

Folkehelseråd for deg som skal til **EM i fotball 2024**

EM i fotball i 2024 går av stabelen i Tyskland den 14. juni og fortsetter frem til 14. juli 2024. Hvis du skal dit, oppfordrer vi deg til å følge disse helserådene for å ta vare på helsen og få en god opplevelse.

Før mesterskapet

Vaksinasjon

Sjekk vaksinasjonsstatus, og hør med lege om hvorvidt du trenger å vaksinere deg eller få nye vaksiner. Avhengig av hvor gammel du er, hvor du bor, om du har underliggende sykdommer og hvilke vaksiner du har tatt tidligere, kan dette omfatte vaksinasjon mot meslinger, kikhoste, stivkrampe, difteri, polio, koronavirusssykdom 2019 (covid-19) eller andre sykdommer.

Mer informasjon om anbefalte vaksiner i Tyskland: [her](#).

Vaksinasjon mot covid-19



Akutfasen av covid-19 er over, men viruset sprer seg fortsatt og setter menneskeliv i fare, særlig de som er eldre, har kroniske sykdommer, har nedsatt immunforsvar eller er gravide. Vaksinasjon reduserer risikoen for å bli alvorlig syk og omkomme. Hvis du er i faresonen for alvorlig covid-19, må du sjekke status på covid-19-vaksinasjonen og høre med helsepersonell om du trenger nye doser.

Mer informasjon om covid-19-vaksinasjon i Tyskland: [her](#).

WHO's informasjon og anbefalinger om covid-19-vaksinasjon: [her](#).

Soleksponering og varme

Det kan forventes høye temperaturer i Tyskland i sommer. Dette kan utgjøre en alvorlig helse­risiko. Langvarig eksponering for sol og varme kan føre til en økning i alvorlige sykdommer knyttet til varm og UV-stråling, og i ekstreme tilfeller kan man miste livet.



Husk følgende for å beskytte deg mot sol og varme:

- o Hold deg i skyggen hvis du kan. Hold deg i skyggen og unngå å anstrenge deg på den varmeste tiden av døgnet. Ikke la barn eller dyr bli igjen i parkerte biler, og opphold deg 2–3 timer om dagen på et svalt sted hvis du må og kan.
- o Hold kroppen avkjølt, og bruk solkrem. Bruk lette og løstsittende klær. Bruk alltid solkrem med minst faktor 30, selv om du planlegger å oppholde deg i skyggen. Bruk lange, luftige og lyse klær og en lue for ekstra beskyttelse. Husk solbriller for å beskytte øynene.
- o Få i deg nok væske. Husk å få i deg nok væske. Kraftig svette fører til at kroppen mister mye vann. Derfor bør du drikke to–tre

liter væske i løpet av dagen under en hetebølge. Vann og iste uten tilsatt sukker er best. Unngå alkohol, og begrens inntaket av koffein og sukker siden det kan virke dehydrerende og belaste blod­løpet.

- o Spis lett. På varme dager er det bedre å unngå store måltider. Velg flere små måltider i løpet av dagen, og velg mat som er fersk og kjølig, f.eks. frukt, grønnsaker, salater, fettfattige supper og meieriprodukter.
- o Sjekk medisinene dine. Hvis du tar medisiner, bør du snakke med lege før du drar for å sjekke hvor godt de tåler varme. Følg instruksjonene for oppbevaring av medisinene nøye, spesielt når det er varmt.
- o Ta disse forholdsreglene alvorlig for å unngå helseproblemer knyttet til varmen. Pass på deg selv, men husk å holde øye med familie og venner som er sammen med deg også.

Hvis du trenger mer informasjon om hvordan du kjenner igjen og behandler varmerelaterte plager, kan du gå inn på nettstedet til det tyske føderale senteret for helseopplysning: [her](#).

Meteorologisk institutt i Tyskland utsteder advarsler for dager der varmebelastningen er høy: [her](#).

Informasjon om UV-stråling og UV-beskyttelse finnes på nettstedet til det tyske stråleverndirektoratet: [her](#).

WHO's helseråd for varmt vær: [her](#).

Vann- og matsikkerhet

Det er trygt å drikke vann fra springen i Tyskland.



Om sommeren gir varmt og fuktig vær bedre forutsetninger for at bakterier kan formere seg raskt og gjøre maten utrygg. Kontaminerte matvarer trenger ikke å se, smake eller lukte annerledes enn trygge matvarer. Noen sykdommer som overføres gjennom maten, er milde og går over i løpet av få dager, mens andre kan være alvorlige eller til og med dødelige.

Slik forebygger du sykdommer som overføres gjennom maten:

- Spis mat som er gjennomstekt, og vask frukt og grønnsaker,
- Unngå å spise kokt eller bederverlig mat som er blitt oppbevart ved romtemperatur i mer enn to timer.
- Vask hendene ofte med såpe og vann, eller bruk håndsprit, spesielt før du tar på mat og etter å ha vært på toalettet.

WHO's «Fem stikkord for tryggere mat»: [her](#).

Sykdommer som overføres gjennom flått

Når du er utendørs, må du huske at flått er mest aktive fra april til september. Flått holder ikke til bare i skogen. Vi finner dem også i byparker og hager – steder der du kanskje ser på fotball eller nyter folkelivet. Flått kan overføre sykdommer som kan føre til at du får alvorlig kronisk sykdom eller dør, for eksempel borreliose (Lyme-sykdom) eller skogflåttencefalitt (TBE).

Slik reduserer du risikoen for å bli bitt av flått:



- Unngå å gå i områder med skog og kratt, også der det ikke er opptråkkede løyper.
- Hvis du er i et område med mye busker eller har vært i en park:
 - o Bruk klær som dekker mesteparten av kroppen, for eksempel lange ermer og lange bukser.
 - o Stikk buksebeina ned i sokkene, slik at flått ikke kan krype inn.
 - o Bruk lyse klær, slik at det er lettere å se flått på klærne.
 - o Bruk godkjente insektmidler på huden og/eller klærne ifølge instruksjonene – voksne skal ta på insektmiddel på barn.
- Sjekk regelmessig klær og hud for flått, spesielt etter utendørsaktiviteter.

TBE-vaksinasjon anbefales i Tyskland for deg som skal til områder med særlig TBE-risiko, og som har risiko for å komme i kontakt med flått. En oversikt over aktuelle høyriskoområder for TBE i Tyskland finnes på nettstedet til Robert Koch-instituttet: [her](#).

Luftveisvirus



Vær klar over egen risiko, og beskytt deg selv og andre mot covid-19 og andre luftveisvirus.

Alle kan bli smittet av covid-19, men visse grupper har høyere risiko for å bli alvorlig syke. Dette gjelder blant annet eldre, gravide, personer med nedsatt immunforsvar og personer med kronisk sykdom.

Tiltak for å beskytte deg selv og andre er blant annet å praktisere god hånd- og hostehygiene, sikre tilstrekkelig innendørs ventilasjon og holde seg hjemme hvis man er syk, og ha alle de nyeste vaksinene i tråd med landets anbefalinger. I perioder der det er mye virus i omløp, anbefales det å bruke maske og holde fysisk avstand i visse miljøer og for visse

risikogrupper. Mer informasjon: [her](#).

Infeksjoner som overføres gjennom sex



Det er viktig å beskytte seg mot infeksjoner som overføres når man har sex. Vanlige kjønnssykdommer i Europa er blant annet klamydia, gonoré og syfilis. Andre infeksjoner som hiv, viral hepatitt og apekopper kan også overføres under sex. Ubehandlete kjønnssykdommer og apekopper kan føre til alvorlige helseproblemer, mens hiv krever livslang behandling.

Kondomer som brukes riktig og konsekvent, reduserer effektivt risikoen for kjønnssykdommer og hiv. I Tyskland fås kondomer på apotek og dagligvarebutikker. Bruk av kondom gir ikke full beskyttelse mot apekopper, men kan redusere eksponeringsrisikoen eller -omfanget.

Snakk med helsepersonell i hjemlandet om nødvendige vaksinasjoner eller forholdsregler, for eksempel forebygging før eksponering for hiv. Vær oppmerksom på at slik forebygging ikke beskytter mot andre kjønnssykdommer. Det finnes effektive vaksiner for hepatitt A, hepatitt B og apekopper.

Hvis du har hatt ubeskyttet sex eller hyppig sex med flere partnere, anbefales du å screene deg for kjønnssykdommer. Ved potensiell eksponering for hiv eller apekopper, må du ta kontakt med en poliklinikk eller spesialistpraksis for hiv og kjønnssykdommer for forebygging etter eksponering. Mer informasjon: [her](#).

Kjønnssykdommer og apekopper kan være symptomfrie, men vanlige tegn kan være uvanlig utflod fra kjønnsorganene eller endetarmen, kløe, smerter ved vannlating, smerter i endetarmen, hudforandringer som utslett, blemmelignende skader, gulfarging av huden, smerter ved samleie eller influensalignende symptomer. Hvis du merker tegn på kjønnssykdom eller apekopper, skal du oppsøke helsepersonell, seksualklinikk eller et kommunalt senter umiddelbart. Hvis det oppdages tidlig, blir behandlingen enklere, og sykdommen overføres ikke til andre.

Slik får du tilgang til testing og behandling for kjønnsykdommer og apekopper i Tyskland hvis du trenger det

Hvis du har mistanke om at du er blitt smittet, eller hvis du merker tegn på kjønnsykdom eller apekopper, bør du oppsøke lege og teste deg hvis det er nødvendig. I mange tyske storbyer er det også mulig å få anonyme råd og eventuelt teste seg for kjønnsykdommer, apekopper og hiv for eksempel hos mange lokale helsemyndigheter (Gesundheitsamt) og lokale aidsorganisasjoner (Aidshilfe). Du kan finne ut om et slikt tilbud er tilgjengelig: [her](#).

Bruk av alkohol, tobakk og cannabis

Alkohol



I Tyskland er det tillatt å kjøpe, besitte og konsumere alkohol.

- Hvis du er voksen (fra 18 år), har du lov til å kjøpe alle typer alkohol i alle mengder.
- Hvis du er minst 16 år, kan du kjøpe øl og vin, men ikke brennevin.

Selv om det generelt er tillatt å drikke alkohol på offentlige steder, er det enkelte steder der det er forbudt å drikke alkohol, f.eks. på offentlig transport.

Hvis du velger å drikke alkohol, bør du gjøre det på en ansvarlig måte og begrense inntaket. Selv om små mengder alkohol kan ha en stimulerende effekt, bremser det som regel hjerneaktiviteten. Ved høyere doser kan det føre til oppfatnings- og oppmerksomhetssvikt. Dømmekraft, koordinasjon og tale kan bli stadig mer svekket.

Det frarådes på det sterkeste å kjøre bil etter inntak av alkohol. Hvis du blir tatt med en promille på bare 0,3, kan du risikere straff.

Du kan få promille på 0,3 hvis du drikker følgende mengder:

- ca. 0,1 liter vin eller 0,3 liter øl for en 60 kg kvinne
- ca. 0,2 liter vin eller 0,5 liter øl for en 80 kg mann

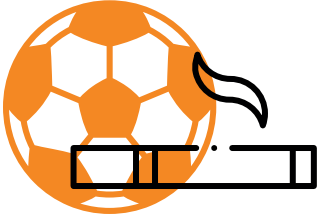
Når det er så varmt som det kan bli i Tyskland om sommeren, kan inntak av alkohol føre til økte problemer med blodomløpet, tap av bevissthet og til og med et livstruende blodtrykksfall.

Av hensyn til din egen helse og sikkerhet er det best å innta lite alkohol og aller best å avstå.

Tobakk

I Tyskland er det lov å kjøpe, besitte og konsumere tobakksprodukter/e-sigaretter fra man er fylt 18 år. Det er ikke tillatt å gi disse produktene til personer under 18 år.

Røyking, deriblant bruk av e-sigaretter, er forbudt inne på de fleste offentlige steder, f.eks. på lokal offentlig transport, flyplasser og restauranter, unntatt i egne røykeområder på togstasjoner, flyplasser og noen restauranter. Dette varierer litt fra delstat til delstat.



Tobakksbruk og eksponering for tobakksrøyk utgjør alvorlig helserisiko, bl.a. luftveissykdommer og økt kreftrisiko. Å slutte å røyke er den aller beste måten å beskytte din egen helse og helsen til dem rundt deg på.

Cannabis



Fra og med 1. april 2024 kan voksne i Tyskland over 18 år lovlig konsumere cannabis. Grensen er 25 gram for personlig bruk på offentlig sted. Fra 1. juli 2024 kan medlemmer av ikke-kommersielle «cannabisklubber» dyrke og dele sin egen cannabis for personlig bruk. Disse klubbene er imidlertid bare for lokalbefolkningen. Turister har ikke lov til å delta. Bortsett fra disse ordningene er det fortsatt forbudt å kjøpe, selge eller dele cannabis.

I tillegg er det forbudt å

- konsumere cannabis i nærvær av eller i nærheten av fasiliteter for barn og unge, deriblant lekeplasser, skoler og idrettsanlegg
- konsumere cannabis i gågater mellom kl. 7.00 og 20.00
- gi cannabis til mindreårige, noe som er straffbart
- importere cannabis fra utlandet og
- kjøre bil under påvirkning av cannabis, siden det fører til alvorlig svekket motorikk og økt ulykkesrisiko.

Effekten av cannabis varierer mye, fra hallusinasjoner og hukommelsessvikt til økt risikotaking. Bivirkninger som panikkanfall og rask hjerterytme kan forekomme. Langvarig bruk kan føre til lærevansker og hukommelsesproblemer, særlig hos unge under 25 år, siden hjernen er spesielt sårbar for tetrahydrocannabinolrelaterte skader.

Tilgang til helsevesenet i Tyskland



Hvis du er statsborger eller bosatt i et EU- eller EØS-land og oppholder deg midlertidig i Tyskland, er du fortsatt dekket av helseforsikringen i hjemlandet ditt. For å få tilgang til medisinsk behandling trenger du det europeiske helsetrygdkortet og identitetsbevis (identitetskort eller pass). Helsetrygdkortet utstedes av trygdekontoret i hjemlandet ditt hvis du er medlem av folketrygden der. Personer med privat forsikring får ikke helsetrygdkort.

Hvis du ikke har helsetrygdkort, kan du be trygdekontoret om et midlertidig bevis. Hvis du er medlem av folketrygden i et annet EU-land, har du rett til medisinsk behandling, sykehusbehandling og medisiner i Tyskland ved akutt sykdom. Du må vise fram helsetrygdkortet eller det midlertidige beviset til legen eller sykehuset som bevis. I akuttifeller vil du få behandling også uten helsekort.

Hva bør jeg gjøre hvis jeg blir syk?



Alle som er syke, kan henvende seg til et legekontor. Om nødvendig vil du bli henvist til en nærmere bestemt spesialistpraksis eller et sykehus. Søk etter tilgjengelige tjenester: [her](#).

Hvis legekantorene er stengt, kan du kontakte legevakten på 116117 (på tysk). Du kan finne ut hvilket legekantor som har vakt sent på kvelden, om natten eller i helgen: [her](#) (tilgjengelig på ti språk).

Hvis du har akutte tannproblemer, kan du kontakte tannlegevakten: [her](#).

Ved livstruende og alvorlige sykdommer eller skader kan du ringe nødetatene på 112 eller oppsøke akutten på et sykehus.

Hva gjør jeg i en nødssituasjon?

Det finnes forskjellige telefonnumrene som du kan ringe til for å få hjelp i en nødssituasjon:



- **112 for øyeblikkelig legehjelp (gratis):**
 - o ved medisinske akuttifeller, for eksempel bevisstløshet, kortpustethet, sterke smerter, kraftige blødninger, forgiftning, lammelser, alvorlige skader, høy feber eller psykiske kriser
 - o hvis du er sammen med noen som trenger øyeblikkelig

legehjelp, bli hos personen til hjelpen kommer

o ved umiddelbar fare (du kan også ringe politiet på 110).

- **0800 111011 i en akutt psykisk helsekrise (gratis, på tysk).** Du kan også besøke et legekantor eller sykehus. Internasjonale hjelpetelefoner finner du [her](#).

Hvordan og hvor får jeg tak i medisiner?



Medisiner får du vanligvis tak i på apotek. Noen vaktapotek har også åpent om natten og i helgene. [Her](#) kan du finne ut hvilke apoteker som er åpent sent på kvelden, om natten eller i helgene.

Mange medisiner krever resept fra en lege. Alle som må ta medisiner regelmessig – for eksempel mot høyt blodtrykk eller diabetes – trenger en legeresept. Det kan man få hos fastlegen.

Hvis du reiser til Tyskland for EM i fotball, må du huske å ta med deg medisiner du tar for kroniske sykdommer.

Informasjon om nyttige nettsteder og telefonnumre



Legevakt 116117: Hvis legekantorene er stengt, kan du kontakte legevakten på telefon 116117.

Medisinsk akuttlfelle 112: Hvis det oppstår et medisinsk akuttlfelle, kommer du til nødstatene ved å ringe 112 (gratis). Det anbefales å kommunisere på tysk eller engelsk. Hvorvidt andre europeiske språk blir forstått, kommer an på personalet som er på jobb.

Fare 112 eller 110: Ved overhengende fare skal nødstatene kontaktes på 112 eller alternativt politiet på 110.

Akutte psykiske kriser 0800 111011: Ved akutte psykiske kriser kan du kontakte et legekontor eller et sykehus her. Du kan få telefonhjelp ved å ringe telefonhjelpelinjen på 0800 111011 (på tysk).

Håndtering av falsk informasjon

Det er svært viktig å få informasjon, råd og veiledning fra offisielle kilder, for eksempel nasjonale og lokale helsemyndigheter eller internasjonale organisasjoner som WHO.



En infodemi – for mye informasjon, også falsk eller villedende informasjon – kan bli forsterket når mange mennesker er samlet. Det skaper forvirring og fører til potensielt helseskadelig atferd.

Kontroller alltid kilden til informasjon, og analyser innholdet før du gjør noe og deler det med andre.