

# Javnozdravstveni savjeti za osobe koje putuju na nogometno prvenstvo **UEFA EURO 2024**

*Završni turnir UEFA EURO 2024. održat će se u Njemačkoj od 14. lipnja do 14. srpnja 2024. Ako putujete na to natjecanje, savjetujemo vam da se pridržavate ovih zdravstvenih savjeta kako biste zaštitili svoje zdravlje i dobrobit.*

*Prije odlaska na manifestaciju*

## Cijepljenje

Provjerite svoj status cijepljenja i posavjetujte se sa svojim liječnikom o tome trebate li primiti novo cjepivo ili se docijepiti. Ovisno o čimbenicima kao što su vaša dob, mjesto na kojem živite, vaše zdravstveno stanje i prethodni status cijepljenja, to može uključivati cijepljenje protiv ospica, hripavca, tetanusa, difterije, dječje paralize, koronavirusne bolesti 2019 (COVID-19) ili drugih bolesti.

Više informacija o preporučenim cjepivima u Njemačkoj nalazi se [ovdje](#).



### Cijepljenje protiv bolesti COVID-19

Faza izvanrednog stanja u pogledu bolesti COVID-19 je završena, ali se virus i dalje širi i ugrožava živote ljudi, posebno starijih osoba, kroničnih bolesnika, imunokompromitiranih osoba ili trudnica. Cijepljenjem se smanjuje rizik od teškog oblika bolesti i smrti. Ako ste izloženi riziku od teškog oblika bolesti COVID-19, provjerite svoj status cijepljenja protiv bolesti COVID-19 i posavjetujte se sa svojim liječnikom kako biste dobili potrebne doze.

Više informacija o cijepljenju protiv bolesti COVID-19 u Njemačkoj nalazi se [ovdje](#).

Informacije i preporuke SZO-a o cijepljenju protiv bolesti COVID-19 nalazi se [ovdje](#).

## Izloženost suncu i vrućini

Ovog ljeta u Njemačkoj se mogu očekivati visoke temperature, što može predstavljati ozbiljan zdravstveni rizik. Dugotrajna izloženost suncu i vrućini može dovesti do povećanja teških bolesti povezanih s toplinskim i ultraljubičastim (UV) zračenjem, koje u ekstremnim slučajevima mogu biti smrtonosne.



Kako biste se zaštitili od sunca i vrućine, imajte na umu sljedeće:

o Držite se podalje od vrućine kad god je to moguće. Ostanite u hladu i izbjegavajte naporne aktivnosti tijekom najtoplijeg doba dana. Nemojte ostaviti djecu ili životinje u parkiranim vozilima i, ako je potrebno i moguće, provedite 2 – 3 sata dnevno na hladnom mjestu.

o Hladite se i upotrebljavajte kremu za sunčanje. Nosite laganu i široku odjeću. Uvijek nanosite kremu za sunčanje sa zaštitnim faktorom 30 ili većim, čak i ako planirate ostati u hladu. Za dodatnu zaštitu nosite dugu, prozračnu, svijetlu odjeću i kapu/

šešir. Ne zaboravite sunčane naočale kako biste zaštitili oči.

o Pijte dovoljno tekućine. Ne zaboravite piti dovoljno tekućine. Prekomjernim znojenjem naš organizam gubi značajnu količinu vode. Stoga biste tijekom toplinskog vala trebali popiti približno dvije do tri litre tekućine kroz dan. Najbolji su izbor voda i rashlađeni čajevi bez dodanog šećera. Izbjegavajte alkohol i ograničite unos kofeina i šećera jer vas oni mogu dodatno dehidrirati i narušiti vam cirkulaciju.

o Jedite lagane obroke. Tijekom vrućih dana bolje je izbjegavati obilne obroke. Jedite više manjih obroka tijekom dana i odaberite svježiju i hladnu hranu, kao što su voće, povrće, salate, juhe s niskim udjelom masti i mliječni proizvodi.

o Provjerite svoje lijekove. Ako uzimate lijekove, prije putovanja posavjetujte se sa svojim liječnikom kako biste provjerili otpornost tih lijekova na vrućinu. Pažljivo slijedite upute za čuvanje, posebno u vrućim uvjetima.

o Ove mjere opreza shvatite ozbiljno kako biste izbjegli zdravstvene probleme zbog vrućine. Iako trebate prvenstveno brinuti o sebi, ne zaboravite provjeriti kako je vaša obitelj i prijatelji koji su s vama.

Dodatne informacije o tome kako prepoznati i liječiti tegobe povezane s vrućinom možete pronaći na mrežnom mjestu njemačkog Saveznog centra za zdravstveno obrazovanje: [ovdje](#).

Njemački meteorološki zavod izdaje upozorenja na vrućinu tijekom toplinskih valova [ovdje](#).

Informacije o UV zračenju i zaštiti od UV zračenja potražite na mrežnom mjestu njemačkog Saveznog ureda za zaštitu od zračenja [ovdje](#).

Zdravstveni savjeti SZO-a za vruće vrijeme nalaze se [ovdje](#).

## Sigurnost vode i hrane



Voda iz slavine u Njemačkoj sigurna je za piće.

Ljeti vruće i vlaga pospješuju uvjete za brzo razmnožavanje klica, što ugrožava sigurnost hrane. Kontaminirana hrana možda neće izgledati niti imati okus ili miris koji se razlikuje od sigurne hrane. Neke bolesti koje se prenose hranom blage su i nestanu u roku od nekoliko dana, no druge mogu biti teške ili čak smrtonosne.

Za sprječavanje bolesti koje se prenose hranom:

- jedite dobro prokuhanu hranu te operite voće i povrće
- izbjegavajte konzumaciju kuhane ili kvarljive hrane koja je ostavljena na sobnoj temperaturi dulje od 2 sata i
- često perite ruke sapunom i vodom ili upotrebljavajte alkoholno sredstvo za dezinfekciju ruku, posebno prije dodirivanja hrane i nakon odlaska u zahod.

Dokument SZO-a „Pet ključnih savjeta za sigurniju hranu” nalaze se: [ovdje](#).

## Bolesti koje prenose krpelji

Dok boravite na otvorenom, imajte na umu da su krpelji najaktivniji od travnja do rujna. Krpelji se ne nalaze samo u šumama, već se mogu nalaziti i u gradskim parkovima, vrtovima i dvorištima – na bilo kojem mjestu gdje možete uživati u nogometnim utakmicama ili okolnim svečanostima. Krpelji mogu prenositi bolesti koje mogu uzrokovati teške kronične bolesti ili čak smrt, kao što je borelijoza (lajmska bolest) ili krpeljni

encefalitis (TBE).



Kako biste smanjili rizik od ugriza krpelja:

- izbjegavajte hodanje u šumovitim i gusto obraslim područjima, uključujući izvan staza
  - ako se nalazite u gusto obraslom području ili boravite u parku: o nosite odjeću koja pokriva većinu dijelova tijela, kao što su dugi rukavi i duge hlače
- o ugurajte nogavice hlača u čarape kako krpelji ne bi mogli ući unutra
- o nosite svijetlu odjeću koja će vam pomoći da lakše uočite krpelje na odjeći
- o upotrebljavajte odobrena sredstva protiv insekata na koži i/ili odjeći u skladu s uputama, a odrasla osoba treba nanijeti sredstvo protiv insekata na dijete i
- redovito provjeravajte imate li na odjeći i koži krpelje, osobito nakon aktivnosti na otvorenom.

U Njemačkoj se preporučuje cijepljenje protiv TBE-a za putnike u područjima u kojima postoji visoki rizik od TBE-a, koji će vjerojatno doći u kontakt s krpeljima. Pregled područja u kojima postoji visoki rizik od TBE-a u Njemačkoj dostupan je na mrežnom mjestu Instituta Robert Koch: [ovdje](#).

## Respiratorni virusi



Upoznajte se s rizikom i zaštitite sebe i druge od bolesti COVID-19 i drugih respiratornih virusa.

Iako svatko može oboljeti od bolesti COVID-19, određene skupine izložene su većem riziku od razvoja teškog oblika bolesti, što obuhvaća starije osobe, trudnice, imunokompromitirane osobe i osobe s kroničnim bolestima. Mjere za zaštitu sebe i drugih uključuju dobru higijenu ruku i kašljanja, osiguravanje odgovarajuće ventilacije u zatvorenim prostorima i ostanak kod kuće u slučaju bolesti te redovito cijepljenje u skladu s preporukama vaše zemlje.

Nošenje maski i održavanje fizičkog razmaka preporučuju se

tijekom razdoblja visokog intenziteta cirkulacije virusa u određenim okruženjima i kod rizičnih skupina. Više informacija nalazi se [ovdje](#).

## Spolno prenosive bolesti



Važno se zaštititi od spolno prenosivih bolesti. Česte spolno prenosive bolesti u Europi uključuju klamidiju, gonoreju i sifilis. Druge infekcije kao što su HIV, virusni hepatitis i majmunske boginje također se mogu prenositi tijekom spolnog odnosa. Neliječene spolno prenosive bolesti i majmunske boginje mogu dovesti do ozbiljnih zdravstvenih problema, dok HIV zahtijeva cjeloživotno liječenje.

Kada se pravilno i stalno upotrebljavaju, kondomi su učinkoviti u smanjenju rizika od spolno prenosivih bolesti i HIV-a. U Njemačkoj su kondomi dostupni u drogerijama, ljekarnama i supermarketima. Nošenje kondoma neće vas u potpunosti zaštititi od majmunskih boginja, ali može smanjiti rizik ili stupanj izloženosti.

Posavjetujte se sa svojim pružateljem zdravstvene skrbi u matičnoj zemlji o potrebnom cijepljenju ili mjerama opreza, kao što je predekspozicijska profilaksa (PrEP) protiv HIV-a. Imajte na umu da PrEP ne štiti od drugih spolno prenosivih bolesti. Postoje učinkovita cjepiva za hepatitis A, hepatitis B i majmunske boginje.

Ako ste imali nezaštićeni spolni odnos ili česte spolne odnose s više partnera, preporučuje se testiranje na spolno prenosive bolesti. U slučaju potencijalne izloženosti HIV-u ili majmunskim boginjama obratite se izvanbolničkim odjelima ili specijalističkim praksama za HIV i spolno prenosive bolesti radi postekspozicijske profilakse. Više informacija nalazi se [ovdje](#).

Spolno prenosive bolesti i majmunske boginje ne moraju imati simptome, ali uobičajeni znakovi uključuju neuobičajen iscjedak iz genitalija ili rektuma, svrbež, bol tijekom mokrenja, rektalnu bol, promjene na koži uključujući osip, lezije slične plikovima, žutilo kože, bol tijekom spolnog odnosa ili simptome slične gripi. Ako primijetite bilo kakve znakove spolno prenosive bolesti ili majmunskih boginja, odmah se obratite pružatelju zdravstvene skrbi, klinici za seksualno zdravlje ili organizaciji zajednice. Rano otkrivanje olakšava liječenje i sprječava prijenos zaraze na druge osobe.

## Kako pristupiti testiranju na spolno prenosive bolesti i majmunske boginje te njihovu liječenju u Njemačkoj

Ako sumnjate da ste zaraženi ili ako primijetite znakove spolno prenosive bolesti ili majmunskih boginja, trebate potražiti liječnički savjet i testirati se prema potrebi. U mnogim velikim njemačkim gradovima također je moguće dobiti anonimne savjete i, ako je potrebno, testirati se na spolno prenosive bolesti, majmunske boginje i HIV u mnogim lokalnim zdravstvenim ustanovama [Gesundheitsamt] i, primjerice, u Aidshilfe [**lokalnim organizacijama za AIDS**]. Možete saznati je li takva ponuda dostupna [ovdje](#).

## Konzumacija alkohola, duhana i kanabisa

### Alkohol



U Njemačkoj je kupovanje, posjedovanje i konzumacija alkohola dopušteno.

- Ako ste punoljetni (s 18 godina i više), smijete kupiti bilo koju vrstu alkohola u bilo kojoj količini.
- Ako imate 16 godina i više, možete kupovati pivo i vino, ali ne i žestoka alkoholna pića.

Iako se alkohol općenito može konzumirati u javnosti, postoje određena mjesta, kao što je lokalni javni prijevoz, na kojima je konzumacija zabranjena.

Ako odlučite konzumirati alkohol, to činite odgovorno i ograničite unos. Iako male količine alkohola mogu imati stimulirajući učinak, alkohol općenito usporava aktivnost mozga. U većim dozama može dovesti do poremećaja u percepciji i pozornosti. Prosudba, koordinacija i govor mogu postati sve otežaniji.

Ne preporuča se da nakon konzumiranja alkohola upravljate vozilom. Ako se u Njemačkoj otkrije da vozite s koncentracijom alkohola u krvi od samo 0,3 promila, možete dobiti kaznu.

Možete dosegnuti 0,3 promila koncentracije alkohola u krvi ako popijete sljedeće količine:

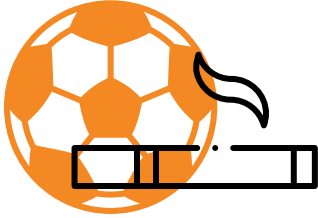
- otprilike 0,1 litara vina ili 0,3 litara piva u žena težine 60 kg
- otprilike 0,2 litre vina ili 0,5 litara piva u muškaraca težine 80 kg.

U vrućim vremenskim uvjetima, kao što je u Njemačkoj tijekom ljeta, konzumiranje alkohola može dovesti do povećanih problema s cirkulacijom, gubitka svijesti, pa čak i po život opasnog pada krvnog tlaka.

Radi vašeg zdravlja i sigurnosti, bolje je konzumirati manje alkohola, a najbolje ga je uopće ne konzumirati.

## Duhan

U Njemačkoj je kupovanje, posjedovanje i konzumacija duhanskih proizvoda i e-cigareta dopušteno od 18. godine života. Nije dopušteno prosljeđivanje tih proizvoda osobama mlađim od 18 godina.



Pušenje, uključujući e-cigarete, zabranjeno je u većini zatvorenih javnih prostora kao što su lokalni javni prijevoz, zračne luke i restorani, osim u određenim prostorima za pušenje na željezničkim kolodvorima, u zračnim lukama i nekim restoranima, ovisno o saveznoj državi.

Konzumacija duhana i izloženost duhanskom dimu predstavljaju ozbiljan zdravstveni rizik, uključujući bolesti dišnog sustava i povećan rizik od raka. Prestanak pušenja najbolji je način da zaštitite svoje zdravlje i zdravlje ljudi oko vas.

## Kanabis



Od 1. travnja 2024. odrasle osobe u Njemačkoj u dobi od 18 godina i više mogu zakonito konzumirati kanabis, s ograničenjem do 25 grama za osobno posjedovanje u javnosti. Od 1. srpnja 2024. u nekomercijalnim „klubovima za kanabis” članovi mogu uzgajati i dijeliti vlastiti kanabis za osobnu uporabu. Međutim, ti su klubovi namijenjeni samo lokalnom stanovništvu. Turistima nije dopušten pristup. Izvan navedenih situacija, kupovanje, prodaja ili dijeljenje kanabisa i dalje su zabranjeni.

Osim toga, zabranjeno je:

- konzumirati kanabis u prisutnosti djece i mladih ili u blizini objekata za djecu i mlade, uključujući igrališta, škole i sportske objekte
- konzumirati kanabis u pješačkim zonama između 7.00 i 20.00 sati
- prosljeđivati kanabis maloljetnicima, što je kažnjivo zakonom
- uvoziti kanabis iz inozemstva i
- upravljati vozilom pod utjecajem kanabisa, jer to znatno narušava motoričke sposobnosti i povećava rizik od nesreća.

Učinci kanabisa vrlo su raznoliki te uključuju halucinacije, poremećaj pamćenja i povećano rizično ponašanje. Mogu se pojaviti nuspojave kao što su napadaji panike i ubrzano kucanje srca. Dugotrajna uporaba može dovesti do poteškoća u učenju i problema s pamćenjem, osobito kod mladih mlađih od 25 godina, jer je mozak posebno osjetljiv na oštećenja povezana s tetrahidrokanabinolom.

# Pristup sustavu zdravstvene skrbi u Njemačkoj



Ako ste građanin EU-a ili imate boravište u Europskoj uniji (EU) ili europskom gospodarskom prostoru (EGP) i privremeno boravite u Njemačkoj, i dalje ste osigurani zdravstvenim osiguranjem u svojoj matičnoj zemlji. Kako biste pristupili liječenju, trebat će vam europska kartica zdravstvenog osiguranja (EKZO) i dokaz o identitetu (osobna iskaznica ili putovnica). EKZO izdaje vaša organizacija za zdravstveno osiguranje u vašoj matičnoj zemlji ako ondje imate obvezno zdravstveno osiguranje. Nositelji privatnog osiguranja ne primaju EKZO.

Ako nemate EKZO, možete zatražiti privremenu zamjensku potvrdu od svojeg zdravstvenog osiguranja. Ako imate obvezno zdravstveno osiguranje u drugoj zemlji Europske unije, u Njemačkoj u slučaju akutne bolesti imate pravo na liječenje, bolničko liječenje i lijekove. Svoju europsku karticu zdravstvenog osiguranja ili privremenu zamjensku potvrdu morate predložiti liječniku ili bolnici kao dokaz.

U hitnim slučajevima liječenje će vam biti omogućeno čak i bez zdravstvene iskaznice.

## CŠto trebam učiniti ako se razbolim?



Svi koji su bolesni mogu otići u ordinaciju obiteljske medicine. Prema potrebi bit ćete upućeni u odabranu specijalističku praksu ili bolnicu. Pretražite dostupne usluge: [ovdje](#).

Ako su liječničke ordinacije zatvorene, dežurnu medicinsku službu možete nazvati pozivom na broj 116117 (na njemačkom). Možete saznati koja je liječnička ordinacija

dežurna u kasnim poslijepodnevima, noću ili vikendom: [ovdje](#) (dostupno na 10 jezika).

Ako imate akutne stomatološke probleme, možete se obratiti hitnoj stomatološkoj službi: [ovdje](#). U slučaju po život opasnih i teških bolesti ili ozljeda, možete nazvati hitne službe na 112 ili otići u odjel za hitnu pomoć bolnice.

dir leat glaoch ar na seirbhísí éigeandála ag 112 nó dul chuig seomra éigeandála ospidéil.

## Što trebam učiniti u izvanrednoj situaciji?



Tá uimhreacha gutháin éagsúla ar fáil chun cabhrú le cásanna éigeandála mar seo a leanas:

- 112 za hitnu medicinsku pomoć (besplatno):
  - o u hitnim medicinskim slučajevima, kao što su nesvjestica, poteškoće s disanjem, vrlo jaka bol, teško krvarenje, trovanje, paraliza, teške ozljede, visoka temperatura ili psihološke krize
  - o ako ste s nekim kome je potrebna hitna medicinska pomoć, ostanite s tom osobom dok ne stigne pomoć i
- o u slučaju neposredne opasnosti (možete pozvati i policiju na 110).
- 0800 111011 u akutnoj krizi psihičkog zdravlja (besplatno, na njemačkom jeziku). Također možete otići u liječničku ordinaciju ili bolnicu. Međunarodne telefonske linije za pomoć potražite [ovdje](#).



## Kako i gdje mogu dobiti lijekove?



Lijekovi su obično dostupni u ljekarnama. Neke ljekarne hitne službe također su otvorene noću i vikendom. [Ovdje](#) možete saznati koja je ljekarna otvorena u kasnim poslijepodnevnim satima, noću ili vikendom.

Za mnoge lijekove potreban vam je liječnički recept. Svakoj osobi koja mora redovito uzimati lijekove, na primjer zbog visokog krvnog tlaka ili dijabetesa, potreban je liječnički recept koji se može dobiti od obiteljskog liječnika.

Ako putujete u Njemačku zbog nogometnog prvenstva UEFA EURO 2024., ne zaboravite sa sobom ponijeti lijekove koje uzimate za kronične bolesti.

## Informacije o korisnim mrežnim mjestima i telefonskim brojevima



**Dežurna medicinska služba 116117:** Ako su liječničke ordinacije zatvorene, dežurnu medicinsku službu možete nazvati pozivom na broj 116117.

**Hitna medicinska pomoć 112:** U slučaju hitne medicinske pomoći hitnim službama možete se obratiti pozivom na broj 112 (besplatno). Preporučuje se komuniciranje na njemačkom ili engleskom jeziku. Sposobnost razumijevanja drugih europskih jezika ovisi o prisutnom

osoblju.

**Opasnost 112 ili 110:** Ako postoji neposredna opasnost, potrebno je nazvati hitne službe na broj 112 ili, alternativno, policiju na broj 110. **Akutne krize psihičkog zdravlja o800 1110111:** U slučaju akutnih kriza psihičkog zdravlja možete se obratiti liječničkoj ordinaciji ili bolnici [ovdje](#). Telefonsku pomoć možete dobiti putem telefonske linije za pomoć na broj telefona o800 1110111 (na njemačkom).

## Što učiniti u slučaju lažnih informacija

Vrlo je važno dobiti informacije, savjete i smjernice od službenih izvora, kao što su nacionalna i lokalna zdravstvena tijela ili međunarodne organizacije kao što je Svjetska zdravstvena organizacija.



Infodemija, odnosno previše informacija, uključujući lažne ili obmanjujuće informacije, može se pojačati tijekom masovnih manifestacija, što izaziva zbunjenost i može naštetiti zdravlju.

Uvijek provjerite izvor informacija i analizirajte njihov sadržaj prije nego poduzmete bilo kakve korake i dijelite informacije s drugima.