

Как победить вирусы

Школы здоровья открылись
в центрах социального обслуживания населения

В ЛЕНИНСКОМ РАЙОНЕ первое занятие было посвящено смертельной испанке, азиатским, гонконгским вирусам и нашему российскому гриппу.

Легкомыслие неуместно

Официально новые структуры называются школами реабилитации и ухода. Рассчитаны они, в основном, на пожилых людей, инвалидов. Провещать и обучать будут и их родных, близких.

Начальник городского управления соцзащиты населения Ирина Михайленко пожелала пожилым людям, собравшимся в школе, прежде всего, не болеть. Пояснила, что школы здоровья – новая форма работы, совершенствовать которую надо всем вместе.

– Оставляйте ваши пожелания, мнения, – попросила Ирина Николаевна. – Мы хотим знать, что для вас важно и интересно.

Директор комплексного центра социального обслуживания населения Ленинского района Наталья Макарова рассказала, что основная цель школы – улучшение качества жизни горожан. И перечислила задачи. Среди них обучение инвалидов и их родственников уходу в домашних условиях, в том числе с использованием технических средств реабилитации. Оказание правовой помощи. Выявление потребностей, помощь в их реализации. И конечно, профилактика различных заболеваний.

Перед открытием школы все получили буклеты, емко повествующие о диабете, болезнях сердца, раке, других опасных заболеваниях. Собравшиеся читали, многие вздыхали с облегчением, мол, отделились лишь гипертонией да ноги плохо ходят. Казалось бы, грипп после онкологии – это смешно. Однако заведующая

первой поликлиники горбольницы № 2 Татьяна Логинова очень быстро доказала, что легкомыслие неуместно и в этом случае.

Королевский грипп

Начала Татьяна Ивановна издалека, с Гиппократов, который еще в 412 году до нашей эры описал заболевание, похожее на грипп. А первая эпидемия, которая попала в официальные документы, случилась в 1580 году. В двадцатом веке, с 1918 по 1920 год, около двадцати миллионов людей скосила испанка – тоже разновидность гриппа. Началась она в Америке. Болезнь развивалась быстро. Утром человек был еще здоров, днем заразился, вечером умер. Те, кто выживал к

вечеру, нередко умирали через неделю в результате осложнений, чаще всего – от пневмонии. Необычной особенностью испанки было то, что она зачастую поражала молодых людей. Обычно от гриппа в первую очередь страдают дети и пожилые люди. Зато в последние годы так называемый свиной и птичий грипп тяжелее всего задевает курящих людей – вне зависимости от пола и возраста.

В 1957 году на Дальнем Востоке началась пандемия, которую назвали азиатским гриппом. Больше всего от нее пострадали жители США, где погибло 70 тысяч человек. Через десять лет начался гонконгский грипп. Его тяжелее всех переносили люди старше 65 лет. Погибло более тридцати тысяч человек.

Потом были русский грипп, свиной и прочие, от которых умирали и продолжают умирать люди. Конечно, уже не в таких масштабах. Но разве малое число погибших может послужить утешением для тех, у кого грипп унес близких?

На сегодня насчитывается более

двухсот видов гриппа. Болезнь считается королем вирусов.

Чихайте на здоровье

Заведующая поликлиникой № 1 пояснила, что лучше всего, конечно, быть здоровым. Для этого надо держаться за метр, а то и дальше от больного. Или ходить в маске. Причем не забывать, что она эффективна только в течение трех часов. Затем ее нужно постирать, а одноразовую – выбросить. Нос лучше мазать оксолиновой мазью. Она стоит всего 16 рублей и продается в любой аптеке. По идее, должна защищать от вируса в течение двенадцати часов. Но лучше подстраховаться и мазать нос два-три раза в день – особенно если рядом есть больные люди. Еще можно промывать нос мылом. Не забывать тщательно мыть и руки – нередко вирус пере-

дается через них.

Более дорогой способ профилактики – арбидол. И конечно, необходимо пить поливитамины. Хотя бы ревит.

Также Татьяна Ивановна советует ни в коем случае не сдерживать чихание. Ведь при этом можно избавиться от вирусов.

Самой лучшей профилактикой врач считает вакцинацию. Правда, Татьяна Логинова предупредила, что у пожилых людей иммунитет может и не выработаться – если у организма не хватит сил. Но даже в этом случае переносить болезнь будет легче, чем без вакцинации. Эффект от прививки длится две-три недели. Сейчас ее делать уже поздно – в городе самый разгар вирусных заболеваний. А вот осенью, в октябре и ноябре, медики будут ждать магнитогорцев, в том числе и пожилых.

Особенно опасны вирусы для граждан с сахарным диабетом, больным сердцем, нездоровой бронхо-



точной системой. После эпидемий гриппа смертность среди этой категории населения увеличивается в двадцать раз.

Лечитесь дома!

Лечиться, как известно, лучше дома. Об этом говорила в школе здоровья и заведующая поликлиникой № 1 городской больницы № 2 Татьяна Логинова. Не нужно спешить принимать антибиотики. В Магнитогорске это стало распространенным явлением. Многие горожане не хотят томиться в очередях медучреждений и лечат себя сами. Между тем, антибиотики ослабляют защитные силы организма. Да и принимают

их в случае затяжной температуры, гнойных выделений из носа, ряда других показателей. Назначать антибиотики должен врач. Пить или колоть что-либо по своему выбору зачастую не просто бесполезно, но и опасно. Татьяна Ивановна порекомендовала серьезно отнестись к вирусу, который сейчас распространяется в городе. Помните, что в прошлые годы уже были случаи летального исхода от гриппа. И не доводить себя до тяжелой степени заболевания.

– Вызывайте врача и лечитесь! – посоветовала Татьяна Логинова. – И – будьте здоровы! ☺

ТАТЬЯНА БОРОДИНА
ФОТО > АНДРЕЙ СЕРЕБРЯКОВ

Служба дни и ночи

День открытых дверей в полиции завершился стрельбой

МНОГИЕ ОРГАНИЗАЦИИ время от времени устраивают у себя дни открытых дверей, надеясь, что люди, в первую очередь молодые, непременно заинтересуются их деятельностью и в будущем придут к ним учиться или работать.

Для освещения профориентационного мероприятия приглашают средства массовой информации, дабы журналисты рассказали, как все замечательно организаторы устроили – и теперь ребята наверняка поступят работать-учиться именно к ним. Ведь спрос рождает предложение. В общем, сплошные плюсы для всех.

Поэтому удивился, когда в просторном актовом зале городского управления внутренних дел на дне открытых дверей увидел лишь десяток будущих выпускников школ да пару родителей. Неужто служба в органах правопорядка нынче не в почете?

– В нашей профессии определяются заранее, – поясняет заместитель начальника отдела по работе с личным составом Сергей Быков. – Не за день, не за месяц... Поэтому малочисленность можно объяснить тем, что здесь собрались школьники, которые планируют поступать на службу в органы внутренних дел.

Сергей Владимирович напомнил, что в марте прошлого года вступил в силу закон «О полиции», по которому теперь сотрудники органов внутренних дел живут и работают. И так просто не попадешь на службу – слишком жесткие требования к отбору:

будущий сотрудник полиции должен быть грамотным, здоровым, коммуникабельным, ни чем себя не запятнавшим и уж, тем более, не имеющим приводов в полицию. Поэтому отбор с этого года стал еще жестче: обязательное прохождение медкомиссии – в том числе психолога и полиграфа, проверка по месту жительства – это и приводы, и наличие судимостей не только у самих кандидатов на учебу, но и у близких родственников.

– Обучение в системе МВД, – продолжил Быков, – это не только престижно, но и экономически обоснованно: студент, находящийся на полном государственном обеспечении, получает денежное содержание сотрудника органов внутренних дел. Это пятнадцать тысяч рублей. Ни один студент гражданского вуза таких денег не получает.

Выступил перед школьниками и заслуженный сотрудник внутренних дел, председатель совета ветеранов Ленинского района Анатолий Кудимов:

– Служба в милиции – не из легких. С 1955 года работаю в органах, из них двадцать пять лет – участковым уполномоченным. Если человек идет сюда с чистой душой, то и работает – честно и добросовестно, ему ничего не страшно. Конечно, бывали у нас и такие, кто марал честь мундира, но от них избавлялись: это не блюстители порядка – это преступники. Человек, обратившийся в полицию, должен быть уверен, что его выслушают и помогут.

После лекции гости посетили музей МВД, где председатель городского совета ветеранов УМВД Владимир Паламарчук не



только показал ребятам экспонаты, связанные с работой милиции, – фотографии, документы, вещдоки, награды, но и рассказал, как проходила его служба, которая «и опасна, и трудна». А завершился день открытых дверей посещением тира ☺

СЕРГЕЙ НЕСТЕРОВ
ФОТО > ДМИТРИЙ РУХМАЛЕВ

Самой лучшей профилактикой гриппа для людей в возрасте медики считают вакцинацию