

ЦИФРА
НЕДЕЛИ

51
процент

Столько россиян,
по данным ВЦИОМа,
имеют в собственности
дачные участки

ФРАЗА
НЕДЕЛИ

От врачей и учителей требуют чуда,
а если чудо свершится –
никто не удивляется.

Мария ЭБНЕР-ЭШЕНБАХ

Июнь. Жара. Работа

> Сорок градусов, которые надо разбавлять



ПО СВЕДЕНИЯМ метеорологов среднемесячная температура в июле будет выше нормы на один градус.

Рекорд жары на все время наблюдения зафиксирован в нашем городе в 1975 году – 38 градусов. Синоптики прогнозируют, что в июле в некоторые дни ртутный столбик термометра может подниматься до отметки в сорок градусов. Значит, в горячих цехах комбината температура воздуха будет еще выше.

Как уберечься от тепловых ударов? Что предпринять, если перегрев все же произошел? Советы дает заместитель главного врача АНО «МСЧ АГ и ОАО «ММК» Галина Ретивых.

– При выполнении физической работы в условиях высокой температуры воздуха потоотделение резко усиливается и многократно увеличивает потерю жидкости организмом. При этом выделение пота в виде капель не только не способствует отдаче тепла, но и задерживает его, создавая условия для перегревания организма. Кроме того, усиленное потоотделение ведет к выведению из организма солей, водорастворимых витаминов, прекращению желудочной секреции, повышенному распаду белка. Вода слабо удерживается в тканях, быстро выводится с потом и мочой, утоление жажды

**Чем меньше пьешь,
тем меньше хочется**

кратковременно. Но чем больше человек пьет, тем больше хочется пить. Наступает слабость, головная боль, головокружение, значительное повышение температуры, тошнота, рвота, покраснение кожных покровов, обильный пот. Возможны потеря сознания и судороги. Это признаки теплового удара или перегрева.

– И что следует делать?
– Постараться как можно быстрее охладить организм. Обязательно питье: охлажденная подсоленная вода, соки, компоты, чай. По возможности, обращайтесь за помощью в цеховые здравпункты, располагающие необходи-

мыми солевыми и витаминными препаратами.
– Может, в питьевом режиме есть какие-то особенности?
– Перед началом смены следует выпить чай или немного воды, затем в течение двух часов пить не рекомендуется, чувство жажды устраняйте прополаскиванием рта. Жажда переносится легче, если перетерпеть первое острое желание пить. Затем небольшими глотками выпивают стакан жидкости, с приемом пищи в обеденный перерыв – еще стакан. Приступая к работе, утоляют жажду полностью. Во второй половине рабочей смены также следует два часа воздержаться от питья, в течение третьего и четвертого часа выпить по стакану охлажденной подсоленной воды. Не первое лето в здравпунктах комбината рабочим горячих профессий предлагаем солевой порошок «Регидрон». Разводят его в питьевой воде. В течение смены он восполняет потерю солей в наиболее оптимальном сочетании. Но и вода из сатуратора или диспенсера с раствором обычной поваренной соли тоже способствует сохранению работоспособности и нормализации самочувствия.

– Галина Александровна, буквально несколько слов о режиме труда и отдыха.

– Мы об этом напоминаем постоянно: нужно чередовать работу и отдых в специально оборудованных местах. Использование индивидуальной спецодежды, ее своевременная стирка и замена обеспечат защиту от неблагоприятного влияния теплового излучения. И, конечно, легче работать в жару, если отдых до смены не был совмещен с употреблением алкоголя или неконтрольным приемом солнечных ванн, напряженной работой на садовом участке на солнцепеке с непокрытой головой.

ТАТЬЯНА ТРУШНИКОВА
ФОТО > ДМИТРИЙ РУХМАЛЕВ

> ПОЗДРАВЛЯЕМ!

С Днем
медицинского
работника!

Дорогие
работники медицины!

Примите самые искренние и сердечные поздравления с Днем медицинского работника!

Ваш нелегкий труд на благо людей был и есть каждодневный подвиг, достойный преклонения и уважения: ведь принимать чужую боль на себя, лечить и побеждать смерть сможет далеко не каждый. Благодаря преданности делу, самоотверженности, профессионализму вам удается делать порой невозможное. Вы дарите здоровье, спасаете от болезней, приходите на помощь в самые критические моменты жизни. Ваш труд невозможен без самопожертвования, верности однажды выбранной профессии. От вашего профессионализма, от доброты и внимания зависит самое дорогое богатство – жизнь.

Мы верим в ваши сердца и умелые руки, способные творить чудеса. Низкий вам поклон за высокое служение долгу врача-человека и милосердие. Пусть самой большой наградой для вас станут благодарные лица ваших пациентов, которым вы подарили вновь обретенную надежду и радость здоровой жизни.

Желаем вам благополучия, стабильности и, главное, того, что вы так щедро даете людям, – здоровья! Мира и добра вам и вашим семьям!

АНДРЕЙ МОРОЗОВ,
депутат Государственной Думы;
ВЛАДИМИР ШМАКОВ,
АЛЕКСЕЙ ГУЩИН,
депутаты ЗСЧО

Сердечно поздравляем
коллектив объединенной
медсанчасти города
и комбината с Днем
медицинского работника!

Наше особое поздравление – неумолимо ветерану труда, профессионалу и чуткому человеку Татьяне Ковалевой. Желаем всем медикам здоровья, личного и профессионального долголетия.

По поручению женщин-пациенток
М. ДЮРЯГИНА, Ф. ХОРОШАНСКАЯ,
В. БУЦКОВА, И. ЕВТЮШКИНА

РЕКЛАМА

ФИНАМ
УЧЕБНЫЙ ЦЕНТР

ЛЕТО ТВОИХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ!

МАСТЕР-КЛАСС

БЕСПЛАТНО!*

«Основы работы на валютном рынке FOREX»

Квотит сидеть и ждать чуда! Настало время учиться зарабатывать!

запись: ☎ (3519) 28-18-18

*Срок действия предложения: с 01 июня по 31 августа 2009 г.
Представитель Учебного центра «ФИНАМ» в г. Магнитогорск – ООО «ФИНАМ-Магнитогорск», ул. Грязнова, 38
Одновременно проводит дистанционное обучение в Учебном центре «ФИНАМ»



> Не ропщите на природу – еще Эзоп сказал: не всегда будет лето