

Вместе создали теплую и радужную атмосферу



Чтобы поздравить и вручить мобильные телефоны, предоставленные по Федеральному проекту "Мобильная бригада помощи ветеранам", накануне Дня 8 Марта в гости домой к ветеранам Великой Отечественной войны Вере Александровне Филимоновой (на момент выхода газеты, к сожалению, Веры Александровны уже не стало) и Татьяне Павловне Яшиной приехали работники Центра развития образования района вместе с волонтерами.

А к жительницам Дома ветеранов с букетами цветов прибыли председатель районного Совета ветеранов В.А. Тимоховский и и.о. заведующего ОСПиС Н.В. Трофи-

мова. Хотя в этот день погода мало напоминала весеннюю, атмосфера царила по-настоящему праздничная, теплая и радужная. И все это благодаря вниманию и чуткости, и, что немаловажно, созданным достойным удобствам для бывших сельских тружениц. В их распоряжении бытовая комната с двумя мощными стиральными машинами, а также ванная с надежным электроподогревом. А, чтобы пообщаться друг с другом,

ровичем Сафоновым.

Накануне праздника пожилым женщинам приятно было получить поздравления от прибывших гостей, которые от души пожелали отличного настроения и хорошего самочувствия. Все они - ветераны, труженицы - по своему опыту и мироощущению прекрасно знают и чувствуют, насколько в жизни важны теплое отношение и поддержка окружающих. Ведь это как нельзя лучше укрепляет уве-



бабушки собираются в холле, где есть широкоэкранный плазменный телевизор, несколько лет назад подаренный Почетным гражданином района Николаем Викто-

ренность в том, что о тебе помнят и тебя уважают. И, самое главное, любой добрый посыл дает силы.

Николай ХУДЯКОВ
Фото автора

Правила четырех "не"

С раннего детства ребенок должен знать, что люди бывают разные и общаться надо только с теми, кого знаешь.

Соблюдая правила безопасности, ваш ребенок сможет принять самое правильное решение в сложной ситуации и избежать

На улице:

- Выходя из дома, всегда предупреждай, куда ты идешь, где будешь и во сколько вернешься. Если возвращаешься домой поздно вечером, проси, чтобы тебя встретили.
- В общественном транспорте

маршрут так, чтобы идти навстречу транспорту.

- Если незнакомец просит пойти с ним и позвонить в квартиру, потому что ему не открывают, а тебе откроют, - не ходи!
- Не иди с незнакомым человеком, если он предлагает угостить тебя конфетами, посмотреть животных, поиграть в компьютер, не бери у него напитки и еду.

В подъезде:

- Подходя к дому, обрати внимание, не идет ли кто-либо следом. Если кто-то идет - не подходи к подъезду. Погуляй на улице, пока этот человек не уйдет. Если чувствуешь опасность - зайди в магазин, на почту, в библиотеку и расскажи о подозрительном человеке.
- Если незнакомец уже находится в подъезде - сразу же выйди на улицу и дождись, когда в подъезд войдет кто-то из взрослых жильцов дома.

- Входи в лифт, только убедившись, что на площадке нет постороннего, который может зайти за тобой в кабину.

- Если незнакомец все-таки зашел в лифт, стой к нему лицом, чтобы видеть, что он делает. В случае опасности попробуй нажать кнопку вызова диспетчера, кричи, зови на помощь.

Дома:

- Никогда не впускай в квартиру незнакомца человека. Если звонят или стучат в дверь - не подходи и не спрашивай, кто пришел. У родителей есть ключи, и они откроют дверь сами.

- Ни в коем случае не открывая дверь лицам, представившимся почтальонами, врачами, полицейскими, сантехниками, электриками, знакомыми родителей, даже если они станут уговаривать.

- Покидая квартиру, посмотри в глазок. Если на лестничной площадке есть люди - подожди, пока они уйдут.

- Прежде чем открывать ключом входную дверь, убедись, что поблизости никого нет.

О.П. БАЛАБАНОВА,
специалист по СМИ МОМВД России "Кировский"

Найти и лечить!

В народе есть такая поговорка "Война - войной, а обед по расписанию". Она как нельзя лучше подходит к тому, что пандемия пандемией, но есть мероприятия, которые отложить или перенести на потом нельзя, и в данном случае речь пойдет о диспансеризации. О ней уже говорили, и не один раз, и все же напоминание не будет лишним. На все интересующие вопросы мы попросили ответить медсестру профилактического кабинета районной поликлиники Татьяну Александровну Растатурову.

- Татьяна Александровна, давайте начнем с самого начала. Что такое диспансеризация?

- Диспансеризация - это регулярное медицинское обследование населения, которое проводится для раннего выявления и своевременного лечения различных заболеваний.

- Почему важно пройти диспансеризацию?

- Регулярное прохождение диспансеризации позволит в значительной степени уменьшить вероятность развития наиболее опасных заболеваний, являющихся основной причиной инвалидности и смертности населения нашей страны, или выявить заболевания на ранней стадии развития, когда их лечение наиболее эффективно.

Очень важно раннее выявление хронических неинфекционных заболеваний, к которым относятся болезни системы кровообращения, и в первую очередь ишемическая болезнь сердца и цереброваскулярные заболевания, злокачественные новообразования, сахарный диабет, хронические болезни легких.

Кроме того, диспансеризация направлена на выявление и коррекцию основных факторов риска развития заболеваний, к которым относятся повышенный уровень артериального давления, холестерина и глюкозы в крови, курение табака, пагубное потребление алкоголя, нерациональное питание, низкая физическая активность, избыточная масса тела или ожирение.

- Как часто нужно проходить диспансеризацию?

- Первую диспансеризацию взрослого населения граждан проходит в 18 лет, последующие с трехлетним интервалом до 39 лет. В возрасте 40 лет и старше данное обследование следует проходить ежегодно. Годом прохождения диспансеризации считается календарный год, в котором человек достигает соответствующего возраста.

Сотрудники страховых медицинских организаций активно будут напоминать каждому гражданину о необходимости прохождения диспансеризации. Не удивляйтесь, если приглашение на диспансеризацию вы получите в виде sms-сообщения от сотрудников страховой медицинской организации, полис ОМС которой вы имеете на руках.

- Перечень медицинских исследований для всех одинаковый?

- Нет. Перечень исследований и обследований, которые нужно пройти во время диспансеризации, определяется тем, к какой возрастной категории относится пациент, но все они бесплатны и отнюдь не энергозатратны. Практически все делается на месте (районная поликлиника или ФАПы), за исключением некоторых анализов и онкоскринингов.

- Где можно пройти диспансеризацию?

- Граждане проходят диспансеризацию в медицинской организации по месту жительства, в которой они получают первичную медико-санитарную помощь. Это

может быть не обязательно кабинет профилактики. Диспансеризацию можно начать, совмещая с приемом у своего участкового терапевта или фельдшера (если это ФАП), потому что первичный этап диспансеризации - это анкетирование и опрос, причем абсолютно добровольный, на что гражданин подписывает согласие.

- Нужна ли какая-то подготовка, и есть ли рекомендации для прохождения диспансеризации?

- На первом этапе будет проведена общая оценка состояния здоровья. Все смогут пройти тестирование для выявления признаков хронических неинфекционных заболеваний, факторов риска их развития, а также определения медицинских показаний к выполнению дополнительных обследований и осмотров врачами-специалистами на втором этапе.

Для чистоты исследований желательно прийти в медицинскую организацию (поликлинику) утром, на голодный желудок, до выполнения каких-либо физических нагрузок, в том числе и утренней физической зарядки.

Лицам в возрасте 40 лет и старше для исследования кала на скрытую кровь необходимо во избежание ложноположительных результатов в течение 3 суток перед диспансеризацией не есть мясную пищу, а также другие продукты, в состав которых входит значительное количество железа, а также овощи, содержащие много таких ферментов, как каталаза и пероксидаза (огурцы, хрен, цветная капуста), исключить прием железосодержащих лекарственных препаратов, отменить прием аскорбиновой кислоты, ацетилсалициловой кислоты (аспирина) и других нестероидных противовоспалительных средств (таких, как вольтарен, диклофенак и т.д.), отказать от использования любых слабительных средств.

Объем подготовки для прохождения второго этапа диспансеризации вам объяснит участковый врач (фельдшер).

- Какие документы нужно иметь с собой?

- Каждому гражданину, направляющемуся на диспансеризацию, необходимо иметь паспорт и полис ОМС.

- Как пройти диспансеризацию работающему человеку?

- Согласно статье 24 Федерального закона Российской Федерации от 21 ноября 2011 г. № 323-ФЗ "Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации" работодатели обязаны обеспечивать условия для прохождения медицинских осмотров и диспансеризации, а также беспрепятственно отпускать работников для их прохождения.

- Чем завершается диспансеризация?

- По итогам диспансеризации и дополнительных медицинских осмотров формируются группы здоровья с соответствующими рекомендациями.

- Как во время пандемии люди относятся к данной процедуре?

- Жители нашего района к своему здоровью и профилактике заболеваний всегда подходили ответственно. Несмотря на то, что в прошлом, 2020 году мы были на карантине три месяца, Куйбышевский район единственный в Калужской области выполнил план диспансеризации на 100 процентов. В этом году мы тоже соответствуем плану областного здравоохранения.

Приглашаем вас в нашу поликлинику для прохождения диспансеризации взрослого населения. Не откладывайте визит на потом - позаботьтесь о своем здоровье!

Подготовила
Марина КОНОПЛЕВА



встречи с преступником. Для этого нужно навсегда усвоить "Правила четырех не":

1. Не разговаривай с незнакомцами и не впускай их в дом.
2. Не заходи с ними в лифт или подъезд.
3. Не садись в машину к незнакомцам.
4. Не задерживайся на улице после школы, особенно с наступлением темноты.

Очень важно объяснить, что незнакомец - это любой человек, которого не знает сам ребенок.

Незнакомец может назвать ребенка по имени, сказать, что пришел по просьбе его мамы, может позвать посмотреть мультфильмы или предложить конфету. Но если человек ребенку незнаком, то он должен на все предложения отвечать отказом и в случае опасности кричать: "Я его не знаю!"

Родителям необходимо внушить ребенку, что никогда и ни при каких обстоятельствах они не прийдут за ним в школу, домой или во двор незнакомца человека. Если такой человек подойдет - кем бы он ни назвался, надо немедленно бежать в людное место, звонить родителям или обратиться к полицейскому.

садись ближе к водителю, чтобы он мог тебя видеть. Не вступай в разговоры с незнакомыми пассажирами, не рассказывай, куда едешь и где живешь.

- Если необходимо пройти в темное время суток, постарайся идти вместе с людьми. Переходи улицу по подземному переходу в группе людей.
- Не ходи в отдаленные и безлюдные места, не играй на стройках и в заброшенных домах.

- Если показалось, что кто-то тебя преследует, необходимо незамедлительно проследовать в людное место, обратиться к взрослому.
- Увидев впереди шумную компанию или пьяного, перейди на другую сторону улицы или измени маршрут; при этом не следует вступать в конфликты.

- Добираться до дома только известным транспортом (троллейбусом, автобусом, маршруткой), никогда не останавливая чужую машину и не садись сам, если предлагают подвезти.

- Ни в коем случае не садись в машину, чтобы показать дорогу, магазин, аптеку, не выполняй никакие просьбы водителя.
- Идя вдоль дороги, выбирай