

СОГАЗ-Мед напоминает: профилактика – лучшая защита от простудных заболеваний

Зимний период ассоциируется у нас не только с Новым годом и веселыми гуляниями, но, к сожалению, и с простудными заболеваниями. По статистике, более половины жителей страны переносят ОРВИ или грипп в разгар сезона от 1 до 3-х раз.

Специалисты страховой компании «СОГАЗ-Мед» подготовили несколько простых советов по профилактике простудных заболеваний:

- 1) Сезонная вакцинация от гриппа, сделанная заблаговременно, – важная и наиболее эффективная мера профилактики вирусных заболеваний.
- 2) Основными путями проникновения вирусов в организм являются слизистые носа, рта и глаз. Поэтому, находясь в общественных местах, не будет лишним использование одноразовых медицинских масок. Маску необходимо менять не реже чем через 2-3 часа.
- 3) Хорошей привычкой будет промывание пазух носа солевым раствором дважды в день - утром и вечером. Раствор можно приготовить самостоятельно или приобрести в аптеке.
- 4) Для профилактики ОРВИ также используются эфирные масла: мята, эвкалипт, шалфей, можжевельник. Пару капель можно нанести на платочек. При испарении они оказывают антисептическое, иммуностимулирующее и противовоспалительное действие.
- 5) Помимо воздушно-капельного пути заражения следует помнить о контактном: через дверные ручки, поручни, деньги и т.д. Возьмите за правило чаще мыть руки и использовать антисептические гели и влажные салфетки.
- 6) В сезон простудных заболеваний рекомендуется употреблять больше продуктов, богатых антиоксидантами и витаминами групп А, С и Е.
- 7) Не забывайте об увлажнении и проветривании воздуха дома и в офисе, так как вирусы любят сухой воздух.
- 8) Пейте больше жидкости.
- 9) Чаще совершайте прогулки на свежем воздухе, желательно в парке или в лесу.

Если вы почувствовали, что простудились – не стоит переносить болезнь «на ногах» или выходить на работу при первых признаках ухудшения. Ведь именно болеющие люди становятся источником заражения окружающих. Помимо этого, есть риск получить осложнения в виде пневмонии, бронхита, гайморита, отита и т.п.

СОГАЗ-Мед напоминает: не занимайтесь самолечением! Помните о необходимости своевременного обращения к участковому врачу с полисом ОМС. Правильное лечение может назначить только квалифицированный специалист.

Если Вы застрахованы в компании СОГАЗ-Мед и у Вас возникли вопросы, связанные с получением медицинской помощи в системе ОМС или качеством оказания медицинских услуг, обращайтесь к страховым представителям по круглосуточному телефону контакт-центра 8-800-100-07-02 (звонок по России бесплатный). Подробная информация на сайте www.sogaz-med.ru.