

Tvegana vedenja

ALKOHOLNE PIJAČE

Vsako pitje alkohola je tvegano, zato velja priporočilo čim manj ali nič alkohola. Načeloma velja, da več alkohola, kot popijemo ob eni ali več priložnostih, večjemu tveganju izpostavimo sebe, svojo družino in druge.

V Sloveniji je prepovedana prodaja in ponudba alkoholnih pijač mlajšim od 18 let in osebam, ki kažejo očitne znake opitosti. Prav tako je prepovedano prodati oziroma ponuditi alkoholne pijače osebam, za katere je mogoče upravičeno domnevati, da jih bodo posredovale osebam, mlajšim od 18 let, ali osebam, ki kažejo očitne znake opitosti. V športnih objektih in na pripadajočih zemljiščih je eno uro pred začetkom in med javno športno prireditvijo prepovedana prodaja oziroma ponudba alkoholnih pijač, ki vsebujejo več kot 15 volumenskih odstotkov alkohola. Osebi, ki je vidno pod vplivom alkohola, lahko organizator prepreči dostop na prireditve.

TOBAČNI IZDELKI

V Sloveniji je kajenje tobaka in tobačnih izdelkov ter uporaba povezanih izdelkov (elektronske cigarete, ogrevani tobačni izdelki, zeliščni izdelki za kajenje) prepovedano v vseh zaprtih javnih in delovnih prostorih, v vseh vozilih v navzočnosti oseb, mlajših od 18 let, ter na funkcionalnih zemljiščih objektov, v katerih se opravlja dejavnost vzgoje ali izobraževanja. Prepovedana je prodaja tobačnih in povezanih izdelkov osebam, mlajšim od 18 let.

PREPOVEDANE DROGE

V Sloveniji je prepovedana in kazniva proizvodnja, promet in uživanje prepovedanih drog.

Prilagajanje vremenskim pogojem in zadostno uživanje tekočin

V poletnih mesecih so temperature v Sloveniji lahko visoke, zato je potrebna zaščita pred soncem in vročino. Majhni otroci, nosečnice, starejši ljudje in kronični bolniki 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 pa liter do liter in pol tekočine dnevno. V vročih dneh, zlasti ob hkratni povečani telesni aktivnosti je potrebno količino popite tekočine ustrezno povečati. Za nadomeščanje tekočine odsvetujemo zelo hladne, aromatizirane, gazirane, sladkane, energijske brezalkoholne ali alkoholne pijače.

V primeru slabšega vremena je potrebna primerna obleka proti vplivom mraza in vlage, pitje toplih napitkov in izogibanje alkoholnim pijačam.

NIJZ Nacionalni inštitut
za javno zdravje



ZDRAVSTVENI NASVETI ZA OBISKOVALCE MNOŽIČNIH DOGODKOV V SLOVENIJI



Zdravstvena oskrba

Dogodka se udeležite le, če ste zdravi.

Poskrbite, da imate urejeno ustrezno zdravstveno zavarovanje za potrebe morebitnega zdravljenja.



Če med obiskom dogodka zbolite, se za pomoč obrnite na lokalni turistični informacijski center, kjer povprašajte za najbližji zdravstveni dom ali bolnišnico.

V primeru potrebe po nujni medicinski pomoči pokličite na telefonsko številko 112.

Nalezljive bolezni dihal

V okoljih, kjer se zbira večje število ljudi, obstaja povečano tveganje za širjenje nalezljivih bolezni, vključno z obolenji dihal. Ta se pojavljajo skozi vse leto, pogostejša pa so v hladnejših mesecih. Povzročitelji obolenj dihal se med udeleženci dogodka lahko prenašajo aerogeno, kapljično ali kontaktno s kužnimi kapljicami ob kašljanju, kihanju, govorjenju ter prek okuženih rok in predmetov.

Za preprečevanje širjenja okužb dihal priporočamo, da:

- ob pojavu simptomov ali znakov možne okužbe (npr. prehladni znaki, kašelj, vročina, težko dihanje, glavobol, bolečine v mišicah, izguba vonja ali okusa, bolečine v žrelu) ostanemo doma;
- si pogosto umivamo roke z milom in s čisto toplo vodo (če to ni na voljo, uporabimo razkužilo);
- kadar kašljamo/kihamo, to storimo v zgornji del rokava ali v papirnati robček, ki ga po uporabi zavržemo;
- se izogibamo deljenju osebnih predmetov in skupni uporabi steklenic, plastenk ali kozarcev ter pribora za uživanje hrane;
- zaprte prostore prezračujemo pogosteje, kadar se v njih nahaja večje število oseb.

Če se pogosto udeležujete množičnih dogodkov ali spadate med osebe iz ranljivih skupin, priporočamo cepljenje, ki veja za najučinkovitejšo zaščito pred širjenjem okužb dihal in hkrati ščiti pred težjim potekom bolezni.



Črevesne nalezljive bolezni

Za preprečevanje okužb s povzročitelji črevesnih nalezljivih bolezni priporočamo uživanje varne hrane ter izvajanje splošnih higienskih ukrepov.

Priporočeno je uživanje sveže pripravljene hrane. Vedno je potrebno pred uporabo živil preveriti rok uporabe na embalaži izdelka. Sadje in zelenjavo je potrebno predhodno temeljito očistiti in oprati pod čisto tekočo vodo. Živila shranjujemo v varnem temperaturnem območju (tj. v hladilniku pri temperaturi pod 5 °C).

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

Voda iz javnih vodovodov v Sloveniji se lahko uporablja za pitje in higieno (če ni drugačnih specifičnih navodil). Na območjih izven urejene infrastrukture priporočamo uporabo embalirane vode.



Klopni meningoencefalitis in borelioza

Na območju Slovenije se pogosto pojavljata obe bolezni, ki ju prenašajo klopi; klopni meningoencefalitis in borelioza. Z uporabo zaščitnih sredstev, ki odganjajo mrčes, in z uporabo oblačil z dolgimi rokavi in hlačnicami, lahko tveganje za okužbo v gozdovih in parkih zelo zmanjšamo. Ključno je, da se oseba po obisku naravnega okolja natančno pregleda. V primeru odkritega klopa je pomembna čimprejšnja pravilna odstranitev le-tega.

Tipični simptomi klopne meningoencefalitisa so vročina, glavobol in utrujenost; za borelioza pa je značilna rdečina na mestu ugriza klopa, ki se počasi širi po koži in kasneje dobi obliko kolobarja. Klopni meningoencefalitis se razvije v obdobju 7-14 dni, borelioza pa 3-32 dni po ugrizu klopa. V primeru pojava bolezni se je potrebno posvetovati z zdravnikom.