З вами і для вас!

Енергетик

ЕНЕРГОАТОМ ENERGOATOM

31 січня 2019 року

НОВИНИ ПІДПРИЄМСТВА

Підбито підсумки оперативних змін АЕС за 2018 рік

24 січня відбулась традиційна нарада, де оперативний персонал Южно-Української АЕС підбив підсумки роботи за 2018 рік, намітив плани на рік нинішній і визначив кращу зміну у змаганні оперативних змін під назвою «За культуру безпеки під час експлуатації АЕС», а також терміни та обсяги робіт планової ремонтної кампанії 2019-го.

Однією із центральних тем, на якій зосередило увагу оперативників керівництво АЕС на засіданні, стала тема нового ринку електроенергії, за умовами якого Компанія Енергоатом працюватиме вже у поточному році.

Заступник начальника виробничо-технічної служби – начальник технічного відділу ЮУАЕС Сергій Медведєв проінформував, що виробіток електроенергії у 2018 році Южно-Українською АЕС склав 18 млрд 238,8 млн кВт.год., а це 102,7% відносно планового завдання, Ташлицькою ГАЕС – 228,3 млн кВт. год. або 109,1%, а в цілому ВП ЮУАЕС було вироблено 18 млрд 557 млн кВт. год., що склало в результаті 102,8%.

Стосовно нового ринку електричної енергії, Сергій Медведєв зазначив, що з 1 липня 2019 року доведеться і виробникам, і споживачам електроенергії розпочати перехід на принципово нові умови співпраці. «Сформовано нові платформи продажу електроенергії – ринок двосторонніх договорів, що передбачає довгострокову угоду між виробником і споживачем, ринок «на добу наперед», внутрішньодобовий ринок, балансуючий ринок і ринок допоміжних послуг. Кожна з платформ має свої переваги та ризики, які нам належить вивчити, – пояснює Сергій Львович. – Перехідний період між старим і новим ринками триватиме з 1 січня по 30 червня 2019 року. Така модель ринку діє в усіх країнах Європи. Атомній генерації нарівні з іншими також доведеться працювати за новими правилами. Зокрема, в нашому відокремленому підрозділі вже видано низку наказів, що регламентують діяльність підприємства в умовах нового ринку електроенергії».





Реалізацією виробленої продукції займатиметься новостворений відокремлений підрозділ Компанії – «Енергоатом-Трейдинг», а на атомних станціях планується ввести нову посаду з поки що умовною назвою «комерційний диспетчер», який працюватиме у зв'язці з начальником зміни АЕС та начальником зміни «Енергоатом-Трейдинг». Планування також відрізнятиметься від теперішнього – від 5-річного періоду до добового, а за відхилення від заявлених обсягів будуть нараховуватись штрафи.

Заступник начальника відділу підготовки та проведення ремонтів ЮУАЕС Олександр Бистріцький озвучив ремонтні плани на 2019 рік, а це середній ремонт енергоблока №1, який триватиме 52 доби, капітальний ремонт другого енергоблока – 107 діб і енергоблока №3, тривалістю 186 діб. Олександр Бистріцький зазначив, що ремонт третього «мільйонника» передбачає таку масштабну роботу, як заміна конденсатора турбіни.

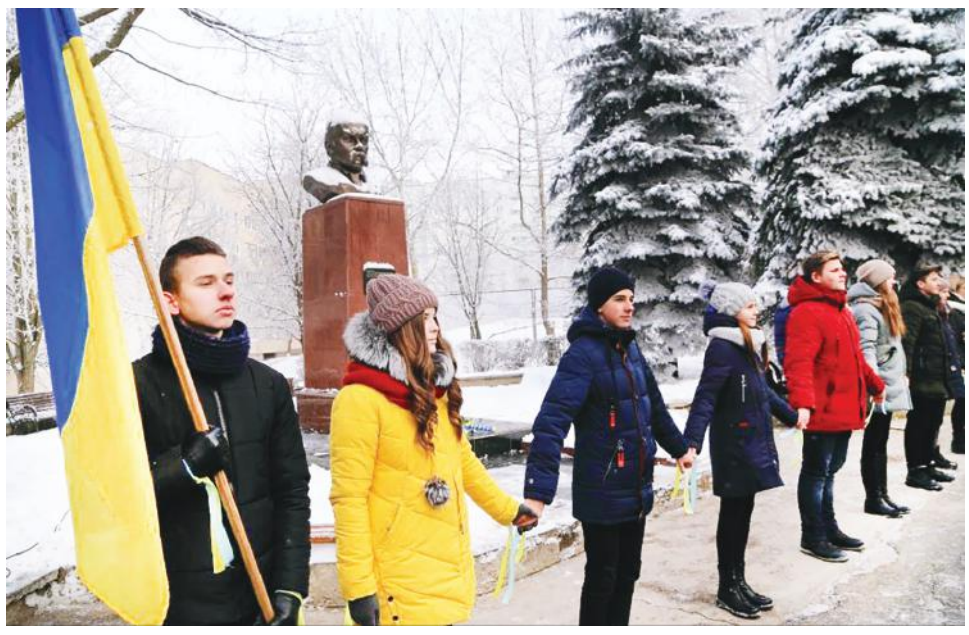
За результатами змагань між наскрізними змінами у 2018 році лідерами стали: у першій групі – зміна «Б», яка тримає лідерство вже третій рік поспіль, у другій групі – зміна «А». Старший начальник зміни станції Андрій Паляцький зазначив, що найбільш значущою подією для експлуатаційників у минулому році стала місія технічної підтримки Всесвітньої асоціації операторів атомних електростанцій (ВАО АЕС), за результатами якої зроблено висновки і виправлено недоліки.

Оксана МІСЮКЕВИЧ
Фото Б. Чернишова

Атомники ЮУАЕС відзначили 100-річчя з дня підписання Акта Злуки

Представники Южно-Українського енергокомплексу 22 січня, в день Соборності України та 100-річчя з дня підписання Акта Злуки Української Народної Республіки і Західноукраїнської Народної Республіки, поклали квіти до підніжжя пам'ятника Тарасу Шевченку.

У церемонії взяли участь атомники, військовослужбовці військової частини 3044 з охорони об'єктів ЮУАЕС, керівники місцевих органів виконавчої влади, представники міської ради міста-супутника АЕС, політичних партій і громадських організацій, волонтери, школярі та мешканці Южноукраїнська.





«День Соборності має дуже велике значення для всієї України, тому що цього дня сталося возз'єднання двох республік і одного народу. Сьогодні, коли на Сході країни п'ятий рік тривають бої за територіальну цілісність України, він набув нового значення для кожного українця, – підкреслив заступник командира в/ч 3044 по роботі з особовим складом Ігор Моспан. – Ми пишаємося, що живемо в Україні. Усі традиції та досягнення українського народу є історією, і вона має передаватися майбутньому поколінню. А ми, як військовослужбовці, завжди стоятимемо на захисті державного суверенітету і ніколи не пустимо ворога на нашу рідну землю».

УІГЗ

ФАХОВІ ЗМАГАННЯ

Фахівці НТЦ взяли участь у першому галузевому конкурсі професійної майстерності

Южно-українські інструктори, які працюють у навчально-тренувальному центрі (НТЦ) ЮУАЕС, у грудні минулого року вперше взяли участь у конкурсі професійної майстерності серед інструкторів навчально-тренувальних центрів ДП «НАЕК «Енергоатом», який проходив на Хмельницькій АЕС. За звання найкращих змагалися інструктори Рівненської, Запорізької, Хмельницької, Южно-Української атомних станцій, а також представники ВП «Атомремонтсервіс».

Южно-Українську АЕС представляв інструктор НТЦ 1 категорії з навчання зварювальним роботам Андрій Варжанський разом зі своїм керівником підготовки – методистом 2 категорії НТЦ Валентиною Лужанською, яка входила до складу судейської комісії конкурсу.

Андрій Варжанський має 13 років інструкторського стажу, а також є експертом українського атестаційного комітету зварників.





Конкурс професійної майстерності серед інструкторів НТЦ хмельницькі атомники проводять на своєму майданчику вже 10 років, а у 2018-му вирішили об'єднати навколо цієї цікавої і корисної справи й інші відокремлені підрозділи Компанії Енергоатом. Влітку були розіслані методичні матеріали в усі НТЦ, і так, по суті, стартувала підготовка до більш масштабного конкурсу.

Слід зазначити, що спеціальність «інструктор НТЦ» ніколи не входила до списку конкурсних спеціальностей конкурсів професійної майстерності, які щороку проводяться серед молодих працівників Компанії. Причина має своє логічне обґрунтування – інструктори, як правило, це люди з чималим професійним досвідом, відповідно, у ті вікові критерії, які обумовлені правилами участі у конкурсах серед молодих працівників, вони, ясна річ, не вписуються.

Отже, на відміну від молодих працівників, інструктори НТЦ демонструють професійну майстерність як результат своїх особистих напрацювань та навиків, набутих за роки роботи з персоналом. «Ми свого роду педагоги, – каже учасник конкурсу Андрій Варжанський. – Отже, нам необхідно час від часу зустрічатися, обговорювати якісь нові методики навчання персоналу, демонструвати один одному свої сильні сторони роботи, кращі напрацювання. Я безперечно вважаю, що наша робота належить до категорії творчих, тому, відповідно, нам потрібен взаємообмін, чим і став цей конкурс».

Традиційно конкурс серед інструкторів НТЦ, як і інші професійні конкурси, складався з двох частин, де учасники демонстрували свої теоретичні та практичні навички. Теоретичні завдання стосувались переважно документації, яка регулює роботу інструкторів на атомних станціях, і южно-українці впорались з ними першими і, як виявилось після оцінювання, найкраще за своїх суперників.

Основним дійством на нинішньому конкурсі, безумовно, було практичне завдання. Дійством, тому, що усі учасники вклали у його підготовку увесь свій хист, досвід, творчий потенціал. Тема, за якою Андрій Варжанський проводив конкурсне заняття, мала таку назву – «Інверторні джерела живлення. Експлуатація «Prestotig 310». За словами Андрія, під час підготовки заняття, вони із своїм керівником керувалися наступними принципами: навчальний матеріал не має бути абстрактним, розробка повинна бути новою, але прив'язаною до вже існуючого курсу навчання зварників, і щоб у майбутньому цей навчальний матеріал можна було використовувати.

«Треба віддати належне організаторам, – розповідає Андрій, – приміщення аудиторії було добре підготовлене, обладнане сучасними технічними засобами навчання, комфортним. Моє заняття мало на меті навчити зварників користуватись даним джерелом живлення, але серед присутніх на занятті, на жаль, не було працівників за даним профілем. Ми надали дидактичні матеріали досить високої якості. Мені найбільше приємно, що мій матеріал «живий», він залишиться і його можна буде використовувати. Звісно, ми не могли везти із собою це електричне обладнання, тому зробили гарні й детальні фотографії, які вставили у презентацію. Під час підготовки нам дуже допомогли начальник цеху зварювання ЮУАЕС Олександр Шульженко, начальник служби контролю металу (СКМ) Андрій Бажуков та інженер СКМ Дмитро Кожевніков, інструктор НТЦ з навчання КПС Наталія Гребеннікова. Я вважаю, що ми достойно провели своє заняття. Головне, окрім того, що продемонстрували методичні прийоми, ми заняття наповнили технічним змістом, чого не було у багатьох інших конкурсантів».

Андрій Варжанський недарма використовує займенник «ми», адже під час підготовки до конкурсу було зроблено чималу роботу, в яку внесли свою частку чимало спеціалістів Южно-Української АЕС. Під час самого конкурсу головною підтримкою, вболівальницею і суддею Андрія була методист Валентина Лужанська. Натомість, Валентина Віталіївна оцінювала роботи й решти конкурсантів, бо входила до складу суддівської комісії, відтак, зробила чимало висновків: «На цьому конкурсі ми показали себе цілком достойно, хоч і не посіли призового місця. Ясна річ, ідеальних занять не буває, тому були невеличкі огріхи, але, на мою думку, наше заняття було одним з кращих. На жаль, оцінювалась лише педагогічна частина заняття, а хотілося б, щоб і технічну оцінювали. Але тут є нюанси: якщо оцінювати технічну частину, то й інструктори, і члени журі мають бути одного фаху. Також я вважаю, що систему оцінювання конкурсних завдань на майбутнє потрібно допрацювати, бо за тією, що є наразі, не усі змогли об'єктивно оцінити конкурсантів. Ось тут ми бачимо користь проведення міжстанційних конкурсів, які дають можливість корегувати і програми, і методику оцінювання. Одна справа, коли і члени комісії, і конкурсанти є працівниками одного підприємства, а зовсім інша – коли усі з різних. Після конкурсу я зробила висновок, що «свої» «своїх» оцінювати не повинні взагалі, бо в результаті картина не завжди виходить об'єктивною. Хоч це і є моя суб'єктивна думка, але на наступний конкурс ми спробуємо внести таку пропозицію».

Професійні конкурси – справа корисна, будь-який результат – це досвід свій і можливість почерпнути досвід колег. «Нам дуже сподобалась, наприклад, демонстрація колегами такого методичного прийому як мотивація, – каже Андрій Варжанський, – адже, дійсно, досвід експлуатації є невичерпним джерелом для мотивації персоналу під час проведення навчання. А ми зі свого боку продемонстрували те, що навіть така непроста тема про експлуатацію певного обладнання може бути представлена цікаво і детально, разом з цим, не потребуючи наявності цього обладнання».

Оксана МІСЮКЕВИЧ
Фото з архіву учасників конкурсу

СОЦІАЛЬНА СКЛАДОВА

У ВП ЮУАЕС стартував щорічний медичний огляд працівників підприємства

У ВП «Южно-Українська АЕС» розпочався щорічний медичний огляд працівників підприємства. Стартувавши 14 січня, він пройде в декілька етапів і завершиться у листопаді. Першими стан свого здоров'я перевірять фахівці енергоремонтного підрозділу, відділу ядерної безпеки, цеху переробки радіоактивних відходів і двох турбінних цехів.



За інформацією начальника відділу охорони здоров'я (ВОЗ) Южно-Українського енергокомплексу Галини Хмілєвської, 2019 року медичним оглядом буде охоплено персонал 32 підрозділів Южно-Українського енергокомплексу.

«Нинішнього року медогляд пройдуть 4102 працівники, зайняті в роботах з особливо шкідливими та шкідливими умовами праці, а також 772 – з нормальними умовами праці, – деталізує Г. Хмілєвська. – Обстеження 95 відсотків з них організовано на базі оздоровчого пункту підприємства. Решта, а це 280 водіїв автотранспортного господарства, пройдуть медичний огляд у комунальному закладі «Южноукраїнська міська лікарня».



Збереження здоров'я та продовження трудового довголіття персоналу – одне з головних завдань ВОЗ ВП ЮУАЕС. Його виконанню сприяє і започаткована 1995 року система медичного страхування працівників. Нині вона успішно функціонує за дольової участі підприємства. Спільним рішенням адміністрації та профспілкового комітету Южно-Українського енергокомплексу кожному працівникові виділено одноразову цільову матеріальну допомогу для збереження здоров'я. Активну фазу укладання договорів було завершено 20 грудня 2018 року. Проте, за домовленістю зі страховими компаніями, роботу з укладання договорів медичного страхування на 2019 рік у січні продовжено. На сьогодні їх уже уклали 4734 працівники ВП ЮУАЕС – це 69,6% від загальної кількості персоналу.

УІГЗ





ДОПОМОГА УКРАЇНСЬКОМУ ВІЙСЬКУ

Золоті руки волонтерів-автотранспортників

Початок нового року для працівників автотранспортного господарства (АТГ) Южно-Української АЕС і військових, з якими співпрацюють атомники, відзначився приємною подією. 24 січня трьом військовим частинам урочисто було передано 3 одиниці відремонтованої військової техніки.





Військова техніка, яка вишикувалася біля майстерень автотранспортного господарства, сяяла новенькою фарбою і з першого погляду могло б здатися, що її сюди завезли прямісінько із заводу. Насправді ж, за словами військових і автотранспортників, ця техніка потрапила до рук волонтерів практично у вигляді металобрухту.

Отже, представники 40-ї окремої артилерійської бригади (м. Первомайськ) отримали відремонтований автомобіль УАЗ; військова частина 3039 Національної гвардії України (м. Миколаїв) – а/м ЗІЛ-131Н; моряки військово-морської бази «Схід» ВМС України – автомобіль ГАЗ-2217 «Соболь».

Директор АТГ Петро Форостяний передав подяку атомникам-волонтерам, які виконують ремонт військової техніки ось уже 5-й рік поспіль, а також військовим від генерального директора ЮУАЕС Володимира Лісніченка, який завірив, що Южно-Українська АЕС продовжуватиме допомагати українському війську, як і раніше, бо головне для усіх українців – перемога і повернення своїх кордонів.

За словами Петра Яковича, на усіх трьох автомобілях було виконано капітальний ремонт, на який витрачено близько 100 тисяч гривень. Наразі ці кошти – благодійні пожертвування працівників автотранспортного господарства, але й інші небайдужі люди можуть у будь-який час допомогти волонтерам і українському війську своїми посильними внесками. «Дехто з хлопців, які ремонтували техніку, останні дві доби знаходились у майстерні і навіть ночували там, аби встигнути зробити цю техніку до приїзду військових, – каже директор АТГ. – Нам потрібні кошти, аби і надалі виконувати такі ремонти, бо своєї черги вже чекає ЗІЛ, а наразі ось-ось прибуде з передової а/м УАЗ «Патріот».

Військові не приховували своїх емоцій і щиро дякували волонтерам за відремонтовану техніку, а нацгвардійці подарували тим, хто виконує ремонти, комплекти спецодягу.

«Те, що ми побачили, коли приїхали забирати техніку, вражає! – каже заступник командира військово-морської бази «Схід» ВМС України капітан 2-го рангу Олексій Коваленко. – Хотілось би зазначити, що техніку, яку відремонтували волонтери АТГ, ми збиралися списувати, бо це був фактично металобрухт. Вражає рівень майстерності, з якою виконано ремонт, у них золоті руки. Вражає також патріотизм цих людей, бо видно, що в цю роботу вкладено не лише чимало матеріальних ресурсів, але ще й душу. Ми щиро дякуємо южно-українським атомникам і знаємо, що ви з нами!».

Волонтери автотранспортного господарства Южно-Української АЕС допомагають українському війську із самого початку російсько-української війни на Сході України, тобто, з березня 2014 року. З того часу і по сьогодні вони відремонтували 108 одиниць військової техніки, 35 двигунів, 10 паливних систем, близько 70 вузлів і агрегатів на загальну суму близько 3,5 мільйонів гривень.

Оксана МІСЮКЕВИЧ
Фото П. Білоусова







КОРОТКІ НОВИНИ

Негода не застала зненацька

Южно-Український енергокомплекс у складних погодних умовах (низька температура, сильні опади, поривчастий вітер), що склалися в Миколаївській області минулого тижня, працює стабільно. Порушень експлуатаційних меж і умов безпечної експлуатації на енергоблоках Южно-Української АЕС у результаті погіршення погодних умов не було. Обладнання працює в штатному режимі.

У ВП ЮУАЕС вжито всіх необхідних заходів, аби забезпечити надійну безперебійну роботу устаткування. У період погіршення погодних умов допомогу персоналу цеху господарського обслуговування в підтримці території атомної станції у належному експлуатаційному стані надають працівники інших підрозділів підприємства.

Розчищення проммайданчика та пристанційної території, а також доставку персоналу на робочі місця організовані своєчасно. «На розчищенні снігу працює техніка малої механізації. Докладаємо всіх зусиль аби персонал станції міг без проблем пересуватися територією промислового майданчика АЕС», – зазначив начальник цеху господарського обслуговування ВП ЮУАЕС Валентин Слободянюк.

Розчищенням доріг від снігу займається автотранспортне господарство ВП ЮУАЕС. Тут, за словами його директора Петра Форостяного, організовано цілодобове чергування.

Інформцентр ЮУАЕС відвідали студенти Університету третього віку

В інформаційному центрі Южно-Українського енергокомплексу 18 січня побували літні южноукраїнці – слухачі факультету «Література та прикладне мистецтво» Університету третього віку. Для них тут провели лекцію про безпечний і екологічно чистий виробіток електроенергії та роль підприємства в забезпеченні енергонезалежності України. Доповнив дозвілля слухачів Університету майстер-клас з валяння.

Урок валяння в інформцентрі провели давні партнери управління інформації та громадських зв'язків ВП ЮУАЕС – студія «Валяння з вовни» Центру дитячої і юнацької творчості (керівник Олеся Капустян).

За словами соціального працівника КЗ «Університет третього віку м. Южноукраїнська» Наталії Гончар, на базі Університету вже декілька років успішно реалізується програма навчання осіб пенсійного віку з різних сфер життєдіяльності. Така форма роботи з літніми людьми дає їм можливість безкоштовно отримувати певний рівень знань у літературі, прикладному мистецтві, в царині права, фізичного здоров'я, комп'ютерної грамотності тощо.

УІГЗ

До уваги молодих працівників ВП ЮУАЕС!



Запрошуємо працівників ВП ЮУАЕС віком до 35 років до участі у конкурсах наукових доповідей серед молодих працівників ДП «НАЕК «Енергоатом»

Конкурси проводяться з **метою** стимулювання ініціативи, розкриття науково-технічного потенціалу, підвищення загального рівня знань, обміну досвідом, генерації нових ідей у молодих працівників ДП «НАЕК «Енергоатом» і пошуку нових шляхів оптимізації виробничого процесу.

Конкурси проводяться за двома напрямками:

- ♦ виробничий;
- ♦ соціально-профспілковий.

Конкурси проводяться у два етапи:

І етап – у відокремлених підрозділах та у Дирекції Компанії;

ІІ етап – між відокремленими підрозділами та Дирекцією ДП «НАЕК «Енергоатом».

Учасники конкурсів повинні:

- знати матеріал, викладений у науковій доповіді;
- вміти відповісти на додаткові питання на тему доповіді;
- надати анотацію до наукової доповіді не пізніше, ніж за тиждень до початку проведення конкурсу, секретарю відповідної комісії.

Критерії оцінювання конкурсних робіт:

- актуальність і важливість теми для атомної енергетики України, ДП «НАЕК «Енергоатом», ВП «Южно-Українська АЕС»;
- повнота і доступність викладання матеріалу;
- новизна пропозицій і підходів;
- практична цінність викладених у доповіді пропозицій для атомної енергетики України, ДП «НАЕК «Енергоатом», ВП «Южно-Українська АЕС»;
- якість та повнота відповідей конкурсанта на запитання в рамках теми доповіді, які відображають володіння та розуміння теми доповіді.

Переможці конкурсів нагороджуються грошовими преміями та дипломами залежно від зайнятого місця.

У конкурсах наукових доповідей можуть брати участь працівники ВП ЮУАЕС віком до 35 років включно.

Переможці конкурсів направляються від ДП «НАЕК «Енергоатом» на галузеві, всеукраїнські і міжнародні конкурси наукових доповідей, конференції, симпозіуми, форуми.

Переможці ІІ етапу конкурсів запрошуються до участі у Літній ядерній школі ДП «НАЕК «Енергоатом».

Конкурси є відкритими та доступними.

Проведення слухань наукових доповідей в комісіях та встановлення результатів конкурсів відбудеться у квітні 2019 року.

Детальну інформацію щодо умов проведення конкурсів наукових доповідей можна отримати на: *User на «Server 1»(T:)\УК\Конкурси\КНД.*

Телефони для довідок:

4-43-70 – управління кадрів,

4-43-01, 4-16-96 – організація молоді.

Управління кадрів

УВАГА! КОНКУРС!

Українське ядерне товариство і ДП «НАЕК «Енергоатом» у співпраці з закладами вищої освіти, що здійснюють професійну підготовку фахівців для атомних станцій, запрошують до участі в щорічному Всеукраїнському конкурсі рефератів «Ядерна енергія і світ».

Його учасниками можуть стати учні 9-11 класів загальноосвітніх шкіл, а також учнівська молодь ліцеїв і гімназій зони спостереження АЕС.

На конкурс подаються реферати та науково-дослідницькі роботи, що відображають взаємодію людини з ядерною енергією та атомною енергетикою в царині фізики, хімії, біології, медицини, економіки, соціології, краєзнавства, психології, історії тощо.

Роботи приймаються до 1 березня в інформаційному центрі «Імпульс» (управління інформації та громадських зв'язків ВП ЮУАЕС), каб. №7.

Перший етап (захист рефератів) пройде 22 березня в ІЦ «Імпульс».

Другий етап (фінал) відбудеться у квітні-травні в одному з міст розташування профільних ЗВО (Київ, Одеса, Львів, Харків).

Додаткову інформацію можна отримати за телефонами:
(05136) 4-18-21(УІГЗ),
+380675122799, +380683131240.

УВАГА! Є РОБОТА!

Запрошуємо на роботу на Ташлицьку ГАЕС на посаду **машиніста мостового та козлового кранів.**

Кваліфікаційні вимоги до кандидата:

- профільна освіта;
- кваліфікація - не нижче 5-го розряду;
- досвід роботи машиністом козлового та мостового кранів не менше 1-го року.

Звертатися до управління кадрів ВП ЮУАЕС за телефоном 4-10-09.

МЕДИЧНИЙ ЛІКНЕП



Поради здоровим щоб не захворіти на грип

1. Уникати місць скупчення людей, оскільки інфекція передається лише від хворої людини.

2. Запобігати тісному контакту з хворими, у яких нежить, кашель, гарячка.

3. Обмежити користування телефонними апаратами спільного використання, обробляти кожні дві години дезінфікуючими розчинами телефонні трубки та ручки дверей, уникати рукостискань та поцілунків.

4. Протирати та дезінфікувати поверхні та предмети, на яких можуть бути мікроби та віруси.

5. Регулярно провітрювати помешкання, спати з відкритою кватиркою, уникати протягів.

6. Тепло вдягатися.

7. Кожні 2-3 години мити руки та обличчя з милом. Якщо поруч немає води та мила, використовуйте антисептики для рук (спреї або гелі на спиртовій основі).

8. Намагатися не торкатися обличчя, особливо зони очей, носа та рота. Саме через ці органи мікроби та віруси найшвидше проникають в організм.

9. Використовувати одноразові рушники.

10. Кожні 3-4 години промивати порожнину носа та рота використовуючи сольовий розчин, приготовлений в домашніх умовах (1 чайну ложку на 1 літр води) або фізіологічний розчин хлориду натрію, або аптечний спрей.

11. Повноцінно харчуватися.

12. За появи перших симптомів хвороби (лихоманка, біль у м'язах, сухий кашель) негайно звернутися до лікаря.



13. Не займатися самолікуванням.

Пам'ятка персоналу у разі захворювання на грип та ГРВІ

Основні симптоми грипу: підвищення температури, нежить або закладеність носа, біль у горлі, кашель, ломота в тілі, головний біль, озноб, втома. Іноді може бути блювота або пронос.

Якщо ви захворіли, перебуваючи вдома, ви повинні:

- залишитися вдома і не ходити на роботу;
- максимально уникати контактів з членами сім'ї, родичами, а у разі контакту одягати медичну маску;
- дотримуватися постільного режиму і пити якомога більше рідини;
- звернутися на прийом до цехового терапевта або до свого сімейного лікаря (під час відвідування поліклініки обов'язково одягайте медичну маску);
- за необхідності виклику фахівця додому (за наявності декларації) узгодити виклик зі своїм сімейним лікарем, а в разі відсутності декларації звернутися в реєстратуру центру первинної медичної допомоги за номерами телефону: 4-64-30, 5-58-88;
- виконувати рекомендації, які дасть лікар;
- у разі отримання лікарняного листа повідомити табельника свого підрозділу, а в разі його відсутності - безпосереднього керівника.

Якщо ви захворіли, перебуваючи на роботі, ви повинні:

- повідомити про це свого безпосереднього керівника;
- звернутися до чергового фельдшера медпункту;
- дотримуватися рекомендацій фельдшера;
- у разі отримання лікарняного листа повідомити табельника свого підрозділу, а в разі його відсутності - безпосереднього керівника.

Якщо у вас вдома є хворий на грип - необхідно:

- за можливості виділити для хворого окреме приміщення, індивідуальний посуд, рушники, засоби особистої гігієни;
- всім членам сім'ї носити марлеві пов'язки (міняти маски кожні 4 години);
- після кожного контакту з хворим ретельно мити руки з милом;
- провітрювати приміщення кілька разів на добу;
- щодня проводити вологе прибирання приміщень;

Телефонуйте «103», якщо у вас приєдналися такі симптоми як:

- задишка;
- висипання на шкірі;
- кровохаркання;
- біль у грудях;
- зниження артеріального тиску;
- уповільнення пульсу;
- порушення свідомості;
- судоми.

Відділ охорони здоров'я

Енергетик З вами і для вас!
Наклад 3000 екз.
Розповсюджується безкоштовно.
Відповідальний за випуск О.О. Бондаренко
Адреса: 55000 Миколаївська обл., м. Южноукраїнськ, бул. Шевченка, 8а, ІЦ «Імпульс», 2 поверх.
5-94-00 (факс); 4-63-91.
E-mail: smi@sunpp.atom.gov.ua
Читайте нас на www.sunpp.mk.ua, для користувачів Інтрамережі ВП ЮУАЕС http://alpha/ (WWW-сайт ВП ЮУАЕС).
Надруковано ФОП Жаган М.Ф., м. Миколаїв, вул. Бузника, 5.