



# ***В помощь мигранту***



**© АБНО «Новый век»  
КАЗАНЬ, 2019 год**

# **Уважаемые гости, мы рады приветствовать вас на территории Республики Татарстана!**

Приезжая к нам в республику, вы имеете разные цели и планы, но несмотря на это вы все будете жить рядом и взаимодействовать с местными жителями – многонациональным народом Татарстана.

Так же, как и вы, мы, жители республики заинтересованы в том, чтобы наше взаимодействие было мирным, продуктивным и способствовало как решению ваших целей, так стабильности и процветанию нашего региона.

В Российской Федерации, Республике Татарстан и, в частности, городе Казани созданы отличные условия для проживания и работы, каждый может получить хорошее образование и качественные медицинские услуги.

Для того, чтобы ваше общение с местными жителями было комфортным, важно знать местную культуру и обычаи, что принято, как норма повседневного поведения, а что не приветствуется или воспринимается плохо. Ведь культура и обычаи жителей разных стран и даже регионов одной страны имеют сильные отличия.

Дорогие гости, с помощью данной брошюры мы хотим коротко и просто рассказать вам о самой республике, законах и правилах, по которым здесь живут люди, где и у кого искать помощь и совет, чтобы вы могли избежать неприятных жизненных ситуаций, связанных с незнанием законов Российской Федерации.

## Нормативные документы

Пересекая границу, вы столкнетесь с рядом формальностей при прохождении пограничного и таможенного контроля. Чтобы избежать проблем с законом, необходимо ознакомиться с его основными актами:

Конституция	Основной закон государства. Действует с того момента как Вы пересекли границу Российской Федерации
Миграционное законодательство	Регулирует сроки и порядок регистрации Вашего пребывания в стране
Налоговый кодекс	Указывает на размеры государственной пошлины и налоговых сборов за оформление Ваших документов
Трудовой кодекс	Разъясняет механизм Вашего трудоустройства и оплаты труда
Гражданский кодекс	Объясняет, как правильно заключить договор о найме жилого помещения для проживания
Семейный кодекс	Действует для Вас в случае вступления в брак (официальной регистрации в органах ЗАГС) и создания семьи на территории Российской Федерации
Кодекс Российской Федерации об административных правонарушениях и Уголовный кодекс	Если Вы нарушите действующий закон, например, превысите сроки пребывания, будете работать без оформления патента, либо совершите кражу или иное преступление, в отношении Вас будут действовать меры наказания, предусмотренные указанными кодексами

Иностранные граждане при прибытии на территорию Российской Федерации должны убедиться, что их документы, удостоверяющие личность, национальные и заграничные паспорта, будут действительны на весь срок планируемого пребывания в Российской Федерации плюс 6 месяцев с даты окончания предполагаемого срока пребывания.

***НА ЗАМЕТКУ!*** *Имейте в виду, что дипломатические представительства и консульские учреждения Вашей страны в Российской Федерации по Вашим заявлениям принимают необходимые меры по защите Ваших прав и законных интересов, но не могут уберечь от всех неприятностей, которые случаются с Вами во время пребывания на территории Российской Федерации.*

**Помните, что незнание закона не освобождает Вас от ответственности, даже если это закон другого государства.**

# Оформление документов на работу.

## Пошаговая инструкция

Шаг № 1 – Перед прибытием в Российскую Федерацию проверьте свои официальные документы, срок действия паспорта.

Шаг № 2 – При пересечении границы нужно обязательно указывать цель въезд – РАБОТА.

Шаг № 3 – До выезда из России сохраняйте талон миграционной карты.

Шаг № 4 – При порче или утере миграционных карт-ОБЯЗАТЕЛЬНО обратитесь в территориальное Управление по вопросам миграции (УВМ) для восстановления.

Шаг № 5 – Миграционные карты оформляются только в пропускном пункте на границе либо в самолете/железнодорожном транспорте от членов экипажа и проводников. НИГДЕ БОЛЬШЕ.

Шаг № 6 – с момента въезда иностранный гражданин должен встать на учет по месту пребывания (временная регистрация – необходимо уведомить УВМ о своем прибытии) в течение:

- **30 дней** – для граждан Белоруссии, Казахстана, Армении, Киргизии;
- **15 дней** – для граждан Таджикистана;
- **90 дней** – для граждан Украины;
- **7 дней** – для всех остальных иностранных граждан.

Управление по вопросам миграции ставит на миграционный учет иностранного гражданина сроком до 3-х месяцев. До истечения данного срока иностранный гражданин может продлить миграционный учет до 1 года, но при условии предъявления им в миграционную службу продленного трудового договора с работодателем.

Шаг №7 – иностранный гражданин обязан подать документы в территориальное управление по вопросам миграции для оформления патента на работу в течение 30 дней со дня въезда в Российскую Федерацию (с даты пересечения государственной границы). За пропуск срока предусмотрен крупный штраф!

Гражданам государств – участников Евразийского экономического союза (Белоруссия, Казахстан, Армения и Киргизия), прибывшим трудиться в Россию не надо оформлять патент – они должны заключить трудовой договор с работодателем.

***НА ЗАМЕТКУ!*** Для того чтобы уточнить перечень документов, которых необходимо подать в УВМ для оформления патента, обязательного для осуществления трудовой деятельности иностранного гражданина в Российской Федерации, обратитесь в УВМ. При подаче документов по указанному перечню необходимо представить в УВМ оригиналы документов и их копии.

Для получения патента иностранный гражданин в течение тридцати календарных дней со дня въезда в Российскую Федерацию представляет в территориальный орган управления по вопросам миграции России:

**1. Заявление** о выдаче патента (получите и заполните в УВМ).

**2. Документ, удостоверяющий личность** и признаваемый Российской Федерацией в этом качестве (Ваш действующий паспорт гражданина, заграничный паспорт и его нотариально заверенный перевод на русский язык).

**3. Миграционную карту** с указанием работы как цели визита в Российскую Федерацию (с отметкой органа пограничного контроля о въезде в Российскую Федерацию или с отметкой территориального органа ФМС России о выдаче указанной миграционной карты).

**4. Договор (полис) добровольного медицинского страхования** либо договор о предоставлении платных медицинских услуг, заключенный с медицинской организацией (перечень организаций уточните в УФМС – страховой полис ДМС Вы можете купить в страховых организациях, в отделениях Почты России).

**5. Справка об отсутствии опасных заболеваний** (ВИЧ, туберкулез, наркомания). Справку можно получить в государственном центре освидетельствования иностранных граждан.

**6. Документ (сертификат) о знании русского языка, истории и основ права России.** Для оформления патента необходимо пройти тестирование на знание русского языка.

ка, основ права и истории России. Рекомендуем сделать это как можно быстрее с момента въезда, так как изготовление сертификата занимает примерно 10 рабочих дней, а также иногда иностранному гражданину необходимо пройти курсы обучения для успешной сдачи экзаменов.

**7. Квитанция об оплате штрафа в случае нарушения 30-дневного срока подачи документов для оформления патента.** Патент выдается иностранному гражданину лично после прохождения дактилоскопирования (снятия отпечатков пальцев) и по предъявлении документа, удостоверяющего личность, а также документа, подтверждающего уплату госпошлины (платежа на период действия патента) - рекомендуется оплачивать за 3-5 дней до обращения за патентом, так как оплата может вовремя не пройти.

Кажется, что обычному иностранному гражданину трудно разобраться самому в Российских законах, но достаточно следовать простым правилам:

- правильно заполнить миграционную карту (указать цель - РАБОТА);
- успеть за 7 дней встать на миграционный учет (в первую неделю пребывания);
- подать в УФМС документы на патент (30 дней на все процедуры).



**НА ЗАМЕТКУ!** Помните, что в Российской Федерации в отношении трудовых мигрантов действуют строгие правила: если иностранец пребывает на территории РФ более 90 суток и при этом не оформляет документ, подтверждающий его легальное пребывание, в последующем ему запретят въезд в Россию сроком до трех лет. В случае если срок действия, имеющегося у иностранного гражданина патента, не был продлен либо выданный ему патент был аннулирован, данный иностранный гражданин в случае истечения срока его временного пребывания в Российской Федерации обязан выехать из Российской Федерации.

**Уважаемые гости Республики Татарстан!** Если Вам что-то непонятно, Вы всегда можете обратиться в Управление по вопросам миграции для получения объяснений. Главное помнить: нарушение сроков регистрации и подача поддельных документов, также, как и проживание и работа без оформления регистрации и патента, являются нарушением закона и повлекут соответствующие наказание – крупный штраф и выдворение из страны.

## ТРУДОУСТРОЙСТВО

1. Официально пересекая границу Российской Федерации, укажите в миграционной карте цель приезда – РАБОТА, пройдите необходимые для этого процедуры (получение патента). Ваши документы не должны быть просрочены или являться поддельными.

2. Официальный трудовой договор необходимо заключить как можно скорее после получения трудового патента, поскольку именно договор будет являться основанием для уведомления органов ФМС о том, что Вы официально трудоустроены и имеет полное право дальше находиться на территории Российской Федерации с целью заработка.

3. Трудовой договор следует заключить в течение 2 месяцев после получения патента на работу. В противном случае патент будет аннулирован, а Вам в скором времени необходимо будет переоформить патент или покинуть территорию Российской Федерации.

4. Для поиска подходящей работы можно использовать объявления о вакансиях в газетах и интернете, обратиться в Центр труда и занятости.

5. Если место работы подходит вам по условиям труда, оплате и работодатель согласен принять вас на работу, то вам необходимо оформить с ним официальные трудовые отношения – подписать трудовой договор или договор подряда.

6. Трудовой договор должен быть подписан обеими сторонами в двух экземплярах: для работника и работодателя. В нем должны быть четко прописаны все права и обязанности работника (что вы будете делать, в какие сроки, с какой заработной платой).

7. Перед тем, как подписать договор, убедитесь, что все пункты ясны. В случае сомнений обратитесь к юристу за консультацией.

8. Вы должны знать, что при неисполнении Вами своих трудовых обязанностей без уважительных причин – отсутствие на рабочем месте, отказ от работы, ненадлежащее исполнение своих трудовых обязанностей, могут повлечь за собой прекращение с Вами трудовых отношений и увольнение.

9. Ваши трудовые обязанности, размер оплаты труда, сроки работы должны быть указаны в трудовом договоре или договоре подряда. Вы должны знать, что согласно трудовому законодательству Вы имеете право на ежегодный оплачиваемый отпуск, оплату больничного в случае временной нетрудоспособности.

10. Ни в коем случае не отдавайте паспорт на хранение работодателю или кому-либо.

**ВАЖНО ЗНАТЬ!** Если кто-либо (посредник, знакомый, сотрудник миграционной службы или полиции) предлагает Вам за деньги помочь собрать документы, оформить патент или гражданство не по закону, а быстрее, это является преступлением, и соглашаясь на помощь и отдавая деньги Вы тоже являетесь преступником. **Если с Вас за бесплатные услуги требуют деньги (взятку) срочно сообщите об этом по телефону полиции – 02! Не совершайте преступление!**

## **ЗАЩИТА ТРУДОВЫХ ПРАВ ИНОСТРАННЫХ РАБОТНИКОВ**

Пользуясь часто неграмотностью иностранных работников, работодатели нарушают их права при осуществлении трудовой деятельности, стремясь получить максимальную прибыль, используя зависимость такой категории работников от работодателя и незнание ими своих трудовых прав. Как следствие в практике могут быть распространены факты несвоевременного начисления и выплаты заработной платы иностранным работникам и отказ от выплат при получении травм. Могут не соблюдаться установленная законом продолжительность рабочего времени и отдыха, не проводиться обучение технике безопасности по охране труда, не обеспечиваться элементарные условия безопасности, что приводит к производственному травматизму. Распространены факты проживания работников на строительных объектах, в нежилых помещениях, не отвечающих санитарным требованиям и иные нарушения.

## КОМУ И КУДА ЖАЛОВАТЬСЯ НА РАБОТОДАТЕЛЯ

Жалобу на бригадира или другого начальника можно написать руководителю организации, в которой Вы работаете.

Если это не помогло - обращаемся в Государственную инспекцию труда (Адрес: пр. Хусаина Ямашева, 48Б, Казань, телефон: 8 (843) 525-20-23). Там можно получить консультацию и помощь в решении вопроса.

Также с жалобой можно обратиться в Прокуратуру (Адрес: ул. Кремлевская, 14, Казань, телефон: 8 (843) 291-19-24).

Если эти действия не принесли результата, необходимо обратиться за помощью в адвокатскую палату (Адрес: ул. Николая Ершова, 1, Казань, телефон: +7(843) 279-32-78) и общественную организацию «Центр правовой помощи мигрантам и иным социально незащищенным слоям населения Республики Татарстан «Юридическая клиника» (телефон: +79053140701). Здесь можно получить консультацию юриста и помощь в оформлении обращения в суд.

**НА ЗАМЕТКУ!** *Соблюдение законов России является гарантией благополучия жителей и гостей страны. О любом преступлении, если Вы услышали, что кто-то совершил преступление, либо были свидетелем, Вы можете сообщить об этом в полицию по телефону: - 02, - 102.*

## РАЗДЕЛ 2. НОРМЫ И КУЛЬТУРА ПОВЕДЕНИЯ В ОБЩЕСТВЕ

**НА ЗАМЕТКУ!** *Принимая решение оправиться в иностранное государство, помните, что существующие в нем общественно-политическая обстановка, климатические условия, законы и обычаи, особенности поведения могут не совпадать с вашими представлениями об условиях пребывания.*

**«Со своим уставом в чужой монастырь не ходи»**

Народная мудрость

1. Гостям Республики Татарстан следует уважать образ жизни местного населения, быть терпеливыми, не грубить, не повышать голоса, не проявлять высокомерия и пренебрежения к местной культуре, не допускать оскорбительных высказываний по отношению к руководителям страны пребывания.

2. Для комфортного пребывания на территории нашей страны Вам необходимо изучить азы русского языка. В тоже время, русский и татарский языки являются государственными языками. Если стараться разговаривать по-русски, Вы очень быстро освоитесь в нашей республике.

3. Все люди, несмотря на различия: национальность, язык, внешний вид, свои национальные привычки и особенности поведения, придерживаются общих правил поведения.

В нашей стране не приемлемо обижать или оскорблять кого-либо по национальному или религиозному принципу, это одно из наиболее главных правил общения людей.

4. Здесь, как и в большинстве стран, жестко ограничено курение в общественных местах, ресторанах и барах, предусмотрен высокий штраф за выброс любого мусора в не предназначенных для этого местах.

5. Самые общие правила для всех людей – уважение друг к другу.

**НА ЗАМЕТКУ!** *Каждый житель республики в соответствии с Законом Республики Татарстан «О свободе совести и о религиозных объединениях» может исповедовать любую религию, взаимно уважая других людей в вопросах свободы совести и свободы вероисповедания.*

### **Уважая другие религии, необходимо помнить о некоторых правилах:**

- в христианском храме мужчина снимает головной убор, женщина покрывает голову шляпкой или платком;
- в мусульманской мечети посетители снимают обувь, мужчины покрывают голову, женщины покрывают голову и находятся в отдельном помещении;
- в иудейском храме мужчины-иудеи покрывают голову специальной шапочкой, кипой, женщины надевают шляпки или платки, и находятся в отдельном помещении;

- в буддийском храме используются специальные дорожки для передвижения, покидать которые посетителям не следует.

Если на территории России к Вам кто-то обратился с разговорами о радикальном исламе, предложил принять участие во встрече или почитать журналы и книги про нетрадиционные течения религии, либо вам стало известно о готовящемся преступлении или террористическом акте необходимо незамедлительно сообщить об этом в Федеральную службу безопасности (ФСБ) по федеральному телефону 88002242222 (звонок бесплатный на территории России) или по номеру дежурной части Управления ФСБ по Республике Татарстан +7 (843) 2314555.

### **Как избежать конфликта при общении с другими людьми:**

1. Нельзя оборачиваться на кого-либо или показывать на что-либо пальцем.

2. Резкие, грубые интонации голоса, нецензурные слова не следует произносить в общественных местах! Не надо делать замечания по этому поводу другим во избежание конфликта!

3. На улице нельзя пить спиртные напитки, пиво, нельзя курить! Если вам необходима помощь или у Вас возникли вопросы, лучше обратиться к полицейскому.

4. К незнакомому человеку или в официальной обстановке следует обращаться на «Вы». Не раздражайтесь, говорите медленно, смотря в глаза собеседнику.



5. При общении с незнакомым или малознакомым человеком соблюдайте его границы – дистанция между вами и собеседником должна быть не менее расстояния вытянутой руки.

6. Если вы стоите в очереди, дистанции между людьми не должны быть очень близкими.

7. Категорически нельзя дотрагиваться до человека, который не является вашим родственником, другом (незнакомые люди, коллеги по работе, сотрудники других организаций) - трогать одежду, волосы, лицо, руки и другие части тела.

8. Нельзя говорить – «Эй, ты, мужчина», «Женщина!»

9. Нужно помнить, что могут вызвать вопросы у органов полиции стоящие на улице группы людей от трех и более человек.

10. Нельзя мусорить на улице.

11. Курить разрешено ТОЛЬКО в специально отведенных местах.

**НА ЗАМЕТКУ!** В России запрещено торговать насваем и его употребление является нежелательным! Врачи признали насвай опасным видом наркотиков, он вызывает привыкание, влечет рак легких, рта, глотки и желудка. Последствиями употребления являются головные боли, обмороки и импотенция.

12. Не следует есть и пить на ходу (это не безопасно, а кроме того есть риск испортить свою и чужую одежду).

## СЕМЬЯ

**НА ЗАМЕТКУ!** Мигрант, желающий зарегистрировать официальный брак в органах Управления ЗАГС, должен предоставить документ из страны пребывания о том, что он в настоящее время не состоит в браке в своем государстве.

При длительном проживании за пределами родины возникают ситуации близких, интимных отношений приезжих мужчин и местных женщин. Как правило, подобные отношения не регистрируются официально. После отъезда мужчины, женщины зачастую воспитывают детей самостоятельно. Для защиты интересов ребенка даже при неофициальном браке необходимо зарегистрировать отцовство ребенка в ЗАГСе (Запись Актов Гражданского Состояния).

Порядок установления отцовства регулируется Семейным кодексом Российской Федерации. В этом случае ребенок будет более защищён в случае развода родителей. Если отец уклоняется от добровольной регистрации установления отцовства (при разводе), то отцовство устанавливается в судебном порядке. Необходимо отметить, что в такой ситуации мужчины не освобождаются от ответственности и в случае обращения женщины в суд будут нести определенные обязанности по содержанию детей.

### **При общении с семейными людьми не принято:**

- оказывать чрезмерные знаки внимания замужней женщине;
- женатому мужчине не следует обращать внимание на свободных девушек;
- так и замужней женщине не стоит принимать ухаживаний других мужчин.

### **Проживая в многоквартирном доме очень важно:**

- не шуметь в позднее время, после 22.00;
- соблюдать чистоту в подъезде;
- не курить на лестничных площадках. За курение в общественных местах в Российской Федерации предусмотрено административное наказание в виде денежного штрафа;
- закрывать входную дверь;
- не спорить и не грубить соседям;
- здороваться при встрече с соседями;
- придерживаться правил, установленных в доме.

### **ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В КАФЕ, РЕСТОРАНАХ**

В Казани многие кафе и рестораны предлагают национальную кухню, а также кухни народов мира. До заказа еды, надо обязательно посмотреть меню и цены, в том числе на винно-водочную продукцию. Обращаться к официантам надо легким жестом. Нельзя окрикивать «Эй, шеф!», «Красавица!».

Не следует демонстративно показывать деньги, говорить лишнего при чужих людях. Необходимо одеваться, как положено для данного случая, быть приветливым, доброжелательным, думать не только о себе. Нельзя говорить: «Сдачу оставьте себе», желательно деньги («чаевые») вложить в счет.

## ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ТРАНСПОРТЕ

**НА ЗАМЕТКУ!** *Городской транспорт – метро, автобус, трамвай, троллейбус – являются местом, где всегда находится много людей. Здесь могут нечаянно встать на ноги, или порвать одежду, нечаянно толкнуть. Поэтому всегда на транспорте надо быть очень вежливым. Не толкаться, не шуметь, не пачкать, быть внимательным к своим личным вещам.*

Прежде всего, необходимо уточнить стоимость проезда. На транспорте надо придерживаться общих правил: уступить место женщине с ребенком, пожилому человеку, инвалиду. Если Вы больны простудой, иметь при себе платок, громко не сморкаясь, прикрывать рот при чихании. При входе в общественный транспорт помогите ребенку, женщине и пожилому человеку подняться по ступенькам, при отсутствии свободных мест, уступите им свое.

### **Не принято в транспорте:**

- курить, пить, есть;
- громко разговаривать по телефону;
- входить в грязной одежде;
- толкаться и наступать на ноги, при необходимости извиниться;
- в свою очередь, принять извинения, не ругаясь и не оскорбляя.

Если в автобусе или трамвае возникает конфликтная ситуация, не надо никому угрожать и применять силу, надо спокойно и негромко разговаривать, не вызывая у других людей негативной реакции.

## ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В СЛУЖЕБНОМ ПОМЕЩЕНИИ

- При входе в служебное помещение, нужно сказать: «Здравствуйте».
- В помещении мужчинам принято снимать головной убор.
- Перед входом в кабинет следует отключить мобильный телефон.
- На приеме с представителем органа власти – мужчиной, не принято при официальном разговоре подавать руки для мужского рукопожатия. Если общение происходит с женщиной, не надо делать ей комплименты.
- Если предложат присесть, надо поблагодарить и разместиться на стуле, не развалившись.
- Не принято раскладывать свои сумки и вещи на столе. Лучше оставить их у себя на коленях или поставить рядом со стулом.
- В каждой беседе надо быть вежливым. При разговоре (общении) надо внимательно слушать, что говорят, не перебивая собеседника. Затем задать вопросы, негромко, уточнив все, что Вам кажется важным.
- Не принято спрашивать сотовый телефон.
- График приема граждан, обычно, представлен на информационных стендах учреждения.
- Уходя, надо сказать «До свидания» или сказать: «Спасибо», «До свидания».

## ОХРАНА ЗДОРОВЬЯ И ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ

*Представленная информация и простые правила профилактики помогут вам сохранить здоровье и обеспечить безопасное пребывание в нашей республике, а значит, не нарушат ваших планов на трудовую деятельность и получение заработка в России.*

### **Медицинское страхование иностранных граждан.**

В соответствии с законодательством Российской Федерации все иностранные граждане при регистрации по месту пребывания, оформлении патента или разрешения на трудовую деятельность обязаны оформить полис добровольного медицинского страхования (полис ДМС). Этот полис дает вам право на получение медицинской помощи в том объеме, который указан в самом полисе.

Объем медицинских услуг и стоимость полиса ДМС могут быть различными у каждой страховой компании. Поэтому **при покупке полиса внимательно изучите список услуг**, которые предлагает страховая компания, и задавайте интересующие вас вопросы – на какие услуги вы можете рассчитывать, в каких медицинских учреждениях вы можете их получить, сколько раз можно получить услугу, как связаться с компанией в случае возникновения проблем и т. д. Это поможет вам избежать недоразумений при обращении в медучреждение за помощью.

**Помните, что полис ДМС так же, как и документы на работу, действует только на территории региона, в котором он выдан.**

## **ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ ПРИВИВКИ:**

Для того чтобы защитить население от инфекций в Российской Федерации разработан «Национальный календарь профилактических прививок». Всем гражданам прививки делаются в медицинских учреждениях бесплатно, для иностранных граждан на платной основе, а при наличии полиса обязательного медицинского страхования (ОМС) – также бесплатно. Даже в том случае, если у иностранного гражданина отсутствует полис ОМС, прививку можно сделать за плату, размер которой не является существенным по сравнению со стоимостью лечения в случае возникновения и развития заболевания. Польза от проведения профилактических прививок значительно превышает связанные с вакцинацией опасности. Побочные реакции на вакцины развиваются очень редко и в большинстве случаев не представляют угрозы для жизни.

## **ПУТИ ПЕРЕДАЧИ ИНФЕКЦИЙ.**

Существует несколько путей передачи инфекций:

**1. воздушно-капельный** – когда при кашле, чихании или просто активном разговоре частички слюны, содержащие вирусы и бактерии, попадают в окружающий воздух, а оттуда непосредственно в наши верхние дыхательные пути (нос, носоглотка). Он характерен для ветряной оспы, туберкулеза, коклюша, гриппа;

**2. водный** – возбудитель попадает в организм человека с загрязненной водой (характерен, например, для холеры) и пищевой, когда возбудитель попадает в организм человека с инфицированными продуктами питания (характерен, например, для сальмонеллёза);

**3. трансмиссивный путь** – связан с передачей возбудителя через укусы кровососущих насекомых. Так передается клещевой энцефалит, малярия;

**4. контактно-бытовой путь** – связан с передачей возбудителя через поверхность предметов обихода или кожи рук; характерен для кишечных инфекций, возможен при некоторых других болезнях, например, при сифилисе.

**5. половой путь** – заражение происходит при незащищенных половых контактах, характерен для гонореи, сифилиса, трихомониаза и других инфекций, передающихся половым путём, включая ВИЧ-инфекцию.

**6. через кровь (парентеральный путь)** – при попадании инфекции непосредственно в кровь, на слизистую и т.д., минуя механизмы защиты организма. Например, при внутривенной инъекции нестерильным шприцем (шприцем, которым уже пользовался другой человек), переливании крови и других медицинских и немедицинских манипуляциях, связанных с повреждением целостности кожи или слизистых, выполненных нестерильным инструментарием. Это один из основных путей при передаче ВИЧ-инфекции и гепатитов В, С.



## СОЦИАЛЬНО ЗНАЧИМЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Социально значимые заболевания – это заболевания, обусловленные образом жизни и поведения самого человека, низким качеством жизни населения (низкий уровень доходов, ухудшение условий жизни, труда, отдыха, состояния окружающей среды, качества и структуры питания и др.), снижением санитарно-гигиенической культуры.

Эти заболевания характеризуются тяжёлыми последствиями как для человека, так и для общества в целом. К ним относятся ВИЧ-инфекция, сифилис, инфекции, передающиеся половым путем (ИППП), гепатиты, туберкулез. Кроме того, значимыми в эпидемическом отношении являются чесотка и педикулёз.

**Туберкулёз.** Основной источник распространения туберкулеза – больной человек. В 90% случаях заражение туберкулезом осуществляется воздушно-капельным путем при кашле, чихании, общении. Также возможен контактно-бытовой путь передачи туберкулеза при контакте с больным человеком либо через зараженные предметы (белье, игрушки, посуду). Первые симптомы туберкулеза малозаметны: незначительное повышение температуры тела, потливость по ночам, ухудшение сна и аппетита, повышенная утомляемость, плаксивость, раздражительность, ухудшение самочувствия, потливость в ночное время, обычно сухой кашель или реже с выделением слизисто-гнойной мокроты. При распаде лёгочной ткани могут возникать кровохарканье или лёгочное кровотечение.

**НА ЗАМЕТКУ!** *Обследование на туберкулез (флюорография) проводится в медицинских учреждениях. Каждому человеку необходимо проходить такое обследование не реже 1 раза в 2 года.*

**Меры профилактики:**

- Укрепление иммунитета (например, закаливание, витамины, полноценное питание)
- Соблюдение правил личной гигиены
- Прививки от туберкулеза.

**Вирусные Гепатиты В и С.** Пути передачи ВИЧ инфекции, гепатитов В и С практически совпадают. Общими симптомами гепатитов могут быть: тяжесть и боль в правом подреберье, потемнение мочи, незначительное повышение температуры тела, пожелтение слизистой глаз и кожи. Могут появляться слабость, сонливость, тошнота, рвота, поносы, боли в суставах. При обнаружении указанных симптомов следует немедленно обратиться к специалистам.

Гепатиты В и С могут протекать без проявлений (симптомов) много лет, и в среднем через 10-15 лет приводят к циррозу или раку печени.

**Вирусный Гепатит А.** Вирус гепатита А попадает в организм в основном с загрязненной водой и продуктами. Источниками инфекции являются заболевшие. От момента заражения до проявления заболевания проходит в среднем 2–3 недели. Большинство случаев заболевания начинается с симптомов, напоминающих простуду - потеря аппетита, общая слабость, тошнота, рвота, повышение температуры.

Первым симптомом, настораживающим пациентов, является потемнение мочи, светлый кал, затем появляется тяжесть и боль в правом подреберье, пожелтение слизистых глаз и кожи.

### **МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ ГЕПАТИТОВ:**

- Использование только индивидуальных предметов гигиены – зубные щетки, мочалки, полотенца, зубочистки, бритвы, маникюрные и швейные принадлежности.
- Верность постоянному половому партнеру (жене, мужу), использование презерватива при половых контактах,
- Использование одноразового медицинского инструмента (шприцы и др.)
- Для гепатита В разработана вакцина, которая также защищает организм от вируса гепатита D. В случае ситуации, при которой могло произойти заражение, проводится экстренная профилактика с использованием этой вакцины и других препаратов, что позволяет многократно снизить риск заражения.
- Выбор безопасных пищевых продуктов. Употребляемые в сыром виде продукты (фрукты и овощи) предварительно вымыть горячей водой.
- В процессе варки (жарки) бактерии уничтожаются, но помните, что температура во всех частях пищевого продукта должна достигнуть 70° С.
- Чтобы себя обезопасить, пищу необходимо есть сразу после приготовления.

- Избегать контакта между сырыми и готовыми пищевыми продуктами. Например, нельзя использовать одну и ту же разделочную доску, и нож для приготовления сырой и вареной (жареной) птицы.
- Тщательное мытье рук перед приготовлением еды и после каждого перерыва в процессе готовки. После разделки сырых продуктов, таких как рыба, мясо или птица, необходимо вымыть руки прежде чем приступить к обработке других продуктов. Если на коже рук имеется инфицированная царапина, то ее обязательно нужно перевязать или наложить пластырь прежде, чем приступить к приготовлению пищи.
- Хранить пищу защищенной от насекомых, грызунов и других животных. Для надежной защиты продуктов их нужно хранить в плотно закрывающихся банках (контейнерах).
- Использовать кипяченую воду, прокипятить ее перед добавлением к пищевым продуктам или перед использованием в пищевых целях.
- Не пить и не заглатывать воду из открытых водоемов (реки, озера, ручьи).

**ВИЧ-инфекция** – инфекция, вызванная вирусом иммунодефицита человека. Это инфекционное заболевание, которое поражает иммунную систему и постепенно разрушает ее. Конечной стадией ВИЧ-инфекции является СПИД (синдром приобретенного иммунодефицита), при котором в организме быстро развиваются приводящие к смерти инфекции и заболевания (например, раковые опухоли).

**НА ЗАМЕТКУ!** При наличии у иностранного гражданина и ВИЧ-инфекции принимается решение о его депортации за пределы Российской Федерации. Депортация возможна при наличии сифилиса и туберкулеза, если иностранный гражданин не пройдет специальное лечение.

**Определить по виду болел ли человек ВИЧ-инфекция невозможно. ВИЧ можно обнаружить только с помощью специального анализа крови.**

### **ПУТИ ЗАРАЖЕНИЯ И ПЕРЕДАЧИ**

- Половой путь – один из самых распространённых способов передачи болезней поведения. Во время полового контакта без презерватива в организм попадает сперма или вагинальный секрет от инфицированного человека к здоровому. Наиболее опасный вирус, который может передаваться половым путём – Вирус иммунодефицита человека (ВИЧ). Также передаётся вирус гепатита В, сифилис, ИППП, реже вирус гепатита С.
- Через кровь (парентеральный путь) – при попадании заражённой крови в кровь здорового человека при использовании загрязненного шприца или иглы, при переливании зараженной крови, пересадке органов, при использовании необработанного медицинского инструментария.
- От заражённой матери ребёнку – в период беременности (через плаценту), во время родов (при повреждении кожи новорожденного), при кормлении грудью (с материнским молоком).

**ВИЧ не передается** при бытовых контактах (купание в бассейне, совместное употребление пищи и др.), поцелуях, укусах насекомых (комаров).

**Меры профилактики:** верность постоянному половому партнеру (жене, мужу), использование презерватива при половых контактах, использование одноразового медицинского инструмента, специальное лечение для беременных женщин с диагнозом «ВИЧ-инфекция» и искусственное питание для защиты ребенка.

**НА ЗАМЕТКУ!** По законодательству Российской Федерации за заражение и постановку в угрозу заражения ВИЧ-инфекцией лицо, знающее о наличии заболевания, несет уголовную ответственность!

## **ИНФЕКЦИИ, ПЕРЕДАЮЩИЕСЯ ПОЛОВЫМ ПУТЕМ (ИППП)**

Это большая группа заболеваний, которые передаются от одного человека к другому в основном при половых контактах. В настоящее время, помимо известных венерических заболеваний (сифилис, гонорея, трихомониаз, герпес) к ИППП относят еще около 20 болезней (хламидиоз, бородавки – остроконечные кондиломы, генитальный герпес), а также ранее названные вирусные гепатиты В и С, ВИЧ-инфекция и др.).

Заражение ИППП возможно при любом половом контакте (вагинальном, оральном, анальном), потому что многие возбудители живут не только в половых путях, но и во рту и других органах.

### **Общие симптомы/проявления ИППП:**

После заражения ИППП первые проявления заболевания нередко возникают в области половых органов, поэтому при наличии следующих признаков следует сразу обратиться к врачу-дерматовенерологу:

- Частое и болезненное мочеиспускание;
- Зуд и жжение в области половых органов;
- Необычные выделения из половых органов;
- Покраснения, язвочки, пузырьки в области половых органов или заднего прохода.

Однако, очень часто этих проявлений может не быть и человек, несмотря на то что он инфицирован, не чувствует никаких признаков заболевания. Важно помнить, что по внешнему виду человека нельзя определить, имеется ли у него какая-то инфекция, передающаяся половым путем! Это можно выяснить только после проведения специальных анализов, которые делают кожно-венерологические диспансеры и другие специализированные медицинские учреждения.

## ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА ЧЕЛОВЕКА

**Личная гигиена** – комплекс гигиенических правил, выполнение которых поможет сохранить и укрепить здоровье человека.

**Уход за кожей.** Основными средствами для очищения кожи являются мыло и вода.

При мытье рук необходимо использовать мыло и соблюдать следующие правила:

- Снять кольца, перстни и другие украшения, поскольку они затрудняют эффективное удаление микроорганизмов.
- Под умеренной струей комфортной теплой воды руки следует энергично намылить и тереть друг о друга не менее 10 секунд, после чего сполоснуть.
- Высушить руки полотенцем, которым затем закрыть кран. У каждого человека должно быть индивидуальное полотенце.

**Душ** рекомендуется принимать не реже 1 раза в день. Если нет возможности помыть все тело, то подмышки, пах, ноги необходимо мыть каждый день. Для борьбы с потливостью подмышек рекомендуется использовать дезодоранты. Необходимо тщательно следить за целостностью кожных покровов ног. Потертости или ссадины на ногах легко могут способствовать заражению грибковыми или гнойничковыми заболеваниями. Волосы необходимо содержать в чистоте.

Кроме того, необходимо как ежедневно менять нижнее белье, носки (а девушкам – колготки). Рекомендуется носить нижнее белье из хлопка или других натуральных тканей, так как, в отличие от синтетики, они не раздражают кожу и хорошо впитывают влагу.



Мыться в ванне или в бане с использованием мыла и мочалки необходимо не реже одного раза в неделю. После мытья обязательно нужно сменить нательное белье, в противном случае вы вновь загрязните кожу. При мытье, особенно с применением мочалки, кожа массируется, что улучшает ее кровоснабжение и общее самочувствие человека.

Другим **важным аспектом личной гигиены является уход за полостью рта.** Содержание в чистоте зубов не только способствует сохранению их целостности, но и предупреждает многие заболевания внутренних органов. Чистить зубы нужно ежедневно утром и вечером, а полоскать рот – после каждого приема пищи.

Для своевременного обнаружения зубного кариеса, снятия зубного камня и лечения десен нужно не реже 2 раз в год посещать стоматолога.

Сохранение чистоты тела и одежды **немыслимо без чистоты в жилых комнатах, на кухне и в производственных помещениях.** Каждому желательно иметь отдельную постель, свое полотенце. Смену постельного белья следует совмещать с посещением бани. Рекомендуется перед сном менять дневное нательное белье на ночную сорочку (пижаму). В местах проживания проводить влажную уборку теплой водой с добавлением специальных средств не реже одного раза в неделю, при большом количестве проживающих в небольшом помещении – ежедневно. Это поможет предотвратить скопление различных бактерий, способных вызвать заболевания.

## МЕДИЦИНСКИЕ ОСМОТРЫ

Профилактические медицинские осмотры – вид медицинских мероприятий, направленных на выявление и оценку влияния различных факторов риска, отклонений в состоянии здоровья и заболеваний с целью проведения последующих оздоровительных мероприятий.

Обычно медицинские осмотры проводятся при получении иностранными гражданами патента или разрешения на работу, при приеме на работу или поступлении в учебное заведение, для экспертизы допуска к профессии, связанной с воздействием вредных и опасных производственных факторов либо с повышенной опасностью для окружающих, в процессе работы (периодические медицинские осмотры) работников общественного питания, здравоохранения, торговли, детских учреждений и т.д. с целью предупреждения распространения ряда заболеваний.

## Где можно получить помощь?

Центр помощи мигрантам АБНО «Новый век».

Услуги:

- обучение на вводных ориентационных курсах;
- консультации социального работника, юриста;
- приём врача терапевта, дерматовенеролога;
- информационные материалы и средства профилактики.

Адреса: г. Казань, ул. Короленко, 54, кабинеты 122 и 123;  
г. Казань, ул. Михаила Миля, 63в, 2 этаж.

Телефоны для справок: +7 (843) 5228685, +79870012116

Мобильное приложение для мигрантов **M-Help** можно скачать в GooglePlay или пользоваться его ресурсами через сайт: <http://mi-help.ru>

Веб-сайт АБНО «Новый век»: <http://newcenturykazan.ru>  
**#MHELP**

Брошюра издана Автономной благотворительной некоммерческой организацией «Новый век» в рамках проекта на средства субсидии Министерства труда, занятости и социальной защиты Республики Татарстан в рамках Государственной программы "Реализация государственной национальной политики в Республике Татарстан на 2014 - 2020 годы", утвержденной Постановлением Кабинета Министров Республики Татарстан от 18.12.2013 № 1006

Распространяется бесплатно. Тираж 600 экз.

