

Қауіпсіз өмір сүруді, қауіпсіз еңбек етуді өзіңнен баста!



Бүгінгі таңда АҚТҚ – бұл адамның қорғаныш тапшылығының қоздырғышы және оны жұқтырған жағдайда, уақыт өткен сайын аурудың өлімге әкелетін асқынған түрі ЖҚТБ (жұқтырылған қорғаныш тапшылығының белгісі) дамуы мүмкін екендігі баршаға мәлім. Көпшілік АҚТҚ-ның маған қатысы жоқ деп ойлайды, ол дұрыс емес, АҚТҚ-инфекциясы – бұл жастар ауруы, себебі барлық АҚТҚ жұқтырғандардың 80% – бұл 15-тен 30-ға дейінгі жастағы жас адамдар.

Дәл осы жас шамасында біз жауапты шешім қабылдаймыз – мамандық таңдаймыз, бірге өмір

сүретін серігімізді табамыз, еңбек жолын таңдап, жеке өмірімізді құрамыз. Алайда дәл осы шақта өз денсаулығыңа жауапкершілікпен қарамасаң, бұл өмірлік жоспарыңның тас-талқаны шығуы мүмкін.

Өз денсаулығыңа жауапкершілікпен қарау дегеніміз не? Ол үшін толып жатқан нұсқаулықтарды оқу немесе арнайы білім алу міндет емес, мынадай қарапайым ғана қағиданы білгенің абзал: жастық шақтан бастап салауатты өмір сүріп, өз денсаулығыңның қамын ойлау керек. АҚТҚ-инфекциясынан сақтану – тұмаудан сақтанудан да оңай!



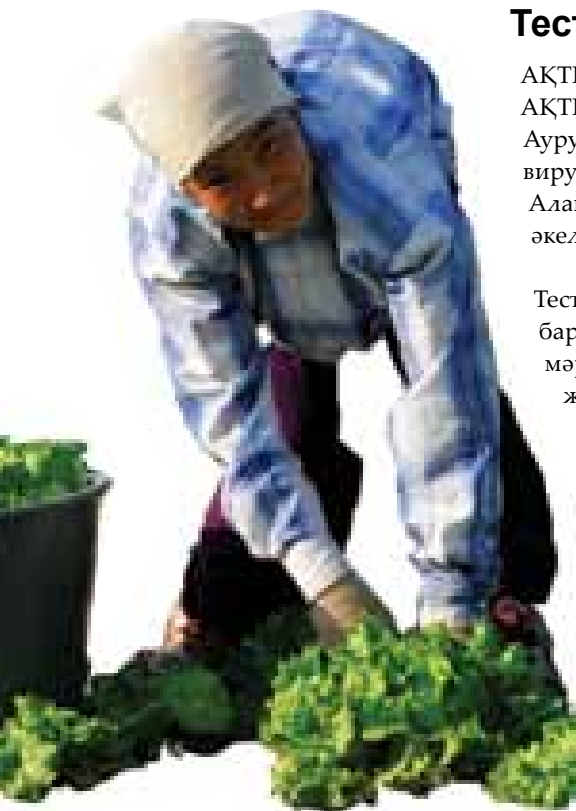
АҚТҚ-инфекциясын жұқтыру жолдары:

- қорғанбай (презервативсіз) жыныстық қатынас жасау;
- шприцтерді, инелерді және басқа да инъекция егу құралдарын ортақтасып пайдалану;
- АҚТҚ-ға қорытындысы оң болған анадан баласына берілу — жүктілігі кезінде және баласын емізгенде жұғады, **АЛАЙДА:** тиісті қорғау шараларын қолданғанда баланың жұқтыру қаупі азаяды.

Жыныстық қатынастар жолымен берілетін жұқпалы аурулармен (ЖҚЖЖА) ауырғанда АҚТҚ-ның жыныстық қатынас арқылы берілу қаупі 2–5 есе артады. Әсіресе, ЖҚЖЖА-мен ауырғанда ашық жараның (мысалы, герпестің) пайда болуы АҚТҚ-ның берілу қаупі артады.

АҚТҚ МЫНАДАЙ ЖАҒДАЙЛАРДА ЖҰҚПАЙДЫ: АҚТҚ-ны жұқтырған адаммен бір үй-жайда жұмыс істегенде, қол алысқанда, ортақ ыдысты, дәретхананы, сүлгіні пайдаланғанда, ортақтасып тамақ ішкенде, жәндіктер шаққанда, сүйіскенде және құшақтасқанда, АҚТҚ-ны жұқтырған адамның артынан жүргенде.

ЕСТЕ САҚТАҢЫЗ: АҚТҚ-ны жұқтырған әріптесіңіз болса, онымен бірге жұмыс істеу мүлде қауіпсіз!



Тестіден өту

АҚТҚ-ға шалдыққан адамдардың көбісі АҚТҚ жұқтырғандарын білмеуі мүмкін. Аурудың ешқандай белгілері байқалмайды, вирус болғанымен, ол сырттай білінбейді. Алайда, АҚТҚ-ның салдары ЖҚТБ-ға әкеледі.

Тестіден өтудің екі үлкен артықшылығы бар – сіз өз жағдайыңызды, яғни АҚТҚ мәртебеңізді нақты анықтайсыз және тиісті шараларды қабылдауға мүмкіндігіңіз болады:

- егер АҚТҚ-ға тестінің қорытындысы теріс болса, сіз өзіңізді және өз жақындарыңызды бұдан былай қауіпті жұқпалы аурудан қорғай аласыз;
- егер АҚТҚ-ға тестінің қорытындысы оң болса, сіз өз денсаулығыңыз бен еңбекке қабілеттілігіңізді қалай қолдай алатындығыңыз жайлы білесіз.

Тестіден өту қағидаттары:

■ Еріктілік

«Жұмысқа қабылдауға өтініш білдіргендер немесе жұмыс істеп жатқандар АҚТҚ/ЖҚТБ-ға скрининг – тексеруден өтуге міндетті емес».

(«АҚТҚ/ЖҚТБ және еңбек саласының» мәселесі жөніндегі Халықаралық еңбек ұйымының (ХЕҰ) тәжірибелік ережелерінің жиынтығы)

■ Құпиялылық

«Қызметкерде АҚТҚ-инфекциясының болуы немесе болмауы жайлы оның жағдайы туралы жеке ақпаратқа қолжетімділік құпиялылық тәртібімен қамтамасыз етілуі тиіс». («АҚТҚ/ЖҚТБ және еңбек саласының» мәселесі жөніндегі Халықаралық еңбек ұйымының (ХЕҰ) тәжірибелік ережелерінің жиынтығы)

■ Тестіден өтумен қатар консультациялар берілуі тиіс

Консультация беру АҚТҚ-ға талдау жасағанға дейін және одан кейін жүргізіледі. Сізге тестіден өту қандай кезеңдерден тұратыны, АҚТҚ-ға оң немесе АҚТҚ-ға теріс қорытынды дегеніміз не, сондай-ақ – ең бастысы – қандай қызметтер сізге көмек көрсете алатыны жайлы нақты ақпарат беріледі. **оказать помощь.**

Тестіден өту — бұл тек бастапқы қадам ғана.

Тестіден өту сізге бұдан былай АҚТҚ-мен өмір сүрген қалай болатындығын немесе АҚТҚ-сыз позитивті және жауапкершілікпен өмір сүру үшін ненің қажеттігін білуге мүмкіндік береді.

Салауатты өмір сүру салтының және АҚТҚ мен жыныстық қатынастар жолымен берілетін жұқпалы аурулардың (ЖҚЖЖА) алдын алу мәселелері жөнінде ЖҚТБ-ға қарсы күрес орталықтарда консультация алуға болады. Сондай-ақ осы орталықтарда туберкулез сияқты, олардың алдында АҚТҚ-ға оң қорытындысы бар адамдар неғұрлым әлжуаз болып келетін жұқпалы аурулардан сақтану әдістері және дұрыс тамақтану, демалу жайлы біле аласыз.



АҚТҚ және ЖҚТБ

АҚТҚ — бұл иммундық жүйені жоятын вирус, ал ЖҚТБ — бұл әлсізденген иммунитеттің аясында АҚТҚ-ға оң қорытындысы болған адамда пайда болатын аурулар кешені.

АҚТҚ оны емдемеген жағдайда, адамда бір немесе бірнеше өте қауіпті ауруларды өршітіп, ЖҚТБ-ға әкелуі мүмкін.



Емдеу

АҚТҚ-мен өмір сүретін адамдар үшін арнайы вирусқа қарсы ем алудың маңызы зор.

Вирусқа қарсы препараттар оны толық өлтірмейді, алайда олар вирустың қанда болу деңгейін азайтады, сондықтан да вирусқа қарсы препараттарды қабылдағаннан кейін адамның одан әрі толыққанды әрі белсенді өмір сүруіне – мамандығы бойынша жұмыс істеуге, отбасында, дені сау балаларын өсіруге мүмкіндігі болады.

**Сенің болашағың – сенің қолыңда.
Қауіпсіз өмір сүруді, қауіпсіз еңбек етуді өзіңнен баста!**

ЖҚТБ-ның алдын алу және оған қарсы күрес орталықтары

	Орталықтың мекенжайы	Телефон / Факс
ЖҚТБ-ның алдын алу және оған қарсы күрес жөніндегі республикалық орталық	050008, Қазақстан Республикасы, Алматы қаласы, Өуезов көшесі 84, info@rc aids.kz	+7 (727) 269-94-81
Ақмола ЖҚТБ ОО	020000, Көкшетау қаласы, Сәтбаев көшесі, 6 hiv_kokshe@kokshetau.online.kz	+7 (7162) 253-312
Ақтөбе ЖҚТБ ОО	030006, г. Ақтөбе, ул. Джамбула, 4. aktobespid@host.kz	+7 (7132) 210-178
Алматы ЖҚТБ ОО	050005, Алматы қаласы, Айвасовский көшесі, 63. arc@nets.kz	+7 (727) 240 34 38
Атырау ЖҚТБ ОО	060009, Атырау қаласы, Владимирский көшесі, 2. rc aids_atr@asdc.kz	+7 (7122) 280 332
Шығыс Қазақстан ЖҚТБ ОО	070019, Өскемен қаласы, Буров көшесі, 21/1. vko aids@ukg.kz	+7 (7232) 265 999
Жамбыл ЖҚТБ ОО	080007, Тараз қаласы, Саптанат шағын ауданы 4, 37 №2 ҚКК ғимараты. aidstaraz@mail.ru	+7 (7262) 275 455
Батыс Қазақстан ЖҚТБ ОО	090000, Орал қаласы, Бебель көшесі, 42. spid_url@mail.online.kz	+7 (7112) 505 408, 512 693
Қарағанды ЖҚТБ ОО	100003, Қарағанды қаласы, Анжерская көшесі, 37. aidcenterkar@mail.ru	+7 (7212) 441 580
Қостанай ЖҚТБ ОО	Қостанай қаласы, Маяковский көшесі, 107. kst_oc_aids@mail.ru	+7 (7142) 26 62 77
Қызылорда ЖҚТБ ОО	120008, Қызылорда қаласы, Шүкіров көшесі, 7. korda_aids@mail.ru	+7 (7242) 239 454
Маңғыстау ЖҚТБ ОО	130000, Ақтау қаласы, 3-ші шағын аудан, 170. aids_aktau@nursat.kz	+7 (7292) 507 362
Павлодар ЖҚТБ ОО	140000, Павлодар қаласы, Ақ. Бектұров (Совет) көшесі, 50 pavl_aids@mail.ru	+7 (7182) 329 876, 329 893
Солтүстік Қазақстан ЖҚТБ ОО	150000, Петропавл қаласы, Пушкин көшесі, 130. petraids@mail.online.kz	+7 (7152) 493 779, 494 206
Оңтүстік Қазақстан ЖҚТБ ОО	160005, Шымкент қаласы, Кремлёвская көшесі, 1. aids-shm@chimkent.kz	+7 (7252) 562 770, 560 760
Алматы қаласының ЖҚТБ ҚО	050060, Алматы қаласы, Басенов көшесі, №2 корпус, gsaids@mail.ru	+7 (727) 293 3797
Астана қаласының ЖҚТБ ҚО	010000, Астана қаласы, Ғабдуллин көшесі, 8а, а/я 144. aids@astanatelecom.kz	+7 (7172) 204 916
Арқалық қаласының ЖҚТБ ҚО	Арқалық қаласы, Қозыбаев көшесі, 23. arkgc_spid@mail.ru	+7 (71430) 733 10
Балқаш қаласының ЖҚТБ ҚО	Балқаш қаласы, Ауруханалар қалашығы. balkhash_aids@mail.ru	+7 (7103) 64 13 32
Бөрілі ЖҚТБ ҚО	Ақсай қаласы, Железнодорожная көшесі, 166. aids_aksai@mail.ru	+7 (7113) 33 44 33
Жезқазған қаласының ЖҚТБ ҚО	Жезқазған қаласы, Пирогов көшесі, 9. spidjez@mail.kz	+7 (7102) 722 555
Семей қаласының ЖҚТБ ҚО	Семей қаласы, Интернациональная көшесі, 24. rc_spid@rambler.ru	+7 (7222) 524 737
Теміртау қаласының ЖҚТБ ҚО	Теміртау қаласы, Байсейітова көшесі, 21. temirtac@mail.ru	+7 (7213) 98 34 98, 98 39 60

Буклет Финляндия Сыртқы істер министрлігі мен ХЕҰ-ның арасындағы келісімнің аясында жүзеге асырылатын “Дағдарысты еңсеру және лайықты, қауіпсіз еңбекті қамтамасыз ету” жобасын қаржылық қолдауға орай шығарылды.