

# Содержание

## **1 Важная информация**

## **2 Медицинская служба в тюрьме Моабит JVA Moabit**

## **3 Профилактика**

- 3.1 Мойте регулярно руки
- 3.2 Защищайте раны
- 3.3 Сохраняйте дистанцию и держитесь подальше - как правильно кашлять и чихать
- 3.4 Как пользоваться туалетом
- 3.5 Гигиена зубов и рта
- 3.6 Прививки / Вакцинация
- 3.7 Питание
- 3.8 Психическое здоровье - профилактика суицида

## **4 Используйте срок пребывания в тюрьме для себя**

- 4.1 Досуг - Спорт - Творчество - Образование - как помочь самому себе
- 4.2 Расслабляющие упражнения
- 4.3 Религия - Душепопечение - церковная психология, психологическая помощь священника прихожанину

## **5 Инфекционные заболевания**

- 5.1 Гепатит А, В и С
- 5.2 ВИЧ и СПИД
- 5.3 Туберкулез (сокращённо Тбс)

## **6 Помощь при всех видах зависимости**

## **7 Заключённые в возрасте**

# 1 | Важная информация

Жизнь в месте лишения свободы может отрицательно сказаться на Вашем душевном и физическом состоянии. Размещение большого количества людей в замкнутом пространстве сопряжено с риском, например, более быстрой передачи инфекционных заболеваний. Это создаёт психологически напряжённую ситуацию, которая может значительно ослабить защитную систему организма.

Заключение связано со стрессом для большинства людей. Лишение свободы, полицейские допросы и судебные заседания или неизбежная высылка из страны запугивают и тревожат людей. Разлука с семьёй, особенно с детьми или страх быть брошенным партнером, может тяжело обременить и часто сопровождается с серьезными чувствами стыда и вины.

Появляется чувство одиночества, тоски и безысходности. Возникают проблемы с другими заключенным и должностными лицами, вам могут угрожать и вы можете даже испытать насилие. Все это влияет на психику и может повлиять на иммунную систему. Этот сборник информации объясняет различные заболевания и хочет дать вам советы и подскажет Вам, как сохранить Ваше физическое и психическое здоровье. Он был совместно разработан с благотворительной организацией „Paritätischen Landesverband Berlin“, с Берлинской организацией Анти-СПИД „der Berliner Aids-Hilfe e.V.“ и с тюрьмой Моабит. Текстовые выдержки сделаны с любезного разрешения немецкого AIDS-Hilfe e.V., а также Drehscheibe Alter, гуманистической ассоциации Германии.

По всем темам есть дополнительные материалы. Если вы заинтересованы, обратитесь в социальную службу, психологическую службу или медицинскую службу.

## 2 | Медицинская служба тюрьмы Моабит / JVA Moabit



Медицинское служба тюрьмы Моабит состоит из врачей и медсестёр и находится в помещении Центральной Медицинской Скорой Помощи (ZMA). Заключённые, которые туда обращаются, называются тоже пациентами, как и в обычных врачебных кабинетах.

Каждый заключённый, который попадает в место лишения свободы, проходит предварительный медосмотр, в который входит как история болезни так и физический осмотр. Если обследование приводит к необходимости лечения, предпринимаются необходимые меры, например, по устранению симптомов отмены наркотических веществ или по лечению психических заболеваний. На свободе начатое лечение, например обработка ран или лечение хронических заболеваний, как например высокое давление, могут быть продолжены в месте лишения свободы. Если заключённый совсем не владеет немецким языком или же недостаточно хорошо им владеет, то на обследование можно вызвать переводчика, однако это не всегда возможно в тот же день.

С согласия заключенного могут быть запрошены результаты обследования и результаты предыдущего амбулаторного или стационарного лечения.

Сотрудники ZMA подлежат медицинской конфиденциальности, а это означает, что без согласия заключенного никакая информация о состоянии здоровья и каких-либо методах лечения не может быть передана ни одному человеку внутри или за пределами учреждения (исключение: заразные инфекционные заболевания, такие как туберкулез).

Каждый заключенный также имеет право обратиться в ZMA для оказания медицинской помощи или консультации после предварительного медосмотра. Для этого следует подать заявление с соответствующей просьбой. Если заключённый совсем не владеет немецким языком, заявление может быть сделано на родном языке и оно будет переведено. Это может занять несколько дней в зависимости от наличия переводчиков в соответствующей службе перевода. В экстренном случае медицинский персонал можно вызывать круглосуточно.

При необходимости в дальнейшем лечении могут привлекаться узкие специалисты такие как дерматологи, стоматологи, психиатры или неврологи.

**Другие задачи медицинской службы:**

- Определение профпригодности и пригодности для занятий спортом.  
Работающие заключенные получают больничный лист
- Определение необходимости определенного вида питания при весе ниже нормы, диабете, пищевой аллергии и пищевой непереносимости
- Оценка необходимости и предоставление медицинской помощи
- вакцинация
- как избежать распространение инфекционных заболеваний
- разъяснительная работа по определённым заболеваниям
- проводить беседы в случае, если на душе тяжело и в кризисных ситуациях
- субституция или замена наркотических средств на другие медицинские препараты

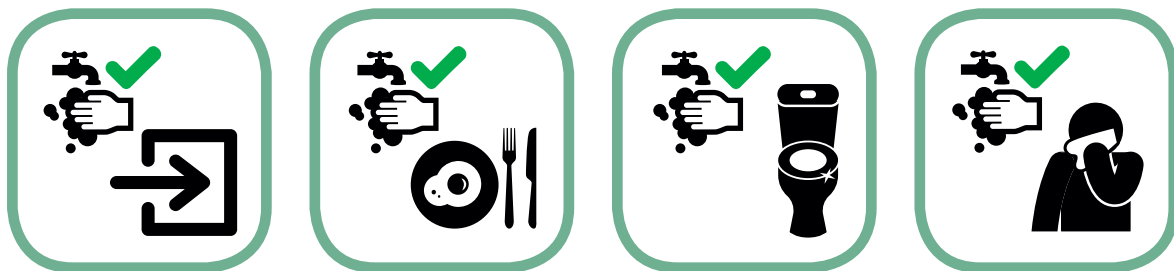
Медицинское служба консультирует и сотрудничает с другими профессиональными группами (внутри тюремного заведения) принимая во внимание закон о неразглашении врачебной тайны, если речь идет о вопросах восстановления и поддержания физического и психического здоровья, а также в процессе переходного периода в случае перевода в другую тюрьму или освобождения на свободу.

# 3 | Профилактика

## 3.1 Мойте регулярно руки

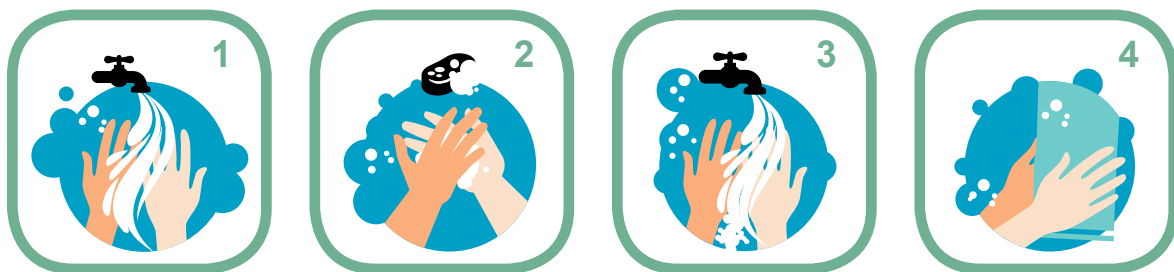
Руки являются наиболее распространенными носителями возбудителей заболеваний. Регулярно мойте руки, особенно:

- если вы извне входите в камеру заключения
- до и во время приготовления пищи (завтрак и ужин)
- после посещения туалета
- после чистки носа, кашля или чихания
- до и после контакта с больным человеком



### Тщательно вымойте руки!

Чтобы удалить грязь и возможных возбудителей заболеваний, ваши руки должны быть тщательно вымыты. Это выполняется в четыре этапа:



### 3.2 Защищайте раны



Вы должны покрыть травмы и раны пластырем или повязкой.

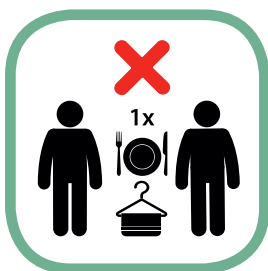
Таким образом никакие микробы не смогут проникнуть в зараженные раны и никакие возбудители не передадутся при контакте с другими лицами другим.

### 3.3 Сохраняйте дистанцию и держитесь подальше – как правильно кашлять и чихать



Люди с заразными инфекциями должны сначала выздороветь. Избегайте близкого телесного контакта, такого как обнимание и поцелуй, в течение заразного периода.

При кашле и чихании бесчисленные болезнетворный микроорганизмы распыляются через слюну и носовые выделения и могут передаваться другим через капельную инфекцию.



Предметами личного пользования, такими как полотенца или посуда, нельзя делиться с другими.

Регулярно проветривайте комнату.



Поэтому держитесь подальше от других людей при кашле, чихании и отворачивайтесь при этом.

Лучше всего использовать при этом носовой платок или же прикрывать рот и нос локтём.

### 3.4 Как пользоваться туалетом

- Лучше всего пользоваться туалетом сидя.
- Нажмите на кнопку слива после того, как вы сходили в туалет.
- Очистите унитаз с помощью щетки для унитаза, если остался какой-либо остаток.
- Мойте руки после каждого пользования туалетом.
- Не бросайте туалетную бумагу в мусорное ведро.
- Не загрязняйте сиденье для унитаза.
- Не бросайте пищу или мусор в туалет.
- Не мочитесь в умывальник.



### 3.5 Гигиена зубов и рта

- Чистите зубы два раза в день в течение двух минут зубной пастой, содержащей фтор. Сначала очистите межзубные пространства зубной нитью и межзубной щеткой.
- Если кушать много свежих фруктов и овощей, то это стимулирует слюноотделение. Слюна содержит минерализующие вещества, которые способствуют затвердению эмали и делают ее более устойчивой против кариеса и кислотных атак.
- Продукты и напитки, содержащие кислоту могут разрушать и наносить ущерб эмали. Продукты, такие как черный или зеленый чай, минеральная вода и рыба, однако, содержат втор и защищают зубы от кариеса.
- Остерегайтесь также скрытого содержания сахара в пище! Прочтите этикетку на коробке, чтобы узнать, какие продукты содержат сахар.
- За протезами следует ухаживать так же как и за настоящими зубами. На протезе бактерии могут накапливаться и приводить к серьезным заболеваниям.
- Регулярно проверяйте зубы у стоматолога и лечите, если необходимо. Стоматологические заболевания могут оказывать влияние на весь организм.
- Против запаха изо рта помогает очистка языка специальной щёткой для языка.



## 3.6 Прививки / Вакцинация



Вакцинация является профилактической мерой для защиты от различных инфекционных заболеваний.

При вакцинации в организм вводятся возбудители заболеваний в ослабленной или убитой форме, чтобы стимулировать иммунную систему организма при помощи образования специфических антител (активная вакцинация) – или же вводится вакцина с уже подходящими к возбудителю антителами (пассивная вакцинация).

Человеческий организм обладает очень сложной иммунной системой, которая защищает его от нежелательных захватчиков, таких как вирусы или бактерии. При этом образуются антитела, каждый из которых направлен против конкретного возбудителя. После успешной борьбы с возбудителями некоторые антитела остаются в крови и образуют свою собственную «защитную память».

Если возбудитель снова попадает в организм, иммунная система «реагирует» и намного быстрее вырабатывает соответствующие антитела. Возбудители оказываются безвредными до того, как заболевание может вспыхнуть.

Срок действия вакцины зависит от вида вакцины. Некоторые вакцины могут предотвратить болезнь на всю жизнь, например от кори, свинки и краснухи. Многие вакцины, например, против столбняка и дифтерии действуют в течение около 10 лет.

Любой эффективный медикамент может иметь нежелательные побочные эффекты параллельно к желаемому действию. После вакцинации может например наблюдаться лёгкое повышение температуры, общее недомогание или покраснение в месте инъекции. Однако эти симптомы являются временными и быстро проходят без последствий.

Центральной Медицинская Скорая Помощь (ZMA) тюрьмы Моабит (JVA Moabit) может при необходимости проводить любые прививки, рекомендованные Постоянной комиссией по вакцинации (STIKO), если это необходимо. В этом отношении врачи ZMA предоставляют консультации и разъяснения. Запросы на прививки возможны по заявке. Особенно хорошо, если есть у вас «паспорт о проделанных прививках».



### 3.7 Питание



Здоровое питание вносит значительный вклад в профилактику и возможности избежать различных заболеваний, таких как сердечно-сосудистые заболевания, подагра, диабет, онкологические и инфекционные заболевания. Для сбалансированного питания организму нужна сбалансированная пища, которая должна включать витамины, углеводы, белки, жиры, минералы, клетчатку и, конечно же, воду.

По возможности следует употреблять пищу из следующих групп:

1. Молоко и молочные продукты (ежедневно)
2. Мясо, рыба, яйца (всё в меру, 1-2 раза в неделю)
3. Хлеб, крупы, макароны, картофель
4. Овощи и салаты (ежедневно)
5. Фрукты (ежедневно)
6. Масло, маргарин, масла (в меру)
7. Сахар и соль (в меру)
8. Вода, чай, соки (вдоволь)

Пища готовится с учетом рекомендаций Немецкого общества питания. Имейте в виду, что оптимальное питание не всегда может быть гарантировано и для заключённых нет возможности приготовить пищу себе самому.

Когда вы себе что-либо приобретаете в тюрьме, вы можете приобретать дополнительные продукты питания, включая то, что соответствует вашим культурным или религиозным потребностям.

При некоторых заболеваниях, требующих специального или дополнительного питания, обратитесь в медицинскую службу тюрьмы Моабит ZMA.

### 3.8 Психическое здоровье – профилактика суицида



Тюремное заключение является большой психологической нагрузкой для каждого человека. Страх, печаль, беспомощность, стыд или гнев - все это естественные реакции.

Как правило, такие эмоции утихают в ходе дальнейшего заключения, но также могут быть оживлены определенными событиями.

Если вы обнаружите, что негативные чувства доходят до предела и ваше состояние становится психически невыносимым и вы даже думаете о самоубийстве как о возможном выходе из ситуации, тогда вы не должны оставаться наедине с этими мыслями.

Постарайтесь привлечь внимание к себе.

Обращайтесь в специализированные службы (общая тюремная служба, социальная служба, психологическая служба, медицинская служба, помощь психолога). В крайнем случае нажмите сигнал тревоги, даже ночью. Вместе мы постараемся сделать вашу личную ситуацию в тюрьме более терпимой.

# 4 | Используйте время в заключении для себя

## 4.1 Досуг – Спорт – Творчество – Образование – как помочь самому себе



Вы не в состоянии изменить многое в той ситуации, что вы находитесь в заключении, но вы не обязаны сами решать эту проблему. Есть способы облегчить ситуацию. Разговор с персоналом в вашем отделении, на рабочем месте, в социальной службой или психологической службе, а также с сотрудниками вне заключения поможет вам разнообразными советами а также найти подходящее для вас занятие.

Даже если вы и принудительно находитесь в месте лишения свободы: это ваше время, и вы должны максимально положительно использовать его!

Хороший способ сохранить умственную и физическую форму в заключении - это использовать преимущества досуга, предлагаемые в заключении.

- на открытом воздухе или в групповых центрах
- вместе с другими
- вместе с тренерами извне



Спорт и физические упражнения оказывают положительное влияние на организм, стимулируют кровообращение, способствуют кровообращению и укрепляют иммунную систему. Движение помогает уменьшить гнев агрессию и разочарование. Беседы или творчество часто имеют тот же эффект. Образование укрепляет уверенность в себе. Совместно что-то делать помогает справиться с изоляцией в заключении.



Узнайте, какие предложения имеются в тюрьме JVA Моабит. Среди возможностей: йога, медитация, спорт, игры, искусство, музыка, изучения языка, различные дискуссионные группы, поддержка в решении проблем заболеваний зависимости или изучение ненасильственного разрешения конфликтов... вы найдете что-то для себя, что способствует сохранению вашего здоровья в заключении.

Если вам необходимо получить разрешение на участие в групповых или индивидуальных формах проведения досуга из-за возможных ограничений в заключении, вы можете обратиться за советом в социальную службу или же подать заявление в суд или прокуратуру напрямую.

## 4.2 Расслабляющие упражнения



### Прогрессивная мышечная релаксация по Джекобсону

Вы также можете изучить методы релаксации, которые вы можете делать самостоятельно в своей камере заключения.

Вот пример:

Ложитесь или сядьте на стул. Расположите ноги рядом друг с другом и расслабьте руки. Закройте глаза. Повторите мысленно предложение: «Я очень спокоен».

Потяните пальцы ног вверх, сильно нажмите на пятки, удерживайте это фиксированное положение в течение пяти секунд. Затем снова расслабьте ноги и ступни. Напрягите ягодичные мышцы в течение пяти секунд. Расслабьте мышцы ягодиц снова.

Сожмите руки в кулаки и вытяните руки по сторонам вниз. Вытяните оба плеча назад. Расслабьте руки снова. Раскройте максимально пальцы и поверните ладони наружу большим пальцем назад. Потяните руки вниз и плечи назад. Удерживайте напряжение в течение пяти секунд.

В завершении:

Напрягите все мышцы энергично и расслабьте их. Почувствуйте расслабление и тепло во всем теле. Откройте глаза, выпрямитесь и вытянитесь

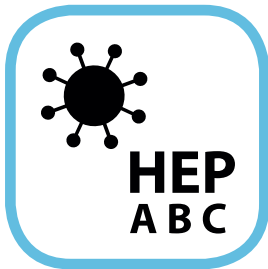
## 4.3 Религия – Душепопечение – церковная психология, психологическая помощь священника прихожанину



Если вы религиозный человек, вы можете обратиться к душепопечителю, священнику вашей религии.

# 5 | Инфекционные болезни

## 5.1 Гепатит А, В и С

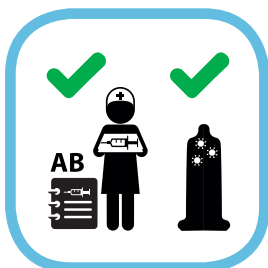


Гепатит означает «воспаление печени». Причины гепатита очень разные, очень часто это вызвано вирусами. Особенно опасны инфекции с вирусом гепатита В (HBV) или вирусом гепатита С (HCV), поскольку инфекция может перерости в хроническое заболевание. Хронический гепатит может привести к разрушению клеток печени, а печень - к рубцеванию и усыханию (цирроз печени). В результате она теряет свою дееспособность. Впоследствии может развиваться рак печени.

- Гепатит А всегда излечивается и оставляет пожизненную защиту от дальнейшей инфекции.
- острый гепатит В излечивается примерно в 90-95% случаях. Перенесённая инфекция защищает от повторного заражения.
- Гепатит С становится хроническим в 85% случаев. Гепатитом С можно снова инфицироваться после самовосстановления или лечения.

Симптомы могут включать: потерю аппетита, отвращение к жиру и алкоголю, потерю сил, головную боль, повышенную температуру, тошноту, рвоту, ощущение давления и боль в животе. Иногда наблюдаются признаки «желтухи»: слизистая оболочка глаза и кожа желтеют, моча становится коричневой, а кал светлеет. Потеря концентрации, зуд, потеря мышц, изменения сосудов на коже или покраснение на руках и подошвах могут также указывать на гепатит.

Если вы заметили какие-либо признаки заболевания, обратитесь к врачу в ЗМА. Чем раньше обнаружен гепатит В или С, тем лучше способы лечения и шансы на выздоровление. Гепатит В или С обнаруживается с помощью анализа крови.



Поскольку гепатит А и В чрезвычайно легко передаются, безопасный секс, включая использование презервативов, обеспечивает небольшую защиту. Но даже при вакцинации презервативы важны для секса: для профилактики заражения ВИЧ и других заболеваний, передающихся половым путем.

### Вирус гепатита А (HAV)

Вирус гепатита А обычно передается через загрязненную воду фекалиями, через мидии, фрукты или другой вид пищи, которая недостаточно нагрета. Также во время секса передача возможна, либо непосредственно через орально-анальный секс либо

косвенно через пальцы, которые имели контакт с прямой кишкой или с использованием презерватива или фаллоимитатора. Специальной терапии от гепатита А не существует. Вакцина против гепатита А лучше всего защищает! Обратитесь к врачам из Центральной Медицинской Скорой Помощи (ZMA), чтобы обсудить возможности вакцинации в заключении.

### **Вирус гепатита В (HBV)**

Вирус гепатита В в значительной степени передается через кровь. Вирус, содержащейся в сперме, вагинальных выделениях, моче, слезе или слюне, может быть достаточным для заражения. Вирус гепатита В передается

- прежде всего во время секса (даже при поцелуе), потому что вирус обнаружен во всех биологических жидкостях, которые участвуют в сексе. Риск возрастает, если при незначительных повреждениях кожи или слизистой оболочки появляется кровь.
- при контакте с инфицированной кровью, например, при употреблении наркотиков, когда используются шприцы и вспомогательные предметы, такие как (ложки, фильтры, вода) или трубки для обнюхивания / вдыхания; при пирсинге и татуировке с грязным устройством; через общие зубные щетки, ножницы для ногтей или набор для бритья.

Вакцина против гепатита В лучше всего защищает! Обратитесь к врачам из Центральной Медицинской Скорой Помощи (ZMA), чтобы обсудить возможности вакцинации в заключении.

### **Вирус гепатита С (HCV)**

Вирус гепатита С передается через контакт крови с кровью.

- прежде всего при употреблении наркотиков, когда используются шприцы и вспомогательные предметы, такие как (ложки, фильтры, вода) или трубки для обнюхивания / вдыхания
- при пирсинге и татуировке с помощью нечистого устройства
- через общие зубные щетки, ножницы для ногтей или набор для бритья.

При незащищенном вагинальном и анальном сексе возможно заразиться, но очень редко. Риск секса увеличивается, когда есть наличие крови, например во время менструации или когда практикуется секс с нанесением травм.

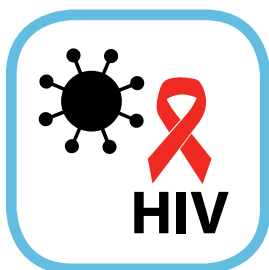
С тех пор как 2014 году утвердили высокоэффективные препараты стало возможным вылечить это заболевание как правило в течение 12 недель в более чем 90% случаев и с относительно незначительным количеством побочных явлений. Лечение гепатита С возможно во время задержания при определенных условиях. Пожалуйста, свяжитесь с врачами ZMA для получения дополнительной информации. После успешного лечения вы можете снова заразиться. Вакцины против гепатита С к сожалению нет.

## 5.2 ВИЧ и СПИД

Любой, кто инфицирован ВИЧ сегодня (вирус, который может вызвать СПИД), имеет хорошие шансы на нормальную продолжительность жизни с хорошим качеством жизни, если терапия была начата своевременно и была последовательно проведена. ВИЧ-инфекция в настоящее время считается излечимой болезнью.

СПИД в настоящее время считается предотвратимым осложнением ВИЧ-инфекции, поэтому своевременная диагностика и лечение ВИЧ-инфекции является основной целью медицинского обслуживания. Если проводится правильное лечение, то люди, живущие с ВИЧ, могут работать практически по любой профессии и проводить свободное время так, как это делают другие.

### 1. Что такое ВИЧ? Что такое СПИД?



Вирус иммунодефицита человека (Human Immune Deficiency Virus) известен с 1980-х годов и может привести к возникновению СПИД-инфекции (синдром приобретенного иммунодефицита) (Acquired Immune Deficiency Syndrome). Те, кто инфицирован ВИЧ, автоматически не болеют СПИДом. ВИЧ-инфицированный человек ни в коем случае не болен, но может заразить других, если он не проходит лечение. Если вируса иммунодефицита HI не лечить, то он может разрушить иммунную систему организма. Тогда могут развиваться серьезные и опасные для жизни заболевания, которые на сегодняшний день могут привести к смертельному исходу. Когда эти заболевания проявляются, это называется СПИДом. Начало лечения, а также необходимое дальнейшее лечение ВИЧ-инфекции возможно в JVA в помещении центральной медицинской скорой медицинской помощи (ZMA). Консультация по этому поводу может быть предоставлена анонимно через Berlin Aids-Hilfe в GBZ. Для этого напишите предварительную регистрацию в GBZ.

### 2. Как я могу заразиться?

Лечение с помощью современных лекарств против ВИЧ, как правило, приводит к тому, что ВИЧ-инфицированные люди больше не заразны. Количество вирусов при этом настолько низкое, что нет риска для других. Вирус иммунодефицита HI может передаваться только людьми, которые являются ВИЧ-инфицированными, и при этом уровень содержания вирусов не ниже предела обнаружения. Если больной не принимает лечение, то вирусная инфекция HI в основном находится прежде всего в крови и сперме, но также в вагинальной жидкости и грудном молоке инфицированных людей. Поэтому заражение возможно только определенным образом, прежде всего

- во время секса без презерватива
- при совместном использовании шприцов и вспомогательных предметов при употреблении наркотиков
- во время татуировки и пирсинга с помощью нестерильного устройства.

ВИЧ чаще всего передается во время секса. Риск заражения присутствует тогда, когда кровь, включая менструальную кровь или сперму не находящегося на лечении ВИЧ-инфицированного человека, попадает в организм партнера или партнерши или при контакте со слизистой оболочкой (полового члена, кишечника, влагалища) с ВИЧ инфицированной слизистой оболочкой партнера или партнерши. При контакте нормальной, здоровой кожи с кровью инфицированного человека не приводит к инфекции. ВИЧ - это вирус, который трудно передаётся.

### 3. Как я не могу заразиться?

HI вирусы иммунодефицита могут быть обнаружены в моче, слезах и слюне и их количество настолько низкое, то заражения не происходит. Инфекция невозможна, при целуях, при обниманиях или при пожатии рук. Даже обычное совместное использование посуды, одежды, туалета или душевых не приводит к заражению.

### 4. Как долго вирус HI «выживает» вне организма?

Вирус очень чувствителен и за пределами человеческого организма в повседневных условиях не долго остаётся активным. Как только заразные биологические жидкости включая кровь и сперму, высыхают, исчезает риск заражения.

### 5. Как защитить себя от ВИЧ?

**Во время секса** – обращайте внимание на вашу безопасность:

- Сексуальные сношения только с презервативом. Смазка добавляется в презерватив, чтобы пенис мог скользить лучше, а презерватив не разрывался из-за трения. Не используйте жирные вещества, такие как масло, вазелин или лосьон: они делают презервативы пористыми, а затем больше не защищают. Не одевайте два презерватива друг на друга: они трутся друг об друга, а затем разрываются. При сексе с несколькими партнерами применяйте новый презерватив для каждого партнера.
- Во время орального секса нельзя допускать семяизвержения в рот, рекомендуется вынимать половой член до появления семяизвержения! Даже при миньете вы можете использовать презервативы, которые также защищают от других заболеваний, передающихся половым путем.
- Не допускайте попадания крови и спермы в рот, глаза, другие отверстия или раны. Если сперма попадает в рот: не проглатывайте, а быстро выплюньте ее и промойте рот водой, при попадании спермы в глаза, промойте их как можно скорее водой.



Презервативы и смазочные материалы можно приобрести при покупках в тюрьме JVA Moabit, а также их можно получить с помощью Berlin Aids-Hilfe и Mann-O-Meter (заранее запишитесь для консультаций в GBZ).



## При употреблении наркотиков

Наркотики запрещены в тюрьме. Но если вы не можете обойтись без наркотиков, вы должны попытаться свести к минимуму риск заражения. Например, не используйте шприцы, а вдыхайте через нос или курите дым из фольги и всегда использовать только свою собственную трубку при этом.

При введении наркотиков при помощи шприца очень легко заразиться ВИЧ инфекцией и гепатитом С (но также и гепатитом В и другими заболеваниями) при совместном использовании шприцов / игл и вспомогательных предметов (например фильтры, ложки, вода).

Если вы всё-таки пользуетесь шприцами то следуйте этим правилам безопасного использования:

- Используйте только свои собственные чистые шприцы и вспомогательные предметы (фильтры, ложки, воду) и не передавайте использованные шприцы и вспомогательные предметы другим. Если ничего нельзя поделаться и у вас есть только использованный шприц, то по крайней мере прокипятите его.
- Если возможно, используйте фильтры только один раз, помойте ложку горячей водой перед использованием и используйте холодную, свежую водопроводную воду или негазированную воду для кипячения наркотического средства.

Если у вас нет собственного или нового шприца, вы должны по крайней мере чистить использованные шприцы, и таким образом:

- Тщательно мойте руки.
- Тщательно помойте шприц холодной водой и промойте.
- Затем необходимо разобрать шприц и очистить все части в течение не менее 15 минут в кипящей воде. Это также возможно с пластиковыми шприцами, но не более трех раз - после этого они повреждаются.
- После кипячения снова соберите отдельные детали и при этом только касаясь поршня сзади.

При правильном применении этот метод может убивать ВИЧ, а также вирусы гепатита. Но 100%-ой гарантии этот метод не даёт!

Кроме того обязательно следите за тем, чтобы использованные шприцы / иглы хранились таким образом, чтобы никто не мог причинить себе вреда. Иглу лучше всего хранить в защитном колпачке или в задней части поршня.

## Во время татуировки и пирсинга

В тюрьме татуировка и пирсинг запрещены и это связано с риском. Чистая работа со стерильными профессиональными инструментами здесь практически невозможна. Вы татуируете и прокалываете друг друга, обычно самостоятельно смешивая цвета и используя при этом самодельные инструменты, которые либо не были, либо не были должным образом дезинфицированы, прежде чем они будут применяться у следующего человека. При этом можно очень легко заразиться ВИЧ инфекцией и

гепатитом С, а также и другими заболеваниями. Татуировки также легко могут потерпеть неудачу, поскольку в тюрьме обычно нет профессионалов. Поэтому делайте лучше татуировки и пирсинг на свободе, у профессионалов и используя стерильные приборы. Но если это непременно должно произойти в тюрьме, самое важное правило: использовать новые (еще не используемые) и стерильные материалы; не используйте иглы для нескольких человек подряд. Если имеются только использованные иглы, предварительно продезинфицируйте их, например при помощи кипячения в течение 15 минут в воде.

**6. Можно ли от комаров, насекомых или паразитов заразиться вирусом? Нет!**

**7. На что я должен обращать внимание во время пребывания в местах массового скопления в тюрьме?**

#### При использовании туалетов

При использовании туалета вы не можете заразиться ВИЧ, даже если он сильно загрязнен фекалиями. Однако из гигиенических соображений, пожалуйста, соблюдайте общие указания в разделе → как пользоваться туалетом.

#### При использовании полотенец

Что касается ВИЧ и гепатита С, то ничего не произойдет, если пользоваться общим полотенцем. Тем не менее вы не должны использовать полотенца совместно, особенно если они грязные, потому что это просто негигиенично, и при этом к примеру передаются вши или чесотка. В камерах, где живет много заключенных необходимо, чтобы у каждого было своё место для полотенца и других предметов гигиены.

#### В случае травм, вызванных рукоприкладством или произошедших на рабочем месте

Хотя ВИЧ находится в крови инфицированных людей, но до сих пор не известно ни одного случая, при котором кто-то был бы заражен во время драки. Чтобы это привело к заражению, необходимо совпадение многих неприятных обстоятельств. Поэтому заразиться в этом случае теоретически возможно, но на самом деле крайне маловероятно. Пока ещё не было такого случая, когда кто-то на рабочем месте или в аналогичной ситуации был бы заражен ВИЧ, ни в тюрьмах, ни на улице. Как правило, следует обратиться в медицинскую службу JVA, если вы получили травму, чтобы принять необходимые меры.

#### На кухне и при раздаче пищи

Вы не можете заразиться, если заключенный с ВИЧ инфекцией работает на кухне, даже если заключенный порезался при подготовке пищи и вы не можете заразиться, если заключенный с ВИЧ распределяет пищу. По этой причине на свободе не практикуется тестирования кухонного персонала ресторанов, гостиниц и закусочных на эти инфекции. Есть важный принцип: если человек работает на кухне, будь то ВИЧ-инфицированный или нет, он должен придерживаться правил гигиены. Самое главное - это мытье рук, например после туалета и перед приготовлением еды.

## При уборке душевых и туалетных комнат

ВИЧ инфекцией вы не можете заразиться, при уборке душевых и туалетов, даже если они загрязнены пятнами крови, калом или рвотой. Тем не менее, вы должны соблюдать соответствующие правила гигиены во время таких видов уборки, куда относится в том числе одевание защитных одноразовых перчаток: таким образом вы защитите себя от инфицирования гепатитом А и В (однако против гепатита А и В можно сделать прививки, обратитесь по поводу этого в медицинскую службу). Если у вас нет защитных перчаток, попросите служащих тюремного заведения предоставить их вам.

### 8. Могу ли я заразиться во время посещения стоматолога?

Заразиться у стоматолога невозможно, поскольку они всегда используют новые бор-машины и инструменты у каждого пациента, которые затем надлежащим образом стерилизуются.

### 9. Как я могу узнать, есть ли у меня ВИЧ?

ВИЧ может быть обнаружен только при анализе крови, самодиагностика невозможна. Существует несколько тестов на ВИЧ:

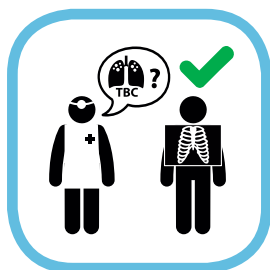
- Тест на ВИЧ-инфекцию: для получения результата требуется несколько дней. Быстрое тестирование на ВИЧ: дает результат через 30 минут и анонимно предлагается организацией Aidshilfe, специалистами и органами здравоохранения, но как правило не бесплатно.
- Домашние тесты (так называемое самотестирование) - это тесты на ВИЧ, чтобы проверить себя. Продажа домашних тестов ожидается в Германии с октября 2018 года.
- При отправке тестов вы берете кровь у себя дома и отправляете ее в лабораторию. Затем результат сообщается по телефону или по интернету.

У всех тестирований одна общая черта: это проверочные тесты на ВИЧ-антитела. Это означает, что кровь проверяется на антитела ВИЧ инфекции, которые обычно после шести или же двенадцати недель могут быть обнаружены. Если антитела не обнаружены, то тест обязательно будет ВИЧ-отрицательным. Положительный результат должен быть подтвержден еще одним конкретным тестом. При подаче анализа в лабораторию это делается тут же. **Ein HIV-Test schafft auf jeden Fall Klarheit. Eine rechtzeitige HIV-Therapie kann das Immunsystem vor dem Virus schützen. Man kann heute mit der HIV-Therapie gut leben. Je eher man mit der HIV-Therapie beginnt, desto besser. Bei Fragen zum Test wenden Sie sich bitte an die anonyme Beratung der Berliner Aids-Hilfe (Vormelder über GBZ) oder direkt an die Ärzte\*innen der ZMA.**

### 10. Могу ли я получить прививку от ВИЧ?

Вакцины против ВИЧ нет. Вирус нельзя удалить из организма и исцелить его. Хотя вы можете контролировать ситуацию в течение многих лет с помощью лекарств, вам, вероятно, придется принимать таблетки ежедневно всю жизнь.

### 5.3 Туберкулез (сокращённо Тбс)



Туберкулез является инфекционным заболеванием. Оно может быть определено вследствие обнаружения возбудителя, например в выделениях, при помощи тестов кожи, рентгенологических обследований и других методов обследования. Рентгенологическое обследование проводится во время медицинского осмотра.

Возбудителем Тбс являются бактерии, которые наиболее часто передаются воздушно-капельным путём. Они могут сохраняться часами в воздухе комнаты и проникать в организм путём вдыхания, через открытые раны, а также вследствие свежих татуировок и через слизистые оболочки и приводить к инфекции. Вспыхнет ли заболевание вообще и когда оно вспыхнет зависит от состояния иммунной системы.

На ранних стадиях туберкулез может без особых симптомов. Возможны такие симптомы как например усталость, слабость, потеря аппетита, небольшое повышение температуры, потеря веса, ночная потливость, кашель с и без выделения мокроты. Важным для туберкулеза является ранняя диагностика и лечение, а также постоянное использование лекарств (антибиотиков) в течение по меньшей мере шести месяцев. Для защиты окружающих также необходимо соблюдать правила личной гигиены. Все лица, имевшие контакт с больным также должны быть обследованы.

## 6 | Помощь при зависимости или аддикции



Проблема зависимости касается многих людей в обществе. Когда говорят о зависимости, то имеют ввиду совокупность факторов риска, злоупотребления и психической зависимости связанных с химическими веществами (например, алкоголя, табака, героина, кокаина) и поведения, не связанного с химическими веществами (например азартные игры). Психическая зависимость - серьезное хроническое заболевание, которое может привести к серьезным проблемам со здоровьем. Факторы риска при этом всегда разнообразные и индивидуальные.

Если у вас есть вопросы по поводу употребления наркотиков или риска наркомании, вы можете обратиться в центр консультации. (GBZ) .

Возможно вы обращались в центр помощи при зависимости или наркомании до тюремного заключения. Тогда есть возможность продолжить этот контакт здесь. Кроме того социальная служба предлагает консультации в случае рецидива и предлагает вам помощь в этом отношении. Если вы хотите обсудить эту тему в групповом режиме, примите участие в специализированном групповом предложении. В этом случае обратитесь в соответствующую социальную службу.

Для оказания медицинской помощи, например, консультации по субституциональной терапии, то есть замене одного наркотика другим, считающегося менее опасным, обратитесь в Центральный медицинский амбулаторный отдел (ZMA).

## 7 | Пожилые заключенные



С возрастом проблема психического и физического здоровья приобретает центральное значение. Стареть находясь под арестом будучи пожилым человеком или лишиться свободы в возрасте создает больше проблем в вашей повседневной жизни чем у молодых заключенных: будь то использование свободного времени, уход за своим телом или беседа в коридоре. Вам может быть труднее передвигаться, вы больше не чувствуете себя таким же подвижным как ранее или вам сложнее принимать участие в разговорах в шумных коридорах. Вас наверное занимает вопрос, как вы можете наиболее целесообразно провести время в камере. Внимательно относитесь к этим потребностям и обращайтесь с вопросами.

Вы страдаете каким-то особым заболеванием или нуждаетесь в помощи при приеме своих лекарств? Даже в заключении о вас будут заботиться. Обращайтесь в центральную медицинскую скорую помощь (ZMA) Врачи ZMA тюрьмы Моабит JVA Moabit предоставляют консультации и дают советы по интересующим вас вопросам.

Проинформируйте персонал в своём отделении, например, если вы плохо слышите или часто забываете что-либо. Тогда они будут об этом знать.

Если вам трудно ходить, одеваться или есть, поговорите с персоналом. Имеется лифт. Также возможно попросить, чтобы вам предоставили вспомогательные средства (например помощь при ходьбе или при одевании), которые помогут вам в повседневной жизни в тюрьме.

Для хорошего самочувствия в старости важно помимо лечения достаточно двигаться и хорошо питаться. Оба варианта возможны лишь в ограниченном объеме в тюрьме. Поговорите с социальной службой о том, какие формы досуга доступны (йога, медитация, спорт, игровая группа, библиотека ...). Вам могут также сообщить, какие имеются консультационные услуги.

Вы беспокоитесь о своих родственниках, которые заботились о вас или ухаживали за вами до сих пор? Обращайтесь в социальные службы или консультационные центры, находящиеся вне заключения. Они могут вам связаться с родственниками и организовать необходимую помощь.

Вы уже многое пережили в своей жизни и, вероятно, преодолели многие трудности. Это вам поможет пережить сложные моменты в тюрьме. Возможно, в старости все идет немного медленнее, и вы нуждаетесь больше в покое. Не торопитесь. Делайте всё по-тихоньку.