

↓ ВЫПЛАТЫ

Выплата пособия производится суммарно за весь период отпуска по беременности и родам, продолжительность которого обычно составляет 140 календарных дней: 70 календарных дней до родов и 70 календарных дней — после.

При многоплодной беременности продолжительность отпуска увеличивается до 194 дней, а в случае осложнений при родах — до 156 дней.

Пособие по беременности и родам предоставляется единовременно за весь период отпуска и составляет 100% среднего заработка за два года, предшествующих году выхода в отпуск по беременности и родам. В 2026 году учитываются выплаты за 2024 и 2025 годы.

Если в эти два года женщина находилась в отпуске по беременности и родам или в отпуске по уходу за ребенком, то эти календарные годы по ее заявлению можно заменить на предыдущие при условии, что это приведет к увеличению размера пособия. Заявление о замене лет подается работодателю.

С 1 января 2026 года установлены новые предельные размеры пособия по беременности и родам. Минимальный размер выплаты, зависит от МРОТ, который в 2026 году составляет 27093 рубля. Следо-

С января 2026 года Отделение СФР по Пензенской области выплачивает пособие по беременности и родам в повышенном размере

Пособие по беременности и родам — это единовременная выплата, которая компенсирует утраченный заработок работающей женщине на время отпуска, предназначенного для подготовки к рождению ребенка и последующего восстановления после родов. В 2025 году Отделение СФР по Пензенской области назначило пособие 4019 жителям региона.

вательно, минимальный размер пособия при страховом стаже более 6 месяцев для жительниц Пензы в этом году составит 124702,20 рублей за 140 дней, 138953,88 рублей за 156 дней и 172801,62 рубля за 194 дня.

Максимальный размер пособия рассчитывают исходя из суммы страховых взносов. В 2026 году максимальная сумма выплаты составит 955836,0 рублей за 140 дней, 1065074,40 рублей за 156 дней, 1324515,60 рублей за 194 дня.

Пособие по беременности и родам выплачивается не только официально трудоустроенным женщинам. Отделение СФР по Пензенской области также предоставляет его беременным или родившим женщинам (усыновившим ребенка в возрасте до трех месяцев), ко-

торые потеряли работу из-за ликвидации предприятия или прекращения физическим лицом предпринимательской деятельности; женщинам, уволившимся из ликвидированных компаний или прекратившим коммерческую деятельность; студенткам очной формы обучения. В этих случаях размер пособия составляет от 80924,67 рубля до 112138,47 рубля, так как определяется величиной регионального прожиточного минимума трудоспособного населения (17341 рубля).

Для назначения пособия необходимо оформить листок нетрудоспособности и подать заявление работодателю о предоставлении отпуска по беременности и родам. После получения всех необходимых сведений Отделение СФР по Пензенской области выплатит пособие в течение 10 рабочих дней.

↓ МОДЕРНИЗАЦИЯ МЕДИЦИНЫ

Модернизация материально-технической базы медицинских организаций является одним из ключевых направлений развития системы обязательного медицинского страхования (ОМС). В 2025 году за счет средств ОМС 49 медицинских организаций, включая 31 государственное учреждение здравоохранения, приобрели 1158 единиц современного медицинского оборудования на общую сумму 162,1 миллиона рублей.

В 2025 году в медицинские организации региона на модернизацию оборудования направлено 162,1 млн рублей за счет средств обязательного медицинского страхования

Наиболее дорогостоящими и значимыми приобретениями стали:

— ГБУЗ «Пензенская областная офтальмологическая больница» получила офтальмологический лазер Ellex с принадлежностями стоимостью 14,8 миллиона рублей. Этот высокотехнологичный аппарат позволит проводить самые сложные операции на глазах с минимальным вмешательством, значительно улучшая результаты лечения и сокращая период восстановления пациентов. Благодаря ему пензенцы смогут получать помощь при различных заболеваниях сетчатки, глаукоме и катаракте.

Также для медицинской организации были закуплены два паровых стерилизатора прямоугольных с автоматическим управлением общей стоимостью 22,5 миллиона рублей. Современное стерилизационное оборудование обеспечивает стерильность инструментов, предотвращая риск инфекционных осложнений и создавая максимально безо-

пасные условия для проведения любых медицинских манипуляций.

— ГБУЗ «Пензенский областной госпиталь для ветеранов войн» пополнил свой арсенал системой рентгеновской костной денситометрии стоимостью 13,4 миллиона рублей. Этот аппарат применяется для ранней диагностики остеопороза и других заболеваний костной ткани. Он позволяет с высокой точностью оценить плотность костей, что крайне важно для своевременного назначения лечения и предотвращения переломов, особенно у пожилых людей и пациентов с хроническими заболеваниями. Кроме того, госпиталь приобрел паровой стерилизатор прямоугольный с автоматическим управлением стоимостью 10,3 млн рублей.

Приобретение нового оборудования позволит медицинским специалистам использовать передовые методики, проводить более точные исследования и оказывать помощь на новом качественном уровне.

Гипертония: какая скрывается опасность?

Гипертония — самое распространенное заболевание сердечно-сосудистой системы, проявляющееся устойчивым повышением артериального давления.

Артериальное давление (АД) — это сила, с которой кровь изнутри давит на артериальные сосуды.

ВАЖНО! Установлено, что безопасный уровень АД в любом возрасте составляет менее 140/90 мм рт.ст. Повышенным считается АД более 140/90 мм рт.ст. Если имеется хроническое заболевание почек или сахарный диабет, то безопасный уровень АД — менее 130/80 мм рт.ст.

Болезнь может не давать о себе знать годами, а потом внезапно привести к сердечно-сосудистым катастрофам: инсульту, ишемической болезни сердца (стенокардии), инфаркту миокарда, сердечной и почечной недостаточности, кровоизлиянию в глазном дне, отеку и атрофии зрительного нерва и другим заболеваниям. Единственный способ выявить заболевание — регулярно измерять артериальное давление.

Правила измерения артериального давления

Артериальное давление нужно измерять в спокойной об-

становке до приема пищи, курения, употребления кофе, крепкого чая, алкоголя. Во время измерения давления нельзя двигаться и разговаривать. Также следует соблюдать правильное положение тела:

— сесть на стул прямо, с опорой для спины;

— не скрещивать ноги и руки.

Заболевания системы кровообращения имеют наследственный характер, но не менее важной составляющей является образ жизни человека. Чтобы минимизировать риски развития гипертонии необходимо заниматься профилактикой, а именно:

— **придерживаться правил здорового питания:** сбалансированное питание помогает контролировать массу тела. Каждый лишний килограмм добавляет в среднем 1-2 мм.рт.ст. Для снижения повышенного веса врач может назначить диету с ограничением мучного, сладкого и жирного. Предпочтение следует отдавать рыбе, овощам и фруктам. Готовить пищу лучше на пару путем отваривания.

Если вы склонны к гипертонии, помните: чем меньше соли потребляете, тем лучше.

Избавиться от вредных привычек: ограничьте потребление алкоголя. Полностью откажитесь от табакокурения. При курении сосуды, как известно, сужаются, что приводит к увеличению давления на 10-30 мм.рт.ст. даже от одной сигареты.

Контролировать стресс: любые негативные эмоции, такие как гнев, страх, раздражительность неизменно бьют по сердцу. Для нормализации эмоционального состояния рекомендуется чаще бывать на природе, не принимать близко к сердцу мелкие неприятности и бытовые неурядицы, а также стараться получать как можно больше положительных эмоций.

Не забывать про физические нагрузки. Наиболее полезны: ходьба, утренняя гимнастика, плавание, активные занятия на свежем воздухе, подвижные игры (бадминтон, теннис, волейбол и т.д.). Больше бывайте на воздухе, гуляйте в лесу, парке).

Проходить регулярный медицинский осмотр. Он предусмотрен программами всеобщей диспансеризации и профилактическими осмотрами.

Если у вас возникли вопросы или спорные ситуации при прохождении диспансеризации или профилактического осмотра, вы всегда можете обратиться на бесплатную горячую линию Единого Контакт-центра в сфере ОМС в Пензенской области по номеру: 8-800-100-80-44. Для консультаций также доступен единый контакт-центр по телефону: 8-800-100-00-01 (звонок бесплатный). Кроме того, можно направить обращение через социальные сети:

<https://ok.ru/group/70000000823796>
<https://vk.com/sfr.penza>