

ЖҚТБ (СПИД) ауруынан қалай сақтана аламыз?

... Ал онымен ауыратындарға
қалай көмектесе аламыз?



Бұл туралы осы
кітапшадан нақты жауап табасың.

**ЖҚТБ (СПИД) ауруынан
қалай сақтана аламыз?**

... Ал онымен ауыратындарға
қалай көмектесе аламыз?



**Бұл туралы осы
кітапшадан нақты жауап табасың.**

ББК 55.148я7
Ж 11

«ӨРКЕН» ХАЛЫҚАРАЛЫҚ АДАМГЕРШІЛІК КӨМЕК ПЕН ДАМЫТУ ҚОРЫ»
ҚОҒАМДЫҚ ҚОРЫ

Мәліметтерді жинап, құрастырған: Кениядағы «ЖҚТБ жөніндегі көмек» жобасы.
Мәтінді ағылшын тілінен аударғандар: Алиақбарова З., Қуанаева М.

Жалпы шығаруды басқарған Фрайшлад Д.Р.

Осы шығарманың басылып шығуына үлес қосқан негізгі демеуші:
Германия Федеративтік Республикасының Елшілігі.

Ж 11 ЖҚТБ (СПИД) ауруынан қалай сақтана аламыз? ... Ал онымен ауыратындарға
қалай көмектесе аламыз? Бұл туралы осы кітапшадан нақты жауап табасың.
— Алматы: Өркен, 2007. — 32 бет.

ISBN 9965-9163-7-3

Бұл басылым басымызға қауіп төндіріп тұрған ауыр мәселеге назарымызды аударады:
ол — ЖҚТБ індепті. Дүние жүзінің бірқатар өлкелерін ойрандаған індепт біздің өлкемізге
де жайылуда. Бұл кеселді қазір тоқтатуымыз керек. Сол үшін біздің мінез-құлыш пен іс-
әрекетімізді өзгертуіміздің қажеттігі және соны қалай істеуге болатыны осы кітапшада
көрсетілген.

Барлығымыздың да жауапкершілікпен әрекеттенуіміз өзіміздің және келер үрпақтың
бақытты болашағымызға жол ашады.

Тапсырыс № 759. Таралымы 15000.
ЖШС РПБК «Дәуір» баспаханасында басылды.

Ж 4108090000
00(05) - 06

ББК 55.148я7

ISBN 9965-9163-7-3

© «Өркен» Қоғамдық қоры, 2006.

Егер дүние жүзіндегі әрбір
адам бүгіннен бастап таза өмір
сұруге бел буып, некелескен
жарына адал болып жүрсе, не
болатының елестетіп көрші:
Қандай тамаша болар еді!



ЖҚТБ індепті де,
көптеген басқа пәлелер де
бірнеше жылда-ақ жойылып кетер еді!

**ЖҚТБ (СПИД)
деген нені білдіреді?**

Жүқтырған

Демек,
адам оны
БІРЕУДЕҢ жүқтырған.

Корғаныш

Адамды
аурудан қорғайтын
иммундық жүйе.

Тапшылығының

Корғаныш болуға
тиісті мөлшерден КЕМ.

Белгілері

Аурудың
СИМПТОМДАРЫНЫҢ
ТОБЫ (синдромы).

Ал «СПИД» — орысша «синдром приобретенного
иммунодефицита» деген сөз тіркесінің қысқарған түрі.

**Онда АҚТК
(ВИЧ) деген не?**

ЖҚТБ ауруын бір кішкентай қоздырғыш (вирус) тудырады. Оның аты — АҚТК:

Адамның Осы қоздырғыш адамдағана болады (ол жануарлар мен шыбын-шіркейлерде болмайды).

Корғаныш
Тапшылығының

Бұл қоздырғыш біздің қорғаныш (иммундық) жүйеміздің күшін әлсіретеді.

Коздырғышы

Ол вирустардың (өте кішкентай микробтардың) бір түрі.

Ал «ВИЧ» — орысша «вирус иммунодефицита человека» деген сөз тіркесінің қысқаған түрі.



Сөйлемнің соңында қойылатын нүктеге 230 000 қоздырғыш (вирус) сыйады. АҚТ қоздырғышы сенің қаныңа енсе, одан құтыла алмайсың.

Корғаныш жүйесі
туралы көбірек
айтшы...

ҚОРҒАНЫШ ЖҮЙЕСІ
біздің денемізді жұқпалы
аурулардан қорғайды.

ӘР АДАМНЫҢ денесінде
оған енген қоздырғыш -
тармен күресетін
осы жүйе бар.

Бұл біздің үй ішінде
болғанда табиғи
қатерлерден
қауіпсіз
болаты -
нымызға
ұксайды.

Осы жүйе
**ҚОРҒАНЫШ
ЖҮЙЕСІ**
деп аталады.



...Түсінікті, ал сол
қоздырғыш бізге
қалай әсер етеді?

АҚТ қоздырғыштары
АДАМНЫҢ ҚОРҒАНЫШ
ЖҮЙЕСІНЕ ШАБУЫЛ ЖАСАЙДЫ.

АҚТҚ-ны жүктырып алған адам:

1. Алғашқы кезде аурудың
ешқандай белгілерін сезбейді.

2. Дені сау сияқты.

3. Адам осы
қоздырғышты
тасымалдаушы,
яғни, бойында
АҚТ қоздырғышы
бар.

4. Ол осы
қоздырғышты
басқаларға да
жүктыра алады.

5. 2-10 жыл бойы
адамның дені сау болуы да мүмкін.



**Бұдан кейін не
болады?**

**БІРАЗ
УАҚЫТТАН
КЕЙІН...**

ЖҚТБ толық жетілгенде:

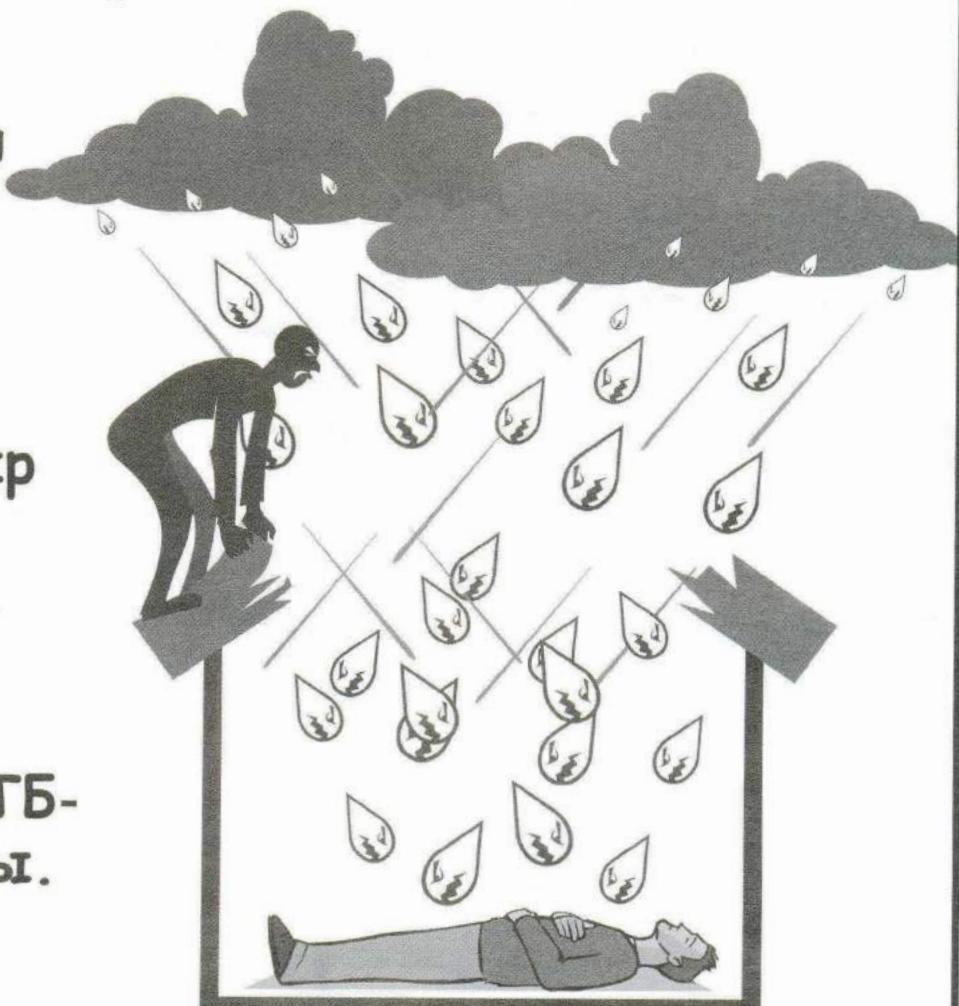
1. Қоздырғыштар қатты көбеюде.

**2. Қорғаныш
жүйесі
жойылады.**

**3. Адам ауыр
науқастарға
шалдығады.**

**4. Адам ЖҚТБ-
мен ауырады.**

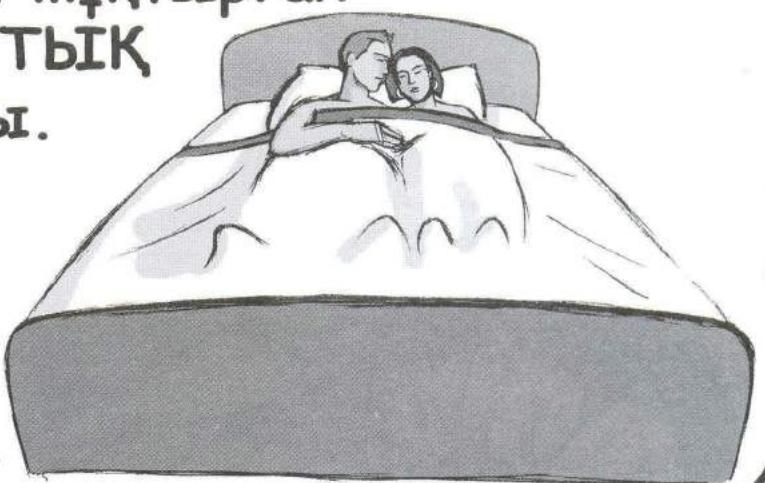
5. Ақырында адам қайтыс болады.



Қайтыс болады?. Онда АҚТҚ қалай тарайды?

**АҚТ қоздырғышын жүқтыйған
біреумен ЖЫНЫСТЫҚ
ҚАТЫНАС арқылы.**

Дүние жүзінде ЖҚТБ-мен
ауыратын адамдардың
90%-ы оны АҚТ қоз-
дырғышы бар кісімен
жыныстық жақындасу
арқылы жүқтыйып алған.



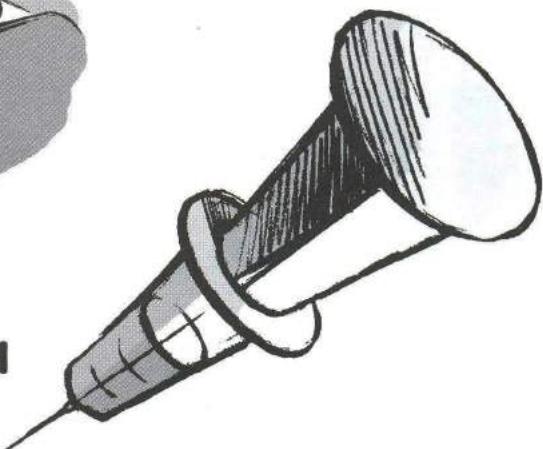
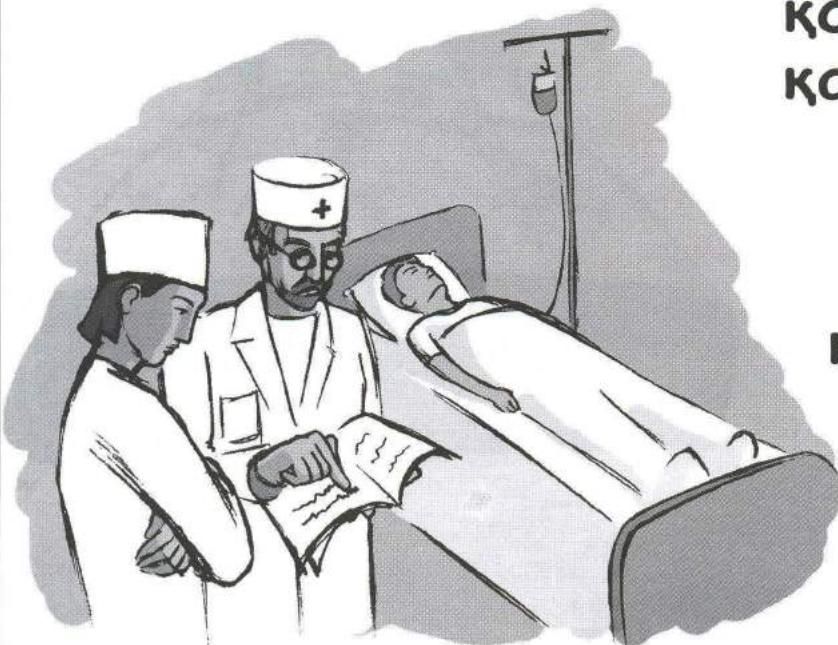
**АҚТ қоздырғышы бар
анасынан құрсағындағы
не жаңа туған сәби
оны жүқтыйра алады.**

Анасында АҚТ қоздырғышы бар
сәбілердің бәрі бірдей оны жүқтый-
ра бермейді. Орта есеппен сондай
нәрестелердің 30%-ында сол
қоздырғыш болады. Қоздырғыш
нәрестеге құрсақта жатқанда,
босанған кезде немесе ана сүті
арқылы жүгүй мүмкін.

... А - а - а солай ма, АҚТК
тағы қалай тарайды?

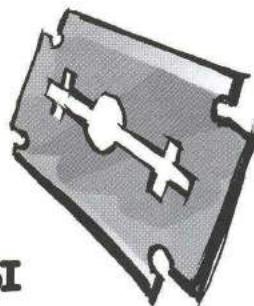
Құрамында АҚТ
қоздырғышы бар
қан арқылы:

Сондай
қанды
қүйғанда.



Егуде сондай қанмен
ластанған ине не
шприцті қолданғанда.

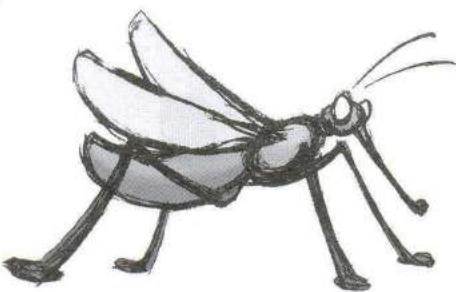
Сондай қанмен
ластанған
басқа да өткір,
теріні кесетін не
тесетін құралдарды
қолданғанда.



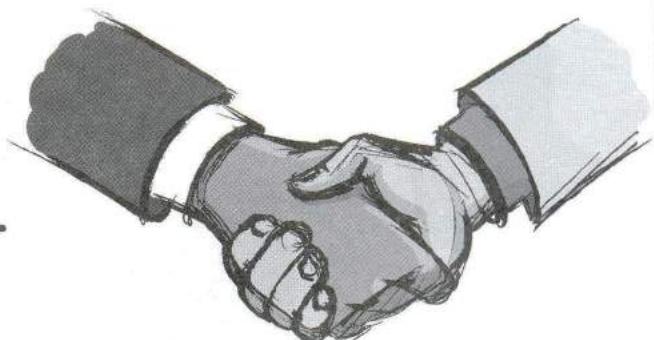
Ал АҚТҚ қалайша тарапмайды?

Сол қоздырғыш мына жолдар арқылы ТАРАЛМАЙДЫ:

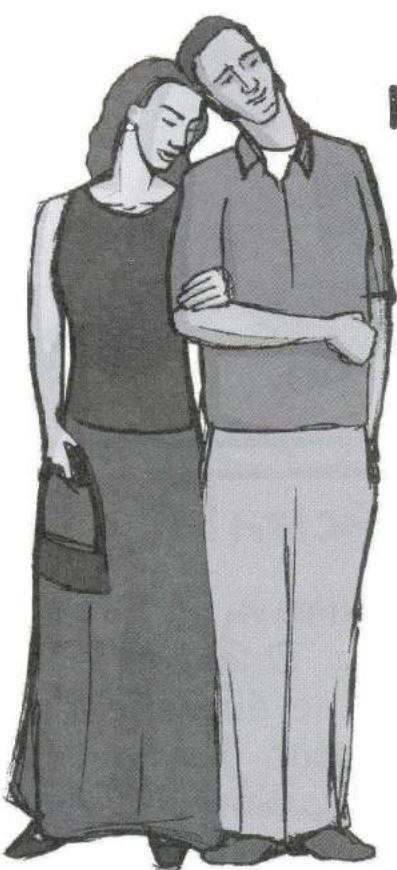
Шыбын-шіркей шаққанда.



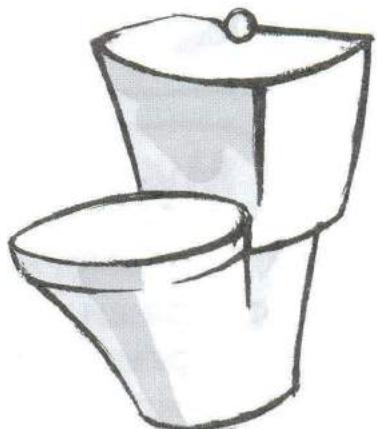
Кол алысып амандағанда.



Күнделікті өмірде қарым-қатынас жасағанда.



Үйдіс-аяқ, колжуғыш, ванна, унитаз Т.С.С. нәрселерді ортақ пайдаланғанда.



Сенің ойыңша мына адамдардың қайсысында АҚТ қоздырғышы бар?

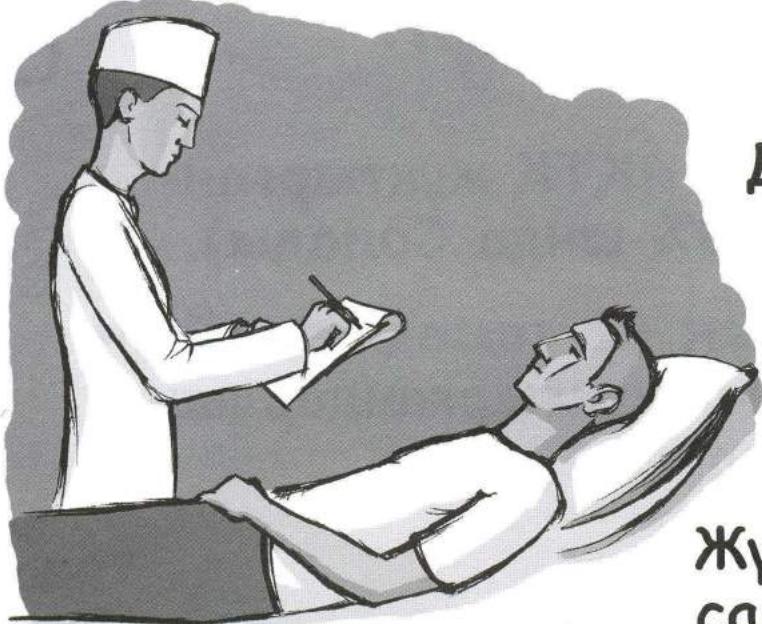


Мұны сыртынан біле алмайсың!

АҚТ қоздырғышы бар адамдардың көпшілігінің сыртқы түрінен соның белгілері байқалмайды. Оларда бұл қоздырғыштың бар екенін өздері де, сен де білмейсің. Оның бар-жоқтығын адамның бет-әлпетіне қарап білу мүмкін емес. Қоздырғышты жүқтыйған адамдардың 90%-ы өздерінде сол қоздырғыштың бар екенін білмейді де.

Ал ЖҚТБ ше, оның ықтимал белгілері қандай?

Басты белгілері:



Дененің қызұы
(1 айдан аса).

Жүдеп,
салмақтың
азаюы



(дene
салмағының
10%-нан аса).



Іштің өтуі
(1 айдан аса).

Тағы қандай белгілері бар?

Басқа белгілері:

- Туберкулез (ол АҚТҚ жүктүрғандардың 30—50%-ында болады).
- Ауыз қуысының не тамақ-көмейдің қабынуы (АҚТҚ жүктүрғандардың 80—100%-ында).
- Тері бөртпелері.
- Жөтел.
- Ауыз уылады не жыныс мүшелерінде күлдіреуік жарагалар, теріде ұшық (герпес) не белдеме теміреткі (опоясы-ваючий лишай) пайда болады.
- Жақ астында, қолтықта не шапта лимфа бездері іседі.
- Қатерлі ісік аурулары (рак).
- Жүйке және ми зақымдалады.

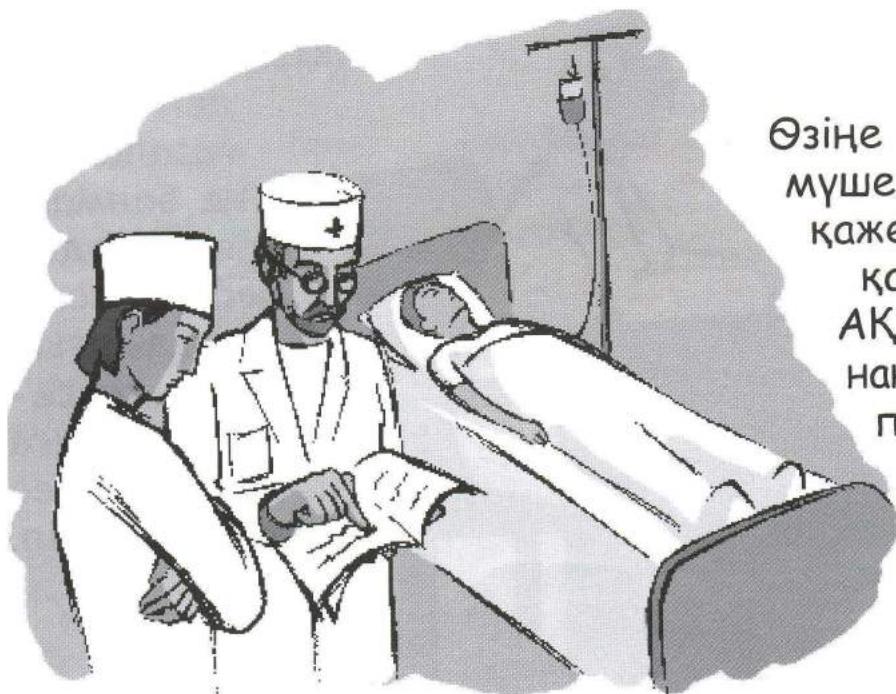
АҚТҚ мен ЖҚТБ - дан қалай сақтануыма болады?

Үйленгенше жыныстық қатынасқа түспеу арқылы.

Некеден тыс жыныстық қатынастан бас тарту арқылыш.

ЖҚТБ-дан аман болу жолдары:

Өзіңе не отбасыңың мүшелеріне қан қю қажет болғанда тек қана тексерілген, АҚТ қоздырғышынан таза қанды ғана пайдалану керек.



... Жақсы, бұдан
басқа не
істеуім керек?

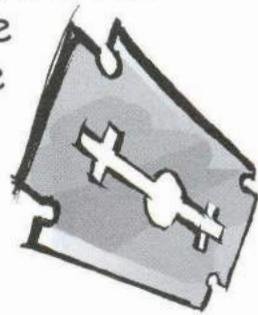
Иә, АҚТК-дан
сақтанудың
қосымша
жолдары бар:

БІРЕУ ПАЙДАЛАНГАН
шприцті не инені
ешқашан
ПАЙДАЛАНБА.



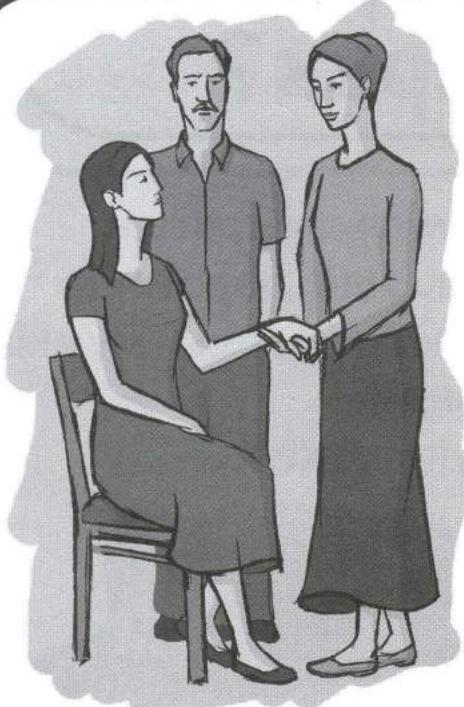
(тырнақ алатын,
сүндөтке отырғызатын,
теріге таңба салатын, құлақ т.б.
тесетін, қырынатын құралдар сияқтыны).

БІРЕУ ПАЙДАЛАНГАН
ұстараны немесе
теріні кесетін не
тесетін басқа
аспаптарды еш
ПАЙДАЛАНБА



Егер АҚТ қоздырғышын
жүқтывып алдым
деп ойлап
мазалансаң
не болмаса
үйленемін деп
жоспарласаң,
АҚТ қоздырғы-
шын тегін тексе-
ретін орынға
барып, кенес
алып, тексеріл.

Осымен болды ма?



Жоқ, әлі де айтып
бітірген жоқпын,
сондықтан әрі
қарай тыңда...

АҚТ қоздырғышын жүктүрған
әйелдің жүкті болмауға тырысқаны
жөн. Егер ол жүкті болып қалса,
онда дәрігерге қаралсын.
Кейбір аурұханаларда сәбиді
АҚТҚ-дан аман сақтауға
көмектесетін дәрі-дәрмектер бар.

Есірткілер мен ішімдіктен аулақ жүр.
Олар қауіпті әрекеттерге әкеп соқтырады.

Кокаин,
героин,
крэк,
апиын.



Денені тыңшытатын
не сергітетін
дәрілер.



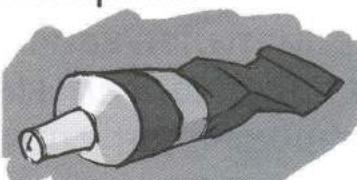
Наша, марихуана,
еліртпе
шөп,
сора.



Спиртті ішімдіктер:
сыра,
шарап,
спирт,
арак,
қолдан
ашытқан
ішімдіктер
(самогон, боза).



Желім, жанармай
және
еріткіш-
тер.



Ал ЖҚТБ-мен ауыратын адамды бағып-күтсем, не істеуім керек?

Мынаны есіңе сақта: ЖҚТБ-мен ауыратын сырқаттың қан жөтелуі, іші өткенде дәретінде қанның болуы, не терісінде жаралары болуы мүмкін.

Оны бағып-күткенде
сенің мыналады істеуің қажет:



Өзіңнің не
сырқаттың денесінде жара болса, соның
бетін су өткізбейтін таңғыш
материалмен жауып байла.



Қолыңды
сабынмен жиі жу.



Үй жинағанда,
сырқатты жуындырғанда,
әрі төсек-орның жуғанда
қолыңа полиэтилен қапшық
немесе резенке қолғап киіп ал.
Оларды дәріханадан сатып алуға болады.

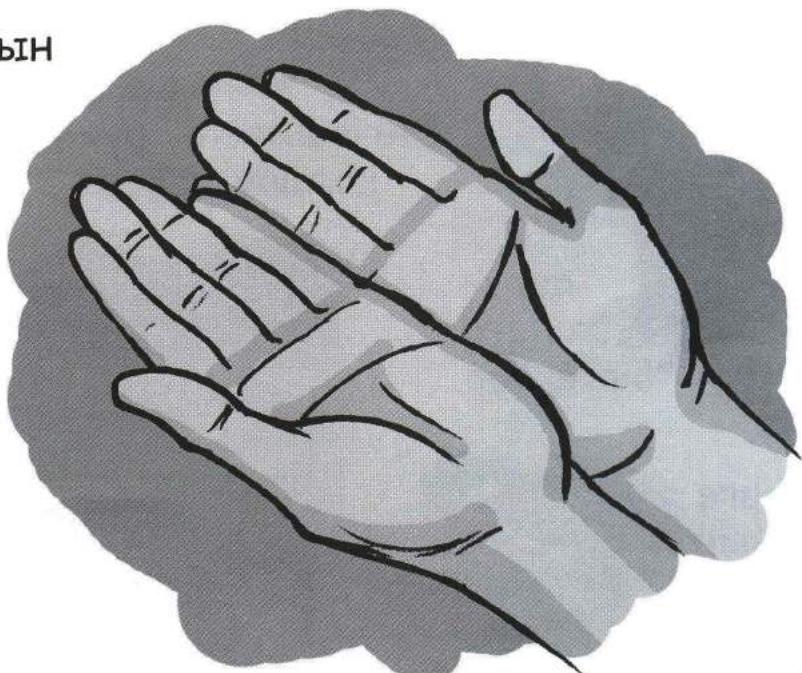
**Істейтін іс
осы ғана ма?**

Жоқ, мұнымен
бітпейді, тағы
мыналарды да
істеуің қажет:



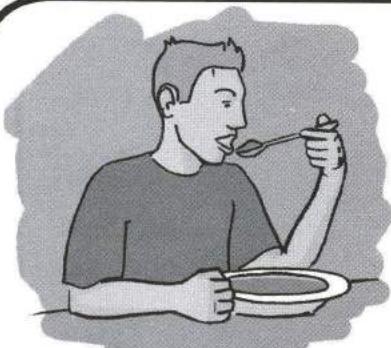
Төсек-орын, киім-кешек не еден
жуғанда жарты шелек суға
бір стакан хлорлы ағартқыш
сүйіктан қос.

ЖҚТБ-мен ауыратын
адамды жұбатып,
жігерлендіріп,
рухани қолдау
көрсетуді
ұмытпа.
Бұл сол
адамның өз
жағдайымен
бетпе-бет
келуіне
көмектеседі.



... Мен
тағы қалай
көмектесе
аламын?

ЖҚТБ-мен ауыратын
досыңа не көршиңе
тағы былай да
көмектесе аласың:



Тамағын
дайындаң бер.



Суын
әкеліп,
үйін
тазалап бер.



Азық-тұлік сатып
әкеліп бер.



Емханаға
не



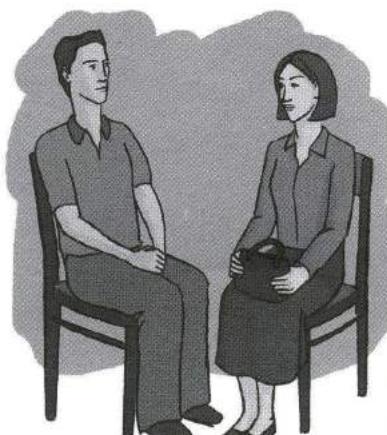
Әңгімелесіп, рухани
қолдау көрсет.



Үй шаруасына
көмектес.



Бірге
ойын
ойна.



Халін сұрап
кіріп-шығып жүр.

Жыныстық жолмен жүгатын басқа да аурулар бар ма?

Иә, АКТҚ-дан басқа да жыныстық жолмен берілетін инфекциялар, яғни, ЖЖБИ бар.

- ★ Егер адамда басқа бір ЖЖБИ болса, онда АКТҚ-ны жүктіру қаупі де жоғарырақ.
- ★ Сол ауруларды микробтар тудырады. Олар денені зақымдап, бедеулікке ұшыратуы мүмкін. Сол микробтар ми мен жүрекке де зақым келтіріп, қатерлі ісік (рак) тудырып, өлімге экеп соға алады.
- ★ Жыныстық жолмен берілетін инфекциялардың ішінде көп тарайтындарына соз, мерез, хламидиаз, трихомоноз, сүйел, ұшық (герпес) және Б гепатиті жатады.
- ★ Егер сенде сондай аурудың белгілері пайда болса, тезірек дәрігерге не емханаға бар. (Соның белгілері мыналар: жыныс мүшелерінде жара шығуы, қышыма, ісік; жыныс жолында жағымсыз иіс не ірінді сүйіктің болуы; қызу; кіші дәрет кезінде ауырсыну.)
- ★ Сол аурулардың көбі (ЖКТБ, сүйел және ұшықтан басқасы) емді үақтылы бастаса толық емделеді.
- ★ Бұл аурулар, әсіресе, әйелдер мен қыздардың ағзала-рына ерекше зиян келтіреді. Ауруды асқындырмай мезгілінде емделу өте маңызды.

Бұл індет дүние жүзінде қалай таралуда?

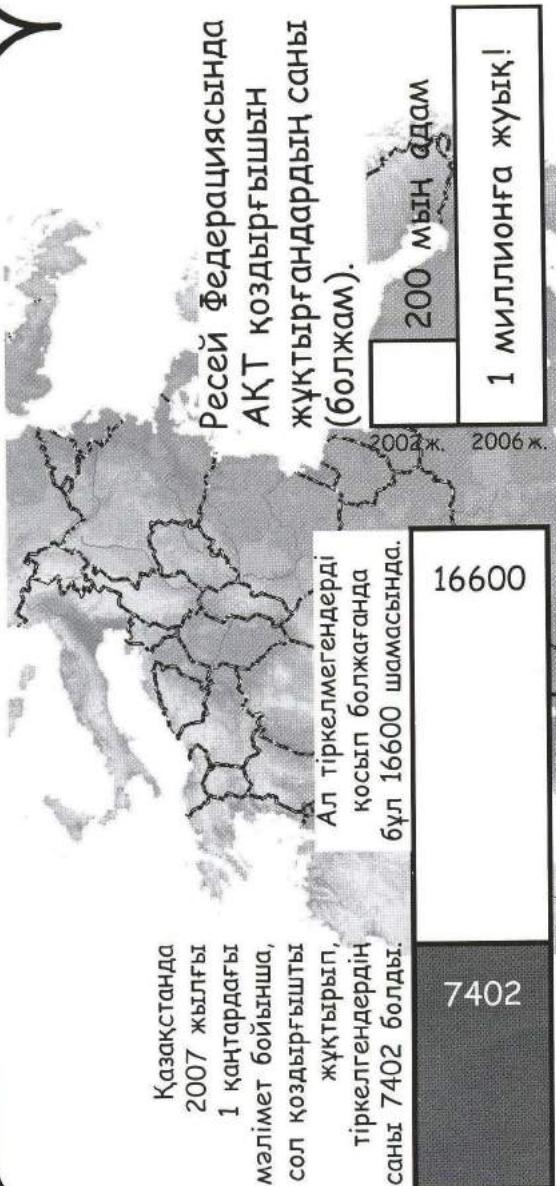
Дүние жүзі бойынша АҚТК мен ЖҚТБ-ның таралуы жайлы кейбір деректерге көз салайық:

- ◆ Дүние жүзіндегі АҚТ қоздырғышын жүқтыйған адамдардың жалпы саны 40 миллионнан асқан!
- ◆ Африканың 8 елінде тұрғындарының 15%-ынан астамы АҚТ қоздырғышын жүқтыйрып алған.
- ◆ Қазіргі кезде Африкадағы адам өлімінің басты себебі — ЖҚТБ.
- ◆ ЖҚТБ кесірінен көптеген балалар жетім қалуда.
- ◆ Үндістанда 5 миллион, ал Қытайда 1 миллион адам АҚТ қоздырғышын жүқтыйған. Олардың саны жылдам өсуде.
- ◆ АҚЫЛДЫ БОЛ!

«Менде мұндай жағдайдың болуы мүмкін емес!» деп ойлама.

Ал біздің өлкемізде ЖҚТБ індегінің таралу барысы қалай?

ОРТАЛЫҚ АЗИЯДА, ШЫҒЫС ЕУРОПА мен РЕСЕЙ ФЕДЕРАЦИЯСЫНДА 2005 жылдың соңына қарай 1,5 миллион адам АҚТ қоздырғышын жүктүтірған. Осы өлкеде 2005 ж. 270000 адам оны жаңадан жүктүтіріп алған, ал 60000 адам ЖҚТБ ауруынан көз жұмды.



Ресей Федерациясында АҚТ қоздырғышы аса зор жылдамдықпен таралуда.



Қазақстанда 2006 ж. АҚТ қоздырғышын жүктүтіріп алғандардың саны 29%-ға өсті. Солардың 86%-ы 15-39 жастағылар.

ЖҚТБ-мен ауырған адамдың не мазалайды?

Қоғамға және отбасына тигізетін әсері де бар:



ЖҚТБ-дан аман болу үшін не істеуіміз керек?

✓ **Жарайды,
қалайша?**

Біз МІНЕЗ-ҚҰЛҚЫМЫЗДЫ
қазірден бастап ӨЗГЕРТУГЕ
ТИССПІЗ!

Ізгілікті өмір салтына бет бұрайық **«ЖАН ТАЗАЛЫҒЫ – ТӘН ТАЗАЛЫҒЫ»**

Біз таза жүріп, адал өмір
сүруіміз керек.
(Кездейсоқ
жыныстық
қатынастар
қоғамды
бұздады.)

Осылайша ізгілікті
де салауатты
өмір сүрейік.

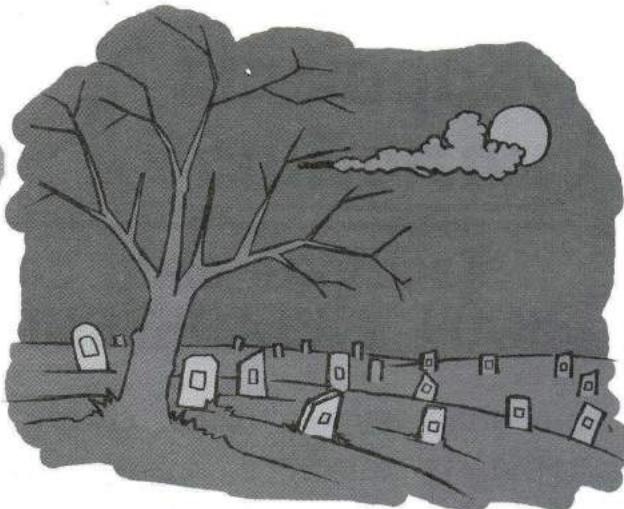
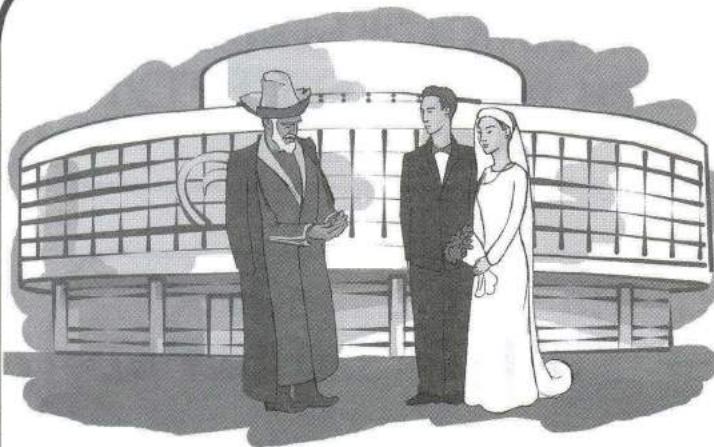


Бұл –
отбасының
ізгілікті өмір
сүруінің бұлжымас заны.

Жыныстық
қатынас тек
ерлі-зайыптыларға
ғана арналған.

Ол үшін бізге
не істеу керек?

ӨЗГЕРУГЕ
белді бекем
бүу керек.



Ізгілікті некелік қарым-қатынас
— тамаша да тиімді.

Одан басқа жолдар
жойылуға бастап апарады.

Ниеттес ДОСТАРДЫҢ өзара жігер беріп қолдауы:

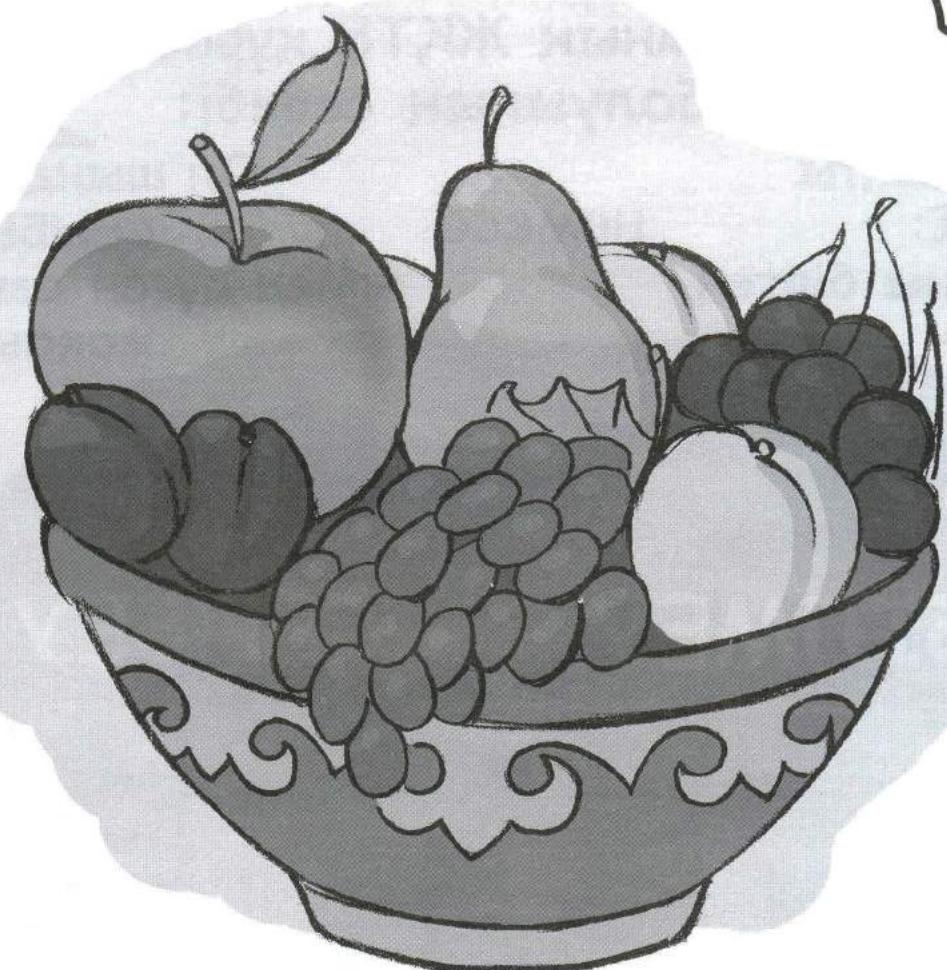


Жалғыз тұру қыын.

Бір-бірімізді
қолдауымыз қажет.

Құрбыи-құрдастардың
осындаи ықпалы
ерен ТИІМДІ!

Сонда мен тағы соншама уақыт күтуге тиіспін бе?



Піспеген шикі жемісті жеуге болмайды!
Әйтпесе ауырып та қаласың.

Жыныстық жақындасуды «жеміс» деп елестетіп көр,
ал біреумен жақындасқанда сол «жемісті» жейсің.

Ең жақсысы — жыныстық жақындасудың «жемісін»
ол әбден «пісіп жетілгенде», яғни,
некелескен жарыңмен ғана рақаттана жеген абзал.

**Олай болса, неліктен
көптеген адамдар сол
аурудан зардап шегуде?**

**Адамның ЖҚТБ құрбаны
болуының себебі:**

Ол шындықты

БІЛМЕДІ:

«Мен бұны білген
жоқпын»

немесе

Ол шындыққа

СЕНБЕДІ:

«Мен бұған сенген
жоқпын».



Ал сақтандырғыш қолдану жеткілікті емес пе?

Мүшеқапты (резенке сақтандырғыш, презерватив) колдану – АҚТК мен басқа да жыныстық жолмен берілетін инфекциялардан сақтанудың жалғыз тәсілі: өзге сақтандырғыш түрлері бұл аурулардан еш қорғамайды.

- ★ Гылыми зерттеулердің көрсетіп отырғанында, мүшеқап жыныстық қатынастардың шамамен 90%-ында инфекция жүктүрудан сақтай алады.
- ★ АҚТ қоздырғышын жүктүрған жағдайда жыныстық қатынасқа түскенде жұбайды аурудан қорғау үшін мүшеқапты пайдалану қажет.
- ★ Ал мүшеқапты пайдаланған күннің өзінде де АҚТК жүктүрудың 10% қаупі сақтала береді!

Сондықтан сақтанудың оған қарағанда әлдеқайда тиімді де қауіпсіз жолына көніл бөл:

ЖҚТБ-дан сақтанудың тиімді жолы қандай?

ЖҚТБ-дан сақтанудың тиімді жолы —
«ЖОҚ!» деу.

- Некеге дейінгі жыныстық қатынасқа...
 - Некеден тыс жыныстық қатынасқа...
- «ЖОҚ!»**

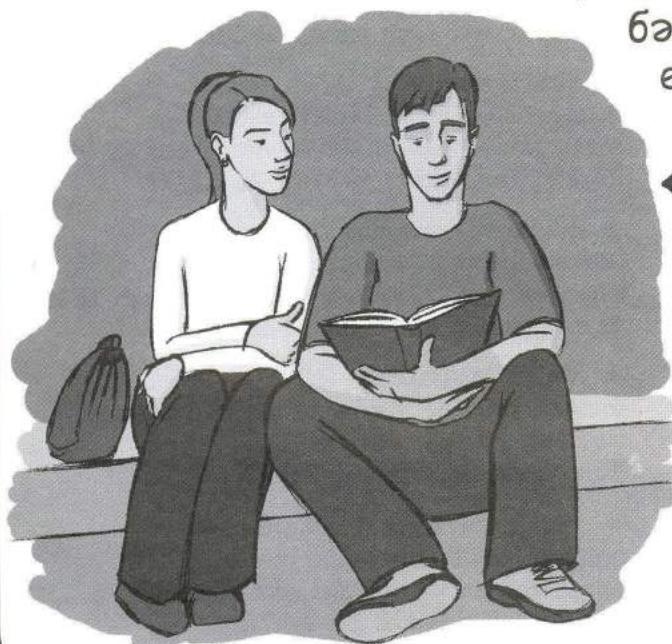
ЖОҚ!



**Сонда
«ЖОҚ!» деп
жалғыз қалу
керек пе?**

**Жоқ, ЖҚТБ-дан
сақтанудың
ЕҢ ТИІМДІ
жолы –
«ИӘ!» деу.**

Үйленгенге дейін таза достық
қатынастарда болу –
бәріне бірдей дос,
ешкіммен ашына
болмау: бұған
«ИӘ!» дейміз.



Ізгі өмірдің пәк жолы
– некелі жарымызға
әрқашан да адал
болу: бұған
«ИӘ!»
дейміз.



Балаларымыз бақытты
өсетін берік отбасы
болу: бұған **«ИӘ!»**
дейміз.



**ЖАН ТАЗАЛЫҒЫНДА ӨМІР СҮРУ:
бұған **«ИӘ!»** дейміз.**

ЖҚТБ-ның алдын алу және онымен куресу орталықтарының мекенжайлары:

- ЖҚТБ Ақмола ОО
индекс 020000, Қекшетау қ-сы, Қ. Сатпаев к-сі, 6-үй. Авт. №1, 4. Тел./факс: 8 3162 25-33-12.
- ЖҚТБ Ақтөбе ОО
индекс 030006, Ақтөбе қ-сы, Жамбыл к-сі, 4-үй. Авт. №15а, 16, 24, 27; троллейбус №1. Тел./факс: 8 3132 21-01-78.
- ЖҚТБ Алматы ОО
индекс 050005, Алматы қ-сы, Айвазовский к-сі, 63-үй. Авт. №507, 553, 400, 461, 91, 37, 403, 446, 494; трамвай №4. Тел./факс: 8 3272 40-34-38.
- ЖҚТБ Алматы ҚО
индекс 050060, Алматы қ-сы, Басенов к-сі, 2-үй, 4 корпус. Авт. № 502, 530, 575; троллейбус № 1, 9, 11. Тел./факс: 8 3272 93-37-97.
- ЖҚТБ Атырау ОО
индекс 060009, Атырау қ-сы, Владимирский к-сі, 2-үй. Авт. №7, 10, 12, 14, 15, 30. Тел./факс: 8 3122 28-10-35.
- ЖҚТБ Астана ҚО
индекс 010000, Астана қ-сы, Набережная к-сі, 37-үй. П/ж 144. Авт. №1, 3, 10, 21, 23, 25, 27, 28; маршрут № 2, 17, 102, 109, 110, 115. Тел./факс: 8 3172 21-36-34.
- ЖҚТБ БҚ ОО
индекс 090000, Орал қ-сы, Бебель к-сі, 42-үй. Авт. №1, 2, 5, 8, 15, 29, 35, 36, 37, 39, 45. Тел/факс: 8 3112 50-54-08, 51-26-93.
- ЖҚТБ Бөрлі ҚО
индекс 090300, Ақсай қ-сы, Железнодорожная к-сі, 166-үй (аудандық аурухана ғимаратының он жақ қанатында). Тел./факс: 8 3113 33-44-33.
- ЖҚТБ Жамбыл ОО
индекс 484028, Тараз қ-сы, 4 ықшам ауданы "Салтанат", 37-үй, №2 ГТП ғимараты. Автобус № 11, 19, 26, 021, 044, 055; маршрут № 042, 048; троллейбус № 9, аялдама "Салтанат" ықшам ауданы. Тел./факс: 8 3262 27-54-55.
- ЖҚТБ Караганды ОО
индекс 100003, Караганды қ-сы, Анжер к-сі, 37-үй. Авт. №19; маршрут № 30, 31, 08, 011, 058. Тел./факс: 8 3212 44-15-80.
- ЖҚТБ Теміртау ҚО
индекс 101400, Теміртау қ-сы, Байсеитов к-сі, 21-үй. Авт. №3, 6, 7, 8, 10, 12, 14, 25; трамвай № 1, 2, 4. Тел./факс: 8 3132 95-34-98, 95-39-60.
- ЖҚТБ Жезқазған ҚО индекс 477000, Жезқазған қ-сы, Пирогов к-сі, 9-үй. Авт. № 5, 6, 11, 14, 19. Тел./факс: 8 3102 75-25-55.
- ЖҚТБ Балқаш ОО
индекс 478210, Караганды облысы, Балқаш қ-сы, аурухана қалашығы. Маршрут №3. Тел./факс: 8 3103 64-13-32.
- ЖҚТБ Қостанай ОО
индекс 110005, Қостанай қ-сы, Маяковский к-сі, 107-үй. Авт. №10, 13, 18, 24, 27. Тел./факс: 8 3142 26-62-77.
- ЖҚТБ Қызылорда ОО
индекс 120008, Қызылорда қ-сы, Шүкүров к-сі, 7-үй. Авт. №1; маршрут № 11. Тел./факс: 8 3242 23-94-54, 23-92-33.
- ЖҚТБ Маңғыстау ОО
индекс 130000, Ақтау қ-сы, № 3 ықшам ауданы, 170-үй. Авт. № 101. Тел./факс: 8 3292 51-73-62.
- ЖҚТБ Оңтүстік Қазақстан ОО
индекс 16005, Шымкент қ-сы, Кремлевская к-сі, 1-үй. Авт. №16, 75, 76. Тел./факс: 8 3252 56-27-70.
- ЖҚТБ Павлодар ОО индекс 140000, Павлодар қ-сы, А. Бектұров (Советов) к-сі, 50-үй. Авт. №1, 2, 5; трамвай № 2, 4, 5, 6. Тел./факс: 8 3182 32-98-76, 32-98-93.
- ЖҚТБ Семей ҚО
индекс 071416, Семей қ-сы, Интернациональная к-сі, 24-үй. Авт. № 9, 33, 35. Тел./факс: 8 3122 28-10-35.
- ЖҚТБ Солтүстік Қазақстан ОО
индекс 150000, Петропавловск қ-сы, Пушкина к-сі, 103-үй. Авт. № 25, 31; маршрут № 23. Тел./факс: 8 3152 49-37-79.
- ЖҚТБ Шығыс Қазақстан ОО
индекс 070019, Өскемен қ-сы, Буров к-сі, 21/1-үй. Авт. № 212-АЭР, ЖД 1. Тел./факс: 8 3232 26-59-99.

«ЖАН ТАЗАЛЫҒЫ – ТӘН ТАЗАЛЫҒЫ»

