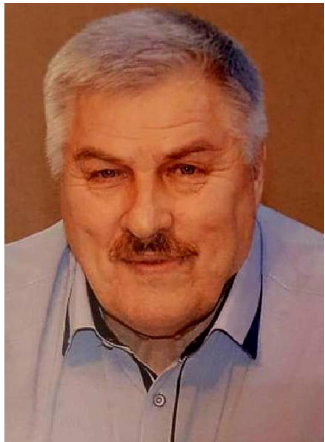


**Памяти Александра Александровича  
Мальгина**



19 ноября 2020 г. скоропостижно на 76 году жизни в Иркутске скончался замечательный человек

**МАЛЬГИН  
АЛЕКСАНДР АЛЕКСАНДРОВИЧ.**

В годы жизни в нашем районе принимал участие в строительстве взлётной полосы Мамского аэропорта, работал на экскаваторе, был большим тружеником, профессионалом своего дела, за что неоднократно поощрялся грамотами. Вместе с женой воспитал двух дочерей, очень любил своих внуков. Он был душой компании, добрым, отзывчивым и неунывающим. До последнего дня он сохранил несгибаемую волю к жизни. Светлая ему память.

Любящая семья, друзья

Коллектив филиала ОГУЭП «Облкоммунэнерго» «Мамско-Чуйские электрические сети» выражает искреннее и глубокое соболезнование родным и близким в связи со смертью горячо любимой мамы, бабушки, прабабушки и сестры

**ВОСТРОВОЙ  
ЭММЫ ЕГОРОВНЫ.**

Скорбим вместе с вами.

Коллектив филиала ОГУЭП «Облкоммунэнерго» «Мамско-Чуйские электрические сети» выражает искреннее и глубокое соболезнование Стюба Ильгизе Раисовне в связи со смертью горячо любимой мамы.

Областные новости

**За сутки коронавирусом подтвердился у 268 жителей Приангарья**

По информации оперативного штаба Иркутской области по борьбе с распространением коронавирусной инфекции на понедельник, 23 ноября, COVID-19 подтвердился еще у 268 человек. Теперь с начала эпидемии в регионе насчитывается уже 30 443 заражённых.

На данный момент в медучреждения госпитализированы 4217 человек (16). Суточ-

ный прирост выздоровевших сегодня составил 26 пациентов. Всего успешно прошли лечение уже 25 949 жителей Приангарья.

Ранее мы сообщали, что сегодня все школы областного центра вернулись на очный формат обучения. Такое решение было принято на прошлой неделе на заседании межведомственного оперативного штаба по предотвращению распространения коронавиру-

са. По словам председателя комитета по социальной политике и культуре администрации Иркутска Виталия Барышников, дистанционное обучение не решает проблему распространения коронавируса, но очень сильно снижает качество обучения.

ИА «Байкал24»

День недели	Сегодня				Среда				Четверг				Пятница				Суббота			
	02	08	14	20	02	08	14	20	02	08	14	20	02	08	14	20	02	08	14	20
Местное время	02	08	14	20	02	08	14	20	02	08	14	20	02	08	14	20	02	08	14	20
Облачность, %																				
Явления погоды																				
Температура, °С	-3	-6	-10	-15	-17	-18	-15	-21	-25	-25	-19	-22	-20	-18	-15	-17	-14	-14	-12	-12
Ощущается как, °С	-6	-11	-16	-18	-20	-21	-18	-25	-29	-29	-23	-26	-23	-21			-14	-14		
Давление, мм рт. ст.	746	749	752	755	757	758	759	759	758	758	759	759	759	759	759	758	758	757	756	756
Ветер: скорость, м/с	2	3	3	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1
порывы, м/с	5	8	6																	
направление	З	С-З	З	З	Ю-З	Ю-З	Ю-З	Ю-З	Ю-З	Ю	ШТЛ	Ю	Ю	Ю	ШТЛ	ШТЛ	ШТЛ	ШТЛ	З	З
Влажность, %	87	83	79	81	92	90	86	91	92	90	85	91	92	90	87	84	92	90	81	91
Солнце: восход заход	08:38 15:53				08:38 15:52				08:40 15:50				08:42 15:49				08:44 15:47			
Луна: восход заход фаза	14:50 01:59				14:56 01:57				15:03 03:12				15:10 04:27				15:19 05:43			

УЧРЕДИТЕЛЬ: администрация Мамско-Чуйского района ЗАВЕДУЮЩИЙ ОТДЕЛОМ - ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР: В.В. Клеп АДРЕС РЕДАКЦИИ, ИЗДАТЕЛЯ, ТИПОГРАФИИ: 666811, пос. Мама, ул. Володарского, 21. Тел: 2-19-06. Факс: 2-19-06. E-mail: mamskiy-gornayk@yandex.ru Ссылка на сайт: http://mamzerom.ru

E-mail МКУК «ЦБС Мамско-Чуйского района - ЦРБ»: svbmatia@mail.ru Точка зрения авторов публикаций не обязательно отражает точку зрения Отдела. В работе с письмами Отдел руководствуется ст. 42 Закона РФ «О средствах массовой информации». Ответственность за содержание объявлений несет рекламодатель.

Цена газеты свободная. ТИРАЖ - 250 экз. Газета выходит по вторникам и пятницам. Подписано в печать: 23.11.2020 г. по графику 12.00 час. фактически 12.00 час.

# Мамский Горняк

Издается с 1933 года

Информационное издание МКУК «ЦБС Мамско - Чуйского района - ЦРБ»



24 ноября 2020 года № 91 (9466)

**Читайте  
в этом номере:**

**Случай в аэропорту:**  
Роды начались внезапно



2 стр.

\* \* \*

**Социальный вестник:**  
"Мама - хранительница тепла и семейного очага, у нее золотые руки"

3 стр.

\* \* \*

**Не паниковать, а жить:**  
Как сохранить трезвый взгляд на происходящее: советы психолога

4-5 стр.

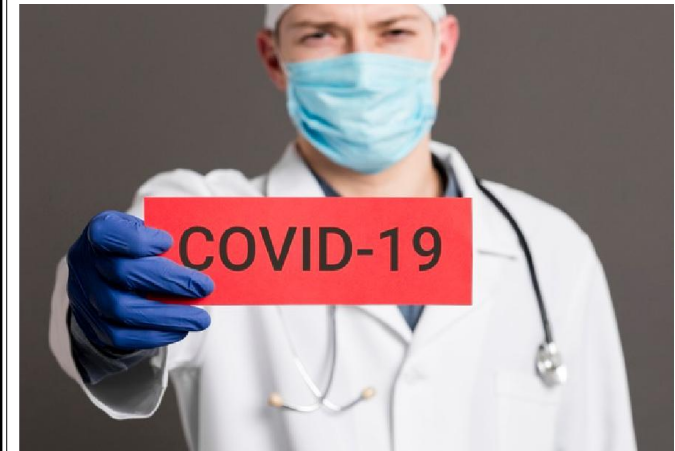
\* \* \*

**Прокуратура Мамско-Чуйского района информирует:**  
Уголовная ответственность за хищение денежных средств с использованием сети «Интернет», банковских карт, мобильных телефонов

6 стр.

..... Пандемия коронавируса .....

## В Мамско-Чуйском районе умер первый пациент с COVID-19



*Первый пациент с диагнозом коронавирусная инфекция скончался в нашем районе. Эту информацию подтвердил главный врач ОГБУЗ Центральной больницы п. Мама Олег Варламов.*

По словам главного врача Олега Варламова, пациент с подтвержденным инфицированием COVID-19 имел тяжелые сопутствующие патологии. Пациент чувствовал себя плохо, но в больницу не обращался в течение 2-х недель, потому что в числе основных причин смерти, главный врач называет – позднее обращение в больницу и сопутствующую патологию. Сегодня наблюдается внутрисемейное инфицирование. 20 ноября подтвердился диагноз COVID-19 еще у 6 жителей

района – все они члены одной семьи, из них два ребёнка.

- Дети были отстранены от учёбы сразу, как только в семье были обнаружены первые признаки заболевания, - сообщает главный врач ОГБУЗ Центральной больницы п. Мама Олег Варламов.

По данным на 23 ноября, всего за весь период в нашем районе было зарегистрировано 39 больных коронавирусом. В настоящее время на амбулаторном лечении находится 20 пациентов, из них два ребёнка. За весь период эпидемии в Мамско-Чуйском районе выздоровели 18 человек.

Евгения Карасова

## Роды начались внезапно

*Новость о том, что 18-летняя девушка на восьмом месяце беременности, летевшая из п. Мама в Иркутск, начала рожать прямо в аэропорту, появилась 19 ноября во многих областных СМИ. Вечером, 19 ноября, об этом случае сообщили на телеканале «Россия-2» в программе «Вести-Иркутск».*

По информации Иркутской газеты «Областная», роды у 18-летней пассажирки, которая была на восьмом месяце беременности, начались внезапно, прямо в здании терминала внутренних линий. Девушка легла в Иркутск, чтобы лечь в стационар областной больницы. Ирина еще в самолете почувствовала себя плохо, но стюардессе почему-то не вызвала.

— Наши сотрудники всегда готовы оказать пассажирам аэропорта любую медицинскую помощь. Если бы пассажирка проинформировала капитана воздушного судна о своем состоянии, автомобиль был бы подан прямо к трапу самолета, — прокомментировал официальный представитель АО «Международный аэропорт Иркутск» Клим Куликов.

После того как борт совершил посадку, Ирина С. пошла в аптеку в зале аэропорта, но поняла, что рожает, и позвала на помощь. Сотрудники аэропорта и полицейские вызвали врачей и на каталке повезли девушку в медсанчасть. Вскоре её забрала скорая — по дороге в областную больницу на свет появилась девочка.

Сегодня малышка весом 1600 граммов, родившаяся раньше положенного срока, находится в реанимационном отделении для новорожденных областного перинатального центра под присмотром опытных врачей, — сообщает газета «Областная».

Мы выяснили, что девушка, едва не родившая в аэропорту города Иркутска, является жительницей п. Витимский, последнее время проживала в п. Мама со своим мужем. Мы созвонились с мамой счастливой роженицы, сегодня уже бабушкой. Бабушка Галина Ш. от души благодарила врачей, принимавших роды у её дочери, говорила, что её дочь и внучка чувствуют себя нормально. По словам Галины Ш., она своих троих детей — двух дочерей и сына родила в родильном отделении больницы п. Мама у замечательных и опытных акушеров и гинекологов. Почему сегодня рожениц направляют ро-



жать в Иркутск ей, не понятно.

Мы попросили прокомментировать ситуацию главного врача ОГБУЗ ЦБ п. Мама Олега Варламова. По словам Олега Борисовича, все беременные женщины должны пройти скрининг при беременности, который проводят врачи областной больницы. В нашей стране, согласно приказу Министерства здравоохранения РФ № 572н от 1 ноября 2012 года, обязательным в период беременности является плановое трехразовое УЗИ. Таким образом, беременная Ирина С. была направлена центральной больницей п. Мама в областной центр на проведение указанного обследования.

Что касается родов, беременная женщина, имея полис ОМС, может наблюдаться и рожать своего малыша где захочет — по закону ей обязаны оказать помощь в любом медицинском учреждении страны. В акушерских отделениях при центральных больницах в небольших городах и районных принимают неосложненные роды. Если же требуется особая помощь — перинатальные центры. Для безопасных родов роженицы п. Мама направляются для родовспоможения в областной Перинатальный центр, хотя скоротечные роды или роды у физиологически здоровых рожениц принимают в нашем отделении Центральной больницы п. Мама. Так пояснил главный врач Центральной больницы п. Мама Олег Варламов.

Евгения Карасова

## Областные новости

### Иркутяне провели флешмоб за возвращение к очному обучению в школах

Активисты движения «Сибирь против дистанционного образования» в Иркутске провели накануне флешмоб. Родители школьников фотографировались в разных частях города с плакатами против указанного ранее формата.

Напомним, что сегодня, 23 ноября, школьники областного центра вернулись за парты. Это связано с тем, что иркутский оперштаб считает, что удаленка никак не влияет на распространение коронавирусной инфекции, так как дети продолжают гулять по городу и торгово-развлекательным центрам.

Участники же акции считают это событие своей небольшой победой. Однако, по их словам, они не намерены останавливаться, ведь в других населённых пунктах региона дистанционное обучение сохранилось. Ранее они проводили одиночные пикеты с этими же плакатами.

ИА «Байкал24»

## Хранение журналов инструктажей, периодичность обучения офисников и инструктаж командированного Хранение журнала регистрации инструктажей на рабочем месте

Степанида Зыкова, специалист по охране труда

*Начальники структурных подразделений отказываются хранить у себя журналы регистрации инструктажей на рабочем месте. Они аргументируют тем, что это прямая обязанность специалиста по охране труда. Так ли это?*

Отвечает **Александра Голобуравова**, редактор-эксперт журнала «Справочник специалиста по охране труда»

*Нет. Журнал должен храниться у сотрудника, которого работодатель назначил ответственным за проведение*

*инструктажей. Так, первичный инструктаж на рабочем месте, повторный, целевой и внеплановые инструктажи проводит непосредственный руководитель работ и вносит запись в журнал регистрации инструктажей на рабочем месте (п. 2.1.3 Порядка обучения, утв. постановлением Минтруда, Минобразования от 13.01.2003 № 1/29). По этой причине журнал заводят на каждое структурное подразделение отдельно.*

*После того как журнал полностью заполнен, его нужно сдать в архив. Срок*



*хранения журналов регистрации инструктажа на рабочем месте — 45 лет (п. 423 Перечня типовых управленческих архивных документов, утв. приказом Росархива от 20.12.2019 № 236).*

### Инструктажи для командированного сотрудника

Александра Горюнова, специалист по охране труда

*На завод в командировку приехал механик из другого филиала помочь запустить новый цех. Какой инструктаж ему нужно провести?*

Отвечает **Александра Голобуравова**, редактор-эксперт журнала «Справочник специалиста по охране труда»

*Непосредственный руководитель должен провести первичный инструктаж командированному сотруднику (п. 2.1.4 Порядка обучения № 1/29). Если сотрудник будет выполнять разовые или нехарактерные для его должностных обязанностей работы, а также работы по наряду-допуску, нужно провести целевой инструктаж (п. 2.1.7*



*Порядка обучения № 1/29).*

### Периодичность обучения по охране труда

Антон Дмитриев, специалист по охране труда

*Мы освободили офисников от проведения инструктажей на рабочем месте. С какой периодичностью проводить для них обучение по охране труда с последующей проверкой знаний?*

Отвечает **Александра Голобуравова**, редактор-эксперт журнала «Справочник специалиста по охране труда»

*Освобождение от инструктажа не влияет на периодичность обучения. Очередное обучение и проверку знаний организуйте в зависимости от категории персонала (пп. 2.2.3, 2.3.1 Порядка № 1/29):*

- 1. руководители и специалисты — не реже одного раза в три года;*
- 2. рабочие — в зависимости от требований отраслевых правил.*



### Присвоение группы по электробезопасности работникам салона красоты

Григорий Остапенко, специалист по охране труда

*Нужно ли проводить инструктаж и присваивать I группу по электробезопасности работникам салона красоты?*

Отвечает **Александра Голобуравова**, редактор-эксперт журнала «Справочник специалиста по охране труда»

*Да, нужно, так как персонал использует в работе электроприборы.*

*Группу I по электробезопасности присваивают неэлектротехническому персоналу, если при работе возможна опасность поражения электрическим током (п. 1.4.4 Правил технической эксплуатации электроустановок потребителей, утв. приказом Минэнерго от 13.01.2003 № 6). Для этого проведите инструктаж и проверку знаний в форме опроса. Удостоверение выдавать не нужно, сведения о проведенном инст-*



*руктаже внесите в журнал.*

Статью подготовила главный специалист по управлению охраной труда администрации района Сквибницкая Г.Б. по материалам журнала «Справочник специалиста по охране труда»



## Правила безопасности людей на водных объектах в осенне-зимний период

С наступлением заморозков на водоёмах появляется первый лёд. Образовавшийся первый ледяной покров привлекает детей, подростков и некоторых взрослых опробовать его на прочность. Однако тонкий лед очень опасен. Для того чтобы «ледяные» трагедии не повторялись, необходимо соблюдать правила безопасности вблизи и на водоемах в осенне-зимний период. Бодайбинский инспекторский участок ГИМС предупреждает граждан пос. Мама и Мамско-Чуйского района, что осенний лед в период с ноября по декабрь, до наступления устойчивых морозов, непрочен. Несоблюдение правил безопасности на водных объектах в осенне-зимний период часто становится причиной гибели и травматизма людей.

**Безопасная толщина льда пребывания на льду:**

- для одного человека не менее 7 см;
- для пешей переправы 15 см и более;
- для проезда автомобилей не менее 30 см.

Прочный лед должен быть прозрачным с зеленоватым или синеватым оттенком, тонкий лед - молочно-мутного, серого цвета, обычно ноздреватый и пористый, такой лед обрушивается без предупреждающего потрескивания.

**Чтобы не оказаться в неприятной ситуации необходимо помнить об элементарной осторожности, прежде чем пойти по льду:**

- нельзя выходить на лед в темное вре-



- при переходе через реку пользуйтесь ледовыми переправами;
- нельзя проверять прочность льда ударом ноги;
- при вынужденном переходе водоема безопаснее всего придерживаться проторенных троп;
- при переходе водоема группой необходимо соблюдать расстояние друг от друга (5-6 м);
- если есть рюкзак, повесьте его на одно плечо, это позволит легко освободиться от груза в случае, если лед под вами провалился.

**Убедительная просьба родителям:** не отпускайте детей на лед без присмотра. Так же, одна из самых частых причин трагедий на водоемах – алкогольное опьянение. Люди неадекватно реагируют на опасность и в случае чрезвычайной ситуации становятся беспомощными.

**Важно знать телефон службы спасения с мобильного телефона 112, с городского телефона 01.**

Государственный инспектор Бодайбинского инспекторского участка ГИМС Устюгов С. С.

Прокуратура Мамско-Чуйского района информирует:

## Уголовная ответственность за хищение денежных средств с использованием сети «Интернет», банковских карт, мобильных телефонов

В последнее время отмечается устойчивая тенденция роста числа преступлений, совершенных с использованием информационно-телекоммуникационных технологий, значительную долю из которых составляют хищения денежных средств с использованием сети «Интернет», банковских карт, мобильных телефонов.

Уголовный кодекс Российской Федерации предусматривает уголовную от-

ветственность за кражу с банковского счета, а равно в отношении электронных денежных средств (п. «г») ч. 3 ст. 158 УК РФ), а также за мошенничество с использованием электронных средств платежа (ст. 159.3 УК РФ).

Уголовной ответственности за совершение преступления, предусмотренного п. «г») ч. 3 ст. 158 УК РФ, подлежит лицо, достигшее ко времени совершения преступления четырнадцатилетнего воз-

раста. По ст. 159.3 УК РФ уголовная ответственность наступает с 16 лет.

За кражу с банковского счета, а равно в отношении электронных денежных средств, а также за мошенничество с использованием электронных средств платежа может быть назначено наказание в виде лишения свободы на срок до шести лет.

Прокуратура Мамско-Чуйского района

## «Мама - хранительница тепла и семейного очага, у неё золотые руки»

Мама! Самое прекрасное слово на земле, это первое слово, которое произносит человек и звучит оно одинаково нежно на всех языках мира. Мама! Закрой глаза и прислушайся, и ты услышишь мамин голос. Он живёт в тебе самом, такой знакомый,

такой родной. Его не спугаешь ни с одним другим. Даже когда станешь взрослым, всегда будешь помнить мамин голос.

«Мама - хранительница тепла и семейного очага, у неё золотые руки». Под таким названием была проведена фотовыставка в ОГБУСО «КЦСОН Мамско-Чуйского района». Приняли участие семьи, состоящие на социальном сопровождении в нашем учреждении. Участники клубов «Мы вместе», «Солнечный круг», фотографировали своих любимых мам и размещали фото в группах мессенджера WhatsApp. У каждого ребенка мама рукодельница: умеет и стряпать и вышивать, содержать дом в чистоте и создавать уют, умеет все!

Специалист по соц. работе отделения помощи семье и детям Е.О. Кузнецова



К сведению родителей дошкольников

## Ваш ребенок пока не посещает детский сад? Значит эта информация для Вас! Специально для Вас на базе МКДОУ детского сад «Теремок» начал свою работу КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ПУНКТ!

Родителей детей, посещающих и не посещающих детский сад, мы приглашаем посетить консультационный пункт в нашем детском саду (п. Мама, ул. Связи, 6).

Цель создания консультационного пункта – обеспечение единства и преемственности семейного и общественного воспитания, повышение педагогической компетентности родителей (законных представителей) воспитывающих детей дошкольного возраста, поддержка всестороннего развития личности детей дошкольного возраста.

**Задачи консультационного пункта:**

- оказание методической, педагогической и консультативной помощи родителям (законным представителям) в обеспечении условий для развития, воспита-



ния и обучения ребёнка дошкольного возраста, посещающего и не посещающего дошкольное учреждение;

- повышение уровня профессиональной компетентности педагогов по организации работы с семьёй;
- информирование родителей (законных представителей) об учреждениях системы образования, о других организациях социальной и медицинской поддержки, которые оказывают квалифицированную помощь ребёнку в соответствии с его индивидуальными особенностями;
- содействие в социализации детей

дошкольного возраста, посещающих и не посещающих дошкольное образовательное учреждение;

- обеспечение успешной адаптации детей при поступлении в школу.

**График приёма посетителей:**  
**На консультацию к специалистам можно записаться по телефону:**  
 8(904)147 79 01 (с 13-00 до 14-00 понедельник-пятница).

**Контактное лицо:**  
 Благова С.А. – заведующая МКДОУ, т. 8 (395 69) 2-19-96;  
 Иванова В.М. - педагог-психолог, т. 8(964) 287 45 02;

Зыкова Е.В.- ст. воспитатель, т. 8(604) 147 79 01.

Мы всегда готовы Вам помочь! Услуги консультационного пункта оказываются бесплатно. Для получения необходимых услуг (консультация, диагностика, индивидуальные занятия) нужно заполнить следующие документы:

- письменное заявление, или устное обращение по телефону, или обращение через сайт ДОУ.

Администрация  
 МКДОУ Д/С «ТЕРЕМОК»

Не паниковать, а жить

## Как сохранить трезвый взгляд на происходящее: советы психолога

На фоне тяжелой ситуации с коронавирусом мы порой испытываем тревожное состояние, страх, стресс, панические атаки. Специалисты говорят - паника ухудшает работу иммунной системы, понижает сопротивляемость инфекциям и даже может вызвать ложные симптомы. Паника может быть эмоционально заразна. Как ей не поддаваться? На вопросы читателей отвечает начальник отдела социально-реабилитационной работы и заместитель директора по организационно-методической работе ОГКУ «Центр реабилитации наркозависимых «Воля», психолог Глеб Пичкин.



**- Я читаю новости, но мне от них только хуже...**

- Чем больше мы втягиваемся в какие-то события, тем больше они нас поглощают – наш быт, наши интересы. Если вы читаете новости, чтобы быть в курсе событий, выбирайте источники, которым доверяете. Не стоит читать в СМИ и социальных сетях тревожащие и дезориентирующие вас вещи. К сожалению, сейчас негативных новостей про коронавирус больше, чем позитивных, есть и откровенный фейки, которые «расшатывают» психологическое состояние общества.

Ваша задача - дозировать получаемую информацию и контролировать негативный поток. Установите себе - читать новости не более 10 минут в день. Чтобы оставалось время жить и решать какие-то реальные проблемы. Научитесь отгораживаться от негативной информации.

Научитесь делать то, что вам интересно - тогда болезненная и тревожная зона снизится. Найдите интересную книгу, скачайте фильм, поиграйте в компьютерную игру, займитесь иностранным языком...

**- У меня сорвались важные планы, пропал отпуск, как побороть стресс?**

- Когда какие-то события нарушают естественный ход жизни – это всегда дестабилизирует. Не можете изменить случившееся, измените свое отношение к этому. Все планы можно отложить, а эпидемии нужно пережить сейчас. Сорвался отпуск? Выработывайте в себе умение перегруппироваться. Пусть у вас будет план «Б» по поводу отпуска. Отдохните как-то по-другому, не так, как планировали. Ведь отпуск – это все-равно возможность передохнуть, сделать паузу, что-то переосмыслить.

- В аптеках порой не бывает нужных

лекарств, кажется, что в магазинах кончится еда. Хочется бежать и делать запасы...

- Это один из маркеров тревоги. Это дестабилизация, боязнь потерять нить происходящего. В панике мы не всегда отчетливо понимаем - что происходит. Включается коллективное бессознательное и это опасно. Важно оставаться в реальности, опираясь на поддержку близких и друзей.

Вспомним, весной, в первую волну ковида все кидались в магазины и сметали с полок гречку, туалетную бумагу, лекарства. И у многих все это лежит в невероятных количествах. Но ведь вспомним, дефицита не было. То, что сметали с полок, обязательно на них возвращалось.

**- Я мнительный. Что, если у меня коронавирус?**

- Паника – мощнейшая деструктивная энергия, которая разрушает изнутри. Если вы подозреваете, что могли заразиться вирусом или у вас уже есть признаки ОРВИ, следуйте официальным рекомендациям. С легкими симптомами сидите дома, с более тяжелыми - вызывайте врача на дом или скорую.

Если вам просто тревожно - поспрашивайте тех, кто переболел, изучите симптомы. Не оставайтесь один на один со своими переживаниями и страхами, чтобы их не «разгонять». Важно со своими сомнениями обратиться к близким людям, «стабилизаторам», кто будет вас «заземлять», «возвращать»...

**- Я волнуюсь за своих детей, родителей. Как побороть этот страх?**

- Важно понимать - где заканчивается зона вашего контроля. На что вы конкретно можете повлиять? Если хотите что-то изменить – начните с себя. Вы можете послужить примером соблюдения карантинных мероприятий, чтобы ваши близкие брали с вас пример. Предоставьте им убедительную и понятную информацию. Заботьтесь о своих близких, уха-

живайте за ними, позвоните. Делайте акцент на позитивных вещах.

**- Как не заразиться паническими настроениями?**

- Не прерывайте свою обычную жизнь – с ее проблемами, бытовыми событиями. Не реагируйте на тревожных людей, не выключайтесь, оставайтесь в своей жизни. Ходите на работу, занимайтесь детьми, помогайте родителям. Больше времени посвящайте себе. Планируйте свой день, можно по часам. Это не даст выпсть из привычного ритма, вернет спокойствие и самообладание.

**- Как научиться расслабляться?**

- Опирайтесь на собственные ресурсы. Помните - есть зона, где от вас что-то зависит: носите с собой антисептик, мойте руки. Отвлекайтесь, организовывайте личные задачи и коммуникацию с людьми, займитесь чем-то полезным. Расслабляйте тело - спокойный организм не паникует. Примите горячую ванну, выполните дыхательные упражнения, массаж. Хорошо помогают йога, медитация. Спорт держит в тонусе и вырывает из депрессии.

Отлично, если есть творческая составляющая – рисование, пение, танцы, лепка, макраме, разведение цветов, столярное дело – все сгодится.

**- Как поддержать человека, который сильно волнуется?**

- Тревога - эмоция, связанная с воображением. Важно человека выслушать, дать возможность выразить свои чувства. Человеку нужно знать - он не один, кто-то ему поможет, поддержит.

Если вы одиноки и вам тяжело, не бойтесь обратиться к психологу, психотерапевту, позвоните на телефон горячей линии экстренной психологической помощи. Если вы позвоните в центр «Воля», наши психологи также помогут вам и подскажут – куда обратиться со своими проблемами.

Людмила ШАГУНОВА  
 Центр «Воля»: тел. (3952) 20-20-52, 88003503952  
 Тел. доверия ГУЗ «Областная психотерапевтический центр» (3952) 24-00-07, 24-00-09 (круглосуточно)

ПФР по Иркутской области информирует:

## 65 миллионов рублей выплатило с начала 2020 года родственникам умерших граждан Отделение ПФР по Иркутской области

Согласно законодательству граждане могут получить средства пенсионных накоплений (СПН) своих родственников, умерших до назначения им накопительной пенсии.

Для получения СПН правопреемникам необходимо подать заявление в территориальный орган ПФР в течение 6 месяцев со дня смерти родственника, имеющего право на накопительную пенсию. Если на момент смерти СПН находились в негосударственном пенсионном фонде (НПФ), то обращаться за выплатой СПН необходимо в соответствующий НПФ.

К правопреемникам, в первую очередь, относятся лица, которых гражданином при жизни указал в заявлении о распределении пенсионных накоплений. Если такое заявление не подавалось, то выплата производится родственникам в соответствии с гражданским законодательством. В первую очередь – детям, суп-

ругу и родителям, а если таковые не обратились за получением СПН, то за их выплатой вправе обратиться правопреемники второй очереди – братья, сестры, дедушки, бабушки и внуки. При этом средства делятся поровну между обратившимися родственниками той или иной очереди.

При подаче заявления при себе необходимо иметь:

- документ удостоверяющий личность (паспорт, военный билет и т.д.);
- документы, подтверждающие родственные отношения с умершим (для детей - свидетельство о рождении, для супругов - свидетельство о браке и другие);
- документы, подтверждающие смены фамилий (при наличии таких фактов);
- свидетельство о смерти.

Пропущенный 6-ти месячный срок обращения с заявлением о выплате СПН может быть восстановлен в судебном



порядке.

В Отделение ПФР по Иркутской области в 2020 году обратились около 2 тысяч человек за СПН умерших родственников. В результате выплачены средства на общую сумму 65 млн. рублей. Самая крупная сумма выплаты одному правопреемнику составила 517 тысяч рублей.