



ÚRAD VEREJNÉHO ZDRAVOTNÍCTVA SLOVENSKEJ REPUBLIKY

Hlavné Menu

- Úvodná stránka
- Dokumenty
- O nás
- Ochrana osobných údajov
- RÚVZ v SR
- NRC v SR
- VÝŽIVOVÉ DOPLNKY
- KATEGÓRIA PRÁCE 2
- ÚRADNÁ TABUĽA
- Register zaevidovaných VD
- Poskytovanie potravín po DMT
- Správy z úradných kontrol a ŠZD
- Legislatíva
- Právoplatné rozhodnutia
- Očkovanie
- Osýpky
- COVID-19 Platné opatrenia, rozhodnutia, usmernenia
- Poradne zdravia
- Linky
- Cenník služieb
- Systém manažérstva kvality
- Projekt vzdelávania
- Projekt OP EVS
- Ponuka práce
- Verejné obstarávanie
- Ponuka prebytočného majetku
- Poskytovanie informácií
- Protikorupčné opatrenia
- Medzinárodná spolupráca a EÚ
- Petície
- Požiadavky na ambulatný predaj potravín
- Galéria
- Pre žiadateľov o vydanie rozhodnutia a záväzného stanoviska RÚVZ
- Projekt OP II
- Operačný program Kvalita životného prostredia

Informácie

- Tlačové správy
- Správne poplatky
- Odborná spôsobilosť
- Register odborne spôsobilých

Úrad verejného zdravotníctva Slovenskej republiky

ÚVZ SR: Stanovisko k „pendlerom“ a zdravotníckym pracovníkom zo zahraničia

Nedeľa, 26 Apríl 2020 13:30

Úrad verejného zdravotníctva SR denne sleduje a vyhodnocuje epidemiologickú situáciu na Slovensku a v okolitých krajinách vo výskyte ochorenia COVID-19 a prispôbuje tomu rozhodnutia v záujme čo najviac zamedziť jeho šíreniu. V čase, keď sa rozhodovalo o opatreniach vo vzťahu k „pendlerom“ či zdravotníckemu personálu zo zahraničia, vývoj chorobnosti ochorenia COVID-19 v okolitých krajinách nebol optimálny.

Epidemiologická situácia v okolitých krajinách je však v posledné dni priaznivá a hlavný hygienik SR sa preto rozhodol, že na rokovani Ústredného krízového štábu SR navrhne úpravu v opatrení ÚVZ SR pri ohrození verejného zdravia zo dňa 17.04.2020 vo vzťahu k „pendlerom“, zdravotníckym pracovníkom a pracovníkom sociálnych služieb tak, aby mali pri vstupe na územie Slovenskej republiky zjednodušené podmienky.

Čítať celý článok...

NOVÉ ZVEREJŇOVANIE ŠTATISTÍK V SÚVISLOSTI S OCHORENÍM COVID-19

Štvrtok, 23 Apríl 2020 11:31

OD stredy 22. apríla 2020, bude z iniciatívy Úradu vlády SR zverejňovať permanentný krízový štáb komplexné informácie a štatistiky týkajúce sa testovaných ľudí na ochorenie COVID-19 každý deň vrátane sviatkov či víkendov v dopoludňajšom čase, teda o cca 10.00 hodine, **na stránke www.korona.gov.sk**. Informácie tak budú mať na jednom mieste k dispozícii rovnako médiá, ako aj verejnosť, pod nadpisom: **Koronavírus na Slovensku v číslach.**

Štatistické údaje či grafy, ktoré budú k dispozícii, znamenajú aj posun v prehľadnosti zverejňovaných informácií o pandemickej situácii v SR.

Záujemcovia na stránke nájdu tieto základné údaje a informácie:

1. celkový počet vykonaných ukončených laboratórných testov v SR; informáciu, koľko výsledkov testov (aj pozitívnych, aj negatívnych) pribudlo za predchádzajúci deň,
2. celkový počet ľudí v SR, ktorí boli pozitívne diagnostikovaní; prírastok za predchádzajúci deň,
3. celkový počet úmrtí v SR; prírastok v úmrtiach za predchádzajúci deň,
4. celkový počet vyliečených pacientov v SR; prírastok vyliečených pacientov za predchádzajúci deň,
5. počet hospitalizovaných pacientov s príznakmi COVID-19 v SR celkom
6. počet hospitalizovaných pacientov s už pozitívnym testom na COVID-19. Pri tomto údaji budeme rozdeľovať údaje o hospitalizovaných pacientoch na jednotkách intenzívnej starostlivosti a hospitalizovaných pacientov s napojením na umelú pľúcnu ventiláciu.

Čítať celý článok...

Odporúčané postupy v prípade osôb s opakovaným pozitívnym laboratórnym výsledkom na COVID-19 v karanténnych zariadeniach

Sobota, 25 Apríl 2020 19:16

Odporúčané postupy v prípade osôb s opakovaným pozitívnym laboratórnym výsledkom na COVID-19 v karanténnych zariadeniach (pdf)

RÚVZ/ÚVZ SR: Uvoľňujeme karanténne opatrenia v Bystranoch

Sobota, 25 Apríl 2020 16:22

V obci Bystrany sa dnešným dňom od 15:00 uvoľňujú v osade karanténne opatrenia v súvislosti s nedávno potvrdenými prípadmi ochorenia COVID-19. Miestne obyvateľstvo zodpovedne dodržiavalo nariadené protiepidemické opatrenia, a tak je možné odkaranténizovať lokalitu už po 16 dňoch. Testované osoby mali dvakrát po sebe výsledky testov s negatívnym výsledkom. Ochorenie COVID-19 bolo do lokality zanesené v rámci importovaných prípadov z Veľkej Británie, kde časť miestnych dochádza za prácou.

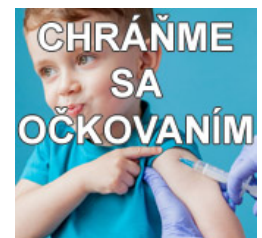
"Uvoľnenie karanténnych opatrení po 16 dňoch je pozitívna správa, ďakujem miestnym obyvateľom za disciplinované dodržiavanie nariadených opatrení a za maximálne nasadenie všetkých zainteresovaných zložiek v teréne - Regionálnemu úradu verejného zdravotníctva so sídlom v Spišskej Novej Vsi, Ozbrojeným silám SR, koordinátorom splnomocnenca vlády SR pre rómske komunity, organizácii Zdravé regióny i mnohým ďalším dobrovoľníkom za profesionálne odvedenú prácu a mimoriadne ľudský a citlivý prístup v tejto náročnej situácii," povedal hlavný hygienik SR Ján Mikas.

Čítať celý článok...

Opatrenie ÚVZ SR, ktorým sa mení opatrenie ÚVZ SR č. OLP/3461/2020 zo dňa 21.04.2020 vo veci vymedzenia času nákupu pre osoby staršie ako 65 rokov

Piatok, 24 Apríl 2020 17:03

Opatrenie ÚVZ SR, ktorým sa mení opatrenie ÚVZ SR č. OLP/3461/2020 zo dňa 21.04.2020 vo veci vymedzenia času nákupu pre osoby staršie ako 65 rokov (pdf)



Operačný program
Efektívna
verejná správa



EUROPSKA ÚNIA
Európsky fond regionálneho rozvoja
OP Integrovaná infraštruktúra 2014 - 2020

OP KŽP



Pre žiadateľov
o vydanie
rozhodnutia
a záväzného

Dôležité informácie o koronavíruse (COVID-19)

KATEGÓRIA
PRÁCA



osôb

PRACOVNÁ ZDRAVOTNÁ

SLUŽBA

Hemoragická horúčka Ebola

Epidemiológia

Epidemiologická situácia

CHRÍPKA

Radiačná ochrana

Nebezpečné výrobky - RAPEX

Peľová situácia

Problematika fajčenia a

alkoholu

Životné prostredie

Pitná voda

Kúpaliská - VODA na

KÚPANIE

Deti a mládež

Preventívne pracovné

lekárstvo

OLM – Požiadavky na vzorky

OLM – Žiadanky

Výživa a bezpečnosť potravín

Bezpečnosť kozmetických

výrobov

Podpora zdravia

HIA - hodnotenie dopadov na

zdravie

Rôzne

Imunologický prehľad v SR

2018

Kto je prítomný

Máme online 950 hostí

Štatistika

Členovia : 4

Článkov : 2656

Počet zobrazení obsahu :
13095182

Leták – Zdravie vo vašich rukách



Leták - Zdravý tanier



Leták - Čo by ste mali vedieť o ftalátoch

21.04.2020 vo veci vymezení času nákupu pre osoby staršie ako 65 rokov. (pdf)

ÚVZ SR: Stanovisko k vyhradenému nákupnému času pre seniorov

Piatok, 24 Apríl 2020 15:00

Opatrenie Úradu verejného zdravotníctva SR č. OLP/3461/2020 s účinnosťou od 22.04.2020 vydané na základe rozhodnutia Ústredného krízového štábu SR a v súlade so stanoviskom konzília odborníkov upravuje vyhradený nákupný čas pre seniorov nad 65 rokov so zámerom ochrany ich zdravia v tejto náročnej situácii.

Vyhradený nákupný čas pre seniorov nad 65 rokov v čase od 9:00 do 11:00 od pondelka do piatka bol stanovený aj vzhľadom na postupné uvoľňovanie činnosti prevádzok – predpokladá sa zvýšený pohyb ľudí na verejnosti, čo pre seniorov predstavuje vážne riziko.

Situácia z praxe: Seniori sa do 9:00 napríklad pri ceste na nákup alebo v obchodoch stretávajú s ľuďmi idúcimi do práce. Pokiaľ ide o skrátenie nákupného času do 11:00 v pracovných dňoch a zrušenie vyhradeného času v sobotu - reflektovalo sa aj na potreby z praxe, aby v ostatných nákupných hodinách nedochádzalo k neprimeranej koncentrácii osôb pod 65 rokov, najmä v rámci obedných prestávok počas pracovných dní. V prípade soboty sa zohľadnila skutočnosť skrátených otváracích hodín takýchto prevádzok a potreba niektorých skupín pracujúcich ľudí nakúpiť si v tomto čase.
Čítať celý článok...

Opatrenia vydané Úradom verejného zdravotníctva SR na zamedzenie šírenia ochorenia COVID-19

Piatok, 03 Apríl 2020 14:00

Aktualizované: 24.4.2020

Karanténa

Všetky osoby, ktoré prídu zo zahraničia, pôjdu do povinnej štátnej karantény. Výnimky za jasne stanovených pravidiel platia pre niektoré skupiny – napríklad tehotné ženy, osoby nad 75 rokov, osoby s vážnymi zdravotnými problémami, „pendleri“, vodiči a posádky nákladnej dopravy s cieľom zásobovať SR a podobne. **Podrobnosti tu.** Vzor potvrdenia o výkone zamestnania **nájdete tu.**

Zásady pre ubytovanie zariadenia hotelového typu poskytujúce ubytovanie osôb v karanténe v súvislosti s výskytom ochorenia COVID-19 **nájdete tu.**
Čítať celý článok...

Informácia o výskyte akútnych respiračných ochorení a chrípky a chrípke podobných ochorení v Slovenskej republike za 17. kalendárny týždeň 2020

Piatok, 24 Apríl 2020 14:31

V 17. kalendárnom týždni 2020 bolo hlásených 7 691 akútnych respiračných ochorení (ARO), t. j. chorobnosť 348,7/100 000 osôb v starostlivosti lekárov hlásiacich v tomto kalendárnom týždni. Chorobnosť v porovnaní s predchádzajúcim týždňom klesla o 1,7 % (graf 1). Najvyššia chorobnosť bola zaznamenaná v Prešovskom kraji, najnižšia v Nitrianskom kraji. Najvyššia vekovo špecifická chorobnosť na ARO bola vo vekovej skupine 0 - 5 ročných detí, dosiahla hodnotu 1 153,3/100 000 (graf 2).

Priebeh ochorenia bol komplikovaný u 164 osôb, čo predstavuje 2,1 % zo všetkých ARO. Medzi najčastejšie komplikácie patrili sinusitída (86). Ostatné komplikácie predstavovali otitída (44) a pneumónia (34).

Ochorenia hlásilo 43 % všeobecných lekárov pre deti a dospelých a 39 % všeobecných lekárov pre dospelých. Najvyššia proporcia hlásiacich lekárov bola zaznamenaná v Trnavskom a Žilinskom kraji, najnižšia v Bratislavskom kraji.
Čítať celý článok...

Usmernenie k Opatreniu ÚVZ SR č. OLP/3461/2020 - prevádzka vonkajších športovísk pre bezkontaktný šport

Štvrtok, 23 Apríl 2020 21:40

Usmernenie k Opatreniu ÚVZ SR č. OLP/3461/2020 - prevádzka vonkajších športovísk pre bezkontaktný šport (pdf)

Opatrenie Úradu verejného zdravotníctva Slovenskej republiky pri ohrození verejného zdravia - otvorenie prevádzok režimové opatrenia

Utorok, 21 Apríl 2020 21:27

Opatrenie Úradu verejného zdravotníctva Slovenskej republiky pri ohrození verejného zdravia - otvorenie prevádzok režimové opatrenia (pdf)

COVID-19: Celkovo 48.229 negatívnych testov, potvrdených prípadov ochorenia 1199, vyliečených osôb 258, úmrtí 14

Utorok, 21 Apríl 2020 14:55

Na Slovensku bolo v pondelok otestovaných 2694 osôb, z toho 26 testov bolo pozitívnych a 2668 negatívnych. Podľa štatistik Národného centra zdravotníckych informácií (NCZI) tak máme na Slovensku celkovo 1199 pozitívne testovaných ľudí



Dotazníky a tlačivá

- Dotazníky
- Tlačivá
- Letáky

Najnovšie články

- ÚVZ SR: Stanovisko k „pendlerom“ a zdravotníckym pracovníkom zo zahraničia
- Odporúčané postupy v prípade osôb s opakovaným pozitívnym laboratórnym výsledkom na COVID-19 v karanténnych zariadeniach
- RÚVZ/ÚVZ SR: Uvoľňujeme karanténne opatrenia v Bystranoch
- EK: Usmernenie k platným právnym predpisom o nezmývateľných čistiaciach prostriedkoch na ruky a dezinfekčných prostriedkoch na ruky
- Opatrenie ÚVZ SR, ktorým sa mení opatrenie ÚVZ SR č. OLP/3461/2020 zo dňa 21.04.2020 vo veci vymezení času nákupu pre osoby staršie ako 65 rokov
- ÚVZ SR: Stanovisko k vyhradenému nákupnému času pre seniorov
- Informácia o výskyte akútnych respiračných ochorení a chrípky a chrípke podobných ochorení v Slovenskej republike za 17. kalendárny týždeň 2020
- Usmernenie k Opatreniu ÚVZ SR č. OLP/3461/2020 - prevádzka vonkajších športovísk pre bezkontaktný šport
- NOVÉ ZVEREJŇOVANIE ŠTATISTIK V SÚVISLOSTI S OCHORENÍM COVID-19
- Opatrenie Úradu verejného zdravotníctva Slovenskej republiky pri ohrození verejného zdravia - otvorenie prevádzok režimové opatrenia

Kalendár

apríl 2020						
Po	Ut	St	Pi	So	Ne	
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

Očkovací kalendár na rok 2020



Leták - Salmonéloza a exotické zvieratá



Ako sa chrániť pred kliešťom - deti



Ako sa chrániť pred kliešťom - verejnosť



SAR PEŠ TE ARAKHEL LE KLIĚŠŤOSTAR



Leták - Od srdca k srdcu

na ochorenie COVID-19. Celkový počet testov s negatívnym výsledkom je 48 229.

Hospitalizovaných je 207 pacientov, u 82 bolo ochorenie COVID-19 potvrdené, u 125 sa čaká na výsledky testov. Na JIS je sedem pacientov, jeden na umelej pľúcnej ventilácii.

V pondelok pribudlo jedno úmrtie pacientky s pozitívnym testom na koronavírus z DSS Pezinok, ktorá bola hospitalizovaná v Univerzitnej nemocnici Bratislava. Počet úmrtí pacientov s pozitívnym testom na COVID-19 tak stúpol na 14.

Vyliečených bolo 258 ľudí, z toho bolo 61 hospitalizovaných v nemocniciach a 197 sa vyliečilo v domácej izolácii.

Čítať celý článok...

Viac článkov...

- ÚVZ SR: Opatrenia proti šíreniu ochorenia COVID-19 spomalili aj šírenie chrípky
- Zásady pre ubytovacie zariadenia hotelového typu poskytujúce ubytovanie osôb v karanténe v súvislosti s výskytom ochorenia COVID-19
- COVID-19: Celkovo 45.561 negatívnych testov, potvrdených prípadov ochorenia 1173, vyliečených osôb 251, úmrtí 13
- Usmernenie hlavného hygienika Slovenskej republiky v súvislosti s ochorením COVID-19 spôsobeným koronavírusom SARS-CoV-2 (siedma aktualizácia)
- Usmernenie hlavného hygienika Slovenskej republiky v súvislosti s operačnými a intervenčnými výkonmi vo vzťahu k možnému, pravdepodobnému alebo potvrdenému ochoreniu COVID-19
- Opatrenie na zákaz vychádzať a pohybovať sa na verejnosti bez prekrytia horných dýchacích ciest
- Opatrenie na zasadnutia a schôdze štátnych orgánov a orgánov územnej samosprávy
- COVID-19: Na Slovensku bolo včera otestovaných 3323 ľudí, počet pozitívnych prípadov sa zvýšil o ďalších 72, uzdravilo sa 229 ľudí, pribudlo 1 úmrtie
- COVID-19: Na Slovensku bolo včera otestovaných 3144 ľudí, počet pozitívnych prípadov sa zvýšil o ďalších 40, uzdravilo sa 213 ľudí
- Odporúčania pre prevoz osôb vracajúcich sa zo zahraničia

<< Začiatok < Dozadu 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Dopredu > Koniec >>



Význam očkovania – Choroby, ktorým môžeme vďaka očkovaniu predchádzať



Leták - Ako predísť chrípke



Leták - Chrípka



Nepodceňujme chrípku

Chrípka je vysoko nákazlivé ochorenie spôsobené vírusom, na ktoré neúčinkujú antibiotiká.

U starších osôb má chrípka horší priebeh a častejšie spôsobuje komplikácie nezriedka vedúce až k úmrtiu.



Leták - Chrípka seniori

Hypertenzia a atriálna fibrilácia sú hlavnými príčinami vzniku mozgovej porážky. Projekt

Od srdca k srdcu

pomáha pri včasnej detekcii srdcovej arytmie – atriálnej fibrilácie meraním krvného tlaku a pulzu.

Prítomnosť mozgových porážok je možná. Každá minúta záleží. Každá minúta záleží.

Meranie krvného tlaku a ritmického faktora vznikajú mozgovou porážkou.

PORADNÁ ZORAVIA TU REGIONÁLNY ÚRAD pre veľkú zdravotníctva

SAR TE NA CHUDEL E CHRIPKA

SAR TE NA CHUDEL E CHRIPKA

NE KAPKEL TE KEREL...

SO NASTÍ TE KEREL...

TE SAN IMAR NASVALE.

www.zdrav.sk

Leták - Hemoragická horúčka Ebola - september

Hemoragická horúčka Ebola

Hemoragická vyočovaná vírusom Ebola

Co je Ebola

Ako sa prenáša

Príznaky

Diagnostika

Preventívne opatrenia

Lečenie

Preventívne opatrenia

Leták - Soľ nie je nad zlato

Soľ nie je nad ZLATO

Bežná soľ

Medzinárodný príjem soľi

SLANA ČIHOŤ JE NEZDRAVÁ!

Riziko pre srdcovú soľ

Prečo je soľ dôležitá?

Pexeso : zdravé a nezdravé potraviny

Pexeso : zdravé a nezdravé potraviny

Chríпка

Ne si ľúh, že sa ochoreješ. Čorazdo pomôd dávajú. Dajte sa očkovat' proti chrípke!

Leták - Chríпка zdravotníci

Chríпка

Chráňte svojich pacientov! Chráňte sa sami! Dajte sa očkovat' proti chrípke!

Leták - Preplávajme bezpečne letom

PREPLÁVAJME LETOM BEZPEČNE

Leták - Kúpte sa pri bazéne zdravšie

Budme ohľaduplní, kúpme sa zdravšie!

Akrylamid v potravinách

Akrylamid v potravinách

Akrylamid je chemická látka, ktorá sa prirodzene tvorí najmä v karamelizovaných potravinách počas tepelného spracovania potravín pri vysokých teplotách. Akrylamid vzniká pri varení, pražení a vyprážaní potravín, ktoré obsahujú sacharidy a bielkoviny.

Amorfyloha • Čokol • Mlieko • Chut • Falta • Akrylamid

Potraviny, ktoré najviac prispievajú k príjmu

Vplyv na naše zdravie

Labovacie štúdie ukázali, že akrylamid spôsobuje rakovinu a pôsobí aj na srdcovú sústavu. Akrylamid je tiež karcinogénny pre potkanov a spôsobuje potencionálne vplyvy rôznej úrovne závažnosti.

Ako znížiť akrylamidovú úroveň?

• Vyššie teploty a dlhšie časy varenia znižujú obsah akrylamidu v potravine.

Výživovo-pohybové koleso



Osýpky sú vážne ochorenie

Osýpky sú vážne ochorenie

Osýpky sú závažné ochorenie, ktoré sa šíri vzdušnými kvapôčkami. Každý rok v SR ochorí približne 100 000 ľudí. Osýpkami sa ochoruje najmä u detí, ale môžu ochoriť aj dospelí. Ochorenie spôsobuje charakteristické vyrážky a môže viesť k závažným komplikáciám, najmä u osôb so slabším imunitným systémom.

Komplikácie osýpkovej infekcie

Osýpky môžu viesť k rôznym komplikáciám, ktoré sú najmä nebezpečné u osôb so slabším imunitným systémom. Medzi najčastejšie komplikácie patria:

- Encefalopatia osýpková:** Závažná komplikácia, ktorá spôsobuje zápal mozgovnej kôry a môže viesť k trvalým následkom alebo k smrti.
- Orbitálna absces:** Zápal okolo oka, ktorý môže viesť k ztrате zraku.
- Osýpková pneumónia:** Zápal pľúc spôsobený osýpkovými vírusmi.
- Osýpková meningitída:** Zápal meningej, ktorý obklopuje mozog.
- Osýpková otitis media:** Zápal stredného ucha.
- Osýpková otitis externa:** Zápal vonkajšieho ucha.
- Osýpková otitis interna:** Zápal vnútorného ucha.
- Osýpková otitis media with effusion:** Zápal stredného ucha s výtokom.
- Osýpková otitis media with effusion:** Zápal stredného ucha s výtokom.

Leták - Syfilis

STOP SYFILIS

SYFILIS SA MOŽNO NAKAZÍ!

- Podstatou ochorenia je zvláštny baktériálny pôvodca.
- Chybné sexuálne vzťahy, ktoré zahŕňajú aj orálny sex.
- Užívanie drog, ktoré spôsobujú oslabenie imunity.
- Užívanie alkoholu, ktorý oslabuje imunitný systém.

VÝROBNÉ SYFILIS - to je ochorenie, ktoré vzniká pri používaní výrobkov, ktoré obsahujú baktérie. Najčastejšie sa vyskytuje pri používaní výrobkov, ktoré obsahujú baktérie, ako napríklad potraviny, nápoje, kozmetiku, nástroje, ktoré boli v kontakte s infikovanou osobou.

ZDANÝ SYFILIS - to je ochorenie, ktoré vzniká pri sexuálnom kontakte s infikovanou osobou. Najčastejšie sa vyskytuje pri sexuálnom kontakte, ktorý zahŕňa aj orálny sex.

PRÍZNAKY SYFILISU - to je ochorenie, ktoré spôsobuje charakteristické vyrážky a môže viesť k závažným komplikáciám. Príznaky sa môžu objaviť aj u osôb, ktoré boli v kontakte s infikovanou osobou.

DIAGNÓZA SYFILISU - to je ochorenie, ktoré sa dá diagnostikovať pomocou krvných testov. Testy sú veľmi presné a pomáhajú určiť, či osoba má syfilis.

LEČENIE SYFILISU - to je ochorenie, ktoré sa dá liečiť pomocou antibiotík. Liečba je veľmi účinná a umožňuje úplné vyliečenie ochorenia.

Leták - Päť zásad pre bezpečnejšie potraviny

Päť zásad pre bezpečnejšie potraviny

1. Vyberte si zdravú potravu - Zvoľte si potraviny, ktoré sú bohaté na vitamíny a minerály. Vyhnite sa potraviny, ktoré sú vysoké v tukoch a cukroch.

2. Čítajte si etikety - Pozrite si zloženie potraviny a vyhnite sa potravinám, ktoré obsahujú veľa tukov a cukrov. Vyhnite sa potravinám, ktoré obsahujú veľa konzervantov a farbív.

3. Vyberte si zdravú potravu - Zvoľte si potraviny, ktoré sú bohaté na vitamíny a minerály. Vyhnite sa potraviny, ktoré sú vysoké v tukoch a cukroch.

4. Čítajte si etikety - Pozrite si zloženie potraviny a vyhnite sa potravinám, ktoré obsahujú veľa tukov a cukrov. Vyhnite sa potravinám, ktoré obsahujú veľa konzervantov a farbív.

5. Vyberte si zdravú potravu - Zvoľte si potraviny, ktoré sú bohaté na vitamíny a minerály. Vyhnite sa potraviny, ktoré sú vysoké v tukoch a cukroch.

Pozornosť = Prevencia

Leták "Pre Vaše zdravie, pre Vás"

Úrad verejného zdravotníctva SR partner národných zdravotných centier "Pre Vaše zdravie, pre Vás"

Každý z nás vykonáva prácu, ktorú považujeme za svoju prácu. Avšak nie vždy si uvedomujeme, že práca môže byť aj zdrojom stresu a zdravotných problémov. Úrad verejného zdravotníctva SR a jeho pracoviská vám ponúkajú rady, ktoré vám pomôžu udržať si zdravie a pohodu.

Čo robíme my - Úrad verejného zdravotníctva SR a jeho pracoviská vám ponúkajú rady, ktoré vám pomôžu udržať si zdravie a pohodu.

Stres - je reakcia tela na rôzne vonkajšie a vnútorné podnety. Stres môže byť pozitívny alebo negatívny. Negatívny stres môže viesť k zdravotným problémom.

Práca - je dôležitou súčasťou nášho života. Práca môže byť zdrojom stresu, ak nie je vhodne organizovaná. Úrad verejného zdravotníctva SR a jeho pracoviská vám ponúkajú rady, ktoré vám pomôžu udržať si zdravie a pohodu.

Práca a zdravie - Práca môže byť zdrojom stresu, ak nie je vhodne organizovaná. Úrad verejného zdravotníctva SR a jeho pracoviská vám ponúkajú rady, ktoré vám pomôžu udržať si zdravie a pohodu.

Úrad verejného zdravotníctva SR jeho činnosti a aktivity



Vážení dámy, vážení páni,
do rúk sa Vám dostáva leták, ktorým chceme upraviť
poznosť každého z Vás na úroveň a úrovni Úradu verejného
zdravotníctva Slovenskej republiky odlej len „urad“! Verejné
zdravotníctvo predstavuje modernú, perspektívnu a
rozvíjajúcu sféru zdravotníctva. Pri uskutočnení cieľu

Leták - Čo znamenajú symboly a značky na plastových obalových materiáloch



Čo znamenajú symboly a značky
na plastových obalových materiáloch
a na plastových výrobkoch určených
na styk s potravinami

