AFEW
Kyrgyzstan Кыргызстан

# САЛОМАТИИ МУҲОҶИРОН

## МАСЛИҲАТҲО БАРОИ МУҲОҶИРОНИ МЕҲНАТӢ АЗ ҶУМҲУРИИ ҚИРҒИЗИСТОН, ҶУМҲУРИИ ТОҶИКИСТОН ВА ҶУМҲУРИИ ӮЗБЕКИСТОН

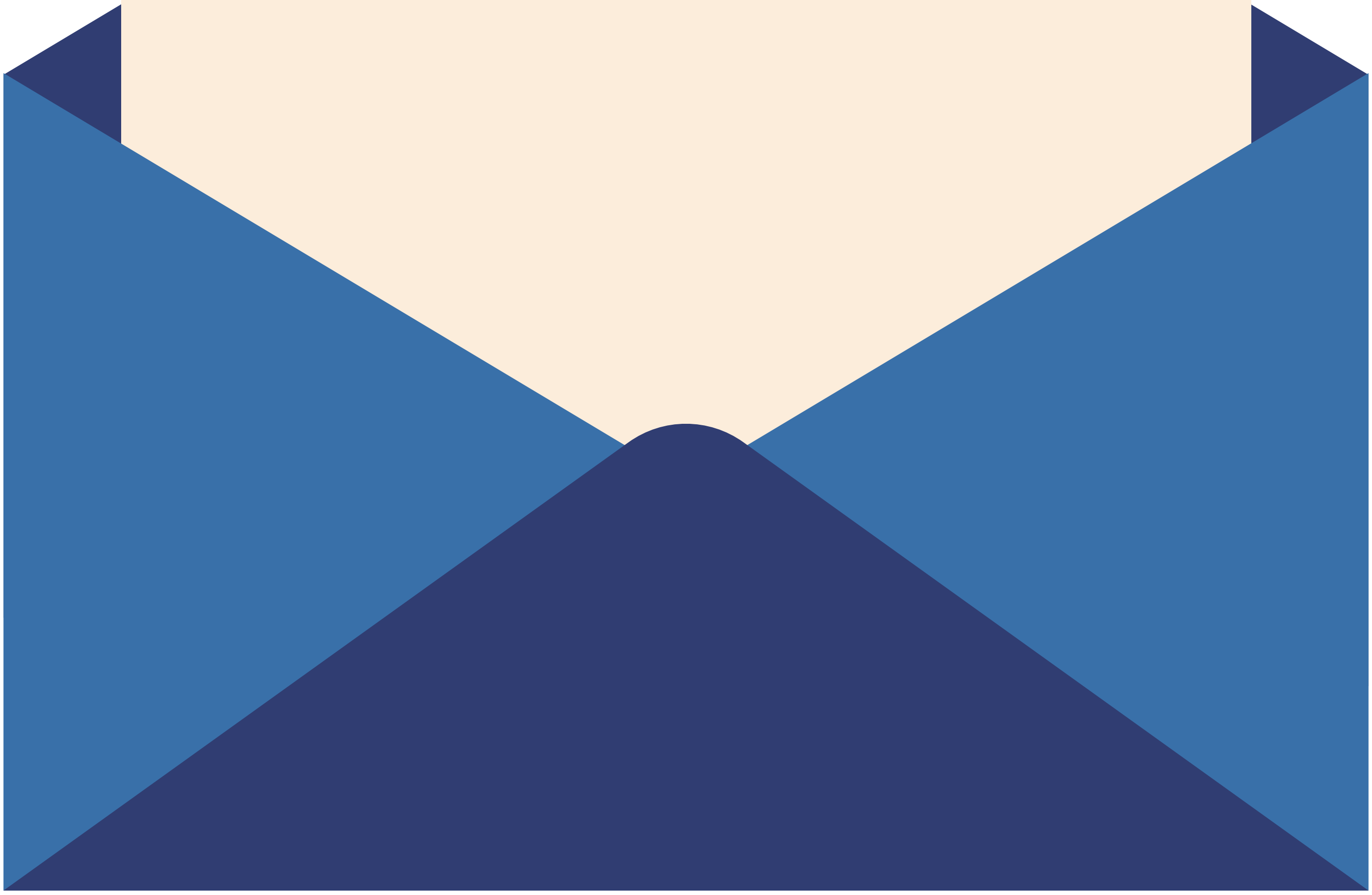
**Дӯсти азиз!**

Ин хотирнома барои муҳоҷирони меҳнатии гирифтори ВНМО аз Ҷумҳурии Қирғизистон, Ҷумҳурии Тоҷикистон ва Ҷумҳурии Ӯзбекистон аст, ки мехоҳанд ба Маскав сафар кунанд ё аллакай дар он ҷо мебошанд.

Дар он Шумо маълумоте пайдо мекунед, ки дар тасмимгирии Шумо нисбат ба нақшаҳои оянда дар муҳоҷират бо дарназардошти қонунҳои Федератсияи Россия оид ба Сирояти ВИЧ ба Шумо кумак мекунад.

Аз ин хотирнома Шумо мефаҳмед, ки ВНМО чист ва чӣ гуна муҳоҷирони гирифтори ВНМО метавонанд саломатии худро нигаҳ доранд.

**Бо ибрози ғамхорӣ ва дастгирӣ,**
**Гурӯҳи лоиҳаи «Саломатии муҳоҷирон»**



# ҚАДАМИ ЯКУМ:
# ДАР БОРАИ СИРОЯТИ ВНМО МАЪЛУМОТИ БЕШТАР ГИРЕД.

**Сирояти ВИЧ** бемориест, ки онро вируси норасоии масунияти одам ба вуҷуд меорад. Он системаи масуниятро, ки муҳофизи бадани мо аз бемориҳост, вайрон мекунад. ВНМО боиси он мешавад, ки одамон ба сироятҳое гирифтор мешаванд, ки дар ҳолати маъмулии системаи масуният одатан ба бадани инсон таъсир намерасонанд.

Сирояти ВНМО хеле оҳиста вазнин мешавад. Бинобар ин, муддати тӯлонӣ инсон зоҳиран солим мемонад ва шояд надонад, ки сироят ёфтааст.

**Сирояти ВНМО танҳо бо се роҳ мегузарад:**

**Алоқаи ҷинсӣ:** тавассути алоқаи ҷинсии муҳофизатнашуда (бидуни рифола).

**Тавассути хун:** ҳангоми истифодаи асбобҳои тамизнашуда барои тазриқи маводи мухаддир (сӯзанҳо, сӯзандоруҳо, қошуқҳо, зарфҳои шустушӯй ва ғ.), асбобҳои тамизнашудаи тиббӣ, таҷҳизот барои холкӯбӣ ва ё сӯрохкорӣ (пирсинг).

**Аз модари гирифтори ВНМО ба кӯдак:** ҳангоми ҳомиладорӣ, таваллуд ва синамаконӣ.

**Сирояти ВНМО бо роҳҳои зерин намегузарад:**

- Дастфишорӣ, оғӯш ва бӯса
- Сулфа ва атса
- Истифода аз ҳоҷатхона ва ҳамоми умумӣ
- Неш задани ҳашарот ва ҳайвонот

Марҳалаи ниҳоии Сирояти ВНМО бемории норасоии масунияти бадан **(БНМБ)** аст, ки ба сабаби он бадани инсон наметавонад инфексияҳои гуногунро мустақилона бартараф кунад. Бемориҳое, ки дар заминаи суст шудани системаи масуният ба сабаби вирус пайдо мешаванд, «оппортунистӣ» номида мешаванд. Аз лаҳзаи сирояти ВНМО то оғози БНМБ, агар ҳеҷ табобате гирифта нашавад, ба ҳисоби миёна метавонад аз 5 то 10 сол гузарад.

**Дар сурати оғози барвақт ва табобати дуруст бо доруҳои зидди ретровирусӣ системаи масунияти одами гирифтори ВНМО вайрон намешавад. Аз ин рӯ, БНМБ инкишоф намеёбад ва бемориҳои оппортунистӣ ҳамроҳ намешаванд.**

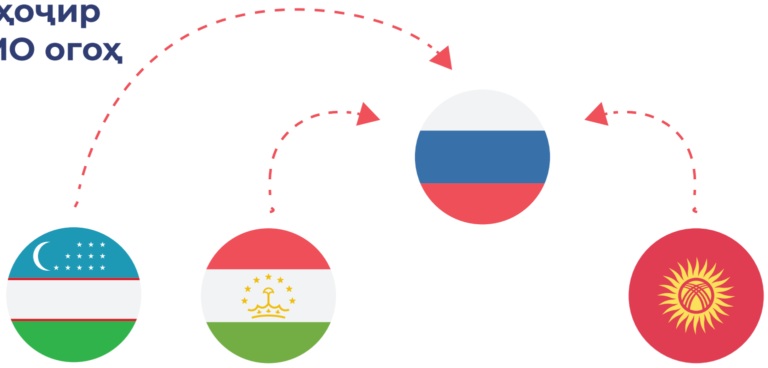
# ҚАДАМИ ДУЮМ:
# ДАР БОРАИ ҚОНУНҲОИ РОССИЯ ОИД БА СИРОЯТИ ВНМО ВА МУҲОҶИРАТ МАЪЛУМОТ ГИРЕД.

Дар Федератсияи Россия Қонуни федералии «Дар бораи пешгирии паҳншавии беморие, ки вируси норасоии масунияти одам (Сирояти ВНМО) ба бор меорад» амал мекунад. Ва ин қонун будубоши шаҳрвандони хориҷии гирифтор ба Сирояти ВНМО-ро дар қаламрави Федератсияи Россия номатлуб мехонад:

Дар сурати ташхиси гирифтории шаҳрвандони хориҷӣ ба ВНМО онҳо депортатсия мешаванд. Танҳо шахсоне, ки аъзои оилаи онҳо (ҳамсар, фарзандон, падару модарон) шаҳрвандони Федератсияи Россия мебошанд, ва шаҳрвандони хориҷие, ки дар Федератсияи Россия истиқомати доимӣ доранд, истисно мешаванд.

Дар сурати депортатсия Шуморо метавонанд ба рӯйхати сиёҳ дохил кунанд, яъне Шумо дигар наметавонед ба таври қонунӣ ба Россия биёед.

**Чӣ гуна мақомот метавонанд аз гирифтории муҳоҷир ба Сирояти ВНМО огоҳ шаванд?**



**Ҳама шаҳрвандони хориҷӣ, ки барои кор ё бо мақсадҳои дигар ба мӯҳлати зиёда аз 90 рӯз ба Федератсияи Русия омадаанд, бояд аз муоинаи тиббӣ гузаранд, ки аз он санҷиши ВНМО иборат аст. Санҷиши такрорӣ бояд ҳар сол гузаронида шавад.**

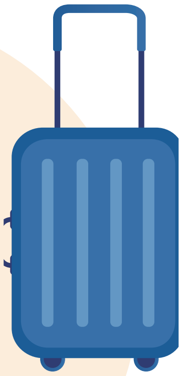
# ҚАДАМИ СЕЮМ:
# ДАР БОРАИ НАҚШАҲОИ ОЯНДАИ МУҲОҶИРАТИ ХУД ТАСМИМ ГИРЕД.

**Доштани Сирояти ВНМО будубоши қонунӣ ва шуғл дар ин кишварро мушкил мекунад. Аммо шуғли ғайриқонунӣ тақрибан ҳамеша маънои музди меҳнати кам, шароити кори бад ва хатари зиёди қурбонии қаллобӣ шуданро дорад. Дар хусуси саломатӣ муҳоҷирати ғайриқонунӣ маънои онро дорад, ки танҳо хадамоти тиббии пулакӣ ба Шумо дастрас хоҳанд буд.**

Ҳама мушкилоти эҳтимолиеро, ки Шумо метавонед дар муҳоҷират дучори он шавед, бояд пешбинӣ намоед ва коре кунед, ки онҳо ба саломатӣ ва осудагии Шумо таъсири манфӣ нарасонанд. Бояд дар ёд дошт, ки ҳамаи тасмимҳоро худи Шумо мегиред ва оқибати онҳо низ ба дӯши Шумост.

**Агар Шумо аз гирифториатон ба ВНМО ҳангоми омодагӣ ба муҳоҷират огоҳ шавед,** тавсия медиҳем, ки муҳоҷиратро ба хотири саломатӣ ва оғози табобат барои чанд моҳ ба таъхир андозед.

**Агар Шумо аз гирифториатон ба ВНМО дар муҳоҷират огоҳ шавед,** тавсия медиҳем, ки дар аввалин фурсат ба кишвари худ барои чанд моҳ баргардед.



**Чаро беҳтар аст, ки моҳҳои аввалро пас аз огоҳ шудан аз гирифторӣ дар кишвари худ гузаронед?**

- Кумаки тахассусии бепул оид ба Сирояти ВНМО танҳо дар Маркази БНМБ ё ягон муассисаи тиббии кишвари Шумо дастрас аст! Муассисаҳои давлатии Федератсияи Россия ба муҳоҷирони гирифтори ВНМО ёрии тибии бепул намерасонанд;
- Бояд як қатор озмоишҳои лабораторӣ барои арзёбии марҳалаи Сирояти ВНМО ва истисно кардани сироятҳои ҳамроҳ гузаронид;
- Терапияро бояд ҳарчи зудтар оғоз кард. Дар аввал он таҳти назорати духтур гузаронида мешавад, то ки оқибатҳои номатлуб (манфӣ) истисно шаванд;
- Шумо ба дастгирии наздикон ва ё мушовирон ниёз хоҳед дошт, то ки тарзи зиндагӣ бо Сирояти ВНМО ва ҳифзи саломатиятонро ёд гиред;
- Бояд шарикони ҷинсиро огоҳ кард ва тавсия дод, ки онҳо низ озмоиш гузаранд.

# ҚАДАМИ ЧОРУМ:
# ХУДРО ДАР МАРКАЗИ БНМБ ҚАЙД КУНЕД ВА ТАБОБАТИ ЗИДДИ РЕТРОВИРУСИРО ОҒОЗ НАМОЕД.

Барои нигоҳ доштани саломатии худ Шумо бояд дар Маркази БНМБ ё дигар ташкилоти тандурустӣ, ки ба шахсони гирифтори ВНМО кумак мерасонад, худро қайд кунед. Инро танҳо шахсан кардан мумкин аст. **Дар айни замон, бақайдгирии фосилавӣ дар Маркази БНМБ ғайримумкин аст!** Барои ин бояд натиҷаи озмоиши ВНМО-ро дар лабораторияи Маркази БНМБ тасдиқ кунед ва аз назорати духтур гузаред.

Дар Маркази БНМБ ва ё ташкилотҳои махсуси тандурустӣ Шумо метавонед маълумоти умумӣ ва машварат дар бораи Сирояти ВНМО гиред; аз муоина гузаред ва табобатро оғоз кунед. Мо инчунин тавсия медиҳем, ки ба гурӯҳи дастгирии шахсони гирифтори ВНМО пайвандед ё аз дастгирии фаъолони ин ҷомеа баҳраманд шавед.

### Чӣ гуна муолиҷаи доимии зидди ретровирусӣ ба одамони гирифтори ВНМО таъсир мерасонад?

- Сифати зиндагӣ беҳтар мешавад. Бемориҳои вобаста ба ВНМО ё тамоман пайдо намешаванд, ё беҳтар табобат мешаванд;
- Давомнокии умр зиёд мешавад. Давомнокии умри одамони гирифтори ВНМО, ки муолиҷаи зидди ретровирусӣ мегиранд, аз давомнокии умри одамони солим фарқ намекунад;
- Хатари сирояти ВНМО ба шарики ҷинсӣ беш аз 90% кам мешавад;
- Имконияти таваллуди кӯдаки солим пайдо мешавад.

**Муолиҷаи зидди ретровирусӣ** маҷмӯи доруҳоест, ки барои табобати Сирояти ВИЧ истифода мешаванд. Онҳо афзоиши ВНМО-ро саркӯб мекунанд ва дар айни ҳол аз саркӯб шудани системаи масуният ва рушди бемориҳои оппортунистӣ пешгирӣ мекунанд. **Ҳангоми истеъмоли доруҳои зидди ретровирусӣ одамони гирифтори ВНМО муддати зиёд ба бемории БНМБ гирифтор намешаванд.**

**Шумо бояд ҳарчи зудтар муолиҷаи зидди ретровирусиро шурӯъ кунед.** Беҳтараш даррав пас аз огоҳ шудан аз гирифторӣ ба ВНМО. Аҳволи хуб сабаби ба таъхир андохтани табобат нест.

Бисёри вақт бе табобат иммунитет ба таври ноаён суст мешавад. Агар системаи масуният суст шавад, бадани одами гирифтори ВНМО дучори хатари сироятҳои оппортунистӣ, аз ҷумла сил мешавад. Чунин бемориҳо барои одамон хатари ҷиддӣ (ва баъзан марговар) доранд.

### Нархи муолиҷаи зидди ретровирусӣ чӣ қадар аст?

Дар мамлакати худ Шумо ҳақ доред табобати зидди ретровирусиро бепул гиред.

Нархи як курси солонаи терапияи зидди ретровирусӣ дар дорухонаҳои Маскав аз 20 000 то 250 000 рублро ташкил медиҳад. Терапияи бепул барои муҳоҷирон дар Федератсияи Россия дастрас нест!

# ҚАДАМИ ПАНҶУМ:
# БОВАРӢ ҲОСИЛ КУНЕД, КИ ТАБОБАТ САМАРБАХШ АСТ.

Самаранокии табобат аз **риояи муолиҷа** вобаста аст. Шумо бояд ҳар рӯз доруҳои зидди ретровирусиро бо миқдори дуруст, дар вақти муайяншуда ва мувофиқи қоидаҳои муқарраршуда дар тӯли ҳаёти худ истеъмол кунед.

Риоя накардани муолиҷаи зидди ретровирусӣ метавонад ба коҳиши самаранокии табобат ва рушди муқовимати ВНМО ба доруҳо оварда расонад. Яъне, агар Шумо доруҳои худро ҳар рӯз ва дуруст тибқи таъиноти духтур истеъмол накунед, вирус имкони тағйир ёфтан ва ба доруҳо бетафовут монданро пайдо мекунад.

**Самаранокии** табобатро ду нишондиҳанда, ки барои одамони гирифтори ВНМО муҳим мебошанд, нишон медиҳанд:

**Сарбории вирусӣ** – шумораи нусхаҳои ВНМО дар 1 мкл хун аст. Он меъёри асосии самаранокии табобат мебошад. Дар натиҷаи муолиҷаи зидди ретровирусӣ, сарбории вирусӣ бояд то дараҷае кам шавад, ки системаи тестӣ онро муайян карда натавонад. Ин дараҷаро сарбории вирусии номаълум меноманд.

**Ҳолати сироятнопазирӣ** – ҳолати системаи масунияти инсон аст, ки бо миқдори ҳуҷайраҳои СД4 дар 1 мкл хун чен карда мешавад. Одатан, ин миқдор дар бадани одам 600-1900 ҳуҷайра/мкл мебошад. Миқдори камтар аз 200 ҳуҷайра/мкл аз норасоии шадиди масуният гувоҳӣ медиҳад.

Муайян кардани ин нишондиҳандаҳо бояд мунтазам бо роҳи таҷзияи хун анҷом шавад. Дар марказҳои БНМБ-и кишвари худ Шумо метавонед ин озмоишҳоро бепул гузаред!

То расидан ба дараҷаи сарбории вирусии номаълум, муроҷиати мунтазам ба духтур хеле муҳим аст:

- Доруҳои муосир таъсири манфии кам доранд, аммо аксуламали ҳар организм метавонад фарқ кунад;
- Шояд тағйири муолиҷа лозим шавад, ки онро танҳо мутахассиси соҳаи тандурустӣ метавонад анҷом диҳад;
- Пас аз гузаштани як давраи муайян бояд нишондиҳандаҳои асосии табобатро барои муайян кардани самаранокии он арзёбӣ кард.

**Нархи озмоиши сарбории вирусӣ ва ҳолати сироятнопазирӣ чӣ қадар аст?**

Дар Ватан ин озмоишҳо тибқи таъиноти духтур бепул гузаронида мешаванд.

Нархи ин озмоишҳо ва машварати духтур дар клиникаҳои хусусии хайрхоҳи Маскав тақрибан 5000 рубл аст. Терапия ва ёрии тиббии бепул барои муҳоҷирон дар Федератсияи Россия дастрас нест!

## ҚАДАМИ ШАШУМ:

# АГАР ШУМО ТАСМИМ ГИРИФТЕД, КИ БА МУҲОҶИРАТ САФАР КУНЕД, ПАС БО ХУД ЯК МИҚДОР ДОРУҲОИ ЗИДДИ РЕТРОВИРУСӢ ГИРЕД ВА МАСЪАЛАИ РАСОНДАНИ МИНБАЪДАИ ОН БА МАСКАВРО ҲАЛ КУНЕД.

**Доруҳои зидди ретровирусиро бояд як умр истеъмол кард. Танаффус ва таътил, аз ҷумла ҳангоми муҳоҷират, метавонад ба саломатии Шумо таъсири бениҳоят манфӣ расонад.**

**Гирифтани як миқдор доруҳои зидди ретровирусӣ барои муддати аввал хеле муҳим аст. Ин захираи дорувориро метавонед аз Маркази БНМБ ё дигар ташкилоти тандурустии кишвари худ, ки он ҷо ба хотири Сирояти ВНМО назорат мешавед, ба даст оред. Доруҳои зарурӣ барои табобати Сирояти ВНМО ба муҳоҷирони меҳнатӣ дар Ӯзбекистон ба муҳлати се моҳ ва дар Тоҷикистон ва Қирғизистон ба муҳлати шаш моҳ дода мешаванд.**

Шумо инчунин метавонед бо табиб маслиҳат кунед, ки дар оянда доруҳоро ба ҷои Шумо шахси муътамад мегирад ва онҳоро ба Маскав барои Шумо мефиристад. Шояд, тартиб додани ягон санад бо зикри номҳои шахсони муътамад лозим шавад. Агар шумо нахоҳед, ки аз хешовандон ва дӯстонатон кумак пурсед, пас ягон корманди ташкилоти ҷамъиятӣ ё созмоне, ки Шумо аз он ҷо кумак мегиред, метавонад шахси муътамад шавад. Дар баъзе ҳолатҳо, доруҳоро метавон бепул фиристод.

# ҚАДАМИ ҲАФТУМ: ДИГАР МАСЪАЛАҲОИ ТАНДУРУСТИРО ҲАЛ КУНЕД.

Пеш аз сафар муҳим аст, ки ба духтур муроҷиат намоед, то вазъи саломатиатонро фаҳмед, дар бораи бемориҳои мавҷуда ва муолиҷаи гормонӣ тавсия гиред ва бо худ доруворӣ дошта бошед, хусусан агар он тибқи қонунҳои кишвари Шумо бепул дода шавад. Ба мушкилоти дил, фишори хун, бемории қанд ва дигар бемориҳо диққати махсус бояд кард.

Дар ҳафтаҳои аввали муҳоҷират Шумо барои нигоҳубини саломатии худ вақт намеёбед ва доруҳо ва қабули духтурон қимат меафтанд.

Муоинаи ташхиси сил ва сироятҳое, ки бо роҳи алоқаи ҷинсӣ мегузаранд (ИППП), ҳатмист. Барои муоина бо поликлиникаи маҳаллӣ тамос гиред ва роҳхат гиред. Мушовирони ташкилотҳои ҷамъиятӣ низ метавонанд дар ёфтани мутахассисони хуб ба Шумо кумак расонанд.

Бидонед, ки сил ва сироятҳое, ки бо роҳи алоқаи ҷинсӣ мегузаранд, бе табобат намегузаранд! Ин бемориҳо метавонанд ҳангоми муҳоҷират шиддат гиранд. Бо табобати дуруст, онҳо **комилан ШИФО** меёбанд. Ҳар қадар зудтар табобатро оғоз кунед, он ҳамон кӯтоҳтар хоҳад буд.

# ҚАДАМИ ҲАШТУМ: СИРОЯТҲОИ МАВСИМӢ, КОВИД ВА Ё ЭПИДЕМИЯҲОИ ДИГАР.

Вазъи КОВИД-19 ва ё дигар эпидемияҳоро ҳангоми сафар ба нақша гиред.

Таъсири эҳтимолии эпидемияро ба нақшаҳои муҳоҷирати Шумо арзёбӣ кунед. Бисёри вақт эпидемия бо маҳдудиятҳо ва ҳатто манъи кор барои муҳоҷирон ҳамроҳ аст.

Талаботи кишвари мизбонро муайян кунед: эмкунӣ; маълумотнома дар бораи бемор набудан; карантин ё озмоиши эҳтимолии КОВИД-19 пас аз расидан ба кишвар. Шояд муддати иқомати Шумо кӯтоҳ гардад ва бозгашти фаврӣ лозим шавад.

Шумо метавонед ба КОВИД-19 гирифтор ва бемор шавед ва ба табобати бепули ин беморӣ дастрасӣ пайдо накунед.

Реҷаи зидди эпидемияи кишвари мизбонро ҳатман риоя кунед. Огоҳ бошед, ки иҷро накардани талаботи монанди пӯшидани ниқоб ва ғ. метавонад боиси ҷаримаи маъмурӣ гардад, ки метавонад 3000 рубл ва ё зиёда аз он бошад. Инчунин эҳтимол дорад протоколи ҳуқуқвайронкунии маъмурӣ тартиб дода шавад. Ин метавонад боиси манъи вуруд ҳангоми сафари баъдӣ ба ин кишвар шавад, ба хусус агар Шумо пардохти ҷаримаро фаромӯш кунед ё сари вақт онро пардохт накунед.

# ҚАДАМИ НУҲУМ: **ЗАХИРАИ ТАҶҲИЗОТИ МУҲОФИЗАТӢ ВА ДОРУВОРӢ ДОШТА БОШЕД.**

Бо вуҷуди гирифторӣ ба ВНМО Шумо бояд чораҳои пешгирии ВНМО-ро ба хотири муҳофизати худ аз дигар сироятҳое, ки бо роҳи алоқаи ҷинсӣ мегузаранд, ва пешгирии сирояти шарикони ҷинсии Шумо ба ВНМО риоя кунед.
Шумо бояд бо худ як миқдор таҷҳизоти муҳофизатӣ (аз 7 то 30 рӯз) дошта бошед: рифола ва равонкунандаҳои шахсӣ. Ин ба Шумо имкон медиҳад, ки то пайдо кардани барномаҳои пешгирӣ дар Маскав ва пайваст шудан ба онҳо мушкилоти худро ҳал кунед. Эпидемияи сирояти коронавирус инчунин нишон медиҳад, ки Шумо бояд ниқобҳои муҳофизатӣ, моддаи зидди уфунат (санитайзер) ва дастпӯшак дошта бошед.

Агар Шумо ба ягон касали доимӣ дучор бошед, ки табобати доимиро талаб мекунад, ё табобати гормонӣ гирифта истодаед, пас бояд барои муддати аввал миқдори зарурии доруворӣ барои табобат ва истифода дар шароити фавқулодда дошта бошед. Бояд дар хотир дошт, ки ҳангоми гузаштан аз сарҳад барои пешгирии мушкилот дар гумрук Шумо бояд мулоҳизаи духтур дошта бошед, ки доруворирo барои эҳтиёҷоти худ лозим доред. Доруҳо бояд дар бастаи аслии худ бошанд, ки ин ҳам барои гузаштани бомуваффақият аз гумрук муҳим аст.

# ҚАДАМИ ДАҲУМ: **БА ТАШКИЛОТҲОИ ҶАМЪИЯТИИ ДӮСТ ДАР МАСКАВ МУРОҶИАТ КУНЕД**

Ҳангоми сафар Шумо метавонед ба кумаки иттилоотӣ, тиббӣ ва равонии марбут ба гирифториатон ба ВНМО ниёз дошта бошед. Чунин кумакро метавон аз ташкилоти ҷамъиятии хайрхоҳ гирифт.

**LaSky**

Яке аз чунин созмонҳо LaSky – маркази дастраси пешгирии Сирояти ВНМО ва дастгирии шахсони гирифтори ВНМО-и муқими Маскав ва вилояти Маскав – мебошад. Ин марказ дар **шаҳри Маскав, кӯчаи Мясницкая, бинои 46/2, сохтмони 1, ошёнаи 3, дафтари 311** (даромадгоҳ аз ҳавлӣ, аз тарафи тангкӯчаи Большой Козловский) воқеъ аст. Ин марказ ғайридавлатӣ аст ва тамоми хидматҳое, ки дар он ҷо **пешниҳод мешаванд, бепул ва махфӣ мебошанд**. Ин маънои онро дорад, ки барои дарёфти кумак Шумо пул намедиҳед ва ному насабу дигар маълумоти шахсии худро намегӯед. Шумо метавонед боварии комил дошта бошед, ки шахсони бегона аз муроҷиати Шумо ба ин ташкилот огоҳӣ намеёбанд.

Дар LaSky ба Шумо дар гирифтани маълумот оид ба вазъи саломатӣ кумак мерасонанд, ба беморхонаҳои барои муштариёни гирифтори ВНМО гусел мекунанд, дастгирии равонӣ (рӯ ба рӯ ё онлайн) менамоянд, ба гурӯҳи дастгирии шахсони гирифтори ВНМО даъват мекунад ва дастгириҳои дигар менамоянд.

Илова бар хизматрасониҳои гуногун оид ба ВНМО дар LaSky Шумо метавонед таҷҳизоти муҳофизатии инфиродӣ (рифола, равонкунандаҳои шахсӣ, сачоқи қоғазии зидди бактерия, хлоргексидин, моддаи зидди уфунат) гиред ва озмоиши гепатити С ва сироятҳое, ки бо роҳи алоқаи ҷинсӣ мегузаранд, гузаред.

## ҚАДАМИ ЁЗДАҲУМ:
# ҲАДДИ АҚАЛ СОЛЕ ЯК БОР ДАР МАСКАВ БА ДУХТУР МУРОҶИАТ КУНЕД ВА МУОИНА ГУЗАРЕД.

Барои нигоҳ доштани саломатӣ ва назорати самаранокии табобат бисёр муҳим аст, ки дар як сол ҳадди ақал як бор ба духтур муроҷиат кунед. Гузашта аз ин, барои таъмини доруҳои зидди ретровирусӣ Маркази БНМБ-и кишвари Шумо метавонад аз Шумо хоҳиш кунад, ки ҳадди ақал соле як бор (беҳтараш ҳар 6 моҳ) озмоиши сарбории вирусиро дар Маскав гузаронед ва натиҷаҳоро фиристед.

Ин кор барои он лозим аст, ки духтуре, ки доруҳоро барои Шумо медиҳад, дар бораи риоя ва самаранокии табобат огоҳ бошад. Барои арзёбии дақиқтари вазъи саломатии Шумо шояд озмоишҳои муайян кардани миқдори ҳуҷайраҳои СД4 ва ғайра низ лозим шавад.

Ташкилотҳои ҷамъиятии дӯст метавонанд Шуморо бепул ба назди табибони корозмуда ва клиникаҳои хусусӣ барои супоридани анализ роҳнамоӣ кунанд. Нархи сарбории вирусӣ ва СД4 дар Маскав аз 4000 то 5000 рубл аст. Беҳтараш ин пулро пешакӣ ҷамъ кунед.

## ҚАДАМИ ДУВОЗДАҲУМ:
# ПАС АЗ БОЗГАШТ БА ВАТАН ДАРРАВ БА МАРКАЗИ БНМБ БАРОИ МУОИНА РАВЕД ВА ВАЗЪИ САЛОМАТИИ ХУДРО АРЗЁБӢ КУНЕД.

Пас аз бозгашт ба Ватан Шумо имконият пайдо мекунед, ки аз мутахассиси бемориҳои сироятӣ, ки Шуморо табобат мекунад, маслиҳат гиред ва муоинаи бепул гузаред, аз ҷумла барои ташхиси сарбории вирусӣ ва СД4.

**Пас аз бозгашт бояд ҳарчи зудтар ба духтур муроҷиат кунед, зеро шояд тағйири табобат лозим бошад.**

Мушовирон аз ташкилотҳои ҷамъиятии хайрхоҳи зодгоҳи Шумо метавонанд ба Шумо дар гирифтани кумаки зарурии тиббӣ, равонӣ, иҷтимоӣ ва ҳуқуқӣ кумак кунанд.

Худро ҳам дар хона ва ҳам дар муҳоҷират эҳтиёт кунед!
Одамоне ҳастанд, ки Шуморо қадр мекунанд, дӯст медоранд ва дар фикри Шумо ҳастанд!