

Зима традиционно ассоциируется с праздниками, снежными прогулками и атмосферой уюта, однако именно в этот период возрастает количество травм, случаев обморожений и сезонных заболеваний. Страховая компания «Абсолют Страхование» напоминает: холодное время года требует внимательности, правильной подготовки и своевременно оформленных страховых полисов.

Одна из самых частых зимних угроз – падение на льду. Скользкие тротуары ежегодно приводят к переломам, растяжениям и ушибам, а больше всего страдают голеностопы, запястья и позвоночник. Чтобы снизить риск травм, важно выбирать обувь с хорошей противоскользкой подошвой, ходить аккуратно и держать руки свободными. Если травма все же произошла, необходимо обеспечить покой, приложить холод и обратиться к врачу при подозрении на перелом.

Не менее опасны обморожение и переохлаждение, которые чаще всего поражают пальцы рук и ног, нос и уши. Теплая многослойная одежда, головной убор, контроль состояния кожи и отказ от алкоголя на морозе помогают избежать серьезных последствий. При первых признаках обморожения важно согреваться постепенно, а при сильных симптомах — немедленно обращаться за медицинской помощью.

Зимой также увеличивается количество случаев ОРВИ, гриппа и коронавирусной инфекции — вирусы активно распространяются в закрытых помещениях. Вакцинация, гигиена рук, регулярное проветривание, поддержание иммунитета и ограничение контактов с заболевшими помогают снизить риск заражения. При первых симптомах рекомендуется оставаться дома, пить больше жидкости и не заниматься самолечением антибиотиками, а при ухудшении состояния — вызывать врача.

В зимний период особенно важно убедиться, что ваши страховки актуальны. Полис обязательного медицинского страхования обеспечивает доступ к базовой медицинской помощи и покрывает лечение большинства распространенных зимних заболеваний и травм. Добровольное медицинское страхование позволяет получить помощь быстрее и комфортнее, включая консультации узких специалистов и исследования без ожидания. Страхование от несчастных случаев обеспечивает финансовую защиту при травмах и особенно актуально для активных людей, пожилых и тех, кто проводит много времени на улице. Для путешественников необходима туристическая страховка, которая покрывает медицинскую помощь за границей и риски зимних видов спорта.

Андрей Кобельков, руководитель управления медицинского сопровождения «Абсолют Страхование», отмечает: «Каждый зимний сезон мы фиксируем рост обращений, связанных как с сезонными травмами, так и с простудными заболеваниями. Мы рекомендуем не только внимательнее относиться к своему здоровью и соблюдать профилактические меры, но и заранее проверять актуальность страховых полисов. Правильно подобранная страховка помогает избежать лишнего стресса и получить помощь максимально быстро — будь то травма на льду или вирусная инфекция. Берегите себя зимой — крепкого здоровья и безаварийных прогулок!»

Википедия страхования, 02.12.2025 г.