

Środa z Profilaktyką - STYCZEŃ. Profilaktyczny przegląd zdrowia – dlaczego warto wykonywać regularne badania?

Zima to czas wzmożonej zachorowalności na infekcje. Wzrasta aktywność wirusów, a także zmienia się nasz styl życia. Dlatego warto szczególnie w tym okresie zadbać o swoje zdrowie. Badania profilaktyczne to niezbędny obowiązek każdego człowieka, który dba o swoje zdrowie i chce jak najdłużej cieszyć się dobrą kondycją. Niezależnie od tego, jaki tryb życia prowadzisz, podstawowe badania kontrolne wykonywane najczęściej raz do roku, mogą uchronić Cię przed długoletnim leczeniem i zahamować chorobę we wczesnym jej stadium. Jakie badania warto zrobić i jak się do nich przygotować?

Sprawdź! Bezpлатne programy profilaktyczne – szczegóły w materiałach NFZ, dostępnych TUTAJ! Warto skorzystać również z Kalendarza Badań dostępnego na stronie Akademii NFZ. To praktyczne narzędzie, które mają przypominać o regularnych badaniach profilaktycznych i samokontroli. Wystarczy wybrać płeć, wpisać swój wiek, a kalendarz wygeneruje spis zalecanych oraz rekomendowanych badań. W kalendarzu badań przypominamy także o podstawowej ofercie profilaktycznej dla dzieci i młodzieży.