

Алкоголь и солнце – под запретом?

Разбираемся, что на самом деле можно и чего нельзя до и после вакцинации против COVID-19

Наталья ДЮРЯГИНА

Мифы

В Интернете активно распространяют разную информацию о том, что можно и чего нельзя делать до и после вакцинации. В своих рекомендациях иногда не последовательны даже медики и политики, и некоторые противоречивые заявления по-прежнему приводят людей в замешательство. Мы пообщались с заместителем главного врача Екатеринбургского центра медицинской профилактики, главным внештатным специалистом по медицинской профилактике в Свердловской области, экс-главным эпидемиологом Екатеринбурга Александром ХАРИТОНОВЫМ и узнали, что из тиражируемых рекомендаций по вакцинации против COVID-19 – правда, а что нет.

● Нельзя пить алкоголь три месяца после вакцинации.
– Из-за того что в декабре прошлого года СМИ обнародовали информацию, что после вакцинации против коронавируса нельзя употреблять алкоголь в течение трёх месяцев, у нашего населения резко упало желание прививаться перед Новым годом и в период праздников, – говорит Александр Харитонов. – Но всё не так радикально. Пить в принципе не надо: употреблять алкоголь нужно всегда в меру и для удовольствия, а не для того, чтобы напиться. Вакцина – препарат, активирующий иммунную систему. Так что в этот период иммунная система человека должна быть в нормальном состоянии, а спиртное, тем более в большом количестве, будет угнетать её. Поэтому приём алкоголя в идеале стоит ограничить за три дня до и три дня после вакцинации – этого достаточно.

● Перед вакцинацией стоит всем принимать противоаллергические и обезболивающие средства. Человека, склонного к сильным аллергическим реакциям, лечащий врач не допустит до прививки. Если же возникли незначительные аллергические проявления, то рекомендуются антигистаминные препараты до вакцинации и после – в случае ухудшения самочувствия. Это касается любой вакцинации. Всем остальным, кто никогда не страдал аллергией, антигистаминные препараты перед прививкой не нужны.

– После прививки от коронавируса, особенно после первого компонента «Спутника V», у человека может появиться слабость, повышение температуры – в этом случае стоит просто принять парацетамол, – советует Александр Николаевич. – У некоторых появ-



Уровень заболеваемости коронавирусом на Среднем Урале по-прежнему высокий, поэтому медики призывают свердловчан активнее вакцинироваться

ВАЖНО

Так как после вакцинации против коронавируса люди часто чувствуют недомогание, то Александр Харитонов рекомендует всем работодателям давать выходной на следующий день после прививки. Так сотрудник быстрее придёт в себя и выйдет на работу, а не будет вызывать врача и оформлять больничный.

МЕЖДУ ТЕМ

С 5 по 9 августа в Свердловскую область поступил рекордный объём вакцин против коронавируса: свыше 96 тысяч доз «Спутник V» и «Спутник Лайт». Вакцины распределены между медицинскими учреждениями региона, в том числе направлены в мобильные пункты вакцинации и в пункты в торговых центрах региона.

решают, что если они прошли курс вакцинации против коронавируса, то можно полностью отказаться от всех санитарных мер защиты, но это большая ошибка. В нашем окружении по-прежнему много носителей COVID-19, в том числе бессимптомных.

– Ни одна вакцина не гарантирует стопроцентной защиты от инфекции: привитый может заболеть или стать переносчиком вируса, поэтому от защитных масок пока отказываться нельзя, – считает Александр Харитонов. – Но радует, что в Интернете сейчас стало намного меньше информации о том, что коронавирусом – выдумка. Основная масса людей сама хочет привиться против COVID-19: многие уже знают, что значит болеть или на собственном опыте, или на опыте своих родных и друзей. Коронавирус хитрый, поэтому нужно не побеждать его, а договариваться с ним. Важно научиться управлять COVID-19, как любой другой инфекцией.

● После прививки можно сразу возвращаться к доковидной жизни. Многие люди

ляется боль в месте инъекции. Но это связано или с техникой постановки инъекции, или с индивидуальными особенностями человека: есть те, кто не замечают, как им прокалывают кожу во время вакцинации, а некоторые чуть ли не в обморок падают. Но боль проходит, поэтому не нужно принимать обезболивающее и лишней раз нагружать свой организм медикаментами, тем более перед вакцинацией.

● Никакого секса после прививки. Высказывание заместителя министра здравоохранения Саратовской области Дениса Грэйфера о том, что «секс – очень энергозатратное занятие», поэтому лучше не заниматься им после вакцинации против коронавируса, наделяло много шума в прошлом месяце. Вскоре министр здравоохранения Саратовской области Олег Костин пояснил слова своего подчинённого: если не переусердствовать, то всё можно. Такого же мнения придерживается и Александр Харитонов: всего должно быть в меру.

● Стоит налегать на белковую пищу после прививки.

– В плане питания никаких рекомендаций и ограничений после вакцинации нет: рацион всегда должен быть разнообразным и полноценным, – отмечает Александр Харитонов. – Усиленное потребление белковой пищи никак не влияет на эффект от прививки.

● Нельзя находиться на солнце после вакцинации.

– Это полная ерунда. На солнце нужно находиться, но, конечно, в меру и с использованием солнцезащитных средств, – говорит наш собеседник. – К тому же солнце обеззараживает, так что успевайте насладиться нашими уральскими солнечными лучами.

● После вакцинации лучше не планировать беременность в течение трёх месяцев.

– Это выдумки: вакцина не влияет на здоровье матери и будущего ребёнка, и это уже доказано, – комментирует Александр Харитонов. – Даже в новых рекомендациях

минздрава к вакцинации против коронавируса сказано, что вакцина безопасна для беременных, и будущие мамы сейчас записываются на прививку и вакцинируются. Но при наличии разрешения акушера-гинеколога и не ранее третьего триместра.

Если женщина всерьёз опасается, то, по словам эксперта, достаточно повременить с беременностью две-три недели после прививки – тогда на иммунную систему точно не будет нагрузки. Но поскольку большинство современных пар всё же заранее планируют беременность, перед этим им стоит проверить своё здоровье и привиться от всех возможных инфекций, в том числе от COVID-19. В идеале, как отмечает Александр Николаевич, привитым от разных заболеваний должно быть и близкое окружение будущей мамы, чтобы у неё было как можно меньше рисков заразиться.

● После прививки можно сразу возвращаться к доковидной жизни. Многие люди

Правда

● Нельзя ходить в баню, сауну и бассейн после прививки. Сутки после вакцинации вообще не нужно мочить место инъекции – по словам Александра Харитонов, это правило распространяется на все прививки. Также в течение трёх дней после вакцинации не рекомендуется посещать баню, сауну и бассейн, чтобы не перегружать организм. Чрезмерное воздержание от водных процедур уже излишне.

● Нужно воздерживаться от чрезмерных физических нагрузок после вакцинации.

– В день прививки лучше просто отдохнуть и не перегружаться, – говорит Александр Харитонов. – Если вы хорошо чувствуете на следующий день, то можно пойти в тренажёрный зал или на огород, но не поднимать штангу и не перекапывать весь огород.

Дым лесных пожаров из Якутии добрался до Среднего Урала

Рудольф ГРАШИН

С минувших выходных небо над Средним Уралом стало затягивать смогом, а в воздухе появился запах гари. Дым от лесных пожаров, бушующих за тысячи километров от нас, в Якутии, добрался до Свердловской области. Но уральские синоптики прогнозируют, что это ненадолго и небо над регионом в ближайшие дни очистится.

Дым принесло вместе с похолоданием с севера, из Ханты-Мансийского автономного округа. Но ощущается он не только на Среднем Урале, но и в соседних реги-

онах – Пермском крае и Тюменской области.
– Задымление вначале распространилось по периферии антициклона из восточных регионов Сибири, из Якутии, на запад в район Ханты-Мансийского автономного округа, куда оно попало в конце прошлой недели, и затем с северными ветрами опустилось к нам, – рассказывает «Облазет» главный синоптик Уральского управления по гидрометеорологии и мониторингу окружающей среды Галина Шепоренко. – Мы предполагаем, что этот процесс будет недолгим: сегодня, 10 августа, какая-то часть задымления удержится, но потом развеется и отойдёт на восток.

Очистить небо помогут воздушные массы, подтягивающиеся на Средний Урал с европейской части страны. Так что смог к нам пожаловал ненадолго. То, что дым к нам принесло издалека и он не имеет никакого отношения к местным пожарам, сообщают и в региональном министерстве природных ресурсов и экологии. В пользу этого свидетельствуют и данные, размещённые на сайте «Авиалесоохраны». Согласно им, на 9 августа в Свердловской области на землях лесного фонда бушевало всего два пожара, где погребены, пройденная огнём, составила девять гектаров. Это – контролируемые пожары, борьба с которыми идёт сейчас в Белярском по-

родском округе и Камышловском муниципальном районе.
Для сравнения, самое большое количество лесных пожаров в стране на данный момент фиксируется в Якутии – 92. Площадь, пройденная огнём, там составляет более 1,6 миллиона гектаров. Рядом с Республикой Саха (Якутия) горят 111 тысяч гектаров лесов в Иркутской области. Дым от этих пожаров также ощутили жители Красноярского края.

Подготовлено в соответствии с критериями, утверждёнными приказом Департамента информационной политики Свердловской области от 09.01.2018 №1 «Об утверждении критериев отнесения информационных материалов, публикуемых государственными учреждениями Свердловской области, в отношении которых функции и полномочия учредителя осуществляет Департамент информационной политики Свердловской области, к социально значимой информации».



Особенно сильно смог в Екатеринбурге ощущался вечера – даже здания вдалеке были в дымке

«Решалы» в погонах или жертвы оговора?

Татьяна БУРОВА

В Ленинском районном суде Екатеринбурга завершили судебный процесс по скандальному делу о взятках в самом сердце борьбы с преступностью – в прокуратуре Свердловской области и в следственном управлении СК России по Свердловской области. Бывший заместитель прокурора области Дмитрий Чуличков и бывший замруководителя регионального следственного управления Михаил Бусылко признаны виновными в получении взятки в крупном размере, а адвокат Владислав Вострцов – в посредничестве при передаче взятки.

То, что перед должностью у обоих высокопоставленных силовиков значится «бывший», ситуацию не спасает, поскольку преступление, которое вменяется им в вину, они совершили, находясь на важных постах. На то, чтобы принять и исполнить мотивированное решение, судье Ирине Цыбульской (Даниловой) потребовалось три недели. Сам приговор она огласила четыре часа.

КРИМИНАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ АСПЕКТ. В 2017 году разгорелся скандал во-

круг металлургического завода имени Бардина (БМЗ) в Сысерти. Спор за право владения предприятием между Виталием Трухиным и Александром Падышевым из экономического постепено перерос в криминальный. Уголовное дело о мошенничестве с активами БМЗ возбудилось, то прекращалось. Тогда Виталий Трухин стал искать обходные пути решения вопроса. И нашёл. Стал передавать через своего адвоката Владислава Вострцова деньги на подкуп Михаила Бусылко и Дмитрия Чуличкова.

По версии следствия, взятки были несколько, однако зафиксировали лишь одну. Ноябрьским утром 2019 года сотрудники областного управления Федеральной службы безопасности (ФСБ) задержали Владислава Вострцова после того, как он получил от Виталия Трухина деньги, которые должны были помочь в очередной раз оживить уголовное дело о рейдерском захвате. Адвокат взяли в оборот и убедили сотрудничать. На подготовку операции по разоблачению взяточников в погонах ушло, судя по тому, что прозвучало в суде, около восьми часов. Вечером 30 ноября Влади-

слав Вострцов передал меченые деньги Михаилу Бусылко, а тот якобы часть из них отнёс Дмитрию Чуличкову.

ЗАДЕРЖАНЫ ПО ПОДОЗРЕНИЮ. Сразу после задержания Владислава Вострцова и Михаила Бусылко стали, что называется, сотрудничать со следствием. Оба признавали свою вину и давали показания друг против друга и против Дмитрия Чуличкова. И только последний упрямо отрицал свою вину: утверждал, что его оговаривают, и требовал очной ставки с теми двумя. Однако во встрече лицом к лицу ему почему-то долго отказывали.

Свою подпись на документе, отменяющем постановление о прекращении уголовного дела по факту мошенничества на БМЗ, зампрокурора объяснял тем, что подобных бумаг он подписывает множество. Обыск в его кабинете и на квартире тоже ничего особенного не дал. Дома у Дмитрия Чуличкова нашли 744 тысячи рублей, 961 доллар США и телефон iPhone X. Если учесть, что по декларации за 2018 год зампрокурора области заработал более 2,6 млн рублей, его супруга – свыше четырёх миллионов, а за 2019 год его доход превы-

сил 2,9 млн рублей, его супруга – 13 млн рублей, то хранящиеся дома накопления не кажутся баснословными.

ПОСЛЕДНЕЕ «ПРОСТИ». Наблюдать за ходом судебного процесса по резонансному делу журналисты, с сожалением, могли лишь урывками. Заседания постоянно закрывали от СМИ то полностью, то частично. Обвинение оберегало тайны следствия, а защита беспокоилась, как бы преданные огласке сведения не подорвали честь и достоинство подсудимых.
Трое подсудимых, как выяснилось, были давно знакомы. Владислав Вострцов и Михаил Бусылко работали когда-то в следственных органах в Верхней Пышме, а Дмитрий Чуличков там же – прокурором. Перебрав в адвокатуру, Владислав Вострцов стал использовать старые связи. А что? Это распространённая практика. Как и стремление бизнесменов решать споры не вполне законными методами.

Возможность выслушать толком версии событий 2019 года в изложении обвинения, защиты и подсудимых журналисты получили лишь в самом конце судебного разбирательства, когда СМИ допу-

стили на прения сторон, за исключением того видеозаписи при этом видеозаписи.

Последнее слово, которое предоставил подсудимым суд, превратилось в последнее «прости». Михаил Бусылко и Владислав Вострцов каялись друг перед другом и вместе – перед Дмитрием Чуличковым.

– Я оговорил Чулиčkova и Вострцова, поддавшив свонике, – объяснил мотивы своего поступка Михаил Бусылко. – Очень сожалю об этом и прошу у них извинения. Денег я ни от кого не получал и никому не передавал.
Адвокат Владислав Вострцов признался, что возвёл напрасну только на Михаила Бусылку и Дмитрия Чулиčkova, но и на своего доверителя Виталия Трухина. Он никак не мог полностью получить с него гонорар, а потому и решил схитрить: сказать, что деньги нужны на подкуп следователя и прокурорского.

– Если Трухин считает, что я нанес ему вред, то я готов возместить этот вред, – заверил Владислав Вострцов.
Только Дмитрию Чуличкову вникать было не перед кем. Он повторил то, что твердил с самого начала в течение почти двух лет.

рил меня, – заявил он, обращаясь к судье. – Ни он и никто другой не обращался ко мне с просьбой и не предлагал деньги. Прощу суд разобратся во всём объективно.

Дмитрия Чуличкова приговорили к девяти годам лишения свободы и лишили звания старшего советника юстиции, Михаила Бусылку – к восьми годам и шести месяцам. Адвокат Владислав Вострцов получил больше всех – девять лет и шесть месяцев лишения свободы, вдобавок его лишили звания подполковника юстиции.

Однако приговор в законную силу ещё не вступил и будет обжалован, так как Дмитрий Чуличков и Михаил Бусылко упорно отрицали свою вину. Да и Владислав Вострцов, который поначалу активно сотрудничал со следствием и давал полный расклад по делу, под конец, на суде, изменил позицию. Суд же, как видим, поверил доводам следствия и обвинения, а не подсудимым.

Подготовлено в соответствии с критериями, утверждёнными приказом Департамента информационной политики Свердловской области от 09.01.2018 №1 «Об утверждении критериев отнесения информационных материалов, публикуемых государственными учреждениями Свердловской области, в отношении которых функции и полномочия учредителя осуществляет Департамент информационной политики Свердловской области, к социально значимой информации».

В Академическом открылся новый детский сад на 300 мест

Новое дошкольное учреждение располагается по адресу ул. Академика Парина, 42. Его строительство началось в январе 2020-го и завершилось в мае этого года.

Здание площадью 4 956 квадратных метров рассчитано на 300 дошколят. Здесь планируют организовать 12 групп, в том числе две группы для детей раннего возраста (до трёх лет). В садике есть медицинский блок с процедурным кабинетом, пищеблок, прачечная, музыкальный зал, творческий кабинет, комната психолога и спортивный зал с современным оборудованием на 100 квадратных метров. Для безопасности малышей в здании установлена система внутреннего и внешнего видеонаблюдения и современная система дымоудаления.

Садик построили в рамках реализации муниципальной программы «Развитие системы образования и создание условий для организации труда, отдыха и оздоровления детей» на 2017–2022 годы. Новый детский садик обошёлся в 284 млн рублей. Из них 267,2 млн выделили из бюджета Свердловской области, ещё 16,8 млн направил Екатеринбург.

АННА МИТЧИНА
Подготовлено в соответствии с критериями, утверждёнными приказом Департамента информационной политики Свердловской области от 09.01.2018 №1 «Об утверждении критериев отнесения информационных материалов, публикуемых государственными учреждениями Свердловской области, в отношении которых функции и полномочия учредителя осуществляет Департамент информационной политики Свердловской области, к социально значимой информации».

Екатеринбурженки отсудили у застройщика более 590 тысяч рублей за дефекты отделки

Компания пыталась опспорить решение в Свердловском областном суде, но безуспешно.

Как сообщили в пресс-службе Свердловского облсуда, Елена и Ольга купили четырёхкомнатную квартиру в доме на улице Равского в Екатеринбурге в марте 2019 года. Дом возвела компания «Специализированный застройщик «СтройТэк-Инвест». На момент приёма квартиры каких-либо замечаний по качеству отделки у покупателей не было.

Недостатки выявили во время проживания. Женщины пригласили к себе представителя застройщика для составления акта о наличии многочисленных трещин во всех помещениях, отслоении штукатурки, вздутии обоев и других недостатках. Согласно сметному расчёту, на ремонт требовалось 510 625 рублей. В октябре 2020 года женщины подали застройщику претензию о выплате, но она осталась без внимания.

Тогда жительницы обратились в Кировский районный суд Екатеринбурга. Они просили защитить права потребителя, взыскать деньги на ремонт, неустойку и компенсировать моральный вред. Судебно-техническая и оценочная экспертизы показали, что общая стоимость строительно-отделочных работ и материалов составила 324 305 рублей. С учётом уменьшения размера основного требования истцы просили взыскать с ответчика в пользу каждого: стоимость устранения недостатков – по 162 152 рубля; расходы по оплате сметного расчёта – 5 тысяч рублей; неустойку – 175 тысяч рублей за определённый период с продолжением её начисления по день фактического исполнения решения суда, исходя из цены договора; компенсацию морального вреда в размере 25 тысяч рублей, расходы на оплату услуг нотариуса в размере 1 100 рублей; штраф и расходы на копировальные услуги в размере 335 рублей.

Суд удовлетворил исковые требования частично. В итоге каждому из истцов застройщик должен выплатить по 295 436 рублей. Отклик просил отменить данное решение в областном суде, но оно было оставлено без изменений.

ПАВЕЛ ЗУБКОВ
Подготовлено в соответствии с критериями, утверждёнными приказом Департамента информационной политики Свердловской области от 09.01.2018 №1 «Об утверждении критериев отнесения информационных материалов, публикуемых государственными учреждениями Свердловской области, в отношении которых функции и полномочия учредителя осуществляет Департамент информационной политики Свердловской области, к социально значимой информации».

Убийце парня возле бара «Американка» назначили 8 лет колонии

Ленинский районный суд Екатеринбурга огласил приговор по уголовному делу в отношении молодого жителя Ирибта Кириллы Мордяшова, который убил своего сверстника возле бара «Американка» на Малышевской, 29 в уральской столице. Его отправят в колонию на восемь лет.

Как сообщает пресс-служба прокуратуры Свердловской области, трагедия произошла вечером 12 сентября 2020 года. Находящийся в состоянии алкогольного опьянения Кирилл Мордяшов 2002 года рождения поспорил с неизвестным ему молодым человеком. Спор переросла в драку, в ходе которой осуждённый нанес потерпевшему не менее десяти ударов ножом. Пострадавший скончался на месте.

Подсудимый в ходе судебного следствия свою вину не признал. В результате Ленинский районный суд признал Мордяшова виновным в совершении преступления, предусмотренного ч. 1 ст. 105 Уголовного кодекса РФ (умышленное причинение смерти другому человеку). Ему назначили восемь лет колонии строгого режима.

Приговор в законную силу ещё не вступил.

ЮРИЙ ПЕТУХОВ
Подготовлено в соответствии с критериями, утверждёнными приказом Департамента информационной политики Свердловской области от 09.01.2018 №1 «Об утверждении критериев отнесения информационных материалов, публикуемых государственными учреждениями Свердловской области, в отношении которых функции и полномочия учредителя осуществляет Департамент информационной политики Свердловской области, к социально значимой информации».