Вазорати тандурустии
Ҷумҳурии Тоҷикистон

AIDS Foundation East West
СПИД Фонд Восток Запад

BRIDGING THE GAPS
Health and rights for key populations

ҲУҚУҚИ ТУ БАРОИ САЛОМАТӢ

Маълумот барои муҳоҷирони меҳнатӣ

Душанбе - 2012с.

Маводи мазкур аз тарафи Маркази ҷумҳуриявии пешгирӣ ва мубориза бар зидди СПИДи Вазорати тандурустии Ҷумҳурии Тоҷикистон ва ташкилоти башардӯстонаи ҳолландии "СПИД Фонд Восток-Запад" дар доираи лоиҳаи «Коҳиши норасоӣ дар соҳаи саломатӣ ва ҳуқуқ барои гурӯҳҳои осебпазири аҳолӣ», ки аз тарафи Вазорати корҳои хориҷии Нидерландия маблағгузорӣ карда мешавад, чоп карда шудааст.

Вазорати тандурустии
Ҷумҳурии Тоҷикистон

Ҳамаи ҳуқуқҳо ҳифз шудаанд.

Интишор, интиқол, паҳн намудан ё нусхабардорӣ намудани ҳар кадом қисми китобча иҷозат дода мешавад ба шарте, ки он бо мақсади ғайритиҷоратӣ дар оянда истифода бурда мешавад. Албатта ба ташкилоти «СПИД Фонд Восток-Запад» *(AIDS Foundation East-West, AFEW) ишора намоед.*

Ройгон паҳн карда мешавад

© «СПИД Фонд Восток-Запад»
(AIDS Foundation East-West — AFEW), соли 2012
e-mail: tajikistan@afew.org
http: www.afew.org
Эл.почта: tajikistan@afew.org

“Муҳоҷирони меҳнатӣ ва аъзоёни оилаҳои онҳо бояд ҳуқуқ барои гирифтани кӯмаки тиббӣ, ба таври таъҷили заруриро, бо мақсади нигоҳдории ҳаёти онҳо, инчунин барои пешгирӣ кардани зарари ислоҳнопазир ба саломатӣ, баробар бо шаҳрвандони давлате, ки муҳоҷирон ба он омадаанд, дошта бошанд”.

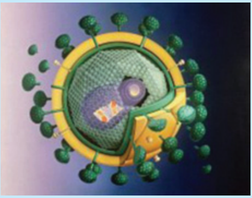
Конвенсияи байналмилалӣ оид ба муҳофизати ҳуқуқҳои муҳоҷирони меҳнатӣ ва аъзоёни оилаҳои онҳо (Моддаи 28 соли 2002)

Ин ҳуқуқ барои шумо чӣ маъно дорад?

Ҳамарӯза ҳазорон одамон кишвари азизи худро бо мақсади бо ҷои кор таъминшудан ва ба даст овардани маблағ, ҷустуҷӯи ҳаёти беҳтар тарк менамоянд. Ҳангоми аз хона дур будан, ба шароитҳои комилан дигар афтидан, шахсони зиёд ба ҳаргуна ҳодаисаҳои ногаҳонӣ дучор мешаванд, ки мавриди он чизи аз ҳама қимматтарини инсон-ҳаёт зери хатар гузошта мешавад. Бояд донист, ки худ ва наздикони худро чӣ гуна аз бемориҳои сироятkунанда муҳофизат кард. Умедворем, ки дар баробари хондани ин китобча шумо ба саволҳои бисёр ҷавоб пайдо мекунед, ҳамзамон донишҳои пайдокарда ба шумо дар нигоҳдории саломатии худ ва наздиконатон кӯмак мерасонанд.

ВНМО ва БПНМ

ВНМО – вируси норасоии масунияти одам. ВНМО масунияти инсонро суст мекунад. Системаи масуният бадани инсонро аз ҳар гуна



бемориҳо муҳофизат менамояд. ВНМО ба ҳуҷайраҳои махсуси системаи масуният зарар мерасонад ва метавонад ба БПНМ оварда расонад. Одамоне, ки дар хуни худ ВНМО доранд, одамони ВНМО - мусбат меноманд.

БПНМ – бемории пайдошудаи норасоии масуният. Дар мавриди суст шудани системаи масуният, шахс нисбат ба бемориҳои сирояткунанда (масалан, сил ва илтиҳоби шуш) осебпазир мешавад.

ВНМО тавассути хун, алоқаи ҷинсӣ ва аз модар ба кӯдак ҳангоми ҳомиладорӣ, таваллуд ва синамаккони мегузарад.

ВНМО ҳангоми алоқа бо моеъҳои шахси ВНМО - мусбат мегузарад:

хун;
нутфа;
тарашшуҳоти маҳбалӣ;
шири сина.

Хатари сироятшавӣ дар мавриде меафзояд, агар ин моеъҳо ба пӯст ё пардаҳои луобии осебдида афтанд.

ВНМО бо ин роҳ намегузарад:

дастфишурдан, ба оғӯш гирифтан ва бӯса кардан;
сулфа ва атса задан;
истифодаи якҷояи зарфҳо, сачоқ ва ҷойпӯш;
истифодаи ҳоҷатхона, ҳамомм ё ҳавзи шиноварӣ;
машғулиятҳои умумии варзишӣ;
газидани ҳашарот ва ҳайвонҳо.

Хатари сироятшавиро паст кардан мумукин, агар:

дар вақти ҳар як алоқаи ҷинсӣ рифола истифода бурда шавад
барои сӯзанзанӣ ва дигар амалиётҳои тиббӣ, за ҷумла, холкӯбӣ, сӯрох намудани гӯшҳо ва ғайра таҷҳизоти тамьизшуда истифода бурда шавад
дурӣ ҷустан аз тамос бо хун ё маводҳои нишонаҳои хундошта

Баьд аз сироятёбӣ бо ВНМО шахс метавонад зоҳиран ва ботинан худро муддати чандин сол сиҳату саломат ҳис намояд. Ягона усули муайян кардани сироятшвии шахс бо ВНМО – гузаштани муоинаи мах-

сус (ташхсис ба ВНМО) дар марказҳои СПИД мебошад.

Ташхис ба ВНМО вирусро дарҳол баъд аз сироятёбӣ муайян карда наметавонад - танҳо баъд аз 3 моҳ. Бинобар ин, аз ташхиси ВНМО бояд баъд аз 3 моҳи ҷой доштани рафтори хатарнок гузашт. Бо вуҷуди ин, шахси сироятшудаи ВНМО метавонад вирусро ба дигарон дарҳол баъд аз сироятёфтани худ гузаронад.

Комилан то ба имрӯз сирояти ВНМО-ро табобат кардан номумкин аст. Вале доруҳои махсус мавҷуд ҳастанд, ки ба вирус барои афзоиш ёфтанаш монеа мешаванд ва ба вайроншавии масуният халал мерасонанд. Ин табобат имконият медиҳад, ки шахс худро солҳои дуру дароз саломат ҳис намояд. Табобат дар он маврид натиҷабахш аст, агар шахс тамоми гуфтаҳои табибро ба ҷо оварад.

Якчанд маслиҳат оиди интихоб ва истифодаи рифола:

мӯҳлати истифодаи рифоларо санҷед – дар баста ;
бо рифола эҳтиёткорона рафтор намоед. Рифоларо дар зери офтоб, кисаи шим нигоҳ надоред – ин метавонад баста ва худи рифола вайрон кунад;

аз алоқаи узви ҷинсии мардон бо маҳбал ё маъқад пеш аз пӯшидани рифола худдорӣ намоед;
ҳангоми кушодани бастаи рифола боэҳтиёт бошед (аз қайчӣ ва дандон истифода набаред);

рифоларо танҳо ба олоти ҷинсии бедоршуда пӯшонед;
пеш аз пӯшидани рифола нӯги онро (нутфақабулкунак) пахш кунед, то ин ки дар он ҳаво намонад, вагарна дар вақти ихроҷи нутфа рифола метавонад канда шавад;
рифоларо ба сараки узви ҷинсӣ гузошта

онро эҳтиёткорона то асли узви ҷинсӣ паҳн намоед;

истифода бурдани молиданиҳое, ки дар таркибашон равған доранд мумкин нест – равған сохти масолеҳи рифоларо вайрон мекунад. Иҷозат барои истифодаи молиданиҳои махсус, ки дар асоси об тайёр карда шудаанд, дода мешавад (онҳоро дар дорухонаҳо мефурӯшанд);

баъд аз хориҷи нутфа узви ҷинсӣ бароварда мешавад, рифоларо кашида гиреҳ мекунанд ва ба сатили ахлот мепартоянд;

хуб мешуд, ки дастҳо ва узвҳои танносул бо собун шуста шаванд.

Истеъмоли моводи нашъадор ва ВНМО

Сирояти ВНМО ҳангоми истифодабарии таҷҳизоти тамьизнашуда дар вақти истеъмоли маводи нашъадор мегузарад. Ба ғайр аз сирояти ВНМО, тавассути хун оташак, ҳепатитҳои вирусии В ва С мегузаранд.

Барои паст кардани хатари интиқоли сирояти ВНМО маслиҳатҳои зерин кӯмак мерасонанд:

Агар шумо маводи нашъадор истеъмол мекунед, пас истеъмоли онро бас намоед.
Агар айни замон шумо истеъмоли маводи нашъадорро бас карда натавонед, пас онро бо роҳи тазриқӣ истеъмол нанамоед.
Агар шумо маводи нашъадорро бо роҳи тазриқӣ истеъмол менамоед, пас доимо аз сӯзандоруҳои нав ва таҷҳизоти тамъизшуда истифода баред.
Агар шумо имконияти ҳар вақт истифода бурдани сӯзандоруи навро надошта бошед, пас танҳо аз сӯзандоруи худ истифода баред ва онро ба шахси дигар надиҳед.
Агар шумо сӯзандоруи тамъизшудаи худро надошта бошед, пас пеш аз истифода бурдани сӯзандору ӯро бо маҳлули хлордор тамъиз намоед.

БСЧ (бемориҳои сирояти ҷинси)

Чӣ тавре ки аз номаш бармеояд, БСЧ ҳангоми алоқаҳои ҷинсии беҳимоя (бе рифола) мегузаранд. Бештари паҳншудаи БСЧ – сӯзок, оташак, ҳерпес, трихомо-

ниаз ва хламидиоз мебошанд. Ба ғайр аз ин, бо роҳи алоқаи ҷинсӣ сирояти ВНМО, ҳепатитҳои вирусии В ва С мегузаранд.

Оиди БСЧ чиро донистан зарур аст:

Шахс метавонад муддати якчанд моҳ ва сол надонад, ки ба БСЧ сироят ёфтааст. Барои гузоштани ташхиси аниқ бояд аз муоинаи махсус гузашт.
Бештари БСЧ табобатшавандаанд.
Агар БСЧ–ро табобат накунад аз имконияти фарзанддорӣ маҳрум мешавад (безурриётӣ).
Ҳиссиёти нохуш ва аломатҳои БСЧ метавонанд бе табобат аз байн раванд, вале беморӣ мемонад ва шахс метавонад дигаронро сироят намояд.

Аломатҳои (нишонаҳои) асосии БСЧ:

тарашшуҳот аз роҳи пешоб;
захмчаҳо дар узвҳои таносул;
варамӣ дар қадкашак;
варамӣ дар хоядон;
тарашшуҳоти маҳбалӣ;
дард поёни шикам.

Баъзан вақт шахс тамоман чизеро ҳис намекунад.

Сил

Сил –ин бемориест, ки тавассути микобактерияи сил пайдо мешаад. Бештари маврид дар аксари ҳолатҳо сил ба шуш зарар мерасонад.

Сироятшавӣ бо роҳи ҳавоӣ-қатрагӣ мегузарад: вақте, ки бемор сулфа, атса ва гап мезанад ӯ дар гирду атрофи худ қатраҳои балғамро мепошад, ки дар он микобактерияҳои сил мавҷуд ҳастанд. Шахси солим онҳоро нафас мекашад ва ба сил сироят меёбад.

Аз ҳама бештар аломати хоси сили шуш сулфа дар муддати 2-3 ҳафта мебошад, одатан бо хориҷ кардани балғам. Ҳамаи шахсоне, ки дорои чунин аломат ҳастанд, бояд ҳар чӣ зудтар балғамро ба муоина супоранд.

Ба ғайр аз сулфа, ба аломатҳои сил дохил мешавад:

баландшавии ҳарорати бадан дар бегоҳирӯзӣ;
арақкунии шабона;
беҳолшавӣ/хасташавӣ;
басташави иштиҳо;
харобшавӣ;

лахтаҳои хун дар балғам;
дард даруни қафаси сина.

Ташхис аз рӯи натиҷаҳои таҳлили балғам монда мешавад. Агар дар балғам микобактерияҳои сил муайян карда шаванд – пас, шахс ба шакли кушодаи сил гирифтор шудааст. Ин маънои онро дорад, ки шахс метавонад атрофиёнро сироят намояд. Чунин бемор ҷудо нигоҳ дошта мешавад ва ба ӯ табобати махсуси шиддатнок таъин карда мешавад.

Бемории сил табобатшаванда аст.

Айни ҳол доруҳое мавҷуд ҳастанд (маводҳои зидди сил), ки дар мавриди дуруст истифода бурдани онҳо бемории силро комилан табобат мекунанд. Вале барои табобати натиҷабахш бояд ҳар чӣ барвақттар бемориро муайян кард ва муддати дароз тамоми вояҳои (доруҳои) маводҳои зидди бемории силро истифода бурд.

Табобати қисман ё нодуруст имконияти сиҳатшавиро паст мекунад ва барои вусъатёбии шаклҳои ба дору устувори бемории сил мусоидат мекунад. Дар ин ҳолат маводҳои зидди силӣ аллакай ба микобактерия таъсир намебахшанд ва наметавонанд барои сиҳатшавӣ ба бемор кӯмак расонанд. Яъне, агар даври табобати сил

канда шавад – метавонад шакли устувори сил инкишоф ёбад, ки табобати он душвор мебошад.

Воситаҳои пешгирикунандаи бемории сил.

Барои ба бемории сил гирифтор нашудан ё дигаронро сироят накардан:

дар вақти сулфа даҳонро бо даст пӯшонед;

балғамро ба дастпоккун ё дастрӯймолча туф кунед;

кӯшиш кунед, ки ғизои хуб дошта бошед (ба қадри имкон витаминҳо, меваҳо ва сабзавотҳои тару тозаро истеъмол намоед);

ҳавои биноеро, ки шумо дар он ҷо ҳастед, тез-тез иваз намоед, махсусан агар он аз ҳад зиёд одам дошта бошад;

кӯшиш намоед, ки дар ҳавои кушод тез-тез бошед;

ҳангоми муайян кардани аломатҳои бемории сил ба духтур муроҷиат кунед: табобат ҳар чӣ барвақттар сар шавад, натиҷаи он ҳамон қадар хубтар мешавад.

ДАР БОРАИ ГУЗАШТАНИ МУОИНАИ МУНТАЗАМ ДАР ДУХТУР АЗ ХОТИР НАБАРОРЕД!

Ҳангоме, ки Шумо ба муддати дароз барои дарёфти маблағ ба мамлакатҳои бегона сафар мекунед, дар хотир нигоҳ доред, ки дар хона Шуморо дӯст медоранд ва интизоранд.

АЗ МУОИНА БА ВНМО МЕТАВОНЕД ДАР ҶОИ ИСТИҚОМАТ Ё ДАР СУРОҒАҲОИ ЗЕРИН ГУЗАРЕД:

ш. Душанбе 734026, кӯч. Деҳотӣ, 48
тел.: (+992 37) 234-22-24, 234-34-42

ш. Душанбе кӯч. А. Навоӣ, 4 А,
тел.: (+992 37) 236-22-71, 236-26-32

735700, ш. Хуҷанд, 34 мкр., бинои Хадамоти
санитарию эпидемиологии вилоятӣ
тел.: (+992 3422) 5-25-15, 5-63-27

735034, ш. Қурғонтеппа кӯч. А. Сино
тел.: (+992 3222) 2-42-32

735360, ш. Кӯлоб, кӯч. Борбад , х.40
тел.: (+992 3322) 3-23-19

735600, ш. Хоруғ, кӯч. 50-солагии Хоруғ, х. 44,
тел.: (+992 3522) 2-64-81

АЗ МУОИНА БА САҶИ МЕТАВОНЕД ДАР ҶОИ ИСТИҚОМАТ Ё ДАР СУРОҒАҲОИ ЗЕРИН ГУЗАРЕД:

ш. Душанбе, кӯч. Айни, гузаргоҳи 2-м., х. 52-а
тел.: (+992 37) 226-60-63, 226-60-69

735700, ш. Хуҷанд, 34 мкр. Беморхонаи клиникавии бемориҳои пӯсту узви таносули вилояти Суғд, тел.: (+992 3422) 5-43-85

ш. Хоруғ, кӯч. С. Абдурахмонов, 26
тел.: (+992 3522) 2-29-84, 2-29-38

ш. Қӯрғонтеппа, кӯч. Сино, х. 2,
тел.: (+992 3322) 2-31-19

ш. Кӯлоб, кӯч. Чапаев, тел.: (+992 918) 89-82-92

АЗ МУОИНА БА БЕМОРИИ СИЛ МЕТАВОНЕД ДАР ҶОИ ИСТИҚОМАТ Ё ДАР СУРОҒАИ ЗЕРИН ГУЗАРЕД:

734025, ш. Душанбе, кӯч. Бухоро, х.53
тел.: (+992 37) 221-81-48, 221-88-45

ш. Хуҷанд, кӯч. Р. Набиев, 7, тел.: (+992 3422) 4-53-39.

ш. Хоруғ, кӯч. Ленин, 21, тел.: (+992 3522) 2-27-51
ш. Қӯрғонтеппа, кӯч. Ҳувайдуллоев, 16
тел.: (+992 3322) 3-12-27

ш. Кӯлоб, кӯч. Бульварная, тел.: (+992 918) 41 51 18

Барои қайдҳо

Барои қайдҳо