附件2

**健康体检前的注意事项**

为了更准确的反映您身体的真实状况，做一次高水平、高质量的体格检查，体检前我们向您温馨提示如下：

1、准备参加体检，建议从检查前夜晚8点后避免进食或剧烈运动，保持充足睡眠。体检当日早晨应禁食、禁水。

2、体检前几天，要注意饮食，不要吃过多油腻食物及猪血、鸡血、海带、菠菜等食品，不饮酒，不要吃对肝、肾功能有损害的药物（但饮少量的清水，送服平时的药物，不会影响检查结果）。

3、体检前一天要注意休息，避免剧烈运动和情绪激动，以免影响体检结果。

4、**采血时间最迟不宜超过上午的9:00**，太晚抽血会由于体内生理性内分泌激素的影响，血液状态发生变化，虽然仍是空腹采血，但检测值容易失真（例如血糖值），失去化验的意义

5、需进行前列腺或妇科B超检查，请保持膀胱充盈（憋尿）。

6、如果您正在妊娠，请不要参加X光的检查。

7、**女性要避开经期，月经期间不要做任何体检项目**，月经干净后3—7天再做体检，体检当日，不要化妆，不要穿连衣裙、连体袜。

8、体检过程中如有问题及时与体检医生或导检护士联系，应积极配合医生的各项检查。

9、体检过程中不要擅自更改体检项目，也不要遗漏您的任何一项检查，如需要增加体检项目应主动与工作人员联系。

10、**请每一位前来体检的人员带上自己的身份证.**

11、一次健康体检未发现异常并不代表完全没有潜在疾病，若出现疾病症状，应及时就医；如有发烧、腹泻等急性疾病，应去医院相关科室就诊，体检另行安排。

仁寿汇智人力资源有限责任公司