



СДЕЛАЙТЕ ВЫБОР В ПОЛЬЗУ СВОЕГО ЗДОРОВЬЯ!

С каждым днем всё больше людей выбирают электронные сигареты (вейпы) как «безопасную» альтернативу традиционным табачным изделиям. Однако, исследования показывают, что вейпы несут в себе множество рисков для здоровья, которые не стоит недооценивать.



Электронные сигареты содержат жидкость, состоящую из пропиленгликоля, глицерина, ароматизаторов и, зачастую, никотина. При нагревании этой жидкости образуются аэрозольные частицы, которые человек и вдыхает. Исследования показали, что эти аэрозоли содержат множество вредных веществ, таких как формальдегид, ацетальдегид, акролеин и тяжелые металлы. Длительное вдыхание этих веществ может привести к серьезным проблемам с дыхательной системой, сердечно-сосудистыми заболеваниями, а также увеличить риск развития рака.

Особую опасность представляют электронные курительные средства с никотином. Хотя они могут контролировать его уровень, сам по себе никотин по-прежнему является крайне зависимообразующим и токсичным веществом. Никотин не только вызывает сильную психологическую и физическую зависимость, но также негативно влияет на сердечно-сосудистую систему, повышает артериальное давление и частоту сердечных сокращений.

Печальнее всего, что электронные сигареты приобрели особую популярность среди подростков и молодежи. Яркий

дизайн, разнообразие вкусовых добавок и ложное ощущение безопасности делают эти устройства особенно привлекательными для молодой аудитории. Употребление никотина в подростковом возрасте может нанести серьезный вред развивающемуся мозгу, вызывая проблемы с памятью, концентрацией внимания и повышая риск возникновения зависимости во взрослой жизни.

Несмотря на то, что электронные сигареты позиционируются как более безопасная альтернатива традиционному курению, многочисленные исследования доказывают, что они наносят не менее значительный вред здоровью. Люди думают, что сигареты помогают успокоиться, отвлечься от обычных проблем. Но это все временно! Вокруг так много действительно интересных занятий, которые не только не будут вредить здоровью, но и смогут укрепить его. Помните, ваше здоровье – в ваших руках!

А.И. Корнева, ОПП

По записке отделения полиции РУДН студентами Университета в период с июня по август 2024 года были совершены следующие административные нарушения:

- распитие спиртных напитков – 50 человек;
- мелкое хулиганство – 15 человек;
- курение на территории РУДН;
- нарушение правил дорожного движения – 1 человек;
- неуплата штрафа в срок – 8 человек.

Нарушение контрольно-пропускного режима и правил внутреннего распорядка:

- курение в общежитиях студенческого городка – 1 человек;
- передача своего электронного пропуска постороннему лицу для прохода в общежитие РУДН – 1 человек;
- нахождение в общежитии в состоянии алкогольного опьянения – 2 человека
- хранение спиртных напитков в комнате общежития – 1 человек

В.Ю. Славинский

Нарушение правил проживания в общежитиях Российского университета дружбы народов (июнь-август 2024 года)

Курение, окурки в мусорном ведре, кальян	2
Игнорирование учебной эвакуации	0
Сработка датчиков АПС	67
Использование запрещенных удлинителей и электроприборов	10
Антисанитарное состояние в комнате	24
Нарушение пропускного режима	0
Создание конфликтной ситуации	0
Нарушение кодекса обучающегося в РУДН	0
Длительное отсутствие в общежитии	0
Другое	0

Гражданская оборона и вызовы XXI века. Оповещения при ЧС

Система гражданской обороны ведёт отсчёт от 4 октября 1932 года, когда была образована местная противовоздушная оборона (МПВО) как составная часть системы ПВО страны. МПВО представляла собой систему мероприятий, проводимых с местными органами власти в целях защиты населения и объектов экономики от нападения противника с воздуха, ликвидации последствий его ударов, создания нормальных условий для работы промышленных предприятий, электростанций, транспорта и другого.



В Советский период истории России в стране была создана чётко структурированная и хорошо организованная система гражданской обороны, ориентированная, в первую очередь, на защиту населения от оружия массового уничтожения – ядерного, химического и биологического (бактериологического). В этих целях был создан фонд защитных сооружений (убежищ) гражданской обороны, накоплены запасы средств индивидуальной защиты (противогазов, респираторов, медицинских препаратов и т.д.), спланированы мероприятия по эвакуации населения из опасных зон, главным образом – крупных городов, в загородные (безопасные) районы. К сожалению, в период 1990-х годов поддержанию в готовности и развитию системы гражданской обороны страны не уделялось должного внимания, что закономерно привело к обветшанию и разрушению защитных сооружений, приходу в негодность запасов средств защиты, медикаментов, продуктов долговременного хранения. Более того, само понятие гражданской обороны не без участия некоторых общественно-политических деятелей и средств массовой информации стало восприниматься в общественном сознании как ненужное наследие ушедшей эпохи Холодной войны. Выросло целое поколение, не имеющее даже базовых представлений о гражданской обороне, о правилах поведения в чрезвычайных ситуациях различного характера, в том числе в военное время.

В настоящее время МЧС России предпринимаются усилия по восстановлению готовности системы гражданской обороны страны к действиям по её прямому предназначению. Одним из важнейших направлений этой работы является создание эффективной и надёжной системы оповещения населения об опасностях мирного и военного времени.

К числу современных систем централизованного оповещения населения относится, в первую очередь, Общероссийская комплексная система информирования и оповещения населения в местах массового пребывания людей (ОКСИОН), предназначенная для своевременного оповещения и оперативного информирования людей о чрезвычайных ситуациях и угрозе террористических акций, а также для просвещения населения в области защиты от чрезвычайных ситуаций. На базе Университета специалистами МЧС создан и успешно функционирует пункт информирования и оповещения ОКСИОН – плазменные экраны терминального комплекса системы можно увидеть в холле Главного здания РУДН и в студенческой столовой.

Информационно-оповестительная система города Москвы создана на базе современных технологий связи, охватывает всю территорию мегаполиса и предназначена для передачи сигналов оповещения о возникновении непосредственной опасности воздушного (ракетно-авиационного) нападения, опасности радиационного, химического или бактериального заражения территории города и необходимости, в связи с этим, принятия мер защиты. В указанных целях могут быть задействованы различные каналы оповещения:

- более 1200 электросирен С-40;
- радиоретрансляционная сеть (проводное радиовещание) – около 3 млн радиоточек в жилых и общественных помещениях и более 400 уличных громкоговорителей;
- радиовещание FM и УКВ диапазонов (государственные радиокomпании «Радио России», «Маяк», «Орфей», частные радиокomпании «Европа Плюс» и «Ретро FM»);
- государственное телевидение (1 и 3 каналы).

Кроме того, для информирования людей об опасности могут дополнительно использоваться подвижные средства оповещения населения – звукоусилительные установки на базе спецавтомобилей предприятия «Российские сети вещания и оповещения» и спецсигналы служебных автомобилей полиции и других силовых структур.

В настоящее время во исполнение требований Правительства Москвы, сотрудниками Управления технических систем безопасности и связи (УТСБ и С) проведена работа по сопряжению региональной системы оповещения (PCO) города Москвы с объектовой системой оповещения (ОСО) РУДН. Это позволит оперативно доводить сигналы оповещения о возникших ЧС до сотрудников и обучающихся в каждом здании Университета.

При угрозе возникновения опасностей мирного и военного времени или возникновении ЧС для оповещения населения установлен сигнал «ВНИМАНИЕ ВСЕМ!», который подаётся завывающим звучанием электросирен. После подачи сигнала по перечисленным выше радиотрансляционным и телевизионным каналам оповещения передаётся речевая информация о сложившейся обстановке и порядке действий населения.

Услышав звуки сирен, необходимо:

- немедленно включить телевизор, радиоприёмник, репродуктор радиотрансляционной сети («радиоточку»);
- внимательно прослушать экстренное сообщение территориального органа МЧС о порядке действий в сложившейся чрезвычайной ситуации.

Телевизор или радио постоянно должны быть включёнными в течение всего опасного периода.

Оповещение населения о неблагоприятных и опасных природных явлениях осуществляется органами МЧС посредством рассылки SMS-сообщений абонентам операторов мобильной связи, однако необходимо отметить, что в условиях чрезвычайных ситуаций как мирного, так и военного времени сотовая связь, весьма уязвимая к агрессивным внешним воздействиям, может не функционировать. Наиболее надёжным средством телефонной связи остаётся городская телефонная сеть. То же самое следует сказать и о радиовещании: наиболее устойчивым каналом передачи информации является именно проводное радио, в обиходе известное как «радиоточка».

Услышав звуковые сигналы системы оповещения, необходимо внимательно прослушать речевую информацию и следовать в соответствии с поступившими указаниями. Например, при угрозе пожара в здании следует взять с собой документы и наиболее ценные вещи, плотно закрыть окна в помещении и покинуть здание по ближайшему основному или запасному пути эвакуации без проявлений суеверия и паники.

Таким образом, эффективная и надёжная система оповещения и передачи экстренной информации в чрезвычайных обстоятельствах – важнейший элемент комплексной защиты населения от опасностей мирного и военного времени в современных условиях.

Влияние здорового образа жизни на обучение в вузе

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) своего рода гарантия нормального развития и укрепления здоровья человека. Он благотворно влияет на все сферы жизни человека, в том числе на обучение. ЗОЖ подразумевает целенаправленное формирование сознания и поведения человека, которые гарантируют ему физическое, душевное и социальное процветание в окружающей среде и активное долголетие.

Согласно данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), здоровье человека на 50% зависит от образа жизни, на 20% от наследственности, на 20% от состояния окружающей среды и на 10% от развития системы здравоохранения.

Обучение в вузе – напряженное время, в которое студент не только получает профессиональные навыки, но и развивается как личность. Здоровый образ жизни способствует достижению наших целей и задач, успешной реализации планов, преодолению трудностей.

Начать стоит с того, чтобы наладить свой режим дня. Рациональный режим представляет собой правильное распределение времени занятий и сна, чередование различных видов деятельности и отдыха в течение суток. Особое внимание следует уделить правильному режиму сна. Сон является основным видом отдыха, то постоянное недосыпание ведет к истощению нервной системы, снижению работоспособности, ослаблению иммунитета, ухудшению самочувствия.

Рациональный режим дня должен включать физические нагрузки. Студенты большинство своего времени проводят в сидячем положении, то они подвержены малой физической активности, что пагубно сказывается на всем организме в целом.

Студенту необходимо придерживаться здорового питания. Оно способствует восполнению энергии и не менее важно для развития интеллектуальных способностей.



Не менее важно нормализовать душевное, психоэмоциональное состояние для сохранения «психологического здоровья». Понятие «психологическое здоровье» очень объемное и включает в себя много составляющих: адекватную самооценку, уверенность в себе, гибкость, социальный интерес, ответственность, самостоятельность, умение адаптироваться к окружающей среде и меняющимся обстоятельствам, критичность к самому себе, адекватное восприятие окружающего мира, осознанность, активность, работоспособность, целеустремленность, ориентацию на саморазвитие, высокий уро-

вень саморегуляции.

Как способ поддержания стабильного психологического здоровья можно использовать техники медитации, йоги, а также уделять время своему хобби и любимым занятиям.

Спорт также призван бороться с плохим настроением. Рекомендуем выбрать себе по душе спортивную секцию в ФОК РУДН, их более 20 - от футбола и баскетбола до фитнеса и бадминтона.

Стоит отказаться от вредных привычек, ведь взаимозависимость между уровнем успеваемости и частотой распространения вредных привычек среди студентов вуза прямая.

Употребление алкоголя – вред для нервной системы. Значительно падает способность воспринимать информацию, ухудшаются координация и память, психологическое состояние становится нестабильным. При употреблении алкоголя могут появиться необратимые ухудшения когнитивных способностей.

Наркомания – опаснейший вид зависимости, который уничтожает личность человека и значительно снижает его интеллектуальные способности. Она не совместима не только с успешным обучением, но и с усвоением самой простой информации, получаемой в быту.

Тамиз Салех оглы Мамедов

Катя, не бери телефон!

В настоящее время в России очень остро встала проблема телефонного мошенничества в связи с масштабом ее распространения и огромными убытками, которые она приносит.

По словам заместителя председателя правления Сбербанка Станислава Кузнецова, «ежемесячно со счетов граждан РФ мошенники похищают от 3,5–5 млрд рублей, а каждый воровской «колл-центр» делает в сутки 3–7 тысяч звонков».

Основой мошеннических схем служит незаконным образом полученная персональная информация с нелегального рынка баз данных государственных структур, финансовых учреждений, интернет-магазинов.

Вот некоторые из распространенных видов мошенничества:

• Звонки от «сотрудников» правоохранительных органов

Мошенники, представляющиеся работниками правоохранительных органов, сообщают, что расследуют финансовые преступления, прося о содействии.

• Фальшивые номера, маскирующиеся известными

У большинства крупных банков есть свои служебные номера (Сбербанк 900 или 9000). Однако существуют специальные программы-обманки, позволяют скрыть настоящий номер и ввести человека в заблуждение.

Следует выделить и махинации со счетами телефонов.

• Телефон уведомляет о неожиданным переводе, а за ним следует требование вернуть якобы ошибочно переведенную сумму.

• Ночью может поступить звонок о попавших в «беду» родственниках. Для срочной помощи им предлагается перевести на



указанный номер значительную сумму денег.

• Приходит поздравление с крупным выигрышем, но для получения которого просят покрыть «технические издержки», налоги или другие сборы.

• Нередки звонки с требованием оплатить штрафные санкции с угрозой отключения номера от якобы представителя оператора, «обнаружившего» несвоевременную оплату или смену тарифного плана.

Для предупреждения мошенничества с 25 июля 2024 года заработал новый механизм

противодействия. Банк должен на два дня приостановить подозрительный перевод, чтобы клиент смог отказаться от него. Если банк переведет деньги злоумышленникам на счет, информация о котором есть в специальной базе регулятора, то будет обязан вернуть клиенту средства.

Как же не попасться на уловки мошенников? Не берите трубку, если вам звонят с незнакомого номера. Не стоит перезванивать на неизвестный пропущенный вызов.

Важно запомнить, что нельзя давать данные карт, коды подтверждения из СМС, пароли для входа в интернет-банк, тем более что сотрудники банка никогда не запрашивают такую информацию.

К.С. Камардина

Общая безопасность в общежитиях РУДН

Любая безопасность основана на прогнозе, практике, информации, статистике, воспитании, профилактике. Каждое общежитие – это только часть огромного городка студентов, равного среднему городскому поселению, городу РФ. В городке РУДН порядка 9000 проживающих.

В каждом общежитии сотрудниками сопровождения проживающих (тьюторами по воспитательной работе), комендантами, охраной в плотной работе с студенческими советами общежитий и активистами ведется информационная, просветительская работа, инструктажи, распространение информации на разных языках, создание наклеек на различных языках с использованием понятных картинок по основным важнейшим правилам.

С точки зрения профилактики противоправных действий любого характера все общежития оснащены видеонаблюдением, громкоговорителями, датчиками, системой сигнализаций. Часть сотрудников работает круглосуточно и проводит учения по пожарной эвакуации. Активно работают сотрудники и вместе с активистами корпусов и советами общежитий. Ежегодно проходят собрания с участием МЧС, полицейских и предоставлением информации по статистике и освещению основных типов нарушений в городке РУДН, позволяющих скорректировать работу на местах. Наша задача не наказывать, а научить, объяснить и показать, как правильно.



Проживающие учатся быть внимательными ко всему, что происходит в общих зонах общежития, у соседей, подсказать по какому вопросу срочно обратиться к тьютору, комендантам, охране, полиции или обратиться в КДЦ, вызвать скорую помощь. Не попадать на ложь, критически мыслить и проверять информацию, которую могут вбросить, уметь работать с информацией, доверять сотрудникам общежития, не поддаваться панике, быть готовым выполнять все инструкции, будить соседей, если ситуация того требует.

Проживающие знают, что гостей можно встретить в общежитии до определенного времени, в зависимости какое это время: ка-

никулы, выходные дни, дистант или обычное учебное время. Всем известно из инструктажей, что пропуск, QR-коды, банковские карты нельзя никому передавать.

Безусловно, совместно с отделами противопожарной безопасности, администрацией РУДН ведется огромная работа по профилактике пожарной безопасности. При заселении в общежития каждый проживающий обязательно проходит инструктаж по пожарной безопасности.

Регулярные обходы, проверка технической исправности приборов, изъятие запрещенных приборов, донесение информации – еженедельная работа. Инструктажи, проведение мер по тренировочной эвакуации, тестирование средств оповещения. На таких тренировках обращаем внимание, что необходимо разбудить соседей и помочь им эвакуироваться.

Благодаря сотрудничеству и слаженной коммуникации служб университета, наблюдается отчетливая положительная динамика по снижению количества нарушений во всех общежитиях студенческого городка РУДН.

Е.В. Герасимович

Первая помощь при чрезвычайных ситуациях

Согласно Универсальному алгоритму первой помощи в случае, если человек стал участником или очевидцем происшествия, он должен выполнить следующие действия:

1. Провести оценку обстановки и обеспечить безопасные условия для оказания первой помощи:

- определить угрожающие факторы как для жизни пострадавшего и собственной жизни и устранить их;
- прекратить действие повреждающих факторов на пострадавшего;
- извлечь пострадавшего из транспортного средства или других труднодоступных мест.

2. Определить наличие сознания у пострадавшего.

При наличии сознания перейти к п. 7 Алгоритма; при отсутствии сознания перейти к п. 3 Алгоритма.

3. Восстановить проходимость дыхательных путей и определить признаки жизни:

- запрокинуть голову с подъемом подбородка;
- выдвинуть нижнюю челюсть (при необходимости);
- определить наличие нормального дыхания;
- определить наличие кровообращения путем проверки пульса на магистральных артериях.

При наличии дыхания перейти к п. 6 Алгоритма; при отсутствии дыхания перейти к п. 4 Алгоритма.

4. Вызвать скорую медицинскую помощь, другие специальные службы (по тел. 03, 103 или 112).

5. Начать проведение сердечно-легочной реанимации путем чередования:

- давления руками на грудину пострадавшего;
- искусственного дыхания «Рот ко рту», «Рот к носу».

6. При появлении (или наличии) признаков жизни выполнить мероприятия по поддержанию проходимости дыхательных путей одним или несколькими способами:

- придать устойчивое боковое положение;
- запрокинуть голову с подъемом подбородка;
- выдвинуть нижнюю челюсть.

7. Провести обзорный осмотр пострадавшего и осуществить мероприятия по временной остановке наружного кровотечения одним или несколькими способами:

- наложением давящей повязки;
- пальцевым прижатием артерии;
- прямым давлением на рану;
- максимальным сгибанием конечности в суставе;
- наложением жгута.

8. Провести подробный осмотр пострадавшего:

- провести осмотр головы, шеи, груди, спины, живота, таза и конечностей;
- наложить повязки при травмах различных областей тела;
- зафиксировать шейный отдел позвоночника;
- провести местное охлаждение при травмах и ожогах;
- провести термоизоляцию при отморожениях и других эффектах воздействия низких температур.

9. Придать пострадавшему оптимальное положение тела.

10. Контролировать состояние пострадавшего (наличие сознания, дыхания и кровообращения).

11. Передать пострадавшего бригаде скорой медицинской помощи.

В.А. Мишиш