

• **Рекомендации специалиста**

Как защитить себя от гриппа?

Одни болеют гриппом несколько дней, а другие дольше и с тяжёлыми осложнениями. Всего существует три типа вируса гриппа, которым свойственна бесконечная изменчивость. При этом защитить себя от гриппа и его последствий – в силах каждого.

Грипп – это инфекционное заболевание, заболеть которым может любой человек. Возбудителем гриппа является вирус, который от инфицированных людей попадает в носоглотку окружающих.

Самому пациенту при первых симптомах нужно остаться дома, чтобы не только не заразить окружающих, но и вовремя заняться лечением, для чего необходимо немедленно обратиться к врачу.

Для предупреждения дальнейшего распространения инфекции заболевшего нужно изолировать от здоровых лиц, желательно выделить отдельную комнату.

РОДИТЕЛИ! Ни в коем случае не отправляйте заболевших детей в детский сад, школу, на культурно-массовые мероприятия. При гриппе крайне важно соблюдать постельный режим, так как при заболевании увеличивается нагрузка на сердечно-сосудистую, иммунную и другие системы организма.

Самолечение при гриппе недопустимо, и именно врач должен поставить диагноз и назначить необходимое лечение, соответствующее состоянию и возрасту пациента.

Для правильного лечения необходимо строго выполнять все рекомендации лечащего врача и своевременно принимать лекарства. Кроме этого, рекомендуется обильное питьё.

При кашле и чихании больной должен прикрывать рот и нос платком или салфеткой.

Помещение, где находится больной, необходимо регулярно проветривать и как можно чаще проводить там влажную уборку, желательно с применением дезинфицирующих средств, действующих на вирусы.

Общение с заболевшим гриппом следует ограничить, а при уходе за ним использовать медицинскую маску или марлевую повязку.

**ПРАВИЛА
ПРОФИЛАКТИКИ ГРИППА:**

Сократите время пребывания в местах массовых скоплений людей и общественном транспорте.

Пользуйтесь маской в местах скопления людей.

Избегайте тесных контактов с людьми, которые имеют признаки заболевания, например, чихают или кашляют.

Регулярно тщательно мойте руки с мылом, особенно после улицы и общественного транспорта.

Промывайте полость носа, особенно после улицы и общественного транспорта.

Регулярно проветривайте помещение, в котором находитесь.

Регулярно делайте влажную уборку и увлажняйте воздух в помещении, в котором находитесь.

Ешьте как можно больше продуктов, содержащих витамин С (клюква, брусника, лимон и др.).

Ешьте как можно больше блюд с добавлением чеснока и лука.

По рекомендации врача используйте препараты и средства, повышающие иммунитет.

В случае появления заболевших гриппом в семье или рабочем коллективе – начинайте приём противовирусных препаратов с профилактической целью (по согласованию с врачом с учётом противопоказаний и согласно инструкции по применению препарата).

Ведите здоровый образ жизни, высыпайтесь, сбалансированно питайтесь и регулярно занимайтесь физкультурой.

Н. Усачева,
зам. начальника Территориального отдела
Управления Роспотребнадзора
по Самарской области в г. Чапаевске.



• **О МВД информирует**

Брейн-ринг для школьников

1-2 ФЕВРАЛЯ сотрудники ОМВД России по Безенчукскому району провели тематические уроки в формате брейн-ринга «По страницам Конституции Российской Федерации», направленные на изучение основ закона, формирование уважения к заложенным в Конституции базовым общечеловеческим ценностям, основам построения правового государства, активной гражданской позиции, развитие

гражданско-правового образования подростков.

В мероприятии приняли участие учащиеся 7-11 классов из 6 школ района.

Старший инспектор ГДН ОУП-ПиГДН майор полиции **И.С. Макушина** напомнила подросткам о нормах поведения в школе, недопущении правонарушений, употребления спиртных напитков и табакокурения.

Юрисконсульт **О.Ю. Блохина,**

разбив присутствующих на команды, провела для ребят увлекательную игру из пяти туров, включающих вопросы разной сложности: учащиеся с интересом отгадывали загадки, решали анаграммы, вспоминали государственные праздники страны, дату принятия Конституции, основные права граждан. Командам за каждый правильный ответ присваивались баллы.

Затем для школьников была проведена рефлексотерапия – дети обводили свою руку и писали на рисунке, что им понравилось на данном мероприятии и темы, которые они хотели бы обсудить в дальнейшем.

В завершение игры были подведены итоги и оглашены победители. Сотрудники полиции призывали ребят быть законопослушными, беречь Родину, интересоваться тем, что происходит в стране и не быть равнодушными.



БЛАГОДАРНОСТЬ

Жители с. Кануевки выражают глубокую благодарность за возобновление работы почтового отделения на селе, а именно:
– депутату Губернской Думы от партии «Единая Россия» **Н.А. Бодровой**;
– **С.А. Колесник**, бывшего в то время заместителем главы Безенчукского района;
– **Екатериновской сельской администрации**.
Спасибо вам большое за помощь и равнодушие к людям.
Староста села С.С. Хряпак, Т.А. Айзенштейн, Л.А. Мартынкина, Л.К. Сычева, Н.И. Симонова, Т. Кирдяшкина и все остальные жители села.

Выражаю огромную благодарность врачу общей практики **Алле Леонидовне Ульяновой** за внимательность, правильное профессиональное лечение.

Спасибо. Побольше Вам благодарных пациентов, за их спасенные жизни.

Лёхина.

УСЛУГИ

СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ
п. Безенчук 15 февраля с 12 до 13ч.
РДК «Миллиоратор» ул. Советская, 180
Цифровые, заушные, карманные
Германия, Швейцария, Россия
от **4 500 до 18 000 руб.**
(Батарейки, шнуры, вкладыши, запчасти.)
Батарейки и вкладыши 40 руб.
Выезд по городу и району
БЕСПЛАТНО тел. 8-912-875-86-51
Принеси старый аппарат и получи скидку*
на новый от 500 до 2 000 руб.!
*все подробности по телефону
ПЕНСИОНЕРАМ, ВЕТЕРАНАМ - СКИДКА* 10%
имеются противопоказания, требуется консультация специалиста
г. Ижевск Свидетельство 003359960: от 19.11.2014. Товар сертифицирован.
ИПТ Абаскина С.В. ОГРН 314183132300083 ИНН 183107267951

ТРЕБУЮТСЯ

ООО «Скорпион»
требуется:
СПЕЦИАЛИСТ
В ОТДЕЛ ПРОДАЖ.
Обращаться по тел.: **2-30-75.** [5-3]

ООО «Скорпион»
требуется:
ПОВАР.
Обращаться по тел.:
8-902-335-38-64.
АВТОЭЛЕКТРИК в с. Ольгино.
Обращаться по тел.:
8-902-324-79-18. [5-4]

КУПЛЮ

ЗАКУПАЕМ МЯСО:
ГОВЯДИНУ.
Т.: **8-927-739-72-56.** [5-1]

СОБОЛЕЗНОВАНИЕ

Коллектив редакции газеты «Сельский труженик» выражает искренние и глубокие соболезнования заместителю главного редактора **Татьяне Александровне Нагорновой** в связи со скоропостижной кончиной отца

СИЛАЕВА АЛЕКСАНДРА МИХАЙЛОВИЧА.

ПАМЯТЬ

10 февраля 2018 г.

исполняется 15 лет, как в нашу семью ворвалась беда – ушел из жизни наш дорогой, любимый сыночек, брат **ВЕРТЯНКИН ЮРИЙ НИКОЛАЕВИЧ.**



Не слышно голоса родного.
Не видно добрых милых глаз.
Зачем судьба была жестока?
Как рано ты ушел от нас.
Великой скорби не измерить,
Слезами горю не помочь.
Тебя нет с нами, но на веки
В сердцах ты наших не умрешь,
Никто не смог тебя спасти.

Ушел из жизни слишком рано,
Но светлый образ твой родной
Мы будем помнить постоянно.

Папа, мама, сестра Надюша, зять Юрий.

