



### Построенные объекты 2011–2013

- ADMINISTRATIVNO-DELOVYE OBJEKTY – 1**
  1. Здание административно-делового назначения 24460, г. Москва, Зеленоград, корп. 1120
- OBJEKTY ORGАНОВ ПРАВОПОРЯДКА И БЕЗОПАСНОСТИ – 1**
  1. Пешеходный переход с рампы-примерасходной боковой 124681, г. Москва, Зеленоград, Алабушево, проезд №683, д.28
- ИНФРАСТРУКТУРА ПОТРЕБИТЕЛЬСКОГО РЫНКА – 1**
  1. Городские кладбище и колумбарий, 2-й п.к. г. Москва, Зеленоград, промена «Алабушево»
- ПРОМЫШЛЕННО-ПРОИЗВОДСТВЕННЫЕ, СКЛАДСКИЕ OBJEKTY – 1**
  1. Склады и площадки открытого хранения материалов и оборудования (2-я очередь) 124460, г. Москва, Зеленоград, проезд №684, стр. 10
- ПРОЧIE OBJEKTY И СООРУЖЕНИЯ – 4**
  1. Кладовые станции у ИТЦ «Силино», вешалочные помещения для одежды и обслуживающего персонала, с отоплением площадью 124681, г. Москва, Зеленоград, проезд №684, д. 10
  2. Наружные канализационные трубопроводы от КНС-10 до коллектора со строительством пристройки к КНС-10 в 10 м. в ТП с емкостями (2 п.к.) г. Москва, Зеленоград, район Пашковское, 9-10 м. в. ул. Гоголя, ул. Пашкова, пр-т Пашковский, Солнечная аллея, деревня Алабушево
  3. Наружные канализационные трубопроводы от КНС-10 до коллектора со строительством пристройки к КНС-10 в 10 м. в ТП с емкостями (2 п.к.) г. Москва, Зеленоград, район Силино, Алабушевские ул., проезд №65557 и 684
  4. ГС «Силино» 110/10кВ, переход на 220 кВ (2-й п.к.) г. Москва, Зеленоград, Алабушевская ул., д. 15, стр. 6
- ДОРОЖНО-МОСТОВОЕ СТРОИТЕЛЬСТВО – 9**
  1. Дорога по проектируемому проезду 4803, 1-й пусковой комплекс, зона 3184-061 Москва, Зеленоград, район Силино, 3-й Западный проезд
  2. Расширение Пашковского пр-та 1-й очереди, 2-й пусковой комплекс: зона 36-7002/124460, г. Москва, Зеленоград, Пашковский пр-т
  3. Реконструкция 3-го Западного проезда с реконструкцией инженерных сетей, зона 3185-061 Москва, Зеленоград, 3-й Западный проезд
  4. Путирование и подсыпание на пересечении пр. 5371 с п.к. д. веткой в поселке Алабушево г. Москва, ЗелАО, район Силино, промена «Алабушево», проезд 5371
  5. Дорога по пр. 4803 (2-й этап) г. Москва, Зеленоград, район Силино, территория «Алабушево», ООЗ ТБТ
  6. Строительство дороги по пр. 683 до пересечения с пр. 684 со строительством тепловых сетей 20-600м ЗелАО г. Москва (1-й п.к.) г. Москва, Зеленоград, район Силино, ООЗ ТБТ, площадь «Алабушево»
  7. Реконструкция дороги на участке пр. 5371, ул. Гоголя в г. Зеленограде (1 п.к.) г. Москва, Зеленоград, район Силино, проезд №5371
  8. Дорога по пр. 4803 (2-й п.к.), 1-й этап г. Москва, Зеленоград, район Силино, ООЗ ТБТ, территория «Алабушево»
  9. Дорога по пр. 4803 (1-й п.к.) г. Москва, Зеленоград, район Силино, ООЗ ТБТ, территория «Алабушево»

### ПОЗДРАВЛЯЕМ!

#### С Днем социального работника

**Уважаемые социальные работники!**

8 июня вы отмечаете свой профессиональный праздник. Ваша профессия необходима многим пожилым, одиноким зеленоградцам, людям, попавшим в трудную жизненную ситуацию. Она требует благородства, душевной щедрости, жизненного опыта и специальных навыков. Можно с уверенностью сказать, что социальный работник – это не профессия, а образ жизни, который каждый из вас выбрал осознанно.

Желаем вам здоровья, счастья, благополучия!

**А. ЖУРБА**, глава управы района Силино  
**Г. ШЕСТАКОВА**, глава муниципального округа Силино  
 Депутаты Совета депутатов МО Силино  
 Местное отделение Всероссийской партии «Единая Россия» района Силино

### ВСТРЕЧА С НАСЕЛЕНИЕМ

#### Приглашаем!

18 июня в 19.00 в актовом зале управы района Силино (корп. 1123) пройдет встреча главы управы района Силино А. Журбы с жителями.

В повестке дня будут следующие вопросы:

- об обустройстве дополнительных парковочных мест;
- развитие самоуправления многоквартирными домами.

### ИНФОРМИРУЕМ

#### Приглашаем посетить сайт газеты «Наше Силино»!

Начал функционировать сайт газеты «Наше Силино»

Информируем об открытии официального сайта районной газеты «Наше Силино».

Электронный адрес сайта: <http://uprivasilino.ru>

### Строительство объектов 2014

- ПРОЧIE OBJEKTY И СООРУЖЕНИЯ – 1**
  1. Наружные канализационные трубопроводы от КНС-10 до коллектора со стр-вом пристройки к КНС-10 в 10 м. в ТП с емкостями (3 п.к.) г. Москва, г. Зеленоград, район Силино, мкр. 9, 10
- ДОРОЖНО-МОСТОВОЕ СТРОИТЕЛЬСТВО – 2**
  1. Реконструкция дороги на участке пр. 5371, ул. Гоголя в г. Зеленограде (2 п.к.) г. Москва, Зеленоград, район Силино, проезд №5371
  2. Строительство пешеходного перехода через Октябрьскую железную дорогу в п. Алабушево г. Москва, Зеленоград, п. Алабушево, пр. 683

### Строительство объектов 2015–2016

- ADMINISTRATIVNO-DELOVYE OBJEKTY – 1**
  1. Административно-деловой центр с выставочным комплексом, ООЗ ТБТ площадь «Алабушево»

## НАВСТРЕЧУ ВЫБОРАМ

## КАНИКУЛЫ

# 8 ИЮНЯ – ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЕ ВЫБОРЫ КАНДИДАТОВ В ДЕПУТАТЫ МОСГОРДУМЫ

ПЕРЕЧЕНЬ ИЗБИРАТЕЛЬНЫХ УЧАСТКОВ ПО ВЫБОРАМ КАНДИДАТОВ  
В ДЕПУТАТЫ МОСКОВСКОЙ ГОРОДСКОЙ ДУМЫ VI  
СОЗЫВА 8 ИЮНЯ 2014 ГОДА  
ИЗБИРАТЕЛЬНЫЙ ОКРУГ №1 РАЙОНА СИЛИНО

Район	Адрес	Место голосования	Место расположения избирательных участков
Силино	корп. 1001, корп. 1002, корп. 1011, корп. 1004, корп. 1005, корп. 1007, корп. 1006, Панфилова ул., 15а, корп. 1003, Гоголя ул., 11А, 11Б, 11В, корп. 1015, корп. 1012, Колхозная ул., корп. 1013, корп. 1014, корп. 1136 корп. 1145 корп. 1202, корп. 1203, корп. 1201, корп. 1211, корп. 1212, корп. 1204, корп. 1206, корп. 1213, корп. 1205, корп. 1207, корп. 1208, корп. 1209, корп. 1210	ГБОУ СОШ №1692 (бывшая ГБОУ СОШ №602)	корп. 1017
	корп. 1101 корп. 1102, корп. 1103, корп. 1117, корп. 1118, корп. 1130, корп. 1106, корп. 1107, корп. 1108, корп. 1110, корп. 1111, корп. 1113, корп. 1114, корп. 1116, корп. 1121, корп. 1129, корп. 1126, корп. 1131, корп. 1135, корп. 1132, корп. 1133, корп. 1134 корп. 1143	ГБОУ СОШ №852	корп. 1115

## У москвичей есть возможность оформить путевки в лучшие детские лагеря

На портале госуслуг [pgu.mos.ru](http://pgu.mos.ru) продолжается прием заявок на летний оздоровительный отдых. В этом году не только заметно расширена география детского отдыха, но и созданы комфортные условия для развития и отдыха ребенка. Ребята встретятся с известными людьми, создадут свой социальный проект, примут участие в постановках спектаклей, повысят уровень английского языка, познакомятся с роботами и узнают тонкости современных медиа. В настоящее время доступны путевки в следующие лагеря:

### 1. Федеральный детский оздоровительно-образовательный центр «Смена», Краснодарский край.

Федеральный детский центр «Смена» находится в городе Анапа на Черноморском побережье. На территории центра расположены 3 столовые, планетарий, аквапарк с бассейном, пять открытых летних площадок, библиотека, компьютерный зал, экскурсионное бюро, собственный галечный пляж. Центр состоит из нескольких корпусов-лагерей:

– «Голубая долина». На базе лагеря пройдет тематическая смена «Технопарк» – программа состоит из интерактивных познавательных мероприятий в области науки, техники и компьютерных технологий. В течение смены каждый ребенок работает над созданием собственного изобретения;

– «Олимп». В лагере реализуется программа развития деловых навыков «СмартГрад» для юных предпринимателей и бизнесменов. Ребята познакомятся с деловым этикетом, научатся тайм-менеджменту, смогут провести социологические и маркетинговые исследования, получат возможность презентовать себя и свои бизнес-идеи;

– «Тенистый». В лагере пройдет смена «МоскваРУ» – программа, которая предназначена для тех желающих, кто хочет погрузиться в мир масс-медиа. В течение смены ребята познакомятся с основами журналистики, теле-, радио- и интернет-вещания, искусством фотографии;

– «Морской». На базе лагеря пройдет творческая смена «Таланты столицы», которая включает в себя мастер-классы по актерскому мастерству, вокалу, живописи, танцу. Кульминацией смены станет постановка мюзикла о Москве «Лучший город Земли».

2. «Заря», Пензенская область. Лагерь расположен в поселке Подлесный. Дети будут проживать в четырех двухэтажных корпусах. На территории лагеря есть теннисные площадки, футбольные поля, спортивное оборудование и тренажерный зал. В лагере состоится тематическая смена на английском языке «ЛингвоТур». Персонал лагеря на смене – англоговорящий. Каждому участнику смены будет вручен сертификат, подтверждающий прохождение курса английского языка.

3. «Морская волна», Краснодарский край. Лагерь находится в одном из самых живописных мест Туапсинского района – в селе Лермонтово, на берегу Черного моря. На благоустроенной территории лагеря расположены трехэтажные корпуса с балконами, кафе. В лагере проходит смена «Таланты столицы», направленная на раскрытие творческого потенциала детей.

4. «Ласковое море», Краснодарский край. Лагерь находится в Туапсинском районе на благоустроенной территории с тремя трехэтажными корпусами. Пляж – песчано-галечный. В лагере будет проведена смена «Формула добра», которая направлена на формирование у детей активной жизненной позиции. Участникам смены представится возможность получить уникальный опыт разработки социально значимых проектов для реализации в условиях родного города.

5. «Полярные зори», Краснодарский край. Пансионат находится на побережье Черного моря. Инфраструктура лагеря включает спортивные и игровые площадки, места проведения досуга и мероприятий. Имеется зона wi-fi. В пансионате реализуется программа «МоскваРУ», посвященная современному масс-медиа, телевидению, Интернету, фотографии и журналистике.

6. «Юность», Краснодарский край. Лагерь расположен в поселке Шепси Туапсинского района. На территории лагеря находятся спортивно-игровые площадки, игровые комнаты, кружки по интересам. Дети размещаются в четырехместных номерах со всеми удобствами. Песчаный пляж расположен недалеко от лагеря.

7. «Радуга», Краснодарский край. Лагерь расположен в Туапсинском районе. На его территории находятся трехэтажные и пятиэтажные спальные корпуса, клуб, медицинский корпус, спортивные площадки. Море расположено на расстоянии 30 метров от лагеря.

В лагерях «Радуга» и «Юность» состоится смена «Я люблю Москву», направленная на формирование у ребенка гражданской ответственности. Юные патриоты совершат путешествие в историческое прошлое Москвы и России, станут свидетелями процесса становления Российского государства – от княжеств до современности.

Дополнительную информацию о льготных категориях, тематических сменах, подготовке вожатых можно узнать на сайте Департамента культуры [kultura.mos.ru](http://kultura.mos.ru) во вкладке «Летний оздоровительный отдых».

## В ИЮНЯ - ДЕНЬ СОЦИАЛЬНОГО РАБОТНИКА

## КРАТКО

## Когда отключат горячую воду?

Уважаемые жители района Силино! В период с 15 по 24 июля 2014 года в связи с профилактическим ремонтом районной тепловой подстанции (РТС-2) будет проводиться отключение горячего водоснабжения в квартирах.

Администрация управы района Силино

## ОФИЦИАЛЬНО

Председатель районного Совета ветеранов Е.А.ЗИЛНА РАЙСА АЛЕКСАНДРОВНА  
Районный Совет ветеранов  
корп. 1102, телефон 8-499-729-7271.  
Часы приема: понедельник с 11 до 13 ч.

АРШИНОВА НИНА АЛЕКСЕЕВНА  
10 микрорайон, корп. 1003, кв. 8,  
телефон 8-499-732-4390.  
Часы приема: вторник с 14 до 16 ч.

ЗАХАРОВА ЮЛИЯ ВАСИЛЬЕВНА  
11 микрорайон, корп. 1116, этаж 1,  
телефон 8-499-710-0317.  
Часы приема: вторник с 16 до 18 ч.

ИСАЕВА ВАЛЕНТИНА ИВАНОВНА  
116, микрорайон, корп. 1137,  
телефон 8-499-710-0844.  
Часы приема: вторник с 15 до 17 ч.

НОВИКОВ ВЛАДИМИР НИКИТОВИЧ  
12 микрорайон, корп. 1209, кв. 193,  
телефон 8-499-710-1752.  
Часы приема: вторник с 15 до 17 ч.

Председатель ЗОМГОО ВОИ Саламатина Раиса Николаевна.  
Зеленоградское отделение Московской городской общественной организации Всероссийского общества инвалидов (ЗОМГОО ВОИ) корп. 425, кв. 2, тел./факс: 8-499-734-1970

ПАНТЕЛЕЕВА ЛИДИЯ АНДРЕЕВНА  
10 микрорайон, корп. 1003 (п.1), кв. 8,  
телефон 8-499-732-4390.  
Часы приема: среда с 14 до 16 ч.

МАКАРОВА ГАЛИНА МАКСИМОВНА  
11 а, б микрорайоны, корп. 1105 (выход со двора),  
телефон 8-499-732-2620.  
Часы приема: четверг с 13 до 15 ч.

САЛАМАТИНА РАИСА НИКОЛАЕВНА  
12 микрорайон, корп. 1209 (п.5), кв. 193,  
телефон 8-499-732-4695.  
Часы приема: среда с 14 до 16 ч.

ПРАЗДНИК ТЕХ,  
КТО ПОМОГАЕТ ЛЮДЯМ

населения Москвы лучшим сотрудником Зеленограда вручила О.Грачева.  
А далее собравшихся ждал настоящий сюрприз: по приглашению З.Драгункиной в гости к зеленоградцам приехал известный режиссер, кинодраматург, заслуженный деятель искусств РФ Владимир Грамматиков. Он не только рассказал о своем творческом пути и создании фильма «Прикосновение», который был показан на кинофестивале в Каннах, а сейчас участвует в кинофестивале «Кинотавр». Фильм посвящен ребенку-инвалиду, одному из тех, к кому спе-

шат на помощь соцработники. Символично, что первый его зрительский показ состоялся в этот праздничный вечер в Зеленограде.

Также при содействии З.Драгункиной и Благотворительного фонда поддержки современного искусства им. Валентины Толкуновой на сцене ЦКД «Зеленоград» состоялся праздничный концерт, в котором приняли участие известные коллективы и исполнители.

■ Л.РОМАНОВА,  
фото А.ЕВСЕЕВА

3 июня в ЦКД «Зеленоград» состоялся торжественный вечер, посвященный Дню социального работника. Это был праздник для тех, кто каждодневно совершает маленький подвиг – помогает пожилым, одиноким и больным людям. Для многих из них социальные работники стали не просто помощниками, а членами семьи.

С профессиональным праздником их тепло поздравили префект округа А.Смирнов, председатель Комитета Совета Федерации по науке, образованию и культуре, президент Центра народной помощи «Благовест» З.Драгункина, 1-й заместитель руководителя Департамента соцзащиты Москвы О.Грачева, начальник Управления социальной защиты ЗЕЛАО Л.Сафонова.

– Свой профессиональный праздник социальные работники отмечают в 14-й раз, – сказал в своем выступлении Анатолий Николаевич. – И это заслуженный праздник, поскольку в системе соцзащиты работают люди, не равнодушные к чужой беде и боли, для кого профессия стала образом жизни. Об уровне профессионализма наших специалистов говорит тот факт, что система социальной защиты населения Москвы признана лучшей в России. А о добросовестной работе зеленоградских соцработников свидетельствует то, что в последнее время не было ни одного обращения или жалобы от ваших подопечных. Не сомневаюсь, что и впредь вы будете столь же высоко держать профессиональную планку!

– Поздравляя вас с профессиональным праздником, – сказала Зинаида Федоровна Драгункина, – хочу пожелать следующее: сострадать, сопереживать, сочувствовать, соизидать во имя человека! Ваши горячие сердца, золотые руки, светлые головы, ваше подвижничество и милосердие создают то, что называется социальной защитой.

В связи с профессиональным праздником З.Драгункина вручила Почетную грамоту Совета Федерации РФ Л.Сафоновой. Грамотами префекта были награждены специалист РУСЗН района Матушкино Е.Васюкина и специалист СРЦ «Криково» О.Токарева. Почетные грамоты Департамента социальной защиты

## ДЕЛО В ЛЮДЯХ

## КОМИССИИ СФОРМИРОВАНЫ ПО ПРИНЦИПУ ОТКРЫТОСТИ

Всю информацию, касающуюся деятельности гражданских инициативы «Моя Москва», можно узнать на сайте [МОСКВА2014.РФ](http://МОСКВА2014.РФ).

**Гражданская инициатива «Моя Москва» 25 мая завершила формирование участковых счетных комиссий для обеспечения голосования москвичей на праймериз 8 июня.**

Процедура формирования комиссий носила беспрецедентно открытый характер. В счетную комиссию мог записаться любой житель столицы через сайт [Москва2014.рф](http://Москва2014.рф). Кроме того, организаторы предоставили возможность направить своих представителей всем политическим партиям, зарегистрированным в РФ, общественным объединениям, а также независимым кандидатам, что является отклонением от традиционной процедуры, определяемой избирательным законодательством.

В состав участковых счетных комиссий изъявили желание войти 3867 чел., включено – 2500, в том числе:

- политические партии – все предложенные кандидатуры – 1131 (100%);
- кандидаты – все предложенные кандидатуры – 133 (100%);
- все кандидатуры, записавшиеся через сайт – 433 из 453 (96%);
- профсоюзные и общественные организации – 803 из 2150 (37%);

В резерв комиссий включено 1367 чел. Предложения по включению наблюдателей в счетные комиссии направлены всем политическим партиям, зарегистрированным в

РФ (67 партий). Из них 9 откликнулись и делегировали своих наблюдателей.

В процессе реализации инициативы предварительного голосования ряд кандидатов высказали особенную заботу о необходимости максимально открытого и непредвзятого подсчета голосов. Таким кандидатам Оргкомитет официально предложил направить своих представителей в участковые счетные комиссии. Были розсланы персональные приглашения порядка 20 кандидатам. Ими воспользовались 5 кандидатов и направили своих представителей на все 100% участков своих избирательных округов: Александр Закопдырин (12 чел.), Владислав Наганов (10 чел.), Александр Шумский (10 чел.), Илья Свиридов (10 чел.), Мария Гайдар (11 чел.). Всего от кандидатов 53 чел.

Каждый из кандидатов получит возможность направить своих представителей в качестве кандидатов на каждый избирательный участок по своему избирательному округу. Наблюдателями приглашаются представители всех зарегистрированных партий, СМИ, представители общественных организаций, а так же организации, которые изъявили желание контролировать ход голосования (таких как «Голос»).

Среди кандидатов в счетные комиссии свыше 50% (1348 чел.) не имеют опыта работы в избирательных комиссиях и сформированы из представителей партий. Городская счетная комиссия проведет отбор кандидатов и организует обучение и инструктаж участников счетных комиссий, в т.ч. и тем, кто не включен в состав комиссий для подготовки резерва. С 3 июня прошли масштабные занятия, которые провел М.Баршевский.

МОЯ МОСКВА  
ГРАЖДАНСКАЯ ИНИЦИАТИВА

Городская счетная комиссия внимательно рассмотрела все жалобы на организацию и ход голосования 8 июня. В планах в кратчайший срок проинформировать жителей города обо всех нарушениях и установленных противоправных действиях кандидатов и участников голосования.

Принимаем предложения по наблюдателям! Для обеспечения максимальной открытости и гласности в деятельности счетных комиссий начинается прием предложений по наблюдателям.

1. Наблюдатели от общественных организаций, специализирующихся на деятельности по обеспечению избирательных прав граждан. На сайте [Москва2014.рф](http://Москва2014.рф) открывается специальный сервис, с помощью которого мы будем вести прием предложений о наблюдателях от таких организаций, далее организационный комитет рассмотрит предложения и обсудит возможность привлечения их к наблюдению.

2. Наблюдатели от кандидатов будут регистрироваться на участках для голосования непосредственно в день голосования.

Полномочия наблюдателя должны быть удостоверены в письменной форме в направлении, выданном зарегистрированным кандидатам, интересы которого представляет данный наблюдатель. Направление выдается в свободной форме, подписывается кандидатом и действительно при предъявлении паспорта.

Каждый кандидат вправе назначить по одному наблюдателю в счетную комиссию. В день голосования на участке от одного кандидата вправе присутствовать один наблюдатель.

3. Представители СМИ. В день голосования на участках вправе присутствовать и представители средств массовой информации.

Для работы на участках для голосования представителям СМИ аккредитация не требуется. Достаточно предъявить председателю комиссии редакционный удостоверение или иной документ, удостоверяющий его полномочия представителя организации, осуществляющей выпуск средств массовой информации.

Наблюдатели и представители средств массовой информации будут носить нагрудные знаки с обозначением своего статуса и указанием своих фамилии, имени и отчества, а также фамилии, имени и отчества зарегистрированного кандидата, названия организации, которую они представляют.

Форма нагрудного знака (бейджка) будет размещена на сайте [Москва2014.рф](http://Москва2014.рф) в специальном разделе, посвященном наблюдению.

## БЕЗОПАСНОСТЬ

## КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ ЖАРЫ

## БОЛЕЕ ВСЕГО РИСКУЮТ ЗАБОЛЕТЬ В ЖАРУ:

- пожилые люди;
- новорожденные и малыши;
- страдающие от хронических заболеваний (сердечно-сосудистой, мочевыделительной систем, органов дыхания, нарушениями обмена веществ), лица с ограниченной подвижностью и определенными ответственными расстройствами;
- пациенты, которые принимают определенные лекарства;
- работающие или занимающиеся физическими упражнениями на свежем воздухе;
- бездомные и малоимущие слои населения.



## Общие рекомендации

**Заболевания, вызванные сильной жарой, можно предупредить. Жара опасна для всех, но прежде всего надо проверить состояние тех, кто относится к группе риска, звонить им и навещать их.**



## ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ НА СИМПТОМЫ ТЕПЛООВОГО УДАРА, КОТОРЫЕ ВКЛЮЧАЮТ В СЕБЯ:

- головокружение или обмороки;
  - тошноту или рвоту;
  - головную боль;
  - учащенное дыхание и сердцебиение;
  - сильную жажду.
- При таких симптомах следует найти место попрохладнее и пить воду. Если они не прекратятся, обратитесь к врачу.
- В ожидании «скорой помощи»:
- если можете, перенесите пострадавшего в более прохладное место;
  - наложите компрессы с холодной водой на тело или поверх одежды;
  - обмахивайте пострадавшего веером.



## ПРИ ВЫСОКОМ УРОВНЕ ЗАГРЯЗНЕНИЯ АТМОСФЕРНОГО ВОЗДУХА:

- для защиты организма от высоких концентраций загрязняющих веществ используйте средства индивидуальной защиты (респираторы, многослойные марлевые повязки);
- установите на окнах (форточках) марлевые занавеси;
- сократите время пребывания на открытом воздухе, особенно вблизи автотрасс с интенсивным движением транспорта, промышленных предприятий.



## КАК УБЕРЕЧЬСЯ ОТ ПОСЛЕДСТВИЙ ТЕПЛООВОГО УДАРА

- Пейте больше жидкости, не дожидаясь, пока почувствуете жажду.
- Проводите время в помещении с кондиционером: в торговом или общественном центре или в библиотеке.
- Носите свободную одежду светлых тонов, а на солнце – широкополую шляпу.
- Избегайте прямых солнечных лучей, прячьтесь в тени или под зонтом.
- Бывайте на свежем воздухе и занимайтесь спортом в более прохладное время суток.
- Принимайте свежий душ или обтирайтесь прохладным влажным полотенцем.
- Плотно закрывайте жалюзи или занавески, чтобы в помещение не попадали солнечные лучи.
- Не готовьте блюда, которые надо ставить в духовку, особенно если у вас нет кондиционера.
- Ставьте вентилятор около окна, чтобы обеспечить приток в помещение свежего воздуха.



## КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ ЖАРЫ (для пожилых людей)

Аномальная жара существенно влияет на здоровье всех людей, но наибольшую опасность она представляет для людей пожилого возраста.

С возрастом снижается устойчивость организма к воздействию жары: чувство жажды возникает позднее, реакция потоотделения замедляется, сокращается количество потовых желез. Кроме того, пожилые люди нередко нуждаются в приеме нескольких медикаментов и страдают хроническими заболеваниями (сердечно-сосудистой, мочевыделительной систем, органов дыхания, нарушениями обмена веществ).

Поэтому пожилым людям во время жары необходимо особенно внимательно следить за своим здоровьем и при необходимости прибегать к помощи и поддержке близких людей либо социальных служб и врачей.

**Важно!** Обеспечить регулярный мониторинг состояния здоровья, надлежащую одежду, пребывание в прохладных помещениях или на природе, надлежащий рацион питания и прием достаточного количества жидкости.



## НЕОБХОДИМО ОБРАТИТЬСЯ К ВРАЧУ:

- 1) если вы почувствуете симптомы теплового удара:
  - головокружение или обмороки, слабость;
  - тошноту или рвоту;
  - головную боль;
  - учащенное дыхание и сердцебиение;
  - сильную жажду.

Дождившись врача, найдите место попрохладнее и пейте воду или фруктовый сок (НЕ сладкие или газированные напитки). Можно накладывать компрессы с холодной водой на тело или поверх одежды.

2) если вы страдаете хроническими заболеваниями (сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, почек, сахарным диабетом) или регулярно принимаете лекарственные препараты, например, сосудорасширяющие средства – такие как нитраты и антагонисты кальция. Узнайте у врача или фармацевта, не принимаете ли вы лекарств, которые повышают риск теплового удара.

3) немедленно перейдите в прохладное место и отдохните, если почувствуете болезненные мышечные спазмы (чаще всего они возникают в ногах, руках или в области живота), и выпейте раствор для нормализации минерального обмена (регидратационный), содержащий электролиты. Если тепловые спазмы не прекращаются более часа, необходимо обратиться за медицинской помощью;

4) если почувствуете какие-либо необычные симптомы или если такие симптомы не проходят.

Если вы принимаете антикоагулянтные препараты (например, варфарин) или антигипертензивные (аспирин и т. п.), особенно внимательно соблюдайте регулярность их приема, так как они препятствуют образованию тромбов.

Для консультаций используйте «горячую линию» в медицинских учреждениях.

Поместите лекарства с низкой температурой хранения в холодильник.

## ПОМОГАЙТЕ ОКРУЖАЮЩИМ

Если кто-то из ваших знакомых подвергается риску для здоровья в связи с аномальной жарой, помогите им получить необходимую помощь и рекомендации. Пожилых и больных одиноко проживающих людей необходимо навещать не реже раза в сутки, обеспечивая их питьевой водой.

Если пациент принимает какие-либо лекарства, посоветуйтесь с его лечащим врачом и уточните, как эти лекарства влияют на терморегуляцию и водный баланс организма.

Людей, «зависимых» от табакокурения и неумеренного употребления алкогольных напитков, убеждайте отказаться от них, так как они способны усилить негативное воздействие жары на организм и повысить риск теплового удара.

Москжомониторинг, 2001 г. тел./факс: (495)691-9392, (495)691-0994, (495)695-6096, (495)695-5370; e-mail: info@mosecom.ru.

