

NA CESTE

December 2015 / Január 2016



A H O J T E .



Pri príležitosti 1.decembra-Svetového dňa proti AIDS sme pre vás pripravili niečo o tejto chorobe, o análnom sexe, ktorý je v terénnej i káčkovej komunite stále tabu.

Okrem toho sme vypočuli stále častejšie otázky o vašich žilách, a tak si prečítate o výhodách škrtidla a nájdete mapu žíl od našich kolegov z Čiech. No a niečo pre tých, čo sa zohrievate na staniaciach, pripravila Mirka článok o aktuálnej

téme zákona o vykazaní osoby zo staníc.

Želáme príjemný čas a nech zima rýchlo ubehne. Vidíme sa na ulici a v Káčku! Adam

ČO V TOMTO ČÍSLE NÁJBETE

Obsah

HIV / AIDS	3
ANÁLNY POHLAVNÝ STYK	4
MÁŠ PRI NÁSTRELE PROBLÉM NÁJSTĚ ŽILU? POUŽI	
ŠKRTIDLO.....	6
MAPA ŽÍL	8
VYKÁZANIE OSÔB ZO ŽELEZNIČNEJ STANICE.....	11
STAROSTLIVOSŤ O TELO POČAS ZIMY.....	12
KRÍŽOVKA	14

HIV / AIDS

AIDS (syndróm získanej imunitnej nedostatočnosti) je choroba spôsobená vírusom HIV - Ochorenie AIDS prvýkrát zaznamenali v lete 1981 v USA. V roku 1983 bol objavený vírus HIV-pôvodca AIDS.

ČO JE VÍRUS HIV? Ako všetky vírusy, ani vírus HIV nie je schopný rozmnožovať sa samostatne, a preto závisí od živej bunky. Napadnuté bunky sa volajú hosťielske. HIV napadá o.i. priamo tzv. pomocné bunky (lymfocyty T4, T4 bunky). Tie sú dôležité pre činnosť imunitného systému. Vírus prenáša svoj stavebný plán do genetickej informácie pomocnej bunky. Podľa neho produkujú zmenené bunky nové vírusy a neskôr uhvnu. Tak je telo bezbranne vystavené mnohým infekciám.

AKO SA PRENÁŠA?

→ nechráneným pohl.stykom (vaginálnym, análnym, orálnym)

→ počas tehotenstva, pri pôrode a pri dojčení,

→ prenos krvou - použitou striekačkou, pri šňupaní trubičkou, ...

AKO SA CHRÁNÍŤ?

☺ Pri sexe používaj kondóm.

☺ Používaj iba vlastné hygienické potreby - zubnú kefku, holenie,...

☺ Ak užíváš injekčné drogy, používaj vždy iba sterilné ihly a nádobíčko.

TEST NA PROTILÁTKY VÍRUSU HIV

Výsledok testu hovorí, či sa v Tvojej krvi našli protilátky proti HIV. Test má zmysel robiť 3 mesiace po možnom prenose nákazy (rizikový sex, zdieľanie náradíčka alebo hygienických potrieb...) Testy, ktoré používame v teréne, nedajú 100% výsledok, sú len orientačné, preto by si sa mal/a dať otestovať u lekára. Bližšie informácie Ti dajú tereňáci pre testovaní alebo môžu ísť s Tebou. **Negatívny výsledok testu** – v krvi sa nenašli protilátky proti HIV a s najväčšou pravdepodobnosťou si neprišiel/la do kontaktu s HIV. Pre úplnú istotu príď na testovanie znova o 3 mesiace. Istota je istota.

Pozitívny výsledok testu – protilátky sa zistili. V tomto prípade si infikovaný/á a môžeš ho prenášať ďalej. **PRETO :**

→ Choď na potvrzovacie testy. → Dodržiavaj všetky bezpečnostné pravidlá, aby si minimalizoval/a riziko prenosu : vyhni sa pohl.styku, prípadne používaj kondóm, vlastné hygienické potreby, vlastné nádobíčko....



Análny Pohlavný Styk



V nasledujúcom článku sa budeme venovať análnemu sexu - téme, ktorá je stále tabu. Pre niekoho je to zdroj uspokojenia, posunutia hraníc v sexuálnom živote alebo zdrojom vyššieho zárobku.

ČO JE DOBRÉ VEDIET aby ste predišli rizikám? ► **Análny sex** sa považuje za vysoko rizikovú verziu sexuálneho života, pretože análny otvor nie je prispôbosený pohlavnému styku – koitu. V organizme plní totiž úplne inú funkciu. A preto nemožno tento typ sexuálnej polohy prehliadať.

ČO PRINÁŠA ANÁLNY SEX?

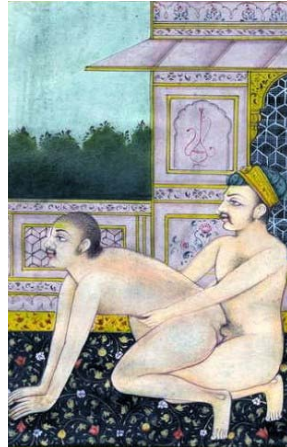
Pri penetrácii, ako penis v konečníku volajú odborníci, môže dôjsť k poškodeniu sliznice čreva.

AKO?

► vo forme neviditeľných trhliniek, čo si človek často ani neuvedomí. A to znamená ľahký prístup pre vstup choroboplodných zárodkov do krvného riečišťa. Tých je v konečníku veľké množstvo. Svoju úlohu zohráva aj stolica, ktorá vždy predstavuje zdroj infekcií.

MOŽNÉ RIZIKÁ

- nebezpečenstvo nakazenia HIV a inými ochoreniami
- hemeroidy, praskliny kože, natrhnutie konečníka
- zápal konečníka, infekcia penisu
- poruchy vo vylučovaní a udržaní stolice...



ANÁLNY SEX BEZPEČNE A POHODLNE

HYGIENA ► dôležité je análny otvor pred aj po umytí. Ideálne je absolvovať klystír. Svojpomocne to spravíte použitím NOVEJ striekačky bez ihly a vody. Ideálne je tiež umyť si ruky.



POUŽITE KONDÓM ► je to nutné vždy, aby ste neriskovali rôzne zdravotné riziká. Pri dlhšom trvaní vymeňte gumu za novú. Má tiež svoje limity a môže sa roztrhnúť. Určite použite lubrigél.

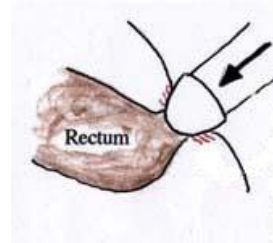
► **Ženský kondóm**, je z vinylu, ktorý je pevnejší ako latex, z ktorého sú bežné kondómy, preto je vhodnejší pre análny styk. Použite ho podľa návodu

na obale, vyberte gumený krúžok. Aplikovať priamo do zadku, alebo rovno na penis.

LUBRIGÉL ► Konečník nevylučuje žiadne sekréty, preto použitie lubrikačného gélu alebo krému je vysoko nutné. Predídete tým poraneniu citlivej a prekrvnej sliznice konečníka i penisu.



Penikanie má byť pomalé. To platí pre všetky polohy vrátane análnej. Aby sa zvierac mohol prispôsobiť veľkosti penisu. Ak to bolí alebo sa cítite nepríjemne, akt prerušte.



Dobrovoľnosť. Buď si istý/á, že anál chceš. Pomôže to uvoľneniu svalstva konečníka = predídete bolesti.

Máš pri nástrele problém nájsť žilu? Použi škrtidlo.

V poslednom období nám stále viac hovoríte o problémoch pri nastrelení sa. Je takmer pravidlom, že vám neberú žily na rukách alebo si žily nevíte nájsť, alebo sa pomaly hoja, a potom prejdete na veľmi rizikové miesta ako je krk či triesla. Pri takýchto debatkách sa pýtame na ŠKRTIDLO, a zisťujeme, že ho používa len minimum z vás, našich klientov. A ak ho vôbec používate, tak väčšinou nie veľmi vhodné – kábel z medeného drôtu, šnúruku od topánok, či tenkú gumičku do vlasov. Preto vám prinášame tento upravený článok Jiřího Frýberta zo združenia Ulice – Agentura sociální práce, z portálu edekontami nace. cz., kde sa dočítate prečo, ako a aké



škrtidlo používať pri injekčnej aplikácii. **Škrtidlo a jeho použitie**

Čo to priniesie? Ak máte problém nájsť žilu, malo by byť škrtidlo súčasťou vášho náradíčka. Použitie škrtidla vám uľahčí prístup k žile, a tým sa aj zmenší pravdepodobnosť ďalšieho zdravotného poškodenia, ktoré Práve vďaka škrtidlu sa žily vystúpia, sú tučnejšie a mohutnejšie a preto sa dajú

lepšie napichnúť. To, že ihla ľahšie prenikne, potom menej poškodzuje žilu aj okolité tkanivá. Vďaka zaškrtení je tiež ľahšie vidieť chlopne na žilách – to sú tie hrčky – a tak budete ľahšie vidieť miesto, kam si neďať

NÁSTREL BEZ ŠKRTIDLA: Keď sa budete nastrelovať bez škrtidla, žila dostatočne nenabehne. Navyše, okolo žily je väzivový obal, ktorý je opakovaným pichaním zjazvený a stáva sa postupne tuhším. Tým ako je tuhý, má potom žila tendenciu úhýbať pred ihlou.

KEĎ JE RUKA ZAŠKRTENÁ Žily sa viac naplnia, obal okolo nej sa viac natiahne a spevní. Potom si tam ihla aj ľahšie nájde cestu. No a tým, že si dáte na prvýkrát, šetríte aj váš matroš v striekačke.

ČO K ZAŠKRTENIU POUŽIŤ? IDEÁLNE: Najlepšie škrtidlo, ktoré dostanete od streetov v teréne pri aute alebo v Káčku. Ide o šedý gumový pás, nazývaný po vynálezcovi Esmarch. Ak ho nemáte, je dobré si nájsť niečo pružné, široké tak 3-5cm a dostatočne dlhé, tak, aby vám to sedelo. Veľmi tenké škrtidlo: Ak je škrtidlo veľmi tenké, žilu to môže prerezať, môže to poškodiť okolité tkanivo a spôsobiť modriny. Dôležité je, aby škrtidlo zaberalo širšiu plochu a neškrtilo len malý priestor. Ak škrtidlo bude z tvrdého materiálu, zaškrtí to ruku až moc. Pružné škrtidlo sa aj ľahšie utiahne a povolí a lepšie sa ním vychytá ten správny tlak.



Alternatívy k zaškrteniu OPASOK, PRUH LÁTKY, GUMOVÁ HADICA, ROZREZANÁ CYKLISTICKÁ DUŠA. Alebo čokoľvek, čo zodpovedá požiadavkám na ideálne škrtidlo, čo je dostupné a dá sa jednoducho vyrobiť. Pre škrtidlo platí rovnaké pravidlo, ako pre ktorúkoľvek inú súčasť vášho náradíčka:

- Nepožičiavajte si ho od nikoho ani nikomu, s nikým ho nezdíelaťe, pretože, škrtidlo sa môže ľahko zašpiniť od krvi, čo je okamžitý zdroj infekcie. Aj tá najmenšia kvapka krvi, aj keď neviditeľná, môže preniesť nechcené choroby

- Škrtidlo udržiavajte v čistote, ak bude od krvi alebo inak znečistené, umyte ho a vydezinfikujte.

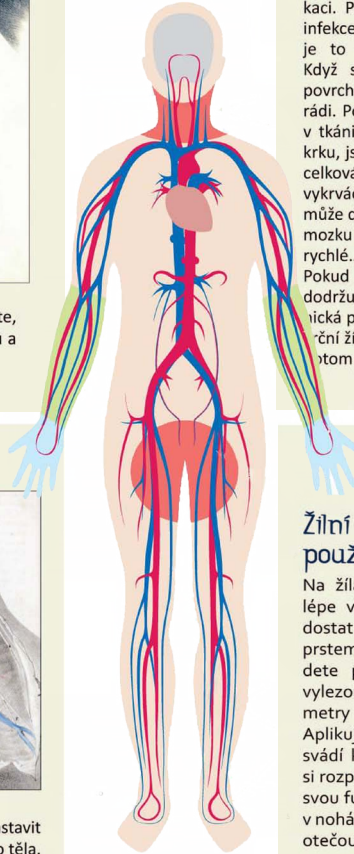
Ako škrtidlo použiť? 1. Vždy sa viaže nad miestom vpichu – vzdialenosť od vpichu by mala byť na šírku dlane 2. Priložte ho na ruku celou plochou a zatiahnite. Krátko zacvičte, aby sa žily zviditeľnili. Ak máte problémy z nájdením žíl, môže pomôcť pred aplikáciou teplá voda na miesto v pichu. Všeobecne platí, že čím je väčšia zima, tým sa žily stiahnu hlbšie 3. Vyberte miesto vpichu a jedným ťahom vydezinfikujte alkoholovým tampónom 4. Vpich uskutočnite vždy vo smere toku krvi, čo je u žíl smerom k srdcu. V opačnom prípade sa poškodzuje tak ako žily, tak aj chlopne. Ihla by mala ísť do žily pod uhlom 45 stupňov, a hrot ihly by mal byť vždy dole – dierka by mala smerovať na vrch. Keď už ste v žile,

► Pokračovanie na strane 10

RUCE:

Nejdeálnější jsou paže, zejména předloktí od loketní jamky k zápěstí. Použít se dají i žíly na bicepsu, tricepsu. Do podpaží si raději nedávejte, žíly jsou tam příliš tenké a také hrozí, že trefíte tepnu. Pokud si dáвате do žil které jsou na předloktí zespod (musíte ohnout ruku až k rameni abyste na ně viděli) dávejte si jehlou která směřuje hrotem k lokti, ne opačně.

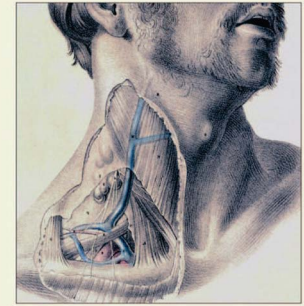
Použít se dají i žíly, které jsou na hřbetu ruky. buďte však velmi opatrní. Tyto žíly jsou křehké a často praskají! Do nich je třeba aplikovat jen velmi pomalu! Žíly na prstech už jsou velmi tenké a riskujete, že si dáte vedle, z čehož můžou být komplikace v podobě abscesů a podobně.



KRKE:

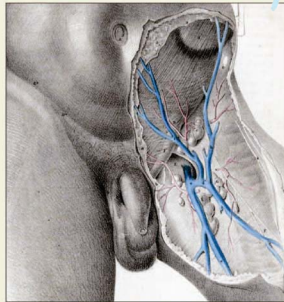
Nejnebezpečnější místo k aplikaci. Pokud se vám dostane infekce do vpichu na krku, je to dost velký průšvih. Když se vám udělá jenom povrchový absces může te být rádi. Pokud se udělá hlouběji v tkáni a praskne dovnitř do krku, jste v pěkné kaši a hrozí celková infekce organismu a vykrváčení. Infekce se taky může dostat do lebních dutin, mozku a to je potom dost rychlé...

Pokud si dáвате do krku, dodržujte co nejpřísnější hygienická pravidla a aplikujte směrem dolů. Tedy, po směru toku krve. Krev z čtní žíly jde totiž nejdřív do srdce, pak do plic, pak zpátky do srdce a až potom do mozku. Nájezd se aplikací do krku neurčí...



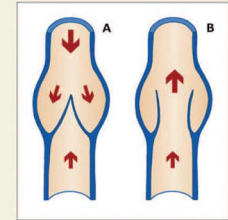
TŘÍSLA:

Po krku další z nebezpečných míst. Jednak jsou žíly dost hluboko a proto je u některých lidí dost obtížné je najít. Druhá je dva centimetry pod žilou tepna. Hned podlé žíly vedou nervy do nohy. Riskujete tedy trefení tepny a nebo nabodění nervu. Když se zaneše infekce do třísla, bývá to také pěny průšvih. Pokud se „prožere“ až do kosti bývá už pozdě a o nohu přijdete. Naboděním nervu, krom toho, že to bolí, riskujete ochrnutí končetiny. Když je infekce masivní, nemusí jí zastavit ani mizní uzliny, které jsou v tříslích, a infekce se dostane do celého těla. Naboděním tepny riskujete vykrváčení.



Žilní chlopně aneb proč používat škrtdlo!

Na žilách zaškrtené končetiny jsou lépe vidět chlopně, které pomáhají dostat krev k srdci. Když si stlačíte prstem žílu zaškrtené končetiny a pojedete po ní protisměru toku krve, vylezou na žíle malé asi 2 – 3 centimetry od sebe vzdálené bouličky. Aplikujte si mezi ně! I když bouličky svádí k nabodění nedělejte to. Když si rozpícháte chlopně, přestanou plnit svou funkci a bude vám zůstat krev v nohách či rukách, které časem trvale otečou.



A = Šipky ukazují směr toku krve. Chlopně jsou uzavřené. Krev v žíle se na okamžik zastaví.

Kolem chlopně se vytvoří viditelná výduť.

B = Když srdce nasává krev, chlopně se otevrou. Krev normálně proudí.

potiahnite piestom. V striekačke by sa mala objaviť tmavá krv – ak nie je, vytiahnite a odznova 5. Ak ste si istí, že ste v žile, uvoľnite škrtidlo a pomaly tlačte piest. Na niekoľkokrát, nie všetko naraz. Škrtidlo by sa malo uvoľniť veľmi jednoducho, napríklad potiahnutím ústami 6. Keď tento proces ukončujete, priložte na miesto vpichu suchý tampón – gázu a prelepte náplastou. • Po aplikácii už alkoholový tampón druhýkrát nepoužívajte.



Možné nebezpečenstvo Pri aplikácii drogy pred tým, ako uvoľníte škrtidlo: môže nastať niekoľko nebezpečných situácií • ak je droga príliš silná alebo sa stane niečo iné, so zaškrtenou rukou sa toho už veľmi robiť nedá. Aj keď potom škrtidlo uvoľníte, už je jednoducho neskoro • aplikácia do zaškrtenej ruky zvyšuje v žile tlak, budete tak viac krváčať a prichádzať tiež o materiál. • Môže sa tiež stať, že ak neuvoľníte škrtidlo a behom aplikácie odpadnete, zaškrtená ruka vám môže odumrieť s nedostatku prúdenia krvi.

UŽITOČNÉ RADY NA KONIEC: Ruku nenechávajte zaškrtenú veľmi dlho. Aj keď je zaškrtená a žily sa nedarí nájsť, rozviažte škrtidlo a skúste to znovu. Zaškrtenie by nemalo trvať dlhšie ako minútu. Príliš veľký tlak škrtidla môže tiež zasiahnuť a obmedziť spodné tepny.

Vykázanie osôb zo železničnej stanice

OD 1. DECEMBRA 2015 nadobudla účinnosť novela zákona o dráhach č. 513/2009 Z.z., podľa ktorej je možné vykázať alebo vyviešť zo železničných staníc a čakární von ľudí, ktorí svojim špinavým odevom či zápachom obmedzujú občianov a cestujúcich. Podľa nového pravidla (§ 30 ods. 5 zákona o dráhach) „Prevádzkovateľ dráhy je oprávnený vykázať alebo vyviešť z obvodu dráhy osobu, ktorá svojím konaním porušuje zákon, poškodzuje majetok, znečisťuje priestory v obvode dráhy, **OBŤAŽUJE INÉ OSOBY MIMORIADNE ZNEČISTENÝM ODEVOM ALEBO IM MÔŽE BYŤ Z INÝCH DÔVODOV NA ŤARCHU**, správa sa agresívne voči zamestnancom a ostatným osobám alebo ohrozuje bezpečnosť a plynulosť železničnej dopravy.“ Otázkou zostáva rozhodovanie, kedy sú zápach a špina už neúnosné, kedy

teda daná osoba má mimoriadne znečistený odev a aké konkrétne sú „iné dôvody“, kedy je iným osobám na ťarchu. Čo bude kritériom vykázania alebo vyvedenia osoby v týchto prípadoch? Toto novela nešpecifikuje. O znečistení sa teda dá určite polemizovať. Na jednej strane,

ODCHODY / DEPARTURES					9:26
6:01	Os	ZSK	Leopoldov	Trnava	4 170
6:03	R	ZSK	Zvolen os. st.	Galanta	3 200
7:12	REX	ZSK	Bratislava-N. Mesto		2 80
8:03	R	ZSK	Košice	Lučenec	90
9:22	Os	RJK	Dunajská Streda	Kvetoslavov	5 5

ŽELEZNICE SR vítajú novelu a dôvodí, že pôjde o prípady, ktoré sú všeobecne v očiach najširšej verejnosti vnímané ako značne obťažujúce. Oprávnenie na vyvedenie a vykázanie osoby bude mať prevádzkovateľ dráhy, teda Železnice SR. V prvom rade bude podnet pravdepodobne od cestujúcich, potom príde na rad zamestnanec železníc a napokon policajný zbor. Nebudú na to určení žiadni noví zamestnanci železníc, len existujúci, napr. z vedenia stanice, príp. výpravca a pod. V prípade, ak výzvy prevádzkovateľa nebudú rešpektované, bude sa to považovať za priestupok. Na druhej strane, mimovládne neziskové organizácie upozorňujú, že keďže rozhodnutie o vykázani a vyvedení osoby je veľmi subjektívne, opatrenie môže byť na hranici porušovania ľudských práv a môže zasahovať do ľudskej dôstojnosti. Situáciu ľudí bez domova, ktorí sa zdržiavajú v priestoroch železničných staníc a čakární nerieši, len presúva.

Starostlivosť o telo počas zimy

Studený vietor, vlhko, do kosti idúca zima, aj to nás v najbližších dňoch čaká. Po hodinách strávených vonku bojuješ so zimou, máš premočené nohy a suchú, popraskanú kožu na rukách... A ráno neškodne pôsobiaci škrabaneč, či prasknutá žilka po vpichu sa počas dňa v sychravom počasi zmení na zapálenie, hnisavú ranu. Ešte horšie môže vyzerať rana, ktorú sa ti nedarí liečiť už týždne. Dávaj pozor na všetky rany, ranky, ktoré na tele máš, či už spôsobené vpichom alebo bežným žitím. O každú ranu sa musíš starať individuálne. Veľakrát sa ti môže stať, že si ani neuvedomíš poškriabanie či odretie, preto je dôležité venovať sa i prevencii, t.j. predchádzaniu vzniku rán. Ako tomu predchádzať? Pokožku tela udržiavaj čistú a dobre hydratovanú (dostatočne nasýtenú vodou) aj v zime. Tu je niekoľko rád: ► **TEKUTINY:** dodržiavaj pitný režim, okrem vody sú vhodné aj čaje. S alkoholom v zime opatrne, pocit zahriatia je klamlivý (alkohol cievy rozširuje a tým ešte viac zvyšuje únik tepla). Ideálne je sa zahriať teplou polievkou. ► **JEDLO:** mezbúdaj na vyváženú stravu – zima nie je naklonená deťom, strava bohatá na vitamíny, ale aj tuky je v poriadku. (napr. také halušky s kyslou kapustou a slaninou) ► **OBLEČENIE:** Hlavnou funkciou oblečenia v chladnom počasi je nás chrániť, preto je dôležité aby bolo suché a čisté. Je v kontakte s kožou, máme sa v ňom cítiť dobre, nemá tlačiť, alebo pri pohybe vyvolávať trenie o pokožku ► **NOHY:** zimná obuv má byť voľná natoľko, aby netlačila ani s hrubými ponožkami



a aby sme mohli v topánke „pomrviť“ prstami. Vlhko v topánkach môže vyvolať plesňovú alebo bakteriálnu infekciu. Pre istotu maj po ruke náhradné suché ponožky. V núdzi možno hrubé ponožky nahradiť použitím dvoch tenších. Nepodceňuj hygienu nôh – pri umývaní myslí na priestor medzi prstami, kde sa infekcia vytvorí najľahšie. Nohy kľudne krémuj, aby nedochádzalo k popraskaniu (päty) a vysušeniu pokožky. Nohy po umytí dôkladne osuš, lebo v topánkach sa nevetrá a ľahko Ti tam vznikne pleseň, ktorá sa môže rozšíriť na celé chodidlo a spôsobiť nepríjemné svrbenie. V tomto prípade treba nohy ošetriť púdom na nohy – orientačná cena od 1,- € ► **RUKY :** pokožka v chladnom počasi stráca svoju prirodzenú vlhkosť, preto sú ruky v zime suché a na dlaniach a bruškách prstov môžu byť aj popraskané. Krém na ruky je super. Vhodný krém na zimu má byť hustý, s menším obsahom vody, ktorá by v mraze pokožke viac uškodila ako pomohla. Postačí aj klasická INDULONA, ktorej orientačná cena



je okolo 1,50 €. ČOMU SA VYHNÚŤ? Radám typu, masírovanie skrehnutých rúk snehom, zohrievaním rúk dychom, alebo namáčaním do teplej vody – podobnými radami rúkám nepomôžete. Ak potrebujete ruky zohriať, skúste ich strčiť striedavo na chvíľu pod bundou do podpažúšia. Rukavice sú dobrou voľbou – prsty patria k tým častiam tela, ktoré ako prvé v mrazoch omrznú). U čínaná ich majú za pár šupiek ► **TVÁR:** Asi poznáte popraskané pery. To je nielen nepríjemné, kvôli trhlíčkám, ktoré sa ľahko rozkrvávajú a len pomaly hoja.





Ale je to aj nebezpečné ako vstupná brána pre infekcie. Použitím vosku na pery, placenty, alebo jelenieho loja sa popraskaniu vyhneme aj v treskúcej zime. Je to lepšie ako vlhčiť pery v mraze jazykom. Sliny obsahujú vodu, ktorá v zime zamrzá, čím vzniknú kryštálky ľadu, ktorý pery poprepichuje a opäť sa rozkrvávajú! Šál a čiapka (bunda s kapucňou) sú v chladných dňoch ideálnou ochranou (pri nezakrytej hlave aj dobre oblečený človek stratí 30% celkového tepla)

► **AKO SA POSTARAŤ V ZIME O RANY?** Veľmi suchá a svrbíaca pokožka: umy vlažnou vodou, krémuj a vyhní sa škrabaniu. Ak je pokožka aj začervenaná skús nechťíkovú masť. Cena okolo 2,- €. Drobné ranky, vpichy: ranu opláchni pod tečúcou vodou, s dezinfekciou opatrne – ranku síce vyčistíš, ale zároveň alkohol alebo jód, ktorý dezinfekčný roztok obsahuje kožu ešte viac vysuší. Ranku podľa veľkosti prekry gázovým štvorcem, alebo náplastou s vankúšikom. Stredne veľké rany a veľké rany: by mali byť ošetrené pod dohľadom odborníka, či už lekára na pohotovosti, ktorý odporučí najvhodnejšiu liečbu, alebo aspoň za pomoci zdravotníka v teréne, ktorý poskytne neodkladnú pomoc. Platí, že väčšie rany sa hoja dlhšie a je nutné pravidelne dodržiavať hygienické zásady aj pri samošetrení. Rany teda chytaj len umyťými rukami, ranu vždy prekry gázovým štvorcem, aby nebola v priamom kontakte s oblečením, a teda dodrž postupnosť - umyť, vyčistiť, prekryť. DOBRÁ RADA: Skús



sa vyvarovať používaniu rôznych parfumov, sprayov v bezprostrednom okolí rany, alebo snahe ranu na tvári prekryť napr. mejkapom , sú to chemické prípravky, ktoré budú ranu dráždiť a spomalia hojenie. Poškodenie kože na ľubovoľnom mieste je ideálnym miestom pre vzniknutie chorobopodných zárodkov, infekcie do organizmu a aj rana, ktorá sa zahojí veľmi rýchlo mohla byť vstupnou bránou pre rôzne ochorenia. ► **PRETO** ► by mala byť čerstvá rana prekrytá gázovým štvorcem, obvazom, alebo náplastou tak aby sa znížilo riziko infekcie a nemohla byť napríklad kontaminovaná telesnými tekutinami inej osoby. A je to jednoduché ► náplasti, štvorce a obvaz Ti radi dáme pri výmene v Káčku alebo v teréne.

Křížovka

			pelotón, po česky	oblepis	pohybuje sa vzdu- chom	ženské meno	vlastní	obyvate- lia starej Itálie	2. tajnička	ozdobný izbový kvet, aralia
			ostrá vymena názorov							
			dopravník súvisiaca s pristo- kladom							
Pomůcka Teri	predložka	pletárske družstvo t. tajnička					meno Anny tancuj			
oroši						vial, po česky bieda				
prestane držať					vzdor					
usilovne (expr.)								EČV okr Cadca osteri, po česky		
súra, chvat					morská ryba tón, hlas					našterivý, škiepný človek
stock- holmský športový klub				uvrhňte (zried.) osobné zámeno						
	slovenský (skr.) skuter, po česky				autor, po rusky kričia (expr.)					
bývaj pod stanom						meno herečky Tordalovej tíe				
šifra				druh klobásy dookola (bás.)						
zisk z uložených peňazí				skutok 51 rímskymi číslkami				Česká televízia Lidové noviny		
zábavný kodanský park						152 rímskymi číslkami				
starožit- nosť						inym spó- sobom				

Časopis NA CESTE je určený klientom/kám a pracovníkom/čkam terénnych programov a kontaktných centier.

Za podporu ďakujeme spolupracujúcim organizáciám:

firme Tronet, firme Bioskop, Fundación Secretaria-do General Gitano v Madride, Združeniu Storm, OZ Kon -Tiki, OZ Proti prúdu, OZ Road, Záchrannej službe MUDr. Balka, Magistrátu Hlavného mesta SR Bratislava, SKOI, EAPN, Národnému osvetovému centru v Bratislave, Vysokej škole zdravotníctva a sociálnej práce sv. Alžbety, Národnému referenčnému centru pre HIV a AIDS, BordernetWork, portál dekontaminace.cz.

Za finančnú podporu ďakujeme:

mestskej časti Bratislava Staré mesto, Bratislavskému samosprávnemu kraju, Nadácii pre deti Slovenska, Ministerstvu vnútra, Ministerstvu zdravotníctva.

Na obsahu časopisu sa podieľali:

Adam, Andrej, Barb, Mirka.

Grafická úprava: Luba

Ďíky!

ČASOPIS VYŠIEL V NÁKLADE: 60 kusov

Časopis neprešiel jazykovou úpravou a je nepredajný.

KDE A KEDY SI MÔŽEŠ VYMENIŤ IHLY?

STREET spoznáš nás podľa zlatého auta – Fiat Scudo s logom pavučiny

UTOROK, ŠTVRTOK

SLOVNAFT 17:00-18:20

Slovnaft parkovisko

PENTAGON 18:30-19:30

parkovisko za Pentagonom

PANÓNSKA 19:55-20:30 krúžime s autom po Panónskej

20:30-21:00 stojíme oproti Citroenu, pri bývalom Fiate



SOBOTA

SLOVNAFT 14:00-14:50

Slovnaft parkovisko

PENTAGON 15:00-15:40

parkovisko za Pentagonom

PANÓNSKA:

16:00-16:30 krúžime s autom po Panónskej

16:30-17:00 stojíme oproti Citroenu, pri bývalom Fiate



Upozornenie: na čerpacích stanicích materiál nevydávame!

KONTAKTNÉ CENTRUM - KOPČIANSKA 88

Káčko spoznáš podľa červeného svetla nad dverami.

PONDELOK, PIATOK 17:00-20:00

AKO KU NÁM?

Pešo z Panónskej popod nadjazd alebo

MHD: 80 - zastávka Kopčianska; **99** - Kopčany - sídlisko

