

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ПРАЗДНИКИ

Под напряжением ответственности

Представить жизнь без электричества сегодня просто невозможно. Электричество - это комфорт, который ежедневным трудом создают энергетики. Днем и ночью, даже в самую ненастную погоду, они несут тепло и свет в наши дома. В один из самых коротких дней в году, 22 декабря, энергетики отмечают свой профессиональный праздник.

Возможность пользоваться всеми благами цивилизации жителям нашего района обеспечивает коллектив Износковского участка Юхновских РЭС.

Энергетики привыкли всё контролировать, проверять и перепроверять, ведь электричество может быть очень опасным. Слушая рассказы о том, что напряжение в сети, с которой работают специалисты, может превышать 30 тысяч вольт, понимаешь, насколько предельно ответственным нужно быть в работе сотрудникам энергетических систем.

Андрея Александровича Винтенкина можно по праву назвать мастером своего дела. Он пришел работать в Износковский участок РЭС пять лет назад. Вначале трудился электромонтером. Сегодня он старший мастер. За эти годы Андрей Александрович набрался опыта на производстве, что позволило ему стать настоящим профессионалом своего дела, которому доверяют сложную работу и в действиях которого уверены.

Под началом Андрея Винтенкина трудится коллектив, на который возложена большая нагрузка и ответственность. Каждый их день расписан по часам, а работают они согласно правилам эксплуатации энергоустановок.

«Внимательным приходится быть всегда, семь раз проверять, как в известной поговорке. Нельзя торопиться, каждое действие



Слева направо: И. Силантьева, А. Богачева.

когда оборудование выходит из строя, или погода - мокрый снег, порывистый ветер. Оставшись без света на несколько часов, жители тут же начинают волноваться и звонить в соответствующие службы, чтобы узнать, когда будет восстановлена подача электричества. А в это время бригада энергетиков делает все возможное, чтобы в максимально сжатые сроки устранить повреждение. Гордость Износковского участка РЭС - ветераны предприятия В. Игнатов, А. Атаманчук, В. Поварнев, С. Егеров, А. Николаев,



Слева направо: А. Николаев, С. Егеров, А. Атаманчук, А. Винтенкин.

должно быть хорошо обдумано. Техника безопасности у нас строгая. Не соблюдаешь ее - рискуешь жизнью», - говорит Андрей Александрович.

К сожалению, природные катаклизмы все чаще дают о себе знать независимо от времени года. Аварии невозможно запланировать, поэтому специалисты должны быть подготовлены всегда. «Вмешиваются» в привычный ритм работы нештатные ситуации,

С. Виноградов, а также пришедшее молодое пополнение - электромонтеры - водители К. Никита, В. Швырков. При всей тяжести работы, каждый член коллектива Износковского участка РЭС понимает, что дело, которому они служат, очень ответственное и не терпит халатного отношения.

Именно ощущение причастности к важному, чувство нужности людям дает силы, чтобы работать и жить.

Профессия энергетиков важна, и если она приносит удовлетворение, то такого человека можно с уверенностью назвать счастливым.

День энергетика - это праздник не только тех, кто поставляет электричество потребителям, но и тех, кто отвечает за расчет потребления электроэнергии. Многим жителям района знакомы работники ПАО «Калужская сбытовая компания» Обнинского отделения Износковского ПУ, в задачу которых входит начисление расчетов за потребляемую электроэнергию.

Возглавляет коллектив начальник производственного участка Галина Викторовна Кывыржик. Помогают ей решать поставленные задачи два техника первой категории - Алеся Станиславовна Богачева и Ирина Сергеевна Силантьева.

Все они хорошо понимают значимость своей работы и гордятся ею.

Основная специальность Алеся Станиславовны Богачевой - бухгалтер - аудитор. Но обстоятельства сложились так, что в 2012 году она сменила работу в торговле и стала техником энергосбытовой компании. «В наши обязанности



Слева направо: В. Швырков и К. Никита.

входит переоформление лицевого счета, разъяснение клиентам сделанных нами расчетов, а также огромная бумажная работа. Но больше всего в этой работе мне нравится общение с людьми», - рассказывает Алеся Станиславовна. - А люди к нам приходят разные, к каждому нужно уметь найти подход. И это не всегда бывает просто».

Ирина Сергеевна Силантьева пришла в нынешнюю профессию по приглашению руководства участка и не жалеет о своем выборе. «В нашей работе очень важен человеческий фактор. Но, в принципе, все вопросы можно разрешить как лично, так и по электронной почте. Мы всегда готовы к диалогу с нашими клиентами», - говорит Ирина Сергеевна.

В профессиональный праздник энергетиков поздравляем всех, кто сегодня трудится в энергетической отрасли, а также ветеранов службы. Пусть через десять, двадцать и сто лет 22 декабря энергетика Износковского района с прикусим им энтузиазмом, дружно и радостно отмечают свой профессиональный праздник.

В. КУЗНЕЦОВА.

ОБЩЕСТВО

Мы - граждане России!

В преддверии празднования Дня Конституции Российской Федерации в зале заседаний администрации МР «Износковский район» в рамках акции «Мы - граждане России!» состоялось торжественное вручение паспортов гражданина Российской Федерации учащимся школ, достигшим 14-летнего возраста.

Торжественной обстановке трое подростков: Валерий Яковлев (п. Мятлево), Никита Николаев (с. Износки), Данила Герасимов (с. Износки) - получили свой главный в жизни документ, который им торжественно вручил глава администрации МР «Износковский район» Владимир Викторович Леонов. Глава районной администрации отметил символичность вручения паспорта гражданина РФ в канун празднования Дня Конституции.

В своем выступлении В.В. Леонов пожелал школьникам бережно относиться к своему паспорту, достойно нести высокое звание гражданина Российской Федерации, хорошо учиться, выбрать верный путь для своего дальнейшего развития и идти к намеченным целям.

- Поздравляю вас с получением важного документа гражданина нашей страны. Берегите его, реализуйте гражданские права, которые он вам гарантирует, и ответственно относитесь к гражданским обязанностям. Всегда помните и гордитесь, что вы рождены в Российской Федерации, - сказал глава администрации района.

В этот день ребят поздравил и председатель территориальной избирательной комиссии Износковского района В.И. Мельникова:

возможность для реализации конституционного права на участие в выборах, проводимых на территории Российской Федерации.

К поздравлениям присоединилась также ведущий специалист-эксперт миграционного пункта (дислокация



Волнующий момент в жизни каждого человека. На снимке - Никита Николаев.

с. Износки) ОВМ МОМВД России «Юхновский» Е.Л. Нечаева, отметив, что для каждого из ребят это важное событие, поскольку они становятся полноправными гражданами Российской Федерации.

Вместе с паспортами юным гражданам вручили печатные экземпляры



Снимок на память.

- С этого момента вам, ребята, даются большие права, но одновременно на вас возлагаются почетные обязанности гражданина нашей страны. Кроме того, паспорт дает вам воз-

ры Конституции РФ - основного закона нашей страны, а также небольшие подарки. Церемония завершилась памятным фотоснимком.

Наш корп.

ОФИЦИАЛЬНО

Владислав Шапша принял участие в благотворительной акции «Ёлка добра»

18 декабря губернатор Владислав Шапша принял участие в благотворительной акции «Ёлка добра», которая прошла в Жуковском районе в рамках Консультативного Совета глав администраций муниципальных районов и городских округов Калужской области.

Ее участниками также стали председатель Законодательного Собрания Калужской области Геннадий Новосельцев, заместитель губернатора Карина Башкатова, члены регионального правительства, главы администраций муниципальных районов и городских округов Калужской области.

Четвертый год новогоднюю елку украшают шарами с желаниями де-

тей из многодетных семей и семей, находящихся в трудной жизненной ситуации. Выбирая шары на елке, руководители органов государственной и муниципальной власти исполняют желания юных жителей региона.

Владислав Шапша снял шар с желанием десятилетнего Ильи Пронина из Калуги. Мальчик написал в своем послании о том, что мечтает о новом планшетном компьютере.

Глава региона обещал, что желание Ильи Пронина будет обязательно исполнено.

Министерство внутренней политики и массовых коммуникаций Калужской области.

ПАМЯТЬ

Погиб на Износковской земле

Накануне памятной даты — Дня Героев Отечества в Износковском районе побывали гости из соседней области — из города Серпухова. Молодогвардейцы, участники движения «Волонтеры Победы», юнармейцы, члены партии «Единая Россия» приехали почтить память своего земляка Прокопия Семеновича Зайцева, погибшего в годы Великой Отечественной войны на территории района и захороненного в деревне Орлово. Эту поездку активисты организовали в первую очередь для 82-летней жительницы Серпухова — дочери павшего воина Людмилы Прокопьевны Зайцевой.

Людмила Прокопьевна многие годы искала место захоронения отца. Женщина рассказывает, что практически ничего не знала о нем. Дело в том, что Людмила Зайцева очень рано осталась сиротой. Ей был всего один годик, когда умерла мать, а спустя два года и отца забрали на фронт, откуда в скором времени пришла похоронка. Девочку воспитывала тетя. По ее воспоминаниям известно, что до начала Великой Отечественной войны Прокопий Зайцев работал на Серпуховской бумажной фабрике. На фронт был призван в 1942 году.

Лишь несколько лет назад благодаря работе местного архива Людмила Прокопьевна узнала, что прах ее отца покоится в Износковском районе Калужской области. Сотрудники архива подняли архивные данные и расшифровали документы.

Выяснилось, что Прокопий Семенович служил в штабе 1-го отдельного стрелкового батальона 125-ой отдельной стрелковой бригады 7-го

гвардейского стрелкового корпуса.

125 ОСБр была сформирована зимой 1941 – 1942 годов в Чернушинском районе Молотовской (Пермской) области, а в начале июня 1942 прибыла на Западный фронт. Боевым крещением, а для многих бойцов и последним боем, стало участие в Ржевско-Сычевской наступательной операции 30 июля – 23 августа 1942 года. Она проводилась силами Калининского и Западного фронтов с целью сковать основные силы немецкой 9-ой армии «Центр», оборонявшейся в Ржевско-Вяземском выступе, и не допустить переброски ее соединения на

юго-восток, где в это время проходила Сталинградская битва.

Красноармеец Прокопий Зайцев погиб в бою 18 августа 1942 года у деревни Рябики Износковского района Калужской области. Бойцов и командиров 1-го стрелкового батальона, павших в этом сражении (всего их было 14 человек), похоронили на северо-западной окраине деревни Рябики. А в 1950 году их останки были перенесены в братскую могилу в деревню Орлово, куда также были перенесены останки советских бойцов из одиночных и небольших братских захоронений из соседних деревень, в том числе и из деревни Рябики. В 1956 году на могиле были установлены памятник и мемориальные плиты с именами захороненных.

В наше время за братской могилой, в которой покоятся останки 279 человек, ухаживают жители сельского поселения «Деревня Михали». Местная администрация выделяет средства на поддержание мемориала в надлежащем состоянии. А в 2019 году в рамках государственной целевой программы «Увековечение памяти погибших при защите Отечества на 2019 – 2024 годы» на могиле были установлены новые мемориальные плиты с дополнением

списков захороненных бойцов, где также увековечено имя жителя Серпухова Прокопия Зайцева.

В день визита гости из Серпухова вместе с главой администрации МО СП «Деревня Михали» В.А. Серовым и начальником отдела социальной защиты населения администрации МР «Износковский район» М.М. Васильевым провели митинг, почтили память павших защитников Отечества минутой молчания, возложили цветы и венки к воинскому мемориалу.

— Сегодня мы склоняем головы в память о тех, кто сделал все для того, чтобы мы с вами жили в мире. Очень радуется, что сегодня с нами много молодежи, потому что без памяти нет будущего. А память свою мы с Людмилой Прокопьевной передаем вам, чтобы вы помнили о тех тра-



Все собравшиеся на братском захоронении в деревне Орлово почтили память погибших защитников Отечества.

гических дней и самопожертвовании, которое проявил русский солдат. Вечная память и слава Героям, — сказала Лидия Халачева, исполнительный секретарь партии «Единая Россия» городского округа Серпухов.

Людмила Зайцева поблаго-

дарила износковчан, а также администрацию своего города и членов отделения партии «Единая Россия» за предоставленную возможность побывать на могиле своего отца — красноармейца, павшего смертью храбрых.

А. БОРОНИНА.



Жительница Серпухова Л.П. Зайцева нашла место захоронения своего отца в Износковском районе.



Фото на память.

ФЕСТИВАЛИ

Поколение Next

11 декабря в городе Юхнове на сцене районного Дома культуры прошел 17-й межрайонный фестиваль молодежного творчества «Поколение Next». Свои яркие и самобытные выступления дарили всем зрителям участники из Юхнова, Калуги, Кондрова, Износков, Саволенки. Это вокалисты, танцоры, представители молодежной субкультуры, вокально-инструментальные ансамбли и пианисты.

Наш район на фестивале представили хореографический коллектив «Созвездие» (руководитель И.В. Лисуно-

ва) и вокальный ансамбль «Юность» (руководитель Н.М. Синдеева) Износковского районного Дома культуры. Юные артисты зажгли на фестивальной сцене свои звёзды, подарили зрителям множество прекрасных моментов, возможность окунуться в атмосферу молодости и творчества.



Вокальный ансамбль «Юность».

Все участники были награждены дипломами и ценными подарками. Интересной была задумка организаторов: коллективы и ведущие праздника обменялись друг с другом символическими звёздами на память о мероприятии.

В завершение организаторы фестиваля поблагодарили всех участников и пожелали им здоровья, счастья и творческих успехов. А мы рады за наши коллективы и желаем им новых ярких впечатлений и побед!

Н. ЯКУПОВА.



Хореографический коллектив «Созвездие».

ОФИЦИАЛЬНО

В Калужской области совершенствуется система мониторинга состояния атмосферного воздуха

15 декабря заместитель губернатора Дмитрий Разумовский в режиме видеоконференцсвязи принял участие в VIII Конгрессе «Инновационная практика: наука плюс бизнес».

В этом году с 14 по 16 декабря участники рассмотрели аспекты экономического развития страны и регионов, в том числе в условиях пандемии. Традиционно состоятся треки «HR-территория», «Территория технологического предпринимательства» и «Территория науки и культуры», дискуссии о мерах поддержки отечественных проектов — лидеров национальной экономики. Не остались без внимания спикеров вопросы развития человеческого капитала и проблемы окружающей среды.

Дмитрий Разумовский в ходе круглого стола на тему: «Мониторинг воздуха как инструмент качества жизни» рассказал, что в регионе уделяется большое внимание развитию экологических проектов.

Модератор дискуссии — профессор, декан экономического факультета МГУ имени М.В. Ломоносова, доктор экономических наук Александр Аузан отметил, что Калужской области действительно удается совмещать динамичное промышленное развитие и экологическое благополучие.

В прошлом году в нашем регионе зафиксирован наименьший показатель выброса загрязняющих веществ в атмосферу по сравнению с другими субъектами Центрального федерального округа. На территории области расположено 48 предприятий первой категории опасности, поэтому мониторинг качества атмосферного воздуха ведется постоянно. До 2025 года

автоматические системы контроля будут установлены на 22 таких предприятиях. По поручению губернатора вводятся малогабаритные автоматические станции. Сейчас их пятнадцать. На региональном геопортале (<https://air.giskaluga.ru/>) на постоянной основе размещаются данные наблюдения. С ними может ознакомиться любой желающий.

Говоря о дальнейшем развитии цифровых инструментов анализа качества воздуха, заместитель губернатора подчеркнул: «Наша задача — создание на территории Калужской области комплексной системы мониторинга». В качестве мер по улучшению системы он предлагает использовать станции и сети Росгидромета, антенно-мачтовые устройства РТРС, увеличить количество малогабаритных станций, упростить получение лицензии на выполнение работ, связанных с мониторингом атмосферного воздуха. Кроме того, важно обеспечить возможность использования результатов дистанционного онлайн-мониторинга в качестве доказательной базы для принятия административных решений контрольно-надзорными органами. По мнению Дмитрия Разумовского, необходимо также подключить сигнальную сеть датчиков мониторинга воздуха к платформе сбора данных промышленного интернета вещей, создаваемой Минцифры России. Это позволит аккумулировать информацию в целом в масштабе страны и строить долгосрочные аналитические прогнозы.

Министерство внутренней политики и массовых коммуникаций Калужской области.

СПОРТ

Веселый старт под Новый год в борьбе за здоровье принесет!

Здоровье — это самая большая ценность человека. Занятия спортом и физкультурой делают людей не только здоровыми, но и крепкими, сильными, гибкими. Ведь каждая минута занятий спортом продлевает жизнь человека на один час.

13 декабря в физкультурно-спортивном центре «Олимпийский» в поселке Мятлево прошел спортивный новогодний праздник для детей и взрослых. Гости в этот день были делегация из села Износки.

В пользу команды хозяев поля. В фойе физкультурно-спортивного центра соревновались любители настольного тенниса. Все желающие и опытные игроки и лишь впервые взявшие ракетку в руки — смогли попробовать здесь свои силы.



В бильярдном зале.

На втором этаже состоялся новогодний турнир по шахматам среди детей и подростков. Восемь юных шахматистов боролись за призовые места. В итоге они распределились следующим образом: третье место занял игрок из села Износки Богдан Петров; второе — Михаил Новиков из поселка Мятлево, а победителем новогоднего турнира стал Василий Марин — житель деревни Алексеевка.

На спортивном празднике и дети, и взрослые получили заряд бодрости, позитива и массу положительных эмоций. Прогрессивных не было, ведь каждый без исключения одержал здесь свою маленькую победу — победу над самим собой...

Хочется пожелать всем в наступающем году активных праздников и здоровья.

А. КИРИЛИНА,
директор ФКЦ «Олимпийский»,
п. Мятлево.



Участники шахматного турнира.

Всем нашлось занятие по душе и способностям. Взрослые спортсмены занялись интеллектуальным спортом, наиболее популярным среди любителей спокойных видов — игрой в бильярд. Детские команды поселка Мятлево и села Износки по мини-футболу встретились на футбольном поле спортивного зала. В дружеской встрече ребята показали свои умения. Игра в этот день закончилась со счетом 4-2



Юные футболисты и их тренеры.

МЕЖРАЙОННЫЙ ОТДЕЛ НАДЗОРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ ИНФОРМИРУЕТ

Пожары и их последствия

С начала года на территории Калужской области произошло 2656 пожаров, по сравнению с аналогичным периодом прошлого года количество пожаров уменьшилось на 145 случаев (АППГ — 2801). При этом количество погибших (61 человек) уменьшилось на шесть случаев (АППГ — 67), количество пострадавших (43 человека, в т.ч. три ребенка), уменьшилось на три случая (АППГ — 46, в т.ч. два ребёнка).

С начала года на территории Износковского района Калужской области произошло 33 пожара, по сравнению с аналогичным периодом прошлого года количество пожаров уменьшилось на 15 случаев (АППГ — 48). В огне погибло два человека (АППГ-0), пострадало два человека (АППГ - один).

Причины пожаров зимой

С наступлением холодов в частных домах топят печи, а в многоквартирных домах подключаются дополнительные нагревательные электроприборы, плиты. Любители бань, саун и шашлыков на природе также активизируются в этот период года, забывая об элементарных правилах безопасности. По статистике, большинство пожаров возникает в жилом секторе. Гораздо меньше их приходится на промышленность. И по большей части виной тому — человек.

Почему зимой возникают пожары?

● На первом месте всегда находится сам человек. По нежеланию соблюдать элементарные правила противопожарной безопасности от домов и квартир остаются только черные стены и сажа. Печное отопление в частном доме — одна из самых частых причин пожара.

● На втором месте находится неисправное электрооборудование и проводка. Повреждение электропроводки происходит по нескольким причинам. Во-первых, естественный процесс старения всегда сказывается на изоляции проводов. Во-вторых, подключение большого количества электронагревательных приборов приводит к перегрузке сети, что провоцирует короткое замыкание и пожар. Неквалифицированный ремонт электропроводки и электроприборов также может привести к возгоранию. Сюда же можно отнести и самодельные бытовые приборы, в том числе и обогреватели, которые активно эксплуатируются зимой. Использование самодельного обогревателя — грубейшее нарушение техники безопасности (ТБ).

● На третьем месте находится бытовой газ. При недостаточном отоплении помещений люди часто предпочитают включить на кухне плиту, забывая обо всех мерах предосторожности. Оставив включенные газовые конфорки без присмотра, человек рискует не

только создать все условия для возникновения пожара, но и вовсе остаться без жилья. Причина пожара — взрыв бытового газа.

● Природные пожары зимой случаются по вине человека при несоблюдении норм противопожарной безопасности при разведении костров в лесном массиве или при сжигании мусора на тех участках, где растет много деревьев. Отсутствие контроля за высотой пламени, применение для розжига нестандартных средств (горючих и легковоспламеняющихся жидкостей), разведение костров вблизи сухих деревьев влечет за собой развитие лесного пожара. Не менее опасно оставлять затухающий костер без присмотра, ведь наличие свободного притока кислорода к пламени является катализатором горения, а значит, затухающий костер не всегда может быть таковым.

● Нередко умышленные поджоги зимой приводят к непоправимым последствиям. Отсутствие охраны на территории частного сектора, открытые подвальные и чердачные помещения становятся «помощниками» для воров и поджигателей.

● Еще одна причина зимних возгораний — неправильная эксплуатация бань и саун. По статистике на первом месте находятся возгорания, связанные с дымоходами, чаще всего в тех участках, где дымоход проходит через кровельные перекрытия. Баню лучше строить отдельно от дома, т.к. пожары в бане частое явление неосторожного обращения с открытым огнем в домах и квартирах в любой период года является опасным. Родители, разрешая своим детям без присмотра разжигать печи, подключать электроприборы к сети и включать газовые и электрические плиты, подвергают дом большой угрозе. Оставленные на видном месте спички и зажигалки для детей являются всего лишь игрушкой, при использовании которой неизбежен пожар и травмы.

● В промышленности пожары зимой тоже не редкость. Причиной тому служат недостаточная организация производственного процесса и нарушение требований безопасности.

● Отдельно можно выделить пожары в новогоднюю ночь и январские праздники, когда элементарные правила пожарной безопасности могут полностью игнорироваться за счет одурманенного разума. Неправильное обращение с пиротехнической продукцией (салюты, фейерверки, хлопушки, бенгальские огни), оставленные зажженные окурки сигарет, невыключенные бытовые приборы и т.д. — все это следствие выпитого большого количества спиртных напитков. Пьяные развлечения опасны!

Помните: в случае возникновения пожара сообщайте в службу спасения по номерам телефонов 01, 101 или 112. Берегите себя и своих близких!

А. ФЕДОРОВ,
старший инспектор отдела.



ЗДОРОВЬЕ

Профилактика обморожений, меры предотвращения

Обморожением называется повреждение какой-либо части тела под воздействием низких температур, в тяжелых случаях приводящее к некрозу (омертвлению) тканей.

Чаще всего обморожения возникают в холодное зимнее время при температуре воздуха ниже минус 10 градусов.

При длительном пребывании вне помещения, особенно при высокой влажности и сильном ветре, обморожение можно получить осенью или весной при температуре около нуля. Обморожению на морозе способствуют множество факторов: физическое переутомление, сниженный иммунитет, голод, сердечно-сосудистые заболевания, тяжелые травмы с кровопотерей, хронические заболевания сосудов нижних конечностей, курение, алкогольное опьянение, тесная одежда и обувь и многие другие.

В зависимости от тяжести поражения тканей обморожение разделяют на степени:

Первая степень обморожения характеризуется побледнением кожного покрова пораженного участка тела, онемением, снижением чувствительности и температуры. Согревание пораженного участка сопровождается жжением, зудом, покраснением и отеком кожи.

Вторая степень обморожения сопровождается выраженным побледнением кожного покрова в результате нарушенного кровообращения. При согревании кожа становится ярко-красной или приобретает багровый оттенок, отечность сопровождается появлением пузырей, наполненных жидкостью. Процесс сопровождается сильной болью.

Третья степень обморожения. Кожа приобретает сине-багровый, почти черный цвет. Наблюдаются пузыри с кровянистым содержимым. При согревании некоторое время сохраняется сниженная чувствительность кожи, затем появляется сильная боль, сопровождающая отторжение отмерших тканей.

Четвертая степень обморожения. Происходит глубокое, необратимое омертвление не только кожных и мышечных тканей, но и костей.

Как избежать обморожения?

— Одежда и обувь должны быть достаточно свободными, не должны сковывать движения и препятствовать нормальной циркуляции крови.

— Одевайтесь многослойно, в одежду из натуральных тканей. Прослойки воздуха между слоями одежды помогают сохранять тепло.

В обувь по возможности вложите дополнительные войлочные или меховые стельки.

— Защищайте кожу лица и рук! Перед выходом на улицу используйте жирный крем. Женщинам имеет смысл на лицо нанести дополнительный слой рассыпчатой пудры.

— Откажитесь от курения на морозе! Под воздействием никотина сужаются периферические сосуды и, следовательно, возрастает вероятность холодовой травмы конечностей.

— Алкоголь не согревает! Создавая кратковременную иллюзию тепла, он расширяет кровеносные сосуды, тем самым увеличивая общую теплоотдачу организма. Кроме того, при алкогольном опьянении внимание рассеивается, и первые признаки обморожения остаются незамеченными.

— Выходя на улицу, обязательно защитите от холода голову и шею! Шапка и шарф строго обязательны. Голова и шея — зоны с высокой теплоотдачей,

они активно кровоснабжаются и имеют очень тонкий слой жировой прослойки. Подвергая голову и шею воздействию холода, вы способствуете общему переохлаждению организма.

— Варежки защищают от мороза лучше перчаток. Выбирайте варежки из непродуваемой и влагоотталкивающей ткани с мехом внутри. Перчатки из натуральных материалов при всех достоинствах от мороза не спасают.

— Снимите металлические украшения на участках тела, контактирующих с холодным воздухом (серьги, кольца, браслеты).

— Во время пребывания на морозе через каждые 20-30 минут заходите в обогреваемое помещение на 5-10 минут для согревания и самоосмотра (убедитесь в отсутствии первых признаков обморожения на замерзших участках тела).



— Не допускайте повторного охлаждения обмороженного места, это вызывает более серьезные повреждения кожи!

— Защищайтесь от ветра — вероятность обморожения при воздействии ветра значительно выше!

— Особенно внимательны будьте к пожилым людям и детям! Особенности терморегуляции делают людей этих возрастных категорий крайне чувствительными к воздействию низких температур!

Первая помощь при обморожении

— Исключите воздействие холода.

— Снимите холодную одежду и обувь, переоденьтесь в теплое белье.

— При обморожении первой или второй степени постепенно согревайте пораженный участок в слегка теплой воде (не выше 36°С), при отсутствии пузырей можно сделать мягкий поверхностный массаж, это стимулирует работу кровеносных сосудов.

— На поврежденную область наложите теплоизоляционную повязку на 15-20 часов.

— При обморожении третьей-четвертой степени следует срочно обратиться за медицинской помощью.

Что нельзя делать при обморожении?

— Растирать пораженные холодом участки тела снегом. Площадь обморожения от такой меры спасения только увеличится.

— Согревать обмороженные участки кожи горячим (опускать в теплую воду, согревать в непосредственной близости от огня или батареи). При таком способе согревания возможен ожог.

— Растирать травмированные холодом участки водкой, спиртом.

Соблюдение этих простых правил позволит пережить холода без вреда для здоровья.

Л. ИЗЮТЕНКОВА,
ГБУЗ КО «КОЦОЗиМП»
по материалам
Роспотребнадзора.

