

СОГАЗ-Мед о том, как защититься от заражения COVID-19

Защитить себя на 100% от вируса невозможно, но если соблюдать определенные правила, то можно существенно снизить риск заражения:

- 1) Чаще мойте руки с мылом, используйте дезинфицирующие средства. Желательно носить их с собой, чтобы в любой ситуации вы могли очистить руки;
- 2) Носите с собой одноразовые салфетки и всегда прикрывайте нос и рот, когда вы кашляете или чихаете, и обязательно утилизируйте их после использования;
- 3) На работе и дома регулярно очищайте поверхности и устройства, к которым прикасаетесь (клавиатура, оргтехника общего пользования, экран смартфона и т.д.)
- 4) Чаще проветривайте помещение;
- 5) Старайтесь не касаться рта, носа или глаз немытыми руками;
- 6) Находясь в людных местах максимально сократите прикосновения к находящимся в этих местах поверхностям и предметам, и не касайтесь лица;
- 7) Избегайте приветственных рукопожатий и поцелуев в щеку, пока эпидемическая ситуация не стабилизируется;
- 8) Воздержитесь от посещения общественных мест: торговых центров, спортивных и зрелищных мероприятий, транспорта в час пик;
- 9) Носите медицинские маски и перчатки (доказано, ношение масок снижает риск заболевания вирусными инфекциями, которые передаются воздушно-капельным путем; для больных ОРВИ ношение маски обязательно).

Помните, заразиться коронавирусом рискуют люди всех категорий и возрастов, однако, как и в случае других ОРВИ, дети и лица старше 65 лет с ослабленной иммунной системой, а также люди с хроническими заболеваниями - в зоне риска тяжёлого течения болезни.

Сейчас особенно важно выполнять рекомендации специалистов, центральных и местных органов здравоохранения, а также организации, в которой вы работаете, по защите себя и окружающих, так как у центральных и местных органов здравоохранения имеется самая актуальная информация о динамике заболеваемости. Они могут выдать наиболее подходящие рекомендации о мерах индивидуальной защиты для жителей вашего района проживания.

СОГАЗ-Мед желает вам здоровья и напоминает, что по всем вопросам порядка получения медицинской помощи в рамках системы ОМС застрахованные граждане всегда могут обратиться к страховому представителю по телефону круглосуточного контакт-центра 8-800-100-07-02 (звонок по России бесплатный) или уточнить информацию на сайте www.sogaz-med.ru.