

Public health advice for travellers attending UEFA EURO 2024



Finálový turnaj UEFA EURO 2024 se bude konat v Německu od 14. června do 14. července 2024. Pokud se chystáte na tuto hromadnou akci, doporučujeme vám, abyste se řídili těmito doporučení, abyste chránili své zdraví a pohodu.

Před účastí na akci

Očkování

Zkontrolujte si stav očkování a případně se poradte se svým lékařem, zda máte všechna potřebná/doporučené očkování. V závislosti na faktorech, jako je váš věk, zdravotní stav a předchozí stav očkování, Vám může být doporučeno očkování proti spalničkám, černému kašli, tetanu, záškrtu, dětské obrně, covidu-19 nebo jiným infekčním nemocem preventabilním očkováním.



Očkování proti COVID-19

Nouzová fáze COVID-19 sice skončila, ale virus se nadále šíří a představuje i nadále riziko pro osoby vyššího věku, osoby s chronickými onemocněními, s oslabenou imunitou nebo pro těhotné. Očkování snižuje riziko závažného průběhu nemoci a úmrtí. Pokud jste ohroženi závažným průběhem onemocnění COVID-19, zkontrolujte si stav očkování proti COVID-19 a poradte se svým ošetřujícím lékařem o případném očkování proti covid-19 a jeho vhodném načasování.

Informace a doporučení WHO k očkování proti COVID-19: [zde](#).

Vystavení slunci a teple

Letos v létě lze v Německu očekávat vysoké teploty, které mohou představovat vážná zdravotní rizika. Dlouhodobé vystavení slunci a horku může vést k nárůstu počtu závažných onemocnění souvisejících s teplem a ultrafialovým zářením (UV), která mohou být extrémních případech může být i smrtelná.

Abyste se chránili před sluncem a horkem, mějte na paměti následující:

- **Pokud je to možné, chraňte se před horkem.** Zůstaňte ve stínu a vyhněte se namáhavé činnosti během nejteplejších částí dne. Nenechávejte děti ani zvířata v zaparkovaných vozidlech, a pokud je to nutné a možné, buďte minimálně 2–3 hodiny denně na chladném místě.
- **Udržujte své tělo v chladu a používejte opalovací krém.** Noste lehké a volné oblečení. Vždy používejte opalovací krém s SPF 30 nebo vyšším, i když plánujete zůstat ve stínu. Noste dlouhé, vzdušné, světlé oblečení a pokrývku hlavy pro dodatečnou ochranu. Nezapomeňte na sluneční brýle, které chrání vaše oči.
- **Zůstaňte hydratovaní.** Nezapomínejte na dostatečný příjem tekutin. Silné pocení způsobuje, že naše tělo ztrácí hodně vody. Proto byste během vlny veder měli během dne vypít přibližně dva až tři litry tekutin. Nejlepší je čistá voda a chlazené čaje bez přidaného cukru. Vyhýbejte se alkoholu a omezte kofein a slazené nápoje, protože vás mohou dehydratovat a zatížit váš krevní oběh.
- **Jezte lehká jídla.** V horkých dnech je lepší se velkým jídlům vyhnout. Rozhodněte se pro několik malých jídel během dne a vybírejte si potraviny, které jsou čerstvé, jako je ovoce, zelenina, saláty, a mléčné výrobky.
- **Zkontrolujte si léky, které užíváte.** Pokud užíváte léky, poraďte se před cestou se svým lékařem, abyste si ověřili jejich podmínky pro skladování. Pečlivě dodržujte pokyny pro skladování, zejména v podmínkách panujících vysokých teplot.



Berte tato opatření vážně, abyste se vyhnuli zdravotním problémům souvisejícím s teplem. Zatímco se o sebe staráte, nezapomeňte zkontrolovat svou rodinu a přátele, kteří jsou s vámi.

Německá meteorologická služba vydává varování před horkem pro dny s vysokým tepelným zatížením: [zde](#).

Informace o UV záření a ochraně před UV zářením naleznete na webových stránkách německého Spolkového úřadu pro radiační ochranu: [zde](#).

Bezpečnost vody a potravin

Voda z kohoutku je v Německu pitná.

V létě horké a vlhké počasí podporuje množení mikroorganismů, potraviny se tak rychleji kazí a jejich konzumace může přinést zdravotní obtíže. Jednou z hlavních příčin vzniku střevních obtíží je konzumace nesprávně tepelně upraveného masa a dalších potravin a jejich skladování. Proto je nezbytné dodržovat základní pravidla pro bezpečnou přípravu, konzumaci a skladování potravin. Při koupi pokrmů ve stánkových prodejkách je vhodné si všimnout, jak má prodejce skladovány jednotlivé suroviny. Mezi nejvíce rizikové patří zejména maso, ryby, majonéza, dresinky, vejce a lahůdkářské výrobky a konzumace



Chcete-li zabránit nemocem přenášeným potravou:

- konzumujte dostatečně tepelně upravené pokrmy umývat ovoce a zeleninu pod tekoucí studenou vodou;
- vyvarujte se konzumace vařených potravin nebo potravin podléhajících rychlé zkáze, které byly uchovávány při pokojové teplotě déle než 2 hodiny; a
- Často si myjte ruce mýdlem a vodou nebo v případě pokud toto není možné, používejte dezinfekční prostředek na ruce na bázi alkoholu, zejména před konzumací jídla a po návštěvě toalety.

"Pět klíčů k bezpečnějším potravinám" WHO: [zde](#).

Nemoci přenášené klíšťaty

Když se pohybuje ve venkovním prostředí, nezapomeňte, že klíšťata jsou neaktivnější od dubna do září. Klíšťata nejsou jen v lesích, ale mohou být také v městských parcích, zahradách – kdekoli, kde si užíváte fotbalové zápasy nebo okolní slavnosti. Klíšťata mohou přenášet nemoci, jako je borelióza (lymská borelióza) nebo klíšťová encefalitida (KE), které mohou vést k závažným stavům nebo dokonce úmrtím

Abyste snížili riziko kousnutí klíšťaty:

- Vyhněte se procházkám v zalesněných a křovinatých oblastech, včetně stezek;
- Pokud se nacházíte v křovinaté oblasti nebo jste byli ubytováni v parku:
 - noste oblečení, které zakrývá většinu částí těla, jako jsou dlouhé rukávy a dlouhé kalhoty;
 - zastrčte nohavice do ponožek, aby klíšťata nemohla vlézt dovnitř;



- noste světlé oblečení, které vám pomůže klíšťata na oblečení snadno najít;
- používejte schválené repelenty proti hmyzu a používejte je podle pokynů výrobce. Pravidelně kontrolujte oblečení a kůži, zda nemáte klíšťata, zejména po venkovních aktivitách.

Očkování proti klíšťové encefalitidě se v Německu doporučuje cestujícím v oblastech se zvláštním rizikem klíšťové encefalitidy, u nichž je pravděpodobné, že přijdou do styku s klíšťaty. Přehled současných vysoce rizikových oblastí v Německu je k dispozici na webových stránkách Institutu Roberta Kocha: [zde](#).

Respirační viry

Poznejte svá rizika a chraňte sebe i ostatní před onemocněním COVID-19 a jinými respiračními viry.



I když se COVID-19 může nakazit kdokoli, některé skupiny jsou vystaveny vyššímu riziku závažného průběhu onemocnění. Patří sem starší lidé, těhotné ženy, lidé s oslabenou imunitou a lidé s chronickými onemocněními.

Mezi opatření na ochranu sebe i ostatních patří dodržování správné hygieny rukou a kašle, zajištění dostatečného větrání vnitřních prostor a pobyt doma, pokud jste nemocní, a také dodržování aktuálního očkování v souladu s doporučeními vaší země.

V obdobích vysoké cirkulace viru se v určitých prostředích a rizikových skupinách doporučuje nošení roušek a fyzický odstup.

Infekce přenášené pohlavním stykem

Je důležité chránit se před infekcemi přenášenými pohlavním stykem. Mezi běžné sexuálně přenosné infekce v Evropě patří chlamydie, kapavka a syfilis. Při sexu se mohou přenášet i další infekce, jako je HIV, virová hepatitida a mpox. Neléčené pohlavně přenosné choroby a mpox mohou vést k vážným zdravotním problémům, zatímco HIV vyžaduje celoživotní léčbu.



Kondomy, pokud jsou používány správně a důsledně, jsou účinné při snižování rizika pohlavně přenosných chorob a HIV. V Německu jsou kondomy k dostání v drogeriích, lékárnách a supermarketech. Kondom vás plně neochrání před mpox, ale může snížit riziko nebo míru expozice.

Poradte se se svým lékařem ve vaší domovské zemi o nezbytných očkováních nebo preventivních opatřeních, jako je preexpoziční profylaxe (PrEP) proti HIV. Upozojňujeme, že PrEP nechrání proti jiným pohlavně přenosným chorobám. Existují účinné vakcíny proti hepatitidě A, hepatitidě B a mpox ([Seznam poskytovatelů zdravotních služeb, kteří provádějí očkování proti onemocnění opičích neštovic – Ministerstvo zdravotnictví \(gov.cz\)](#)) Pokud jste měli nechráněný pohlavní styk nebo častý sex s více partnery, doporučuje se screening na pohlavně přenosné choroby. V případě potenciální expozice HIV nebo mpox kontaktujte ambulance nebo specializované ordinace HIV a STI pro postexpoziční profylaxi.

Pohlavně přenosné choroby a neštovice nemusí mít žádné příznaky, ale mezi běžné příznaky patří neobvyklý výtok z genitálií nebo konečníku, svědění, bolest při močení, bolest konečníku, kožní změny včetně vyrážek, puchýřovité léze, zežloutnutí kůže, bolest při sexu nebo příznaky podobné chřipce. Pokud si všimnete jakýchkoli příznaků pohlavně přenosných chorob nebo mpox, okamžitě navštivte poskytovatele zdravotní péče, kliniku sexuálního zdraví nebo komunitní organizaci. Včasná detekce usnadňuje léčbu a zabraňuje přenosu na ostatní.

Užívání alkoholu, tabáku a konopí

Alkohol

V Německu je koupě, držení a konzumace alkoholu povolena.

- Pokud jste dospělí (od 18 let), můžete si zakoupit jakýkoli druh alkoholu v libovolném množství.
- Pokud je vám 16 let a více, můžete si koupit pivo a víno, Nikoliv lihoviny



Zatímco alkohol lze obecně konzumovat na veřejnosti, existují specifická místa, jako je místní veřejná doprava, kde je konzumace zakázána.

Pokud se rozhodnete konzumovat alkohol, dělejte to zodpovědně a omezte jeho příjem. Zatímco malé množství alkoholu může mít stimulační účinek, celkově zpomaluje mozkovou činnost. Při vyšších dávkách může vést k poruchám vnímání a pozornosti. Úsudek, koordinace a řeč mohou být stále více narušeny při vysoké konzumaci alkoholu .

Řízení po požití alkoholu se důrazně nedoporučuje. Pokud budete v Německu přistiženi při řízení s koncentrací alkoholu v krvi pouhých 0,3 promile, můžete být stíháni.

Můžete dosáhnout 0,3 promile, pokud vypijete následující množství:

- cca 0,1 litru vína nebo 0,3 litru piva pro ženu 60 kg
- přibližně 0,2 litru vína nebo 0,5 litru piva pro 80kg muže.

V horkém počasí, jako je tomu v Německu v létě, může konzumace alkoholu vést ke zvýšeným problémům s krevním oběhem, ztrátě vědomí a dokonce k život ohrožujícímu poklesu krevního tlaku.

Pro vaše zdraví a bezpečnost platí, že méně alkoholu je lepší, žádný není nejlepší.

Tabák



V Německu je koupě, držení a konzumace tabákových výrobků/elektronických cigaret povoleno od 18 let. Předávání těchto produktů osobám mladším 18 let není povoleno.

Kouření, včetně používání e-cigaret, je zakázáno ve většině vnitřních veřejných prostor, jako je místní veřejná doprava, letiště a restaurace, s výjimkou vyhrazených kuřáckých prostor na vlakových nádražích, letištích a některých restauracích v závislosti na spolkové zemi.

Kouřené a expozice tabákovému kouři představují vážná zdravotní rizika, včetně respiračních onemocnění a zvýšeného rizika rakoviny. Přestat kouřit je nejlepší způsob, jak chránit své zdraví a zdraví lidí kolem vás.

Marihuana



Od 1. dubna 2024 mohou dospělí v Německu starší 18 let legálně konzumovat konopí, přičemž pro osobní držení na veřejnosti je limit až 25 gramů. Od 1. července 2024 mohou členové v nekomerčních "konopných společenských klubech" pěstovat a sdílet vlastní konopí pro osobní potřebu. Tyto kluby jsou však určeny pouze pro místní; **Turistům není účast povolena.** Mimo tato ujednání zůstává nákup, prodej nebo sdílení konopí zakázáno.

Kromě toho je zakázáno:

- konzumovat konopí v přítomnosti zařízení pro děti a mládež nebo v jejich blízkosti, včetně dětských hřišť, škol a sportovních zařízení;
- konzumovat konopí na pěších zónách mezi 7. a 20. hodinou;
- vydávat konopí nezletilým, což je trestné;
- dovoz konopí ze zahraničí; a
- řídit vozidlo pod vlivem konopí, protože vážně zhoršuje motorické dovednosti a zvyšuje riziko nehody.

Účinky konopí se velmi liší, včetně halucinací, zhoršení paměti a zvýšeného riskování. Mohou se objevit nežádoucí účinky, jako jsou záchvaty paniky a zrychlený srdeční tep. Dlouhodobé užívání může vést k poruchám učení a problémům s pamětí, zejména u mladých lidí mladších 25 let, protože mozek je obzvláště citlivý na poškození související s tetrahydrokanabinolem.

Přístup ke zdravotnímu systému v Německu



Pokud jste občanem nebo rezidentem Evropské unie (EU) nebo země Evropského hospodářského prostoru (EHP) a přechodně pobýváte v Německu, zůstáváte ve své domovské zemi zdravotně pojištěni. Pro přístup k lékařskému ošetření budete potřebovat evropský průkaz zdravotního pojištění (EHIC) a doklad totožnosti (občanský průkaz nebo cestovní pas). Evropský průkaz zdravotního pojištění vám vydává zdravotní pojišťovna v zemi původu, pokud tam máte zákonné zdravotní pojištění. Držitelé soukromého pojištění evropský průkaz zdravotního pojištění neobdrží.

Pokud evropský průkaz zdravotního pojištění nemáte, můžete si u své zdravotní pojišťovny vyžádat potvrzení o dočasné náhradě. Pokud máte zákonné zdravotní pojištění v jiné zemi Evropské unie, máte v případě akutního onemocnění nárok na lékařské ošetření, nemocniční péči a léky v Německu. Jako důkaz musíte lékaři nebo nemocnici předložit evropský průkaz zdravotního pojištění nebo dočasné náhradní potvrzení.

V naléhavých případech vám bude poskytnuto ošetření i bez zdravotní karty.

Co mám dělat, když onemocním?



Každý, kdo je nemocný, může jít do ordinace rodinného lékaře. V případě potřeby budete odkázáni na vybranou specializovanou ordinaci nebo nemocnici. Hledejte dostupné služby: [zde](#).

Pokud jsou ordinace lékařů uzavřeny, lze lékařskou službu na zavolání kontaktovat na **telefonním čísle 116117** (v němčině). O tom, která ordinace je k dispozici v pozdních odpoledních hodinách, v noci nebo o víkendu, zjistíte [zde](#). Pokud máte akutní problémy se zuby, můžete se obrátit na zubní pohotovost: [zde](#).

V případě život ohrožujících a vážných onemocnění nebo úrazů můžete zavolat záchrannou službu na čísle **112** nebo zajít na pohotovost nemocnice.

Co mám dělat v případě nouze?

K dispozici jsou různá telefonní čísla, která vám pomohou v nouzových situacích:



- **112** pro okamžitou lékařskou pomoc (zdarma):
 - v případě naléhavých zdravotních stavů, jako je bezvědomí, dušnost, silná bolest, silné krvácení, otrava, ochrnutí, vážná zranění, vysoká horečka nebo psychické krize;
 - pokud jste s někým, kdo vyžaduje naléhavou lékařskou pomoc, zůstaňte s touto osobou, dokud pomoc nedorazí; a
 - v případě bezprostředního nebezpečí (můžete také zavolat policii na číslo 110).
- **0800 1110111** v akutní krizi duševního zdraví (zdarma, v němčině). Můžete také navštívit ordinaci lékaře nebo nemocnici. Informace o mezinárodních linkách pomoci naleznete [zde](#).

Jak a kde získám léky?

Léky jsou obvykle k dostání v lékárnách. Některé lékárny pohotovostní služby jsou otevřeny i v noci a o víkendech. [Zde](#) můžete zjistit, která lékárna je otevřena v pozdních odpoledních hodinách, v noci nebo o víkendu.



U mnoha léků potřebujete lékařský předpis. Každý, kdo musí pravidelně užívat léky – například na vysoký krevní tlak nebo cukrovku – potřebuje lékařský předpis, který lze získat od rodinného lékaře.

Pokud cestujete do Německa na UEFA EURO 2024, nezapomeňte si s sebou vzít léky, které užíváte na chronická onemocnění.

Informace o užitečných webových stránkách a telefonních číslech

Lékařská služba na zavolání 116117: Pokud jsou ordinace lékařů uzavřeny, lze lékařskou službu na zavolání kontaktovat telefonicky 116117.

Lékařská pohotovost 112: V případě lékařské pohotovosti lze na tísňovou službu zavolat na číslo 112 (zdarma). Pro komunikaci je vhodné používat němčinu nebo angličtinu. Schopnost porozumět dalším evropským jazykům závisí na přítomném personálu.



Nebezpečí 112 nebo 110: Pokud hrozí bezprostřední nebezpečí, je třeba zavolat záchrannou službu na číslo 112 nebo případně policii na číslo 110.

Akutní psychické krize 0800 1110111: V případě akutní psychické krize se můžete obrátit na ordinaci lékaře nebo nemocnici [zde](#). Telefonickou pomoc lze získat na telefonní lince pomoci na telefonním čísle 0800 1110111 (v němčině).

Jak se vypořádat s nepravdivými informacemi

Je velmi důležité získávat informace, rady a pokyny z oficiálních zdrojů, jako jsou národní a místní zdravotnické orgány nebo mezinárodní organizace, jako je WHO.



Infodemie – příliš mnoho informací, včetně nepravdivých nebo zavádějících informací – se může zintenzivnit během hromadných shromáždění, způsobit zmatek a vést k chování, které může potenciálně poškodit zdraví.

Vždy zkontrolujte zdroj informací a analyzujte obsah, než podniknete kroky a sdělíte je s ostatními.

Materiál je strojově přeložen do českého jazyka a verifikován pracovníky Ministerstva zdravotnictví. Text byl podroben modifikaci pro české podmínky. Autorem originálního textu jsou WHO, ECDC a BZgA.

© Světová zdravotnická organizace 2024. Některá práva vyhrazena. Toto dílo je dostupné pod licencí CC BY-NC-SA 3.0 IGO (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/igo>).

