

## Часто задаваемые вопросы: Евро-2012

Эта информация предназначена для людей, которые собираются посетить Польшу и Украину во время Чемпионата Европы по футболу 2012 (УЕФА ЕВРО-2012).

### Доступ к услугам медицинской помощи

#### 1. Что мне нужно сделать до отъезда?

Обратитесь к врачу для прохождения медицинского осмотра, попросите его ознакомиться с планом вашей поездки и изучить ваш анамнез, чтобы убедиться, что у вас сделаны все необходимые прививки и имеются с собой все необходимые лекарства, а также информация. Ознакомьтесь с рекомендациям для лиц, совершающих поездки в страну, в которую вы направляетесь, на случай внесения в них каких-либо обновлений.

#### 2. Что делать, если у меня имеется заболевание, которое может потребовать лечения?

Возьмите с собой копию вашей медицинской карты, а также копию вашего паспорта. Если во время поездки вам необходимо принимать лекарства, подготовьте медицинский набор с данными медикаментами и держите его при себе.

#### 3. Как я могу получить информацию о доступе к медицинским услугам в Польше и Украине

Обратитесь к рекомендациям для лиц, совершающих поездки в страны, где проходит чемпионат, а также к их официальным веб-сайтам ([www.mz.gov.pl](http://www.mz.gov.pl) для Польши и [www.moz.gov.ua](http://www.moz.gov.ua) для Украины). У некоторых стран с Польшей и Украиной подписаны двусторонние соглашения в отношении оказания неотложной медицинской помощи, узнайте о наличии такого соглашения с вашей страной и его содержании до начала поездки.

#### 4. Как гарантировать, что моя медицинская страховка будет действовать в Польше и Украине?

Позаботьтесь о том, чтобы ваша медицинская страховка покрывала оказание медицинской помощи в этих странах. Если ваша страховка не покрывает медицинскую помощь в Польше и Украине, повысьте ее уровень. Узнайте, покрывает ли ваша страховка медицинскую транспортировку, на случай, если вас необходимо будет доставить на самолете домой. Если у вас имеется действующая Европейская карта медицинского страхования, всегда имейте ее при себе.

#### 5. Что делать, если я заболел, и симптомы продолжают проявляться после возвращения домой?

Обратитесь к врачу, сообщив ему, куда вы ездили и произошло ли что-нибудь необычное во время вашей поездки (например вас покусали насекомые или животные).

### Безопасность при большом скоплении народа и чрезвычайные ситуации

#### 6. Как обеспечить свою безопасность при большом скоплении людей?

Основную ответственность за безопасность при больших скоплениях людей несут организаторы, но вы можете внести свой вклад в обеспечение собственной безопасности, следуя некоторым элементарным правилам:

- определите, где на стадионах и в зонах для болельщиков находятся экстренные выходы и пункты оказания первой помощи;
- следуйте инструкциям и указаниям работников стадиона.

В случае паники или стихийного неконтролируемого движения людей сохраняйте спокойствие и попытайтесь двигаться в сторону, пока не дойдете до стены, но старайтесь избегать узких труднопроходимых участков. Если вы окажетесь в центре беспорядков, медленно попытайтесь отойти в стороны от их эпицентра, но всегда двигайтесь по направлению движения толпы.

#### **7. Что делать, если мне понадобится срочная медицинская помощь?**

В случае травмы или другой экстренной медицинской ситуации, вы можете обратиться за экстренной помощью, позвонив:

- в Польше: 112 – неотложная медицинская помощь, полиция, пожарные и 999 неотложная медицинская помощь;
- в Украине: с мобильного телефона, 112 – неотложная медицинская помощь, полиция и пожарные; со всех других телефонов 101 – пожарные, 102 – полиция, 103 – неотложная медицинская помощь.

Комнаты оказания первой помощи на стадионах и в зонах для болельщиков обозначены белым крестом на зеленом фоне. Медицинская помощь оказывается бесплатно.

## **Корь**

#### **8. Что такое корь?**

Корь это чрезвычайно заразное заболевание, вызываемое вирусом, который распространяется при кашле или чихании, при тесном личном контакте или при прямом контакте с зараженными выделениями из носа или горла. Инфицированный человек может заразить корью в течение периода начиная с четырех дней и до четырех дней после появления сыпи.

#### **9. Как я могу распознать симптомы кори?**

Самый ранний признак – высокая температура. Среди признаков, которые могут проявиться на первой стадии заболевания – насморк, кашель, краснота и слезоточивость глаз, небольшие белые точки на внутренней поверхности щек. Через несколько дней появляется сыпь, обычно на лице и на верхней части шеи. Примерно через три дня сыпь распространяется, доходя в итоге до рук и ступней. Сыпь продолжается 5–6 дней и затем постепенно бледнеет и сходит.

#### **10. Когда может начаться корь, если был контакт с вирусом?**

Высокая температура начинается примерно через 10–12 дней после контакта с вирусом и продолжается 4–7 дней. В среднем сыпь появляется через 14 дней после контакта с вирусом (в диапазоне от 7 до 18 дней).

#### **11. Что делать, если у меня наблюдаются симптомы, похожие на симптомы кори?**

Вы должны безотлагательно обратиться в ближайшее отделение неотложной помощи в городе, где вы находитесь, или к вашему врачу, если вы уже возвратились домой. Хорошее питание и надлежащее количество потребляемой жидкости рекомендуется для замещения жидкости или других необходимых

микроэлементов, потерянных в результате диареи или рвоты. Для лечения глазных и ушных инфекций и пневмонии могут быть прописаны антибиотики.

#### **12. Как предупредить корь?**

Предупредить корь, а также другие заболевания может вакцинация. Перед началом поездки убедитесь, что у вас сделаны все плановые прививки.

#### **13. Какова ситуация в отношении кори в Украине и Польше?**

Вирус кори продолжает широко циркулировать в Европейском регионе. В 2012 г. вспышки были отмечены в Украине, а также в Израиле, Российской Федерации, Румынии, Соединенном Королевстве, Таджикистане. Случаи кори все еще регистрируются в Испании, Италии и Франции, где вспышки этого заболевания были отмечены в 2011 г. В Польше в 2012 г. также регистрировались случаи кори. На Украине в 2012 г. зарегистрировано самое большое число случаев в Европейском регионе: около 10 000 с начала года. Самое высокое бремя наблюдается в западных регионах страны.

Так как корь является чрезвычайно заразным заболеванием, обычные социальные контакты во время массовых мероприятий могут активизировать ее распространение через восприимчивых к вирусу людей. Поэтому спортивные болельщики до поездки должны обратить серьезное внимание на свой статус иммунизации, так как они могут быть инфицированы и распространять корь и другие предупреждаемые с помощью вакцин заболевания как в собственных странах, так и в странах, куда они направляются.

## **Краснуха**

#### **14. Что такое краснуха?**

Краснуха – это вирусное заболевание, которое распространяется, когда инфицированный кашляет или чихает. Заболевание является наиболее заразным, когда у больного уже появилась сыпь, но больной может начать заражать окружающих и за неделю до ее появления. Заразиться краснухой можно и от больных, у которых не наблюдается никаких симптомов.

У детей краснуха обычно протекает легко, однако в редких случаях могут наблюдаться мозговые инфекции и кровотечения. Краснуха наиболее опасна для беременных, так как может вызвать выкидыш или врожденные дефекты у ребенка.

#### **15. Как я могу распознать симптомы краснухи?**

Краснуха может начаться с 1–2 дней незначительного повышения температуры, распухания и болезненности лимфатических узлов, обычно на задней поверхности шеи или за ушами. Затем начинается сыпь на лице, которая потом распространяется ниже по телу. Однако у некоторых людей краснуха проходит бессимптомно.

#### **16. Когда может начаться краснуха, если был контакт с вирусом?**

Симптомы обычно проявляются через 2–3 недели после контакта с вирусом.

#### **17. Что делать, если у меня наблюдаются симптомы, похожие на симптомы краснухи?**

Необходимо безотлагательно обратиться в ближайшее отделение неотложной помощи в городе, где вы находитесь, или к вашему врачу, если вы уже возвратились домой. Специфического лечения краснухи не существует.

#### **18. Как предупредить краснуху?**

Краснуху, а также другие опасные заболевания может предупредить вакцинация. Перед началом поездки убедитесь, что у вас сделаны все плановые прививки.

### **19. Какова ситуация в отношении краснухи в Украине и Польше?**

И в Польше и в Украине в 2012 г. были зарегистрированы случаи краснухи. Продолжается распространение краснухи в Польше. Поэтому перед поездкой спортивные болельщики должны обратить внимание на свой статус иммунизации, так как они могут быть инфицированы и распространять краснуху и другие предупреждаемые с помощью вакцин заболевания как в собственных странах, так и в странах, куда они направляются.

## **Диарея путешественников**

### **20. Как возникает диарея?**

Диарея является наиболее типичной медицинской проблемой путешественников, она вызывается употреблением зараженной пищи или воды. Употребление зараженной воды или пищи, не подвергшейся надлежащей термической обработке, или зараженной уже после приготовления, может привести к пищевому отравлению, при котором могут проявляться такие симптомы, как диарея и/или тошнота, рвота, рези в животе и повышенная температура.

### **21. Что делать при возникновении диареи?**

Очень важно избегать обезвоживания, особенно у детей. Сразу после начала диареи, необходимо пить большое количество безопасной жидкости. Это может быть кипяченая, обработанная или бутилированная вода, минеральная вода или бульон. В продаже в аптеках могут иметься соли для пероральной регидратации. Избегайте кофе, чрезмерно подслащенных напитков и алкоголя. Можно придерживаться простой диеты, включающей бананы, рис, фруктовое пюре и белый хлеб. При очень частом, очень жидком или кровянистом стуле, или если расстройство продолжается свыше трех дней, немедленно обращайтесь за медицинской помощью.

### **22. Как избежать диареи?**

Профилактика – лучшее лекарство. Очень важна личная гигиена и, в частности, гигиена рук. Тщательно мойте руки после туалета и до приготовления или употребления пищи. Употребляйте пищу, которая была приготовлена, то есть подверглась термической обработке, или фрукты и овощи, которые были помыты и очищены. Пейте только бутилированные напитки, включая фруктовые соки, избегайте употребления льда, который приготовлен из водопроводной воды. Чистите зубы, используя только бутилированную воду.

### **23. Что делать, чтобы гарантировать, что вода, которую я потребляю, безопасна.**

Необходимо кипятить питьевую воду, если ее безопасность сомнительна; если это невозможно, можно использовать сертифицированный, поддерживаемый в рабочем состоянии фильтр и/или дезинфицирующие средства. Избегайте употребления льда, который не был сделан из безопасной воды. Не чистите зубы с небезопасной водой. Бутилированные или иным образом упакованные холодные напитки обычно безопасны, при условии, что они запечатаны; горячие напитки обычно также безопасны.

## Бешенство

### 24. Как можно заразиться бешенством?

Бешенство это вирусное заболевание, которое развивается у млекопитающих. У людей, если его не лечить, оно может быть смертельным. Люди часто заражаются через укусы больных бешенством животных – часто бездомных собак.

### 25. Каковы основные симптомы бешенства?

Ранние симптомы бешенства – повышенная температура, головная боль, общее недомогание; далее развиваются мозговые симптомы.

### 26. Что делать, если меня укусила бездомная собака или другое млекопитающее.

Если вас укусило какое-либо животное, немедленно промойте рану с мылом и водой, чтобы смыть слюну животного, и обратитесь за медицинской помощью.

### 27. Как я могу защитить себя от бешенства?

Не приближайтесь к бездомным животным и не дотрагивайтесь до них, это касается собак, кошек или диких животных.

## ВИЧ/СПИД и другие инфекции, передаваемые половым путем

### 28. Как передается ВИЧ/СПИД?

ВИЧ/СПИД и другие инфекции, такие как гонорея, сифилис, хламидия, трихомониаз, герпес и вирусный гепатит, могут передаваться при незащищенных (без использования презерватива) гетеросексуальных и гомосексуальных контактах. Этими заболеваниями можно заразиться от половых партнеров, которые кажутся абсолютно здоровыми. ВИЧ-инфекция и вирусный гепатит В и С могут также передаваться через небезопасные инъекции. Небезопасными являются такие инъекции, при которых люди, потребляющие наркотики пользуются общими иглами, шприцами и и/или совместно используют другое оборудование.

### 29. Как я могу защитить себя от ВИЧ/СПИДа и других инфекций, передаваемых половым путем?

Единственный способ избежать риска заражения – отказ от рискованного поведения. Риск также можно свести к минимуму, используя презервативы при контакте с любым(и) сексуальным(и) партнером(ми) и избегая использования общего инъекционного оборудования.

## Жара

### 30. Как я могу защитить себя от жары?

В июне/июле температура воздуха в Польше и Украине может достигать 30°C. По возможности избегайте нахождения на улице в самое жаркое время дня. Когда находитесь на улице, старайтесь быть в тени. Всегда надевайте головной убор с широкими полями и солнцезащитные очки, пользуйтесь солнцезащитным кремом. Используйте легкое постельное белье, чтобы избежать аккумуляции тепла. Если в вашей комнате нет кондиционера, при условии, что это безопасно, открывайте все окна и жалюзи ночью и ранним утром.

Носите легкую, свободную одежду из натуральных материалов. Постоянно пейте воду или фруктовый сок, для регидратации. Избегайте употребления алкоголя, избыточного количества кофеина или сахара.

### **31. Что делать, если мне очень жарко?**

Охладитесь, обернув влажный шарф вокруг шеи, приняв прохладный душ или проведя некоторое время в прохладном помещении. Если у вас или кого-либо из вашей группы наблюдается головокружение, слабость и тревожность, или сильная жажда и головная боль, немедленно переместитесь в прохладное место. Если симптомы не проходят или ощущается сухость кожи, ее повышенная температура, и человек теряет сознание, немедленно обратитесь за медицинской помощью.

### **32. Кто подвержен наибольшему риску?**

Некоторые люди подвержены наибольшему риску нарушений здоровья, обусловленных жарой. Если вам за 60 или у вас имеются проблемы со здоровьем (например диабет, сердечно-сосудистые заболевания, болезни органов дыхания или почек), вы более уязвимы в условиях жары. Если вы принимаете лекарства, перед поездкой спросите своего врача о связанных с этим рисках, побочных эффектах и профилактике. Дети подвержены большему риску, чем взрослые, поэтому внимательно следите за состоянием детей, которые путешествуют с вами.

## **Табак и наркотики**

### **33. Разрешено ли курение на стадионе?**

Нет. ЕВРО-2012 – чемпионат, полностью свободный от табака. УЕФА (Союз европейских футбольных ассоциаций) ввел полный запрет на употребление, продажу или стимулирование продажи табачных изделий на всех стадионах, где будет проходить турнир. Этот запрет будет введен для всех без исключения мест внутри стадионов, как в помещениях, так и на открытом воздухе.

Решение УЕФА наложить запрет на табак на третьем самом крупном спортивном мероприятии в мире дает мощный сигнал футбольным болельщикам по всему миру, еще раз подтверждая связь между футболом и здоровьем.

### **34. Можно ли принимать "легкие" наркотики во время Евро-2012?**

Нет. Использование, владение и распространение "легких" наркотиков и в Польше, и в Украине запрещено; и потребители наркотиков рискуют быть немедленно задержанными.

Употребление запрещенных наркотиков стоит на девятом месте среди наиболее существенных причин инвалидности и смертности в Европе.