

Közegészségügyi tanácsok az **UEFA** által szervezett **2024-es** labdarúgó- Európa-bajnokságra utazók számára

Az UEFA 2024-es labdarúgó-Európa-bajnokságát 2024. június 14-e és július 14-e között rendezik meg Németországban. Ha Ön is ellátogat az eseményre, azt ajánljuk, hogy egészségének és jóllétének védelme érdekében kövesse az alábbi egészségügyi tanácsokat.

Az eseményen való részvétel előtt

Védőoltások

Ellenőrizze oltottsági státuszát, és konzultáljon orvosával arról, hogy szükséges-e védőoltást kapnia vagy megújítania valamelyik védőoltást. Mindez olyan tényezőktől függ, mint az Ön életkora, lakóhelye, esetleges alapbetegségei és korábbi oltottsági státusza, idetartozhat a kanyaró, a szamárköhögés, a tetanusz, a diftéria, a gyermekbénulás, a 2019-es koronavírus-betegség (Covid19) vagy más betegségek elleni oltás.

További információk a Németországban ajánlott védőoltásokról: [itt](#).

A Covid19 elleni védőoltások



A Covid19 vészhelyzeti szakasza véget ért, de a vírus továbbra is terjed és veszélyezteti az emberek életét, különösen az idősebbek, a krónikus betegségben szenvedők, a legyengült immunrendszerű és a várandós nők esetében. A védőoltás csökkenti a súlyos megbetegedés és a halálozás kockázatát. Ha fennáll annak a veszélye, hogy Önnél a Covid19 súlyos formája alakulhat ki, ellenőrizze Covid19 oltottsági státuszát, és konzultáljon egészségügyi szolgáltatójával a szükséges adagok beadásáról. További információk a Covid19 elleni védőoltásról Németországban: [itt](#).

A WHO tájékoztatója és ajánlásai a Covid19 elleni oltásról: [itt](#).

Napsugárzásnak való kitettség és hőség

Idén nyáron Németországban magas hőmérséklet várható, ami komoly egészségügyi kockázatot jelenthet. A napsugárzásnak és a hőségnek való hosszan tartó kitettség a hőséggel és az ultraibolya sugárzással (UV) összefüggő súlyos betegségek növekedéséhez vezethet, ami szélsőséges esetben akár halálos kimenetelű is lehet.



A nap és a hőség elleni védelem érdekében tartsa szem előtt a következőket:

- o Lehetőség szerint kerülje a hőséget Maradjon árnyékban, és a legmelegebb napszakban kerülje a megerőltető tevékenységeket. Ne hagyjon gyermekeket vagy állatokat parkoló járműben, valamint ha szükséges és lehetséges, naponta 2–3 órát töltsön hűvös helyen.

- o Ne engedje, hogy a teste túlhevüljön, és használjon fényvédő krémet Viseljen könnyű és bő szabású ruházatot. Mindig legalább 30-as fényvédő faktorú fényvédő krémet használjon, még akkor is, ha azt tervezi, hogy árnyékban tartózkodik majd.

Viseljen hosszú, szellős, világos színű ruházatot és kalapot a további védelem érdekében. Szemének védelme érdekében ne feledkezzen meg a napszemüvegről sem.

- o Ügyeljen a folyadékpótlásra Ne felejtse el eleget inni. Az erős izzadás miatt a szervezetünk sok vizet veszít. Ezért hőhullám idején a nap folyamán körülbelül két-három liter folyadékot kellene meginnia. A legjobb a víz és a hűtött, hozzáadott cukor nélküli teák. Kerülje az alkoholt, valamint korlátozza a koffein és a cukor fogyasztását, mivel ezek kiszáritják a szervezetet és megterhelik a keringést.

- o Könnyű ételeket fogyasszon Forró napokon érdemes kerülni a kiadós ételeket. Iktasson be több kisebb étkezést a nap folyamán, és válasszon olyan friss és üdítő ételeket, mint a gyümölcsök, a zöldségek, a saláták, az alacsony zsírtartalmú levesek és a tejtermékek.

- o Ellenőrizze a gyógyszereit Ha Ön gyógyszert szed, utazás előtt konzultáljon orvosával a gyógyszerek hőtűrő képességének ellenőrzése érdekében. Figyelmesen kövesse a tárolási utasításokat, különösen a forróságban.

- o A hőséggel összefüggő egészségügyi problémák elkerülése érdekében vegye komolyan ezeket az óvintézkedéseket. Miközben magáról is gondoskodik, ne felejtse el ellenőrizni az Önnel együtt utazó családtagjait és barátait.

A hőséggel összefüggő panaszok felismerésével és kezelésével kapcsolatos további információk a Német Szövetségi Egészségnevelési Központ honlapján található: [itt](#).

A Német Meteorológiai Szolgálat hőségriasztást ad ki nagy hőterhelésű napokra: [itt](#).

Az UV-sugárzásról és az UV-védelemről a Német Szövetségi Sugárvédelmi Hivatal honlapján tájékozódhat: [itt](#).

WHO egészségügyi tanácsai a forró időjárásra vonatkozóan: [itt](#).

Víz- és élelmiszerbiztonság



A csapvíz Németországban biztonsággal fogyasztható.

Nyáron a meleg és párás időjárás kedvezőbb feltételeket teremt ahhoz, hogy a baktériumok gyorsan szaporodjanak és az élelmiszerek egészségre veszélyessé váljanak. Előfordulhat, hogy a fertőzött élelmiszerek megjelenésükben, ízükben és illatukban nem különböznek a biztonságos élelmiszerektől. Egyes élelmiszer eredetű megbetegedések enyhe lefolyásúak és napokon belül elmúlnak, mások azonban súlyosak vagy akár halálosak is lehetnek. Az élelmiszereken keresztül terjedő betegségek megelőzése érdekében:

- teljesen megfőzött ételeket fogyasszon, valamint mossa meg a gyümölcsöket és a zöldségeket;
- kerülje az olyan főtt vagy romlandó ételek fogyasztását, amelyeket 2 óránál hosszabb ideig szobahőmérsékleten tartottak; valamint
- mosson gyakran kezet szappannal és vízzel, vagy használjon alkoholos kézfertőtlenítőt, különösen az élelmiszerek megérintése előtt és a WC-használat után.

A WHO „A biztonságosabb élelmiszerek öt kulcsa” című dokumentuma: [itt](#).

Kullancsok által terjesztett betegségek

Ha a szabadban tartózkodik, ne feledje, hogy a kullancsok április és szeptember között a legaktívabbak. A kullancsok nemcsak az erdőben, hanem a városi parkokban, kertekben és udvarokban is jelen lehetnek – bárhol, ahol a futballmeccseket nézi vagy a kísézőrendezvényeken részt vesz. A kullancsok olyan betegségeket terjeszthetnek, amelyek súlyos krónikus állapotokhoz vagy akár halálhoz is vezethetnek, például



a borreliózis (Lyme-kór) vagy a kullancs által terjesztett agyvelőgyulladás (FSME).

A kullancscsípés kockázatának csökkentése érdekében:

- kerülje a fás és bokros területeken való sétálást, beleértve az ösvényeken kívüli területeket is;
- Ha Ön bokros területen vagy parkban tartózkodik:
 - o viseljen olyan ruházatot, amely a legtöbb testrészt eltakarja,

például hosszú ujjú felsőt és hosszú nadrágot;

- o tűrje a nadrágszárat a zokniba, hogy a kullancsok ne tudjanak bemászni;
- o viseljen világos színű ruházatot, hogy könnyebben észrevegye a kullancsot a ruhán;
- o használjon jóváhagyott rovarriasztó szereket a bőrre és/vagy a ruházatra az utasításoknak megfelelően – gyermekek esetében a rovarriasztó szert felnőttnek kell alkalmaznia; és

- A kullancsok azonosítása érdekében rendszeresen ellenőrizze a ruházatot és a bőrt, különösen szabadtéri tevékenységek után.

Németországban az FSME-vírus elleni védőoltás a fokozott FSME-víruskockázatú területekre utazóknak ajánlott, akik nagy valószínűséggel érintkezhetnek kullancssal. A Németországban jelenleg magas FSME-víruskockázatú területek áttekintése a Robert Koch Intézet honlapján található: [itt](#).

Légzőszervi vírusok



Fontos, hogy tisztában legyen a kockázatokkal, hogy megvédje magát és másokat a Covid19 és más légzőszervi vírusok ellen. Bár a Covid19 vírust bárki elkaphatja, bizonyos csoportoknál nagyobb a kockázata a súlyos betegség kialakulásának. Idetartoznak az idősek, a várandós nők, a legyengült immunrendszerű személyek és a krónikus betegségben szenvedők. A saját és mások védelmét szolgáló intézkedések közé tartozik a helyes kéz- és köhögéshigiéna alkalmazása, a megfelelő beltéri szellőztetés biztosítása, betegség esetén az otthon maradás, valamint a védőoltások naprakészen tartása az országa ajánlásainak megfelelően.

A vírus nagymértékű terjedésének időszakában maszk viselése és fizikai távolságtartás ajánlott bizonyos környezetben és veszélyeztetett csoportok esetében. Bővebb információ: [itt](#).

Nemi úton terjedő fertőzések



Fontos, hogy megvédje magát a nemi érintkezés során terjedő fertőzésektől. Európában a gyakori szexuális úton terjedő fertőzések közé tartozik a chlamydia, a gonorrhoea és a szifilisz. Egyéb fertőzések, mint a HIV, a vírusos hepatitis és az majomhimlő szintén szexuális együttlét során terjedhetnek. A kezeletlen szexuális úton terjedő fertőzések és a majomhimlő súlyos egészségügyi problémákhoz vezethet, míg a HIV egész életen át tartó kezelést igényel. Az óvszer – ha helyesen és következetesen alkalmazzák – hatékonyan csökkenti a szexuális úton terjedő fertőzések és a HIV kockázatát. Németországban az óvszer elérhető a drogériákban, a gyógyszertárakban és a szupermarketekben. Az óvszer viselése nem nyújt teljes körű védelmet a majomhimlővel szemben, azonban csökkentheti a kockázatát és az expozíció mértékét.

A szükséges védőoltások és óvintézkedések – például a HIV-fertőzés elleni preexpozíciós profilaxis (PrEP) – ügyében forduljon a hazájában működő egészségügyi szolgáltatóhoz. Ne feledje, hogy a PrEP nem véd más nemi úton terjedő betegségek ellen. A hepatitis A, a hepatitis B és a majomhimlő ellen hatékony védőoltások állnak rendelkezésre.

Ha Ön védekezés nélküli szexuális kapcsolatot létesített, vagy több partnerrel gyakran él nemi életet, ajánlott a nemi úton terjedő fertőzések szűrése. Potenciális HIV- vagy majomhimlő-expozíció esetén forduljon a járóbeteg-szakrendelőkhöz vagy HIV-re és nemi úton terjedő betegségekre szakosodott rendelőkhez poszt-expozíciós profilaxis céljából. Bővebb információ: [itt](#).

A nemi úton terjedő fertőzéseknek és a majomhimlőnek nincsenek tünetei, de a gyakori jelek közé tartozik a nemi szervek vagy a végbél szokatlan váladékozása, a viszketés, a vizeletürítés közbeni fájdalom, a végbélfájdalom, a bőrelváltozások, beleértve a kiütéseket, hólyagszerű elváltozások, a bőr beszárgulása, a szexuális együttlét közbeni fájdalom és az influenzaszerű tünetek. Ha a nemi úton terjedő fertőzés vagy a majomhimlő bármely jelét észleli, azonnal forduljon egészségügyi szolgáltatóhoz, szexuális egészségügyi klinikához vagy közösségi szervezethez. A korai felismerés megkönnyíti a kezelést, és megakadályozza a fertőzés másokra való átteljesítését.

Hogyan juthat hozzá szükség esetén a nemi úton terjedő szexuális úton terjedő fertőzések és a majomhimlő vizsgálatához és kezeléséhez Németországban?

Ha azt gyanítja, hogy megfertőződött, vagy nemi úton terjedő fertőzés vagy a majomhimlő tüneteit észleli, forduljon orvoshoz, és szükség esetén vizsgálta meg magát. Számos német nagyvárosban lehetőség van anonim tanácsadásra és szükség esetén a nemi úton terjedő fertőzésekre, a majomhimlőre és a HIV-re történő tesztelésre is, például a Gesundheitsamt [helyi egészségügyi hatóságok] és az Aidshilfe [helyi AIDS-szervezetek] egységeinél. A rendelkezésre álló ajánlatokat megtalálhatja: [itt](#).

Alkohol-, dohány- és kannabiszfogyasztás

Alkohol



Németországban megengedett az alkohol vásárlása, birtoklása és fogyasztása.

- Ha Ön nagykorú (betöltötte a 18. életévét), bármilyen típusú alkoholt bármilyen mennyiségben megvásárolhat.
- Ha Ön legalább 16 éves, sört és bort vásárolhat, égetett szeszes italt azonban nem.

Bár közterületen általában lehet alkoholt fogyasztani, vannak bizonyos helyek, például a helyi tömegközlekedés, ahol tilos az alkoholfogyasztás.

Ha úgy dönt, hogy alkoholt fogyaszt, tegye felelősségteljesen, és mértékkel. Az alkohol kis mennyiségben ugyan serkentő hatású lehet, de összességében lelassítja az agyműködést. Nagyobb dózisban az érzékelés és a figyelem zavaraihoz vezethet. Az ítélőképesség, a koordináció és a nyelvi képességek csökkenhetnek.

Alkoholfogyasztást követően a járművezetés erősen ellenjavallt. Ha Ön Németországban mindössze 0,3 ezrelék véralkoholszinttel vezet, büntetésre számíthat.

A 0,3 ezrelékes értéket akkor érheti el, ha a következő mennyiségeket fogyasztja:

- körülbelül 0,1 liter bor vagy 0,3 liter sör 60 kg testtömegű nő esetében
- körülbelül 0,2 liter bor vagy 0,5 liter sör 80 kg testtömegű férfi esetében.

Meleg időben, például Németországban nyáron, az alkoholfogyasztás fokozott keringési zavarokhoz, eszméletvesztéshez, vagy akár életveszélyes vérnyomáscsökkenéshez is vezethet.

Az Ön egészsége és biztonsága érdekében jobb, ha kevesebb alkoholt fogyaszt, de a legjobb az, ha egyáltalán nem fogyaszt alkoholt.

Dohánytermékek

Németországban a dohánytermékek/e-cigaretta vásárlása, birtoklása és fogyasztása 18 éves kortól megengedett. E termékek továbbadása 18 év alatti személyeknek nem megengedett.



A dohányzás, beleértve az e-cigaretta használatát is, a legtöbb beltéri nyilvános helyen, például a helyi tömegközlekedési eszközökön, a repülőtereken és az éttermekben tilos, kivéve a kijelölt dohányzóhelyeket a vasútállomásokon, a repülőtereken és egyes éttermekben, szövetségi államtól függően.

A dohányzás és a dohányfüstnek való kitétség súlyos egészségügyi kockázatokat jelent, beleértve a légzőszervi megbetegedéseket és a rák kockázatának növekedését. A dohányzásról való leszokás a legjobb módja annak, hogy megvédje az Ön és a környezetében élők egészségét.

Kannabisz



2024. április 1-jétől Németországban a 18 éves és idősebb felnőttek legálisan fogyaszthatnak kannabiszt közterületen, legfeljebb 25 gramm mennyiség személyes birtoklása mellett. 2024. július 1-jétől a nem kereskedelmi „kannabiszklubokban” a tagok saját kannabiszt termeszthetnek és oszthatnak meg személyes használatra. Ezekbe a klubokba azonban csak helyi lakosok járhatnak, turisták nem léphetnek be. Ezen intézkedéseken kívül a kannabisz vásárlása, eladása és megosztása továbbra is tilos.

Ezen túlmenően tilos:

- a kannabisz fogyasztása gyermekek és fiatalok számára kialakított létesítmények – például játszóterek, iskolák és sportlétesítmények – előtt vagy azok közelében;
- a kannabisz fogyasztása reggel 7 és este 8 óra között a gyalogosövezetekben;
- a kannabisz átadása kiskorúaknak, ami jogilag büntetendő;
- a kannabisz behozatala külföldről; és
- a kannabisz hatása alatti járművezetés, mivel ez súlyosan rontja a motoros képességeket és növeli a baleseti kockázatot.

A kannabisz hatásai széles tartományban változnak, beleértve a hallucinációkat, a memóriazavarokat és a fokozott kockázatvállalást. Előfordulhatnak nem kívánt hatások, például pánikroham és szapora szívverés. A hosszú távú használat tanulási zavarokhoz és memóriaproblémákhoz vezethet, különösen a 25 év alatti fiataloknál, mivel az agy különösen érzékeny a tetrahidrokannabinol okozta károsodásra.

Az egészségügyi rendszerhez való hozzáférés Németországban



Ha Ön az Európai Unió (EU) vagy az Európai Gazdasági Térség (EGT) valamely országának állampolgára vagy lakosa, és átmenetileg Németországban tartózkodik, továbbra is rendelkezik a hazájában kötött egészségbiztosítással. Az orvosi ellátáshoz az európai egészségbiztosítási kártyára és a személyazonosságot igazoló okmányra (személyi igazolvány vagy útlevél) van szüksége. Az európai egészségbiztosítási kártyát a származási országa egészségbiztosítási szervezete állítja ki, ha Ön ott rendelkezik kötelező egészségbiztosítással. A magánbiztosítással rendelkezők nem kapnak európai

egészségbiztosítási kártyát.

Ha Ön nem rendelkezik európai egészségbiztosítási kártyával, ideiglenes helyettesítő igazolást kérhet egészségbiztosítójától. Ha Ön egy másik európai uniós országban rendelkezik kötelező egészségbiztosítással, akut betegség esetén jogosult Németországban orvosi ellátásra, kórházi kezelésre és gyógyszeres kezelésre.

Bizonyítékként az európai egészségbiztosítási kártyát vagy az ideiglenes helyettesítő igazolást kell bemutatnia az orvosnak vagy a kórháznak. Sürgős esetben egészségügyi kártya nélkül is megkapja az ellátást.



Mit tegyek, ha megbetegszem?

Bárki, aki megbetegszik, elmehet háziorvosi rendelőbe. Szükség esetén a megfelelő szakrendelőbe vagy kórházba irányítják. Keressen a rendelkezésre álló szolgáltatások között: [itt](#).

Ha az orvosi rendelők zárva vannak, az orvosi ügyelet a **116117**-es telefonszámon érhető el (németül). Megtudhatja, hogy melyik orvosi rendelőben van ügyelet késő délután, éjszaka vagy hétvégén: [itt](#) (10 nyelven elérhető).

Ha súlyos fogászati panasza van, forduljon fogorvosi ügyelethez: [itt](#).

Életveszélyes és súlyos betegség vagy sérülés esetén hívja a **112**-es segélyhívó számot, vagy keresse fel a kórház sürgősségi osztályát.

Mit tegyek vészhelyzet esetén?

Különböző telefonszámok állnak rendelkezésre a vészhelyzetekben való

segítségnyújtáshoz az alábbiak szerint:

- **a 112-es szám azonnali (térítésmentes) orvosi segítségnyújtásra:**

- o egészségügyi vészhelyzetek, például eszméletvesztés, légszomj, súlyos fájdalom, súlyos vérzés, mérgezés, bénulás, paralízis, súlyos sérülések, magas láz vagy pszichológiai válságok esetén;

- o ha Ön olyan személlyel van kapcsolatban, akinek sürgős orvosi segítségre van szüksége, és a segítség

megérkezéséig az adott személlyel együtt kell tartózkodnia; és

- o közvetlen veszély esetén (a rendőrséget is hívhatja a 110-es telefonszámon).

- **a 0800 111011-es szám akut mentális egészségügyi válsághelyzetben**

(ingyenes, német nyelven). Orvosi rendelőt vagy kórházat is felkereshet. A nemzetközi segélyvonalakat lásd: [itt](#).



Hogyan és hol kaphatok gyógyszert?



A gyógyszerek általában gyógyszerárakban kaphatók. Egyes sürgősségi segélyszolgálati gyógyszerárak éjszaka és hétvégén is nyitva állnak. [Itt](#) megtudhatja, melyik gyógyszerár van nyitva késő délután, éjszaka vagy hétvégén.

Sok gyógyszerhez orvosi rendelvényre van szükség. Akinek rendszeresen gyógyszert kell szednie – például magas vérnyomás vagy cukorbetegség miatt –, annak orvosi

rendelvényre van szüksége, amelyet a háziorvosától kaphat.

Ha Németországba utazik az UEFA 2024-es labdarúgó-Európa-bajnokságára, ne felejtse el magával vinni a krónikus betegségeire szedett gyógyszereit.

Hasznos weboldalakról és telefonszámok



Orvosi ügyelet – 116117: Ha az orvosi rendelők zárva vannak, az orvosi ügyelet a 116117-es telefonszámon érhető el.

Egészségügyi segélyhívószám – 112: Egészségügyi vészhelyzet esetén a sürgősségi szolgálta a 112-es segélyhívószám hívásával érhető el (ingyenesen). A kommunikációhoz célszerű német vagy angol nyelvet használni. Az egyéb európai nyelvek megértésének képessége a jelen lévő személyzettől függ.

Veszély esetén hívható szám –112 vagy 110: Közvetlen veszély esetén a vészhelyzeti szolgálatok a 112-esszámon hívhatók, a rendőrség pedig a 110-es számon érhető el.

Akut mentális válsághelyzet – 0800 1110111: Akut mentális válság esetén forduljon orvosi rendelőhöz vagy kórházhoz [itt](#). Telefonos segítséget a 0800 1110111-es segélyvonalon kérhet (német nyelven).

Hamis információk kezelése

Nagyon fontos, hogy hivatalos forrásokból, például nemzeti és helyi egészségügyi hatóságoktól vagy nemzetközi szervezetektől, például a WHO-tól szerezzen be tájékoztatást, tanácsot és útmutatást.



Az infodémia – a túl sok információ, beleértve a hamis vagy félrevezető információkat is – felerősödhet a tömegrendezvények idején, zavart okozhat, és olyan viselkedéshez vezethet, amely potenciálisan károsíthatja az egészséget.

Mindig ellenőrizze az információforrást és elemezze a tartalmat, mielőtt lépéseket tesz és megosztja azt másokkal.