

AUTRES RISQUES SANITAIRES

Tabac

Durant l'EURO 2012, le tabac est banni. Il est strictement interdit d'utiliser, de vendre ou de promouvoir toutes les formes de tabac dans tous les stades, sans exception. Pour plus de détails, veuillez demander des documents d'information.

Drogue

L'utilisation, la possession et la distribution de drogues récréatives sont interdites en Pologne et en Ukraine. Si vous vous faites arrêter, vous risquez d'être mis en prison immédiatement.

Que faire si la température est très élevée dehors ?

L'été, les températures peuvent être très élevées, donc attention aux coups de soleil et à la déshydratation !

N'oubliez pas: si vous avez plus de soixante ans, vous êtes plus vulnérable à la chaleur; si vous avez des enfants ou des petits-enfants, ils sont plus vulnérables aux températures élevées.

Essayez d'éviter la chaleur

- Lorsque cela est possible, évitez de sortir pendant les heures les plus chaudes.
- Lorsque vous êtes dehors, restez à l'ombre et portez toujours un écran solaire.
- Utilisez du linge de lit et des draps légers pour éviter l'accumulation de la chaleur.
- S'il n'y a pas d'air conditionné dans votre chambre et que cela ne présente pas de risque de sécurité, ouvrez toutes les fenêtres et les volets pendant la nuit et aux petites heures du matin.

Rafrâchissez-vous et buvez

- Portez des vêtements légers et amples en matières naturelles.
- Portez un chapeau à larges bords ou une casquette et des lunettes de soleil à l'extérieur.
- La déshydratation peut être évitée. Buvez continuellement de l'eau ou du jus de fruit pour vous réhydrater - n'attendez pas d'avoir soif pour boire.
- Évitez l'alcool et les boissons contenant trop de caféine ou de sucre.

LIENS UTILES

Informations pour les supporters en Pologne
www.polishguide2012.pl

Informations pour les supporters en Ukraine
www.ukraine2012.gov.ua/en/

Ministères de la Santé
de Pologne et d'Ukraine

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

Organisation mondiale de la santé (OMS)
www.euro.who.int/

UEFA
www.uefa.com

**POUR VOTRE SANTÉ
ET VOTRE SÉCURITÉ,
PLANIFIEZ !**



© Copyright Organisation mondiale de la santé (OMS), 2012. Tous droits réservés.



**CONSEILS SANTÉ
à l'adresse des voyageurs
se rendant en Pologne
et en Ukraine pour le
CHAMPIONNAT
D'EUROPE
DE FOOTBALL
2012 DE L'UEFA**

Les pouvoirs publics de Pologne et d'Ukraine ont travaillé d'arrache-pied pour préserver votre santé et votre sécurité, et pour vous assurer un séjour agréable à l'EURO 2012. **Mais c'est vous qui, en dernier ressort, êtes responsable de votre santé.**



À SAVOIR AVANT DE PARTIR

Consultez un médecin 4 à 6 semaines avant votre départ pour examiner votre itinéraire de voyage et vos antécédents médicaux et pour vous assurer d'avoir les vaccinations, médicaments et informations dont vous avez besoin. Vérifiez les recommandations émises par votre pays en matière de voyages, afin de voir si certaines informations ont été actualisées.

Vaccinations

Veillez à ce que toutes vos vaccinations de routine effectuées avant un voyage soient encore valables. Particulièrement important : la rougeole et la poliomyélite.

Rougeole et rubéole

En 2011, plus de 31.000 cas de rougeole ont été signalés dans la Région européenne, et il y a eu des décès chez les adolescents et les adultes. Si vous êtes âgé de 15 à 29 ans et que vous n'êtes pas vacciné ou immunisé, vous êtes particulièrement exposé à un risque.

Il est très fortement recommandé d'être vacciné contre la rougeole et la rubéole dans des délais suffisants avant votre voyage pour l'EURO 2012. Si vous ne l'êtes pas, vous risquez d'être contaminé, et de transmettre la rougeole à d'autres. Pour informations et conseils, consultez votre médecin.

Assurez-vous d'être vacciné avant de voyager !

Grippe

Une vaccination contre la grippe devrait être l'une de vos grandes priorités si vous êtes enceinte ou âgé, si vous avez une maladie chronique, ou si votre système immunitaire est déjà affaibli.

Divers

Emportez une photocopie de votre passeport. Si vous avez une maladie nécessitant un traitement, faites aussi une copie des documents relatifs à votre santé. Si vous avez besoin de médicaments au cours de votre voyage, préparez un kit de voyage avec ces médicaments et gardez-le à portée de main.

Veillez à ce que votre assurance vous couvre pour un traitement médical en Pologne et/ou en Ukraine. Si ce n'est pas le cas, prenez une assurance complémentaire. Voyez si votre assurance couvre le transport pour raisons médicales, au cas où vous devriez être rapatrié en avion. Si vous avez une carte d'assurance européenne en cours de validité, emportez-la sur vous.

Consultez les recommandations de votre pays concernant les voyages en Pologne et en Ukraine. Certains pays ont des accords bilatéraux concernant les soins médicaux d'urgence. Prenez-en connaissance avant votre départ.

PENDANT VOTRE SÉJOUR

Sécurité

À votre arrivée, soyez vigilant et conscient de l'environnement dans lequel vous vous trouvez. Dans les stades et les zones réservées aux supporters, localisez les sorties d'urgence et postes de premiers secours. Dans ces endroits, les locaux de premiers secours sont signalés par une croix blanche sur fond vert. Conduisez prudemment : il se pourrait que la qualité des routes ne soit pas bonne partout. Évitez de conduire après avoir consommé de l'alcool. En Pologne et en Ukraine, c'est strictement interdit. Respectez les limites de vitesse, et mettez toujours votre ceinture. Durant l'EURO 2012, des officiers de police et des bénévoles seront présents pour vous aider. Demandez leur aide en cas de besoin.

Numéros d'urgence durant l'EURO 2012

Pologne  Numéro d'urgence pour les soins médicaux, la police et les pompiers : **112**
Urgence médicale : **999**

Ukraine  **Uniquement à partir d'un téléphone portable**
Numéro d'urgence pour les soins médicaux, la police et les pompiers : **112**

À partir de n'importe quel téléphone

Pompiers : **101**
Police : **102**
Urgence médicale : **103**

Si vous avez besoin d'une assistance médicale pendant votre voyage

Dans les stades, les zones des supporters ou les aéroports	Dans les villes organisatrices	Dans les hôpitaux de rattachement et hôpitaux agréés	Dans les autres établissements médicaux
Vous pouvez obtenir une aide médicale sur place (c'est gratuit)	Adressez-vous aux bénévoles ou aux points d'information mis en place à cet effet	Vous serez aiguillé vers ces hôpitaux par les services d'urgence ou les équipes médicales présentes dans le stade, la zone des supporters ou l'aéroport	Vous pouvez également obtenir les conseils d'un médecin dans d'autres établissements médicaux des villes organisatrices

Sécurité sanitaire des aliments et de l'eau

Les cinq clés pour une plus grande sécurité sanitaire des aliments sont les suivantes :

1. Prenez l'habitude de la propreté
2. Séparez les aliments crus des aliments cuits
3. Faites bien cuire les aliments
4. Maintenez les aliments à bonne température
5. Utilisez de l'eau et des produits sûrs

Diarrhée du voyageur

La diarrhée est le problème de santé le plus commun pour les voyageurs. Elle peut s'accompagner de nausées, de vomissements, de crampes abdominales et de fièvre, et est due à des aliments ou à de l'eau contaminés. Si vous attrapez la diarrhée, il est très important d'éviter la déshydratation - surtout chez les enfants.

Que faire si vous attrapez la diarrhée ?

Dès que la diarrhée se manifeste, **buvez plus de liquides purs**, comme de l'eau bouillie, traitée ou en bouteille, ou du bouillon. Il est parfois possible de se procurer en pharmacie des sels de réhydratation par voie orale. Évitez le café, les boissons exagérément sucrées et l'alcool. Si les selles sont très fréquentes, très liquides ou contiennent du sang, ou si la diarrhée se prolonge plus de 3 jours, **consultez sans attendre**.

Natation

Ne nagez que là où les conditions de sécurité sont assurées : eaux propres à la baignade et sous supervision d'un maître nageur. En cas de doute, vérifiez auprès des responsables locaux.

AUTRES MALADIES INFECTIEUSES

Infections sexuellement transmissibles (IST)

Vous pouvez attraper une IST pendant les rapports hétérosexuels ou homosexuels de tous types: anal, vaginal ou oral. Ces maladies peuvent être la blennorragie, la syphilis, la trichomonase, l'hépatite, voire le VIH/sida et peuvent s'attraper auprès de partenaires sexuels semblant en parfaite santé. Pour éviter le risque d'IST, assurez-vous d'utiliser correctement un préservatif masculin ou féminin. Évitez les contacts sexuels avec des prostituées, qui courent un haut risque de contracter une IST, en particulier le VIH/sida et l'hépatite B, C et D. Les personnes vivant avec le VIH/sida courent également plus de risques d'attraper la tuberculose.

Tuberculose

La vaccination ne protège pas de la tuberculose, et il n'existe pas de traitement prophylactique pré-exposition. Les symptômes sont notamment une toux qui dure entre 2 et 3 semaines, quelquefois avec de la fièvre, des sueurs nocturnes, une perte de poids, une perte d'appétit et de la fatigue. Si vous présentez ces symptômes avant, pendant ou après votre voyage, consultez un médecin. Le risque d'être exposé à la tuberculose peut être considéré comme négligeable si vous évitez les endroits bondés et mal ventilés.

Rage

La rage peut être mortelle. Si vous êtes mordu par un animal, consultez un médecin immédiatement dans l'établissement de santé le plus proche. Pour limiter les risques, évitez le contact avec des animaux sauvages ou errants.