

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 OBOLENJI

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.