

ОПРЕДЕЛИТЕ СВОЙ СТАТУС

Проверить свой социальный статус можно на портале egov.kz. Все, что для этого требуется - указать свой ИИН и получить сообщение с одним из социальных статусов:

"Работающий",
"Получатель социальных выплат",
"Дети до 18 лет",
"Зарегистрированные самозанятые" или "Статус не определён".

Если ваш статус не определен, это нужно исправить.

Если вы - безработный, то нужно встать на учет, обратившись в ЦОН, Центр занятости или акимат.

Если вы заняты в неформальном секторе экономики, то нужно зарегистрироваться, как ИП или начать платить Единый совокупный платеж (ЕСП).

ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ



ЕДИНЫЙ КОНТАКТ-ЦЕНТР 1414
круглосуточно, звонки бесплатные с любого телефона по всему Казахстану



МОБИЛЬНОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ «ФМС. НАРОДНЫЙ КОНТРОЛЬ»
доступно для iOS и Android



Если вам нужны информационные встречи по вопросам обязательного социального медицинского страхования в вашем регионе:

Филиал НАО «ФМС»
по Карагандинской области тел.: 8 7212 42 58 62

Подробнее с ОСМС вы можете ознакомиться, просканируя qr-код.



ОБЯЗАТЕЛЬНОЕ СОЦИАЛЬНОЕ МЕДИЦИНСКОЕ СТРАХОВАНИЕ



ИНСУЛЬТ

(7212) 955-559 | 1414

Инсульт – это острое нарушение мозгового кровообращения

ИШЕМИЧЕСКИЙ ИНСУЛЬТ

Развивается при перекрытии сосудов головного мозга атеросклеротической бляшкой или тромбом, попавшим с током крови

ГЕМОРРАГИЧЕСКИЙ ИНСУЛЬТ

Внутричерепное кровоизлияние, возникающее при разрыве кровеносного сосуда

Ежегодно в Казахстане:

- **40 000 человек** переносит инсульт
- **5000 человек** умирают в течение первых 10 дней
- **Каждый третий** пациент, перенесший инсульт, нуждается в посторонней помощи по уходу
- **Каждый пятый** пациент не может самостоятельно ходить
- **Только один из пяти выживших** после инсульта пациентов восстанавливает свое здоровье и возвращается к нормальной жизни

Факторы риска развития инсульта

- Высокое артериальное давление
- Курение и злоупотребление алкоголем
- Повышенный уровень холестерина в крови
- Недостаточная физическая активность
- Избыточная масса тела
- Заболевания сердца
- Перенесенный инсульт в прошлом
- Наследственность



Профилактика инсульта

- Контролируйте своё артериальное давление
- Следите за уровнем холестерина и глюкозы в крови
- Стоп курению и алкоголю!
- Ограничьте употребление соли, жира и сахара в рационе питания
- Больше гуляйте и двигайтесь

Симптомы, которые вы можете распознать у себя:

- Внезапное онемение руки или ноги
- Неожиданная потеря контроля (человек не может понять, где находится, не может внятно говорить)
- Двоение в глазах или нечеткое зрение
- Тошнота/рвота

Симптомы, которые помогут распознать инсульт со стороны и вызвать вовремя «скорую помощь»



Ассиметрия лица



Внезапная слабость в руке



Неразборчивая и невнятная речь



Необходимо срочно вызвать «скорую помощь»!

Что сделать до приезда скорой помощи?

- Уложить человека на горизонтальную поверхность, голова, плечи должны лежать на подушке, чтобы не было сгибания шеи и ухудшения кровотока
- Расстегнуть затрудняющую дыхание одежду, дать доступ притоку свежего воздуха
- Вынуть зубные протезы
- Если у человека рвота, повернуть голову набок, удалить рвотные массы, чтобы избежать попадания рвотных масс в дыхательные пути и западания языка

Помогите себе и своим близким!

Если у Вас есть смартфон, воспользуйтесь бесплатным приложением «Рискометр инсульта» (доступно на play.google.com, itunes.apple.com, [play market](https://play.market)), которое поможет в течение 5 минут определить риск развития инсульта.