**Памятка для работника, направленного на предварительный**

**(периодический) медицинский осмотр.**

Работнику в день медицинского осмотра необходимо явиться к 07:30 ч. по адресу: г. Ангарск, 207/210 квартал, строение 15 , поликлиника № 1, кабинет будет уточнен работодателем.

Предъявить при обращении в ЦМСЧ № 28 следующие документы:

* [направление](http://mobileonline.garant.ru/#/document/12191202/entry/10000) на ПМО, оформленное в соответствии с требованиями законодательства;
* паспорт;
* страховое свидетельство обязательного пенсионного страхования
* решение врачебной комиссии, проводившей обязательное психиатрическое освидетельствование (в случаях, предусмотренных законодательством Российской Федерации).
* На медицинский осмотр нужно явиться на голодный желудок.

Работник вправе предоставить выписку из Карты медицинской организации, к которой данное лицо прикреплено для медицинского обслуживания и ( или) из медицинской организации по месту жительства с результатами диспансеризации ( при наличии).

Накануне перед медицинским осмотром желательно хорошо выспаться, не смотреть телевизор, мобильные телефоны (дать глазам отдохнуть), по возможности избежать физических нагрузок, стрессов. С утра принять душ.

**Женщинам снять лак (любой) до натуральных ногтей с кистей и стоп.**

**Общие правила при подготовке к исследованию крови.**

Рекомендуется сдавать кровь утром, в период с 8 до 10 часов, натощак (не менее 8 часов и не более 14 часов голода, питье – вода, в обычном режиме), накануне избегать пищевых перегрузок.

Если вы принимаете какие-либо лекарственные средства, следует проконсультироваться с врачом по поводу целесообразности проведения исследования на фоне приема медикаментов или возможности отмены приема препарата перед исследованием. Длительность отмены определяют периодом выведения препарата из крови (в среднем рекомендуют выждать 4-5 периодов полувыведения препарата, указанного в аннотации).

Алкоголь – исключить прием алкоголя накануне исследования.

Курение – не курить минимально в течение 1 часа до исследования.

Исключить физические и эмоциональные перегрузки накануне исследования.

После прихода в лабораторию отдохнуть (лучше посидеть) 10-20 минут перед взятием проб крови.

Нежелательно сдавать кровь для лабораторного исследования вскоре после физиотерапевтических процедур, инструментального обследования и других медицинских вмешательств. После некоторых медицинских процедур (например, ректального обследования или биопсии предстательной железы перед исследованием ПСА) следует отложить лабораторное исследование на несколько дней.

**Сбор мочи для общего анализа в контейнер**

Необходимо приобрести стерильный пластиковый контейнер в аптеке.

Накануне сдачи анализа рекомендуется не употреблять овощи и фрукты, которые могут изменить цвет мочи (свекла, морковь и пр.), не принимать диуретики.

Перед сбором мочи произвести тщательный гигиенический туалет половых органов. Женщинам не рекомендуется сдавать анализ мочи во время менструации. Собрать примерно 50-80 мл утренней мочи в контейнер. Для правильного проведения исследования при первом утреннем мочеиспускании небольшое количество мочи (первые 1-2 сек.) выпустить в унитаз, а затем, не прерывая мочеиспускания, подставить контейнер для сбора мочи, в который собрать приблизительно 50-80 мл мочи.

Сразу после сбора мочи плотно закрыть контейнер завинчивающейся крышкой.

Доставить контейнер с мочой необходимо в этот же день.

**Важно!** Работникам (пациентам), имеющим в анамнезе онкологические заболевания, хронические заболевания, требующие диспансерного наблюдения (ишемическая болезнь сердца, состояние после перенесенного инфаркта миокарда и т.д.), необходимо заранее (до начала ПМО) в поликлинике по месту прикрепления (онкологии) пройти обследование и получить справку от врача с указанием полного диагноза, осложнений диагноза и предоставить эту справку терапевту в день медицинского осмотра.