

ОСЕНЬ БЕРЕТ ЗА ГОРЛО, ИЛИ ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА

Сентябрь, октябрь и ноябрь, как правило, месяцы активизации эпидемических заболеваний, передающихся верхними дыхательными путями (воздушно-капельный способ заражения).



Это острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ), грипп. На конец сентября на территории Сахалинской области случаи гриппа не регистрировались. Тем не менее, для профилактики этого коварного и подчас тяжелого заболевания вышло постановление главного государственного санитарного врача по Сахалинской области, которое содержит рекомендации - нашим читателям о них рассказывает начальник территориального отдела управления Роспотребнадзора по Долинскому району Ольга Фунтусова.

-Иммунизация населения от инфекционного заболевания началась 19 сентября и закончится 30 ноября 2011 года. Планируется привить 7312 жителей района (взрослых и детей). В основном это группа риска, которая по роду своей профессиональной деятельности постоянно контактирует с большим количеством населения, организованные дети, подростки, посещающие детские сады, школы, студенты. В район поступило 2930 доз Гриппола для иммунизации детского населения, 4200 доз - для взрослого населе-

ния. Поэтому хотелось, чтобы все взрослые, которые относятся к группе риска, обязательно привились.

Медики выделили группы риска, которые больше подвержены простудам.

Прежде всего, это пожилые люди после 60 и дети до 7 лет. Также в этом перечне работники здравоохранения, образования, торговли, транспорта, коммунальной сферы, обслуживания населения и т. п., граждане, имеющие хронические заболевания. Курьезики тоже чаще страдают

простудами из-за нарушенного иммунитета слизистых оболочек. У женщин в предменструальный период вероятность подхватить ОРВИ повышается в 3-4 раза. Названной категории населения необходимо обратиться в лечебное учреждение по месту жительства.

Отрадно отметить, что отношение людей к иммунизации против гриппа меняется. Даже два-три года назад, если человеку предлагали сделать прививку, то довольно часто медработники слышали в ответ: «Зачем мне это надо? Я не болею». Или: «Сделал прививку и сразу заболел». То в последнее время - картина иная. Многие на себе, своих детях проверили эффективность вакцинации. Если даже и заболели, то болезнь (ОРВИ, грипп) проходила в легкой форме, без осложнений.

Чаще всего пик инфекционных заболеваний приходится на февраль-март, но не исключено, что грипп может прийти и раньше. Потому что связь Сахалина с материком постоянная и обширная.

Прививочная кампания в районе уже началась. Вакцина распределена по медуч-

реждениям. Активно проводят иммунизацию медицинские работники Сокола: с 23 сентября здесь уже начаты прививки жителям села.

Советы тем, кто не хочет болеть

Резкие перемены погоды и пониженный иммунитет неизменно увеличивают число больных. Стоит пройтись без зонтика под дождем, промочить ноги, посидеть десять минут на холодной скамейке в ожидании автобуса, и «осенний букет» недугов тут как тут.

Чтобы осень не нанесла серьезный урон здоровью, стоит особо внимательно следить за ним в этот период. Вот лишь несколько советов.

Тепло одевайтесь. Хороший зонт, непромокаемый плащ, надежная обувь смогут защитить ваш организм лучше всяких таблеток. Особое внимание обращайтесь на шею - это главная мишень простуд. Защищайте ее шарфом или свитером с высоким воротником.

Постарайтесь плотно завтракать. Это поможет не замерзнуть на улице, ведь, перевариваясь, часть еды превращается в тепло. Всего 200 граммов каши хватит, чтобы доехать на работу без опасного переохлаждения.

Осенними простудами можно заразиться от уже заболевших. Постарайтесь по возможности избегать массовых скоплений людей. Держитесь подальше от чихающих и кашляющих. Вирусы изо рта могут разлетаться на расстояние до шести метров.

Помните, что простуда передается не только воздушно-капельным путем. Вирус можно подхватить и при рукопожатии или, взявшись за поручень, в общественном транспорте, а потом потерев пальцем глаза или нос. Чтобы обезопасить себя, чаще мойте руки с мылом.

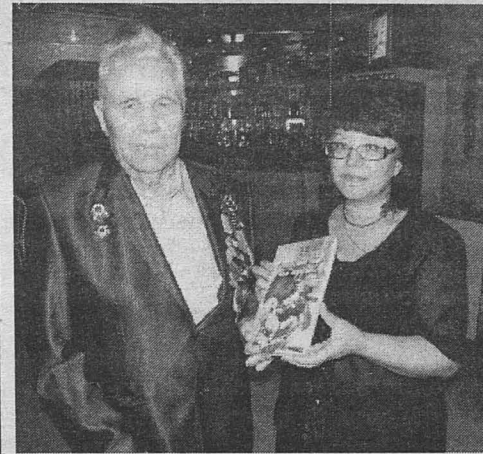
Проветривайте квартиру. Подсчитано, что во время проветривания число вирусов в воздухе многократно уменьшается.

Галина ШИЩЕНКО.

«И ПАМЯТЬ О ВОЙНЕ НАМ КНИГА ОСТАВЛЯЕТ»

Под таким названием в сентябре прошли мероприятия, посвященные презентации новой книги «О тех, кто мир нам подарил». Мероприятия провели сотрудники муниципального учреждения «Долинская централизованная библиотечная система».

Книга увидела свет благодаря усилиям редакционной коллегии. В ее составе - член президиума Долинскому районного Совета ветеранов войны и труда Валентина Кожачкина. Валентина Васильевна кропотливо собирала материал о ветеранах Великой Отечественной войны, о труже-



М. Казимирская вручает книгу ветерану Н. Нестеркину.

никах тыла, о детях войны, о тех, кто прошел концлагеря. У каждого героя книги своя судьба, своя боль, своя жизнь.

Цель изданной книги - заполнить те страницы истории, в которой рассказывается о наших земляках, приближавших Великую Победу на фронте, в тылу, участвовавших в освобождении Сахалина и Курил от японских милитаристов в августе-сентябре 1945 года.

Первая презентация книги состоялась 1 сентября, в День знаний. Ее участниками стали учащиеся городских школ. Ребята познакомились с книгой через электронный показ, где увидели лица людей, проживавших и ныне живущих в городе и селах района. Такое мероприятие стало ниточкой, которая связывает молодое поколение с теми далекими для них годами.

Следующая презентация книги состоялась в памятный для ветеранов день - 2 сентября. Участникам войны и трудового фронта подарили книгу, главными героями которой стали они сами.

Завершающим этапом цикла презентаций стала акция «Книга в подарок», в ходе которой состоялись встречи с родственниками и потомками ветеранов в Долинске и населенных пунктах района. На встречах семьи ветеранов получали в подарок книгу.

С каждым годом ветеранов становится все меньше и меньше. И наша святая обязанность сохранить память о них. Эта книга вызывает у нас гордость за тех, чьи имена вошли в историю района. Книга дает возможность узнать историю героического, трудового, гражданского подвига, учит уважать и хранить боевые и трудовые традиции. Пока есть память и библиотеки, мы не позволим вязкой пелене времени скрыть правду от нашего молодого поколения. Не забудем те огромные жертвы, ценой которых мы можем свободно жить сейчас.

Марина КАЗИМИРСКАЯ,
зав. отделом ЦБ.

ЩЕДРОЕ ВРЕМЯ ГОДА

Этому времени года поэты посвящали свои стихи, а художники писали о нем картины. Осень приходит к нам с дарами, её считают самым щедрым временем года. Перед долгой суровой зимой природа, как будто готовясь к балу, надевает свои самые роскошные одежды.

Не скупясь на цвета, дарит растениям золотой, оранжевый, красный, фиолетовый наряды. Птицы первыми почувствовали приближение осени. Засуетились, тревожно щебечут, туда-сюда носятся, вроде бы без толку. Может, испугал их кто? Да нет, не тревожил их никто. Не уютно стало им в лесу, стал часто лить дождь. Вот и трава пожелтела, урожай почти собран с огородов, сено стоит в стогах. Птенцы выросли, начинают сбиваться в стаи и скоро улетят с родителями в теплые края. Зарделась рябина, наливаются терпким соком её плоды. Сейчас эти ягоды не хотят клевать даже птицы, а вот зимой... Алые бусы недолго будут висеть на дереве, их нарасхват, кто вперед, человек или птица, положат в свои запасники и приберегут до нужного времени.

Не торопись осень, не гони тучи да дожди, дай людям управиться с делами да подготовиться к зиме. Да и земля должна припасти себе теплую шубу из листьев и хвои, чтобы надежно укрыть растения и животный мир от суровых морозов. Солнышко за лето подустало, грело от всей

души. От мала до велика с удовольствием плескались в теплой воде, спасаясь от его лучей. Ребятыня и взрослые до сих пор носят шоколадный загар и на «юга» ехать не пришлось.

Но не только природа торопится успеть до холодов погреться на солнышке. В августе и сентябре работники Дома культуры активно использовали погожие дни. Проводили игры и викторины для детей, в основном на осеннюю тематику. Только в сентябре ребята побывали в «гостях» у Берендея, домовенка Степушки и его мамы Кикиморы, в саду у Ягодки-малинки, «сходили» с друзьями в «поход». Ребятышки с удовольствием разгадывают загадки о природе, «делают заготовки на зиму», называя фрукты, овощи, ягоды и грибы. Играют в игры, принимая участие в «огородной» кампании, «собирают» картофель, носят «грибы», помогают деду «тащить репку». Играя командами, ребята становятся сплоченнее, понимают, что только дружба, взаимовыручка, смекалка могут принести победу.

Чтобы как-то задобрить «Королеву Осень», решили найти ей помощницу и провели конкурс - викторину на звание «Мисс Осенинка». Конкурсанткам необ-



ходимо было знать осенние приметы, пословицы и отгадать загадки. Звание «Мисс Осенинка» получила Кристина Макарецова, которая больше всех набрала баллов.

Под бурные аплодисменты ребята торжественно удостоили победительницу короной, мантией и призом. Будем надеяться, что осень не будет торопиться и подарит нам еще теплые, солнечные дни.

Индия МАЛЫК,
внеш. корр.