



# Знамя труда

№ 1 (10014)

Среда, 3 января 2024 года

Основана 1 сентября 1931 года.

Распространяется по подписке

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

## Погода в Сорокинском районе

3 ЯНВАРЯ, среда  
-3°



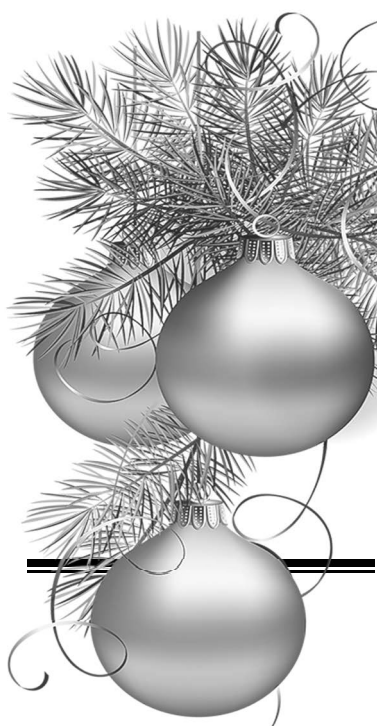
4 ЯНВАРЯ, четверг  
-3°



5 ЯНВАРЯ, пятница  
-9°



6 ЯНВАРЯ, суббота  
-9°



### Интересно

## 2 363 жителя Тюменской области прошли бесплатное обучение

Завершилось обучение граждан в рамках федерального проекта «Содействие занятости» национального проекта «Демография».

2363 ЖИТЕЛЯ Тюменской области в 2023 году освоили новые профессии или повысили квалификацию благодаря национальному проекту. Самыми активными участницами были женщины. Обучение в этом году прошли 2 083 женщины и 280 мужчин.

Отметим, что 1 273 женщины – это мамы, находящиеся в отпуске по уходу за ребёнком или воспитывающие детей дошкольного возраста, не состоящие в трудовых отношениях.

Достаточно широкий перечень образовательных программ позволил гражданам пройти обучение в очном или в дистанционном формате. Самыми популярными программами стали:

- Кондитер,
- Косметик,
- Повар,
- Логопедия,
- Про. Менеджмент,
- Управление персоналом и кадровое делопроизводство,
- Безопасность технологических процессов и производств, охрана труда и окружающей среды,
- Бухгалтер,
- Специалист в сфере закупок.

Граждане осваивали образовательные программы во многих учебных центрах, в том числе в Тюменском государственном университете, Тюменском индустриальном университете, а также в колледжах и техникумах Тюменской области.

В 2024 году реализация федерального проекта будет продолжена.

С Новым 2024 годом!

# Встречаем праздник весело!



Сделайте свой праздник незабываемым!

### • Оксана Барсукова

**Наступают долгожданные новогодние праздники, и многие уже сейчас задумываются о том, как провести длинные каникулы, чтобы они прошли весело, интересно и незабываемо.**

Но что делать, если в голову не приходят оригинальные идеи или одолевает лень? Не стоит отчаиваться, ведь существует множество способов сделать свои новогодние каникулы насыщенными и увлекательными, независимо от того, планируете ли вы провести их активно или предпочитаете более спокойный отдых. Для вас поработали специалисты культуры, и спорта, которые одновременно разработали план мероприятий на

этот период.

Все выходные дни (с 31 декабря по 8 января) с 13:00 до 21:00 ч. будет работать ледовый каток.

На лыжной базе любителей активного отдыха ждут с 1 по 7 января с 12:00 до 19:00 ч. Напоминаем, что взрослые коньки напрокат стоят 50 рублей, детские – 40. Посещающие каток со своими коньками заплатят за аренду льда (взрослые – 20 рублей, дети – 15 рублей). Тюбинги напрокат стоят 50 рублей, лыжи – 100 рублей.

Хоккейный корт для населения откроется в январе. По предварительной договорённости по тел. 89199344473 здесь можно будет покататься с клюшкой или же посетить хоккейную тренировку со сборной командой.

На снежной горке можно

будет покататься ежедневно с 12:00 до 21:00 ч.

Важно! Все объекты отдыха, расположенные на открытом воздухе, работают только при температуре не ниже 25° С.

Ряд мероприятий пройдёт в районной библиотеке.

Так, 3 ЯНВАРЯ в 19:00 ч. здесь состоится дискотека.

4 ЯНВАРЯ в 14:00 ч. начнётся конкурсная программа «Снежинка-2024» для младших школьников.

5 ЯНВАРЯ всех желающих хорошо провести время в 19:00 часов приглашают на вечер отдыха «Рождественская карусель».

7 ЯНВАРЯ специалисты проведут целый ряд мероприятий. В 11:00 на площади у библиотеки пройдут рождественские встречи «Льются звуки счастья и добра, озаряя мысли светом

Рождества».

А уже в 12:00 здесь ждут младших школьников на игротеху «Забавы у ёлки». Затем в 13:00 на игровую программу «В гостях у снежной тучки» приглашают учеников среднего звена. К 14:00 можно прийти на мастер-класс «Рождественский сувенир».

В 18:00 для старшеклассников пройдёт вечер отдыха «Рождественские встречи», а в 19:00 на вечер отдыха «Свечи Рождества» приглашают старшее поколение. В это же время начнётся рождественская дискотека.

Огромное количество спортивных мероприятий пройдёт в каникулярное время на территории всех сельских поселений. Подробнее ознакомиться с ними можно в приложении к газете «ЗТ» №103. Отдыхайте с пользой, набирайтесь сил!



# Что год грядущий нам готовит? Что год Дракона принесёт?

2024 год станет годом кардинальных перемен и преобразований. Редкие планетарные аспекты будут способствовать социальным переменам, экономическому и духовному развитию общества. Этот период станет началом нового этапа в развитии человечества.

Согласно китайскому календарю 2024 год будет годом Зелёного Деревянного Дракона, который символизирует власть, силу, энергию, трансформации и прогресс. Его стихия, дерево, олицетворяет рост и развитие, а зелёный цвет означает гармонию и новую жизнь. Число года — 8 — означает практичность и материальное богатство. Год Зелёного Деревянного Дракона даст возможность для прорыва, развития и перемен. Мир ожидает быстрый и интенсивный рост и развитие, которое будет включать в себя как духовное, так и экономическое развитие.

## Овен

Год ожидается насыщенным и плодотворным, а события будут разворачиваться стремительно. Уже с начала года Овен почувствует, как его накрывает волна забот и срочных дел. Чтобы справиться с этой волной и поймать удачу за хвост, придётся подключить все свои силы и полностью отказаться от лени. В период ретроградной Венеры, до 29 января, Овны могут поддаться апатии и хандре, но нельзя позволять себе зависнуть в таком состоянии. Движение есть жизнь — ваш девиз на 2024 год. Особенно это касается овнов, родившихся в годы Собаки, Козы, Обезьяны и Крысы.

## Телец

В 2024 году тельцам следует пересмотреть свои жизненные приоритеты. На первый план следует поставить интересы семьи и детей, а потом уже озаботиться карьерным продвижением. С 11 апреля до 12 июня возможны небольшие финансовые потери, но всё это временные трудности. Пережить их безболезненно поможет ваш домашний тыл. Тельцы 1967, 1975, 1983, 1988, 1993 годов рождения окажутся перед непростым выбором.

Существенный рост благосостояния намечается после новолуния 28 июля у тельцов, родившихся с 1979 по 1985 год.

## Близнецы

Близнецам нужно быть внимательнее к своему окружению и следить за словами. Разрушить отношения достаточно просто, а вот сложить их обратно, восстановить мир — долго и трудно. Накопившиеся эмоции лучше выплеснуть в творчестве. У многих появится интересное увлечение, которое в будущем может стать весьма прибыльным занятием. Близнецы, родившиеся в годы Быка, Свиньи, Петуха и Кролика, имеют все шансы запустить в 2024 году успешный бизнес-проект. Главное, вести себя надо дипломатично. Подходящий период для старта —



<https://2022g.ru/goroskop-ot-tamary-globa/#i>

второе полугодие, после 30 мая, в период правления молодой Луны.

## Рак

Шаг вперёд, два назад — привычная модель поведения для представителей этого знака. Но 2024 год диктует свои условия: для достижения результатов потребуется избавиться от сомнений. Решительных и отважных раков ожидает достойная награда. У раков-обезьян намечается продвижение по служебной лестнице, у быков возможна смена рода деятельности. Змеи обретут личное счастье, если будут чаще выбирать из своего панциря. Кролики урегулируют давние наболевшие вопросы, если возьмутся довести дело до логического конца и не свернут с половины пути.

## Лев

Смелые и грациозные львы могли бы посоперничать с хозяином 2024 года из-за места под солнцем, но делать это не стоит. Дракон не допустит конкуренции и при удобном случае сместит самозванца с пьедестала. Сила воли, упорство, выносливость, благородство — вот козыри львов, с помощью которых они получают признание и уважение. Многие представители этого знака проявят себя в благотворительности или просветительской деятельности. Львы-тигры и драконы станут фаворитами года, если смогут управлять своими эмоциями. Львы-лошади благодаря работоспособности значительно улучшат своё материальное положение.

## Дева

Девам гороскоп на 2024 год от Тамары Глоба сулит карьерный взлёт и большие финансовые возможности. Особенно тем, кто родился в 1962, 1966, 1970, 1974, 1978, 1982, 1986, 1990 годах. Практичность и

педантичность дев помогут им добиться поставленных целей. Звёзды советуют не мелочиться. У смелых и грандиозных идей в 2024 году есть больше шансов реализоваться. Чем выше планка, тем ощутимее результат. В союзники выбирайте проверенных людей и обязательно разделите с ними радость победы.

## Весы

Весы в течение года будут периодически выпадать из состояния равновесия. Прежде всего, это относится к весам, рождённым в годы Тигра, Быка, Свиньи и Крысы. Пик напряжённости придётся с 16 февраля по 20 марта, 23 августа по 17 сентября и с 4 по 28 ноября. В эти дни стоит остерегаться конфликтных ситуаций, соблюдать технику безопасности и аккуратно обращаться с ценными бумагами. Весам, родившимся в годы Козы, Петуха и Кролика, гороскоп предвещает новый жизненный этап во втором полугодии. Возможно, это будет связано с изменением семейного положения или социального статуса.

## Скорпион

Прогноз на 2024 год весьма благоприятный. Скорпионов, рождённых в 1966, 1972, 1978, 1984, 1990, 1996 годах, ожидает большой успех на профессиональном поприще, причём смена рода деятельности может в корне поменяться. Любые перемены пойдут на пользу. В каких-то щекотливых моментах Тамара Глоба советует слушать внутренний голос. Интуиция не подведёт скорпионов и останется для них на протяжении всего года надёжным советчиком.

## Стрелец

Динамичным стрельцам в 2024 году сложно усидеть на месте. Кто-то из них захочет резко поменять жизненный уклад и даже покинуть

пределы России. И ведь кому-то это удастся уже к началу второго полугодия. Наиболее активными в достижении целей окажутся стрельцы, рождённые в 1973, 1980, 1987, 1994, 2001 годах. В дни лунных затмений, 16 мая и 8 ноября, следует полностью отстраниться от принятия серьёзных решений и провести время в окружении близких по духу людей.

## Козерог

Целеустремлённые козероги не привыкли ждать милостей от природы. Они сами берут их у неё. 2024 год не станет исключением и только укрепит позиции козерогов. После 18 марта и вплоть до 10 сентября удачными окажутся сделки, связанные с недвижимостью. Представители, рождённые в годы Тигра, Быка, Дракона, Змеи, будут предельно настойчивы и упрямы. Звёзды советуют умерить пыл, чтобы не наломать дров и не спугнуть удачу. Козероги-собаки, свиньи, кролики обретут душевную гармонию. Им захочется тишины и покоя.

## Водолеи

У водолеев в 2024 году раскроются способности и таланты. Креативные идеи будут преследовать водолеев на каждом шагу. Не стоит о них рассказывать тем, кто далёк от вашего мировосприятия. Их скептические замечания могут оказаться неуместными и лишить вас вдохновения. Водолеи-кролики, крысы и обезьяны при грамотном подходе смогут с успехом монетизировать свои творческие увлечения и связать с ними трудовую деятельность. Водолеи-собаки окажутся под влиянием Юпитера, это благоприятно отразится на их физическом и душевном состоянии.

## Рыбы

Яркие представители водной стихии смогут стать истинными любимцами Дракона и баловнями судьбы, если позволят себе иногда плыть против течения. Не назло вселенной или обстоятельствам, а по велению сердца. У рыб-обезьян, петухов, быков и змей в гороскопе указаны резкие перемены после полнолуния 13 июля. Смена места работы или переезд в другой город, разрыв старых обременяющих отношений и становление новых уз брака, пополнение в семье затронут добрую половину «рыбного» населения. Справиться с таким потоком событий будет сложно. Главное, надо удержаться на плаву и не уйти на дно от переизбытка впечатлений. Как предсказывает гороскоп на 2024 год, всем знакам зодиака есть к чему стремиться и над чем работать. Удача окажется в руках тех, кто верит в успех, полон сил и готов с достоинством преодолевать все препятствия.



Здоровье

# Когда счёт идёт на часы

• Марина Сергеева

**В Областной больнице № 4 прошла пресс-конференция «Инсульты: от симптомов до реабилитации».**

На вопросы журналистов ответила врач-невролог, заведующая первичным сосудистым отделением Областной больницы № 4 Наталия Холмова.

Сердечно-сосудистые заболевания, к которым относятся и острые нарушения мозгового кровообращения, продолжают возглавлять печальную статистику причин смертности населения.

## Сосудистая катастрофа

Не случайно инсульт называют пандемией XXI века. Наталия Павловна отметила, что это коварное заболевание, часто оставляющее людей инвалидами, в последнее время стремительно молодеет. Однако не всё так плохо – современная медицина тоже не стоит на месте: повышается выживаемость после инсультов, эффективнее становятся методы реабилитации и восстановления пациентов.

Факторы риска для развития инсульта закладываются в образе жизни: курение, недостаток физической активности и движения, злоупотребление алкоголем, ожирение, стрессы – всё это провоцирует появление сердечно-сосудистых фоновых заболеваний. Таких как артериальная гипертензия (высокое давление), гиперхолестеринемия (высокий уровень холестерина в крови и образование атеросклеротических бляшек на стенках сосудов), мерцательная аритмия. Если эти заболевания не корректировать соответствующей терапией (приёмом статинов, антикоагулянтов), пущенные на самотёк, они могут спровоцировать острое нарушение мозгового кровообращения. Генетическая предрасположенность, врождённые аномалии сосудов также являются факторами риска, настороже следует быть тем, у кого инсульт перенесли близкие родственники. Частые головные боли – тоже повод пройти обследование сосудов головы и шеи.

– За последние три года рост инсультов отмечается, но небольшой. В 2022 году за 11 месяцев в первичное сосудистое отделение поступили 612 пациентов с инсультом, за аналогичный период текущего года – 680 (из них из Ишима – 230, из Ишимского района – 117). Мужчин несколько больше (360), чем женщин (328), – привела данные статистики Наталия Холмова. – К сожалению, инсульт стремительно молодеет, в 2023 году с острыми нарушениями мозгового кровообращения поступило 128 человек трудоспособного возраста, это на 15 – 17 % выше уровня прошлых лет. Самый молодой пациент у нас был нынче – 23 года, ишемический инсульт, лакунарный, поступил в течение суток, эффективные реабилитационные мероприятия позволили полностью восстановиться.

Зато увеличивается выживаемость пациентов группы 80 лет и старше – на 10 %. В 2023 году из 93 госпитализированных пациентов летальным исходом закончилось только 9 случаев.

Как отметила спикер, львиную долю составляют ишемические инсульты (закупорка артерий, ведущих к головному мозгу) – в этом году 597 человек. На 3 – 5 % ежегодно растёт количество геморрагических инсультов (разрыв сосудов).

## Инсульт – не приговор

Симптомы инсульта – это классическая триада: нарушение речи, асимметрия лица и слабость в конечностях – либо правых руке и ноге, либо левых.

Первая помощь заключается в том, чтобы обеспечить человеку с признаками инсульта покой и вызвать бригаду скорой помощи. Своевременное обращение за медпомощью может спасти жизнь. Существует даже термин «терапевтическое окно». Если пациент с ишемическим инсультом доставлен в больницу в течение 4,5 часа с начала первых симптомов, можно применить тромболитическую терапию – это не только сохранит жизнь, но и снизит риск инвалидизации. Как отметила Наталия Холмова, процент пациентов с инсультом, поступивших в «терапевтическое окно», с каждым годом увеличивается, сейчас он составляет 38 % – это хороший показатель. В 2023 году в первичном сосудистом отделении ОБ № 4 проведён 61 тромболитизис, в 81 % – с положительным эффектом.

Широкую проблему представляют микроинсульты – небольшие неврологические дефициты, которые отличаются кратковременной симптоматикой. Например, онемела рука, в течение нескольких часов всё прошло. Люди чаще всего игнорируют такие симптомы, а зря, риск развития повторного инсульта после микроинсульта возрастает на 30 %. Это повод для того, чтобы обратиться в медорганизацию и пройти обследование: МРТ, состояние церебральных, интракраниальных сосудов, уровень холестерина в крови, мониторинг артериального

давления.

Добиваться успехов в восстановлении пациентов, перенёсших инсульт, помогают методы реабилитации, которые с каждым годом совершенствуются.

– В Тюменской области достаточно качественно оказывается реабилитационная помощь. Первичное сосудистое отделение в Областной больнице оснащено всем положенным по стандарту оборудованием: физиотерапевтическим, есть зал механотерапии, эрготерапии, работают логопед, психолог. Реабилитация начинается уже с момента госпитализации, на койках реанимации в палате интенсивной терапии. После стабилизации пациента мы имеем возможность перевести тяжёлых больных в областную лечебно-оздоровительный центр «Градостроитель», ОКБ № 2 и областной лечебно-реабилитационный центр в Тюмени. В этом году также часто проводим видеоконсультирование с Центром института мозга в Екатеринбурге. Тяжёлые пациенты, которые находятся на ИВЛ, имеющие минимальный реабилитационный потенциал, переводятся туда, – рассказала Наталия Павловна.

Третий этап реабилитации – амбулаторный, это социальная адаптация и восстановление в домашних условиях. В первичном сосудистом отделении работает «Школа инсульта», в которой родственников учат, как ухаживать за пациентом, кормить, помогать адаптироваться к жизни в новом качестве. Благодаря комплексу реабилитационных мер в отделении полностью ставят на ноги и возвращают к полноценной жизни до 30 % пациентов.

Но главное – на прогноз положительно влияет своевременное оказание медицинской помощи. Чем раньше человек с инсультом за ней обратится, тем выше его шансы на выздоровление.

И, конечно, большое значение имеет профилактика инсульта, которая включает в себя правильное питание и активный образ жизни. Чтобы избежать развития патологии, следует своевременно лечить острые и хронические заболевания.

## Новости СФР

### Изменился размер ряда детских выплат и пособий

С нового года увеличен размер ряда выплат, которые осуществляет Отделение Социального фонда России по Тюменской области. Это касается тех пособий, которые зависят от величины регионального прожиточного минимума.

Согласно постановлению Правительства Тюменской области от 08.12.2023 № 804-п с 1 января величина прожиточного минимума на душу населения составит 15 453 рубля, для трудоспособного населения – 16 844 рубля, для пенсионеров – 13 290 рублей, для детей – 14 989 рублей. В связи с этим изменится размер единого пособия, пособия в связи с рождением ребёнка, ежемесячной выплаты из материнского капитала.

#### Единое пособие на детей и беременных женщин

Ежемесячное пособие женщинам, вставшим на учёт в медицинской организации в ранние сроки беременности, выплачивается в размере 50, 75 или 100% величины прожиточного минимума для трудоспособного населения. В 2024 году оно составит 8 422, 12 633 и 16 844 рубля соответственно.

Ежемесячное пособие на ребёнка в возрасте от 0 до 17 лет включительно выплачивается в размере 50, 75 и 100% величины прожиточного минимума для детей. В 2024 году его размер составит 7 494,50 рубля, 11 241,75 руб. и 14 989 рублей соответственно.

Напоминаем, что единое пособие назначается исходя из комплексной оценки нуждаемости семьи. В новом году среднедушевой доход не должен превышать величину прожиточного минимума на душу населения, то есть 15 453 рубля на одного члена семьи.

#### Пособие в связи с рождением (усыновлением) первого ребёнка до 3 лет

Отделение СФР также осуществляет ежемесячную выплату в связи с рождением (усыновлением) первого ребёнка, который родился с 1 января 2018 года до 1 января 2023 года. Размер этого пособия увеличился и составит 14 989 рублей.

Право получать данную выплату есть у семей, среднедушевой доход на каждого члена семьи в которых не превышает двух прожиточных минимумов для трудоспособного населения. С 2024 года это – 33 688 рублей.

#### Ежемесячная выплата из средств материнского (семейного) капитала

Выплата из средств материнского капитала также станет больше, поскольку её размер зависит от прожиточного минимума на ребёнка в регионе. С января он составит 14 989 рублей.

Обращаем внимание, что для назначения данной выплаты среднедушевой доход семьи не должен превышать двукратную величину регионального прожиточного минимума на душу населения, то есть 30 906 рублей в Тюменской области.

Если у вас остались вопросы, вы всегда можете обратиться за консультацией по телефону единого контакт-центра: 88001000001 (звонок бесплатный).

Соб. инф.

## ТЕСТ, КОТОРЫЙ ПОМОЖЕТ РАСПОЗНАТЬ ИНСУЛЬТ

НЕ МОЖЕТ УЛЫБНУТЬСЯ.  
УГОЛОК РТА ОПУЩЕН.

**УЛЫБКА**



ОДНА РУКА ОСЛАБЛА.  
НЕ МОЖЕТ ПОДНЯТЬ  
ОБЕ РУКИ.

**ДВИЖЕНИЕ**



НЕ МОЖЕТ РАЗБОРЧИВО  
ПРОИЗНЕСТИ СВОЕ ИМЯ.

**АРТИКУЛЯЦИЯ**



У ВРАЧА ЕСТЬ ТОЛЬКО  
4,5 ЧАСА, ЧТОБЫ СПАСТИ  
ЖИЗНЬ БОЛЬНОГО.

**РЕШЕНИЕ**







8 (3452) 79-19-05  
117

**Приходи служить по контракту**

Ежемесячные выплаты от 204 тысяч рублей

Единовременная выплата 295 тысяч рублей

195 тысяч рублей от Минобороны РФ  
100 тысяч рублей от Тюменской области

Записывайтесь в военкомате по месту жительства или в пункте отбора: г. Тюмень, ул. Республики, 2/1

службапоконтракту72.рф

## Памятные даты истории

3 января 1963 года состоялся первый полёт самолёта Ил-62 в СССР. Ил-62 – пассажирский самолёт, предназначенный для полётов на авиалиниях большой протяжённости. Самолёт был сконструирован на 165 мест, с двигателями НК-8. С 1967 года после успешных испытаний начались регулярные полёты по России, а потом и рейсы в Прагу и Монреаль.

## Поздравляем!

3 ЯНВАРЯ юбилейный день рождения отмечает замечательная женщина – Омутных Лилия Александровна!

В этот прекрасный день поздравляем Вас с юбилеем! Желаем никогда не обращать внимание на цифры в паспорте, а жить по возрасту в душе! Пусть же Ваша жизнь и мудрость с каждым годом растут, здоровье остаётся крепким, а жизнь преподносит только радости и приятные сюрпризы! Пусть близкие будут поддержкой и опорой. Желаем Вам любить себя и быть счастливой!



Кузьмины

## Объявление

КУПЛЮ любую автотехнику. Тел. 89123915072. (5-11)

## Безопасность

# Помните об опасности переохлаждения!

Предстоящая зима не должна стать причиной переохлаждения и обморожения организма. Чтобы отдых на морозе не закончился плачевно, необходимо помнить ряд правил профилактики поражения холодом.

Общее переохлаждение (гипотермия) – это состояние организма, при котором температура внутренних органов опускается ниже +35° С.

Стоит отметить, что если тело человека защищено утеплённой одеждой или же снеговой массой, то переохлаждение на открытом воздухе наступает медленно. В то же время, когда одновременно происходит воздействие влаги, низких температур и ветра, процесс переохлаждения организма осуществляется значительно быстрее.

Помимо переохлаждения организма, существует и более сложное воздействие холодных температур на организм человека – обморожение.

Обморожение – локальное поражение тканей в результате воздействия низких температур, отличающееся возможностью развития омертвления глубоких слоёв кожи и глубже лежащих структур.

### Факторы развития обморожений:

1. Метеорологические – повышенная влажность, ветер.
2. Механическое нарушение кровообращения – тесная обувь, одежда, длительное пребывание в неудобной позе и др.
3. Заболевания – нарушение

кровоснабжения, проводимости нервных импульсов, перенесённые ранее отморожения.

4. Снижение общей сопротивляемости организма – усталость, ранения, кровопотеря, недавно перенесённые инфекционные заболевания и др.

5. Состояния, ведущие к потере адекватной защиты от воздействия холода – алкогольное (до 80% отморожений) и наркотическое опьянение, черепно-мозговые травмы, инсульт, эпилепсия, сердечно-сосудистые заболевания и другие.

### Профилактика поражения холодом

Выходя на улицу, заранее ознакомьтесь с прогнозом погоды, чтобы одеться в соответствии с температурным режимом.

Не употребляйте алкоголь и психоактивные вещества – алкогольное опьянение (впрочем, как и любое другое) вызывает иллюзию тепла и приводит к переохлаждению. Дополнительным фактором является отсутствие концентрации на признаках обморожения.

Обязательным является приём пищи перед выходом на мороз.

Не курите на морозе – курение уменьшает периферийную циркуляцию крови и таким образом делает конечности более уязвимыми.

Свободная одежда способствует нормальной циркуляции крови, также для удержания тепла лучше всего несколько слоёв тёплых сухих вещей.

Верхняя одежда обязательно должна быть непромокаемой.

Важно, чтобы обувь не была тесной, внутри сапог или ботинок необходимы тёплые стельки. Вместо хлопчатобумажных носков надо надеть шерстяные.

Не выходите на мороз без варежек, шапки и шарфа. Лучший вариант – варежки из влагоотталкивающей и непродуваемой ткани с мехом внутри. Перчатки же из натуральных материалов хоть и удобны, но от мороза не спасают. Щёки и подбородок можно защитить шарфом. В ветреную холодную погоду перед выходом на улицу открытые участки тела смажьте кремом.

Не носите на морозе металлических (в том числе золотых, серебряных) украшений – колец, серёжек и т.д. Во-первых, металл в силу высокой теплопроводности остывает гораздо быстрее тела, вследствие чего возможно прилипание к коже или слизистой рта с болевыми ощущениями и холодовыми травмами. Во-вторых, кольца на пальцах затрудняют нормальную циркуляцию крови. На сильном морозе необходимо избегать контакта кожи с металлом.

Не мочите кожу – вода проводит тепло значительно лучше воздуха. Не выходите на мороз с влажными волосами после душа.

Не позволяйте отмороженному месту снова замёрзнуть – это вызовет куда более значительные повреждения кожи.

Не снимайте на морозе обувь с отмороженных конечностей – в случае распухания

вы не сможете снова надеть обувь. Необходимо как можно скорее дойти до тёплого помещения. Если замёрзли руки – попробуйте согреть их под мышками или в паху.

При поломке автомобиля вдали от населённого пункта или в незнакомой местности лучше оставаться в машине, вызвать помощь по мобильному телефону или ждать, пока по дороге проедет другое транспортное средство.

В профилактике отморожений, кроме других мер, играет роль знание первых симптомов – зябкость, покалывание, онемение до потери чувствительности, побледнение, похолодание кожи, ограничение в движении конечностями.

Как только на прогулке вы почувствовали переохлаждение или признаки обморожения конечностей, необходимо как можно скорее зайти в любое тёплое место – магазин, кафе, подъезд, машина – для согревания и осмотра потенциально уязвимых мест.

Вернувшись домой после длительной прогулки на морозе, обязательно убедитесь в отсутствии отморожений конечностей, спины, ушей, носа и т.д. Пущенное на самотёк обморожение может привести к гангрене и последующей потере конечности.

Следует учитывать, что у детей терморегуляция организма ещё не полностью сформирована, у пожилых людей и при некоторых заболеваниях эта функция бывает нарушена. Отпуская ребёнка гулять в мороз на улице, помните, что ему желательно каждые 15 – 20 минут возвращаться в тепло и

согреться.

Домашние животные также подвержены отморожениям.

### Первая помощь при общем переохлаждении и отморожениях:

1. Пострадавший человек не должен энергично двигаться и употреблять спиртное.

2. Не рекомендуется проводить массаж, растирание снегом, шерстяной тканью, тёплые ванночки, прикладывать грелку, делать согревающие компрессы, смазывать кожу маслами или жирами. Растирание снегом приводит к ещё большему охлаждению, а кристаллики льда повреждают кожу, в результате чего может произойти инфицирование.

3. Необходимо быстро доставить пострадавшего в тёплое помещение, переодеть в сухое бельё, укутать в одеяло. Восстановление температуры охлаждённых тканей при отморожении конечностей должно проводиться по принципу постепенного отогревания «изнутри – наружу».

4. Необходимо вызвать скорую медицинскую помощь.

5. Если пострадавший находится в сознании, нужно предложить обильное горячее сладкое питьё и горячую пищу.

6. Аккуратно, чтобы вторично не травмировать ткани вследствие отрывания примёрзшей одежды от кожи пострадавшего, надо снять с отмороженных конечностей обувь и одежду.

7. Обязательно соблюдение постельного режима и возвышенное положение отмороженных конечностей.

**ЗТ Знамя труда** Главный редактор, директор Е.А. КОРОЛЮК.

Адрес редакции: 627500, с. Б. Сорокино, ул. Садовая, 2а.  
e-mail: [znamenka@obl72.ru](mailto:znamenka@obl72.ru)

### Телефоны:

главный редактор: 2-27-30;  
компьютерный отдел – 2-19-56;  
бухгалтерия – 2-23-30;  
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 13: 30, фактически – в 13: 30 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 О. Г. БАРСУКОВА.  
Тел. 2-19-56.

6+

Свидетельство о регистрации  
П/И N ТУ72-01404 от 22 декабря 2016 г.

Газета выпускается при финансовой поддержке правительства Тюменской области. Выпуск издания осуществлён при финансовой поддержке Министерства цифрового развития, связи и массовых коммуникаций Российской Федерации



Подписной индекс 54349

Тираж 1016. Заказ №1