

ZAŠČITA ZDRAVJA

NA

POTOVANJU

SPLOŠNA NAVODILA ZA POTNIKE



PREBAVNE TEŽAVE

Skuhaj, speci, olupi ali ne jej!

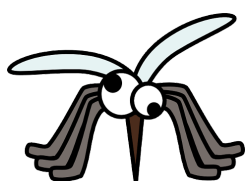


V krajih, kjer ne zaupaš vodi iz vodovodnega sistema, vedno UŽIVAJ USTEKLENIČENO VODO IN NAPITKE.



HIGIENA ROK

Umivanje rok z milom in čisto vodo pred vsako jedjo in po uporabi stranišča.



ZAŠČITA PRED PIKI INSEKTOV

Svetujemo repelente, ki vsebujejo 30 - 50 % DEET ali 20 % pikaridin.



Zaščita pred spolno prenosljivimi obolenji z izvajanjem vseh ukrepov VARNE SPOLNOSTI.



Preveri svoj cepilni status in se po potrebi ZAŠČITI S CEPLJENJI (www.nijz.si/ambulante).

RECEPT ZA ORALNO REHIDRACIJSKO TEKOČINO

V liter prekuhane vode vmešamo 4 žličke sladkorja, polovico žličke soli in dodamo sok pomaranče.