**体检注意事项**

**一、体检地点：**

申请**中小学、幼儿园教师资格**的人员在**包钢（集团）公司预防保健中心** 体检。

1. **体检时间：**

**申请中小学教师资格：**

包钢（集团）公司预防保健中心于 9月15日-9月30日，早8：00—11:30进行体检（**采血需在10点之前完成**）。

**三、注意事项：**

1、凡在包钢（集团）公司预防保健中心体检的人员按照体检表登记序号进行体检**（体检前认真观看体检须知）**。

**体检程序：自带体检表和身份证到一楼导诊台登记开具体检项目→一楼大厅收费处交费开始体检。**

2、由本人携带体检表到指定体检医院体检科办理体检手续。

3、凡参加体检人员必须空腹。

**4、各项检查完毕后，本人将体检表和照片粘贴页交回一楼导诊台。**

**检前须知**

体检前：

1、体检前三天注意不要吃油腻、不易消化的食物。肥肉蛋类猪血鸭血、海带、菠菜等食物。

2、体检前一天晚上8点之后不再进餐（12点之后不可饮水），保证充足睡眠；避免剧烈运动和情绪激动，以保证体检结果的准确性。

3、体检当日要进行抽血和超声检查，早晨须空腹。

4、如检查盆腔的子宫及其附件、膀胱、前列腺等脏器时，检查前需保留膀胱尿液，可在检查前2小时饮温开水1000毫升左右，检查前2-4小时内不要小便。

5、已婚女性检查妇科前需先排空尿液，经期勿做妇科检查，可预约时间再检。

**未婚女性需要做妇科检查的请咨询登记人员。**

6、着装要宽松、易于穿脱的衣服。参加DR-X光检查时，请勿穿着带有金属饰物或配件的衣物，孕妇及半年内准备怀孕的受检者非必要不做放射科检查。

7、有眼压、眼底、裂隙灯检查项目请勿戴隐形眼镜，如戴隐形眼镜请自备眼药水和镜盒。

8、体检人员需携带身份证办理体检手续。

9、待全部检查项目完毕当日，请将体检表及各科室检查报告单交回一楼导诊台。

体检中：

1、留尿标本时要空腹留晨起的中段尿，尿较新鲜，检查结果好。

2、在体检过程当中要注意的事情就是一定要积极配合医生。医生都是本着科学负责的态度进行体检的，所以我们大家不需要感到尴尬，要有积极配合的态度。

体检后：

1、体检之后要放轻松自己的心态，而且对于一些有创检查的伤口要进行积极的护理，防止感染。大家不需要对于检查结果太过于担忧，等到结果出来的时候进行分析就可以了。

2、如果检查结果反映出您的健康存在问题，请根据医生的建议和指导及时就医，并合理的安排好您目前的生活作息和习惯，保持好心态，依据建议进行运动和饮食。

3、如果您此次检查身体状况良好，请保持您良好的生活习惯，并定期进行一次全面检查。

4、我们会依据您的检查结果，对部分存在健康问题的患者进行定期跟踪指导，您会接到医院的回访电话，对您进行健康指导。

**地址：**包头市昆区阿尔丁北大街与兵工路交叉口北100米 **（包钢疗养院内 体检中心** **）**

**乘车路线：**乘31路、32路、24路、45路公交车包百超市站下车向北100米即可，或者乘39路公交车在阿尔丁北大街与兵工路口站下车即可。