



С ЛЁГКИМ ПАРОМ! НО С ТЯЖЕЛЫМИ ПОСЛЕДСТВИЯМИ...

За последние пять лет популярность электронных сигарет – вейпов – резко возросла. Новый вид курильщиков, предпочитающих электронную «начинку» вместо табака, вейперы, пропагандируют курение электронных устройств как безопасную альтернативу обычным сигаретам. Они считают, что такое курение не причиняет вред здоровью и неопасно, т. к. при курении не выделяются смолы.



Но на самом деле вейпы оказывают схожее негативное воздействие на организм. Медики предупреждают, что пристрастие к электронным сигаретам, вопреки расхожему мнению, может привести к легочным патологиям и другим тяжелым заболеваниям

из-за содержащихся в них опасных веществ:

- Никотин вызывает зависимость, а также приводит к развитию раковых заболеваний;
- Диацетил, токсичный химикат, содержащийся в 75 % ароматизаторов для курения, вызывает воспаления, образование рубцов,

сужение бронхиол. В целом ароматизаторы вейпов являются причиной аллергических заболеваний верхних дыхательных путей вплоть до развития бронхиальной астмы;

- Пропиленгликоль также порождает аллергические реакции, раздражение и способствует появлению гнойников, вызывает нарушение работы печени и почек;

- Акролеин раздражает слизистые оболочки глаз и дыхательных путей, вызывает слезотечение, а также проявляет мутагенные свойства. Формальдегид, помимо перечисленных свойств, оказывает воздействие на центральную нервную систему.

Общее же использование одного вейпа может привести к передачи инфекционных заболеваний таких как гепатит и туберкулез.

Замена курения обычных сигарет электронными может продлевать период полного отказа от курения.

Известны случаи, когда электронные сигареты взрываются около лица в связи с перегревом аккумулятора, что может повлечь за собой непоправимые последствия!

Для борьбы в том числе с психологической зависимостью специалисты рекомендуют использовать прием «замены». Например, подберите жевательную резинку, напоминающую по вкусу пары вейпа (мятную, цитрусовую, ягодную). А когда рука тянется к девайсу, отвлекаться помогут семечки, орешки, сухарики или сухофрукты.

Во время синдрома отмены необходимо заполнить свою жизнь физическими нагрузками и активным отдыхом. Так, произойдет обновление организма на клеточном уровне, тонус сосудов вернется на должный уровень, улучшится внешний вид.

В целях снижения пагубного влияния курения и пропаганды здорового образа жизни, а также с целью соблюдения противопожарного режима в Российском университете дружбы народов приказом Ректора №470 от 28.05.2013 г. и дополнением к нему №736 от 27.09.2016 запрещено курение табака, электронных устройств для парения и других имитирующих процесс курения устройств, в том числе кальянов, на территории Университета, в учебных корпусах, общежитиях, административных зданий и сооружениях.

Помните, что курение вредит здоровью, последствия его проявляются позже.

Нарушение правил проживания в общежитиях Российского университета дружбы народов в цифрах (сентябрь 2022 года)

Курение, окурки в мусорном ведре, кальян	0
Долг по проживанию	4
Сработка датчиков АПС	6
Использование запрещенных удлинителей и электроприборов	5
Курение на территории РУДН	0
Антисанитарное состояние в комнате	10
Нарушение пропускного режима	3
Игнорирование учебной эвакуации	7
Создание конфликтной ситуации	18
Распитие алкогольных напитков на территории РУДН	2
Нарушение устава РУДН	0
Другое	4

Первая помощь при отравлении наркотическими веществами

Каждый год от наркотической зависимости умирают или становятся недееспособными десятки тысяч людей, причём абсолютное большинство из них – это подростки и молодёжь до 30 лет. Эта проблема настолько масштабна, что представляет реальную угрозу развитию нации и всей будущей цивилизации.



Конечно, официальной информации крайне недостаточно, чтобы говорить о полной картине по количеству наркозависимых, поскольку зависимые не заинтересованы в том, чтобы кто-либо знал об их проблеме.

В 2020-2021 году из-за пандемии пострадали все сферы экономики, однако наркоторговцам эта ситуация позволила в разы увеличить объемы реализуемых наркотических средств. Общая нервозность, неорганизованность подростков и молодежи из-за дистанционного обучения, сокращение рабочих мест и попытки получения доходов путем создания и распространения наркотических веществ – все эти факторы привели к резкому увеличению оборота наркотиков как в России, так и во всём мире. Если сравнить с 2012 годом, то за 8 лет объем изъятых из оборота наркотиков в России вырос более чем на 3 тонны. В 2020 году он составил 35 600 кг.

По статистике в России, даже те, кто употребляет только легкие наркотики, живет не более шести лет. Смертность от наркотиков за 2016-2020 гг. показывает, что наркозависимость ежегодно убивает около 70 тыс. человек, при том, что официально начинают употреблять психотропные препараты около девяноста тысяч человек каждый год. Приём ЛСД позволяет прожить около 3-4 лет. Самые страшные показатели у героиновых и солевых наркоманов – в среднем, их жизнь сокращается до одного года, за который кайф от психоактивного вещества будет регулярно сменяться мучительной ломкой.

Наркотическое опьянение уже несколько лет включает в себя довольно обширное толкование и описание. С появлением новых видов наркотиков состояние опьянения получило расширенную трактовку в медицинских кругах. С недавних пор в УК РФ также уточнен термин «состояние опьянения». Отныне под ним понимается состояние, которое было вызвано употреблением алкоголя, наркотических веществ или иных одурманивающих веществ. Под одурманивающими веществами понимаются такие, которые вызывают изменения в психике и не имеют четких ограничений в обороте. Это относится, например, к закиси азота, прекурсорам наркотических препаратов, которые изготавливаются кустарным способом, галлюциногенным растениям и пр.

Отравление опиатами проявляется сочетанием симптомов угнетения ЦНС, дыхания, функций ЖКТ и почек. У пациентов развивается сопор, кома. Расстройства дыхания представлены брадипноэ – патологическим урежением дыхания. Патологически снижается перистальтика желудочно-кишечного тракта, замедляется выведение мочи, зрачки сужаются и остаются такими вне зависимости от изменений освещенности. В тяжелой стадии передозировки больные находятся в состоянии глубокой комы, отсутствует реакция зрачка на свет, реакции на болевое раздражение.

Кафедра медицины катастроф медицинского института РУДН, ежегодно обучает студентов медицинского института всех спе-

циальностей как не растеряться и грамотно оказать первую помощь при отравлении психоактивными веществами (ПАВ).

В отношении предотвращения передозировки наркотическими веществами, существуют следующие рекомендации:

1. Незамедлительно вызвать бригаду неотложной помощи по единому номеру вызова служб экстренного реагирования 112. Оператору надо сообщить, что возможна передозировка, сказать, какие наркотики употребляет зависимый (если известно).
2. Уложить человека на бок, «нижнюю» руку вывести вперед.
3. Освободить грудную клетку, шею от одежды (рубашки, блузы, шарфа, галстука и т.д.).
4. При употреблении наркотического вещества внутрь промывать желудок каждые полчаса (если приезд бригады СМП задерживается). Дают слабосоленую кипяченую или минеральную воду, а рвотный рефлекс вызывают нажатием пальцами на корень языка.
5. При заторможенности, спутанности сознания, сонливости дать понюхать ватку, смоченную нашатырем. Если этого средства под рукой не оказалось – растереть мочки ушей.
6. Укрыть теплыми вещами.



Главная задача для профилактики наркозависимости включает в себя:

- а) Информирование студентов и преподавателей о недопустимости употребления психоактивных веществ и их вред на организм человека.
- б) Формирование общественного мнения, направленное на изменение норм, связанных с поведением «риска», и пропаганду ценностей нормативного здорового поведения.
- в) Информирование о поведении, наносящем ущерб здоровью, о рисках, связанных с наркотиками.
- г) Стимулирование студентов к обращению за медицинской и психологической профессиональной помощью.
- д) Воспитание лидеров молодежной среды (волонтерская работа).

Важно знать, что без своевременной медицинской помощи пострадавший может погибнуть. Только врач может дать оценку состоянию так как всегда есть опасность тяжелых осложнений, в том числе, со стороны головного мозга, органов дыхания, сердечно-сосудистой системы. Вовремя и правильно оказанная медицинская помощь способна многие из этих осложнений предотвратить.

РУДН с точки зрения инженерных систем

Комплексная безопасность образовательного учреждения - это совокупность мер и мероприятий образовательной организации, осуществляемых во взаимодействии с органами местного самоуправления, правоохранительными структурами, другими вспомогательными службами и общественными организациями, обеспечения его безопасного функционирования, а также готовности сотрудников и обучающихся к рациональным действиям в чрезвычайных ситуациях.

Инженерно-техническое обеспечение безопасности образовательной организации является неотъемлемой частью комплексной безопасности образовательной организации. Чем больше и современнее образовательная организация, тем больше в ней различных инженерно-технических сооружений. Кроме того, на территории образовательной организации могут быть проложены «чужие» трубопроводы, кабели и иные сооружения и сети. Они постоянно требуют профилактических (в том числе по плану антитеррористических мероприятий) осмотров, обслуживания и ремонта. Опасным фактором многих подземных коммуникаций являются скопления газов, высокие температуры при утечках пара и воды, подмывы фундаментов зданий, ржавчина, карст и иные неблагоприятные явления и процессы. Все эти опасные факторы наносят огромный ущерб образовательной организации, а при неправильном поведении персонала и обучающихся приводят к гибели людей.

Персонал образовательной организации должен быть информирован об элементарных опасностях в своих подвальных помещениях, на объектах водоснабжения и теплоснабжения, канализации и иных. Все работники должны уметь оказывать первую помощь при несчастных случаях. Весь персонал необходимо ознакомить с местами расположения задвижек и рекомендациями по безопасности.

В целях обеспечения безопасности ру-



ководитель образовательной организации и руководитель работ обязаны: ограничить допуск посторонних к инженерным сетям и сооружениям; систематически проводить осмотр оборудования и своевременно обеспечивать его ремонт.

Знание правил мер безопасности при эксплуатации сетей теплоснабжения, водоснабжения и канализации и простейших приёмов работы позволяет принимать меры по снижению ущерба от аварии ещё до при-

бытия аварийной бригады.

Всякая деятельность человека, полезная для его существования, одновременно может быть источником опасностей, негативных воздействий, приводить к травматизму, заболеваниям, а порой и к смерти. Вред человеку может наносить любая деятельность: трудовая, учебно-трудовая, а также отдых и развлечения. Анализ заболеваний и происшествий в общеобразовательной организации дает основания утверждать, что любая деятельность учащихся и персонала потенциально опасна. В то же время любая деятельность может быть защищена, может быть уменьшен риск ее опасных воздействий и последствий. Эти положения составляют основу теории и методики обеспечения безопасности человека во всех видах его деятельности.

Большую часть жизни студенты и сотрудники проводят на работе, а для многих студентов и сотрудников Университета общежитие на время становится домом. Все учебные и жилые помещения РУДН электрифицированы, оборудованы водопроводом и канализацией. Все инженерные системы равным образом важны и необходимы для поддержания зданий в рабочем состоянии. Без некоторых из них (водо- и электроснабжение, канализация, отопление) жизнь в здании и жизнь самого здания невозможны.

В.П. Табуев, главный механик

Комплексная безопасность в общежитиях студгородка

Умение находить общий язык, умение договариваться, а иногда и уступать являются основными качествами, которыми необходимо обладать каждому студенту, проживающему в общежитии РУДН.

Для более быстрого прохождения периода адаптации новых студентов в общежитиях РУДН созданы хорошие условия. Существуют студенческие советы общежитий, которые помогают решать бытовые и организационные вопросы, а также занимаются культурно-массовой работой.

Однако общежитие является общественным местом. Поэтому для осуществления комфортного и безопасного проживания студентов существует такое понятие, как комплексная безопасность, которая в свою очередь строго регламентирована.

Комплексная безопасности студентов, аспирантов, ординаторов, стажеров и сотрудников РУДН является необходимым условием обеспечения их комфортного проживания в общежитиях РУДН. Суть этой работы проявляется в широком охвате решаемых проблем: контроле работы противопожарного оборудования, недопущении проникновения посторонних лиц, изъятии запрещенного к использованию электрооборудования. Для осуществления этих задач необходимо тесное взаимодействие всех служб корпуса общежитий: сотрудников вахты, дежурных по общежитию, тьютора по воспитательной работе и членов студенческого Совета.

Наглядный пример взаимодействия этих служб можно увидеть во всех общежитиях студенческого городка РУДН, где сотрудники Университета и студенческие советы наладили устойчивое и конструктивное сотрудничество, и смогли добиться реальных успехов в обеспечении комплексной безопасности общежития.

В этом учебном году зафиксировано гораздо меньше нарушений пропускного режима, чем в прошлом. Во многом это заслуга студентов, которые стали более внимательно относиться к соблюдению правил пропускного режима, очевидно, осознавая, что от этого зависят их собственная безопасность и сохранность их имущества и собственности Университета.

Заметных результатов удалось достичь также и в области обеспечения пожарной безопасности: по итогам проверок, нарушений зафиксировано меньше, чем в предыдущие года. Проживающие стали меньше пользоваться запрещенными электроприборами.

Также необходимо отметить роль тьюторов по воспитательной работе ОПСО и студенческих советов в обеспечении комплексной безопасности общежитий. Тьюторы по воспитательной работе ОПСО совместно с членами студенческих советов регулярно проводят разъяснительную работу среди проживающих, предупреждают выявляют и пресекают факты нарушения пожарной безопасности, антисанитарии, решают конфликтные ситуации среди студентов.

Совокупность взаимодействия администрации общежитий, тьюторов по воспитательной работе и студенческих советов, в итоге дает положительный результат, направленный на обеспечение вопросов комплексной безопасности всех общежитий студгородка, а также созданию комфортной среды для проживающих в общежитиях.

Р.Э. Гараев, начальник ОПСО

Важность изучения дисциплины БЖД в РУДН

Первого сентября во всех учебных заведениях РФ начался учебный год, и студенты приступили к изучению учебной дисциплины «Безопасность жизнедеятельности».



Современный человек живет в техносфере, где основными источниками опасностей являются техника и технологии, что неизбежно требует знакомства с аспектами безопасности. Учебная дисциплина «Безопасность жизнедеятельности» (БЖД) — обязательная общепрофессиональная дисциплина, в которой рассмотрены основы безопасного взаимодействия человека со средой обитания (производственной, бытовой, городской, природной) и основы защиты от негативных факторов в опасных и чрезвычайно опасных ситуациях.

Это методологически сложная дисциплина: учебная программа насыщена большим количеством понятийного материала, нового для обучаемых; также преподавание предмета ориентировано на развитие творческого мышления. Большинство студентов считает, что данная дисциплина не важна, не учитывая ее мировоззренческое и гносеологическое значение в структуре профессиональной подготовки.

Напротив, БЖД служит основой для формирования мировоззрения, риск-ориентированного мышления и профессиональной культуры безопасности.

Изучение предмета также позволяет сформировать у обучаемых профессиональную культуру безопасности, под которой следует понимать готовность и способность личности использовать в профессиональной деятельности приобретенную совокупность знаний, умений и навыков для обеспечения безопасности в сфере своей деятельности.

Реализация дисциплины «Безопасность жизнедеятельности» в РУДН осуществляется в рамках бакалавриата в интересах овладения культурой безопасности и риск-ориентированным мышлением, при котором вопросы безопасности и сохранения окружающей среды рассматриваются в качестве приоритетов в жизни и деятельности.

Предмет БЖД требует использования информации из гуманитарных, естественнонаучных, технических и экономических областей знаний: физики, химии, психологии, философии, экономики, юриспруденции и т. д. Междисциплинарность как педагогическая технология повышения качества обучения используется в педагогической практике Департамента техносферной безопасности (ДТБ) АТИ РУДН.

Так, программа дисциплины и технологии обучения в РУДН обеспечивают структурно-содержательное единство согласно общей образовательной концепции в области безопасности. Изучение БЖД способствует совершенствованию мыслительной и познавательной деятельности, развивает креативные способности. Занятия интегрируют теоретико-методологические знания, формируют практические навыки, придают конкретный характер изучаемому материалу.

В.П. Авдоткин

Что такое пожарная безопасность?

Безопасность - состояние защищённости жизненно важных интересов личности, общества и государства от внутренних и внешних угроз. Обеспечение пожарной безопасности является важнейшей задачей образовательных учреждений.

В ст.32 закона РФ «Об образовании» указано, что все образовательные организации отвечают за жизнь и здоровье работников и обучающихся во время нахождения их в учреждении. Именно для этого создаются определённые своды правил, которым необходимо следовать для своей же безопасности.

Существует такое понятие как пожарная безопасность объекта – это состояние объекта, при котором с регламентируемой вероятностью исключается возможность возникновения и развития пожара, а также обеспечивается защита материальных ценностей. Она зависит от параметров состояния внешней среды и должна обеспечиваться системами предотвращения пожара и противопожарной защиты, а также учитывается строгое наличие нормативно-правовых актов и методических рекомендаций по вопросам пожарной безопасности.

Все обучающиеся, преподаватели и работники университета обязаны выполнять требования пожарной безопасности:

- Запрещено приносить и пользоваться любыми зажигательными и курительными принадлежностями (спички, зажигалки, сигареты и т.п.), а также взрывоопасными предметами (хлопушки, петарды, фейерверки), играть с ними.
- Запрещено приносить и пользоваться легковоспламеняющимися, горючими материалами и жидкостями, газовыми баллончиками.
- Запрещено разводить костры на территории учебного заведения.
- Нельзя без разрешения преподавателя включать в кабинете электрические приборы.
- Не нагревайте незнакомые приборы, упаковки для порошков и красок. Особенно аэрозольные упаковки (металлические баллончики).
- Опыты проводятся только в обустроенных кабинетах.

В случае обнаружения очага возгорания не нужно поддаваться панике. В первую очередь, необходимо сообщить о нём в подраз-



деление пожарной охраны по телефону «112» или «01» и принять возможные меры к спасению людей, имущества и ликвидации пожара. Следуйте по плану эвакуации к запасному выходу.

В образовательном учреждении должна быть организована система проведения инструктажей работников и обучающихся по пожарной безопасности. На таком инструктаже обсуждаются требования, изучаются средства противопожарной защиты и действий в случае возникновения пожара. В зависимости от характера и времени проведения инструктаж может быть вводным, первичным или повторным. Выполнение требований пожарной безопасности в целом не представляет никаких трудностей.

К.С. Камардина