

Gezondheidsadvies voor reizigers die UEFA EURO 2024 bezoeken

De eindronde van het Europees kampioenschap voetbal UEFA EURO 2024 vindt plaats in Duitsland van 14 juni tot en met 14 juli 2024. Reist u naar Duitsland om het evenement bij te wonen? Dan raden wij u aan deze gezondheids- en welzijnsadviezen op te volgen.

Voor uw reis

Vaccinatie

Controleer uw vaccinatiestatus en vraag uw arts of u nieuwe vaccinaties nodig hebt. Afhankelijk van factoren als uw leeftijd, woonplaats, gezondheidstoestand en uw eerdere vaccinaties, kan het gaan om vaccinaties tegen mazelen, kinkhoest, tetanus, difterie, polio, coronavirusziekte 2019 (COVID-19) of andere ziekten.

Meer informatie over aanbevolen vaccins in Duitsland: [klik hier](#).

Vaccinaties tegen COVID-19



Denoodsituatie rond COVID-19 is voorbij, maar het virus verspreidt zich nog steeds en bedreigt nog steeds levens, met name van ouderen, personen met chronische ziekten of immunodeficiëntie en zwangere vrouwen. Vaccinatie verlaagt het risico op ernstige ziekte en overlijden. Als u risico loopt op ernstige COVID-19, controleer dan uw COVID-19-vaccinatiestatus en raadpleeg uw arts over eventueel benodigde doses

Meer informatie over COVID-19-vaccinatie in Duitsland: [klik hier](#).
Informatie en aanbevelingen van de WHO over COVID-19-vaccinatie: [klik hier](#).

Blootstelling aan zonlicht en warmte

Deze zomer zijn er in Duitsland hoge temperaturen te verwachten, wat ernstige gezondheidsrisico's met zich mee kan brengen. Langdurige blootstelling aan zon en hitte kan leiden tot een toename van ernstige hitte- en uv-stralinggerelateerde ziekten en kan in extreme gevallen dodelijk zijn.



Om uzelf te beschermen tegen zon en hitte dient u het volgende in acht te nemen:

- o Vermijd de hitte zoveel mogelijk. Blijf in de schaduw en vermijd zware inspanning tijdens de heetste uren van de dag. Laat kinderen of dieren niet achter in geparkeerde voertuigen en breng zo nodig en waar mogelijk twee tot drie uur per dag door op een koele plaats.
- o Houd uw lichaam koel en gebruik een zonnebrandmiddel. Draag luchtige, wijde kleding. Breng altijd een zonnebrandmiddel met beschermingsfactor 30 of hoger aan, ook als u van plan bent in de schaduw te blijven. Draag lange,

luchtige, lichte kleding en een hoed voor aanvullende bescherming. Draag een zonnebril om uw ogen te beschermen.

- o Drink voldoende. Vergeet niet om genoeg te drinken. Als we veel zweten, verliest ons lichaam veel water. Daarom is het belangrijk om tijdens een hittegolf per dag ongeveer twee tot drie liter vocht binnen te krijgen. Het beste is om water en gekoelde thee zonder toegevoegde suiker te drinken. Vermijd alcohol en beperk het gebruik van cafeïne en suiker. Deze stoffen kunnen namelijk tot uitdroging leiden en de bloedsomloop belasten.
- o Eet licht. Op warme dagen is het beter om geen zware maaltijden te gebruiken. Eet verspreid over de dag meerdere kleine maaltijden en kies voor vers en koel voedsel, zoals fruit, groenten, salades, soepen met een laag vetgehalte en zuivelproducten.
- o Controleer uw geneesmiddelen. Neemt u medicijnen? Raadpleeg dan voordat u op reis gaat uw arts om de warmtetolerantie van de middelen te controleren. Volg de bewaarinstructies zorgvuldig, vooral als het heet is.
- o Neem deze voorzorgsmaatregelen serieus om gezondheidsproblemen door hitte te voorkomen. Zorg voor uzelf, maar let ook op familieleden en vrienden die u begeleiden.

Meer informatie over het herkennen en behandelen van hittegerelateerde klachten vindt u op de website van het Duitse Federaal Centrum voor Gezondheidsvoorlichting: [klik hier](#).

De Duitse weerkundige dienst geeft hittewaarschuwingen af voor dagen met hoge temperaturen: [klik hier](#).

Zie voor meer informatie over uv-straling en uv-bescherming de website van het Duitse Federale Bureau voor Stralingsbescherming: [klik hier](#).

Gezondheidsadvies van de WHO voor warm weer: [klik hier](#).

Water- en voedselveiligheid



Kraanwater in Duitsland is veilig om te drinken. In de zomer kan warm en vochtig weer voor omstandigheden zorgen waaronder ziektekiemen zich snel kunnen vermenigvuldigen en voedsel onveilig maken. Besmette levensmiddelen zien er vaak niet anders uit en ruiken en smaken vaak ook niet anders dan veilige levensmiddelen. Sommige door voedsel overgedragen ziekten zijn mild van aard en verdwijnen binnen een paar dagen, maar andere kunnen ernstig of zelfs dodelijk zijn.

Wat u kunt doen ter voorkoming van ziekten die via voedsel worden overgedragen:

- Eet voedsel dat grondig is gekookt en was groenten en fruit.
- Eet geen gekookt of bederfelijk voedsel dat langer dan twee uur op kamertemperatuur is bewaard.
- Was uw handen regelmatig met water en zeep of een handreiniger op alcoholbasis, vooral voordat u voedsel aanraakt en na toiletbezoek.

De “vijf sleutels tot veiliger voedsel” van de WHO: [klik hier](#).

Door teken overgedragen ziekten

Houd er buiten rekening mee dat teken het meest actief zijn van april tot en met september. Teken komen niet alleen in bossen voor, maar ook in stadsparken, tuinen en binnenplaatsen – dus op allerlei plekken waar u van voetbalwedstrijden of andere festiviteiten kunt genieten. Teken kunnen ziekten overdragen die kunnen leiden tot ernstige chronische aandoeningen of zelfs tot overlijden, zoals borreliose (ziekte van Lyme) of door teken overgedragen encefalitis (TBE).



Wat u kunt doen om het risico op tekenbeten te verkleinen:

- Vermijd kreupelhout en struikgewas en blijf op de wandelpaden.
- Als u in een bosrijk gebied bent of in een park verblijft:
 - o Draag kleding die de het lichaam grotendeels bedekt, zoals lange mouwen en lange broeken.
 - o Stop broekspijpen in sokken zodat teken er niet in kunnen kruipen.
 - o Draag lichtgekleurde kleding zodat u teken gemakkelijk kunt

vinden op uw kleding.

- o Gebruik goedgekeurde insectenwerende middelen op de huid en/of kleding en volg hierbij de instructies – bij kinderen dienen insectenwerende middelen door een volwassene te worden aangebracht.
- Controleer uw kleding en huid regelmatig op teken, vooral na buitenactiviteiten.

TBE-vaccinatie wordt in Duitsland aanbevolen voor reizigers in gebieden met een speciaal TBE-risico wanneer zij een grote kans lopen in aanraking te komen met teken. Een overzicht van de huidige hoogrisicogebieden voor TBE in Duitsland is beschikbaar op de website van het Robert Koch-instituut: [klik hier](#).

Virale luchtweginfecties



Weet welk risico u loopt en bescherm uzelf en anderen tegen COVID-19 en andere virale luchtweginfecties.

Hoewel iedereen COVID-19 kan oplopen, lopen bepaalde groepen een hoger risico op het ontwikkelen van een ernstige ziekte. Hieronder vallen ouderen, zwangere vrouwen, personen met immunodeficiëntie en personen met chronische aandoeningen.

Maatregelen om uzelf en anderen te beschermen zijn onder andere een goede hand- en hoesthygiëne, zorgen voor voldoende ventilatie binnenshuis, thuisblijven als u ziek bent en vaccinaties up-to-date houden overeenkomstig de aanbevelingen van uw land.

Voor bepaalde omgevingen en risicogroepen wordt tijdens perioden met een hoge viruscirculatie aanbevolen een mondkapje te dragen en fysiek afstand te houden. Meer informatie: [klik hier](#).

Seksueel overdraagbare infecties



Het is belangrijk om uzelf te beschermen tegen infecties die worden overgedragen tijdens het vrijen. Veel voorkomende seksueel overdraagbare infecties (soa's) in Europa zijn chlamydia, gonorrhoe en syfilis. Andere infecties zoals hiv, virale hepatitis en mpox kunnen ook tijdens het vrijen worden overgedragen. Niet-behandelde soa's en mpox kunnen tot ernstige gezondheidsproblemen leiden, terwijl hiv levenslang moet worden behandeld.

Condoms zijn een doeltreffend middel om het risico op soa's en hiv te verminderen, mits ze op de juiste wijze en consequent worden gebruikt. In Duitsland zijn condoms verkrijgbaar bij drogisterijen, apotheken en supermarkten. Het dragen van een condoom biedt u geen volledige bescherming tegen mpox, maar kan het risico of de mate van blootstelling wel verminderen.

Raadpleeg uw zorgaanbieder in uw eigen land voor noodzakelijke vaccinaties of voorzorgsmaatregelen, zoals pre-expositieprofylaxe (PrEP) voor hiv. Let er wel op dat PrEP geen bescherming tegen andere soa's biedt. Er zijn doeltreffende vaccins voor hepatitis A, hepatitis B en mpox.

Als u onbeschermd seks hebt gehad of vaak seks met meerdere partners hebt gehad, wordt screening op soa's aanbevolen. In geval van potentiële blootstelling aan hiv of mpox dient u contact op te nemen met een afdeling voor ambulante zorg of de praktijk van een hiv- en soa-specialist met het oog op profylaxe na blootstelling. Meer informatie: [klik hier](#).

Bij soa's en mpox treden mogelijk geen symptomen op, maar veelvoorkomende tekenen zijn onder andere abnormale afscheiding uit geslachtsdelen of het rectum, jeuk, pijn bij het plassen, rectale pijn, huidveranderingen, waaronder huiduitslag, blaarachtige laesies en gele verkleuring van de huid, pijn tijdens seks en griepachtige symptomen. Als u tekenen van een soa-infectie of mpox opmerkt, raadpleeg dan onmiddellijk een arts, een kliniek voor seksuele gezondheid of een wijkzorgorganisatie. Vroegtijdige opsporing maakt het gemakkelijker de infectie te behandelen en voorkomt besmetting van anderen.

Toegang tot tests voor en behandeling van soa's en mpox in Duitsland, indien nodig

Als u vermoedt dat u besmet bent geraakt of als u tekenen van een soa of mpox opmerkt, dient u een arts te raadplegen en zich zo nodig te laten testen. In veel grote Duitse steden is het ook mogelijk om anoniem advies te krijgen en, indien nodig, getest te worden op soa's, mpox en hiv, bijvoorbeeld bij het plaatselijke Gesundheitsamt [lokale gezondheidsdiensten] en bij Aidshilfe [lokale aidsorganisaties]. U kunt bekijken of een dergelijk dienst beschikbaar is: [klik hier](#).

Gebruik van alcohol, tabak en cannabis

Alcohol



Het is in Duitsland toegestaan alcohol te kopen, te bezitten en te gebruiken.

- Als volwassene (vanaf de leeftijd van 18 jaar) mag u alle soorten alcohol in elke hoeveelheid kopen.
- Vanaf 16 jaar mag u bier en wijn kopen, maar geen sterke drank.

Hoewel alcohol over het algemeen in het openbaar mag worden geconsumeerd, zijn er specifieke plaatsen, zoals in het lokaal openbaar vervoer, waar consumptie verboden is.

Als u ervoor kiest alcohol te consumeren, doe dat dan op een verantwoorde manier en beperk uw inname. Hoewel het in kleine hoeveelheden een stimulerend effect kan hebben, vertraagt alcohol over het algemeen de hersenactiviteit. Bij hogere doses kan het leiden tot verstoringen in de waarneming en de aandacht. Het oordeels-, coördinatie- en spraakvermogen kunnen in toenemende mate worden belemmerd.

Rijden na alcoholgebruik wordt sterk afgeraden. Als u in Duitsland rijdt met een alcoholconcentratie in het bloed (BAC) van slechts 0,3 promille, kunt u al gestraft worden.

U kunt 0,3 promille BAC hebben als u de volgende hoeveelheden drinkt:

- ongeveer 0,1 liter wijn of 0,3 liter bier voor een vrouw van 60 kg;
- ongeveer 0,2 liter wijn of 0,5 liter bier voor een man van 80 kg.

Bij warm weer, zoals in Duitsland tijdens de zomer, kan alcoholgebruik leiden tot verhoogde problemen met de bloedsomloop, bewustzijnsverlies en zelfs een levensbedreigende daling van de bloeddruk.

Voor uw gezondheid en veiligheid is minder alcohol beter en geen alcohol het best.

Tabak

In Duitsland is het voor personen vanaf 18 jaar toegestaan tabaksproducten/e-sigaretten te kopen, te bezitten en te gebruiken. Het doorgeven van deze producten aan personen jonger dan 18 jaar is niet toegestaan.



Roken, met inbegrip van het gebruik van e-sigaretten, is verboden in de meeste openbare binnenruimten, zoals in het lokaal openbaar vervoer, op luchthavens en in restaurants, behalve in aangewezen rookruimten op treinstations en luchthavens en in sommige restaurants, afhankelijk van de federale staat.

Tabaksgebruik en blootstelling aan tabaksrook brengen ernstige gezondheidsrisico's met zich mee, waaronder luchtwegaandoeningen en een verhoogd risico op kanker. Stoppen met roken is de beste manier om uw gezondheid en de gezondheid van de mensen om u heen te beschermen.

Cannabis



Vanaf 1 april 2024 mogen volwassenen (personen van 18 jaar en ouder) in Duitsland legaal cannabis gebruiken. Er geldt een limiet van maximaal 25 gram voor persoonlijk bezit in het openbaar. Vanaf 1 juli 2024 kunnen leden in niet-commerciële "sociale cannabisclubs" hun eigen cannabis telen en delen voor persoonlijk gebruik. Deze clubs zijn echter uitsluitend bestemd voor de plaatselijke bevolking; toeristen mogen hieraan niet deelnemen. Afgezien van deze regelingen blijft het verboden om cannabis te kopen, te verkopen of te delen.

Daarnaast is het verboden om:

- cannabis te gebruiken in de aanwezigheid van of in de buurt van voorzieningen voor kinderen en jongeren, zoals speeltuinen, scholen en sportfaciliteiten;
- tussen 7 uur 's ochtends en 8 uur 's avonds cannabis te gebruiken in voetgangerszones;
- cannabis door te geven aan minderjarigen; dit is wettelijk strafbaar;
- cannabis uit het buitenland in te voeren; en
- een voertuig te besturen onder invloed van cannabis, aangezien cannabis de motorische vaardigheden ernstig aantast en het risico op ongevallen verhoogt.

Cannabis heeft sterk uiteenlopende effecten, waaronder hallucinaties, geheugenstoornissen en een groter risicogedrag. Er kunnen bijwerkingen zoals paniekaanvallen en snelle hartslag optreden. Langdurig gebruik kan leiden tot leerachterstanden en geheugenproblemen, met name bij jongeren onder 25 jaar, aangezien de hersenen bijzonder kwetsbaar zijn voor door tetrahydrocannabinol veroorzaakte schade.

Toegang tot het zorgstelsel in Duitsland



Als u burger of inwoner van een lidstaat van de Europese Unie (EU) of de Europese Economische Ruimte (EER) bent en tijdelijk in Duitsland verblijft, blijft u gedekt door de ziektekostenverzekering in uw eigen land. Om toegang te krijgen tot een medische behandeling hebt u uw Europese ziekteverzekeringskaart (European Health Insurance Card, EHIC) en een identiteitsbewijs (identiteitskaart of paspoort) nodig. De EHIC wordt afgegeven door uw zorgverzekeraar in uw land van herkomst als u daar een wettelijke ziektekostenverzekering hebt. Particuliere verzekerden ontvangen geen EHIC.

Hebt u geen EHIC, dan kunt u een tijdelijk vervangend certificaat aanvragen bij uw zorgverzekeraar. Als u in een ander land van de Europese Unie een wettelijke ziektekostenverzekering hebt, hebt u in Duitsland recht op medische behandeling, ziekenhuisbehandeling en medicatie in geval van acute ziekte. Als bewijs van verzekering moet u uw EHIC of het tijdelijke vervangende certificaat laten zien aan de arts of het ziekenhuis. In geval van nood krijgt u ook zonder een ziekteverzekeringskaart behandeling.



Wat moet ik doen als ik ziek wordt?

Iedereen die ziek is, kan naar een huisartsenpraktijk gaan. Indien nodig wordt u doorverwezen naar een geselecteerde gespecialiseerde praktijk of een ziekenhuis. Beschikbare diensten zoeken: [klik hier](#).

Als de dokterspraktijken gesloten zijn, kan contact worden opgenomen met de dienstdoende medische praktijk door te

bellen naar 116117 (in het Duits). U kunt bekijken welke dokterspraktijk aan het eind van de middag, 's nachts of in het weekend beschikbaar is: [klik hier](#) (beschikbaar in tien talen).

Als u acute tandheelkundige problemen hebt, kunt u contact opnemen met de spoedeisende tandheelkundige dienst: [klik hier](#).

Bij levensbedreigende en ernstige ziekten of verwondingen kunt u de hulpdiensten bellen via 112 of naar de afdeling spoedeisende hulp van een ziekenhuis gaan.

Wat doe ik in een noodsituatie?

Er zijn diverse telefoonnummers beschikbaar voor hulp bij noodsituaties:



- 112 voor onmiddellijke medische bijstand (gratis):
 - o in geval van medische noodgevallen, zoals bewusteloosheid, kortademigheid, ernstige pijn, hevige bloedingen, vergiftiging, verlamming, ernstige verwondingen, hoge koorts of psychische crises;
 - o als u bij iemand bent die dringend medische hulp

nodig heeft – blijf bij de persoon totdat de hulp arriveert; en

- o in geval van onmiddellijk gevaar (u kunt ook de politie bellen via 110);

- 0800 111011 tijdens een acute geestelijke-gezondheidscrisis (gratis, in het Duits). U kunt ook een artspraktijk of een ziekenhuis bezoeken. Voor internationale hulplijnen, [klik hier](#).

Hoe en waar kan ik medicijnen krijgen?



Medicijnen zijn doorgaans verkrijgbaar bij apotheken. Sommige spoedapotheken zijn ook 's nachts en in het weekend geopend. [Hier](#) vindt u welke apotheek aan het eind van de middag, 's nachts of in het weekend open is.

Voor veel medicijnen hebt u een doktersvoorschrift nodig. Iedereen die regelmatig medicijnen moet innemen – bijvoorbeeld voor hoge bloeddruk of diabetes – heeft een

doktersvoorschrift nodig, dat kan worden verkregen bij een huisarts.

Als u naar Duitsland reist voor het EK voetbal UEFA EURO 2024, vergeet dan niet de medicijnen mee te nemen die u voor uw chronische ziekten gebruikt.

Nuttige websites en telefoonnummers



Dienstdoende medische praktijk 116117: Als de artspraktijken gesloten zijn, kan contact worden opgenomen met de dienstdoende medische praktijk door te bellen naar 116117.

Medische noodsituatie 112: In geval van een medische noodsituatie kunnen de hulpdiensten worden bereikt door te bellen naar 112 (gratis). Het is aan te raden om Duits of Engels te spreken om te communiceren. Of u met andere Europese talen terecht kunt is afhankelijk van het aanwezige personeel.

Gevaar 112 of 110: In geval van dreigend gevaar dienen de hulpdiensten te worden opgeroepen via 112 of anders de politie via 110.

Acute psychische crisis 0800-1110111: In geval van een acute psychische crisis kunt u hier contact opnemen met een dokterspraktijk of een ziekenhuis. Telefonische hulp kan worden verkregen via de telefonische hulplijn door te bellen naar 0800-1110111 (in het Duits).

Omgaan met onjuiste informatie

Let erop dat u informatie, advies en begeleiding krijgt van officiële bronnen, zoals nationale en lokale gezondheidsinstanties of internationale organisaties zoals de WHO.



Een infodemie – een teveel aan informatie, waaronder onjuiste of misleidende informatie – kan tijdens massale evenementen worden versterkt en tot verwarring en gedragingen leiden die de gezondheid kunnen schaden.

Controleer altijd de bron van de informatie en analyseer de inhoud voordat u actie onderneemt en de informatie deelt met anderen.