



Ασφαλιστική



Η ΦΩΝΗ ΤΗΣ ΥΔΡΟΓΕΙΟΥ ΣΤΗΝ ΑΣΦΑΛΙΣΤΙΚΗ ΑΓΟΡΑ

VOICE

ΠΕΡΙΟΔΙΚΗ
ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΗ
ΕΚΔΟΣΗ
ΜΑΪΟΣ 2023

30

Μια οικογένεια, για κάθε οικογένεια





ΠΕΡΙΟΔΙΚΗ ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΗ ΕΚΔΟΣΗ
ΜΑΪΟΣ **2023**

#12

Ασφάλιση Κατοικίας

5 + 1 λόγοι για να ασφαλίσεις
το περιεχόμενο της κατοικίας
σου

#14

Ψηφιακός

Μετασχηματισμός

- Η Υδρόγειος Ασφαλιστική επενδύει στη νέα εποχή του υπολογιστικού νέφους
- Digital Finance Awards 2023

#16

Ασφάλιση Υγείας

Οι Γραμμές Υγείας δίπλα στους
ασφαλισμένους μας 24/7!

#18

Άρθρο

Διατροφή & Ανοσοποιητικό
Σύστημα + 8 Τρόποι Ενίσχυσης

#20

Άρθρο

Digi tips: Συμβουλές για την
ασφάλεια των πληροφοριών
σας όταν χρησιμοποιείτε το
ηλεκτρονικό ταχυδρομείο

#22

Εκπαίδευση - Υπηρεσίες

- Εκπαίδευση Συνεργατών
- Το EasySign στο YdrogiosOnLine
- Έξυπνος Προασφαλιστικός Έλεγχος

#03

Μήνυμα Διοίκησης

#04

50 Χρόνια Υδρόγειος Ασφαλιστική

- Επετειακές Δράσεις
- Έρευνα για την Οικογένεια στην Ελλάδα
- “Modern Family”
- 30 Τεύχη VOICE

#08

Ασφάλιση Επιχείρησης

Κίνδυνοι και Ασφαλιστική Κάλυψη για
τις Μικρομεσαίες Επιχειρήσεις

Επιμέλεια Σύνταξης

Μαίρη Βογιατζή
Υπεύθυνη Επικοινωνίας
voyiatzi.mary@ydragios.gr

Ιδιοκτησία

**ΥΔΡΟΓΕΙΟΣ ΑΝΩΝΥΜΟΣ
ΑΣΦΑΛΙΣΤΙΚΗ ΚΑΙ
ΑΝΤΑΣΦΑΛΙΣΤΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ**

Λεωφ. Συγγρού 254-258,
176 72 Καλλιθέα Αττικής
Αριθμός Γ.Ε.ΜΗ: 124480101000
Τ: (+30) 210 9477200
F: (+30) 210 9590078
ydragios@ydragios.gr
www.ydragios.gr

* Επιτρέπεται η αναδημοσίευση ύλης του περιοδικού
με την προϋπόθεση αναγραφής της πηγής.
Απαγορεύεται αυστηρά η καθ' οιονδήποτε τρόπο
εκμετάλλευση φωτογραφιών και ύλης χωρίς
την έγγραφη άδεια του εκδότη.

Στείλτε μας παρατηρήσεις, σχόλια, νέα και τις
δικές σας προτάσεις για δημοσιεύσεις στο
voyiatzi.mary@ydragios.gr



Ασφαλιστική

Το ορόσημο των 50 χρόνων μας

Μήνυμα Προέδρου και Διευθύνοντος Συμβούλου

Αγαπητοί Φίλοι & Συμπαραστάτες,

Συμπληρώνουμε φέτος μισό αιώνα ζωής μέσα στον οποίο μεγαλώσαμε και μοιραστήκαμε πολλά: όνειρα, ελπίδες, στόχους, ανησυχίες, επιτυχίες, πιστεύω και αξίες. Τα συναισθήματά μας είναι πολλά: Υπερηφάνεια για όσα πετύχαμε, αυτοπεποίθηση για όσα εκπροσωπούμε, προσμονή για όσα οραματιζόμαστε.

Κοιτώντας προς το μέλλον υπάρχουν δύο αξίες που μας καθοδηγούν:

Η πρώτη αξία είναι ο σεβασμός - σεβασμός προς εσάς, το ανθρώπινο δυναμικό, τους συνεργάτες, και φυσικά προς τους ασφαλισμένους μας, οι οποίοι μας εμπιστεύονται τα πολυτιμότερα της ζωής τους. Επί 50 χρόνια, επί αυτής της αρχής, με ήθος και απарέγκλιτη δεοντολογία, συνεχίζουμε σταθερά μαζί σας να χτίζουμε το αίσθημα της εμπιστοσύνης κάνοντας πράξη το πολύτιμο έργο της ασφάλισης.

Η δεύτερη αξία είναι η οικογένεια ως συνώνυμη της φροντίδας, της υποστήριξης και της αλληλεγγύης, εννοιών άρρηκτα συνδεδεμένων τόσο με την ασφάλιση όσο και με την ταυτότητα της Εταιρείας μας. Σε όλη μας τη διαδρομή δεν σταματήσαμε ποτέ να θεωρούμε ότι αποτελούμε μια μεγάλη οικογένεια - εργαζομένων, συνεργατών και φίλων - που βασίζεται σε αυτές τις αρχές για να προχωρά μπροστά, να δημιουργεί, να οραματίζεται.

Καθώς συμπληρώνουμε 50 χρόνια κοινής πορείας, τα θεμέλια αυτά και η δική σας στήριξη μας δίνουν δύναμη να συνεχίσουμε να θέτουμε νέους στόχους δημιουργίας και πρωτοπορίας για το αύριο.

Είναι αυτή η αποστολή που μας κινητοποιεί και ο στόχος που μας εμπνέει:

«Να αποτελούμε μία οικογένεια για κάθε οικογένεια»

Αγαπητοί Φίλοι,

Πενήντα χρόνια ζωής και δημιουργίας είναι, αναμφίβολα, ένα μεγάλο επίτευγμα. Είναι ένα επίτευγμα «φτιαγμένο» από τις αναρίθμητες στιγμές αγάπης, αφοσίωσης και επαγγελματισμού που προσφέρατε όλοι εσείς, τα μέλη της οικογένειάς μας, ώστε να γίνουμε, συλλογικά, παράδειγμα υγιούς επιχειρηματικής επιτυχίας και να επηρεάσουμε θετικά τις ζωές χιλιάδων ανθρώπων, σε όλη την Ελλάδα.

Σας ευχαριστούμε για την εμπιστοσύνη και τη δέσμευσή σας στην κοινή μας πορεία και σας καλούμε να ανοίξουμε μαζί νέους ασφαλείς δρόμους προόδου για τη δική μας αλλά και για κάθε οικογένεια στην Ελλάδα.



Αναστάσιος Κασκαρέλης
Πρόεδρος Δ.Σ.



Παύλος Κασκαρέλης
Αντιπρόεδρος & Διευθύνων Σύμβουλος



ΜΙΑ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ
ΓΙΑ ΚΑΘΕ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ



Επετειακές Δράσεις

Η σημαντική εταιρική επέτειος των 50 χρόνων, αποτελεί για την Υδρόγειο Ασφαλιστική εφαλτήριο δημιουργίας και δράσης!

Η ιστορία επιτυχίας της Εταιρείας στην ελληνική ασφαλιστική αγορά αλλά και την ευρύτερη επιχειρηματική κοινότητα, η πορεία και τα επιτεύγματά της, κυρίως όμως οι άνθρωποι και αξίες που στηρίζουν το οικοδόμημά της και καθοδηγούν το μέλλον της, μπαίνουν στο επίκεντρο των επετειακών δράσεων.

Την ίδια στιγμή έμφαση δίνεται σε πρωτοβουλίες που εμπλουτίζουν την προσφορά και το αποτύπωμα της Εταιρείας προς την ελληνική κοινωνία.

Σε κεντρικό άξονα των δράσεών της η Υδρόγειος Ασφαλιστική θέτει την «οικογένεια», μία έννοια η οποία, αφενός μεν, πηγάζει από την ίδια την ταυτότητα και φιλοσοφία της λειτουργίας της, αφετέρου δε, αποτελεί κύτταρο της ελληνικής κοινωνίας, στο οποίο ο θεσμός της ασφάλισης απευθύνεται και στην ευμερσία του οποίου συμβάλλει.

Κάτω από το κεντρικό θέμα «Μια οικογένεια για κάθε οικογένεια», θα ξεδιπλωθούν, μέσα στο επόμενο διάστημα, μία σειρά από δράσεις.

Ειδικότερα και ενδεικτικά:

- ✂ **Μία μεγάλη κοινωνική έρευνα** με αντικείμενο την οικογένεια σήμερα στην Ελλάδα, σε συνεργασία με το Εθνικό Κέντρο Κοινωνικών Ερευνών και την εταιρεία ερευνών MRB.
- ✂ **Μία σειρά διαδικτυακών εκπομπών (podcasts)** με θέμα τη σύγχρονη ελληνική οικογένεια, σε συνεργασία με τη LIFO.

✂ Ένας επετειακός ιστότοπος, ο οποίος θα φιλοξενήσει τη θεματολογία της καμπάνιας αλλά και ευρύτερα την ατζέντα της Εταιρείας, αρθρογραφία σχετικά με τα προϊόντα, τις υπηρεσίες και τον ασφαλιστικό θεσμό.

Και φυσικά,

✂ Οι επετειακές εκδηλώσεις της Εταιρείας για τους εργαζόμενους και συνεργάτες της.

Υπό σχεδιασμό είναι επίσης ένα πρόγραμμα κοινωνικής ευθύνης με στόχο την παροχή προσωρινής φιλοξενίας σε συγγενείς ατόμων από την περιφέρεια που μεταβαίνουν στην Αθήνα για να λάβουν νοσοκομειακή περίθαλψη και θεραπεία. Στόχος μας να κρατήσουμε την οικογένεια μαζί, ακόμα και στις δύσκολες ώρες της νοσηλείας.



Έρευνα για την Οικογένεια στην Ελλάδα

Με μία μεγάλη ποιοτική και ποσοτική έρευνα με τίτλο «Οικογένεια και Σύγχρονη Ελληνική Κοινωνία» εγκαινίασε η Υδρόγειος Ασφαλιστική τις δράσεις για τη συμπλήρωση των 50 χρόνων λειτουργίας της στην ελληνική αγορά. Η έρευνα ανατέθηκε και υλοποιείται από το Εθνικό Κέντρο Κοινωνικών Ερευνών (ΕΚΚΕ), ως επιστημονικά υπεύθυνο ερευνητικό φορέα, σε συνεργασία με την εταιρεία MRB Hellas SA.

Στόχος της έρευνας είναι να εμπλουτίσει τον δημόσιο και κοινωνικό διάλογο για το παρόν και το μέλλον της οικογένειας στην Ελλάδα, στη σημερινή συγκυρία γενικευμένης ρευστότητας και αβεβαιοτήτων που σηματοδοτούν αλλαγές για την καθημερινότητα των ανθρώπων, τους κοινωνικούς θεσμούς και τις κοινωνικές σχέσεις.

Σε αυτό το πλαίσιο, η έρευνα θα επιχειρήσει να απαντήσει με στοιχεία στο κατά πόσο η οικογένεια, που αποτελεί για αιώνες το κύτταρο της ελληνικής κοινωνίας, εξακολουθεί σήμερα να επιτελεί τον κοι-

νωνικό της ρόλο και με ποιες μορφές, τρόπους και μέσα συμβάλλει στο σύγχρονο κοινωνικό γίνεσθαι και την κοινωνική πρόοδο.

Η έρευνα πραγματοποιείται μεταξύ Απριλίου και Μαΐου 2023, με τη μέθοδο ποιοτικών και ποσοτικών συνεντεύξεων. Το ποσοτικό σκέλος της έρευνας, σε σταθμισμένο δείγμα 1000 ατόμων, έχει αναλάβει η Εταιρεία MRB Hellas. Το ποσοτικό μέρος της έρευνας, που περιλαμβάνει ομάδες εστιασμένων συνεντεύξεων (focus groups) και μελέτη περιπτώσεων, θα υλοποιήσει το ΕΚΚΕ.

Τα αποτελέσματα της έρευνας θα παρουσιαστούν σε ειδική εκδήλωση που θα πραγματοποιήσει η Υδρόγειος Ασφαλιστική στο πλαίσιο της καμπάνιας για τα 50 χρόνια λειτουργίας στην Αθήνα.

Ο Διευθύνων Σύμβουλος, κύριος Πάυλος Κασκαρέλης, δήλωσε σχετικά:

«Για την Υδρόγειο Ασφαλιστική η οικογένεια είναι αξία συνώνυμη

της φροντίδας, της αποδοχής, της υποστήριξης, της εμπιστοσύνης και της αλληλεγγύης, εννοιών άρρηκτα συνδεδεμένων τόσο με τον θεσμό της ασφάλισης όσο και με την ίδια την ταυτότητα της Εταιρείας. Όπως συμβαίνει με όλη την κοινωνία, η οικογένεια σήμερα μετασχηματίζεται για να δώσει χώρο και σε νέες μορφές συνύπαρξης και συμβίωσης τις οποίες, εμείς, οφείλουμε να κατανοήσουμε και να υποστηρίξουμε, στο πλαίσιο της αποστολής μας να είμαστε στο πλευρό κάθε οικογένειας. Αυτός είναι ο λόγος που η οικογένεια είναι στο επίκεντρο του ενδιαφέροντος και των επετειακών δράσεων για τα 50 χρόνια της Εταιρείας μας. Θέλουμε να συμβάλουμε ενεργά στην υποστήριξη του θεσμού και μέσω αυτού στην πρόοδο της ελληνικής κοινωνίας».

Η κυρία Ιωάννα Τσίγγανου, Διευθύντρια Ερευνών του ΕΚΚΕ και επιστημονικά υπεύθυνη της έρευνας δήλωσε:

«Οι επάλληλες κρίσεις και το πλήθος των αβεβαιοτήτων που αυτές επέφεραν, έχουν δημιουργήσει ένα τοπίο ρευστότητας και αλλαγών και

έχουν επηρεάσει, πλην των άλλων, τη δομή και λειτουργία του θεσμού της οικογένειας στο σύγχρονο κοινωνικό σχηματισμό. Νέες μορφές οικογένειας, όπως η μονογονεϊκότητα, τείνουν να αναδειχθούν σημαντικές ενώ η θεσμική κατοχύρωση δικαιωμάτων αυτοδιάθεσης και αυτοπροσδιορισμού ως προς το φύλο

έχουν δημιουργήσει νέες προκλήσεις για τον θεσμό της οικογένειας. Η έρευνα που πραγματοποιούμε θα διαφωτίσει πλευρές αυτών των αλλαγών, θα εμπλουτίσει με στοιχεία τον κοινωνικό διάλογο και θα προσφέρει εργαλεία ανάλυσης σε όσους σχεδιάζουν πολιτικές και υπηρεσίες για την οικογένεια».



“Modern Family”

Η Υδρόγειος Ασφαλιστική συνεργάζεται με τη LiFO και την ιδιαίτερα δημοφιλή πλατφόρμα των podcasts της, παρουσιάζοντας μία νέα σειρά διαδικτυακών εκπομπών με θέμα τη σύγχρονη οικογένεια.

Πώς αποφασίζουν σήμερα οι άνθρωποι να κάνουν οικογένεια; Πώς τη βιώνουν; Ποιες δυσκολίες συναντούν; Ποιες νέες μορφές συμβίωσης - οικογένειας αναδύο-

νται; Τι αλλάζει και τι μένει το ίδιο στις αντιλήψεις μας απέναντι στην «ελληνική οικογένεια» σήμερα;

Ο οικοδεσπότης της σειράς Άρης Δημοκίδης συνομιλεί με ανθρώπους και ζευγάρια της εποχής μας αναδεικνύοντας με διεισδυτικό αλλά και τρυφερό τρόπο τις διαφορετικές εκφάνσεις της οικογενειακής ζωής, τις προκλήσεις, τα στερεότυπα αλλά και την όμορφη και αισιόδοξη πλευρά που κρύβει η οικογενειακού τύπου συμβίωση.

Μέσα από τις διαφορετικές ιστορίες των καλεσμένων, σκιαγραφούμε το συναισθηματικό και κοινωνικό περιβάλλον που απαιτείται, ώστε να δημιουργηθεί και να ευημερήσει μια οικογένεια σήμερα στη χώρα μας.

Η σειρά podcasts **“Modern Family”** θα γίνει διαθέσιμη στο site της LiFO και στα κανάλια της στο Spotify, Apple και Google Podcasts.

30 Τεύχη VOICE

Το Voice, η «φωνή» της Υδρογείου Ασφαλιστικής στην ασφαλιστική αγορά γιορτάζει τη δική του επέτειο, συμπληρώνοντας στην παρούσα έκδοση 30 τεύχη!

Το εταιρικό μας περιοδικό δημιουργήθηκε πριν από 15 περίπου χρόνια, αρχικά ως εσωτερικό newsletter για τους εργαζόμενους και συνεργάτες μας. Λίγα χρόνια μετά πήρε τη μορφή ενός ολοκληρωμένου περιοδικού με ποιότητα ύλη που καλύπτει όλο το πλέγμα των δράσεων, των προϊόντων και υπηρεσιών της Εταιρείας αλλά και ευρύτερη θεματολογία - άρθρα, συμβουλές, αναλύσεις, κ.α. - για τον ασφαλιστικό θεσμό, την ασφαλιστική διαμεσολάβηση, τη χρηματοοικονομική ενημέρωση, την πρόληψη και την ασφάλιση.

Στα οπισθόφυλλο των τριών επετειακών τευχών της φετινής χρονιάς, κάνουμε μία αναδρομή στα 30 εξώφυλλα του VOICE, από το πρώτο του Νοεμβρίου 2011 έως σήμερα.

Μαζί τους «ταξιδεύουμε» σε στιγμές από την ιστορία της Εταιρείας μας κατά τα χρόνια αυτά.



Αναδρομή σε θέματα που έχει φιλοξενήσει το περιοδικό μας

- #Τεύχος 1 (2011): Ασφαλιστική Διαμεσολάβηση - Η επόμενη μέρα
- #Τεύχος 4 (2012): Η Υδρόγειος ανάμεσα στις εταιρείες - γέφυρες της ελληνικής οικονομίας
- #Τεύχος 7 (2014): Δύο γενιές με την Υδρόγειο
- #Τεύχος 10 (2015): Το χαμόγελο είναι η γέφυρα που ενώνει!
- #Τεύχος 16 (2017): Σπίτι χωρίς απρόοπτα και στις διακοπές
- #Τεύχος 18 (2018): GDPR - Τα προσωπικά δεδομένα στο επίκεντρο
- #Τεύχος 23 (2020): Στον δρόμο προς την ηλεκτροκίνηση
- #Τεύχος 24 (2021): Βάλε την υγεία σου σε πρώτο πλάνο
- #Τεύχος 28 (2022): Ασφαλείς πλεύσεις με το σκάφος σας

+ Αναρίθμητες στιγμές / βραβεύσεις / ταξίδια / εκδηλώσεις με τους ανθρώπους και τους συνεργάτες μας!

Κίνδυνοι και Ασφαλιστική Κάλυψη για τις Μικρομεσαίες Επιχειρήσεις

Οι Μικρές και Μεσαίες Επιχειρήσεις (ΜμΕ) αποτελούν διαχρονικά ένα ιδιαίτερα νευραλγικό κομμάτι της ελληνικής οικονομίας.

Οι επιχειρήσεις αυτές λειτουργούν ουσιαστικά ως κινητήριοι δυνάμεις της οικονομίας και της επιχειρηματικότητας, συμβάλλουν στην παραγωγή προστιθέμενης αξίας και έχουν σημαντική συνεισφορά στο ΑΕΠ. Διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στην ενίσχυση της απασχόλησης -υπολογίζεται ότι περίπου το 75% του εργατικού δυναμικού της χώρας απασχολείται σε ΜμΕ-, στηρίζουν τις τοπικές κοινωνίες και την ευρύτερη κοινωνική σταθερότητα.

Η επιβίωση, ωστόσο, των ΜμΕ δεν είναι εύκολη υπόθεση στο σημερινό, ιδιαίτερα ευμετάβλητο και ανταγωνιστικό περιβάλλον. Απαιτείται συνεχής εκσυγχρονισμός, τεχνολογική εγρήγορση, πρόσβαση σε σχετική πληροφόρηση και χρηματοδότηση, δικτύωση, συνεργασίες και έμφαση στην καινοτομία.

Από την άλλη οι ΜμΕ έρχονται συχνά αντιμέτωπες με σύνθετους, απρόβλεπτους κινδύνους, που, ακριβώς λόγω του μεγέθους και της φύσης τους, ενδέχεται να επιφέρουν υπέρμετρα δυσάρεστες συνέπειες στη λειτουργία και τη βιωσιμότητά τους. Οι απανωτές μάλιστα κρίσεις των τελευταίων χρόνων - οικονομική, υγειονομική, ενεργειακή - και οι αυξανόμενες απρόβλεπτες φυσικές καταστροφές, δημιουργούν νέες προκλήσεις και επιτείνουν την ανάγκη για εργαλεία που προσφέρουν στις επιχειρήσεις ένα δίκτυο ασφάλειας.

Για να μπορούν να δραστηριοποιούνται, να αναπτύσσονται και να προοδεύουν απρόσκοπτα, η εξασφάλιση μέσω της σωστής και επαρκούς ασφάλισης αποτελεί την αναγκαία συνθήκη και πλέον σοφή επιχειρηματική πρακτική για τις ΜμΕ.

Γιατί είναι η ασφάλιση σημαντική για τις ΜμΕ

Ο μετριασμός των οικονομικών συνεπειών που επιφέρει η επέλευση ενός επιζήμιου απρόβλεπτου γεγονότος στην επιχείρηση, αποτελεί προφανώς τον πλέον σημαντικό λόγο που κάνει την ασφάλιση τόσο σημαντική για κάθε επιχείρηση, ανεξαρτήτως μεγέθους. Δεν είναι όμως μόνο αυτός.

Ένα από τα μεγαλύτερα πλεονεκτήματα που προσφέρει η ασφάλιση είναι το αίσθημα ηρεμίας που εξασφαλίζει στον επιχειρηματία. Κανείς δεν μπορεί να προβλέψει το μέλλον και πρέπει πάντα να είμαστε προετοιμασμένοι για κάθε αβεβαιότητα που μπορεί να προκύψει. Η ασφάλιση είναι αυτή που παρέχει τη σιγουριά ότι η επιχείρηση θα παραμείνει «ζωντανή» ακόμη και όταν τα πράγματα πάνε στραβά. Με τον τρόπο αυτό ο κάθε επιχειρηματίας μπορεί να εστιάσει χωρίς περισπασμούς στα σχέδια και τις επιδιώξεις του.

Επιπλέον:

- ☞ Η ασφάλιση καθίσταται ιδιαίτερα σημαντική στο ξεκίνημα μίας νέας επιχείρησης. Ένα νέο εγχείρημα δεν είναι ποτέ εύκολο και εμπεριέχει ρίσκο. Η οικονομική επιβάρυνση από μία απρόβλεπτη ζημιά ή άλλου είδους κίνδυνο στην περίπτωση αυτή μπορεί να είναι ακόμη πιο σοβαρή.



⌘ Η ύπαρξη ασφάλισης αυξάνει την αξιοπιστία της επιχείρησης, γεγονός που διασφαλίζει την εμπιστοσύνη των πελατών της, αυξάνει την αναγνωρισιμότητα και προσέλκυση νέων πελατών αλλά και εξασφαλίζει καλύτερη πρόσβαση σε χρηματοδότηση, απόκτηση δανείων κ.α.

⌘ Η ασφάλιση είναι ζωτικής σημασίας για τη βιωσιμότητα της επιχείρησης. Ειδικά οι ΜμΕ, λόγω του μεγέθους τους, είναι ακόμη πιο ευάλωτες απέναντι σε π.χ. μεγάλα καταστροφικά γεγονότα, υψηλές απαιτήσεις πελατών για αστικές ευθύνες, κ.α.

Κίνδυνοι και Ασφαλιστικές Καλύψεις για ΜμΕ

Οι κίνδυνοι με τους οποίους έρχονται αντιμέτωπες οι ΜμΕ εξαρτώνται, κυρίως, από το αντικείμενο της δραστηριότητάς τους. Η πυρκαγιά, τα φυσικά φαινόμενα και οι διαρ-

ροές νερών, οι αστικές ευθύνες έναντι τρίτων, η κλοπή, οι κακόβουλες ενέργειες τρίτων και άλλα συνεπαγόμενα έξοδα από τέτοιου είδους συμβάντα, αποτελούν μία κοινή «γενική» ομάδα κινδύνων που απασχολούν τους σύγχρονους επιχειρηματίες.

Η ανάλυση των αναγκών του ασφαλιζόμενου και η συμβουλευτική υποστήριξη από τον ασφαλιστικό διαμεσολαβητή πριν την έναρξη της ασφάλισης παίζουν καθοριστικό ρόλο.

Στο στάδιο αυτό θα προσδιορισθεί το εύρος των αναγκών καλυπτόμενων κινδύνων που σχετίζονται με τις ιδιαίτερες ανάγκες της επιχείρησης, θα αναλυθούν οι όροι κάλυψης και θα προσδιορισθεί το σωστό ύψος των ασφαλιζόμενων κεφαλαίων, στοιχεία πολύ σημαντικά ώστε να διασφαλισθεί η ορθότητα και η επάρκεια της κάλυψης.



Κίνδυνοι και Ασφαλιστικές Καλύψεις για τις Μικρομεσαίες Επιχειρήσεις

- Πυρκαγιά-Έκρηξη
- Καιρικά Φαινόμενα-Πλημμύρα
- Διαρροή σωληνώσεων
- Διαρροή Sprinklers
- Πρόσκρουση
- Θραύση τζαμιών-καθρεπτών
- Ζημιές σε εξωτερικές επιγραφές
- Βραχυκύκλωμα
- Ζημιές σε ηλεκτρονικό εξοπλισμό
- Σεισμός-Καθίζηση-Κατολίσθηση

- Πράξεις βίας
- Ευθύνες προς πελάτες-επισκέπτες-τρίτους-ιδιοκτήτη
- Κλοπή με διάρρηξη ή ληστεία
- Ληστεία Ταμείου
- Νομική Προστασία

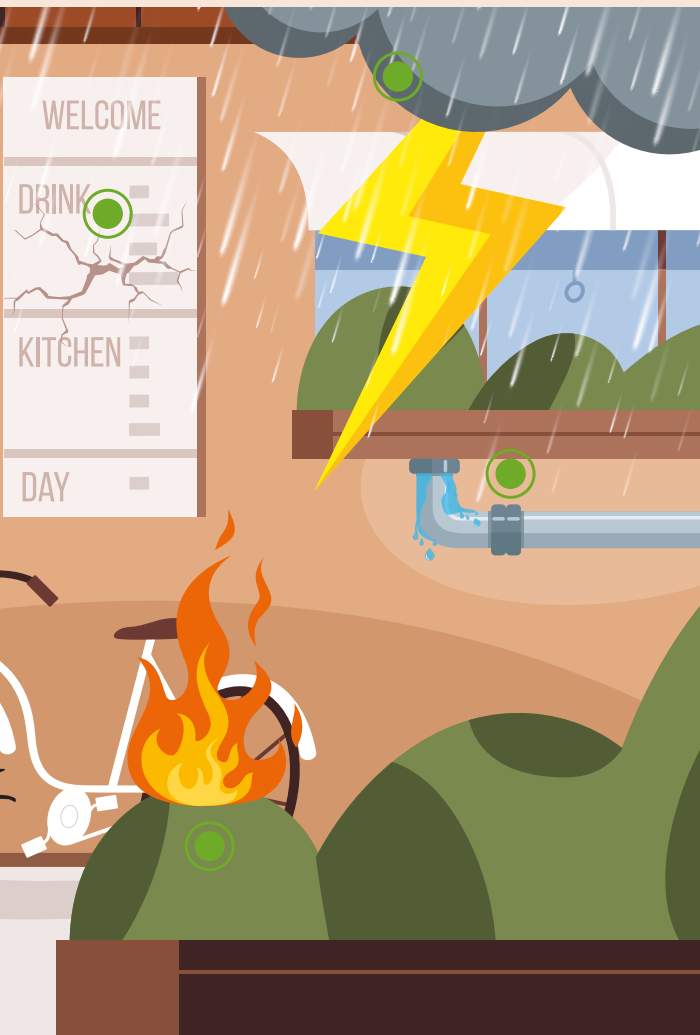
- Έξοδα Πυρόσβεσης
- Περιοδική αύξηση αξιών περιεχομένου/εμπορευμάτων
- Έξοδα μεταστάγασης και φύλαξης περιεχομένου μετά από καλυπτόμενο γεγονός
- Έξοδα αλλοίωσης εμπορευμάτων από διακοπή ρεύματος
- Δαπάνες μετά από καλυπτόμενο ζημιογόνο γεγονός

Προγράμματα Ασφάλισης για Μικρομεσαίες Επιχειρήσεις

Η Υδρόγειος Ασφαλιστική στηρίζει τις ΜμΕ με μία σειρά ειδικά σχεδιασμένων ασφαλιστικών προγραμμάτων που προσφέρουν ολοκληρωμένη προστασία, ευελιξία και προσιτό κόστος.

☞ Τα προγράμματα απευθύνονται σε ενοικιαστές και ιδιοκτήτες επιχειρήσεων με συνολικά ασφαλιζόμενα κεφάλαια έως €1.000.000

☞ Πάνω από 250 επαγγελματικές κατηγορίες επιχειρήσεων μπορούν να τα αξιοποιήσουν για την ασφάλισή τους (καταστήματα λιανικής, γραφεία, επαγγελματικές στέγες, μικρές βιοτεχνίες, εργαστήρια κ.α.)



Πλεονεκτήματα των προγραμμάτων μας:

- ⌘ Εύρος καλύψεων για κτίριο & εξοπλισμό
- ⌘ Προσιτό κόστος
- ⌘ Γρήγορες διαδικασίες - Άμεση αποζημίωση
- ⌘ Ευελιξία και προσαρμογή στις ανάγκες της επιχείρησης
- ⌘ Αξία αντικατάστασης σε καινούργιο
- ⌘ Δωρεάν Υπηρεσία Επείγουσας Τεχνικής Βοήθειας
- ⌘ Δυνατότητα κάλυψης από το πρώτο ευρώ - χωρίς απαλλαγές
- ⌘ Έκτακτη οικονομική ενίσχυση σε περίπτωση ολοκληρωτικής καταστροφής

MegaBusiness

Πλήρες πρόγραμμα με πολλαπλές καλύψεις για κάθε είδους ζημιές και αστικές ευθύνες. Παρέχεται και χωρίς απαλλαγές για κάλυψη από το πρώτο ευρώ.

Maxisafe Business

Ένα πρόγραμμα που προσφέρει πολυεπίπεδη προστασία και μέγιστη ευελιξία ταυτόχρονα. Παρέχει πλήθος καλύψεων που παρέχονται ομαδοποιημένες σε 4 «πακέτα» συναφών κινδύνων: Α. Πυρκαγιά, Β. Νερά και Φυσικά Φαινόμενα, Γ. Ζημιογόνες Ενέργειες Τρίτων, και, Δ. Άλλες Σύνθετες Καλύψεις, π.χ. βραχυκύκλωμα, ληστεία, αστικές ευθύνες, κ.α. Με μόνη προϋπόθεση την επιλογή του βασικού πακέτου Πυρκαγιάς, μπορεί να προσαρμοσθεί απολύτως στα μέτρα της κάθε επιχείρησης, με επιλογή των καλύψεων που ανταποκρίνονται στις ιδιαίτερες ανάγκες της.

Προγράμματα Ασφάλισης Ξενοδοχειακών Επιχειρήσεων

Δύο εξειδικευμένα προγράμματα που απευθύνονται σε ιδιοκτήτες μικρών ή μεγαλύτερων ξενοδοχειακών μονάδων και έχουν σχεδιασθεί ώστε να ανταποκρίνονται στις ιδιαίτερες ανάγκες που γεννά η λειτουργία μίας τέτοιας επιχείρησης.

Πολυασφαλιστήριο Επιχειρήσεων Εστίασης και Πώλησης Τροφίμων

Εξειδικευμένο πρόγραμμα που απευθύνεται σε όλες τις κατηγορίες καταστημάτων εστίασης (εστιατόρια, καφετέριες, fast food, ταβέρνες, snack bar κτλ.) καθώς και παρασκευής και πώλησης τροφίμων (παντοπωλεία, φούρνους, κτλ.). Σε ένα πολυασφαλιστήριο και με ιδιαίτερα ανταγωνιστικό ασφάλιστρο παρέχεται ολοκληρωμένη ασφαλιστική κάλυψη της επιχείρησης (κτιρίου και περιεχομένου / εξοπλισμού) έναντι πλήθους κινδύνων, κάλυψη αστικών ευθυνών αλλά και ασφάλιση προσωπικού ατυχήματος του ιδιοκτήτη.

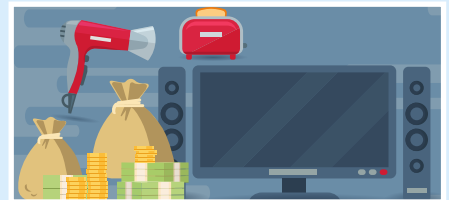
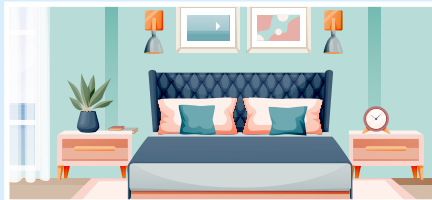
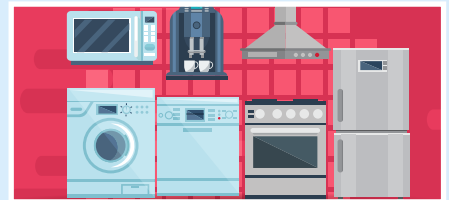
Παρεχόμενες Προαιρετικές Καλύψεις και Επιπλέον Προτεινόμενες Ασφαλίσεις

Σεισμός - Καθίζηση / Κατολίσθηση - Αστική Ευθύνη Λειτουργίας Επιχείρησης - Εργοδοτική Αστική Ευθύνη - Ασφάλιση Ηλεκτρονικού Εξοπλισμού - Ασφάλιση Γενικής και Εργοδοτικής Ευθύνης

5 + 1 λόγοι για να ασφαλίσεις το περιεχόμενο της κατοικίας σου

Η ασφάλιση κατοικίας δεν αφορά μόνο το κτίριο. Είναι εξίσου σημαντικό να προστατεύουμε και το περιεχόμενο του σπιτιού μας, είτε είμαστε ιδιοκτήτες, είτε ενοικιαστές. Η ασφάλιση του περιεχομένου της κατοικίας σε συνδυασμό με την ασφάλιση του κτιρίου (εάν είμαστε ιδιοκτήτες) ή και από μόνη της (εάν είμαστε ενοικιαστές) είναι πραγματικά πολύτιμη καθώς, με πολύ μικρό κόστος, μας παρέχει οικονομική προστασία και εξασφαλίζει την ηρεμία μας σε περίπτωση επιζήμιων γεγονότων ή απωλειών στα υπάρχοντα του σπιτιού μας.

Ας δούμε ορισμένους από τους λόγους που κάνουν την ασφάλιση του περιεχομένου της κατοικίας απαραίτητη:



Το σπίτι μας δεν είναι μόνο οι τοίχοι, αλλά και ό,τι υπάρχει μέσα του

Τα προσωπικά μας αντικείμενα, αυτά που κάνουν καλύτερη την καθημερινότητά μας, αυτά που μοιραζόμαστε με τα αγαπημένα μας πρόσωπα και συνδέονται με τις προσωπικές μας στιγμές, αποτελούν αναπόσπαστο κομμάτι του σπιτιού μας. Τα αγαθά αυτά έχουν σημαντική οικονομική αλλά και συναισθηματική αξία. Πολύ

λά από αυτά είναι απαραίτητα στην καθημερινή μας διαβίωση. Έχουμε άραγε την πολυτέλεια να τα αφήνουμε εκτεθειμένα;

Το κόστος των οικιακών αντικειμένων είναι υψηλό

Συμβαίνει συχνά να μην γνωρίζουμε ή να μην αποτιμούμε σωστά την αξία των προσωπικών μας αγαθών, ίσως γιατί αυτά έχουν αποκτηθεί σταδιακά κατά τη διάρκεια της ζωής

μας. Αν επιχειρήσουμε, ωστόσο, να αθροίσουμε το κόστος έστω και των βασικών ειδών της οικοσκευής μας - έπιπλα, ηλεκτρικές και ηλεκτρονικές συσκευές, χαλιά, ρούχα και άλλα αντικείμενα που διαθέτουμε - θα αντιληφθούμε ότι το ποσό δεν είναι καθόλου ευκαταφρόνητο. Θα πρέπει να αναλογιστούμε εάν πράγματι έχουμε την οικονομική δυνατότητα να καλύψουμε ένα τέτοιο έξοδο στην περίπτωση ενός απρόοπτου επιζήμιου γεγονότος.



Η ασφάλιση περιεχομένου μάς προστατεύει από πολλούς κινδύνους

Το περιεχόμενο της κατοικίας μας είναι ιδιαίτερα ευάλωτο απέναντι στα συνηθισμένα απρόοπτα γεγονότα που μπορεί συμβούν στο σπίτι, όπως η πυρκαγιά, η διαρροή νερών από σωληνώσεις, τα – όλο και πιο συχνά – έντονα καιρικά φαινόμενα και η πλημμύρα όπως, φυσικά, και η διάρρηξη / κλοπή. Η ασφάλισή του μας εξασφαλίζει σε όλες τις παραπάνω περιπτώσεις και όχι μόνο. Πολλά διαθέσιμα προγράμματα ασφάλισης προσφέρουν επιπλέον προστασία όπως είναι, για παράδειγμα, η πολύ σημαντική κάλυψη των αστικών μας ευθυνών έναντι τρίτων ή και του ιδιοκτήτη του ακινήτου (πολύ χρήσιμο εάν είμαστε ενοικιαστές) για ζημιές που θα προκληθούν σε αυτούς από επιζήμια γεγονότα μέσα στην κατοικία (π.χ. πυρκαγιά). Προσφέρουν επίσης κάλυψη επιπλέον εξόδων όπως τα έξοδα μετακόμισης σε περίπτωση καταστροφής της κατοικίας αλλά και χρήσιμες υπηρεσίες βοήθειας σε περίπτωση επειγόντων περιστατικών, όπως ηλεκτρολογικές και υδραυλικές βλάβες στην οικία μας.



Αποζημίωση σε αξία αντικατάστασης με καινούργιο

Στα περισσότερα προγράμματα ασφάλισης κατοικίας ισχύει η «αποζημίωση σε αξία αντικατάστασης με καινούργιο». Αυτό πολύ απλά σημαίνει ότι, εάν τα ασφαλισμένα αντικείμενα του σπιτιού μας υποστούν ζημιές ή απώλειες, θα αποζημιωθούμε με το ποσό που χρειάζεται για την αντικατάσταση κάθε αντικειμένου με καινούργιο της ίδιας ή αντίστοιχης χρήσης και προδιαγραφών.



Εάν είμαστε ενοικιαστές, η ασφάλιση περιεχομένου μάς αφορά ιδιαίτερα

Η ασφάλιση του ιδιοκτήτη του σπιτιού που νοικιάζουμε καλύπτει μόνο το κτίριο. Ακόμη και σε περίπτωση κλοπής, το συμβόλαιο αυτό θα αποζημιώσει τις ζημιές που τυχόν θα προκληθούν στο κτίριο αλλά όχι ζημιές ή απώλειες στα προσωπικά μας αντικείμενα. Εφόσον λοιπόν είμαστε ενοικιαστές, καλό είναι να

φροντίσουμε να έχουμε ασφαλισμένη την οικοσκευή μας.



Η ασφάλιση περιεχομένου είναι πιο φθηνή απ' ότι φανταζόμαστε

Είναι αλήθεια! Εάν κάνουμε μία έρευνα αγοράς και σωστά... μαθηματικά θα διαπιστώσουμε ότι το κόστος για την ασφάλιση του περιεχομένου της κατοικίας μας είναι εξαιρετικά χαμηλό, και σίγουρα ασύγκριτα πιο χαμηλό από το κόστος των αντικειμένων του σπιτιού μας. Ενδεικτικά ένα πρόγραμμα ασφάλισης για τα περιεχόμενα μίας «μέσης» κατοικίας, μπορεί να ξεκινά από 30€ ετησίως.

Οι προτάσεις μας για την ασφάλιση των περιεχομένων της κατοικίας

Όλα τα προγράμματα ασφάλισης κατοικίας της Υδρογείου Ασφαλιστικής συνιστούν ολοκληρωμένες λύσεις για την ασφάλιση της κατοικίας και/ή των περιεχομένων της. Τα προγράμματα προσφέρουν ασφάλιση σε αξία αντικατάστασης με καινούργιο και περιλαμβάνουν 24ωρη δωρεάν υπηρεσία επείγουσας τεχνικής βοήθειας.



Η Υδρόγειος Ασφαλιστική επενδύει στη νέα εποχή του υπολογιστικού νέφους

Επέκταση συνεργασίας με τη SAS, για τη μεταφορά της τεχνολογικής υποδομής Analytics και Ασφαλιστικής Απάτης στο cloud

Η Υδρόγειος Ασφαλιστική ενισχύει τη συνεργασία της με τη SAS επενδύοντας στο SAS Viya 4 on SAS Cloud. Με τη νέα αυτή πρωτοβουλία η Υδρόγειος Ασφαλιστική θέτει την cloud-first στρατηγική στο επίκεντρο της δραστηριότητάς της με στόχο την παροχή ανωτέρου επιπέδου εμπειρίας στους ασφαλισμένους και συνεργάτες της και τη δημιουργία υπηρεσιών και προϊόντων προστιθέμενης αξίας με τη χρήση της Τεχνητής Νοημοσύνης.

Η μεταφορά της τεχνολογικής υποδομής των Analytics και της Ασφαλιστικής Απάτης στο SAS Cloud on Microsoft Azure εξασφαλίζει στην Υδρόγειο Ασφαλιστική τον βέλτιστο βαθμό ανθεκτικότητας και ασφάλειας, δίνοντας έμφαση στην καινοτομία, τη βελτίωση της αποδοτικότητας και τη μείωση του λειτουργικού

κόστους διαχείρισης υποδομών και εφαρμογών. Το έργο έρχεται σε συνέχεια της επιτυχούς μετάβασης των λύσεων για τη Φερεγγυότητα II και τα ΔΠΧΑ στο Cloud.

Πέρα από τη μεταφορά της υποδομής στο SAS Cloud, η Υδρόγειος Ασφαλιστική υιοθετεί την τεχνολογική πλατφόρμα SAS Viya 4, με σκοπό την ενσωμάτωση νέων τεχνολογιών αιχμής σε εφαρμογές και αλγορίθμους Τεχνητής Νοημοσύνης. Η προσέγγιση αυτή ενισχύει τη λήψη αποφάσεων βάσει δεδομένων και συμβάλλει στην επιπλέον θωράκιση του οργανισμού με την πλέον σύγχρονη και βραβευμένη πλατφόρμα εντοπισμού ύποπτων περιπτώσεων αιτημάτων για αποζημίωση μέσω του SAS Fraud Decisioning for Claims. Αυτό με τη σειρά του θα συντελέσει στον ταχύτερο διακανονισμό των αποζημιώσεων προς όφελος όλων των ασφαλισμένων.

Τέλος, από την ίδια πλατφόρμα, μέσω του λογισμικού SAS Visual Data Mining and Machine Learning και του αναβαθμισμένου SAS Studio θα πραγματοποιούνται όλες οι προηγμένες αναλογιστικές αναλύσεις του οργανισμού, συμπεριλαμβανομένης της τιμολόγησης προϊόντων, μέσω προβλεπτικών στατιστικών μοντέλων, αλλά και η περαιτέρω διερεύνηση για πολύπλοκα δίκτυα πιθανών απατηλών ζημιών.

«Το νέο κεφάλαιο συνεργασίας μας με τη SAS αναδεικνύει τη σταθερή προσήλωση της Εταιρείας μας στον πλήρη ψηφιακό μετασχηματισμό των ασφαλιστικών διαδικασιών και αποτελεί, ευρύτερα, σημείο αναφοράς για την υιοθέτηση σύγχρονων τεχνολογιών cloud στην αγορά μας. Για μας είναι ένα σημαντικό βήμα που δημιουργεί ανταγωνιστικά πλεονεκτήματα σε κρίσιμους τομείς της Εταιρείας όσο και, τελικά,



στις παρεχόμενες υπηρεσίες μας» δηλώνει σχετικά ο **Παύλος Κασκαρέλης, Αντιπρόεδρος και Διευθύνων Σύμβουλος της Υδρογείου Ασφαλιστικής.**

«Είναι μεγάλη τιμή για τη SAS να βρίσκεται πάντα στο πλευρό των πελατών της, υποστηρίζοντας τον ψηφιακό μετασχηματισμό τους, δίνοντάς τους τη δυνατότητα να ενισχύσουν την ευελιξία και την ανθεκτικότητά τους, αλλά και να αξιοποιήσουν στο έπακρο τις δυνατότητες των advanced analytics και της Τεχνητής Νοημοσύνης με analytics στο cloud. Ένα μεγάλο «ευχαριστώ» στην Υδρόγειο Ασφαλιστική για τη διαχρονική εμπιστοσύνη στη SAS και θερμά συγχαρητήρια για τον σταθερό προσανατολισμό της στην εξέλιξη των υπηρεσιών και εκσυγχρονισμό των διαδικασιών της», δηλώνει η **Mirella Cerutti, SAS VP Italy, Austria & Southeastern Europe.**

Digital Finance Awards 2023

Διπλό βραβείο για ψηφιακή καινοτομία στην αντιμετώπιση της ασφαλιστικής απάτης

Δύο βραβεία απέσπασαν Υδρόγειος Ασφαλιστική και SAS, στο πλαίσιο των Digital Finance Awards 2023, για το καινοτόμο ψηφιακό έργο αντιμετώπισης της ασφαλιστικής απάτης, το οποίο η Υδρόγειος Ασφαλιστική ανέπτυξε πάνω στο SAS Fraud Framework for Insurance. Για το συγκεκριμένο έργο, οι δύο εταιρείες απέσπασαν το bronze βραβείο στην κατηγορία Best Use of Technology for Claims και το silver βραβείο στην κατηγορία Best Analytics Digital Management.

Η Υδρόγειος Ασφαλιστική λειτουργεί προληπτικά απέναντι στο φαινόμενο της ασφαλιστικής απάτης κατά το στάδιο της ανάληψης κινδύνου (application fraud) με στόχο τη βελτιωμένη απόδοση του τμήματος ανάληψης κινδύνων αλλά και την παροχή οικονομικότερου ασφαλιστήριου στους συνεπείς ασφαλισμένους της. Μέσα από τη μακροχρόνια στρατηγική της συνεργασία με τη SAS, η Υδρόγειος Ασφαλιστική αξιοποιεί στο application fraud τα δεδομένα από το σύστημα ασφαλιστικής απάτης διαχείρισης ζημιών (claims fraud), το οποίο χρησιμοποιεί επιτυχώς την τελευταία οκταετία. Απώτερος στόχος είναι η δημιουργία ενός συνεχώς βελτιούμενου συστήματος διαχείρισης της απάτης, που ενισχύει και επιταχύνει τον ψηφιακό μετασχηματισμό της εταιρείας μέσω της ανάλυσης δεδομένων (data analysis).

Οι Γραμμές Υγείας δίπλα στους ασφαλισμένους μας 24/7!



Βάλε
την υγεία σου
σε πρώτο
πλάνο!

Πλάνο
Υγείας

υδρόγειος
Ασφαλιστική

Οι Γραμμές Υγείας που πλαισιώνουν τα ασφαλιστικά προγράμματα «Πλάνο Υγείας» βρίσκονται δίπλα στον ασφαλισμένο, 24 ώρες την ημέρα, 365 μέρες το χρόνο, παρέχοντας πολύτιμες υπηρεσίες, συμβουλές και καθοδήγηση για ό,τι αφορά την υγεία του.



Η ενημέρωση των Γραμμών Υγείας είναι απαραίτητη κάθε φορά που ο ασφαλισμένος επιθυμεί να κάνει χρήση του συμβολαίου του, π.χ. για ραντεβού με ιατρούς ή προγραμματισμένη νοσηλεία.

Πλάνο Υγείας Primary



Καλέστε, εφόσον διαθέτετε ένα από τα προγράμματα πρωτοβάθμιας φροντίδας υγείας «Πλάνο Υγείας Primary», κάθε φορά που θέλετε να κάνετε χρήση της ασφάλισής σας και να προγραμματίσετε ραντεβού. Η Γραμμή Υγείας Primary είναι στη διάθεσή σας παρέχοντας:

- ✂ Ενημέρωση για τις καλύψεις του προγράμματός σας και τις διαδικασίες που πρέπει να ακολουθήσετε για να τις αξιοποιήσετε.
- ✂ Ενημέρωση για το δίκτυο Συνεργαζόμενων Ιατρών, Πολυϊατρείων, Διαγνωστικών Κέντρων και Συμβεβλημένων Νοσηλευτικών Ιδρυμάτων σε όλη την Ελλάδα.
- ✂ Ραντεβού για ιατρικές επισκέψεις, διαγνωστικές εξετάσεις, ετήσιο προληπτικό έλεγχο / check - up καθώς και τις επιπλέον παροχές και εξειδικευμένες υπηρεσίες πρωτοβάθμιας περίθαλψης που περιλαμβάνονται στο Ασφαλιστήριο Συμβολαίο σας.
- ✂ Συμβουλές και καθοδήγηση σε περίπτωση έκτακτου περιστατικού, σύμφωνα με τις καλύψεις του Ασφαλιστηρίου Συμβολαίου σας.

Πλάνο Υγείας Hospital



Καλέστε, εφόσον διαθέτετε ένα από τα προγράμματα νοσοκομειακής περίθαλψης «Πλάνο Υγείας Hospital» και σε κάθε περίπτωση που θα χρειαστεί να νοσηλευτείτε.

Η Γραμμή Υγείας Hospital σας παρέχει:

- ✂ Ενημέρωση σχετική με τις καλύψεις και υπηρεσίες που αφορούν τη νοσοκομειακή σας περίθαλψη και περιλαμβάνονται στο Ασφαλιστήριο Συμβολαίο σας.
- ✂ Καθοδήγηση για τις διαδικασίες που πρέπει να ακολουθήσετε για τη νοσηλεία σας.

Η Γραμμή Υγείας Hospital σας ενημερώνει επίσης για τα δικαιολογητικά που πρέπει να αποστείλετε ώστε να λάβετε προέγκριση σε περίπτωση προγραμματισμένης νοσηλείας. Η διαδικασία της προέγκρισης σας εξοικονομεί χρόνο και σας προσφέρει διευκόλυνση καθώς γνωρίζετε εκ των προτέρων εάν και μέχρι ποιο ποσό δικαιούστε κάλυψη.



Η υπηρεσία επείγουσας αερομεταφοράς συμπεριλαμβάνεται σε όλα τα προγράμματα «Πλάνο Υγείας Primary» και «Πλάνο Υγείας Hospital».

Καλέστε σε περίπτωση σοβαρού περιστατικού υγείας για το οποίο απαιτείται νοσοκομειακή αντιμετώπιση που δεν μπορεί να παρασχεθεί σε υγειονομική μονάδα της περιοχής σας. Η διακομιδή γίνεται, συνοδεύει ιατρού, με αεροπλάνο ή ελικόπτερο.

Η επιλογή του μέσου μεταφοράς γίνεται με γνώμονα την ταχύτερη και ασφαλέστερη μεταφορά του ασθενή σε κατάλληλη για την περίθαλψή του νοσηλευτική μονάδα εντός της ελληνικής επικράτειας.



Δίκτυο Συνεργαζόμενων Ιατρών - Διαγνωστικών Κέντρων και Συμβεβλημένων Νοσηλευτικών Ιδρυμάτων.

Επισκεφθείτε την ιστοσελίδα μας www.ydrogios.gr για να βρείτε τον πλήρη και ενημερωμένο κατάλογο των συνεργαζόμενων ιατρικών ειδικοτήτων, Πολυϊατρείων, Διαγνωστικών Κέντρων και Συμβεβλημένων Νοσηλευτικών Ιδρυμάτων της Υδρογείου Ασφαλιστικής.

Διατροφή & Ανοσοποιητικό Σύστημα + 8 Τρόποι Ενίσχυσης

Πώς η διατροφή μας επηρεάζει το ανοσοποιητικό μας σύστημα;

Ποιες διατροφικές συνήθειες μπορούν να βοηθήσουν στην ενίσχυση της άμυνας του οργανισμού μας;

Μας απαντούν και μας συμβουλεύουν οι επιστημονικοί μας συνεργάτες, διαιτολόγοι-διατροφολόγοι, κύριος Γιάννης Αντωνίου και κυρία Ειρήνη Αθαναϊλίδου.

Οι μελέτες δείχνουν ότι η διατροφή ενός ατόμου επηρεάζει το ανοσοποιητικό του σύστημα, όπως όλες οι άλλες πτυχές της υγείας. Για παράδειγμα, η διατροφή μπορεί να επηρεάσει το μικροβίωμα, τη λειτουργία του φραγμού του εντέρου, τις φλεγμονώδεις διεργασίες και τη λειτουργία των λευκών αιμοσφαιρίων, τα οποία επηρεάζουν τη λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος συνολικά.

Οι δυτικού τύπου δίαιτες τείνουν να περιέχουν υψηλά επίπεδα κορεσμένων λιπαρών, εξαιρετικά επεξεργασμένα τρόφιμα, πρόσθετη ζάχαρη, αλάτι και πολλές θερμίδες. Σύμφωνα με έρευνες, οι δίαιτες αυτές προκαλούν φλεγμονή και μεταβάλλουν τη λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος, προάγοντας την ανάπτυξη ασθενειών. Αντίθετα, δίαιτες πλούσιες σε ολόκληρα τρόφιμα, όπως λαχανικά, φρούτα, ξηρούς καρπούς, όσπρια και θαλασσινά, και χαμηλές σε εξαιρετικά επεξεργασμένα τρόφιμα μπορούν να μειώσουν τον κίνδυνο ασθένειας και να προάγουν την υγιή λειτουργία του ανοσοποιητικού.

Επιπλέον, ανεπάρκεια θρεπτικών συστατικών απαραίτητων για τη

λειτουργία του ανοσοποιητικού, συμπεριλαμβανομένης της βιταμίνης D, του ψευδαργύρου και της βιταμίνης C, μπορεί επίσης να επηρεάσει την ανοσολογική απόκριση. Ελλείψεις θρεπτικών συστατικών μπορεί να είναι πιο συχνές σε όσους καταναλώνουν εξαιρετικά επεξεργασμένες δίαιτες χαμηλές σε ολόκληρα τρόφιμα που είναι πλούσια σε θρεπτικά συστατικά.

Αν και είναι σαφές ότι οι διατροφικές επιλογές επηρεάζουν τη συνολική υγεία, συμπεριλαμβανομένης της ανοσοποιητικής λειτουργίας, η αλληλεπίδραση μεταξύ της διατροφής και της υγείας του ανοσοποιητικού είναι εξαιρετικά περίπλοκη. Οι επιστήμονες εξακολουθούν να μαθαίνουν πώς τα τρόφιμα που καταναλώνει ένα άτομο μπορούν να βοηθήσουν ή να βλάψουν τη λειτουργία του ανοσοποιητικού.



Δίαιτες για υγιή λειτουργία του ανοσοποιητικού

Η μεσογειακή διατροφή είναι πλούσια σε λαχανικά, όσπρια, ξηρούς καρπούς, φρούτα, δημητριακά ολικής αλέσεως, ελαιόλαδο και άλλες υγιεινές τροφές. Έρευνες έχουν δείξει ότι μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο ασθένειας, να μειώσει τους δείκτες φλεγμονής και να τροποποιήσει ευεργετικά τα βακτήρια του εντέρου.

Οι δίαιτες πλούσιες σε φυτικές ίνες, προάγουν την παραγωγή λιπαρών οξέων βραχείας αλυσίδας (SCFAs) και έχουν οφέλη για την υγεία. Δρουν τοπικά και συστηματικά για να ρυθμίσουν την ανοσοαπόκριση. Διατηρούν την υγεία και βελτιώνουν την ανοσο-αμυντική λειτουργία του εντερικού επιθηλίου. Αυτό είναι ένα σημαντικό μέρος του ανοσοποιητικού συστήματος που χρησιμεύει ως φραγμός κατά των μικροοργανισμών.

Οι δίαιτες πλούσιες σε φρούτα, λαχανικά, ελαιόλαδο, ξηρούς καρπούς, σπόρους και λιπαρά ψάρια περιέχουν υψηλά επίπεδα θρεπτικών συστατικών, όπως βιταμίνη Α, βιταμίνη C, ψευδάργυρο, βιταμίνη D, Β6, Β12, χαλκό, φυλλικό οξύ, σίδηρο και σελήνιο. Το ανοσοποιητικό σύστημα χρειάζεται αυτά τα θρεπτικά συστατικά για να λειτουργήσει βέλτιστα.

Οι ειδικοί γνωρίζουν ότι οι plant-based δίαιτες μειώνουν τους δείκτες

χρόνιας φλεγμονής. Αυτό μπορεί να οφείλεται εν μέρει στη σειρά των θρεπτικών συστατικών που βρίσκονται στα φρούτα και τα λαχανικά που ενισχύουν την απόκριση του ανοσοποιητικού συστήματος.

Τροφές πλούσιες σε υγιή λίπη, φυτικές ίνες, βιταμίνες, πρωτεΐνες, μέταλλα και ευεργετικές φυτικές ίνες συμβάλλουν στη μείωση της συστηματικής φλεγμονής, προάγουν την ισορροπία των βακτηρίων του εντέρου, μειώνουν το οξειδωτικό στρες και την κυτταρική βλάβη και βελτιώνουν το σάκχαρο του αίματος και την ευαισθησία στην ινσουλίνη. Όλες αυτές οι δραστηριότητες είναι απαραίτητες για την υγιή λειτουργία του ανοσοποιητικού.

Επιπλέον, μελέτες δείχνουν ότι η συμπλήρωση της δίαιτας με θρεπτικά συστατικά, όπως βιταμίνη D, ψευδάργυρο και βιταμίνη C, μπορεί να βοηθήσει στη βελτιστοποίηση της λειτουργίας του ανοσοποιητικού και στη μείωση του κινδύνου μόλυνσης.

8 βήματα για να βοηθήσετε στην υποστήριξη ενός υγιούς ανοσοποιητικού συστήματος

✂ Κάντε μια ισορροπημένη διατροφή με ολόκληρα φρούτα, λαχανικά, άπαχες πρωτεΐνες, δημητριακά ολικής αλέσεως και άφθονο νερό. Η Μεσογειακή Διατροφή είναι μια επιλογή που περιλαμβάνει αυτά τα είδη τροφίμων.

✂ Εάν μια ισορροπημένη διατροφή δεν είναι εύκολα εφικτή, μπορεί να χρησιμοποιηθεί η λήψη πολυβιταμινών που περιέχει την απαιτούμενη δόση για πολλά θρεπτικά συστατικά.

✂ Μην καπνίζετε (ή σταματήστε το κάπνισμα αν καπνίζετε).

✂ Πίνετε αλκοόλ με μέτρο.

✂ Κάντε μέτρια τακτική άσκηση.

✂ Στοχεύστε σε 7-9 ώρες ύπνου το βράδυ. Το ρολόι του σώματός μας, ή ο κιρκάδιος ρυθμός, ρυθμίζει τα συναισθήματα υπνηλίας και εγρήγορσης, επομένως το να έχουμε ένα σταθερό πρόγραμμα ύπνου διατηρεί έναν ισορροπημένο κιρκάδιο ρυθμό, ώστε να μπορούμε να μπούμε σε βαθύτερο, πιο ξεκούραστο ύπνο.

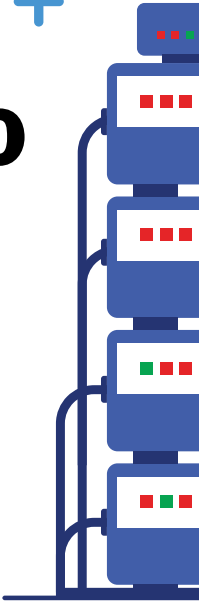
✂ Στοχεύστε στη διαχείριση του άγχους. Αυτό είναι πιο εύκολο να το λες παρά να το κάνεις, αλλά προσπαθήστε να βρείτε μερικές υγιεινές στρατηγικές που λειτουργούν καλά για εσάς και τον τρόπο ζωής σας.

✂ Πλένετε τα χέρια σας τακτικά: όταν εισέρχεστε από εξωτερικούς χώρους, πριν και μετά την προετοιμασία και το φαγητό, μετά τη χρήση της τουαλέτας, μετά το βήχα ή το φύσημα της μύτης σας.

Συμπέρασμα: Το να ακολουθούμε ένα υγιεινό διατροφικό πρότυπο και να έχουμε έναν τρόπο ζωής που περιλαμβάνει τεχνικές μείωσης του στρες, ξεκούραστο ύπνο, καθημερινή σωματική δραστηριότητα και άλλες υγιεινές συνήθειες είναι ο καλύτερος τρόπος για να υποστηρίξουμε το ανοσοποιητικό σύστημα και να μειώσουμε τον κίνδυνο ασθένειας.

Δείτε ολόκληρο το άρθρο στο www.ydrogios.gr/ Ydrogios Blog

Digi tips: Συμβουλές για την ασφάλεια των πληροφοριών σας όταν χρησιμοποιείτε το ηλεκτρονικό ταχυδρομείο



§ Του συνεργάτη μας, Κωνσταντίνου Ζαλαχώρη, «CORESEC A.E. - Υπηρεσίες Κυβερνοασφάλειας»

Το ηλεκτρονικό ταχυδρομείο είναι ένα ζωτικό εργαλείο επικοινωνίας για όλους μας και είναι δύσκολο να φανταστούμε τη ζωή, τη δουλειά, την καθημερινότητά μας, χωρίς αυτό. Η χρήση του ωστόσο, εάν δεν γίνεται με προσοχή και γνώση, ενέχει κινδύνους που έχουν να κάνουν με την ασφάλεια των πληροφοριών και, ειδικά των πολύτιμων ευαίσθητων δεδομένων.

Παρακάτω σας παρουσιάζουμε ένα σύνολο από βέλτιστες πρακτικές και έξυπνες συμβουλές για την ασφαλή χρήση του ηλεκτρονικού ταχυδρομείου που μπορούν να λειτουργήσουν ως ασπίδα προστασίας απέναντι στους διάφορους κυβερνοκινδύνους και να διασφαλίσουν την εμπιστευτικότητα, ακεραιότητα και διαθεσιμότητα των ευαίσθητων δεδομένων σας.

Χρησιμοποιήστε ισχυρούς κωδικούς πρόσβασης και αν είναι δυνατόν και διπλή επαλήθευση (2FA)

Οι κωδικοί πρόσβασης πρέπει να είναι πολύπλοκοι, μοναδικοί και να αλλάζουν τακτικά. Η διπλή επαλήθευση μπορεί να προσθέσει ένα επιπλέον επίπεδο ασφαλείας απαιτώντας έναν κωδικό από μία ξεχωριστή συσκευή για να αποκτήσετε πρόσβαση στους λογαριασμούς ηλεκτρονικού ταχυδρομείου.

Να είστε επιφυλακτικοί για τις απάτες phishing

Οι απάτες phishing μέσω email συχνά φαίνονται να προέρχονται από μια αξιόπιστη πηγή, όπως τράπεζα ή ασφαλιστική εταιρεία, και μπορεί να

εξαπατήσουν τους παραλήπτες για να αποκαλύψουν ευαίσθητες πληροφορίες. Να είστε πάρα πολύ προσεκτικοί με απρόσμενα ή ύποπτα email και να μην κάνετε κλικ σε συνδέσμους ή να ανοίγετε ή κατεβάζετε συνημμένα αρχεία από άγνωστες πηγές.

Ελέγξτε καλά τη διεύθυνση email του αποστολέα

Οι απάτες phishing συχνά χρησιμοποιούν μια πλαστή διεύθυνση email που μοιάζει με μια νόμιμη. Είναι σημαντικό να ελέγχετε προσεκτικά τη διεύθυνση email του αποστολέα πριν ανοίξετε ένα email ή κάνετε κλικ σε οποιοδήποτε σύνδεσμο. Αν η διεύθυνση email φαίνεται ύποπτη ή δεν ταιριάζει με το όνομα ή τον οργανισμό του αποστολέα, είναι καλύτερο να διαγράψετε το email ή να το αναφέρετε ως ανεπιθύμητο.

Αν μέσω του μηνύματος σας ζητούν να πληρώσετε σε διαφορετικό τραπεζικό λογαριασμό από ότι συνήθως, επικοινωνήστε τηλεφωνικά και επιβεβαιώστε οπωσδήποτε το νέο λογαριασμό με τον πραγματικό δικαιούχο.

Κρατήστε τον κέρσορα στην οθόνη σας πάνω από τους συνδέσμους για να ελέγξετε την πραγματική διεύθυνση

Οι απάτες μέσω email συχνά περιλαμβάνουν συνδέσμους που φαίνονται νόμιμοι αλλά οδηγούν σε μια ψεύτικη ιστοσελίδα ή κατεβάζουν ένα κακόβουλο αρχείο. Για να ελέγξετε την πραγματική διεύθυνση ενός συνδέσμου, κρατήστε τον κέρσορα πάνω από αυτόν χωρίς να κάνετε κλικ. Αυτό θα εμφανίσει το URL στη



γραμμή κατάστασης ή στο εργαλείο επεξεργασίας κειμένου. Εάν το URL φαίνεται ύποπτο ή δεν ταιριάζει με τον αναμενόμενο προορισμό, μην κάνετε κλικ στο σύνδεσμο. Εάν μάλιστα ο σύνδεσμος οδηγεί σε κάποια συναλλαγή, π.χ. στην τράπεζά σας, καλύτερα να μην τον ακολουθήσετε. Εφόσον θεωρείτε ότι χρειάζεται, μπειτε στην ιστοσελίδα της τράπεζας από τον φυλλομετρητή (browser), όπως κάνετε όταν θέλετε να μπειτε στο λογαριασμό σας με δική σας πρωτοβουλία.

Μη μεταφέρετε emails από τον φάκελο ανεπιθύμητης αλληλογραφίας (spam) στα εισερχόμενα

Οι περισσότερες υπηρεσίες email έχουν ένα φίλτρο ανεπιθύμητων μηνυμάτων που ανιχνεύει και αποκλείει αυτόματα ύποπτα email. Ωστόσο, κάποια νόμιμα email μπορεί να επισημανθούν κατά λάθος ως ανεπιθύμητα. Εάν βρείτε ένα νόμιμο email στον φάκελο ανεπιθύμητων μηνυμάτων, μην το μεταφέρετε στα εισερχόμενα εκτός αν είστε σίγουροι ότι είναι ασφαλές. Είναι καλύτερο να απαντάτε ξεκινώντας ένα νέο email και χρησιμοποιώντας τη διεύθυνση από το βιβλίο διευθύνσεών σας.

Χρησιμοποιείτε αξιόπιστες υπηρεσίες ηλεκτρονικού ταχυδρομείου

Επιλέξτε παρόχους που έχουν καλή φήμη για την ασφάλεια και παρέχουν δυνατότητες όπως φιλτράρισμα ανεπιθύμητων μηνυμάτων και σάρωση ιών.

Κρυπτογραφείτε τα ευαίσθητα δεδομένα

Αν ένα email περιέχει ευαίσθητες πληροφορίες, θα πρέπει να κρυπτογραφηθεί για να αποτραπεί η μη εξουσιοδοτημένη πρόσβαση ακόμα και σε περίπτωση παραβίασης της ασφάλειας.

Ακολουθώντας αυτές τις καλές πρακτικές, μπορείτε να προστατεύσετε τις ευαίσθητες πληροφορίες σας. Θυμηθείτε επίσης ότι η ασφάλεια των email είναι μια συνεχής διαδικασία και είναι σημαντικό να παραμένετε ενημερωμένοι σχετικά με τους κινδύνους και τις απειλές που ανακύπτουν στο χώρο της τεχνολογίας και του διαδικτύου καθώς και τα πιο πρόσφατα σχετικά μέτρα ασφαλείας που μπορείτε να λαμβάνετε.

Εκπαίδευση Συνεργατών

✂ Ο κύριος Σάββας Παπαδόπουλος έχει αναλάβει από το Μάρτιο του 2023 τον ρόλο του Υπεύθυνου Εκπαίδευσης.

✂ Το πρόγραμμα εκπαιδευτικών σεμιναρίων της Εταιρείας συνεχίζεται με νέο κύκλο διαδικτυακών εκπαιδεύσεων και επίκαιρη θεματολογία που καλύπτει όλους τους κλάδους ασφάλισης, ασφαλιστικά προγράμματα, ασφαλιστικές καλύψεις και διαδικασίες, ηλεκτρονικές εφαρμογές, υπηρεσίες της Εταιρείας και άλλα θέματα άμεσου ενδιαφέροντος για τους συνεργάτες μας.

✂ Εκτός από τα προγραμματισμένα κεντρικά σεμινάρια, το Τμήμα Εκπαίδευσης με την υποστήριξη της Εμπορικής Διεύθυνσης και της Διεύθυνσης Ανάληψης Κινδύνων, οργανώνει κατά τόπους και δια ζώσης σεμινάρια, για όσους συνεργάτες επιθυμούν να γνωρίσουν την Εταιρεία, τα προϊόντα και τις υπηρεσίες της, μέσω ομαδικών και εξειδικευμένων παρουσιάσεων.

Παράλληλα, συνεχίζονται τα υποχρεωτικά σεμινάρια επαγγελματικής εκπαίδευσης για τη δραστηριότητα διανομής ασφαλιστικών προϊόντων, τα οποία η Υδρόγειος Ασφαλιστική παρέχει δωρεάν στους συνεργάτες της.

Ενδεικτική Θεματολογία Σεμιναρίων Μαρτίου - Μαΐου 2023



Κλάδος Οχημάτων: Ασφάλιση Ενοικιαζόμενων Οχημάτων - Ασφάλιση Βαρέων Οχημάτων και Ειδικών Χρήσεων - Οδική Βοήθεια - Ηλεκτρονική Ανάλυση Κινδύνων



Κλάδος Υγείας: Προγράμματα - Καλύψεις - Διαδικασίες Αποζημίωσης - Προνόμια



Ασφαλίσεις Τουριστικών Επιχειρήσεων - Κλάδος Περιουσίας και Αστικής Ευθύνης: Ασφαλίσεις Ξενοδοχείων - Ενοικιαζόμενων Δωματίων - Tour Operators



Ασφαλίσεις Σκαφών: Αστική Ευθύνη - Ασφαλίσεις Θαλάσσιων Μέσων Αναψυχής - Σώματα Σκαφών (Hull)



Ασφαλίσεις Κατοικιών και Επιχειρήσεων



Ασφαλίσεις Επαγγελματικής Αστικής Ευθύνης



Οργάνωση Γραφείου και Ηλεκτρονικές Εφαρμογές - Κανονιστικές Υποχρεώσεις Ασφαλιστικού Διαμεσολαβητή - Νέα Πλατφόρμα Συνεργατών



Το EasySign στο YdrogiosOnLine

Η καινοτόμος υπηρεσία απομακρυσμένης ηλεκτρονικής υπογραφής EasySign της Υδρογείου Ασφαλιστικής είναι πλέον στη διάθεση των συνεργατών μας και μέσω της νέας πλατφόρμας YdrogiosOnLine. Κάνοντας χρήση αυτής, η υπογραφή της αίτησης ασφάλισης από τον ασφαλιζόμενο ολοκληρώνεται εύκολα και γρήγορα, από οποιοδήποτε σημείο.

✂ Βήμα 1ο: Καταχωρείτε τη νέα αίτηση ασφάλισης και επιλέγετε να αποστείλετε στον ασφαλιζόμενο SMS μήνυμα για να υπογράψει ηλεκτρονικά.

✂ Βήμα 2ο: Πατώντας τον σύνδεσμο που περιέχεται στο μήνυμα ο ασφαλιζόμενος κατευθύνεται στη σελίδα του

EasySign όπου βλέπει την αίτηση ασφάλισης και υπογράφει.

✂ Βήμα 3ο: Η υπογεγραμμένη αίτηση ασφάλισης αναρτάται αυτόματα στο YdrogiosOnLine και ταυτόχρονα, τη λαμβάνετε στο email σας, για το αρχείο σας.

Σημαντικό: Για τη χρήση της υπηρεσίας πρέπει να έχετε αποστείλει στην Εταιρεία την απαραίτητη εξουσιοδότηση και να έχετε καταχωρήσει την ψηφιακή σας υπογραφή στην εφαρμογή YdrogiosAgentApp.

Η υπηρεσία **EasySign** είναι προς το παρόν διαθέσιμη στη **νέα Πλατφόρμα YdrogiosOnLine** και στο **YdrogiosAgentApp** για τις νέες ασφάλισεις οχημάτων, ενώ σύντομα θα επεκταθεί και στους υπόλοιπους κλάδους ασφάλισης της Εταιρείας.

Έξυπνος Προασφαλιστικός Έλεγχος

Η Υδρογείου Ασφαλιστική σε συνεργασία με τη VDFM Ltd. δημιούργησαν τον «Έξυπνο Προασφαλιστικό Έλεγχο», μία νέα υπηρεσία που, βασισμένη στην τεχνητή νοημοσύνη (AI), επαναπροσδιορίζει τη διαδικασία ελέγχου και εκτίμησης του οχήματος, απλοποιώντας τις διαδικασίες ασφάλισης και αναβαθμίζοντας ακόμη περισσότερο την εξυπηρέτηση του πελάτη.

Με τη νέα υπηρεσία, ο προασφαλιστικός έλεγχος του οχήματος για την προσθήκη προαιρετικών καλύψεων και συγκεκριμένα της κάλυψης θραύσης κρυστάλλων στο συμβόλαιο ολοκληρώνεται αποτελεσματικά, σε ελάχιστα λεπτά, εξ' αποστάσεως, χωρίς την ανάγκη ραντεβού.

Η υπηρεσία είναι διαθέσιμη 24/7 και παρέχεται μέσω SMS link που αποστέλλεται στο κινητό του πελάτη, χωρίς την ανάγκη εγκατάστασης κάποιας εφαρμογής εκ μέρους του. Με πολύ απλά βήματα και ακολουθώντας τις οδηγίες στην οθόνη του, ο πελάτης μπορεί να φωτογραφίσει το όχημα, κάνοντας χρήση της κάμερας του κινητού και να συμπληρώσει άλλα απαραίτητα στοιχεία. Οι φωτογραφίες και υπόλοιπες πληροφορίες κοινοποιούνται αυτόματα στην Εταιρεία, ώστε να προχωρήσει άμεσα η διαδικασία και να λάβει ο πελάτης την κάλυψη.

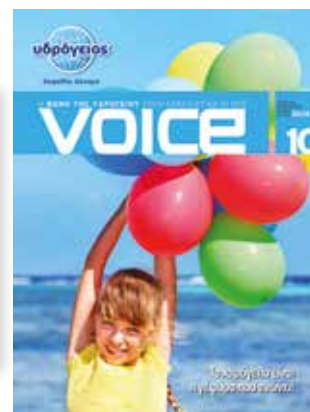


30 Τεύχη 30 Εξώφυλλα

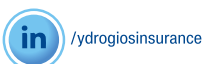
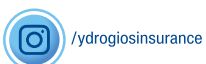
Η ΦΩΝΗ ΤΗΣ ΥΔΡΟΓΕΙΟΥ ΣΤΗΝ ΑΣΦΑΛΙΣΤΙΚΗ ΑΓΟΡΑ

VOICE

30 Στιγμές στην Ιστορία μας



Τεύχη 1-10



www.ydrogios.gr