

«ГАЗПРОМ» РАЗВИВАЕТ ДОБЫЧУ ГАЗА НА КУБАНИ

ООО «Газпром добыча Краснодар» ввело в промышленную эксплуатацию три скважины на Кубани



Фото автора

Компания «Газпром добыча Краснодар» подключила к промысловой системе сбора газа скважины № 10, 12 и 13 Восточно-Прибрежного нефтегазоконденсатного месторождения (НГКМ) в Славянском районе Краснодарского края. Проект реализован в рамках инвестиционной программы ПАО «Газпром» в директивный срок.

Новые объекты входят в зону производственной ответственности Каневского газопромыслового управления и подключены к Установке подготовки газа – 500. Они оснащены по последнему слову техники с использованием отечественного оборудования.

ШИРОКИЙ ФРОНТ РАБОТЫ

За лаконичным словом «подключение» кроется труд большого количества людей. Разработка и утверждение проектной и рабочей документации, прохождение необходимых экспертиз, согласование производства работ со стороны ФГБУ «Кавказский государственный заповедник» и, наконец, получение разрешения на строительство в Минприроды РФ – это только «бумажная» часть. Далее – поставка оборудования, бурение бокового ствола (как в случае со скважиной № 12), обустройство устьевых площадок, монтаж шлейфов и ингибиторопроводов, пусконаладочные работы, приведение объектов к надлежащему корпоративному и эстетическому виду.

«Подключение скважин Восточно-Прибрежного НГКМ осуществлялось в рамках

инвестиционной программы ПАО «Газпром». Это задание вышестоящей организации, его выполнение находилось под особым контролем Департаментов 307 и 644. Объем задач соответствующий: еженедельная отчетность, служебные выезды, строительный контроль, плотное взаимодействие с подрядчиком, многочисленные ведомственные комиссии. Отмечу качественную работу Службы организации реконструкции и строительства основных фондов – это, по сути, их первый большой проект в обновленном составе. Свой вклад внесли геологический блок, отдел охраны окружающей среды администрации, Каневское ГПУ, Служба корпоративной защиты, Управление аварийно-восстановительных работ и другие. Ввод в директивный срок стал демонстрацией слаженной работы всех подразделений Общества», — рассказал заместитель генерального директора по ремонту и капитальному строительству Евгений Овсянников.

НЕПРОСТАЯ ГЕОЛОГИЯ

Характерными особенностями месторождения являются сложное геологическое строение,

аномально высокие пластовые давления, высокое содержание в продукции парафинов, различие энергетического ресурса залежей. «Несмотря на длительные сроки консервации эти скважины обладают значительным потенциалом. Они способны обеспечить увеличение и поддержание уровней добычи углеводородов», — поделился Сергей Коротков, заместитель генерального директора – главный геолог предприятия.

ИГРА В ДОЛГУЮ, ЦЕЛЬ – В СРОК

«Работа с фондом требует тщательного планирования, весомых затрат, как ресурсных, так и временных, и умения реагировать на изменения внешних условий. Наш коллектив справился с задачами, и сегодня мы эксплуатируем новые современные скважины. Они включены в состав основных добычных производственных фондов Общества, а также входят в перечень объектов, обеспечивающих пиковый баланс газа в максимально важный и сложный для отрасли период – осенне-зимний. Это самое серьезное достижение последних лет по направлению строительства и та точка, когда слова, планы, действия преобразуются в конкретный результат. Более того, это еще и начало пути по вводу новых мощностей как на юге, так и на севере производственной карты нашей компании», — резюмировал генеральный директор Общества Андрей Захаров.

Александр СТАРКОВ

ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ:

В НЕПРЕРЫВНОМ ДВИЖЕНИИ

Фоторепортаж в поддержку всероссийской социальной акции – флешмоба «Мы работаем»
стр. 2

ПРЕДУПРЕЖДАТЬ И ДЕЙСТВОВАТЬ

Уполномоченные по охране труда рассказали о пользе горячей линии на предприятии
стр. 3

СОХРАНИМ ПЛАНЕТУ ВМЕСТЕ

Делегация ООО «Газпром добыча Краснодар» приняла участие в первом Экологическом лагере ПАО «Газпром»
стр. 4

НОВОСТИ «ГАЗПРОМА»

17 ЛЕТ РОСТА



Совет директоров ПАО «Газпром» принял к сведению информацию о состоянии работы по обеспечению ресурсной базы, геологическому изучению недр и геологоразведке. Отмечено, что эффективное восполнение минерально-сырьевой базы – одна из ключевых стратегических задач «Газпрома». Из года в год компания успешно ее решает, в первую очередь за счет проведения масштабных геологоразведочных работ.

В 2021 году «Газпром» продолжал комплексную работу по поиску, оценке, разведке залежей углеводородов на территории Российской Федерации. Выполнено 6,7 тыс. кв. км сейсморазведочных работ методом 3D, пробурено 64,7 тыс. м горных пород, построено 20 глубоких скважин (две из них – на шельфе Карского моря).

Обеспечен прирост запасов газа «Газпрома» в объеме 523 млрд куб. м, что превышает объем его добычи в 2021 году (514,8 млрд куб. м). Таким образом, уже 17 лет подряд компания сохраняет коэффициент восполнения запасов выше единицы.

Основной прирост запасов газа в 2021 году получен в результате геологоразведочных работ на Ленинградском и Тамбейском месторождениях.

Компания продолжает строительство разведочных скважин на Бованенковском, Харасавэйском, Чаяндинском и Ковыктинском месторождениях. Кроме того, ведется геологическое изучение глубокозалегающих ачимовских и юрских отложений на традиционных месторождениях Надым-Пур-Тазовского региона.

Управление информации ПАО «Газпром»

ЦИФРА НОМЕРА

19,4 тыс. т по ЖУВ и 18 млн м³ по газу составляет ожидаемый прирост добычи УВС в 2022 году за счет ввода в эксплуатацию скважин № 10, 12 и 13 Восточно-Прибрежного нефтегазоконденсатного месторождения.

СПРАВКА:

Восточно-Прибрежное НГКМ открыто в 1995 году, когда в результате бурения и опробования поисковой скважины № 20 была установлена промышленная продуктивность чоккракских отложений. Месторождение введено в разработку в 2001 году.

В НЕПРЕРЫВНОМ ДВИЖЕНИИ

ООО «Газпром добыча Краснодар» приняло участие во всероссийской социальной акции – флешмобе «Мы работаем»

Несмотря на существующие вызовы и непростую ситуацию в мире газодобывающее предприятие «Газпром добыча Краснодар» продолжает стабильно обеспечивать добычу углеводородов на севере и юге страны. Мы не просто не останавливаем свою деятельность, наоборот, наращиваем объемы производства и уверенно смотрим в будущее. Мы – это почти четыре тысячи газодобывальщиков, тех, кто изо дня в день добывает, строит, запускает, разведывает, ремонтирует, снабжает, обеспечивает, транспортирует, обучает, охраняет, доказывает делом, что все трудности преодолимы. Мы – это большой сплоченный коллектив в восьми регионах присутствия, сильные духом и по-настоящему преданные своему делу люди. Мы – это те, кто работает!



Олег Баляба, слесарь-ремонтник 5 разряда, ремонтирует запорную арматуру теплотрассы Управления технологического транспорта и спецтехники. Это позволит обеспечить безаварийную работу системы отопления в осенне-зимний период



Главный геолог Сергей Коротков проводит совещание с коллективом. На повестке дня – рассмотрение потенциала залежей Восточно-Прибрежного нефтегазоконденсатного месторождения для наращивания добычи углеводородного сырья



Луиза Ляшко, инженер 2 категории лаборатории экологического и санитарно-промышленного контроля Инженерно-технического центра, проводит производственный аудит на рабочих местах в Управлении аварийно-восстановительных работ. Условия труда работников остаются комфортными и безопасными



Евгений Ирхин, геолог 2 категории, и Евгений Бут, оператор по исследованию скважин 5 разряда, проводят комплекс газодинамических исследований на скважине №7 Мечетского месторождения. В результате работы выявлены оптимальные режимы функционирования скважины для сохранения бесперебойной добычи углеводородов



Алексей Терещенко, машинист экскаватора на шасси КАМАЗ, роет котлован для исследования трубопроводов на Челбасском месторождении Каневского газопромислового управления



Электрогазосварщик 5 разряда Сергей Мусат готовится к соревнованиям профессионального мастерства. Управление аварийно-восстановительных работ

Дмитрий АНДРЕЕВ, фото автора

ЗНАЙ НАШИХ!

С ВНИМАНИЕМ К КАЖДОМУ

Андрей Стащенко, оператор по добыче нефти и газа Вуктыльского газопромислового управления (ГПУ) ООО «Газпром добыча Краснодар», признан лучшим уполномоченным по охране труда в Республике Коми. Такого звания специалист удостоен по результатам отраслевого республиканского конкурса Нефтегазстройпрофсоюза России.



Фото: Е. Шульга

В соревновании приняли участие лучшие уполномоченные по охране труда ведущих предприятий и организаций Республики Коми. Среди них ООО «ЛУКОЙЛ-Коми», АО «Транснефть-Север», Ухтинский

государственный технический университет. Специальная комиссия оценивала деятельность уполномоченных за 2021 год по нескольким параметрам: обеспечение безопасности труда на подконтрольных участках, соблюдение санитарных норм, оснащенность рабочих мест, безаварийность и другим. По итогам проверки Андрей Стащенко получил высокий балл и признан лучшим в своем деле.

Андрей Владимирович является уполномоченным по охране труда в цеху по добыче газа и газового конденсата №2 почти восемь лет. Победа в республиканских соревнованиях – вторая в его трудовой биографии, впервые на пьедестале почета он оказался в 2018 году.

Помимо традиционной работы с чек-листами и выявления опасных ситуаций на производственных объектах уполномоченный реагирует и на личные обращения коллег. «Обычно в зимне-весенний период

мы сталкиваемся с образованием наледи на крышах и ступенях. Я слежу за оперативной уборкой опасных последствий осадков. В течение года решаю и другие текущие задачи: обеспечиваю работников средствами индивидуальной защиты, содействую замене техники, вышедшей из строя. У нас сплоченный коллектив, и вместе с профсоюзным комитетом Вуктыльского ГПУ мы откликаемся и на другие просьбы. Например, оказываем финансовую помощь для лечения детей или организуем поездки в оздоровительный лагерь. Очень рад, что результат моей работы оценен. Это мотивирует двигаться вперед и выполнять свои задачи лучше», – рассказывает Андрей Стащенко. В ближайших планах уполномоченного – участие в федеральном этапе состязаний.

Юлия ПАНШУТА

АКТУАЛЬНО

ЗА ТРУД И ПРОФЕССИОНАЛИЗМ

Генеральный директор ООО «Газпром добыча Краснодар» Андрей Захаров награжден благодарственным письмом полномочного представителя президента Российской Федерации в Южном федеральном округе Владимира Устинова.

В тексте документа отмечены добросовестное исполнение служебных обязанностей и высокий профессионализм. Это те незаменимые качества, которые всегда отличали работников Общества. «Считаю эту награду достижением всего коллектива предприятия. Своим ежедневным трудом и преданностью профессии мы развиваем отечественную промышленность, создаем задел для успешного будущего, несем высокую ответственность за свою работу. Мы ни на секунду не забываем, что успех газовой отрасли – залог процветания страны. Мы с честью выдерживаем испытания и вызовы нового времени, продолжаем успешно реализовывать все планы, обеспечивать стабильную работу и выполнение производственных показателей. Благодарю работников Общества за добросовестный труд», – отметил Андрей Александрович.

Мария ОСТАПЕНКО

ХРАНИТЕЛИ СЕКРЕТОВ

Именно так с латыни переводится слово «секретарь». В ООО «Газпром добыча Краснодар» по этой специальности трудятся 18 человек. Во многом именно от них зависит рабочий график руководителей, четкий документооборот, организация приемов, деловых встреч и даже атмосфера в коллективе. Об особенностях этой нужной и сложной профессии – в нашем материале.



Фото: Д. Андреев

За последние десятилетия подход к работе секретаря значительно усовершенствовался. Так, для современного помощника важна многофункциональность, умение планировать, анализировать, предлагать и принимать решения в рамках своей компетенции. От приемной генерального директора до удаленных филиалов секретари предприятия «Газпром добыча Краснодар» являются связующим звеном между руководителями и сотрудниками. На практике это означает владение информацией обо всех процессах и событиях не только своего подразделения или направления деятельности руководителя, но и компании в целом. Они всегда знают, где находятся специалисты, кто назначен ответственным за выполнение каждого поручения, какие ключевые решения принимаются руководством.

СЕМЬ РАЗ ПРОВЕРЬ

Умение грамотно организовать потоки информации является основным принципом деятельности секретарей. Львиную долю времени занимает работа с документами: за день в Обществе

их регистрируют более 1500 штук. Грамотная организация документооборота напрямую связана с оперативностью принятия решений. А качество исходящей документации свидетельствует об имидже предприятия, как речь, поведение и одежда сигнализируют о культуре человека. «Считаю своей главной задачей максимально облегчить работу руководителю, оградить его от ненужных проблем. Так, процесс подготовки письма или приказа может быть сколь угодно долгим, задача секретаря – максимально его оптимизировать. Для меня важно, чтобы документ лег на стол руководителя в финальной редакции. Недопустимо, чтобы он читал и исправлял ошибки и неточности, поэтому исполнители должны отработать всю цепочку на пять с плюсом», – считает Ксения Носенко, секретарь начальника Инженерно-технического центра.

БЕЗУПРЕЧНОСТЬ В ДЕТАЛЯХ

Функционально деятельность всех помощников похожа, но в приемной генерального директора и главного инженера масштабы

больше и ответственность выше. «Каждый день мы встречаем множество посетителей, от знания и соблюдения правил деловой этики зависит имидж руководителей и организации в целом. И здесь важно все: и манеры, и культура речи, и одежда, и даже интерьер офиса», – рассказывает Полина Адамчевская, секретарь генерального директора. «А еще секретарю необходим дар чувствовать нюансы ситуации, что позволяет не обсуждать услышанное или увиденное, хранить тайны, подсказывать коллегам, когда и как лучше подойти с определенным вопросом», – добавляет Дарья Алимова, секретарь главного инженера – первого заместителя генерального директора.

ПОГОДА В ОФИСЕ

Все наши героини сходятся во мнении: секретарь – это специалист большой выдержки и самообладания. Зачастую им приходится одновременно отвечать на звонок, гостеприимным жестом приглашать посетителя подождать и регистрировать документ в Docs Vision. «Казалось бы, многие люди работают в аврале, постоянно ощущая себя Цезарем, выполняющим несколько дел одновременно. Но далеко не все могут сохранить при этом хорошее настроение и улыбку на лице», – отмечает Марина Москвина, секретарь заместителя генерального директора по капитальному строительству. Она трудится на предприятии уже более десяти лет. Богатый опыт работы

с людьми помогает ей справляться с любыми трудностями. «Не буду скрывать, ситуации бывают разные, иногда приходится «считать до десяти», чтобы сохранить самообладание. Поэтому терпение и умение погасить возможный конфликт на ранней стадии – важные качества, которыми должен обладать хороший секретарь», – делится Марина Геннадиевна.

Секретари часто несут двойную нагрузку, являясь помощниками двух руководителей. Это требует максимальной собранности и умения управлять совершенно разными процессами. Например, Светлана Таран – одновременно секретарь заместителей генерального директора по производству и по перспективному развитию, а Ольга Калинина – заместителя генерального директора по персоналу и общим вопросам и главного бухгалтера Общества.

ГЛАВНЫЙ СЕКРЕТ

Светлана Таран считает свою профессию и аналитической, и творческой одновременно. При этом убеждена, что в работе необходимо желание расти, развиваться и, конечно, любить свое дело: «Приятно, возвращаясь из отпуска, слышать: «Ну наконец-то ты вышла!» Значит, без тебя какой-то винтик крутился не так. Значит, твое присутствие на месте важно не только для тебя самой. Говорят, абсолютно счастливым человек – это тот, кто утром с удовольствием идет на работу, а вечером с удовольствием возвращается домой. Если это так – то я счастливый человек».

Анна ЛЕВКОЕВА

СПРАВКА:

В администрации ООО «Газпром добыча Краснодар» организуют работу руководителей и управляют «рабочими бурями» Полина Адамчевская, Дарья Алимова, Марина Москвина, Светлана Таран, Ольга Калинина. Находятся в отпуске, но имеют многолетний опыт Дарья Мащенко и Светлана Мамонова. В филиалах начальникам помогают Юлия Иванова, Ксения Носенко, Елена Дятлова, Валентина Алексинко, Светлана Ванюкова, Ольга Рошипка, Елена Чернобай, Елена Хомякова, Василиса Насонова, Екатерина Шульга и Татьяна Богданова.

БЕЗОПАСНОСТЬ

ПРЕДУПРЕЖДАТЬ И ДЕЙСТВОВАТЬ

За последние пять лет в компании «Газпром добыча Краснодар» не было допущено несчастных случаев на производстве. Такой результат достигнут благодаря успешно действующей Единой системе охраны труда и промышленной безопасности, а также личной ответственности участников трудового процесса. Мы поговорили с теми, кто контролирует защиту работников на местах, выяснили, какие качества и инструменты им нужны и как горячая линия поможет любому сотруднику лично предотвратить аварийную ситуацию.



Фото: А. Старков

В компании работают 142 уполномоченных по охране труда. Это выборная должность, которую, как правило, занимают самые опытные и инициативные специалисты. «Уполномоченный по охране труда должен быть настоящим лидером, прежде всего – нести ответственность и прививать коллективу традиции, которые будут сохраняться долгие годы», – отмечает председатель Объединенной первичной профсоюзной организации Общества Геннадий Лазаренко. При этом сами уполномоченные

уверены: показателем их эффективности является понимание коллективом производственных рисков, а также умение выявить потенциальную опасность.

ПЕРСОНАЛЬНАЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

Находясь на производственных объектах, контролеры ежедневно замечают все особенности и слабые стороны рабочего процесса. Моторист цементового агрегата Автоколонны №1 Митякинской Управления технологического транспорта и спецтехники с семилетним стажем уполномоченного Дмитрий Нежильченко рассказывает: «Коллеги обращаются ко мне по любому вопросу. Мой долг – помогать им, в том числе налаживать трудовой быт». Так, в 2021 году Дмитрий при поддержке профсоюзной организации обустроил зону для стирки, сушки и хранения белья, организовал ремонт насоса в душевой и озеленение на территории участка. На сегодняшний день уполномоченный уделяет внимание вопросу обеспечения работников спецодеждой в соответствии с размерным рядом.

«Я нахожусь на отдаленном участке, где не всегда хорошая сотовая связь, – отмечает Дмитрий Николаевич. – Чтобы устранить ту или иную проблему, часто требуется

сформировать запрос, дождаться ответа руководителя и исполнения. Все это занимает время. Горячая линия производственной безопасности может сократить процесс решения вопросов, когда меня нет рядом».

ИНСТРУМЕНТ ДЛЯ ВСЕХ

Задача горячей линии – оперативно сообщить о ситуациях, которые могут причинить вред жизни и здоровью работника, и тем самым предотвратить несчастный случай. Благодаря этому инструменту газовики могут не полагаться на уполномоченного или руководителя, а самостоятельно проявить инициативу и помочь себе и коллегам.

Запрос будет напрямую адресован исполнителю. К примеру, сообщение о нехватке нужных размеров спецодежды поступит руководителю филиала, в отдел охраны труда Администрации и в Управление материально-технического снабжения и комплектации. При технической неисправности оборудования или автотранспорта получателем станет Управление аварийно-восстановительных работ или Управление технологического транспорта и спецтехники. На разбор и закрытие обращения дается неделя.

«Коллективная безопасность – персональная ответственность каждого сотрудника.



Александр Кочетков, слесарь по ремонту автомобилей УТТ и СТ:
«Своим коллегам на совещаниях-пятиминутках я напоминаю, что в моменты, когда я в командировке, они могут проявить инициативу и обратиться на горячую линию, решив любой вопрос».



Людмила Роман, оператор технологических установок Вуктыльского ГПУ:
«Я занимаюсь мониторингом потенциальных угроз на объектах и местах и призываю к этому работников своего участка. Радует, что появился такой инструмент, как горячая линия, простой и доступный. Теперь можно заявить о проблеме и помочь коллективу».

Любой инцидент – это цепочка предшествующих факторов. Горячая линия способна прервать ее первые звенья», – подчеркнул Геннадий Лазаренко.

Юлия ПАНШУТА

СОХРАНИМ ПЛАНЕТУ ВМЕСТЕ

Делегация ООО «Газпром добыча Краснодар» приняла участие в первом Экологическом лагере ПАО «Газпром»

Как выработать полезные экопривычки и внести свой вклад в сохранение окружающей среды, придумывать важные для регионов проекты и просто жить в стиле эко? Об этом узнали ребята из компании «Газпром добыча Краснодар» и еще 24 дочерних обществ ПАО «Газпром». Весенние каникулы они провели в уральском оздоровительном лагере в окружении вековых корабельных сосен, под руководством лучших педагогов и экоэкспертов страны.



Фото: Кирилл Дедюхин

Чтобы получить путевку в «зеленый» лагерь, дети работников Общества подготовили собственные проекты, посвященные охране природы в родных районах. Также мальчишки и девчонки написали мотивационные письма – почему именно они должны стать участниками этого масштабного образовательного события. Лучших

выбрала комиссия предприятия в составе специалистов отдела охраны окружающей среды, службы по связям с общественностью и СМИ и профсоюза. Ими стали Екатерина Черных (Вуктыльское ГПУ), Данила Корнилов (Инженерно-технический центр), Виктория Фатьянова, Алексей Булгаков и Полина Тарасова (Каневское ГПУ).

СРЕДИ ЕДИНОМЫШЛЕННИКОВ

В Екатеринбурге юные экоактивисты участвовали в лекциях и мастер-классах, посвященных рациональному использованию ресурсов, газомоторному топливу, слушали рассказы путешественников, учились искусству презентации и публичного выступления. Главным событием для ребят стала работа над темами, полученными в первый день смены на жеребьевке. Финальный этап – защита проектов, отвечающих на актуальные экологические вопросы. Наша команда достойно выступила перед жюри с темой «Мировые ресурсы полезных ископаемых».

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ СОВЕТ

Также в работе Эколагеря принял участие начальник отдела охраны окружающей среды Александр Фалин. Он рассказал слушателям об осознанном потреблении и подчеркнул важность заботы о природе для каждого человека. Александр Германович отметил, что для формирования экологического мышления необходимо проанализировать свои повседневные действия, на которые мы порой не обращаем внимания. К примеру, подумайте о том, сколько тратится воды при незакрытом кране во время чистки зубов или как литиевые батарейки загрязняют

почву, если не сдать их в специальные пункты сбора и утилизации.

КОМАНДНАЯ РАБОТА

По итогам мероприятия жюри определило лучшие проекты. Первое место – у работы «Значение заповедных зон» (ООО «Газпром трансгаз Югорск»). Наша команда также показала достойный результат. Специальным призом за серьезный подход к работе и глубокое изучение вопроса была отмечена Екатерина Черных. «Благодаря Эколагерю я не только получила новые знания о защите окружающей среды, особенно по теме «Мировые ресурсы полезных ископаемых», но и научилась работать в команде, проявлять лидерские качества, улучшила коммуникативные навыки. Очень рада была вместе с ребятами работать над проектом и презентовать его жюри», – отметила 16-летняя Екатерина.

Екатерина ВОЕВОДИНА

СПРАВКА:

Первый Экологический лагерь для детей работников дочерних обществ и организаций ПАО «Газпром» проходил на базе оздоровительного лагеря «Прометей» (ООО «Газпром трансгаз Екатеринбург») с 26 марта по 1 апреля 2022 года. Подробная информация размещена на официальном сайте www.gazpromfakel.ru и в социальных сетях VK и Telegram.

НА ЗДОРОВЬЕ

КАК ВОССТАНОВИТЬСЯ ПОСЛЕ COVID-19

Грамотная реабилитация после перенесенной коронавирусной инфекции не менее важна, чем профилактика и правильное лечение этого заболевания. О том, как избежать возможных осложнений, на что обратить внимание и как быстрее прийти в форму, рассказала врач-терапевт Медицинской службы ООО «Газпром добыча Краснодар» Юлия Родникова.



Фото автора

– Юлия Сергеевна, пандемия коронавируса длится уже больше двух лет. Как за это время изменилось представление о вирусе?

– В начале пандемии было принято считать, что COVID-19 поражает только органы дыхания – носоглотку, бронхи, легкие. Однако позже стало очевидным, что вирус в той или иной степени затрагивает и другие жизненно важные органы – сердце, сосуды, мозг, кишечник, почки, глаза и т. д.

Пациенты, которые переболели коронавирусом, иногда сталкиваются со слабостью и болью в мышцах, суставах, сердце, одышкой даже при обычной ходьбе, потерей обоняния, выпадением волос, проблемами с кишечником, памятью и т. д.

– Сколько времени требуется на восстановление после болезни?

– Период реабилитации после перенесенного COVID-19 строго индивидуален и занимает от одного до двенадцати месяцев, иногда – более года.

– Что нужно делать, чтобы процесс реабилитации протекал легче, быстрее и без осложнений?

– Прежде всего, соблюдать питьевой режим. Человеку нужно от 1,5 до 2 литров воды в день. Далее – придерживаться умеренной физической активности. Оптимальный вариант – неспешные прогулки на свежем воздухе с ежедневной нормой в 10 000 шагов. Однако за самочувствием во время ходьбы нужно внимательно следить. Если закружилась голова или появилась тошнота, необходимо сразу же прекратить занятие. Еще я рекомендую дыхательную гимнастику. Она помогает нормализовать работу легких и оздоровить их.

Весь комплекс мер необходимо принимать только после консультации с лечащим врачом. Существует перечень болезней, при которых те или иные действия могут спровоцировать неблагоприятные последствия.

– Правильно подобранный рацион питания может сыграть благоприятную роль?

– Да, питание перенесших COVID-19 должно быть умеренным, разнообразным и сбалансированным. В долевом отношении: 55–60% углеводов, 10–15% белков и 15–25% жиров.

Целесообразно увеличить потребление овощей, фруктов, ягод и зерновых продуктов (хлеба из муки грубого помола, овсянки, гречки, риса, пшена). Не следует пренебрегать мясом и рыбой: они содержат большое количество незаменимых аминокислот, витаминов и микроэлементов.

Нужно стараться как можно меньше есть жирных молочных продуктов, сладостей. Советую не досаливать готовую пищу и соблюдать норму потребляемой соли пять граммов в день. Исключить алкоголь и никотин: они токсичны для организма в любых дозах.

– Что категорически нельзя делать в период реабилитации?

– Не стоит пытаться во что бы то ни стало вернуться к прежнему образу жизни вопреки возможностям ослабленного организма. Необходимо воздержаться от активных занятий спортом и повышенных нагрузок в целом.

Чтобы получить наилучший эффект от восстановительного лечения, принимайте все прописанные лекарства по графику. При ухудшении самочувствия следует немедленно обратиться к врачу. И ни в коем случае не занимайтесь самолечением! Бесконтрольный прием препаратов или использование средств нетрадиционной медицины могут усугубить ситуацию: коронавирус и его последствия такими методами не победить.

Подготовил Дмитрий АНДРЕЕВ

ПРОЕКТЫ

НАША ПОБЕДА. МОЯ ИСТОРИЯ



Приближается особенный праздник для нашей страны – День Победы в Великой Отечественной войне. И не найдется ни одной семьи, на судьбе которой в той или иной степени не отразились бы события тех далеких лет.

Мы продолжаем собирать воспоминания о ветеранах и обращаемся к вам с просьбой вспомнить своих родных – участников боевых действий, тружеников тыла, рассказать о них на страницах корпоративной газеты и сайта.

Работники всех филиалов и подразделений Общества могут в течение апреля направлять очерки о своих близких, тех, кто ковал Победу, кто не вернулся с полей сражений или кто здравствует сегодня и может поведать о своей военной биографии. Истории будут размещены на официальном сайте компании в специальном разделе «Наша Победа. Моя история» и в корпоративной газете «Промысел». Также ценной иллюстрацией станут снимки наград, фронтовых писем, семейных реликвий. В проведении фотосъемок артефактов военного времени, а также в составлении очерков редакция готова оказать помощь.

Работы принимаются в срок до 22 апреля на электронные адреса: smi-gdk@yandex.ru, a.levkoeva@kuban.gazprom.ru с пометкой «Моя история». По всем возникающим вопросам обращайтесь в Службу по связям с общественностью и СМИ по телефону (742) 35-706.

Редакция



Архив газет «Промысел»

«Промысел»
Распространяется бесплатно
Адрес редакции: 360063, г. Краснодар, ул. Кубанская Набережная, д. 62
Тел. +7 (861) 200-49-00, доп. 35-704
e-mail: e.voevodina@kuban.gazprom.ru

Над выпуском работали: Д. Ю. Андреев, М.С. Остапенко, Е. В. Воеводина, А. А. Левкоева, Ю. А. Паншута, А. В. Старков
Издатель: ИП Зубов Б. В.
350010, г. Краснодар, ул. Зиповская, д. 5, а/я 5407

www.newmen.co

Типография: ООО «Типография № 3»
350010, г. Краснодар, ул. Зиповская, д. 5, литер П
Тел. +7-953-108-73-88

Печать офсетная, тираж 999 экз.