

# ЗДОРОВЬЕ МИГРАНТА В РФ

для граждан Казахстана,  
Кыргызстана, Таджикистана  
и Узбекистана



# ВВЕДЕНИЕ

## **Дорогой друг, подруга, соотечественник, соотечественница!**

Если ты собираешься поехать на работу в Российскую Федерацию или уже там находишься, эта брошюра для тебя. Ее цель – помочь тебе в решении вопросов, связанных со здоровьем. Здесь ты найдешь информацию о том:

- как подготовиться к миграции для сохранения здоровья;
- какие заболевания могут быть причиной отказа на въезд и работу в РФ, и можно ли его оспорить;
- какую медицинскую помощь можно получить в РФ;
- какая помощь доступна в РФ при планировании семьи, в период беременности, в родах и для новорожденных;
- что делать, если ты столкнулся (столкнулась) с насилием.

В конце брошюры опубликован список дружественных организаций, находящихся в РФ и предоставляющих иностранцам консультационные и медицинские услуги.

Желаем тебе удачи!



# ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>Как подготовиться к миграции для сохранения здоровья</b>	<b>2</b>
<b>Обязательное медицинское обследование для иностранных граждан в РФ</b>	<b>4</b>
<b>ВИЧ-инфекция</b>	<b>7</b>
<b>Туберкулез</b>	<b>20</b>
<b>Сифилис</b>	<b>24</b>
<b>Употребление психоактивных веществ (ПАВ)</b>	<b>27</b>
<b>Медицинская помощь и медицинское страхование для иностранных граждан в РФ</b>	<b>28</b>
<b>Планирование семьи</b>	<b>31</b>
<b>Безопасная беременность</b>	<b>33</b>
<b>Уход и медицинская помощь младенцам до 1 года</b>	<b>36</b>
<b>Насилие</b>	<b>37</b>
<b>Приложение. Организации, бесплатно оказывающие медицинскую, правовую и социальную помощь иностранцам, находящимся в России</b>	<b>40</b>



# КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К МИГРАЦИИ ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

Для начала несколько советов о том, что нужно сделать до поездки в трудовую миграцию в Россию:



**Обсуди с лечащим врачом состояние твоего здоровья, попроси дать рекомендации по его поддержке и / или по имеющимся хроническим заболеваниям.**



**Женщинам важно посетить гинеколога, в том числе, чтобы обсудить вопросы контрацепции и, при необходимости, получить запас препаратов примерно на три месяца.**



**Пройди осмотр у стоматолога и, если потребуется, вылечи зубы.**



**Собери аптечку.**

*В аптечке должны быть средства, которые могут понадобиться экстренно или в ситуации, когда сложно добраться до аптеки, – например:*

- средства от диареи (Смекта, активированный уголь, Лоперамид);
- средства от простуды (Антигриппин, таблетки для рассасывания или шипучие таблетки);
- обезболивающие /жаропонижающие средства (Ибупрофен, Парацетамол);
- спазмолитики (Но-шпа);
- антисептики для обработки ран (перекись водорода, хлоргексидин, йод);
- перевязочные материалы (стерильные бинты и салфетки, ватные палочки и диски);
- жгут, пластырь;
- в случае эпидемии – запас масок, перчатки.



**Если у тебя есть хронические заболевания (аллергия, проблемы с давлением, проблемы с сердцем, сахарный диабет и др.), или ты получаешь заместительную гормональную терапию, тебе нужен запас препаратов хотя бы на первые 1–3 месяца.**



Чтобы исключить проблемы на таможне, необходимо заключение врача, что все лекарства (которые должны быть в фабричной упаковке) предназначены исключительно для личных нужд. Лучше всего перевозить лекарства на первую неделю миграции в ручной клади, а основной запас в багаже. Заключение врача положи рядом с ними.

Возьми с собой запас презервативов, лубрикантов и / или других средств контрацепции с учетом того, чтобы их хватило на период, пока ты не вступишь в программы профилактики и лечения в РФ.

**Сдай тесты на ВИЧ, туберкулез, сифилис. Эти тесты нужно сдавать при прохождении обязательного медицинского обследования в РФ (подробнее – в следующих главах). Мы советуем их сдать до отъезда, чтобы избежать неприятных последствий: положительный результат любого из них является основанием для отказа в нахождении в РФ.**



# ОБЯЗАТЕЛЬНОЕ МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ ДЛЯ ИНОСТРАННЫХ ГРАЖДАН В РФ

Если ты планируешь долгое время оставаться в РФ, тебе предстоит пройти обязательное медицинское освидетельствование.

1. Если ты въезжаешь в РФ с целью работы, медицинское освидетельствование нужно пройти **в течение 30 дней с даты въезда в РФ**;
2. Если ты въезжаешь с любой другой целью на срок более 3 месяцев, – **в течение 90 дней с даты въезда**.



Для граждан Узбекистана и Таджикистана сертификат о прохождении обязательного медицинского освидетельствования является обязательным документом для получения патента на работу.

Для граждан Казахстана и Кыргызстана – для приема на работу или учебу, а также для нахождения в стране более 90 дней, если ты прибываешь в страну с другой целью.

Обследование можно пройти в Миграционном центре или в одном из аккредитованных медицинских учреждений РФ (список предоставляют в Миграционном центре). Справки из других учреждений, включая специализированные учреждения твоей страны, в РФ не признаются.





Медицинское обследование является платным (стоит около 5000 рублей).

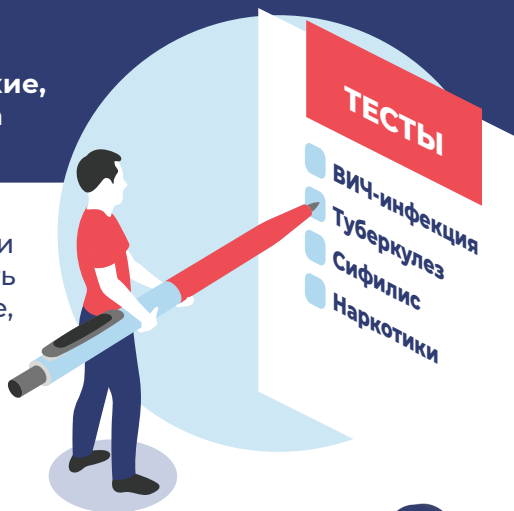
**Справку выдают примерно через 5 рабочих дней.**

**Она действует 12 месяцев.** В течение этого периода повторно проходить медицинское освидетельствование не нужно, даже если у тебя были выезды за границу.

**В обязательное медицинское освидетельствование входит осмотр врачей и проведение следующих анализов (тестов):**

- на ВИЧ-инфекцию,
- туберкулез,
- сифилис,
- наркотики (наркотические, психотропные вещества и их метаболиты).

В течение недели перед сдачей анализа на наркотики не рекомендуется применять снотворные, успокаивающие, обезболивающие и противокашлевые препараты (среди них, например, Валокордин / Корвалол, Нурофен плюс, Пенталгин, Пенталгин-Н, Коделак, Кодипронт, Кодтерпин, Седал-М, Седалгин нео, Терпинкод, Тетралгин, Каффетин и др.). Если какие-то из этих препаратов ты принимаешь по назначению врача, попроси у него справку с указанием диагноза и проводимого лечения.



В интернете довольно много предложений по продаже сертификатов о прохождении обязательного медицинского освидетельствования без сдачи анализов. Не реагируй, не создавай себе дополнительных проблем! Это опасное мошенничество. Как показывает практика, сотрудники полиции легко определяют, что документ – фальшивый. А за использование фальшивых документов в РФ предусмотрена уголовная ответственность.

**ЕСЛИ РЕЗУЛЬТАТ ХОТЯ БЫ ОДНОГО АНАЛИЗА ОКАЗАЛСЯ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫМ, В ОТНОШЕНИИ ТЕБЯ МОЖЕТ БЫТЬ ВЫНЕСЕНО РЕШЕНИЕ О НЕЖЕЛАТЕЛЬНОСТИ ПРЕБЫВАНИЯ НА ТЕРРИТОРИИ РФ. ЧТО ЭТО ЗНАЧИТ?**



- **Нахождение в РФ после вынесения такого решения является незаконным. Но выдворять из страны после его вынесения тебя не будут.**
- **Ты не сможешь законно трудоустроиться. Это значит, что твои трудовые права не будут защищены. Например, если работодатель откажется выплачивать тебе зарплату, вернуть ее будет сложно.**
- **Твои данные попадут в «черный список» иностранцев, которым запрещен въезд на территорию РФ. Это значит, что, если ты выедешь из страны (например, с целью навестить родственников), вернуться в РФ уже не сможешь.**
- **При неожиданной проверке документов (например, в метро или в связи с каким-либо правонарушением), если обнаружится твой нелегальный статус, помимо выписанного штрафа, ты можешь быть задержан(а) и помещен(а) в Центр временного содержания иностранных граждан (ЦВСИГ) с целью дальнейшей (в данном случае – принудительной) депортации.**





# ВИЧ-ИНФЕКЦИЯ

## ВИЧ И СПИД – В ЧЕМ РАЗНИЦА?



**ВИЧ** — это сокращение от «**Вирус Иммунодефицита Человека**». ВИЧ ослабляет иммунную систему и приводит к развитию заболевания, которое называется «ВИЧ-инфекция».

**СПИД** — это сокращение от «**Синдром Приобретенного ИммуноДефицита**».

СПИД является последней (конечной) стадией ВИЧ-инфекции.

ВИЧ-инфекция поддается лечению с помощью специальных лекарств (антиретровирусных препаратов АРВП). При отсутствии лечения ВИЧ-инфекция может перейти в СПИД, и тогда спасти человека крайне сложно.

## КАК ПЕРЕДАЕТСЯ ВИЧ?

**ВИЧ передается только тремя путями:**

- 1.** Через кровь:
  - при переливании крови, зараженной ВИЧ;
  - при совместном использовании игл, шприцев и других материалов для инъекционного употребления наркотиков.
- 2.** При любых сексуальных контактах без презерватива.
- 3.** От матери ребенку во время беременности и родов и /или при грудном вскармливании.



**Никакими другими путями ВИЧ не передается!**

ВИЧ-инфекцией нельзя заразиться при рукопожатии, поцелуе, при совместном использовании постельного белья или посуды, через сиденье унитаза, в бассейне, через кашель или чихание, а также через укусы насекомых (например, комаров – распространенный миф)!

## КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ ВИЧ-ИНФЕКЦИИ?

- Используй презерватив при каждом сексуальном контакте.
- Никогда не употребляй наркотики, особенно инъекционные.
- Если ты не можешь отказаться от наркотиков, всегда используй стерильные (одноразовые) шприцы, иглы и пр.
- Используй стерильный (одноразовый) инструментарий для нанесения татуировок и пирсинга.
- Проходи обследование на ВИЧ во время беременности. При выявлении ВИЧ незамедлительно начни лечение (АРТ) для предупреждения передачи ВИЧ ребенку.

**Риск ВИЧ-инфицирования значительно снижается при использовании доконтактной профилактики (ДКП).**



**ДКП** – это прием ВИЧ-отрицательным человеком АРВ препаратов до полового контакта для предупреждения инфицирования ВИЧ. В Казахстане, Кыргызстане и Таджикистане ДКП предоставляется бесплатно, под контролем врача.



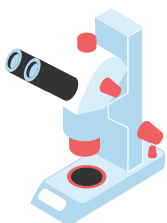
## ЛЕЧЕНИЕ ВИЧ-ИНФЕКЦИИ

Единственным способом лечения ВИЧ-инфекции и сохранения жизни является антиретровирусная терапия (АРВ-терапия, АРТ). Называется она так, потому что направлена против (анти) ретровируса, к семейству которых относится ВИЧ.



Главная цель АРВ-терапии – подавление размножения вируса, которое остановит развитие болезни. В результате АРТ – вируса в крови становится так мало, что он не определяется при лабораторных анализах. Это называется **неопределяемая вирусная нагрузка**. При неопределяемой вирусной нагрузке сохраняется здоровье человека, и ВИЧ не передается другим людям.

АРВ-терапию нужно начинать как можно раньше – сразу после выявления ВИЧ-инфекции. Чем раньше начато лечение, тем меньше вреда ВИЧ нанесет твоей иммунной системе.



**НЕОПРЕДЕЛЯЕМЫЙ =  
НЕПЕРЕДАВАЕМЫЙ (Н=Н)**

«Н=Н» работает, если неопределяемая вирусная нагрузка сохраняется не меньше 6 месяцев, и все это время ты правильно принимаешь АРВ-терапию.

Правильный прием АРВ-терапии называют еще **приверженностью**, которая означает:

- прием лекарств в определенное время,
- прием лекарств в назначенной врачом дозировке,
- соблюдение режима терапии.





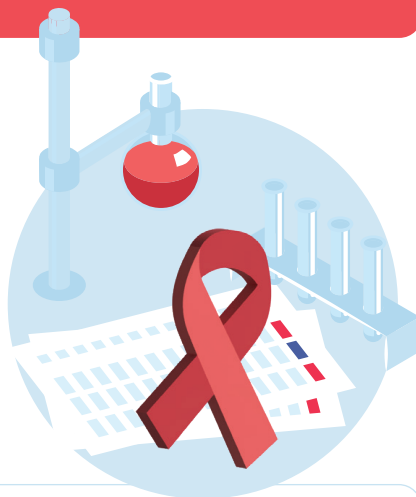
## **ПРИВЕРЖЕННОСТЬ ЛЕЧЕНИЮ = УСПЕХ ЛЕЧЕНИЯ**

**В случае раннего начала лечения (сразу после выявления ВИЧ-инфекции) и при соблюдении приверженности ВИЧ-положительный человек может жить так же долго, как человек без ВИЧ, и родить здоровых детей.**

**Нарушать определенный врачом режим лечения (прерывать курс, самостоятельно менять дозу препаратов или пропускать время приема) ни в коем случае нельзя! Это может привести к развитию у ВИЧ устойчивости (невосприимчивости) к лекарствам, и лекарства перестанут действовать.**

### **ПОЧЕМУ ВАЖНО СДАТЬ ТЕСТ НА ВИЧ-ИНФЕКЦИЮ ДО МИГРАЦИИ?**

Тест на ВИЧ является обязательным при прохождении медицинского освидетельствования в РФ. Результат теста на ВИЧ очень важен для твоих миграционных планов.



**По внешнему виду или самочувствию определить наличие ВИЧ-инфекции в организме невозможно. Для этого существует только один путь – сдать тест на ВИЧ. И сделать это лучше в своей стране, до миграции.**

Сдать тест на ВИЧ-инфекцию можно:



в медицинских учреждениях своей страны – например, в городском / областном СПИД-центрах или в поликлинике;



в НКО или других организациях сообществ.

Услуги тестирования предоставляются бесплатно на базе НКО, для пожилых людей, беременных женщин и тех, кто сдает тест анонимно, а информация о результате теста является конфиденциальной.



Если результат теста будет **отрицательным**, можешь спокойно ехать – у тебя нет повода переживать при сдаче аналогичного теста в РФ.



Если результат будет **положительным**, нужно серьезно подумать о дальнейших миграционных планах, учитывая возможные риски и проблемы.

- При выявлении ВИЧ-инфекции во время обязательного медицинского освидетельствования или в другое время, в любом медицинском учреждении РФ выносится **решение о нежелательности пребывания в РФ**.
- Срок действия этого решения – **пожизненный** (подробнее – см. страницу 6).
- **Бесплатное лечение ВИЧ-инфекции в государственных учреждениях России иностранным гражданам не предоставляется**, а без лечения состояние твоего здоровья может серьезно ухудшиться, и ты не сможешь продолжать работать.



**Решение о нежелательности пребывания в РФ не будет вынесено только в одном случае: если среди членов твоей семьи есть российские граждане или иностранные граждане/лица без гражданства, имеющие вид на жительство на территории РФ, а за тобой не числятся никакие нарушения законодательства РФ.**

Членами семьи считаются только супруги (муж / жена), родители и дети, в том числе усыновленные / удочеренные дети и приемные родители.



Чтобы воспользоваться данной возможностью, необходимо подать заявление об отмене решения о нежелательном пребывании и предоставить документы, подтверждающие родство, в территориальное (там, где выявили ВИЧ-инфекцию) подразделение Роспотребнадзора **в течение 30 дней** с момента выявления заболевания. Если ты не успел в этот срок, и было вынесено решение о нежелательности твоего пребывания в РФ, оспорить его можно через суд, а это очень длительный и сложный процесс.

**Никакие другие факторы при вынесении решения о нежелательности пребывания в РФ не принимаются во внимание.**



Если ты находишься на терапии и имеешь неопределяемую вирусную нагрузку, решение о нежелательности пребывания в РФ все равно будет принято и не будет отменено.



Если после вынесения решения ты вступишь в брак с гражданином / гражданкой РФ, это решение не будет отменено.

## ЕСЛИ ВИЧ-ИНФЕКЦИЮ ВЫЯВИЛИ В РОССИИ, ТЕБЕ ЛУЧШЕ КАК МОЖНО БЫСТРЕЕ ВЕРНУТЬСЯ ДОМОЙ.

У иностранцев в России нет доступа к бесплатному лечению ВИЧ-инфекции, а отложить лечение до «лучших времен» – опасно: из-за отсутствия АРТ иммунитет начнет падать, а это может привести к тяжелым последствиям для здоровья.

Дома у тебя будет бесплатная АРВ-терапия, и тебе не нужно будет бояться проблем, связанных с ВИЧ и нелегальным статусом

## МОГУТ ЛИ ЛЮДИ, ЖИВУЩИЕ С ВИЧ, ЗАКОННО ВЪЕХАТЬ В РОССИЮ?

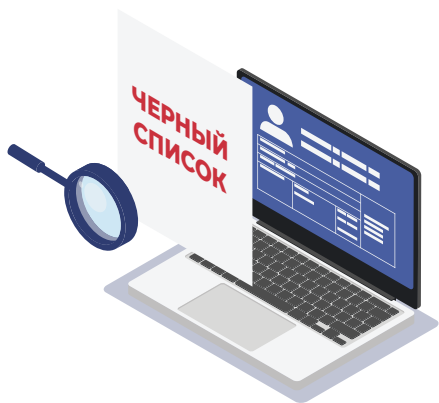
Зависит от ситуации.

Власти твоей страны не передают данные о ВИЧ-статусе своих граждан иностранным государствам, в том числе РФ. В этой связи:

- **ты можешь въехать в РФ, но на короткий срок – до 90 дней, если никогда не был(а) в этой стране и не проходил(а) там медицинское освидетельствование на ВИЧ**, то есть твоих данных нет в базе Роспотребнадзора. Чтобы остаться на более долгий срок, необходимо оформить документы на трудоустройство или обучение, что требует прохождения медицинского освидетельствования, по результатам которого можно получить только отказ;
- **на этот же срок ты можешь въехать, если ты уже был(а) на территории РФ, но твоих данных нет в «черном списке».** Ты мог(ла) попасть туда, если в РФ у тебя в каком-либо заведении (например, в травмпункте) брали анализ на ВИЧ (ИФА, ИБ), или если за тобой в РФ числится какое-либо правонарушение. Причем, ты можешь об этом правонарушении не знать или не помнить (например, когда-то неправильно припарковал(а) машину и не оплатил(а) штраф).



Узнать о том, есть ли твои данные в «черном списке» можно на сайте МВД РФ.



Для этого нужно:

1. зайти на сайт ведомства: [сервисы.гувм.мвд.рф/info-service.htm?sid=3000](https://сервисы.гувм.мвд.рф/info-service.htm?sid=3000);
2. заполнить форму запроса: указать фамилию, имя, отчество (русскими и латинскими буквами), пол, гражданство, дату рождения и документ, удостоверяющий личность;
3. ввести проверочный код и отправить запрос;
4. ответ ты получишь сразу.

Если твоих данных в «черном списке» нет, можно ехать. Но сначала нужно подготовиться.

### КАК ВИЧ-ПОЛОЖИТЕЛЬНОМУ ЧЕЛОВЕКУ ПОДГОТОВИТЬСЯ К ПОЕЗДКЕ В РФ?

Помни, что лечение ВИЧ-инфекции, нужно начинать как можно раньше. Подождать до возвращения из поездки – плохое решение. Если ты уже получал(а) лечение в родной стране, ни в коем случае не прерывай его во время поездки!

Если ты еще этого не сделал(а), – нужно встать на учет в медицинском учреждении, которое оказывает помощь людям с ВИЧ, и начать лечение. Начав лечение дома, ты сможешь продолжить его в миграции. Доверенные лица смогут передавать/пересылать тебе АРВ-препараты.





Для этого нужно:

1. предупредить лечащего врача о том, что ты надолго уезжаешь из страны;
2. сдать все назначенные им анализы;
3. получить запас лекарств для лечения ВИЧ-инфекции. В разных странах Центральной Азии разрешается получать разное количество препаратов (на срок от 3 до 12 месяцев). Врач может попросить показать билет на поезд или самолет, подтверждающий поездку;
4. обсудить с врачом, кто и как дальше сможет для тебя получать АРВ-препараты;
5. если необходимо, оформить доверенность на получение АРВ-препаратов на кого-либо из родственников или сотрудников ВИЧ-сервисного НКО (главное, чтобы это был близкий тебе человек);
6. одну копию доверенности оставить в медицинском учреждении, другую – доверенному лицу. По этому документу доверенное лицо сможет получать препараты и пересылать их тебе в РФ.



**ЕСЛИ У ТЕБЯ ВИЧ-ИНФЕКЦИЯ, НО ПО КАКИМ-ТО ПРИЧИНАМ ТЫ НЕ МОЖЕШЬ УЕХАТЬ ИЗ РОССИИ, ЛЕЧЕНИЕ, НЕ ОТКЛАДЫВАЯ, НУЖНО НАЧИНАТЬ В РОССИИ.**

Как уже было сказано в предыдущих главах, для иностранных граждан в РФ нет доступа к бесплатной АРВ-терапии. Более того, при обращении в государственные медицинские учреждения твои данные могут быть переданы для внесения в «черный список».

**Что в этой ситуации можно сделать?**

**1. Лечиться за свой счет.**

Услуги, связанные с лечением ВИЧ-инфекции можно получить:

- в частных клиниках, специализирующихся на инфекционных заболеваниях и ВИЧ-инфекции. Найти такую клинику можно через знакомых или в интернете (обращай внимание на отзывы и рекомендации);
- с помощью дружественных НКО (см. список в конце брошюры).



Врач частной клиники объяснит тебе, какие нужно сдать анализы (все они будут платными), и потом назначит лечение. Прежде чем принять решение о лечении в платной клинике, оцени свои ресурсы. Для начала тебе потребуются средства на анализы, необходимые для определения схемы терапии. Затем ежемесячно нужно будет выделять из бюджета **от 2 тысяч до 15 тысяч рублей** (в зависимости от схемы терапии) на покупку лекарств и анализы, определяющие, в частности, эффективность терапии.

## 2. Граждане Кыргызстана и Таджикистана могут дистанционно встать на учет в медицинском учреждении родной страны из РФ и получать оттуда терапию.

Другими словами, чтобы встать на учет, для граждан этих стран необязательно немедленно возвращаться домой. В приведенной ниже таблице содержится информация, что нужно сделать для дистанционной постановки на диспансерный учет.

	 Кыргызстан	 Таджикистан
<p><b>1.</b> Сдать подтверждающие анализы на ВИЧ-инфекцию в лабораториях РФ.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Сдать тест на вирусную нагрузку (с указанием личных данных)</li> </ul> <p><b>ИЛИ</b> (при неопределяемой вирусной нагрузке)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>сделать качественное исследование на ВИЧ / провирусную ДНК (с указанием личных данных).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Сделать ИФА (с указанием личных данных) <b>положительный результат теста может быть причиной включения в «черный список» +</b></li> <li>сдать тест на вирусную нагрузку (с указанием личных данных)</li> </ul> <p><b>ИЛИ</b> (при неопределяемой вирусной нагрузке)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>сделать качественное исследование на ВИЧ / провирусную ДНК (с указанием личных данных).</li> </ul>



Кыргызстан



Таджикистан

**2.** Записаться онлайн на консультацию к врачу.

Сайт:  
**[www.aidscenter.kg](http://www.aidscenter.kg)**  
(раздел «Запись на онлайн-консультацию»).

Сделать это через дружественную НКО в РФ или в родной стране.

**3.** Сдать назначенные врачом анализы, переслать ему по электронной почте отсканированные или аккуратно сфотографированные результаты

- Вирусная нагрузка;
- общий анализ крови;
- общий анализ мочи;
- анализ крови на уровень билирубина, креатинина, глюкозы;
- анализ крови на активность аминотрансфераз (АЛТ, АСТ);
- рентген / флюорография органов грудной клетки;
- CD4-клетки.

**4.** ВРАЧ НАЗНАЧАЕТ СХЕМУ ЛЕЧЕНИЯ ПОСЛЕ КОНСУЛЬТАЦИИ ОНЛАЙН.

**5.** Для начала лечения тебе нужно предоставить ряд документов: копию своего паспорта, заявление на имя директора СПИД-центра (форму предоставит врач), информированное согласие на начало АРВ-терапии.

**6.** Договориться с тем, кто сможет получать для тебя из СПИД-центра лекарства (родственник, друг, сотрудник НКО) и пересылать их тебе в РФ, и оформить на этого человека доверенность (граждане Кыргызстана должны будут ее нотариально заверить).

**7.** Онлайн-консультации с лечащим врачом должны быть не реже 1 раза в 3 месяца. Врач сообщит тебе, какие дополнительные анализы надо сдать, чтобы контролировать эффективность лечения.

**Важно:** в течение 12 месяцев с момента начала лечения пациент должен явиться в СПИД-центр своей страны для подтверждения диагноза. Иначе выдача терапии может быть остановлена.



## КАКИЕ АНАЛИЗЫ НУЖНО СДАВАТЬ ИНОСТРАННЫМ ГРАЖДАНАМ, ПОЛУЧАЮЩИМ АРВ-ТЕРАПИЮ ДИСТАНЦИОННО?

Для начала терапии и контроля ее эффективности нужны результаты двух анализов / тестов:

### На вирусную нагрузку (ВН)

– данный анализ определяет количество ВИЧ в крови. Чем выше ВН, тем активнее вирус. Цель АРВ-терапии – подавить ВИЧ и снизить ВН до неопределяемого уровня (подробнее об этом – в гл. 3.4. «Лечение ВИЧ-инфекции»);



### На иммунный статус (ИС) –

данный анализ определяет состояние иммунной системы по количеству здоровых клеток, на которые нацелен ВИЧ. Они называются CD4-клетки. Нормальное значение ИС – выше 500 кл. / мкл.

**Оба эти теста можно сдать в частных лабораториях РФ. Это безопасно: при сдаче нет риска попасть в «черный список». Но в частных клиниках все анализы платные. Стоимость различается по лабораториям и регионам.**



Могут быть некоторые различия и в названиях анализов: например, анализ на вирусную нагрузку может называться «РНК ВИЧ, количественно», «количественное определение РНК ВИЧ методом ПЦР» и так далее. Если тебя что-то смущает, ты не уверен(а), что это именно тот анализ, который тебе нужен, позвони в лабораторию или своему лечащему врачу и уточни.



Если ты получаешь лечение из своей страны, то высылать результаты анализов нужно по требованию врача, в установленный им срок. Иначе врач может не выдать тебе лекарства.

Если тебе нужна дополнительная помощь, включая информационную, – например, о том, где сдать тест, как понять его результаты, где купить лекарства, как справиться с нежелательными (побочными) эффектами и т. д., ты всегда можешь обратиться в дружественные ВИЧ-сервисные НКО (список – в конце брошюры). В некоторых из них также работают группы поддержки.

## ЧАСТО ЗАДАВАЕМЫЕ ВОПРОСЫ

На что я имею право после отмены решения о нежелательности моего пребывания в РФ, так как у меня есть близкий родственник – гражданин РФ?

Ты имеешь право законно находиться в РФ, подавать документы на оформление патентов и разрешений на работу, подавать документы на оформление разрешений на временное проживание и видов на жительство. Требование об обязательном предоставлении сертификата об отсутствии ВИЧ-инфекции снимается. Но право на лечение ВИЧ-инфекции в государственных учреждениях ты не получаешь.



У меня взяли кровь на ВИЧ-инфекцию только один раз, потом позвонили и сказали, что результат – положительный, и пригласили в Миграционный центр / медицинское учреждение повторно. Я никуда не пошел. Передадут ли они мои данные для внесения в «черный список»?

Да, твои данные будут переданы для внесения в «черный список».

Если у меня ВИЧ-инфекция, могу ли я получить статус беженца?

Наличие ВИЧ-инфекции не является основанием для отказа в предоставлении статуса беженца в РФ.

Если я учусь в университете, и у меня выявили ВИЧ-инфекцию, могу ли я завершить обучение?

Наличие ВИЧ-инфекции является основанием для вынесения решения о нежелательности пребывания в РФ, вне зависимости от статуса и цели въезда. Однако на практике некоторые университеты ходатайствуют перед органами власти о разрешении завершить образование тем студентам, которые показывают хорошие результаты в учебе.

Если у меня ВИЧ, могу ли я в России получить визу, чтобы отправиться в другую страну?

Да, можешь, если успеешь получить визу в течение срока легального пребывания в РФ.

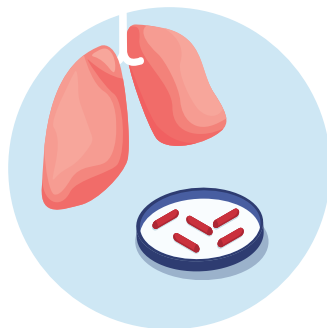
## ТУБЕРКУЛЕЗ (ТБ)

### ЧТО ТАКОЕ ТУБЕРКУЛЕЗ? КАК ОН ПЕРЕДАЕТСЯ И ПРОЯВЛЯЕТСЯ?

**Туберкулез (ТБ)** – распространенное инфекционное заболевание, вызываемое микобактерией туберкулеза, которую еще называют «палочкой Коха».

Часто туберкулез развивается на фоне ослабленного иммунитета, к которому могут привести:

- продолжительная депрессия и стресс;
- плохое питание;
- скученность, недостаток свежего воздуха;
- курение
- перегрузки и переохлаждения на работе;
- развитие ВИЧ-инфекции;
- злоупотребление алкоголем и наркотиками.



Туберкулез, как правило, поражает легкие, но может поражать и другие органы: почки, половые органы, кишечник, головной мозг, кожу, кости и др.

### Пути заражения

1. Микобактерии выделяются больным человеком при кашле, чихании и сплевывании мокроты (основной путь передачи).
2. Палочка Коха очень устойчива к воздействию факторов внешней среде (теплу, холоду, влаге). В высохшей мокроте на мебели, книгах, посуде, стенах, белье она сохраняет свои свойства в течение нескольких месяцев.
3. Редко, но можно заразиться через сырое молоко и молочные продукты, приготовленные из некипяченого молока, зараженного туберкулезом животного, а также при употреблении сырых яиц, зараженных туберкулезом птиц.

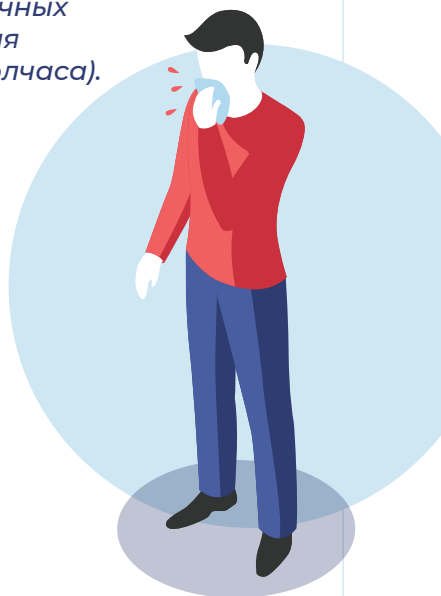


*Чего боится палочка Коха? Прямых солнечных лучей (гибнет через 2–6 часов), нагревания (при температуре 85° С погибает через полчаса).*

### Основные проявления туберкулеза:

- кашель больше 2 недель (иногда – смешанный с кровью или мокротой);
- повышенная температура (37,0-37,5 и выше);
- слабость и потеря аппетита;
- потеря веса;
- потливость по ночам;
- боль в груди;
- повышенная утомляемость.

**Если у тебя появился хотя бы один из этих признаков, не откладывай визит к врачу!**



## Лечение туберкулеза

Туберкулез можно вылечить, но это требует длительного ежедневного приема лекарств (от 6 месяцев до 2 лет) и регулярного наблюдения у врача. Чем раньше начато лечение, тем оно эффективнее и быстрее.

**В родной стране лечение туберкулеза предоставляется бесплатно.**

**Люди не должны болеть и, тем более, умирать от туберкулеза.**

**Туберкулез излечим!**



## **ЕСЛИ ТУБЕРКУЛЕЗ ВЫЯВИЛИ ВО ВРЕМЯ ОБЯЗАТЕЛЬНОГО МЕДИЦИНСКОГО ОСВИДЕТЕЛЬСТВОВАНИЯ**

В этом случае тебе под роспись выдадут документ о выявленном заболевании и откажут в выдаче сертификата о медицинском освидетельствовании.

Тебе нужно будет решить, что делать дальше:



- 1.** Покинуть территорию России как можно быстрее и пройти курс лечения в родной стране бесплатно;



- 2.** Обратиться в специализированное противотуберкулезное учреждение РФ и пройти там лечение платно.

Бесплатно в РФ можно получить только краткий курс начальной терапии, до прекращения выделения микобактерий туберкулеза. Затем нужно оформить договор с медицинским учреждением, которое продолжит и завершит твоё лечение. На это время тебе будет разрешено пребывание в РФ.



## **Полный курс терапии составляет от 6 месяцев до 2 лет.**

В это время ты не можешь законно работать на территории РФ. Поэтому, перед тем как подписывать договор, оцени, сможешь ли ты, не работая так долго, оплачивать лечение.

После прохождения лечения нужно предоставить в миграционный центр справку, подтверждающую завершение курса, и справку об отсутствии у тебя легочной патологии. Тогда тебе выдадут сертификат об успешном прохождении медицинского освидетельствования.



**Если ты не получаешь лечение в РФ (сразу от него отказываешься или начинаешь и бросаешь), то оставаться в РФ законно не можешь. В отношении тебя будет вынесено решение о нежелательности пребывания в РФ (подробнее об этом смотри на странице 6), и твои данные включают в «черный список».**

Запрет на въезд и нахождение на территории РФ будет действовать, пока ты не вылечишься. Затем нужно будет направить в территориальное подразделение Роспотребнадзора (в том регионе, где ты проходил(а) обязательное медицинское освидетельствование) заявление об отмене решения о запрете, приложив к нему справки об излечении туберкулеза и отсутствии легочных патологий. Заявление и справки можно отправить по почте или передать через доверенное лицо. Срок рассмотрения заявления – до 30 дней.

# СИФИЛИС

## ЧТО ТАКОЕ СИФИЛИС? КАК ОН ПЕРЕДАЕТСЯ И ПРОЯВЛЯЕТСЯ?

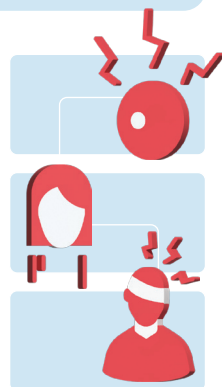
**Сифилис** – это инфекционное заболевание, которое передается, в основном, половым путем.

### Пути передачи:

1. Во время сексуального контакта (этим путем инфицируются 95% людей);
2. через глубокий поцелуй, особенно если имеются повреждения во рту или на губах;
3. от матери ребенку во время беременности, родов и кормления грудью;
4. через кровь – например, через нестерильный инъекционный инструментарий при употреблении наркотиков. Инфицирование при переливании крови возможно в исключительных случаях, если не проводят обследование донора;
5. бытовой путь (редко) – например, в результате совместного использования зубной щетки, бритвы, губки, если на коже или слизистой есть ранки, и т. д.



**У сифилиса разные проявления на разных стадиях болезни.** Сначала на месте проникновения инфекции появляется небольшое уплотнение – твердый шанкр. Он может быть везде: на половых органах, на губах, во рту – там, где возбудитель попал в организм. Затем появляется сыпь, потом начинают выпадать волосы. При отсутствии лечения через несколько лет сифилис может перейти на внутренние органы, кости, головной мозг и привести к проваливанию носа, развитию слабоумия и другим тяжелым последствиям.



Если ты обнаружил(а) у себя какие-то из перечисленных симптомов, немедленно обращайся к врачу!

### **Сифилис хорошо поддается лечению!**

Чем раньше начать лечение, тем быстрее ты его вылечишь. Лечиться нужно вместе с сексуальным партнером.



### **ЕСЛИ СИФИЛИС ВЫЯВИЛИ ВО ВРЕМЯ ОБЯЗАТЕЛЬНОГО МЕДИЦИНСКОГО ОСВИДЕТЕЛЬСТВОВАНИЯ**

Как и в случае с выявлением туберкулеза, тебе под роспись выдадут документ о выявленном заболевании и откажут в выдаче сертификата об обязательном медицинском освидетельствовании. Дальше выбор за тобой. Вариантов опять два:



- 1.** Покинуть территорию России и пройти полный курс лечения в родной стране.



- 2.** Пройти лечение в специализированном медицинском учреждении (кожно-венерологическом центре) России.

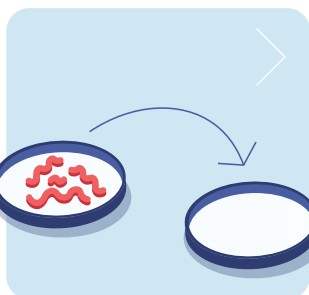
Список специализированных медицинских учреждений в РФ тебе предоставит Миграционный центр. Услуги диагностики и лечения платные. Продолжительность курса лечения начальной стадии заболевания не превышает одного месяца. Важно строго соблюдать все назначения врача – нарушение режима лечения может быть причиной отказа в выдаче медицинского заключения о прохождении курса терапии.

После успешного завершения курса лечения медицинским учреждением выдается справка, которую тебе нужно будет отнести в Миграционный центр. Тогда Миграционный центр выдаст тебе сертификат о прохождении обязательного медицинского освидетельствования.

Если ты не получаешь лечение в РФ (сразу отказываешься от лечения или начинаешь его и не заканчиваешь), то не можешь оставаться в РФ законно. В отношении тебя будет вынесено решение о нежелательности пребывания в РФ (подробнее об этом смотри на странице 6), и твои данные включают в «черный список».

Запрет на въезд и нахождение на территории РФ будет действовать, пока ты не вылечишься. Затем тебе нужно будет направить в территориальное подразделение Роспотребнадзора (в том регионе, где ты проходил(а) обязательное медицинское освидетельствование) заявление об отмене решения о запрете, приложив к нему справку об излечении сифилиса. Заявление и справку можно отправить по почте или передать через доверенное лицо. Срок рассмотрения заявления – до 30 дней.

**Важно:** если ты пролечил(а) сифилис в медицинском учреждении своей страны до отъезда в миграцию, нужно взять у них соответствующий документ, подтверждающий успешное завершение курса терапии, с указанием использованных препаратов и проведенных исследований, заверенный подписью руководителя и печатью учреждения.



# УПОТРЕБЛЕНИЕ ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ (ПАВ)

**Психоактивные вещества (ПАВ)** влияют на функции центральной нервной системы и приводят к изменению психического состояния и сознания человека.



К ПАВ относятся опиаты (опий, морфин, героин, метадон), препараты каннабиса (марихуана, гашиш, анаша), другие наркотические средства: психостимуляторы (кокаин, экстази), галлюциногены (ЛСД) и др.

## Риски, связанные с употреблением ПАВ:

- зависимость, которая определяется как привыкание, потребность в увеличении дозы и очень сильное желание продолжать употребление, несмотря на тяжелые последствия;
- передозировка, которая может привести к смерти;
- повреждение вен;
- заражение ВИЧ-инфекцией при использовании нестерильного инъекционного оборудования.

## ЕСЛИ ФАКТ УПОТРЕБЛЕНИЯ ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ ВЫЯВИЛИ ВО ВРЕМЯ ОБЯЗАТЕЛЬНОГО МЕДИЦИНСКОГО ОСВИДЕТЕЛЬСТВОВАНИЯ

Медицинское освидетельствование на употребление психоактивных веществ (анализ мочи) проходят все иностранные граждане старше 13 лет.



Перед сдачей анализа следует воздержаться от применения некоторых медицинских препаратов (список препаратов – см. гл. 2 «Сроки и порядок прохождения обязательного медицинского освидетельствования»).

**Если результат анализа мочи на наркотические вещества окажется положительным, в отношении тебя вынесут решение о нежелательности пребывания в РФ (подробнее об этом смотри на странице 6), и твои данные будут включены в «черный список».**

**Важно:** в РФ уголовно наказуемы незаконные приобретение, хранение, перемещение через границу РФ (контрабанда), сбыт или пересылка наркотических средств, психотропных веществ и их аналогов. В случае положительного анализа на употребление психоактивных веществ иностранный гражданин может быть привлечен к административной или уголовной ответственности.



## МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ И МЕДИЦИНСКОЕ СТРАХОВАНИЕ ДЛЯ ИНОСТРАННЫХ ГРАЖДАН В РФ

**Наличие медицинской страховки – обязательное требование не только для работы, но и для въезда в РФ любого иностранца.**



В РФ существуют два вида полисов медицинского страхования:

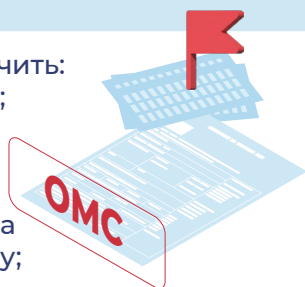
- полис добровольного медицинского страхования – **ДМС**;
- полис обязательного медицинского страхования – **ОМС**.

### Чем они различаются?

1. Главное отличие – это возможность получить полис. Полис ДМС может купить любой иностранный гражданин, а вот получить полис ОМС могут не все.

В настоящее время полис ОМС можно получить:

- если у тебя есть вид на жительство в РФ;
- если у тебя есть разрешение на временное проживание в РФ;
- если ты являешься гражданином / гражданкой Казахстана или Кыргызстана и работаешь в РФ по трудовому договору;
- если ты являешься гражданином / гражданкой Узбекистана или Таджикистана и работаешь в РФ по трудовому договору не менее трех лет;
- если у тебя есть удостоверение беженца / беженки или свидетельство о предоставлении временного убежища.



2. Следующее важное отличие – стоимость полиса.

- Полис ОМС оформляется бесплатно, полис ДМС – всегда платный, и его стоимость зависит от страховой программы, то есть услуг, которые по этому полису можно получить.
- «Базовый» ДМС (самый дешевый) охватывает очень ограниченный перечень медицинских услуг. Такой полис подойдет людям с крепким здоровьем, которые редко посещают врачей. Если ты не относишь себя к данной категории, лучше уточни у страховщика, какой полис тебе выбрать.
- Если тебе потребуется плановая медицинская помощь во время беременности и родов, нужно обязательно об этом сказать при оформлении полиса ДМС, так как необходима дополнительная особая программа страхования.



**3.** Полисы также отличаются сроком, на который их можно его оформить:

- полис ОМС действует в течение того года, на который он выдан, но этот срок не может быть больше срока действия документов, по которым ты находишься в РФ (разрешение на временное проживание, трудовой договор и т. д.);
- полис ДМС можно оформить на любой срок.



**Важно:** Полис ДМС покрывает тот объем услуг, который заказан, а полис ОМС включает все услуги, в т.ч. высокотехнологичные (но по квоте). Ограничение еще в том, что нельзя прийти в любую клинику. Нужно узнать в страховой компании перечень организаций, оказывающих помощь по твоему полису.



**Если требуется неотложная помощь или экстренная госпитализация, тебе обязаны оказать помощь бесплатно, даже если у тебя вообще нет никаких документов. По телефонам 103 и 112 можно обращаться:**

- при внезапных острых состояниях или обострениях хронических заболеваний, представляющих угрозу жизни;
- при получении травм, при отравлениях и других несчастных случаях, требующих срочного вмешательства.





# ПЛАНИРОВАНИЕ СЕМЬИ

**Планирование семьи** позволяет людям иметь желаемое количество детей и определять интервалы между их рождениями. Соответственно, планирование семьи включает в себя комплекс мероприятий, направленных на решение нескольких задач:

- избежать наступления
- нежелательной беременности;
- регулировать интервалы между беременностями и родами;
- выбирать время рождения ребенка (год);



## КОНТРАЦЕПЦИЯ

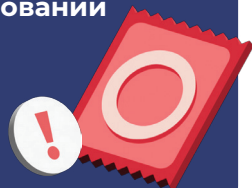
Контрацепция позволяет регулировать рождаемость, главным образом путем предупреждения нежелательной беременности.

Существует множество методов контрацепции.

Наиболее распространенным методом барьерной контрацепции является использование презерватива.

**Презерватив – единственный метод контрацепции, который при правильном и постоянном использовании обладает эффектом тройной защиты:**

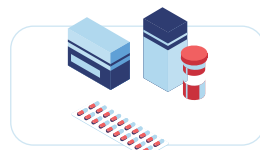
1. от нежелательной беременности,
2. инфекций, передающихся половым путем,
3. ВИЧ-инфекции.



Покупать презервативы лучше известных фирм, в аптеках, а не в ларьках и киосках. На упаковке должен стоять штамп с номером партии и сроком годности. Эти данные также должны быть на индивидуальной упаковке каждого презерватива.

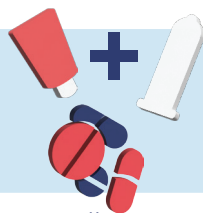
Презервативы не рекомендуется хранить на подоконниках, рядом с источниками тепла (батареи и пр.) и носить в карманах брюк. Они портятся от высокой температуры и прямых солнечных лучей.

Помимо презервативов, есть **гормональные контрацептивы** и внутриматочные средства. Но их следует выбирать и использовать только по назначению врача!



Они не защищают от ВИЧ-инфекции и других инфекций, передающихся половым путем.

**Эффективнее всего использовать двойной или тройной метод контрацепции: презерватив, смазки на водной основе и гормональную либо внутриматочную контрацепцию.**



**Альтернативные методы контрацепции:** биологический (календарный) и температурный, а также прерванный половой акт – не надежны и не защищают от ВИЧ-инфекции и других ИППП.

## ДОСТУП К АБОРТАМ

Помни, что ты имеешь полное право самостоятельно решать вопрос о материнстве. Искусственное прерывание беременности может проводиться только при наличии твоего информированного добровольного согласия.

Искусственное прерывание беременности в РФ возможно только в специализированных государственных или частных медицинских учреждениях:

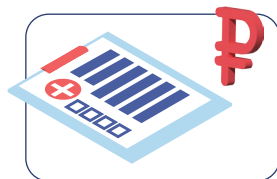
- **по желанию** – на сроке **до 12 недель**;
- **по социальным или медицинским показателям** (изнасилование, тяжелые патологии беременности и плода) – на сроке **от 12 до 22 недель**;
- **по медицинским показаниям**, при угрозе жизни и здоровью – на позднем сроке (**от 22 недель**).



Искусственное прерывание беременности входит в медицинские услуги, предусмотренные полисом обязательного медицинского страхования (ОМС). Другими словами, если у тебя есть полис ОМС, искусственное прерывание беременности проводится бесплатно в государственных медицинских учреждениях по месту жительства.



Если у тебя нет полиса ОМС, то ты можешь прервать беременность на платной основе в государственных или частных медицинских учреждениях.



**В случае непосредственной угрозы твоей жизни и здоровью искусственное прерывание беременности будет проведено бесплатно, в порядке экстренной медицинской помощи, при наличии твоего информированного добровольного согласия.**

## БЕЗОПАСНАЯ БЕРЕМЕННОСТЬ

Сексуальные и репродуктивные права женщины – это твои права на безопасную беременность, на способ зачатия, на оказание помощи в период беременности и родов, а также помощи твоему новорожденному ребенку.



### Что нужно делать?

- Нужно как можно раньше встать на медицинский учет и пройти все назначенные врачом исследования.
- Наблюдаться у врача весь период беременности, чтобы своевременно выявить возможные осложнения и предупредить их развитие.
- Соблюдать рекомендации врача по питанию, режиму дня и физическим упражнениям.
- Отказаться от вредных привычек.



### Чего не нужно делать?

- Противопоказанием при беременности являются только экстремальные виды спорта и тяжелые силовые нагрузки.
- Рекомендуются не употреблять наркотики, алкоголь, а также курить (либо существенно снизить число сигарет).



### Ведение беременности и роды: платная и бесплатная помощь.

Помощь, на которую ты можешь рассчитывать в РФ, зависит от твоего статуса и страхового полиса. Приведем немного официальной информации.

Все женщины-иностранки, независимо от целей их въезда в РФ, могут встать на учет в женской консультации на основании полисов ДМС, в рамках программы ведения беременности (стоимость программы: с 5-й недели – от 47 000 рублей, с 22-й недели – от 36 000 рублей). Это может быть частное или государственное медицинское учреждение.

Полис ОМС дает право иностранной гражданке на ведение беременности в рамках программ ОМС за счет государства.



Другими словами, по полису ОМС в государственных медицинских учреждениях ты можешь получать все необходимые услуги в том же порядке, что и гражданки РФ: в женской консультации на тебя будет оформлен родовой сертификат – документ, который позволяет встать на учет и бесплатно проходить все обследования. Сертификат также позволяет тебе самой выбрать медицинское учреждение, в котором ты будешь наблюдаться, и роддом, в котором будешь рожать.



**Родовым сертификатом** за счет государства оплачиваются:

- медицинские услуги, правовая, психологическая и медико-социальная помощь до родов;
- услуги роддома в период родов и в послеродовый период;
- медицинские услуги врачей детской поликлиники, включая регулярные профилактические осмотры детей до 1 года.

**Обменять родовой сертификат на деньги либо воспользоваться им в частных медицинских организациях нельзя. Родовой сертификат оформляется в электронном виде и не выдается на руки.**

**Родовспоможение в РФ относится к экстренной медицинской помощи, которая предоставляется бесплатно даже при отсутствии полиса и других документов и включает:**

- вызов скорой помощи, осмотр и транспортировку в роддом;
- медицинскую помощь в роддоме и при родах;
- медицинскую помощь при осложнениях и экстренных ситуациях в процессе и после родов;
- послеродовое пребывание и наблюдение в роддоме (сроком до 4 дней, по медицинским показаниям).



# УХОД И МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ МЛАДЕНЦАМ ДО 1 ГОДА

Уход и медицинская помощь младенцам до 1 года предоставляются в зависимости от правового статуса новорожденного и его матери.

**Если ребенок родился в РФ, и хотя бы один из родителей является гражданином этой страны,** то после получения свидетельства о рождении родители могут подать заявление в Управление по вопросам миграции на получение ребенком гражданства РФ. Когда ребенку будет присвоено гражданство РФ, в свидетельстве о рождении появится соответствующий штамп, ему можно будет оформить полис ОМС, а затем – обратиться в детскую поликлинику по месту жительства. Там на него будет оформлен родовой сертификат на оказание бесплатной плановой медицинской помощи и плановых профилактических осмотров до 1 года, в том числе на дому.

**Если мать имела полис ОМС,** который действовал при постановке на учет в женской консультации и при родах, родовой сертификат на ребенка можно получить, обратившись в детскую поликлинику по месту жительства.

**Если у одного из родителей есть РВП или ВНЖ в РФ,** этот же статус может получить и ребенок с правом на полис ОМС.



**Если мать является временно пребывающей в РФ** (то есть у нее нет разрешения на временное проживание и вида на жительство) и не имеет полиса ОМС, ей и ребенку оказывается бесплатная неотложная и экстренная медицинская помощь (включая вызов врачей скорой помощи на дом) в случаях угрозы жизни и здоровью. Плановая медицинская помощь и неонатальный уход за ребенком могут осуществляться на основании программ ДМС или платно, в частных и государственных медицинских учреждениях.



**Согласно законодательству РФ, у каждого иностранного гражданина / гражданки, включая детей, в РФ должен быть полис медицинского страхования. Оформить для ребенка полис ДМС можно в специализированных страховых организациях.**

## НАСИЛИЕ

Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, насилие – это преднамеренное применение физической силы или власти, направленное против другого лица / группы лиц, результатом которого являются телесные повреждения, смерть, психологическая травма, отклонения в развитии или различного рода иной ущерб.

**Чаще всего мы сталкиваемся с двумя видами насилия: сексуальным насилием и домашним насилием.**



## СЕКСУАЛЬНОЕ НАСИЛИЕ

**Сексуальное насилие** — это любой тип сексуальной активности или контакта, на который человек не дает согласия. Сексуальное насилие, в том числе изнасилование, может привести к физической и психологической травмам, инфицированию ВИЧ, сифилисом и другими ИППП, развитию острых и посттравматических стрессовых расстройств и другим серьезным проблемам.

Сексуальное насилие – это нарушение основных прав человека.

Мигранты чаще других граждан РФ подвергаются сексуальному насилию. И, как правило, это бывают женщины. Нередко насильниками становятся члены семьи, знакомые или друзья.

### Что делать в этой ситуации?

Если ты в опасности, звони **102 (полиция)** или **112 (единый номер экстренных служб)**. По этим номерам можно звонить, даже если на телефоне нет денег или заблокирован номер. Ты также можешь позвонить на телефон дружественной НКО (список и контакты – в приложении). Не молчи!



Помощь для жертв сексуального насилия в РФ оказывается всем бесплатно, даже если нет гражданства или не хватает каких-то документов! Заявить о насилии можно в любое время.



Если нужна срочная медицинская помощь, звони **103 (скорая помощь)** или **112 (единый номер экстренных служб)**. Помощь будет оказана бесплатно. И не важно, есть у тебя полис или нет.

Если у тебя есть регистрация и документы, можно обратиться в ближайший травмпункт или городскую больницу. Обращаясь за медицинской помощью в больницу, нужно обязательно заявить о совершенном насилии.



## ДОМАШНЕЕ НАСИЛИЕ

Домашнее или семейное насилие может приобретать самые разные формы:



- **административное насилие** – угрозы забрать документы или отправить обратно на родину.



- **финансовое насилие** – лишение денег, еды.



- **психологическое насилие** оскорбления, лишение свободы перемещаться, препятствование учебе и / или работе, унижения и пр.



- **физическое насилие:** побои, удушения, угроза убийства.



- **сексуальное насилие:** навязывание сексуального контакта или принуждение к сексу.

Как показывает опыт, люди часто не решаются просить о защите от насилия, которое они могут испытывать на протяжении долгого времени, из-за страха перед возможными последствиями со стороны агрессора (иногда это муж или другой близкий человек, член семьи) и со стороны общества. Когда ты в чужой стране, этот страх только усиливается.

Если ты боишься звонить в полицию, обратись в одну из дружественных НКО (контакты – в приложении).



## ПРИЛОЖЕНИЕ. ОРГАНИЗАЦИИ, БЕСПЛАТНО ОКАЗЫВАЮЩИЕ МЕДИЦИНСКУЮ, ПРАВОВУЮ И СОЦИАЛЬНУЮ ПОМОЩЬ ИНОСТРАНЦАМ, НАХОДЯЩИМСЯ В РОССИИ

Организация	Город	Услуги	Контакты
<b>БФ «ПСИОЗ»</b>	Москва	Услуги в связи с ВИЧ-инфекцией, в том числе для мигрантов	+7(925) 835-33-11
<b>Фонд «Гуманитарное действие»</b>	Санкт-Петербург	Услуги в связи с ВИЧ-инфекцией, в том числе людям, употребляющим наркотики, помощь людям, затронутым туберкулезом	+7 (812) 237-14-95
<b>Социальный проект «Чтобы жить»</b>	Екатеринбург	Услуги в связи с ВИЧ-инфекцией, в том числе для мигрантов	+7 343 226-90-19
<b>Комитет «Гражданское содействие»</b> – региональная общественная благотворительная организация помощи беженцам и мигрантам	Москва	Социальная, юридическая и медицинская помощь беженцам и мигрантам	+7 (495) 681-18-23
<b>Тонг Джахони</b>	Москва	Услуги в связи с ВИЧ-инфекцией, в том числе людям, употребляющим наркотики, СР, МСМ, ТГЛ	+7 (967) 079-71-45

Организация	Город	Услуги	Контакты
<b>РОО «Нур»</b>	Москва	Социальная и медицинская помощь мигрантам из Таджикистана и других стран	+7 (499) 504-41-80
<b>ПСП-фонд</b>	Санкт-Петербург	Бесплатное консультирование мигрантов по правовым и социальным вопросам	+7 (953) 141 31 09 +7 (812) 337 57 85
<b>Фонд «Силсила»</b>	Москва	Бесплатная помощь в ситуации домашнего насилия мигранткам, беженкам и представительницам восточных культур в России	+7 (800) 250-65-08 Эл. почта: <a href="mailto:sos@silсила.help">sos@silсила.help</a>
<b>Центр «Сестры»</b>	Москва	Помощь пережившим сексуализированное насилие	Телефон доверия: +7 (499) 901-02-01 Эл. почта: <a href="mailto:online@sisters-help.ru">online@sisters-help.ru</a> ; <a href="mailto:sisters@sisters-help.ru">sisters@sisters-help.ru</a>
<b>Фонд «Безопасный Дом»</b>	Москва	Помощь людям, пережившим сексуальную эксплуатацию, принудительный труд и другие формы эксплуатации и насилия, а также всем, кто находится в уязвимом положении. Помощь может быть оказана гражданам любых стран, находящихся в данный момент на территории России.	+7 (926) 073-95-75 Эл. почта: <a href="mailto:safehouse@safehouse.foundation">safehouse@safehouse.foundation</a>
<b>Общественное объединение ЛЖВ «Ты не один»</b>	Воронеж	Услуги в связи с ВИЧ-инфекцией	+7 (920) 432-20-63

<b>Организация</b>	<b>Город</b>	<b>Услуги</b>	<b>Контакты</b>
<b>Фонд «Новая жизнь»</b>	Екатеринбург	Услуги в связи с ВИЧ-инфекцией	+7 (922) 022-76-88
<b>Центр «Навигатор»</b>	Иркутск	Услуги в связи с ВИЧ-инфекцией	+7 (950) 078-10-11
<b>Фонд Светланы Изамбаевой</b>	Казань	Услуги в связи с ВИЧ-инфекцией для женщин и детей	+7 (843) 297-7891
<b>Фонд Тимура Исламова</b>	Казань, Набережные Челны, Альметьевск, Лениногорск	Услуги в связи с ВИЧ-инфекцией, в том числе людям, употребляющим наркотики	+7 (800) 700-74-13
<b>Организация «Равный диалог»</b>	Краснодар	Услуги в связи с ВИЧ-инфекцией; услуги для людей, затронутых туберкулезом	+7 (900) 277-74-77
<b>Фонд «Дети+»</b>	Москва	Помощь детям в трудной жизненной ситуации и их попечителям	+7 (916) 801-01-88
<b>«Ночлежка»</b>	Москва	Социальная и юридическая помощь бездомным людям и людям в трудной жизненной ситуации	+7 (499) 322-04-27
<b>«Дом Друзей»</b>	Москва	Социальная и юридическая помощь людям в трудной жизненной ситуации	+7 (925) 865-21-77
<b>Стоп.Насилию</b>	Москва	Помощь женщинам и женщинам с детьми после пережитого насилия	+7 (495) 203-09-11

<b>Организация</b>	<b>Город</b>	<b>Услуги</b>	<b>Контакты</b>
<b>Волонтерская группа «Вектор»</b>	Мурманск	Услуги в связи с ВИЧ-инфекцией, в том числе людям, употребляющим наркотики	+7 (911) 339-59-30; +7 (911) 326-32-06
<b>Центр системных решений «Шаг навстречу»</b>	Набережные Челны	Услуги в связи с ВИЧ-инфекцией, в том числе людям, употребляющим наркотики, помощь людям, затронутым туберкулезом	+7 (8552) 40 00 40; +7 (960) 085-21-00
<b>Фонд «Степ»</b>	Нижний Новгород	Услуги в связи с ВИЧ-инфекцией, в том числе людям, употребляющим наркотики	+7 (831) 414-21-20
<b>«Гуманитарный проект»</b>	Новосибирск	Услуги в связи с ВИЧ-инфекцией, в том числе людям, употребляющим наркотики	+7 (383) 209-02-18
<b>Центр «Сибальд»</b>	Омск	Услуги в связи с ВИЧ-инфекцией, в том числе МСМ	+7 (3812) 20-45-88
<b>НКО «Право каждого»</b>	Оренбург	Услуги в связи с ВИЧ-инфекцией, в том числе людям, употребляющим наркотики, помощь детям и подросткам с ВИЧ, помощь людям, затронутым туберкулезом	+7 (987) 770-50-56
<b>Фонд «Зеркало»</b>	Пермь	Услуги в связи с ВИЧ-инфекцией, в том числе людям, употребляющим наркотики	+7 (342) 20-300-43
<b>РРОО «Ковчег — АнтиСПИД»</b>	Ростов-на-Дону	Услуги в связи с ВИЧ-инфекцией	+7 (901) 000-48-73

<b>Организация</b>	<b>Город</b>	<b>Услуги</b>	<b>Контакты</b>
<b>Фонд «Е.В.А.»</b>	Санкт-Петербург и Ленинградская область	Услуги в связи с ВИЧ-инфекцией женщинам и детям	+7 (921) 913-03-04
<b>Фонд «Диакония»</b>	Санкт-Петербург	Услуги в связи с ВИЧ-инфекцией женщинам и детям	+7 (812) 274-36-62
<b>«Ночлежка»</b>	Санкт-Петербург	Социальная и юридическая помощь бездомным людям и людям в трудной жизненной ситуации	+7 (812) 407-30-90
<b>Фонд «Теплый дом»</b>	Санкт-Петербург	Центр временного пребывания для мам с детьми	+7 (921) 746-42-75
<b>Центр профилактического сопровождения «Компас»</b>	Челябинск	Услуги в связи с ВИЧ-инфекцией, в том числе людям, употребляющим наркотики	+7 (351) 261-42-42
<b>БФ «Источник надежды»</b>	Челябинск	Услуги в связи с ВИЧ-инфекцией, в том числе людям, употребляющим наркотики, помощь бездомным людям, мигрантам, людям, затронутым туберкулезом	+7 (912) 890-88-43
<b>НИЦ «Есть мнение»</b>	Челябинск	Услуги в связи с ВИЧ-инфекцией, в том числе людям, употребляющим наркотики, помощь людям, затронутым туберкулезом	+7 (906) 868-55-23

## СОКРАЩЕНИЯ

**ВИЧ** — Вирус иммунодефицита человека

**ВН** — Вирусная нагрузка

**ДМС** — Добровольное медицинское страхование

**ДНК** – Дезоксирибонуклеиновая кислота (молекула)

**ИБ** – Иммуноблот (тест)

**ИС** – Иммунный статус

**ИФА** – Иммуноферментный анализ (тест)

**НКО** — Некоммерческая организация

**ОМС** – Обязательное медицинское страхование

**ПАВ** – Психоактивные вещества

**РНК** – Рибонуклеиновая кислота (молекула)

**РФ** – Российская Федерация

**СПИД** – Синдром приобретенного иммунодефицита

**ТБ** – Туберкулез

## **ЗДОРОВЬЕ МИГРАНТА В РФ**

(ДЛЯ ГРАЖДАН КАЗАХСТАНА, КЫРГЫЗСТАНА,  
ТАДЖИКИСТАНА И УЗБЕКИСТАНА)

### **Авторы текста:**

Лариса Башмакова – независимый эксперт

Дина Масалимова – ОФ «AFEW–Кыргызстан», менеджер

Андрей Якимов – БФ «ПСП-Фонд», эксперт

### **Медицинский консультант:**

Евгения Васильевна Жукова – заведующая отделом  
эпидемиологии и профилактики ГКУЗ МО ЦПБ СПИД

### **Благодарности:**

Наталья Шумская – ОФ «AFEW–Кыргызстан», директор

Андрей Белоглазов – БФ «Поддержка социальных  
инициатив и общественного здравоохранения»,  
руководитель

Роман Нестеров – БФ «Поддержка социальных  
инициатив и общественного здравоохранения»,  
социолог

### **Редактор:**

Нази Арутюнян

*Воспроизведение, передача, распространение или дублирование  
любой части материала допускаются при условии его некоммерческого  
использования в дальнейшем.*

*ОФ «AFEW-Кыргызстан» не несет ответственности за использование  
представленной в настоящем издании информации третьими лицами.*

*Распространяется бесплатно.*

