Ба МД «Маркази ҷумҳуриявии пешгирӣ ва мубориза бар зидди бемории ВНМО» Вазорати тандурустӣ ва ҳифзи иҷтимоии аҳолии Ҷумҳурии Тоҷикистон мувофиқа карда шудааст.

Маводи мазкур дар доираи Барномаи «Кӯмаки техникӣ оид ба пешгирӣ ва назорати ВНМО/БПНМ ва дигар бемориҳои сироятёбанда дар Аврупои Шарқӣ ва Осиёи Марказӣ» бо дастгирии молиявии UNAIDS дар Тоҷикистон чоп карда шудааст.

© ТҶҶ «Афиф», соли 2020.

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. Ҳатман аз Ташкилоти ҷамъиятии ҷумҳуриявии «Афиф» ишора намоед.

Ройгон паҳн карда мешавад

ТҶҶ «Афиф», 2020
email: tajikistan@afif.tj
http: www.afif.tj

COVID-19 бемории вазнин мебошад ва ҳамаи шахсоне, ки бо ВНМО зиндагӣ мекунанд, бояд тамоми чораҳои пешгирикунандаи тавсияшударо барои паст гардонидани таъсир ва пешгирии сироятёбӣ бо вируси COVID-19 андешанд.

Чун дар ҷомеаи шаҳрвандӣ, одамони пиронсоли бо ВНМО зиндагикунанда ё шахсони бо ВНМО зиндагикунандае, ки мушкилоти дил ё шушро доранд, метавонанд хатари баланди сироятёбии вирусро дошта, аломатҳои нисбатан вазнинро дошта бошанд.

Аз кишварҳо ва ҷомеаҳое, ки дар онҳо ҳарду эпидемия дида мешаванд, мо метавонем бештар дар бораи таъсири ВНМО ва COVID-19 ба шахсони бо ВНМО зиндагикунанда маълумот пайдо кунем. Роҳандозии таҷрибаҳои муваффақи инноватсионӣ ва мутобиқсозии расонидани хизматрасониҳо, ҷиҳати паст кардани таъсири коронавирус ба шахсони бо ВНМО зиндагикунанда, ҳангоми пайдо шудани он паҳн ва амалӣ карда мешаванд. Шахсони бо ВНМО зиндагикунанда, хусусан дар онҳое, ки бемории ВНМО хуруҷнок ё суст назоратшаванда аст то давраи ба даст овардани маълумоти бештар бояд эҳтиёт бошанд, ба чораҳо ва тавсияҳои пешгирикунанда диққат диҳанд.
Инчунин, хело муҳим аст, ки шахсони бо ВНМО зиндагикунанда захираи доруҳои барои табобати сирояти ВНМО-ро гирифта бошанд .

Тадбирҳои асосии муҳофизатие, ки ҷиҳати пешгирии сироятёбӣ аз COVID-19 шахсони бо ВНМО зиндагикунанда ва гурӯҳҳои асосии аҳолӣ онҳоро бояд риоя намоянд.

Дар амон бошед

- **Дастонатонро зуд-зуд бо об ва собун шӯед (дар давоми 40-60 сония) ё аз маҳлулҳои безараркунандаи спиртӣ истифода баред (дар давоми 20-30 сония).**

- **Ҳангоми сулфидан ва атсазадан, даҳон ва бинии худро бо қати оринҷи даст ё дастмол пӯшонед. Дастмолҳои истифодашударо дарҳол партоед ва дастонатонро шӯед.**

- **Аз робитаҳои зич бо шахсоне, ки нишонаҳои табларза ва сулфа доранд, дурӣ ҷӯед.**

- **Агар бемор шудед, дар хона бимонед.**

- **Агар Шумо табларза, сулфа ва душвории нафаскаширо эҳсос менамоед ва ба наздикӣ дар сафари хориҷа будед ё дар маҳале зиндагӣ мекунед, ки дар он ҷо хабар оид ба COVID-19 дода шудааст, Шумо бояд дарҳол ба муассисаи тиббии маҳаллӣ, духтур ё беморхона барои ёрии тиббӣ муроҷиат кунед. Пеш аз ба ҳуҷраи духтур ё беморхона рафтан, ба онҳо пешакӣ занг зада дар бораи нишонаҳо ва сафари охирини худ хабар диҳед.**

- **Агар Шумо бемор бошед, ниқоби тиббӣ пӯшед ва худро аз дигарон дар масофа нигоҳ доред.**

Аз вазъи бааламоламада бохабар бошед

- Воқеаҳо дар бораи COVID-19-ро донед ва ҳамеша аз манбаи боэътимод, ба монанди Созмони Умумиҷаҳонии Тандурустӣ истифода баред:

https://www.who.int/emergencies/diseases/novelcoronavirus-2019.

Тайёр бошед

- Шумо бояд захираи зарурии доруворӣро дошта бошед – комилан барои 30 рӯз ё бештар аз он. Айни замон Ташкилоти Умумиҷаҳонии Тандурустӣ таъмин намудани бештари одамонро бо доруҳои зидди бемории ВНМО ба муддати на кам аз се моҳ дар рафти қабули нақшавӣ тавсия медиҳад, аммо тавсияи мазкур ҳоло на дар ҳамаи кишварҳо васеъ паҳн шудааст.

- Ҳангоми дар Шумо пайдо шудани зарурат ба маслиҳат оиди чи тавр доштани дастрасӣ ба кӯмаки тиббӣ ва ёрии терапевтӣ дар минтақаатон, роҳҳои тамос тавассути телефониро бо муассисаи тиббӣ муайян кунед. Ин табобат метавонад табобати зидди ретровирусӣ, доруҳои сил (агар Шумо дар табобат бо бемории сил қарор дошта бошед) ва дигар доруворӣҳоро, ки ба Шумо лозим аст, дар бар гирад.

- Гурӯҳҳои калидии аҳолӣ, аз ҷумла нашъамандони тазрикӣ, шахсони расонандаи хизматрасонии шаҳвонӣ, мардони ҳамҷинсгароён ва трансгендерҳо, маҳкумшудагон бояд бо воситаҳои зарурӣ барои пешгирии сирояти ВНМО, ба монанди сӯзанҳо ва сӯзандоруҳои тамъизшуда ва / ё

табобати ҷойивазкунандаи ёрирасон, рифолаҳо (презерватиҳо) ва ашёҳои пешгирикунандаи пеш аз тамосшавӣ (PrEP) таъмин бошанд. Инчунин, бояд захираҳои кофии дигар доруҳо, аз қабили контрасепсия ва муолиҷаи зарурии гормониро дошта бошанд.

- На дар ҳамаи кишварҳо сиёсати имконпазири гирифтани дорухат ба мухлати тӯлонӣ роҳандозӣ гардидааст. Ҳарчи зудтар бо духтури худ дар тамос бароед. Оиди ҳамкорӣ бо дигар аъзоёни гурӯҳи худ фикр кунед ва таъминкунандагони хизматрасонии тиббӣ ва шахсонеро, ки қарор қабул менамоянд бовар кунонед, ки дорухат барои доруворихои асосиро дар муддати якчанд моҳ таъмин намоянд.
- Бо оила ва рафиқони худ оиди чӣ гуна якдигарро дар ҳолати гузаронидани чораҳои масофаи иҷтимоӣ дастгирӣ намудан, муҳокима намоед. Дар гурӯҳи худ оид ба гизо, дору, нигоҳубини кӯдакон ё нигоҳубини ҳайвоноти хонагӣ ва ғайраҳо фаъолиятҳои алтернативиро ташкил кунед.
- Ба дигарон дар гурӯҳи худ кӯмак кунед ва боварӣ ҳосил намоед, ки онҳо низ захираи зарурии доруворихои асосиро доранд.
- Боварӣ ҳосил кунед, ки Шумо медонед чӣ тавр бо шабакаи маҳаллӣ бо шахсони бо ВНМО зиндагикунанда тариқи электронӣ дар тамос шуда метавонед. Нақшаи алоқаи телефонӣ ва ҳамкории иҷтимоиро барои ҳолатҳое, ки агар чорабиниҳои тандурустии ҷамъиятӣ аз одамон талаб намоянд, ки дар хона бимонанд ё дар ҳолате, ки агар Шумо бемор шавед, тартиб диҳед.

Худ ва атрофиёнатро дастгирӣ намоед

- Хуруҷи COVID-19 метавонад тарсу ҳаросро ба вуҷуд орад, аз ин рӯ ба ҳама тавсия дода мешавад, ки нисбати худ ғамхорӣ намоянд ва бо наздикон дар муошират бошанд. Шахсони бо ВНМО зиндагикунанда ва гурӯҳи онҳо ба тобоварӣ, зинда мондан ва шукуфоӣ таҷрибаи бисёрсола доранд ва ба таърихи умумии бойи дастгирии якдигарии оилаҳо ва гурӯҳҳо дар шароити бӯҳрони мавҷуда метавонанд такя кунанд. Ба солимии рӯҳии худ таваҷҷуҳи хоса диҳад:

- Аз таъсири барзиёди воситаҳои ахбори омма оид ба COVID-19 худро дур кунед. Маълумотро танҳо аз манбаъҳои боэътимод хонед.
- Нисбати бадани худ ғамхорӣ намоед. Нафаси чуқур кашед, дастонатонро боло бардоред ё барои ноил шудан ба фаҳмиши маънавӣ олами ботинии худро тақвият диҳед. Кӯшиш кунед, ки ғизои солим, сергизо истеъмол намоед, мунтазам ба варзиш машғул шавед, хоби кофӣ равед ва агар имкон бошад, аз истеъмоли машруботи спиртӣ ва моводи мухаддир дурӣ ҷӯед.
- Барои истироҳат вақт ҷудо кунед ва дар фикри он бошед, ки ҳиссиётҳои манфӣ мегузаранд. Дар тамошо, хондан ё шунидани хабарҳо танаффус гиред – бефосила шунидан дар бораи бӯҳрон мумкин аст хеле душвор бошад. Кӯшиш кунед бо дигар корҳои ба Шумо маъкулбуда машғул шавед, то ки ба ҳаёти муқаррарӣ баргардед.

- Бо дигарон суҳбат кунед. Мушкилот ва ҳиссиёти худро бо дӯсти худ ё аъзои оилаатон қисмат кунед.

Хотима бахшидан ба тамғазанӣ ва донистани ҳуқуқҳои худ

- Тамғазанӣ ва табъиз монеа барои таасури таъсирбахш ба COVID-19 мебошанд. Ин давраест, ки наҷодпарастӣ, тамғазанӣ ва табъиз метавонад бар зидди гурӯҳҳое, ки ба эпидемия гирифтор шудаанд, равона карда шавад.

- Дар сурати андешидани чораҳои масофаи иҷтимоӣ дар гурӯҳи Шумо, хуруҷи COVID-19 метавонад ба ҷои кории Шумо, дастрасӣ ба ҳифзи саломатӣ ё дастрасӣ ба таҳсили Шумо ё фарзандонатон таъсир расонад. Ҳуқуқҳои худро дониста гиред ва боварӣ ҳосил намоед, ки Шумо ва гурӯҳи Шумо ба он омодаед.

Табобати COVID-19

- Табобати COVID-19 ба таври фаъол омӯзиш карда мешавад ва дар айни замон якчанд озмоиши клиникӣ дар ҳоли муайян намудани он, ки оё доруҳои зиддиретровирусӣ, ки барои муолиҷаи ВНМО истифода мешаванд, барои табобати COVID-19 муфид буда метавонанд. Бисёре аз табобатҳои дигари имконпазир низ дар озмоишҳои клиникии ба нақша гирифташуда озмуда мешаванд. Азбаски ин озмоишҳо ҳоло ба анҷом нарасидаанд, гуфтан барвақт аст, ки оё доруҳои зиддиретровирусӣ ё дигар доруҳо дар муолиҷаи COVID-19 таъсирбахшанд.

Сурогаҳои ташкилотҳои ҷамъиятие, ки дар самти ВНМО ва БПНМ дар Ҷумҳурии Тоҷикистон фаъолият менамоянд

шаҳри Душанбе

- ТҶ «Алейрон». Сурога: ш. Душанбе, кӯчаи Нусратулло Махсум, б.73\3, ҳ. 59. Тел.: (+992) 918652790.
- ТҶҶ «Афиф». Сурога ш. Душанбе, кӯчаи М. Раҳимӣ, б. 11, ҳ. 223. Тел.: (+992) 93-583-25-76
- ТҶ «Вита». Сурога: ш. Душанбе, кӯчаи Асадулло Ғуломов, б.18/13, ҳ. 13. Тел.: (+992) 934768788.
- ТҶ «Гули сурх». Сурога: н. Рӯдакӣ, кӯчаи Шерозӣ, х. 19. Тел.: (+992 37) 2352897; 935555809; 915157170.
- ТҶ «Имконияти баробар». Сурога: ш. Душанбе, кӯчаи Севдо, х. 38 А. Тел.: (+992 37) 8805880; 919292424.
- ТҶ «Лига женщин живущих с ВИЧ». Сурога: ш. Душанбе, кӯчаи Айнӣ, х. 64 В, ҳ. 4. Тел.: (+992) 987079447.
- ТҶ «Марворид». Сурога: ш. Душанбе, кӯчаи Тургенев, х. 52. Тел.: (+992) 900011098.
- ТҶ «СПИН Плюс». Сурога: ш. Душанбе, кӯчаи Деҳотӣ, х. 9/5 А. Тел.: (+992) 935551911.
- ТҶ «Шабакаи Тоҷикистонии занони мубталои ВНМО». Сурога: ш. Душанбе, кӯчаи МирзоТурсунзода 45, б. Пойтахт, 5ӯм ошёна, ҳ. 506. Тел.: (+992) 988661900; 908006303.

Вилояти Хатлон (минтақаи Бохтар)

- Намояндагии ТҶҶ «Афиф» дар вилояти Хатлон. Сурога: ш. Бохтар, кӯчаи Лоҳутӣ, х. 9. Тел.: (+992 3222) 24172.
- ТҶ «Бонувони фардо». Сурога: ш. Шаҳритус, кӯчаи Сомонӣ, х. 28 Б. Тел.: 8324022888, (+992) 935554622.
- ТҶ «Бонувони Панҷ». Сурога: н. Панҷ, кӯчаи Рӯдакӣ, х.39. Тел.: (+992) 900104664.
- ТҶ «Маркази фарҳангӣ – омӯзишии ҷавондухтарон ТОМИРИС». Сурога: ш. Бохтар, кӯчаи Б. Ғафуров, х. 46. Тел.: (+992) 9881604-44.
- ТҶ «Сино». Сурога: ш. Бохтар, кӯчаи Айнӣ, х. 67А. Тел.: (+992) 93-4880845; 934880849; 935550170.
- ТҶ «Фидокор». Сурога: ш. Бохтар, кӯчаи Мирзоқодиров, х. 4. Тел.: (+992 3222) 25664; 931447007.

- ТЧ «Фародис». Суроға: н. А.Ҷомӣ, кӯчаи Сомониён, б.26, ҳ. 6. Тел.: (+992) 918566311; 935644030.

Вилояти Хатлон (минтақаи Кӯлоб)

- ТЧ «Имрон». Суроға: ш. Кӯлоб, кӯчаи Ҳувайдуллоев, х. 14. Тел.: (+992) 918414868.
- ТЧ «Накӯкор». Суроға: ш. Кӯлоб кӯчаи Ш. Шоҳин, х. 3/1. Тел.: (+992) 934447770.
- ТЧ «СВОН Плюс». Суроға: ш. Кӯлоб, кӯчаи Ш. Шоҳин, х. 3/1. Тел.: (+992) 934414269.
- ТЧ «Субҳи тандурустӣ». Суроға: н. Балҷувон, кӯчаи Марказӣ. Тел.: (+992) 934533353; 918633353.
- ТЧ «Ҷовидон». Суроға: ш. Кӯлоб, д. Пахтакор. Тел.: (+992) 904-14-70-71

Вилояти Суғд

- ТЧ «Амали нек». Суроға: ш. Хуҷанд, микр. 12, б. 17 «Г». Тел.: (+992 3422) 24285; 24265; 927024700.
- ТЧЧ «Бузург». Суроға: ш. Панҷакент, ҷ. Саразм, д. Нуристон. Тел.: (+992 3475) 56072; 927079554.
- ТЧМ «ДИНА». Суроға: ш. Хуҷанд, микр. 27 (дар назди хонаи 6). Тел.: +(992 3422) 51214; 57169; 919457777.
- ТЧ «Иқболи нек». Суроға: н. Бӯстон, шаҳраки Бӯстон, кӯчаи Исмоили Сомонӣ, б. 48, х. 2. Тел.: (+992 3445) 21815; 92811-8701.
- ТЧ «Нури саломатӣ». Суроға: шаҳри Хуҷанд, кӯчаи Гагарин, бинои 2. Тел.: (+992) 927713956.
- ТЧ «Отифа». Суроға: шаҳри Хуҷанд, кӯчаи Лоҳутӣ, хонаи 2, маҳаллаи 20, бинои «Кохи матбуот», ошёнаи 3ум. Тел.: (+992) 927282816.
- ТЧ «Солимӣ». Суроға: ш. Хуҷанд, микр. 34, б.18, х.27. Тел.: (+992) 929299999.
- ТЧ «Саодат». Суроға: ш. Истаравшан, кӯчаи Роҳи Ленин, х.12. Тел.: (+992 44) 6304531.

Вилояти Мухтори Кӯҳистони Бадахшон

- ТЧ «Амина». Суроға: н. Рушон, м.н. Вомар. Тел.: (+992) 935246631; 900506631.
- ТЧ «Волонтер». Суроға: ш. Хоруғ, к. Шоҳтемур, б.131/2, ҳ. 42. Тел.: (+992 3522) 23574; 935006401.

- ТЧ «Мадина». Суроға: ш. Хоруғ, кӯчаи Шотемур, 88. Тел.: (+992 3522) 24987; 935554736.
- ТЧ «Нур». Суроға: н. Шуғнон, ҷамоати Поршенев, с. Миденшор. Тел.: (+99) 935028348.
- ТЧ «Ҳуқуқшиносони Помир». Суроға: ш. Хоруғ, кӯчаи Шириншо Шотемур 131/5. Тел.: (+992) 935043825.

Суроғаи Марказҳо оид ба пешгирӣ ва мубориза бар зидди бемории ВНМО дар Ҷумҳурии Тоҷикистон

ш. Душанбе

1. ш. Душанбе, кӯчаи Деҳотӣ, 48. Тел.: (+992 37) 2342224, 23434-42.
2. ш. Душанбе, кӯчаи А. Навоӣ, 5/7. Тел.: (+992 37) 2363047, 236-2632.

Вилояти Хатлон (минтақаи Бохтар)

3. ш.Бохтар, кӯчаи Айнӣ, х. 9, Тел.: (+ 992 3222) 24232, 25437.
4. н. Дӯстӣ, кӯчаи Гулобов. Тел.: (+ 992 3520) 721592.
5. н. Шаҳритуз, кӯчаи А. Зиёдалиев, х. 2. Тел.: (+ 992 3240) 21624.
6. н. Хуросон, кӯчаи Какаев, х. 12.
7. н. Кӯшониён, кӯчаи Гагарин, х. 3.
8. н. Ёвон, кӯчаи Ленин, х. 19. Тел.: (+ 992 3141) 22277.
9. н. Ҷ. Балхӣ, кӯчаи Пушкин, х. 2. Тел.: (+ 992 3247) 745401.

Вилояти Хатлон (минтақаи Кӯлоб)

10. ш. Кӯлоб, кӯчаи Борбад, х. 40. Тел.: (+992 3322) 32319.
11. ш. Кӯлоб, кӯчаи Борбад, х. 4. Тел.: (+ 992 3322) 20153 (маркази шаҳрӣ).
12. н. Фархор, кӯчаи С. Мahмадиев, х. 8. Тел.: (+ 992 3316) 2696.
13. н. Восеъ, кӯчаи Н. Қараев, х. 22. Тел.: (+ 992 3311) 22741.
14. н. Данғара, кӯчаи Киров, х. 34. Тел.: (+ 992 3312) 22703.
15. н. Мӯминобод, кӯчаи А. Партоев. Тел: (+ 992 3318) 21789.
16. н. Ш. Шоҳин, шаҳрчаи Шӯробод. Тел.: (+992) 918591901.

Вилояти Суғд

17. ш. Хуҷанд, 34 мкр., биноии Хадамоти санитарию эпидемиологии вилоятӣ. Тел.: (+992 3422) 52515, 56327.
18. н. Бобоҷон Ғафуров, кӯчаи Н. Ҳувайдуллоев, х. 2. Тел.: (+992) 927748910.

19. ш. Исфара, кӯчаи Б. Маҳкамов, х. 7. Тел.: (+992 3462) 23063; 927329081.
20. ш. Истаравшан, кӯчаи Гагарин, х. 6. Тел.: (+ 992) 92 7607889.
21. ш. Панҷакент, хиёбони Рӯдакӣ, х. 157. Тел.: (+992 3475) 3111, 927651950.

Вилояти Мухтори Кӯҳистони Бадахшон

22. ш. Хоруғ, кӯчаи Абдураҳмон, х. 60. Тел.: (+992 3522) 21112, 917-327164.
23. н. Мурғоб, кӯчаи Ош, х. 2. Тел.: (+992 3554) 21220, 935239665.
24. н. Рушон, ҷамоати деҳоти Вомар, кӯчаи Ленин, х. 7. Тел.: (+992 3556) 21770.
25. н. Ишкошим, кӯчаи А. Набиев. Тел.: (+992 3553) 21090.
26. н.Шуғнон, ҷамоати деҳоти Поршенев, шаҳраки Ваҳдат. Тел.: (+992) 935434884.
27. н. Дарвоз, деҳаи Қалъаихумб. Тел.: (+992 3552) 21483; 9345909-53
28. н. Ванҷ, Тел.: (+992 3555) 21783; 934586465.
29. ш. Хоруғ (маркази шаҳрӣ), кӯчаи Айнӣ, х. 25. Тел.: (+992 3522) 2-5777; 935572740.

Ноҳияҳои тобеи ҷумҳурӣ

30. н. Рӯдакӣ, кӯчаи Исмоили Сомонӣ, х. 72. Тел.: (+992 3137) 228-42.
31. ш.Ваҳдат, кӯчаи 20 солагии Истиқлолият, х. 39. Тел.: (+992 3136) 27039.
32. н. Турсунзода, кӯчаи А. Дониш, х. 134. Тел.: (+992 3130) 280 83, 28851.
33. н. Ҳисор, кӯчаи М. Турсунзода, х. 5. Тел.: (+992 3139) 25948.
34. н. Шаҳринав, кӯчаи И. Сомонӣ, х. 121. Тел.: (+992 3155) 31466.
35. н. Рашт, ш Гарм, кӯчаи Исмоили Сомонӣ, х. 14. Тел.: (+992 83131) 21306
36. н. Рогун, кӯчаи Норакиён, х. 78/52. Тел.: (+992 3134) 22641; 93-9404082.
37. н. Тоҷикобод, кӯчаи М. Идиев. Тел.: (+992 3154) 21229.
38. н. Нуробод, ш. Дарбанд кӯчаи Р. Розиқов, х. 11. Тел.: (+992 3133) 30172 (дар биноии Беморхонаи маркази ноҳия).
39. н. Лахш, кӯчаи Сомонӣ, х. 18. Тел.: (+992 3132) 22275.