

“ЗДОРОВЫЕ” ЗАМЕТКИ

Информационная брошюра



Ты находишься в тюрьме.

Наверняка тебе сложно, но это не повод опускать руки и перестать заботиться о себе.

Тюрьма – это место, где человека подстерегает множество опасностей и рискованных ситуаций.

Именно сейчас стоит взять под контроль свою жизнь.

Мы тебе в этом поможем.



Ответственность за содержание данной публикации несёт О.А. "Позитивная Инициатива".

Авторы публикации: Инна Вуткарев,
Елена Держанская
Редактор: Татьяна Гуджабидзе
Переводчик: Кристина Тамбур

Дизайн: ADMedia
Тираж: 1000 экземпляров
Кишинев, 2017 год

Тюрьма – это место, где ты должен уметь обезопасить себя и других.
Для этого тебе важно знать:

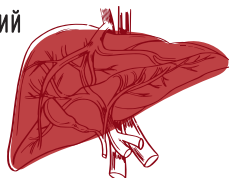


Свой ВИЧ-статус. Ты можешь пройти экспресс-тестирование по крови или по слюне, которое проводят врачи пенитенциарных учреждений или представители общественных организаций. Такое тестирование показывает результат в течение 20 минут. Но чтобы этот результат подтвердить, придётся сдать анализ крови, сделать это можно в тюремной больнице.



- 4 -

Свой статус на **гепатит**. На сегодняшний день пройти диагностику на гепатит можно в каждом пенитенциарном учреждении. **Для этого обратиться к врачу.**



Свой статус на наличие **ИППП** (инфекций, передающихся половым путём).



При поступлении в тюрьму ты пройдёшь тестирование на ИППП. Если на протяжении срока твоего заключения у тебя **появляются специфические признаки** (зуд, жжение при мочеиспускании, гнойные выделения), не стесняйся – обратись к врачу. От этого зависит, будут ли у тебя в будущем семья, дети.

“

Если ты никогда не сдавал анализы на ВИЧ, вирусные гепатиты, ИППП. Если ты опасаясь заболеть туберкулёзом, но ничего не делаешь,

”

-Ты в зоне повышенного риска.

Ты можешь обнаружить заболевания на поздней стадии развития, когда все симптомы налицо.

Мы знаем, как сложно отказаться от употребления наркотиков. Может, ты пока не готов сделать это, или у тебя есть предубеждения в отношении фармакотерапии метадонем. Это твой выбор, но помни, что ты должен защитить себя и людей, которые находятся рядом.



Используй только одноразовые шприцы и иглы. Никому не одалживай и сам не бери ни у кого инструментарий.

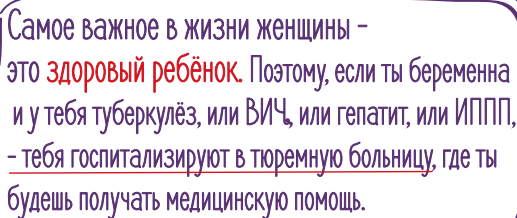
В тюрьме, где ты находишься, есть пункты обмена шприцев, где производится обмен по принципу «1 использованный шприц = 1 стерильный».

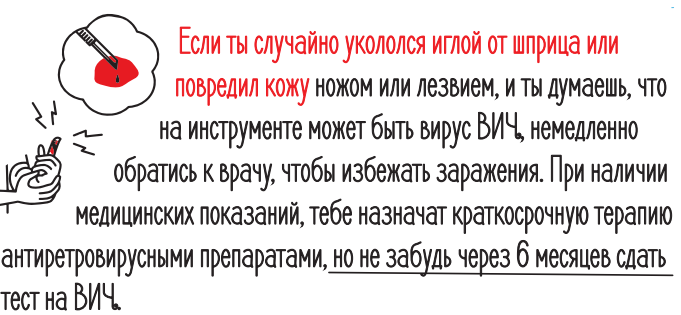


Ты получаешь шприцы у такого же заключенного, как и ты, поэтому не бойся, администрация об этом не информируется.

Важно! Налоксон не помогает при передозировке другими наркотическими веществами.



[illegible]

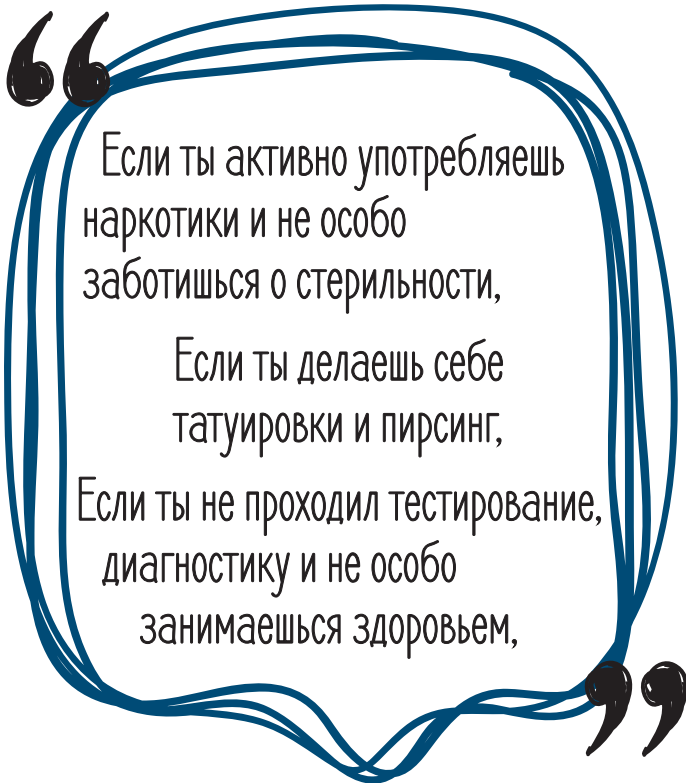


на инструменте может быть вирус ВИЧ, немедленно обратись к врачу, чтобы избежать заражения. При наличии медицинских показаний, тебе назначат краткосрочную терапию антиретровирусными препаратами, но не забудь через 6 месяцев сдать тест на ВИЧ.

медицинских показаний, тебе назначат краткосрочную терапию антиретровирусными препаратами, но не забудь через 6 месяцев сдать тест на ВИЧ

антиретровирусными препаратами, но не забудь через 6 месяцев сдать тест на ВИЧ

- 13 -



Если ты активно употребляешь
наркотики и не особо
заботишься о стерильности,

Если ты делаешь себе
татуировки и пирсинг,

Если ты не проходил тестирование,
диагностику и не особо
занимаешься здоровьем,

- Ты в зоне повышенного риска.

У тебя ВИЧ-положительный статус, теперь ты знаешь, насколько важно заботиться о своём здоровье. Антиретровирусное лечение поможет тебе вести полноценную долгую жизнь. Это лечение могут назначить в тюремной больнице, а продолжить его ты сможешь в любой тюрьме. Помни о том, что, как минимум, каждые 6 месяцев ты должен сдавать анализы на вирусную нагрузку и на иммунологический статус. Не прерывай и не забрасывай лечение, последствия могут быть необратимыми.





У тебя туберкулёз, самое время начать лечение. Оно бесплатно и доступно в тюремной больнице и следственных изоляторах. Туберкулёз излечивается полностью. Но только от тебя зависит качество излечения.

У тебя ИППП. Помни о том, что лечение бесплатно, а болезнь не пройдёт самостоятельно. Врач назначит тебе лечение, и если ты будешь следовать предписаниям, то выздоровеешь.



У тебя вирусный гепатит С.

У тебя есть возможность встать в общую по стране
очередь на бесплатное лечение, обратившись
к врачу пенитенциарного учреждения.



Ты нашёл в себе силы признать, что не справляешься с зависимостью.

Фармакотерапия метадонот поможет тебе контролировать тягу к употреблению, а также полностью снять «ломки». Твое участие добровольное, никто не может тебя принудить встать на программу.





Если у тебя ВИЧ, но ты отрицаешь
свой диагноз и не хочешь принимать
лечение,
Если у тебя туберкулёз, но ты игнорируешь
рекомендации врача,
Если ты болен гепатитом, но продолжаешь
вести рискованный образ жизни,
Если ты на программе фармакотерапии
метадоном, но продолжаешь
потреблять нелегальные наркотики,



-Ты в зоне повышенного риска.

Это повод переоценить своё отношение
к собственному здоровью.



Ты наверняка считаешь, что, находясь в тюрьме, тебе будет трудно что-то решать, – это не так. Заключение – это время, когда ты можешь подумать и стабилизировать свою будущую жизнь. **Есть ли у тебя документы, есть ли у тебя место, куда ты можешь вернуться после освобождения, есть ли у тебя родные и близкие, которые тебя поддерживают?** **Если ты ответил «нет»** на все эти вопросы, тебе нужна помощь в социальной реинтеграции. Эту помощь тебе может оказать социальный ассистент из тюремного учреждения или представитель общественной организации.

Ты наверняка часто сталкиваешься с кризисами, мы знаем, что в тюрьме не принято кому-либо открываться и доверять, но поверь, очень многое зависит от психологического здоровья.

Тебе может помочь справиться с кризисами, переживаниями, депрессией, агрессией, в том числе сексуальной, и другими психологическими проблемами психолог, который находится при каждом тюремном учреждении, либо представитель общественной организации.



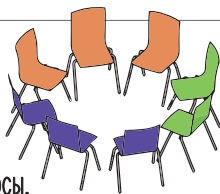
Как высоко ты ценишь свой собственный опыт?

Ты думаешь, что опыт других людей ценен? На сегодняшний день ты можешь воспользоваться услугой консультанта «равный-равному», которая предоставляется общественными организациями.



Равные консультанты – это люди, которые прошли то же, что и ты, поэтому они тебя понимают лучше всех. Ты можешь довериться им по любым вопросам, касающимся ВИЧ-инфекции, наркомании, заключения.

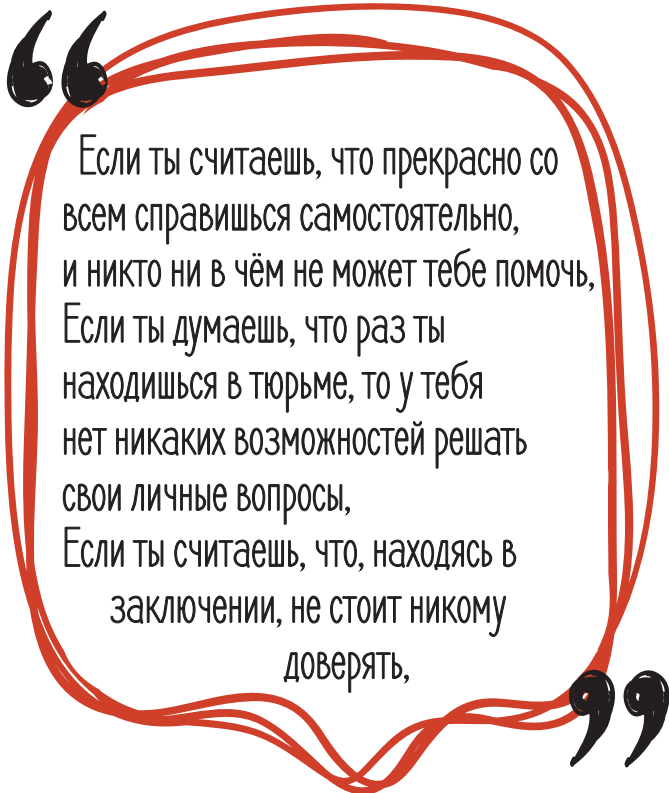
Ты можешь принимать участие в групповых встречах, которые организуют представители общественных организаций, где обсуждаются все значимые для тебя вопросы, связанные с ВИЧ, наркоманией, заключением. На группе ты можешь быть открыт и не бояться осуждения или дискриминации. Потому что рядом с тобой будут такие же, как и ты. Во время групповой терапии ты сможешь получить не только информацию, но и опыт, и позитивные эмоции – это будет твоим кругом доверия.





Юридические вопросы наверняка тебя интересуют больше всего во время твоего заключения.

К сожалению, консультировать тебя по поводу твоих судебных разбирательств может только адвокат. Но в случае, если ты был дискриминирован из-за своего положительного ВИЧ-статуса, наркомании, заместительной терапии и твои человеческие права были нарушены, ты можешь обратиться к юристу, который работает в общественной организации, и он абсолютно безвозмездно будет тебя защищать.



- Ты в зоне повышенного риска.