



IOM • MOM



# **Здоровым будешь и денег добудешь!**

**Информация  
о туберкулёзе для мигрантов**



Министерство  
здравоохранения и  
социальной защиты  
населения Республики  
Таджикистан

Министерство труда,  
миграции и занятости  
населения Республики  
Таджикистан



Российское  
Общество  
Фтизиатров

## УВАЖАЕМЫЕ МИГРАНТЫ!

Ваше здоровье является залогом Вашей успешной деятельности за пределами Родины!

В Российской Федерации, туберкулёз может стать причиной запрета на въезд в страну или депортации!

Поэтому очень важно пройти медицинское обследование до отъезда за границу и после возвращения на родину!

Вы должны быть полностью уверены, что здоровы!



**IOM Development Fund**  
DEVELOPING CAPACITIES IN MIGRATION MANAGEMENT

Данная брошюра распечатана в рамках проекта «Техническая поддержка и развитие потенциала для улучшения трансграничного контроля и лечения туберкулёза среди трудящихся мигрантов из Таджикистана» при финансовой поддержке Фонда Развития Международной Организации по Миграции (IDF)

## **ПЯТЬ ОСОБЕННОСТЕЙ ТУБЕРКУЛЁЗА:**

1. Туберкулёз передаётся воздушным путём во время кашля, чихания и разговора!
2. Возбудителем туберкулёза является микобактерия, которая поражает все органы человека. Чаще всего он поражает лёгкие!
3. Туберкулёз излечим, если больной начнёт лечение вовремя, согласно рекомендациям врача!
4. Туберкулёз не является наследственным заболеванием!
5. Независимо от исчезновения признаков туберкулёза и полного улучшения состояния больного, противотуберкулёзное лечение необходимо довести до конца, согласно рекомендациям врача!

## **ЗАПОМНИТЕ!**

Туберкулёз лечится только с помощью специальных противотуберкулёзных препаратов

**Противотуберкулёзные лекарства в Республике Таджикистан предоставляются больным бесплатно!**

**Народная медицина с использованием лекарственных трав при лечении болезни может служить в качестве вспомогательного фактора и повысить эффективность лечения.**

**ПРИ ПОЯВЛЕНИИ  
ОДНОГО ИЗ ЭТИХ ПЯТИ  
ПРИЗНАКОВ, НУЖНО  
ОБРАТИТЬСЯ К ВРАЧУ:**



1. Кашель более 2-х недель с выделением  
мокроты или без мокроты



2. Потливость, особенно по ночам



### 3. Снижение аппетита и похудение



4. Повышение температуры тела  
(до  $37-37,5^{\circ}\text{C}$ )





## 5. Слабость и быстрая утомляемость

Наличие даже одного признака у Вас или Ваших близких, должно стать поводом пройти обследование на туберкулёз!

## **ПЯТЬ ШАГОВ ПРОХОЖДЕНИЯ ОБСЛЕДОВАНИЯ НА ТУБЕРКУЛЁЗ:**



1. Обратитесь к медицинскому работнику по месту жительства!



2. Сдайте мокроту для обследования.  
Обследование мокроты в Республике



3. Пройдите рентгенологическое обследование!

4. Обязательно получите результаты обследования мокроты и рентгенографии!
5. После того, как у Вас заподозрят туберкулёз, получите направление и результаты обследования от Вашего местного медицинского работника, обратитесь к фтизиатру (в Районный Центр по защите населения от туберкулёза).

**Если выяснится, что Вы  
больны туберкулёзом, Вы  
получите своевременное и  
бесплатное  
противотуберкулёзное  
лечение в Республике  
Таджикистан**

## **Пять преимуществ, своевременного обследования и лечения туберкулёза:**

1. На начальных стадиях туберкулёз обнаруживается в легких формах!
2. Лечение туберкулёза будет менее затратным!
3. Своевременное обследование и лечение является гарантией Вашего полного выздоровления от туберкулёза!
4. Вы сможете защитить своих детей и близких от заражения туберкулёзом!
5. Вы быстрее восстановите Вашу работоспособность!

## **Пять опасных последствий отказа от лечения или его прерывания:**

1. Туберкулёз быстро прогрессирует, больной может быть выявлен в тяжёлом состоянии, что усложняет лечение туберкулёза!
2. Недолеченный больной становится источником распространения туберкулёза и может в течение 1 года заразить туберкулёзом до 10-15 человек.
3. Нарушение режима лечения или прерывание лечения туберкулёза является причиной развития туберкулёза с множественной лекарственной устойчивостью, продолжительность лечения которого составляет от 18 до 24 месяцев, а при своевременном и правильном лечении длительность составляет 6-8 месяцев.
4. Если больной будет лечиться народными методами или будет скрывать свою болезнь, его состояние ухудшится и больной может заразить туберкулёзом своих детей и близких.
5. Отказ от лечения или регулярное прерывание лечения может привести к туберкулёзу с широкой лекарственной устойчивостью и преждевременной смерти!



## Пять правил получения лечения в домашних условиях:

1. Больной должен получать противотуберкулёзные препараты ежедневно, под контролем медицинского работника, без перерыва и до конца лечения.



2. Если больной является бактериовыделителем и получает лечение дома, у него обязательно должна быть отдельная комната. Он должен использовать свою личную посуду и предметы личной гигиены (полотенце, постельное бельё и тд.). Комната должна постоянно проветриваться. Пол, мебель и другие предметы комнаты должны ежедневно протираться чистой влажной тряпкой.

3. Больной должен общаться с членами семьи, используя медицинскую маску.



4. Во время кашля и выделения мокроты, больной должен выплёвывать мокроту в ёмкость, которая плотно закрывается крышкой.
5. Если в ходе приёма противотуберкулёзных препаратов у больного появятся зуд кожи, тошнота, рвота, понос, боли в животе, боли в руках и ногах, нарушение слуха и зрения, больной должен обязательно проинформировать об этом медицинского работника.

***Никогда не занимайтесь самолечением!  
Только специальные противотуберкулёзные  
препараты, могут убить микобактерию  
туберкулёза!***

## Пять путей защиты от туберкулёза:

1. Если Вы живёте в одном помещении с несколькими людьми и заметили у Вашего соседа по комнате или у близких симптомы туберкулёза (кашель более 2-х недель, снижение аппетита, похудение, потливость по ночам, повышение температуры до 37–37,5°C), убедите их пройти обследование на туберкулёз;
2. Регулярно проветривайте помещение;
3. Для поддержания состояния своего здоровья: ешьте калорийную пищу, избегайте переутомления и перегрузки на работе, находите время для отдыха! Занимайтесь спортом и откажитесь от таких вредных привычек как курение, использование наркотиков и алкогольных напитков;
4. Если у Вас сахарный диабет, хронические заболевания дыхательных путей, язва желудка и двенадцатиперстной кишки, анемия или ВИЧ/СПИД, Вы должны быть под постоянным наблюдением Вашего лечащего врача;

**5. Во время кашля и чихания  
прикрывайте рот следующим образом:**



Используя платок



Используя заднюю сторону ладони



Используя локоть



Используя одежду

## Пять особенностей сочетания ВИЧ/ТБ:

1. Люди, живущие с ВИЧ могут быстрее заболеть туберкулёзом, так как ВИЧ снижает иммунитет организма к инфекционным заболеваниям (в том числе к туберкулёзу).
2. Такие симптомы как слабость, периодическое повышение температуры, длительный кашель, значительное снижение массы тела, жидкий стул, увеличение лимфатических узлов (шейных и подмышечных, иногда паховых), могут быть проявлением туберкулеза у людей, живущих с ВИЧ.
3. Для своевременного выявления туберкулёза у людей, живущих с ВИЧ, необходимо проходить рентгенологическое обследование грудной клетки один раз в год!
4. Важно, чтобы человек, у которого сочетанная инфекция ВИЧ/ТБ получал лечение обоих заболеваний.
5. Если у Вас обнаружен туберкулез Вам следует обязательно пройти тестирование и консультирование на ВИЧ!

Если Вы обнаружите у себя симптомы (признаки) туберкулёза, незамедлительно обратитесь к врачам для того, чтобы пройти диагностику (обследование) на туберкулёз!

**Туберкулёз излечим!**



## Список учреждений и организаций, куда Вы можете обратиться для получения медицинских и юридических услуг

### В Республике Таджикистан:

1. Государственное учреждение «Республиканский Центр защиты населения от туберкулёза, г. Душанбе, ул. Бухоро, д. 53-а, тел.: (+992 37) 2 27 74 40;
2. Государственное учреждение «Республиканский Центр по профилактике и борьбе со СПИД», г. Душанбе, ул. Дехоти, д. 48, тел.: (+992 37) 2 34 34 42, [www.nc-aids.tj](http://www.nc-aids.tj);
3. Миграционная служба при Министерстве труда, миграции и занятости населения Республики Таджикистан, г. Душанбе, ул. Айни 121, тел/факс: (+992 37) 225 05 71, 225 05 72, E-mail: [info@migration.tj](mailto:info@migration.tj);
4. Государственное учреждение «Центры консультирования и подготовки трудовых мигрантов перед выездом» в г. Душанбе, г. Душанбе, ул. Айни, 121; тел.: (+992 37) 225 05 75, (+992 37) 225 02 21, 907 74 76 16, 88888 43 00;
5. Государственное учреждение «Республиканский клинический Центр профессиональных болезней» Министерства здравоохранения и социальной защиты населения Республики Таджикистан, г. Душанбе, ул. Санои 33; тел.: (+992 37) 224-15-85;
6. Государственное учреждение «Агентство по трудоустройству за рубеж» Министерства труда, миграции и занятости населения Республики Таджикистан, г. Душанбе, ул. Лохути, 108, тел.: (+992) 93 500 54 77, [mintrud\\_a@mail.ru](mailto:mintrud_a@mail.ru);

## В Российской Федерации:

1. Общественная приемная Российского Красного Креста при Паспортно-визовом центре УФМС г. Москвы, Адрес: г. Москва, ул. Новослободская, д. 45, 2 этаж. (м. Менделеевская, м. Новослободская), телефон горячей линии: 8 926 481 52 00;
2. Региональная Общественная Организация «Мечта», Саидов Нарзулло Файзуллоевич, г. Владимир, Владимирская Область, тел.: +7 910 677 00 00; +7 999 776 00 76;
3. Общественная Организация Таджикистанцев «Аджам», Усмонов Мурод Абдуллоевич, г. Санкт-Петербург, тел.: +7 965 088 44 44, [ajam63@mail.ru](mailto:ajam63@mail.ru), [www.adjam.ru](http://www.adjam.ru);
4. Региональная Общественная Организация «Нур», Сулаймонов Химат – медицинский координатор, г. Москва, ул. Угрешская, д. 2, стр.33, тел.: +7(499)504 41 80; +7 926 304 52 30, [nur@roonoor.ru](mailto:nur@roonoor.ru), [www.roonoor.ru](http://www.roonoor.ru);
5. Многопрофильный медицинский центр для граждан СНГ «Маяк», ул. Ямская 2-я, 9, г. Москва, телефон: +7 495 602 61 00; +7 926 718 80 34;
6. Межрегиональная Общественная Организация Профсоюз трудящихся мигрантов, г. Москва, м. Китай-город, Большой Златоустовский переулок, дом 7/8, офис 203, Алимардонова Турсуной, тел: 8 (925) 772 31 69, 8 (964) 550 06 90, эл-адрес: [tursin55@mail.ru](mailto:tursin55@mail.ru);
7. Бюро МОМ в Москве, Бюро Международной организации по миграции (МОМ) в Москве Российская Федерация 123100, Москва, ул. 2-ая Звенигородская д. 12, тел.: +7 495 797 87 22, вебсайт: [www.moscow.iom.int](http://www.moscow.iom.int);

8. Посольство Республики Таджикистан в Российской Федерации, 123001, г. Москва, Гранатный переулок 13 (метро Баррикадная), тел.: +7 (495) 690-41-86, 690-38-46, факс: (495) 691-8998, E-mail: [info@tajembassy.ru](mailto:info@tajembassy.ru);
9. Консульский отдел Республики Таджикистан в Москве, 121069, г. Москва, Скатертный переулок 19, тел.: +7 (495) 690-57-36, 690-02-70, 690-06-09, факс: (495) 690-5736, E-mail: [embassy@tajikistan.ru](mailto:embassy@tajikistan.ru);
10. Представительство Министерства труда, миграции и занятости населения Республики Таджикистан в Российской Федерации, 125047, г. Москва, ул. 2-я Тверская-Ямская 40/3, стр.1, тел.: (495) 967-98-44, 8-925-880-80-38, 8-906-724-02-02, 8-926-225-09-27;
11. Единый миграционный центр, МО, 143441, Красногорский р-н п/о Путилково, 69 км МКАД БЦ ГРИНВУД, кор. 5 и 6, <http://www.migrantcenter.ru>, телефон колл-центра: 8(495)755-9000.

# ТУБЕРКУЛЁЗ ИЗЛЕЧИМ!

**Здоровым будешь и денег  
добудешь!**

Дополнительную информацию по вопросам миграции, туберкулеза, ВИЧ/СПИД и других аспектов здоровья

Вы можете получить на сайтах [www.rec.tj](http://www.rec.tj) и [www.nc-aids.tj](http://www.nc-aids.tj) или позвонить на телефоны горячей линии  
+(992) 935 600 500,  
+ (992 37) 234 22 24,  
в том числе через **Viber**.



**IOM Development Fund**  
DEVELOPING CAPACITIES IN MIGRATION MANAGEMENT

Данная брошюра распечатана в рамках проекта «Техническая поддержка и развитие потенциала для улучшения трансграничного контроля и лечения туберкулёза среди трудящихся мигрантов из Таджикистана» при финансовой поддержке Фонда Развития Международной Организации по Миграции (IDF)

Январь 2018						
пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Февраль 2018						
пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28				

Март 2018						
пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Апрель 2018						
пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

Май 2018						
пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Июнь 2018						
пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Июль 2018						
пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Август 2018						
пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Сентябрь 2018						
пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Октябрь 2018						
пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Ноябрь 2018						
пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

Декабрь 2018						
пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
						1
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Январь 2019						
пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Февраль 2019						
пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28			

Март 2019						
пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Апрель 2019						
пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Май 2019						
пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Июнь 2019						
пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Июль 2019						
пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Август 2019						
пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Сентябрь 2019						
пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

Октябрь 2019						
пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Ноябрь 2019						
пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Декабрь 2019						
пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Январь 2020						
пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Февраль 2020						
пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	

Март 2020						
пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Апрель 2020						
пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

Май 2020						
пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Июнь 2020						
пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Июль 2020						
пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Август 2020						
пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Сентябрь 2020						
пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

Октябрь 2020						
пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Ноябрь 2020						
пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

Декабрь 2020						
пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Январь 2021						
пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Февраль 2021						
пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

Март 2021						
пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Апрель 2021						
пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

Май 2021						
пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Июнь 2021						
пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

Июль 2021						
пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Август 2021						
пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Сентябрь 2021						
пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
	1	2	3	4	5	
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

Октябрь 2021						
пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Ноябрь 2021						
пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Декабрь 2021						
пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	