

ДЕНИ САК МИГРАЦИЯ

КР, ТР, ӨР ӨЛКӨЛӨРҮНӨН
КЕЛГЕН ЭМГЕК МИГРАНТТАРЫНА
КЕҢЕШТЕР



Урматтуу дос!

Бул китепче Москвада жүргөн же ал жакка кетүүгө камынып жаткан Кыргыз Республикасынын эмгек мигранттары үчүн арналат.

Мындан сиз миграция учурунда ден соолугуңузду сактоого жардам бере турган: жолго кантип камынуу керек, миграция учурунда профилактикалык кызматтарды кайдан алууга болот жана үйгө кайтып келгенден кийин эмне кылуу керек деген суроолор боюнча тиешелүү маалыматтарды табасыз.

Китепчеден сиз АИВ (ВИЧ)-инфекция деген эмне экенин, ал кантип жуга тургандыгын жана аны жугузуп алуудан кантип сактануу керектигин билесиз.

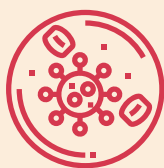
**Сизге кам көрүү жана колдоо менен,
«Мигранттардын саламаттыгы»
долбоорунун командасы**



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



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



Иммундук система организмди дартка алып келчү инфекциялардан коргойт. Иммундук системанын башкы клеткалары – лимфоциттер. Лимфоциттин ар бир түрү өз чөйрөсү үчүн жооп берет. Айрымдары «бөтөндөрдү» артынан аңдып тапса, башкалары аларды белгилеп, кыймылсыз кылат, дагы бири аларды жок кылат. Бул процессатерди «Т-хелперлер» деп аталган өзгөчө лимфоциттер башкарат.

АИВ дал ошол Т-хелперлерге же «CD4-клеткаларга» жугат. CD4-клеткага түшүп, вирус ал таптакыр алы кеткенге чейин жаңы вирустарлы жаратканга мажбур кылат. Натыйжада CD4-клеткалардын саны кыскарып, адам бардык калган инфекциялардан коргоосуз болуп калат.

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

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



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



ЭКИНЧИ КАДАМ: АИВ ЖАНА КИЖС ТЕСТИНЕН ӨТҮП, ӨЗ СТАТУСУҢУЗДУ БИЛИҢИЗ.



АИВ жуккан-жукпаганын адамдын сыртынан карап билүү мүмкүн эмес. Адамдын организмдинде анын бар-жогун билүүнүн жалгыз жолу – бул АИВге тест тапшыруу.

АИВге тест — бул адамга АИВ жуккан-жукпаганын аныктоого мүмкүндүк берүүчү анализ. АИВге тест вирустун өзүн аныктайт. Эгер адам АИВ жуктурган болсо, анда инфекцияга жооп кылып иммундук система антителону бөлүп чыгат – АИВге тест дал ошолорду аныктайт.

«Аралыктык мезгил» деген эмне?

Бул адам АИВ жугузуп, бирок организм жетиштүү сандагы антителолорду бөлүп чыгара элек үчүн тест-системалар аны аныктай албаган мезгил аралыгы. Көпчүлүк адамдарда бул «аралыктык мезгил» 3 айдан ашпайт, бирок айрым учурларда ал 6 айга жетиши мүмкүн. Андыктан АИВге тестти эки жолу: кооптуу жагдайдан кийин 3 ай жана 6 ай өткөн соң тапшыруу кеңеш кылынат.

Аралыктык мезгилде да АИВди алып жүрүүчү адам аны башка адамдарга жуктурушу мүмкүндүгүн эсиңизден чыграбаңыз.

Өз АИВ-статусту билүүнүн эмне кереги бар?

АИВге тесттин натыйжасы сизге өз ден соолугуңуз жөнүндө олуттуу маалымат алууга жардам берет. АИВ жугузган учурда өз статусуңуз туурасында өз убагында билүү маанилүү.

АИВ-инфекциясын организмде көзөмөлдөөгө мүмкүндүк берүүчү дарылоо жолу бар. Андай дарылоонун аркасында дени сак бойдон калып жана чектелбеген узак убакыт толук кандуу жашай алат. АИВ-инфекцияны көзөмөлдөө үчүн дрылар антиретровирустук деп, ал эми дарылоонун өзү антиретровирустук терапия деп аталат.

Дарылоо канчалык эрте башталса, адамдын өз ден соолугун сактап калууга мүмкүнчүлүгү ошончолук көп экендигин эске тутуу керек!

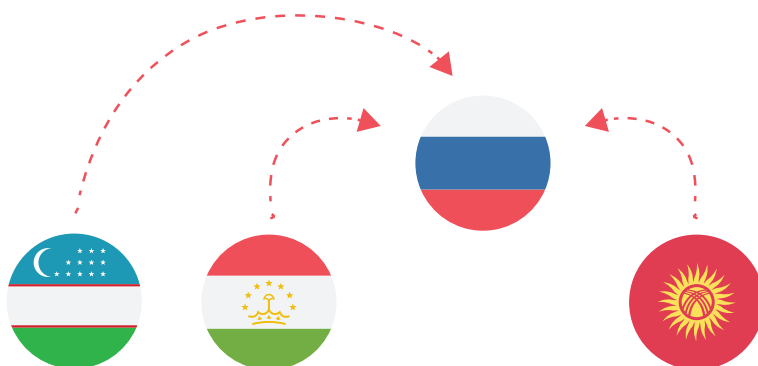
АИВдин кандай тесттери бар?

- АИВге тестти венадан алынган кан боюнча **иммуноферменттик анализдин (ИФА)** жардамы менен жасоого болот. Мындай анализдин натыйжасы 1-3 күндө чыгат. Бул тест КИЖС борборунда же адистешилген медициналык мекемеде \ лабораторияда тапшырылат. Ал адамдын АИВ-статусун аныктоонун эң так ыкмасы болуп эсептелет. Өз өлкөнүн КИЖС борборунда анализ акысыз жасалат.
- О.э. АИВге тестти **экспресс-ыкма менен – капиллярдык кан аркылуу, о.э. шилекей аркылуу** жасоого болот. Экспресс-тесттин натыйжасын 20-40 мүнөттөн кийин алууга болот. Азыркы экспресс-тесттердин тактыгы 99%га жакын. Бирок оң натыйжаны КИЖС борборунда же адистешилген медициналык мекемеде жасалган кандын анализи менен ырастап же четке кагышы керек. Экспресс-тесттер адатта бейөкмөт уюмдарда жүргүзүлөт, алардын натыйжасы анонимдүү жана конфиденциалдуу (ачыкка чыгарылбас) болот. Айрым өлкөлөрдө, анын Россияда, АИВге **өз алдынча текшерилүүгө экспресс-тесттер жеткиликтүү.**



ҮЧҮНЧҮ КАДАМ: АИВ-ИНФЕКЦИЯСЫ БОБНЧА РФ МЫЙЗАМДАРЫ ЖӨНҮНӨ БИЛИҢИЗ.

Миграция учурунда кыйынчылыктардан оолак болуш үчүн, сапарга чыкканга чейин өз АИВ-статусуңузду билишиңиздин мааниси чоң!



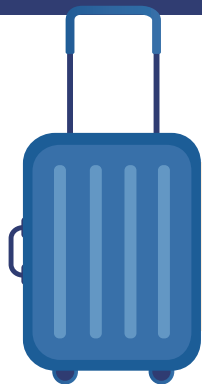
Баардык чет өлкөлүк жарандар 90 күндөн ашуун РФна эмгек иш-аркети же башка иштер менен келген учурда милдеттүү түрдө медициналык текшерүүдөн өтүү керек анын ичинде АИВна да текшерүү бар. Бир жылда бир кайталап өтүү керек.

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

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

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

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



Ошентип, өз АИВ-статусузду билүү андан аркы миграциялык пландарыңыз боюнча чечимдерди кабыл алууга жардам берет.



Сиз билишиңиз керек болгон Россия мыйзамдарынын дагы башка өзгөчөлүктөрү бар:

- Бир жыныстуу никелер Россияда кылмыштуу деп эсептелбейт, бирок ЛГБТ коомчулуктарына карата өлкөдө бөлүп-жаруу жана кемсинтүү деңгээли жогору;
- Секс-бизнес уюштуруу, сойкулук жайларды түзүп, аларга жарандарды тартуу жана жашы жете электер менен сексуалдык мамиле куруу Россияда кылмыш болуп эсептелип, мындай аракеттер үчүн кылмыш жазасына тартылат;
- Сексуалдык кызмат көрсөткөндүк үчүн административдик жоопко тартуу каралган (айып пул төлөө, мажбурлап иштетүү ж.б.), бул да РФтин чегинен чыгарып жиберүүгө негиз боло алат.





ТӨРТҮНЧҮ КАДАМ: ӨЗҮҢҮЗДҮН ЖҮРҮМ-ТУРУМ КООПЧУЛУКТАРЫҢЫЗДЫ КАНТИП ТӨМӨНДӨТҮҮ КЕРЕКТИГИН ОЙЛОНУҢУЗ.

АИВ-инфекциясы Европа жана шериктештик өлкөлөрүнүн ичинен Россияда баарынан көп тараган. РФте расмий эле катталган АИВ-инфекциясынын саны 1 миллиондон ашык. АИВ-инфекциясы негизинен калктын негизги топторунун жана алардын өнөктөштөрүнүн арасында жайылган. Атап айтканда, акыркы изилдөөлөрдүн маалыматына ылайык, MSM арасында дарттын жайылышы Москвада – 7,1%; Екатеринбургта – 16,5%; С-Петербургта – 22,8% түзгөн. Бул сандар Борбордук Азияга салыштырганда бир топ жогору (Кыргызстанда – 6.6%, в Тажикстанда – 2%, Өзбекистанда – 3.3%).

АИВден коркуунун кереги жок. Себеби АИВден коргонуу өз колуңузда. Мунун эч кыйынчылыгы жок.

АИВди үч гана жол менен **жугузуп алууга болот:**



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



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



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

АИВ-инфекциясы төмөнкү жолдор менен **жукпайт:**

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

Ошентип, АИВден коргонуу үчүн ар бир сексуалдык байланыш учурунда презерватив пайдалануу зарыл жана, албетте, баңги зат колдонбоо керек.

Коопчулукту баалоо жана төмөндөтүү боюнча кеңешти тилектеш бейөкмөт уюмдардын адистеринен алууга болот, ал жерде сизге АИВ-инфекциясын жуктуруп алуу коркунучун баалоо үчүн бир нече суроого жооп берүү сизге сунушталат. Ошол эле уюмдарда презерватив, лубрикант, таза шприц ж.б. АИВ-инфекциясын алдын алуу үчүн зарыл каражаттарды алууга болот.

Эгер кайсы бир себеп менен мүмкүнчүлүгүңүз болбосо, сиз маалыматты өзүңүз издесеңиз болот. Ал ишеничтүү булактардан алынган жана анык болушу маанилүү. Бул төмөнкү сайттар: ЮНЭЙДС: www.unaids.org; БДССУ: www.who.org; же www.lasky.ru; www.parni.ru. Бул сайттардан маалыматтарды орус тилинде таба аласыз.



БЕШИНЧИ КАДАМ: ДЕН СОЛУККА БАЙЛАНЫШКАН БАШКА МАСЕЛЭЛЕРДИ ЧЕЧИҢИЗ.

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

убактыңыз болбойт, ал эми дары-дармек жана врачтын кабыл алуусу кымбат турат.

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



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



АЛТЫНЧЫ КАДАМ: КОРГОНУУ КАРАЖАТТАРЫН ЖАНА ДАРЫЛАРДЫ ЗАПАСТАП АЛЫҢЫЗ.

АИВ-оң статуска (бул дартты алып жүргөнүңүзгө) карабай, жыныстык жол менен берилчү башка дарттардан өзүңүздү коргоп жана АИВди жыныстык өнөктөшүңүзгө жуктурбаш үчүн, АИВ-инфекциянын алдын алуу боюнча стандарттык чараларды көрүңүз.

Коргонуу каражаттары: презерватив, лубрикаттар – чакан өлчөмдө (7-30 күнгө жеткидей) жаныңызда болушу керек. Бул Москвадан профилактикалык программаларды таап, ага кошулганга чейин өз маселелериңизди чечүүгө мүмкүндүк берет. Коронавирус эпидемиясы да жаныңызда бет кап, санитайзер, кол кап болушун талап кылат.

Эгер үзгүлтүксүз дарылануу талап кылына турган кайсы бир өнөкөт дарт менен жабыркасаңыз же гормондук

терапия алып жатсаңыз, анда биричи мезгилде дарыланууга жана шашылыш абалда колдонууга жеткидей өлчөмдө дарыңыз болушу керек. Чек арадан бажылык кароодон өтүп жатканда кыйынчылык болбошу үчүн, дарылар сиздин жеке керектөөүз үчүн экендигин тастыктай турган дарыгердин бүтүмү болушу керек. О.э. дарылар фабрикада салынган кутусу менен болушу да бажылык кароодон ийгиликтүү өтүү үчүн чоң мааниге ээ.





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



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

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

Кабыл алуучу тараптын талаптарын тактаңыз: вакцинация; ооруңузду жоктугу туурасында далил кат; өлкөгө келгенден кийин мүмкүн болуучу карантин же КОВИД-19га тест тапшыруу. Мүмкүн сиздин ал өлкөдө болуу мөөнөтүңүз кыксартылып жана

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

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



СЕГИЗИНЧИ КАДАМ: АИВГЕ ТЕСТТЕН ҮЗГҮЛТҮСҮЗ ӨТҮП ТУРУҢУЗ ЖАНА МОСКВАДА АЛДЫН АЛУУ КЫЗМАТТАРЫН ПАЙДАЛАНЫҢЫЗ.

Дениңиз сак болуш үчүн дайыма презервативжана лубрикант колдонуу, о.э. ар бир жарым жылдан кем эмес АИВге тест тапшырып туруу маанилүү. Эгер АИВ-инфекциясы жагынан кооптуу учурлар (мисалы, кокус кабылган өөктөш менен презервативи жок жыныстык байланыш) болсо, анда тесттен аталган мөөнөттөн тез өтүүгө болот.



Миграция учурунда сизде оз ден соолугуңузга жана сексуалдуулукка байланыштуу башка суроолор да жаралышы мүмкүн.

Москвада жакшы мамиле кылуучу уюмдар бар, ал жерде сиз зарыл жардамды акысыз жана жашыруун түрдө ала аласыз. Андай уюмдардын дарегин жана байланыш маалыматын алдын ала билүү зарыл.

Ошондой уюмдардын бири LaSky – бул Москвада жана Москва областында жашоочу адамдар үчүн АИВ-инфекциясынын алдын алуу жана колдоо боюнча анонимдүү борбор. Ал жерден сиз АИВге жана С гепатитине тесттен өтүп, презерватив жана лубрикант ала аласыз, о.э. АИВ-инфекциясын байланышкан башка суроолор менен кайрыла аласыз. Аталган уюмдун дареги:

Москва ш., Мясницкая к., үй № 46/2, кур. 1, 3-кабат, 311-кабинет (Большой Козловский бурулушу тараптан короо аркылуу кирет). Бул уюм бейөкмөт болуп эсептелет – ал жерде көрсөтүлчү **кызматтын баары акысыз, кардардын атын атоосуз жана жашыруун.**

Бул берилген жардам үчүн акы төлөбөйсүз, аты-жөнүңүздү ж.б. жеке маалыматтарыңызды атабайсыз дегенди билдирет. Бул уюмга кайрылганыңыз жөнүндө башка адамдар билбей турганына ишенсеңиз болот.

LaSKY

Бул тесттен өтүүдө жана ишке орношууда өтө маанилүү. Мүмкүн болуучу кыйынчылыктардан оолак болуш үчүн, алгач өз статусуңузду бейөкмөт уюмдан билип алып, анан медициналык мекемеден расмий сертификат алган жакшы.

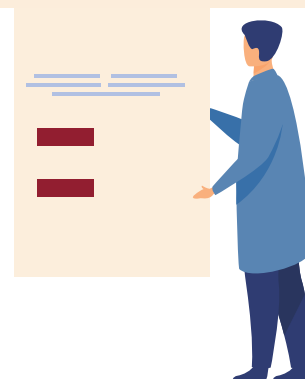
Ошол эле бейөкмөт уюмдан жеке коргонуу каражаттарын (презерватив, лубрикант, антибактериялык салфетка, хлоргексидин, санитайзер) алууга, С гепатитинен жана жыныстык жол менен берилчү дарттардан текшершип, АИВ-инфекциясы ж.б. дарттар жөнүндө маалымат алууга болот.



ОНУНЧУ КАДАМ: ҮЙГӨ КАЙТЫП КЕЛГЕНДЕН КИЙИН ПРОФИЛАКТИКАЛЫК ПРОГРАММАЛАРГА КАТЫШЫҢЫЗ.

Миграция учурунда адамдар АИВ-инфекциясы жана саламаттык жагынан кооптуу кыймыл-аракеттерге көп барышат жана өз убагында жардам-колдоо алууга дайыма эле мүмкүнчүлүк боло бербейт. Андыктан үйгө кайтып келгенден кийин жакшы мамиледеги бейөкмөт уюмдарга кеңеш сурап кайрылуунун мааниси чоң, алар АИВге тест тапшырууга, о.э. зарыл болсо, ЖЖБДга, вирустук гепатитке, кургак учукка ж.б. дарттарга текшерүүдөн өтүүгө жардам беришет.

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



**Үйдө жана миграцияда өзүңүзгө
сак болуңуз!**

**Сизди баалап, ойлон жана жакшы
көргөн адамдар бар!**

