

Sabiedrības veselības ieteikumi ceļotājiem, kuri apmeklē **UEFA EURO 2024**

UEFA EURO 2024 finālturnīrs notiks Vācijā no 2024. gada 14. jūnija līdz 14. jūlijam. Ja ceļojat, lai apmeklētu pasākumu, iesakām ievērot šos ieteikumus par veselību, lai sargātu savu veselību un labbūtību.

Pirms pasākuma apmeklēšanas

Vakcinācija

Pārbaudiet savu vakcināciju statusu un konsultējieties ar ārstu par to, vai jums ir jāsaņem vai jāatjauno vakcinācijas. Atkarībā no tādiem faktoriem kā jūsu vecums, dzīvesvieta, jebkādas blakusslimības un iepriekšējas vakcinācijas statuss tā var ietvert vakcināciju pret masalām, garo klepu, stingumkrampjiem, difteriju, poliomielītu, 2019. gada koronavīrusa slimību (Covid-19) vai citām slimībām.

Vairāk par ieteiktajām vakcīnām Vācijā [skatiet šeit](#).



Vakcinācija pret Covid-19

Covid-19 ārkārtas fāze ir beigusies, taču vīruss turpina izplatīties un apdraud cilvēku dzīvības, jo īpaši vecāka gadagājuma cilvēkus, tos, kuriem ir hroniskas slimības vai imunitātes traucējumi un grūtnieces. Vakcinācija samazina smagas saslimšanas un nāves risku. Ja jums ir risks smagai saslimšanai ar Covid-19, noskaidrojiet savu Covid-19 vakcinācijas statusu un konsultējieties ar savu veselības aprūpes pakalpojumu sniedzēju par nepieciešamajām devām.

Vairāk par vakcināciju pret Covid-19 Vācijā skatiet [šeit](#).
PVO informāciju un ieteikumus par Covid-19 vakcināciju skatiet [šeit](#).

Saules ietekme un karstumse

Šovasar Vācijā ir gaidāma augsta gaisa temperatūra, kas var nopietni apdraudēt veselību. Ilgstoša saules un karstuma ietekme var izraisīt smagas ar karstumu un ultravioleto (UV) starojumu saistītas slimības, bet galējos gadījumos izrādīties nāvējoša.



Lai pasargātos no saules un karstuma ietekmes, paturiet prātā turpmāk minēto.

o Cīk iespējams, sargieties no tiešiem saules stariem. Palieciet ēnā un izvairieties no intensīvām aktivitātēm dienas karstākajā laikā. Neatstājiet bērnus un dzīvniekus stāvēšanai novietotos transportlīdzekļos un, ja nepieciešams un iespējams, 2–3 stundas dienā pavadiet vēsā vietā.

o Uzturiet ķermeni vēsu un lietojiet sauļošanās aizsarglīdzekli. Velciet vieglu un ērtu apģērbu. Vienmēr lietojiet sauļošanās aizsarglīdzekli ar SPF 30 vai augstāku, pat ja plānojat uzturēties ēnā. Papildu aizsardzībai valkājiet garu, gaisīgu, gaišu apģērbu un platmali. Neaizmirstiet saulesbrilles acu aizsardzībai.

o Pastāvīgi gādājiet par hidratāciju. Neaizmirstiet dzert pietiekami daudz šķidruma. Spēcīga svīšana liek ķermenim zaudēt daudz ūdens, tāpēc karstuma viļņu laikā jums dienas laikā būtu jāizdzer apmēram 2–3 litri šķidruma. Vislabākās ir ūdens un atdzesētas tējas bez pievienota cukura. Izvairieties no alkohola un ierobežojiet kofeīna un cukura lietošanu, jo tie var izraisīt dehidrāciju un apgrūtināt asinsriti.

o Ēdiet vieglus ēdienus. Karstās dienās ir labāk izvairīties no lielām maltītēm. Dienas laikā izvēlieties vairākas nelielas maltītes, kā arī svaigus un vēsus ēdienus, piemēram, augļus, dārzeņus, salātus, zupas ar zemu tauku saturu un piena produktus.

o Pārbaudiet savas zāles. Ja lietojat zāles, pirms ceļojuma konsultējieties ar ārstu, lai pārlicinātos par to karstumizturību. Rūpīgi ievērojiet glabāšanas norādes, jo īpaši karstā laikā.

o Nopietni ņemiet vērā šos piesardzības pasākumus, lai izvairītos no veselības problēmām, kas ir saistītas ar karstumu. Rūpējoties par sevi, neaizmirstiet parūpēties par savu ģimeni un draugiem, kuri ir kopā ar jums.

Papildinformāciju par to, kā atpazīt un ārstēt ar karstumu saistītas problēmas, skatiet Vācijas Federālā veselības izglītības centra tīmekļa vietnē [šeit](#).

Vācijas Meteoroloģijas dienests izdod karstuma brīdinājumus par dienām ar ļoti augstu gaisa temperatūru: [šeit](#).

Informāciju par UV starojumu un UV aizsardzību skatiet Vācijas Radiācijas aizsardzības federālā biroja tīmekļa vietnē [šeit](#).

PVO ieteikumus par veselību karstā laikā skatiet [šeit](#).

Ūdens un pārtikas drošība



Vasarā karsts un mitrs laiks veicina ātru mikrobu vairošanos un padara pārtiku nedrošu. Piesārņota pārtika var izskatīties, garšot un smaržot tāpat kā nekaitīgi pārtikas produkti. Dažas ar pārtiku pārnēsātās slimības ir vieglas un izzūd dažu dienu laikā, taču citas var būt smagas vai pat letālas.

Lai novērstu ar pārtiku pārnēsātās slimības:

- ēdiet rūpīgi termiski apstrādātu pārtiku, mazgājiet augļus un dārzeņus;
- izvairīties lietot gatavotu un ātrbojīgu pārtiku, kas ir glabāta istabas temperatūrā ilgāk par 2 stundām;
- bieži mazgājiet rokas ar ūdeni un ziepēm vai lietojiet roku dezinfekcijas līdzekli uz spirta bāzes, jo īpaši pirms pieskaršanās ēdienam un pēc tualetes apmeklējuma.

PVO “Piecas drošākas pārtikas atslēgas”: [šeit](#).

Ērcu pārnēsātās slimības

Atrodieties ārā, atcerieties, ka ērces ir visaktīvākās no aprīļa līdz septembrim. Ērces var būt ne tikai mežos, bet arī pilsētas parkos, dārzos un piemājas pagalmos — visur, kur varētu izbaudīt futbola spēles vai apkārtējos svētku pasākumus. Ērces var pārnēsāt slimības, kas var izraisīt smagas hroniskas saslimšanas vai pat nāvi, piemēram, boreliozī (Laimas slimību) vai ērcu encefalītu (TBE).

Lai samazinātu ērcu piesūkšanās risku:



- izvairieties no pastaigām mežu un krūmāju apvidos, tostarp ārpus takām;
- ja esat krūmainā apvidū vai uzturaties parkā:
 - o valkājiet apģērbu, kas nosedz lielāko daļu ķermeņa, piemēram, apģērbu ar garām piedurknēm un garās bikses;
 - o bikšu galus iebāziet zeķēs, lai ērces nevarētu ielīst apģērba iekšpusē;
- o valkājiet gaišu apģērbu, jo uz tā ir vieglāk pamanīt ērces;
- o lietojiet apstiprinātus repelentus uz ādas un/vai apģērba, ievērojot norādījumus — bērnam repelentu uzklāj pieaugušais;
- regulāri pārbaudiet, vai uz apģērba vai ādas nav ērcu, jo īpaši pēc āra aktivitātēm.

Vācijā apgabalos ar īpašu ērcu encefalīta risku vakcinācija pret ērcu encefalītu ir ieteicama ceļotājiem, kuriem var būt jebkāda saskare ar ērcēm. Pārskats ar pašreizējiem augsta ērcu encefalīta riska apgabaliem Vācijā ir pieejams Robert Koch institūta tīmekļa vietnē [šeit](#).

Elpceļu vīrusi



Apzinieties savu risku un pasargājiet sevi un citus no Covid-19 un citiem elpceļu vīrusiem.

Lai gan ar Covid-19 var saslimt ikviens, atsevišķas grupas ir pakļautas augstākam smagas slimības attīstības riskam. Tas attiecas uz vecāka gadagājuma cilvēkiem, grūtniecēm, cilvēkiem ar novājinātu imunitāti un cilvēkiem ar hroniskām slimībām. Pasākumi, kuru mērķis ir aizsargāt sevi un citus, ietver labas roku un klepošanas higiēnas praksi, pienācīgas iekštelpu ventilācijas nodrošināšanu un uzturēšanos mājās slimības laikā, kā arī pastāvīgu informācijas iegūšanu par vakcināciju atjaunošanu atbilstoši jūsu valsts ieteikumiem.

Maskas valkāšana un fiziska distancēšanās ir ieteicama periodos, kad notiek liela vīrusu cirkulācija noteiktās vidēs un riska grupās. Plašāka informācija: [šeit](#).

Seksuāli transmisīvās infekcijas



Ir svarīgi pasargāt sevi no infekcijām, kas tiek pārnestas dzimumattiecību laikā. Eiropā izplatītas seksuāli transmisīvās infekcijas (STI) ir hlamīdija, gonoreja un sifiliss. Dzimumattiecību laikā var tikt pārnestas arī citas infekcijas, piemēram, HIV, vīrusu hepatīts un pērtiķu bakas. Neārstētas seksuāli transmisīvās infekcijas un pērtiķu bakas var izraisīt nopietnas veselības problēmas, bet HIV ir jāārstē visu mūžu.

Seksuāli transmisīvo infekciju un HIV riskus efektīvi samazina prezervatīvi, ja tos lieto pareizi un konsekventi. Vācijā prezervatīvi ir pieejami sīkpreču veikalos, aptiekās un lielveikalos. Prezervatīva lietošana pilnībā nepasargā no pērtiķu bakām, bet var samazināt risku vai ietekmes apmēru.

Par nepieciešamajām vakcinācijām un piesardzības pasākumiem, piemēram, HIV profilaksi pirms inficēšanās (PrEP), konsultējieties ar veselības aprūpes pakalpojumu sniedzēju savā dzīvesvietas valstī. Jāņem vērā, ka PrEP neaizsargā pret citām seksuāli transmisīvajām infekcijām. Pastāv efektīvas vakcīnas pret A hepatītu, B hepatītu un pērtiķu bakām.

Ja jums ir bijušas dzimumattiecības bez aizsardzības vai biežas dzimumattiecības ar vairākiem partneriem, ieteicams veikt seksuāli transmisīvo infekciju skrīningu. Iespējamās HIV vai pērtiķu baktēriju inficēšanās gadījumā sazinieties ar ambulatorajām nodaļām vai HIV un seksuāli transmisīvo infekciju speciālistu praksēm par profilaktisku darbību veikšanu pēc ietekmes. Plašāka informācija: [šeit](#).

Seksuāli transmisīvām infekcijām un pērtiķu bakām var nebūt nekādu simptomu, bet bieži sastopamās pazīmes ir, piemēram, neparasti izdalījumi no dzimumorgāniem vai taisnās zarnas, nieze, sāpes urinējot, rektālas sāpes, ādas izmaiņas, tostarp izsitumi, pūslīšiem līdzīgi bojājumi, ādas dzeltēšana, sāpes dzimumakta laikā vai gripai līdzīgi simptomi. Ja pamanāt jebkādas seksuāli transmisīvas infekcijas vai pērtiķu baktēriju pazīmes, nekavējoties dodieties pie veselības aprūpes speciālista, uz seksuālās veselības klīniku vai kopienas organizāciju. Agrīna atklāšana atvieglo ārstēšanu un novērš infekcijas pārvešanu pie citām personām.

Kā vajadzības gadījumā Vācijā var piekļūt seksuāli transmisīvo infekciju un pērtiķu baku testiem un ārstēšanai?

Ja rodas aizdomas, ka esat inficējies, vai pamanāt seksuāli transmisīvās slimības vai pērtiķu baku pazīmes, jums ir jāsaņem medicīniska palīdzība un, ja nepieciešams, jāveic testi. Daudzās Vācijas lielākajās pilsētās var konsultēties arī anonīmi un, ja nepieciešams, veikt seksuāli transmisīvo infekciju, pērtiķu baku un HIV testus, piemēram, daudzās Gesundheitsamt [vietējās veselības aprūpes iestādēs] un Aidshilfe [vietējās AIDS organizācijās]. Šāda piedāvājuma pieejamību skatiet [šeit](#).

Alkohola, tabakas un marihuānas lietošana

Alkohols



Vācijā ir atļauts iegādāties, glabāt un lietot alkoholu.

- Ja esat pieaugušais (no 18 gadu vecuma), jums ir atļauts iegādāties jebkāda veida alkoholu jebkurā daudzumā.
- No 16 gadu vecuma varat iegādāties alu un vīnu, bet ne stipros alkoholiskos dzērienus.

Lai gan parasti alkoholu var lietot sabiedriskās vietās, ir noteiktas vietas, piemēram, vietējais sabiedriskais transports, kur alkohola lietošana ir aizliegta.

Ja izvēlaties lietot alkoholu, rīkojieties atbildīgi un ierobežojiet tā patēriņu. Lai gan neliels alkohola daudzums var iedarboties stimulējoši, kopumā tas palēnina smadzeņu darbību. Lielākās devās tas var izraisīt uztveres un uzmanības traucējumus. To lietojot, pakāpeniski pavājinās spriešanas, koordinācijas un runas spējas.

Pēc alkohola lietošanas nedrīkst vadīt transportlīdzekli. Ja Vācijā tiek konstatēts, ka transportlīdzekļa vadītāja asinīs alkohola koncentrācija (BAC) sasniedz kaut vai 0,3 promiles, par to var tikt piemērots sods.

0,3 promiles BAC var sasniegt, izdzerot šādu daudzumu:

- apmēram 0,1 litrs vīna vai 0,3 litri alus sievietei (60 kg);
- apmēram 0,2 litri vīna vai 0,5 litri alus vīrietim (80 kg).

Karstā laikā, piemēram, vasarā Vācijā, alkohola lietošana var izraisīt pastiprinātas asinsrites problēmas, samaņas zudumu un pat dzīvībai bīstamu asinsspiediena pazemināšanos.

Jūsu veselības un drošības dēļ labāk ir lietot mazāk alkohola, bet vislabāk — to vispār nelietot.

Tabaka

Vācijā tabakas izstrādājumu / elektronisko cigarešu iegāde, glabāšana un lietošana ir atļauta no 18 gadu vecuma. Šo produktu nodošana personām līdz 18 gadu vecumam ir aizliegta.

Smēķēšana, tostarp elektronisko cigarešu lietošana, ir aizliegta lielākajā daļā iekštelpu sabiedriskās vietās, piemēram, vietējā sabiedriskajā transportā, lidostās un restorānos, izņemot paredzētās smēķēšanas vietas dzelzceļa stacijās, lidostās un dažos restorānos atkarībā no federālās zemes.



Tabakas lietošana un tabakas dūmu ietekme izraisa nopietnus veselības riskus, tostarp elpceļu slimības un paaugstinātu vēža risku. Smēķēšanas atmešana ir vienīgais labākais veids, kā pasargāt savu un apkārtējo cilvēku veselību.

Marihuāna

No 2024. gada 1. aprīļa pieaugušie Vācijā no 18 gadu vecuma var likumīgi lietot marihuānu, nepārsniedzot 25 gramu ierobežojumu personīgajā īpašumā sabiedriskā vietā. No 2024. gada 1. jūlija nekomerciālos “marihuānas sociālajos klubos” dalībnieki var audzēt un dot citiem savu marihuānu personīgai lietošanai. Tomēr šie klubi ir paredzēti tikai vietējiem iedzīvotājiem, un tūristiem nav atļauts tos apmeklēt. Ārpus šiem pasākumiem marihuānas pirkšana, pārdošana un nodošana joprojām ir aizliegta.



Turklāt ir aizliegts:

- lietot marihuānu bērnu un jauniešu klātbūtnē, viņiem paredzētās iestādēs un to tuvumā, tostarp spēļu laukumos, skolās un sporta objektos;
- lietot marihuānu gājēju zonās no pulksten 7.00 līdz 20.00;
- nodot kaņepes nepilngadīgajiem, šāda rīcība ir sodāma pēc likuma;
- importēt marihuānu no ārvalstīm;
- vadīt transportlīdzekli, ja esat marihuānas ietekmē, jo tas spēcīgi pasliktina motoriskās prasmes un palielina negadījumu risku.

Marihuānas ietekme ir ļoti dažāda un iekļauj halucinācijas, atmiņas traucējumus un paaugstināta riska uzņemšanos. Var rasties tādas nevēlamas blakusparādības kā panikas lēkmes un paātrināta sirdsdarbība. Ilgstoša lietošana var izraisīt mācīšanās traucējumus un atmiņas problēmas, jo īpaši jauniešiem līdz 25 gadu vecumam, jo smadzenes ir īpaši jutīgas pret tetrahidrokanabinola izraisītiem bojājumiem.

Veselības aprūpes sistēmas pieejamība Vācijā



Ja esat Eiropas Savienības (ES) vai Eiropas Ekonomikas zonas (EEZ) valsts pilsonis vai rezidents un īslaicīgi uzturaties Vācijā, jums joprojām ir savas dzīvesvietas valsts veselības apdrošināšanas segums. Lai saņemtu medicīnisku aprūpi, ir nepieciešama Eiropas veselības apdrošināšanas karte (EVAK) un personu apliecinošs dokuments (identifikācijas karte vai pase). EVAK izsniedz veselības apdrošināšanas organizācija jūsu izcelsmes valstī (ja jūsu valstī ir obligātā veselības apdrošināšana). Privātās apdrošināšanas turētāji nesaņem EVAK karti.

Ja jums nav EVAK, varat pieprasīt pagaidu aizstāšanas sertifikātu no savas veselības apdrošināšanas sabiedrības. Ja jums ir obligātā veselības apdrošināšana citā Eiropas Savienības valstī, akūtas saslimšanas gadījumā jums ir tiesības uz medicīnisku aprūpi, ārstēšanu slimnīcā un medikāciju Vācijā. Ārstam vai slimnīcai kā pierādījums jāuzrāda EVAK vai pagaidu aizstāšanas sertifikāts.

Ārkārtas gadījumā saņemsiet ārstēšanu pat bez veselības kartes.



Kas jādara, ja saslimstu?

Ikviens saslimušais var doties uz kādu ģimenes ārsta kabinetu. Nepieciešamības gadījumā jūs nosūtīs uz izvēlētu speciālista praksi vai slimnīcu. Pieejamos pakalpojumus meklējiet šeit.

Ja ārstu kabineti ir slēgti, ar medicīniskās palīdzības dežūrdaļu var sazināties, zvanot uz 116117 (vāciski). To, kuru ārsta kabinetu var sazvanīt vēlā pēcpusdienā, naktī vai nedēļas nogalē, var uzzināt šeit (pieejamība 10 valodās).

Ja rodas akūtas zobu problēmas, varat sazināties ar neatliekamās medicīniskās palīdzības zobārstniecības dienestu: šeit.

Dzīvībai bīstamu un nopietnu slimību vai traumu gadījumā var zvanīt neatliekamās medicīniskās palīdzības dienestiem uz 112 vai doties uz slimnīcas neatliekamās medicīniskās palīdzības nodaļu.

Kā rīkoties ārkārtas situācijā?

Palīdzībai ārkārtas situācijās ir pieejami dažādi tālruņa numuri, kā norādīts turpmāk.



- 112 tūlītējai medicīniskai palīdzībai (bez maksas):
 - o medicīniska rakstura ārkārtas situācijās, piemēram, bezsamaņa, elpas trūkums, stipras sāpes, smaga asiņošana, saindēšanās, paralīze, smagas traumas, spēcīgs drudzis vai psiholoģiskas krīzes;
 - o ja esat kopā ar personu, kurai nepieciešama steidzama medicīniska palīdzība, palieciet kopā ar viņu līdz palīdzības ierašanās brīdim;
 - o tieša apdraudējuma gadījumā (varat piezvanīt arī policijai uz 110).
- 0800 111011 akūtas garīgās veselības krīzes gadījumā (bez maksas, vāciski). Varat arī apmeklēt ārsta kabinetu vai slimnīcu. Starptautiskās palīdzības tālruņu numurus skatiet [šeit](#).

Kā un kur var saņemt medikamentus?



Medikamenti parasti ir pieejami aptiekās. Dažas neatliekamās medicīniskās palīdzības dienesta aptiekas ir atvērtas arī naktīs un nedēļas nogalēs. [Šeit](#) var uzzināt, kura aptieka ir atvērta vēlā pēcpusdienā, naktī vai nedēļas nogalē.

Daudziem medikamentiem ir nepieciešama ārsta recepte. Ikvienam, kuram regulāri jālieto zāles (piemēram, augsta asinsspiediena vai diabēta ārstēšanai), ir nepieciešama ārsta

recepte, ko var saņemt no ģimenes ārsta.

Ja dodaties uz Vāciju, lai apmeklētu UEFA EURO 2024, neaizmirstiet paņemt līdz medikamentus, ko lietojat savu hronisko slimību ārstēšanai.

Informācija par noderīgām tīmekļa vietnēm un tālruņa numuriem



Medicīniskās palīdzības dežūrdarbs 116117: ja ārstu kabineti ir slēgti, ar medicīniskās palīdzības dežūrdarbu var sazināties, zvanot uz 116117.

Neatliekamā medicīniskā palīdzība 112: medicīniskas ārkārtas situācijas gadījumā neatliekamās palīdzības dienestus var sasniegt, zvanot uz 112 (bez maksas). Saziņai ieteicams izmantot vācu vai angļu valodu. Spēja saprast citas Eiropas valodas ir atkarīga no tobrīd klātesošajiem darbiniekiem.

Bīstamība — 112 vai 110: nenovēršamu briesmu gadījumā jāzvana neatliekamās palīdzības dienestam pa tālruni 112 vai policijai pa tālruni 110.

Akūtas garīgas krīzes 0800 1110111: akūtu garīgu krīžu gadījumā var sazināties ar ārsta kabinetu vai slimnīcu [šeit](#). Palīdzību pa tālruni var saņemt no tālruņa palīdzības līnijas, zvanot uz 0800 1110111 (vāciski).

Rīcība nepatiesas informācijas gadījumā

Ir ļoti svarīgi saņemt informāciju, padomus un norādījumus no oficiāliem avotiem, piemēram, valsts un vietējām veselības aprūpes iestādēm vai starptautiskām organizācijām (kā PVO).



Infodēmija — pārāk daudz informācijas, kas iekļauj nepatiesu vai maldinošu informāciju — var pastiprināties masu pulcēšanās pasākumu laikā, izraisot apjukumu un uzvedību, kas var potenciāli kaitēt veselībai.

Vienmēr pārbaudiet informācijas avotu un analizējiet saturu, pirms rīkojaties un sniedzat šo informāciju citiem.