

## Badania profilaktyczne

Badajmy się!  
Chorobom nie dajmy się!  
Ważne nasze działania  
Kiedy zdrowie życie nam ostania.  
Z badań korzystajmy bezpłatnie  
Całkiem fundamentalnie.  
Wykonujmy badania przesiewowe  
One ratują problemy nowotworowe.  
Morfologia OB glukoza  
To tylko cześć, a poza?  
Badanie moczu, TSH, testy, próby  
By nie doprowadzić organizmu do zguby.  
Cytologia, kolonoskopia, mammografia  
Też niech się nam przytrafia.  
Wykonujmy też badania obrazowe  
To nie działania aferowe.  
Pomiary ciśnienia i masy ciała wskazane  
Są one w pełni akceptowane.  
Umiejętnie kierujmy własnym stylem życia  
Bo choroby często atakują skrycie.  
Unikajmy czynników ryzyka  
To dobra technika.  
Kontakt z chorymi jest coraz częstszy  
Zatem obawa też może męczyć.  
Działania profilaktyczne wymagają wiedzy i determinacji  
Więc zacznijmy od siebie a nie od autoinfekcji.  
Oręż w walce w naszych rękach  
Zdrowy tryb życia to nie udręka.  
Unikajmy alkoholu i nikotyny  
I niech to będą prawdziwe czyny.  
Stosujmy szczepienia ochronne  
Wirusy będą bezbronne.  
Podnośmy swoje endorfiny  
Ciesząc się zdrowiem rodziny.  
Unikajmy ekspozycji ciała na słońce  
Mimo, że lato lubi być gorące.  
Badajmy zmiany niepokojące  
Niech emocje będą balansujące.  
Walczmy z otyłością  
Wzmożoną aktywnością.  
Pamiętajmy o picciu wody  
Nie tylko dla urody.  
Stawką jest własne życie i zdrowie  
Niech każdy się o tym dowie!  
Co z tego wynika?  
Zapamiętajmy z dobrych rad choć kęsika.  
Badajmy siebie i zmieńmy przyzwyczajenia  
Tak unikniemy zachorowania!