

Ваше здоровье

Соблюдайте меры профилактики гриппа

Во Всеволожском районе отмечены случаи заболеваемости высокопатогенным гриппом А/Н1N1. К сожалению, не все из них закончились благополучно.

Первыми симптомами гриппа, вызванного вирусом типа А/Н1N1, является интенсивная головная боль, светобоязнь, высокая температура тела, сухой навязчивый кашель. Могут отмечаться тошнота, рвота, боли в животе, расстройство стула. Для профилактики гриппа, вызванного вирусом типа А/Н1N1, необходимо использовать, согласно рекомендациям Всемирной организации здравоохранения, те же меры, что и для обычного сезонного гриппа.

Вот их перечень:

- Используйте медицинскую маску, во время кашля или чихания, прикрывайте нос и рот салфеткой. После пользования маской и салфеткой их необходимо положить в полиэтиленовый пакет и выбросить.
- Часто мойте руки водой с мылом.
- Избегайте близкого контакта с больными людьми.
- Старайтесь не прикасаться руками к своим глазам, носу, рту.
- Избегайте объятий, поцелуев и рукопожатий.
- Следуйте щадящему физическому режиму.
- Если вы заболели, оставайтесь дома, ограничьте контакты с другими людьми, держитесь на расстоянии не менее 1 метра от окружающих.
- Если вы ухаживаете за больным на дому, постарайтесь защитить себя и других людей, живущих в доме. Используйте маску, меняйте ее через 2 – 3 часа.

С целью профилактики острых респираторных заболеваний полощите горло и промывайте нос теплым солевым раствором (половина чайной ложки на стакан воды) или слабым раствором перекиси водорода (аптечный раствор развести в 3-4 раза), что не даст вирусу внедриться в слизистую оболочку носоглотки. Чаше прочищайте нос бумажными платками и тампонами, смоченными в солевом растворе. Пейте жидкость чаще, чем обычно, – морсы, чай с лимоном. Ежедневно принимайте витамин С.

В целях профилактики гриппа можно использовать лекарственные препараты.

Для взрослых это:

Кагоцел – по схеме 2 дня по 2 таблетки в

день, перерыв 5 дней и еще 2 дня по 2 таблетки в день;

Арбидол – при непосредственном контакте с больным гриппом или ОРВИ – по 200 мг в день в течение 10-14 дней; в период эпидемии 200 мг 2 раза в неделю в течение 3 недель.

Интерферон альфа 2b в комбинации с Интерфероном гамма – 1 раз в день соответственно по 50000 МЕ и 100000 МЕ через день в течение 10 дней.

Внимание: такую профилактику гриппа нельзя проводить беременным женщинам.

Лекарственные препараты для детей:

Арбидол – детям в возрасте 3-6 лет по 50 мг в день, 2 раза в день в течение 7 дней; детям в возрасте старше 7 лет – по 100-200 мг в день 2 раза в течение 7 дней.

Кагоцел – детям с 7 до 12 лет по 24 мг в день 2 раза в неделю.

Осельтамивир (Тамифлю) – детям от 1 года до 8 лет (при весе менее 15 кг) по 30 мг, от 15 до 23 кг по 45 мг, от 23 кг – до 40 кг по 60 мг, более 40 кг – по 75 мг 1 раз в сутки в течение 5 дней.

Детям старше 12 лет – по 75 мг 1 раз в день в течение 10 дней после контакта с инфицированным, не позднее чем в первые два дня после контакта; во время эпидемии гриппа в течение 6 недель.

Побеспокойтесь о наличии противовирусных препаратов в вашей домашней аптечке. Спрашивайте противовирусные препараты в аптеках. При острых респираторных вирусных инфекциях и гриппе нельзя принимать препараты Аспирина. Если вы заболели, нужно вызвать врача на дом. Не запускайте болезнь! Чем раньше начато лечение, тем быстрее наступит выздоровление и благоприятнее исход заболевания. Врач поставит правильный диагноз, назначит вам необходимое лечение и проконтролирует течение заболевания. Беременные женщины в случае заболевания гриппом обязательно должны быть госпитализированы.

Т. П. ЗАГРЕБИНА,
заместитель главного врача
по лекарственной помощи населению
МУЗ «Всеволожская ЦРБ»

Социальный момент

Пенсионный фонд сообщает

Органы Пенсионного фонда Санкт-Петербурга и Ленинградской области приступили к приему от страхователей сведений персонифицированного учета за 2009 год .

В первые рабочие дни 2010 года более 8 тысяч страхователей-работодателей в Санкт-Петербурге и Ленинградской области представили 111 401 сведение индивидуального (персонифицированного) учета за прошедший год. Эти показатели опережают плановые, установленные органами ПФР в соответствии с графиком приема сведений.

Органами ПФР в течение 4 квартала 2009 года было проведено 420 семинаров с 23004 страхователями-работодателями и 3856 самостоятельными плательщиками страховых взносов по вопросам изменений в законодательстве, в частности передачи с 2010 года органам ПФР функций администрирования страховых взносов на обязательное пенсионное страхование и обязательное медицинское страхование, изменения в периодичности представления индивидуальных сведений. На семинарах страхователям разъяснялось, что в 2010 году сведения индивидуально (персонифицированного) учета необходимо будет представить дважды. Индивидуальные сведения за 2009 год должны быть представлены страхователями в период по 1 марта 2010 года (в соответствии с конкретной датой, установленной графиком, направленным страхователям Управлением ПФР). За 1 полугодие 2010 года сведения необходимо представить в течение июля текущего года одновременно с Расчетом по начисленным и уплаченным страховым взносам на обязательное пенсионное страхование в ПФР и обязательное медицинское страхование в Федеральном фонде обязательного медицинского страхования.

хования и территориальные фонды обязательно медицинского страхования. С 2011 года сведения будут представляться также одновременно с расчетом ежеквартально - до 1-го числа второго календарного месяца, следующего за отчетным периодом.

В соответствии с законодательством с 1 января 2010 года единый социальный налог отменен, и уже в ближайшее время, не позднее 15 февраля, страхователи должны уплатить страховые взносы отдельными расчетными документами в государственные внебюджетные фонды за январь 2010 года.

В апреле 2010 года страхователи представят первые расчеты по начисленным и уплаченным страховым взносам на обязательное пенсионное страхование в ПФР и обязательное медицинское страхование в Федеральный фонд обязательного медицинского страхования и территориальные фонды обязательного медицинского страхования.

Данные изменения в законодательстве потребуют от страхователей перехода к новым формам взаимодействия с органами ПФР - электронному документообороту. На начало 2010 года уже 31 537 страхователей взаимодействуют с Пенсионным фондом исключительно в электронном виде. Только за 2-е полугодие 2009 года соглашения об электронном документообороте заключило 17 тыс. организаций. Таким образом, отчетность «бесконтактным» способом сегодня должны представлять уже 19,5% организаций Санкт-Петербурга и Ленинградской области.

Подробности

Вступили в силу правила предоставления образовательных кредитов на льготных условиях (приказ Минобрнауки России был подписан министром образования и науки Российской Федерации Андреем Фурсенко 28 сентября 2009 года, зарегистрирован в Минюсте России 7 декабря 2009 г. N 15394).

Льготный кредит – студентам

"Мы надеемся, что уже в ближайшее время будут заключены соглашения с банками и они начнут выдавать кредиты по беспрецедентно льготным условиям, не более чем 5,25% годовых", - отметил заместитель министра образования и науки Российской Федерации Владимир Миклушевский: "Предварительные договоренности о запуске таких программ образовательного кредитования есть со Сбербанком России, банком "Союз" и Россельхозбанком. При этом вполне вероятно, что условия эксперимента заинтересуют и другие банки".

Согласно правилам эксперимента студенты вузов могут получать кредиты на оплату обучения под поручительство государства, которое на 3/4 ставки рефинансирования субсидирует действующую процентную ставку банку. В течение всего срока обучения в вузе и 3 месяцев после его окончания студент не выплачивает банку основной долг по кредиту; в течение первого и второго года пользования образовательным кредитом студент выплачивает только часть процентной ставки (40 и 60% соответственно). При этом срок,

в течение которого возвращается кредит после завершения обучения в вузе, составляет 10 лет. Кроме того, студенту не нужно предоставлять обеспечения по кредиту (залога или поручительства), а при досрочном погашении штрафные санкции не налагаются.

"В ближайшее время студенты, при необходимости, смогут получать такие кредиты. Основной поток желающих получать образовательные кредиты мы ожидаем в весеннем семестре и летом во время приемной кампании 2010 года", - отметил В.Миклушевский.

Кредит будет предоставляться с учетом качества получаемого образования и востребованности специалистов соответствующего профиля на рынке труда, исходя из прогнозной потребности в специалистах на период до 2013 года и государственного плана подготовки научных работников, специалистов и рабочих кадров для организаций оборонно-промышленного комплекса на 2007-2010 годы.

Министерство образования и науки РФ

Традиция

«А у нас во дворе»

По традиции в период новогодних каникул члены Общественной молодежной палаты при Законодательном собрании Ленинградской области организовали в Ломоносовском, Гатчинском, Лодейнопольском районах акцию «А у нас во дворе».

Участниками праздничного мероприятия стали представители общественных молодежных организаций региона от 14 лет. Командам было предложено посоревноваться в творческих и организаторских способностях в ходе игр и конкурсов на новогоднюю тематику. Самые сообразительные и ловкие получили заслуженные призы.

Организаторы акции уверены, что проведение подобных неформальных мероприятий является эффективной пропагандой активного образа жизни, альтернативных форм досуговой и общественной деятельности в молодежной среде.

В святочную неделю желали людям добра

В этом году удивила и порадовала нас зимушка-зима. Снегом пушистым и морозцем бодрящим одарила, долгожданными Новогодними праздниками повеселила.



На Руси святки праздновали все – старцы почтенные и люди серьезные, молодые парни и красные девицы, и даже малыши. Гадали, пели песни, веселились. Вот и наши ребята из «Всеволожской детской школы искусств» решили напомнить жителям микрорайона Южный о старинной русской традиции: в святочную неделю ходить по дворам, желать людям добра да благополучия.

Помогали им преподаватели класса фольклора Черменина Елена Сергеевна и Шейченко Мария Николаевна. Дети колядовали, в домах хозяина и хозяйку сладости, пироги и подарки получали. Здорово получилось!

Родители учащихся фольклорного отделения