



СОЦИАЛЬНЫЙ ЭКСПРЕСС



ИНФОРМАЦИОННАЯ ГАЗЕТА УПРАВЛЕНИЯ СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ КОРОЧАНСКОГО РАЙОНА

Выпуск №20

ноябрь 2020 — январь 2021



Скажем ДА!
Охране труда

Запомни правила

- Охрана труда была, есть и будет.
- Охрана труда – дело всех и каждого.
- Сначала – безопасность, потом – работа.
- Труд не напрасен, когда безопасен.
- Не опасен труд, когда соблюдаешь правила.
- Без охраны труда – ни туда и ни сюда.
- В норме охрана труда – тебя минует беда.
- Безопасность на чеку – вреда не будет никому.



УПРАВЛЕНИЕ СОЦИАЛЬНОЙ
ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ
КОРОЧАНСКОГО РАЙОНА

адрес: г. Короча, пл. Васильева, 13

телефон: 5-57-18

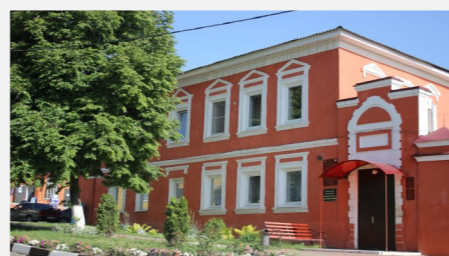
эл. адрес: sobeskor@mail.ru

сайт: www.uszncorocha.ru

ВК: <https://vk.com/uszncorocha>



Управление социальной
защиты населения
Корочанского района



**Помни работник,
везде и всегда:
главное –
это охрана труда!**



Ст. 55 ТК РБ

Работодатель обязан обеспечить проведение инструктажа по охране труда и недопущение к работе лиц, не прошедших в установленном порядке инструктаж

Ст. 53 ТК РБ

Работник обязан соблюдать требования охраны труда



Не хочешь, чтобы случилась беда –
Соблюдай безопасность труда!

- Обувь вы переобуйте – И здоровьем не рискуйте! Ведь ходить без каблуков И удобно, и легко!
- Чтоб пожара избежать – Утюг нужно отключать!
- Следи за длиной ногтей, не травмируй окружающих людей
- Дёргать провод не спеши-отключи от электросети!
- Ты проход не загромождай, его свободным оставляй!
- Не пренебрегай советами - Не размахивай острыми предметами
- Вреден каждому компьютер, Если глаз к экрану близок. (Расстояние не менее 60-80 см.)



Чтоб не случилась с тобою беда, соблюдай правила охраны труда



Чтоб работать плодотворно, видеть результат всегда
Существуют в учреждении условия труда.

Здоровью чтоб не навредить, сам себе помоги ты,
Знай, что использовать нужно всегда индивидуальные средства защиты.



Каждый работник обязан знать и без всякого протеста
В чистоте и порядке содержать своё рабочее место

Я прививки не боюсь!



В Корочанском районе активно проходит кампания по вакцинации от коронавирусной инфекции. Жители Корочанского района могут сделать прививку в поликлинике города Короча, в центрах врача общей практики в сельских поселениях, а также гражданам, которые по состоянию здоровья не могут посетить лечебные учреждения, медицинские работники прививку ставят на дому.

Среди тех, кто уже сделал прививку не выходя из дома, граждане старшего возраста, находящиеся на надомном обслуживании в комплексном центре Корочанского района. Одни из первых сделали прививку на дому - семейная пара участника Великой Отечественной войны Кадырова Анатолия Мустафаевича и его супруги Федоровой Галины Семёновны. Они решили привиться, чтобы без опасений общаться с родными и близкими людьми, и с уверенностью, без боязни идти в завтрашний день. Пожилых граждан привили от коронавируса вакциной «ЭпиВакКорона». Препарат поступил в район в небольшом количестве и предназначен для маломобильных граждан.

Борьба с COVID-19 продолжается. Вакцинация является единственным способом, который может положить конец пандемии, мы сможем отказаться от масок и социального дистанцирования, свободно отдыхать и заниматься любимыми делами. Поэтому еще раз стоит задуматься каждому из нас о прохождении вакцинации.

Будьте здоровы, берегите себя и своих близких!

Рабочие совещания по вопросам вакцинации от COVID-19

Сегодня вакцинация остается единственным способом достичь коллективного иммунитета к COVID-19 в мировых масштабах.

В управлении социальной защиты населения администрации Корочанского района и подведомственных учреждениях на постоянной основе проводятся рабочие совещания по вопросу вакцинации сотрудников и граждан стоящих на обслуживании против новой коронавирусной инфекции.

На совещаниях руководители знакомят участников с информацией об эпидемиологической ситуации на территории Корочанского района, а также об организации и проведении мероприятий по вакцинации среди коллективов. Во встречах принимает участие врач-эпидемиолог Корочанской ЦРБ. Он рассказывает участникам встречи как и где можно сделать прививку против коронавирусной инфекции, о противопоказаниях для проведения вакцинации, отвечает на все интересующие вопросы.



Поздравляем с высокой наградой!



В Управлении социальной защиты населения администрации Корочанского района состоялось торжественное вручение удостоверений и «золотых» знаков отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

В сдаче нормативов комплекса ГТО активное участие приняли специалисты управления социальной защиты населения администрации Корочанского района и Муниципального бюджетного учреждения системы социальной защиты населения «Комплексный центр социального обслуживания населения Корочанского района».

За достижение высоких результатов при сдаче нормативов комплекса ГТО начальник управления социальной защиты населения администрации Корочанского района Лазухина Светлана Юрьевна поздравила участников, вручила им заслуженные награды и пожелала успехов в дальнейшем покорении новых спортивных высот.

Аттестация это важно!



В управлении социальной защиты населения администрации муниципального района «Корочанский район» в целях выполнения требований Федерального закона от 27 июля 2006 г. № 149-ФЗ «Об информации, информационных технологиях и о защите информации», Федерального закона от 27 июля 2006 г. № 152-ФЗ «О персональных данных» проведена аттестация информационных систем персональных данных.

Мероприятия по аттестации информационных систем необходимы для обеспечения безопасности обработки и хранения персональных данных сотрудников управления и получателей мер социальной защиты (поддержки). В процессе аттестации

информационных систем обработки персональных данных на рабочие места сотрудников установлено отечественное программное обеспечение с целью предотвращения несанкционированного доступа к персональным данным граждан и их утечки данных в глобальную сеть Интернет.

По результатам аттестации на каждую информационную систему получен специальный документ – «Аттестат соответствия» который подтверждает, что объект соответствует требованиям стандартов и иных нормативно-технических документов по безопасности информации.

В целях выполнения требований Федерального закона «О специальной оценке условий труда» № 426-ФЗ от 28.12.2013 г в управлении социальной защиты населения администрации муниципального района «Корочанский район» и Муниципальном бюджетном учреждении системы социальной защиты населения «Комплексный центр социального обслуживания населения Корочанского района» проведена аттестация рабочих мест сотрудников с целью недопущения несчастных случаев, профзаболеваний и травм, в организации.

Рабочие места сотрудников соответствуют всем установленным нормам и отвечают требованиям безопасности в организации.

Соблюдайте требования охраны труда - проводите специальную оценку условий труда!

Правила по охране труда не только знай, но и четко соблюдай!

Несколько эффективных рекомендаций по преодолению стресса:

Проанализируйте стрессовую ситуацию. Это поможет вам в будущем избежать подобных ситуаций. Определите шаги изменения своего поведения и отношения к ней. Обозначьте для себя проблему, которая Вас «щепляет», найдите аргументы, чтобы убедить себя в том, что это временное явление, и оно скоро пройдет.

Переключайтесь. Займитесь делом, не имеющим ничего общего с причиной вашего расстройства.

Примите душ, тёплую ванну с приятным для Вас ароматом и пеной.

Послушайте любимую музыку.

Больше двигайтесь и занимайтесь физическим трудом. Для снятия стресса больше всего подходят: быстрая ходьба, бег трусцой, езда на велосипеде, ходьба на лыжах, купание, обливание, ванны, душ, посещение бассейна, бани, сауны.

Выговоритесь. Хорошо, если рядом есть доброжелательный и умеющий слушать собеседник. Облегчение может принести беседа со случайным попутчиком в дороге. Здесь работает фактор анонимности-этот человек не знает Вас, и, скорее всего, вы больше никогда не увидите.

Полезно выпустить пар. Главное, чтобы от этого никто не пострадал: стукните кулаком по столу, топните ногой, спуститесь и поднимитесь по лестнице несколько раз, покричите, освободите себя от отрицательной энергии.

Поплачьте. Не копите в себе раздражение и обиду, если хочется поплакать, то плачьте.

Помогите другому. Переключив свою энергию на помощь, вы выиграете вдвойне. Сделайте доброе дело, и вы избавитесь от плохого настроения ибо творить добро всегда приятно.

Соприкоснитесь с природой. Уезжайте за город на дачу. Учитесь радоваться голубому небу, журчащему ручейку, полевой ромашке. Длительная поездка по незнакомым местам -тоже очень хорошая терапия.

Будьте оптимистом. Научитесь видеть во всем только хорошее. Вспомните известную историю: два человека смотрели в окно, один увидел грязь, другой - звезды. Учитесь подбадривать себя и смотреть на жизнь позитивно.

Но ни в коем случае не ложитесь на диван, уставившись в потолок, и не предавайтесь размышлениям о том, что «жизнь кончена»

Работа над собой по преодолению стресса – это труд. Он будет вознагражден, когда однажды утром, встав с постели, Вы почувствуете прилив бодрости и энергии, порадуетесь звонкому пению птиц за окном и скажете:

"Жизнь прекрасна!"

Понятие стресса. Виды стрессов

Стресс – совокупность защитных физиологических реакций, возникающих в организме животных и человека в ответ на воздействие различных неблагоприятных факторов. В медицине, физиологии, психологии выделяют **положительную (эустресс)** и **отрицательную (дистресс)** формы стресса.

В случае эмоционально положительного стресса стрессовая ситуация непродолжительна и вы ее контролируете, обычно в этих случаях опасаться нечего: ваш организм сможет быстро отдохнуть и восстановиться после взрыва активности всех систем.

Виды стрессов

Различают кратковременный (**острый**) и долговременный (**хронический**) стрессы. Они по-разному отражаются на здоровье.

Долговременный несет более тяжелые последствия.

Для острого стресса характерны быстрота и неожиданность, с которой он происходит. Крайняя степень острого стресса - шок. В жизни каждого человека были шокирующие ситуации.

Шок, острый стресс почти всегда переходят в стресс хронический, долговременный. Шоковая ситуация прошла, вы вроде бы оправились от потрясения, но воспоминания о пережитом возвращаются снова и снова.

Долговременный стресс не обязательно является следствием острого, он часто возникает из-за малозначительных, казалось бы, факторов, но постоянно действующих и многочисленных (например, неудовлетворенность работой, напряженные отношения с коллегами и родственниками и т.п.).

Физиологический стресс возникает в результате прямого воздействия на организм различных негативных факторов (боль, холод, жара, голод, жажда, физические перегрузки и т.п.)

Психологический стресс вызывают факторы, действующие своим сигнальным значением: обман, обида, угроза, опасность, информационная перегрузка и т.п.

Эмоциональный стресс имеет место в ситуациях, угрожающих безопасности человека (преступления, аварии, войны, тяжелые болезни и т.п.), его социальному статусу, экономическому благополучию, межличностным отношениям (потеря работы, семейные проблемы и т.п.).

Информационный стресс возникает при информационных перегрузках, когда человек, несущий большую ответственность за последствия своих действий, не успевает принимать верные решения. Очень часты информационные стрессы в работе диспетчеров, операторов технических систем управления.

Всемирный день охраны труда

Стресс на рабочем месте: коллективный вызов



ПОМНИТЕ!

Стресс – это реакция организма на раздражение. Во время стресса появляется избыток энергии. При возникновении какой-либо опасности мышцы организма напрягаются, и учащается сердцебиение и пульс. Организму необходимо выплеснуть накопившийся «заряд».

Чтобы энергия не стала разрушительной, нужно вовремя взять себя в руки и направить ее потенциал в положительное русло.

МУДРАЯ МЫСЛЬ!

«Стресс - это аромат и вкус жизни. Поскольку стресс связан с любой деятельностью, избежать его может лишь тот, кто ничего не делает. Но кому приятна жизнь без дерзаний, без успехов, без ошибок? Поэтому важно научиться избегать стресса, а находить удовольствие от него» - тисал Ганс Селве

