

PLAKÁTY

1. Buď aktivní i při práci vsedě

Buď aktivní i při práci vsedě

(autorky: MUDr. Sylvia Gilbertová, CSc., PaedDr. Dagmar Pavlů, CSc.; plakát – 1. vydání, Praha 2002)

Protahovací cviky • Uvolňovací cviky • Cviky vstoje

2. Co má zaměstnanec vědět o ochraně svého zdraví při práci

Co má zaměstnanec vědět o ochraně svého zdraví při práci

(autor: MUDr. Jaroslav Baumruk; plakát – 1. vydání, Praha 2004)

Povinnosti a práva zaměstnance a zaměstnavatele

3. Den malého dítěte doma a ve školce

Den malého dítěte doma a ve školce

(autorka: PhDr. Miluše Havlíková, CSc.; plakát – 1. vydání, Praha 2004)

Denní režim dítěte - kresby

4. Chraň si záda při manipulaci s břemeny

Chraň si záda při manipulaci s břemeny

(autorky: MUDr. Sylva Gilbertová, CSc., Doc. PaedDr. Dagmar Pavlů, CSc.; plakát – 1. vydání, Praha 2006)

Manipulace s břemeny • Protahování a relaxace

5. Jak si ergonomicky uspořádat pracovní místo u počítače

Jak si ergonomicky uspořádat pracovní místo u počítače

(autoři: PhDr. Oldřich Matoušek, CSc., MUDr. Jaroslav Baumruk; plakát – 1. vydání, Praha 2001)

Optimální pracovní poloha • Výška desky pracovního stolu • Umístění monitoru aj.

6. Křížová kontaminace potravin – jak jí předcházet?

Křížová kontaminace potravin – jak jí předcházet?

(autor: MUDr. Vladimír Ostrý, CSc.; plakát – 1. vydání, Praha 2003)

Co je křížová kontaminace • Přímý přenos • Nepřímý přenos • Co je důsledkem křížové kontaminace a jak jí zabránit

7. Mytí rukou

Mytí rukou

(autor: MUDr. Vladimír Ostrý, CSc.; plakát – 1. vydání, Praha 2000)

Proč, kdy a jak si mýt správně ruce

8. Ochrana před neionizujícím zářením

Ochrana před neionizujícím zářením

(autor: MUDr. Jaroslav Baumruk; plakát – 1. vydání, Praha 2002)

Co je neionizující záření • Co je jeho zdrojem • Účinky neionizujícího záření na člověka • Ochrana proti záření

9. Pracovní polohy

Pracovní polohy

(autorka: MUDr. Jana Hlávková; plakát – 1. vydání, Praha 2003)

Požadavky na pracovní polohu • Volba pracovní polohy – práce vsedě, zvýšené sezení, práce vstoje, stání s oporou

10. Předcházejte problémům s návykovými látkami u svého dítěte

Předcházejte problémům s návykovými látkami u svého dítěte

(autor: prim MUDr. Karel Nešpor, CSc.; plakát – 1. vydání, Praha 1999)

Deset bodů, jak ochránit dítě před návykovými látkami

11. Pylový kalendář

Pylový kalendář

(autorky: MUDr. Jana Rejřířová, Jitka Horňáková; plakát – 1. vydání, Praha 1998)

Výskyt pylu • Rostliny

12. Rizika práce s azbestem

Rizika práce s azbestem

(autorky: MUDr. Beatrice Dlouhá, MUDr. Jindřiška Lebedová; plakát – 1. vydání, Praha 2002)

Co je azbest • Kde se s ním lze setkat • Jak působí na lidský organizmus • Které nemoci způsobuje expozice azbestovému prachu • Prevence

13. Správné uchování potravin a pokrmů v chladničce

Správné uchování potravin a pokrmů v chladničce

(autor: MUDr. Vladimír Ostrý, CSc.; plakát – 1. vydání, Praha 2004)

Prevence vzniku onemocnění z potravin

14. Stres na pracovišti

Stres na pracovišti

(autoři: PhDr. Ludmila Kožená, PhDr. Oldřich Matoušek, CSc.; plakát – 1. vydání, Praha 2006)

Kdy působí stres • Nejčastější důsledky pracovního stresu • Nejvíce ohrožení pracovníci • Jak stresu předcházet a napravovat jeho účinky

15. Ulehči si práci vstojе

Ulehči si práci vstojе

(autorky: MUDr. Sylvia Gilbertová, CSc., PaedDr. Dagmar Pavlů, CSc.; plakát – 1. vydání, Praha 2003)

Správný korigovaný postoj • Protahovací cviky • Uvolňovací cviky

16. Usnadni si práci u počítače

Usnadni si práci u počítače

(autorky: MUDr. Sylvia Gilbertová, CSc., PaedDr. Dagmar Pavlů, CSc.; plakát – 2. vydání, Praha 2006)

Vhodná pracovní poloha • Cviky protahovací • Cviky pro uvolnění a protažení horních končetin • Uvolnění horní poloviny těla

17. UV záření

UV záření

(autoři: Mgr. Beáta Mikušová, MUDr. Jaroslav Baumruk; plakát – 1. vydání, Praha 2003)

Spektrum • Zdroje pracovní expozice • Účinky • Rizikové skupiny • Ochrana zdraví

18. Vytápění a tepelná pohoda

Vytápění a tepelná pohoda

(autorky: MUDr. Ariana Lajčíková, CSc., ing. Zuzana Mathauserová; plakát - 1. vydání, Praha 2006)

Co je tepelná pohoda a co ji ovlivňuje • Další podmínky tepelné pohody