

Znakovi informacija

VAŽNI TELEFONSKI BROJEVI ZA HITNE SLUČAJEVE

SMIRENO RECITE:

- Što se dogodilo?

- Gdje se dogodilo?

- Ima ozljeđenih osoba i koliko?

112

Operater će vam po potrebi postaviti dodatna pitanja

važna za učinkovito djelovanje

Hitne službe

192

POLICIJA

193

VATROGASCI

194

HITNA POMOĆ

IN-65

10
SAVJETA

Za sigurnosnu uporabu zaštitnih rukavica pri radu s organskim otapalima

01

Provjerite rukavice! Budite sigurni da koristite odgovarajuće rukavice za određeni posao, da su u odgovarajućoj veličini i da nisu oštećene.



04

Poštujte dopušteno vrijeme uporabe rukavica za pojedinu kemikaliju s kojom radite.



07

Oložite rukavice na odgovarajuće mjesto.



02

Operite i osušite ruke prije stavljanja rukavica. Ne stavlajte rukavice na vlažne ruke.



05

Ne upotrebljavajte rukavice koje su oštećene.



08

Nakon skidanja rukavice operite i osušite ruke.



03

Izbjegavajte kontakt s kemikalijama. Spriječite ulazak kemikalija u rukavice.



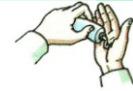
06

Prije skidanja rukavica, najprije operite rukavice i izbjegavajte dodir s kožom. Skinite rukavice bez dodirivanja vanjske površine.



09

Prije i poslije uporabe rukavica korisno je nanijeti zaštitnu kremu za ruke.



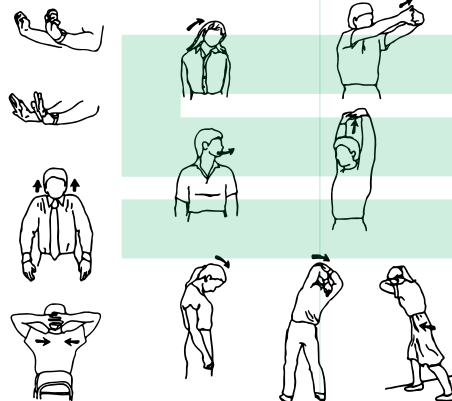
10

U slučaju promjena na koži potražite liječničku pomoć.



IN-67

VJEŽBE RAZGIBAVANJA, ISTEZANJA, RASTEREĆENJA I OPUŠTANJA PRI RADU S RAČUNALOM



REDOVITO PRAVILNO VJEŽBANJE JE NAJVAŽNIJE ZA SPREČAVANJE NEUGODNIH BOLOVA UZROKAVANIH DUGOTRAJNIM RADOM ZA RAČUNALOM, TE SPREČAVAJU BOLESTI KOŠTANO-MIŠIČNOG SUSTAVA.

PRAVILNO VJEŽBANJE

U svakom položaju ostati do desetak sekundi. Vježbe raditi bez naglih trzajeva i polako. Bol tokom ili nakon vježbanja znak je pogrešne izvedbe. Potrebno je opustiti se.

Vježbanje u trajanju od 5 minuta je korisno jer smanjuje mišićnu napetost i rizik od ozljede.

Poboljšava cirkulaciju i ukupno raspoloženje, čime olakšava rad i smanjuje stres i umor.

IN-66

STANDARDNE DIMENZIJE	A4 (297x210 mm)	A3 (297x210 mm)	prema želji
STANDARDNI MATERIJALI	naljepnica	plastika	