

КАМПАНИЯ

## Традиция семьи Рединых

ГАЛИНА ИВАНОВА,  
собкор «ММ» в Челябинске

**В семье заместителя губернатора Челябинской области Евгения Редина сложилась традиция – своевременно делать прививку от гриппа. Вот и вчера Евгений Редин «привился» вместе со своей 8-летней дочерью Ариной.**

«Мы всегда участвуем в прививочной кампании, считаем, что вакцинация – это полезное достижение медицины, помогающее избежать довольно серьёзных заболеваний, и мы этим достижением пользуемся», – подчеркнул Евгений Редин.

Вице-губернатор призвал южноуральцев присоединиться к кампании по вакцинации и защитить себя от коварной инфекции. Он с гордостью рассказал, что его дочь Арина с самого рождения получала все прививки согласно национальному календарю. «Поэтому мы точно ничего не боимся», – заметил Евгений Редин.

Как сообщили в пресс-службе регионального минздрава, свою дозу вакцины против гриппа получил и министр здравоохранения Челябинской области Сергей Кремлев. Глава южноуральского минздрава рассказал, как прививки могут спасти население от распространения тяжелейших болезней.

По его словам, привиты уже 860 тысяч жителей Челябинской области. Активнее всего прививаются медики и школьники. «Как медик говорю: прививаться нужно!», – высказал министр свою точку зрения. Он напомнил, что именно вакцины помогли в свое время победить такие опасные заболевания, как полиомиелит, оспа, корь. «Сейчас весь мир опасается распространения лихорадки Эбола, наверное, скоро появится вакцина от нее. Жаль, что еще не изобрели прививки от ВИЧ», – отметил глава медицинского ведомства.

Он объяснил, для создания иммунной прослойки необходимо, чтобы 26 процентов населения было привито. «Этого получилось добиться в России в прошлом году, и благодаря этому удалось избежать масштабной эпидемии гриппа», – констатировал Кремлев. Вместе с руководством также прививается от гриппа коллектив министерства здравоохранения Челябинской области.

Вакцинация от гриппа продлится в Челябинской области до 15 ноября.

ТЕНДЕНЦИИ

## Новый тренд

**Новый тренд в образе жизни современного человека назвали медики из Университета Техаса. Оказывается, всё чаще люди искренне верят, что ведут здоровый образ жизни, а на самом деле вредят своему организму.**

Например, довольно распространено явление, когда человек в течение недели ходит в спортзал и ест много овощей и фруктов, а на выходные «отрывается», употребляя большие дозы алкоголя и пережаренное мясо. Это, по данным многолетних исследований, почти в два раза повышало уровень смертности в последующие двадцать лет по сравнению с теми, кто позволял себе регулярные, но и умеренные отступления от правил.

БУДЬ ЗДОРОВ! | На комбинате идёт бесплатная вакцинация от гриппа

# Прививка для металлурга

МАРГАРИТА КУРБАНГАЛЕЕВА

**Медики призывают активно противостоять наступающему вирусному сезону: самая эффективная профилактика заболевания – вакцинация и укрепление иммунитета.**

С началом осени на металлургическом комбинате ежедневно отслеживают ситуацию с респираторными заболеваниями. Как сообщила заместитель главного врача по работе с персоналом здравпунктов Центральной медико-санитарной части Галина Ретивых, сейчас обстановка остаётся спокойной: нет роста простуд, количество работников, обратившихся за медицинской помощью – привычное для этого времени года.

Медики напоминают о простейших правилах самосохранения при резких перепадах температур и похолодании на улице: чтобы не бояться сильных ветров, проливных дождей и мокрого снега, надевайте одежду и обувь по сезону. Укрепить иммунитет в борьбе с респираторными вирусными инфекциями помогут чеснок и лук, орехи и мёд, клюквенный морс и имбирный чай. Но даже эти меры не могут поставить стопроцентный заслон гриппу.

– Самая лучшая защита от гриппа – вакцинация. Прививка формирует иммунитет и предупреждает развитие осложнений, которыми опасно это вирусное заболевание, – рассказывает Галина Ретивых. – В нынешнем году вакцинация от гриппа в ОАО «ММК» традиционно началась с 1 октября и продлится до конца ноября. Комбинат закупил французские вакцины «Ваксигрип», которые используем на протяжении многих лет, потому что они хорошо зарекомендовали себя: легко переносятся организмом и создают надёжный коллективный иммунитет от гриппа.

Своевременное вакцинирование формирует развитие специфического иммунитета к актуальным штаммам вируса, благодаря чему на предприятии нет эпидемических вспышек. Штаммовый состав нынешней вакцины обновлён и соответствует рекомендациям Всемирной организации здравоохранения для сезона 2014–2015 года, когда будут циркулировать варианты вирусов А и В – высокопатогенного и сезонного гриппа.

– В первую очередь приглашаем на прививку в здравпункты тех работников ОАО «ММК», которые трудятся на производствах



ФОТО: ДМИТРИЙ ГУМАЛЕВ

с вредными факторами, состоят в диспансерной группе наблюдения с хроническими заболеваниями бронхолегочной системы, гипертонией, язвенной болезнью, диабетом, а также входят в группу риска из-за частых простудных заболеваний, – говорит Галина Ретивых. – Они будут защищены к тому моменту, когда вирусы активизируются и начнут своё наступление: иммунитет от гриппа вырабатывается в организме человека между второй и третьей неделей после вакцинации и сохраняется до года. Кроме того, работникам ОАО «ММК», которые перенесли пневмонию, страдают хроническими бронхолегочными заболеваниями, бесплатно сделаны прививки «Пневмо 23», защищающие от пневмококковой инфекции и обострения болезней. Многолетний опыт применения этих вакцин показывает: все пациенты отмечают положительный эффект, который подтверждается при динамическом наблюдении за состоянием их здоровья.

Усилия медицинских работников на ММК направлены прежде всего на профилактику заболеваний

В здравпункте листопркатного цеха № 5 ежедневно вакцинируют работников, в том числе из ближайших подразделений комбината. Многие регулярно приходят на прививку и на собственном опыте убедились в её пользе. Начальник техбюро ЛПЦ № 5 Андрей Мурашко уверен: вакцина успешно справляется с ролью надёжного щита против вирусов.

– Прививка помогает не болеть, поэтому ежегодно участвую в вакцинации, – улыбается Андрей Мурашко. – Хорошо, что усилия медицинских работников на ММК направлены, прежде всего, на профилактику заболеваний. Приятно, что в здравпункте внимательно следят за самочувствием и реально заботятся о здоровье работников цеха.

Бригадир по качеству ЛПЦ № 5 Виктория Зверева регулярно делает прививки от гриппа уже на протяжении пяти лет.

– Хочу защитить себя от гриппа, ведь сейчас в мире такие страшные вирусы ходят, – объясняет Викто-

рия своё решение. – Возможность привиться есть у всех желающих: на комбинате идёт централизованная прививочная кампания. К тому же, в здравпункте можно получить грамотные консультации по противовирусным препаратам и рекомендации по народным средствам для осенне-зимнего сезона.

Главное условие при вакцинировании – хорошее самочувствие. Так что посетителям с простудными явлениями в здравпункте вместо прививки предложат эффективное лечение. Здесь есть необходимые средства для быстрого оказания помощи в случае заболеваний. Наряду с медикаментами активно используется и физиотерапевтическая аппаратура.

Укрепить иммунные силы металлургам помогают специальные ягодные кисели «Леовит»: в профилактических целях их бесплатно круглый год выдают работникам промышленной площадки Группы ОАО «ММК». Рецептура этих киселей, содержащих витамины, минералы, антиоксиданты, экстракты трав, разработана с учётом условий труда на металлургических предприятиях.

ФИЗИОЛОГИЯ



## Всем сладко спать!

**Ученые высчитали, сколько сна требуется современному человеку, чтобы быть здоровым. Оказалось, для этого мужчинам следует спать не менее 7 часов 48 минут, а женщинам – 7 часов 38 минут в сутки.**

Именно при таком режиме человек менее всего подвержен различным заболеваниям. Специалисты из Университета Лафборо (Великобритания) семь лет отслеживали состояние

здоровья более 3,5 тысячи человек, обращая особое внимание на дневную сонливость, утомляемость и нарушение сна. «Наша работа показала, что половина здоровых взрослых людей в западном мире спят меньше нужного им времени», – говорит один из авторов работы Джим Хорн. Если человеку не удастся спать больше, учёные советуют хотя бы повысить качество сна, который есть: не прерывать его телефонными звонками, спать в полной темноте и проветриваемом помещении.