

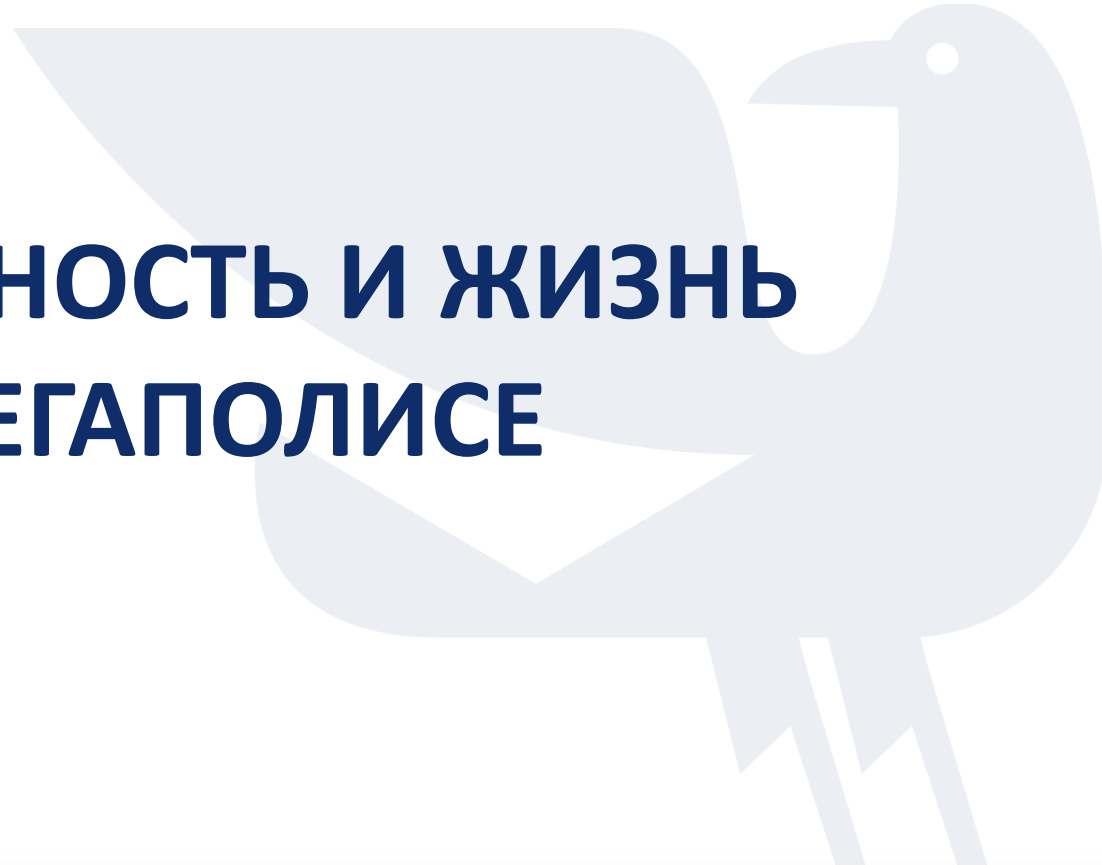


Центр поддержки иностранных студентов

Управление международной
академической интеграции
Дирекция по интернационализации

Москва
2022

БЕЗОПАСНОСТЬ И ЖИЗНЬ В МЕГАПОЛИСЕ





ЖИЗНЬ В МЕГАПОЛИСЕ

- ↓ **Документы студента**
- ↓ **Московский транспорт**
- ↓ **Магазины**
- ↓ **Мобильная связь**
- ↓ **Сколько стоит жить в Москве**
- ↓ **Обмен валюты, переводы из-за границы**
- ↓ **Мероприятия Москвы**

БЕЗОПАСНОСТЬ В МЕГАПОЛИСЕ

- ↓ **Общие рекомендации**
- ↓ **Безопасность в транспорте**
- ↓ **Встречи с полицией**
- ↓ **Медицинская помощь**
- ↓ **Консульский учет**
- ↓ **Полезные контакты**



Центр поддержки иностранных студентов

Ориентационная сессия
«Безопасность и жизнь в мегаполисе»

Москва
2022

ЖИЗНЬ В МЕГАПОЛИСЕ





ДОКУМЕНТЫ СТУДЕНТА

МИГРАЦИОННЫЕ

- ☐ Паспорт;
- ☐ Миграционная карта;
- ☐ Уведомление о прибытии;
- ☐ Пластиковая карта, подтверждающая прохождение дактилоскопии и фотографирования.

ИНЫЕ

- ☐ Студенческий билет;
- ☐ Электронный пропуск;
- ☐ Карта москвича;
- ☐ Стипендиальная банковская карта;
- ☐ Онлайн-читательский билет;
- ☐ Полис ДМС.



ДОКУМЕНТЫ СТУДЕНТА

СТУДЕНЧЕСКИЙ БИЛЕТ



- ✓ Оформляется в учебном офисе;
- ✓ Если потерял(а), обращайся за дубликатом в [Центр сервиса «Студент»](#)

ПРОПУСК



- ✓ Оформляется в [Центре выдачи пропусков](#) (возьми с собой паспорт и студенческий);
- ✓ Действителен во всех зданиях Вышки



СТИПЕНДИАЛЬНАЯ БАНКОВСКАЯ КАРТА



Узнай, как оформить карту



- ✓ Получай на карту стипендию и другие выплаты от Вышки;
- ✓ За оформлением обращайся в Управление бухгалтерского учета.



ЧИТАТЕЛЬСКИЙ БИЛЕТ



- ✓ Оформи онлайн после получения студенческого билета;



Узнай адреса и режимы работы
библиотек Вышки



СОЦИАЛЬНАЯ КАРТА МОСКВИЧА



- ✓ Проверь, внесен(а) ли ты в реестр (с 31 августа) по ссылке <https://www.mos.ru/karta-moskvicha/services-proverka-grazhdanina-v-reestre-studentov/>;
- ✓ Подай заявку на оформление карты лично в любом из центров госуслуг «Мои документы»
- ✓ Срок изготовления – до 30 дней;
- ✓ Подробнее по ссылке <https://benefits.hse.ru/transport/>.



МОСКОВСКОЕ МЕТРО

- Работает ежедневно с 5 часов 30 минут утра до 1 часа ночи;
- Льготный проезд по карте москвича в метро и МЦК – 435 руб./мес.;
- До Одинцово можно доехать на поездах МЦД. Карта москвича даст тебе скидку 50% на билет.
- [Карта метро](#) от Яндекс;
- Приложение [«Метро Москвы»](#).



ПОДРОБНЕЕ О
МЕТРО





НАЗЕМНЫЙ ТРАНСПОРТ

- Работает ежедневно с 5 часов утра до поздней ночи;
- Пользуйся картой «Тройка», пока не получишь карту москвича;
- Расписание движения ищи по ссылке <https://transport.mos.ru/>.



ПРО
ГОРОДСКОЙ
ТРАНСПОРТ





СЕРВИСЫ ТАКСИ

- Пользуйся только официальными сервисами такси;
- В чрезвычайной ситуации обращайся за помощью в полицию по номеру 112.



БОЛЬШЕ
ПРО ТАКСИ





МАГАЗИНЫ У ДОМА

Доступные цены



Премиум сегмент



Органические/ веганские продукты



Доставки





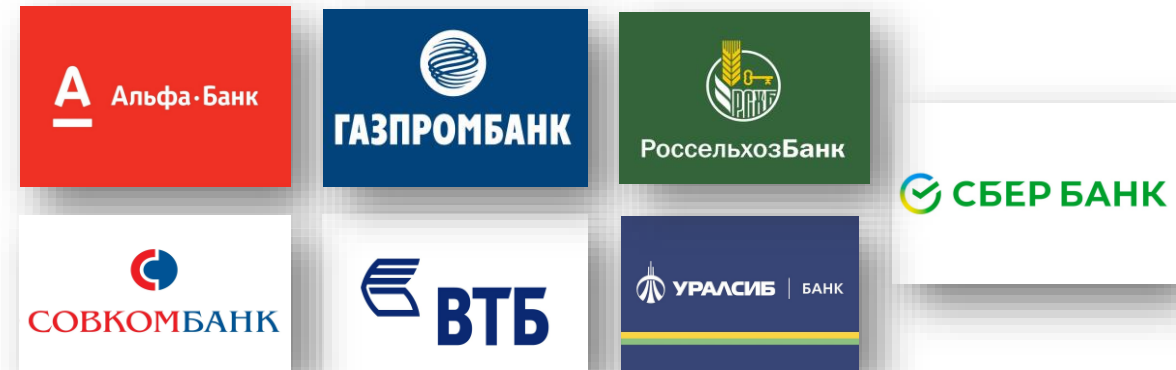
МОБИЛЬНАЯ СВЯЗЬ

- ❑ SIM-карту можно приобрести в фирменных салонах-магазинах операторов связи или в любом салоне связи;
- ❑ Чтобы купить сим-карту, нужен **только паспорт**;
- ❑ Примерная стоимость услуг связи в месяц – 350-1000 ₽ в зависимости от тарифа.



ОБМЕН ВАЛЮТЫ

- ❑ В городе, работают пункты обмена валюты, где можно обменять иностранную валюту на российские рубли (в USD или EUR);
- ❑ Выбирай официальные обменники;
- ❑ Безопаснее всего менять деньги в банках.





СКОЛЬКО СТОИТ ЖИТЬ В МОСКВЕ?



Полис ДМС – от **4000 ₽/год**



Прохождение процедур по медицинскому освидетельствованию, дактилоскопии и фотографированию – **5900 ₽/год**



Продление визы – **1600 ₽/год**



Транспорт: по Карте москвича проезд в метро и монорельсе – **435 ₽/мес**, на наземном транспорте – **280 ₽/мес**



Еда в Вышке: бизнес-ланч в столовой ВШЭ – **180 ₽**, чашка капучино – **100-150 ₽**



Продуктовая корзина: ок. **15 000 ₽/мес**



Телефонная связь и интернет: **500-1000 ₽/мес**



Жилье: общежитие Вышки – **750-1700 ₽/мес**, альтернативные места размещения Вышки – от **10 000 ₽/мес**

* Чтобы получать переводы из-за рубежа, оформи по приезду карту российского банка, который не попал под санкции



Центр поддержки иностранных
студентов

Ориентационная сессия
«Безопасность и жизнь в мегаполисе»

Афиша

МЕРОПРИЯТИЯ МОСКВЫ

- ✓ Яндекс Афиша
- ✓ Kuda Go
- ✓ Культура.РФ
- ✓ Афиша
- ✓ Kassir.ru
- ✓ Афиша mos.ru
- ✓ Культура в городе (группа VK)





Центр поддержки иностранных студентов

Ориентационная сессия
«Безопасность и жизнь в мегаполисе»

Москва
2022



БЕЗОПАСНОСТЬ В МЕГАПОЛИСЕ



ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ



Всегда имей при себе оригиналы документов:

- паспорт
- миграционная карта
- уведомление о прибытии (регистрация)
- карточка о прохождении дактилоскопии
- полис медицинского страхования



Храни копии всех документов



Сохрани в телефон полезные контакты





ПОЛЕЗНЫЕ КОНТАКТЫ

- Единый номер экстренных служб спасения **112**
- Телефон полиции **112** или **102**
- Телефон скорой помощи **112** или **103**
- Центр поддержки иностранных студентов **+7 985 040-13-55**
- Контакты твоего посольства/консульства
- Контакты твоей страховой компании
- Центр психологического консультирования ВШЭ **8 800 250 0433**





БЕЗОПАСНОСТЬ В ТРАНСПОРТЕ



Стоять у края
платформы
запрещено!



Не прислоняться
к дверям!



Пользуйся только официальными сервисами такси!



ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С ПОЛИЦИЕЙ

**Всегда имей при себе оригиналы
документов:**

- паспорт
- миграционная карта
- уведомление о прибытии (регистрация)
- карточка о прохождении дактилоскопии
- полис медицинского страхования

**Относись с пониманием к процедурам
проверки документов и досмотра вещей
сотрудниками полиции.
Будь вежлив(а).**





КОНСУЛЬСКИЙ УЧЁТ

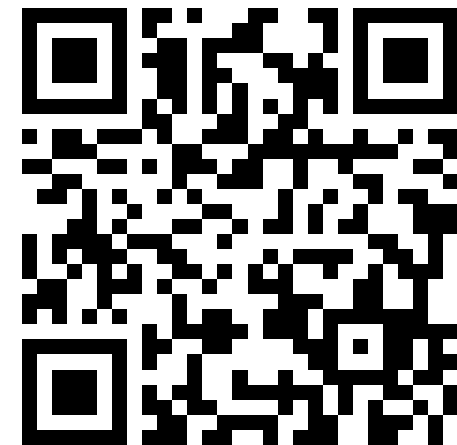
Что это такое?

Консульский учет – это регистрация в консульском учреждении иностранных граждан, которые постоянно или временно находятся на территории России. Процедура учета заключается в фиксировании консульством контактных данных иностранного гражданина.

Зачем это нужно?

В экстренной ситуации консульство сможет оперативно связаться с твоими родителями.

В случае кражи или утери паспорта консульство сможет быстрее заменить или восстановить твои личные документы.



[ПОДРОБНЕЕ](#)



ЗДОРОВЬЕ

- Заранее уточни у страховой компании, где и как можно получить медицинскую помощь;
- В случае необходимости психологической поддержки обращайся в Центр психологического консультирования;
- Употребляй только ту еду и напитки, в которых ты уверен;
- Не пей воду из-под крана: кипяти, фильтруй, пользуйся доставкой бутилированной воды;
- Одевайся по погоде.



ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

Неотложная медицинская помощь по единому номеру экстренных служб спасения **112** (звонок бесплатный);

По остальным медицинским вопросам обращайся в свою страховую компанию или в отделение платных услуг городских поликлиник Москвы;

На **территории кампусов Вышки** работают медпункты, где можно при необходимости получить первую медицинскую помощь. Все здания университета также оборудованы санитарными постами с аптечками первой помощи.

**Места расположения
медицинских пунктов смотри
здесь**





СТРАХОВОЙ МЕДИЦИНСКИЙ ПОЛИС (ДМС)



Все иностранные граждане обязаны иметь действующую медицинскую страховку на весь период пребывания в России

- По прибытии тебе необходимо приобрести [медицинскую страховку](#);
- Купи онлайн при наличии российской карты или лично в офисе;
- После покупки предоставь копию страховки в учебный офис.





ЦЕНТР ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ (ЦПК)

ЦПК – это место, куда ты можешь обратиться по **любому вопросу, касающемуся твоего психологического состояния**.

Чтобы получить консультацию, заполни [электронную форму на сайте](#).

В случае необходимости дополнительной психологической поддержки обращайся:

- На телефон горячей линии **8 800 250 0433** (круглосуточно и бесплатно)
- На эл. почту: **cpkhse@hse.ru**

Звонок анонимный и конфиденциальный.

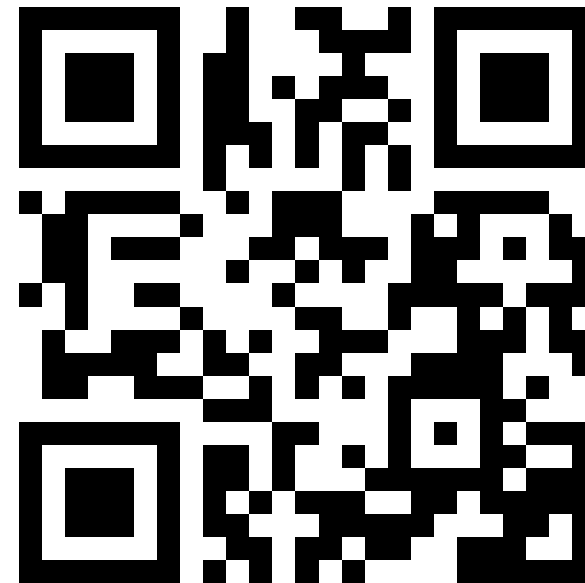
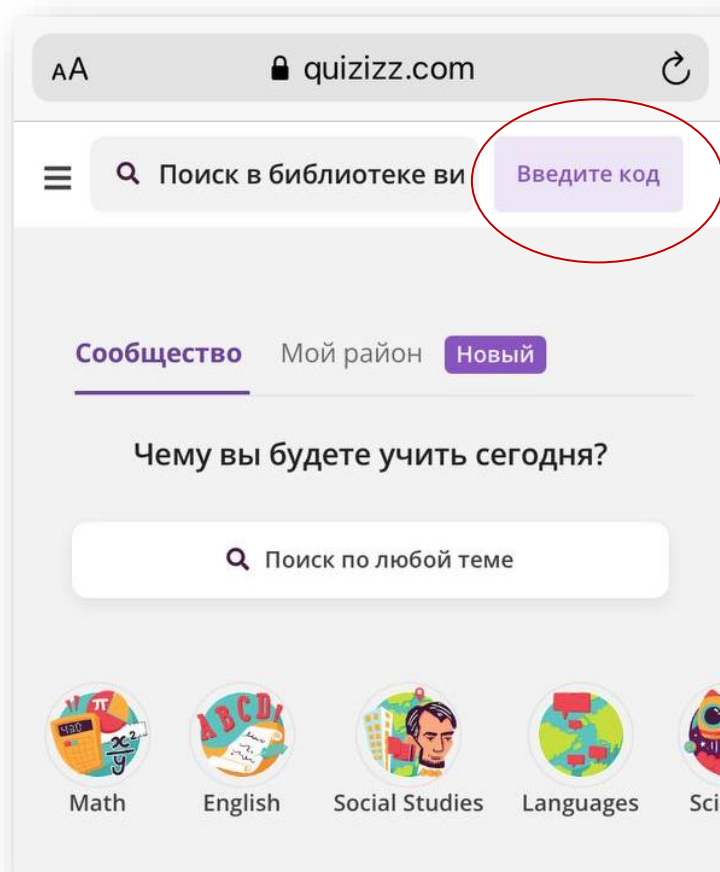


[Подробнее тут](#)





ВИКТОРИНА



Сканируй, чтобы
попасть на QUIZZIZ.COM



НАША КОМАНДА



СОЧНОВ Виталий
Директор



НАЗАРШОЕВА Сакина
Менеджер



МАМОНОВА Мария
Менеджер



КОЖЕВНИКОВА Анна
Менеджер

КОНТАКТЫ

Экстренная связь

+7 (985) 040-13-55

E-mail:

istudents.support@hse.ru

Адрес:

**Покровский бульвар 11, корпус D,
D626**

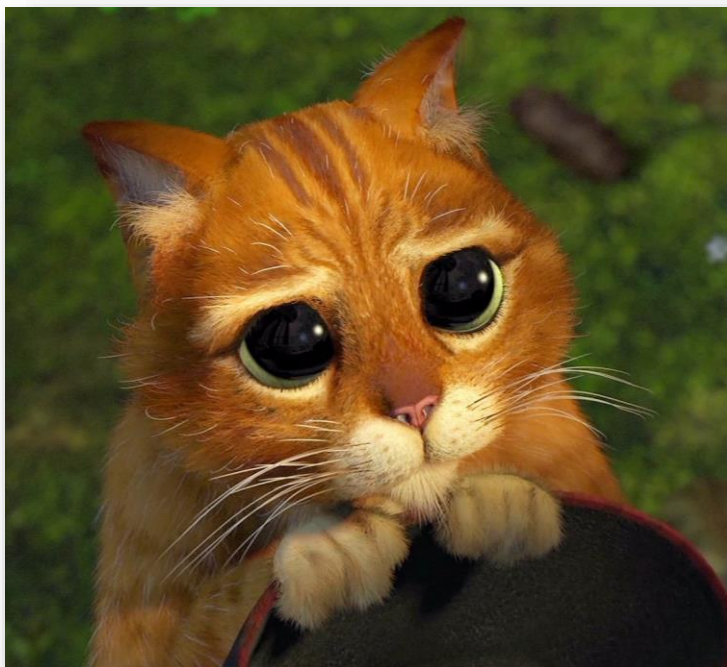
Подписывайся на нас:





ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ

Нам важно твоё мнение! Пожалуйста, пройди короткий опрос по коду:





БЛИЖАЙШИЕ МЕРОПРИЯТИЯ



09 сентября
16:30 – 18:00

СЕМИНАР «КУЛЬТУРНЫЙ ШОК: ЧТО ЭТО И КАК ПРЕОДОЛЕТЬ»



Регистрируйся здесь!





ПОЛЕЗНЫЕ РЕСУРСЫ

- ❑ HSE International для иностранных абитуриентов – [группа vk](#)
- ❑ Поддержка иностранных студентов ВШЭ – [группа vk](#)
- ❑ Erasmus Student Network HSE Moscow – [группа vk](#)
- ❑ HSE International Student Support – [канал в Telegram](#)
- ❑ Вышка для своих – [канал в Telegram](#)
- ❑ Приключения иностранцев в России – [канал в Telegram](#)