

Внимание!

КАК ВЕСТИ СЕБЯ ПРИ ПОЖАРЕ



Необходимо помнить, что в учебных классах образовательных учреждений пожар распространяется со скоростью 1-1,5 метра в минуту, в коридорах – 4-5 м/мин. При горении мебели и бумаги в учебных помещениях в воздухе скапливается оксид углерода, который при вдыхании его в течение 5-10 минут становится смертельным. Вот почему в случае пожара в школе нужно действовать быстро, решительно и грамотно, в соответствии с разработанными ранее планами эвакуации и практическими отработками на случай пожара.

Основные задачи персонала школы при возгорании: при первых признаках возгорания, запахе дыма или срабатывании системы оповещения о пожаре немедленно вызвать пожарных по телефону 01(сельская местность 9-01) (по мобильному –112); оповестить о пожаре руководителя или ответственного за пожарную безопасность учреждения; без промедления, до приезда пожарных организовать эвакуацию обучающихся из здания школы; открыть все эвакуационные выходы из здания; обеспечить соблюдение требований безопасности работниками, которые по возможности принимают участие в тушении пожара имеющимися средствами; организовать встречу прибывающих пожарных подразделений; после эвакуации детей по возможности проверить все помещения, чтобы исключить пребывание учащихся в опасной зоне, от испуга они нередко прячутся в укромные места.

ПОРЯДОК ДЕЙСТВИЙ УЧИТЕЛЯ ПРИ ПОЖАРЕ:



Не поддаваться панике и успокоить детей.

В первую очередь эвакуировать детей из опасных для жизни помещений, а также верхних этажей, причем первыми выводят учеников младших классов.

Уточнить обстановку: нет ли задымления в коридоре, возможны ли вывод и эвакуация обучающихся.

Если выход из класса безопасен, построить учащихся, портфели, одежду оставить на местах. Если есть, надеть на детей марлевые повязки для защиты органов дыхания. Взять классный журнал.

Выводить учащихся из здания школы по наиболее безопасному и кратчайшему пути. Учитель при этом должен идти впереди, в конце цепочки детей поставить самых рослых и физически развитых мальчиков, чтобы в случае необходимости они смогли оказать помощь более слабым.

По окончании эвакуации, в заранее определенном безопасном месте сбора, провести переключку всех детей по спискам. Учитель должен неотлучно находиться рядом с выведенными из здания обучающимися.

Если коридор задымлен и выход из класса небезопасен, нужно закрыть входную дверь, уплотнить ее подручной тканью, посадить детей на пол и приоткрыть окно для проветривания. Если на окнах металлические решетки, их необходимо тут же открыть. Как только услышите шум подъехавших пожарных машин, подайте сигнал, чтобы бойцы немедленно приступили к эвакуации детей через окна. Учитель в таком случае покидает класс последним.

В.В. ПЛЕШКОВ, начальник 31 Пожарной части

Берегите здоровье!

СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ: РИСК ПОД КОНТРОЛЕМ

Смоленске стартует программа «Здоровые сосуды», благодаря которой жители города смогут не только подробнее узнать о заболеваниях сердечно-сосудистой системы и оценить их риск для собственного здоровья, но и понять важность ответственного участия в управлении своим здоровьем.

Согласно статистике, сердечно-сосудистые заболевания (далее - ССЗ) продолжают оставаться наиболее актуальной проблемой здравоохранения для большинства стран мира, в том числе и для России.

Заболеваемость и смертность за счет сердечно-сосудистой патологии в развитых странах обусловлены старением населения и особенностями современного образа

жизни.

По данным Росстата в 2011 году в Российской Федерации распространенность сердечно-сосудистых заболеваний составила 26,6 случаев на 1000 человек. Эти заболевания являются наиболее частой причиной госпитализаций и потери трудоспособности населения страны, при этом около 40% людей в России умирают в активном трудоспособном возрасте.

На долю сердечно-сосудистых заболеваний приходится 56,5 % всех смертельных исходов в стране.

В Смоленской области в 2011 году на 1000 человек зафиксировано 27,5 случаев заболевших ССЗ. Смертность от болезней системы кровообращения сохраняет лидирующие позиции в структуре причин смертности.

ОСОБОЕ ВНИМАНИЕ ПРОФИЛАКТИКЕ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ



К сожалению, осознание того, что у человека могут быть проблемы со здоровьем, приходит в 35-40 лет, хотя к этому возрасту ранее скрытые процессы уже становятся достаточными для того, чтобы послужить причиной развития серьезных осложнений.

Профилактика ССЗ - это целый комплекс мероприятий, включающий в себя как немедикаментозные, так и медикаментозные методы, разъяснение и назначение которых – задача медиков, а вот результативность исполнения зависит от ответственности и вклада каждого человека.

Высокая распространенность заболеваний сердечно-сосудистой системы, в особенности ишемической болезни сердца, связана с широкой распространенностью факторов риска – курения, ожирения, гиподинамии, - которые делают сосуды жесткими, повышают уровень холестерина в крови и, тем самым, значительно увеличивают риск развития заболеваний.

Холестерин – это органическое соединение, которое синтезируется в организме человека и выполняет много важных функций. Если холестерина становится слишком много, он начинает откладываться в стенках артерий, образуя атеросклеротические бляшки. Со временем бляшки увеличиваются в размерах, значительно сужая или даже перекрывая просвет сосуда, что приводит к развитию ишемической болезни сердца, приступам стенокардии, а при разрыве бляшка может стать причиной инфаркта или инсульта. Международные и российские рекомендации по профилактике атеросклероза советуют проводить обследования на уровень холестерина в крови у мужчин с 35 лет и у женщин с 45 лет, и даже при получении нормальных значений общего холестерина продолжать регулярно проходить обследования (каждый год в рамках профилактического обследования).

Информация департамента Смоленской области по здравоохранению

ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ И ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЙ ОСМОТР

Значительный вклад в развитие профилактической деятельности профсоюзных структур здравоохранения - центров здоровья и кабинетов медицинской профилактики – на основе регулярной диспансеризации и профилактических осмотров. Такой комплекс мер и медицинских мероприятий позволяет определить не только необходимые лечебные и реабилитационные, но также оздоровительные и профилактические мероприятия для лиц, уже имеющих заболевания или значимые факторы риска их развития, и для практически здоровых людей.

Важной задачей диспансеризации является обучение людей правилам ведения здорового образа жизни, ответственному соблюдению режимов в отношении питания, физической активности и отсутствия вредных привычек, знанию норм отдельных показателей здоровья.

Немедикаментозная профилактика включает в себя полный отказ от курения, рациональное питание, снижение избыточного веса, а также подразумевает физическую активность, в том числе за счет регулярных динамических нагрузок. Важными аспектами немедикаментозной профилактики являются регулярное наблюдение и регулярный контроль таких показателей, как масса тела и уровень холестерина в крови, позволяющие своевременно выявить пациентов, находящихся в зоне риска развития сердечно-сосудистой патологии. Помимо диспансеризации, профилактических осмотров и профилактического скринингового тестирования на выявление факторов риска в центрах здоровья, в этом году жители Смоленска и Смоленской области получат дополнительную возможность бесплатно проверить свой уровень холестерина и получить индивидуальные рекомендации специалистов по коррекции факторов риска, медицинской профилактике и лечению сердечно-сосудистых заболеваний и их осложнений.

В течение сентября-октября 2013 года в медицинских учреждениях трех муниципальных образований Смоленской области (Вяземском, Рославльском, Сафоновском) и в городе Смоленске будет проводиться серия бесплатных обследований по определению уровня холестерина. Помимо этого, пациенты, у которых будут выявлены какие-либо отклонения, получат возможность оперативно проконсультироваться со специалистами.

Вам нужна реклама или вы хотите поздравить своих родных и близких? Звоните нам по телефонам: 4-21-08, 4-18-75.

Соболезнование

Выражаем глубокое, искреннее соболезнование Анатолию и Николаю Ермаковым по поводу смерти их брата.

Коллектив МУК «УК «Жилищник»

Объявления и реклама

● ПРОДАЕТСЯ РАБОЧАЯ ЛОШАДЬ. Тел.: 8-951-711-62-89.

● Предлагаем Вашему вниманию земельный участок 15 соток под ИЖС по адресу: Смоленская область, Кардымовский район, пгт. Кардымово, ул. Славянская (в самом центре). 25 км от Смоленска по старой смоленской дороге, 17 км от трассы Москва-Минск. Участок ровный, основные коммуникации проходят по границе участка: свет, газ. Подъезд круглый год. Стоимость: 180 т р. Конт. тел.: 8-915-633-99-44 Андрей.

● Продаётся земельный участок 30 соток под ИЖС деревня Шокино (Кардымовский район) 29 км от Смоленска, 7 км от трассы Москва-Минск. Участок ровный, все коммуникации проходят по границе участка: свет, газ, водопровод. Подъезд круглый год.

В самой деревне есть 2 продовольственных магазина, действующий медпункт, почтовое отделение, детский сад, административное здание, развлекательный клуб. В 2 минутах ходьбы просторное озеро для купания и рыбной ловли. На участке есть крепкий КИРПИЧНЫЙ фундамент 9х9 метров. Рядом порядочные соседи.

Сегодняшняя стоимость объекта составляет 90 т р. Срочная продажа. Конт. тел.: 8-915-633-99-44, 8(4812)681-333 Андрей.

215850, Смоленская область, п. Кардымово, ул. Ленина, 10. Подписано в печать: по графику 09.09.2013 г. в 14-00 час., фактически в 14-00 час.

Мнения авторов материалов не обязательно отражают точку зрения редакции. Ответственность за содержание рекламы и объявлений несут рекламодатели. Не рекомендуется детям младше 16 лет. Цена свободная.

Материалы со значком ▲ публикуются на правах рекламы. Индекс для подписки: 53963. Объем 1 печатный лист. Способ печати – офсетный. Тираж 1000. Заказ № 6859. Газета выходит по вторникам и пятницам

Главный редактор О.В. Складорова

Телефоны редакции: редактор, бухгалтерия — 4-21-08; корреспонденты — 4-18-75. E-mail: gazeta@kardymovo.ru УЧРЕДИТЕЛИ — Администрация муниципального образования «Кардымовский район» Смоленской области, Аппарат Администрации Смоленской области. Выпуск издания осуществлен при финансовой поддержке Федерального агентства по печати и массовым коммуникациям. Газета «Знамя труда» - Кардымово зарегистрирована Управлением Россвязькомнадзора по Смоленской области 16 декабря 2008 года ПИ № ТУ67 - 00029. Номер сверстан в редакции газеты «Знамя труда». Газета «Знамя труда» отпечатана с готовых диапозитивов в Смоленской городской типографии, ул. Маршала Жукова, 16. Тел.: 38-28-65, E-mail: 382865@mail.ru