



## Мое здоровье в моих руках

Чек лист создан для наблюдения за своим здоровьем.Помнить о прохождении медицинской комиссии и диспансеризации.

### 1. Приготовить раннее подошедшие анализы

- 1.1 Узи,кровь

### 2. Пройти флюорографию

- 2.1 Прохождение комиссии

*Взять медицинскую книжку*

Встать рано,отказаться от приема пищи,что бы быть уверенной в правильном результате анализов и понять причины не домогания.