

Эксперты Дирекции обязательного медицинского страхования в Москве АО «МАКС-М» напоминают о ряде простых и бесплатных мер, которые позволят чувствовать себя защищенными в пик вирусной активности.

В рамках Программы государственных гарантий бесплатного оказания медицинской помощи в г. Москве, жители столицы могут пройти бесплатную вакцинацию от гриппа в прививочных пунктах своей поликлиники.

Для того чтобы избежать простудных заболеваний, нужно стараться чаще бывать на свежем воздухе, но одеваться по погоде, чтобы не допустить переохлаждения организма. По возможности, не посещать места большого скопления людей, пользоваться защитными масками, которые помогут создать преграду для распространения вируса.

В осенне-зимний период нужно употреблять в пищу больше овощей и фруктов, богатых витамином С, чаще проводить влажные уборки и проветривание помещений, и, конечно, соблюдать правила личной гигиены. Самый простой и доступный метод борьбы с бактериями – мытьё рук с мылом.

Профилактика обязательно будет эффективной, если заниматься ей своевременно.

Если вы всё-таки заболели — без промедления обратитесь к своему лечащему врачу, не забыв взять с собой полис ОМС. Он гарантирует полный комплекс медицинских услуг: вызов врача на дом, консультации и осмотры врачами-специалистами, лабораторную и инструментальную диагностику, профилактические мероприятия, при необходимости, оказание стационарной и реабилитационной помощи.

Подробнее о порядке получения полиса ОМС единого образца, программах профилактических мероприятий можно узнать, обратившись в консультативно-диспетчерский отдел Дирекции обязательного медицинского страхования в Москве АО «МАКС-М», по бесплатному федеральному номеру 8(800) 333-60-03.

Источник: Википедия страхования, 28.11.2017