Кыргыз Республикасынын Эмгек жана социалдык өнүктүрүү министрлиги

Аялдар үчүн эскертме

Карантин — мамилелер үчүн олуттуу сыноо. Обочолонуу учурундагы үйдөгү кырдаал мурда үй-бүлөлүк зомбулук орун алып келген үй-бүлөлөр тууралуу айтпаганда дагы, мамилелери жакшы болгон жуптар арасында деле стрессти пайда кылат. Экономикалык кесепеттер кошумча тынчсыздануу пайда кылат, бул дагы үй-бүлө ичиндеги карама-каршылыктарга жана түшүнбөстүктөргө таасирин тийгизиши мүмкүн.

Зомбулук болгон учурда агрессор күнөөлүү экендигин дайыма түшүнүүсү маанилүү. Жабырлануучунун жүрүм-турумунун кайсы гана тарабы болбосун агрессор тарабынан актануу катары айтылганына, ошондой эле зомбулук карантиндин шарттарында биринчи жолу жасалганына карабастан, зомбулуктуу жүрүм-турум мыйзамсыз экендигин жана ага жол берилбестигин эстен чыгарбоо зарыл.

Карантин жабырлануучунун өзүн-өзү коргоо мүмкүнчүлүктөрүн олуттуу чектей тургандыгын эске алуу керек, ошондуктан бул мезгил ичинде аман калуу (өзүн сактоо) боюнча нускамалар, адатта адистер берген кеңештерден айырмаланат.

1 **Карантин мезгилиндеги эң эле маанилүү милдет, эгерде сиз агрессор менен бир мейкиндикте калсаңыз — аман калуу (өзүңүздү сактоо) жана өзүңүзгө, жакындарыңызга карата зыянды жокко чыгаруу.**

Бул кырдаалда мүмкүн болушунча “абалды жөнгө салып” жана чатак-ташуудан качуу. Бардык ойлорду жана аракеттерди кутулуу мүмкүнчүлүгүнө багыттоо, “аскердик амалды” колдонуу: мисалы, кооптуу зомбулук учурун создуктуруу үчүн унчукпоо, агрессордун кайсы бир талаптарын аткаруу жана бул убакытты кутулуу жолдорун даярдоо үчүн пайдалануу.

2 **Бир нерсе жасаардын алдында аракеттер планын майда-баратына чейин иштеп чыккыла.**

- Карантин мезгилинде кайсы/эмне кандай иштей тургандыгын, сизге жакын жайгашкан кайсы медициналык мекеменин (үй-бүлөлүк медицина борбору, оорукана, ФАП) иштерин, жакынкы милиция бөлүмүнүн байланыш маалыматтарын билиңиз;

- Сиз жашаган жердеги кризистик борбордун адиси менен кеңешиңиз (байланыштары төмөн жакта жазылган), ошондой эле аларда коопсуз жер – убактылуу баш калкалоочу жай барбы сураңыз;
- Зомбулук кырдаалын жашырбаңыз: жакындарыңыз жана досторуңуз менен байланышта болуп туруңуз. Эгерде сиз үйдөн кетүү чечимин кабыл ала турган болсоңуз, алардын кимиси кабыл ала аларын жана кимиси транспорт менен камсыздай аларын талкуулаңыз;
- Коңшуларга эскертип коюңуз, алардан эгерде сиздин батирден/үйдөн узакка созулган ызы-чууну же жардам сураган кыйкырыктарды угушса милиция чакырып коюсун өтүнүңүз;
- Эгерде агрессор сиздин чалууларыңызды көзөмөлдөп жана телефонуңузду дайыма текшерип турса, жакындарыңыз жана сиздин айлана-чөйрөңүздөгү башка адамдар (коңшулар, дүкөндөгү же дарыканадагы сатуучулар) менен, угаары менен милиция чакыруу керектигин сезе турган сыр сөз (ЖАРДАМ тууралуу БЕЛГИНИ билдирген) жөнүндө макулдашып алыңыз;
- Эгерде үйдөн кетүүгө туура келе турган болсо ала кетүү үчүн "ыкчам коңгуроо чемоданынын" даярдап коюңуз. Анын ичинде: паспорт, балдардын документтери, акча, үйдүн кошумча ачкычтары, дарылар (эгерде аларсыз мүмкүн болбосо же ошол эле учурда аларды жакынкы дарыканадан сатып алууга мүмкүнчүлүгү жок болсо), биринчи учурда керек болуучу буюмдар, бир аз кийим-кече болууга тийиш.

3 Эгерде сиздин аймакка катуу тартиптеги карантин киргизилбеген болсо

(б.а. аздыр-көптүр эркин жүрүүгө мүмкүн болсо) жана сиздин бара турган жериңиз бар болсо (алдын ала макулдашып алган ата-эне, достор), анда агрессордон кетүү керек. **Дене бойлук аралыкты сактоо – бул өзгөчө карантин кырдаалында өзүн, балдарды үй-бүлөлүк зомбулуктан коопсуз кылуунун ишенимдүү ыкмасы.**

4 Эгерде сиз үйдөн кетүүнү чечсеңиз, өзүңүздүн чечимиңиз жөнүндө агрессорго эч убакта билдирбеңиз.

Ал буга жол бербеш үчүн бардыгын жасайт, ал үчүн бийлик жана көзөмөл маанилүү. Адам өлтүрүү жана ден соолукка олуттуу залал келтирүү аялдар агрессорго өзүнүн кетип жаткандыгы жөнүндө билдиргенде жасалган учурлар сейрек эмес. Агрессор сизге тоскоол боло албай турган убакта – мисалы, ал дүкөнгө чыкканда кеткениңиз жакшы.

5 Эгерде өмүргө жана ден соолукка коркунуч жаралса, үйдөн шашылыш түрдө чыгып кетүү зарыл.

Калганынын бардыгын кийин жасоого болот. Эсиңизде болсун, ал тургай мейли карантин жана өзгөчө абал мезгили болсун, эгерде сиздин өмүрүңүзгө жана ден соолугуңузга коркунуч жаралса, сиз үйдөн чыгып кете аласыз.

Эгерде сиз кооптуу жерден чыгып кете алсаңыз, милицияга чалыңыз (блокпостто турган кызматкерлерге кайрылыңыз), медициналык жардам чакыруусун өтүнүңүз, медициналык мекемеге (үй-бүлөлүк медицина борбору, оорукана, ФАП) барыңыз , сизге эмне болгондугун айтып бериңиз, медициналык текшерүү формасы (Стамбул протоколу формасы) боюнча жаракат алуу фактысын каттатып коюңуз. Дарыгерден укук коргоо органдарына билдирүүсүн өтүнүңүз.

6 Эгерде үйдөн чыгып кетүү мүмкүнчүлүгү жок болсо (эгерде агрессор сизди чыгарбай жатса), бардыгына: милицияга, жакындарыңызга, досторуңузга, коңшуларыңызга чалыңыз, алардан дагы милицияга чалуусун өтүнүңүз.

7 Эгерде сизге оор жана коркунучтуу болуп жатса, психологиялык колдоо боюнча кризистик борборлордун адистерине же 111 ишеним телефонуна кайрылыңыз.

Сиз менен бир батирде же үйдө турган агрессор бул коммуникация тууралуу билбеши үчүн, балким үн менен сүйлөшүүгө эле эмес, ошондой эле билдирүү жазышууга мүмкүн боло турган ыкчам байланыштарды издегениңиз жакшы.

Сиз дуушар болгон жаракат келтирүүчү оор кырдаал жана карантин сөзсүз аяктай тургандыгы эсиңизде болсун. Андыктан сиз андан мүмкүн болушунча азыраак зыяндар менен чыгышыңыз керек.

КЕРЕКТҮҮ БАЙЛАНЫШТАР:

102
Милиция

111
КРнын Эмгек жана социалдык өнүктүрүү министрлигинин балдар үчүн ишеним телефону

112
«112 кызматы» 112-Кыргызстан уюлдук тиркеме

Кризистик борборлордун адистеринин байланыш телефондору. Сиз саат 10.00дөн 18.00гө чейин (ишемби жана жекшемби күндөрүнөн тышкары) кыргыз жана орус тилдеринде кеңеш ала аласыз:

Бишкек ш.	Жапаралиева Адинай	0709 710 320
Бишкек ш.	Ткачева Елена	0555 900 698
Бишкек ш.	Жумабаева Гульбарчын	0709 141 387
Нарын облусу	Саякбаева Света	0556 218 584
Нарын облусу	Султанбекова Асыл	0708 747 274
Талас облусу	Турукманова Зарина	0707 484 713
Ысык-Көл облусу	Асанбаева Дарика	0553 835 717
Ысык-Көл облусу	Эмил кызы Майрам	0706 383 637
Ысык-Көл облусу	Мария Личаню	0551 733 390
Баткен облусу	Мамбетова Токтокан	0777 393 077
Баткен облусу	Кадыралиева Бушарипа	0772 369 473
Жалал-Абад облусу	Нуракова Мимоза	0559 803 636
Ош ш. жана Ош облусу	Онкошова Гульнара	0557 175 780
Ош ш. жана Ош облусу	Ештаева Наргиза	0557 777 405
Ош ш. жана Ош облусу	Асилбекова Дарийкан	0707 697 932
Ош ш. жана Ош облусу	Абдылдаева Октомкан	0555 281 423
Ош ш. жана Ош облусу	Ормонова Авазкан	0777 146 982
Ош ш. жана Ош облусу	Борбиева Гулипа	0773 843 461
Ош ш. жана Ош облусу	Осекова Эркингуль	0773 985 978
Ош ш. жана Ош облусу	Ормонова Жамал	0773 831 915
Ош ш. жана Ош облусу	Домашева Надежда	0555 840 109
Ош ш. жана Ош облусу	Шакирова Рахат	0555 834 551
Ош ш. жана Ош облусу	Садикова Режап	0550 202 815

Бул эскертме Европа Биримдигинин каржылоосунун негизинде даярдалды. Басылманын мазмуну Европа Биримдигинин жана Бириккен Улуттар Уюмунун түзүмүнүн көз караштарын чагылдырбайт.

Инициатива «Луч света»