Бояд донист, ки ёрии таъҷилии тиббӣ дар Русия ба ҳар як шахс, новобаста аз он, ки ӯ чӣ гуна шиноснома дорад, расонида мешавад.

ҲОМИЛАДОРӢ ВА ТАВАЛЛУД

Таваллуд дар Русия метавонад барои ҳар як зан ройгон бошад. Бо вуҷуди ин, раванди идоракунии ҳомиладорӣ ва омодагӣ ба таваллуд ба кӯмаки таъҷилӣ дохил намешаванд, яъне онҳо барои занон бе шиносномаи Русия наметавонанд ройгон бошанд.

Шумо метавонед суғуртаи махсусро харед, ки идоракунии ҳомиладориро дар бар мегирад. Барои гирифтани корти мубодила дар давраи ҳомиладорӣ ба духтур муроҷиат кардан хеле муҳим аст — он дар таваллудхона лозим мешавад.

ВНМО ВА ДИГАР БЕМОРИҲОИ БО РОҲИ ҶИНСӢ ГУЗАРАНДА

Барои пешгирӣ аз сирояти ВНМО ва дигар сироятҳои хатарнок, инчунин пешгирӣ аз ҳомиладории номатлуб ҳангоми ҳар як алоқаи ҷинсӣ истифода бурдани рифола муҳим аст. Рифолаҳоро дар ҳар як дорухона ё супермаркет харидан мумкин аст.

Шумо дар Русия ташхиси ВНМО-ро метавонед ройгон ва бе зикри ному насаби худ гузаред. Занг занед, то бифаҳмед, ки дар куҷо шумо ин корро кардан метавонед:

+7 967 079-71-45
+7 915 452-83-92
+7 910 000-55-18

«Қадам ба сӯи саломатӣ»

Агар шумо сирояти ВНМО дошта бошед, машваратчӣ ба шумо мегӯяд, ки дар ин ҳолат чӣ бояд кард.

ҲОМИЛАДОРИИ НОМАТЛУБ

Дар Русия зан метавонад худаш тасмим бигирад, ки ҳомиладории худро нигоҳ дорад ё на. Агар шумо ҳомиладор шуда бошед, ҳатман ба духтур муроҷиат кунед (новобаста аз он, ки шумо ҳомиладориро нигоҳ доштан мехоҳед ё қарор додед, ки онро қатъ мекунед). Барои нигоҳ доштани саломатии худ ва имконияти дар оянда кӯдак таваллуд кардан, қатъ кардани ҳомиладорӣ бояд танҳо дар муассисаи тиббӣ бо риояи тавсияҳои духтур анҷом дода шавад. Ҳеҷ гуна амалиёти мустақилонаро ё бо маслиҳати оила ё дӯстон анҷом надиҳед!

ЗӮРОВАРӢ ДАР ОИЛА

Агар шумо бо зӯроварӣ дар оила дучор шуда бошед (масалан, шавҳаратон ё аъзои дигари оила шуморо латукӯб мекунад), шумо метавонед ба хадамоти ройгони дастгирии занони муҳоҷир занг занед (рӯзҳои корӣ аз соати 10:00 то 17:00 ба вақти Маскав, ройгон ва бе зикри ному насаб дар Федератсияи Русия):

+7 800 250-65-08

ё ба суроға нависед:

sos@silsila.help.

Ба шумо мегӯянд, ки барои таъмини бехатарии худ чӣ кор кардан метавонед.

Тамос барои кӯмаки ҳуқуқӣ:

whatsapp/viber/telegram

(ройгон, шабонарӯзӣ):

+7 903 148-96-36,

+7 926 834-76-02

Суроғаи электронӣ:

chupikvv@tong-jahoni.org

Региональная экспертная группа по здоровью мигрантов

ШУМО ЗАНИ МУҲОҶИР ДАР РУСИЯ ҲАСТЕД. ЧӢ ТАВР САЛОМАТИИ ХУДРО МЕТАВОНЕД НИГОҲ ДОРЕД?