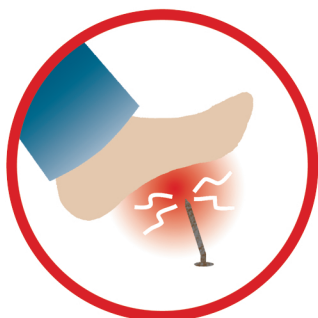


NAJPOMEMBNEJŠE POTI PRENOSA:



Zaužitje onesnaženih živil in vode, onesnažene roke in površine

Kihanje in kašljanje



Poškodbe

Glodavci in mrčes



PREPREČEVANJE:

- **Uživanje varne hrane in vode, redno umivanje rok z milom in tekočo vodo**
 - po uporabi stranišča
 - pred pripravo živil
 - pred jedjo



- **Higiena kašljanja:**
 - kašljanje in kihanje v zgornji del rokava ali v papirnati robček



- **Pravilna oskrba poškodb in ran.**
- **Preprečevanje stika z glodavci in njihovimi iztrebki.**
- **Redno cepljenje v skladu z zdravnikovimi priporočili.**

DOBRO JE VEDETI:

- Izogibajmo se bližnjemu stiku z bolno osebo.
- Če smo bolni, omejimo bližnje stike z drugimi ljudmi in poskrbimo za higieno kašljanja in higieno rok.
- Čim pogosteje si umivajmo roke.
- Če se poškodujemo, poiščimo zdravniško pomoč.
- Zavarujmo se pred mrazom ali vročino.

Več informacij na spletni strani NIJZ: www.nijz.si/



ŽIVILA

Po vrnitvi v prostore čim prej preglejmo obstoječa živila ter jih razporedimo. Primerno shranimo še uporabna živila (na dvignjeni podlagi npr. na paletah, v temnih in zračnih prostorih) in zagotovimo varno odstranitev neuporabnih. Neuporabna živila nedvoumno označimo, saj s tem preprečimo nehoteno zamenjavo!

PREGLED IN IZBOR ŽIVIL

Ohranimo:

- V primeru izpada elektrike za manj kot dve uri v hladilniku ter do 24 ur v zamrzovalniku (do 48 ur v povsem polnem zamrzovalniku) ostanejo živila varna.

Obvezno zavržimo:

- Živila v poškodovani, razpokani, polomljeni, razbiti embalaži.
- Živila, ki vsebujejo tujke (npr. delce embalaže).
- Pločevinaste konzerve z živili, ki so kakorkoli poškodovane, npr. napihnjene, predrte, zarjavele, brez označb.
- Živila, ki so bila izpostavljena kemičnemu onesnaženju, saj praviloma velja, da kemičnih snovi (npr. naftnih derivatov) ne moremo sprati z živil.
- Plesniva živila.

ODPADKI

- Razlito in razsuto hrano pometimo in nemudoma odstranimo, da ne privablja glodavcev in mrčesa. Čim prej vzpostavimo sprotno, ustrezno urejeno odstranjevanje odpadkov.
- Odpadke zbirajmo na namenskem območju v zaprtih zbirnih posodah, da preprečimo dostop glodavcev in drugih živali. Območje redno čistimo ter občasno tudi razkužimo.

PITNA VODA

- Spremljajmo informacije (upravljavec vodovoda, Civilna zaščita).
- Dosledno upoštevajmo njihova navodila o ukrepih.
- Pogosto je treba vodo prekuhavati – ravnajmo skladno z navodili.
- Lahko seveda uporabljamo embalirano pitno vodo.

Navodila o prekuhavanju vode:

- Razkuževanje pitne vode s prekuhavanjem - 3 minute vretja!
- Če je voda motna, jo predhodno zbistriamo z usedanjem in nato filtrirajmo skozi več plasti čiste, prelikane tkanine ali skozi čist papirnat filter (npr. pivnik, filter za kavo,...).
- Prekuhano vodo shranimo na hladnem v zaprti oz. pokriti posodi, da se naknadno ne onesaži. Za pitje jo uporabljajmo do 24 ur (izjemoma 48 ur).

PROSTORI

- Spremljajmo informacije in upoštevajmo navodila Civilne zaščite.
- Ne zadržujmo se v poškodovanih prostorih, nastanimo se v začasnih bivališčih.
- **Elektrika in plin:** pred vstopom v prostore vedno naprej zagotovimo, da smo varni pred električnim udarom in zastrupitvijo s plinom.
- Po zagotovitvi, da je vrnitev varna, zaprte prostore prezračimo, očistimo, odstranimo morebitne poškodovane predmete.

BODIMO PRIPRAVLJENI:

Seznamimo se s priporočili za ravnanje ob potresu, objavljenimi na spletnih straneh Uprave Republike Slovenije za zaščito in reševanje: Potres – priporočila in navodila za prebivalce <http://www.sos112.si/slo/page.php?src=np41.htm>.

Doma naj bo vedno pripravljena:

- zadostna zaloga hrane, ki lahko dlje časa stoji in je ni potrebno kuhati (konzerve, prepečenec);
- hrana za bolnika na dieti, za dojenčka;
- zadostna zaloga vode (vsaj po 2L/osebo);
- zdravila, higienski pripomočki....

Zalogo redno pregledujemo in nadomeščajmo pred potekom roka uporabe.