

## Wyroby tytoniowe

Mistrzostwa EURO 2012 są imprezą wolną od wyrobów tytoniowych. Obowiązuje całkowity zakaz stosowania, sprzedaży oraz promocji wszelkich form tytoniu na wszystkich stadionach. W celu uzyskania bardziej szczegółowych informacji na ten temat należy zapoznać się ze stosownymi materiałami informacyjnymi.

## Narkotyki

Zażywanie, posiadanie oraz rozprowadzanie narkotyków w Polsce i na Ukrainie jest zakazane pod groźbą pozbawienia wolności.

## Jak postępować w upały?

Latem mogą występować wysokie temperatury, w związku z czym należy chronić się przed udarem słonecznym oraz zapobiegać odwodnieniu. Pamiętaj: osoby powyżej 60. roku życia gorzej znoszą upały. Dzieci również są mniej odporne na działanie wysokiej temperatury.

### Unikaj przegrzania organizmu

- O ile to możliwe, nie wychodź na zewnątrz w godzinach największego upału.
- Pozostając na zewnątrz, unikaj przebywania na słońcu i pamiętaj o stosowaniu kremu z filtrem przeciwsłonecznym.
- Należy stosować cienką białą pościelową, która nie sprzyja akumulacji ciepła.
- W przypadku nieklimatyzowanych pomieszczeń, o ile jest to bezpieczne, należy otworzyć wszystkie okna i żaluzje na noc oraz wcześniej rano.

### Schładzaj organizm i pij dużo płynów

- Noś cienkie i luźne ubrania wykonane z naturalnych materiałów.
- Pozostając na zewnątrz, noś kapelusz z szerokim rondem lub czapkę i okulary przeciwsłoneczne.
- Odwodnieniu można zapobiec. Pij często wodę i soki owocowe w celu uzupełnienia płynów, nie czekaj, aż zachce ci się pić.
- Unikaj alkoholu oraz nadmiaru kofeiny i cukru.

## Informacje dla kibiców w Polsce

[www.polishguide2012.pl](http://www.polishguide2012.pl)

## Informacje dla kibiców na Ukrainie

[www.ukraine2012.gov.ua/en/](http://www.ukraine2012.gov.ua/en/)

## Ministerstwa Zdrowia w Polsce i na Ukrainie

[www.mz.gov.pl](http://www.mz.gov.pl)  
[www.moz.gov.ua](http://www.moz.gov.ua)

## WHO

[www.euro.who.int](http://www.euro.who.int)

## UEFA

[www.uefa.com](http://www.uefa.com)

**ZADBAJ O SWOJE  
ZDROWIE  
I BEZPIECZEŃSTWO,  
PLANUJĄC PODRÓŻ  
Z WYPRZEDZENIEM**



**World Health  
Organization**  
REGIONAL OFFICE FOR Europe

PL.2012



**Zalecenia zdrowotne  
dla osób  
wybierających się do  
Polski i na Ukrainę  
w związku z  
Mistrzostwami  
Europy w piłce nożnej  
EURO 2012**

Przedstawiciele władz Polski i Ukrainy dołożyli wszelkich starań, aby pobyt kibiców podczas EURO 2012 był przyjemny i bezpieczny, lecz niezależnie od tego każdy powinien zadbać o swoje zdrowie.



**World Health  
Organization**  
REGIONAL OFFICE FOR Europe



**Ministerstwo  
Zdrowia**

## PRZED WYJAZDEM

Umów się na wizytę u lekarza na 4 do 6 tygodni przed datą wyjazdu w celu omówienia planu podróży oraz przebytych chorób, a także aby upewnić się, że wykonane zostały wymagane szczepienia, że posiadasz potrzebne leki oraz informacje. Zapoznaj się z aktualnymi zaleceniami dla podróżnych z twojego kraju.

### Szczepienia

Sprawdź, czy posiadasz aktualne standardowe szczepienia obowiązujące w przypadku zaplanowanego kierunku podróży. Szczególnie ważna jest szczepionka przeciwko odrze i różyczce.

### Odra i różyczka

W 2011 r. w Europie odnotowano ponad 31 000 zachorowań na Odrę, przy czym wystąpiły przypadki śmiertelne wśród osób nastoletnich i dorosłych. W grupie podwyższonego ryzyka znajdują się osoby pomiędzy 15. i 29. rokiem życia, które nie były szczepione przeciwko tym chorobom.

Stanowczo zaleca się wykonanie szczepień przeciwko odrze i różyczce ze stosownym wyprzedzeniem przed wyjazdem na EURO 2012. W przeciwnym razie istnieje ryzyko zarażenia i przeniesienia choroby na innych. W celu uzyskania dodatkowych informacji należy skonsultować się z lekarzem.

Przed wyjazdem należy się zaszczepić

### Grypa

Kobiety w ciąży oraz osoby starsze powinny zaszczepić się przeciwko grypie. Podobnie osoby przewlekłe chore lub z obniżoną odpornością.

### Pozostałe kwestie

Zaleca się noszenie przy sobie kserokopii paszportu. W przypadku osób cierpiących na schorzenia, które mogą wymagać leczenia, należy również skserować dokumenty dotyczące stanu zdrowia. Osoby przyjmujące leki powinny przygotować apteczkę podróżną z niezbędnymi lekami oraz nosić ją przy sobie.

Należy sprawdzić, czy posiadane ubezpieczenie zdrowotne pokrywa leczenie na terenie Polski i/lub Ukrainy. W razie potrzeby rozszerzyć zakres ubezpieczenia. Należy również sprawdzić, czy ubezpieczenie zdrowotne obejmuje transport, na wypadek konieczności przetransportowania drogą powietrzną do kraju pochodzenia. Osoby posiadające ważną Europejską Kartę Ubezpieczenia Zdrowotnego powinny nosić ją przy sobie. Ponadto należy zapoznać się z treścią zaleceń dla osób podróżujących do Polski i na Ukrainę. Wybrane państwa posiadają dwustronne umowy o opiece medycznej w nagłych wypadkach, z którymi należy zapoznać się przed wyjazdem.

## PODCZAS POBYTU



### Bezpieczeństwo

Po przybyciu do kraju docelowego należy zachować czujność i zwracać uwagę na otoczenie. Na stadionach oraz w strefach kibica należy ustalić położenie wyjść ewakuacyjnych oraz punktów pierwszej pomocy. Punkty pierwszej pomocy medycznej na stadionach oraz w strefach kibica oznaczone są czerwonym krzyżem na zielonym tle.

Zachować ostrożność na drogach – jakość nawierzchni może różnić się w zależności od regionu. Nie prowadzić po spożyciu alkoholu, zarówno w Polsce, jak i na Ukrainie jest to zakazane. Przestrzegać obowiązujących ograniczeń prędkości. Zawsze zapinać pasy bezpieczeństwa.

Podczas EURO 2012 policjanci oraz ochotnicy służby będą pomocą, dlatego też należy się do nich zwracać z wszelkimi prośbami o udzielenie pomocy.

#### Numery alarmowe podczas EURO 2012

 Polska	Numer alarmowy na policję, pogotowie ratunkowe oraz straż pożarną: 112 Pogotowie ratunkowe: 999
 Ukraina	Numer wybierane wyłącznie z telefonów komórkowych Numer alarmowy na policję, pogotowie ratunkowe oraz straż pożarną: 112 Numery wybierane niezależnie od rodzaju telefonu Straż pożarna: 101 Policja: 102 Pogotowie ratunkowe: 103

#### Pomoc medyczna podczas pobytu

Na stadionach oraz w strefach kibica	W miastach, w których rozgrywają się mecze	W wyznaczonych i akredytowanych szpitalach	W pozostałych placówkach służby zdrowia
Zweryfikować możliwość uzyskania pomocy na miejscu (dostępna nieodpłatnie)	Zapytać wolontariuszy lub pracowników punktów informacyjnych	Do tych szpitali kierować będą służby ratunkowe lub zespoły medyczne pracujące na stadionach, w strefach kibica i na lotniskach	Pomoc można uzyskać również w pozostałych placówkach służby zdrowia mieszczących się w miastach, w których rozgrywane są mecze

Bezpieczeństwo w zakresie żywienia i wody  
Pięć podstawowych zasad bezpiecznego odżywiania się:  
1. Pożywienie musi być czyste.  
2. Należy oddzielać produkty surowe od gotowanych.  
3. Dokładnie gotować produkty spożywcze.  
4. Żywność przechowywać w odpowiedniej temperaturze.  
5. Stosować wodę z bezpiecznego źródła oraz czyste składniki.

## Biegunka

Biegunka jest najbardziej pospolitą dolegliwością wśród podróżnych. Biegunce mogą towarzyszyć mdłości, wymioty, skurcze brzucha oraz gorączka. Biegunkę wywołuje zanieczyszczone pożywienie lub woda. W przypadku zachorowania nie można dopuszczać do odwodnienia organizmu, co jest szczególnie istotne u dzieci.

### Co robić w przypadku biegunki?

Pić więcej bezpiecznych płynów, takich jak przegotowana woda, woda uzdatniona lub butelkowana oraz buliony. W aptekach można nabyć podawane doustnie sole nawadniające. Unikać spożywania kawy, mocno słodzonych napojów oraz alkoholu. W przypadku bardzo częstych wypróżnień, bardzo rozwodnionej lub zawierającego krew stolca, a także jeżeli stan taki utrzymuje się przez dłużej niż 3 dni, należy bezzwłocznie skontaktować się z lekarzem.

### Wścieklizna

Wścieklizna może prowadzić do śmierci. W przypadku ugryzienia przez zwierzę należy natychmiast skontaktować się z lekarzem w najbliższej placówce służby zdrowia. W celu zminimalizowania ryzyka należy unikać kontaktu z dzikimi/błąkającymi się zwierzętami.

### Pływanie

Należy pływać wyłącznie w zbiorniku, o którym wiadomo, że jest bezpieczny pod kątem pływania oraz strzeżony przez ratownika. Ponadto należy zweryfikować zagrożenie chorobami. W przypadku braku pewności należy uzyskać informacje od przedstawicieli lokalnych władz.

## INNE CHOROBY ZAKAZNE

### Choroby przenoszone drogą płciową

Chorobami tego typu można zakazić się w wyniku dowolnego typu stosunku z osobą tej samej lub odmiennej płci: analnego, waginalnego lub oralnego. Choroby te obejmują: rzeżączkę, kiłę, rzeżączkowicę, zapalenie wątroby czy HIV/AIDS i mogą być przekazywane przez partnerów seksualnych, którzy wydają się być całkowicie zdrowi. W celu zabezpieczenia się przed tego typu chorobami należy odpowiednio stosować prezerwatywy (dla mężczyzn lub kobiet). Unikać kontaktów seksualnych z prostytutkami, które należą do grupy podwyższonego ryzyka, w szczególności, jeżeli chodzi o HIV/AIDS, a także zapalenie wątroby typu B, C i D. Ponadto nosiciele wirusa HIV lub osoby chore na AIDS częściej chorują na gruźlicę.

### Gruźlica

Szczepionka nie zabezpiecza przed gruźlicą i brak jest leczenia profilaktycznego. Objawy to między innymi kaszel trwający 2-3 tygodnie, któremu towarzyszyć mogą gorączka, pocenie nocne, utrata wagi, apetytu oraz uczucie zmęczenia. W przypadku wystąpienia powyższych objawów przed, w trakcie lub po powrocie z podróży, należy udać się do lekarza. Ryzyko zarażenia się gruźlicą jest minimalne, o ile unika się przebywania w zatłoczonych i słabo wentylowanych pomieszczeniach.