

Folkhälsoråd för resenärer till Europamästerskapet i fotboll 2024

Slutspelet i Europamästerskapet i fotboll 2024 (UEFA EURO 2024) äger rum i Tyskland mellan den 14 juni och 14 juli 2024. Om du reser till detta ber vi dig att följa dessa hälsoråd för att skydda din hälsa och ditt välbefinnande.

Innan du besöker evenemanget

Vaccinering

Kontrollera din vaccinationsstatus och rådfråga din läkare om du behöver vaccinera dig eller förnya några vaccineringar. Beroende på din ålder, var du bor, eventuella underliggande hälsotillstånd, tidigare vaccinationsstatus och dylikt kan detta handla om vaccineringar mot mässling, kikhosta, stelkramp, difteri, polio, coronavirus 2019 (covid-19) eller andra sjukdomar.

Mer information om rekommenderade vaccineringar i Tyskland: [här](#).



Vaccineringar mot covid-19

Den akuta fasen av covid-19 är över, men viruset fortsätter att spridas och äventyra människors liv, särskilt för dem som är äldre, har kroniska sjukdomar, har nedsatt immunförsvar eller är gravida. Genom att vaccinera dig minskar du risken för allvarlig sjukdom och dödsfall. Om du löper risk att drabbas av allvarlig covid-19 bör du kontrollera din vaccinationsstatus mot covid-19 och fråga din vårdgivare vilka doser du behöver.

Mer information om vaccinering mot covid-19 i Tyskland: [här](#).
WHO:s information och rekommendationer om vaccinering mot covid-19: [här](#).

Exponering för sol och värme

Höga temperaturer kan förväntas i sommar i Tyskland, vilket kan innebära allvarliga hälsorisker. Långvarig exponering för sol och värme kan leda till ett ökat antal allvarliga sjukdomar relaterade till värme och ultraviolett strålning (UV) som i extrema fall kan vara dödliga.



För att skydda dig mot solen och värmen ska du tänka på följande:

- o Håll dig undan från värmen när så är möjligt. Håll dig i skuggan och undvik ansträngande aktiviteter under den varmaste delen av dagen. Lämna inte kvar barn eller djur i parkerade fordon, och tillbringa 2–3 timmar av dagen på en sval plats, om nödvändigt och möjligt.

- o Håll kroppen sval och använd solskyddsmedel. Använd lätta och löst sittande kläder. Applicera alltid solskyddsmedel med solskyddsfaktor 30 eller högre, även om du planerar att stanna kvar i skuggan. Bär långa, luftiga, ljusa kläder och en hatt för

extra skydd. Glöm inte solglasögon för att skydda ögonen.

- o Drick tillräckligt med vätska. Kom ihåg att dricka tillräckligt. Vid kraftig svettning förlorar kroppen mycket vatten. Därför bör du dricka cirka två till tre liter vätska under hela dagen under en värmebölja. Vatten och kylda teer utan tillsatt socker är bäst. Undvik alkohol och begränsa intaget av koffein och socker, eftersom dessa kan göra dig uttorkad och försämra blodcirkulationen.

- o Ät lätt. När dagarna är mycket varma är det bäst att undvika stora måltider. Ät flera små måltider under dagen och välj mat som är färsk och sval, som frukt, grönsaker, sallader, fettsnåla soppor och mejeriprodukter.

- o Kontrollera dina läkemedel. Om du tar läkemedel, hör med din läkare före avresan för att kontrollera deras värmetolerans. Följ lagringsanvisningarna noggrant, särskilt när det är mycket varmt.

- o Ta dessa försiktighetsåtgärder på allvar för att undvika värmerelaterade hälsoproblem. Medan du tar hand om dig själv, kom ihåg att titta till din familj och dina vänner som är med dig.

Ytterligare information om hur man känner igen och behandlar värmerelaterade besvär finns på webbplatsen för Tysklands federala centrum för hälsouppläsning: [här](#).

Den tyska vädertjänsten utfärdar värmevarningar för dagar med hög värmebelastning: [här](#).

För information om UV-strålning och UV-skydd, se webbplatsen för Tysklands federala strålskyddskontor: [här](#).

WHO:s hälsoråd för varmt väder: [här](#).

Vatten och livsmedelssäkerhet

Kranvattnet i Tyskland är säkert att dricka.



Varmt och fuktigt väder under sommaren förbättrar bakteriernas levnadsvillkor så att de snabbt kan föröka sig och undergräva livsmedelssäkerheten. Kontaminerade livsmedel behöver inte verka, smaka eller lukta annorlunda än säkra livsmedel. Vissa livsmedelsburna sjukdomar är lindriga och går över inom några dagar, medan andra kan vara allvarliga eller till och med dödliga.

För att förebygga sjukdomar som överförs via livsmedel

- ät mat som är ordentligt tillagad, och skölj frukt och grönsaker,
- undvik att äta tillagad eller lättfördärlig mat som har förvarats i rumstemperatur i mer än 2 timmar, och
- tvätta händerna ofta med tvål och vatten eller använd handsprit, särskilt innan du rör vid livsmedel och efter att du har varit på toaletten.

WHO:s ”fem nycklar till säkrare livsmedel”: [här](#).

Bfästingburna sjukdomar

När du är utomhus, kom ihåg att fästingar är mest aktiva mellan april och september. Fästingar finns inte bara i skogarna, utan också i stadsparker, trädgårdar och på bakgårdar – överallt där du kan njuta av fotbollsmatcherna eller de omgivande festligheterna. Fästingar kan överföra sjukdomar som kan leda till allvarliga kroniska tillstånd eller till och med dödsfall, t.ex. borrelios (Lyme-borrelios) eller fästingburen hjärninflammation (TBE).

För att minska risken för att bli biten av fästingar



- undvik att gå i skogsbevuxna och buskiga områden, även utanför stigar.
- Om du befinner dig i ett buskigt område eller uppehållit dig i en park:
 - o bär kläder som täcker det mesta av kroppen, såsom långa ärmor och långa byxor,
 - o stoppa in byxbenen i strumporna så att fästingar inte kan krypa upp inuti dem,
 - o bär ljusa kläder så att du lättare hittar fästingarna på kläderna,
- o använd godkända insektsmedel på huden och/eller kläderna enligt anvisningar – insektsmedel ska appliceras på barn av en vuxen, och
- kontrollera regelbundet kläder och huden avseende fästingar, särskilt efter utomhusaktiviteter.

Vaccinering mot TBE rekommenderas i Tyskland för resenärer i områden med särskild TBE-risk och som sannolikt kommer i kontakt med fästingar. En översikt över nuvarande högrisikområden för TBE i Tyskland finns på Robert Koch-institutets webbplats: [här](#).

Luftvägsvirus



Känn till din risk och skydda dig själv och andra mot covid-19 och andra luftvägsvirus.

Alla kan få covid-19, men vissa grupper löper högre risk att utveckla allvarlig sjukdom. Till dessa hör äldre människor, gravida kvinnor, personer med nedsatt immunförsvar och personer som lever med kroniska sjukdomar.

I åtgärderna för att skydda dig själv och andra ingår god hand- och hosthygien, tillräcklig ventilation inomhus och att stanna hemma om du är sjuk, samt att hålla dig informerad om vaccineringsprogram i enlighet med landets rekommendationer.

Munskydd och fysisk distansering rekommenderas under

perioder med hög viruscirkulation för vissa miljöer och riskgrupper. Mer information: [här](#).

Infektioner som överförs sexuellt



Det är viktigt att skydda sig mot infektioner som överförs sexuellt. Vanliga sexuellt överförbara infektioner (STI) i Europa är klamydia, gonorré och syfilis. Andra infektioner som hiv, virushepatit och apkoppor (monkeypox) kan också överföras sexuellt. Obehandlade sexuellt överförbara infektioner och apkoppor kan leda till allvarliga hälsoproblem, medan hiv kräver livslång behandling.

Kondomer, när de används korrekt och konsekvent, är effektiva för att minska risken för sexuellt överförbara infektioner och hiv. I Tyskland finns kondomer i läkemedelsbutiker, apotek och mataffärer. Att använda kondomer skyddar dig inte helt från apkoppor, men kan minska risken eller omfattningen av exponeringen.

Kontakta din vårdgivare i ditt hemland för att få nödvändiga vaccineringsprogram eller försiktighetsåtgärder, såsom preexponeringsprofylax (PrEP) mot hiv. Observera att PrEP inte skyddar mot andra sexuellt överförbara infektioner. Det finns effektiva vacciner mot hepatit A, hepatit B och apkoppor.

Om du har haft oskyddad sex eller ofta haft sex med flera partner bör du genomgå screening för sexuellt överförbara infektioner. Om du kan ha exponerats för hiv eller apkoppor, kontakta öppenvårdsavdelningar eller specialistmottagningar för hiv och sexuellt överförbara infektioner för postexponeringsprofylax. Mer information: [här](#).

Sexuellt överförbara infektioner och apkoppor kan vara symtomfria, men vanliga tecken är ovanliga flytningar från könsorganen eller ändtarmen, klåda, smärta vid urineringsprocess, rektal smärta, hudförändringar såsom utslag, blåslänkande skador, guldfärgning av huden, smärta vid sex eller influensaliknande symtom. Kontakta omedelbart en vårdgivare, en sexualhälsoklinik eller hjälporganisation om du märker av några tecken på en sexuellt överförbar infektion eller apkoppor. Tidig upptäckt underlättar behandlingen och förhindrar att sjukdomen överförs till andra.

Hur man får tillgång till tester och behandling av sexuellt överförbara infektioner och apkoppor i Tyskland, vid behov

Om du misstänker att du har smittats eller upptäcker tecken på en sexuellt överförbar infektion eller apkoppor bör du söka läkarhjälp och vid behov testa dig. I många större städer i Tyskland är det också möjligt att få anonyma råd och att vid behov testa sig för till exempel sexuellt överförbara infektioner, apkoppor och hiv på många Gesundheitsamt [lokala hälsomyndigheter] och på Aidshilfe [lokala aidsorganisationer]. Du kan ta reda på om ett sådant erbjudande finns tillgängligt: [här](#).

Bruk av alkohol, tobak och cannabis

Alkohol



I Tyskland är det tillåtet att köpa, inneha och konsumera alkohol.

- Om du är vuxen (över 18 år) får du köpa vilken typ av alkohol som helst i vilken mängd som helst.
- Om du är 16 år eller äldre kan du köpa öl och vin, men inte spritdrycker.

Alkohol kan i allmänhet intas på allmän plats, men det finns särskilda platser, såsom den lokala kollektivtrafiken, där konsumtion är förbjuden.

Om du väljer att konsumera alkohol, gör det ansvarsfullt och begränsa ditt intag. Små mängder alkohol kan ha en stimulerande verkan, men totalt sett saktar alkohol ner hjärnans aktivitet. Vid högre doser kan störningar uppstå i uppfattningsförmågan och uppmärksamheten. Bedömningsförmågan, koordinationen och talet kan försämrats allt mer.

Man avråder uttryckligen från att köra bil efter att man druckit alkohol. I Tyskland kan du bestraffas om du påträffas med en blodalkoholkoncentration (BAC) på bara 0,3 promille.

Du kan uppnå 0,3 promille BAC om du dricker följande mängder:

- cirka 0,1 liter vin eller 0,3 liter öl för en kvinna på 60 kg
- cirka 0,2 liter vin eller 0,5 liter öl för en man på 80 kg.

Vid varmt väder, som i Tyskland på sommaren, kan alkoholkonsumtion leda till ökade problem med blodcirkulationen, medvetandeförlust och till och med en livshotande blodtryckssänkning.

För din hälsa och säkerhet är mindre alkohol bättre, och bäst är ingen alkohol alls.

Tobak

I Tyskland är det tillåtet att köpa, inneha och konsumera tobaksprodukter/e-cigaretter från 18 års ålder. Det är inte tillåtet att överlämna dessa produkter till personer under 18 år.

Det är förbjudet att röka, inklusive att använda e-cigaretter, på de flesta allmänna platser inomhus, såsom i kollektivtrafiken, på flygplatser och restauranger, med undantag för särskilda rökzoner på tågstationer, flygplatser och vissa restauranger beroende på delstat.



Tobaksbruk och exponering för tobaksrök utgör allvarliga hälsorisker, däribland risk för luftvägssjukdomar och ökad cancerrisk. Att sluta röka är det enskilt bästa sättet att skydda din och din omgivnings hälsa.

Cannabis



Från och med den 1 april 2024 kan vuxna i Tyskland som är 18 år eller äldre lagligen konsumera cannabis, med en gräns på upp till 25 gram för personligt innehav på allmän plats. Från och med den 1 juli 2024 kan medlemmarna i icke-kommersiella ”sociala cannabisklubbar” odla och dela med sig av egen cannabis för personligt bruk. Dessa klubbar är dock endast avsedda för lokalbefolkningen, turister tillåts inte att besöka dem. Utöver dessa arrangemang är det fortfarande förbjudet att köpa, sälja eller dela med sig av cannabis.

Därutöver är det förbjudet att

- konsumera cannabis i närvaro av eller i närheten av anläggningar för barn och ungdomar, inklusive lekplatser, skolor och idrottsanläggningar,
- konsumera cannabis på gågator mellan kl. 7.00 och 20.00,
- förse minderåriga med cannabis, vilket är straffbart enligt lag,
- importera cannabis från utlandet, och
- framföra ett fordon under påverkan av cannabis, eftersom det allvarligt försämrar de motoriska färdigheterna och ökar olycksrisken.

Effekterna av cannabis varierar kraftigt, med bland annat hallucinationer, nedsatt minnesförmåga och ökat risktagande. Biverkningar som panikattacker och snabba hjärtslag kan inträffa. Långvarigt bruk kan leda till inlärningssvårigheter och minnesproblem, särskilt bland ungdomar under 25 år, eftersom hjärnan är särskilt sårbar för skador relaterade till tetrahydrokannabinol.

Tillgång till det tyska hälso- och sjukvårdssystemet



Om du är medborgare eller boende i ett land inom Europeiska unionen (EU) eller Europeiska ekonomiska samarbetsområdet (EES) och tillfälligt vistas i Tyskland, fortsätter du att omfattas av sjukförsäringen i ditt hemland. För att få tillgång till läkarvård behöver du ditt europeiska sjukförsäkringskort (EHIC) och ett identitetsbevis (id-kort eller pass). Det europeiska sjukförsäkringskortet utfärdas av din sjukvårdsförsäkringsorganisation (försäkringskassan) i ditt ursprungsland om du har lagstadgad sjukförsäkring där. Privata försäkringstagare får inget europeiskt sjukförsäkringskort.

Om du inte har ett europeiskt sjukförsäkringskort kan du begära ett provisoriskt ersättningsintyg från ditt sjukförsäkringsbolag. Om du har lagstadgad sjukförsäkring i ett annat EU-land har du rätt till läkarvård, sjukhusvård och läkemedel i Tyskland vid akut sjukdom. Du måste visa upp ditt europeiska sjukförsäkringskort eller det provisoriska ersättningsintyget för läkaren eller sjukhuset som bevis.

I en nödsituation kommer du att få behandling även utan ett sjukförsäkringskort.



Vad ska jag göra om jag blir sjuk?

Alla som blir sjuka kan gå till en familjeläkarmottagning. Om så behövs kommer du att hänvisas till en särskild specialistmottagning eller ett sjukhus. Sök efter tillgängliga tjänster: [här](#).

Om läkarmottagningarna är stängda kan du kontakta joursjukvården genom att ringa 116117 (på tyska). Du kan ta reda på vilken läkarmottagning som har jour sent på eftermiddagen, på kvällen eller på helgen: [här](#) (tillgänglig på 10 språk).

Om du har akuta tandbesvär kan du kontakta akuttandvårdsmottagningen : [här](#). Vid livshotande och allvarliga sjukdomar eller skador kan du ringa larmtjänsten på 112 eller gå till akutmottagningen på ett sjukhus.

Vad gör jag i en nödsituation?

Det finns olika telefonnummer för hjälp i nödsituationer, såsom följer:



- **112 för omedelbar medicinsk hjälp (kostnadsfritt):**
 - o i händelse av medicinska nödsituationer, t.ex. medvetslöshet, andnöd, svåra smärtor, kraftiga blödningar, förgiftning, förlamning, allvarliga skador, hög feber eller psykologiska kriser,
 - o om du är i sällskap med någon som behöver akut medicinsk hjälp, och stannar hos personen tills hjälpen anländer, och
 - o i händelse av omedelbar fara (du kan också ringa polisen på 110).
- **0800 1110111 i händelse av en akut psykisk hälsokris (kostnadsfritt, på tyska).** Du kan också besöka en läkarmottagning eller ett sjukhus. För internationella hjälplinjer, se [här](#).

Hur och var får jag tag på läkemedel?



Läkemedel finns vanligtvis på apotek. Vissa jourapotek är också öppna på natten och på helgerna. [Här](#) kan du ta reda på vilket apotek som håller öppet sent på eftermiddagen, på kvällen eller på helgen.

För många läkemedel behöver du recept från läkare. Alla som regelbundet måste ta läkemedel – till exempel mot högt blodtryck eller diabetes – behöver ett läkarrecept som kan fås

från en familjeläkare.

Om du reser till Tyskland för Europamästerskapet i fotboll 2024, glöm inte att ta med dig de läkemedel du tar mot kroniska sjukdomar.

Information om användbara webbplatser och telefonnummer



Dežurna zdravstvena služba 116117: Om läkarmottagningarna är stängda kan du kontakta joursjukvården genom att ringa 116117.

Medicinsk nödsituation 112: I händelse av en medicinsk nödsituation kan du nå larmtjänsten genom att ringa 112 (kostnadsfritt). Använd helst tyska eller engelska vid all kommunikation. Förmågan att förstå andra europeiska språk beror på den närvarande personalen.

Fara 112 eller 110: Vid överhängande fara ska larmtjänsten kontaktas på 112 alternativt polisen på 110.

Akuta psykiska kriser 0800 1110111: Vid akuta psykiska kriser kan du kontakta en läkarmottagning eller ett sjukhus här. Du kan få telefonhjälp via telefonhjälpelinjen genom att ringa 0800 1110111 (på tyska).

Hantering av falsk information



Det är mycket viktigt att information, råd och vägledning kommer från officiella källor, såsom nationella och lokala hälsomyndigheter eller internationella organisationer som Världshälsoorganisationen (WHO).

En infodemi – för mycket information, inklusive falsk eller vilseledande information – kan intensifieras under evenemang med stor publik, skapa förvirring och leda till beteenden som potentiellt kan skada hälsan.

Kontrollera alltid informationskällan och analysera innehållet innan du vidtar någon åtgärd och delar information med andra.