

# Пройди диспансеризацию!

Ваше здоровье

Большинство из нас, достигнув определенного возраста, начинают осознавать важность здоровья и необходимость его сохранения.

Залогом сохранения нашего здоровья во многом является здоровый образ жизни - отказ от вредных привычек, рациональное питание, режим труда и отдыха, двигательная активность. Но немаловажную роль в поддержании здоровья и даже его приумножении играют и профилактические мероприятия.

Сегодня данные медицинской статистики позволяют с уверенностью говорить о том, что КОД ЗДОРОВЬЯ взрослого человека - это достижение и сохранение на целевом уровне ряда жизненно важных показателей:

1. Уровень глюкозы крови - 6,0 ммоль/л и ниже.
2. Артериальное давление не выше 139/89 мм рт. ст.
3. Холестерин крови - 5,0 ммоль/л и ниже.
4. Индекс массы тела от 18,5 до 24,9. Расчет: вес (кг) : рост (м)<sup>2</sup>; пример: 80 кг : 1,7 м<sup>2</sup> (2,89) = 27,7 (ИМТ).
5. Объем талии - не более 94 см для мужчин, не более 80 см для женщин.
6. Ежедневно: 3 км пешком или 30 минут умеренной физической активности.
7. Ежедневно 500 граммов фруктов и овощей.

Достичь необходимых значений некоторых показателей помогает профилактика заболеваний.

В мае 2019 года вступил в действие новый приказ Министерства здравоохранения РФ №124н «Об утверждении порядка проведения профилактического медицинского осмотра и диспансеризации определенных групп взрослого населения».

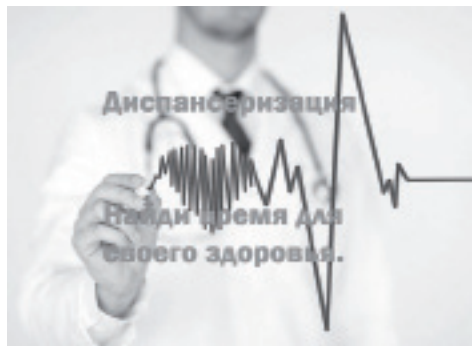
Диспансеризация или профилактический медицинский осмотр - это комплекс диагностических мероприятий (осмотр врачей-специалистов, ряд анализов и обследований), позволяющих выявить на ранней стадии хронические неинфекционные заболевания или риск их развития. Например, сахарный диабет, сердечно-сосудистые, онкологические, бронхо-легочные и др. заболевания.

С мая 2019 года граждане от 40 лет имеют право на ежегодную диспансеризацию. Более молодые граждане - от 18 до 39 лет - диспансеризацию смогут проходить 1 раз в 3 года, а в остальные возрастные периоды - профилактический осмотр.

Профосмотры отличаются от диспансеризации лишь объемом исследований.

Диспансеризация и профосмотр проводятся в поликлинике по месту проживания абсолютно бесплатно.

По итогам этих мероприятий всем гражданам должен быть проведен заключительный, завершающий прием врача-терапевта для оценки состояния здоровья, определение группы здоровья, а



также группы диспансерного наблюдения при наличии заболеваний.

В тех случаях, когда результаты проведенных мероприятий на первом этапе диспансеризации не позволяют сделать необходимые окончательные выводы о состоянии здоровья гражданина, ему назначается второй этап диспансеризации. Перечень конкретных исследований для второго этапа устанавливается индивидуально для каждого пациента.

**- ОБРАЩАЕМ ВНИМАНИЕ!** Сейчас Трудовой кодекс РФ в статье 185.1. «Гарантии работникам при прохождении диспансеризации» предусматривает: работники при прохождении диспансеризации в порядке, предусмотренном законодательством в сфере охраны здоровья, имеют право на освобождение от работы на один рабочий день один раз в три года с сохранением за ними места работы (должности) и среднего заработка.

Работники, не достигшие возраста, дающего право на назначение пенсии по старости, в том числе досрочно, в течение пяти лет до наступления такого возраста и работники, являющиеся получателями пенсии по старости или пенсии за выслугу лет, при прохождении диспансеризации в порядке, предусмотренном законодательством в сфере охраны здоровья, имеют право на освобождение от работы на два рабочих дня один раз в год с сохранением за ними места работы (должности) и среднего заработка.

Работник освобождается от работы для прохождения диспансеризации на основании его письменного заявления, при этом день (дни) освобождения от работы согласовывается (согласовываются) с работодателем».

Для прохождения профмероприятий с собой необходимо взять документ, удостоверяющий личность и полис ОМС.

Если у вас остались вопросы по профмероприятиям, по лечению и диагностике имеющихся заболеваний, по правам в системе ОМС или вам отказали в прохождении профмероприятий, в оказании бесплатной медицинской помощи, оказали некачественную медицинскую помощь, то звоните в филиал «Капитал МС» по бесплатному телефону: 8-800-200-01-03 (с понедельника по пятницу с 8.00 до 18.00), или можете оставить информацию на нашем сайте: [www.kapmed.ru](http://www.kapmed.ru).

Сохраните здоровье с нами!

**Филиал ООО «Капитал МС» в Ульяновской области.**



## В нашей газете в феврале 45-го

### Встреча земляка-героя

На днях в наш район приезжал четырехкратный орденосец Герой Советского Союза т. Юфимов Иван Степанович. В честь его приезда был организован митинг рабочих и служащих райцентра.

С приветственным словом по поручению райкома ВКП (б) на митинге выступил заведующий отделом пропаганды и агитации т. Сазонтов и председатель поселкового совета Герой Советского Союза т. Савочкин П.С.

В своем ответном слове Герой Советского Союза т. Юфимов рассказал вкратце о своих боевых делах и за что он удостоился высокой правительственной награды.

Тов. Юфимов поклялся перед своими земляками бить врага еще сильнее, еще чувствительней, чтобы скорее водрузить над Берлином знамя победы.

В заключении он призвал своих земляков работать в тылу, не жалея сил, оказывать фронту все возрастающую помощь.

Закрывая митинг, председатель исполкома райсовета т. Кузнецов от имени участников митинга пожелал т. Юфимову боевых успехов, здоровья и долгой жизни и заверил его, что тыл будет оказывать фронту всемерную помощь.

**Карпунин.**

### На фронтах Отечественной войны

Войска III-го Белорусского фронта с боем овладели городом Прейсиш Айлау - центром мощного укрепленного района в Восточной Пруссии. Уничтожено до 4000 немецких солдат и офицеров. Западнее города Прейсиш Айлау советские части захватили на складах 1000 новых орудийных стволов в упаковке, 400 орудийных лафетов, 5000 стволов для станковых пулеметов, 400 танковых моторов, 250 автомобильных моторов, 500 мотоциклов, 50 бронетранспортеров, 211 тягачей, 100 вагонов с запасными частями для танков, 100 вагонов с запасными частями для автомашин, один миллион мин и один миллион снарядов. Кроме того, захвачено 980 железнодорожных вагонов с военным имуществом.

Войска II-го Белорусского фронта окружили в городе Эльбинг группировку противника. В ожесточенных боях советские части сломали вражеское сопротивление и 10 февраля штурмом овладели городом Эльбинг - крупным узлом коммуникаций и мощным опорным пунктом обороны противника, прикрывавшим подступы к Данцигской бухте. Эльбинг является вторым по величине городом Восточной Пруссии и важным промышленным центром. В Эльбинге взято в плен 2700 немецких солдат и офицеров. Захвачены богатые трофеи. На поле боя осталось до 5000 вражеских трупов.

Восточнее и юго-восточнее города Штаргард наши войска заняли ряд населенных пунктов на территории немецкой Померании и окружили гарнизон противника в городе Арнсвальде.

В городах Шнайдемюль и Познань продолжались бои по уничтожению окруженных гарнизонов противника.

Войска I-го Белорусского фронта 11 февраля овладели городом Дойч-Кроне и Меркиш-Фридланд. В боях за Дойч-Кроне истреблено 2000 гитлеровцев и захвачено 600 пленных. Войска I-го Украинского фронта форсировали реку Одер северо-западнее города Бреслау (Бреславль), прорвали сильно укрепленную долговременную оборону немцев на западном берегу реки и за 4 дня наступательных боев продвинулись вперед до

60 километров, расширив прорыв до 180 километров по фронту. Советские части заняли города Легнид, Штейнау, Любев, Гайнау, Ноймаркт и Кант. Развивая наступление западнее реки Одер, войска фронтов 12 февраля с боем овладели городом Бунцлау. За 10 и 11 февраля наши части в этом районе взяли в плен 3000 немецких солдат и офицеров. На аэродромах противника захвачено 100 самолетов и 200 тяжелых планеров.

### С него нужно брать пример

Коровин Иван Дмитриевич, бывший колхозник сельхозартели «Красный моряк», пришел на работу в Сурскую артель «Молот» в 1942 г. Он быстро освоил работу слесаря-инструментальщика и др. Он стал универсалом и в любое время готов заменить рабочих освоенных им профессий.

Аккуратность, деловая подтянутость, дисциплинированность, требовательность к себе и к своим подчиненным - вот основные его качества, которые ставят его в ряд с лучшими рабочими артели.

В настоящее время Иван Дмитриевич работает мастером слесарного цеха, руководит работой по сборке сортировок.

Молодым рабочим не мешает перенять у т. Коровина стиль его работы, его отношение к труду.

**Порошин.**

### Воющая бесхозность

В колхозе «Новая сила» плохо поставлено дело охраны общественных зданий и сооружений. Пользуясь попустительством правления колхоза, отдельные распоясавшиеся колхозники как-то: Р.Ф. Панкова, Е.Ф. Шигаева, А.С. Карасева, В.С. Писалева, Синичкина и др. самовольно разрушают колхозные постройки.

Без всякого на то разрешения они обломали дом, находящийся на колхозной пасеке, разрушили постройки конного двора и добрались до помещения свинарника.

Долго ли в колхозе будет царить произвол и самоуправство?

**Матвеева.**

### Получила благодарности

Бухгалтер артели «Молот» т. Демина - работница молодой, с небольшим производственным стажем, тем не менее, благодаря ее старанию, годовой отчет артели составлен на 4 дня раньше срока.

За досрочное, правильное и точное составление отчета т. Демина получила благодарность от финансового отдела областного управления.

**Устинов.**

Сурский поселковый совет предлагает всем гражданам, проживающим на территории рабочего поселка, зарегистрировать находящиеся в личном пользовании: лодки, велосипеды, мотоциклы, коровы, нетели, бычки до 2-х лет.

Срок регистрации с 1 по 20 февраля. За регистрацию животных, машин и лодок взимается плата по 20 рублей.

Граждане, не зарегистрировавшие свое имущество и скот в указанные сроки, подвергаются штрафу до 100 рублей.

**Председатель поселкового совета Савочкин.**

#### ИЗВЕЩЕНИЕ О ПРОВЕДЕНИИ СОБРАНИЯ О СОГЛАСОВАНИИ МЕСТОПОЛОЖЕНИЯ ГРАНИЦЫ ЗЕМЕЛЬНОГО УЧАСТКА

Кадастровым инженером Никашиной Еленой Николаевной, квалификационный аттестат № 73-11-140, почтовый адрес: 433240, Ульяновская обл., Сурский район, р.п. Сурское, ул. Хазова, 108, контактный телефон: 8-927-825-88-87, в отношении земельного участка с кадастровым номером 73:17:040111:154, расположенного по адресу: Ульяновская область, Сурский район, р.п. Сурское, ул. Жигарина, дом 20, выполняются кадастровые работы по исправлению ошибки в местоположении границ земельного участка. Заказчиком кадастровых работ является Панчайкина Раиса Александровна, контактный тел. 8-908-470-15-04. Собрание заинтересованных лиц по поводу согласования местоположения границ земельного участка на местности принимаются с 14 февраля 2020 г. по 15 марта 2020 г. по адресу: Ульяновская обл., Сурский район, р.п. Сурское, ул. Советская, дом 25, каб. 13. Смежные земельные участки, с правообладателями которых требуется согласовать местоположение границы: Ульяновская область, Сурский район, р.п. Сурское, ул. Жигарина, дом 18, кадастровый номер 73:17:040111:150; Ульяновская область, Сурский район, р.п. Сурское, ул. Советская, дом 5, кадастровый номер 73:17:040111:139 и всех заинтересованных лиц. При проведении согласования местоположения границ при себе необходимо иметь документы, удостоверяющие личность, а также документы о правах на земельный участок.