POMYSŁ NA ZDROWIE

SPRAWDŹ – TO PROSTE!

ONA

- ☐ 2x W ROKU PRZEGLĄD STOMATOLOGICZNY ○ ○
- ☐ UZUPEŁNIĆ ZALEGŁE SZCZEPIENIA + SZCZEPIENIE PRZECIWKO GRYPIE
- ☐ USG/MAMMOGRAFIA * PIERSI
- ☐ 1x W MIESIĄCU SAMOBADANIE PIERSI ○○○○○○○○○○○○
- ☐ WIZYTA U GINEKOLOGA ORAZ CYTOLOGIA
- ☐ KOLONOSKOPIA >50/40 LAT *
- ☐ WIZYTA U OKULISTY *

ON

- ☐ 2x W ROKU PRZEGLĄD STOMATOLOGICZNY ○ ○
- ☐ UZUPEŁNIĆ ZALEGŁE SZCZEPIENIA + SZCZEPIENIE PRZECIWKO GRYPIE
- ☐ SAMOBADANIE JĄDER ○○○○○○○○○○○○
- ☐ KOLONOSKOPIA >50/40 LAT *
- ☐ BADANIE ANTYGENU *PSA* (>50/40 LAT *)
- ☐ WIZYTA U OKULISTY *

* POROZMAWIAJ Z LEKARZEM O WSKAZANIACH I ZALECENIACH

DZIECKO

- ☐ 2x W ROKU PRZEGLĄD STOMATOLOGICZNY ○ ○
- ☐ USG BRZUCHA (JEŚLI NIGDY NIE BYŁO WYKONYWANE)
- ☐ SZCZEPIENIA ZGODNIE Z KALENDARZEM SZCZEPIEŃ
- ☐ WIZYTA U OKULISTY *

#WIEDZAOZDROWIU

#TOPROSTE

- ☐ MORFOLOGIA RAZ NA 3 LATA
- ☐ OBECNOŚĆ ZNAMION NA SKÓRZE - DERMATOSKOPIA
- ☐ NADWAGA, OTYŁOŚĆ - LIPIDOGRAM, GLUKOZA NA CZCZO
- ☐ PALACZE PO 40 R.Ż. - RTG PŁUC

@OILWARSZAWA

@MATKILEKARKI