ЁДНОМАИ МУХОЧИРИ МЕХНАТИ

(СПРАВОЧНИК ТРУДОВОГО МИГРАНТА)

Аз пазироии Шумо ба пойтахти шимолии Русия хуш хастем!

Телефон проекта «Восток-Запад»:

983-42-12

Шумо ба шахри азиме омадед, ки тарзи зисти аврупоиро дорад. Шахри Санкт Петербург таърих ва маданияти хоса, хамзамон усулу тартиботи худро дорост. Аз эхтимол дур нест, ки ба мушкили ва душворихо дучор шавед. Албатта максади асосии шумо барои худатон ва ахли оилаатон мадади модди гирифтан, дар рохи ба максад расидан аз ин чо тачрибаи нави мусби омухтан, ба ватан зиндаву саломат баргаштан ва фахр кардан аз он ки дар рушди шахри азими мо сахми Шумо низ монад.

Мо низ хохони онем, ки ташрифи Шумо ба шахри Санкт-Петербург хам барои сокинони шахр ва хам барои Шумо ва оилаи Шумо фоидаовар гардад.

Ин дастуруламали хурдеро, ки барои Шумо омода сохтем, аз 3 кисм иборат мебошад. Дар кисми аввал ба маълумотхои доир ба аз сархад ворид шудан ба мамлакати Федератсияи Русия, ба кайди расмиии кишвар даромадан, гирифтани ичозатнома барои фаъолияти кори ва доир ба хифзи саломатии худ чиро бояд ичро намудандан маслихатхои муфиди хукуки дода шудааст.

Дар кисми дуюм дар бораи пешгирии беморихои ВИЧ (вируси норасоии масъуният одам-ВНМО), ки яке аз беморихои хатарноки ичтимои ба хисоб меравад, бахшида шудааст.

Кисми сеюм ба Шумо чанд маслихатхои муфиди доир ба маданият ва зисти маишии мардуми ин кишвар оварда шудааст.

Иштирокчиёни РОО «Взгляд в будущее» ва лоихаи «Шарк-Гарб»

МУНДАРИЖА

Дохилшави ба кишвари Федератсияи Русия • 5

Гузаштан аз сархад • 6

Ба кайди мухочири будан • 8

Шуъбахои Раёсати хадамоти федералии мухочирон дар худуди нохияхо • 10

Гирифтани ичозат барои фаъоляти кори • 14

Сугуртаи тибби • 18

Гирифтани пеш рохи сирояти ВИЧ • 19

Коидахои асосии бехатари • 24

Ташхисот ба ВИЧ • 28

Хангоми мусби нишондоди ташхисот ба ВИЧ чи бояд кард? • 30

Маслихатхои муфид • 35

Телефонхо барои тамос ва ёрии таъчили • 44

Нуктахои ёрии чарохатии Санкт-Петербург • 44

Дохилшави ба кишвари Федератсияи Русия

Гузаштан аз сархад

1. Хамрохатон хуччате дошта бошед, ки шахсияти Шуморо муайян карда тавонад ва аз чониби кишвари Федератсияи Русия эътироф шуда бошад.

2. Агар Шумо фукарои Узбекистон, Точикистон ё Киргизистон бошед, он гох доштани ВИЗА барои ба кишвари Федератсияи Русия ба Шумо лозим нест.

3. Агар хамрохатон кудаки то синни 16 сола бошад, бояд бо хамрохаш шаходатнома дар бораи таваллуд дошта бошад.

4. Хангоми дохил шудан ба ФР дар махалли назорати сархади шумо бояд корти мухочиратиро (миграционная

карта) ба забони руси ё ба хуруфи лотини пур карда, ба онхо пешниход кунед. Ин кортхоро дар самолёт ё дар поезд бепул намояндагони ташкилотхо ба шумо медиханд, ки ба шумо хизмати наклиёти мерасонанд. Хамчунин сархадчиён низ ин кортхоро дода метавонанд. Корти мухочири аз кисми «А» ва «Б» иборат аст. Бояд ки хар ду кисм хам пур шуда бошад. Дар кисми «ЦЕЛЬ ВИЗИТА» (максади омадан) шумо бояд дар зери «РАБОТА» хат кашед. Хангоми аз махали назорати сархади гузаштан, кисми А дар дасти сархадчиён мемонад ва кисми Б бо кайди дар кисми даруни гузошташуда, ки дар он рузи аз сархади ФР гузаштанатон навишта шудааст, ба шумо бозгардонида мешавад.

ДИККАТ! Агар шумо хуччати шахси ё корти мухочириро дар худуди ФР гум карда бошед, бояд ба кисми навбатдории шуъбаи полиция дар махали гум кардаатон ё дар махале, ки гум шудани хуччат ба шумо маълум шудааст, мурочиат кунед. Онхо ба шумо дар бораи ба шуъбаи корхои дохили мурочиат карданатон маълумотнома навишта медиханд.

Дар холати хатто баъди ба шуъбаи политсия мурочиат карданатон агар дубора шумо корти мухочириро гум кунед, бояд ба органи ФМС (хадамоти федералии мухочирон) и Россия дар Санкт-Петербург, кучаи Смолячкова, 15 мурочиат кунед. Дар он чо ба шумо нусхаи (копияи) корти гумшударо медиханд.

Баъди гузаштан аз сархад боя, ки амалхои зерин ичро шавад

1 амал. Ба кайди мухочири будан

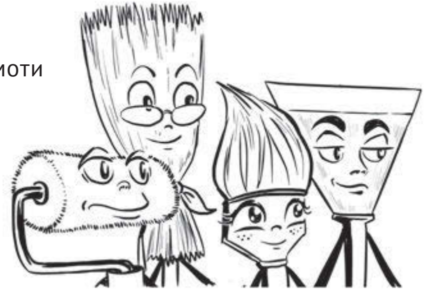
Ба шумо лозим аст, ки ба кайди мухочири УФМС – раёсати хадамоти федералии мухочирон дар шахри Санкт-Петербург ва вилояти Ленинград дохил шавед.

Чи тавр бояд ин корро зуд ичро кард?

Дар тули 7-рузи кори, аз рузи омадан ба шахри Санкт-Петербург ба кайд гузоштан лозим аст.

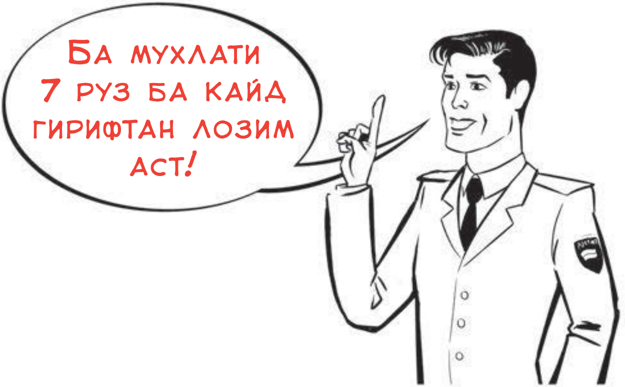
Бакайдгириро ки ичро мекунад?

Ба кайд гузоштанро чониби кабулкунанда: сокини ФР, ё шахси хоричие, ки ба таври доими дар ФР зиндаги мекунад, шахси конуни, макомоти хукумати давлати, намояндагони сафорати,



ташкилотхои байналмилали дар ухда доранд. Агар шумо дар мехмонхона ё дар ягон идора чойгир шавед, намояндагони ин корхонахо бояд дар муддати 1-шабонаруз ФМСро дар бораи омадани шумо хабардор созанд.

Дар кучо бакайдгири мекунанд? Бевосита дар органи махаллии ФМС ва инчунин дар ташкилотхои алокаи почта (яъне дар почтахо), ки тирезахои махсус дар он чо мавчуд аст. Дар он чо ба чониби кабулкунанда бепул бланкахои ахборотиро барои пур кардан медиханд. Барои хизматрасони намояндагони поча аз шумо чихати кабули хабарнома хакки хизмат мегиранд ва чониби кабулкунанда бояд ин маблагро дихад. Агар чониби кабулкунанда бо сабабхои асоснок дар бораи омадани шумо ба органхои ФМС хабар дода натавонад, шумо шахсан органхои ФМСро аз омаданатон хабардор карда метавонед.



Шуъбахои Раёсати хадамоти федералии мухочирон дар худуди нохияхо дар шахри Санкт-Петербург

Нохия	Сурога	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**

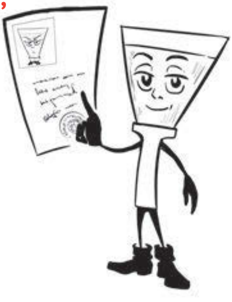
Нохия	Сурога	Телефон
Кронштадтский	197760, г. Кронштадт, пр. Ленина, д. 18	**435-39-70**
Курортный	197706, г. Сестрорецк, Приморское шоссе, д. 280	**434-29-55**
Московский	196135, ул. Типанова, д. 3	**371-93-68**
Невский	193171, ул. Седова, д. 86	**367-55-17**
Петроградский	197022, ул. Грота, д. 1/3	**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**

Кадом хуччатхо лозим аст?

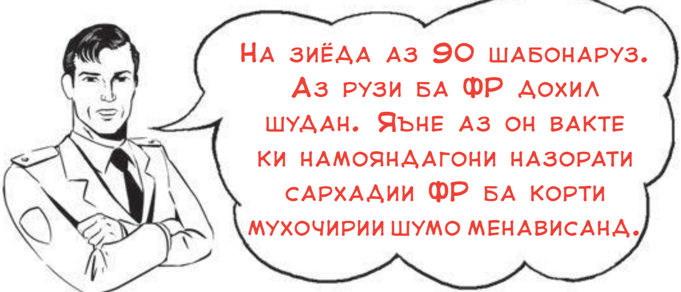
1. Нусхаи (ксерокопияи) хуччатхои шахсиятро муайянкунанда.
2. Нусхаи корти (карта) мухочирати (миграционная).
3. Варакаи пур кардашудаи хабардоркуни.

Чи бозгардонида мешавад? Макомоти махаллии ФМС Россия ёки шуъбаи алокаи почта дар махалли муваккатан чойгиршудаи мухочири хоричи дар кисми буридашавандаи хабарнома, ки ба чониби кабулкунанда бозгардонида мешавад, дар бораи кабул карда шудани хабарнома мухр мегузорад. Дар навбати худ, чониби кабулкунанда баъд аз гирифтани кисми буридашудаи хабарномаи мухршуда ва ба кайд гирифташуда, вазифадор аст, ки худ низ имзо гузошта (агар вай шахси одди бошад) ё ки мухр ва имзо гузошта (агар вай шахси мансабдор бошад) ба шумо дихад.

ДИККАТ! Нусхаи (ксерокопияи) хуччати муайянкунандаи шахсият, корти мухочирати (картаи миграциони) ва хабарнома дар бораи ба кайд гузошта шуданро эхтиёт кунед, зеро ки дар холати гум шудани хуччатхои асли онхо ба шумо ба кор меоянд.



Дар худуди ФР тули чанд муддат будан мумкин?



Мухлати муваккатан хозир буданро дар худуди ФР дароз кардан мумкин аст, факат дар тули дар амал будани шартномаи мехнати ё шартномаи мулки-хукуки. Вале ин мухлат аз як сол зиёд шуда наметавонад. Ин мухлат аз рузи ба худуди ФР дохил шудани шумо сар мешавад.

Чавобгари барои риоя накардани коидаи дохил ба ФР ё тартиби хозир будан (зиндаги кардан) дар ФР чи гуна аст?

Чарима аз 2000 то 5000рубл, ёки ба тарзи маъмури берун кардан аз хоки ФР.

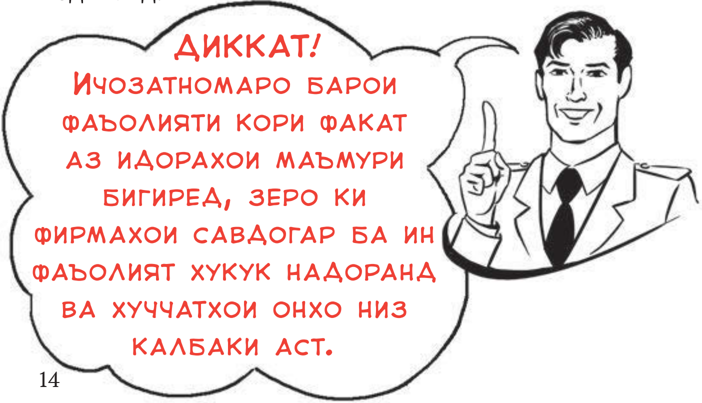
Аз моддаи 18.8 кисми 1, ва моддаи 18.8 кисми 2, ва 19.27 кисми 1 Кодекси чавобгарии маъмурии ФР.

2 амал. Гирифтани ичозат барои фаъоляти кори

ДИККАТ! Фукарои хоричи факат аз синни 18 солаги ва дар даст доштани ичозат барои фаъолияти кори, хукук дорад мехнат кунад.

Ки ичозатнома медихад? Ичозатномаро барои фаъолияти кори шахсан худи шумо (агар мухлати хозир буданатон дар ФР аз 90 руз зиёд набошад) ё бо миёнравии шахси кордиханда, бо воситаи шахси бовари гирифтан мумкин аст.

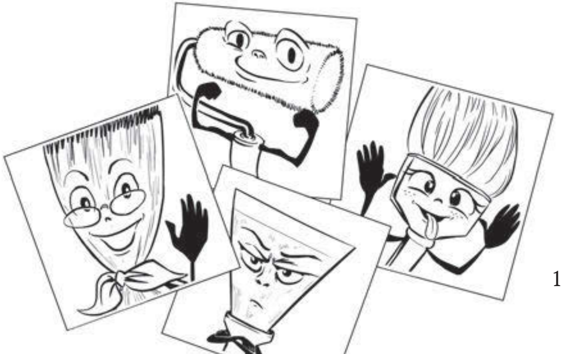
Дар кучо ичозат медиханд? Дар шуъбаи халли масоили мехнати мухочирон УФМС бо нишонии: кучаи Красний текстилщик, х.15 ичозатнома медиханд.



Тули чанд муддат ичозатнома тайёр мешавад? Мухлати барраси шудани санадхо ба додани ичозатнома ба фаъолияти кори аз 10 рузи кори иборат аст ва аз замони ба шуъбаи УФМС дода шудани санадхо огоз мешавад.

Кадом хуччатхо лозим аст?

1. Чипта дар бораи супорида шудани андози давлати (имруз андози давлати 2000 рублро ташкил мекунад) ва бояд ки дар шуъбаи бонкхо супорида шавад.
2. Корти мухочири бо кайди назорати сархади ва нусхаи он.
3. Хуччати шахси ва тарчумаи он, ки аз тарафи идораи нотариали тасдик шудааст.
4. Ариза бо расми рангаи(30×40мм) дар когази дагал (матовий) ва нусхаи ариза (бланкаи аризаро УФМС гирифтан мумкин аст).



ДИККАТ! Хангоми ташриф ба Санкт-Петербург зуд тарчумаи аз тарафи нотариус тасдикшудаи хуччатхоятонро тайёр кунед.

Агар шумо ба мухлати то 90 руз барои кор кардан ичозат гирифта бошед ва бо кордиханда шартномаи мехнати ё шартномаи мулки-хукуки баста бошед, он вакт ба шумо лозим аст, ки ичозатномаро ба кор ба мухлати шартномаи кори таъгир дихед. Аммо ин таъгирот аз рузи ташриф ба Россия аз 1 сол зиёд набояд бошад.

Дар ин холат, дар чилди хуччатхои шумо нусхаи асли ва нусхаи иловагии шартномаи мехнатии шумо ё шартномаи мулки-мехнатии шумо илова карда мешавад, ки ин шартнома тибки конунгузории ФР баста ва тартиб дода шудааст. Ва бо мухр ва имзои кордиханда расми гаштааст.

Дар накшаи шартномаи мехнати хатман бояд, ки чузъиёти зерин бошад:

- Насаб, ном ва номи падари инфироди хоричи.
- Насаб, ном ва номи падари шахси кордиханда.
- Ном ва сурогаи ташкилот.
- Мансаб ва касби шумо.
- Хачми маоши шумо.

- Давомнокии рузи кори шумо. На беш аз 8 соати кори.
- Давомнокии хафтаи кори шумо. На беш аз 40 соат.
- Давомнокии истирохати (отпуск) шумо. На кам аз 28 рузи календари.

Дар холати ба муддати аз 60 руз зиёдтар ба кор ичозат гирифтанатон ба шумо лозим аст, аз назорати тибби гузаред ва сохиби китобчаи шахсии тибби бошед.

Барои гирифтани китобчаи шахсии тибби ба шумо лозим аст, ки асноди зеринро дошта бошед:

- Гувохнома дар бораи надоштани касалии ВИЧ.
- Хулоса дар бораи ба беморихои сирояти ва гиёхванди гирифтор набудани шумо.

Маълумоти иловаги гирифтан ва аз назорати тибби гузаштан дар Маркази ягонаи хуччатхо (Единый Центр Документов) дар сурогаи: кучаи Красный Текстилщик, х. 10–12. тел.: (812) 777-10-00 мумкин аст.

Ичозатнома ба фаъолияти кори чи намуд дорад? Ин корти пластики муайяншакл аст.

Ичозатнома чи кадар вакт амал мекунад? Ичозатнома ба кор ба мухлати: 3-мох, 9-мох ва 1-сол дода мешавад.

3 амал. Сугуртаи тибби

Инфироди хоричи ё (кордиханда) метавонад бо хохиши худ дар бораи сугуртаи тибби бо компанияхои сугурта шартнома кунад.

Шартномаи сугуртаи тибби ба шумо хизматхои зеринро пешниход мекунад:

- Расонидани ёрии тиббии таъчили (поликлиникави),
- Ёрии тиббии зуд ва гайритаъхири.
- Ёрии тиббии бистаринамои (шифохонави).
- Хизматрасонии тиббии наклиети ва репатратсиони (ба ватан бозгардонидани инфироди хоричи).

Гирифтани пеш рохи сирояти ВИЧ

Мехмони гиромии Санкт-Петербург!

Мо хуш хастем, ки шумо ба ин шахри кухан омадаед ва хохони онем, ки шумо аз ин манфиат ва таассуроти мусби бигиред.

Дар поён мо ба шумо дар бораи чи гуна худ ва оилаи худро аз ин бемории хатарнок эхтиёт намудан, маълумотхо медихем.

Гирифтани пеш рохи сирояти ВИЧ

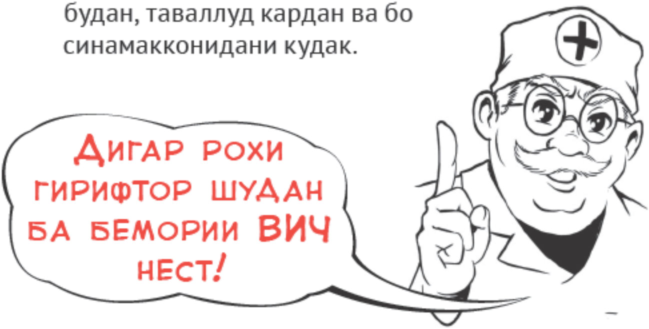
Мутаассифона, Санкт-Петербург нисбати пахн шудани беморихои хатарноку кобили ахамияти ичтимоии доштаи ВИЧ, пешкадамтарин шахр ба хисоб меравад.

Лугатхо

- **ВИЧ** – вируси норасоии масунияти одам (ВНМО).
- **ВИЧ-инфекция** – касалии сирояткунандаи доими аст, ки дар натичаи он ба организм ВИЧ – пайдо мешавад.
- **СПИД** (бемории пайдошудаи норасоии масуният, БПНМ) – охирин мархилаи ВИЧ аст.

ВИЧ бо роххои зерин мегузарад:

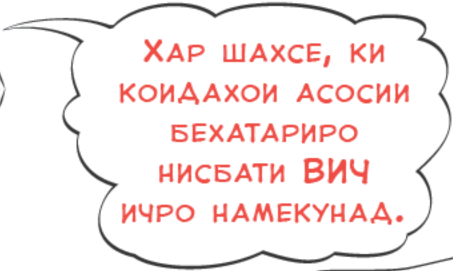
- Бо рохи чинси. Хангоми алокаи чинсиро бе истифода аз рифола (презерватив) ичро кардан.
- Бо воситаи хун. Хангоми истеъмоли маводи муходира ба дохили раг, истифода кардан аз асбобхои нотозаи тибби, гигиена ва ориши.
- Аз модар ба фарзанд хангоми хомиладор будан, таваллуд кардан ва бо синамакконидани кудак.



Ба воситаи кадом луобии биологии бадан ВИЧ мегузарад:

- Хун,
- Оби маний,
- Оби аз бачадон чудошаванда,
- Шир.

Ки метавонад ба ин дард гирифтор шавад?



ВИЧ намегузарад:

- Хангоми дастфишурдан ва ба огуш гирифтан;
- Хангоми сулфа ва атса задан;
- Хангоми истифода бурдани зарфхои умуми барои хурок ва чойпуш;
- Хангоми якчоя истифода бурдан аз як хавзи оббози ва шустушуй дар як хамом;
- Дар наклиёти чамъияти;
- Бо тавассути араки бадан ё ашк
- Хангоми неш задани хашарот ва газидани хайвонот;
- Хангоми якчоя истифодабарии хочатхона;
- Хангоми якчоя бо варзиш машгул шудан;
- Хангоми бусидан.

Коидахои асосии бехатари:

- Хангоми ичрои алокаи чиси доимо аз рифола истифода баред.
- Рифола нест? Алокаи чинси накунед.
- Маводи муходира истеъмол накунед. Хатари ба ВИЧ гирифтор шудан хангоми истифода аз сузандору нихоят зиёд аст.
- Бо таъсири машруботи спирти ва моддаи муходирави алокаи чинси накунед. Дар ин хол эхтимол аст, ки истифодаи рифоларо фаромуш кунед.
- Ба хамсари ягона ва доимиатон вафодор бошед.
- Хангоми табобат дар шифохона истифодаи воситахои тачхизоти тазрикии тамизшударо талаб кунед.
- Хатто як алокаи чинсии бе истифодаи рифола сабаби гирифтории бемори шуда метавонад.
- Беэхтиетии шумо сабаби ба дард гирифтор шудани хамсаратон ва фарзанди ояндаи шумо шуда метавонад.

Оё шумо гирифтори бемории ВИЧ хастед ё не, чи тавр фахмидан мумкин?

Барои ба саломатии шахсиатон бовари хосил кардан ва алалхусус агар шумо каблан аз нуктаи назари ВИЧ алокаи чинсии хатарнок карда бошед, бояд ба ВИЧ ташхисот супоред.

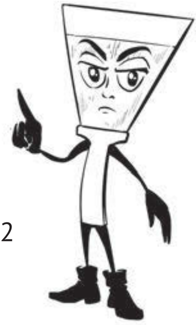
Ташхисот ба ВИЧ-ин аз раги шумо гирифтани каме хун аст. Ин санчиши хуни худи ВИЧро аник намекунад, балки зиддичисмро аник мекунад. Зиддичисм-ин сафедихои махсуси ба мукобили сирояткунанда мубориза баранда мебошад. Зиддичисмхо дар хун факат баъди 3 мохи ба бемори гирифтор шудан пайдо мешавад. Бино барин, ташхисотро ба ВИЧ баъди 3 мохи алокаи чинсии хатарнок додан ба максад мувофик аст. Дар ин давра тадбири бехатариро нихоят зиёд кардан лозим аст, то дигаронро ба ин дард гирифтор накунед ва ба худатон зарари зиёдтар нарасонед.

Агар ташхисот зиддичисмхоро ба ВИЧ нишон надхад, натичаи ин санчишро манфи меноманд. Барои боз хам зиёдтар шудани бовари, ки шумо бемор нестед, лозим аст, баъди 3 мохи дигар боз як бори дигар ташхисот гузаронед.

Агар зиддичисмхо ба ВИЧ пайдо шуда бошад, ин гуна хулосаи санчишро мусби меноманд, ки шохиди ба ВИЧ гирифтор шудани шумо аст. Шахси ба ВИЧ гирифтор шударо ВИЧ-мусби (ВИЧ-позитив) меноманд.

Шумо метавонед ташхисоти пинхони ва бепулро ба **ВИЧ** гузаронед. Пинхони будан маънои онро дорад, ки аз натичаи ташхисот факат шумо ва хамон дарак меёбад, ки натичаи онро ба шумо мерасонад.

Барои ба муддати 60 руз ва зиёда аз он гирифтани ичозат ба кор, ба шумо лозим аст, ки ба ВИЧ ташхисот дихед ва бояд ки натичааш ба дафтарчаи тиббии шумо кайд шавад.



Сурога:
кучаи Красний текстильщик, 10-12
дар маркази чудогонаи хуччатхо,
тел.: 8 (812) 777-10-00

Дар ёд дошта бошед, ки агар натичаи ташхисот мусби шавад, шумо бояд ки хоки ФР-ро тарк кунед.

Ташхисоти пинхони ва бепулро дар Санкт-Петербург дар чойхои зерин гузаштан мумкин аст:

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

Инчунин санчишро ба ВИЧ метавонед ба таври пулаки дар марказхои тичоратии тиббии шахр гузаред.

Ташхисот ба ВИЧ

Санчиши хунро бо шиками гурусна додан бехтар аст (8 соат пеш бояд хурок нахурда бошед).

Пеш аз гирифтани хун ба санчиши ВИЧ бояд, ки бо шумо маслихати то ташхисоти гузаронанд, ки дар он доир ба окибатхои санчиш фахмонида, доир ба ВИЧ\СПИД маълумоти зарури пешниход намуда, оид ба чараени гузаронидани санчиш, ахамияти натичаи ташхисотро мухокима карда, ба дарачаи хатарнокии шахсиатон барои ба ВИЧ мубтало шудан бахо медиханд. Маслихати то ташхисгузарони метавонад бо саволу чавоб иваз карда шавад.

Натичаи ташхисот ба ВИЧ дар тули аз 2 то 10 руз тайёр мешавад (ин вобаста аст аз усули тадкик намудани намунаи хун). Натичаи ташхисотро ба ВИЧ шифокор шахсан ба шумо хабар медихад. Ин маълумот гайриоммави буда, ба каси дигар расонида намешавад.

Агар тахлили хун пинхони дода шуда бошад, пас чавобашро тахти он ракаме, хангоми гирифтани хун ба шумо гуфта буданд, донистан мумкин аст. Натичаи хуни мусби, ноаник, (гумондор) ёки манфи шуда метавонад. Агар тахлили хун ба ВИЧ мусби ё ноаник (гумондор) бошад, ба шумо такроран ташхис гузаштанро маслихат медиханд. Хангоми мусби нишондоди ташхисоти такрори ба ВИЧ, диагнози ВИЧ-инфекция гузошта мешавад.

ХАНГОМИ ГИРИФТАНИ НАТИЧАИ ТАШХИСОТ БА ВИЧ, БО ШУМО БОЯД, КИ МАСЛИХАТИ БАЪД АЗ ТАШХИСОТИ ГУЗАРОНАНД, КИ БА ФАОЛИЯТИ МИНБАЪДААТОН ЁРИ МЕРАСОНАД.

Хангоми мусби нишондоди ташхисот ба ВИЧ чи бояд кард?

Хангоми муайян шудани бемори ба ВИЧ-инфекция, аввалин вазифаи шумо нисбати хаёти шахсиатон,саломатии наздиконатон аз он иборат аст, ки зуд ба ватан баргардед ва ба шифохона мурочиат намуда, ба кайди маркази СПИД дар чои зиндагиатон гузаред. Дар он чо ба шумо ёрии тиббии бепул мерасонанд. Тибки конун шифокорон ва афроди он хак надоранд, ки сирри шахси бемори ВИЧ шударо ошкор созанд.

Дар хотир дошта бошед, ки бемории ВИЧ-инфекция-ин хукм ба марг нест. Агар сари вакт табобат огоз шавад, маслихати шифокорон ичро шавад, тарзи зиндагии солим интихоб шавад, он гох мумкин аст солхои зиёд умр ба сар баред.

Мухимаш он аст, барои дигаронро ба ин бемори гирифтор накардан, зану шавхар чорахои бехатариро андешанд.

Бо шахси ба ВИЧ мубтало гашта чи хол зохир мешавад?

Аз давраи ба хун дохил шудани ВИЧ, инкишофи ВИЧ-инфекция огоз мешавад ва бемор метавонад дигаронро низ ба ин бемори гирифтор кунад. Дар ин вакт ба шахси бемори ВИЧ-мусби шуда, хеч гуна таъгироти зохири дида намешавад. Одатан баъди захролуд шудан ба худи шахс ягон аломати бемори хам намудор намешавад. Шахси захролудшуда метавонад боз аз 2 то 10–12 сол худашро саломат хис кунад. ВИЧ-инфекция ин бемории бокимондаи сирояткунанда аст, ки пеш аз хама ба кобилияти муборизабарии бадани инсон зарар мерасонад, ки дар натича бадани суст шуда, кувваи мухофизавии бадан ба беморихои гуногун заиф мегардад.

БНПМ (СПИД) – ин мачмуи аломатхои бемории пайдошудани норасоии масуният мебошад, ки дар мархилаи охирини сирояти ВНМО инкишоф меёбад. Хангоми заиф гаштани системаи худмухофизаткуни, шахс нисбати беморихои дигар осебпазир мегардад, махсусан нисбати беморихои гузаранда (ба монандаи сил, илтихоби шуш ва гайра). Ин гуна беморихоро барангезандахои хамрохикунанда (оппотунисти) меноманд. Онхо аз шароити барояшон мувофики заиф гаштани кувваи мухофизати бадан, ки кобилияти зиддиятро бар барангезандахои беморихо гум мекунад, хеле хуб истифода бурда метавонад.

Дар ин мархила одам такрибан 2-3 сол умр мебинад. Табобатхои хозиразамон факат ба организм микдоре ёри мерасонад, то мархилаи охирини бемори-СПИД зуд шуруъ нашавад.

Одами ба ВИЧ гирифторшуда набояд танхо монад. Ташкилотхои зиёд мавчуд аст, ки ин гуна одамонро муттахид месозад ва ба халли мушкилихо ёри мерасонад.

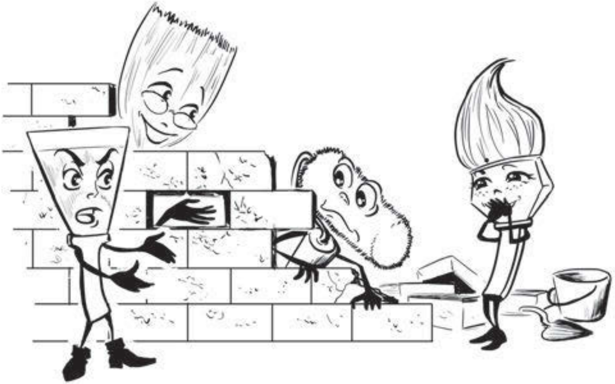
Раками телефоние, ки метавонед оиди пешгирии сирояти бемории масъунияти одамро ва ташкил намудани семинар-тренингхо маълумоти лозимиро гиред:

983-42-12

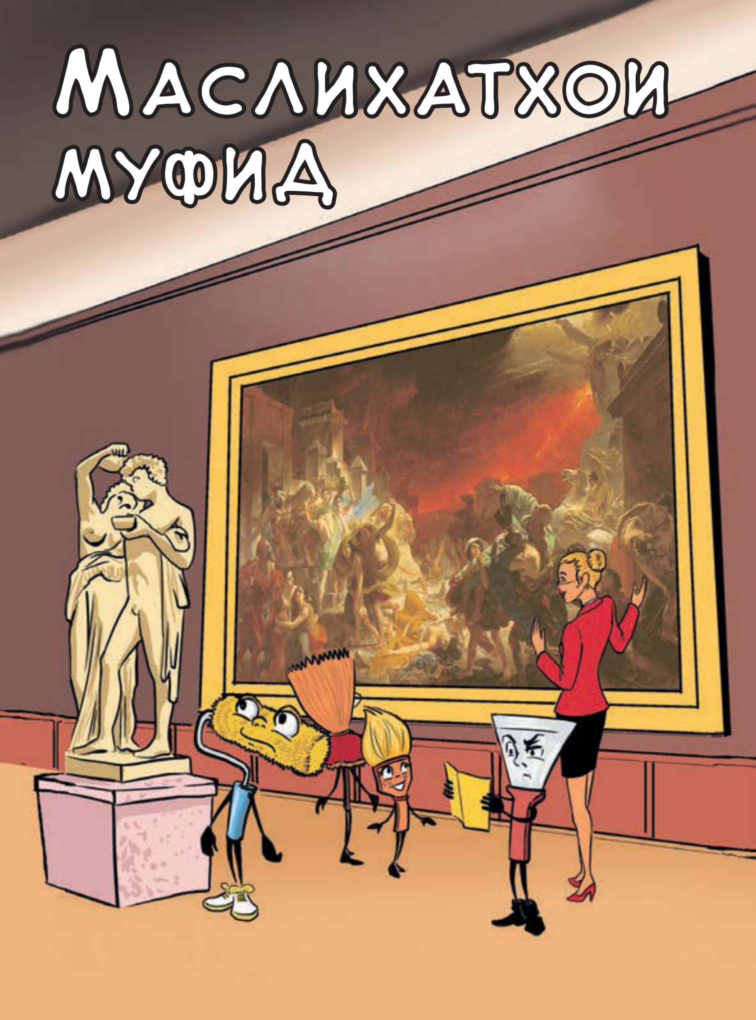
РОО «Взгляд в будущее», проект «Восток-Запад»

Дар ёд дошта бошед, ки мухофизат аз сирояти ВИЧ-инфекция факат аз худи шумо вобаста аст!

Барои нигохдории саломати ва хаёти худ бо диккат бошед ва коидахои бехатариро риоя намоед!



Маслихатхои муфид



Шумо дар шахре зиндаги ва мехнат мекунед, ки он пойтахти мадании Россия мебошад.

Барои он, ки шумо худро дар шахри Санкт-Петербург хуб хис кунед, мо ба шумо чанд коидахоро пешниход мекунем.

Маслихатхои муфид

Дар Санкт-Петербург кабул шудааст:

- Тозагиро риоя кардан, сару либоси тоза доштан ва гигиенаи шахсиро риоя намудан.
- Дар наклиёти чамъияти ба занхо, одамони солхурда ва кудакдор ва ногиронхо чой додан.
- Дар гузаргоххо, (минчумла дар наклиёт) ба занхо, атфол ва пиронсолон рох додан.

Чи корро набояд кард:

- Шабона гавго кардан (баъд аз соати 23:00 7:00) конунан манъ аст. Хамчунин корхои баландсадои таъмиротиро ичро кардан.
- Доимо ва дар хар чой либосхои миллиро напушед, ки барои чалб намудани диккат сабаб мешавад, ки ин на хама вакт лозим.
- Бо либоси хонаги ба куча баромадан.
- Дар кучахо чорзону нишастан.
- Туф кардан.
- Чиркин кардан.

Партовхоро напартоед!

- Хангоми аз хамсухбат дур будан бо овози баланд сухбат намудан.
- Атрофиёнро бо овози шунаво мухокима кардан, хуштак кашидан.
- Дар хонахо ва айвон (балкон) оташ гиронидан.
- Дар айвонхо, кучахо ва хавлии хонахои истикомати хурок пухтан..

Коидахои умуми:

- Аз имконият фоида баред ва чойхои чолиби диккати мадани ва таърихии шахрро тамошо кунед.
- Кушодачехра ва ботабассум бошед.
- Агар рохро гум кунед, аз пурсиши ёри аз сокинони шахр шарм накунед, ки онхо хеле мехрубон мебошанд.
- Коидаи харакати рохро риоя кунед. Бо чарогаки рангаш сабз аз чои пиёдагард рохро гузаред.
- Коидахои бехатариро хам дар кор ва хам дар рох риоя кунед.
- Чихатхои бехтарини фарккунандаи ахлоки одамонро назорат кунед ва ба худ кабул кунед.

- Агар шумо дар чои чамъияти бо дигарон барои ягон кор ё харид кардан истода бошед, бояд ки аз паси шахси охирин ба навбат истед. Агар шумо надонед ки охирин аст, пас «ки охирин» — гуфта пурсед ва аз паси вай ба навбат истед.
- Бо атрофиён чунин муносибат кунед, ки хамин тавр муносибати атрофиёнроро нисбати худ раво бинед.
- Забони русиро омузед, ки дар бисёр холатхои ногувор ба шумо ёри мерасонад

Одамон гуногунанд.
Пас тарбия ва рафторашон
низ гуногун аст.

Нисбати як холати
ногуворе, ки бо шумо
ё ягон шиносатон руй
додаст, умуман дар бораи
шахр хулоса набароред.

Иборахо барои мулокот:

— Здравствуйте! — Салом!

— Извините, пожалуйста... —
Мебахшед, илтимос

— Добрый день! — Рузи хуш

— Доброе утро! — Субх бахайр

— Добрый вечер! — Шоматон бахайр

— Подскажите, пожалуйста... —
Илтимос фахмонед

— Помогите мне, пожалуйста... —
Илтимос ба ман ёри дихед

— Покажите мне, пожалуйста... —
Илтимос, ба ман нишон дихед

— Не могли бы вы мне помочь... —
Ба ман ёри дода наметавонед...

Аз имконияти хуби тамошои театр ва виставкахои пурмазмуни шахри Санкт-Петербург бархурдор шавед.

Албатта ташриф оред:

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.

Телефонхо барои тамос ва ёрии таъчили

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

Нуктахои ёрии чарохатии Санкт-Петербург

Нуктахои ёрии чарохатии Санкт-Петербург бояд ройгон ёрии таъчили расонанд.

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. На таджикском языке.
© 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
М2
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
Автобус в аэропорт
Московская
Звёздная
М2
Купчино
Станция „Купчино"
М1
Девяткино
Гражданский Проспект
Академическая
Политехническая
Площадь Мужества
Лесная
Выборгская
Площадь Ленина
Финляндский вокзал
Чернышевская
Площадь Восстания
Московский вокзал
Маяковская
Владимирская
Достоевская
Лиговский Проспект
Площадь А. Невского-1
Площадь А. Невского-2
Новочеркасская
Ладожская
Ладожский вокзал
Проспект Большевиков
М4
Улица Дыбенко
Звенигородская
Пушкинская
Витебский вокзал
Обводный Канал
Автовокзал
Волковская
Бухарестская
М5
Международная
Елизаровская
Ломоносовская
Пролетарская
Речной порт
Обухово
Станция „Обухово"
М3
Рыбацкое
Станция „Рыбацкое"
М5
Комендантский проспект
Станция „Старая деревня"
Старая деревня
Крестовский остров
Чкаловская
Спортивная
М3
Приморская
Морской порт
Василеостровская
Адмиралтейская
Балтийская
Балтийский вокзал
Нарвская
Автово
Кировский Завод
Ленинский Проспект
М1
Проспект Ветеранов
Условные обозначения
М1 М2 М3 М4 М5
Линии
Станция строится
Автобусы
Станции пересадок
Железнодорожные станции и вокзалы
Порты