

19 sierpnia 2016



# Pociąg do zdrowia

## 20 SIERPNIA 2016

Pociąg relacji Kielce - Sandomierz  
(odjazd z Kielc o godz. 7:10)

Rynek Starego Miasta w Sandomierzu  
(od godz. 10:00 do godz. 13:00)

**W czasie trwania akcji zbadasz:**

- ciśnienie tętnicze
- poziom glukozy we krwi
- poziom tlenu węgla podczas wydechu
- swoją wydolność wydechową

Otrzymasz indywidualne wskazówki  
oraz materiały edukacyjne dotyczące:

## Już jutro - pociąg do zdrowia

Pomiar ciśnienia tętniczego i stężenia glukozy we krwi, a także pomiar dwutlenku węgla w

wydychanym powietrzu można będzie sprawdzić podczas dorocznej akcji profilaktycznej organizowanej jutro przez Urząd Marszałkowski. Tym razem o profilaktyce zdrowotnej będzie można porozmawiać i wykonać podstawowe badania w... wakacyjnym pociągu do Sandomierza. Hasło tegorocznej akcji to: „Mam zdrowie pod kontrolą. Pociąg do zdrowia”.

W ferworze codziennych obowiązków często zapominamy o zdrowiu, a przypominamy sobie o nim wtedy, gdy zauważamy, że w naszym organizmie dzieje się „coś niepokojącego”. Niejednokrotnie winę upatrujemy w tempie życia i braku czasu, zapominając jak ważna jest profilaktyka i systematyczne badania. Aby zwrócić uwagę mieszkańców naszego województwa na ich stan zdrowia i zaszczerpić idee wykonywania badań profilaktycznych, proponujemy mobilną akcję profilaktyczną - „Mam zdrowie pod kontrolą. Pociąg do zdrowia”.

Już jutro, 20 sierpnia pracownicy Wojewódzkiego Ośrodka Medycyny Pracy w Kielcach przeprowadzać będą bezpłatne badania profilaktyczne wśród podróżujących wakacyjnym pociągiem do Sandomierza, a następnie wśród odwiedzających sandomierski Rynek, jak i wśród samych mieszkańców Sandomierza. Przedsięwzięcie planowane. w godzinach 7.00-13.00. Podczas akcji będą przeprowadzane następujące badania: pomiar ciśnienia tętniczego, pomiar stężenia glukozy we krwi, pomiar poziomu tlenu węgla w powietrzu wydychanym, pomiar PEF (szczytowy przepływ wydechowy), edukacje indywidualne na temat zdrowego stylu życia oraz profilaktyki chorób odtytoniowych, uczestnicy akcji otrzymają materiały edukacyjne.

Partnerami zadania są: Wojewódzki Ośrodek Medycyny Pracy w Kielcach, Świętokrzyskie Centrum Onkologii, Przewozy Regionalne sp. z o.o. Oddział Świętokrzyski z siedzibą w Skarżysku - Kamiennej, a także Urząd Miasta Sandomierz i Starostwo Powiatowe w Sandomierzu.

*Wakacyjne pociągi na trasie Kielce - Sandomierz kursują do 28 sierpnia w soboty i niedziele. Pociąg wyjeżdża z Kielc o godz. 7:10, a do Sandomierza dociera o godz. 9:41. Po drodze zatrzymuje się na stacjach: Zagnańsk, Łączna, Suchedniów, Skarżysko-Kamienna, Wąchock, Starachowice, Starachowice Wschodnie, Brody Iłżeckie, Kunów, Ostrowiec Świętokrzyski, Ćmielów, Jakubowice i Dwikozy. Powrotny pociąg odjeżdża z Sandomierza o godz. 16:55, a do Kielc przyjeżdża o godz. 19:00.*

