

Embi ТЫНЫСЫ

№12 (52)
маусым
2020 жыл

«Ембімұнайгаз» АҚ корпоративті газеті

БІЗДІҢ МИССИЯМЫЗ:

Біз әлеуметтік және бизнес мүдделердің тепе-теңдігін сақтау арқылы компания жұмысшыларына тұрақтылықты, акционерлерге тиімділікті қамтамасыз ету үшін мұнай мен газды өндіреміз.

Құрметті әріптестер!

COVID-19 пандемиясы басталған кезден «ҚазМұнайГаз» ҰК» АҚ қолдауымен «Ембімұнайгаз» АҚ нысандарында инфекцияның таралуын және жұмысшылардың вирус жұқтыру жағдайларын болдырмау мақсатында кәсіпорнымызда тиісті барлық шаралар қолға алынуда. Атап айтсақ, әр жұмыскердің дене қызуын күн сайын өлшеу, дезинфекциялау құралдарын кеңінен қолдану және маскаларды міндетті түрде кию, ЕМГ және мердігер компаниялардың барлық қызметкерлеріне жұмыс орнына кіруге рұқсат алу үшін COVID-19 ПТР-тесттен міндетті түрде өту, вахталық ауысымды 14-тен 56 күнге дейін ұзарту, нысандарымыздың аумағына кіру тәртібіне бақылауды күшейту, әлеуметтік қашықтықты қамтамасыз ету үшін вахталық поселкелер асханаларында тамақтану режимін өзгерту, бөлмелер мен көліктерге санитарлық-гигиеналық тазалық жұмыстарын бірнеше мәрте жүргізу, қашықтықтан жұмыс жасау режиміне ауысу, мәжбүрлі тоқтату режимі және т.б.

Осы уақытқа дейін қабылданған жедел шешімдердің арқасында компанияның барлық кен орындары және орталық кеңсе бүгінгі күнге дейін өндірістік жоспардың орындалуын қамтамасыз ете отырып, қалыпты жұмыс істеуде. Ембінің әрбір қызметкеріне қауіпсіздігіңіз бен осы күрделі кезеңде кәсіпорынның әрі қарай тиімді қызметін қамтамасыз ету бағытында қолға алынған шараларды саналы түрде қабылдағаны үшін алғыс айтамыз!

Бірлескен жұмыстарға, іс-шараларға қарамастан, Терең-Өзек, Қисымбай және Кенбай кен орындарында компаниямыздың және мердігер мекемелер қызметкерлері COVID-19 инфекциясын жұқтырған фактілер орын алғанын үлкен өкінішпен хабарлаймыз.

Қазіргі таңда ЕМГ-нің дағдарыс жағдайларын және коронавирус инфекциясының таралуын басқару штабы Жылыой және Қызылқоға аудандық СЭС-мен бірігіп, компанияның және мердігер мекемелердің жұмыс орнындағы қызметкерлерінің қауіпсіздігін қамтамасыз ету бойынша шаралар жүріп жатыр. COVID-19 клиникалық белгілері бар барлық жұмысшылар қажетті ем алу үшін Құлсары және Атырау қалаларындағы жұқпалы аурулар ауруханаларына жатқызылды. ҚР мемлекеттік санитарлық дәрігерінің 6.06.2020 ж. бекітілген №39 Қаулысына сәйкес симптомсыз негізде ауырып жатқан жұмысшылар отбасының өзге мүшелерінен өзін оқшаулап, үй карантиніне орналастырылды. Ал, үй жағдайлары оқшаулау талаптарын сақтауға мүмкіндік бермейтін адамдар Атырау қаласында Береке ықшам ауданындағы арнайы жабдықталған үйлерге карантинге жатқызылды. ПТР тесттері теріс нәтиже көрсеткен жұмысшылар жұмыс орындарында бақылауда.

Соған қоса, жұмысқа шығуға рұқсат алу үшін ПТР-тестілеу кезінде COVID-19 Атырау қаласындағы орталық аппараттың 2 қызметкерінде анықталды. Сәйкесінше, екі қызметкер де жұмысқа жіберілмей, Береке ықшам ауданындағы үйлерге карантинге жатқызылды. Ал, олармен байланыста болған адамдар үй карантинінде бақылауда.

Аталған мән-жайларды және Атырау қаласы мен Жылыой ауданындағы эпидемиологиялық жағдайларды ескере отырып, компания инфекцияға қарсы шараларды күшейтуде. Барлық нысандарда қатаң санитарлық-дезинфекциялау режимі енгізіліп, «Жылыоймұнайгаз», «Қайнармұнайгаз» МГӨБ-нің және аталған өндірістік бөлімшелерде жұмыс істейтін «Ембімұнайэнерго» басқармасы қызметкерлері үшін жұмыс вахтасының мерзімі 14-тен 28 күнге дейін ұзартылды.

Жаңа алгоритмге сәйкес вахтаға жіберілген жұмысшылар ПТР-тесттен кейін вирус жұқтыруды болдырмау мақсатында 5 күндік карантинге жатқызылады. Қауіпсіздікті қамтамасыз ету мақсатында орталық аппараттың бір бөлігі дистанционды жұмыс режиміне жіберілді. Ал, қызметкерлердің бас кеңсе ғимаратында болу уақыты сағат 15.00-ге дейін қысқартылды.

Құрметті әріптестер!

Қазіргі жағдайда әрқайсымыз жеке және отбасымыздың, сондай-ақ, еңбек ететін компанияның алдында да жауапкершілікті сезінуіміз керек.

Кен орындарымыздағы эпидемиологиялық жағдай нашарлай түссе, өндірістік жоспарды орындай алмау қаупі жоғарылайды.

(Жалғасы 2-бетте)

Нұрсұлтан Назарбаев оқшауланды

Қазақстанның Тұңғыш Президентінің коронавирус жұқтырғаны белгілі болды. Осыған байланысты Елбасы оқшауланды.

«Бірақ, алаңдауға еш негіз жоқ» делінген Елбасының ресми сайтында.

Нұрсұлтан Назарбаев қашықтан жұмыс істеуді жалғастыра береді.



www.inform.kz

Дерек

Қазақстандағы COVID-19 деңгейі
(19.06.2020 ж. жағдай бойынша)

Тіркелді – **16351**

Жазылып шыққандар – **10 139**

Қайтыс болғандар – **105**

ҚР вице-министрі Ералы Тоғжанов коронавирус жұқтырды

ҚР Премьер-Министрінің орынбасары Ералы Тоғжанов коронавирус жұқтырды.

- Құрметті қазақтандықтар! Менің де оқшаула-

нуыма тура келді. Инфекциядан қанша сақтансам да, болмады. Коронавирус инфекциясының симптомсыз формасын анықтады. Тезірек сауығып, жұмысқа оралу үшін дәрігерлердің барлық нұсқауын орындап жатырмын. Азаматтардан барлық қауіпсіздік шараларын ұстануды өтініп сұраймын. Маска тағып, антисептик қолданып, үнемі қолдарыңызды жуып жүріңіздер. Барлық гигиена ережелерін сақтағандарыңыз дұрыс, - деп жазды ол Фейсбуктегі парақшасына.



www.inform.kz

Компания басшылығының Үндеуі

Құрметті әріптестер!

(Жалғасы. Басы 1-бетте)

Ал, бұл кәсіпорнымыздың экономикасының нашарлауына әкеліп, ембілік және мердігер мекемелер қызметкерлерінің табысына әсерін тигізеді. Біз жағдайдың өзектілігін сезініп, қауіпсіздікті қамтамасыз ету шараларын мүлтіксіз орындауымыз керек. Өйткені, оларды сақтамау кен орындарымызда өкінішті жағдайларға әкеліп соқты.

Естеріңізге сала кетейік, өзіңіздің, жақын-туыстарыңыздың денсаулығын сақтау және әріптестердің қауіпсіздігі мен компанияның сәтті қызметін одан әрі қамтамасыз ету үшін төмендегі ережелерді сақтау керек:

- ✓ **Жақын байланыста болмау: құшақтау, сүю, қол алмасу!**
- ✓ **Жұмыс және қоғамдық орындарда жеке сақтану құралдарын (маска, қолғап) шешпеу!**
- ✓ **Қоғамдық орындар мен адамдар көп жиналатын орындарға бармау!**
- ✓ **Бөгде адамдардың келуін болдырмау!**
- ✓ **Қолды сабынмен, сумен жиі жуу (20 секундтан кем емес) немесе антисептикпен тазалау!**
- ✓ **Жөтелу немесе түшкіру кезінде ауыз бен мұрынды қолмен немесе салфеткамен жабу. Кейін қолды міндетті түрде жуып, пайдаланылған салфетка мен масканы қоқыс жәшігіне салу.**

Денсаулық – ең басты байлық. Сондықтан, «Ембі тынысы» корпоративті газетінің бүгінгі санын осы өзекті тақырыпқа арнап отырмыз. Газет нөмірінде өзіңізге қажетті ақпараттар мен аурулардың алдын алу және дәрігерлік кеңестер келтірілген.

Өз-өзіңді күтіңіз!

Сіздің денсаулығыңыз - жақын-туысыңыздың амандығы және кәсіпорнымыздың тұрақты жұмысының кепілі.

Құрметпен, «Ембімұнайгаз» АҚ басшылығы

МЕРОПРИЯТИЯ ПО ОБЕСПЕЧЕНИЮ БЕЗОПАСНОСТИ И НЕРАСПРОСТРАНЕНИЮ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ COVID-19



Использование на КПП приборов тепловизионного контроля



Использование на КПП обеззараживающих тоннелей с дезинфицирующими средствами



Проведение термометрии работников (2 раза в день)



Ограничен доступ подрядным организациям, не являющимся критически важными для производственной деятельности Общества



Часть работников переведена на дистанционный метод работы



Запрещены коллективные собрания и культурно-массовые мероприятия



Все оперативные совещания и планерки переведены в режим видеосвязи



Введен мораторий на командирование работников по РК и в страны зарубежья



На всей территории Общества введен масочный режим.



Установлены санитайзеры. Работники обеспечены индивидуальными антисептиками



Введен запрет на приветственные рукопожатия



Разработан план мероприятий и алгоритм действий своевременного реагирования на случаи с COVID-19



Проведение усиленной дезинфекции всех зданий, помещений и территорий, а также автотранспортных средств.



Введен режим социального дистанционирования

Коронавирус инфекциясын жұқтырған ембіліктер кеңесі

Өкінішке орай, күн санап елімізде, соның ішінде, Атырау облысында коронавирусты жұқтырғандар саны артып келеді. «Бұған тұрғындар арасында бұл вирустың барына сенімсіздік қалыптасып, жеке сақтану шараларын сақтамау басты себеп болып отыр» дейді мамандар.

Бұған дейін хабарланғандай, облыс бойынша науқастанған адамдар қатарында ембіліктер де бар. Әріптесіміз бізбен телефонмен әңгімесінде індеттің алдын алу, өзгелерге сабақ болсын деген ниетпен бірқатар кеңес-терін берді.

- COVID-19 инфекциясы пайда болған сәттен бастап вирустың шын мәнінде қауіпті жұқпалы ауру екеніне сенетін адамның бірі мен едім. Үнемі масканы тағып, қолымды күніне бірнеше рет антисептикпен жуып, ара-қашықтықты сақтап жүрдім. Соның өзінде, инфекция жұқтырып алдым. Мұның өзі вирустың таралуы қарқынды және кез келген адам жұқтырып, ауыр түрде науқастануы әбден мүмкін екендігін көрсетеді. Сондықтан, сақтану шараларын өте қатаң сақтау керек, - дейді ол.

Әріптесіміздің айтуынша, бастапқы кезде жұқпалы дерт басы сыздап ауырудан басталған. Кейін бойын әлсіздік билеген.

- Бүкіл денем сырқырап, басым ауырып, сылбырап қалдым. Ештеңеге көңілім болмады. Тәбетім жойылып, күні бойы тек сұйықтық іштім. Тіпті компьютер алдына отыра алмадым. Бұрын мұндай күйге ешқашан түсіп көрген емеспін. ПТР-тестін тапсырған соң, COVID-19 инфекциясын жұқтырғаным анықталды. 4-5 күннен соң тамағым ауырсы -

на бастап, аздап жөтел пайда болды. Келесі күні ақ жөтел күшейіп, тамағымды бойлап алды. Ауру организмге осылайша тез тарайды екен, - деп әріптесіміз дерттің алғашқы белгілерімен бөлісті.

Сонымен қатар, әріптесіміз аурудың адамның жасына, иммунитетіне де байланысты екендігін айтады. Өйткені, облыстық жұқпалы аурулар ауруханасында бірге ем алып жатқан кейбір науқастарда ауру «жеңіл» түрде өтуде.

- Тіпті кейбір адамдар телефон шалып, «шынымен бұл ауру бар ма?» деп сенімсіздікпен сұрап жатады. Вирус шын мәнінде бар. Және одан қатаң сақтану керек. Әсіресе, жатақханаларда дезинфекциялық шараларды қатаң бақылауда болғаны жөн, - дейді ол.

Ал, COVID-19-ды жұқтырып, облыстық жұқпалы аурулар ауруханасында ем алып жатқан тағы бір әріптесіміздің бастапқыда дене қызуы 37°C-ге дейін көтерілген. Қазір жағдайы жақсы. Ол да сақтық шараларының қатаң сақтану, талаптарға салғырт қарамау қажеттігін баса айтады.



Коронавирус

жұқтырған адам не істеуі керек ?

Егер коронавирус инфекциясына тапсырған анализден індет анықталса, онда үйде оқшаулану керек. Осы орайда, маска тағу режимін сақтап, күніне үш мәрте термометрия жүргізу қажет. Сонымен қатар, жеке гигиенаның барлық шараларын орындап, жеке ыдыстарды пайдаланып, бөлмені желдеткен дұрыс.

❗ Дене қызуы 38 градустан жоғары болса, 500 миллиграммнан парацетамол және күніне бір рет аспирин (150 миллиграмм) қабылдау керек.

3-5 күн аралығында дене қызуының көтерілуі коронавирус инфекциясы қалыпты дәрежеде өтіп жатқанда байқалады. Аумақтық тіркелу жеріне қарай жедел жәрдем немесе емхананың call-орталығына хабарласып, карантин жайында және не себепті хабарласқаныңызды ескерту қажет.

❗ Жоғары қауіпті топқа жататын пациенттер - 65 жастан жоғары қарттар адамдар, жүрек-қан тамырында, эндокриндік жүйесінде және онкологиялық ауруы бар тұлғалар және трансплантациялаудан өткен тұрғындарға баса мән беріледі. Олар өздерін емдеумен айналыспай, бірден учаскелік дәрігермен байланысқа шығуы керек.

❗ Нұр-Сұлтан қаласы қоғамдық денсаулық сақтау басқармасының жетекшісі Сәуле Қисықова.

@kazinform_news

Что делать,

если у вас выявлен коронавирус ?

Если вы получили положительный результат анализа на наличие КВИ, то необходимо не выходить из дома, самоизолироваться с соблюдением масочного режима. Необходимо также проводить термометрию не менее трех раз в день, соблюдать все меры личной гигиены, использовать индивидуальную посуду, проветривать помещение.

❗ При появлении температуры выше 38 гр необходимо принимать парацетамол по 500 миллиграммов, а также один раз в день аспирин (150 мг).

Повышение температуры тела в течение 3-5 дней наблюдается при обычном течении КВИ. Необходимо обратиться в call-центр скорой помощи или поликлиники, к которой вы относитесь территориально, уведомив о карантине и указав причину обращения.

❗ Особо хотим акцентировать внимание на пациентах из группы высокого риска - старше 65 лет и лица с фоновыми заболеваниями сердечно-сосудистой, эндокринной системы, онкологическими заболеваниями, также лица после трансплантации органов. Они не должны заниматься самолечением, нужно сразу обратиться к своему участковому врачу.

❗ Руководитель управления общественного здравоохранения Нур-Султана Сауле Кисикова

@kazinform_news

Ембіліктер жиі алаңдататын дерт

Денсаулық – басты байлық екені баршаға мәлім болса да, сапалы өмірдің негізгі шартына салғырт қарайтынымыз жасырын емес.

2019 жылы «Ембімұнайгаз» АҚ қызметкерлерін медициналық тексерудің нәтижесі алаңдатарлық көрсеткіштерді көрсетті. Компания қызметкерлерінің жалпы сырқаттанушылық деңгейі 2018 жылмен салыстырғанда 108,9% - ға өсті. Бұл мақалада ембіліктер арасында жиі кездесетін аурулар мен денсаулықты қалай сақтау керектігі жайында сөз қозғалмақ.

ЕМГ Әлеуметтік саясат және инфрақұрылымдық нысандарды басқару жөніндегі департаментінің аға маманы Алмагүл Жұмалиеваның берген мәліметінше, 2018 жылы медициналық тексерістен өтуге жататын 5194 адамның 95,8% қаралды. 2019 жылы 4923 адамның ішінен 97,8% тексеруден өтті.

Өткен жылы медициналық тексерудің нәтижелері бойынша ауру 49 адамда алғаш рет анықталды: оның ішінде жүрек-қан тамырлары жүйесіндегі ақаулар - 25, қант диабеті - 12, көз аурулары - 1, тері және тері асты аурулары - 1 адам, эндокриндік жүйе аурулары - 3, асқазан-ішек жолдары аурулары - 6 адам.

Компания бойынша статистикаға сүйенсек, жүрек-қан тамыр жүйесіндегі түрлі ақауларға байланысты ембіліктер арасындағы ауру 2018 жылмен салыстырғанда 226 жағдайға өскен.

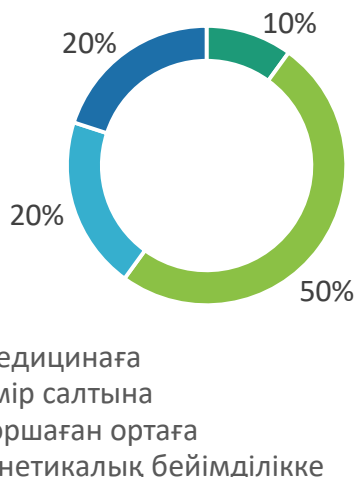
«Интертич» отбасылық-дәрігерлік амбулатория» жеке мекемесі (бұдан әрі - Интертич) мамандарының мәлімдеуінше, жүрек-қан тамырлары ауруларының пайда болуының көпшілігі адамның өмір салтына және өзі өзгерте алатын басқа факторларға байланысты.

Жүректің ишемиялық ауруы және ми тамырларының зақымдануы сияқты қауіпті аурулардың алғышарттарының бірі - артериялық гипертензия. Медициналық сараптама нәтижелеріне сәйкес, бұл өткен жылы 444 ембілік қызметкерде анықталды, бұл 2018 жылмен салыстырғанда 113 жағдайға артық.

Артериялық гипертензия мен басқа да күрделі аурулардың немесе insultтің дамуын тежеу және болдырмау үшін әр адам өмір салтын өзгертуі керек - диета, физикалық белсенділік, теріс әдеттер - темекі шегу және артық тамақтанудан бас тарту. Жүрек-тамыр жүйесінің жұмысында бұрыннан пайда болған ауытқулар болса да, тромбоздың алдын алуға, қан қысымын бақылауға және диеталар мен дәрі-дәрмектердің көмегімен қандағы холестериннің қалыпты деңгейін ұстап тұруға көп көңіл бөлу керек.

2019 жылы Ембінің 892 қызметкері ас қорыту жүйесінің түрлі ауруларымен ауырған. 2018 жылмен салыстырғанда өсім 433 жағдайды құрады. Интертич мамандары организмдегі қабыну процестерін аурудың алғашқы белгілеріне көңіл бөлмеумен байланыстырады. Интертичтің Атырау филиалында «ауырып ем іздегенше, ауырмаудың жолын іздеуге» кеңес бере-

Денсаулық байланысты:



ді. Ал, асқазан-ішек жолдарының күрделі ауруларының алдын-алудың негізгі әдісі дұрыс тамақтану, салауатты өмір салты және ішкі ағзалар жұмысындағы ақаулардың кез-келген белгілеріне назар аудару болып табылады.

Тірек-қимыл қозғалысы аурулары ембіліктер арасында 497 жағдайға едәуір өсті. Омыртқа ауруларының саны артып отыр.

Дәрігерлер остеохондроздың негізі омыртқаралық шеміршектегі зат алмасу процесінің бұзылуында, ал, ауру дамуының негізгі факторы омыртқаға біркелкі емес салмақтың түсуінде екенін айтады.

Остеохондроздың алдын алу мақсатында Интертич мамандары омыртқа мен буындарға түсетін салмақты азайту үшін оңтайлы дене салмағын, дұрыс тамақтану мен физикалық белсенділікті сақтауды ұсынады. Ал, егер бұрын пайда болған ауру болса, зақымдалған буынға арнайы терапевтік жаттығулар жасауға кеңес береді. Өйткені, буындарда синовиальды сұйықтық тек қимыл-қозғалыспен шығады. Тағы бір ұсыныс – ауыр салмақты (2-3 келіден артық емес) көтеруден бас тарту.

- Сіздің денсаулығыңыз медицина деңгейіне тек 8-10% ғана тәуелді екенін түсіну және қабылдау өте маңызды. Бұл сізді таң қалдыруы мүмкін. Дегенмен, 50-55% - өмір салтыңызға, 20% қоршаған орта жағдайына және 18-20% генетикалық бейімділікке байланысты болады. Сондықтан, COVID-19 пандемиясы кезінде белсенді иммунитетті сақтау үшін өз денсаулығыңызды күту, ең алдымен, өзіңіздің қолыңызда, - дейді «Интертич» отбасылық-дәрігерлік амбулатория» ЖМ бас дәрігері Зухра КАЮМОВА.

Биылғы жылы өндірістік құрылымдар қызметкерлеріне медициналық тексеру 15 маусымда басталды. Сонымен қатар, Интертичтің бастамасы бойынша медициналық тексерулер кезіндегі міндетті сынақтардың тізімі креатинин мен холестеринге арналған қан анализімен толықтырылғанын хабарлаймыз. Бұл қызметкерлеріміздегі патология диагнозын жақсартуға және сәйкесінше бірқатар күрделі ауруларды уақытында анықтап, емдеуге мүмкіндік береді.

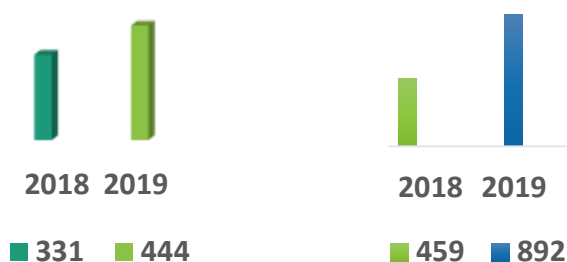
Дендеріңіз сау болсын! Өз денсаулықтарыңызды күтіңіз!

Чем болеют эмбинцы?

Здоровье – главное богатство человека! Несмотря на этот общеизвестный факт, мы часто невнимательно относимся к этому главному условию качественной жизни. Итоги медицинского осмотра работников АО «Эмбаунайгаз» в 2019 году демонстрируют тревожные цифры. Общая заболеваемость по компании, по сравнению с 2018 годом, выросла на 108,9%. О том, чем чаще болеют эмбинцы и как заботиться о своем здоровье, в этом материале «Ембі тынысы».

Артериальная гипертензия

Болезни органов пищеварения



По данным старшего специалиста департамента социальной политики и управления инфраструктурными объектами ЭМГ Алмагуль ЖУМАЛИЕВОЙ, в 2018 г. из подлежащих медицинскому осмотру 5194 чел., было осмотрено 95,8% работников. В 2019 г. из 4923 чел., осмотрено 97,8%. По итогам медосмотра в прошлом году впервые выявлены заболевания у 49 чел.: в том числе нарушения в работе сердечно-сосудистой системы – у 25 чел., сахарный диабет – у 12 чел., болезни глаз – у 1 чел., болезни кожи и подкожной клетчатки – 1 чел., болезни эндокринной системы – 3 чел., болезни желудочно-кишечного тракта – 6 человек.

В разрезе общей статистики по компании, значительно выросла среди эмбинцев заболеваемость на фоне различных нарушений в работе сердечно-сосудистой системы - на 226 случаев больше по сравнению с 2018 годом. Как прокомментировали в ЧУ СВА «Интертич» (далее – Интертич), большинство случаев возникновения сердечно-сосудистых заболеваний связаны с образом жизни человека и другими факторами, изменить которые вполне под силу ему самому. Так, одним из предпосылок таких грозных заболеваний, как ишемическая болезнь сердца и поражения сосудов мозга является артериальная гипертензия. По итогам медосмотра, она выявлена в прошлом году у 444 эмбинцев, на 113 случаев больше, чем в 2018 году. В то время, как избежать развития артериальной гипертензии и последующих тяжелых заболеваний или инсульта, каждому человеку под силу, изменив образ жизни - соблюдая диету, физическую активность, отказавшись от вредных привычек – курения и переедания. Даже, при наличии уже сформированных нарушений в работе сердечно-сосудистой системы, следует максимально уделить внимание профилактике тромбообразования, контро-

лю над артериальным давлением и поддерживать нормальный уровень холестерина в крови с помощью диеты и лекарств.

892 сотрудника Эмбы в 2019 году страдали различными болезнями органов пищеварения. По сравнению с 2018 годом, рост составил - 433 случая. В Интертич это связывают с игнорированием первых симптомов заболевания, в результате чего в организме запускаются воспалительные процессы. Болезнь всегда проще предупредить, чем вылечить, - напоминают в атырауском филиале Интертич. И главный способ предотвратить серьезные заболевания желудочно-кишечного тракта - правильное питание, здоровый образ жизни и внимание к любым симптомам нарушений в работе внутренних органов.

Значительно выросли среди эмбинцев болезни костно-мышечной системы – на 497 случаев. Увеличилось количество заболеваний позвоночника - остеохондрозов всех отделов этого важного органа. Медики констатируют, что корни остеохондроза в нарушении обмена веществ в межпозвоночных хрящах, а основной фактор развития заболевания - в неравномерной нагрузке на позвоночник. В качестве профилактики остеохондроза в Интертич рекомендуют поддерживать оптимальную массу тела в целях снижения нагрузки на позвоночник и суставы, правильно питаться и поддерживать физическую активность, а в случае уже сформированного заболевания – выполнять специальную лечебную гимнастику с вовлечением пораженного сустава, так как синовиальная жидкость, омывающая суставы, выделяется только в движении. Еще одна рекомендация – отказ от подъема тяжестей (веса более 2-3 кг).

- Важно осознать и принять тот факт, что ваше здоровье зависит от уровня медицины лишь на 8-10%. Возможно вас это удивит, но на львиную долю, на 50-55 %, здоровье зависит именно от вашего образа жизни, 20% - от состояния окружающей среды и на 18–20% - от генетической предрасположенности. Поэтому в ваших силах тщательно заботиться о собственном здоровье, чтобы поддерживать свой иммунитет на высоком уровне, что особо важно сегодня в период пандемии COVID-19, - прокомментировала главный Интертич Зухра КАЮМОВА.

Информируем также, что в этом году медицинский осмотр для сотрудников производственных структурных подразделений стартовал 15 июня. Также ставим в известность, что по инициативе компании Интертич, перечень обязательных анализов при прохождении медосмотра, дополнен анализами крови на креатинин и холестерин, что улучшит диагностику патологий у наших работников и соответственно позволит вовремя обнаружить и вылечить целый ряд грозных заболеваний.

Будьте здоровы! Берегите себя!

Коронавирустың симптомсыз тасымалдаушыларының қауіпі қандай?

Коронавирус инфекциясының симптомсыз түрі анықталған науқас амбулаториялық жағдайда медициналық бақылауға алынып, үйінде (үй карантині) оқшауланады.

Қазақстанның жетекші жұқпалы аурулар маманы Динагүл Баешева асимптоматикалық (симптомсыз) коронавирус ағымының қауіпін түсіндірді.

- Асимптоматикалық ауру түрі қауіп төндірмейді деген қате түсінік бар. Олар клиникалық тұрғыдан қауіпті емес. 14 күн бойы оларда ешқандай клиникалық белгілер жоқ. Олар өздері үшін қауіпсіз, бірақ эпидемиологиялық тұрғыдан қауіпті, - деді ол.

Оның айтуынша, асимптоматикалық коронавируспен ауыратындар вирусты таратуы мүмкін, бірақ, оның ықтималдығы аз.

- Симптоматикамен салыстырғанда оның қауіпі азырақ, өйткені, оның белгілері жөтел, бір метр қашықтықта сілекей арқылы берілуі, вирусты жақын жерде тұрған адамға, заттарға, басқа біреуге тиіп, жұқтыруы мүмкін екендігінде көрінеді. Әрине, симптоматикалық эпидемиологиялық тұрғыдан қауіпті болып саналады. Асимптоматикалық жағдайда адамда жөтел болмайды, ол түшкірмейді, сондықтан, вирусты белсенді тарату болмайды. Осыған қарамастан, бұл вирус адамның мұрын-ауыз қуысында болады. Сіз біреуді құшақтағанда, теледидар көргенде немесе бір метрден аз қашықтықта өзге адаммен бірге жүрсеңіз, сізде жұқтыру қаупі жоғары болады. Бұл туралы ұмытпауымыз керек. Сондықтан, әрине, асимптоматты белгісі бар адамды оқшаулап, туыстарының мүддесі үшін, отбасыларының мүдделері үшін барлық эпидемияға қарсы шараларды сақтау керек, - деп баса айтты Динагүл Баешева.



Атырауда түнгі уақытта азаматтар мен көліктер қозғалысына тыйым салынды

Атырау облысында 18.06.2020 жылғы мәлімет бойынша коронавирус жұқтырудың 1379 жағдайы тіркелді. Өткен тәуліктің өзінде 21 адам коронавирус инфекциясын жұқтырған. Оның екеуі Теңіз кенішінде жұмыс істейтін мамандар болса, 10 жағдай - Атырау қаласынан. Ал, 6 жағдай Жылыой ауданынан.

Қазіргі таңда науқастар жұқпалы аурулар ауруханасына оқшауландырылып, хаттамаға сәйкес ем қабылдап жатыр.

Айта кетейік, Атырау облысында мыңнан аса медицина қызметкері коронавируспен күресуде. Атырау облыстық коммуникациялар қызметінің хабарлауынша, пандемиямен күрес кезінде өңірдегі 62 медицина қызметкері қауіпті індет жұқтырған. Аймақта коронавирус инфекциясынан 8 адам өлімі тіркеліп, 1000 адам COVID-19 індетінен жазылып шыққан.

- Дәрігерлерде коронавирус инфекциясын жұқтыру қаупі басым. Өйткені, COVID-19 індетімен күресте дәрігерлер, медбикелер, кіші буын медицина қызметкерлері, санитарлар, инфекционист мамандар алдыңғы шепте жұмыс істеуде, - дейді облыстық денсаулық сақтау басқармасы басшысының орынбасары Гүлнафис Танбаева.

Естеріңізге сала кетсек, Атырау облысының бас мемлекеттік санитарлық дәрігерінің Қаулысына сәйкес, сағ.23.00-ден 06.00-ге дейін далада азаматтар мен көліктер қозғалысына толық тыйым салынды.

Летнее меню для нефтяников

С наступлением летних жарких дней резко снижается потребность в калорийной тяжелой пище. Как с началом летнего сезона изменилось меню эмбаинских нефтяников в столовых в вахтовых поселках, «Ембі тынысы» рассказал директор Атырауского областного филиала ТОО «KMG EP Catering» Эдуард ХИСМЕТУЛЛИН.

- В летнем меню мы учитываем сезонность продуктов, к ежедневной норме воды, дополнительно включается 1,5 литра, увеличивается отпуск компота из сухофруктов. Учитывая высокую температуру в летний период, из меню исключаются салаты заправленные майонезом, уменьшаем выпечку жареных, мясных пирожков, блюд из гри-

бов. В меню увеличиваем ассортимент блюд из свежих сезонных овощей - например, в мае и июне включаем салат из редиса, в августе – баклажаны, болгарский перец и кабачки для салатов и приготовления горячих блюд.

В целом, в меню на 2020 г., мы полностью отказались от использования в приготовлении пищи куриных окорочков, заменив их курами. В связи с низким содержанием жира и невысокой энергетической ценностью, мясо кур считается диетическим, оставаясь отличным источником минералов, калия, кальция, фосфора, натрия и железа. Мы также увеличили ассортимент блюд из рыбы. Рыба менее калорийна, чем мясо. Но в то же время содержит большое количество фосфора и калия, которые очень важны для нашего организма. В нашем ассортименте - сазан, кефаль и судак.

Учитывая наши национальные традиции и пищевые привычки, каждую пятницу в столовых работникам предлагаются отведать бауырсаки, бешбармак и куырдак. Что касается десертов, с целью уменьшения потребления сахара, мы снизили количество отпускаемых покупных кондитерских изделий в меню и начали выпускать кондитерскую продукцию собственного производства - печенье, рогастики и т.д.



Хорошо смеется тот, у кого тридцать два зуба

Очень часто, проявляя заботу о своем здоровье, физической форме и эстетике лица, мы упускаем из внимания такое важное условие, как здоровье зубов. Известно ли вам, что потеря хотя бы одного зуба приводит к деформации формы лица, а отсутствие нескольких зубов может привести к заболеваниям желудочно-кишечного тракта? Об этом и других негативных последствиях невнимательного отношения к своим зубам нашей газете рассказал известный в Атырау **врач-стоматолог, директор клиники Dent.Co Аманбай СУЛТАМУРАТОВ.**

Аманбай Нуртаевич, каким образом потеря одного зуба может вызвать такие серьезные последствия для организма?

- Прежде всего напомним общеизвестную истину, что лишних органов в нашем теле не бывает. Также, как и в случае утраты функции любого внутреннего органа, при потере одного зуба, функциональная нагрузка перераспределяется на оставшиеся зубы, которые в итоге несут повышенную нагрузку и тоже могут быть вскоре утрачены. Каждая группа зубов выполняет свою функцию в пережевывании пищи. Передние зубы предназначены для откусывания, боковые зубы - для измельчения и формирования пищевого комка. Зубы боковой группы удерживают высоту прикуса, формируют симметрию горизонтальных третей лица. Клыки формируют правильные лицевые признаки, влияют на плавность и траекторию движений нижней челюсти при пережевывании пищи. Если мы удаляем зуб и не восстанавливаем его, костная ткань на месте зуба атрофируется и истончается. В результате, происходит смещение остальных зубов и нарушается прикус. Из-за не-



правильного прикуса, нарушается тонус жевательных мышц, щеки западают вовнутрь, деформируется овал лица. При отсутствии зубов переднего отдела проваливаются губы, носогубная складка становится более выраженной, углы рта опускаются и лицо визуально выглядит старше. Кроме того, отсутствие зубов может серьезно отразиться на здоровье желудочно-кишечного тракта. Недостаточно измельченная пища плохо переваривается, следовательно, плохо усваиваются необходимые нашему организму питательные вещества, витамины и микроэлементы. Безусловно, это отражается на иммунитете и ведет к возникновению огромного числа заболеваний.

Поэтому, мой совет, как профессионального врача-стоматолога – своевременно заботьтесь о здоровье своих зубов, посещая стоматолога дважды в год и выполняя все его рекомендации!

Жұмыс уақытындағы тиімді үзіліс

Бүгінгі заман - ғылыми-техникалық прогрестің кезеңі. Әр жаңалық-өзгеріс атаулының екінші жағы болатынын ескерсек, соңғы уақытта біздің денсаулығымызға медицина мамандары қатты алаңдаушылық білдіріп отыр. Дәрігерлердің айта-рына құлақ түрсек, бүгіндері адамдардың қозғалыс белсенділігі нашарлап, бұлшық ет шырығуының күрт төмендеуі орын алуда. Психикалық-эмоционалдық көріністер ұлғайып отыр. Басты себептерге тоқталсақ.

Біріншіден, қызмет түрлерінің жаппай автоматты жүйеге көшірілуінен адамдардың қозғалыс белсенділігі азайды;

Екіншіден, жаяу жүру азайып, барлығымыз көлік рөліне көштік;

Үшіншіден, үйде де қозғалыс азайды, бос уақытта теледидар немесе компьютер алдында отырамыз;

жұмыс уақытында да өндірістік гимнастиканың алатын орыны ерекше екенін қаперлеріңізге беріп, сіздердің қажеттеріңізге жарар кеңестерді ұсынамыз. Мәселен, жұмыс уақытындағы тиімді үзілістерді қалай ұйымдастыруға болады.

Көптеген мекеме-кәсіпорындар өздерінің күнделікті жұмыстарында тиімді үзілістер жариялап, өндірістік гимнастиканы енгізіп, оның пайдалы екендігін көрсетіп те жүр. Өндірістік гимнастика – қызметкерлердің жұмыс орындарында орындайтын, жұмыс күні тәртібінде еңбекке қабілеттілікті арттыру мен қызметкерлердің шаршауының алдын алу, денсаулықты нығайту мақсатындағы қарапайым дене шынықтыру жаттығуларының жиынтығы.

Өндірістік гимнастиканың өзімізге ыңғайлы түрлеріне тоқталсақ:

– **Жаяу жүру;**

– **Терең тыныс алуды қолдайтын жаттығулар;**

– **Тұлға мен иық иіні бұлшық еттеріне** (еңкею, кеудені үлкен қолдың белсенді қозғалыстарымен бұру) арналған жаттығулар;

– **Аяқ бұлшық еттерін созу жаттығулары және жалпы әсері бар** (жартылай шпагат, отырып-тұру, орында жүгіру және секіру) жаттығулар;

Денешынықтыруға арналған «тиімді үзілістер» шаршауды біршама төмендетеді. Шаршау - бұл дене және ой еңбегі кезінде кез келген іс-қызметтің шамадан тыс жүктемесі нәтижесінде пайда болатын, жұмыс қабілетінің төмендеуімен көрініс беретін ағзаның физиологиялық жай-күйі. Шаршаған адам алғашында азырақ, содан кейін салмақты қателіктер жіберіп, жұмыстың тиімділігін жоғалтады. Ұзақ уақыт бойы шамадан тыс жүктемелерге ұшырау немесе демалыс уақытының жеткіліксіздігі созылмалы шаршауға немесе қажуға жиі апарды.

Сонымен қатар, түскі үзіліс кезінде тамақты қысқа уақытта ішіп алғаннан кейін, өндірістік гимнастикаға назар аудару қажет. Жұмыс орнындағы жағдай мен ахуал мүмкіндік беретін болса, гимнастиканы әсем музыка әуенімен өткізген дұрыс.

Өндірістік гимнастиканың ұзақтығы 5-7 минут құрайды. Ендеше, денсаулығымызды нығайту мақсатында күніне бар болғаны 5-7 минут табуға тырысайық. Денсаулығымыз-бастық байлығымыз екенін әрқашанда назарда ұстайық.

Осы көріністер жұмыс уақытында тез шаршауға апаратыны даусыз. Оның үстіне, өздеріңіз білесіздер, дене қозғалысы төмендеген жағдайда артық дене салмағы байқалады, семіздіктің организмге келтіретін зияны айтпаса да белгілі. Әлемдік статистикаға жүгінсек, бүгінде планетаның әрбір төртінші тұрғынының, яғни, 1,7 миллиард адамның артық салмағы бар немесе семіздіктен зардап шегуде. Әрбір 10 жыл сайын артық дене салмағы мен семіздік кеңінен таралып, 10% өсуде. Бүкіл әлем бойынша артық салмақ пен семіздік 44% жағдайда диабет дертіне шалдықтырады, 23% жүрек ауруына және 7-41% артық салмақ пен семіздіктің салдарларынан туындайтын бірқатар қатерлі ісік ауру-ларына әкеліп соғады. Еуропалық аймақтарда жыл сайынғы 1 миллион өлім жағдайы дене шынықтыру белсенділігінің төмендігімен байланысты. Дүние жүзіндегі әрбір мезгілсіз келген өлімнің үшеуі адамдардың дене шынықтыруға деген енжарлығы мен семіздіктің салдарларынан туындайтын аурулармен байланысты деп есептеледі.

Енді, осы деректердің біздің елдегі жағдайына қысқаша тоқталсақ. Елімізде семіздік дерті – денсаулық сақтау ісіндегі маңызды мәселелердің бірі. Ұлттық зерттеулердің мәліметтері бойынша Қазақстандағы ересек тұрғындардың 42% (немесе 4,36 млн. адам) артық дене салмағы (27%) бар екендігі немесе (15%) семіздікке шалдыққан. Дәрігерлер адамдардың денешынықтырумен белсенді түрде айналысуының қаншалықты маңызды екенін дәлелдеп бағуда. Біз бұл орайда, күнделікті



Ішек аурулары жазда бас көтереді

Жіті ішек жұқпалы аурулары – адамның ағзасына ауыз арқылы келіп түсетін, әртүрлі бактериялар себебінен орын алатын жіті ішек инфекцияларының аурулар тобы.

Олар дереттің бұзылуымен қоса, асқазан-ішек жолдарының зақымдалуына әкеп соғады. Жұқпалы жіті ішек ауруларының бас көтеретін мезгілі қазіргідей жаз айлары болып табылады. Себебі, ауадағы жылы температура жұқпалы ішек аурулар салыммонеллез, дизентерия, протей, т.б. қоздырғыштарының тез тарауына қолайлы жағдай туғызады.

Жұқтырудың негізгі жолдары мыналар: нәжіс, ауыз, тағам, су, тұрмыстық заттар, ауа, шаң-тозаң арқылы. Тіпті ойыншықтар, шыбын-шіркейлер де ауру таратушылар қатарына жатады. ЖІЖ-дің тарауына үй ішінің, қоршаған ортаның, жеке бас тазалықтарын сақтамау, жарамдылық мерзімі өткен тағамды пайдалану, санитариялық талаптары сақталмай дайындалған асты пайдалану, жеміс-жидектерді жумай жеу сияқты жағдайлар себеп болады.

Жіті ішек жұқпасының клиникасы – іштің жиі-жиі судай өтуі, дене қызуының көтерілуі сәбилердің омыраудан бас тартуы, асқа тәбеті болмау, шөлдеу, құсу, бас ауыру, жалпы әлсіздік, селқостық, мазасыздық, ауырсыну, деретінде қан қоспасының немесе кілегейдің пайда болуы. Науқастың жиі құсып, іш өткен сайын жағдайы нашарлай түседі. Өйткені, организм өзіндегі тіршілікке қажетті су мен тұздарды көп жоғалтады. Жоғарыда аталған клиникалық белгілер пайда бола бастаса, міндетті түрде дәрігерге көріну керек.

Емделу жолдары. Мұндай жағдайда дәрігер келгенге дейін біраз уақыт кетеді. Сондықтан, өздігінше ем жасай бастаған жөн. Ол үшін сұйықтықты мол, көбірек ішу керек. Ең қолайлы сусын – айран, күріш қайнатпасы, жеміс-жидектер кампоты, сұйық шәй, кисель, қайнатылған және салқындатылған су организмдегі жоғалған сұйықтықтың орнын толтырады. Сонымен қатар, «Регидрон» ұнтағының 1 пакетін бөлме температурасындағы 1 литр суға араластырып дайындап, 3-5 минут сайын ішу керек. Егер құсу болмаса, аз-аздан жиі ішуге болады. Антибиотик қолдануға болмайды, өйткені, аурудың клиникалық сипатын өзгертеді. Ал, мұның өзі дәрігерге дұрыс диагноз қоюды қиындатады. Әрі қарай емді тек қана дәрігердің берген кеңесімен қолдану керек.

Жіті ішек инфекцияларының алдын алу үшін:

- Көкөніс, жеміс-жидектерді пайдаланар алдында ағынды судың астында мұқият жуып, қайнаған сумен шайған жөн;
- Қоғамдық орындарда болған соң, баланы тамақтандырар алдында қолды міндетті түрде сабындап жуу керек;
- Шикі сүтті міндетті түрде қайнатып ішу керек;
- Шикі және дайын өнімдерді бір-бірінен бөлек жеке ыдыста сақтау қажет;

Г.ЖҰМАҒАЛИЕВА,
тауарлар мен көрсетілген қызметтердің сапасы мен қауіпсіздігін бақылау басқармасының жетекші маманы.

www.maqat-tynysy.kz



А Н Ы Қ Т А М А :

«Ембімұнайгаз» АҚ Басқарма төрағасы Е. Қайыржанға қояр сауалдарыңыз бен ұсыныстарыңыз болса, blog_emg@emg.kmger.kz электронды поштасына жолдауларыңызға болады.

Меншік иесі: «Ембімұнайгаз» АҚ

Шығарушы: қоғаммен байланыс қызметі

Бас редактор: А. Ертлеуова

Газет айына 2 рет шығады (электронды форматта).

Хат-материалдарды төмендегі мекен-жайға жолдай аласыздар:

Л.Сүлейменова - L.Suleimenova@emg.kmger.kz

Ғ.Қаражанова – G.Karajanova@emg.kmger.kz

А.Ертлеуова – A.Ertleuova@emg.kmger.kz

А.Хаменова – A.Khamenova@emg.kmger.kz

Редакциялық кеңес:

С.Нақпаев – Басқарма төрағасының жалпы мәселелер жөніндегі орынбасары;
Г.Шарафетдинова – қызметкерлерді басқару және еңбекке ақы төлеу департаментінің директоры;

Ә.Каримов – келешекті дамыту департаментінің директоры;

Л.Сүлейменова – қоғаммен байланыс қызметінің жетекшісі.