AFEW
Kyrgyzstan Кыргызстан

18+

САЛОМАТИИ МУҲОҶИР ДАР ФЕДЕРАТСИЯИ РУСИЯ

Барои шаҳрвандони Қазоқистон, Қирғизистон, Тоҷикистон ва Ӯзбекистон

AFEW — Қирғизистон
2023

МУҚАДДИМА

Дӯст, дугона, ҳамватани азиз!

Агар ту барои кор ба Федератсияи Русия рафтанӣ бошӣ ё аллакай дар он ҷо бошӣ, ин китобча барои туст. Ҳадафи он – кумак ба ту дар ҳалли масъалаҳои марбут ба саломатӣ мебошад. Дар ин ҷо ту маълумоти муфассал ба ҳолатҳои зеринро меёбӣ:

- чӣ гуна бояд ба муҳоҷират барои ҳифзи саломатӣ омода шуд;
- кадом бемориҳо метавонанд сабаби манъи вуруд депортатсия ва кор дар ФР шаванд ва оё онро чи тавр бањс кардан мумкин аст;
- кадом ёрии тиббиро дар ФР гирифтан мумкин аст;
- кадом кумак дар ФР ҳангоми банақшагирии оила, ҳомиладорӣ, таваллуд ва барои кӯдакони навзод дастрас аст;
- чӣ бояд кард, агар бо зӯроварӣ дучор шавӣ.

Дар охири китобча рӯйхати ташкилотҳои дӯст оварда шудааст, ки дар ФР ҷойгиранд ва ба хориҷиён хизматҳои машваратӣ ва тиббӣ мерасонанд.

Ба ту барори кор таманно дорем!

МУНДАРИЧА

Чӣ гуна бояд ба муҳоҷират барои ҳифзи саломатӣ омода шуд 2

Муоинаи ҳатмии тиббӣ барои шаҳрвандони хориҷӣ дар ФР 4

Сирояти ВНМО 7

Бемории сил (БС) 20

Оташак (Сифилис) 24

Истеъмоли маводи нашъаовар (психоактивӣ) (МНО) 27

Кумаки тиббӣ ва суғуртаи тиббӣ барои шаҳрвандони хориҷӣ дар ФР 28

Банақшагирии оила 31

Ҳомиладории бехатар 33

Нигоҳубин ва ёрии тиббӣ барои кӯдакони то 1-сола 36

Зӯроварӣ 37

Замима. Ташкилотҳое, ки ба хориҷиёне, ки дар Русия ҳастанд, кумаки ройгони тиббӣ, ҳуқуқӣ ва иҷтимоӣ мерасонанд 40

ЧӢ ГУНА БОЯД БА МУҲОҶИРАТ БАРОИ ҲИФЗИ САЛОМАТӢ ОМОДА ШУД

Дар оғоз, чанд маслиҳат дар бораи он, ки пеш аз сафар ба муҳоҷирати меҳнатӣ ба Русия чӣ кор кардан лозим аст:

бо духтури табобаткунандаи худ дар бораи вазъи саломатии худ суҳбат кун ва оиди дастгирии он ва / ё табобати бемориҳои музмини мавҷуда маслиҳат пурс;

барои занон муҳим аст, ки ба гинеколог муроҷиат кунанд, аз ҷумла барои суҳбат дар бораи масъалаҳои пешгирии ҳомиладорӣ ва дар ҳолати зарурӣ барои тақрибан се моҳ доруворӣ гиранд;

аз муоинаи стоматолог гузар ва агар лозим ояд, дандонҳоятро табобат кун;

доруқуттӣ ҷамъ кун.

Доруқуттӣ бояд дору ва ашёҳоеро дошта бошад, ки ба ту фавран ё дар ҳолате лозим шаванд, ки ба дорухона расидан душвор аст, – масалан:

- доруҳои зидди дарунравӣ (Смекта, ангишти фаъол, Лоперамид);
- доруҳои зидди зуком (Антигриппин, ҳабҳои (таблеткаҳои) макиданӣ ё ҳабҳои ҷӯшон);
- доруҳои карахткунанда / табшикан (Ибупрофен, Парацетамол);
- доруҳои зидди рагкашӣ (Но-шпа);
- доруҳои зиддиуфунӣ барои табобати захмҳо (пероксиди гидроген (перекись водорода), хлоргексидин, йод);
- ашёҳои ҷароҳатбандӣ (докаҳо ва дастмолҳои тамйизшуда, чӯбҳо ва дискҳои пахтагӣ);
- тофтабанд (жгут), марҳам (пластырь);
- дар сурати эпидемия – ниқобҳо, дастпӯшакҳо.

Агар ту бемориҳои музмин дошта бошӣ (аллергия, мушкилоти фишор, мушкилоти дил, диабети қанд ва ғайра) ё табобати ивазкунандаи гормон мегирӣ, пас ба ту ҳадди аққал барои 1-3 моҳи аввал доруворӣ лозим аст.

Барои истисно кардани мушкилот дар гумрук, хулосаи духтур зарур аст, ки ҳамаи доруҳо (ки бояд дар бастаи корхонавӣ бошанд) танҳо барои эҳтиёҷоти шахсӣ мебошанд. Беҳтараш доруҳоро дар бағоҷ интиқол диҳед. Хулосаи духтурро дар паҳлӯи онҳо гузоред.

Рифолаҳо, равонкунандаҳо (лубриканты) ва / ё дигар воситаҳои пешгирии ҳомиладорӣ бо худ гир, ба тавре, ки то замони дохил шуданат ба барномаҳои пешгирӣ ва табобат дар ФР кофӣ бошанд.

Санҷишҳои ВНМО, сил ва сифилисро супор. Онҳо бояд ҳангоми гузаштан аз муоинаи ҳатмии тиббӣ дар ФР (муфассалтар – дар фаслҳои баъдӣ) супорида шаванд. Мо тавсия мекунем, ки онҳоро пеш аз сафар супорӣ, то оқибатҳои нохушро пешгирӣ кунӣ: натиҷаи мусбати ҳар кадоме аз онҳо барои рад кардани будубош дар ФР асос мебошад.

МУОИНАИ ҲАТМИИ ТИББӢ БАРОИ ШАҲРВАНДОНИ ХОРИҶӢ ДАР ФР

Агар ту ният дорӣ, ки муддати дароз дар Русия бимонӣ, бояд аз муоинаи ҳатмии тиббӣ гузарӣ. Дар ин ҳолат,

1. агар бо мақсади кор ба ФР ворид шавӣ, бояд дар давоми 30 рӯз аз рӯзи вуруд ба ФР аз муоинаи тиббӣ гузарӣ;
2. агар бо ягон ҳадафи дигар ба муддати зиёда аз 3 моҳ ворид шавӣ, бояд дар давоми 90 рӯз аз рӯзи вуруд ба ФР аз муоинаи тиббӣ гузарӣ.

Барои шаҳрвандони Ӯзбекистон ва Тоҷикистон сертификати гузаштан аз муоинаи ҳатмии тиббӣ ҳуҷҷати ҳатмӣ барои гирифтани патент барои кор мебошад ва барои шаҳрвандони Қазоқистон ва Қирғизистон – барои ба кор қабул шудан.

Аз муоина дар Маркази муҳоҷират ё яке аз муассисаҳои тиббии аккредитатсияшудаи ФР гузаштан мумкин аст (рӯйхат дар Маркази муҳоҷират дода мешавад). Маълумотномаҳо аз дигар муассисаҳо, аз ҷумла муассисаҳои махсуси кишвари ту, дар ФР қабул карда намешаванд.

Ташхиси тиббӣ пулакӣ аст (нархаш тақрибан 5000 рубл аст).

Маълумотнома пас аз тақрибан 5 рӯзи корӣ дода мешавад. Он 12 моҳ амал мекунад. Дар ин давра ба ту лозим нест, ки дубора аз муоинаи тиббӣ гузарӣ, ҳатто агар ба хориҷа сафар карда бошӣ.

Муоинаи ҳатмии тиббӣ аз муоинаи табибон ва супоридани таҳлилҳои (санҷишҳо) зерин иборат аст:

- **сирояти ВНМО,**
- **бемории сил,**
- **сифилис,**
- **маводи мухаддир (маводи мухаддир, маводи психотропӣ ва метаболитҳои онҳо).**

Дар давоми як ҳафта пеш аз таҳлили маводи мухаддир истифодаи доруҳои хобовар, оромкунанда, бедардсозанда ва доруҳои зидди сулфа тавсия дода намешавад (аз ҷумла, масалан, Валокордин / Корвалол, Нурофен плюс, Пенталгин, Пенталгин–Н, Коделак, Кодипронт, Кодтерпин, Седал–М, Седалгин нео, Терпинкод, Тетралгин, Каффетин ва ғайра). Агар яке аз ин доруҳоро мувофиқи таъйиноти духтур истеъмол кунӣ, аз ӯ маълумотномаи бо зикри ташхис ва табобатро гир.

Дар интернет пешниҳодҳои зиёде оид ба фурӯши сертификатҳои муоинаи ҳатмии тиббӣ бе ягон санҷиш ва таҳлил мавҷуданд. Ба онҳо таваҷҷуҳ накун, барои худ мушкилоти иловагӣ эҷод накун! Ин қаллобии хатарнок аст. Тавре ки таҷриба нишон медиҳад, кормандони политсия ба осонӣ муайян мекунанд, ки ҳуҷҷат қалбакӣ аст. Барои истифодаи ҳуҷҷатҳои қалбакӣ дар ФР ҷавобгарии ҷиноятӣ пешбинӣ шудааст.

АГАР НАТИҶАИ ҲАТТО ЯК ТАҲЛИЛ МУСБАТ БОШАД, МУМКИН АСТ, КИ ҚАРОРИ НОМАТЛУБ БУДАНИ БУДУБОШИ ТУ ДАР ҚАЛАМРАВИ ФР ҚАБУЛ КАРДА ШАВАД. ИН ЧӢ МАЪНО ДОРАД?

- **Будубош дар ФР пас аз қабули чунин қарор ғайриқонунӣ мебошад. Аммо пас аз қабули он туро аз кишвар хориҷ намекунанд.**

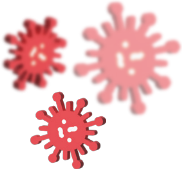
- **Ту ба таври қонунӣ кор карда наметавонӣ. Ин маънои онро дорад, ки ҳуқуқи меҳнатии ту ҳифз карда намешаванд. Масалан, агар корфармо аз пардохти маош ба ту саркашӣ кунад, гирифтани он душвор хоҳад буд.**

- **Маълумоти ту ба «рӯйхати сиёҳ»-и хориҷиёне, ки воруди онҳо ба қаламрави ФР мамнӯъ аст, дохил мешавад. Ин маънои онро дорад, ки агар ту аз кишвар баройӣ (масалан, бо мақсади дидани хешовандон), дигар наметавонӣ ба ФР баргардӣ.**

- **Агар ҳангоми тафтиши ғайричашмдошти ҳуҷҷатҳо (масалан, дар метро ё ба сабаби ягон ҷиноят) мақоми ғайриқонунии ту ошкор шавад, ба ғайр аз ҷарима, мумкин аст боздошт ва дар Маркази нигоҳдории муваққатии шаҳрвандони хориҷӣ (МНМШХ) бо мақсади депортатсияи минбаъда (дар ин ҳолат маҷбурӣ) ҷойгир карда шавӣ.**

СИРОЯТИ ВНМО

ВНМО ВА БПНМ – ФАРҚ ДАР ЧИСТ?



ВНМО — ихтисораи ин «**В**ируси **Н**орасоии **М**асунияти **О**дам» аст. ВНМО системаи масуниятро заиф мекунад ва боиси пайдоиши беморие мегардад, ки онро «сирояти ВНМО» меноманд.

БПНМ — ихтисораи ин «**Б**емории **П**айдошудаи **Н**орасоии **М**асуният» аст.

БПНМ марҳилаи охирини сирояти ВНМО мебошад.

Сирояти ВНМО бо доруҳои махсус (табобати зиддиретровирусӣ – ТЗР) табобат карда мешавад. Дар сурати табобат накардан, сирояти ВНМО метавонад ба БПНМ гузарад ва он гоҳ ҳаёт додани шахс ниҳоят душвор хоҳад буд.

ВНМО ЧӢ ГУНА МЕГУЗАРАД?

ВНМО танҳо бо се роҳ мегузарад:

1. Ба воситаи хун:
- ҳангоми гузарондани хуни ВНМО-дор.
- ҳангоми истифодаи якҷояи сӯзанҳо, сӯзандоруҳо ва дигар ашёҳои барои тазриқи моводи мухаддир.

2. Ҳангоми ҳама гуна алоқаи ҷинсӣ бе истифода аз рифола.

3. Аз модар ба кӯдак ҳангоми ҳомиладорӣ ва таваллуд ва / ё ҳангоми ширмаккониӣ.

ВНМО ба ягон роҳи дигар намегузарад!

Сирояти ВНМО ҳангоми дастфишорӣ салом намудан ё бӯса, ҳангоми истифодаи якҷояи ҷойпӯшҳо ё зарфҳо, ба воситаи курсии ҳоҷатхона, дар ҳавз, ба воситаи сулфа ё атса ва инчунин ба воситаи газидани ҳашарот (масалан, хомӯшакҳо, ки афсонаи маъмул аст!) намегузарад!

ЧӢ ГУНА ХУДРО АЗ СИРОЯТИ ВНМО МУҲОФИЗАТ КАРДАН МУМКИН АСТ?

- Ҳангоми ҳар як алоқаи ҷинсӣ рифола истифода бар.
- Ҳеҷ гоҳ маводи мухаддир, махсусан тазриқӣ, истеъмол накун.
- Агар аз маводи мухаддир даст кашида натавонӣ, ҳамеша сӯзандоруҳо, сӯзанҳо ва ашёҳои тамйизшуда (якдафъаина) истифода бар.
- Барои холкубӣ (татуировка) ва сӯрохкорӣ (пирсинг) аз асбобҳои тамйизшуда (якдафъаина) истифода бар.
- Ҳангоми ҳомиладорӣ аз муоинаи ВНМО гузар. Ҳангоми муайян шудани ВНМО, фавран табобатро (ТЗР) барои пешгирии сирояти ВНМО ба кӯдак оғоз кун.

Хатари сирояти ВНМО дар сурати истифодаи пешгирии пеш аз тамос (ППТ) хеле кам мешавад.

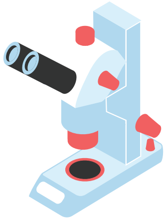
ППТ – истеъмоли доруҳои хеле фаъоли ТЗР аз ҷониби шахси ВНМО-манфӣ пеш аз тамосе мебошад, ки эҳтимолан бо сирояти ВНМО алоқаманд аст. Дар Қазоқистон, Қирғизистон ва Тоҷикистон ППТ ба сурати ройгон таҳти назорати духтур пешниҳод карда мешавад.

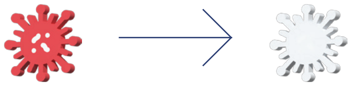
ТАБОБАТИ СИРОЯТИ ВНМО

Ягона роҳи табобати сирояти ВНМО ва ҳифзи ҳаёт табобати зиддиретровирусӣ (ТЗР) мебошад. Онро чунин меноманд, зеро он бар зидди ретровирус, ки ба оилаи ВНМО дохил мешавад, равона карда шудааст.

Мақсади асосии ТЗР – кам кардани вирус аст, ки инкишофи бемориро бозмедорад. Дар сурати ТЗР-и дуруст вирус дар хун кам мешавад ва дар ниҳоят аз ҷониби системаҳои санҷишӣ муайян карда намешавад, яъне **сарбории вирусии муайяннашаванда** ба даст оварда мешавад. Сарбории вирусии номуайян саломатии инсонро нигоҳ медорад ва ВНМО ба одамони дигар намегузарад.

ТЗР бояд ҳарчи зудтар, беҳтараш дарҳол пас аз ошкор шудани сирояти ВНМО оғоз карда шавад. Чӣ қадаре ки табобат зудтар оғоз шавад, ҳамон қадар ВНМО ба системаи масунияти ту камтар зарар мерасонад.





МУАЙЯННАШАВАНДА = НАГУЗАРАНДА (М=Н)

«М=Н» кор мекунад, агар сарбории вирусии муайяннашаванда зиёда аз 6 моҳ давом кунад ва дар ин муддат ту ба таври дуруст ТЗР-ро анҷом диҳӣ.

ТЗР-и дурустро инчунин пойбандӣ меноманд, ки маънои зерин дорад:

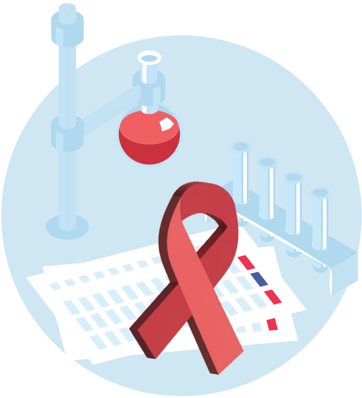
- истеъмоли доруҳо дар вақти муайян,
- истеъмоли доруҳо ба миқдори таъйинкардаи духтур,
- риояи реҷаи табобат.

ПОЙБАНДӢ БА ТАБОБАТ = МУВАФФАҚИЯТИ ТАБОБАТ

Дар сурати оғози барвақти табобат (даррав пас аз ошкор шудани сирояти ВНМО) ва пойбандӣ ба он, шахси гирифтори ВНМО метавонад монанди шахсе, ки гирифтори ВНМО нест, умри дароз дошта бошад ва фарзандони солим ба дунё орад.

Вайрон кардани реҷаи табобат, ки аз ҷониби духтур муайян карда шудааст (қатъ кардани давра, мустақилона тағйир додани миқдори доруҳо ё риоя накардани вақти истеъмол), дар ҳеҷ сурат мумкин нест! Ин метавонад боиси пайдоиши муқовимати (масунияти) ВНМО ба доруҳо гардад ва табобат дигар таъсир намекунад.

ЧАРО СУПОРИДАНИ САНҶИШИ СИРОЯТИ ВНМО ПЕШ АЗ МУҲОҶИРАТ МУҲИМ АСТ?



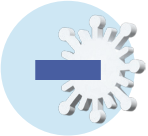
Санҷиши ВНМО ҳангоми гузаштан аз муоинаи тиббӣ дар ФР ҳатмист. Русия – яке аз кишварҳои ангуштшумори ҷаҳон аст, ки вуруд ва будубоши шаҳрвандони хориҷии гирифтори ВНМО-ро дар қаламрави худ манъ мекунад. Натиҷаи санҷиши ВНМО барои нақшаҳои муҳоҷирати ту хеле муҳим аст.

Муайян кардани мавҷудияти сирояти ВНМО дар бадан аз рӯи намуди зоҳирӣ ё некӯаҳволӣ номумкин аст. Барои ин танҳо як роҳ вуҷуд дорад – санҷиши ВНМО. Ва беҳтар аст, ки ин корро дар кишвари худ, пеш аз муҳоҷират, кунӣ.

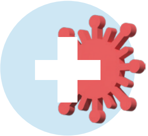
Санҷиши сирояти ВНМО дар ҷойҳои зерин мумкин аст:

- муассисаҳои тиббии кишвари худ – мисол, марказҳои шаҳрӣ / вилоятии БПНМ ё клиника;
- ташкилотҳои ғайритиҷоратӣ ё дигар ташкилотҳои ҷамъиятӣ.

Хизматҳои санҷишӣ ройгон мебошанд ва маълумот дар бораи натиҷаи санҷиш махфӣ аст.



Агар натиҷаи санҷиш **манфӣ** бошад, метавонӣ бо хотири ҷамъ сафар кунӣ – ҳангоми супоридани чунин санҷиш дар ФР ягон сабабе барои ташвиш шудан надорӣ.



Агар натиҷа **мусбат** бошад, бояд бо назардошти хатарҳо ва мушкилоти эҳтимолӣ дар бораи нақшаҳои минбаъдаи муҳоҷират ҷиддӣ фикр кунӣ.

- **Ҳангоми ошкор кардани сирояти ВНМО – бо усули ТИФ (таҳлили иммуноферментӣ) ё БМ (блоттинги масуният) – ҳангоми ташхиси ҳатмии тиббӣ ё дар ҳар вақти дигар дар ҳама гуна муассисаи тиббии ФР қарори номатлуб будани будубош дар ФР бароварда мешавад**

- **Мӯҳлати амали ин қарор – то поёни умр аст (тафсилоти бештарро дар саҳифаи 6 бинед).**

- **Табобати ройгони сирояти ВНМО дар муассисаҳои давлатии Русия ба шаҳрвандони хориҷӣ дода намешавад ва бе табобат вазъи саломатии ту метавонад ба таври ҷиддӣ бадтар шавад, ҳатто то аз даст додани қобилияти кор кардан.**

Қарори номатлуб будани будубош дар ФР танҳо дар як ҳолат қабул карда намешавад: агар дар байни аъзои оилаи ту шаҳрвандони русӣ ё шаҳрвандони хориҷӣ / шахсони бешаҳрвандӣ, ки иҷозатномаи иқомат дар қаламрави Русияро доранд, вуҷуд дошта бошанд ва ту ягон қонуни ФР-ро вайрон накарда бошӣ.

Танҳо ҳамсарон (зан / шавҳар), волидон ва фарзандон, аз ҷумла фарзандхондҳо ва волидхондҳо аъзои оила ҳисобида мешаванд.

Барои истифодаи ин имконият, бояд ариза дар бораи бекор кардани қарори номатлуб будани будубош навишта шавад ва ҳуҷҷатҳои тасдиққунандаи хешутаборӣ ба воҳиди ҳудудии (дар он ҷое, ки сирояти ВНМО ошкор карда шудааст) Роспотребнадзор дар давоми 30 рӯз пас аз ошкор шудани беморӣ дода шаванд. Агар ту дар ин муҳлат нарасӣ ва қарори номатлуб будани будубоши ту дар ФР қабул карда шавад, бояд онро ба воситаи суд рад кунӣ ва ин як раванди хеле тӯлонӣ ва мураккаб аст.

Ҳангоми қабули қарор дар бораи номатлуб будани будубош дар ФР ягон омили дигар ба назар гирифта намешавад.

Агар ту дар ҳоли табобат бошӣ ва сарбории вирусии муайяннашаванда дошта бошӣ ҳам, қарор дар бораи номатлуб будани будубош дар ФР қабул карда мешавад ва бекор карда намешавад.

Агар пас аз қабули қарор бо шаҳрванди ФР издивоҷ кунӣ, ин қарор бекор карда намешавад.

АГАР СИРОЯТИ ВНМО ДАР РУСИЯ ОШКОР ШУДА БОШАД, БЕҲТАРАШ ҲАРЧИ ЗУДТАР БА ХОНА БАРГАРДЕД.

Хориҷиён дар Русия ба табобати ройгони сирояти ВНМО дастрасӣ надоранд ва ба таъхир андохтани табобат то «замони муносиб» хатарнок аст: бе табобат масуният коҳиш меёбад ва ин метавонад ба оқибатҳои вазнини саломатӣ оварда расонад.

Дар ватан ту табобати ройгони ТЗР хоҳӣ дошт ва метавонӣ аз мушкилоти марбут ба ВНМО ва вазъи ғайриқонунӣ натарсӣ.

ОЁ ОДАМОНИ ГИРИФТОРИ ВНМО МЕТАВОНАНД ҚОНУНӢ БА РУСИЯ ВОРИД ШАВАНД?

Аз вазъият вобаста аст. Мақомоти кишвари ту маълумоти дар бораи мавқеи ВНМО-и шаҳрвандони худро ба давлатҳои хориҷӣ, аз ҷумла ФР намедиҳанд. Бинобар ин:

- **ту метавонӣ ба ФР ворид шавӣ, аммо ба муддати кӯтоҳ – то 90 рӯз, агар ту ҳеҷ гоҳ дар ин кишвар набудӣ ва дар он аз ташхиси тиббии ВНМО нагузаштаӣ**, яъне маълумоти ту дар пойгоҳи Роспотребнадзор мавҷуд нест. Барои ба муддати тӯлонӣ мондан, ҳуҷҷатҳои корӣ ё таҳсилро ба расмият даровардан лозим аст, ки ин аз муоинаи тиббӣ гузаштанро талаб мекунад ва дар натиҷаи он танҳо дарёфти рад мумкин аст;

- **ту метавонӣ ба ҳамин муҳлат ворид шавӣ, агар аллакай дар қаламрави ФР будӣ, аммо маълумоти ту дар «рӯйхати сиёҳ» нест.** Туро дар сурате метавонанд ба он дохил кунанд, ки агар дар ягон муассисаи ФР (масалан, нуқтаи осебшиносӣ) таҳлили ВНМО (ТИФ, БМ) супорида бошӣ ё дар ФР ягон ҷиноят содир карда бошӣ. Дар айни ҳол, мумкин аст, ки ту дар бораи ин ҷиноят чизе надонӣ ё дар хотир надошта бошӣ (масалан, боре мошинро нодуруст таваққуф карда, ҷаримаро пардохт накардаӣ).

Ту метавонӣ дар бораи ин, ки оё маълумоти ту дар «рӯйхати сиёҳ» мавҷуд аст, дар сомонаи ВКД ФР, маълумот гирӣ.

Барои ин бояд:

1. ба сомонаи вазорат дарой: **services.guvm.mvd.rf / info-service.htm?sid =3000**;
2. дархостро пур кунӣ: насаб, ном, номи падар (бо ҳарфҳои русӣ ва лотинӣ), ҷинс, шаҳрвандӣ, санаи таваллуд ва ҳуҷҷати тасдиққунандаи шахсияти худро нависӣ;
3. рамзи тасдиқро ворид кунӣ ва дархостро фиристӣ.

Ҷавобро дарҳол хоҳӣ гирифт.

Агар маълумоти ту дар "рӯйхати сиёҳ" набошад, метавонӣ сафар кунӣ. Аммо аввал бояд омода шавӣ.

ЧӢ ГУНА ШАХСИ ГИРИФТОРИ ВНМО БАРОИ САФАР БА ФР ОМОДА ШАВАД?

Фаромӯш накун, ки беҳтар аст, ки табобати сирояти ВНМО-ро ҳарчи зудтар оғоз кунӣ. Интизор шудан то баргаштан аз сафар қарори бад аст. Агар аллакай дар ватани худ табобат гирифта бошӣ, ба ҳеҷ ваҷҳ ҳангоми сафар онро қатъ накун!

Агар ин корро накарда бошӣ, бояд дар муассисаи тиббӣ, ки ба одамони гирифтори ВНМО кумак мерасонад, ба қайд гирифта шавӣ ва табобатро оғоз кунӣ. Бо оғози табобат дар ватан, метавонӣ онро дар муҳоҷират идома диҳӣ. Шахсони боэътимод метавонанд доруҳои ТЗР-ро ба ту интиқол диҳанд / фиристанд.

Барои ин бояд:

1. духтури табобаткунандаро огоҳ кунӣ, ки ба муддати дароз аз кишвар сафар мекунӣ;
2. ҳамаи санҷишҳои таъйинкардаи ӯ супорӣ;
3. барои табобати сирояти ВНМО доруворӣ гирӣ. Дар кишварҳои гуногуни Осиёи Марказӣ ба гирифтани миқдори гуногуни доруҳо (ба муҳлати аз 3 то 12 моҳ) иҷозат дода мешавад. Духтур метавонад нишон додани чиптаи қатора ё ҳавопайморо барои тасдиқи сафар дархост кунад;
4. бо духтур маслиҳат кунӣ, ки кӣ ва чӣ гуна метавонад доруҳои ТЗР-ро барои ту гирад;
5. агар зарур бошад, барои гирифтани доруҳои ТЗР ба ягон хешованд ё корманди ташкилоти ғайритиҷоратии хизматрасонии ВНМО (ин шахс бояд наздики шумо бошад) ваколатнома диҳӣ;
6. як нусхаи ваколатномаро дар муассисаи тиббӣ ва нусхаи дигарро дар назди шахси боэътимод гузорӣ. Бар асоси ин ҳуҷҷат, шахси боваринок метавонад доруҳоро гирад ва ба ту ба ФР фиристад.

АГАР СИРОЯТИ ВНМО ДОШТА БОШӢ, АММО БА ЯГОН САБАБ НАТАВОНӢ РУСИЯРО ТАРК КУНӢ, БОЯД ТАБОБАТРО БЕ ТАЪХИР ДАР РУСИЯ ОҒОЗ КУНӢ.

Тавре, ки дар бобҳои қаблӣ гуфта шуд, шаҳрвандони хориҷӣ дар ФР ба табобати ройгони ТЗР дастрасӣ надоранд. Гузашта аз ин, ҳангоми муроҷиат ба муассисаҳои тиббии давлатӣ маълумоти ту метавонад барои дохил шудан ба “рӯйхати сиёҳ” интиқол дода шавад.

Дар ин вазъият чӣ кор кардан мумкин аст?

1. **Аз ҳисоби худ табобат кун.**

Хизматрасониҳои марбут ба табобати сирояти ВНМО-ро метавон дар ҷойҳои зерин ба даст овард:

- клиникаҳои хусусӣ, ки ба бемориҳои сироятӣ ва сирояти ВНМО тахассус доранд. Чунин клиникаҳоро тавассути шиносон ё интернет ёфтан мумкин аст (ба фикру мулоҳизаҳо ва тавсияҳо диққат деҳ);
- бо ёрии ташкилотҳои ғайритиҷоратии дӯст (ба рӯйхат дар охири ин китобча нигар).

Духтури клиникаи хусусӣ ба ту мефаҳмонад, ки кадом санҷишҳоро супорӣ (ҳамаи онҳо пулакӣ хоҳанд буд) ва сипас табобатро таъйин мекунад.

Пеш аз қабули қарор дар бораи табобат дар клиникаи пулакӣ, пасандози худро ҳисоб кун. Дар аввал ба ту барои санҷишҳо барои муайян кардани нақшаи табобат маблағ лозим мешавад. Сипас ҳар моҳ бояд аз пасандоз **аз 2 ҳазор то 15 ҳазор рубл** (вобаста ба нақшаи таъйиншудаи табобат) барои доруворӣ ва санҷишҳо, аз ҷумла муайян кардани самаранокии табобат ҷудо кунӣ. Агар ин корро пайваста карда натавонӣ, фосилаҳо дар табобат боиси бефоида шудани доруҳо мешаванд.

2. Шаҳрвандони Қирғизистон ва Тоҷикистон метавонанд фосилавӣ дар муассисаи тиббии кишвари худ ба қайд гирифта шаванд ва аз он ҷо табобат гиранд.

Ба ибораи дигар, барои ба қайд гирифтани шаҳрвандони ин кишварҳо фавран ба ватан баргаштан шарт нест. Дар ҷадвали зер маълумот оварда шудааст, ки барои бақайдгирии фосилавӣ чӣ кор кардан лозим аст.

	Қирғизистон	Тоҷикистон
1. Супоридани санҷишҳои тасдиқкунандаи сирояти ВНМО дар лабораторияҳои ФР.	• Супоридани санҷиши сарбории вирусӣ (бо зикри маълумоти шахсӣ) **Ё** (дар сурати сарбории вирусии муайяннашаванда) • Гузаштани муоинаи сифатӣ оид ба ВНМО / КДН-и провирусӣ (бо зирки маълумоти шахсӣ).	• Супоридани ТИФ (бо зикри маълумоти шахсӣ) **натиҷаи мусбати санҷиш метавонад сабаби дохил шудан ба»рӯйхати сиёҳ» шавад** **+** • Супоридани санҷиши сарбории вирусӣ (бо зикри маълумоти шахсӣ) **Ё** (дар сурати сарбории вирусии муайяннашаванда) • Гузаштани муоинаи сифатӣ оид ба ВНМО / КДН-и провирусӣ (бо зирки маълумоти шахсӣ).

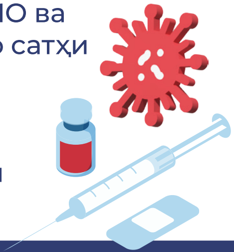
<table>
<tr><th></th><th>Қирғизистон</th><th>Тоҷикистон</th></tr>
<tr><td>2. Номнавис шудан ба машварати онлайни духтур.</td><td>Сомонаи: www.aidscenter.kg (бахши «Номнавис шудан ба машварати онлайн»).</td><td>Анҷом додани ин кор ба воситаи ташкилоти ғайритиҷоратии дӯст дар ФР ё дар кишвари худ.</td></tr>
<tr><td colspan="2">3. Супоридани санҷишҳои таъйинкардаи духтур, фиристодани натиҷаҳои сканшуда ё бодиққат аксшуда ба ӯ тавассути почтаи электронӣ.</td><td>Сарбории вирусӣ;
таҳлили пурраи хун;
таҳлили умумии пешоб;
таҳлили хун оид ба сатҳи билирубин, креатинин, глюкоза;
таҳлили хун оид ба фаъолияти трансаминазҳо (АЛТ, АСТ);
рентген\ флюорографияи узвҳои қафаси сина;
Ҳуҷайраҳои CD4</td></tr>
<tr><td colspan="3">4. ДУХТУР ПАС АЗ МАШВАРАТИ ОНЛАЙН НАҚШАИ ТАБОБАТРО ТАЪЙИН МЕКУНАД.</td></tr>
<tr><td colspan="3">5. Барои оғози табобат, ту бояд чанд ҳуҷҷат супорӣ: нусхаи шиносномаи худ, ариза ба номи мудири Маркази БПНМ (варақаро духтур медиҳад), розигии огоҳона барои оғози ТЗР.</td></tr>
<tr><td colspan="3">6. Бо касе, ки метавонад доруҳоро аз Маркази БПНМ (наздик, дӯст, корманди ТҒТ) барои ту гирад ва ба ФР фиристад, мувофиқа кун. Ба ин шахс ваколатнома деҳ (шаҳрвандони Қирғизистон бояд онро нотариалӣ тасдиқ кунанд).</td></tr>
<tr><td colspan="3">7. Машварати онлайн бо духтури табобаткунанда бояд на камтар аз 1 бор дар 3 моҳ бошад. Духтур ба ту мегӯяд, ки барои назорат кардани самаранокии табобат кадом санҷишҳои иловагӣ бояд гузаронида шаванд.</td></tr>
</table>

Муҳим: дар давоми 12 моҳ аз оғози табобат, бемор бояд барои тасдиқи ташхис ба Маркази БПНМ-и кишвараш ҳозир шавад. Дар акси ҳол, табобат метавонад қатъ карда шавад.

ШАҲРВАНДОНИ ХОРИҶИЕ, КИ ТЗР-РО ФОСИЛАВӢ МЕГИРАНД, КАДОМ САНҶИШҲОРО БОЯД СУПОРАНД?

Барои оғози табобат ва назорати самаранокии он натиҷаҳои ду таҳлил / санҷиш лозиманд:

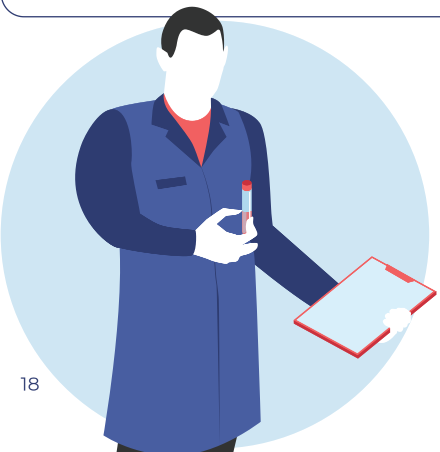
Оид ба сарбории вирусӣ (СВ) – ин таҳлил миқдори ВНМО дар хунро муайян мекунад. Ҳар қадаре ки СВ баландтар бошад, вирус фаъолтар аст. Мақсади ТЗР пахш кардани ВНМО ва паст кардани СВ то сатҳи муайяннашаванд мебошад (бештар дар ин бора – дар боби 3.4. "Табобати сирояти ВНМО").



Оид ба статуси масуният (СМ) – ин таҳлил ҳолати системаи масуниятро аз рӯи шумораи ҳуҷайраҳои солим, ки ВНМО ба онҳо нигаронида шудааст, муайян мекунад. Онҳо ҳуҷайраҳои CD4 номида мешаванд. Миқдори муқаррарии СИ аз 500 кл. / мкл зиёд аст.

Ҳардуи ин санҷишҳоро дар озмоишгоҳҳои хусусии ФР гузаронидан мумкин аст. Ин бехатар аст: ҳангоми супоридан хатари ба «рӯйхати сиёҳ» дохил шудан вуҷуд надорад. Аммо дар клиникаҳои хусусӣ ҳама санҷишҳо пулакӣ мебошанд. Нарх дар лабораторияҳо ва минтақаҳои гуногун фарқ мекунад.

Номҳои санҷишҳо низ баъзе фарқиятҳо доранд: масалан, таҳлили сарбории вирусӣ мумкин аст "КРН ВНМО, миқдорӣ", "таъйини миқдори КРН ВНМО бо усули ВЗП (ПЦР)" ва ғайра номида шавад. Агар чизе туро ҳайрон кунад, дилпур набошӣ, ки ин маҳз ҳамон таҳлилест, ки ба ту лозим аст, ба лаборатория ё духтури табобаткунандаи худ занг зан ва аниқ кун.



Агар ту аз кишвари худ табобат гирӣ, бояд натиҷаҳои санҷишҳоро бо дархости духтур дар мӯҳлати муқарраршуда фиристӣ. Дар акси ҳол, духтур метавонад ба ту табобат надиҳад.

Агар ба ту кумаки иловагӣ, аз ҷумла иттилоотӣ лозим бошад, – масалан, дар куҷо санҷиш супорӣ, чӣ гуна натиҷаҳои онро фаҳмӣ, аз куҷо доруворӣ харӣ, чӣ гуна бо таъсири номатлуб (ҷонибӣ) мубориза барӣ ва ғайра, – ҳамеша метавонӣ ба ташкилотҳои ғайритиҷоратии хизматрасонии ВНМО муроҷиат кунӣ (рӯйхат – дар охири китобча аст). Дар баъзеи онҳо гурӯҳҳои дастгирӣ низ кор мекунанд.

САВОЛҲОИ МАЪМУЛ

Пас аз бекор кардани қарори номатлуб будани будубоши ман дар ФР ба сабаби ин, ки як хеши наздики шаҳрванди ФР дорам, ман чӣ ҳуқуқ дорам?

Ту ҳақ дорӣ, ки ба таври қонунӣ дар ФР бошӣ, барои гирифтани патент ва иҷозатномаи кор ҳуҷҷат супорӣ, барои гирифтани иҷозатномаи истиқомати муваққатӣ (РВП) ва иҷозатномаи истиқомати доимӣ (ВНЖ) ҳуҷҷат супорӣ. Шарти нишон додани ҳатмии шаҳодатномаи надоштани сирояти ВНМО бардошта мешавад. Аммо ҳақи табобати сирояти ВНМО дар муассисаҳои давлатиро ба даст намеорӣ.

Ман танҳо як бор барои сирояти ВНМО хун супоридам, баъд ба ман занг заданд ва гуфтанд, ки натиҷа мусбат аст ва дубора ба Маркази муҳоҷират / муассисаи тиббӣ даъват карданд, аммо ман нарафтам. Оё онҳо маълумоти маро барои дохил кардан ба “рӯйхати сиёҳ” интиқол медиҳанд?

Бале, маълумоти ту барои дохил кардан ба “рӯйхати сиёҳ” интиқол дода мешавад. Барои ин дубора супоридани хун лозим нест.

Агар ман сирояти ВНМО дошта бошам, оё метавонам мақоми гуреза гирам?

Доштани сирояти ВНМО асос барои надодани мақоми гуреза дар ФР намебошад.

Агар ман донишҷӯ бошам ва сирояти ВНМО дошта бошам, оё метавонам таҳсилро ба итмом расонам?

Доштани сирояти ВНМО асос барои қабули қарори номатлуб будани будубош дар ФРмебошад, новобаста аз мақом ва ҳадафи вуруд. Аммо дар амал баъзе донишгоҳҳо барои иҷозати хатми таҳсил ба он донишҷӯёне, ки дар таҳсил натиҷаҳои хуб нишон медиҳанд, ба мақомот муроҷиат мекунанд.

Агар ман ВНМО дошта бошам, оё метавонам дар Русия раводид гирам, то ба кишвари дигар равам?

Бале, метавонӣ, агар муддати будубоши қонунӣ дар ФР барои гирифтани раводид кофӣ бошад.

БЕМОРИИ СИЛ (БС)

БЕМОРИИ СИЛ ЧИСТ? ЧӢ ГУНА МЕГУЗАРАД ВА ОШКОР МЕШАВАД?

Бемории сил (БС) – бемории сироятии паҳнгардида мебошад, ки аз микобактерияи сил ба вуҷуд меояд, ки онро «чӯбчамикроби Кох»низ меноманд. Бисёри вақт сил ба сабаби масунияти суст инкишоф меёбад, ки омилҳои зерин метавонад сабаби он бошанд:

- депрессия ва стресси дарозмуддат;
- ғизои бад;
- дилгиршавӣ, набудани ҳавои тоза;
- серкорӣ ва хунукхӯрии аз ҳад зиёд дар ҷои кор;
- инкишофи сирояти ВНМО;
- истеъмоли зиёди машрубот ва маводи мухаддир;
- тамокукашӣ.

Бемории сил одатан ба шуш таъсир мерасонад, аммо метавонад ба дигар узвҳо, аз ҷумла гурдаҳо, узвҳои таносул, рӯдаҳо, мағзи сар, пӯст, устухонҳо ва ғайра низ таъсир расонад.

Роҳҳои сироят:

1. Микобактерияҳо аз ҷониби шахси бемор ҳангоми сулфа, атса задан ва туф кардани балғам (роҳи асосии интиқол) ҷудо карда мешаванд.
2. Чӯбчамикроби Кох ба таъсири омилҳои муҳити беруна (гармӣ, хунукӣ, намӣ) хеле тобовар аст. Дар балғами хушкшуда бар рӯи мебел, китоб, зарф, девор, либос, он хосиятҳои худро дар тӯли якчанд моҳ нигоҳ медорад.
3. Аҳёнан тавассути шири хом ва маҳсулоти ширии аз шири ҷӯшонданашуда, ки ба бемории сили ҳайвонот сироят ёфтааст ва инчунин ҳангоми истеъмоли тухми хоми ба бемории сили парранда сироятёфта сироят ёфтан мумкин аст.

Чӯбчамикроби Кох аз чӣ метарсад? Аз нури мустақими офтоб (баъди 2-6 соат мемирад), гармӣ (дар ҳарорати 85° С пас аз ним соат мемирад).

Нишонаҳои асосии бемории сил:

- сулфаи зиёда аз 2 ҳафта (баъзан бо хун ё балғам омехта);
- ҳарорати баланд (37° – 37,5° ва болотар);
- заифӣ ва гум шудани иштиҳо;
- кам шудани вазн;
- серарақӣ дар шаб;
- дарди сина;
- хастагии зиёд.

Агар ақаллан яке аз ин нишонаҳоро дар худ бинӣ, даррав ба духтур муроҷиат кун!

Табобати бемории сил

Бемории силро табобат кардан мумкин аст, аммо он истеъмоли дарозмуддати ҳаррӯзаи доруҳо (аз 6 моҳ то 2 сол) ва назорати мунтазами духтурро талаб мекунад. Табобат ҳар қадар зудтар оғоз шавад, ҳамон қадар самараноктар ва тезтар ба поён мерасад. **Табобати бемории сил дар ватани худ ройгон аст.**

Одамон набояд гирифтори бемории сил шаванд ва алалхусус аз он бимиранд.

Бемории сил табобатшаванда аст!

АГАР БЕМОРИИ СИЛ ҲАНГОМИ МУОИНАИ ҲАТМИИ ТИББӢ ОШКОР КАРДА ШАВАД

Дар ин ҳолат, ба ту ҳуҷҷати бемории ошкоршуда дода мешавад ва шаҳодатномаи муоинаи тиббӣ дода намешавад.

Ту бояд ба хулосаҳои, ки минбаъд чӣ кор кунӣ:

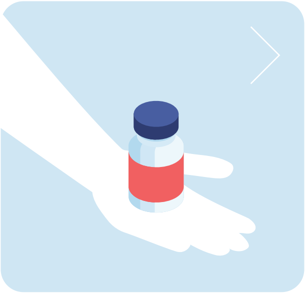
1. ҳарчи зудтар Русияро тарк кунӣ ва дар кишвари худ ройгон табобат гирӣ;

2. ба муассисаи махсуси зидди сил дар ФР муроҷиат кунӣ ва дар он ҷо табобат гирӣ.

Дар ФР танҳо як давраи кӯтоҳи табобати ибтидоӣ то қатъи ҷудошавии микобактерияҳои сил ройгон аст. Сипас бояд бо муассисаи тиббӣ шартнома бандӣ, ки табобати туро идома медиҳад ва ба итмом мерасонад, ва ин ҳуҷҷатро ба маркази муҳоҷирате, ки дар он аз муоинаи ҳатмии тиббӣ гузаштаӣ, нишон диҳӣ.

Давраи пурраи табобат аз 6 моҳ то 2 сол аст. Дар ин муддат ту наметавонӣ ба таври қонунӣ дар қаламрави ФР кор кунӣ. Аз ин рӯ, пеш аз имзои шартнома, хуб фикр кун, ки оё метавонӣ дар ин муддати дароз бе кор бошӣ ва пули табобати худро пардохт кунӣ.

Пас аз хатми давраи табобат, ту бояд ба маркази муҳоҷират шаҳодатномаи хатми давра ва шаҳодатномаи надоштани патологияи шушро нишон диҳӣ. Он гоҳ ба ту шаҳодатномаи бомуваффақият гузаштани муоинаи тиббӣ дода мешавад.



Агар ту дар ФР табобат нагирӣ (даррав аз он даст кашӣ ё оғоз кунӣ ва бас кунӣ), наметавонӣ ба таври қонунӣ дар ФР монӣ. Зеро қарори номатлуб будани будубоши ту дар ФР қабул карда мешавад (муфассалтар дар ин бора – дар саҳифаи 6) ва маълумоти ту ба "рӯйхати сиёҳ" дохил мегардад.

Манъи вуруд ба қаламрави ФР ва будан дар он то шифо ёфтанат амал мекунад. Сипас бояд ба воҳиди ҳудудии Роспотребнадзор (дар минтақае, ки дар он аз ташхиси ҳатмии тиббӣ гузаштаӣ) ариза дар бораи бекор шудани қарори номатлуб будани будубош ҳамроҳи маълумотномаҳо дар бораи шифоёбӣ аз сил ва надоштани патологияи шуш фиристӣ. Ариза ва маълумотномаҳоро ба воситаи почта ё шахси боваринок фиристодан мумкин аст. Мухлати баррасии ариза то 30 рӯз аст.

ОТАШАК (СИФИЛИС)

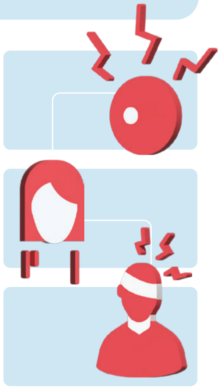
ОТАШАК ЧИСТ?
ЧӢ ГУНА МЕГУЗАРАД ВА ОШКОР МЕШАВАД?

Оташак – бемории сироятӣ аст, ки асосан бо роҳи алоқаи ҷинсӣ мегузарад.

Роҳҳои сироят:

1. ҳангоми алоқаи ҷинсӣ (95% одамон бо ин роҳ сироят меебанд);
2. ба воситаи бӯсаи амиқ, хусусан агар дар даҳон ё лабҳо захме бошад;
3. аз модар ба кӯдак ҳангоми ҳомиладорӣ, таваллуд ва ширмакконӣ;
4. тавассути хун – масалан, тавассути асбоби тазриқи тамйизнашуда ҳангоми истеъмоли маводи мухаддир. Сироят ҳангоми интиқоли хун дар ҳолатҳои истисноӣ имконпазир аст, агар ташхиси донор гузаронида нашавад;
5. сироятёбии маишӣ хеле кам сурат мегирад – масалан, дар натиҷаи истифодаи якҷояи чӯткаи дандоншӯӣ, риштарошак, исфанҷ ва баъзан тавассути таркишҳо дар пиёлаҳо ва ғайра.

Оташак аломатҳои гуногун дар марҳилаҳои гуногуни беморӣ дорад. Аввал дар ҷои сироятёбӣ як захми бедарди ғафс пайдо мешавад – сӯзоки сахт. Он метавонад дар ҳама ҷо бошад: дар узвҳои таносул, дар лабҳо, дар даҳон – дар ҷое, ки барангезанда ба бадан ворид шудааст. Сипас доғакҳо (доначаҳо) пайдо мешавад ва баъд рехтани мӯй сар мешавад. Дар сурати табобат накардан, оташак метавонад пас аз чанд сол ба узвҳои дохилӣ, устухонҳо, мағзи сар гузарад ва боиси фурӯравии бинӣ, рушди камақлӣ ва дигар оқибатҳои вазнин гардад.



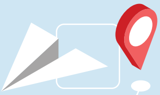
Агар ту дар худ яке аз ин аломатҳоро ёбӣ, даррав ба духтур муроҷиат кун!

Оташак ба табобат хуб тан медиҳад!

Ҳарчи зудтар табобатро сар кунӣ, зудтар шифо меёбӣ. Бояд бо шарики ҷинсӣ якҷоя табобат кунед.

АГАР ОТАШАК ҲАНГОМИ МУОИНАИ ҲАТМИИ ТИББӢ ОШКОР КАРДА ШАВАД

Мисли ташхиси сил, ба ту ҳуҷҷати бемории ошкоршуда дода мешавад ва шаҳодатномаи муоинаи тиббӣ дода намешавад. Минбаъд интихоб бо туст. Ту боз ду роҳ дорӣ:



1. Русияро тарк кунӣ ва дар кишвари худ давраи пурраи табобат гузарӣ;

2. дар муассисаи махсуси тиббии (маркази пӯсту зуҳравӣ) Русия табобат гирӣ.

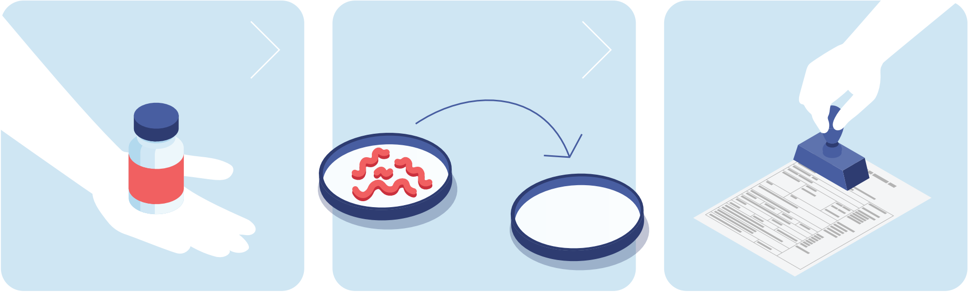
Рӯйхати муассисаҳои махсуси тиббӣ дар ФР-ро Маркази муҳоҷират ба ту медиҳад. Хизматҳои ташхис ва табобат пулакӣ мебошанд. Давомнокии табобат дар марҳилаи аввали беморӣ аз як моҳ зиёд нест. Риояи қатъии ҳама таъйиноти духтур муҳим аст – вайрон кардани реҷаи табобат метавонад сабаби надодани хулосаи тиббӣ дар бораи гузаштани давраи табобат бошад.

Пас аз бомуваффақият ба поён расонидани давраи табобат, муассисаи тиббӣ шаҳодатнома медиҳад, ки бояд онро ба Маркази муҳоҷират барӣ. Он гоҳ Маркази муҳоҷират ба ту шаҳодатномаи гузаштан аз муоинаи ҳатмии тиббиро медиҳад.

Агар ту дар ФР табобат нагирӣ (даррав аз табобат даст кашӣ ё онро сар кунӣ ва тамом накунӣ), наметавонӣ дар ФР ба таври қонунӣ монӣ. Зеро қарори номатлуб будани будубоши ту дар ФР қабул карда мешавад (муфассалтар дар ин бора – дар саҳифаи 6) ва маълумоти ту ба “рӯйхати сиёҳ” дохил мегардад.

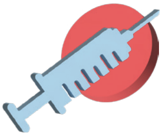
Манъи вуруд ба қаламрави ФР ва будан дар он то шифо ёфтанат амал мекунад. Сипас бояд ба воҳиди ҳудудии Роспотребнадзор (дар минтақае, ки дар он аз ташхиси ҳатмии тиббӣ гузаштаӣ) ариза дар бораи бекор шудани қарори номатлуб будани будубош ҳамроҳи маълумотномаҳо дар бораи шифоёбӣ аз оташак фиристӣ. Ариза ва маълумотномаҳоро ба воситаи почта ё шахси боваринок фиристодан мумкин аст. Муҳлати баррасии ариза то 30 рӯз аст.

Муҳим: агар ту пеш аз муҳоҷират оташакро дар муассисаи тиббии кишвари худ табобат карда бошӣ, бояд аз он ҳуҷҷати дахлдорро гирӣ, ки давраи табобати бомуваффақиятро тасдиқ мекунад ва доруҳои истеъмолшуда ва таҳқиқоти гузаронидашударо, ки бо имзои роҳбар ва муҳри муассиса тасдиқ карда шудаанд, номбар менамояд.



ИСТЕЪМОЛИ МАВОДИ НАШЪАОВАР (ПСИХОАКТИВӢ) (МНО)

Маводи нашъаовар (МНО) ба вазифаҳои системаи марказии асаб таъсир расонда, ба тағйирёбии ҳолати рӯҳӣ ва шуури инсон оварда мерасонанд.



Ба МНО опиатҳо (афюн, морфин, героин, метадон), каннабиноидҳо (марихуана, банг, чарс), дигар маводи мухаддир: нумуяҳои рӯҳӣ (кокаин, экстазӣ), таваҳҳумзоҳо (ЛСД) ва ғайра дохил мешаванд.

Хавфҳои марбут ба истеъмоли МНО:

- **нашъамандӣ**, ки ҳамчун одаткунӣ, ниёз ба зиёд кардани воя ва хоҳиши хеле қавӣ барои идомаи истеъмол, сарфи назар аз оқибатҳои вазнин, муайян карда мешавад;
- **вояи аз ҳад зиёд** (передозировка), ки метавонад ба марг оварда расонад;
- захми рагҳо;
- сирояти ВНМО ҳангоми истифодаи ашёҳои тазриқии тамйизнашуда

АГАР ИСТЕЪМОЛИ МАВОДИ НАШЪАОВАР ҲАНГОМИ МУОИНАИ ҲАТМИИ ТИББӢ ОШКОР КАРДА ШАВАД

Аз муоинаи тиббӣ оид ба истеъмоли маводи нашъаовар (таҳлили пешоб) ҳамаи шаҳрвандони хориҷии аз 13-сола боло мегузаранд.

Пеш аз супоридани таҳлил бояд аз истеъмоли баъзе доруҳои тиббӣ худдорӣ кард (рӯйхати доруҳо – дар боби 2 “Муҳлат ва тартиби гузаштан аз муоинаи ҳатмии тиббӣ”).

Агар натиҷаи таҳлили пешоб оид ба маводи мухаддир мусбат бошад, қарори номатлуб будани ту дар ФР қабул карда мешавад (маълумоти бештар дар ин бора – дар саҳифаи 6) ва маълумоти ту ба «рӯйхати сиёҳ» дохил мегардад.

Муҳим: дар ФР барои харид, нигоҳдорӣ, интиқол аз сарҳади ФР (қочоқ), фурӯш ё фиристониши ғайриқонунии маводи мухаддир, маводи нашъаовар ва ҷойгузинҳои онҳо ҷазои ҷиноятӣ дода мешавад. Дар сурати мусбат будани натиҷаи таҳлил оид ба истеъмоли маводи нашъаовар, шаҳрванди хориҷӣ метавонад ба ҷавобгарии маъмурӣ ё ҷиноятӣ кашида шавад.

КУМАКИ ТИББӢ ВА СУҒУРТАИ ТИББӢ БАРОИ ШАҲРВАНДОНИ ХОРИҶӢ ДАР ФР

Доштани суғуртаи тиббӣ – талаби ҳатмӣ на танҳо барои кор, балки ҳатто барои вуруди ҳар як хориҷӣ ба ФР мебошад.

Дар ФР ду намуди полиси суғуртаи тиббӣ мавҷуд аст:

- полиси суғуртаи ихтиёрии тиббӣ – **СИТ**;
- полиси суғуртаи ҳатмии тиббӣ – **СҲТ**.

Онҳо чӣ фарқ мекунанд?

1. Фарқи асосӣ – имкони ба даст овардани полис аст. Ҳар як шаҳрванди хориҷӣ метавонад полиси СИТ-ро бихарад, аммо на ҳама метавонанд полиси СҲТ-ро ба даст оранд.

Дар айни замон полиси СҲТ-ро ба даст овардан мумкин аст:

- агар иҷозатномаи истиқомати доимӣ (ВНЖ) дар ФР дошта бошӣ;
- агар иҷозатномаи истиқомати муваққатӣ (РВП) дар ФР дошта бошӣ;
- агар шаҳрванди Қазоқистон ё Қирғизистон бошӣ ва дар ФР тибқи шартномаи меҳнатӣ кор кунӣ;
- агар шаҳрванди Ӯзбекистон ё Тоҷикистон бошӣ ва дар ФР тибқи шартномаи меҳнатӣ на камтар аз се сол кор карда бошӣ;
- агар шаҳодатномаи гуреза ё шаҳодатномаи паноҳандагии муваққатӣ дошта бошӣ.

2. Фарқи дигари муҳим – нархи полис аст.

- Полиси СҲТ ройгон ва полиси СИТ ҳамеша пулакӣ аст ва нархи он аз барномаи суғурта вобаста аст, яъне аз хизматҳое, ки бар асоси ин полис гирифтан мумкин аст.
- СИТ-и “Асосӣ” (арзонтарин) рӯйхати бисёр маҳдуди хизматрасониҳои тиббиро дар бар мегирад. Чунин полис барои одамони боқувват, ки кам ба духтур муроҷиат мекунанд, мувофиқ аст. Агар ту аз ин гурӯҳи одамон набошӣ, беҳтараш аз суғуртакунанда пурсӣ, ки кадом полисро интихоб кунӣ.
- Агар ҳангоми ҳомиладорӣ ва таваллуд ба ёрии таъҷилии тиббӣ ниёз дошта бошӣ, бояд ҳангоми тартиб додани полиси СИТ инро ҳатман бигӯӣ, зеро дар ин ҳолат барномаи иловагии махсуси суғурта лозим аст.

3. Полисҳо инчунин аз рӯи муҳлати эътибори онҳо фарқ мекунанд:

- полиси СҲТ дар давоми он соле, ки дар он дода шудааст, амал мекунад, аммо ин муҳлат наметавонад аз муҳлати амали ҳуҷҷатҳое, ки ту бар асоси он дар ФР ҳастӣ (иҷозатномаи истиқомати муваққатӣ (РВП), шартномаи меҳнатӣ ва ғайра) зиёд бошад;
- полиси СИТ-ро барои ҳар муҳлат тартиб додан мумкин аст.

Муҳим: ҳама гуна полисҳо танҳо ҳолатҳои суғуртаро фаро мегиранд. Маҳдудияти дигар дар он аст, ки ту наметавонӣ ба ҳар клиникае равӣ. Ту бояд аз ширкати суғурта рӯйхати ташкилотҳоеро пурсӣ, ки бар асоси полиси ту кумак мерасонанд.

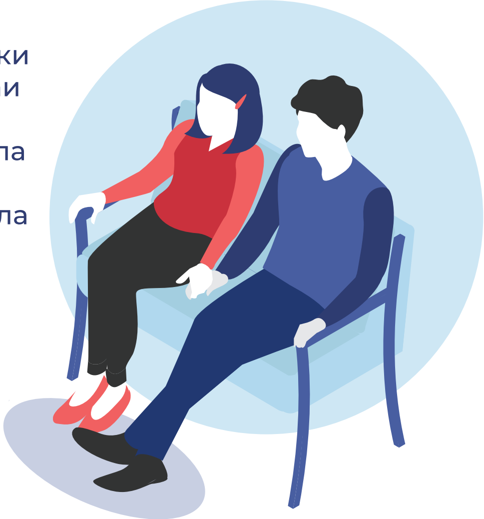
Агар ёрии таъҷилӣ ё бистарӣ кардани таъҷилӣ лозим ояд, ба ту бояд кумаки ройгон расонда шавад, ҳатто агар ягон ҳуҷҷат надошта бошӣ. Ба телефонҳои 103 ва 112 метавонӣ муроҷиат кунӣ:

- агар ба ҳолати ногаҳонии вазнин ё авҷ гирифтани бемориҳои музмин, ки ба ҳаёт таҳдид мекунанд, гирифтор шавӣ;
- агар осеб бинӣ, заҳролуд шавӣ ва ё ба дигар холатҳое, ки дахолати таъчилиро металабанд, дучор шавӣ.

БАНАҚШАГИРИИ ОИЛА

Банақшагирии оила ба одамон имкон медиҳад, ки чанд фарзанде, ки мехоҳанд, дошта бошанд ва фосилаи байни таваллуди онҳоро муайян кунанд. Аз ин рӯ, банақшагирии оила маҷмӯи чорабиниҳоеро дар бар мегирад, ки ба ҳалли якчанд масъала равона карда шудаанд:

- пешгирӣ аз ҳомиладории номатлуб;
- танзими фосилаи байни ҳ омиладорӣ ва таваллуд;
- интихоби вақти таваллуди кӯдакр (сол);



ПЕШГИРИИ ҲОМИЛАДОРӢ

Усулҳои зиёди пешгирии ҳомиладорӣ мавҷуданд.

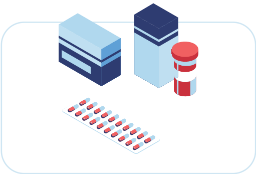
Усули маъмултарини пешгирии монеадори ҳомиладорӣ истифодаи рифола мебошад.

Рифола ягона усули пешгирии ҳомиладорӣ мебошад, ки ҳангоми истифодаи дуруст ва доимӣ таъсири муҳофизати сегонаро дорад:

1. аз ҳомиладории номатлуб,
2. аз сироятҳои тавассути алоқаи ҷинсӣ интиқолёбанда (САҶИ),
3. аз сирояти ВНМО.

Беҳтар аст, рифолаҳои маҳсули ширкатҳои маъруф аз дорухонаҳо, на дӯконҳо харида шаванд. Бар рӯи баста бояд муҳр бо рақами даста ва муҳлати истифода бошад. Ин маълумот инчунин бояд дар бастаи инфиродии ҳар як рифола бошад.

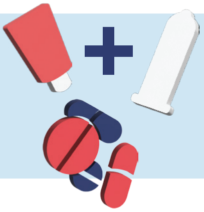
Тавсия дода намешавад, ки рифолаҳо дар тоқи тирезаҳо, наздикии манбаъҳои гармӣ (батареяҳо ва ғайра) ва ҷайби шим нигоҳ дошта шаванд. Онҳо аз ҳарорати баланд ва нурҳои бевоситаи офтоб вайрон мешаванд.



Ғайр аз рифола, **доруҳои гормондори зидди ҳомиладорӣ ва воситаҳои бачадонӣ** мавҷуданд. Аммо онҳо бояд танҳо мувофиқи дастури духтур интихоб ва истифода шаванд!

Онҳо аз сирояти ВНМО ва дигар сироятҳои тавассути алоқаи ҷинсӣ интиқолёбанда муҳофизат намекунанд.

Истифодаи усули пешгирии дукарата ё секаратаи ҳомиладорӣ самараноктар аст: рифола, равонкунандаи обӣ ва доруи гормондор ё воситаи бачадонӣ.



Усулҳои ҷойгузини пешгирии ҳомиладорӣ: биологӣ (тақвимӣ) ва ҳароратӣ, инчунин алоқаи ҷинсӣ қатъшуда – боэътимод нестанд ва аз сирояти ВНМО ва дигар САҶИ муҳофизат намекунанд.

ДАСТРАСӢ БА ИСҚОТИ ҲАМЛ

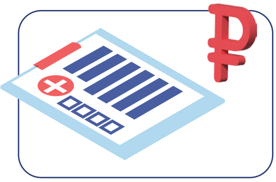
Фаромӯш накун, ки ту ҳақ дорӣ, ки масъалаи модариро мустақилона ҳал кунӣ. Қатъи сунъии ҳомиладорӣ танҳо дар сурати розигии ихтиёрии огоҳонаи ту анҷом дода мешавад.

Қатъи сунъии ҳомиладорӣ дар ФР танҳо дар муассисаҳои тиббии махсуси давлатӣ ё хусусӣ имконпазир аст:

- **ба сурати ихтиёрӣ** – дар муҳлати то 12 ҳафта;
- **аз рӯи нишонаҳои иҷтимоӣ ё тиббӣ** (таҷовуз, бемориҳои вазнини ҳомила ва ҷанин) – дар муҳлати аз 12 то 22 ҳафта;
- **аз рӯи нишонаҳои тиббӣ,** ҳангоми таҳдид ба ҳаёт ва саломатӣ, – дар муҳлати дер (аз 22 ҳафта).

Қатъи сунъии ҳомиладорӣ ба хизматрасониҳои тиббии пешбининамудаи полиси суғуртаи ҳатмии тиббӣ (СҲТ) дохил мешавад. Ба ибораи дигар, агар полиси СҲТ дошта бошӣ, қатъи сунъии ҳомиладорӣ дар муассисаҳои тиббии давлатии маҳалли зист барои ту ройгон аст.

Агар полиси СҲТ надошта бошӣ, метавонӣ ҳомиладориро дар муассисаҳои тиббии давлатӣ ё хусусӣ ба таври пулакӣ қатъ кунӣ.



Дар сурати таҳдиди бевосита ба ҳаёт ва саломатии ту, қатъи сунъии ҳомиладорӣ ройгон, ба хотири ёрии таъҷилии тиббӣ бо розигии ихтиёрии огоҳонаи ту гузаронида мешавад.

ҲОМИЛАДОРИИ БЕХАТАР

Ҳуқуқи ҷинсӣ ва зоишии зан – ҳуқуқи ту ба ҳомиладории бехатар, тарзи ҳомиладорӣ, кумак дар давраи ҳомиладорӣ ва таваллуд ва кумак ба кӯдаки навзоди ту мебошанд.

Бояд чӣ кор кунӣ?

- Бояд ҳарчи зудтар ба қайди тиббӣ гирифта шавӣ ва аз ҳамаи муоинаҳои таъйин-кардаи духтурро гузарӣ.
- Тамоми давраи ҳомиладорӣ аз ҷониби духтур назорат карда шавӣ, то мушкилоти эҳтимолӣ саривақт муайян карда шаванд ва рушди онҳо пешгирӣ гардад.
- Тавсияҳои духтурро оид ба ғизо, реҷаи рӯз ва машқ риоя кунӣ.
- Аз одатҳои бад даст кашӣ.

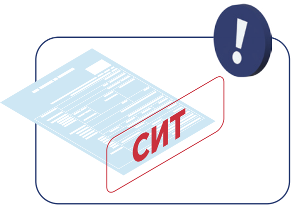
Бояд чӣ кор накунӣ?

- Дар давраи ҳомиладорӣ танҳо варзишҳои хатарнок ва бардоштани вазнҳои вазнин мамнӯъ мебошанд. Тавсия дода мешавад, ки маводи мухаддир, машрубот ва тамоку истеъмол накунӣ (ё шумораи сигорҳоро ба таври назаррас коҳиш диҳӣ).

Назорати ҳомиладорӣ ва таваллуд: кумаки пулакӣ ва ройгон

Кумаке, ки метавонӣ дар ФР ба он умед бандӣ, аз мақом ва полиси суғуртаи ту вобаста аст. Каме маълумоти расмӣ медиҳем.

Ҳамаи занони хориҷӣ, новобаста аз ҳадафҳои воруди онҳо ба ФР, метавонанд барои машварати занона бар асоси полисҳои СИТ дар доираи барномаи ҳомиладорӣ (нархи барнома: аз ҳафтаи 5-ум – аз 47 000 рубл, аз ҳафтаи 22-ум – аз 36 000 рубл аст) ба қайд гирифта шаванд. Он метавонад як муассисаи тиббии хусусӣ ё давлатӣ бошад.



Полиси СХТ ба шаҳрванди хориҷӣ ҳақ медиҳад, ки дар давраи ҳомиладорӣ дар доираи барномаҳои СХТ аз ҳисоби давлат назорат шавад.

Ба ибораи дигар, бар асоси полиси СҲТ метавонӣ дар муассисаҳои тиббии давлатӣ ҳамаи хизматҳои заруриро ройгон, бо ҳамон тартибе, ки шаҳрвандони ФР мегиранд, ба даст орӣ: дар машварати занона бароят сертификати таваллуд дода мешавад – ҳуҷҷате, ки ба ту имкон медиҳад, ки ба қайд гирифта шавӣ ва аз ҳамаи муоинаҳо ройгон гузарӣ. Ин сертификат инчунин ба ту имкон медиҳад, ки муассисаи тиббиеро, ки дар он назорат мешавӣ, ва таваллудхонаеро, ки дар он таваллуд мекунӣ, интихоб намоӣ.

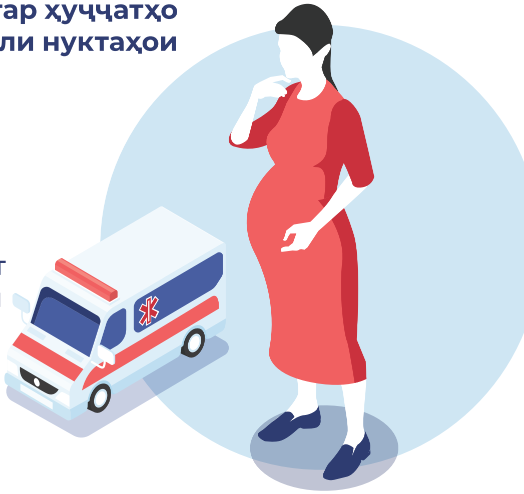
Сертификати таваллуд аз ҳисоби давлат хизматрасониҳои зеринро пардохт мекунад:

- хизматрасонии тиббӣ, ёрии ҳуқуқӣ, равонӣ ва тиббӣ-иҷтимоӣ пеш аз таваллуд;
- хизматрасонии таваллудхона дар давраи таваллуд ва баъди таваллуд;
- хизматрасонии тиббии табибони поликиникаи кӯдакон, аз ҷумла муоинаи мунтазами пешгиронаи кӯдакони то 1-сола.

Фурӯхтани сертификати таваллуд ё истифода бурдани он дар ташкилотҳои хусусии тиббӣ мумкин нест. Сертификати таваллуд ба таври электронӣ содир мешавад ва ба даст дода намешавад.

Ёрии тиббӣ ба таваллуд дар ФР ёрии таъҷилии тиббӣ ҳисобида мешавад, ки ҳатто дар сурати надоштани полис ва дигар ҳуҷҷатҳо ройгон расонида мешавад ва шомили нуктаҳои зерин аст:

- занг задан ба ёрии таъҷилӣ, муоина ва интиқол ба таваллудхона;
- ёрии тиббӣ дар таваллудхона ва ҳангоми таваллуд;
- ёрии тиббӣ дар сурати мушкилот ва ҳолатҳои фавқулодда ҳангоми таваллуд ва пас аз он;
- будубоши баъди таваллуд ва назорат дар таваллудхона (то 4 рӯз аз рӯи нишонаҳои тиббӣ).



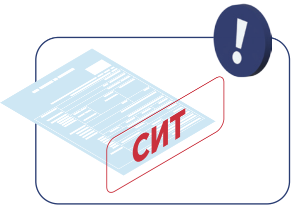
НИГОҲУБИН ВА ЁРИИ ТИББӢ БАРОИ КӮДАКОНИ ТО 1-СОЛА

Нигоҳубин ва ёрии тиббӣ ба кӯдакони то 1-сола вобаста ба вазъи ҳуқуқии кӯдаки навзод ва модари ӯ дода мешавад.

Агар кӯдак дар ФР таваллуд шуда бошад ва аққалан яке аз волидон шаҳрванди ин кишвар бошад, пас аз гирифтани шаҳодатномаи таваллуд волидон метавонанд ба Идораи муҳоҷират барои гирифтани шаҳрвандии ФР барои навзод муроҷиат кунанд. Вақте, ки ба кудак шаҳрвандии ФР дода мешавад, дар шаҳодатномаи таваллуд муҳри мувофиқ гузошта мешавад. Он гоҳ метавон барои ӯ полиси СҲТ гирифт ва сипас ба поликлиникаи кӯдакона дар ҷои истиқомат муроҷиат кард. Дар он ҷо барои ӯ сертификати таваллуд барои расонидани ёрии тиббии нақшавии ройгон ва муоинаи пешгиронаи нақшавӣ то 1 сол, аз ҷумла дар хона, дода мешавад.

Агар модар полиси СҲТ дошта бошад, ки ҳангоми бақайдгирӣ дар машварати занона ва ҳангоми таваллуд амал мекард, сертификати таваллуди кудакро тавассути муроҷиат ба поликлиникаи кӯдакона дар ҷои истиқомат ба даст овардан мумкин аст.

Агар яке аз волидон иҷозатномаи истиқомати муваққатӣ (РВП) ё доимӣ (ВНЖ) дар ФР дошта бошад, навзод низ метавонад из мақомро бо ҳақи доштани полиси СҲТ ба даст орад.



Агар модар муваққатан дар ФР бошад (яъне иҷозатномаи истиқомати муваққатӣ (РВП) ва иҷозатномаи истиқомати доимӣ (ВНЖ) надошта бошад) ва полиси СҲТ надошта бошад, ба ӯ ва кӯдак дар ҳолатҳои таҳдид ба ҳаёт ва саломатӣ ёрии тибии таъҷилӣ ва фавқулодда (аз ҷумла даъвати табибони ёрии таъҷилӣ ба хона) дода мешавад. Кумаки тиббии нақшавӣ ва нигоҳубини навзод метавонанд бар асоси барномаҳои СИТ ё пулакӣ дар муассисаҳои тиббии хусусӣ ва давлатӣ расонда шаванд.

Тибқи қонунгузории ФР, ҳар як шаҳрванди хориҷӣ, аз ҷумла кӯдакон, бояд дар ФР полиси суғуртаи тиббӣ дошта бошад.

Полиси СИТ барои кӯдакро метавон дар ташкилотҳои махсуси суғурта тартиб дод.

ЗӮРОВАРӢ

Тибқи таърифи Созмони умумиҷаҳонии тандурустӣ, зӯроварӣ – истифодаи барқасдонаи қувваи ҷисмонӣ ё қудрат аст, ки бар зидди шахси дигар / гурӯҳи ашхос равона карда шудааст, ки натиҷаи он осеби ҷисмонӣ, марг, осеби равонӣ, норасоӣ дар инкишоф ё намудҳои гуногуни зарари дигар мебошад.

Бисёри вақт бо ду намуди зӯроварӣ дучор мешавем: зӯроварии ҷинсӣ ва зӯроварии хонагӣ.

ЗӮРОВАРИИ ҶИНСӢ

Зӯроварии ҷинсӣ – ҳама гуна фаъолият ё алоқаи ҷинсиест, ки шахс ба он розӣ нест. Зӯроварии ҷинсӣ, аз ҷумла таҷовуз ба номус, метавонад ба осеби ҷисмонӣ ва равонӣ, сирояти ВНМО, оташак ва дигар САҶИ, рушди ихтилолҳои шадид ва пасазҷароҳатӣ ва дигар мушкилоти ҷиддӣ оварда расонад.

Зӯроварии ҷинсӣ вайрон кардани ҳуқуқи асосии инсон аст.

Муҳоҷирон бештар аз шаҳрвандони ФР мавриди зӯроварии ҷинсӣ қарор мегиранд. Ва одатан ин ҷабрдидаҳо занон ҳастанд. Бисёри вақт аъзои оила, шиносҳо ё дӯстон таҷовузгар мебошанд.

Дар ин вазъият чӣ бояд кард?

Агар ту дар хатар бошӣ, ба 102 (политсия) ё 112 (рақами ягонаи хизматҳои таъҷилӣ) занг зан. Ба ин рақамҳо, ҳатто агар телефон пул надошта бошад ё рақам баста бошад, занг задан мумкин аст. Ту инчунин метавонӣ ба телефони ташкилоти ғайритиҷоратии дӯст занг занӣ (рӯйхат ва мухотабон – дар замима). Хомӯш набош!

Кумак ба қурбониёни зӯроварии ҷинсӣ дар ФР барои ҳама ройгон аст, ҳатто агар шаҳрвандӣ надошта бошӣ ё баъзе ҳуҷҷатҳо нарасанд!

Дар бораи зӯроварӣ ҳар вақт хабар додан мумкин аст.

Агар ба ёрии таъҷилии тиббӣ ниёз дошта бошӣ, ба 103 (ёрии таъҷилӣ) ё 112 (рақами ягонаи хизматҳои таъҷилӣ) занг зан. Кумак ройгон хоҳад буд. Ва муҳим нест, ки ту полис дорӣ ё не.

Агар бақайдгирӣ ва ҳуҷҷатҳо дошта бошӣ, метавонӣ ба наздиктарин нуқтаи осебшиносӣ ё беморхонаи шаҳр муроҷиат кунӣ. Ҳангоми муроҷиат барои ёрии тиббӣ ба беморхона, бояд ҳатман дар бораи зӯроварии содиршуда бигӯӣ.

ЗӮРОВАРИИ ХОНАГӢ

Зӯроварии хонагӣ ё оилавӣ метавонад шаклҳои гуногун дошта бошад:

- **зӯроварии маъмурӣ** – таҳдиди гирифтани ҳуҷҷатҳо ё фиристодан ба Ватан аст.
- **зӯроварии ҷисмонӣ** – латукӯб, буғӣкунӣ, таҳдиди куштор аст.
- **зӯроварии молиявӣ** – маҳрум кардан аз пул, хӯрок аст.
- **зӯроварии ҷинсӣ** – маҷбур кардан ба тамос ё алоқаи ҷинсӣ аст.
- **зӯроварии равонӣ** – таҳқир кардан, маҳрум сохтан аз озодии ҳаракат, монеъ шудан ба таҳсил ва / ё кор, паст задан ва ғайра аст.

Тавре, ки таҷриба нишон медиҳад, одамон бисёри вақт аз тарси оқибатҳои эҳтимолӣ аз ҷониби таҷовузгар (шавҳар ё дигар шахси наздик, узви оила) ва ҷомеа ба дархости муҳофизат аз зӯроварӣ, ки муддати тӯлонӣ аз сар мегузаронанд, ҷуръат намекунанд. Вақте, ки ту дар кишвари хориҷӣ ҳастӣ, ин тарс бештар мешавад.

Агар аз занг задан ба политсия метарсӣ, ба яке аз ташкилотҳои ғайритиҷоратии дӯст муроҷиат кун (рақамҳо – дар замима).

ЗАМИМА. ТАШКИЛОТҲОЕ, КИ БА ХОРИҶИЁНЕ, КИ ДАР РУСИЯ ҲАСТАНД, КУМАКИ РОЙГОНИ ТИББӢ, ҲУҚУҚӢ ВА ИҶТИМОӢ МЕРАСОНАНД

Ташкилот	**Шаҳр**	**Хизматҳо**	**Тамос**
Бунёди хайриявии **«Дастгирии ташаббусҳои иҷтимоӣ ва тандурустии ҷамъиятӣ» (БФ «ПСИОЗ»)**	Москва	Хизматрасонӣ оид ба сирояти ВНМО, аз ҷумла барои муҳоҷирон	+7(925) 835-33-11
Бунёди «Гуманитарное действие»	Санкт-Петербург	Хизматрасонӣ оид ба сирояти ВНМО, аз ҷумла барои одамоне, ки моводи мухаддир истеъмол мекунанд, кумак ба одамони гирифтори сил	+7 (812) 237-14-95
Лоиҳаи иҷтимоии «Чтобы жить»	Екатеринбург	Хизматрасонӣ оид ба сирояти ВНМО, аз ҷумла барои муҳоҷирон	+7 343 226-90-19
Кумитаи «Гражданское содействие» – ташкилоти хайриявии ҷамъиятии минтақавии кумак ба гурезаҳо ва муҳоҷирон	Москва	Кумаки иҷтимоӣ, ҳуқуқӣ ва тиббӣ ба гурезаҳо ва муҳоҷирон	+7 (495) 681-18-23
Тонг Ҷаҳонӣ	Москва	Кӯмаки ҳуқуқӣ ба муҳоҷирон	+7 (926) 834-76-02
Бунёди хайриявии дастгирӣ ва рушди лоиҳаҳои маърифатӣ ва иҷтимоӣ «ПСП-фонд»	Санкт-Петербург	Машварати ройгон ба муҳоҷирон оид ба масъалаҳои ҳуқуқӣ ва иҷтимоӣ	+7 (953) 141 31 09 +7 (812) 337 57 85

Ташкилот	Шаҳр	Хизматҳо	Тамос
Бунёди хайриявии ҷамъиятии мубориза бо БПНМ «Шаги»	Москва	Хизматрасонӣ оид ба сирояти ВНМО, аз ҷумла барои одамоне, ки маводи мухаддир истеъмол мекунанд, коргарони ҷинсӣ, мардони мардомез, њамљинсгар одамони трансгендер	+7 (967) 079-71-45
Ташкилоти ҷамъиятии минтақавии «Нур»	Москва	Кумаки иҷтимоӣ ва тиббӣ ба муҳоҷирон аз Тоҷикистон ва дигар кишварҳо	+7 (499) 504-41-80
Бунёди «Силсила»	Москва	Кумаки ройгон оид ба зӯроварии хонагӣ ба муҳоҷирон, гурезаҳо ва намояндагони фарҳангҳои шарқӣ дар Русия	+7 (800) 250-65-08 sos@silsila.help
Маркази «Сёстры»	Москва	Кумак ба осебдидагон аз зӯроварии ҷинсӣ	+7 (499) 901-02-01 online@sisters-help.ru; sisters@sisters-help.ru
Бунёди «Безопасный Дом»	Москва	Кумак ба қурбониёни истисмори ҷинсӣ, меҳнати маҷбурӣ ва дигар шаклҳои истисмор ва зӯроварӣ ва инчунин ба ҳама касоне, ки дар вазъи осебпазир қарор доранд. Кумак ба шаҳрвандони ҳар кишваре, ки ҳоло дар қаламрави Русия ҳастанд, расонида мешавад.	+7 (926) 073-95-75 safehouse@safehouse.foundation
Ташкилоти «Равный диалог»	Краснодар	Хизматрасонӣ оид ба сирояти ВНМО; хизматрасонӣ барои одамони гирифтори сил	+7 (900) 277-74-77

Ташкилот	Шаҳр	Хизматҳо	Тамос
Иттиҳодияи ҷамъиятии одамони гирифтори ВНМО «Ты не один»	Воронеж	Хизматрасонӣ оид ба сирояти ВНМО	+7 (920) 432-20-63
Бунёди «Новая жизнь»	Екатеринбург	Хизматрасонӣ оид ба сирояти ВНМО	+7 (922) 022-76-88
Маркази «Навигатор»	Иркутск	Хизматрасонӣ оид ба сирояти ВНМО	+7 (950) 078-10-11
Бунёди Светлана Изамбаева	Казань	Хизматрасонӣ оид ба сирояти ВНМО барои занон ва кӯдакон	+7 (843) 297-7891
Бунёди Тимур Исламов	Казань, Набережные Челны, Альметьевск, Лениногорск	Хизматрасонӣ оид ба сирояти ВНМО, аз ҷумла барои одамоне, ки моводи мухаддир истеъмол мекунанд	+7 (800) 700-74-13
Бунёди «Дети+»	Москва	Кумак ба кӯдаконе, ки дар вазъияти душвор қарор доранд, ва ба парасторони онҳо	+7 (916) 801-01-88
«Ночлежка»	Москва	Кумаки иҷтимоӣ ва ҳуқуқӣ ба одамони бесарпаноҳ ва касоне, ки дар вазъияти душвор қарор доранд	+7 (499) 322-04-27
«Дом друзей»	Москва	Кумаки иҷтимоӣ ва ҳуқуқӣ ба одамоне, ки дар вазъияти душвор қарор доранд	+7 (925) 865-21-77
Стоп.Насилию	Москва	Кумак ба занон ва занони фарзанддор пас аз зӯроварӣ	+7 (495) 203-09-11
Маркази «Сибальд»	Омск	Хизматрасонӣ оид ба сирояти ВНМО, аз ҷумла барои мардони мардомез	+7 (3812) 20-45-88

Ташкилот	Шаҳр	Хизматҳо	Тамос
Гурӯҳи довталабони «Вектор»	Мурманск	Хизматрасонӣ оид ба сирояти ВНМО, аз ҷумла барои одамоне, ки моводи мухаддир истеъмол мекунанд	+7 (911) 339-59-30; +7 (911) 326-32-06
Маркази ҳалхои сохторӣ «Шаг навстречу»	Набережные Челны	Хизматрасонӣ оид ба сирояти ВНМО, аз ҷумла барои одамоне, ки моводи мухаддир истеъмол мекунанд; кумак ба одамони гирифтори сил	+7 (8552) 40 00 40; +7 (960) 085-21-00
Бунёди «Степ»	Нижний Новгород	Хизматрасонӣ оид ба сирояти ВНМО, аз ҷумла барои одамоне, ки моводи мухаддир истеъмол мекунанд	+7 (831) 414-21-20
«Гуманитарный проект»	Новосибирск	Хизматрасонӣ оид ба сирояти ВНМО, аз ҷумла барои одамоне, ки моводи мухаддир истеъмол мекунанд	+7 (383) 209-02-18
Ташкилоти ғайритиҷоратии «Право каждого»	Оренбург	Хизматрасонӣ оид ба сирояти ВНМО, аз ҷумла барои одамоне, ки моводи мухаддир истеъмол мекунанд, кумак ба кӯдакон ва наврасони гирифтори ВНМО, кумак ба одамони гирифтори сил	+7 (987) 770-50-56
Бунёди «Зеркало	Пермь	Хизматрасонӣ оид ба сирояти ВНМО, аз ҷумла барои одамоне, ки моводи мухаддир истеъмол мекунанд	+7 (342) 20-300-43
Бунёди «Диакония»	Санкт-Петербург	Хизматрасонӣ оид ба сирояти ВНМО	+7 (812) 274-36-62

Ташкилот	Шаҳр	Хизматҳо	Тамос
Ташкилоти ҷамъиятии минтақавии Ростови «Ковчег — АнтиСПИД»	Ростов-на-Дону	Хизматрасонӣ оид ба сирояти ВНМО	+7 (901) 000-48-73
Бунёди «Е.В.А.»	Санкт-Петербург и Ленин-градская область	Хизматрасонӣ оид ба сирояти ВНМО барои занон ва кӯдакон	+7 (921) 913-03-04
«Ночлежка»	Санкт-Петербург	Кумаки иҷтимоӣ ва ҳуқуқӣ ба одамони бесарпаноҳ ва одамоне, ки дар вазъияти душвор қарор доранд	+7 (812) 407-30-90
«Теплый дом» фонду	Санкт-Петербург	Маркази будубоши муваққатӣ барои модарон бо кӯдакон	+7 (921) 746-42-75
«Компас» профилакти-калык колдоо борбору	Челябинск	Хизматрасонӣ оид ба сирояти ВНМО, аз ҷумла барои одамоне, ки маводи мухаддир истеъмол мекунанд	+7 (351) 261-42-42
«Источник надежы» кайрымдуулук фонду	Челябинск	Хизматрасонӣ оид ба сирояти ВНМО, аз ҷумла барои одамоне, ки маводи мухаддир истеъмол мекунанд, кӯмак ба одамони бесарпаноҳ, муҳоҷирон, одамони гирифтори сил	+7 (912) 890-88-43
Маркази ил-мӣ-тадқиқотӣ «Есть мнение»	Челябинск	Хизматрасонӣ оид ба сирояти ВНМО, аз ҷумла барои одамоне, ки маводи мухаддир истеъмол мекунанд, кумак ба одамони гирифтори сил	+7 (906) 868-55-23

ИХТИСОРАҲО

ВНМО — Вируси норасоии масунияти одам

СВ — Сарбории вирусӣ

СИТ — Суғуртаи ихтиёрии тиббӣ

КДН — Кислотаи дезоксирибонуклеинат (молекула)

БМ — Блоттинги масуният (санҷиш)

СМ — Статуси масуният

ТИФ — Таҳлили иммуноферментӣ (санҷиш)

ТҒТ — Ташкилоти ғайритиҷоратӣ

СҲТ — Суғуртаи ҳатмии тиббӣ

МНО — Маводи нашъаовар

КРН — Кислотаи рибонуклеинат (молекула)

ФР — Федератсияи Русия

БПНМ — Бемории пайдошудаи норасоии масуният

БС — Бемории сил

САЛОМАТИИ МУҲОҶИР ДАР ФЕДЕРАТСИЯИ РУСИЯ
(БАРОИ ШАҲРВАНДОНИ ҚАЗОҚИСТОН, ҚИРҒИЗИСТОН, ТОҶИКИСТОН ВА ӮЗБЕКИСТОН)

Муаллифони матн:
Лариса Башмакова – коршиноси мустақил
Дина Масалимова – Бунёди ҷамъиятии «AFEW-Қирғизистон», менеҷер
Андрей Якимов – Бунёди хайриявии «ПСП-Фонд», коршинос

Мушовири тиббӣ:
Евгения Васильевна Жукова – мудири шуъбаи эпидемиология ва пешгирии Муассисаи давлатии хазинавии тандурустии вилояти Маскав «Маркази пешгирӣ ва мубориза бо БПНМ ва бемориҳои сироятӣ», номзади илми тиб

Ташаккур аз:
Наталья Шумская – Бунёди ҷамъиятии «AFEW-Қирғизистон», мудир
Андрей Белоглазов – Бунёди хайриявии «Поддержка социальных инициатив и общественного здравоохранения», роҳбар
Роман Нестеров – Бунёди хайриявии «Поддержка социальных инициатив и общественного здравоохранения», ҷомеашинос

Муҳаррир:
Нази Арутюнян

Бознашр, интиқол, паҳкунӣ ё такрори ҳар қисми китобча бо шарти истифодаи ғайритиҷоратӣ дар оянда иҷозат дода мешавад.

БҶ «AFEW-Қирғизистон» барои истифодаи маълумоти дар ин нашрия пешниҳодшуда аз ҷониби шахсони сеюм масъулият надорад.

Ин китобча ройгон аст.

AFEW Kyrgyzstan Кыргызстан

18+