

**Офисы МСК «Медика-Восток» в г. Красноярске:
с 8.00 до 17.00 ч.**

- ул. Кольцевая, 5, тел. 236-57-13, 236-57-12 (р-н Предмостной площади),
8.00 – 18.00
- пр. им. газ. «Красноярский рабочий», 150, каб. 115, тел. 213-28-68
(Судоремонтный завод), **сб. 9.00 – 11.00**
- пр. им. газ. «Красноярский рабочий», 78а, тел. 262-30-50
(около Городской поликлиники № 12)
- пр. им. газ. «Красноярский рабочий», 27, стр. 74, каб. 319,
тел. 252-53-39 (ТЦ «МЕГА»), **10.00 – 18.30**
- ул. Судостроительная, 26а, тел. 276-96-55 (ост. «Школа»)
ул. Мичурина, 39, тел. 235-83-03 (угол с ул. Павлова, 3)
ул. Читинская, 6, тел. 299-47-95 (район рынка «Черемушки»)
ул. Дзержинского, 26, офис 203а, тел. 211-51-25
(рядом с ТЦ «КВАНТ», в здании с магазином «Красный Яр»)
ул. Робеспьера, 19, тел. 221-02-37 (район Красной площади)
ул. Партизана Железняк, 46, каб. 2, тел. 220-19-15
(напротив Мед. академии, сразу около перехода)
ул. Шумяцкого, 2а, офис 19, тел. 275-04-20 (ТЦ «МАХАОН»),
10.00 – 18.30
- ул. Телевизорная, 1, стр. 9, офис 3-01, тел. 290-02-67 (ТЦ «МиксМакс»),
10.00 – 18.30

**Филиалы и представительства МСК «Медика-Восток»
в районах и городах края: с 8.00 до 17.00 ч.**

- п. Абан, ул. Советская, 81, тел. 8 (39163) 22-5-25
- г. Ачинск, 4 м/район, 12, тел. 8 (950) 433-89-57, **8.00 – 17.00**
- п. Березовка, ул. Парковая, 11, тел. 8 (39175) 2-14-85
- п. Большая Мурта, ул. Садовая, 3, тел. 8 (39198) 3-21-00
- г. Боготол, ул. Кирова, 5, тел. 8 (39157) 2-39-00
- п. Емельяново, ул. Московская, 159а, тел. 8 (39133) 2-44-43
- п. Кедровый, ул. Гвардейская, 5а, тел. 8 (39133) 2-81-42, **9.00 – 18.00**
- г. Енисейск, ул. Кирова, 87, тел. 8 (902) 925-57-80
- с. Ермаковское, ул. Ленина, 82, тел. 8 (39138) 2-41-07
- г. Игарка, ул. Карла Маркса, 45, тел. 8 (39172) 2-30-76, **9.00 – 17.00**
- г. Канск, ул. 30 лет ВЛКСМ, 21, тел. 8 (39161) 2-35-52, **сб. 9.00 – 11.00**
- г. Канск, ул. 40 лет Октября, 62, стр. 4, пом. 39, бутик 85, **сб. 9.00 – 11.00**
- п. Курагино, ул. Партизанская, 144, тел. 8 (39136) 2-24-29
- с. Каратузское, ул. Куйбышева, 3, тел. 8 (39137) 22-7-84, **8.00 – 16.00**
- п. Козулька, ул. Пролетарская, 51, тел. 8 (39154) 2-14-64, **8.00 – 12.00**
- г. Лесосибирск, ул. Победы, 46, тел. 8 (902) 922-09-17
- г. Минусинск, ул. Абаканская, 55, тел. 8 (39132) 2-98-10,
8.00 – 18.00, сб. 9.00 – 11.00
- п. Новоселово, ул. Театральная, 7, тел. 8 (39147) 99-2-69
- г. Сосновоборск, ул. Ленинского комсомола, 21, тел. 8 (39131) 2-26-49
- с. Сухобузимское, ул. Комсомольская, 33, тел. 8 (39199) 2-17-66
- с. Тюхтет, ул. Советская, 9, тел. 8 (39158) 2-14-08, **8.00 – 16.00**
- п. Туруханск, ул. Почтовая, 12, тел. 8 (39190) 45-2-99, **9.00 – 17.00**
- п. Тура, ул. Увачана, 13а, тел. 263-63-55 соед. 3-19-09
- с. Ванавара, ул. Суворова, 48, тел. 263-63-80 соед. 3-12-84, **9.00 – 17.00**
- с. Байжит, ул. Увачана, 11, тел. 8 (39178) 2-16-70, **9.00 – 17.00**
- г. Ужур, ул. Кирова, 42, тел. 8 (39156) 2-88-22
- г. Шарыпово, мкр. Пионерный, 27/2, тел. 8 (39153) 2-20-96, 8 (902) 922-56-75
- п. Дубинино, ул. Пионеров КАТЭКа, 17а, тел. 8 (902) 922-68-16
- п. Шушенское, 2 м/район, 15, тел. 8 (39139) 3-12-65

«Медика-Восток» – это 20-летний опыт работы, стабильный коллектив и надежный защитник Ваших прав.

УВАЖАЕМЫЕ КРАСНОЯРЦЫ!

Для Вас работают Центры здоровья
(оплата осуществляется через систему ОМС)

- 1. ул. Семафорная, 255, каб. 8 (ГБ № 3)**
(для населения, прикрепленного к ГП № 3, ГБ № 3, ГП № 12).
Предварительная запись по тел.: **236-24-84, 213-85-73**,
Проезд автобусами №№ 90, 65, 92, остановка «Библиотека»
Время работы с 8-00 до 17-00, кроме субботы и воскресения.
 - 2. ул. Павлова, 4, стр. 7, 3 этаж (ГП № 1)**
(для населения, прикрепленного к ГП № 1, ГП № 6, ГБ № 5).
Запись по телефону **237-19-42**
Проезд автобусами №№ 55, 89, 79, остановка «Поликлиника»
Время работы с 8-00 до 18-00, кроме субботы и воскресения.
- Центры работают с жителями, не состоящими на диспансерном учете по заболеванию в поликлинике.**

При посещении Центра здоровья после комплексного обследования, при выявлении факторов риска заболеваний, врачом Центра здоровья будет разработана индивидуальная программа по устраниванию факторов риска. По показаниям назначаются занятия в зале ЛФК, на велотренажере, тематической школе здоровья.

Комплексное обследование в центре включает:

1. Измерение роста, веса, пульса, артериального давления.
2. Определение уровня сахара, холестерина в крови.
3. Скрининг-оценка уровня психофизиологического и соматического здоровья, функциональных и адаптивных резервов организма на аппаратно-программном комплексе.
4. Ангиологический скрининг.
5. Компьютерная спирометрия (оценка функций дыхательной системы).
6. По показаниям: проводится биоимпедансметрия (определение соотношения жировой, белковой массы и воды в организме), пульсоксиметрия (насыщение периферической крови кислородом), определение карбоксигемоглобина в выдыхаемом воздухе (для «курильщиков»).
7. Консультация врача Центра здоровья.

Для посещения Центра здоровья необходимо наличие полиса ОМС. Посещение Центра для пациента является бесплатным.

Выявить факторы риска заболеваний вы можете при проведении бесплатной дополнительной диспансеризации работающих граждан (1 раз в 2–3 года)

Позаботьтесь о своем здоровье и здоровье своих близких ЗАРАНЕЕ!

НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ ВРАЧА–СПЕЦИАЛИСТА

**ЕСЛИ ВЫ БОЛЕЕТЕ ИЛИ У ВАС ХРОНИЧЕСКОЕ
ЗАБОЛЕВАНИЕ:**

- посещайте регулярно своего врача, соблюдая сроки, назначенные врачом;
- соблюдайте рекомендации врача; если Вам что-то неясно, не стесняйтесь, уточните неясности у своего врача;
- принимайте лекарственные препараты только по назначению врача;
- помните, что любое лекарство применяется для лечения в определенных минимальных дозах и его сочетание с другими лекарствами возможно только после консультации с Вашим врачом;
- в экстренных случаях вызывайте врача на дом или вызывайте скорую помощь;

➔ **Если у Вас возникли проблемы или вопросы при обращении за медицинской помощью в медицинское учреждение, обратитесь к заведующей отделением или заместителю главного врача.**

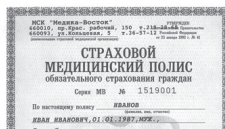
➔ **Если Вы не смогли разрешить проблему, обращайтесь на «горячую» линию в свою страховую медицинскую организацию.**

Телефон «горячей» линии МСК «Медика-Восток»
8-800-350-99-50 (звонок бесплатный)

Сайт www.mvostok.ru

ПОМНИТЕ!

Полис ОМС подтверждает Ваше право на получение бесплатной медицинской помощи в объеме и на условиях Программы ОМС.



В соответствии со ст. 16 ФЗ № 326 «Об обязательном медицинском страховании в РФ» Вы имеете право выбора страховой медицинской организации 1 раз в течение календарного года не позднее 1 ноября

НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ ВРАЧА–СПЕЦИАЛИСТА

МСК «Медика – Восток»

1. Некоторые советы по сохранению здоровья и предупреждению заболеваний
 - двигательная активность
 - здоровое и правильное питание
 - преодоление вредных привычек
 - повышение стрессоустойчивости
2. Центры здоровья ждут тех, кто не состоит на диспансерном учете по заболеванию в поликлинике
3. Рекомендации для тех, кто уже имеет заболевания

8-800-350-99-50
(звонок бесплатный)

e-mail: mvostok@krsn.ru
сайт: www.mvostok.ru

Необходима консультация
врача–специалиста

ПАМЯТКА
ЗАСТРАХОВАННОМУ ПО ОМС



ОСНОВНЫЕ ФАКТОРЫ РИСКА РАЗВИТИЯ ЗАБОЛЕВАНИЙ:

- гиподинамия,
- неправильное питание,
- вредные привычки (курение, алкоголь),
- стрессы.



1. Гиподинамия – причина развития заболеваний сердечно-сосудистой системы, в частности инсульта, ожирения, сахарного диабета, остеопороза и многих других заболеваний. Чтобы избежать развития гиподинамии, необходимо как можно больше двигаться.



«Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье и полноценную радостную жизнь».

Гиппократ

2. Здоровое питание – залог полноценной физической и духовной жизни человека.

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА:

- помните, что пища должна быть разнообразной, включать мясные, рыбные и кисломолочные продукты, хлеб и крупы, овощи и фрукты;
- регулярно питаться. Лучше есть чаще (4–5 раз в день), но понемногу и в одно и то же время, ужинать не позже, чем за 2–3 часа до сна;
- не переедать: есть столько еды, сколько необходимо, чтобы восстановить энергетические затраты организма;
- соблюдать пищевой баланс: в повседневном рационе жиры должны составлять не более 30%, белки — 15%, углеводы — 55%;
- стараться употреблять свежие продукты, больше овощей и фруктов; готовить пищу лучше на пару, путем отваривания, запекания;
- уменьшить потребление жиров, масел, соли, сахара;
- есть сладости в меру и не чаще 1 раза в день.

Помните, что Вашему организму необходима жидкость, и лучшее средство утоления жажды – кипяченая, фильтрованная или негазированная вода.

ПОЛЕЗНЫЕ ЗАМЕНЫ В ПИТАНИИ ДЕТЕЙ:

- Яблоко и груша – вместо конфеты
- Печенье – вместо шоколадного батончика
- Молоко – вместо газированных напитков
- Ломтики свежей или подсушенной моркови – вместо сухариков
- Сухофрукты или орехи – вместо чипсов.



Узнай больше о том, как быть здоровым на www.takzdorovo.ru, а также по телефону **8-800-2000-200** (звонок бесплатный) Здоровая Россия

3. Отказ от вредных привычек

- Курение вызывает развитие рака ротовой полости, гортани, глотки, легкого, пищевода, поджелудочной железы, почек и мочевого пузыря, желудка, шейки матки, лейкемии, атеросклероза, коронарной болезни сердца, инсульта, аневризмы аорты, инфаркта миокарда, катаракты;
- Сигареты с низким содержанием смолы и никотина не являются безопасными;
- После хирургических операций у курящих людей чаще развиваются осложнения, связанные с плохим заживлением ран и респираторными заболеваниями;
- Курение в подростковом возрасте приводит к недоразвитию легких и снижению их функции уже в молодом возрасте, развитию хронического кашля, хрипов в легких и бронхиальной астмы у детей и подростков.

! БРОСИТЬ КУРИТЬ НЕПРОСТО, НО МОЖНО !

Каждый курильщик, поставивший перед собой задачу БРОСИТЬ КУРИТЬ, ДОБЬЕТСЯ УСПЕХА!

- Со дня отказа от курения – ни одной затяжки! (выбросьте пепельницы, зажигалки и все сигареты)
- Не допускайте курения в своей машине и дома
- Обеспечьте себе поддержку и одобрение окружающих
- Найдите еще кого-то, кто хочет бросить курить (вместе легче)
- Исключите то, что вызывает у Вас желание закурить.

Курильщикам с высокой степенью никотиновой зависимости часто требуется несколько попыток, чтобы бросить курить окончательно.

4. Стресс – это состояние человека, которое возникает как реакция на любые события или требования, с которыми человеку трудно или невозможно справиться.

Стрессы большой силы или длительный хронический стресс могут стать причиной «выхода из строя» наиболее ослабленных систем организма и способствовать развитию и прогрессированию различных заболеваний.

10 СОВЕТОВ ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРЕССА И ПОВЫШЕНИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ:

- **Старайтесь замедлить темп Вашей жизни** (заранее планируйте рабочий день; чередуйте периоды интенсивной работы с полноценным отдыхом).
- **Выспайтесь!** Взрослому человеку в среднем необходимо **7-8 часов сна** в сутки.
- **Не кушайте на ходу:** завтрак, обед и ужин должны стать временем отдыха.
- **Не пытайтесь снять стресс с помощью табака или алкоголя** – пострадает только здоровье, сам стресс и проблемы не уйдут.
- **Снимите напряжение физкультурными занятиями**, особенно связанными с водой (аквааэробика).
- **Старайтесь отвлечься**, переключившись на занятия, которые у Вас вызывают положительные эмоции (прогулка на природе, чтение, посещение театра и др.).
- **Сосредоточьтесь на позитивном:** обстоятельства Вашей жизни зачастую лучше, чем Вам кажется, когда Вы расстроены
- **Ежедневно отводите немного времени для релаксации:** сядьте в удобное кресло, включите музыку, закройте глаза и представьте, что Вы на берегу моря
- **Нет возможности изменить обстоятельства жизни – измените свое отношение к ним**
- **Следите за своим настроением**, как за внешним видом, относитесь к своей раздражительности и вспыльчивости, как к источнику болезней. Доброжелательное выражение лица и улыбка улучшат Ваше настроение и отношение к Вам окружающих.