

«Всемирный день здоровья»

Для сведения граждан

7 апреля ежегодно отмечается Всемирный день здоровья. Эта дата призвана напомнить, что вести здоровый образ жизни — не так уж сложно, как кажется, зато очень полезно. Для этого нужно соблюдать несколько основных принципов, которые каждый легко может использовать в повседневной жизни.

Здоровый и правильный сон – залог хорошего дня и прекрасного настроения. Чтобы добиться крепкого, глубокого и полезного для организма сна, соблюдайте некоторые правила:

- чтобы выспаться взрослому человеку необходимо 8 часов. Ложиться лучше в десять-одиннадцать вечера. В это время организм расслабляется и легко можно уснуть.
- перед сном нужно проветрить помещение. Также необходимо позаботиться и о температуре воздуха – в комнате должно быть прохладно (оптимальная температура для сна должна составлять +20-22 градуса).
- для здорового сна ложиться спать и просыпаться полезней всего в одно и то же время.

Режим дня – необходимый момент планирования собственной жизни. Рассмотрите свой режим дня по частям, с утра до ночного сна. Все 24 часа в сутки распределяются таким образом: 8 часов работы, 8 часов отдыха (но обязательно и активного) и 8 часов сна. Должно быть отведено время для физкультуры, водных процедур, прогулок на свежем воздухе. Проанализируйте свой режим дня, научитесь ценить время и использовать его для улучшения своего здоровья.

Здоровый образ жизни невозможно представить без утренней зарядки, которая приведет ваш организм в работоспособное состояние, устранив сонливость и вялость, поднимет настроение. Упражнения для утренней зарядки нужно подбирать с особой тщательностью. Отдавайте предпочтение упражнениям на гибкость, подвижность и дыхание. Утренняя зарядка должна проходить в медленном темпе без резких движений.

Вести здоровый образ жизни – это значит соблюдать основные правила здорового питания.

1. Питайтесь 4-5 раз в течение дня, желательно в одно и то же время.
2. Используйте в своем рационе разнообразную пищу. В ежедневном меню должны присутствовать продукты из разных пищевых групп.
3. Ежедневно включайте в рацион молоко и молочнокислые продукты, предпочтительно с малым содержанием жира, с наличием добавок, таких как бифидобактерии (бифидокефир, биопростокваша и др.). Минимум 2 раза в неделю ешьте натуральный творог.
4. Старайтесь заменить жирные виды мяса и мясопродуктов, в т.ч. высококалорийные колбасные изделия, на тощие сорта мяса, рыбу, птицу, яйца и бобовые.
5. Ежедневно съедайте большое количество овощей, фруктов, соков, желательно 3-5 разных цветов. Каждому цвету соответствует определенный набор полезных компонентов.
6. Старайтесь ограничить количество употребляемой соли, употребляйте только йодированную соль.
7. Ограничьте употребление сахара, кондитерских изделий, сладких, особенно газированных напитков, исключите употребление карамели.
8. В течение дня старайтесь пить больше чистой воды. вода способствует выведению вредных токсинов из организма и необходима для нормального пищеварения.
9. Отдавайте предпочтение блюдам, приготовленным на пару, отварным и запеченным кулинарным изделиям.
10. При покупке продуктов обязательно обращайте внимание на срок годности.

Откажитесь от вредных привычек! Отказаться от вредных привычек всегда не просто, но представить здоровый образ жизни с вредными привычками еще сложнее. Курение и алкоголь отрицательно отражаются на трудовой и творческой деятельности человека, влекут за собой заболевания и социальное неблагополучие человека.

Спорт – залог красоты и здоровья! Регулярные занятия физкультурой являются залогом здоровья и долголетия. Физически активные люди меньше подвержены различным депрессивным состояниям, и не страдают бессонницей. Важно подобрать такой вид спорта, который подойдет Вам не только физически, но и будет приносить удовольствие.

Пусть здоровый образ жизни станет Вашим стилем жизни!

О подготовке к сезону активности клещей.

Ежегодно с наступлением тепла ожидается появление клещей – переносчиков различных инфекционных заболеваний: клещевого вирусного энцефалита, иксодового клещевого боррелиоза, туляремии, клещевых риккетсиозов, гранулоцитарного анаплазмоза человека (ГАЧ), моноцитарного эрлихиоза человека (МЭЧ).

Обращаем Ваше внимание, что вся территория Вологодской области является эндемичной по инфекциям, передающимся с укусами клещей.

По результатам многолетних наблюдений первые укусы клещей регистрируются в середине апреля, первый пик укусов клещей приходится с середины мая до середины июня, второй с начала августа до конца сентября. Хотя в каждом году ситуация индивидуальна. Все зависит от погодных условий, среднесуточных температур и уровня выпадения осадков.

Наиболее эффективным средством защиты от клещевого вирусного энцефалита является вакцинация, которая проводится до сезона активности клещей.

Ежегодно профилактические прививки проводятся лицам, чья профессиональная деятельность связана с пребыванием в эндемичных территориях (лесники, нефтяники, геологи, строители и другие категории работников).

Курс вакцинации состоит из 2-х внутримышечных инъекций с наиболее оптимальным интервалом между ними 5-7 месяцев, последняя прививка делается не позднее, чем за 2 недели до выхода на природу. Ревакцинацию проводят однократно через год после завершённой вакцинации, последующие отдалённые ревакцинации проводят каждые три года однократно. Для тех, кто не успел привиться осенью, возможно проведение вакцинации по экстренной схеме. Оптимальная иммунная защита может быть достигнута, если выполнен полный курс вакцинации!

В целях предотвращения укусов и предупреждения заражения населения инфекционными заболеваниями, передающимися клещами, ежегодно проводятся акарицидные обработки на территориях высокого риска заражения людей (парков, скверов, летних оздоровительных учреждений для детей, детских площадок, кладбищ и др.). При подготовке к открытию детских (летних) оздоровительных учреждений особое внимание уделяется акарицидной обработке их территорий. Эффективность таких обработок будет выше, если перед этим провести расчистку территории, убрав мусор, прошлогоднюю траву и сухие ветки.

С началом сезона активности клещей необходимо соблюдать меры неспецифической профилактики клещевых инфекций. Одной из важнейших остаётся индивидуальная защита людей, включающая выполнение самых простых и доступных мер:

- применение специальных защитных костюмов. Рекомендуются одеваться таким образом, чтобы предотвратить заползание клещей под одежду: носить однотонную и светлую одежду (на светлом фоне легче заметить клеща); брюки заправлять в сапоги, гольфы или носки с плотной резинкой; верхнюю часть одежды заправлять в брюки; манжеты рукавов должны плотно прилегать к руке; на голову необходимо надевать капюшон, пришитый к рубашке или заправлять волосы под головной убор;
- обработку одежды специальными аэрозольными химическими средствами – акарицидными (убивающими клещей), репеллентными (отпугивающими клещей) или акарицидно-репеллентными (отпугивающими и убивающими одновременно);
- проводить поверхностные само- и взаимоосмотры одежды и тела, так как клещ редко впивается сразу, некоторое время (от получаса до нескольких часов) он ползает, выбирая место укуса. Проводить осмотры следует каждые 15-20 мин, обращая внимание на волосистые части тела, кожные складки.

В случае присасывания клеща необходимо в максимально короткие сроки обратиться за медицинской помощью для его удаления и исследования на наличие вируса клещевого энцефалита и решения вопроса о назначении экстренной иммунопрофилактики.

Берегите себя, соблюдайте меры профилактики!

Итоги «горячей линии» по защите прав потребителей.

Для граждан (потребителей)

Специалистами территориального отдела Управления Роспотребнадзора по Вологодской области в Сокольском, Усть-Кубинском, Вожегодском, Сямженском, Харовском, Верховажском районах (далее – территориальный отдел) в период с 09 марта по 20 марта 2021 года проводилось тематическое консультирование граждан по защите прав потребителей (ко Всемирному дню защиты прав потребителей – 15 марта).

В рамках «горячей линии» специалистами территориального отдела направлены для размещения на сайтах в сети «Интернет» органов местного самоуправления подведомственных территорий статьи, посвященные тематике Всемирного дня прав потребителей, а именно: о борьбе с загрязнением пластиком, о решении проблемы загрязнения пластиком. Кроме того, в рамках «горячей линии» сделан акцент о покупках товаров дистанционным способом, о приобретении товаров в социальных сетях, о правилах возврата и обмена технически сложного товара, до сведения потребителей доведен перечень технически сложных товаров.

Поступило 3 устных обращения по телефону по вопросам оказания платных медицинских услуг; продажи некачественного товара (смартфон); оказания жилищно-коммунальных услуг.

Как уберечь себя и близких от финансового мошенничества.

Списание денег со счета без ведома владельца, кража паролей и ПИН-кодов - это виды финансового мошенничества. Преступники будут спекулировать на ваших чувствах, обещать золотые горы, маскироваться под сотрудников банков или государственные организации, чтобы выманить деньги. Как распознать мошенника и что делать, если вас все-таки удалось обмануть?

Мошенничество с банковскими картами.

Чтобы использовать вашу карту в своих целях, мошенникам нужно узнать ее номер, имя владельца, срок действия, номер CVC или CVV (номер CVC или CVV — три цифры, расположенные на поле для подписи владельца карты или рядом с ним). Они могут установить скиммер на банкомат (специальное устройство, которое накладывают на приемник карты в банкомате) и видеокамеру над клавиатурой.

Достаточно один раз воспользоваться таким банкоматом и не прикрыть рукой клавиатуру в момент набора ПИН-кода — и ваши деньги могут снять, перевести на несколько счетов и обналичить. Украсть данные вашей карты могут даже в кафе или магазине. Злоумышленником может оказаться продавец, который получит доступ к вашей карте хотя бы на пять секунд. Сфотографировав вашу карту, он сможет воспользоваться ей для расчетов в интернете.

Как не попасться.

- Перед снятием денег в банкомате осмотрите его. На картоприемнике не должно быть посторонних предметов, клавиатура не должна шататься.

- Набирая ПИН-код, прикрывайте клавиатуру рукой. Делайте это даже во время расчетов картой в кафе.
- Подключите мобильный банк и СМС-уведомления.
- Если совершаете покупки через интернет, никому не сообщайте секретный код для подтверждения операций, который приходит вам по СМС.
- Старайтесь никогда не терять из виду вашу карту.

Что делать если вас обманули.

Позвоните в банк (номер всегда есть на обороте карты или на главной странице сайта банка), сообщите о мошеннической операции и заблокируйте карту.

Запросите выписку по счету и напишите заявление о несогласии с операцией.

Обратитесь с заявлением в отдел полиции по месту жительства или отправьте обращение в управление «К» МВД России.

Кибермошенничество.

Допустим, вы всегда снимаете деньги только в кассе банка, а картой и вовсе не рассчитываетесь. Вы чувствуете себя в безопасности. Вдруг вам приходит СМС или письмо якобы от банка со ссылкой, просьбой перезвонить по неизвестному номеру или с уведомлением о неожиданном крупном выигрыше. Или звонят от имени банка и просят сообщить личные данные, ПИН-код от карты или номер СМС-подтверждения. Или пишут в социальных сетях от имени родственников или друзей, которые внезапно попали в беду (угодили в полицию, сбита машина, украли сумку) и просят перевести энную сумму денег на неизвестный счет. В 99,9% случаев вы имеете дело с мошенниками.

Как не попасться.

- Не переходите по неизвестным ссылкам, не перезванивайте по сомнительным номерам. Даже если ссылка кажется надежной, а телефон верным, всегда сверяйте адреса с доменными именами официальных сайтов организаций, а номера проверяйте в официальных справочниках.
- Если вам приходит СМС о зачислении средств (и сообщение похоже на привычное уведомление банка), а затем звонит якобы растяпа, который по ошибке зачислил вам деньги и просит вернуть, не спешите ничего возвращать. Такая ситуация больше похожа на мошенническую схему: скорее всего, деньги не приходили, СМС — не от вашего банка, а звонил вам злоумышленник. Проверьте состояние вашего счета, закажите выписку в онлайн-банке или позвоните в банк, прежде чем переводить кому-то деньги.
- Если вам приходит уведомление «Подтвердите покупку» и код, а следом раздастся звонок опять же от «рассеянного» человека, который говорит, что по ошибке указал ваш телефонный номер, и просит продиктовать ему код, ни в коем случае не делайте этого. Мошенники пытаются выманить у вас код, чтобы списать с вашего счета деньги или подписать вас на ненужный платный сервис.
- Никому не сообщайте персональные данные, а уж тем более пароли и коды. Сотрудникам банка они не нужны, а мошенникам откроют доступ к вашим деньгам.
- Не храните данные карт на компьютере или в смартфоне.
- Проверяйте информацию. Если вам говорят, будто вы что-то выиграли или с вашей карты случайно списали деньги и нужно назвать свои данные, чтобы остановить операцию, закончите разговор и перезвоните в банк по номеру телефона, указанному на обратной стороне вашей карты.
- Если вам сообщают, что у родственников или друзей неприятности, постарайтесь связаться с ними напрямую.
- Установите на компьютер антивирус — и себе, и родственникам.
- Объясните пожилым родственникам и подросткам эти простые правила.

Что делать если вас обманули.

Позвоните в банк (номер всегда есть на обороте карты или на главной странице сайта банка), сообщите о мошеннической операции и заблокируйте карту.

Обратитесь с заявлением в отдел полиции по месту жительства или отправьте обращение в управление «К» МВД России.

О праве на досрочное погашение кредита.

В соответствии с положениями статей 809, 810 Гражданского кодекса Российской Федерации (далее ГК РФ) заемщик имеет право на досрочное (без штрафов, комиссий) погашение кредита.

Согласно п. 2 ст. 810 ГК РФ сумма займа, предоставленного под проценты заемщику-гражданину для личного, семейного, домашнего или иного использования, не связанного с предпринимательской деятельностью, может быть возвращена заемщиком-гражданином досрочно полностью или по частям при условии уведомления об этом займодавца не менее чем за тридцать дней до дня такого возврата. Договором займа может быть установлен более короткий срок уведомления займодавца о намерении заемщика вернуть денежные средства досрочно. Согласия кредитора (в случае надлежащего уведомления) на досрочное погашение обязательств не требуется.

Закон допускает, что стороны при заключении договора займа вправе установить более короткий срок уведомления займодавца о намерении потребителя на досрочное погашение. В случае возврата досрочно суммы займа, займодавец имеет право на получение с заемщика процентов по договору займа, начисленных включительно до дня возврата суммы займа полностью или ее части (п. 4 ст. 809 ГК РФ).

Кроме того, ст. 32 Закона РФ от 07.02.1992 года № 2300-1 «О защите прав потребителей» установлено право потребителя на расторжение договора на оказание услуг в любое время при условии оплаты исполнителю фактически понесенных им расходов, связанных с исполнением обязательств по данному договору.

О комиссиях при заключении договора потребительского кредита.

Одной из форм платы по кредиту являются комиссии, которые банк взимает за совершение отдельных операций, имеющих для заемщика самостоятельную потребительскую ценность.

Статьей 29 Федерального закона от 02.12.1990 № 395-1 "О банках и банковской деятельности" предусмотрено, что процентные ставки по кредитам, вкладам (депозитам) и комиссионное вознаграждение по операциям кредитная организация устанавливает по соглашению с клиентом.

Однако в рамках кредитного договора банки вправе устанавливать далеко не все комиссии. В п. 4 информационного письма Президиума ВАС РФ от 13.09.2011 № 147 "Обзор судебной практики разрешения споров, связанных с применением положений Гражданского кодекса Российской Федерации о кредитном договоре" разъяснено, что банк имеет право на получение отдельного вознаграждения (комиссии) наряду с процентами за пользование кредитом в том случае, если оно установлено за оказание самостоятельной услуги клиенту. В противном случае такого права у банка нет, а удержанная комиссия для него составляет неосновательное обогащение, которое по иску заемщика подлежит возврату (п. 1 ст. 1109 ГК РФ).

Так, например, банк не вправе взимать комиссию за открытие и ведение ссудного счета, на котором отражается задолженность клиента перед банком по заключенному с ним кредитному договору. По смыслу Гражданского Кодекса РФ такой счет не является

банковским и не может использоваться клиентом в самостоятельном порядке под свои нужды.

Банк не вправе взимать с заемщика комиссию за прием через свою кассу или свои платежные терминалы наличных денежных средств, предназначенных для погашения кредита. Также банк не вправе взимать комиссию и за выдачу кредита или его обслуживание, поскольку такие операции являются стандартными, направлены на исполнение обязательств самого банка и для заемщика не влекут возникновения какого-либо имущественного блага или иного положительного экономического эффекта, не являются самостоятельной услугой и не имеют коммерческой ценности.

Однако заемщик должен учитывать, что выдача наличных денежных средств со счета в банкоматах с помощью банковской карты - это необязательная банковская операция, осуществляемая банком по счету клиента, т.е. является самостоятельной услугой, и плата за выдачу наличных денежных средств через банкомат является допустимым законом комиссионным вознаграждением.

Таким образом, для того чтобы определить правомерность действий банка, в первую очередь необходимо выяснить являются ли те или иные комиссии платой за оказание самостоятельной финансовой услуги либо они предусмотрены за стандартные действия, без совершения которых банк не смог бы заключить и исполнить кредитный договор.

Что касается взыскания банком неустойки или комиссии за досрочное погашение кредита, то здесь необходимо отметить следующее. Законодательство о защите прав потребителей в сфере оказания услуг исходит из того, что в отношениях с участием потребителя последнему предоставляется право отказаться от исполнения обязательств по договору, возвратив контрагенту все полученное по сделке и возместив фактически понесенные им расходы (ст. 32 Закона РФ от 07.02.1992 № 2300-1 «О защите прав потребителей»).

Заранее предусмотренная комиссия за досрочный возврат кредита не является фактически понесенными расходами банка, поэтому установление в кредитном договоре, по сути, платы за досрочный возврат заемщиком-гражданином суммы кредита нарушает законодательство о защите прав потребителей.