

Javnozdravstveni nasveti za potnike, ki bodo obiskali prvenstvo **UEFA EURO** **2024**

Finalni turnir UEFA EURO 2024 bo potekal v Nemčiji od 14. junija do 14. julija 2024. Če boste odpotovali na prvenstvo, vam priporočamo, da upoštevate te zdravstvene nasvete ter tako poskrbite za svoje zdravje in dobro počutje.

Pred obiskom prvenstva

Cepljenje

Preverite svoj cepilni status in se posvetujte z zdravnikom o tem, ali se morate cepiti oziroma obnoviti cepljenje. Odvisno od dejavnikov, kot so starost, kraj bivanja, morebitne zdravstvene težave in predhodni cepilni status, je priporočljivo cepljenje proti ošpicam, oslovskemu kašlju, tetanusu, davici, otroški paralizi, koronavirusni bolezni 2019 (covid-19) ali drugim boleznim.

Več informacij o priporočenih cepljenjih v Nemčiji je na voljo [tukaj](#).



Cepljenja proti covidu-19

Izredna faza covid-19 je končana, vendar se virus še naprej širi in ogroža življenje ljudi, zlasti starejših s kroničnimi boleznimi, imunsko oslabljenih in nosečnic. S cepljenjem se zmanjša tveganje za hudo obliko bolezni in smrt. Če ste izpostavljeni tveganju za hudo obliko bolezni covid-19, preverite svoj status cepljenja proti covidu-19 in se z zdravstvenim delavcem posvetujte o odmerkih, ki jih morda potrebujete.

Več informacij o cepljenju proti covidu-19 v Nemčiji je na voljo [tukaj](#). Informacije in priporočila Svetovne zdravstvene organizacije (SZO) o cepljenju proti covidu-19 so na voljo [tukaj](#).

Izpostavljenost soncu in vročini

To poletje je v Nemčiji mogoče pričakovati visoke temperature, ki lahko pomenijo resno tveganje za zdravje. Dolgotrajna izpostavljenost soncu in vročini lahko vodi v porast resnejših bolezni, povezanih z vročino in ultravijoličnim sevanjem, v skrajnih primerih pa se lahko konča tudi s smrtjo.



Da bi se zaščitili pred soncem in vročino, upoštevajte naslednja priporočila:

o Če je le mogoče, se izogibajte vročini. Zadržujte se v senci in se v najbolj vročem delu dneva izogibajte napornim dejavnostim. Ne puščajte otrok ali živali v parkiranih vozilih in, če je to potrebno in mogoče, preživite vsaj dve do tri ure v hladnem prostoru.

o Poskrbite, da bo telo hladno, in uporabljajte kremo za sončenje. Nosite lahka in ohlapna oblačila. Vedno se namažite s kremo za sončenje s faktorjem SPF 30 ali več, četudi nameravate ostati v senci. Nosite dolga, zračna oblačila svetle barve in

pokrivalo za dodatno zaščito. Ne pozabite na sončna očala za zaščito oči.

o Pazite na zadostno hidracijo. Poskrbite, da boste dovolj pili. Zaradi močnega znojenja telo izgubi veliko vode. Zato morate med vročinskim valom čez dan popiti približno dva do tri litre tekočine. Najbolje je piti vodo in ohlajen čaj brez dodanega sladkorja. Izogibajte se alkoholu ter omejite vnos kofeina in sladkorja, saj lahko povzročita dehidracijo in obremenita vaš krvni obtok.

o Jejte lahko hrano. V vročih dneh se je bolje izogibati večjim obrokom. Raje se odločite za več manjših obrokov čez dan ter izbirajte sveža in hladna živila, kot so sadje, zelenjava, solate ter juhe in mlečni izdelki z nizko vsebnostjo maščob.

o Preverite svoja zdravila. Če jemljete zdravila, se pred potovanjem posvetujte z zdravnikom, da preverite, ali je zdravilo odporno proti vročini. Natančno upoštevajte navodila za shranjevanje, zlasti pri visokih temperaturah.

o Resno upoštevajte te previdnostne ukrepe, da bi se izognili zdravstvenim težavam, povezanim z vročino. Medtem ko skrbite zase, ne pozabite poskrbeti tudi za svoje družinske člane in prijatelje, ki so z vami.

Dodatne informacije o tem, kako prepoznati in obravnavati težave, povezane z vročino, so na voljo na spletišču nemškega zveznega centra za zdravstveno vzgojo, do katerega lahko dostopate [tukaj](#).

Nemška vremenska služba izdaja opozorila v zvezi z vročino za dneve z veliko toplotno obremenitvijo, ki so na voljo [tukaj](#).

Informacije o ultravijoličnem sevanju in zaščiti pred ultravijoličnimi žarki so na voljo na spletišču nemškega zveznega urada za varstvo pred sevanjem, do katerega lahko dostopate [tukaj](#).

Zdravstveni nasveti SZO v zvezi z visokimi temperaturami so na voljo [tukaj](#).

Varnost vode in hrane

Voda iz pipe je v Nemčiji varna za pitje.



Poleti so zaradi vročine in vlage boljši pogoji za hitro razmnoževanje mikrobov, zaradi česar hrana ni več varna. Okužena živila se na videz, po okusu ali vonju ne razlikujejo od varnih. Nekatere bolezni, ki se prenašajo s hrano, so blage in izzvenijo v nekaj dneh, druge pa so lahko hude ali celo smrtne.

Da bi preprečili bolezni, ki se prenašajo s hrano:

- uživajte temeljito toplotno obdelano hrano ter umivajte sadje in zelenjavo;
- izogibajte se uživanju toplotno obdelane ali pokvarljive hrane, ki je bila na sobni temperaturi več kot dve uri, in
- pogosto si umivajte roke z vodo in milom ali uporabite razkužilo za roke na alkoholni osnovi, zlasti preden se dotaknete hrane in ko greste na stranišče.

„Pet ključnih nasvetov za varnejšo hrano“, ki jih je pripravila SZO, je na voljo [tukaj](#).

Bolezni, ki jih prenašajo klopi

Ko ste na prostem, ne pozabite, da so klopi najbolj aktivni od aprila do septembra. Klopi niso le v gozdovih, temveč tudi v mestnih parkih, na vrtovih in dvoriščih – povsod, kjer morda uživate ob spremljanju nogometnih tekem ali na spremljevalnih dogodkih. Klopi lahko prenašajo bolezni, ki lahko povzročijo huda kronična obolenja ali celo smrt, kot sta (lymska) borelijoza ali klopni meningoencefalitis.

Da bi zmanjšali tveganja za ugriz klopov:



- se izogibajte hoji po gozdnatih in grmičastih območjih, vključno z neuhojenimi potmi;
- če ste na grmičastem območju ali v parku:
 - o nosite oblačila, ki pokrivajo večino delov telesa, kot so dolgi rokavi in dolge hlače;
 - o hlačnice zataknite v nogavice, da klopi ne morejo zlesti vanje;
 - o nosite oblačila svetle barve, da boste lažje opazili klope na oblačilih;
 - o uporabljajte odobrene repelente proti žuželkam na koži in/ali oblačilih v skladu z navodili – repelent mora na otroka nanesti odrasla oseba, ter
- redno preverjajte prisotnost klopov na oblačilih in koži, zlasti po dejavnostih na prostem.

Cepljenje proti klopnemu meningoencefalitisu je v Nemčiji priporočljivo za potnike, ki potujejo na območja s posebnim tveganjem za klopni meningoencefalitis in pri katerih obstaja verjetnost, da bodo prišli v stik s klopi. Pregled trenutnih območij z velikim tveganjem za klopni meningoencefalitis v Nemčiji je na voljo na spletišču Inštituta Robert Koch, do katerega lahko dostopate [tukaj](#).

Respiratorni virusi



Pozanimajte se, kakšnemu tveganju ste izpostavljeni, ter zaščitite sebe in druge pred okužbo s covidom-19 in drugimi respiratornimi virusi.

Čeprav lahko za covidom-19 zboli vsak, so nekatere skupine izpostavljene večjemu tveganju za razvoj hude oblike bolezni. To vključuje starejše ljudi, nosečnice, osebe z oslabljenim imunskim sistemom in osebe s kroničnimi obolenji.

Ukrepi za zaščito sebe in drugih vključujejo dobro higieno rok in kašlja, zagotavljanje ustreznega notranjega prezračevanja, zadrževanje doma v primeru bolezni in cepljenje v skladu s priporočili vaše države.

V določenih okoljih in za ogrožene skupine se v obdobjih velike prisotnosti virusa priporoča nošenje maske in ohranjanje fizične razdalje. Več informacij je na voljo [tukaj](#).

Okužbe, ki se prenašajo s spolnim odnosom



Pomembno je, da se zaščitite pred okužbami, ki se prenašajo med spolnim odnosom. Pogoste spolno prenosljive okužbe v Evropi so klamidija, gonoreja in sifilis. Med spolnim odnosom se lahko prenašajo tudi druge okužbe, kot so HIV, virusni hepatitis in opičje koze. Nezdravljene spolno prenosljive bolezni in opičje koze lahko povzročijo resne zdravstvene težave, medtem ko je za okužbo z virusom HIV potrebno doživljenjsko zdravljenje.

Pravilna in dosledna uporaba kondomov učinkovito zmanjšuje tveganje za spolno prenosljive bolezni in virus HIV. V Nemčiji so kondomi na voljo v drogerijah, lekarnah in samopostrežnih trgovinah. Nošenje kondoma vas ne bo popolnoma zaščitilo pred opičjimi kozami, vendar lahko zmanjša tveganje ali obseg izpostavljenosti.

Glede potrebnih cepljenj ali previdnostnih ukrepov, kot je profilaksa pred izpostavljenostjo virusu HIV, se posvetujte z zdravstvenim delavcem v svoji matični državi. Upoštevajte, da profilaksa pred izpostavljenostjo ne ščiti pred drugimi spolno prenosljivimi okužbami. Obstajajo učinkovita cepiva proti hepatitisu A, hepatitisu B in opičjimi kozami.

Če ste imeli nezaščitene spolne odnose ali pogoste spolne odnose z več partnerji, se priporoča presejalno testiranje za spolno prenosljive okužbe. Ob morebitni izpostavljenosti virusu HIV ali opičjim kozam se obrnite na ambulante ali specialistične ordinacije za HIV in spolno prenosljive okužbe za profilakso po izpostavljenosti. Več informacij je na voljo [tukaj](#).

Spolno prenosljive bolezni in opičje koze so lahko brez simptomov, pogosti znaki pa so nenavaden izloček iz spolovil ali danke, srbenje, bolečine med uriniranjem, bolečine v danki, kožne spremembe, vključno z izpuščaji, mehurjem podobnimi lezijami in porumenelostjo kože, ter bolečine med spolnim odnosom ali gripi podobni simptomi. Če opazite znake spolno prenosljivih okužb ali opičjih koz, se nemudoma obrnite na zdravstvenega delavca, kliniko za spolno zdravje ali lokalne zdravstvene ustanove. Z zgodnjim odkrivanjem je potek zdravljenja lažji, prepreči pa se tudi prenos virusa na druge.

Kako lahko v Nemčiji po potrebi dostopate do testiranja in zdravljenja spolno prenosljivih okužb in opičjih koz?

Če sumite, da ste se okužili, ali če opazite znake spolno prenosljive okužbe ali opičjih koz, poiščite zdravniško pomoč in se po potrebi testirajte. V številnih večjih nemških mestih je mogoče dobiti anonimne nasvete in se po potrebi testirati na spolno prenosljive okužbe, opičje kože in HIV tudi na številnih lokalnih zdravstvenih uradih [Gesundheitsamt] in pri lokalnih ustanovah za zdravljenje aidsa [Aidshilfe]. Informacije o tem, ali je taka ponudba na voljo, lahko dobite [tukaj](#).

Uporaba alkohola, tobaka in konoplje

Alkohol



V Nemčiji so nakup, posedovanje in uživanje alkohola dovoljeni.

- Če ste odrasla oseba (starejša od 18 let), lahko kupite katero koli vrsto alkohola v kateri koli količini.
- Če ste stari 16 let ali več, lahko kupite pivo in vino, ne pa tudi žganih pijač.

Čeprav se alkohol na splošno lahko uživa v javnosti, pa obstajajo posebna mesta, kot so sredstva lokalnega javnega prevoza, kjer je uživanje alkohola prepovedano.

Če se odločite uživati alkohol, to storite odgovorno in omejite vnos. Majhne količine alkohola imajo sicer lahko spodbujevalni učinek, vendar na splošno upočasnjujejo delovanje možganov. Pri večjih odmerkih lahko alkohol povzroči motnje zaznavanja in pozornosti. Zmožnost presojanja, koordinacija in govor lahko postanejo vse bolj okrnjeni.

Vožnja po zaužitju alkohola se močno odsvetuje. V Nemčiji vas lahko doleti kazen že pri koncentraciji 0,3 promila alkohola v krvi.

Koncentracijo alkohola v krvi 0,3 promila lahko dosežete, če popijete naslednje količine:

- približno 0,1 litra vina ali 0,3 litra piva za 60-kilogramsko žensko;
- približno 0,2 litra vina ali 0,5 litra piva za 80-kilogramskega moškega.

Pri visokih temperaturah, kakršne so na primer v Nemčiji poleti, lahko uživanje alkohola povzroči povečane težave s krvnim obtokom, izgubo zavesti in celo smrtno nevarno znižanje krvnega tlaka.

Za vaše zdravje in varnost je bolje, da uživajte manj alkohola, najbolje pa je, da ga sploh ne uživajte.

Tobak

V Nemčiji so nakup, posedovanje in uporaba tobačnih izdelkov/elektronskih cigaret dovoljeni od 18. leta starosti. Posredovanje teh izdelkov osebam, mlajšim od 18 let, ni dovoljeno.

Kajenje, vključno z elektronskimi cigaretami, je prepovedano v večini zaprtih javnih prostorov, kot so sredstva lokalnega javnega prevoza, letališča in restavracije, razen v prostorih, namenjenih kajenju, na železniških postajah, letališčih in v nekaterih restavracijah, odvisno od zvezne države.



Uporaba tobaka in izpostavljenost tobačnemu dimu predstavljata resno tveganje za zdravje, vključno z boleznimi dihal in povečanim tveganjem za nastanek raka. Opustitev kajenja je edini najboljši način za zaščito vašega zdravja in zdravja ljudi okoli vas.

Konoplja



Od 1. aprila 2024 lahko odrasli v Nemčiji, stari 18 let in več, zakonito uživajo konopljo, pri čemer je uporaba za osebne namene na javnem mestu omejena na 25 gramov. Od 1. julija 2024 lahko člani nekomercialnih „družabnih klubov za konopljo“ gojijo in delijo svojo konopljo za osebno uporabo. Vendar so ti klubi namenjeni le domačinom, turistom vstop vanje ni dovoljen. Zunaj takih ureditev je konopljo še vedno prepovedano kupovati, prodajati in deliti.

Poleg tega je prepovedano:

- uživati konopljo v prisotnosti otrok in mladih oziroma v bližini objektov za otroke in mlade, vključno z igrišči, šolami in športnimi objekti;
- uporabljati konopljo na območjih za pešce med 7. in 20. uro;
- posredovati konopljo mladoletnikom, kar se kaznuje z zakonom;
- uvažati konopljo iz tujine in
- voziti vozilo pod vplivom konoplje, saj to močno poslabša motorične sposobnosti in poveča tveganje za nezgode.

Učinki konoplje so zelo različni, vključno s halucinacijami, motnjami spomina in bolj tveganim vedenjem. Pojavijo se lahko neželeni učinki, kot so napadi panike in hitro bitje srca. Dolgotrajna uporaba lahko povzroči težave pri učenju in težave s spominom, zlasti pri mlajših od 25 let, saj so možgani še posebno dovzetni za poškodbe, povezane s tetrahidrokanabinolom.

Dostop do zdravstvenega sistema v Nemčiji



Če ste državljani ali prebivalec Evropske unije (EU) ali države Evropskega gospodarskega prostora (EGP) in začasno prebivate v Nemčiji, ste še naprej zdravstveno zavarovani v matični državi. Za dostop do zdravljenja boste potrebovali evropsko kartico zdravstvenega zavarovanja in dokazilo o identiteti (osebno izkaznico ali potni list). Evropsko kartico zdravstvenega zavarovanja izda vaša zdravstvena zavarovalnica v vaši matični državi, če imate tam sklenjeno obvezno zdravstveno zavarovanje. Osebe, ki imajo zasebno zavarovanje, ne prejmejo evropske kartice zdravstvenega zavarovanja.

Če nimate evropske kartice zdravstvenega zavarovanja, lahko pri svojem zavodu za zdravstveno zavarovanje zaprosite za začasno nadomestno potrdilo. Če imate obvezno zdravstveno zavarovanje sklenjeno v drugi državi Evropske unije, ste v primeru akutne bolezni v Nemčiji upravičeni do zdravstvene oskrbe, bolnišničnega zdravljenja in zdravil. Zdravniku ali bolnišnici morate kot dokazilo predložiti evropsko kartico zdravstvenega

zavarovanja ali začasno nadomestno potrdilo. V nujnih primerih boste zdravljenje prejeli tudi brez zdravstvene izkaznice.



Kaj naj storim, če zbolim?

Vsakdo, ki je bolan, lahko obišče ordinacijo družinskega zdravnika. Po potrebi vas bodo napotili k izbranemu specialistu ali v bolnišnico. Informacije o razpoložljivih storitvah so na voljo [tukaj](#).

Če je zdravnikova ordinacija zaprta, se lahko obrnete na dežurno zdravstveno službo s klicem na številko 116117 (v

nemščini). Informacije o tem, kateri zdravnik je dežuren pozno popoldne, ponoči ali ob koncu tedna, so na voljo [tukaj](#) (v desetih jezikih).

Če imate akutne zobozdravstvene težave, se lahko obrnete na zobozdravstveno službo za nujne primere, in sicer prek povezave, ki je na voljo [tukaj](#).

V primeru življenjsko nevarnih in hudih bolezni ali poškodb lahko za nujno medicinsko pomoč pokličete na številko 112 ali se odpravite na urgentni oddelek bolnišnice.

Kaj naj storim v nujnih primerih?

Za pomoč v nujnih primerih so na voljo različne telefonske številke, in sicer:



- 112 za takojšnjo zdravniško pomoč (brezplačna):
 - o pri nujnih zdravstvenih primerih, kot so nezavest, zasoplost, hude bolečine, močne krvavitve, zastrupitev, paraliza, resne poškodbe, povišana telesna temperatura ali duševne stiske;
 - o če ste z osebo, ki potrebuje nujno medicinsko pomoč,

in ostanete z njo, dokler ne pride pomoč, ter

- o v primeru neposredne nevarnosti (lahko pokličete tudi policijo na številko 110);

- 0800 1110111 pri akutni duševni stiski (brezplačna, v nemščini). Obiščete lahko tudi zdravnikovo ordinacijo ali bolnišnico. Za mednarodne telefonske številke za pomoč glejte [tukaj](#).

AKako in kje lahko dobim zdravila?



Zdravila so običajno na voljo v lekarnah. Nekatere lekarnice za nujno medicinsko pomoč so odprte tudi ponoči in ob koncih tedna. [Tukaj](#) lahko izveste, katera lekarna je odprta pozno popoldne, ponoči ali ob koncu tedna.

Za številna zdravila potrebujete zdravniški recept. Vsakdo, ki mora redno jemati zdravila, na primer zaradi visokega krvnega tlaka ali sladkorne bolezni, potrebuje zdravniški recept, ki ga je

mogoče dobiti pri družinskem zdravniku.

Če potujete v Nemčijo na prvenstvo UEFA EURO 2024, ne pozabite s seboj vzeti zdravil, ki jih jemljete za zdravljenje svojih kroničnih bolezni.

Informacije o koristnih spletiščih in telefonskih številkah



Dežurna zdravstvena služba 116117: Če je zdravnikova ordinacija zaprta, se lahko obrnete na dežurno zdravstveno službo na telefonski številki 116117.

Nujna medicinska pomoč 112: V primeru nujnega zdravstvenega stanja lahko pokličete nujno zdravstveno pomoč na številko 112 (ki je brezplačna). Za komunikacijo je priporočljiva uporaba nemščine ali angleščine. Sposobnost razumevanja drugih evropskih jezikov je odvisna od prisotnega osebja.

Nevarnost 112 ali 110: V primeru neposredne nevarnosti pokličite reševalne službe na številko 112 ali policijo na 110.

Akutne duševne stiske 0800 111011: V primeru akutnih duševnih stisk se lahko obrnete na zdravnikovo ordinacijo ali bolnišnico, in sicer na povezavi, ki je na voljo [tukaj](#). Telefonsko pomoč lahko pridobite na telefonski liniji za pomoč s klicem na številko 0800 111011 (v nemščini).

ZaoRavnanje z lažnimi informacijami

Zelo pomembno je pridobiti informacije, nasvete in smernice iz uradnih virov, kot so nacionalni in lokalni zdravstveni organi ali mednarodne organizacije, kot je Svetovna zdravstvena organizacija.



Informacijska epidemija – preveč informacij, vključno z napačnimi ali zavajajočimi informacijami – se lahko med množičnimi dogodki okrepi, kar povzroča zmedo in vodi v vedenje, ki lahko škoduje zdravju.

Vedno preverite vir informacij in analizirajte vsebino, preden ukrepate in jo delite z drugimi.