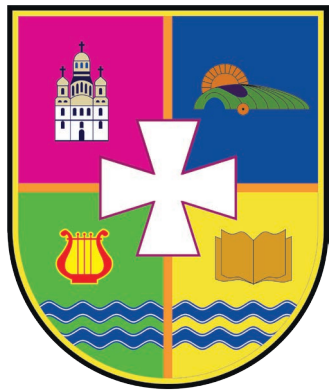




Наша громада – єдина родина

Де згода в сімействі, де мир і тишина,
Щасливі там люди, блаженна сторона.
І.П. Котляревський.

ІНФОРМАЦІЙНИЙ ВІСНИК

ГРОМАДСЬКО-ПОЛІТИЧНА ГАЗЕТА ПРО ЖИТТЯ НАШОГО КРАЮ

№7(59) З КВІТНЯ 2020 РОКУ



Шановні жителі громади!

Сьогодні ви тримаєте в руках винятково інформаційний вісник. Через загрозу коронавірусної інфекції та для недопущення поширення COVID-19 випуск нашої газети буде призупинено на невизначений термін.

Як бачимо, події набирають обертів. У цьому випадку нам потрібно бути спокійними і відповідальними. Закликаю всіх бути обачними та дотримуватися правил карантину, запровадженого в Україні. І робити це слід свідомо, а не з остраху отримати штраф.

Продавчиня, яка надягає марлеву маску лише для перевіряльників і не змінює її через кожних 2 години, навряд чи зарадить поширенню коронавірусу. Дорослі, які безвідповідально не виконують правил та вимог, розроблених задля забезпечення нерозповсюдження інфекції, можуть стати джерелом інфекції а також послужити негативним прикладом для молодшого покоління. Адже рознощиками інфекції можуть бути й діти. Вони не розуміють усю складність ситуації й звично збираються на шкільних спортивних майданчиках, стадіонах (тільки тепер злякано розбігаються врзнобіч, коли побачать дорослих). Батьки мусять контролювати дітей і утримувати вдома.

Поширення коронавірусу – це нагода замислитися, як ми живемо, і зробити висновки.

Сучасне суспільство не дарма називають суспільством споживання. Бо для багатьох людей на перше місце давно вже вийшли матеріальні цінності. Заробляння грошей будь-якою ціною повністю витіснило з їхнього життя моральні цінності.

Однак коронавірус не зважає на статки чи статус людини: він вражає і простих смертних, і народних депутатів. Це ще раз доводить, що найвищими цінностями були й залишаються людське життя та здоров'я. Певно, лише такий значний поштовх, як глобальна загроза світового масштабу, змусить людство нарешті задуматися та переосмислити своє життя.

Український народ, свободолюбний і незалежний, у тяжкі хвилини завжди об'єднувався, забуваючи про розбіжності в поглядах.

Сьогодні наша мета – сприяти здоровому майбутньому та покращити якість життя. Перед загрозою поширення коронавірусу ми маємо згуртуватися та об'єднатися. Пам'ятаймо, що через територію нашої громади проходить міжнародна траса Київ-Харків, рух якою не припинятиметься й у період карантину. Тому дотримуйтеся правил та попереджень, бережіть себе і своїх близьких!

Не ризикуйте ні своїм здоров'ям та життям, ні здоров'ям та життям інших жителів громади!

Віктор КОРДУБАН,

депутат Білоцерківської сільської ради.

Першочергове завдання – забезпечення необхідним медичної галузі

Як тільки-но стало відомо про загрозу поширення коронавірусу в Україні, голова ради директорів ПП «Білоцерківська агропромислова група» Віктор Володимирович Кордубан та Білоцерківський сільський голова Іван Васильович Лещенко відвідали Білоцерківську амбулаторію загальної практики – сімейної медицини та поцікавилися, що потрібно лікувальному закладу.

Загалом сільська рада постійно та в повному обсязі фінансує медичну галузь, тож Білоцерківській амбулаторії ЗПСМ та ФАПам у інших населених пунктах не бракує ні ліків, ні медичних засобів. Це, так би мовити, в умовах мирного часу. А коли загрожує коронавірус, потреби медиків зростають. Бо саме їм доведеться першими прийняти удар на себе та виступити на боротьбу з підступним захворюванням.

Так, медики попросили забезпечити їх у достатній кількості засобами індивідуального захисту, бо наявних захисних комбінезонів вистачить лише на перший час. Крім того, не зайви-

ми будуть кварцові лампи (стаціонарні для закритого приміщення й переносні).

На сьогодні ліків від коронавірусу COVID-19 не існує. Як і будь-яке вірусне захворювання, COVID-19 становить загрозу для життя та здоров'я не своїми симптомами, а можливими ускладненнями, найпоширеніше з яких – пневмонія (запалення легенів). Медики попросили забезпечити амбулаторію лікарськими препаратами, які зміцнюють імунітет, допомагають боротися із загостреннями хронічних захворювань. Тому список ліків виявився досить великим.

Попри це, В. В. Кордубан пообіцяв закупити все необхідне.

Можна тільки порадити, що на території громади діє велике й успішне підприємство, що Віктор Володимирович – відомий благодійник, який завжди підставляє плече своїм землякам і ніколи не відмовляється надати допомогу.

Щоправда, закупівля лікарських препаратів і медичних засобів, особливо – в умовах карантину та підвищеного попиту на них – справа не проста. Та будемо сподіватися, що Вікторові Володимировичу це вдасться. Адже він, до всього, людина наполеглива, і якщо береться за справу, то завжди доводить її до кінця.

Зінаїда МАТЯШОВА.



УВАГА!

Відповідно до п. 20 ч. 4 ст. 42 Закону України «Про місцеве самоврядування в Україні», Постанови Кабінету Міністрів України «Про запобігання поширенню на території України коронавірусу COVID-19» від 11.03.2020 р. №211 та з метою запобігання поширенню коронавірусу COVID-19 змінено графік роботи Центру надання адміністративних послуг виконавчого комітету Білоцерківської сільради.

Запроваджені технічні перерви з 10.30 до 11.00 та з 14.30 до 15.00 год для вологого прибирання та дезінфекції приміщення центру.

У середу центр працює до 17.00.

Призупинено надання консультацій у приміщенні ЦНАП.

Звернення, консультації, роз'яснення та заяви громадян на отримання адміністративних послуг проводяться засобами телекомунікаційного зв'язку, а саме:

керівниця ЦНАП – 066-50-60-535 – Мошківська М. М.;

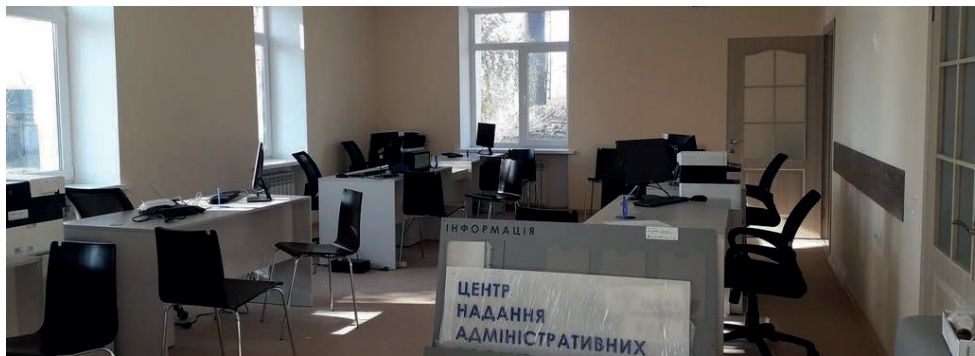
адміністратор ЦНАП – 095-75-15-486 – Слончак Р. В.;

державний реєстратор фізичних та юридичних осіб – 099-62-22-900 – Нечай Т. М.;

державний реєстратор речових прав – 066-75-38-634 – Нечитайло Н. І.;

державний реєстратор речових прав – 066-24-26-493 – Власенко О. О.

Щодня в ЦНАП присутній черговий, який зможе зорієнтувати відвідувачів щодо надання адміністративних послуг.



БІАГР
БІЛОЦЕРКІВСЬКА АГРОПРОМИСЛОВА ГРУПА

ПП «БІЛОЦЕРКІВСЬКА АГРОПРОМИСЛОВА ГРУПА»

ПП «БІАГР» на постійну роботу запрошує

- **електромонтера з ремонту та обслуговування електроустаткування;**
- **налагоджувальника контрольно-вимірювальних приладів та автоматики;**
- **слюсаря – ремонтника;**
- **електромеханіка.**

Вимоги до кандидатів: повна загальна середня або професійно-технічна освіта відповідного напрямку, досвід роботи за фахом від 1 року.

Додаткова інформація:

готові взяти працівника учнем та провести виробниче навчання.

Наше підприємство гарантує Вам гідну заробітну плату, офіційне працевлаштування, соціальні пільги, вчасну безкоштовну комфортабельну доставку службовим транспортом із навколишніх сіл на роботу та з роботи, своєчасну та стабільну виплату заробітної плати.

Чекаємо Вас за адресою: Великобагачанський р-н, с. Білоцерківка, вул. Лесі Українки, 28;

тел. відділу кадрів: (05345) 9-13-39, (моб.) 067-401-56-63, 066-309-86-99.

Актуально

Красногорівка з Генпланом

19 березня 2020 року відбулося засідання 41-ї сесії Білоцерківської сільської ради сьомого скликання.

Серед низки питань, які розглянули депутати, було й затвердження Генерального плану та Плану зонування території села Красногорівка. Це дозволить забезпечити планомірний, обґрунтований комплексний розвиток села, підвищить його благоустрій та створить умови для життєдіяльності населення.

Ворота на замку

Територією Білоцерківської ОТГ пролягає міжнародна траса Київ-Харків, рух якою не припиняється ні вдень, ні вночі. Розташовані вздовж траси продовольчі магазини, кіоски, де продають на виніс каву, чай та випічку, постійно відвідують подорожні.

Якщо не дотримуватися санітарних і карантинних норм, ці об'єкти можуть стати воротами, через які інфекція потрапить у громаду, – вважає Білоцерківський сільський голова І. В. Лещенко. – Тому дуже важливо, щоб працівники закладів свідомо користувалися масками й рукавицями, а не носили їх для проформи. Якщо періодично не змінювати маски й рукавиці, вони не захистять від коронавірусу.

Щоб цього не сталося, Іван Васильович та працівники виконавчого комітету неодноразово зустрічалися з підприємцями, які торгують уздовж траси, та наголошували на дотриманні карантинних заходів. Крім того, працівники виконують спільно з поліцією проводять рейди-перевірки дотримання карантинних заходів.

Прості правила, як уберегтися від зараження коронавірусом

КОРОНАВІРУС

ВООЗ рекомендує дотримуватися звичайних заходів обережності *



ЦЕНТР
ГРОМАДСЬКОГО
ЗДОРОВ'Я



Сімейство коронавірусів досить велике, але ще недостатньо вивчене.

Наразі немає вакцини для захисту від нової коронавірусної інфекції. Найкращий спосіб уберегтися — уникнути впливу цього вірусу.

ЧАСТО І РЕТЕЛЬНО МИЙТЕ РУКИ З МИЛОМ ЧИ ОБРОБЛЯЙТЕ АНТИСЕПТИЧНИМИ ЗАСОБАМИ

ПІД ЧАС КАШЛЮ І ЧХАННЯ ПРИКРИВАЙТЕ РОТ І НІС СЕРВЕТКОЮ АБО ЗГИНОМ ЛІКТЯ

РЕТЕЛЬНО ГОТУЙТЕ ЇЖУ, ЗОКРЕМА М'ЯСО І ЯЙЦЯ

УНИКАЙТЕ ТІСНОГО КОНТАКТУ З ТИМИ, ХТО МАЄ СИМПТОМИ ГРИПУ ЧИ ЗАСТУДИ

УНИКАЙТЕ БЕЗПОСЕРЕДЬОГО КОНТАКТУ З ДИКИМИ ЧИ СВІЙСЬКИМИ ТВАРИНАМИ

Коронавірус COVID-19 уперше виявили в китайському місті Ухань на так званому Рибному ринку, де торгують котями, собаками, продають кажанів тощо. Тому вважається, що розповсюджувачами коронавірусу є тварини.

Однак підтверджених фактів того, що вірус передається від домашніх тварин людині, немає. Домашні вихованці не можуть бути джерелом зараження коронавірусною інфекцією. У той же час Всесвітня організація охорони здоров'я рекомендує запобіжні заходи при відвідуванні ферм, хлівів; миття рук після контакту з тваринами; ретельну термічну обробку продуктів тваринництва та рибальства (м'яса, молока, риби, морепродуктів).

Найчастіше зараження відбувається через предмети та поверхні, яких торкалася хвора людина, а також при тісному контакті з хворими. Коронавірус COVID-19 може жити на поверхні дуже довго. Так, при сприятливих умовах (температура 22 градуси й вологість 40%) він зберігається на картоні протягом 24 годин, а на пластику й нержавіючій сталі – до 2–3 діб. На тканині (одязі) вірус живе до 12 годин. На шкірі людини вірус зберігається недовго: всього 5-10 хв., та за цей час людина може потерти очі, ніс, доторкнутися до рота.

COVID-19 небезпечний, але знищити його можна звичайними дезінфікуючими засобами.

Лікарі радять якомога менше виходити на вулицю і уникати контактів із іншими людьми. У житловому приміщенні обов'язково знімайте верхній одяг та перевзуйтеся, дезінфікуйте всі предмети з вулиці.

Якщо відчули симптоми ГРВІ, зателефонуйте своєму сімейному лікареві й дізнайтеся про подальші дії.

Освітній процес продовжується і в умовах карантину

Загальнонаціональний карантин в Україні було запроваджено 12 березня на 3 тижні, та згодом (25 березня) Кабінет Міністрів України продовжив його до 24 квітня включно. На час карантину діють певні обмеження, зокрема заборонено відвідування закладів освіти.

Потрібно чітко усвідомити, що карантин – це не час для розваг, і першочерговим завданням у цей період є збереження життя та здоров'я всіх учасників освітнього процесу, адже у більшості випадків діти вдома залишаються без нагляду дорослих.

Навчальний процес забезпечується шляхом використання технологій дистанційного навчання. Дуже важливо, щоб навчання вдома відбувалося відповідально і вмотивовано, без напруження, з відчуттям педагогічної і батьківської підтримки дітей.

Головне завдання педагога – не просто навчити, а навчити вчитися, тобто показати найзручніший шлях отримання інформації. Кожен учитель вільний у виборі засобів та методів організації навчання в умовах карантину.

Як показала практика, завдання для самостійного опрацювання навчального матеріалу учні отримують через створені батьківські групи у соціальних мережах. Усі завдання розміщуються на шкільних сайтах та дублюються через мобільний зв'язок. При технічній можливості діти долучаються до виконання різноманітних завдань, які можна знайти в соціальних мережах, та до перегляду відео уроків. Звичайно, в ході дистанційного навчання учні обмежені в спілкуванні, їм важко зрозуміти деякі теми без прямих пояснень, важче виконати домашнє завдання, відсутня

колективна робота. Однак навчання триває.

Учням випускних класів із метою якісної підготовки до зовнішнього незалежного оцінювання пропонується скористатися онлайн-інструментами підготовки до ЗНО. Трансляція уроків проводиться на YouTube-каналі Міністерства освіти і науки та на телеканалі «Рада».

Про зміни, які відбудуться через продовження карантину, повідомила виконувачка обов'язків міністерки освіти і науки Любомира Мандзій під час брифінгу 26 березня 2020 року.

Навчальний рік буде продовжений і триватиме до 1 липня, проте це не стосуватиметься випускників шкіл: для них навчальний рік триватиме до моменту видачі їм документів про освіту. Це залежатиме від дати проведення ЗНО. Зміститься в часі вступна кампанія до вишів – Міністерство освіти і науки визначить нові дати залежно від епідеміологічної ситуації. Стало відомо й про те, що державна підсумкова атестація для учнів 4 та 9 класів буде скасована.

Пробне ЗНО, яке було раніше перенесене на 4 та 11 квітня, не відбудеться. Наразі Український центр оцінювання якості освіти готує відео ознайомлення з процесом проведення зовнішнього незалежного оцінювання, яке всередині квітня буде доступне на сайті



УЦОЯО.

По закінченню карантину планується проведення пробного ЗНО. Державна підсумкова атестація у формі зовнішнього незалежного оцінювання у 2020 році буде проведена зі зміщенням раніше встановленого графіку.

Не слід хвилюватися й батькам майбутніх першокласників. Органи місцевого самоврядування змінять терміни подачі документів на зарахування дітей до перших класів, про що буде повідомлено додатково.

Шановні учасники освітнього процесу! У зв'язку з епідеміологічною ситуацією, що склалася в Україні, з метою запобігання по-

ширенню коронавірусної інфекції (COVID-19), прохання неухильно дотримуватися протиепідеміологічних вимог.

Шановні батьки! У час карантину приділяйте максимум уваги своїм дітям, оскільки вони обмежені у спілкуванні з однолітками. Гуляйте з ними на вулиці у місцях, де немає великого скупчення людей. Пам'ятайте: тільки спільними зусиллями ми зможемо гідно пройти цей нелегкий для всіх період і вберегти дітей від небезпеки.

Людмила ЯКИМЕНКО,
т.в.о. начальника відділу освіти,
молоді та спорту.

Влада та медики КНР поділилися з Україною досвідом боротьби з коронавірусом

Запорукою успіху Китайської Народної Республіки у боротьбі з коронавірусом є профілактичні заходи, контроль за інфікованими та їх симптоматичне лікування.

Про це заявили представники китайської влади та медики під час спеціального телемосту між Києвом та Чунцином (одне з найбільших міст КНР із населенням понад 30 млн осіб), який відбувся 24 березня.

«Профілактика, контроль, лікування – ось ключові фактори, які стали запорукою нашого успіху в боротьбі з коронавірусом. Якщо раніше в адміністративних межах міста налічувалося 600 інфікованих вірусом, то сьогодні нам вдалося значно покращити ситуацію, наразі є лише 2 пацієнти з COVID-19», – підкреслив заступник мера м. Чунцин.

За підсумками телемосту Посол КНР в Україні Фань Сяньжун запропонував Міністрові охорони здоров'я України Іллі Ємцю провести ще кілька телемостів на експертному рівні, щоб якомога ефективніше протидіяти коронавірусу в Україні.

Як передається захворювання

Наразі відомо, що COVID-19 передається краплинним та контактним шляхами.

Вірус не циркулює у повітрі, а передається від людини до людини.

Вірус не здатний переміщатися на великій відстані. Він є тільки в крапельках, які хвора людина видихає під час кашлю чи чхання.

Відстань – це гарантія безпеки. Це фактор переривання епідемічного ланцюга. Тому заразитися неможливо навіть від інфікованої людини, якщо ви знаходитесь на відстані понад 1,5 м.

Переважає контактний шлях зараження. Найчастіше вірус потрапляє на слизові оболонки носа, очей через руки або інші предмети (хустинку, рукавиці) після торкання до об'єктів (тварин, м'яса, риби, дверних ручок, поручнів), забруднених виділеннями з дихальним шляхів хворого чи інфікованого.

Чи можна заразитися від тварин? Наразі немає офіційних підтверджень, що домашні тварини, наприклад, собаки або коти, можуть бути переносниками нового коронавірусу. Проте після контакту з домашніми тваринами рекомендуємо мити руки водою з милом. Це захистить вас від ризику поширення низки бактерій, якими людина може заразитися від домашніх тварин.

Чи передається вірус через фрукти? Фрукти – непридатне середовище для тривалого виживання вірусу. Немає жодних даних про передачу вірусу через фрукти. Нагадуємо, що фрукти необхідно ретельно мити, але це стандартна рекомендація.

Скільки вірус живе на поверхнях? Чим можна вбити вірус?

Вірус може зберігати життєздатність на поверхнях від 3-х годин до кількох днів. Конкретні терміни залежать від низки умов. Наприклад, тип поверхні, температура і вологість навколишнього середовища. Тому важливо дезінфікувати поверхні, ручки дверей, техніку тощо.

На початковій стадії COVID-19 має такі ж симптоми, як інші гострі респіраторні захворювання. Визначити його наявність можуть тільки спеціальні тести. Тому в разі появи перших симптомів ГРВІ невідкладно зверніться до свого сімейного лікаря.

Виконком Білоцерківської сільської ради та ветеранська організація глибоко сумують з приводу смерті

жителя с. Коноплянка,
ветерана праці

ОВЧАРЕНКА
Олексія Степановича;

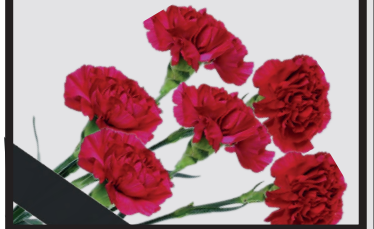
жительки с. Красногорівка,
дитини війни, ветерана праці

КОЙНАШ
Меланії Пантелеївни;

жителя с. Красногорівка,
дитини війни, ветерана праці

ГУБАРЕА
Петра Григоровича

і висловлюють співчуття рідним і близьким покійних.



МОЗ інформус

Гарячка: коли варто пити жарознижувальні при ГРВІ

Застуду часто супроводжує підвищення температури. Інколи це минає без симптомів, а інколи людина відчуває найменше її коливання. Коли варто не збивати температуру і почекати, а коли потрібно одразу звертатися до лікаря, читайте далі.



Температура тіла людини залежить від багатьох чинників, як зовнішніх, так і внутрішніх, зокрема від часу доби, віку, фізичної активності чи вживання їжі. Наприклад, у спортсмена після двогодинного інтенсивного бігу (після подолання марафонської дистанції) температура може зрости до 40-41° С.

Температура тіла може відрізнятися від середнього показника протягом доби: до 4-ї години вона знижується, а до 17-ї — піднімається. Коливання можуть досягати одного градуса.

У жінок температура тіла змінюється протягом менструального циклу.

У першій половині циклу вона може бути нижчою на 0,5 градуса, ніж у другій (постовуляційний).

Ступені підвищення температури тіла:

- субнормальна (спостерігається у людей похилого віку і різко ослаблених людей) – 35-36° С;
- субфебрильна (слабка) – коли температура підвищується не більше, ніж на 1°С за максимальну нормальну температуру;
- фебрильна (помірна) температура підвищується на 1-2° С;
- піретична або висока – до 3° С;
- гіперпіретична (дуже висока) – понад 3° С порівняно з максимальною нормою.

Температура тіла людини залежить також від того, як ви її вимірювали. Фактори, що впливають на показники:

- тип термометра (ртутний, електронний, рідкокристалічний, інфрачервоний);
- місце вимірювання (у ротовій

порожнині, на чолі, у паховій западині, у вусі, у прямій кишці);

- частота вимірювань;
- умови та спосіб вимірювання.

У паховій западині, як правило, температура нижча від базової на 0,8° С. У вусі показник може значно коливатися від реальної температури. Це залежить від наявності вушної сірки. Вимірювання температури у ротовій порожнині дасть у середньому нижчий показник на 0,5° С, натомість, у прямій кишці – вищий на 0,5° С.

Вплинути на результати може також жування гумки перед вимірюванням. Воно підвищує температуру в роті та вусі. Такий же вплив має куріння.

Пам'ятайте, що нормальний діапазон температури тіла є змінним і показує різницю в добовому, сезонному, менструальному циклах.

Дітям потрібно знижувати температуру, яка сягає позначки 38° С. Дорослому пацієнтові приймати жарознижувальні препарати слід у випадку, якщо позначка термометра перевищує 38,5° С.

Для зняття гарячки потрібно використовувати парацетамол. Не вживайте ацетилсаліцилову кислоту (аспірин). При його застосуванні можливий синдром Рея, що викликає тяжкі ускладнення: печінкову недостатність та енцефалопатію.

Не натирайте себе/дитину алкоголем, щоб збити температуру.

Якщо у вас виникли симптоми респіраторного захворювання, зателефонуйте сімейному лікарєві.
Якщо є запитання про поширення коронавірусної хвороби, зателефонуйте на гарячу лінію:
Урядова гаряча лінія: 15-45
Міністерство охорони здоров'я України: 0 800 505 201
Центр громадського здоров'я МОЗ України 0 800 505 840
Гаряча лінія Полтавської ОДА 0 800 50 50 32

ЩО ВАРТО ЗНАТИ ЛЮДЯМ ІЗ АСТМОЮ ПІД ЧАС COVID-19

За даними Центру контролю і профілактики захворювання США (CDC), люди з астмою можуть мати вищий ризик захворіти на нову коронавірусну інфекцію COVID-19. Новий коронавірус може викликати напад астми та пневмонії.

Наразі немає специфічного лікування або вакцини для запобігання COVID-19. Тому найкращий спосіб запобігти захворюванню — уникнути впливу цього вірусу.

Дотримуйтеся точної інструкції приймання ліків від астми. Проконсультуйтеся зі своїм лікарем та фармацевтом щодо екстреної доставки ліків, які відпускають за рецептом, наприклад, інгаляторів. Переконайтеся, що у вас є 30-денний запас безрецептурних ліків та обладнання, якщо потрібно довго залишатися вдома.

Щодня чистіть та дезінфікуйте поверхні, до яких торкаєтесь. Зокрема: столи, дверні ручки, вимикачі світла, стільниці, ручки, столи, телефони, клавіатури, сантехніку, крани та мийки.

Уникайте дезінфікуючих засобів, які можуть викликати напад астми.

Збільшення випадків зараження COVID-19 викликають тривогу і стрес. Сильні емоції можуть спровокувати напад астми. Тому вживайте заходів, щоб впоратися зі стресом і тривогою.

- Тримайтеся подалі від натовпу та людей

ДОГЛЯД ЗА ПАЦІЄНТОМ ІЗ ПІДОЗРОЮ НА COVID-19

ВООЗ рекомендує ізолювати пацієнтів із підозрою на коронавірусну інфекцію COVID-19 та забезпечити їм стаціонарні умови. Це гарантує безпеку і якість медичних послуг і громадського здоров'я.

- Однак існують альтернативні варіанти, коли:
- у пацієнта немає можливості потрапити у стаціонар або це є небезпечним;
 - медичні заклади мають обмежені можливості й ресурси;
 - пацієнт відмовляється від госпіталізації.

Пацієнти з легкими симптомами та без первинних хронічних захворювань, як-от недуги легень або серця, ниркова недостатність чи ослаблений імунітет, можуть бути під домашнім наглядом.

Необхідно підтримувати комунікацію з медичними працівниками протягом усього періоду догляду за пацієнтом у домашніх умовах до його повного одужання.

Медперсонал повинен перевіряти стан здоров'я пацієнта по телефону або під час особистих регулярних візитів і за потреби робити діагностичні тести.

Пацієнт і члени його родини повинні дотримуватися особистої гігієни, заходів профілактики інфекції та інфекційного контролю. Усіх цих людей треба постійно підтримувати, здійснювати просвітницьку роботу та моніторинг стану їхнього здоров'я, оскільки всі члени сім'ї вважаються контактними особами.

Люди із симптомами повинні залишатися вдома, доки симптоми зникнуть, а одужання буде підтверджено клінічними та/чи лабораторними результатами (отримання двох негативних тестів ПЛР у реальному часі з інтервалом не менше 24 годин).

Пацієнта, який залишається вдома, необхідно розмістити в окремій кімнаті, яка добре провітрюється, та обмежити кількість осіб, які доглядають за ним. В ідеалі — доглядати має одна людина з гарним здоров'ям. Не можна пускати до пацієнта відвідувачів. Також слід обмежити його пересування по квартирі.

Усі інші члени сім'ї повинні бути в іншій кімнаті, а якщо це неможливо, дотримуватися відстані не менше 1 м.

Також потрібно регулярно провітрювати приміщення загального користування: кухню, ванну кімнату тощо.

Під час перебування в одній кімнаті з пацієнтом особа, яка доглядає за ним, повинна носити медичну маску, що щільно прилягає до обличчя. Не слід торкатися зовнішньої частини маски руками. Заміняти маску слід раз на 2 години або якщо вона стала вологою чи забрудненою. Маску не можна використовувати повтор-

ЩО ВАРТО ЗНАТИ ПРО САМОІЗОЛЯЦІЮ ПІД ЧАС COVID-19

Самоізоляція – це утримання від контакту з іншими, щоб зменшити ризик інфікування. Самоізоляція передбачає будь-які ситуації, коли ви тісно контактуєте з іншими людьми (наприклад, близький контакт віч-на-віч на відстані менше ніж 2 метри).

САМОІЗОЛЯЦІЯ ПІД ЧАС НОВОЇ КОРОНАВІРУСНОЇ ІНФЕКЦІЇ



ЦЕНТР
ГРОМАДСЬКОГО
ЗДОРОВ'Я

ДЛЯ КОГО ПОТРІБНА САМОІЗОЛЯЦІЯ:



для тих, хто очікує результати тесту на новий коронавірус



для тих, хто близько контактував з особами, що захворіли на COVID-19



для тих, хто нещодавно повернувся із країн, де зафіксовано новий коронавірус (навіть якщо відсутні симптоми)

Винятком є лише звернення за медичною допомогою (тільки після консультації телефоном).

Якщо ви не впевнені, чи потребуєте самоізоляції або не знаєте, до кого звернутися, будь ласка, **зателефонуйте на гарячу лінію Центру громадського здоров'я України щодо нової коронавірусної інфекції: 0 800 505 840.**

Для кого потрібна самоізоляція:

- для тих, хто очікує результати тесту на новий коронавірус;
- для тих, хто близько контактував із особами, які захворіли на COVID-19;
- для тих, хто нещодавно повернувся з країн, де зафіксовано новий коронавірус (навіть якщо відсутні симптоми).

Скільки триває самоізоляція?

Якщо вам рекомендував лікар або ви самостійно прийняли рішення про ізоляцію, вона повинна тривати не менше 14 днів із дати початку випадку, який став причиною самоізоляції: подорож, контакт із хворим тощо.

Як підготуватися до самоізоляції?

Спробуйте спланувати час самоізоляції так, щоб у вас не виникло необхідності виходити з дому чи приймати відвідувачів. Поясніть це друзям та родичам, а також обговоріть можливість дистанційної роботи.

Збережіть контакти вашого лікаря та попередньо повідомте його про причини самоізоляції, а також оберіть контактну особу, до якої будете звертатися за

допомогою.

Що робити, якщо проживаєте не одні?

Потрібно ізолюватися в окремій кімнаті, яка добре провітрюється. Якщо є можливість користуватись окремою ванною кімнатою та/або туалетом, а також готувати їжу та харчуватись окремо – зробіть це.

Не забувайте про регулярне миття рук із милом, прибирання, в тому числі вологе прибирання поверхонь, гігієну кашлю, використання одноразових серветок та хустинок. Під час необхідних контактів із людьми завжди одягайте медичну маску та викидайте її після використання або забруднення.

Як організувати доставку харчових продуктів?

Якщо є можливість, попросіть друзів або родичів доставляти вам продукти харчування та необхідні покупки до вхідних дверей.

Що робити, якщо вам необхідно покинути житло?

Якщо виникла необхідність покинути місце самоізоляції, одягайте маску та уникайте контактів із людьми. Користуйтеся антисептиком для рук та дотримуйтеся гігієни кашлю.

Що робити якщо у вас з'явилися симптоми?

Якщо під час самоізоляції у вас з'явилися симптоми COVID-19: кашель, ускладнене дихання, підвищена температура тощо – негайно зверніться за медичною допомогою та повідомте про свою історію подорожей та можливі контакти з особами, хворими на гострі вірусні захворювання.



із симптомами ГРВІ.

- Часто мийте руки водою з милом протягом 20-40 секунд. Якщо немає такої можливості, використовуйте дезінфікуючий засіб із вмістом спирту не менше 60%.

- Якщо у вашому будинку є людина, що захворіла, вона повинна ізолюватися від інших мешканців, щоб зменшити ризик поширення вірусу.

- Уникайте спільного використання таких предметів як посуд, рушники тощо.

- Якщо у вас виникли перші симптоми застуди, терміново зверніться до лікаря.



те спільні зубні щітки, сигарети, столові прибори, посуд, рушники, губки, постільну білизну тощо. Столові прибори та посуд після використання необхідно мити водою з милом або мийним засобом.

Щодня очищайте і дезінфікуйте поверхні, яких часто торкаються: дверні ручки, приліжкові тумбочки, каркаси ліжка та інші меблі для спальні. Використовуйте для цього звичайні побутові дезінфекційні засоби із 1% хлору.

Принаймні один раз на день дезінфікуйте 1%-м розчином хлору ванну і унітаз.

Предмети, якими користувався пацієнт (одяг, постільну білизну, рушники тощо) можна прати з порошком у машині за температури 90° С та ретельно висушувати.

Не струшуйте забруднені тканини та уникайте контакту шкіри та одягу із забрудненими матеріалами та предметами. Використовуйте одноразові рукавички та захисний одяг (наприклад, поліетиленовий фартух) під час очищення поверхонь, одягу чи білизни. Слід мити руки до та після використання рукавичок.



Дні народження відзначають члени нашої громади:

4 квітня
АСАТУРЯН АРУТЮН ЄГШАТОВИЧ
(с. Бірки) – 65 років;

6 квітня
ХАТЬКО ВАСИЛЬ МИХАЙЛОВИЧ
(с. Поділ) – 75 років;

7 квітня
КРИПАК ДМИТРО ФЕДОСІЙОВИЧ
(с. Білоцерківка) – 70 років;

10 квітня
ЖАРКОВА НАТАЛІЯ ЯКІВНА
(с. Дзюбівщина) – 65 років;

13 квітня
ТКАЧЕНКО МАРІЯ МИКОЛАЇВНА
(с. Поділ) – 60 років;

14 квітня
МАЗУР ГАННА ВАСИЛІВНА
(с. Красногорівка) – 70 років;

19 квітня
КОЛІНЬКО ЛІЛІЯ ОМЕЛЯНІВНА
(с. Поділ) – 90 років;
СЕМЕНДЯЄВА ГАННА ІВАНІВНА
(с. Красногорівка) – 80 років;
РОМАНЕНКО АНАТОЛІЙ МИКОЛАЙОВИЧ
(с. Поділ) – 70 років;

20 квітня
ТИМОШЕНКО АНАТОЛІЙ ФЕДОРОВИЧ
(с. Балаклія) – 60 років;

21 квітня
ХАЛЯВА ОЛЕКСАНДР ГРИГОРОВИЧ
учасник АТО (с. Красногорівка) – 50 років;

22 квітня
МИЗИН ГАННА НИКИФОРІВНА
(с. Огірівка) – 90 років;

23 квітня
ТЕРЕЩЕНКО ОЛЕКСІЙ ГРИГОРОВИЧ
(с. Білоцерківка) – 60 років;

24 квітня
БОНДАР ВОЛОДИМИР МИКОЛАЙОВИЧ
(с. Поділ) – 60 років;

27 квітня
БОНДАРЕВСЬКА МАРІЯ АНДРІЙВНА
(с. Поділ) – 85 років;

28 квітня
ШИПОША ЄВГЕНІЙ МИХАЙЛОВИЧ
учасник АТО (с. Балаклія) – 30 років.

Виконком Білоцерківської сільської ради, рада ветеранів та члени громади щиро вітають іменинників і бажають міцного здоров'я, стабільності в житті, багато радості, добра, благополуччя, розуміння й поваги близьких людей.

Нехай душа у вас ніколи не старіє, На білій скатертині будуть хліб і сіль. Своім теплом хай сонце завжди гріє, Слова подяки линуць звідусіль.

Нехай добром наповнюється хата, Достатком, щирістю і сонячним теплом. Хай буде вірних друзів в ній багато, Прихильна доля огорта крилом.

Літа хай будуть світлі, легкокрилі, Не буде втоми лагідним рукам. Нехай здійсниться те, що не збулося, І добре серце не підкориться рокам.

На ПП «БіАГР» дбають про безпеку працівників і споживачів смачної продукції

У той час як в Україні відчувається неабиякий дефіцит марлевих масок, на ПП «БіАГР» такої проблеми немає. Ще три тижні тому тут розпочали масово виготовляти захисні маски для працівників.

Закрійниця Наталія Михайлівна Куліш працює на ПП «БіАГР» уже 12 років. Вона добре пам'ятає епідемію грипу взимку 2009–2010 років. Тоді в Україні захворіло близько 50 тис. людей (і це лише офіційні дані), а пані Наталія масово шила марлеві маски. Нинішню пандемію коронавірусу закрійниця теж зустріла звичайною справою. Вона виготовляє 45–50 марлевих масок за зміну.

Робоче місце закрійниці обладнане в приміщенні Шишацької філії ПП «БіАГР». Тут справжній швейний цех: дві сучасні швейні машинки з оверлоком і для виготовлення петель, закрійний і гладильний столи. З-під моторних рук Н. М. Куліш виходить увесь спецодяг, яким користуються працівники підприємства: халати, легкі костюми, жилети, теплі куртки й штани тощо.

– Я отримую замовлення й одразу приступаю до роботи, – розповідає Наталія Михайлівна.

– Наприклад, маю виготовити партію халатів чи жилетів певних розмірів. Зазвичай за робочу зміну шию 2 халати або ж 2 легкі костюми. Складніші вироби потребують більше часу. На куртку йде два дні.

Після оголошення в Україні карантинних заходів Н. М. Куліш відклала всю роботу та зосередилася винятково на пошитті марлевих масок. Адже ПП «БіАГР» – специфічне підприємство, яке забезпечує продовольчу безпеку держави. Та й корови, звісна річ, на період карантину не припиняють доїтися. Отож ПП «БіАГР» не збавляє темпів виробництва. І, як завжди, приділяє винятково велику увагу дотриманню санітарно-гігієнічних норм. Працівники, як і належить, міняють маски через кожні дві години. Відповідальне ставлення до роботи, піклування про безпеку споживачів – це визначальна риса діяльності цього підприємства.

Зінаїда МАТЯШОВА.



Н. М. Куліш. Фото О. І. Федька.

Як не втратити соціальної активності як поводитись під час карантину?



ОРГАНІЗУЙТЕ СВІЙ РОЗКЛАД



Чітка організація щоденних справ структурує день. Це сприяє стабільності й безпеці. Фізичні вправи, особиста гігієна, регулярне харчування – забезпечують організацію дня.

СОЦІАЛЬНІ ЗВ'ЯЗКИ – ВАЖЛИВІ



Спілкуйтеся онлайн з колегами, близькими, друзями. Внесіть це у ваш щоденний розклад.

КОНТРОЛЮЙТЕ ПЕРЕЖИВАННЯ



Хвилюватися у складний період – нормально. Якщо тривожні думки займають увесь час – не дратуйтеся, а займіться чимось, що відволікає: спортом, читанням, роботою по дому тощо.

ПАМ'ЯТАЙТЕ, ЩО КАРАНТИН ДОПОМАГАЄ ЗМЕНШИТИ ЙМОВІРНІСТЬ ІНФІКУВАННЯ НОВОЮ КОРОНАВІРУСНОЮ ІНФЕКЦІЄЮ. ПРОСТІ ПРАВИЛА ПЕРЕБУВАННЯ ВДОМА ДОПОМОЖУТЬ ЗАЛИШАТИСЯ СОЦІАЛЬНО АКТИВНИМ.

Як налаштувати себе на позитив

У житті кожного бувають моменти, коли здається, що світ завалився. Причин для цього може бути чимало: сезонна депресія, невдачі в особистому житті або кар'єрі, проблеми зі здоров'ям або, як зараз, запровадження карантину. І чим більше людина нарікає на життя, тим більше прикроців воно їй підносити. Як вирватися з цього стану?

Песимісти, зануди і скиглії рідко коли досягають чогось у житті. А ось оптимісти, налаштовані на позитив, легко долають труднощі, ідуть до поставленої мети. І досягають її! У чому секрет настрою на позитив?

Давно доведено, що людина приваблює до себе ту енергетику, яку сама віддає світові (за принципом дзеркального відображення). Злостячись на невдачі, вбачаючи у своєму житті тільки погане, людина ніби програмує себе на подальші невдачі й поразки. Подивіться навколо: щастить переважно людям позитивним, веселим, які вміють отримувати задоволення від життя й дарувати позитивні емоції оточуючим. Удачу до них притягує, як магнітом. Варто тільки розкиснути, впасти в депресію, почати хвилюватися через дрібниці і вважати себе невдахою, як життя засипле з головою проблемами і невдачами.

Так уже влаштовані люди, що погане вони помічають, а доброму

не надають значення. Теорія позитивного настрою передбачає абсолютно зворотний світогляд. Варто перестати засмучуватися через існуючі проблеми і почати радіти тому хорошему, що у вас є. Пам'ятайте, що думки матеріалізуються, тому позитивний настрій просто необхідний тому, хто бажає взяти від життя все найкраще. Полюбіть своє життя, і воно відповість вам тим же!

Настрій на позитив: із чого почати? Передусім потрібно перестати плакатися, скаржитися на життя і бачити в ньому одні лише негатив. А головне – перестати задрити тим, хто, на вашу думку, живе краще, ніж ви. Не шукайте переваги в чужому житті, а займіться благоустроєм свого. Настрій на позитив неможливий без любові до самого себе. Перестаньте акцентувати увагу на своїх недоліках, забудьте про свої комплекси, перекресліть у пам'яті невдачі минулих років. Скажіть самі собі, що ви гідні тільки кращого і відтепер направляйте корабель свого життя на досягнення висунутої мети. Побалуйте себе чим-небудь.

Намагайтеся любити себе і навколишній світ навколо, дарувати людям посмішки, піклуватися про рідних і близьких. Від душі, без очікування подяки у відповідь просто навчіться отримувати задоволення від того, що робите іншим

приємно.

Доля прихильна до таких людей, і в свою чергу щедро обдаровує їх. Зрозумівши, як налаштувати себе на позитив, постарайтеся зберегти це вміння назавжди, зробити так, щоб воно ввійшло у звичку. Позитивний настрій повинен стати девізом вашого життя, а ви самі – живим втіленням оптимізму.

Прості поради позитивного мислення

Відчувайте, живіть, думайте про те життя, до якого прагнете. Уявляйте, що ви вже живете так, як хочете. Ваше мислення зміниться, а настрої підніметься сам по собі.

Вчіться бачити хороше там, де його немає. Будь-який досвід безцінний, особливо якщо ви випробували його на собі, а не почували від приятелів. Шукайте позитивне в неприємних ситуаціях, виносьте уроки з невдач.

Позитивні думки слід завжди підкріплювати такими ж діями. Думуючи про хороше, будьте готові до здійснення добрих справ.

Не намагайтеся думати про те, чого вам не вистачає в даний час. Задовольняйтесь тим, що маєте.

Читайте біографії успішних людей, саме в них ви знайдете поради про те, як навчитися позитивно мислити.

За матеріалами Інтернет.

УВАГА! Нерест-2020

У зв'язку з весняно-літнім періодом природного відтворення (нересту) риби Полтавський рибохоронний патруль заборонив виловлювання (добування) риби з **1 квітня по 30 червня 2020 року**. У зв'язку з виношуванням ікри та першою льоною заборонене й виловлювання раків на цей же період.

Під час нересту забороняється проведення будівельних, днопоглиблювальних, сейсмологічних, вибухових робіт, видобування гравію та піщано-ракушкової суміші, прокладання кабелів, трубопроводів та інших комунікацій, а також будь-яких робіт на водних об'єктах та прибережних захисних смугах.

Дозволяється любительський лов риби однією поплавковою або донною вудкою з одним гачком і спінінгом з блешнею з берега в межах населених пунктів (за винятком Сулинської затоки).

Департамент екології та природних ресурсів Полтавської ОДА.

У зв'язку із поширенням коронавірусної інфекції COVID-19 випуск газети буде тимчасово призупинено.