

С ДНЕМ РАБОТНИКОВ  
НЕФТЯНОЙ И ГАЗОВОЙ  
ПРОМЫШЛЕННОСТИ!

Главный  
профессиональный праздник!

Стр. 2

Важные  
новости!

Стр. 3



«Уникальный человек  
наш Вяхирь»

Стр. 4

Культура безопасности:  
Полезный опыт



«Газпром трансгаз  
Нижний Новгород  
профсоюз»

Стр. 7-9



«Газпром добыча  
Ямбург профсоюз»

Полезные советы  
от наших  
партнеров

Стр. 10



## ГЛАВНЫЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ПРАЗДНИК

Поздравление от Председателя Правления ПАО «Газпром» **Алексея Борисовича Миллера**:



Уважаемые коллеги!

Поздравляю вас с профессиональным праздником — Днем работников нефтяной и газовой промышленности!

«Газпром» - мощная энергетическая компания, крепкая опора для развития отечественной экономики. Наша ключевая задача - надежные поставки энергоресурсов миллионам потребителей в России, странах ближнего и дальнего зарубежья. Мы решаем ее четко, ответственно и максимально эффективно.

Проекты «Газпрома» открывают новые страницы в истории мировой нефтегазовой отрасли. Мы создаем системообразующие центры газодобычи, стратегические газовые магистрали, масштабные комплексы по переработке газа. Эти объекты многие десятилетия будут способствовать обеспечению энергетической безопасности России и других государств.

Уважаемые коллеги!

**За каждым проектом стоит колоссальный труд работников «Газпрома» - настоящих профессионалов своего дела. Ваши глубокие знания и огромный опыт, полная самоотдача, стремление достичь наилучшего результата - залог дальнейшего уверенного развития «Газпрома» в авангарде мировой энергетики.**

Убежден, мы продолжим укреплять позиции на ключевых рынках и повышать эффективность по всем направлениям работы.

От всей души желаю вам и вашим семьям крепкого здоровья, счастья и благополучия. С праздником!

Поздравление от Председателя Межрегиональной профсоюзной организации «Газпром профсоюз» **Владимира Николаевича Ковальчука**:



Межрегиональная профсоюзная организация «Газпром профсоюз» поздравляет трудовые и профсоюзные коллективы с профессиональным праздником!

**Для газовиков не существует непреодолимых преград и нерешаемых задач. Опыт и знания, терпение и трудолюбие, любовь к профессии, традиции поколений позволяют им добиваться поставленных целей.**

Результаты труда этих людей имеют особое значение не только для нефтегазовой отрасли, но для всей страны. Не зря считается: где «Газпром», там уверенность, стабильность, развитие. Современные достижения России во всех сферах жизни – это во многом заслуга «Газпрома», работающих здесь людей, уважаемых ветеранов. Желаю всем поколениям газовиков крепкого здоровья и благополучия, уверенности в завтрашнем дне, безаварийного и безопасного труда. Спасибо за ваш труд!

## ВАЖНЫЕ НОВОСТИ

**О чем сказал Председатель Правления ПАО «Газпром» Алексей Миллер во время селекторного совещания, посвященного Дню работников нефтяной и газовой промышленности. 29 августа 2019 года, Санкт-Петербург:**

...В Калининградской области мы ввели в эксплуатацию морской терминал по приему газа и плавучую установку «Маршал Василевский». Это принципиально важный для страны проект. Теперь мы можем снабжать регион газом напрямую, минуя транзитные страны. Энергетическая безопасность региона выведена на качественно новый уровень.

...Всё большую роль в газовом балансе играет ямальский газ. Полуостров Ямал - это флагман отечественной газовой промышленности в XXI веке. Мы продолжаем активно развивать здесь мощный центр газодобычи.

В этом году приступили к полномасштабному освоению Харасавэйского месторождения.

...На Северо-Западе России в районе Усть-Луги мы начали строительство мощного интегрированного комплекса по переработке и сжижению газа. В результате будет создан уникальный, не имеющий аналогов в мире промышленный кластер.

...На Дальнем Востоке активно ведется сооружение еще одного гигантского газоперерабатывающего завода. Это Амурский ГПЗ. Объем выполненных работ составляет почти 50%. Полным ходом идет строительство двух технологических линий, началось сооружение третьей. Этот завод - важное звено в цепочке по-

ставок газа по газопроводу «Сила Сибири».

...Всего через три месяца, 1 декабря 2019 года, российский трубопроводный газ впервые начнет поступать на китайский рынок. На европейском экспортном направлении мы выходим на финишную прямую в реализации проектов «Турецкий поток» и «Северный поток - 2». Строительство ведется строго по графику. Важная отметка пройдена по проекту «Северный поток-2». По дну Балтийского моря уложено уже более 75% от общей протяженности газопровода.

«Северный поток-2» перешел в последнюю четверть.

**За производственными и финансовыми успехами, конечно же, стоят люди, которые их обеспечивают. Принято решение с 1 октября этого года на 15% повысить тарифные ставки рабочих, оплачиваемых на основе Единой тарифной сетки в дочерних обществах, организациях и филиалах ПАО «Газпром».**

Впереди у нас с вами много работы. Совсем скоро начнется очень важный и ответственный осенне-зимний сезон. Период повышенного спроса, повышенных нагрузок в Единой системе газоснабжения. Поэтому от каждого требуется максимальная концентрация сил и внимания. Уверен, благодаря профессионализму, самоотдаче и ответственности всего коллектива «Газпрома», стоящие перед компанией задачи будут выполнены на самом высоком уровне.



Председатель «Газпром профсоюз» Владимир Ковальчук прокомментировал информацию о повышении тарифных ставок рабочих ПАО «Газпром»:

**Очень важное и своевременное решение. «Газпром профсоюз» убежден, что рабочие, которые добывают, перерабатывают, транспортируют газ – это самая главная, опорная сила «Газпрома». Работая на ответственных участках, в непростых природно – климатических условиях, часто вдали от дома, они делают большое дело, результат которого носит стратегический характер. Поэтому принятое решение сейчас самое правильное.**

Оно несёт за собой и другие положительные изменения. Ведь с 1 октября, вслед за повышением тарифных ставок рабочих, повышаются выплаты, предусмотренные Генеральным коллективным договором ПАО «Газпром» и его дочерних обществ, продление срока действия которого до конца 2021 года было осуществлено по инициативе «Газпром профсоюза», а также коллективными договорами дочерних обществ и положениями по оплате труда. В комплексе всё это обеспечит рост уровня и качества жизни газовиков, членов их семей. Мы неоднократно высказывали предложения о важности подобных решений. Важно понимать, что планомерная и системная деятельность «Газпром профсоюза», направленная на защиту интересов Человека Труда, находит поддержку у нашего социального партнера, в высшем руководстве «Газпрома». Корпоративная социальная ответственность – один из основных принципов нашей работы.

## РЕМ ИВАНОВИЧ ВЯХИРЕВ

23 августа 2019 года в Москве состоялись торжественные мероприятия, приуроченные к 85-летию со дня рождения Рэма Ивановича Вяхи́рева – советского и российского государственного деятеля и управленца, в 1992-2001 годах - председателя правления ОАО «Газпром». В них приняло участие высшее руководство ПАО «Газпром» и Межрегиональной профсоюзной организации «Газпром профсоюз». Рем Иванович Вяхи́рев стоял у истоков создания компании «Газпром» и возглавлял ее с 1992 по 2001 годы. Скончался 11 февраля 2013 года на 79 году жизни. На сайте ПАО «Газпром» в честь юбилея Рема Ивановича Вяхи́рева был опубликован специальный материал, в знак особого уважения к Рему Ивановичу размещаем его в «информационном Вестнике».



бригаду. И так сутками дежурств он отмерял десятки километров. В те годы у Вяхи́рева даже велосипеда не было. И только в Нефтегорске началось восхождение Вяхи́рева по служебной лестнице. Причём только там он начал специализироваться по газовой отрасли. (А. Д. Степанов)

*А потом министр прилетел, стали разбираться. Могло всё плохо для меня закончиться. Но повезло, министры грамотные попались, сами инженеры. Из партии меня решили не исключать, хотя была такая мысль. А исключали обычно только для того, чтобы под суд отдать».*

### **ОПЕРАТОР НЕФТЯНОЙ УСТАНОВКИ. КИЛОМЕТРЫ С ИНСТРУМЕНТОМ НА ПЛЕЧЕ.**

Несколько лет после института Рем Иванович работал оператором - обходчиком нефтяных промыслов. Кто не представляет, что это такое, поясню упрощенно: днём и ночью, в жару и трескучий мороз этот рабочий с противогазом и инструментами на плече в те пятидесятые года обходил нефтяные скважины-качалки, проверяя их состояние. По возможности и необходимости делал мелкие ремонты или вызывал ремонтную

**ГАЗОВИК. ПЕРВЫЙ БЛИН КОМОМ**  
Карьера газовика Вяхи́рева могла завершиться, едва начавшись: при первом же запуске взорвался сепаратор. Сам Рем Иванович так рассказывал впоследствии об этом случае: «У нас сепаратор, который газ от конденсата отделяет, несколько дней проработал и рванул. Два человека погибли. Мы все побежали туда, надо же вентили закручивать - взлетит всё. Как сейчас помню. День космонавтики был, 12 апреля. Грязь такая, чуть не по пояс в ней бегали.



*На фото: скважина №50 Кулешовской площадки Нефтегорского района Куйбышевской области, 1959 год.*

*Продолжение на стр. 5-6.*

## РЕМ ИВАНОВИЧ ВЯХИРЕВ

Здесь Рем Иванович умолчал о своём подвиге. Пытаясь спасти людей от надвигающейся катастрофы, он, надев газозащитный скафандр, полез в колодезь, чтоб там перекрыть краны газовой трубы. Самого потом еле откачали. Может, поэтому в обкоме партии его пожалели, учитывая, что сам предотвратил возможную ещё большую трагедию. Правда, и наказание было смешное: в определённых органах зачислили в невыездные за границу. И ещё веселее: предложили работу в промышленном отделе обкома партии!  
(А. Д. Степанов)

### «УНИКАЛЬНЫЙ ЧЕЛОВЕК НАШ ВЯХИРЬ»

С группой куйбышевских писателей мне, как начинающему литератору, довелось участвовать в творческой встрече с коллективом нефтестабиллизационного завода. После выступления нас отправили на автобусе и к нам до Нефтегорска «прицепили» несколько рабочих. Мы не только горячо обсуждали свои поэтические отчёты перед заводчанами, но и делились приятными впечатлениями о заводе. Ровно выстланные асфальтированные дорожки, под ежика постриженные газоны, много цветников и фруктовых деревьев.

- Это вы ещё не видали: шеф скотный двор завёл! К обеду в столовке и молочко свежее, и мяско парное на столы от не-



го подают, — дополнил наш восторг один из рабочих.

- М-да, уникальный человек наш Вяхирь: меня вот сейчас последними словами отругал, а мне почему-то не обидно. Потому что коротко и ясно: действительно, заслужил я выговор. Другой бы начал гундеть передо мной, да понять невозможно, что он хочет от тебя: то ли на колени перед ним встать, то ли плеткой спину себе исполосовать. А на сердце только обида останется. Не на себя, а на занудство такого начальника... Это его, директора завода, рабочий Вяхирем назвал, и ещё не раз слышал я такое его добродушное прозвание от окружающих!

(А.Д. Степанов)

### В ВАГОНЧИКЕ НА ОБЪЕКТЕ

Рем Иванович — производственник в самом хорошем смысле этого слова. Человек, для которого дело значило почти все. Рассказывали, что во время строительства одного из трубопроводов Р. И. Вяхирев жил на объекте. И работники нередко утром видели, как он, обнажённый по пояс, с полотенцем на шее выходил для «принятия водных процедур» из вагончика для водителей, в котором его поселили на время пребывания на стройке. И после завтрака Рем Иванович пешком обходил весь объект, беседовал с мастерами, строителями, выслушивал, давал рекомендации, а порой отчитывал местное начальство за промахи. Он прекрасно разбирался во всех тонкостях своего дела.

На фото: Р.И. Вяхирев.

Окончание на стр. 6.

## РЕМ ИВАНОВИЧ ВЯХИРЕВ



*Р.И. Вяхирев ведет делегацию Министерства газовой промышленности СССР по производственной площадке «Оренбурггазпрома».*

### РАБОТА КАК ХОББИ

Работа была такая, что у папы оставалось мало времени для общения с нами. Приходил с работы поздно. Только поесть да выспаться, и снова — вперёд. Но зато выходные — всегда с семьёй. В отпуск на Черное море всегда вместе ездили. Это прямо традиция была. Мы с сестрой Татьяной были довольно положительными детьми, поэтому папе, наверное, трудно было свою строгость в отношении нас проявлять. В общем, всё нормально, всё обычно. Без ремня обошлось. По выходным на даче время проводили. По осени «мерялись» урожаем: у кого чего больше выросло — огурчиков, помидоров, кабачков... Впрочем, собственные варенья-соленья никому не мешали. А готовила их мама замечательно. Дачные участки нарезаны были неподалеку от го-

родка газовиков, так что особенно и строить не приходилось. Так, деревянный домишко, чтоб порой перекантоваться. Охотой и рыбалкой папа тогда не увлекался, да и Урал в том месте какой-то «не рыбный». Его хобби, увлечением, страстью была работа. А отдыхал он с семьёй, да вот на дачном участке.

О работе папа не слишком распространялся, но мы все так

или иначе были вовлечены в процесс. Мама в том же управлении экономистом работала. К папе приходили коллеги. Виктор Степанович Черномырдин заходил, Вячеслав Васильевич Шеремет, другие...

*(Ю. Р. Вяхирев)*

### Советы спеца

Коллеги Рема Ивановича любят рассказывать, как на оперативных совещаниях, узнав о какой-нибудь аварии на трубопроводе и о том, что ремонтная бригада выехала на место, Вяхирев сначала матерился, а потом, замерев, потеряв виски, начал советовать: «Только скажи ребятам, пусть они не напрямик едут, там после 115-го километра начинается болото. Там можно и технику угробить. А пусть сделают крюк, пройдут верхом, а потом спустятся, там за 118-м есть такая ложбинка, и там им будет удобнее подойти».

### ОН ЗНАЛ «ГАЗПРОМ» КАК СЕБЯ.



## КУЛЬТУРА БЕЗОПАСНОСТИ: ПОЛЕЗНЫЙ ОПЫТ

### «Газпром трансгаз Нижний Новгород профсоюз»

Многие помнят об ужасной трагедии, которая случилась в детском палаточном лагере в Солнечном муниципальном районе Хабаровского края 23 июля 2019 года. К сожалению, не обошлось без жертв – погибло четыре человека. Один ребенок погиб непосредственно на пожаре, трое скончались в больнице. Вне зависимости от результатов расследования, вне зависимости от того, как выполняют свои обязанности ответственные за безопасность детей люди, следует признать: в подобных экстремальных ситуациях очень многое зависит от умения правильно действовать в экстремальных ситуациях. Причем, действовать всем без исключения: и взрослым, и детям.

Это прекрасно понимают в Обществе «Газпром трансгаз Нижний Новгород» и в профсоюзной организации «Газпром



трансгаз Нижний Новгород профсоюз». Соответствующая работа здесь ведется комплексно и системно. Мы решили рассказать об этом жизненно важном опыте всем членам «Газпром профсоюза», чтобы его взяли на вооружение в других профсоюзных организациях и дочерних обществах ПАО «Газпром».

Объединенная первичная профсоюзная организация «Газпром трансгаз Нижний Новгород профсоюз» организовала и провела на территории детской оздоровительной базы от-

дыха «Ласточка» и детского оздоровительного лагеря «Волга» пожарно-спасательную (противопожарную) эстафету. Главной целью обучающих занятий обучение детей основным правилам поведения на пожаре. Важной составляющей эстафеты стало то, что дети выступали в двух качествах: те, кого спасают, и те, кто спасает. Подросткам было предложено оказаться в реальной обстановке задымленного помещения и спасти пострадавшего (конечно, всё это было с делано с обеспечением максимальных условий безопасности для участников эстафеты).

Своими впечатлениями делится **Дарья Пунгина**: «Мне больше всего запомнилось, как мы залезли в палатку, где было очень много дыма, и где лежал человек. Ты к нему подходишь... И мы его спасли. Это очень запомнилось».

Окончание на стр. 8.



## КУЛЬТУРА БЕЗОПАСНОСТИ: ПОЛЕЗНЫЙ ОПЫТ



«Я не ожидала, что всё будет так реалистично, что будет столько дыма, что это будет как будто настоящий пожар. Но мы вышли и выжили, это было очень тяжело», - поделилась своими впечатлениями еще одна участница.

Задумку комментирует **Константин Сильнов**, главный воспитатель детского оздоровительного лагеря «Волга» - филиала ООО «Газпром трансгаз Нижний Новгород»: «Сначала было заметно, что дети как-то скептически к этому мероприятию относятся, может, даже с юмором. Но потом, когда начались практические отработки, ребята подошли к ним очень серьезно. **Думаю, что те навыки, которые они здесь получили, им пригодятся и в жизни, если возникнут подобные ситуации».**

Приглашенные специалисты продемонстрировали ребятам способы ликвидации возгорания первичными средствами пожаротушения порошковым и углекислотным огнетушителями. Впрочем, главный акцент

организаторы сделали на то, что при возникновении чрезвычайной ситуации детям нужно сразу вызвать спасателей и как можно скорее покинуть опасное место. «Самые эффективные – это пожарные, потому что они профессионалы, поэтому в первую очередь надо звонить пожарным», - комментирует по этому поводу участница эстафеты **Екатерина Кольцова**. «Не паниковать, держать себя в руках. А если происходит такая ситуация,

то надо действовать быстро и решительно», - добавляет **Марсель Фокин**. А вот что говорит **Дмитрий Козин**, заместитель начальника детской оздоровительной базы отдыха «Ласточка» филиала ООО «Газпром трансгаз Нижний Новгород»: «Дети посмотрели, как нужно действовать при пожаре, в задымленном помещении. Поняли, что никогда не нужно паниковать, надо знать, как себя вести и что делать в таких случаях. Попробовали и научились правильно надевать пожарный защитный костюм, посмотрели, как правильно пользоваться огнетушителем, узнали, в чем разница между порошковым и углекислотным огнетушителями. Теперь мы сможем проводить такие мероприятия в дальнейшем, усовершенствуем их и будем проводить в каждой смене».



## КУЛЬТУРА БЕЗОПАСНОСТИ: ПОЛЕЗНЫЙ ОПЫТ

### «Газпром добыча Ямбург профсоюз»

Продолжим тему безопасности ещё одним примером. В вахтовом поселке Ямбург по-своему, но не менее продуктивно, организовали мероприятия по отработке действий в чрезвычайных ситуациях.

Здесь прошла приключенческая командная игра, в основу которой положен сценарий действий в чрезвычайной техногенной ситуации. В ней приняли участие около 40 молодых работников ООО «Газпром добыча Ямбург».

Квест проводился на нескольких площадках: в концертном зале культурно-спортивного комплекса, в цехе внутридомовых систем, в гостинице «Ямбург», в сквере Первопроходцев. Это четвертый по счету турнир аналогичной тематики. По мнению организаторов, игровая форма позволяет эффективно проверить знания работников в сферах охраны труда,



ключевых правил безопасности, а так же практические навыки проведения газоопасных работ, оказания первой помощи, тушения пожаров.

Главный куратор молодежных игр, заместитель начальника отдела охраны труда ООО «Газпром добыча Ямбург» **Вячеслав Волков** отметил, что задания квеста каждый год усложняются. В этот раз участники учились определять состояние человека в критической

ситуации и оказывать психологическую помощь. По его словам, соревнования помогают молодым специалистам углублять теоретические знания и закреплять практические навыки, повышая безопасность как на производстве, так и в обычной жизни.

*Источник: Служба по связям с общественностью и СМИ ООО «Газпром добыча Ямбург». Фото: Евгений Героян.*



## ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ ОТ НАШИХ ПАРТНЕРОВ

Инсульт – это острое нарушение кровоснабжения головного мозга. Заболевание может настичь человека практически в любой момент, но по статистике женщины от 18 до 40 лет чаще подвержены инсультам, чем мужчины того же возраста, также международная практика показывает, что у женщин смертность от инсульта гораздо выше, чем у мужчин. Одна из главных причин этого - неспецифические симптомы, которые на первый взгляд сложно связать с инсультом. Кроме того, риск инсульта может увеличиться во время беременности, приема противозачаточных препаратов, гормональной терапии в период климакса и при различных заболеваниях, связанных с нарушением гормонального фона.

### 2 вида инсультов:

**Ишемический инсульт.** Самым распространенным механизмом инсульта является ишемия: спазм или закупорка артерии мозга, при которой в первую очередь страдают зоны, расположенные поблизости от патологического очага. Предвестники инсульта могут быть довольно разные, поэтому очень важно следить за любыми изменениями здоровья и самочувствия. Проявляться болезнь может в любое время, но чаще всего это случается ночью и под утро.

**Геморрагический инсульт.** Возникает при разрыве сосуда, при нем кровь поступает в ткань мозга. В 60% случаев этот вид инсульта является осложнением гипертонической болезни на фоне атеросклероза сосудов. Разрываются видоизмененные сосуды, где есть сосудистые аномалии и аневризмы. Другие причины: заболевания



крови, алкоголизм, прием наркотиков, диабетические поражения сосудов. Геморрагический инсульт протекает тяжелее и прогноз при нем более серьезен.

### Факторы риска возникновения инсультов:

- ✓ Повышенное артериальное давление
- ✓ Сахарный диабет
- ✓ Различные заболевания сердца
- ✓ Курение
- ✓ Ожирение
- ✓ Повышенное содержание холестерина в крови
- ✓ Злоупотребление алкоголем
- ✓ Стресс
- ✓ Недостаточная физическая активность

### Первые симптомы инсульта:

- ✓ Внезапная слабость в руке и/или ноге.
- ✓ Внезапное онемение в руке и/или ноге.
- ✓ Внезапное нарушение речи и/или ее понимания.
- ✓ Внезапная потеря равновесия, нарушение координации, головокружение.
- ✓ Внезапная потеря сознания.
- ✓ Острая головная боль без какой-либо видимой причины или после тяжелого стресса, физического перенапряжения.

- ✓ Внезапное онемение губы или половины лица, часто с «перекосом» лица.
- ✓ Низкое или, наоборот, повышенное артериальное давление.

### Что делать при появлении симптомов инсульта?

Дорога каждая минута! Наиболее эффективное лечение возможно в первые три часа с момента нарушения мозгового кровообращения. При появлении первых симптомов инсульта срочно вызывайте скорую помощь. Точно опишите диспетчеру все, что произошло, чтобы приехала специализированная бригада.

### После того, как вы вызвали скорую, до приезда врача сделайте следующее:

1. Лежать больной при подозрении на инсульт должен на спине с немного поднятой головой. Лишних движений ему делать не рекомендуется, так как это может усилить кровоизлияние. Есть и пить в таком состоянии запрещается. При возникновении рвоты, голову больного нужно повернуть набок, чтобы он не захлебнулся.

Окончание на стр. 11.

## ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ ОТ НАШИХ ПАРТНЕРОВ

2. Приближающийся инсульт можно немного отсрочить, положив на затылок человека холодную вещь, а также согрев его нижние конечности. Лучше всего снять с больного очень узкую одежду и расстегнуть верхние пуговицы его одежды.

3. В случае, когда у человека начался паралич, первая помощь будет заключаться в растирании его конечностей согревающей смесью из двух частей растительного масла и одной части спирта. Продолжать такие действия нужно до того момента, как приедут врачи.

4. Необходимо понимать то, как меняется у больного человека пульс и артериальное давление. При возможности нужно проверить эти показатели и запомнить их. Данную информацию следует сказать врачам.

5. Потеря сознания, вызванная инсультом, говорит о значительном кровоизлиянии. Именно поэтому тело больного нужно поднимать на тридцать градусов.

6. При остановке дыхания нужно начать искусственную вентиляцию легких.

7. Когда приедет бригада скорой помощи, врачам необходимо указать, как начались проблемы, насколько стал хуже себя чувствовать и выглядеть больной, а также какие таблетки принимал.

### Профилактика инсульта

У людей после 50 лет происходят нормальные возрастные изменения кровеносных сосудов – снижение эластичности сосудистой стенки, которая может не выдерживать резкого повышения давления, например, на фоне стресса или сильных эмоций и физического перенапряжения. Основные профилактические мероприятия предотвращения заболевания системы сосудов и сердечного органа:

- ✓ *Правильное питание, ограничение приема продуктов, содержащих насыщенные жирные кислоты. Увеличение в питании продуктов, содержащих полиненасыщенные жирные кислоты.*
- ✓ *Постоянные адекватные физические нагрузки на организм*
- ✓ *Полный отказ от курения.*
- ✓ *Отказ от употребления алкоголя.*
- ✓ *Избегание стрессовых ситуаций.*
- ✓ *Наблюдение за артериальным давлением.*
- ✓ *Контроль уровня сахара крови, холестерина и липидного профиля.*

Если врач поставил диагноз гипертония, нужно следить за состоянием давления на постоянной основе. Пациенту рекомен-

дуется приобрести точный электронный тонометр для постоянного контроля давления. Высокое кровяное давление может привести к повреждению внутренних стенок артерий, которые подвержены разрыву или спазму. Внезапно возникшее сильное головокружение, может являться опасным симптомом приближающегося приступа. Самостоятельно сложно оценить угрозу возникновения инсульта и оценить его последствия. При появлении волнующих симптомов необходимо срочно обратиться к врачу.

### Контроль состояния здоровья

**СОГАЗ-Мед** напоминает: своевременное прохождение профилактических мероприятий в несколько раз уменьшает риск возникновения опасных заболеваний. Раз в год россияне могут проходить профилактический медосмотр. В возрасте 18-39 лет раз в три года можно проходить диспансеризацию, а после 40 лет можно проходить диспансеризацию ежегодно. С подробностями проведения профилактических мероприятий каждый может ознакомиться на сайте СОГАЗ-Мед [www.sogaz-med.ru](http://www.sogaz-med.ru) или у страховых представителей по телефону 8-800-100-07-02.