

# Zalecenia dotyczące zdrowia publicznego dla podróżnych biorących udział w turnieju **UEFA EURO 2024**

*Turniej finałowy UEFA EURO 2024 odbędzie się w Niemczech w dniach od 14 czerwca do 14 lipca 2024 roku. Osoby podróżujące w celu wzięcia udziału w tym wydarzeniu prosi się o przestrzeganie poniższych zaleceń zdrowotnych w celu zapewnienia dobrego stanu zdrowia i samopoczucia.*

*Przed uczestnictwem w wydarzeniu*

## Szczepienia

Należy sprawdzić swój status szczepień i skonsultować się z lekarzem w kwestii ewentualnej potrzeby wykonania lub odnowienia szczepień. W zależności od czynników takich jak wiek, miejsce zamieszkania, podstawowe schorzenia i status wcześniejszych szczepień, mogą być wskazane szczepienia przeciwko odrze, krztuścowi, tężcowi, błonicy, polio, chorobie koronawirusowej 2019 (COVID-19) lub innym chorobom.

Więcej informacji na temat szczepień zalecanych w Niemczech: [proszę kliknąć tutaj](#).



### Szczepienia przeciwko COVID-19

Faza stanu zagrożenia w związku z chorobą COVID-19 zakończyła się, jednak wirus ten nadal się rozprzestrzenia i zagraża życiu ludzi – zwłaszcza osób starszych, cierpiących na choroby przewlekłe, osób z obniżoną odpornością i kobiet w ciąży. Szczepienia zmniejszają ryzyko poważnych chorób i śmierci. Osoby narażone na ciężką postać COVID-19 powinny sprawdzić swój status szczepienia przeciwko COVID-19 i skontaktować się z pracownikiem służby zdrowia w celu ustalenia ewentualnych potrzebnych dawek. Więcej informacji na temat szczepienia przeciwko COVID-19 w Niemczech: [kliknij tutaj](#).  
Informacje i zalecenia WHO dotyczące szczepienia przeciwko COVID-19: [kliknij tutaj](#).

## Narażenie na słońce i upał

Tego lata w Niemczech można spodziewać się wysokich temperatur, które mogą stanowić poważne zagrożenie dla zdrowia. Długotrwałe przebywanie na słońcu i w upale może prowadzić do wzrostu ryzyka poważnych chorób związanych z narażeniem na nadmierne ciepło i promieniowanie ultrafioletowe (UV), a w skrajnych przypadkach może stwarzać ryzyko zgonu.



Aby chronić się przed słońcem i upałem, należy pamiętać o następujących kwestiach:

- o W miarę możliwości unikaj narażenia na nadmierne ciepło. Wskazane jest, aby pozostawać w zacienionym miejscu i unikać dużego wysiłku w najgorętszej porze dnia. Nie wolno pozostawiać dzieci ani zwierząt w zaparkowanych pojazdach. Wskazane jest, aby spędzać 2–3 godziny w ciągu dnia w chłodnym miejscu, jeśli istnieje taka potrzeba i możliwość.
- o Schładzaj ciało i używaj kremów z filtrem przeciwsłonecznym. Należy nosić lekką i luźną odzież. Zawsze stosować krem z

filtrem o współczynniku SPF 30 lub wyższym, nawet jeśli planuje się pozostawać w cieniu. Najlepiej jest nosić długie, przewiewne ubrania w jasnych kolorach oraz nakrycie głowy dla dodatkowej ochrony. Nie należy też zapominać o okularach przeciwsłonecznych, aby chronić oczy.

o Dbaj o odpowiednie nawodnienie organizmu. Konieczne jest picie odpowiedniej ilości płynów. Obfite pocenie się powoduje, że organizm traci dużo wody. Dlatego podczas fali upałów należy wypijać około dwóch do trzech litrów płynów w ciągu dnia. Najlepsza jest woda i schłodzona herbata bez dodatku cukru. Należy unikać alkoholu i ograniczyć spożycie kofeiny i cukru, ponieważ mogą one powodować odwodnienie i utrudniać krążenie krwi.

o Spożywaj lekkie posiłki. W upalne dni lepiej unikać obfitych posiłków. Najlepiej jest zdecydować się na kilka niewielkich posiłków w ciągu dnia i wybierać pokarmy, które są świeże i chłodne, takie jak owoce, warzywa, sałatki, zupy o niskiej zawartości tłuszczu i produkty nabiałowe.

o Sprawdź swoje leki. Osoby, które zabierają ze sobą leki, powinny przed podróżą skonsultować się z lekarzem, aby sprawdzić, czy mogą one być narażone na ciepło. Należy dokładnie przestrzegać instrukcji przechowywania, zwłaszcza w upalne dni.

o Poważnie potraktuj powyższe środki ostrożności, aby uniknąć problemów zdrowotnych związanych z upałami. Dbając o siebie, należy też pamiętać o tym, by chronić swoją rodzinę i znajomych, którzy również biorą udział w wydarzeniu.

Więcej informacji na temat rozpoznawania i leczenia dolegliwości związanych z narażeniem na wysoką temperaturę można znaleźć na stronie internetowej Niemieckiego Federalnego Centrum Edukacji Zdrowotnej: [kliknij tutaj](#).

Niemiecka Służba Meteorologiczna wydaje ostrzeżenia o upale w dniach, w których występuje wysokie ryzyko związane z narażeniem na ciepło: [kliknij tutaj](#).

Informacje na temat promieniowania UV oraz ochrony przed nim można znaleźć na stronie internetowej niemieckiego Federalnego Urzędu Ochrony przed Promieniowaniem: [kliknij tutaj](#).

Porady zdrowotne WHO dotyczące upałów: [kliknij tutaj](#).

# Bezpieczeństwo wody i żywności



W Niemczech można bezpiecznie pić wodę z kranu.

Latem gorąca i wilgotna pogoda sprzyja szybkiemu namnażaniu się zarazków, co sprawia, że żywność staje się niebezpieczna. Zepsute pokarmy mogą wyglądać, smakować lub pachnieć inaczej niż produkty bezpieczne. Niektóre choroby przenoszone przez żywność są łagodne i ustępują w ciągu kilku dni, ale inne mogą być poważne, a nawet prowadzić do zgonu.

W celu zapobiegania chorobom przenoszonym przez żywność:

- należy spożywać dokładnie ugotowane pokarmy oraz myć

owoce i warzywa;

- unikać spożywania gotowanej lub łatwo psującej się żywności, która była przechowywana w temperaturze pokojowej przez czas dłuższy niż 2 godziny; oraz
- często myć ręce wodą z mydłem oraz używać środka do dezynfekcji rąk na bazie alkoholu, zwłaszcza przed dotykiem żywności i po skorzystaniu z toalety.

„Pięć kluczowych zasad dla zapewnienia bezpieczeństwa żywności” według WHO: [kliknij tutaj](#).

## Choroby odkleszczowe

Podczas przebywania na świeżym powietrzu należy pamiętać o tym, że kleszcze są najbardziej aktywne w okresie od kwietnia do września. Kleszcze występują nie tylko w lasach, ale także w parkach miejskich, ogrodach i na podwórkach – wszędzie tam, gdzie można cieszyć się meczami piłki nożnej lub brać udział w okolicznościowych imprezach. Kleszcze mogą przenosić choroby, które mogą prowadzić do poważnych przewlekłych schorzeń, a nawet śmierci, takie jak borelioza lub kleszczowe zapalenie mózgu (KZM).



Aby zmniejszyć ryzyko ukąszenia przez kleszcze:

- należy unikać chodzenia po zalesionych obszarach i zaroślach, szczególnie poza wytyczonymi ścieżkami;
- podczas przebywania w miejscu, gdzie występują zarośla, lub w parku:
  - o nosić odzież zakrywającą większość ciała, taką jak ubrania z długimi rękawami i długie spodnie;
  - o wsunąć nogawki spodni w skarpetki, aby kleszcze nie mogły pod nie wpełznąć;

- o nosić odzież w jasnych kolorach, aby łatwiej zauważyć kleszcze na ubraniu;
- o stosować zatwierdzone środki odstraszające owady na skórę i/lub ubrania zgodnie z instrukcjami – w przypadku dzieci środek odstraszający owady powinien być nakładany przez osobę dorosłą; oraz
- regularnie sprawdzać odzież i skórę pod kątem obecności kleszczy, zwłaszcza po przebywaniu na świeżym powietrzu.

Szczepienie przeciwko kleszczowemu zapaleniu mózgu jest zalecane w Niemczech na obszarach o szczególnym zagrożeniu kleszczowym zapaleniem mózgu w przypadku osób podróżujących, które z dużym prawdopodobieństwem mogą mieć kontakt z kleszczami. Przegląd aktualnych obszarów wysokiego ryzyka zachorowania na kleszczowe zapalenie mózgu w Niemczech jest dostępny na stronie internetowej Instytutu Roberta Kocha: [kliknij tutaj](#).

# Wirusy układu oddechowego



Należy poznać swoje indywidualne ryzyko oraz chronić siebie i innych przed chorobą COVID-19 oraz innymi wirusami wywołującymi choroby układu oddechowego. Choć każdy może zachorować na COVID-19, niektóre grupy osób są bardziej narażone na wystąpienie ciężkiej postaci tej choroby. Należą do nich osoby starsze, kobiety w ciąży, osoby z obniżoną odpornością oraz z chorobami przewlekłymi. Środki ostrożności, których warto przestrzegać, by chronić siebie i innych, obejmują przestrzeganie zasad higieny rąk, prawidłowe kasłanie, zapewnienie odpowiedniej wentylacji w pomieszczeniach i pozostanie w domu w przypadku choroby, a także dbanie o

aktualne szczepienia zgodnie z zaleceniami w danym kraju.

Noszenie maski i zachowanie dystansu fizycznego jest zalecane w okresach nasilonej cyrkulacji wirusa w niektórych środowiskach i grupach ryzyka. Więcej informacji: [kliknij tutaj](#).

## Zakażenia przenoszone drogą płciową



Ważne jest, aby chronić się przed zakażeniami przenoszonymi podczas kontaktów seksualnych. Do częstych chorób przenoszonych drogą płciową w Europie należą: chlamydia, rzeżączka i kiła. Inne zakażenia, takie jak HIV, wirusowe zapalenie wątroby i ospa mała, również mogą przenosić się podczas kontaktów seksualnych. Nielezione choroby przenoszone drogą płciową i ospa mała mogą prowadzić do poważnych problemów zdrowotnych, a zakażenie HIV wymaga leczenia przez całe życie. Prezerwatywy, jeśli są stosowane prawidłowo i konsekwentnie, skutecznie zmniejszają ryzyko chorób przenoszonych drogą płciową, w tym zakażenia HIV. W Niemczech prezerwatywy są

dostępne w drogeriach, aptekach i supermarketach. Używanie prezerwatyw nie zapewnia pełnej ochrony przed ospą małą, jednak może zmniejszyć ryzyko takiego zakażenia lub zredukować stopień narażenia.

Należy skonsultować się z pracownikiem służby zdrowia w swoim kraju, aby otrzymać niezbędne szczepienia bądź informacje na temat środków ostrożności, takich jak profilaktyka przedekspozycyjna (PrEP) w celu zmniejszenia ryzyka zakażenia HIV. Należy pamiętać, że PrEP nie chroni przed innymi chorobami przenoszonymi drogą płciową. Istnieją skuteczne szczepionki przeciwko wirusowemu zapaleniu wątroby typu A, wirusowemu zapaleniu wątroby typu B i ospie małej.

W przypadku odbycia stosunku płciowego bez zabezpieczenia lub częstych kontaktów seksualnych z wieloma partnerami/partnerkami zaleca się wykonywanie badań przesiewowych pod kątem chorób przenoszonych drogą płciową. W przypadku potencjalnego narażenia na HIV lub ospę małą należy skontaktować się z oddziałami ambulatoryjnymi lub specjalistycznymi gabinetami zajmującymi się leczeniem zakażeń HIV i chorób przenoszonych drogą płciową w celu otrzymania profilaktyki poekspozycyjnej. Więcej informacji: [kliknij tutaj](#).

Choroby przenoszone drogą płciową oraz ospa mała mogą nie dawać żadnych objawów, jednak ich częste oznaki obejmują nietypową wydzielinę z narządów płciowych lub odbytnicy, swędzenie, ból podczas oddawania moczu, ból odbytnicy, zmiany skórne, w tym wysypki, zmiany przypominające pęcherze, zażółcenie skóry, ból podczas kontaktów seksualnych lub objawy grypopodobne. W razie zauważenia jakichkolwiek objawów chorób przenoszonych drogą płciową lub ospy małej należy niezwłocznie udać się do lekarza, poradni zdrowia seksualnego lub organizacji społecznej udzielającej pomocy w takich przypadkach. Wczesne wykrycie ułatwia leczenie i zapobiega przenoszeniu zakażenia na inne osoby.

## Jak w razie potrzeby uzyskać dostęp do badań w kierunku chorób przenoszonych drogą płciową i ospy małpiej oraz ich leczenia w Niemczech?

W przypadku podejrzenia zakażenia lub zauważenia objawów choroby przenoszonej drogą płciową bądź ospy małpiej należy zasięgnąć porady lekarza, a w razie potrzeby poddać się badaniom. W wielu dużych miastach niemieckich można również uzyskać anonimową poradę, a w razie potrzeby poddać się testom w kierunku chorób przenoszonych drogą płciową, ospy małpiej i zakażenia HIV – na przykład w wielu ośrodkach Gesundheitsamt [lokalnych urzędach ds. zdrowia] oraz Aidshilfe [lokalnych organizacjach działających na rzecz osób z AIDS]. Aby sprawdzić, czy taka oferta jest dostępna: [kliknij tutaj](#).

## Używanie alkoholu, tytoniu i marihuany

### Alkohol



W Niemczech nabywanie, posiadanie i spożywanie alkoholu jest dozwolone.

- Osoby dorosłe (w wieku powyżej 18 lat) mają prawo kupować dowolny rodzaj alkoholu w dowolnej ilości.
- Osoby w wieku 16 lat i starsze mogą kupować piwo i wino, ale nie alkohole wysokoprocentowe.

Choć alkohol na ogół można spożywać w miejscach publicznych, to jednak istnieją określone miejsca, takie jak lokalne środki transportu publicznego, w których spożywanie alkoholu jest zabronione.

W przypadku podjęcia decyzji o spożywaniu alkoholu należy robić to w sposób odpowiedzialny i ograniczyć jego konsumpcję. Choć niewielkie ilości alkoholu mogą mieć działanie stymulujące, to jednak ogólnie spowalnia on aktywność mózgu. W większych dawkach może prowadzić do zaburzeń percepcji i uwagi. Zdolność osądu, koordynacja i mowa mogą stawać się coraz bardziej upośledzone.

Zdecydowanie odradza się prowadzenie pojazdu po spożyciu alkoholu. W Niemczech osoba prowadząca pojazd może zostać ukarana, jeśli zostanie u niej wykryte stężenie alkoholu we krwi już od 0,3 promila.

Stężenie 0,3 promila może wystąpić po wypiciu następujących ilości alkoholu:

- około 0,1 litra wina lub 0,3 litra piwa w przypadku kobiety o masie ciała 60 kg,
- około 0,2 litra wina lub 0,5 litra piwa w przypadku mężczyzny o masie ciała 80 kg.

W upalnych warunkach pogodowych, takich jak panujące latem w Niemczech, spożywanie alkoholu może prowadzić do nasilenia problemów z krążeniem, utraty przytomności, a nawet zagrażającego życiu spadku ciśnienia krwi.

Dla własnego zdrowia i bezpieczeństwa zaleca się, aby ograniczyć ilość spożywanego alkoholu, a najlepiej całkowicie z niego zrezygnować.

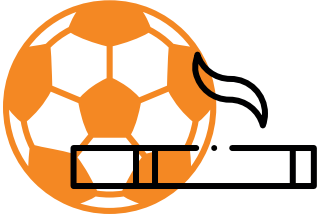


## Wyroby tytoniowe

W Niemczech dozwolone jest nabywanie, posiadanie i używanie wyrobów tytoniowych lub e-papierosów przez osoby, które ukończyły 18. rok życia. Nie jest dozwolone przekazywanie takich produktów osobom poniżej 18. roku życia.

Palenie, w tym używanie e-papierosów, jest zabronione w większości zamkniętych przestrzeni publicznych, takich jak lokalne środki transportu publicznego, lotniska i restauracje, z wyjątkiem wyznaczonych miejsc dla palaczy na dworcach kolejowych, lotniskach i w niektórych restauracjach, w zależności od landu.

Używanie wyrobów tytoniowych i narażenie na dym tytoniowy stwarzają poważne zagrożenie dla zdrowia, w tym mogą powodować choroby układu oddechowego i zwiększone ryzyko zachorowania na raka. Rzucenie palenia to najlepszy sposób na ochronę swojego zdrowia, a także zdrowia osób w otoczeniu.



## Marihuana

Od 1 kwietnia 2024 r. osoby dorosłe w Niemczech w wieku od 18 lat mogą legalnie używać marihuany, przy czym jej ilość podczas przebywania w przestrzeni publicznej jest ograniczona do 25 gramów do użytku osobistego. Od 1 lipca 2024 r. w niekomercyjnych „klubach konopnych” członkowie mogą uprawiać i udostępniać własną marihuanę do użytku osobistego. Kluby te są jednak przeznaczone wyłącznie dla obywateli lokalnych społeczności; turyści nie mogą z nich korzystać. Poza powyższymi sytuacjami kupowanie, sprzedawanie lub udostępnianie marihuany pozostaje zabronione.



Ponadto zakazuje się:

- używania marihuany w obecności dzieci i młodzieży lub w pobliżu przeznaczonych dla nich obiektów, takich jak place zabaw, szkoły i obiekty sportowe;
- używania marihuany w strefach dla pieszych pomiędzy godziną 7:00 a 20:00;
- przekazywania marihuany osobom małoletnim, co jest karalne na mocy prawa;
- przywożenia konopi indyjskich z zagranicy; oraz
- prowadzenia pojazdu pod wpływem marihuany, ponieważ poważnie upośledza ona zdolności motoryczne i zwiększa ryzyko wypadku.

Skutki zażywania marihuany są bardzo zróżnicowane i mogą obejmować halucynacje, zaburzenia pamięci i zwiększoną skłonność do podejmowania ryzyka. Mogą wystąpić działania niepożądane takie jak napady paniki i przyspieszone bicie serca. Długotrwałe stosowanie może prowadzić do trudności w uczeniu się i problemów z pamięcią, zwłaszcza u osób młodych poniżej 25. roku życia, ponieważ ich mózg jest szczególnie podatny na uszkodzenia związane z tetrahydrokannabinolem.

## Dostęp do systemu opieki zdrowotnej w Niemczech



Obywatele lub rezydenci państw Unii Europejskiej (UE) lub Europejskiego Obszaru Gospodarczego (EOG), którzy tymczasowo przebywają w Niemczech, pozostają objęci ubezpieczeniem chorobowym w kraju pochodzenia. Aby uzyskać dostęp do leczenia, potrzebna jest europejska karta ubezpieczenia zdrowotnego (EKUZ) oraz dokument potwierdzający tożsamość (dowód osobisty lub paszport). Karta EKUZ jest wydawana przez organizację systemu ubezpieczeń społecznych w kraju pochodzenia, jeśli podlega się tam ustawowemu ubezpieczeniu chorobowemu. Posiadacze prywatnego ubezpieczenia nie otrzymują karty EKUZ.

Osoby nieposiadające karty EKUZ mogą zwrócić się do swojego zakładu ubezpieczeń zdrowotnych o wydanie tymczasowego zaświadczenia zastępczego. Osoby podlegające ubezpieczeniu chorobowemu w innym kraju Unii Europejskiej mają prawo do opieki

medycznej, leczenia szpitalnego i otrzymywania leków w Niemczech w przypadku nagłego zachorowania. Jako dowód ubezpieczenia należy przedstawić lekarzowi lub szpitalowi kartę EKUZ bądź tymczasowe zaświadczenie zastępcze.



W sytuacjach zagrożenia pacjent otrzyma leczenie nawet bez karty ubezpieczenia.

### Hva bør jeg gjøre hvis jeg blir syk?

Alle som er syke, kan henvende seg til et legekontor. Om nødvendig vil du bli henvist til en nærmere bestemt spesialistpraksis eller et sykehus. Søk etter tilgjengelige

tjenester: [her](#). Hvis legekontorene er stengt, kan du kontakte legevakten på 116117 (på tysk). Du kan finne ut hvilket legekontor som har vakt sent på kvelden, om natten eller i helgen: [her](#) (tilgjengelig på ti språk). Hvis du har akutte tannproblemer, kan du kontakte tannlegevakten: [her](#).

Ved livstruende og alvorlige sykdommer eller skader kan du ringe nødetatene på 112 eller oppsøke akuten på et sykehus.

### Co należy zrobić w przypadku zachorowania?

Każda osoba, która zachoruje, może udać się do gabinetu lekarza rodzinnego. W razie potrzeby lekarz skieruje pacjenta do odpowiedniego gabinetu specjalistycznego lub do szpitala. Wyszukiwanie dostępnych usług: [kliknij tutaj](#).



Jeśli gabinety lekarskie są zamknięte, można skontaktować się z dyżurną służbą medyczną, telefonując pod numer 116117 (rozmowa w języku niemieckim). Aby dowiedzieć się, który gabinet lekarski dyżuruje późnym popołudniem, w nocy lub w weekend: [kliknij tutaj](#) (informacje dostępne w 10 językach).

W przypadku poważnych problemów stomatologicznych można skontaktować się z pogotowiem stomatologicznym: [kliknij tutaj](#).

W przypadku zagrażających życiu lub poważnych chorób bądź urazów można skontaktować się ze służbami awaryjnymi pod numerem 112 lub udać się na szpitalny oddział ratunkowy.

## Co należy zrobić w sytuacji zagrożenia?

Dostępne są różne numery telefonów, pod które można zatelefonować w sytuacjach zagrożenia:

- **112 – aby uzyskać pilną pomoc medyczną** (połączenie bezpłatne):
  - o w sytuacjach zagrożenia medycznego, takich jak utrata przytomności, duszność, silny ból, obfite krwawienie, zatrucie, paraliż, poważne obrażenia, wysoka gorączka lub kryzysy psychiczne;
  - o jeśli przebywa się z osobą, która wymaga pilnej pomocy medycznej – w takim przypadku należy pozostać z tą osobą do czasu przybycia pomocy; oraz

o w razie bezpośredniego zagrożenia (można również wezwać policję, telefonując pod numer 110).

- **0800 1110111 w sytuacjach ostrego kryzysu zdrowia psychicznego** (połączenie bezpłatne, w języku niemieckim). Można również zgłosić się do gabinetu lekarskiego lub do szpitala. Informacje na temat międzynarodowych telefonów, pod którymi można uzyskać pomoc – [kliknij tutaj](#).

## Informacje o przydatnych stronach internetowych i numerach telefonów

**Dyżurna służba medyczna 116117:** Jeżeli gabinety lekarskie są zamknięte, można skontaktować się z dyżurną służbą medyczną, telefonując pod numer 116117.

**Pogotowie ratunkowe 112:** W sytuacjach zagrożenia medycznego można skontaktować się ze służbami awaryjnymi, telefonując pod numer 112 (połączenie bezpłatne). Podczas rozmowy zaleca się używanie języka niemieckiego lub angielskiego. Zdolność rozumienia innych języków europejskich zależy od personelu.

**Sytuacje zagrożenia 112 lub 110:** W razie bezpośredniego zagrożenia należy wezwać służby awaryjne, telefonując pod numer 112, lub policję, telefonując pod numer 110.

**Poważne kryzysy psychiczne 0800 1110111:** W przypadku ostrych kryzysów psychicznych można skontaktować się z gabinetem lekarskim lub ze szpitalem – kliknij tutaj. Pomoc telefoniczną można uzyskać na infolinii telefonicznej pod numerem 0800 1110111 (w języku niemieckim).

## Uwaga na fałszywe informacje

Bardzo ważne jest, aby uzyskiwać informacje, porady i wskazówki z oficjalnych źródeł, takich jak krajowy i lokalny organ ds. zdrowia lub organizacje międzynarodowe, takie jak WHO.

Infodemia – zbyt wiele informacji, w tym nieprawdziwych lub wprowadzających w błąd – może nasilać się podczas wydarzeń związanych z masowymi zgromadzeniami, powodując dezorientację i prowadząc do zachowań, które mogą potencjalnie być szkodliwe dla zdrowia.

Należy zawsze sprawdzać źródło informacji i analizować ich treść przed podjęciem działań i przekazaniem informacji innym osobom.

