

МЕҲНАТ МУХОЖИРЛАРИ САЛОМАТЛИГИ

ҚИРҒИЗИСТОН, ТОЖИКИСТОН ВА
ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ МЕҲНАТ
МУҲОЖИРЛАРИ УЧУН МАСЛАҲАТ



Қадрли дўстим!

Ушбу илова Ўзбекистон Республикасидан кетмоқчи бўлаётган ёки ҳозирда Москвада бўлган ОИВ билан касалланган меҳнат муҳожирларига мўлжалланган.

Унда сиз ОИВ- инфекциясига нисбатан Россия Федерацияси қонунчилигини инобатга олган ҳолда кейинги миграция режалари тўғрисида қарор қабул қилишга ёрдам берадиган маълумотларни топасиз.

Мазкур иловадан сиз ОИВ нима эканлиги ҳамда ОИВ билан касалланган мигрантлар ўз соғлигини қандай сақлашлари мумкинлигини билиб оласиз

**Ғамхўрлик, қўллаб-қувватлаш ва эътибор билан,
«Здоровье мигрантов» (Муҳожирлар саломатлиги)
лойиҳа жамоаси**



БИРИНЧИ ҚАДАМ: ОИВ-ИНФЕКЦИЯСИ ҲАҚИДА КЎПРОҚ БИЛИБ ОЛИНГ.



ОИВ-инфекцияси – бу инсон иммунитет танқислиги вируси келтириб чиқарадиган касаллик. Бу бизни танамизни турли касалликлардан ҳимоя қилувчи иммунитет тизимини йўқ қилади. ОИВ одамларни, агар иммунитет меъёрида бўлса, одатда инсон танасига таъсир қилмайдиган инфекцияларни юқтиришга олиб келади.

ОИВ-инфекцияси жуда секин ўсиб боради, шунинг учун узоқ вақт давомида одам ташқи томондан соғлом ҳолда бўлиб, ўз вақтида юқтирганини билмаслиги мумкин.

ОИВ-инфекцияси фақат уч ҳолатда юқади:



Жинсий йўл: ҳимояланмаган (презервативсиз) жинсий алоқа орқали.



Қон орқали: гиёҳванд моддаларни укол қилиш учун стерилланмаган воситалардан (игналар, шприцлар, қошиқлар, ювиш воситалар ва бошқалар), стерилланмаган тиббий анжомлардан, татуировка ва ёки пирсинг ускуналаридан фойдаланишда.



ОИВ билан касалланган онадан болага: ҳомиладорлик, туғруқ ва эмизиш даврида.

ОИВ-инфекцияси қуйидаги ҳолатларда юқмайди:

- Қўл билан кўришиш, кучоқлаш ва ўпиш
- Йўталиш ва аксириш
- Умумий ҳожатхона ва душдан фойдаланишда
- Ҳашаротлар ва ҳайвонларнинг чақиши

ОИВ-инфекциясининг якуний босқичи – **ОИТС**, орттирилган иммунитет танқислиги синдроми, бунда организм ўз-ўзидан турли хил юқумли касалликларга дош беролмайди. Иммун тизимининг заифлашиши фонида вирус томонидан пайдо бўладиган касалликлар «оппортунистик» деб номланади. ОИВ инфекциясидан бошлаб ОИТС бошлангунга қадар ўртача 5 йилдан 10 йилгача даволанмасдан ўтиши мумкин.

ОИВ билан касалланган одамларда антиретровирус препаратлар билан эрта ва тўғри даволанса иммунитет бузилмайди, шунинг учун ОИТС ривожланмайди ва оппортунистик касалликлар қўшилмайди



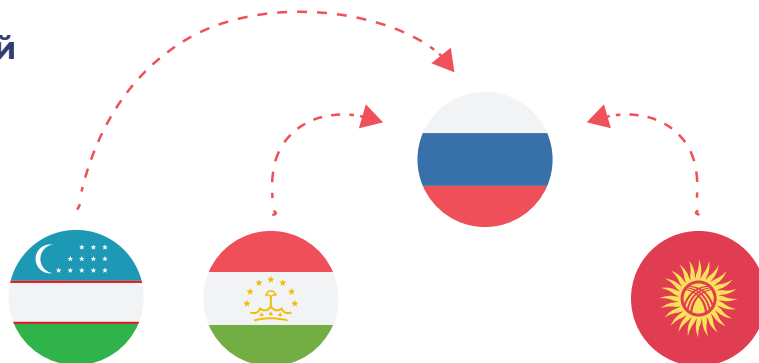
ИККИНЧИ ҚАДАМ: РФНИНГ ОИВ-ИНФЕКЦИЯСИ ВА МИГРАЦИЯСИ ТЎҒРИСИДАГИ ҚОНУНЧИЛИГИ ҲАҚИДА БИЛИБ ОЛИНГ.

Россия Федерациясида «Россия Федерациясида инсон иммунитет танқислиги вируси (ОИВ -инфекцияси) келиб чиқадиган касаллик тарқалишининг олдини олиш тўғрисида» Федерал қонуни амал қилади, унга кўра, Россия Федерацияси ҳудудига ОИВ инфекциясига чалинган чет эл фуқароларининг кириши таъқиқланади:

Агар чет эл фуқароларида ОИВ касаллиги аниқланса, улар депортация қилинади. Фақатгина оила аъзолари (турмуш ўртоғи, болалари, ота-оналари)-Россия Федерацияси фуқаролари ёки Россия Федерацияси ҳудудида доимий яшовчи чет эл фуқаролари бўлганлар учун истисно қилиниши мумкин.

Депортация қилинган тақдирда сиз ҳам қора рўйхатга тушишингиз мумкин, яни сиз энди Россияга қонуний равишда кира олмайсиз.

**Расмийлар ОИВ
мақоми бор
муҳожирни қандай
билиб олишлари
мумкин?**



Россия Федерациясига ишлаш ёки бошқа мақсадларда 90 кундан ортиқ муддатга келган барча чет эл фуқаролари ОИВ тестини ўз ичига олган тиббий кўрикдан ўтишлари шарт. Қайта текширув ҳар йили ўтказилиши керак.





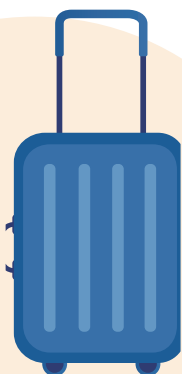
УЧИНЧИ ҚАДАМ: КЕЛАЖАКДАГИ МИГРАЦИЯ РЕЖАЛАРИНГИЗ ТЎҒРИСИДА ҚАРОР ҚАБУЛ ҚИЛИНГ.

ОИВ-инфекциясининг мавжудлиги мамлакатда қонуний яшаш ва иш билан таъминлашни мураккаблаштиради. Ноқонуний иш деярли ҳар доим иш ҳақининг пасайиши, ёмон иш шароитлари ва фирибгарликнинг қурбонига айланиш хавфини англатади. Соғлиқни сақлаш нуқтаи назаридан ноқонуний миграция сиз учун фақат пуллик тиббий хизматлар мавжуд бўлишини англатади.

Миграция пайтида юзага келиши мумкин бўлган барча қийинчиликларни олдиндан билиб олиш ва уларнинг соғлигингизга салбий таъсир кўрсатмаслиги учун эҳтиёт бўлишингиз керак. Шуни ёдда тутиш лозимки, сиз барча қарорларни ўзингиз қабул қиласиз ва бунинг оқибатларини ҳам ўз зиммангизга оласиз

Агар сиз миграцияга тайёргарлик кўраётганингизда ОИВ билан касалланганингизни билиб қолсангиз, соғлиқни сақлаш муаммоларини ҳал қилиш ва даволашни бошлаш учун миграцияни бир неча ойга қолдиришингизни тавсия қиламиз.

Агар сиз миграция пайтида ОИВ юқтирганингизни билсангиз, қулай фурсат пайдо бўлиши билан бир неча ойга ўз юртингизга қайтишингизни тавсия этамиз.



Нега ижобий маълумот ҳақида хабар топганингизнинг дастлабки ойданоқ ўз юртингизда бўлганингиз маъқул?

- ОИВ –инфекция бўйича бепул малакали ёрдамни фақат ОИТСга қарши курашиш марказида ёки сизнинг мамлакатингиздаги бошқа тиббий муассасада олиш мумкин! Россия Федерациясининг давлат муассасалари ОИВ-инфекцияга чалинган мигрантларга тиббий ёрдам кўрсатмайди;
- ОИВ-инфекциясининг босқичини баҳолаш, биргаликда юқадиган инфекцияларни истисно қилиш учун бир қатор лаборатория текширувларидан ўтиш муҳимдир;
- Терапияни иложи борича тезроқ бошлаш керак-аввал у исталмаган таъсирларни олдини олиш учун шифокор назорати остида амалга оширилади;
- ОИВ билан қандай яшашни ва соғлигингизни сақлашни ўрганиш учун сизга яқинларингизни ёки маслаҳатчиларнинг ёрдами керак;
- Шерикларингизни хабардор қилиш ва уларга ҳам текширувдан ўтишларини тавсия этиш лозим.



ТҮРТИНЧИ ҚАДАМ: ОИТС МАРКАЗИДА РҮЙҲАТДАН ВА АНТИТРЕВИРАЛ ТЕРАПИЯНИ ҚАБУЛ ҚИЛИШНИ БОШЛАНГ.

Соғлигингизни сақлаш учун сиз ОИТСга қарши кураш марказида ёки ОИВ билан касалланганларга ёрдам кўрсатадиган бошқа соғлиқни сақлаш ташкилотида рўйхатдан ўтишингиз керак. Бу фақат шахсан амалга оширилиши мумкин. **Айни пайтда ОИТС марказида рўйхатдан ўтиш масофадан туриб амалга оширилмайди!** Бунинг учун ОИТСга қарши кураш лабораториясида ОИВ-тест натижаларини тасдиқлашингиз ва шифокор кўригидан ўтишингиз лозим.

ОИТСга қарши кураш марказида ёки ихтисослашган соғлиқни сақлаш ташкилотларида сиз ОИВ-инфекцияси тўғрисида умумий маълумот оласиз; маслаҳатлашинг; текширувдан ўтинг ва даволанишни бошланг. Шунингдек, биз ОИВ билан касалланган одамларни қўллаб-қувватлаш гуруҳига қўшилишни ёки жамоат фаоллари кўмагидан фойдаланишни тавсия этамиз.

Антиретровирус терапияси – эбу ОИВ –инфекциясини даволаш учун ишлатиладиган дорилар комбинацияси. Улар ОИВ инфекциясини кўпайишини пасайтиради, иммунитет тизимини ва оппортунистик касалликлар риволанишини олдини олади. **АРВни қабул қилишда ОИВ билан касалланган одамлар узоқ вақт давомида ОИТСга чалинмайди.**

ОИВ мақомингизни билишингиз билан АРТни қабул қилишни имкон қадар тезроқ бошлаган афзал. Даволанишни кечиктиришга хисларингиз сабаб бўлмаслиги лозим.

Даволанмаслик оқибатида иммунитет заифлашиши кўпинча сезилмайди.

Мунтазам антиретровирус терапияси ОИВ билан касалланган одамларга қандай таъсир қилади?

- ✓ Ҳаёт сифати яхшиланади. ОИВ билан боғлиқ касалликлар умуман кўринмайди ёки даволанишда яхши самара беради;
- ✓ Умр кўриш давомийлиги ошади. Антиретровирус терапиясини олаётган ОИВ ижобий бўлган одамларнинг умр кўриш давомийлиги ОИВсиз одамларникидан фарқ қилмайди;
- ✓ ОИВни жинсий шеригига юқтириш ҳавфи 90%дан ортиққа камаяди;
- ✓ Соғлом бола туғилиш имкони бўлади.

Агар иммунитет заифлашса, ОИВ билан касалланган одамнинг танаси оппортунистик инфекциялар, шу жумладан сил касаллиги ҳавфи кўпаяди. Бундай касалликлар одамлар учун жиддий (баъзида ўлимга олиб келадиган) ҳавф туғдиради.

Антиретровирус терапияси қанча туради?



Ўз юртингизда антиретровирус терапиясини бепул олиш ҳуқуқига эгасиз.

Москва дорихоналарида йиллик антиретровирус терапия курсининг нархи 20 000дан 250 000 рублгача. Россия Федерациясида муҳожирлар учун бепул терапия мавжуд эмас.



БЕШИНЧИ ҚАДАМ: ДАВОЛАНИШНИНГ САМАРАЛИ ЭКАНЛИГИГА ИШОНЧ ҲОСИЛ ҚИЛИНГ.

Даволашнинг самарадорлиги терапияга риоя қилишга боғлиқ-сиз антивирусларга қарши дориларни ҳар куни тўғри дозада, белгиланган вақтда ва белгиланган қоидаларга мувофиқ бутун ҳаётингиз давомида қабул қилишингиз керак.

АРТга риоя қилишнинг пасайиши даволаш самарадорлигини пасайишига ва ОИВга қарши дориларга чидамлилигини ривожланишига олиб келиши мумкин. Яни, агар сиз ҳар куни ва ўз шифокорингиз кўрсатмаси бўйича дори –дармонларни қабул қилмасангиз, вирус ўзгариши ва дориларга бефарқ бўлиш имкониятига эга бўлади.

Даволашнинг самарадорлиги ОИВ билан касалланган одамлар учун муҳим бўлган иккита кўрсаткич билан кўрсатилган:



Вирус юки – бу 1 мкл қонда ОИВнинг нусхалари сони. Бу даволаш самарадорлигининг асосий мезонидир. АРТни қабл қилишда вирус юки тест тизимининг ўзи аниқлай олмайдиган даражага тушиши керак. Мазкур кўриниш аниқланмайдиган вирус юки дейилади.

Иммунитет ҳолати – бу инсоннинг иммун тизими ҳолати, бу 1 мкл қонда СД-4 хужайралари сони билан ўлчанади. Одатда одамларда бу кўраткич 600-1900 хужайра/мкл ни ташкил қилади. 200 хужайрадан кам / мкл кўрсаткичи оғир иммунитет танқислигини кўрсатади.

Ушбу кўрсаткичларни аниқлаш қонни текшириш орқали мунтазам равишда амалга оширилиши керак. Ўз мамлакатингиздаги ОИТСга қарши курашиш марказларида мазкур тестларни бепул топширишингиз мумкин!

Аниқланмаган вирус юкни олишдан олдин, шифокорингизга мунтазам равишда мурожаат қилиш жуда муҳимдир:

- Замонавий дориларнинг ноҳўя таъсири камроқ, аммо организмнинг реакцияси индивидуал бўлиши мумкин;
- Фақат малакали тиббиёт мутахассиси томонидан амалга ошириладиган терапияни қўллаш зарур бўлиши мумкин;
- Маълум вақтдан сўнг, унинг самарадорлигини аниқлаш учун даволашнинг асосий кўрсаткичларини баҳолаш керак.

Вирус юклари ва иммунитет ҳолати учун тестлар қанча туради?



Ўз юртингизда шифокорнинг кўрсатмаси бўйича ташхислар бепул амалга оширилади.

Москвадаги ҳамкорлик хусусий клиникаларда тест ва шифокор маслаҳатлари нарҳи тахминан 5000 рублни ташкил қилади. Россия Федерациясида мигрантлар учун бепул терапия ва тиббий хизмат мавжуд эмас!



ОЛТИНЧИ ҚАДАМ: АГАР СИЗ МИГРАЦИЯ УЧУН ЖЎНАБ КЕТИШГА ҚАРОР ҚИЛСАНГИЗ, ВИРУСГА ҚАРШИ ДОРИЛАРНИНГ ЗАҲИРАСИНИ ОЛИНГ ВА УЛАРНИ КЕЙИН ҲАМ МОСКВАГА ЕТКАЗИБ БЕРИЛИШНИ ҲАЛ ҚИЛИНГ.

Антретровирус дорилар умрбод олинши керак. Шу билан бирга танафуслар ва «таътиллар» миграция пайтида Соғлигингизга ўта салбий таъсир кўрсатиши мумкин.

Дастлаб антретровирус дориларни қабул қилиш жуда муҳимдир. Бундай дорилар заҳирасини сиз ўзингизнинг мамлакатингиздаги ОИТСга қарши курашиш марказидан ёки бошқа ОИВ инфекциясини кузатаётган соғлиқни сақлаш ташкилотидан олишингиз мумкин. ОИВ –инфекциясини даволаш учун зарур дорилар меҳнат муҳожирларига Ўзбекистонда уч ой, Тожикистон ва Қирғизистонда олти ойгача тақдим этилади

Шунингдек, келгусида дори-дармонларни сиз учун Москвага етказиб берадиган ишончли шахсни шифокор билан келишиб олинг. Сизга бундай ишончли шахсларни кўрсатадиган ёзма ҳужжат тузиш талаб қилиниши мумкин. Агар сиз қариндошларингиз ва дўстларингиздан ёрдам сўрашни хоҳламасангиз, у ҳолда сиз ёрдам оладиган нодавлат ёки жамоат ташкилотининг ходими ишончли шахс сифатида ҳаракат қилиши мумкин. Баъзи ҳолларда дориларни жўнатиш бепул амалга оширилиши мумкин.





ЕТТИНЧИ ҚАДАМ: СОҒЛИГИНГИЗ БОРАСИДАГИ БОШҚА МУАММОЛАРНИ ҲАЛ ҚИЛИНГ.

Кетишдан олдин соғлигингизни, мавжуд касалликлар, гормонал терапия бўйича тавсиялар олиш ва ёнингизда дориларни сақлаш учун шифокор билан маслаҳатлашиш муҳим, айниқса улар сизнинг юртингиз қонунларига биноан бепул берилса. Юрак муаммоларига, қон босимининг кўтарилишига алоҳида эътибор қаратиш лозим; қандли диабет ёки бошқа касалликлар ҳам шулар жумласидан.

Муҳожирликнинг дастлабки ҳафталарида соғлигингизга ғамхўрлик қилишга вақт тополмайсиз, дорилар ва шифокор қабули эса қимматга тушади.

Сил касаллиги ва жинсий йўл билан юқадиган юқумли касалликлар учун текширувдан ўтиш жуда зарур. Таҳлиллардан ўтиш учун яшаш жойингиздаги поликлиникага мурожаат қилишингиз ва йўлланмалар олишингиз лозим. Нодавлат ташкилотларининг маслаҳатчилари сизга ҳамкорлик мутахассисларни топишда ёрдам бериши мумкин.



Шуни билингки, сил ва жинсий йўл билан юқадиган юқумли касалликлар даволашсиз ўтмайди! Ушбу касалликлар миграция пайтида кучайиши мумкин. Тўғри даволаниш билан улар тўлиқ бартараф этилади. Даволашни қанча эрта бошласангиз, шунча қисқа бўлади.



САККИЗИНЧИ ҚАДАМ: МАВСУМИЙ ИНФЕКЦИЯЛАР, КОВИД ВА/ ЁКИ БОШҚА ЭПИДЕМИЯЛАР.



Режалаштирилган ўтиш даврида КОВИД 19 ва ёки бошқа эпидемиялар билан боғлиқ вазиятни ўрганинг.

Эпидемиянинг сизни муҳожирлик режаларингизга таъсирини баҳоланг. Кўпинча эпидемиялар ҳаракатларни чеклаб, ҳатто муҳожирлар учун ишлаш имкониятига ҳам тўсиқ бўлиши мумкин.

Томонларнинг талабларини аниқланг: эмлаш, бемор эмаслигингиз ҳақидаги справка, мамлакатга келгандан кейин КОВИД учун карантин ёки тест топшириш. Балки сизнинг ўша

давлатда қолиш имкониятингиз қисқариши ёки зудлик билан чиқиб кетиш талаб этилиши мумкин. Сиз КОВИДни юқтириб олишингиз, касал бўлиб қолишингиз, оқибатда эса бепул даволаниш имконияти йўқ бўлиб қолиши мумкин.

Қабул қилувчи давлатнинг эпидемияга қарши режимига қатъий риоя қилинг. Шуни унутмангки, ниқоб тақиш ва бошқа шу каби талабларга риоя қилмаслик, маъмурий жарима солишга олиб келади. Бу эса 3000 ва ундан ортиқ рублни ташкил қилади. Маъмурий ҳуқуқбузарлик тўғрисида баённома ҳам тузилиши мумкин. Бу яна чегарадан ўтганингизда, айниқса жаримани тўлаш муддатини унутганингизда ёки ўтказиб юборсангиз, мамлакатга киришни таъқиқлашга олиб келади.





ТЎҚҚИЗИНЧИ ҚАДАМ: ҲИМОЯ ВОСИТАЛАРИ ВА ДОРИЛАР ЗАҲИРАСИГА ЭГА БЎЛИНГ.

ОИВ билан касалланган бўлишингизга қарамай, сиз жинсий йўл билан юқадиган бошқа инфекциялардан ҳимоя қиладиган ҳамда жинсий шерикларга ОИВ юқишини олдини олиш учун стандарт ОИВ чораларини қўришингиз лозим.

Сизда оз миқдорда бўлса ҳам (7 кундан 30 кунгача етадиган) ҳимоя воситалари бўлиши керак: презерватив, лубрикантлар. Бу сизга Москвада профилактика дастурларини топиб унга амал қилгунингизгача, муаммоларни ҳал қилишга имкон беради. Коронавирус инфекцияси эпидемияси шунингдек, ҳимоя ниқоблари, дезинфекцияловчи воситалар, қўлқоплар билан таъминланишингиз кераклигини огоҳлантиради.

Агар сизда доимий даволанишни талаб қиладиган бирон бир сурункали касаллик бўлса ёки гармон терапиясини қабул қилсангиз, унда даволаниш ҳамда фавқулодда вазиятларда фойдаланиш учун биринчи марта керакли дори-дармонларга эга бўлишингиз керак. Шунингдек тутинг: чегарадан ўтишда божхона муаммоларига дуч келмасликда ўз эҳтиёжларингиз учун дори-дармонлар зарур деган шифокор хулосаси бўлиши керак. Дори воситалари асл қадокларида бўлиши шарт. Бу эса божхона расмийлаштирувидан муваффақиятли ўтиш учун муҳимдир.



ЎНИНЧИ ҚАДАМ: МОСКВАДАГИ ҲАМКОРЛИК НОДАВЛАТ ТАШКИЛОТЛАРИГА МУРОЖААТ ҚИЛИНГ.

Сафар давомида сизга ОИВ мусбат ҳолатингиз билан боғлиқ бўлган маълумот, тиббий ва психологик ёрдам керак бўлиши мумкин. Бундай ёрдамни ҳамкорлик нодавлат ташкилотдан олиш мумкин.

LaSky

Ушбу ташкилотлардан бири Москва ва Москва вилоятида ОИВ билан яшаётган одамлар учун ОИВ инфекцияси ва қўллаб-қувватлаш LaSky-қуёи чегарани олдини олиш маркази. **Ташкилот Москва шаҳри, Мясницкая кўчаси, 46/2 уй, 1-уй, 3-қават, 311-офис** (ҳовлидан кириш, Большой Козовский кўчаси томонидан). Ташкилот нодавлат бўлиб, у ердаги **хизматлар бепул, аноним ва махфийдир**. Бу шунингдек, англатадики, ёрдам учун пул тўлашингиз шарт эмас, шунингдек фамилиянгиз ва бошқа шахсий маълумотларингизни беришингиз керак. Ишончингиз комил бўлсинки, бегона шахслар сизнинг ташкилотга қилган мурожаатингиз тўғрисида билишмайди.

LaSky сизга соғлигингиз ҳақида маълумот олишда, ОИВ билан касалланган мижозлар учун даволаниш ва тиббий муассасаларга кузатишда, психологик ёрдам билан (юзма-юз ёки интернетда), сизни ОИВ билан касалланганларни қўллаб-қувватлаш гуруҳига қўшилишга ва бошқа нарсалар билан таъминлашга ёрдам беради.

LaSky ОИВ инфекцияси бўйича кенг қўламли хизматлардан ташқари шахсий ҳимоя воситаларини (презерватив, лубрикантлар, антибактериал салфеткалар, хлоргексидин, дезинфекцияловчи воситалар) таклиф этади. Шу билан бирга гепатит С ва жинсий йўл билан юқадиган юқумли касалликларга текширув ўтказидади.



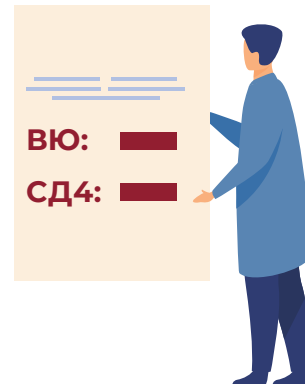
ЎН БИРИНЧИ ҚАДАМ: ҲЕЧ БЎЛМАГАНДА БИР ЙИЛДА БИР МАРТА МОСКВАДАГИ ШИФОКОР КЎРИГИДАН ЎТИНГ.

Соғлигингиз ва даволаниш самарадорлигини назорат қилиш учун йилига камида бир марта шифокорга мурожаат қилиш жуда муҳимдир.

Бундан ташқари, сизнинг мамлакатингиздаги ОИТСга қарши кураш маркази антиретровирусли дориларни етказиб бериш учун сиздан камида йилига бир марта (ҳар 6 ойда бир марта) Москвада вирус юкни текширишни ва натижаларини юборишини сўраши мумкин.

Бу дориларни берадиган шифокорингиз сизни дориларни ўз вақтида ичаётганингиз ва даволаниш самарадорлиги тўғрисида билиши учун талаб қилинади. Соғлигингизни аниқроқ баҳолаш учун СД-4 ҳужайралари ва бошқаларнинг сонини аниқлаш учун тестлар ҳам талаб қилиниши мумкин.

Ҳамкорлик нодавлат ташкилотлари сизни малакали шифокорларга, шунингдек таҳлил ўтказиш учун хусусий клиникаларга бепул юборишлари мумкин. Москвада вирус юк ва СД -4 таҳлилларининг нархи 4000дан 5000 рублгача. Мазкур пулни олдиндан тежаш яхшироқдир.



ЎН ИККИНЧИ ҚАДАМ: ҚАЙТИБ КЕЛГАНИНГИЗДАН СЎНГ ЗУДЛИК БИЛАН ОИТС МАРКАЗИГА БОРИБ, СОҒЛИГИНГИЗНИ ТЕКШИРТИРИНГ.

Уйга қайтганингиздан сўнг, сиз юқумли касалликлар бўйича шифокорингиздан маслаҳат олиш ва бепул текширувлардан, шу жумладан вирус юки ва СД-4 таҳлилларидан ўтишингиз мумкин.

Ўз юртингизда ҳамкорлик нодавлат ташкилотларининг маслаҳатчилари сизга керакли тиббий, психологик, ижтимоий ва ҳуқуқий ёрдамни олишда кўмаклашади.

Мамлакатга қайтиб келганингиздан сўнг иложи борича тезроқ шифокорга мурожаат қилинг, балки сизнинг даволаниш жараёнингизни тўғрилаш керакдир.



Уйда ва муҳожирликда
ўзингизни эҳтиёт қилинг!

Сизни қадрлайдиган,
севадиган ва ғамхўрлик
қиладиган одамлар бор!

