

التحضير للفحص الحراري:

من أجل موثوقية الاختبار ، من المهم جدًا متابعة النقاط التالية: إذا لم يكن ذلك ممكنًا لأي سبب ، فيرجى إخبارنا بذلك.

في اليومين السابقين للفحص الحراري:

- لا تشمس ، لا تذهب إلى حمام بخار أو ساونا ، لا تشمس اصطناعي ؛ (لا تستخدم أي أشعة تحت الحمراء).

اليوم السابق للفحص الحراري:

- ممنوع التدليك / تقويم العظام / الوخز بالإبر / التصريف اللمفاوي ، إلخ.
- لا تستخدم أكياس الثلج أو اللصقات الحرارية أو مراهم / بخاخات التبريد / التدفئة.
- تجنب تدريب رياضي ثقيل.
- تجنب الوجبات الثقيلة.

في يوم الفحص الحراري:

- إزالة الخواتم / المجوهرات / القلادة ، ثقب.
- لا تضع المراهم أو البخاخات أو الزيوت على الجلد.
- تجنب المكياج الثقيل ، والمنتجات التي تحتوي على زيوت على الجلد ، فهذا يؤثر على القياس.
- تجنب التمارين الشاقة.
- لا تحلق!
- لا ترتدي ملابس ضيقة (لا ترتدي حمالة صدر).

3 ساعات قبل الفحص:

- لا تستحم بماء دافئ.
- لا تدخن.

- ممنوع مضغ العلكة والمشروبات الكحولية والشاي / القهوة (وغيرها من المشروبات التي تحتوي على الكافيين ، مثل الكولا / ريد بول).
- لا تتصل بالهاتف على الأذن.
- إذا كان الجو مشمسًا. لا تقود ونافذة السيارة مفتوحة !!
- عند استخدام المنفاخ في السيارة ، لا تركزه مباشرة على الجسم!

مهم:

- قد تكون درجة الحرارة حوالي 23 درجة مئوية في المبنى ، ضع ذلك في اعتبارك ، خاصة في فصل الشتاء ، بحيث يمكنك ارتداء عدة طبقات من الملابس التي يمكن خلعها إذا شعرت بالدفء الشديد في غرفة الانتظار ، وتجنب التعرق!
- لا تغسل يديك بالماء البارد قبل الفحص مباشرة ، على سبيل المثال. بعد استخدام المرحاض ، من الأفضل استخدام مناديل مبللة للأطفال خالية من الكحول لتنظيف اليدين قبل إجراء الفحص الحراري.

أثناء الفحص:

- لا تحك أو تضع يديك على جسدك.
- قبعات السباحة وعدم وجود نظارات.
- معانقة الموافقة المسبقة عن علم في فحص كامل للجسم ، يجب أن يكون الجزء العلوي من الذراع هو المؤلم وإلا يُنصح بوضع الطرف العلوي المهيمن فوقها.

إذا كان لديك أي أسئلة ، فيرجى إخبارنا بذلك!