

**31**



**Знамя  
труда**

№ 3 (9704)

Суббота, 9 января 2021 года

Основана 1 сентября 1931 года.

Цена в розницу – 13 руб. 67 копеек

«Одноклассники» ok.ru/soroka.rus «В Контакте» vk.com/soroka\_ru Радио Сорokino – 103,2 FM

**Погода  
в Сорокинском  
районе**

9 ЯНВАРЯ,  
суббота  
-9°



10 ЯНВАРЯ,  
воскресенье  
-10°



11 ЯНВАРЯ,  
понедельник  
-10°



12 ЯНВАРЯ,  
вторник  
-9°



**Актуально**

Кому положены бесплатные лекарства

Более 20 тысяч жителей Тюменской области получили бесплатные наборы лекарств от коронавируса и ОРВИ.

По информации регионального департамента здравоохранения, право на бесплатное получение препаратов имеют несколько категорий граждан.

Первая, кому полагаются противовирусные медикаменты, — это люди, заразившиеся COVID-19. Они могут получить лекарства в первые дни болезни, если отсутствует другой курс лечения.

Вторая — контактные лица, проживающие совместно с инфицированными. Им выдают профилактические дозы препаратов Интерферон альфа и Умифеновир.

Третья группа — жители региона в возрасте старше 65 лет и граждане, которые страдают хроническими заболеваниями, — при появлении симптомов COVID-19 или ОРВИ.

— В зависимости от диагноза, симптомов и состояния пациента подбирается набор препаратов из шести сформированных комплектов. В него входят противовирусные и противовоспалительные препараты, противомикробное средство для полоскания горла, витамины, по показаниям — антибиотики, — пояснили в департаменте.

На эти цели в областном бюджете зарезервировано полмиллиарда рублей. Более 21 тысячи человек уже получили наборы лекарств на общую сумму свыше 17 миллионов рублей.

Кроме того, в регион поступили федеральные деньги — 57,8 миллиона рублей. Они предназначены для обеспечения бесплатными медикаментами пациентов с коронавирусом, которые лечатся в амбулаторных условиях.

— Это пациенты, у которых установлен диагноз по результатам ПЦР-диагностики, у них лёгкая клиническая картина (есть симптомы COVID-19), они начинают лечение, их состояние не требует госпитализации, — подчеркнули в медицинском ведомстве.

Для каждой категории пациентов наборы разные, также они зависят от состояния самочувствия и течения болезни человека.

Соб. инф.

**Общество**

**31 декабря 2021 года – официальный выходной день**



**Прекрасная пора – детство, когда каждый день, будь он будним или праздничным, наполнен радостью**

• Оксана Барсукова

**Считанные дни остаются до окончания новогодних каникул. Уже во вторник сорокинцы вернутся к привычным делам.**

Зимние каникулы являются самыми длинными в году. Однако достаточно много выходных и праздничных

дней ожидают нас на протяжении всего наступившего года.

Всего в 2021 году 247 рабочих дней, а 118 определены для отдыха. 31 ДЕКАБРЯ теперь – официальный выходной, а майские праздники продлятся шесть дней. Согласно документу в 2021 году всего семь праздничных периодов. Самым длинным из них стали но-

вогодние каникулы: они продлятся с 1 по 10 января. В феврале праздники растянутся на три дня – с 21 по 23 число, однако предшествующая им рабочая неделя будет шестидневной. 8 Марта выпадает на понедельник, но праздник захватит субботу и воскресенье, отдыхать россияне будут 6, 7 и 8 марта. В мае праздничных периодов два, но они ко-

роткие, по три дня каждый: отдыхаем с 1 по 3, а также с 8 по 10 мая. В июне россияне смогут отдохнуть три дня подряд – с 12 по 14 июня. Традиционно менее насыщенной праздниками станет вторая половина года. Длинные выходные наступят только в ноябре, когда россияне смогут отдохнуть сразу четыре дня подряд: 4 – 7 ноября.



# Коронавирусная инфекция Если вы переболели COVID-19...

В России становится всё больше людей, которые получают статус «выздоровевших» после коронавируса

• Страницу подготовила  
Ксения Березина

**На самом деле о полном выздоровлении можно говорить не во всех случаях. Коронавирус наносит удар по различным органам и системам человека, может вызвать самые серьёзные осложнения и привести к тяжёлым последствиям.**

Как часто следует обследоваться таким пациентам? На какие изменения в состоянии своего здоровья следует обратить самое пристальное внимание и как самостоятельно понять, что вам необходима медицинская помощь?

**Последствия болезни могут проявиться позже**

COVID-19 способен вызывать тяжёлые осложнения со стороны сердца, лёгких, мозга, почек, сосудов и других жизненно важных систем и органов человека. Оказалось, что последствия коронавирусной инфекции не менее опасны, чем сама инфекция. Если упустить их развитие, они могут привести к серьёзным осложнениям.

Все вирусные пневмонии могут иметь отдалённые последствия. Прежде всего, это лёгочный фиброз, приводящий к значительной потере трудоспособности – вплоть до инвалидности.

**На что обратить особое внимание?**

Коронавирус очень коварен. Сегодня можно наблюдать такие ситуации: онкологический пациент готовится к плановой операции и обследуется. Ему проводят КТ («никаких изменений»), делают мазок из ротоглотки на коронавирус («вирус не обнаружен»). Ему проводят операцию, и после неё пациенту становится хуже. Снова проводят КТ и обнаруживают в лёгких картину «матового стекла».

Получается, что методы диагностики не всегда позволяют определить наличие вируса в организме?

Это означает, что всем нам надо пристально следить за своим здоровьем – особенно тем, кто перенёс вирусную пневмонию. Участки уплотнения лёгочной ткани со временем могут превратиться в очаги фиброза – плотную ткань, которая «не дышит». Врачи не исключают, что переболевшие COVID-19 до конца жизни будут страдать одышкой даже при минимальных физических нагрузках. Поражённые лёгкие не смогут давать организму нужное количество кислорода. Такие структурные изменения в лёгких потребуют длительного восстановления.

Поэтому в течение года людям, перенёвшим COVID-19, нужно сделать несколько контрольных КТ с измерением плотности лёгочной ткани. Если по итогам исследования выявляется, что участки уплотнения лёгочной ткани сохраняются или расширяются, необходимо действовать. В программу реабилитации таких пациентов необходимо включить не только дыхательную

гимнастику, но и физиотерапию, ингаляции и комплекс аэробных упражнений. Хороший эффект даёт плавание.

COVID-19 провоцирует развитие аритмий, декомпенсацию сердечной деятельности и даже возникновение инфаркта миокарда. Людям с заболеваниями сердца следует принять меры по предупреждению заражения COVID-19, а в случае ухудшения состояния здоровья – немедленно обратиться к врачу.

**Сбои в иммунитете**

У переболевших COVID-19 отмечаются длительные сбои иммунитета. Снижение уровня лимфоцитов в крови, которое может носить как временный, так и длительный характер, является типичным симптомом у пациентов, перенёвших коронавирусную инфекцию. Однако и после выздоровления у пациентов могут отмечаться изменения в количестве клеток крови, отвечающих за защитные функции организма. Лимфопения (стойкое снижение лимфоцитов крови) – типичный симптом у пациентов с COVID-19 (даже через 4–11 недель после выздоровления).

Российские специалисты заявляют, что SARS-CoV-2, в отличие от вируса иммунодефицита человека, не может размножаться в лимфоцитах. Поэтому сбои в иммунитете могут носить обратимый характер.

**Будут или нет осложнения – зависит от иммунитета**

В период заболевания COVID-19 выделительная система больного за счёт кислородного голодания перестаёт справляться со своими функциями, не происходит детоксикации крови. На этом фоне развиваются полиорганная недостаточность и многочисленные отёки тканей внутренних органов. Именно такая критическая ситуация может привести к летальному исходу в момент болезни и заставляет обратить серьёзное внимание на нефрологические осложнения после выздоровления. Нефрологические осложнения на фоне COVID-19 характерны не для каждого человека, а только для тех, кто имеет ослабленный иммунитет или основное заболевание, не связанное с коронавирусной инфекцией (нефриты, мочекаменная болезнь, заболевания мочеполовой системы воспалительного характера и др.). Важно отметить, что COVID-инфекция необязательно приводит к нефрологическим осложнениям. Это зависит от иммунитета пациента, общего состояния его здоровья, правильно подобранного для него лечения и чёткой организации врачебного и лабораторного контроля за его показателями в периоде реабилитации.

**Нарушение психики, как один из видов осложнения**

К вирусу восприимчивы не только клетки эпителия (слизистой оболочки) органов дыхания, но и клетки тканей ЦНС. Поэтому побочным эф-

фектом такого воздействия оказываются нарушение деятельности ЦНС, неврологические и психические расстройства. Особенно это касается тех пациентов, которых подключали к аппаратам ИВЛ (искусственной вентиляции лёгких). Так называемый ПИТ-синдром (после интенсивной терапии) проявляется у таких больных нарушениями психики. Человек становится тревожным, у него появляется посттравматическое стрессовое расстройство, депрессия, ухудшается память, внимание, скорость мышления, падает скорость реакций, возникают трудности с обучением, привычной работой и выполнением повседневных задач.

**Про свёртываемость крови и терморегуляцию**

При COVID-19 увеличивается риск возникновения нарушения свёртываемости крови, что приводит к инсультам и отёку лёгких. Как минимум у половины больных коронавирусной пневмонией впоследствии возможны тромботические осложнения. Тромбы закупоривают кровеносные сосуды, которые питают различные органы – лёгкие, мозг, сердце. Это повышает риск развития лёгочной эмболии, инсульта, инфаркта, тромбоза глубоких вен. Как долго сохранится повышенная свёртываемость крови у переболевших COVID-19 – пока не ясно.

У многих пациентов после полного исчезновения клинических симптомов заболевания сохраняется «озноб» – вне зависимости от температуры окружающей среды (даже в жаркую погоду). «Мурашки на теле» часто принимают за повторное заражение. У пациентов в результате действия вируса и частичного нарушения кровообращения из-за спазма кровеносных сосудов в головном мозге страдает центр терморегуляции. Пока невозможно определить, постоянное ли это нарушение или временное. Возможно, часть повреждений может иметь необратимый характер. Таким пациентам можно порекомендовать чаще употреблять тёплое питьё (особенно ягодные и травяные чаи).

У детей в результате коронавирусной инфекции может развиваться синдром Кавасаки (некротизирующий системный васкулит с преимуще-

ственным поражением средних и мелких артерий). Наиболее часто ему подвержены младенцы и дети до пяти лет, но возможны и исключения. Новый опасный синдром встречается и у детей старшего возраста, сопровождается повышенной температурой, сыпью, отёками, поражениями кожи, глаз, сердца и сосудов, а также инфекционно-токсическим шоком. Синдром опасен поражением артерий с возможным образованием аневризм, тромбозов и разрывов стенок кровеносных сосудов.

**Здоровье прежним не будет**

Поскольку основная масса переболевших COVID-19 в настоящее время ещё только проходит курс реабилитации, пока неизвестно, какие серьёзные последствия для здоровья каждого из них принесла перенесённая ими коронавирусная инфекция. Но уже сейчас специалистам становится понятно, что здоровье переболевших COVID-19 не будет прежним даже у тех пациентов, которые перенесли болезнь в лёгкой или бессимптомной форме. Никто не застрахован от возможных осложнений. Поэтому особенно странным на этом фоне выглядит желание некоторых людей поскорее перенести коронавирусную инфекцию и таким образом приобрести столь желанный ими иммунитет к этому заболеванию.

**Профилактика COVID-19**

С целью профилактики коронавирусной инфекции и её серьёзных осложнений специалисты рекомендуют вести здоровый образ жизни, укреплять иммунитет, соблюдать правила личной и общественной гигиены и чётко выполнять предписания в отношении соблюдения масочно-перчаточного режима, дистанцирования в условиях постепенного ослабления введённых на период пандемии строгих ограничительных мер, основанных на глубоком анализе конкретной санитарно-эпидемиологической обстановки в том или ином регионе, с возможностью их ужесточения вновь в случае её ухудшения.

СТОП COVID-19

**КОГДА И ЗАЧЕМ НОСИТЬ МАСКИ?**

РОСПОТРЕБНАДЗОР  
 Единый консультационный центр  
 РОСПОТРЕБНАДЗОР 8-800-555-49-43



Болеющий коронавирусом



**МАКСИМАЛЬНАЯ**  
вероятность заражения



Болеющий коронавирусом



**ВЫСОКАЯ**  
вероятность заражения



Болеющий коронавирусом



**СРЕДНЯЯ**  
вероятность заражения



Болеющий коронавирусом



**МИНИМАЛЬНАЯ**  
вероятность заражения





**ВНИМАНИЕ! МОШЕННИКИ!**

ЗВОНИТЕ ТОЛЬКО НА ОФИЦИАЛЬНЫЙ НОМЕР БАНКА - ОН УКАЗАН НА ОБРАТНОЙ СТОРОНЕ КАРТЫ

СОТРУДНИКИ БАНКОВ НЕ СПРАШИВАЮТ ПЕРСОНАЛЬНУЮ ИНФОРМАЦИЮ

БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ ПРИ ПОКУПКЕ ТОВАРОВ В СЕТИ ИНТЕРНЕТ

НИКОМУ НЕ СООБЩАЙТЕ PIN-КОД КАРТЫ

БУДЬТЕ БДИТЕЛЬНЫ И НЕ ПОДАВАЙТЕСЬ НА УЛОВКИ МОШЕННИКОВ!

Спорт

Тюменская область – лучший спортивный регион России

В декабре в Москве состоялось награждение лауреатов 11 номинаций Национальной спортивной премии 2020 года.

Национальная спортивная премия считается одной из самых главных наград в области спорта в России.

Тюменская область удостоена премии «Регион России» за вклад в развитие спорта.

Заслуженную награду из рук Министра спорта РФ Олега Матыцина получил заместитель губернатора Тюменской области Эдуард Бакиев.

Национальная спортивная премия учреждена Правительством Российской Федерации в 2010 году в целях стимулирования профессиональной деятельности спортсменов, тренеров и специалистов в области физической культуры и спорта. Тогда же, в 2010 году, были названы первые лауреаты премии. За прошедшие годы в список добавили несколько номинаций, но основные за эти годы не изменились.

Лауреаты премии определялись в три этапа. На первом проводились конкурсы, по итогам которых были объявлены кандидаты в каждой номинации. На втором этапе проходило народное голосование на сайте Национальной спортивной премии. В голосовании могли принять участие все желающие. На третьем этапе экспертным советом был подведен итог и объявлены победители во всех номинациях.

Врачи напоминают, что правильное питание – залог здоровья

Белок жизненно важен, в том числе для иммунитета, особенно сейчас, когда лютует коронавирусная инфекция.

Белок является строительным материалом для каждой клетки, основой для химических процессов и играет одну из ключевых ролей в работе иммунной системы. Мышцы, сосуды, ткани внутренних органов, клетки крови, антитела, ферменты и гормоны – всё это есть в нашем теле благодаря белкам.

Эти сложные органические соединения состоят из аминокислот. Разные их последовательности кодируют разные белки. Всего существует 20 аминокислот, но количество их комбинаций гораздо выше.

Некоторые аминокислоты организм может синтезировать сам – они называются заменимыми, и их большее количество. Но есть и другие – незаменимые. Их всего восемь, и они обязательно должны поступать с пищей. Перечислим эти аминокислоты: триптофан, лизин, валин, лейцин, изолейцин, фенилаланин, метионин, треонин.

Нормы потребления белка напрямую связаны с полом и возрастом. Например:

от 36 до 87 г/сутки для детей;  
от 65 до 117 г/сутки для мужчин;  
от 58 до 87 г/сутки для женщин.

А вот пожилым людям количество белка в рационе необходимо сокращать, поскольку процессы, происходящие в организме, не требуют столь высоких норм потребления.

При недостаточном поступлении белка с пищей нарушаются многие жизненные процессы: замедляется обмен веществ, снижается иммунитет, появляется слабость, развивается анемия, ухудшается состояние волос и ногтей.

Чтобы не допустить этого, необходимо своевременно пополнять запасы белка.

Источники белка Полноценные белки – те, в которых содержатся все 20 аминокислот, чаще всего животного происхождения. Их можно получить из молочных продуктов, мяса (говядина, свинина, кролик), птицы, рыбы. Отдельно необходимо отметить белок куриного яйца. Он является наиболее полноценным из всех. К качественным белкам относятся и растительные белки, а именно белки бобовых растений: сои, фасоли, чечевицы, гороха, маша.

Если вы будете употреблять в пищу несколько источников белка, это принесёт несравненную пользу. Это связано

с тем, что организм получит разнообразные аминокислоты и сможет полноценно функционировать.

Предлагаем вашему вниманию инфографику о белках, где показано их содержание на 100 г продукта.



**ЗТ Знамя труда** Главный редактор, директор Е.А. КОРОЛЮК.  
Адрес редакции: 627500, с. Б. Сорокино, ул. Садовая, 2а.  
e-mail: znamenka@inbox.ru  
Телефоны: главный редактор: 2-27-30; компьютерный отдел – 2-19-56; бухгалтерия – 2-23-30; отдел писем, отдел социальных проблем и местного самоуправления – 2-12-34; радио – 2-19-41.

Учредитель: Департамент по общественным связям, коммуникациям и молодёжной политике Тюменской области. Адрес: 625004, г. Тюмень, ул. Володарского, 45.  
Издатель: Автономная некоммерческая организация «Информационно-издательский центр "Знамя труда"» (с. Б. Сорокино, ул. Садовая, 2 а).  
Газета отпечатана в Ишимской типографии (627750, г. Ишим, ул. Чкалова, 17). Объём 1 печ. лист. Печать офсетная. Газета подписана в печать: по графику – в 10: 00, фактически – в 10: 00 ч.  
Точка зрения редакции не всегда совпадает с мнением авторов публикуемых материалов. Авторы и рекламодатели несут ответственность за достоверность информации.

Газета зарегистрирована Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Тюменской области, Ханты-Мансийскому автономному округу - Югре и Ямало-Ненецкому автономному округу.  
Редактор газеты Л.И. ДЮРЯГИНА. Тел. 2-19-56. **6+**

Свидетельство о регистрации ПИ N ТУ72-01404 от 22 декабря 2016 г. Газета выпускается при финансовой поддержке правительства Тюменской области. Выпуск издания осуществлён при финансовой поддержке Федерального агентства по печати и массовым коммуникациям



Подписной индекс 54349 Тираж 1098. Заказ №3.