

## เตรียมความพร้อมก่อนตรวจสุขภาพ



พร้อมตรวจสุขภาพกันหรือยังครับ..?

คุณหมอมิ เคล็ดลับการเตรียมตัวง่ายๆก่อน

ตรวจสุขภาพ มาแนะนำให้คุณตราเพชรได้ทราบกันครับ



1.นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพออย่างน้อย 6-8 ชม.

2.พนักงานตราเพชรที่อายุ 35 ปีขึ้นไป ให้งดอาหาร

อย่างน้อย 8 ชม. เนื่องจากมีผลต่อการตรวจไขมัน/น้ำตาล

3.งดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ก่อนตรวจอย่างน้อย 48 ชม.

4.งดออกกำลังกายก่อนการตรวจอย่างน้อย 30 นาที

5.สุขภาพสตรีหลีกเลี่ยงชุดชั้นในที่มีโลหะประกอบ(X-ray)

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่

ส่วนอาชีวอนามัยและความปลอดภัย โทร 288 และ 309

กรุณาตรวจใจให้ครบทุกรางการตามที่โปรแกรมกำหนด

ประชาสัมพันธ์โดย :

คณะกรรมการความปลอดภัย อาชีวอนามัยและสภาพแวดล้อมในการทำงาน

บริษัท ผลิตภัณฑ์ตราเพชร จำกัด (มหาชน)

