



29 грудня
2014 року
№ 25
(1345)

НЧАЕСИ Новини

www.chnpp.gov.ua



**С Новым годом!
Любви, здоровья,
благополучия и мира!**



ОГРАЖДАЮЩИЙ КОНТУР БЛОКА №4 ЧЕРНОБЫЛЬСКОЙ АЭС ВОССТАНОВЛЕН



25 декабря подписан Акт о готовности объекта к эксплуатации в рамках проекта "Восстановление ограждающего контура машинного зала 4-го энергоблока ЧАЭС между осями 46-52 и А-Б". В аварийный проем, образовавшийся в результате обрушения

стеновых панелей и части кровли машинного зала блока установлен пространственный блок весом 53 тонны. Он полностью закрыл аварийный проем, который возник в результате аномального события, произошедшего 12 февраля 2013 года. Акт подтверж-

дает, что запланированные проектом мероприятия выполнены.

Проект "Восстановление ограждающего контура машинного зала 4-го энергоблока ЧАЭС между осями 46-52 и А-Б" отнесен к 5-й категории сложности.

ЧЕРНОБЫЛЬСКАЯ АЭС ЛУЧШАЯ В ДОЗИМЕТРИЧЕСКОМ КОНТРОЛЕ!

16 декабря в Киеве на базе НЦРМ прошел семинар, в ходе которого были подведены итоги Первой национальной интеркалибровки Лабораторий индивидуального дозиметрического контроля. В нем приняли участие и специалисты Чернобыльской АЭС.

Калибровка состоялась по инициативе ГИЯРУ, Минздрава и Госпотребстандарта. К участию изначально приглашались 37 лабораторий, работающих в области проведения индивидуального дозконтроля. Приняли приглашение менее половины приглашенных - 18 лабораторий, причем ЧАЭС предложила две системы исследований. Таким образом, в интеркалибровке-2014 приняли участие 19 систем из 18 лабораторий ИДК. Всем лабораториям были предложены для исследования индивидуальные дозиметры, облученные в неизвестных исследователям полях.

Из 19 представленных систем только 8 подтвердили соответствие стандарту ISO 14146, причем лаборатория ИДК ЧАЭС получила два сертификата из восьми выданных в результате Первой интеркалибровки. Это свидетельствует о том, что дозиметрический контроль лабораторий ИДК ЧАЭС выполняется на самом высоком уровне.

Калибровка проходила в рамках национальной програм-

мы повышения качества предоставляемых услуг, в частности, услуг по осуществлению индивидуального дозиметрического контроля (ИДК). Так как с 1 января 2016 года вступает в действие новая редакция Закона Украины «О метрологии», предполагающего переход на новые, европейские, стандарты измерений, в том числе и при выполнении ИДК. Прошедшая интеркалибровка стала одним из подготовительных моментов к упомянутому выше переходу.

Работы по интеркалибровке начались в июле 2014 года и продолжались пять месяцев. Условия выполнения интеркалибровки предполагали, что лаборатории, ее выполняющие, не будут поставлены в известность о характере и уровне облучения, которому подверглись предоставленные на калибровку дозиметры. Был также исключен целый ряд факторов, которые могли помешать объективности оценки лабораториями предоставленных на калибровку дозиметров.

Для справки: интеркалибровка – это процедура, которая проверяет качество производимых лабораторией ИДК измерений. Главное ее условие – работа с детекторами индивидуального дозконтроля, облученными в полях, источник и мощность излучения которых принципиально не известны сотрудникам, проводящим исследования.

Коротко о важном

В рамках проекта НБК на строительной площадке выполнялись следующие работы:

- поставка на площадку и комплектация основных конструкций Западной Арки;
- монтаж м/к Западной части арки (предварительная сборка м/к);
- монтаж внутренней и внешней обшивки;
- монтаж прогонов для обшивки;
- демонтаж подъемных башен;
- подготовка к транспортировке и вывозу оборудования Mammoet с площадки;
- поставка и комплектация воздуховодов, подготовка к монтажу;
- устройство технологического здания и вспомогательных сооружений.

*** технологическое задание (ТЗ) - монтаж арматуры стен, монтаж опалубки под устройство стен, бетонирование, уход за бетоном.

*** здание электротехнических устройств - монтаж арматуры внутренних стен, монтаж опалубки под устройство стен, бетонирование, уход за бетоном.

*** шлюз доступа пожарных подразделений - выполнено бетонирование фундаментной плиты, уход за бетоном.

- устройство внешнего и внутреннего пространства НБК (северная сторона):

- *** торцевые стены Арки;
- *** стены галереи шарнирных опор;
- *** бассейны сбора ливневых вод;
- *** бассейны сбора воды пожаротушения;
- *** наружные подземные инженерные сети.

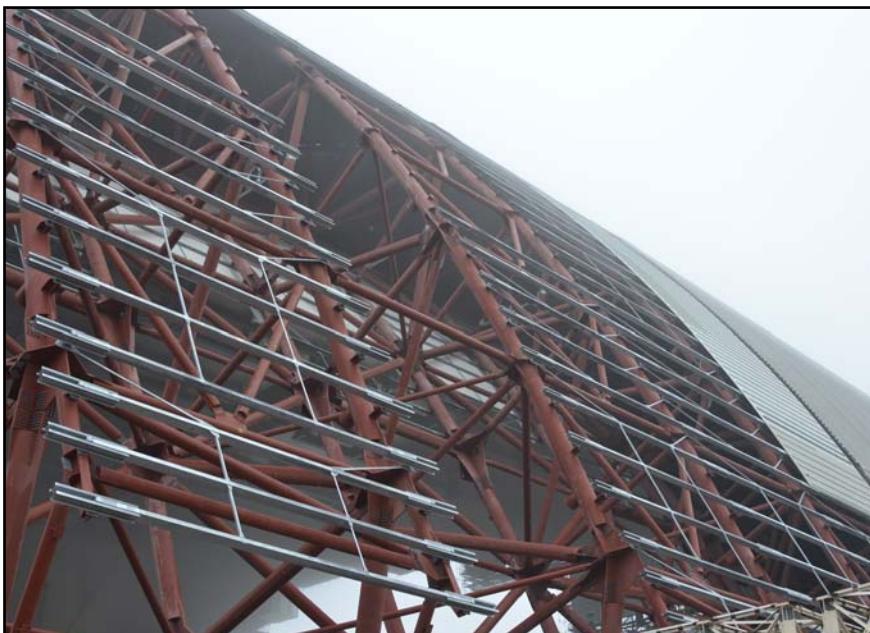
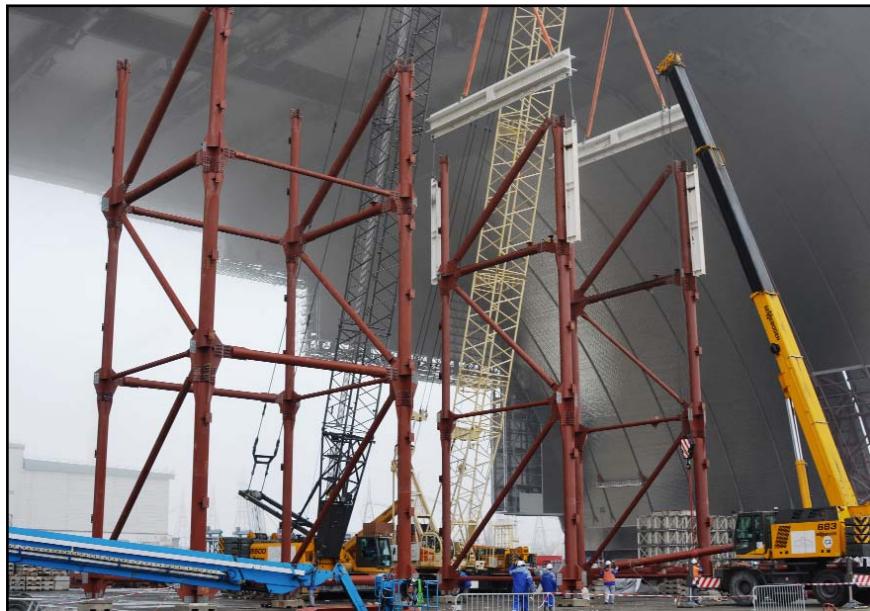
Монтаж металлоконструкций западной части Арки:

Смонтировано – 12933,57 тонн.

Устройство фундаментной плиты Технологического здания и здания электротехнических устройств:

Бетон по проекту – 6542 м³, уложено 6448 м³ (98%);

Арматура по проекту – 1375 тонн, изготовлено 1333 тонн (98,0%).



НАМ ЕСТЬ, ЧЕМ ГОРДИТЬСЯ

Чернобыльская АЭС - уникальное предприятие, специалисты которого способны справиться со множеством самых разнообразных задач, единственное в Украине специализирующееся на



выводе атомных блоков из эксплуатации.

В 2014 году государственное специализированное предприятие "Чернобыльская АЭС" успешно решало основные задачи: обеспечение безопасности - первого, второго и третьего энергоблоков, хранилища отработавшего ядерного топлива № 1, объекта "Укрытие", обеспечение физической защиты ядерных материалов, находящихся на промплощадке ЧАЭС, соблюдение гарантий МАГАТЭ по их хранению.

ЗПЖРО

Значительных успехов удалось добиться в проекте строительства завода по переработке жидких РАО. Выполнены комплексные испытания систем на активном продукте. Получено отдельное разрешение Госатомрегулирования Украины на эксплуатацию завода.

Примечательно, что пуск завода по переработке



жидких РАО уже в ближайшем обозримом будущем может сыграть значительную роль в реализации проекта по переработке жидких РАО украинских АЭС, инициируемого в настоящее время НАЭК "Энергоатом".

ПКОТРО

Полным ходом идут работы по проекту строительства завода по переработке твердых РАО. Этот проект чрезвычайно важен для вывода ЧАЭС



из эксплуатации. В течение 2014 года мы успешно проводили второй этап ввода в эксплуатацию ("горячие испытания"). Получена первая упаковка РАО, которая соответствует критериям приема на захоронение. По итогам "горячих испытаний", подтверждена возможность завода по переработке ТРО принимать и перерабатывать отходы от внешних объектов.

Техводоем

В уходящем году в активную фазу вошел и проект вывода из эксплуатации водоема-охладителя ЧАЭС. В течение 2014 года проектная документация по проекту прошла комплексную государственную экспертизу и получено положительное заключение. Выполняются работы по подготовке к радиационно-экологическому мониторингу. Весной 2015 года будут начаты работы по выведению пруда из



эксплуатации.

Завершены работы по проекту "Система технического водоснабжения. Источник технической воды (водохранилище технической воды) с насосной станцией подпитки", получен сертификат ГАСИ о готовности "малого водоема - охладителя" к эксплуатации.

НБК

Весь мир внимательно следит за ситуацией с Новым Безопасным Конфайнментом. Этот год для проекта НБК был наполнен событиями: В рамках Плана осуществления мероприятий на объекте "Укрытие" выполнены работы по



перемещению Восточной части Арки нового безопасного конфайнмента в зону ожидания. Параллельно с деятельностью по монтажу Арки велись работы по устройству фундаментной плиты технологического здания и здания электротехнических устройств:

Посетившие площадку сборки НБК эксперты и представители Совета директоров ЕБРР отметили серьезный прогресс в реализации проекта.

Успешно завершены три подъема западной части Арки и технологические перемещения восточной ее части.

Сделанное на площадке НБК за год дает уверенность в том, что согласно графику в ближайшие 3 года строительство этого уникального сооружения будет завершено.

Весной этого года Украина подтвердила свои обязательства по выделению дополнительного вклада в чернобыльский фонд "Укрытие" в размере 63,4 млн. долларов США, в том числе 35,4 млн. дол. на 2015 год. Эти деньги будут направлены на финансирование строительства "торцевых стен" НБК, контракт на которое ожидается в ближайшее время.

На главном направлении

Успешно реализуется проект демонтажа оборудования. По состоянию на начало декабря из машинного зала 1-го блока демонтировано и вывезено на дезактивацию 5807 тонн металла, 4446 тонн металла освобождено от регулирующего контроля и направлено на "чистый" склад; 258 тонн списано в РАО. ЧАЭС обеспечивает контроль за надлежащим выполнением работ, обеспечивая поступления чистого металла в народное хозяйство.

ГСП ЧАЭС завершает этап прекращения эксплуатации.



Получен положительный экспертный отчет ГП "Укргосстройэкспертизы" проекта "Окончательное закрытие и консервация блоков № 1, 2, 3 Чернобыльской АЭС" (ОЗиК). Пакет документов для получения отдельного разрешения на этап "Окончательное закрытие и



консервация блоков 1, 2, 3 Чернобыльской АЭС" находится на рассмотрении в Госатомрегулировании.

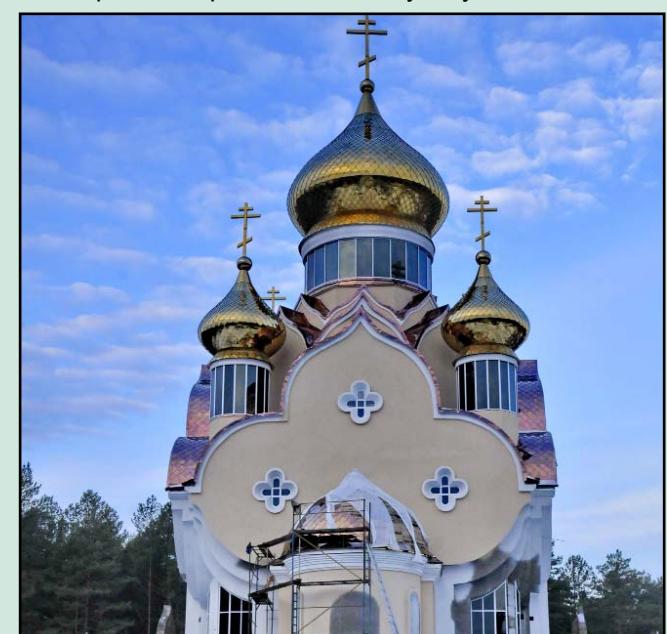
Социальная активность

Персонал Чернобыльской АЭС выступает не только профессиональным гарантом безопасности на промышленной площадке! Социальная активность работников ЧАЭС часто является стабилизирующим фактором при решении сложных вопросов и в городе Славутич.

Чернобыльская АЭС была и остается главным градообразующим предприятием города. Здесь по-прежнему работает значительное количество жителей города. И они, конечно же, не равнодушны к тому, какой будет жизнь в Славутиче: принимают заметное участие во всех городских мероприятиях и инициативах.

Так, не оставила работников станции равнодушными беда жителей юго-востока Украины, нужды вынужденных переселенцев и военнослужащих из числа жителей города и работников станции.

Тот факт, что при въезде в Славутич уже с автомобиль-



ного моста видны золоченные купола строящегося храма, также во многом заслуга персонала Чернобыльской АЭС.

"Никто, кроме нас" - негласный лозунг работников станции. И это верно. Нельзя жить в обществе и быть свободным от него.

Чернобыльская АЭС - нам есть, чем гордиться!

Максим Орлов: “За свои права нужно бороться”



24 декабря под Кабмином на митинг собрались работники Чернобыльской АЭС.

Причиной выхода чернобыльцев на акцию протеста стало то, что 31 декабря заканчивается действие постановления Кабинета министров, которое предусматривает для работников предприятий Чернобыльской зоны обеспечение индивидуальными средствами защиты и профилактическим питанием, доплатой за работу в зоне ионизирующего излучения и пр. Председатель профкома ЧАЭС Максим Орлов считает, что причиной, по которой действие постановления не продлено до сих пор, является затянутая процедура согласования. Именно поэтому пред-

ставители персонала станции собрались на акцию протеста. Максим Орлов подчеркнул, что активисты пришли предупредить: люди могут остаться без защиты перед фактором радиации. Как известно, на сегодня в зоне ЧАЭС работают более 7 тыс. человек, и непосредственно на Чернобыльской АЭС около 3 тысяч.

Участники акции пришли под Кабмин с плакатами "Мы спасаем вас, а кто спасает нас?", "Не шутите с радиацией" и другими. Они призвали правительство принять законопроект.

Постановление № 831 - базовое постановление, которое защищает интересы всех тех, кто трудится в зоне ионизирующего излучения. Мы обязаны защитить свои права! Выполняя задачи государственной важности, люди, рабо-



тающие в зоне, должны чувствовать себя уверенными в завтрашнем дне, - подчеркнул Максим Орлов.

Подготовлено по материалам
korrespondent.net
news.bigmir.net
segodnya.ua



Когда номер был готов к печати, стало известно, что документ о продлении действия Постановления №831 в настоящее время находится на подписании в Кабинете. По словам Максима Орлова есть все основания предполагать, что он будет подписан на ближайшем заседании, т.е. сегодня, 29 декабря.

ШАНОВНІ ГРОМАДЯНИ!

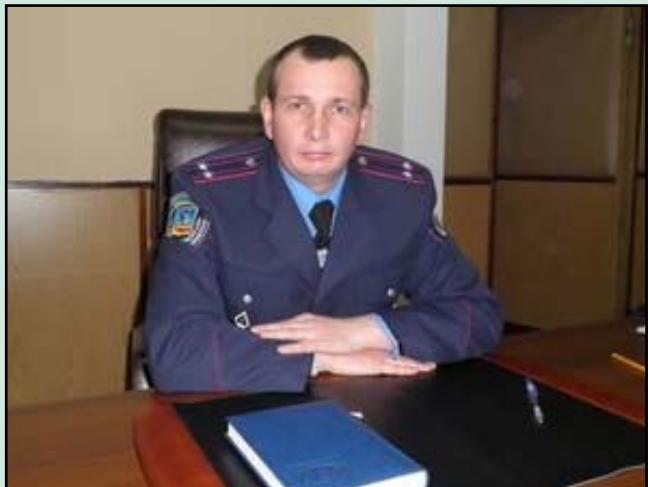
Міністерством внутрішніх справ України на території нашої держави проводяться заходи, спрямовані на виявлення, документування та подальшу ліквідацію незаконного грального бізнесу. Підрозділи органів внутрішніх справ жорстко та безкомпромісно реагують на повідомлення щодо незаконної діяльності на обслуговуємих територіях гральних залів, усіляких "державних лотерей", підпільних казино. Вони готові зробити все від них залежне, аби такий вид кримінального правопорушення назавжди був викоренений з нашого повсякденного життя. Тому керівництво Міністерства внутрішніх справ України звертається до Вас робити корисні справи, повідомляючи конкретні перевірені адреси, за якими функціонують нелегальні гральні заклади.

Про те, що у Вашому місті, на вулиці, в будинку функціонують нелегальні гральні заклади Ви можете повідомити чергову частину Головного управління за телефонами 044-2716002 та 044-2716003 або за телефоном спецлінії "102" цілодобово.

Віримо, що тільки спільними зусиллями поставимо крапку у боротьбі з цим лихом.

Щиро дякуємо за Ваше розуміння, активну гро-

мадську позицію та надану органам внутрішніх справ України допомогу у боротьбі зі злочинністю.



Керівництво ГУМВС України в Київській області

ШАНОВНІ ГРОМАДЯНИ!

У жовтні цього року Уряд держави прийняв рішення про розширення Переліку наркотичних речовин і вніс до нього курильні суміші або так звані спайси. Відтепер торгівці цією отрутою несуть кримінальну відповідальність.

Позиція Уряду та керівництва МВС України однозначна - виявлення і припинення функціонування об'єктів торгівлі отрутою, притягнення винних до кримінальної відповідальності.

Для вирішення цих завдань Уряд та керівництво МВС України повинно тісно співпрацювати з громадськістю. Тому ми звертаємося до всіх громадян з проханням повідомляти органи внутрішніх справ про виявлення закладів, що здійснюють незаконну торгівельну діяльність курильними сумішами.

Виконуючи свій громадський обов'язок Ви внесете посильний вклад у спільну з працівниками правоохоронних органів боротьбу зі злочинністю, дотримання здорового способу життя нації та процвітання нашої України.

Про факти виявлення закладів, які здійснюють продаж таких сумішей Ви можете повідомити чергову частину Головного управління за телефонами 044-2716002 та 044-2716003 або за телефоном спецлінії "102" цілодобово.

Завчасно дякуємо за надану органам внутрішніх справ України допомогу у боротьбі зі злочинністю.

**Керівництво ГУМВС
України
в Київській області**

Міський відділ міліції повідомляє

В період з 15.12.2014 по 22.12.2014 року на території обслуговування Славутицького МВЗ зареєстровано всього 37 заяв та повідомлення про вчинені кримінальні правопорушення та інші події. З них за 6 фактами інформацію внесено до ЄРДР та прийнято рішення про порушення кримінального провадження, а саме:

1. Ст.1 85 ч. 1 КК України - 2:
- в магазині "Ельдорадо" виявлено зникнення ноутбука "Леново".
- з кабінету ЗОШ № 4 зник ноутбук.
2. Ст.190 ч.1 КК України - 1:
- гр-ка П., 1964 р.н., не звільняє торгівельний кіоск, який був придбаний на аукціоні гр-ном Л., 1963 р.н.
3. Ст. 194 ч. 1 КК України - 2:
- гр-ка П., 1964 р.н пошкодила металеві створки торгівельного кіоску;
- гр-ка П., 1964 р.н пошкодила замок у торгівельному кіоску.
4. Ст. 358 ч. 4 КК України - 1:
- затримання "Peugeot 406", під час перевірки якого по наявним базам ДАІ було встановлено неспівпадання номеру кузова даного автомобіля із наявними у його власника

документами на автомобіль.

Протягом тижня оголошено 3 підозри по кримінальним провадженням які перебувають в провадженні слідчого відділення (1 - ст.185 ч.1 КК України; 1 - ст. 185 ч. 2 КК України; 1 - ст. 190 ч. 1 КК України).

До суду протягом тижня направлено 1 кримінальне провадження із звинувачувальним актом (ст. 185 ч. 1 КК України).

На протязі тижня на підставі ст. 284 КПК України закрито 3 кримінальні провадження (1 - ст.115 ч.1 КК України; 1 - ст.126 ч.1 КК України; 1 - ст.185 ч. 1 КК України).

Тяжких кримінальних правопорушень та особливо тяжких кримінальних правопорушень протягом минулого тижня зареєстровано не було.

За результатами адміністративно-правозастосовчої діяльності складено 16 адміністративних протоколів, з них:

- ст. 175-1 КУпАП - 4;
- ст. 178 КУпАП - 12.

За порушення ПДР працівниками ВДАІ виявлено 21 адміністративних правопорушення, з них за ст. 130 КУпАП - 3.

**Начальник
підполковник міліції
О.М. Москвічов**

Будьте здоровы!

или

Врач о сезонных заболеваниях

Сегодня мы с вами поговорим о гриппе, ОРВИ, клинике, лечении и профилактике этих заболеваний.

Не секрет, что именно холодное время года становится звездным часом для этой масштабной неприятности. Зима и ранняя весна - это сезон, когда повышается вероятность возникновения ОРВИ, чему способствует низкая температура воздуха, скученность людей, авитаминоз, снижение общей противляемости организма к неблагоприятным факторам. Причинами сниженного иммунитета могут быть стресс; частые заболевания; ослабление организма хроническими заболеваниями; прием ряда препаратов, в частности, антибиотиков; гиподинамия; интенсивный изнуряющий рабочий режим и многое другое.

Еще несколько лет назад наши медики предпочитали объединять эти инфекции в группу "Острые респираторные заболевания" (ОРЗ). Но сейчас каждый доктор знает: более верное название этих "монстров" - острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ). По данным Всемирной организации здравоохранения, ОРВИ следует считать самыми распространенными хворями. Они составляют до 90% всех случаев инфекционных заболеваний. Самая же большая неприятность в том, что болеют ОРВИ все. И нет на земле человека, который хотя бы единожды в жизни не испытал на себе весь их вред.

Что такое ОРВИ?

ОРВИ - это "набор" тяжелых вирусных инфекций, которые поражают мужчин, женщин и детей всех возрастов и национальностей. А 2009 год был ознаменован появлением в мире нового штамма вируса гриппа - так называемого "свиного гриппа", который гораздо проще передается от человека к человеку. За первые полгода в Европе и США от этого заболевания погибли тысячи людей, поскольку новый вирус представляет собой смесь свиного, птичьего и человеческого гриппов, и наша иммунная система к нему не адаптирована.

Самая большая опасность, которую влечет за собой грипп, в том числе все его штаммы - это возможные осложнения. Только риск развития пневмонии составляет более 50%, а для беремен-

ных женщин грипп в несколько раз увеличивает опасность выкидышей.

Термин ОРВИ или "острая респираторная вирусная инфекция" охватывает большое количество заболеваний, во многом похожих друг на друга. Основное их сходство состоит в том, что все они вызываются вирусами, проникающими в организм вместе с выдыхаемым воздухом через рот и носоглотку, а также в том, что все они характеризуются одним и тем же набором симптомов. У больного несколько дней отмечается повышенная температура тела, воспаленное горло, кашель и головная боль. Самым распространенным респираторным заболеванием является насморк (острый ринит); он вызывается целым рядом родственных вирусов, известных как риновирусы. При выздоровлении все эти симптомы исчезают и не оставляют после себя никаких следов.

Грипп вызывается непосредственно вирусом гриппа (*Myxovirus influenzae*), относящимся к семейству ортомиксовирусов, который считается высококонтагиозным, имеет способность быстро передаваться от человека к человеку, и самое главное - это способность к изменчивости. Т. е. вирус может самым принципиальным образом изменять свой антигенный состав. И это приводит к тому, что у очень большого количества людей полностью отсутствует какой-либо иммунитет, но не иммунитет "вообще", а именно иммунитет к данному, новому, неизвестному ранее варианту вируса гриппа.

Ученые выделяют три основных разновидности вируса гриппа - А, В и С.

Наиболее принципиальные различия как раз и состоят в способности изменяться. Так, вирус гриппа С практически стабилен. И один раз переболев, человек почти на всю жизнь имеет иммунитет, т. е. заболеть гриппом С можно лишь при первой с ним встрече. Ну а поскольку вирус широко распространен, становится понятным, что взрослые гриппом С почти никогда не болеют. Это удел именно детей.

Вирус гриппа В изменяется, но умеренно. Если грипп С - болезнь исключительно детей, то грипп В - преимущественно детей.

Грипп А - самый коварный, именно он, постоянно меняясь, вызывает эпидемии.

Принципиальный момент: тяжесть самого заболевания мало связана с тем, как этот вирус называется: грипп А или грипп В, хотя грипп С протекает, как правило, легче. Средства массовой информации эпизодически рассказывают о приближении "страшной эпидемии гриппа", но это вовсе не свидетельствует о том, что данный вирус вызывает заболевание более тяжелое или более опасное. "Страшная эпидемия" - значит, приближается существенно изменившийся вирус, вирус, к которому у большинства населения нет иммунитета. Значит, число заболевших будет очень большим. В этом суть страшных эпидемий - именно в количестве больных, а не в тяжести конкретной болезни.

Симптомы гриппа по большому счету похожи на симптомы других ОРВИ. Но принципиальная особенность симптоматики гриппа может быть выражена фразой "плохо вообще", т. е. больше всего беспокоит не что-то конкретное - насморк, кашель, боли в горле, а именно общие симптомы: очень высокая температура, очень сильный озноб, выраженные и сонливость, и общая слабость, и полное отсутствие аппетита.

Лечение гриппа

Лечить грипп и ОРВИ нужно лежа в постели, а не на рабочем месте. Те, кто переносит грипп и ОРВИ "на ногах", рисуют заработать аритмию или получить другие осложнения (на легкие, сердце, головной мозг и т. д.), лечить которые придется намного дольше, чем сам грипп. Острые респираторные вирусные инфекции постепенно подрывают сердечнососудистую систему, сокращая на несколько лет среднюю продолжительность жизни человека. При тяжелом течении гриппа часто возникают необратимые поражения сердечнососудистой системы, дыхательных органов, центральной нервной системы, провоцирующие заболевания сердца и сосудов, пневмонии, трахеобронхиты, менингоэнцефалиты.

Глубоко заблуждаются те, кто считает, что простуду и грипп можно вылечить за два-три дня. Иммунный ответ развивается в организме лишь спустя 3 дня после встречи с вирусом, а способность бороться с инфекцией человек обретает только на седьмые сутки.

Грипп всегда сопровождается высо-

кой температурой. Причем, темпера- тура при гриппе - защитный механизм, придуманный самой природой. Не по- вышается она только у лиц с низким иммунным ответом и тяжелобольных людей. Поэтому снижать температуру рекомендуется, только когда она пре- высит 38,5 градусов (у детей - 38 гра- дусов). Выбор жаропонижающего сре- дства зависит от индивидуальных осо- бенностей организма человека и на- значается лечащим врачом.

Также при гриппе не следует прини- мать антибиотики. Во-первых, в этом случае они бесполезны и никак не дей- ствуют на вирусы, а во-вторых, порой даже вредны. Выписать антибиотики может только врач, причем, если у па- циента есть очаги хронической ин- фекции - бронхит, гайморит, тонзиллит, пиелонефрит и т. д.

Несколько слов о вакцинации.

Вакцинация - безусловно, наиболее надежный и специфический способ за- щиты. У вакцинированных людей в крови появляются антитела, повыша- ется резистентность, то есть стойкость к заболеванию.

Вирус гриппа - своеобразный хаме- леон, с каждой эпидемией он изменяет свои основные свойства. В момент из- готовления вакцины еще никто не зна- ет, какой штамм обусловит следующую эпидемию - или он будет идентичным, или очень похожим по структуре и со- ставу оболочек на вакцинный. Поэтому противогриппозные вакцины стремят- ся изготавливать поливалентный спосо- бом, то есть способным оберегать от всех известных разновидностей виру- сов гриппа. После вакцинации невос- приемчивость возникает через 2-3 не- дели. Преимущества вакцинации, это то что мы своевременно получаем за- щиту от тех вирусов, к которым она про- ведена. Если заболевание и разви- вается, то в легкой или стертой форме, без осложнений.

Но есть и свои недостатки. Вакцина- цию нужно делать ежегодно, потому что вирус гриппа постоянно "изменяет свою кожу", и иммунитет от прошлого-го- него введения может не сработать в нынешнем сезоне.

Пару слов о всем известном вита- мине С. Как заболеваемость, так и раз- витие осложнений при гриппе зависят в значительной мере от предыдущей обеспеченности организма витамином С. Аскорбиновая кислота особенно необходи- ма при подготовке к эпиде- мии гриппа. Однако роль витамина С часто преувеличивают или даже иска- жают. Аскорбиновой кислоте приписы- вают стимуляцию иммунитета, что в принципе не свойственно витамину, особенно - его повышенным дозам.

Основное действие витамина С -



нормализация проницаемости кровеносных сосудов. При гриппе особенно страдают капилляры. Стенки их становятся ломкими и местами отмирают. Это создает условия для возникнове-ния кровоизлияния, особенно у лиц, склонных к повышению кровяного дав-ления. Разрываются мелкие сосуды, появляются микрорвотечения и тромбы, как следствие - нарушаются обмен веществ во всех тканях.

В достаточном количестве аскорби- новая кислота содержится в шиповни-ке, плодах смородины черной, лимо-нах, апельсинах, клюкве, малине, об- лепихе, чернике, фейхоа, красном пер-це, свежей капусте и др.

В нашей климатической зоне истори- чески сложилось употребление в еду квашеной капусты как источника вита- мина С. Особенно полезно квашение с морковью, свеклой, хреным, полезно употреблять в еду с луком, заправив ра- стительным маслом, соком лимона или яблочным уксусом.

Лечебно-профилактическое дейст- вие витамина С усиливается с одновре- менным приемом витамина Р. В лекар- ственных растениях витамин С и фла- вониды, которые обладают Р-витамин- ной активностью, представлены очень широко. Некоторые растения накапли- вают их в значительных количествах. Например, черноплодная рябина.

Нельзя не сказать о чесноке и луке. В эпидемическом периоде для профи- лактики гриппа полезны эти растения. Они повышают сопротивляемость ор- ганизма, пагубно воздействуют на пато- генные организмы, помогая работать иммунной системе.

И чеснок, и лук вмещают микроэле- мент селен, необходимый для нормаль-ной работы системы иммунитета. Это общезвестный факт. На протяже-нии года чеснок следует употреблять как в натуральном виде, так и в приправах.

Несколько слов о неспецифической профилактике ОРВИ, гриппа.

1. Избегайте встреч с возбудителем заболевания. Все виды гриппа переда-ются одним и тем же путем - воздушно-капельным.

Поэтому в первую очередь ограни- чьте посещение многолюдных мест и массовых мероприятий, где из-за боль-шого скопления народа вирус очень быстро распространяется.

2. Укрепляйте иммунитет. Витами-ны А и С, правильное питание, не ме-нее 7 часов сна в сутки и специальные препараты, повышающие иммунитет, - этот набор даст организму сил сопро-тивляться вирусам. Так же можно упо-треблять в пищу прополис и мед.

3. Выгоняйте вирусы! Огромная часть микробов передается через предметы общего пользования - перила в тран-спорте, продукты в супермаркетах и, конечно, денежные банкноты.

Всемирная организация здравоох- ранения одним из первых пунктов борь-бы с эпидемией гриппа называет тща-тельный мытье рук с мылом, а также частое проветривание помещения и влажную уборку.

4. Регулярно очищайте лор-органы. Помните, что фильтром дня любых па-тогенных организмов является носоглот-ка. Поэтому обязательной мерой про-филактики гриппа является очищение слизистых носоглотки путем промыва-ния носа и полоскания горла. Этими проце-дурами вы механически удалите попавшие в полость носа вирусы, они не успеют внедриться в слизистую и не смогут размножаться дальше.

Придерживание рекомендаций по профилактике вирусных инфекций по-может вашему организму в случае за- болевания менее болезненно и без ос-ложнений победить недуг.

Берегите себя, не болейте!

Уважаемые коллеги - работники ГСП ЧАЭС!

В преддверии новогодних праздников, понимая сложившиеся традиции в праздновании Нового года, которые не обходятся без установки новогодней ёлки с украшениями и световой иллюминацией (гирляндами), администрация ГСП ЧАЭС обращается к Вам с просьбой - соблюдайте элементарные правила пожарной безопасности при праздновании торжеств и событий. Их несоблюдение, как правило, приводит к пожарам, а самое печальное - к человеческим жертвам.

Напоминаем вам основные требования правил ПБ при организации и проведении подобных мероприятий (на производстве и в быту):

не собираться в маленьком помещении;

не устанавливать в таких помещениях ёлку крупных размеров (особенно искусственную, изготовленную из горючего и токсичного материала, что приводит, в случае пожара, к тяжким последствиям отравлениям продуктами горения и быстрому распространению пламени);

лица, ответственные за пожарную безопасность в подразделениях и в помещениях, обязаны тщательно осмотреть помещение на предмет пожарной безопасности (пути эвакуации персонала, электрические сети, наличие и достаточность первичных средств пожаротушения);

не уменьшайте ширину проходов, сдвигая столы и устанавливая дополнительные стулья и кресла, в местах прохода. Двери держите открытыми;

не применяйте пожароопасные и взрывоопасные вещества и предметы в закрытых помещениях (пиротехнику, бенгальские огни, салюты, хлопушки, фейерверки);

не устраивайте номеров, с применением открытого огня, в помещениях, не предназначенных для подобного рода

мероприятий;

устанавливайте ёлку только на устойчивое основание (во избежание ее падения);

не устанавливайте ёлку в проходах, возле выходов, на путях эвакуации, в местах возможного её нагрева (возле радиаторов, электропроводки, открытых участков токоведущих частей);

иллюминации (гирлянды) должны иметь сертификат, их применение на ёлке разрешено только с последовательным включением лампочек до 12В, при мощности лампочек 25Вт. Электропроводка к лампочкам должна быть гибкая с медными жилами. Подключение гирлянд к сети должно осуществляться через исправное штепсельное соединение;

при обнаружении малейших неисправностей (нагрев провода, слишком яркое мигание или свечение лампочек, искрение и т.п.) гирлянда должна быть немедленно выключена;

не украшайте ёлку цеплупоидными игрушками, а также марлей, ватой, изделиями из салфеток не заводского изготовления или не пропитанных огнезащитным составом;

не устанавливайте на ёлку или под ёлку свечи или различные игрушки со свечами внутри. Не вешайте на ёлку бенгальские огни и прочие изделия пиротехники;

не украшайте, для создания праздничного настроения, торшеры, электролампы, светильники и другие осветительные приборы бумагой, тканью и другими горючими материалами;

Эти основные и элементарные правила пожарной безопасности во время празднования Нового года, как на производстве, так и в быту помогут вам сохранить праздничное настроение, ваше и государственное имущество, а главное - вашу жизнь, жизнь ваших родных, близких, коллег и соседей.

Беспокоясь о вашем праздничном настроении и, конечно же, о вашей безопасности, чтобы не омрачить праздник, с целью обезопасить персонал, а также во избежание возможных пожаров и их последствий, напоминаем руководителям подразделений о необходимости проведения разъяснительной работы с подчинённым персоналом об исключении случаев установки ёлок, устройстве гирлянд - в кабинетах.

Искренне желаем вам встретить Новый год с прекрасным настроением и войти в год грядущий крепкими, здоровыми и счастливыми.

**Администрация ГСП ЧАЭС
Сектор
пожарной безопасности ОВН**



Новини ЧАЕС

Засновник - державне спеціалізоване підприємство "Чорнобильська АЕС"

Новости ЧАЭС

Відповідальний за випуск: Віталій Медвідь

Над номером працювали:

Майя Руденко, Вадим Любивий, Євген Перін

Наталя Олійниченко, Сергій Касячук

Тел.: 2- 59 -02, 2-57-46

E-mail: ipo2@chnpp.gov.ua

Газета заснована у 1995 році.

Свідоцтво про державну реєстрацію друкованого засобу масової інформації Кі №830 від 11 листопада 2004 року