

ЛУЧШИЕ ИЗ ЛУЧШИХ

29 октября в Оренбурге на базе Южно-Уральского филиала стартовал первый Фестиваль труда «Газпром энерго».



Участники фестиваля

Повышение профессионального уровня работников – одна из ключевых задач предприятия. На подобных конкурсах у сотрудников есть возможность проверить практические навыки и теоретические знания.

В этом году в Оренбуржье собралось 37 участников – все они финалисты отборочных туров, которые прошли ранее в филиалах. За победу боролись представители пяти профессий: «Лаборант химического анализа», «Электромонтер по оперативным переключениям в распределительных сетях», «Электромонтер-релейщик», «Инженер по релейной защите и автоматике» и «Водитель автомобиля». Соревнования проходили в течение двух дней.

Для оценки уровня подготовки конкурсантов и подведения итогов по каждой из профессий были приглашены эксперты высшего уровня, среди которых Марина Соболева, начальник Управления по работе с персоналом, Степан Елисеев, главный специалист отдела эксплуатации объектов генерации Управления эксплуатации объектов энергоснабжения, Андрей Харитонов, начальник транспортного отдела, Ирина Гнездилова, главный специалист отдела охраны труда Технического управления, Вера Беломестнова, начальник производственной химической лаборатории Южно-Уральского филиала, а также Юрий Салтовский, председатель ОППО «Газпром энерго профсоюз».

Открыл смотры-конкурсы заместитель генерального директора по производству ООО «Газпром энерго» Алексей Поддубный. «Здесь собрались лучшие, заслуживающие уважение не только своих коллег в филиалах и Обществе, а в энергетике в целом. Всем в добрый путь, с боевым настроем. И пусть

победит сильнейший!» – пожелал участникам Алексей Валерьевич.

Конкурсы мастерства всегда ждут с нетерпением. Первый экзамен – теоретический. Для всех участников фестиваля он включает задания по вопросам основной деятельности, а также по охране труда и промышленной безопасности. Так, например, для водителей – проверка знаний Правил дорожного движения и устройства автомобиля, его обслуживания и ремонта. А для лаборантов химического анализа – тест на персональных компьютерах с использованием автоматизированного учебно-методического комплекса «тестовый контроль знаний». Помимо профессиональных знаний участников проверили на умение оказать первую помощь при несчастных и аварийных случаях.

Второе испытание – практика. Именно здесь лучшие из лучших должны были показать все то, чему научились за годы работы на производстве.

Конкурсантов ждала серьезная проверка. На каждое задание отводился лимит времени, а за неверные действия и нарушения эксперты снижали баллы. Например, представителям «автотранспортного» цеха на выполнение давалось 30 минут. Здесь они продемонстрировали мастерство скоростного маневрирования на автомобилях «Skoda» и «GAZ 330273» с механической коробкой передач. Электромонтерам-релейщикам предстояла проверка максимальной токовой защиты ТОВ 200 КЛ и проведение административно-производственного контроля I и II уровней.

На торжественную церемонию подведения итогов мероприятия приехал генеральный директор Общества Роман Дятлов. «В Фестивале труда принимают участие представите-

ли самых распространенных и востребованных на предприятии рабочих специальностей. Конкурсы профессионального мастерства выявляют лучших и дают возможность развиваться как сотрудникам, так и компании в целом. Мы накапливаем компетенции и доказываем прежде всего самим себе и руководству ПАО «Газпром», что мы готовы к решению новых и сложных задач. Поздравляю всех с успешным завершением и заслуженными наградами! Желаю новых профессиональных успехов», – сказал он в приветственном слове.

Компетентное жюри после подведения итогов определило лучших по всем пяти номинациям. Победители конкурса получили дипломы. Также их ждут денежные премии.

По итогам соревнований лучшим лаборантом химического анализа стала Анастасия Кременцова из Южно-Уральского филиала, лучшим водителем признан Сергей Пятков из Уренгойского филиала, лучшим электромонтером-релейщиком – Антон Пенской из Южного филиала, лучшим инженером-релейщиком – Александр Мустаев, представитель Южно-Уральского филиала, лучшим электромонтером по оперативным переключениям в распределительных сетях – Федор Асанов из Южного филиала.

В этом году введена новая переходящая награда – символ фестиваля, который вручается лучшей команде смотров-конкурсов профессионального мастерства среди работников ООО «Газпром энерго». Обладателем символа Фестиваль труда-2019 стала команда Южного филиала.

Лариса МЯКИНKOVA

ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ



СОВЕЩАНИЕ МЕТРОЛОГОВ
стр. 2



ФИНАНСОВЫЙ КАБИНЕТ
стр. 3



ФЕСТИВАЛЬ ТРУДА. ФОТОРЕПОРТАЖ
стр. 4-5



О ГЛАВНОМ ЗАРАНЕЕ
стр. 6

28.10.2019 г.
состоялся первый
Фестиваль труда
ООО «Газпром энерго»

ТЕРРИТОРИЯ ЛИДЕРОВ ОТРАСЛИ

С 1 по 4 октября 2019 г. в Санкт-Петербурге прошел IX Международный газовый форум (ПМГФ). Это ведущая площадка для обсуждения актуальных проблем отрасли. Решения, принятые лидерами индустрии по итогам дискуссий, напрямую влияют на формирование глобального газового рынка.

Ежегодно участники форума – это топ-менеджеры крупнейших нефтегазовых компаний, представители инновационных центров и проектных институтов страны, эксперты, академики, руководители профильных вузов и научно-исследовательских институтов.

Официальную поддержку проекту оказывают федеральные и региональные органы власти: Министерство энергетики РФ, Министерство промышленности и торговли РФ,

Министерство транспорта РФ, Правительство Санкт-Петербурга, а также зарубежные и российские отраслевые ассоциации.

Концентрация на одной площадке представителей органов государственной власти, ключевых игроков международного и российского бизнес-сообщества и представителей научно-исследовательских структур и проектных институтов позволяет во всестороннем диалоге обсуждать мировые тенденции и государ-



Виктор Зубков, Председатель Совета директоров ПАО «Газпром»

ственную политику в газовой отрасли, приоритетные отраслевые проекты и многие другие актуальные темы.

Форум по праву можно назвать уникальным для России газовым мероприятием: по-

мимо широкой выставочной программы, из года в год демонстрирует содержательную и актуальную конгрессную часть.

3 октября в рамках Петербургского международного газового форума торжественно финишировал автопробег «Голубой коридор – Газ в моторы-2019», стартовавший 29 августа в Турции. Российский участок ралли начал свой путь от КС «Русская» (Краснодарский край), начальной точки «Турецкого потока», и проследовал до начальной точки «Северного потока-2», расположенной на южном берегу Финского залива, в районе Усть-Луги. Европейский маршрут стартовал в Стамбуле и через Балканы проследовал в Италию, Бельгию, Австрию, Германию. В церемонии финиша автопробега «Голубой коридор – Газ в моторы-2019» приняли участие Виктор Зубков, Председатель Совета директоров ПАО «Газпром», Уве Фип, вице-президент по закупкам газа Uniper SE, Виталий Маркелов, заместитель Председателя Правления ПАО «Газпром», Вячеслав Михаленко, член Правления ПАО «Газпром», Олег Мелехин, генеральный директор «Газпром – газомоторное топливо».

По материалам www.gas-forum.ru



Финиш автопробега «Голубой коридор – Газ в моторы-2019»



Экспозиция Международного газового форума

ПМГФ-2019 В ЦИФРАХ

40 000 м² площадь экспозиции

30 000 участников

55 стран мира

5500 делегатов

535 экспонентов

90 мероприятий

ИННОВАЦИИ

НА ПОВЕСТКЕ ДНЯ – МЕТРОЛОГИЯ

С 1 по 4 октября 2019 года в администрации ООО «Газпром энерго» состоялся семинар-совещание по вопросу обеспечения и применения единства измерений.

Участие в семинаре приняли ответственные по метрологии администрации и филиалов Общества, в том числе заместитель генерального директора по автоматизации Владислав Крупович, а также представитель подрядной организации – разработчика автоматизированной системы «АРМ-Метролог» (АС «АРМ-Метролог»), технический директор ООО «СКАЛ-СОФТ» Максим Григорьев.

В рамках совещания было охвачено несколько важных направлений. Во-первых, участники обсудили способы решения актуальных задач по метрологическому обеспечению в компании с учетом изменений в законодательстве Российской Федерации и рекомендаций ПАО «Газпром». Во-вторых, состоялась аттестация ответственных за соблюдение единства измерений в филиалах в соответствии с СТО ГПЭ 2.3-2018. И в-третьих, обсудили методы практического применения автоматизированной системы «АРМ-Метролог».

«С начала 2020 года мы планируем запустить в эксплуатацию программы АС «АРМ-Метролог» в структурных подразделениях и филиалах Общества. Сейчас при непосредственной поддержке разработчика мы проводим ее тестирование», – пояснил Владислав Крупович

Следует отметить, что на семинаре представитель разработчика провел практическое занятие по работе в этой автоматизированной системе.

По завершении мероприятия представителям филиалов были выданы сертификаты об участии в семинаре-совещании.

Лариса МЯКИНKOVA

КАДРЫ

МОЛОДЕЖЬ «ГАЗПРОМ ЭНЕРГО» ОПРЕДЕЛИЛА НОВОГО ЛИДЕРА

23 октября в администрации ООО «Газпром энерго» состоялись выборы председателя Совета молодых ученых, специалистов и рабочих.

Открыл совещание начальник Учебно-производственного центра Общества Сергей Мельников. Он поприветствовал всех присутствующих и пожелал всем собравшимся плодотворной работы. Мероприятие проходило в режиме селекторной видеосвязи с участием представителей СМУС от филиалов. Далее лидеры групп филиалов рассказали о реализации молодежной политики на местах за 9 месяцев этого года и прошедших мероприятиях. Первым с докладом выступил пред-

седатель СМУС П Саратовского филиала Алексей Захаров – ведущий программист участка автоматизации и МО. В нем он подробно остановился на участии в первом конкурсе «Лучший молодой работник ПАО «Газпром», который состоялся на базе Учебно-производственного центра ООО «Газпром трансгаз Москва» в Тамбовской области, подчеркнул актуальность подобных мероприятий для повышения уровня эффективности молодых специалистов и их развития.



Архив ССО и СМИ

В финале совещания прошли выборы председателя СМУС «Газпром энерго». Четверо кандидатов выступили с самопрезентациями: Сергей Губко – заместитель начальника Службы организации ремонта, реконструкции и строительства, Петр Полозов – заместитель начальника отдела инноваций и политики, нормирования энергоаудита, Дмитрий Кокарев – ведущий инженер по метрологии отдела автоматизации, телемеханизации и метрологии и Александр Ильин – заместитель генерального директора по экономике и финансам Общества. Они выразили свое видение будущей молодежи, представили стратегию развития и перспективы СМУС. По завершении презентаций представители из Уренгоя, Надыма, Саратова, Сургута, Оренбурга, Астрахани, Ставрополя и Москвы единогласно проголосовали за Александра Ильина.

«Я привык работать в команде, поэтому, отвечая на вопрос – каким будет взаимодействие с филиалами, скажу, что участвовать в принятии решений и формировании плана работ может каждый представитель молодежи. Все предложения будут рассматриваться совместно, и решения, в соответствии с которыми мы будем работать далее, приниматься будут также после обсуждения и голосования», – резюмировал итоги совещания Александр Ильин.

Также от вновь избранного председателя поступили первые предложения о внесении изменений в структуру СМУС и подготовке в ближайшем будущем плана работы Совета на 2020 год.

На данный момент в Обществе работают около 1700 специалистов моложе 35 лет. Молодежь – это наиболее неравнодушная, креативная, целеустремленная часть персонала компании, и главная задача – чтобы ее потенциал был раскрыт и реализован.

Лариса МЯКИНKOVA

ДЕНЬ ПАО «ГАЗПРОМ»

25 октября на Всероссийской конференции молодых ученых, специалистов и студентов «Новые технологии в газовой промышленности» ведущему инженеру-энергетику производственной службы энергоснабжения ООО «Газпром энерго» Наталье Горячих вручили диплом за работу «Применение инноваций на объектах теплоснабжения с целью повышения эффективности работы котельных».

Для себя Наталья отметила, что данный опыт оказался очень ценным: «Участие в работе конференции – это возможность выступить со своими идеями, получить комментарии и критику для своих предложений и разработок. Мне очень понравились конференция и экскурсия в рамках конференции. Считаю, роль подобных мероприятий очень важна для саморазвития».

Научная конференция состоялась в рамках ежегодного Дня ПАО «Газпром», который традиционно проходит в Российском государственном университете нефти и газа имени И.М. Губкина. Событие включало в себя вопросы газовой индустрии России и мира, экологии, международного сотрудничества и технологических нововведений. Молодые специалисты и ученые дочерних обществ и организаций ПАО «Газпром», учащиеся ведущих вузов представили результаты своих научных работ.

Мероприятие началось с приветственной речи ректора вуза Виктора Мартынова, в которой он выразил благодарность за участие дочерних обществ и организаций ПАО «Газпром». Далее был продемонстрирован фильм о ПАО «Газпром», рассказывающий об инновациях, направлениях и специфике глобальной энергетической компании.

РГУ нефти и газа (НИУ) имени И.М. Губкина сотрудничает с ПАО «Газпром» и его дочерними структурами с 2016 года, а также готовит специалистов для нефтегазового комплекса. Университет является участником международных научных проектов и входит в список предметного рейтинга лучших университетов RUR 2019.

В то же самое время прошла Ярмарка вакансий дочерних обществ и организаций. Стенд ООО «Газпром энерго» больше всего привлекал внимание выпускников вуза. Студенты проявили заинтересованность в воз-



Сотрудники ООО «Газпром энерго» Людмила Кондратюк, Ирина Цивань, Ольга Запонова, Наталья Горячих у стенда компании

можности прохождения практики, интересовались корпоративной культурой и особенностями работы.

Екатерина ЯСНЕВА

ФИНАНСОВЫЙ КАБИНЕТ

ПРЕДОСТАВЛЕНИЕ СОЦИАЛЬНЫХ ВЫЧЕТОВ

Социальный налоговый вычет – это льгота, которую налогоплательщик – физическое лицо получает от государства при совершении определенных действий.

При этом часть доходов гражданина не облагается ставкой НДФЛ. Таким способом можно вернуть часть денежной суммы, потраченной на определенные цели. Такими целями могут быть:

- обучение;
 - лечение, включая дорогостоящее, а также приобретение медикаментов, предоставляется, если вид лечения поименован в Перечне, утвержденном Правительством РФ (пп. 3 п. 1 ст. 219 НК РФ);
 - негосударственное пенсионное обеспечение, добровольное пенсионное страхование и добровольное страхование жизни;
 - уплата дополнительных страховых взносов на накопительную пенсию.
- Социальный вычет на лечение может получить физлицо, оплатившее:**
- медицинские услуги, в том числе дорогостоящие, оказанные ему самому, его супругу (супруге), родителям, а также детям (в том числе усыновленным) и подопечным в возрасте до 18 лет (далее – члены семьи);
 - назначенные врачом лекарства, в том числе для членов семьи;
 - страховые взносы по договору ДМС, заключенному в целях своего лечения или лечения членов семьи.

Для получения социального вычета необходимо, чтобы медицинская организация (или ИП), оказавшие медицинские услуги, имели российскую лицензию на осуществление медицинской деятельности.

Условием включения в состав вычета сумм страховых взносов по договору ДМС является также наличие у страховой организации, с которой заключен данный договор, лицензии на ведение соответствующего вида деятельности, предусматривающего оплату ею исключительно медицинских услуг.

Получение социального вычета на лечение у работодателя.

Социальный вычет можно получить и до окончания налогового периода, в котором произведены расходы на лечение и (или) приобретение медикаментов, при обращении к работодателю, начиная с месяца, в котором работник представил заявление и все необходимые до-

кументы (п. 2 ст. 219 НК РФ), предварительно подтвердив это право в налоговом органе.

1. Для вычета на лечение, обучение и страхование жизни нужно получить от работодателя (п. 2 ст. 219 НК РФ):

- письменное заявление на вычет;
- уведомление о подтверждении права на социальные вычеты. Оно выдается работнику инспекцией по месту учета на основании письменного заявления и документов, подтверждающих его право на вычеты.

2. Для вычетов на негосударственное пенсионное обеспечение, добровольное пенсионное страхование, а также на уплату дополнительных страховых взносов на накопительную пенсию нужны следующие документы (п. 2 ст. 219 НК РФ):

- письменное заявление на вычет;
- документы, подтверждающие расходы работника. Например, для социального вычета по взносам в негосударственный пенсионный фонд или на добровольное пенсионное страхование потребуется копия договора работника с указанным фондом либо страховой компанией. Если он заключен в электронном виде, копия, заверенная в негосударственном пенсионном фонде или страховой компании.

Социальный вычет по расходам на негосударственное пенсионное обеспечение, добровольное пенсионное страхование и уплату дополнительных страховых взносов на накопительную пенсию работодатель может предоставить только по суммам, которые он удержал из выплат в пользу работника и перечислил в соответствующие фонды и (или) страховые организации (п. 2 ст. 219 НК РФ).

Предельная сумма социальных вычетов по НДФЛ – 120 000 руб. за год. В данный лимит не включаются вычеты на обучение детей и на дорогостоящее лечение (ст. 216, п. 2 ст. 219 НК РФ).

Вычет на обучение детей и подопечных работника может быть учтен в размере не более 50 000 руб. в год на каждого обучающегося. Причем эта сумма является общей на обоих родителей, опекунов, попечителей (пп. 2 п. 1 ст. 219 НК РФ).

Размер вычета на дорогостоящее лечение не ограничен (пп. 3 п. 1 ст. 219 НК РФ).



Архив ССО и СМИ

Если сумма вычетов превышает лимит, то работник самостоятельно выбирает, какой из вычетов будет заявлять в меньшем размере (п. 2 ст. 219 НК РФ).

Пример предоставления работнику нескольких социальных вычетов.

Иванов А. предоставил уведомление о подтверждении вычетов из налоговой инспекции на общую сумму 170 000 руб., из них расходы:

- на лечение отца – 50 000 руб.;
- страхование жизни – 20 000 руб.;
- дорогостоящее лечение – 100 000 руб.

Кроме того, Иванов А. заявил вычет по уплаченным взносам в негосударственный пенсионный фонд на сумму 60 000 руб.

К вычетам, размер которых лимитируется в совокупности, относятся: расходы на лечение отца, страхование жизни и негосударственное пенсионное страхование.

Общая сумма данных расходов составляет 130 000 руб. (50 000 + 20 000 + 60 000), то есть превышает лимит в 120 000 руб.

Поскольку Иванов А. принял решение, что не в полном размере он получит вычет по взносам в негосударственный пенсионный фонд, заявление на указанный вычет он напишет на сумму 50 000 руб.

Работодатель при исчислении НДФЛ ежемесячно уменьшает доход сотрудника, облагаемый по ставке 13%, на соответствующую сумму вычета. То есть с учетом социального вычета с дохода работника будет взиматься меньшая сумма налога.

Если сумма вычетов оказалась больше суммы доходов за год, переносить остаток вычетов на следующий год нельзя (п. 3 ст. 210 НК РФ).

ПРОГРАММА ЛОЯЛЬНОСТИ «ГАЗПРОМ ПРОФСОЮЗ ПРИВИЛЕГИЯ»

Зачем нужна Программа?

Каждый из нас регулярно покупает те или иные товары, пользуется различными услугами. Делая покупки, вне зависимости от уровня доходов, мы стремимся найти наиболее выгодное предложение, получить разовую или постоянную скидку, сэкономить деньги и время.

В свою очередь «Газпром профсоюз» заинтересован в том, чтобы каждый член профсоюза мог воспользоваться наиболее выгодным предложением и получить дополнительную возможность экономии собственного бюджета. Для этого и разработана Программа лояльности «Газпром профсоюз ПРИВИЛЕГИЯ».

Важно!

Участниками Программы могут стать только члены структурных профсоюзных организаций «Газпром профсоюза».

Основной инструмент Программы – дебетовая карта Банка ГПБ (АО), выпускаемая исключительно для участников Программы.

Выдача и обслуживание карт производится бесплатно!

Где мы берем преференции?

1) Преференции от Банка ГПБ (АО).

Банк разработал эксклюзивное пакетное предложение держателям карт Программы «Газпром профсоюз ПРИВИЛЕГИЯ». Участники Программы получают кэшбэк от Банка ГПБ (АО) на особых условиях, при этом Вам не придется выполнять каких-либо специальных условий, просто совершайте покупки, расплачиваясь картой Программы!

2) Преференции от платежной системы «МИР».

Базовой платежной системой Программы является «МИР». В связи с этим участники Программы смогут пользоваться программой лояльности «Привет МИР», поскольку она по умолчанию будет активирована на карте Программы.

Подробнее о партнерах «Привет МИР» – <https://privetmir.ru/>

3) Преференции от партнеров, присоединившихся к Программе.

Партнеры предоставляют участникам Программы «Газпром профсоюз ПРИВИЛЕГИЯ» эксклюзивные преференции в виде кэшбэка, скидок или начисления баллов.

Как стать участником Программы «Газпром профсоюз ПРИВИЛЕГИЯ»?

Для этого Вам нужно быть членом профсоюзной организации, входящей в структуру Межрегиональной профсоюзной организации «Газпром профсоюз» (подробнее об организации – <http://gazpromprofsoyuz.ru/>). Если Вы им не являетесь, то самое время это сделать!

Итак, как принять участие в Программе?

1) Необходимо обратиться в Вашу профсоюзную организацию и сказать, что хотите стать участником Программы. Вам выдадут анкету участника, которую необходимо заполнить, подписать и вернуть в профсоюзную организацию. На основании этой анкеты Банк ГПБ (АО) выпустит для Вас карту Программы.

2) Когда карта Программы будет готова, с Вами свяжутся представители территориального филиала Банка ГПБ (АО) и попросят забрать ее.

3) Получив карту, Вы скачиваете мобильное приложение Программы, где проходите регистрацию, используя в качестве логина номер карты Программы (он состоит из 16 цифр и располагается на лицевой стороне карты под именем и фамилией владельца карты).

4) Став пользователем мобильного приложения и полноценным участником Программы, Вы знакомитесь с имеющимися предложениями в формате списка либо на карте с геолокацией партнеров и становитесь полноправным участником программы лояльности «Газпром профсоюз ПРИВИЛЕГИЯ»!

За подробной информацией о Программе обращайтесь в Вашу профсоюзную организацию!

стр. 1 <<<

МАРИНА СОБОЛЕВА, НАЧАЛЬНИК УПРАВЛЕНИЯ ПО РАБОТЕ С ПЕРСОНАЛОМ:

– Сегодня с учетом изменяющегося мира и социально-экономической ситуации в стране, изменяется и рынок труда. Требования к уровню профессиональной подготовленности кадров возрастают. Профорientационные мероприятия, такие как Фестиваль труда, содействуют рациональному распределению трудовых ресурсов Общества и потребностям в кадрах определенных профессий. Такие конкурсы могут дать толчок для карьерного роста, а кроме того, они повышают удовлетворенность от выбранной профессии.

АНАСТАСИЯ КРЕМЕНЦОВА РАБОТАЕТ В «ГАЗПРОМ ЭНЕРГО» ОКОЛО ГОДА, В КОНКУРСЕ ПРИНИМАЕТ УЧАСТИЕ ВПЕРВЫЕ.

«Большая честь и ответственность представлять свой филиал на Фестивале труда такого масштаба. Все участники достойны победы, они показали высокий уровень профессионального мастерства. Волнение присутствовало у каждого. Несмотря на то что во время прохождения этапов мы были соперниками, фестиваль нас всех сплотил и дал возможность дальнейшего общения и обмена опытом. Хотелось бы поблагодарить организаторов и всех, кто помогал мне на пути к этой победе», – поделилась с редакцией

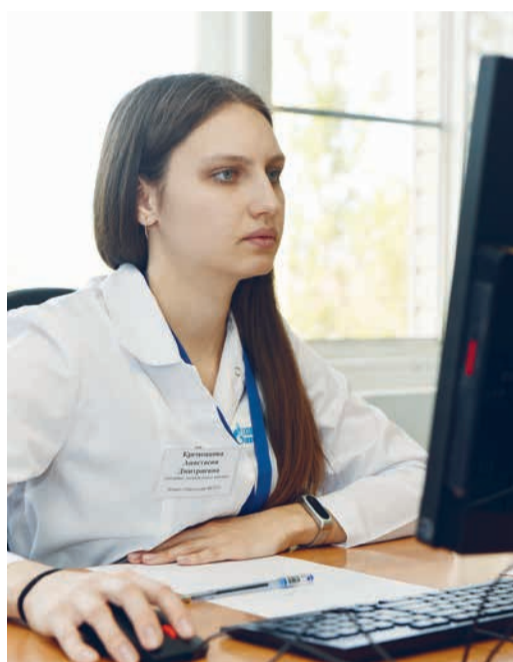
газеты Анастасия Дмитриевна, победительница в номинации «Лучший лаборант химического анализа».

АНТОН ПЕНСКОЙ, ПОБЕДИТЕЛЬ В НОМИНАЦИИ «ЛУЧШИЙ ЭЛЕКТРОМОНТЕР-РЕЛЕЙЩИК»:

– Конкурс прошел на одном дыхании, в дружеской атмосфере единства. Организаторы – большие молодцы. Во всех заданиях была интрига, своя изюминка. Конкурсанты были как на подбор – высококвалифицированные специалисты, профессионалы, знающие все тонкости своей работы. Победа была для меня неожиданной. Каждый, кто принимал участие, достоин самых высоких оценок. Здорово было то, что, несмотря на сложность заданий, все прошло легко и весело, на творческом позитиве. Всем конкурсантам и организаторам желаю здоровья, удачи, оптимизма и успехов в работе.



Участницы конкурса «Лаборант химического анализа»



Анастасия Кременцова



Елена Пестрякова

Евгения Скрипник



Теоретическая часть



Теоретическая часть «Лучший водитель автомобиля»



Практическая часть



Сложный момент



Медосмотр



Участники конкурса «Лучший водитель автомобиля»



Рабочий процесс



Медосмотр



Участники Фестиваля труда



Сложный момент



Электромонтер



Практическая часть «Тушение пожара»



Электромонтер



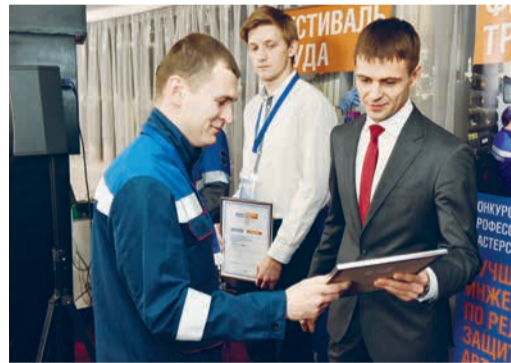
Практическая часть «Тушение пожара»



Вместе веселее



Участники фестиваля



Церемония награждения



Участники фестиваля



Церемония награждения

О ПЕНСИИ СТОИТ ПОЗАБОТИТЬСЯ ЗАРАНЕЕ

Корпоративная пенсионная программа является гибким инструментом для управления человеческими ресурсами компании. В нынешних экономических условиях можно с уверенностью сказать, что вопрос пенсионного обеспечения является важным для каждого сотрудника: от генерального директора до рабочего. Создавая корпоративную пенсионную программу, компания позиционирует себя как «социально ответственного работодателя», т.е. придерживается самых высоких стандартов в области социального обеспечения работников.

Негосударственное пенсионное обеспечение – одна из основных социальных льгот, предоставляемых работникам ПАО «Газпром», его дочерних обществ и организаций.

В 1994 году ПАО «Газпром» было принято решение о создании Негосударственного пенсионного фонда «ГАЗФОНД» и выплате своим работникам дополнительной негосударственной пенсии.

Цель была не простой, но понятной: обеспечить работникам газовой промышленности достойный уровень жизни после выхода на пенсию.

ООО «Газпром энерго» с 2004 года реализуется Программа негосударственного пенсионного обеспечения работников Общества, был заключен договор о негосударственном пенсионном обеспечении с НПФ «ГАЗФОНД», целью была реализация гарантий социальной защиты работников при их выходе на пенсию.

За 15 лет участниками НПФ ГАЗФОНД стали более 2000 работников ООО «Газпром энерго». Ответственными работниками филиалов и отделом социального развития Управ-

ления по работе с персоналом постоянно проводится работа по предоставлению консультаций по включению в состав участников Фонда, назначению негосударственных пенсий работникам Общества и уплаты пенсионных взносов. Доверенным лицом Общества в рамках реализации прав и обязанностей по договорам негосударственного пенсионного обеспечения является Людмила Поваренкина, ведущий специалист по социальной работе Управления по работе с персоналом.

В конце 2018 года Управлением по работе с персоналом была проведена работа по применению единых подходов определения размера негосударственной пенсии работников, установленных Положением о негосударственном пенсионном обеспечении работников ПАО «Газпром», его дочерних обществ и организаций, утвержденным приказом ПАО «Газпром» от 01.06.2018 № 307. По согласованию с ПАО «Газпром» с 1 января 2019 года был увеличен размер негосударственной пенсии работников ООО «Газпром энерго» за счет увеличения коэффициента, отражающего стаж работы в организациях системы ПАО «Газпром».

На сегодняшний день размер негосударственной пенсии работников Общества может составлять от 50% размера государственной пенсии и даже превышать ее размер (справочно: средний размер государственной пенсии в 2019 г. – 14 500 руб.), так как на размер негосударственной пенсии в первую очередь влияют стаж работы в газовой отрасли и персональные заслуги.

В связи с вступлением в силу Федерального закона от 3 октября 2018 года № 350 «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации по вопросам назначения и выплаты пенсий» с 1 января 2019 года внесены изменения в Положение о негосударственном пенсионном обеспечении работников ООО «Газпром энерго» – новая редакция Положения (приказ Общества от 29.12.2019 №522). Изменения коснулись возраста выхода на пенсию, стажа работы в организациях системы ПАО «Газпром», периода пенсионных выплат. Это все было отражено в Положении о негосударственном пенсионном обеспечении работников ООО «Газпром энерго».



www.gazfond.ru

Как итог можно привести утверждение, что Программа негосударственного пенсионного обеспечения способствует достижению решения целого комплекса задач, как управленческих, так и экономических. Компания обеспечивает работникам не только стабильную работу, но и более комфортное будущее за счет корпоративной пенсии. Это не просто эффективный инструмент мотивации персонала. Наличие такой программы дает серьезное конкурентное преимущество работодателю, как лидеру и социально-ответственной компании, которая ценит человеческие ресурсы.

Марина СОБОЛЕВА,
начальник Управления
по работе с персоналом
ООО «Газпром энерго»

СПОРТ

МИНИ-ФУТБОЛ В ПАНГОДАХ

В поселке Пангоды, в культурно-спортивном комплексе «Гармония», состоялись соревнования по мини-футболу в зачет XI Спартакиады на Кубок генерального директора ООО «Газпром добыча Надым».

В соревнованиях приняли участие сборные команды восьми организаций, в том числе и команда Надымского филиала ООО «Газпром энерго».

Уверенно одержав победу в полуфинале, команда Надымского филиала вышла в финал, где играла с командой Медвежинского газопромыслового управления за призовое место.

В финале, сравнив счет 3:3, команда Надымского филиала ООО «Газпром энерго» забила решающий гол по пенальти и заняла первое место со счетом 4:3. Второе призовое место заняла команда Медвежинского газопромыслового управления ООО «Газпром добыча Надым», а бронзовым призером стала команда Пангодинского линейно-производственного управления МГ ООО «Газпром трансгаз Югорск».

Стоит отметить, что уже три года подряд команда Надымского филиала одерживает уверенные победы в спартакиадах филиалов «Газпром энерго», проходивших в Москве, в Астрахани и Оренбурге.

Спортивное мероприятие прошло с успехом, а соревнования по мини-футболу пришлись по душе участникам, болельщикам и жителям муниципального образования поселок Пангоды. Поздравляем команды-победители!

Ирина КАШИРИНА



Архив ССО и СМН

ВСЕГДА ГОТОВЫ!

КОМАНДНО-ШТАБНЫЕ УЧЕНИЯ

На Ивановском водозаборе Южно-Уральского филиала ООО «Газпром энерго» проведено командно-штабное учение с отработкой действий, связанных с чрезвычайной ситуацией техногенного характера.

Мероприятие проводилось в рамках штабной тренировки по гражданской обороне совместно с аварийно-спасательными формированиями ГУ МЧС России по Оренбургской области и ООО «Газпром газобезопасность».

Согласно легенде, персоналом Ивановского водозабора (ИВЗ) зафиксирована утечка хлора. Дежурный машинист оповестил дежурного диспетчера, персонал ИВЗ. Произведена эвакуация персонала из опасной зоны в безопасное место, выставлены охранные посты, препятствующие проходу людей и проезду техники в район аварии.

Дежурный диспетчер филиала произвел оповещение заинтересованных лиц, в том числе: руководства филиала, дежурного ОВЧ ООО «Газпром газобезопасность», МЧС, МВД, ФСБ, администрации района о чрезвычайной ситуации.

По указанию и.о. директора Южно-Уральского филиала Анатолия Кодыка произведено оповещение и сбор руководящего состава,

комиссии по предупреждению и ликвидации чрезвычайных ситуаций и обеспечению пожарной безопасности филиала (КЧС и ОПБ).

Решением председателя КЧС и ОПБ филиала создана и отправлена в район аварии оперативная группа. По прибытии на место оперативной группой определен масштаб чрезвычайной ситуации, определен и предложен руководителю порядок проведения аварийно-спасательных и других неотложных работ (АСДНР).

По прибытии на место ЧС, оперативный персонал ОВЧ ООО «Газпром газобезопасность», ГБУ «Аварийно-спасательная служба Оренбургской области», подразделения ГУ МЧС России по Оренбургской области приступили к разведке места ЧС, поиску пострадавших (оказанию первой помощи), определению места утечки хлора и его локализации. Для оказания медицинской помощи пострадавшим вызвана бригада скорой помощи.

Проверка показала готовность органов управления объектового звена, персонала, си-

стем оповещения Южно-Уральского филиала ООО «Газпром энерго» к действиям во время чрезвычайной ситуации. Отработаны практические навыки личного состава аварийно-спасательных звеньев при работе с аварийно-спасательным инструментом, оборудованием и оказанию первой помощи пострадавшим.

Взаимодействие филиала, аварийно-спасательных формирований МЧС и ООО «Газпром газобезопасность» в ходе тренировки организовано на достойном уровне, необходимым для осуществления успешных действий по устранению нарушений в работе, связанных с пожарами и чрезвычайными ситуациями.

Рустам ГАЛЕЕВ, инженер по ГО и ЧС



Отработка навыков по спасению

ТРЕНИРОВКА ПО ПОЖАРНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ

В Южном филиале ООО «Газпром энерго» прошла внеплановая тренировка по эвакуации персонала и тушению условного пожара на объекте с массовым пребыванием людей. Мероприятие проходило в рамках готовности объектов Южного филиала к работе в осенне-зимний период 2019–2020 годов.

В тренировке принимали участие все работники филиала, включая руководство организации. Главными задачами мероприятия стали обучение навыкам и действиям по предотвращению возможных аварий, следование правилам оказания доврачебной помощи и пользования индивидуальными средствами защиты, а также эвакуации людей. В течение дня участники показали свое умение предотвращать развитие пожара, локализовать и ликвидировать его.

Кроме того, была отработана организация немедленного вызова подразделений ведомственной пожарной охраны и последующих действий при срабатывании установок автоматической противопожарной защиты, обнаружении задымления или пожара.

За ходом мероприятия наблюдала комиссия административно-производственного контроля 3-го уровня. Члены комиссии обращали внимание на правильность

и слаженность взаимодействия служб и отделов управления.

По итогам тренировки комиссия отметила, что персонал Южного филиала ООО «Газпром энерго» показал уверенные действия при локализации чрезвычайных ситуаций в условиях пожара. Системы связи и оповещения также готовы к работе в условиях чрезвычайных ситуаций.

Андрей КОЖЕВНИКОВ

НАМ НЕ ЧУЖДА РОМАНТИКА ГЕОГРАФИЧЕСКИХ ОТКРЫТИЙ

27 октября 2019 года в России и за рубежом в пятый раз прошел Географический диктант Русского географического общества. Сотрудники центрального офиса, Уренгойского, Северо-Кавказского и Саратовского филиалов ООО «Газпром энерго» приняли активное участие в масштабной международной просветительской акции, инициатором которой является Председатель Попечительского Совета Общества, Президент Российской Федерации Владимир Путин.

По традиции, диктант проходил очно на специально организованных площадках, а также онлайн на сайте проекта: <https://dictant.rgo.ru/>

Диктант был представлен в четырех вариантах: один вариант для проведения на территории России и на территории зарубежных стран, один вариант для инвалидов по зрению, один вариант для проведения диктанта онлайн и один демонстрационный вариант.

Все варианты составлялись на двух языках – русском и английском.

Всего от ООО «Газпром энерго» в диктанте приняли участие 45 человек. Сотрудники приходили проверить свои знания семьями. Самому взрослому участнику было 65 лет, самому молодому – 16. Данная акция давно стала традиционным событием для всех людей, неравнодушных к романтике географических открытий, исследований и путешествий.



Участники Географического диктанта



Большинство отметили сложность заданий и наличие вопросов, связанных скорее с эрудицией, а не географией школьной программы. Эльвира Наумова, оператор котельной 5-го разряда цеха теплоснабжения Новоуренгойской службы энергоснабжения, поделилась впечатлениями о диктанте:

«Я впервые участвую в написании Географического диктанта. Возникло большое желание узнать свою родную страну. Кроме того, хотелось быть примером для подражания для моих сыновей. Зарядка для ума, мозговой штурм активизируют знания, полученные когда-то в школе, из книг, фильмов и путешествий».

СПОРТ И СЕМЬЯ – ЕДИНЫ

Молодые специалисты инженерно-технического центра Южно-Уральского филиала ООО «Газпром энерго» совместно с профсоюзным комитетом организации провели конкурс «Папа, мама, я – спортивная семья».

В спортивном комплексе «Гелиос» ООО «Газпром добыча Оренбург» приняли участие самые активные семьи инженерно-технического центра.

В многочисленных спортивных конкурсах, в бескомпромиссной, но честной борьбе наравне со взрослыми старались «перетянуть на свою сторону флаг победителей» дети сотрудников. Наиболее успешной, вырвавшей буквально на самом финише победу, стала семья Болотниковых.

Все участники спортивного мероприятия по итогам соревнований были награждены дипломами и ценными подарками.

Физкульт-привет! Физкульт-ура! Всем локтем, быстрым, гибким, немалоподвижным родителям и стремящимся быть на них похожими их детишкам



Наши победители – семья Болотниковых

#ВМЕСТЕЯРЧЕ

ЮЖНЫЙ ФИЛИАЛ ПРИНЯЛ ЭСТАФЕТУ ФЕСТИВАЛЯ #ВМЕСТЕЯРЧЕ

В рамках программы фестиваля были проведены открытый урок по энергосбережению и занимательные игры для воспитанников школы-интерната для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. Обсуждая тематику и сценарий будущего мероприятия, было решено сделать урок максимально доступным для восприятия детей, учитывая особенности их здоровья. Был разработан сценарий, который наравне с познавательным материалом включал и игровые моменты, и даже небольшое театрализованное представление.

Чтобы не перегрузить ребят, мероприятие было решено разделить на два этапа. В первый день активисты провели познавательный урок, из которого ребята узнали, что такое энергия и как ее получают, как используются альтернативные источники энергии и, самое главное, почему необходимо бережно относиться к энергоресурсам. Для наилучшего восприятия материала молодыми специалистами Южного филиала ООО «Газпром энерго» была подготовлена красочная презентация, которая наглядно демонстрировала ученикам основные понятия и главные правила энергосбережения.

Чтобы урок надолго запомнился ребятам, в гости к ним пришла «лампочка», которая рассказала историю о бездумном расходе

энергии и его последствиях и предложила ученикам поиграть. Для создания соревновательного момента и усиления азарта, ребята были поделены на 4 команды. Каждая команда выбрала себе название и капитана. Чтобы закрепить полученные знания, ведущие предложили школьникам провести энергоаудит в школе, собрать пазлы с изображением символа фестиваля – Светлячком, разукрасить картинку с правилами энергосбережения, а также разгадать загадки и интерактивный кроссворд. За каждое верно выполненное задание команды получали карточку с изображением лампочки. Все участники активно втянулись в процесс, стремясь дать верный ответ быстрее соперников. Урок прошел весело и, самое главное, познавательно и не скучно.

В конце мероприятия все его участники получили сувениры на память и книжки с советами по энергосбережению. Прощаясь с ребятами, наши работники предложили всем желающим принять участие в конкурсе рисунков и сочинений по тематике проведенного урока.

Вторая встреча с ребятами прошла в форме занимательного квеста. Ребятам предстояло правильно выполнять задания, чтобы найти пропавшую энергию и заставить ее бежать по импровизированным проводам-гирляндам, протянувшимся между макетами вышек ЛЭП. И здесь между командами началась настоящая борьба. Было видно, что проведенный урок не прошел для них даром. Ребята наперебой отвечали на вопросы ведущих и с азартом отгадывали загадки.

Выделить какую-то одну команду было сложно, ведь все они достойно проходили испытания, с большим интересом и воодушевлением. За столь активное участие все команды получили дипломы и памятные призы.

Отдельно внимания заслуживают работы юных художников и писателей. Ребята настолько ответственно подошли к выполнению заданий, что комиссия долго не могла определиться с победителями. В итоге были выбраны самые запоминающиеся работы, авторы которых получили в подарок художественные наборы. Присутствующий на мероприятии директор Южного филиала Михаил Луценко похвалил ребят за творческий подход и активное участие в фестивале и выразил надежду, что подрастающее поколение будет

соблюдать принципы бережного отношения к энергоресурсам и эффективного использования энергии.

Анна МОТОРИНА

#ВМЕСТЕЯРЧЕ В НАДЫМЕ

В рамках Всероссийского фестиваля энергосбережения #ВместеЯрче участниками СМУСиР Надымского филиала были организованы экскурсии на объекты филиала и открытые уроки на тему: «Энергосбережение в теплоэнергетике» для учащихся средних общеобразовательных учреждений в поселках Надымского района. Кроме того, проведены экскурсии в поселке Правохетинский и подведены итоги конкурса детского рисунка на тему «Энергосбережение глазами детей».

Конкурс проводился среди детей и внуков работников Надымского филиала. Участники представили рисунки в трех возрастных категориях: с 1 года до 5 лет, с 6 до 10 лет и с 11 по 14 лет. Все участники стали лауреатами и награждены подарочными сертификатами от первичной профсоюзной организации «Газпром энерго профсоюз – Надымский филиал».

Ирина КАШИРИНА

#ВМЕСТЕЯРЧЕ В СУРГУТЕ

27 активистов Сургутского филиала Общества приняли участие в уборке территории, прилегающей к производственным объектам. Экологическое мероприятие было проведено в рамках Всероссийского фестиваля энергосбережения и экологии #ВместеЯрче.

#ВМЕСТЕЯРЧЕ В УРЕНГОЕ

Танцевальный флешмоб Уренгойского филиала признан «самым энергоэффективным». Проект принял участие в конкурсе флешмобов Всероссийского фестиваля энергосбережения и экологии #ВместеЯрче



Открытые уроки в Надымском филиале

ЗОЛОТОЙ ТИГР ИЗ УРЕНГОЙСКОГО ФИЛИАЛА

Мастер цеха электроснабжения Новоуренгойской службы энергоснабжения Уренгойского филиала ООО «Газпром энерго» Хасен Ахметов завоевал золото в двух дисциплинах открытых международных игр силовых и боевых видов спорта «ЗОЛОТОЙ ТИГР-ХШ».

Масштабные соревнования, прошедшие в Екатеринбурге, были посвящены Всероссийскому дню спортсменов силовых видов спорта – «Дню Силь». «ЗОЛОТОЙ ТИГР» стал самым крупным силовым мероприятием России и Европы. Хасен Ахметов выступил на равных в числе других 9000 спортсменов из России, Азии, Африки, Австралии и Южной Америки.



Хасен Ахметов

Сотрудник Уренгойского филиала Общества одержал победу в двух дисциплинах – «Классический жим», «Военный жим».

«Я занимаюсь пауэрлифтингом уже более 15 лет. Участие в таких соревнованиях дает возможность не только показать себя и свои возможности, но и самому вырасти профессионально, ориентируясь на других спортсменов», – прокомментировал после победы Хасен Ахметов.

Золотой призер отметил поддержку его увлечения со стороны руководства и профсоюзной организации филиала. Благодаря вниманию директора к спортивным достижениям своих сотрудников в административном здании действует полностью укомплектованный тренажерный зал. Поэтому не за горами новые победы и призовые места!

Светлана ПОЛОСУХИНА

БЫСТРЕЕ, ВЫШЕ, СИЛЬНЕЕ!

В начале октября в Астрахани состоялось знаменательное спортивное событие – первая Спартакиада предприятий Группы «Газпром», действующих на территории Астраханского региона.

Организаторами спартакиады выступили Администрация и Объединенная профсоюзная организация Общества «Газпром добыча Астрахань».

В рамках программы спартакиады в соревнованиях по плаванию, легкой атлетике, волейболу и футболу приняли участие около 300 спортсменов – представителей сборных команд ООО «Газпром добыча Астрахань», филиала «Астрахань бурение» ООО «Газпром бурение», Южного филиала ООО «Газпром энерго», ООО «Газпром межрегионгаз Астрахань», Астраханского филиала ООО «Газпромтранс».

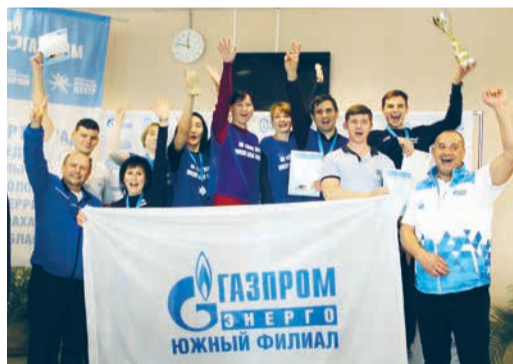
В день открытия спартакиады с приветственными словами в адрес участников выступили председатель ОППО «Газпром добыча Астрахань профсоюз» Алексей Васкецов и директор Южного филиала ООО «Газпром энерго» Михаил Луценко.

Все без исключения спортивные состязания проходили в захватывающей бескомпромиссной борьбе.

Сборная команда Южного филиала показала достойные результаты по всем видам спортивной программы, составив серьезную конкуренцию другим спортсменам.

В плавании на дистанции 50 м вольным стилем среди женщин в личном зачете победу одержали Татьяна Сурова и Наталья Андреева. Серебряными и бронзовыми призерами спартакиады в плавании среди женщин в своих возрастных категориях также стали Эльвина Клакова и Наталья Чалова.

У мужчин в плавании на дистанции 100 м вольным стилем серебряными призерами в соответствующих возрастных категориях ста-



Команда Южного филиала

ли Дмитрий Урбанек и Денис Белов. Второе место в соревнованиях по плаванию на дистанцию 50 м занял Станислав Кряжимский.

В итоге в командном зачете в соревнованиях по плаванию первенствовала сборная Общества «Газпром добыча Астрахань», в тройку лидеров как у женщин, так и мужчин также вошли соответственно сборные Южного филиала ООО «Газпром энерго» и Астраханского филиала ООО «Газпромтранс».

Не изменился состав лидеров спартакиады и после соревнований по легкой атлетике.

Все ожидали результатов соревнований по игровым видам спорта, которые могли изменить общую картину итоговой таблицы спартакиады.

В футбольном турнире, проходившем по круговой системе, за второе место развернулась упорная борьба между сборными Астраханского филиала «Газпромтранс» и Южного филиала ООО «Газпром энерго».

В предыдущей встрече с фаворитами турнира – сборной ООО «Газпром добыча Астрахань», футболисты Южного филиала пропустили всего один мяч и имели все шансы сравнять счет, но не смогли реализовать хорошие голевые моменты у ворот соперника.

В итоге к моменту встречи со сборной Астраханского филиала «Газпромтранс» команды набрали равное количество очков.

Несмотря на то что встреча завершилась вничью – 1:1 и разница забитых и пропущенных мячей у команд также оказалась одинаковой, второе место досталось сборной Астра-

ханского филиала «Газпромтранс», забившей большее количество мячей. Футболисты Южного филиала ООО «Газпром энерго» стали бронзовыми призерами.

В соревнованиях по волейболу мужская и женская сборные Южного филиала ООО «Газпром энерго» также заняли третье место.

Общий зачет спартакиады проводился по пяти лучшим результатам каждой из команд, показанных во всех семи видах спортивной программы.

Победителем первой астраханской региональной Спартакиады предприятий Группы «Газпром» стала команда Общества «Газпром добыча Астрахань», второе место заняла сборная команда Южного филиала ООО «Газпром энерго» и третьими стали спортсмены Астраханского филиала «Газпромтранс».

Организаторами спартакиады была отмечена и лучшая команда болельщиков, которой была признана группа поддержки Южного филиала Общества «Газпром энерго». Ей был вручен специальный кубок и памятный диплом.

На церемонии закрытия спартакиады директор Южного филиала Михаил Луценко, поблагодарил коллег из Общества «Газпром добыча Астрахань» за организацию спортивного праздника, отметил большую роль данного мероприятия для сплочения и единения трудовых коллективов предприятий Группы «Газпром», выразил надежду, что такие массовые спортивные состязания станут традиционными и ежегодными.

По завершении торжественной церемонии трудовому коллективу Южного филиала был вручен памятный адрес в благодарность за участие в первой Спартакиаде предприятий Группы «Газпром», расположенных на территории Астраханской области.

Михаил ГАВРИЛОВ



Участники спартакиады

ЗДОРОВЬЕ

НЕ БОЛЕЙ!

Ни для кого не секрет, что с приходом морозов ослабевают защитные функции организма. Низкая температура воздуха, неправильное питание, дефицит солнца – все это может негативно сказаться на иммунной системе всех членов семьи. В результате вирусы и простудные заболевания становятся нормой. Избежать ослабления иммунной системы вам помогут простые рекомендации.

1. Если летом вы употребляли большое количество фруктов и овощей, это здорово, но, к сожалению, витамины не имеют свойства накапливаться в организме, поэтому в холодные месяцы нашему телу требуется не меньше полезных элементов, чем в летнее время. Важнейшими компонентами для поддержания крепкого иммунитета являются витамины С и В. Витамин С в большом количестве содержится в цитрусовых фруктах, витамин В

можно получить из молочных продуктов, мяса, рыбы, яиц и зерновых культур.

2. Движение – жизнь! Бегайте, ходите, танцуйте, посещайте фитнес-клуб – выбирайте любой вид физической активности. Это здорово поможет укрепить иммунитет.

3. Одевайтесь по погоде! В преддверии холодов необходимо пересмотреть свой гардероб. Старайтесь исключить переохлаждения – носите головные уборы, держите ноги в тепле, верхняя одежда непременно должна закрывать открытые участки тела.

4. Высыпайтесь! Полноценный отдых для организма невероятно важен. Хороший здоровый сон дает возможность организму накопить силы на следующий день. Для полноценного восстановления сил человеку необходимо 6–8 часов хорошего сна.

5. Пагубное влияние на иммунитет оказывает стресс. Регулярное пребывание в состоянии стресса ведет к крайне негативным последствиям. Старайтесь избегать стрессовых ситуаций или относиться к ним более спокойно.



Ну, и никто не отменял вакцинацию. Но необходимо помнить, что прививка действует лишь в течение года. Организм становится невосприимчив к инфекции, длительность патологического процесса и количество осложнений уменьшаются в разы. Именно поэтому вакцинация считается эффективной мерой. Помимо этого, вакцинация снижает заболеваемость пневмонией, бронхитом, у детей – острым отитом.

Материал ССО и СМН

ПРАВИЛА ПРОФИЛАКТИКИ ГРИППА

Сократите время пребывания в местах массовых скопления людей и общественном транспорте.

Пользуйтесь маской в местах скопления людей.

Избегайте тесных контактов с людьми, которые имеют признаки заболевания, например, чихают или кашляют.

Регулярно тщательно мойте руки с мылом, промывайте полость носа, особенно после улицы и общественного транспорта.

Регулярно проветривайте помещение, делайте влажную уборку в помещении, в котором находитесь.

Ешьте как можно больше продуктов, содержащих витамин С (клюква, брусника, лимон и др.), а также блюда с добавлением чеснока и лука.

Ведите здоровый образ жизни и регулярно занимайтесь физкультурой.

mk.ru