

-Многие склонны думать, что нагрузки на почтovieков совсем не те, что прежде, - говорит Надежда Николаевна Соколова, заведующая терапевтическим отделением медсанчасти № 33. Это лечебное учреждение обслуживает московских почтovieков: операторов-сортировщиков, почтальонов, примерно 13 тысяч пациентов в год. - На самом деле за последние десять лет нагрузка на сотрудников почты увеличилась. Ведь если пятнадцать лет назад только на одном Главпочтамте работали пять тысяч человек, то сейчас - в два раза меньше. Текущая кадровая большая, видимо, сказывается на низкой заработной плате. Среди сотрудников многие из Московской области: в столице все-таки и зарплата побольше, и устраивает график - два дня работают, два дня отдыхают. В ночные смены трудятся только те люди, которые принимают почту с вокзалов. Но в целом работа практически не изменилась. Большинство сортировщиков в почтовых отделениях по-прежнему вручную проштамповывают письма. Хотя есть четкая тенденция к автоматизации труда.

Почтальонам же работы сильно прибавилось. Писать письма стали меньше. Но корреспонденция - газет и журналов - сегодня выписывают много. Во время подписной кампании работа настолько напряженная, что люди вынуждены уходить домой на два-три часа позже.

Осложнили работу почтovieков и частные фирмы. Их рекламные проспекты, письма приходится рассылать просто тоннами. Выборные кампании для почтovieков тоже время испыты-

Сегодня почтальоны в дверь уже давно не стучатся. Их большие сумки на ремне, перекинутые через плечо, - тоже в прошлом. Раньше из-за перегрузок - ну представьте себе пожилую женщину, навьюченную «толстой сумкой на ремне», - многие из этих дам приобретали болезни суставов, остеохондроз, грыжи. Сегодня почтальоны загружают письма и газеты в сумки на колесиках - и вперед.

КТО СТУЧИТСЯ В ДВЕРЬ КО МНЕ?



ФОТО АЛЕКСАНДРА МАТЮШКИНА

таний. Иногда политики для распространения своих агиток нанимают частных фирм, но чаще используют почтальонов.

- А есть ли у почтovieков профессиональные болезни?

- Таких болезней нет. Да, те же почтальоны много двигаются. Так это лучше, чем сидеть непрерывно у компьютера. Движение - это жизнь. Подъехала ма-

шина с посылками, письмами, мешки выкладываются на транспортеры - сортировщик или оператор бегает, принимает «товар». Открывает мешок и сортирует. Остальную работу делает, сидя за столом: заполняет документы. Это сочетание - на пользу здоровью.

Больше всего почтovieки страдают радикулитом и остеохондрозом. Артритов у нас нет. Это заболевание,

кстати, часто возникает от холода и резиновой обуви. А в нашей системе зимой в помещении работает тепловая вентиляция. Тем, кто стоит на улице у люка, выдают теплые телогрейки, обувь. Даже простудных заболеваний мало.

Травм практически нет. Только во время гололеда среди почтальонов - по пути на работу или по возвращении. Количество больнич-

ных листов уменьшается - не у всех они оплачиваются на сто процентов, а люди, которые трудятся посменно, могут отлежаться день-два дома - и опять на работу. К сожалению, осложнения, конечно, из-за этого бывают: три-четыре случая пневмонии в год.

...Сейчас медсанчасть выглядит довольно убого - десяток обшарпанных помещений, старая аппаратура.

- Три года назад у нас имелось свое большое поликлиническое отделение, но пришлось его сильно подсократить, - рассказывает Надежда Николаевна. - Специалисты уходят в коммерческие структуры, где больше платят. Но тот коллектив, который остался, работает стабильно. Прием ведут два терапевта, гинеколог, стоматолог, окулист. А принимаем мы, как говорятся, до последнего пациента.

...Отдел доставки почтового отделения № 110 на проспекте Мира. За день сюда доставляют семьдесят мешков с почтой, в праздники - в два раза больше. Почта изымается из ящиков трижды в день. Операторы ловко штемпелюют письма - от одновременных взмахов рук рябит в глазах. Вместо, согласно нормам, пяти операторов трудятся трое. Как только сил хватает?

- Привыкли, - говорит Татьяна Михайловна Соколова, начальник отдела доставки. - Люди берут на

себя полтора-два участка и справляются. Народ у нас опытный, работой дорожит. Средний возраст - от сорока пяти до шестидесяти. Много ветеранов труда, которые по сорок с лишним лет здесь отработали. Молодежь не задерживается. Наверное, зарплата не устраивает.

Рассортировать в день сто мешков писем - дело нелегкое и для молодежи, не то что для ветеранов. Да и на почтальонов нагрузки возросли вдвое. Интересно, часто ли болеют сортировщики отдела доставки и где лечатся. Довольны ли тем, как их обслуживают в ведомственном лечебном учреждении?

Татьяна Михайловна Соколова признается, что последний раз была там лет пять назад. Просидела целый день в очереди и почувствовала себя более больным человеком, чем до прихода в медсанчасть. Давление подскочило. С тех пор старается сама поддерживать себя в форме. При простуде пользуется народными средствами. А больничный лист здесь практически никто и не берет.

Тамара Михайловна Котляшкова, бригадир операторов почтового отделения № 553 Восточного округа, тоже попыталась лечиться в медсанчасть № 33, но длинная очередь к нужному ей специалисту вызвала у нее стресс... Ультразвуковое обследование, как и другие почтovieки, предпочитают делать в коммерческих поликлиниках. А вообще лучше в районную поликлинику обратиться. Как говорится, из двух зол выбирают меньшее...

Татьяна ХАРЛАМОВА

Примета нынешних весны - лета - активное распространение болезни Боткина - гепатита А, в обиходе именуемого желтухой. Началось с того, что ранней весной в Санкт-Петербурге случился скандал в торговой сети «Пятерочка», более 100 сотрудников которой заразились этой самой желтухой. А после майских праздников ее мощнейшая вспышка случилась в Тверской области. Откуда взялась эта напасть? И как с ней бороться? На эти вопросы «МС» ответил директор НИИ эпидемиологии и микробиологии имени Пастера РАМН, профессор Анатолий ЖЕБРУН.

ГЕПАТИТ ВТОРОГО ПРИШЕСТВИЯ

-Анатолий Борисович, какова сейчас ситуация с этой болезнью?

- С 2000 года болезнь пошла было на убыль. Но с прошлого года вдруг начался ее подъем. Причем резкий. Особую тревогу вызывают Москва и Московский регион, Санкт-Петербург и Ленинградская область, Карелия, Калининград, Архангельская область, Псков, Вологодская область, регионы Центра России. Причины же до сих пор не выяснены.

- Вы и ваши сотрудники активно работали в Тверской области. Что же там произошло?

- Самая значительная вспышка гепатита А за последние годы. По данным на 25 июня, в Тверской области зарегистрированы 669 случаев заболевания, в том числе в Ржеве - 427. Среди больных - 182 ребенка.

Люди заболели с 1 по 9 мая. Целыми семьями.

Все заболевшие потребляли напитки местного пивзавода. Вирус в данном случае проник через воду. Если завод брал ее через водопровод, тогда все понятно: вспышка гепатита - прямой результат плачевного технического состояния системы водоснабжения этой территории. Однако вирус мог попасть и через грунт - даже в артезианские воды.

- Но этой эпидемии предшествовала вспышка гепатита в «Пятерочке». Это как объяснить?

- Как просто невезение. Масштабы заболевания были намного меньше, чем в Тверской области. Его причиной мог стать всего один источник (вольно или невольно) пищу работников торговой сети. Были приняты серьезные меры: вакцинировано около 3000 человек. И вспышка прекратилась.

- А как вообще бороться с желтухой?

- Профилактическими мероприятиями. Уже задействовано много специалистов, в том числе главный санитарный врач страны. Поэтому и не произошло широкого распространения заболевания, хотя объективно такая опасность реальна.

Сейчас мы опять вошли в русло инфекции. Появляются не связанные друг с другом случаи заболевания. Начался многолетний цикл его повышения. Москвичи, например, стали значительно реже болеть гепатитом В, сифилисом и некоторыми другими болезнями, но они не меньше страдают от гепатита А. В 2004 году в Москве и Петербурге зарегистрировано по несколько тысяч больных - цифра значительная, но не страшная. Вот когда это количество достигнет 10 тысяч заболевших на один город, надо говорить об эпидемии.

Тем не менее ясно: в ближайшие годы мы будем находиться в состоянии повышенного уровня заболеваемости. Следовательно, требуются особые меры. Для работников пищевой промышленности, скажем, вакцинация от гепатита А просто обязательна. Об этом даже есть постановление главного государственного санитарного врача. Но беда в том, что оно носит рекомендательный характер. Ни для кого не секрет, что санитарную книжку сегодня можно легко купить.

- А что конкретно делать, чтобы не заразиться гепатитом?

- Соблюдать элементарные требования гигиены. Мыть руки. Кипятить воду. И конечно же, привиться. Прививка действует 5 месяцев, ее надо повторить. Особенно важно вовремя прививать детей: они больше всех подвержены этому заболеванию.

Сейчас некоторые СМИ утверждают, что вакцинация плохо влияет на здоровье. Полный бред!

Плоха не вакцинация - а то, что сейчас прививки делаются за счет спонсоров и меценатов. Их инициатива, конечно, заслуживает горячего одобрения. Но главная тут забота остается за государством. Надо постоянно заниматься профилактикой. Иначе затраты на ликвидацию последствий гепатита многократно превысят затраты на его предупреждение.

Беседу вел
Геннадий ВОСКРЕСЕНСКИЙ

ВКУСНАЯ ЭНЕРГИЯ



ФОТО АЛЕКСАНДРА МАТЮШКИНА

Самое лучшее питье лета - это соки. Они и вкусны, и полезны.

Японские медики выяснили, что полезные свойства соков зависят и от их цвета.

Желтый стимулирует двигательные функции организма, действует освежающе. Помогает нервной и пищеварительной системе. Сок желтого цвета получают из лимонов, ананасов, грейпфрутов, бананов, яблок, персиков, папайи, манго.

Зеленый очищает кровь, убивает бактерии, успокаивает нервную систему. Делают его из всех зеленых и листовых овощей, а также из зеленой части пшеницы, авокадо.

Красный - улучшает кровообращение и дает энергию. Стоит немного выпить сока красного цвета, как руки и ноги сразу же теплеют. Получают красные соки из помидоров, черешни, краснокочанной капусты, красного и горького перца, редиски.

Оранжевый помогает при суставных болях и судорогах в мышцах, поддерживает печень. Создает хорошее настроение, повышает жизненный тонус. Выжимают его из апельсинов, моркови, абрикосов, тыквы.

Синий полезен при головной боли, помогает при умственном переутомлении, ободряет и тонизирует. Получают синий сок из черники, винограда, картофеля, пастернака, спаржи, сельдерея.

Наталья ЕРМОЛАЕВА