

ОСНОВЫ ОХРАНЫ ЗДОРОВЬЯ И ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ

Здоровье

При эпидемии

- ⊕ Избегайте тесного контакта с людьми, у которых проявляются признаки инфекционного заболевания.
- ⊕ Если есть возможность, воздержитесь от посещения занятий и других поездок, если вы заболели.
- ⊕ Прикрывайте рот и нос платком, когда кашляете или чихаете, либо используйте маску, чтобы предотвратить распространение респираторного инфекционного заболевания.
- ⊕ Регулярно мойте руки.
- ⊕ Культивируйте здоровые привычки. Старайтесь высыпаться, вести физически активный образ жизни, хорошо отдыхать и осваивать способы управления стрессом, пейте много воды и придерживайтесь здорового рациона питания.
- ⊕ Если вы болеете, и у вас высокая температура, рекомендуется обратиться к врачу и описать ему симптомы. Следуйте всем рекомендациям и указаниям врача.

Безопасность

Проблемы, связанные с преступностью

- ⊕ Всегда помните об опасности ограбления, карманных краж и воровства при поездках по городу и посещении мест за пределами кампуса НИУ ВШЭ.
- ⊕ Остерегайтесь людей, занимающихся попрошайничеством на улице и в метро.
- ⊕ Помните о пагубных последствиях подмешивания психотропных веществ в напитки с целью ограбления и совершения насилия. Покупайте напитки самостоятельно и никогда не выпускайте ситуацию из-под контроля.
- ⊕ Остерегайтесь карманных воров в толпе и в общественном транспорте.
- ⊕ Надежно храните свой паспорт, особенно на крупных транспортно-пересадочных узлах и в местах большого скопления людей.

При пользовании железнодорожным транспортом

- ⊕ Если вы едете ночным поездом в спальном купе, на ночь поместите ценные вещи в отделение, расположенное под спальной полкой или сиденьем;
- ⊕ Не оставляйте купе незапертым на ночь; если в вагоне имеются дополнительные замки, обязательно используйте их в интересах вашей безопасности в ночное время;
- ⊕ Во время остановок: если вы решили выйти на платформу, не отходите от своего вагона, не задерживайтесь на платформе слишком долго.
- ⊕ Не берите напитки или еду у незнакомых попутчиков;
- ⊕ Не соглашайтесь присматривать за багажом попутчиков и не разрешайте им хранить свой багаж в вашем купе.

Политическая ситуация

- ⊕ Следите за последними новостями, будьте бдительны и избегайте демонстраций.
- ⊕ Если вас арестовали как участника таких мероприятий, сразу обратитесь в свое посольство. Настоятельно рекомендуется иметь список телефонных номеров для связи в

ОСНОВЫ ОХРАНЫ ЗДОРОВЬЯ И ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ

экстренной ситуации.

ОСНОВЫ ОХРАНЫ ЗДОРОВЬЯ И ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ

Терроризм

- ⊕ Всегда сохраняйте бдительность, находясь в общественных местах, особенно, с открытым доступом (например, на мероприятиях, организованных под открытым небом, и на рынках), а также на крупных транспортно-пересадочных узлах.
- ⊕ Если вы заметили подозрительных лиц или вещи, оставленные без наблюдения, либо вызовите полицию и сообщите им о происходящем, либо отойдите на безопасное расстояние.
- ⊕ Если в зданиях НИУ ВШЭ объявлена эвакуация, выполняйте указания ответственных сотрудников.
- ⊕ *После взрыва, террористической атаки или иного террористического акта может произойти повторная атака, которая приводит к не меньшему ущербу, поэтому необходимо предпринять следующие действия:*
- ⊕ Оцените окружающую обстановку и определите кратчайший путь, чтобы покинуть место происшествия.
- ⊕ Ваша собственная личная безопасность и безопасность окружающих должны быть самым главным приоритетом.
- ⊕ Поскольку за первой террористической атакой может последовать другая, сохраняйте бдительность.
- ⊕ Чтобы защитить себя, рекомендуется укрыться под столом и оставаться там не менее минуты.
- ⊕ Не подходите к окнам, зеркалам, конструкциям, прикрепленным над головой, канцелярским шкафом, книжным полкам и электрооборудованию.
- ⊕ Не пытайтесь самостоятельно перемещать тяжелораненых людей, кроме ситуаций, представляющих для них явную и неизбежную опасность (при обрушении здания, пожаре и пр.). Избегайте известных участков, объективно представляющих опасность (линии газопровода, пожароопасные участки и пр.) Покинув опасное место, старайтесь удалиться отсюда на максимально возможное расстояние.
- ⊕ Открывайте двери с осторожностью. Возможно падение предметов.
- ⊕ Запрещается пользоваться лифтами.
- ⊕ Не пользуйтесь спичками или зажигалками. Искры могут спровоцировать взрыв.
- ⊕ Не пользуйтесь телефонами или рацией. Электрические сигналы или искры могут привести в действие другие взрывные устройства.

Окружающая среда

Аномально высокие температуры

- ⊕ Проводите большую часть времени в помещении.
- ⊕ Если нет кондиционера, старайтесь находиться на нижних этажах и избегать прямого солнечного света.
- ⊕ Отложите или отмените занятия на открытом воздухе.
- ⊕ В течение самого жаркого времени дня запланируйте посещение общественных зданий, например, библиотек, кинотеатров, торговых центров и других объектов социальной сферы, где есть система кондиционирования.
- ⊕ Придерживайтесь сбалансированного легкого рациона питания и питайтесь регулярно.
- ⊕ Пейте много воды, даже когда вы не испытываете жажды. Откажитесь от напитков, содержащих кофеин. Если вы страдаете эпилепсией, либо сердечной/почечной/печеночной недостаточностью; вам предписана диета с ограничением жидкости; у вас проблемы, сопряженные с задержкой жидкости в

ОСНОВЫ ОХРАНЫ ЗДОРОВЬЯ И ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ

организме - проконсультируйтесь с врачом, прежде чем увеличивать потребление жидкости.

⊕ Ограничьте потребление алкогольных напитков.

⊕ Выбирайте светлую одежду свободного покроя, максимально закрывающую открытые участки тела. Не носите одежду темных оттенков, которые плохо отражают прямые лучи солнечного света.

⊕ Защищайте лицо и носите головной убор.

Лесные пожары

В жаркое лето возрастает вероятность лесных пожаров. В отдельных случаях причиной лесных пожаров может стать молния, несчастный случай, либо халатность.

⊕ Если вы находитесь в лесной местности, и вам рекомендовано эвакуироваться, эвакуируйтесь немедленно. Соберите личные вещи и выберите маршрут эвакуации из зоны лесных пожаров.

⊕ Если вы видите лесной пожар, но приказа об эвакуации еще не поступало, позвоните по номеру 112 для вызова экстренной оперативной службы. Не откладывайте звонок, предполагая, что кто-то уже их вызвал. Опишите место возникновения пожара, говорите медленно и четко, отвечайте на вопросы оператора.

Экстремально низкие температуры

Россия традиционно известна суровым климатом и очень холодными зимами. На практике, опасность, которую представляет собой погода зимой, может различаться в зависимости от региона страны, тем не менее, в какой-то момент вы можете столкнуться с суровыми погодными условиями в зимний период.

⊕ Одевайтесь тепло. Рекомендуется соблюдать принцип многослойности в одежде, что позволит вам сохранить тепло. Будьте готовы к сильным ветрам как в Москве, так и в других регионах страны.

⊕ Следите за тем, чтобы руки и ноги были в тепле. Руки и ноги в большей степени подвержены риску обморожения, поэтому надевайте еще одну пару носков и носите варежки, а не перчатки.

⊕ Надевайте шапку. Особенно подходящими будут шапки, закрывающие уши.

⊕ Надевайте подходящую зимнюю обувь. Слишком тесная обувь может стеснять пальцы ног и препятствовать нормальному кровообращению. При выборе обуви также обращайте внимание на протектор подошвы, чтобы избежать скольжения по льду и снегу.

⊕ Следите, чтобы ваша одежда и обувь не промокали. Организму требуется много энергии, чтобы согреться.

⊕ Снимайте намокшую одежду как можно быстрее.

Эвакуация в случае природных катастроф

⊕ Изучите окрестности, маршруты и различные транспортные средства, позволяющие покинуть местность, где вы находитесь. Выберите несколько мест назначения в разных направлениях, чтобы у вас был выбор в экстренной ситуации. Обращайте внимание на риски на дорогах, включая размытые дороги, обрушившиеся мосты или линии электропередач.

ОСНОВЫ ОХРАНЫ ЗДОРОВЬЯ И ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ

- ⊕ Выезжайте заранее, чтобы не пострадать в случае ухудшения погодных условий.
- ⊕ Следуйте по рекомендованным маршрутам эвакуации. Не пытайтесь проехать короткой дорогой, так как пути могут быть преграждены.
- ⊕ Оставайтесь на связи с вашим посольством / консульством и всегда следуйте их рекомендациям.