



Профилактика – лучшая защита!

В прошлом году трое лесничан перенесли клещевой энцефалит средней тяжести. Клещевой энцефалит – это природно-очаговое острое вирусное заболевание головного и спинного мозга, возникающее после укуса клеща. Исходом заболевания может быть инвалидность и смерть.

Природные очаги клещевого энцефалита: лесистые районы Урала, Сибири, Дальнего Востока, восточного Казахстана, европейской части страны. Клещи питаются кровью не только диких (в основном грызунов), но и домашних животных (коз, коров, лошадей, собак, кошек). До 60-70% всех случаев заболевания КЭ возникает в очагах, близких к населенным пунктам. Через 5-6 дней после кровососания инфицированного животного вирус проникает во все органы клеща и сохраняется в нем всю жизнь, передаваясь потомству. Эта особенность определяет значение иксодовых клещей не только как переносчиков, но и как основного стойкого резервуара вируса КЭ в природе. Дополнительным резервуаром вируса в природе являются грызуны и другие дикие млекопитающие (ежи, зайцы, птицы, волки и т.д.)

Заболевание имеет выраженный сезонный характер. Эпидемический сезон составляет 5 месяцев (с апреля по сентябрь) с максимумом заболеваемости в июне. Сезонность заболеваемости энцефалитом обусловлена численностью и активностью иксодовых клещей в природе. Их активность максимальна в весенние месяцы. К клещевому энцефалиту (КЭ) восприимчивы все возрастные группы людей. Наиболее подвержены заболеванию лица, связанные по роду своей профессии с лесом, собиратели грибов, ягод, рыбаки, охотники и др.

Человек заражается преимущественно через укус инфицированного клеща, в слюне которого содержится вирус. Чем дольше продолжается кровососание, тем больше вероятность заражения. Если снять клеща через 1-2 часа после того, как он начал сосать кровь, заболевание не возникает. Раздавливание клеща и занесение вируса на слизистые оболочки глаза или на поврежденную кожу также могут привести к заражению.

Существует и другой способ заражения КЭ: при употреблении в пищу сырого козьего или коровьего молока. Этот путь инфицирования чаще выявляется в западных районах страны и уменьшается в восточных областях.

Инкубационный период заболевания (от укуса до появления симптомов) в среднем 7-14 дней с колебаниями от 3 до 30 дней. Инкубационный период более короткий при алиментарном заражении (употреблении сырого молока от инфицированной коровы или козы). Болезнь начинается остро, внезапно, с озноба, повышения температуры до 38-40 градусов, резкой головной боли, тошноты, рвоты. Возникают ломота и чувство онемения в мышцах, боль при наклоне головы к груди, светобоязнь. В зависимости от клинических проявлений болезни, выраженности и стойкости поражения нервной системы выделяют различные формы клещевого энцефалита. При лихорадочной форме (в 15-40%) неврологические симптомы ограничиваются головной болью, тошнотой, лихорадкой с температурой до 38-39 градусов в течение 3-5 дней. Эта форма протекает благоприятно, и через 2-3 недели наступает выздоровление. При более тяжелых формах обычно с 3-4-го дня или даже в первые часы болезни отмечаются ранние вялые параличи и парезы мышц верхних конечностей и шейно-плечевой мускулатуры, судороги, нарушения сознания: заторможенность, оглушенность, бред, галлюцинации. Более легкое течение КЭ наблюдается в европейской части России. Более тяжелое течение, с высокой летальностью (до 30%), – на Дальнем Востоке. Среди последствий КЭ более половины составляют атрофические парезы шейно-плечевых мышц.

Лечение даже легких форм КЭ в остром периоде должно проводиться в стационаре, так как необходимо соблюдать строгий постельный режим.

Как уберечься от клещей? Выбирайте для прогулок в лес светлую одежду, чтобы клеща было легче заметить. Закройте голову, шею; запястья плотно охватите манжетами. Клещи практически всегда ползут вверх – именно поэтому заправьте брюки в носки, а рубашку в брюки. Лучший способ защиты – противоклещевые репелленты. Если их нет под рукой, обработайте обычным антиперспирантом область груди, подмышек, под коленями, руки и спину, а у детей – за ушами и на затылке. Клещей привлекает запах пота. Каждые 15 минут осматривайте себя и своих спутников, чтобы заметить клещей на одежде и убрать их. Вернувшись домой, тщательно проверьте одежду и все тело (особенно внимательно – область шеи и за ушами, паховую, подмышечную область).

Что делать, если клещ обнаружен? Удалить присосавшегося клеща как можно быстрее, лучше в медицинском учреждении: больнице, травмпункте. Если вы решили действовать самостоятельно, наложите на клеща петлю из прочной нитки и вытягивайте его перпендикулярно поверхности кожи, аккуратно и плавно, чуть поворачивая или пошатывая. Старайтесь не оторвать погруженный в кожу хоботок. Ранку протрите йодом или спиртом. Извлеченного клеща сожгите или положите в заранее приготовленную баночку и поставьте в холодильник. В течение двух дней клеща можно отвезти в лабораторию (ближайшая – в Нижнем Тагиле) для исследования на зараженность боррелиозом и энцефалитом. Не давите клещей. Не снимайте клещей с домашних животных без перчаток. На букетах лесных цветов могут быть клещи, не вносите их в дом. На дачных участках регулярно убирайте старую листву, траву, хворост, вырубайте сухостой, расширяйте дорожки, посыпайте их песком или щебнем. Клещи караулят в траве в 25-30 см от земли, поэтому выкашивайте траву.

Если вы не привиты от клещевого энцефалита и вас укусил клещ, может быть эффективен противоклещевой иммуноглобулин. Чем раньше будет введен иммуноглобулин, тем лучше эффект. Иммуноглобулин нужно ввести не позднее 96 часов после укуса. Доза препарата зависит от массы тела. Одно из исследований показало: из почти 12 тысяч человек, вовремя привитых иммуноглобулином, 201 человек все же заболел.

Предварительная плановая вакцинация более эффективна, чем экстренная профилактика иммуноглобулином. Вакцинация проводится лицам в возрасте от 3 до 70 лет. Курс вакцинации препаратом отечественного производства состоит из 2 внутримышечных инъекций: первая – осенью, вторая – весной. Ревакцинация проводится через год после завершения курса вакцинации однократно. Каждые три года проводится повторная ревакцинация.

Материалы рубрики подготовила **О. МУРАШОВА**, зав. кабинетом медпрофилактики.

Зрение и компьютер

Проблема ухудшения зрения при работе с компьютером сейчас очень актуальна во всем мире. В США ежегодно тратится 100 млрд долларов для обеспечения безопасных условий работы за компьютером. Несмотря на это, каждый год регистрируется более 1 млн новых пациентов, имеющих проблемы со зрением. В России дела обстоят еще хуже.

Пользователи домашних персональных компьютеров (ПК) зачастую не соблюдают элементарных правил работы за компьютером, что приводит к резкому ухудшению зрения, необходимости надеть очки или поменять уже существующие.

Только при серьезном отношении к данной проблеме можно добиться сохранения зрения. Для этого нужно иметь представление о причинах нарушения зрения, правильно размещать компьютер и источники освещения, правильно дозировать зрительную нагрузку, а также регулярно выполнять простейшие комплексы упражнений в течение 1-2 минут, что должно стать привычкой.



Основной причиной ухудшения зрения при постоянном контакте с ПК является не электромагнитное излучение, а характер изображения на экране.

Изображение является светящимся и сопровождается постоянным мерцанием. Представьте себе, что в течение всего рабочего дня вы смотрите на мигающую лампочку. Результат известен: головная боль, ухудшение зрения, потеря ориентации. Печатные документы не имеют таких свойств. Яркость на экране монитора неравномерная. Экран может быть источником бликов и отражений в отличие от печатного документа; очень сильно утомляет зрение, когда глаза постоянно приходится переводить с экрана на текстовый источник и на клавиатуру.

При длительной работе за ПК даже мелкие недочеты организации рабочего места ускоряют утомление глаз. Например: неправильное расстояние от глаз до монитора, блики на экране от внешних источников света, слишком высокая яркость экрана и неудачный выбор цветов.

В результате долгой непрерывной работы за компьютером возникают симптомы зрительного утомления: слезотечение, двоение и расплывчатость изображения, воспаление глаз, пелена перед глазами, искажение формы и размеров видимых предметов, повышение температуры глаз, дискомфорт и усталость глаз; симптомы утомления нервной системы: головная боль, мигрень, раздражительность.

У 40% пользователей ПК ежедневно проявляются симптомы зрительного утомления, у 92% – иногда. Эти симптомы чаще и острее проявляются при стрессе. Компьютерный зрительный синдром (КЗС) – снижение остроты зрения, двоение предметов, развитие близорукости – возникает почти у всех, кто проводит за компьютером больше 6 часов в день. В среднем КЗС наступает через 2-4 часа работы. В случае несоблюдения элементарных правил оборудования рабочего места он наступает примерно через час. Шейный остеохондроз способствует развитию КЗС. Женщины и лица старше 30 лет чаще страдают КЗС.

Рекомендации по организации рабочего места: расстояние до дисплея до глаза должно быть не менее 70 см, клавиатура должна находиться на расстоянии 35 см от глаз (±5 см), дисплей должен быть расположен чуть ниже уровня глаз, перпендикулярно рабочему столу. Монитор не нужно располагать напротив окна, чтобы не было бликов и отражений. При работе за монитором лучше всего смотреть на экран прямо. Очень вредно работать за ПК в темном помещении, так как глаза вынуждены постоянно перестраиваться с яркого экрана на темную комнату и быстро устают. Освещение помещения должно быть умеренным: не слишком ярким и не слишком темным. Важно правильно настроить контрастность и яркость на мониторе.

Зрительная профилактика при длительной работе за ПК
Не забывайте регулярно (через 3-5 секунд) моргать мягко, без напряжения. Это должно стать привычкой, которой нужно следовать даже при интенсивной работе. Не забывайте, что очень вредно пристально смотреть на экран долгое время. При длительном чтении текстового документа старайтесь после каждой строки моргнуть, а после каждого большого абзаца посмотреть вдаль на 2-3 секунды.

Не забывайте каждые 5 минут отрываться от монитора и перемещать взгляд на пару секунд вдаль. Не реже чем через каждые 2 часа делайте перерывы для зрительной гимнастики.

Обратите внимание

Обучение инвалидов

Федеральное государственное образовательное учреждение «Кунгурский техникум-интернат» Минздравсоцразвития России объявляет прием на 2011-2012 учебный год.

В техникум-интернат принимаются инвалиды, имеющие инвалидность и рекомендацию службы медико-социальной экспертизы. Возрастных ограничений для поступающих не существует.

Техникум готовит специалистов по специальности «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)». Форма обучения – очная. Квалификация выпускника – бухгалтер. Срок обучения: на базе основного общего образования (9 кл.) – 2 года 10 месяцев, на базе среднего (полного) общего образования (11 кл.) – 1 год 10 месяцев.

Вступительные экзамены: по русскому языку – письменно, по математике – письменно. При необходимости – собеседование.

Поток – **06–12 июня 2011 года**, II поток – **01–07 августа 2011 года**.

При наличии сертификата о результатах ЕГЭ абитуриенты зачисляются без вступительных экзаменов.

Принятые на учебу инвалиды обеспечиваются бесплатным трехразовым питанием. Все нуждающиеся обеспечиваются общежитием. На время обучения в техникуме за студентами сохраняется пенсия, выплачивается социальная и академическая стипендия.

За более подробной информацией обращаться в отдел социальных гарантий и льгот УСЗН г. Лесного (ул. Карла Маркса, дом 8, каб. № 4). Справки по тел. 6-87-17.

УСЗН г. Лесного.

Налоговая инспекция информирует

О проведении конкурса

Инспекция Федеральной налоговой службы по г. Лесному Свердловской области в лице и.о. начальника инспекции А.В. Митрохина проводит конкурс на замещение вакантной должности государственной гражданской службы – **старшего государственного налогового инспектора отдела информационно-аналитической работы**.

К претенденту на замещение должности государственной гражданской службы предъявляются следующие требования: высшее профессиональное образование; квалификационные требования – должен знать Конституцию РФ, федеральные конституционные законы, федеральные законы; указы Президента РФ, постановления Правительства РФ, иные нормативные правовые акты применительно к исполнению должностных обязанностей; правовые основы прохождения федеральной государственной гражданской службы; правила делового этикета, порядок работы с обращениями граждан; порядок работы со служебной информацией; правила и нормы охраны труда, техники безопасности и противопожарной защиты.

Претендент должен иметь навыки: оперативной реализации управленческих и иных решений; подготовки служебных документов, составления делового письма; взаимодействия с органами государственной власти, общественными организациями; сбора и систематизации актуальной информации, применения компьютерной и др. техники, пользования программными продуктами.

Для участия в конкурсе представляют: личное заявление; собственноручно заполненная и подписанная анкета по форме, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 26.05.2005 № 667-р, с приложением цветных матовых фотографий без уголка (3 x 4), автобиография; копия паспорта или заменяющего его документа (подлинник соответствующего документа представляется лично по прибытии на конкурс); документы, подтверждающие необходимое профессиональное образование, стаж работы и квалификацию: копия трудовой книжки или иные документы, подтверждающие трудовую

(служебную) деятельность гражданина, заверенные в установленном порядке; копии документов о профессиональном образовании, а также по желанию гражданина (гражданского служащего) – о дополнительном профессиональном образовании, о присвоении ученой степени, ученого звания, заверенные нотариально или кадровой службой по месту работы (службы); документ об отсутствии у гражданина заболевания, препятствующего поступлению на гражданскую службу или ее прохождению по форме № 001-ГС/у; копия страхового свидетельства обязательного пенсионного страхования; копия свидетельства о постановке физического лица на учет в налоговом органе по месту жительства на территории Российской Федерации; сведения о доходах, об имуществе и обязательствах имущественного характера по форме, установленной указом Президента Российской Федерации от 18.05.2009 № 559; копии документов воинского учета (для военнообязанных и лиц, подлежащих призыву на военную службу); копии свидетельств о государственной регистрации актов гражданского состояния; при наличии – документ, подтверждающий допуск к сведениям, составляющим государственную и иную охраняемую законом тайну; иные документы, предусмотренные Федеральным законом, другими федеральными законами, указами Президента Российской Федерации и постановлениями Правительства Российской Федерации.

Начало приема документов для участия в конкурсе – **23 мая 2011г.**, окончание – **13 июня 2011г.** Прием документов проводится в понедельник, вторник, среду, четверг с 8.30 до 17.30, в пятницу – с 8.30 до 16.30.

Адрес места приема документов: **г. Лесной, ул. Пушкина, 36, ИФНС России по г. Лесному, каб. 203.**

Конкурс проводится 29 июня 2011 года в 14.00 по адресу:

ИФНС России по г. Лесному Свердловской области, г. Лесной, ул. Пушкина, 36, каб. 205.

По всем вопросам обращаться по тел: (34342) 6-43-07.

ИФНС РОССИИ по г. Лесному.

Распродажа

В г. Лесном продается торговое оборудование, бывшее в употреблении.

Цена договорная. Начальная цена предложения (руб.) указана в таблице.

Компьютер № 3 (процессор, монитор, клавиатура, мышь), 2005	1300
Модем ACORP-M56EMSF, 2005	275
Принтер термозетикеток Citizen CLP-521 термопечать, 2005	3350
Весы торговые с принтером CAS LP-15R, 2005, за 4 шт.	20500
Стеллаж гастрономический ВПВ СГ 1,7-4,5 (ALTS 1900кр) зав. №№ 10425691005, 10429251005, 10410461105, 2005, 3 шт.	22250
Система видеонаблюдения (видеооплеер, записывающее устройство, пульт дистанционного управления, миниатюрные купольные камеры)	6000
Витрина-прилавок кондитерская ВПВ 0,62-2,1	9000
Витрина-прилавок холодильная среднетемпературная ВРС 0,78-1,360 Crispsi Octava 1800	10000
Миксер, 2005	300
Кассовая система (БухСтация АРМ кассира/Cel2000/128Mb/FDD/40Gb/Matx-Slim, штрих-ФР-К фискальный регистратор (термопечать), денежный ящик к ФР Cashluxe 420 (Синтек), табло покупателя Firich FV-2029M, TVS VM-9AF, монитор монохромный 9" (Синтек), SK96S2, клавиатура, считыватель магнитных карт, 3 шт., 2005	15500
Барная стойка (2 тумбы, полочки с зеркалами и светильником), 2005	11000
Фритюрница автоматическая Fast Chef, 2005	7375
Островная морозильная витрина серии Qartz 20 Вт	20750
	20000

Обращаться по тел. +7-950-641-3354. Заявки на приобретение направляются конкурсному управляющему по адресу 620990, г. Екатеринбург, ГСП-573, ул. Белинского, 34, 319 либо подаются лично в рабочие дни с 11.00 до 12.00.

Конкурсный управляющий
ООО «Торговый дом «Красный»
П.П. Подпорин.