



# Gesundheitshinweise für Besuchende an der UEFA Women's Euro 2025 in Basel

## **Basel ist im Juli 2025 einer der Austragungsorte der UEFA Women's Euro.**

Im St. Jakob-Park werden zwischen dem 2. und 27. Juli fünf Partien ausgetragen, darunter das Eröffnungs- und das Finalspiel. Zudem verwandeln die Fanzonen Barfüsserplatz und Messeplatz die Innenstadt in ein grosses Fussballfest. Die lokalen Gesundheitsbehörden geben Ihnen in diesem Flyer allgemeine Gesundheitshinweise und Tipps für Ihren Veranstaltungsbesuch. Bleiben Sie gesund und achten Sie gut auf sich!



# Medizinische Hilfe in Basel

Es kann sein, dass Sie oder ein Familienmitglied während Ihres Aufenthaltes erkältet sind, ein Medikament benötigen oder sogar ernsthafter krank werden. In diesem Kapitel lesen Sie mehr über Anlaufstellen in Basel und allgemeine Informationen, wo und wie Erwachsene und Kinder Unterstützung in Gesundheitsfragen erhalten.

## Sanitätsstationen



Sie finden Sanitätsstationen in den beiden **Fanzonen Barfüsserplatz und Messeplatz**. Dorthin können Sie sich als erste Anlaufstelle wenden. Die Ansprechpersonen zeigen Ihnen Möglichkeiten für einfache Anliegen auf und weisen den Weg bei dringenden medizinischen Anliegen, eventuell sogar, falls ein Besuch in einem Spital nötig wird. Die Sanitätsstationen sind auch Anlaufstelle bei Überhitzung und Zugang zu einem kühlen Raum.

## Was soll ich tun, wenn ich krank werde?

### Apotheken



In den **Apotheken** erhalten Sie kompetente Beratung zu leichten medizinischen Anliegen und zu Medikamenten. Zudem unterstützt Sie das Fachpersonal bei der Entscheidung, ob ein Arztbesuch erforderlich ist. In Basel stehen Ihnen rund 70 Apotheken zur Verfügung. Die **24-Stundenapotheke** Basel gegenüber des Universitätsspitals Basel ist rund um die Uhr geöffnet.

Weitere Informationen:



24-Stundenapotheke:



## Ich benötige medizinischen Rat.

### Medizinische Notrufzentrale MNZ



Falls Sie medizinische Hilfe benötigen, können Sie die **Medizinische Notrufzentrale** anrufen. Unter der Telefonnummer **+41 61 261 15 15** erhalten Sie rund um die Uhr kostenlose medizinische Beratung. Auf der Website finden Sie Informationen mit Nutzungshinweisen in mehreren Sprachen.

Weitere Informationen:



Telefon:

+41 61 261 15 15

## Es liegt ein Notfall vor.

### Notrufzentrale 144



In lebensbedrohlichen Situationen rufen Sie die **Notrufzentrale 144** an.

**Hinweis zu den Kosten:** Sie bleiben grundsätzlich im Land Ihres Wohnsitzes krankenversichert. Wenn Sie in der Schweiz medizinische Leistungen in Anspruch nehmen, entstehen Kosten für Sie. Diese sind bezahlbar gemäss Ihrem Versicherungsmodell; womöglich ist ein Kostenvorschuss durch Sie zu leisten.

# Sonneneinstrahlung und Hitze

Zu viel Sonne und Hitze können schwere UV- und hitzebedingte Krankheiten verursachen und im schlimmsten Fall tödlich sein. Um sich vor Sonne und Hitze zu schützen, sollten Sie Folgendes beachten:

## Schatten



**Halten Sie sich möglichst im Schatten auf.** Vermeiden Sie anstrengende Aktivitäten während der heissesten Zeit des Tages und bleiben Sie im Schatten. Lassen Sie Kinder oder Tiere nicht in geparkten Fahrzeugen zurück und halten Sie sich, wenn möglich, 2-3 Stunden am Tag an einem kühlen Ort auf.

## Sonnenschutz



**Halten Sie Ihren Körper kühl und verwenden Sie Sonnenschutzmittel.** Tragen Sie leichte und locker sitzende Kleidung und einen Hut als zusätzlichen Schutz. Benutzen Sie für alle unbedeckten Körperstellen grosszügig Sonnencreme mit Lichtschutzfaktor 30 oder höher, auch wenn Sie sich im Schatten aufhalten. Tragen Sie eine Sonnenbrille, um Ihre Augen zu schützen.

## Trinken



**Trinken Sie regelmässig.** Denken Sie daran, ausreichend zu trinken. Durch starkes Schwitzen verliert der Körper viel Wasser. Daher sollten Sie über den Tag verteilt mindestens 1,5 Liter trinken, auch ohne Durstgefühl. Vermeiden Sie Alkohol und schränken Sie Koffein und Zucker ein, da diese Stoffe den Körper dehydrieren und den Kreislauf belasten können.

## Essen



**Leicht essen.** An heissen Tagen ist es besser, grosse Mahlzeiten zu vermeiden. Essen Sie wasserreiches Obst und Gemüse. Meiden Sie fettreiche und schwer verdauliche Nahrung.

### Mögliche Hitzefolgen sind:

Schwäche, Verwirrtheit, Schwindel, Kopfschmerzen, Muskelkrämpfe, trockener Mund, Übelkeit, Erbrechen, Durchfall.

### Handeln Sie sofort:

Viel trinken, Körper kühlen, schattigen/kühlen Ort aufsuchen, sich hinlegen, im Notfall Arzt/Ärztin oder 144 anrufen.

Die Bewegungs- und Sportangebote auf dem Messeplatz sind zu einem grossen Teil überdacht und bieten Schutz vor Sonne.

In beiden Fanzonen werden Windfächer mit Informationen und Empfehlungen zum Sonnen- und Hitzeschutz abgegeben. Zudem gibt es in den Fanzonen Sonnencreme-Spender mit Informationen zum Sonnenschutz.

Im Stadtcasino Basel gibt es in kühlen Räumen das Angebot «Play and Chill», das Abkühlung und Ruhe bietet.

### Wetterprognose für Basel:



### MeteoSwiss-App herunterladen:



# Wasser und Lebensmittelsicherheit

## Leitungs- und Brunnenwasser



Das Leitungswasser in der Schweiz ist bedenkenlos trinkbar. Auch Wasser in öffentlichen Brunnen kann getrunken werden. Ausnahme: Es ist explizit ein Schild «Kein Trinkwasser» angebracht.

Im Fan-Perimeter werden alle öffentlichen Brunnen mit dem Hinweis «Trinkwasser» beschriftet. In beiden Fanzonen gibt es zudem Wasser-/Erfrischungsstationen.

### Karte mit Trinkwasserbrunnen:



## Rheinschwimmen



Ein beliebtes Vergnügen der Baslerinnen und Basler ist es, im Rhein zu schwimmen. Der Rhein ist in der Regel sauber, man kann in ihm schwimmen. Aufgrund der starken Strömung gilt jedoch, dass das Schwimmen im Rhein nur für geübte Schwimmerinnen und Schwimmer angezeigt ist. Von Brücken zu springen ist verboten. Gehen Sie nicht allein ins Wasser oder wenn Sie Alkohol oder Drogen konsumiert haben. Auch wenn der Pegel über 6,50 m liegt, sollte auf das Schwimmen im Rhein verzichtet werden.

An den Spieltagen in Basel gibt es ein Informationsangebot zum Rheinschwimmen.

### Weitere Informationen zum Schwimmen im Rhein:



## Lebensmittel



Die Lebensmittelqualität in der Schweiz ist sehr hoch. Berücksichtigen Sie jedoch **die fünf Schlüssel zu sicheren Lebensmitteln der WHO**:



# Schutz vor Stechmücken und Zecken

Stechmücken und Zecken können nicht nur lästig sein, sondern auch Krankheiten übertragen.

## Zecken



Die Region Basel gilt als FSME (Zeckenzephalitis)- und Borreliose-Gebiet. Gegen FSME gibt es eine Impfung. Erkundigen Sie sich vor Ihrer Reise über Impfmöglichkeiten in Ihrem Land.

## Stechmücken



Die Asiatische Tigermücke und weitere Stechmücken sind in der Region Basel-Stadt verbreitet. Sie können sehr lästig sein – besonders die Tigermücke, die tagaktiv ist und mehrfach zusticht. Mücken können teilweise auch Krankheiten übertragen.

## Schutz



**Schützen Sie sich tagsüber sowie in der Morgen- und Abenddämmerung vor Mücken- und Zeckenstichen:**

- Tragen Sie lange, helle und weite Kleidung, um möglichst den ganzen Körper zu bedecken.
- Verwenden Sie für unbedeckte Hautstellen entsprechende Zecken-/Mückenschutzmittel für die Haut und beachten Sie die Herstellerangaben zur Anwendung.
- Tragen Sie zuerst Sonnencreme auf und dann nach ca. 10 Minuten das Zecken-/Mückenschutzmittel.
- Suchen Sie Ihren Körper jeden Abend nach Zecken ab.

**Weitere Informationen zur Asiatischen Tigermücke:**



**Weitere Informationen zu Zecken:**



# Sexuell übertragbare Krankheiten

Es ist wichtig, sich vor Infektionen zu schützen, die beim Sex übertragen werden. Bekannte sexuell übertragbare Krankheiten sind HIV, Mpox, Chlamydien, Gonokokken, HPV und Syphilis. Sie können bei sexuellen Aktivitäten aller Art übertragen werden. Unbehandelte sexuell übertragbare Krankheiten können zu schweren gesundheitlichen Problemen führen.

## Symptome



Klassische Symptome sexueller Krankheiten sind Jucken, Brennen, ungewöhnlicher Ausfluss und Hautveränderungen im Genitalbereich. Weitere mögliche Symptome: Fieber, gelbliche Haut, Schmerzen beim Wasserlassen oder beim Sex, grippeähnliche Symptome.

Nicht jede Person, die infiziert ist, hat Symptome. Sie bemerkt die Krankheit somit nicht, kann sie jedoch weitergeben.

## Schutz



Es ist wichtig, sich vor sexuell übertragbaren Krankheiten zu schützen:

- **Impfen:** Für einige Krankheiten gibt es Impfungen (z.B. HPV, Mpox, Hepatitis A und B). Informieren Sie sich vor der Reise in Ihrem Land, welche Impfmöglichkeiten bestehen.
- **PrEP und PEP:** Für HIV gibt es die Möglichkeit, unter ärztlicher Begleitung vor (PrEP) oder nach (PEP) einem Risikokontakt Medikamente zu nehmen, die eine Ansteckung verhindern können.
- **Kondome:** Bei richtiger Anwendung schützen Kondome und Vaginalkondome vor HIV.
- **Testen:** Lassen Sie sich testen und beraten, wenn Sie Symptome haben oder regelmässig Sexualpartner wechseln. Dies, um Krankheiten auszuschliessen.
- **Informieren:** Sprechen Sie mit Ihren Sexualpartnern, wenn bei Ihnen eine sexuell übertragbare Krankheit festgestellt wurde. So können sich diese testen und wenn nötig behandeln lassen.

### Weitere Informationen:



# Konsum von Alkohol, Tabak, Cannabis und Partydrogen

## Alkohol



In der Schweiz sind Erwerb, Besitz und Konsum von Alkohol ab 18 Jahren erlaubt. Wenn Sie 16 Jahre oder älter sind, können Sie Bier und Wein kaufen und konsumieren, jedoch keine Spirituosen und Alcopops.

Wenn Sie Alkohol konsumieren, tun Sie es **verantwortungsbewusst** und **beschränken Sie Ihren Konsum**. Alkohol kann zwar in kleinen Mengen anregend wirken, verlangsamt aber insgesamt die Gehirnaktivität. In höheren Dosen kann er zu Störungen der Wahrnehmung und Aufmerksamkeit führen.

Im alkoholisierten Zustand steigt die Wahrscheinlichkeit, in eine gewalttätige Situation oder in einen Unfall zu geraten. Es ist wichtig, die alkoholisierte Person nicht allein zu lassen und medizinische Hilfe zu holen.

### Vorsicht beim Rauschtrinken:

Beim Rauschtrinken wird viel Alkohol in kurzer Zeit bis zum Rausch getrunken. Bei diesem kann es zu einer lebensbedrohlichen Alkoholvergiftung kommen. Machen Sie Konsumpausen und trinken Sie immer wieder ausreichend Wasser.

Vom Auto- und Fahrradfahren nach Alkoholkonsum ist dringend abzuraten. Wenn Sie in der Schweiz mit einer Blutalkoholkonzentration von 0,5 Promille oder mehr am Steuer erwischt werden, müssen Sie mit einer Strafe rechnen.

**Für Ihre Gesundheit und Sicherheit gilt: Weniger Alkohol ist besser, kein Alkohol ist am besten.**

## Tabak



In Basel-Stadt sind Erwerb, Besitz und Konsum von Tabakwaren, Tabakersatzprodukten und elektronischen Zigaretten (auch Vapes) ab 18 Jahren erlaubt.

Dazu gehören: herkömmliche Zigaretten, elektronische Zigaretten mit und ohne Nikotin, Snus, Produkte für Wasserpfeifen mit und ohne Tabak, Nikotinprodukte zum oralen Gebrauch oder zum Schnupfen sowie Raucherwaren mit Hanfblüten mit hohem Cannabidiol (CBD)-Gehalt und einem THC-Gehalt unter ein Prozent.

Zum Schutz vor Passivrauchen ist das Rauchen, einschliesslich des Gebrauchs von E-Zigaretten und erhitzbaren Tabakprodukten, **in öffentlich zugänglichen Innenräumen und in Verkehrsmitteln verboten**. Ausgewiesene Raucherbereiche sind in der Regel an Bahnhöfen, in Flughäfen und in Gaststätten vorhanden.

## Cannabis



Cannabisprodukte mit einem THC-Gehalt von mehr als 1 Prozent gelten in der Schweiz als illegale Suchtmittel und unterstehen dem Betäubungsmittelgesetz. Besitz, Konsum, Anbau und Handel sind verboten. Das Lenken von Fahrzeugen unter dem Einfluss von Cannabis ist in der Schweiz verboten.

Wenn Sie als erwachsene Person in der Schweiz beim Cannabiskonsum erwischt werden, können Sie durch die Polizei mit einer Ordnungsbusse bestraft werden. Jugendliche können von der Polizei angezeigt werden.

Der Konsum von Cannabis reduziert das Urteilsvermögen, erhöht die Ängstlichkeit und verursacht Gleichgewichts- und Konzentrationsstörungen. Bei Überdosierung können Kreislaufprobleme und Erbrechen auftreten.

**Grundsätzlich gilt, dass der Konsum von Cannabis in jedem Alter riskant ist.**

## Kokain, MDMA und weitere Partydrogen



Substanzen wie Kokain, Amphetamine, MDMA (Ecstasy), LSD und Ketamine unterliegen dem Betäubungsmittelgesetz. Konsum, Handel und Besitz sind verboten.

Im Kanton Basel-Stadt gibt es ein Drug Checking-Angebot. Dieses setzt sich für einen risikobewussten und selbstverantwortlichen Umgang mit psychoaktiven Substanzen ein. Es publiziert regelmässig Substanzwarnungen.

**Substanzwarnungen:**



## Fake News: Umgang mit falschen Informationen



Eine Infodemie – ein Zuviel an Informationen, inklusive falscher oder irreführender Informationen – kann sich bei einem Grossanlass wie der UEFA Women's Euro verstärken, Verwirrung stiften und womöglich zu Verhaltensweisen führen, die der Gesundheit schaden.

Es ist deshalb sehr wichtig, Ratschläge und Anleitungen aus offiziellen Quellen zu nutzen. Also von nationalen und lokalen Gesundheitsbehörden oder internationalen Organisationen wie der WHO.

Überprüfen Sie die Informationsquelle und analysieren Sie den Inhalt, bevor Sie Massnahmen ergreifen und die Informationen mit anderen teilen.

**Diese Informationen wurden zusammengestellt vom:**

Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt  
Malzgasse 30, 4001 Basel  
[www.bs.ch/gd](http://www.bs.ch/gd)