ЕНЕРГОАТОМ ENERGOATOM ЧИСТА ЕНЕРГІЯ МАЙБУТНЬОГО

Енергетик

Інформаційний вісник. Випуск 25, 4 липня 2024 року

МИ РАЗОМ!

Допомагаємо-разом перемагаємо!

Колектив Південноукраїнського енергокомплексу не забуває про колег, які воюють на передовій.

До військового підрозділу, де служить один із працівників ПАЕС, відправили засіб для знешкодження ворожих дронів.

***





Колектив Південноукраїнського енергокомплексу продовжує допомагати армії. Днями військовому підрозділу, де служить житель Южноукраїнська, передали засоби організації зв'язку.

Це допоможе поліпшить виконання бойових завдань в районі Херсона.

Управління інформації та громадських зв'язків

Інформація про радіаційний стан на промисловому майданчику, в санітарно-захисній зоні та в зоні спостереження філії «ВП ПАЕС» станом на:

На 1 липня 2024 року			**На 29 червня 2024 року**		
Потужність еквівалентної дози, мкЗв/годину			**Викиди в атмосферу**, % від ліміту викиду		
Промисловий майданчик	**Санітарно-захисна зона**	**Зона спостереження**	**Інертні радіоактивні гази**	**Довго існуючі радіонукліди**	**Радіойод**
0,10	**0,09**	**0,10**	**0,024**	**0,014**	**0,002**

НА АТОМНИХ ПАРАЛЕЛЯХ

Населення Швеції підтримує використання ядерної енергії

Більше половини респондентів підтримують будівництво атомної генерації (за умови, якщо це буде необхідно). Понад 80% підтримують подальшу експлуатацію існуючих атомних об'єктів.

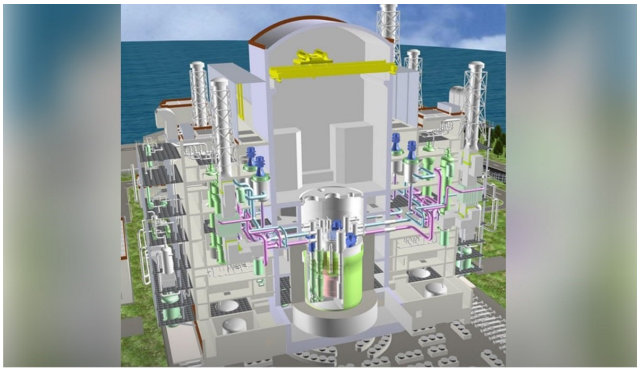
Дослідники зазначають, що тенденція до збільшення підтримки ядерної енергетики прослідковується у низці європейських країн. Енергетична криза, яка виникла через агресію росії, підвищила рівень підтримки АЕС, однак тенденція почалася раніше.

Раніше парламент Швеції схвалив законопроєкт, що дозволяє будувати більше промислових ядерних реакторів, скасувавши попереднє обмеження (на 10 реакторів). Таким чином країна прагне збільшити виробництво електроенергії та посилити енергетичну безпеку.

Нагадаємо, Енергоатом навіть під час війни продовжує довгостроковий розвиток ядерної енергетики України. Національна Енергетична стратегія до 2050 року передбачає перехід до безвуглецевої енергетики. Однією з базових – має бути саме атомна генерація.



Mitsubishi Heavy на крок ближче до будівництва нового реактора в Японії



Компанія Mitsubishi Heavy Industries майже завершила проєктування свого атомного об'єкта – SRZ-1200, вдосконаленого легководного реактора – на тлі зусиль Японії відродити ядерну генерацію.

Так, за словами президента Компанії Сейдзі Ізумісава, будівництво об'єкта можна розпочати після того, як буде обрано майданчик та завершено останні етапи випробувань. Очікуваний термін будівництва — 10 років.

У Mitsubishi зазначають, що вибір майданчика значно пришвидшить процес будівництва та сподіваються, що це буде зроблено не у надто далекому майбутньому. Адже знання та досвід, пов'язані з будівництвом реактора, необхідно передати наступному поколінню інженерів.

Нагадаємо, 11 квітня 2024 року Енергоатом розпочав проєкт зі зведення енергоблоків ХАЕС-5 та ХАЕС-6 за технологією AP1000 Westinghouse.

Уряд Норвегії створив комітет, який вирішуватиме чи варто країні розгортати свої перші АЕС

Таке рішення ухвалене на тлі зростаючого попиту на електроенергію. Звіт з висновками має бути наданий до 1 квітня 2026 року. Серед завдань комітету – проведення огляду та оцінка усіх аспектів потенційного розвитку ядерної енергетики в Норвегії.

У 1970 роках країна відмовилася від використання ядерної енергії, однак сьогодні розглядає можливість змінити свою стратегію. Міністр енергетики Тер'є Асланд заявив, що питання ядерної енергетики знову стоїть на порядку денному через потребу в стабільній енергії без викидів.

Нагадаємо, Енергетична стратегія України до 2050 року передбачає перехід до безвуглецевої



енергетики. Однією з базових має бути саме атомна генерація.

Енергоатом

АТОМНА МОЛОДЬ

Колектив Південноукраїнської АЕС очікує на поповнення новими кадрами



Майже 90 молодих спеціалістів отримали дипломи про закінчення Южноукраїнського професійного ліцею і тепер розпочнуть свій трудовий шлях. Вони посилять кадровий потенціал нашої держави. У навчальному закладі кажуть, що більшість випускників поповнять колективи міських підприємств, зокрема й Південноукраїнської АЕС. Саме тут вони проходили практику і вже знайомі з виробництвом та майбутніми колегами.

Захист дипломних робіт тривав протягом трьох днів. Свій освітній рівень під час державної кваліфікаційної атестації підтверджували електрозварники ручного зварювання, електрозварювальники на автоматичних та напівавтоматичних машинах, слюсарі з ремонту колісно-транспортних засобів та електромонтери.

“Війна в Україні триває, як і мобілізація до лав ЗСУ, тож це, безумовно, відбивається і на ринку праці. Є дефіцит робочих рук на багатьох підприємствах нашого міста та держави в цілому. Ми якраз готуємо фахівців робітничих професій, на які є великий попит. Основним нашим роботодавцем була і залишається Південноукраїнська АЕС”, - зазначив директор Южноукраїнського професійного ліцею Сергій Невідомий.

Майбутнім кваліфікованим робітникам слід було виготовити виріб, а потім презентувати його та виробничий процес: технологічну карту зварювання, обладнання та інструмент, що використовувався під час роботи, розповісти про критерії якості та техніку безпеки. Також вони мали відповісти на запитання екзаменаційної комісії та підтвердити свій рівень знань.

Керівник навчального закладу каже, що на всі випускні іспити намагаються запрошувати провідних спеціалістів АЕС, які мають чималий практичний досвід і високий професійний рівень. Для представників енергетичного підприємства це можливість особисто поспілкуватися з випускниками та підібрати перспективні кадри.

Аби посилити співпрацю з головним підприємством міста, освітній заклад веде гнучку політику: за можливості покращують матеріальну базу та відкривають нові напрями навчання. Зокрема, одна з останніх спеціальностей, що додалась до переліку, інтегрована - «Слюсар з ремонту реакторно-турбінного устаткування. Слюсар з ремонту контрольно-вимірювальних приладів та автоматики». У планах також є підписання тристоронніх угод. За такою схемою Південноукраїнська АЕС вже багато років співпрацює із закладами вищої освіти. Для учнів місцевого ліцею це буде гарантією працевлаштування, а для підприємства забезпечить регулярне оновлення робітничих кадрів.

У вишах вступна кампанія ще не розпочалась, а от ті, кого цікавить професійно-технічне навчання на безкоштовній основі, вже можуть подавати документи. В Южноукраїнському професійному ліцеї це можна зробити до 30 серпня.

Анастасія ЧАБАНЮК
Фото Ольга Михайлова

ДО УВАГИ ПРАЦІВНИКІВ ВП ПАЕС!

АТ «Ощадбанк»: про захист від банківських шахраїв

25 червня 2024 року фахівці АТ «Ощадбанк» зустрілися з працівниками нашого підприємства. Вони прийшли на ПАЕС, аби особисто нагадати Південноукраїнським атомникам, більшість яких є держателями карт цього банку в рамках зарплатного проєкту, про заходи, які спрямовані на мінімізацію випадків зовнішнього шахрайства по платіжних картках.



Передувала цьому подія, яка сталася у квітні нинішнього року з декількома працівниками Південноукраїнської АЕС, які є клієнтами АТ «Ощадбанк» в рамках зарплатного проєкту. Вони звернулися до відділення АТ «Ощадбанк» в Южноукраїнську щодо несанкціонованого списання коштів з їхніх зарплатних карток. Розбирались у цьому інциденті і фахівці банку, і поліція, і кіберполіція, але, за словами банківських працівників, шахрайські схеми досить швидко вдосконалюються, повернути людям вкрадені кошти можна через суд і то лише в тому разі, якщо вони самі не доклали рук до розголосу своїх даних. Фахівці ж АТ «Ощадбанк» зазначили: частина постраждалих від шахраїв у квітні визнали, що відкривали неперевірені сайти. Тож ймовірно, що саме цим і скористались нечесні на руку люди.

Заступник генерального директора з економіки і фінансів Південноукраїнської АЕС Анжела Савастру запевнила, що адміністрація підприємства разом з фахівцями АТ «Ощадбанк» ретельно розглядають тему безпечного обслуговування працівників АЕС в рамках зарплатного проєкту і наразі мають деякі напрацювання, щодо чого й готові їх поінформувати: «Наразі Ощадбанк наряду з ПриватБанком є банком, який обслуговує найбільшу кількість фізичних осіб в Україні. Відповідно ці банки найчастіше й піддаються кібератакам. Ми з фахівцями Ощадбанку наразі розробили декілька захисних операцій, які будемо застосовувати в період найближчих виплат заробітної плати».

Отже, за словами працівників АТ «Ощадбанк», з урахуванням інциденту, що стався у квітні, в червні було впроваджено підтвердження будь-якої безготівкової операції від нуля гривень кодом з СМС.

Як додатковий безпековий захід було озвучено також інтервали зняття готівки через банкомат протягом 3 годин на суму до 25 тис. грн. згідно з встановленим НБУ лімітом у 100тис.грн. на добу.

Також банківські працівники радять самостійно встановлювати мінімальний ліміт на зняття готівки у банкоматах. Вони усвідомлюють, що це додаткові незручності для клієнтів, але дійсність така, що не завжди вдається поєднати високий рівень безпеки з комфортом в отриманні коштів через банкомат. Тут клієнтові доводиться обирати – чи ризик, чи додаткові операції. Також слід зазначити, що, за словами банкірів, у касі банківської установи ліміту на зняття готівки немає.

Звісно, для того щоб не потрапити до рук шахраїв, традиційно забороняється розголошувати стороннім особам PIN код і термін дії платіжної картки, тризначний код на звороті картки (CVV/CVC), логін та пароль від Ощад 24/7, одноразові SMS коди тощо. Можна повідомляти тільки 16-ти значний номер картки.

Працівники банку також наполегливо радять своїм клієнтам ні в якому разі не переходити за неперевіреними посиланнями, навіть якщо вони позначені як допомога хворим чи нужденним, петиції тощо! Саме подібні посилання використовують шахраї для викрадення персональних даних та секретних банківських реквізитів.

Працівники АТ «Ощадбанк» пообіцяли в майбутньому більш активно проводити інформування працівників ПАЕС про роботу банку, в тому числі, й через розсилку в електронній мережі АЕС.

Також з 24 червня з 11.00 до 15.00 у холі біля актової зали Профкому ПАЕС фахівці АТ «Ощадбанк» надають консультації, в тому числі, і щодо заходів безпеки спрямованих на мінімізацію зовнішнього шахрайства.

Оксана МІСЮКЕВИЧ

СПРАВИ МІСЬКІ

Засідання виконкому

Затвердили правила приймання стічних вод від споживачів до системи централізованого водовідведення, внесли зміни до фінплану та плану фонду оплати праці КП БТІ, розширили перелік платних послуг лікарень первинної та вторинної ланок. 29 питань порядку денного розглянули члени виконкому на черговому засіданні 26 червня.

Оперативно й без надмірних дискусій засідали днями члени виконавчого комітету у складі 10 осіб. Порядок денний із 28 питань доповнили одним додатковим. Перше стосувалося міських правил приймання стічних вод від споживачів до системи централізованого водовідведення Южноукраїнська. Такі приписи, зокрема, спрямовані на запобігання порушення роботи очисних споруд господарсько-побутової каналізації та регламентують взаємні права й обов'язки споживачів і виконавців. Деякі пункти в запропонованому проєкті потребували, на думку Віктора Сікиринського, юридичної грамотності. До зауважень члена виконкому дослухалися, рішення ухвалили.

Так само знайшло прихильність у засідателів й питання щодо коригувань фінансового плану та плану фонду оплати праці на 2024 рік комунального підприємства БТІ. Це спричинено змінами в дохідній частині, а саме в структурі обсягу реалізованих послуг, доповіла заступниця начальника управління економічного розвитку Южноукраїнської міської ради Людмила Тарба: «Зріс попит на технічну інвентаризацію, приватизацію та рекламні послуги. Внаслідок чого також змінюється витратна частина й планується отримати прибуток на рівні 62,9 тис. грн, тобто збільшується він на 22,4 тис. грн».

З огляду на кадрові зміни наступними рішеннями затвердили склад трьох комісій у нових редакціях: громадській комісії з житлових питань; з визначення та відшкодування збитків власникам землі та землекористувачам; комісії з відбору кандидатів на навчання на лікарів за кошти міського бюджету. Беззаперечно погодили й нанесення мурал на фасад Южноукраїнського ліцею №4, яке вже, між іншим, на фінішній прямій. Реалізація ідеї з оздоблення стіни передбачена в рамках співпраці з Громадською організацією «Асоціація саперів України» та здійснюється за її кошти. «Метою створення стінопису є підвищення рівня обізнаності з мінної безпеки серед дітей і дорослих», – зазначила заступниця начальника відділу містобудування та архітектури Южноукраїнської міської ради Христина Іванська.

У наступній доповіді пропонували розширити спектр платних послуг Южноукраїнського центру первинної медико-санітарної допомоги. Зокрема, додали цілий розділ, що передбачає надання стоматологічної допомоги. «Дітям буде запропонована така дороговартісна послуга як лікування під наркозом. Це те, чого немає наразі у нас і користується попитом на сьогоднішній день», – розповіла в.о. начальника управління охорони здоров'я Южноукраїнської міської ради Яна Тимченко.

Зазнав змін і перелік платних послуг лікарні вторинної ланки. До лабораторних досліджень в розділі «Онкологічна панель» внесли пункт «Альфа-фетопротеїн (АФП)». Насамкінець затвердили перелік планових питань виконкому на друге півріччя 2024 року та ухвалили низку інших проєктів.

Валентина ГЕРАСИМЕНКО
Фото Ольга Михайлова



СПРАВИ МІСЬКІ

48 сесія. Про основне

Найпростіше укриття на тисячу осіб, допомога ЗСУ та відключення світла. Ці та інші питання обговорили на черговій сесії міської ради обранці Южноукраїнської міської територіальної громади. Активну участь у засіданні взяли депутати від Південноукраїнської АЕС.



27 червня відбулася чергова 48 сесія міської ради. Перед початком засідання до зібрання звернувся представник сорокової окремої артилерійської бригади. З 2015 року підрозділ воює на Сході України, а южноукраїнська громада активно йому допомагає. На знак подяки офіцер передав міському голові бойовий прапор бригади. Він висловив сподівання, що цей атрибут завжди нагадуватиме містянам, про їхню дотичність до української Перемоги. Саме заради неї поклали життя южноукраїнці Дмитро Цибак, Денис Садчук та Валерій Андронніков. Під час сесії їх рідним вручили державні нагороди. Орден Богдана Хмельницького та два «За мужність».

Обговоривши порядок денний, депутати затвердили до роботи 70 питань. Першими вирішили розглядати приватизаційні та земельні. Їх пройшли досить швидко і взялися до розподілу грошей міської скарбниці. Виділили 74 тисячі гривень з фонду міської ради на виконання депутатських повноважень та 5 тисяч старостинських. Окрім того, обранці громади внесли зміни до кошторису та розподілили кошти, що з'явилися в результаті перевиконання бюджету. У якості додаткового ресурсу пропонувалося 34 мільйони 357 тисяч 239 гривень.

Гроші направлять на реалізацію програми реформування та розвитку житлово-комунального господарства, капітального будівництва та ремонтів, освіту та охорону здоров'я. Що стосується останнього напряму, то 1 мільйон гривень вкладуть в ремонт приміщень у Вознесенській багатопрофільній лікарні. По фінансову допомогу головний лікар цього закладу звернувся до усіх громад району. Володимир Красьоха повідомив, що у відновлених приміщеннях планується встановлення магнітно-резонансного томографа та ангіографа, користуватися якими будуть всі мешканці Вознесенщини.

5 мільйонів вільного залишку, відповідно до одностайного рішення міських парламентарів, підуть на програму підтримки ОСББ, а саме облаштування найпростішого укриття в будинку №5 по вулиці Енергобудівників. За нього ратували депутатка Ольга Андрєєва та керівник управління освіти. Сховище розраховане на тисячу осіб. «Це укриття має соціальну значимість, оскільки воно знаходиться в 150 метрах від дитячого садочка №8 і його вихованців зможуть відводити туди під час тривог. Зараз у дошкільних закладах нашого міста працюють лише чергові групи, тому що укриттів в жодному з них немає», - зазначила депутатка Южноукраїнської міської ради Ольга Андрєєва.



Обов'язковою для громади залишається підтримка Збройних сил України. Тож, два з половиною мільйони, відповідно до рішення депутатів, буде направлено двом військовим частинам в межах розподілу вільного залишку.

Ще два проєкти стосувались оплати роботи міського голови. З 17 квітня Валерію Онуфрієнку нараховуватимуть надбавку за вислугу років у 30%, проте він знову залишився без премії. Депутати і цього разу не змогли дійти згоди щодо її розміру. Частина обранців громади взагалі вважає роботу очільника міста незадовільною, зокрема, меру дорікають «побитими» дорогами.

Під час засідання було надано ще чотири звання «Почесний громадянин Южноукраїнської міської територіальної громади». Відтепер посмертно його носитимуть Володимир Янко, Олексій Артюх, Сергій Куриленко та Владислав Закревський.

Проєкт рішення, що стосувався нормативної грошової оцінки земельних ділянок, дасть можливість вирівняти ситуацію з визначенням розмірів земельного податку. Раніше діюча технічна документація призводила до суттєвих втрат бюджету.

Розглядаючи питання, які стосувались управління надзвичайних ситуацій, обранці громади підняли низку актуальних питань. Відключення електроенергії та їх наслідки потребують відповідальних та оперативних дій міської влади, вважають місцеві парламентарі.

ЗНАЙ НАШИХ!

Працівники ПАЕС – срібні призери Чемпіонату України з рогейну

Працівники Південноукраїнської АЕС вибороли срібло на Чемпіонаті України зі спортивного орієнтування (рогейн 6 годин). Змагання проходили 22 червня на Дніпропетровщині.



Спорт міцно увійшов у життя багатьох атомників. І це не лише тренування задля підтримки здоров'я, а й участь у змаганнях всеукраїнського та міжнародного рівня. Зокрема, останнім часом популярності набрали легка атлетика та спортивне орієнтування.

Минулими вихідними за ініціативи Міністерства молоді та спорту України у с. Івано-Михайлівка Дніпропетровської області проходив Чемпіонат України зі спортивного орієнтування (рогейн 6 годин). Місто енергетиків Южноукраїнськ представляли дві команди. Обидві завоювали срібні медалі у своїх категоріях:

- МІХ-45 2 місце — Альона Кислиця (відділ охорони здоров'я) та Денис Трушков (відділ запобігання та протидії корупції);

- МІХ-еліта 2 місце – Зінаїда Баланюк (управління інформації та громадських зв'язків) та Олександр Косташенко (член клубу «Пульс»).

Олена РЕЗНИК

«Наразі у нас критична ситуація зі світлом. Ми наближаємось до зими, тому маємо знати інформацію щодо наявності резервних запасів води, палива, сухпайків тощо. Ми вже бачили, що на початку війни усе було хаотично. Чи не повернемося ми до такої ж ситуації зараз», - питалася депутатка Южноукраїнської міської ради Антоніна Мартинко.

«Я підтримую колегу і хочу поставити ще одне питання. Ми обговорювали його з технічними керівниками атомної станції. У нас дуже велике прохання до місцевих органів влади, щоб вони звернулися безпосередньо до Атомсервіса та диспетчера, який регулює питання відключення світла. Треба визначити міські ТРП та КНС, як об'єкти критичної інфраструктури. Тоді вони не будуть підпадати під відключення електроенергії.

На сьогодні, коли відключаються ТРП, насамперед страждають наші будинки, в трубопроводах утворюються повітряні корки, доводиться дренувати гарячу воду тощо. Окрім цього, ми можемо дійти до ситуації, коли люди почнуть гріти воду на плитках і, по факту, місто буде використовувати ще більше електроенергії, а відключення стануть частішими. Тому, обов'язково слід вирішувати це питання, обладнання не повинно працювати в такому хаотичному режимі, інакше будуть великі проблеми і нам доведеться шукати великі кошти, щоб його відновити», - наголосила депутатка Южноукраїнської міської ради Анжела Савастру.

Як запевняє міський голова, робота у цьому напрямі ведеться. Проте, це потрібно робити більш наполегливо, наголошували депутати. Окрім цього, було надано доручення розглянути ситуацію із запровадженням в місцевих магазинах «соціальних поліць». Таким чином люди незахищених категорій зможуть придбавати товари першої необхідності за пільговими цінами.

Одне з питань освітянської галузі стосувалось повного утримання Іванівської гімназії за рахунок бюджету громади. Раніше на цей та інші заклади держава видавала субвенцію. Однак, тепер заклади освіти з кількістю дітей 45 і менше, отримувати її не будуть. За словами начальника управління освіти Южноукраїнської міської ради Юрія Сінчука, громаді фінансування Іванівської гімназії обходитиметься у 9 мільйонів гривень.

Щодо решти питань порядку денного, то місцеві парламентарі також затвердили проєкти рішень, щодо генеральних планів Костянтинівки, Бузького та Южноукраїнська.

Під завісу сесії також проголосували за звернення до Верховної Ради України щодо перейменування міста. У ньому хочуть донести думку мешканців міста, які минулого року брали участь в опитуванні. Участь у ньому взяли 3826 осіб. Їх голоси розподілились наступним чином: за Бугогард проголосували 56 городян, за Гард віддали 666 голосів, за Південноукраїнськ – 3050. Чи зважать на це народні депутати, покаже час. Місцеві ж голосували з цього питання двічі.

На повне відпрацювання порядку денного у ради пішло три з половиною години. Участь у 48 пленарному засіданні брали 24 обранці громади.

Ірина ПАВЛОВА
Фото Ольга Михайлова

УПРАВЛІННЯ КАДРІВ ІНФОРМУЄ

Шановний колего!

Запрошуємо Вас до участі в конкурсах наукових доповідей (НД) серед молодих працівників Компанії (до 35 років включно). Вони проводитимуться за двома напрямками: виробничим і соціально-профспілковим.

Подати заявку та анотацію на участь у конкурсах слід до 29.07.2024.

Учасники конкурсів мають знати матеріал, викладений у НД та вміти відповісти на додаткові запитання по темі доповіді.

Слухання НД у комісіях і встановлення результатів конкурсів відбудеться до 05.08.2024.

Критерії оцінювання конкурсних робіт: актуальність і важливість теми для атомної енергетики України, АТ «НАЕК «Енергоатом», філії «ВП «Південноукраїнська АЕС»; повнота та доступність викладання матеріалу; новизна пропозицій і підходів; практична цінність викладених у доповіді пропозицій для атомної енергетики України, Компанії, підприємства; якість і повнота відповідей конкурсанта на запитання, які відображають володіння та розуміння теми доповіді.

Переможці нагороджуються грошовими преміями й дипломами залежно від зайнятого місця. Вони також представлятимуть АТ «НАЕК «Енергоатом» на галузевих, всеукраїнських і міжнародних конкурси наукових доповідей, конференціях, симпозіумах, форумах тощо.

Переможці ІІ етапу конкурсів стануть учасниками Літньої ядерної школи Компанії.

Конкурси є відкритими і доступними.

Більш детальна інформація щодо умов проведення конкурсів наукових докладів викладена за посиланням: (U:)/0034_УК/ПАЕС_info/Конкурси наукових доповідей.

Телефони для довідок: 4-14-86, (067) 287-13-63 – організація молоді; 4-43-70, (067) 518-70-75 – управління кадрів.

МЕДИЧНА СТОРІНКА

Як уникнути перегрівання організму

Висока температура повітря та спекотний мікроклімат несприятливо впливають на організм людини. Викликають погіршення самопочуття, починаючи з появи млявості, підвищеної стомлюваності аж до стану непритомності, зниження працездатності або загострення хронічних захворювань.

Щоб уникнути подібних станів, і не допустити перегрівання організму необхідно:

1. По можливості зменшити тривалість перебування на відкритому повітрі, сонці та в приміщеннях із високою температурою.

2. Під час перебування на відкритому повітрі використовувати сонцезахисні засоби, головні убори, окуляри, одяг з натуральних тканин.

3. По можливості обмежити фізичні навантаження.

4. При необхідності тривалого знаходження в умовах підвищеної температури рекомендується періодично виходити в прохолодніше приміщення. При цьому температура в таких приміщеннях не має бути нижче 24ºС, щоб уникнути великого перепаду температур. Рекомендується проводити обливання, обтирання холодною водою або прийняти прохолодний душ.

5. Перегрівання організму супроводжується втратою рідини та порушеннями водно-електролітного балансу.

Необхідно дотримуватись правильного питного режиму. Рекомендується випивати від 2 до 3,5 літрів охолодженої води. Температура питної води, напоїв, чаю має бути 10-15 ºС. Пити слід часто. При температурі повітря більше 30ºС та виконанні робіт середньої тяжкості, треба випивати не менше 0,5 л води за годину - приблизно одна склянка кожні 20 хвилин.

6. Для оптимального балансу рекомендується також враховувати втрату мікроелементів, які виділяються з організму з потом, шляхом вживання мінеральної води, кисломолочних напоїв, соків, вітамінізованих напоїв.

Споживання кави та алкоголю, а також солодких газованих напоїв необхідно виключити, щоб уникнути додаткового зневоднення.

7. Для підтримки імунітету рекомендується вживання свіжих фруктів та овочів.

ВОЗ ВП ПАЕС
за рекомендаціями
МОЗ України

БУДЬТЕ В КУРСІ ПОДІЙ!

Користуйтеся тільки офіційними джерелами інформації про роботу Південноукраїнського енергокомплексу! Відскануйте QR-код, перейдіть за посиланням та підпишіться!

Енергетик
Інформаційний вісник філії «ВП ПАЕС»
Адреса: 55000
Миколаївська обл.,
м.Южноукраїнськ,
бул. Шевченка, 8а,
ІЦ “Імпульс”, 2 поверх
Тел.: (05136) 5-76-91
Тел.: (05136) факс 5-94-00
E-mail: smi@sunpp.atom.gov.ua
Відповідальна за випуск
Бондаренко О.О.
Наклад 1000 примірників
Виготовлено в друкарні філії «ВП ПАЕС»
Розповсюджується безкоштовно