

## UPORABNI NASVETI

### ZAŠČITA PRED MRAZOM

V pozno jesenskih, zimskih in zgodnje pomladanskih mesecih so temperature v Sloveniji lahko nizke, zato je potrebna zaščitita pred mrazom z ustreznimi oblačili in obutvijo.

### VODA

Voda iz vodovodnega sistema v Sloveniji je pitna. V izjemnih primerih, ko je označeno, da voda ni pitna, naj se uživa ustekleničeno vodo.

**NUJNA TELEFONSKA ŠTEVILKA V SLOVENIJI  
JE 112**

## HIGIENSKA PRIPOROČILA

### HIGIENA ROK

Priporočamo pogosto umivanje rok z milom in čisto vodo, še posebej po uporabi stranišča, pred jedjo in pred pripravo živil.



### HIGIENA KAŠLJA

Kašljamo in kihamo v zgornji del rokava ali v papirnati robček, ki ga po uporabi zavržemo.



### UŽIVANJE VARNE HRANE

Uživamo sveže pripravljeno hrano. Vedno preverimo rok uporabe na embalaži. Sadje in zelenjavo temeljito očistimo in operemo pod čisto tekočo vodo. Živila shranjujemo v varnem temperaturnem območju (nad 63°C ali pod 5°C).

**ZDRAVSTVENI NASVETI  
za obiskovalce  
množičnih prireditev**

## UPORABNI NASVETI

Pred obiskom prireditve naj obiskovalci poskrbijo, da imajo urejeno zdravstveno zavarovanje za morebitno zdravljenje.

### CEPLJENJE

Pri zbiranju večjega števila ljudi je možna izpostavljenost nalezljivim boleznim, proti katerim se lahko zaščitimo s cepljenjem. Zato naj obiskovalci pred odhodom preverijo, ali imajo opravljena vsa rutinska cepljenja, še posebej je pomembno cepljenje proti ošpicam.

### V PRIMERU BOLEZNI

Če obiskovalci med obiskom prireditve zbolijo, naj se za pomoč obrnejo na točke za turistične informacije ter povprašajo za najbližni zdravstveni dom ali bolnišnico. V primeru nujne medicinske pomoči naj po telefonu pokličejo številko **112**.

## UPORABNI NASVETI

### ALKOHOLNE PIJAČE

V Sloveniji je prepovedana prodaja in ponudba alkoholnih pijač mlajšim od 18 let in osebam, ki kažejo očitne znake opitosti. Prepovedana je prodaja oziroma ponudba alkoholnih pijač v športnih objektih eno uro pred začetkom in med športno prireditvijo. Osebi, ki je vidno pod vplivom alkohola, lahko organizator prepreči dostop na prireditev.

### TOBAČNI IZDELKI

V Sloveniji je kajenje prepovedano v vseh zaprtih javnih in delovnih prostorih. Prepovedana je prodaja tobačnih izdelkov osebam, mlajšim od 18 let.



## UPORABNI NASVETI

### PREPOVEDANE DROGE

Proizvodnja in promet s prepovedanimi drogami, omogočanje uživanja in uporaba prepovedanih drog so v Sloveniji prepovedani.

### SPOLNO PRENESENE BOLEZNI

Pri nezaščitenih spolnih odnosih obstaja tveganje za spolno prenesene okužbe. Med temi so gonoreja, sifilis, hepatitis, HIV/AIDS in druge, ki jih je mogoče dobiti tudi pri spolnih odnosih z osebami, ki so sicer videti zdrave. Za zmanjšanje tveganja je potrebna dosledna uporaba kondoma.

### ZAŠČITA PRED RESPIRATORNIMI BOLENJI

Hladnejši meseci so obdobje povečanega števila akutnih respiratornih obolenj, vključno z gripo. Akutna respiratorna obolenja se prenašajo s kužnimi kapljicami ob kašljanju in kihanju ter preko okuženih rok in predmetov, zato priporočamo izvajanje splošnih higienskih ukrepov (higiena kašlja in umivanja rok). Pred gripo se lahko zaščitimo tudi s cepljenjem.