

ЯНВАРЬ

Пн.	6	13	20	27
Вт.	7	14	21	28
Ср.	1	8	15	22
Чт.	2	9	16	23
Пт.	3	10	17	24
Сб.	4	11	18	25
Вс.	5	12	19	26

ФЕВРАЛЬ

3	10	17	24
4	11	18	25
5	12	19	26
6	13	20	27
7	14	21	28
1	8	15	22
2	9	16	23

МАРТ

3	10	17	24	31
4	11	18	25	
5	12	19	26	
6	13	20	27	
7	14	21	28	
1	8	15	22	29
2	9	16	23	30

АПРЕЛЬ

7	14	21	28
1	8	15	22
2	9	16	23
3	10	17	24
4	11	18	25
5	12	19	26
6	13	20	27

МАЙ

Пн.	5	12	19	26
Вт.	6	13	20	27
Ср.	7	14	21	28
Чт.	1	8	15	22
Пт.	2	9	16	23
Сб.	3	10	17	24
Вс.	4	11	18	25

ИЮНЬ

2	9	16	23	30
3	10	17	24	
4	11	18	25	
5	12	19	26	
6	13	20	27	
7	14	21	28	
1	8	15	22	29

ИЮЛЬ

7	14	21	28
1	8	15	22
2	9	16	23
3	10	17	24
4	11	18	25
5	12	19	26
6	13	20	27

АВГУСТ

4	11	18	25
5	12	19	26
6	13	20	27
7	14	21	28
1	8	15	22
2	9	16	23
3	10	17	24

СЕНТЯБРЬ

Пн.	1	8	15	22	29
Вт.	2	9	16	23	30
Ср.	3	10	17	24	
Чт.	4	11	18	25	
Пт.	5	12	19	26	
Сб.	6	13	20	27	
Вс.	7	14	21	28	

ОКТАБРЬ

6	13	20	27
7	14	21	28
1	8	15	22
2	9	16	23
3	10	17	24
4	11	18	25
5	12	19	26

НОЯБРЬ

3	10	17	24
4	11	18	25
5	12	19	26
6	13	20	27
7	14	21	28
1	8	15	22
2	9	16	23

ДЕКАБРЬ

1	8	15	22	29
2	9	16	23	30
3	10	17	24	31
4	11	18	25	
5	12	19	26	
6	13	20	27	
7	14	21	28	

По просьбе читателей

ЗДРАВПУНКТ

Отморожение

6

МАГНИТОГОРСКИЙ МЕТАЛЛ

Отморожение — повреждение тканей тела под воздействием холода. Отморожению более подвержены пальцы рук и ног, нос, уши и лицо. Тяжесть отморожения зависит от продолжительности действия холода, а так же от состояния организма. При алкогольном опьянении нарушается терморегуляция организма и вероятность отморожения увеличивается.

Признаки отморожения: резкое побледнение кожи и потеря ее чувствительности. Основной задачей первой помощи является прекращение воздействия холода и как можно более быстрое восстановление нормальной температуры охлажденных тканей. Для этого необходимо погрузить отмороженные участки тела в воду с температурой от 37 до 40 градусов, но не выше — из-за опасности ожога. Легко растереть отмороженные кожные покровы. **Запрещается растирать отмороженные участки снегом или погружать их в холодную воду, так как при этом происходит дальнейшее переохлаждение.**

Для предупреждения инфицирования на отмороженные участки кожи накладывают стерильные повязки. При появлении болей, отека тканей, пузырей необходимо обратиться за врачебной помощью.

Общее замораживание
Переохлаждение организма наступает при недостаточной защите человека от холода, ветра и сырости. Наиболее часто переохлаждение наблюдается при длительном пребывании в воде, у людей, заблудившихся и выбившихся из сил, одетых не по сезону. Быстрее замораживают в состоянии алкогольного опьянения, истощенные и ослабленные.

При появлении первых признаков переохлаждения рекомендуется, если есть возможность, укрыться в защищенном от снега, дождя и ветра помещении, сменить одежду.

Стадии замораживания
Стадия замораживания — температура тела колеблется от 37 до 34 градусов Цельсия, появляется озноб, повышается двигательная активность, учащаются дыхание и

пульс, появляются «гусиная» кожа, бледность, мышечная дрожь.

Стадия угнетения — температура тела понижается до 34-27 градусов, кожа охлаждается и синет. Пульс и дыхание замедляются, наступает онемение мышц, скованность суставов, кратковременное забытие до потери сознания.

Стадия паралича — температура тела снижается до 27 градусов, дыхание и пульс практически не определяются.

Первая помощь

В первой стадии переохлаждения пострадавшего немедленно помещают в теплую (36 градусов) ванну, предварительно раздев его. Постепенно в течение 15 минут повышают температуру воды до 40 градусов. Эту температуру воды поддерживают до тех пор, пока температура тела пострадавшего не поднимется до нормальной. После этого, если позволяет состояние, пострадавшего одевают в сухое теплое белье, удобно усаживают и продолжают согревание организма горячим питьем: чаем, кофе. При этом необходимо периодически контролировать состояние пострадавшего — измерять частоту пульса и дыхания, поддерживать с пострадавшим разговор. (В норме у человека частота сердечных сокращений 60-80 ударов в минуту, частота дыхания 12-14 циклов в минуту).

При отсутствии ванны следует наложить теплый общий компресс (36 градусов), завернуть заморозившего в одеяло, после чего обернуть целлофаном или поместить в целлофановый мешок.

При второй и третьей стадиях замораживания необходимо немедленно поместить пострадавшего в ванну с температурой 39-40 градусов, обязательно приподнять конечности над ванной, туго забинтовать их на 10-15 минут. Смысл этих действий заключается в необходимости прогрева от центра к периферии.

При остановке дыхания необходимо произвести оживление организма. Избегайте ненужных движений, растирания мышц и суставов, так как это может привести к повреждению и разрывам тканей.

Самые низкие цены в городе!

Быстро и качественно изготовим и установим металлические рамы на балконы любой конфигурации. Охранно-декоративные металлические решетки.

Установка за 3 часа. Год гарантии. Пенсионерам предоставляется скидка.

Телефоны: 31-95-68, 37-60-32.

Отдел кадров АО «ММК» приглашает трудящихся комбината на работу в доменный цех по специальностям:

- горновой доменной печи — з/плата 2100000руб.
- электромонтер — 1700000 руб.
- слесарь КИПиА — 1700000 руб.
- бункерщик — 1700000 руб.

График работы — «финский».

Обращаться: отдел кадров АО ММК (ул. Кирова, 84а), комн. 212.

ПИСЬМО В РЕДАКЦИЮ

Выражаем сердечную благодарность коллективу ЦРМП № 1 и начальнику цеха В. И. Сотникову за оказанную помощь в организации похорон **ЛУКЬЯНОВА Николая Петровича.** Огромное Вам спасибо. **ЛУКЬЯНОВЫ.**

ОБЪЯВЛЕНИЯ «ММ»

МЕНЯЮ

- 2-комнатную «хрущевку» в П/б р-не, 4 этаж, телефон на двух- или 3-комнатную улучшенной планировки в П/б р-не. Доплата деньгами или а/м ВАЗ-2108 89 г. в. Тел. 37-20-09.
- 5-комнатную кв-ру (63,5 кв. м, 4 этаж, 2 туалета, 3 балкона, телефон, р-н Завенягина) на 3-комнатную и 1-комнатную кв-ры. Тел. 34-31-23.
- 2-комнатную кв-ру (30,4 кв. м, все раздельно, 5 этаж, балкон застеклен, тамбурная дверь, телефон) и комнату (17 кв. м, 1 этаж (высоко), Ленинский р-н, телефон) на 3-комнатную улучшенной планировки с телефоном. Или эту же 2-комнатную и 2-комнатную (34,5 кв. м, телефон, 1 этаж, Ленинский р-н) на 3-комнатную улучшенной планировки с телефоном и 1-комнатную кв-ру. Или 2-комнатную в Ленинском р-не на две 1-комнатные. Тел. 31-78-48.
- Участок под строительство дома на Флюсовой (Агаповка), 10 соток, фундамент, погреб, времянка, подведены теплоцентраль и вода — на жилье в Магнитогорске, или продам. Тел. 31-78-48.
- 3-комнатную кв-ру на 1-комнатную и 2-комнатную. Тел. 34-83-38, после 19 час.

ПРОДАМ

- Кап. гараж 3х6 на Веере (ст. 22). Тел. 394-29-59.
- Две квартиры на одной площадке в Ленинском р-не (по ул. Октябрьской, 100 кв. м, 3 этаж, телефон). Тел. 32-10-54.
- С/г «Веста» (8 предметов, б/у). Тел. 31-74-34.
- Цветной отечественный телевизор «Лазурь-738» (ламповый). Тел. 31-78-48.
- 3-комнатную в Ленинском р-не (9/12/43/67), 3 этаж, 2 балкона. Тел. 21-07-81, 32-10-54.
- Свадебное платье 44-46 разм. Недорого. Тел. 34-21-96.

КУПЛЮ

- Алприцеп (курганский). Тел. 37-86-33, после 18 час.

РАЗНОЕ

- Предлагаю услуги тамады, баяниста. Тел. 37-55-35.
- Считать недействительным аттестат № 12376, выданный ЭТЛ (электротехническим лицом) № 41 на имя Крылова М. Ю.

Коллектив ЛПЦ № 3 скорбит по поводу смерти **СИВЕЛЬКАЕВА Сергея Андреевича** и выражает соболезнование семье и близким покойного.

Коллектив цеха подготовки составов скорбит по поводу смерти **САХАБИТДИНОВА Адина** и выражает соболезнование семье и близким покойного.

Коллектив цеха подготовки составов скорбит по поводу смерти **КАРМАЛАК Ивана Петровича** и выражает соболезнование семье и близким покойного.

Коллектив мартеновского цеха скорбит по поводу смерти **КУЗЬМИНА Владимира Петровича** и выражает соболезнование семье и близким покойного.

Коллектив цеха подготовки составов скорбит по поводу смерти **ГАНЖЕЛА Ивана Федоровича** и выражает соболезнование семье и близким покойного.

Коллектив мартеновского цеха скорбит по поводу смерти бывшего начальника мартеновского цеха № 1, главного электротехнического лица **ЧЕРНУШКИНА Геннадия Васильевича** и выражает соболезнование семье и близким покойного.