ЕНЕРГОАТОМ ENERGOATOM

Енергетик

Випуск 4, 30 січня 2020 року



ЗНАКОВО

Потужність 101,5% - промислову експлуатацію розпочато

Держінспекція ядерного регулювання України затвердила технічне рішення про введення енергоблока №1 Южно-Української АЕС в промислову експлуатацію на дозволеній тепловій потужності 3045 МВт.

Ухваленому 23 грудня 2019 року рішенню ДІЯРУ передували 3 роки успішної дослідної експлуатації першого блока на 101,5% проєктної потужності. «Робота була виконана колосальна. Концепція, закладена в основу підвищення встановленої потужності енергоблока №1, полягала в підвищенні точності вимірюваних параметрів, що впливають на теплову потужність, а також у заміні контрольно-вимірювальних приладів, які дозволяли цю точність підвищити. Дослідна експлуатація, що розпочалася в листопаді 2016 року, підтвердила: ми обрали вірний шлях», - констатує заступник головного інженера ЮУАЕС з ядерної та радіаційної безпеки Олексій Арванінов.

Сама ж робота над концепцією підвищення потужності розпочалася ще 2007 року. Її розробку, подальший супровід втілення та обґрунтування в ДІЯРУ взяли на себе фахівці двох підрозділів АЕС – відділу ядерної безпеки та служби аналізу безпеки. Дослідна експлуатація першого блока на підвищеній потужності, а згодом і приймальні випробування виконувались за спеціально розробленими програмами.

Отримані результати було викладено в Звіті про дослідну експлуатацію енергоблока №1 на потужності 3045 МВт і остаточному Звіті з аналізу безпеки (ЗАБ) - двох головних документах, що стали підґрунтям для рішення Держатомрегулювання про переведення першого южно-українського «мільйонника» в промислову експлуатацію на підвищеному рівні потужності. У ЗАБ, зокрема, зазначено, що впроваджені проєктні рішення відповідають вимогам забезпечення безпеки на системах і обладнанні АЕС, негативний вплив модифікації на проєктні характеристики модифікованої системи відсутній.

Блок №1 ЮУАЕС є пілотним у компанії «Енергоатом» в рамках діяльності з підвищення рівня потужності для блоків малої серії. На черзі – другий южно-український «мільйонник». Його дослідна експлуатація на 3045 теплових мегаватах, що розпочалася в березні 2019 року, триває успішно.

45 надпроєктних теплових мегават потужності дозволяють отримати майже 15 додаткових електричних мегават з енергоблока.

Галина МЕДВІНСЬКА

КОЛЕКТИВ

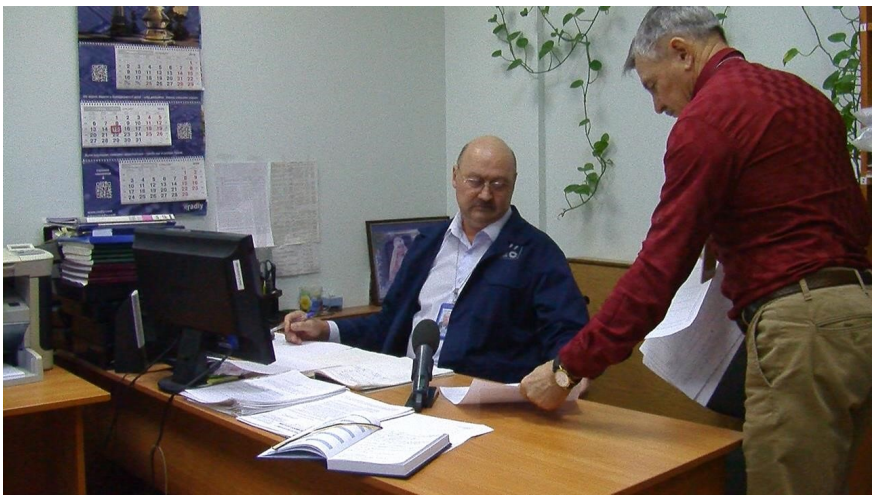


Якість поставок

У період ППР персонал майже всіх цехів та відділів АЕС працює з підвищеним навантаженням. Якісний ремонт є запорукою безпечної стабільної роботи енергоблоків протягом року, а головні умови для цього – кваліфікація ремонтників і якісні запасні частини та обладнання. Саме для того, щоб не допустити застосування на АЕС неякісної або контрафактної продукції, в НАЕК «Енергоатом» було створено дирекцію з організації вхідного контролю під керівництвом Анатолія Дем'яненка. У відокремлених підрозділах компанії відповідно – відділи вхідного контролю. Їм довірили найвідповідальніше – перевіряти якість продукції, що надходить для ремонту, реконструкції чи модернізації систем безпеки енергоблоків і систем, важливих для безпеки. На ЮУАЕС відділ вхідного контролю працює з 2008 року.

- За увесь час існування нашого колективу минулий, 2019 рік, був найбільш напруженим, - розповідає начальник відділу Микола Данілевський. - Пов'язано це з низкою заходів, спрямованих на продовження строку експлуатації енергоблока №3. Поставка, в основному, проходила через підрядні організації. Особливо складними виявились останні два місяці ремонтної кампанії. Продукція надходила суцільним потоком. Щоденно ми отримували понад десять заявок на проведення вхідного контролю. Робота велася практично «з коліс», що не передбачено вимогами жодних нормативних документів, при цьому проведення вхідного контролю повинно виконуватись якісно та в повному обсязі. Доводилось залишатись після роботи, працювати у вихідні та святкові дні. Загалом у минулому році було подано більше 500 заявок на вхідний контроль. Тільки кабельної продукції перевірено та допущено у виробництво 1061 км. Оформлено 43 довідки про невідповідність, 5 актів на брак.

Я вдячний своїм колегам за самовіддану працю. Відділ у нас маленький, за штатним розписом всього чотири працівника: Олександр Терзі, Олександр Шевчук, Світлана Коропець і я. Кожен намагався виконувати свою роботу сумлінно і якісно, не рахуваався з особистим часом. Замінити, підстрахувати нас просто нікому.



- Ми не можемо допустити, щоб неритмічні поставки, робота «з коліс» позначились на якості контролю, - додає провідний інженер відділу Олександр Терзі. - Навіть під час надзвичайного напруження намагаємось не втрачати пильність, адже ми відповідальні за безпеку! Обсяги нашої роботи зростають під час впровадження нових систем, які слугують для загального підвищення безпеки і реалізуються на вимогу МАГАТЕ, ВАО АЕС та інших міжнародних організацій.

Вхідний контроль проводиться з метою недопущення до використання на виробництві такої продукції, що не відповідає вимогам договорів на закупівлю, технічним умовам, умовам постачання, конструкторської документації, а також вимогам діючих норм, правил, стандартів з ядерної та радіаційної безпеки. Процедура вхідного контролю проходить у два етапи. Перший – зовнішній огляд, перевірка документації. Продукція має відповідати специфікації, вказаній у договорі на поставку, а також супровідним документам. Є безліч моментів, на які треба звертати увагу. Тут у нагоді стають пильність і досвід працівників відділу. Наступний етап – детальна перевірка з застосуванням спецметодів.

Продовження на третій сторінці.

Продовження. Початок на другій сторінці.



під контролем

На кожен вид продукції розробляється окрема процедура вхідного контролю, яка визначає операції, параметри, що контролюються, критерії відповідності. Здійснюється вхідний контроль комісійно, за участі представників відділу вхідного контролю дирекції енергокомпанії, управління виробничо-технічної комплектації, складського господарства, відділу технічного контролю АЕС, цеху – замовника продукції, інколи – представника фірми-виробника чи постачальника.

Як правило, зауваження виявляються на першому етапі вхідного контролю і пов'язані вони переважно з документацією. В цьому випадку до УВТК (управління виробничо-технічної комплектації) направляється довідка і питання невідповідності вирішується з виробником чи постачальником продукції. Документи у даному випадку мають дуже вагоме значення. Без належних документів продукція навіть не розглядається.

- Якщо говорити про якість самої продукції, що надходить на АЕС, то загалом фактично відбракованих поставок одиниці, - пояснює Олександр Терзі. – Явного браку від виробників не було. Траплялось, позначка не така, на кабелі невідповідне маркування. Були випадки, коли обладнання привозили транспортом здалеку, а воно пошкоджене через неякісні дороги.

Виробники забирали продукцію назад, переробляли і доправляли назад якісну. Таких випадків одиниці, частіше ми виявляємо невідповідність документів, розбіжності між нашими вимогами до продукції і тими, що діють за кордоном.

Багато часу у працівників відділу вхідного контролю йде на оформлення звітних документів. У цих питаннях під час ППР-2019 значну допомогу їм надавали колеги з ВТК АЕС (відділу технічного контролю АЕС), зокрема інженер з якості Альона Біляєва. Та все ж уникнути перенавантаження не вдавалось. В кабінеті, де розташований відділ вхідного контролю вікно лише намальоване. За ним – завжди погожий сонячний день. Насправді ж робочий день працівників відділу під час ППР нерідко закінчувався з заходом сонця.



- Нам було складно, але ми відчували підтримку колег та розуміли необхідність своєї роботи, - підсумував Микола Данілевський. Завдання, які були поставлені перед відділом вхідного контролю щодо забезпечення організації та проведення вхідного контролю продукції для систем, важливих для безпеки, ми виконали вчасно. Енергоблоки пустили без затримок, тож наші зусилля були не даремними.

Та розслаблятись не доводиться. Наразі комісія з вхідного контролю приймає запчастини для ремонту резервних дизель-генераторів усіх трьох блоків. Також в роботі знаходяться заглушки для автоматичного глушіння теплообмінних трубок парогенераторів, аерозольні фільтри, прокладки на головний роз'єм реактора та парогенератори, обладнання для пультів керування. 2020 -й рік теж обіцяє бути напруженим. Минулого року хоч і виконано значні обсяги, але проведено лише частину реконструктивних робіт систем управління енергоблоком №3. Тож попереду – знову напружена відповідальна робота. У тому, що його колектив з гідністю виконає усі поставлені завдання Микола Данілевський впевнений.

Олена РЕЗНИК

НОВИНИ КОМПАНІЇ

Енергоатом у 2019 році майже вдвічі збільшив платежі до бюджетів усіх рівнів



За оперативними даними, у 2019 році НАЕК «Енергоатом» сплатив до бюджетів усіх рівнів податків та зборів, а також здійснив розрахунки зі страхування на загальну суму 19 млрд 297 млн грн, що на 8 млрд 605 млн грн або на 80% більше, ніж у 2018 році. Зокрема, за 2019 рік Енергоатом сплатив 4 млрд 920,4 млн грн частини чистого прибутку (доходу).

При цьому, дохід Компанії зріс незначно – лише на 10%. За оперативними даними, обсяг реалізації Енергоатомом товарної продукції за підсумками 2019 року склав 48 млрд 764 млн грн (без врахування ПДВ), тоді як у 2018 році цей показник склав 44 млрд 122 млн грн.

У минулому році Енергоатом профінансував капітальні вкладення у реконструкцію та нове будівництво промислових об'єктів на суму 14 млрд 258 млн грн, що на 2 млрд 522 млн (на 21%) більше ніж у 2018 році.

Нагадаємо, що за підсумками 2019 року Енергоатом виробив 83 млрд 228 млн кВт-год електричної енергії, що, за оперативними даними, склало 101,8% від планового завдання, встановленого для Компанії Урядом.

У 2019 році усі українські АЕС перевиконали планові завдання з виробництва електроенергії: Запорізька АЕС – 102%; Рівненська АЕС – 102%; Южно-Українська АЕС – 100,7%; Хмельницька АЕС – 102,6%.

Енергоатом







Енергоатом отримав найвищий рейтинг корпоративної стійкості

НАЕК «Енергоатом» посіла перше місце у першому професійному рейтингу корпоративної стійкості українського бізнесу, який було розроблено на основі провідних міжнародних практик Sustainable Ukraine.

Енергоатом став єдиною компанією, яка отримала найвищий рівень корпоративної стійкості – «ААА». Дуже високий рівень корпоративної стійкості «АА» здобули компанії ПрАТ «Укргідроенерго», ТОВ «Кернел» та ІП «Кока Кола Беверіджиз Україна Лімітед». Високий рівень корпоративної стійкості «А» – у ПрАТ «Карлсберг Україна», Групи Метінвест, ТОВ «ДТЕК» та НЕК «Укренерго».

У рейтингу представлені компанії, які входять до 250 найбільших платників податків України. Рейтинг Sustainable Ukraine оцінює та порівнює якість корпоративного управління в компаніях, їх здатність здійснювати позитивний вплив на суспільство, керувати нефінансовими ризиками та можливостями, а також забезпечувати свій сталий розвиток.

Енергоатом

КУЛЬТУРА БЕЗПЕКИ

На ЮУАЕС запроваджено електронні наряди

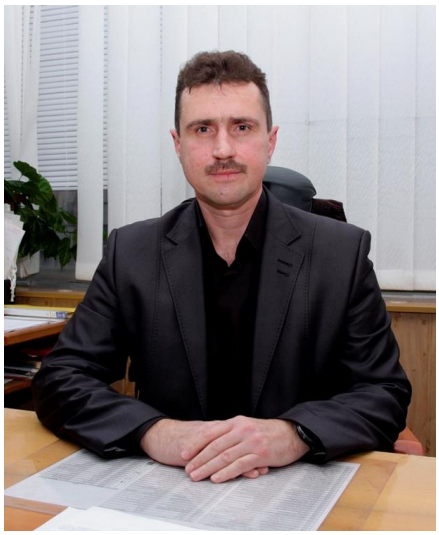
На ЮУАЕС запроваджено систему електронних нарядів. Розробили програмний продукт спеціалісти служби інформаційних технологій разом з фахівцями турбінного цеху №1. Цей підрозділ і став пілотним у його застосуванні.

Згідно з нормативною документацією, роботи, що пов'язані з ремонтом та технічним обслуговуванням, виконуються на виробництві за нарядом-допуском. Документ складався на спеціальному паперовому бланку-розпорядженні, де визначалися зміст виконання робіт, місце, їх початок і закінчення, необхідні заходи безпеки, склад виконавців та осіб, відповідальних за безпеку. На формування і узгодження наряду витрачалось багато часу. Електронна система скоротила його в рази. «Паперовий варіант треба спочатку оформити, видати, потім перенаправити на місце підготовки наряду. По суті, було складно відстежити, де він. Нині в цій програмі всі учасники, задіяні в підготовці наряду, одночасно можуть на своїх робочих місцях відстежувати, на якому він етапі», - зазначив начальник турбінного цеху №1 ЮУАЕС Олександр Кравцов.

Окрім скорочення витрат часу на оформлення та узгодження нарядів, електронна програма зменшує ймовірність помилок під час заповнення бланка, спрощує аналіз виконуваних робіт, знижує кількість невчасно закритих допусків і покращує в цілому контроль за нарядно-допускною системою.

Створити свій програмний продукт на підприємстві вирішили після введення подібного модуля на Рівненській атомній станції. Там місія Всесвітньої асоціації операторів АЕС рекомендувала впровадити це як позитивну практику, що використовується на зарубіжних станціях.

Електронний наряд на ЮУАЕС введено в дослідну експлуатацію в кінці 2018 року. Модуль став частиною програмного забезпечення автоматизованої системи «Управління ремонтною документацією». «На початку 2020 року вийшов наказ про введення програми «Електронний наряд» вже у промислову експлуатацію. В ній будуть задіяні всі підрозділи станції, які так чи інакше причетні до системи. Якщо простою мовою сказати, то ми створили алгоритм. А вже кожен підрозділ може його



адаптувати під себе. Тобто, для тепломеханіків у нас будуть одні умови виробництва, а, наприклад, для реакторного цеху - інші»,- пояснив Олександр Кравцов.

Електронна підсистема дає можливості щодо ведення довідника груп і видів особливих умов, заходів безпеки, перегляду стану і маршрутів переходу нарядів, формування списків відповідальних працівників. Задля подальшого підвищення ефективності та оперативності в планах розробників модуля – впровадження електронного підпису. Фахівці сподіваються, що цей проєкт допоможе підняти планку в питаннях охорони праці та підвищити культуру безпеки на виробництві.

Наталія БІЛА

Урочисті заходи з нагоди Дня Соборності України

22 січня на Музейній площі біля пам'ятного знаку загиблим учасникам АТО пройшли урочисті заходи з нагоди Дня Соборності України.

Міський голова Віктор Пароконний привітав присутніх з 101- річницею проголошення Акта Злуки УНР та ЗУНР, зокрема, наголосивши на важливості збереження цілісності України, її суверенітету. Представники підприємств, установ та організацій міста, навчальних закладів, громадських організацій поклали квіти до пам'ятного знаку загиблим учасникам АТО та пам'ятника Т.Г.Шевченку.

ЗВЕРНІТЬ УВАГУ!

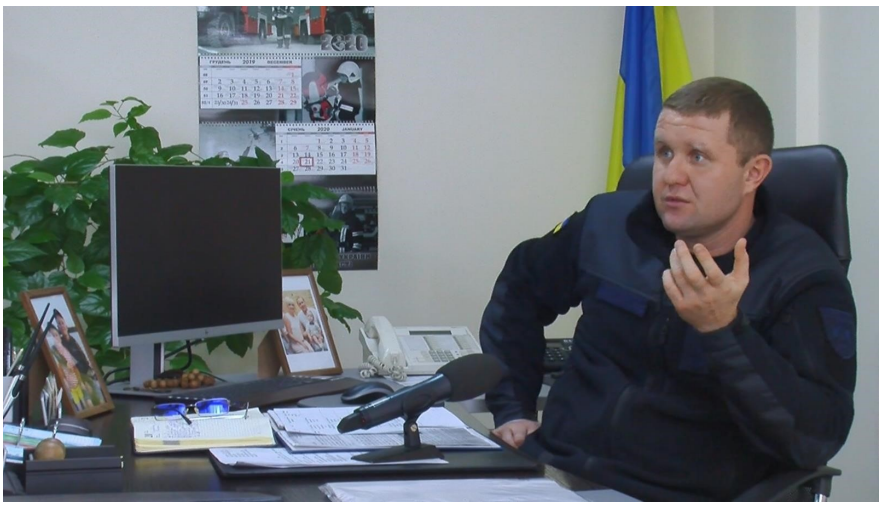
«Укртелеком» відключить дротове радіо з 1 лютого 2020 року

З 1 лютого 2020 року «Укртелеком» повністю відключить дротове радіо в чотирьох областях України - Одеській, Миколаївській, Херсонській та Закарпатській, повністю припинить надавати послуги зв'язку через таксофони та почне демонтаж обладнання.

Це пов'язано з тим, що мешканці регіонів відмовилися від застарілої послуги дротового радіо, а сучасний зв'язок не залишив місця для таксофонів.

Деталі можна отримати на сайті www.ukrtelecom.ua або за телефоном контакт-центру 0800 506 801.

Після пожежі, яка сталася наприкінці минулого року в Одеському коледжі і від якої загинуло 16 осіб, Президент України доручив перевірити заклади з масовим перебуванням людей. На сьогодні в Южноукраїнську з 24 об'єктів підвищеної небезпеки обстежено 14, складено 29 протоколів. Який стан протипожежної безпеки у місті, ми дізнавалися у 1-му пожежно-рятувальному загоні.



Стан пожежної безпеки у місті: є проблеми

До його складу входять 27 та 28 пожежні частини, які охороняють об'єкти Южно-Українського енергокомплексу, та 25-та, яка опікується містом, а також сусідніми Костянтинівкою та Бузьким. За словами начальника загону, хоча в кожній частині є свої закріплені території та об'єкти, у випадку виникнення складної пожежі всі три підрозділи працюють в одній ув'язці.

Як зазначає Сергій Шарата, начальник 1-го пожежно-рятувального загону з охорони об'єктів ГУ ДСНС України в Миколаївській області, минулого року в Южноукраїнську сталося 29 пожеж, одна людина загинула, дві – врятовані. Всі вони відбулися у житловому секторі. Основні причини загоряння – це людський чинник та несправність електропроводки. Остання об'єктова пожежа у місті відбулась ще у 2015 році.

Особовий склад збирається за хвилину, пояснює начальник загону. Враховуючи невеликі розміри Южноукраїнська, пожежна техніка може дістатися до будь-якого об'єкту міста за 5 хвилин. На кожну будівлю розроблена карта пожежогасіння, де вказані всі особливості та місця розташування пожежних гідрантів. Знаходяться вони на балансі КП ТВКГ, їх стан перевіряється двічі на рік. За показником «Протипожежне водопостачання» торік Южноукраїнськ посів перше місце в області у конкурсі, який щорічно проводить обласне управління з надзвичайних ситуацій.

На озброєнні підрозділу знаходяться три автоцистерни, автомобілі першої допомоги та оперативно-штабний, автодрабина довжиною 30 метрів. Особовий склад укомплектований та технічно оснащений.

Але є й проблемні питання, пов'язані з будинками підвищеної висотності. «Про це проблемне питання знає керівництво міста. Нам потрібно закупити автоколінчатий підіймач понад 50 метрів, за допомогою якого можна як гасити пожежі, так і евакуйовувати людей», - каже Сергій Шарата.

У місті сім висоток. Проте відсутність автоколінного підіймача не означає, що засоби рятування людей на випадок пожежі у будинках, вищих за 9 поверхів, також відсутні. Як пояснив очільник загону, рятування людей з висоти можливе за допомогою шанцевого інструменту - рятувальних систем та мотузок.

У будинках підвищеної небезпеки не працює пожежна автоматика та система димовиділення, оскільки після введення багатоповерхівок в експлуатацію обслуговування систем не проводилося. Потім об'єкти були передані в управління об'єднань співвласників багатоквартирних будинків. Приведення протипожежних систем у належний стан потребує великих коштів, яких у ОСББ немає. Це проблема не окремих будинків, а загальноміська, впевнена голова ради голів ОСББ міста Южноукраїнська Ольга Андрєєва. «Вона неодноразово піднімалася на місцевому рівні. Тому ми звернулися до міського голови, до наших депутатів з приводу внесення змін до міської програми підтримки ОСББ. 9 січня цей проект рішення було оприлюднено. І якщо буде воля депутатів, можливо, зміни в програму щодо дольової участі в фінансуванні протипожежних заходів будуть прийняті», - каже вона.

Покращити готовність до надзвичайних ситуацій може і придбання спеціальної надувної подушки, або, як її називають, куб життя. Рятувальне обладнання довгий час не було сертифіковане в Україні. Але зараз воно вже придбане у Києві, Львові, Одесі. Чи з'являться в місті сучасні засоби рятування людей, залежить як від спроможності міського бюджету, так і пріоритетів. Хоча що може бути важливіше за людське життя?

Галина НАЗАРОВА
Фото С.Осипенка

ДЕТСКИЙ СПОРТ

Юных баскетболистов ждет интересный сезон

Наши три баскетбольные юношеские команды (тренер отделения баскетбола - Татьяна Алексеенко) заявились в сезоне 2019-2020 г.г. играть в Одесской Баскетбольной лиге в возрастных группах: 2009 г.р. и мл., 2007-2008 г.р., 2005-2006 г.р. В каждой возрастной группе по 10-12 команд, игры проводятся по круговой системе и будут проводиться до мая. Первый тур 18-19 января начали младшие и средние ребята, проведя за два дня шесть игр. Более уверенно выступила младшая команда, из трёх игр вырвав две победы у сильных одесских команд: «Морские волки»-«Олимп» - 23:43, «Марсель»-«Олимп» - 5:27 и проиграв «Вазосу» со счетом 54:28. Команда ребят 2007-2008 г.р дебютировала в соревнованиях, проиграв три игры из трёх. Многие ребята сыграли свои первые игры, набираясь игрового опыта и уверенности в себе. Старшая группа 2005-2006 г.р начинает свой первый тур в следующую субботу. Желаем нашим одаренным и трудолюбивым детям побед! Спасибо всем родителям и тренеру!

Родительский комитет отделения баскетбола



ДО УВАГИ МОЛОДИХ ПРАЦІВНИКІВ ВП ЮУАЕС!

Станьте учасником конкурсу 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 в два етапи:

І етап - у відокремлених підрозділах та у Дирекції Компанії;

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

Учасники конкурсів мають:

- знати матеріал, викладений у науковій доповіді;

- вміти відповісти на додаткові питання за темою доповіді;

- надати секретарю відповідної комісії анотацію до наукової доповіді не пізніше, ніж за тиждень до початку проведення конкурсу.

Критерії оцінювання конкурсних робіт:

- актуальність і важливість теми для атомної енергетики України, ДП «НАЕК «Енергоатом», ВП «Южно-Українська АЕС;

- повнота і доступність викладення матеріалу;

- новизна пропозицій і підходів;

- практична цінність викладених в доповіді пропозицій для атомної енергетики України, ДП «НАЕК «Енергоатом», ВП «Южно-Українська АЕС»;

- якість і повнота відповідей конкурсанта (мають відображати володіння та розуміння теми доповіді) на запитання в рамках 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 та міжнародні конкурси наукових доповідей, конференції, симпозіуми, форуми. Переможці ІІ етапу конкурсів направляються для участі в Літній ядерній школі ДП «НАЕК «Енергоатом».

Конкурси є відкритими та доступними.

Проведення слухань наукових доповідей у комісіях та оголошення результатів конкурсів відбудеться в квітні 2020 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, 4-17-76, 4-16-96 – організація молоді.

Управління кадрів

101 ЗАСТЕРІГАЄ

Обережно! Ртуть!

До отрут, без яких поки що не може обійтися людство, належить і ртуть. Пари ртуті та її сполуки дуже отруйні. З попаданням до організму людини через органи дихання ртуть акумулюється та залишається там на все життя.

Розрізняють два ступені отруєння ртуттю: гостре та хронічне.

Симптоми гострого отруєння проявляються через 8-24 години. Починається загальна слабкість, головний біль та підвищується температура, згодом з'являються болі в животі, розлад шлунка, біль у яснах. Хронічне отруєння є наслідком вдихання малих концентрацій парів ртуті протягом тривалого часу. Ознаками такого отруєння є зниження працездатності, швидка стомлюваність, послаблення пам'яті і головний біль, в окремих випадках можливі катаральні прояви з боку верхніх дихальних шляхів, кровотечі ясен, легке тремтіння рук та розлад шлунка.

Якщо у приміщенні розбито ртутний термометр:

- виведіть з приміщення всіх людей, у першу чергу дітей, інвалідів, людей похилого віку;

- відчиніть настіж усі вікна у приміщенні;

- максимально ізолюйте від людей забруднене приміщення, щільно зачиніть всі двері;

- захистіть органи дихання хоча б вологою марлевою пов'язкою;

- негайно починайте збирати ртуть: збирайте спринцівкою великі кульки і відразу скидайте їх у скляну банку з розчином (2 г перманганату калію на 1 літр води), більш дрібні кульки збирайте щіточкою на папір і теж скидайте в банку. Банку щільно закрийте кришкою. Використання пилососа для збирання ртуті забороняється.

- вимийте забруднені місця мильно-содовим розчином (400 грамів мила і 500 грамів кальцинованої соди на 10 літрів води) або розчином перманганату калію (20 грамів на 10 літрів води);

- зачиніть приміщення після обробки так, щоб не було сполучення з іншими приміщеннями, і провітрюйте протягом трьох діб;

- утримуйте в приміщенні, по можливості, температуру не нижче 18 – 20 градусів C^0 для скорочення термінів обробки протягом проведення всіх робіт;

- вичистіть та промийте міцним чорним розчином марганцівки підошви взуття, якщо ви наступили на ртуть.

Надія ДОВГОПОЛ,
фахівець групи ЗНС та ЦЗ
1 ДПРЗ

МЕДИЦИНСКИЙ ЛИКБЕЗ

Как уберечься от пневмонии

Пневмония – острое инфекционное воспаление лёгких. Лёгкие и вся система дыхания в целом очень восприимчивы к инфекции. Возбудителями пневмонии чаще бывают микробы и вирусы, которые передаются при контакте с инфицированным человеком.

Пневмония является одной из болезней, наиболее поддающихся профилактике. Если хотите снизить до минимума вероятность воспаления лёгких, соблюдайте простые правила.

Здоровый образ жизни. Откажитесь от курения и употребления спиртного, рационально питайтесь, избегайте переутомления и стрессов, соблюдайте режим труда/отдыха.

Исключение переохлаждения. Старайтесь долго не находиться в местах с низкой температурой и избегайте длительного пребывания на сквозняках.

Закаливание организма. Отличная профилактика пневмонии, которая надёжно защитит вашу иммунную систему от любой болезни.

Укрепление иммунитета. Для улучшения состояния здоровья, помимо закалки, необходим прием витаминных комплексов, микроэлементов.

Регулярные прогулки. Гуляйте каждый день 30-60 минут и чаще ходите пешком, чтобы стимулировать вентиляцию и кровообращение в легких.

Оздоровительные физиопроцедуры. Массаж - прекрасный способ профилактики пневмонии у детей и взрослых, применяемый в медицине с незапамятных времён.

Занятия спортом или другой двигательной активностью, дыхательной гимнастикой.

Своевременное лечение хронических воспалительных процессов и предупреждение ОРВИ. Необходимо помнить, что основными факторами, способствующими развитию пневмонии, являются сопутствующие хронические заболевания дыхательной и сердечно-сосудистой систем, острые респираторные заболевания, сахарный диабет, иммунодефицитные состояния.

Соблюдение противоэпидемических мероприятий в период подъема заболеваемости ОРВИ и гриппом.

Исключение контактов с больными. В первую очередь правило касается профилактики вирусной пневмонии, поскольку она весьма заразна.

Ежегодная вакцинация против гриппа. Это эффективный метод предотвратить пневмонию, так как воспаление лёгких часто бывает его осложнением.

Отдел охраны здоровья
ОП ЮУАЭС

Енергетик

Адреса: 55000
Миколаївська обл.,
м.Южноукраїнськ,
бул. Шевченка, 8а,
ІЦ "Імпульс", 2 поверх

Тел.: (05136) 4-63-91
Тел.: (05136) 5-94-00
E-mail:
smi@sunpp.atom.gov.ua

Читайте нас на
www.sunpp.mk.ua

Відповідальна за випуск
Бондаренко О.О.

Наклад 3000 примірників

Надруковано типографією ВП ЮУАЕС

Розповсюджується безкоштовно