

▶ **ПРИОРИТЕТЫ** | В новый год – с плодами реконструкции

# Как небо и земля



ФОТО: АНДРЕЙ СЕРЕБРЯКОВ

МАРГАРИТА КУРБАНГАЛЕЕВА

**Серьезные денежные средства, выделенные из областного бюджета на реализацию социально значимых инициатив депутатов Законодательного собрания Челябинской области Виктора Рашникова и Марины Шеметовой, направлены на реконструкцию первой детской поликлиники в левобережье.**

Теперь можно быть уверенным: история преобразования этого медицинского учреждения будет иметь счастливый финал. Напомним: прежнее помещение по улице Рубинштейна, 5 было в аварийном состоянии и представляло опасность, поэтому в прошлом году поликлиника переехала в соседнее здание на территории детского стационара, – на Рубинштейна, 4. Обживать новое место стали после ремонта кровли и первого этажа, который сегодня занимает участковая служба. А совсем скоро в поликлинике готовится открыть и второй этаж – его обновление сейчас завершается при поддержке Виктора Рашникова и Марины Шеметовой, по инициативе которых на продолжение реконструкции поступило четыре миллиона рублей.

Ход масштабных работ на днях оценили депутаты и их помощники, руководители городского управления здравоохранения. Обитатели поликлиники встретили комиссию беззаботным гулом: в новых безопасных условиях маленькие пациенты чувствуют себя вольготно. Многие

родители делились мнением, которое было единым: «Между тем, что было, и стало, – огромная разница». Жительница левобережья Наталья Хасанова, пришедшая в поликлинику с девятилетней дочкой Варварой, рассказала:

– У нас в семье двое детей. С первым ребенком ходили в старую поликлинику. А с малышкой посещаем уже поликлинику, открывшуюся на Рубинштейна, 4. Здесь лучше: чисто, красиво, уютно, тепло. Отремонтируют второй этаж – значит, увеличатся площади, больше специалистов будут заниматься детишками. Этому можно только порадоваться.

На втором этаже планируют открыть физиотерапевтический блок с массажем, зал лечебной физкультуры, рентгеновский кабинет и даже отделение здорового ребенка для работы с детьми в профилактических целях. Словом, поликлиника № 1 будет отвечать всем современным требованиям. Строители заверяют, что второй этаж примет посетителей уже в начале 2013 года.

– Для Виктора Филипповича Рашникова приоритетны все программы, связанные с поддержкой детства, – рассказал помощник депутата ЗСЧО Николай Даниленко. – Поэтому просьба помочь детской поликлинике в проведении реконструкции была рассмотрена положительно, приложены все усилия, чтобы оказать помощь за счет областных средств. Первый этап реконструкции прошел успешно. Благодаря тому, что Виктор Филиппович и Марина Викторовна действовали совместно с

горадминистрацией, сейчас завершается реконструкция второго этажа. Мы контролируем процесс и довольны как сроками, так и качеством исполнения работ.

Участники обхода убедились, что реконструкция идет планомерно – уже вырисовывается современный образ поликлиники: отличный кафель и керамогранит, новые светильники и пластиковые окна – в таком интерьере в ближайшем будущем предстоит осваиваться маленьким пациентам и их родителям.

– Виктор Филиппович Рашников поддержал идею консолидации средств, и скоро на левом берегу появится фактически новая детская поликлиника со всеми необходимыми отделениями и структурными подразделениями, – сказала депутат Законодательного собрания Челябинской области, главный врач медсанчасти АГ и ММК Марина Шеметова. – Важно, что помощь здесь будут получать и селяне: Агаповский район рядышком и его дети тоже смогут лечиться в этих прекрасных условиях. Сегодня еще раз убедились, что направили депутатские деньги туда, где они больше всего нужны – самым незащищенным, нашим деткам.

Заместитель главы Агаповского муниципального района Ольга Скрыльникова высказала признательность от имени селян:

– Исторически так сложилось, что здравоохранение Агаповского района в тесной связке с городом. Рады, что нашим детям будет оказываться помощь в обновленной поликлинике. Ждем с нетерпением открытия отделений на втором этаже. Огромное спасибо Марине Викторовне Шеметовой за участие в организации оказания медицинской помощи не только сельским детям, но и всему населению Агаповского района.

Антонида Горбунова, главный врач МУЗ «Детская городская больница № 3», в структуру которой входит поликлиника № 1, отметила особую роль представителей металлургического комбината.

– Виктор Рашников и Марина Шеметова откликаются абсолютно на все наши просьбы и участвуют в развитии больницы. Добрых дел очень много, – подчеркнула Антонида Горбунова. – Ежемесячная поставка кислорода на благотворительной основе для стационара на правом и левом берегу. Приобретение мебели и нового оборудования. Строительство замечательных игровых площадок. Сейчас осваиваем полученные по инициативе депутатов четыре миллиона рублей. Это позволит нам разместить все структурные подразделения, которые должны быть в детской поликлинике, и организовать оказание высококачественной медицинской помощи детям левобережья и сельских районов. Благодаря реконструкции будут созданы комфортные условия для пациентов, их родителей и персонала поликлиники ☺



▶ **БЛАГОДАРНОСТЬ**

## А нам летать охота

**Спасибо медицинскому персоналу гериатрического отделения поликлиники № 2 АНО «МСЧ АГ и ОАО «ММК» за профессионализм, внимание и отношение к пациентам.**

После курса оздоровительного лечения чувствуешь себя счастливым. Ведь здесь лечат не только лекарствами, но и добрым словом. А сколько положительных эмоций испытали, когда стали участниками интересного предновогоднего праздника! Он принес заряд бодрости, хорошего настроения и оптимизма.

Особо хочется поблагодарить главного врача АНО «МСЧ АГ и ОАО «ММК» Марину Викторовну Шеметову за плодотворный труд и заботу о здоровье пожилых людей.

Счастья, успехов вам и вашим близким. Поздравляем с наступающим Новым годом и Рождеством!

**А. БЕЛАН, Т. НИКОЛАЕВА, Ж. ЕРЕМЕНКО, К. СЕМУШКИНА, А. БОРИСЕНКО, Н. ШОХОВА, С. МАГАСУМОВА, Н. БРАНИЦКАЯ,**  
пациенты гериатрического отделения



▶ **ПРОФИЛАКТИКА** | Что советуют медики в сезон простуд

# Респираторный «этикет»

ГАЛИНА БЛАЖНОВА,

инструктор кабинета медицинской профилактики АНО «МСЧ АГ и ОАО «ММК»

**Задумывался ли кто из нас, почему мы легко подхватываем респираторные вирусные инфекции – ОРВИ? Они, как и грипп, передаются воздушно-капельным путем при кашле, чихании, разговоре.**

По скромным подсчетам, один инфицированный вирусом гриппа человек может одновременно заразить 20–25 здоровых людей, попавших в опасную зону. Например, когда мы находимся в любом транспорте – трамвае, автобусе, самолете или других местах скопления людей.

Жаль, что не все пользуются разовыми носовыми платками. А ведь заболевшему достаточно прикрыть свой нос, рот платком при кашле или чихании, и риск распространения инфекции снижается. Что ж, еще не утвердился в нашей жизни респираторный этикет. Всем знакомо значение слова этикет, но не все знают, что его можно связать с гигиеническими мерами профилактики респираторных заболеваний и гриппа.

Не менее частый путь передачи вирусной инфекции – наши руки. Установлено, что на руках вирусы живут от одного до трех часов. Если мы прикасаемся руками к слизистой глаз, носа или

рта, она тоже может быть входными воротами инфекции. Вот почему так часто звучит призыв медиков, как можно чаще мыть руки в течение дня: вместе с частичками отшелушивающейся кожи смываются и поселившиеся на ней вирусы.

Как правильно «бороться» с хлоплющим носом? Желательно использовать только одноразовые платки.

И еще несколько рекомендаций о микроклимате: чаще проветривайте помещение дома и на работе – это снижает концентрацию вирусов в воздухе. Регулярно увлажняйте воздух в квартире. Для этого либо ежедневно проводите влажную уборку, либо ставьте небольшие емкости с водой. Многие люди жалуются на сухость в носоглотке. В этом случае нужно как можно чаще омыывать, увлажнять носоглотку водой, травяными настоями, смазывать маслами, использовать специальные спреи для промывания носа. Одновременно с этим желательно заняться укреплением иммунитета. Начните с самого простого: хорошо высыпайтесь, избегайте чрезмерных нагрузок, ведущих к тому, что организм постоянно будет находиться в состоянии стресса, правильно питайтесь, увеличив количество потребляемых овощей, зелени, фруктов, особенно тех, что содержат витамин С, включайте в рацион чеснок и лук. Чтобы избавиться от запаха чеснока, можно пожевать семена укропа, дольку лимона, петрушку. Но

помните, что чеснок при некоторых заболеваниях употреблять противопоказано, например, при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, остром гастрите, воспалительных заболеваниях почек, людям с большой печенью, а также нужно быть осторожными беременным и кормящим. Кстати, считается, что средняя суточная норма для взрослого человека – один зубчик, а для ребенка – половина зубчика зимнего чеснока.

Не упускайте возможности провести свободное время за городом или погулять в любом парке. Только физическая активность полноценно тренирует наши защитные силы организма. Малоподвижность чревата тем, что подавляются иммунологические реакции, отсюда и повышенная восприимчивость человека ко всем респираторным вирусным инфекциям. Поэтому не стоит игнорировать хотя бы утреннюю гигиеническую гимнастику. Комплекс упражнений необходимо подобрать в соответствии с вашим возрастом и здоровьем. На эту тему можно проконсультироваться у инструктора лечебной физкультуры в любой поликлинике.

И еще один важный совет: не ходите в зимний период без головного убора, через непокрытую голову организм теряет до пятидесяти процентов накопленного в нем тепла.

Берегите себя и будьте здоровы! ☺

▶ **Как правило, здоровый образ жизни обретается вместе с болезнями. Михаил Мамчич**