



СИЛА ДУХУ

№ 4 (951)

Видається з вересня 2003 року

23 січня 2024 року

Мінсоцполітики підтримує прийняття законопроекту 5344-д, який розширює права осіб з інвалідністю на працевлаштування

В Україні лише трохи більше 16% людей з інвалідністю офіційно працевлаштовані, у країнах ЄС цей показник в середньому дорівнює 55%.

А повномасштабна війна призвела до збільшення кількості людей з інвалідністю та загострила питання інклюзивності.



Наша мета – створити рівні умови для всіх, хто бажає працювати та наближати перемогу України. Сучасні технології дозволяють людям навіть зі значними фізичними порушеннями функціонування реалізувати свій інтелектуальний потенціал. Люди з ментальними порушеннями теж завдяки роботі можуть відчувати свою залученість до суспільства.

Прийняття законопроекту призведе до суттєвого збільшення можливостей для осіб з інвалідністю стати затребуваними на ринку праці, отримати роботу і, відповідно, економічну самостійність.

Вимоги про дотримання квоти з працевлаштування осіб з інвалідністю проект закону поширює не тільки на підприємства приватного сектору, як це було раніше, а й на державні органи, державні та комунальні підприємства, установи й організації. Тобто як приватні, так і державні та комунальні підприємства та установи на однакових умовах, матимуть зобов'язання працевлаштовувати осіб з інвалідністю,

Розширюються категорії підприємств, які можуть користуватися фінансовою підтримкою для забезпечення працевлаштування осіб з інвалідністю. Соціально орієнтований бізнес зможе створювати нові підприємства захищеного пра-

цевлаштування та трудової інтеграції. Пріоритет у таких підприємствах буде на працевлаштуванні людей з важкими формами порушень функціонування (на сьогодні це тільки підприємства громадських організацій осіб з інвалідністю).

Одночасно для роботодавців впроваджується заохочувальна система працевлаштування людей з інвалідністю. Так, законопроект передбачає компенсацію роботодавцям витрат на облаштування «розумних» робочих місць для осіб з інвалідністю.

Законопроект передбачає фінансування за рахунок цільового внеску надання соціальних послуг, які полегшують працевлаштування осіб з інвалідністю (соціальний супровід, персональний асистент, переклад жести мовою тощо).

При цьому законопроект передбачає вибір для роботодавців: або працевлаштувати осіб з інвалідністю, облаштувавши їм (за потреби) належним чином робоче місце (1 робоче місце для роботодавців, що мають штат від 8 до 25 працівників; 2% робочих місць - для роботодавців, основним видом діяльності яких є реабілітація осіб з інвалідністю, на-

Продовження
на наступній сторінці

Анонс

2-3 стор.

Якісна реабілітація

4 стор.

Громади Полтавщини розробили соціальні паспорти за підтримки партнерів

4 стор.

Засідання комітету доступності в Полтаві

5 стор.

Розвиток універсального дизайну

6-7 стор.

Понад 100 випадків отруєнь чадним газом з грудня: МОЗ та ДСНС нагадують, як не допустити отруєння та як допомогти постраждалим

КОЖЕН ПЕРЕДПЛАТНИК Є АКТИВНИМ УЧАСНИКОМ РУХУ ЗА ПРАВА ЛЮДЕЙ З ІНВАЛІДНІСТЮ

Передплата на незалежну українську газету «Сила духу» триває протягом всього року!

Всеукраїнська газета «Сила духу» - друг, порадник та консультант людей з інвалідністю та усіх небайдужих.

На сторінках видання розглядаються питання соціального та юридичного захисту, працевлаштування та освіти, реабілітації та дозвілля людей з інвалідністю. А ще - поради психологів, кухарів, та астрологів.

Будьте з «Силою духу»!

Читайте нас!

Передплачуйте нас!

РАЗОМ МИ СИЛА!



Початок на попередній сторінці

вчання таких осіб або догляд за ними; для закладів охорони здоров'я; 4% робочих місць – для роботодавців, що мають штат більше ніж 25 працівників) або сплатити цільовий внесок на підтримку працевлаштування осіб з інвалідністю до Фонду соціального захисту осіб з інвалідністю (наприклад, у разі, неможливості працевлаштувати осіб відповідної категорії через високий ступінь виробничого ризи-

ку). Також передбачено можливість купити товари, які вироблені на підприємствах трудової інтеграції або захищеного працевлаштування і зарахувати їх вартість в рахунок сплати внеску.

Акумуляовані кошти, сплачені роботодавцями як приватного, так і публічного сектору спрямовуватимуться на пристосування робочого приміщення і простору до потреб осіб з інвалідністю, на забезпечен-

ня надання соціальних послуг при працевлаштуванні осіб з інвалідністю

Таким чином Мінсоцполітики підтримує прийняття законопроекту 5344 Д і закликає Верховну Раду України прийняти його, який такий, що значно розширює умови для осіб з інвалідністю працевлаштуватися і реалізувати свій професійний потенціал.

Прес-служба Міністерства соціальної політики України

РОЗ'ЯСНЕННЯ НСЗУ

Якісна реабілітація

Сьогодні Кропивницька міська дитяча лікарня виконує функцію дитячого лікувального закладу не тільки свого міста й області. Через повномасштабне вторгнення росії, до цього центрального регіону України переїхала велика кількість мешканців з Луганської, Донецької та Харківської областей. Також є пацієнти з Київської області, та сусідньої - Полтавської.

Кропивницькі медики наголошують, що у дітей, які приїхали з прифронтових регіонів та зони воєнних дій крім хронічних захворювань спостерігається погіршення психоемоційного стану. Не виключення і місцеві дітлахи - з області та міста.

“Ну, що таке жити кожній нашій дитині у країні, де триває повномасштабна війна? Тут, думаю, не треба зайвих доказів, що це має значний вплив на психоемоційне та фізичне здоров'я кожного малюка. Не забуваймо і про те, що

зараз в нас стільки сімей щодня втрачають захисників та захисниць. До нас нерідко приходять молоді жінки - вже вдови. Це несе на нас, як медиків, подвійне навантаження. Адже ми лікуємо не тільки дітей, ми ще й працюємо з їх батьками”, - ділиться генеральна директорка лікарні Оксана Ключенко.

Відділення відновлювального лікування і реабілітації

входить в структуру дитячої міської лікарні Кропивницької міської ради. І надає послуги профілактичної реабілітаційної допомоги дітям з захворюваннями нервової системи та опорно-рухового апарату, огляд немовлят дитячим неврологом в кімнаті раннього втручання з подальшим відновлювальним лікуванням за потребою. Також надається і паліативна допомога дітям з захворюваннями нервової системи. Завідувачка відділення Марина Ярова не без посмішки каже, що реабілітація спочатку представляла собою у місті дещо розрізнене явище. У дитячій міській лікарні були кілька реабілітологів у неврологічному відділенні які надавали реабілітаційну допомогу дітям з інвалідністю.

“Реабілітацією заклад займався ще з 2006 року, це було відділення неврології де надавалась реабілітаційна допомога дітям-інвалідам з захворюваннями нервової та опорно-рухової системи. Хоча до справжнього відділення яким воно є зараз знадобилося ще цілих 15 років.

Лікарка сьогодні згадує, як Кропивницькі фахівці пізнавали для себе напрямки відновлювального лікування. І тим самим відкривали для себе нові світи.

“Був, по-перше, брак спеціалізованих кадрів. По-друге, ми дуже хотіли зробити реабілітацію потужною. І всьому вчилися самі. Хоча я за першою спеціалізацією невролог. Тоді для нас ерготерапія (наприклад) була чимось дуже далеким. Ну от, приміром, я думала: застібати гудзики чи змушувати малюків зав'язувати шнурки — хіба це про реабілітацію? А сьогодні кінцевий результат говорить сам за





себе — ми не просто розуміємо, що це треба. Щобільше — ми це вміємо та активно застосовуємо!»

У 2016 році було вирішено на базі Кропивницької дитячої міської лікарні перетворити відділення неврології на відділення відновлювального лікування і реабілітації. А з 2017 року до відділення приєднали ще й Кімнату раннього втручання. Сьогодні, зауважує Марина Ярова, реабілітація у лікарні розрахована на 40 ліжок. І представлена понад трьома десятками фахівців серед яких — 4 ерготерапевти, 4 фізіотерапевти, 4 лікарі ФРМ, асистенти лікарів, медичні сестри, психологи та логопеди.

«Ми одразу захопилися за таку можливість розвивати нашу справу, тільки-но НСЗУ впровадило медичні пакети з реабілітації. Це дійсно допомогло вивести надання медичної допомоги на потужний рівень. Перші пакети з реабілітації — це «Медична реабілітація дорослих та дітей від трьох років з ураженням опорно-рухового апарату» та «Медична реабілітація дорослих та дітей від трьох років з ураженням нервової системи» у 2020 році. На сьогодні ж маємо такі пакети як «Реабілітаційна допомога дорослим та дітям у стаціонарних умовах» та «Реабілітаційна допомога дорослим та дітям в амбулаторних умовах», а також — «Медична реабілітація немовлят, які народились передчасно та/або хворими, протягом перших трьох років життя». Я не без гордості скажу, що у нас нині є сенсорна кімната з інклюзією, логопедична терапія, фізіотерапія у вигляді різних тренажерів, обладнання для ерготерапії, кінезіотерапія з кабіною. Словом, все необхідне», — каже завідувачка відділення.

«Найважчим для нас був 2022 рік. Фінансування покривало тільки зарплати медпрацівникам, але на щастя, ми нікого не скоротили. Ми і вчили людей, і разом з тим надавали послуги. Ріст легко простежити по цифрах: приміром, бюджет

2022 р. за усіма пакетами склав 22 млн грн, а бюджет 2023 р. вже 44 млн 500 тис. грн. Завдяки цьому ми змогли розширити матеріально-технічну базу, відповідно взяти більше кваліфікованих фахівців» — додає очільниця лікарні Оксана Ключенко.

Варто сказати, що невдовзі до початку повномасштабної війни у Кропивницькому реорганізували два дитячі медичні заклади. Об'єдналися дитяча міська клінічна поліклініка та дитяча міська лікарня. А це два стаціонарних відділення, які перейшли в одне приміщення. Складність полягала у тому, що будівля поліклініки не була адаптована під стаціонар. Ну і сам період реорганізації припав на період воєнного стану.

«Плани були амбітні, але в країні війна і велика реконструкція не на часі. Та попри все ми вже переїхали в це приміщення і тут працюємо, тож власними силами із допомогою місцевого бюджету, і за отримані кошти від НСЗУ поступово робимо поточні ремонти», — на майбутнє у воюючій країні її медики дивляться все ж з оптимізмом.

Пані Марина та пані Оксана майже в один голос кажуть, що на сьогодні, і після Перемоги — роботи на кожного лікаря ФРМ в Україні вистачить. Тому що нинішнє завдання українських лікарів — тримати той баланс між навантаженням війни та її наслідками на психічне та фізичне здоров'я, і поточними проблемами кожної дитини. Це вкрай важко, тому що тут і лікувати дитину треба, і батьків підтримувати.

«У планах у нас — на першому місці захист здоров'я майбутнього покоління. Роботи у нас вистачає, тому іноді пацієнтам доводиться чекати черги. Ми приймаємо всіх пацієнтів, що потребують реабілітаційної допомоги — це маленькі мешканці нашого міста, області, діти переселенці. Також приймаємо дітей з інших областей, які мають потреба в якісній реабілітації. Допомагаємо всім!» — зауважують Кропивницькі лікарі.

Цифровізація охорони здоров'я у 2024 році — які сервіси будуть впроваджені

Цифровізація охорони здоров'я вже більш як 6 років дозволяє лікарям і пацієнтам користуватися зручними сервісами.

Про функціонування найголовніших з них йшлося на зустрічі представників МОЗ України, НСЗУ та асоціації розвитку інформаційних систем з представниками ЗМІ. Подія організована за сприяння Проекту USAID «Підтримка реформи охорони здоров'я» у партнерстві з Міністерством охорони здоров'я України.

Зокрема, було презентовано роботу вже впроваджених проєктів і анонсовано плани щодо розвитку цифровізації охорони здоров'я на 2024 рік.

«Цифровізація медичної системи дозволяє досягти кількох цілей: по-перше, вона дозволяє зменшити бюрократію і навантаження на медичних працівників завдяки роботі електронних сервісів; пацієнти завдяки цифровізації можуть отримувати якісні та доступні послуги; і, нарешті, вона надає інструменти для управління, щоб на основі даних формувати політики і приймати ефективні рішення», — зазначила заступниця міністра охорони здоров'я з питань цифровізації Марія Карчевич.

Електронна система охорони здоров'я (ЕСОЗ) — найбільша ІТ-система України і одна з ключових систем цифрового простору української медицини eHealth.

Сьогодні завдяки новим сервісам, що вже впроваджені в

ЕСОЗ, можна:

- виписувати електронні направлення;
- формувати медичні висновки про народження та тимчасову непрацездатність;
- придбати рецептурні ліки за електронним рецептом від лікаря;
- отримувати ліки, а також тест-смужки для глюкометрів за е-рецептом у межах програми реімбурсації тощо.

В електронній системі охорони здоров'я також став доступним функціонал обліку реабілітаційних втручань. Внесено понад мільйон записів (з використанням МКФ) щодо впровадження реабілітації.

Крім сервісів, впроваджених в ЕСОЗ, уже запущено пілот електронної системи управління запасами ліків та медичних виробів «e-Stock», розвинуто нові модулі системи «MedData», серед яких — модуль «гуманітарна допомога», «Вакцинація» та «Облік».

Що буде вдосконалено і впроваджено у 2024 році?

Запрацює кабінет пацієнта, тож в українців з'явиться можливість зокрема і заключати декларацію з лікарем онлайн.

Окрім цього, буде розширено функціонал реабілітаційних втручань, продовжиться впровадження системи верифікації лікарських засобів, продовжуватиметься робота над цифровізацією ВЛК та МСЕК.

Прес-служба Міністерства охорони здоров'я України



ІНФОРМУЄ директорка Департаменту соціального захисту населення
Полтавської ОДА Людмила КОРНІЄНКО

Громади Полтавщини розробили соціальні паспорти за підтримки міжнародних партнерів

Яка демографічна ситуація в громаді? Які соціальні послуги надаються? Наскільки розвинені середній і малий бізнеси? Чи достатньо шкіл, лікарень і банків? Відповіді на ці запитання важливі і для громади, і для інвесторів, оскільки дають змогу оцінити її потенціал. Про все це розкаже соціальний паспорт - документ, що містить інформацію про ресурси та соціальні особливості громади.

Партнери обласької адміністрації БФ „Стабілізейшн суппорт сервісес” за підтримки УВКБ ООН розробили оптимальний формат соціального паспорта, який охоплює всі сфери життєдіяльності громади. З цього документа можна дізнатися, чи надаються в ній послуги банківської, поштової, адміністративної, комунікаційної та соціальної сфер; які медичні, освітні, культурні та спортивні установи доступні населенню; чи є у громаді дільничний поліцейський, соціальний працівник, пожежна бригада тощо.

Ключовий етап у створенні соціального паспорта - оцінка потреб громади.

За допомогою анкетування та фокус-групових дискусій уповноважений орган або підрядник збирає та аналізує інформацію від осіб і сімей про їхні потреби та проблеми. Узагальнені результати відображаються в соціальному паспорті та описують соціальну реальність громади.

Соціальний паспорт - дієвий інструмент публічного управління місцевим розвитком, який дає змогу:

- оцінити потенціал громади;
- стимулювати розширення асортименту та покращення якості соціальних послуг;
- створити належні умови для нормальної життєдіяльності населення;
- підвищити спроможність громади та представницьких органів розв'язувати проблеми на місцевому рівні та коштом місцевого бюджету.

У минулому році експерти БФ „Стабілізейшн суппорт сервісес” допомагали громадам з 14 областей розробити соціальні паспорти і Полтавщина не стала виключенням.

ВІСТІ З РЕГІОНІВ

Засідання комітету доступності в Полтаві

В Полтаві пройшло засідання комітету доступності на якому вирішувалися важливі стратегічні питання впровадження безбар'єрності шляхом створення Ради безбар'єрності. Це нове бачення і новий підхід який не обмежується тільки фізичною безбар'єрністю, але й економічною, соціальною, освітньою, інформаційною, цифровою.

В засіданні прийняла участь секретар міської ради Катерина Ямщикова. Вона пообіцяла сприяння в роботі Ради. Головний архітектор області Ірина Особік презентувала новий проект - мобільний додаток для людей на кріслах колісних.

Наша організація виступила з пропозицією запровадити службу транспортування людей з інвалідністю як дуже потрібну в даний час, бо досягнення безбар'єрності в багатоповерхових будинках ще досить далека перспектива, а жити потрібно зараз. За результатами роботи комітету було прийнято рішення про продовження попередньої роботи і додатково розширити її ще по нових напрямках.

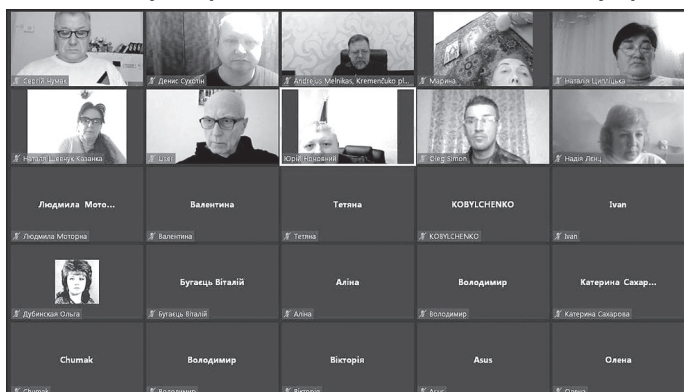
Сергій ЧУМАК, голова ПО ВО СОІУ



ФОТОФАКТ

Захист прав людей з інвалідністю під час воєнного стану

Чергова зустріч онлайн керівників та активістів громадських організацій осіб з інвалідністю України, партнерів з Німеччини була присвячена особливостям захисту прав людей з інвалідністю під час воєнного стану.



У студії розповідав юрист безоплатної правової допомоги із Полтави Юрій Ночовний і давав відповіді на питання по спадкових справах, по оформленню опікунства, по деяких випадках перетину кордону для людей з інвалідністю і як вирішувати спадкові питання, коли власність знаходиться на окупованих територіях. Присутні задавали питання і у виступах всі висловили побажання про продовження цього напрямку роботи.

Представниця організації Хендікап Інтернешнл Діана розповіла про можливості психологічної допомоги для людей з інвалідністю від їх організації і запропонувала свою співпрацю.

Прес-служба хабу «Сила духу»

ТОЧКА ЗОРУ

Розвиток універсального дизайну

Колись Рон Мейс, американський архітектор, переживавши в дитинстві на поліомієліт, захопився ідеєю доступного дизайну, щоб йому, людині на кріслі колісному, було зручніше. І він зробив дійсно значний внесок у розвиток універсального дизайну.

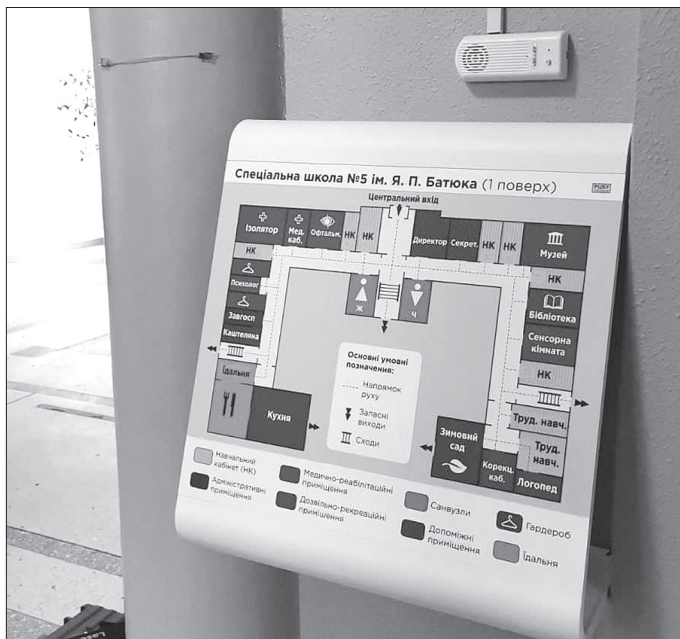
Універсальний дизайн це не про інтер'єр, якісь «особливі послуги» для людей з інвалідністю чи прогресивні розробки. Це такий дизайн простору, будівель, предметів, а також послуг і програм, яким можуть користуватись абсолютно всі без якоїсь особливої адаптації.

З найпростіших прикладів можна назвати плаский вхід до будівлі. Тоді зайти до неї буде легко не тільки людям з інвалідністю, а й всім, хто несе важкі сумки, заносить речі в приміщення чи гуляє з дітьми. Або ж субтитри до відео. З їх допомогою зрозуміти суть того, що відбувається, зможуть не тільки люди з порушеннями слуху, а й ті хто дивиться його в шумному місці, в транспорті чи на вулиці.

Тобто його принципи можуть стати в пригоді кожному підприємцю і підприємці: власникам кафе, магазинів, перукарень, книгарень, спортзалів. Бо надруковане великим шрифтом меню, наявність пеленального столика в туалеті, дитяча кімната в спортзалі – не потребують великих інвестицій, але роблять заклад привабливішим для ширшого кола споживачів.

Універсальний дизайн стосується не лише архітектури. Наприклад, якщо проводити семінари чи тренінги в приміщеннях, в яких легко пересуватися, врахувати меню, що включає різні харчові потреби та запросити спікерів з різним життєвим досвідом – це дозволить активніше залучити аудиторію на подібні заходи.

Головний принцип універсального дизайну – подумати про людину перш ніж щось зробити. Тобто коли ми будемо будинок, можемо подумати, чи буде зручно бабусі потрапити до нас у гості та перебувати в нашому домі (чи є сходи на вхіді, на якому поверсі туалетна кімната), або чи зможе ди-



Мнемосхема (тактильний засіб орієнтування для людей з порушеннями зору), встановлений в школі-інтернаті в Києві

тина сама включити світло в кімнаті (наявність вмикача на оптимальній висоті).

Універсальний дизайн стосується всіх, бо кожен з нас хоча б раз в житті міг отримати фізичну травму, не знати мови закордоном чи бути неуважним через тривалий недосип. А тому, якщо тримати в голові комфорт і зручність оточуючих нас людей, то наші громади зможуть стати привабливішими для всіх.

Тетяна ЛОМАКІНА, радниця - уповноважена Президента України з безбар'єрності

СЬОГОДЕННЯ

Покращено доступ до знеболення: збільшено допустимий обсяг наркотичних препаратів у медзакладах та для користування пацієнтами

З початку повномасштабного вторгнення в окремих регіонах України виникли труднощі з доступом пацієнтів до хоспісної і паліативної допомоги та замісної підтримувальної терапії. Також через безпекову ситуацію й руйнування інфраструктури виникають складнощі з логістикою наркотичних засобів, психотропних речовин і прекурсорів, їх зберіганням і видачею пацієнтам.

Уряд прийняв рішення, яким збільшив обсяги дозволених до зберігання таких речовин у медзакладах та аптеках. Так, кількість наркотичних речовин, дозволених до зберігання в аптеках, збільшено з тримісячної до шестимісячної потреби. А у лікувально-профілактичних закладах обсяги збільшено з місячної до тримісячної потреби закладу в препаратах.

Також збільшено дозволений до видачі обсяг наркотичних лікарських засобів хворим під час надання паліативної

та хоспісної допомоги, з п'ятнадцяти до тридцятиденної потреби. Це рішення забезпечить розширення доступу до знеболення у паліативних пацієнтів, що своєю чергою сприятиме ефективному купіруванню болювого синдрому.

Також рішення дозволить створити буфер запасів препаратів замісної підтримувальної терапії в регіонах, що підвищить якість послуг з проведення замісної терапії і значно скоротить витрати на логістику препаратів.

Окрім того, врегульовано положення щодо впровадження електронного рецепта та контролю за відпуском рецептурних лікарських засобів.

Рішенням врегульовано також можливість видачі рідких форм препаратів наркотичних засобів, психотропних речовин і прекурсорів із застосуванням зареєстрованих в Україні автоматизованих або ручних дозуючих пристроїв.

Прес-служба Міністерства охорони здоров'я України



Понад 100 випадків отруєнь чадним газом з грудня: МОЗ та ДСНС нагадують, як не допустити отруєння та як допомогти постраждалим



В Україні зростає кількість випадків отруєння людей чадним газом і продуктами горіння. За даними служби екстреної медичної допомоги, з 1 грудня 2023 р. по 15 січня 2024 р. зафіксовано 103 випадки отруєння чадним газом, 9 людей загинули. Якщо у грудні було зафіксовано 56 випадків отруєння чадним газом, серед яких 3 – летальні (загинули одна дитина та двоє дорослих), то за першу половину січня зафіксовано вже 47 випадків отруєння чадним газом, серед яких 6 – летальні.

До таких трагедій часто призводять пожежі, спричинені порушенням правил влаштування й експлуатації печей та обігрівальних приладів. За даними ДСНС, лише в останній місяць 2023 року зафіксовано близько 650 випадків подібних займань, що становить 20% від загальної кількості пожеж.

У цілому в грудні минулого року в Україні сталося 3 205 пожеж, у тому числі 2181 – у житловому секторі. Співробітникам ДСНС вдалося врятувати 179 осіб, проте вогонь забрав життя 218 людей, серед яких – 7 дітей.

Водночас у порівнянні з аналогічним періодом 2022 року в грудні минулого року кількість пожеж зменшилася на близько 40%. Такі дані вдалося досягти в тому числі й завдяки різноманітній превентивній роботі рятувальників із населенням щодо запобігання виникненню надзвичайних ситуацій і займань у побуті, зокрема під час опалювального періоду.

Про це йшлося під час спільного брифінгу в Медіацентрі Україна-Укрінформ заступника директора Українського науково-практичного центру екстреної медичної допомоги та медицини катастроф МОЗ України Сергія Гурева та заступника начальника відділу профілактичної роботи Управління пожежної безпеки Департаменту запобігання надзвичайним ситуаціям ДСНС України Анатолія Шкарбути.

Враховуючи холод та той факт, що багато українців напередодні зими обладнали будинки генераторами, пічками та іншими нагрівальними приладами, Державна служба України з надзвичайних ситуацій спільно з Міністерством охорони здоров'я нагадують про ризики, які може спричинити використання такого обладнання та як діяти і допомогти постраждалим в разі отруєння чадним газом.

Чим небезпечний чадний газ? Чадний газ абсолютно невідчутний для людини, але впливає на організм навіть у невеликій концентрації та може призвести до смерті. Щоби вчасно зреагувати у випадку отруєння ним, запам'ятайте основні симптоми: головний біль, нудота, прискорене дихання, слабкість, відчуття втоми і запаморочення.

Якщо ви або ваші близькі підозрюєте у себе отруєння чадним газом, вимкніть усі прилади, крім електричних, та відкрийте вікна. Вийдіть або винесіть потерпілого на свіже повітря, покладіть під голову подушку, розстебніть куртку.

Викличте рятувальників (ДСНС) за номером 101 або 112, аварійну газову службу за номером 104 та швидку допомогу за номером 103. (Нагадайте своїм дітям номери екстрених служб).

В умовах браку кисню та у разі неповного згоряння палива у нагрівальних приладах утворюється монооксид вуглецю (CO) або чадний газ. Коли людина піддається його впливу, молекули CO витісняють кисень з організму і призводять до отруєння. Найбільша небезпека полягає в тому, що чадний газ не має кольору, запаху чи смаку. Саме тому іноді його називають «тихим убивцею». Без спеціальних детекторів його неможливо визначити, але він може бути смертельним і впливає на організм людини навіть у невеликих концентраціях.

Під час роботи яких приладів може виділятися чадний газ?

- портативні бензинові генератори,
- газові обігрівачі,
- газові водонагрівачі,
- каміни,
- двигуни внутрішнього згоряння автомобілів,
- дров'яні, газові, вугільні печі (особливо якщо піч пошкоджена та на ній видно тріщини) тощо.

Від об'єму та часу, впродовж якого людина вдихає чадний газ, залежить ступінь отруєння та вираженість симптомів. Проте реакція на отруєння чадним газом може розвинути-ся й упродовж дуже короткого проміжку часу (навіть кількох хвилин). Люди, які сплять або перебувають у стані алкогольного сп'яніння, можуть отримати смертельне отруєння CO ще до появи симптомів.

Що робити у випадку підозри на отруєння чадним газом? Передусім потрібно вимкнути всі прилади, крім електричних, відкрити вікна, щоби впустити в приміщення свіже повітря, та викликати рятувальників, медиків й аварійну газову службу. Якщо ви або ваші близькі маєте ознаки отруєння чадним газом, покиньте приміщення або винесіть постраждалу людину на свіже повітря, покладіть їй під голову подушку, розстебніть комір і пояс.

Найкраща допомога у разі отруєння чадним газом – до-вготривале вдихання кисню. Але таку терапію проводять в умовах медичного закладу.

Щоб уберегтися від отруєння чадним газом, дотримуйте-ся таких правил:

- Не залишайте без нагляду ввімкнені газові прилади.
- Для обігріву помешкання використовуйте лише призначені для цього прилади (не використовуйте газову плиту для обігріву приміщення).
- Регулярно перевіряйте справність газового обладнання, вентиляційних каналів та димоходів.



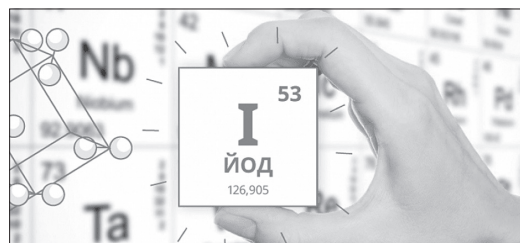
- У помешканні з пічним опаленням завжди відчиняйте заслінку в пічці чи комині.
- Не встановлюйте електровитяжку та газову колонку в одному приміщенні.
- Часто провітрюйте приміщення, в якому є газові прилади.
- Встановіть детектор чадного газу – прилад для визначення його концентрації в повітрі.

- Не спалюйте нічого в пічці чи каміні, якщо до них не під'єднана вентиляція.

Крім того, не використовуйте генератор чи будь-які бензинові двигуни на відстані менш як 6 метрів від вікон, дверей чи вентиляційних отворів. Використовуйте подовжувач потрібної довжини, щоби тримати генератор на безпечній відстані.

Прес-служба Міністерства охорони здоров'я України

ЙОД: чому важливо дбати про його достатнє споживання і до чого тут «щитовидка»



Січень - місяць обізнаності про щитоподібну залозу. Саме час задати про йод - один із найвідоміших мікроелементів, без якого неможливе її нормальне функціонування.

Лева частина йоду в нашому тілі зберігається саме в щитоподібній залозі, яка розташована в передній частині шиї. Вона виробляє групу гормонів, що називаються гормонами щитоподібної залози або тиреоїдними гормонами. Фактично, йод є ключовим у їхньому синтезі.

Такі гормони впливають на загальний метаболізм. Зокрема, допомагають організму виробляти й розподіляти енергію та регулювати температуру тіла. Вони особливо важливі під час вагітності та в дитинстві, оскільки забезпечують нормальний ріст і розвиток (зокрема, і розумовий - у дітей).

Йод потрібен організму для підтримки здоров'я в достатніх кількостях. Вони залежать від віку, статі та етапу життя. Добова норма фізіологічної потреби для дорослих (віком від 18 років) становить 150 мкг йоду, під час вагітності та годування груддю вона зростає до 350 мкг на добу. Норми споживання йоду для дітей: у 0-6 років - 90 мкг; у 7-10 років - 120 мкг; у 11-17 років - 150 мкг на день.

Найбагатшим джерелом йоду є морепродукти: риба, молюски та морські водорості. Також його можна отримати з яєць, молока та молочних продуктів, хоча у цьому випадку кількість залежить від вмісту йоду в раціоні тварини.

Часто йодом збагачують кухарську сіль (йодована сіль), що сприяє збільшенню його споживання. І хоча йодована сіль може бути хорошою альтернативою звичайній солі, потрібно пам'ятати про загальне обмеження її споживання. Нагадаємо, Всесвітня організація охорони здоров'я радить дорослим вживати не більше 5 г солі на добу. Морську сіль отримують, випаровуючи морську воду, тож вона не містить йоду, якщо тільки додатково не збагачується ним.

Щоб уникнути дефіциту йоду до щоденного меню слід регулярно включати: морепродукти (мідії, кальмари, креветки, ікру); білу рибу (минтай, хек, тріску тощо); морську капусту (ламінарію); овочі (картоплю, редиску, часник, буряк, томати, баклажани, спаржу, зелену цибулю, шавель, шпинат); фрукти (банани, апельсини, лимони, дині, ананаси, хурму, фейхоа); яйця; молоко; яловичину; волоські горіхи.

Погіршити засвоєння йоду організмом та його вплив на фізіологічні функції може дефіцит інших вітамінів та мікроелементів: вітаміну А, селену, цинку, міді або заліза. Однак це головним чином важливо, коли одночасно є дефіцит йоду. Харчування з низьким вмістом йоду призводить до його дефіциту в організмі, а це спричиняє по-

рушення нормальної роботи щитоподібної залози. Зазвичай внаслідок цього виникає гіпотиреоз, коли організм не може виробляти достатню кількість гормонів щитоподібної залози. Наслідками гіпотиреозу для здоров'я може бути збільшення ваги, надмірна втома, непереносимість холоду, набряк обличчя та інших частин тіла.

Проте дефіцит йоду може мати й протилежний ефект і змушувати щитоподібну залозу працювати інтенсивніше та виробляти більше гормонів. Ця надмірна стимуляція гіпертиреозу щитоподібної залози може спричинити її ріст. Його проявами є зоб (видиме збільшення щитоподібної залози). Наслідками гіпертиреозу часто є втрата ваги, збільшення апетиту, непереносимість спеки, безсоння, тривога та прискорене серцебиття.

Деяким людям може бути важко отримати достатню кількість йоду з харчування, через збільшення потреб або обмежені джерела їжі. Наприклад, веганам, вегетаріанцям і тим, хто не їсть рибу і водорості, необхідно приділяти особливу увагу споживанню йоду.

Дефіцит йоду може вплинути на здоров'я в будь-якому віці. Достатня кількість цього мікроелементу особливо необхідна під час вагітності та у ранньому дитинстві (до 3 років), оскільки нестача може погіршити ріст і розвиток дитини, зокрема розвиток мозку та нервової системи. Споживати достатню кількість йоду важливо веганам і вегетаріанцям, які годують виключно грудьми, оскільки їхні діти отримують весь йод із грудного молока.

Подібно до дефіциту, регулярне високе споживання йоду також впливає на нормальне функціонування щитоподібної залози, збільшуючи ризик розвитку гіпо- або гіпертиреозу та зобу. Створити надлишок йоду досить складно, оскільки 95-98% йоду, що надходить в організм, виводиться із сечею, а 2-5% - через кишківник. Експерти ВООЗ вважають безпечною дозу йоду до 1 000 мкг (1 мг) на добу.

Водночас здоровим дорослим, у тому числі під час вагітності та лактації, не рекомендується вживати більш як 600 мкг йоду на день. Хоча токсичну кількість йоду рідко отримують тільки з їжі, деякі продукти, такі як морепродукти та водорості, можуть перевищувати максимальне рекомендоване споживання навіть в одній порції. Про це слід пам'ятати та їсти подібні продукти у помірних кількостях.

Крім того, перш ніж приймати дієтичні добавки з йодом, проконсультуйтеся з лікарем щодо їхньої потенційної користі та ризиків для вашого здоров'я.

Олег ШВЕЦЬ, президент Асоціації дієтологів України, консультант з громадського здоров'я МОЗ України



АСТРОЛОГІЧНИЙ ПРОГНОЗ НА НАСТУПНИЙ ТИЖДЕНЬ



ОВЕН. Не варто заздалегідь переживати з приводу подій, що насуваються. Все саме вляжеться і вирішиться. Розвиток ситуації багато в чому залежатиме від вашого погляду на проблему, не дозволяйте собі песимізм. Будьте уважні та дбайливі до близьких людей, не йдіть «у себе» і не усувайтесь від вирішення сімейних проблем.



ЛЕВ. Необдумані дії цього тижня є неприпустимими. Не піддавайтесь емоціям, не захоплюйтеся, - нині потрібен тверезий та точний розрахунок. Навіть у дрібницях і в тих випадках, коли ви дієте за звичкою. Можливі труднощі на роботі не повинні бути приводом для початку пошуку нового місця, оскільки це виявиться марнуванням часу.



СТРЕЛЕЦЬ. Цього тижня ви методично і впевнено рухатиметесь вперед, якраз виникнуть перспективи для здійснення давно задуманого. У вирішенні важливих питань намагайтеся йти не безперервно, а в обхід. Тільки не кидайтеся в крайнощі, виявіть витримку та терпіння. Тим паче забудьте про паніку та хаос. І все вирішиться якнайкраще.



ТЕЛЕЦЬ. Настав час для реалізації сміливих планів, хоча життя і внесе до них свої корективи. Поїздки та відрядження поки що краще відкласти. Незважаючи на зайнятість, не варто залишати поза увагою свій будинок. Втім енергії вам вистачить, а ось згодом буде туга. Намагайтеся не випускати з поля зору конкурентів як у бізнесі, так і в особистому житті.



ДІВА. Цього тижня не варто відверто висловлювати свої претензії оточуючим. Ваш успіх залежить насамперед від вашої дипломатичності. Грандіозні плани на цей тиждень краще не будувати, вони можуть не здійснитись, але проявляти активність не тільки не шкідливо, а й дуже бажано. В особистому житті на зміни чекати поки що не доводиться.



КОЗЕРІГ. Цей тиждень протікатиме без особливих потрясінь. Сприятливий час для продуктивної роботи та ділових зустрічей. Ідеї, що прийшли вам в голову, можуть стати початком воістину важливих подій. Але в четвер не варто ставити на карту все, що у вас є, навіть якщо вам здається, що настав час змін. Зустрічі у суботу будуть не випадковими.



БЛИЗНЮКИ. На цьому тижні ви нарешті зможете досягти відчутного результату в тому, у що вкладалося так багато сил, і у що ви так вірили. Ви відчуєте, що мрії здійснюються. Настає час для найрішучіших дій. П'ятниця - один із найвдаліших днів тижня. Ви зрозумієте, що у вас все виходить. Друзі допоможуть здійснити ваші задуми.



ТЕРЕЗИ. Цього тижня ви можете отримати бажане, якщо дипломатично відійдете в тінь, і саме звідти станете керувати подіями, що вас цікавлять. Настає час сірих кардиналів. Хоча на це може бути витрачено багато енергії, у вас з'явиться можливість перевірити партнера на надійність. До кінця тижня на вас чекає активне особисте життя.



ВОДОЛІЙ. Рішення тривіальних щоденних завдань вимагатиме від вас великої кількості сил та часу. Особливо якщо діяти доведеться поодиночі. У компанії ж колег та друзів все пройде набагато легше. Тож не бійтеся просити про допомогу. У п'ятницю постарайтеся бути реалістом і якнайшвидше виплутатися з небезпечного світу ілюзій.



РАК. Тиждень може виявитися неоднозначним, але в цілому на вас чекає успіх і похвала від начальства. У понеділок дещо може застати зненацька, зате вівторок і середа принесуть вам прибуток і моральне задоволення. У четвер менше критики та негативу. До вихідних у сім'ї відновиться атмосфера довіри та взаєморозуміння.



СКОРПІОН. Цього тижня вам буде легко та приємно працювати, любити та будувати плани. Все у вас виходить. Багато хто зрозуміє, що ви неординарна особистість. Накопичені знання та досвід сприятимуть зміцненню авторитету. У вас буде шанс розбагатіти. Ваша проникливість вас не підведе. Зверніть увагу на нових знайомих.



РИБИ. Вівторок дуже вдалий день для укладання угод та важливих переговорів. У середу ретельно перевіряйте інформацію, не робіть поспішних висновків. У середині тижня постарайтеся реально оцінити свої сили і не звальювати на себе непосильний обсяг роботи. У неділю присвятіть собі достатньо часу, щоб відчутти умиротворення.



**ПРЯМУЄМО
РАЗОМ**

Випуск створено за фінансової підтримки
Європейського Союзу та Німецького фонду
Маршалла Сполучених Штатів Америки.
Його зміст є виключною відповідальністю
Полтавського регіонального осередку
Громадська організація «Всеукраїнська
організація Союз осіб з інвалідністю України»
і не обов'язково відображає позицію
Німецького фонду Маршалла.

**[ПРОГРАМА]
[СТІЙКІСТЬ]**

G | M | F
IDEAS LEADERSHIP HOPE



**Газета
«Сила духу»**

Реєстраційний № KB 13063-1947 PR
Засновники: ПОО ВО СОІУ, ВО СОІУ
Видається за підтримки ВО СОІУ

Адреса редакції: 36000,
м. Полтава, вул. Соборності,
45, кімната 105.
тел/факс (0532)56-95-60.

Головний редактор:
Сергій Чумак.

E-mail: sergiy229@ukr.net
gazeta-sd@ukr.net

Редакція не завжди
поділяє точку зору авторів
публікації. Автор несе
повну відповідальність
за достовірність інформації.
Редакція залишає за собою
право скорочувати
і редагувати матеріали.

Підписний індекс: 91664

Віддруковано:

ТОВ «Прес Корпорейшн Лімітед»,
21034, м. Вінниця, вул. Чехова, 12а,
Тел.: (0432) 55-63-97, 55-63-98

Підписано до друку: 22.01.2024 р.

Тираж: згідно заявки

Замовлення: № 2412504