

## ALTRI RISCHI PER LA SALUTE

### TABACCO

Agli Europei 2012 è vietato fumare. Inoltre, sono totalmente vietati: l'uso, la vendita e la promozione di ogni tipo di tabacco in tutti gli stadi sportivi.

### DROGHE

L'uso, il possesso e la distribuzione di droghe voluttuarie è vietato in Polonia e Ucraina; qualora ci si trovi in flagranza di reato è previsto l'arresto immediato.

### COSA FARE SE FUORI FA MOLTO CALDO?

In questi Paesi, la temperatura in estate può essere molto alta, quindi attenzione ai colpi di calore e alla disidratazione! Si sottolinea che i soggetti più vulnerabili sono i bambini e i soggetti sopra i 60 anni di età.

## CERCA DI EVITARE DI ESPORTI AL CALDO

- Quando possibile, evita di uscire nelle ore più calde del giorno.
- Quando ti trovi all'aperto, rimani all'ombra e utilizza sempre una protezione solare.
- Indossa indumenti leggeri, di cotone o lino, sia in casa che all'aperto.

Qualora tu non abbia a disposizione un impianto di condizionamento nella tua stanza, ti consigliamo di aprire finestre e persiane, durante la notte e nelle prime ore del mattino.

## ULTERIORI CONSIGLI PER IL CALDO INTENSO

- Indossa vestiti di tessuti naturali, leggeri e non aderenti.
- Proteggi il capo dal sole diretto con un cappello a tesa larga o un berretto e indossa occhiali da sole per proteggere gli occhi dai raggi ultra-violetti.
- La disidratazione si può prevenire. Bevi molta acqua o succhi di frutta per reidratarti. Non aspettare di aver sete per bere.
- Evita alcool, troppi caffè e zuccheri.

## LINKS UTILI

### Informazioni (in inglese) per i tifosi in Polonia

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

### Informazioni (in inglese) per i tifosi in Ucraina

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

### Ministeri della Salute Polonia e Ucraina

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

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

### WHO Organizzazione Mondiale della Sanità

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

### UEFA

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

## PENSA IN ANTICIPO PER LA TUA SALUTE E SICUREZZA



World Health Organization

Regione Europea

PL.2012



## CONSIGLI SANITARI per i viaggiatori diretti in Polonia e Ucraina per il CAMPIONATO EUROPEO DI CALCIO UEFA 2012

I governi di Polonia e Ucraina hanno lavorato duramente per rendere piacevole, sano e sicuro il tuo soggiorno agli Europei 2012,

ma sei TU che hai la responsabilità finale della tua salute



World Health Organization

Regione Europea



Tradotto e adattato dal Ministero della Salute

## INFORMATI PRIMA DI PARTIRE

Prima (4-6 settimane) di partire, consulta il tuo medico curante per i medicinali da portare con te, per le raccomandazioni necessarie per viaggiare sicuri e per valutare le vaccinazioni da effettuare per soggiornare nel Paese di destinazione. Quest'ultima informazione puoi riceverla anche dai Servizi vaccinali e dai Centri di profilassi vaccinale più vicini a te.

### VACCINAZIONI

Assicurati che la certificazione del tuo stato vaccinale sia in ordine, anche per i richiami. In particolare, ti ricordiamo che essere vaccinato contro il morbillo e la poliomielite è molto importante.

### MORBILLO E ROSOLIA

Sono stati segnalati oltre 31.000 casi di morbillo in Europa nel 2011, con decessi tra adolescenti e adulti, anche in Italia. Se hai un'età compresa tra i 15 e i 29 anni, se non sei mai stato vaccinato, o se hai un deficit immunitario, sei a rischio di contrarre la malattia, che nei giovani e negli adulti ha un decorso più serio che nell'infanzia.

Per gli Europei 2012 è fortemente raccomandata la vaccinazione contro morbillo e rosolia, fai in modo di vaccinarli in tempo utile.

Se non si è vaccinati, si rischia di contrarre l'infezione, e diffondere così la malattia. Non rovinare il soggiorno a te e a

## ASSICURATI DI ESSERE VACCINATO PRIMA DEL TUO VIAGGIO

### INFLUENZA

Per gli anziani, le donne in gravidanza, i soggetti con malattie croniche e i soggetti con deficit sistema immunitario, la vaccinazione contro l'influenza rappresenta una priorità.

### ALTRI CONSIGLI

Porta sempre con te una fotocopia del passaporto.

Se stai effettuando cure particolari, è importante avere con te una documentazione descrittiva dell'eventuale trattamento sanitario a cui sei sottoposto abitualmente.

Se hai bisogno di farmaci durante il viaggio, porta con te un kit di farmaci completo e sufficiente per la durata del soggiorno.

In Polonia, la tessera sanitaria italiana permette di usufruire delle cure mediche necessarie.

Non sono in atto, invece, accordi bilaterali in materia di cure mediche in regime di emergenza tra Italia ed Ucraina: ti consigliamo, pertanto, di valutare l'opportunità di stipulare un'assicurazione sanitaria prima della partenza. Informati anche sul trasporto sanitario, in caso tu abbia bisogno di rientrare nel tuo Paese d'origine.

Prima di recarti in Polonia e Ucraina consulta gli avvisi per i viaggiatori, che trovi sui siti del Ministero della Salute e del Ministero degli Affari Esteri.

## DURANTE IL TUO SOGGIORNO

### SICUREZZA

All'arrivo è necessario essere attento e informato dell'ambiente che ti circonda.



Negli stadi sportivi e nelle zone dedicate ai tifosi, individua le uscite di sicurezza e i posti di pronto soccorso, che sono riconoscibili dal simbolo di una croce bianca su uno sfondo verde.

Se guidi sul posto, fallo con prudenza, la qualità delle strade potrebbe non essere buona in tutte le zone.

Evita di guidare dopo aver bevuto alcolici, in Polonia ed Ucraina, è severamente vietato.

Rispetta la segnaletica e i limiti di velocità e indossa sempre la cintura di sicurezza. Durante gli Europei 2012 saranno presenti agenti di polizia e volontari, quindi, ove necessario, potrai richiedere la loro assistenza.

## NUMERI DI EMERGENZA

 <p>Polonia</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Numero per emergenze mediche, forze di polizia e vigili del fuoco: 112</li><li>- Emergenza medica : 999</li></ul>
 <p>Ucraina</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Da tutti i telefoni: Vigili del fuoco: 101; Polizia: 102; Emergenza medica: 103;</li><li>- Solo da telefoni cellulari: Numero per emergenze mediche, polizia, vigili del fuoco: 112</li></ul>

## SE HAI BISOGNO DI SUPPORTO MEDICO

Negli stadi, nelle zone dedicate ai tifosi e negli aeroporti individua la postazione dell'assistenza medica (è gratuita).

### IN CITTA'

Individua i volontari e i punti di informazione.

### OSPEDALI ACCREDITATI E DESIGNATI

I servizi di emergenza e i team medici dello stadio faranno riferimento a questi ospedali, sui quali puoi informarti.

### ALTRE STRUTTURE MEDICHE

È anche possibile consultare un medico in altre strutture di accoglienza della città di arrivo.

### SICUREZZA DI ALIMENTI ED ACQUA

Bevi solo acqua imbottigliata, se non sei certo che l'acqua sia potabile.

Le cinque regole per la sicurezza degli alimenti sono le seguenti:

1. Lavare frutta e verdura
2. Separare i cibi crudi dai cibi cotti
3. Cuocere completamente il cibo
4. Conservare il cibo a giuste temperature.
5. Usare acqua potabile per lavare i cibi.

Attenzione al botulismo, una grave forma di intossicazione alimentare. La tossina botulinica è ingerita attraverso il cibo preparato in modo improprio.

## DIARREA DEL VIAGGIATORE

### DIARREA DEL VIAGGIATORE

La diarrea è il problema sanitario più comune per i viaggiatori. Essa può essere accompagnata da: nausea, vomito, dolori addominali e febbre. La diarrea è provocata da **alimenti e/o dall'acqua contaminati**. Se si ha la diarrea, è molto importante evitare la disidratazione, soprattutto per i bambini.

### COSA FARE IN CASO DI DIARREA?

Ai primi sintomi è necessario bere liquidi igienicamente sicuri, come acqua, in bottiglia o bollita, e/o brodo. In farmacia sono disponibili dei preparati per la re-idratazione. Evita caffè, bevande zuccherate e alcool.

Se i dolori intestinali sono molto frequenti, le feci molto liquide o contenenti sangue, e se i sintomi persistono già da 3 giorni, consulta immediatamente un medico.

### NUOTO

Nuota solo in piscine sicure e alla presenza di un assistente ai bagnanti, in luoghi che appaiono in buone condizioni igieniche e indossando sempre le ciabatte di gomma fuori dall'acqua e durante la doccia. Se non hai certezza, chiedi informazioni ai funzionari locali.

## ALTRE MALATTIE INFETTIVE

### INFEZIONI TRASMESSE SESSUALMENTE (STI)

È possibile contrarre malattie sessualmente trasmissibili durante qualsiasi tipo di rapporto non protetto, eterosessuale o omosessuale, anche non completo.

Sono molte le malattie trasmesse per via sessuale, tra cui: la gonorrea, la sifilide, la tricomoniasi, alcune epatiti virali, l'HIV/AIDS.

Tali malattie si possono contrarre da partner apparentemente sani. Evita i rapporti sessuali a pagamento, che sono ad elevato rischio per molte malattie a trasmissione sessuale, quali l'HIV/AIDS e l'epatite B, C e D.

Le persone infette da HIV/AIDS sono maggiormente esposte al rischio di contrarre la tubercolosi.

### TUBERCOLOSI

Non esiste alcun trattamento profilattico prima dell'esposizione all'infezione tubercolare.

I sintomi della tubercolosi sono la tosse che dura 2-3 settimane, a volte con febbre, sudorazione notturna, perdita di peso, perdita di appetito e spossatezza.

Se tali sintomi si manifestano prima, durante o dopo il viaggio, è necessario consultare un medico.

La probabilità di essere esposti alla tubercolosi diminuisce se si evitano luoghi affollati e poco aerati.

### RABBIA

La rabbia può essere letale. Se si viene morsi da un animale, è necessario consultare immediatamente un medico della struttura sanitaria più vicina.

Per evitare il rischio, è bene non entrare in contatto con animali selvatici e/o randagi.