

Гриппа наступил сезон. Защититься есть резон

Сейчас самое коварное время – пора эпидемий гриппа и ОРВИ. Как пережить вирусные атаки с минимальными потерями для здоровья и чем опасно самолечение?

Осторожно, вирусы!

В первую очередь ни в коем случае не пренебрегайте профилактикой. Укрепить иммунитет в этот период помогут природные иммуностимуляторы: **настойки элеутерококка, лимонника китайского, женьшеня**. Одну чайную ложку того или иного экстракта принимайте 1-2 раза в день, размешивая в теплом чае или морсе (не рекомендуется принимать настойки после 18 часов).

Помните и о таких средствах защиты, как **чай с лимоном, лук, чеснок**. Хороший способ обеззаразить помещение – расставить в комнатах тарелочки с разрезанными пополам репчатыми луковицами и зубчиками чеснока. По-

малейшем охлаждении организма. Кроме того, во время эпидемий может усиливаться течение и тех хронических хворей, которые донимали еще до инфекции: сахарный диабет, бронхиальная астма, сердечная недостаточность и др. Еще одна разновидность неприятного осложнения при неправильном лечении гриппа – присоединение бактериальной инфекции: бактериальный конъюнктивит, бактериальная пневмония (воспаление легких).

К тому же самостоятельный бесконтрольный прием противовоспалительных лекарств и искусственных иммуномодуляторов и их неправильная дозировка могут привести к лекарственной аллергии и даже отравлению. Поэтому лечить острые респираторные заболевания необходимо комплексно и только теми противовирусными препаратами, которые назначает врач.

Первая помощь при отравлении лекарствами

Чаще всего отравление происходит при приеме сразу нескольких препаратов одновременно без назначения врача. Просроченные лекарства также могут явиться причиной аллергии или отравления. Первые признаки лекарственного отравления: **тошнота, рвота, сужение или расширение зрачков, потеря сознания, нарушение сердечного ритма**. При малейшем подозрении на отравление вызывайте медицинскую помощь. Без врача тут не обойтись. Пока «скорая» едет, **промойте желудок**. Для этого необходимо выпить 3-4 стакана простой воды, слабого раствора «марганцовки» (перманганата калия) – 2-3 кристалла растворить в 0,5 л воды, – или отвара ромашки, а затем вызвать рвоту. Повторить 2-3 раза.

Если больной без сознания, но его при этом тошнит, положите его на бок, чтобы рвотные массы не попали в дыхательные пути.

Делайте вентиляцию легких методом «рот в рот». При остановке дыхания эту процедуру нужно проводить до приезда «скорой помощи».



Сохраните и отдайте врачу упаковки от выпитых лекарств, укажите время и дозу попавших в организм препаратов. Это поможет медикам быстрее начать лечение.

Укрепляем иммунитет

Через мясорубку прокрутить 2-3 средних тонкокорых лимона, 4-5 очищенных зубчиков чеснока, добавить 1 столовую ложку меда, перемешать. Получившуюся смесь переложить в банку и хранить в темном месте неделю. Принимать по 1 чайной ложке утром натощак. Перед употреблением проконсультируйтесь с терапевтом или гастроэнтерологом.

Полезно знать

Как правило, обычная простуда начинается с насморка, боли в горле, кашля, и только после этого поднимается температура.

Самый первый симптом гриппа и ОРВИ – высокая температура! Без видимых признаков простуды она повышается иногда до 40°C.

Почему при вирусе начинается сильный жар? Во время эпидемии гриппа и ОРВИ вирусы, попадая в организм через дыхательные пути, уже через считанные секунды проникают дальше: в носоглотку, трахею, легкие. Иммунная система получает сигнал об атаке и начинает активно вырабатывать иммунные клетки для борьбы с вирусом. Это требует от организма максимальных затрат энергии, и температура тела резко повышается. Пока идет бой с инфекцией, сбить температуру можно лишь на время.

«АиФ-Здоровье», № 5.

Социальный аспект

Военные пенсионеры на «гражданке»

(о страховой части трудовой пенсии по старости для военных пенсионеров)

Военные пенсионеры – граждане, получающие пенсию за выслугу лет или по инвалидности в соответствии с Законом РФ от 12 февраля 1993 г. № 4468-1 «О пенсионном обеспечении лиц, проходивших военную службу в органах внутренних дел, Государственной противопожарной службе, органах по контролю за оборотом наркотических средств и психотропных веществ, учреждений и органах уголовно-исполнительной системы, и их семей».

С 25 июня 2008 года, в связи с изменениями в законодательстве, военным пенсионерам предоставлено право на получение страховой части трудовой пенсии по старости при наличии условий для ее назначения. В обиходе ее называют «второй пенсией» военных пенсионеров.

Кто из военных пенсионеров имеет право на получение страховой части трудовой пенсии?

Страховая часть трудовой пенсии по старости военным пенсионерам назначается при соблюдении следующих условий: наличие страхового стажа не менее пяти лет, не учтенного при назначении пенсии по линии силового ведом-

ства (иными словами – стажа на «гражданке»); достижение общеустановленного пенсионного возраста 55 лет для женщин и 60 лет для мужчин; наличие установленной пенсии за выслугу лет или по инвалидности по линии силового ведомства;

Какие документы необходимы для назначения страховой части трудовой пенсии по старости?

К заявлению о назначении страховой части трудовой пенсии должны быть приложены документы: паспорт (для подтверждения возраста, личности, места жительства, принадлежности к гражданству); страховое свидетельство о регистрации в системе обязательного пенсионного страхования; справка о периодах работы (службы), учтенных при назначении пенсии за выслугу лет или по инвалидности, выданная уполномоченным органом федерального органа исполнительной власти, осуществляющей пенсионное обеспечение; документ о страховом стаже за периоды работы до регистрации в системе обязательного пенсионного страхования (трудовая книжка, справки о работе и т.д.); справка о заработной плате за 60 месяцев подряд (за исключением военной службы) в течение всей трудовой деятельности до 1 января 2002 года при отсутствии работы в 2000-2001 годах.

С какого срока устанавливается страховая часть трудовой пенсии по старости?

Страховая часть трудовой пенсии по старости назначается со дня обращения за ней, но не ранее возникновения права на указанную часть пенсии. Однако военным пенсионерам, которые соответствовали перечисленным условиям назначения страховой части трудовой пенсии по старости в период с 1 января 2007 года по 24 июля 2008 года включительно (то есть до даты вступления в силу закона №156-ФЗ), указанная часть трудовой пенсии по старости может быть назначена с 1 января 2007 года независимо от времени обращения за ней, но не ранее чем со дня возникновения права на нее.

Особо необходимо отметить тех военных пенсионеров, которые в период прохождения военной службы пострадали вследствие катастрофы на Чернобыльской АЭС и других радиационных и техногенных катастроф.

Эти военные пенсионеры при выполнении условий, предъявляемых для досрочного назначения трудовой пенсии по старости, имеют право на получение страховой части пенсии по старости до достижения общеустановленного пенсионного возраста.

Управление пенсионного фонда РФ в Нижней Туре.

На работу в МБУ «СП «Солнышко» требуется:
- инструктор по ЛФК
Справки по тел.: 6-84-75, с 8.30 до 17.00 (рабочие дни)

(2-2)

Мебельное предприятие приглашает на работу мужчин и женщин.

На производство требуются:

- СБОРЩИКИ МЕБЕЛИ;
- СТАНОЧНИКИ;
- УПАКОВЩИКИ;
- ГРУЗЧИКИ.

Возраст от 20 до 45 лет, отсутствие вредных привычек.

В отдел и офисы продаж требуются:

- МЕНЕДЖЕРЫ ПО ПРОДАЖАМ;
- ДИЗАЙНЕРЫ КОРПУСНОЙ МЕБЕЛИ.

Возраст от 20 до 35 лет, знание ПК, желание зарабатывать.

Телефон для справок: 3-87-06 (с 10.00 до 19.00).

Анкеты можно заполнить по адресу: Коммунистический проспект 15, 1.

(4-3)

МУП «Хлебокомбинат» приглашает на работу

(возможно трудоустройство без опыта работы):

- кондитера
- уборщика производственных помещений
- подсобного рабочего
- грузчика

(возможность трудоустройства на общественные работы через Центр занятости).

По вопросам трудоустройства обращаться по телефону: 4-20-27 (отдел кадров)

(2-1)

Уважаемые жители Лесного!

В здании новой автокасы, расположенной возле центральной вахты, и в пункте продажи, находящемся в ТЦ «Метелица» по адресу ул. Ленина, 80, вы можете в комфортных условиях приобрести билеты на междугородние рейсы: автобусные, авиа и ж/д билеты.

С июня 2011 года введены новые рейсы по маршруту № 1303

(г. Лесной – г. Североуральск)

со временем отправления в 15-10 и

по маршруту г. Лесной – г. Пермь

со временем отправления в 14-39 ежедневно.

САЛОН КРАСОТЫ

Два лимона

ул. Ленина, 75
тел. 4-23-43,
8-922-145-3832

УХОД ЗА ЛИЦОМ И ТЕЛОМ
(полный спектр косметических услуг профессиональной косметикой Belnatur)

ПИТАТЕЛЬНЫЕ МАСКИ для лица и шеи

ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ЧИСТКА ЛИЦА

МАССАЖ ЛИЦА

КОМПЛЕКСНЫЙ УХОД за кожей лица

процедура "ОКЕАНИЧЕСКИЙ" ЗАГАР

НАРАЩИВАНИЕ РЕСНИЦ

NEW

NEW

- ПЕДИКЮР
- МАНИКЮР
- НАРАЩИВАНИЕ НОГТЕЙ (материалы Ez Flow)
- СОЛЯРИЙ
- ПАРИКМАХЕРСКИЙ ЗАЛ (профессиональная косметика Tropical Tan)

В салоне вас обслужат специалисты высшего уровня, обучившиеся в лучших заведениях России.

(2-2)

Информация о товарах и услугах публикуется на правах рекламы.