Ростелеком Здоровье

Правила прохождения медицинского осмотра в дистанционном формате

Техподдержка
8 800 302 14 17

Перед прохождением медицинского осмотра:

Без кофеина
За 2 часа до начала

Без курения
За 30 минут до начала

Покой
Без нагрузок и стресса

Комфорт
Сходите в туалет заранее

Внешний вид
Без масок, очков и шапок

Трезвость
Сутки без алкоголя

Препараты
Осторожно с каплями в нос

Свежесть
Без спреев для рта

- Уберите посторонних лиц из кадра
- Воздержитесь от плотной, а также острой пищи

Во время прохождения медицинского осмотра:

Молчание
Не разговаривайте, это влияет на давление

Внимание
Не закрывайте глаза и смотрите в камеру

Инструкции
Точно следуйте указаниям на мониторе

ВАЖНО!
Приказ Минздрава №266н

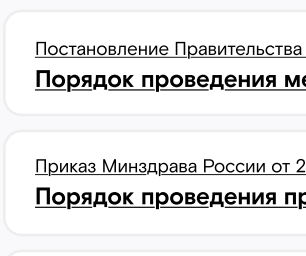
Если Ваше давление выше 139/89, а пульс выше 90, Вы можете пройти осмотр повторно

- Повторный осмотр доступен не более 2-х раз.
- Интервал: не ранее 5 мин. и не позднее 10 мин.

Факторы, влияющие на повышение давления

Факторы, которые искусственно завышают показатели давления

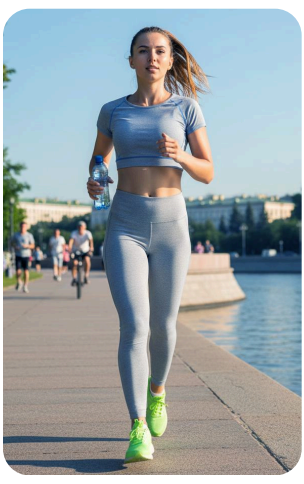
Отсутствие отдыха	0-20 мм. рт. ст.
Манжета сильно затянута	10-40 мм. рт. ст.
Манжета, зафиксирована поверх одежды	10-50 мм. рт. ст.
Разговор во время измерения	10-15 мм. рт. ст.
Полный мочевой пузырь	0-15 мм. рт. ст.
Курение за 30 минут до измерения	6-20 мм. рт. ст.
Стресс	5-40 мм. рт. ст.



Если отобразилась информация о наличии паров этанола, **обратитесь к своему руководителю** для получения информации о дальнейших действиях

Техподдержка
При неисправности оборудования или долгом ожидании, свяжитесь с представителем или технической поддержкой!

8 800 302 14 17 | stppmo@rtk-healthlab.ru



- Регулярно принимайте лекарства для снижения давления, рекомендованные врачом
- Употребляйте по 500 гр. овощей и фруктов, особенно богатых калием и магнием
- Увеличьте физическую активность
- Спите не менее 8 часов в сутки
- Ограничьте потребление крепких алкогольных напитков. Женщинам — 25 мл., мужчинам — 50 мл. в сутки
- Снизьте избыточную массу тела. Снижение веса на 5 кг. обеспечивает существенное снижение давления
- Ежедневно измеряйте давление и записывайте показатели в дневник
- Откажитесь от курения
- Ограничьте потребление поваренной соли до < 5 гр. в сутки

Классификация уровня артериального давления:

100-120/60-80	120-129/80-84	130-139/85-89	140/90 и выше
Оптимальное давление	Нормальное давление	Высокое нормальное давление	Артериальная гипертония

Артериальную гипертонию 2 степени диагностируют при уровне давления > 140/90 мм. рт. ст.

Если артериальное давление при прохождении медосмотра превышает 140/90 мм. рт. ст. или пульс выше 99 на регулярной основе, то для допуска к работе требуется пройти обследование для установления диагноза, назначения лечения, а также получения специального медицинского заключения врача.

Без этого водитель будет недопущен к работе!

Нормативно-правовые акты, регламентирующие прохождение медосмотра

Федеральный закон от 21.11.2011 № 323-ФЗ
Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации

Федеральный закон от 10.12.1995 № 196-ФЗ
О безопасности дорожного движения

Приказ Минздрава России от 30.05.2023 № 266н
О порядке проведения медицинских осмотров

Постановление Правительства РФ от 30.05.2023 № 866
Порядок проведения медосмотров с использованием медицинских изделий

Приказ Минздрава России от 28.01.2021 № 29н
Порядок проведения предварительных и периодических медосмотров

Письмо Минздрава РФ от 21.08.2003 N 2510/9468-03-32
О предрейсовых медицинских осмотрах водителей транспортных средств