



+ В центре внимания +

## В Челябинской области углубленную диспансеризацию прошли более 100 тыс. человек

Текст: Дина Кравченко

С момента запуска программы углубленной диспансеризации для переболевших COVID-19 жителей Челябинской области из средств ОМС оплачено 107 тыс. комплексных посещений на сумму 117 млн рублей.

Программа углубленной диспансеризации для граждан, переболевших коронавирусной инфекцией, была запущена по поручению Президента России Владимира Путина с 1 июля 2021 года. Бесплатно по полису ОМС углубленную диспансеризацию вправе пройти граждане старше 18 лет, перенесшие COVID-19.

Прохождение углубленной диспансеризации позволяет выявить изменения, возникшие в связи с новой коронавирусной инфекцией, и направить усилия на предотвращение осложнений.

Перенесенная новая коронавирусная инфекция оказывает влияние на все внутренние органы и системы организма. Так, наиболее частые осложнения после COVID-19:

- болезни органов дыхания: кашель, одышка, слабое насыщение крови кислородом;
- болезни сердца и сосудов: тромбы, инсульты, нарушения сердечного ритма;
- нервная система: потеря вкусов и запахов, головокружение, проблемы с памятью;
- психическое здоровье: депрессия, повышенная тревожность, нарушения сна;

- общие нарушения: анемия, боли в суставах, выпадение волос.

Напомним, что углубленная диспансеризация проводится в два этапа. Первый этап направлен на выявление признаков осложнения после COVID-19 и включает: измерение насыщения крови кислородом (сатурация) в покое, тест с 6-минутной ходьбой, спирометрию, общий и биохимический анализы крови, определение концентрации Д-димера, рентген органов грудной клетки, прием у терапевта.

По итогам анкетирования и результатам исследований первого этапа диспансеризации врач-терапевт может направить на дополнительные обследования в рамках второго этапа, а также вне рамок диспансеризации.

Второй этап проводится по клиническим показаниям и включает более тщательные исследования сердца, сосудов и органов дыхания для уточнения диагноза: эхокардиография, компьютерная томография легких, дуплексное сканирование вен нижних конечностей. Если по результатам диспансеризации у пациента выявят хронические заболевания или риски их возникновения, то ему будет предоставлено необходимое лечение и назначена медицинская реабилитация.

«Углубленная диспансеризация направлена на минимизацию осложнений коронавирусной инфекции, профилактику заболеваний, лидирующих в структуре причин смертности населения, — отмечает и. о. директора ТФОМС Челябинской области



Н. Ю. Миронова. — За шесть месяцев текущего года за счет средств обязательного медицинского страхования в регионе было оплачено более 68 тыс. комплексных посещений на сумму 75 млн руб., до конца года планируется направить в общей сложности 165 млн руб. на оплату 145 тыс. случаев углубленной диспансеризации».

Записаться на прохождение углубленной диспансеризации можно через Единый портал государственных услуг, а также обратившись в медицинскую организацию по месту прикрепления. Работники при прохождении диспансеризации имеют право на освобождение от работы с сохранением среднего заработка, для этого сотруднику необходимо подать письменное заявление.

Перечень медицинских организаций, в которых можно пройти углубленную диспансеризацию, опубликован на официальном сайте ТФОМС Челябинской области.

Отметим, что всего за год в России в рамках программы углубленной диспансеризации было оплачено 2,8 млн комплексных посещений на сумму 3,2 млрд рублей.

+ Цифры и факты +

## Бюджет ТФОМС Челябинской области в первом полугодии составил более 30 млрд рублей

Текст: Дина Кравченко

И. о. директора ТФОМС Челябинской области Наталья Миронова отчиталась перед депутатами регионального Законодательного собрания об исполнении бюджета организации за 1 полугодие.

За шесть месяцев 2022 года доходная часть бюджета Фонда составила 32 млрд рублей, что на 5 млрд рублей выше аналогичного периода прошлого года. В структуре источников доходов более 90% или 30,8 млрд рублей занимает субвенция Федерального фонда ОМС. Необходимо отметить, что в марте 2022 года фондом были получены средства в размере 5,2 млн рублей в целях осуществления опережающего авансирования на приобретение в 2022 году медицинскими организациями лекарственных препаратов, медицинского инструментария, медицинских изделий, реактивов и химикатов, расходных материалов и т. д. Все средства в полном объеме доведены до медицинских организаций.

В структуре расходов системы ОМС, безусловно, ведущее место занимает оплата медицинской помощи. За 6 месяцев 2022 года она составила 25 млрд рублей. Наибольшая часть средств была направлена на круглосуточные стационары: оплата 270 тыс. случаев госпитализации составила 11 млрд рублей. При этом расходы на высокотехнологичную медицинскую помощь сложились в размере 1,1 млрд рублей за оказание помощи 6 тыс. человек.

На оплату 11,2 млн посещений в амбулаторно-поликлиническом звене было направлено 9 млрд рублей. Объемы оказания медицинской помощи в дневных стационарах составили 98,3 тыс. случаев лечения общей стоимостью 3,4 млрд рублей. В течение 6 месяцев 2022 года в Челябинской области количество вызовов скорой медицинской помощи составило почти 400 тыс., финансирование экстренной службы сложилось в размере 1,6 млрд рублей.

«Несмотря на распространение новой коронавирусной инфекции, одним из приоритетных направлений реализации государственной политики в сфере здравоохранения остается оказание доступной и качественной медицинской помощи пациентам с онкологическими заболеваниями, — подчеркнула и. о. директора ТФОМС Челябинской области Наталья Миронова. — За полгода на оплату 65 тыс. случаев лечения пациентов как в круглосуточном, так и в дневном стационаре было направлено 2,9 млрд рублей».

Одним из наиболее острых вопросов сферы здравоохранения остается необходимость снижения кадрового дефицита. ТФОМС Челябинской области продолжает реализацию мероприятий по софинансированию расходов медицинских организаций на оплату труда медицинских работников, вновь принятых на работу в текущем году сверх штатной численности.

Всего в 2022 году фондом было заключено 24 соглашения с медицинскими организациями. За 6 месяцев было перечислено 4,5 млн рублей на оплату труда 36 врачей и 5,1 млн рублей на оплату труда 55 единиц среднего медицинского персонала.

## Расширен список медицинских организаций, которым предоставляются дополнительные средства на оплату труда врачей

Текст: Дина Кравченко

Министерство здравоохранения РФ дополнило список видов медорганизаций, которые смогут получать средства нормированного страхового запаса ТФОМС на оплату труда врачей и среднего медперсонала.

Соответствующий приказ вступил в силу 5 августа. Согласно документу, в перечень добавлены:

- кардиологические, онкологические, офтальмологические и эндокринологические диспансеры;
- родильные дома;
- женские консультации;
- медико-санитарные части;
- консультативно-диагностические центры, в т. ч. детские;
- центры общей врачебной практики;
- все поликлиники, кроме стоматологических (до этого в списке значились только консультативно-диагностические поликлиники).

Кроме того, перечень учреждений расширен и по территориальному признаку. Если ранее средства на софинансирование расходов медицинских организаций на оплату труда медицинских работников направлялись только муниципальным, межрайонным, районным и городским больницам и поликлиникам, то после 5 августа на финансовую поддержку могут рассчитывать также и краевые, республиканские, областные и окружные медицинские организации.

Напомним, что мероприятия по софинансированию труда медицинских работников реализуются с 2019 года. Они предусматривают финансовую помощь за счет ОМС медицинским организациям, которые в текущем календарном году приняли в штат медицинских работников сверх численности в сравнении с численностью на начало года.

«Принятые изменения расширили круг медицинских организаций, которые могут воспользоваться средствами нормированного страхового запаса территориальных фондов ОМС на оплату труда вновь принятых

медицинских работников, — говорит и. о. директора ТФОМС Челябинской области Наталья Миронова. — Данная программа направлена на ликвидацию кадрового дефицита в медицинских организациях, что особенно актуально для сельских территорий».

Средства на оплату труда вновь нанятым медработникам выделяются из бюджета Федерального фонда ОМС и направляются в нормированный страховой запас территориальных фондов для ликвидации кадрового дефицита.

В Челябинской области по итогам работы за 2021 год медицинскими организациями использовано более 20 млн рублей средств нормированного страхового запаса на оплату труда медицинских работников, из которых 17,5 млн — на оплату труда врачей и 3 млн — на оплату труда среднего медицинского персонала.

До конца текущего года в регионе на эти цели предусмотрено 124,2 млн рублей, а в масштабах всей России на реализацию данного мероприятия планируется направить порядка 17,3 млрд рублей.

+ Профилактика заболеваний и здоровый образ жизни +

# В 12 раз больше антител, в 20 раз ниже риск осложнений: ревакцинация

Текст: Ольга Титова

**Заболеемость COVID-19 растет, и если вы ранее уже прививались, имеет смысл сделать это снова: введение бустерной дозы мобилизует иммунную систему, начнут активно вырабатываться антитела к инфекции, усилится защита от новых мутаций вируса.**

Разбираемся вместе с врачом-инфекционистом, заведующей поликлиникой № 1 ГАУЗ Ордена Знак Почета городской клинической больницы № 8 г. Челябинска **Ириной Павлюкевич**, почему не надо сомневаться в необходимости ревакцинации, где ее пройти и какую вакцину выбрать.



## + Специфика коронавируса в эту волну

— Сейчас можно говорить о высокой контагиозности вируса, но вместе с тем о более

легком клиническом течении инфекции, чем это было в предыдущие периоды подъема заболеваемости. Вирус видоизменяется, и на протяжении двух лет прослеживается тенденция, свидетельствующая о том, что COVID-19 становится сезонным заболеванием, как грипп и другие ОРВИ.

Скорее всего, в этом году максимальный рост заболеваемости COVID-19 придется на осенне-зимний период. Пока мы не наблюдаем взрывного роста числа заболевших. Судя по количеству пациентов, вызовов, все укладывается в рамки системной работы: поступивший вызов отрабатывается в течение этого же дня, пациенты получают консультацию врача поликлиники также в день обращения.

Основными симптомами, сигнализирующими о возможном заражении COVID-19, могут быть лихорадка, слабость, головные, суставные, мышечные боли, катаральные явления: насморк, кашель, боль в горле. У пациентов ярко выражен общий интоксикационный синдром, при этом не наблюдается серьезных поражений легких, как это было в 2020 — 2021 годах. Безусловно, у каждого человека инфекция может различаться клиническим течением.

Вирус по-прежнему опасен для непривитых и не переболевших, а также для людей из групп риска: пожилых граждан, пациентов, имеющих серьезные сопутствующие заболевания, такие как гипертоническая болезнь, ишемическая болезнь сердца, сахарный диабет, хронические заболевания

дыхательной системы (бронхиальная астма, хроническая обструктивная болезнь легких). У этих категорий высок риск отягощенного течения коронавирусной инфекции.

В любом случае при появлении каких-либо настораживающих симптомов рекомендуется оставаться дома и сразу обращаться за медицинской помощью.

## + Почему необходима ревакцинация

За счет выработанных антител после прививки защита от вируса длится примерно полгода. Затем уровень антител начинает снижаться. Повторная вакцинация способствует активной работе иммунной системы и поддержанию высокого уровня антител.

Важно, что прививка стимулирует Т-клеточный иммунитет, в основе которого находятся Т-лимфоциты, и именно его наличие снижает риск инфицирования COVID-19. Чем более выражен Т-зависимый иммунный ответ, тем лучше защищен человек. Т-клеточный иммунитет распознает зараженную клетку и уничтожает ее, прерывая цепочку распространения вируса. Благодаря работе Т-клеточного иммунитета от некоторых инфекций достаточно привиться один

раз, и антитела к ним сохраняются на всю жизнь. С COVID-19 такая схема не работает: вирусом можно заразиться не один раз. Но иммунитет, стимулируемый вакциной, поможет снизить вероятность повторного инфицирования, и даже если после прививки человек заболевает, болезнь будет протекать легче.

## + Какой вакциной привиться

В Челябинской области для ревакцинации используются вакцины «Гам-КОВИД-Вак»: «Спутник V» или «Спутник Лайт». Их эффективность подтверждена многочисленными клиническими исследованиями, доказана и против новых штаммов коронавируса, «Спутником V» привито огромное количество людей, и не только на территории России, но и за рубежом. В качестве бустерной дозы для активации иммунитета эти вакцины подходят лучше всего: после прививки регистрируется подъем антител в 12 раз у тех, кто прививался ранее, и более чем в 20 раз снижается риск развития осложнений при заболевании.

Ревакцинация может проводиться вакциной «Спутник Лайт» или первым компонентом «Спутника V». Ревакцинироваться

## ГДЕ ПРОЙТИ РЕВАКЦИНАЦИЮ

**Взрослым в поликлинике по месту жительства.**

**Подросткам в детской поликлинике по месту жительства.**

### КРУГЛОСУТОЧНЫЕ ПУНКТЫ ВАКЦИНАЦИИ:

- Челябинск**
  - ГKB № 2, пр. Ленина, 82
  - ОКБ № 3, пр. Победы, 287, 376в
- Сатка**
  - Районная больница, приемный покой
- Троицк**
  - Медпункт ЖД вокзала
- Магнитогорск**
  - ГБ № 1, приемный покой
- Касли**
  - Районная больница, приемный покой
- Катав-Ивановск**
  - Районная больница, приемный покой
- Кыштым**
  - Городская больница им. А.П. Силаева, приемный покой
- Карабаш**
  - Городская больница, приемный покой

- село Кизильское**
  - Районная больница
- село Миасское**
  - Районная больница, стационар (ул. Центральная, 21)
- Верхний Уфаей**
  - Городская больница, приемный покой стационара
- Варна**
  - Районная больница, приемный покой
- Чебаркуль**
  - Областная больница, приемное отделение
- Увелька**
  - Районная больница, приемный покой
- Коркино**
  - Городская больница № 1, травмпункт
- Куса**
  - Районная больница, приемный покой
- Миасс**
  - Городская больница № 3 с 18:00 до 21:00
- Копейск**
  - Городская больница №1, Приемный покой пос. Советов, 6, с 20:00 до 08:00



## + Профилактика заболеваний и здоровый образ жизни +

двумя компонентами рекомендуется тем, у кого прошло более 6 месяцев после последней прививки, а также пожилым пациентам с сопутствующими заболеваниями в связи с тем, что иммунитет у них уже не такой активный, как у молодых, и защитные антитела теряются довольно быстро.

Для каждого пациента вакцину мы подбираем исходя из индивидуальных особенностей здоровья, наличия хронических заболеваний. Уже известно, какую вакцину нельзя использовать у онкологических, кардиологических пациентов и т. п. В ряде случаев можно провести повторную вакцинацию препаратами «ЭпиВакКорона» или «КовиВак», если при предыдущей вакцинации «Спутником V» развились тяжелые побочные эффекты.

### + Поствакцинальные реакции и иммунный ответ

Реакция на вакцину может быть абсолютной разной — от ее отсутствия до появления интоксикационного синдрома: повышенной температуры, головной боли, боли в месте инъекции, слабости. Как правило, эти явления проходят в течение одних или максимум двух суток. Если наблюдается выраженная негативная реакция на вакцину, нужно обратиться за медицинской помощью.

В самом начале прививочной кампании существовали мнения, что вакцина, как и вирус, может поражать сосудистую систему, вплоть до тромбообразования. По опыту вакцинации мы уже можем утверждать, что подобные единичные случаи не связаны с вакциной. Поэтому при вакцинации не нужно принимать антиагреганты (препараты, разжижающие кровь) в целях профилактики тромбозов. Исключение составляют только пациенты из групп повышенного риска, имеющие хронические сердечно-сосудистые заболевания, варикозную болезнь вен нижних конечностей и принимающие препараты, разжижающие кровь, в составе комплексной терапии основного заболевания.

Иммунный ответ организма на вакцинацию от коронавируса индивидуален, и от этого зависит наличие и выраженность поствакцинальных реакций. У одних иммунная система спокойно встречается с вакциной и начинает постепенно, планомерно нарабатывать антитела. У других возникает очень мощный, быстрый иммунный ответ, и это чаще всего сопровождается подъемом температуры и другими симптомами. Однако это совсем не означает, что у тех, кто легко перенес прививку, будет мало антител к инфекции. Вне зависимости от выраженности иммунного ответа антитела, безусловно, сформируются у всех.

### + Кому нельзя прививаться

Как и для любого медицинского препарата, для прививок против COVID-19 существуют определенные противопоказания. Это могут быть гиперчувствительность к какому-либо компоненту вакцины, острые инфекционные и неинфекционные заболевания (вакцинация проводится через 2-4 недели после выздоровления). При нетяжелых ОРВИ, острых инфекционных заболеваниях желудочно-кишечного тракта прививку можно делать после нормализации температуры.

Абсолютным противопоказанием к проведению вакцинации являются тяжелые аллергические реакции на какую-либо вакцину либо другой препарат, в частности анафилактический шок, в анамнезе. Все остальные противопоказания временные.

Нужно отметить, что вакцинация может представлять определенный риск при некоторых хронических патологиях. У пациентов с серьезными сердечно-сосудистыми, онкологическими, неврологическими, аутоиммунными заболеваниями проводится

тщательная оценка показателей состояния на момент вакцинации. Если по результатам обследований выявлена декомпенсация, условно, вакцинация не проводится. Оптимальный период для вакцинации наступает через 2-4 недели после достижения ремиссии, улучшения самочувствия. У больных, которые получают иммуносупрессивную (то есть подавляющую иммунитет) терапию (это люди, перенесшие пересадку органов, с аутоиммунными, онкологическими заболеваниями и др.), может не развиться достаточный иммунный ответ. Принять решение о корректировке приема препаратов и вакцинации может только врач.

### + От ковида и гриппа — одновременно

Ревакцинация от коронавируса проводится один раз в 6 месяцев. Кроме того, наступает сезон вакцинации от гриппа. Можно выдержать период в 3-4 недели между прививками, но уже в прошлом году было доказано, что возможна одновременная вакцинация от гриппа и от ковида вакциной «Спутник V». В этом случае не надо бояться излишней нагрузки на иммунную систему, напротив, при однократном воздействии будут синхронно вырабатываться антитела к разным инфекциям. Одновременная вакцинация от разных инфекций — давно применяемый метод. Например, можно за один раз поставить адсорбированную коклюшно-дифтерийно-столбнячную вакцину (АКДС), прививки от гепатита В и от кори. От нескольких инфекций сразу мы прививаем юношей перед призывом в армию: от менингококка, пневмококка, ветряной оспы. Безусловно, прививки от гриппа и ковида будут разведены, если у пациентов в анамнезе есть негативные поствакцинальные реакции.

Для людей из групп риска — тех, кто старше 65 лет, а также имеет хронические заболевания, в первую очередь бронхо-легочные: бронхит, бронхиальную астму, силикоз, хроническую обструктивную болезнь легких, — наряду с прививкой от коронавируса можно считать обязательной вакцинацию от пневмококка. У таких больных при развитии пневмонии очень высок риск летального исхода. Вакцинация от пневмококка рекомендуется также пациентам с сердечно-сосудистыми заболеваниями и тем, кто часто болеет в течение года ОРВИ, переходящими в бронхиты, и, как уже говорилось, призывникам.

### + Не забываем о профилактике

Пока ограничительные меры носят рекомендательный характер и за отсутствие маски в магазине никто не оштрафует. Однако нужно понимать, что, если фиксируется рост заболеваемости, нужно позаботиться о своей безопасности. Коронавирус никуда не ушел, и маску все же нужно надевать в общественных местах: в медицинских организациях, многолюдных торговых комплексах. Особенно актуально это для тех, кто только что поставил прививку.

Кроме того, надо всегда помнить про гигиену, регулярное мытье и обработку рук. Пандемия COVID-19 принесла снижение заболеваемости кишечными инфекциями: все мыли и обрабатывали руки, боясь ковида. Когда же коронавирусная инфекция ощутимо пошла на спад, мы снова фиксируем рост гепатита А, сальмонеллез, гастроэнтеритов, энтероколитов и т. п.: люди стали забывать про гигиену рук, а это уже один из факторов риска заражения ковидом.

Простые меры профилактики, такие как ношение маски, обработка рук, социальная дистанция, проветривание помещения, доступны каждому человеку. Пусть они не гарантируют стопроцентную защиту от заражения, но эта вероятность снижается в десятки раз.

## ВАКЦИНЫ, ЗАРЕГИСТРИРОВАННЫЕ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ COVID-19, СОГЛАСНО ВРЕМЕННЫМ МЕТОДИЧЕСКИМ РЕКОМЕНДАЦИЯМ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ, ДИАГНОСТИКЕ И ЛЕЧЕНИЮ НОВОЙ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ (COVID-19), ВЕРСИЯ 16 (18.08.2022):

- комбинированная векторная вакцина «Гам-КОВИД-Вак» («Спутник V»),
- комбинированная векторная вакцина «Гам-КОВИД-Вак-Лио»,
- вакцина на основе пептидных антигенов «ЭпиВакКорона»,
- вакцина коронавирусная инактивированная цельновиральная концентрированная очищенная «КовиВак»,
- вакцина для профилактики COVID-19 «Спутник Лайт»,
- комбинированная векторная вакцина «Гам-КОВИД-Вак-М»,
- вакцина субъединичная рекомбинантная «Конвасэл» (дата регистрации 18.03.2022),
- комбинированная векторная вакцина «Гам-КОВИД-Вак» — капли назальные (дата регистрации 31.03.2022),
- вакцина на основе пептидных антигенов «АВРОРА-КоВ» (дата регистрации 12.04.2022),
- комбинированная векторная вакцина «Салнавак» (дата регистрации 04.07.2022).

## ВРЕМЯ РЕВАКЦИНАЦИИ

ОБЪЯСНЯЕМ.РФ

## ОТ КОРОНАВИРУСА ПРИШЛО!

## ЧЕМ ПРИВИТЬСЯ?



### Первым компонентом

## СПУТНИКА V

Если:

вы старше 18 лет  
нет противопоказаний

### Двумя компонентами

## СПУТНИКА V

Для формирования высокого уровня защитного иммунитета

+ Наша команда +

# Мы в тренде: как специалисты ТФОМС Челябинской области отметили День физкультурника

Уже более 80 лет в России отмечается День физкультурника. Праздник получил широкое распространение в первые десятилетия советской власти, когда особую популярность получил лозунг Децима Ювенала: «В здоровом теле — здоровый дух!»

Несмотря на то что День физкультурника считается профессиональным праздником спортсменов и преподавателей физической культуры, его отмечают все, кому не чужды спорт, бодрый дух и здоровый образ жизни.

Специалисты ТФОМС Челябинской области уже много лет назад заложили ежегодную традицию проведения летних туристических слетов, когда команды в рамках спортивных состязаний выполняют сложнейшие задания на скорость, ловкость, точность и смекалку.

«Вся работа системы обязательного медицинского страхования имеет своей конечной целью сохранение и укрепление здоровья населения, профилактику заболеваний, — говорит и. о. директора ТФОМС Челябинской области **Наталья Миронова**. — Спорт и приверженность здоровому образу жизни существенно улучшают качество жизни людей. А начинать всегда надо с себя. В нашем фонде много талантливых и активных специалистов, увлеченных людей, есть кандидаты в мастера спорта, и мы всегда приветствуем проведение спортивных и оздоровительных мероприятий, которые уже на протяжении многих лет стали неотъемлемой частью корпоративной культуры фонда».

О том, как специалисты ТФОМС отметили День физкультурника, в нашем материале.

## + Вниз по течению: туристический слав — оптимальное сочетание спорта и отдыха



Челябинская область обладает уникальными природно-климатическими условиями: живописные ландшафты, озера, леса, пещеры и природные целебные источники. Это служит основой для развития туризма, отдыха и занятий спортом под открытым небом. Особое место в этой области занимают сплавы, которые удачно сочетают элементы физической нагрузки и путешествия по родному краю.

«Мы давно загорелись идеей провести общедондский туристический слав, — говорит председатель первичной профсоюзной организации ТФОМС Челябинской области **Максим Панафидин**. — День физкультурника — отличная возможность реализовать задуманное. Мы выбрали одну из самых красивых рек Южного Урала — реку Ай и в течение двух дней преодолели более 30 км пути в окружении лесов, гор, притесов».

В сплаве приняли участие более 40 человек, которые не только провели активные выходные, но и узнали много интересных фактов об истории и природе родного края, посетили местные достопримечательности. В будущем году к участию в сплаве планируется привлечь весь коллектив.

## + Руки выше: корпоративная зарядка под открытым небом

Здоровье в порядке — спасибо зарядке! С этой простой истиной в территориальном фонде обязательного медицинского страхования заложили здоровую традицию — производственную гимнастику.

Рассказывает председатель первичной профсоюзной организации ТФОМС **Максим Панафидин**: «Производственная гимнастика в разы минимизирует вред от сидячей работы. Несложные упражнения легко выполнять всего несколько минут, при этом благотворное влияние на организм ощущается уже в первый ме-



сяц регулярных занятий. Мы стали проводить 15-минутные зарядки каждый день, и прилив бодрости, увеличение работоспособности отметили все коллеги».

В преддверии Дня физкультурника работники территориального фонда ОМС Челябинской области впервые провели корпоративную зарядку все вместе. Более семидесяти человек собрались под открытым небом для выполнения несложных физических упражнений.

ТФОМС Челябинской области призывает коллег перенимать «здоровый» опыт, так как перерыв на выполнение простых упражнений помогает отвлечься от текущих задач и разнообразить рабочие будни.

## + Все на старт: филиалы ТФОМС вышли на гимнастику в своих городах

Филиалы ТФОМС, расположенные в Магнитогорске, Миассе и Копейске, присоединились к спортивным мероприятиям, организованным ко Дню физкультурника. Специалисты поучаствовали в массовых зарядках, вышли к спортивным снарядам, попробовали свои силы в городских забегах.

**Антон Наставнюк**, директор Южного межрайонного филиала ТФОМС Челябинской области: «Участие в Дне физкультурника для нашего филиала — не только прекрасная возможность провести время с пользой для здоровья и отдохнуть от рабочих будней. Проведение спортивных мероприятий сплачивает коллектив, позволяет коллегам лучше узнать друг друга. Мы всегда держим руку на пульсе и готовы принимать участие в гражданско-патриотических акциях, культурных и спортивных мероприятиях».



## Специалисты ТФОМС Челябинской области организовали патриотический велопробег в честь Дня государственного флага Российской Федерации

22 августа 1991 года исторический трехцветный флаг был признан официальным флагом России, сменив красное полотнище с серпом и молотом. «Российский триколор овеял славой многих поколений, это символ национальной гордости, долга и преданности Отечеству, единения нашего народа во имя процветания и силы России, — отметила и. о. директора фонда **Наталья Миронова**. — Основными целями нашего велопробега стали, во-первых, укрепление патриотизма и гражданской позиции сотрудников, особенно молодых специалистов, а во-вторых — приверженность здоровому образу жизни и популяризация велосипеда как экологически чистого вида транспорта».



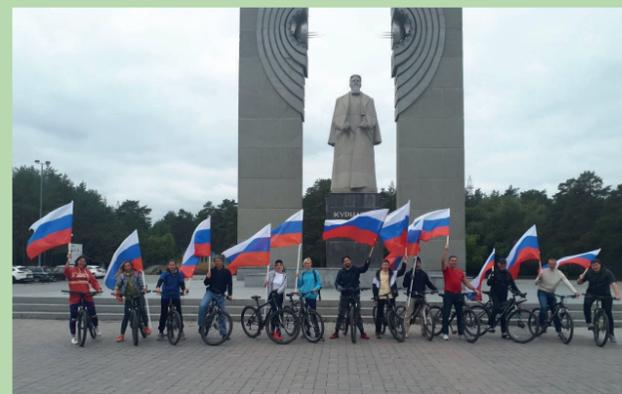
## + Назад в детство: дворовые виды спорта — полезный семейный досуг

В День физкультурника в Челябинске были организованы мероприятия не только для спортсменов, но и для здорового семейного отдыха. В парке культуры и отдыха им. Ю. А. Гагарина состоялся фестиваль дворовых видов спорта. «Классики, резиночка, вышибалы, городки — я как будто вернулась в детство, — говорит специалист контрактной службы **Ирина Романова**. — Так здорово, что наши чада могут попробовать себя в играх, которые были неотъемлемой частью детства их родителей, бабушек и дедушек. Безусловно, активный образ жизни, подвижность и спорт способствуют не только физическому развитию детей, но и укреплению их коммуникативных навыков».

## + Точно в цель: специалисты ТФОМС попробовали свои силы в турнире по дартсу

Для большинства людей слово «дартс» означает не более чем детскую игру, в которой пластиковыми дротиками необходимо попасть в разноцветную мишень. На самом деле дартс — это мировой вид спорта, который объединяет тысячи любителей «попадать в яблочко» по всему миру.

В Челябинске в День физкультурника состоялся открытый городской турнир по дартсу «Кубок им. А. И. Шилко». **Евгения Шац**, зам. начальника отдела по работе с медицинскими организациями: «Я очень люблю дартс, он учит спокойствию, собранности и целеустремленности. Тренируюсь много лет вместе со своими детьми и с удовольствием попробовала свои силы в турнире. Сейчас думаю о переходе на профессиональный уровень занятия этим видом спорта».



Контакт-центр в сфере ОМС: 8-800-300-1-003

Группа «ВКонтакте»: [www.vk.com/foms74](http://www.vk.com/foms74)

№8 (121), август 2022 года

**Pro-ФОМС**

Информационное издание территориального фонда ОМС Челябинской области

Издание зарегистрировано в Управлении Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Челябинской области. Свидетельство о регистрации СМИ ПИ №ТУ74-01084 от 12 мая 2014 года.

**Учредитель и издатель:**  
Территориальный фонд обязательного медицинского страхования Челябинской области. 454080, г. Челябинск, ул. Труда, 156, тел. (351) 211-38-51. E-mail: mail@foms74.ru, www.foms74.ru. Распространяется бесплатно.

**Адрес редакции:**  
454080, г. Челябинск, ул. Труда, 156, тел. (351) 211-38-51. E-mail: pressa@foms74.ru  
Главный редактор Д.А. Кравченко.  
**Дизайн и верстка:**  
РА PRO. г. Копейск, ул. Сулягина, 15, тел. (35139) 77-107

**Отпечатано:**  
Газета отпечатана ЗАО «Прайм Принт Челябинск» с оригинал-макетов редакции. ИНН 7452043482. г. Челябинск, ул. Линейная, 63.  
**Тираж:** 25 000 экз. Заказ №59381.  
**Подписано в печать:** 27.07.2022 г. по графику 16.00, фактически 16.00  
Дата выхода 28.07.2022 г.