



## ПРОФИЛАКТИКА КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

- 1** Избегайте посещения общественных мест и контактов с больными людьми.
- 2** Избегайте необязательных поездок в общественном транспорте.
- 3** Соблюдайте расстояние не менее 2 метров при общении с собеседником.
- 4** Используйте медицинские маски при посещении общественных мест и общении с больными людьми.
- 5** Медицинская маска должна плотно прикрывать щеки, нос, рот и меняться каждые 2 часа.  
**Не используйте одноразовую маску повторно!**
- 6** Мойте руки с мылом и умывайте лицо каждые 2 часа. Не прикасайтесь к лицу невымытыми руками.
- 7** Регулярно проветривайте помещение и протирайте дезинфицирующими средствами поверхности и дверные ручки.
- 8** Обрабатывайте антисептическими салфетками вещи, которые были с вами вне дома (сумка, мобильный телефон, книга).
- 9** При кашле и чихании прикрывайте рот и нос одноразовой салфеткой, после этого сразу ее выбрасывайте.
- 10** Не занимайтесь самолечением. Только врач может поставить правильный диагноз. В случае недомогания не ходите в поликлинику, а вызовите врача на дом.

**БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И СВОИХ БЛИЗКИХ!**

## КОРОТКО О ГЛАВНОМ

Коронавирус достаточно заразный, но менее заразный, чем возбудитель кори или краснухи. COVID-19 внесен в перечень заболеваний, представляющих опасность для окружающих. Соответствующее постановление правительства подписано **премьер-министром Михаилом Мишустиним**. Вирус стал шестнадцатым заболеванием списка. В него также входят ВИЧ, гепатит В и С, туберкулез, сибирская язва, холера, чума и другие.

Инфекция передаётся воздушно-капельным и контактным путём. Больной человек при кашле, чихании, разговоре выделяет вирусы в окружающую среду, здоровый вдыхает эти вирусы и заражается. Также можно заразиться, прикоснувшись к любым загрязнённым вирусом предметам – перила, дверная ручка, телефон, стол и др., прикасаясь немытыми руками к носу, рту, глазам, при рукопожатиях и поцелуях. На поверхностях вирус сохраняется от нескольких часов до нескольких суток.

Инкубационный период коронавируса – 5-14 дней. Отличить по клинике новую инфекцию от гриппа и других ОРВИ невозможно. Больные жалуются на повышение температуры, сухой кашель или с небольшим отделением мокроты, чувство сдавленности в груди, нехватки воздуха, может появиться одышка, головная и мышечные боли, общая слабость, редко першение и боли при глотании, заложенность носа.

Инфекция может протекать бессимптомно, в легкой и тяжёлой форме. Коронавирус опасен тем, что вызывает быстрое развитие пневмонии, дыхательной недостаточности. К группе высокого риска по тяжести заболевания и развитию осложнений относятся беременные женщины и люди старше 65 лет с сопутствующими заболеваниями, такими как хронические заболевания легких и сердечно-сосудистой системы, сахарный диабет, онкозаболевания и др. При появлении первых симптомов обращайтесь к врачу!

## МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ

**Средства специфической профилактики новой коронавирусной инфекции в настоящее время не разработаны. Режим самоизоляции – самый эффективный способ замедлить рас-**



# Коронавирус. Мы победим его сообща

**Пандемия COVID-19, в простонародье коронавируса, – это испытание для всего населения нашей планеты. И чтобы пройти его достойно и с наименьшими потерями, нужно помогать друг другу. Эта помощь заключается в исполнении всех рекомендаций и правил, которые доносят до нас специалисты.**

**пространение коронавируса. Меньше контактов – меньше заболевших.**

### Как себя обезопасить?

■ Тщательно и часто мойте руки вернувшись домой, перед едой, после посещения туалета, используйте антисептические гели, спреи.

■ Надевайте маску, перчатки в людных местах и транспорте. Не трогайте лицо грязными руками. Соблюдайте социальную дистанцию, старайтесь держаться на расстоянии двух метров от окружающих. При возвращении домой промывайте нос, горло солевыми растворами, спреями.

■ Чаще проводите дома влажную уборку, проветривайте помещения. Протирайте телефоны, ключи, дверные ручки.

■ Не забывайте о собственном иммунитете: высыпайтесь, делайте зарядку, питайтесь по режиму.

■ Если у вас появились симптомы острого респираторного заболевания, недомогания не ходите в поликлинику, вызовите врача на дом. Не занимайтесь самолечением. Только врач может поставить правильный диагноз.

Эти простые рекомендации помогут максимально обезопасить себя. Главное – обязательно их соблюдать. Берегите себя и своих близких!

Подготовили

**Ираида Бастрикова**, врач кабинета профилактики БУЗ УР «РКИБ МЗ УР»  
**и Елена Субботина**, зам главного врача БУЗ УР «РЦМП «ЦОЗ» МЗ УР»

# Мы рекомендуем: как защитить себя от вирусных инфекций

**Чтобы не стать жертвой различных вирусных заболеваний, нужно соблюдать целый комплекс мер профилактики, который только в совокупности даст положительный эффект. Обо всех деталях большого механизма, название которому иммунитет, мы расскажем в этом материале, который подготовила главный врач Республиканского центра медицинской профилактики Наталья Шишкина.**

## КАРТИНКИ С ЗАПАХОМ...

Для поддержания хорошего уровня иммунитета во время подъёма заболеваемости ОРВИ необходимо уделить отдельное внимание питанию. Основными компонентами иммунного ответа в организме являются белки и белковые структуры (это и иммуноглобулины, и интерфероны, и компоненты, задействованные в механизме распознавания чужеродных агентов лимфоцитами, и ряд других защитных механизмов). Поэтому, в первую очередь, в рационе должно присутствовать **достаточное количество белка**.

Человек употребляет в пищу как животный, так и растительный белок. Если говорить о растительном, то это бобовые – зелёный горошек в любом виде, фасоль, чечевица; крупы – да, здесь «чемпионом» выступает гречневая крупа, возможно, именно поэтому она так популярна; пшено, овсянка, перловая, кус-кус, амарант, булгур и другие. Макароны твёрдых сортов пшеницы также являются источником растительного белка. Что касается животного белка, рекомендуется употреблять рыбу не менее 2-3-х раз в неделю, предпочтительно, но не обя-



зательно, жирные сорта – скумбрия, камбала, сельдь, форель и другие; и 100-200 граммов мяса ежедневно, лучше нежирные сорта – говядина, курица без кожи, индейка, кролик.

Замороженные продукты не теряют своей полезности. Не забываем и про яйца, творог, молочные продукты. Депонирование белка в организме не происходит, поэтому пополнение запасов белка должно происходить ежедневно. Особенно это касается детей, лиц старшего возраста, а также людей с острыми респираторными заболеваниями. Лучше усваивается белок животного происхождения – до 95 % усвоения по сравнению с 50-85 % у растительного белка. Он также является источником жирорастворимых витаминов (А, D), фосфора, кальция и других микроэлементов.

Вторая составляющая рациона, необходимая в период распространения ОРВИ, – это **овощи и фрукты**. По рекомендации Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) в день необходимо употреблять не менее 400 граммов овощей и 200 граммов фруктов, желательно свежих. Это источник клетчатки, которая выводит отработанные продукты обмена веществ, адсорбирует и выводит токсины, помогает бороться с избыточным весом, повышением артериального давления и другими факторами риска развития сердечно-сосудистых заболеваний. Овощи и фрукты – это кладёшь витаминов и микроэлементов, причём хорошо усваивающихся за счёт правильного сочетания компонентов. Фрукты и овощи в основном состоят из воды, тем самым утоляют и голод, и жажду одновременно. Прекрасно заменяют десерты из сахара. За счёт антиоксидантов, содержащихся в овощах и фруктах, замедляется старение организма, а фолиевая кислота, триптофан и серотонин повышают настроение. Овощи, фрукты, нежирное мясо, йогурт, творог, сыр хорошо использовать в качестве перекусов, заменяя ими чай со сладостями или бутербродами с колбасой.

**Важно не злоупотреблять алкоголем**, не лечиться им, т.к. алкоголь усугубляет патологические процессы, протекающие в организме при простуде, – большая нагрузка ложится на сердечно-сосудистую систему, печень, желудочно-кишечный тракт, органы и системы, которые работают в повышенном режиме при респираторных заболеваниях. Также помним о правильном употреблении соли – не более 3 граммов в день, это половина чайной ложки в сутки. Важно учитывать и ту соль, которая содержится в консервах. Сахар рекомендуется ограничить до 50 граммов в сутки, исключить сладкие газированные напитки, промышленные соки, сладкие йогурты с добавками.

## МАСКИ – НУЖНЫ ИЛИ НЕ НУЖНЫ?

Каждый человек при разговоре, смехе, кашле, чихании выделяет микрокапли слюны, невидимые глазу. Маска задерживает эти микрокапли, предупреждая распространение вирусных частиц, которые в них содержатся, в окружающую среду. Особенно эффективно, когда маску носит и больной человек (либо переносчик инфекции, который находится в инкубаци-





онном периоде, без клинических проявлений болезни), и здоровый, барьер получается двойным. Это применимо и тогда, когда в семье кто-то заболел ОРВИ.

**Важно правильно носить маску:** металлическая полоска накладывается на переносицу и прижимается. Нижняя часть маски закрывает подбородок, ткань маски полностью расправлена. Таким образом, поток воздуха идёт через фильтр маски, а не минуя маску через низ или верх. Медицинские работники должны носить медицинские маски, имеющие все необходимые документы. Могут использоваться медработниками и многоразовые маски с соответствующей обработкой. Для использования населением требований к сертификации и регистрации масок нет, поэтому допустимо ношение любых масок, в том числе самодельных многоразовых. Барьерную функцию выполнять они будут. Традиционно марлевые маски делаются из 4-6 слоёв марли. Важно, что и одноразовую, и многоразовую маску необходимо использовать не более 2 часов, затем поменять на новую. Снимается маска с заведением пальцев за ушную резинку так, чтобы не задевать основную ткань маски. Одноразовая маска выбрасывается, многоразовая – стирается хозяйственным мылом или порошком (желательно отдельно от остальных вещей), проглаживается максимально горячим утюгом с двух сторон.

## ПРОФИЛАКТИКА ОРВИ И КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

Ежегодно в сезон повышенной заболеваемости ОРВИ медики, как правило, не рекомендуют посещать больницы без особой необходимости, лучше переждать этот период и прийти тогда, когда опасность заболеть будет на самом низком уровне. Поэтому и сейчас, когда в мире появилась новая инфекция, к которой ещё не сформирован иммунитет и которая передаётся контактным и воздушно-капельным путём, самые логичные меры – оставаться дома, максимально сократить посещение как больниц, так и других общественных мест. **Самоизоляция** – первый барьер как метод профилактики инфекции. Если всё же возникает необходимость выйти, то важно: соблюдать дистанцию между людьми не менее 2 метров, избегать мест скопления людей. Контакты с дверными ручками, кнопками лифта, перилами, поручнями, продуктовыми тележками и т.д. по максимуму исключить – задевать всё это через салфетки или перчатки. И 4-й барьер при выходе из дома – это маска. Она нужна при нахождении в одном помещении с незнакомыми (и знакомыми тоже) людьми, которые могут

оказаться переносчиками инфекции, но пока не знать об этом и не проявлять симптомов. По возвращении домой необходимо снять верхнюю одежду и обувь в прихожей, одежду сменить на домашнюю, тщательно вымыть руки с мылом (не менее 20 секунд), обработать дверные ручки, кран, дозатор жидкого мыла дезинфицирующим средством либо хозяйственным мылом. Также обработать сотовый телефон и другие вещи, которые вы брали с собой на улицу и пользуетесь ими дома (у меня, например, это наушники, требующие подзарядки).

## ОСОБЫЙ РЕЖИМ

**Распланируйте свой день.** Это позволит чередовать труд и отдых, оставить время на себя, на общение с близкими, успеть сделать важные дела, принимать пищу в одно и то же время, ложиться спать и просыпаться по установленному режиму. Всё это снимет напряжение и уровень гормонов стресса в организме. Надо выспаться. Спать 8 часов в сутки – это необходимая и достаточная норма для взрослого человека.

**Для улучшения душевного состояния необходимо делиться своими мыслями и чувствами с близкими людьми, продолжать общаться с родственниками, друзьями.** Можно использовать различные приложения, видеозвонки, прямые эфиры. Можно вести бумажный дневник, записывая свои наблюдения, мысли, чувства. Важно сохранять двигательную активность – это могут быть танцы, фитнес, йога. Можно пользоваться комплексами гимнастики, разработанными специалистами РЦМП. Они размещены на нашем сайте [medprof18.ru](http://medprof18.ru) в разделе «Информационные материалы» в фото-, аудио- и видеоформате.

**Неплохо найти или вернуться к любимому хобби.** Рисование, вязание, пазлы, уход за растениями, домашними животными... То есть то, что позволяет сосредоточиться на приятном времяпрепровождении, доставляющем приятные эмоции.

**Научитесь замечать хорошее.** Ведь если мы не можем изменить ситуацию, то поменять отношение к ней в наших силах. И нужно это только нам самим.



Завершить хочу стихотворением Омара Хайяма:

«В одно окно смотрели двое:  
Один увидел дождь и грязь,  
Другой листвы зелёной вязь,  
Весну и небо голубое –  
В одно окно смотрели двое».

Подготовила **Наталья Шишкина**,  
главный врач БУЗ УР «РЦМП «ЦОЗ» МЗ УР»

**М**ассаж – это метод профилактики и лечения различных заболеваний. Он улучшает кровообращение, лимфоток, газообмен между кровью и тканями, питает костно-мышечную систему, успокаивает нервную систему. Вера Корепанова рассказывает: видов массажа очень много.

– Массаж бывает гигиенический, рефлекторно-сегментарный, точечный, спортивный, антицеллюлитный, лечебный. В зависимости от вида показания могут быть разные. Лечебный, например, назначается при нарушении обмена веществ, при бронхитах, пневмониях, остаточных явлениях этих заболеваний и так далее. Также есть детский массаж, который показан при таких недугах, как кривошея, дисплазия, гипертонус или гипотонус мышц.

Специалисты советуют делать массаж минимум два раза в год. И начинать его следует как можно раньше. Не зря новорождённым назначают его с 3-х месяцев для общего развития и укрепления мышц. С этого вида массажа – **детского** – мы и начнём более подробное знакомство.

– Детский массаж обычно назначают с 3-х месяцев. Курс 10 раз – это общеукрепляющий массаж, а если в показаниях есть кривошея, дисплазия – то оптимальный вариант – 15-20 сеансов. Каждому малышу до года в поликлинике по месту жительства обязательно положен бесплатный курс. Польза от него большая: помимо укрепления ослабленных мышц, массаж помогает в развитии ребёнка, – продолжает свой рассказ Вера Корепанова.

К детям также нужен особый подход. Поэтому этот вид массажа считается одним из самых деликатных. У Веры Корепановой есть свои маленькие хитрости, благодаря которым она легко находит общий язык с юными пациентами.

– Когда ко мне приходит мама с ребёнком, я стараюсь не сразу класть малыша на массаж. Мы сначала с ним знакомимся, поиграем немного, чтобы он привык ко мне и стал доверять. Только потом, видя улыбку на его лице, я приступаю к работе.

# Массаж. Восстанавливаем силы

**Когда завершится режим самоизоляции, многим придётся вновь привыкать к активному образу жизни. Восстановить тонус мышц, снять напряжение и, наконец, расслабиться нам поможет массаж. О его пользе и видах расскажет специалист Республиканского центра медицинской профилактики Вера Корепанова.**



**Вера Корепанова:**

**Телу, как и нашей душе, нужен отдых и максимальное расслабление.**

Следующий вид массажа, на котором стоит сделать акцент, – это **лечебный**. Он назначается при различных заболеваниях и делается на определённые зоны в зависимости от проблемы. Здесь тоже есть свои нюансы: если у пациента, например, камни в почках, то не делается акцент на пояснично-

крестцовом отделе; если камни в желчном пузыре – на межрёберных дугах. Чтобы не навредить, сначала собирается анамнез пациента.

– Имеются и противопоказания для проведения массажа. Это все острые периоды болезней, повышенная температура тела, кожные высыпания, онкозаболевания, тромбофлебиты, гипертонический криз.

А теперь кратко о других видах. **Косметический массаж** – один из самых расслабляющих. Для пациента это возможность снять стресс, отдохнуть, вернуть румяный цвет лица и убрать отёчность.

**Антицеллюлитный массаж** – это коррекция фигуры. Благодаря ему убираются так называемые «лимонные корочки». В основном на эту процедуру приходят женщины, девушки, которые хотят привести в порядок свои проблемные зоны.

**Спортивный массаж** назначают спортсменам перед тренировками и после них. Перед тренировкой – чтобы подготовить мышцы, «разогреть» их, снять тонус. После – расслабить.

И это далеко не весь перечень возможностей массажа. Вера Корепанова резюмирует: делать массаж важно и нужно. Телу, как и нашей душе, нужен отдых и максимальное расслабление.

Подготовила  
**Татьяна Мальцева**





# Ольга Краснова: Медицина – она для души. Она навсегда

«...Я передала полномочия главного внештатного специалиста Минздрава Удмуртии по медицинской профилактике своему заместителю по лечебной работе Ольге Сергеевне Красновой. Ольга Сергеевна – прекрасный специалист, врач по призванию, глубоко разбирающийся в тонкостях диспансеризации...» – так написала в социальных сетях главный врач Республиканского центра медицинской профилактики Наталья Шишкина. И сегодня мы поближе познакомимся с её преемницей.

– Ольга Сергеевна, как пришла идея стать медицинским работником?

– Идея пришла в голову моим родителям. Думаю, они всегда догадывались о моём призвании, потому что я врач в третьем поколении. Моя бабушка родилась в 1930 году, после войны закончила медицинское училище, затем медицинский институт. Начинала работать стоматологом. Потом переквалифицировалась в терапевта, затем в эндокринолога и, наконец, в психиатра. По её же стопам пошла мама. Но она сразу выбрала себе терапевтическое направление, и вот уже более 40 лет работает в медицине, сейчас в должности заведующей участковой службы. Когда встал вопрос, куда мне пойти учиться, родители, не советуясь со мной, выбрали Ижевскую медицинскую академию по принципу территориальной близости к городу Чайковскому, где мы жили. Это был 1997 год. Так я оказалась в Ижевске, где с тех пор и продолжаю жить и трудиться.

– Как прошли студенческие годы?

– Учёба складывалась неплохо. По итогам шести лет, имея маленькую дочку, я закончила вуз с красным дипломом.

Наверное, сказалась привычка учиться с максимальной отдачей: в школе у меня была серебряная медаль – единственная «4» по физкультуре. Это плавно перешло и на высшее образование.

– Какие любимые предметы были в академии?

– Любимым предметом была психиатрия. Но на момент окончания академии попасть по распределению в ординатуру по психиатрии было практически невозможно в силу ограниченного количества мест, поэтому взяла гарантийное письмо из 6-й ГКБ (больницы автозавода) и в итоге пришла работать к ним в участковую службу, где отработала три года. После этого меня повысили до должности заведующей участковой службы.

## Ольга Краснова:

*В идеале я вижу работу участкового терапевта как «семейного врача», который, занимаясь пациентом много лет, иногда даже без слов, без каких-либо дополнительных исследований понимает причину его заболевания.*

– Как дальше развивалась ваша карьера?

– В должности заведующей я со временем стала исполнять обязанности заместителя главного врача по экспертной работе. Получила первичную переподготовку по специальности «Организация здравоохранения с вопросами экспертизы». Параллельно совмещала работу в отделении медицинской профилактики, которое только начинало полноценно функционировать. Когда начался период оптимизации медицинских учреждений Удмуртии, я решила, что надо в жизни что-то менять. Поменяла медицинскую организацию и пришла на ту же должность заведующей участковой службы

сначала в 3-ю поликлинику. Мне хотелось попробовать себя в небольшой организации, где ты полностью отвечаешь за участковую работу. Затем мне предложили работу в филиале 4-й поликлиники. А потом нас снова оптимизировали и объединили с 6-й ГКБ. Спустя три года я вернулась туда, откуда ушла. Работа продолжалась. За это время я успела получить высшую квалификационную категорию по специальности «Терапия». И в один прекрасный день меня пригласили работать в Республиканский центр медицинской профилактики.

– Работа в терапии и профилактической службе существенно отличается...

– Да, конечно. В профилактике гораздо больше позитива. Это работа с пациентом, за которую ты в основном получаешь благодарность. В участковой работе, увы, бывает негатив и от самих пациентов, и от их родственников... От врача отделения профилактики пациенты уходят довольные, что получили информацию о состоянии своего здоровья и рекомендации, как его сохранить.

– Были трудности переходного периода из терапии в профилактику?

– У меня сейчас абсолютно другая работа. Отделение медицинской профилактики больницы занимается совсем не тем, чем Центр медицинской профилактики. Здесь именно методическая организационная работа. Пришлось втягиваться, устанавливать новые контакты, изучать изнутри, как всё функционирует, как надо работать в рамках всей республики.

– Имея за плечами большой опыт работы, как бы вы охарактеризовали терапию и профилактику?

– Терапия – это то, без чего жить нельзя. Терапевт – это тот врач, который должен быть практически Богом и вести пациента. В идеале я вижу работу участкового терапевта как «семейного врача»,

который, занимаясь пациентом много лет, иногда даже без слов, без каких-либо дополнительных исследований понимает причину его заболевания. Например, язва желудка. Кто-то проходит лечение по классической схеме с соблюдением диеты. У другого она лечится «добрым словом» и успокоительными препаратами, если это стрессовая язва. У злостного курильщика – не зарубцует без отказа от курения. Кроме того, врач должен знать все тонкости медикаментозного лечения. Но... у терапевтов не хватает времени поговорить с человеком о его образе жизни, последствиях вредных привычек и так далее. Специалисты отделения медицинской профилактики обследуют пациента, в том числе в рамках диспансеризации, проводят с ним краткое или углублённое консультирование, могут объяснить, как надо вести себя, чтобы жить долго и счастливо и сохранить своё здоровье. А вообще, терапия и профилактика – два взаимодополняющих фактора. И они должны идти рука об руку, чтобы дать понять пациенту, что его здоровье только в его руках.

**– Сколько лет вы уже в профилактике?**

– В Республиканском центре медицинской профилактики я работаю с февраля 2017 года. А в целом этим направлением занимаюсь с 2009 года.

**– Сейчас люди больше доверяют профилактическим мероприятиям, чем раньше?**

– Гораздо больше. Это можно оценить даже по тому, сколько людей сейчас проходят диспансеризацию. Усилиями медицинских работников, средств массовой информации это направление нашей деятельности вызывает большой отклик. Люди сами хотят проверить своё здоровье, поэтому наши усилия не пропадают даром.

**– Как боретесь с мнением, что диспансеризация – это осмотр «для галочки»?**

– Очень интересный вопрос. Многие так думают до тех пор, пока у них самих или у их близких не выявлены

какие-то серьёзные жизнеугрожающие заболевания. Мы думаем, что если нас это не коснулось, то этого и нет. На самом деле и мои знакомые, и мои родные, пройдя диспансеризацию, серьёзно задумались о состоянии своего здоровья именно в силу того, что у них были обнаружены какие-либо отклонения.

**– А вы сами проходили диспансеризацию?**

– В прошлом году – да. В этом году планирую пройти её во время отпуска,

Поэтому мы зачастую «живём» на работе. В дальнейшем хотелось бы поставить всё на определённые рельсы и сбалансировать время труда и отдыха, потому что без этого нет возможности сохранить своё личное здоровье.

**– Для вас медицина – это...**

– Медицина – она для души, она всегда. Вижу по своим родным, по маме и бабушке, что это на самом деле то, чем можно заниматься всю жизнь и каждый раз удивляться, узнавать что-то новое, получать от этого удовольствие.



учитывая загруженность на работе. Да, я могу воспользоваться правом взять день с сохранением заработной платы для прохождения диспансеризации. Я могу пройти диспансеризацию в субботние дни. Но мне приятнее и удобнее всё делать не спеша.

**– Вы можете сказать, что сейчас ходите на своём месте, или хочется ещё совершенствоваться?**

– Мне нравится то, чем я занимаюсь. Но в силу того, что я относительно недавно вошла в эту работу, мне хотелось бы наработать больше опыта, иметь больше понимания. В связи с тем, что у нас постоянно внедряются новые проекты, нельзя стоять на одном месте.

Это творчество, это искусство. Это направление, которым я хочу заниматься и дальше.

**– К чему обязывает должность главного внештатного специалиста по медицинской профилактике?**

– Это очень интересная работа в плане новых проектов и задач, развития и организации службы медицинской профилактики в Удмуртской Республике, постоянной творческой составляющей трудового процесса. Это и публичная работа, взаимодействие с прессой и так далее.

**– Вы сейчас счастливы?**

– Это трудное счастье, но это счастье!

**Уважаемые читатели!** В соответствии с распоряжением Правительства Российской Федерации от 21 марта 2020 № 710-р, приказом Минздрава России от 19 марта 2020 № 198н «О временном порядке организации работы медицинских организаций в целях реализации мер по профилактике и снижению рисков распространения новой коронавирусной инфекции COVID-19» и распоряжением Министерства здравоохранения Удмуртской Республики от 23 марта 2020 № 0332 «О реализации приказа МЗ РФ от 19.03.2020» на территории Российской Федерации ПРИОСТАНОВЛЕНО ПРОВЕДЕНИЕ ДИСПАНСЕРИЗАЦИИ взрослого населения и профилактических медицинских осмотров.

**Берегите свое здоровье и следуйте рекомендациям специалистов!**



# МЕДОСМОТР НА ПРАВА ВСЕХ КАТЕГОРИЙ И ОРУЖИЕ

**НАРКОЛОГ, ПСИХИАТР, ОФТАЛЬМОЛОГ, ТЕРАПЕВТ,  
НЕВРОЛОГ, ОТОРИНОЛАРИНГОЛОГ – КОМПЛЕКСНОЕ  
ОБСЛЕДОВАНИЕ ДЛЯ СПРАВКИ НА ВОДИТЕЛЬСКОЕ  
УДОСТОВЕРЕНИЕ И НА ОРУЖИЕ**

## ЗА ОДНО ПОСЕЩЕНИЕ В ОДНОМ МЕСТЕ!

БУЗ УР «Республиканский центр медицинской профилактики «Центр общественного здоровья» МЗ УР.  
Адрес: г. Ижевск, площадь Им. 50-летия Октября, 21.  
(бывший роддом № 3).  
Большая парковка для автомобилей!



### РЕЖИМ РАБОТЫ:

- ✓ СПРАВКИ НА ПРАВА КАТЕГОРИИ А, В, М
- ✓ СПРАВКИ НА ПРАВА КАТЕГОРИИ С, D
- ✓ МЕДОСМОТР НА ОРУЖИЕ

понедельник, среда, четверг,  
пятница с 08:00 до 15:30,  
вторник с 08:00 до 14:30.

При себе иметь паспорт.  
Срок действия справок  
12 месяцев.

**8 (3412) 97-07-41**

**8 (3412) 97-07-45**



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА