liés à la chaleur. Tout en prenant soin de vous, n'oubliez pas de prendre des nouvelles de votre famille et des amis qui vous accompagnent.

Pour plus d'informations sur la manière de reconnaître et de traiter les troubles liés à la chaleur, veuillez consulter le site web du Centre fédéral allemand pour l'éducation à la santé en [cliquant ici](#).

Le service météorologique allemand émet des avertissements pour les journées de fortes chaleurs: [voir ici](#).

Pour obtenir des informations sur les rayons UV et savoir comment s'en protéger, veuillez consulter le site web de l'Office fédéral de radioprotection allemand en [cliquant ici](#).

Conseils sanitaires de l'OMS pour les périodes de fortes chaleurs: [cliquez ici](#).

Sécurité alimentaire et eau potable

En Allemagne, l'eau du robinet peut être consommée sans danger.



Pendant l'été, le temps chaud et humide favorise la multiplication des bactéries qui rendent les aliments impropres à la consommation. Les aliments contaminés peuvent avoir le même aspect, le même goût ou la même odeur que les aliments sains. Certaines maladies d'origine alimentaire sont bénignes et disparaissent en quelques jours, mais d'autres peuvent être graves, voire mortelles.

Pour prévenir les maladies transmises par les aliments:

- consommez des aliments bien cuits et lavez les fruits et les légumes;
- évitez de consommer des aliments cuits ou périssables conservés à température ambiante pendant plus de 2 heures; et
- lavez-vous les mains fréquemment avec de l'eau et du savon ou utilisez un désinfectant pour les mains à base d'alcool, surtout avant de toucher de la nourriture et après être allé aux toilettes.

Manuel «Cinq clefs pour des aliments plus sûrs» de l'OMS sont [disponibles ici](#).

Maladies transmises par les tiques

Lorsque vous êtes à l'extérieur, n'oubliez pas que les tiques sont les plus actives d'avril à septembre. Les tiques ne se trouvent pas seulement en forêt. On peut aussi en rencontrer dans les parcs urbains, les jardins et les cours, autrement dit, partout où vous pourriez profiter des matches de football ou des festivités environnantes. Les tiques peuvent transmettre des maladies susceptibles d'entraîner des affections chroniques graves ou même la mort, telles que la borréliose (maladie de Lyme) ou l'encéphalite à tiques.



Pour réduire le risque d'être piqué par des tiques:

- évitez de marcher dans des zones boisées et broussailleuses, notamment en dehors des sentiers;
- si vous vous trouvez dans une zone boisée ou si vous séjournez dans un parc:
 - o portez des vêtements qui couvrent l'essentiel de votre corps (manches longues et pantalons longs);
 - o rentrez le bas de votre pantalon dans vos chaussettes afin que les tiques ne puissent pas s'y glisser;
 - o portez des vêtements de couleur claire afin d'y repérer facilement les tiques;
 - o utilisez des insectifuges approuvés sur la peau et/ou les vêtements en suivant les instructions d'usage (chez les enfants, les insectifuges doivent être appliqués par un adulte);
- inspectez régulièrement vos vêtements et votre peau pour y détecter les tiques, surtout après une activité en extérieur.

La vaccination contre l'encéphalite à tiques est recommandée en Allemagne aux voyageurs qui se rendent dans des régions particulièrement à risque s'ils sont susceptibles d'entrer en contact avec des tiques. Une vue d'ensemble des zones présentant un risque élevé d'encéphalite à tiques en Allemagne est disponible sur le site web de l'Institut Robert Koch: [cliquez ici](#).

Virus respiratoires



Soyez conscient des risques et protégez-vous ainsi que les autres contre la COVID-19 et d'autres virus respiratoires. N'importe qui peut attraper la COVID-19, mais certains groupes courent un risque plus élevé de développer une forme grave. Il s'agit notamment des personnes âgées, des femmes enceintes, des personnes immunodéprimées et des personnes souffrant de maladies chroniques.

Pour vous protéger et protéger les autres, il y a notamment lieu de veiller à une bonne hygiène des mains et de la toux, d'assurer une ventilation intérieure adéquate et de rester à la maison lorsque vous êtes malade, sans oublier de rester à jour de vos vaccins conformément aux recommandations de

votre pays. Le port du masque et la distanciation sociale sont recommandés pendant les périodes de forte circulation du virus dans certains contextes et pour certains groupes à risque. Pour en savoir plus, [cliquez ici](#).

Infections sexuellement transmissibles



Il est important de se protéger contre les infections transmises lors des rapports sexuels. Les infections sexuellement transmissibles (IST) les plus courantes en Europe sont la chlamydia, la gonorrhée et la syphilis. D'autres infections comme le VIH, l'hépatite virale et la variole du singe peuvent également être transmises lors de rapports sexuels. Non traitées, les IST et la variole du singe peuvent entraîner de graves problèmes de santé, tandis que le VIH nécessite un traitement à vie.

Lorsqu'ils sont utilisés correctement et systématiquement, les préservatifs réduisent efficacement le risque d'attraper une IST ou le VIH. En Allemagne, ils sont disponibles dans les drogueries, les pharmacies et les supermarchés. Le port d'un préservatif ne vous protège pas complètement contre la variole du singe, mais il peut réduire le risque ou l'ampleur de l'exposition.

Consultez votre prestataire de soins de santé dans votre pays d'origine pour obtenir les vaccins ou les traitements préventifs nécessaires, tels que la prophylaxie pré-exposition (PrEP) au VIH. Il est à noter que la PrEP ne protège pas contre les autres IST. Il existe des vaccins efficaces contre l'hépatite A, l'hépatite B et la variole du singe.

Si vous avez eu un rapport sexuel non protégé ou des rapports sexuels fréquents avec plusieurs partenaires, un dépistage des IST est recommandé. En cas d'exposition potentielle au VIH ou à la variole du singe, contactez un service de consultation externe ou un cabinet spécialisé dans le VIH et les IST pour obtenir un traitement prophylactique post-exposition. Pour en savoir plus, cliquez ici.

Les IST et la variole du singe peuvent ne présenter aucun symptôme, mais les signes les plus courants sont des écoulements inhabituels des organes génitaux ou du rectum, des démangeaisons, des douleurs pendant la miction, des douleurs rectales, des modifications de la peau, notamment des éruptions cutanées, des lésions ressemblant à des cloques, un jaunissement de la peau, des douleurs pendant les rapports sexuels ou des symptômes pseudo-grippaux. Si vous remarquez des signes d'une IST ou de la variole du singe, consultez rapidement un prestataire de soins de santé, une clinique de santé sexuelle ou une organisation communautaire. Une détection précoce facilite le traitement et empêche la transmission de la maladie à d'autres personnes.

Comment accéder au dépistage et au traitement des IST et de la variole du singe en Allemagne, si nécessaire?

Si vous pensez avoir été contaminé ou si vous remarquez des signes d'une IST ou de la variole du singe, vous devez consulter un médecin et, si nécessaire, vous faire dépister. Dans de nombreuses grandes villes allemandes, il est également possible d'obtenir des conseils anonymes et, au besoin, d'effectuer un test de dépistage des IST, de la variole du singe et du VIH dans de nombreuses Gesundheitsamt [autorités sanitaires locales] ainsi que dans les Aidshilfe [organisations locales de lutte contre le sida], par exemple. Pour savoir où trouver de tels services, [cliquez ici](#).

Consommation d'alcool, de tabac et de cannabis

Alcool



En Allemagne, l'achat, la possession et la consommation d'alcool sont autorisés.

- Si vous êtes adulte (à partir de 18 ans), vous avez le droit d'acheter n'importe quel type d'alcool en n'importe quelle quantité.
- Si vous avez 16 ans ou plus, vous pouvez acheter de la bière et du vin, mais pas de spiritueux.

L'alcool peut généralement être consommé en public, mais il existe certains endroits, tels que les transports publics locaux, où sa consommation est interdite.

Si vous choisissez de boire de l'alcool, faites-le de manière responsable et limitez votre consommation. Si, en petites quantités, l'alcool peut avoir un effet stimulant, dans l'ensemble, il ralentit l'activité cérébrale. À des doses plus élevées, il peut entraîner des troubles de la perception et de l'attention. Le jugement, la coordination et le discours peuvent devenir de plus en plus altérés.

Il est fortement déconseillé de conduire après avoir consommé de l'alcool. En Allemagne, si vous êtes intercepté au volant de votre voiture avec un taux d'alcoolémie de seulement 0,3 g pour mille, vous vous exposez à une sanction.

Un taux d'alcoolémie de 0,3 g pour mille correspond aux quantités suivantes:

- environ 100 ml de vin ou 300 ml de bière pour une femme de 60 kg;
- environ 200 ml de vin ou 500 ml de bière pour un homme de 80 kg.

Lorsqu'il fait chaud, comme c'est le cas en Allemagne pendant l'été, la consommation d'alcool peut entraîner une aggravation de problèmes de circulation, une perte de conscience voire une chute de la tension artérielle mettant la vie en danger.

Pour votre santé et votre sécurité, moins d'alcool, c'est bien, mais pas d'alcool, c'est mieux.

Tabac

En Allemagne, l'achat, la possession et la consommation de produits du tabac ou de cigarettes électroniques sont autorisés à partir de l'âge de 18 ans. Il est interdit de donner de tels produits à des mineurs de moins de 18 ans.



Le tabagisme, y compris l'utilisation de cigarettes électroniques, est interdit dans la plupart des espaces publics intérieurs tels que les transports publics locaux, les aéroports et les restaurants, sauf dans les zones fumeurs désignées à cet effet dans les gares ferroviaires, les aéroports et certains restaurants, en fonction du Land où vous vous trouvez.

La consommation de tabac et l'exposition à la fumée de tabac présentent des risques graves pour la santé, notamment des maladies respiratoires et un risque accru de cancer. Arrêter de fumer est la meilleure façon de protéger votre santé et celle de ceux qui vous entourent.

Cannabis



Au 1er avril 2024, en Allemagne, les adultes âgés de 18 ans et plus peuvent légalement consommer du cannabis, la possession personnelle en public étant limitée à 25 grammes. À partir du 1er juillet 2024, dans des «clubs sociaux de cannabis» non commerciaux, les membres pourront cultiver leur propre cannabis et le partager pour un usage personnel. Toutefois, ces clubs sont réservés à la population locale: les touristes ne sont pas autorisés à s'y rendre. En dehors de ces clubs, l'achat, la vente ou le partage de cannabis restent interdits.

En outre, il est interdit:

- de consommer du cannabis en présence ou à proximité d'installations destinées aux enfants et aux jeunes, y compris des terrains de jeux, des écoles et des installations sportives;
- de consommer du cannabis dans les zones piétonnes entre 7 heures et 18 heures;
- de donner du cannabis aux mineurs (une infraction punie par la loi);
- d'importer du cannabis de l'étranger; et
- de conduire un véhicule sous l'influence du cannabis, car il diminue fortement les facultés motrices et augmente les risques d'accident.

Les effets du cannabis sont très variables et incluent des hallucinations, des troubles de la mémoire et une augmentation de la prise de risques. Des réactions indésirables telles que des crises de panique et de la tachycardie peuvent survenir. À long terme, la consommation de cannabis peut entraîner des déficits d'apprentissage et des troubles de la mémoire, en particulier chez les jeunes de moins de 25 ans, le cerveau étant particulièrement vulnérable aux dommages causés par le tétrahydrocannabinol.

Accès au système de santé en Allemagne



Si vous êtes citoyen ou résident d'un pays de l'Union européenne (UE) ou de l'Espace économique européen (EEE) et que vous séjournez temporairement en Allemagne, vous restez couvert par l'assurance maladie de votre pays d'origine. Pour recevoir des soins de santé, vous aurez besoin de votre carte européenne d'assurance maladie (CEAM) et d'une preuve d'identité (carte d'identité ou passeport). La CEAM est délivrée par l'organisme d'assurance maladie de votre pays d'origine si vous y bénéficiez du régime légal d'assurance maladie. Les titulaires d'une assurance privée ne reçoivent pas de CEAM.

Si vous ne possédez pas de CEAM, vous pouvez demander un certificat de remplacement temporaire à votre compagnie d'assurance maladie. Si vous êtes couvert par l'assurance maladie légale d'un autre pays de l'Union européenne, vous avez droit à des soins médicaux, à un traitement hospitalier et à des médicaments en Allemagne en cas de maladie aiguë. À titre de preuve, vous devrez présenter votre CEAM ou le certificat provisoire de remplacement au médecin ou à l'hôpital.

En cas d'urgence, vous recevrez des soins même sans carte d'assurance maladie.

Que dois-je faire si je tombe malade?



Toute personne malade peut se rendre au cabinet d'un médecin généraliste. Si nécessaire, vous serez orienté vers un spécialiste ou un hôpital spécifique. Pour consulter les services disponibles, [cliquez ici](#).

Si les cabinets médicaux sont fermés, vous pouvez contacter le service médical de garde en composant le **116117** (service disponible en allemand). Pour savoir quel cabinet médical est

de garde en fin d'après-midi, la nuit ou le week-end, [cliquez ici](#) (disponible en 10 langues).

En cas de problème dentaire aigu, vous pouvez contacter le service dentaire d'urgence: [cliquez ici](#).

En cas de maladie ou de blessures graves ou mettant la vie en danger, vous pouvez appeler les services d'urgence au **112** ou vous rendre aux urgences d'un hôpital.

Que dois-je faire en cas d'urgence?

Plusieurs numéros de téléphone sont disponibles pour vous venir en aide dans les situations d'urgence:



- appelez le **112** pour une assistance médicale immédiate (gratuite):
 - o en cas d'urgence médicale (perte de connaissance, essoufflement, douleurs intenses, saignements abondants, empoisonnement, paralysie, blessures graves, forte fièvre ou détresse psychologique);
 - o si vous êtes avec une personne qui a besoin d'une aide médicale urgente (restez avec elle jusqu'à l'arrivée des secours); et
 - o en cas de danger immédiat (vous pouvez également appeler la police au 110).
- appelez le **0800 1110111 en cas d'urgence aiguë de santé mentale** (numéro gratuit; service en allemand). Vous pouvez également vous rendre chez un médecin ou à l'hôpital. Pour les lignes d'assistance téléphonique internationales, [cliquez ici](#).

Comment et où puis-je obtenir des médicaments?



Les médicaments sont généralement disponibles en pharmacie. Certaines pharmacies d'urgence sont aussi ouvertes la nuit et le week-end. [Sur ce site](#), vous pourrez savoir quelle pharmacie est ouverte en fin d'après-midi, la nuit ou le week-end.

Pour de nombreux médicaments, vous aurez besoin d'une prescription médicale. Toute personne qui doit prendre

régulièrement des médicaments (par exemple, pour une hypertension artérielle ou un diabète) a besoin d'une telle prescription, qu'elle pourra obtenir auprès d'un médecin généraliste.

Si vous voyagez en Allemagne pour l'UEFA EURO 2024, n'oubliez pas d'emporter les médicaments que vous prenez pour vos maladies chroniques.

Informations sur les sites web et numéros de téléphone utiles



116117 – Service médical de garde: si les cabinets médicaux sont fermés, vous pouvez contacter le service médical de garde en appelant le **116117**.

112 – Urgence médicale: en cas d'urgence médicale, vous pouvez contacter les services d'urgence en composant le 112 (numéro gratuit). Il est conseillé de vous exprimer en allemand ou en anglais: la capacité de comprendre d'autres langues européennes dépend du personnel présent.

112 ou 110 – Danger: En cas de danger imminent, vous devez appeler les services d'urgence au **112** ou, à défaut, la police au **110**.

0800 1110111 – Urgence aiguë de santé mentale: en cas d'urgence aiguë de santé mentale, vous pouvez contacter un cabinet médical ou un hôpital ici. Une aide téléphonique peut être obtenue en appelant la ligne d'assistance téléphonique au **0800 1110111** (en allemand).

Gestion des fausses informations

Pour obtenir des informations, il est très important de s'adresser à des sources officielles, telles que les autorités sanitaires nationales et locales ou des organisations internationales telles que l'OMS.



Une «infodémie» (trop d'informations, y compris fausses ou trompeuses) peut s'intensifier lors de rassemblements de masse, en générant de la confusion, et conduire à des comportements potentiellement dangereux pour la santé.

Vérifiez toujours la source de vos informations et analysez leur contenu avant d'agir et de les partager autour de vous.