

Исх. №3624 от 03.09.2015 г.

Клиентам АСК «ИНГО Украина»

Уважаемые клиенты,

Выражаем Вам свое уважение и благодарим за то, что Вы выбрали АСК «ИНГО Украина» в качестве провайдера услуг добровольного медицинского страхования.

В связи с лесными пожарами предлагаем Вам ознакомиться со следующими рекомендациями:

1. Свести к минимуму пребывание на открытом воздухе, особенно утром. Не делать пробежек и прогулок.
2. Рекомендуются употреблять кисломолочные продукты, подсоленную и щелочную воду. Ограничьте употребление сладкой газированной воды.
3. При усилении запаха гари рекомендуется надевать защитные маски. Особенно это касается пожилых людей, и тех, кто страдает диабетом, сердечно-сосудистыми заболеваниями, хроническими заболеваниями легких, аллергией. В помещениях рекомендовано проводить влажную уборку как минимум два раза в день.
4. По возможности, несколько раз в день принимать душ.
5. Чаще промывать нос и горло подсоленной водой.
6. В еде предпочтение стоит отдавать фруктам и овощам, другим блюдам, богатым на минеральные вещества.
7. Не употреблять алкоголь и не курить. Это провоцирует обострение хронических заболеваний дыхательной и сердечно-сосудистой системы.
8. Пользоваться помещениями, где есть очистка воздуха и работают кондиционеры.
9. В случае появления одышки, кашля и ухудшения общего состояния, просим обращаться за медицинской помощью.

Будьте здоровы!

С уважением,

Заместитель Председателя Правления
АСК «ИНГО Украина»



Геннадий Мысник