



Zavod za zdravstveno varstvo Novo mesto
Služba za higieno, epidemiologijo in ekologijo
Oddelek za epidemiologijo

Novo mesto, Mej vrti 5, SLOVENIJA
☎ +386 7 39 34 140 📠 +386 7 39 34 101
✉ info@zzv-nm.si 🌐 www.zzv-nm.si



Datum: 09.04.2010
Številka: 401-31/10

DINAMIKA GIBANJA
NALEZLJIVIH BOLEZNI
NA DOLENJSKEM
V APRILU 2010

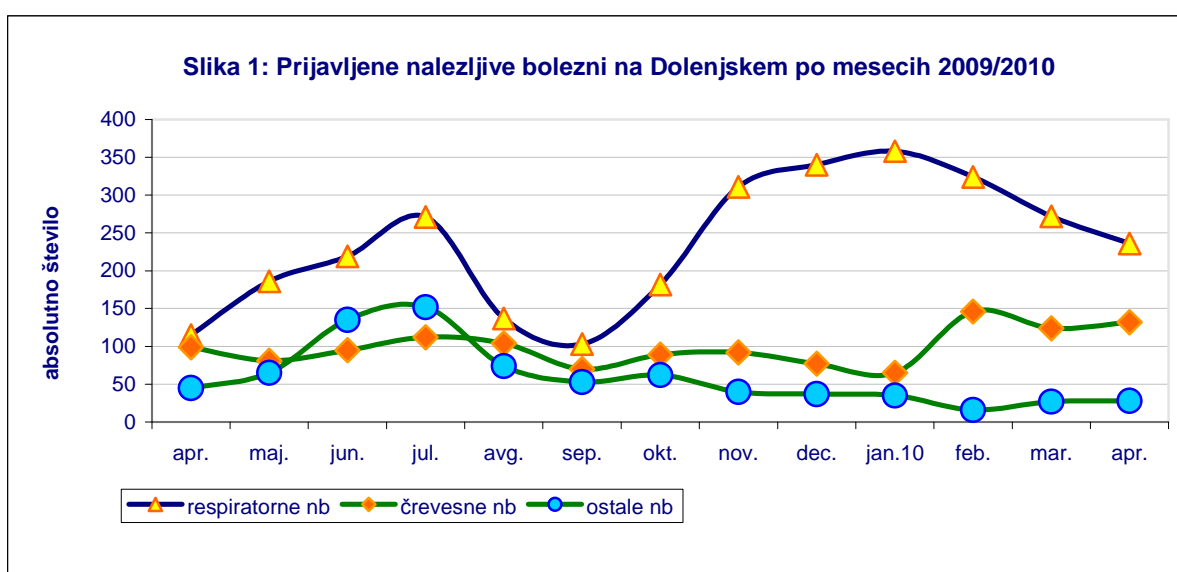
V mesecu aprilu smo za območje dolenjske regije prejeli **396** prijav nalezljivih bolezni, kjer niso upoštevani primeri tuberkuloze, ARI/GPB in HIV/aidsa. Stopnja zbolevanja, ki znaša **28,5/10.000** prebivalcev, je podobna s petletnim povprečjem in preteklim mesecem in 1,4 krat višja kot v enakem obdobju lani. Najvišja stopnja obolevnosti je bila na območju UE Trebnje (39,3/10.000 preb.), najnižja v UE Črnomelj (15,2/10.000 preb.). Na prvem mestu po pogostosti zbolevanja so še vedno respiratorne nalezljive bolezni (236), sledijo črevesne (132) in ostale nalezljive bolezni (28); (slika 1).

Umrljivost. Zaradi nalezljive bolezni ni nihče umrl.

Za bolezni, proti katerim izvajamo obvezno cepljenje v otroštvu, smo prejeli 4 prijave oslovskega kašlja.

Epidemije. V tem mesecu nismo obravnavali izbruha nalezljive bolezni.

Slika 1: Prijavljene nalezljive bolezni na Dolenjskem po mesecih 2009/2010



Najpogosteje smo zabeležili **norice** (160 bolnikov), sledijo **enterokolitis neznanega povzročitelja** (120 bolnikov), **škrlatinka** (24 bolnikov), **streptokokni tonzilofaringitis** (22 bolnikov), **akutni tonzilitis** (19 bolnikov), **Lyme borelioza** (11 bolnikov), **neopredeljena dermatofitoza** (10 bolnikov), **rotaviroza** (sedem bolnikov), **herpes zoster brez zapleta** (šest bolnikov), **erizipel** (pet bolnikov), **oslovski kašelj** (štiri bolniki), **driska povzročitelj salmonela** (dva bolnika) in posamezno **driske povzročitelj kampilobakter**, **lamblioza (giardioza)**, **driske povzročene z norovirusi**, **sepsa neopredeljenega povzročitelja**, **enterobioza** in **neopredeljena pljučnica**.

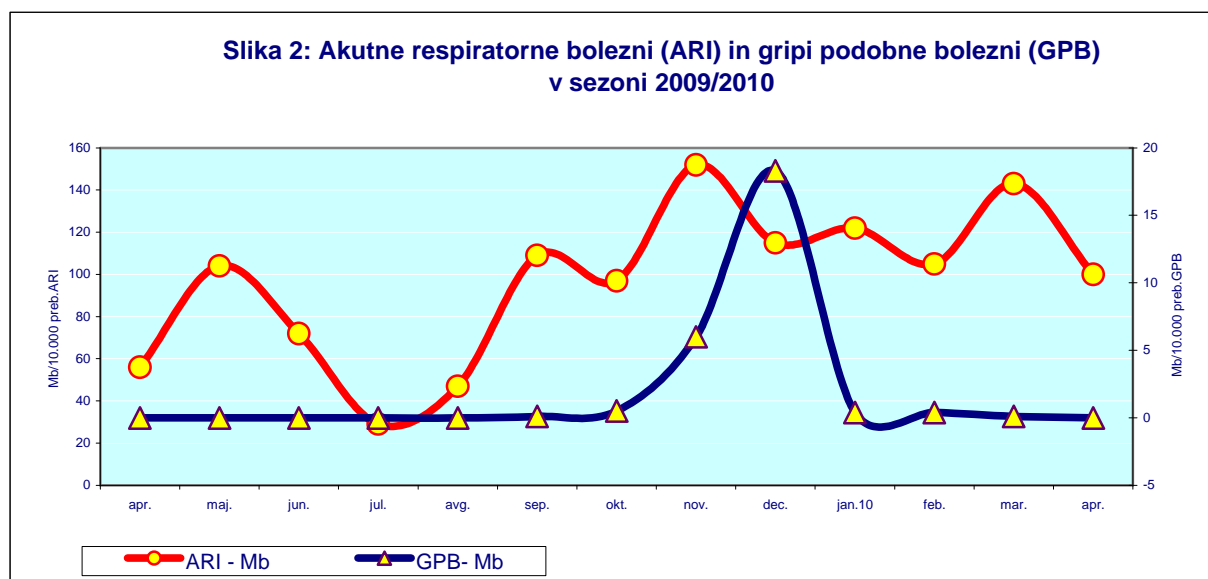
Respiratorne nalezljive bolezni

Zaradi respiratornih nalezljivih bolezni je bilo v aprilu 2010 prijavljenih skupno **236** bolnikov (brez ARI/GPB), kar predstavlja **59,6 %** vseh prijavljenih nalezljivih bolezni in stopnjo zbolevanja 17/10.000 prebivalcev. Število prijav je 1,5 krat višje kot v petletnem povprečju, podobno kot v preteklem mesecu in 1,9 krat višje kot v enakem obdobju lani.

Na prvem mestu so **norice** (67,8 %), sledijo **škrlatinka** (10,2 %), **streptokokni tonzilo-faringitisi** (9,3 %), **neopredeljeni akutni tonzilitisi** (8,1 %), **herpes zoster brez zapleta** (2,5 %), **oslovski kašelj** (1,7 %) in **pljučnica neopredeljenega povzročitelja** (0,4 %).

Akutne respiratorne infekcije in gripi podobne bolezni (ARI/GPB): iz območja dolenjske regije smo v aprilu 2010 prejeli **1386** prijav ARI, s stopnjo zbolevanja **100/10.000** prebivalcev, kar je 1,4 krat manj kot v preteklem mesecu (143/10.000 preb.). Nismo prejeli prijave GPB, v preteklem mesecu eno. (Slika 2).

Slika 2: Akutne respiratorne bolezni (ARI) in gripi podobne bolezni (GPB) v sezoni 2009/2010



Črevesne nalezljive bolezni

Aprila je na Dolenjskem zaradi črevesnih nalezljivih bolezni zbolelo **132** ljudi, kar predstavlja **33,3 %** vseh prijavljenih nalezljivih bolezni in stopnjo obolevnosti 9,5/10.000 prebivalcev. Število prijav je podobno kot v petletnem obdobju in v preteklem mesecu ter 1,2 krat višje kot v enakem obdobju lani.

Najpogosteje so bili prijavljeni **enterokolitisi neopredeljenega povzročitelja** (90,9 %) sledijo **driske povzročitelja rotavirusi** (1,5 %) ter posamezni primeri **lamblioze (giardioza)**, **driske povzročitelj norovirusi** in **driske povzročitelj kampilobakter** (po 0,8 %).

Preglednica 1: Prijave nalezljivih bolezni po UE Dolenjske v aprilu 2010

MKB	DIAGNOZA	UE					Skupaj	Petlet. Povpr.
		Črno-melj	Krško	Metlika	Novo mesto	Trebnje		
A04.5	driska, povzr. kampilobakter	0	0	0	1	0	1	0
A02.0	driska, povzr. salmonela	0	0	0	2	0	2	10
A07.1	lamblijoza (giardioza)	0	0	0	0	1	1	0
A08.0	rotaviroza	1	5	0	1	0	7	11
A08.1	driska, povzr. Norwalk virus	0	0	0	1	0	1	1
A09	driska, neopr. povzr.	7	10	0	89	14	120	102
A37.0	oslovski kašelj, Bordetella pertussis	0	1	0	0	3	4	1
A38	škrlatinka	9	5	2	7	1	24	21
A41.9	sepsa, neopredeljena	0	0	0	1	0	1	0
A46	erizipel (šen)	2	2	0	1	0	5	14
A69.2	Lyme borelijoza - ECM	2	3	0	3	3	11	16
B01.9	norice brez komplikacij	5	7	14	77	57	160	64
B02.9	herpes zoster brez zapleta	0	2	1	3	0	6	16
B35.9	dermatofitoza, neopr.	1	4	2	3	0	10	18
B80	entorobioza	0	0	0	0	1	1	6
J02.0	streptokokni faringitis	0	0	3	10	0	13	6
J03.0	streptokokni tonzilitis	1	1	0	7	0	9	5
J03.9	akutni tonzilitis, neopr.	0	13	2	4	0	19	29
J18.9	pljučnica, neopredeljena	0	0	0	1	0	1	22
	Skupaj	28	53	24	211	80	396	340
	Mb	15,2	18,8	28,4	33,3	39,3	28,5	24,7

Ostale nalezljive bolezni

V aprilu je zaradi ostalih nalezljivih bolezni skupno zbolelo **28 ljudi**, kar predstavlja **7,1 %** vseh prijavljenih nalezljivih bolezni in stopnjo zbolevanja 2/10.000 prebivalcev. Število prijav je 1,9 krat nižje kot v petletnem povprečju, enako kot v preteklem mesecu in 1,8 krat nižje kot v enakem obdobju lani.

Najpogostejše je bila prijavljena **Lyme borelijoza (ECM)** (39,3 %) sledijo **neopredeljene dermatofitoze** (35,7 %), **erizipel** (17,9 %) in posamezno **neopredeljena sepsa** in **enterobioza** (po 3,6 %).

ANTIRABIČNA DEJAVNOST

V aprilu smo v antirabični ambulanti našega zavoda **obravnavali 38 oseb**, od teh smo **18 poškodovancev cepili proti steklini**. V 28 primerih je poškodbo povzročil pes, v 8 mačka in posamezno zajec in prašič.

Poročilo pripravila: Majda Štefanič, v. s . t.

Pregledal in odobril predstojnik SHEE: Dušan Harlander, dr. med., spec. epid.

PRIPOROČILA NAVIJAČEM IN VSEM DRUGIM, KI POTUJEJO NA SVETOVNO PRVENSTVO V NOGOMETU



Za vse navijače in druge, ki boste potovali med 11. junijem in 11. julijem 2010 na Svetovno prvenstvo v nogometu v Južnoafriško republiko, smo na Inštitutu za varovanje zdravje pripravili osnovna zdravstvena priporočila. Cape Town, Durban, Johannesburg, Bloemfontein, Pretoria, Rustenburg, Port Elizabeth, Polokwane in Nelspruit so mesta, kjer se bodo odvijale tekme.

Ker želimo, da vam dogodka ob prvenstvu ostanejo v lepem spominu, smo za vas pripravili nekaj zdravstvenih priporočil z naslednjih področij: nalezljive bolezni, ki so trenutno aktualne na afriškem kontinentu, uživanje varne hrane in pijače na potovanjih, zmerno uživanje alkoholnih pijač ter zlorabo ilegalnih drog.

SPLOŠNI NASVETI PRED POTOVANJEM

Obisk pri izbranem zdravniku: pred odhodom se posvetujte o zdravilih, ki jih je priporočljivo vzeti s seboj, in se po potrebi cepite proti tetanusu.

Uredite si zdravstveno zavarovanje.

Obisk ambulate za potnike: opravite priporočljiva cepljenja (proti hepatitisu, trebušnemu tifusu, gripi, ošpicam) in se dogovorite za antimalarično zaščito glede na vaš plan poti znotraj JAR. Cepiti se morate dovolj zgodaj (vsaj 14 dni pred potovanjem), da pridete na cilj že dobro zaščiteni. Ambulate za potnike so locirane za **Zavodu za zdravstveno varstvo Ljubljana, Maribor, Celje, Kranj, Koper, Nova Gorica, Novo mesto, Murska Sobota in Ravne na Koroškem.**

Sredstva, ki jih vzemite s sabo za osebno uporabo:

- repelenti za zaščito pred komarji (kreme, losijoni, razpršila, ki jih nanašamo na nepokrito kožo in na oblačila); učinkovita so sredstva, ki vsebujejo nad 30 do 50 % DEET (dietiltoluamida);
- insekticidi v obliki razpršil za zrak ali tleče spirale, ki odganjajo komarje, za prostore, v katerih boste bivali oziroma spali;
- krema za zaščito pred sončnimi žarki s primernim zaščitnim faktorjem;
- antiseptik (razkužilo) za kožo;
- obliži za rane, sterilni obvezilni material za prvo pomoč.

TRENTNO STANJE NALEZLJIVIH BOLEZNI V JAR

V tem trenutku se v Južnoafriški republiko soočajo z izbruhom ošpic, vročice Rift Valley, pri njih se začena tudi sezona gripe.

Ošpice

V preteklem letu so iz več afriških držav poročali o večjem številu ošpic. V Južni Afriki se z izbruhom ošpic spopadajo tudi v letu 2010. Od januarja do 12. marca 2010 poročajo o več kot 9000 potrjenih primerov ošpic. Ošpice se pojavljajo po vsej državi, večina primerov pa je iz province Gauteng (več na: <http://www.nicd.ac.za/>)

Ošpice so ena najbolj kužnih virusnih nalezljivih bolezni. Okužba se prenaša kapljično po zraku, z neposrednim stikom z izločki dihal okužene osebe, redkeje s posrednim prenosom preko sveže onesnaženih predmetov. Virus ošpic lahko ostane aktiven do 2 uri v zraku ali na površinah.

Za obolenje je značilna vročina, kašelj, nahod, vnetje veznic ter rdečkast izpuščaj, ki se najprej pojavi za ušesi in se nato razširi po vsem telesu. Pojavi se od tretjega do sedmega dneva bolezni in traja 4 – 7 dni

in se lahko konča z luščenjem. Potek bolezni je ponavadi mnogo težji pri dojenčkih in odraslih osebah kot pri majhnih otrocih. Zapleti bolezni se lahko kažejo kot vnetje srednjega ušesa, pljučnica, krup, driska in vnetje možganskega tkiva. Smrtni izid bolezni je relativno redek.

Najuspešnejša zaščita pred to boleznijo je cepljenje, zato je izjemno pomembno, da pred odhodom preverimo ali smo odporni proti ošpicam.

Proti ošpicam so odporne osebe, ki so bile cepljene z dvema odmerkoma živega cepiva proti ošpicam. V Sloveniji je cepljenje proti ošpicam obvezno za otroke v starosti od enega do dveh let in pred vstopom v osnovno šolo. Obvezno cepljenje poteka že od leta 1968. Cepivo je varno in učinkovito.

Na ošpice odporne so tudi tiste osebe, ki so ošpice prebolele in imajo dokazilo o tem v zdravstveni dokumentaciji, oziroma imajo laboratorijske dokaze o zaščitnih protitelesih proti ošpicam. Osebe rojene pred letom 1960, imajo večinoma zaščitna IgG protitelesa proti ošpicam. (več na: http://www.ivz.si/javne_datoteke/datoteke/2189-2189-ospice_ALGORITEM.doc)

Vsem, ki boste potovali na Svetovno prvenstvo v JAR in proti ošpicam niste odporni svetujemo, da pred potovanjem opravite cepljenje proti ošpicam z dvema odmerkoma cepiva. Razmak med prvim in drugim odmerkom mora biti najmanj 1 mesec. Tisti, ki ste bili v preteklosti cepljeni le z enim odmerkom pa prejmete samo 1 odmerek cepiva.

Pandemska gripa

Pričakuje se, da bo pandemski virus gripe H1N1 krožil po vsem svetu tudi v letu 2010. Sezona gripe na južni polobli se običajno začne aprila ali maja in traja do junija ali julija, na severni polobli pa običajno novembra, decembra in traja do marca.

Svetovno prvenstvo v Južni Afriki bo junija, v času sezone gripe na južni polobli. (več na: <http://www.nicd.ac.za/>)

Pandemska gripa je akutna okužba dihal, ki jo povzroča virus gripe A (H1N1)v. Pandemska gripa se širi na enak način kot običajna sezonska gripa, največkrat kapljično. Kužne kapljice se prenašajo s kašljanjem, kihanjem ali govorjenjem, lahko pa se okužite tudi z dotikanjem onesnaženih površin. Virus na rokah preživi zelo kratek čas, vendar ga v tem času, če niste pazljivi, lahko prek oči, nosu ali ust vnesete v telo. Zato je za zaščito zelo pomembno da upoštevate ustrezne higienske navade. (več na: <http://www.ustavimo-gripo.si/>)

Proti pandemski gripi se najučinkoviteje zavarujete s cepljenjem. Cepljenje je še zlasti priporočljivo za osebe, ki imajo večje tveganje za težji potek bolezni.

Vsem, ki želite zmanjšati tveganje za pandemsko gripo svetujemo cepljenje. Cepljenje je potrebno opraviti vsaj 2 tedna pred odhodom.

Cepljenje se posebej priporočamo osebam z večjim tveganjem za težji potek bolezni kot so osebe, ki imajo: kronične bolezni obtočil, dihal, sečil, jeter, sladkorno bolezen in druge metabolne bolezni, nekatere živčno-mišične in vezivne bolezni, maligna obolenja, nekatere bolezni krvi in krvotvornih organov, oslabiljen imunski sistem zaradi bolezni ali zdravljenja z zdravili, ki slabijo imunost ter nosečnicam.

Vsem, ki ste se proti pandemski gripi cepili med pandemijo, se ni potrebno ponovno cepiti.

Vročica Rift Valley:

V več pokrajinah Južne Afrike se soočajo z izbruhom vročice Rift Valley, zaradi katere zbolevalo predvsem ovce, koze in govedo.

Do 9. aprila 2010 so potrdili 111 primerov obolenj tudi pri ljudeh, ki so imeli neposreden stik z okuženimi živalmi.

Okužba se na ljudi prenaša predvsem s posrednim in neposrednim stikom s krvjo ali tkivom okužene živali (pri zakolu, pomoč pri porodih). Do okužbe lahko pride tudi z vbodom okuženega noža, naključnega vboda z iglo ali s pikom komarja (najpogosteje Aedes), redkeje z uživanjem surovega mleka ali mesa okuženih živali. Prenos s človeka na človeka ni opisan.

Pri večini okuženih se bolezenski znaki ne pojavijo ali pa so zelo blagi. Težka oblika se pojavi pri manj kot 1% okuženih oseb.

Od okužbe do pojava prvih znakov obolenja običajno mine 2-6 dni. Pojavijo se bolezenski znaki podobni kot pri gripi (povišana telesna temperatura, bolečine v mišicah in sklepih). Redkeje se pojavi otrplost tilnika, bolnike moti svetloba, pojavi se bruhanje, izguba apetita. Po 4-5 dneh običajno pride do izboljšanja in bolezenski znaki izginejo.

Zapleti: vnetje očesne mrežnice (0,5- 2% bolnikov), meningoencefalitis vnetje jeter ali hemoragična mrzlica (< 1% bolnikov). Pri hemoragični obliki je umrljivostvisoka (50%).

PREVENTIVNI UKREPI

Uživajte samo pasterizirano ali prekuhano mleko, ter dobro prepečeno ali kuhano meso.

Zaščita pred piki komarjev: komarji, so aktivni v dnevnem času in sicer najbolj pred sončnim zahodom in po sončnem vzhodu. Zaščitite se z nošenjem zaščitnih oblačil (hlače z dolgimi hlačnicami, obleko/srajce z dolgimi rokavi in svetlih barv, nogavice in zaprte čevlje). Na obleko nanesite repelente, ki vsebujejo **permetrin** in na ta način preprečite pike komarjev skozi obleko. Na nepokrite predele telesa pa nanesite repelente, ki vsebujejo nad **30% do 50% DEET** (dietyl-3metilbenzamid). Z omenjenimi ukrepi preprečujete tudi druge bolezni, ki jih prav tako prenaša mrčes.

Izogibajte se direktnih in indirektnih stikov z bolnimi živalmi ali trupli živali.

Cepiva ni.

Več o trenutnem stanju nalezljivih bolezni : <http://www.ivz.si/index.php?akcija=oddelek&o=4>, več o pandemski gripi: <http://www.ustavimo-gripo.si/> ter ošpicah: <http://www.ivz.si/index.php?akcija=novica&n=2188>

HIV/aids: Južnoafriška republika je država, ki se uvršča v sam svetovni vrh po številu okužb z virusom HIV oz. aidsom v populaciji. Po podatkih Svetovne zdravstvene organizacije je v letu 2007 v Južnoafriški republiki s HIV/aidsom živelo šest milijonov ljudi. V času prvenstva se pričakuje povečana ponudba seksualnih delavk. Uživanje alkohola in drugih psihoaktivnih snovi spodbuja tvegano vedenje! Omenjeno dejstvo predstavlja povečano tveganje za okužbo z virusom HIV in narekuje dosledno upoštevanje preventivnih sporočil:

- izogibanje spolnih odnosov,
- izogibanje izmenjavi injekcijskega pribora,
- dosledna in pravilna uporaba kvalitetnega kondoma pri vseh spolnih stikih, vključno z oralnimi spolnimi praktikami.

MALARIJA V JAR

Južnoafriška republika je sicer v celoti malarična, vendar je večje tveganje prisotno le na omejenem območju na severovzhodu države in sicer v nižinskih predelih Mpumalange in v provinci Limpopo, ki meji na Zimbabwe in Mozambique, vključno s Krugerjevim nacionalnim parkom ter severnovzhodnim delom KwaZulu-Natal in Jozino.

PREVENTIVNI UKREPI

Zaščita pred piki komarjev: komarji, ki prenašajo malarijo, so aktivni med sončnim zahodom in sončnim vzhodom, zato se v tem času izogibajte aktivnostim na prostem, če je le mogoče. Zaščitite se z nošenjem zaščitnih oblačil (hlače z dolgimi hlačnicami, obleko/srajce z dolgimi rokavi in svetlih barv, nogavice in zaprte čevlje). Na obleko nanesite repelente, ki vsebujejo **permetrin** in na ta način preprečite pike komarjev skozi obleko. Na nepokrite predele telesa pa nanesite repelente, ki vsebujejo **nad 30 do 50% DEET** (dietyl-3metilbenzamid). V bivalnih prostorih brez klime uporabljajte zaščitne mreže, po možnosti impregnirane s permetrinom. Mreže morajo biti dovolj velike in nepoškodovane, pred spanjem pa jih zatlačite pod posteljni vložek. Z omenjenimi ukrepi preprečujete tudi druge bolezni, ki jih prav tako prenaša mrčes.

Če boste obiskali področja JAR, kjer je prisotno večje tveganje za malarijo, boste potrebovali zaščito z **antimalariki**, še posebej, če boste v tem predelu tudi prenočevali.

V ambulanti za potnike se v okviru posveta dogovorimo za najoptimalnejši izbor antimalarika glede na vaše zdravstveno stanje, predhodne izkušnje z jemanjem antimalatikov, ustreznosti določenih antimalarikov glede na destinacijo in dolžino izpostavljenosti, itd...

Cepiva ni.

VARNA HRANA NA POTOVANJU



Na potovanju ljudje največkrat zbolijo zaradi uživanja onesnažene hrane in/ali pitne vode. Najpogostejša zdravstvena težava potnikov je potovalna driska.

Pri preprečevanju potovalne driske je najpomembnejše upoštevanje splošnih higienskih načel, zlasti umivanje rok, ter skrbna izbira zaužite hrane in pijače, posebej, če so higienske razmere slabše.

Uživajte dobro prekuhano hrano takoj po pripravi, pasterizirano mleko in mlečne izdelke, predpakiran sladoled in druge sladice, predpakirano suho hrano, originalno zaprte, embalirane pijače, sadeže, ki se jih olupijo. Izogibajte pa se ulični hrani in pijači, surovi hrani, ledu za pijače, vodi iz pipe ...

Na kratko, držite se načela: skuhaj, olupij ali pusti!

Da bo vaše potovanje prijetno, upoštevajte tudi spodnja priporočila:

 UŽIVAJ? – DA!	UŽIVAJ? – NE! 
Dobro prekuhano hrano	Surove hrane
Še vročo hrano	Postane hrane
Pasterizirano mleko in mlečne izdelke	Ulične hrane, pijače
Predpakiran sladoled in druge sladice	Kremnih sladic in solatnih prelivov
Predpakirano, suho hrano	Ledu za pijače
Originalno zaprte, embalirane pijače	Vode iz pipe
Sadeže, ki se dajo olupiti	Morskih sadežev
NE POZABI!	
<ul style="list-style-type: none">• Na redno umivanje rok, posebej pred jedjo in po uporabi stranišča• Pozornost posveti čistoči pribora, posode	

Več o varni hrani na potovanju: <http://www.ivz.si/index.php?akcija=kategorija&k=29>

VARNA PITNA VODA NA POTOVANJU

Marsikje voda iz naravnih virov ali pipe ni varna, kljub temu da je na videz čista, brez barve ali vonja.

Preventivni ukrepi na območjih s pitno vodo vprašljive kakovosti:

- Uživajte samo embalirano vodo ali druge pijače (gazirane, pasterizirane sokove in mleko), ki so zanesljivo zaprte. Preverite zamašek.
- Pijte neposredno iz embalaže, obrišite površino, ki pride v stik z usti.
- Uživajte tople pijače, kot npr. kavo, čaj, pripravljene s prekuhano vodo in shranjene v čisti embalaži.

Izogibajte se:

- umivanju zob z vodo, ki ni varna;
- pitju domačih sokov in nepasteriziranega mleka;
- uporabi ledu, za katerega ne veste, ali je narejen iz varne vode;
- uživanju solat in druge hrane, ki ni toplotno obdelana ali je oprana oz. pripravljena z vodo, ki ni preverjena;
- požiranjem vode pri plavanju, vodnih športih, igrah v vodi.

Več o varni pitni vodi na potovanju: <http://www.ivz.si/index.php?akcija=kategorija&k=2>

UŽIVANJE ALKOHOLNIH PIJAČ

Čezmerno uživanje alkoholnih pijač poveča tveganje za poškodbe ali nesreče. Več je tudi verjetnosti za tvegano spolno vedenje in spolno prenosljive okužbe (vključno s HIV/AIDS). Zviša se tudi možnost, da vas okradejo, da se vpletete v pretep ali zaidete v druge nevarne situacije. Posebej je nevarna vožnja

pod vplivom alkohola. Poleg visokih temperatur in potenja pitje alkoholnih pijač še dodatno poveča izgubo telesne tekočine, zato lahko pride do dehidracije. Zaradi spremembe zračnega pritiska in suhega zraka v letalu lahko pride do dehidracije ali zastrupitve že pri manjših količinah alkohola.

Zato je priporočljivo, da:

- na športnih dogodkih **NE UŽIVATE ALKOHOLNIH PIJAČ**;
- alkohola ne uživajte na letalu;
- tudi sicer alkoholnih pijač ne uživajte oziroma jih uživajte v čim manjših količinah;
- pijete zadostne količine brezalkoholnih pijač;
- ne uživajte alkoholnih pijač, ki jih ne poznate, in svoje pijače ne puščate nenadzorovane;
- alkohola ne kupujete na ulici;
- opozarjate in pomagajte prijateljem, ki izgubijo nadzor nad pitjem alkohola;
- ne vozite pod vplivom alkohola;
- si že pred odhodom na tekmo zagotovite prevoz do nastanitve in se, če prevoza ne dobite, glede varnih poti do nastanitve obrnete na mestno policijo;
- s seboj nosite naslov nastanitve in telefonsko številko policije ter zdravstvene prve pomoči.

UŽIVANJE PREPOVEDANIH DROG

Uporaba prepovedanih drog je škodljiva in pogosto tudi zelo nevarna za zdravje posameznika. Nikoli namreč ne moremo točno vedeti, kakšne sestavine vsebuje droga, ki se prodaja na črnem trgu, pa tudi učinki posameznih drog se lahko razlikujejo od posameznika do posameznika. Poleg tega se v Južnoafriški republiki uporaba, posedovanje in trgovanje s prepovedanimi drogami kaznuje, kazni pa so precej visoke. Zato svetujemo, da prepovedanih drog ne kupujete, ne posedujete in ne uporabljate na poti v državo ali v državi sami. Prav tako ne sprejmite in ne uporabljajte prepovedanih drog, ki vam bi jih ponudile neznane osebe. Pri nepazljivosti ali preveliki zaupljivosti do tujcev ali bežnih znancev lahko postanete soudeleženi pri trgovanju z drogami. Zato nikoli ne sprejemajte paketov z neznano vsebino od tujcev ali znancev, ki vas prosijo, da »jih samo prenesete« nekomu v tujino. Pazljivi bodite tudi pri sprejemanju daril. Svojo prtljago imejte ves čas pod nadzorom

Za vsak primer si priskrbite številko medicinske pomoči in poskrbite, da bo med časom bivanja v Južnoafriški republiki z vami vedno nekdo, ki mu zaupate. V primeru, da zaradi uporabe prepovedanih drog nastopijo zdravstvene težave pri vašem znancu ali prijatelju, čim prej pokličite medicinsko pomoč, od prijatelja pa poskusite izvedeti, katero prepovedano drogo je uporabil, kar je za nudenje učinkovite in pravočasne medicinske pomoči ključnega pomena.

Če vas priprejo zaradi kupovanja, prodajanja, prenašanja ali uporabe drog, se lahko zgodi, da boste zelo dolgo čakali na sodni postopek.

V primeru pripora v tujini imate možnost, da se o vašem priprtju obvesti diplomatsko konzularno predstavništvo Republike Slovenije. Ker pa v Južnoafriški republiki ni diplomatsko konzularnega predstavništva Republike Slovenije, lahko zahtevate, da se o vašem priprtju obvesti katero od držav članic Evropske unije ali častnega konzula Republike Slovenije - v kolikor je v državi.

Več o prepovedanih drogah: <http://www.drogart.si/>, <http://med.over.net/zasvojenost/droge.php>

ZAKONODAJA, OBIČAJI IN NARAVOVARSTVO

Zavedajte se, da ste v tuji državi obiskovalec, zato spoštujte zakonodajo, običaje in navade te države, ki se pogosto razlikujejo od naših. O njihovi zakonodaji in običajih se predhodno pozanimajte. Vaše vedenje se lahko zdi domačemu prebivalstvu žaljivo, zato priporočamo previdnost. Obnašajte in oblačite se spoštljivo, predvsem kadar obiskujete verske objekte. Spoštujte pravila v nacionalnih parkih in drugih zaščiteneh območjih in tudi na ta način pomagajte pri ohranjanju narave in ogroženih rastlinskih ter živalskih vrst. Za vse žive ali mrtve živali in rastline ter tudi njihove dele in izdelke iz njih je potrebno pridobiti dokument in sicer tako za izvoz iz države nakupa kot za uvoz v državo.

Koristne povezave:

<http://www.nicd.ac.za/>

<http://www.zdravinapot.net/>

http://www.mzz.gov.si/si/informacije_za_popotnike/aktualne_informacije_za_popotnike/svetovno_prvenstvo_v_nogu_ometu_juzna_afrika_2010/

<http://sp2010.nzs.si/sp-2010/navijaci/za-obiskovalce-jar>

www.ivz.si/index.php?akcija=novica&n=2215