

## UPORABNI NASVETI

### ZADOSTNO UŽIVANJE TEKOČIN TER IZPOSTAVLJENOST SONCU IN VROČINI

V septembru so temperature v Sloveniji lahko visoke, zato je potrebna zaščitita pred sončarico in dehidracijo! Majhni otroci in starejši ljudje so bolj občutljivi.

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

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

### VODA

Voda v Sloveniji je pitna. Če je označeno, da voda ni pitna, naj se uživa ustekleničeno vodo.

## UPORABNE POVEZAVE IN KONTAKTI

### ORGANIZATOR

[www.EuroBasket2013.org](http://www.EuroBasket2013.org)

### INŠTITUT ZA VAROVANJE ZDRAVJA RS (IVZ)

[www.ivz.si](http://www.ivz.si)

E-mail: [info@ivz-rs.si](mailto:info@ivz-rs.si)

### EVROPSKI CENTER ZA PREPREČEVANJE IN OBVLADOVANJE BOLEZNI (ECDC)

[www.ecdc.europa.eu](http://www.ecdc.europa.eu)

### SVETOVNA ZDRAVSTVENA ORGANIZACIJA

[www.who.int/ith](http://www.who.int/ith)

[www.euro.who.int](http://www.euro.who.int)



## ZDRAVSTVENI NASVET za obiskovalce EuroBasketa 2013

Letak ponuja splošne informacije in nasvete za obiskovalce EuroBasketa 2013. Želimo vam srečno, varno in zdravo bivanje v Sloveniji.

NUJNA TELEFONSKA ŠTEVILKA V SLOVENIJI  
JE 112



INŠTITUT ZA VAROVANJE ZDRAVJA  
REPUBLIKE SLOVENIJE  
*Z znanjem do boljšega zdravja.*



 **World Health Organization**  
REGIONAL OFFICE FOR **Europe**

## PRED ZAČETKOM

V Sloveniji bo od 4. do 22. septembra 2013 potekal EuroBasket 2013. Tekmovalo bo 24 reprezentanc, pričakujemo okoli 30.000 obiskovalcev iz različnih držav.

Slovenija je varna država.

Pred obiskom Slovenije naj obiskovalci v svoji domovini poskrbijo, da imajo urejeno zdravstveno zavarovanje za morebitno zdravljenje v Sloveniji. Če imajo veljavno evropsko zdravstveno kartico, naj jo imajo pri sebi.

Če obiskovalci redno jemljejo zdravila, naj jih vzamejo s seboj.

Kroničnim bolnikom svetujemo, da se 4–6 tednov pred potovanjem posvetujejo s svojim zdravnikom in v svojih državah preverijo priporočila potnikom.

### CEPLJENJE

Za vstop v Slovenijo ni predpisanega nobenega cepljenja. Vsekakor je pri zbiranju večjega števila ljudi 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 sta pomembni cepljenji proti rdečkam in ošpicam.

## MED PRVENSTVOM

Obiskovalci naj imajo pri sebi fotokopijo potnega lista. Če bi zaradi svojega zdravstvenega stanja lahko potrebovali zdravljenje, naj imajo tudi kopijo zdravstvenih podatkov.

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

### 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 prireditve.

### 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 IN TOBAČNIH IZDELKOV.

### PREPOVEDANE DROGE

Proizvodnja in promet s prepovedanimi drogami, omogočanje uživanja in uporaba prepovedanih drog so v Sloveniji prepovedani in se kaznujejo z zaporno kaznijo.

## UPORABNI PREVIDNOSTNI NASVETI

### KLOPNI MENINGOENCEFALITIS IN BORELIOZA

Slovenija je endemično območje za obe bolezni, ki ju prenašajo klopi. Z uporabo sredstev za odganjanje mrčesa ter oblačili z dolgimi rokavi in hlačnicami, lahko tveganje za okužbo na endemičnih območjih (gozdovi, parki), zelo zmanjšamo. Pomembna je čimprejšnja odstranitev prisesanih klopov.

Klopni meningoencefalitis je mogoče uspešno preprečiti s pravočasnim cepljenjem.

Tipični simptomi bolezni so vročina, glavobol in utrujenost, za boreliozo pa je značilen tudi izpuščaj, ki se pojavi zlasti okoli ugriza klopa. Bolezen se razvije v obdobju treh dni do enega meseca po ugrizu. V primeru pojava bolezni po vrnitvi v domovino, se je potrebno posvetovati s svojim zdravnikom.

### 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.