

Visuomenės sveikatos patarimai į 2024 m. Europos futbolo čempionatą (toliau – UEFA EURO 2024) vykstantiems asmenims

UEFA EURO 2024 finalinis turnyras vyks Vokietijoje 2024 m. birželio 14 d. – liepos 14 d. Jeigu ketinate vykti į šį renginį, raginame laikytis toliau pateikiamų sveikatos patarimų, kad jūsų sveikata ir gerovė būtų apsaugotos.

Prieš dalyvaujant renginyje

Skiepijimas

Pasitikrinkite, nuo ko esate pasiskiepiję, ir pasitarkite su gydytoju, ar jums nereikėtų pasiskiepyti nauja arba pakartotine ar stiprinamąja vakcinos doze. Atsižvelgiant į tokius veiksnius kaip jūsų amžius, gyvenamoji vieta, esami sveikatos sutrikimai ir ligos, nuo kurių jau pasiskiepijote, gali būti rekomenduojama pasiskiepyti nuo tymų, kokliušo, stabligės, difterijos, poliomielito, COVID-19 ar kitų ligų.

Daugiau informacijos apie ligas, nuo kurių rekomenduojama pasiskiepyti Vokietijoje, rasite: [čia](#).



Skiepijimas nuo COVID-19

Nors COVID-19 sukeltos ekstremaliosios situacijos etapas baigėsi, šis virusas toliau plinta ir kelia grėsmę žmonių, ypač vyresnio amžiaus, sergančiųjų lėtinėmis ligomis, kurių imunitetas susilpnėjęs ar nėščiąjų, gyvybei. Skiepijant sumažinama sunkios ligos ir mirties rizika. Jeigu jums kyla pavojus susirgti sunkios formos COVID-19, pasitikrinkite, ar esate pasiskiepiję nuo COVID-19, ir pasitarkite su savo sveikatos priežiūros paslaugų teikėju, ar jums nereikia pasiskiepyti papildomomis dozėmis.

Daugiau informacijos apie skiepijimą nuo COVID-19 Vokietijoje rasite: [čia](#).

PSO informaciją ir rekomendacijas dėl skiepijimo nuo COVID-19 rasite: [čia](#).

Buvimas saulėje ir karštis

Numatoma, kad šių vasarą Vokietijoje gali būti labai karšta, dėl to gali kilti rimtas pavojus jūsų sveikatai. Ilgą laiką būnant saulėje ir karštyje, gali padaugėti sunkių su karščiu ir ultravioletine (UV) spinduliuote susijusių ligų atvejų, o kraštutiniais atvejais tai gali būti mirtina.



Kad apsisaugotumėte nuo saulės ir karščio, laikykitės toliau pateiktų rekomendacijų.

- o Jei įmanoma, nebūkite karštyje. Likite pavėsyje ir venkite sunkios fizinės veiklos karščiausiu paros metu. Nepalikite vaikų ar gyvūnų stovinčiose transporto priemonėse. Jei būtina ir jei tai įmanoma, 2–3 valandas per parą praleiskite vėsioje vietoje.
- o Neperkaiskite ir naudokite apsaugos nuo saulės priemones. Renkitės lengvais ir neaptemptais drabužiais. Visada naudokite apsaugos nuo saulės priemonę, kurios apsaugos nuo saulės faktorius (SPF) yra 30 arba didesnis, net jei ketinate būti pavėsyje. Dėvėkite ilgus, orui laidžius, šviesius drabužius ir

galvos apdangalą, dar geriau apsaugančius nuo saulės. Nepamirškite akinių nuo saulės akims pridengti.

- o Nuolat gerkite skysčius. Gerkite pakankamai skysčių. Gausiai prakaituodamas kūnas netenka daug vandens. Todėl per karščius turėtumėte išgerti maždaug 2–3 litrus skysčių per parą. Geriausia gerti vandenį ir atvėsintą arbatą be pridėtinio cukraus. Venkite alkoholio ir stenkitės negerti daug gėrimų su kofeinu ir cukrumi, nes jie gali išvaryti vandenį iš jūsų organizmo ir apsunkinti kraujotaką.

- o Valgykite po nedaug. Karštomis dienomis geriau neprisivalgyti. Valgykite visą dieną nedidelėmis porcijomis ir rinkitės šviežius ir vėsius maisto produktus, pvz., vaisius, daržoves, salotas, neriebias sriubas ir pieno produktus.

- o Pasiteiraukite dėl savo vaistų vartojimo. Jeigu vartojate vaistus, prieš kelionę pasiteiraukite gydytojo dėl galimo karščio poveikio tiems vaistams. Atidžiai laikykitės vaistų laikymo instrukcijų, ypač kai karšta.

- o Laikykitės šių atsargumo priemonių, kad išvengtumėte karščio sukeltų sveikatos problemų. Rūpindamiesi savimi, nepamirškite ir kartu jums esančių šeimos narių bei draugų.

Daugiau informacijos apie tai, kaip atpažinti ir gydyti su karščiu susijusius negalavimus, rasite Vokietijos Federalinio sveikatos švietimo centro svetainėje: [čia](#).

Vokietijos orų tarnyba skelbia įspėjimus apie karščius tomis dienomis, kai numatomos didelės karščio bangos; informacija pateikiama: [čia](#).

Informacijos apie UV spinduliuotę ir apsaugą nuo UV spinduliuotės rasite Vokietijos Federalinės radiacinės saugos tarnybos svetainėje: [čia](#).

Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO) patarimus, kaip apsaugoti savo sveikatą per karščius, rasite: [čia](#).

Vandens ir maisto sauga



Vokietijoje saugu gerti vandenį iš čiaupo. Vasaros laikotarpiu, esant karštam ir drėgnam orui, susidaro palankesnės sąlygos mikrobams daugintis, dėl to maisto produktai greitai tampa nesaugūs valgyti. Savo išvaizda, skoniu ar kvapu užteršti maisto produktai gali visai nesiskirti nuo saugių maisto produktų. Kai kurių per maistą plintančių ligų eiga yra lengva ir nuo jų pasveikstama per kelias dienas, bet kitos gali būti sunkios ar net mirtinos.

Siekdami išvengti per maistą plintančių ligų:

- valgykite tik gerai termiškai apdorotus maisto produktus, o vaisius ir daržoves nusiplaukite;
- nevalgykite termiškai apdoroto ar greitai gendančio maisto, kuris buvo laikomas kambario temperatūroje ilgiau nei 2 valandas, ir
- dažnai plaukite rankas muilu ir vandeniu arba naudokite iš alkoholio pagamintą rankų dezinfekavimo priemonę, ypač prieš liesdami maistą ir pasinaudoję tualetu.

PSO „Penkias pagrindines saugesnio maisto vartojimo taisykles“ rasite: [čia](#).

Erkių platinamos ligos

Būdami lauke nepamirškite, kad erkės aktyviausios nuo balandžio iki rugsėjo mėn. Erkių yra ne tik miškuose, bet ir miestų parkuose, soduose ir vidiniuose kiemuose – visur, kur jūs galbūt stebėsite futbolo rungtynes ar dalyvausite su jomis susijusiose šventiniuose renginiuose. Erkės platina ligas, kurios gali sukelti sunkius lėtinius sveikatos sutrikimus ar net mirtį, kaip antai boreliozę (Laimo ligą) arba erkinį encefalitą.

Siekdami sumažinti erkių įkandimo riziką:



- nevaikščiokite miškingose ir krūmais apaugusiose vietovėse, taip pat ten, kur nėra takelių;
- būdami krūmais apaugusiose vietovėse arba parke:
 - o dėvėkite drabužius, kurie dengia didesnę kūno dalį, pvz., drabužius ilgomis rankovėmis ir ilgas kelnes;
 - o kelnių klešnes sukiškite į kojines, kad erkės negalėtų įlįsti po jomis;
- o dėvėkite šviesius drabužius, kad ant jų lengviau pamatytumėte erkes;
- o laikydamiesi instrukcijos, ant odos ir (arba) drabužių naudokite patvirtintus repelentus nuo vabzdžių; vaikams repelentus turi užpurkšti (užtepti) suaugusieji; ir
- reguliariai tikrinkite, ar ant drabužių ar odos nėra erkių, ypač pabuvus lauke.

Vokietijoje skiepytis nuo erkinio encefalito rekomenduojama asmenims, keliaujantiems tose vietovėse, kuriose kyla ypač didelė erkinio encefalito rizika, ir esant sąlyčio su erkėmis tikimybei. Vokietijos teritorijos, kuriose šiuo metu kyla didelis pavojus užsikrėsti erkinio encefalitu, apžvelgiamos Roberto Kocho infekcinių ligų instituto svetainėje: [čia](#).

Kvėpavimo takų ligas sukeliančios virusai



Pasidomėkite, ar jums kyla didelė rizika, ir apsaugokite save ir kitus nuo COVID-19 ir kitų kvėpavimo takų ligas sukeliančių virusų.

Nors COVID-19 gali užsikrėsti bet kas, tam tikroms žmonių grupėms kyla didesnė rizika susirgti sunkios formos liga. Tai pasakytina apie vyresnio amžiaus žmones, nėščiąsias, asmenis, kurių susilpnėjęs imunitetas ir sergančius lėtinėmis ligomis. Apsaugoti save ir kitus galima, be kita ko, laikantis tinkamos rankų ir kosėjimo higienos reikalavimų, tinkamai vėdinant patalpas ir liekiant namuose ligos atveju, taip pat laiku skiepijantis pagal savo šalies rekomendacijas.

Tuo metu, kai aplinkoje yra daug virusų, tam tikrose vietose ir tam tikroms rizikos grupėms rekomenduojama dėvėti kaukes ir laikytis saugaus atstumo nuo kitų žmonių. Daugiau informacijos rasite: [čia](#).

Lytiškai santykiaujant plintančios infekcijos



Svarbu apsisaugoti nuo infekcijų, kuriomis užsikrečiama lytinių santykių metu. Prie Europoje paplitusių lytiškai plintančių infekcijų (LPI) priskiriama chlamidiozė, gonorėja ir sifilis. Lytiškai santykiaujant taip pat galima užsikrėsti ŽIV, virusiniu hepatitu ir beždžionių raupų virusu. Negydomos lytiškai plintančios infekcijos ir beždžionių raupai gali sukelti rimtų sveikatos problemų, o gydymas nuo ŽIV tęsiamas visą gyvenimą.

Tinkamai ir nuolat naudojant prezervatyvus veiksmingai mažinama užsikrėtimo lytiškai plintančiomis infekcijomis ir ŽIV rizika. Vokietijoje prezervatyvų galima įsigyti vaistinėse ir prekybos centruose. Prezervatyvo naudojimas neužtikrina visiškos apsaugos nuo beždžionių raupų, bet gali sumažinti jums kylančią riziką ar ekspozicijos galimybę.

Pasikonsultuokite su savo šalies sveikatos priežiūros paslaugų teikėju dėl būtinų skiepų ar atsargumo priemonių, pvz., priešekspozicinės ŽIV profilaktikos (PrEP). Įsidėmėkite, kad PrEP neapsaugo nuo kitų lytiškai plintančių infekcijų. Yra vakcinų, kurios veiksmingai apsaugo nuo hepatito A, hepatito B ir erkinio encefalito.

Jei turėsite lytinių santykių be apsaugos priemonių arba dažnai lytiškai santykiavote su keliais partneriais, rekomenduojama pasitikrinti dėl lytiškai plintančių infekcijų. Galimos ŽIV ar beždžionių raupų ekspozicijos atveju kreipkitės į ambulatorinio gydymo paslaugų įstaigas arba į ŽIV ir lytiškai plintančių infekcijų specialistus dėl poekspozicinės profilaktikos. Daugiau informacijos rasite: [čia](#).

Lytiškai plintančios infekcijos ir beždžionių raupai gali nesukelti jokių simptomų, bet dažnai atsiranda neįprastos išskyros iš lytinių organų ar tiesiosios žarnos, pasireiškia niežulys, skausmas šlapinantis, tiesiosios žarnos skausmas, odos pokyčiai, pvz., išbėrimus, į pūsleles panašūs pažeidimai, pageltusi oda, skausmas lytinių santykių metu arba į gripą panašūs simptomai. Pastebėję lytiškai plintančių infekcijų arba beždžionių raupų požymius, nedelsdami kreipkitės į sveikatos priežiūros paslaugų teikėją, seksualinės sveikatos kliniką arba atitinkamą visuomeninę organizaciją. Anksti nustačius ligą, ją lengviau gydyti, be to, taip užkertamas kelias jai plisti.

Kur Vokietijoje prireikus galima išsitiirti dėl lytiškai plintančių infekcijų ir gauti atitinkamą gydymą

Jeigu įtariate, kad užsikrėtėte LPI ar beždžionių raupais arba pastebėjote šių infekcijų požymius, turėtumėte kreiptis į gydytoją ir, esant būtinybei, išsitiirti. Daugelyje didžiųjų Vokietijos miestų taip pat galima pasikonsultuoti anonimiškai ir, esant būtinybei, išsitiirti dėl lytiškai plintančių infekcijų, beždžionių raupų ir ŽIV, pavyzdžiui, daugelyje vietos sveikatos priežiūros įstaigų vadinamų Gesundheitsamt ir vietos AIDS organizacijų Aidshilfe. Ar jos teikia tokias paslaugas, galite sužinoti: [čia](#).

Alkoholio, tabako ir kanapių vartojimas



Alkoholis

Vokietijoje leidžiama įsigyti ir turėti alkoholio ir jį vartoti.

- Suaugusiems (18 metų ir vyresniems asmenims) leidžiama įsigyti bet kokį kiekį bet kurios rūšies alkoholio.
- Jei jums 16 ar daugiau metų, jūs galite įsigyti alaus ir vyno, bet ne stipriųjų alkoholinių gėrimų.

Nors paprastai alkoholį galima vartoti viešosiose vietose, yra tam tikrų vietų, pvz., vietos viešasis transportas,

kuriame jį vartoti draudžiama.

Vartokite alkoholį atsakingai ir saikingai. Nors nedideli alkoholio kiekiai gali turėti stimuliuojantį poveikį, apskritai jis sulėtina smegenų veiklą. Didelis alkoholio kiekis gali sukelti suvokimo ir dėmesio sutrikimų. Dėl tokio poveikio gali vis labiau sutrikti gebėjimas priimti tinkamus sprendimus, koordinuoti judesius ir kalbėti.

Primitytinai rekomenduojama išgėrus alkoholio nevairuoti. Vokietijoje automobilio vairuotojas, kurio kraujyje randama vos 0,3 promilės alkoholio, gali būti nubaustas.

0,3 promilės alkoholio kraujyje gali susidaryti išgėrus tokį alkoholio kiekį:

- maždaug 0,1 litro vyno arba 0,3 litro alaus – jei tai yra 60 kg sverianti moteris;
- maždaug 0,2 litro vyno arba 0,5 litro alaus – jei tai yra 80 kg sveriantis vyras.

Vartojant alkoholį karštu oru, kaip antai Vokietijoje vasarą, gali dažniau pasireikšti kraujotakos sutrikimai, žmogus gali prarasti sąmonę arba jo kraujospūdis gali sumažėti iki gyvybei pavojingos ribos.

Jūsų sveikatos ir saugumo labai geriau vartoti mažiau alkoholio, o geriausia – visai jo nevartoti.

Tabakas

Vokietijoje įsigyti, laikyti ir vartoti tabako gaminius ir (arba) e. cigaretės leidžiama nuo 18 metų. Šių gaminių negalima perduoti jaunesniems nei 18 metų asmenims.

Rūkyti, be kita ko, elektronines cigaretes, draudžiama daugumoje uždarytų viešųjų erdvių, pvz., vietos viešajame transporte, oro uostuose ir restoranuose, išskyrus nustatytas rūkymo zonas traukinių stotyse, oro uostuose ir kai kuriuose restoranuose, priklausomai nuo federalinės žemės.



Tabako gaminių vartojimas ir tabako dūmų poveikis kelia rimtą pavojų sveikatai, pvz., pavojų susirgti kvėpavimo takų ligomis, ir lemia padidėjusią vėžio riziką. Vienintelis ir geriausias būdas apsaugoti savo ir aplinkinių žmonių sveikatą yra mesti rūkyti.

Kanapės

Nuo 2024 m. balandžio 1 d. Vokietijoje 18 metų ir vyresni suaugusieji gali legaliai vartoti kanapes, viešose vietose jų turėdami ne daugiau kaip 25 gramus (asmeninėms reikmėms). Nuo 2024 m. liepos 1 d. vadinamųjų nekomercinių kanapių vartotojų socialinių klubų nariai gali juose auginti kanapes asmeniniam vartojimui ir jomis dalintis. Tačiau šie klubai skirti tik vietos gyventojams; turistams juose lankytis draudžiama. Kitais atvejais pirkti, parduoti kanapes ir jomis dalintis yra draudžiama.



Taip pat draudžiama:

- vartoti kanapes šalia vaikų ir jaunimo ar jiems skirtų objektų, įskaitant žaidimų aikšteles, mokyklas ir sporto įrenginius;
- vartoti kanapes pėsčiųjų zonose nuo 7 val. iki 20 val.;
- perduoti kanapes nepilnamečiams – už tai baudžiama pagal įstatymą;
- importuoti kanapes iš užsienio ir
- vairuoti transporto priemonę apsvaigus nuo kanapių, nes dėl jų poveikio labai pablogėja motoriniai gebėjimai ir padidėja eismo įvykių rizika.

Kanapės gali sukelti labai skirtingus reiškinius, pvz., haliucinacijas, atminties sutrikimus ir sustiprėjusį norą rizikuoti. Taip pat jos gali sukelti tokias nepageidaujamas reakcijas kaip panikos priepuoliai ir padažnėjęs širdies ritmas. Ilgalaikis kanapių vartojimas gali lemti mokymosi sunkumus ir atminties sutrikimus, ypač jauniems žmonėms iki 25 metų, nes galvos smegenys yra ypač jautrios su tetrahidrokanabinolio poveikiu siejamai žalai.

Galimybė naudotis sveikatos priežiūros sistema Vokietijoje



Jeigu jūs esate Europos Sąjungos (ES) arba Europos ekonominės erdvės (EEE) šalies pilietis arba gyventojas ir laikinai esate Vokietijoje, jūs galite toliau naudotis savo buveinės šalies sveikatos draudimo sistema. Kad galėtumėte pasinaudoti gydymo paslaugomis, jums reikės pateikti Europos sveikatos draudimo kortelę (ESDK) ir asmens tapatybę patvirtinantį dokumentą (asmens tapatybės kortelę arba pasą). Europos sveikatos draudimo kortelę išduoda jūsų kilmės šalies sveikatos draudimo įstaiga, jei jūs esate apdraustas privalomuoju sveikatos draudimu savo šalyje. Privačiuoju sveikatos draudimu apsidraudę asmenys ESDK negauna.

Jei neturite ESDK, galite paprašyti savo sveikatos draudimo bendrovės išduoti laikiną pakaitinį pažymėjimą. Jei esate apdraustas privalomuoju sveikatos draudimu kitoje Europos Sąjungos šalyje, ūminės ligos atveju Vokietijoje jūs turite teisę gauti medicinos pagalbą, gydymą ligoninėje ir vaistus. Kaip įrodymą, gydytojui arba ligoninei jūs turite pateikti savo ESDK arba laikiną pakaitinį pažymėjimą. Prireikus skubiosios pagalbos, gydymas jums bus taikomas net ir nepateikus sveikatos kortelės.



Ką daryti susirgus?

Bet kuris sergantysis gali apsilankyti šeimos gydytojo kabinete. Esant būtinybei, jus nusiųs pas pasirinktą specialistą arba į atitinkamą ligoninę. Informaciją apie paslaugas, kuriomis galima naudotis, rasite: [čia](#).

Jei gydytojo kabinetas nedirba, galima susisiekti subudinčia medicinos pagalbos tarnyba telefonu 116117 (vokiečių kalba).

Informaciją apie tai, kuris gydytojo kabinetas budi vakare, naktį ar savaitgalį, galite rasti: [čia](#) (informacija pateikiama 10 kalbų).

Pasireiškus ūminiams odontologiniams negalavimams, galite kreiptis į skubiosios odontologinės pagalbos tarnybą: [čia](#).

Gyvybei pavojingų ir rimtų ligų ar traumų atveju galite skambinti skubiosios pagalbos tarnyboms numeriu 112 arba nuvykti į ligoninės skubiosios pagalbos skyrių.

Ką daryti prireikus skubiosios pagalbos?

Prireikus skubiosios pagalbos, galima skambinti įvairiais toliau nurodytais numeriais.



- Skambinkite 112 prireikus neatidėliotinos medicinos pagalbos (nemokamai):
 - o jei prireiktų greitosios medicinos pagalbos, pvz., praradus sąmonę, prasidėjus dusuliui, pasireiškus stipriam skausmui, gausiam kraujavimui, apsinuodijus, suparalyžiavus, sunkiai susižalojus, stipriai karščiuojant ar įvykus psichologinei krizei;
 - o jei esate su žmogumi, kuriam skubiai reikia gydytojo pagalbos, būkite su juo, kol atvyks pagalba; taip pat
 - o iškilus tiesioginiam pavojui (taip pat galite skambinti policijai numeriu 110).
- Skambinkite 0800 111011 ūminės psichikos sveikatos krizės atveju (nemokamai, vokiečių kalba). Taip pat galite apsilankyti gydytojo kabinete ar ligoninėje. Informaciją apie tarptautines pagalbos telefonų linijas rasite: [čia](#).

Kaip ir kur gauti vaistų?



Vaistų paprastai galima įsigyti vaistinėse. Kai kurios skubiosios pagalbos tarnybų vaistinės taip pat dirba naktį ir savaitgaliais. [Čia](#) galite sužinoti, kurios vaistinės dirba vakare, naktį ar savaitgalį.

Norint įsigyti daugelį vaistų, būtina pateikti gydytojo receptą. Visi asmenys, kurie turi reguliariai vartoti vaistus, pvz., dėl padidėjusio kraujospūdžio ar diabeto, turi turėti receptą, kurį

išduoda šeimos gydytojas.

Jei keliaujate į Vokietijoje vykstantį UEFA EURO 2024 čempionatą, nepamirškite su savimi pasiimti vaistų, kuriuos vartojate nuo lėtinių ligų.

Naudingos interneto svetainės ir telefono numeriai



Budinti medicinos pagalbos tarnyba – 116117. Jei gydytojo kabinetas uždarytas, su budinčia medicinos tarnyba galima susisiekti skambinant numeriu 116117.

Greitoji medicinos pagalba – 112. Prireikus greitosios medicinos pagalbos, su skubiosios pagalbos tarnybomis galima susisiekti skambinant 112 (nemokamai). Rekomenduojama bendrauti vokiečių arba anglų kalba. Galimybė susikalbėti kitomis Europos kalbomis priklauso nuo tuo metu dirbančių darbuotojų.

Iškilus pavojui skambinkite 112 arba 110. Kilus tiesioginiam pavojui, reikėtų skambinti skubiosios pagalbos tarnyboms numeriu 112 arba policijai numeriu 110.

Ūminės psichikos sveikatos krizės atveju skambinkite 0800 1110111. Ūminių psichikos sveikatos krizių atveju galima kreiptis į gydytojo kabinetą arba ligoninę, remiantis čia pateikiama informacija. Pagalbą telefonu galima gauti skambinant 0800 1110111 (vokiečių kalba).

Kaip nepatekti į klaidingos informacijos spąstus



Labai svarbu, kad informacija, patarimai ir rekomendacijos būtų gaunama iš oficialių šaltinių, pvz., nacionalinių ir vietos sveikatos priežiūros institucijų arba tarptautinių organizacijų, kaip antai PSO.

Infodemija – situacija, kai žmonės pasiekia pernelyg didelis informacijos kiekis, įskaitant klaidingą ar klaidinančią informaciją. Šis reiškinys gali sustiprėti masinių susibūrimų metu ir sukelti sumaištį ar paskatinti elgesį, kuris gali pakenkti sveikatai.

Prieš imdamiesi veiksmų ir dalydamiesi informacija su kitais, visada patikrinkite informacijos šaltinį ir peržiūrėkite jos turinį.