

Как вернуть товар продавцу?

Правила пользования правами потребителя

Основной документ, регламентирующий возврат товаров – Закон РФ № 2300-1 «О защите прав потребителей».

Вы можете обменять недовольственный товар надлежащего качества, если он не подошел по форме, габаритам, фасону, расцветке, размеру или комплектации при условиях: покупка совершена не более 14 дней назад; ярлыки, пломбы и ценники на месте, нет признаков использования товара; у покупателя есть чек (если чека нет, покупатель может сослаться на свидетельские показания).

Некоторые товары не подлежат обмену и возврату: предметы личной гигиены, швейные и трикотажные бельевые изделия; парфюмерно-косметические товары, бытовая химия; текстильные и другие товары, цена которых определяется за единицу длины; изделия из полимерных материалов, контактирующие с пищевыми продуктами; мебельные гарнитуры бытового назначения; ювелирные изделия; автомобили и мототехника.

технически сложные товары бытового назначения с гарантийным сроком не менее одного года; животные и растения; печатные издания.

Если подарок был заказан в интернет-магазине, то вы имеете право отказаться от покупки в любой момент, пока его не доставили. После доставки у вас есть 7 дней на возврат товара, обмен на новый, аналогичный по характеристикам или возврат денег.

На основании статьи 18 Закона о защите прав потребителей, вы вправе потребовать от продавца – в случае некачественного товара: обмен товара на товар тех же марки, артикула, модели; обмен на аналогичный по характеристикам товар с перерасчетом стоимости; снижение цены и возмещение части средств за товар; безвозмездный ремонт;

возврат уплаченных денежных средств.

Если товар крупногабаритный (более 5 кг), то его доставку обратно в магазин оплачивает продавец.

К технически сложным товарам относятся: транспортные средства с двигателями;

средства навигации и связи; цифровые камеры, телевизоры, мониторы, ноутбуки, бытовую технику. В случае обнаружения в таких товарах недостатков вернуть за них деньги можно в течение 15 дней со дня покупки. По истечении этого срока требования подлежат удовлетворению в одном из следующих случаев: обнаружен существенный недостаток товара; нарушен срок устранения недостатка товара (не более 45 дней);

невозможно использовать товар в течение каждого года гарантийного срока в совокупности более чем 30 дней ввиду неоднократного устранения его различных недостатков.



10 правил здоровья пожилых



Как продлить период здоровой, активной и интересной жизни

Полноценно питаться каждый день

Не перекармливайте себя, ужинайте за 3-4 часа до сна. Сократите потребление жирных и сладких продуктов, изделий из муки высшего сорта и дрожжевого теста. Уберите соль со стола, а приправленные блюда не досаливайте. 2-3 раза в неделю употребляйте рыбу (она содержит полиненасыщенные кислоты Омега-3, которые очень полезны для организма). Съедайте 400 – 500 граммов овощей, фруктов, зелени каждый день. Они богаты клетчаткой и снижают риск развития онкологических заболеваний. Возьмите за правило: 100-150 граммов нежирного творога, кусочек сыра в 30 граммов и стакан кефира – это обязательная дневная норма молочных продуктов. Молочные продукты – главный источник кальция. Выбирайте нежирные сорта мяса (курица, индейка, кролик). Разнообразьте свой рацион бобовыми, орехами, грибами. Правильно готовьте еду – варите, тушите, запекайте. Откажитесь от жареного, копченого, маринованного.

Регулярно заниматься физической активностью

Заниматься ходьбой, плаванием, танцами. Делать зарядку.

Движение – важная составляющая здоровья. Всего лишь час ходьбы в день продлевает вашу жизнь. Добавьте в свой распорядок дня ежедневную легкую зарядку, а занятия танцами, плаванием, скандинавской ходьбой (2 - 3 раза в неделю). Главное – делать это регулярно.

Отказаться от вредных привычек

Табак и алкоголь могут спровоцировать развитие очень многих заболеваний (сердечно-сосудистых, онкологии, болезней органов дыхания и других). Отказ от курения снижает риск инсульта и инфаркта на 30%.

Соблюдать правила личной гигиены

Чистота рук, ежедневный гигиенический душ благоприятно скажутся на вашем здоровье. Контрастные обливания

прохладной водой укрепят иммунитет и сохранят молодость.

Соблюдать режим сна

Вовремя ложитесь спать (до 23.00). Дневной сон, но не более часа и не позднее 16.00. Полноценный сон позволяет восстановиться всем органам и системам и дает заряд сил на следующий день. За час до сна выключите телевизор, побудьте в тишине, выпейте чашку чая из ромашки или мелиссы с медом, проветрите спальную комнату.

Избегать стрессов

Принимайте все события, которые происходят, как факт. Не думайте о плохом, а направляйте свои мысли на то, чтобы изменить негативную ситуацию к лучшему, найдите себе занятия по душе (вязание, рисование, шитье).

Оставаться социально активными и не бросать свои увлечения

Общайтесь и учитесь новому (чтение книг, садоводство, шахматы, музыка, театр, выставки). Преклонный возраст – не только прекрасный повод раскрыть свой творческий потенциал, но и поделиться своим жизненным опытом и мастерством с другими, а также познать неизведанное.

Проходить ежегодную диспансеризацию

Ежегодно делайте флюорографию, ЭКГ, сдавайте общие анализы крови и мочи, крови на глюкозу и холестерин, а также проходите осмотры у гинеколога (для женщин) и уролога (для мужчин). Помните о важности ежегодной вакцинации против гриппа, ведь пожилые всегда находятся в зоне риска развития осложнений вирусных инфекций.

Соблюдать назначения врача по поводу хронических заболеваний

Не занимайтесь самолечением. Принимайте назначенные врачом препараты вовремя. Соблюдайте назначения врача.

И, самое главное, нужно радоваться жизни каждый день. Живите долго, и будьте здоровы!

Болезнь – не нова

7 вопросов о метапневмовирусной инфекции

В конце 2024 года Управление по контролю и профилактике заболеваний Китая зафиксировало рост респираторных инфекций, вызванных метапневмовирусом человека. В интернете сразу появились тревожные новости о «новой» инфекции и угрозе эпидемии. Метапневмовирусная инфекция (МПВИ) – это ОРВИ, для которой характерны типичные симптомы поражения респираторного тракта. «Человеческий метапневмовирус» был обнаружен в 2001 году при исследовании крови детей с респираторными заболеваниями. Ретроспективные анализы депонированных образцов сыворотки крови больных ОРЗ доказали, что возбудитель МПВИ циркулировал среди людей как минимум с 1950-х годов. МПВИ распространена во всем мире и ежегодно регистрируется в

России. Почти у всех детей старше 10 лет и всех взрослых обнаруживаются серологические свидетельства перенесенной МПВИ.

Передается МПВИ воздушно-капельным путем при разговоре, кашле, чихании; контактно-бытовым путем через грязные руки, предметы обихода и гигиены.

Источником инфекции является больной человек. Установлено, что у детей с первичной инфекцией выделение метапневмовируса может быть очень длительным и продолжаться до 3 недель.

Симптомы МПВИ: повышение температуры тела; кашель; насморк; одышка; осиплость голоса. У взрослых исходно здоровых людей метапневмовирус вызывает ОРЗ, протекающее в легкой форме, или бессимптомную форму инфекции. У детей младше 5 лет и взрослых старше 65 лет, а также у пациентов с иммунодефицитом МПВИ может протекать тяжелее, приводить



к развитию инфекций нижних дыхательных путей и требовать госпитализации и интенсивного лечения.

Защититься от этой инфекции можно, если: мыть руки или использовать антисептики для обработки рук после посещения общественных мест, контакта с лицами с признаками ОРВИ; избегать прикосновений к лицу грязными руками; соблюдать правила респираторного этикета: чихать и кашлять следу-

ет прикрывая нос и рот салфеткой;

при сезонном подъеме уровня заболеваемости ОРВИ использовать маски или респираторы, соблюдать социальную дистанцию при посещении общественных мест.

В случае возникновения симптомов МПВИ следует оставаться дома и обратиться к врачу. Это позволит не только избежать осложнений, но и предотвратит заражение окружающих людей.