

=====

25 ФЕВРАЛЯ 2026
НАЧАЛАСЬ ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ НАСЕЛЕНИЯ
Категория: Объявление

Уважаемые жители г. Новомосковск!

В терапевтическом отделении ГУЗ «НГКБ» началась ежегодная диспансеризация населения.

Что входит в диспансеризацию:

- Приём терапевта
- Общий анализ крови
- Общий анализ мочи
- ЭКГ
- Флюорография
- Измерение артериального давления
- Определение индекса массы тела

Кто может пройти диспансеризацию:

- Взрослые от 18 до 39 лет — 1 раз в 3 года
- Взрослые от 40 лет и старше — ежегодно

Необходимые документы:

- Паспорт гражданина РФ
- Полис ОМС

Как записаться:

- Через сайт больницы
- По телефону регистратуры: +7 (48763) 3-12-45
- Лично в регистратуре

Режим работы:

Пн-Пт: 8:00 - 20:00
Сб: 9:00 - 15:00

Диспансеризация бесплатна по полису ОМС!

Заботьтесь о своём здоровье регулярно!

=====

20 ФЕВРАЛЯ 2026
КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ОРВИ ЗИМОЙ
Категория: Статья о здоровье

Зимний период — время повышенной заболеваемости ОРВИ и гриппом. Врачи-терапевты делятся практическими советами по защите от простудных заболеваний.

Пути передачи вирусов:

- Воздушно-капельный (при кашле, чихании)
- Контактный (через загрязнённые поверхности)

Меры профилактики:

1. Гигиена рук

Часто мойте руки с мылом, особенно после возвращения с улицы.
Используйте антисептики при отсутствии возможности помыть руки.

2. Ношение масок

В местах скопления людей носите медицинскую маску.
Меняйте маску каждые 2-3 часа.

3. Проветривание помещений

Регулярно проветривайте помещение (3-4 раза в день по 15 минут).
Поддерживайте влажность воздуха 40-60%.

4. Укрепление иммунитета

- Полноценное питание с достаточным количеством витаминов
- Регулярная физическая активность
- Достаточный сон (7-8 часов)
- Избегание стрессов

5. Витаминная поддержка

- Витамин С — 100-200 мг в день
- Витамин D — 1000-2000 МЕ в день
- Цинк — 15-25 мг в день

При первых симптомах:

- Оставайтесь дома
- Вызовите врача
- Пейте больше жидкости
- Не принимайте антибиотики без назначения врача

Когда вызывать скорую:

- Температура выше 39°C не сбивается
- Затруднённое дыхание
- Сильная головная боль
- Спутанность сознания

Берегите себя и своих близких!

Материал подготовлен врачами-терапевтами ГУЗ «НГКБ»
Петров Александр Сергеевич

=====

ГУЗ «Новомосковская городская клиническая больница»
Терапевтическое отделение
+7 (48763) 3-12-45