

Conselhos de saúde pública para os viajantes que viajam para assistir ao **EURO 2024 da UEFA**

O torneio final do EURO 2024 da UEFA terá lugar na Alemanha de 14 de junho a 14 de julho de 2024. Se viajar para assistir ao evento, recomendamos-lhe que siga estes conselhos de saúde para proteger a sua saúde e bem-estar.

Antes de viajar para assistir ao evento

Vacinação

Verifique o seu estado de vacinação e consulte o seu médico para saber se precisa de tomar ou renovar alguma vacina. Dependendo de fatores como a sua idade, o local onde vive, quaisquer problemas de saúde subjacentes e o estado de vacinação anterior, estes podem incluir vacinas contra o sarampo, a tosse, o tétano, a difteria, a poliomielite, a doença por coronavírus 2019 (COVID-19) ou outras doenças.

Pode encontrar mais informações sobre as vacinas recomendadas na Alemanha: [aqui](#).



Vacinas contra a COVID-19

A fase de emergência da COVID-19 terminou, mas o vírus continua a propagar-se e a pôr em perigo a vida das pessoas, em especial as mais idosas, com doenças crónicas, imunocomprometidas ou grávidas. A vacinação reduz o risco de doença grave e de morte. Se estiver em risco de contrair COVID-19 grave, verifique o seu estado de vacinação contra a COVID-19 e consulte o seu prestador de cuidados de saúde para tomar as doses necessárias.

Pode encontrar mais informações sobre a vacinação contra a COVID-19 na Alemanha: [aqui](#).

Pode encontrar informações e recomendações da OMS sobre a vacinação contra a COVID-19: [aqui](#).

Durante a sua participação no evento

Exposição ao sol e ao calor

Este verão, prevêm-se temperaturas elevadas na Alemanha, que podem representar riscos graves para a saúde. A exposição prolongada ao sol e ao calor pode conduzir a um aumento das doenças graves relacionadas com o calor e a radiação ultravioleta (UV) e, em casos extremos, pode ser mortal.



Para se proteger do sol e do calor, tenha em mente o seguinte:

o Mantenha-se afastado do calor, sempre que possível.

Mantenha-se à sombra e evite realizar atividades extenuantes durante as horas mais quentes do dia. Não deixe crianças ou animais em veículos estacionados e, se necessário e possível, passe 2 a 3 horas do dia num local fresco.

o Mantenha o seu corpo fresco e use protetor solar. Utilize vestuário leve e largo. Aplique sempre um protetor solar com fator de proteção solar 30 ou superior, mesmo que pretenda ficar na sombra. Use roupas compridas, arejáveis e de cor clara e um chapéu para proteção adicional. Não se esqueça de usar

óculos de sol para proteger os seus olhos.

o Mantenha-se hidratado. Não se esqueça de beber água suficiente. A transpiração intensa faz com que o nosso corpo perca muita água. Por conseguinte, deve beber cerca de 2 a 3 litros de líquidos ao longo do dia durante uma vaga de calor. A água e os chás frescos sem adição de açúcares são os mais adequados. Evite o álcool e limite a cafeína e o açúcar, pois estes podem desidratá-lo e prejudicar a sua circulação.

o Coma pouco. Nos dias quentes, é melhor evitar grandes refeições. Opte por fazer várias pequenas refeições ao longo do dia e escolha alimentos frescos, como frutas, legumes, saladas, sopas com baixo teor de gordura e produtos lácteos.

o Verifique a sua medicação Se tomar medicação, consulte o seu médico antes de viajar para verificar a sua tolerância ao calor. Siga cuidadosamente as instruções de conservação, em especial em condições quentes.

o Tome estas precauções a sério para evitar problemas de saúde relacionados com o calor. Enquanto cuida de si, não se esqueça de verificar a sua família e amigos que estejam consigo.

Para mais informações sobre como reconhecer e tratar as queixas relacionadas com o calor, consulte o sítio Web do Centro Federal Alemão de Educação para a Saúde: [aqui](#).

O serviço de meteorologia alemão emite advertências de calor durante dias com grandes cargas térmicas: [aqui](#).

Para obter informações sobre a radiação UV e a proteção UV, consulte o sítio Web do Departamento Federal Alemão de Proteção contra as Radiações: [aqui](#).

Conselhos de saúde da OMS para temperaturas quentes: [aqui](#).

Água e segurança dos alimentos



Na Alemanha, a água da torneira é segura para beber.

Durante o verão, o tempo quente e húmido propicia a multiplicação rápida dos germes, o que torna os alimentos pouco seguros para ingestão. Os alimentos contaminados podem não ter aspeto, sabor ou cheiro diferentes dos alimentos seguros. Algumas doenças provocadas pelos alimentos são ligeiras e podem ser tratadas em poucos dias, mas outras podem ser graves ou mesmo mortais.

Para prevenir a doença transmitida através dos alimentos:

- ingira alimentos cuidadosamente cozinhados e lave a fruta e

os legumes;

- evite consumir alimentos cozidos ou perecíveis que tenham sido mantidos à temperatura ambiente durante mais de 2 horas; e
- lave as mãos frequentemente com sabão e água ou utilize um desinfetante à base de álcool, em especial antes de tocar nos alimentos e depois de usar a casa de banho.

«Five keys to safer food» (Cinco elementos fundamentais para uma maior segurança dos alimentos) da OMS: [aqui](#).

Doenças transmitidas por carraças

Quando estiver ao ar livre, lembre-se que as carraças são mais ativas de abril a setembro. As carraças não se encontram apenas nas florestas; podem também estar nos parques, jardins e quintais das cidades — em qualquer lugar onde se possa estar a desfrutar dos jogos de futebol ou das festividades circundantes. As carraças podem transmitir doenças que podem resultar em doenças crónicas graves ou mesmo conduzir à morte, como a borreliose (borreliose de Lyme) ou a encefalite transmitida por carraças (TBE).



Para reduzir o risco de ser mordido por carraças:

- evite caminhar em zonas arborizadas e com arbustos, designadamente fora dos trilhos;
- se estiver numa zona com arbustos ou se estiver num parque: o use vestuário que cubra a maior parte das partes do corpo, como mangas longas e calças longas; o enfie as pernas das calças nas meias para que as carraças não possam rastejar para dentro delas; o use vestuário de cor clara para ajudar a encontrar facilmente as

carraças no mesmo;

- o use repelente de insetos aprovado na pele e/ou na roupa, seguindo as instruções — nas crianças, o repelente de insetos deve ser aplicado por um adulto; e
- verifique regularmente se há carraças na roupa e na pele, em especial depois de realizar atividades ao ar livre.

Na Alemanha, recomenda-se a toma da vacina contra a encefalite transmitida por carraças aos viajantes em zonas com um risco especial de contrair encefalite transmitida por carraças, que possam ter qualquer contacto com carraças. No sítio Web do Instituto Robert Koch, está disponível uma panorâmica das atuais zonas de alto risco de contrair encefalite transmitida por carraças na Alemanha: [aqui](#).

Vírus do trato respiratório

Conheça o seu risco e proteja-se a si próprio e os outros contra a COVID-19 e contra outros vírus respiratórios.



Embora qualquer pessoa possa contrair a COVID-19, certos grupos estão em maior risco de desenvolver doença grave. Estes incluem os idosos, as grávidas, as pessoas imunocomprometidas e as pessoas com doenças crónicas. As medidas de proteção para si e para os outros incluem a prática de uma boa higiene das mãos e da tosse, a garantia de uma ventilação interior adequada e a permanência em casa se estiver doente, bem como a manutenção da vacinação em dia, de acordo com as recomendações do seu país.

O uso de máscara e o distanciamento físico são recomendados durante os períodos de alta circulação do vírus em determinados contextos e grupos de risco. Mais informação: [aqui](#).

Infeções transmitidas através das relações sexuais



É importante proteger-se das infeções transmitidas durante as relações sexuais. As doenças sexualmente transmissíveis (DST) comuns na Europa incluem a clamídia, a gonorreia e a sífilis. Outras infeções, como o VIH, a hepatite viral e a varíola M, também podem ser transmitidas durante as relações sexuais. As doenças sexualmente transmissíveis e a varíola M não tratadas podem conduzir a problemas de saúde graves, ao passo que o VIH exige tratamento ao longo da vida.

Os preservativos, quando utilizados de forma correta e consistente, são eficazes na redução do risco de IST e VIH. Na Alemanha, os preservativos estão disponíveis em drogarias, farmácias e supermercados. O uso de um preservativo não o protegerá totalmente da varíola M, mas pode reduzir o risco ou a extensão da exposição.

Consulte o seu prestador de cuidados de saúde no seu país de origem para tomar as vacinas ou as precauções necessárias, como a profilaxia de pré-exposição (PrEP) para o VIH. Note-se que a PrEP não protege contra outras IST. Existem vacinas eficazes para a hepatite A, hepatite B e varíola M.

Se teve relações sexuais sem o uso de proteção ou relações sexuais frequentes com vários parceiros, recomenda-se o rastreio das IST. Em caso de potencial exposição ao VIH ou à varíola M, contacte os serviços de ambulatório ou os consultórios de especialistas em VIH e IST para profilaxia pós-exposição. Mais informação: [aqui](#).

As IST e a varíola M poderão não provocar sintomas, mas os sinais mais frequentes incluem corrimento inabitual dos órgãos genitais ou do reto, comichão, dor durante a micção, dor retal, alterações cutâneas, nomeadamente erupções cutâneas, lesões semelhantes a bolhas, amarelecimento da pele, dor durante as relações sexuais ou sintomas semelhantes à gripe. Se notar quaisquer sinais de doença sexualmente transmissível ou varíola M, consulte imediatamente um prestador de cuidados de saúde, uma clínica de saúde sexual ou uma organização comunitária. A deteção precoce facilita o tratamento e evita a transmissão a outras pessoas.

Como aceder aos testes e ao tratamento da doença sexualmente transmissível e da varíola M na Alemanha, se necessário

Se suspeitar que está infetado ou se notar sinais de doença sexualmente transmissível ou varíola M, deve procurar aconselhamento médico e, se necessário, fazer um teste. Em muitas grandes cidades alemãs, é também possível obter aconselhamento anónimo e, se necessário, ser testado para deteção de doenças sexualmente transmissíveis, varíola M e VIH em muitas autoridades de saúde locais (Gesundheitsamt) e em Aidshilfe (organizações locais de luta sida), por exemplo. Pode saber se essa oferta está disponível: [aqui](#).

Consumo de álcool, tabaco e canábis

Álcool



Na Alemanha, a compra, a posse e o consumo de álcool são permitidos.

- Se for adulto (a partir dos 18 anos), está autorizado a comprar qualquer tipo de álcool em qualquer quantidade.
- Se tiver 16 anos ou mais, pode comprar cerveja e vinho, mas não bebidas espirituosas.

Embora o álcool possa, de um modo geral, ser consumido em público, existem locais específicos, como os transportes públicos locais, onde o consumo é proibido.

Se optar por consumir álcool, faça-o de forma responsável e limite a sua ingestão. Embora pequenas quantidades de álcool possam ter um efeito estimulante, em geral, abrandam a atividade cerebral. Em doses mais elevadas, pode provocar perturbações da perceção e da atenção. O julgamento, a coordenação e a fala podem tornar-se cada vez mais deficientes.

É fortemente desaconselhada a condução após o consumo de álcool. Na Alemanha, se for apanhado a conduzir com uma taxa de alcoolemia no sangue de apenas 0,3 por milha, pode ser multado.

Pode atingir os 0,3 por milha de taxa de alcoolemia no sangue se beber as seguintes quantidades:

- aproximadamente 0,1 litros de vinho ou 0,3 litros de cerveja para uma mulher de 60 kg
- aproximadamente 0,2 litros de vinho ou 0,5 litros de cerveja para um homem de 80 kg.

Em condições meteorológicas quentes, como na Alemanha, durante o verão, o consumo de álcool pode conduzir a um aumento dos problemas de circulação, à perda de consciência e até a uma diminuição da tensão arterial potencialmente mortal.

Para a sua saúde e segurança, a ingestão de pouco álcool é melhor; melhor ainda, se não ingerir qualquer álcool.

Tabacco

Na Alemanha, a compra, a posse e o consumo de produtos do tabaco/cigarros eletrônicos são permitidos a partir dos 18 anos. Não é permitida a transmissão destes produtos a pessoas com idade inferior a 18 anos.

O tabagismo, incluindo a utilização de cigarros eletrônicos, é proibido na maioria dos espaços públicos fechados, tais como transportes públicos locais, aeroportos e restaurantes, exceto em áreas designadas para fumar em estações ferroviárias, aeroportos e alguns restaurantes, dependendo do estado federal.



O consumo de tabaco e a exposição ao fumo do tabaco representam riscos graves para a saúde, nomeadamente doenças respiratórias e um maior risco de cancro. Deixar de fumar é a melhor forma de proteger a sua saúde e a saúde das pessoas à sua volta.

Canábis

Desde 1 de abril de 2024, os adultos na Alemanha com idade igual e superior a 18 anos podem consumir legalmente canábis, com um limite máximo de 25 gramas para posse pessoal em público. A partir de 1 de julho de 2024, em «clubes sociais de canábis» não comerciais, os membros podem cultivar e partilhar a sua própria canábis para consumo pessoal. No entanto, estes clubes são apenas para os habitantes locais; os turistas não estão autorizados a frequentá-los. Fora destas condições, a compra, a venda ou a partilha da canábis continuam a ser proibidas.



Além disso, é proibido:

- consumir canábis na presença ou na proximidade de instalações para crianças e jovens, designadamente parques infantis, escolas e instalações desportivas;
- consumir canábis em zonas pedonais entre as 7 horas e as 20 horas;
- transmitir canábis a menores, o que é punível por lei;
- importar canábis do estrangeiro; e
- conduzir um veículo sob a influência da canábis, dado que prejudica gravemente as competências motoras e aumenta o risco de acidentes.

Os efeitos da canábis variam muito, como, por exemplo, alucinações, perda de memória e maior assunção de riscos. Podem ocorrer reações adversas, como ataques de pânico e aceleração cardíaca. O consumo prolongado pode provocar défices de aprendizagem e problemas de memória, em especial em jovens com idade inferior a 25 anos, uma vez que o cérebro é particularmente vulnerável a danos relacionados com o tetra-hidrocanabinol.

Acesso ao sistema de saúde na Alemanha



Se for cidadão ou residente da União Europeia (UE) ou de um país do Espaço Económico Europeu (EEE) e residir temporariamente na Alemanha, continua a estar coberto por um seguro de saúde no seu país de origem. Para aceder a tratamento médico, precisará do seu Cartão Europeu de Seguro de Doença (CESD) e da prova de identidade (bilhete de identidade ou passaporte). O CESD é emitido pela sua organização de seguro de saúde no seu país de origem, caso disponha de um seguro de saúde obrigatório nesse país. Aos titulares de seguros privados não é emitido qualquer CESD.

Se não tiver um CESD, pode pedir um certificado provisório de substituição à sua companhia de seguros de saúde. Se tiver um seguro de saúde obrigatório subscrito noutro país da União Europeia, tem direito a tratamento médico, tratamento hospitalar e medicação na Alemanha em caso de doença aguda. Deve apresentar ao médico ou ao hospital o seu CESD ou o certificado provisório de substituição como prova. Em caso de emergência, receberá tratamento mesmo sem um cartão de saúde.



Cosa fare in caso di malattia

Qualquer pessoa que esteja doente pode dirigir-se a um consultório médico de família. Se necessário, será encaminhado para medicina de especialidade ou para um hospital selecionado. Serviços de pesquisa disponíveis: [aqui](#).

Se os consultórios médicos estiverem fechados, pode contactar o serviço médico de permanência através do número 116117

(em alemão). Pode saber qual o consultório médico que está de serviço de permanência ao fim da tarde, à noite ou ao fim de semana: [aqui](#) (disponível em dez línguas).

Se tiver problemas dentários agudos, pode contactar o serviço de urgência dentária: [aqui](#).

Em caso de doenças ou ferimentos graves e potencialmente mortais, pode telefonar para os serviços de emergência através do 112 ou dirigir-se às urgências de um hospital.

O que devo fazer em caso de emergência?

Estão disponíveis vários números de telefone para ajudar em situações de emergência, da seguinte forma:



- 112, para assistência médica imediata (gratuita):
 - o em caso de emergências médicas, como inconsciência, dispneia, dor pronunciada, hemorragia intensa, envenenamento, paralisia, ferimentos graves, febre alta ou crises psicológicas;
 - o se estiver com alguém que necessite de assistência médica urgente e permaneça com a pessoa até que a assistência chegue; e
 - o em caso de perigo imediato (pode também contactar a polícia através do 110).

• 0800 1110111, numa crise aguda de saúde mental (gratuito, em alemão). Pode também ir a uma consulta num consultório médico ou num hospital. Para mais informações sobre as linhas de apoio internacionais, ver [aqui](#).

Como e onde posso obter a medicação?



Normalmente, a medicação está disponível nas farmácias. Algumas farmácias de serviços de emergência também estão abertas à noite e aos fins de semana. Aqui pode saber que farmácia está aberta no final da tarde, à noite ou no fim de semana.

Para muitos medicamentos, necessita de uma receita médica. Qualquer pessoa que tenha de tomar medicamentos regularmente — por exemplo, para a hipertensão arterial ou a diabetes — necessita de uma receita médica, que pode ser obtida junto de um médico de família.

Se vai viajar para a Alemanha para o EURO 2024 da UEFA, não se esqueça de levar consigo os medicamentos que toma para as suas doenças crónicas.

Informação sobre sítios Web e números de telefone úteis



Serviço médico de permanência 116117: Se os consultórios médicos estiverem fechados, pode contactar o serviço médico de permanência através do número 116117.

Emergência médica 112: Em caso de emergência médica, pode contactar os serviços de emergência telefonando para o 112 (gratuito). É aconselhável falar alemão ou inglês. A capacidade de compreender outras línguas europeias depende do pessoal presente.

Perigo 112 ou 110: Em caso de perigo iminente, deve contactar os serviços de emergência através do 112 ou, em alternativa, a polícia através do 110.

Crises mentais agudas 0800 111011: Em caso de crise mental aguda, pode contactar um consultório médico ou um hospital [aqui](#). Pode obter ajuda telefónica por ser através da linha telefónica de apoio, telefonando para o 0800 111011 (em alemão).

Lidar com informações falsas

É muito importante obter informações, conselhos e orientações de fontes oficiais, tais como as autoridades de saúde nacionais e locais ou as organizações internacionais como a OMS.



A infodemia — excesso de informações, incluindo informações falsas ou enganosas — pode intensificar-se durante eventos de concentração de massas, causando confusão e conduzindo a comportamentos potencialmente prejudiciais para a saúde.

Verifique sempre a fonte de informação e analise o conteúdo antes de tomar medidas e partilhá-lo com outras pessoas.