

SOUBOR MINISTERSTVA ZDRAVOTNICTVÍ ČESKÉ REPUBLIKY

DOPORUČENÍ PRO CESTUJÍCÍ, KTEŘÍ SE ÚČASTNÍ LETNÍCH OLYMPIJSKÝCH A PARALYMPIJSKÝCH HER 2024

Letní olympijské hry 2024 se budou konat ve Francii od 26. července do 11. srpna 2024 a po nich budou následovat paralympijské hry — od 28. srpna do 8. září 2024. Pokud se na ně chystáte, pro ochranu zdraví a pohody dodržujte následující doporučení.¹

PŘED ÚČASTÍ NA AKCI

OČKOVÁNÍ



Zkontrolujte si stav svého očkování a poraďte se se svým lékařem, zda by bylo vhodné co nejdříve před cestou podstoupit některé z očkování podle národního očkovacího kalendáře (podle Vaší země). V závislosti na faktorech, jako je Váš věk, místo, kde žijete, případně Váš zdravotní stav a komorbidity, jakož i aktuální stav očkování je pak vhodné zvážit očkování proti spalničkám, černému kašli (pertusi), tetanu, záškrtu, dětské obrně, COVID-19 a dalším nemocem. Zkontrolujte a dodržujte očkovací kalendář dle požadavků Vaší země.

Případů spalniček celosvětově přibývá, a to i ve Francii, potažmo v celé Evropě. Spalničkami je ohrožen každý, kdo nebyl plně proočkován nebo v minulosti spalničky neprodělal. Pokud se tedy plánujete účastnit olympijských her, ujistěte se, že jste Vy i Vaši blízcí chráněni — tj. co nejdříve zkontrolujte stav svého očkování proti spalničkám, příušnicím a zarděnkám (MMR) jak u sebe, tak u své rodiny, a pokud chráněni nejste, zkonzultujte stav se svým lékařem a absolvujte očkování alespoň 2 týdny před cestou.

Další informace o doporučených vakcínách ve Francii: [ZDE](#)

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

Informace a doporučení ECDC o vakcínách a očkovacím kalendáři v zemích Evropské unie (EU)/Evropského hospodářského prostoru (EHP): [ZDE](#)

Doporučení České vakcinologické společnosti k očkování proti covid-19: [Vakcinace.eu](https://vakcinace.eu) - Doporučení České vakcinologické společnosti ČLS JEP (ČVS) k očkování proti onemocnění covid-19

¹Příspěvek ECDC k těmto doporučením se v souladu s jeho zákonným mandátem týká pouze hrozeb pro lidské zdraví, kterými jsou infekční onemocnění.

RESPIRAČNÍ PATOGENY

Respirační infekce jsou poměrně časté a někdy mohou mít závažný průběh, zejména u osob v rizikových skupinách, jako jsou starší osoby, osoby s chronickými onemocněními a těhotné ženy.

Účast na hromadných akcích zvyšuje pravděpodobnost, že budete vystaveni respiračním onemocněním, včetně černého kašle a COVID-19. Pokud máte příznaky jako kašel, horečka nebo bolest v krku, zůstaňte, pokud možno doma nebo v hotelu a při odchodu z hotelu nebo domova zvažte nasazení roušky.

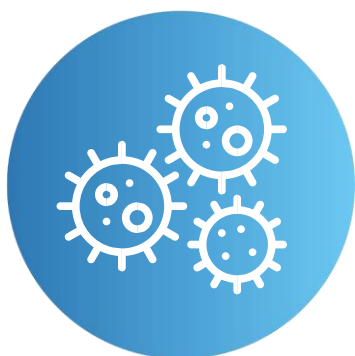
Mezi opatření na ochranu sebe i ostatních patří očkování (podle národního očkovacího kalendáře Vaší země). Poradte se se svým lékařem, zda je vhodné se nechat očkovat proti onemocnění COVID-19 případně jiným respiračním onemocněním.

Kromě očkování existují i další ochranná opatření, snižující riziko infekce respiračními patogeny:

- vyhýbat se blízkému kontaktu s nemocnými osobami;
- pravidelné mytí rukou (případně desinfekce);
- nedotýkat se očí, nosu a úst.

Pokud se u Vás objeví příznaky podobné chřipce, jsou doporučena opatření, která snižují riziko nákazy ostatních osob:

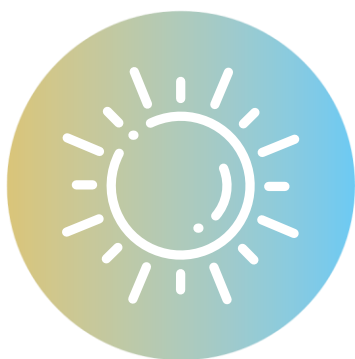
- dodržovat správnou hygienu dýchacích cest a etiketu kašle;
- pravidelné mytí rukou (případně desinfekce);
- pravidelná očista předmětů a povrchů, jichž se často dotýkáme;
- zvýšit větrání (např. otevřením oken);
- omezit kontakt s ostatními osobami (zůstat doma);
- použití roušky nebo respirátoru tam, kde se vyskytuje větší počet osob a současně kde není možné dodržovat potřebný odstup (např. ve veřejné dopravě, míst konání olympijských her, koncertů či festivalů).



VLNY VEDER A SLUNEČNÍ ZÁŘENÍ

V létě lze ve Francii očekávat vysoké teploty, které mohou představovat vážné zdravotní riziko. Extrémní horko může způsobit tepelný stres a také zhoršit chronická onemocnění a představovat další zátěž pro těhotné ženy, starší osoby, nebo naopak děti. Bez vhodných opatření může tepelný stres přerůst v úpal, který může být v případě neléčení i smrtelný. Vystavení slunci může také vést k onemocněním souvisejícím s ultrafialovým (UV) zářením. Nepříznivým zdravotním účinkům horkého a slunečného počasí však lze do značné míry předcházet správnými postupy v oblasti veřejného zdraví.

Chcete-li se chránit před sluncem a horkem a vyhnout se tak zdravotním rizikům, dodržujte tato doporučení:



POKUD JE TO MOŽNÉ, ZDRŽUJTE SE MIMO HORKÉ PROSTŘEDÍ.

Trávit co nejvíce času nebo alespoň 2-3 hodiny během dne na chladném místě, zejména během největšího horka. **NENECHÁVEJTE DĚTI ANI ZVÍŘATA V ZAPARKOVANÝCH VOZIDLECH.**

DODRŽUJTE PITNÝ REŽIM. Nezapomínejte dostatečně pít, ne až ve chvíli, kdy pocítíte žízeň. Silné pocení způsobuje, že tělo ztrácí velké množství tekutin. Během vlny veder byste proto měli vypít přibližně 2-3 litry tekutiny, např. vody nebo chlazených čajů bez přidaného cukru, a to v průběhu celého dne. Vyhněte se alkoholu a omezte příjem kofeinu a cukru, protože tyto látky mohou organismus dehydratovat a zatížit tak krevní oběh. Pokud jde konkrétně o olympijské hry — na místa konání si s sebou můžete přinést vlastní (plastovou) láhev na vodu (do objemu až 750 ml).

UDRŽUJTE SVÉ TĚLO V CHLADU. Noste s sebou větrák, případně si své tělo navlhčujte — tím snížíte riziko úpalu.

VYHÝBEJTE SE PŘÍMÉMU SLUNCI. Zůstávejte ve stínu a vždy používejte ochranný opalovací krém s ochranným faktorem (SPF) 30 nebo vyšší, a to i pokud plánujete pobyt ve stínu. Pro další ochranu noste dlouhé, vzdušné a světlé oblečení a pokrývku hlavy. Nezapomínejte také na ochranu očí slunečními brýlemi.

PŘI PÉČI O SEBE NEZAPOMÍNEJTE ZKONTROLOVAT TAKÉ SVÉ BLÍZKÉ, RODINU A PŘÁTELE, KTEŘÍ JSOU S VÁMI.

BEZPEČNOST VODY A POTRAVIN

Voda z kohoutku je ve Francii bezpečná a není tak třeba kupovat vodu balenou.

V létě se v horkém a vlhkém počasí zlepšují podmínky pro rychlé množení choroboplodných zárodků a nebezpečnost potravin. Kontaminované potraviny se na pohled, chuť nebo vůni nemusí lišit od těch bezpečných. Některá tato onemocnění s původem v potravinách nejsou závažná a odezní během několika dní, ale jsou také onemocnění se závažným průběhem či dokonce smrtelná.

Prevence nemocí přenášených potravinami:

- konzumujte pouze důkladně tepelně upravené potraviny, ovoce a zeleninu před konzumací vždy pečlivě omyjte nebo oloupejte;
- nekonzumujte uvařené nebo rychle se kazící potraviny, které byly uchovávány při pokojové teplotě déle než 2 hodiny;
- pravidelně si myjte ruce, zejména před kontaktem s potravinami a před i po použití toalety. Nejlepší je používat vodu a mýdlo, nicméně pokud cestujete, je dobré mít s sebou také desinfekční prostředek na ruce.



NEMOCI PŘENÁŠENÉ VEKTORY

NEMOCI PŘENÁŠENÉ KOMÁRY

Mezi nemoci přenášené komáry patří dengue, chikungunya, Zika, západonilská virová infekce a další. Výskyt těchto onemocnění se zvyšuje, částečně i v důsledku globalizace, mezinárodního cestování a změn klimatu.

Komáři tygrovaní, kteří jsou přenašeči mnoha nemocí, jsou ve Francii hojně rozšířeni a jsou aktivní zejména přes den. Riziko nákazy nemocemi přenášenými komáry můžete během pobytu ve Francii snížit tím, že se budete před komářím štípnutím chránit následujícími způsoby:

- noste lehké, prodyšné oblečení, které zakrývá většinu těla (např. dlouhé rukávy a kalhoty);
- zvažte použití repelentů proti komárům (použijte v souladu s doporučením výrobce). Repelent by měl dítěti aplikovat dospělý. Krém na opalování a repelent proti hmyzu používejte v různých intervalech — nejprve by měl být aplikován opalovací krém a následně repelent proti hmyzu;
- spěte v klimatizovaném pokoji nebo při spaní používejte ventilátory, používejte moskytiéry (zejména na dětská lůžka).
- Pokud se u Vás kdykoli během olympijských her nebo po jejich skončení objeví vysoká horečka, silné bolesti hlavy, bolesti očí, svalů nebo kloubů, nevolnost, zvracení, otoky žláz nebo vyrážka,



vyhledejte lékařskou pomoc a podrobně uveďte svou cestovní anamnézu.

NEMOCI PŘENÁŠENÉ KLÍŠŤATY

Klíšťata mohou přenášet nemoci, které mohou vést k závažným chronickým onemocněním nebo dokonce k úmrtí — lymfská borelióza nebo klíšťová encefalitida. Při pobytu venku mějte na paměti, že klíšťata jsou nejaktivnější od dubna do září. Klíšťata se nevyskytují jen v lesích, ale také v městských parcích, zahradách — všude tam, kde si můžete užívat her nebo souvisejících oslav. Pokud se u Vás do 1 měsíce od kousnutí klíštětem objeví jakékoli lokální nebo celkové příznaky, vyhledejte lékaře.



Pokud se nacházíte v křovinaté oblasti, pobýváte v parku nebo plánujete pěší túry v zalesněných oblastech, můžete snížit riziko kousnutí klíštětem následujícími opatřeními:

- používejte schválené repelenty proti hmyzu (v souladu s doporučením výrobce);
- noste lehké a prodyšné oblečení, například dlouhé rukávy a dlouhé kalhoty, které chrání většinu částí těla;
- nohavice kalhot zastrčte do ponožek tak, aby klíšťata nemohla zalézt do nohavic kalhot;
- noste světlé oblečení, abyste klíšťata na nich snadno viděli.

Pravidelně kontrolujte oblečení, pokrývku hlavy a pokožku, zda na nich není klíště — zejména během venkovních aktivit. Na těle se zaměřte na oblast podpaží a třísel.

ALKOHOL A TABÁK

ALKOHOL



Ve Francii je zakázáno prodávat nebo nabízet alkoholické nápoje mladistvým do 18 let. Je zakázána konzumace alkoholu na veřejnosti (např. na ulici nebo v parku). Rovněž je zakázáno řídit vozidlo s hladinou alkoholu v krvi rovnou nebo vyšší 0,5 g/litr krve. Pro řidiče mladší 21 let je limit 0,2 g/litr krve. Policejní orgány tyto limity důsledně kontrolují a na řidiče pod vlivem alkoholu mimo uvedené tolerance platí nulová tolerance. Sankce za takové přestupky jsou vysoké. Pokud jste návštěvníkem z jiné země EU, jsou tyto přestupky předávány vnitrostátním policejním orgánům Vaší domovské země.

Konzumace alkoholu představuje vážná zdravotní rizika — např. zvýšené riziko rakoviny a různých kardiovaskulárních onemocnění, a je také jedním z hlavních rizikových faktorů úrazů. Alkohol ovlivňuje mozek a jeho činnost a může mít vliv na myšlení, náladu nebo chování. Může vyvolat poruchy vnímání a pozornosti — zhoršuje úsudek, koordinaci nebo řeč.

K intoxikaci alkoholem může dojít při požití většího množství alkoholu. V horkém počasí může konzumace alkoholu vést k poruchám krevního oběhu, vědomí, jakož i k život ohrožujícímu snížení krevního tlaku.

Pokud už se rozhodnete konzumovat alkohol, omezte jeho příjem. I když malé množství alkoholu může mít povzbuzující účinek, celkově zpomaluje mozkovou činnost. Ve vyšších dávkách může vést k poruchám vnímání a pozornosti. Pro Vaše zdraví a bezpečnost je lepší méně alkoholu, nejlépe vůbec žádný.

TABÁK



Ve Francii je kouření a vapování zakázáno ve většině vnitřních veřejných prostor, jako např. ve veřejné dopravě, na letištích, restauracích, s výjimkou vyhrazených kuřáckých prostor. Kouření na takovém místě (mimo kouření vyhrazeném) je trestáno pokutou až 450 EUR.

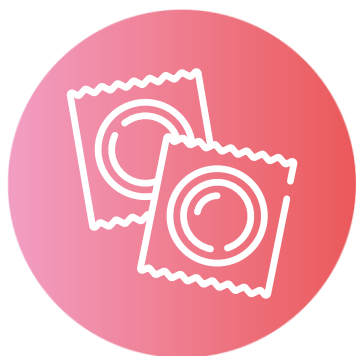
Užívání tabáku a expozice tabákovému kouři představují vážná zdravotní rizika, včetně onemocnění dýchacích cest, kardiovaskulárních chorob a zvýšeného rizika rakoviny. Přestat kouřit je nejlepší způsob, jak chránit své zdraví a zdraví osob ve svém okolí.

INFEKCE PŘENÁŠENÉ POHLAVNÍM STYKEM

Je důležité se chránit před sexuálně přenosnými infekcemi. Mezi běžné sexuálně přenosné infekce (STI) v Evropě patří chlamydie, kapavka a syfilis. Při sexu se mohou přenášet i další infekce, jako je HIV, virová hepatitida a MPOX. Takové neléčené infekce pak mohou vést k vážným zdravotním problémům. Infekce HIV pak vyžaduje doživotní léčbu.

Před cestou do Francie je možné se na území ČR nechat očkovat – zdarma – zde je seznam poskytovatelů, kteří očkování proti MPOX provádějí [Seznam poskytovatelů zdravotních služeb, kteří provádějí očkování proti onemocnění opičích neštovic – Ministerstvo zdravotnictví \(gov.cz\)](#)

Správné a důsledné používání kondomů účinně snižuje riziko přenosu STI a HIV. Ve Francii jsou kondomy běžně dostupné v drogeriích, lékárnách a supermarketech. Jsou zdarma k dispozici v některých centrech CEGIDD – screeningová centra pro pohlavně přenosná onemocnění. Před MPOX Vás použití kondomu plně neochrání, avšak může snížit riziko nebo rozsah expozice.



Zvažte případná rizika pro Vaše sexuální zdraví a poradte se se svým lékařem o případné vhodnosti očkování či preventivních opatřeních. Může Vám být doporučena preexpoziciční profylaxe (tzv. PrEP) proti HIV (POZOR, ten ale nechrání proti jiným pohlavně přenosným onemocněním). Dále je možno zvážit očkování proti virovým hepatitidám A a B, případně proti MPOX.

Pokud jste měli nechráněný sex (tj. bez správného použití kondomu) nebo sex s více partnery, je důležité nechat se vyšetřit na pohlavně přenosná onemocnění, a to zejména, pokud trpíte některými příznaky. Toto testování se doporučuje i pokud příznaky netrpíte, neboť můžete být nakaženi a ohrozit tak své sexuální partnery.

V případě potenciální expozice HIV nebo MPOX se obraťte na lékaře v oboru dermatovenerologie a požádejte o postexpoziciční profylaxi.

Další informace jsou k dispozici: [ZDE](#).

STI nemusí mít žádné příznaky, nicméně mezi ty běžné patří neobvyklý výtok z genitálu nebo konečníku, svědění, obtíže při močení, bolest konečníku, kožní změny (vyrážka či puchýřovité léze), zežloutnutí kůže nebo sliznic, bolest při sexu nebo příznaky obdobné chřipce. Pokud si všimnete jakýchkoli příznaků STI, neprodleně navštivte lékaře – včasné odhalení usnadňuje léčbu a zabraňuje přenosu na další osoby.

Jak v případě potřeby získat přístup k testování a léčbě STI? Pokud máte podezření, že jste se nakazili, nebo pokud si všimnete příznaků STI, vyhledejte lékařskou pomoc a nechte se vyšetřit.

Mapa center pro testování STI: [ZDE](#).

PŘÍSTUP KE ZDRAVOTNÍMU SYSTÉMU VE FRANCII



CO MÁM DĚLAT, KDYŽ POTŘEBUJI LÉKAŘSKOU POMOC?

Pokud potřebujete v případě nouze lékařskou pomoc, můžete se podívat [ZDE](#), která zdravotnická zařízení jsou v okolí k dispozici. Naléhavé a neodkladné zdravotní stavy můžete řešit prostřednictvím tísňových linek: 112 (JETČTV) nebo 15 (zdravotnická pomoc, ekvivalent zdravotnické záchranné služby). Informace o cestování do Francie, zdravotní otázky atp. je možné v českém jazyce získat i na webových stránkách Ministerstva zahraničních věcí [Cestování | Ministerstvo zahraničních věcí České republiky \(gov.cz\)](#)

Chcete se ve Francii krátkodobě ubytovat jako pojištěný občan země EU/EHP nebo Švýcarska? Musíte být držitelem Evropského průkazu zdravotního pojištění (EHIC), ten Vám umožní využívat ve Francii péči zdravotního pojištění a usnadní přístup ke zdravotnímu systému. Pro získání EHIC musíte před odjezdem požádat svoji zdravotní pojišťovnu.

Další informace jsou k dispozici [ZDE](#).



JAK A KDE ZÍSKÁM LÉKY?

Většina léků je k dispozici v lékárnách. Pokud cestujete do Francie, nezapomeňte si s sebou vzít i své léky, jež pravidelně užíváte. Pokud máte lékařský předpis, můžete si léky obstarat i ve Francii — v lékárně, kde Vás vhodně nasměrují.



PŘÍSTUP KE ZDRAVOTNÍ PÉČI PRO OSOBY SE ZDRAVOTNÍM POSTIŽENÍM

Adresář přístupnosti poskytuje přesné informace o úrovni přístupnosti pro zdravotně postižené osoby. Poskytuje rychlé a geolokační informace.

Další informace jsou k dispozici [ZDE](#).