







Здоровым будешь

и денег добудешь!

Информация
о туберкулёзе для мигрантов





Министерство здравоохранения и социальной защиты населения Республики Талжикистан Министерство труда, миграции и занятости населения Республики Таджикистан

Российское Общество Фтизиатров

УВАЖАЕМЫЕ МИГРАНТЫ!

Ваше здоровье является залогом Вашей успешной деятельности за пределами Родины!

В Российской Федерации, туберкулёз может стать причиной запрета на въезд в страну или депортации!

Поэтому очень важно пройти медицинское обследование до отъезда за границу и после возвращения на родину!

Вы должны быть полностью уверены, что здоровы!



Данная брошюра распечатана в рамках проекта «Техническая поддержка и развитие потенциала для улучшения трансграничного контроля и лечения туберкулёза среди трудящихся мигрантов из Таджикистана» при финансовой поддержке Фонда Развития Международной Организации по Миграции (IDF)

ПЯТЬ ОСОБЕННОСТЕЙ ТУБЕРКУЛЁЗА:

- Туберкулёз передаётся воздушным путём во время кашля, чихания и разговора!
- 2. Возбудителем туберкулёза является микобактерия, которая поражает все органы человека. Чаще всего он поражает лёгкие!
- 3. Туберкулёз излечим, если больной начнёт лечение вовремя, согласно рекомендациям врача!
- 4. Туберкулёз не является наследственным заболеванием!
- Независимо от исчезновения признаков туберкулёза и полного улучшения состояния больного, противотуберкулёзное лечение необходимо довести до конца, согласно рекомендациям врача!

ЗАПОМНИТЕ!

Туберкулёз лечится только с помощью специальных противотуберкулёзных препаратов

Противотуберкулёзные лекарства в Республике Таджикистан предоставляются больным бесплатно!

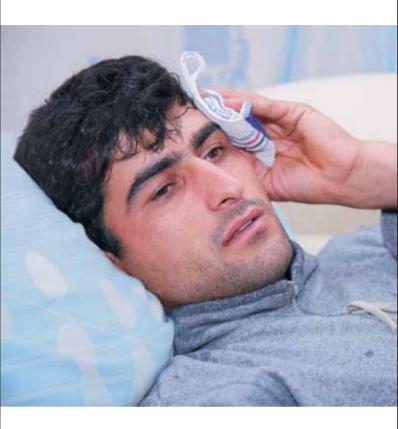
Народная медицина с использованием лекарственных трав при лечении болезни может служить в качестве вспомогательного фактора и повысить эффективность лечения.

ПРИ ПОЯВЛЕНИИ ОДНОГО ИЗ ЭТИХ ПЯТИ ПРИЗНАКОВ, НУЖНО ОБРАТИТЬСЯ К ВРАЧУ:



1. Кашель более 2-х недель с выделением мокроты или без мокроты

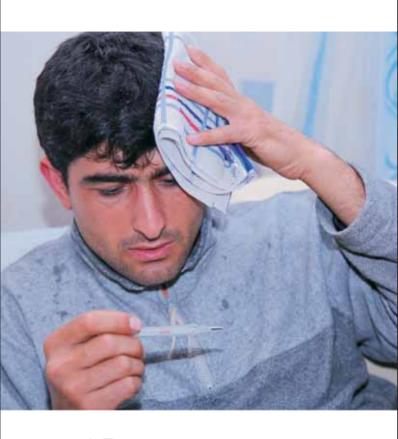
4



2. Потливость, особенно по ночам



3. Снижение аппетита и похудение



4. Повышение температуры тела (до 37-37,5°C)



5. Слабость и быстрая утомляемость

Наличие даже одного признака у Вас или Ваших близких, должно стать поводом пройти обследование на туберкулёз!

ПЯТЬ ШАГОВ ПРОХОЖДЕНИЯ ОБСЛЕДОВАНИЯ НА ТУБЕРКУЛЁЗ:



1. Обратитесь к медицинскому работнику по месту жительства!



2. Сдайте мокроту для обследования. Обследование мокроты в Республике Таджикистан является бесплатным!



3. Пройдите рентгенологическое обследование!

- 4. Обязательно получите результаты обследования мокроты и рентгенографии!
- 5. После того, как у Вас заподозрят туберкулёз, получите направление и результаты обследования от Вашего местного медицинского работника, обратитесь к фтизиатру (в Районный Центр по защите населения от туберкулёза).

Если выяснится, что Вы больны туберкулёзом, Вы получите своевременное и бесплатное противотуберкулёзное лечение в Республике Таджикистан

Пять преимуществ, своевременного обследования и лечения туберкулёза:

- 1. На начальных стадиях туберкулёз обнаруживается в легких формах!
- 2. Лечение туберкулёза будет менее затратным!
- 3. Своевременное обследование и лечение является гарантией Вашего полного выздоровления от туберкулёза!
- 4. Вы сможете защитить своих детей и близких от заражения туберкулёзом!
- 5. Вы быстрее восстановите Вашу работоспособность!

Пять опасных последствий отказа от лечения или его прерывания:

- 1. Туберкулёз быстро прогрессирует, больной может быть выявлен в тяжёлом состоянии, что усложняет лечение туберкулёза!
- 2. Недолеченный больной становится источником распространения туберкулёза и может в течение 1 года заразить туберкулёзом до 10-15 человек.
- 3. Нарушение режима лечения или прерывание лечения туберкулёза является причиной развития туберкулёза с множественной лекарственной устойчивостью, продолжительность лечения которого составляет от 18 до 24 месяцев, а при своевременном и правильном лечении длительность составляет 6-8 месяцев.
- 4. Если больной будет лечиться народными методами или будет скрывать свою болезнь, его состояние ухудшится и больной может заразить туберкулёзом своих детей и близких.
- Отказ от лечения или регулярное прерывание лечения может привести к туберкулёзу с широкой лекарственной устойчивостью и преждевременной смерти!

Пять правил получения лечения в домашних условиях:

1. Больной должен получать противотуберкулёзные препараты ежедневно, под контролем медицинского работника, без перерыва и до конца лечения.



2. Если больной является бактериовыделителем и получает лечение дома, у него обязательно должна быть отдельная комната. Он должен использовать свою личную посуду и предметы личной гигиены (полотенце, постельное бельё и тд.). Комната должна постоянно проветриваться. Пол, мебель и другие предметы комнаты должны ежедневно протираться чистой влажной тряпкой. 3. Больной должен общаться с членами семьи, используя медицинскую маску.



- Во время кашля и выделения мокроты, больной должен выплёвывать мокроту в ёмкость, которая плотно закрывается крышкой.
- 5. Если в ходе приёма противотуберкулёзных препаратов у больного появятся зуд кожи, тошнота, рвота, понос, боли в животе, боли в руках и ногах, нарушение слуха и зрения, больной должен обязательно проинформировать об этом медицинского работника.

Никогда не занимайтесь самолечением! Только специальные противотуберкулёзные препараты, могут убить микобактерию туберкулёза!

Пять путей защиты от туберкулёза:

- 1. Если Вы живёте в одном помещении с несколькими людьми и заметили у Вашего соседа по комнате или у близких симптомы туберкулёза (кашель более 2-х недель, снижение аппетита, похудение, потливость по ночам, повышение температуры до 37–37,5°С), убедите их пройти обследование на туберкулёз;
- 2. Регулярно проветривайте помещение;
- 3. Для поддержания состояния своего здоровья: ешьте калорийную пищу, избегайте переутомления и перегрузки на работе, находите время для отдыха! Занимайтесь спортом и откажитесь от таких вредных привычек как курение, использование наркотиков и алкогольных напитков;
- Если у Вас сахарный диабет, хронические заболевания дыхательных путей, язва желудка и двенадцатиперстной кишки, анемия или ВИЧ/СПИД, Вы должны быть под постоянным наблюдением Вашего лечащего врача;

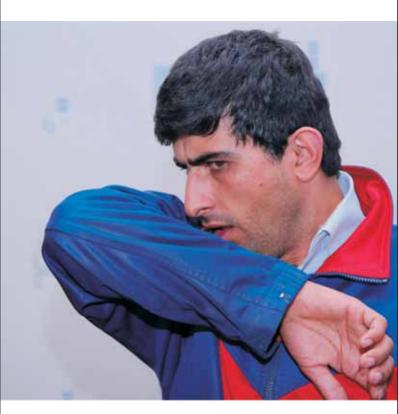
5. Во время кашля и чихания прикрывайте рот следующим образом:



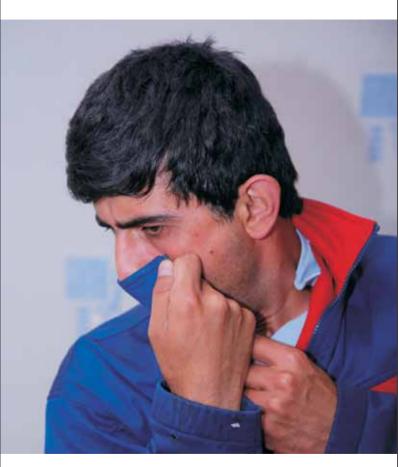
Используя платок



Используя заднюю сторону ладони



Используя локоть



Используя одежду

Пять особенностей сочетания ВИЧ/ТБ:

- 1. Люди, живущие с ВИЧ могут быстрее заболеть туберкулёзом, так как ВИЧ снижает иммунитет организма к инфекционным заболеваниям (в том числе к туберкулёзу).
- Такие симптомы как слабость, периодическое повышение температуры, длительный кашель, значительное снижение массы тела, жидкий стул, увеличение лимфатических узлов (шейных и подмышечных, иногда паховых), могут быть проявлением туберкулеза у людей, живущих с ВИЧ.
- 3. Для своевременного выявления туберкулёза у людей, живущих с ВИЧ, необходимо проходить рентгенологическое обследование грудной клетки один раз в год!
- Важно, чтобы человек, у которого сочетанная инфекция ВИЧ/ТБ получал лечение обоих заболеваний.
- Если у Вас обнаружен туберкулез Вам следует обязательно пройти тестирование и консультирование на ВИЧ!

Если Вы обнаружите у себя симптомы (признаки) туберкулёза, незамедлительно обратитесь к врачам для того, чтобы пройти диагностику (обследование) на туберкулёз!

Туберкулёз излечим!

Список учреждений и организаций, куда Вы можете обратиться для получения медицинских и юридических услуг

В Республике Таджикистан:

- Государственное учреждение «Республиканский Центр защиты населения от туберкулёза, г. Душанбе, ул. Бухоро, д. 53-а, тел.: (+992 37) 2 27 74 40;
- 2. Государственное учреждение «Республиканский Центр по профилактике и борьбе со СПИД», г. Душанбе, ул. Дехоти, д. 48, тел.: (+992 37) 2 34 34 42, www.nc-aids.tj;
- 3. Миграционная служба при Министерстве труда, миграции и занятости населения Республики Таджикистан, г. Душанбе, ул. Айни 121, тел/факс: (+992 37) 225 05 71, 225 05 72, E-mail: info@migration.tj;
- Государственное учреждение «Центры консультирования и подготовки трудовых мигрантов перед выездом» в г. Душанбе, г. Душанбе, ул. Айни, 121; тел.: (+992 37) 225 05 75, (+992 37) 225 02 21, 907 74 76 16, 88888 43 00:
- Государственное учреждение «Республиканский клинический Центр профессиональных болезней» Министерства здравоохранения и социальной защиты населения Республики Таджикистан, г. Душанбе, ул. Санои 33; тел.: (+992 37) 224-15-85;
- 6. Государственное учреждение «Агентство по трудоустройству за рубеж» Министерства труда, миграции и занятости населения Республики Таджикистан, г. Душанбе, ул. Лохути, 108, тел.: (+992) 93 500 54 77, mintrud_a@mail.ru;

24

В Российской Федерации:

- Общественная приемная Российского Красного Креста при Паспортно-визовом центре УФМС г. Москвы, Адрес: г. Москва, ул. Новослободская, д. 45, 2 этаж. (м. Менделеевская, м. Новослободская), телефон горячей линии: 8 926 481 52 00;
- 2. Региональная Общественная Организация «Мечта», Саидов Нарзулло Файзуллоевич, г. Владимир, Владимирская Область, тел.: +7 910 677 00 00; +7 999 776 00 76;
- 3. Общественная Организация Таджикистанцев «Аджам», Усмонов Мурод Абдуллоевич, г. Санкт-Петербург, тел.: +7 965 088 44 44, <u>ajam63@mail.ru</u>, www.adjam.ru;
- 4. Региональная Общественная Организация «Нур», Сулаймонов Химат медицинский координатор, г. Москва, ул. Угрешская, д. 2, стр.33, тел.: +7(499)504 41 80; +7 926 304 52 30, nur@roonoor.ru, www.roonoor.ru;
- Многопрофильный медицинский центр для граждан СНГ «Маяк», ул. Ямская 2-я, 9, г. Москва, телефон: +7 495 602 61 00; +7 926 718 80 34;
- 6. Межрегиональная Общественная Организация Профсоюз трудящихся мигрантов, г. Москва, м. Китай-город, Большой Златоустовский переулок, дом 7/8, офис 203, Алимардонова Турсуной, тел: 8 (925) 772 31 69, 8 (964) 550 06 90, эл-адрес: tursin55@mail.ru;
- 7. Бюро МОМ в Москве, Бюро Международной организации по миграции (МОМ) в Москве Российская Федерация 123100, Москва, ул. 2-ая Звенигородская д. 12, тел.: +7 495 797 87 22, вебсайт: www.moscow.iom.int;

- 8. Посольство Республики Таджикистан в Российской Федерации, 123001, г. Москва, Гранатный переулок 13 (метро Баррикадная), тел.: +7 (495) 690-41-86, 690-38-46, факс: (495) 691-8998, E-mail: info@tajembassy.ru;
- 9. Консульский отдел Республики Таджикистан в Москве, 121069, г. Москва, Скатертный переулок 19, тел.: +7 (495) 690-57-36, 690-02-70, 690-06-09, факс: (495) 690-5736, E-mail: embassy@tajikistan.ru;
- 10. Представительство Министерства труда, миграции и занятости населения Республики Таджикистан в Российской Федерации, 125047, г. Москва, ул. 2-я Тверская-Ямская 40/3, стр.1, тел.: (495) 967-98-44, 8-925-880-80-38, 8-906-724-02-02, 8-926-225-09-27;
- 11. Единый миграционный центр, МО, 143441, Красногорский р-н п/о Путилково, 69 км МКАД БЦ ГРИНВУД, кор. 5 и 6, http://www.migrantcenter.ru, телефон коллцентра: 8(495)755-9000.

ТУБЕРКУЛЁЗ ИЗЛЕЧИМ!

Здоровым будешь и денег добудешь!

Дополнительную информацию по вопросам миграции, туберкулеза, ВИЧ/СПИД и других аспектов здоровья Вы можете получить на сайтах www.rec.tj и www.nc-aids.tj или позвонить на телефоны горячей линии +(992) 935 600 500, + (992 37) 234 22 24, в том числе через Viber.



Данная брошюра распечатана в рамках проекта «Техническая поддержка и развитие потенциала для улучшения трансграничного контроля и лечения туберкулёза среди трудящихся мигрантов из Таджикистана» при финансовой поддержке Фонда Развития Международной Организации по Миграции (IDF)

	BC	_	œ	15	22	29			BC	2	12	19	26				BC	2	6	16	23	30	
<u>∞</u>	99		7	4	21	28		œ	90	4	7	18	25			8	99	-	œ	15	22	29	
2018	E		9	13	20	27		201	E	က	10	17	24	31		20	E		7	14	21	28	
Апрель	누		2	12	19	26		Август 2018	누	2	ဝ	16	23	30		Декабрь 2018	누		9	13	20	27	
ре	do		4	7	18	25		ВГУ	do	_	8	15	22	29		каб	do		2	12	19	26	
Ā	ВТ		က	10	17	24		4	ВТ		7	14	21	28		й	ВТ		4	11	18	52	
	Ξ		7	တ	16	23	30		Ξ		9	13	20	27			Ξ		က	10	17	24	31
	BC	4	=	18	25				BC	_	∞	15	22	29			BC	4	7	18	25		
	မွ	က	10	17	24	31	П	~	ပ္ပ		7	14	21	28		∞	ပ္ပ	က	10	17	24		
018	E	7	ဝ	16	23	30		018	E		9	13	20	27		201	E	7	6	16	23	30	
Март 2018	늘	-	∞	15	22	29		Июль 2018	누		2	12	19	26		Ноябрь 2018	늘	-	8	15	22	29	
Лар	g		7	4	21	28		<u> 5</u>	g		4	11	18	25		980	පි		7	14	21	28	
_	Н		9	13	20	27		7	В		က	10	17	24	31	Ĭ	В		9	13	20	27	
	Ŧ		2	12	19	26			Ŧ		2	6	16	23	30		Ŧ		2	12	19	56	
	8	4	7	18	25				BC	က	10	17	24				8	7	14	21	28		
8	99	က	10	17	24			~	၀၀	2	6	16	23	30		8	ပ္ပ	9	13	20	27		
2018	E	7	ဝ	16	23			018	E	_	∞	15	22	29		20	E	2	12	19	26		
аль	누	-	∞	15	22			lb 2	누		7	14	21	28		рb	누	4	11	18	25		
Февраль	do		7	4	21	28		Июнь 2018	do		9	13	20	27		Октябрь 2018	do	က	10	17	24	31	
ð	ВТ		9	13	20	27		_	ВТ		2	12	19	26		ŏ	ВТ	2	6	16	23	30	
	Ξ		2	12	19	56			Ŧ		4	1	18	25			Ξ	-	∞	15	22	29	
	BC	7	14	21	28				BC	9	13	20	27				BC	7	6	16	23	30	
∞	မွ	9	13	20	27				ပ္ပ	2	12	19	26			18	မွ	-	8	15	22	29	
2018	E	2	12	19	26			918	E	4	7	18	25			20	E		7	14	21	28	
Январь	누	4	7	18	25			Maй 2018	누	က	10	17	24	31		Сентябрь 2018	누		9	13	20	27	
нВа	g	က	10	17	24	31		Ma	do	2	တ	16	23	30		HTA	g		2	12	19	26	
K	늅	7	တ	16	23	30			Б	~	∞	15	22	29		Ce	Б		4	1	18	25	
	픋	~	∞	15	22	29			Ξ		_	14	21	28			Ξ		က	10	17	24	

	BC	7	4	21	28				BC	4	1	9	25				B	-	8	15	22	29	
6	90	9	73	20	27			6	99	က	10	17	24	31		6	99		7	14	21	28	
2019	E	2	12	19	26			201	E	7	6	16	23	30		20	E		9	13	20	27	
된	٦	4	7	18	25			CT.	누	_	8	15	22	29		bb	누		2	12	19	26	
Апрель	cb	က	9	17	24			Август 2019	do		7	14	21	28		Декабрь 2019	do		4	1	18	25	
Ā	ВТ	7	6	16	23	30		Ā	F		9	13	20	27		Де	H		3	10	17	24	31
	E	-	œ	15	22	29			Ŧ		2	12	19	26			Ŧ		2	6	16	23	30
	ВС	3	10	17	24	31			BC	7	14	21	28		П		BG	က	10	17	24		
	90	2	<u></u>	16	23	30	\exists		မွ	9	13	20	27			6	မွ	2	6	16	23	30	
119	ш	_	8	15	22	29	\exists	Июль 2019	Ė	2	12	19	26			Ноябрь 2019	E	-	8	15	22	29	
Март 2019	누		7	14	21	28	П	b 2	늘	4	1	18	25		П	96	늘		7	14	21	28	
lap.	do		9	13	20	27	П	5	g	က	10	17	24	31	П	96	8		9	13	20	27	
2	ВТ		2	12	19	56	\exists	Z	늅	7	6	16	23	30		운	늅		2	12	19	26	
	H		4	11	18	25			Ŧ	-	8	15	22	29	П		Ŧ		4	1	18	25	
	BC	3	10	17	24		$\overline{\Box}$		8	2	6	16	23	30	Ħ		8	9	13	20	27		П
6	90	2	6	16	23		\exists		90	_	8	15	22	29	Н	ဝ	90	2	12	19	26		
2019	=	_	8	15	22		\exists	119	E		7	4	21	28	Н	Октябрь 2019	E	4	11	18	25	_	
임	ᅡ		7	14	21	28	\dashv	b 2(늘		9	13	20	27 ;			늘	က	10	17	24	31	
Февраль	cb		9	13	20	27		Июнь 2019	do		2	12	19	76		9 8 1	do	2	6	16	23	30	
Фе	BT		2	12	19	26	\exists	Z	H		4	7	18	25		Š	H	_	8	15	22	59	
	Ε		4	11	9	25	\exists		Ŧ		3	10	17	24			Ŧ		7	14	21	28	
	ВС	9	13	20	27		\Box		BC	2	12	19	26		H		BC	_	8	15	22	59	\Box
0	90	2	12	19 2	26 2		\dashv		99	4	11	18	25 2		Н	6	95		7	14	21 2	28 2	
2019	<u> </u>	4	1	18	25 2			19	E	ю С	10	17 1	24 2	31		20,	E		9	13	20 2	27 2	
3P 2	누	က	10	17	24	31	\dashv	20	늘	2	6	16	23	30	H	эрь	늘		2	12	19	26 2	
Январь	do	2	6	16	23	30	\exists	Май 2019	g	_	8	15	22 2	29	H	Сентябрь 2019	g		4	1	18	25 2	
품	BT (_	∞	15	22	29	\exists	2	H H		7	4	21	28	H	Сен	 		3	10	17	24	
	H		7	14	21	28			Ŧ		9	13	20 ;	27	H		Ŧ		2	6	16	23 2	30
	_	<u> </u>		_			ш			<u> </u>		<u> </u>			\perp						Ľ	. 1	

	BC	2	12	19	26				BC	2	6	16	23	30			BC	9	13	20	27		
0:	99	4	11	18	25			0	90	_	∞	15	22	29		20	99	2	12	19	26		
202	E	3	10	17	24			202	E		7	14	21	28		20	E	4	1	18	25		
윈	누	2	6	16	23	30		CT.	누		9	13	20	27		рь	누	က	10	17	24	31	
Апрель 2020	do	_	8	15	22	29		Август 2020	Сb		2	12	19	26		Декабрь 2020	do	2	6	16	23	30	
₹	ВТ		7	14	21	28		4	Ε		4	11	18	25		де	ВТ	_	8	15	22	29	
	Ξ		9	13	20	27			Ξ		3	10	17	24	31		Ŧ		7	14	21	28	
	BC	_	∞	15	22	29			BC	2	12	19	26				BC	_	œ	15	22	29	
_	ပ္ပ		7	14	21	28			မွ	4	7	18	25			0	မွ		7	14	21	28	
Март 2020	E		9	13	20	27		Июль 2020	E	က	10	17	24	31		Ноябрь 2020	E		9	13	20	27	
Т 2	늘		2	12	19	26		lb 2	누	2	ဝ	16	23	30		рР	늘		2	12	19	26	
Лар	g		4	7	18	25		호	do	-	ω	15	22	29		396	g		4	11	18	25	
_	Н		3	10	17	24	31	7	В		7	14	21	28		Ĭ	В		က	10	17	24	
	Ŧ		2	6	16	23	30		Ξ		9	13	20	27			Ŧ		2	6	16	23	30
	8	2	6	16	23				8	7	4	21	28				8	4	11	18	25		
20	99	_	8	15	22	29			90	9	13	20	27			20	99	က	10	17	24	31	
20	E		7	14	21	28		020	E	2	12	19	26			20	E	2	6	16	23	30	
аль	누		9	13	20	27		lb 2	누	4	7	18	25			рb	누	_	8	15	22	29	
Февраль 2020	do		2	12	19	26		Июнь 2020	do	က	10	17	24			Октябрь 2020	do		7	14	21	28	
ð	ВТ		4	11	18	25		_	ВТ	2	ဝ	16	23	30		Õ	ВТ		9	13	20	22	
	Ξ		3	9	17	24			Ŧ	~	∞	15	22	29			Ŧ		2	12	19	26	
	BC	2	12	19	26				BC	က	10	17	24	31			BC	9	13	20	27		
0:	မွ	4	7	18	25				ပ္ပ	2	ဝ	16	23	30		120	မွ	2	12	19	26		
2020	E	က	10	17	24	31		020	E	_	ω	15	22	29		20	E	4	1	18	25		
Январь	누	2	6	16	23	30		Maй 2020	누		7	14	21	28		Сентябрь 2020	누	က	10	17	24		
нВа	д	-	8	15	22	29		Mai	д		9	13	20	27		HTA	д	2	6	16	23	30	
ㅈ	В		7	14	21	28			В		2	12	19	26		Ce	ВТ	-	8	15	22	29	
	픋	6 13 20 27 27		Ξ		4	1	18	25			픋		/	14	21	28						

	ЭВ	4	11	18	25				BC	-	8	15	22	58			BC	2	12	19	26		
021	90	3	10	17	24			-	90		7	14	21	28		7	၀၀	4	7	18	25		
202	Ш	2	တ	16	23	30		202	Ш		9	13	20	27		20	E	က	10	17	24	31	
윈	۲۲	1	ω	15	22	29		5	۲		2	12	19	26		рb	누	7	6	16	23	30	
Апрель 2021	ср		7	14	21	28		Август 2021	Ср		4	7	18	25		Декабрь 2021	cb	-	∞	15	22	29	
Ā	ВТ		9	13	20	27		A	ВТ		3	10	17	24	31	Де	ВТ		7	14	21	28	
	E		2	12	19	26			픋		2	ဝ	16	23	30		Ŧ		9	13	20	27	
	ВС	7	14	21	28				BC	4	11	18	25				BC	7	14	21	28		
	90	9	13	20	27				၇	က	10	17	24	31		-	မွ	9	13	20	27		_
021	П	2	12	19	26			Июль 2021	Н	7	6	16	23	30	П	Ноябрь 2021	E	2	12	19	26		
⊤ 2(누	4	7	18	25			ь 2	누	-	8	15	22	29		рь	누	4	7	18	25		_
Март 2021	сь	3	10	17	24	31		5	do		7	4	21	28		980	g	က	10	17	24		_
2	ВТ	2	6	16	23	30		Z	ВТ		9	13	20	27		울	В	7	6	16	23	30	_
	H	1	ω	15	22	29			Ε		2	12	19	26			Ŧ	-	ω	15	22	29	
	BC	7	4	21	28				BC	9	13	20	27				BC	က	10	17	24	31	
7	90	9	13	20	27			1	90	2	12	19	56			7	99	7	6	16	23	30	
20	E	2	12	19	56			021	E	4	1	18	25			Октябрь 2021	E	-	ω	15	22	53	
ЗЛЬ	۲	4	7	18	25			Ь 2	片	က	10	17	24			g g	누	Г	7	4	21	28	_
Февраль 2021	cb	3	10	17	24			Июнь 2021	cb	7	6	16	23	30		ТЯ	cb	Г	9	13	20	27	_
Фе	ВТ	2	6	16	23			Z	ВТ	-	œ	15	22	29		ŏ	ВТ		2	12	19	26	
	Н	1	ω	15	22				Ε		7	14	21	28			Ŧ		4	7	18	25	
	ВС	3	10	17	24	31			BC	2	6	16	23	30			BC	2	12	19	26		
Σ.	၇	2	စ	16	23	30			၀ွ	_	8	15	22	59	П	121	မွ	4	1	18	25		
202	E	1	ω	15	22	29		121	H		7	4	21	28	П	, 20	E	က	10	17	24		
Январь 2021	누		7	14	21	28		Май 2021	누		9	13	20	27		Сентябрь 2021	늘	7	6	16	23	30	
нва	do		9	13	20 20 27 2	Maj	do		2	12	19	26	П	T A	ප	-	ω	15	22	29			
Ĕ	ВТ		2	12	19	26			ВТ		4	7	18	25		Cer	В		7	4	21	28	
	н⊔		4 1 1 4 2 5 2 5 2 5		нп		3	10	17	24	31		Ε		9	13	20	27					