

ПОБЕДИМ КОРОНАВИРУС

Пожалуйста, оставайтесь дома!

Волонтёры доставят на дом продукты питания, лекарства
и товары первой необходимости



Татьяна Демьянцева (слева) благодарна волонтёрам за внимание и заботу

Президент Владимир Путин объявил неделю с 28 марта по 3 апреля нерабочей из-за распространения коронавируса. Люди продолжают работать удалённо. Режим нерабочих дней введён для того, чтобы снизить контакты между людьми по максимуму.

Работать продолжают структуры жизнеобеспечения: медицинские учреждения, аптеки, продовольственные магазины, банковские и финансовые организации, транспорт и органы власти. Все предприятия общепита смогут работать дистанционно. Временно закрыты и предприятия из

сферы услуг, в том числе парикмахерские.

Ситуация с распространением коронавируса в мире – не голливудский триллер, а реальная угроза для каждого, но поддаваться панике не нужно. Предпринимаются все необходимые меры по борьбе с вирусом. Важно в этих условиях с максимальной ответственностью подойти к соблюдению мер предосторожности, позаботиться о себе, своих родных и близких.

В Казанском районе создан штаб волонтёров, которых насчитывается около 100 человек. Возглавляет его начальник комплексного

центра социального обслуживания населения Александра Сивкова.

– Накануне нерабочей недели волонтёры обошли одиноко проживающих пенсионеров и инвалидов, – сообщила Александра Викторовна. – Граждан оповестили о том, что по заявке им доставят необходимые продукты питания и лекарства.

Приветливо встретила волонтёра ветеран социальной службы Татьяна Николаевна Демьянцева. По её просьбе гости записали перечень необходимых хозяйке продуктов, заполнив для этого специальный бланк. Молоко, сметана, тво-

рог и яйца уже через 20 минут были доставлены пенсионерке. Дополнительно Александра Сивкова проинструктировала женщину о том, какие меры гигиены нужно соблюдать при гриппе, коронавирусной инфекции и других ОРВИ (острых респираторных вирусных инфекциях), передающихся воздушно-капельным путём, и в заключение добавила: «Самое безопасное сейчас – оставаться дома».

Телефон диспетчерской службы, по которому следует делать заявки, 4-12-35.

Светлана СУРОВЦЕВА
Фото автора

Дорогие жители и гости Казанского района! 11 марта Всемирная организация здравоохранения объявила пандемию коронавируса.



Избежать заражения и эпидемии в нашем регионе можно лишь в случае соблюдения осторожности. 17 марта проведено заседание межведомственной санитарно-противоэпидемической комиссии, на котором был рассмотрен вопрос «О дополнительных мероприятиях по недопущению завоза и распространения новой коронавирусной инфекции в Казанском муниципальном районе». **Приняты дополнительные меры**, отменены деловые, спортивные, зрелищные, публичные и иные массовые мероприятия, приостановлен образовательный процесс во всех образовательных организациях, обеспечено проведение непрерывного медицинского наблюдения за лицами, прибывшими из-за границы, уточнены сведения о людях в возрасте старше 60 лет, а также лицах в возрасте от 20 до 60 лет, страдающих хроническими заболеваниями.

Ведётся закуп товаров для обеспечения малообеспеченных семей сухими пайками, которые станут выдаваться после 6 апреля. График их получения будет организован так, чтобы не было большого скопления людей.

Активно продолжается информационно-просветительская работа среди населения в средствах массовых информационных, в социальных сетях.

Убедительно прошу всех жителей, вернувшихся из-за границы, **соблюдать режим самоизоляции**.

Обращаюсь к людям старшего поколения: реже ходите в магазины, не посещайте торговые центры и общественные места, ограничьте поездки на общественном транспорте, соблюдайте масочный режим. Только так мы сможем **обезопасить себя, своих близких и родных**.

Рекомендую жителям района не выезжать за пределы населённого пункта. На базе комплексного центра социального обслуживания населения Казанского района организована работа диспетчерской службы по приёму телефонных звонков от населения по вопросам доставки на дом продуктов питания, предметов первой необходимости, лекарственных препаратов, оказания психологической помощи, тел. **4-12-35**. Создан штаб волонтёров для оказания помощи гражданам.

Самое главное на сегодняшний день – сохранять спокойствие.

Ситуация в районе находится под контролем. Медицинская служба выполняет задачи, которые ей поставлены, разработан алгоритм действий при любом развитии ситуации.

Уважаемые земляки, только вместе мы сможем справиться с инфекцией. Берегите себя, будьте здоровы!

Татьяна БОГДАНОВА,
глава Казанского
муниципального района
Фото Надежды ДОГОТАРЬ

Идёт подготовка к паводку

В связи с обильным снеготаянием много вопросов возникает по поводу возможного весеннего паводка. Отдел по гражданской обороне и чрезвычайным ситуациям администрации района (ГО и ЧС) ведёт постоянный мониторинг движения талых вод, подъёма уровня воды в реке Ишим, анализирует обстановку в соседней Республике Казахстан.

По словам начальника отдела

Николая Каукина, на данный момент ведутся работы по водоотведению от домовладений, расположенных по улицам 40 лет Победы, Кирова и Мелиораторов (район ММС) в райцентре. С учётом рельефа местности прокапывается траншея, которая соберёт лишнюю воду и направит её в кювет по улице Пушкина, оттуда по трубе через дорогу поток устремится в Алабугу.

В ближайшее время будут проводиться работы по усилению дамб на улицах Совхозной и Советской. Пока нет достоверной информации, трудно делать какие-либо прогнозы, касающиеся паводковой ситуации. Как сказал Николай Каукин, всё будет известно предположительно в середине апреля.

Андрей ЗАДОРОВЫХ
Фото автора



Талые воды будут беспрепятственно уходить по вырытому каналу, уверен Николай Каукин

ПОБЕДИМ КОРОНАВИРУС

Постановление правительства Тюменской области О введении режима повышенной готовности

17 марта 2020 г.

№ 120-п

г. Тюмень

Для удобства читателей приводим текст постановления правительства Тюменской области № 120-п в редакции от 17 марта 2020 года с дополнениями, внесёнными постановлением правительства Тюменской области № 139-п от 26 марта 2020 года.

В соответствии с Федеральным законом от 21.12.1994 г. № 68-ФЗ «О защите населения и территории от чрезвычайных ситуаций», Федеральным законом от 30.03.1999 г. № 52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения», постановлением Правительства Российской Федерации от 30.12.2003 г. № 794 «О единой государственной системе предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций», постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.03.2020 г. № 5 «О дополнительных мерах по снижению рисков завоза и распространения новой коронавирусной инфекции (2019-nCoV)», законом Тюменской области от 28.12.2004 года № 323 «О предупреждении и ликвидации природных и техногенных чрезвычайных ситуаций межмуниципального и регионального характера», письмом Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека от 10.03.2020 г. № 02/3853-2020-27 «О мерах по профилактике новой коронавирусной инфекции (COVID-19)» в связи с угрозой завоза и распространения новой коронавирусной инфекции (2019-nCoV):

1. Ввести с 18 марта 2020 года в Тюменской области режим повышенной готовности.

2. Установить, что распространение новой коронавирусной инфекции (2019-nCoV) является в сложившихся условиях чрезвычайным и непредотвратимым обстоятельством, повлекшим введение режима повышенной готовности в соответствии с Федеральным законом от 21.12.1994 г. № 68-ФЗ «О защите населения и территории от чрезвычайных ситуаций».

3. Приостановить с 18 марта до 10 апреля 2020 года в Тюменской области:

3.1. проведение спортивных, зрелищных, публичных и иных массовых мероприятий, организуемых в помещениях государственных или муниципальных организаций (учреждений);

3.2. проведение мероприятий, в том числе в сфере культуры, физической культуры и спорта, выставочной, развлекательной и просветительской деятельности, в помещениях, находящихся в частной собственности, с числом участников мероприятия более 50 человек одновременно;

3.3. образовательный процесс (включая программы дополнительного образования) в зданиях всех образовательных организаций, осуществляющих свою деятельность в Тюменской области (кроме дошкольных образовательных организаций), организовав реализацию общеобразовательных и профессиональных образовательных программ с использованием дистанционных образовательных технологий;

3.4. предоставление услуг населению учреждениями культуры, осуществляющими свою деятельность в Тюменской области, в том числе выезд творческих коллективов и обучающихся детских школ искусств, профессиональных образовательных учреждений на территории других муниципальных образований, субъектов Российской Федерации, стран;

3.5. выезд спортивных делегаций и спортивных клубов на территории других муници-

пальных образований, субъектов Российской Федерации, стран;

3.6. посещение родителями, иными законными представителями, иными лицами загородных лагерей отдыха и оздоровления детей, детских оздоровительных центров, баз и комплексов, детских оздоровительно-образовательных центров, специализированных (профильных) лагерей и других лагерей, а также проведение выездных мероприятий при участии пребывающих в данных лагерях детей;

3.7. деятельность ночных клубов (дискотек), кинотеатров (кинозалов), детских игровых комнат и детских развлекательных центров, исключить курение кальянов в ресторанах, барах, кафе, а также при выездном обслуживании.

4. Обязать граждан, посещавших страны, где зарегистрированы случаи новой коронавирусной инфекции (2019-nCoV):

4.1. обеспечить самоизоляцию на дому на срок 14 дней со дня возвращения в Российскую Федерацию, исключив посещение места работы, учёбы, иных общественных мест (аналогичное требование распространить и на совместно проживающих с указанными гражданами);

4.2. при появлении первых респираторных симптомов незамедлительно обратиться за медицинской помощью на дому без посещения медицинских организаций;

4.3. соблюдать постановления санитарных врачей о нахождении в режиме изоляции на дому.

5. Рекомендовать:

5.1. работодателям независимо от их организационно-правовых форм и форм собственности, осуществляющим деятельность в Тюменской области:

организовать возможность обработки работниками и посетителями рук с кожными антисептиками, предназначенными для этих целей (в том числе с помощью установленных дозаторов), или дезинфицирующими салфетками;

осуществлять контроль температуры тела работников при входе работников в здание работодателя и в течение рабочего дня (по показаниям) с обязательным отстранением от нахождения на рабочем месте работников с повышенной температурой тела и с признаками инфекционного заболевания;

оказывать содействие в соблюдении работниками режима самоизоляции на дому;

ограничить направление работников в командировки, особенно за пределы территории Российской Федерации, кроме важных, срочных, не подлежащих отмене или переносу на иной период;

приостановить проведение корпоративных мероприятий, участие работников в иных массовых мероприятиях;

проводить рабочие встречи, совещания и иные подобные мероприятия посредством видео-конференц-связи (при наличии технической возможности);

руководствоваться рекомендациями Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по профилактике новой коронавирусной инфекции;



5.2. владельцам транспорта общего пользования, предоставляющего услуги населению Тюменской области, обеспечить его обработку с применением дезинфицирующих средств с соблюдением рекомендаций Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по профилактике новой коронавирусной инфекции;

5.3. управляющим компаниям, иным организациям, осуществляющим управление многоквартирными домами, расположенными на территории Тюменской области, организовать уборку помещений общего пользования в многоквартирном доме с применением дезинфицирующих средств с соблюдением при проведении уборки рекомендаций Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по профилактике новой коронавирусной инфекции;

5.4. собственникам зданий в Тюменской области, в которых расположены торговые центры, организовать возможность обработки посетителями рук кожными антисептиками, предназначенными для этих целей (в том числе с помощью установленных дозаторов), или дезинфицирующими салфетками;

6. С 28 марта 2020 года до 10 апреля 2020 года:

6.1. гражданам в возрасте старше 65 лет, а также гражданам, имеющим заболевание согласно приложению к настоящему постановлению, обеспечить режим самоизоляции по месту проживания либо в иных помещениях, в том числе жилых и садовых домах. Работодателям при наличии в штате или привлечении к работе на основании договоров гражданско-правового характера граждан старше 65 лет, граждан, имеющих заболевание согласно приложению к настоящему постановлению, обеспечить их отстранение от работы путём перевода (при наличии возможности) на дистанционный способ исполнения трудовых обязанностей или предоставить оплачиваемый отпуск (больничный). Режим самоизоляции может не применяться к руководителям и сотрудникам предприятий, организаций, учреждений и органов власти, чьё нахождение на рабочем месте является критически важным для обеспечения их функционирования, а также работниками здравоохранения;

6.2. Департаменту социального разви-

тия Тюменской области обеспечить осуществление разовой адресной социальной помощи гражданам, соблюдающим режим самоизоляции в соответствии с подпунктом 6.1 настоящего постановления, в размере 2000 рублей;

6.3. ввести во всех медицинских организациях стационарного типа вне зависимости от организационно-правовой формы строгий противо-эпидемический режим;

6.4. приостановить проведение плановой диспансеризации населения, профилактических медицинских осмотров во всех медицинских организациях независимо от организационно-правовой формы собственности;

6.5. организациям, предоставляющим жилищно-коммунальные услуги, и организациям, предоставляющим услуги связи, обеспечить неприменение мер ответственности за несвоевременное исполнение обязательств по оплате за жилое помещение гражданами, указанными в подпункте 6.1 настоящего постановления, коммунальные услуги и услуги связи, а также обеспечить продолжение предоставления соответствующих услуг в установленный период.

Наличие задолженности по внесению платы за жилое помещение и коммунальные услуги в указанный период у лиц, указанных в пункте 6.1 настоящего постановления, не учитывается при принятии решения о предоставлении (при предоставлении) субсидий на оплату жилого помещения и коммунальных услуг;

6.6. приостановить предоставление государственных и муниципальных услуг, доступных для получения в электронном виде (предусматривающих подачу заявления и обязательных документов, а также получение результата услуги в электронном виде), в помещениях многофункциональных центров предоставления государственных и муниципальных услуг в Тюменской области, организовав предоставление государственных и муниципальных услуг, предоставляемых в помещениях многофункциональных центров предоставления государственных и муниципальных услуг в Тюменской области, исключительно по предварительной записи граждан.

Приостановить работу территориально обособленных структурных подразделений ГАУ ТО «МФЦ», за исключением территориально обособленных структурных подразделений в р.п. Богандинский, в р.п. Боровский, в р.п. Винзили, в п. Каскара, в п. Демьянка, в п. Туртас.

7. Органам местного самоуправления, департаменту образования и науки Тюменской области, руководителям общеобразовательных организаций, финансируемых из областного и (или) местных бюджетов, обеспечить с 30 марта 2020 года до 10 апреля 2020 года выдачу продуктовых наборов обучающимся из малоимущих семей и (или) получивших государственную социальную помощь, а также обучающимся с ограниченными возможностями здоровья.

8. Департаменту по общественным связям, коммуникациям и молодёжной политике Тюменской области обеспечить информирование населения о мерах по профилактике новой коронавирусной инфекции, введённых настоящим постановлением.

Александр МООР,
губернатор Тюменской области

БУДЬТЕ БЛАГОРАЗУМНЫ. БЕРЕГИТЕ СЕБЯ

Меры предосторожности сохраняют вашу жизнь

Людям старше 60 лет важно соблюдать домашний режим

Жители региона должны оставаться дома. На домашний режим переведены школьники, студенты, неделя с 28 марта по 3 апреля официально объявлена в России нерабочей. Цель – максимально разобщить людей, чтобы остановить пандемию коронавируса. Самоизоляция – необходимое условие для всех, особенно пенсионеров и людей с хроническими заболеваниями.

ПРИНИМАЙТЕ ЛЕКАРСТВА ВОВРЕМЯ

■ Мировые профессиональные сообщества кардиологов настоятельно рекомендуют продолжение приёма жизненно необходимых препаратов, защищающих от серьезных сердечно-сосудистых осложнений.

■ Необоснованная отмена препаратов может привести к очень серьезным последствиям. Следует помнить, что болезнетворные микроорганизмы вынуждают организм человека функционировать в авральном режиме. Поэтому колебания артериального давления могут быть следствием повышения температуры тела, из-за которого происходят изменения в кровеносной системе. В некоторых случаях может случиться спазм сосудов, что при гипертонии опасно рецидивом гипертонического криза. Подняться давление может и при несвоевременном начале лечения.

■ У людей, заболевших коронавирусом, высокое артериальное давление вызывает дистресс, но контроль давления с помощью назначенных лекарств уменьшает эту опасность.

Рекомендована самоизоляция

У молодых людей и детей заболевание, вызванное новой инфекцией, протекает в легкой форме. Совсем другое дело – пожилые люди и люди со сниженным иммунитетом. Именно для них вирус представляет настоящую угрозу.

Количество летальных случаев среди пожилых достигает 15 процентов. Мало у кого к 65 годам нет тяжелых хронических заболеваний. Организм ослаблен. У большинства людей, погибших от коронавируса, были болезни эндокринной, сердечно-сосудистой системы, заболевания органов пищеварения и онкологические процессы на ранней стадии. В пожилом возрасте отмечается снижение работы иммунной системы и соответственно сопротивляемость вирусным инфекциям.

В общую картину вписываются и тюменские случаи заболевания. Первая пациентка с коронавирусом – студентка Лесли – перенесла заболевание в легкой форме. Сейчас в инфекционной больнице лежат четверо инфицированных. Один из них – в стабильно тяжелом состоянии, так как вирус обострил у него сопутствующие хронические заболевания. Мужчина под круглосуточным наблюдением врачей. Состояние других не вызывает опасений.



Александр Иванова Шевчук дома уютно, спокойно и безопасно
Фото Светланы СУРОВЦЕВОЙ

Повышенная готовность

Все службы региона продолжают работу в режиме повышенной готовности. Отменены воздушные рейсы на вылет за границу, поезда закрыли международное сообщение. Приостановили ра-

боту ночные клубы, кинотеатры, театры.

Тюменское управление Федеральной антимонопольной службы усилило контроль над ценами на социально значимые продукты. Особое внимание уделяют хлебобулочным изделиям, крупам, мясу, яйцам, маслу, ряду овощей и фруктов.

Сообщить о повышении цен можно на сайте ФАС России или написать в управление ФАС по Тюменской области на электронную почту: to72@fas.gov.ru.

Основные различия между симптомами коронавируса COVID-19, простудных заболеваний и гриппа

Симптомы	Коронавирус	Простудные заболевания	Грипп
повышенная температура	часто	редко	часто
усталость	иногда	иногда	часто
кашель	часто (сухой)	незначительный	часто (сухой)
чихание	нет	часто	нет
боль в суставах	иногда	часто	часто
насморк	редко	часто	иногда
боль в горле	иногда	часто	часто
диарея	редко	нет	иногда (у детей)
головная боль	иногда	редко	редко
одышка	иногда	нет	нет

ЧТО ТАКОЕ САМОИЗОЛЯЦИЯ?

■ САМОИЗОЛЯЦИЯ – единственный способ совместными усилиями остановить распространение вируса. Это наше добровольное желание и способ позаботиться о себе и других, а ещё – снизить нагрузку на лечебные учреждения.

ФАКТ

■ На территории Тюменской области проживает более 200 тысяч граждан старшего возраста. Социально активным людям необходимо помнить, что их старшие родственники – первые в группе риска.

Материалы 3 и части 4, 5 страниц предоставлены журналистами газеты «Тюменская область сегодня»

КАК передается вирус

* ВОЗДУШНО-КАПЕЛЬНЫМ ПУТЁМ
(при кашле, чихании)

* КОНТАКТНО-БЫТОВЫМ
(при касании носа, рта, глаз немытыми руками после прикосновения к предметам больных)

* ФЕКАЛЬНО-ОРАЛЬНЫМ
(при несоблюдении правил гигиены после посещения туалета).



ОСНОВНЫЕ СИМПТОМЫ* ЗАБОЛЕВАНИЯ

- * повышение температуры выше 37,3 градуса;
- * кашель, чаще сухой или с небольшим количеством мокроты;
- * слабость, утомляемость;
- * затруднение дыхания на вдохе или выдохе;
- * боль в горле;
- * головная боль;
- * боли в мышцах;
- * тошнота, рвота, диарея (редко).

* Абсолютно все эти симптомы могут встречаться при гриппе и других острых респираторных инфекциях. Врачи рассматривают картину комплексно, учитывают разные факторы и только после этого могут вынести заключение о подозрении на коронавирус (COVID-19)

БЕРЕГИТЕ СЕБЯ. ОСТАВАЙТЕСЬ ДОМА

Карантин. Почему именно 14 дней?

Мы все сейчас живём в состоянии тревоги и постоянного ожидания: что будет с нами завтра? С одной стороны, в нашей стране пока немного заболевших COVID-19, людей изолируют, лечат и вылечивают. С другой стороны, новости из стран, где фиксируется неблагоприятная обстановка, пугают. Сейчас важно постараться сделать всё возможное, чтобы вирус отступил как можно быстрее. Однако это зависит не только от медиков, но и в большей степени от нас самих. Для этого нужно строго соблюдать все меры предосторожности. И самое главное — оставаться дома.

В Тюменской области на 29 марта зафиксирован ещё один случай заражения коронавирусной инфекцией. С 20 марта больной находится на лечении в областной инфекционной клинической больнице. Он контактировал с заболевшим тюменцем.

Карантин — это изоляция человека от других людей во время вспышки инфекции. Такой режим вводится, чтобы замедлить её распространение, чтобы изолировать тех, кто заразился, и защитить здоровых.

В нашей стране продолжается нерабочая неделя, в целях безопасности необходимо оставаться дома. Эта мера должна помочь снизить темпы распространения коронавирусной инфекции в стране. Просим земляков, вернувшихся из-за границы, строго соблюдать правила карантина. По возвращению домой нужно сразу позвонить в поликлинику по телефону 4-14-86 или 4-15-56 или на горячую линию департамента здравоохранения Тюменской области 8 (3452) 68-45-65, 8-800-250-30-91 (звонок бесплатный). И самоизолироваться на 14 дней. Медики сами приедут к вам домой и возьмут пробы на COVID-19.

Пока вы находитесь на карантине, вам будет открыт больничный лист. По словам заведующей поликлиники областной больницы № 14 (с. Казанское) Людмилы Поповой, лист нетрудоспособности выдаётся работающим гражданам, если у них **имеются симптомы ОРВИ** в следующем случаях:

Карантин заканчивается, если отсутствуют признаки заболевания, а тест на COVID-19 отрицательный.

1 группа — пациент вернулся в течение последних 14 дней из-за границы. Лист нетрудоспособности выдаётся с момента пересечения границы;

2 группа — был контакт с вернувшимся из страны, где зарегистрированы случаи новой коронавирусной инфекции (вернувшийся с респираторными симптомами без подтверждения коронавирусной инфекции);

3 группа — группа риска: лица старше 60 лет, лица от 25 до 60 лет при наличии у них хронических заболеваний бронхолегочной, сердечно-сосудистой системы, эндокринной системы, беременные женщины.

4 группа — это заболевший пациент, кото-

рый не входит в группу 1, 2, 3.

Лист нетрудоспособности по уходу за больным ребёнком выдаётся любому члену семьи, фактически осуществляющему уход за ребёнком. За март было выдано 27 листов нетрудоспособности людям, вернувшимся в течение последних 14 дней из-за границы. Именно 14 дней составляют инкубационный период — время, когда могут появиться первые симптомы болезни.

Дорогие земляки, давайте побережём себя и своих близких и просто останемся дома!

Надежда ДОГОТАРЬ

Профилактика

Нужно отказаться от поездок в страны, где регистрируются новые случаи заражения коронавирусом. С 18 марта по 1 мая из РФ попасть любым видом транспорта в другие страны будет нельзя.

ШАГ 1

Лучше держаться подальше от людей с признаками простуды и ОРВИ, не бывать в местах массового скопления соотечественников, отказаться от рукопожатий, поцелуев и объятий, не прикасаться в общественных местах к разным поверхностям.

ШАГ 2

Чаще мойте руки с мылом. При его отсутствии обрабатывайте кожу дезинфицирующими средствами, протирайте одноразовыми спиртовыми или влажными салфетками. Не пренебрегайте одноразовыми медицинскими масками, если идёте на мероприятие или садитесь в общественный транспорт. И дома, и на работе чаще проветривайте комнаты и проводите влажную уборку.

ШАГ 3

Коронавирус, пики которого приходится на зиму и раннюю весну, подавляет иммунитет, поэтому важно следить за питанием, включать в рацион овощи, фрукты, свежие продукты, не нервничать, заниматься физкультурой и спортом.

Побольше витаминов

Нашему организму нужна клетчатка, она есть во фруктах и овощах, хлебе из цельнозерновой муки, крупах и бобовых. Не менее 400 граммов овощей и фруктов съедайте каждый день. Разнообразьте рацион: отведать в день по пять разных фруктов и овощей. Кроме клетчатки, организму нужен белок — строительный материал для наших клеток. Недостаток белка и замена его углеводной пищей — одна из проблем современного человека, ведущая к повышенной массе тела и хроническим заболеваниям. Ежедневно включайте в рацион нежирное мясо, рыбу, орехи или яйца. Сахар замените на натуральный мёд — мощный иммуномодулятор.

К иммуномодуляторам также относятся чеснок, имбирь, куркума, цитрусовые, зелень, отвар шиповника. Пейте воду. Именно чистую фильтрованную воду, а не чай, кофе или другие напитки. Выполняйте простые правила — и будете защищены от вирусов.



Адресная социальная помощь

В апреле пожилые жители региона и люди с хроническими заболеваниями получают дополнительную социальную выплату, а дети-льготники — продуктовые наборы.

По информации сотрудников межрайонного управления социальной защиты населения, выплата будет производиться единовременно. Её начнут перечислять автоматически с 3 апреля. Финансовые средства будут зачислены на счёт получателя в кредитной организации (это счёт, который используется для получения пенсии, мер социальной поддержки), а если социальные выплаты доставляются на дом, то 2 тысячи будут доставлены на дом. Если человек до настоящего времени не являлся получателем социальных выплат, то доставка также будет организована через почтовое отделение по месту жительства.

При этом самим гражданам не требуется куда обращаться. Вся необходимая информация имеется в единой информационной системе социальной защиты населения Тюменской области. Также нет необходимости собирать какие-либо документы и подтверждать свои диагнозы. Департамент здравоохранения Тюменской области самостоятельно

подготовит и передаст в департамент социального развития Тюменской области списки всех пациентов с заболеваниями из перечня, приведённого в постановлении правительства Тюменской области.

В соответствии с поручением губернатора Тюменской области Александра Моора всем соблюдающим режим самоизоляции людям в возрасте старше 65 лет, а также гражданам, имеющим хронические заболевания, будет осуществлена адресная социальная помощь в размере 2 тысяч рублей.

Среди заболеваний, дающих право на получение выплат, указаны: инсулинозависимый сахарный диабет; хронический бронхит (астматический (обструктивный), эмфизематозный, с закупоркой дыхательных путей, эмфиземой); обструктивные: астма, бронхит, трахеобронхит; астма; бронхиолэкстазы;

болезни системы кровообращения: другая вторичная лёгочная гипертензия, другие уточнённые формы легочно-сердечной недостаточности, лёгочно-сердечная недостаточность неуточнённая; наличие трансплантированных органов и тканей; хроническая болезнь почек (хроническая почечная недостаточность 3 — 5 стадии); злокачественные новообразования любой локализации, в том числе самостоятельных множественных локализаций; острые лейкозы, высокозлокачественные лимфомы, рецидивы и резистентные формы других лимфопролиферативных заболеваний, хронический миелолейкоз, первичные хронические лейкозы и лимфомы.

Заместитель губернатора Ольга Кузнецких во время онлайн-брифинга подчеркнула, что выплаты в 2 тысячи рублей жители области будут получать в даты, когда они получают пенсию. «Если пенсию приносят на дом — эти средства также принесут вам на дом», — заверила замгубернатора.

«Принято решение о выдаче продуктовых наборов детям, которые были обеспечены гарантиями льготного бесплатного питания в школах. Это, в первую очередь, ребя-

та из малообеспеченных семей. И списочных изменений здесь не планируется. Если была такая льгота в марте, то мы её на апрель пролонгируем. Вторая категория — это ребята с ограниченными возможностями здоровья. Они должны получать двукратное бесплатное питание, поэтому их необходимо защитить продуктовыми наборами», — уточнил директор департамента образования и науки Тюменской области Алексей Райдер.

В соответствии с постановлением губернатора Тюменской области в ближайшее время будет организована выдача продуктовых наборов детям из малообеспеченных семей и детям с ограниченными возможностями здоровья.

Начнётся однократная выдача продуктов. Будет составлено расписание, когда родители смогут прийти в школу для получения продуктовых наборов. Администрация школы и классные руководители об этом родителей оповестят.

Екатерина ТЕРЛЕЕВА

БЕРЕГИТЕ СЕБЯ. ОСТАВАЙТЕСЬ ДОМА

Доктора – В ПОЛНОЙ ГОТОВНОСТИ

Областная больница № 14 (с. Казанское) работает в особом режиме. Об этом всех, кто был записан на приём в эти дни, предварительно оповестили по телефону. Организовано дистанционное консультирование пациентов врачами всех специальностей для коррекции терапии беременных, пациентов, которым необходим повторный приём, по результатам жизненно важных обследований.

При отказе пациента от дистанционного консультирования его данные вносятся в журнал ожидания планового приёма, который возобновится после снятия ограничительных мероприятий.

Очный приём проводится в исключительных случаях, когда это жизненно необходимо. Для этого в поликлинике организован фильтр (вход – с торца здания), в котором работают два фельдшера неотложного приёма. Они по необходимости приглашают нужных специалистов.

В экстренных случаях очный приём воз-

можен на ФАПах, в Челюскинской врачебной амбулатории, стоматологии, женской консультации.

При необходимости организован осмотр и консультативные приёмы на дому, в том числе сбор жизненно важных анализов.

Для пациентов, которые получали инъекции в процедурном кабинете, лечение будет организовано на дому.

Временно приостановлены все профилактические мероприятия: профосмотры, диспансеризация, выдача справок и направлений.

Если у вас симптомы ОРВИ, не нужно идти в больницу, просто позвоните по телефонам 4-15-56, 4-14-86 (регистратура). В нерабочее время нужно обращаться в отделение скорой помощи по номеру **03 (с мобильного – 103) или 112.**

Все аптеки работают в обычном режиме.

Светлана СУРОВЦЕВА

Работа онлайн

Для поддержания жизненно необходимых процессов многие службы перешли на работу по удалённой схеме, а большинство операций можно выполнить онлайн. В связи с этим руководители некоторых организаций информируют о графике работы в эти дни.

Директор предприятия ЖКХ Артём АЛМАЗОВ:

– В связи с проведением карантинных мероприятий до 3 апреля административное здание будет закрыто, а касса предприятия не работает. Оплату за коммунальные услуги можно производить через Сбербанк онлайн либо другими доступными способами. Работа аварийных бригад и диспетчерской службы будет осуществляться в штатном режиме. Телефоны для обращений **4-98-25, 8-950-494-61-88.**

Начальник Казанского газового участка АО «Газпром газораспределение Север» Александр ГРИГОРЬЕВ:

– Приходить гражданам в период карантина в офисное здание газового участка нежелательно. Аварийно-спасательная служба работает круглосуточно, специалисты по обслуживанию внутридомового газового оборудования – в штатном режиме.

Все вопросы можно задать по телефону диспетчерской службы **04.**

С заботой о клиентах

В условиях сложившейся ситуации Сбербанк предпринимает все возможные меры предосторожности и строго соблюдает санитарные нормы, чтобы обезопасить здоровье своих клиентов. Задача сотрудников – поддерживать высокий уровень сервиса для своих клиентов в любых обстоятельствах.

Банк действует в штатном режиме: все подразделения в России работают по обычному графику. Тем не менее, учитывая обстановку, гражданам **рекомендуют свести к минимуму количество посещений любых общественных мест,** включая офисы банка. Кроме того, крайне важно минимизировать, а лучше отказаться

от использования наличных при расчётах с партнёрами, так как денежные купюры представляют опасность во время распространения коронавируса.

Большинство услуг и сервисов банка можно получить удалённо, воспользовавшись сервисом «Сбербанк онлайн». **Усилены технические мощности, и банк гарантирует своим клиентам доступность дистанционных банковских услуг в полном объёме.**

Для корпоративных клиентов банка в настоящее время организована специальная горячая линия, которая работает ежедневно с 00:00 до 20:00 часов (время московское). Звонки принимаются по телефону **8 (800) 200-34-40.**

Весной скучать некогда

Все средства массовой информации, Интернет, медицинские работники категорически настаивают на том, чтобы люди ограничили общение, до минимума сократили маршруты передвижения, оставались дома. Но чем занять себя в эти дни, как разнообразить вынужденное домашнее времяпрепровождение? В соцсетях можно найти множество советов и предложений по данному поводу. Одним из успешных проектов назван тюменский портал **#лучшедома72 (<https://moi-portal.ru/proekty/luchshe-doma/>).**

Корреспондент газеты Нина Ростовщикова решила узнать, чем же занимаются земляки, и вот какие ответы получила.

Людмила ВЕДИЩЕВА, 64 года, с. Казанское:

– Первое время у меня была какая-то апатия, тревожность. И немудрено после просмотра телепередач и видеороликов в Одноклассниках. Надо чем-то себя занять, решила я, и взялась разбирать вещи в шкафу. Нашла там старое своё платье, несколько ненужных мужниных футболок, разрешила их, скрутила из полосок клубочки и решила: сплести разноцветные напольные коврики для себя, дочери и родственников. И руки будут заняты, и дурные мысли из головы улетучатся. Появился даже азарт, и настроение улучшилось.



дочери дома, так что не стоит упускать такую возможность. Клеим обои, моем окна и мебель, проводим продуктовую ревизию. И польза, и общение, и шутки, и веселье.

Не забываем мы и отдыхать. Я читаю фэнтези. Жена собирает алмазную мозаику. Старшая дочь Вера, которая учится в Тюменском индустриальном университете, дистанционно выполняет задания. Десятиклассница Маша общается по Интернету с одноклассниками и подружками.

А ещё мы ежедневно навещаем родителей, привозим им продукты и лекарства, помогаем в домашних делах.

Ирина ТОЛЧЕЕВА, 30 лет, с. Пешнёво:

– Мне скучать некогда. На дворе – весна. А это значит, нужно готовиться к посевному сезону. Скоро мы с бабушкой будем пересаживать подросшую рассаду помидоров, перцев, цветов. А ещё я начала вязать, уже связала одну салфетку. В свободное время смотрю интересные фильмы, для которых раньше всё времени не хватало. Но в первую очередь занимаюсь со своими детьми: играем, читаем, раскрашиваем. В этом году моя младшая дочь пойдёт в первый класс, и я намерена подготовить её к школе. Так хочется надеяться, что кошмар этот закончится, и жизнь пойдёт по-прежнему.



Дмитрий ХОРЬЯКОВ, 47 лет, п. Новоселенёво:

– Мы на семейном совете решили в дни вынужденного отдыха провести косметический ремонт кухни. Собирались это сделать почти год. Но мы с женой работаем преподавателями в школе, поэтому нередко заняты допоздна и в выходные, а сейчас каникулы для учащихся и студентов, обе



Усилят контроль за вывозом отходов

Пока жители Тюменской области принимают необходимые меры против всемирной пандемии и посвящают своё время семье и дому, региональный оператор позаботится о чистоте и порядке во дворах. На период всеобщей изоляции будет усилен контроль на всех этапах системы обращения с отходами.

Кроме того, региональный оператор предусмотрел необходимые меры, чтобы не допустить нареканий жителей в связи с прогнозируемым ростом объёмов отходов в течение нерабочей недели. В частности, работа служб регоператора, возчиков и всех ответственных сотрудников, обеспечивающих последующую обработку и захоронение ТКО, в Тюменской области будет осуществляться в штатном режиме в соответствии с установленными графиками.

Именно такая статистика наблюдается в других регионах, а также странах, где введён режим самоизоляции. Нет ничего удивительного, что, проводя время дома, тюменцы предпочтут посвятить его наведению порядка. Кроме этого, потоки образования отходов временно могут быть очень сконцентрированными.

«Региональный оператор проинформировал всех возчиков о возможных нестандартных ситуациях и дал соответствующие рекомендации. Вопрос своевременного вывоза мусора и недопущения захлывания контейнерных площадок находится на особом контроле службы контроля качества компании. Мы примем все меры, чтобы пребывание граждан в вынужденной изоляции было комфортным», – сообщил руководитель ООО «ТЭО» Константин Фрумкин.

Для обеспечения безопасности наших специалистов принимаются все необходимые меры. Сотрудники доставляются на место работы транспортом компании,



обеспечены условия для дезинфекции, выданы индивидуальные средства защиты. В связи с угрозой распространения коронавируса также в обязательном порядке проводится ежедневное измерение температуры тела, минимизированы контакты.

Напомним, ранее региональный оператор сообщал, что все вопросы, касающиеся системы обращения с отходами, можно решить, не выходя из дома. Дистанционно можно и получить консультацию, и оплатить услуги, и решить вопросы по корректировке данных договора. Эти возможности доступны и для юридических, и для физических лиц. Подробная информация о возможностях онлайн-сервисов размещена на сайте регионального оператора <http://teo.ecotko.ru/press-center/news/20-19-03-01-27/>.

Текст и фото пресс-службы
ООО «Тюменское
экологическое объединение»

Топ 10 занятий дома:

- * устроить медитацию,
- * посетить виртуальный музей,
- * научиться делать самомассаж,
- * позаботиться о домашнем комфорте,
- * пройти онлайн-курсы,

- * позвонить родственникам и друзьям,
- * начать рисовать,
- * устроить день СПА,
- * посмотреть новый сериал,
- * разобрать шкаф.

Мы разные, но мы вместе

Тематическая страница

Судьбы крутые повороты

О том, как сложилась жизнь воина-интернационалиста

Фанис Марданов живёт в Казанском шесть лет. По национальности он татарин, но вырос в Северо-Казахстанской

области среди русских и казахов, поэтому он хорошо разговаривает на трёх языках. А ещё знает афганский.

В 1982 году после того, как в Чебаркульском учебном подразделении солдат-срочник Фанис Марданов получил специальность оператора-наводчика боевой машины пехоты (БМП), для прохождения дальнейшей службы его направили в Демократическую Республику Афганистан. Он оказался в городе Асадабаде, а через полгода — в Джелалабаде — городе стратегического значения, связывающем регионы Центральной Азии с Индией и Пакистаном. Сослуживцами Фаниса были таджики, узбеки, казахи, русские, татары — в общем, представители всех пятнадцати союзных республик. Знакомых и земляков среди них не оказалось.

Всё в чужой стране было неожиданно и непривычно. Летом стояла изнуряющая жара, а зимой приноле градусов — сырость, туман и пробирающий до костей холод. Не согревали даже два надетых бушлата. Жить в палатках было невыносимо. Ближе к концу службы бойцы в свободное время строили себе домики из кирпича, который сами же изготавливали из глины в специальных формах.

Местная природа отличалась от той, какую привык видеть Фанис: 80 процентов территории занимали горы. И на фоне ослепительной красоты природы почти ежедневно происходили боевые действия.

В 15-ти километрах от Джелалабада стоял афганский посёлок Самархель. Там в отдельных постройках жили специалисты из Союза: агрономы, прорабы, учителя.



Фанис Марданов — человек с твёрдым характером

часто не доходили до места назначения. Бывало, по две недели сидели без продуктов, приходилось обращаться к солдатам афганской армии, которые были неподалёку, и к жителям деревни. Общались с ними сначала жестами и мимикой, потом научились отвечать на приветствия, и к концу службы запас афганских слов у меня значительно пополнился.

Местное население жило крайне бедно. Боевики не давали детям учиться, сжигали парты. Фанис вспоминает, как по просьбе учителя они сколачивали из ящиков от боеприпасов скамейки и

ставили броню техники. Выходить из машины было опасно, и нам ничего не оставалось, кроме как сидеть и ждать. Но всё обошлось. Нас догнали, подтолкнули, БМП завелась, и до места назначения колонна добралась благополучно.

Фанис Марданов пробыл в Афганистане до января 1984 года. На родине в то время мало что знали о кровопролитной войне в чужом государстве. О каких-либо льготах для ветеранов не было и речи. Вернувшись, солдат устроился на работу, женился. Несколько лет он строил дома, а потом перешёл в животноводство. Когда колхоз распался, Фанис обзавёлся личным подсобным хозяйством. Содержал на своём подворье быков, овец, свиней.

— Это были лучшие годы, — считает герой статьи. — Мясом я обеспечивал не только свою семью, но и родственников. Сейчас время другое. Сложно с кормами.

Со своей женой Еленой Фанис познакомился, когда она после института приехала в их деревню на практику учителем математики и информатики. После того, как в Казахстане стали вводить обучение на казахском языке, вести уроки стало проблематично, и русскоязычная жена уехала на родину, в Казанский район. Мама Фаниса не решилась поменять место жительства, и сын не мог оставить её одну. При этом супруги сумели сохранить свои отношения. Елена 15 лет на каждые выходные и в отпуск ездила к мужу, а когда мамы Фаниса не стало, он приехал к жене, которая обосновалась в селе Казанском, оформил российское гражданство. Сначала были случайные заработки. Потом устроился в Шагало в пельменный цех. После его закрытия выучился на охранника.

— Здесь, в Казанском, я нашёл друзей, но всё равно тянет на Родину, — с ностальгическими нотками в голосе говорит Фанис Минихуджанович. — Спасает увлечение. Сутки на работе — двое на рыбалке.

Жена Елена научилась готовить блюда татарской кухни. Любимое из них — эчпочмак — треугольники из теста, внутри которых картошка с мясом. Супруги Мардановы вместе ездят в Казань, где живут две тётки Фаниса и родная сестра. С ними он разговаривает на татарском языке. Вторая сестра проживает в Перми. У Фаниса и Елены два сына, один из которых — специалист по строительству, другой — работает вахтой на Севере, подрастают два внука.

бои», перетягивание каната. А ещё играли в весёлые игры. В завершение мероприятия все вместе сожгли чучело, скандируя: «Гори, гори ясно, чтобы не погасло!». Праздник по традиции закончился чаепитием. Взрослые и дети угостились вкусными и ароматными блинами, пирогами и сладостями, которые с любовью приготовили инициативные родители. Все хорошо отдохнули и вдоволь повеселились.

Татьяна ГАЛИНГЕР,
Татьяна ДОЛГУШИНА
п. Челюскинцев



Душевные раны

О депортированной немецкой семье



Члены клуба немецкой культуры в Ильинке Эрна Вайнбендер (слева), Роза Плесовских и Лидия Шальнева (стоит)

Я всегда с волнением читаю статьи об участниках Великой Отечественной войны и тружениках тыла. И каждый раз у меня сжимается сердце, а на глаза наворачиваются слёзы. Я из семьи немцев Поволжья, которых во время Великой Отечественной войны депортировали в Сибирь. Вместе с другими соотечественниками нас распределили в Ильинку.

В нашей большой семье было четыре сестры и брат. Почти сразу по прибытии на новое место жительства забрали в трудовую армию отца и мать, а также мужа старшей сестры Екатерины (её не взяли, потому что она была беременной), 15-летнюю сестру Марусю. Сестре Эмме было 12 лет, брату Александру — 7 лет, мне — самой младшей — 4 года. С нами была ещё мамина сестра Маруся с восьмилетней дочерью Катей.

Наша старшая сестра, оставшись одна, не знала, что делать. Мы приехали осенью, и у нас не было ни одежды, ни продуктов. Ей ничего не оставалось, как определить нас троих в детский дом, где детей хотя бы могли накормить.

Я не осуждаю её и не клянусь свою судьбу. Мы в детском доме были под крышей и накормлены, хоть и не досыта. Двенадцатилетняя Эмма болела и вскоре умерла.

Катерина, родив сына, в прямом смысле выживала, собирая по огородам гнилую картошку. Но мир не без добрых людей. Их всегда больше, чем злых. Помогали соседи: приносили ей картофельные очистки. Сестра сразу пошла работать и крадучись, под кофтой, приносила ребёнку бутылочку молока.

В детском доме было 9 детей из Ильинки: мы с братом и двоюродная сестра Катя — немцы, два брата Лазаревых (мы их звали Ванька и Гринька), Саша Платов, Валя Герасимова, Владимир Чесовикин и Протас (имя его забыла).

В детдоме было своё подсобное хозяйство, и старшие дети помогали ухаживать за животными. Моя двоюродная сестра и другие девочки пасли летом пять коров и доили их, а брат присматривал за поросятами.

Избушка, где жила сестра с сыном, находилась неподалёку. Мы с подружкой Валей Зайцевой после еды собирали со стола крошки хлеба и уносили племяннику. Он всегда был дома один.

Сестра Маруся попала на Челябинский завод, который выпускал снаряды. Позже, в мирное время,

мы были у неё в гостях. Один такой снаряд-бомбу она сохранила на память. Правда, был он пустой, безвредный и опасности не представлял. Мы всегда с любопытством его разглядывали.

Закончилась война, стали возвращаться родители и забирать детей.

Моя мама вернулась только в 1949 году, когда я уже училась в 5 классе. Вместе с ней возвратилась и тётя. Нас, троих детей, сразу забрали из детдома. Но мама прибыла домой уже больной и через год умерла. Мы с братом воспитывались у сестры. Отец наш так и не вернулся. Я писала во все инстанции, но безрезультатно. Я осталась сиротой.

День 9 мая 1945 года мне не забыть никогда. Я училась тогда в первом классе. Школа и здание детского дома находились рядом. День был солнечным. Услышав о долгожданной победе, ученики школы выбежали во двор и радостно переговаривались. Кто плакал, кто смеялся. Мальчишки лезли на крыши и бросали вниз кепки. Все кричали: «Ура!». Эмоции людей невозможно описать словами. Это нужно было видеть.

Шли годы. После школы я окончила заочно Тобольское педучилище и стала работать учителем начальных классов в деревне Баландина. Семнадцать лет я каждый день ходила туда пешком, бывало, в сырую и стужу. Потом меня перевели в Ильинский сельский совет секретарём. Всегда хотелось работать с детьми, и в Ильинской школе мне дали вести группу продлённого дня. Моя помощь пришлась очень кстати, когда тяжело заболела свекровь. Общий стаж моей работы — 39 лет.

Сейчас мне уже 82 года. Ушёл из жизни муж. Из воспитанников детского дома тоже никого не осталось. Но я всех помню.

Эрна ВАЙНБЕНДЕР
с. Ильинка

Народный праздник

С чего начинается весна? Конечно, с проводов зимы. Весна несёт в себе жизнь, пробуждение природы, солнечный свет и тепло. Люди празднуют озорной и весёлый праздник Масленицы, радуются солнышку и пекут блины в его честь — такие же круглые, жёлтые и горячие.

В Челюскинской библиотеке Масленицу отмечали радостно, с задором, хороводами да играми-забавами.

Первого марта голос весёлого зазывала пригласил всех на улицу развлечься на шумном народном празднике. Библиотекарь Анна Циллер предлагала детям отгадать заковыристые загадки, а Баба Яга своими продолжками всё время пыталась помешать проведению праздника. Но справиться с её заданиями детям и их родителям помогала дружба: они с лёгкостью проходили такие испытания, как «петушиные

Ответственная за выпуск страницы Светлана СУРОВЦЕВА
Фото Светланы СУРОВЦЕВОЙ