



STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV

Letáky ke stažení

Plné znění letáků

LETÁKY

1. **Alkohol a jiné návykové látky u dětí. Prevence v rodině** (autor: Prim. MUDr. Karel Nešpor, CSc.; leták - 1. vydání, Praha 2004, 2. vydání, Praha 2008) *Jak předcházet problémům s alkoholem a jinými drogami u dětí a dospívajících - rady pro rodiče* [Leták](#) (67,84 KB)
2. **Co byste měli vědět o rtuti v rybách a rybích výrobcích** (autor: Doc. MUDr. Jiří Ruprich, CSc.; leták - 1. vydání, Praha 2006) *Základní rady, týkající se zdravotní bezpečnosti ryb a rybích výrobků z hlediska obsahu rtuti, určené ženám, které chtějí otěhotnět, těhotným a kojícím ženám a dětem do tří roků* [Leták](#)
3. **Co je a co není závislost** (autor: MUDr. Karel Nešpor, CSc.; leták - 1. vydání, Praha 2003, 2. vydání, Praha 2008) *Dotazník závislosti zvyšuje nebezpečí závislosti k překonat závislost* [Leták](#) (106,07 KB)
4. **Co víte o rakovině prsu** (autorka: Doc. MUDr. Jitka Abrahámová, DrSc.; leták - 1. vydání, Praha 2002; 2. vydání, Praha 2004) *Výskyt zhoubných nádorů prsu různé anovení diagnózy léčebné metody dlejší léčebné účinky éce po skončené léčbě* [Leták](#)
5. **Cvičení pro děti při vadném držení těla** (autorky: Hana Fárová, RNDr. Věra Filipová, MUDr. Jana Kratěnová; leták - 1. vydání, Praha 2003; 2. vydání, Praha 2004) *Cviky zaměřené na prevenci a zlepšení vadného držení těla vnovážná cvičení - prevence plochonoží a vadného držení těla ácvik správného sedu d na balonu rávná velikost židle a stolu* [Leták](#)
6. **Deprese** (autoři: PhDr. Vladimír Kebza, CSc., MUDr. Ivo Paclt, CSc.; leták - 1. vydání, Praha 2002) *Hlavní příznaky deprese potřebuje člověk, který onemocněl depresí* [Leták](#)
7. **Dieta při onemocnění jater, žlučníku, pankreatu (slinivky břišní)** (autorka: Tamara Starcovská; leták - 1. vydání, Praha 2006) *Rozlišení diet při akutním a chronickém onemocnění* [Leták](#)
8. **Glykemický index** (autoři: MUDr. Bohumil Turek, CSc., Dagmar Ježková, Růžena Procházková; leták - 1. vydání, Praha 2003) *Glykemický index u různých druhů potravin* [Leták](#)
9. **Hygiena dutiny ústní u dospělých aneb Čistěte si pouze ty zuby, které si chcete zachovat!** (autor: MUDr. Ladislav Korábek, CSc.; leták - 1. vydání, Praha 2004) *Ústní hygiena odný zubní kartáček chnika správného čištění zubů astní postup čištění chnika čištění mezizubních prostor uoridace atření ve výživě ávštěva zubního lékaře* [Leták](#)
10. **Je to tak snadné! Základy životosprávy rozumné ženy** (autorka: Mgr. Marcela Kostková; leták - 1. vydání, Praha 2003, 2. vydání, Praha 2008) *Pravidla správně vyvážené stravy ramida zdravé výživy* [Leták](#) (240,92 KB)
11. **Maminko, všimněte si, jak Vaše dítě slyší...** (autorka: Ing. Anežka Červenáková; leták - 1. vydání, Praha 1997; 2., doplněné vydání, Praha 2003) *Jak poznáme, že dítě nemá v pořádku sluch k postupovat při podezření na sluchovou vadu* [Leták](#)
12. **Mentální anorexie a mentální bulimie v dětství a adolescenci** (autorka: Doc. PhDr. Jana Kocourková; leták - 1. vydání, Praha 2004) *Projevy mentální anorexie a mentální bulimie zikové faktory vzniku těchto poruch tyto poruchy vyvolává k se pozná riziko počátku mentální anorexie éčba dy Mass Index* [Leták](#)
13. **Mluví Vaše dítě správně?** (autorka: PaedDr. Eva Škodová; leták - 1. vydání, Praha 1998; 2. vydání,



Praha 2002) *O vývoji řeči še dítě nemluví, mluví málo nebo mu není rozumět - opožděný vývoj řeči, koktavost, breptavost, mluvní negativismus, mutizmus, afázie, patlavost*

[Leták](#)

14. **Nádory kůže** (autor: MUDr. Vuk Fait, CSc.; leták - 1. vydání, Praha 2006) *Basaliom inaliom lanom k se chránit před kožními nádory* [Leták](#)
15. **Několik slov o cukrovce** (autoři: Doc. MUDr. Jan Škrha, CSc., doc. MUDr. Jindřiška Perušičová, CSc., prof. MUDr. Michal Anděl, CSc.; leták - 1. vydání, Praha 1994; 2., upravené vydání, Praha 1997; 3. vydání, Praha 1999; 4., upravené vydání, Praha 2002) *Čím je cukrovka způsobena iivot s cukrovkou krovka a dietní opatření hybová aktivita v životě diabetika* [Leták](#)
16. **Onemocnění štítné žlázy** (autorka: MUDr. Karolína Drbalová; leták - 1. vydání, Praha 2004) *Štítná žláza ruma potyreóza pertyreóza ánety štítné žlázy ádory* [Leták](#)
17. **Ošetřování a pohybový režim dětí s centrální koordinační poruchou hybnosti** (autoři: Doc. MUDr. Vladimír Komárek, CSc., MUDr. Renata Cibochová, PaedDr. Irena Zouneková; leták - 1. vydání, Praha 2003) *Co je centrální koordinační porucha zioterapie u centrální koordinační poruchy* [Leták](#)
18. **Pijete vodu z watercooleru?** (autor: MUDr. Markéta Chlupáčová, MUDr. František Kožíšek, CSc.; leták - 1. vydání, Praha 2004) *Co je to watercooler ánujete pořídít si watercooler? byste měli vědět alita čepované vody ecné zásady* [Leták](#)
19. **Pitný režim - jak se vyznat v balených vodách** (autor: MUDr. František Kožíšek, CSc.; leták - 1. vydání, Praha 2006, 2. vydání, Praha 2008) *Proč vlastně pít? lik a co pít? odné a nevhodné nápoje k se vyznat v balených vodách dy spotřebitelům balených vod* [Leták](#) (343,87 KB)
20. **Plísň v bytech a domácnostech** (autorka: MUDr. Markéta Chlupáčová; leták - 1. vydání, Praha 2002) *Jak plísň vypadají a jak škodí říčiny výskytu plísni v bytech k jim zabránit kvídace plísni* [Leták 1](#) [Leták 2](#)
21. **Problémy s nadváhou u dětí a dospívajících** (autorka: Mgr. Ludmila Neugebauerová; leták - 1. vydání, Praha 2000; 2. vydání, Praha 2004) *Proč jsme obézní znejme sebe sama ezita snižuje šanci na úspěch kou bychom měli mít hmotnost čněme rozumně jíst a změníme životní styl* [Leták](#)
22. **Režimová a výživová doporučení pro děti se zvýšeným rizikem alergického onemocnění** (autoři: MUDr. Miloslav Kodl, MUDr. Věra Kernová; leták - 1. vydání Národní program zdraví ČR 2000; 2. vydání SZÚ, Praha 2003) *Co jsou alergie a atopie evence žimová opatření* [Leták](#)
23. **Technika odstříkávání mateřského mléka** (autorka: MUDr. Magdaléna Paulová, CSc.; leták - 1. vydání, Praha 1998; 2., upravené vydání, Praha 2001) *Nahromadění mléka v prsou stup při odstříkávání mléka sávání mléka odsávačkou giena a péče o prsy* [Leták](#)
24. **Úspěšné stárnutí a aktivní stáří** (autor: MUDr. Zdeněk Kalvach; leták - 1. vydání, Praha 2004, 2. vydání, Praha 2008) *Úspěšné stárnutí a aktivní stáří hybová aktivita ivotospráva a tělesná hmotnost ševní a sociální aktivita ěkolik užitečných kontaktů pro informace o aktivním stárnutí, aktivitách, zahraničních zkušenostech a spolupráci* [Leták](#) (402,54 KB)
25. **Vlastní studna: výhoda i riziko** (autor: MUDr. František Kožíšek, CSc.; leták - 1. vydání, Praha 2003; 2. vydání, Praha 2004) *Zdroje znečištění a zdravotní rizika hrana před znečištěním ntrola kvality vody* [Leták](#)
26. **Zdravé bydlení seniorů** (autorka: Helena Vostrovská; leták - 1. vydání, Praha 2000, 2. vydání, Praha 2004) *Rady a doporučení k bezpečnému a spokojenému bydlení* [Leták](#)
27. **Zdravotně ne-bezpečná kuchyně** (autor: MVDr. Jiří Ruprich, CSc.; leták - 1. vydání, Praha 1997; 2., upravené vydání, Praha 2001) *Kvíz na téma Vaření a hygiena v kuchyni* [Leták](#)



28. **Onemocnění z potravin (Alimentární nákazy)** (autor: RNDr. Vladimír Špelina, CSc.; leták - 1. vydání, Praha 2007) *Kdo je nejvíce ohrožen o Jak se bakterie do potravin dostanou o Jak se chránit před rizikem nákazy* [Leták.pdf](#) (648,49 KB)
29. **Jak se vyrovnat s mimořádnými klimatickými podmínkami** (autorka: MUDr. Helena Kazmarová; leták - 1. vydání, Praha 2007) *Jak se chovat v případě extrémního horka o Jak poznat přehřátí organismu a co dělat* [Leták.pdf](#) (216,06 KB)
30. **Výživa při onemocnění ledvin** (autorka: Jaroslava Pavlíčková, RNT; leták - 1. vydání, Praha 2007) *Doporučení a diety při onemocnění ledvin o Vzorové jídelníčky* [Leták.pdf](#) (135,57 KB)
31. **Jak zvládat stres** (autor: doc. PhDr. Vladimír Kebza, CSc.; leták - 1. vydání, Praha 2007) *Doporučení k úspěšnému předcházení a zvládání stresu o Orientační hodnocení úrovně stresu* [JLeták.pdf](#) (3,81 MB)
32. **Správná jízda na kole, správné plavání** (autor: doc. PaedDr. Bronislav Kračmar, CSc.; leták - 1. vydání, Praha 2007) *Správná technika jízdy na kole o Správná technika jednotlivých plaveckých stylů* [Leták.pdf](#) (287,79 KB)
33. **Tuberkulóza** (autorka: MUDr. Marta Havelková, Ph.D.; leták - 1. vydání, Praha 2007) *Otázky a odpovědi na téma tuberkulóza* [Leták.pdf](#) (1,65 MB)
34. **Deset dobrých důvodů proč žít bez drog** (autoři: prim. MUDr. Karel Nešpor, CSc., PhDr. Ladislav Csémy; leták - 1. vydání, Praha 2007, 2. vydání, Praha 2008) *Deset důvodů pro všechny pro svobodný život bez drog* [Leták](#) (1,34 MB)
35. **Tatínek a maminka v porodnici** (autorka: MUDr. Magdaléna Weberová, leták - 1. vydání, Praha 2007) *Výběr porodnice o Tatínek u porodu o Na porodním sále o Seznam věcí do porodnice* [Leták.pdf](#) (2,61 MB)
36. **Rehabilitace po infarktu myokardu** (autor: MUDr. Dalibor Pastucha, Ph.D.; leták - 1. vydání, Praha 2007) *Kdy je vhodné začít s rehabilitací o Bezpečnost rehabilitace o Správná intenzita rehabilitace* [Leták.pdf](#) (5,72 MB)
37. **Hepatitidy/žloutenky** (autor: MUDr. Jitka Částková, CSc.; leták - 4. vydání, Praha 2008) *Zdroj onemocnění inkubační doba o léčba o prevence o výskyt* [Leták](#) (599,23 KB)
38. **Desatero rad zdravého stárnutí** (autoři: Mgr. Miroslava Skývová, DiS., doc. PhDr. Vladimír Kebza, CSc., MUDr. Darja Štundlová; leták - 1. vydání, Praha 2008) *Deset rad pro seniory, jak prožít aktivní život ve zdraví i ve vyšším věku* [Leták](#) (3,50 MB)
39. **Prevence onemocnění z potravin při grilování pokrmů v přírodě** (autor: MVDr. Vladimír Ostrý, CSc. - 1. vydání, Praha 2000) *Rady jak správně grilovat, co udělat, aby bylo grilování bezpečnější...* [Leták str.1](#) (387,40 KB) , [Leták str.2](#) (394,74 KB) , [Leták str.3](#) (672,65 KB) , [Leták str.4](#) (704,06 KB) , [Leták str.5](#) (211,84 KB)
40. **Preventivní prohlídka u praktického lékaře** (autor: MUDr. Jana Vojtíšková - 1. vydání, Praha 2009) *Informace o primární a sekundární prevenci* [Leták.pdf](#) (178,35 KB)
41. **Kategorizace prací** (autoři: MUDr. Jaromír Šamánek, Ludmila Bečvářová - 1. vydání, Praha 2009) *Kategorie, riziková práce, pravidla a postup při kategorizaci..* [Leták.pdf](#) (61,69 KB)
42. **Jak hodnotit růst kojeného dítěte** (Autorky: Mgr. Markéta Paulová, Ph.D., RNDr. Jitka Riedlová, Ing. Jana Vignerová, CSc., MUDr. Dagmar Schneiderová, CSc. Leták - 1. vydání, Praha, 2011) [Leták.pdf](#) (2,17 MB)
43. **Prokrastinace** (Autorka: MUDr. Veronika Šikolová - leták - 1. vydání, Praha, 2012) [Leták.pdf](#) (493,45 KB)
44. **Jak vybrat školní brašnu?** (Autorka: RNDr. Věra Filipová - leták - 1. vydání, Praha, 2011) [Leták.pdf](#) (1,31 MB)



45. **Chraňte svůj sluch!** (Autorka: RNDr. Věra Filipová, Mgr. Lenka Mařincová - leták. Praha, 2013) [hluk_1_.pdf](#) (294,81 KB)

46. **Mezinárodní den seniorů**, SZÚ 2013 [Mezinarodni_den_senioru.pdf](#) (144,86 KB)

47. **Chřipka**, SZU, 2013 [Chřipka.pdf](#) (991,95 KB)

48. **NÍZKÝ POČET KOJENÝCH DĚTÍ S NADVÁHOU A OBEZITOU VE STUDII RŮSTU ČESKÝCH DLOUHODOBĚ KOJENÝCH DĚTÍ**, SZÚ, 2013 [Kojené děti a obezita.pdf](#) (291,58 KB)

49. **Preventivní prohlídka a rakovina děložního čípku**, SZÚ, 2013 [Preventivní prohlídka a rakovina děložního čípku](#) (1022,11 KB)

50. **Sůl v potravinách, soubor materiálů**, SZÚ, 2013:

- a) [sul_hodiny_n.pdf](#) (869,37 KB)
- b) [sul_pyramida_n.pdf](#) (417,18 KB)
- c) [sul_rozvrh_n.pdf](#) (436,92 KB)
- *Návod, jak pracovat s výše uvedenými materiály:*

[sul_jak_pracovat_s_pomuckami_2_.pdf](#) (954,53 KB)

Leták "**Kolik soli na scé cestě naložíte?**" :

[letak1_silnice.pdf](#) (1,22 MB)

Leták "**Sůl není jed, přesto s ní zacházejte opatrně...**" :

[letak3_bufet.pdf](#) (1,56 MB)

Leták "**Odkaz na web: www.mene-solit.cz**"

[letak2_web.pdf](#) (489,09 KB)

51. **Máme rádi čistý vzduch** - leták, (Autorka: MUDr. Veronika Šíkolová - leták - 1.vydání, Praha, 2013), [letak.pdf](#) (1,08 MB)

52. **Máme rádi čistý vzduch** - omalovánky, (Autorka: MUDr. Veronika Šíkolová, 1.vydání, Praha, 2013), [omalovanky.pdf](#) (2,66 MB)