

# БУМАЖНИК

## СТАТЬ ЧАСТЬЮ КОМАНДЫ

В марте 1980 года состоялся первый слёт наставников бумкомбината. Более 45 лет успешно функционирует система обучения молодых специалистов, которая востребована и сегодня. Весь март в газете «Бумажник» мы будем рассказывать о современных наставниках — тех, кто в наши дни помогает новым сотрудникам быстро адаптироваться и эффективно выполнять производственные задачи.



Ю.С. Литковский: управление производственным процессом создания ТММ

Юрий Сергеевич Литковский, оператор производства древесной массы из щепы, начал работу на линии ТММ древесно-массного производства сразу же после службы в армии, в 2016 году. Под руководством опытного наставника, Людмилы Дмитриевны Жук, он быстро освоил все процессы и уже через год сам стал наставником.

— На предприятии я прошёл обучение на специализированных курсах, — рассказывает Юрий. — Для себя отметил, что наставник должен быть лояльным, уметь заинтересовать человека, доходчиво всё объяснить. Знания, полученные на курсах, пригодились — применяю в своей деятельности.

Первым его учеником стал Александр Анатольевич Шерстобитов, сейчас это уже самостоятельный профессионал — оператор производства щепы.

Заместитель начальника производства по технологии ТММ ДМП Иван Николаевич Новеньков, отмечает, что Юрий, несмотря на свою молодость, обладает высокой квалификацией и успешно обучает новичков на протяжении восьми лет, а опыт позволяет ему принимать взвешенные верные решения.

По словам молодого работника, наставничество — это процесс полезный, как для ученика, так и для учителя. Для первого — это адаптация на новом рабочем месте, обучение профессиональным компетенциям, а для второго — это рост и новая профессиональная роль.

— Люди по-разному входят в профессию, — делится Юрий Сергеевич. — Приятно, когда видишь, как человек старается вникнуть в самую суть — делает записи, учит теорию, задаёт вопросы. Мышление у всех разное,

и новички часто видят знакомый тебе производственный процесс совершенно с неожиданной стороны. Так иногда, в процессе обучения, открываешь для себя новые фишки, новые способы решения той или иной задачи. Вот и я расту вместе с учениками, как оператор и как наставник.

Вместе со своим бывшим учеником, оператором производства древесной массы из щепы, Павлом Хырбу Юрий Литковский работает уже третий год.

— Обучаем новеньких ребят. Я даю теоретическую часть и объясняю работу по схемам, а Павел показывает практические аспекты в цехе. Вместе получается неплохо, — даёт оценку наставник.

— Мне нравился подход Юрия Сергеевича к подаче материала, — рассказывает о своём периоде обучения Павел Михайлович. — Информацию он давал

дозировано и поэтапно, чтобы всё успевало уложиться в голове, было понятно и легко запомнить. Каждый день новая порция знаний. Такая методика позволила мне получить прочную теоретическую базу и хорошие практические навыки в достаточно короткий срок и сейчас я помогаю освоиться другим.

— Главное — это найти контакт с человеком. В неформальном общении он раскрывается как личность, налаживается коммуникация, информация доходит гораздо лучше и работа идёт дружнее, — делится своими наблюдениями наставник. — Это не просто передача знаний и навыков, это создание особой атмосферы единения, общности интересов, где каждый чувствует себя частью команды.

Екатерина Клышニコва

### В номере



### БЕРЕГИТЕ В СЕБЕ ЧЕЛОВЕКА

Каждому наставнику приятно видеть, что его ученик вырос в классного специалиста. Приятно вдвойне, когда понимаешь, что его как профессионала ценит и трудовой коллектив.

стр. 2



### СИМВОЛ ПАМЯТИ И БЛАГОДАРНОСТИ

11 марта памятные медали к 80-летию Победы в Великой Отечественной войне вручены ветеранам-бумажникам.

стр. 3



### НА РЕКЕ И В СТУЖУ, И В ЖАРУ

«Первый улов — и сразу щука весом 9 кг». О своём увлечении рассказывает работник целлюлозного производства.

стр. 4

### ВНИМАНИЕ!

## Настало время гири в руки взять



17 марта 2025 года состоятся соревнования в личном первенстве по гиревому спорту, в зачёт Спартакиады трудящихся АО «Соликамскбумпром», посвящённой 80-летию Победы в Великой Отечественной войне.

К соревнованиям приглашаются работники АО «Соликамскбумпром», ЧДОУ «ЦРР «Соликамскбумпром». Соревнования проводятся на стадионе «Бумажник» в пункте проката коньков.

### ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ:

- Регистрация и взвешивание участников в 16.30 часов.
  - Начало соревнований в 17.00 часов.
  - Мужчины. Вес гири 24 кг. Весовые категории: ■ до 63 кг; ■ до 73 кг; ■ до 85 кг; ■ до 95 кг; ■ 95+ кг.
  - Женщины. Вес гири 16 кг. Весовые категории: ■ до 63 кг; ■ 63+ кг.
- Упражнение выполняется в один приём, правой и левой рукой. Участник должен непрерывным движением поднять гирю вверх на прямую руку и зафиксировать её. В зачёт идёт сумма рывков обеими руками. Победитель определяется по наибольшей сумме очков. Победителей соревнований ждут денежные призы.

Информация предоставлена профкомом ОАО «Соликамскбумпром»

■ Дата

## #УраПобеде — всероссийская мобильная акция

Если вы любите свою страну и гордитесь подвигами предков, то воспользуйтесь специальными функциями вашего мобильного телефона, набрав бесплатный номер 1945.



Это не просто цифры, а код, который откроет голос прошлого. Вы сможете прослушать ежедневные сводки Совинформбюро и песни военных лет. Это наша общая память, которую нельзя забыть.

Сводку читает легендарный диктор Юрий Левитан. В годы войны он выходил в прямой эфир со сводками Совинформбюро ежедневно.

**ВСЕ ВОЗМОЖНОСТИ:**

- нажмите цифру 1 и узнайте больше об акции «Ура Победе!»;
- цифру 2 и послушайте или скачайте песни военных лет;
- цифру 3 и установите понравившуюся мелодию на гудок;
- цифру 4 и прослушайте историческую сводку, что происходило в этот день в годы Великой Отечественной войны;
- цифру 5 и скачайте логотип юбилея Победы.

Напоминаем, впервые акция «Ура Победе!» была проведена в 2010 году в честь 65-летия Победы.

В год 75-летия Победы в ней приняли участие более 21 миллиона россиян.

**Присоединяйтесь и расскажите об акции своим близким и друзьям!**

Набери на телефоне 1945 — и история зазвучит для тебя по-новому. Звонок бесплатный. Акция приурочена к 80-летию Великой Победы!

Поделитесь интересной информацией с друзьями!

По информации сайта: <https://may9.ru/>

■ Наша история

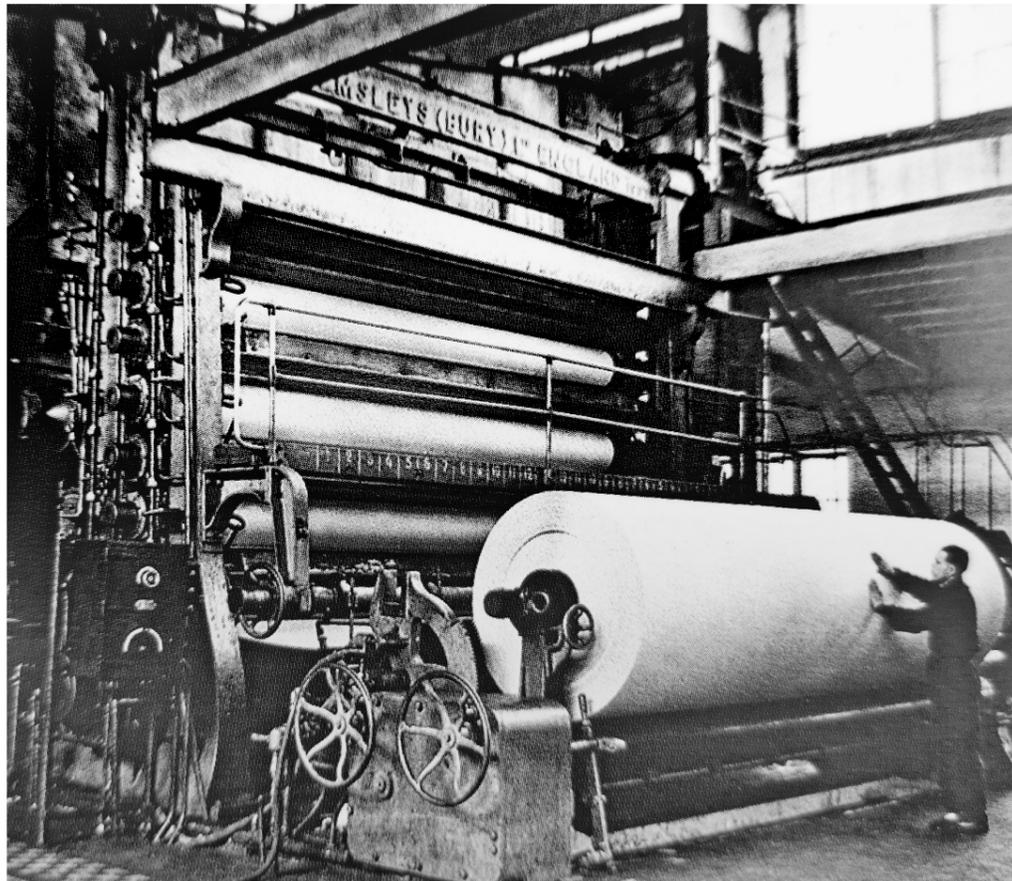
# 50-й — СУДЬБОНОСНЫЙ

75 лет назад — 12 марта, в День выборов в Верховный Совет СССР, бумагоделательная машина № 3 бумфабрики № 1 выдала свою первую продукцию. Начальная скорость составила 291 м/минуту.

В истории предприятия 1950 год стал судьбоносной вехой. Он ознаменовался вводом в эксплуатацию трёх бумагоделательных агрегатов. Сначала была смонтирована и пущена вторая быстроходная машина газетной бумаги № 3, монтаж которой производился ударными темпами. Многие рабочие и мастера сутками не выходили из цеха. Накопленный опыт позволил эксплуатационникам в довольно короткие сроки полностью освоить машину. Затем на фабрике потребительской бумаги вошли в строй ещё две машины типа «Янки».

Выработка газетной бумаги уже в 1950 году достигла 19,3 тысяч тонн, то есть около половины всего отлива белого полотна на комбинате.

В этом же году коллективы Соликамского, Красновишерского и Вишерского



целлюлозно-бумажных комбинатов вступили в соцсоревнования. 11 марта фабком Соликамского комбината вызвал на соревнование своих друзей-соперников из Балахны, а позднее и из Кондопоги.

Это соревнование официально длилось с переменным лидерством почти четыре десятилетия. Оно принесло предприятиям бумажной промышленности страны немало пользы, помогло поднять культуру производства,

улучшить его технико-экономические показатели, условия труда и уровень жизни трудовых коллективов.

Подготовлено по материалам архива музея истории АО «Соликамскбумпром»

■ Доска почёта

## БЕРЕГИТЕ В СЕБЕ ЧЕЛОВЕКА

**Приятно видеть на Доске почёта Соликамскбумпром знакомые лица, а когда замечаешь среди них своих учеников, то чувствуешь особую гордость наставника.**

С Анастасией Александровной Шумковой я познакомилась в 2007 году, когда её инженером по подготовке кадров и организации труда прислали на обучение и стажировку к нам — в ремонтное производство.

Первая встреча прошла настороженно. Увидев Анастасию, совсем молоденькую, худенькую, с выразительными и немного испуганными глазами, я подумала, что уж больно она молода для нашего дела. Надо сказать, что ремонтное производство в то время объединило два крупных цеха — ремонтно-механический и централизованного ремонта. Но, постепенно узнавая Настю, я отметила, что девушка обладает нужными для профессии качествами — человечность, доброжелательность, исполнительность, дисциплинированность, чувство ответственности и желание обучаться. Всю информацию она впитывала в себя как губка. Ей всё было интересно — какие станки на производстве, какая документация, и главное — какие люди здесь работают и чем занимаются.

Нынешняя наша встреча состоялась в кислотно-варочном участке целлюлозного производства, где Анастасия Александровна продолжает трудиться инженером по подготовке кадров и организации труда: отлично знает технологический процесс работы КВУ и УПШЦ, умело комплекзует подразделение работниками... Сейчас она уже сама организует проведение стажировки молодых специалистов и рабочих, помогает адаптироваться к производственной деятельности.

— Моя мама, Любовь Валентиновна, работала воспитателем в детском саду, — рассказывает о своём выборе профессии собеседница. — Я тоже решила идти в педагогику — на педагога-психолога. Во время учёбы проходила практику в школе, в пионерском лагере, и вовсе не думала о производстве. Но после окончания института папа, Александр Валентинович Худяков, который работал в то время на лесной бирже, предложил устро-



ить на людей, а от папы лёгкий характер, трудолюбие и дисциплинированность.

— Настя — очень коммуникабельный, искренний и надёжный человек, легко сходится с людьми, — характеризует свою подругу Анастасия Валерьевна Лыткина, ведущий специалист по подбору кадров группы учёта и подбора персонала. — Она ценит друзей, поддержит и словом, и делом в любых жизненных ситуациях.

Анастасия Александровна счастлива в браке, а педагогику называет своим хобби — старшая дочь Елена успешно учится на втором курсе ПНИПУ, а младшая постигает науку во втором классе школы.

Сегодня, спустя 17 лет, приятно видеть, что Анастасия стала настоящим профессионалом, и при этом сохранила присущие ей человеческие качества. На мой взгляд, в наше непростое время, на производстве они важны не меньше, чем деловые. «Берегите в себе человека», как когда-то сказал Антон Павлович Чехов.

Я хорошо запомнила свой первый рабочий день. В цехе всё шумело, гремело, вертелось и стучало, и везде — одни мужчины. Но Вы, Наталья Владимировна, мне сказали: «Мужчины — народ работающий, понятливый и исполнительный. А если специалист грамотный и справедливый, то всегда найдёт общий язык с рабочими, чтобы выполнить поставленные руководством задачи».

По словам Анастасии, от мамы ей достались доброжелательность и лю-

Наталья Плотникова

# СИМВОЛ ПАМЯТИ И БЛАГОДАРНОСТИ

# ЛИСТАЯ СТАРЫЕ ДЕЛА...

10 марта в России отмечается День архивов. Сегодня архив Соликамскбумпром — это сотни единиц хранения, за каждой из которых — судьбы людей и смена эпох.

В Соликамском муниципальном округе продолжают вручать памятные медали к 80-летию Победы в Великой Отечественной войне. Награда учреждена Указом Президента Российской Федерации Владимиром Владимировичем Путиным как дань глубокого уважения безмерному подвигу, героизму и самоотверженности ветеранов войны и вручается не только фронтовикам, но и тем, кто ковал Победу в тылу.



Ю.И. Пантелеева и Д.Л. Борцов



Супруги Осокины на вручении медали



Т.И. Шушуева и участковая Совета ветеранов Н.И. Елисеева



Документы длительного хранения — уникальная возможность прикоснуться к истории, перелистать страницы давно минувших дней. Вместе с заведующей архивом Соликамскбумпром **Ольгой Павловной Федосеевой** отправляюсь в архив предприятия.

Многие из дел находятся в архиве со времени пуска предприятия. Но, благодаря соблюдению всех требований к хранению, и сегодня можно прочитать имена, фамилии, наградные приказы, вынесенные лучшим работникам, и даже судебные решения, назначающие наказание для тех, кто нарушил трудовую дисциплину.

— В каждом личном деле хранится автобиография, написанная рукой работника. Во многих есть фото. С этих карточек на нас смотрят бумажники 40-х, 50-х... Сегодня эти документы — уникальная история предприятия, которую можно проследить через судьбы людей, — объясняет Ольга Павловна.

В архиве Соликамскбумпром на сегодняшний день находится в общей сложности до 10000 единиц хранения: порядка 4000 из них — по личному составу, а также 1813 единиц постоянного хранения.

— У всех единиц хранения — свой срок, — объясняет мне тонкости работы заведующий архивом. — Например, личные карточки и дела, приказы о приеме и увольнении, переводе хранятся не менее 50 лет.

Сложно переоценить значение этих документов. За каждым из них — человек, его годы жизни и трудовой деятельности. В поисках сведений о себе, своих родных к Ольге Павловне часто обращаются не только соликамцы, но и жители разных регионов России.

— Получаю удовлетворение, когда удаётся в нашем архиве найти человека, — делится эмоциями моя собеседница. — Бывает, что дети или внуки ищут данные о родителях, бабушках и дедушках. Некоторые стремятся восстановить историю жизни своего родственника, другие составляют родословную, интересуются прошлым семьи. Каждому стараюсь помочь и очень рада, если это удаётся.

Однако, среди запросов, поступающих в архив, не только поиск данных давно минувших

дней. Запрашиваются сведения о людях, недавно сменивших место работы, справки о трудовом стаже, начисленной заработной плате и многие другие — те, что помогают подтвердить опыт работы, добиться начисления пенсии или пересмотра её размера... Словом, от каждого документа зависит жизнь и благосостояние бумажников, бывших и нынешних.

В 1989 году Ольга Павловна пришла работать на Соликамский ЦБК. Тогда ей предложили несколько должностей, но она выбрала архив. По семейным обстоятельствам: дети маленькие, нужна работа с дневным графиком, недалеко от дома и детского сада. Прошли годы, дети выросли, но Ольга Павловна ни разу не пожалела о своём выборе. И сегодня она каждое утро приходит сюда с удовольствием. Говорят, что каждая профессия требует от человека не только навыков и опыта, но и определённого набора черт характера.

— Какие качества должны быть присущи специалисту архива? — спрашиваю у Ольги Павловны.

— Мне помогает в работе упорство и желание довести начатое дело до конца, — улыбается в ответ моя собеседница. — Бывает, что поступает запрос, в котором недостаточно сведений, и поиски документов затрудняются. Но я настойчиво ищу и всегда дам ответ. Понимаю, что даже отрицательный результат — например, данные о том, что человек не работал на бумкомбинате, — это тоже результат, который пусть на небольшой шаг приближает родственников к нужной информации.

В своей работе Ольга Федосеева системно взаимодействует не только с руководителями структурных подразделений Соликамскбумпром, но и с коллегами всего Пермского края. Каждый день к ней обращаются работники и их родственники с просьбой проконсультировать, найти документы или предоставить сведения. И к каждому заведующий архивом относится с уважением, пониманием, терпением, руководствуясь желанием помочь всем обратившимся.

11 марта юбилейными медалями награждены ветераны-бумажники:

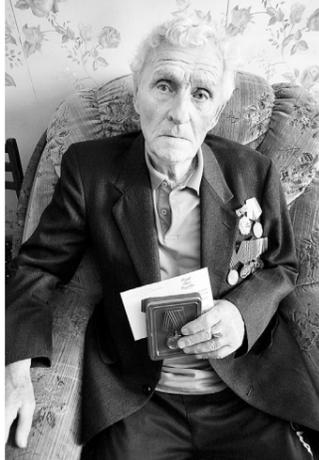
■ труженица тыла **Юлия Ивановна Пантелеева**. 33 года составляет её стаж работы в отделе лабораторно-технического контроля бумкомбината. В феврале 2025 года она отметила свой 95-летний юбилей.

■ труженик тыла **Алексей Александрович Осокин**, работник бумажного производства с 40-летним стажем. 80 год Победы для него будет тоже юбилейным.

■ труженица тыла **Галина Ивановна Шушуева**. В ноябре 2024 года ей исполнилось 92 года, 40 из которых отдано бумажному производству.

■ бывшая несовершеннолетняя узница фашизма **Мария Петровна Перевалова**. 31 год она отработала в древесно-подготовительном цехе. В сентябре прошлого года отметила своё 86-летие.

■ бывший несовершеннолетний узник фашизма **Борис Фёдорович Петров**. Стаж работы на бумажном производстве — 36 лет. В октябре 2024 года ему исполнилось 86 лет.



Б.Ф. Петров



М.П. Перевалова с участковой Совета ветеранов Л.Д. Мельниковой и зам. главы СМО Д.Л. Борцовым

## ПРЯМАЯ РЕЧЬ

**Надежда Александровна ШИЛКОВА, председатель Совета ветеранов АО «Соликамскбумпром»:**

— Это нужно делать сегодня, потому что участников и очевидцев Великой Отечественной войны становится всё меньше, и нужно, чтобы награды дошли до каждого. К сожалению, у нас, бумажников, их осталось всего 8 человек: 6 — тружеников тыла и два бывших несовершеннолетних узника фашизма. Мы стараемся окружить их заботой и вниманием, поэтому наши встречи с ветеранами всегда проходят в тёплой атмосфере. Важно хранить память о подвиге воинском, трудовом, о подвиге духа и характера.

## ЦИФРЫ

### В ПЕРМСКОМ КРАЕ ПРОЖИВАЕТ:

**107** инвалидов и участников Великой Отечественной войны

**66** жителей блокадного Ленинграда

**144** бывших несовершеннолетних узника фашизма

**3 456** тружеников тыла

**649** вдов умерших участников ВОВ

**3 773** ветеранам будет вручена юбилейная медаль

Памятные медали вручали заместитель главы СМО **Дмитрий Леонидович Борцов** и председатель Совета ветеранов АО «Соликамскбумпром» **Надежда Александровна Шилкова**.

Светлана Мельникова

Елена Корнева

■ Мир увлечений

# НА РЕКЕ И В СТУЖУ, И В ЖАРУ

**Рыбалкой Дмитрий Петрович Русинов, варщик целлюлозы КВУ ЦП, увлёкся ещё в раннем детстве. С шести лет отец брал его с собой на реку. Маленькому Диме так понравилось вылавливать из реки разные рыбины, что это стало его хобби.**

— На зимнюю рыбалку впервые я попал в 12 лет, и почти сразу, на жерлицу, поймал щуку на 9 кг, — вспоминает Дмитрий Петрович. — Все помогали её вытаскивать. Вот впечатлений-то было! С тех пор мне полюбилась именно зимняя рыбалка.

## «ОСОБЕННОСТИ НАЦИОНАЛЬНОЙ РЫБАЛКИ»

В зимней рыбалке есть свои особенности — заснеженные пейзажи, бодрящий морозец и завораживающая тишина, а главное — нет комаров. И чтобы рыбачить было комфортно, необходимо потеплее одеться, взять термос с горячим чаем и едой. Если идёшь на налима, а он клюёт только ночью, тогда нужна палатка, печка, раскладушка и тёплый пол.

Опытный рыбак признаётся, что иногда от долгого ожидания наваливается усталость, но, как только начинается клёв, то про всё забываешь, появляется азарт и ты готов вечно ждать, чтобы вовремя подсечь рыбку.

## «ПРИРОДУ НУЖНО БЕРЕЧЬ»

— Стараюсь не вылавливать рыбы больше, чем можем съесть, — говорит Дмитрий Петрович. — Я против ловли се-



тями. Удочка, спиннинг — милое дело. Интересно рыбачить троллингом — забрасываем спиннинг и едем на моторе, отслеживая рыбу с помощью эхолота. Ловим на живца, поэтому попадаете только хищная рыба.

## «РЫБАК РЫБАКА ВИДИТ ИЗДАЛЕКА»

То, что между рыбаками идёт негласное соревнование известно давно — наверняка, каждый слышал байки о размерах пойманной рыбы. Однако, существует и рыбацкое братство, где делятся полезной информацией — о местах клёва, о том, как добраться до нужной точки...

— По традиции — раз в год мы уезжаем в Ханты-Мансийский автономный округ. Рыба там северная — жирная. Чебак,

сырок, нельма из семейства лососевых, — рассказывает рыбак. — Дорога занимает двое суток на машине. Добраться можно только зимой, когда есть ледовая дорога. Летом там всё тает, и вместо дороги — 400 километров болот. Поэтому летом мы с товарищами предпочитаем рыбачить в верховьях Вишеры.

## «ЛОВИСЬ РЫБКА И МАЛА, И ВЕЛИКА»

Рыбалка помогает отвлечься от работы, отдохнуть от бытовых проблем, а общение с природой укрепляет здоровье, да — как замечает мой собеседник — улов привезти домой тоже приятно. Окунь, судак, лещ, щука...

Своё увлечение рыбалкой Дмитрий передал сыну. С двух лет папа берёт его на рыбалку. Сейчас Александру 19 лет, и азы рыбалки усвоены накрепко. Вот и супруга Дмитрия Петровича его поддерживает — иногда ездит с ним на рыбалку. Татьяна Александровна тоже вносит в общее увлечение свою лепту — в её руках улов превращается в полезную вкуснятину: свежая уха на природе, пироги с налимом, котлеты из щуки.

— Если хотите заняться рыбалкой, то начинайте с удочки, — даёт совет Дмитрий Петрович. — А к спиннингу переходите позже. Если хоть раз порыбачите, то увидите, как это интересно. Ваша жизнь заиграет новыми красками. Бумажникам-рыбакам — отличного клёва!

Екатерина Клышникова



■ Здоровье

# О ПРОФИЛАКТИКЕ ОРВИ И ГРИППА

Нынешний эпидемиологический сезон ОРВИ и гриппа развивается в условиях сохранения рисков распространения новой коронавирусной инфекции. Кроме того, по прогнозу ВОЗ во всём мире будут циркулировать новые штаммы гриппа, поэтому профилактика респираторных заболеваний особенно актуальна. Роспотребнадзор напоминает, что наиболее эффективной мерой профилактики заболеваний является вакцинация.

## КАКИЕ БЫВАЮТ ВИРУСЫ?

Сегодня известно более 200 видов респираторных вирусов. Наиболее распространёнными являются риновирусы — основные возбудители насморка, который часто называют «болезнью ста носовых платков». Кроме этого, ещё существуют: аденовирусы, респираторно-синцитиальные вирусы, метапневмовирусы, бокавирусы, сезонные ранее известные коронавирусы.

До 2000-х годов коронавирусы были достаточно безобидными респираторными вирусами, которые дрейфовали в общей циркуляции, вызывая чаще всего ОРВИ с лёгким течением. За 20 лет произошло три эпидемических вспышки, связанных с коронавирусами.

## ЧЕМ ОДИН ВИРУС ОТЛИЧАЕТСЯ ОТ ДРУГОГО?

Часто к ОРВИ относятся достаточно легкомысленно, считая её обычной простудой, которая «сама пройдёт». Но возбудители ОРВИ заметно отличаются и по тяжести заболевания, и по возможным осложнениям. Поставить точный диагноз и назначить правильное лечение поможет лабораторное тестирование мазков из носа и зева. Кроме того, исследование поможет избежать столь распространённой ошибки, как необоснованное применение антибактериальной терапии. Самостоятельно определить природу заболевания невозможно, необходимо обратиться к врачу.

## КАКИЕ ОРГАНЫ ЧАЩЕ ВСЕГО ПОРАЖАЕТ ВИРУС ГРИППА?

Наиболее часто встречаются осложнения со стороны дыхательной системы, на втором месте — органы сердечно-сосудистой системы и органы кроветворения, также встречаются

осложнения со стороны нервной и мочеполовой систем. В группе риска по неблагоприятному исходу заболевания находятся дети до года и взрослые старше 60 лет, а также пациенты с хроническими заболеваниями органов дыхания, сердечно-сосудистой системы, сахарным диабетом,

## НУЖНО ЛИ ПРИНИМАТЬ ВИТАМИНЫ?

Основные витамины и микроэлементы человек должен получать из продуктов питания. Дополнительный приём витаминов обоснован в том случае, когда имеется лабораторно подтверждённый дефицит того или иного нутриента. Поэтому, прежде чем покупать поливитамины, стоит пересмотреть свой рацион и разнообразить его сезонными овощами, фруктами, зеленью, рыбой, цельнозерновыми крупами, нерафинированным растительным маслом.

## ПОЧЕМУ ПРИВИВКА ПРОТИВ ГРИППА — САМОЕ ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО?

Единственным надёжным средством профилактики гриппа является вакцинация. Каждый год создаётся новая вакцина, в которую включены те штаммы, циркуляция которых ожидается в предстоящем эпидемиологическом сезоне. Изучением этих вирусов занимается глобальная система надзора за гриппом, действующая под эгидой ВОЗ. В 114 странах мира, в их число входит и Россия, существуют Национальные центры по гриппу, которые занимаются сбором и изучением информации по всей стране. Учёные выделяют из проб вирус, изучают его генетические и антигенные свойства.

## МНЕНИЕ

**Т. Я. Галкина, главный врач поликлиники:**

— Во время эпидемиологического сезона внимательно относитесь к своему здоровью: соблюдайте правила личной гигиены, во время подъёма уровня заболеваемости ОРВИ и гриппом не посещайте общественные места, не контактируйте с заболевшими. В случае, если контактов не избежать, обязательно используйте защитные маски или респираторы. Внимание! В случае подозрения у себя вирусной инфекции незамедлительно обратитесь к врачу. Не пренебрегайте лечением, которое вам назначил врач, своевременно принимайте назначенные лекарственные средства. Обязательным пунктом в профилактике развития осложнений является соблюдение постельного режима во время болезни. Будьте здоровы!