



Комитет по международным
отношениям и реализации
миграционной политики
в Санкт-Петербурге



БФ «ПСР-ФОНД»

Мигрантки советуют мигранткам

Полезные советы о жизни в России

Санкт-Петербург
2023

**Мигрантки
советуют мигранткам**

Полезные советы о жизни в России

Выпуск 3

Санкт-Петербург
2023

Дорогие читательницы!

Все чаще женщины из разных стран переезжают в Россию. Кто-то едет с мужем, с детьми, кто-то самостоятельно, кто-то намерен остаться в нашей стране жить и хочет получить гражданство, а кто-то хочет учиться или работать долгое время. Для многих мигранток Россия уже стала вторым домом.

При переезде в Россию женщинам приходится решать множество задач – от правильного оформления миграционных документов и поиска работы до обустройства жизни в новых условиях. Получение медицинской и социальной помощи, аренда жилья, доступ к образованию, взаимодействие с правоохранительными органами, особенности общения с местным населением – умение решать эти вопросы часто приходит с опытом, который может дорогого стоить. Чтобы помочь вам в переезде и обустройстве, мы собрали в этой брошюре советы женщин из Азербайджана, Казахстана, Киргизии, Молдовы, Таджикистана, Туркмении, Узбекистана и других стран. Мы надеемся, что эти ценные советы от тех, кто уже долго и успешно живет в России, помогут вам избежать многих проблем и будут вам полезны.

Желаем вам легко преодолеть все трудности, которые могут встретиться вам на пути. Мы всегда открыты для обращений и рады помочь вам!

*Успехов, удачи
и только положительного опыта!
С уважением,
сотрудники БФ «ПСП-фонд»*

Содержание

| | |
|--|----|
| <i>Предвыездная подготовка</i> | 4 |
| <i>Въезд в Россию</i> | 10 |
| <i>Миграционный учет</i> | 13 |
| <i>Оформление документов</i> | 19 |
| <i>Поиск жилья</i> | 23 |
| <i>Поиск работы и трудоустройство</i> | 27 |
| <i>Образование для детей</i> | 33 |
| <i>Медицинская помощь</i> | 39 |
| <i>Беременность и роды в России</i> | 44 |
| <i>Взаимодействие с местным населением</i> | 49 |
| <i>Взаимодействие с полицией</i> | 52 |
| <i>Полезные сайты</i> | 56 |

Предвыездная подготовка



Если вы едете в Россию с ребенком, подготовиться к поездке вам надо в два раза лучше. Первое, что посоветую, если у вас в России нет близких знакомых или родственников, и особенно, если у вас это первая поездка в Россию, хорошенько подумайте, брать ли с собой ребенка. Первое время вам и самой будет сложно, много своих вопросов нужно решить, и к ним добавятся проблемы вашего ребенка, при этом все ваши проблемы отразятся на нем. Поэтому я бы советовала брать детей, когда у вас все устаканилось, и стало понятно, где будете жить, где работать, что у вас точно будет оформлена регистрация, патент, медицинский полис и прочее (Ирода, Узбекистан).



Не хочется повторять очевидные вещи, но чем лучше вы знаете русский язык, тем проще вам будет в России. От оформления документов и прохождения собеседования для устройства на работу до поиска жилья и общения с соседями. Хорошая русская речь и отсутствие акцента мне не раз помогли (Дженнет, Туркмения).



Кроме вашей собственной готовности к поездке, надо понять, готов ли ребенок. Самое главное, конечно, язык. Хотя детям проще учить новый язык, чем взрослым, но желательно, чтобы он хоть немного говорил по-русски. Чем лучше ребенок знает русский язык, тем быстрее он сможет влиться, тем проще ему будет знакомиться и общаться с местными ребятами. Школьная программа обыч-

но отличается от нашей на родине. Ребенку нужно будет догонять ее самостоятельно, с вашей помощью или с помощью репетиторов (Гульбахар, Таджикистан).



Надо как можно больше собрать денег, насколько это возможно. Брать в долг у друзей, брать в долг у родственников, если это невозможно, то брать кредит. Чем больше денег будет у женщины, тем будет легче в России. Поэтому из нашего опыта: мы брали кредит на большую сумму, которая потом моя мама платила больше полугода ежемесячно, но это лучше, чем вообще без денег приезжать. И лучше всего приезжать к конкретным людям, если вы не знаете город, если вы не знаете законы и так далее, куда вам идти по приезду, маршрут ваш. Лучше всего приехать к родственникам или знакомым очень близким, чтобы вас поддержали первое время. Также совет женщинам, которые не знают язык вообще, если у вас нету людей, которые вас точно поддержат (это родственники), и вы одинокая, то лучше сюда не приезжать вообще, потому что очень высокие риски обмана с разных сторон. Все мои знакомые, которые не знали язык - история показывает, что чаще обманывают их: либо их обманывают на работе где-то, либо свои же соотечественники отправляют обратно беременными и так далее. Поэтому лучше сюда не приезжать, если не знаешь язык, и у тебя нету никого (Гулалас, Узбекистан).



Я думаю, надо тысяч сорок, чтобы было с собой на первое время – чтобы все расходы оплатить. Иначе придется тут занимать у знакомых или в организациях (Зилола, Узбекистан).



Если вы сами не очень хорошо готовы к поездке, не очень понимаете, как все будет происходить в миграции, плохо знаете русский язык, не знаете миграционных правил, я бы советовала не брать ребенка с собой, чтобы не впутать его во все сложности и проблемы, которые тут возникают, особенно с теми, кто в первый раз в России (Тахмина, Таджикистан).



Ваше нахождение в России может внезапно затянуться, как это случилось со многими во время пандемии. Желательно быть готовой к этому и к разным неожиданностям. А еще к тому, что какое-то время можете быть без работы. Поэтому лучше не оставлять дома нерешенные дела. На расстоянии их очень сложно решать, а часто и невозможно. И паспорт берите так, чтобы срок действия с запасом был (Ситора, Узбекистан).



Прежде всего нужно перед приездом в Россию поправить свое здоровье – я это по своему опыту знаю и по опыту своих друзей. Например, лучше вылечить зубы дома, потому что это у нас намного дешевле. Нужно хорошо все продумать про связь – решить вопрос с сим-картой и интернетом. На границе симки дорого покупать, лучше приобретать уже в российских городах. После санкций наши банковские карты вообще не работают в России, советую заранее завести российские банковские карты, это можно сделать онлайн (например, оформить и заказать карту, а получить ее уже в России) или обратиться в филиалы российских банков. Также нужно продумать как в Россию переводить деньги – как только санкции ввели, мы находили знакомых,

договаривались с россиянами, чтобы переводили деньги с российской карты на российскую, лучше этот вопрос заранее продумать, найти банк или приложение в своей стране, чтобы были возможны такие переводы (Виктория, Казахстан).



Касаемо предвыездной подготовки могу сказать, что лучше всего взять с собой 50000 рублей, так как:

- 1) нужны деньги для оформления важных документов (регистрация на проживание, дактилоскопическая регистрация и т.д.);
- 2) с приезда в Россию ты не сразу устроишься на работу, просто на питание и жизнь на первое время тоже нужны деньги.

Я знаю, что многие студенты и мигранты привозят с собой нотариально заверенный перевод паспорта из Туркменистана. Советую вам лучше этого не делать, так как в России при подаче документов в любые организации нужно предъявить перевод паспорта, заверенный нотариатом России.

Также перед приездом в Россию следует подтянуть русский язык, так как будет легче при оформлении документов, при трудоустройстве или же просто в жизни (Лейли, Турмения).

Комментарий экспертов



Трудовая миграция – это серьезный шаг, и для того чтобы не пожалеть о принятом решении, важно к ней хорошо подготовиться. На женщин часто бывают возложены дополнительные обязанности – забота о детях, родителях, доме, что значительно усложняет и без того непростую жизнь в миграции.

Прежде всего, не принимайте решение необдуманно. Не откликайтесь сразу на внезапные приглашения от знакомых. Не верьте сразу заманчивым предложениям, которые сулят большие деньги без особых хлопот.

Избегайте посредников и вербовщиков, пользуйтесь официальной информацией – в трудовую миграцию в РФ вполне можно отправиться самостоятельно, а целиком полагаться на посредников, обещающих решить за вас все проблемы, может быть опасно – есть риск оказаться жертвой торговли людьми или заплатить посредникам деньги за бесплатные государственные услуги.

Приведите в порядок свои дела - не оставляйте дома долгов и важных нерешенных юридических вопросов.

До выезда постарайтесь найти работодателя и договоритесь с ним о легальном трудоустройстве - официальные предложения от работодателей во всех регионах России можно найти на сайте trudvsem.ru – это общероссийская база вакансий Министерства труда и занятости Российской Федерации.

Кроме того, в регионах РФ действуют различные программы поддержки организованного набора мигрантов. Будьте на связи с принимающей стороной – российским или иностранным гражданином, проживающим в РФ, или работодателем, предоставляющим жилое помещение. Для постановки на миграционный учет будет необходимо согласие принимающей стороны – лучше знать заранее, к кому вы едете и где будете жить.

Улучшайте свое знание русского языка. Вам нужно владеть русским языком на уровне, достаточном для самостоятельного общения с местными жителями, работодателем, сотрудниками органов государственной власти, полиции. Без знания языка в России сложно найти работу,

арендовать жилье, организовывать жизнь и обращаться за помощью.

Проверьте, не запрещен ли вам въезд в Россию – для этого нужно воспользоваться официальным сервисом МВД России: <http://сервисы.гувм.мвд.рф/infoservice.htm?sid=3000>.

Если вы ранее пользовались услугами посредников при оформлении на работу, вам могли сделать фальшивые документы, обнаружение которых стало основанием для запрета.

Постарайтесь как можно больше узнать о работе в России, о российском миграционном законодательстве, о процедурах, которые предстоит пройти. Изучайте эти вопросы на официальных государственных сайтах, а не только по советам знакомых – они могут дать неверную информацию.

Решив, в какой регион вы едете, постарайтесь побольше о нем узнать. Климат, транспорт, цены, вакансии – чем больше вы узнаете заранее, тем меньше будет неприятных неожиданностей на месте.

Узнайте контакты государственных и общественных организаций, которые могут помочь в России - это могут быть государственные органы РФ, а также представительства вашей страны: консульские учреждения или представительства миграционной службы. Хорошо также знать общественные организации, которые помогают мигрантам в регионах России – они оказывают квалифицированную и бесплатную правовую помощь.

Изучите российское миграционное законодательство, уделите особое внимание ответственности за его нарушение.

Полезные контакты

гувм.мвд.рф – официальный сайт Главного управления по вопросам миграции МВД России

trudvsem.ru – официальный общероссийский портал вакансий «Работа России»

сервисы.гувм.мвд.рф/info-service.htm?sid=3000 – проверка запрета на въезд в РФ по линии ГУВМ МВД РФ

migrussia.ru – Межрегиональный информационный портал «Миграция и мигранты»: полезная информация для мигрантов, практические советы, контакты государственных и общественных организаций

Въезд в Россию



Надо быть подготовленным, прежде чем уезжать в Россию. Надо чтобы были все документы готовы, чтобы паспорт не был просрочен, и чтобы он был в хорошем состоянии, ну типа, чтобы он не был ободраный какой-то, потому что это тоже влияет на то, как воспринимают тебя. В общем, когда выезжаешь в Россию, нужно быть уверенным, уверенно отвечать на вопросы пограничного контроля, таможенников, и для этого желательно хорошо владеть русским языком (Сафина, Таджикистан).



Нужно продумать маршрут по России, если будет интернет, то с этим не будет проблем (Виктория, Казахстан).



Если с вами в миграцию едет ребенок, или он едет сам, в его миграционной карте нужно выбрать цель – частная. Ребенку тоже нужно оформить загран-

паспорт, по свидетельству о рождении он может въехать, если только его в загранпаспорт родителей вписать (Мадина, Азербайджан).



Ребенок может приехать к вам в Россию и самостоятельно, главное, чтобы у него были все нужные документы и основания тут находиться. Обязательно посмотрите и уточните все правила - что нужно для выезда ребенка из вашей страны. Если он несовершеннолетний, обычно кроме всех прочих документов требуется согласие родителей, заверенное у нотариуса. Заранее подумайте об этом всем (Лайло, Узбекистан).



Запрет на въезд посмотрите, нет ли его. На работе одна девушка рассказывала, что у ее мужа оказался запрет на въезд, а он о нем не знал (Зарема, Киргизия).

Комментарий экспертов



Проверьте, нет ли у вас ограничений на выезд из своей страны: это могут быть решения суда, долги, неоплаченные штрафы.

Если вы едете с ребенком, уточните заранее, не требуются ли дополнительные документы.

Проверьте, не закрыт ли вам въезд в Россию (это можно сделать на сайте МВД <http://сервисы.гувм.мвд.рф/info-service.htm?sid=3000>)

При въезде в Россию нужны следующие документы:

- действующий заграничный паспорт (желательно, чтобы срок его действия включал планируемые сроки пребывания в РФ). Граждане государств

Евразийского экономического союза (ЕАЭС) – Армении, Беларуси, Казахстана, Киргизии – могут въезжать в РФ по внутреннему национальному паспорту (удостоверению личности);

- миграционная карта с правильно указанной целью визита (заполняется при въезде в Россию);
- полис добровольного медицинского страхования;
- виза (для визовых государств).

Вас не пустят в Россию, если у вас:

- просрочены или отсутствуют требующиеся документы;
- есть запрет на въезд;
- есть непогашенная судимость;

Если вы являетесь носителем заболевания, признанного в России общественно опасным (ВИЧ-инфекция, туберкулез, ряд инфекций, передающихся половым путем), вы не сможете пройти медицинское обследование для получения патента и других разрешительных документов. А значит, ваше нахождение в России будет нелегальным.

Не въезжайте под выдуманными предлогами, если планируете работать. Укажите в этом случае в миграционной карте цель визита – «работа».

Если вы едете к знакомым и знаете, что работать не будете – отмечайте цель въезда «частная». Если едете на учебу – «учеба».

Детям до 18 лет цель визита указывается «частная», цель въезда «учеба» указывается для студентов учреждений среднего профессионального или высшего образования.

Помните: граждане стран СНГ могут находиться в РФ без оформления патента на работу не больше 90 дней за 6 месяцев. За 6 месяцев вы можете несколько раз приехать в Россию с частными целями, но если вы не работаете официально и не учитесь, то общее время нахождения в России не должно превышать 90 дней.

Ваша страна обязана защищать права своих граждан, находящихся за рубежом – для этого рекомендуем вам встать на консульский учет по месту пребывания в РФ.

Полезные контакты

https://мвд.рф/mvd/structure1/Glavnie_upravlenija/guvm - Главное управление по вопросам миграции МВД России

<https://studyinrussia.ru/> - сайт для иностранных студентов в России – информация о порядке въезда в РФ с целью учебы.

Миграционный учет



Очень важно быть информационно подготовленным, чтобы не нарушать миграционный учет и знать, что вот нам дается 15 дней как гражданам Таджикистана. Гражданам других стран больше или чуть меньше, кому-то неделя дается - нужно это все учитывать и вовремя регистрироваться. Нужно знать, на какой срок регистрируешься и по какому адресу. Также нужно еще до поездки обговорить это с человеком, который вот готов тебе помогать, до начала еще поездки, то есть пока ты еще находишься на родине (Сафина, Таджикистан).



Что касается миграционного учета, у граждан Молдовы есть ровно семь дней, чтобы стать на миграционный учет, а желательно это сделать за первые три дня и не терять время. Разумеется, сразу же и регистрацию надо оформить в эти же семь дней (Екатерина, Молдова).



Моя подруга, которая в Оренбурге живет, она как сделала – у нее там живут родители, они российские граждане, она к ним приехала на сессию, 30 дней там побыла, а потом сделала регистрацию на 3 месяца. Но был такой случай, что она просрочила постановку на миграционный учет, за 30 дней не сделала, и ей был за это штраф. Ее оштрафовали и ей сказали, что если еще один штраф будет, тогда на 5 лет въезд в Россию закроют. В общем теперь она следит за этим. А раньше мы все думали – ну бумажка и бумажка. Нет, это жизненный урок, мы теперь все следим за этой миграционкой (Виктория, Казахстан).



Еще про регистрацию - если ее не получается сделать у родственников или где-то еще, тогда вариант это хостелы и отели. Хостелы, конечно, дешевле будут, которые предоставляют регистрацию, но дело в том, что ее предоставляют не все, а некоторые хостелы могут обмануть - они могут дать эту бумажку, но в базе данных вас не будет, а это будет самый настоящий обман. Поэтому нужно знать проверенные хостелы (Екатерина, Молдова).



Детям, как и взрослым, обязательно нужно сделать регистрацию по тому же адресу, где зарегистрированы вы - родители. И все сроки для детей такие же, как и для взрослых мигрантов. Если у ребенка не будет регистрации, не получится отдать его в школу (Гульбахар, Таджикистан).



Регистрация – это очень главная вещь, решайте этот вопрос как можно быстрее. И не нарушайте сроков. Иначе будут проблемы. Вы сами должны следить за своей регистрацией, когда ее продлить. И даже 1-2 дня пропустить – уже нельзя (Мадина, Азербайджан).



В течение короткого времени вам нужно будет успеть сделать сразу много всего - найти жилье, зарегистрироваться, оформить патент, найти работу. Нужно иметь это в виду. Хорошо, когда есть какие-то хорошие знакомые, или вы владеете всей информацией. Чем больше у вас неясностей по каждому пункту - жилье, работа и прочее, тем труднее вам будет. И тем больше потратите денег. Но самое главное, конечно, самый первый шаг – это поскорее сделать регистрацию, от этого очень много зависит в будущем (Севинч, Узбекистан).



Моя знакомая, гражданка России, делала регистрацию своему молодому человеку из СНГ у сторонних людей за деньги, не зная, что она как собственник жилплощади может зарегистрировать его у себя. И такое бывает! Узнала она об этом спустя долгое время от меня. А вскоре их ждал неприятный сюрприз. После того,

как они поженились, и ее муж пошел подавать на РВП, всплыло, что его регистрация была фиктивная. Теперь у них проблемы, придется платить штраф. Помогло то, что у него здесь дети, иначе дело могло принять куда более серьезный оборот. Знание законов помогает экономить деньги и уменьшает количество проблем (Лайло, Узбекистан).

Комментарий экспертов



Приехав в Россию, вам и вашему ребенку нужно «оформить регистрацию» – встать на миграционный учет по месту пребывания. Это должно быть жилое помещение, в котором вы фактически будете проживать.

Для разных категорий мигрантов срок постановки на миграционный учет разный. Для граждан Белоруссии и Украины – 90 календарных дней, Евразийского экономического союза (Армения, Казахстан, Киргизия) – 30 календарных дней, для граждан Таджикистана и Узбекистана – 15 календарных дней, для всех остальных стран – 7 рабочих дней.

Срок отсчитывается от момента пересечения российской границы.

Поставить на миграционный учет вас должна принимающая сторона. Это может быть:

- гражданин РФ с постоянной регистрацией в регионе вашего пребывания;
- иностранный гражданин, имеющий постоянную регистрацию по месту жительства или вид на жительство;
- иностранный гражданин, в том числе сам мигрант, если он имеет в собственности жилое помещение

на территории России и предоставляет его вам для фактического проживания;

- организация-работодатель, гостиница, хостел.

Чтобы встать на миграционный учет, вам нужно заполнить специальный бланк-уведомление:

- в территориальных отделениях Управления по вопросам миграции ГУ МВД России;
- Многофункциональных Центрах предоставления государственных услуг (МФЦ);
- в отделениях ФГУП «Почта России».

Обращаться за постановкой на миграционный учет необходимо вместе с принимающей стороной. Если вы поселились в общежитии или гостинице, в том числе предоставленной работодателем – по закону вас должны поставить на миграционный учет в течение 1 рабочего дня с момента заезда. Общежитие или организация, на территории которой вы живете, должна продлевать ее по мере необходимости – следите за этим.

Встать на миграционный учет можно онлайн – с помощью официального портала «Госуслуги» www.gosuslugi.ru/foreign-citizen. Нужно будет заполнить специальную форму и указать адрес места пребывания вас и вашего ребенка – если принимающая сторона (собственник жилья) подтвердит свое согласие на ваше пребывание, вы получите уведомление о постановке на миграционный учет в электронной форме в вашем личном кабинете.

Если вы меняете место пребывания, необходимо в течение 3 рабочих дней встать на миграционный учет по новому адресу. При новой постановке на миграционный учет необходимо будет предъявить те же документы,

а после 2 месяцев работы в России также приложить и копию трудового договора с работодателем.

Помните, что регистрация не в том месте, где вы фактически проживаете, является нарушением, за которое можно получить штраф.

Вы несете ответственность за своевременную постановку на миграционный учет и его регулярное продление. Просроченная регистрация является нарушением законодательства, которое влечет за собой штрафы и возможное выдворение из России.

Гражданам ЕАЭС регистрацию можно продлевать ежегодно на срок действия трудового договора – своего, мужа или жены, одного из родителей.

Близким родственникам (супруги, дети, родители) граждан РФ и иностранцев, имеющих в РФ вид на жительство, регистрацию можно продлевать ежегодно.

Гражданам, находящимся в России на основании патента, срок миграционного учета нужно продлевать на срок действия патента.

Регистрацию детям нужно продлить на срок регистрации родителей – на основании и на срок действия студенческих билетов иностранных студентов, трудовых договоров граждан государств ЕАЭС или патентов на работу.

Полезные контакты

www.gosuslugi.ru/foreign-citizen - государственные услуги для иностранных граждан

Узнать дополнительную информацию и скачать бланк уведомления о постановке на миграционный учет можно по адресу:

<https://мвд.рф/Dejatelnost/emvd/guvm/осуществление-миграционного-учета>

Оформление документов



Оформление документов лучше делать самому. Это будет намного дешевле, чем через посредников. Если вы знаете чуть-чуть русский язык, умеете мало-мальски общаться, то у вас есть все шансы сделать это самостоятельно. Не бойтесь, идите. Это все возможно, я сама так же оформляла. Никому не платила, платила только за переводы документов и все (Гуласал, Узбекистан).



Что касается оформления документов, вступил в силу закон, что каждый иностранец, пребывающий на территории России, по-моему только граждан Белоруссии это не касается, должен проходить обязательно ежегодный медицинский осмотр. Для студентов он стоит 5400 рублей, если это не студент, он стоит больше шести тысяч. В этот осмотр входят некоторые врачи - врач-нарколог, инфекционист, далее сдается тест на ВИЧ. Еще сдается дактилоскопия - отпечатки пальцев. Когда этот осмотр сделан, выдается специальная зеленая карточка, которую тоже нужно всегда с собой носить в случае чего, как регистрацию и как миграционную карту. Это обследование нужно проходить раз год, потому что если его не пройти, могут выдворить из России (Екатерина, Молдова).



Тут я знаю точно – нужно знать свои права. Это прям первый пункт – изучить все законы Российской Федерации (Виктория, Казахстан).



Про оформление документов - самое важное, это делать все в свое время, и если сказали, что вот, допустим, нужна такая-то справка, нужно срочно ее делать. Нельзя откладывать на потом, потому что вот документы имеют такое свойство, что нужно сразу и быстро решать этот вопрос про оформление документов. Нужно, чтобы вот эта вся цепочка и логика сохранялась, чтобы была миграционная карта, чтобы потом был миграционный учет. Чтобы потом там устроиться на работу, то нужно, чтобы был патент, чтобы получить патент нужно, чтобы был миграционный учет, нужно, чтобы была миграционная карта. Вот поэтому нужно очень внимательно относиться к таким штучкам, типа заводить отдельную папочку и там хранить все важные документы (Сафина, Таджикистан).



Оформление документов по РВП, ВНЖ, то все делается в одном месте, на улице Красного Текстильщика. Бесплатной информацией никто не будет там делиться, поэтому есть два варианта: либо заплатить центру документов, который так же непосредственно находится там же, одиннадцать тысяч, чтобы там сделали заявление на РВП или ВНЖ и сказали, какие дополнительные документы собрать, либо читать на сайтах разных, какие сейчас требования, потому что они меняются (Екатерина, Молдова).



Наверное, почти не бывает идеально «чистых» мигрантов, кто с самого начала и на всем протяжении все документы оформлял официально. За многи-

ми водятся какие-то грешки. Просто хочу сказать, что однажды это может всплыть в самый неподходящий момент, когда совсем не ждете. Если вы планируете получать в будущем РВП, ВНЖ или гражданство, будьте особенно внимательны. Ваше желание сэкономить, сделать быстро и просто, обратившись к неофициальным организациям, может очень дорого обойтись в будущем и обернуться большим разочарованием – аннулированием РВП или ВНЖ (Гульчехра, Узбекистан).



Просто смиритесь с этим – к вам никто не придет и не разжует, как правильно подать документы, есть ли у вас основания для упрощенного оформления РВП, какие услуги для вас бесплатны и прочее. Вы должны сами все узнавать и сами интересоваться. Поэтому найдите надежные ресурсы, где будете узнавать информацию, и изучайте их (Мадина, Азербайджан).



Для большинства это очевидно, но не для всех. Никах, религиозный брак, если вы не расписаны в ЗАГСе, не считается официальным браком. И если кто-то здесь предложил никах (бывает такое), это не официальный брак. И с точки зрения российского закона этот человек вам никто (Нодира, Таджикистан).



Сделайте копии своих документов. Это пригодится, если вдруг потеряете. Но лучше не теряйте. И аккуратно храните – не промочите, не запачкайте, не испортите случайно, особенно такие, как чеки на оплату патента (Гулрез, Таджикистан).



Назойливые посредники вас будут окружать на каждом шагу. Не покупайте у них документы (Муниса, Узбекистан).

Комментарий экспертов



Каждый иностранный гражданин старше 6 лет в течение 30 дней с момента въезда с целью «работа» или в течение 90 дней с момента въезда с другими целями обязан пройти:

- дактилоскопическую регистрацию и фотографирование - однократно;
- медицинское освидетельствование на наличие социально опасных заболеваний (ВИЧ, сифилис, туберкулез) и наркомании.

Медицинское освидетельствование затем надо проходить ежегодно - один раз в 12 месяцев.

Оформляйте все документы сами, обращайтесь в официальные государственные учреждения, не прибегайте к услугам посредников. Обращаясь к посредникам, вы можете потерять деньги и получить фальшивые документы, при обнаружении которых будете нести уголовную ответственность.

Поддельные документы легко распознаются сотрудниками полиции при их проверке в электронной базе. Поддельные патенты, миграционные карты не занесены в эту базу, даже если посредники уверяли вас в обратном.

Проверить подлинность патента на работу вы можете на официальном сайте Управления по вопросам миграции ГУ МВД России: <https://гувм.мвд.рф> в разделе «Сервисы по вопросам миграции» - «Проверка действительности разрешений на работу и патентов на осуществление тру-

довой деятельности иностранными гражданами и лиц без гражданства».

В случае утери документов их можно восстановить. Для этого нужно как можно быстрее обратиться в то ведомство, которое их выдало.

Поиск жилья



В Казани я искала квартиру через российский сайт, проблем не было, но единственное что многие не хотят сдавать гражданам другой страны. Вроде договариваешься, а потом находят три миллиарда отмазок, когда узнают что ты гражданин Казахстана. Так что лучше это сразу говорить. Риелторы очень дорого берут, лучше напрямую договориться с хозяином, если честно. Я думаю, все знают, да, что нужно все по договору делать и все внимательно читать? (Виктория, Казахстан).



Два самых распространенных сайта - это ЦИАН и Авито. Чтобы сэкономить деньги, надо при поиске выставить фильтр «Без комиссии», чтобы не платить больше агентам. Обязательно должен быть договор составлен, чтобы вас не обманули (Екатерина, Молдова).



Вообще мой первый совет будет то, что не надо бояться идти на контакт с местными жителями. Они не все такие страшные, как нам рассказывают. Нужно всегда исходить из своих потребностей, то есть нужна такая-то определенная квартира для того,

чтобы жить, ну допустим, с большой семьей, там папа, мама, трое детей, то есть нужна как минимум двух- или трехкомнатная квартира. Нужно рассчитывать свой бюджет и не бояться идти на контакт, писать, договариваться и общаться, рассказывать больше о себе, потому что это все тоже строится на доверии человеческом. Прежде чем подписывается договор, все начинается с человеческого доверия, и для этого нужно еще и хорошо говорить на русском (Сафина, Таджикистан).



Поиск жилья – непростая задача для иностранца. К сожалению, многие не хотят сдавать жилье иностранцам, или если сдают, то отказываются делать регистрацию. Тут надо запастись терпением и искать на всех ресурсах – Циане, Авито, в социальной сети ВКонтакте и в других местах. Если ничего не удастся найти, не теряйте время, отправляйтесь в хостел, там у вас будет официальная регистрация и крыша над головой. Бывает такое, что вам предлагают сделать регистрацию и просят большие деньги (у меня так запросили 200 тысяч рублей!). Конечно же, не платите этим людям (Дженнет, Туркмения).



Конечно, в действительности мало кто делает договор аренды с хозяином квартиры и вообще люди плохо понимают, зачем это нужно. Обычно рад уже просто тому, что наконец нашел жилье. Но договор – это хороший и важный документ. И для человека, который вам сдает комнату, тоже. Если простыми словами, то договор – это то, на чем вы согласились, написанное на бумаге. И это очень важно. Потому что, если

просто поговорили и договорились о чем-то, всегда можно потом сказать – я этого не говорил, вы меня не так поняли (Гульбахар, Таджикистан).



Старайтесь много внимания не привлекать. Живите тихо, спокойно, вежливо говорите с соседями, и детям это объясните. Чтобы никто не стал звонить в полицию, и не было потом проверок. Очень привлекает внимание, если вас в одной квартире живет слишком много человек (Зарема, Киргизия).



Обычно получается так: вы приезжаете, живете какое-то время у знакомых или в хостеле, а потом находите свое жилье, особенно если едете с семьей. Некоторым жилье по работе дают (Мунира, Таджикистан).

Комментарий экспертов



Советуем начать искать жилье и договариваться о проживании еще до приезда в Россию. Место вашего проживания должно совпадать с местом постановки на миграционный учет, а хозяин комнаты или квартиры должен быть для вас принимающей стороной.

Будьте внимательные при поиске жилья. Не обращайтесь в сомнительные фирмы, не платите деньги за просмотр квартиры, не отдавайте деньги до заключения договора.

Если вы ищете жилье через агентства недвижимости, обращайтесь в надежные фирмы. Они имеют собственные офисы, работают открыто, под собственной вывеской и берут оплату только после того, как с хозяином жилья подписан договор об аренде. Не пользуйтесь услугами

фирм, которые оказывают «информационные услуги» и предлагают очень дешевые варианты. Так часто работают мошенники.

При аренде жилья всегда оформляйте договор аренды. Аренда жилья по устному соглашению может привести к неприятностям: изменению условий и даже внезапной потере жилья.

Платить за жилье нужно вовремя. Пропишите в договоре, до какого числа каждого месяца вы должны внести плату.

Никогда не передавайте деньги без расписки – все операции с деньгами должны быть отражены на бумаге.

Обязательно обратите внимание на условия прекращения аренды – хозяин не имеет права выселить вас на улицу без оснований и предупреждения. Опасайтесь мошенников – никому не отдавайте деньги до подписания и получения вами на руки договора о найме.

Вы не имеете права сдавать съемное жилье своим товарищам. Это может делать только собственник. Все проживающие в съемном жилье должны быть вписаны в договор найма.

В съемном жилище вы обязаны соблюдать порядок и тишину. Запрещается нарушать тишину в будние дни с 22 часов до 7 часов, в выходные и праздничные дни – с 22 до 12 часов.

Существует множество компаний, предлагающих поселение в рабочих общежитиях и хостелах города. Такие компании легко можно найти в интернете.

Полезные контакты

Наиболее популярные интернет-ресурсы для самостоятельной аренды жилья в России: <https://realty.yandex.ru>

(Яндекс.Недвижимость), <https://www.cian.ru/> (ЦИАН), <https://www.avito.ru> (Авито), <https://www.bn.ru> (Бюллетень недвижимости)

Образец договора аренды жилья можно скачать по адресу: <http://migrussia.ru/poleznye-materialy/vpomoshch-migrantu>

Поиск работы и трудоустройство



Лучше всего искать работу самому, ходить по улицам и вот просто искать объявление глазами, например, в ресторанах или где-то еще, где требуется уборщица, мойщица, повар. Не бояться заходить туда. Когда идете через знакомых, обычно, даже если это вот наш соотечественник, он попросит какой-то презент за это, какое-то количество денег, и вам это встанет в какую-то сумму, а если искать самому, то можно найти очень быстро. Так что дерзайте (Гуласал, Узбекистан).



Будучи студенткой, я хорошо трудоустроилась. Являюсь официальным работником одной из сетей кафе. Работы для мигрантов в России очень много, но важно чтобы работа была достойная, хорошо оплачиваемая и, самое главное, официальная, это безопаснее в любом плане. В этом случае я могу посоветовать в трудоустройстве мигранткам из СНГ искать работу в общепите (Лейли, Туркмения).



Я подрабатывала в России, но даже если делали договор, то это была просто какая-то бумажка, и так и говорили, что это неофициально. Очень часто

работодатели неофициально устраивают, и у меня и у моих друзей, все так было. Все на добром слове. Когда так работала – молилась на свое здоровье, очень переживала за это. Я думаю надо в следующий раз идти в центр занятости искать работу (Виктория, Казахстан).



Работу чаще всего ищем по знакомству, но хочу предупредить - это необязательно будет хорошая работа. Хотя кажется, если знакомые работают, то и у меня все хорошо будет. Это не так. Будьте внимательны, когда устраиваетесь куда-то. Бывает, зарплаты задерживают и не выплачивают, штрафуют (Дильноза, Узбекистан).



Если вы нелегально работаете, и это обнаружится, то у вас будут проблемы. Конечно, не всегда просто работать легально, со всеми документами. И это не всегда от вас самих зависит, просто нужна срочно работа, нужны деньги, и вы готовы идти куда угодно на любых условиях (Зилола, Узбекистан).



Довольно хороший способ для женщин - это предложить свои услуги сиделки для пожилых одиноких людей, для людей с тяжелыми заболеваниями и инвалидностью. В таких ситуациях часто появляется возможность жить при этом человеке - за небольшие деньги или даже вовсе бесплатно. Если у вас есть медицинские знания, то еще лучше - это повышает ваши возможности найти такое место. Такие возможности я всегда находила по знакомству (Гулрез, Таджикистан).

Услуги няни в больших городах довольно востребованы. Но в этой работе важно уметь производить благоприятное впечатление и вызывать доверие у людей. Хороший русский язык тоже очень желателен. Хорошую няню люди часто рекомендуют знакомым и друзьям (Дженнет, Туркмения).



Не привязывайтесь к какой-то одной работе. Есть мигрантки, которые приедут и устраиваются в клининг, и работают там 10 лет, даже не заинтересовавшись, где еще можно работать. А ведь есть и продавцы, и пекари, и кассиры, и парикмахеры, и мастера маникюра, и официанты, и даже водители-женщины! Есть места, где можно обучиться профессии. Понятно, что бывают безвыходные ситуации, когда работа нужна срочно, и некогда выбирать. Но всё-таки смотрите по сторонам, интересуйтесь, кем люди работают, как они туда попали. Это еще хорошо потому, что в случае потери работы, если у вас несколько умений, вы быстрее найдете. Только есть одно но: патент должен быть по той специальности, по которой работаете, иначе это нарушение (Гульчехра, Узбекистан).



По российским законам детям-мигрантам до 18 лет нельзя работать. Просто это знайте. Понятно, что дети, бывает, помогают своим родителям на работе, но это нарушение (Рано, Узбекистан).



Если вы чувствуете себя более домашней женщиной (как, например, я - мне трудно работать на производстве или в торговле), то можете поискать такие возможности: няня, сиделка, сопровождающая для

ребенка или взрослого, работа по хозяйству - в квартире или загородном доме. Такую работу не всегда просто найти, не всегда вы друг другу подойдете, но если нашли, то заботьтесь о своей репутации, и тогда вас всегда посоветуют и другим (Паризода, Узбекистан).

Комментарий экспертов



Нелегальная работа в РФ – серьезное правонарушение. Незаконное осуществление трудовой деятельности наказывается штрафом. Важно знать свои права и обязанности и уметь обезопасить себя от ненужных рисков.

Планируя трудоустройство в России, изучите, какие есть востребованные профессии, определитесь заранее, кем вы планируете работать. Вакансии во всех регионах России можно найти на сайте <https://trudvsem.ru/>. В каждом регионе существует своя собственная официальная база вакансий, доступная онлайн.

Не устраивайтесь на работу через посредников, когда сам работодатель вам неизвестен, и неизвестны условия работы. Не спешите трудоустроиваться в первое попавшееся место. Встретьтесь с работодателем, задайте ему вопросы. Не стесняйтесь спрашивать про заработную плату – ее размер, график выплаты. Если есть такая возможность, поговорите с сотрудниками, чтобы иметь лучшее представление о своем будущем месте работы.

Для официального трудоустройства в РФ необходимо заключить с работодателем:

- трудовой договор – в случае постоянной долговременной занятости на рабочем месте работодателя;
- или
- договор оказания услуг или договор подряда – в случае временной занятости, подряда на выполнение

четко ограниченного объема работ за ограниченное время.

Граждане государств ЕАЭС (Армения, Белоруссия, Казахстан, Киргизия) и Украины имеют право зарегистрироваться в качестве самозанятых – в этом случае необходимо регулярно оплачивать небольшой налог с каждого случая оказания услуг самостоятельно в специальном приложении «Мой налог».

Трудовой мигрант должен официально устроиться на работу в течение 2 месяцев со дня получения патента на работу, а также переслать в отдел по вопросам миграции УВМ ГУ МВД России копию своего трудового договора.

Заемный труд (направление работодателем своих работников в другие организации без трудового договора) в России запрещен. Только официальные частные агентства занятости, имеют право предоставлять труд своих работников иным организациям или физическим лицам, при этом они обязаны:

- указывать в трудовом договоре с иностранным работником возможность выполнения работ у третьей стороны;
- заключать с работником дополнительное соглашение в тех случаях, когда направляют его на работу у третьей стороны.

Все законно работающие частные агентства занятости внесены в единый реестр Роструда - он доступен на сайте «Работа России» trudvsem.ru в разделе «Частные агентства занятости». Обязательно проверьте, есть ли там ваш официальный работодатель, если он перенаправляет вас работать в другую организацию.

Для официального устройства на работу у мигранта должны быть:

- действующий заграничный паспорт с нотариально заверенным переводом на русский язык;
- при устройстве по трудовому договору - трудовая книжка (в случае отсутствия у мигранта трудовой книжки ее должен завести работодатель)
- ИНН (идентификационный номер налогоплательщика)
- СНИЛС
- действующий патент на работу (кроме граждан государств ЕАЭС)
- действующий полис добровольного медицинского страхования (ДМС).
- диплом о среднем специальном либо высшем профессиональном образовании – при трудоустройстве на квалифицированные должности.

В РФ действует список из 203 профессий квалифицированных специалистов. Такие специалисты нужны российской экономике и могут рассчитывать на упрощенное получение российского гражданства при наличии более 1 года официального трудового стажа в РФ. В этом списке есть программисты, журналисты, медицинские (фельдшер, медсестра, врач, акушер), педагогические (воспитатель, учитель, преподаватель), инженерные, рабочие (токарь, слесарь, электрик, монтажник, станочник и т.д.), сельскохозяйственные и другие специальности. Ознакомиться с этим списком можно в интернете - Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 15.05.2023 № 460н «Об утверждении перечня профессий (специальностей, должностей) иностранных

граждан и лиц без гражданства - квалифицированных специалистов, имеющих право на прием в гражданство Российской Федерации в упрощенном порядке».

Образование для детей



Для детей образование очень важно, поэтому нужно так же, вот как следишь за своими документами, так же следить за документами совершенно уже отдельного человека - своего ребенка, чтобы он спокойно мог существовать легально в другой стране. Надо, чтобы у него была также хорошая подготовка к школе. Эмоциональный фон, то есть какая-то атмосфера в семье тоже, очень важно сохранять такой определенный настрой, чтобы у ребенка была такой трамплинчик, чтобы он мог прыгать в эту сферу образования и ничего не бояться, а всячески его поддерживать. Кроме школы и детских садов, куда устроиться можно по подготовленному пакету документов, нужно понимать, что есть частные детские сады и школы, а также есть государственные. Чаще всего наши дети идут в государственные школы и детские сады, поэтому им нужна прописка и хорошее знание русского языка, а также умение родителя договариваться с учителем, чтобы ребенка взяли в школу. Например, многие наши дети приезжают не ровно там первого сентября, а там могут приехать от первого ноября и понятно, что это никому из преподавателей не понравится, когда приходит ученик и просит его вот так вот, ну, немножко нагло, получается, взять в школу в середине года. Ведь преподаватель тоже боится, что он не сможет его подтянуть, он не сдаст какие-то четвертные контрольные и так далее, и для этого

нужно обязательно иметь дополнительного преподавателя или какие-то центры, которые готовы регулярно помогать ребенку. Нужно, чтобы он мог получать такую информационную помощь, а также может быть и эмоциональную, психологическую помощь, чтобы дальше двигаться вперед. Важно пытаться и в обществе, и в школе со сверстниками находить общий язык» (Сафина, Таджикистан)



Чтобы ребенка в детский сад отдать, туда не нужно идти. Надо подавать заявку через интернет, если у вас есть кабинет на Госуслугах. Если нет, то нужно идти в МФЦ и писать заявление. Но это ничего не гарантирует. Это значит, что вас поставили в очередь. И когда ваша очередь придет, вам дадут знать. Уже после этого идете в садик с документами, потом делаете обследования (Ситора, Узбекистан).



Обязательно надо взять аттестаты из школы, если закончил школу. Если окончил сколько-то классов, взять справку о том, что окончил и обязательно сделать медицинскую справку, чтобы здесь уже не платить. Это там стоит дешевле, а в поликлинике это бесплатно. Сделать переводы всех документов. Это свидетельство о рождении, справка о том, что закончил школу, паспорт ребенка и справочку медицинскую, также паспорт родителей. Это стоит намного дешевле, и если делать тут, это выйдет намного дороже. А образовательному учреждению без разницы, где был сделан перевод, они берут без проблем. Везде (Гулаласал, Узбекистан).



Будьте готовы к тому, что вашего ребенка-школьника могут принять классом ниже, потому что он может не усваивать программу. Если вы не хотите этого, то вы должны заниматься со своим ребёнком, помогать ему усваивать программу, помогать в изучении русского языка.

Школу надо выбрать так, чтобы ребенку было удобно ездить, и ваш график работы тоже совпал. Заранее надо узнать, какие документы нужны, какие медсправки нужны, какая школьная форма у этой школы.

Чтобы ребенок лучше и быстрее адаптировался в новом классе, надо перевести ребенка в начале учебного года. Обычно одноклассники новеньких в классе в начале учебного года принимают спокойно и быстро дружатся.

Первые месяцы учёбы немножко трудно для ребенка, помогите и поддержите свое чадо. Спокойно и уверенно объясните, дайте советы, всегда поддерживайте связь с классным руководителем. Спросите, какие успехи у вашего ребенка.

Все школьники кроме школьной программы могут посещать после школы кружки или клубы. Другими словами, ребенок должен быть занят. Выберите кружок или клуб по устремлениям вашего ребенка. Будьте в курсе, чем он занимается.

Самое главное – старайтесь, чтобы ваши документы и документы ребенка были в порядке, потому что ребенок в школе учится на основании патента родителей (Шохиста, Таджикистан).



Если планируете в России оставаться надолго, старайтесь тут дать детям какую-то профессию. Пусть хотя бы в училище или колледж идут. Им

будет намного проще, чем вам, если у них будет профессия (Гульбахар, Таджикистан).



Проблем при устройстве в школу у меня не было. Но когда я пришла в 11 класс на первый урок, обнаружила, как сильно отличается учебная программа от той, что я проходила в своей стране. Как сейчас помню, увидела синусы и косинусы на доске и даже не понимала, что это, и как это решать. Пришлось наверстывать программу, на это у меня ушло почти полгода. и занятия с репетиторами помогли. В итоге ЕГЭ сдала хорошо (Дженнет, Туркмения).



Хочу дать совет, особенно молодым девушкам и мамам молодых девушек: обязательно учитесь! Получите хоть какое-нибудь образование, не оставайтесь с 9 классами. Есть училища, колледжи, вечернее образование, заочное, разные варианты (Айгерим, Киргизия).

Комментарий экспертов



Прежде всего, чтобы оформить ребенка в детский сад или школу, помните, что вы должны находиться в России легально, у вас и вашего ребенка должна быть действующая регистрация.

Приезжая в Россию с маленькими детьми, будьте готовы к возможным сложностям с их оформлением в детский сад. В больших городах мест в детских садах иногда не хватает на всех детей. Записывают детей заранее. Для записи в детский сад обратитесь в МФЦ. Приняв от вас необходимые документы, вас поставят в электронную очередь. Скорость продвижения в этой очереди зависит

от региона, количества льготников и количества мест в детских садах.

Что касается школьного образования, то по российским законам оно является обязательным, а следовательно, все дети школьного возраста должны посещать школу. При этом иностранным гражданам младше 18 лет запрещено работать.

Вам не могут отказать в приеме в школу по причине плохой подготовки ребенка или из-за иного гражданства. Отказ может быть связан только с отсутствием мест. В таком случае вам обязаны рекомендовать другую школу, где места есть.

За помощью с приемом ребенка в школу вы можете обратиться в районный отдел образования в том районе, в котором вы зарегистрированы.

Школьная программа может сильно отличаться от привычной в вашей стране. Если ваш ребенок неуверенно владеет русским языком, это создаст дополнительные сложности для его обучения. В таком случае соглашайтесь, чтобы ребенка определили в более младший класс, где ему будет проще учиться. Помните, что ваш ребенок нуждается в поддержке намного больше, чем у себя на родине. Находите время, чтобы с ним пообщаться на темы, которые его волнуют, узнавайте, как у него дела в школе. Не стесняйтесь общаться с классным руководителем и приходить на родительские собрания.

Ребенку могут помочь освоиться внеучебные занятия. Это может быть кружок или секция, языковые курсы, различные мероприятия для молодежи. Такие мероприятия позволяют быстрее и проще адаптироваться, найти новых друзей и пережить стресс, связанный с переездом в другую страну.

Цель въезда ребенка школьного и дошкольного возраста, которая указывается в миграционной карте – «частная», он имеет право пребывать в России не более 90 суток в течение каждого полугодия с даты въезда. Срок действия регистрации ребенка можно продлить на срок действия регистрации одного родителя или обоих родителей, официально работающих или обучающихся в России. Для того, чтобы продлить регистрацию ребенка, необходимо обратиться в УВМ ГУ МВД России по месту вашей регистрации и представить:

- документы об обучении ребенка в школе (справку);
- чеки-квитанции об оплате патента на работу (кроме граждан ЕАЭС)
- действующий трудовой либо гражданско-правовой договор родителя/родителей (для граждан государств ЕАЭС)
- действующий студенческий билет и справку об обучении в ВУЗе по очной форме обучения (для иностранных студентов)
- уведомление о постановке на миграционный учет ребенка и родителей – по одному и тому же адресу.

Если ребенок не готов к обучению в российской школе, плохо знает русский язык, с трудом общается с русскими детьми, в некоторых регионах можно обратиться в общественную организацию и получить необходимую поддержку. Волонтеры бесплатно проводят с детьми обучающие занятия, организуют досуг и культурную программу, помогают детям освоиться в российском обществе.

Полезные контакты

Если возникают проблемы с приёмом в школу, можно обратиться в Комитет или Департамент по образованию – он есть в каждом регионе.

<https://open.edu.gov.ru/appeals/e-send/> - для электронных жалоб в Министерство просвещения РФ

Министерство просвещения России - <https://open.edu.gov.ru/appeals>, +7 (495) 587- 01-36

В случае нарушения прав ребёнка также можно обратиться к Уполномоченному по правам ребёнка при Президенте РФ deti.gov.ru +7 (495) 132-55-05

Медицинская помощь



Очень желательно, по-моему, и даже обязательно иностранным студентам делать полис ДМС. Обычными страховками покрыть какие-то нужды по медпомощи можно, но надо помнить, что они действуют только при каких-то экстренных случаях. Если заболела, тогда надо позвонить пожаловаться, возможно, даже жаловаться намного сильнее, чем на самом деле у тебя болит, чтобы тебе дали эту возможность пойти бесплатно к специалисту, в какую-то поликлинику, либо в какую-то частную клинику, они уже сами выберут. Просто так по желанию - вот я хочу обследоваться, и пойду-ка я по страховке - так это не работает, должно что-то заболеть, то есть должна появиться какая-то весомая причина, чтобы пойти, чтобы страховка покрыла обследование (Екатерина, Молдова).



Медицинскую помощь мигранты могут получить в медицинской организации любой формы собственности: государственной, муниципальной и частной больнице. В частной больнице медицинская помощь любой формы предоставляется мигрантам на платной основе (за счет личных средств). С больницей заключается договор на оказание платных медицинских услуг. Бесплатно медицинская помощь предоставляется по договору обязательного медицинского страхования (ОМС) или по договору добровольного медицинского страхования (ДМС). Если вам нужна бесплатная медицинская помощь, вам обязательно нужно оформить страховку. Будут в жизни разные ситуации, и поэтому в экстренных случаях, когда вы вызываете медицинскую помощь, не забудьте четко и понятно указать свой домашний адрес. Потому что в экстренных случаях это очень важно! Номер скорой помощи -103 (03) Берегите себя и своё здоровье! (Нафосат, Узбекистан).



Многие иностранцы к вопросу приобретения полиса относятся беспечно, и напрасно. Мой брат, когда приехал в Россию, поначалу хотел сэкономить на полисе, показалось, что дороговато. Но в итоге купил. А потом случилось так, что он заболел коронавирусом, и его положили в больницу. Вся помощь ему была оказана бесплатно. А его сосед по палате за неделю в больнице отдал около 50 тысяч рублей. А полис моего брата стоил около 7 тысяч (Дженнет, Туркмения).

К сожалению, наши соотечественники обычно делают самый дешевый полис ДМС, куда входит очень маленький перечень услуг медицинских, поэтому за дополнительными

ми приходится обращаться в клиники, либо поликлиники. Качественнее выйдет в поликлинике, чем, например, в клинике, которая даже специально сделана для узбеков, таджиков, потому что полный список анализов и так далее в поликлинике сдать удобнее. Там с вас не стараются взять много денег - берут то, что нужно. Мне больше всегда нравились поликлиники, даже если это будет платно. Там, кстати, намного дешевле: на первичный прием терапевта нужно всего тысяча рублей, например, во многих поликлиниках. Ну, а если вы выбираете клинику, потому что не знаете язык, то можно и в клинике. В Питере есть очень много клиник, которые обслуживают именно наших соотечественников - это узбеков, таджиков, киргизов, поэтому смело можете идти туда. Кстати, стоматология тоже там очень хорошая, можно тоже обращаться.

Кстати, по профессии скажу: антибиотики без рецепта в аптеках не выдают в России, поэтому либо забудьте про антибиотики (они, кстати, не всегда полезны, потому что вызывают резистентность, и со временем вам никакой антибиотик не поможет, его без рецепта врача пить категорически нельзя). Поэтому, если вам очень даже плохо, идите сначала к врачу (Гулалас, Узбекистан).



Скорая помощь в России бесплатная. Но если случилась беда, ты можешь так нервничать, что не можешь нормально сказать, что произошло с человеком. А если еще и русский язык не знаешь, то не сможешь объяснить. В таких случаях лучше соседней попросите или прохожих, смотря где вы находитесь, чтобы вызвали скорую. Был такой случай, что у знакомой у мужа

инсульт случился. И они не могли правильно объяснить по телефону, что произошло. Скорая помощь просто так не приезжает, они должны знать, что случай серьезный. Врачи скорой помощи не проверяют ваши регистрации и патенты, не нужно бояться вызвать помощь, если на самом деле случилась беда (Шахзода, Узбекистан).



Если у вас нет полиса ОМС, то вам нужно покупать полис ДМС. Некоторые берут самый дешевый, лишь бы подошел для проверки документов, но он никаких медицинских услуг не покрывает. Но в таком случае люди ходят к платным врачам. Можно найти врачей в частных и государственных клиниках за доступные деньги. Цены за прием обычно есть на их сайтах (Зарина, Узбекистан).



Некоторые путаются в полисах и не понимают. ОМС – это полис, который можно получить, если у вас есть РВП, ВНЖ, или если вы из страны Евразийского союза и работаете по договору. И по нему медицинские услуги будут бесплатные. Но оказываются они не везде, а в конкретных государственных клиниках. Если вы по патенту работаете, то у вас только полис ДМС может быть, который нужно покупать (Мадина, Азербайджан).

Комментарий экспертов



Экстренная медицинская помощь в России оказывается бесплатно, даже если у вас нет медицинского полиса и документов. Для вызова скорой помощи позвоните по бесплатным номерам 112 или 103. Четко и конкретно отвечайте на вопросы диспетчера, заострите

его внимание на симптомах и состояниях, которые считаются экстренными и требуют срочной помощи. Решение о направлении медицинской бригады принимается на основании ваших слов. Если вы плохо знаете русский язык, попросите вызвать скорую того, кто знает язык лучше.

Условия оказания плановой медицинской помощи зависят от страны вашего гражданства и вашего статуса в России. Бесплатное получение медицинской помощи по полису ОМС доступно:

- гражданам ЕАЭС (Армения, Казахстан, Киргизия, Беларусь), работающим по трудовому договору;
- иностранным гражданам при наличии РВП или ВНЖ;
- участникам программы переселения соотечественников.

Плановая медицинская помощь для граждан остальных государств оказывается на платной основе.

Часть медицинских услуг покрывают полисы ДМС. В страховой компании, у которой вы приобрели полис, вы можете уточнить пакет услуг, на которые распространяется действие полиса. Вы всегда можете расширить количество медицинских услуг. Для этого вам необходимо объяснить страховому агенту, какие именно услуги вам нужны, чтобы он предложил соответствующую программу страхования.

Не обращайтесь к «специалистам», не имеющих медицинскую квалификацию, не имеющих лицензию на оказание медицинских услуг, а также к специалистам, работающим подпольно. Это грозит вам потерей денег и может навредить здоровью.

Важно знать, что в России утвержден перечень заболеваний, наличие которых становится преградой для получения патента, РВП, ВНЖ и гражданства. К этим заболеваниям относятся ВИЧ, туберкулез, сифилис, наркотическая зависимость, а также COVID-19.

В случае их выявления, вам будет отказано в оформлении этих документов. Эти заболевания требуют серьезного лечения, а иначе приводят к наступлению тяжелого состояния и смерти, поэтому не пытайтесь решить эту проблему через приобретение поддельных документов для нелегального пребывания в России.

Полезные контакты

В случае проблем с получением медицинской помощи можно обратиться на горячую линию Министерства здравоохранения: 8 (800) 200-03-89

Беременность и роды в России



Как практикующий врач-гинеколог, хочу рассказать женщинам-иностранкам о том, как проходят беременность и роды в России. Хочу рассмотреть разные ситуации: как должно быть, как часто бывает и как быть не должно, но на практике случается.

Рассмотрим три возможных сценария.

Идеальная ситуация

Вы планируете беременность, за 3 месяца до зачатия начинаете принимать витамины, делаете все необходимые обследования, лечите выявленные заболевания, делаете прививки.

Всю беременность вы наблюдаетесь у гинеколога, встав на учет не позднее 12 недель. До родов проходите все обследования и сдаете анализы. Выполняете все рекомендации врача. Начались схватки, вызываете скорую и едете рожать.

Неидеальная ситуация

Вам по той или иной причине недоступна услуга полноценного наблюдения за беременностью. Такое бывает довольно часто с теми, у кого нет полиса ОМС, а платные услуги или покупка полиса ДМС слишком дороги.

Тем не менее, хочу выделить три важных для беременной женщины мероприятия, на которые лучше постараться найти средства.

- 1. Скрининг УЗИ с 11 по 13 неделю - он определит точный срок беременности и выявит возможные осложнения и патологии. Генетический анализ на мутации также делают до 12 недель. В случае выявления мутаций вы имеете право сделать аборт по медицинским показаниям.*
- 2. Скрининг УЗИ, показывающий, как развивается ребенок - с 18 по 21 неделю.*
- 3. Глюкозотолерантный тест - с 24 по 28 неделю.*
Это важные обследования, которые позволят выявить опасные патологии развития.

Безвыходная ситуация

У вас нет возможности обращаться к врачам и наблюдать за беременностью.

На практике бывает, что вся беременность женщины-мигрантки до наступления родов проходит без

наблюдения врача. Хочу выделить ситуации, когда беременной женщине необходимо срочно показаться врачу:

- тянущие боли внизу живота;
- кровянистые выделения;
- повышение давления выше 140/90 и в моче обнаружен белок – это значит, что есть риск возникновения угрожающего жизни матери и плода состояния – преэклампсии. Преэклампсия требует обязательной госпитализации!
- плод не шевелится. Плод должен шевелиться ежедневно у рожаящих впервые - с 20 недели, у рожаящих повторно - с 18 недели;
- начинают течь воды.

Узнайте, есть ли в вашем городе благотворительные организации, которые бесплатно консультируют по вопросам здоровья. В Санкт-Петербурге это «Благотворительная больница» и «Гуманитарное действие» (Марал, Туркмения).



Роды в России принимают бесплатно, поэтому за это не нужно бояться. Единственное, хорошо бы знать хоть как-то язык, потому что нужно будет общаться с врачом, и врачи часто жалуются и, ну, очень сложно объяснить, когда нужно тужиться, когда нужно остановиться и так далее роженице. Но, если что, все равно примут без проблем. В любые роддома, если есть карта беременности. Карту беременности можно оформить в женской консультации за свой счет, и это будет намного лучше, чем рожать, например, с людьми, у которых нет документов. Оформить карту беременности стоит примерно тридцать-сорок тысяч за весь период. В эти услуги войдут еще дополнительные ваши анализы,

УЗИ и так далее. То есть вас и проверят, и посмотрят, как там, малыши. Дополнительные анализы возьмут, если что, вам назначат какие-то препараты, если анемия и так далее, чтобы предотвратить осложнения беременности. Поэтому лучше всего эти документы оформлять. Если вы задумываетесь о беременности, заранее накопить такую сумму, а не пытаться экономить на этом. Все равно, даже если вы будете рожать в Узбекистане, сейчас роды в Узбекистане стоят от двухсот долларов, но это тоже платно все равно можно считать именно роды там стоят от двухсот долларов (Гуласал, Узбекистан).

Комментарий экспертов



Рождение иностранными гражданами ребенка в России – очень серьезный и ответственный шаг, к которому нужно подойти максимально подготовленными.

В случае родов в России вам понадобятся дополнительные финансовые средства, а также оформление дополнительных документов. Будьте также готовы к трудностям, связанным с временной нетрудоспособностью матери ребенка – к сожалению, беременные женщины и женщины с маленькими детьми на практике нередко сталкиваются с дискриминацией при устройстве на работу.

Если вы планируете во время беременности наблюдаться у врача-гинеколога в женской консультации, вам потребуется специальная программа медицинского страхования, так как обычный полис ДМС не покрывает расходы на такие медицинские услуги.

При этом трудящиеся-граждане ЕАЭС, а также имеющие РВП, могут получать эти услуги бесплатно по полису ОМС.

Наблюдение за беременностью позволяет отслеживать состояние здоровья матери и плода, вовремя принимать меры в случае возникновения проблем со здоровьем и обеспечить успешные роды. Если у вас нет полиса ОМС, и отсутствует возможность оплачивать платную программу, тем не менее, рекомендуем обращаться к врачу в случае возникновения болей, кровотечений, ухудшения самочувствия. Бывают ситуации, когда неправильное развитие беременности может привести к смертельному исходу не только для ребенка, но и для женщины.

Роды в России принимают бесплатно. Для того чтобы попасть в роддом, нужно вызвать скорую помощь, когда начались схватки. В России существуют требования по наличию анализов и осмотров для поступления в родильный дом. В случае отсутствия необходимых анализов и документов, роженицу примут, но оложат в специальное наблюдательное отделение.

Все медицинские услуги кроме родов в случае отсутствия полиса ОМС или специальной программы ДМС, оказываются платно. Уточните заранее, за что и сколько придется платить, чтобы это не стало неприятной неожиданностью.

Выписываясь из роддома, вы получите справку о рождении ребенка. Далее с этой справкой и вашими документами вам нужно получить свидетельство о рождении. Сделать это можно в ЗАГСе в районе, в котором вы зарегистрированы. Получив свидетельство о рождении, вы должны поставить ребенка на миграционный учет (сделать регистрацию).

Взаимодействие с местным населением



Нужно проявлять интерес к местной культуре и читать побольше книжек, ходить в музеи, общаться со своими коллегами, потому что через общение можно узнавать очень важную и нужную информацию. Мы люди и мы вербально передаем очень много информации, поэтому общение с местными жителями очень важно поддерживать на хорошем уровне, чтобы оно было гармонично, и точно не стоит отстраняться от местных жителей (Сафина, Таджикистан).



Надо с местным населением стараться общаться больше, чем больше, чем лучше. Именно с местным населением, Например, в нашем случае, это с горожанами Санкт-Петербурга. Стараться общаться на их языке, не замыкаться только среди своих, потому что это расширяет кругозор. Вы будете понимать их образ жизни и так далее, и вам будет легче влиться в их жизнь, культуру в город, ритм города. Поэтому надо стараться общаться, чем больше тем лучше, не стесняться. И не бойтесь осуждения, говорите. Кстати, в России намного меньше осуждают тебя, чем, скажем, у нас, поэтому разговаривайте почаще, побольше, никогда ничего не будет (Гуласал, Узбекистан).



Не обнаружив кондуктора на транспорте, не стоит расслабляться. На каждой остановке могут зайти кондукторы и проверять, оплатил ли ты за проезд или нет. При обнаружении неоплаты за проезд грозит административный штраф (Лейли, Туркмения).



Благодаря хорошему знанию русского языка я с самого начала довольно легко знакомясь с местными людьми, которые меня окружали на учебе, работе, по соседству. Могу даже сказать, что мне проще было общаться с местными, чем с соотечественниками. Я видела, что могу научиться чему-то новому. Некоторые позитивные вещи у меня как раз происходили благодаря знакомству с россиянами. Одна знакомая помогла найти работу, а другая – моя коллега на работе – помогла найти жилье. Учитывая, что иностранцам непросто снимать жилье, рекомендация со стороны русского человека может очень помочь (Мадина, Азербайджан).



Сидеть в своем окружении для мигрантов опасно. Например, когда случился карантин, я бы без своих социальных контактов не справилась. Как подружиться? Мне помогло волонтерство, бесплатные кружки и разные мероприятия по интересам (Марал, Туркмения).

Когда я ехала в Россию, боялась негативного отношения со стороны местного населения, думала, что к людям с восточной внешностью плохо относятся. Но боялась я зря, люди были доброжелательны (Лайло, Узбекистан). Многие мигрантки, приезжая в Россию, продолжают возвращаться в мигрантской среде. Хочу сказать, что это сильно ограничивает ваши возможности. Вы будете жить в этом пузыре и плохо понимать российские реалии, российские обычаи, российский рынок труда и многое другое. Поэтому находите способы вырваться из этой замкнутой среды (Айкынаш, Киргизия).

Комментарий экспертов



Старайтесь общаться с местным населением, не замыкайтесь в узком кругу близких и коллег-мигрантов.

Не воспринимайте незнакомые традиции и обычаи враждебно, даже если они вам непонятны. Используйте возможность познакомиться с другими традициями и с другими способами жить. Будьте наблюдательны, обращайтесь внимание, как принято общаться в тех или иных ситуациях.

Если вы столкнулись с негативным отношением, постарайтесь отнестись к этому спокойно, бесконфликтно. Негативное отношение, как правило, связано с тем, что местное население не имеет опыта личного общения с мигрантами, а информацию о мигрантах получает из средств массовой информации, где нередко мигрантов представляют в негативном свете. Вы можете попытаться разрушить эти представления, стараясь вести себя приветливо и доброжелательно.

Здоровайтесь с соседями, улыбайтесь при встрече, демонстрируйте дружелюбие. Предложите помощь пожилым, помогите женщине с коляской – даже незначительные знаки внимания способны сформировать приятное впечатление о вас. Старайтесь избегать конфликтов с соседями. Даже небольшой конфликт может стать причиной неприятностей, таких, например, как вызов полиции.

Считается невежливым и неприличным есть или громко говорить в транспорте или на улице, мусорить. В транспорте и в общественных местах принято уступать место пожилым людям.

Городская культура приветствует уважительное отношение к личному пространству другого человека.

Нарушение личного пространства, например, попытки познакомиться, подойти слишком близко, навязать разговор без согласия другого человека, зайти в дом без приглашения недопустимы и вызывают недовольство окружающих. Нормой является вежливое и ненавязчивое поведение.

Россия – светская страна: демонстрация религиозного поведения или религиозных представлений вне храмов, мечетей и религиозных общин и не в дни религиозных праздников выглядит странно и многими не одобряется.

Россия – страна, в которой признано равноправие женщин и мужчин. Оно охраняется законом.

Большинство россиян отличаются дружелюбием, готовностью помочь в трудной ситуации, ответить на вопросы. Чтобы быстрее освоиться в России, рекомендуем вам больше общаться с местным населением, заводить друзей, участвовать в праздниках, посещать кино, музеи, театры, библиотеки, изучать русский язык.

Взаимодействие с полицией



Важно всегда с собой в любое время брать паспорт, регистрацию и миграционную карту. В любой момент могут остановить работники МВД России и потребовать документы (Лайли, Туркмения).



Если у вас документы все в порядке, когда к вам подходит полицейский, не бойтесь. Скорее всего, проверит и отпустит. Держите себя уверенно. А если начинает ваши права нарушать, то обязательно обратитесь в общественную организацию за помощью. А если у вас с документами плохо, лучше оформить документы,

чтобы не могли потребовать платить. Лучшие оформлять оригинальные документы и не бояться. И никогда не давайте взятки полицейским. Это самое худшее, что вы можете сделать для своих соотечественников и для себя, для вашего будущего. (Гулалас, Узбекистан).



Какой тут совет дать? Совет простой. Делайте все документы официально и все носите с собой, и тогда проблемы с полицией быть не должно. Проверит и отпустит (Зилола, Узбекистан).



В России есть «комендантский час» - время, в которое детям нельзя находиться на улице без родителей. В разных городах может быть по-разному, но обычно после 22-23 часов. Если ребенок будет один на улице, его может остановить полиция, а родителям даже могут выписать штраф. Предупредите своих детей об этом (Мадина, Азербайджан).



Если ребенка по какой-то причине задержала полиция, они обязательно должны связаться с родителями. И у ребенка есть право позвонить. Несовершеннолетних подростков нельзя задерживать больше, чем на три часа (Айкынаш, Киргизия).

Комментарий экспертов



Главная функция полиции – охрана правопорядка и обеспечение безопасности населения. Общение с сотрудником полиции не должно вызывать страх. Однако знание своих прав при общении с полицией необходимо.

Иностранный гражданин должен иметь при себе документы:

- паспорт;
- миграционную карту;
- уведомление о постановке на миграционный учет (регистрацию);
- патент на работу с чеками об оплате (кроме граждан государств ЕАЭС);
- действующий медицинский полис добровольного медицинского страхования (ДМС) или обязательного медицинского страхования (ОМС).

При обращении к вам полицейский должен сообщить свое звание, должность, фамилию, предъявить свое удостоверение и объяснить причину и цель проверки документов.

Проверять документы могут только сотрудники, находящиеся при исполнении служебных обязанностей. Такие сотрудники имеют нагрудный жетон, обратите на него внимание, запомните или запишите на случай возникновения проблем.

Не давайте сотруднику полиции взятку. Дача взятки является уголовным преступлением! О вымогательстве у вас денег необходимо сообщить по телефону 112.

Протокол об административном правонарушении в сфере миграции может быть составлен только сотрудниками Управления по вопросам миграции. Составление протокола не означает, что вы должны заплатить штраф - ваше дело должно быть рассмотрено в вашем присутствии в суде либо в районном отделении УВМ МВД. По итогам рассмотрения вам должны выдать постановление, которое вы должны выполнить либо обжаловать в суде в течение 10 дней.

Закон запрещает сотруднику полиции:

- забирать ваши документы в залог оплаты штрафа или иного платежа - это незаконно (ст. 19.17. КоАП РФ);
- требовать оплатить штраф на месте;
- требовать оплатить штраф без постановления по делу об административном правонарушении.

Если ваши права при задержании нарушены, обращайтесь в Общественную наблюдательную комиссию (ОНК). Члены ОНК имеют право проверять условия содержания иностранных граждан, а также могут оказать вам бесплатную юридическую помощь.

Если вы столкнулись с превышением сотрудниками полиции служебных полномочий, отказом от принятия заявления, бездействием сотрудников полиции, вымогательством взятки и иными коррупционными действиями, вы имеете право обжаловать незаконные действия полицейских. Для этого можно подать жалобу в Управление собственной безопасности МВД России, обратиться в прокуратуру, к Уполномоченному по правам человека в вашем регионе, либо сообщить о нарушениях по телефону 102 или 112.

Полезные контакты

Контакты полиции – 02, 102 или 112.

Сайт – www.mvd.pf

8 (812) 573-21-81 – телефон доверия полиции в Санкт-Петербурге

<https://mvd.ru/contacts/sites> – контакты горячих линий полицейских подразделений в регионах России.

https://mvd.pf/request_main - электронные обращения в полицию.

«Горячая линия» МВД РФ: 8 (800) 222-74-47

Главное управление собственной безопасности МВД России: 8 (495) 667-07-30

Сообщайте о деятельности экстремистов и террористической деятельности:

<http://www.fsb.ru/fsb/webreception.htm> - электронная приемная ФСБ России

+7 (495) 224-22-22, 8 (800) 224-22-22 – горячая линия ФСБ России

Полезные сайты

migrantinfo.kmormp.gov.spb.ru – интернет-ресурс для мигрантов Комитета по межнациональным отношениям и реализации миграционной политики в Санкт-Петербурге

migrussia.ru – советы по правовым вопросам и адаптации, полезные контакты и информационные материалы на нескольких языках

гум.мвд.рф – Официальный сайт Главного управления по вопросам миграции МВД РФ

gosuslugi.ru – Портал государственных услуг РФ (возможность дистанционного оформления регистрации, страховки и других документов)

trudvsem.ru – Работа России: общероссийская база вакансий Федеральной службы по труду и занятости

онлайнинспекция.рф – Портал Федеральной службы по труду и занятости для приема электронных обращений по вопросам защиты трудовых прав

aiss.gov.ru – Портал «Соотечественники»: сайт государственной программы переселения соотечественников в РФ

ruvek.ru – Портал для российских соотечественников МИД РФ

pereselenie.com – Информационный портал о Государственной программе по оказанию содействия добровольному переселению в Российскую Федерацию соотечественников, проживающих за рубежом

russia-edu.minobrnauki.gov.ru – Официальный сайт Министерства образования и науки для отбора иностранных граждан на обучение в вузах РФ

studyinrussia.ru – Официальный сайт о высшем образовании в России для иностранных студентов

Разработка текста: БФ «ПСП-фонд»
Авторы-составители: Якимов А.Н., Панич Б.Л.

Тираж 400 экз.

Изготовлено на средства субсидии,
предоставленной Комитетом по межнациональным отношениям
и реализации миграционной политики в Санкт-Петербурге

