

Szanowni Państwo,

Serdecznie zapraszamy do wzięcia udziału w kolejnej Telewizyjnej akcji promocji zdrowia, organizowanej przez Telewizję Polską i Ministerstwo Zdrowia.

**16 maja 2017r. w godzinach 8:00 – 16:00 przed budynkiem B w Zakładzie Głównym, mieszkanki Warszawy w wieku 50 – 69 lat, będą miały możliwość wykonania w mammobusie badania mammograficznego.**

**Badanie nie wymaga skierowania lekarskiego, wymaga rejestracji, której można dokonać poprzez zgłoszenie telefoniczne pod nr 58 666 24 44 lub on-line [www.mammo.pl](http://www.mammo.pl). Telefonicznej rejestracji można dokonać od poniedziałku do piątku w godzinach 8:00 – 20:00 i soboty 9:00 – 15:00.**

Ponadto w holu budynku B do Państwa dyspozycji będzie pozostawał zespół specjalistów, z którymi będą Państwo mieli możliwość porozmawiania o tym, jak zapobiegać chorobom nowotworowym, w jaki sposób kontrolować własny stan zdrowia oraz jakie objawy powinny zwrócić naszą uwagę i czy wymagają skonsultowania z lekarzem. **Do skorzystania z profesjonalnej wiedzy i porady specjalistów – profilaktyków chorób nowotworowych zachęcamy zarówno Panie, jak i Panów.**

**W tym dniu również będą mogli Państwo honorowo oddać krew w ambulansie Regionalnego Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa przed budynkiem B w Zakładzie Głównym w godzinach 9:00 – 14:00.**

#### **Jak przygotować się do oddania krwi?**

- ☞ *w ciągu doby poprzedzającej oddanie krwi należy wypić ok. 2 l płynów (woda mineralna, soki)*
- ☞ *być wyspanym*
- ☞ *spożyć lekki posiłek (np. pieczywo, chuda wędlina, ser biały, dżem)*
- ☞ *wykluczyć z diety tłuszcze pochodzenia zwierzęcego: mleko, masło, kiełbasę, pasztet, śmietanę, rosół, tłuste mięso oraz jajka orzeszki ziemne i ciasta kremowe.*
- ☞ *ograniczyć palenie papierosów*
- ☞ *nie zgłaszać się do oddania krwi jeśli jest się przeziębionym (katar) lub przyjmuje leki*
- ☞ *nie przychodzić do oddania krwi po spożyciu alkoholu!*



Po przybyciu do punktu poboru krwi należy wypełnić kwestionariusz. Konieczny będzie dokument tożsamości ze zdjęciem, numerem PESEL i adresem zamieszkania. Warunkiem zakwalifikowania badanej osoby do oddania krwi jest dobry stan zdrowia. Przed pobraniem krwi konieczne jest badanie lekarskie.

Serdecznie zachęcamy do wzięcia udziału w akcji krwiodawstwa i podzielenia się bezcenną krwią oraz uczestnictwa w kampanii profilaktyki chorób nowotworowych.