



## ПОДГОТОВКА К ЗИМЕ

О ситуации на водоисточниках

стр. 1

## СТРОЙПЛОЩАДКА

Реконструкция в Курьяново

стр. 2

## ЛЮДИ И ОТРАСЛЬ

Хапиловской КНС – полвека

стр. 3

### ВОДОИСТОЧНИКИ

В октябре мы перевернули еще одну страницу славной истории столичного водопровода. 209 лет – пусть не круглая дата, но возраст почтенный. Не так много во всей Москве отыщется компаний-долгожителей, которые могут гордиться своим прошлым. Но такие, поверьте, есть, и даже являются ровесниками водопровода, о чем чуть позже.

А пока – вернемся к истокам. Двести с лишним лет назад рукотворная река московского водопровода начиналась с Мытищинских ключей: вода с них собиралась в 28 бассейнах и самотеком бежала в город – 330 тысяч ведер воды в сутки! Словом, с голубого ручейка... Сегодня же территорию водосбора источников водоснабжения Москвы можно смело сравнить с площадью какого-нибудь европейского государства. Впрочем, 50 тысяч квадратных километров – это не только географическая величина, это еще и огромное поле деятельности Мосводоканала: гидротехнические узлы, плотины, каналы...

## ВОДИЦА-ВОДИЦА, ДАЙ МОСКВЕ НАПИТЬСЯ!



Истринский гидроузел

Работники гидросооружений не скрывают, что высокое и дружное половодье, какое было в этом году, добавило им проблем. По весне сбросы воды были большими и кое-где произошли размывы в нижнем бьефе водохранилищ. Потому-то в план ремонтных работ пришлось срочно вносить коррективы, чтобы успеть до зимы выполнить все необходимые мероприятия.

В нижнем бьефе Зубцовского гидроузла на откосах отводящего канала в настоящее время укрепляют подпорные стенки на правом и левом берегах, меняют стационарные сдерживающие решетки донного водовыпуска. На гидроэлектростанции №32 завершился ремонт деформационных швов и гидроизоляции

железобетонных плит низового откоса. Похожие работы, кстати, прошли и на ГЭС №33 Верхне-Рузского гидроузла. На сегодня восстановлена чувствительность пьезометрической сети – скважин, помогающих оценивать степень фильтрации воды через тело плотины, на Зубцовском и Кармановском гидроузлах.

– Утверждение в Ростехнадзоре декларации безопасности Зубцовского гидроузла – казалось бы, дело «кабинетное», далекое от техники, но лишь на первый взгляд, – говорит Александр Владимирович Карпушенко, начальник отдела водоисточников ОАО «Мосводоканал». – На самом деле компания провела в этом году большую работу, подготовив целый пакет документов для того, чтобы получить де-

кларацию, разрешающую нам эксплуатировать это гидросооружение в ближайшие пять лет.

В сентябре на Истринском гидротехническом узле завершился плановый ремонт одной из турбин. «Полностью начали ее разбирать сразу после майских праздников, – поведали нам слесари-ремонтники Михаил Григорьевич Жигунов и его молодой напарник Алексей Архипов (см. на фото). – Ремонтировали вал, меняли подшипники и вот – последние штрихи, скоро ее уже запустим». Здесь же, на сооружениях Истринского гидроузла установлены реперы и марки, проведено сервисное обслуживание автоматики и релейной защиты, энергомеханического оборудования ГЭС, отремонтировано освещение, выполнено обследование технического состояния дренажных систем.

Немалый объем работы предстоит сделать еще до конца года. Так, на самой большой в Москворецкой системе плотине «Марфин Брод» близится к завершению ремонт верхних откосов – Мосводоканал их начал восстанавливать еще в 2008-2009 годах. Здесь также будет сделан капитальный ремонт мостового перехода над поверхностным водосбросом плотины, лестниц, проведено обследование донной галереи.

Основные работы по восстановлению верхних откосов на плотине «Колочь» запланированы на будущий год, но уже в этом, готовясь к зиме, здесь меняют окна в здании насосной стан-

(продолжение на стр. 2)

### ПОДГОТОВКА К ЗИМЕ

## ПОЖАРНЫЕ ГИДРАНТЫ: ПРОВЕРЕНО!

По традиции в октябре работники Мосводоканала совместно с МЧС проверили работоспособность пожарных гидрантов. Если учесть, что по всей Москве установлено 54 235 гидрантов, а в день их обходили от 30 до 100 работников компании, получается – фронт работы был солидный.

Количество пожарных гидрантов в городе постоянно увеличивается – в среднем около 500 штук в год. По сравнению с 1995 годом, например, их число выросло на 10 117 штук. И ведь каждый нужно осмотреть, проверить, причем, дважды в год – весной и осенью.

В Мосводоканале «главный по пожарным гидрантам» – инженер первой категории ОЭ ПУ «Мосводопровод» Юрий Владимирович Сидоров. На нем лежит организация рабочих контактов с представителями Главного управления МЧС России по г. Москве, подготовка графика осмотра, контроль за выполнением работ и анализ полученных данных.

Во время проверки гидрантов специалисты Мосводоканала открывают крышки колодцев, осуществляя визуальный осмотр состояния гидранта – нет ли в его стволе воды, а если есть, то откачивают ее или спускают в колодец. Внимание коллег из пожарного подразделения сосредоточено на пожарной колонке (стендере), работоспособность которой испытывают путем открытия пожарного гидранта и пуска воды, после чего его закрывают. Процедура несложная, но ответственная на тот случай, если вспыхнет пожар.

В этом году с этой задачей отлично справились инженерно-технические работники районов водопроводной сети №№1-9, которые непосредственно на «земле» отвечают за состояние пожарных гидрантов. Это А.С. Прохоров, Н.Н. Дмитриева, Е.А. Забалуева, О.В. Анкутдинова, Т.В. Балуева, С.С. Подорванов, Н.В. Кукина, Д.Р. Ситдикова, Т.В. Обносова. Они должны были обеспечить не только выполнение графика по осмотру пожарных гидрантов, но и в случае выявления неисправностей организовать работу по их устранению. А ведь на всё про всё отводилось 24 часа с момента обнаружения.

– Пожалуй, единственной проблемой в ходе проверки пожарных гидрантов было и остается обеспечение доступа к ним – особенно в местах расположения колодцев на трассах с интенсивным движением, во дворах и на тротуарах, которые заставлены автотранспортом, – поясняет А.В. Абрамов, начальник отдела эксплуатации ПУ «Мосводопровод». – Приходилось подстраиваться под ситуацию, и в результате мы все же попадали в места установки пожарных гидрантов. Но с чем повезло нам, так это с октябрьской погодой – ясные и сухие дни были нам в помощь.

...Далеко не все знают, что в этом году 209 лет исполнилось не только водопроводу Москвы, но и пожарной охране тоже. О том, как две службы начинали свой путь более двух столетий назад – читайте на стр. 3.





# ВОДИЦА-ВОДИЦА, ДАЙ МОСКВЕ НАПИТЬСЯ!

(начало на стр. 1)

ции. Обследование колодцев и каналов ведется на плотине «Палашкино» и ГЭС №34.

...Рабочие моменты, текучка – скажет кто-то. Но для безопасной эксплуатации гидроузлов и водохранилищ их постоянное поддержание в должном состоянии – архиважная миссия. Правда, есть и еще одна – это дозор за берегами и санитарной зоной водоемов, контроль качества природной воды в водоисточниках на всем пути ее следования – от ручьев и малых рек до водозаборов станций водоподготовки.

Ежесуточно работники гидроузлов и лабораторий следят за уровнем воды в реках и водохранилищах, за притоком воды и другими гидрометрическими и метеорологическими показателями, контролируют попуски воды с гидроузлов. На территории водосбора каждый день в 70 точках отбираются пробы воды для проведения различных анализов, во время половодья число контрольных точек увеличивают. А это тысячи анализов!

Такой тщательный контроль позволяет специалистам компании вовремя реагировать на изменения качества исходной воды, принимать правильные решения. К примеру, если пробы показывают загрязнение воды, что и не удивительно, ведь на водосборной территории кто только не обитает, – работники гидроузлов тут же выезжают и буквально «прочесывают» берега, чтобы установить место и виновника загрязнения. Это важно знать не только для оценки масштаба загрязнения и длительности, но и чтобы принять верное решение – либо разбавить загряз-



Можайская плотина

ненный сток водой других водохранилищ, либо оперативно подготовить станции водоподготовки к встрече с «проблемной» водой. В зависимости от характера загрязнения – увеличить частоту отбора проб, рассчитать время ее прибытия на станцию, учесть разбавление, подготовить необходимые реагенты для усиленной очистки и т.п.

Бывает, что к месту загрязнения не проехать и не пройти, тогда специалисты запускают беспилотный самолет. Он облетает труднодоступные места и делает фотосъемку. Фото вместе с материалами передаются затем в природоохранную прокуратуру.

– Тех же нелегальных застройщиков, например, мы выявляем не первый год, боремся с ними, и небезрезультатно, – говорит А.В. Карпушенко. – В этом году выиграли несколько судов. По их решениям будут снесены построенные в зоне санитарной охраны частные дома на одной из баз отдыха, освобождены самовольно занятые земельные участки в стометровой береговой зоне в Истринском районе. Судом было признано недействительным решение администрации Солнечногорского района об отводе 26 земельных участков под жилищное строительство.

Водоохранилища и реки в обрамлении золотой осени да еще на фоне ярко синего неба смотрятся особенно живописно, празднично. Но для коллег, работающих на гидроузлах, эта еще и очень ответственная пора. Готовясь к зиме, им важно будет задать нужный гидрологический режим Москворецкого водоисточника и обеспечить бесперебойную подачу воды к станциям водоподготовки в условиях формирования ледостава. Известно, что при определенной температуре в воде может

образовываться шуга – мелкий плавающий лед, который для водозаборов станций зимой – сущее бедствие. Главное тут – не прозевать его, вовремя принять меры.

В водохранилищах Вазузской гидротехнической системы предстоит произвести предпринятое понижение уровней воды до запланированных отметок. По всей водосборной территории – продолжить мониторинг зон санитарной охраны. А это значит, снова выявлять возможные загрязнения, незаконную застройку на берегах, в том числе с помощью беспилотника. Особое внимание работников гидроузлов сейчас будет приковано к местам складирования навоза и помета. За ними – глаз да глаз, потому что, скрывшись под первым снегом, к весне они могут стать минами замедленного действия для экологии водоемов, чего допустить ни в коем случае нельзя.

Л. Данилина

Отбор проб на Истринском водохранилище



На Zubtsovском гидроузле

## СТРОЙПЛОЩАДКА



## В КУРЬЯНОВО – СТРОЙКА ВЕКА

На Курьяновских очистных сооружениях полным ходом идет реконструкция. Если забраться по лесенке на смотровую площадку, что на крыше главного машинного здания, то вы увидите: Новокурьяновские очистные сооружения (НКОС) сегодня – это одна громадная стройплощадка.

Возведенные сорок лет назад два блока Новокурьяновских очистных сооружений производительностью 2 млн. куб.м/сутки вполне отвечали требованиям очистки воды, которые на тот момент были приняты в отрасли. Однако за прошедшие годы эти требования ужесточились, а использующиеся технологии морально устарели. Физический износ сооружений тоже стал довольно значительным, что подтвердилось в ходе специализированного обследования.

Учитывая необходимость в дальнейшем развитии и модернизации водопроводно-канализационного хозяйства, Правительство Москвы в 2006 году выпустило постановление, которым была утверждена новая генеральная схема водоснабжения и канализации, предусматривающая, в том числе, и поэтапную комплексную реконструкцию Курьяновских очистных сооружений. В 2012 году такие работы на НКОС были начаты.

В ходе реконструкции будет решено сразу несколько задач. Планируется повысить качество очистки воды за счет внедрения технологии удаления биогенных

элементов. Сооружения будут оснащены перекрытиями и воздушными фильтрами, что позволит избавить горожан от неприятных запахов. Станция будет укомплектована самым современным энергоэффективным оборудованием и системами автоматики. Полностью будут обновлены и строительные конструкции, что продлит жизнь Курьяновских очистных сооружений на полвека вперед.

В настоящее время строительно-монтажные работы ведутся широким фронтом на 8 аэротенках, 12 отстойниках, а также на камерах и каналах. Ежедневно на стройплощадке трудится 360 строителей, задействовано до 30 единиц строительно-дорожной техники. Работа ведется в две смены. Каждую пятницу собирается штаб строительства, где обсуждаются самые актуальные вопросы и принимаются оперативные решения.

Реализация столь масштабного проекта стала возможной благодаря слаженной работе проектировщиков – института «МосводоканалНИИпроект», строителей компании «АРКС» и специалистов Мосводоканала.

## ОФИЦИАЛЬНО

### Структурные изменения

В целях осуществления единой политики в области планирования финансово-хозяйственной деятельности компании, усиления контроля за исполнением бизнес-плана и оптимизации организационной структуры с 1 ноября 2013 года в ОАО «Мосводоканал»

1. Реорганизовано Управление корпоративного планирования и тарифообразования:

- Управление корпоративного планирования и тарифообразования переименовано в Управление планирования и тарифообразования;
- в Управление переданы функции планирования и анализа финансово-хозяйственной деятельности Центра учета воды, Управления «Мосводосбыт», Центра технической диагностики, Хозяйственного управления, Управления капитального строительства;

- в составе Управления созданы отделы: бизнес-планирования, методологического обеспечения, балансов.

2. В составе Управления «Мосводосбыт» создан отдел планирования доходов.

## ПАМЯТЬ СИРЕНЬ В ПАМЯТЬ О ЗАЩИТНИКАХ РЖЕВА

Участвуя в международной акции «Сирень Победы», которая в октябре прошла в городе Ржеве Тверской области, работники Мосводоканала доставили в городок на Волге 35 кустов сортовой сирени. Эти саженцы из экспериментального питомника сирени были посажены жителями города на Аллее Героев в честь воинов-защитников, павших в боях за освобождение Ржева во время Великой Отечественной войны.

Возле обелиска маршалу Советского Союза В.Д. Соколовскому участники акции посадили саженцы нового сорта, названного в его честь. «Это будет ярко-красная сирень, которая напомнит людям о скорби и победе в войне, – рассказал работник Мосводоканала и ученый-селекционер Сергей Аладин, являющийся автором этого сорта сирени. – А началось все с письма, пришедшего в компанию из Ржева. Организаторы акции попросили нас помочь с саженцами сирени. Окраску сортов подбирали по их просьбе – белую, розовую, лиловую, голубую, фиолетовую, синюю».

Международный проект «Сирень Победы» стартовал несколько лет назад. Сегодня он проходит под знаком празднования 70-летия Победы в Великой Отечественной войне в городах России и за рубежом. Ведь сирень – не только символ победы и весны 1945-го года, но и символ памяти о людях и трагических событиях тех далеких лет.





**ЮБИЛЕЙ**

# ХАПИЛОВСКОЙ КНС – ПОЛВЕКА

**В октябре исполнилось 50 лет со дня ввода в эксплуатацию Хапиловской канализационной насосной станции. Полвека назад она заработала на Электрозаводской набережной Москвы и все эти годы была важным звеном в Северной системе водоотведения.**



Приближаясь к столь знаковой дате, в последние годы мы серьезно занимались модернизацией своей КНС: заменили основное механическое и энергетическое оборудование (КРУ-6 кВ, РУ-0,4, РТЗО). Был смонтирован комплекс частотных

регуляторов, позволяющий насосным агрегатам работать без применения режима регулирования перекачки напорными задвижками.

В этом году уже завершены монтажно-наладочные работы по системе автоматической подачи воды на подшипники высоковольтных насосов. Созданная система сбора и отображения информации в режиме реального времени на автоматизированном рабочем месте (АРМ) сменного инженера позволяет фиксировать основные технологические параметры – как в табличных формах, так и в виде графической информации.

На сегодняшний день произведена замена напорных коллекторов и водоводов внутри станции. Одновременно с этим было смонтировано 11 задвижек большого диаметра 1200 мм. Причем, делалось все это без остановки работы насосной станции. Произведен монтаж вентилируемого фасада с установкой пластиковых стеклопакетов. Сегодня мы заканчиваем приводить в порядок внутренние помещения станции.

Неоценимую помощь в том, чтобы Хапиловская КНС встретила свой юбилей достойно – технически обновленной и похорошевшей – нам оказали заместитель генерального директора - начальник управления канализации М.В. Богомолов и начальник Службы эксплуатации насосных станций В.Н. Пак. Вместе с ними руку на пульсе, что называется, постоянно держали и бывший начальник участка эксплуатации цеха №3 А.В. Мельничук и его приемник П.В. Катков. Именно на их плечи легла организация и координация работы с подрядчиками, контроль качества выполненных работ.

Юбилей Хапиловской станции это еще и «семейный» праздник. Сколько трудовых династий и просто поколений трудились на КНС! Каждый здесь прошел свою школу жизни и вспоминает годы работы на станции с добротой и чувством ностальгии. В том числе и те, кому станция когда-то послужила ступенькой к дальнейшей карьере, профессиональному росту.

От всего сердца поздравляю с юбилеем Хапиловской КНС сегодняшних своих коллег и тех, кто уже находится на заслуженном отдыхе. Позвольте поблагодарить вас за преданность профессии и еще раз назвать имена людей, заслуживших того, чтобы их помнили, не забыва-

ли. Это бывший начальник станции В.И. Белов. Сменные инженеры – Л.И. Волкова, Н.И. Мелихова, Н.Е. Леоненкова, которые отработали на станции более 35 лет. Машинисты насосных установок – Е.И. Максимкина, В.Ф. Попкова, проработавшие на одном месте более 30 лет. Электромонтеры Б.И. Кузнецов и В.А. Шалаев отработали почти по 40 лет, слесарь-ремонтник В.А. Нагорный и многие другие. Этим людям есть чем гордиться, а нынешнему поколению работников – на кого равняться.

**В.Сердечкин,**  
**начальник ЦЭ-3 СЭНС ПЭУКС**



**СТРАНИЦЫ ИСТОРИИ**

## ТОПОР, ВОДА И ...ЧУГУННЫЕ ТРУБЫ

Далеко не все знают, что водопровод и пожарная служба Москвы уже два века, что называется, не разлей вода. В 1804 году в столице был открыт не только водопровод, но и вышел указ о создании профессиональной пожарной команды. И дело тут было не только в том, что водопроводчикам и пожарным предстояло сообща бороться с пожарами, которые часто случались в Москве. Нужно было устроить пожаротушение таким образом, чтобы вода вовремя поспевала за огнем. Причем же здесь топор, поинтересуетесь? Оказывается, до воды с огнем боролись топорами – старались вырубить ими место пожара, чтобы отсечь пламя.

Специальным указом царя Александра I от 31 мая 1804 года все жители города освобождались от «пожарной повинности» (явки на пожар и участия в его тушении). Одновременно предлагалось «для отправления ночной стражи и содержания пожарных служителей составить особенную из отставных солдат, к фронтальной службе неспособных, команду».

Первые пожарные служили, как и солдаты в армии, по 25 лет. К моменту сдачи

Москвы Наполеону в городе насчитывалось уже 32 пожарные команды. Началось строительство пожарных депо. Во главе каждой части стоял брандмейстер. Город был разделен на части и кварталы. Для каждой части было определено точное количество пожарных инструментов, обоза, лошадей и личного состава.

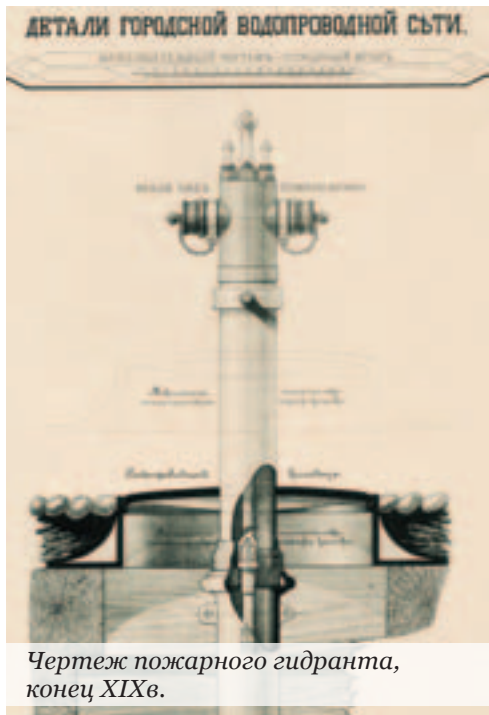
В музее истории пожарного дела в Москве можно узнать немало любопытного и увидеть своими глазами Указ о создании профессиональной пожарной команды Москвы, каски бранд-мейстера, дыхательный аппарат, «костыли», колокол, макет Пожарной каланчи и т.п.

В середине XIX столетия во время реконструкции Мытищинского водопровода, которая велась под руководством А.И. Дельвига, были впервые установлены 15 пожарных колодцев, что явилось большим подспорьем пожарным частям. По городу проложили 45 км разводящих сетей.

...Не менее весомый вклад в устройство противопожарного водопровода внес также инженер Н.П. Зимин. Он предлагал при расчете сетей труб прибавлять известное количество воды на случай тушения пожара. К его рекомендациям прислушались, городская сеть была разбита на шесть частей с самостоятельными насосными станциями для увеличения напора воды во время тушения пожара.

Зимин построил в Москве первый Преображенский противопожарный водопровод длиной в три версты с 25 пожарными кранами, создал водопровод с 15 пожарными кранами для охраны временных торговых рядов на Красной площади, а несколько позднее – противопожарный водопровод для университетских клиник на Девичьем поле. Опытный инженер участвовал и в проектировании Нового Мытищинского водопровода в Москве – с сетью труб протяженностью 108 верст и с пожарными кранами по всей сети через каждые 50 сажен. Только тогда стало возможным тушить пожары струями воды непосредственно от водопровода.

**Благодарим Музей воды за предоставленные материалы**



Чертеж пожарного гидранта, конец XIXв.

## МУЗЕЙ ВОДЫ ЗАХВАТИЛИ ГУЛЛИВЕРЫ



**В последнюю субботу октября Музей воды Мосводоканала распахнул свои двери перед многочисленными посетителями, которыми были мамы, папы, бабушки, дедушки, дети, внуки от нескольких месяцев (!) до 15 лет. Все они участвовали в городской акции «Семейное путешествие: всей семьей в музей».**

В Музее воды побывало более 330 человек – то есть был побит рекорд по количеству посетителей. Идея проекта заключалась в том, чтобы помочь юным москвичам в игровой форме самостоятельно изучить экспозицию музея. Для этого каждому посетителю выдавался специальный маршрутный лист, вопросы в котором интриговали всех без исключения. Выполняя задания, ребята самостоятельно знакомились с экспонатами, подмечали важные детали и находили ответы на вопросы.

После «Семейного путешествия» по Музею воды детвора еще долго рассматривала экспонаты. Так, на Игната Ивлева из московской школы №759 и двух Даш из школы №1317 – все они третьеклассники – самое большое впечатление произвел макет «Снегослав». Братьям Романовым – десятилетнему Коле и 13-летнему Даниилу из школы №1563 понравилась экспозиция на втором этаже Музея, где расположены современные модели смесителей и другой техники, используемой в нашей компании.

Уменьшенные копии действующих макетов притягивали к себе внимание взрослых и вызвали неподдельный восторг у детей, ведь малыши чувствовали себя рядом с ними Гулливерами. Больше всего толпились у макета «Водовозводная башня» – этот макет очень наглядно демонстрирует работу первого напорного Кремлевского водопровода. Понравились мальчикам и девочкам макеты водосберегающих кранов, из которых бежала вода, измельчитель пищевых отходов. Многие из них сказали, что в следующий раз обязательно придут в наш музей на экскурсию.

**А. Савкина,**  
**сотрудник Музея воды**





## БУДЕМ ЗДОРОВЫ?

## ГРИПП КАК ПРЕДЧУВСТВИЕ...

Приближаются холода, а с ними и незваные гости – грипп, простудные заболевания. Как сохранить здоровье, не заболеть и не получить неприятных осложнений? На эти и другие вопросы мы попросили ответить врача-терапевта ООО «Медпрактикс» ТАТЬЯНУ ЩАГИНУ.

Татьяна Владимировна Щагина – врач высшей категории. В медицине работает с 1976 года после окончания Первого Московского государственного мединститута им. И.М. Сеченова. Врач предприятия – специализация Татьяны Владимировны с тех пор, как она пришла в ООО «Медпрактикс». В Мосводоканале работает по программе ДМС с 1997 года, в здании в Плетешковском переулке – с 2003 г. Любит живопись, бассейн и здоровый образ жизни.



**- Татьяна Владимировна, что такое грипп? Как им можно заразиться?**

- Грипп – острое вирусное поражение верхних дыхательных путей, вызванное вирусом гриппа, который делится на А, В, С. Сейчас заболевание обуславливает тип А, но он мутировал и вызывает осложнения чаще. Источником заражения является больной человек. Распространяется вирус воздушно-капельным путем.

**- Расскажите об основных симптомах гриппа? Какие особенности вируса в этом году?**

- Все разновидности гриппа, в том числе А(Н1N1) или «свиной», имеют похожие симптомы, а именно: резкое, в течение нескольких часов, повышение температуры тела до 39-40° С, озноб, слабость, сильную головную боль, ломота в мышцах и суставах. Несколько позже, на 2-3 сутки, к ним могут присоединиться боль в горле, насморк, сухой кашель, покраснение слизистой глаз. Симптомы также могут быть и более тяжелыми с развитием мучительного надсадного кашля с прожилками крови в мокроте, рвотой, жидким стулом, болью в животе.

Важно помнить, что основной особенностью гриппа является быстрое развитие заболевания в течение суток. Основным же осложнением гриппа и ОРВИ осенью этого года в Мосводоканале является вирусная пневмония.

**- Посоветуйте, что нужно делать, чтобы не подхватить это заболевание?**

- Первое – избегайте близкого контакта с людьми, которые кажутся нездоровыми. Тщательно и часто мойте руки водой с хозяйственным (70-процентным) мылом. Пусть под рукой будут и спиртосодержащие салфетки для рук. Второе – старайтесь не прикасаться руками к глазам, носу, полости рта, ведь инфекция распространяется именно таким путем. Третье – при входе в здание пользуйтесь автоматической машинкой для чистки обуви, встряхивайте пальто, куртку, шубу и оставляйте их в гардеробе.

Ведите здоровый образ жизни, спите 7-8 часов в сутки, принимайте поливитамины (например «Алфавит»), побольше ешьте фруктов и овощей. Чаще бывайте на свежем воздухе и по возможности занимайтесь физкультурой.

Хорошей профилактикой гриппа по осени является и вакцинация, которую можно сделать в поликлинике по месту жительства. Она сформирует стойкий иммунитет на полгода.

Можно принимать дибазол, который оказывает иммуномодулирующее действие, оциллококцидум или афлубин. Утром перед выходом на работу смазывайте нос оксолиновой мазью. Полоскайте рот утром и вечером морской водой или отваром трав.



Для профилактики гриппа не советую использовать такие лекарственные препараты как кагоцел, арбидол, ингавирин, поскольку они предназначены для лечения. Главное, помните – самолечение не допустимо! Только

врач может назначить вам лечение гриппа, поскольку для каждого оно индивидуально.

**- А если кто-то всё же «подхватил» инфекцию, что посоветуете? Какие меры нужно принять в первую очередь?**

- Чувствуете, что заболеваете – оставайтесь дома, вызывайте врача и следуйте его назначениям. Доктора на дом можно вызвать из поликлиники по месту жительства либо из страховой компании СОГАЗ по тел.: +7 (499) 795-38-31.

Для снижения высокой температуры рекомендую принимать не аспирин, а другие жаропонижающие средства – такие, как парацетамол, панadol или нестероидные противовоспалительные препараты. Пейте больше жидкости – до 1,5 литров в сутки. При кашле и чихании прикрывайте рот и нос одноразовым бумажным носовым платком. Тщательно и часто мойте руки водой с мылом, особенно после кашля или чихания. Для предотвращения распространения вируса носите одноразовые трехслойные маски, которые не забывайте менять каждые 4 часа. А главное – не падайте духом и делайте все, чтобы побыстрее выздороветь и встретить весну с улыбкой!

Записала Т. Пестова

## СКАЗКИ ДО АЛТАЯ ДОВЕЛИ

В очередном выпуске детского литературно-развивающего издания «Журнал сказок» Мосводоканал объявлял для детей конкурс «Что ты знаешь о воде?» Проводился он не только с целью раскрытия творческих способностей юных дарований, но и привлечение внимания детей и взрослых через игровую форму к проблеме бережного отношения к водным сокровищам нашей страны и нашей планеты.

Каково же было наше удивление, когда огромный почтовый пакет пришел в Плетешковский переулок из алтайской глубинки – городка Катайска Курганской области! Ребята из детской школы искусств этого города, а им всего- то по 11-12 лет, изобразили с помощью красок свое видение воды

в сказках и жизни. Причем, детки выполнили работы в различных техниках: это рисунки цветными мелками и карандашами, гуашью, акварелью. В итоге получились красивые, выразительные рисунки, которые, надеюсь, понравятся и вам. Пусть юные художники из Катайска немножко опоздали – все участники конкурса уже получили призы от Мосводоканала, но мы решили для ребят сделать исключение и отправить бандероль с сувенирами от Мосводоканала. Что может быть лучше и чище искусства, которое создает детская рука и которое идет из глубины души маленького человека!

Впереди мальчишек и девчонок ждут новые увлекательные конкурсы.



Скаредина Лиза, 12 лет

«Пейзаж с водопадом»



Лаптева Лиза, 11 лет  
«Морская владычица»



Лихачев Саша, 11 лет  
«Морское дно»



Басаргина Ольга, 12 лет  
«Берегите воду!»



Волкова Юлия, 11 лет  
«Принцесса Океания»

МОСВОДОКАНАЛ

Управление  
по информационной  
политике  
и внешним связям

Пресс-служба  
ОАО «Мосводоканал»  
Телефон +7 (499) 263-92-41  
+7 903-968-34-24  
pressa@mosvodokanal.ru

Редактор Л. Данилина  
Над выпуском работали:  
Т. Пестова, Л. Кудрявцева,  
В. Волков, Н. Дивавин (фото)

Отпечатано:  
ООО «ИПП ИНСОФТ»  
ipp-insoft@ya.ru  
Распространяется бесплатно