

ЗДОРОВАЯ МИГРАЦИЯ

СОВЕТЫ ТРУДОВЫМ МИГРАНТАМ
ИЗ КР, РТ И РУ



Дорогой друг!

Эта брошюра предназначена для 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 сохранить свое здоровье во время миграции, правильно подготовиться к выезду, получить доступ к профилактическим программам по ВИЧ в Москве.

Из брошюры Вы также узнаете, что такое ВИЧ-инфекция, как она передается и как можно защитить себя во время миграции.

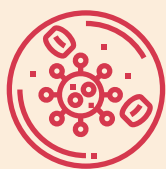
**С заботой и поддержкой,
Команда Проекта «Здоровье мигрантов»**



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.



Иммунная система защищает организм от инфекций. Главные клетки иммунной системы – лимфоциты. Каждая разновидность лимфоцитов отвечает за свой участок работы. Какие-то из них выслеживают «чужаков», какие-то метят и обездвиживают их, какие-то уничтожают. Управляют этими процессами особые лимфоциты – «Т-хелперы».

ВИЧ поражает именно Т-хелперы или «CD4-клетки». Попадая в CD4-клетку, вирус заставляет ее производить новые вирусы до полного истощения. В итоге количество CD4-клеток снижается и человек становится уязвим для всех остальных инфекций.

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

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 правильном лечении антиретровирусными препаратами у ВИЧ-позитивных людей иммунная система не разрушается, поэтому СПИД не развивается, и оппортунистические заболевания не присоединяются.



ШАГ ВТОРОЙ: ПРОЙДИТЕ ТЕСТ НА ВИЧ И УЗНАЙТЕ СВОЙ СТАТУС.

Определить наличие ВИЧ-инфекции по внешности нельзя. Единственный способ узнать, есть ли в организме человека вирус – это сдать тест на ВИЧ.



Тест на ВИЧ — это анализ, позволяющий выяснить, заражен ли человек ВИЧ. Тест на ВИЧ не выявляет сам вирус. Если человек заражен ВИЧ, то в ответ на инфекцию иммунная система вырабатывает антитела – их и выявляет тест на ВИЧ.

Что такое «период окна»?

Это промежуток времени, когда человек уже инфицирован ВИЧ, но тест-системы еще не могут это обнаружить, т.к. организм еще не выработал достаточного количества антител.

У большинства людей «период окна» не превышает 3-х месяцев, но в некоторых случаях он может достигать 6 месяцев. Поэтому тест на ВИЧ рекомендуется проходить дважды: через 3 и через 6 месяцев после рискованной ситуации.

Не забывайте, что даже во время периода окна ВИЧ-положительный человек может передавать ВИЧ другим людям.

Зачем знать свой ВИЧ-статус?

Результаты теста на ВИЧ помогут Вам получить важную информацию о собственном здоровье. В случае инфицирования ВИЧ очень важно узнать о своем статусе своевременно.

Существует лечение, которое позволяет контролировать ВИЧ-инфекцию в организме. Благодаря лечению человек может оставаться здоровым и жить полноценной жизнью неопределенно долгий срок. Препараты для контроля ВИЧ-инфекции называются антиретровирусным, а само лечение антиретровирусной терапией. Важно помнить, чем раньше начато лечение, тем больше шансов у человека на сохранение здоровья!

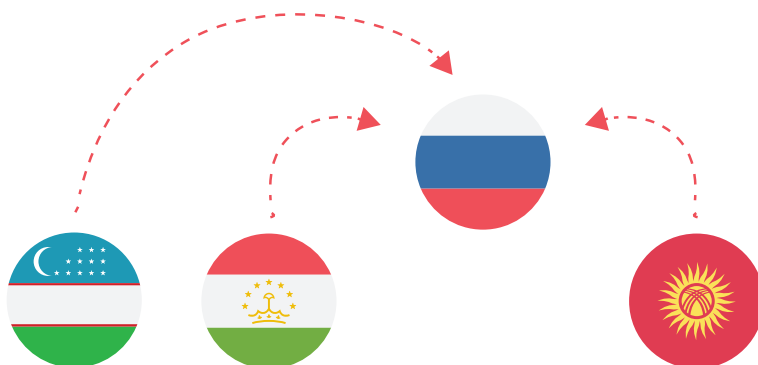
Какие тесты на ВИЧ бывают?

- Тестирование на ВИЧ можно провести по венозной крови с помощью **иммуноферментного анализа (ИФА)**. Результат такого анализа можно получить через 1-3 дня. Такой тест можно сдать в Центре СПИД или специализированном медицинском учреждении\ лаборатории. Он является наиболее точным способом определения ВИЧ-статуса человека. Анализ в Центре СПИД родной страны проводится бесплатно.
- Также тестирование на ВИЧ можно провести **экспресс-методом – по капиллярной крови, а также по слюне**. Результат экспресс-тестирования можно получить через 20-40 минут. Точность современных экспресс-тестов приближается к 99%. Однако положительный результат нужно будет подтвердить или опровергнуть при помощи анализа крови в Центре СПИД или специализированном медицинском учреждении. Экспресс тесты обычно проводятся в НПО, их результаты являются анонимными и конфиденциальными. В некоторых странах, в том числе в России, доступны экспресс-тесты для проведения **самостоятельного тестирования на ВИЧ**.



ШАГ ТРЕТИЙ: УЗНАЙТЕ О ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВЕ РФ ПО ВИЧ-ИНФЕКЦИИ.

Чтобы избежать сложностей во время миграции,
важно знать свой ВИЧ-статус до отъезда!



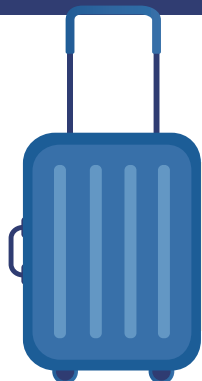
Все иностранные граждане, которые прибыли в РФ для осуществления трудовой деятельности, либо с другой целью на срок более 90 дней, обязаны пройти медицинское освидетельствование, которое включает в себя обследование на ВИЧ-инфекцию. Повторное освидетельствование необходимо проходить ежегодно.

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.

Это означает, что 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.



Таким образом, знание своего ВИЧ-статуса поможет Вам принять решение о своих дальнейших миграционных планах.



Есть и другие особенности российских законов, которые Вам важно знать:

- Однополые половые контакты в России не являются криминализованными, однако в отношении ЛГБТ-сообщества в стране наблюдается высокий уровень стигмы и дискриминации.
- Организация секс-бизнеса, создание притонов, вовлечение граждан в секс бизнес и сексуальные отношения с несовершеннолетними в России подлежат уголовной ответственности.
- Предоставление сексуальных услуг подлежит административной ответственности (штраф, принудительные работы и др.), что может служить также поводом для выдворения за пределы РФ.





ШАГ ЧЕТВЕРТЫЙ: ПРОДУМАЙТЕ, КАК МОЖНО СНИЗИТЬ СВОИ ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ РИСКИ.

Распространение ВИЧ-инфекции в РФ самое большое в Европе и в странах содружества. В РФ только официально было зарегистрировано более 1 млн случаев ВИЧ-инфекции. ВИЧ-инфекция распространяется преимущественно среди ключевых групп населения и их половых партнеров. В частности, согласно данным последних исследований распространение заболевания среди MSM составило в Москве – 7,1%; в Екатеринбурге – 16,5%; в С-Петербурге – 22,8%. Эти цифры в несколько раз выше, чем в Центральной Азии (в Кыргызстане – 6.6%, в Таджикистане – 2%, в Узбекистане – 3.3%).

ВИЧ не нужно бояться. Ведь защитить себя от ВИЧ в Ваших силах. Ничего сложного в этом нет.

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

Таким образом, **для того, чтобы защитить себя от ВИЧ, нужно использовать презерватив при каждом сексуальном контакте, и, конечно же, не употреблять наркотики.**

Консультации по оценке и снижению риска можно получить у специалистов дружественных НПО, где Вам предложат ответить на ряд вопросов для оценки риска инфицирования ВИЧ-инфекции. В этих же организациях можно получить презервативы, лубриканты, чистые шприцы и другие средства, необходимые для профилактики ВИЧ-инфекции.

Если по какой-то причине у Вас нет возможности, то Вы можете поискать информацию сами. Важно, чтобы она была достоверная, получена из надежных источников. Это сайты ЮНЭЙДС: www.unaids.org; ВОЗ: www.who.org; или www.lasky.ru; www.parni.ru. На этих сайтах Вы можете получить информацию на русском языке.



ШАГ ПЯТЫЙ: 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 Вашей 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.

Нужно обязательно пройти обследование на туберкулез и инфекции, передающиеся половым путем (ИППП). Для прохождения обследования, обратитесь в поликлинику по месту жительства и возьмите направления. Найти дружественных специалистов Вам также могут 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 ШЕСТОЙ: 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 Москве. Эпидемия коронавирусной инфекции также предполагает, что нужно иметь запас защитных масок, санитайзеры, перчатки.

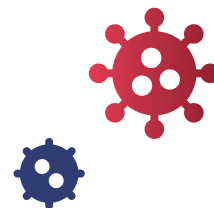
Если Вы страдаете каким-либо хроническим заболеванием, требующим постоянного лечения, либо получаете

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 таможенного контроля.





ШАГ СЕДЬМОЙ: 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-19 по прибытию в страну. Возможно, Ваше пребывание будет сокращено и потребуются 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 ВОСЬМОЙ: РЕГУЛЯРНО ПРОХОДИТЕ ТЕСТ НА ВИЧ И ПОЛУЧАЙТЕ УСЛУГИ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ В МОСКВЕ.



Чтобы оставаться здоровым, важно всегда использовать презервативы и лубриканты, а также проходить тестирование на ВИЧ не реже одного раза в полгода. Если у Вас были потенциально опасные с точки зрения ВИЧ-инфекции практики (например, половой контакт со случайным партнером без использования презерватива), то тест можно проходить и чаще.

Во время миграции у Вас могут возникнуть и другие вопросы относительно своего здоровья и сексуальности.

В Москве есть дружественные организации, где Вы можете получить необходимую помощь бесплатно и конфиденциально. Необходимо заранее узнать контакты и адрес таких организаций.

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

Это очень важно и при прохождении тестирования при устройстве на работу. С целью избежать возможных сложностей, лучше сначала узнать свой статус в НПО, а уже потом получать официальный сертификат в медицинских учреждениях.

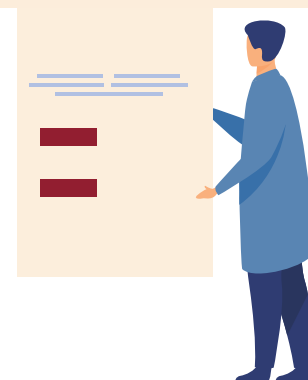
Там же, в НПО, можно получить средства индивидуальной защиты (презервативы, лубриканты, антибактериальные салфетки, хлоргексидин, санитайзер), пройти обследование на гепатит С и инфекции, передающиеся половым путем, и получить информацию о ВИЧ-инфекции и других заболеваниях.



ШАГ ДЕВЯТЫЙ: ПОДКЛЮЧИТЕСЬ К ПРОФИЛАКТИЧЕСКИМ ПРОГРАММАМ ПОСЛЕ ВОЗВРАЩЕНИЯ ДОМОЙ.

Во время миграции люди часто практикуют опасное с точки зрения ВИЧ-инфекции и здоровья поведение и не всегда могут своевременно получить помощь и поддержку. Поэтому после возвращения домой очень важно обратиться к консультантам из дружественного НПО, которые помогут пройти тестирование на ВИЧ, а также, при необходимости, пройти обследование на ИППП, вирусные гепатиты, туберкулез и другие заболевания.

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



Берегите себя и дома и в миграции!

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

