

**Заточка ножей
и решеток для домаш-
них и промышленных
мясорубок на професси-
ональном оборудова-
нии. Тел. 8-927-097-93-03.**

**Ремонт холодильников,
стиральных машин и др.
бытовой техники.
Тел. 8-927-097-93-03.**

**Удаление аварийных
деревьев.
Тел. 8-965-637-23-43.**

**Все виды
строительных
и отделочных
работ.
Тел. 8-937-416-18-31.**

**Уважаемые жители
города Кузнецка и Куз-
нецкого района!**
Нашим ребятам на
СВО очень нужен лю-
бой инструмент – мо-
лотки, топоры, кувал-
ды, гаечные ключи, го-
ловки, сварочные аппа-
раты, тросы и многое
другое. А также запчас-
ти и резину к автомоби-
лям «УАЗ» и «Нива». Об-
ращаться по тел. 8-
927-648-09-28. Приедем
на дом.
С уважением, группа
«Кузнецк. Помощь на
фронт».

**В типографию
требуется
печатник.
Тел. 9-02-40.**

**ВСЕ ВИДЫ ОТДЕЛОЧ-
НЫХ РАБОТ, КРЫШИ,
СВАРОЧНЫЕ РАБОТЫ.
ТЕЛ. 8-937-410-67-49.**

**Профессиональный
ремонт
холодильников,
стиральных машин
и телевизоров,
гарантия.**

**Пенсионерам
и инвалидам –
скидка. Выезд в
день
обращения.
Без выходных.
Тел. 8-937-436-12-22.**

**РЕМОНТ СТИРАЛЬ-
НЫХ МАШИН.
Тел. 8-927-286-04-08.**

**Ремонт стиральных
машин любой
сложности.
Телефон
8-987-520-72-77.**

**Куплю автомобили
в любом состоянии.
Тел. 8-927-286-88-99.**

**ТРЕБУЕТСЯ ОХРАННИК.
Тел. 8-927-394-05-45.**

**Замена уплотнитель-
ных резинок
на холодильниках. Тел.
8-927-097-93-03.**

**Услуги
ассенизатора
(5 кубов). Тел.:
8-927-395-79-66, 9-19-99.**

**Требуется сиделка для
женщины с проживанием
Тел. 8-965-639-38-89.**

**Для ночной охраны офиса
приглашается КОНТРОЛЁР-
ДИСПЕТЧЕР.
График 1/2. Тел.
8 - 937-400-76-07.**

Как сохранить здоровье в период сильных морозов?

Сильные морозы создают повышенную нагрузку на организм человека и могут привести к обострению хронических заболеваний, переохлаждению и острым респираторным инфекциям.

Особенно уязвимы в этот период дети, пожилые люди, граждане с сердечно-сосудистыми заболеваниями, сахарным диабетом и заболеваниями органов дыхания. Соблюдение простых профилактических мер позволяет значительно снизить риски для здоровья.

Основной принцип поведения в сильный мороз – сохранение тепла. Одежда должна быть многослойной: нижний слой отводит влагу, средний – удерживает тепло, верхний – защищает от ветра и осадков. Особое внимание следует уделять защите открытых участков тела – рук, лица, ушей и ног.

Обувь должна быть тёплой, свободной, с утеплённой стелькой, не нарушающей кровообращение. Переохлаждение конечностей может привести не только к простуде, но и к обморожению.

При температуре воздуха ниже –20°C рекомендуется сократить время пребывания на улице, особенно при сильном ветре и высокой влажности. Если длительное нахождение на открытом воздухе необходимо, следует делать перерывы для обогрева в тёплом помещении.

Физическая активность на морозе допустима, но должна быть умеренной. Чрезмерные нагрузки усиливают потоотделение, что повышает риск переохлаждения.

В холодное время года возрастает риск заражения вирусными инфекциями. Для снижения вероятности заболевания рекомендуется: соблюдать правила личной гигиены, регулярно мыть руки; избегать переохлаждения и резких перепадов температуры; проветривать помещения, поддерживать оптимальный уровень

влажности воздуха; при необходимости использовать средства индивидуальной защиты в местах массового пребывания людей.

Важно помнить, что выход на мороз после горячего душа или при повышенной температуре тела повышает риск простуды.

В период сильных холодов организму требуется больше энергии для поддержания тепла. Рацион должен быть полноценным и сбалансированным, с достаточным содержанием белков, жиров и витаминов. Тёплая пища и напитки способствуют сохранению тепла и улучшению самочувствия.

Следует избегать употребления алкоголя. Несмотря на субъективное ощущение тепла, алкоголь расширяет сосуды и ускоряет потерю тепла, увеличивая риск переохлаждения.

Любям с сердечно-сосудистыми заболеваниями, бронхиальной астмой и сахарным диабетом необходимо особенно внимательно относиться к своему состоянию в морозную погоду. Резкий холод может спровоцировать спазм сосудов, скачки артериального давления и ухудшение дыхания.

Рекомендуется строго соблюдать назначенное лечение, не пропускать приём лекарственных препаратов и по возможности ограничивать выходы на улицу в экстремально низкие температуры.

Следует незамедлительно обратиться за медицинской помощью при появлении следующих симптомов: длительный озноб, онемение или побледнение кожи; сильная слабость, головокружение; боль в груди, одышка; повышение температуры тела после переохлаждения.

ТФОМС Пензенской области предупреждает жителей региона: своевременное обращение к врачу позволяет предотвратить развитие осложнений и сохранить здоровье.

7 февраля огнетушителю исполнилось 163 года!

Огнетушитель является простым и в то же время эффективным и верным первичным средством пожаротушения.

Существует различная классификация огнетушителей по их размеру, составу и принципу действия, но самое важное, что нужно знать, – для каких классов пожара предназначены огнетушители. Вся информация об огнетушителе и инструкцию по его применению можно прочитать на его корпусе.

Самым универсальным и распространённым огнетушителем в повседневной деятельности является порошковый, также его чаще всего используют в быту и в автотранспортных средствах.

А универсальны порошковые огнетушители потому, что ими можно тушить практически все классы пожаров, например, твёрдые

горючие вещества и материалы, горючие жидкости, газообразные вещества и электрооборудование, находящееся под напряжением до 1000 вольт. Исключением является тушение горючих металлов.

На практике способ использования порошкового огнетушителя заключается в следующих действиях:

1. Вынуть чеку;
2. Направить раструб на очаг пожара;
3. Нажать на пусковой механизм.

При тушении очага обратите внимание, что расстояние до пламени должно состоять около 1,5-2 метра, раструбом целиться необходимо в центр очага, стоять нужно с противоположной стороны по направлению ветра.

Помните, что огнетушитель – это первичное средство пожаротушения. В случае, если огонь вышел из-под контроля, необходимо немедленно вызвать пожарную охрану!

Правила подачи объявлений в газету «Кузнецкий рабочий»

Коммерческие объявления. 35 рублей за 1 слово или 1 кв. см. Поздравления — от 800 руб. (в зависимости от текста). **Бесплатно** публикуются объявления на купоне о продаже б/у мебели, одежды, обуви, бытовой техники, запчастей, а также в рубриках «Знакомства», «Работа» (для тех, кто ищет работу), «Сниму» (кто ищет жилье), «Разное», «Домашнее имущество». Объявления в рубрику «Куплю» публикуются только на платной основе.

На платной основе публикуются объявления, написанные на купоне 120 руб. за 1 объявление) о купле-продаже или обмене дач, гаражей, квартир, домов, автотранспорта, животных, а также в рубрику «Услуги». Объявления от организаций и предприятий публикуются только на платной основе.

СПОРТ

Преподаватели КМК — призёры

6 февраля в Пензе прошли соревнования по лыжным гонкам в рамках областной спартакиады «Здоровье» среди преподавателей и сотрудников профессиональных организаций Пензенской области.

Кузнецкий многопрофильный колледж представляли преподаватели Александр Анатольевич Борзов, Юлия Сергеевна Левина, Ирина Сергеевна Королёва, Сергей Викторович Долиновский.

Команда колледжа выступила успешно. В личном зачёте педагоги завоевали: А. А. Борзов и Ю.С. Левина – первое место, И.С. Королёва – второе, С.В. Долиновский – третье.

По итогам соревнований в командном зачёте сборная Кузнецкого многопрофильного колледжа заняла четвёртое место.

Поздравляем с отличными результатами и желаем дальнейших спортивных побед!

Выпуск издания осуществлён при финансовой поддержке Министерства цифрового развития, связи и массовых коммуникаций РФ.

**КУЗНЕЦКИЙ
РАБОЧИЙ**
Главный редактор
О.В. ПОДРАМЕНСКАЯ

Учредители: Правительство Пензенской области, АО «ИД «Кузнецкий рабочий». Газета зарегистрирована в Управлении Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Пензенской области 18.06.2024 г. Регистрационный номер ПИ № ТУ 58-00347

За сведения, публикуемые в рекламных объявлениях, ответственность несёт рекламодатель. Материалы под рубриками «Малый бизнес», «Ракурс», под знаком ◊ публикуются на правах рекламы, под знаком ✓ – на правах социальной рекламы, (12+) – возрастная ценз.

Номер набран и сверстан в компьютерном центре АО «ИД «Кузнецкий рабочий». Отпечатано в АО «ИД «Кузнецкий рабочий»: 442530, г. Кузнецк Пензенской обл., ул. Калинина, 173.

Цена свободная.
Объем – 4 п.л. Тираж 1800.
Заказ № 82
Время подписания номера в печать: по графику – 16.00, фактически – 14.00
Почтовые индексы: П9006, П9005, П8985, П8986, П8449

Адрес редакции и издателя: 442530, г. Кузнецк Пензенской обл., ул. Калинина, 173. E-mail: mupkr@ya.ru, mupkr@list.ru, www.kuzrab58.ru

Телефоны: редактора – 9-02-41; менеджеров по рекламе – 9-02-40; отдела подписки и доставки газеты – 3-05-97; типографии – 3-30-20.