

Здоровье

Встретить вирус во всеоружии

Специалисты центра медпрофилактики советуют, как справиться с гриппом в зимний период

Симптомы заболевания, вызываемого вирусом А (H1N1), также называемого свиным гриппом, сходны с теми, которые бывают при сезонном гриппе.

Это высокая температура, кашель, боли в горле, насморк или заложенность носа, ломота в теле, головная боль, озноб, слабость, потеря аппетита. У значительного числа людей, инфицированных этим вирусом, также отмечаются жидкий стул и рвота.

Следует немедленно обратиться за медицинской помощью, если вы ощущаете затрудненное дыхание или чувство нехватки воздуха, боли или чувство тяжести в груди или в брюшной полости, внезапное головокружение, спутанность сознания, сильную или устойчивую рвоту, а также если симптомы заболевания ослабевают, но затем возобновляются вместе с высокой температурой и усилившимся кашлем.

В зоне особого риска беременные женщины, лица 65 лет и старше, дети до пяти лет, люди, страдающие такими хроническими заболеваниями, как астма, диабет, сердечные заболевания, а также имеющие сниженный иммуни-

тет – например, лица, принимающие иммуносупрессивные препараты, ВИЧ-инфицированные.

Если вы заболели, оставайтесь дома и избегайте контактов с другими людьми, чтобы не заразить их, за исключением ситуаций, когда вам необходимо срочно обратиться за медицинской помощью. Врач определит объем необходимых исследований на грипп и определит тактику лечения, и в том числе – требуется ли прием симптоматических и противовирусных препаратов.

Если вы заболели

1. Соблюдайте постельный или полупостельный режим, как можно чаще мойте руки с мылом, регулярно проветривайте помещение, прикрывайте рот и нос при кашле и чихании одноразовой салфеткой.
2. Обильно пейте. Помогут кипяченая вода, слабоминерализованная минеральная вода, клюквенный и брусничный морсы, несладкий чай с лимоном.
3. До прихода врача вы можете применять сосудосуживающие средства в виде капель в нос с целью облегчения



носового дыхания по мере необходимости; жаропонижающие и обезболивающие препараты, показанные при температуре выше 38,5° С и болевых симптомах с учетом индивидуальной переносимости конкретных препаратов. Наибольшие доказательства эффективности и безопасности имеют для парацетамола и ибупрофена, в том числе и при применении у детей. Парацетамол также является наиболее предпочтительным препаратом при лечении лихорадки у беременных.

Соблюдение этих несложных правил поможет вам сохранить здоровье в период гриппа.

Настроение

Сезонная хандра

На настроение почти половины россиян, по данным ВЦИОМа, время года и сокращение светового дня никак не влияют: они просыпаются в хорошем расположении духа.

Зато девяти процентам опрошенных осенью просыпаться совсем не хочется, а 42 процента россиян уверены: это время года негативно влияет на производительность их труда, принося с собой упадок сил.

Лучшими лекарствами, позволяющими поднять настроение, респонденты считают домашние посиделки с родными и близкими, походы в кино и чтение хорошей литературы. В целом же, как выяснили специалисты Brand Analytics, эмоциональный фон в России оптимистичный: 80,7 процента собеседников в социальных сетях, отражающих эмоции, говорят о любви и только 19,3 процента – о ненависти.

Не принесли газету «Магнитогорский металл» ВОВРЕМЯ? ☎ 39-60-87

Письмо в редакцию

Активная позиция

Выражаем искреннюю благодарность директору ООО «Механоремонтного комплекса» Сергею Яковлевичу Унру за оказанную помощь в санитарной обрезке деревьев на территории МОУ «СОШ № 25 при МаГК».

Спасибо вам за активную жизненную позицию, за инициативу в решении проблемы безопасности наших детей, за помощь в укреплении материально-технической базы нашей школы. Пусть все ваши благородные начинания всегда завершаются успехом. Желаем удачи во всех ваших добрых делах.

Администрация и педагогический коллектив, родительский комитет МОУ «СОШ № 25 при МаГК»

Частные объявления. Рубрики «Продам», «Куплю», «Сдам», «Сниму». – на стр. 7

Услуги

*Решетки, козырьки, навесы. Т. 45-40-50.

*Решетки, двери, ворота, заборы и многое другое. Т. 8-912-805-21-06.

*Отделка балконов. Евровагонка. Т. 28-10-28.

*Вскрытие, установка, ремонт замков. Отделка дверей. Гарантия 2 г. Т. 43-35-34.

*Установка, вскрытие замков. Пенсионерам скидка. Т.: 47-43-43, 8-964-246-68-68.

*Установка замков, вскрытие, гарантия. Т. 45-07-65.

*Сантехника. Канализация. Разводка. Гарантия. Скидки пенсионерам. Т. 45-00-21.

*Прочистка канализации. Т. 28-01-05.

***Водомеры. Сантехработы. Т. 8-906-854-79-79.**

*Сантехработы. Гарантия. Т. 43-43-02.

*Отопление (сады), водопровод, канализация. Т.: 49-22-17, 8-908-095-33-10.

***Сантехработы. Водомеры. Скидки. Т.: 45-11-41, 8-963-478-56-57.**

*Сантехник. Т. 45-20-95.

*Сантехник. Т. 8-906-851-15-14.

*Натяжные потолки. Т. 45-09-80.

*Ремонт квартир. Т. 45-09-80.

*Отделочные работы. Откосы. Т. 8-919-334-58-21.

*Откосы. Недорого. Т. 43-19-50.

*Панели, линолеум. Т. 43-20-95.

*Натяжные потолки. 230 р. Т. 8-912-790-74-02.

***Натяжные потолки. Скидки. Т. 43-40-65.**

*Линолеум, ламинат. За-

мена пола. Т. 8-908-703-90-88.

*Евроремонт. Т. 8-932-300-53-30.

*Кафель. Панели. Т. 8-909-748-45-38.

*Реставрация мягкой мебели. Т. 8-906-854-87-01.

*Домашний мастер, электрик, сантехник, штукатур-маляр, отделочник, кафельщик. Т. 8-951-788-55-14.

*Домашний мастер. Т. 43-20-95.

*Мастер на все руки. Т. 43-17-72.

*Домашний мастер. Т. 8-951-441-43-13.

*Ремонт, регулировка пластиковых окон. Замена уплотнителя и стеклопакетов. Отделка балконов. Т. 8-909-093-27-98.

*Любой ремонт пластиковых окон и качественная установка. Пенсионерам скидка. Т. 8-952-528-86-87.

*Мебель на заказ. Кухни, шкафы-купе, детские. Низкие цены. Т. 8-912-312-21-68.

*Перетяжка мебели. Быстро. Дешево. Качественно. Т. 8-908-579-65-44.

*Кухни, шкафы. Т. 43-15-87.

*Электромонтаж. Т.: 8-912-309-24-26, 43-61-26.

*Электрик. Недорого. Т. 8-904-975-47-35.

*Электрик. Ремонт бытовой техники на дому (в т.ч. электроплиты и духовки). Т. 8-951-789-41-80.

*Электромонтаж. Т. 8-919-333-08-91.

*Электромонтаж. Т. 8-951-457-73-91.

*Электроработы. Недорого. Т. 8-906-853-71-99.

***Электрик. Т. 8-950-743-44-64.**

*Электроработы. Т. 8-912-

892-89-58.

*«Стинол». Ремонт любых холодильников. Пенсионерам скидки. Т.: 30-17-07, 8-904-803-65-05.

*«Стинол». Ремонт любых холодильников. Гарантия. Т.: 44-94-51, 8-904-819-24-51.

*Ремонт холодильников. Гарантия год. Т. 45-26-10.

*«Рембытхолод». Т. 28-04-81.

*Ремонт телевизоров. Гарантия. Скидки. Т.: 23-99-09, 8-904-800-59-77.

*Ремонт телевизоров. Гарантия. Т.: 8-909-096-60-27, 45-05-24.

*Ремонт телевизоров. Гарантия. Т. 45-70-10.

*Телемастер. Т. 8-964-247-91-78.

*Ремонт телевизоров. Гарантия. Вызов бесплатно. Пенсионерам скидки. Т. 45-53-95.

*Телеантенны! Пенсионерам скидки. Т. 44-03-75.

*Антенны! Т. 43-15-51.

*ТВ-антенны! Ремонт. Т. 8-951-810-10-55.

*Обмен старого на новое. Триколор. Салон-магазин. «Мост-1», Завенягина, 10а. Т. 44-00-16.

*Телекарта. Триколор. Сервис, ремонт. Т. 8-904-933-33-33.

*Ремонт антенн. Т. 8-951-116-93-94.

*Триколор ТВ, пр. Ленина, 104. Т.: 46-10-10, 299-000.

*Компьютерный мастер. Гарантия. Т. 8-902-89-28-622.

*Ремонт стиральных машин. Гарантия. Т. 8-982-311-40-07.

*Ремонт стиральных машин, микроволновок на дому. Т. 8-903-09-000-95.

*Ремонт бензоинструмен-

та и электроинструмента, ул. Грязнова, 42, павильон № 38. Т. 8-9000-790-270.

***Ремонт швейных машин. Т. 8-906-852-31-71.**

*«ГАЗели»: высокие, длинные. Грузчики. Т. 45-33-93, 8-912-80-533-93.

*«ГАЗели». Грузчики. Любое удобное время. Т.: 46-03-82, 8-908-086-03-82.

*«ГАЗели», грузчики. Город, межгород, переезды. Т.: 30-94-19, 8-963-476-84-38.

*«ГАЗели», грузчики от 180 р. Т. 8-912-806-00-33.

*«ГАЗель» недорого. Т.: 43-01-11, 8-908-064-53-53.

*Грузоперевозки, трезвые грузчики. Т. 8-951-439-61-51.

*«ГАЗель», от 180 р. грузчики. Т. 8-906-872-21-91.

*«ГАЗель». Т. 8-982-358-87-52.

***«ГАЗель». Т. 43-19-40.**

*«ГАЗели». Грузчики. Т. 8-951-44-97-224.

*«ГАЗель». Переезды. Т. 8-912-805-18-17.

*Переезды, оперативно. Т. 8-951-124-71-10.

*Грузоперевозки, профессионально. Т. 8-908-587-92-33.

*Юрист. Т. 8-906-854-86-53.

*Линолеум, ламинат. Т. 8-902-890-64-48.

*Сантехмастер. Т. 43-05-41.

*Ремшвеймаш. Т. 8-904-804-69-93.

*Ремонт швейных машин. Т. 8-909-094-86-38.

*Кафельщик. Т. 8-951-452-29-03.

*Перетяжка мебели. Т. 8-909-092-51-80.

*«ГАЗели». Т. 45-65-10.

*Ремонт. Т. 8-919-334-

73-25.

*Обои. Багеты. Т. 40-65-74.

Требуются

*Вахтёр-администратор, 21 т. р. Т. 8-904-307-42-80.

*Вахтёр-администратор, 20 т. р. Т. 8-919-407-51-18.

*Вахтёр на полдню, 12 т. р. Т. 8-952-513-24-10.

*Вахтёр, 2/2, 21 т. р. Т. 8-906-899-06-48.

*Наборщик текста на дому. 14 т. р. Т. 8-900-083-80-29.

*Контролер КПП, 13 т. р. Т. 8-900-083-80-29.

*Диспетчер-курьер. Т. 8-912-892-70-10.

*Архивариус на полдню, 13 т. р. Т. 8-912-892-70-10.

*Сиделка с проживанием. Т. 8-964-246-55-22.

*Охранник, 21 т. р. Т. 8-963-094-61-47.

*Диспетчер, 19 т. р. Т. 8-963-094-61-47.

*Оператор ПК. Т. 8-919-324-28-68.

*Диспетчер. Т. 45-40-36.

*Кладовщик, 21 т. р. Т. 8-963-094-61-47.

*Грузчик-комплектовщик, 24 т. р. Т. 8-951-784-77-08.

*Кладовщик, 20 т. р. Т. 8-963-096-95-71.

*Сортировщик. Т. 8-919-324-28-68.

*Пеший курьер, 900 р./д. Т. 8-900-026-76-49.

*Подработка на полдню. Т. 8-982-306-47-36.

*Охранник, без опыта, до 20 т. р. Т. 8-929-236-37-67.

*Подработка, 1000 р./д. Т. 8-919-350-72-17.

*Секретарь-администратор, 18 т. р. Т. 8-951-454-33-04.

*Кладовщик без опыта, 16 т. р., 2/2. Т. 8-929-274-

31-75.

*Комплектовщик, 24 т. р. Т. 59-12-80.

*Курьер. Т. 8-919-324-28-68.

*Диспетчер на полдню, 12,5 т. р. Т. 8-912-403-29-85.

*Библиотекарь, 18 т. р. Т. 8-900-061-49-63.

*Работник склада, 2/2, 21000. Т. 8-929-273-49-69.

*Сортировщик, 2/2, 21 т. р. Т. 8-906-899-06-48.

*Медработник, 20 т. р. Т. 8-982-285-98-24.

*Сотрудники в офис. Т. 46-15-99.

*Сотрудники в оптовый отдел. Т. 8-982-323-94-69.

*Оператор на телефон. Т. 8-903-091-83-36.

*Оператор на телефон, до 16 т. р. Т. 8-982-311-04-93.

*Работа до 22 т. р. Т. 8-908-587-35-48.

Разное

*ФКУ ИК-18 ГУФСИН России по Челябинской области осуществляет набор в ведомственные высшие учебные заведения ФСИН России с последующим трудоустройством на службу в уголовно-исполнительную систему. По вопросам обращаться по т.: 8-951-459-13-50, 48-84-30.

*Член Союза художников России набирает группу по рисунку, живописи. Возраст 15 + Т. 8-964-246-55-22.

Совет ветеранов ОАО «ММК» и друзья скорбят по поводу смерти бывшего работника УЖДТ ГЛУЩЕНКО Николая Ивановича и выражают соболезнование родным и близким покойного.