

Lýðheilsuráðgjöf fyrir ferðamenn sem fara á **UEFA EURO 2024**

Lokamót UEFA EURO 2024 fer fram í Þýskalandi frá 14. júní til 14. júlí 2024. Ef þú ert að fara á mótið, hvetjum við þig til að fylgja þessum ráðleggingum til að vernda heilsu þína og vellíðan.

Áður en þú mætir á viðburðinn

Bólusetning

Athugaðu stöðu bólusetningarinnar og ráðfærðu þig við lækinn um hvort þú þurfir að fá bólusetningar eða endurnýja þær. Þessi staða fer eftir þáttum eins og aldri, búsetustað, undirliggjandi heilsufarsástandi og fyrri bólusetningarstöðu, þ.m.t. bólusetningar gegn mislingum, kíghósta, stífkrampa, barnaveiki, mænusótt, kórónaveirusjúkdómi 2019 (COVID-19) eða öðrum sjúkdómum.

Frekari upplýsingar um ráðlögð bóluefni í Þýskalandi: [hér](#).



Bólusetningar gegn COVID-19

Neyðarstigi COVID-19 er lokið en vírusinn heldur áfram að breiðast út og stofnar lífi fólks í hættu, sérstaklega þeirra sem eru eldri, með langvinna sjúkdóma, eru ónæmisbæld eða þunguð. Bólusetning dregur úr hættu á alvarlegum veikindum og dauða. Ef þú ert í hættu á alvarlegum veikindum af völdum COVID-19, athugaðu bólusetningarstöðu þína fyrir COVID-19 og ráðfærðu þig við heilbrigðisstarfsfólk varðandi nauðsynlega skammta.

Frekari upplýsingar um COVID-19 bólusetningu í Þýskalandi: [hér](#).
Upplýsingar og tilmæli frá Alþjóðaheilbrigðisstofnuninni (WHO) um COVID-19 bólusetningu: [hér](#).

Sólarljós og hiti

Búast má við háum hita í Þýskalandi í sumar, sem getur valdið alvarlegri heilsufarsáhættu. Langvarandi útsetning fyrir sól og hita getur leitt til aukningar á alvarlegum hita- og útfjólubláum (UV) geislunartengdum sjúkdómum og getur í erfiðustu tilfellum reynst banvæn.



Til að vernda þig frá sólinni og hitanum skaltu hafa eftirfarandi í huga:

o Forðastu hitann þar sem hægt er. Vertu í skugga og forðastu erfiða hreyfingu á heitasta tíma dags. Ekki skilja börn eða dýr eftir í kyrrstæðum farartækjum, og verjið 2–3 klukkustundum dagsins á köldum stað ef nauðsyn krefur og ef það er mögulegt.

o Haltu líkamanum köldum og notaðu sólarvörn. Klæddu þig í léttan og lausan fatnað. Notaðu alltaf sólarvörn með SPF 30 eða hærri, jafnvel þótt þú ætlar að vera í skugga. Vertu í löngum, loftkenndum, ljósum fatnaði og hatti sem viðbótavörn. Ekki gleyma sólgleraugum til að vernda augun.

o Gætti þess að hafa nægan vökva. Mundu að drekka nóg. Mikil svitamyndun veldur því að líkami okkar missir mikið vatn. Þess vegna ættir þú að drekka um það bil tvo til þrjá lítra af vökva yfir daginn í hitabylgju. Vatn og kælt te án viðbættis sykurs er best. Forðastu áfengi og takmarkaðu koffín og sykur, þar sem það getur þurrkað líkaman og þrengt blóðrásina.

o Borðaðu léttan mat. Á heitum dögum er betra að forðast stórar máltíðir. Veldu nokkrar litlar máltíðir allan daginn og veldu mat sem er ferskur og kaldur, eins og ávexti, grænmeti, salöt, fitusnauðar súpur og mjólkurvörur.

o Athugaðu lyfin þín. Ef þú tekur lyf skaltu ráðfæra þig við lækinn áður en þú ferðast til að staðfesta hitapol þeirra. Fylgdu leiðbeiningum um geymslu vandlega, sérstaklega við heitar aðstæður.

o Taktu þessar varúðarráðstafanir alvarlega til að koma í veg fyrir hitatengd heilsufarsvandamál. Á meðan þú hugsar um sjálfan þig skaltu muna að fylgjast með fjölskyldu þinni og vinum sem eru með þér.

Nánari upplýsingar um hvernig eigi að þekkja og meðhöndla hitatengd vandamál er að finna á vefsíðu Þýsku heilbrigðisfræðslumiðstöðvarinnar: [hér](#).

Þýska veðurþjónustan gefur út viðvörðun fyrir daga með miklum hitaálagi: [hér](#).

Nánari upplýsingar um útfjólubláa geislun og UV vörn er að finna á vefsíðu þýska alríkisstofnunarinnar um geislavarnir: [hér](#).

Heilsuráðgjafi hjá Alþjóðaheilbrigðisstofnuninni (WHO) fyrir heitt veður: [hér](#).

Vatn og öryggi matvæla

Óhætt er að drekka kranavatn í Þýskalandi.



Hið heitt og rakt loft sumarsins auðveldar bakteríum að dreifa sér hratt og menga mat. Mengað matvæli þurfa ekki að líta út, eða bragðast og lykta öðruvísi en matur sem er í lagi. Sumir sjúkdómar sem berast með matvælum eru vægir og ganga yfir á nokkrum dögum, en aðrir geta verið alvarlegir eða jafnvel banvænir.

Til að koma í veg fyrir sjúkdóma sem berast með mat:

- Borðaðu mat sem er vel eldaður, og þvoðu ávexti og grænmeti;
- forðastu að borða soðinn mat eða mat sem er viðkvæmur fyrir skemmdum og hefur verið geymdur við stofuhita í meira en 2 klukkustundir; og
- þvoðu hendurnar oft með sápu og vatni eða notaðu handhreinsiefni með spritti, sérstaklega áður en þú snertir mat og eftir að hafa farið á klósettið.

Alþjóðaheilbrigðisstofnunin (WHO) gefur út eftirfarandi „Fimm lyklar að öruggari mat“: [hér](#).

Sjúkdómar sem berast með blóðmítlum

Á meðan þú ert úti, mundu að blóðmítlar eru virkastir frá apríl til september. Blóðmítlar eru ekki bara í skógum; þeir geta líka verið í borgargörðum, gördum og bakgörðum – hvar sem þú gætir verið að horfa á fótoltaleiki eða skemmta þér á tengdum hátíðum. Blóðmítlar geta borið með sér sjúkdóma sem geta valdið alvarlegum langvinnum sjúkdómum eða jafnvel dauða, svo sem börreliosis (e. Lyme disease) eða blóðmítlabólgu (e. Tick-borne Encephalitis - TBE).

Til að draga úr hættu á að vera bitinn af blóðmítlum:



- forðast að ganga á skóglendi og runnasvæðum, þ.m.t. slóða utan vega;
- Ef þú ert á runnasvæði eða hefur verið í almenningargarði:
 - o reyndu að klæðast fötum sem ná yfir flesta líkamshluta eins og langar ermar og langar buxur;
 - o stingdu buxnaskálmum í sokka þannig að blóðmítlar geta ekki skrið upp að innanverðu;
 - o klæddu þig í ljós-lituð föt til að hjálpa þér að finna blóðmítla auðveldlega á fötum;
- o notaðu samþykkt efni sem fælir skordýr frá húð og/eða föt samkvæmt leiðbeiningum – fullorðinn einstaklingur skal bera skordýravörn á barn; og
- athugaðu reglulega föt og húð fyrir blóðmítla, sérstaklega eftir útivist.

Mælt er með bólusetningu gegn berklaveiki í Þýskalandi fyrir ferðalanga á svæðum þar sem sérstök hættu er á berklaveiki, sem eru líklegri til að komast í snertingu við mítla. Yfirlit yfir núverandi áhættusvæði vegna berklaveiki í Þýskalandi er að finna á vefsíðu Robert Koch Institute: [hér](#).

Öndunarfæraveirur



Þekktu áhættuna þína og verndaðu þig og aðra gegn COVID-19 og öðrum öndunarfæraveirum.

Þó að allir geti náð COVID-19 eru tilteknir hópar í meiri hættu á að þróa með sér alvarlegan sjúkdóm. Þetta á við um eldra fólk, barnshafandi konur, ónæmisbælt fólk og þá sem búa við langvarandi sjúkdóma.

Aðgerðir til að vernda sjálfan þig og aðra fela í sér að gæta góðs handhreinlætis og gæta þess að hósta ekki á aðra, tryggja fullnægjandi loftræstingu innandyra og vera heima ef þú ert veikur, auk þess að vera með bólusetningu í samræmi við ráðleggingar lands þíns.

Mælt er með að ganga með grímu og halda líkamlegri fjarlægð

á tímabilum með miklu vírusflæði fyrir ákveðnar aðstæður og áhættuhópa. Frekari upplýsingar [hér](#).

Sýkingar sem berast með kynlífi



Það er mikilvægt að vernda þig gegn sýkingum sem smitast meðan á kynlífi stendur. Algengar kynsýkingar (e. sexually transmitted infections - STI) í Evrópu eru klamydía, lekandi og sárasótt. Aðrar sýkingar eins og HIV, veirulifrabólga og mpox geta einnig borist við kynlíf. Ómeðhöndlaðir kynsjúkdómar og mpox geta leitt til alvarlegra heilsufarsvandamála en HIV krefst ævilangrar meðferðar.

Smokkar, þegar þeir eru notaðir á réttan og stöðugan hátt, eru áhrifaríkar til að draga úr hættu á kynsjúkdómum og HIV. Í Þýskalandi eru smokkar fáanlegir í lyfjabúðum, apótekum og matvöruverslunum. Að vera með smokk mun ekki vernda þig að fullu gegn mpox, en það getur dregið úr hættu eða umfangi útsetningar.

Ráðfærðu þig við heilbrigðisstarfsmann í heimalandi þínu til að fá nauðsynlegar bólusetningar eða varúðarráðstafanir, svo sem Pre-Exposure Prophylaxis (PrEP) gegn HIV. Athugið að PrEP verndar ekki gegn öðrum kynsjúkdómum. Það er hægt að fá virk bóluefni gegn lifrabólgu A, lifrabólgu B og mpox.

Ef þú hefur stundað óvarið kynlíf eða tíð kynlíf með mörgum einstaklingum er mælt með skimun fyrir kynsjúkdómum. Vegna hugsanlegrar útsetningar fyrir HIV eða mpox skal hafa samband við göngudeildir eða kynsjúkdómasérfræðinga til að fá fyrirbyggjandi meðferð eftir útsetningu. Frekari upplýsingar [hér](#).

Kynsjúkdómar og mpox geta verið einkennislaus, en algeng einkenni eru m.a. óvenjuleg útferð frá kynfærum eða endaparmi, kláði, verkur við þvaglát, verkur í endaparmi, húðbreytingar, þ.m.t. útbrot, blöðrulík sár, gulnun húðar, verkur við kynmök eða inflúensulík einkenni. Ef þú tekur eftir einkennum sem benda til kynsjúkdóms eða mpox skaltu tafarlaust leita til heilbrigðisstarfsmanns, kynsjúkdómasérfræðinga eða heilsugæslustöðvar. Að fá greiningu snemma auðveldar meðferð og kemur í veg fyrir að smita aðra.

Hvernig á að fá aðgang að prófum vegna kynsjúkdóma og mpox og meðferð í Þýskalandi, ef þörf krefur

Ef þig grunar að þú sért sýkt(ur) eða ef þú tekur eftir einkennum um kynsjúkdóma eða mpox ættir þú að leita læknis og, ef nauðsyn krefur, fá próf. Í mörgum helstu borgum Þýskalands er einnig hægt að fá nafnlaus ráðgjöf og, ef nauðsyn krefur, prófa fyrir kynsjúkdóma, mpox og HIV hjá mörgum Gesundheitsamt [staðbundnum heilbrigðisyfirvöldum] og á Aidshilfe [staðbundnar AIDS stofnanir] til dæmis. Þú getur fundið út hvort slíkt sé í boði: [hér](#).

Notkun áfengis, tóbaks og kannabisefna



Áfengi

Í Þýskalandi er heimilt að kaupa, eiga og neyta áfengis.

- Ef þú ert fullorðinn (frá 18 ára aldri) hefur þú leyfi til að kaupa hvers konar áfengi í hvaða magni sem er.
- Ef þú ert 16 ára og eldri, getur þú keypt bjór og vín, en ekki sterkt áfengi.

Þó að almennt sé hægt að neyta áfengis á almannafæri eru tilteknir staðir, svo sem almenningssamgöngur, þar sem

neysla er bönnuð.

Ef þú velur að neyta áfengis skaltu gera það á ábyrgan hátt og takmarka neyslu þína. Þó að lítið magn áfengis geti haft örvasandi áhrif, dregur það almennt úr virkni heilans. Stærri skammtar geta leitt til truflana á skynjun og athygli. Dómgreind, samhæfing og tal geta orðið sífellt minni.

Það er eindregið mælt gegn því að aka eftir áfengisneyslu. Ef þú ert tekinn við akstur í Þýskalandi með áfengismagn í blóði yfir 0,3 prómill gæti þér verið refsað.

Þú getur náð 0,3 prómill ef þú drekkur eftirfarandi magn:

- um það bil 0,1 lítra af víni eða 0,3 lítra af bjór fyrir 60 kg konu
- um það bil 0,2 lítra af víni eða 0,5 lítra af bjór fyrir 80 kg mann.

Í heitu veðri, svo sem í Þýskalandi á sumrin, getur neysla áfengis leitt til aukinnar blóðrásarvandamála, meðvitundarleysis og jafnvel lífshættulegrar lækkunar á blóðþrýstingi.

Fyrir heilsu þína og öryggi er minna áfengi betra, ekkert er best.

Tóbak

Í Þýskalandi er heimilt að kaupa, eiga og neyta tóbaksvara/ rafsígarettu frá 18 ára aldri. Óheimilt er að afhenda þessar vörur til einstaklinga undir 18 ára aldri.

Reykingar, þar á meðal rafsígarettur, eru bannaðar í flestum almenningssrýmum innanhúss, svo sem almenningssamgöngum, flugvöllum og veitingastöðum, nema á tilgreindum reykingasvæðum á lestarstöðvum, flugvöllum og sumum veitingastöðum eftir sambandsríkinu.



Tóbaksnotkun og váhrif frá tóbaksreyk hafa í för með sér alvarlega heilbrigðisáhættu, þ.m.t. öndunarfærasjúkdóma og aukna hættu á krabbameini. Að hætta að reykja er besta leiðin til að vernda heilsu þína og heilsu þeirra sem eru í kringum þig.

Kannabis

Frá og með 1. apríl 2024 geta fullorðnir í Þýskalandi 18 ára og eldri neytt kannabis með löglegum hætti, með allt að 25 grömm hámark fyrir persónulega vörslu á almannafæri. Frá 1. júlí 2024 geta einstaklingar ræktað og deilt eigin kannabis til persónulegra nota í „samfélagsklúbbum fyrir kannabis“ sem ekki eru í viðskiptalegum tilgangi. Hins vegar eru þessir klúbbar eingöngu fyrir heimamenn; ferðamönnum er óheimilt að mæta. Utan þessa fyrirkomulags er áfram bannað að kaupa, selja eða deila kannabis.



Að auki er bannað að:

- neyta kannabis í viðurvist eða nálægt aðstöðu fyrir börn og ungmenni, þar á meðal leikvelli, skóla og íþróttamannvirki;
- neyta kannabis á göngusvæðum milli klukkan 7 og 20;
- afhenda ólögráða börnum kannabis, sem er refsiverð með lögum;
- Flytja inn kannabis frá útlöndum; og
- aka ökutæki undir áhrifum kannabis, eins og það skerðir verulega hreyfifærni og eykur slyshættu.

Áhrif kannabis eru mjög mismunandi, þar á meðal ofskynjanir, minnisskerðing og aukin áhættusækni. Aukaverkanir eins og kvíðaköst og hraður hjartsláttur geta komið fram. Langtímanotkun getur leitt til námsbrests og minnisvandamála, sérstaklega hjá ungu fólki undir 25 ára, þar sem heilinn er sérstaklega viðkvæmur fyrir skaða tengdum tetrahýdrókannabínóli

Aðgangur að heilbrigðiskerfinu í Þýskalandi



Ef þú ert ríkisborgari eða búsettur í löndum Evrópusambandsins (ESB) eða Evrópska efnahagssvæðisins (EES) og dvelur tímabundið í Þýskalandi, ertu áfram sjúkratryggður í heimalandi þínu. Til að fá aðgang að lækni meðferð þarftu evrópskt sjúkratryggingakort (e. European Health Insurance Card - EHIC) og sönnun á persónuskilríkjum (nafnskríteini eða vegabréfi). Evrópska sjúkratryggingakortið er gefið út af sjúkratryggingastofnun í heimalandi þínu ef þú ert með lögbundnar sjúkratryggingar þar. Einkavátryggjendur fá ekki evrópska sjúkratryggingakortið.

Ef þú ert ekki með evrópska sjúkratryggingakortið getur þú óskað eftir tímabundnu endurnýjunarvottorði frá sjúkratryggingafélagi þínu. Ef þú ert með lögbodna sjúkratryggingu í öðru Evrópusambandslandi átt þú rétt á lækni meðferð, meðferð á sjúkrahúsi og lyfjum í Þýskalandi ef um bráð veikindi er að ræða. Þú verður að framvísa evrópska sjúkratryggingakortinu eða bráðabirgðavottorðinu til staðfestingar á lækni eða sjúkrahúsi.

Ef um neyðartilvik er að ræða færðu meðferð jafnvel án heilbrigðiskorts.



Hvað á ég að gera ef ég veikist?

Allir sem eru veikir geta leitað til heimilislæknis. Ef nauðsyn krefur, verður þér vísað til ákveðins sérfræðings eða á sjúkrahús. Leita að tiltækri þjónustu: [hér](#).

Ef læknastofan er lokað er hægt að hafa samband við lækniþjónustuna með því að hringja í 116117 (á þýsku). Þú

getur fundið út hvaða læknastofa er á bakvakt síðdegis, á kvöldin eða um helgar: [hér](#) (í boði á 10 tungumálum).

Ef þú ert með bráð tannvandamál getur þú haft samband við bráðþjónustu tannlæknis: [hér](#).

Ef um er að ræða lífshættulega og alvarlega sjúkdóma eða áverka getur þú hringt í neyðarþjónustuna í 112 eða farið á bráðamóttöku sjúkrahúss.

Hvað geri ég í neyðartilvikum?



Nokkur símanúmer eru í boði til að aðstoða við neyðartilvik sem hér segir:

- 112 fyrir tafarlausa læknishjálp (án endurgjalds):
 - o ef um er að ræða neyðartilvik, svo sem meðvitundarleysi, mæði, mikla verki, miklar blæðingar, eitrun, lömum, alvarlega áverka, háan hita eða sálrænar kreppur;
 - o ef þú ert með einhverjum sem þarfnast bráðrar læknishjálpar og vertu hjá viðkomandi þar til hjálpar berst; og
- o ef um er að ræða bráða hættu (þú getur einnig hringt í lögregluna á 110).
- 0800 111011 í bráðri geðheilbrigðiskreppu (án endurgjalds, á þýsku). Einnig er hægt að leita til læknis eða á sjúkrahús. Fyrir alþjóðlega hjálparlínur, sjá [hér](#).

Hvar og hvernig fæ ég lyf?



Lyf eru yfirleitt fáanleg í apótekum. Sumar heilsugæslustöðvar eru einnig opnar á kvöldin og um helgar. [Hér](#) getur þú fundið út hvaða apótek er opið seint síðdegis, á kvöldin eða um helgar.

Fyrir mörg lyf þarftu lyfseðil frá lækni. Allir sem þurfa að taka lyf að staðaldri – t.d. við háþrýstingi eða sykursýki – þurfa lyfseðil frá lækni sem hægt er að fá hjá heimilislækni.

Ef þú ert að ferðast til Þýskalands fyrir UEFA EURO 2024 skaltu ekki gleyma að taka með þér lyf sem þú tekur við langvinnum sjúkdómum þínum.

Upplýsingar um gagnlegar vefsíður og símanúmer



Læknisþjónusta 116117: Ef skrifstofum læknisins er lokað er hægt að hafa samband við læknisþjónustuna með því að hringja í 116117.

Neyðartilfelli 112: Ef um er að ræða neyðartilvik er hægt að hafa samband við neyðarþjónustuna með því að hringja í 112 (ókeypis). Það er ráðlegt að nota þýsku eða ensku til samskipta. Hæfni til að skilja önnur evrópsk tungumál er háð því starfsfólki sem er viðstödd.

Hætta 112 eða 110: Ef um yfirvofandi hættu er að ræða skal kalla á neyðarþjónustuna í 112 eða að öðrum kosti lögreglu í 110.

Bráð andleg kreppa 0800 1110111: Í alvarlegum andlegum krísum getur þú haft samband við lækni eða sjúkrahús [hér](#). Hægt er að fá aðstoð í síma með því að hringja í 0800 1110111 (á þýsku).
yvonalon kérhet (német nyelven).

Að fást við rangar upplýsingar

Það er mjög mikilvægt að fá upplýsingar, ráð og leiðbeiningar frá opinberum aðilum, svo sem innlendum og staðbundnum heilbrigðisyfirvöldum eða alþjóðastofnunum eins og Alþjóðaheilbrigðisstofnuninni (WHO).



Upplýsingavandamál – of mikið af upplýsingum, þar á meðal rangar eða villandi upplýsingar – geta magnast við fjöldasöfnunarviðburði, valdið ruglingi og leitt til hegðunar sem getur hugsanlega skaðað heilsu.

Athugaðu alltaf uppruna upplýsinga og greindu efnið áður en þú grípur til aðgerða og deilir því með öðrum.
tartalmat, mielótt lépéseket tesz és megosztja azt másokkal.