ЭМГЕК МИГРАНТЫНЫН СПРАВОЧНИГИ

(СПРАВОЧНИК ТРУДОВОГО МИГРАНТА)

Россиянын түндүк борборунда сизди кубануу менен тосуп алабыз!

Телефон проекта «Восток-Запад»:

983-42-12

Сиз, жашоо шарты Европага ыңгайлашкан, чоң шаарга келдиңиз!

Санкт-Петербургдун, өзүнүн өзгөчө тарыхы жана маданияты менен бирге, тартиптери, кыйынчылыктары жана тобокелчиликтери бар. Сиз, атайын келген максатыңызга жетиш үчүн – өзүңүз жана үй-бүлөңүзгө материалдык жардам, оң тажрыйба алып мекениңизге аман-эсен кайтуу жана биздин улуу шаарыбызда сиздин эмгегиңиздин да салымы бар экендиги менен сыймыктануу үчүн алар тууралуу билүүңүз зарыл.

Сиздин Санкт-Петербургда жашаган учуруңуз, шаардын тургундарына жана өзүңүзгө, үй-бүлөңүзгө жагымдуу жана пайдалуу болуп, келечегиңизди кеңейтүүсүнө ишенебиз.

Сиздер үчүн жазылган бул китепче үч бөлүктөн турат.

Биринчиси Россия Федерациясынын чегинен өтүү, миграциялык каттоого туруу, иштөөгө уруксат алуу жана медициналык камсыздоо үчүн укуктук шарттарды түшүндүрөт.

Экинчи бөлүгүндө: өзгөчө мааниге ээ болгон ВИЧ оорусун жуктурбоо үчүн алдын ала аракеттерди (профилактика) түшүндүрөт.

Үчүнчү бөлүгүндө: биздин шаардын маданияты жана тиричилигинин өзгөчөлүктөрүн тааныштыруу иретинде пайдалуу кеңештер баяндалат

«Чыгыш-Батыш» долбоорунун кызматчылары

(Сотрудники РОО «Взгляд в будущее» и проекта «Восток-Запад»)

Мазмуну

Россияга кирүү • 5

Чек арадан өтөөрдө • 6

Чек арадан өткөндөн кийин төмөнкүдөй иретте иш жүргүзөсүз • 8

Миграциялык каттоого туруу • 8

Райондор боюнча УФМСтердин даректери • 10

Иштөөгө уруксат алуу • 14

Медициналык камсыздоо • 18

ВИЧ-инфекцияны алдын алуу • 19

Коопсуздуктун негизги эрежелери кандай? • 24

ВИЧке тесттен өтүү үчүн • 28

ВИЧке берилген тест оң натыйжа берсе эмне кылуу керек? • 30

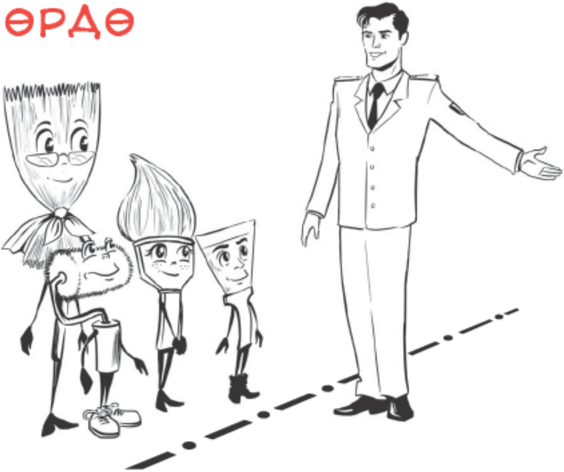
Пайдалуу кеңештер • 35

Тез жардам жана сурап-билүү кызматынын телефондору • 44

Санкт-Петербургдун травмпункттары • 44

Россияга кирүү

ЧЕК АРАДАН ӨТӨӨРДӨ



1. Россия Федерациясында тааныла турган өздүк дадилдөөчү документтериңиз (паспорт, туулгандыгы тууралуу күбөлүк, ж.б.) болсун.

2. Сиз, Тажикистан, Кыргызстан жана Өзбекстандын жараны болсоңуз, Россия Федерациясынын аймагына кирүү үчүн виза керектелбейт.

3. Өзүңүз менен чогуу 16 жашка чыга элек балаңызды алып келе жатсаңыз, анын туулгандыгы тууралуу күбөлүгүн алып жүрүүгө жана көрсөтүүгө милдеттүүсүз.

4. Россия Федерациясына кирүүдө чек арадан өткөрүү кеңсесинин кызматкерлерине (КПП) орус тилинде (же латын тамгалары менен) толтурулган миграция (жер которуу) картасын көрсөтүүгө милдеттүүсүз.

Ал карта самолет же поездде жол жүрүүңүзгө кызмат көрсөткөн уюмдардын кызматкерлери тарабынан акысыз берилет. Чек ара кызматкерлери да бере алат.

Миграция картасы «А» жана «Б» бөлүктөрүнөң турат. Алардын экөөнү тең толтурасыз. Миграция картасындагы «цель визита» (келүүңүздүн максаты) деген графасындагы «работа» пунктунун астын чийиңиз. Чек аралык пункттан өткөндө «А» бөлүгү чек ара пункттун КПП кызматчыларында калат. Сизге, Россия Федерациясынын чек арасынан өткөн күнүңүздүн датасын көрсөткөн жана бетине штамп басылган «Б» бөлүгүн берет

Көңүл буруңуз! Өздүк документтериңизди, же миграция картасын Россия Федерациясынын аймагында жүргөнүңүздө жоготуп койсоңуз, ошол жердин полиция бөлүмүнө, күзөт кызматына же жоготконуңузду билген жериңизге кайрылыңыз. Алар сизге, ОВД га кайрылгандыгыңыз тууралуу справка берет. Миграция картасын жоготкондугуңуз тууралуу полициядан тиешелүү справкаңыз болсо, Россиянын Санкт-Петербургдагы ФМС (федералдык миграция кызматынын) жергиликтүү аймактык органы: Санкт-Петербург шаары, Смолячков көчөсү, 15 үй дарегине барсаңыз, жоголгон картаңыздын дубликатын берет.

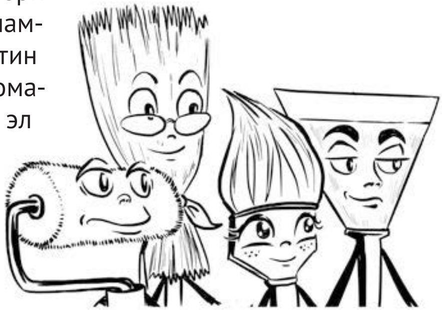
Чек арадан өткөндөн кийин төмөнкүдөй иретте иш жүргүзөсүз

1 аракет: Миграциялык каттоого туруу

Ленинград областына караштуу, Санкт-Петербургдагы УФМС (управления федеральной миграционной службы) уюмуна барып, миграциялык каттоодон өтүңүз.

Канчалык тездикте туруу керек? Санкт-Петербург шаарына келгенден кийин 7-жумушчу күндүн ичинде туруңуз.

Аны ким аткарат? Сизди каттоого кабыл алган тарап коет: РФ жараны, Россияда туруктуу жашаган чет элдик жаран, юридикалык тарап, мамлекеттик бийликтин органы, дипломатиялык өкүлдүк, эл аралык уюм. Сиз мейманканага же



башка уюмга токтолсоңуз, ошол уюмдун администрациясы бир сутканын ичинде, сиздин келгениңиз жөнүндө билдирүүнү ФМСке жиберүүгө милдеттүү.

Каттоо кайсы жерде аткарылат? Федералдык Миграция кызматынын жергиликтүү аймактык органдарында түздөн-түз аткарылат. Ошондой эле, байланыш түйүндөрүндө (почтада) атайын терезелер иштеп турат.

Кабыл алуучу тарапка, кабарлоо бланкын акысыз берет, аны толтурасыз. Кабарды кабыл алууда, почта бөлүмү кызмат акы алат. Аны, кабыл алуучу тарап төлөйт. Миграциялык каттоочу органга өзүңүздүн келгениңиз тууралуу өз алдынча кайрылууга да болот. Эгерде кабыл алуучу тарап сиздин келгендигиңиз тууралуу миграциялык органга кабарлай албаса, өзүңүз кайрылыңыз.

Райондор боюнча УФМСтердин даректери

(Издеп табууга ыңгайлуу болуусу үчүн, даректердин жазылышы орусча бойдон калтырылды.)

Району	Адрес	Телефон
Адмиралтейский	190013, ул. Верейская, д. 39	710-14-31
Василеостровский	199026, 19-я линия В.О., д. 12А	321-95-23
Выборгский	194196, ул. Пархоменко, д. 18	552-14-57
Калининский	195197, ул. Минеральная, д. 3	540-39-49
Кировский	198152, Автовская ул., д. 22	783-36-20
Колпинский	195297, г. Колпино, наб. Комсомольского канала, д. 26	460-83-18
Колпинский (ВИР)	196655, г. Колпино, ул. Павловская, д. 1	461-35-55
Красногвардейский	195027, Большеохтинский пр., д. 11, корп. 1, лит. А	248-33-54
Красносельский	198329, ул. Тамбасова, д. 4	730-06-85

Району	Адрес	Телефон
Кронштадтский	197760, г. Кронштадт, пр. Ленина, д. 18	**435-39-70**
Курортный	197706, г. Сестрорецк, Приморское шоссе, д. 280	**434-29-55**
Московский	196135, ул. Типанова, д. 3	**371-93-68**
Невский	193171, ул. Седова, д. 86	**367-55-17**
Петроградский	197022, ул. Грота, д. 1/3	**230-49-34**
Петродворцовый	198516, г. Петродворец, Конногренадерская ул., д. 1	**450-61-24**
Приморский	197183, ул. Яхтенная, д. 7, корпус 2	**491-92-48**
Пушкинский	196600, г. Пушкин, ул. Шишкова, д. 32/15	**476-97-48**
Фрунзенский	192007, наб. Обводного канала, д. 48	**767-13-06**
Центральный	191023, пер. Крылова, д. 5	**310-41-12**

Кандай документтер керектелет?

1. Өздүк документтериңиздин ксерокөчүрмөсү;
2. Миграция картасынын ксерокөчүрмөсү;
3. Кабарлоонун толтурулган бланкы.

Колуңузга эмнени берет? Россиянын аймактык ФМС органы же почта бөлүмү чет өлкөнүн жараны убактылуу катталгандыгы жөнүндө бланктын айрылган бөлүгүнө кол тамга коет да, өзүңүзгө берет. Кабыл алуучу тарап: кабарлоонун айрылган бөлүгүнө: эгерде өзүнчө жүргөн (физикалык) адам болсо, кол тамга коюп, өзүңүзгө берет. Эгерде юридикалык болсо, кол тамга коюу менен бирге мөөр (печать) басат.

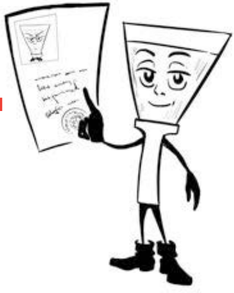
Көңүл буруңуз!

1 Өздүк документтин,

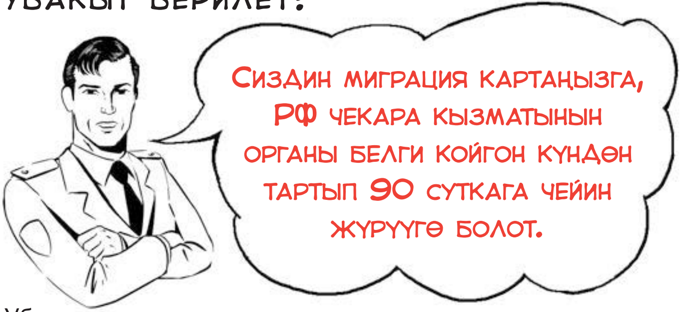
2. миграция картасынын,

3. миграция каттоосуна алынгандыгы жөнүндөгү кабарлоонун ксерокөчүрмөлөрүн сактап жүрүңүз.

Анткени, документиңиздин түп нускасы жоголсо, ксерокөчүрмөлөрү керек болот.



РФ аймагында жүрүүгө канча убакыт берилет?



Убактылуу жүрүүнүн мөөнөтү эмгектик же жарандык укуктук келишимдин (договор) шартына жараша узартылуусу мүмкүн. Бирок, РФ аймагына киргенден баштап – бир жылдан ашык узартылбайт.

РФ аймагына кирүүнүн эрежесин, же жашап жүргөндө тартипти бузуу катталса жоопкерчилик кандай?

2000 (эки миң) ден 5000 (беш миң) рубльга чейин штраф салынат. Же администрация РФ чекарасынан чыгарат.

РФ аймагында укук бузуу кодексинин 18.8 ст. 1 б.; 18.8 ст. 2 б.; 19.27 ст. 1 б.

2 аракет:
Иштөөгө уруксат алуу

Көңүл буруңуз! Чет элдик жаран: 18 ге толуп жана жумушка уруксат берген документи болсо гана иштөөгө укуктуу.

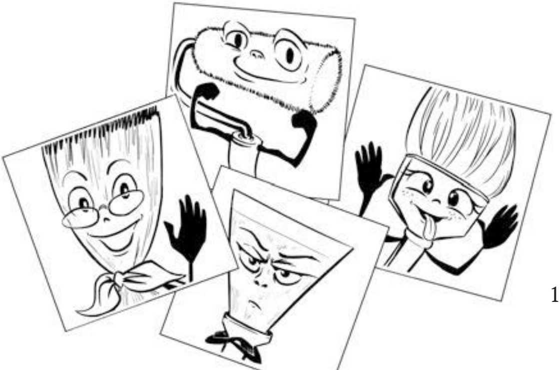
Ким аткарат? Уруксат алууну (ишке кирүүгө уруксат алуу 90 суткадан ашпаса) өзүңүз жумуш берүүчүнүн жардамы менен ишеничтүү өкүл адам аркылуу ишке ашырсаныз болот.

Кайсы дарекке кайрылуу керек? Эмгек миграциясынын суроолору боюнча УФМС бөлүмүнүн дареги: ул. Красного текстильщика, дом 15.

Канча убакыт керектелет? Документтерди Россиянын УФМС бөлүмүнө бергениңизден кийин 10 жумушчу күндө карап берүүгө тийиш.

Кандай документтер керек?

1. Госпошлина (азыркы учурда, госпошлина 2000 руб. Сбербанктын бөлүмүнө төлөнөт); төлөөнүн квитанциясы;
2. Миграция картасы: анда, чек ара көзөмөлүнүн белгиси коюлган болсун ж ана анын ксерокөчүрмөсү керек;
3. Өздүк далилдөөчү документ болсун (паспорт ж.б). Бул документтин котормосунун бланкын нотариус күбөлөндүрсүн;
4. Түстүү сүрөтүңүз (30×40мм өлчөмүндө, жылтырабаган фотокагаз) жабыштырылган арыз; (Арыздын кагазын эмгек миграциясынын бөлүмүнөн аласыз).



Көңүл буруңуз! Санкт-Петербург шаарына келгениңизде, өздүк далилдөөчү документиңиздин (паспорт, ж.б.) котормосун нотариуска күбөлөндүрүп алыңыз.

Эгерде сиз 90 суткага чейинки гана мөөнөткө иштөөгө уруксат алсаңыз, анан жумуш берүүчү менен эмгек же жарандык – укуктук келишим түзгөн болсоңуз, иштөөгө уруксатыңызды келишимде көрсөтүлгөн мөөнөткө же РФна киргенден баштап 1 (бир) жылдан ашпаган мөөнөткө кайра түзүп чыгууңуз зарыл. Мындай учурда, документтердин пакетине: жумуш берүүчү менен сиздин эмгек келишимиңиз (договор) жана жарандык – укуктук келишимдин Россия федерациясынын мыйзамдарына ылайык түзүлүп, жумуш берүүчүнүн колтамгасы (подпись) жана мөөрү (печать) басылган түп нускасын жана алардын ксерокөчүрмөлөрүн кошосуз.

Эмгек келишиминдеги долбоордо (проект трудового соглашения), төмөнкү беренелер сөзсүз болуусуна көңүл буруңуз:

- Чет элдик иштөөчү жарандын Фамилиясы, Аты, Атасынын аты (ФИО);
- Жумуш берүүчүнүн Фамилиясы , Аты, Атасынын аты (ФИО);
- Уюмдун аталышы, дареги;

- Сиздин кызмат ордуңуз (должность), адистигиңиз (специальность);
- Айлык акыңыздын өлчөмү;
- Жумуш күндүн узактыгы — 8 саат (эң көп учурда);
- Жумушчу аптанын ичинде — 40 саат (эң көп учурда);
- Эмгек өргүүсүнүн узактыгы — 28 календардык күн (эң аз болгондо).

Эмгектенүүгө уруксатты 60 суткадан көбүрөөк убакытка бергенде — медкомиссиядан өтүп, өздүк медкитепче алууңуз зарыл.

Медкитепче алуу үчүн төмөнкү шарттар аткарылат:

- Баңгизатка көз карандылык (наркозависимость) жана жугуштуу оору (инфекционные болезни) жок экендигине жыйынтык (заключение).
- ВИЧ-инфекциясы жок экендиги боюнча сертификат.

Кошумча маалыматтарды алуу жана медкоммисияны өтүүгө, документтин бирдиктүү борборуна — ул. Красного текстильщика д. 10–12, телефондору: 8 (812) 777-10-00 дарегине кайрылыңыз.

Жумушка уруксат кандай? Пластиктен жасалган, жалпы кабыл алынган карточка.

Канча убакытка жарайт? Иштөөгө уруксат — 3 айга, же 9 айга, же 1 жылга берилет.

3 Аракет: Медициналык камсыздоо

Чет элдик жаран (же жумуш берүүчү), камсыздоочу компания менен, өз эрки менен медициналык камсыздоо (ДМС) боюнча келишим (договор) түзөт.

Өз эрки менен камсыздоо (ДМС) полиси аркылуу төмөнкү кызматтарды алууга болот:

- Поликлиникадан тез жардам;
- Тез жана күттүрбөй берүүчү жардам;
- Стационардык тез жардам;
- Медициналык транспорттун жардамы жана мекенине кайрылуу (репатриация) боюнча жардам.

ВИЧ-ИНФЕКЦИЯНЫ АЛДЫН АЛУУ

Санкт-Петербургдун урматтуу мейманы!

Биздин улуу шаарыбызда сизди тосуу менен бирге, келген убакытыңыз сизге пайдалуу жана жагымдуу болот, деген ойдобуз.

Китепченин бул бөлүмүндө өзүңүз жана жакындарыңызды бул оорудан сактоо тууралуу пайдалуу жана так маалымат аласыз.

ВИЧ-инфекцияны алдын алуу

Тилекке каршы, Санкт-Петербург, коркунучтуу ВИЧ-инфекцияланган адамдардын саны боюнча алдыңкы орундардын биринчилеринде турат.

Терминдер

- **ВИЧ** — адамдын иммун (коргонуу системасын) кемтигин берүүчү вирус.
- **ВИЧ-инфекция** — денеге ВИЧ түшкөндө пайда болуучу жугуштуу өнөкөт оору.
- **СПИД** (иммун кемтикти пайда кылуучу синдром) — ВИЧ-инфекция оорусунун акыркы баскычы.

ВИЧ КАНДАЙЧА ЖУГАТ:

- Жыныстык жол – презерватив колдонбой жакындашуудан.
- Кан аркылуу – баңгилерди венага сайуу, медициналык өздүк гигиеналык жана косметикалык инструменттердин таза эместиги.
- Энеден балага – кош бойлуу кезде, төрөттө, эмчек эмизүү мезгилинде.

ВИЧ ДЕНЕДЕГИ КАЙСЫ СУЮКТУКТАР АРКЫЛУУ ӨТӨТ:

- Кан
- белсуусу
- кындан бөлүнгөн суюктуктар
- эне сүтү.

Кимдерге жугат?

ВИЧ өтпөйт:

- Тердин, көз жашынын суюктугунан;
- Курт-кумурскалар чаккандан;
- Кол алышуу, кучакташуудан;
- Идиш-аякты чогуу колдонуудан;
- Ажаткана, ванна, бассейн, сүлгүлөрдү ж.б. чогуу колдонуудан.

Коопсуздуктун негизги эрежелери кандай?

- Эркек-аял кошулуусунда презерватив колдонуу;
- Презерватив жок болсо, кошулуу да жок!
- Баңгизат колдонбогула! ВИЧ инфекция, шприц аркылуу тез жугат!
- Алкоголь, наркотик ичкенде, жыныстык кошулууга болбойт! Өзүн-өзү чектөөсү төмөндөгөн адам, презерватив колдонбой калуусу мүмкүн;
- Өзүңүздүн ишенген, туруктуу бир гана жубуңуз болсун;
- Медициналык процедура жасоого стерилдүү аспаптарды талап кылыңыз!
- Өзүңүздү сактабасаңыз, бир эле жыныстык жакындашуудан жугузуп алууңуз мүмкүн;
- Сиз, өзүңүздү сактабасаңыз, жубуңузга, келечектеги балдарыңызга ооруну алып келесиз.

Сизге жукканын же жукпаганын кантип билесиз?

Жакындашуу болгондон кийин, өзүңүздүн ден-соолугуңуздун таза экенинен күмөн санасаңыз, ВИЧ тестти өтүшүңүз керек.

ВИЧке тест жасоо үчүн – венадан кан алынат. Анализден – вирустун өзү аныкталбайт, ага антитело бар же жок экендиги гана аныкталат. Антитело – инфекцияларга таасир этүүчү өзгөчө белок.

Канда – антитело бат эле пайда болбойт. Эгерде жукса орточо болжол менен, 3 (үч) айдан кийин пайда болот. Ошондуктан, ВИЧке тестти, сактанбаган жакындашуудан 3 ай өткөндөн кийин гана берүү зарыл. Демек, сактануу эрежелерин колдонуп, башка адамдарга жугузуу менен бирге өзүңүзгө да зыян кылбаңыз.

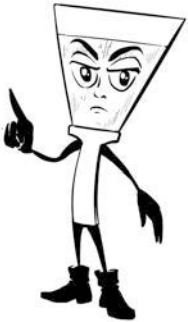
Тест, ВИЧке антител жок деп көрсөтсө, мындай жыйынтык **терс** деп кабыл алынат. Өзүңүздү ишенимдүү сезүүңүз үчүн, дагы 3 ай өткөндөн кийин тесттен өтүңүз.

ВИЧке антитело бар деп көрсөтүлсө, мындай жыйынтык **оң** деп кабыл алынат. Демек, ВИЧ инфекция жуккан. ВИЧ инфекциялуу адамды ВИЧ **позитивдүү** деп аташат.

Сиз, жашыруун жана акысыз тест өтсөңүз болот. Жашыруун деген сөз, сиздин тесттин жыйынтыгын, сиз жана врач гана билет дегенди билдирет.

60 суткадан ашыгыраак иштөөгө уруксат алуу үчүн ВИЧ инфекцияга тест берүү сөзсүз керек. Натыйжасы өздүк мед китепчеңизде жазылуу болсун.

Дарек:
ул. Красного текстильщика, 10-12
в Едином Центре Документов,
тел.: 8 (812) 777-10-00



Тесттин жыйынтыгы оң болуп чыкса, Россия Федерациясынын закону боюнча, чек арадан чыгып кетүүңүз керек экендигин унутпаңыз.

ВИЧке тестти Санкт-Петербургда төмөнкү даректерде жашыруун жана акысыз өтө аласыз:

1. **Городской Центр по Профилактике и Борьбе со СПИД и инфекционными заболеваниями**

   Адрес: наб. Обводного канала, 179 А
   тел.: 251-32-09 (регистратура),
   575-44-05 (анонимный кабинет),
   575-44-81 (справочная)

2. **Ленинградский областной Центр по профилактике и борьбе со СПИД**

   Адрес: ул. Проф. Попова, 15/17
   корпус «Б», 3-й этаж
   тел.: 234-58-04 (с 9:00 до 16:00 по раб. дням)

3. **Городская инфекционная больница им. Боткина**

   Адрес: ул. Миргородская, д. 3
   (ст. метро «пл. Александра Невского»)
   тел. анонимного кабинета: 717-56-71

4. **Центр профилактики ВИЧ/СПИД**

   Адрес: ул. Кременчугская, д. 4.
   пн.-пт. с 11:00 до 18:00
   тел.: 717-89-77

Ошондой эле, ВИЧ инфекцияга тестти шаардагы коммерциялык медициналык борборлордо акча төлөп өтө аласыз.

ВИЧке тесттен өтүү үчүн

Канды ачкарын тапшыруу керек (тамак ичкенден кан алууга чейин 8 сааттан аз эмес убакыт өтүүсү керек).

Кан алуунун алдында, сиз менен тестке чейин консультация өткөрүлөт, анда тесттин натыйжасына карата, шартыңыз кандай болоорун, ВИЧ/СПИД жөнүндө түшүнүк берип, тест өткөрүү процедурасын, анын натыйжасын талкуулап, сиз кандай шартка туш келүүңүз мүмкүн экендигин врач баалайт. Тестке чейинки консультация анкета толтурууга алмаштырылуусу мүмкүн.

ВИЧке тесттин жыйынтыгы, канды изилдөөнүн методуна жараша, 2–10 күндө даяр болот. Ал жыйынтыкты врач өзү гана сизге билгизет. Бул маалымат өтө жашыруун сакталып, үчүнчү адамдарга айтылбайт.

Анализге кан жашыруун тапшырылган болсо, ошол учурда сизге берилген номерди атап, натыйжасын ала аласыз.

Тесттин жыйынтыгы: **оң, так эмес (күмөн) же терс** болуусу мүмкүн.

Эгерде ВИЧке берилген анализ **оң же так эмес (күмөн)** болсо, кайталап тест жасоону сизге сунушташат.

Кайталап жасалган анализ да **оң** натыйжа берсе, ВИЧ-инфекциялуу (жугуштуу) деген диагноз коюлат.

ТЕСТТИН НАТЫЙЖАСЫН АЛГАНЫҢЫЗДА, ВРАЧ СӨЗСҮЗ ТЕСТТЕН КИЙИНКИ КОНСУЛЬТАЦИЯ БЕРҮҮГӨ МИЛДЕТТҮҮ, АНДАН СИЗ КАНДАЙ АРАКЕТТЕРДИ ЖАСООҢУЗ КЕРЕК ЭКЕНДИГИН АНЫКТАЙСЫЗ.

ВИЧКЕ БЕРИЛГЕН ТЕСТ ОҢ НАТЫЙЖА БЕРСЕ ЭМНЕ КЫЛУУ КЕРЕК?

ВИЧ инфекция оорусу аныкталса, сиздин өзүңүзгө, өз өмүрүңүзгө, ден-соолугуңузга жана жакындарыңызга карата түздөн-түз милдетиңиз-тез мекениңизге келип, жергиликтүү СПИД-борборуна каттоого турууңуз керек. Анда, аң-сезимиңизге (психология) жана денеңизге медицина жардамын акысыз көрсөтүшөт. Врач, ВИЧ оорулуу адамдын сырын ачыкка чыгарууга, закон боюнча укугу жок.

ВИЧ инфекциялуу диагнозу – жашоо бүттү дегенди билдирбейт. Өз убагында дарыланып, врачтын көрсөтмөсүн аткарып, сергек жашоого өтсөңүз, дагы көп жылдар жашайсыз.

Коопсуздуктун бардык чараларын көрүп, башка адамдарга, ошондой эле аялыңызга, (күйөөңүзгө) жугузбоого тийишсиз.

ВИЧ жуккан адам эмне болот?

Адамдын канына ВИЧ түшкөндөн баштап, ВИЧ инфекция оорусу пайда болот да, башка адамдарга жугузуу мүмкүнчүлүгү келип чыгат. ВИЧ позитивдүү адамдын сырткы көрүнүшү да өзгөрбөйт. Жугузган учурда да, эч бир белгиси билинбейт. Оорулуу адам, 2ден 10жылдарга чейин өзүн дени соо сезүүсү мүмкүн. ВИЧ инфекция, жугуштуу өнөкөт оору. Бул оору, эң алды менен адамдын (иммунитетин) коргонуу системасын начарлатат. Оорулуу адамдын денеси, жугуштуу инфекцияга каршылык көрсөтө албай калат.

ВИЧ инфекция менен ооруган адамдын иммунитети бир нече жылдан кийин начарлап, өзгөчө оорулардын белгиси кирип, денедеги бардык системаларды жабырлатат.

ВИЧ инфекция оорусунун акыркы баскычы – СПИД. СПИД – иммун кемтикти пайда кылуучу синдром. Оорунун бул баскычында адам, орто эсеп менен 2–3 жыл гана жашай алат.

Азыркы учурдагы дарылоо – организмге кубат берет, оорунун күчөшүнө тоскоол болот, бирок айыктыра албайт. ВИЧ инфекциянын акыркы чеги – СПИДке алып келет.

ВИЧ оорусуна чалдыккан адамды жалгыз калтырууга болбойт. ВИЧ жуккан адамдардын көйгөйүн чечип, жардам берүүчү уюмдар бар.

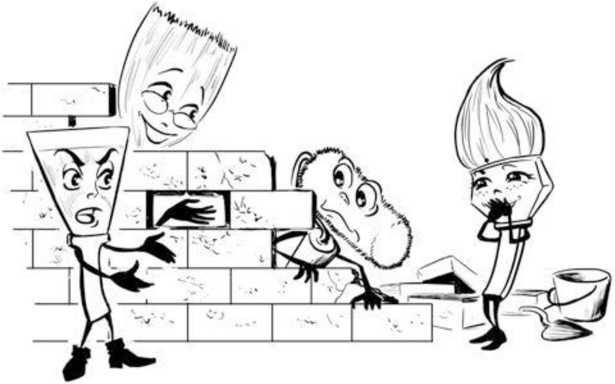
ВИЧ-инфекциясын алдын алуу жана алдын алуу боюнча тренингдердин өтүлүшү тууралуу керектүү маалымат алуу телефону:

983-42-12

РОО «Взгляд в будущее», проект «Восток-Запад»

ВИЧ-ИНФЕКЦИЯНЫН ЖУГУУСУНАН САКТАНУУ ӨЗҮҢҮЗДҮН ГАНА КОЛУҢУЗДА ЭКЕНИН УНУТПАҢЫЗ!

Ден-соолугуңузду жана жашооңузду сактоо үчүн сак болуңуз жана коопсуздук техникасын сактаңыз!



Пайдалуу кеңештер

Сиз эмгектенип жана жашоого келген шаар, Россиянын маданият борбору.

Өзүңүздү ыңгайлуу сезүүңүз үчүн, Санкт-Петербургдагы жүрүш турушуңузга төмөнкү негизги эрежелерди кабыл алыңыз.

Пайдалуу кеңештер

Санкт-Петербургда жүргөндө:

- Өзүңүздү таза кармаңыз, кийимиңиз таза жана тыкан болсун;
- Коомдук транспортто аялдарга, улгайгандарга, балалуу жүргүнчүлөргө жана мүмкүнчүлүгү чектелген адамдарга орун бошотуңуз;
- Коомдук транспортто, кеңселерде: аялдар, балдар, улгайгандарды эшиктен киреде, алдыга өткөрүңүз.

Төмөнкүлөрдү жасоого болбойт:

- Түнкүсүн (саат 23:00 дөн 7:00 ге чейин) ызы-чууга мыйзам тыюу салат. Оңдоо иштерин жасап, түңкүлдөтүүгө болбойт.
- Дайыма жана бардык жерде улуттук кийим кийүү, анткени ал көңүлдү көп бурат жана бул ар дайым керек эмес.
- Спроттук кийимдер менен жүрүүгө тыюу салынат (ал спорт сабактарында, машыгууда кийилет). Туфли менен спорт кийимдерин кийип көчөдө жүрүүгө да.
- Көчөгө үйдөгү кийимчен (халатчан) чыгууга.

Таштанды ыргытууга болбойт!

- Көчөдө жүйүртө басып (на корточках) олтурууга.
- Түкүрүнүүгө.
- Таштандыларды ыргытууга.
- Алыста бара жаткан адамга кыйкырып сүйлөп, кайрылууга.
- Чөйрөдөгү адамдарды сөз кылууга, ышкырууга.
- Квартирада, балкондо от жагууга.
- Балкондо, көчөдө, короодо тамак даярдоого **болбойт**.

Сизге, негизинен төмөнкүлөрдү сунуштайбыз:

- Мүмкүнчүлүктөн пайдаланып, маданият борборлоруна барыңыз.
- Жагымдуу, ажарлуу маанайда болуңуз.
- Адашып кетсеңиз, тартынбастан, Санкт-Петербургдун тургундарынан жардам сураңыз; алар жооп беришет.
- Жол жүрүү эрежелерин аткарыңыз: адамдар жөө жүргөн жолдон басыңыз. Жашыл жарык күйгөндө гана жолдон өтүңүз.

- Сактык эрежелерин үйдө да, көчөдө да, иште да сактаңыз.
- Жашоодо, адамдардын өзүн алып жүрүүсүн байкап, жакшы жактарын өзүңүзгө алыңыз.
- Бир нерсе сатып алуу же башка кызмат керек болгондо, чогулган адамдардын эң арттагысынан кийин кезекке туруңуз. Кимиси кийинки экендигин таппасаңыз, «кто последний?» деп сурап, андан кийин туруңуз.
- Чөйрөңүздөгү адамдарга, сизге кандай мамиле жага турган болсо, ошондой мамиледе болууга аракеттениңиз.

Орус тилин үйрөнүңүз — жагымсыз шартка туш келүүдөн алыс болосуз. Ар бир адамдын мүнөзү ар башка: демек, тарбиясы жана жүрүм-туруму да ар башка. Бир же бир нече жагымсыз учурлар сизге же тааныштарыңызга туш келген болсо, шаардын тургундарынын баары эле ушундай экен, деп эсептөөгө болбойт.

Сүйлөшө баштоого зарыл сөздөр:

— Здравствуйте! — Саламатсызбы, амансызбы

— Извините, пожалуйста... — Кечирип коюңуз

— Добрый день! — Кутмандуу күнүңүз менен

— Доброе утро! — Кутмандуу таңыңыз менен

— Добрый вечер! — Кеч жарык

— Подскажите, пожалуйста... — Айтып коюңузчу

— Помогите мне, пожалуйста... — Жардам берип коюңузчу

— Покажите мне, пожалуйста... — Көрсөтүп коюңузчу

— Не могли бы вы мне помочь... — Сиз мага жардам бере аласызбы...

Санкт-Петербург бай болгон театр жана көргөзмөлөргө барууга мүмкүнчүлүгүңүздү колдонуңуз.

Сөзсүз барыңыз:

Государственный Эрмитаж
Дворцовая площадь, д. 2, ст. м. «Адмиралтейская»,
выходной – понедельник.

Государственный Русский музей
Инженерная ул., д. 4,
ст. м. «Невский проспект», «Гостиный двор»,
выходной – вторник.

Музей «Кунсткамера»
Университетская наб., 3
ст. м. «Адмиралтейская»,
выходной – понедельник.

Государственный музей-заповедник «Петергоф»
Петергоф, ул. Разводная, 2,
ст. м. «Автово»,
выходной – понедельник.

Артиллерийский музей
ст. м. «Горьковская»,
Александровский парк, 7,
выходные – понедельник, вторник.

Тез жардам жана сурап-билүү кызматынын телефондору

При пожаре	01
Милиция	02
с мобильного телефона	112
Неотложная медицинская помощь	112-3, 030
При авариях газовой сети	04
Бесплатное справочное по аптекам и медицинским услугам	003
Городская справочная служба, бесплатно	064
Информация Пулково-I (Россия, СНГ)	704-38-22
Справочная служба железнодорожных вокзалов	768-01-11
Региональная служба спасения	380-91-19 545-47-45 545-35-18
МЧС	112
Справочная об увезенных скорой помощью	278-00-55
Наркологический телефон доверия	714-42-10
Наркологическая помощь	756-70-04

Санкт-Петербургдун травмпункттары

Травмпункттар сизге тез медициналык жардамды акысыз көрсөтүүгө милдеттүү.

Метро	Адрес	Телефон
Адмиралтейский район		
Технологический институт	Вознесенский пр., д. 27	314-82-56
Нарвская	наб. Обводного канала, д. 140	252-68-10
Выборгский район		
Удельная	пр. Энгельса, д. 37	554-25-59
Политехническая	улица Курчатова, д. 6, корпус 3	297-93-23
Выборгская	ул. Чугунная, д. 46	327-13-13

Метро	Адрес	Телефон
Василеостровский район		
Василеостровская	В.О., 8-ая линия, д. 51	**323-09-84**
Калининский район		
Площадь мужества	Гжатская ул., д. 3	**534-47-39**
Площадь Ленина	ул. Комсомола, д. 14	**542-31-54**
Гражданский проспект	пр. Просвещения, д. 53, корпус 2	**558-27-56**
Кировский район		
Проспект Ветеранов	ул. Лени Голикова, д. 29, корпус 4	**757-30-69**
Нарвская	ул. Косинова, д. 17	**786-44-30**
Красногвардейский район		
Ладожская	ул. Ленская, д. 4, корпус 1	**577-25-48**
Красносельский район		
Проспект Ветеранов	ул. Отважных, д. 8	**735-19-80**
Московский район		
Московская	пр. Космонавтов, д. 35	**379-03-28**
Московские ворота	Московский пр., д. 87	**388-45-96**
Невский район		
Елизаровская	пр. Елизарова, д. 32, корпус 2	**365-15-59**
Дыбенко	улица Новоселов, д. 45	**446-19-78**
Проспект Большевиков	пр. Солидарности, д. 1, корпус 1	**583-41-07**
Петроградский район		
Петроградская	ул. Льва Толстого, д. 6/8	**234-57-72**
Приморский район		
Пионерская	ул. Генерала Хрулева, д. 7а	**393-77-82**
Фрунзенский район		
Купчино	Купчинская ул., д. 5/1	**772-33-42**
Центральный район		
Невский проспект	Кавалергардская ул., д. 26	**274-76-55**
Невский проспект	ул. Малая Конюшенная, д. 2	**717-43-96**
Сенная площадь	ул. Правды, д. 18	**315-21-58**

восток-запад

проект социальной профилактики среди мигрантов

Публикация осуществляется в рамках проекта по профилактике ВИЧ-инфекции среди трудовых мигрантов, прибывающих на временную работу в Санкт-Петербург из государств Центральной Азии «Восток-Запад», реализуемого при финансовой поддержке Датской Церковной Помощи в Центральной Азии.

Телефон проекта: 983-42-12

взгляд в будущее

DAN CHURCH AID
FOLKEKIRKENS NØDHJÆLP
AYUDA DE DCA

Брошюра разработана РОО «Взгляд в будущее» при информационной поддержке Управления Федеральной миграционной службы по Санкт-Петербургу и Ленинградской области.

Художник: Станислав Щепин

Дизайн и верстка: Сергей Решетников

48 с. Тираж 5 000 экз.

© РОО «Взгляд в будущее» Санкт-Петербург, 2011 г.

Как хорошо ремонт сделали.
Приезжайте к нам еще.
И помните мои рекомендации
Дострою дом, деньги теперь есть.
Как семья соскучилась
Одену жену с ног до головы!
Дети будут рады подаркам.

МЕТРО
www.metro.spb.ru
Парнас
Проспект Просвещения
Озерки
Удельная
Станция „Удельная"
Пионерская
Чёрная Речка
Петроградская
Горьковская
Невский Проспект
Гостиный Двор
Спасская
Садовая
Сенная Площадь
Технологический Институт-2
Технологический Институт-1
Фрунзенская
Московские Ворота
Электросила
Парк Победы
Московская
Автобус в аэропорт
Звёздная
Купчино
Станция „Купчино"
Девяткино
Гражданский Проспект
Академическая
Политехническая
Площадь Мужества
Лесная
Выборгская
Площадь Ленина
Финляндский вокзал
Чернышевская
Площадь Восстания
Московский вокзал
Маяковская
Владимирская
Достоевская
Пушкинская
Витебский вокзал
Балтийская
Балтийский вокзал
Нарвская
Автово
Кировский Завод
Ленинский Проспект
Проспект Ветеранов
Комендантский проспект
Старая деревня
Станция „Старая деревня"
Крестовский остров
Чкаловская
Спортивная
Адмиралтейская
Звенигородская
Обводный Канал
Автовокзал
Волковская
Бухарестская
Международная
Приморская
Морской порт
Василеостровская
Площадь А. Невского-1
Площадь А. Невского-2
Лиговский Проспект
Новочеркасская
Ладожская
Ладожский вокзал
Проспект Большевиков
Улица Дыбенко
Елизаровская
Ломоносовская
Пролетарская
Речной порт
Обухово
Станция „Обухово"
Рыбацкое
Станция „Рыбацкое"
Условные обозначения
Линии
Станции пересадок
Станция строится
Железнодорожные станции и вокзалы
Автобусы
Порты