



Профилактика

Следуйте советам специалистов и будьте здоровы!

Наступает сезон респираторных инфекций. К ним относятся ОРВИ, грипп, парагрипп, коронавирусная инфекция. О том, как уберечь себя, мы спросили у заведующей терапевтическим отделением поликлиники ГБУЗ СО «Безенчукская ЦРБ» терапевта высшей квалификационной категории Е.Ю. Булановой.

● Татьяна НАГОРНОВА/ФОТО автора

– Елена Юрьевна, как инфекция попадает в наш организм?

– Основной путь инфицирования – воздушно-капельный, при чихании, кашле. Второй путь – контактно-бытовой (рукопожатие, загрязнённые предметы), когда вирусы попадают в нос- и ротоглотку.

– Что делать, если чувствуешь, что заболел?

– При появлении признаков ОРВИ, повышении температуры, боли в горле, кашле, насморке, больного нужно изолировать в отдельной комнате, уложить в постель, обеспечить обильным питьём, надеть на заболевшего маску, дать бумажные салфетки для чихания, кашля, обеспечить регулярное проветривание, влажную уборку и вызвать врача на дом. При критических цифрах температуры в 39-40 градусов вызывайте скорую помощь.

У всех пациентов с ОРВИ и подозрением на COVID-19 медицинская сестра возьмёт на дому мазки ПЦР на коронавирусную инфекцию из рото- и носоглотки. Результаты мазка вам сообщат по телефону. При необходимости откроют больничный лист. Ходить в поликлинику не нужно. Леча-



щий врач будет мониторить состояние вашего здоровья ежедневно. Неукоснительно соблюдайте назначения врача! Особое внимание уделяется людям из группы риска: пожилым в возрасте 65+ и страдающим хроническими заболеваниями. При получении положительного результата мазка на «ковид» эти пациенты госпитализируются в ковидный госпиталь. Лёгкое течение ОРВИ и COVID-19 у молодых лечится амбулаторно.

– Как снизить риск заболеть?

– Существуют неспецифические и специфические методы профилактики вирусных инфекций. К неспецифическим относятся: соблюдение личной гигиены (мытьё рук), ношение маски, соблюдение дистанции в 1,5 метра между людьми, полноценное питание. Строи-

тельным материалом для иммунных клеток является белок из мяса, рыбы. Включайте в рацион фрукты, овощи с большим содержанием витамина С. Принимайте витамин D в профилактических дозах. В сезон простуд тепло одевайтесь, пейте больше жидкости (травяные чаи, морсы). Полезны продукты пчеловодства, 7-часовой полноценный сон. Избегайте массового скопления людей в закрытых помещениях, контактов с заболевшими. Особенно это касается пожилых ослабленных людей, маленьких детей, беременных, а также людей, страдающих хроническими заболеваниями, ожирением, сахарным диабетом, болезнями сердца, лёгких, и больных, принимающих подавляющие иммунитет препараты.

К профессиональным группам риска относятся: воспитатели, учителя, медработники, работники сферы обслуживания, торговли, транспорта, то есть люди, в силу профессии не имеющие возможности избежать контакта с инфицированными.

Самой лучшей защитой является специфическая профилактика, вакцинация. Вакцинация от гриппа на 90 процентов снижает заболеваемость и на 60 процентов – госпитализацию.

Подъём заболеваемости

гриппом, ОРВИ идёт с ноября по март. Прививку нужно делать заблаговременно, в сентябре-октябре, чтобы успел сформироваться иммунитет, а он формируется в течение 2-3-4-х недель. Главная цель вакцинации – остановить неконтролируемое распространение инфекции.

Существуют трёхкомпонентные и четырёхкомпонентные вакцины от гриппа. Соответственно, трёхкомпонентная – защищает от трёх штаммов гриппа, а четырёхкомпонентная – от четырёх. Ожидается поступление в ЦРБ и той, и другой вакцины.

– Когда и где можно сделать прививку?

– Прививочный кабинет №105 будет работать по вакцинации от гриппа с 8.00 до 15.00, с 15.00 до 22.00 можно обратиться в приёмное отделение. Там же вас привьют и в выходные дни. Для удобства граждан вакцинацию будут проводить мобильные ФАПы в соответствии с графиком выездов по предприятиям, сельским поселениям, местам массового пребывания людей. В сельских поселениях прививку можно сделать в фельдшерско-акушерских пунктах и отделениях врача общей практики с 8.00 до 14.00, кроме субботы и воскресенья.

Маломобильных граждан будет прививать на дому специальная мобильная бригада. По распоряжению губер-

натора Самарской области Д.И. Азарова, совместно с местными администрациями каждую вторую пятницу месяца будут проводиться Дни массовой иммунизации. В этом сезоне мы намереваемся привить 60 процентов населения и 75 процентов людей из групп риска. Призываю вас не забывать о ревакцинации и вакцинации от коронавирусной инфекции. В наличии все виды вакцин от COVID-19, пока кроме назальной.

– Куда нужно обратиться, чтобы пройти диспансеризацию?

– Ежедневно, для оценки вашего состояния здоровья, мы проводим диспансеризацию и профосмотры, а также углубленную диспансеризацию для перенесших «ковид». Обращайтесь в поликлинику к участковым терапевтам и в кабинет №1а (кабинет профилактики), в том числе в субботу, с 9.00 до 13.00, а также в ФАПы и ОВОПы в сельских поселениях.

Хочу пожелать всем не только физического, но и духовного здоровья. Общайтесь с умными людьми, цените каждый день своей жизни, читайте хорошие книги, слушайте музыку, находите время для созерцания природы. Не поддавайтесь унынию и панике. Здоровья вам!

– Елена Юрьевна, спасибо Вам за ответы на наши вопросы.

Анция

Помоги пойти учиться!

Безенчукские полицейские приняли участие в ежегодной Всероссийской акции МВД «Помоги пойти учиться!».



там отличного нового учебного года, знаний и увлекательных открытий.

Ребята с радостью приняли нужные подарки и пообещали, что будут прилежными учениками.

Полицейские напомнили им основные правила безопасности в быту и обществе, а также правила дорожного движения. Проведены беседы с родителями.

Ю. Бутаева, корреспондент направления по связям со СМИ О МВД России по Безенчукскому району.

Начальник ОРЛС отдела МВД России по Безенчукскому району подполковник внутренней службы Юлия Ленкова, старший инспектор ПДН майор полиции Татьяна Глотова, инспекторы Ольга Душаева и Екатерина Михайлова посетили семьи, находящиеся в трудной жизненной ситуации, и вручили малолетним детям школьные рюкзаки и принадлежности, пожелав ребятам отличного нового учебного года, знаний и увлекательных открытий.

Культура

День рождения – лучший праздник!

19 августа в ККЗ «Юбилейный» отгремел большой праздник – 20-летие Образцового танцевального коллектива «Успех» Безенчукского культурно-досугового центра.

Праздничный вечер был наполнен не только яркими танцевальными номерами, но и поздравлениями представителей администрации Безенчукского района, Многофункционального культурного центра, а также руководителей партнёрских организаций и единомышленников.

Благополучия, вдохновения и осуществления самых смелых творческих проектов пожелала коллективу в своём приветственном адресе министр культуры Самарской области Т.П. Мрдуляш.

Бессменного руководителя Светлану Вениаминовну Козлову с 20-летним твор-

ческим успехом поздравляли выпускники четырёх учебных выпусков. В своих поздравлениях они выражали слова благодарности и поддержки, вспоминали историю ОТК «Успех», его становление и развитие, а также достижения на творческом поприще.

Два часа не стихала музыка, ОТК «Успех» и их правопреемники, хореографическая студия «Шанс», радовали гостей своими творческими талантами.

Финал был по-настоящему волшебным. Под громкие овации на сцене появился торт, который с радостью разделили между собой все воспитанники коллектива.

Каждый, кто находился на этом празднике, унес с собой частичку светлых эмоций, улыбку на лице и теплые воспоминания о творческой истории Образцового танцевального коллектива «Успех».

О. Баева, заведующий БКДЦ.

