

Ten projekt wyjdzie Wam na zdrowie!



## „Profilaktyka łączy” projekt NFZ i KRUS

data: 9 grudnia 2024 r.  
godziny: 10:00 – 14:00

Placówka Terenowa KRUS w Łomży  
Plac Niepodległości 1

Poznaj wiek metaboliczny swojego ciała, zrób bezpłatną analizę składu ciała w mobilnym stanowisku Podlaskiego Oddziału Wojewódzkiego NFZ.

- programy profilaktyczne NFZ i MZ
- zdrowe jadłospisy z bezpłatnego portalu [Diety.nfz.gov](http://Diety.nfz.gov)
- informacje o bezpłatnych szczepieniach przeciw HPV
- materiały edukacyjne i magazyny NFZ „Ze Zdrowiem”
- instruktaż samobadania piersi i jąder
- informacje o zasadach ochrony zdrowia i życia w gospodarstwie rolnym
- konkurs „Bezpieczny Rolnik, Bezpieczna Wieś”

Na miejscu i od ręki wyrobisz Europejską Kartę Ubezpieczenia Zdrowotnego (EKUZ), z którą podróże po Unii Europejskiej będą bezpieczne.



## Zapraszamy na spotkanie!



Bezpieczny Rolnik  
Bezpieczna Wieś

Założ konto w eKRUS i korzystaj z usług online.



Na kanale YouTube Akademia NFZ zobaczysz m.in.

- filmy edukacyjne z cyklu Zdrowie na pierwszym planie
- plany treningowe

Na Fanpage'u Akademia NFZ znajdziesz:

- codziennie nowe wiadomości o profilaktyce chorób i zdrowym stylu życia.

Na stronie [www.gov.pl/krus](http://www.gov.pl/krus)

- m.in. materiały dotyczące bezpiecznej pracy w rolnictwie.

Warto śledzić portale, kanały i media społecznościowe NFZ i KRUS