



# "Журнал «Профессиональный ЁЖ» № 9 (424)"

Автор: Пресс-центр БТОТиС

Дата публикации: 5 февраля 2016 года

# ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ЕЖЕНЕДЕЛЬНЫЙ ЖУРНАЛ

студентов

Выпускается с 1 Сентября 2000 г.




БАЙКАЛЬСК

## План работы актива групп

Месяц оборонно-массовой работы  
= 11 февраля =

- Школа Реальных Дел (ШРД). Формирование команд.
- Первенство Иркутской области (гири, армреслинг).
- Заседание Студсовета 15.40 час.

= 12 февраля =

- Выпуск газеты «Профессиональный Ёж» 16.00 час.
- Профориентационная работа в школах района.

## Здоровый образ жизни как профилактика гриппа

На данный момент в г. Байкальске относительно распространения гриппа и ОРВИ ситуация контролируема. Медсанчасть очень плотно работает с населением по профилактике инфекционных заболеваний. Но никто не уверен, что инфекция до нас не доберётся. В техникуме за два последние два года заболеваний гриппом не было. Наблюдались отдельные случаи ОРВИ. В этом году обратились с первыми симптомами ОРВИ 3 человека. Самой главной защитой является вакцинация и здоровый образ жизни. В сентябре-октябре 2015 года в БТОТиС прошла массовая вакцинация, она составила 70% (в 2014-2015 г. – 50%). Случаев осложнений после ОРВИ на территории техникума не наблюдалось. Надо сказать, что охотно стали прививаться как педагогический состав, так и студенты нашего техникума. Большинство мер касаются ведения здорового образа жизни - правильное и здоровое питание, тщательная гигиена, физическая нагрузка, укрепление иммунитета, отказ от алкоголя, курения и прочих вредных привычек, полноценные сон и отдых и т.д. Все рекомендации по ЗОЖ можно отнести и к антивирусной профилактике. Это логично - чем здоровее образ жизни, тем сильнее организм, тем выше его защитные функции. Но иммунитет человека - это сложный механизм, который зависит не только от физических факторов, но и от эмоциональных, психологических. Поэтому, как это ни удивительно, хорошее настроение и душевное равновесие также являются средствами профилактики простудных заболеваний, пренебрегать которыми не следует.

Самолечение при гриппе недопустимо. Ведь предугадать течение гриппа невозможно, а осложнения могут быть самыми различными. Только врач может правильно оценить состояние больного.

Л.Н. Малышева, фельдшер ГАПОУ БТОТиС



февраль						
ПН	1	8	15	22	29	
ВТ	2	9	16	23		
СР	3	10	17	24		
ЧТ	4	11	18	25		
ПТ	5	12	19	26		
СБ	6	13	20	27		
ВС	7	14	21	28		

## АНОНСЫ

- стр. 1  
Осторожно грипп



- стр. 2  
Ярмарка проектов



- стр. 3,4  
Наши выпускники

