

ЗДОРОВАЯ МИГРАЦИЯ

СОВЕТЫ ТРУДОВЫМ МИГРАНТАМ
ИЗ КР, РТ И РУ



Дорогой друг!

Эта брошюра предназначена для ВИЧ-положительных трудовых мигрантов из Кыргызской Республики, Республики Таджикистан и Республики Узбекистан, которые собираются уехать или уже находятся в РФ.

В ней Вы найдете информацию, которая поможет Вам принять решение о дальнейших миграционных планах с учетом законодательства Российской Федерации в отношении ВИЧ-инфекции.

Из брошюры Вы узнаете, что такое ВИЧ-инфекция и как ВИЧ-позитивные мигранты могут сохранить свое здоровье.

**С заботой и поддержкой,
Команда Проекта «Здоровье мигрантов»**



ШАГ ПЕРВЫЙ: УЗНАЙТЕ БОЛЬШЕ О ВИЧ-ИНФЕКЦИИ.



ВИЧ-инфекция – это заболевание, вызванное вирусом иммунодефицита человека. Оно разрушает иммунную систему, которая является защитой нашего организма от болезней. ВИЧ приводит к тому, что людей поражают инфекции, которые при нормальном состоянии иммунной системы обычно не воздействуют на организм человека.

ВИЧ-инфекция прогрессирует достаточно медленно, поэтому в течение долгого времени человек остается внешне здоровым и может не знать о том, что он инфицирован.

ВИЧ-инфекция передается только тремя путями:



Половой путь: через незащищенный (без презерватива) сексуальный контакт.



Через кровь: при использовании нестерильных инструментов для инъекционного употребления наркотиков (игл, шприцев, ложек, емкостей для промывки и т.д.), нестерильного медицинского инструментария, оборудования для татуировок и/или пирсинга.



От ВИЧ-положительной матери к ребенку: во время беременности, родов и грудного вскармливания.

ВИЧ-инфекция не передается при:

- Рукопожатиях, объятиях и поцелуях
- Кашле и чихании
- Пользовании общим туалетом и душем
- Укусах насекомых и животных

Конечной стадией ВИЧ-инфекции является **СПИД** – синдром приобретенного иммунного дефицита человека, при котором организм не может самостоятельно справиться с различными инфекциями. Заболевания, возникающие на фоне ослабленной вирусом иммунной системы, называются «оппортунистическими». С момента инфицирования ВИЧ до наступления СПИДа, в среднем, без лечения может пройти от 5 до 10 лет.

При раннем начале и правильно проводимом лечении антиретровирусными препаратами у ВИЧ-положительных людей иммунная система не разрушается, поэтому СПИД не развивается, и оппортунистические заболевания не присоединяются.



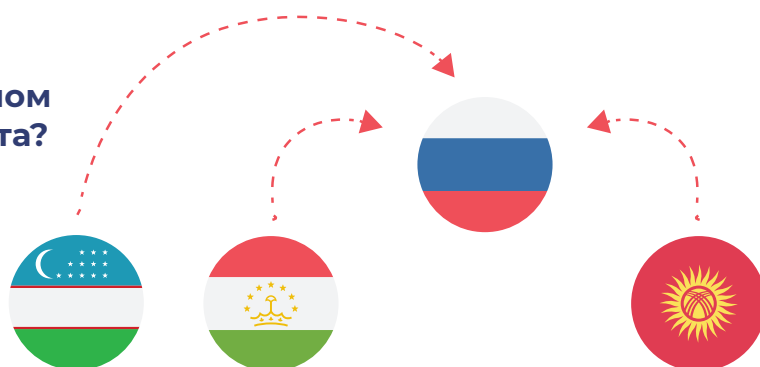
ШАГ ВТОРОЙ: УЗНАЙТЕ О ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВЕ РФ О ВИЧ-ИНФЕКЦИИ И МИГРАЦИИ.

В Российской Федерации действует Федеральный закон «О предупреждении распространения в Российской Федерации заболевания, вызываемого вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ-инфекции)», который признает пребывание иностранных граждан с ВИЧ-инфекцией на территории Российской Федерации нежелательным:

В случае выявления ВИЧ-инфекции у иностранных граждан, они подлежат депортации. Исключение могут быть сделаны только для тех людей, которые имеют членов семьи (супруга\у, детей, родителей) - граждан РФ либо иностранных граждан, постоянно проживающих на территории РФ.

В случае депортации Вас также могут внести в черный список, т.е. Вы не сможете больше легально въехать в Россию.

**Как власти
могут узнать
о ВИЧ-позитивном
статусе мигранта?**



Все иностранные граждане, которые прибыли в РФ для осуществления трудовой деятельности, либо с другой целью на срок более 90 дней, обязаны пройти медицинское освидетельствование, которое включает в себя обследование на ВИЧ-инфекцию. Повторное освидетельствование необходимо проходить ежегодно.





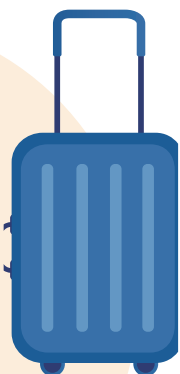
ШАГ ТРЕТИЙ: ПРИМИТЕ РЕШЕНИЕ О СВОИХ ДАЛЬНЕЙШИХ МИГРАЦИОННЫХ ПЛАНАХ.

Наличие ВИЧ-инфекции осложняет легальное пребывание в стране и трудоустройство. Нелегальное трудоустройство практически всегда означает более низкую зарплату, плохие условия труда и высокие риски стать жертвой мошенников. В отношении здоровья нелегальная миграция подразумевает, что Вам будут доступны только платные медицинские услуги.

Все возможные трудности, с которыми Вы можете встретиться в миграции, следует предусмотреть заранее и позаботиться, чтобы они не отразились негативно на Вашем благополучии и здоровье. Важно помнить, что все решения Вы принимаете сами и последствия за них несете также Вы сами.

Если Вы узнали о своем ВИЧ-положительном статусе во время подготовки к миграции, мы рекомендуем Вам отсрочить миграцию на несколько месяцев для решения вопросов со здоровьем и начала лечения.

Если Вы узнали о своем ВИЧ-положительном статусе во время миграции, мы рекомендуем Вам при первой же возможности вернуться в родную страну на несколько месяцев.



Почему первые месяцы после получения информации о положительном статусе лучше провести в родной стране?

- Бесплатная квалифицированная помощь при ВИЧ-инфекции доступна только в Центре СПИД либо другом медицинском учреждении Вашей родной страны! Государственные учреждения РФ не предоставляют медицинское обслуживание для мигрантов при ВИЧ-инфекции;
- Важно пройти ряд лабораторных исследований, чтобы оценить стадию ВИЧ-инфекции, исключить сопутствующие инфекции;
- Следует как можно быстрее начать терапию – первое время она проводится под наблюдением врача, чтобы исключить нежелательные (побочные) эффекты;
- Вам нужна поддержка близких или консультантов, чтобы научиться жить с ВИЧ-инфекцией и сохранить свое здоровье;
- Нужно информировать партнеров и рекомендовать им также пройти обследование.



ШАГ ЧЕТВЕРТЫЙ: ВСТАНЬТЕ НА УЧЕТ В ЦЕНТР СПИД И НАЧНИТЕ ПРИНИМАТЬ АНТИРЕТРОВИРУСНУЮ ТЕРАПИЮ.





Для сохранения своего здоровья Вам нужно встать на учет в Центре СПИД или другой организации здравоохранения, которая оказывает помощь людям, живущим с ВИЧ. Сделать это можно только лично. **В настоящий момент постановка на учет в Центре СПИД дистанционно является невозможной!** Для этого нужно подтвердить результаты теста на ВИЧ в лаборатории Центра СПИД и пройти осмотр у врача.

В Центре СПИД или специализированных организациях здравоохранения Вы получите общую информацию о ВИЧ-инфекции; консультирование; пройдете обследование и начнете лечение. Мы рекомендуем также присоединиться к группе поддержки ЛЖВ либо получить поддержку от активистов сообщества.

Антиретровирусная терапия – это комбинация лекарств, которые применяют для лечения ВИЧ-инфекции. Они подавляют размножение ВИЧ, не допуская подавления иммунитета и развития оппортунистических заболеваний. **При приеме АРВ-препаратов у ВИЧ-положительных людей неопределенно долгое время не развивается СПИД.**

Прием АРТ необходимо начинать как можно раньше — желательно, сразу после того, как Вы узнали о своем ВИЧ-статусе. Хорошее самочувствие не является поводом отложить начало терапии.

Как воздействует регулярный прием антиретровирусной терапии на ВИЧ-положительных людей?

-  Улучшается качество жизни. Заболевания, связанные с ВИЧ, либо не появятся совсем, либо будут лучше поддаваться лечению;
-  Увеличивается продолжительность жизни. Продолжительность жизни ВИЧ-положительных людей, которые получают антиретровирусную терапию, практически не отличается от таковой у людей без ВИЧ;
-  Риск передачи ВИЧ-инфекции половому партнеру снижается, более чем на 90%;
-  Появляется возможность рождения здорового ребенка.

Иммунитет без лечения часто ослабевает незаметно. В случае ослабления иммунитета организм человека с ВИЧ подвергается риску оппортунистических инфекций, в том числе туберкулёза. Такие заболевания таят серьезную (а иногда и смертельную) опасность для человека.

Сколько стоит антиретровирусная терапия?

В родной стране Вы имеете право на получение бесплатной антиретровирусной терапии. Стоимость годового курса антиретровирусной терапии в аптеках Москвы будет составлять от 20 000 до 250 000 рублей. Бесплатная терапия для мигрантов в РФ недоступна!





ШАГ ПЯТЫЙ: УБЕДИТЕСЬ, ЧТО ЛЕЧЕНИЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЭФФЕКТИВНЫМ.

Эффективность лечения зависит от приверженности к терапии — Вы должны ежедневно принимать антиретровирусные препараты в правильных дозах, в указанное время и в соответствии с установленными правилами на протяжении всей жизни.

Снижение приверженности к АРТ может привести к снижению эффективности лечения и развитию устойчивости (резистентности) ВИЧ к препаратам. То есть, если Вы не будете принимать лекарства каждый день и именно так, как прописано врачом, вирус получит шанс меняться и быть нечувствительным к препаратам.

Об **эффективности** лечения говорят два важных для ВИЧ-позитивных людей показателя:



Вирусная нагрузка – это количество копий ВИЧ в 1 мкл крови. Она является главным критерием эффективности лечения. При приеме АРТ, вирусная нагрузка должна снизиться до такого уровня, что тест-система не может его определить. Такой показатель называется неопределяемой вирусной нагрузкой.

иммунной системы человека, которое измеряется количеством СД-4 клеток в 1 мкл крови. В норме этот показатель составляет у человека 600-1900 клеток / мкл. Показатель менее 200 клеток / мкл говорит о тяжелом иммунодефиците.

Иммунный статус – состояние

Определение этих показателей нужно проводить регулярно путем сдачи анализа крови. В Центрах СПИД родной страны Вы можете сдать эти анализы бесплатно!

До достижения неопределяемой вирусной нагрузки очень важно регулярно наблюдаться у врача:

- Современные лекарства имеют мало побочных эффектов, однако реакция организма может быть индивидуальной;
- Может потребоваться корректировка терапии, которую может провести только квалифицированный медицинский работник;
- По истечении определенного периода времени необходимо оценить основные показатели лечения, чтобы определить его эффективность.

Сколько стоят анализы на вирусную нагрузку и иммунный статус?



В родной стране анализы по назначению врача проводятся бесплатно.

Стоимость анализов и консультации врача в дружественных частных клиниках РФ будет составлять приблизительно 5 000 рублей. Бесплатная терапия и медицинская помощь для мигрантов в РФ недоступна!



ШАГ ШЕСТОЙ: ЕСЛИ ВЫ ПРИНЯЛИ РЕШЕНИЕ ВЫЕХАТЬ В МИГРАЦИЮ, ПОЛУЧИТЕ ЗАПАС АНТИРЕТРОВИРУСНЫХ ПРЕПАРАТОВ И РЕШИТЕ ВОПРОС ИХ ПОСЛЕДУЮЩЕЙ ДОСТАВКИ В РФ.

Антиретровирусные препараты нужно принимать пожизненно. Перерывы и «каникулы», в том числе, во время миграции, могут иметь крайне негативное воздействие на Ваше здоровье.

Очень важно взять с собой запас антиретровирусных препаратов на первое время. Такой запас можно получить в Центре СПИДа или в другой организации здравоохранения родной страны, где Вы наблюдаетесь по поводу ВИЧ-инфекции. Необходимые препараты для лечения ВИЧ-инфекции выдаются трудовым мигрантам сроком от трех месяцев в Узбекистане и до шести месяцев в Таджикистане и Кыргызстане.

Вы также можете договориться с врачом о том, что в дальнейшем препараты за Вас будет получать доверенное лицо, которое будет пересылать их в РФ. Возможно, потребуется оформить письменный документ с указанием таких доверенных лиц.

Если Вы не хотите просить о помощи родных и близких, то в качестве доверенного лица может выступить сотрудник неправительственной организации или организации сообщества, где Вы получаете помощь. В ряде случаев пересылка препаратов может быть осуществлена бесплатно.





ШАГ СЕДЬМОЙ: РЕШИТЕ ДРУГИЕ ВОПРОСЫ, СВЯЗАННЫЕ СО ЗДОРОВЬЕМ.

Перед отъездом важно проконсультироваться с врачом, чтобы уточнить состояние здоровья, получить рекомендации по имеющимся заболеваниям, гормональной терапии, иметь при себе лекарства, особенно если они предоставляются бесплатно по законам своей страны. Следует обратить особое внимание на проблемы с сердцем, повышение артериального давления; сахарный диабет или другие заболевания.

В первые недели в миграции у Вас не будет времени, чтобы заняться здоровьем, а лекарства и прием у врача будет стоить дорого.

Обязательно нужно пройти обследование на туберкулез и инфекции, передающиеся половым путем (ИППП). Чтобы пройти обследования, нужно обратиться в поликлинику по месту жительства и взять направления. Найти дружественных специалистов Вам также может помочь консультанты НПО.



Знайте, туберкулез и ИППП не пройдут без лечения! Эти заболевания могут усугубиться во время миграции. При правильном лечении они полностью **ИЗЛЕЧИВАЮТСЯ**. Чем раньше Вы начнете лечение, тем короче оно будет.



ШАГ ВОСЬМОЙ: СЕЗОННЫЕ ИНФЕКЦИИ, КОВИД И / ИЛИ ДРУГИЕ ЭПИДЕМИИ.



Изучите ситуацию с КОВИД 19 и / или другими эпидемиями на период планируемого отъезда.

Оцените возможное влияние эпидемии на Ваши миграционные планы. Часто эпидемии связаны с ограничениями в передвижении и даже полной невозможностью осуществления трудовой деятельности для мигрантов.

Уточните требования принимающей стороны: вакцинация; справка об отсутствии заболевания; возможный карантин или тестирование на КОВИД по прибытию в страну. Возможно, Ваше пребывание будет сокращено и потребуется срочный отъезд.

Вы можете заразиться КОВИД 19, заболеть и не получить доступа к бесплатному лечению по поводу этого заболевания.

Строго соблюдайте противо-эпидемический режим принимающей стороны. Имейте в виду, что несоблюдение таких требований как ношение масок и т.д. может повлечь наложение административного штрафа, который может составлять 3000 и более рублей. Может также быть выписан протокол об административном правонарушении. Это может повлечь запрет на въезд в страну при повторном пересечении границы, особенно если Вы забудете или пропустите срок оплаты штрафа.





ШАГ ДЕВЯТЫЙ: ИМЕЙТЕ ЗАПАС СРЕДСТВ ЗАЩИТЫ И ЛЕКАРСТВА.

Несмотря на ВИЧ-положительный статус, Вы должны соблюдать стандартные меры предосторожности по предупреждению ВИЧ-инфекции для защиты от других инфекций, передающихся половым путем и для предупреждения передачи ВИЧ половым партнерам.

Следует иметь при себе небольшой запас (от 7 до 30 дней) средств защиты: презервативов, лубрикантов. Это позволит Вам решить свои проблемы до того, как Вы найдете и подключитесь к программам профилактики в РФ. Эпидемия коронавирусной инфекции также предполагает, что нужно иметь запас защитных масок, санитайзеры, перчатки.

Если Вы страдаете каким-либо хроническим заболеванием, требующим постоянного лечения, либо получаете гормональную терапию, Вам нужно иметь также необходимый запас лекарств на первое время для лечения и использования в неотложных состояниях. Следует помнить: При пересечении границы у Вас должно быть заключение врача, что лекарства Вам нужны для собственных нужд для исключения проблем на таможне. Лекарства должны быть в фабричной упаковке, что также важно для успешного прохождения таможни.



ШАГ ДЕСЯТЫЙ: ОБРАТИТЕСЬ В ДРУЖЕСТВЕННОЕ НПО В РФ.

Во время поездки Вам может потребоваться информационная, медицинская и психологическая помощь, связанная с ВИЧ-положительным статусом. Такую помощь можно получить в дружественном НПО.

Одной из таких организаций является Благотворительный Фонд «Поддержки социальных инициатив и общественного здравоохранения». Фонд реализует проект LaSky - низкопороговый центр ВИЧ-инфекции и поддержки людей, живущих с ВИЧ в Москве и Московской области. Организация находится по адресу **г. Москва, ул. Мясницкая, дом 46/2, стр. 1, этаж 3, офис 311** (вход со двора, со стороны Большого Козловского переулка). Организация является неправительственной – все предоставляемые там услуги **бесплатны, анонимны и конфиденциальны**. Это значит, что Вам не придется платить за помощь, а также называть свою фамилию и другие личные данные. Вы можете быть уверены, что о Вашем обращении в организацию не будет известно посторонним лицам.

LaSKY

В LaSky Вам помогут получить информацию о здоровье, сопроводят в лечебные и медицинские учреждения для ВИЧ-положительных клиентов, окажут психологическую поддержку (очно или онлайн), пригласят принять в группе поддержки для людей, живущих с ВИЧ, и окажут другую поддержку.

Помимо широкого спектра услуг по ВИЧ, в LaSky можно получить средства индивидуальной защиты (презервативы, лубриканты, антибактериальные салфетки, хлоргексидин, санитайзер), пройти обследование на гепатит С и инфекции, передающиеся половым путем.



ШАГ ОДИННАДЦАТЫЙ: НЕ РЕЖЕ ОДНОГО РАЗА В ГОД ПОСЕЩАЙТЕ ВРАЧА И ПРОХОДИТЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ В РФ.

Для поддержания здоровья и контроля эффективности лечения очень важно посещать врача не реже одного раза в год.

Более того, для предоставления антиретровирусных препаратов Центр СПИД Вашей родной страны может попросить Вас не реже одного раза в год (желательно каждые 6 месяцев) проходить тест на вирусную нагрузку в РФ и высылать результаты.

Это требуется для того, чтобы врач, который выдает для Вас препараты, знал о Вашей приверженности и эффективности лечения. Для более точной оценки состояния Вашего здоровья могут также потребоваться анализы на определение количества СД-4 клеток и другие.

Дружественные НПО могут направить Вас к квалифицированным врачам бесплатно, а также в частные клиники для сдачи анализов. Стоимость анализов на вирусную нагрузку и СД4 в РФ составляет от 4 000 до 5 000 рублей. Эти деньги лучше копить заранее.



ШАГ ДВЕНАДЦАТЫЙ: СРАЗУ ПОСЛЕ ВОЗВРАЩЕНИЯ СХОДИТЕ НА ОСМОТР В ЦЕНТР СПИД И ОЦЕНИТЕ СОСТОЯНИЕ СВОЕГО ЗДОРОВЬЯ.

После возвращения домой у Вас появится возможность получить консультацию своего лечащего врача-инфекциониста и пройти бесплатные обследования, в том числе на вирусную нагрузку и СД4.

Консультанты из дружественных неправительственных организаций в родном городе могут помочь Вам получить необходимую медицинскую, психологическую, социальную и юридическую помощь.

Посетить врача нужно в ближайшее время по возвращению в страну, поскольку Вам может потребоваться коррекция лечения.



Берегите себя и дома и в миграции!

**Есть люди, которые Вас ценят,
любят и думают о Вас!**

