

# РОССИЯ ФЕДЕРАЦИЯСИДА МИГРАНТИНГ СОҒЛИҒИ

Қозоғистон, Қирғизистон, Тожикистон  
ва Ўзбекистон фуқаролари учун



# КИРИШ

## Қадрли дўстим, дугонам, ватандошим!

Агар сиз Россия Федерациясида ишламоқчи бўлсангиз ёки у ерда бўлсангиз, ушбу рисола сиз учун. Унинг мақсади – соғлиқ муаммоларини ҳал қилишда ёрдам беришдир. Бу ерда сиз қуйидагилар ҳақида маълумот топасиз:

- саломатликни сақлаш учун миграцияга қандай тайёрланиш керак;
- РФга кириш ва ишлашни рад этиш учун қандай касалликлар сабаб бўлиши мумкин ва унга эътироз билдириш мумкинми;
- РФда қандай тиббий ёрдам олиш мумкинлиги;
- РФда оилани режалаштириш, ҳомиладорлик, туғиш ва янги туғилган чақалоқлар учун қандай ёрдам мавжуд;
- зўравонликка дуч келсангиз нима қилиш керак.

Рисола охирида Россия Федерациясида жойлашган ва чет элликларга маслаҳат ва тиббий хизматлар кўрсатадиган дўстона ташкилотлар рўйхати келтирилган.

Сизга омад тилаймиз!



# МУНДАРИЖА

Соғлиқни сақлаш учун миграцияга қандай тайёргарлик кўриш керак	2
РФда хорижий фуқаролар учун мажбурий тиббий кўрик	4
ОИВ (ВИЧ)-инфекция	7
Сил (Туберкулез)	20
Захм (Сифилис)	24
Психофаол моддалардан фойдаланиш (ПФМ)	27
РФда чет эл фуқароларига тиббий ёрдам ва тиббий суғурта	28
Оилани режалаштириш	31
Хавфсиз ҳомиладорлик	33
1 ёшгача бўлган чақалоқларни парвариш қилиш ва тиббий ёрдам кўрсатиш	36
Зўравонлик	37
Илова. Россияда чет элликларга бепул тиббий, ҳуқуқий ва ижтимоий ёрдам кўрсатадиган ташкилотлар	40



# СОҒЛИҚНИ САҚЛАШ УЧУН МИГРАЦИЯГА ҚАНДАЙ ТАЙЁРГАРЛИК КЎРИШ КЕРАК

Дастлаб, Россияга меҳнат миграциясига боришдан олдин нима қилиш кераклиги ҳақида бир нечта маслаҳатлар:



**Соғлигингиз ҳолатини шифокорингиз билан муҳокама қилинг, ундан маслаҳат ва / ёки мавжуд сурункали касалликлар бўйича тавсиялар сўранг;**



**Аёллар гинекологга ташриф буюришлари, шу жумладан контрацепция масалаларини муҳокама қилишлари ва керак бўлганда, тахминан уч ойга етадиган дори воситаларини захирасини олишлари муҳимдир;**



**Тиш шифокорига кўрикдан ўтинг ва керак бўлса тишларингизни даволатинг;**



**Биринчи ёрдам тўпламини (аптечка) йиғинг.**

*Биринчи ёрдам тўпламида зудлик билан ёки дорихонага бориш қийин бўлган вазиятда керак бўлиши мумкин бўлган воситалар бўлиши лозим, – масалан:*

- Диарея учун восита (Смекта, активированный уголь, Лоперамид);
- Шамоллашга қарши восита (Антигриппин, эрийдиган ва шимийдиган таблеткалар);
- Оғриқ қолдирувчи /истима туширувчи воситалар (Ибупрофен, Парацетамол);
- Спазмолитиклар (Но-шпа);
- Ярани даволаш учун антисептиклар (перекись водорода, хлоргексидин, йод);
- Боғлаш учун воситалар (стерилланган дока ва салфеткалар, пахтали чўплар и дисклар);
- Жгут, пластырь;
- Эпидемия даврида – ниқоблар захираси, қўлқоплар.



**Агар сизда сурункали касалликлар (аллергия, қон босими муаммолари, юрак муаммолари, диабет ва бошқалар) бўлса ёки сиз гормонларни алмаштириш терапиясини олаётган бўлсангиз, сизга камида биринчи 1-3 ой давомида дори-дармонлар заҳираси керак бўлади.**

Божхонадаги муаммоларни истисно қилиш учун барча дори-дармонлар (завод қадоқларида бўлиши керак) фақат шахсий эҳтиёжлар учун мўлжалланганлиги тўғрисида шифокорнинг хулосаси талаб қилинади. Дори-дармонларни багажда олиб юриш яхши. Уларнинг ёнига шифокорнинг хулосасини қўйинг.



Ўзингиз билан презервативлар, лубрикантлар ва / ёки бошқа контрацептив воситаларни олинг, улар РФда профилактика ва даволаш дастурларига қўшилмагунингизча етарли бўлишини ҳисобга олинг.

**ОИВ (ВИЧ), сил (туберкулёз), заҳм (сифилис)га тест топширинг. Уларни Россия Федерациясида мажбурий тиббий кўрикдан ўтишда олиш керак бўлади (батафсил маълумот учун кейинги бобларга қаранг). Нохуш оқибатларга йўл қўймаслик учун уларни жўнашдан олдин топширишингизни маслаҳат берамиз: уларнинг ҳар бирининг ижобий натижаси Россия Федерациясида қолишдан бош тортиш учун асосдир.**



# РФДА ХОРИЖИЙ ФУҚАРОЛАР УЧУН МАЖБУРИЙ ТИББИЙ КЎРИК

Агар сиз Россия Федерациясида узоқ вақт қолишни режалаштирмоқчи бўлсангиз, сиз мажбурий тиббий кўриқдан ўтишингиз керак бўлади. Бунда,

1. агар сиз Россия Федерациясига ишлаш мақсадида кирсангиз, Россия Федерациясига кирган кундан бошлаб **30 кун ичида** тиббий кўриқдан ўтиш керак;
2. агар сиз 3 ойдан ортиқ муддатга бошқа мақсадларда кирсангиз, кирган кундан бошлаб **90 кун ичида**.



Ўзбекистон ва Тожикистон фуқаролари меҳнатга патент олиш учун тиббий кўриқдан ўтганлик тўғрисидаги гувоҳнома мажбурий ҳисобланади,



Қозоғистон ва Қирғизистон фуқаролари эса ишга жойлашиш учун олади.

Текширув Миграция марказида ёки Россия Федерациясининг аккредитацияланган тиббиёт муассасаларидан бирида ўтказилиши мумкин (рўйхат Миграция марказида тақдим этилади). Бошқа муассасаларнинг, шу жумладан мамлакатингизнинг ихтисослаштирилган муассасаларининг сертификатлари Россия Федерациясида тан олинмайди.





Тиббий кўриқдан ўтиш пуллик  
(тахминан 5000 рубл туради).

**Сертификат 5 иш куни ичида берилади. У 12 ой давомида амал қилади.** Ушбу муддат давомида, ҳатто чегарадан ўтган бўлсангиз ҳам, қайта тиббий кўриқдан ўтишингиз шарт эмас.

**Мажбурий тиббий кўриқ шифокорлар томонидан кўриқдан ўтишни ва қуйидаги анализларни (тестларни) ўз ичига олади:**

- ОИВ-инфекциясига,
- Сил,
- Заҳм,
- Наркотики (гиёҳванд, психотроп моддалари ва уларнинг метаболитлари).

Дори тестини ўтказишдан бир ҳафта олдин уйқу таблеткалари, тинчлантирувчи, оғриқ қолдирувчи воситалар ва йўталга қарши дориларни қўллаш тавсия этилмайди (улар орасида, масалан, Валокордин / Корвалол, Нурофен плюс, Пенталгин, Пенталгин-Н, Коделак, Кодипронт, Кодтерпин, Седал-М, Седалгин нео, Терпинкод, Тетралгин, Каффетин ва бошқалар). Агар сиз ушбу дори воситаларидан бирини шифокор буюрганидек қабул қилсангиз, ундан ташхис ва даволанишни кўрсатувчи сертификат сўранг.

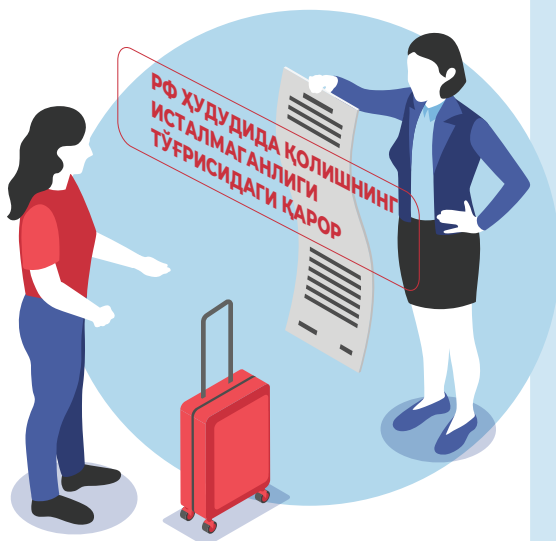


Интернетда тестлардан ўтмасдан мажбурий тиббий кўриқдан ўтганлик сертификатларини сотиш бўйича жуда кўп таклифлар мавжуд. Ҳеч қандай муносабат билдирманг, ўзингиз учун қўшимча муаммоларни яратманг! Бу хавфли фирибгарлик. Амалиёт шуни кўрсатадики, полиция ходимлари ҳужжатнинг сохта эканлигини осонгина аниқлашади. Россия Федерациясида эса сохта ҳужжатлардан фойдаланганлик учун жиноий жавобгарлик назарда тутилган.

**АГАР КАМИДА БИТТА ТЕСТ НАТИЖАСИ ИЖОБИЙ БЎЛСА, СИЗГА БЕРИЛИШИ МУМКИН РФ ҲУДУДИДА ҚОЛИШНИНГ ИСТАЛМАГАНЛИГИ ТЎҒРИСИДАГИ ҚАРОР. БУ НИМА ДЕГАНИ?**



- Бундай қарор қабул қилингандан кейин Россия Федерациясида қолиш ноқонуний ҳисобланади. Лекин у олиб ташлангандан кейин сизни мамлакатдан чиқариб юборишмайди.
- Сиз қонуний равишда иш топа олмайсиз. Бу сизнинг меҳнат ҳуқуқларингиз ҳимояланмаслигини англатади. Мисол учун, агар иш берувчи сизга иш ҳақини тўлашдан бош тортса, уни қайтариш қийин бўлади.
- Сизнинг маълумотларингиз Россия Федерацияси ҳудудига кириши тақиқланган хорижликларнинг «қора рўйхати» га киритилади. Бу шуни англатадики, агар сиз мамлакатни тарк этсангиз (масалан, қариндошларингизни зиёрат қилиш учун), сиз энди Россия Федерациясига қайтиб кела олмайсиз.

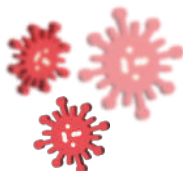


- Ҳужжатлар кутилмаганда текширилганда (масалан, метрода ёки бирон-бир ҳуқуқбузарлик билан боғлиқ ҳолда), агар сизнинг ноқонуний мақомингиз аниқланса, сизни депорт қилиш учун белгиланган жаримага қўшимча равишда сиз ҳибсга олиниб, чет эл фуқароларини вақтинча сақлаш марказига(ЧЭФСМ) жойлаштирилишингиз мумкин.



# ОИВ (ВИЧ)-ИНФЕКЦИЯ

## ОИВ (ВИЧ) ВА ОИТС (СПИД) – ФАРҚИ НИМАДА?



**ОИВ (ВИЧ)** – бу «Одам Иммуниетет-танқислиги Вируси» қисқартмаси. ОИВ иммуниетет тизимини заифлаштиради ва ОИВ инфекцияси деб аталадиган касалликнинг ривожланишига олиб келади.

**ОИТС (СПИД)** – бу Орттирилган Иммуниетет Танқислиги Синдромининг қисқартмаси.

ОИТС ОИВ – инфекциясининг охириги (якуний) босқичидир.

ОИВ инфекциясини махсус дорилар билан даволаш мумкин (антиретровирус терапияси – АРТ). Агар даволанмаса, ОИВ инфекцияси ОИТСга айланиши мумкин ва кейин одамни қутқариш жуда қийин бўлади.

## ОИВ ҚАНДАЙ ЮҚАДИ?

### ОИВ фақат учта йўл билан юқади:

1. Қон орқали:
  - ОИВ билан зарарланган қонни қуйишда.
  - гиёҳванд моддаларни инъекция орқали истеъмол қилиш учун игналар, шприцлар ва бошқа материалларни биргаликда ишлатишда.
2. Презервативсиз ҳар қандай жинсий алоқада.
3. Ҳомиладорлик ва туғиш ва / ёки эмизиш даврида онадан болага.



**ОИВ бошқа ҳеч қандай йўл билан юқмайди!**

Қўл бериб кўришиш, ўпиш, кўрпа-тўшак ёки идишларни баҳам кўриш, ҳожатхона ўриндиғида ўтириш, ҳовузда сузиш, йўталиш ёки аксириш, ҳашаротлар тишлаганда (масалан, чивинлар кенг тарқалганда деган афсона) орқали ОИВ юқтириб бўлмайди!

## ОИВ ИНФЕКЦИЯСИДАН ҚАНДАЙ ҲИМОЯ ҚИЛИШ МУМКИН?

- Ҳар сафар жинсий алоқада бўлганингизда презервативдан фойдаланинг.
- Ҳеч қачон гиёҳванд моддаларни, айниқса инъексия воситалари орқали қабул қилманг.
- Гиёҳванд моддаларни истеъмол қилишни тўхтата олмасангиз, ҳар доим стерил (бир марталик) шприц, игна ва ҳоказолардан фойдаланинг.
- Татуировка ва пирсинг қилдиришда стерил (бир марталик) асбобларидан фойдаланинг.
- Ҳомиладорлик пайтида ОИВга тестдан ўтинг. Агар ОИВ аниқланса, болага ОИВ юқишининг олдини олиш учун дарҳол даволашни (АРТ) бошланг.

**Алоқадан олдинги профилактика (АОП) дан фойдаланиш билан ОИВ инфекцияси хавфи сезиларли даражада камаяди.**



**АОП** – бу ОИВ инфекцияси юқори фаолликда бўлган одам ОИВ-салбий бўлган одам билан алоқа қилишдан олдин АРВ препаратларини қўллаш дегани. Қозоғистон, Қирғизистон ва Тожикистонда АОП шифокор назорати остида бепул тақдим этилади.



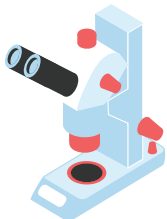
## ОИВ-ИНФЕКЦИЯСИНИ ДАВОЛАШ

ОИВ инфекциясини даволаш ва ҳаётни сақлаб қолишнинг ягона усули бу антиретровирус терапия (АРВ терапияси, АРТ). У ОИВ оиласига мансуб (анти)ретровирусга қарши қаратилганлиги сабабли шундай номланади.



АРВ терапиясининг асосий мақсади вируснинг кўпайишини бостиришдир, бу касалликнинг ривожланишини тўхтатади. АРВ терапиясини тўғри қўллаш билан қондаги вирус камайиб боради ва натижада у тест тизимлари томонидан аниқланмайди, яъни аниқланмайдиган вирусли юкга эришилади. Аниқланмаган вирусли юк билан инсон саломатлиги сақланиб қолади ва ОИВ бошқа одамларга юкмайди.

АРВ терапиясини иложи борича тезроқ, яхшиси ОИВ инфекцияси аниқлангандан кейин бошлаш керак. Даволанишни қанчалик тез бошласангиз, ОИВ иммун тизимингизга шунчалик кам зарар етказилади.



**АНИҚЛАНМАЙДИГАН =  
ЎТКАЗИЛМАЙДИГАН (А=Ў)**

«А=Ў (Н=Н)» агар сизда камида 6 ой давомида аниқланмайдиган вирусли юк бўлса ва шу вақт ичида АРВ терапиясини тўғри қабул қилсангиз ишлайди.

АРВ терапиясидан тўғри фойдаланиш, шунингдек, **риоя қилиш** деб аталади, бу қуйидагиларни англатади:

- маълум бир вақтда дори-дармонларни қабул қилиш,
- шифокор томонидан белгиланган дозада дори-дармонларни қабул қилиш,
- терапия режимига риоя қилиш.





## **ДАВОЛАНИШГА РИОЯ ҚИЛИШ = ДАВОЛАНИШ МУВАФФАҚИЯТИ**

Эрта даволаш (ОИВ инфекцияси аниқлангандан сўнг дарҳол) ва унга риоя қилиш билан ОИВ-мусбат одам ОИВсиз одам каби узоқ умр кўриши ва соғлом болалар туғиши мумкин.

Ҳеч қандай ҳолатда сиз шифокор томонидан белгилаб қўйилган терапия режимини бузмаслигингиз керак (курсни тўхтатманг, мустақил равишда дори дозасини ўзгартирманг ёки қабул қилиш вақтини ўтказиб юборманг)! Бу ОИВнинг дори қаршилигини (сезувчанликни йўқолиши) ривожланишига олиб келиши мумкин ва терапия ўз таъсирини йўқотади.

### **НИМА УЧУН МИГРАЦИЯДАН ОЛДИН ОИВ-ИНФЕКЦИЯГА ТЕСТ ТОПШИРИШ МУҲИМ?**

Россия Федерациясида тиббий кўриқдан ўтишда ОИВ тести мажбурийдир. Россия – ОИВ билан касалланган чет эл фуқароларининг мамлакатга кириши ва қолишини тақиқловчи дунёдаги кам сонли давлатлардан биридир. ОИВ тестининг натижаси сизнинг миграция режаларингиз учун жуда муҳимдир.



**Танадаги ОИВ инфекциясининг мавжудлигини ташқи кўриниш ёки хис туйғу орқали аниқлаш мумкин эмас. Бунинг ягона йўли бор – ОИВ тестини топшириш. Ва буни сиз ўз мамлакатингизда, миграциядан олдин қилишингиз яхшироқ.**

Сиз ОИВ тестини топширишингиз мумкин:



мамлакатингиздаги тиббиёт муассасаларида – масалан, шаҳар/вилоят ОИТС маркази ёки поликлиникада;



НТТ ёки бошқа жамоат ташкилотларида.

Тест хизматлари бепул тақдим этилади ва тест натижалари ҳақидаги маълумотлар махфий ҳисобланади.



Агар тест натижаси салбий бўлса, сиз хавфсиз боришингиз мумкин – Россия Федерациясида шунга ўхшаш тестдан ўтаётганда ташвишланиш учун ҳеч қандай сабаб йўқ.



Агар натижа ижобий бўлса, мумкин бўлган хавф ва муаммоларни ҳисобга олган ҳолда кейинги миграция режалари ҳақида жиддий ўйлашингиз керак.

- ОИВ инфекцияси аниқланганда – ИФА (иммунофермент анализ) ёки ИБ (иммуно-блоттинг) – Россия Федерациясининг исталган тиббиёт муассасасида мажбурий тиббий кўрик пайтида ёки бошқа ҳар қандай вақтда, россия Федерациясида қолиш мумкинлиги қарори қабул қилинади.
- Ушбу қарорнинг амал қилиш муддати – умр бўйи (батафсил маълумот учун 6 саҳифага қаранг).
- Чет эл фуқароларига Россиянинг давлат муассасаларида ОИВ инфекциясини бепул даволаш амалга оширилмайди, даволанмаслик соғлиғингиз жиддий равишда ёмонлашиши, меҳнат қобилиятини йўқотиши мумкин.



**РФда қолишнинг исталмаганлиги тўғрисидаги қарор фақат битта ҳолатда қабул қилинмайди: агар сизнинг оила аъзоларингиз орасида Россия фуқаролари ёки Россияда яшаш учун рухсатномага эга бўлган чет эл фуқаролари / фуқаролиги бўлмаган шахслар бўлса, сиз томондан Россия Федерацияси қонунчилигига ҳеч қандай қоидабузарлик бўлмаса.**

Фақат турмуш ўртоқлар (эр/хотин), ота-оналар ва болалар, шу жумладан асраб олинганлар ва фарзанд асраб олувчилар оила аъзолари ҳисобланади.



Ушбу имкониятдан фойдаланиш учун исталмаган қолиш тўғрисидаги қарорни бекор қилиш тўғрисида ариза бериш ва касаллик аниқланган кундан бошлаб 30 кун ичида Роспотребнадзорнинг ҳудудий (ОИВ инфекцияси аниқланган) бўлимига қариндошликни тасдиқловчи ҳужжатларни тақдим этиш керак. Агар ушбу муддат ичида вақтингиз бўлмаса ва Россия Федерациясида бўлишингизнинг исталмаганлиги тўғрисида қарор қабул қилинса, сиз суд орқали шикоят қилишингиз керак бўлади ва бу жуда узоқ ва мураккаб жараён ҳисобланади.

**Россия Федерациясида қолишнинг исталмаганлиги тўғрисида қарор қабул қилишда ҳеч қандай бошқа омилар ҳисобга олинмайди.**



Агар сиз терапияда бўлсангиз ва аниқланмайдиган вирусли юкга эга бўлсангиз, Россия Федерациясида қолишнинг исталмаганлиги тўғрисидаги қарор қабул қилинаверади ва бекор қилинмайди.



Агар қарор қабул қилингандан кейин сиз Россия Федерацияси фуқароси билан турмуш қурсангиз, бу қарор бекор қилинмайди.

## **АГАР РОССИЯДА ОИВ ИНФЕКЦИЯСИ АНИҚЛАНГАН БЎЛСА, ИМКОН ҚАДАР ТЕЗРОҚ УЙГА ҚАЙТГАНИНГИЗ МАЪҚУЛ.**

Россиядаги хорижликлар ОИВ инфекциясини бепул даволатиш имкониятига эга эмаслар, даволанишни «яхшироқ вақтлар»га қадар кечиктириш хавфлидир: терапия етишмаслиги туфайли иммунитет пасая бошлайди ва бу соғлиқ учун жиддий оқибатларга олиб келиши мумкин. Уйда сиз бепул АРВ терапиясига эга бўласиз ва сиз ОИВ ва ноқонуний мақом билан боғлиқ муаммолардан қўрқишингиз шарт эмас.



## **ОИВ БИЛАН ЯШАЙДИГАН ОДАМЛАР РОССИЯГА ҚОНУНИЙ РАВИШДА КИРИШЛАРИ МУМКИНМИ?**

Вазиятга боғлиқ. Мамлакатингиз ҳукумати ўз фуқароларининг ОИВ ҳолати тўғрисидаги маълумотларни хорижий давлатларга, шу жумладан Россия Федерациясига ўтказмайди. Ушбу муносабатда:

- **сиз Россия Федерациясига киришингиз мумкин, аммо қисқа муддатга – 90 кунгача, агар сиз ушбу мамлакатда ҳеч қачон бўлмаган бўлсангиз ва у ерда ОИВ инфекцияси учун тиббий кўриқдан ўтмаган бўлсангиз**, яъни сизнинг маълумотларингиз Роспотребнадзорнинг маълумотлар базасида бўлмаса. Узоқроқ муддат қолиш учун эса тиббий кўриқдан ўтишни талаб қиладиган ишга жойлашиш ёки ўқиш учун ариза бериш керак бўлади, бу эса фақат рад этишга олиб келиши мумкин;
- **Агар сиз аллақачон Россия Федерацияси ҳудудида бўлган бўлсангиз, лекин сизнинг маълумотларингиз «қора рўйхат»да бўлмаса, худди шу муддатга киришингиз мумкин.** Агар сиз РФда ОИВ (ИФА, ИБ) учун бирон бир муассасада (масалан, травмпункда) анализ топширган бўлсангиз ёки РФда сиз томондан бирон бир ҳуқуқбузарлик бўлган бўлса, у ерга боришингиз мумкин. Бундан ташқари, сиз бу ҳуқуқбузарликни билмаслигингиз ёки эслай олмаслигингиз мумкин (масалан, сиз бир марта машинангизни нотўғри қўйгансиз ва жарима тўламагансиз).

**Сизнинг маълумотларингиз «қора рўйхат»да эканлигини РФ ИИВнинг сайтыда билиб олишингиз мумкин.**



Бунинг учун сизга керак:

- 1.** маҳкама сайтига кириш мумкин: [сервисы.гувм.мвд.рф/info-service.htm?sid=3000](https://сервисы.гувм.мвд.рф/info-service.htm?sid=3000) ;
- 2.** сўров шаклини тўлдириш: фамилияси, исми, отасининг исми (рус ва лотин ҳарфларида), жинси, фуқаролиги, туғилган санаси ва шахсини тасдиқловчи ҳужжатни кўрсатиш;
- 3.** Тасдиқлаш кодини киритиб ва сўров юборилади.

Сиз дарҳол жавоб оласиз. Агар сизнинг маълумотларингиз «қора рўйхат»да бўлмаса, сиз боришингиз мумкин. Лекин аввал сиз тайёргарлик кўришингиз керак.

### **ОИВ БИЛАН КАСАЛЛАНГАН ОДАМ РФГА БОРИШ УЧУН ҚАНДАЙ ТАЙЁРГАРЛИК КЎРИШИ МУМКИН?**

**Эсда тутинг, ОИВ – инфекциясини даволашни иложи борича эрта бошлаш яхшидир. Саёҳатдан қайтишингизни кутиш – нотўғри қарор. Агар сиз аллақачон ўз мамлакатингизда даволанган бўлсангиз, сафарингиз давомида уни тўхтатманг!**

Агар сиз ҳали буни қилмаган бўлсангиз, ОИВ билан касалланган одамларга ёрдам кўрсатадиган тиббий муассасада рўйхатдан ўтишингиз ва даволанишни бошлашингиз керак. Уйда даволанишни бошлаганингиздан сўнг, уни миграцияда давом эттиришингиз мумкин. Ишончли шахслар сизга АРВ дори воситаларини ўтказиши/ юбориши мумкин бўлади.





Бунинг учун сизга керак:

1. даволовчи шифокорни узоқ муддатга мамлакатни тарк этаётганлигингиз ҳақида огоҳлантириш;
2. улар томонидан белгиланган барча анализларни топшириш;
3. ОИВ инфекциясини даволаш учун дори воситалар захирасини олиш. Марказий Осиёнинг турли мамлакатларида дори воситаларини ҳар хил миқдорда (3 ойдан 12 ойгача) олишга рухсат берилган. Шифокор саёҳатни тасдиқловчи поезд ёки самолёт чиптасини кўришни сўраши мумкин;
4. Шифокор билан АРВ дори-дармонларини ким томонидан ва қандай қилиб олиши мумкинлигини муҳокама қилиш;
5. зарурат туғилганда, қариндошларидан бирига ёки ОИВ хизмати НДТ ходимларидан бирига АРВ дори-дармонларини олиш учун ишончнома беринг (асосийси бу шахс сизга яқин бўлиши);
6. ишончномаинг бир нусхасини тиббий муассасада, иккинчисини – ишончли шахсга қолдиринг. Ушбу ҳужжат асосида, ишончли шахс дори-дармонларни қабул қилиши ва уларни Россия Федерациясига сизга юбориши мумкин.



**АГАР СИЗДА ОИВ ИНФЕКЦИЯСИ БЎЛСА, ЛЕКИН БИРОН САБАБГА КЎРА СИЗ РОССИЯНИ ТАРК ЭТА ОЛМАСАНГИЗ, РОССИЯДА КЕЧИКТИРМАСДАН ДАВОЛАНИШНИ БОШЛАШИНГИЗ КЕРАК.**

Аввалги бобларда айтиб ўтилганидек, Россия Федерациясида чет эл фуқаролари учун бепул АРВ терапиясидан фойдаланиш имкони йўқ. Бундан ташқари, давлат тиббиёт муассасаларига мурожаат қилганингизда, сизнинг маълумотларингиз «қора рўйхат» га киритилиши мумкин.

**Бундай вазиятда нима қилиш мумкин?**

**1. Ўз маблағингиз ҳисобидан даволаниш.**

ОИВ инфекциясини даволаш билан боғлиқ хизматларни олиш мумкин:

- юқумли касалликлар ва ОИВ инфекциясига ихтисослашган хусусий клиникаларда. Бундай клиникани танишлар орқали ёки Интернетда топишингиз мумкин (шарҳлар ва тавсияларга эътибор беринг);
- дўстона НТТлар орқали (рисоланинг охиридаги рўйхатга қаранг).



Хусусий клиника шифокори сизга қандай анализларни топширишингиз кераклигини тушунтириб беради (уларнинг барчаси пуллик бўлади), кейин даволанишни буюради. Пулли клиникада даволанишга қарор қилишдан олдин, ресурсларингизни баҳоланг. Бошлаш учун сизга даволаниш режимини аниқлашда зарур бўлган анализлар учун маблағ керак бўлади. Кейин, ҳар ойда, дори-дармонлар ва анализ топшириш учун, хусусан, терапия самарадорлигини аниқлаш учун бюджетдан 2 мингдан 15 минг рублгача (белгиланган даволаш режимига қараб) ажратиш керак бўлади. Агар буни доимий равишда бажара олмасангиз, ўтказиб юбориш дори таъсирини тўхташига олиб келади.

## 2. Қирғизистон ва Тожикистон фуқаролари ўз ватанидаги тиббиёт муассасасига масофадан туриб рўйхатдан ўтиб, у ердан даволаниши мумкин.

Бошқача қилиб айтганда, ушбу мамлакатлар фуқаролари учун рўйхатдан ўтиш учун дарҳол ватанга қайтиш шарт эмас. Қуйидаги жадвал диспансерда масофавий рўйхатга олиш учун нима қилиш кераклиги ҳақида маълумотни ўз ичига олади.

	 Қирғизистон	 Тожикистон
<p><b>1.</b> РФ лабораторияларида ОИВ инфекциясини тасдиқловчи анализларни топширинг.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Вирусли юк тестини топширинг (шахсий маълумотлар кўрсатилган ҳолда)</li> </ul> <p><b>ЁКИ</b> (аниқланмаган вирусли юк билан)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ОИВ/вирус ҳақидаги ДНК учун сифатли тест ўтказиш (шахсий маълумотлар кўрсатилган ҳолда).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ИФА қилиш (шахсий маълумотлар кўрсатилган ҳолда) <b>ижобий тест натижаси «қора рўйхат»га киритилишига сабаб бўлиши мумкин» +</b></li> <li>Вирусли юк тестини топширинг (шахсий маълумотлар кўрсатилган ҳолда)</li> </ul> <p><b>ЁКИ</b> (аниқланмаган вирусли юк билан)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ОИВ/вирус ҳақидаги ДНК учун сифатли тест ўтказиш (шахсий маълумотлар кўрсатилган ҳолда).</li> </ul>



**Қирғизистон**



**Тожикистон**

**2.** Шифокор билан онлайн маслаҳатлашувга ёзилинг.

Сайт: [www.aidscenter.kg](http://www.aidscenter.kg) («Онлайн маслаҳат учун рўйхатдан ўтиш» бўлими).

Буни РФдаги ёки ўз мамлакатингиздаги дўстона НТТ орқали қилинг.

**3.** Шифокор томонидан тайинланган тестлардан ўтинг, сканерланган ёки аниқ суратга олинган натижаларни электрон почта орқали юборинг.

- Вирусли юк;
- Умумий қон таҳлили;
- Сийдик таҳлили;
- билирубин, креатинин, глюкоза учун қон таҳлили;
- аминотрансферазаларнинг фаоллиги учун қон таҳлили (АЛТ, АСТ);
- кўкрак қафаси органларининг рентгенограммаси;
- СД4 хужайралари.

**4.** ВРАЧ ОНЛАЙН МАСЛАҲАТДАН КЕЙИН ДАВОЛАШ СХЕМАСИНИ ТАВСИЯ ҚИЛАДИ.

**5.** Даволашни бошлаш учун сиз бир қатор ҳужжатларни тақдим этишингиз керак: паспортингиз нусхаси, ОИТС маркази директори номига ариза (шакл шифокор томонидан тақдим этилади), АРВ терапиясини бошлаш учун хабардор қилинган розилик.

**6.** ОИТС марказидан (қариндошингиз, дўстингиз, ННТ ходими) сизга дори-дармон олишингиз мумкин бўлган одам билан музокаралар олиб боринг ва уларни РФга юборинг. Ушбу шахсга ишончнома беринг (Қирғизистон фуқаролари уни нотариал тасдиқлашлари керак).

**7.** Даволовчи шифокор билан онлайн маслаҳатлашувлар камида 3 ойда 1 марта бўлиши керак. Даволаниш самарадорлигини назорат қилиш учун қандай қўшимча анализларни ўтказиш кераклигини шифокор сизга айтади.

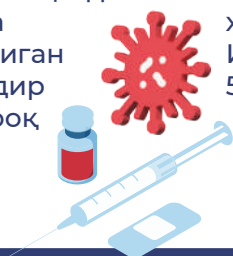
**Муҳим:** даволаниш бошланганидан кейин **12 ой ичида** бемор ташхисни тасдиқлаш учун ўз мамлакатининг ОИТС марказига келиши керак. Акс ҳолда, терапияни етказиб бериш тўхтатилиши мумкин.



## АРВ ТЕРАПИЯСИНИ МАСОФАДАН ТУРИБ ОЛГАН ЧЕТ ЭЛ ФУҚАРОЛАРИ ҚАНДАЙ ТАҲЛИЛЛАРНИ ТОПШИРИШЛАРИ КЕРАК?

Терапияни бошлаш ва унинг самарадорлигини кузатиш учун иккита таҳлил / тест натижалари керак:

**Вирусли юк (ВЮ)** – бу таҳлил қондаги ОИВ миқдорини аниқлайди. ВЮ қанчалик баланд бўлса, вирус шунчалик фаол бўлади. АРВ терапиясининг мақсади ОИВни бостириш ва ВЮни аниқланмайдиган даражага туширишдир (бу ҳақда батафсилроқ 3.4-бобда «ОИВ инфекциясини даволаш»);

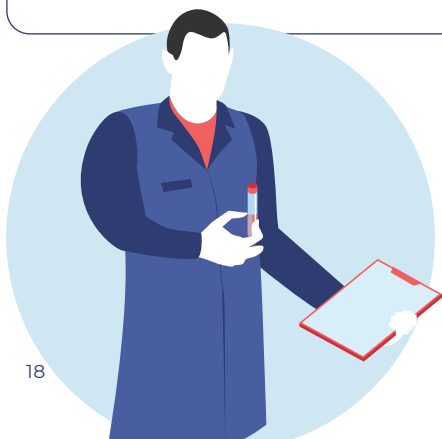


**Иммун мақоми (ИМ)** – бу тест иммунитет тизимининг ҳолатини ОИВ томонидан нишонга олинган соғлом хужайралар сонига қараб аниқлайди. Улар CD 4 хужайралари деб аталади. ИМ нинг нормал қиймати 500 кл. / мкл.

**Ушбу тестларнинг иккаласи ҳам РФдаги хусусий лабораторияларда ўтказилиши мумкин. Бу хавфсиз: хайр-эҳсон қилганингизда «қора рўйхат»га тушиб қолиш хавфи йўқ. Аммо хусусий клиникаларда барча тестлар пуллик. Нарх лаборатория ва минтақага қараб фарқ қилади.**



Таҳлилларнинг номларида баъзи фарқлар бўлиши мумкин: масалан, вирусли юк тести «ОИВ РНК, миқдорий», «ОИВ РНКни ПЦР билан миқдорий аниқлаш» ва бошқалар деб номланиши мумкин. Агар бирор нарса сизни безовта қилса, бу сизга керак бўлган таҳлил эканлигига ишончингиз комил эмас бўлса, лаборатория ёки шифокорингизга қўнғироқ қилинг ва аниқланг.



Агар сиз ўз мамлакатингизда даволанаётган бўлсангиз, у ҳолда шифокорнинг илтимосига биноан, у томонидан белгиланган муддатда таҳлил натижаларини юборишингиз керак. Акс ҳолда, шифокор сизга терапия бермаслиги мумкин.

Агар сизга қўшимча ёрдам керак бўлса, жумладан, тестни қаерда топшириш, натижаларни қандай тушуниш, дори-дармонларни қаердан сотиб олиш, исталмаган (ножўя) таъсирларни қандай бошқариш ва ҳоказолар каби маълумотларга муҳтож бўлсангиз, ҳар доим дўстона ОИВ хизмати НТТларга мурожаат қилишингиз мумкин (рисоланинг охиридаги рўйхат). Улардан баъзиларида қўллаб-қувватлаш гуруҳлари ҳам мавжуд.

## Кўп сўраладиган саволлар

РФда бўлишимнинг исталмаганлиги тўғрисидаги қарор бекор қилинганидан кейин менда яна ҳуқуқ бўладими, чунки менинг РФ фуқароси бўлган яқин қариндошларим бор?

Сиз Россия Федерациясида қонуний равишда қолиш, патентлар ва ишлаш учун рухсатномалар олиш, вақтинчалик яшаш учун рухсатномалар ва яшаш учун рухсатномалар олиш ҳуқуқига эгасиз. ОИВ инфекцияси йўқлиги тўғрисидаги гувоҳномани тақдим этиш талаби олиб ташланади. Аммо сиз давлат муассасаларида ОИВ инфекциясидан даволаниш ҳуқуқини олмайсиз.



Мендан фақат бир марта ОИВ инфекцияси учун қон олишди, кейин қўнғироқ қилиб, натижа ижобий эканини айтишди ва яна Миграция марказига/тиббий муассасага таклиф қилишди. Мен ҳеч қаерга бормадим. Улар менинг маълумотларимни қора рўйхатга киритишадими?

Ҳа, маълумотларингиз «қора рўйхат»га киритилади. Сиз яна қон топширишингиз шарт эмас.

Агар менда ОИВ-инфекция бўлса, қочқин мақомини олишим мумкинми?

ОИВ инфекциясининг мавжудлиги Россия Федерациясида қочқин мақомини беришни рад этиш учун асос бўлмайди.

Агар мен университет талабаси бўлсам ва менга ОИВ – инфекцияси ташхиси қўйилган бўлса, ўқишимни яқунлай оламанми?

ОИВ инфекциясининг мавжудлиги, мақоми ва кириш мақсадидан қатъи назар, Россия Федерациясида қолишнинг исталмаганлиги тўғрисида қарор қабул қилиш учун асосдир. Бироқ, амалда, баъзи университетлар яхши ўқиш натижаларини кўрсатган талабалар учун ўқишни яқунлаш учун рухсат олиш учун ҳукумат органларига муурожаат қилишади.

Агар менда ОИВ бўлса, бошқа давлатга саёҳат қилиш учун Россияда виза олсам бўладими?

Ҳа, мумкин, агар сиз Россия Федерациясида қонуний бўлиш даврида виза олишга муваффақ бўлсангиз.

## СИЛ (ТУБЕРКУЛЕЗ) (ТБ)

### СИЛ КАСАЛЛИГИ НИМА? У ҚАНДАЙ ЮҚАДИ ВА НАМОЁН БЎЛАДИ?

**Сил касаллиги** – бу Кох таёқчаси деб ҳам аталадиган сил бактериялари келтириб чиқарадиган кенг тарқалган юқумли касаллик. Сил касаллиги кўпинча заиф иммунитет фонида ривожланади, бу қуйидагиларга олиб келиши мумкин:

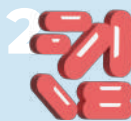


- узоқ давом этган депрессия ва стресс;
- овқатланиш рационининг бузилиши;
- одамларнинг кўплиги, тоза ҳаво етишмаслиги;
- ишдаги ортиқча юк ва совуқ;
- ОИВ инфекциясининг ривожланиши;
- спиртли ичимликлар ва гиёҳванд моддаларни суиистеъмол қилиш;
- чекиш.

Сил касаллиги, қоида тариқасида, ўпкага таъсир қилади, аммо бошқа органларга ҳам таъсир қилиши мумкин: буйраклар, жинсий аъзолар, ичаклар, мия, тери, суяклар ва бошқалар.

### Юқиш йўллари:

1. Микобактериялар касал одам томонидан йўталганда, аксиришда ва балғам тупурганда чиқарилади (асосий юқиш йўли).
2. Кох таёқчаси атроф-муҳит омилларига (иссиқлик, совуқлик, намлик) жуда чидамли. Мебель, китоблар, идишлар, деворлар, чойшаблардаги қуритилган балғамда у бир неча ой давомида ўз хусусиятларини сақлаб қолади.
3. Камдан-кам ҳолларда, лекин қайнатилмаган сутдан тайёрланган хом сут ва сут маҳсулотлари, сил касали билан касалланган ҳайвонлар, шунингдек, туберкулёз билан касалланган қушнинг тухумини хом истеъмол қилиш орқали юқтириш мумкин.



*Кох таёқчаси нимадан кўрқади? Тўғридан-тўғри қуёш нури (2-6 соатдан кейин ўлади), иситиш (85 °C ҳароратда ярим соатдан кейин ўлади).*

### Сил касаллигининг асосий белгилари:

- 2 ҳафтадан ортиқ йўтал (баъзида – қон ёки балғам билан аралашиб);
- ҳароратнинг кўтарилиши (37°–37,5° ва ундан юқори);
- заифлик ва иштаҳа йўқолиши;
- вазн йўқотиш;
- кечаси терлаш;
- кўкрак қафасидаги оғриқ;
- чарчоқнинг кучайиши.

**Агар сизда ушбу белгиларнинг биттаси бўлса, шифокорга боришни кечиктирманг!**

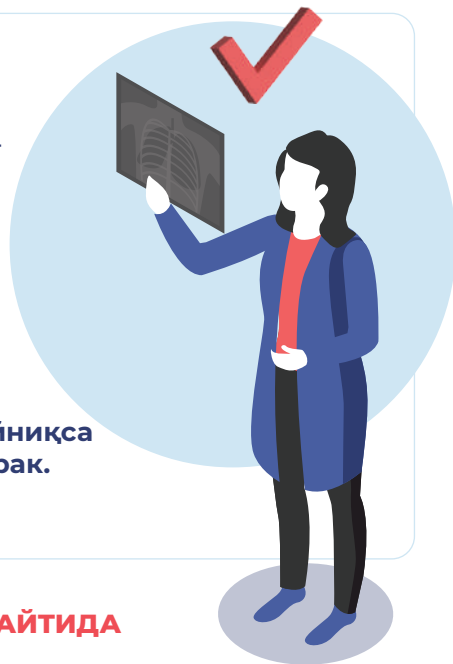


## Сил касаллигини даволаш

Сил касаллигини даволаш мумкин, аммо у узок муддатли кундалик дори-дармонларни (6 ойдан 2 йилгача) ва шифокорнинг мунтазам кузатувини талаб қилади. Даволаш қанчалик эрта бошланса, у шунчалик самарали ва тезроқ бўлади. **Ватанда сил касаллигини даволаш бепул амалга оширилади.**

**Одамлар касал бўлмасликлари ва айниқса сил касаллигидан ўлмасликлари керак.**

**Силни даволаш мумкин!**



## АГАР МАЖБУРИЙ ТИББИЙ КЎРИК ПАЙТИДА СИЛ КАСАЛЛИГИ АНИҚЛАНСА

Бундай ҳолда, сизга касаллик аниқлангани тўғрисидаги ҳужжат берилади ва тиббий кўриқдан ўтганлиги тўғрисида гувоҳнома берилмайди. Кейинчалик нима қилиш кераклигини ҳал қилишингиз керак:



**1.** имкон қадар тезроқ, Россия ҳудудини тарк этиш ва ўз ватанида бепул даволаниш курсидан ўтиш;



**2.** Россия Федерациясининг силга қарши ихтисослаштирилган муассасасига мурожаат қилиш ва у ерда ҳақ эвазига даволаниш.

РФда сиз бепул сил бактерияси тугагунга қадар фақат қисқа муддатли бошланғич терапия курсини олишингиз мумкин. Кейин даволанишни давом эттирадиган ва яқунлайдиган тиббий муассаса билан шартнома тузишингиз ва ушбу ҳужжатни мажбурий тиббий кўриқдан ўтган миграция марказига топширингиз керак.



Тўлиқ терапия курси 6 ойдан 2 йилгача. Бу вақт ичида сиз РФ ҳудудида қонуний равишда ишлай олмайсиз. Шунинг учун, шартнома имзолашдан олдин, узоқ вақт ишламасдан даволаниш учун пул тўлашингиз мумкинми ёки йўқлигини ўйлаб кўринг.

Терапия курсини тугатгандан сўнг, сиз миграция марказига курсни тугатганлиги тўғрисидаги справкани ва ўпка патологияси йўқлиги тўғрисидаги справкани топширишингиз керак. Кейин сизга тиббий кўрикдан муваффақиятли ўтганлиги тўғрисида сертификат берилади.



**Агар сиз РФда даволанишни олмаган бўлсангиз (сиз дарҳол уни рад этасиз ёки бошлайсиз ва ташлаб кетасиз), у ҳолда сиз РФда қонуний равишда қололмайсиз. Сизга нисбатан РФда қолишнинг исталмаганлиги тўғрисида қарор қабул қилинади (батафсил маълумот учун 6 саҳифага қаранг) ва сизнинг маълумотларингиз «қора рўйхат» га киритилади.**

РФ ҳудудига кириш ва бўлиш тақиқи сиз тузалгунингизча амал қилади. Кейин сиз Роспотребнадзорнинг ҳудудий бўлинмасига (мажбурий тиббий кўрикдан ўтган ҳудудда) сил касаллигини даволаш ва ўпка патологиялари йўқлиги тўғрисидаги гувоҳномаларни илова қилган ҳолда тақиқлаш тўғрисидаги қарорни бекор қилиш тўғрисидаги аризани юборишингиз керак бўлади. Ариза ва сертификатлар почта орқали юборилиши ёки ишончли шахс орқали узатилиши мумкин. Аризани кўриб чиқиш муддати – 30 кунгача.

# ЗАҲМ (СИФИЛИС)

## СИФИЛИС НИМА? У ҚАНДАЙ ЮҚАДИ ВА НАМОЁН БЎЛАДИ?

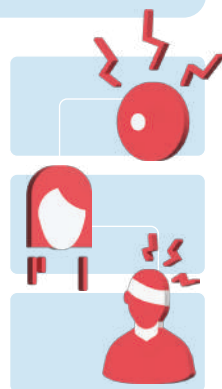
**Сифилис** – юқумли касаллик бўлиб, асосан жинсий алоқа орқали юқади.

### Юқиш йўллари:

1. жинсий алоқа пайтида (95% одамларга шу тарзда юқади);
2. чуқур ўпиш орқали, айниқса оғизда ёки лабда яралар бўлса;
3. ҳомиладорлик, туғиш ва эмизиш даврида онадан болага;
4. қон орқали – масалан, дори воситаларидан фойдаланганда стерил бўлмаган инъекция ускуналари орқали. Қон қуйиш пайтида инфекция, агар донор текширилмаган бўлса, истисно ҳолларда мумкин;
5. Маиший юқиш йўли камдан-кам учрайди – масалан, тиш чўтқаси, устара, губкалар, баъзан стаканлардаги ёриқлар орқали ва ҳоказо.



**Сифилис касалликнинг турли босқичларида турли хил намоён бўлади.** Биринчидан, инфекция жойида кичик муҳр пайдо бўлади – қаттиқ шанкр. Бу ҳамма жойда бўлиши мумкин: жинсий аъзоларда, лабларда, оғизда – патоген танага кирган жойда. Кейин тошма пайдо бўлади, кейин сочлар туша бошлайди. Агар даволанмаган бўлса, бир неча йил ўтгач, сифилис ички органларга, суякларга, мияга тарқалади ва бурун сиқилишига, деманснинг ривожланишига ва бошқа жиддий оқибатларга олиб келиши мумкин.



Агар сиз ушбу аломатлардан бирини сезсангиз, дарҳол шифокорингизга муурожаат қилинг!

### **Сифилис даволанишга яхши жавоб беради!**

Даволанишни қанчалик тез бошласангиз, уни тезроқ даволай оласиз. Жинсий шерик билан даволанинг.

### **АГАР МАЖБУРИЙ ТИББИЙ КЎРИК ПАЙТИДА СИФИЛИС АНИҚЛАНГАН БЎЛСА**

Сил касаллиги аниқланганда бўлгани каби, сизга аниқланган касаллик тўғрисидаги ҳужжат берилади ва мажбурий тиббий кўриқдан ўтганлиги тўғрисида гувоҳнома берилмайди. Кейин танлов сизники. Яна иккита вариант бор:



1. Россия ҳудудини тарк этиш ва ўз ватанида тўлиқ даволаниш курсидан ўтиш;



2. Россиядаги ихтисослаштирилган тиббий муассасада (тери ва венерик марказда) даволаниш.

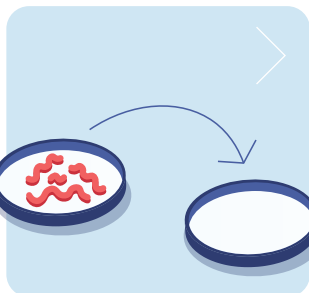
РФдаги ихтисослаштирилган тиббиёт муассасаларининг рўйхати сизга Миграция маркази томонидан тақдим этилади. Диагностика ва даволаш хизматлари пуллик. Касалликнинг дастлабки босқичини даволаш курсининг давомийлиги бир ойдан ошмайди. Шифокорнинг барча рецептларига қатъий риоя қилиш муҳимдир – терапия режимининг бузилиши терапия курси бўйича тиббий хулоса беришдан бош тортиш учун сабаб бўлиши мумкин.

Терапия курсини муваффақиятли тугатгандан сўнг, тиббий муассаса справка беради, уни Миграция марказига олиб бориш керак бўлади. Кейин Миграция маркази сизга мажбурий тиббий кўриқдан ўтганлиги тўғрисида маълумотнома беради.

Агар сиз РФда даволанишни олмасангиз (сиз дарҳол даволанишдан бош тортасиз ёки уни бошлайсиз ва уни тугатмасангиз), у ҳолда сиз РФда қонуний равишда қололмайсиз. Сизга нисбатан РФда қолишнинг исталмаганлиги тўғрисида қарор қабул қилинади (батафсил маълумот учун 6 саҳифага қаранг) ва сизнинг маълумотларингиз «қора рўйхат»га киритилади.

РФ ҳудудига кириш ва бўлиш тақиқи сиз тузалгунингизча амал қилади. Кейин сиз Роспотребнадзорнинг ҳудудий бўлинмасига (мажбурий тиббий кўрикдан ўтган ҳудудда) сифилисни даволаш тўғрисидаги гувоҳномани илова қилган ҳолда тақиқлаш тўғрисидаги қарорни бекор қилиш тўғрисидаги аризани юборишингиз керак бўлади. Ариза ва сертификат почта орқали юборилиши ёки ишончли шахс орқали ўтказилиши мумкин. Аризани кўриб чиқиш муддати – 30 кунгача.

**Муҳим:** агар сиз миграцияга кетишдан олдин ўз мамлакатингизнинг тиббий муассасасида сифилисни даволаган бўлсангиз, улардан терапия курсини муваффақиятли тугатганлигингизни, бунда ишлатилган дорилар ва ўтказилган тадқиқотлар кўрсатилган раҳбарининг имзоси ва муассаса муҳри билан тасдиқланган тегишли ҳужжатни олишингиз керак.



# ПСИХОФАОЛ МОДДАЛАРДАН ФОЙДАЛАНИШ (ПФМ)

**Психофаол моддалар (ПФМ)** марказий асаб тизимининг функцияларига таъсир қилади ва инсоннинг рухий ҳолати ва онгининг ўзгаришига олиб келади.



ПФМларга опиятлар (опий, морфин, героин, метадон), наша препаратлари (марихуана, гашиш, анаша), бошқа гиёҳванд моддалар: психостимуляторлар (кокаин, экстази), галлюциногенлар (ЛСД) ва бошқалар киради.

## **ПФМдан фойдаланиш билан боғлиқ хавфлар:**

- қарамлик, гиёҳвандлик, дозани ошириш зарурати ва оғир оқибатларга қарамай фойдаланишни давом эттириш истаги;
- дозани ошириб юбориш, ўлимга олиб келадиган даражада;
- томирларнинг шикастланиши;
- стерил бўлмаган инъекция ускуналарини қўллаш орқали ОИВ инфекциясини юқтириш.

## **ПСИХОФАОЛ МОДДАЛАРНИ ИСТЕЪМОЛ ҚИЛИШ ФАКТИ МАЖБУРИЙ ТИББИЙ КЎРИКДАН ЎТКАЗИЛГАНДА АНИҚЛАНГАН БЎЛСА**

13 ёшдан ошган барча хорижий фуқаролар учун психофаол моддаларни истеъмол қилиш бўйича тиббий кўриқдан ўтиш (сийдик таҳлили) талаб қилинади.



Таҳлил қилишдан олдин сиз баъзи дори-дармонларни қўллашдан бош тортишингиз керак (дорилар рўйхати учун «Мажбурий тиббий кўрикдан ўтиш шартлари ва тартиби» 2-бобиға қаранг).

**Агар гиёҳванд моддалар бўйича сийдик текшируви натижаси ижобий бўлса, сизга қарши Россия Федерациясида қолишнинг исталмаганлиги тўғрисида қарор қабул қилинади (батафсил маълумот учун 6 саҳифаға қаранг) ва сизнинг маълумотларингиз «қора рўйхат»га киритилади.**

**Муҳим:** РФда гиёҳвандлик воситалари, психотроп моддалар ва уларнинг аналогларини ноқонуний сотиб олиш, сақлаш, Россия Федерацияси чегараси орқали олиб ўтиш (контрабанда), сотиш ёки ўтказиш жиноий жавобгарликка тортилади. Психофаол моддаларни истеъмол қилганлик учун таҳлил ижобий бўлган тақдирда, чет эл фуқароси маъмурий ёки жиноий жавобгарликка тортилиши мумкин.



## РФДА ЧЕТ ЭЛ ФУҚАРОЛАРИГА ТИББИЙ ЁРДАМ ВА ТИББИЙ СУҒУРТА

Тиббий суғурта – нафақат иш учун, балки РФга кирмоқчи бўлганлар ҳар қандай чет эл фуқароси учун ҳам мажбурийдир.



РФда тиббий суғурта полисининг икки тури мавжуд:

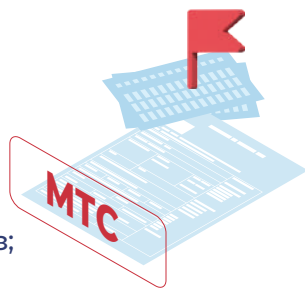
- ихтиёрий тиббий суғурта полиси – ИТС;
- Мажбурий тиббий суғурта полиси – МТС.

### Улар қандай фарқ қилади?

1. Асосий фарқ – бу полис олиш имконияти. Ҳар қандай чет эл фуқароси ИТС полисини сотиб олиши мумкин, аммо ҳамма ҳам мажбурий тиббий суғурта полисини ололмайди.

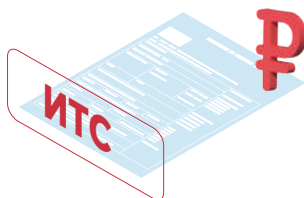
Ҳозирги вақтда МТС полисини олиш мумкин:

- РФда яшаш учун рухсатномангиз бўлса;
- РФда вақтинчалик яшаш учун рухсатномангиз бўлса;
- агар сиз Қозоғистон ёки Қирғизистон фуқароси бўлсангиз ва РФда меҳнат шартномаси бўйича ишлаётган бўлсангиз;
- агар сиз Ўзбекистон ёки Тожикистон фуқароси бўлсангиз ва РФда камида уч йил меҳнат шартномаси бўйича ишлаётган бўлсангиз;
- агар сизда қочқинлик гувоҳномаси ёки вақтинчалик бошпана гувоҳномаси бўлса.



2. Кейинги муҳим фарқ – бу полисининг нархи.

- МТС полиси бепул берилади, ИТС полиси ҳар доим пуллик ва унинг нархи суғурта дастурига, яъни ушбу полис бўйича олиниши мумкин бўлган хизматларга боғлиқ.
- «Базовый» ИТС (энг арзон) тиббий хизматларнинг жуда чекланган рўйхатини қамраб олади. Бундай полис шифокорларга камдан-кам ташриф буюрадиган соғлиғи яхши одамлар учун жавоб беради. Агар сиз ушбу тоифага кирмасангиз, қайси полисни танлашингиз кераклигини суғурталовчи билан аниқлик киритиб олганингиз яхшидир.
- Агар сизга ҳомиладорлик ва туғиш пайтида режалаштирилган тиббий ёрдам керак бўлса, ИТС полисига мурожаат қилишда бунинг албатта эслатиб ўтишингиз керак, чунки қўшимча махсус суғурта дастури талаб қилинади.



### 3. Полислар, шунингдек, уларни қайд қилиш муддатларига қараб ҳам фарқланади:

- МТС полиси у берилган йил учун амал қилади, ammo бу муддат сиз РФда бўлган ҳужжатларнинг амал қилиш муддатидан (вақтинчалик яшаш учун рухсатнома, меҳнат шартномаси ва бошқалар) ортиқ бўлиши мумкин эмас;
- ИТС полиси исталган давр учун чиқарилиши мумкин.



**Мухим:** ҳар қандай полис фақат суғурта ҳолатларини қамраб олади. Чеклов шундаки, сиз тўғри келган клиникага кела олмайсиз. Сиз суғурта компаниясидан сизнинг полисингиз бўйича ёрдам кўрсатадиган ташкилотлар рўйхатини билиб олишингиз керак.



**Шошилинч тиббий ёрдам ёки шошилинч касалхонага ётқизиш зарур бўлса, сизда ҳеч қандай ҳужжат бўлмаса ҳам, бепул даволанишингиз керак. 103 ва 112 телефонлари орқали мурожаат қилишингиз мумкин:**

- ҳаёт учун хавф туғдирадиган тўсатдан ўткир ҳолатлар ёки сурункали касалликларнинг кучайиши ҳолатларида;
- жароҳатлар, заҳарланишлар ва шошилинч аралашувни талаб қиладиган бошқа бахтсиз ҳодисаларда.





# ОИЛАНИ РЕЖАЛАШТИРИШ

**Оилани режалаштириш** одамларга керакли сонли фарзанд кўриш ва уларнинг туғилиш оралиғини аниқлаш имконини беради. Шунга кўра, оилани режалаштириш бир нечта муаммоларни ҳал қилишга қаратилган чора-тадбирлар мажмуини ўз ичига олади:

- исталмаган ҳомиладорликнинг олдини олиш;
- ҳомиладорлик ва туғиш ўртасидаги интервалларни тартибга солиш;
- боланинг туғилган вақтини (йилини) танлаш;



## КОНТРАЦЕПЦИЯ

Контрацепция асосан исталмаган ҳомиладорликнинг олдини олиш орқали туғилишни назорат қилади.

Контрацепциянинг кўплаб усуллари мавжуд. Тўсиқли контрацепциянинг энг кенг тарқалган усули – бу презервативдан фойдаланиш.

**Презерватив – контрацепциянинг ягона усули бўлиб, у тўғри ва изчил қўлланилганда уч томонлама ҳимоя таъсирига эга:**

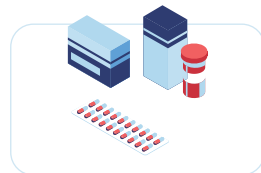
1. исталмаган ҳомиладорликдан,
2. жинсий йўл билан юқадиган инфекциялардан,
3. ОИВ инфекциясидан.



Презервативларни дўконлар ва киоскларда эмас, балки таниқли компанияларга қараган дорихоналардан сотиб олинг. Пакетда лот рақами ва яроқлилиқ муддати кўрсатилган муҳр бўлиши керак. Ушбу маълумотлар ҳар бир презервативнинг алоҳида ўрамида ҳам бўлиши керак.

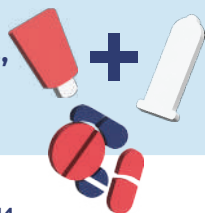
Презервативларни дераза тоқчасида, иссиқлик манбалари (батареялар ва бошқалар) яқинида сақлаш ва шимнинг чўнтақларида олиб юриш тавсия этилмайди. Улар юқори ҳарорат ва тўғридан-тўғри қуёш нури таъсирида ёмонлашади.

Презервативлардан ташқари, **гормонал контрацептивлар ва бачадон ичи воситалари** мавжуд. Аммо улар фақат шифокор кўрсатмаси бўйича танланиши ва ишлатилиши керак!



Улар ОИВ-инфекциясидан ва бошқа жинсий йўл билан юқадиган инфекциялардан ҳимоя қилмайди.

**Икки ёки уч томонлама контрацепция усулини қўллаш энг самарали ҳисобланади: презерватив, сувга асосланган мойлаш материаллари ва гормонал ёки бачадон ичи контрацепция.**



**Контрацепциянинг муқобил усуллари:** биологик (тақвим) ва ҳароратли, шунингдек, жинсий алоқани узиш ишончли эмас, ОИВ инфекциясидан ва бошқа ЖИБЮИдан ҳимоя қилмайди.

## **АБОРТ ҚИЛИШ ИМКОНΙΑТИ**

Оналик масаласини мустақил ҳал қилиш ҳуқуқига эга эканлигини унутманг. Ҳомиладорликни сунъий равишда тўхтатиш фақат сизнинг ихтиёрий розилигингиз билан амалга оширилиши мумкин.

Россия Федерациясида ҳомиладорликни сунъий равишда тўхтатиш фақат ихтисослаштирилган давлат ёки хусусий тиббиёт муассасаларида мумкин:

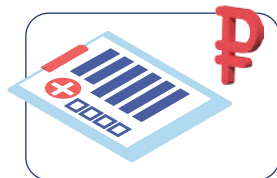
- **ихтиёрий** – 12 ҳафтагача;
- **ижтимоий ёки тиббий кўрсаткичлар бўйича** (зўрлаш, ҳомиладорлик ва ҳомиланинг оғир патологиялари) – 12 дан 22 ҳафтагача;
- **тиббий сабабларга кўра**, ҳаёт ва соғлиқ учун таҳдид билан – охириги сана (22 ҳафтадан бошлаб).



Ҳомиладорликни сунъий равишда тугатиш мажбурий тиббий суғурта полисида (МТС) кўзда тутилган тиббий хизматларга киритилган. Бошқача айтганда, агар сизда МТС полиси мавжуд бўлса, ҳомиладорликни сунъий равишда тугатиш яшаш жойидаги давлат тиббиёт муассасаларида бепул амалга оширилади.



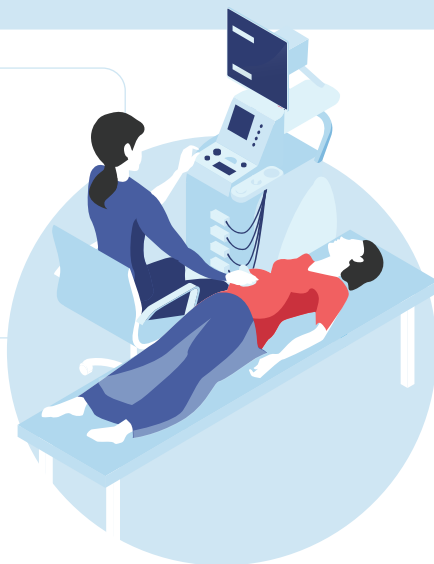
Агар сизда МТС полиси бўлмаса, у ҳолда сиз давлат ёки хусусий тиббиёт муассасаларида ҳомиладорликни пуллик асосда тугатишингиз мумкин.



**Сизнинг ҳаётингиз ва соғлигингизга бевосита таҳдид туғилганда, ҳомиладорликни сунъий равишда тугатиш сизнинг ихтиёрий розилигингиз билан шошилиш тиббий ёрдам кўрсатиш шаклида бепул амалга оширилади.**

## ХАФСИЗ ҲОМИЛАДОРЛИК

Аёлнинг жинсий ва репродуктив ҳуқуқлари – бу сизнинг хавфсиз ҳомиладорлик, уруғланиш усули, ҳомиладорлик ва туғиш пайтида ёрдам бериш ва янги туғилган болангизга ёрдам бериш ҳуқуқидир.



### Нима қилиш керак?

- Имкон қадар тезроқ тиббий рўйхатдан ўтиш ва шифокор томонидан кўрсатилган барча текширувлардан ўтиш керак.
- Мумкин бўлган асоратларни ўз вақтида аниқлаш ва уларнинг ривожланишининг олдини олиш учун ҳомиладорликнинг бутун даври давомида шифокорга муурожаат қилинг.
- Овқатланиш, кундалик тартиб ва жисмоний машқлар бўйича шифокор тавсияларига амал қилинг.
- Ёмон одатлардан воз кечинг.



### Нима қилмаслик керак?

- Ҳомиладорлик даврида фақат экстремал спорт шуғулланиш ва оғир юклардан эҳтиёт бўлиш керак. Гиёҳванд моддалар, спиртли ичимликлар ва чекишни ишлатмаслик тавсия этилади (ёки сигареталар сонини сезиларли даражада камайтиринг).



## Ҳомиладорлик ва туғишни бошқариш: пуллик ва бепул ёрдам

Россияда сиз ишонишингиз мумкин бўлган ёрдам сизнинг мақомингиз ва суғурта полисингизга боғлиқ. Мана бир нечта расмий маълумотлар.

Барча чет эллик аёллар, Россия Федерациясига кириш мақсадидан қатъи назар, ҳомиладорликни бошқариш дастурининг бир қисми сифатида ИТС полиси асосида аёллар маслаҳати учун рўйхатдан ўтишлари мумкин (дастур нархи: 5-ҳафтадан бошлаб – 47 000 рублдан, 22-ҳафтадан бошлаб – 36 000 рублдан). Бу хусусий ёки давлат соғлиқни сақлаш муассасаси бўлиши мумкин.



Мажбурий тиббий суғурта полиси хорижий фуқарога давлат ҳисобидан мажбурий тиббий суғурта дастурлари бўйича ҳомиладорликни ўтказиш ҳуқуқини беради.



Бошқача қилиб айтганда, давлат тиббиёт муассасаларида мажбурий тиббий суғурта полиси остида сиз РФ фуқаролари каби барча керакли хизматларни бепул олишингиз мумкин: аёллар маслаҳатида сизга туғилганлик ҳақидаги гувоҳнома берилади – рўйхатдан ўтиш ва барча текширувлардан бепул ўтиш имконини берувчи ҳужжат. Сертификат, шунингдек, сизни кузатадиган тиббий муассасани ва сиз туғадиган туғруқхонани танлаш имконини беради.



Туғилганлик тўғрисидаги гувоҳнома давлат ҳисобидан тўланади:

- туғруқдан олдинги тиббий хизмат, ҳуқуқий, психологик ва тиббий-ижтимоий ёрдам;
- туғруқ ва туғруқдан кейинги даврда туғруқхона хизматлари;
- болалар поликлиникаси шифокорлари томонидан кўрсатиладиган тиббий хизматлар, шу жумладан 1 ёшгача бўлган болаларни мунтазам профилактик кўрикдан ўтказиш.

**Туғилганлик ҳақидаги гувоҳномани пулга алмаштириш ёки хусусий тиббиёт ташкилотларида фойдаланиш мумкин эмас. Туғилганлик ҳақидаги гувоҳнома электрон шаклда берилади, қўлга берилмайди.**

**РФда ҳатто полис ва бошқа ҳужжатлар бўлмаган тақдирда ҳам акушерлик шошилинич тиббий ёрдам бепул кўрсатилади ва куйидагиларни ўз ичига олади:**

- тез ёрдам чақириш, текшириш ва туғруқхонага олиб бориш;
- туғруқхонада ва туғруқ вақтида тиббий ёрдам кўрсатиш;
- туғруқ вақтида ва туғруқдан кейинги асоратлар ва фавқулодда вазиятларда тиббий ёрдам кўрсатиш;
- туғруқдан кейинги даврда туғруқхонада бўлиш ва кузатув (тиббий сабабларга кўра 4 кунгача).



# 1 ЁШГАЧА БЎЛГАН ЧАҚАЛОҚЛАРНИ ПАРВАРИШ ҚИЛИШ ВА ТИББИЙ ЁРДАМ КЎРСАТИШ

1 ёшгача бўлган чақалоқларни парвариш қилиш ва тиббий ёрдам янги туғилган чақалоқнинг ва унинг онасининг ҳуқуқий ҳолатига қараб амалга оширилади.

**Агар бола РФда туғилган бўлса ва ота-оналардан камида биттаси ушбу мамлакат фуқароси бўлса,** у ҳолда туғилганлик тўғрисидаги гувоҳномани олгандан сўнг, ота-оналар боланинг РФ фуқаролигини олиш учун Миграция бўлимига мурожаат қилишлари мумкин. Болага РФ фуқаролиги берилганда, туғилганлик тўғрисидаги гувоҳномада тегишли муҳр пайдо бўлади, у мажбурий тиббий суғурта полисига мурожаат қилиши мумкин, кейин эса яшаш жойидаги болалар клиникасига мурожаат қилиши мумкин. У ерда унга 1 йилгача бепул режали тиббий ёрдам кўрсатиш ва режалаштирилган профилактик кўрикларни, шу жумладан уйда кўрсатиш учун сертификат берилади.



**Агар онада аёллар маслаҳати бўйича рўйхатдан ўтиш пайтида ва туғиш пайтида амал қиладиган МТС полиси бўлса,** боланинг туғилганлик тўғрисидаги гувоҳномасини яшаш жойидаги болалар поликлиникасига мурожаат қилиш орқали олиш мумкин.

**Агар ота-оналардан бири РФда ВЯР (вақтинчалик яшаш учун рухсатнома) ёки яшаш учун рухсатномага эга бўлса,** худди шундай мақомни мажбурий тиббий суғурта полиси ҳуқуқига эга бўлган бола ҳам олиши мумкин.



**Агар она Россия Федерациясида вақтинча бўлса** (яъни, унинг вақтинчалик пропискаси ва яшаш учун рухсатномаси бўлмаса) **ва мажбурий тиббий суғурта полисига эга бўлмаса**, ҳаёт ва соғлиқ учун хавф туғдирадиган ҳолатларда парвариш қилиш (шу жумладан тез ёрдам шифокорларини уйга чақириш) она ва бола бепул шошилиш тиббий ёрдам билан таъминланади. Болага режалаштирилган тиббий ёрдам ва неонатал парвариш ИТС дастурлари асосида ёки пуллик, хусусий ва давлат тиббиёт муассасаларида кўрсатилиши мумкин.



**РФ қонунчилигига кўра, ҳар бир чет эл фуқароси, шу жумладан болалар, РФда тиббий суғурта полисига эга бўлиши керак.**

**Ихтисослашган суғурта ташкилотларида болага ИТС полисини бериш мумкин.**

## ЗЎРАВОНЛИК

Зўравонлик Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилоти томонидан бошқа шахсга ёки бир гуруҳ шахсларга нисбатан қасддан жисмоний куч ёки куч ишлатиш, бунинг натижасида тан жароҳати, ўлим, руҳий жароҳатлар, ривожланиш ногиронлиги ёки бошқа зарарлар билан тавсифланади.

**Биз дуч келадиган энг кенг тарқалган иккита зўравонлик тури жинсий зўравонлик ва оилавий зўравонликдир.**



## ЖИНСИЙ ЗҰРАВОНЛИК

**Жинсий зўравонлик** – бу шахс рози бўлмаган жинсий фаолият ёки алоқанинг ҳар қандай тури. Жинсий зўравонлик, жумладан зўрлаш жисмоний ва руҳий жароҳатлар, ОИВ, сифилис ва бошқа жинсий йўл билан юқадиган касалликлар, ўткир ва травмадан кейинги стресс бузилиши ва бошқа жиддий муаммоларга олиб келиши мумкин.

Жинсий зўравонлик- инсоннинг асосий ҳуқуқларини бузиш ҳисобланади.

Мигрантлар РФнинг бошқа фуқароларига қараганда кўпроқ жинсий зўравонликка дучор бўлишади. Ва одатда улар аёллардир. Кўпинча жиноятчилар оила аъзолари, танишлар ёки дўстлардир.

### Бундай вазиятда нима қилиш керак?

Агар сиз хавф остида бўлсангиз, **102** (полиция) ёки **112** (ягона тез ёрдам рақами) га қўнғироқ қилинг. Телефонда пул бўлмаса ёки рақам блокланган бўлса ҳам ушбу рақамларга қўнғироқ қилишингиз мумкин. Шунингдек, сиз дўстона НДТ телефонларига қўнғироқ қилишингиз мумкин (иловадаги рўйхат ва контактлар). **Сукут сақламанг!**



Россия Федерациясида жинсий зўравонлик қурбонларига ёрдам, ҳатто фуқаролиги бўлмаса ёки етарли ҳужжатларга эга бўлмаса ҳам, ҳар кимга бепул тақдим этилади! Исталган вақтда зўравонлик ҳақида хабар беришингиз мумкин.



Агар сизга шошилиш тиббий ёрдам керак бўлса, **103** (тез ёрдам) ёки **112** (бирлашган тез ёрдам рақами) рақамига қўнғироқ қилинг. Ёрдам бепул тақдим этилади. Сизнинг полисингиз борми ёки йўқми, муҳим эмас. Агар сизда рўйхатдан ўтиш ва ҳужжатларингиз бўлса, сиз энг яқин тез ёрдам хонасига ёки шаҳар шифохонасига боришингиз мумкин. Касалхонага тиббий ёрдам сўраганда, содир этилган зўравонлик ҳақида маълумот бериш шарт.



## ОИЛАВИЙ ЗЎРАВОНЛИК

Уйдаги ёки оилавий зўравонлик турли шаклларда бўлиши мумкин:



- **маъмурий зўравонлик** – хужжатларни олиб қўйиш ёки уларни ўз ватанига қайтариш билан таҳдид қилиш.



- **молиявий зўравонлик** – пул, озиқ-овқатдан маҳрум қилиш.



- **психологик зўравонлик** – ҳақорат қилиш, ҳаракат қилиш эркинлигидан маҳрум қилиш, ўқиш ва / ёки ишлашга тўсқинлик қилиш, камситиш ва бошқалар.кемсинтүү ж.б.



- **жисмоний зўравонлик:** калтаклаш, бўғиш, қотиллик таҳдиди.



- **жинсий зўравонлик:** жинсий алоқа ёки жинсий алоқа қилишга мажбурлаш.

Тажриба шуни кўрсатадики, одамлар тажовузкор (баъзан эр ёки бошқа яқин одам, оила аъзоси) ва жамият томонидан юзага келиши мумкин бўлган оқибатлардан қўрқиб, узоқ вақт давомида бошдан кечириши мумкин бўлган зўравонликдан ҳимоя сўрашга иккиланишади. Чет элда бўлганингизда, бу қўрқув фақат кучаяди.

Агар сиз полицияга қўнғироқ қилишдан қўрқсангиз, дўстона НДТлардан бирига муурожаат қилинг (контактлар иловада).



## ИЛОВА. РОССИЯДА ЧЕТ ЭЛЛИКЛАРГА БЕПУЛ ТИББИЙ, ҲУҚУҚИЙ ВА ИЖТИМОИЙ ЁРДАМ КЎРСАТАДИГАН ТАШКИЛОТЛАР

Ташкилот	Шаҳар	Хизматлар	Контактлари
<b>БФ «ПСИОЗ»</b>	Москва	ОИВ инфекцияга қарши хизматлар, шу жумладан мигрантлар учун	+7(925) 835-33-11
<b>«Гуманитарное действие» фонди</b>	Санкт-Петербург	ОИВга қарши хизматлар, шу жумладан гиёҳванд моддаларни истеъмол қилувчилар учун, сил касалига чалинганларга ёрдам бериш	+7 (812) 237-14-95
<b>«Чтобы жить» ижтимоий лойиҳаси</b>	Екатеринбург	ОИВга қарши хизматлар, шу жумладан мигрантлар учун	+7 343 226-90-19
<b>«Гражданское содействие»</b> – кўмитаси – қочқинлар ва мигрантларга ёрдам бериш бўйича худудий жамоат хайрия ташкилоти	Москва	Қочқинлар ва мигрантларга ижтимоий, ҳуқуқий ва тиббий ёрдам кўрсатиш	+7 (495) 681-18-23
<b>Тонг Джаҳони</b>	Москва	Мигрантларга ҳуқуқий ёрдам кўрсатиш	+7 (926) 834-76-02
<b>«Шаги» ОИТСга қарши кураш хайрия жамоат фонди</b>	Москва	ОИВга қарши хизматлар, шу жумладан гиёҳванд моддаларни истеъмол қиладиган одамлар, СР, МСМ, ТГЛ	+7 (967) 079-71-45
<b>РОО «Нур»</b>	Москва	Тожикистон ва бошқа давлатлардан келган муҳожирларга ижтимоий ва тиббий ёрдам	+7 (499) 504-41-80

Ташкилот	Шаҳар	Хизматлар	Контактлари
<b>ПСП-фонд</b>	Санкт-Петербург	Мигрантларга ҳуқуқий ва ижтимоий масалалар бўйича бепул маслаҳатлар	+7 (953) 141 31 09 +7 (812) 337 57 85
<b>«Силсила» фонди</b>	Москва	Россиядаги мигрантлар, қочқинлар ва шарқ маданияти вакиллари учун оилавий зўравонлик ҳолатларида бепул ёрдам	+7 (800) 250-65-08 Эл. почта: <a href="mailto:sos@silсила.help">sos@silсила.help</a>
<b>«Сестры» маркази</b>	Москва	Жинсий зўравонликдан омон қолганларга ёрдам	+7 (499) 901-02-01 Эл. почта: <a href="mailto:online@sisters-help.ru">online@sisters-help.ru</a>
<b>«Безопасный Дом» фонди</b>	Москва	Жинсий эксплуатация, мажбурий меҳнат ва бошқа турдаги эксплуатация ва зўравонликдан омон қолганларга, шунингдек, ночор аҳволга тушиб қолган ҳар қандай кишига ёрдам кўрсатиш. Ҳозирда Россия ҳудудида бўлган ҳар қандай давлат фуқароларига ёрдам кўрсатилиши мумкин	+7 (926) 073-95-75 Эл. почта: <a href="mailto:safehouse@safehouse.foundation">safehouse@safehouse.foundation</a>
<b>«Ты не один» ОИВга қарши кураш жамоат бирлашмаси</b>	Воронеж	ОИВ-инфекциясига қарши хизматлар	+7 (920) 432-20-63
<b>«Новая жизнь» фонди</b>	Екатеринбург	ОИВ-инфекциясига қарши хизматлар	+7 (922) 022-76-88
<b>«Навигатор» маркази</b>	Иркутск	ОИВ-инфекциясига қарши хизматлар	+7 (950) 078-10-11
<b>Светлана Изамбаева фонди</b>	Казань	Аёллар ва болалар учун ОИВ-инфекциясига қарши хизматлар	+7 (843) 297-7891

<b>Ташкилот</b>	<b>Шаҳар</b>	<b>Хизматлар</b>	<b>Контактлари</b>
<b>Тимур Исламов фонди</b>	Казань, Набережные Челны, Альметьевск, Лениногорск	ОИВга қарши хизматлар, шу жумладан гиёҳванд моддаларни истеъмол қиладиган одамлар учун ҳам	+7 (800) 700-74-13
<b>«Равный диалог» ташкилоти</b>	Краснодар	ОИВга қарши хизматлар; сил касаллигига чалинган одамлар учун хизматлар	+7 (900) 277-74-77
<b>«Дети+» фонди</b>	Москва	Ҳаёти қийин вазиятларда бўлган болаларга ва уларни оталиққа олганларга ёрдам бериш	+7 (916) 801-01-88
<b>«Ночлежка»</b>	Москва	Бошпанасизлар ва қийин ҳаётий вазиятга тушиб қолган шахсларга ижтимоий-ҳуқуқий ёрдам кўрсатиш	+7 (499) 322-04-27
<b>«Дом друзей»</b>	Москва	Қийин ҳаётий вазиятга тушиб қолган шахсларга ижтимоий-ҳуқуқий ёрдам кўрсатиш	+7 (925) 865-21-77
<b>Зўравонликни тўхтатинг</b>	Москва	Зўравонликни бошдан кечирган аёллар ҳамда болали аёлларга ёрдам	+7 (495) 203-09-11
<b>Кўнгиллилар гуруҳи «Вектор»</b>	Мурманск	ОИВга қарши хизматлар, шу жумладан гиёҳванд моддаларни истеъмол қиладиган одамлар учун ҳам	+7 (911) 339-59-30; +7 (911) 326-32-06
<b>«Сибальд» маркази</b>	Омск	ОИВга қарши хизматлар, шу жумладан МСМга ҳам	+7 (3812) 20-45-88

<b>Ташкилот</b>	<b>Шаҳар</b>	<b>Хизматлар</b>	<b>Контактлари</b>
<b>«Шаг навстречу» тизимли ечимлар маркази</b>	Набережные Челны	ОИВга қарши хизматлар, шу жумладан гиёҳванд моддаларни истеъмол қилувчилар учун, сил касаллиги билан касалланган одамларни қўллаб-қувватлаш	+7 (8552) 40 00 40; +7 (960) 085-21-00
<b>«Степ» фонди</b>	Нижний Новгород	ОИВга қарши хизматлар, шу жумладан гиёҳванд моддаларни истеъмол қиладиган одамлар учун ҳам	+7 (831) 414-21-20
<b>«Гуманитарный проект»</b>	Новосибирск	ОИВга қарши хизматлар, шу жумладан гиёҳванд моддаларни истеъмол қиладиган одамлар учун ҳам	+7 (383) 209-02-18
<b>«Право каждого» НТТ</b>	Оренбург	ОИВга қарши хизматлар, шу жумладан гиёҳванд моддаларни истеъмол қилувчилар учун, ОИВ билан касалланган болалар ва ўсмирларга ёрдам бериш, сил касаллигига чалинган одамларга ёрдам бериш	+7 (987) 770-50-56
<b>«Зеркало» фонди</b>	Пермь	ОИВга қарши хизматлар, шу жумладан гиёҳванд моддаларни истеъмол қиладиган одамлар учун ҳам	+7 (342) 20-300-43
<b>РХЖТ (Ростов худудий жамоат ташкилоти) «Ковчег — АнтиСПИД»</b>	Ростов-на-Дону	ОИВга қарши хизматлар	+7 (901) 000-48-73

<b>Ташкилот</b>	<b>Шаҳар</b>	<b>Хизматлар</b>	<b>Контактлари</b>
<b>«Е.В.А.» фонди</b>	Санкт-Петербург и Ленинградская область	Аёллар ва болалар учун ОИВга қарши хизматлар	+7 (921) 913-03-04
<b>«Диакония» фонди</b>	Санкт-Петербург	ОИВга қарши хизматлар	+7 (812) 274-36-62
<b>«Ночлежка»</b>	Санкт-Петербург	Бошпанасизлар ва қийин ҳаётини вазиётга тушиб қолган шахсларга ижтимоий-ҳуқуқий ёрдам кўрсатиш	+7 (812) 407-30-90
<b>«Теплый дом» фонди</b>	Санкт-Петербург	Болали оналар учун вақтинчалик яшаш маркази	+7 (921) 746-42-75
<b>«Компас» профилактик ёрдам маркази</b>	Челябинск	ОИВга қарши хизматлар, шу жумладан гиёҳванд моддаларни истеъмол қиладиган одамлар учун ҳам	+7 (351) 261-42-42
<b>БФ «Источник надежды»</b>	Челябинск	ОИВга қарши хизматлар, шу жумладан гиёҳванд моддаларни истеъмол қилувчилар, уйсизлар, мигрантлар, сил касалига чалинганларга ёрдам	+7 (912) 890-88-43
<b>НИЦ «Есть мнение»</b>	Челябинск	ОИВга қарши хизматлар, шу жумладан гиёҳванд моддаларни истеъмол қилувчилар учун, сил касаллиги билан касалланган одамларга ёрдам	+7 (906) 868-55-23

## **ҚИСҚАРТМАЛАР ВА АББРЕВИАТУРАЛАР**

**ОИВ (ВИЧ)** – Одам иммун танқислиги вируси

**ВЮ** – Вирусли юк

**ИТС** – Ихтиёрий тиббий суғурта

**ДНК** – Дезоксирибонуклеин кислотаси (молекула)

**ИБ** – Иммуноблот (тест)

**ИМ** – Иммун мақоми

**ИФА** – Иммунофермент анализи (тест)

**НТТ** – Нотижорат ташкилоти

**МТС (ОМС)** – Мажбурий тиббий суғурта

**ПФМ** – Психофаол моддалар

**РНК** – Рибонуклеин кислотаси (молекула)

**РФ** – Россия Федерацияси

**ОИТС (СПИД)** – Орттирилган иммунитет танқислиги синдроми

**ТБ** – Туберкулез

## **РФДАГИ МИГРАНТЛАРНИНГ СОҒЛИГИ**

(ҚОЗОҒИСТОН, ҚИРҒИЗИСТОН, ТОЖИКИСТОН ВА ЎЗБЕКИСТОН  
ФУҚАРОЛАРИ УЧУН)

### **Матн муаллифлари:**

Лариса Башмакова – мустақил эксперт

Дина Масалимова – ОФ «АFEW–Қирғизистон», менеджер

Андрей Якимов – БФ «ПСП-Фонд», эксперт

### **Тиббий маслаҳатчи:**

Евгения Васильевна Жукова – МОСКВА ВИЛОЯТИ ДАВЛАТ  
СОҒЛИҚ САҚЛАШ МАССАСИ «ОИТС профилактикаси ва ОИТСга  
қарши кураш маркази» эпидемиология ва профилактика  
кафедраси мудири тиббиёт фанлари номзоди

### **Миннатдорчиликлар:**

Наталья Шумская – ОФ «АFEW–Қирғизистон», директор

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

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

### **Муҳаррир:**

Нази Арутюнян

*Келажакда нотижорат мақсадларда фойдаланиш шарти билан  
материалнинг исталган қисмини қайта ишлаб чиқариш, узатиш,  
тарқатиш ёки кўпайтиришга рухсат берилади.*

*«АFEW-Қирғизистон» ЖФ ушбу нашрда келтирилган маълумотлардан  
учинчи шахслар томонидан фойдаланиш учун жавобгар эмас.*

*Бепул тарқатилади.*

