Russian

aids&mobility europe

Поговорим о ВИЧ – на своём языке

Руководство AIDS & Mobility Europe

Executive Agency for Health and Consumers

Ethno-Medizinisches Zentrum e.V.

Imprint

AIDS & Mobility Europe Guidebook
Information about HIV and AIDS, Hepatitis, STIs, Safe Sex and Safe Drug Use
A Guidebook for Migrants and Mobile Populations in Europe

Edited and Published by:
Ethno-Medizinisches Zentrum e.V. (EMZ), AIDS & Mobility Europe (A&M)
Coordinating Project Partner
Königstraße 6, 30175 Hannover | Germany
ethno@onlinehome.de | www.ethno-medizinisches-zentrum.de

Design: eindruck, Hannover

Typesetting: Bernd Neubauer, Göttingen

Picture credits: Title page and pages 8, 9, 11, 20, 24 – fotolia.com; pages 12, 30 – © John Olsen; pages 6, 14, 31 – © Naz Project London

This guidebook is intended for public use. However, to protect the accuracy of the content, all rights are reserved. Any use other than that allowed by law requires the publisher's prior written permission. Please, write to us. We will be happy to grant you a licence.

This guidebook is available in the following languages:
Albanian, Arabic, Danish, Farsi, French, German, Italian, Kurmanci, Portuguese, Romanian, Russian, Somali, Spanish, Turkish, Urdu

This guidebook was produced in collaboration with the AIDS & Mobility Europe associated project partners:
European AIDS Treatment Group (EATG), Fondettilbekaempelseaf aids (AIDS-Fondet), International Organization for Migration (IOM), Istituto nazionale per la promozione della salute delle popolazioni migranti e il contrasto delle malattie della povertà/National Institute for Health, Migration and Poverty (NIHMP), Yeniden Saglik ve Egitim Dernegi/Yeniden Health and Education Society (Yeniden), MTU AIDS-I Tugikeskus (AISC), Naz Project London (NPL)

This guidebook contains text based on leaflets produced by the TAMPEP Project (European Network for HIV/STI Prevention and Health Promotion among Migrant Sex Workers), and published by the TAMPEP International Foundation. The individual leaflets can be downloaded, reproduced and used by other organisations subject to an agreement with the TAMPEP International Foundation (www.tampep.eu).

March 2011

Содержание

Предисловие 4

Введение 5

Ваши права 6

Тело Человека 7

О ВИЧ/СПИД-е 8

Безопасный секс 12

Меры безопасности при употреблении наркотиков 16

О вирусных гепатитах 20

О туберкулезе 24

О Инфекциях, Передаваемых Половым Путём 26

Контрацепция и беременность 30

Берегите себя 31

Дополнительная информация 32

Предисловие

Дорогой читатель

Важно, что люди с ВИЧ/СПИДом или гепатитом могут жить жизнью, свободной от дискриминации.
Мы все должны знать, как эти инфекции передаются и как защитить себя и свои общины. Важно также признать разнообразие наших языков и культур. В многолетней работе с моими товарищами, мигрантами и этническими меньшинствами, я понял, что знания лучше, чем страх; и что получение на своём собственном языке является ключевым. Вот почему мы назвали эту брошюру «Поговорим о ВИЧ – на своём языке».
Знания и обсуждение вопросов секса, сексуального здоровья и употребления инъекционных наркотиков, даже если они иногда являются сложными темами, помогает нам вести безопасную жизнь.

Европейская комиссия поддерживает проект AIDS & Mobility Europe (A&M) в налаживании связей с молодыми людьми, их семьями и общинами. Эта брошюра представлена вам сетью AIDS & Mobility.
Она поможет вам узнать о наиболее важных фактах: как передаются ВИЧ, гепатит и передающиеся половым путем инфекции; как можно защитить себя и других; как вы можете узнать, инфицированы ли вы, и какое лечение доступно. Цель её – дать вам самую последнюю практическую информацию, в том числе по специализированным услугам, если вам нужно больше личных консультаций и помощи.
AIDS & Mobility рекомендует, используя знания, пройти тестирование на ВИЧ и гепатит. Добровольное тестирование – это первый шаг к эффективному лечению и уходу. Пожалуйста, свяжитесь с организациями, перечисленными в конце этого руководства, для консультации. Вы можете сделать это анонимно.

Я горд и рад рекомендовать вам эту брошюру и хотел бы поблагодарить партнеров и сторонников AIDS & Mobility за вклад в её создание и распространение.

Ramazan Salman
(Руководитель проекта A&M)

Введение

Профилактика ВИЧ-инфекции является важной для всех. Даже если вы не собираетесь заниматься сексом или употреблять наркотики: «Знание – сила» и этому вы когда-нибудь научите кого-нибудь ещё. Это руководство содержит информацию о
ВИЧ/СПИДе, его профилактике, тестированию, лечению, уходе и поддержке. Он также содержит информацию о вирусных гепатитах, туберкулезе и инфекциях, передающихся половым путем (ИППП).
Все эти заболевания вызываются инфекциями. Инфекция означает, что очень маленький организм, чаще всего вирус или бактерия, попадает в организм и вызывает изменения, которые делают человека больным.
Различные инфекционные организмы влияют на разные части тела. Это может быть определенный орган, например печень в случае гепатита или конкретная система, такая как иммунная система в случае ВИЧ-инфекции.
ВИЧ, гепатиты и ИППП передаются от человека к человеку. Некоторые виды поведения человека, такие как секс и употребление инъекционных наркотиков, облегчают этим вирусам или бактериям путь для попадания в организм.

Чтобы защитить свое здоровье:

- Если вы занимаетесь сексом, **практикуйте безопасный секс**
- Если вы употребляете наркотики, **практикуйте меры по более безопасному их употреблению**
- Сделайте **прививки** против гепатитов А и В
- Регулярно **проверяйте своё сексуальное здоровье,** включая **тестирование на ВИЧ**
- **Обследуйтесь на туберкулез,** если вы думаете, что есть риск.

Эта книга объясняет, почему и как.

Она была написана для людей с разными культурными и языковыми особенностями, особенно для молодых людей и их семей, чтобы лучше защитить себя. Она также направлена на то, чтобы устранить страх, и помочь в борьбе со стигмой и дискриминацией людей, живущих с ВИЧ/СПИДом или гепатитом.
Проект AIDS & Mobility Europe объединяет людей с разными языками и культурами. Содержание этой книги отражает опыт многих стран.
Она была подготовлена для участников образовательных сессий AIDS & Mobility по проблемам ВИЧ, проведенных обученными и
сертифицированными межкультурными посредниками по ВИЧ и СПИДу. Она предоставляется вам бесплатно. Мы надеемся, что вы найдете ее полезной.
Пожалуйста, свяжитесь с организациями, перечисленными в конце для получения дополнительной информации и поддержки.

Ваши Права

Право быть здоровым является основным правом для всех людей, независимо от их статуса или гражданства. В результате миграции или из-за отсутствия доступа к услугам информации, профилактики и медицинской помощи, мигранты имеют особые потребности в области здравоохранения и могут быть подвергнуты более высокому риску инфекционных заболеваний, таких как ВИЧ, гепатиты, ИППП и туберкулез.

Все страны Европейского союза подписали Международный Пакт об Экономических, Социальных и Культурных правах и должны обеспечить медицинскими услугами всех, чтобы они были доступными, приемлемыми и качественными. Доступность также означает, что услуги должны быть чувствительны к пациентам с различными культурными традициями.

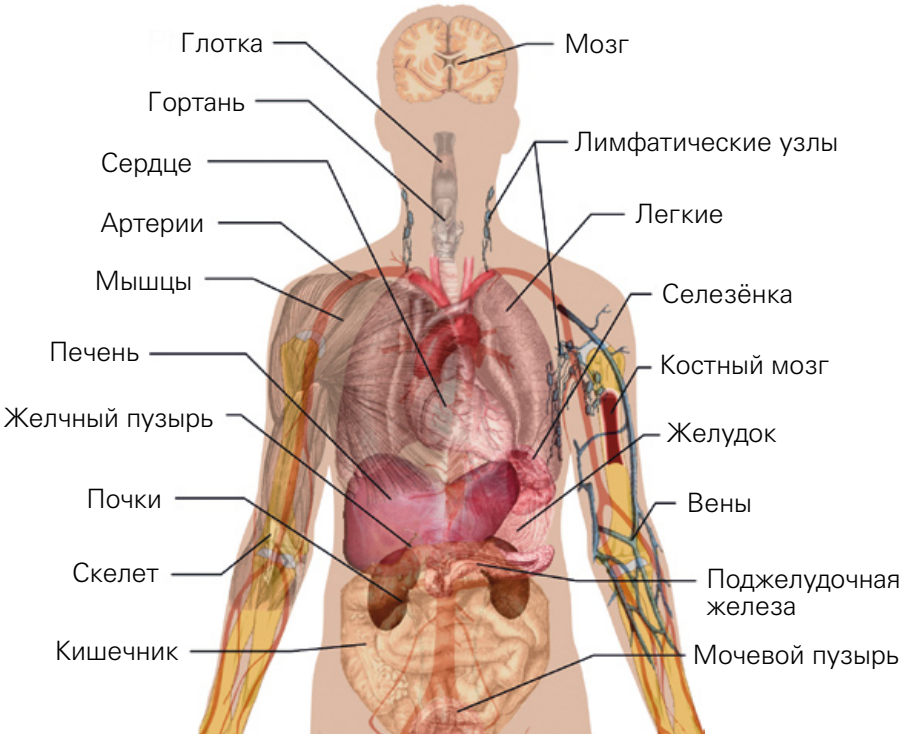
Правила и постановления на уровне Европейского Союза нацелены на то, чтобы обеспечить как мигрантов, мобильное население, так и этнические меньшинства равным доступом к медицинской помощи. Даже если вы находитесь в стране, не имея юридического статуса, у вас есть право на здоровье, и, следовательно, на доступ к медицинской помощи.

Хотя страны делают успехи в достижении равного здоровья для всех, мигранты и мобильные группы населения все еще испытывают значительные препятствия в здравоохранении: информация может быть недоступна на вашем языке, или могут отсутствовать компетентные переводчики. Некоторые услуги могут оказаться платными или могут быть расположены на далеком расстоянии.

Чтобы узнать больше о доступе к медицинскому обслуживанию там, где вы находитесь, попробуйте обратиться в ближайшую сервисную службу поддержки для мигрантов. Адреса в конце этой брошюры могут быть вам полезны.

Тело Человека

Анатомия человека



Инфекции, описанные в этой брошюре, влияют на различные части человеческого тела. Это изображение показывает некоторые из основных особенностей строения тела и органов, и где они расположены.

О ВИЧ/СПИД-е

- ВИЧ (вирус иммунодефицита человека) является вирусом, вызывающим СПИД (синдром приобретенного иммунодефицита), если его не лечить.
- На ранних стадиях ВИЧ-инфекции может наблюдаться отсутствие симптомов. Человек может быть инфицирован ВИЧ в течение многих лет без симптомов, но все-таки передавать вирус.
- Текущие методы лечения ВИЧ-инфекции являются очень успешными. Они могут поддерживать здоровье человека всю жизнь. Антиретровирусное лечение ВИЧ принимается каждый день и может иметь некоторые побочные эффекты.
- Если не проводить лечение, вирус поражает иммунную систему. В результате, организм становится неспособным справиться со многими инфекциями и заболеваниями.
- Развития стадии СПИД можно избежать с помощью лечения. Она развивается, когда иммунная система настолько слаба, что тело становится восприимчивым ко многим серьезным болезням и инфекциям, которые могут быть фатальными.
- Ещё не существует вакцины для защиты от ВИЧ-инфекции.

ВИЧ и жидкости организма
Вирус существует во всех биологических жидкостях организма инфицированного человека, но концентрация вируса достаточно высока для передачи только в:

- КРОВИ, СПЕРМЕ, ВАГИНАЛЬНЫХ ВЫДЕЛЕНИЯХ И МАТЕРИНСКОМ МОЛОКЕ.

Чтобы заразиться, достаточно малому количеству вируса попасть в организм человека: через кровь или слизистые оболочки (влажный, тонкий, чувствительный тип кожи внутри рта, через влагалище, анус, крайнюю плоть и головку полового члена).

ВИЧ может передаваться:

- При анальном или вагинальном сексе без презерватива.
- При общем пользовании шприцем, иглой и другим инъекционным оборудованием.
- Через нестерильные татуировки и пирсинг.
- Через оральный секс (хотя риск невелик) без презерватива или латексной мембраны, особенно, когда сперма попадает в рот и слизистая рта имеет ранки.
- От инфицированной матери ребенку во время беременности, родов и / или кормления грудью. Этого можно избежать с помощью мер медицинского характера.
- Через переливание крови, препаратов крови и при трансплантации органов.

Если вы считаете, что вы в группе риска, пройдите тестирование на ВИЧ.

Как ВИЧ не передается

Если вы знаете людей, кто живет с ВИЧ, можно с уверенностью:

- Пользоваться общей посудой, постелью и туалетом
- Иметь контакт с потом и слезами
- Пожимать руки
- Прикасаться и целоваться
- Заниматься сексом без проникновения
- Имея защищенный оральный, вагинальный и анальный секс с использованием презервативов и смазки (геля).

Тест на ВИЧ

- Анализ крови или тест на слюну может показать, что вы инфицированы ВИЧ. Некоторые клиники предлагают «быстрый» тест, который даёт результат сразу, но чаще всего вам придется вернуться для получения результата через несколько дней.
- Когда ВИЧ попадает в тело человека, образуются специальные белки, которые являются ответом организма на инфекцию. Они называются антителами. Тест подтверждает наличие антител к ВИЧ.
- Для развития антител обычно проходит от 3 до 12 недель после заражения. Время между заражением и развитием антител называется «периодом окна». В период окна, человек инфицирован ВИЧ, но, возможно, еще не имеет антител ВИЧ в его крови, которые можно обнаружить с помощью теста. Тем не менее, человек может уже иметь высокий уровень ВИЧ-инфекции в ее/его крови, сперме, вагинальных выделениях или молочной железе и может заразить других.
- Это означает, что тест на ВИЧ подтверждает, какой ВИЧ-статус был у человека за 12 недель до теста.
- Защищайте себя, пока вы ждете результатов теста на ВИЧ. Тест не защитит вас от инфекции.
- Если у человека есть антитела в крови, то это означает, что она/он инфицирован ВИЧ.
- Если результат положительный, то, как правило, для его подтверждения делается второй тест.

Отрицательный результат на ВИЧ тест означает:

- Что антитела к ВИЧ не были обнаружены в крови и человек не является носителем ВИЧ-инфекции.

Положительный результат на ВИЧ тест означает:

- Что антитела к ВИЧ были обнаружены в крови. Это значит, что инфицирование произошло, и человек теперь постоянно будет иметь положительный результат теста на ВИЧ.

Симптомы

Некоторые люди сообщают о симптомах похожих на грипп в течение короткого времени сразу же после заражения. Это называется сероконверсией. После этого могут пройти годы прежде, чем появятся симптомы, но человек может заразить других. Каждый организм реагирует по-разному на ВИЧ-инфекцию, но симптомы могут включать в себя постоянный герпес и грибковые инфекции, усталость, ночную потливость, лихорадку, сильную потерю веса, постоянную диарею, красные/пурпурные/коричневые следы на коже или во рту. Однако такие симптомы могут возникать и при ряде других заболеваний: только анализ крови может подтвердить ВИЧ-инфекцию. На развитие ВИЧ можно повлиять с помощью антиретровирусных препаратов. Они поддерживают здоровье человека

и обеспечивают близкую к средней продолжительность жизни, но не излечивают от ВИЧ. Только при отсутствии лечения у большинства ВИЧ позитивных людей на более поздней стадии развивается СПИД .

Лечение

Противовирусные препараты являются очень эффективными в улучшении здоровья людей, живущих с ВИЧ, и увеличивают их продолжительность жизни почти до средней. У большинства людей, живущих с ВИЧ, которые имеют доступ к лечению, никогда не развивается СПИД. Хотя в настоящее время такого лечения ВИЧ нет, которое бы выводило вирус из организма полностью, вы можете оставаться здоровым и избежать развития СПИДа, принимая антиретровирусные препараты. Они, предотвращают размножение вируса и еще большее повреждение иммунной системы. Они употребляются каждый день и иногда при этом бывают тяжёлые побочные явления. Не всем они хорошо подходит, и не каждый хочет их принимать. Люди, живущие с ВИЧ, должны обращаться к врачу-специалисту, регулярно проверять свою иммунную систему и получать рекомендации по правильному лечению в нужное время.

Постконтактная профилактика

Постконтактная профилактика является неотложной помощью, которая может помочь избежать ВИЧ-инфекции после рискованного контакта с вирусом, например, при незащищенном сексе, порванном презервативе или обмене инъекционного инструмента. Он состоит из одномесячного курса приёма противовирусных препаратов и должен быть начат в течение 72 часов после контакта.

Прежде, чем предложить такое лечение, врач задаст вопросы о риске, которому вы подверглись. Так как лечение может иметь побочные эффекты, это решение должно быть принято только в случае, если риск был высоким. Условия, при которых назначается профилактическое лечение, могут различаться. Свяжитесь с ближайшей к вам службой здравоохранения за дополнительной информацией.

Безопасный секс

Безопасный секс это сексуальная активность, которая позволяет избежать передачи заболевания, не обмениваясь жидкостями организма или при использовании защитных средств, таких как презервативы. Решение всегда заниматься безопасным сексом важно для всех. Если вы хотите забеременеть, лучше всего, если вы и ваш партнер пройдёте тест на передаваемые половым путем инфекции, включая ВИЧ, прежде чем перестанете использовать презерватив.

Употребление алкоголя и других наркотиков может затруднить принятие решения иметь безопасный секс. Вы, скорее всего, займетесь безопасным сексом, если вы приняли решение всегда носить с собой презервативы, и избегать плохих последствий употребления наркотиков и алкоголя.

Презервативы

Мужские и женские презервативы защищают от венерических заболеваний, включая ВИЧ. Мужской презерватив представляет собой тонкую латексную (или полиуретана) трубку, которая надевается на пенис и предотвращает попадание спермы во влагалище и матку или анальный канал. Сперма удерживается в презервативе. У женщин это также предотвращает оплодотворение яйцевой клетки. Женский презерватив это трубка с гибкими кольцами. Он схож с мужским, но больше по размеру. Он может быть вставлен во влагалище перед половым актом. Женский презерватив может оказаться полезным как для женщин, которые хотят иметь более полный контроль над безопасным сексом, так и для мужчин, которые не могут использовать мужские презервативы.

Мужские презервативы бывают различными по размеру, форме, вкусу и цвету на любой пенис и на любой случай. Наиболее важным является то, что на презервативе есть знак качества (например «CE») и срок годности.

В зависимости от страны и места, презервативы можно купить в местных магазинах, супермаркетах, аптеках, в торговых автоматах и через интернет. Молодежные, социальные и медицинские центры часто также распространяют презервативы, иногда бесплатно.

При правильном использовании презервативы, как доказано, эффективно защитят вас и вашего партнера от ВИЧ и других инфекций, передающихся половым путем.

- Всегда используйте презерватив при вагинальном или анальном сексе.
- Для небольшого пениса вы можете найти меньший (более узкий) презерватив, который не соскользнет так легко.
- Для большого пениса вы можете найти презервативы большего размера, которые не сужают кровоток и не так рвутся.
- Для орального секса вы можете использовать ароматизированные презервативы (они скрывают вкус латекса), или без смазки вообще.

Особенно для анального секса всегда используйте смазку (гель) для комфорта, лучшего ощущения и уменьшения риска порвать презерватив. Никогда не используйте два презерватива вместе: трение делает большей вероятность их порвать.

Если презерватив порвался или соскользнул во время полового акта, и вы думаете, что возможен риск заражения ВИЧ, обратитесь к врачу для получения доступа к ПКП немедленно (лечение должно быть начато в течение 72 часов, и чем раньше, тем лучше).

Вы также можете получить экстренные противозачаточные средства, если вы боитесь забеременеть.

Смазки (гели или желе)

Использование смазки на водной основе повышает комфорт и ощущения. Смазка также предотвращает разрушение презерватива, особенно если влагалище или анус сухие. Из-за того, что прямая кишка не производит свою собственную смазку, всегда используйте много смазки для анального секса.

Некоторые смазки содержат спермициды для предотвращения беременности. Тем не менее, исследования показали, что использование Ноноксинола может повысить риск заражения ВИЧ-инфекцией – так что не используйте смазки, содержащие Ноноксинол.

Свяжитесь с центрами, перечисленными на обратной стороне брошюры. Там вам подскажут, где вы можете получить презервативы и смазки, и как получить доступ к ПКП и экстренной контрацепции в вашей стране.

О Презервативах

При покупке презервативов

- Всегда покупайте презервативы со знаком качества («CE»)
- Только презервативы из латекса или полиуретана предназначены для безопасного секса.
- Убедитесь, что упаковка не повреждена.
- Проверьте срок годности. Если у презерватива истёк срок годности, он скорее всего порвется.

При использовании презервативов,

- Берите презервативы со знаком качества, и используйте их до истечения срока годности.
- Держите презервативы в месте, где они не будут повреждены под воздействием тепла.
- Используйте новый презерватив каждый раз, когда вы занимаетесь сексом.
- Пользуйтесь презервативами только со смазкой на водной основе (гель или желе).
- Осторожно пальцами открывайте пакет: будьте внимательны, если у вас острые или сломанные ногти.

При использовании презервативов,

- не используйте детское масло, вазелин или другие смазки на масляной основе с презервативами из латекса – они становятся пористыми и рвутся.
- не открывайте пакет зубами или ножницами, потому что вы можете случайно повредить презерватив.

- не раскатывайте презерватив, прежде чем надевать его, так как воздух может попасть в наконечник.

Использование презервативов

Когда надеваете его

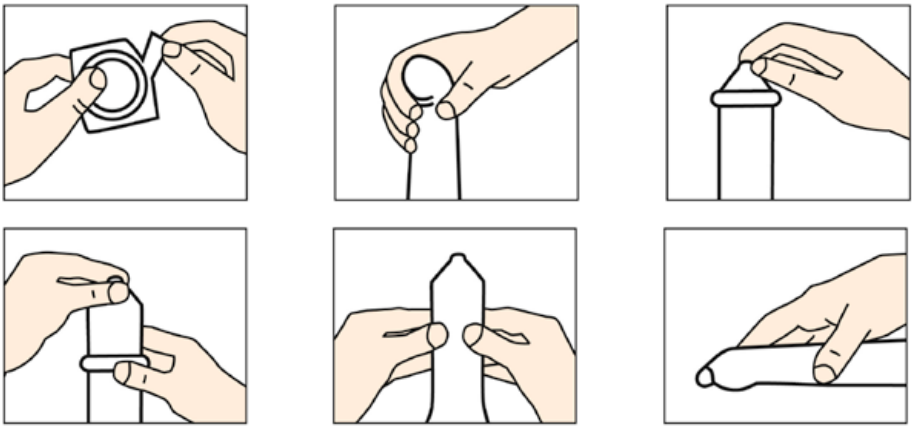
- Перед тем как надевать презерватив пенис должен быть твердым.

Во время секса

- Проверьте (до и после) что он надет. Вы можете придерживать край презерватива у основания полового члена во время секса, чтобы остановить его соскальзывание.

После эякуляции

- Выводите пенис прежде, чем он станет мягким.



- Надевайте презерватив до начала полового акта.

Надевая презерватив

- Сожмите верхнюю часть презерватива между большим и указательным пальцами, убедившись, что в нем нет воздуха.
- Поместите презерватив на головку полового члена и разворачивайте по длине полового члена, удерживая за наконечник.
- Убедитесь, что вы развернули презерватив вниз до основания пениса.
- Придерживайте презерватив за край при снятии с пениса, чтобы предотвратить его соскальзывание и вероятность того, что он может остаться во влагалище или в анусе.
- После выведения полового члена, снимите презерватив и выкиньте в мусорное ведро (не выбрасывайте презервативы в унитаз – они засоряют трубы и очистные сооружения).
- Соблюдайте гигиену, особенно в общественных местах.

Меры безопасности при употреблении наркотиков

Самое безопасное – это вообще не употреблять наркотики. Если вы употребляете наркотики, то есть вероятность риска.

Если вы или ваши друзья употребляете наркотики, то очень важно быть хорошо информированным как безопасно их употреблять

Почти все страны Европейского Союза предлагают поддержку людям, употребляющим наркотики без осуждения и без настаивания на воздержании. Они часто контактируют с людьми, употребляющими наркотики на улицах, чтобы обеспечить людей чистыми иглами, шприцами и другим оборудованием. Они также могут помочь вам найти жилье и медицинскую помощь, в том числе варианты, чтобы начать использовать лечения опиоидной заместительной терапией. В некоторых странах есть также комнаты, где употребляют наркотики, чтобы сделать инъекции наркотиков более безопасными. Основная цель таких услуг заключается в снижении вреда и проблем со здоровьем, связанных с использованием наркотиков.

Если вы употребляете наркотики, найдите центр в вашем районе и обратитесь к ним за информацией и поддержкой.

Употребление наркотиков имеет различные риски, связанные с:

- типом препарата, который вы используете
- тем, как вы употребляете наркотики
- средой, в которой вы употребляете наркотики.

Употребление наркотиков влияет на то, как вы принимаете решения, включая решения о безопасном сексе. Некоторые препараты, такие как амфетамин, могут увеличить желание заниматься сексом. Тем не менее, они также влияют на способность мужчин поддерживать эрекцию, и могут сделать более сложным использование презервативов.

В этой брошюре мы главным образом рассмотрим, как уменьшить риски, связанные с тем, как вы употребляете наркотики.

Наиболее рискованный способ употребления наркотиков – инъекционный.

Меры Безопасности При Инъекциях

1. Убедитесь, что ваше оборудование чистое

- Используйте стерильные иглы и стерильные шприцы;
- Используйте собственную чистую ложку, фильтр и воду (воду в бутылках или воду, которую кипятили в течение не менее 5 минут)
- Не делитесь ни с кем любым оборудованием для иньекций.

2. До инъекции

- Мойте руки.
- Выбирайте место для инъекции.
- Меняйте руки: использование одной вены на руке снова и снова может привести к ее разрушению.
- Очистите место инъекции тампоном, смоченным спиртом или, по крайней мере, мылом и водой.

3. Инъекция

- Найдите удобное положение. Менее рискованно вводить наркотик в компании друзей, чем в одиночку (особенно в случае передозировки).
- Используйте жгут, чтобы перетянуть вену. Это может значительно облегчить доступ к вашим венам и уменьшить повреждения иглой.
- Очистите инъекционную поверхность тампоном, смоченным спиртом.
- Для минимального повреждения тканей, шприц держат под углом 45-градусов, от кончика иглы (заотренной стороной) вверх. Всегда вводят иглу в направлении кровотока – по направлению к сердцу.
- Натяните поршень немного на себя, чтобы проверить, течет ли кровь в шприц. Таким образом, вы узнаете, что игла находится в вене.
- Развяжите жгут.
- Вводите медленно.

4. После инъекции

- После изъятия иглы из вены, возьмите сухой ватный тампон/чистую тонкую салфетку (не пальцем, потому что грязные пальцы или использованная ткань могут легко передать микробы) и надавите на место инъекции. Это помогает предотвратить кровотечение.
- После инъекции не следует протирать место инъекции тампоном, смоченным спиртом (он останавливает свертывание крови и длительное кровотечение приводит к большим кровоподтёкам, инфекциям, и более медленному заживлению). Также, не лижите его (слюна может вызвать серьезные инфекции).
- Если кровотечение остановилось, может быть полезным использовать «Крем для вен». (Алоэ вера, витамин Е, или похожие) для снижения отека и заживления.
- И не забывайте: время от времени менять места, чтобы дать вашим венам перерыв, курите, нюхайте или принимайте орально наркотические препараты вместо инъекций.

Профилактика передозировок

- Убедитесь, какой именно препарат вы вводите.
- Не забывайте, насколько силен наркотик. Проверьте свою дозу. Если вы были чистыми какое-то время (даже две недели считается), либо у вас новый дилер, делайте маленькую пробу.
- Не колитесь в одиночку, или в месте, где вас невозможно будет найти.
- Знайте, что делать, когда у кого-то передозировка.

Признаки передозировки

- посинение губ или ногтей
- внезапное отсутствие реакции
- человек дышит очень медленно или вообще не дышит

Что делать в случае (опиоидной) передозировки?

В большинстве случаев оказания первой помощи недостаточно. Очень важно вызвать неотложную медицинскую помощь сразу. Бригада скорой помощи часто может остановить передозировку, дав медицинский антидот.

Пострадавший находится в сознании

- говорите с человеком
- держите человека в сознании

Человек без сознания, но дышит

Попробуйте разбудить человека

- дайте пощечину
- сжимайте мышцы над ключицей
- нажмите пальцем на ноготь
- брызните холодной водой в лицо

Человек остается без сознания, не дышит

- позвоните на экстренный номер телефона
- останьтесь с человеком, потерявшим сознание
- примените первую помощь (если вы обучены)

Оказанию первой помощи по спасению людей, находящихся без сознания, могут быть обучены практически все. Пожалуйста, обратитесь к адресам в конце этой брошюры, чтобы узнать больше о курсах по обучению оказания первой помощи.

Сниффинг, Глотание, Курение или Вдыхание

Сниффинг, глотание, курение или вдыхание наркотиков безопаснее, чем инъекции, хотя и не без риска. После того, как вы нюхали, глотали, курили или вдыхали наркотики, последствия могут наступить через один-два часа и могут быть сильнее, чем вы ожидали.

Масштабы риска, начиная с наиболее безопасных способов, будут выглядеть так:

1. Не употреблять наркотики
2. Глотание
3. Курение
4. Вдыхание
5. Сниффинг
6. Инъекция

Инъекция рискованна, потому что есть больше шансов на:

- Передозировку
- Заражение такими инфекциями, как ВИЧ, гепатит В и С и другими посредством общего инъекционного шприца
- Появление абсцессов и повреждения вен
- Сгустки крови (тромбоз), заражение крови (сепсис) и гангрену.

Сниффинг более рискован, чем глотание или курение, потому что

- Легче получить передозировку (чем через глотание или курение)
- Существует риск заражения гепатитом В, С и ВИЧ при совместном использования оборудования для сниффинга, потому что слизистая носа может легко кровоточить.

Советы по более безопасному сниффингу

- Всегда давите кристаллы/порошок тонко, используя две чистые ложки. Так можно получить мелкий порошок и относительно хорошо контролировать дозу.
- Не делитесь соломкой или трубкой для сниффинга: Небольшое количество крови может передаваться между людьми, использующими ту же трубку или соломинки, перенося такие инфекции, как ВИЧ или гепатит.
- Использовать банкноты не рекомендуется, поскольку на них много микробов.

О Вирусах Гепатита

Гепатит означает «воспаление печени». Различные вирусы (так называемые A, B, C, D и E) могут вызвать гепатит. Знания о гепатитах C, B и A важны для защиты вашего здоровья. В зависимости от типа гепатита, болезнь может быть «острой» или «хронической». Острое заболевание, когда вы почувствуете себя лучше быстро, обычно в течение недель или месяцев. Хроническое заболевание длится долгое время, возможно, всю оставшуюся жизнь. Симптомы могут приходить и уходить, а некоторые из них серьезны или даже смертельны.

Гепатит C

Передача
Вирус Гепатита C намного более заразный, чем ВИЧ и передается через кровь, в частности, при общем инъекционном инструменте. Даже маленькое, невидимое количество крови достаточно, чтобы вызвать инфекцию.

Он также может передаваться во время пирсинга и татуировки на теле (если оборудование не стерилизовать должным образом), через переливание крови и от матери к ребенку во время беременности и родов.

Передача половым путем происходит редко, но возможна, когда присутствует кровь.

Около 3/4 заразившихся людей могут получить хронический гепатит C, остальные вылечиваются естественным путем.

- Не существует вакцины против гепатита C.

Профилактика

- Не пользуйтесь чужим инъекционным оборудованием, включая тампоны и фильтры.
- Если вы делаете татуировки или пирсинг, всегда убедитесь, что оборудование одноразового использования или надлежащим образом стерилизовано.
- При работе с кровью, всегда используйте защитные перчатки и дезинфекцию.

Тестирование

- Тест крови на антитела может показать, был ли вы когда-либо заражены вирусом гепатита С.
- Если тест положителен, то второй анализ крови (PCR тест), должен быть сделан, чтобы определить, очистился ли организм от вируса или у вас хронический гепатит С.
- Если у вас есть хронический гепатит, вам понадобятся регулярные проверки и возможно, лечение.

Каждый, кто когда-либо употреблял инъекционные наркотики или делал татуировки, или делал переливание крови в их стране до того, как продукты крови стали проверяться (в основном до 1990-х годов), должны пройти тестирование на гепатит.

Симптомы

Часто бывает, что явных симптомов хронического гепатита С нет в течение многих лет. Многие люди не знают, что у них вирус. Симптомы, когда они присутствуют, могут быть неопределенными, или они могут появляться и исчезать. Некоторые люди испытывают необычную усталость и «плохое» самочувствие.

У некоторых из них развивается легкое воспаление печени, которое может и не развиваться дальше. В некоторых случаях, однако, воспаление повреждает печень и приводит к циррозу или раку после 20 или даже 30 лет с момента заражения.

Лечение

В настоящее время Вирус гепатита С можно лечить с помощью противовирусного лечения, которое успешно в 50–80 % случаев, в зависимости от типа вируса. Лечение не универсально. Некоторым людям нужно всего лишь регулярные проверки, чтобы обнаружить, есть ли проблемы с их печенью и прогрессируют ли они. Имеющееся в настоящее время лечение продолжается в течение 6–12 месяцев и может иметь побочные эффекты, но оно может предотвратить дальнейшее повреждение печени.

Гепатит В

Передача
Гепатит В является также более заразным, чем ВИЧ и передается через контакт с биологическими жидкостями (например, кровь, сперму, влагалищные выделения и слюну). Контакт с фекалиями также может вызвать заражение инфекцией. Большинство случаев гепатита В в Европе происходят во время полового контакта, в частности, анального секса и при общем зараженном инъекционном инструменте. Совместное использование зубных щеток, татуировки и пирсинг, если оборудование не стерилизуется должным образом, или непроверенный продукт крови может также передавать его. В развивающихся странах передача от матери к ребенку во время беременности и родов все еще широко распространена. Несколько поколений назад гепатит В был также распространен в странах Европы, особенно на Юге.

- Вакцины для предотвращения гепатита В существуют.
- Каждый человек должен быть вакцинирован против гепатита В. Во многих странах существуют программы вакцинации для новорожденных и детей.
- Спросите у своего врача или в центре по здоровью о возможности пройти проверку и сделать вакцинацию.

Профилактика
- Сделайте прививку против гепатита В.
- Не пользуйтесь общим инъекционным инструментом.
- Практикуйте безопасный секс: используйте презервативы для анального и вагинального секса.
- Если вы делаете татуировки или пирсинг, всегда убедитесь, что оборудование одноразовое или надлежащим образом стерилизовано.

Тестирование
Различные анализы крови показывают, был ли у вас уже гепатит В, и есть ли у вас хронический гепатит В или у вас развился иммунитет путем вакцинации.

Симптомы и лечение
Симптомы проявляются в диапазоне от 1 до 6 месяцев после заражения. Общие симптомы – по аналогии с гриппом – это усталость, боли, лихорадка или потеря аппетита. В редких случаях они могут быть очень серьезными.

Гепатит В может вызвать острые или хронические заболевания. Большинство взрослых людей с острым гепатитом В не нуждаются в лечении, так как у них не развивается долгосрочное повреждение печени. Они могут чувствовать себя более уставшими, чем обычно, и им нужно много отдыхать, в конечном итоге они выздоравливают.

Людям с хроническим гепатитом В поможет лечение. Им нужно

обращаться к специалистам регулярно (не реже одного раза в шесть месяцев) чтобы проверить, повреждена ли их печень и необходимо ли лечение.

Лечение направлено на предотвращение размножения вируса и ещё большего повреждения печени. Некоторые препараты против ВИЧ, также активны в отношении вируса гепатита.

Гепатит А

Передача
Вирус гепатита А передается через зараженную воду и пищу, или при контакте с фекалиями при несоблюдении гигиены или при сексуальном контакте. Гепатит А является более распространенным в жарких странах Африки, Азии, Латинской Америки, Ближнего Востока, Южной и Восточной Европы.

- Вакцины для предотвращения Гепатита А существуют

Профилактика
Сделайте прививку против гепатита А: Спросите у врача или в центре по здоровью о возможности проверки и вакцинации.

Хорошая личная и пищевая гигиена, регулярное мытье рук уменьшит риск заражения. Избегайте контакта с фекалиями и используйте презервативы для анального секса. До поездки, или если вы не знаете о рисках для здоровья в пункте назначения, свяжитесь с вашим отделом иностранных дел или клиникой для консультации по вопросам сохранения здоровья.

Тестирование
Анализ крови используется для проверки, заражены ли вы гепатитом А и были ли вы привиты.

Симптомы и лечение
Симптомы заболевания появляются от 2–6 недель после заражения. Общие симптомы аналогичны гепатиту В.

У некоторых людей бывают легкие формы заболевания. Они могут не знать, что инфицированы, но они могут передавать вирус другим. У некоторых людей развивается серьезная болезнь, и они должны быть осмотрены в больнице. Так же может быть тошнота, рвота, боли в животе или понос. Эти симптомы могут длиться в течение недели или больше. Затем может развиться желтуха. Это легко заметить, так как белки глаз становятся жёлтыми, а в более серьёзных случаях кожа тоже желтеет; моча может потемнеть и кал становится бледным. Если появляется желтизна, немедленно обратитесь к врачу. Как и для большинства болезней, вызванных вирусами, не существует специфического лечения. Тем не менее, лечение может облегчить симптомы. Многие люди чувствуют себя усталыми, нужно больше отдыхать, чем обычно, есть и пить так, как обычно. Не следует употреблять алкоголь.

О Туберкулёзе (ТБ)

Туберкулез (ТБ) является заразным и может передаваться по воздуху. Это касается, прежде всего, молодых людей в наиболее продуктивном возрасте. Заболевание связано с бедностью: подавляющее большинство случаев туберкулеза, происходят в развивающихся странах. Туберкулез является одной из главных причин, связанных с ВИЧ смертей в мире. В некоторых странах, с более высоким числом людей, живущих с ВИЧ, до 80 % людей с туберкулезом имеют положительный тест на ВИЧ.

Причина: бактерия под названием mycobacterium tuberculosis вызывает туберкулез. Она может поражать любую часть тела, но чаще всего поражает легкие.

У человек может быть активный или неактивный форма ТБ. Активный ТБ означает, что бактерии активны в организме и иммунная система не в состоянии остановить развитие болезни. Люди с активной формой туберкулеза в легких могут передать бактерию тем, с кем они в тесном контакте. Люди могут быть также инфицированы туберкулезом, который не является активным в организме. Неактивный туберкулез называется также латентным туберкулезом. Люди, у которых латентный туберкулез, не чувствуют себя больными, не имеют симптомов и не могут распространять болезнь. Люди, которые в сочетании с инфекцией ВИЧ заражены также и латентной формой туберкулеза, имеют до 800 раз более высокий риск развития активного туберкулеза и по сравнению с людьми, не инфицированных ВИЧ.

Симптомы: симптомы зависят от того, где в организме размножаются туберкулезные бактерии. ТБ часто развивается в легких, вызывая сильный кашель, который длится более двух недель, боли в груди и кашель с кровью или мокроты. Другие симптомы включают слабость или усталость, потерю веса, отсутствие аппетита, озноб, лихорадку и ночное потение. Инфекция других органов вызывает широкий спектр симптомов.

Тестирование и лечение: Антибиотики используются для уничтожения бактерий. Так как бактерии приобретают устойчивость к некоторым антибиотикам, эффективное лечение туберкулеза может быть трудным и занять некоторое время (от 6 до 24 месяцев).

Профилактика Профилактика: Чтобы остановить распространение туберкулеза, очень важно выявить больных ТБ и их контакты, проводя их лечение и вакцинацию детей. Не существует вакцины, которая обеспечивает надежную защиту для взрослых. Если вы думаете, что у вас, возможно, был контакт с ТБ, обратитесь к врачу или в медцентр для тестирования.

О Инфекциях, Передаваемых Половым Путём

ИППП – это инфекции, которые передаются главным образом половым путём. Они могут вызвать воспаление, проблемы с кожей, а иногда и серьезные заболевания.

ИППП может сделать передачу ВИЧ-инфекции более вероятной, так как они могут повредить кожу и слизистые оболочки и увеличить вирусную нагрузку ВИЧ-инфицированного человека.

Они часто не имеют явных симптомов; но если их не лечить, некоторые ИППП могут привести к долгосрочным проблемам, таким как бесплодие. Многие из них можно легко вылечить с помощью антибиотиков.

Безопасный секс (использование презервативов) может защитить вас от большинства инфекций, передаваемых половым путём, но не от всех: Если вы сексуально активны, регулярно делайте медицинские осмотры у своего врача или в анонимном кабинете.

Хламидиоз

Хламидиоз является наиболее распространенной ИППП и затрагивает главным образом молодежь. Он часто не имеет симптомов, но может привести к бесплодию при отсутствии лечения.

Причина: бактерия

Симптомы: Многие мужчины и женщины не имеют никаких симптомов вообще.

У некоторых женщины бывает один или несколько из следующих симптомов:

- Обильные или необычные выделения из влагалища
- Боль при мочеиспускании
- Неожиданные кровотечения после секса
- Боль во время полового акта
- Боль в животе

У некоторых мужчин бывают:

- Боли при мочеиспускании

Тестирование и лечение
Хламидиоз легко выявляется через образец мочи или мазка и может легко лечиться курсом антибиотиков. Всегда проходите назначенный курс лечения до конца.

Гонорея

Гонорея также является очень распространенной ИППП. Она тоже может привести к бесплодию при отсутствии лечения.

Причина: бактерия

Симптомы

- Многие мужчины имеют выделения из мочеиспускательного канала и боль или жжение при мочеиспускании
- Многие женщины не имеют никаких симптомов вообще. Некоторые женщины имеют один или несколько из следующих симптомов:
- Обильные и/или необычные желтые или зеленые выделения из влагалища
- Боль при мочеиспускании
- Боль в животе

Тестирование и лечение
Гонорею легко диагностировать по анализу мочи, тампоном или мазком и она может быть вылечена курсом антибиотиков.

Генитальный герпес

Генитальный герпес – распространенная инфекция и не может быть вылечена. Он похож на герпес, который появляется вокруг губ.

Причина: Вирус

Симптомы

- Маленькие болезненные или зудящие волдыри вокруг или внутри влагалища, пениса, ануса или рта
- Ощущение жжения при мочеиспускании
- Зуд, отек, а иногда и болезненные лимфатические узлы

Симптомы исчезнут после двух-трех недель, но могут появиться позже.

Тестирование и лечение
Герпес легко диагностировать с помощью тампона на медицинском осмотре, когда присутствуют волдыри. в настоящее время не существует лекарства от герпеса, но врачи могут назначить лечение, чтобы облегчить симптомы во время его обострения.

Сифилис

Сифилис был очень распространён до появления антибиотиков. В последнее время возросла заболеваемость сифилисом среди мужчин, имеющих секс с мужчинами. При отсутствии лечения он может иметь серьезные последствия для здоровья и даже привести к летальному исходу. Сифилис может также передаваться от матери к ребенку во время беременности и приводит к абортам и врожденным дефектам.

Причина: бактерия

Симптомы

Первый этап (от двух до двенадцати недель после заражения)

- Одна или несколько твёрдых и безболезненных язв размером до 1 см появляются на половом члене, во влагалище, во рту или анусе. Иногда их бывает трудно обнаружить, так как они находятся внутри влагалища или ануса.
- Увеличение лимфатических узлов в области шеи или паха.

Второй этап (от двенадцати недель после заражения)

- Сыпь по всему телу, особенно на ладонях и подошвах ног
- Симптомы, похожие на грипп, головная боль, боль в горле, усталость, лихорадка.
- Потеря волос, залысины, появляющиеся на голове

Эти симптомы могут появляться и исчезать в течение многих лет.

Третий этап (несколько лет после заражения)

- Если не проводить лечение, эта стадия наступает примерно в 30% случаев.
- Пострадавшими могут быть сердце и кровеносные сосуды, а также спинной и головной мозг, вызывая тяжелые осложнения, приводящие к инвалидности и даже смерти.

Тестирование и лечение

Сифилис диагностируется при помощи анализа крови при медицинском обследовании. Скрытый период может длиться до 3 месяцев. Результаты готовы примерно через неделю после проведения теста, и сифилис легко лечится инъекциями антибиотика. Но вы будете нуждаться в дополнительном медицинском обследовании для того, чтобы инфекция была полностью вылечена. Обязательно пройдите полный курс лечения и заключительный медицинский осмотр.

Генитальные бородавки

Причина: Вирус

Симптомы: Симптомы появляются от нескольких недель до восьми месяцев после заражения:

- Бородавки вокруг или внутри влагалища, пениса и ануса: они безболезненны, но может быть зуд. Бородавки внутри влагалища и шейки матки или анального канала также в основном почти бессимптомны. Генитальные бородавки могут возникнуть на лице или во рту и горле мужчины и женщины.

Некоторые штаммы вируса папилломы человека связаны с развитием рака шейки матки и ануса.

Тестирование и лечение
Генитальные бородавки легко диагностировать во время медицинского осмотра или через мазок. Врачи могут удалить их, используя специальный раствор путем замораживания, прижигания или хирургического вмешательства. Важно получить лечение на раннем этапе, так как бородавки могут распространяться: чем дольше вы будете ждать, тем больше будет бородавок, и лечение займет больше времени. Бородавки могут появиться снова, и вы должны регулярно проверять, не появились ли они снова.

Профилактика
Проконсультируйтесь со своим врачом о вакцинации против вируса папилломы. Это снижает риск развития рака от остроконечных кондилом. Страны имеют различные схемы вакцинации против ВПЧ. За дополнительной информацией обратитесь к врачу или в медцентр.

Презервативы могут снизить риск заражения ВПЧ при половом контакте.

Трихомоноз

Причина: паразит (одноклеточный организм), который заражает влагалище, пенис и мочевой пузырь

Симптомы

- У женщин наблюдаются зуд и боль во влагалище и необычные выделения, которые могут быть желтыми/зелеными, пенистыми и пахнущими
- Мужчины часто не имеют симптомов, но у них может быть воспаление крайней плоти и выделения из полового члена
- Мужчины и женщины могут испытывать боль при мочеиспускании
- Иногда нет никаких симптомов.

Тестирование и лечение
Трихомониаз легко диагностировать при анализе мазка при медосмотре и может быть легко вылечен с помощью одного курса лечения антибиотиками. Важно, чтобы вы правильно следовали указаниям врача. Вы не должны употреблять алкоголь во время лечения.

Контрацепция и Беременность

Если вы не пользовались каким-либо противозачаточным или у вас порвался презерватив, и вы не хотите забеременеть, то действуйте как можно быстрее. Вы можете получить экстренную контрацепцию в течение 72 часов после полового контакта. Она позволит снизить риск забеременеть. Вы можете получить её в центре планирования семьи или в другом центре здоровья.

Нежелательная беременность
Если менструация задерживается, сделайте тест на беременность – можно купить комплект самотестирования в аптеке или пойти к своему врачу или в центр планирования семьи. Важно узнать результат как можно скорее, если вы не хотите иметь ребенка. Аборты могут быть разрешены в большинстве стран, но они обычно не делаются после 12 недель с момента зачатия.

Если вы беременны и хотите сделать аборт, узнайте в организациях из списка в конце этого руководства о ваших правах.

Желательная беременность
Обеспечьте безопасность себе и вашему ребенку.

Если вы беременны, и хотите иметь ребенка, обратитесь в организации в конце этого руководства, чтобы узнать о своих правах на медицинскую помощь во время беременности и родов, и о ваших правах и правах ребенка, как только ребенок родился.

Все зависит от вас!
Выбор надежной контрацепции важен, когда вы хотите избежать беременности или отложить её. Всегда пользуйтесь презервативом, чтобы защитить себя от ВИЧ и других инфекций, передаваемых половым путем.

Всегда обсуждайте виды вашей контрацепции с врачом или в центре по планированию семьи.

Берегите себя

Всегда пользуйтесь презервативом

- Использование презервативов и смазки на водной основе обеспечивает защиту от ВИЧ-инфекции, гепатитов B, C и других инфекций, передающихся половым путем, а также предотвращает беременность.

Всегда пользуйтесь новой иглой и шприцем

- Используйте новые стерильные иглы и шприцы каждый раз и не делитесь любым оборудованием, защищая себя от ВИЧ и гепатитов B и C.

Смотрите за своим здоровьем

- Пройдите тест на ВИЧ, гепатит B и C. Сделайте прививку от гепатита B.
- Ходите на регулярный осмотр сексуального здоровья, даже если у вас нет симптомов.
- Всегда принимайте полный курс лечения, назначенный врачом.
- Немедленно найдите возможность получить постконтактную профилактику, если у вас был незащищенный секс, были общие иглы или шприцы или был порван презерватив.

Мы надеемся, что чтение этой брошюры было полезным для вас. Знания о безопасном сексе и безопасном использовании наркотиков могут спасти жизнь. Теперь вы знаете информированы о том, как защитить себя и свое сообщество, вы можете также информировать других:

Давайте продолжать говорить о ВИЧ: На Своём Языке.

Дополнительная информация

Интернет предлагает много информации по многим темам, в том числе ВИЧ и СПИД-е, гепатитах, ИППП, ТБ, безопасном употреблении наркотиков, безопасном сексе и сексуальности. Таким образом, вы можете получить много полезных дополнительных знаний.

Но информация, найденная в Интернете, в книге или где-либо еще не может заменить медицинскую консультацию. Только медицинский работник может дать вам совет после консультации с вами и получить знания о вас, как о личности.

Не всегда информация, найденная в Интернете. качественна и точна. Иногда она не основывается на научных данных и может быть неверной или вводящей в заблуждение.

Следующие советы основаны на HON коде, коде этики и качества медицинской информации и информации по здоровью в Интернете:

- Сайты, финансируемых и признанных государством учреждений здравоохранения (государственных больниц, университетов, неправительственных организаций) обычно содержат практическую и достоверную информацию.
- Ищите провайдеров информации, у которых близкие вашим интересы, и учтите, что любые коммерческие интересы, идеологии, политика, религиозные или культурные убеждения могут на неё влиять.
- Попросите в центре по здоровью или местной ВИЧ/СПИД организации список надежных соответствующих веб-сайтов для посещения.
- Если вы сомневаетесь, используйте более одного веб-сайта для получения сбалансированной точки зрения, и проверяйте Полученную информацию.
- Проверьте источник информации: кто её автор? Является ли этот человек квалифицированным специалистом, чтобы давать эту информацию? Если нет, то указывают ли он/она на источник информации?
- Ищите подтверждающие комментарии на веб-сайтах.

- Проверьте политику конфиденциальности веб-сайта, чтобы знать, какая информация о вас собирается и что они с ней делают.
- Многие веб-сайты имеют надежный сертификат на публикацию от доверенной аккредитационной организации, такой как Фонд Health On the Net. Эта сертификация означает, что сайт гарантирует авторство, конфиденциальность и открытость источников финансирования, обновлён до настоящего времени, имеет честную рекламу и обеспечивает различие между рекламой и редакционными материалами. Всегда нажимайте на значок сертификации, чтобы убедиться, что сертификация остается в силе.
- Вы можете подтвердить статус сертификации сайта с помощью HON-code Toolbar, который можно загрузить по адресу: http://www.hon.ch/HONcode/Plugin/Plugins.html
- Если у вас возникли сомнения, обратитесь к врачу.

Европейские организации:

HIV Clearinghouse
Internet: www.aidsactioneurope.org
Европейская сеть Correlation II
Stadhouderskade 159
1074BC Amsterdam
The Netherlands
Tel.: +31 20 6721192
Fax.: +31 20 6719694
Internet: www.correlation-net.org

Европейская сеть TAMPEP International Foundation
Obiplein 4
1094 RB Amsterdam
Tel: +31 20 6926912
Fax: +31 20 6080083
Internet: www.tampep.eu
E-mail: info@tampep.eu

В вашей стране (Эстонии):

Примечания

Об издателе

Ramazan Salman, Рамазан Салман, социолог и эксперт здравоохранения, родился в Стамбуле в 1960 году. Он впервые приехал в Германию в 1966 году как сын трудовых мигрантов. Его целью всегда было работать в области здоровья мигрантов. Он основал и до сих пор руководит Этно-Медицинским Центром в Ганновере, где он разработал модель межкультурных посредников, используемых в проекте AIDS & Mobility.

Он является членом Интеграционной Комиссии Парламента Нижней Саксонии, был делегатом Федерального Саммита Интеграции Германии, Комитета экспертов по Мобильности, Миграции и Доступу к Здравоохранению Совета Европы, Всемирного Экономического Форума и Европейской Научно-технической Сети по Вопросам Здравоохранения, Миграции и Людей, живущих в бедности (ENHMP).

Рамазан Салман получил множество наград и государственных грамот, в том числе был назван Фондом Шваба «Социальным предпринимателем года» в 2008 году и получил Германский Федеральный Крест за Заслуги в 2009 году.

Кроме того, он работает преподавателем в университете в Ганновере, Сент Галлене, Цюрихе, Ренне, Печ и Гейдельберге. Он является автором семи книг по интеграции, миграционной политике и укреплению здоровья мигрантов.

Условия использования

«Это руководство отражает только точку зрения авторов. Европейская Комиссия не несет ответственности за любое использование предоставленной руководством информации.»

Финансировано Европейским Союзом через Программу Общественного Действия в области Здравоохранения 2003–2008

Executive Agency for Health and Consumers