

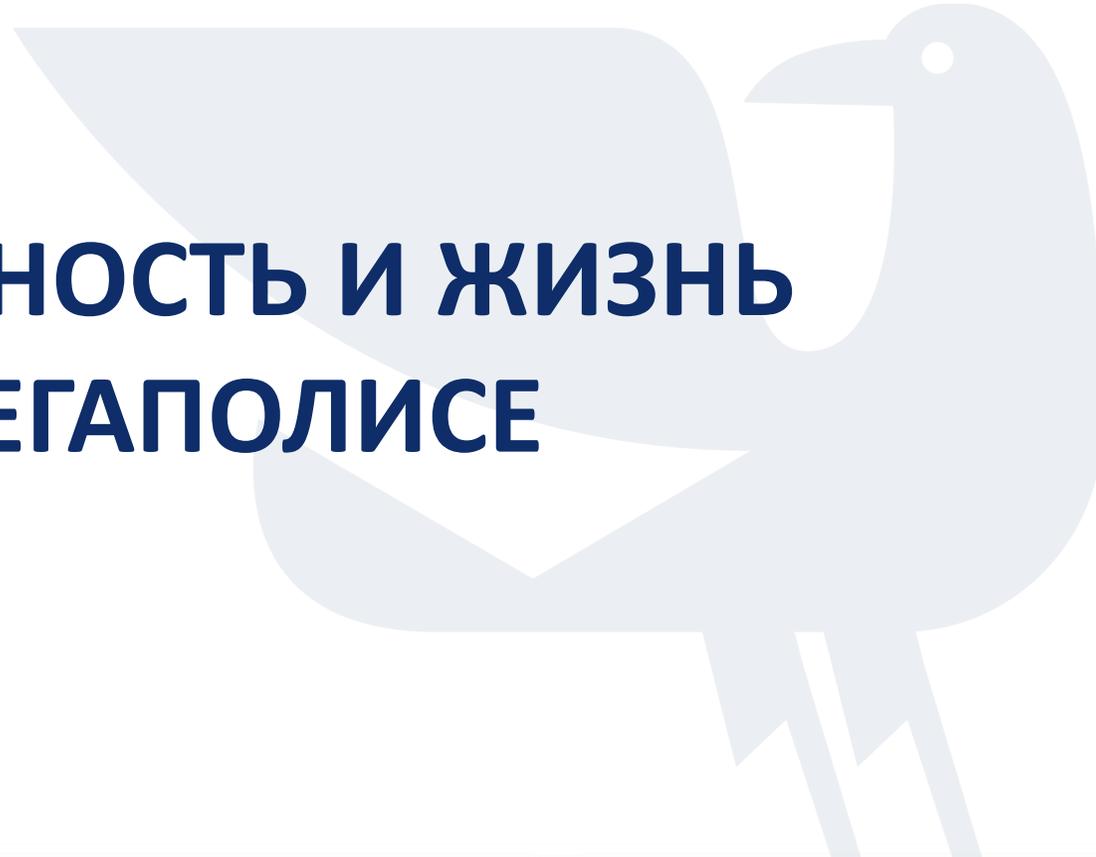


Центр поддержки иностранных студентов

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



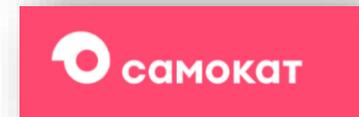
### Премиум сегмент



### Органические/ веганские продукты



### Доставки





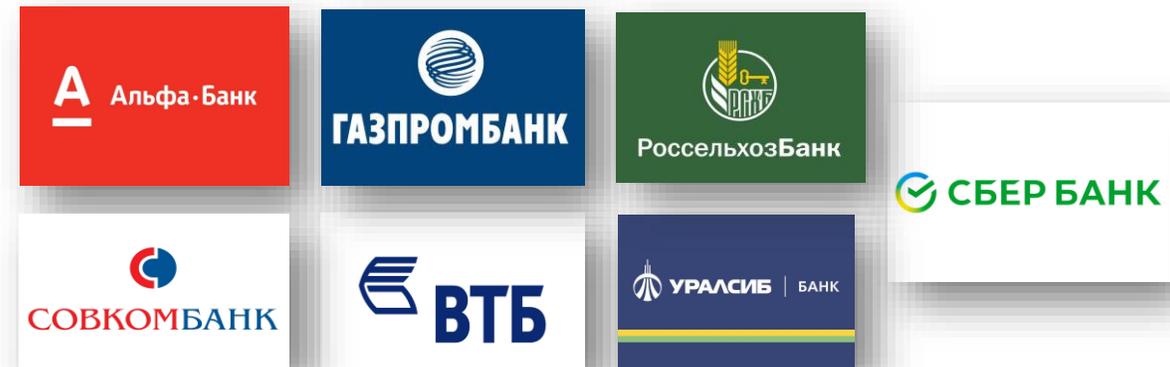
## МОБИЛЬНАЯ СВЯЗЬ

- ❑ 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](mailto:cpkhse@hse.ru)**

Звонок анонимный и конфиденциальный.

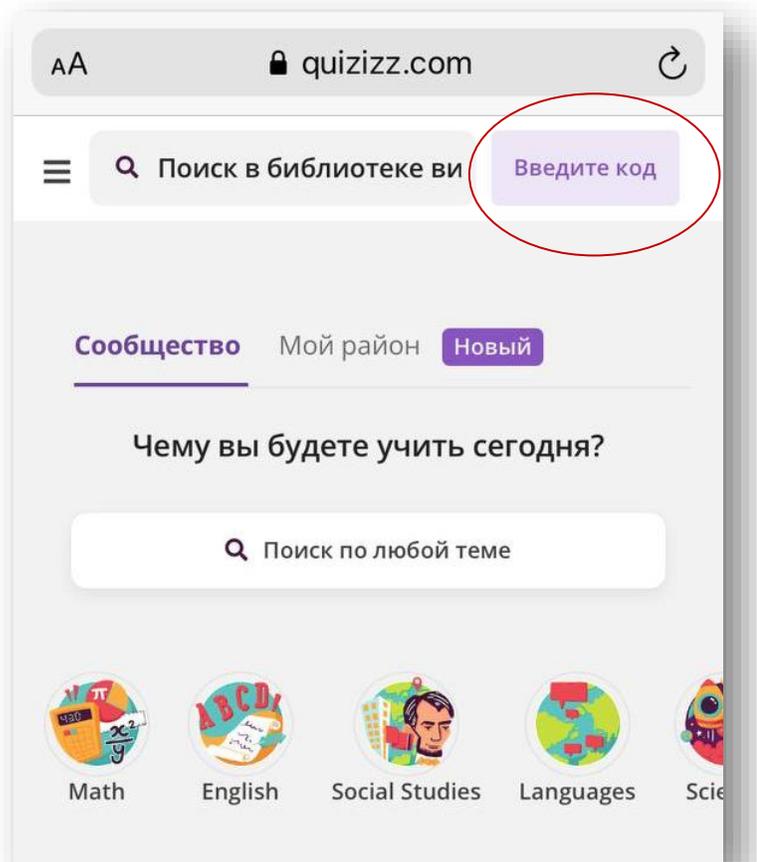


[Подробнее тут](#)





## 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](mailto:istudents.support@hse.ru)**

**Адрес:**

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

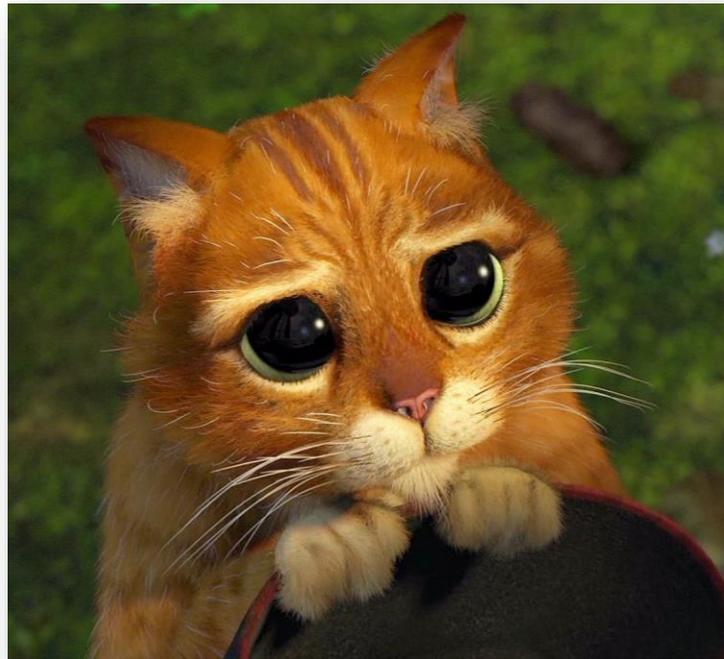
**Подписывайся на нас:**





## 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](#)
  
- HSE International Student Support – [канал в Telegram](#)
- Вышка для своих – [канал в Telegram](#)
- Приключения иностранцев в России – [канал в Telegram](#)