

Tabak

EURO 2012 je úplne bez tabaku. V týchto krajinách je nariadený Zákaz používania, predaja alebo propagácie všetkých foriem tabaku na všetkých štadiónoch.

Drogy

Použitie, držania a distribúcia drog v rekreačných oblastiach Poľska a Ukrajiny je zakázané, a keď vás chytiť riskujete väzenie.

Čo robiť, keď je veľmi horúco?

Teploty v lete môžu byť vysoké, takže pozor na úpal a dehydratáciu! Pamätajte - ak máte viac ako šesťdesiat - ste náchylnejšie na teplo - alebo ak máte deti alebo vnúčatá - sú viac ohrozené vysokým teplotám.

Dodržiujte nasledovné odporúčania:

- Ak je to možné, vyhnite sa pobytu vonku počas najteplejšej dennej doby.
- Ak ste vonku, ostaňte v tieni a vždy používajte ochranu proti slnečnému žiareniu.
- Používajte ľahkú posteľnú bielizeň a plachty, aby sa zabránilo hromadeniu tepla.
- Ak v izbe nie je klimatizácia a je bezpečné tak urobiť, otvorte všetky okná a rolety počas noci a skoro ráno.

- Zachovajte si chladnú hlavu a pitie dostatok tekutín

UŽITOČNÉ RADY

- Používajte ľahké, voľné oblečenie z prírodných materiálov.
- Používajte široký klobúk alebo čiapku a slnečné okuliare vonku.
- Zabrániť dehydratácii. Pite dostatok pitnej vody alebo ovocné šťavy k rehydratácii - nečakajte, až keď máte smäd.
- Vyhnite sa konzumácii alkoholu, kofeínu a sladkostí.

Internetové odkazy:

Informácie pre fanúšikov v Poľsku

www.polishguide2012.pl

Informácie pre fanúšikov v Ukrajine

www.ukraine2012.gov.ua/en/

Ministerstvo zdravotníctva v Poľsku a v Ukrajine

www.mz.gov.pl

www.moz.gov.ua

WHO

www.euro.who.int/

UEFA

www.uefa.com

RÚVZ so sídlom v Dolnom Kubíne

Nemocničná 12

026 01 Dolný Kubín

www.ruvzdk.sk

tel. 043/55 04 831

Email: dk.epd@uvzs.sk

Zdravotné odporúčania pre cestovateľov do Poľska a Ukrajiny na MAJSTROVSTVÁ EURÓPY VO FUTBALE

UEFA 2012



UEFA 2012

OČKOVANIE

Od začiatku roka 2012 prebiehajú početné epidémie osýpok na Ukrajine. Doteraz bolo zaznamenaných viac ako 5 000 prípadov. Ochorenia sú v súčasnosti lokalizované v západnej časti Ukrajiny, v oblastiach susediacich s Maďarskom, Poľskom a Slovenskom. Vzhľadom na nízku zaočkovanosť proti osýpkam na Ukrajine existuje riziko rýchleho šírenia ochorenia.

Osýpky patria medzi závažné ochorenia šíriace sa vzdušnou cestou. Ich závažnosť spočíva najmä v tom, že sa rýchlo šíria medzi neočkovanými osobami. Neočkované osoby sa vystavujú zvýšenému riziku ochorenia a to najmä pri hromadných podujatiach, medzi ktoré patria aj majstrovstvá vo futbale.

Všetkým cestovateľom odporúčame dať si skontrolovať pred odchodom na Ukrajinu/do Poľska svoj očkovací status proti osýpkam.

Pred vycestovaním je vhodné skontaktovať svojho lekárom ohľadom zdravotných rád a očkovania. Je odporúčané, aby ste boli očkovaní proti osýpkam a ružienke v dostatočnom predstihu pred vašou cestou na EURO 2012.

Ostatné záležitosti

Noste so sebou fotokópiu svojho pasu a iných potrebných dokladov. Uistite sa, že poistenie sa vzťahuje na lekárske ošetrovanie v Poľsku aj Ukrajine. Zistite si, či vaše poistenie sa vzťahuje aj na zdravotnú dopravu, v prípade, že budete musieť byť prevezený domov letecky. Ak máte platný európsky zdravotný preukaz, noste ho so sebou.

POČAS POBYTU:

- buďte ostražití a venujte dostatočnú pozornosť okoliu na štadiónoch a zábavných zónach,
- nájdite núdzové východy a pracoviská prvej pomoci na štadiónoch a zónach pre divákov bývajú označené príslušným symbolom,
- jazdite opatrne, cesty môžu byť nižšej kvality. Vyhnite sa vedeniu vozidla po požití alkoholu.

Počas EURO 2012 budú policajti a dobrovoľníci prítomní všade, aby vám pomohli, v prípade vašej potreby.

Bezpečnosť potravín a vody

Piť len vodu z vodovodu, alebo balenú minerálnu vodu.

Kľúče k bezpečnosti potravín sú:

1. Dôkladne si umývať ruky pred jedlom
2. Používať do nápojov len ľad z overených zdrojov
3. Konzumovať umyté ovocie a zeleninu
4. Konzumovať len dostatočne tepelne spracované potraviny
5. Správne skladovať potraviny
6. Kupovať len zdravotne bezchybné potraviny
7. Zabezpečiť ochranu potravín pred hmyzom, hlodavcami, a inými zvieratami
8. Dbáť na čistotu kuchynského zariadenia
9. Na prípravu jedál používať len pitnú vodu

Ďalšie infekčné choroby

Cestovné hnačka

Hnačka je najčastejší zdravotný problém pre cestujúcich. Príznaky zahŕňajú: nevoľnosť, vracanie, bolesti kŕče a horúčku. Zdravotné riziko predstavujú kontaminované potraviny alebo voda. Ak máte hnačku, je veľmi dôležité, aby sa zabránilo dehydratácii - najmä pre deti.

Čo robiť, keď máte hnačku?

Akonáhle začne hnačka, piť čo najviac tekutín, ale zdravotne bezpečných. Orálny rehydratačný nápoj možnosť zakúpiť aj v lekárňach. Vyvarujte sa kávy, príliš sladené nápoje a alkohol. Ak je stolica veľmi častá, veľa vodnatá alebo obsahuje krv, alebo v prípade, že trvá viac ako 3 dni vyhľadajte lekársku pomoc.

Plávanie

Neplávať, neumývať a nekúpať sa v neznámych povrchových vodách

Sexuálne prenosné nákazy (STD)

Termín sexuálne prenosné nákazy (angl. skratka STD - sexually transmitted disease) sa používa ako označenie akejkoľvek infekcie získanej pohlavným stykom.

Medzi najčastejšie sa vyskytujúce pohlavne prenosné ochorenia v Európe sú kvapavka, syfilis, infekcia vírusom HIV, trichomoniáza, lymphogranuloma venereum, chlamýdia trachomatis, Human papillomavirus (HPV), Granuloma inguinale.

Vyhňte sa sexuálnemu styku s prostitútkami, ktoré majú vysoké riziko STD najmä HIV/AIDS a hepatitídou B, C a D. Ľudia žijúci s HIV/AIDS majú tiež vyššie riziko tuberkulózy.

Tuberkulóza

Príznaky ochorenia zahŕňa kašeľ, ktorý trvá 2-3 týždne, niekedy s horúčkou, nočným potením, úbytkom hmotnosti, stratou chuti do jedla a únavou. Ak sa u Vás objavia tieto príznaky pred, počas alebo po vašej ceste, vyhľadajte lekársku pomoc. Riziko nakazenia sa tuberkulózou možno považovať za zanedbateľné, ak sa vyhnete preplneným a zle vetraným miestam.

Besnota

Besnota môže byť smrteľná. Ak vás uhryznie zviera musíte okamžite vyhľadať lekársku pomoc v najbližšom zdravotníckom zariadení. Vyhnite sa kontaktu s voľne žijúcimi/zatulanými zvieratami.