

ANDERE GESUNDHEITSRISIKEN

Tabak

Während der UEFA EURO 2012 besteht in allen Stadien ein totales Rauchverbot; es dürfen keinerlei Tabakartikel verkauft oder angeboten werden. Für weitere Auskünfte fordern Sie entsprechendes Informationsmaterial an.

Suchtmittel/Drogen

Die Einnahme, der Besitz und die Verbreitung von Suchtmitteln sind in Polen und der Ukraine verboten. Bei Zuwiderhandlung riskieren Sie eine gerichtliche Verurteilung und Gefängnisstrafen.

Was sollte man tun wenn es sehr heiß wird?

Im Sommer können die Temperaturen sehr hoch werden, vermeiden Sie also Hitzeschläge und Dehydration. **Wenn Sie über 60 Jahre alt sind, oder kleine Kinder bei sich haben – beachten Sie eine verstärkte Gefährdung gegenüber hohen Temperaturen.**

Vermeiden Sie die Hitze

- Gehen Sie wenn möglich in der Mittagszeit nicht aus dem Haus
- Wenn Sie sich außerhalb von Gebäuden befinden versuchen Sie im Schatten zu bleiben und tragen Sie regelmäßig Sonnencreme auf.
- Nutzen Sie leichte Bettdecken um Hitzestau zu vermeiden
- Fall Sie keine Klimaanlage im Zimmer haben und es sicher genug ist, öffnen Sie die Fenster während der Nacht und des frühen Morgens.

Halten Sie sich kühl und trinken Sie genügend

- Tragen Sie leichte, weite Kleidung aus natürlichen Materialien
- Tragen Sie breit-krepelige Hüte, andere Kopfbedeckungen und Sonnenbrillen wenn Sie sich draußen befinden.
- Dehydration kann vermieden werden. Trinken Sie ausreichend Wasser oder Fruchtsaft und warten Sie nicht erst bis Sie durstig werden.
- Vermeiden Sie Alkohol und zu viele coffein- und zuckerhaltige Getränke.

INFORMATIVE WEBSEITEN (IN ENGLISCH)

Informationen für Fans in Polen

www.polishguide2012.pl

Informationen für Fans in der Ukraine

www.ukraine2012.gov.ua/en/

Die Gesundheitsministerien in Polen und der Ukraine

www.mz.gov.pl
www.moz.gov.ua

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO)

www.euro.who.int/

UEFA

www.uefa.com

**SORGEN SIE
VOR FÜR IHRE
GESUNDHEIT
UND SICHERHEIT**



PL.2012



© Copyright World Health Organization (WHO), 2012. All Rights Reserved.



**GESUNDHEITSHINWEISE
für Fans/Besucher
DER FUSSBALL-
EUROPAMEISTERSCHAFT
UEFA EURO 2012
in Polen und der Ukraine**

Die Regierungen von Polen und der Ukraine haben alles unternommen um Ihren Aufenthalt während der Fussball-Europameisterschaft so angenehm, sicher und gesund wie möglich zu gestalten – aber letztendlich tragen Sie selbst die Verantwortung für Ihre Gesundheit.



WAS SIE VOR DER ABFAHRT BEACHTEN SOLLTEN

Besuchen Sie Ihren Hausarzt 4 bis 6 Wochen vor der Abfahrt und gehen Sie mit ihm Ihre Reiseroute und Krankengeschichte durch um zu gewährleisten, dass Sie die notwendigen Impfungen, Medikamente und Gesundheitsinformationen erhalten. Überprüfen Sie ebenfalls die Reisehinweise Ihres Landes für aktuelle Informationen.

Impfungen

Stellen Sie sicher dass Sie **alle Routineimpfungen** erhalten haben; besonders wichtig sind Masern- und Polioimpfungen.

Masern und Röteln

Im Jahr 2011 wurden in der Europäischen Region mehr als 31 000 Masernfälle registriert, wobei auch Jugendliche und Erwachsene verstorben sind. Wenn Sie zwischen 15 and 29 Jahre alt sind und noch keine Masern oder Rötelnimpfung erhalten haben, dann sind Sie besonders gefährdet.

Es wird dringend empfohlen dass Sie sich rechtzeitig vor Ihrer Abfahrt zur UEFA EURO 2012 gegen Masern und Röteln impfen lassen.

Wenn Sie sich nicht impfen lassen riskieren Sie eine entsprechende Ansteckung und Sie könnten auch andere Personen infizieren. Für mehr Informationen konsultieren Sie bitte Ihren Hausarzt.

Bitte vergewissern Sie sich vor der Abfahrt dass Sie ausreichend geimpft sind

Grippe

Sie sollten sich gegen Grippe impfen lassen falls Sie schwanger oder älter als 60 Jahre alt sind, an einer chronischen Krankheit oder unter einem geschwächten Immunsystem leiden.



Weitere Hinweise

Tragen Sie immer eine Kopie Ihres Passes bei sich. Falls Sie an Krankheiten leiden die medizinische Behandlungen erfordern könnten, dann kopieren Sie außerdem Ihre Krankenunterlagen und tragen die Kopien bei sich. Falls Sie während Ihres Aufenthaltes Medikamente benötigen, stellen Sie vor der Abreise eine Reiseapotheke zusammen und führen Sie diese immer mit sich. Sorgen Sie dafür dass Ihre Versicherung eine eventuelle medizinische Versorgung in Polen oder der Ukraine abdeckt. Falls das nicht der Fall ist ergänzen Sie ihre Versicherung entsprechend. Sie sollten weiterhin überprüfen ob Ihre Versicherung einen Rückflug zwecks medizinischer Behandlung in Ihr Heimatland einschließt. Falls Sie eine gültige Europäische Versicherungskarte besitzen, führen sie diese mit sich. Erkundigen Sie sich ob Ihr Heimatland spezielle Reisehinweise für Polen und die Ukraine hat, da einige Länder bilaterale Abkommen bezüglich medizinischem Rücktransport in Notfällen haben.

WAS SIE WÄHREND IHRES AUFENTHALTES BEACHTEN SOLLTEN

Sicherheit

Seien Sie aufmerksam und beobachten Sie Ihre Umgebung. Sehen Sie sich in den Stadien und Fanblöcken nach den Notausgängen um und merken Sie sich die Lage der Erste-Hilfestellen. Erste-Hilfestellen in den Stadien und Fanblöcken sind mit einem weißen Kreuz auf grünem Untergrund gekennzeichnet. Falls Sie mit einem Kraftfahrzeug kommen fahren Sie vorsichtig, da die Straßenbeläge nicht überall von guter Qualität sind. Alkohol am Steuer ist strengstens verboten in Polen und der Ukraine, deshalb trinken Sie keinen Alkohol wenn Sie am Straßenverkehr teilnehmen. Überschreiten Sie nicht die Höchstgeschwindigkeit und bleiben Sie während der gesamten Fahrt angeschnallt. Während der Fussball-Europameisterschaft UEFA EURO 2012 können die Polizei und freiwillige Helfer im Notfall um Rat und Unterstützung gebeten werden.

Notfallnummern während der EURO 2012	
Polen 	Die Notfallnummer für den medizinischen Rettungsdienst, die Polizei und die Feuerwehr ist: 112 Medizinischer Rettungsdienst: 999
Ukraine 	Nur von Handys aus zu wählen Medizinischer Rettungsdienst, Polizei und Feuerwehr: 112 Von allen Telefonen aus zu wählen Feuerwehr: 101 Polizei: 102 Medizinischer Rettungsdienst: 103

Falls Sie eine medizinische Behandlung während Ihres Aufenthaltes benötigen			
In Stadien, Fanblöcken oder Flughäfen	Innerhalb der Austragungsorte	In gekennzeichneten Krankenhäusern	In anderen medizinischen Einrichtungen
Suchen Sie Erste-Hilfestellen auf (die Behandlung ist kostenlos)	Wenden Sie sich an freiwillige Helfer oder an die gekennzeichneten Informationsschalter	An Krankenhäuser werden Sie durch den Notfalldienst oder durch medizinische Betreuer in den Stadien, Fanblöcken oder in den Flughäfen überwiesen	Sie können natürlich auch andere medizinische Einrichtungen in den Austragungsorten benutzen

Lebensmittel und Trinkwasser

Fünf Schlüssel zu sicheren Lebensmitteln (empfohlen von der WHO):

1. Halte Sauberkeit
2. Trenne Roh von Gekocht
3. Erhitze gründlich
4. Lagere Lebensmittel bei sicheren Temperaturen
5. Verwende sicheres Wasser und unbehandelte Zutaten.

Reisedurchfall

Durchfall ist das häufigste Gesundheitsproblem während Reisen. Durchfall kann zusammen mit Unwohlsein, Brechreiz, Magenkrämpfen und Fieber auftreten. Ursachen sind meistens kontaminierte Lebensmittel oder unsauberes Trinkwasser. Falls Sie von Durchfall betroffen sind, achten Sie darauf genügend zu trinken. Das ist von besonderer Bedeutung für Kinder mit Durchfall, geben Sie ihnen ausreichend zu trinken.

Was sollte man unternehmen wenn man Durchfall bekommt?

Sobald der Durchfall beginnt sollte der/die Betroffene **viel trinken**, möglichst abgekochtes Wasser, Mineralwasser oder klare Suppen. Rehydratationssalze können in Apotheken gekauft werden. Vermeiden Sie Kaffee, sehr süße Getränke und jede Form von Alkohol. Falls der Durchfall sehr stark oder sehr flüssig ist oder Blut enthält und länger als drei Tage anhält, konsultieren Sie **so schnell wie möglich** einen Arzt.

Baden und schwimmen

Baden oder schwimmen Sie nur in Gewässern von denen Sie wissen dass diese sicher sind, von einem Rettungsschwimmer beaufsichtigt werden und frei von Krankheitskeimen sind. Im Zweifelsfall erkundigen Sie sich bei den örtlichen Behörden.

WEITERE INFEKTIONSKRANKHEITEN

Sexuell-übertragbare Infektionen

Sexuell übertragbare Infektionen erfolgen über jegliche Art von heterosexuellen und homosexuellen Kontakten: anal, vaginal oder oral. Diese Krankheiten schließen unter anderem Gonorrhoea, Syphilis, Trichomoniasis, Hepatitis und HIV/AIDS ein und können auch von Partnern übertragen werden, die völlig gesund wirken. Um solche Infektionen zu vermeiden nutzen Sie bei jedem sexuellen Verkehr Kondome in der vorgegeben Art und Weise. Vermeiden Sie sexuelle Kontakte mit Prostituierten, die ein besonders hohes Risiko für die Ansteckung mit sexuell-übertragbaren Infektionen tragen, besonders für HIV/AIDS und Hepatitis B, C und D. Personen mit HIV/AIDS sind besonders anfällig für eine Ansteckung mit Tuberkulose.

Tuberkulose

Impfungen können noch nicht vor Tuberkulose schützen und es gibt keinen Vorbeugeschutz. Zu den Symptomen zählen Husten, der mehr als zwei bis drei Wochen anhält, sowie manchmal Fieber, Nachtschweiss, Gewichtsverlust, Appetitlosigkeit und Müdigkeit. Falls Sie diese Symptome vor, während oder nach der Reise an sich bemerken, begeben Sie sich zu Ihrem Hausarzt. Die Wahrscheinlichkeit sich mit Tuberkulose anzustecken ist minimal wenn Sie überfüllte und schlecht belüftete Räume meiden.

Tollwut

Tollwut ist tödlich. Falls Sie von einem Tier gebissen werden begeben Sie sich sofort zur nächsten medizinischen Notfallstelle. Um das Risiko gering zu halten vermeiden Sie jeglichen Kontakt zu wilden und herumstreunenden Tieren.