

Sfaturi de sănătate publică pentru călătorii care merg la Campionatul UEFA EURO 2024

Turneul final al Campionatului UEFA EURO 2024 va avea loc în Germania în perioada 14 iunie-14 iulie 2024. Dacă mergeți la campionat, vă încurajăm să urmați aceste sfaturi de sănătate pentru a vă proteja sănătatea și starea de bine.

Înainte de a participa la eveniment

Vaccinarea

Verificați-vă schema de vaccinare și adresați-vă medicului dumneavoastră pentru a primi recomandări de eventuale vaccinuri pe care să le faceți sau să le repetați. În funcție de factori precum vârsta, domiciliul, eventuale afecțiuni medicale existente și situația vaccinării anterioare, printre ele se numără vaccinuri împotriva rujeolei, tusei convulsive, tetanosului, difteriei, poliomielitei, bolii cauzate de coronavirusul 2019 (COVID-19) sau împotriva altor boli.

Mai multe informații despre vaccinurile recomandate în Germania: [aici](#).



Vaccinările împotriva COVID-19

Faza de urgență a pandemiei de COVID-19 s-a terminat, dar virusul continuă să se răspândească și să pună în pericol viețile oamenilor, în special ale celor în vârstă, celor care au boli cronice sau care sunt imunocompromiși sau ale femeilor însărcinate. Vaccinarea reduce riscul de boli grave și de deces. Dacă sunteți expuși riscului de a dezvolta forme grave de COVID-19, verificați-vă schema de vaccinare împotriva COVID-19 și adresați-vă furnizorului dumneavoastră de servicii medicale cu privire la eventualele doze necesare.

Mai multe informații cu privire la vaccinarea împotriva COVID-19 în Germania: [aici](#).

Informații și recomandări ale OMS privind vaccinarea împotriva COVID-19: [aici](#).

Expunerea la soare și la căldură

În Germania se preconizează în această vară temperaturi mari, care pot prezenta riscuri grave pentru sănătate. Expunerea prelungită la soare și la căldură poate duce la agravarea bolilor asociate expunerii la căldură și la radiații ultraviolete (UV) și, în cazuri extreme, chiar la deces.



Pentru a vă proteja de soare și de căldură, țineți seama de următoarele recomandări:

o Feriți-vă pe cât posibil de căldură! Stați la umbră și evitați orice fel de activitate solicitantă în intervalele orare în care se înregistrează cele mai mari temperaturi. Nu lăsați copiii sau animalele în vehicule parcate și, dacă este necesar și posibil, petreceți 2-3 ore din zi într-un loc răcoros.

o Mențineți-vă corpul răcorit și folosiți cremă de protecție solară! Purtați haine lejere și largi. Aplicați întotdeauna o cremă de protecție solară cu factor minim de protecție SPF 30, chiar dacă intenționați să stați la umbră. Purtați haine lungi,

răcoroase și de culoare deschisă și o pălărie pentru protecție suplimentară. Nu uitați de ochelarii de soare ca să vă protejați ochii.

o Hidratați-vă permanent! Nu uitați să beți suficiente lichide. Prin transpirația excesivă, corpul pierde o cantitate mare de lichide. Prin urmare, în perioadele de caniculă, trebuie să beți aproximativ 2-3 litri de lichide pe parcursul zilei. Apa și ceaiurile reci fără adaos de zahăr sunt cele mai adecvate în acest caz. Evitați consumul de alcool și limitați consumul de cofeină și de zahăr, deoarece vă pot deshidrata și vă pot afecta circulația sanguină.

o Consumați alimente ușoare! În zilele caniculare, se recomandă evitarea meselor copioase. Mâncați mai des, dar cantități mai mici de alimente pe parcursul zilei și alegeți alimente proaspete și răcoritoare, de exemplu fructe, legume, salate, supe și produse lactate cu un conținut mic de grăsimi.

o Verificați-vă medicamentele! Dacă luați medicamente, înainte de călătorie, întrebați medicul dacă sunt rezistente la temperaturi mari. Urmați cu atenție indicațiile de păstrare a medicamentelor, în special în condiții de temperaturi mari.

o Tratați aceste măsuri de precauție cu seriozitate ca să evitați problemele de sănătate cauzate de căldură. Aveți grijă de dumneavoastră, dar nu uitați nici de membrii familiei și prietenii care vă însoțesc.

Pentru mai multe informații despre cum să recunoașteți și să tratați afecțiunile cauzate de căldură, consultați site-ul Centrului Federal German de Educație pentru Sănătate: [aici](#).

Institutul Meteorologic German emite avertizări de caniculă pentru zilele cu valori termice mari: [aici](#).

Pentru informații privind radiațiile UV și protecția împotriva radiațiilor UV, consultați site-ul Oficiului Federal German pentru Protecția împotriva Radiațiilor: [aici](#).

Recomandări de sănătate ale OMS pentru perioadele de caniculă: [aici](#).

Siguranța apei și a alimentelor

Apa de la robinet din Germania este sigură pentru consum.



În timpul verii, vremea caldă și umedă favorizează înmulțirea rapidă a germenilor și afectează siguranța alimentelor pentru consum. Este posibil ca alimentele contaminate să nu prezinte un aspect, gust sau miros diferit față de alimentele sigure pentru consum. Unele dintre bolile transmise prin alimente nu sunt grave și pot fi tratate în câteva zile, dar altele pot fi grave sau pot duce chiar la deces.

Pentru a preveni bolile transmise prin alimente:

- consumați alimente preparate corespunzător și spălați fructele și legumele;
- evitați să consumați alimente gătite sau perisabile care au fost ținute la temperatura camerei mai mult de 2 ore și
- spălați-vă frecvent pe mâini cu apă și săpun sau folosiți dezinfectant de mâini pe bază de alcool, în special înainte să atingeți alimentele și după ce folosiți toaleta.

„Cinci mesaje-cheie pentru siguranța alimentației” ale OMS: [aici](#).

Boli transmise de căpușe

Când sunteți în aer liber, nu uitați că în perioada aprilie-septembrie căpușele devin mult mai active. Căpușele nu sunt doar în păduri, ci și în parcuri, grădini și curțile gospodăriilor – în orice loc unde ați putea să vă bucurați de meciuri de fotbal sau de festivitățile aferente. Căpușele pot transmite boli ce pot cauza afecțiuni cronice grave sau chiar decesul, de exemplu borelioza (boala Lyme) sau encefalita transmisă de căpușe (TBE).

Pentru a reduce riscul de a fi mușcat de căpușe:



- evitați plimbările în zonele împădurite și cele acoperite de tufișuri, inclusiv în afara traseelor obișnuite;
- dacă vă aflați într-o zonă acoperită de tufișuri sau dacă stați într-un parc:
 - o purtați haine care să vă acopere cea mai mare parte a corpului, de exemplu bluze cu mânecă lungă și pantaloni lungi;
 - o trageți șosetele peste pantaloni, ca să nu intre căpușe sub pantaloni;
 - o purtați haine de culoare deschisă ca să puteți găsi mai ușor

căpușele pe haine;

o utilizați pe piele și/sau pe haine repelenți împotriva insectelor aprobați în conformitate cu instrucțiunile de utilizare – în cazul unui copil, repelentul împotriva insectelor trebuie aplicat de către un adult și

- Controlați în mod regulat eventuala prezență a căpușelor pe haine și pe piele, în special după activități în aer liber.

Vaccinarea împotriva TBE este recomandată în Germania pentru cei care călătoresc în zone cu risc specific de TBE și care pot intra în contact cu căpușe. O prezentare generală a zonelor actuale cu risc mare de TBE din Germania este disponibilă pe site-ul Institutului Robert Koch: [aici](#).

Virusuri respiratorii



Informați-vă cu privire la riscuri și protejați-vă pe dumneavoastră și pe cei din jur de COVID-19 și de alte virusuri respiratorii.

Deși oricine poate contracta COVID-19, anumite categorii prezintă un risc mai mare de a face o formă mai gravă a bolii. Acestea sunt persoanele în vârstă, femeile gravide, persoanele imunocompromise și persoanele care au afecțiuni cronice. Printre măsurile pe care le puteți lua pentru a vă proteja și a proteja și persoanele din jurul dumneavoastră se numără menținerea unei igiene adecvate a mâinilor și respectarea etichetei tusei, asigurarea unei aerisiri adecvate a spațiilor închise și izolarea la domiciliu în caz de îmbolnăvire, precum și

respectarea schemei de vaccinare, conform recomandărilor din țara dumneavoastră.

Pentru anumite medii și grupuri de risc, se recomandă purtarea măștilor de protecție și distanțarea fizică în perioadele de circulație intensă a virusului. Informații suplimentare:

[aici](#).

Infecții cu transmitere sexuală



Este important să vă protejați de infecțiile transmise în timpul actului sexual. Printre cele mai frecvente infecții cu transmitere sexuală din Europa se numără Chlamydia, gonoreea și sifilisul. În timpul actului sexual, pot fi transmise și alte infecții precum HIV, hepatita virală și variola maimuței. Dacă nu sunt tratate, infecțiile cu transmitere sexuală și variola maimuței pot duce la probleme de sănătate grave, iar infecția cu HIV necesită tratament pe tot parcursul vieții.

Atunci când sunt utilizate în mod corect și constant, prezervativele sunt eficiente pentru reducerea riscului de infecții cu transmitere sexuală și cu HIV. În Germania, prezervativele sunt disponibile în drogherii, farmacii și supermarketuri. Utilizarea unui prezervativ nu vă protejează pe deplin împotriva variolei maimuței, dar poate reduce riscul sau gradul de expunere. Consultați furnizorul de servicii medicale din țara dumneavoastră de origine pentru vaccinările sau măsurile de precauție necesare, cum ar fi profilaxia preexpunere (PrEP) la infecția cu HIV. Rețineți că această profilaxie nu vă protejează împotriva altor boli cu transmitere sexuală. Există vaccinuri eficiente împotriva hepatitei A, hepatitei B și variolei maimuței.

Dacă ați avut un contact sexual neprotejat sau contacte sexuale frecvente cu mai mulți parteneri, se recomandă screeningul pentru infecții cu transmitere sexuală. În cazul unei potențiale expuneri la HIV sau la variola maimuței, contactați serviciile de asistență medicală ambulatorie sau cabinetele specializate în tratarea HIV și a infecțiilor cu transmitere sexuală pentru profilaxie postexpunere. Informații suplimentare: [aici](#).

Este posibil ca în cazul infecțiilor cu transmitere sexuală și al variolei maimuței să nu aveți simptome, dar printre semnele frecvente de infectare se numără scurgeri neobișnuite la nivelul organelor genitale sau al rectului, prurit, dureri la urinare, durere la nivelul rectului, modificări la nivelul pielii și anume erupții pe piele, leziuni veziculare, îngălbenirea pielii, durere în timpul actului sexual sau simptome asemănătoare gripei. Dacă observați orice semn al unei infecții cu transmitere sexuală sau al variolei maimuței, consultați imediat un furnizor de servicii medicale, o clinică de sănătate sexuală sau o organizație comunitară. Depistarea din timp facilitează tratamentul și previne transmiterea la alte persoane.

Accesul la testele de depistare și la tratamentul infecțiilor cu transmitere sexuală și al variolei maimuței în Germania, dacă este cazul

Dacă suspectați că v-ați infectat sau dacă observați semne ale unei infecții cu transmitere sexuală sau ale variolei maimuței, trebuie să vă adresați medicului și, dacă este nevoie, să faceți un test de depistare. În multe orașe mari din Germania, puteți beneficia și de consiliere anonimă și, dacă este nevoie, să efectuați teste pentru depistarea infecțiilor cu transmitere sexuală, a variolei maimuței și a infecției cu HIV, de exemplu, în numeroasele Gesundheitsamt [autorități locale din domeniul sănătății] și la Aidshilfe [organizații locale de combatere a SIDA]. Puteți afla dacă o astfel de ofertă este disponibilă: [aici](#).

Consumul de alcool, tutun și cannabis

Alcoolul



În Germania, achiziționarea, deținerea și consumul de alcool sunt permise.

- Dacă sunteți adult (cu vârsta peste 18 ani), puteți achiziționa orice tip de alcool în orice cantitate.
- Dacă aveți cel puțin 16 ani, puteți achiziționa bere și vin, dar nu și băuturi spirtoase.

Deși alcoolul poate fi consumat în general în public, există anumite locuri, cum sunt mijloacele de transport public local, unde consumul de alcool este interzis.

Dacă alegeți să consumați alcool, consumați în mod responsabil și în cantități limitate. Deși alcoolul consumat în cantități mici poate avea un efect stimulator, în general încetinește activitatea cerebrală. Consumul de alcool în cantități mai mari poate duce la tulburări de percepție și de atenție. Gândirea, coordonarea și vorbirea pot deveni din ce în ce mai afectate.

Conducerea vehiculelor sub influența alcoolului este descurajată cu fermitate. În Germania, dacă se constată că ați condus un vehicul sub influența alcoolului, cu o concentrație de alcool în sânge de doar 0,3 ‰, puteți fi sancționat(ă).

Puteți ajunge la o concentrație de alcool în sânge de 0,3 ‰ dacă beți următoarele cantități de băuturi alcoolice:

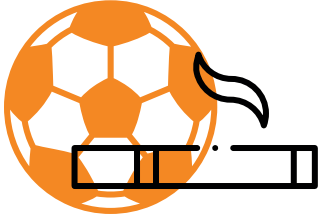
- aproximativ 0,1 litri de vin sau 0,3 litri de bere în cazul unei femei cu o greutate de 60 kg
- aproximativ 0,2 litri de vin sau 0,5 litri de bere în cazul unui bărbat cu o greutate de 80 kg.

În perioadele călduroase, cum este cazul în Germania în timpul verii, consumul de alcool poate duce la creșterea problemelor de circulație sanguină, la pierderea cunoștinței și chiar la scăderea tensiunii arteriale care vă poate pune în pericol viața.

Pentru sănătatea și siguranța dumneavoastră, este mai bine să reduceți consumul de alcool, dar cel mai bine ar fi să nu consumați deloc alcool.

Tutunul

În Germania, persoanele cu vârsta de minimum 18 ani pot achiziționa, deține și consuma produse din tutun/țigărete electronice. Nu este permisă transmiterea acestor produse la persoane cu vârsta sub 18 ani.



Fumatul, inclusiv utilizarea țigaretelor electronice, este interzis în majoritatea spațiilor publice închise, de exemplu mijloacele de transport public local, aeroporturi și restaurante, cu excepția spațiilor special amenajate pentru fumat din gări, aeroporturi și unele restaurante, în funcție de statul federal.

Consumul de tutun și expunerea la fumul de tutun prezintă riscuri grave pentru sănătate, inclusiv boli respiratorii și un risc crescut de cancer. Renunțarea la fumat este cea mai bună modalitate de a vă proteja sănătatea și de a proteja sănătatea persoanelor din jurul dumneavoastră.

Canabis



Începând cu 1 aprilie 2024, adulții din Germania cu vârsta de minimum 18 ani pot consuma în mod legal, în spațiile publice, o cantitate de maximum 25 de grame de cannabis pentru consum propriu. Începând cu 1 iulie 2024, în cadrul „cluburilor sociale de cannabis” necomerciale, membrii își pot cultiva și împărți propriul cannabis pentru uzul personal. Totuși, aceste cluburi sunt destinate exclusiv localnicilor, accesul turiștilor în aceste cluburi fiind interzis. Cu excepția acestor reglementări, achiziționarea, vânzarea sau distribuirea de cannabis este în

continuare interzisă.

În plus, este interzis:

- să consumați cannabis în prezența copiilor și a tinerilor sau în apropierea instituțiilor pentru copii și tineri, inclusiv terenuri de joacă, școli și centre sportive;
- să consumați cannabis în zonele pietonale între orele 7.00 și 20.00;
- să oferiți cannabis la minori, fapt care se pedepsește prin lege;
- să importați cannabis din străinătate și
- să conduceți un vehicul sub influența cannabisului, deoarece acesta afectează grav capacitățile motorii și mărește riscul de accidente.

Efectele cannabisului variază foarte mult, printre ele numărându-se halucinațiile, tulburările de memorie și asumarea unor riscuri sporite. Pot apărea reacții adverse precum atacuri de panică și creșterea ritmului cardiac. Consumul de cannabis pe termen lung poate duce la deficiențe de învățare și la probleme de memorie, în special la tinerii sub 25 de ani, deoarece creierul este deosebit de vulnerabil la leziuni cauzate de tetrahidrocannabinol.

Accesul la sistemul de sănătate din Germania



Dacă sunteți cetățean sau rezident al unei țări din Uniunea Europeană (UE) sau din Spațiul Economic European (SEE) și locuiți temporar în Germania, sunteți în continuare asigurat prin sistemul de asigurări de sănătate din țara dumneavoastră de origine. Pentru a avea acces la tratament medical, veți avea nevoie de cardul dumneavoastră european de asigurări sociale de sănătate (CEASS) și de dovada identității (carte de identitate sau pașaport). Cardul CEASS este emis de organizația de asigurări de sănătate din țara dumneavoastră de origine, dacă aveți o asigurare de sănătate obligatorie la respectiva organizație. Deținătorii de asigurări de sănătate private nu

primesc un card CEASS. Dacă nu aveți un card CEASS, puteți solicita un certificat înlocuitor provizoriu de la compania dumneavoastră de asigurări de sănătate. Dacă aveți o asigurare legală de sănătate în altă țară din Uniunea Europeană, aveți dreptul la tratament medical, tratament spitalicesc și tratament medicamentos în Germania în cazul unei boli acute. Drept dovadă, trebuie să prezentați medicului sau spitalului respectiv cardul dumneavoastră CEASS sau certificatul înlocuitor provizoriu.



În caz de urgență, veți primi tratament chiar dacă nu aveți un card de sănătate.

Cosa fare in caso di malattia

Oricine se îmbolnăvește poate merge la cabinetul unui medic de familie. Dacă este necesar, veți fi îndrumat(ă) către un anumit cabinet medical sau spital de specialitate. Puteți căuta serviciile disponibile: [aici](#).

În cazul în care cabinetele medicale sunt închise, puteți contacta serviciul medical de gardă la numărul de telefon 116117 (în germană). Puteți afla care este cabinetul medical de gardă pe parcursul serii, noaptea sau în weekend: [aici](#) (disponibil în 10 limbi).

Dacă aveți probleme dentare acute, puteți contacta serviciul stomatologic de urgență: [aici](#).

În caz de boli sau leziuni grave care pun în pericol viața, puteți apela serviciile de urgență la numărul de telefon 112 sau puteți merge la camera de gardă a unui spital.

Ce trebuie să fac în cazul unei urgențe?

Sunt disponibile diferite numere de telefon pentru acordarea de asistență în situații de urgență, după cum urmează:

- 112 - pentru asistență medicală imediată (gratuit):
 - o în caz de urgențe medicale, cum ar fi pierderea cunoștinței, dificultăți de respirație, dureri severe, sângerare abundentă, intoxicație, paralizie, leziuni grave, febră mare sau crize psihologice;
 - o dacă sunteți însoțit(ă) de o persoană care are nevoie de asistență medicală de urgență și rămâneți alături de

persoana respectivă până la sosirea serviciilor de asistență și

- o în caz de pericol imediat (puteți apela și serviciile de poliție la numărul de telefon 110).

- 0800 1110111 - în caz de criză acută de sănătate psihică (gratuit, în limba germană). De asemenea, puteți merge la un cabinet medical sau la un spital. Pentru linii de asistență telefonică internațională, vezi [aici](#).



Cum și de unde pot obține medicamente?



Medicamentele sunt de obicei disponibile în farmacii. Unele farmacii pentru servicii de urgență sunt, de asemenea, deschise pe timpul nopții și în weekend. Aici puteți afla care sunt farmaciile deschise seara, pe timpul nopții sau în weekend.

Pentru o serie de medicamente, aveți nevoie de prescripție medicală de la un medic. Orice persoană care trebuie să ia

medicamente în mod regulat – de exemplu, pentru hipertensiune arterială sau diabet – are nevoie de o prescripție medicală, care poate fi obținută de la un medic de familie.

Dacă mergeți în Germania la Campionatul UEFA EURO 2024, nu uitați să luați cu dumneavoastră medicamentele pe care le luați pentru boli cronice.

Informații despre site-uri și numere de telefon utile



Serviciul medical de gardă - 116117: În cazul în care cabinetele medicale sunt închise, puteți contacta serviciul medical de gardă la numărul de telefon 116117.

Situație medicală de urgență - 112: În cazul unei situații medicale de urgență, puteți apela serviciile pentru situații de urgență la numărul de telefon 112 (gratuit). Pentru comunicare, este recomandabil să folosiți limba germană sau limba engleză. Capacitatea de a înțelege alte limbi europene depinde de personalul prezent.

Pericol - 112 sau 110: În caz de pericol iminent, trebuie apelate serviciile de urgență la numărul de telefon 112 sau, alternativ, serviciile de poliție la numărul de telefon 110.

Crize acute de sănătate psihică - 0800 111011: În situații de criză acută de sănătate psihică, puteți contacta un cabinet medical sau un spital aici. Puteți obține asistență telefonică prin intermediul liniei de asistență telefonică la numărul 0800 111011 (în limba germană).

Tratarea informațiilor false

Este foarte important să obțineți informații, sfaturi și îndrumări din surse oficiale, cum ar fi autoritățile naționale și locale din domeniul sănătății sau organizații internaționale precum OMS.



O epidemie informațională – prea multe informații, inclusiv informații false sau înșelătoare – se poate intensifica în timpul evenimentelor care implică adunări publice, putând crea confuzie și duce la comportamente care ar putea dăuna sănătății.

Verificați întotdeauna sursa informațiilor și analizați conținutul lor înainte să acționați și să le comunicați și altora.