

О возврате страховой премии при досрочном погашении кредита.

Для граждан (потребителей)

С 1 сентября 2020 года вступили в силу изменения в Федеральном законе «О потребительском кредите (займе)».

В случае **полного досрочного исполнения заемщиком** обязательств по договору потребительского кредита (займа) **страховщик обязан в течение 7 рабочих дней вернуть** заемщику **часть страховой премии**. При этом, 1) заемщик должен быть страхователем по договору добровольного страхования, который обеспечивает исполнение кредитных или заемных обязательств; 2) необходимо подать заявление об исключении заемщика из числа застрахованных лиц по указанному договору личного страхования.

Следует учесть, что страховщик осуществит выплату премии только при отсутствии событий, имеющих признаки страхового случая, в отношении данного застрахованного лица.

Страховая премия вернется за вычетом части денежных средств, исчисляемой пропорционально времени, в течение которого заемщик являлся застрахованным лицом по указанному договору личного страхования.

Данные изменения будут применяться к договорам страхования, заключенным после 1 сентября 2020 года.

О рекомендациях для работодателей по профилактике коронавирусной инфекции на рабочих местах

Для профилактики коронавирусной инфекции в рабочих коллективах работодателям рекомендуется:

- разделение рабочих потоков и разобщение коллектива – размещение сотрудников на разных этажах, в отдельных кабинетах, организация работы в несколько смен;
- при входе работников в организацию (предприятие) — возможность обработки рук кожными антисептиками, предназначенными для этих целей (в том числе с помощью установленных дозаторов), или дезинфицирующими салфетками с установлением контроля за соблюдением этой гигиенической процедуры;
- контроль температуры тела работников при входе работников в организацию (предприятие), и в течение рабочего дня (по показаниям), с применением аппаратов для измерения температуры тела бесконтактным или контактным способом (электронные, инфракрасные термометры, переносные тепловизоры) с обязательным отстранением от нахождения на рабочем месте лиц с повышенной температурой тела и с признаками инфекционного заболевания;
- контроль вызова работником врача для оказания первичной медицинской помощи заболевшему на дому;
- контроль соблюдения самоизоляции работников на дому до получения результатов теста на наличие возбудителя новой коронавирусной инфекции при возвращении их из других стран;
- информирование работников о необходимости соблюдения правил личной и общественной гигиены: режима регулярного мытья рук с мылом или обработки кожными антисептиками — в течение всего рабочего дня, после каждого посещения туалета;
- качественная уборка помещений с применением дезинфицирующих средств вирулицидного действия, уделяя особое внимание дезинфекции дверных ручек, выключа-

телей, поручней, перил, контактных поверхностей (столов и стульев работников, оргтехники), мест общего пользования (комнаты приема пищи, отдыха, туалетных комнат, комнаты и оборудования для занятия спортом и т.п.), во всех помещениях — с кратностью обработки каждые 2 часа;

- наличие в организации не менее чем пятидневного запаса дезинфицирующих средств для уборки помещений и обработки рук сотрудников, средств индивидуальной защиты органов дыхания на случай выявления лиц с признаками инфекционного заболевания (маски, респираторы);
- регулярное (каждые 2 часа) проветривание рабочих помещений;
- применение в рабочих помещениях бактерицидных ламп, рециркуляторов воздуха с целью регулярного обеззараживания воздуха (по возможности).

Рекомендуется ограничить:

- любые корпоративные мероприятия в коллективах, участие работников в иных массовых мероприятиях на период эпиднеблагополучия.

При наличии столовой для питания работников:

- обеспечить использование посуды однократного применения с последующим ее сбором, обеззараживанием и уничтожением в установленном порядке;
- при использовании посуды многократного применения — ее обработку желательно проводить на специализированных моечных машинах в соответствии с инструкцией по ее эксплуатации с применением режимов обработки, обеспечивающих дезинфекцию посуды и столовых приборов при температуре не ниже 65°C в течение 90 минут или ручным способом при той же температуре с применением дезинфицирующих средств в соответствии с требованиями санитарного законодательства.

При отсутствии столовой:

- запретить приём пищи на рабочих местах, пищу принимать только в специально отведенной комнате — комнате приема пищи;
- при отсутствии комнаты приёма пищи, предусмотреть выделение помещения для этих целей с раковиной для мытья рук (подводкой горячей и холодной воды), обеспечив его ежедневную уборку с помощью дезинфицирующих средств.

При поступлении запроса из территориальных органов Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека незамедлительно представлять информацию о всех контактах заболевшего новой коронавирусной инфекцией (COVID-19) в связи с исполнением им трудовых функций, обеспечить проведение дезинфекции помещений, где находился заболевший.

КАК ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ ОСЕНЬЮ: 7 ЦЕННЫХ СОВЕТОВ!

Для граждан (потребителей)

Как бы мы не хотели отсрочить этот момент, но осень все же наступила. Поэтому стоит задуматься о пересмотре своих пищевых привычек и их переводе с летнего на осенний режим. Осенью в рационе человека должно быть как можно больше витаминов, которые помогут повысить защитные силы организма и защитят в борьбе с простудными заболеваниями. Чтобы оставаться активным и жизнерадостным в это время года важно правильно питаться и вести соответствующий образ жизни.

1. Организуйте сбалансированное питание.

Очень важно, чтобы в период межсезонья ваш организм получал достаточное количество витаминов и минералов. Это важно, иммунитет снижается и уязвимость перед вирусными и инфекционными заболеваниями растет. Грамотно составленный рацион поможет пережить этот сезон без потерь и не впасть в депрессию.

2. Обязательно включите в рацион овощи.

Подоспел новый урожай, а это значит, надо употреблять в пищу полезные овощи, выращенные в открытом грунте. Они богаты витаминами, минералами и ценной клетчаткой. Обязательно включите в свой рацион лук и чеснок. Они обладают прекрасным противовирусным, противовоспалительным и антисептическим действием.

3. Любите молочную и кисломолочную продукцию.

Выбирайте продукты с невысокой жирностью. Молоко, кефир, простокваша, творог, сыр, натуральный йогурт — это вкусно, питательно и полезно. Кисломолочная продукция также очень важна для здоровья кишечника. Чтобы не допустить дисбактериоза, который подрывает иммунитет изнутри, возьмите за правило каждый день съедать какой-нибудь продукт из этой категории.

4. Контролируйте потребление жирной пищи.

Осенью (особенно на контрасте с жарким летом) так и хочется согреться всеми возможными способами. Еда один из самых эффективных и доступных вариантов. Горячее мясо или торт с чаем кажутся идеальным завершением дня. Но не забывайте: в холодное время года и при понижении температуры организм включает свою способность откладывать жир на трудные времена. Поэтому с высококалорийной пищей лучше повременить. Отдавайте предпочтение нежирному мясу и птице, а также продуктам с полиненасыщенными жирными кислотами - белая рыба, авокадо, орехи. Однако, их не следует употреблять без разбора, если не хотите поправиться.

5. Ищите полезные альтернативы привычным сладостям.

Сладкого хочется всегда, а осенью особенно. Если отказаться от сладостей вы не в силах, то ищите полезные альтернативы мучным и кондитерским изделиям. Это, сухофрукты, которые сохраняют все полезные свойства свежих плодов, мед, фрукты. Все эти продукты лучше есть в первой половине дня.

6. Соблюдайте режим питания.

Осенью очень важно соблюдать режим питания, в который обязательно нужно включить полезные перекусы. Необходимо грамотно подходить к выбору вкусных вариантов. Пусть это будут овощи, творог, йогурт, горсть орешков, а не шоколадные батончики и прочие простые углеводы.

7. Будьте активны!

Чтобы точно не оставить осенней хандре и депрессии ни единого шанса вас сломить, больше двигайтесь. Не ленитесь и не оставайтесь дома, потому что на улице якобы холодно. Стоит просто одеться потеплее, чтобы не замерзнуть. Так вы не только всегда будете полны бодрости и энергии, но и поможете себе сохранить хорошую физическую форму, несмотря на изменения в рационе.