AFEW
KyrgyzstanКыргызстан

ДЕНИ САК МИГРАЦИЯ

КР, ТР, ӨР ӨЛКӨЛӨРҮНӨН КЕЛГЕН ЭМГЕК МИГРАНТТАРЫНА КЕҢЕШТЕР

Урматтуу дос!

Бул китепче Кыргыз Республикасынан Москвага барган же ал жакка кетүүгө камынып жаткан, АИВге чалдыккан эмгек мигранттары үчүн арналат.

Мындан сиз Россия Федерациясынын АИВ-инфекциясына карата мыйзамдарын эске алуу менен мындан аркы миграциялык пландарыңыз боюнча чечим кабыл алууга жардам бере турган маалыматтарды табасыз.

Китепчеден сиз АИВ (ВИЧ)-инфекция деген эмне экенин жан АИВге чалдыккан миранттар өз ден соолугун кантип сактай ала турганын билесиз.

Сизге кам көрүү жана колдоо менен,
«Мигранттардын саламаттыгы»
долбоорунун командасы

БИРИНЧИ КАДАМ:
АИВ (ВИЧ)-ИНФЕКЦИЯСЫ ЖӨНҮНДӨ КӨБҮРӨӨК БИЛИҢИЗ.

АИВ-инфекциясы – бул адамдын иммундук жетишсиздик вирусунан келип чыккан дарт. Ал биздин организмдин оорулардан сактоочу иммундук системасын бузат. АИВ адамдын иммундук системасы кадимки абалында организмине таасир кыла албаган инфекциялардын адамга жугушуна алып келет.

АИВ-инфекция кыйла жай өрчүйт, андыктан узак убакыт бою адам сыртынан дени сак көрүнүп жана АИВ жукканын билбеши мүмкүн.

АИВди үч гана жол менен жугат:

Жыныстык жол менен: корголбогон (презервативи жок) сексуалдык байланыш.

Кан аркылуу: баңги затты ийне менен сайынуу үчүн таза эмес (стерилдүү эмес) инструменттерди (ийне, шприц, кашык, жууй турган идиш ж.б.), тату жана \же пирсинг жасоо үчүн стерилденбеген медициналык шайман, жабдууларды пайдалануу.

АИВ алып жүрүүчү энеден балага: кош бойлуу кезде, төрөт учурунда жана баланы эмизүүдө.

АИВ-инфекциясы төмөнкү жолдор менен жукпайт:

- Кол алышуудан, кучакташуудан жана өбүшүүдөн
- Жөтөлүп, чүчкүгөндөн
- Бир дараткананы жана душту пайдалануудан
- Курт-кумурска чаккандан жана айбанаттардын тиштешинен

АИВ-инфекциясынын акыркы баскычы болуп **КИЖС** – адамдын кабылган иммундук жетишсиздик синдрому эсептелет. Мында адамдын организми түрдүү инфекцияларга өз алдынча каршы турууга алы келбей калат. Иммундук симтема вирусунан алсыраган организмде пайда болчу дарттар «оппортунисттик» деп аталат. АИВ жуккандан тартып КИЖСке жеткенге чейин, дарылоосуз, орто эсеп менен 5 жылдан 10 жылга чейинки өтүшү мүмкүн.

Эрте жана туура дарылай баштаган учурда АИВ-позитивдүү (жуктурган) адамдардын иммундук системасы бузулбайт, андыктан КИЖС өрчүбөйт жана оппортунисттик дарттар кошулбайт.

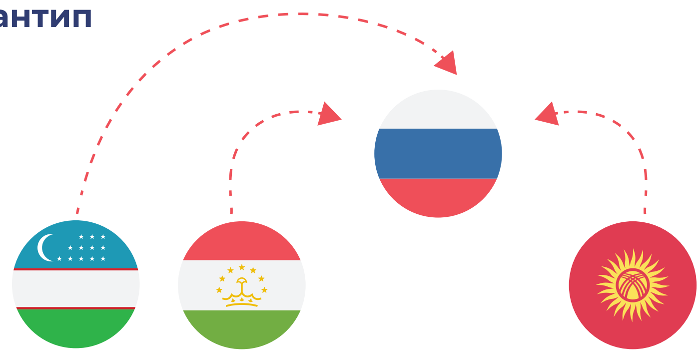
ЭКИНЧИ КАДАМ:
АИВ-ИНФЕКЦИЯСЫ ЖАНА МИГРАНТ-ТАР БОЮНЧА РФ МЫЙЗАМДАРЫ ЖӨНҮНДӨ БИЛИҢИЗ.

Россия Федерациясында «Россия Федерациясында адамдын иммундук жетишсиздик вирусунан (ВИЧ-инфекциясынан) келип чыгуучу дарттардын жайылышын алдын алуу жөнүндө» федералдык мыйзам күчкө ээ, жана ал АИВ-инфекциясын алып жүрүүчү чет элдик жарандардын Россия Федерациясынын аймагында болушу жактырылбастыгын тааныйт:

- Чет элдик жарандардан АИВ-инфекциясы аныкталган учурда, алар өлкөдөн чыгарылышы керек. Мындай чектөө үй-бүлө мүчөлөрү (жубайы, балдары, ата-энеси) РФтин жараны болсо, же чет элдик жаран РФтин аймагында туруктуу жашоочу болсо гана тиешелүү эмес;

- Депортацияланган учурда сизди «кара тизмеге» киргизиши мүмкүн, б.а. сиз Россияга андан ары эч качан мыйзамдуу кире албайсыз.

Мигрант АИВге чалдыккан абалда экенин бийликтегилер кантип билиши мүмкүн?



Баардык чет өлкөлүк жарандар 90 күндөн ашуун РФна эмгек иш-аркети же башка иштер менен келген учурда милдеттүү түрдө медициналык текшерүүдөн өтүү керек анын ичинде АИВна да текшерүү бар. Бир жылда бир кайталап өтүү керек.

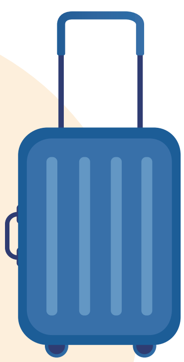
ҮЧҮНЧҮ КАДАМ:
ӨЗҮҢҮЗДҮН АНДАН АРКЫ МИГРАЦИЯЛЫК ПЛАНДАРЫҢЫЗ ЖӨНҮНДӨ ЧЕЧИМ КАБЫЛ АЛЫҢЫЗ.

АИВ-инфекциясынын болушу өлкодө мыйзамдуу жүрүүнү жана ишке орношууну татаалдатат дегенди билдирет. Мыйзамсыз ишке орношуу дайыма эмгек акысы төмөн, иш шарты начар жана алдамчылардын курмандыгы болуу коркунучу жогору дегенди билдирет. Ден соолук жагынан алганда, мыйзамсыз миграция сиз үчүн акы төлөнүүчү гана медициналык кызматтар жеткиликтүү дегенди билдирет.

Сиз миграцияда жүрүп туш келишиңиз мүмкүн болгон бардык кыйынчылыктарды алдын ала болжоп, алар сиздин бейкуттугуңузга жана ден соолугуңузга терс таасир кылбашы үчүн кам көрүңүз. Эске ала турган нерсе, бардык чечимдерди сиз өзүңүз кабыл аласыз жана жана алардын натыйжа-кесепеттерин сиз гана көтөрөсүз.

Эгер АИВге чалдыкканыңызды миграцияга даярданып жатканда билсеңиз, ден соолугуңузга жана дарылануну баштоого байланышкан маселелерди чечип алуу үчүн миграцияны бир нече айга жылдырууну кеңеш кылабыз.

Эгер АИВге чалдыкканыңызды миграцияда жүргөндө билсеңиз, биринчи мүмкүнчүлүктөн пайдаланып, өз өлкөңүзгө бир нече айга кайтып келүүнү кеңеш кылабыз.



Эмне үчүн дартка чалдыкканыңыз жөнүндө маалымат алгандан кийин алгачкы айларды өз өлкөңүздө өткөргөн жакшы?

- АИВге чалдыккан учурда акысыз квалификациялуу жардамды өз өлкөңүздө гана КИЖС борборунан же башка медициналык мекемеден алууга болот! РФтин мамлекеттик медициналык мекемелери АИВге чалдыккан мигранттарды медициналык жактан тейлебейт;
- АИВ-инфекциясынын стадиясын, аны коштоочу башка инфекциянын бар-жогун аныктоо үчүн бир катар лабораториялык изилдөөдөн өтүү зарыл;
- Терапияны мүмкүн болушунча эрте баштаган туура – алгачкы мезгилде терс (кошумча) натыйжа болбошу үчүн, ал дарыгердин көзөмөлү астында жүрөт;
- АИВ дарты менен жашаганды үйрөнүп жана ден соолугуңузду сактоо үчүн сизге жакындарыңыздын жана кеңешчилердин колдоосу керек;
- Өнөктөштөрүңүзгө кабарлап жана алар да текшерүүдөн өтүшүн кеңеш кылуу зарыл.

ТӨРТҮНЧҮ КАДАМ:
КИЖС БОРБОРУНА КАТТООГО ТУРУП, АНТИРЕТРОВИРУСТУК ТЕРАПИЯ АЛА БАШТАҢЫЗ.

Өз ден соолугуңузду сактоо үчүн сиз КИЖС борборунда, же болбосо АИВ менен жашоочу адамдарга жардам бере турган башка саламаттык сактоо уюмуна катоого турушуңуз керек. **Азыркы учурда КИЖС борборунда аралыктан катталуу мүмкүн эмес!** Бул үчүн КИЖС борборунун лабораториясында АИВ тесттин натыйжаларын тастыктап жана дарыгердин кароосунан өтүү керек.

КИЖС борборунан же адистешилген саламаттык сактоо уюмунан сиз АИВ-инфекция жөнүндө жалпы маалымат; кеңеш аласыз; тешерүүдөн өтүп дарылана баштайсыз.. О.э. ВЖА колдоочулар тобуна кошулууну же коомчулуктун активисттеринен колдоо алууну кеңеш кылабыз.

Антиретровирустук терапия – бул АИВ дартын дарылоо үчүн пайдаланыла турган дарылардын топтому. Алар АИВдин көбөйүшүн басып, иммунитеттин басылышына жана оппортунисттик дарттардын өрчүшүнө жол бербейт. **АРВ арыларын ичкенде АИВге чалдыккан адамдардп чексиз узак убакыт бою КИЖС өрчүбөйт.**

АРТ алууну мүмкүн болушунча эрте — АИВ-статусуңузду билер замат **баштоо зарыл**. Өзүңүздү жакшы сезгениңиз терапияны баштоону кийинкиге жылдырууга негиз эмес.

Антиретровирустук терапияны үзгүлтүксүз алуу АИВге чалдыккан адамдарга кандай таасир кылат?

- Жашоо сапаты жакшырат. АИВге байланышкан дарттар же такыр пайда болбойт, же жеңил дарыланат;
- Жашоо узарат. АИВге чалдыгып, антиретровирустук терапия алганардын жашоо узактыгы АИВ менен оорубаган адамдардыкынан айырмаланбайт;
- Жыныстык өнөктөшкө АИВ жуктуруу коркунучу 90%дан ашык төмөндөйт;
- Дени сак балалуу болуу мүмкүнчүлүгү пайда болот.

Дарылоосуз иммунитет көп учурда билинбей начарлап кетет. Иммунитет алсыраганда АИВ-ге чалдыккан адамдын организми оппортунистик дарттарга, анын ичинде кургак учукка кабылуу коркунучу алдында калат. Мындай дарттар адам үчүн олуттуу (кээде өлүмгө алып келе турган) коркунучту өзүнө катат.

Антиретровирустук терапия канча турат?

Өз өлкөңүздө антиретровирустук терапияны акысыз алууга укуктуусуз.

Москванын аптекаларында антиретровирустук терапиянын бир жылдык курсу 20 000 рублдан 250 000 рублга чейин турат. Мигранттар үчүн РФте акысыз терапия жок!

БЕШИНЧИ КАДАМ:
ДАРЫЛАНУУ НАТЫЙЖАЛУУ БОЛУП ЖАТКАНЫНА ЫНАНЫҢЫЗ.

Дарылануу натыйжалуулугу **терапияга берилгендикке жараша болот** — Сиз антиретровирустук дарыларды күн сайын, көрсөтүлгөн убакытта жана белгиленген эрежелерге ылайык өмүр бою ичишиңиз керек.

АРТны талаптагыдай жүргүзбөө дарылануунун натыйжалуулугун төмөндөтүп, АИВнын дарыларга туруктуулугун (резистенттүүлүгүн) өрчүтүшү мүмкүн. Б.а. эгер дарыларды күн сайын жана дарыгер жазып бергендин дал өзүндөй ичпесеңиз, вирус өзгөрүлүп жана даарылар ага таасир бербей калышы ыктымал.

Дарылануунун **натыйжалуулугу** тууралуу АИВге чалдыккан адамдар үчүн маанилүү болгон эки көрсөткүч айтып турат:

Вирустук жүк – бул 1 мкл канда АИВ көчүрмөсүнүн саны. Ал дарылануу натыйжалуу болуп жаткандыгынын башкы көрсөткүчү болуп эсептелет. АРТ алууда вирустук жүк аны тест-система аныктай албагыдай деңгээлге чейин түшүүсү керек. Мындай көрсөткүч аныкталбас вирустук жүк деп аталат.

Иммундук статус – 1 мкл кандагы СД-4 клетканын саны менен ченеле турган адамдын иммундук системасынын абалы. Туура ченеминде (нормасында) бул көрсөткүч адамда 600-1900 клетка / мкл түзөт. 200 клетка / мкл-ден кем көрсөткүк иммундук жетишсиздикти (дефицитти) билдирет.

Бул көрсөткүчтөрдү кандын анализин тапшыруу аркылуу, үзгүлтүксүз аныктап туруу керек. Өз өлкөңүздүн КИЖС борборунда бул анализди акысыз тапшыра аласыз!

Аныкталбас вирустук жүккө жеткенге чейин дарыгердин кароосунан үзгүлтүсүз өтүп туруу өтө маанилүү:

- Азыркы заманбап дарылардын кошумча терс кесепеттери аз, бирок ар бир организм аларды өзгөчө кабыл алышы мүмкүн;
- Квалификациялуу медициналык кызматкер гана жасай алышы мүмкүн болгон терапияга оңдоолор талап кылынышы мүмкүн;
- Белгилүү бир убакыт өткөндөн кийин дарылануу натыйжалуу болуп жатканын По аныктоо үчүн, дарылоонун башкы көрсөткүчтөрүнө баа берүү зарыл.

Вирустук жүктүн жана иммундук статустун анализи канча турат?

Өз дарыгердин дайындоосу менен өлкөңүздө бул анализдер акысыз болот.

Москванын жакшы мамиледеги менчик бейтапканаларында анализдин жана дарыгердин кеңешинин баасы болжол менен 5 000 рубль. Акысыз терапия жана медициналык жардан РФте мигранттар үчүн жок!

АЛТЫНЧЫ КАДАМ:
ЭГЕР МИГРАЦИЯГА КЕТЕМ ДЕП ЧЕЧСЕҢИЗ, АНТИРЕТРОВИРУСТУК ДАРЫЛАРДЫН ЗАПАСЫН АЛЫҢЫЗ ЖАНА АНДАН АРЫ АЛАРДЫ МОСКВАГА ЖЕТКИРҮҮ МАСЕЛЕСИН ЧЕЧИҢИЗ.

Анитретровирустук дарыларды өмүр бою ичиш керек. Тыныгуулар жана «эс алуулар», анны ичинде миграция учурунда да, сиздин ден соолугуңузга өтө терс таасир кылышы мүмкүн.

Биринчи мезгилге жеткидей, антиретровирустук дарылар жаныңызда болгон өтө маанилүү. Аларды өз өлкөңүздүн КИЖС Борборунан же АИВге байланыштуу сиз көзөмөлдө турган башка саламаттык сактоо уюмунан алсаңыз болот. АИВ дартын дарылоо үчүн зарыл дарылар эмгек мигранттарына Өзбекстанда үч айлык мөөнөткө, Тажикстан менен Кыргызстанда алты айлык мөөнөткө берилет.

Сиз о.э. мындан ары дары-дармекти сиздин ишенип тапшырган адамыңыз алып, сизге Мяосквага алып турары жөнүндө дарыгер менен макылдашсаңыз болот. Мүмкүн, аталгандай ишенип тапшырган адамдар көрмөтүлгөн расмий документ түзүү талап кылынат.

Эгер тууган\жакындарыңызды сурагыңыз келбесе, ишенип тапшырган адам катары сиз жардам алып жүргөн бейөкмөт умдун же коомчулук уюмунун кызматкери болушу мүмкүн. Бир катар учурларда дары-дармекти акысыз садып жиберүүгө болот.

ЖЕТИНЧИ КАДАМ:
ДЕН СООЛУККА БАЙЛАНЫШКАН БАШКА МАСЕЛЕЛЕРДИ ЧЕЧИҢИЗ.

Жолго чыгардан мурун ден соолук абалыңызды тактап, учурда бар дарттарыңыз боюнча кеңеш, гормондук терапия алуу үчүн дарыгер менен кеңешүү зарыл; сизге керектүү, айрыкча, өз өлкөңүздө акысыз бериле турган дарыларыңыз болушу керек. Жүрөк, кан басымы, кант диабети же башка өнөкөт дарттарга байланышкан көйгөйлөргө өзгөчө көңүл бөлүү талап кылынат.

Миграциянын алгачкы жумаларында ден соолугуңуз менен алектенүүгө убактыңыз болбойт, ал эми дары-дармек жана врачтын кабыл алуусу кымбат турат.

Кургак учукка жана жыныстык жол менен берилчү дарттарга (ЖЖБД) сөзсүз текшерилиш керек. Текшерүүдөн өтүү үчүн жашаган жериңиз боюнча бейтапканага кайрылып жолдомо алыңыз. Жакшы мамиледеги адистерди табууга сизге бейөкмөт уюмдардын кеңешчилери да жардам бере алат.

Кургак учук жана ЖЖБД дарылоосуз айыкпайт! Бул дарттар миграция учурунда күчөп кетиши мүмкүн. Туура дарылаган учурда алардан **толук САКАЮУГА БОЛОТ**. Канчалык эрте дарыланып баштасаңыз, ошончолук эрте айыгасыз.

СЕГИЗИНЧИ КАДАМ:
ЖЫЛ МЕЗГИЛДЕРИНЕ БАЙЛАНЫШКАН ИНФЕКЦИЯЛАР, КОВИД /ЖЕ БАШКА ЭПИДЕМИЯЛАР.

Кетүүгө пландап жаткан мезгилге карата КОВИД-19га жана /же башка эпидемияга байланышкан абалды иликтеңиз.

Сиздин миграциялык пландарыңызга эпидемиянын мүмкүн болуучу таасирин баалаңыз. Көп учурда эпидемиялар кыймылды чектөөгө, ал турсун, мигранттар үчүн иштөө мүмкүнчүлүгүн толук алып салууга байланышкан.

Кабыл алуучу тараптын талаптарын тактаңыз: вакцинация; ооруңуздун жоктугу тууралуу далил кат; өлкөгө келгенден кийин мүмкүн болуучу карантин же КОВИД-19га тест тапшыруу. Мүмкүн сиздин ал өлкөдө болуу мөөнөтүңүз кыскартылып жана шашылыш кетүү талап кылынат.

КОВИД-19ду жуктуруп, ооруп калып, бирок аны акысыз дарылоо мүмкүнчүлүгүн албай калышыңыз ыктымал.

Кабыл алып жактан өлкөдө эпидемияка каршы тартипти катуу сактаңыз. Бет кап тагынуу ж.б. талаптарды аткарбоо 3000 жана андан жогору турган административдик айып салууга алып келе. О.э. административдик укук бузгандык тууралуу протокол түзүлүшү мүмкүн. Бул болсо өлкөнүн чек арасынын кийинки жолу өтүүдө, айрыкча айып пулду төлөөнү унутуп калсаңыз же мөөнөтүн өткөрүп жиберген болсоңуз, өлкөгө киргизбей коюуга себеп болушу ыктымал.

ТОГУЗУНЧУ КАДАМ: **КОРГОО КАРАЖАТТАРЫН ЖАНА ДАРЫ-ДАРМЕКТИ ЗАПАСТАП АЛЫҢЫЗ.**

АИВ-оң статуска (бул дартты чалдыкканыңызга) карабай, жыныстык жол менен берилчү башка дарттардан өзүңүздү коргоп жана АИВди жыныстык өнөктөшүңүзгө жуктурбаш үчүн, АИВ-инфекциянын алдын алуу боюнча стандарттык чараларды көрүңүз. Коргонуу каражаттары: презерватив, лубрикаттар – чакан өлчөмдө (7-30 күнгө жеткидей) жаныңызда болушу керек. Бул Москвадан профилактикалык программаларды таап, ага кошулганга чейин өз маселелериңизди чечүүгө мүмкүндүк берет. Коронавирус эпидемиясы да жаныңызда бет кап, санитайзер, кол кап болушун талап кылат.

Эгер үзгүлтүксүз дарылануу талап кылына турган кайсы бир өнөкөт дарт менен жабыркасаңыз же гормондук терапия алып жатсаңыз, анда биринчи мезгилде дарыланууга жана шашылыш абалда колдонууга жеткидей өлчөмдө дарыңыз болушу керек. Чек арадан бажылык кароодон өтүп жатканда кыйынчылык болбошу үчүн, дарылар сиздин жеке керектөөңүз үчүн экендигин тастыктай турган дарыгердин бүтүмү болушу керек. О.э. дарылар фабрикада салынган кутусу менен болушу да бажылык кароодон ийгиликтүү өтүү үчүн чоң мааниге ээ.

ОНУНЧУ КАДАМ: **МОСКВАДА ЖАКШЫ МАМИЕДЕГИ БЕЙӨКМӨТ УЮМУНА КАЙРЫЛЫҢЫЗ.**

Москвага барган учурда сизге АИВ-оң статусуңузга байланыштуу маалыматтык, медициналык жана психологиялык жардам талап кылынышы мүмкүн. Мындай жардамды жакшы мамиледеги бейөкмөт уюмдарынан алууга болот.

Ошондой уюмдардын бири LaSky – бул Москвада жана Москва областында жашоочу адамдар үчүн АИВ-инфекциясынын алдын алуу жана колдоо боюнча анонимдүү борбор. Ал жерден сиз АИВге жана С гепатитине тесттен өтүп, презерватив жана лубрикант ала аласыз, о.э. АИВ-инфекциясын байланышкан башка суроолор менен кайрыла аласыз. Аталган уюмдун дареги: **Москва ш., Мясницкая к., үй № 46/2, кур. 1, 3-кабат, 311-кабинет** (Большой Козловский бурулушу тараптан короо аркылуу кирет). Бул уюм бейөкмөт болуп эсептелет – ал жерде көрсөтүлчү **кызматтын баары акысыз, кардардын атын атоосуз жана жашыруун**. Бул берилген жардам үчүн акы төлөбөйсүз, аты-жөнүңүздү ж.б. жеке маалыматтарыңызды атабайсыз дегенди билдирет. Бул уюмга кайрылганыңыз жөнүндө башка адамдар билбей турганына ишенсеңиз болот.

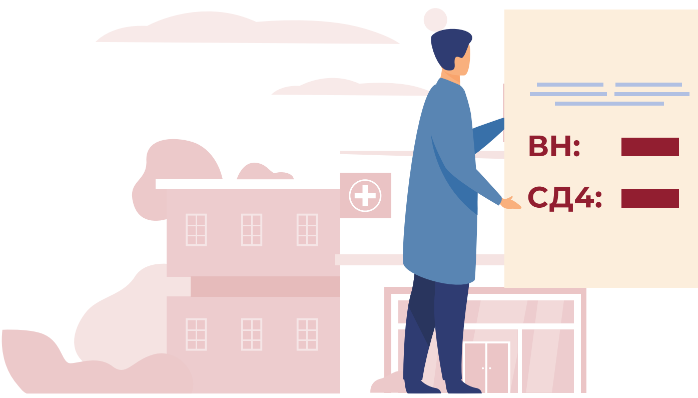
LaSky

LaSky уюмунда ден соолугуңуз жөнүндө маалымат алууга жардам беришет, АИВге чалдыккан адамдар үчүн дарылануучу жана медициналык мекемелерге коштоп барышат, психологиялык (жүзмө-жүз же онлайн) колдоо көрсөтүшөт, АИВ менен жашаган адамдар үчүн колоо көрсөтүүчү топко кабыл алууга чакырышат ж.б. колдоолорду көрсөтүшөт. АИВ боюнча кызматтардын кенен түрүн пайдалануудан тышкары, LaSky уюмунан жеке коргонуу каражаттарын (презерватив, лубрикант, антибактериялык салфетка, хлоргексидин, санитайзер) алууга, С гепатитинен жана жыныстык жол менен берилчү дарттардан текшерилүүгө болот.

ОН БИРИНЧИ КАДАМ: **МОСКВАДА ЖЫЛЫНА БИР ЖОУЛДАН КЕМ ЭМЕС ДАРЫГЕРГЕ КАЙРЫЛЫП, КАРООДОН ӨТҮҢҮЗ.**

Ден соолугуңузду колдоп жана дарылану унатыйжалуу болушун көзөмөлдөө үчүн жылына бир жолудан кем эмес дарыгерге барып туруу маанилүү.

Анан калса, сиздин өз өлкөңүздүн КИЖС борбору антиретровирустук дарыларды берүү үчүн Москвадан вирустук жүккө тесттен өтүп, натыйжасын салып турууну сизден жылына бир жолудан кем эмес (ар бир 6 айда болгону андан жакшы) сурашы мүмкүн.



Бул аталган дарыларды сизге берүүчү дарыгер сиздин кылдат дарылап жатканыңызды жана дарылануунун натыйжалуулугун билиши үчүн талап кылынат. Сиздин ден соолук абалыңызды болушунча так баалоо үчүн СД-4 клеткасынын санын аныктоого ж.б. анализдер да талап кылынышы мүмкүн. Жакшы мамиледеги бейөкмөт уюмдар сизди квалификациялуу дарыгерлерге, о.э. анализ тапшыруу үчүн менчик бейтапканаларга акысыз жибере алат. Москвада вирустук жүккө жана СД4 анализинин баасы 4 000 - 5 000 рубль турат. Бул акчаны күн мурун чогултуп камдап койгон оң.

ОН ЭКИНЧИ КАДАМ: **КАЙТЫП КЕЛГЕН-ДЕН КИЙИН ДАРОО КИЖС БОРБОРУНДА КАРООДОН ӨТҮП, ӨЗ ДЕН СООЛУК АБАЛЫҢЫЗДЫ БААЛАҢЫЗ.**

Үйгө кайтып келгенден кийин сизди дарылоочу инфекционист дарыгердин кеңешин алууга жана акысыз кароодон өтүп, анын ичинде вирустук жүктү жана СД4 текшерүүгө мүмкүнчүлүгүңүз болот.

Дарыгерге өлкөгө кайтып келгенден кийин мүмкүн болушунча эрте кайрылышыңыз керек, себеби сизге дарыланууга оңдоолорду киргизүү талап кылынышы мүмкүн.

Өз шаарыңызда жакшы мамиледеги бейөкмөт уюмдардын кеңешчилери сизге зарыл медициналык, психологиялык, социалдык жана юридикалык жардам алууга көмөк кылышат.

Үйдө жана миграцияда өзүңүзгө сак болуңуз!
Сизди баалап, ойлон жана жакшы көргөн адамдар бар!