

# Zdravotné odporúčania pre cestujúcich na **UEFA EURO 2024**

*Finálový turnaj UEFA EURO 2024 sa uskutoční v Nemecku od 14. júna do 14. júla 2024. Ak sa chystáte na toto podujatie, odporúčame vám dodržiavať nasledujúce zdravotné odporúčania v záujme ochrany zdravia a celkovej pohody.*

*Pred návštevou podujatia*

## Očkovanie

Skontrolujte si svoje očkovania a poraďte sa s lekárom, či potrebujete preočkovanie alebo nové očkovania. V závislosti od faktorov ako vek, bydlisko, prípadné ochorenia a predchádzajúce očkovania, môže byť potrebné očkovanie proti osýpkam, čiernemu kašľu, tetanu, záškrtu, detskej obrne, koronavírusu 2019 (COVID-19) alebo iným chorobám.

Viac informácií o odporúčaných vakcínach v Nemecku: [tu](#).

### Očkovania proti ochoreniu COVID-19



Akútna fáza v súvislosti s ochorením COVID-19 sa skončila, ale vírus sa naďalej šíri a ohrozuje hlavne život starších osôb, osôb s chronickými chorobami, oslabenou imunitou alebo tehotných žien. Očkovanie znižuje riziko ťažkého a životu nebezpečného ochorenia. Ak ste rizikovou osobou a hrozí vám rizikový priebeh ochorenia COVID-19, poraďte sa so svojím lekárom o očkovaní a prípadnom preočkovaní proti COVID-19.

Viac informácií o očkovaní proti ochoreniu COVID-19 v Nemecku: [tu](#).  
Informácie a odporúčania WHO o očkovaní proti ochoreniu COVID-19: [tu](#).

### Pobyt na slnku a v horúčavách

Podľa predpovedí možno v Nemecku očakávať horúce leto s vysokými teplotami, ktoré môžu predstavovať vážne zdravotné riziko. Dlhodobý pobyt sa slnku a v teple môže viesť k zvýšenému výskytu závažných ochorení súvisiacich s teplom a ultrafialovým žiarením (UV) a v extrémnych prípadoch môže byť smrteľné.



Aby ste sa chránili pred slnkom a horúcom, majte na pamäti toto:

- o Ak je to možné, chráňte sa pred teplom. Zdržiavajte sa v tieni a vyhýbajte sa namáhavej činnosti počas najhorúcejšej časti dňa. Nenechávajte deti ani zvieratá v zaparkovaných vozidlách, a ak je to potrebné a možné, strávte 2 – 3 hodiny počas dňa na chladnom mieste.

- o Vyhýbajte sa prehriatiu a používajte opaľovací krém.

- o Používajte ľahké a voľné oblečenie. Vždy používajte opaľovací krém s ochranným faktorom SPF 30 alebo vyšším, aj keď

- o neplánujete ísť na slnko. Noste dlhé, vzdušné, svetlé oblečenie

- o a pokrývku hlavy na dodatočnú ochranu. Nezabudnite si chrániť oči slnečnými okuliarmi.

- o Pravidelne pite a dbajte na celodenný pitný režim. Silné potenie spôsobuje, že naše telo stráca veľa vody. Počas horúčav by ste preto mali počas dňa vypiť približne dva až tri litre tekutín. Najlepšia je voda a chladené čaje bez pridaného cukru. Vyhnite sa alkoholu a obmedzte kofeín a cukor, pretože vás môžu dehydrovať a zbytočne zaťažovať krvný obeh.

- o Stravujte sa ľahko. Počas horúcich dní je lepšie vyhnúť sa ťažkým jedlám. Radšej jedzte častejšie a menšie množstvo a vyberajte si čerstvé a chladné potraviny, ako sú ovocie, zelenina, šaláty, polievky s nízkym obsahom tuku a mliečne výrobky.

- o Skontrolujte si lieky. Ak užívate lieky, pred cestou sa poraďte so svojím lekárom, či znesú vysoké teploty. Starostlivo dodržiavajte pokyny na uskladnenie, najmä pri vysokých letných teplotách.

- o Aby ste sa vyhli zdravotným problémom súvisiacim s teplom, dodržiavajte uvedené preventívne opatrenia. Dbajte nielen o seba, ale aj o svojich blízkych či priateľov, ktorí sú s vami.

Ďalšie informácie o tom, ako rozpoznať a liečiť ťažkosti súvisiace s teplom, nájdete na webovej stránke Nemeckého spolkového centra pre zdravotnú výchovu: [tu](#).

Nemecká meteorologická služba vydáva varovania pred horúčavami na dni s vysokým tepelným zaťažením: [tu](#).

Informácie o UV žiarení a ochrane pred UV žiarením nájdete na webovej stránke nemeckého Spolkového úradu pre ochranu pred žiarením: [tu](#).

Zdravotné odporúčania WHO pre horúce počasie: [tu](#).

## Bezpečnosť vody a potravín



Voda z vodovodu v Nemecku je nezávadná a vhodná na pitie. V letnom horúcom a vlhkom počasí sa zlepšujú podmienky na rýchle rozmnožovanie baktérií, ktoré vedú ku rýchlejšiemu skazeniu potravín. Kontaminované potraviny sa nemusia na pohľad, chuťou ani vôňou líšiť od ostatných potravín. Niektoré ochorenia spôsobené potravinami sú mierne a odznejú v priebehu niekoľkých dní, iné však môžu byť závažné alebo dokonca smrteľné.

Ako zabrániť ochoreniam prenášaným potravinami:

- jedzte dôkladne tepelne spracované potraviny a umývajte ovocie a zeleninu,
- vyhýbajte sa konzumácii varených potravín alebo potravín rýchlo podliehajúcich skaze, ktoré boli uchovávané pri izbovej teplote dlhšie ako 2 hodiny,
- často si umývajte ruky vodou a mydlom alebo používajte dezinfekčný prostriedok na ruky na báze alkoholu, najmä pred dotykom potravín a po návšteve toalety.

Päť základných pravidiel o bezpečnejších potravinách Svetovej zdravotníckej organizácie: [tu](#).

## Choroby prenášané kliešťami

Pri pobyte vonku nezabudnite, že kliešte sú najaktívnejšie od apríla do septembra. Kliešte sa nevyskytujú len v lesoch, ale aj v mestských parkoch, záhradách a na dvoroch – všade tam, kde ste zdržiavate počas zápasov alebo sprievodných podujatí. Kliešte môžu prenášať choroby, ktoré môžu mať za následok závažné chronické ochorenia alebo dokonca smrť, napríklad boreliózu (lymskú boreliózu) alebo kliešťovú encefalitídu (TBE).

Ako znížiť riziko uhryznutia kliešťom:



- vyhýbajte sa prechádzkam v zalesnených a krovinatých oblastiach alebo mimo vyznačených ciest,
- ak sa nachádzate v krovinatej oblasti alebo sa zdržiavate v parku,
  - o noste oblečenie, ktoré zakrýva väčšinu častí tela, napríklad dlhé rukávy a dlhé nohavice,
  - o zastrčte si nohavice do ponožiek, aby do nich nemohli vliezť kliešte,
  - o noste svetlé oblečenie, ktoré vám pomôže ľahko nájsť kliešťa

na oblečení,

- o používajte schválené repelenty proti hmyzu na pokožku a/alebo oblečenie podľa pokynov; deťom aplikuje repelent dospelý,
- pravidelne kontrolujte oblečenie a pokožku na prítomnosť kliešťov, najmä po pobyte vonku.

Očkovanie proti TBE sa v Nemecku odporúča cestujúcim v oblastiach s osobitným rizikom TBE, u ktorých je pravdepodobný kontakt s kliešťami. Prehľad aktuálnych rizikových oblastí TBE v Nemecku je k dispozícii na webovej stránke Inštitútu Roberta Kocha: [tu](#).

## Respiračné vírusy



Oboznámte sa s rizikami a chráňte seba aj ostatných pred ochorením COVID-19 a inými respiračnými vírusmi.

Hoci ochorenie COVID-19 môže dostať každý, u niektorých skupín je riziko vzniku závažného ochorenia vyššie. Patria sem starší ľudia, tehotné ženy, osoby so zníženou imunitou a osoby s chronickými ochoreniami.

Medzi ochranné opatrenia patrí dodržiavanie správnej hygieny rúk a pri kašľaní, dostatočné vetranie a izolácia pri príznakoch ochorenia, ako aj aktuálne očkovanie v súlade s odporúčaniami vašej krajiny.

V určitých prostrediach a rizikových skupinách sa počas obdobia vysokej cirkulácie vírusu odporúča nosenie masky a fyzický

odstup. Viac informácií: [tu](#).

## Infekcie prenášané pohlavným stykom



Je dôležité chrániť sa pred sexuálne prenášanými infekciami.

K bežným sexuálne prenosným infekciám v Európe patria chlamýdie, kvapavka a syfilis. Pri pohlavnom styku sa môžu prenášať aj iné infekcie, napríklad HIV, vírusová hepatitída a opičie kiahne. Neliečené sexuálne prenosné choroby a opičie kiahne môžu viesť k vážnym zdravotným problémom, zatiaľ čo HIV si vyžaduje celoživotnú liečbu.

Správne a dôsledné používanie kondómov účinne znižuje riziko pohlavne prenosných chorôb a HIV. V Nemecku sú kondómy dostupné v drogériách, lekárňach a supermarketoch. Používanie kondómu vás pred opíčovými kiahňami úplne neochráni, ale môže znížiť riziko alebo rozsah vystavenia.

O potrebných očkovaniach alebo preventívnych opatreniach, ako je napríklad predexpozičná profylaxia (PrEP) proti HIV, sa poraďte so svojím poskytovateľom zdravotnej starostlivosti v domovskej krajine. Upozorňujeme, že PrEP nechráni pred inými pohlavne prenosnými chorobami. Existujú účinné vakcíny proti hepatitíde A, hepatitíde B a opíčovým kiahňam.

Ak ste mali nechránený sex alebo ste mali častý sex s viacerými partnermi, odporúča sa vyšetrenie na pohlavne prenosné choroby. V prípade potenciálneho vystavenia HIV alebo vírusu opíčovými kiahňami sa obráťte na ambulancie alebo na špecializované pracoviská pre HIV a pohlavne prenosné choroby, aby vám poskytli postexpozičnú profylaxiu. Viac informácií: [tu](#).

Pohlavne prenosné choroby a opičie kiahne nemusia mať žiadne príznaky, ale medzi bežné príznaky patrí nezvyčajný výtok z pohlavných orgánov alebo konečníka, svrbenie, bolesť pri močení, bolesť konečníka, kožné zmeny vrátane vyrážok, pluzgierovitých lézií, zožltnutie kože, bolesť počas sexu alebo príznaky podobné chrípke. Ak spozorujete akékoľvek príznaky pohlavne prenosných chorôb alebo opíčovými kiahňami, okamžite navštívte poskytovateľa zdravotnej starostlivosti, kliniku sexuálneho zdravia alebo miestne zdravotné centrum. Včasný odhalenie uľahčuje liečbu a zabraňuje prenosu na iné osoby.

## Ako sa v prípade potreby dostať k testovaniu a liečbe pohlavne prenosných chorôb a opičích kiahní v Nemecku

Ak máte podozrenie, že ste sa nakazili, alebo ak spozorujete príznaky pohlavne prenosnej choroby alebo opičích kiahní, mali by ste vyhľadať lekársku pomoc a v prípade potreby sa dať otestovať. V mnohých veľkých nemeckých mestách existuje anonymné poradenstvo a v prípade potreby existuje možnosť otestovania na pohlavne prenosné choroby, opičie kiahne a HIV napríklad v miestnych pobočkách Gesundheitsamt [miestnych úradoch verejného zdravia] a v Aidshilfe [miestnych organizáciách pre AIDS]. Môžete zistiť, či je takáto ponuka k dispozícii: [tu](#).

## Užívanie alkoholu, tabaku a marihuany

### Alkohol



V Nemecku je povolené alkohol kupovať, mať v držbe a konzumovať.

- Ak ste dospelý (od 18 rokov), môžete si kúpiť akýkoľvek druh alkoholu v akomkoľvek množstve.
- Ak máte 16 rokov a viac, môžete si kúpiť pivo a víno, nie však liehoviny.

Hoci sa alkohol vo všeobecnosti môže konzumovať na verejnosti, existujú špecifické miesta, ako napríklad miestna verejná doprava, kde je konzumácia alkoholu zakázaná.

Ak sa rozhodnete konzumovať alkohol, robte to zodpovedne a obmedzte jeho príjem. Hoci malé množstvo alkoholu môže mať povzbudzujúci účinok, celkovo spomaľuje činnosť mozgu. Pri vyšších dávkach môže viesť k poruchám vnímania a pozornosti. Úsudok, koordinácia a reč sa môžu čoraz viac zhoršovať.

Šoférovanie po požití alkoholu sa dôrazne neodporúča. Povolená hranica alkoholu v krvi (BAC) pri vedení vozidla v Nemecku je 0,3 promile.

Hodnotu 0,3 promile alkoholu v krvi môžete dosiahnuť, ak vypijete:

- približne 0,1 litra vína alebo 0,3 litra piva pri telesnej hmotnosti 60 kg (žena)
- približne 0,2 litra vína alebo 0,5 litra piva pri telesnej hmotnosti 80 kg (muž).

V horúcom počasí, ako sa očakáva v lete v Nemecku, môže konzumácia alkoholu viesť k zvýšeným problémom s krvným obehom, strate vedomia a dokonca k život ohrozujúcemu poklesu krvného tlaku.

Pre vaše zdravie a bezpečnosť je lepšie menej alkoholu, najlepšie žiadny.

## Tabak

V Nemecku je predaj, držba a konzumácia tabakových výrobkov/e-cigariet povolená pre osoby od 18 rokov. Predaj týchto výrobkov osobám mladším ako 18 rokov nie je povolený.

Fajčenie vrátane používania e-cigariet je zakázané vo väčšine vnútorných verejných priestorov, ako je miestna verejná doprava, letiská a reštaurácie, s výnimkou určených fajčiarskych priestorov na železničných staniciach, letiskách a v niektorých reštauráciách v závislosti od spolkovej krajiny.



Užívanie tabaku a vystavenie tabakovému dymu predstavujú veľké zdravotné riziká vrátane ochorení dýchacích ciest a zvýšeného rizika rakoviny. Prestať fajčiť je najlepší spôsob, ako chrániť svoje zdravie a zdravie ľudí okolo seba.

## Marihuana



Od 1. apríla 2024 môžu dospelí v Nemecku vo veku 18 rokov a viac legálne konzumovať marihuanu, pričom limit pre osobnú držbu na verejnosti je najviac 25 gramov. Od 1. júla 2024 môžu členovia nekomerčných tzv. kanabisových spoločenstiev pestovať a zdieľať vlastnú marihuanu na osobné použitie. Tieto spoločenstvá sú však určené len pre miestnych obyvateľov, turistom nie je vstup povolený. Mimo týchto opatrení je nákup, predaj alebo zdieľanie marihuany naďalej zakázané.

Okrem toho je zakázané:

- konzumovať marihuanu v prítomnosti alebo v blízkosti zariadení pre deti a mládež vrátane detských ihrísk, škôl a športových zariadení,
- konzumovať marihuanu na peších zónach medzi 7. a 20. hodinou,
- poskytovať marihuanu nepľnoletým, čo je podľa zákona trestné,
- dovážať marihuanu zo zahraničia,
- viesť vozidlo pod vplyvom marihuany, pretože vážne zhoršuje motorické schopnosti a zvyšuje riziko dopravnej nehody.

Účinky marihuany sú rôzne a prejavujú sa ako halucinácie, výpadky pamäti a zvýšenej ľahostajnosti. Môžu sa vyskytnúť nežiaduce reakcie, ako je panický záchvat a zrýchlený srdcový tep. Dlhodobé užívanie môže viesť k poruchám učenia a pamäti, najmä u mladých ľudí do 25 rokov, pretože ich mozog je mimoriadne citlivý na poškodenie tetrahydrokanabinolom.



## Prístup k zdravotníckemu systému v Nemecku



Ak ste občanom alebo obyvateľom Európskej únie (EÚ) alebo Európskeho hospodárskeho priestoru (EHP) a dočasne sa zdržiavate v Nemecku, ste naďalej zdravotne poistený vo svojej domovskej krajine. Na prístup k lekárskej ošetrovanej budete potrebovať európsky preukaz zdravotného poistenia (EPZP) a doklad totožnosti (občiansky preukaz alebo cestovný pas). Preukaz EPZP vydáva vaša zdravotná poisťovňa v krajine pôvodu, ak tam máte zákonné zdravotné poistenie. Držitelia súkromného poistenia nedostanú preukaz EPZP.

Ak nemáte preukaz EPZP, môžete požiadať svoju zdravotnú poisťovňu o dočasný náhradný certifikát. Ak máte zákonné zdravotné poistenie v inej krajine Európskej únie, máte v prípade akútneho ochorenia nárok na lekárske ošetrovanie, nemocničnú starostlivosť a lieky v Nemecku. Ako dôkaz musíte lekárovi alebo nemocnici predložiť svoj preukaz EPZP alebo dočasné náhradné potvrdenie. V prípade núdze vás ošetrí aj bez zdravotného preukazu.

### Čo mám robiť, ak ochorím?

Každý, kto ochorí, môže ísť do ordinácie praktického lekára. V prípade potreby vás poukážu do vybranej špecializovanej ambulancie alebo nemocnice. Vyhľadať existujúce služby: [tu](#).



Ak sú lekárske ordinácie zatvorené, možno kontaktovať pohotovostnú lekársku službu na čísle 116117 (v nemčine). Môžete zistiť, ktorý lekár má službu v neskorých popoludňajších hodinách, v noci alebo cez víkend: [tu](#) (k dispozícii v 10 jazykoch).

Ak máte akútne dentálne problémy, môžete sa obrátiť na zubnú pohotovostnú službu: [tu](#).

V prípade život ohrozujúcich a vážnych ochorení alebo úrazov môžete zavolať záchrannú službu na čísle 112 alebo ísť na nemocničnú pohotovosť v nemocnici.

### Čo mám robiť v núdzovej situácii?

Na pomoc v núdzových situáciách sú k dispozícii tieto rôzne telefónne čísla:



- 112 pre okamžitú lekársku pomoc (bezplatne):
  - o v prípade naliehavých zdravotných situácií, ako je bezvedomie, dýchavičnosť, silná bolesť, silné krvácanie, otrava, ochrnutie, vážne poranenia, vysoká horúčka alebo psychická kríza,
  - o ak ste s osobou, ktorá potrebuje naliehavú lekársku pomoc, a zostaňte s ňou, kým nepríde pomoc,
  - o v prípade bezprostredného nebezpečenstva (môžete tiež zavolať políciu na čísle 110).

• 0800 111011 v prípade akútnej psychickej krízy (bezplatne, v nemčine). Môžete tiež navštíviť lekára alebo nemocnicu. Medzinárodné linky pomoci nájdete [tu](#).

## Ako a kde dostanem lieky?



Lieky sú zvyčajne dostupné v lekárňach. Niektoré pohotovostné lekárne sú otvorené aj v noci a cez víkendy. Tu môžete zistiť, ktorá lekáreň je otvorená neskoro popoludní, v noci alebo cez víkend.

Na mnohé lieky potrebujete lekársky predpis. Každý, kto musí pravidelne užívať lieky, napríklad na vysoký krvný tlak alebo cukrovku, potrebuje lekársky predpis, ktorý môže získať od

praktického lekára.

Ak cestujete do Nemecka na UEFA EURO 2024, nezabudnite si so sebou vziať lieky, ktoré užívate na chronické ochorenia.

## Informácie o užitočných webových stránkach a telefónnych číslach



**Lekárska služba na telefóne 116117:** Ak sú lekárske ordinácie zatvorené, možno kontaktovať lekára na telefóne na číse 116117.

**Lekárska pohotovosť 112:** V prípade naliehavej situácie možno kontaktovať pohotovostnú službu na číse 112 (bezplatne). Na komunikáciu sa odporúča používať nemčinu alebo angličtinu. Schopnosť porozumieť iným európskym jazykom závisí od prítomného personálu.

**V prípade nebezpečenstva 112 alebo 110:** Ak hrozí bezprostredné nebezpečenstvo, treba zavolať záchrannú službu na číse 112 alebo políciu na číse 110.

**Akútne psychické krízy 0800 110111:** Pri akútnych psychických krízach sa môžete obrátiť na lekára alebo na nemocnicu [tu](https://www.tu-berlin.de). Telefonickú pomoc môžete získať na linke pomoci na číse 0800 110111 (v nemčine).

## Zaobchádzanie s nepravdivými informáciami

Je veľmi dôležité získať informácie, rady a usmernenia z oficiálnych zdrojov, ako sú vnútroštátne a miestne zdravotnícke orgány alebo medzinárodné organizácie, napríklad WHO.



Infodémia – príliš veľa informácií vrátane nepravdivých alebo zavádzajúcich informácií – môže zosilniť počas masových podujatí, spôsobiť zmätok a viesť k správaniu, ktoré môže potenciálne poškodiť zdravie.

Pred prijatím opatrení a zdieľaním informácií s ostatnými si vždy overte zdroj informácií a zamyslite sa nad ich obsahom.