

Советы Айболита

На прививку становись!

Вирус гриппа настолько изменчив, что учёным приходится создавать всё новые и новые вакцины



Чтобы выработать иммунитет, организму требуется от двух до четырёх недель. Хотите сохранить здоровье зимой – поспешите в прививочный кабинет. Единственно надёжной защитой от гриппа является прививка.

К сожалению, многие пренебрегают вакцинацией, считая грипп неопасным заболеванием. Это ошибка, расплатой за которую могут стать осложнения, такие грозные, как пневмония, инфаркт миокарда, обострения бронхиальной астмы, сахарного диабета, и многие другие...

В состав современных вакцин входят только фрагменты оболочки вируса, поэтому вырабатывается стойкий иммунитет без вреда для организма.

Абсолютно необходимо сделать прививку тем, чей иммунитет снижен по той или иной причине – и грипп представляет прямую угрозу для их жизни. В группу риска входят дети, люди старше 60 лет, больные любого возраста, находящиеся в стационаре или вынужденные часто посещать поликлинику, взрослые и дети, страдающие хроническими лёгочными, сердечно-сосудистыми и другими заболеваниями. Рекомендована вакци-

нация и беременным женщинам после 14 недель беременности.

Техника безопасности перед прививкой

1. Внимательно прислушайтесь к своему самочувствию. Заложённость носа, першение в горле, ощущение разбитости и другие жалобы – повод отложить прививку.
2. Вспомните, болели ли вы в последнее время. Проводить вакцинацию можно через месяц после простуды, аллергической реакции или обострения хронического заболевания. Если болезнь протекала достаточно долго и тяжело, за несколько дней до прививки сделайте анализ крови, чтобы убедиться, что организм пришёл в норму, и признаков воспалительного процесса больше нет.

Техника безопасности после прививки

1. Измеряйте температуру первые три дня утром и вечером. Обязательно сообщите врачу о её повышении и других болезненных симптомах, беспокоящих после вакцинации.
2. В день прививки примите «удар-

ную» дозу витамина С (аскорбиновой кислоты) – 0,5 г, растворив в стакане томатного, абрикосового сока, в следующие 2–3 недели поддерживайте иммунитет комплексными препаратами, содержащими витамины и минералы.

3. Если вы относитесь к категории аллергиков, в день прививки и 5–7 дней после прививки принимайте кларитин, тавегил, супрастин или другой препарат этого ряда.

4. По возможности хотя бы неделю откажитесь от поездок в транспорте и посещения общественных мест: «подхватить» простуду и другую инфекцию в этот период крайне нежелательно.

5. В ближайшие дни ограничьте острые, солёные, копчёные продукты, шоколад, цитрусовые. Отдайте предпочтение кефиру, йогурту, творогу и яблокам, поддерживающим иммунитет.

6. Вниманию родителей грудных детей! Не давайте малышу новый прикорм неделю до и после вакцинации. Вместе с врачом составьте индивидуальный календарь прививок ребёнка. Отмечайте в нём дату введения очередной вакцины против гриппа и реакцию, которую она вызывала.

Во время эпидемии гриппа и ОРВИ рекомендовано использование и специфических противовирусных средств.

на правах рекламы

Объявления. Рубрики «Услуги», «Требуется» — на стр. 14

Продам

- *Сад в «Строителе-7». Т. 30-63-34.
- *Сад в «Металлург-2». Т. 8-951-260-97-33.
- *Дом в п. Сыртинский Кизильского района с приусадебным участком 8 соток. В доме газовое отопление, центральный водопровод, пластиковые окна. Канализация – выгребная яма. Т. 8-904-305-65-51.
- *Тротуарную плитку. Бордюр. Т. 8-912-805-10-16.
- *Стройматериалы б/у: кирпич от 7 р./шт., брус, доску от 2600 р. за м³, металлопрокат от 22 р./кг, профлист оцинкованный от 160 р. за м². ЖБИ (блоки, перемычки, плиты перекрытия находятся в городе и на о. Банное). Т.: 8-902-617-13-67, 8-908-709-38-18.
- *Песок, щебень, скалу, отсеv, гравий, землю, навоз и др. Недорого. От 3 т до 30 т. Т. 43-01-92.
- *Дрова, перегной. Т. 8-964-245-33-99.

- *Дрова. Т. 8-951-127-44-46.
- *Дом в п. Приморском (МОС). Т.: 8-912-311-09-64, 8-982-339-62-65.
- *Поликарбонат прозрачный, цветной. Т. 45-48-48.
- *Чернозём. Дрова. Т. 8-951-464-79-97.
- *Кольца ЖБ. Т. 8-912-805-75-44.
- *Матрас ватный: д. 190 х ш. 70, 80, 90, 120, 140, 160. Т. 8-912-803-60-06.
- *Пианино немецкое. Т. 8-951-441-70-59.
- *Памперсы. Т. 8-961-575-06-22.

Куплю

- *«ВАЗ», «ГАЗ». Т. 8-904-974-94-14.
- *Ванну, батареи, холодильники, газо-, электроплиты, стиральные машины, микроволновки. Выезд в сады и гаражи. Т.: 8-964-245-35-42, 45-21-02.
- *Холодильник, ванну, машинку, утилизация. Т. 8-919-330-90-38.
- *Стройматериалы б/у: кирпич, брус, доску, шпалы. Металлопрокат (трубу, швеллер, уголок и др.). Оцинковку (упа-

ковку от рулонов), профлист. Дорого. Т.: 8-951-110-35-95, 8-967-867-31-43.

- *Бак, будку, хозблок, гараж металлический, б/у. Т. 8-912-803-60-06.
- *Баллоны. Т. 8-964-246-93-82.
- *Неисправную микроволновку и кофе-машину. Т. 8-906-898-06-96.
- *Автовыкуп битых, аварийных, целых и кредитных автомобилей. Т. 8-902-893-42-99.

Сдам

- *Часы, ночь. Т. 8-906-871-17-83.
- *2-комнатную (длительно). Т. 8-919-319-65-50.
- *Посуточно. Т. 8-964-246-24-22.
- *Посуточно. Т. 8-904-975-80-85.
- *По часам. Т. 8-909-747-10-97.
- *Двухкомнатную квартиру. Т. 8-912-797-75-69.

Сниму

- *Квартиру. Т. 8-982-320-21-97.
- *Квартиру. Т. 49-67-77.

Внимание!

О прямых выплатах пособий

Менее трёх месяцев осталось до перехода Челябинской области на механизм прямых выплат, в связи с этим Челябинское региональное отделение ФСС РФ запускает многоканальный справочный телефон (351) 214-20-40.

Специалисты регионального отделения готовы дать подробные консультации по общим и техническим вопросам как для страхователей, так и для застрахованных граждан.

Напомним, что региональное отделение ФСС РФ будет выплачивать пособия по временной нетрудоспособности – в том числе в связи с несчастным случаем на производстве и профессиональным заболеванием, по беременности и родам, единовременное пособие женщинам, вставшим на учёт в медицинских учреждениях в ранние сроки беременности, единовременное пособие при рождении ребёнка, ежемесячное пособие по уходу за ребёнком, оплата дополнительного отпуска (сверх ежегодного оплачиваемого отпуска) застрахованному лицу, пострадавшему на производстве.

Механизм прямых выплат стартовал в Российской Федерации в 2011 году и сегодня работает уже в 77 регионах России. В восьми субъектах – Краснодарский край, Пермский край, Московская, Свердловская, Челябинская области, Ханты-Мансийский автономный округ, города федерального значения Москва и Санкт-Петербург – выплаты начнутся с 1 января 2021 года.

Информацию о переходе на прямые выплаты вы также можете получить в специальном разделе на сайте Челябинского регионального отделения Фонда социального страхования Российской Федерации www.r74.fss.ru и в официальном telegram-канале t.me/fss74.

Группа по связям с общественностью ГУ-РО ФСС ЧО



В октябре отмечают юбилейные даты

Владимир Алексеевич АЛЕКСАНДРОВ, Светлана Ивановна АНТРОПОВА, Анна Ивановна АРТАМОНОВА, Михаил Андреевич БИВНЯЕВ, Мария Арсентьевна БУРНАШЕВА, Тамара Васильевна ВАСИЛЬЕВА, Лидия Ивановна ВИНТИЛОВА, Екатерина Афанасьевна ВОРОНОВА, Валентина Николаевна ВОРОНЦОВА, Раиса Николаевна ГАДЧИКОВА, Валентина Петровна ГЛЕБКИНА, Ольга Александровна ГОНЧАРОВА, Василий Иванович ГОРБУНОВ, Нина Васильевна ГУРЬЕВА, Валентина Николаевна ДЕЙНЕКИНА, Капиталина Александровна ДЕМЧЕНКО, Тамара Владимировна ЗОЛОТОВА, Рамзия Закиевна ИРГИЗБАЕВА, Ирина Григорьевна ИШМЕНЕВА, Владимир Степанович КАЛИНИН, Анатолий Федорович КАНИН, Екатерина Семеновна КАРПОВА, Алевтина Александровна КАТАСОНОВА, Петр Прохорович КОЖЕВНИКОВ, Тамара Николаевна МУНИНА, Фания Гимаевна НАТФУЛЛИНА, Василий Александрович ПАВЛОВ, Татьяна Николаевна ПАРШИНА, Галина Васильевна ПАШКОВА, Роза Андреевна ПЕТРУХИНА, Марина Анатольевна ПЕТРУШЕНКО, Анна Петровна ПОМОРЦЕВА, Валентина Васильевна ПРИХОДЬКО, Галина Андриановна СЕРДЮК, Валерий Петрович ТАЛАНОВ, Александр Александрович ТАЛДЫКИН, Михаил Федорович ТРУШИН, Федор Филиппович ФЕДОРОВ, Татьяна Ивановна ФЕДОРУК, Наиль Хайрутдиновна ХУЗЯХМЕТОВА, Валентина Антоновна ЧЕРНОКРЫЛОВА, Татьяна Семеновна ШИТОВА, Тамара Дмитриевна ШИШОВА, Геннадий Михайлович ШОРОХОВ, Ирина Викторовна ЮРЧЕНКО, Ирина Юрьевна ЯЗЫКОВА, Минслу Нурутдиновна ЯКУПОВА.

Поздравляем бывших работников предприятия, ветеранов. Желаем именинникам крепкого здоровья, бодрости духа и благополучия ещё на многие годы.

Администрация, профком и совет ветеранов
ОАО «Магнитогорский метизно-калнбровочный завод
«ММК-МЕТИЗ»