

PLAKÁTY

1. Buď aktivní i při práci vsedě

Buď aktivní i při práci vsedě

(autorky: MUDr. Sylva Gilbertová, CSc., PaedDr. Dagmar Pavlů, CSc.; plakát – 1. vydání, Praha 2002, 2. vydání, Praha 2008)

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, 2. vydání, Praha 2008)

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

ROZEBRÁNO

Chraň si záda při manipulaci s břemeny

(autorky: MUDr. Sylva Gilbertová, CSc., Doc. PaedDr. Dagmar Pavlů, CSc.; plakát – 1. vydání, Praha 2006, 2. vydání, Praha 2008)

Manipulace s břemeny • Protahování a relaxace

5. Jak alkohol ovlivňuje naše zdraví

ROZEBRÁNO

Jak alkohol ovlivňuje naše zdraví

(plakát – 1. vydání, Praha 2007)

Zdravotní, rodinné a pracovní komplikace způsobené alkoholem

6. 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.

7. Křížová kontaminace potravin – jak jí předcházet?

ROZEBRÁNO

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

8. Mytí rukou

Mytí rukou

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

Proč, kdy a jak si mýt správně ruce

9. 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

10. Pracovní polohy

ROZEBRÁNO

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

11. První pomoc při bezprostředním ohrožení života

ROZEBRÁNO

První pomoc při bezprostředním ohrožení života

(autor: MUDr. David Komárek; plakát – 1. vydání, Praha 2007)

Co dělat, než přijede zdravotnická záchranná služba

12. 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

13. Pylový kalendář

Pylový kalendář

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

Výskyt pylu • Rostliny

14. 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

15. Správné uchování potravin a pokrmů v chladničce

ROZEBRÁNO

Správné uchování potravin a pokrmů v chladničce

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

Prevence vzniku onemocnění z potravin

16. Stres na pracovišti

Stres na pracovišti

(autoři: PhDr. Ludmila Kožená, PhDr. Oldřich Matoušek, CSc.; plakát – 1. vydání, Praha 2006, 2. vydání, Praha 2008)

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

17. Ulehči si práci vstoje

Ulehči si práci vstoje

(autorky: MUDr. Sylvia Gilbertová, CSc., PaedDr. Dagmar Pavlů, CSc.; plakát – 1. vydání, Praha 2003, 2. vydání, Praha 2008)

Správný korigovaný postoj • Protahovací cviky • Uvolňovací cviky

18. Uspadni si práci u počítače

Uspadni si práci u počítače

(autorky: MUDr. Sylvia Gilbertová, CSc., PaedDr. Dagmar Pavlů, CSc.; plakát – 2. vydání, Praha 2006, 2. vydání, Praha 2008)

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

19. 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

20. Vodní dýmka – sladký dým pro mladé

ROZEBRÁNO

Vodní dýmka – sladký dým pro mladé

(plakát – 1. vydání, Praha 2007)

Kouření vodní dýmky není bezpečnou alternativou kouření cigaret

21. 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