

Consigli di salute pubblica per i viaggiatori che partecipano al campionato europeo di calcio **UEFA EURO 2024**

Dal 14 giugno al 14 luglio 2024 si terrà in Germania la fase finale di UEFA EURO 2024. Se intendete partecipare, vi invitiamo a seguire questi consigli sanitari a tutela della vostra salute e del vostro benessere.

Prima di partecipare all'evento

Vaccinazioni

Controllate il vostro stato vaccinale e consultate il medico riguardo alla necessità di ricevere o ripetere eventuali vaccinazioni. A seconda di fattori quali età, luogo di residenza, condizioni di salute di base e stato vaccinale precedente, possono essere previste vaccinazioni contro il morbillo, la pertosse, il tetano, la difterite, la poliomielite, la malattia da coronavirus 2019 (COVID-19) o altre patologie.

Ulteriori informazioni sui vaccini raccomandati in Germania sono disponibili [qui](#).



Vaccinazioni contro la COVID-19

La fase di emergenza della COVID-19 è terminata, ma il virus continua a diffondersi e a mettere in pericolo la vita delle persone, in particolare le persone più anziane, affette da malattie croniche, immunocompromesse o in gravidanza. La vaccinazione riduce il rischio di malattia grave e decesso. Se siete a rischio di contrarre una forma grave di COVID-19, controllate il vostro stato vaccinale e consultate il medico in merito alla necessità di ricevere ulteriori dosi.

Maggiori informazioni sulla vaccinazione contro la COVID-19 in Germania sono disponibili [qui](#).

Informazioni e raccomandazioni dell'OMS sulle vaccinazioni contro la COVID-19 sono disponibili [qui](#).

Esposizione al sole e al calore

Quest'estate in Germania sono previste temperature elevate, che possono comportare gravi rischi per la salute. Un'esposizione prolungata al sole e al calore può aumentare il rischio di malattie gravi legate alle radiazioni ultraviolette (UV) e al calore e, in casi estremi, può rivelarsi fatale.



Per proteggervi dal sole e dal caldo, tenete presenti le precauzioni seguenti.

o Tenetevi al riparo dal caldo, ove possibile. Rimanete all'ombra ed evitate attività faticose nelle ore più calde della giornata. Non lasciate i bambini o gli animali nei veicoli parcheggiati e, se necessario e possibile, trascorrete 2-3 ore al giorno in un luogo fresco.

o Mantenete il corpo fresco e usate la protezione solare. Usate abiti larghi e leggeri. Applicate sempre una protezione solare con SPF 30 o superiore, anche se prevedete di rimanere all'ombra. Indossate indumenti lunghi, leggeri, di colore chiaro

e un cappello per ulteriore protezione. Non dimenticate gli occhiali da sole per proteggere gli occhi.

o Rimanete idratati. Ricordatevi di bere a sufficienza. La sudorazione abbondante fa perdere al corpo molta acqua. Per questo, durante un'ondata di calore è consigliabile bere circa 2-3 litri di liquidi nel corso della giornata. Acqua, tisane e tè freddi senza zuccheri aggiunti sono la scelta migliore. Evitate l'alcol e limitate la caffeina e gli zuccheri, perché possono favorire la disidratazione e affaticare la circolazione.

o Fate pasti leggeri. Nei giorni caldi è meglio evitare pasti pesanti. Optate per diversi piccoli pasti nel corso della giornata e scegliete alimenti freschi e rinfrescanti, come frutta, verdura, insalate, zuppe a basso contenuto di grassi e prodotti lattiero-caseari.

o Controllate i vostri trattamenti farmacologici. Se assumete farmaci, consultate il medico prima di iniziare un viaggio per verificarne la tolleranza al calore. Seguite attentamente le istruzioni di conservazione, in particolare se fa caldo.

o Prendete sul serio queste precauzioni per evitare problemi di salute legati al caldo. Prendetevi cura di voi stessi, ma ricordate anche di controllare i familiari e gli amici che vi accompagnano.

Per ulteriori informazioni su come riconoscere e trattare i disturbi legati al caldo, consultate il sito web del Centro federale tedesco per l'educazione sanitaria [qui](#).

Il servizio meteorologico tedesco emette allerta per i giorni in cui sono previste ondate di calore [qui](#).

Per informazioni sulle radiazioni e sulla protezione UV, consultate il sito web dell'Ufficio federale tedesco per la protezione da radiazioni [qui](#).

Consigli sanitari dell'OMS per la stagione calda sono disponibili [qui](#).

Acqua e sicurezza alimentare

L'acqua di rubinetto in Germania è potabile.



In estate il clima caldo e umido genera condizioni particolarmente favorevoli per una rapida moltiplicazione dei germi, rendendo gli alimenti poco sicuri. Gli alimenti contaminati potrebbero non avere un aspetto, sapore o odore diverso da quelli sicuri. Alcune malattie di origine alimentare sono lievi e si risolvono nel giro di pochi giorni, ma altre possono essere gravi o addirittura fatali.

Per prevenire le malattie trasmesse attraverso gli alimenti è opportuno:

- mangiare alimenti ben cotti e lavare frutta e verdura;
- evitare di consumare alimenti cotti o deperibili che sono stati tenuti a temperatura ambiente per più di 2 ore; e,
- lavare frequentemente le mani con acqua e sapone o utilizzare igienizzanti per le mani a base alcolica, soprattutto prima di toccare il cibo e dopo essere andati in bagno.

I «cinque punti chiave per alimenti più sicuri» dell'OMS sono disponibili [qui](#).

Malattie trasmesse da zecche

Quando siete all'aperto, ricordate che le zecche sono particolarmente attive da aprile a settembre e che non si trovano solo nei boschi, ma anche nei parchi cittadini, nei giardini e nei cortili, tutti luoghi in cui è possibile assistere alle partite di calcio o partecipare ai festeggiamenti che le accompagnano. Le zecche possono trasmettere malattie in grado di causare gravi condizioni cliniche croniche o persino il decesso, come la borreliosi (malattia di Lyme) o l'encefalite da zecche (TBE).



Per ridurre il rischio di essere morsi dalle zecche è opportuno:

- evitare di camminare in aree boschive e dense di vegetazione, anche fuori dai sentieri;
- se vi trovate in una zona cespugliosa o siete in un parco:
 - o indossate indumenti che coprono gran parte del corpo, come maglie con maniche lunghe e pantaloni lunghi;
 - o infilate le gambe dei pantaloni nei calzini in modo che le zecche non possano risalire all'interno;
 - o indossate indumenti di colore chiaro per individuare facilmente

le zecche sui vestiti;

- o usate repellenti per insetti approvati sulla pelle e/o sui vestiti seguendo le istruzioni; in caso di bambini, il repellente per insetti deve essere applicato da un adulto; e,
- controllate regolarmente gli indumenti e la pelle per verificare la presenza di zecche, soprattutto dopo le attività all'aperto.

In Germania è raccomandata la vaccinazione contro la TBE per le persone che viaggiano in zone a particolare rischio di questa malattia e che potrebbero venire a contatto con le zecche. Una panoramica delle attuali aree ad alto rischio di TBE in Germania è disponibile sul sito web dell'Istituto Robert Koch [qui](#).

Virus respiratori



È bene essere consapevoli del rischio e proteggere sé stessi e gli altri dalla COVID-19 e da altri virus respiratori.

Sebbene tutti possano contrarre la COVID-19, alcuni gruppi sono maggiormente a rischio di sviluppare forme gravi della malattia; tra questi si annoverano gli anziani, le donne in gravidanza, le persone immunocompromesse e chi convive con patologie croniche.

Le misure da attuare per proteggere sé stessi e gli altri comprendono praticare una buona igiene delle mani e della tosse, assicurare un'adeguata aerazione negli spazi interni e restare a casa quando si è malati, oltre a tenersi aggiornati con le vaccinazioni in linea con le raccomandazioni del proprio

paese.

Per alcuni contesti e gruppi a rischio, sono raccomandati l'uso di mascherine e il distanziamento fisico durante i periodi di elevata circolazione del virus. Maggiori informazioni sono disponibili [qui](#).

Infezioni sessualmente trasmesse



È importante proteggersi dalle infezioni trasmesse durante i rapporti sessuali. Le infezioni sessualmente trasmesse (IST) più comuni in Europa comprendono la clamidia, la gonorrea e la sifilide. Anche altre infezioni, quali l'HIV, l'epatite virale e il vaiolo delle scimmie, possono essere trasmesse per via sessuale. Le IST e il vaiolo delle scimmie non trattati possono causare gravi problemi di salute, mentre l'HIV richiede un trattamento per tutta la vita.

I preservativi, se usati in modo corretto e costante, sono efficaci nel ridurre il rischio di infezioni sessualmente trasmesse e di HIV. In Germania i preservativi sono disponibili in farmacia e nei supermercati. Indossare un preservativo non protegge completamente dal vaiolo delle scimmie, ma può ridurre il rischio o l'entità dell'esposizione.

Consultate il medico nel vostro paese d'origine per conoscere le vaccinazioni o le precauzioni necessarie, come la profilassi pre-esposizione (PrEP) per l'HIV. Va ricordato che la PrEP non protegge da altre IST. Esistono vaccini efficaci per l'epatite A, l'epatite B e il vaiolo delle scimmie.

Se avete avuto rapporti sessuali non protetti o frequenti con più partner, è raccomandato uno screening per le IST. In caso di potenziale esposizione all'HIV o al vaiolo delle scimmie, contattate i reparti ambulatoriali o studi medici specialistici in materia di HIV e IST per la profilassi post-esposizione. Maggiori informazioni sono disponibili [qui](#).

Le IST e il vaiolo delle scimmie possono essere asintomatici, ma i segni comuni includono perdite insolite dai genitali o dal retto, prurito, dolore durante la minzione, dolore rettale, alterazioni della pelle, tra cui eruzioni cutanee, lesioni simili a vesciche, ingiallimento della pelle, dolore durante i rapporti sessuali o sintomi simil-influenzali. Se notate segni di IST o vaiolo delle scimmie, consultate tempestivamente un medico, una clinica per la salute sessuale o un'organizzazione di comunità. L'individuazione precoce facilita il trattamento e impedisce la trasmissione ad altri.

Come accedere ai test e al trattamento per le IST e il vaiolo delle scimmie in Germania, se necessario

Se sospettate di avere contratto un'infezione o notate i segni di un'IST o del vaiolo delle scimmie, consultate un medico e, se necessario, sottoponetevi ai test. In diverse grandi città tedesche è possibile anche ricevere consulenza anonima e, se necessario, sottoporsi a test per le IST, il vaiolo delle scimmie e l'HIV in molte Gesundheitsamt [autorità sanitarie locali] e presso l'Aidshilfe [organizzazioni locali per l'AIDS], ad esempio. Ulteriori informazioni sulla disponibilità di offerte di questo tipo sono disponibili [qui](#).

Uso di alcol, tabacco e cannabis



Alcol

In Germania l'acquisto, il possesso e il consumo di alcol sono consentiti.

- Gli adulti (a partire dai 18 anni di età) possono acquistare alcolici di qualsiasi tipo in qualsiasi quantità.
- Le persone di età pari o superiore ai 16 anni possono acquistare birra e vino, ma non superalcolici.

Sebbene sia in genere possibile consumare alcol in pubblico, in alcuni luoghi specifici, come i trasporti pubblici locali, questo è vietato.

Se decidete di consumare alcolici, fatelo in modo responsabile e limitato. Anche se piccole quantità di alcol possono avere un effetto stimolante, nel complesso rallentano l'attività cerebrale. A dosi più elevate, l'alcol può provocare disturbi della percezione e dell'attenzione. La capacità di giudizio, la coordinazione e il linguaggio possono risultare sempre più compromessi.

È fortemente sconsigliato guidare dopo avere consumato alcolici. In Germania si può incorrere in una sanzione se si viene trovati alla guida con un tasso alcolemico (BAC) anche solo dello 0,3 per mille.

Un tasso alcolemico dello 0,3 per mille si raggiunge bevendo le seguenti quantità:

- circa 0,1 litri di vino o 0,3 litri di birra per una donna di 60 kg;
- circa 0,2 litri di vino o 0,5 litri di birra per un uomo di 80 kg.

Con un clima caldo, come in Germania durante l'estate, il consumo di alcol può provocare un aumento dei problemi circolatori, perdita di coscienza e persino un calo della pressione sanguigna potenzialmente letale.

Per la vostra salute e la vostra sicurezza, meno alcol si assume, meglio è. Non assumerne affatto è la scelta migliore.

Tabacco

In Germania, l'acquisto, il possesso e il consumo di prodotti del tabacco/sigarette elettroniche sono consentiti a partire dai 18 anni di età. Non è permessa la cessione di questi prodotti a persone di età inferiore ai 18 anni.

Il fumo, compreso l'uso di sigarette elettroniche, è vietato nella maggior parte degli spazi pubblici al chiuso, come i trasporti pubblici locali, gli aeroporti e i ristoranti, ad eccezione delle aree dedicate ai fumatori nelle stazioni ferroviarie, negli aeroporti e in alcuni ristoranti a seconda dello Stato federale.



Il consumo di tabacco e l'esposizione al fumo di tabacco comportano gravi rischi per la salute, tra cui malattie respiratorie e un aumento del rischio di cancro. Smettere di fumare è il modo migliore per proteggere la vostra salute e quella di chi vi circonda.

Cannabis

A partire dal 1^o aprile 2024 in Germania gli adulti di età pari o superiore a 18 anni possono consumare legalmente cannabis, con un limite massimo di 25 grammi per possesso personale in pubblico. Dal 1^o luglio 2024, nei «cannabis social club» non commerciali i soci possono coltivare e condividere la propria cannabis per uso personale. Tali club sono tuttavia riservati alla popolazione locale; i turisti non sono autorizzati ad accedervi. Al di fuori di queste disposizioni, l'acquisto, la vendita o la condivisione di cannabis restano vietati.



È vietato inoltre:

- consumare cannabis in presenza o in prossimità di strutture per bambini e giovani, tra cui parchi giochi, scuole e impianti sportivi;
- consumare cannabis nelle zone pedonali tra le 7.00 e le 20.00;
- cedere cannabis ai minori, il che è punibile per legge;
- importare cannabis dall'estero; e,
- guidare veicoli sotto l'effetto della cannabis, in quanto essa compromette gravemente le capacità motorie e aumenta il rischio di incidenti.

Gli effetti della cannabis variano notevolmente e comprendono allucinazioni, disturbi della memoria e aumento dell'assunzione di rischi. Possono verificarsi reazioni avverse quali attacchi di panico e battito cardiaco accelerato. L'uso a lungo termine può portare a deficit di apprendimento e a problemi di memoria, in particolare nei giovani di età inferiore ai 25 anni, in quanto il cervello è particolarmente vulnerabile ai danni causati dal tetraidrocannabinolo.

Accesso al sistema sanitario in Germania



Se siete cittadini o residenti dell'Unione europea (UE) o di un paese dello Spazio economico europeo (SEE) e soggiornate temporaneamente in Germania, siete coperti dall'assicurazione sanitaria del vostro paese di origine. Per accedere alle cure mediche sono necessari la tessera europea di assicurazione malattia (TEAM) e un documento d'identità (carta d'identità o passaporto). La TEAM è rilasciata dall'organizzazione per l'assicurazione sanitaria nel paese di origine se si dispone di un'assicurazione sanitaria obbligatoria. I titolari di assicurazioni private non ricevono una TEAM.

Se non avete una TEAM, potete richiedere un certificato sostitutivo provvisorio al vostro organismo di assicurazione sanitaria. Se avete un'assicurazione sanitaria obbligatoria in un altro paese dell'Unione europea, avete diritto, in caso di malattia acuta, a cure mediche, trattamenti ospedalieri e terapie farmacologiche in Germania. È necessario presentare al medico o all'ospedale la TEAM o il certificato sostitutivo provvisorio come prova.



In caso di emergenza, riceverete un trattamento anche in assenza di tessera sanitaria.

Cosa fare in caso di malattia

Chiunque sia malato può recarsi nello studio di un medico di famiglia. Se necessario, sarete indirizzati a uno studio specialistico o a un ospedale selezionato. È possibile cercare i servizi disponibili [qui](#).

Se gli studi medici sono chiusi, è possibile contattare il servizio di guardia medica chiamando il numero 116117 (in tedesco). Potete trovare lo studio medico di guardia nel tardo pomeriggio, di notte o nel fine settimana [qui](#) (disponibile in 10 lingue).

In caso di problemi odontoiatrici acuti, potete contattare il servizio di emergenza odontoiatrica [qui](#).

In caso di malattie o lesioni gravi e potenzialmente letali, potete chiamare i servizi di emergenza al numero 112 o recarvi al pronto soccorso di un ospedale.

Cosa fare in caso di emergenza

Per l'assistenza in situazioni di emergenza sono disponibili diversi numeri di telefono elencati in appresso.



- **112 per assistenza medica immediata** (gratuito):
 - o in caso di emergenze mediche, quali incoscienza, respiro affannoso, dolore intenso, forte emorragia, avvelenamento, paralisi, lesioni gravi, febbre alta o crisi psicologiche;
 - o se siete in compagnia di qualcuno che necessita di assistenza medica urgente, rimanete con la persona fino

all'arrivo dei soccorsi; e,

o in caso di pericolo immediato (potete anche chiamare la polizia al numero 110).

- **0800 111011 in caso di crisi di salute mentale acuta** (gratuito, in tedesco). Potete anche recarvi in uno studio medico o un ospedale. Le linee di assistenza telefonica internazionali sono disponibili [qui](#).

Come e dove posso ricevere i trattamenti farmacologici



I medicinali sono in genere disponibili presso le farmacie. Alcune farmacie dei reparti di pronto soccorso sono aperte anche di notte e nei fine settimana. [Qui](#) potete reperire le farmacie aperte nel tardo pomeriggio, di notte o nel fine settimana.

Molti trattamenti farmacologici richiedono una prescrizione medica. Chiunque debba assumere regolarmente medicinali,

ad esempio per l'ipertensione o il diabete, necessita di una prescrizione medica, che può essere richiesta a un medico di famiglia.

Se vi recate in Germania per UEFA EURO 2024, non dimenticate di portare con voi i medicinali che assumete per le malattie croniche.

Informazioni su siti web e numeri di telefono utili



Servizio di guardia medica 116117: se gli studi medici sono chiusi, è possibile contattare il servizio di guardia medica chiamando il numero 116117.

Emergenza medica 112: in caso di emergenza medica è possibile contattare i servizi di emergenza chiamando il 112 (gratuito). Si consiglia di utilizzare il tedesco o l'inglese per la comunicazione: la capacità di comprendere altre lingue europee dipende dal personale presente.

Pericolo 112 o 110: in caso di pericolo imminente, chiamate i servizi di emergenza al numero 112 o, in alternativa, la polizia al numero 110.

Crisi mentali acute 0800 1110111: in caso di crisi mentali acute potete contattare uno studio medico o un ospedale [qui](#). È possibile ricevere assistenza telefonica chiamando la linea di assistenza al numero **0800 1110111 (in tedesco)**.

Gestione delle informazioni false

È molto importante ottenere informazioni, consigli e indicazioni da fonti ufficiali, come le autorità sanitarie nazionali e locali o le organizzazioni internazionali come l'OMS.



L'infodemia (un eccesso di informazioni, comprese informazioni false o fuorvianti) può intensificarsi durante gli eventi di massa, causando confusione e determinando comportamenti potenzialmente dannosi per la salute.

Controllate sempre la fonte delle informazioni e analizzatene il contenuto prima di agire e condividerlo con gli altri.