

# Parir dwar is-saħħa pubblika għal vjagġaturi li jattendu **l-UEFA EURO** **2024**

*It-turnament finali tal-UEFA EURO 2024 se jsir fil-Ġermanja mill-14 ta' Ġunju sal-14 ta' Lulju 2024. Jekk se tivvjaġġa biex tattendi, aħna ninkoraġġuk issegwi dan il-parir dwar is-saħħa biex tiproteġi s-saħħa u l-benesseri tiegħek.*

*Qabel tattendi l-avveniment*

## Tilqim

Idčekkja l-istatus tat-tilqim tiegħek u kkonsulta lit-tabib tiegħek dwar jekk għandekx bżonn tieħu jew igġedded xi tilqima. Skont fatturi bħall-età tiegħek, il-post fejn tgħix, kwalunkwe kundizzjoni tas-saħħa sottostanti u status ta' tilqim preċedenti, dawn jistgħu jinkludu tilqim kontra l-ħosba, il-pertussis, it-tetnu, id-difterite, il-poljo, il-marda tal-coronavirus 2019 (COVID-19) jew mard ieħor.

Aktar informazzjoni dwar il-vaċċini rakkomandati fil-Ġermanja: [hawnhekk](#).



### Tilqim kontra l-COVID-19

Il-faži ta' emerġenza tal-COVID-19 għaddiet, iżda l-virus għadu jinfirex u jipperikola l-ħajja tan-nies, b'mod partikolari dawk li huma akbar fl-età, li għandhom mard kroniku, huma immunokompromessi jew tqal. It-tilqim inaqqas ir-riskju ta' mard sever u mewt. Jekk tinsab f'riskju ta' COVID-19 severa, idčekkja l-istatus tat-tilqim tiegħek kontra l-COVID-19 u kkonsulta lill-fornitur tal-kura tas-saħħa tiegħek għal kwalunkwe doża meħtieġa. Aktar informazzjoni dwar it-tilqim kontra l-COVID-19 fil-Ġermanja: [hawnhekk](#).

Informazzjoni u rakkomandazzjonijiet tad-WHO dwar it-tilqim kontra l-COVID-19: [hawnhekk](#).

## Esponiment għax-xemx u s-sħana

Jistgħu jkunu mistennija temperaturi għoljin dan is-sajf fil-Ġermanja, li jistgħu joħolqu riskji serji għas-saħħa. L-esponiment fit-tul għax-xemx u għas-sħana jista' jwassal għal żieda f'mard serju relatat mas-sħana u r-radjazzjoni ultravjola (UV) u, f'każijiet estremi, jista' jkun fatali.



Biex tiproteġi lilek innifsek mix-xemx u s-sħana żomm f'moħħok dan li ġej:

o Fejn possibbli toqgħodx fis-sħana. Ibqa' fid-dell u evita attività ta' strapazz matul l-aktar sigħat sħan tal-ġurnata. Tħallix tfal jew annimali f'vetturi pparkjati, u jekk meħtieġ u possibbli, qatta' 2–3 sigħat tal-ġurnata f'post frisk.

o Żomm ġismek frisk u uża prodotti ta' protezzjoni kontra x-xemx. Uża lbies ħafif u mhux issikkat. Dejjem applika prodott ta' protezzjoni kontra x-xemx b'SPF 30 jew ogħla, anke jekk tippjana li tibqa' fid-dell. Ilbes lbies twil, mhux issikkat, ta' kulur ċar u kappell għal protezzjoni addizzjonali. Tinsix in-

nuċċali tax-xemx biex tiproteġi għajnejk.

o Ibqa' idratat. Ftakar biex tixrob biżżejjed. Ħafna għaraq iġiegħel lil ġismek jitlef ħafna ilma. Għalhekk, għandek tixrob madwar żewġ sa tliet litri ta' fluwidu matul il-ġurnata waqt mewġa ta' sħana. L-ilma u t-tejiet imkessħa mingħajr zokkor miżjud huma l-aħjar. Evita l-alkoħol u llimita l-kaffeina u z-zokkor, peress li dawn jistgħu jwasslu għal deidratazzjoni u jagħmlu pressjoni fuq iċ-ċirkolazzjoni tiegħek.

o Oqgħod ħafif fl-ikel. Fil-ġranet sħan, huwa aħjar li tevita ikliet kbar. Agħzel diversi ikliet żgħar matul il-ġurnata u agħzel ikel li huwa frisk, bħal frott, ħaxix, insalati, sopop b'kontenut baxx ta' xaħam u prodotti tal-ħalib.

o Iċċekkja l-medikazzjoni tiegħek. Jekk tieħu xi medikazzjoni, ikkonsulta lit-tabib tiegħek qabel tivvjaġġa biex tivverifika t-tolleranza għas-sħana tagħha. Segwi l-istruzzjonijiet tal-ħżin b'attenzjoni, speċjalment f'kundizzjonijiet sħan.

o Ħu dawn il-prekawzjonijiet bis-serjetà biex tevita kwistjonijiet ta' saħħa relatati mas-sħana. Waqt li tieħu ħsieb lilek innifsek, ftakar biex tara li l-familja tiegħek u l-ħbieb li qegħdin miegħek jinsabu tajbin ukoll.

Għal aktar informazzjoni dwar kif tagħraf u tittratta lmenti relatati mas-sħana, jekk jogħġbok ikkonsulta s-sit web taċ-Ċentru Federali Ġermaniż għall-Edukazzjoni dwar is-Saħħa: [hawnhekk](#).

Is-Servizz tat-Temp Ġermaniż joħroġ twissijiet dwar is-sħana għal ġranet b'tagħbijiet għoljin ta' sħana: [hawnhekk](#).

Għal informazzjoni dwar ir-radjazzjoni UV u l-protezzjoni mill-UV, ikkonsulta s-sit web tal-Uffiċċju Federali Ġermaniż għall-Protezzjoni mir-Radjazzjoni: [hawnhekk](#).

Pariri dwar is-saħħa tad-WHO għal temp sħun: [hawnhekk](#).

# Sikurezza tal-ilma u l-ikel

L-ilma tal-vit fil-Ġermanja huwa sikur għax-xorb.



Matul is-sajf, it-temp sħun u umdu jtejjeb il-kundizzjonijiet għall-mikrobi sabiex jimmultiplikaw malajr u jagħmlu l-ikel mhux sikur. Ikel ikkontaminat jista' ma jidhirx, ma jkollux togħma jew riħa differenti minn dak sikur. Xi mard li jingarr fl-ikel huwa ħafif u jgħaddi fi ftit ġranet, iżda mard ieħor jista' jkun sever jew saħansitra fatali.

Għall-prevenzjoni ta' mard trażmess permezz tal-ikel:

- kul ikel li jkun imsajjar sew, u aħsel il-frott u l-ħxejjex;
- evita l-konsum ta' ikel imsajjar jew li jitlaq malajr li jkun inżamm f'temperatura ambjentali għal aktar minn sagħtejn; u
- aħsel idejk ta' spiss bis-sapun u bl-ilma jew uża sanitizzatur tal-idejn b'baži ta' alkoħol, speċjalment qabel tmiss l-ikel u wara li tmur it-tojlit.

Il-“Ħames elementi ewlenin għal ikel aktar sikur” tad-WHO: [hawnhekk](#).

## Mard li jingarr mill-qurdien

Waqt li tkun fuq barra, ftakar li l-qurdien huwa l-aktar attiv minn April sa Settembru. Il-qurdien ma jinsabx biss fil-foresti; jista' jinstab ukoll f'parks tal-belt, ġonna u btieħi — kull fejn jista' jkun qed tieħu pjaċir tara l-logħob tal-futbol jew il-festivitajiet tal-madwar. Il-qurdien jista' jittrażmetti mard li jista' jirriżulta f'kundizzjonijiet kroniċi severi jew saħansitra mewt, bħal borreljoži (il-marda ta' Lyme), jew enċefalite li tingarr mill-qurdien (TBE).



Biex tnaqqas ir-riskju li tingidem mill-qurdien:

- evita l-mixi f'żoni msagġra u b'sigriet żgħar, inkluż barra l-mogħdijiet;
- Jekk tinsab f'żona b'sigriet żgħar jew kont qed toqgħod f'park:
  - o ilbes ħwejjeġ li jgħattu l-parti l-kbira tal-partijiet tal-ġisem bħal kmiem twal u qliezet twal;
  - o daħħal it-truf tal-qalziet fil-kalzetti biex il-qurdien ma jkunx jista' jidħol ġewwa;
  - o ilbes ħwejjeġ ta' kulur ċar biex jgħinek issib il-qurdien fuq il-

ħwejjeġ faċilment;

- o uża repellenti tal-insetti approvati fuq il-ġilda u/jew il-ħwejjeġ skont l-istruzzjonijiet — fuq it-tfal, ir-repellent tal-insetti għandu jiġi applikat minn adult; u
- l-ċekkja regolarment il-ħwejjeġ u l-ġilda għall-qurdien, speċjalment wara attivitajiet fuq barra.

It-tilqim kontra t-TBE huwa rrakkomandat fil-Ġermanja għal vjaġġaturi f'żoni b'riskju speċjali ta' TBE, li x'aktarx ikollhom xi kuntatt mal-qurdien. Ħarsa ġenerali lejn iż-żoni attwali b'riskju għoli ta' TBE fil-Ġermanja hija disponibbli mis-sit web tal-Istitut Robert Koch: [hawnhekk](#).

## Virusis respiratorji



Kun af ir-riskju tiegħek u pprotegi lilek innifsek u lill-oħrajn mill-COVID-19 u virusis respiratorji oħra.

Filwaqt li kulhadd tista' taqbd u l-COVID-19, ċerti gruppi jinsabu f'riskju ogħla li jiżviluppaw mard sever. Dan jinkludi persuni akbar fl-età, nisa tqal, persuni immunokompromessi u dawk li jgħixu b'kundizzjonijiet kroniċi.

Miżuri biex tipprotegi lilek innifsek u lill-oħrajn jinkludu l-prattika ta' iġjene tajba tal-idejn u tas-sogħla, l-iżgurar ta' ventilazzjoni adegwata fuq ġewwa u li tibqa' d-dar jekk tħossok ma tiflaħx, kif ukoll li tibqa' aġġornat mat-tilqim f'konformità mar-rakkomandazzjonijiet ta' pajjiżek.

L-ilbies tal-maskra u t-tbегħid fiżiku huma rakkomandati

matul perjodi ta' ċirkolazzjoni għolja tal-virus għal ċerti ambjenti u gruppi f'riskju. Aktar informazzjoni: [hawnhekk](#).

## Infezzjonijiet trażmessi permezz tas-sess



Huwa importanti li tipprotegi lilek innifsek minn infezzjonijiet trażmessi waqt is-sess. Infezzjonijiet trażmessi sesswalment (STIs) komuni fl-Ewropa jinkludu l-klamidja, il-gonorrea u s-sifilide. Infezzjonijiet oħra bħall-HIV, l-epatite virali u l-ġidri tax-xadini (mpox) ukoll jistgħu jiġu trażmessi waqt is-sess. STIs u mpox mhux ittrattati jistgħu jwasslu għal problemi serji tas-saħħa, filwaqt li l-HIV jeħtieġ trattament tul il-ħajja.

Il-kondoms, meta jintużaw b'mod korrett u konsistenti, huma effettivi biex inaqqsu r-riskju ta' STIs u l-HIV. Fil-Ġermanja, il-kondoms huma disponibbli fil-ispiżeriji u fis-supermarkits. Meta tilbes kondom mhux se tipproteġik kompletament mill-mpox, iżda tista' tnaqqas ir-riskju jew il-firxa tal-esponiment tiegħek.

Ikkonsulta lill-fornitur tal-kura tas-saħħa tiegħek f'pajjiżek għal tilqim jew prekawzjonijiet meħtieġa, bħal Profilassi ta' Qabel l-Esponiment (PrEP) għall-HIV. Innota li PrEP ma tipproteġix kontra STIs oħrajn. Hemm vaċċini effettivi għall-epatite A, l-epatite B u l-mpox.

Jekk kellek sess mhux protett jew sess frekwenti ma' sħab multipli, huwa rakkomandat l-iskrinjar għall-STIs. Għal esponiment potenzjali għall-HIV jew għall-mpox, ikkuntattja lid-dipartimenti tal-outpatient jew l-uffiċċji speċjalizzati tal-HIV u l-STIs għall-profilassi ta' wara l-esponiment. Aktar informazzjoni: [hawnhekk](#).

L-STIs u l-mpox jista' ma jkollhomx sintomi, iżda sinjali komuni jinkludu tnixxija mhux tas-soltu mill-ġenitali jew mir-rektum, ħakk, uġiġħ meta tgħaddi l-awrina, uġiġħ fir-rektum, bidliet fil-ġilda inklużi raxx, leżjonijiet bħal infafet, sfurija tal-ġilda, uġiġħ waqt is-sess jew sintomi simili għall-influenza. Jekk tinnotta xi sinjal ta' STI jew mpox, żur professjonist tal-kura tas-saħħa, klinika tas-saħħa sesswali jew organizzazzjoni tal-komunità minnufih. L-identifikazzjoni bikrija tagħmel it-trattament aktar faċli u tipprevjeni t-trażmissjoni lill-oħrajn.

## Kif taċċessa l-ittestjar u t-trattament tal-STI u tal-mpox fil-Ġermanja, jekk meħtieġ

Jekk tissuspetta li ġejt infettat jew jekk tinnota sinjali ta' STI jew mpox, għandek tfittex parir mediku u, jekk meħtieġ, tiġi ttestjat. F'ħafna bliet Ġermaniżi ewlenin huwa possibbli wkoll li jinkiseb parir anonimu u, jekk ikun meħtieġ, tiġi ttestjat għal STIs, mpox u HIV f'ħafna Gesundheitsamt [awtoritajiet tas-saħħa lokali] u pereżempju f'Aidshilfe [organizzazzjonijiet lokali tal-AIDS]. Tista' ssir taf jekk tali offerta hijiex disponibbli: [hawnhekk](#).

## Użu ta' alkoħol, tabakk u kannabis

### Alkoħol



Fil-Ġermanja, l-akkwist, il-pussess u l-konsum tal-alkoħol huma permessi.

- Jekk inti adult (mill-età ta' 18-il sena), tista' tixtri kwalunkwe tip ta' alkoħol fi kwalunkwe kwantità.
- Jekk għandek 16-il sena u aktar, tista' tixtri l-birra u l-inbid, iżda mhux l-ispirti.

Filwaqt li l-alkoħol ġeneralment jista' jiġi kkunsmat fil-pubbliku, hemm postijiet speċifiċi, bħat-trasport pubbliku lokali, fejn il-konsum huwa pprojbit.

Jekk tagħżel li tikkonsma l-alkoħol, agħmel dan b'mod responsabbli u llimita l-konsum tiegħek. Filwaqt li kwantitajiet żgħira ta' alkoħol jista' jkollhom effett stimulant, dan inaqqas ir-ritmu tal-attività tal-moħħ b'mod ġenerali. F'dożi ogħla, dan jista' jwassal għal disturbi fil-perċezzjoni u l-attenzjoni. Il-ġudizzju, il-koordinazzjoni u d-diskors jistgħu jsiru dejjem aktar indeboliti.

Is-sewqan wara l-konsum tal-alkoħol huwa skoraggūt ħafna. Fil-Ġermanja, jekk tinstab issuq b'koncentrazzjoni ta' alkoħol fid-demm (BAC) ta' 0.3 biss għal kull mille, tista' tiffaċċja piena.

Tista' tilhaq 0.3 għal kull mille ta' BAC jekk tixrob l-ammonti li ġejjin:

- madwar 0.1 litru ta' nbid jew 0.3 litri ta' birra għal mara ta' 60 kg
- madwar 0.2 litri ta' nbid jew 0.5 litri ta' birra għal raġel ta' 80 kg.

F'temp sħun, bħal fil-Ġermanja matul is-sajf, il-konsum tal-alkoħol jista' jwassal għal żieda fil-problemi ta' ċirkolazzjoni, telf mis-sensi u saħsansitra tinżel il-pressjoni tad-demm b'mod li tkun ta' periklu għall-ħajja.

Għas-saħħa u s-sikurezza tiegħek, jekk tixrob inqas alkoħol aħjar, jekk ma tixrob xejn huwa l-aħjar.

## Tabakk

Fil-Ġermanja, l-akkwist, il-pussess u l-konsum ta' prodotti tat-tabakk/sigaretti elettronici huma permessi mill-età ta' 18-il sena. It-trasferiment ta' dawn il-prodotti lil persuni taħt it-18-il sena mhux permess.



It-tipjip, inkluż l-użu tas-sigaretti elettronici, huwa pprojbit fil-parti l-kbira tal-ispazji pubbliċi fuq għewwa bħat-trasport pubbliku lokali, l-ajruporti u r-ristoranti, ħlief f'żoni ta' tipjip apposta fl-istazzjonijiet tal-ferrovija, fl-ajruporti u f'xi ristoranti skont l-istat federali.

L-użu tat-tabakk u l-esponiment għad-duħħan tat-tabakk jողolqu riskji serji għas-saħħa, inkluż mard respiratorju u riskju akbar tal-kanċer. Li wieħed jieqaf ipejjep huwa l-uniku u l-aħjar mod biex tipprotegi s-saħħa tiegħek u s-saħħa ta' dawk ta' madwarek.

## Kannabis



Mill-1 ta' April 2024, adulti fil-Ġermanja ta' 18-il sena u aktar jistgħu jikkunsmaw il-kannabis b'mod legali, b'limitu sa 25 gramma għall-pussess personali fil-pubbliku. Mill-1 ta' Lulju 2024, fi "klabbs soċjali tal-kannabis" mhux kummerċjali, il-membri jistgħu jikkultivaw u jaqsmu l-kannabis tagħhom stess għal użu personali. Madankollu, dawn il-klabbs huma biss għan-nies tal-lokal; it-turisti ma jistgħux jattendu. Barra minn dawn l-arranġamenti, ix-xiri, il-bejgħ jew il-kondiviżjoni tal-

kannabis jibqgħu pprojbiti.

Barra minn hekk, huwa pprojbit li:

- tikkonsma l-kannabis fil-preżenza ta' jew qrib faċilitajiet għat-tfal u ż-żgħażaġħ, inklużi l-bandli, l-iskejjel u l-faċilitajiet sportivi;
- tikkonsma l-kannabis f'żoni pedonali bejn is-7 am u t-8 pm;
- tgħaddi l-kannabis lill-minorenni, reat punibbli bil-liġi;
- timporta l-kannabis minn barra l-pajjiż; u
- issuq vettura taħt l-influwenza tal-kannabis, peress li dan ifixkel b'mod sever il-ħiliet motorji u jżid ir-riskji ta' aċċidenti.

L-effetti tal-kannabis ivarjaw ħafna, inklużi alluċinazzjonijiet, indeboliment tal-memorja u żieda fit-teħid tar-riskju. Jistgħu jseħħu reazzjonijiet avversi bħal attackki ta' paniku u taħbit tal-qalb mgħaġġel. L-użu fit-tul jista' jwassal għal defiċits fit-tagħlim u problemi fil-memorja, speċjalment fiż-żgħażaġħ taħt il-25 sena, peress li l-moħħ ikun partikolarment vulnerabbli għal ħsara relatata mat-tetraidrokannabinol.

## Aċċess għas-sistema tas-saħħa fil-Ġermanja



Jekk inti ċittadin jew resident tal-Unjoni Ewropea (UE) jew ta' pajjiż taż-Żona Ekonomika Ewropea (ŻEE) u qed toqgħod temporanjament fil-Ġermanja, inti tibqa' kopert b'assicurazzjoni tas-saħħa f'pajjiżek. Biex taċċessa trattament mediku, se jkollok bżonn il-Karta Ewropea tal-Assigurazzjoni tas-Saħħa (EHIC) tiegħek u prova tal-identità (karta tal-identità jew passaport). L-EHIC tinħareġ mill-organizzazzjoni tal-assicurazzjoni tas-saħħa tiegħek fil-pajjiż ta' oriġini tiegħek jekk għandek assicurazzjoni tas-saħħa statutorja hemmhekk. Id-detenturi ta' assicurazzjoni privata ma jirċevux EHIC.

Jekk m'għandekx EHIC, tista' titlob ċertifikat temporanju ta' sostituzzjoni mill-kumpanija tal-assicurazzjoni tas-saħħa tiegħek. Jekk għandek assicurazzjoni tas-saħħa statutorja f'pajjiż ieħor tal-Unjoni Ewropea, inti intitolat għal trattament mediku, trattament fi sptar u medikazzjoni fil-Ġermanja f'każ ta' mard akut. Għandek tippreżenta l-EHIC tiegħek jew iċ-ċertifikat provviżorju ta' sostituzzjoni lit-tabib jew lill-isptar bħala prova.



F'każ ta' emerġenza, inti se tirċievi trattament anke mingħajr kard tas-saħħa.

### X'għandi nagħmel jekk nimrad?

Kull min ikun marid jista' jmur f'uffiċċju ta' tabib tal-familja. Jekk ikun meħtieġ, se tiġi riferut għal Prattika speċjalizzata magħżula jew sptar. Fittex is-servizzi disponibbli: [hawnhekk](#).

Jekk l-uffiċċji tat-tabib ikunu magħluqin, tista' tikkuntattja lis-servizz mediku ta' riżerva billi ċċempel 116117 (bil-Ġermaniż). Tista' ssir taf liema uffiċċju tat-tabib se jkun miftuħ tard waranofsinar, billejl jew fi tmiem il-gimgha: [hawnhekk](#) (disponibbli b'10 lingwi).

Jekk għandek problemi dentali akuti, tista' tikkuntattja lis-servizz dentali ta' emerġenza: [hawnhekk](#).

F'każ ta' mard jew korrimenti ta' periklu għall-ħajja u serji, tista' ċċempel lis-servizzi ta' emerġenza fuq 112 jew tmur fil-kamra tal-emerġenza ta' sptar.

### X'għandi nagħmel f'emerġenza?

Hemm disponibbli numri tat-telefown differenti biex jassistu f'sitwazzjonijiet ta' emerġenza kif ġej:



korriment **serji, den** għoli jew kriżijiet psikoloġiċi;

o jekk qiegħed ma' xi hadd li jeħtieġ għajnuna medika urġenti, ibqa' mal-persuna sakemm tasal l-għajnuna; u

o f'każ ta' periklu immedjat (tista' ċċempel ukoll lill-pulizija fuq 110).

• o800 111011 f'każ ta' kriżi akuta ta' saħħa mentali (mingħajr ħlas, bil-Ġermaniż). Tista' żżur ukoll uffiċċju tat-tabib jew sptar. Għal linji ta' għajnuna internazzjonali, ara [hawnhekk](#).



## Kif u fejn nista' nikseb medikazzjoni?



Il-medikazzjoni normalment tkun disponibbli mill-ispizeriji. Xi spizeriji tas-servizz ta' emerġenza jifthu wkoll billejl u fi tmiem il-gimgha. [Hawnhekk](#) tista' ssir taf liema spizerija hija miftuħa tard waranofsinhar, billejl, jew fi tmiem il-gimgha.

Għal ħafna medikazzjonijiet, għandek bżonn riċetta ta' tabib. Kull min irid jieħu medikazzjoni b'mod regolari — pereżempju, għal pressjoni tad-demem għolja jew dijabete — jeħtieġ riċetta ta' tabib, li tista' tinkiseb minn tabib tal-familja.

Jekk qed tivvjaġġa lejn il-Ġermanja għall-UEFA EURO 2024, tinsieħ iġġib miegħek il-medikazzjonijiet li qed tieħu għall-mard kroniku tiegħek.

## Informazioni su siti web e numeri di telefono utili



**Servizz mediku ta' riżerva 116117:** Jekk l-uffiċċji tat-tabib ikunu magħluqin, tista' tikkuntattja lis-servizz mediku ta' riżerva billi ċċempel 116117.

**Emerġenza medika 112:** F'każ ta' emerġenza medika, is-servizzi ta' emerġenza jistgħu jintlaħqu billi ċċempel 112 (mingħajr ħlas). Huwa rakkomandat li jintuża l-Ġermaniż jew l-Ingliż għall-komunikazzjoni. Il-ħila li jiġu mifhuma lingwi Ewropej oħrajn tiddependi mill-persunal preżenti.

**Periklu 112 jew 110:** Jekk ikun hemm periklu imminenti, għandek iċċempel lis-servizzi ta' emerġenza fuq 112 jew inkella lill-pulizija fuq 110.

**Kriżijiet mentali akuti 0800 111011:** Fi kriżijiet mentali akuti tista' tikkuntattja uffiċċju tat-tabib jew sptar [hawnhekk](#). L-għajnuna telefonika tista' tinkiseb mil-linja ta' għajnuna tat-telefown billi ċċempel 0800 111011 (bil-Ġermaniż).

## Gestione delle informazioni false

Huwa importanti ħafna li tikseb informazzjoni, pariri u gwida minn sorsi uffiċjali, bħal awtorità tas-saħħa nazzjonali u lokali jew organizzazzjonijiet internazzjonali bħad-WHO.



L-infodemija — wisq informazzjoni li tinkludi informazzjoni falza jew qarrieqa — tista' tintensifika matul avvenimenti ta' ġbir tal-massa, tikkawża konfużjoni u twassal għal imġiba li potenzjalment tista' tagħmel ħsara lis-saħħa.

Dejjem iċċekkja s-sors tal-informazzjoni u analizza l-kontenut qabel ma tieħu azzjoni u xxerred l-informazzjoni ma' oħrajn.