

ПРОЧИЕ РИСКИ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Курение

Чемпионат Евро-2012 полностью свободен от курения. На всех стадионах запрещены употребление, продажа и реклама любых табачных изделий. Более подробно читайте об этом в информационных материалах.

Наркотики

В Польше и в Украине законодательно запрещены употребление, хранение и распространение любых наркотических веществ. Нарушение этой нормы закона может повлечь за собой арест.

Что делать, если на улице очень жарко

Температура воздуха летом может быть достаточно высокой, поэтому остерегайтесь солнечного удара и обезвоживания.

Помните, что лица старше 60 лет и дети особенно чувствительны к жаре.

Старайтесь избегать жары

- По возможности не выходите на улицу в наиболее жаркое время дня.
- На улице старайтесь оставаться в тени, используйте солнцезащитные средства.
- Чтобы не накапливать тепло, пользуйтесь светлым постельным бельем.
- Если у Вас в комнате нет кондиционера, ночью и рано утром держите окна и шторы открытыми (при условии, что это безопасно).

Избегайте перегревания, употребляйте достаточное количество жидкости

- Носите светлую одежду свободного покроя из натуральных тканей.
- На улице надевайте солнцезащитные очки, шляпу с широкими полями или кепку.
- Чтобы предотвратить обезвоживание, всегда имейте при себе воду или сок; пейте, не дожидаясь появления жажды.
- Избегайте употребления алкоголя, ограничьте количество кофеинсодержащих напитков и сладостей.

ПОЛЕЗНЫЕ ССЫЛКИ

Информация для болельщиков в Польше

www.polishguide2012.pl

Информация для болельщиков в Украине

www.ukraine2012.gov.ua

Министерство здравоохранения Польши

www.mz.gov.pl

Министерство здравоохранения Украины

www.moz.gov.ua

ВОЗ

www.euro.who.int

УЕФА

www.uefa.com

ПОЗАБОТЬТЕСЬ ЗАБЛАГОВРЕМЕННО О СВОЕМ ЗДОРОВЬЕ И БЕЗОПАСНОСТИ



PL.2012



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



ПАМЯТКА рекомендации по поддержанию здоровья для гостей чемпионата европы ПО ФУТБОЛУ 2012 ГОДА в польше и в украине

Правительства Польши и Украины проделали огромную работу, чтобы обеспечить Вам комфортное, здоровое и безопасное пребывание на Евро-2012. Однако ответственность за свое здоровье в конечном итоге несете лично Вы.



ПЕРЕД ПОЕЗДКОЙ

За 4-6 недель до поездки посетите своего врача, чтобы получить медицинские рекомендации относительно путешествия. Убедитесь в наличии необходимых прививок, лекарств. Проверьте обновления информации своих стран по зарубежным поездкам.

Вакцинация

Удостоверьтесь в том, что Вам сделаны все обязательные прививки. Особенно важна вакцинация от кори и полиомиелита.

Корь и краснуха

В 2011 году в странах Европейского региона было выявлено более 31 тысячи случаев кори; имели место летальные исходы как у подростков, так и у взрослых. Если Вам от 15 до 29 лет и Вы не вакцинированы и не переболели корью, Вы относитесь к группе высокого риска.

Перед поездкой на Евро-2012 настоятельно рекомендуется заблаговременно сделать профилактические прививки против кори и краснухи. В отсутствие вакцинации Вы рискуете заразиться и инфицировать других. Для получения дополнительной информации и соответствующих рекомендаций проконсультируйтесь у Вашего врача.

Перед поездкой убедитесь, что Вы прошли профилактическую вакцинацию.

Грипп

Сделать прививку от гриппа особенно рекомендуется беременным, пожилым людям, а также лицам с хроническими заболеваниями или ослабленной иммунной системой.

Общие советы

Имейте при себе ксерокопию паспорта. Если по состоянию здоровья Вам может понадобиться лечение, сделайте также копии необходимых медицинских документов. Если в поездке Вам необходимо будет принимать лекарства, соберите дорожную аптечку и держите ее при себе.

Убедитесь в том, что Ваша медицинская страховка обеспечивает покрытие расходов на лечение в Польше и/или в Украине. В противном случае расширьте территорию покрытия страховки. Уточните, предусматривает ли Ваш страховой полис медицинскую транспортировку в страну проживания в случае необходимости. При наличии действующей Европейской страховой карты возьмите ее с собой.

Ознакомьтесь с рекомендациями своей страны для отправляющихся в поездку в Польшу и/или в Украину. Уточните, заключен ли двусторонний договор об оказании экстренной медицинской помощи между Вашей страной и Польшей и/или Украиной.

ВО ВРЕМЯ ПРЕБЫВАНИЯ


Вопросы безопасности


Будьте осмотрительны; прибыв на место, сориентируйтесь. На стадионах и в фан-зонах обратите внимание на расположение запасных выходов и пунктов оказания первой помощи. Последние обозначаются белым крестом на зеленом фоне.

Будьте осторожны за рулем, качество дорог не везде может быть надлежащим. Имейте в виду, что и в Польше, и в Украине вождение автомобиля после употребления алкогольных напитков строго запрещено. Соблюдайте скоростной режим и обязательно пристегивайтесь ремнем безопасности.

Во время Евро-2012 гостям будут оказывать помощь сотрудники полиции/милиции и волонтеры; при необходимости обращайтесь к ним.

Номера экстренной помощи во время ЕВРО-2012

Польша  Экстренный номер для вызова скорой медицинской помощи, полиции и пожарной службы: **112**
Для вызова скорой медицинской помощи: **999**

Украина  **Только с мобильного телефона**
Экстренный номер для вызова скорой медицинской помощи, милиции и пожарной службы: **112**
С любого телефона
Пожарная служба: **101**
Милиция: **102**
Скорая медицинская помощь: **103**

Если Вам потребуется медицинская помощь во время поездки

На стадионах, в фан-зонах или аэропортах	В принимающих городах	В референсных больницах	В других медицинских учреждениях
Обращайтесь за медицинской помощью на месте (оказывается бесплатно)	Обращайтесь к волонтерам или в специальные информационные фан-центры	Со стадиона, из фан-зоны или аэропорта служба скорой медицинской помощи или медицинская бригада доставит Вас в одну из больниц, специально предназначенных для оказания помощи больельщикам	Вы можете получить медицинскую консультацию также в других медицинских учреждениях принимающих городов

Безопасность питания и воды

Рекомендованные ВОЗ 5 ключевых приемов для более безопасного питания

1. Поддерживайте чистоту.
2. Держите сырые продукты отдельно от приготовленных.
3. Готовьте пищу тщательно.
4. Храните продукты при безопасной температуре.
5. Используйте чистую воду и свежие продукты.

Диарея путешественников

Диарея (понос) — наиболее распространенная проблема путешественников; может сопровождаться тошнотой, рвотой, коликами в животе и повышением температуры. В большинстве случаев причинами заболевания являются загрязненная вода или некачественная пища. При диарее очень важно предотвратить обезвоживание организма, особенно у детей.

Что делать, если у Вас диарея

При появлении первых признаков диареи пейте больше жидкости, в частности кипяченую, очищенную или бутылированную воду, бульоны. В аптеках можно приобрести специальные регидратационные соли для перорального применения. Избегайте употребления кофе, сладких напитков, алкоголя. Если частый, водянистый или с примесью крови стул отмечается в течение более чем трех дней, **безотлагательно обращайтесь за медицинской помощью.**

Купание

Купайтесь в специально отведенных для этого водоемах, там, где дежурят спасатели и контролируются качество и безопасность воды. Если Вы не уверены в этом, обращайтесь за разъяснениями к представителям местной власти.

ДРУГИЕ ИНФЕКЦИОННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Заболевания, передающиеся половым путем (ЗППП)

Заразиться ЗППП можно во время любого гетеросексуального или гомосексуального контакта: анального, вагинального или орального. Эта группа заболеваний включает широкий спектр — от гонореи, сифилиса, трихомониаза, гепатита до ВИЧ/СПИДа; при этом инфицироваться ЗППП можно от сексуального партнера, который выглядит абсолютно здоровым. Во избежание риска заражения ЗППП убедитесь в том, что Вы правильно используете мужской или женский презерватив. Избегайте сексуальных контактов с работниками коммерческого секса, они составляют группу высокого риска по ЗППП, особенно ВИЧ/СПИДа, гепатита В, С и D. У людей, живущих с ВИЧ/СПИДом, также повышен риск заражения туберкулезом.

Туберкулез

Вакцинация не предохраняет от заболевания туберкулезом, не существует и специфической профилактики. Симптомами туберкулеза являются кашель, длящийся 2-3 недели и более, иногда с повышением температуры тела, ночная потливость, потеря веса и аппетита, быстрая утомляемость. Если до, во время или после поездки Вы заметили у себя подобные симптомы, обратитесь за медицинской помощью. Вероятность заражения туберкулезом можно существенно снизить, если избегать пребывания в помещениях с плохой вентиляцией и местах скопления людей.

Бешенство

Бешенство может иметь летальный исход. Если Вас укусило животное, необходимо немедленно обратиться за медицинской помощью в ближайшее медицинское учреждение. Для снижения риска инфицирования избегайте контактов с дикими/бродячими животными.