



СМЕРТОНОСНАЯ ПРИВЫЧКА

В табачном дыме содержится более 4000 химических соединений, из них более 40 особо опасны, так как вызывают рак, а также несколько сотен ядов: никотин, бензапирен, цианид, мышьяк, формальдегид, углекислый газ, окись углерода, синильную кислоту и т.д. В сигаретном дыме присутствуют радиоактивные вещества: полоний, свинец, висмут. Никотин по своей ядовитости равен синильной кислоте.

Пачка сигарет в день — это около 500 рентген облучения за год! Температура тлеющей сигареты 700-900 градусов! Легкие курильщика со стажем — черная, гниющая масса. После затяжки никотин попадает в головной мозг через 7 секунд. Никотин вызывает спазм сосудов, отсюда нарушение питания тканей кислородом. Спазм мелких сосудов делает кожу увядающей. Вред курения еще и в том, что появляется неприятный запах изо рта, желтеют зубы, воспаляется горло, краснеют глаза от постоянного раздражения дыма. Во всем мире никотин относится к разрешенному наркотику, от него так же как от героина и других тяжелых наркотиков развивается зависимость, но коварство его в том, что это происходит незаметно и относительно длительно. Наши курящие граждане ежегодно выкуривают 265 миллиардов сигарет в год, это около 1800 сигарет на душу населения и цифра эта продолжает каждый год расти.

Вред курения в том, то оно вызывает три основных заболевания: рак легких, хронический бронхит, коронарная болезнь. Уже давно доказано, что табак является причиной смертности от рака легкого в 90 % всех случаев, от бронхита и эмфиземы в 75 % и от болезни сердца в примерно 25 % всех случаев. Примерно 25 % регулярных ку-



рильщиков сигарет умрет преждевременно по причине курения. Многие из этого числа смогли бы прожить на 10,20 или 30 лет дольше. Умершие вследствие курения в среднем потеряют 15 лет своей жизни.

Курение наносит страшный вред, так курящие в 13 раз чаще заболевают стенокардией, в 12 — инфарктом миокарда, в 10 раз — язвой желудка и в 30 раз — раком легких.

Нет такого органа, который бы не поражался табаком: почки и мочевой пузырь, половые железы и кровеносные сосуды, головной мозг и печень.

Смертельная доза для взрослого человека содержится в одной пачке сигарет, если ее выкурить сразу, а для подростков — полпачки.

Курение вредит сердцу, так частота сердечных сокращений у курящего на 15000 ударов в сутки больше, чем у некурящего, а доставка кислорода тканям и особенно головному мозгу значительно снижена, так как сосуды сужены, плюс к этому угарный газ, который лучше «цепляется» к гемоглобину и не даёт эритроцитам переносить кислород. Этим и объясняется, почему курящие школьники значительно отстают от некурящих.

Последние годы ученые уделяют пристальное внимание веществам, вызывающим рак. К ним, в первую очередь, относятся бензапирен и радиоактивный изотоп полоний-210. Если курильщик наберет в рот дым, а затем выдохнет его через платок, то на белой ткани останется коричневое пятно. Это — табачный деготь. В нем особенно много веществ, вызывающих рак.

Мы просим вас отказаться от курения и напоминаем, что курение на территории и в зданиях Университета категорически запрещено. Также запрещено курение кальянов в кафе, расположенных в студгородке. К лицам, нарушившим запрет, применяются дисциплинарные взыскания вплоть до исключения.

Нарушение правил проживания общежитий Российского университета дружбы народов в цифрах (апрель 2022 года)

Курение, окурки в мусорном ведре, кальян	6
Долг по проживанию	0
Сработка датчиков АПС	9
Использование запрещенных удлинителей и электроприборов	0
Курение на территории РУДН	0
Антисанитарное состояние в комнате	5
Нарушение пропускного режима	1
Игнорирование учебной эвакуации	2
Создание конфликтной ситуации	6
Распитие алкогольных напитков на территории РУДН	2
Нарушение устава РУДН	0
Другое	1

П.В. Шупрута, ОПП



Для оказания медицинской помощи работникам и обучающимся, в том числе инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья, функционирует **клинико-диагностический центр РУДН**. Это многопрофильное лечебно-профилактическое учреждение, оказывающее квалифицированную медицинскую помощь. Центр оснащен современным оборудованием и укомплектован опытным медицинским персоналом. На базе КДЦ РУДН проводятся предварительные и периодические медицинские осмотры.

В состав **КДЦ РУДН** входят: амбулаторно-поликлинический центр, центр дентальной и челюстно-лицевой имплантологии, центр изучения печени, офтальмологический центр, научно-практический центр дерматовенерологии и косметологии и санаторий-профилакторий.

Профилактика карманных краж

Карманные кражи являются самыми массовыми и популярными преступлениями среди злоумышленников. Число карманников растет, так как карманная кража – легкий «заработок», причем довольно большой.

Уберечься от воров-карманников возможно, если вы будете внимательны в переполненном транспорте, при посещении магазинов или других многолюдных местах.

При этом следует соблюдать несколько несложных правил:

- обратите внимание на то, чтобы портмоне или кошелек не выделялись из одежды, и тем самым не привлекали к себе внимание.
- используйте нагрудные кошельки. Очень надежный способ хранения, так как в этих случаях карманникам не удастся действовать незаметно.
- следите за тем, чтобы ваша сумка была застегнута, в людном месте прижимайте ее к себе.
- никогда не кладите сумку с деньгами в тележку для покупок.
- не храните в кошельке записку с пин-кодом от кредитной карты, и уж тем более не указывайте его на самой карте.
- обращайтесь внимание на людей, которые пытаются подойти к вам поближе, встают сзади или сбоку.
- выходя из дома, загляните в свой кошелек и подсчитайте, какой суммой денег вы располагаете.
- не пересчитывайте содержимое кошелька публично.

Если вы заметили карманного вора, то лучше всего, не привлекая внимания, сообщить об этом сотрудникам полиции. Если все же карманник собирается украсть у человека что-либо, и никто вокруг него этого не замечает, в такой ситуации лучше всего привлечь внимание окружающих людей и указать, кто именно хочет украсть ценный предмет. Если карманник уже совершил кражу и был задержан сознательными гражданами, но к несчастью, поблизости нет сотрудников полиции, то, прежде всего, необходимо принять меры, чтобы карманник не избавился от похищенного, определить потерпевшего, круг свидетелей и позвонить в органы внутренних дел.



Если все же карманнику удалось похитить ваше имущество, то вам необходимо:

- запомнить приметы внешности злоумышленника: во что был одет, примерный рост, возраст, телосложение.
- в каком направлении скрылся преступник.
- незамедлительно сообщить о случившемся в органы внутренних дел.
- дождаться на месте прибытия сотрудников полиции.

Гарантией успеха раскрытия преступления является своевременность обращения в органы полиции, а также наиболее точное и полное описание внешности преступника.

Уважаемые студенты, сотрудники полиции еще предупреждают: будьте бдительны и соблюдайте элементарные правила безопасности, принимайте все необходимые меры для сохранности своего имущества.

Отдел полиции РУДН

Как уберечься от кишечных инфекций?

С наступлением летнего периода возрастает вероятность заражения различными кишечными инфекциями, речь может идти от пищевых токсико-инфекций до такого грозного заболевания как холера. Вероятность заражения возрастает при посещении неблагоприятных по кишечным инфекциям стран.

По данным Роспотребнадзора во многих странах холера остается постоянной угрозой для здоровья. Вспышки болезни могут возникать в любой части мира, где отсутствует надлежащее водоснабжение, санитария, безопасность пищевых продуктов и гигиена. Наибольший риск возникновения вспышек холеры существует в перенаселенных общинах и лагерях для беженцев, для которых характерны низкий уровень санитарии и отсутствие безопасной питьевой воды.

Неблагоприятное воздействие на развитие вспышек кишечных инфекций могут оказать любые чрезвычайные ситуации, приводящие к разрушению системы канализации и очистке источников водоснабжения. В связи с чем актуально напомнить о необходимых профилактических правилах, которые следует соблюдать повсеместно, особенно при посещении неблагоприятных по кишечным инфекциям регионов. По рекомендации Роспотребнадзора эти правила включают тщательное мытье рук, особенно перед приготовлением пищи и едой, надлежащую тепловую обработку продуктов и их употребление в пищу в горячем виде, кипячение или специальную обработку питьевой воды.

При посещении регионов с низким гигиеническим уровнем главное внимание необходимо уделять пищевым продуктам и воде, включая лед, и при этом соблюдать простое правило: если продукт нельзя вскипятить, сварить/пожарить и очистить (от кожицы, корки и т.п.), то его нельзя употреблять в пищу. Пейте только кипяченую или дезинфицированную хлором, йодом или другими соответствующими средствами питьевую воду.

Средства для дезинфекции воды, как правило, продаются в аптеках. Такие напитки, как горячий чай или кофе, газированная вода или безалкогольные напитки, а также фруктовые соки в бутылках или пакетах, обычно безопасны для питья. Не употребляйте лед, если вы не уверены, что он сделан из безопасной воды. Употребляйте в пищу горячие продукты, прошедшие тщательную тепловую обработку.

Приготовленные пищевые продукты, оставленные в течение нескольких часов при комнатной температуре, без дополнительного разогревания могут стать источником инфекции. Не употребляйте в пищу сырые морепродукты и другие продукты в сыром виде. Исключение составляют фрукты и овощи, которые вы должны собственноручно очистить (от кожицы, корки и т.п.).

Прежде чем пить непастеризованное молоко, прокипятите его. Мороженое из непроверенных источников часто бывает зараженным и может привести к заболеванию. В случае сомнений, не ешьте его.

Убедитесь в том, что пищевые продукты, купленные у уличных торговцев, проходят тщательную тепловую обработку в вашем присутствии и не содержат каких-либо составных частей, не прошедших такую обработку.

Любое инфекционное заболевание легче предотвратить, берегите свое здоровье.

С.Л. Вознесенский

Безопасного электричества не бывает!

Правилами обращения с электричеством почему-то многие пренебрегают, забывая о том, что безопасного электричества не бывает. Памятка электробезопасности поможет родителям объяснить эти важные правила детям.

1. Самое главное правило – помнить, что безопасного электричества не бывает! Разумеется, можно не опасаться игрушек, работающих на батарейках, в них напряжение составляет всего 12 вольт. Но в быту наибольшее распространение получило электричество напряжением 220 - 380 вольт.

2. Если вы не специалист, нельзя самостоятельно производить ремонт электропроводки и бытовых приборов, включенных в сеть, открывать задние крышки телевизоров и радиоприемников, устанавливать звонки, выключатели и штепсельные розетки. Это должен делать специалист-электрик!

3. Нельзя пользоваться выключателями, штепсельными розетками, вилками, кнопками звонков с разбитыми крышками, а также бытовыми приборами с поврежденными, обуглившимися и перекрученными шнурами. Это очень опасно! Никогда не тяните вилку из розетки за провод и не пользуйтесь вилками, которые не подходят к розеткам.

4. Правило старо как мир, но почему-то многие им пренебрегают: не беритесь за провода электроприборов мокрыми руками и не пользуйтесь электроприборами в ванной комнате. Запомните также, что в случае пожара ни в коем случае нельзя тушить находящиеся под напряжением приборы водой.

5. Если вы, прикоснувшись к корпусу электроприбора, трубам и кранам водопровода, газа, отопления, ванне и другим металлическим предметам почувствуете «покалывание» или вас «затрясет», то это значит, что этот предмет находится под напряжением



в результате какого-то повреждения электрической сети. Это сигнал серьезной опасности!

6. Большую опасность представляют оборванный провод линии электропередачи, лежащий на земле или бетонном полу. Проходя по участку вокруг провода, человек может оказаться под «шаговым напряжением». Под действием тока в ногах возникают судороги, человек падает, и цепь тока замыкается вдоль его тела через дыхательные мышцы и сердце. Поэтому, увидев оборванный провод, лежащий на земле, ни в коем случае не приближайтесь к нему на расстояние ближе 8 метров (20 шагов). Если вы все-таки попали в зону «шагового напряжения» нельзя отрывать подошвы от поверхности земли. Передвигаться следует в сторону удаления от провода «гусиным шагом» – пятка шагающей ноги, не отрываясь от земли, приставляется к носку другой ноги.

7. Большую опасность представляют провода воздушных линий, расположенные в кроне деревьев или кустарников. Не прикасайтесь к таким деревьям и не раскачивайте их, особенно в сырую погоду! Многие пола-

гают, что дерево – диэлектрик - не проводит ток, но, грубо говоря, на листьях дерева есть капли воды, а вода является проводником электричества. Кроме того, очень опасно удить рыбу под линиями электропередач. Углепластиковые удильца тоже проводят ток, который может возникнуть в случае касания проводов. Не играйте рядом с линиями электропередачи, не разжигайте под ними костры, не складывайте рядом дрова, солому и другие легковоспламеняющиеся предметы!

8. Первое, что нужно сделать при поражении человека током – это устранить его источник, при этом обеспечив собственную безопасность. Нужно отключить электричество. Если человек прикоснулся к оголенному проводу, нужно неметаллической палкой отодвинуть провод от пострадавшего, либо перерубить провод топором с деревянной ручкой, либо обмотать руку сухой тканью и оттащить пострадавшего за одежду.

9. Если дыхание и пульс отсутствуют, сделайте искусственное дыхание. Если дыхание есть, но нет сознания, нужно перевернуть пострадавшего на бок и вызывать скорую помощь. На ладонях человека, который прикоснулся к проводу, остаются электрические ожоги – их всегда два – места входы и выхода. Место ожога нужно охладить под холодной водой в течение не менее 15 минут, затем наложить чистую тканевую повязку. Обрабатывать антисептиком ожоги не нужно!

Служба главного энергетика

Комплексная безопасность в общежитиях студгородка

Жизнь студентов насыщена событиями, но она также несет в себе постоянные вызовы, в частности, в учебном плане. Поэтому для того, чтобы процесс познания учащихся проходил как можно успешнее, место, в котором они проводят много свободного времени, должно отвечать определенным характеристикам и стандартам.

Если рассмотреть в качестве подобного места студенческое общежитие, то самым главным критерием в нем будет являться обеспечение безопасности. В это понятие входят такие важные мероприятия, как поддержание пожарной безопасности, санитарной безопасности, и самое главное - охрана жилого объекта.

Общежитие - не только место проживания, но и новая социальная микросреда, определяющая перспективные направления профессионального и духовного развития личности, преодоления трудностей и противоречий процесса адаптации молодежи к новым социально-бытовым условиям. Студенческое общежитие – это целый мир, в котором нужно уметь жить, мир, где на первом месте стоят, как это ни странно, не только законы и порядки, но и коммуникабельность и уважение между всеми членами социума общежития.

Но при всём этом каждый человек задумывается о собственной безопасности, ведь общежитие, всё – таки, место общественное. Поэтому для осуществления комфортного и безопасного проживания студентов существует такое понятие, как комплексная безопасность, которая в свою очередь строго регламентирована.

Большое внимание уделяется пожарной безопасности. Тьюторы по воспитательной работе отдела по работе в студенческих общежитиях проводят инструктажи и разъяснительные беседы с каждым заселяющимся студентом. Регулярно организуются профилактические беседы со студентами по соблюдению правил пожарной безопасности в общежитиях Университета.

В общежитиях регулярно проводятся обучающие пожарные эва-

куации студентов, так же регулярно проводятся проверки систем оповещения, на всех этажах размещены планы для эвакуации на случай пожара. За студентами-инвалидами с нарушением опорно-двигательного аппарата закреплены волонтеры, отвечающие за помощь при необходимой эвакуации данных студентов.

Поддержание санитарной безопасности очень важно, поскольку для его сохранения требуется больше усилий со стороны персонала, и чье даже временное отсутствие несет в себе большую угрозу для здоровья обучающихся. Несмотря на столь высокую угрозу, администрация с легкостью справляется с этой трудной задачей, благодаря частым уборкам помещений в течении каждого дня, дисциплинированности сотрудников, а также благодаря систематическим проверкам помещений обучающихся на соответствие санитарным стандартам.

Ощущение безопасности за свою жизнь и за свое имущество как ничто другое необходимо для каждого человека. Это в особенности касается иностранцев, приехавших учиться в совершенно незнакомую страну. По этой причине, важность присутствия охраны в студенческих общежитиях не может подвергаться сомнению. Отслеживаются и пресекаются охраной общежития все факты нарушений проживающими дисциплины и правил посещения общежитий гостями.

Сотрудники общежитий делают все возможное, чтобы проживающие чувствовали себя безопасно и комфортно.

Р.Э. Гараев

Комплексная безопасность образовательного учреждения

Обеспечение безопасности обучающихся и работников Университета во время их трудовой и учебной деятельности является актуальной на постоянной основе. Важным фактором обеспечения повышения безопасности жизнедеятельности пожарной, электрической и технической безопасности зданий, сооружений является использование современных достижений науки и техники в этой области.



В целях снижения динамики опасных ситуаций, а именно: пожаров, массовых заболеваний, травм, правонарушений, техногенным, экологическим, социально-криминальным, террористическим угрозам, актов экстремизма, низкого уровня трудовой и учебной дисциплины, связанным с нарушением правил техники безопасности и электробезопасности и прочее, в РУДН проводится на постоянной основе ряд мероприятий, которые обеспечивают исполнение требований в соответствии с действующим законодательством РФ.

Решение проблем безопасности образовательных учреждений возможно только путем применения комплексного подхода, сочетающего в себе направления по противодействию терроризму, меры по развитию общей культуры обучающихся в области безопасности жизнедеятельности, обучение безопасному поведению в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера и готовности студентов, преподавателей и работников к рациональным действиям в чрезвычайных ситуациях.



Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Российский университет дружбы народов» (далее – Университет, РУДН) имеет развитую инфраструктуру и на территории Университета расположено значительное количество пунктов питания для студентов, продовольственных магазинов, а также пунктов оказания бытовых услуг.

С целью поддержания пожарной безопасности в Университете систематически проводятся профилактические мероприятия, в том числе: учебные эвакуации обучающихся и сотрудников в административно-учебных зданиях и корпусах общежитий; проверка переданных в аренду помещений на соблюдение требований пожарной безопасно-

сти; обучение по пожарно – техническому минимуму руководителей коммерческих структур, ответственных за пожарную безопасность. При проведении проверки комиссия обращает внимание, в первую очередь, на наличие и исправность первичных средств пожаротушения, работоспособность систем пожарной сигнализации, состояние пожарных эвакуационных выходов, состояние вентиляционных систем и т.п.

Необходимо отметить, что по результатам проводимой в январе 2022 года проверки всех зданий РУДН Управлением по ЮЗАО ГУ МЧС России по г. Москве выдано заключение о том, что критические нарушения отсутствуют, все здания Университета оснащены средствами автоматической пожарной защиты и состояние объектов позволяет обеспечить соблюдение требований пожарной безопасности при осуществлении образовательной деятельности.

Университетом особое внимание уделяется вопросам антитерро-



ристической защищенности. В Российской Федерации правовой фундамент борьбы с терроризмом составляют: Конституция Российской Федерации, «Уголовный кодекс Российской Федерации» от 13.06.1996г. N 63 - ФЗ, Федеральный закон от 06.03.2006 N 35-ФЗ «О противодействии терроризму», Федеральный закон от 25.07.2002 N 114 – ФЗ «О противодействии экстремистской деятельности», международные договоры РФ, указы и распоряжения Президента РФ, Постановление Правительства РФ от 06.06.2007г. N 352 «О мерах по реализации Федерального закона «О противодействии терроризму», а также принимаемые в соответствии с ними иные нормативно - правовые акты органов государственной власти субъектов РФ, общепризнанные принципы и нормы международного права (ч.4 ст. 15 Конституции РФ).

Необходимо отметить, что в связи с большим скоплением людей на территории РУДН, разработан паспорт безопасности нашего Университета (антитеррористической защищенности), в котором отражена характеристика охраняемой территории (с учетом всех коммерческих структур) и анализ состояния безопасности объекта (с участием территориальных органов МВД, ГОИЧС).

В целях повышения эффективности мер по предупреждению и пресечению на объектах Университета террористической опасности, поддерживается постоянное взаимодействие руководителей коммерческих структур Университета с руководством отделения полиции по обслуживанию РУДН УВД по ЮЗАО ГУ МВД России по г. Москве.

На сегодняшний день, все коммерческие структуры, расположенные на территории Университета и связанные с ним договорными отношениями, соблюдают все требования, установленные законодательством Российской Федерации, а также локальными нормативными актами Университета.