

МЕҲНАТ МУХОЖИРЛАРИ САЛОМАТЛИГИ

ҚИРҒИЗИСТОН, ТОЖИКИСТОН ВА
ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ МЕҲНАТ
МУҲОЖИРЛАРИ УЧУН МАСЛАҲАТ



Қадрли дўстим!

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

Унда сиз муҳожирликда юрганингизда соғлигингизни сақлашга ёрдам берадиган маълумотларни топасиз: жўнаб кетишга қандай тайёргарлик кўриш, миграция пайтида қаерда профилактика ёрдамни олиш ва уйга қайтгандан кейин нима қилиш лозим.

Ушбу иловадан сиз ОИВ нима эканлиги, унинг юқиши ва юқишдан ҳимоя қилиш йўллари билиб олишингиз мумкин.

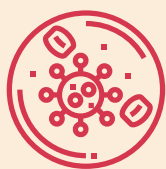
**Ғамхўрлик, қўллаб-қувватлаш ва эътибор билан,
«Здоровье мигрантов» (Муҳожирлар саломатлиги)
лойиҳа жамоаси**



БИРИНЧИ ҚАДАМ: ОИВ-ИНФЕКЦИЯСИ ҲАҚИДА КўПРОҚ БИЛИБ ОЛИНГ.



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



Иммунитет тизими танани инфекциялардан ҳимоя қилади. Иммунитет тизимининг асосий хужайралари лимфоцитлардир. Лимфоцитларнинг ҳар бир тури ўз иш майдони учун жавобгардир. Улардан баъзилари «бегоналарни» овлайдилар, айримлари уларни белгилайдилар ва иммобилизация қиладилар, баъзилари уларни йўқ қилади. Ушбу жараёнлар махсус лимфоцитлар-«Т-ёрдамчилар» томонидан бошқарилади.

ОИВ айнан Т-ёрдамчилар ёки «СД-4 хужайраларига» таъсир кўрсатади. СД-4 хужайрасига тушса тўлиқ тугамагунча янги вируслар ишлаб чиқаришга мажбур қилади. Натижада СД-4 хужайралари сони камаяди ва одам барча инфекцияларга қарши ҳимоясиз қолади.

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

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



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



ИККИНЧИ ҚАДАМ: ОИВ ТЕКШИРУВИДАН ЎТИНГ ВА ЎЗ ҲОЛАТИНГИЗНИ АНИҚЛАНГ.



ОИВ – инфекциясини ташқи кўринишга қараб аниқлаш мумкин эмас. Одамда вирус бор-йўқлигини билишнинг ягона йўли бу - ОИВ тестини ўтказиш

ОИВ тест — бу одамнинг ОИВ билан касалланганлигини аниқлаш учун тест. ОИВ тести вирусни ўзи аниқламайди. Агар одам ОИВ билан касалланган бўлса, у ҳолда инфекцияга жавобан иммунитет тизимида антителалар ҳосил бўлади-улар ОИВ тести билан аниқланади.

«Ойна даври» нима?

Бу одам аллақачон ОИВ – инфекциясини юқтирган вақти, аммо таҳлил тизимлари уни ҳали аниқлай олмайди, чунки танада ҳали етарли моқдордаги антителалар ишлаб чиқарилмаган. Кўпчилик учун «ойна даври» 3 ойдан ошмайди, лекин баъзи ҳолларда бу 6 ойгача бўлиши мумкин. Шунинг учун ОИВ-тестини икки марта ўтказиш тавсия этилади: хавфли вазиятдан 3 ва 6 ой ўтгач.

Ёдингизда бўлсин, ҳатто ойна даврида ҳам ОИВ билан касалланган одам ОИВни бошқаларга юқтириши мумкин.

Нима учун ОИВ ҳолатини билиш керак?

ОИВга қарши тест натижалари ўз соғлигингиз ҳақида муҳим маълумотларни олишга ёрдам беради. ОИВ – инфекциясини юқтирган тақдирда, сизнинг ҳолатингиз тўғрисида ўз вақтида билиб олиш жуда муҳимдир.

Танадаги ОИВ – инфекциясини бошқарадиган даволаш усули мавжуд. Даволаш туфайли инсон соғлом бўлиб, узоқ умр кўриши мумкин. ОИВ инфекциясини назорат қилиш учун ишлатиладиган дорилар антиретровирус дорилар, даволашнинг ўзи эса антиретровирус терапияси деб аталади. Шунинг эса тутиш керакки, даволаниш қанча эрта бошланган бўлса, одам соғлигини сақлаб қолиш учун шунчалик кўп имкониятларга эга бўлади!

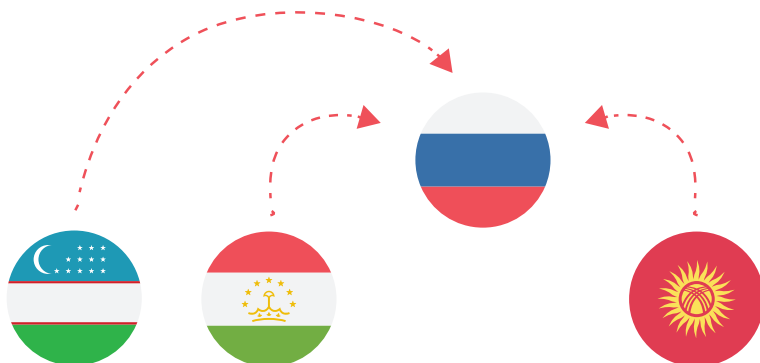
ОИВ учун қандай тестлар мавжуд?

- ОИВга қарши тестда веноз қонда фермент билан боғлиқ **иммунофермент таҳлилидан фойдаланиш** мумкин. Бундай таҳлил натижасини 1-3 кун ичида олса бўлади. Мазкур тест ОИТСга қарши кураш марказида ёки ихтисослаштирилган тиббиёт муассасасида\ лабораторияда ўтказилиши мумкин. Бу одамнинг ОИВ ҳолатини аниқлашнинг энг аниқ усули. Таҳлил ўз юртингизда ОИТСга қарши кураш марказларида бепул олиб борилади
- Шунингдек, ОИВ-тестини **экспресс усул билан-капилляр қон билан ёки тупурик билан ўтказиш** мумкин. Экспресс тест натижасини 20-40 дақиқада олса бўлади. Замонавий экспресс тестларнинг аниқлиги 99%га яқин. Аммо ижобий натижасини ОИТСга қарши кураш марказида ёки ихтисослаштирилган тиббий муассасада қон текшируви билан тақдиқлаш ёки инкор этиш керак бўлади. Экспресс тестлар одатда нодавлат ташкилотлар томонидан ўтказилади ҳамда натижалари аноним ва сир сақланади. Баъзи давлатларда, шу жумладан Россияда ҳам ОИВ учун **ўз-ўзини текшириш учун экспресс тестлар мавжуд.**



УЧИНЧИ ҚАДАМ: РОССИЯ ФЕДЕРАЦИЯ-СИНИНГ ОИВ-ИНФЕКЦИЯСИ ВА МИГРАЦИЯСИ ТЎҒРИСИДАГИ ҚОНУНЧИЛИГИ ҲАҚИДА БИЛИБ ОЛИНГ.

Миграцияда қийинчиликларга дуч келмаслик учун, кетишдан олдин ОИВ ҳолатини билиш муҳимдир!



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

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

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

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

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



Шундай экан, сизнинг ОИВ ҳолатингизни билиш келажақдаги миграция режалари тўғрисида қарор қабул қилишингизга ёрдам беради.



Сиз билишингиз учун муҳим бўлган Россия қонунларининг бошқа хусусиятлари ҳам мавжуд:

- Россияда бир жинсли жинсий алоқада бўлиш жиноий жавобгарликка тортилмайди, аммо мамлакатда ЛГБТ жамоасига нисбатан юқори даражадаги стигма ва камситиш мавжуд.
- Жинсий алоқани ташкил этиш, фоҳишахоналарни очиш, фуқароларни жинсий ишларга жалб қилиш ва Россияда вояга етмаганлар билан жинсий алоқада бўлиш жиноий жавобгарликка тортилади.
- Жинсий алоқа хизмати маъмурий жавобгарликка тортилади (жарималар, мажбурий меҳнат ва бошқалар), улар Россия Федерациясидан чиқариб юбориш учун ҳам сабаб бўлиши мумкин.





ТҶРТИНЧИ ҚАДАМ: ҲАРАКАТЛАРИНГИЗГА БЎЛГАН ҲАВФНИ ҚАНДАЙ КАМАЙТИРИШ МУМКИНЛИГИНИ ЎЙЛАБ КЎРИНГ.

ОИВ инфекциясининг Россия Федерациясида тарқалиши Европа ва МДҲ мамлакатлари ичида энг кўп ҳисобланади. Биргина Россия Федерациясида ОИВ инфекциясининг 1 миллиондан ортиқ ҳолати расман рўйхатга олинган. ОИВ инфекцияси асосан асосий аҳоли гуруҳлари ва уларнинг жинсий ҳамкорлари орасида тарқалади. Хусусан, сўнги тадқиқотларга кўра, МСМ орасида касалликнинг тарқалиши Москвада 7.1%, Екатеринбургда 16.5% ва Санкт-Петербургда 22.8% . Бу кўрсаткичлар Марказий Осиёга нисбатан бир неча баробар кўпдир (Қирғизистонда – 6,6%, Тожикистонда-2%, Ўзбекистонда-3,3%).

ОИВдан кўрқиш керак эмас. Ахир ўзингизни ОИВдан ҳимоя қилиш сизнинг ихтиёрингизда. Бунда ҳеч қандай мураккаб нарса йўқ.

ОИВ инфекцияси фақат учта усулда содир бўлиши мумкин:



Жинсий йўл: ҳимояланмаган (презервативсиз) жинсий алоқа орқали;



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



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

Шундай экан, ўзингизни ОИВдан ҳимоя қилиш учун ҳар сафар жинсий алоқада бўлганингизда презервативдан фойдаланишингиз ҳамда гиёҳванд моддаларни истеъмол қилмаслигингиз керак.

Ҳавфни баҳолаш ва камайтириш бўйича маслаҳатларни ҳамкорлик нодавлат ташкилотлари мутахассисларидан олиш мумкин, бу ерда сизга ОИВ инфекцияси хавфини баҳолаш учун бир қатор саволларга жавоб беришингиз сўралади. Худди шу ташкилотларда сиз ОИВ инфекциясининг олдини олиш учун зарур бўлган презерватив, лубрикантлар, тоза шприцлар ва бошқа воситаларни олишингиз мумкин.

ОИВ-инфекцияси куйидаги ҳолатларда юқмайди:

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

Агар бирон сабабга кўра сизда имконият бўлмаса, сиз ўзингиз маълумот қидиришингиз мумкин. Унинг аниқлиги, ишончли манбалардан олиниши муҳимдир. Бу каби сайтлар ЮНЭЙДС: www.unaids.org; ВОЗ: www.who.org; ёки www.lasky.ru; www.parni.ru. Мазкур сайтлардан сиз маълумотларни рус тилида олишингиз мумкин.



БЕШИНЧИ ҚАДАМ: СОҒЛИҚНИ САҚЛАШ БЎЙИЧА БОШҚА МУАММОЛАРНИ ҲАЛ ҚИЛИНГ.

Кетишдан олдин соғлигингизни аниқлаштиринг, мавжуд касалликлар, гармонал терапия бўйича тавсиялар олиш ва сизнинг юртингиз қонунларига биноан бепул бериладиган дориларни олиш учун шифокор билан маслаҳатлашиш муҳим. Юрак муаммоларига, қон босимининг кўтарилишига алоҳида эътибор қаратиш лозим; қандли диабет ва бошқа касалликлар ҳам шулар жумласидан.

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

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



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



ОЛТИНЧИ ҚАДАМ: ҲИМОЯ ВОСИТАЛАРИ ВА ДОРИЛАР ЗАҲИРАСИГА ЭГА БЎЛИНГ.

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

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





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



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

касал бўлиб қолишингиз, оқибатда эса бепул даволаниш имконияти йўқ бўлиб қолиши мумкин.

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

Томонларнинг талабларини аниқланг: эмлаш, бемор эмаслигингиз ҳақидаги справка, мамлакатга келгандан кейин КОВИД-19 учун карантин ёки тест топшириш. Балки сизнинг ўша давлатда қолиш имкониятингиз қисқариши ёки зудлик билан чиқиб кетиш талаб этилиши мумкин. Сиз КОВИД-19ни юқтириб олишингиз,

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



САККИЗИНЧИ ҚАДАМ: МОСКВАДА ОИВ ИНФЕКЦИЯСИНИ МУНТАЗАМ РАВИШДА ТЕКШИРИБ ТУРИНГ ВА ПРОФИЛАКТИКА ХИЗМАТЛАРИНИ ОЛИНГ.



Соғлом бўлиш учун ҳар доим презерватив ва лубрикантлардан фойдаланиш, камида олти ойда бир марта ОИВ учун текширувдан ўтиш муҳимдир. Агар сизда ОИВ-инфекцияси билан боғлиқ хавфли амалиётлар бўлган бўлса (масалан, презерватив ишлатмасдан, тасодифий шерик билан жинсий алоқа қилиш), унда тестдан тез-тез ўтиб туриш керак.

Муҳожирликда соғлигингиз ва жинсий алоқа борасида бошқа саволлар пайдо бўлиши мумкин.

Москвада ҳамкорлик ташкилотлари мавжуд, уларда сиз керакли ёрдамни бепул ва махфий тарзда олишингиз мумкин. Бундай ташкилотларнинг алоқалари ва манзилени олдиндан билиш керак.

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

Бу иш учун муурожаат қилишда тестдан ўтишда жуда муҳим. Мумкин бўлган қийинчиликларни олдини олиш учун аввало нодавлат ташкилотдаги мақомингизни билиб олин, шундан кейингина тиббиёт муассасаларида расмий сертификат олинг. Ўша ердан, яни нодавлат ташкилотлардан сиз шахсий ҳимоя воситаларини (презерватив, лубрикантлар, антибактериал салфеткалар, хлоргексидин, дезинфекцияловчи воситалар) олишингиз, шу билан бирга гепатит С ва жинсий йўл билан юқадиган юқумли касалликларга текширувдан ўтиб, ОИВ ва бошқа юқумли касалликлар ҳақида маълумот олишингиз мумкин.



Тўққизинчи қадам: Уйга қайтганингиздан сўнг профилактика дастурларига уланинг.

Муҳожирликда одамлар кўпинча ОИВ инфекцияси ва соғлиги сабабли хавфли хатти-ҳаракатларни амалга оширадilar ва ҳар доим ҳам ўз вақтида ёрдам ололмайдилар. Шу сабабли, уйга қайтиб келганидан сўнг, ОИВни текширишда ёрдам берадиган, шунингдек, агар керак бўлса, жинсий йўл билан юқадиган юқумли касалликлар, вирусли гепатит, сил ва шу каби бошқа касалликларни текширишда ёрдам берадиган ҳамкорлик нодавлат ташкилотининг маслаҳатчилари билан боғланиш жуда муҳимдир.

Ўз ватанингиздаги ҳамкорлик нодавлат ташкилотларнинг мутахассислари сизга зарурий тиббий, психологик, ижтимоий ва ҳуқуқий ёрдам беришлари мумкин.



**Уйда ва муҳожирликда ўзингизни
эҳтиёт қилинг!**

**Сизни қадрлайдиган, севадиган ва
ғамхўрлик қиладиган одамлар бор!**

