

UPORABNI NASVETI

ZADOSTNO UŽIVANJE TEKOČIN IN ZAŠČITA PRED SONCEM IN VROČINO

V poletnih mesecih so temperature v Sloveniji lahko visoke, zato je potrebna zaščita pred soncem in izsušitvijo. Majhni otroci in starejši ljudje so bolj občutljivi na izpostavljenost visokim temperaturam in soncu.

Pomembno je uživanje zadostnih količin tekočine predvsem pitne vode. Odrasli naj zaužijejo od dva do dva litra in pol, majhni otroci liter do liter in pol tekočine dnevno. V vročih dneh je treba popiti še več, zlasti ob povečanih telesnih aktivnostih.

Za nadomeščanje tekočine niso priporočljive zelo hladne, aromatizirane, gazirane, sladkane, energijske brezalkoholne ali alkoholne pijače.

**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).

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.

POTNIKI LAHKO V SLOVENIJO PRINESEJO LE OMEJENO KOLIČINO ALKOHOLNIH PIJAČ IN TOBAČNIH IZDELKOV.

PREPOVEDANE DROGE

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

UPORABNI NASVETI

KLOPNI MENINGOENCEFALITIS IN BORELIOZA

Slovenija je endemično območje za obe bolezni, ki ju prenašajo klopi. Z uporabo sredstev, ki odganjajo mrčes, in z oblačili z dolgimi rokavi in hlačnicami, lahko tveganje za okužbo v gozdovih in parkih, zelo zmanjšamo. Pomembna je čimprejšnja odstranitev prisanih klopov.

Klopni meningoencefalitis je mogoče uspešno klopni preprečiti s pravočasnim cepljenjem.

Tipični simptomi klopne meningoencefalitisa so vročina, glavobol in utrujenost, za boreliozo pa je značilna rdečina, ki se pojavi zlasti okoli ugriza klopa. Klopni meningoencefalitis se razvije v obdobju 7 – 14 dni, boreliozo pa 3 – 32 dni po ugrizu klopa. V primeru pojava bolezni se je treba posvetovati s svojim zdravnikom.

SPOLNO PRENESENE BOLEZNI

Pri nezaščitene 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.