

# Livret de santé

Français / Arabe



## كتيب الصحة

فرنسية / عربية

يمكن أن تكون الهجرة مشروع إيجابي وإرادي. في المقابل، هناك جزء من مسار الهجرة يستند إلى البحث عن الغربة، خصوصاً عندما يكون سبب القدوم إلى فرنسا مرتبطاً بأوضاع العنف السياسي أو الاقتصادي، يعاني منه البلد الأصلي، وغالباً ما يزداد قسوة عبر رحلة الهجرة. لا يوجد مرض خاص مرتبط بالهجرة، لكن يمكن للغربة أن تكون عامل ضعف.

إن الوصول إلى بلد جديد وعدم معرفة نظامه الصحي والوضع الإداري والفقر والعزلة عوامل تجعل من الصعب الحصول على العلاجات الصحية.

في الوقت نفسه، توجد عقبات أخرى يواجهها كثرة المهاجرين مثل عدم التحكم في اللغة الفرنسية، وصعوبات لإيجاد المعلومات الضرورية للقيام بإجراءاتهم والعمل مع مهنيين لا يفهمون خصوصية أوضاعهم ويؤدي إلى معالجة غير مناسبة لحالاتهم مما يجعلهم أحياناً عرضة للتمييز.

الحصول على تغطية صحية تتكفل بتغطية نفقات العلاج أمر حاسم، ما عدا حالات الطوارئ الطبية، التي يمكن اللجوء حينها إلى أقسام الطوارئ.

يهدف هذا الكتيب ثنائي اللغة، الذي تم بناءه حسب متطلبات المهاجرين وترجمته إلى لغتهم، إلى تقديم المعلومات التي يحتاجونها لكي يتمكنوا من معرفة الدعم المتاح لهم لتسهيل لهم الوصول إلى النظام الصحي وتوجيههم بالطرق الأنسب.

La migration peut être un projet positif et volontaire. En revanche, une partie des trajectoires de migration a pour fondement l'exil, notamment lorsque la raison de la venue en France est liée à une situation résultant de violences politiques ou économiques subies dans le pays d'origine, amplifiées souvent sur le parcours de migration. Il n'y a pas de maladie spécifique à la migration mais cet exil peut être un facteur de forte vulnérabilité.

L'arrivée dans un nouveau pays, la méconnaissance de son système de santé, le statut administratif, la précarité et l'isolement sont des facteurs qui rendent difficile l'accès à des soins.

Parallèlement, d'autres obstacles sont fréquemment rencontrés par les migrants, tels que le fait de ne pas maîtriser le français, d'avoir des difficultés à trouver les informations nécessaires dans leurs démarches, d'être confronté à des professionnels ne comprenant pas la spécificité de leur situation, générant ainsi un traitement défavorable de leur situation et parfois des discriminations.

L'obtention d'une couverture maladie, qui permettra la prise en charge des frais de soins, est cruciale en-dehors des situations d'urgence médicale, où l'on peut se rendre aux urgences des hôpitaux.

Ce livret bilingue, construit à partir des besoins des migrants et traduit dans leur langue, a notamment pour objectif de leur apporter les informations nécessaires à l'identification de soutiens pour faciliter l'accès au système de santé et s'y orienter adéquatement.

## LA SANTÉ

52

P. 52

الصحة

## Pour être en bonne santé

55

54

لكي نكون بصحة جيدة

## Santé mentale

85

84

الصحة العقلية

## Santé sexuelle et VIH

93

92

الصحة الجنسية وفيرس نقص المناعة المكتسب

## La grossesse

123

122

الحمل

## La santé des enfants

131

130

صحة الأطفال

## Diabète

137

136

مرض السكري

## Maladies cardiovasculaires

141

140

أمراض القلب والشرايين

## Tuberculose

143

142

مرض السل

## Hépatites virales

147

146

التهاب الكبد الفيروسي

## Les cancers

155

154

السرطانات

L'ACCÈS AUX SOINS  
ET À LA PRÉVENTION

6

P. 6

الحصول على العلاج والوقاية

## L'interprétariat professionnel

11

10

الترجمة الفورية الاحترافية

Les aides pour accéder aux soins  
et à la prévention

15

14

المساعدات المقدمة للحصول على العلاج والوقاية

## Où se soigner ?

21

20

أين أتعالج

## La protection maladie

33

32

الحماية من الأمراض

## Le handicap

45

44

الإعاقة

## Santé et travail

49

48

الصحة والعمل

<b>Au quotidien</b>	<b>184</b>
185	في الحياة اليومية
<b>Apprendre le français</b>	<b>192</b>
193	تعلم الفرنسية
<b>La scolarisation des enfants</b>	<b>194</b>
195	التحاق الأطفال بالمدارس
<b>Numéros utiles en cas d'urgence</b>	<b>196</b>
197	أرقام مفيدة في حالات الطوارئ
<b>Carte de France</b>	<b>198</b>
199	خريطة فرنسا

---

<b>LISTE DES ABRÉVIATIONS</b>	<b>P. 200</b>
200	لائحة الاختصارات

---

<b>Apprendre à vivre avec sa maladie</b>	<b>158</b>
159	تعلم التعايش مع المرض
<b>Santé et climat</b>	<b>160</b>
161	الصحة والمناخ
<b>Santé en France d'Outre-mer</b>	<b>164</b>
165	الصحة في فرنسا ما وراء البحار

---

<b>QUELQUES INFORMATIONS UTILES</b>	<b>P. 168</b>
168	بعض المعلومات المفيدة

---

<b>Lutte contre les discriminations</b>	<b>170</b>
171	مكافحة التمييز
<b>Rôle de l'assistant(e) social(e)</b>	<b>174</b>
175	دور المساعد (ة) الاجتماعي (ة)
<b>Rôle des médiateurs en santé</b>	<b>174</b>
175	دور الوسطاء في الصحة
<b>Domiciliation administrative</b>	<b>176</b>
177	العنوان الإداري
<b>La traduction des documents officiels</b>	<b>182</b>
183	ترجمة الوثائق الرسمية



**L'INTERPRÉTARIAT PROFESSIONNEL** 10  
الترجمة الفورية الاحترافية



**LES AIDES POUR ACCÉDER AUX SOINS  
ET À LA PRÉVENTION** 14  
المساعدات المقدمة للحصول على العلاج والوقاية



**OÙ SE SOIGNER?** 20  
أين أتعالج



**LA PROTECTION MALADIE** 32  
الحماية من الأمراض



**LE HANDICAP** 44  
الإعاقة



**SANTÉ ET TRAVAIL** 48  
الصحة والعمل

## L'ACCÈS AUX SOINS ET À LA PRÉVENTION

الحصول على العلاج والوقاية



تمتع فرنسا بنظام صحي يلبي حاجات المجتمع المتعلقة بالوقاية والمعالجة الطبية. لكن، الوصول إلى بلد جديد وعدم معرفة نظامه الصحي تشكل عوامل تجعل من الوصول إلى الخدمات الصحية عملية صعبة.

الطريق الذي أوصل المهاجر إلى فرنسا، والأوضاع الصعبة التي يواجهها المهاجر من الناحية المالية، ووضع الاداري والعزلة، يمكن أن تجعل المهاجر ضعيفا.

من المهم إذن أن نفهم كيف نتجه في النظام الصحي الفرنسي للحصول على العلاج والوقاية.

يجب أن نعرف أن العاملين في المجال الطبي يلتزمون السرية الطبية ويجب أن يعملوا بما يحقق الفائدة الصحية للأفراد.

بعض الأشخاص لا يتحكمون في اللغة الفرنسية، ولديهم صعوبة في الحصول على المعلومات الضرورية في خطواتهم نحو العلاج. أحيانا، بعض العاملين لا يتفهمون وضعهم. الكثير من حالات سوء التفاهم، التي كثيرا ما تعلق باختلاف الثقافة، يمكن تجنبها بواسطة مترجم فوري محترف (انظر صفحة 11) أو وسيط صحي (انظر صفحة 175).

La France bénéficie d'un système de santé qui permet de répondre aux besoins de prévention et de soins de la population. Toutefois, l'arrivée dans un nouveau pays et la méconnaissance de son système de santé sont des facteurs qui peuvent rendre difficile l'accès à des soins.

Le parcours qui a permis d'arriver jusqu'en France et la situation de précarité, qui peut être rencontrée sur le plan financier, du statut administratif et de l'isolement, peuvent rendre vulnérable.

Il est donc important de comprendre comment s'orienter dans le système de santé en France pour accéder aux soins et à la prévention.

Il faut savoir que les professionnels de santé sont tenus au secret médical et doivent travailler dans l'intérêt de la santé des personnes.

Certaines personnes maîtrisent mal la langue française et ont des difficultés à trouver les informations nécessaires dans leurs démarches. Parfois, certains professionnels ne comprennent pas leur situation. Beaucoup de ces malentendus, souvent attribués à des différences de culture, peuvent être levés grâce à un interprète professionnel (voir page 10) ou un médiateur en santé (voir page 174).



## الترجمة الفورية الاحترافية

قد يكون مزعجا الحديث عن الحياة الخاصة، أو عن تاريخ العائلة امام أحد المقربين (من العائلة أو من الأصدقاء) الذي يقوم بالترجمة لكم. المترجم المهني يحترم سرية المحادثة، ويتيح لكم فرصة الحديث بثقة عن أوضاعكم وخصوصيتها وتوضيح الظروف الطبية والاجتماعية.

من المهم جدا كذلك الفهم الجيد للعلاج الموصوف من قبل الطبيب، والموافقة على إجراء الفحوصات (صور شعاعية، سحب عينات دم...) أو الكشف.

لا تترددوا في طلب مترجم مهني، لكي تفهموا جيدا ويتم فهمكم جيدا بوجود مترجم أم لا، لا تترددوا في تكرار طرح الأسئلة حتى تتأكدوا من الفهم جيدا.



## L'INTERPRÉTARIAT PROFESSIONNEL

Il peut être gênant d'expliquer des choses de la vie intime ou une histoire familiale devant un proche (famille, ami) qui traduit pour vous. L'interprète professionnel respecte la confidentialité d'un entretien et vous permet de parler en confiance de votre situation et de comprendre les explications médicales et sociales.

Il est également indispensable de bien comprendre le traitement mis en place par un médecin, d'être en mesure de donner son accord pour la réalisation d'exams (radiographies, prise de sang...) ou pour un dépistage.

N'hésitez pas à demander le recours à un interprète professionnel pour être sûr de bien comprendre et vous faire comprendre. Avec ou sans interprète, n'hésitez pas à faire répéter et poser des questions pour être sûr d'avoir bien compris.



يوجد العديد من المنظمات الصحية (المستشفيات، المراكز الطبية، مراكز التلقيح ومراكز الكشف الطبي ومراكز حماية الأمومة والطفولة PMI) وجمعيات مساعدة للمهاجرين يلجؤون إلى جمعيات ترجمة فورية طبية اجتماعية احترافية. بعضها مجانية: قوموا بالاستعلام عند مساعد(ة) اجتماعي(ة).

### جمعية إي إس إم للترجمة الفورية تجمع بين عدة طرائق ترجمة فورية في فرنسا، بما في ذلك تقنية الاتصال بالفيديو:



- ← للترجمة الفورية عبر الهاتف: **01 53 26 52 62** أو إرسال بريد إلكتروني إلى **telephone@ism-mail.fr**
- ← للترجمة بحضور المترجم شخصياً: **01 53 26 52 62** أو إرسال بريد إلكتروني إلى **deplacement@ism-mail.fr**
- ← للترجمة بتقنية الاتصال بالفيديو: **01 53 26 52 72** أو إرسال بريد إلكتروني إلى **video@ism-mail.fr**

الشبكات الرئيسية والجمعيات التي تقدم خدمة الترجمة الفورية الاحترافية في المدن الكبرى الرئيسية هم:

ISM Interprétariat (إي إس إم انتربريتاريا) <b>PARIS</b> (باريس)	ISM Corum (إي إس إم كوروم) <b>LYON</b> (ليون)	Aptira (أبتيرا) <b>ANGERS</b> (أنجير) Mana (مانا) <b>BORDEAUX</b> (بورديو)
Réseau Louis Guillou (شبكة لوي غيوي) <b>RENNES</b> (رين)	Osiris (أوسيريس) <b>MARSEILLE</b> (مارسيليا)	Accueil et promotion (الاستقبال والترويج) <b>BOURGES</b> (بورج)
Migration santé Alsace (مجرة صحة ألساس) <b>STRASBOURG</b> (تراسبورغ)	ISM Méditerranée (إي إس إم ميديتيراني) <b>MARSEILLE</b> (مارسيليا)	Addcae (أدكاي) <b>CHAMBERY</b> (شامبيري)
Cofrimi (كوفريمي) <b>TOULOUSE</b> (تولوز)	ISM Est (إي إس إم إيست) <b>METZ</b> (ميطن)	Adate (أدات) <b>GRENOBLE</b> (غرونوبل)
AAMI 70 (إي إم إي 70) <b>VESOUL</b> (فيسول)	Asamla (أسملا) <b>NANTES</b> (نانت)	



De nombreux organismes de santé (hôpitaux, centres de santé, centres de vaccination, centres de dépistage, PMI) et associations d'aide aux migrants font appel à des associations d'interprétariat médico-social professionnel. Certaines d'entre elles sont gratuites: renseignez-vous auprès d'un(e) assistant(e) social(e).



### ISM interprétariat combine plusieurs modes d'interprétariats en France, y compris par vidéoconférence:

- pour un interprétariat par téléphone: **01 53 26 52 62** ou **telephone@ism-mail.fr**
- pour un interprétariat par déplacement: **01 53 26 52 52** ou **deplacement@ism-mail.fr**
- pour un interprétariat par vidéoconférence: **01 53 26 52 72** ou **video@ism-mail.fr**

Les principaux réseaux et associations qui fournissent un service d'interprétariat professionnel dans les grandes villes métropolitaines sont:

Aptira <b>ANGERS</b>	ISM Corum <b>LYON</b>	ISM Interprétariat <b>PARIS</b>
Mana <b>BORDEAUX</b>	Osiris <b>MARSEILLE</b>	Réseau Louis Guilloux <b>RENNES</b>
Accueil et promotion <b>BOURGES</b>	ISM Méditerranée <b>MARSEILLE</b>	Migration santé Alsace <b>STRASBOURG</b>
Addcae <b>CHAMBERY</b>	ISM Est <b>METZ</b>	Cofrimi <b>TOULOUSE</b>
Adate <b>GRENOBLE</b>	Asamla <b>NANTES</b>	AAMI 70 <b>VESOUL</b>





## المساعدات المقدمة للحصول على العلاج والوقاية

إن رغبتكم بمساعدة للحصول على العناية الطبية أو الوقاية يمكنكم الاتصال بـ:

الخدمة الهاتفية المستمرة للكوميد على الصعيد الوطني للاستعلامات المتعلقة بالحصول على العلاج وحق الإقامة لأسباب صحية والصحة العقلية:

◀ دعم وخبرة للحصول على العلاجات واجراءات الحصول على حماية طبية وآليات الحصول على حق الإقامة لأسباب طبية وغيرها من الخدمات المتعلقة بالحالة الصحية للأجانب. خدمة هاتفية مستمرة اجتماعية قضائية: **01 45 21 63 12** من الاثنين إلى الجمعة من الساعة 9.30 إلى 12.30 صباحا.

◀ دعم وخبرة للحصول على العلاجات الطبية وعلى الوقاية والفحوصات الطبية الشاملة والجوانب الطبية-القضائية من أجل حقوق الأجانب، خدمة هاتفية طبية مستمرة: **01 45 21 38 93** من يوم الاثنين إلى يوم الجمعة من الساعة 2.30 مساء إلى الساعة 5.30 مساء.

◀ دعم وخبرات للتوجيه والحصول على العناية الصحية العقلية. معلومات وتبادل الخبرات حول المسائل المتعلقة بعبادة اللجوء وحق الإقامة لأسباب طبية. مناوبة هاتفية للصحة العقلية: **01 45 21 39 31**، الثلاثاء والخميس، من الساعة 2.30 مساء إلى الساعة 5.30 مساء.

◀ المركز الوطني للكوميد بالمستشفى بيستر (إيل دو فرانس): مبنى لافورس، باب رقم 6٠. مفتوح للجمهور من الاثنين إلى الجمعة من الساعة 8:30 صباحا إلى الساعة 6:30 مساء، ما عدا الخميس صباحا (يفتح على الساعة 1:30 زوالا). **01 45 21 38 40**

## LES AIDES POUR ACCÉDER AUX SOINS ET À LA PRÉVENTION

Si vous souhaitez une aide pour accéder aux soins et à la prévention, vous pouvez contacter :

Les permanences téléphoniques nationales du Comede pour des informations concernant l'accès aux soins, le droit au séjour pour raison médicale et la santé mentale :

- Soutien et expertise pour l'accès aux soins, aux procédures d'obtention d'une protection maladie, aux dispositifs de droit au séjour pour raison médicale et aux autres prestations liées à l'état de santé des étrangers. Permanence téléphonique socio-juridique: **01 45 21 63 12**, du lundi au vendredi, 9h30 - 12h30.
- Soutien et expertise relatifs aux soins médicaux, à la prévention, aux bilans de santé et aux aspects médico-juridiques pour le droit des étrangers. Permanence téléphonique médicale: **01 45 21 38 93**, du lundi au vendredi, 14h30 - 17h30.
- Soutien et expertise pour l'orientation et l'accès aux soins en santé mentale. Information et partage d'expériences sur les questions relatives à la clinique de l'exil et au droit au séjour pour raison médicale. Permanences téléphoniques santé mentale: **01 45 21 39 31**, mardi et jeudi, 14h30 - 17h30.
- Le centre national du Comede à l'hôpital Bicêtre (Ile-de-France): bâtiment La Force, porte 60. Ouvert au public du lundi au vendredi de 8h30 à 18h30 sauf le jeudi matin (ouverture à 13h30). **01 45 21 38 40**



مراكز الاستقبال والعلاج والتوجيه - الكازو أطباء العالم لتغطية النفقات الطبية المناسبة ومن أجل معلومات حول الحصول على الحقوق و الأنظمة العامة للعلاج :

◀ 20 مركزا للاستقبال في فرنسا في : (سان دوني ومرسيليا وليون وبوردو وغرونوبل ...) اتصلوا على الرقم التالي: **01 44 92 15 15** أو يمكن مراجعة الموقع التالي: [www.medecinsdumonde.org/fr/pays/](http://www.medecinsdumonde.org/fr/pays/) france/centres-accueil-soins-orientation-caso لكي تجدوا مركز كازو بالقرب منكم.

شبكة لويس غيو لتغطية النفقات الطبية الاجتماعية في ايل وفيلان وللاستعلام عن امكانية التكفل في بريتاني:

◀ Bâtiment « Le Samara »,  
12 TER, avenue de Pologne  
35200 Rennes  
**02 99 32 47 36**

يفتح المركز الطبي للجميع يوم الاثنين من الساعة 2.0 مساءً إلى الساعة 6.00 مساءً ومن الثلاثاء إلى الجمعة من الساعة 8 صباحاً حتى الساعة 6.00 مساءً.

#### لا كاز الصحة

◀ 17 place Arnaud Bernard  
31000 Toulouse  
**05 61 23 01 37**

خارج أوقات الدوام يوفر هذا المركز العلاج في حالات الطوارئ فقط:  
**06 28 33 18 31** (من الساعة 9.30 صباحاً حتى الساعة 6.0 مساءً من يوم الاثنين إلى يوم الجمعة).



Les centres d'accueil de soins et d'orientation - CASO de Médecins du Monde pour une prise en charge médicale adaptée et pour des informations sur l'accès aux droits et aux dispositifs publics de soin

➤ 20 centres d'accueil en France métropolitaine (Saint-Denis, Marseille, Lyon, Bordeaux, Grenoble, etc.).  
Téléphonez au **01 44 92 15 15** ou rendez-vous sur [www.medecinsdumonde.org/fr/pays/france/centres-accueil-soins-orientation-caso](http://www.medecinsdumonde.org/fr/pays/france/centres-accueil-soins-orientation-caso) pour trouver un CASO près de chez vous.

Le Réseau Louis Guilloux pour une prise en charge médico-sociale en Ile-et-Vilaine et pour des informations sur les possibilités de prise en charge en Bretagne:

➤ Bâtiment « Le Samara »,  
12 TER, avenue de Pologne  
35200 Rennes  
**02 99 32 47 36**  
Ouverture au public du centre médical:  
Lundi de 14h à 18h  
Mardi au vendredi de 8h à 18h

La Case de santé

➤ 17 place Arnaud Bernard  
31000 Toulouse  
**05 61 23 01 37**  
En dehors des horaires d'ouverture, la Case de santé assure une permanence des soins, en cas d'urgence seulement : **06 28 33 18 31** (de 9h30 à 18h30 du lundi au vendredi).



صحة المهاجرين يضمن مناوبات مفتوحة للجميع للحصول على حق  
المعالجة:

#### المدينة الصحية

◀ السبت الرابع من الشهر من الساعة 02.00 مساء إلى الساعة 6.00  
مساء (بلا موعد)

Cité des sciences et de l'industrie, bibliothèque niveau -1  
(الطابق 1-)  
75019 Paris

Métro: Porte de la Villette (ميتر و بورت دو لافيليت)  
**01 42 33 24 74**  
**06 50 30 93 17**

#### المكتبة العامة للمعلومات

◀ في الخميس الثاني من الشهر (بلا موعد):  
Centre Pompidou Espace vie pratique (الطابق 1)  
Entrée: 19 rue Beaubourg  
Paris 75004

Métro: Rambuteau / Hôtel de Ville / Châtelet  
(ميتر و : شاتلي / أوتيل دو فيل / رومبوتو)  
RER: Châtelet / Les Halles (إر أو إر: لي آل / شاتلي)  
**01 42 33 24 74**  
**06 50 30 93 17**

#### صحة المهاجرين

◀ كل ايام الجمعة (يجب أخذ موعد):  
11 rue Sarrette  
75014 Paris  
Métro: Alésia (ميتر و أليزيا)  
**01 42 33 24 74**  
**06 50 30 93 17**



Migrations Santé assure des permanences d'accès aux droits de soins  
ouvertes à tout public:

#### La Cité de la santé

▶ le 4<sup>e</sup> samedi du mois de 14h à 18h (sans rendez-vous)  
Cité des sciences et de l'industrie, bibliothèque niveau -1  
75019 Paris  
Métro : Porte de la Villette  
**01 42 33 24 74**  
**06 50 30 93 17**

#### La Bibliothèque publique d'information

▶ le 2<sup>e</sup> jeudi du mois (sans rendez-vous)  
Centre Pompidou, Espace vie pratique (Niveau 1)  
Entrée: 19 rue Beaubourg  
75004 Paris  
Métro: Rambuteau / Hôtel de Ville / Châtelet  
RER: Châtelet / Les Halles  
**01 42 33 24 74**  
**06 50 30 93 17**

#### Migrations santé

▶ Tous les vendredis, sur rendez-vous  
11 rue Sarrette  
75014 Paris  
Métro : Alésia  
**01 42 33 24 74**  
**06 50 30 93 17**

## أين أتعالج

كل شخص مقيم في فرنسا يمتلك الحق في الحماية من المرض ( انظر قسم : «الحماية من المرض» صفحة 33) . في انتظار الحصول على هذه الحماية، يمكن للأشخاص التقدم:

- ◀ للاستعجالات بالمستشفيات: يستحسن التكلم الى المرشدة الاجتماعية التي تعمل لعدم الحصول على فاتورة يصعب الغائها فيما بعد؛
- ◀ في مركز باس (انظر الصفحة الموالية)؛
- ◀ أو في مركز مختص إذا لم يكن الأمر مستعجل (انظر القائمة أعلاه).

إيجاد مختصين في المجال الصحي (طبيب أو ممرض ...).

لإيجاد مؤسسة علاجية (مستشفى أو مركز صحي، ...).

لمعرفة أسعار الاستشارات الطبية (القطاع 1 ليس هناك تجاوزات في الأسعار، القطاع 2 هناك تجاوزات في الأسعار).

◀ مودعكم مع الدليل على الشبكة للضمان الطبي :  
[www.annuaire.sante.ameli.fr/](http://www.annuaire.sante.ameli.fr/)

إذا رفض أي طبيب استقبالكم لأن لديكم مساعدة الدولة الطبية أو لتأمين الطبي أو التأمين الطبي الشامل المكمل (سي إم أو سي)، يعتبر ذلك تمييزاً (انظر الصفحة 171). بإمكانكم الاتصال بالمدافع عن الحقوق وإعلامه هاتفياً على هذا الرقم: **09 69 39 00 00** من يوم الاثنين إلى يوم الجمعة من الساعة 8 صباحاً إلى الساعة 8.00 ليلاً. (سعر مكاملة داخلية) أو على الموقع:

[www.defenseurdesdroits.fr](http://www.defenseurdesdroits.fr)

## OÙ SE SOIGNER ?

Toute personne résidant en France a droit à une protection maladie, qui permet la prise en charge totale ou partielle des frais de soins (voir page 32). En attendant d'obtenir cette protection, les personnes peuvent se présenter :

- aux urgences des hôpitaux : il est préférable de rencontrer une assistante sociale de l'hôpital pour ne pas recevoir une facturation complexe à annuler ensuite ;
- dans une PASS (voir page suivante) ;
- ou dans un centre spécialisé s'il n'y a pas d'urgence (voir, par exemple, liste ci-dessus).



Pour trouver un professionnel de santé (médecin, infirmier, etc.)

Pour trouver un établissement de soin (hôpital, centre de santé, etc.)

Pour connaître le prix des consultations de votre médecin (secteur 1 sans dépassement de prix, secteur 2 avec dépassement de prix)

➤ Rendez-vous sur l'annuaire en ligne de l'Assurance maladie :  
[www.annuaire.sante.ameli.fr/](http://www.annuaire.sante.ameli.fr/)

Si un médecin refuse de vous recevoir parce que vous avez l'AME ou la CMU-c, c'est une discrimination (voir page 170). Vous pouvez en informer le Défenseur des droits par téléphone au **09 69 39 00 00**, du lundi au vendredi de 8h00 à 20h00 (coût d'un appel local) ou sur le site : [www.defenseurdesdroits.fr](http://www.defenseurdesdroits.fr)

## الخدمة المستمرة للوصول إلى الخدمات الصحية

تستقبل هذه المراكز (باس) في بعض المستشفيات الكبرى الأشخاص من ذوي الأوضاع الصعبة المحتاجين إلى طبيب وليس لديهم تغطية طبية تضمن نفقات علاجهم كلياً أو جزئياً (أو تغطية طبية غير كاملة) أو ليس لديهم الموارد المالية لذلك أو الذين هم بحاجة للمرافقة في خطواتهم العلاجية. فبفضل هذه الخدمة (باس) بإمكانكم، حسب وضعكم الصحي، الاستفادة من:

◀ استشارة طبيب

◀ معالجات خاصة (ضمادة...) وفحوصات إضافية (تصوير شعاعي أو تحليل دم...).

◀ أدوية إذا تطلب الأمر

◀ معالجة الأسنان في مركز باس لعلاج الأسنان

◀ مساعد(ة) اجتماعي(ة) يقيم وضعكم الإداري والاجتماعي يقوم بمرافقتكم في خطواتكم.

من أجل الحصول على عناوين الخدمة الصحية المستمرة  
(باس) في باريس وضواحيها :



◀ ادخلوا الموقع: [www.aphp.fr/permanences-dacces-aux-soins-de-sante-lap-hp](http://www.aphp.fr/permanences-dacces-aux-soins-de-sante-lap-hp)

## Les Permanences d'Accès aux Soins de Santé (PASS)

Les PASS accueillent dans certains grands hôpitaux les personnes en situation de précarité qui ont besoin de voir un médecin mais qui n'ont pas de protection maladie (ou une couverture maladie incomplète) ni de ressources financières, ou qui ont besoin d'être accompagnées dans leur parcours de soins. Grâce aux PASS vous pourrez, en fonction de votre état de santé, bénéficier:

- d'une consultation avec un médecin
- de soins particuliers (pansement...) et d'exams complémentaires (radio, prise de sang...)
- de médicaments si nécessaire
- de soins dentaires dans une PASS bucco-dentaire

Un(e) assistant(e) social(e) fera le point avec vous sur votre situation administrative et sociale et vous accompagnera dans vos démarches.



Pour trouver les coordonnées d'une PASS en Ile-de-France

- rendez-vous sur [www.aphp.fr/permanences-dacces-aux-soins-de-sante-lap-hp](http://www.aphp.fr/permanences-dacces-aux-soins-de-sante-lap-hp)



### الطبيب العام

في فرنسا إذا كنت مريضا أو رغبت في الحديث إلى طبيب، يجب استشارة «طبيب عام». يمكنه أن يزودك بوصفة دوائية، أو تحليل دم أو تصوير أو أي فحص إضافي آخر. كما يمكنه تحويلكم إلى «طبيب مختص» في معالجة جزء من الجسم البشري، مثلا: طبيب مختص بجهاز الهضم من أجل معالجة الأمعاء، أو اختصاصي جلدية لمعالجة أمراض الجلد، أو المختص بأمراض القلب للقلب.



### Le médecin généraliste

En France, si vous êtes malade ou si vous souhaitez parler avec un médecin, vous devez consulter un « médecin généraliste ». Il peut vous prescrire des médicaments, une prise de sang, une radio ou un autre examen complémentaire. Il peut vous adresser à un « médecin spécialiste » qui traite une partie du corps humain, par exemple: un gastro-entérologue pour les intestins, un dermatologue pour la peau, un cardiologue pour le cœur.

يعمل عادة الطبيب العام في مكتب خاص وحيدا أو مع أطباء آخرين أو غيرهم من أصحاب المهن الطبية (المعالج الفيزيائي، الممرض أو الطبيب النفسي...). الاستشارة مدفوعة، لكن يمكن للتغطية الصحية تعويضكم ثمن الاستشارة كليا أو جزئيا.

### تنبيه:



◀ الأطباء القطاع 1 يحددون سعر الاستشارة استنادا إلى تعرفه الدفع الأساسية التي يحددها التأمين الصحي. أطباء القطاع 2 عادة ما يكون سعر الاستشارة أعلى من تعرفه التأمين الصحي ويقومون في زيادة في التكاليف. لهذا السبب يجب معرفة القطاع قبل استشارة الطبيب.

ليس بإمكان الطبيب أن يتجاوز سعر الاستشارة إذا كان لديكم ACS أو CMU-c (انظر «الحماية من المرض» صفحة 33).

Il travaille généralement dans un cabinet privé seul ou avec d'autres médecins ou professionnels de santé (kinésithérapeutes, infirmiers, psychologues...). La consultation est payante mais elle peut être prise en charge totalement ou partiellement par votre couverture maladie.



### Attention

► Les médecins dits « conventionnés de secteur 1 » font payer la consultation en fonction des tarifs de remboursement de base définis par l'Assurance maladie. Les médecins « conventionnés secteur 2 » sont plus chers que le tarif remboursé par l'Assurance maladie et pratiquent donc des dépassements d'honoraires. C'est pourquoi il est important de se renseigner sur le secteur avant de consulter un médecin.

Le médecin ne peut pas pratiquer de dépassement d'honoraires si vous avez la CMU-c ou l'ACS (voir page 32).



### الطبيب المعالج

ينصح بالذهاب دائما لزيارة نفس الطبيب وذلك للاستفادة من نوعية متابعة وعلاج أفضل. الطبيب الذي نختار يصعب «الطبيب المعالج». ستوقعون معه استمارة تقومون بإرسالها بعد ذلك إلى التأمين الصحي. إن كنتم من مستخدمي مساعدة الدولة الطبية AME لستم بحاجة لتعبئة هذه الاستمارة.

لديكم الخيار بالطبيب المعالج. هذا الطبيب يمكن له أن يكون كذلك طبيب كل العائلة إن كان لديكم أطفال. لستم بحاجة إلى الرجوع إلى طبيبيكم المعالج لزيارة بعض الأطباء الاختصاصيين كطبيب النساء أو طبيب العيون أو طبيب الأسنان.



### Le médecin traitant

Il est recommandé de toujours aller voir le même médecin afin de bénéficier d'une meilleure qualité de suivi et de soins. Le médecin que l'on choisit devient son « médecin traitant ». Vous signerez ensemble un formulaire que vous enverrez à l'Assurance maladie. Si vous êtes bénéficiaire de l'AME, vous n'avez pas besoin de signer ce formulaire.

Vous avez le libre choix de votre médecin traitant. Ce médecin peut également être le médecin de toute la famille si vous avez des enfants. Vous n'avez pas besoin de passer par votre médecin traitant pour consulter certains médecins spécialistes comme un gynécologue, un ophtalmologue ou un dentiste.





### طبيب الأسنان

في حال حاجتكم لعلاج لأسنانكم، يمكنكم استشارة طبيب أسنان مباشرة دون الرجوع إلى طبيبيكم المعالج. بعض العلاجات مثل تركيب أسنان اصطناعية غير معوضة أو يتم التعويض القليل منها من طرف تغطيتكم الصحية، إلا المستفيدين من مساعدة الـ ACS أو CMU-c الذين لهم تكاليف محدودة: اطلبوا عرض أسعار من طبيب الأسنان.

يمكن إيجاد قائمة مراكز الخدمة السنوية والخدمة المستمرة في  
منطقة باريس وضواحيها في الموقع التالي: [www.aphp.fr](http://www.aphp.fr)



### Le dentiste

Si vous avez besoin de soins dentaires, vous pouvez consulter directement un dentiste sans passer par votre médecin traitant. Certains soins, comme les prothèses dentaires, ne sont pas, ou peu, pris en charge par votre couverture maladie, sauf pour les bénéficiaires de la CMU-c et de l'ACS, pour lesquels les tarifs sont limités : demandez d'abord un devis au dentiste.



Retrouvez la liste des services de soins dentaires  
et la liste des PASS bucco-dentaires d'Ile-de-France sur le site:  
[www.aphp.fr](http://www.aphp.fr)



## الحماية من المرض

الحصول على الحماية من المرض تمكن من الحصول على تكفل في مصاريف العلاج والوقاية. كل شخص مقيم في فرنسا ذو حالة مادية صعبة، له الحق في الحصول على الحماية من المرض لدفع التكاليف الطبية.

### لكي يتم اعلامكم عن حقوقكم والخطوات

التي يجب اتباعها ومعرفة التعويضات الصحية واختيار المهني الطبي المناسب أو مركز العلاج، يمكنكم زيارة موقع التامين الصحي على الشبكة: [www.ameli.fr](http://www.ameli.fr)



### يمكن التواصل مع مستشار من

من التامين الصحي لتوجيهكم في خطواتكم المختلفة والاجابة على تساؤلاتكم هاتفيا على الرقم: **36 46** من الاثنين حتى الجمعة.



### للحصول على الحماية الصحية

لا بد من الذهاب إلى الصندوق الأولي للتأمين الصحي في مكان اقامتكم أو الى الصندوق العام للتأمين الاجتماعي إذا كنتم ما وراء البحر. يقوم عامل الصندوق الأولي للتأمين الصحي/ الصندوق العام للتأمين الاجتماعي بمساعدتكم على انجاز الطلب. كما يمكن طلب المساعدة من مساعدة اجتماعية أو كاتب عمومي.



## LA PROTECTION MALADIE

Obtenir une protection maladie permet la prise en charge des frais de soins et de prévention. Toute personne résidant en France et démunie financièrement a droit à une protection maladie pour payer les frais médicaux.



### Pour vous informer sur vos droits et démarches

➤ consulter vos remboursements, choisir un professionnel de santé ou un établissement de soins, télécharger un formulaire... rendez-vous sur le site de l'Assurance maladie: [www.ameli.fr](http://www.ameli.fr)



### Vous pouvez joindre un conseiller de l'Assurance maladie

➤ pour vous guider dans vos démarches et répondre à vos questions: par téléphone au **36 46**, du lundi au vendredi.



### Pour avoir droit à une protection maladie

➤ rendez-vous à la caisse primaire d'Assurance maladie (CPAM) de votre lieu de résidence ou dans une caisse générale de sécurité sociale (CGSS) en Outre-mer. La personne de la CPAM/CGSS vous aidera à faire la demande. Vous pouvez aussi demander une aide auprès d'un(e) assistant(e) social(e) ou d'un écrivain public.



## الحماية الصحية للأشخاص المقيمين إقامة قانونية

### التغطية الأساسية للتأمين الصحي

التغطية الأساسية تقوم بتعويض جزء من النفقات الصحية، مثلا 70% من استشارة طبية. هذا هو التأمين الطبي الذي يسمى أحيانا « الضمان الاجتماعي الأساسي» والذي يغطي الشخص المقيم في فرنسا بطريقة منتظمة ونظامية، حتى لو لم يمارس أي عمل.

### التغطية التكميلية للتأمين الصحي

التغطية التكميلية تكمل التغطية الأساسية. وهي تعوض مثلا الـ 30% من النفقات الطبية المتبقية من الاستشارة. فهي بالتالي تعوض كليا أو جزئيا من نفقات الصحة التي لا يعوضها التأمين الصحي.



## La protection maladie des personnes en séjour régulier

### La couverture de base de l'Assurance maladie

La couverture de base rembourse une partie des frais de santé, par exemple 70 % d'une consultation chez le médecin. C'est l'Assurance maladie, qu'on appelle parfois « Sécurité sociale de base » qui couvre les personnes qui résident en France de manière stable et régulière, même si elles ne travaillent pas.

### La couverture complémentaire à l'Assurance maladie

La couverture complémentaire vient en complément de la couverture de base: elle rembourse par exemple les 30 % restants des frais de consultation. Elle rembourse ainsi tout ou partie des dépenses de santé non couvertes par l'Assurance maladie.





### ◀ التغطية الطبية الشاملة والتكميلية (CMU-c)

إذا كانت الماديل المادية ضعيفة،  
يمكنكم الاستفادة من غطاء اضافي  
مجاني. يسمى هذا التأمين التكميلي:  
CMU- complémentaire أو CMU-c.



تتمكن الـ CMU-c الحصول على تكفل  
مجاني وكامل لجزء كبير من علاجاتكم  
الصحية التي يجب أن تدفعوها بعد تدخل  
التأمين الصحي (التغطية الأساسية)، ويشمل ذلك:

◀ جزء من ثمن الاستشارة والأدوية والتحاليل في المخبر التي يصفها الطبيب.  
هذا التكفل يشمل أيضا تكاليف الدلاك وأخصائي العلاج الطبيعي والمرضى  
ومعالج النطق الذين يصفهم لكم طبيبيكم المعالج:

◀ تكاليف دخول المستشفى والمبلغ الإجمالي اليومي بالمستشفى:

◀ تكاليف طبيب الأسنان الخاص بكم. تكاليف الأسنان الاصطناعية وتقويم  
اعوجاج الأسنان محدودة ويتم التكفل بها:

◀ نظارات واحدة في السنة:

◀ المعينات السمعية:

◀ الأدوات الطبية الفردية المختلفة (العصى والأجهزة للمصابين بالداء السكري  
والمشاية والضمادات الخ.)

وأخيرا، بفضل CMU-c يمكنكم الاستفادة من تخفيض في بطاقة النقل.

CMU-c صالحة لمدة 12 شهرا، يجب تجديدها من 4 الى 2 أشهر قبل نهاية  
صلاحيتها بصندوق التأمين الاجتماعي الخاص بكم.

للمزيد من المعلومات حول CMU-c، يمكنكم الدخول الى الموقع

<http://www.cmu.fr>



### ▶ La couverture Maladie Universelle complémentaire (CMU-c)

Si vos revenus sont faibles, vous pouvez bénéficier d'une couverture complémentaire gratuite. Cette assurance complémentaire s'appelle « CMU-complémentaire » ou CMU-c.



La CMU-c permet une prise en charge gratuite et totale d'une grande partie de vos soins de santé qui reste à votre charge après intervention de l'Assurance maladie (couverture de base), notamment :

▶ de la part du prix de la consultation, des médicaments et des analyses en laboratoire prescrits par votre médecin. Cette prise en charge vaut également pour les dépenses chez les masseurs-kinésithérapeutes, infirmiers, orthophonistes prescrits par votre médecin traitant ;

▶ des frais d'hospitalisation et du forfait journalier hospitalier ;

▶ des dépenses chez votre dentiste. Les tarifs des prothèses dentaires et l'orthodontie sont limités et pris en charge ;

▶ d'une paire de lunettes par an ;

▶ de prothèses auditives ;

▶ de dispositifs médicaux individuels divers (cannes, produits pour diabétiques, déambulateurs, pansements, etc.).

Enfin, grâce à la CMU-c, vous pouvez bénéficier de réductions sur votre carte de transport.

La CMU-c est valable 12 mois, elle doit être renouvelée entre 4 et 2 mois avant son expiration auprès de votre caisse d'Assurance maladie.

Pour plus d'informations sur la CMU-c, vous pouvez vous rendre sur le site : [www.cmu.fr](http://www.cmu.fr)



### < المساعدة من أجل تأمين صحي تكميلي (ACS)

في حال عدم أحقيتكم بالحصول على CMU-c ، وفي حال كانت مواردكم المادية أكثر بقليل من السقف المحدد، يمكنكم الحصول على مساعدة مالية مسمّاة المساعدة لدفع تأمين تكميلي للصحة (ACS).

تمكنكم من دفع جزء من التغطية التكميلية خاصة («تأمين إضافي»)

ال ACS صالح لمدة 12 شهرا ابتداء من تاريخ بداية عقد الاشتراك. يمكنكم تجديدها بين 4 و2 شهرا قبل نهاية صلاحيتها، بصندوق التأمين الصحي.

للمزيد من المعلومات حول ال ACS وعروض العقود المقدمة، يمكنكم زيارة الموقع [www.info-acs.fr](http://www.info-acs.fr)



### > L'aide pour une complémentaire santé (ACS)

Si vous n'avez pas droit à la CMU-c, si vos revenus sont légèrement au-dessus du plafond, vous pouvez bénéficier d'une aide financière appelée l'Aide au paiement d'une assurance complémentaire de santé (ACS).

Elle permet de payer une partie d'une couverture complémentaire privée (« mutuelle »).

L'ACS est valable 12 mois à dater de la souscription de votre contrat, elle doit être renouvelée entre 4 et 2 mois avant son expiration auprès de votre caisse d'Assurance maladie.

Pour plus d'informations sur l'ACS et sur les offres de contrats disponibles, vous pouvez vous rendre sur le site : [www.info-acs.fr](http://www.info-acs.fr)



### هام: إذا كنتم تستفيدون من ال CMU-c أو ال ACS،

فلا يحق لمحترفي الصحة أن يطلبوا منكم أن تدفعوا المال أو زيادة فارق الأتعاب (إلا إذا قتمتم بطلب خاص مثل طلب موعد خارج ساعات استقبال المكتب)..



### Si vous bénéficiez de la CMU-c ou de l'ACS،

les professionnels de santé n'ont pas le droit de vous demander d'avancer d'argent ou de payer un dépassement d'honoraire (sauf en cas d'exigence particulière de votre part comme, par exemple, un rendez-vous pris en dehors des horaires d'ouverture du cabinet).

### < هيئات أخرى للحماية التكميلية، منها التأمين الإضافي

إذا كانت مداخلكم جد مرتفعة للحصول على التكملة CMU، فعليكم تمويل التغطية التكميلية الخاصة بفسكم. تتفاوت التعرفة من تأمين إضافي الى آخر، قارنوا بينهم استنادانا إلى حاجاتكم قبل اتخاذ القرار بالتعاقد مع أحدها.

### > Autres organismes de protection complémentaire, dont la mutuelle

Si vos revenus sont trop élevés pour avoir droit à la CMU-c, vous devez financer vous-même votre couverture complémentaire privée. Les tarifs varient aussi d'une mutuelle à l'autre, comparez-les en fonction de vos besoins avant de vous décider.



منذ عام 2016،



يتوجب على أصحاب العمل في القطاع الخاص اقتراح تأمين للعاملين لديهم، لتكملة الغطاء الأساسي الذي يوفره التأمين الصحي. يقوم صاحب العمل بتمويل نصف أسعار التأمين الإضافي الخاص ويبقى النصف الآخر على العاملين.

### البطاقة الحيوية

حجم هذه البطاقة مثل بطاقة البنك إلا أن لونها أخضر مع صورة شخصية لصاحبها ورقم الضمان الاجتماعي. تعطي هذه البطاقة لجميع مستفيدي التأمين الصحي عند بلوغ عمر 16 سنة، وتتضمن كل المعلومات الإدارية اللازمة لتعويض العلاج وأجور المعالجة والمستشفيات. بواسطة هذه البطاقة نتجنب

الدفع المسبق عند الطبيب أو في المؤسسات الصحية. عليكم تقديم البطاقة الحيوية عند الذهاب إلى الطبيب أو الصيدلي. إذا ليس لديكم بطاقة، يمكنكم تقديم شهادة استحقاق التي قدمها لكم الصندوق الأولي للتأمين الصحي الصندوق الأساسي للتأمين الصحي/الصندوق العام للضمان الاجتماعي.



### الأمراض طويلة المدى المزمنة (ALD)

يعاني بعض الناس من أمراض مزمنة (ALD) مثل الداء السكري. فالعلاجات المرتبطة بالـ ALD الأمراض المزمنة يتم تغطيتها 100%. للاستفادة منها يجب مناقشة الأمر مع الطبيب المعالج.



Depuis 2016



les employeurs du secteur privé doivent proposer une mutuelle à leurs salariés, en complément de la couverture de base de l'Assurance maladie. L'employeur doit financer la moitié du prix de la mutuelle, le reste est à la charge du salarié.

### La carte Vitale

La carte Vitale a la taille d'une carte de crédit mais de couleur verte avec votre photo et votre numéro de sécurité sociale. Elle est remise à tous les bénéficiaires de l'Assurance maladie dès l'âge de 16 ans et contient les renseignements administratifs nécessaires au remboursement des soins, traitements et hospitalisation. Elle permet souvent de ne pas faire l'avance des frais chez le médecin ou dans les établissements de soins. Présentez votre carte Vitale si vous allez chez le médecin ou le pharmacien. Si vous n'en avez pas, présentez l'attestation de droits qui vous a été remise par la CPAM/CGSS.



### Les affections de longue durée (ALD)

Certaines personnes souffrent d'affections de longue durée (ALD), par exemple, le diabète. Les soins liés à certaines ALD sont prises en charge à 100 %. Pour en bénéficier, parlez-en avec votre médecin traitant.



## الحماية الصحية للأشخاص بإقامة غير قانونية

مساعدة الدولة الطبية (AME)

إذا كنتم تعيشون في فرنسا في وضع غير قانوني (ليس لديكم بطاقة إقامة) ولا يمكنكم الاستفادة لا من التأمين الصحي لا من CMU-c. يمكنكم حينئذ طلب مساعدة الدولة الطبية (AME) من الصندوق الأساسي للتأمين الصحي/ الصندوق العام للضمان الاجتماعي الموجود بمكان سكنكم، إذا كانت لديكم القليل من الموارد وتقيمون في فرنسا بشكل غير منقطع منذ أكثر من 3 أشهر. هذا التأمين الصحي المجاني يمثل التأمين الأساسي والتكميلي أيضاً. بالتالي، يتم التكفل بالاستشارات والعلاج في المستشفيات وأغلب الأدوية دون أن تدفعوا المال.

الأشخاص المستفيدون من مساعدة الـ AME يحصلون على بطاقة الـ AME صالحة لمدة سنة. يجب أن تقوموا بطلب تجديد الـ AME كل سنة بالـ CGSS/CPAM الخاص بكم.

هيئة «العلاجات المستعجلة والحיוية»

إذا كنتم مقيمين بفرنسا منذ أقل من 3 أشهر، يمكنكم الاستفادة من التكفل الخاص بـ «العلاجات المستعجلة والحيوية»، المقدمة بالأخص في المستشفى والتي تضم: العلاجات التي قد تدهور بخطر صحتكم إن لم تحصلوا عليها والعلاجات التي تهدف إلى تفادي انتشار مرض (السيدا، السل...) وكل العلاجات الخاصة بالمرأة الحامل والرضيع وأيضاً توقيف الحمل. يتكفل المستشفى بالإجراءات مع الصندوق الأساسي للتأمين الصحي/ الصندوق العام للضمان الاجتماعي بعد أن يطلب منكم معلومات عديدة حول حالاتكم.



## La protection maladie des personnes en séjour irrégulier

L'Aide Médicale de l'État (AME)

Si vous vivez en France en situation irrégulière (vous n'avez pas de titre de séjour), vous ne pouvez pas bénéficier de l'Assurance maladie, ni de la CMU-c. Vous pouvez toutefois demander l'Aide Médicale de l'Etat (AME) auprès de la CPAM/CGSS de votre lieu de résidence si vous avez peu de ressources et résidez en France de manière ininterrompue depuis plus de 3 mois. Cette protection maladie gratuite sert de base et de complémentaire à la fois. Ainsi, vos consultations, vos hospitalisations et la plupart de vos médicaments seront pris en charge sans que vous ayez à avancer d'argent.

Les personnes qui bénéficient de l'AME ont une carte AME qui est valable un an. Vous devez demander chaque année le renouvellement de l'AME auprès de votre CPAM/CGSS.

Le dispositif des soins urgents et vitaux (DSUV)

Si vous résidez en France depuis moins de 3 mois, vous pouvez bénéficier de la prise en charge des soins urgents et vitaux, dispensés exclusivement à l'hôpital, qui regroupent : les soins dont l'absence pourrait gravement altérer votre état de santé, les soins destinés à éviter la propagation d'une maladie (sida, tuberculose...), tous les soins de la femme enceinte et du nouveau-né, ainsi que les interruptions de grossesse. L'hôpital se chargera des démarches auprès de la CPAM/CGSS après vous avoir demandé un certain nombre de renseignements sur votre situation.



## الإعاقة

تتعدد أشكال الإعاقة. بعضها تكون ظاهرة، ولكن في معظمها غير ظاهرة. من الممكن أن يكون لدينا إعاقة منذ الولادة أو بسبب حادث ما أو مرض. ويمكن أن تكون الإعاقة جسمية أو بصرية سمعية أو عقلية نفسية.

في فرنسا الأطفال والبالغين ممن لديهم حالة إعاقة لديهم الحق بمساعدات مختلفة. إن كنتم معنيون بالأمر فمن المحتمل أن يكون لديكم الحق بالحصول على هذه المساعدات:

- ◀ مساعدة من أجل التنقل. هناك تخفيضات في وسائل النقل (ميترو، باص). في حال أصابكم التعب فلكم الأولوية بالجلوس على المقاعد في وسائل النقل العام أو في خطوط الانتظار. يجب طلب بطاقة الإعاقة والتي تسمى اليوم بطاقة الحركة والإدراج.
- ◀ مساعدة مالية. يمكن طلب معونات للبالغين والأطفال: معونة البالغ المعاق، وإعانة تعويض الإعاقة، ومعونة تربية للطفل المعاق.
- ◀ الحصول على التعليم بالنسبة للأطفال. يجب أن يتم تسجيل جميع الأطفال في مدرسة في حيهم. حسب درجة إعاقتهم يمكن لهم دخول صفوف مع زملائهم أو الدخول إلى صف مخصص. يجب الاستعلام من بلدية أو مدرسة الحي.
- ◀ مساعدات تقنية، كالكروسي المتحرك أو سماعات الأذن.



## LE HANDICAP

Il y a différents handicaps. Certains sont visibles mais la plupart ne se voient pas. On peut avoir un handicap depuis la naissance ou à cause d'un accident ou d'une maladie. Le handicap peut être physique, visuel, auditif, mental ou psychique.

En France, les enfants et les adultes en situation de handicap ont droit à différentes aides. Si vous êtes concernés, vous pouvez peut-être y avoir droit :

- Une aide pour vous déplacer. Il y a des réductions pour les transports (métro, bus). Si vous êtes fatigué, vous pouvez être prioritaire pour les places assises dans les transports ou dans les files d'attente. Il faut demander la carte d'invalidité, appelée maintenant carte mobilité inclusion (CMI).
- Une aide financière. Des allocations peuvent être demandées pour les adultes ou les enfants: l'allocation pour adultes handicapés (AAH), la prestation de compensation du handicap (PCH), l'allocation d'éducation de l'enfant handicapé (AEEH).
- L'accès à l'école pour les enfants. Tous les enfants doivent être inscrits à l'école de leur quartier. Selon le handicap, ils iront dans une classe avec les autres enfants du quartier ou dans une classe spécialisée. Il faut s'informer auprès de la mairie ou de l'école du quartier.
- Des aides techniques, comme par le fauteuil roulant ou l'appareil auditif.





◀ أماكن لاستقبال البالغين والأطفال اللذين تكون إعاقتهم أكثر حدة. يتم استقبال الشخص المعوق أثناء النهار أو بشكل دائم. كالمعاهد التربوية الطبية على سبيل المثال أو ديار الاستقبال المهيأة طبيًا. يمكنكم الاستعلام إن كان الطفل لا يمكن أن يتلقى التعليم أو إن كان الشخص بحاجة مساعدة كبيرة في حياته اليومية فيما يتعلق بالنظافة والطعام، إلخ.

### كيف يتم الحصول عليها؟

للحصول على هذه المساعدات، يجب أن يكون المعوق قد حصل على الاعتراف بإعاقته من قبل طبيب. في حال كان لديكم صعوبات في التنقل أو النظر أو السمع أو صعوبات مرتبطة بمرض طويل الأمد يجب استشارة الطبيب في هذا الخصوص. يجب على الطبيب تعبئة شهادة طبية حسب وضعكم وإرسالها إلى الدار الإقليمية للأشخاص المعوقين. وهذه الدار هي من سيرافقكم في إجراءاتكم. يمكنكم تقديم هذه الطلبات في حال كان لديكم بطاقة إقامة، أو في حال كانت قيد التجديد.

#### أين يمكن أن أحصل على المعلومات؟



- ◀ في البلدية
- ◀ في الدار الإقليمية للأشخاص المعوقين
- ◀ أو على الموقع التالي: [www.cnsa.fr](http://www.cnsa.fr)
- ◀ أو على الموقع التالي: [www.service-public.fr](http://www.service-public.fr)

➤ Des lieux d'accueil pour les enfants et pour les adultes plus lourdement handicapés. La personne est accueillie pendant la journée ou bien à temps complet. C'est par exemple les instituts médico-éducatifs (IME) ou les foyers d'accueil médicalisés (FAM). Vous pouvez vous renseigner si l'enfant ne peut pas être scolarisé ou si la personne a besoin d'une aide importante au quotidien pour la toilette, pour le repas, etc.

### Comment y avoir droit ?

Pour bénéficier de ces aides, le handicap doit avoir été reconnu par un médecin. Si vous avez des difficultés pour vous déplacer, pour voir, pour entendre, des difficultés liées à une longue maladie, il faut en parler avec un médecin. En fonction de votre situation, le médecin doit remplir un certificat médical à transmettre à la maison départementale des personnes handicapées (MDPH). C'est la MDPH qui va vous accompagner dans vos démarches. Vous pourrez faire ces demandes si vous avez un titre de séjour ou si la demande de renouvellement est en cours.



#### Où se renseigner ?

- à la mairie
- à la maison départementale des personnes handicapées (MDPH).
- sur le site [www.cnsa.fr](http://www.cnsa.fr)
- sur le site [www.service-public.fr](http://www.service-public.fr)

## الصحة والعمل

### طب العمل

في فرنسا، يستفيد أي موظف أو عامل من المتابعة الطبية الاجبارية في إطار عمله. يقوم طبيب العمل الزيارة الأولى الخاصة بالتوظيف، للتحقق من القابلية للقيام بالعمل والمعلومات التي تقدم للموظف حول الأخطار المحتملة ووسائل الوقاية. يخضع الطبيب للسرية الطبية. وكذلك الطبيب العائلي يخضع للسرية الطبية نحو طبيب العمل، إلا إذا طلبتم بنقسكم تحويل المعلومات المتعلقة بوضعكم الصحي.



### حوادث العمل

إذا كنت ضحية لحادث عمل، أو في طريق الذهاب أو الاياب إلى العمل، يتوجب القيام بما يلي:

◀ اعلام رب العمل بالحادث في فترة لا تتجاوز 24 ساعة.

## SANTÉ ET TRAVAIL

### La médecine du travail

En France, un salarié bénéficie d'un suivi médical obligatoire dans le cadre de son travail. C'est le médecin du travail qui réalise la visite d'embauche pour vérifier l'aptitude au poste de travail et l'information du salarié sur les risques éventuels et les moyens de prévention. Le médecin est soumis au secret médical. De même, votre médecin traitant est soumis au secret médical vis-à-vis du médecin du travail, sauf si vous demandez vous-même qu'il lui transmette des informations sur votre santé.



### Accident du travail

Si vous êtes victime d'un accident sur votre lieu de travail ou sur le trajet qui vous mène ou vous ramène du travail, vous devez :

▶ Déclarer votre accident à votre employeur dans les 24 heures.



◀ الذهاب إلى طبيبكم المعالج لمعاينة الحادث ونتائجه. يقوم الطبيب بإملاء وثيقة من ثلاث نسخ تسجل شهادة الحادث وهي الشهادة الطبية الأولية.

◀ يجب ارسال الورقة 1 و 2 الى الصندوق الأساسي للتأمين الصحي/الصندوق العام للضمان الاجتماعي بأسرع وقت ممكن برسالة مسجلة مع وصل استلام والاحتفاظ بالورقة 3.

فيما بعد، يتوجب على رب العمل القيام بما يلي:

◀ إعلام الضمان الصحي بالحادث خلال 48 ساعة.

◀ تزويدكم بورقة بحادث العمل والتي يجب حفظها بعناية.

### حتى لو كنتم في وضع غير قانوني،



◀ لديكم الحق في مساعدة التأمين الصحي فيما يتعلق بتأمين حادث العمل (المادة 1-374 L من قانون التأمين الاجتماعي).

حسب حالتكم، يمكنكم الاستفادة من تكفل لعلاجاتكم و، حسب الاقتضاء، من تعويضات يومية وحتى من دخل، في حال عجز دائمة تقدر أو تفوت 10%.

تقوم جمعية (GISTI) بمساعدة قانونية للأجانب فيما يتصل بـ (تأشيرة الدخول، حق الإقامة، حق اللجوء، الجنسية، الأبعاد والحقوق الاجتماعية). يمكن الاتصال بهذه الجمعية على الرقم **01 43 14 60 66** من الاثنين إلى الجمعة بين الساعة 3.00 مساءً و 6.00 مساءً وأيام الأربعاء والجمعة بين الساعة 10.00 و 12.00 صباحاً.

كما يوجد عدة منظمات نقابية يمكنها أن تقدم النصائح في حال حدوث مشاكل في العمل. يمكن التواصل معها في بورصة العمل أو في مقرات النقابات في كل منطقة.



➤ Aller chez votre médecin pour faire constater l'accident et ses conséquences. Le médecin va compléter un document composé de 3 feuilles (volets) qui atteste de l'accident : c'est le certificat médical initial.

➤ Envoyer les feuilles 1 et 2 à votre CPAM/CGSS le plus rapidement possible par lettre recommandée avec accusé de réception et conserver la 3<sup>e</sup> feuille.

Votre employeur doit ensuite:

➤ Déclarer votre accident à l'Assurance maladie dans les 48 heures.

➤ Vous fournir une feuille d'accident du travail que vous devez garder précieusement.



### Même si vous êtes en situation irrégulière

➤ vous avez droit aux prestations de l'assurance accident du travail (article L 374-1 du Code de la sécurité sociale).

Selon votre situation, vous pouvez bénéficier de la prise en charge de vos soins et, le cas échéant, d'indemnités journalières, voire d'une rente, en cas d'incapacité permanente égale ou supérieure à 10 %.

L'association GISTI apporte une aide juridique sur le droit des étrangers (visas, droit au séjour, asile, nationalité, éloignement, droits sociaux, etc.) au

**01 43 14 60 66** du lundi au vendredi entre 15h et 18h et les mercredis et vendredis entre 10h et 12h.

Il existe plusieurs organisations syndicales qui peuvent conseiller en cas de problème au travail. On peut les contacter dans les bourses du travail ou dans les maisons des syndicats de chaque région.

# LA SANTÉ

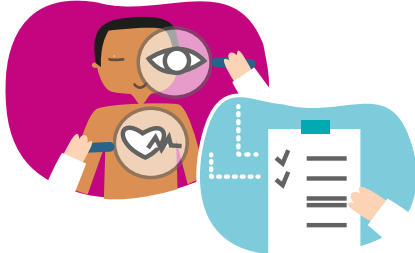
## الصحة

	<b>POUR ÊTRE EN BONNE SANTÉ</b>	<b>54</b>	لكي نكون بصحة جيدة
	<b>SANTÉ MENTALE</b>	<b>84</b>	الصحة العقلية
	<b>SANTÉ SEXUELLE ET VIH</b>	<b>92</b>	الصحة الجنسية وفيروس نقص المناعة المكتسب
	<b>LA GROSSESSE</b>	<b>122</b>	الحمل
	<b>LA SANTÉ DES ENFANTS</b>	<b>130</b>	صحة الأطفال
	<b>DIABÈTE</b>	<b>136</b>	مرض السكري
	<b>MALADIES CARDIOVASCULAIRES</b>	<b>140</b>	أمراض القلب والشرايين
	<b>TUBERCULOSE</b>	<b>142</b>	مرض السل
	<b>HÉPATITES VIRALES</b>	<b>146</b>	التهاب الكبد الفيروسي
	<b>LES CANCERS</b>	<b>154</b>	السرطانات
	<b>APPRENDRE À VIVRE AVEC SA MALADIE</b>	<b>158</b>	تعلم التعايش مع المرض
	<b>SANTÉ ET CLIMAT</b>	<b>160</b>	الصحة والمناخ
	<b>SANTÉ EN FRANCE D'OUTRE-MER</b>	<b>164</b>	الصحة في فرنسا ما وراء البحار



## لكي نكون بصحة جيدة

من المهم جدا التحدث إلى الطبيب المعالج حول تساؤلاتنا لحماية صحة أفراد الاسرة والأشخاص المقربين.



### الفحص الطبي الشامل

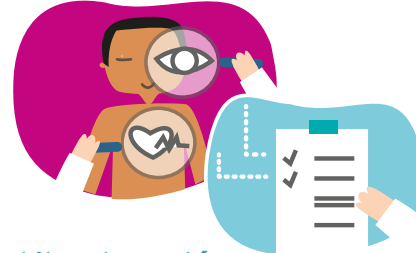
يمكن للطبيب المعالج أو من مركز صحي ما أن يقترح عليكم فحصا طبيا شاملا. الاختبارات التي تطلب في هذا الإطار تكون مغطاة بالكامل من الناحية المالية.

من الممكن إجراء «فحص طبي» شامل ومجاني كل 5 سنوات في «مركز الفحص الصحي» التابع للصندوق الأساسي للتأمين الصحي الصندوق العام/الضمان الاجتماعي. ويشكل ذلك فرصة للحدوث للطبيب وطرح الأسئلة التي تقلقكم موانع الحمل، كشف... يمكن أن تطلب من الصندوق الأساسي للتأمين الصحي/الصندوق العام للضمان الاجتماعي الخاص بكم القيام بهذا الفحص الصحي الكامل. هذا «الفحص الطبي» الدوري مخصص للمؤمنين اجتماعياً فقط (إذا هو لا يخص متلقي مساعدة الدولة الطبية)، ولكن المستفيدين من مساعدة الدولة الطبية يمكنهم الحصول على فحص طبي شامل عند أي طبيب. تكاليف هذا الفحص الطبي الشامل المخصص يتم التكفل بها من خلال حمايتهم الصحية في المختبر أو إعادة التصوير الشعاعي أو في مركز صحي، إلخ.

هناك جمعيات متخصصة تقوم بعرض القيام بفحص طبي شامل مجاني، وهو متاح للجميع وكذلك ضمان متابعة علاجكم.

## POUR ÊTRE EN BONNE SANTÉ

Il est important de parler avec son médecin traitant de ces questions pour protéger sa santé et celle de son entourage.



### Le bilan de santé

Un bilan de santé peut vous être proposé par votre médecin traitant ou par un centre de santé. Les examens prescrits dans ce cadre sont pris en charge financièrement.

Il est possible de faire un examen de santé complet et gratuit tous les 5 ans, dans un centre d'examen de santé de la caisse primaire d'Assurance maladie (CPAM/CGSS). C'est une occasion pour parler avec un médecin et lui poser les questions qui vous préoccupent: contraception, dépistages, etc. Vous pouvez demander à votre CPAM/CGSS de faire ce bilan de santé. Cet examen de santé régulier est prévu pour les seuls assurés sociaux. Il ne concerne donc pas l'AME, mais les bénéficiaires de l'AME peuvent se voir prescrire un bilan de santé par tout médecin. Les frais de ce bilan de santé personnalisé sont pris en charge à travers leur protection maladie dans un laboratoire, un cabinet de radiologie, un centre de santé, etc.

Des associations spécialisées proposent de réaliser un bilan de santé gratuitement, ouvert à tous et d'assurer la continuité de votre traitement.



يشكل عام، يتضمن الفحص الطبي الشامل مقابلة مع أخصائي صحي وتحاليل (لدم، للبول) واختبارات (للنظر والأذنين والرتنين) والفحص بالسماعات.

واستنادا إلى بعض المعايير مثل العمر والسوابق العائلية وعوامل التعرض لخطر الإصابة عندكم والبلد الأصلي، يمكن طلب نصح العديد من الفحوصات للتحري عن:

- ◀ الأمراض المزمنة مثل: السرطان، السكري، أمراض القلب والشرايين
- ◀ اضطرابات الصحة العقلية مثل: الصدمات النفسية، الاكتئاب
- ◀ الأمراض المعدية مثل: فيروس نقص المناعة، التهاب الكبد، السل؛
- ◀ وأمراض أخرى كالتسمم الرصاصي.

إذا كانت النتائج إيجابية يتم أخذكم وعلاجكم ماجانا وبسرعة لتجنب المضاعفات الخطيرة. وللعلم فإن الأمراض الأكثر شيوعا عند الأشخاص اللاجئين إلى فرنسا هي أولا اضطرابات الصحة العقلية والأمراض المزمنة غير المعدية.

وأخيرا إذا شعرت بانكم في مرحلة صعبة، لا بد من الإفصاح عن هذه المشكلات التي تواجهونها: مثل اضطرابات النوم، والشعور بالحزن، والتعب، وعدم القدرة على التركيز وتردي الذاكرة، لحظات ارتباك وقلق ... بإمكانكم طلب مساعدة طبيب أو/ ومختص نفسي.

بالنسبة للأطفال أقل من 6 سنوات والنساء الحوامل، يمكن إجراء الفحص العام والمتابعة الطبية المجانية في مركز حماية الأمومة والطفولة.

### للمزيد من المعلومات

◀ عنوان صندوق التأمين الصحي: [www.ameli.fr/assures](http://www.ameli.fr/assures)

تحت عنوان «صندوقكم» أو بواسطة الهاتف: 3646

◀ موقع الفحص الطبي الشامل: [www.bilansante.fr](http://www.bilansante.fr)

◀ يمكنكم النظر أيضاً إلى قسم «الحصول على العلاج والوقاية» الصفحة 15.



En général, le bilan de santé contient un entretien avec un professionnel de santé, des analyses (de sang, d'urine), des tests (de la vue, des oreilles, des poumons) et une auscultation.

En fonction de votre âge, de vos antécédents familiaux, de vos facteurs de risque et de votre pays d'origine, plusieurs tests de dépistage pourront être recommandés pour rechercher :

- des maladies chroniques comme: cancer, diabète, maladies cardiovasculaires;
- des troubles de la santé mentale comme: psychotraumatisme, dépression;
- des maladies infectieuses comme: VIH, hépatites, tuberculose;
- d'autres comme le saturnisme.

Si le résultat est positif, vous pourrez être pris en charge rapidement pour éviter des complications graves. À noter que les maladies les plus fréquentes chez les personnes exilées arrivant en France sont d'abord les troubles de santé mentale et les maladies chroniques non infectieuses.

Enfin, surtout si vous traversez une période difficile, pensez à parler des problèmes que vous rencontrez: sommeil perturbé, tristesse, fatigue, concentration ou mémoire en baisse, moments de panique ou d'angoisse. Vous pourrez vous faire aider par un médecin et un psychologue.

Pour les enfants jusqu'à 6 ans et les femmes enceintes, un bilan et un suivi médical gratuit est possible en centre de protection maternelle et infantile (PMI).



### Pour en savoir plus

➤ Adresses des caisses primaires d'Assurance maladie (CPAM): [www.ameli.fr/assures](http://www.ameli.fr/assures) rubrique « Votre caisse » ou par téléphone au 36 46.

➤ Le site du bilan de santé [www.bilansante.fr](http://www.bilansante.fr)

➤ Voir aussi la partie « Les aides pour accéder aux soins et à la prévention » page 14.



## كشف الأمراض

يمكننا الكشف الطبي من اكتشاف المرض قبل حتى ظهور أعراضه، مما يمكننا من علاجه بفاعلية.

يستحسن القيام بالكشف عن بعض الأمراض أو عوامل خطر الإصابة بمرض ما خلال الفحص الشامل.

في فرنسا يمكن اجراء الاختبارات للكشف عن:

- ◀ فيروس نقص المناعة المكتسبة وبعض العدوى المنقولة جنسيا (خصوصا الشلاميديا عند النساء أقل من 25 سنة وعند الرجال أقل من 30 سنة).
- ◀ فيروس التهاب الكبد بي وسي
- ◀ السل عند الأشخاص المعرضين للإصابة أو القادمين من بلدان ينتشر فيها هذا المرض.
- ◀ سرطان الكولون بعد 50 سنة
- ◀ سرطان عنق الرحم للنساء بين سن 25 و65 سنة
- ◀ سرطان الثدي عند النساء بعد سن 50 سنة
- ◀ الداء السكري
- ◀ الوزن الزائد أو السمنة المفرطة عند الأطفال.
- ◀ ارتفاع ضغط الدم



## Les dépistages

Les dépistages permettent de découvrir une maladie même si l'on n'a aucun signe ou symptôme et permettent donc de mieux la soigner.

Le dépistage de certaines maladies, ou de facteurs de risques pouvant entraîner une maladie, est recommandé au cours d'un bilan de santé.

En France, on peut réaliser des tests pour dépister:

- ▶ le VIH et certaines IST (en particulier Chlamydia chez les femmes de moins de 25 ans et chez les hommes de moins de 30 ans);
- ▶ les virus de l'hépatite B et C;
- ▶ la tuberculose chez les personnes exposées ou venant de pays où la maladie est fréquente;
- ▶ le cancer du côlon à partir de 50 ans;
- ▶ le cancer du col de l'utérus chez la femme entre 25 et 65 ans;
- ▶ le cancer du sein chez la femme à partir de 50 ans;
- ▶ le diabète;
- ▶ un surpoids et une obésité chez les enfants;
- ▶ une hypertension artérielle.

وتوجد كشوفات أخرى أيضا: تحري التسمم بالرصاص عند الصغار الذين يعيشون في مساكن رديئة، وكشف بعض الاصابات بأمراض الدم (مرض دم وراثي منتشر في افريقيا وبعض مناطق البحر المتوسط وفي أمريكا الشمالية ودرز الأنتيل والبرازيل والهند).

### معرفة المزيد عن الكشوفات الطبية، يجب أن تتكلم عنها مع الطبيب المعالج.



#### لإجراء الكشوفات عن (العدوى المنقولة جنسيا وعن التهاب الكبد وعن فيروس نقص المناعة المكتسبة:

الموعد في المركز المجاني للحصول على معلومات و الكشف و التشخيص عن الأمراض الفيروسية لنقص المناعة البشرية و التهاب الكبد الفيروسي و الأمراض المنقولة جنسيا التي تشكل مصدرا للعدوى والانتقال (سي او جي دي دي).

للعثور على هذا المركز الأقرب إلى مكان سكنكم:

- اتصلوا ب سيدا أنفو سيرفيس **0800 840 800** أو إيباتيت (التهاب الكبد) أنو سيرفيس على الرقم **0800 845 800** يوميا من الساعة 9.00 صباحا إلى الساعة 11.00 مساءً الاتصال مجاني من هاتف ثابت.
- يمكنكم الدخول إلى الموقع التالي:

[www.sida-info-service.org/annuaire](http://www.sida-info-service.org/annuaire)

- وموعد مع مركز التخطيط والتربية الاسرية. لإيجاد مركز التخطيط والتربية الاسرية الأقرب إلى مكان سكنكم
- الاتصال بأرقام **0800 08 11 11** (الاتصال مجاني من هاتف ثابت) من الاثنين إلى السبت من الساعة 09.00 صباحا إلى الساعة 08.00 مساءً.
- مراجعة الصفحة :

[www.ivg.gov.fr/les-centres-de-planification.html](http://www.ivg.gov.fr/les-centres-de-planification.html)

D'autres dépistages existent aussi: le dépistage du saturnisme (intoxication par le plomb) chez le jeune enfant vivant dans des logements délabrés, le dépistage de la drépanocytose (maladie héréditaire du sang fréquente en Afrique, une partie de la Méditerranée, en Amérique du Nord, aux Antilles, au Brésil et en Inde).



### Pour en savoir plus sur les dépistages, parlez-en avec votre médecin traitant. Pour réaliser un dépistage des IST, des hépatites et du VIH:

➤ rendez-vous dans un centre gratuit d'information, de dépistage et de diagnostic des infections par le virus de l'immunodéficience humaine (VIH), des hépatites virales et des infections sexuellement transmissibles (CeGIDD). Pour trouver le CeGIDD le plus proche de chez vous:

- Téléphonnez à Sida Info Service au **0800 840 800** ou à Hépatites Info Service au **0800 845 800** tous les jours de 9h à 23h, gratuit depuis un poste fixe.
- Rendez-vous sur la page: [www.sida-info-service.org/annuaire](http://www.sida-info-service.org/annuaire).

➤ rendez-vous dans un centre de planification et d'éducation familiale (CPEF). Pour trouver le CPEF le plus proche de chez vous:

- Téléphonnez au **0800 08 11 11** (numéro anonyme et gratuit) du lundi au samedi de 9h à 20h.
- Rendez-vous sur la page: [www.ivg.gov.fr/les-centres-de-planification.html](http://www.ivg.gov.fr/les-centres-de-planification.html).



## التلقيح

يمكننا اللقاح من الوقاية من عدة أمراض خطيرة، وحماية الآخرين من خلال منع انتقال العدوى من حولنا، خصوصا نحو الأشخاص الأكثر عرضة للإصابة (الأطفال والنساء الحوامل والمتقدمين في السن...).

الأطفال أقل من 6 سنوات والنساء الحوامل يمكنهم تلقي اللقاح مجانا في مراكز رعاية الأمومة والطفولة. كما يوجد أيضا مراكز للقاح المجاني للجميع.

تتضمن روزنامة اللقاح وصفا لجميع أنواع اللقاحات التي ينصح القيام بها حسب المراحل العمرية (الرضيع، الأطفال، البالغين والمسنين ...) وحسب حالته الصحية.

بعض اللقاحات تصلح طيلة الحياة واخرى يجب اعادتها بعد مضي فترة زمنية محددة

ليس من الضروري إعادة اللقاح في حال نسيان جرعة دورية منه،

يكفي ببساطة استئناف اللقاح من المرحلة حيث توقف، أي القيام «بالتعويض».



## Vaccination

La vaccination permet de se protéger contre certaines maladies graves et de protéger les autres en ne transmettant pas la maladie à son entourage, en particulier aux personnes plus fragiles (enfants, femmes enceintes, personnes âgées...).

Les enfants de moins de 6 ans et les femmes enceintes peuvent être vaccinés gratuitement dans un centre de protection maternelle et infantile (PMI). Il existe également des centres de vaccination gratuits pour toutes les autres personnes.

Le calendrier des vaccinations décrit l'ensemble des vaccins qu'il est recommandé de réaliser selon son âge (nourrissons, enfants, adultes, personnes âgées...) et sa situation médicale.

Certains vaccins sont valables tout au long de la vie et d'autres nécessitent des rappels.



Il n'est pas nécessaire de tout recommencer si l'on a oublié un rappel.

Il suffit simplement de reprendre la vaccination au stade où on l'a arrêtée, c'est-à-dire faire un « rattrapage ».



لكي يتم التأكد إذا ما تمت اللقاحات، يجب تسجيله في دفتر الصحي الخاص بالفرد أو في دفتر اللقاح وجلبه أثناء زيارة الطبيب. مما يمكننا من معرفة أنواع اللقاح المنفذة وتاريخ إجرائها.

فاللقاحات الأساسية المقدمة في فرنسا تحمي:

- ◀ ضد التهاب الكبد (بي) عند الرضيع وكل الأشخاص الذين لم يكونوا عرضة للفيروس (خصوصا المراهقين الذين لم يتناولوا اللقاح).
- ◀ ضد السل (بي سي جي) عند الأطفال الصغار لتجنب نموذج خطر من السل، خاصة في منطقة إيل دو فرانس في غويانة وفي مايوت التي تعتبر المناطق الأكثر انتشارا لمرض السل في فرنسا.
- ◀ ضد الحصبة والنكاف (ابو كعب) والحصبة الألمانية (إر أو إر) عند الأطفال الصغار وإعادة تلقيح محتملة عند البالغين الشباب.
- ◀ ضد التهاب السحايا للحماية من نوع منها عند الرضيع وإعادة التلقيح ممكن عند الشبان.
- ◀ ضد الورم الحلمي عند الشابات لحماية عنق الرحم من الإصابة بالسرطان، وعند الرجال الذين لديهم علاقات جنسية مع الرجال.
- ◀ اللقاح ضد السعال الديكي يخص الرضيع والأطفال والمراهقين والشبان. يتوافق مع اللقاح DTP.
- ◀ ضد أنفلونزا الفصليّة في كل سنة عند من تجاوز 65 سنة وعند الحوامل، ولدى المصابين بمشكلات قلبية أو تنفسية أو المصابين بالسمنة.
- ◀ ضد الهيموفيليس المسؤول عن الأمراض التنفسية عند الأطفال.

Pour être sûr de savoir où on en est dans sa vaccination, il est important de faire inscrire les vaccinations dans son carnet de santé ou dans son carnet de vaccination et de l'apporter lors de la visite chez le médecin. Cela permet de savoir précisément contre quelles maladies on a été vacciné et à quelle date.

Les principaux vaccins pratiqués en France protègent :

- ▶ contre l'hépatite B chez les nourrissons, et de façon générale toutes les personnes qui n'ont pas été en contact avec le virus (en particulier les adolescents non vaccinés) ;
- ▶ contre la tuberculose (BCG) chez les très jeunes enfants pour éviter une forme grave de tuberculose, en premier lieu en Ile-de-France, en Guyane et à Mayotte, régions où la tuberculose est la plus élevée en France ;
- ▶ contre la rougeole, les oreillons et la rubéole (ROR) chez les jeunes enfants et un rattrapage possible chez les jeunes adultes ;
- ▶ contre le méningocoque pour protéger contre un type de méningite chez tous les nourrissons avec un rattrapage possible chez les jeunes adultes ;
- ▶ contre le papillomavirus chez les jeunes filles pour prévenir le cancer du col de l'utérus et chez les hommes ayant des rapports sexuels avec les hommes ;
- ▶ le vaccin contre la coqueluche concerne les nourrissons, les enfants, les adolescents et les jeunes adultes ;
- ▶ contre la grippe saisonnière tous les ans chez les personnes de plus de 65 ans, les femmes enceintes et/ou les personnes qui présentent une maladie cardiaque, respiratoire ou une obésité ;
- ▶ contre l'Haemophilus, responsable de maladies respiratoires, chez les jeunes enfants.



### أمام النقص في تغطية اللقاحات وأمام عودة انتشار

الأوبئة. فرضت وزارة الصحة في يوليو/ تموز 2017 زيادة اللقاحات الإجبارية DTP (الدفترية والكزاز وشلل الأطفال) إلى ثمانية لقاحات إضافية بالنسبة للأطفال الذين أعمارهم أقل من سنتين: السعال الديكي، المستدمية النزلية ب، التهاب الكبد بي، المكورات السحائية سي، المكورات الرئوية، الحصبة، النكاف، الحصبة الألمانية.

هذه اللقاحات الـ 11 التي يستفيد منها أغلب الأطفال، إجبارية ابتداءً من 2018 عند الأطفال الذين أعمارهم أقل من سنتين وهم إجباريين للدخول للروضة والحضانة والمدرسة.



كما يمكن لطبيبكم المعالج إن يقترح أي لقاح آخر مناسب، خصوصاً عند الأشخاص الذين يعانون من بعض الأمراض أو لمن تجاوزوا 65 سنة . أو للأشخاص المسافرين إلى بلدان تنتشر فيها بعض الأمراض. اللقاح ضد الحمى الصفراء إجباري في بعض البلدان خاصة غينيا (لقاح واحد يكفي مدى الحياة).

يتكفل صندوق الضمان الصحي بتعويض 65% من كلفة اللقاح، وتغطية كافة النفقات لمن لديه تغطية شاملة وإضافية (CMU-c) وكذلك بالنسبة لأولئك المستفيدين من مساعدة الدولة الطبية. و اللقاح تعوضه شركات التأمين التكميلي.



### Devant l'insuffisance de la couverture vaccinale en France et face à la réapparition d'épidémies,

le ministère de la Santé a recommandé, en juillet 2017, d'élargir l'obligation vaccinale du DTP (Diphtérie, Tétanos, Poliomyélite) à huit vaccins supplémentaires chez les bébés de moins de 2 ans : Coqueluche, Haemophilus influenzae b, Hépatite B, Méningocoque C, Pneumocoque, Rougeole, Oreillons, Rubéole.

Ces 11 vaccins, dont bénéficie déjà la grande majorité des enfants, sont obligatoires depuis 2018 chez l'enfant de moins de 2 ans et sont exigibles pour l'entrée en crèche, garderie et école.

D'autres vaccins peuvent être proposés par votre médecin, en particulier chez les personnes qui présentent certaines maladies ou qui sont âgées de plus de 65 ans ou celles qui voyagent dans des pays où certaines maladies sont fréquentes. Le vaccin contre la fièvre jaune est obligatoire dans certains pays et en Guyane (la plupart du temps une seule vaccination suffit pour toute la vie).

Les vaccins sont presque tous remboursés à 65 % par l'Assurance maladie et sont intégralement pris en charge par la couverture médicale universelle complémentaire (CMU-c) et par l'aide médicale de l'État (AME). Ils sont le plus souvent remboursés par les mutuelles.



لكي تتمكن من الحصول على اللقاح لك أو لأطفالك انت  
على موعد:



← عند طبيبك المعالج

← عند ممرض مهني مع وصفة طبية

← عند قابلة

← في مركز اللقاح (الاستعلام في البلدية)

← في مركز رعاية الطفولة والأمومة حتى عمر 6 سنوات والنساء  
الحوامل.

← في مركز لقاح دولي لتقديم النصح للمسافرين.

← في مركز صحي

← في مراكز أخرى (سي أو جي أي دي دي) أو (سي بي أو أف) أو في  
مركز الفحص الطبي لبعض أنواع اللقاح.

برنامج توقيت اللقاح المحدث كل سنة يمكن الاستعانة به على

الموقع: [www.vaccination-info-service.fr/](http://www.vaccination-info-service.fr/)



Pour vous faire vacciner ou faire vacciner  
votre enfant, rendez-vous:



➤ chez votre médecin traitant;

➤ chez un infirmier libéral, avec l'ordonnance du  
médecin;

➤ chez une sage-femme;

➤ dans un centre de vaccinations (renseignez-vous  
dans votre mairie);

➤ dans un centre de PMI, pour les enfants jusqu'à  
6 ans et les femmes enceintes;

➤ dans un centre de vaccinations internationales et  
de conseils aux voyageurs;

➤ dans un centre de santé;

➤ dans un CeGIDD, un CPEF ou un centre d'exams  
de santé pour certains vaccins.

Le calendrier des vaccinations actualisé tous les ans  
est consultable sur: [www.vaccination-info-service.fr/](http://www.vaccination-info-service.fr/)



## الإدمان

يوجد في فرنسا سماح باستخدام بعض المخدرات بشكل مقنن مثل الكحول والتبغ. وتوجد مخدرات يمنعها القانون مثل القنب والهيرويين والكوكائين.

تناول المخدرات محفوف بالخطر: الانطباع في «السيطرة على الوضع» يدفع نحو الاستهلاك أكثر فأكثر، وهذا يمكن أن يؤدي إلى التعود ثم إلى الإدمان. أي يتعذر بعدها مقاومة الحاجة لتناول المخدر بالرغم من نتائجه السلبية.

## التدخين

يمكن للتدخين أن يؤدي للإصابة بالتهاب القصبات (السعال مع صعوبة في التنفس) وأمراض خطيرة كالسرطان أو أمراض القلب. كما يشكل استنشاق الدخان خطرا على الأطفال وعلى الناس المحيطين بالممدخن.

تشكل كل أنواع الدخان خطرا على الصحة: السجائر بفلتر أو بدونه التبغ الذي يستوجب اللف أو السيجار أو الشيشة.



## Les addictions

En France, il existe des drogues autorisées mais réglementées comme l'alcool, le tabac et des drogues interdites par la loi comme le cannabis, l'héroïne et la cocaïne.

Consommer une drogue n'est pas sans risque: l'impression de « gérer » peut pousser à consommer de plus en plus souvent et on peut tomber dans la dépendance (l'addiction), c'est-à-dire qu'on ne peut plus lutter contre le besoin de consommer la drogue, malgré ses conséquences négatives.

## Tabac

Fumer peut provoquer des bronchites (on tousse, on a du mal à respirer) et des maladies graves, comme le cancer ou les maladies du cœur. Respirer la fumée du tabac est aussi très dangereux pour les enfants et l'entourage.

Tous les types de tabacs sont dangereux et mauvais pour la santé: cigarettes avec ou sans filtre, tabac à rouler, cigares, chichas.

تنصح النساء الحوامل بعدم التدخين، فذلك يزيد من أخطار التعرض للحمل الخطير وعلى نمو الجنين وعلى صحة الطفل...

### يصبح التوقف عن التدخين أكثر سهولة إذا توفرت المساعدة. وهناك عدة حلول لتقديم المساعدة:



« يمكنكم تلقي المساعدة من طبيب أو ممرض أو قابلة أو صيدلاني أو أي أخصائي صحة آخر.

« موقع [www.tabac-info-service.fr](http://www.tabac-info-service.fr) يقدم نصائح واختبارات خاصة بمدى التعلق بالتدخين

« إذا كان لديك هاتف نقال نكي هناك تطبيق هاتفي «تبغ معلومات وخدمات» يقدم معلومات ويقدم دعما شخصيا مجانيًا لمرافقتكم في التوقف عن التدخين.

« بإمكانكم الاتصال بـ **39 89** (خدمة مجانية + سعر المكالمات من الاثنين إلى السبت من 8 صباحًا حتى 8 مساءً) يقوم متخصصون بقضايا التدخين بتقديم النصح والمشورة ومتابعة شخصية مجانية بواسطة الهاتف. هذا النظام باللغة الفرنسية فقط.

### الكحول

بالرغم من إن تناول الكحول مسموح به في فرنسا، إلا أنه منتج خطير: من المهم الانتباه لاستهلاكه. الأفضل هو الاقلال من تناوله للمحافظة على الصحة.

الكحول من المواد السامة التي تؤثر على الجسم تأثيرًا مباشرًا ومن هذه التأثيرات: انخفاض القدرة على التركيز، وعلى الأفعال الانعكاسية، وعلى الرؤية... فالإفراط في تناول الكحول يؤدي بنا إلى خطر تغيير السلوك وقول أو فعل أشياء لا نتحكم

Il est recommandé aux femmes enceintes de ne pas fumer, parce que cela augmente le risque de grossesse à risque, a des effets sur la croissance du fœtus et sur la santé de l'enfant.



### Avec de l'aide, c'est plus facile d'arrêter de fumer. Il existe plusieurs solutions pour vous aider:

« Vous pouvez vous faire aider par un médecin, un infirmier, une sage-femme, un pharmacien ou d'autres professionnels de santé.

« Le site internet [www.tabac-info-service.fr](http://www.tabac-info-service.fr) offre des conseils et des tests pour faire le point sur votre dépendance au tabac.

« Si vous possédez un smartphone, l'application mobile Tabac Info Service vous propose un soutien personnalisé et gratuit pour vous accompagner dans votre arrêt du tabac.

« Appelez le **39 89** (du lundi au samedi de 8h à 20h). Des tabacologues vous donnent des conseils et vous proposent un suivi personnalisé et gratuit par téléphone. Le dispositif est francophone uniquement.

### Alcool

Même s'il est autorisé en France, l'alcool est un produit dangereux: il est important de faire attention à sa consommation. Le mieux, c'est de boire le moins possible pour protéger sa santé.

L'alcool est un produit toxique qui provoque des effets immédiats sur notre corps: baisse de la concentration, des réflexes, de la vue... Si l'on boit trop, on risque de changer de comportement et de dire ou faire des choses que l'on ne contrôle pas: agressivité, violence, relations sexuelles non protégées...



بها: كالدوائية والعنف وعلاقات جنسية غير محمية.... كما أن للكحول تأثيرات بعيدة المدى: كالسرطان وامراض القلب والاكتئاب الخ.

ينصح النساء الحوامل والنساء اللواتي ترغبن الحمل واللواتي يرضعن أطفالهن عدم تناول الكحول، لأن الكحول مادة سامة للجنين أو الرضيع ويؤثر على نموه، وقد يؤدي إلى بعض التشوهات في أعضاء الجنين وقد يؤدي الى خلق مشكلات في دماغه.

### للمزيد من المعلومات



يمكنكم طلب مساعدة طبييكم المعالج، أو طلب استشارة من طبيب متخصص بالإدمان في المستشفى، أو في مركز متخصص مثل (مراكز الوقاية والمعالجة ومرافقة المدمنين) لإيجاد عناوين هذه الأماكن:

[www.alcool-info-service.fr/Adresses-utiles](http://www.alcool-info-service.fr/Adresses-utiles) •  
[www.alcool-info-service.fr/alcool/aide-alcool](http://www.alcool-info-service.fr/alcool/aide-alcool) •

يمكن مراجعة موقع خدمة المعلومات حول الكحول Alcool info <http://www.alcool-info-service.fr> الذي يقدم معلومات ونصائح ومواقع للحديث مع أشخاص في الأنترنت ويتيح الفرصة للتواصل المباشر مع عمال خدمة البريد الفوري.

كما يمكن الاتصال الهاتفي في خدمة المعلومات حول الكحول على الرقم: **0980 980 930** من 8 حتى الساعة 2 صباحاً كل أيام الأسبوع (مكالمة تخضع لمعايير السرية ومجانبة).



L'alcool peut également avoir des conséquences à long terme: cancers, maladies du cœur, dépression, etc.

Il est recommandé aux femmes enceintes, à celles qui veulent être enceintes ou qui allaitent, de ne pas boire d'alcool car l'alcool est toxique pour le fœtus ou le bébé. Il nuit à son développement, peut être à l'origine de malformations des organes du bébé ou entraîner des problèmes sur son cerveau.

### Pour plus de renseignements



Vous pouvez vous faire aider par votre médecin traitant, ou en consultation d'addictologie à l'hôpital, ou dans des centres spécialisés comme les CSAPA (centres de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie). Pour trouver toutes les adresses de ces lieux:

• [www.alcool-info-service.fr/Adresses-utiles](http://www.alcool-info-service.fr/Adresses-utiles)  
• [www.alcool-info-service.fr/alcool/aide-alcool](http://www.alcool-info-service.fr/alcool/aide-alcool)

Alcool info service propose un site [www.alcool-info-service.fr](http://www.alcool-info-service.fr) qui offre des informations, des conseils, des forums de discussion entre internautes, la possibilité d'échanger avec les personnels du service par messagerie instantanée.

Appelez Alcool Info Service au: **0980 980 930**, de 8h à 2h du matin et 7j/7 (appel anonyme et gratuit).



## المخدرات

تتعدد اثار وأخطار المخدرات وتختلف استنادا إلى نوعية المخدر وكميته المتناولة. مثلا يمكن العدوى بفيروس نقص المناعة المكتسبة بمشاركة أدوات ملوثة تستخدم في حقن المخدر (السيرانك والإبر والملاعق والفلتر والماء وإداة ربط الجرح الناظف، الخ) أو أدوات الشم والاستنشاق.

بعض الأشخاص يعانون أيضا من الادمان الذي يسمى ادمان بلا «مادة»: الادمان على لعب القمار أو لعب الفيديو أو الجنس، الخ.

## للمزيد من المعلومات



يمكنكم طلب مساعدة طبيكم المعالج، أو طلب استشارة من طبيب متخصص بالإدمان في المستشفى، أو في مراكز الوقاية والمعالجة ومرافقة المدمنين.

لإيجاد عناوين هذه الأماكن:

[www.drogues-info-service.fr/Adresses-utiles](http://www.drogues-info-service.fr/Adresses-utiles)

كما أن موقع [www.drogues-info-service.fr](http://www.drogues-info-service.fr) يقدم لكم المعلومات الترت يمكنكم من التبادل مع الآخرين وطرح الأسئلة على المتخصصين والتحاوور المباشر معهم عبر البريد الفوري وإيجاد جميع أماكن المساعدة.

كما يمكن الاتصال الهاتفي في خدمة المعلومات حول المخدرات على الرقم **0800 23 13 13** من 8 حتى الساعة 2 صباحاً كل أيام الأسبوع (مكالمة تخضع لمعايير السرية ومجانبة).



## Drogues

Les effets et les dangers de ces autres drogues sont nombreux et sont différents en fonction du produit et de la quantité consommée. Par exemple, on peut attraper le VIH ou des hépatites en partageant du matériel contaminé et utilisé pour l'injection de drogues (seringue, aiguille, cuiller, filtre, eau, garrot, etc.) ou du matériel de sniff.

Certaines personnes souffrent également d'une addiction appelée « sans produit »: addiction aux jeux d'argent, aux jeux vidéo, au sexe, etc.



## Pour plus de renseignements

Vous pouvez vous faire aider et accompagner par votre médecin traitant ou par un médecin spécialisé en addictologie à l'hôpital, ou en CSAPA. Pour trouver toutes les adresses de ces lieux:

[www.drogues-info-service.fr/Adresses-utiles](http://www.drogues-info-service.fr/Adresses-utiles)

Le site [www.drogues-info-service.fr](http://www.drogues-info-service.fr) vous apporte des informations, vous permet d'échanger avec d'autres internautes, de poser vos questions à des professionnels ou de dialoguer avec eux par messagerie instantanée et de trouver l'ensemble des lieux d'aide.

Vous pouvez aussi joindre Drogues Info Service au **0800 23 13 13**, 7j/7, de 8h à 2h du matin (appel anonyme et gratuit).





## التغذية والأنشطة الجسدية

تعني التغذية الجيدة تناول الأغذية المتنوعة والمتوازنة، إن نأكل من كل شيء (مثلا الفواكه والخضار واللحوم والبيض أو السمك والرز والخبز والبطاطا) ولكن بكميات مناسبة.

ومن الضروري شرب الماء قدر المستطاع وتقليل المشروبات السكرية (المشروبات الغازية، الشراب...)، ويشكل ماء الحنفية خصائص صحية ممتازة في فرنسا.

ينصح بالقيام على الأقل 30 دقيقة من النشاطات الجسدية كل يوم وعلى الأقل 5 في الأسبوع وتجنب الخمول البدني (تقليل الوقت المستغرق في وضعية جالسة أو ممتدة).

المزيد من المعلومات: <http://www.mangerbouger.fr/Bouger-Plus>



## Alimentation et activité physique

Bien manger, c'est avoir une alimentation variée et équilibrée, c'est-à-dire manger de tout (par exemple des fruits, des légumes, du lait, de la viande, des œufs ou du poisson, du riz, des pâtes, des pommes de terre) mais en quantités adaptées.

Il est recommandé de boire de l'eau à volonté et de limiter les boissons sucrées (sodas, sirops, etc.). L'eau du robinet présente une bonne qualité pour la santé en France.

Il est recommandé de faire au moins 30 minutes d'activité physique par jour, au moins 5 jours par semaine et de limiter la sédentarité (limiter le temps passé en position assise ou allongée).

Plus d'informations sur : [www.mangerbouger.fr/Bouger-Plus](http://www.mangerbouger.fr/Bouger-Plus)



## في مكان السكن

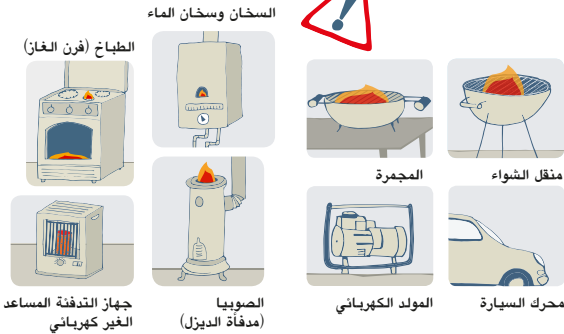
### الماء والصحة

إذا كنت تسكن في مخيم أو في أماكن سكنية غير مرخصة أو أحياء قصديرية، بإمكانك أن تطلب من البلدية الحصول على مياه الشرب وأن تقوم بجمع القمامة والنفايات.

### مونوكسيد الكربون

– مونوكسيد الكربون هو غاز خطر لا يرى ولا رائحة له. عندما نستنشقه، يحدث المأ في الرأس ورغبة في التقيؤ وشعور بالتعب. يمكن أيضا الغياب عن الوعي والموت. ينتج هذا الغاز عن جهاز التدفئة أو عن الغاز الطباخ الذين يعملون بطاقة الغاز المنزلي أو الخشب أو الفحم أو الديزل أو البنزين أو الإيثانول.

### مونوكسيد الكربون ينتج عن هذه الأجهزة



## Dans le lieu d'habitation

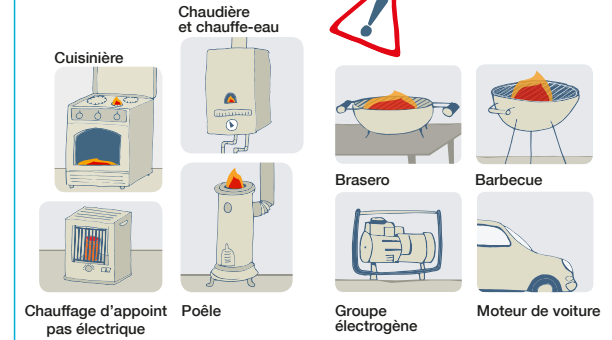
### Eau et hygiène

Si vous habitez dans un campement, un squat ou un bidonville, vous pouvez demander à la mairie d'avoir accès à l'eau potable et que vos déchets soient ramassés.

### Monoxyde de carbone

Le monoxyde de carbone est un gaz très dangereux: il ne se voit pas et il ne sent rien. Mais quand on le respire, on a mal à la tête, envie de vomir, on est très fatigué. On peut aussi s'évanouir ou même mourir. Ce gaz vient des appareils de chauffage ou de cuisson qui marchent au gaz, au bois, au charbon, à l'essence, au fuel ou à l'éthanol.

### Le monoxyde de carbone vient de ces appareils





للحماية من هذه الأجهزة يجب استعمالها بشكل جيد:

- ◀ عدم استعمال آلات الطبخ والشواء للتدفئة.
- ◀ عدم استعمال الأدوات المخصصة للاستعمال في الخارج (أدوات إشعال الفحم والجمر للشواء) داخل البيت.
- ◀ يجب وضع مجموعة توليد الكهرباء في الخارج: ليس داخل المسكن ولا في الشرفة أو داخل المستودع أو القبو.
- ◀ عدم ترك المحرك في حالة تشغيل عند توقف السيارة في المستودع.
- ◀ استخدام أجهزة التدفئة المساعدة 2 ساعتين كحد أقصى في غرفة جيدة التهوية.
- ◀ عدم سد الفتحات التي تسمح بدخول الهواء (تحت الأبواب وفي المطبخ أو الحمام، الخ).
- ◀ تهوية المنزل بانتظام خلال 10 دقائق صباحا حتى في الشتاء.

### الحريق

هناك بعض النصائح لتجنب حدوث الحريق:

- ◀ مراقبة التمديدات الكهربائية
- ◀ لا تترك أبداً الطبخة على النار دون مراقبة ووضع المواد القابلة للاشتعال بعيداً عن مصدر الحرارة.
- ◀ في حال حدوث الحريق اطلب الاطفاء على الرقم 18.

### في حال الطوارئ: اطلب النجدة

◀ رقم 18 الاطفاء

◀ رقم 15 الاسعاف (خدمة المساعدة الطبية الطارئة)

◀ رقم 112 لكل حالات الطوارئ يمكن الاتصال من هاتف ثابت أو نقال (حتى بدون رصيد) في جميع بلدان الاتحاد الأوروبي.



Pour vous protéger, utilisez correctement vos appareils:

- ▶ n'utilisez pas les appareils de cuisson, cuisinière, brasero ou barbecue pour vous chauffer;
- ▶ n'utilisez pas les appareils prévus pour l'extérieur (barbecue, brasero) dans le logement;
- ▶ les groupes électrogènes s'installent à l'extérieur: pas dans le logement, ni dans la véranda, ni dans le garage, ni dans la cave;
- ▶ ne laissez pas votre moteur de voiture allumé dans le garage;
- ▶ utilisez un chauffage d'appoint au maximum 2 heures de suite et dans une pièce avec aération;
- ▶ ne bouchez pas les ouvertures qui permettent à l'air de circuler (sous les portes, dans la cuisine, la salle de bain, etc.);
- ▶ aérez chaque jour votre logement pendant au moins 10 minutes, même en hiver.

### Incendies

Il existe quelques conseils pour éviter les incendies:

- ▶ contrôlez les installations électriques;
- ▶ ne laissez jamais de plats sur le feu sans surveillance et mettez les produits inflammables loin des sources de chaleur.

En cas d'incendie, appelez les pompiers au 18.



### En cas d'urgence, appelez les secours

- ▶ Le 18: Pompiers
- ▶ Le 15: Samu (Service d'assistance médicale d'urgence)
- ▶ Le 112: Numéro d'appel pour toutes les urgences depuis un téléphone fixe ou portable (même sans crédit) dans l'ensemble des pays de l'Union européenne.



## الصحة العقلية

تأخذ الصحة العقلية أهمية خاصة في الصحة العامة للفرد. هي حالة من الشعور بالراحة تمكن الإنسان من تجاوز صعوبات الحياة اليومية. في حالات الصعوبات أو الاضطرابات النفسية (اضطرابات الذاكرة، أو التركيز، سرعة الانفعال،

وصعوبات النوم، ...) بعض المهنيين المتخصصين يمكنهم المساعدة والمتابعة والمرافقة لإيجاد الحل المناسب. وإليك بعض الاضطرابات التي تواجه الناس بشكل متكرر نسبياً:

## الصدمة النفسية

الصدمة النفسية هي اضطراب نفسي يمكن أن يحدث عند التعرض لحوادث سواء كنا ضحيتها أو شاهدين عليها والتي تثير خوفاً شديداً، والشعور بالرعب وعدم القدرة على الفعل. مثلاً: الحرب أو اعتداء ارهابي أو تسونامي أو اغتصاب أو اعتداء.....

إذا لم يتم الاهتمام بهذا الاضطراب، يمكن إن تستمر أشهراً أو سنوات أو كل الحياة، وتؤدي إلى معاناة. الأعراض الرئيسية تكون على شكل «إعادة رؤية المشهد»، اضطرابات في الانتباه والتركيز، اضطرابات في النوم (كوابيس وأرق)، تفادي المواقف التي تذكر بالاضطراب، ردة فعل بالفقز آلام متعددة، بالإضافة إلى الغضب والحزن. لهذه الأسباب سيكون من المهم التحدث عن ذلك إلى الطبيب العام أو أي أخصائي الذي سيتمكن من المساعدة أو التوجيه نحو متخصص آخر أو نحو جمعيات مختصة بالعلاج والمرافقة.

## SANTÉ MENTALE

La santé mentale a une place très importante dans votre santé. C'est un état de bien-être qui permet de surmonter les difficultés normales de la vie. En cas de difficultés ou de troubles psychologiques (troubles de la mémoire, de la concentration, irritabilité, difficultés pour dormir, etc.), des professionnels pourront vous aider et vous accompagner pour trouver des solutions. Voici quelques pathologies que l'on retrouve le plus fréquemment :



## Le psychotraumatisme

Le psychotraumatisme est un trouble psychologique qui peut survenir si on a vécu des événements, en tant que victime ou témoin, qui ont provoqué une peur intense, un sentiment d'impuissance ou d'horreur. Par exemple: la guerre, un attentat, un tsunami, un viol, une agression, etc.

Sans prise en charge, ce trouble peut rester des mois, des années ou même toute la vie et entraîner une grande souffrance. Les principaux symptômes sont des « flashbacks », des troubles de l'attention et de la concentration, des troubles du sommeil (cauchemars et insomnies), l'évitement des situations qui rappellent le traumatisme, des réactions de sursaut, des douleurs multiples, en plus de la colère et la tristesse. C'est pourquoi il est important d'en parler avec votre médecin généraliste ou tout professionnel de santé qui pourra vous aider et vous orienter si besoin vers un autre professionnel et/ou vers des associations spécialisées dans le soin et l'accompagnement.

## الاكتئاب

هو من الأمراض التي تشعر المرء بالحزن وتنزع، المتعة عما يقوم به الفرد من نشاطات محببة أو يمنع من القيام بمشاريع. ويتسم المصاب بأفكاره السوداوية واضطرابات في النوم، وأحيانا انخفاض الشهية للطعام. يمكن للاكتئاب إن يصيب أيًا كان ويحدث معاناة قوية.

يستوجب رعاية أحد المختصين. ومن المهم الحديث عنه مع الطبيب العام، يمكنه المساعدة أو توجيه المريض نحو متخصص في الصحة العقلية (طبيب نفسي أو متخصص سيكولوجي، أو معالج نفسي).

في فرنسا يتم تنظيم الصحة العقلية في أقسام علاج الصحة العقلية مع المراكز المرتبطة إداريا بمستشفى خاص أو عام.



يضمن العلاجات فريق طبي متعدد الاختصاصات: أمراض عقلية، أمراض نفسية، ممرضين، معالجي النطق، معالجي الاضطرابات الحركية، مرشد خاص بالعمل الاجتماعي...

### ◀ المركز الطبي النفسي

يمكن الحصول على موعد مع متخصص طبي في مركز طبي - نفسي حتى لو لم يكن الشخص لديه تغطية طبية، ومها كان نوع الاضطراب النفسي الذي ينجس عليه الحياة (الاكتئاب، القلق، الصدمة...).

◀ المركز الطبي - النفسي للطفولة والمراهقة والمركز الطبي - النفسي - التربوي

بالنسبة للأطفال والمراهقين لغاية عمر 18 سنة يجب الحصول على موعد من المركز الطبي - النفسي للطفولة والمراهقة.

## La dépression

La dépression est une maladie qui fait se sentir particulièrement triste ou qui enlève le plaisir à faire les activités qu'on aime ou qui empêche de faire des projets. Souvent, on peut avoir des idées noires, des troubles du sommeil ou encore une diminution de l'appétit. La dépression peut toucher tout le monde et entraîne une souffrance très importante.

Elle nécessite une prise en charge par un professionnel. C'est pourquoi il est indispensable d'en parler avec son médecin généraliste; il pourra vous aider et vous orienter vers un professionnel de santé mentale (psychiatre, psychologue, psychothérapeute).



En France, la santé mentale est organisée en secteurs de soins psychiatriques autour de centres et services rattachés administrativement à un hôpital spécialisé ou général.

Les soins sont assurés par une équipe pluridisciplinaire: psychiatres, psychologues, infirmiers, orthophonistes, psychomotriciens, assistants de travail social, etc.

### ► Centre médico-psychologique (CMP)

Il est possible d'avoir un rendez-vous avec un professionnel de santé dans un centre médico-psychologique (CMP), même sans protection maladie et quelles que soient les difficultés psychologiques qui vous gâchent la vie (dépression, anxiété, traumatisme, etc.).

### ► Centre médico-psychologique enfants et adolescents (CMPEA) et Centre médico-psychopédagogique (CMPP)

Pour les enfants et les adolescents jusqu'à 18 ans, les rendez-vous doivent être pris dans un centre médico-psychologique enfants et adolescents.

### ◀ فريق الطب النفسي المتنقل

إذا كان لديكم صعوبة في الذهاب إلى مركز الطب النفسي، هناك متخصصين طبيين يمكنهم المجيء إلى مكان إقامتكم للتحدث إليكم وتوجيهكم نحو مركز للطب النفسي.

### ◀ للمزيد من المعلومات المتعلقة باضطرابات الصحة النفسية:

• موعد على موقع البسيكوم [www.psycom.org](http://www.psycom.org)

وعلى الموقع [www.info-depression.fr](http://www.info-depression.fr)

• يمكن أيضا الاتصال بجمعية فرنسا- اكتئاب :

[www.france-depression.org](http://www.france-depression.org)

• وللمزيد من المعلومات عن الصدمات النفسية موعدكم مع

الموقع: [www.institutdevictimologie.fr](http://www.institutdevictimologie.fr)

• يمكن الاتصال أيضا بالكوميد **01 45 21 39 31** أيام الثلاثاء

والخميس من الساعة 2.00 مساء إلى 5.30 مساء.

### ◀ في باريس: مركز منكوفسكا للاستشارات النفسية عبر الثقافية

المركزة حول المهاجرين واللجئين

12, rue Jaquemont - 75017 Paris

**01 53 06 84 84**

### ◀ في باريس: مركز بريمو ليفي لمعالجة الأشخاص ضحايا

التعذيب والعنف السياسي في بلدانهم الأصلية:

107 avenue Parmentier - 75011 Paris

**01 43 14 88 50**

### ◀ في بوردو: جمعية مانا (Mana) للاستفادة من المعالجة

النفسية والترجمة لجمهور المهاجرين

17 cours des Aubiers, appartement 920

33 300 Bordeaux

**05 56 79 57 14**

### ▶ **Équipe mobile psychiatrie précarité (EMPP)**

Si vous avez des difficultés à aller au centre médico-psychologique, des professionnels de santé peuvent venir à votre domicile pour parler et vous aider à vous orienter vers le centre médico-psychologique.

### ▶ **Pour plus d'informations sur les troubles de santé psychologiques:**

• Rendez-vous sur le site du Psycom:

[www.psycom.org](http://www.psycom.org) et sur le site

[www.info-depression.fr](http://www.info-depression.fr)

• Vous pouvez également contacter l'association France dépression: [www.france-depression.org](http://www.france-depression.org)

• Pour plus d'informations sur le psychotraumatisme, rendez-vous sur le site: [www.institutdevictimologie.fr](http://www.institutdevictimologie.fr)

• Contactez le Comede au **01 45 21 39 31** les mardis et jeudis de 14h30 à 17h30.

### ▶ **Paris: Le centre de Minkovska pour des consultations de psychiatrie transculturelle centrée sur la personne migrante et réfugiée**

12, rue Jaquemont - 75017 Paris

**01 53 06 84 84**

### ▶ **Paris: Le centre Primo Levi pour des soins destinés aux personnes victimes de la torture et de la violence politique dans leur pays d'origine**

107 avenue Parmentier - 75011 Paris

**01 43 14 88 50**

### ▶ **Bordeaux: L'association Mana pour bénéficier de soins psychothérapeutiques et de l'interprétariat auprès des populations migrantes**

17 cours des Aubiers, appartement 920

33300 Bordeaux

**05 56 79 57 14**

◀ في مرسيليا : جمعية أوزيريس (Osiris) لدعم المعالجة النفسية لضحايا التعذيب والقمع السياسي  
10 Boulevard Cassini - 13004 Marseille  
04 91 91 89 73 / 06 78 37 66 00

◀ في برون : شبكة أورسبر - سامدارا (Orspere-Samdarra)  
Centre hospitalier le Vinatier  
95 boulevard Pinel - 69500 Bron  
04 37 91 51 42

◀ في ستراسبورغ : جمعية كلام بلا حدود (Parole sans frontière)  
2 rue Brûlée - 67000 Strasbourg  
03 88 14 03 43

◀ في فيل ايربان : المركز الصحي ايسور (Essor) للأشخاص الذين يعانون من المشكلات النفسية المرتبطة بالمنفى وضحايا العنف والتعذيب .  
158 ter, rue du 4 Août 1789 - 69100 Villeurbanne  
04 78 03 07 59

### في حالة طوارئ الحالات العقلية

◀ في منطقة باريس وما حولها (منطقة إيل دو فرانس) الموعد في طوارئ المستشفيات أو في أقرب مركز للطب النفسي للتوجيه والاستقبال في مستشفى القديسة آن (01 45 65 81 09/10)

◀ وفي خارج باريس وما حولها (منطقة إيل دو فرانس) الموعد في طوارئ أقرب مستشفى.



► Marseille: L'association Osiris pour un soutien thérapeutique aux victimes de torture et de répression politique  
10 Boulevard Cassini - 13004 Marseille  
04 91 91 89 73 / 06 78 37 66 00

► Bron: Le réseau Orspere-Samdarra  
Centre hospitalier le Vinatier  
95 boulevard Pinel - 69500 Bron  
04 37 91 51 42

► Strasbourg: L'association Parole sans frontière  
2 rue Brûlée - 67000 Strasbourg  
03 88 14 03 43

► Villeurbanne: Le centre de santé Essor pour les personnes en souffrance psychique liée à l'exil et les victimes de violence et de torture  
158 ter, rue du 4 Août 1789 - 69100 Villeurbanne  
04 78 03 07 59



### En cas d'urgence psychiatrique

► En Ile-de-France, rendez-vous aux urgences hospitalières les plus proches ou au centre psychiatrique d'orientation et d'accueil (CPOA) de l'hôpital Saint-Anne (01 45 65 81 09/10).

► En dehors de l'Ile-de-France, rendez-vous aux urgences de l'hôpital le plus proche.



## الصحة الجنسية وفيروس نقص المناعة

تتعدد المشكلات المتصلة بالصحة الجنسية: اختيار مانع الحمل، معالجة العدوى المنقولة جنسياً، الختان الأنثوي، وحالات الطوارئ العاجلة (العنف الجنسي والوقف الطوعي للحمل)... هذه المشكلات تهم النساء والرجال في مختلف مراحل العمر. يجب عدم التردد في إطلاع الطبيب المعالج أو الطبيب النسائي أو قابلة على مثل هذه الأمور ومن المهم بالنسبة للمرأة أن تحظى بمتابعة طبيب نسائي لتشخيص التهاب قد يحدث أو تحضير الحمل ومتابعته.

في فرنسا كما في الكثير من البلدان، يتمتع الناس بحرية توجيههم الجنسي: بعضهم لا يميل إلا لنفس الجنس والبعض ثنائي الجنس يرغبون الجنسين وآخرون متحولين جنسياً... التمييز بين الأشخاص استناداً إلى ميولهم الجنسية يمنعه القانون، سواء بالنسبة لمن يغير جنسه أو لمن لا يميل إلا لنفس الجنس.



## SANTÉ SEXUELLE ET VIH

Les questions liées à la santé sexuelle sont nombreuses: le choix de la contraception, le traitement d'une infection sexuellement transmissible, les mutilations sexuelles féminines, les situations d'urgence (violences sexuelles, interruption volontaire de grossesse)... Ces questions concernent les hommes comme les femmes à tout âge. Il ne faut pas hésiter à faire part de ses questions et difficultés à son médecin, gynécologue, sage-femme. Il est important pour les femmes d'avoir un suivi régulier auprès d'un gynécologue pour dépister la survenue de maladies, préparer et suivre une grossesse.

En France, comme dans beaucoup d'autres pays, les personnes sont libres de leur orientation sexuelle: certaines personnes





في فرنسا، توجد إمكانية طلب اللجوء أو الحماية بدافع الاضطهاد في البلد الأصلي المتعلق بالميل الجنسي أو التمييز بين الذكور والإناث.

يمكن مناقشة الأمور المتعلقة بالجنس والحياة الجنسية وطلب المساعدة من المراكز المدونة أدناه:

### لمناقشة مسائل الحياة الجنسية ومانع الحمل و الوقف الطوعي للحمل:



◀ الاتصال بالتخطيط العائلي **0800 08 11 11** يوم الاثنين من الساعة 9 صباحاً إلى الساعة 10 مساءً، ومن الثلاثاء لغاية السبت من الساعة 9.00 صباحاً إلى الساعة 8.00 مساءً (هذا الرقم مجاني في فرنسا).

◀ للنساء ضحايا العنف: **3919** (اتصال مجاني طيلة أيام السبوع)

◀ في حال التعرض لاعتداء أو اغتصاب أو تمييز بسبب الميول الجنسية أو الهوية الجنسية يجب الاتصال بـ رافاد (le RAVAD) **urgence@ravad.org** أو **06 17 55 17 55**

◀ نجدة التمييز ضد المثليين: (SOS homophobie): **0810 108 135**

◀ نجدة التعرض للاغتصاب (SOS viol): **0800 05 95 95** (رقم مجاني ويخضع للسرية)

◀ حول المسائل المتعلقة بحقوق الأشخاص المثليين أو الذين غيروا جنسهم وحقوق الهجرة والإقامة: اتصلوا بـ أردهيس (ARDHIS) **contact@ardhis.org - 06 19 64 03 91** [www.ardhis.org](http://www.ardhis.org)



sont homosexuelles, bisexuelles, transsexuelles... Les discriminations à l'égard des personnes homosexuelles ou transsexuelles sont interdites et sanctionnées par la loi.

En France, vous avez la possibilité de demander l'asile et une protection au motif des persécutions rencontrées dans votre pays du fait de votre orientation sexuelle ou de genre.



### Vous pouvez discuter et être aidé en matière de sexualité dans les structures citées ci-après:

▶ Pour des questions sur la sexualité, la contraception, l'IVG: contactez le Planning familial au **0800 08 11 11**, le lundi de 9h à 22h et du mardi au samedi de 9h à 20h (numéro gratuit et anonyme, accessible en métropole et dans les DOM)

▶ Pour les femmes victimes de violences: appelez le **3919** (appel anonyme et gratuit 7 jours/7)

▶ En cas d'agressions ou de discriminations en raison de l'orientation sexuelle ou de l'identité de genre: contactez le RAVAD au **06 17 55 17 55** ou **urgence@ravad.org**

▶ SOS homophobie: **0810 108 135**

▶ SOS viol: **0800 05 95 95** (numéro gratuit et anonyme)

▶ Pour des questions sur les droits des personnes homosexuelles et transsexuelles à l'immigration et au séjour: contactez ARDHIS au **06 19 64 03 91** ou **contact@ardhis.org** [www.ardhis.org](http://www.ardhis.org)



◀ حول مسائل الوقاية الصحية وكشف العدوى المنقولة جنسيا:

Afrique Avenir

22 rue des Archives - 75004 Paris

**01 42 77 41 31**

من الاثنين إلى الجمعة من الساعة 9,30 إلى الساعة 4.00 مساء

[www.afriqueavenir.fr](http://www.afriqueavenir.fr)

[www.afrosantelgbt.org](http://www.afrosantelgbt.org)

URACA/Basiliade

22 rue de Chartres - 75018 Paris

**01 49 25 44 15**

[www.uraca-basiliade.org](http://www.uraca-basiliade.org)

## المتابعة الطبية النسائية

يتوجب على المرأة استشارة طبيب أو طبيب نساء أو قابلة كل ثلاث سنوات على الأقل. هذه فرص جوهرية لتحديثه عن صحتها وعن حياتها الجنسية.

يمكنك الحديث عن مانع الحمل، أو إجراء فحص وتحري (العدوى المنقولة جنسيا وسرطان الثدي...). بعض الفحوص يمكن إجراؤها، مثل فحص الفروتي الذي يمكننا من تحديد بعض العلامات المرضية التي تسبب سرطان عنق الرحم.

## موانع الحمل

موانع الحمل هي جملة الطرائق التي تمكننا من تجنب الحمل. يوجد العديد منها: الواقي الذكري أو اللاتفي، أو العقار الدوائي أو إجراء داخل الرحم لربط المبيض ومنع الحمل (والذي يسمى ستيريلي). يمكن إيجاد الطريقة الملائمة للحالة الشخصية وملبية لحاجتها.

▶ Pour des questions sur la prévention en santé, le dépistage des Infections sexuellement transmissibles:

Afrique Avenir

22 rue des Archives - 75004 Paris

**01 42 77 41 31**

Du lundi au vendredi de 9h30 à 16h

[www.afriqueavenir.fr](http://www.afriqueavenir.fr)

[www.afrosantelgbt.org](http://www.afrosantelgbt.org)

URACA/Basiliade

22 rue de Chartres - 75018 Paris

**01 49 25 44 15**

[www.uraca-basiliade.org](http://www.uraca-basiliade.org)

## Le suivi gynécologique

Pour les femmes, il est recommandé de consulter un médecin, un gynécologue ou une sage-femme au minimum tous les 3 ans. C'est un moment privilégié pour parler de sa santé et de sa vie sexuelle.

Vous pourrez parler de votre contraception, faire un dépistage (IST, cancer du sein, etc.). Certains examens pourront aussi être réalisés, comme le frottis qui permet de repérer des anomalies à l'origine d'un cancer du col de l'utérus.

## La contraception

La contraception, c'est l'ensemble des méthodes qui permettent d'éviter d'être enceinte. Il en existe une grande variété: le préservatif, la pilule, l'anneau, le patch, le dispositif intra-utérin (DIU) appelé couramment stérilet, etc. Chacun(e) peut trouver le contraceptif adapté à sa situation et ses besoins.



الواقي (الذكري أو الأنثوي) هو الطريقة الوحيدة لتجنب العدوى من الالتهابات والعدوى التي تنتقل عن طريق الجنس (العدوى المنقولة جنسيا) مثل فيروس نقص المناعة / السيدا إذا كنتم تستخدمون وسيلة منع الحمل مثل حبوب منع الحمل أو غرسات منع الحمل أو الباثش، يمكنكم أيضا استخدام الواقي لحماية أنفسكم من فيروس نقص المناعة/السيدا وغيرها من العدوى المنقولة جنسيا. إذا رغبتم بالتوقف عن استعمال الواقي، يجب الفحص والتحرى لكلا الشريكين عن فيروس نقص المناعة والعدوى المنقولة جنسيا ومتابعة استخدام الواقي في انتظار نتيجة الفحص.

◀ الأطباء العامون وأطباء النسائية والقابلات هم موجودون لتبصيركم وتزويدكم بالمعلومات، ومساعدتكم لاختيار مانع الحمل المناسب وهم على استعداد لتزويدكم بالوصفة المتعلقة بذلك.



◀ توفر مراكز التخطيط العائلية التربوية الاستشارات المتعلقة بمانع الحمل، وكذلك الفعل الذي يؤدي إلى الوقاية التي تتركز على المسائل الجنسية أو التربوية الأسرية. فالعاملين في هذه المراكز يدركون كيف يمكن مساعدتكم وتوجيهكم نحو الخيارات التي تناسبكم.

◀ القاصرين (من لم يبلغ الـ 18 سنة) والأشخاص الذين ليس لديهم تأمين صحي يمكنهم الاستفادة من خدمات هذه المراكز مجانا سواء فيما يتعلق بالاستشارات أو بوسائل منع الحمل أو طوارئ منع الحمل.

◀ لإيجاد هذه المراكز (CPEF) الأقرب بالنسبة لكم يمكن الدخول إلى هذا الموقع:

[www.ivg.social-sante.gouv.fr/les-centres-de-planification.html](http://www.ivg.social-sante.gouv.fr/les-centres-de-planification.html)



▶ Les médecins généralistes, les gynécologues, les sages-femmes sont là pour vous renseigner, vous aider à choisir la contraception qui vous convient et vous la prescrire.

▶ Les centres de planification ou d'éducation familiale (CPEF) assurent des consultations autour de la contraception, ainsi que des actions de prévention portant sur la sexualité et l'éducation familiale. Les professionnels des CPEF sauront vous guider et vous aider à faire votre propre choix.

▶ Les mineur(e)s (personnes de moins de 18 ans) et les personnes qui n'ont pas de protection maladie peuvent bénéficier gratuitement des consultations médicales, ainsi que de moyens de contraception ou de la contraception d'urgence.

▶ Pour trouver le CPEF le plus proche de chez vous : [www.ivg.social-sante.gouv.fr/les-centres-de-planification.html](http://www.ivg.social-sante.gouv.fr/les-centres-de-planification.html)



## مانع الحمل الطارئ

اتصال جنسي غير محمي، أو استعمال غير مناسب للواقي ينزلق أو يتمزق، أو نسيان تناول حبوب منع الحمل، أو التقىء بعد تناول حبة منع الحمل..... إذا كنتم في مثل هذه الحالات يمكن اللجوء إلى منع الحمل الطارئ، لتجنب حمل غير متوقع.

منع الحمل الطارئ يمكن إن يكون فعالاً لمدة خمسة أيام بعد الجماع الجنسي غير المضمون. وكلما كان مبكراً كلما ازدادت فعاليته. يوجد عدة طرائق لمنع الحمل الطارئ: نوعين من حبوب منع الحمل وربط داخل الرحم (DIU) بالنحاس.

يمكن الحصول على منع الحمل الطارئ من الصيدلية بواسطة وصفة

طبية أو بدونها. تعطى مجاناً للقاصرين 15-18 سنة. يمكن للقاصرات في المدرسة أو الطالبات الحصول عليه من قسم التمريض في المدرسة أو في قسم الخدمة الوقائية الجامعية. القاصرون والبالغون الذين ليس لديهم تغطية طبية يمكنهم الحصول عليه من المراكز الطبية المختصة ((سي أو جي أي دي دي) -CPEF).

بالنسبة لوضع مريبط داخل الرحم DIU بالنحاس يجب التوجه إلى مختص صحي (طبيب عام، أو نسائية أو قابلة) في مكتب طبي أو في مركز CPEF. تتمتع هذه الطريقة بميزتين هامتين: فهي تعد أكثر فاعلية ويمكن إبقاؤها عدة سنوات كطريقة منتظمة لمنع الحمل بعد وضعها.

## La contraception d'urgence

Un rapport non protégé, un préservatif mal mis, qui glisse ou qui craque, un oubli de pilule, des vomissements après avoir pris votre pilule... Si vous êtes dans l'une de ces situations, vous pouvez avoir recours à la contraception d'urgence pour éviter une grossesse non prévue.

La contraception d'urgence peut fonctionner jusqu'à 5 jours après le rapport à risque. Plus tôt elle sera prise ou posée, plus elle sera efficace. Il existe plusieurs méthodes de contraception d'urgence: deux types de pilule d'urgence et le DIU (dispositif intra-utérin) au cuivre.

Il est possible d'obtenir la pilule d'urgence en pharmacie, avec ou sans prescription médicale. Elle y est délivrée gratuitement aux mineures de 15 à 18 ans. Les mineures scolarisées et étudiantes peuvent aussi l'obtenir auprès de l'infirmerie de leur établissement ou dans les services universitaires de médecine préventive. Les mineures et les majeures ne disposant pas de protection maladie peuvent se la procurer dans les CeGIDD et les CPEF.

Pour se faire poser un DIU au cuivre, il faut s'adresser à un professionnel de santé (médecin généraliste, gynécologue, sage-femme) en cabinet ou dans un CPEF. Cette méthode présente deux avantages: elle est considérée comme plus efficace et vous



يمكنكم أيضا الاتصال المجاني مع عدم الإفصاح عن الهوية بالرقم **0800 08 11 11** (لكل ما يتصل بالحياة الجنسية ومانع الحمل والوقف الطوعي للحمل) للاستفادة من المعلومات المناسبة للحالة.



### تحذير:

منع الحمل الطارئ لا يحمي من فيروس نقص المناعة/السيدا أو ضد العدوى المنقولة جنسيا.

## العقم

عندما لا يتمكن زوجان من إنجاب طفل بعد سنة ومن دون استخدام مانع حمل نتحدث هنا عن عدم القدرة على الإنجاب (العقم). هناك أسباب عدة كعدم التوازن الهرموني أو السن أو التدخين أو التغذية السيئة أو العدوى المنقولة جنسيا... من المهم مناقشة ذلك مع طبيب لأنه توجد هناك حلول لإنجاب طفل

## الوقف الطوعي للحمل

إذا كنتِ حامل ولا ترغبين متابعة الحمل، بإمكانك اللجوء إلى الوقف الطوعي للحمل. في فرنسا هذا حق لجميع النساء. يمكن للقاصرة أن تفعل ذلك أيضا شرط أن يرافقها بالغ تختاره: لذلك فهي ليست مجبرة بإخبار أهلها بذلك.

pourrez la garder comme mode régulier de contraception pendant plusieurs années après la pose.



Vous pouvez aussi appeler le **0800 08 11 11** (numéro national anonyme et gratuit sexualités-contraception-IVG) pour bénéficier d'une écoute et des informations appropriées.

### Attention

La contraception d'urgence ne protège pas contre le VIH/Sida ni contre les infections sexuellement transmissibles (IST).

## La stérilité

Quand un couple n'arrive pas à avoir d'enfant naturellement après un an sans utiliser de contraceptif, on parle d'infertilité (stérilité). Il existe de nombreuses causes d'infertilité comme un déséquilibre hormonal, l'âge, le tabac, une mauvaise alimentation, les IST... Il est important d'en parler avec un médecin car il existe des solutions pour avoir un bébé.

## L'interruption volontaire de grossesse (IVG)

Si vous êtes enceinte et que vous ne souhaitez pas poursuivre votre grossesse, vous pouvez avoir recours à une interruption volontaire de grossesse (IVG). En France, c'est un droit pour toutes les femmes. Une mineure peut y avoir accès à condition d'être accompagnée par la personne majeure de son choix: elle n'est donc pas obligée d'en parler à ses parents.



يسمح القانون بالإجهاض خلال الـ 14 أسبوعاً الأولى بعد بداية آخر دورة شهرية. إذن من غير الممكن اللجوء إلى الوقف الطوعي للحمل بعد مضي 12 أسبوعاً على الحمل.

يوجد تقنيتين اثنتين للوقف الطوعي للحمل:

◀ المنهج الدوائي

◀ المنهج الجراحي (بواسطة الشفط الهوائي)

يستخدم المنهج استناداً إلى رغبة المرأة وإلى مدة الحمل.

النفقات المترتبة على الإجهاض الوقف الطوعي للحمل، إضافة إلى كل الفحوص والاختبارات المرتبطة بذلك، يتم تغطيتها من قبل التأمين الصحي كاملة 100%.

لا يوجد دفع مسبق في الحالات الثلاثة التالية:

◀ الصبية القاصرة وغير مكتملة النضج بلا موافقة الأهل

◀ المرأة التي تستفيد من التغطية الطبية (سي إم أو) والتغطية التكميلية (سي إم أو سي)

◀ المرأة التي تستفيد من مساعدة الدولة الطبية.

يمكن تغطية نفقات الوقف الطوعي للحمل من خلال سبيل المعالجة الحيوية الطارئة بالنسبة للأشخاص من جنسيات أجنبية المقيمين في فرنسا بطريقة غير مشروعة وليس لديهم الحق في مساعدة الدولة الطبية.

في حال حدوث حمل غير مرغوب فيه أو قد يتسبب بخطر على صحتك أو على وضعك الاجتماعي، تحدثي عن ذلك مع طبيبك أو مع مساعدة اجتماعية.

### للمزيد من المعلومات :



◀ يمكن العودة إلى الطبيب المعالج أو ناقلة أو أحد المراكز المختصة CPEF

الاتصال بالرقم 0800 08 11 11 (رقم مجاني يضمن الخصوصية ، يقدم معلومات عن الحياة الجنسية ومانع الحمل والوقف الطوعي للحمل).

La loi autorise l'IVG pendant les 14 premières semaines suivant le début des dernières règles. Il n'est donc pas possible de procéder à une IVG au-delà de 12 semaines de grossesse.

Il existe deux techniques d'IVG :

- la méthode médicamenteuse ;
- la méthode chirurgicale (par aspiration).

La technique utilisée dépend du choix de la femme et du nombre de semaines de grossesse.

Les frais relatifs à l'avortement à proprement parler et l'ensemble des examens associés à l'IVG sont pris en charge à 100 % par l'Assurance maladie.

Il n'y a pas d'avance de frais pour ces trois cas particuliers :

- les jeunes filles mineures non émancipées sans consentement parental ;
- les femmes bénéficiaires de la CMU complémentaire (CMU-c) ;
- les femmes bénéficiaires de l'aide médicale de l'État (AME).

L'IVG peut être pris en charge au terme du dispositif des soins urgents et vitaux (DSUV) pour les personnes de nationalité étrangère résidant en France en situation irrégulière qui n'ont pas droit à l'AME.

En cas de grossesse non désirée ou qui risque d'avoir des conséquences sur votre santé ou sur votre situation sociale, parlez-en avec votre médecin ou d'un(e) assistant(e) social(e).



### Pour plus de renseignements

- Rendez-vous chez votre médecin traitant ou chez votre sage-femme ou dans un CPEF. Appelez le 0800 08 11 11 (numéro national anonyme et gratuit sexualités-contraception-IVG).



◀ أو البحث في المواقع التالية:

[www.planning-familial.org](http://www.planning-familial.org)

[www.planning-familial.org/annuaire](http://www.planning-familial.org/annuaire)

أو من أجل إيجاد عناوين المراكز والهواتف التي تستقبل المكالمات

[www.ivg.social-sante.gouv.fr](http://www.ivg.social-sante.gouv.fr)

[www.ivglesadresses.org](http://www.ivglesadresses.org)

[www.santé.gouv.fr](http://www.santé.gouv.fr)

## العدوى المنقولة جنسيا

العدوى المنقولة جنسيا تنتقل اثناء العلاقة الجنسية عند الولوج إلى المهبل أو الشرج أو عند تلامس الفم مع العضو الجنسي أو مع الشرج. أهم هذه الأمراض: النسرية البنية والكلاميديا والزهري والتهاب الكبد بي والهربس التناسلي وفيروس الورم الحليمي ...

توجد سلوكيات بسيطة لتجنب هذه العدوى وتوقف انتشارها:

◀ لحماية نفسك وحماية شريكك/شريكته، يجب استخدام الواقي في كل اتصال جنسي، ومع أي شريك أو شريكة. **تحذير:** الواقي هو مانع الحمل الوحيد الذي يحمي من العدوى المنقولة جنسيا ومن السيدا.

◀ يجب إجراء الفحوص والتحريرات المنتظمة إذا كان لديكم عدة شركاء أو شريكات، أو عند الانزلاق نحو المخاطر وعندما يبراد عدم استخدام الواقي مع شريك جديد.

◀ يجب إعلام الشريك أو الشريكة في حال الإصابة بمرض منقول جنسيا.



▶ Ou rendez-vous sur:

[www.planning-familial.org](http://www.planning-familial.org) et [www.planning-familial.org/annuaire](http://www.planning-familial.org/annuaire) pour trouver les coordonnées des centres et permanences téléphoniques

[www.ivg.social-sante.gouv.fr](http://www.ivg.social-sante.gouv.fr)

[www.ivglesadresses.org](http://www.ivglesadresses.org)

[www.santé.gouv.fr](http://www.santé.gouv.fr)

## Les infections sexuellement transmissibles (IST)

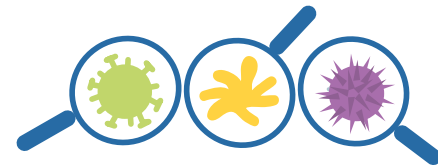
Les infections sexuellement transmissibles ou IST se transmettent lors de rapports sexuels, au cours des pénétrations vaginales, anales et des contacts entre la bouche et le sexe ou l'anus. Les IST les plus courantes sont l'infection par le gonocoque, les chlamydioses, la syphilis, l'hépatite B, l'herpès génital, le papillomavirus, etc.

Il existe des gestes simples pour les éviter et stopper leur transmission:

▶ Pour se protéger et protéger son/sa partenaire, utiliser un préservatif pour chaque rapport sexuel et avec chaque partenaire. **Attention:** le préservatif est le seul contraceptif qui protège du VIH et des IST.

▶ Se faire dépister de manière régulière lorsque l'on a plusieurs partenaires, lorsqu'on pense avoir pris un risque et à chaque fois que l'on souhaite arrêter le préservatif avec un nouveau partenaire.

▶ Prévenir son/ses partenaires si on a une IST.





إذا شعرتُم بحرقة أو بحكة أو برائحة غير معتادة أو بسيلان أو بجرح غير معروف في مستوى الأعضاء الجنسية، يجب القيام باستشارة طبيب أو مراجعة المراكز المتخصصة (سي أو جي أي دي دي).

لا توجد دوما أعراض واضحة للعدوى المنقولة جنسيا، لا يشعر المرء بألم أو بإشارات مرض مثل الكلاميديا عند النساء. عند أدنى الشكوك من المهم إجراء الفحوص والتحريرات، لأن العدوى المنقولة جنسيا على المدى الطويل، إذا لم يعالج يمكن أن يؤدي إلى تعقيدات: السرطان أو العقم.....

يوجد لقاح لبعض العدوى المنقولة جنسيا مثل التهاب الكبد بي أو الورم الحلمي.

### للمزيد من المعلومات عن العدوى المنقولة جنسيا حول انتقال العدوى والفحوص والتحريرات والمعالجة

يمكن مراجعة الموقع التالي: [www.info-ist.fr](http://www.info-ist.fr)



لإجراء اختبار فحص وتحري مجاني دون وصفة طبية يمكن تنفيذه في المراكز المتخصصة (سي أو جي أي دي دي).  
بعض مراكز (سي بي أو أف) يمكنها إجراء ذلك، كما يمكن إجراء هذه الفحوص في أحد مختبرات المدينة بوصفة طبية (بعد موعد مع طبيب عام أو متخصص) إذا كان لديكم تغطية طبية.

لحماية أنفسكم وحماية الآخرين، استخدموا الواقي في كل اتصال جنسي ومع كل شريك أو شريكة لا تعرفون إن كان أو كانت مصاب (ة) بفيروس السيدا أو الأمراض التي تنتقل عبر الممارسة الجنسية.



Si vous avez des brûlures, démangeaisons, odeurs inhabituelles, écoulements ou plaies inexpiquées au niveau génital, consultez un professionnel de santé ou rendez-vous dans un CeGIDD.

Il n'y a pas toujours de symptômes pour les IST c'est-à-dire qu'on ne ressent pas toujours de douleurs ou qu'il n'y a pas de signe d'infection. C'est le cas, par exemple, pour la chlamydia pour la femme. Au moindre doute, il est important de se faire dépister car à long terme, une IST non traitée peut entraîner des complications: cancers, stérilité...

Il existe des vaccins contre certaines IST: hépatite B et papillomavirus.



### Pour plus d'informations sur les IST, leur transmission, les dépistages et les traitements

➤ Rendez-vous sur [www.info-ist.fr](http://www.info-ist.fr)

➤ Pour effectuer gratuitement un test de dépistage sans prescription, rendez-vous dans un CeGIDD. Certains CPEF peuvent également réaliser ces tests. Vous pouvez aussi faire un test de dépistage du VIH et des autres IST dans un laboratoire de ville sur prescription médicale (suite à un rendez-vous avec un médecin généraliste ou spécialiste) si vous bénéficiez d'une protection maladie.

➤ Pour vous protéger et protéger l'autre, utilisez un préservatif pour chaque rapport sexuel et avec chaque partenaire dont vous ne savez pas si, il ou elle, est contaminé(e) par le VIH ou d'autres IST.





## فيروس نقص المناعة المكتسبة / السيدا

فيروس نقص المناعة البشرية: هو مرض منقول جنسيا. يهاجم هذا الفيروس نظام المناعة الطبيعية للجسم. أو نظام الحماية الطبيعية للجسم ضد الأمراض. مما يجعل الجسم شديد العطب وقابلا للإصابة بالأمراض. عندما يدخل هذا الفيروس إلى الجسم يصبح الشخص «حاملا للفيروس».

في معظم الأحيان لا توجد اعراض ولا علامات خارجية تشير إلى وجود الفيروس في الجسم، ولكن يمكن أن ينتقل إلى الآخرين.

بعد عدة سنوات من الإصابة دون علاج يتمكن الفيروس من تدمير جميع دفاعات الجسم: الكثير من الأمراض تظهر وتتطور بسبب اضعاف نظام المناعة الطبيعية. في هذه اللحظة يصبح الفرد مريضا بالسيدا.

## عدوى فيروس نقص المناعة المكتسبة

ينتقل فيروس نقص المناعة البشرية عن طريق الدم أو عن طريق السائل المنوي وعن طريق الافرازات المهبلية، ومن الأم إلى الطفل أثناء الحمل وعبر حليب الإرضاع الطبيعي. في غالب الأحيان ينتقل الفيروس عبر لقاء جنسي غير محمي. لهذا السبب من المهم وضع الواقي مع شركاء نجهل حالتهم الصحية (فيما إذا كانوا مصابين بفيروس نقص المناعة المكتسبة أم لا). يوجد نوعان من الواقي الذكري (الواقي الخارجي) والواقي الانثوي (أو الواقي الداخلي).

لا ينتقل فيروس نقص المناعة البشرية: (السيدا) عبر العرق أو الدموع أو البول. ولا ينتقل عبر:

◀ المصافحة بالأيدي

◀ الملامسة

◀ القبلات

◀ المنافع العامة (كدورات المياه والحمامات والمساح...)

◀ ادوات الحياة اليومية (الملاعق والشوك والسكاكين واكواب الشرب ...)

◀ وخز الحشرات

## Le VIH/Sida

Le VIH, ou virus de l'immunodéficience humaine, est une infection sexuellement transmissible (IST) qui attaque le système immunitaire, c'est-à-dire les défenses naturelles du corps contre la maladie. Il rend donc le corps vulnérable aux infections. Quand le VIH est entré dans l'organisme, on dit qu'on est « séropositif ».

Le plus souvent, il n'y a pas de symptômes, pas de signes extérieurs de la présence du virus mais on peut le transmettre à d'autres personnes.

Au bout de quelques années, sans traitement, le VIH détruit toutes les défenses de l'organisme: des maladies profitent alors de la faiblesse du système immunitaire pour se développer. C'est à ce moment-là qu'on est malade du Sida.

## Transmission du VIH

Le VIH se transmet par le sang, le sperme, le liquide séminal, les sécrétions vaginales, de la mère à l'enfant pendant la grossesse et par le lait maternel. Le plus souvent, le VIH est contracté au cours d'un rapport sexuel non protégé. C'est pourquoi il est important de mettre un préservatif quand on a un rapport sexuel avec un(e) partenaire dont on ignore le statut sérologique (c'est-à-dire qu'on ne sait pas si, il ou elle, est porteur du VIH). Il existe 2 types de préservatifs: le préservatif masculin (ou préservatif externe) et le préservatif féminin (interne).

Le VIH ne se transmet pas par la sueur, les larmes, l'urine ni par:

➤ poignées de main;

➤ caresses;

➤ baisers;

➤ équipements publics (toilettes, douches, piscine...);

➤ objets de la vie courante (verres, couverts, etc.);

➤ piqûres d'insectes.



## الكشف عن الأمراض

إن كنتم في علاقة جنسية دائمة ومستقرة وريغبتم التوقف عن استخدام الواقي، من المهم إجراء فحوص الكشف أنتم والشريك، إذا كانت الفحوصات سلبية ولم يكن لديكم علاقة جنسية دون واقي في الأسابيع الستة الأخيرة مع شخص لا تعرفون إن كان حاملا للعدوى. هذا يعني أنه ليس لديكم فيروس نقص المناعة البشرية/السيدا. في هذه الحالة يمكنكم التوقف عن استخدام الواقي دون خطر الإصابة بالعدوى ولا إصابة شريككم بالعدوى.

◀ يباع الواقي في الصيدليات وفي المجمعات التجارية. ومن الممكن الحصول عليه مجانا من بعض المراكز الطبية (سي أو جي أي دي دي).



◀ عند اقل شك، من المهم إجراء اختبار كشف بفضل تحليل دم بسيط . هذا الفحص يمكننا من البحث عن وجود آثار للفيروس أو للأجسام المضادة، هذا الفحص غير مؤكد إلا إذا حدث بعد المخاطرة بمدة 6 أسابيع.

◀ لإجراء فحص مجاني يمكن مراجعة مركز (سي أو جي أي دي دي). وبعض مراكز (سي بي أو إف) يمكنها إجراء هذه الفحوص والاختبارات. كما يمكن إجراء هذه الفحوص في أحد مختبرات المدينة بوصفة طبية (بعد موعد مع طبيب عام أو متخصص) إذا كان لديكم تغطية طبية.

◀ كما يمكنكم الاستفادة أيضا من فحص سريع للتوجيه (ترود) بقصد التشخيص للسيدا في الجمعيات، وفي مراكز (سي أو جي أي دي دي). كما يمكن أيضا إجراء مثل هذه الفحوصات في الجمعيات التي تطبق التشخيص بقصد التوجيه، واختبار ذاتي لتحري نقص المناعة، أي إن تقوموا بالاختبار بأنفسكم. وهو موجود أيضا في

## Le dépistage

Si vous êtes dans une relation durable et que vous voulez arrêter de mettre le préservatif, il est important de faire un test de dépistage avec votre partenaire. Si les tests sont négatifs et que vous n'avez pas eu de rapport sans préservatif les 6 dernières semaines avec une personne dont vous ne saviez pas si elle était infectée, c'est que vous n'avez pas le VIH/Sida. Dans ce cas, vous pouvez arrêter le préservatif sans risque d'être contaminé ni de contaminer votre partenaire.



▶ Les préservatifs sont en vente en pharmacie et en grandes surfaces. Il est possible de s'en procurer gratuitement dans certaines associations et dans les CeGIDD.

▶ Au moindre doute, il est important de faire un test de dépistage grâce à une simple prise de sang. Le dépistage permet de rechercher la présence de trace du virus ou celle des anticorps dans le sang. Ce test n'est complètement fiable que si votre prise de risque date de plus de 6 semaines.

▶ Pour effectuer gratuitement un test de dépistage, rendez-vous dans un CeGIDD. Certains CPEF peuvent également réaliser ces tests. On peut aussi effectuer le test de dépistage du VIH et des autres IST dans un laboratoire de ville sur prescription médicale (suite à un rendez-vous avec un médecin généraliste ou spécialiste), si vous bénéficiez d'une protection maladie.

▶ Vous pouvez aussi bénéficier d'un test rapide d'orientation diagnostique (TROD) du VIH dans les associations, les CeGIDD... On peut aussi vous remettre gratuitement dans les associations qui



الصيدليات بلا وصفة، ولكن في هذه الحالة، لا يكون مجانيًا. هذان الاختباران لا يكونان ذوي مصداقية إلا إذا كان قد مضى على المخاطرة أكثر من ثلاثة أشهر. إذا كانت النتيجة ايجابية، يجب إجراء تحليل للدم للتأكد من النتيجة.

◀ للمزيد من المعلومات حول العدوى المنقولة جنسياً وفيروس فقدان المناعة انظر: [www.info-ist.fr](http://www.info-ist.fr).

أو الاتصال ب: **0800 840 800** Sida Info Service (اتصال مجاني ضمن الخصوصية الخدمة مستمرة 7 أيام الأسبوع ليلاً نهاراً).

### المعالجة الوقائية في حال عدم القدرة على استخدام الواقي (PrEP)

إذا كان لديكم عدة شركاء ولم تتمكنوا من استخدام الواقي بالرغم من المخاطر. من الممكن الاستفادة من معالجة وقائية تسمى بوفيلاكسي لمن هم عرضة للإصابة، مما يقلل من خطر الإصابة بفيروس نقص المناعة السيدا. لمعرفة فيما إذا كان بإمكانكم الاستفادة من هذا النوع من المعالجة يجب الاتصال في قسم (سي أو جي أي دي دي) في المستشفى. يمكن لطبيبكم المعالج توجيهكم.

### المعالجة بعد التعرض لخطر العدوى (TPE)

في حالة الاتصال الجنسي غير المحمي، يوجد علاج طوارئ بعد هذا الاتصال، للحماية من فيروس فقدان المناعة / السيدا: هذا يسمى علاج ما بعد أن يكون المرء قد تعرض للعدوى أو المعالجة بعد التعرض لخطر العدوى. يدوم 4 أسابيع ويقلل جدا خطر العدوى. للاستفادة من هذه المعالجة، يجب مراجعة طوارئ المستشفى في أقرب وقت بعد الاتصال الجنسي الخطر وأقصى حد خلال 48 ساعة، مع الشريك إذا كان ذلك ممكناً. يقوم الطبيب بمعاينة الحالة ويقدر المخاطر ويمكن أن يقدم وصفة علاجية. إذا لم تكونوا على صلة بالتهاب الكبد بي ولم يسبق لكم اخذ لقاح ضده، يمكن للطبيب إن ينصحكم بحقن اللقاح لحمايتكم من هذا المرض.

pratiquent des TROD, un autotest de dépistage du VIH, c'est-à-dire un test que vous pourrez faire seul. Il est aussi disponible en pharmacie sans ordonnance, mais dans ce cas, il n'est pas gratuit. Ces 2 tests ne sont complètement fiables que si votre prise de risque date de plus de 3 mois. S'ils sont positifs, il faudra aller faire une prise de sang pour le confirmer.

► Pour plus d'informations sur les IST et le VIH, rendez-vous sur le site [www.info-ist.fr](http://www.info-ist.fr) ou appelez Sida Info Service au **0800 840 800** (appel anonyme et gratuit, 7j/7 et 24h/24).

### La PrEP

Si vous avez plusieurs partenaires et que vous n'êtes pas en mesure d'utiliser un préservatif malgré des prises de risque, il est possible de bénéficier d'un traitement préventif appelé prophylaxie pré-exposition ou PrEP, qui diminue le risque d'être infecté par le VIH. Pour savoir si vous pouvez bénéficier de la PrEP, consultez dans un CeGIDD ou à l'hôpital. Votre médecin traitant peut vous y orienter.

### Le TPE

En cas de rapport sexuel non ou mal protégé, il existe un traitement d'urgence à prendre après le rapport pour se protéger du VIH/sida: c'est le traitement post-exposition, ou TPE. Il dure 4 semaines et réduit considérablement le risque de contamination. Pour en bénéficier, il faut se rendre au plus tôt au service des urgences le plus proche et au plus tard dans les 48 heures, si possible avec votre partenaire. Un médecin évaluera le risque pris et l'intérêt de prescrire le traitement. Si vous n'avez jamais été en contact avec l'hépatite B et que vous n'êtes pas vacciné, le médecin pourra aussi vous proposer une injection pour vous protéger de cette maladie.



## المعالجة المضادة للفيروس كوسيلة للوقاية (TasP)

المعالجة التي تعطى للأشخاص الحاملين لفيروس نقص المناعة تسمح باختفاء الفيروس من الدم. نقول عندها إن نقل الفيروس «لم يعد ممكنا كشفه»، يعني أنه لم يعد مرئيا في التحليل ولا في المفزرات الجنسية. في الواقع إذا كنتم من حاملي الفيروس وتمت المعالجة كما يجب منذ 6 أشهر، وليس لديكم امراض معدية اخرى، وكنتم تخضعون بانتظام لمراقبة طبييكم، لم يعد ممكنا إن تنتقل العدوى إلى شركائكم. وهذا يسمى المعالجة كوسيلة للوقاية. لكن لا يمكن وقف المعالجة لأن الفيروس لم يختف نهائيا وبشكل كامل.

المزيد من المعلومات عن المعالجة المضادة للفيروس

كوسيلة للوقاية:

<http://www.lecrips-idf.net/miscellaneous/Brochure-tasp-hsh.htm>



## التعايش مع الإصابة بفيروس نقص المناعة المكتسب

لا يوجد علاج نهائي، حتى يومنا هذا، لفيروس نقص المناعة / السيدا. ولكن يمكن وقف تطور المرض بفضل عدة أدوية التي يجب اخذها كل يوم طيلة الحياة. إذا تمت متابعة هذه الأدوية، تمكن الحامل للفيروس من متابعة حياته اليومية بشكل عادي تقريبا، يتمكن من العمل ومن ممارسة الحب ومشاريع وإنجاب الأطفال.

عندما يتناول الشخص الحامل للفيروس للعلاج المضاد لفيروس نقص المناعة بطريقة فعالة، وعندما يصبح وضع الفيروس غير قابل للكشف، يستفيد شركاؤه في التواصل الجنسي من حماية جيدة ضد انتقال الفيروس VIH دون استخدام الواقي. ومع ذلك، من المهم التذكير أن المعالجة تنطوي على الكثير من الصعوبات وأن الأشخاص الحاملين للفيروس يعانون من التمييز في الأسرة وفي العمل وضمن المجتمع.

## Le TasP

Le traitement antirétroviral donné aux personnes porteuses du VIH permet de faire disparaître le virus du sang. On dit que la charge virale est « indétectable » c'est-à-dire qu'on ne le voit plus dans les analyses ni dans les sécrétions génitales. De ce fait, si vous êtes porteur du VIH, bien traité depuis 6 mois, que vous n'avez pas d'autres IST et que vous vous faites régulièrement contrôler par votre médecin, vous ne pouvez plus contaminer vos partenaires. C'est ce qu'on appelle le traitement comme prévention ou TasP. Mais on ne peut pas arrêter le traitement car le virus n'a jamais complètement disparu.



Pour en savoir plus sur le TasP

[www.lecrips-idf.net/miscellaneous/Brochure-tasp-hsh.htm](http://www.lecrips-idf.net/miscellaneous/Brochure-tasp-hsh.htm)

## Vivre avec le VIH

À ce jour, aucun traitement ne permet de guérir du VIH/Sida. Mais on peut bloquer l'évolution de l'infection grâce à plusieurs médicaments qu'il faut prendre chaque jour et à vie. S'ils sont bien suivis, ils permettent aux personnes séropositives de mener une vie presque normale, de travailler, d'avoir une vie amoureuse, des projets, des enfants.

De plus, lorsqu'une personne séropositive prend un traitement anti-VIH de manière efficace et lorsque sa charge virale est indétectable, son(ses) partenaire(s) bénéficient d'une très bonne protection contre la transmission du VIH lors de relations sexuelles sans préservatif. Il est toutefois important de rappeler que les traitements sont encore contraignants et que les personnes vivant avec le VIH font l'objet de nombreuses discriminations dans la famille, au travail ou au sein de leur communauté.



← Aides جمعية مساعدة للمصابين التي تعمل على نشر المعلومات عن فيروس نقص المناعة / السيدا وتدافع عن حقوق المصابين به ، يمكن الاتصال بهذه الجمعية [www.aides.org](http://www.aides.org) أو على الرقم : 0805 160 011 (مجاني من تليفون ثابت).



← أو الاتصال بجمعية متخصصة بحقوق المرضى:  
Santé Info Droits : 0810 004 333

← في منطقة باريس إيل دو فرانس جمعية إيكامبير تدعم النساء حاملات الفيروس VIH . يمكن التواصل : [www.ikambere.com](http://www.ikambere.com) أو على الرقم 01 48 20 82 60 من يوم الاثنين إلى يوم الجمعة ، من الساعة 9 إلى الساعة 6.00 مساءً.

## العنف الجنسي

### الابتزاز الجنسي

في حال أجبركم شخص وبشكل متكرر بالقيام بتصرفات أو كلام ذات طبيعة جنسية يمكنكم تقديم شكوى أمام القضاء الجزائري.

### الاعتداء الجنسي والاعتصاب

في حال الاعتداء الجنسي أو الاعتصاب اتصلوا بالرقم 17 (أو بالرقم 112 من هاتف محمول) لإبلاغ الشرطة أو الدرك التي تقوم بإجراء تحقيق. يمكن للشرطة أو الدرك مرافقتكم إلى المستشفى لرؤية الطبيب. من المهم رؤية الطبيب للقيام بإجراءات وقائية (خصوصاً ضد فيروس فقدان المناعة والتهاك الكبدي) والحصول على مرافقة في العلاج والإجراءات.

الأرقام التالية مفيدة:

← الخدمة الخاصة بالعنف ضد المرأة: 3919

← نجدة الاعتصاب: 0800 05 95 95 (رقم مجاني وسري)



▶ Aides est une association de patients qui informe sur le VIH/Sida et défend les droits des personnes infectées. Rendez-vous sur [www.aides.org](http://www.aides.org) ou composez le 0805 160 011 (gratuit depuis un poste fixe).

▶ Santé Info Droits : 0810 004 333 (spécialisé dans le droit de personnes malades).

▶ En Ile-de-France, l'association Ikambere soutient les femmes porteuses du VIH. Rendez-vous sur [www.ikambere.com](http://www.ikambere.com) ou composez le 01 48 20 82 60 du lundi au vendredi de 9h à 18h.

## Les violences sexuelles

### Le harcèlement sexuel

Dans le cas où une personne vous impose de façon répétée, des comportements ou propos à connotation sexuelle, vous pouvez porter plainte devant la justice pénale.

### L'agression sexuelle et le viol

En cas d'agression sexuelle ou de viol, téléphonez au 17 (ou au 112 avec un portable) pour prévenir la police ou la gendarmerie qui mènera une enquête. La police ou la gendarmerie pourra vous conduire aux urgences de l'hôpital pour consulter un médecin. Il est important de voir un médecin pour mettre en place des mesures de prévention (notamment contre le VIH et le VHB) et être accompagné dans les soins et les démarches.

Les numéros suivants sont utiles:

▶ Service spécialisé dans les violences faites aux femmes: 3919

▶ SOS viol: 0800 05 95 95 (numéro gratuit et anonyme)



◀ المدافعين عن الحقوق: **09 69 39 00 00** من الاثنين إلى الجمعة، من الساعة 8 صباحاً إلى الساعة 8.00 ليلاً (تكلفة مكاملة محلية)

### ختان الإناث

يؤدي ختان البنات إلى تعديل إرادي وصولاً إلى ضرر كبير في الأعضاء التناسلية الخارجية عند صغيرات السن وعند النساء البالغات (مثل استئصال البظر أو قطع الشفاه الجنسية والختان الفرعوني).

هناك حلول طبية وجراحية ممكنة لتدعيمها لضحايا الختان الجنسي.

هذه الممارسات في الختان يمنعه القانون في فرنسا. ويطبق القانون على كل شخص يعيش في فرنسا، مهما كانت جنسيته، حتى ولو تم إجراء الختان خارج فرنسا. يمكن للضحية إن تتقدم بشكوى حتى بعد مضي 20 سنة على بلوغها (أي في عمر 38 سنة)، للعمل على اإدانة هذا العنف امام العدالة.

إذا سبق لكم مواجهة خطر استئصال البظر أو أي قطع جنسي آخر، إذا تعلق الأمر بكم أو بابنتكم أو اختكم أو أي امرأة أخرى في محيطكم، إذا سبق لكم التعرض لمثل هذا القطع الجنسي أو أحد الأفراد المحيطين بكم تعرض لذلك:

◀ اتصلوا ببناء الطفولة المعرضة للخطر على الرقم 119 أو موعدهم على موقع: [www.alerte-excision.org](http://www.alerte-excision.org)

### للمزيد من المعلومات

◀ يمكن مراجعة مركز حماية الطفولة والأمومة أو مركز تنظيم الأسرة.



**Si vous êtes confrontée au risque d'une excision ou d'une autre mutilation sexuelle, qu'il s'agisse de vous-même, de votre fille, de votre sœur ou de quelqu'un de votre entourage, si vous avez déjà subi une mutilation sexuelle, ou si quelqu'un de votre entourage l'a subie :**

▶ Appelez Allo Enfance en Danger au **119** ou rendez-vous sur le site [www.alerte-excision.org](http://www.alerte-excision.org)

### Pour plus de renseignements

▶ Rendez-vous dans un centre de PMI ou dans un centre de planification familiale (CPEF).



## الحمل

في فرنسا، المرأة عند الحمل لديها الحق في المتابعة الطبية المجانية طيلة مدة الحمل. 7 فحوص طبية يجب إجراؤها حتى نهاية الحمل من قبل الطبيب (الطبيب المعالج أو الطبيب النسائي) أو القابلة. 3 مرات تصوير إيكو وفحص دم و8 جلسات للتحضير للولادة يتم القيام بها

خلال فترة الحمل. ويرحب بحضور اب الطفل لهذه الجلسات والاستشارات الطبية اثناء الحمل وأثناء الولادة. وينصح الأب بإجراء الفحوص اللازمة لتحري فيروس نقص المناعة والتهاب الكبد. إذا لم يكن اب المستقبل حاضرا، يمكن لأي شخص من وسطك الاجتماعي مرافقتك إذا رغبت ذلك.

يمكن متابعة الحمل:

- ◀ في المستشفى
- ◀ أو في هيئة حماية الأمومة والطفولة
- ◀ في عيادة المدينة أو في مركز صحي أو مستشفى خاص

أول فحص طبي يجب تنفيذه قبل نهاية الشهر الثالث من الحمل.

◀ يحدثكم الطبيب أو القابلة عن الفحوص المخبرية المتعلقة بالكروموزم مثل التريزوم 21، وعن بعض أخطار الحمل. كما يتم البحث عن العوامل التي قد تسبب الأخطار، مثل ارتفاع الضغط الشرياني، أو الإفراط في زيادة الوزن، أو بعض الأمراض (السكر مثلا). وتوفر مواعيد الفحوص فرصة اختبارات وفحوص اضافية: تحري فيروس نقص المناعة والتهاب الكبد، تحديد الزمرة الدموية، فروتي ...



## LA GROSSESSE

En France, lorsque vous êtes enceinte, un suivi médical totalement gratuit est mis en place tout au long de la grossesse. 7 examens médicaux sont à réaliser jusqu'au terme de la grossesse par votre médecin (généraliste ou gynécologue) ou votre sage-femme. 3 échographies, des prises de sang et 8 séances de préparation à l'accouchement sont prévues tout au long de la grossesse. Le futur père de l'enfant est le bienvenu aux consultations pendant la grossesse et à l'accouchement. Il est conseillé qu'il se fasse aussi dépister pour le VIH et les hépatites. Si le futur père n'est pas présent, une personne de votre entourage peut vous accompagner si vous le souhaitez.

Le suivi de grossesse peut se faire :

- à l'hôpital;
- en PMI;
- en cabinet de ville, dans un centre de santé ou dans une clinique privée.

Le premier examen médical est à faire avant la fin du 3<sup>e</sup> mois de grossesse.

➤ Le médecin ou la sage-femme vous parlera du dépistage des anomalies chromosomiques comme la trisomie 21, de certains risques de la grossesse. On recherchera des facteurs de risque, comme l'hypertension artérielle, une prise de poids trop importante, une maladie (le diabète par exemple). Ce rendez-vous est aussi l'occasion de faire des examens complémentaires : dépistage du VIH, des hépatites, détermination du groupe sanguin, frottis, etc.



◀ سيقوم طبيبك أو قابلكم بإعلان الحمل وإعلام صندوق الضمان الصحي وإرسال الأوراق الضرورية للاستفادة من التغطية الكاملة للحمل. وكذلك لا يتوجب عليكم دفع الفحوص والاستشارات الطبية.

كل فحص يتضمن فحصا سريريا خصوصا: فحص البول وقياس الضغط الشرياني وتحديد الوزن الجسمي وقياس نمو الرحم، وتقدير النشاط الحركي وصوت قلب الجنين.

بعد مضي 6 أشهر على الحمل تجرى المتابعة في قسم التوليد.

ويجب إجراء استشارة طبية بعد مضي 8 أسابيع على الولادة من قبل طبيب أو قابلة.

يمكنكم الاستفادة من «محادثة مبكرة ما قبل الولادة» لتحضيركم لولادة صغيركم. هذا الموعد غير الزامي، ولكنه يشكل لحظة هامة لطرح أي نوع من الأسئلة التي تراودكم على القابلة أو الطبيب المعالج أو النسائي. تستمر المحادثة 45 دقيقة إلى 1 ساعة وهي مغطاة 100% من قبل الضمان الصحي. يمكن إجراؤها في أي فترة اثناء الحمل، ولكن يفضل إجراؤها في الشهر الرابع من الحمل.

للمزيد من الدقة تواصلوا مع طبيبك أو قابلكم أو يمكنك الحصول على معلومات من المركز الطبي - الاجتماعي القرب من مكان سكنكم، كمركز صحي أو مركز الأمومة والطفولة PMI.



في فرنسا، صندوق التكافل العائلي يقدم مساعدة مالية للعائلات التي تنتظر مولودا (راتب التكافل الفعال RSA والاستحقاقات العائلية ومعونة السكن). تساعدكم على مواجهة المصاريف الأولى المرتبطة بولادة طفلكم.



▶ Votre médecin ou votre sage-femme va ensuite déclarer votre grossesse à votre caisse primaire d'Assurance maladie (CPAM) et envoyer les papiers nécessaires pour bénéficier de la prise en charge de votre grossesse. Ainsi, vous n'aurez pas à payer les examens et les consultations.

Chacun des examens comporte un examen clinique et en particulier : un test urinaire, une prise de tension artérielle, la mesure du poids, la mesure de la croissance de l'utérus, et l'appréciation des mouvements et des bruits du cœur du bébé.

Après 6 mois de grossesse, le suivi est en général réalisé à la maternité.

Une consultation médicale est réalisée dans les 8 semaines après l'accouchement par un médecin ou une sage-femme.

Vous pouvez aussi bénéficier d'un « entretien prénatal précoce » pour vous préparer à la naissance de votre bébé. Ce rendez-vous n'est pas obligatoire, mais c'est un moment essentiel pour poser toutes vos questions à votre sage-femme, votre médecin traitant ou votre gynécologue. L'entretien dure 45 minutes à 1 heure et est pris en charge à 100 % par l'Assurance maladie. Il peut se dérouler à tout moment de la grossesse mais il est recommandé de le faire au 4<sup>e</sup> mois de votre grossesse.



**Pour plus de précisions, parlez-en à votre médecin, à votre sage-femme ou renseignez-vous dans le centre médico-social le plus près de votre domicile, comme un centre de santé ou une PMI.**

En France, la Caisse d'allocations familiales (CAF) apporte une aide financière aux familles qui attendent un enfant (RSA, prestations familiales et aides au logement). Elle permet de faire face aux premières dépenses liées à l'arrivée de votre enfant.





حسب مواردكم يمكنكم الاستفادة من:

- ◀ منحة الولادة: يتم دفعها في شهرين بعد ولادة الطفل
- ◀ من معونة أساسية: تصرف كل شهر لمدة ثلاث سنوات بعد الولادة

للحصول على كافة المعلومات والمساعدات من صندوق  
التكافل الأسري

[www.caf.fr](http://www.caf.fr) > rubrique « Je vais devenir parent » <



## الكحول أثناء الحمل

الكحول الذي يتم شربه أثناء فترة الحمل يدخل في دم الجنين ويمكن له التسبب في أضرار كبيرة على صحته. إن الاستهلاك الكبير والمتكرر للكحول هي الأصل في المشاكل الأشد خطراً (والتي تدعى متلازمة الكحول الجنيني). وكذلك فإن الاستهلاك المتكرر يمكن أن يكون له نتائج سلبية على الطفل. لهذا السبب ينصح بعدم تناول الكحول أثناء الحمل. وينصح كذلك بعدم التدخين أثناء فترة الحمل (انظر الصفحة 73).

لا تترددى بمناقشة الأمور مع اختصاصي الصحة اللذين  
يتابعون حملك (طبيب، قابلة) أو

◀ التوجه إلى موقع [www.alcool-info-service.fr](http://www.alcool-info-service.fr) تحت عنوان  
« alcool et grossesse » (كحول و حمل)

◀ اتصلي بخدمة المعلومات عن الكحول: **0980 980 930** من  
الساعة 8 صباحاً إلى الساعة 2 فجراً. طيلة أيام الأسبوع (مكالمة  
سرية ومجانبة)



Selon vos ressources, vous pourrez bénéficier :

- de la prime à la naissance: elle est versée 2 mois après la naissance de l'enfant;
- d'une allocation de base: elle est versée chaque mois pendant les 3 années après la naissance.



Pour avoir toutes les informations sur les  
aides de la CAF :

➤ [www.caf.fr](http://www.caf.fr) > rubrique « Je vais devenir parent »

## L'alcool pendant la grossesse

L'alcool bu pendant la grossesse passe dans le sang du bébé et peut entraîner des risques très importants pour sa santé. Ce sont les consommations d'alcool importantes et régulières qui sont à l'origine des problèmes les plus graves (que l'on appelle syndrome d'alcoolisation fœtale ou SAF). Toutefois, des consommations ponctuelles peuvent également avoir des conséquences sur le bébé. C'est pourquoi il est conseillé de ne pas consommer d'alcool pendant la grossesse. Il est également déconseillé de fumer pendant la grossesse (voir page 72).



N'hésitez pas à en discuter avec les  
professionnels de santé qui suivent votre  
grossesse (médecin, sage-femme) ou

➤ Rendez-vous sur le site [www.alcool-info-service.fr](http://www.alcool-info-service.fr)  
rubrique « alcool et grossesse ».

➤ Appelez Alcool Info Service au: **0980 980 930**, de  
8h à 2h du matin et 7j/7 (appel anonyme et gratuit).



إذا كنت في مرحلة الحمل وشعرت بهذه الإشارات، يجب مراجعة طوارئ قسم التوليد في أسرع وقت ممكن:



◀ نزف دماء حتى ولو كان بسيطاً

◀ انقطاع جيب الماء أو الشك بذلك

◀ حدوث طلق الولادة أو آلام قوية في أسفل الظهر أو في أسفل البطن والتي لا تتوقف بعد استراحة نصف ساعة في وضعية التمدد

◀ انخفاض حركات الجنين أو غيابها. منذ الشهر الخامس من الحمل يجب الشعور بحركة الجنين.

◀ تجاوز حرارة الجسم 37.5 درجة بعد قياس بميزان حرارة.

◀ آلام في الرأس والتي لا تزول بعد تناول الباراسيتامول

◀ انتفاخ (الأفخاذ والأرجل)

بالنسبة لأية مشكلة صحية، كالشعور بارتفاع الحرارة، أو الدوران، أو الحرقنة أثناء التبول، أو الوعكة المستمرة، يجب مراجعة الطبيب أو القابلة.



Si vous êtes enceinte et que vous présentez un de ces signes, vous devez vous rendre au plus vite aux urgences maternité :

▶ perte de sang, même en faible quantité;

▶ rupture de la poche des eaux ou si vous avez un doute qu'elle le soit;

▶ contractions ou douleurs fortes dans le bas du dos ou dans le bas du ventre qui ne s'arrêtent pas après un repos d'une demi-heure en position allongée;

▶ diminution ou absence de mouvement du fœtus. Aux environs du 5<sup>e</sup> mois de grossesse, vous devez sentir des mouvements de votre bébé;

▶ fièvre supérieure à 37,5°C après prise de température avec un thermomètre;

▶ maux de tête qui ne passent pas après prise de paracétamol;

▶ gonflements (jambes, pieds, etc.).

Pour tout autre problème de santé, comme une sensation de fièvre, des vertiges, des brûlures en urinant, un malaise prolongé, consultez votre médecin ou votre sage-femme.



## صحة الأطفال المتابعة الطبية

حتى بلوغ عمر 1 سنوات يستفيد جميع الأطفال من 20 استشارة طبية ومراقبة اجبارية (دون حساب الاستشارات في حالة المرض)، يغطي نفقاتها الضمان الصحي كاملة 100%. يمكن متابعة الأطفال مجاناً في مركز رعاية الأمومة والطفولة (PMI).

بعد السادسة من العمر ينصح باستشارة طبيب كل سنة. هذه الفحوصات ضرورية للتأكد من أن الطفل يتمتع بصحة جيدة وأن نموه يسير على ما يرام ولا يحتاج إلى نظارات طبية ويسمع جيداً. وهذه أيضاً فرصة الحوار مع الطبيب وإجراء اللقاح.

في كل زيارة إلى الطبيب في مركز حماية الأمومة والطفولة أو عند الزيارة الطبية المدرسية، لا تنسى دفتر الطفل الصحي أو دفتر اللقاح.

الأطفال المضروبين أو المعتدى عليهم يتمتعون بحماية من طرف العدالة والجمعيات. يمكنهم تقديم شكوى حتى وإن كان آباءهم متورطين في الأمر. يجب على كل شخص شاهد أمراً كهذا أن يبلغ السلطات. هناك رقم مجاني للطفولة في خطر 119 (Allo enfance en danger).



## LA SANTÉ DES ENFANTS Le suivi médical

Jusqu'à 6 ans, tous les enfants bénéficient de 20 consultations médicales de surveillance obligatoires (en dehors de consultations pour maladie), pris en charge à 100 % par l'Assurance maladie. Les enfants peuvent être suivis gratuitement dans un centre de protection maternelle et infantile (PMI).

Après l'âge de 6 ans, une consultation avec un médecin est recommandée chaque année. Ces examens sont importants pour vérifier que l'enfant est en bonne santé, qu'il grandit bien, qu'il n'a pas besoin de lunettes de vue et qu'il entend bien. C'est aussi une occasion pour discuter avec le médecin et faire les vaccins.

À chaque visite chez le médecin, à la PMI ou lors de visites médicales à l'école, n'oubliez pas le carnet de santé ou de vaccination.

Les enfants battus ou maltraités bénéficient de protection de la part de la justice et des associations. Ils peuvent porter plainte même si leurs parents sont impliqués dans les faits. Toute personne témoin de tels faits doit les signaler aux autorités. Il existe un numéro de téléphone gratuit : Allo enfance en danger : le 119.



## صحة الطفل في المسكن

في داخل المنزل توجد أخطار بالنسبة للطفل، يمكن تجنبها بفضل بعض النصائح:  
(المرئية)

- ◀ لا تتركوا أبدا الطفل وحيدا في غرفة ونافذتها مفتوحة
- ◀ فكروا في وضع يد القدر بالداخل
- ◀ أخفوا الأدوات الحادة (مقص، سكاكين...) بعيدة عن متناول الأطفال
- ◀ يجب حفظ الأدوية ومواد التنظيف في مكان بعيدا عن متناول الطفل
- ◀ يجب عدم ترك أدوات صغيرة أو أغذية قاسية وصغيرة في متناول الطفل
- ◀ وضع عود الكبريت وولاعات السجائر بعيدة عن متناول الأطفال
- ◀ لا تتركوا أبدا الطفل وحيدا في الحمام
- ◀ المقابس والأجهزة الالكترونية: قوموا بحماية كل التركيبات الالكترونية
- ◀ لا تهز أبدا الطفل الصغير بقوة، هذا يمكن أن يقتله أو يحدث لديه إعاقة مدى الحياة



## La santé des enfants dans le logement

Dans le logement, il existe des dangers pour les enfants que l'on peut éviter grâce à quelques conseils :

- Ne jamais laisser un enfant seul dans une pièce avec une fenêtre ouverte.
- Tourner le manche de la casserole vers l'intérieur.
- Ranger les objets coupants (couteaux, ciseaux, etc.) hors de portée des enfants.
- Ranger les médicaments et les produits d'entretien dans des endroits inaccessibles pour les enfants.
- Ne pas laisser des petits objets ou des petits aliments durs à la portée des enfants.
- Placer allumettes et briquets hors de portée des enfants.
- Ne jamais laisser un enfant seul dans son bain.
- Protéger toutes les installations électriques (prises et appareils).
- Ne jamais secouer un bébé ; cela peut le tuer ou le laisser handicapé à vie.





### في حالة حصول حادث، اتصلوا بـ 15 أو 112.

◀ إذا قام الصغير ببلع مواد سامة، لا تجعلوه يتقيأ أو يشرب  
واتصلوا بـ 15 أو 112.

◀ في حالة وجود حروق، قوموا باستحمام المنطقة المحروقة بالماء  
البارد



## التسمم بالرصاص

يحدث هذا المرض عند وجود الرصاص في الجسم. وهذا يمكن أن يؤدي إلى اضطراب في نمو الجهاز العصبي للطفل، مما سيكون له نتائج خطيرة على حياته فيما بعد. في فرنسا يحدث هذا المرض بشكل رئيسي عندما يلامس الطفل طلاء الجدران الذي يتضمن الرصاص وحملها نحو فمه. ولكن هناك طرق أخرى للإصابة بالعدوى أيضاً، مثلاً حسب طريقة تحضير الأطباق في بعض البلدان. سيعرض عليكم حينها طبيبكم فحصاً للكشف عن المرض.

عند الشك بذلك يجب الحديث إلى الطبيب لكي يتم إجراء الفحوص والاختبارات اللازمة. تعتبر مراكز الأمومة والطفولة PMI أيضاً أماكن ذو قدرات مؤهلة.

◀ جمعية العائلات ضحايا التسمم بالرصاص تعمل من أجل  
الصحة والسكن، للوقاية من تسمم الأطفال بالرصاص. تقوم

بمساعدة عائلات الأطفال ضحايا التسمم بالرصاص في خطواتهم

[www.afvs.net](http://www.afvs.net)

09 53 27 25 45



### En cas d'accident, appeler le 15 ou le 112.

► Si un enfant a avalé un produit toxique, ne pas le faire vomir, ni boire, et appeler le 15 ou le 112.

► En cas de brûlure, doucher la partie brûlée à l'eau fraîche.



## Le saturnisme

Le saturnisme est une maladie due à la présence de plomb dans le corps. Cela peut entraîner des troubles du développement du système nerveux de l'enfant, ce qui peut avoir des conséquences graves pour la suite de sa vie. En France, cette maladie arrive principalement lorsque l'enfant touche la peinture de murs qui contiennent du plomb et la porte à la bouche, mais d'autres voies de contamination existent aussi, par exemple en fonction des modalités de préparation des aliments dans d'autres pays. Votre médecin vous proposera alors un test de dépistage.

En cas de doute, parlez-en à votre médecin pour faire un test de dépistage. Les PMI sont également des lieux ressources compétents.



► L'Association des Familles Victimes du Saturnisme (AFVS) agit sur la santé et le logement, afin de prévenir l'intoxication des enfants par le plomb.

Elle aide les familles d'enfants victimes du saturnisme dans leurs démarches.

[www.afvs.net](http://www.afvs.net)

Tél: 09 53 27 25 45



## مرض السكري

يحدث مرض السكري عندما لا يتمكن الجسم من استخدام السكر بشكل مناسب، يصبح الدم حينئذ مرتفع السكر. مرض السكر مرض «مزمن»: يمكن معالجته طيلة الحياة بهدف تجنب مضاعفات خطيرة. لذلك يجب الكشف عنه في أبكر وقت. هناك نوعين من مرض السكري، اللذان لا يتعلقان بنفس الأشخاص.

## علامات مرض السكري

إذا كنت تشعر بالعطش بشكل دائم. وإذا كنت تذهب للتبول بشكل متكرر، وإذا عانيت من الضعف وفقد الوزن والشعور بالتعب والاعياء، يجب استشارة طبيب بسرعة، لأن العلامات السابقة تشير إلى مرض السكر نوع 1.

في مرض السكر نوع 2، لا توجد له علامات وأعراض بالضرورة، لكن نسبة السكر المرتفعة في الدم تخرّب شيئاً فشيئاً الأعضاء (القلب، الكلى، الشرايين والعيون، الخ...). بعض الأعراض يجب إن تكون بمثابة انذار: الالتهابات والأمراض الجلدية المتكررة (الفطر والخراجات ...) التهابات بولية متكررة وآلام في الرجلين، الخدر والتنميل في الأيدي والأرجل واضطراب الانتصاب عند الرجال وتشوش الرؤية...

يمكن أن يؤدي مرض السكري الي تعقيدات خطيرة: أمراض القلب والشرايين، فقدان الرؤية، بتر الأعضاء السفلية، فشل كلوي.

## DIABÈTE

Le diabète est une maladie qui survient lorsque le corps n'arrive plus à utiliser convenablement le sucre; le sang devient alors trop sucré. Le diabète est une maladie « chronique »: il est important de se soigner tout au long de la vie afin d'éviter de graves complications. Pour cela, il faut avoir détecté le plus tôt possible son diabète en se faisant dépister.

Il en existe 2 types qui ne concernent pas les mêmes personnes.

## Les signes du diabète

Si vous avez soif en permanence, si vous allez très souvent uriner, si vous maigrissez et êtes très fatigué, consultez un médecin très vite car ce sont des signes du diabète de type 1.

Dans le diabète de type 2, il n'y a pas forcément de signes car le sang trop sucré abîme petit à petit les organes (cœur, rein, artères, œil, etc.). Certains symptômes doivent vous alerter: des infections fréquentes de la peau (abcès, mycoses...), des infections urinaires à répétition, des douleurs dans les jambes, un engourdissement ou un fourmillement dans les mains et les pieds, des troubles de l'érection, une vue floue, etc.

Le diabète peut ainsi entraîner des complications très graves: maladies cardiovasculaires, perte de la vue, amputation des membres inférieures, insuffisance rénale.



الأمر الذي يجب تذكره: الكشف المبكر لمرض السكري وتكييف عادات الحياة اليومية ومتابعة علاج إذا كان ذلك ضروريا والوقاية ومراقبة حصول أي تعقيدات

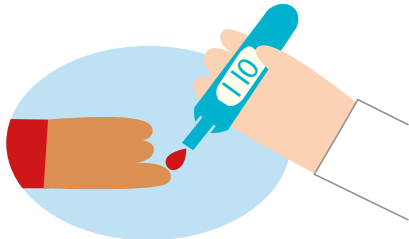


قد يتمكن شخص مصاب بالسكر من البقاء بحالة جسمية جيدة طيلة الحياة بشرط إن يكون متابعا بشكل جيد من قبل طبيب. لذلك من الأهمية بمكان اكتشاف المرض مبكرا بالقيام بإجراء الكشف المطلوب بواسطة تحليل الدم. نحدث عن ذلك إلى طبيبك في الزيارة القادمة، وإذا ساورتك الشكوك اطلب موعدا معه.

### للمزيد من المعلومات

الموقع [www.federationdesdiabetiques.org](http://www.federationdesdiabetiques.org) يمكننا من إيجاد جمعية لمرضى السكر بالقرب منكم.

بالنسبة لمرضى السكر، وغيره من الأمراض المزمنة، للحصول على المساعدة، بإمكانكم الاستفادة من برنامج علاجي تربوي للمريض (انظر الصفحة 159) حدثوا طبيبيكم المعالج عن ذلك، سيعد لكم وصفة مناسبة للمرض ويوجهكم إلى أين يجب الذهاب.



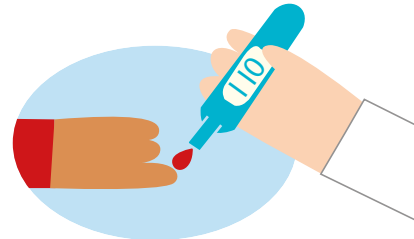
**Ce qu'il faut retenir : détecter tôt son diabète, adapter ses habitudes de vie, suivre son traitement si nécessaire, prévenir et surveiller la survenue de complications.**

Une personne diabétique peut rester en bonne forme toute sa vie à condition d'être très bien suivie par un médecin. Pour cela, il est essentiel d'avoir détecté à temps sa maladie en faisant un dépistage par une simple prise de sang. Parlez-en à un médecin lors de votre prochaine visite ou, si vous avez un doute, prenez un rendez-vous avec lui.

### Pour plus d'informations

► Le site [www.federationdesdiabetiques.org](http://www.federationdesdiabetiques.org) permet de trouver une association de personnes diabétiques à côté de chez soi.

Pour le diabète comme pour d'autres maladies chroniques, pour vous aider, vous pouvez bénéficier d'un programme d'éducation thérapeutique du patient (voir page 158). Parlez-en à votre médecin traitant. Il vous fera une prescription adaptée à votre maladie et vous indiquera où aller.





## أمراض القلب والشرايين

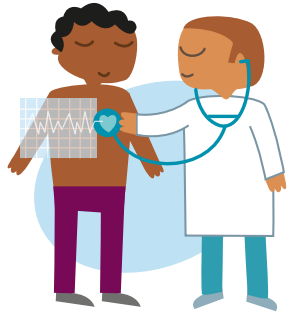
تعني أمراض القلب والشرايين كل الأمراض التي تلحق بالقلب والأوعية الدموية، مثل الاحتشاء والجلطات الدماغية). وهي السبب الثاني للوفيات في فرنسا، في كل الأعمار، بعد السرطانات.

لتقليل مخاطر هذه الأمراض يجب الالتزام بما يلي:

- ◀ عدم التدخين؛
- ◀ التقليل من تناول الكحول إلى أدنى حد ممكن؛
- ◀ التقليل من تناول الملح؛
- ◀ الطعام المتوازن؛
- ◀ ممارسة الأنشطة الجسدية بانتظام.

يؤدي ارتفاع ضغط الدم على المدى البعيد إلى الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية. إذا كنتم تعانيون من ارتفاع في الضغط، من المهم الانتظام في تناول الدواء. كما يكون من الضروري المتابعة الطبية المنتظمة لمراقبة الضغط وتحديد الوصفة الدوائية. يمكنكم تلقي المساعدة عن طريق الاستشارات التربوية العلاجية (انظر الصفحة 159). تحدثوا بالموضوع مع طبيبكم المعالج الذي سيوجهكم

موقع الأنترنيت الخاص بالاتحاد الفرنسي لأمراض القلب يقترح معلومات مفيدة: <https://www.fedecardio.org/categories/je-minforme>



## MALADIES CARDIOVASCULAIRES

On appelle « maladies cardiovasculaires » toutes les maladies qui touchent le cœur et les vaisseaux sanguins, comme par exemple l'infarctus et l'accident vasculaire cérébral (AVC). C'est la deuxième cause de décès en France tout âge confondu, après les cancers.

Pour diminuer le risque de maladie cardiovasculaire, il est recommandé de :

- ne pas fumer ;
- boire le moins d'alcool possible ;
- limiter la consommation de sel ;
- manger équilibré ;
- pratiquer une activité physique régulière.

L'hypertension artérielle peut provoquer à long terme une maladie cardiovasculaire. Si vous avez de l'hypertension artérielle, il est important de bien prendre votre traitement. Un suivi médical régulier est indispensable pour surveiller la tension et renouveler les ordonnances de médicaments. Vous pouvez vous faire aider à travers des consultations d'éducation thérapeutique (voir page 158). Parlez-en à votre médecin traitant qui vous orientera.

Le site de la Fédération française de cardiologie propose des informations utiles : [www.fedecardio.org/categories/je-minforme](http://www.fedecardio.org/categories/je-minforme)



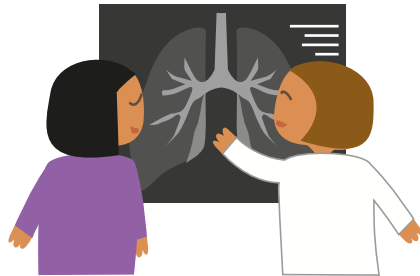


## مرض السل

السل مرض معدٍ خطير، يمكن إن يكون مميتاً، إذا لم يعالج في الوقت المناسب. وهو واسع الانتشار في بعض البلدان، مثل بلدان أفريقيا الصحراوية أو في آسيا الجنوبية-الشرقية. تنتقل عدوى السل عبر الطرق التنفسية. عندما يسعل المصاب بالسل أو يعطس، يطلق الميكروب في الهواء. إذا كنا نعيش مع شخص مصاب ولم يخضع للعلاج (أو عندما يتكرر التواصل معه)، يمكن إن تنتقل الإصابة إلينا. إلا أن السل لا ينتقل عبر الملابس أو الأغذية أو أدوات المطبخ، ولا عبر المصافحة بالأيدي لشخص مريض.

عندما يصيب السل الجسم فهو يمكن أن يصيب جميع الأعضاء، الأكثر انتشاراً هو سل الرئتين. الأعراض الأساسية هي ارتفاع درجة حرارة الجسم، السعال المزمن، والتعب وفقدان الوزن (نحافة زائدة). يمكن إيجاد دم في البصاق، عرق ليلي وحرارة. يجب مراجعة الطبيب بسرعة للتصوير الشعاعي للرئتين لأن المرض غالباً ما يوجد في الرئتين.

يمكن الشفاء الجدي من السل باستخدام الأدوية أو الحبوب (المضادات الحيوية) خلال 6 أشهر على الأقل. يجب تناول الدواء ومراجعة الطبيب بانتظام. يجب الحذر والانتباه فالمعالجة السيئة غير المنتظمة قد تقوي الميكروب وتؤدي إلى انتكاسة، تجعل المعالجة فيما بعد صعبة جداً.

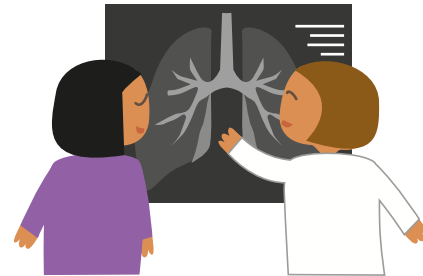


## TUBERCULOSE

La tuberculose est une maladie contagieuse grave, qui peut être mortelle si elle n'est pas traitée à temps. Elle est très fréquente dans certains pays, comme en Afrique subsaharienne ou en Asie du Sud-Est. Elle se transmet par voie respiratoire. Quand une personne qui a la tuberculose tousse, éternue ou postillonne, elle projette dans l'air des microbes. Si on vit avec une personne infectée et non traitée (ou quand on a des contacts répétés avec elle), on peut aussi l'attraper. Mais la tuberculose ne se transmet pas par les vêtements, les couverts, la vaisselle ni en serrant la main d'une personne malade.

Une fois dans l'organisme, elle peut toucher tous les organes. La tuberculose pulmonaire est la plus fréquente. Les signes principaux sont la fièvre, la toux chronique, la fatigue et la perte de poids (on maigrit beaucoup). Il peut y avoir aussi des crachats de sang, des sueurs la nuit et un peu de fièvre. Il faut aller voir le médecin rapidement pour faire une radiographie des poumons car c'est le plus souvent là que se trouve la maladie.

On guérit très bien de la tuberculose avec un traitement par comprimés (des antibiotiques) pendant au moins 6 mois. Il faut bien prendre ce traitement et revoir régulièrement le médecin.



**حذاري:** إذا تم أخذ العلاج بطريقة غير جيدة يمكن أن يعزز الميكروبات و يتسبب في حدوث انتكاسات التي سيصعب علاجها.

إذا وجد الميكروب في البصاق، على المريض إن يضع كمامة وفي بعض الحالات عليه دخول المستشفى لغاية أن يصبح المريض غير ناقل للعدوى، بعد الخضوع للعلاج، ويستغرق ذلك 15 يوما.

من الممكن وخاصة بين الشباب أن تتم العدوى دون الشعور بالمرض في بادئ الأمر. ولذلك فإنه من المهم إبلاغ طبيبك عن الاتصال بالمباشر بشخص معروف بأنه مريض. يمكن أن يعرض عليكم القيام بفحص بيولوجي وفي حال تم تشخيص عدوى كامنة بمرض السل هناك إمكانية وصف دواء لتفادي تطور المرض.

### أفضل الحلول ضد مرض السل الخطر: اللقاح



◀ من المهم حماية الأطفال من مرض السل. يوجد لهذا الغرض يوجد لقاح (بي سي جي). هذا اللقاح فعال، يجب إجراؤه في عمر 1 شهر واحد بعض الصغار. وهو يحصن الصغير ضد الأنواع الخطرة من السل خصوصا سل السحايا. يمكن إجراؤه في مراكز التلقيح، أو في اقسام التوليد أو في مراكز حماية الأمومة والطفولة. لكي تعرف فيما إذا كان يجب تلقيح رضيعكم، ناقشوا الأمر مع الطبيب.

**إذا كنتم على صلة بشخص مصاب بالسل أو إذا ساورتكم شكوك بذلك:**

◀ يجب استشارة الطبيب الذي سيطلب تصويرا شعاعيا للرتتين بهدف البحث والكشف، أو يمكنكم الاتصال بمركز مكافحة السل في منطقتكم.

**Attention:** un traitement mal pris peut renforcer le microbe et entraîner des rechutes qui seront beaucoup plus difficiles à soigner.

S'il y a des microbes présents dans les crachats, le malade doit porter un masque et dans certains cas être hospitalisé jusqu'à ce qu'il ne soit plus contagieux après mise sous traitement, en général pendant une quinzaine de jours.

Il est possible, surtout chez les jeunes personnes, d'être infecté sans être malade dans un premier temps. C'est pourquoi la notion de contact avec une personne connue comme malade est importante à rapporter à son médecin. Un test biologique pourra être proposé et si une infection tuberculeuse latente (ou ITL) est diagnostiquée, un traitement efficace pour ne pas développer la maladie pourra alors être mis en place.



### La meilleure solution contre les formes graves de tuberculose: la vaccination

► Il est important de protéger les enfants contre la tuberculose. Pour cela, il existe un vaccin: le BCG. Ce vaccin efficace, est à faire dès l'âge de 1 mois chez certains bébés. Il protège contre les formes graves de tuberculose chez l'enfant, notamment la méningite tuberculeuse. Il est fait dans des centres de vaccinations, à la maternité et dans les PMI. Pour savoir si votre bébé doit être vacciné, parlez-en à votre médecin.

**Si vous avez été en contact avec une personne atteinte de tuberculose ou si vous avez un doute:**

► Consultez votre médecin qui vous prescrira si nécessaire un test de dépistage et une radiographie des poumons ou contactez le centre de lutte antituberculeuse (CLAT) de votre département.



## التهاب الكبد الفيروسي

يحدث التهاب الكبد الفيروسي نتيجة إصابة الكبد بفيروس ويؤدي إلى التهابه. إذا أصيب به الفرد يمكن أن يشفى تلقائياً (بلا أدوية). ولكن المرض يمكن أن يتطور إلى صيغة تسمى «مزمنة» (يعني أنها لا تشفى) بل يمكن أن تصبح أكثر تعقيداً مع التليف الكبدي أو سرطان الكبد.

يوجد عدة أنواع من الفيروسات التي تصيب الكبد.

الوسيلة الوحيدة لمعرفة إذا كان لدينا التهاب الكبد الفيروسي هي الكشف. إذا اكتشفتم إصابتكم بهذا المرض، بإمكانكم البدء بالمعالجة بسرعة، وعمل ما هو ضروري لحماية أسرتم وأقرباءكم.

### إجراء فحوصات وتحري التهاب الكبد الفيروسي،

يمكنكم مراجعة مركز (سي أو جي أي دي دي) (انظر الصفحة 61) أو أي مخبر للتحاليل الطبية استناداً إلى وصفة طبية إذا كنتم تستفيدون من تغطية طبية.

عند إصابتنا بهذا المرض، من المهم أن نكون موضع دعم ورعاية. يجب طلب نصائح من الطبيب المعالج. وهناك جمعيات وخطوط تلفونية للإصغاء اليكم وتزويدكم بالمعلومات وتوجيهكم. إذا كان يتم علاجكم، فمن الممكن أن تكون برامج التربية العلاجية مفيدة (انظر الصفحة 159). تحدثوا بالأمر مع طبيبك المعالج.

◀ نجدة التهاب الكبد الفيروسي:

0800 004 372 (مجاني من هاتف منزلي ثابت)

01 42 39 40 14 في باريس وضواحيها (إيل دو فرانس) و

[www.soshepatites.org](http://www.soshepatites.org)

◀ التهاب الكبد الفيروسي خدمة المعلومات :

0800 845 800 (مجاني من هاتف منزلي ثابت) كل الأيام من

الساعة 9 إلى 23. [www.hepatites-info-service.org](http://www.hepatites-info-service.org)



## HÉPATITES VIRALES

Une hépatite virale est due à un virus qui touche le foie et provoque son inflammation. Si on l'attrape, on peut dans certains cas en guérir spontanément (sans médicaments). Mais la maladie peut évoluer dans une forme qu'on appelle « chronique » (c'est-à-dire qu'elle ne guérit pas) qui peut ensuite se compliquer avec une cirrhose ou un cancer du foie.

Il existe plusieurs virus qui peuvent donner des hépatites.

Le seul moyen de savoir si l'on a une hépatite due à un virus, c'est le dépistage. Si vous découvrez que vous êtes atteint d'une hépatite, vous pouvez commencer à vous soigner rapidement et faire le nécessaire pour protéger votre famille et votre entourage.



### Pour vous faire dépister gratuitement,

rendez-vous dans un CeGIDD (voir page 60) ou rendez-vous dans un laboratoire d'analyses médicales avec une ordonnance d'un médecin si vous bénéficiez d'une protection maladie.

Quand on est touché par cette maladie, il est important d'être bien entouré et soutenu. Prenez conseil auprès de votre médecin traitant. Des associations et lignes d'écoute anonymes sont à votre disposition pour vous écouter, vous informer et vous orienter. Si vous êtes traité, des programmes d'éducation thérapeutique peuvent être utiles (voir page 158). Parlez-en avec votre médecin traitant.

▶ SOS hépatites:

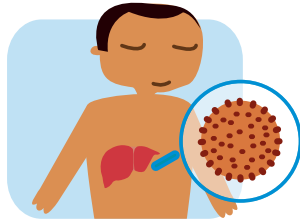
0800 004 372 (gratuit depuis un poste fixe) et

01 42 39 40 14 (Île-de-France) [www.soshepatites.org](http://www.soshepatites.org)

▶ Hépatites info service:

0800 845 800, tous les jours de 9h à 23h (gratuit

depuis un poste fixe) [www.hepatites-info-service.org](http://www.hepatites-info-service.org)



## التهاب الكبد الوبائي آ

التهاب الكبد الوبائي آ هو عبارة عن إصابة بفيروس VHA الموجود في كل مكان في العالم. تنتشر العدوى من شخص إلى آخر بواسطة الأيدي أو الأغذية أو الماء الملوث بمواد برازية.

تظهر أعراض التهاب الكبد الوبائي آ على شكل آلام في البطن وارتفاع الحرارة وتشنجات وتعب مضمني، يتبعه أحياناً تلون واصفرار الجلد والعينين. غالباً يتم الشفاء بلا أدوية خلال عدة أسابيع، لكن التعب ممكن إن يستمر عدة أشهر.

يوجد لقاح ينصح به للأشخاص غير الملقحين وللذين يسافرون إلى بلدان حيث يوجد خطر العدوى.

## التهاب الكبد الوبائي بي

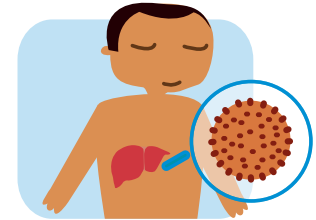
تنتقل العدوى لمرض التهاب الكبد الوبائي بي بواسطة الدم أو العلاقات الجنسية أو من الأم للطفل اثناء الحمل. لذا كان من المهم:

◀ إجراء اللقاح

◀ وضع واقي في كل تواصل جنسي للحماية من الفيروس إلى الوقت الذي تتأكدون فيه أن شريككم ليس مصاباً (بفضل فحص كشف المرض):

◀ تغطية أي جرح أو خدش بعناية بلاصق طبي؛

◀ تجنب مشاركة أدوات الصحة الشخصية مثل فرشاة الأسنان أو أدوات الحلاقة أو قصاصة الأظافر...، لأنها يمكن أن تحمل دماً ملوثاً.



## Hépatite A

L'hépatite A est une infection par un virus (VHA) présent partout dans le monde. La contamination se fait d'une personne à une autre personne par les mains, les aliments ou l'eau contaminée par les matières fécales.

L'hépatite A se manifeste le plus souvent par des douleurs au ventre, de la fièvre, des courbatures, une fatigue intense, suivis parfois d'une coloration jaune de la peau et des yeux (jaunisse). Le plus souvent, elle guérit sans médicaments en quelques semaines mais la fatigue peut persister plusieurs mois.

Il existe un vaccin, proposé aux personnes non protégées qui se déplacent dans des pays où le risque de contamination est important.

## Hépatite B

La contamination par le virus de l'hépatite B (VHB) se fait par le sang, les relations sexuelles ou de la mère à l'enfant pendant la grossesse. C'est pourquoi il est important de:

▶ se faire vacciner;

▶ mettre un préservatif à chaque rapport sexuel pour se protéger du virus jusqu'au moment où vous saurez que votre partenaire n'est pas infecté (grâce à un test de dépistage);

▶ recouvrir soigneusement toute coupure ou plaie avec un pansement;

▶ ne pas partager les affaires d'hygiène personnelle: brosse à dents, rasoir, ciseaux à ongles... car ils peuvent contenir du sang infecté.



### الأعراض

في معظم الحالات، التهاب الكبد الوبائي بي ليس له أعراض واضحة. يمكن أن تكون مصابين دون أن تعرف وتشعر أننا بصحة جيدة. في بعض الحالات يشعر الأشخاص بفقدان الشهية، وبالحرارة وآلام محددة والأفياء وتلون الجلد والعينين بالأصفر (الاصفران).

### الكشف

إن اختبارات وفحوصات التهاب الكبد الوبائي بي مجانية في مراكز CeGIDD أو أي مخبر للتحاليل الطبية إذا كان لديكم تغطية طبية. في فرنسا، يقترح الكشف منهجياً للمرأة الحامل مع كشف لفيروس نقص المناعة المكتسبة خلال الاستشارة الأولى قبل الولادة، وقبل نهاية الشهر الثالث من الحمل. إذا كانت المرأة حاملة لفيروس التهاب الكبد الوبائي بي، سيتم تلقيح الطفل بعد الولادة لتجنب إصابته بالمرض.

### اللقاح

يوجد لقاح فعال مضاد لمرض الكبد الوبائي بي يسمح بتجنب المرض. من المهم إجراؤه في وقت مبكر، في عمر الشهرين بالنسبة للطفل. فهو مجاني في مراكز رعاية الأمومة والطفولة وفي مراكز التلقيح.

لا يوجد حالياً علاج يمكننا من شفاء مرض الكبد الوبائي بي، ولكن العلاج يمكن أن يبطئ تطور المرض.

عند كبار اللقاح يكون محبباً عند الأشخاص الذين يشكلون خطر التعرض اليه عن طريق التلقيح الاستدراكي (انظر إلى قسم «اللقاحات» الصفحة 63)

إذا كنتم تحملون فيروس الوباء الكبدي بي، يجب أن تتأكدوا من إن شركاؤكم والأشخاص المحيطين بكم قد تم تلقيحهم ضد هذا الفيروس.

### Les signes

Dans la majorité des cas, l'hépatite B n'a pas de signes visibles. On peut donc l'avoir sans le savoir depuis longtemps et se sentir en bonne santé. Dans certains cas, les personnes peuvent ressentir une perte d'appétit, une fièvre ou une fatigue anormale, des douleurs localisées, des nausées et avoir les yeux et la peau qui deviennent jaunes (jaunisse).

### Le dépistage

Les tests de dépistages sont gratuits dans les CeGIDD. Vous pouvez également vous faire dépister en laboratoire d'analyse avec une prescription de votre médecin si vous avez une protection maladie. En France, le dépistage est proposé systématiquement aux femmes enceintes, avec celui du VIH, lors de la première consultation prénatale (avant la fin du 3<sup>e</sup> mois de grossesse). Si la femme est porteuse du virus de l'hépatite B, le bébé sera vacciné dès la naissance pour éviter d'être infecté.

### La vaccination

Il existe un vaccin efficace contre l'hépatite B qui permet d'éviter la maladie. Il est important de le faire le plus tôt possible, dès l'âge de 2 mois pour les enfants. Il est gratuit dans les centres de protection maternelle et infantile (PMI) et dans les centres de vaccination.

Il n'existe actuellement pas de traitement pour guérir de l'hépatite B, mais des traitements pour ralentir l'évolution de la maladie.

Chez l'adulte, la vaccination est recommandée chez toutes les personnes présentant un risque d'exposition, à travers un rattrapage vaccinal (voir page 62).

Si vous êtes porteur du virus de l'hépatite B, assurez-vous que votre partenaire et les personnes de votre entourage sont bien vaccinés.



## التهاب الكبد الوبائي سي

التهاب الكبد الوبائي سي هو مرض يسببه فيروس ينتقل عبر الدم وبشكل أساسي عبر حقن المخدرات في الأوردة و/أو عبر الاستنشاق الأنفي، إن احترام القواعد كعدم مشاركة الأدوات الحادة أو الواخذة يسمح بمنع نقل الفيروس.

يتم الإصابة بالتهاب الكبد، بنسبة صغيرة، عن طريق العلاقات الغير محمية بواق أو من الأم إلى الطفل.

بالنسبة للأعراض، في معظم الأحيان يعاني المريض من فقدان الشهية، وآلام عضلية وفي المفاصل، وخفض الوزن والتعب والغثيان والإقياء والإسهال وتلون الجلد والعينين بالأصفر (الاصفرار)..

يوجد علاج دوائي يمكن أن يشفي الغالبية الساحقة من المصابين بالتهاب الكبد الوبائي سي



## Hépatite C

L'hépatite C est une infection par un virus (ou VHC) qui se transmet par voie sanguine, principalement à travers l'usage de drogues par voie intraveineuse et/ou nasale; le respect des règles comme le non partage des objets coupants ou piquants permet d'empêcher la transmission du virus.

L'hépatite C se transmet aussi, plus rarement, par voie sexuelle lors de rapports non protégés par un préservatif et par transmission de la mère à l'enfant.

Les symptômes sont la plupart du temps une perte d'appétit, des douleurs musculaires et articulaires, une perte de poids, de la fatigue, des nausées et vomissements, la diarrhée, une coloration jaune de la peau et des yeux (jaunisse).

Il existe un traitement médicamenteux capable de guérir la majeure partie des personnes infectées par le virus de l'hépatite C.

## السرطانات

يتكون جسدنا من مليارات الخلايا التي تولد وتعيش وتموت. عندما تتعطل خلية طبيعية لسبب أو لآخر، يمكن في بعض الحالات أن تتضاعف وتشكل ورما. هذا التحول لخلية طبيعية إلى خلية سرطانية يمكن أن يكون طويلا ويستغرق سنوات.

السرطانات الأكثر انتشارا هي سرطان الثدي والقولون المستقيم، والرئتين والبروستات. حاليا وبفضل تقدم الطب، عدة انواع من السرطان يمكن شفاؤها بشكل كامل.

لتقليل أخطار الإصابة بالسرطان، من اللازم الاهتمام بالصحة:

- ◀ تجنب التدخين؛
- ◀ تخفيض تناول الكحول قدر المستطاع؛
- ◀ تحديد استهلاك اللحم؛
- ◀ غذاء متوازن؛
- ◀ ممارسة نشاط جسدي منتظم.
- ◀ الحماية من الأشعة UV.



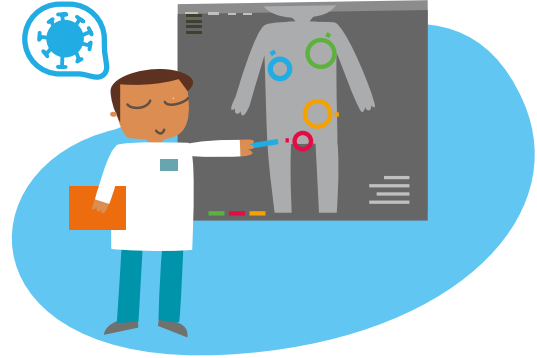
## LES CANCERS

Notre corps est constitué de milliards de cellules qui naissent, vivent et meurent. Lorsqu'une cellule normale est abîmée pour diverses raisons, elle peut dans certains cas, se multiplier et former une tumeur. Cette transformation d'une cellule normale en cellule cancéreuse peut être longue et durer des années.

Les cancers les plus fréquents sont ceux du sein, du du côlon et du rectum (cancer colorectal), du poumon et de la prostate. Aujourd'hui, grâce aux progrès de la médecine, de nombreux cancers peuvent guérir complètement.

Pour diminuer le risque d'avoir un cancer, il est recommandé de prendre soin de sa santé:

- ▶ ne pas fumer;
- ▶ boire le moins d'alcool possible;
- ▶ limiter la consommation de viande;
- ▶ manger équilibré;
- ▶ pratiquer une activité physique régulière;
- ▶ se protéger des rayons UV.



الفحوص التي تمكننا من اكتشاف السرطان قبل أن تتوضح أعراضه يعزز فرص الشفاء. مثلا لفحص سرطان الثدي يمكننا التصوير الماموغرافي من اكتشاف تغيرات غير طبيعية قبل إن تكون مرئية أو واضحة. هذه الفحوص هي مجانية بالكامل.



### للنساء

- ◀ فحص فروي من عمر 25 سنة حتى 65 سنة كل سنة ثم كل 3 سنوات
- ◀ تصوير ماموغرافي اعتبارا من عمر 50 سنة كل سنتين

### بالنسبة للرجال والنساء

- ◀ فحوص سرطان الكولون كل سنتين بعد عمر 50 سنة.

لمعرفة المزيد تكلموا بذلك مع طبيبيكم المعالج أو يمكن مراجعة:

- ◀ مركز التخطيط العائلي التربوي
- ◀ مراكز طبية وبعض الجمعيات التي تقدم فحوصا مجانية
- ◀ لاكتشاف السرطان واجراء نشرة صحية كاملة (انظر صفحة 55)

### للمزيد من المعلومات:

- ◀ موقع أنترنيت للمعهد الوطني للسرطان: [www.e-cancer.fr](http://www.e-cancer.fr)



Le dépistage permet de repérer un cancer avant qu'il n'y ait des signes pour favoriser les chances de guérison. Par exemple, pour le dépistage du cancer du sein, la mammographie permet de découvrir des anomalies qui ne sont encore ni visibles, ni palpables. Les dépistages sont entièrement gratuits.

### Pour les femmes :

- ▶ frottis de 25 à 65 ans tous les ans puis tous les 3 ans;
- ▶ mammographie à partir de 50 ans tous les 2 ans.

### Pour les hommes et les femmes :

- ▶ dépistage du cancer du côlon tous les 2 ans après 50 ans.

### Pour en savoir plus, parlez-en avec votre médecin traitant ou rendez-vous :

- ▶ dans un centre de planification et d'éducation familiale (CPEF) ;
- ▶ dans certains centres médicaux ou certaines associations qui proposent des examens gratuits de dépistage ou un bilan de santé (voir page 54).

### Pour plus d'informations :

- ▶ site de l'Institut national du cancer : [www.e-cancer.fr](http://www.e-cancer.fr)





## تعلم التعايش مع المرض

يمكن أن يكون العيش مع المرض طيلة الحياة صعبا (مرض مزمن)، مثل الربو والسكر والتهاب الكبد الوبائي بي أو أمراض القلب والأوعية الدموية.

يمكن للمرض إن يشكل ثقلا على الحياة الشخصية للفرد وعلى المقربين منه. وضعت برامج التربية العلاجية للمرضى لمساعدة الشخص المصاب بمرض مزمن لفهم أفضل للمرض وللعيش الأفضل معه وللتحكم فيه بشكل أفضل.

تتوزع هذه البرامج على جلسات فردية أو على شكل مجموعات. تتكون هذه المجموعات من أشخاص يعانون من نفس الأمراض تتيح فرص التبادل وإيجاد حلول للمجموع وخلق الروابط بين أفراد المجموعة. ويحدث أن تأخذ هذه المجموعات استقلاليتها وتستمر بالعمل دون تدخل المشرفين الصحيين.

إذا رغبتكم الاستفادة من برنامج ما يتناسب مع حالتكم المرضية، يجب طرح السؤال على طبيبيكم المعالج، أو مع من يرافقكم في مساركم الصحي. يتولى الطبيب تسجيلكم وتوجيهكم إلى المكان الذي يشرف على هذه المجموعات.



## APPRENDRE À VIVRE AVEC SA MALADIE

Vivre avec une maladie toute la vie (une pathologie chronique) comme l'asthme, le diabète, l'hépatite B ou une maladie cardiovasculaire peut être difficile.

La maladie peut avoir un impact sur votre vie personnelle et celle de vos proches. Les programmes d'éducation thérapeutique du patient (ETP) sont là pour aider une personne avec une maladie chronique à mieux comprendre la maladie, à mieux vivre avec et la gérer le mieux possible.

L'ETP se fait en séances individuelles et/ou en groupe. Ces groupes de personnes qui ont la même maladie permettent d'échanger, de trouver des solutions ensemble et de créer des liens. Il arrive même que ces groupes prennent leur autonomie et continuent à fonctionner sans l'intervention d'un professionnel de santé.

Si vous souhaitez bénéficier d'un programme adapté à votre maladie, parlez-en à votre médecin traitant ou aux personnes qui vous accompagnent sur le plan de votre santé. Le médecin vous fera une prescription et vous indiquera où aller.



## الصحة والمناخ

### الحر الشديد

يمكن أن تتعرض الصحة للخطر عندما يكون هناك حر شديد لعدة أيام ولا تنخفض درجات الحرارة أو تنزل قليلاً أثناء الليل.

أثناء نوبات الحر الشديد من الضروري:

- ◀ شرب الماء بشكل دوري؛
- ◀ عدم البقاء في الشمس؛
- ◀ تفادي شرب الكحول؛
- ◀ تفادي الجهد العضلي؛
- ◀ إغلاق المصاريع والنوافذ في النهار في مكان معيشتكم؛
- ◀ فتح المصاريع والنوافذ في الليل لإدخال الهواء المنعش؛
- ◀ إمضاء الوقت في مكان مبرد: مكتبة، مركز تجاري، حديقة...؛
- ◀ تقديم الماء بشكل دوري لحديثي الولادة وللأطفال وتفايدي إخراجهم في الساعات الأكثر حراً.

إن كانت لديكم مشكلة صحية أو في حال كنتم تتناولون دواءً لا ترددوا بمناقشة الموضوع مع طبيبيكم



## SANTÉ ET CLIMAT

### La canicule

La santé peut être en danger quand il fait très chaud pendant plusieurs jours et que la nuit, la température ne redescend pas ou très peu.

Pendant une canicule, il est nécessaire de :

- ▶ boire de l'eau régulièrement;
- ▶ ne pas rester en plein soleil;
- ▶ éviter de boire de l'alcool;
- ▶ éviter les efforts physiques;
- ▶ fermer les volets et les fenêtres la journée dans le lieu où vous vivez;
- ▶ ouvrir les volets et les fenêtres la nuit pour faire entrer de l'air frais;
- ▶ passer du temps dans un endroit frais : bibliothèque, supermarché, parcs, etc.;
- ▶ donner régulièrement à boire aux bébés et enfants, et éviter de les sortir aux heures les plus chaudes.



Si vous avez un problème de santé ou si vous prenez un traitement médical régulier, n'hésitez pas à en discuter avec un médecin.

## البرد القارس

في فرنسا من المحتمل أن تنخفض درجات الحرارة إلى الصفر أو حتى تحت الصفر. للحفاظ على درجة حرارة مناسبة للجسم من الضروري:

- ◀ تغطية الأطراف بشكل جيد لتفادي فقدان الدفء: الرأس، الرقبة، اليدين والرجلين؛
- ◀ تغطية الأنف والفم لتنفس الهواء الأقل برودة؛
- ◀ وضع عدة طبقات ألبسة ومانع للريح وقائي؛
- ◀ البقاء أكثر وقت ممكن في الداخل في مأمن من البرد؛
- ◀ تفادي الخروج مساءً لأن البرد يكون أشد.
- ◀ تدفئة مكان معيشتكم ولكن دون تدفنته، لا تستخدموا التدفئة الاحتياطية أو أجهزة التدفئة الكهربائية في الداخل، لأن هناك خطر التسمم بمونوكسيد الكربون (غاز قاتل) فكروا بتهوية المكان مرة واحدة على الأقل في اليوم لمدة 10 دقائق؛
- ◀ تفادي إخراج الأطفال الصغار حتى ولو كانوا محميين جيداً.

في حال لم يكن لديكم مكان للنوم، اتصلوا بالـ 115  
(انظر الصفحة 154)



### انتباه:

شرب الكحول لا يدفئ الجسم، بل على العكس، هذا يمكن أن يكون خطيراً لأن الكحول يغيب الشعور بالبرد ولا نفكر بعد ذلك بحماية أنفسنا من البرد.

### انتباه:

الأطفال وكبار السن لا يقولون دائماً أنهم يشعرون بالبرد.

## Le grand-froid

En France, il arrive que les températures baissent jusqu'à 0°C et même en dessous. Pour garder le corps à la bonne température, il est nécessaire de :

- bien couvrir les extrémités du corps pour éviter de perdre la chaleur: tête, cou, mains et pieds;
- se couvrir le nez et la bouche pour respirer de l'air moins froid;
- mettre plusieurs couches de vêtements et un coupe-vent imperméable;
- rester le plus possible à l'intérieur à l'abri du froid;
- éviter de sortir le soir car il fait encore plus froid;
- chauffer le lieu où vous vivez mais sans le surchauffer; ne pas utiliser des appareils de chauffage d'appoint ou des groupes électrogènes à l'intérieur car il y a un risque d'intoxication au monoxyde de carbone (gaz mortel). Pensez à aérer au moins une fois par jour pendant 10 minutes;
- éviter de sortir les bébés même s'ils sont bien protégés.



Si vous n'avez pas d'endroit où dormir, appelez le 115.

### Attention

La consommation d'alcool ne réchauffe pas. Au contraire, cela peut être dangereux car l'alcool fait disparaître la sensation de froid et on ne pense plus à se protéger.

### Attention

Les enfants et personnes âgées ne disent pas toujours quand ils ont froid.

## الصحة في فرنسا ما وراء البحار

الأراضي الفرنسية تتكون من فرنسا الميترولوجية وأراضي ما وراء البحار. نتكلم أيضاً عن الـ دوم - توم (أقاليم ما وراء البحار) أو الـ دروم - توم (محافظات ومناطق وتجمعات ما وراء البحار). هذه الأراضي تقع في أمريكا وفي أوسيانيا وفي المحيط الهندي وفي القطب.

إن كنتم تسكنون في ما وراء البحار، فإن لديكم نفس الحقوق الموجودة في فرنسا الميترولوجية.

في ما وراء البحار، المشاكل الصحية هي ذاتها الموجودة في فرنسا الميترولوجية ولكن يوجد في تلك المناطق خصوصيات متعلقة بالمناخ الاستوائي (الدينغي، الزيكا، الشيكوغونيا...)، وبسبب تلوث الجو أحياناً.

الالتهابات الأكثر انتشاراً في فرنسا ما وراء البحار هي:

- ◀ الأمراض المزمنة الغير معدية (السرطان، السكري، وأمراض القلب والشرايين)
- ◀ عوامل الأخطار المرتبطة بالسمنة الزائدة خاصة مشاكل الصحة العقلية (انظر الصفحة 85)
- ◀ التعرض لأخطار مناخية، مثلاً المواد الثقيلة في غويانا (الزئبق أو الرصاص) وكذلك الاستخدام المفرط للمبيدات الحشرية في الهند الغربية.
- ◀ العدوى بفيروس فقدان المناعة المكتسبة (انظر الصفحة 111)، شائعة بشكل خاص في غويانا وتشكل مع منطقة أيل دو فرانس المناطق الأكثر إصابة بهذا الفيروس.

الشيكوغونيا والدينغي والحمى الصفراء وفيروس الزيكا تنتقل عن طريق البعوض وتتشابه أعراضها، كالحمى والتهاب الرأس والالام المفصليّة وحتى حالات إسهال وحالات استفراغ. لذلك فمن المهم الذهاب لرؤية الطبيب.

## SANTÉ EN FRANCE D'OUTRE-MER

Le territoire français est composé de la France métropolitaine et de territoires d'Outre-mer. On parle aussi de DOM-TOM (départements et territoires d'Outre-mer) ou de DROM-COM (départements et régions et collectivités d'Outre-mer). Ces territoires sont situés en Amérique, en Océanie, dans l'Océan Indien et en Antarctique.

Si vous habitez en Outre-mer, vous disposez des mêmes droits qu'en France métropolitaine.

En Outre-mer, les problématiques de santé sont les mêmes qu'en France métropolitaine. Mais il existe dans ces territoires des spécificités liées au climat tropical (la dengue, le zika, le chikungunya, etc.) et à l'environnement parfois pollué.

Les affections graves les plus fréquentes en France d'Outre-mer sont:

- ▶ les maladies chroniques non transmissibles (cancers, diabète et maladies cardio-vasculaires);
- ▶ les facteurs de risque liés à l'obésité en particulier et les affections de santé mentale (voir page 84);
- ▶ l'exposition à des risques environnementaux, par exemple les métaux lourds en Guyane (mercure, plomb) ou encore l'usage intensif de pesticides aux Antilles;
- ▶ l'infection par le VIH (voir page 110), particulièrement fréquente en Guyane et constitue avec l'Ile-de-France la région la plus touchée.

Le chikungunya, la dengue, la fièvre jaune et le zika sont transmises par les moustiques et présentent des signes assez proches, comme la fièvre, des maux de tête, des douleurs articulaires, voire des diarrhées et des vomissements. Il est donc important d'aller consulter un médecin.

### الحماية من لسعات البعوض ليلاً ونهاراً أساسياً:

- ◀ عدم ترك الماء يتجمع في أواني الزهور أو في المزاريب:
- ◀ وضع الناموسيات على النوافذ:
- ◀ استخدام المنتجات الطاردة للبعوض والملابسة للملابس وعلى الأجزاء المكشوفة من الجسم:
- ◀ ارتداء ملابس تغطي (أكمام طويلة، سروال طويل):
- ◀ استخدام الناموسيات الذي يحتوي على بالمبيد الحشري.



حالياً لا يوجد علاج خاص للحمى الصفراء ولا للدنغي ولا للشيكونغونيا ولا لفيروس زيكا (على عكس المالاريا). ولكن هناك لقاح ضد الحمى الصفراء متوفر وإجباري لسكان غويانا وأولئك اللذين يزورونها. اللقاح ضد الحمى الصفراء فعال. جرعة واحدة تحمي في معظم الأحيان. وهو غير مسموح للأطفال أقل من 6 أعوام وللنساء الحوامل أو المرضعات إلا في حال انتشار الوباء الخطير. اطلبوا رأي طبيب.



### Se protéger des piqûres de moustiques le jour et la nuit est essentiel:

- ▶ ne pas laisser de l'eau stagner dans les pots de fleurs ou les gouttières;
- ▶ mettre des moustiquaires aux fenêtres;
- ▶ utiliser des produits répulsifs adaptés sur les vêtements et sur les parties découvertes du corps;
- ▶ porter des vêtements couvrants (manches longues, pantalons);
- ▶ utiliser des moustiquaires imprégnées d'insecticide et des diffuseurs électriques d'insecticides en intérieur.



Actuellement, il n'existe pas de traitement spécifique contre le virus de la fièvre jaune la dengue, le chikungunya et le zika (à la différence du paludisme). Mais **une vaccination contre la fièvre jaune est disponible et obligatoire** pour les habitants de la Guyane et ceux qui s'y rendent. Le vaccin contre la fièvre jaune est efficace. Une seule injection protège dans la plupart des cas. Il est contre-indiqué pour les enfants de moins de 6 mois et aux femmes enceintes ou allaitant leur bébé, sauf en cas d'épidémie grave. Demandez l'avis d'un médecin.



	<b>LUTTE CONTRE LES DISCRIMINATIONS</b>	<b>170</b>
		مكافحة التمييز 181
	<b>RÔLE DE L'ASSISTANT(E) SOCIAL(E)</b>	<b>174</b>
		دور المساعد (ة) الاجتماعي(ة) 175
	<b>RÔLE DES MÉDIATEURS EN SANTÉ</b>	<b>174</b>
		دور الوسطاء في الصحة 175
	<b>DOMICILIATION ADMINISTRATIVE</b>	<b>176</b>
		العنوان الإداري 177
	<b>LA TRADUCTION DES DOCUMENTS OFFICIELS</b>	<b>182</b>
		ترجمة الوثائق الرسمية 183
	<b>AU QUOTIDIEN</b>	<b>184</b>
		في الحياة اليومية 185
	<b>APPRENDRE LE FRANÇAIS</b>	<b>192</b>
		تعلم الفرنسية 193
	<b>LA SCOLARISATION DES ENFANTS</b>	<b>194</b>
		التحاق الأطفال بالمدارس 195
	<b>NUMÉROS UTILES EN CAS D'URGENCE</b>	<b>196</b>
		أرقام مفيدة في حالات الطوارئ 197
	<b>CARTE DE FRANCE</b>	<b>198</b>
		خريطة فرنسا 199

## QUELQUES INFORMATIONS UTILES

بعض المعلومات المفيدة





## مكافحة التمييز

الجمهورية الفرنسية وإداراتها لا تفرض أي معتقد، ديني أو أفكار سياسية، ويجب إن تعامل كل الناس بنفس الطريقة، مهما كان أصلهم وجنسهم ومظهرهم ومكانتهم الاجتماعية، وجنسياتهم وآراؤهم السياسية وتوجهاتهم الجنسية (مثلا: الرجال المثليين، أو الأفراد المتحولين جنسيا).

في المنفى، من الممكن أن ينتابك غالبا الشعور بانك «أجنبي»، مختلف عن الآخرين: مثلا في طريقة التحية والتوجه نحو الآخرين، وطريقة التفكير.

عندما يكون هذا الموقف متعمدا، يمكن أن يتعلق الأمر بالتمييز، إذا نتج عنها عدم مساواة ومعاملة تستند على معيار يمنعه القانون (الأصل، الجنس، الدين، التوجه الجنسي، الطبقة الاجتماعية الاقتصادية، الحالة الصحية، ...) وفي حالة ينص عليها القانون (الحصول على خدمة، أو التوظيف في عمل، ...).



## LUTTE CONTRE LES DISCRIMINATIONS

La République française et ses administrations n'imposent aucune croyance, religion ou idée politique et doivent traiter toute personne de la même façon, quelle que soit son origine, son sexe, son apparence, son statut social, ses croyances, sa religion, sa nationalité, ses idées politiques, son orientation sexuelle (par exemple, hommes ayant des relations sexuelles avec des hommes, transgenres).

En exil, il est souvent possible de se sentir « étranger », différent des autres: par exemple, dans la manière de saluer, de s'adresser les uns aux autres, ou dans les manières de penser.

Lorsque cette attitude est délibérée, il peut alors s'agir d'une discrimination, s'il en résulte une inégalité de traitement fondée sur un critère interdit par la loi (origine, sexe, religion, orientation sexuelle, catégorie sociale et économique, état de santé, etc.) et dans un domaine cité par la loi (accès à un service, embauche pour un emploi, etc.).





حالات التمييز يمنعها القانون ويدينها: إذا اعتقدتم أنكم ضحية، يمكن الاتصال:



◀ بالمدافعين عن الحقوق هاتفيا: 09 69 39 00 00 أو مراجعة الموقع: <http://www.defenseurdesdroits.fr>

◀ إلى منظمة حقوق الإنسان هاتفيا: 01 56 55 51 00 أو عن طريق البريد الإلكتروني: [ldh@ldh-france.org](mailto:ldh@ldh-france.org)

إذا كنتم ضحية لعدوان أو سرقة أو عنف، يمكنكم تقديم شكوى وتلقي دعم بعض الجمعيات أو محام، حتى دون أن يكون لديكم حق الإقامة. راجعوا مركز الشرطة أو الدرك الوطني أو إرسال رسالة إلى النائب العام للجمهورية في مكان سكنكم.

إذا كنتم ضحية استغلال في مجال العمل أو في البيت أو استغلال جنسي، يمكنكم الاتصال برابطة مكافحة العبودية الحديثة يمكن الاتصال بالرقم 01 44 59 88 90 أو على الموقع [www.esclavagemoderne.org](http://www.esclavagemoderne.org)



Les discriminations sont interdites et condamnées par la loi. Si vous estimez en avoir été victime, il est possible de le signaler :

► Au Défenseur des droits, par téléphone au 09 69 39 00 00 ou sur internet [www.defenseurdesdroits.fr](http://www.defenseurdesdroits.fr)

► À la Ligue des Droits de l'Homme, par téléphone au 01 56 55 51 00 ou par e-mail à [ldh@ldh-france.org](mailto:ldh@ldh-france.org)

Si vous êtes victime d'une agression, d'un vol ou de violences, vous pouvez porter plainte et vous faire assister par une association ou un avocat, même sans droit au séjour. Rendez-vous au commissariat de police ou à la gendarmerie ou adressez un courrier au procureur de la République du lieu de votre habitation.

Si vous êtes victime d'exploitation dans le travail, à la maison ou sexuellement, vous pouvez contacter le Comité contre l'esclavagisme moderne au 01 44 59 88 90 ou sur le site [www.esclavagemoderne.org](http://www.esclavagemoderne.org)





## دور المساعد (ة) الاجتماعي (ة)

المساعد (ة) الاجتماعي (ة) حاضر(ة) في مراكز الخدمة الصحية وبعض الإدارات (صندوق المساعدات العائلية أو صندوق التقاعد، الخ ...) وفي البلديات (ومراكز النواحي والمناطق للعمل الاجتماعي: CCAS أو CIAS) وفي بعض مقرات الجمعيات لمرافقة الأفراد في خطواتهم الإدارية والاجتماعية ، وتبصيرهم حول حقوقهم وتسهيل حصولهم على العلاج والمساعدات الاجتماعية. يساعد المساعدون الاجتماعيون الناس في أوضاع صعبة. لا تترددوا في الاستعلام في المستشفى أو في البلدية أو المدرسة. فخدمات المساعدة الاجتماعية مجانية.



## دور الوسطاء الصحيين

الوسطاء الصحيين هم أشخاص مرتبطون في الهيكل الطبي، أو أحد اقسام المستشفى، أو جمعية يمكنها مساعدتكم للحصول على حقوقكم في الوقاية وفي العلاج.

الوسطاء يسهلون العلاقة بين المعالج والمريض، ويذهبون نحو الأشخاص البعيدين عن النظام الصحي، مثلا نحو الأفراد الذين يعيشون في الشارع، في ديار الاستقبال أو في بعض أماكن العيش. يجب عدم التردد في طلب هؤلاء الوسطاء الموجودين في القسم الذي يستقبلكم.

خدمات وسطاء الجمعيات مجانية.



## RÔLE DE L'ASSISTANT(E) SOCIAL(E)

L'assistant(e) social(e) est présent(e) dans les services de santé, certaines administrations (les caisses d'allocation familiale, les caisses de retraite, etc.), dans les mairies (dans les centres communaux ou intercommunaux d'action sociale: CCAS ou CIAS) et dans certaines associations pour accompagner les personnes dans leurs démarches administratives et sociales, les informer sur leurs droits et faciliter leur accès aux soins et aux prestations sociales. Les assistants sociaux aident plus généralement les publics en difficulté. N'hésitez pas à vous renseigner à l'hôpital, en mairie, à l'école. Les services des assistants sociaux sont gratuits.

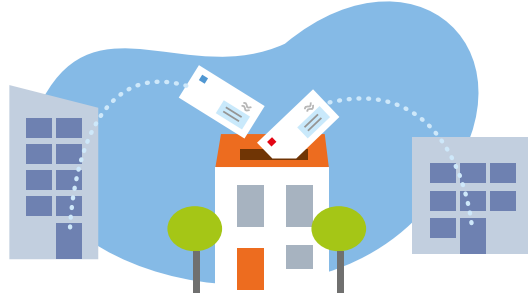


## RÔLE DES MÉDIATEURS EN SANTÉ

Les médiateurs en santé sont des personnes rattachées à une structure de santé, un service hospitalier, une association qui peuvent vous aider à accéder à vos droits, à la prévention et aux soins.

Les médiateurs facilitent le lien entre soignant et patient, vont vers les personnes éloignées du système de santé, par exemple, celles vivant dans la rue, dans les foyers et dans certains lieux de vie. N'hésitez pas à demander si des médiateurs sont présents dans la structure qui vous reçoit.

Les services des médiateurs associatifs sont gratuits.

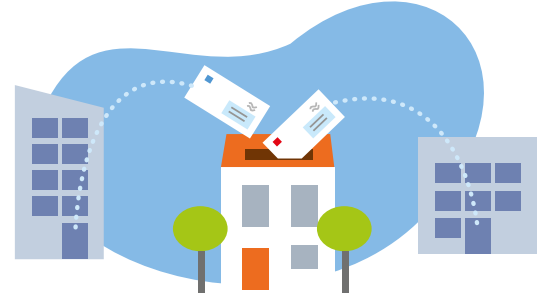


## العنوان الإداري

لا بد من القيام ببعض الإجراءات لدى الجهات الادارية العامة المختلفة لطلب بعض الحقوق أو طلب المساعدة أو حتى لتقديم اعلان عن الدخل لمصلحة الضرائب.

بعض هذه الخطوات تجري في المدينة حيث تنامون أو لدى الادارة المحلية المسماة «بلدية». وخطوات أخرى تجري في الادارات المنتظمة حسب التقسيم الجغرافي وتسمى «المنطقة» حيث توجد المحافظة في المدينة مكان اقامتكم.

الحصول على المساعدات الاجتماعية وعلى الحقوق الأساسية يكون مشروطا بوجود عنوان لاستقبال البريد. يمكن أن يكون عنوان بريدكم شخصي أو عنوان لشخص آخر. إذا لم يكن لديكم عنوان يمكنكم من استقبال بريدكم بطريقة مستمرة وسرية. يمكنكم طلب عنوان اداري في بلدية (في المراكز المحلية للعمل الاجتماعي أو مراكز العمل الاجتماعي فيما بين البلديات) بالمدينة التي تنامون فيها أو التي يربطكم بها رابط عاطفي (متابعة اجتماعية أو متابعة طبية - اجتماعية أو مهنية أو روابط عائلية أو أطفالكم يدرسون فيها الخ) أو في الجمعيات المرخصة. سيقدم لكم شهادة اختيار المأوى الإداري صالحة لمدة سنة.



## DOMICILIATION ADMINISTRATIVE

Vous êtes amené à faire de nombreuses démarches auprès de différentes administrations publiques pour demander un droit, une aide ou encore faire une déclaration d'impôt.

Certaines de ces démarches se font dans la ville où vous dormez, auprès de l'administration locale appelée « mairie ». D'autres démarches se font auprès d'administrations organisées selon un découpage géographique appelé « département » où se situe la préfecture du lieu où vous habitez.

L'accès aux prestations sociales et aux droits fondamentaux est conditionné par le fait de disposer d'une adresse pour recevoir son courrier. L'adresse peut être personnelle ou chez un tiers. Si vous ne disposez pas d'une adresse vous permettant d'avoir un accès constant et confidentiel à votre courrier, vous pouvez demander une domiciliation auprès de la mairie (ou de son centre communal / intercommunal d'action sociale) de la commune où vous dormez ou avec laquelle vous avez un lien effectif (suivi social, médico-social, professionnel, liens familiaux ou enfant scolarisé, etc.) ou auprès d'une association agréée. Il vous sera remis une attestation d'élection de domicile valable un an.



العنوان الإداري غير اجباري للشروع في إجراءات طلب اللجوء، لكن ستقترحها عليكم إطار الاستقبال الأول لطالبي اللجوء، إذا لم يكن لديكم مأوى مستقر.

تطلب الادارة وثائق مكتوبة باللغة الفرنسية لتبرير حالتكم ووضعكم. وتستجيب الادارة بان ترسل لكم وثائق مكتوبة: استمارة، أو طلب وثائق، قرار القبول أو الرفض لطلبكم اللجوء. يكون اذن من الإجمالي توفر امكانية تلقي الرسائل ومعرفة وصولها بشكل منتظم.

### نصائح عملية:



◀ يجب الاحتفاظ بصورة عن الوثائق والرسائل التي تتلقونها، لأنها سنطلب منكم في خطواتكم الإدارية اللاحقة. لستم مجبرين بتسليم وثائق أصلية، يجب ابرازها فقط للتأكد (باستثناء الـ OFPRA أو في حالة الطرد الاجباري). ويجب عدم تسليمها أبدا.

◀ إذا أرسلتم وثائق بالبريد، يمكن استخدام البريد المضمون مع وصل بالاستلام لإثبات إجراء اتكم الإدارية.

◀ إذا اعطيتم عنوانكم عند أحدهم يجب الانتباه إلى تحديد اسم هذا الشخص « عند السيد أو السيدة ...» أو يتوجب وضع اسمكم على علبة الرسائل إذا كان ذلك ممكنا

◀ احتفظوا حسب الامكان بعنوان مسكن (أو مأوى) ثابت حتى الحصول على سكن ثابت، لأن تغيير العنوان يؤدي غالبا إلى انقطاع الحقوق الاجتماعية وصعوبات في خطوات اللجوء والحق في الإقامة.



La domiciliation administrative n'est pas obligatoire pour débiter les démarches de demande d'asile, mais elle vous sera proposée par la Structure de Premier Accueil des Demandeurs d'Asile (SPADA), si vous êtes sans domicile stable.

Les administrations demandent des documents écrits en français justifiant de votre situation. En réponse, l'administration envoie des documents écrits: formulaire, demande de documents, décision d'accord ou de rejet de votre demande. Il est donc nécessaire de pouvoir recevoir et prendre connaissance de son courrier régulièrement.

### Conseils pratiques:



▶ Conserver les photocopies ou les photos de chaque document envoyé ou reçu, car ils vous seront réclamés dans les démarches ultérieures. Vous n'êtes jamais obligé de donner vos documents originaux, seulement de les montrer (sauf à l'OFPRA, ou lors d'une expulsion forcée) et il est recommandé de ne jamais les donner.

▶ Si vous envoyez des copies de documents par la poste, utilisez si possible un courrier recommandé avec accusé de réception pour justifier de vos démarches.

▶ Si vous donnez une adresse chez quelqu'un pensez à faire préciser le nom de cette personne (« chez M. ou Mme .... »), ou pensez à faire figurer votre nom sur les boîtes à lettres quand c'est possible;

▶ Conservez dans la mesure du possible une adresse de domiciliation stable jusqu'à l'accès à un hébergement ou logement pérenne car les changements d'adresse entraînent fréquemment des ruptures de droits sociaux et des difficultés dans les procédures d'asile et de droit au séjour;



« اذهبوا بانتظام للسؤال عن رسائلكم واستلام الرسائل المضمونة من البريد بلا تأخير (لا يحتفظ البريد بالرسائل المسجلة سوى 15 يوما

« لا تترددوا في مقابلة مساعدة اجتماعية لمساعدتكم إذا لزم الأمر مثلا:

- عندما لا تتمكنوا من فهم الرسالة التي وصلتكم
- عندما ترغبون رفض ما ورد في الرسالة
- عندما يمضي مدة شهرين دون أن تتلقوا جوابا على رسالة ارسلتموها إلى الإدارة

للمزيد من المعلومات الإدارية، راجعوا الموقع :

[www.service-public.fr](http://www.service-public.fr)

في الجزء الخاص بـ «الأجانب» و «اجتماعي - صحة / سكن اجتماعي».

في حال رفض طلب تم تقديمه إلى الإدارة، فإن رسالة مكتوبة ترسل لتبيين لكم الأسباب. وفي حالة عدم موافقتكم على القرار، تحتوي الرسالة على الشرح والمهل المقدمة لإجراء اعتراض يسمى بـ «الطعن».

**انتباه:** هناك حالات تكون فيها مهلة الطعن قصيرة جداً (بما في ذلك رفض المحافظ تسليم رخصة إقامة).

إذا لم يكن لديكم النفقات اللازمة يمكنكم طلب «مساعدة قضائية» لدفع أجور المحاماة يمكنكم الاستفسار من الأخصائية الاجتماعية في حيكم أو مساعدة الجمعيات المختصة في مساعدة الأشخاص في أوضاع صعبة أو إلى مكتب المساعدة القضائية في المحكمة العليا في مكان سكنكم.



» Allez chercher régulièrement votre courrier et toujours retirer un courrier recommandé sans tarder à la poste (la poste ne garde la lettre recommandée que pendant 15 jours);

» N'hésitez pas à rencontrer un(e) assistant(e) social(e) pour vous faire aider si besoin, par exemple si :

- Vous ne comprenez pas la lettre qui vous est adressée;
- Vous souhaitez contester ce qui vous est annoncé;
- Vous n'avez pas de réponse à un courrier envoyé depuis plus de 2 mois à l'administration.

Pour plus d'information administrative, aller sur le site [www.service-public.fr](http://www.service-public.fr) > rubriques « Etranger » et « Social-Santé/hébergement social ».

En cas de rejet d'une demande présentée à l'administration, une réponse écrite doit vous en préciser les raisons. Au cas où vous ne seriez pas d'accord avec la décision, celle-ci comporte les explications et les délais pour faire une contestation appelée « recours ».

**Attention :** il y a des situations où le délai de recours est très bref, notamment en cas de refus par le Préfet de délivrance d'un titre de séjour.

Si vous n'avez pas beaucoup d'argent, vous pouvez demander une aide financière appelée « aide juridictionnelle » pour payer un avocat. Vous pouvez vous renseigner notamment auprès de l'assistant(e) social(e) de votre quartier, auprès des associations spécialisées dans l'aide aux personnes en difficultés, ou auprès du bureau d'aide juridictionnelle au tribunal de grande instance de votre lieu d'habitation.



## ترجمة الوثائق الرسمية

الوثائق الأجنبية التي لم تصدر في فرنسا يجب غالباً أن تترجم إلى الفرنسية للبدء بإجراءات ما في الإدارات الفرنسية وجمعيات. يمكنكم إيجاد المترجمين على شبكة الأنترنت أو بواسطة الجمعيات التي تعمل مع المهاجرين.

أحياناً يطلب منكم ترجمة «وثيقة مطابقة للأصل أو رسمية»: هذه الترجمة يجب أن يقوم بها مترجم محلف أو مرخص. يمكنكم الحصول على قائمة بالمترجمين المرخصين من قبل محكمة النقض: [www.courdecassation.fr](http://www.courdecassation.fr).

لا يوجد في فرنسا مساعدة مالية لترجمة الوثائق الرسمية، يجب عليكم دفع نفقات الترجمة. إن بعض الهيئات وبعض الجمعيات يمكن أن تتكفل بتكاليف ترجمة المستندات الرسمية للحالة المدنية: قوموا بالاستعلام عند مساعدة اجتماعي(ة).

◀ جمعية إي إس إم للترجمة تعرض ترجمة مكتوبة للمستندات الرسمية. لمزيد من المعلومات اتصلوا بخدمة الترجمة المكتوبة: [traduction@ism-mail.fr](mailto:traduction@ism-mail.fr) أو 01 53 26 52 78



## LA TRADUCTION DES DOCUMENTS OFFICIELS

Les documents étrangers, non établis en français, doivent souvent être traduits en français pour commencer une démarche auprès de l'administration française et des associations. Vous pouvez trouver des traducteurs sur internet ou par les associations qui travaillent avec les migrants.

Parfois, on vous demandera une traduction « certifiée conforme à l'original ou officielle »: ces traductions doivent obligatoirement être faites par un traducteur agréé ou assermenté. Vous pouvez obtenir la liste des traducteurs agréés sur le site de la Cour de cassation: [www.courdecassation.fr](http://www.courdecassation.fr)

En France, il n'existe pas d'aide financière pour la traduction des documents officiels d'état civil. Vous devrez donc payer la traduction. Certains organismes et certaines associations peuvent prendre en charge les frais de traduction des documents officiels d'état civil; renseignez-vous auprès d'un(e) assistant(e) social(e).



► ISM interprétariat propose une traduction écrite des documents officiels. Pour plus de renseignements, contactez le service des traductions écrites au: **01 53 26 52 78** ou [traduction@ism-mail.fr](mailto:traduction@ism-mail.fr)



## في الحياة اليومية التنقل

يوجد تخفيضات مهمة في شبكة النقل العام المن لديهم موارد قليلة أو ليس لديهم موارد مع أسرهم.. يمكنكم الاستعلاء في مؤسسة النقل العام (إر آ تي بي في باريس ، إر تي إم في مرسيليا و تي سي إل في ليون إلخ) للحصول على تخفيض.

يمكن أيضا تزويدكم بذاكر للنقل للذهاب للمواعيد الادارية أو الصحية عبر بعض الجمعيات أو بواسطة المساعد(ة) الاجتماعي(ة).

## الحصول على مأوى

### الاستقبال النهاري

الاستقبال النهاري هو مكان للاستقبال والراحة خلال النهار، حيث لا يمكن البقاء ليلا. يوفر هذا المكان غالبا الحصول على الصحف والهاتف وأحيانا شبكة الأنترنيت. بعضها يقدم أحيانا المشروبات ووجبة الغداء ظهرا وتوفر إمكانية الاستحمام وغسل الملابس وكويها، وإعطاء الملابس أو إيداع الأمتعة.

### وبالنسبة لتوفير مأوى الطوارئ

إذا كنتم لا تعرفون أين تنامون ليلا بإمكانكم الاتصال في السامو (Samu) الاجتماعي 115 رقم طوارئ ومجاني 24/24 ساعة في عموم فرنسا. إذا توفر المكان يتم توجيهكم نحو مركز إيواء للطوارئ مجانا لليلة واحدة يمكن تجديده حسب توفر الأمكنة. في معظم الأحيان هي أمكنة جماعية غير مختلطة (باستثناء العائلات).



## AU QUOTIDIEN

### Se déplacer

Il existe des réductions du prix des transports en commun pour les personnes qui ont peu ou pas de revenus et leur famille. Vous pouvez vous renseigner auprès de la société de transports (la RATP pour Paris, la RTM pour Marseille, et TCL pour Lyon, etc.) pour avoir droit à une réduction.

On pourra également vous remettre des tickets de transport pour vous rendre à des rendez-vous administratifs ou de santé dans certaines associations ou via un(e) assistant(e) social(e).



### Avoir un hébergement

#### Accueil de jour

Un accueil de jour est un lieu d'accueil et de repos en journée, où il n'est pas possible de rester la nuit. Ce lieu offre souvent l'accès à un téléphone, aux journaux et parfois à internet. Certains lieux proposent parfois des boissons, un repas à midi, des douches, le lavage des vêtements et le repassage, le don de vêtements ou la consigne pour les bagages.

#### Pour un hébergement d'urgence

Si vous ne savez pas où dormir le soir, vous pouvez contacter le Samu social en téléphonant au 115, numéro d'urgence gratuit 24h/24 partout en France. S'il y a de la place, vous serez orienté vers un centre d'hébergement d'urgence gratuit pour une nuit, renouvelable selon les disponibilités. La plupart du temps, ce sont des lieux collectifs non-mixtes (excepté pour les familles).



115



أحيانا يجب الانتظار وقتا طويلا على الهاتف ليقوم أحدهم بالرد. إذا لم يوفر لكم مكان، يجب تحديد مكان وجودكم ل 115 واطلبوا فريقا متنقلا.

### مأوى لعدة أسابيع

للاتصال بمؤسسات الإيواء يمكنكم الرجوع إلى مساعد(ة) اجتماعي(ة) في البلدية أو في مراكز الاستقبال النهاري أو الاتصال في الجمعيات. يمكن استقبالكم:

- ◀ في فندق اجتماعي أو مركز ايواء وإدماج اجتماعي (CHRS)، لمدة قد تصل إلى 6 أشهر قابلة للتجديد إذا كنت وحيدا أو زوجين أو أسرة.
- ◀ في مؤسسة استقبال الأم والطفل، إذا كنت امرأة في عزلة أو حامل أو مع أطفال أصغرهم عمره أقل من 3 سنوات.
- ◀ مؤسسة استقبال خاصة إذا كنتم في خطر (إذا كنتم عرضة للتهديد أو للعنف).

### الإيواء لأسباب المرض

إذا لم يكن لكم مكان يأويكم وحالتكم الصحية التي لا تتوافق مع ظروف الحياة في الشارع، دون أن تحتاجوا إلى دخول المستشفى، يمكنكم الحصول على سرير مؤقت للعناية الصحية (LHSS) أو على سرير في مكان استقبال طبي (LAM) حسب وضعكم الصحي. اطلبوا من طبيبك الاتصال بمساعد(ة) اجتماعي(ة) لمساعدتكم للحصول على تلك الخدمة.

إذا كنتم تعانون من مرض مزمن وأنتم في وضع صعب، يمكن استقبالكم في شقة خاصة بالتنسيق العلاجي. سيتم ايواءكم ومرافقتكم بإشراف طبي وبمستشارين في الاقتصاد الاجتماعي والعائلي والنفسي... فمن الضروري التوجه إلى الطبيب المعالج وإلى مساعدة اجتماعية.



115



Parfois, il faut attendre longtemps au téléphone pour avoir un interlocuteur. Si aucune place ne vous est proposée, indiquez au 115 l'endroit où vous vous trouvez et demandez le passage d'une équipe mobile.

### Hébergement pour quelques semaines

Pour contacter les structures d'hébergement, vous pouvez vous adresser à un(e) assistant(e) social(e), à la mairie ou dans des accueils de jour et dans des associations. Vous pourrez être accueilli dans:

- ▶ un hôtel social ou un centre d'hébergement et de réinsertion sociale (CHRS), pour une durée allant jusqu'à 6 mois renouvelable si vous êtes seul, en couple ou en famille;
- ▶ un établissement d'accueil mère-enfants, si vous êtes une femme isolée enceinte ou avec des enfants dont le dernier a moins de 3 ans;
- ▶ un établissement d'accueil spécifique si vous êtes en danger (si vous subissez des violences, des menaces).

### Hébergement dans le cadre d'une maladie

Si vous êtes sans domicile et que votre état de santé n'est pas compatible avec la vie à la rue, sans pour autant relever d'une hospitalisation, vous pouvez avoir accès à des lits halte soins santé (LHSS) ou à des lits d'accueil médicalisés (LAM) en fonction de votre état de santé. Demandez à votre médecin de contacter un(e) assistant(e) social(e) pour vous aider à y accéder.

Si vous avez une maladie chronique qui nécessite une coordination du parcours de santé et que vous êtes en situation de précarité, vous pouvez être accueilli dans un appartement de coordination thérapeutique. Vous serez logé et accompagné par des médecins, conseillers en économie sociale et familiale,



بالنسبة لجميع الحلول السابقة لمشكلات السكن والايواء، يوجد غالباً قوائم انتظار. يجب التسجيل في أقرب فرصة ممكنة.

## التغذية

في حال عدم امتلاككم للمال أو امتلاككم للقليل منه، تقوم البلدية وبعض الجمعيات بتقديم مساعدات الطعام المجانية أو بأسعار رمزية: وجبات ساخنة يمكن تناولها في نفس المكان أو حملها إلى الخارج، سلال غذائية ليقوم الشخص بطبخها أو محلات اجتماعية للشراء بأسعار منخفضة، الخ.

إذا كنتم تخضعون لنظام غذائي معين (بلا ملح مثلاً) لا تترددوا في الإشارة إلى ذلك.



psychologue, etc. Il est nécessaire de s'adresser au médecin qui vous suit et à un(e) assistant(e) social(e).

Pour toutes ces solutions de logement, hébergement, il y a souvent des listes d'attente. Il faut s'inscrire dès que possible.

## Se nourrir

Si vous n'avez pas ou peu d'argent, des mairies et associations proposent une aide pour avoir de la nourriture gratuite ou très peu chère: repas chauds à emporter ou sur place, colis alimentaires pour cuisiner soi-même, épicerie sociale pour acheter moins cher, etc.

Si vous avez un régime alimentaire particulier (sans sel par exemple), n'hésitez pas à le signaler.







خذوا موعداً مع مساعدة (اجتماعي(ة)، بإمكانكم الحصول على أغذية أو وجبات أو الشراء بسعر مخفض:



◀ في بلديتكم أو في قسم الخدمة الاجتماعية (CCAS ou CIAS) في مدينتكم.

◀ في دكان للدعم الاجتماعي لشراء حاجاتكم والدفع أقل مقارنة بالمحلات الكبرى: [www.epicerie-solidaires.org](http://www.epicerie-solidaires.org)

◀ في مطاعم القلب (Restos du Cœur) للحصول على سلة - وجبة متوازنة ووجبة ساخنة ومساعدة للصغار حديثي الولادة: [www.restosducoeur.org/associations-departementales](http://www.restosducoeur.org/associations-departementales)

◀ النجدة الشعبية لشراء حاجاتكم بأسعار أقل من المجمعات التجارية الكبرى: [www.secourspopulaire.fr/secours-populaire](http://www.secourspopulaire.fr/secours-populaire)

◀ الصليب الأحمر للحصول على سلة غذائية: [www.croix-rouge.fr/Pres-de-chez-vous](http://www.croix-rouge.fr/Pres-de-chez-vous)



Prenez rendez-vous avec un(e) assistant(e) social(e). Vous pourrez ensuite recevoir des aliments, des repas, ou acheter à prix bas:

- Dans votre mairie ou dans le service social (CCAS ou CIAS) de votre ville.
- Dans une épicerie solidaire pour faire vos courses et payer moins qu'en supermarché: [www.epicerie-solidaires.org](http://www.epicerie-solidaires.org)
- Aux Restos du Cœur pour avoir des paniers-repas équilibrés, des repas chauds et une aide pour les bébés: [www.restosducoeur.org/associations-departementales](http://www.restosducoeur.org/associations-departementales)
- Au Secours populaire pour faire vos courses et payer moins cher qu'en supermarché: [www.secourspopulaire.fr/secours-populaire](http://www.secourspopulaire.fr/secours-populaire)
- À la Croix-Rouge pour avoir un colis alimentaire: [www.croix-rouge.fr/Pres-de-chez-vous](http://www.croix-rouge.fr/Pres-de-chez-vous)



## تعلم الفرنسية

من المهم جدا تعلم الفرنسية من أجل تنمية القدرة على التعبير في أثناء الحياة اليومية، وفي الحصول على الحقوق وتعبئة الاستمارات ومتابعة الأوراق الإدارية. يوجد عدة إمكانات متوفرة لتعلم الفرنسية والاتحاق بـدروس لتعلم القراءة والكتابة إذا لم تتلقوا التعليم في المدرسة في بلدكم. توجد عدة جمعيات أو جامعات وبعض البلديات توفر الدروس المجانية، أو بأسعار رمزية. في بعض الحالات يمكنكم الحصول على وثيقة في نهاية دورة اللغة يتم التسجيل غالبا في شهر أيلول ولكن أحيانا يمكن أن يكون في فترات أخرى من السنة.

كما توجد بعض المواقع على شبكة الأنترنت توفر برامج تعليمية مجانية للغة الفرنسية على قاعدة تدريبات على جهاز الحاسوب.

إذا قمتم بتوقيع عقد استقبال واندماج (CIR) الذي أعده وقدمه مكتب الهجرة والاندماج الفرنسي (OFII) وموقع من قبل المحافظ المعني المخول بإصدار بطاقة الإقامة، يمكن أن يطلب منكم، حسب مستواكم، تعلم الفرنسية.

◀ تقدم بلدية باريس عناوين جميع الجهات التي تعلم الفرنسية للأجانب: [www.paris.fr/cma](http://www.paris.fr/cma)



◀ الموقع تعلم الفرنسية TV5MONDE يقدم دروس مجانية على الأنترنت مع شرح وترجمة لعدة لغات: [www.apprendre.tv5monde.com/fr](http://www.apprendre.tv5monde.com/fr)

◀ «خطوة خطوة» وهو تطبيق مجاني يمكن تنزيله على الهاتف أو الحاسوب. يتجه إلى المبتدئين تسمح بتعلم قاعدة للتحدث بالفرنسية في مواقف الحياة اليومية: [www.leplaisirdapprendre.com/portfolio/pas-a-pas/](http://www.leplaisirdapprendre.com/portfolio/pas-a-pas/)

## APPRENDRE LE FRANÇAIS

Apprendre le français est très important pour s'exprimer dans la vie quotidienne, faire valoir ses droits et remplir les documents administratifs. Il y a plusieurs possibilités pour prendre des cours de français et aussi apprendre à lire et à écrire si vous n'avez pas été à l'école dans votre pays. Un certain nombre d'associations, des universités et certaines mairies proposent des cours gratuits ou avec une faible participation financière. Dans certains cas, une attestation vous sera délivrée à la fin du stage. Les inscriptions ont souvent lieu en septembre mais parfois, il est possible de s'inscrire à un autre moment de l'année.

Il existe aussi un certain nombre de sites internet qui proposent des programmes d'apprentissage gratuits du français sur la base d'exercices par ordinateur.

Si vous avez signé un contrat d'intégration républicaine (CIR) qui est établi et présenté par l'Office français de l'immigration et de l'intégration (OFII) et signé par le Préfet territorialement compétent pour délivrer le titre de séjour, il peut être exigé en fonction de votre niveau de suivre un apprentissage du français.



▶ La Mairie de Paris donne les adresses de toutes les formations en français destinées aux étrangers: [www.paris.fr/cma](http://www.paris.fr/cma)

▶ Le site Apprendre le français avec TV5MONDE propose des cours gratuits sur internet avec des explications traduites en plusieurs langues: [www.apprendre.tv5monde.com/fr](http://www.apprendre.tv5monde.com/fr)

▶ « Pas à pas » est une application gratuite à télécharger sur son téléphone ou son ordinateur. Elle s'adresse à des débutants et permet d'avoir des bases pour parler dans des situations de la vie quotidienne [www.leplaisirdapprendre.com/portfolio/pas-a-pas/](http://www.leplaisirdapprendre.com/portfolio/pas-a-pas/)



## التحاق الأطفال بالمدارس

في فرنسا، المدرسة مجانية من 3 سنوات الى 16 سنة. هي إجبارية من 6 سنوات الى 16 سنة. تنظم على النحو التالي:

◀ من 3 إلى 5 سنوات: الروضة

◀ من 6 إلى 10 سنوات: المدرسة الابتدائية

◀ من 11 إلى 15 سنة: المدرسة الإعدادية أو في SEGPA (فرع التعليم العام والمهني المناسب). ويستقبل في هذا الفرع SEGPA التلاميذ الذين لديهم صعوبات مدرسية. الصفوف أصغر (16 تلميذ) ويتم اقتراح ورشات مهنية.

◀ من 16 إلى 18/19 سنة:

- ثانوية عامة: للحصول على شهادة البكالوريا ول القيام بدراسات عليا
- ثانوية مهنية: CAP أو شهادة البكالوريا المهنية
- CFA (مركز تكوين المبتدئين): شهادة البكالوريا المهنية أو CAP. التلاميذ هم شبان عاملين تم توظيفهم في مؤسسات تدفع لهم رواتب.

يجب على المدرسة أن تقدم للتلاميذ الذين لا يجيدون الفرنسية المساعدة لتعلم الفرنسية في مجموعات UP2A (غير المتحدثين بالفرنسية) وFLS (الفرنسية لغة ثانية) و CLA (صف الاستقبال).

كل شهرين تقريباً يتمتع الأطفال بعطلة تبلغ حوالي 15 يوم: عطلة جميع القديسين، وعطلة عيد الميلاد في الشتاء وفي الربيع وشهرين في العطلة الكبيرة صيفاً (جويلية وأغسطس).



## LA SCOLARISATION DES ENFANTS

En France, l'école est gratuite de 3 à 16 ans. Elle est obligatoire à partir de 6 ans et jusqu'à 16 ans. L'organisation est la suivante:

► De 3 à 5 ans: école maternelle

► De 6 ans à 10 ans: école primaire

► De 11 ans à 15 ans: collège ou SEGPA (Section d'Enseignement Général et Professionnel Adapté). Les SEGPA accueillent les élèves qui ont des difficultés scolaires. Les classes sont plus petites (16 élèves) et proposent des ateliers professionnels.

► De 16 à 18/19 ans:

- Lycée général: pour passer le Baccalauréat (Bac) et faire des études supérieures
- Lycée professionnel: CAP ou le Baccalauréat professionnel (Bac pro)
- CFA (Centre de Formation d'Apprentis): CAP ou Baccalauréat professionnel. Les élèves sont des jeunes travailleurs embauchés dans une entreprise qui les rémunère.

L'école doit proposer aux élèves qui maîtrisent peu le français des aides pour apprendre le français: UP2A (Unité d'Accueil pour Élèves Allophones Arrivants), FLS (Français Langue Seconde), CLA (Classe d'Accueil)...

Tous les 2 mois environ, les élèves ont près de 15 jours de vacances: les vacances de la Toussaint, les vacances de Noël, d'hiver, de printemps et 2 mois environ pour les grandes vacances (juillet et août).



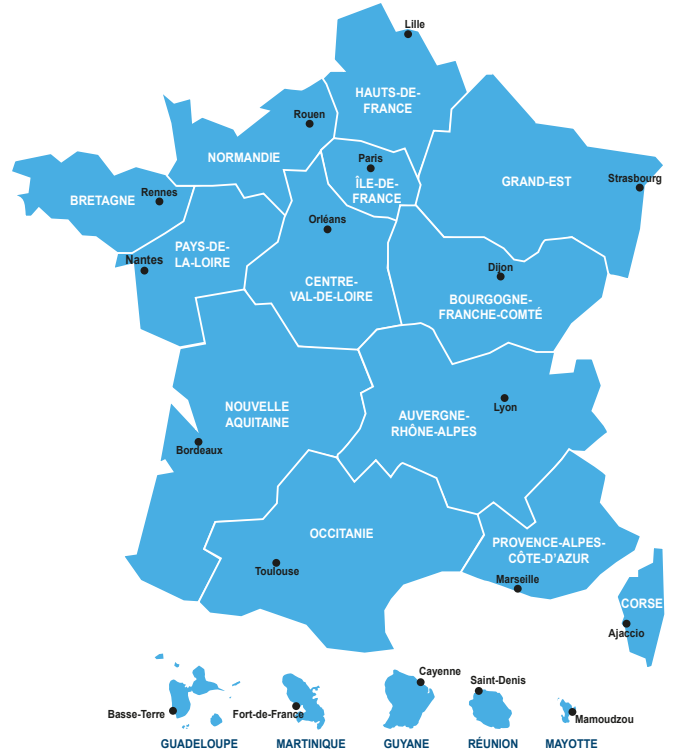
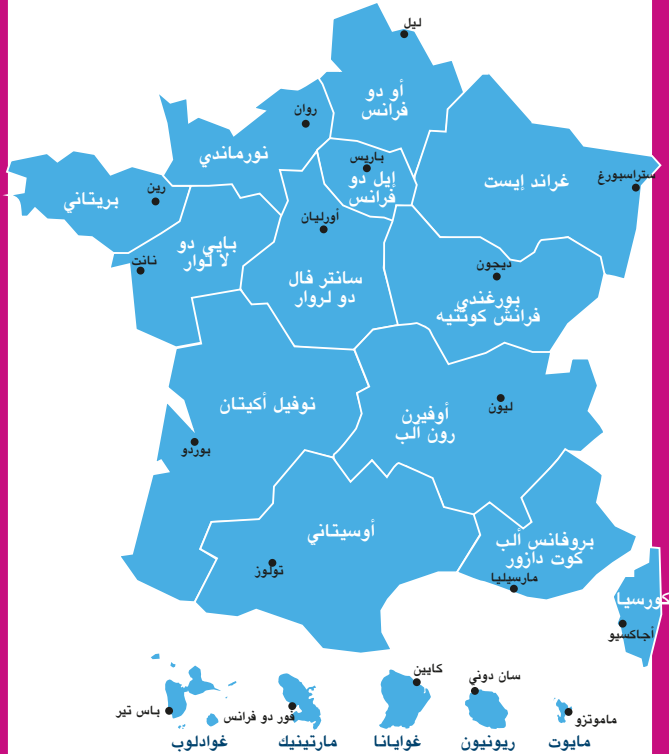
## أرقام مفيدة في حالات الطوارئ

- ◀ الطوارئ (Urgences): **112**
- ◀ الاسعاف (Samu): **15**
- ◀ الشرطة (Police): **17**
- ◀ الاطفاء (Pompiers): **18**
- ◀ الاسعاف الاجتماعي (Samu Social): **115**
- ◀ الصيدليات المناوبة (Pharmacies de garde): الاستعلام عنها في قسم الشرطة  
المركز الإقليمي ضد التسمم لباريس
- ◀ (Centre régional antipoison de Paris): **01 40 05 48 48**
- ◀ لإيجاد مركز ضد التسمم الأقرب بمنطقتكم: **www.centres-antipoison.net**
- ◀ ألو طفولة في خطر (Allo enfance en danger): **119**
- ◀ عنف زوج (Violences conjugales): **3919**
- ◀ معلومات حول السيدا (Sida info service): **0800 840 800**
- ◀ الجنس ومانع الحمل والابهاض  
(Sexualité, contraception, IVG): **0800 08 11 11**
- ◀ نجدة التهاب الكبد الوبائي (SOS hépatites): **0800 004 372**
- ◀ نجدة المثلية الجنسية (SOS homophobie): **0810 108 135**
- ◀ نجدة الاغتصاب (SOS viol): **0800 05 95 95**
- ◀ خدمة المعلومات عن المخدرات (Drogues info service): **0800 23 13 13**
- ◀ خدمة المعلومات عن التبغ (الدخان) (Tabac info service): **3989**
- ◀ خدمة المعلومات عن الكحول (Alcool Info Service): **0980 980 930**
- ◀ لإيجاد مراكز (CPEF) القريبة منكم يمكن مراجعة الموقع التالي:  
**www.ivg.social-sante.gouv.fr/les-centres-de-planification.html**
- ◀ لإيجاد مراكز ((سي أو جي أي دي دي)) القريبة منكم يمكن مراجعة الموقع  
التالي: **www.sida-info-service.org/annuaire/**



## NUMÉROS UTILES EN CAS D'URGENCE

- Urgences: **112**
- Samu : **15**
- Police : **17**
- Pompiers : **18**
- Samu Social : **115**
- Pharmacies de garde: se renseigner auprès des commissariats
- Centre régional antipoison de Paris : **01 40 05 48 48**  
Pour trouver le centre antipoison de votre région :  
**www.centres-antipoison.net**
- Allo enfance en danger : **119**
- Violences conjugales : **3919**
- Sida info service : **0800 840 800**
- Sexualité, contraception, IVG : **0800 08 11 11**
- SOS hépatites : **0800 004 372**
- SOS homophobie : **0810 108 135**
- SOS viol : **0800 05 95 95**
- Drogues info service : **0800 23 13 13**
- Tabac info service : **3989**
- Alcool Info Service : **0980 980 930**
- Pour trouver le CPEF le plus proche de chez vous, rendez-vous  
sur la page : **www.ivg.social-sante.gouv.fr/les-centres-de-planification.html**
- Pour trouver le CeGIDD le plus proche de chez vous, rendez-vous  
sur la page : **www.sida-info-service.org/annuaire/**





- ETP** = éducation thérapeutique du patient  
التربية العلاجية للمريض = **ETP**
- IST** = infection sexuellement transmissible  
العدوى المنقولة جنسياً = **IST**
- IVG** = interruption volontaire de grossesse  
الوقف الطوعي للحمل = **IVG**
- MDPH** = maison départementale des personnes handicapées  
الدار الإقليمية للأشخاص المعوقين = **MDPH**
- PASS** = permanence d'accès aux soins de santé  
مناوبة الحصول على العناية الصحية = **PASS**
- PMI** = protection maternelle et infantile  
حماية الطفولة والأمومة = **PMI**
- PrEP** = prophylaxie pré-exposition  
الوقاية قبل التعرض للإصابة = **PrEP**
- PUMA** = protection universelle maladie  
الحماية الشاملة الصحية = **PUMA**
- SPADA** = structure de premier accueil des demandeurs d'asile  
إطار الاستقبال الأول لطالبي اللجوء = **SPADA**
- TasP** = treatment as prevention (le traitement comme prévention)  
العلاج الوقائي = **TasP**
- TPE** = traitement post-exposition  
العلاج بعد التعرض لخطر الإصابة = **TPE**
- VHA** = virus de l'hépatite A  
فيروس التهاب الكبد أ = **VHA**
- VHB** = virus de l'hépatite B  
فيروس التهاب الكبد بي = **VHB**
- VHC** = virus de l'hépatite C  
فيروس التهاب الكبد سي = **VHC**
- VIH** = virus de l'immunodéficiência humaine  
فيروس نقص المناعة البشرية = **VIH**



- ACS** = aide au paiement d'une assurance complémentaire de santé  
مساعدة لدفع تأمين صحي تكميلي = **ACS**
- ALD** = affection longue durée  
مرض طويل الأمد = **ALD**
- AME** = aide médicale de l'État.  
مساعدة الدولة الطبية = **AME**
- AVC** = accident vasculaire cérébral  
السكتة الدماغية = **AVC**
- CAF** = caisse d'allocations familiales  
صندوق التكافل الأسري = **CAF**
- CeGIDD** = centre gratuit d'information, de dépistage et de diagnostic  
المركز المجاني للمعلومات والكشف والتقييم = **CeGIDD**
- CCAS** = centre communal d'action sociale  
المركز البلدي للعمل الاجتماعي = **CCAS**
- CGSS** = caisse générale de sécurité sociale (= CPAM aux Antilles et en Guyane)  
الصندوق العام للتأمين الصحي (في ما وراء البحر- جزر الأنتيل وغويانا) = **CGSS**
- CIAS** = centre intercommunal d'action sociale  
المركز البلدي المشترك للعمل الاجتماعي = **CIAS**
- CMP** = centre médico-psychologique  
مركز طبي نفسي = **CMP**
- CMPP** = centre médico-psycho-pédagogique  
مركز طبي نفسي تربوي = **CMPP**
- CMU-c** = couverture maladie universelle complémentaire  
التغطية الصحية الشاملة المكملة = **CMU-c**
- CPAM** = caisse primaire d'Assurance maladie  
الصندوق الأولي للتأمين الصحي = **CPAM**
- CPEF** = centre de planification ou d'éducation familiale  
مركز التخطيط أو التربية الأسرية = **CPEF**



.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....





.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Albanais  
 Anglais  
**Arabe**  
 Bengali  
 Chinois  
 mandarin  
 Créole haïtien  
 Dari  
 Espagnol  
 Géorgien  
 Ourdou  
 Portugais  
 Roumain  
 Russe  
 Tamoul  
 Turc

Ce livret vous est remis personnellement et gratuitement par un professionnel de santé ou du social. Il vous apportera des informations sur la santé, les droits et les démarches administratives en France. Sa présentation bilingue vous permettra de communiquer plus facilement avec le médecin, l'assistant(e) social(e) ou tout autre professionnel que vous rencontrerez.

*Pour les autres langues, rendez-vous sur le site :  
[www.santepubliquefrance.fr](http://www.santepubliquefrance.fr)*

العربية، الإنجليزية، البنغالية، الإسبانية، الجورجية، الأردية، البرتغالية، الرومانية، الروسية، التاميل، الماندرين يعطى لك هذا الكتيب شخصيا ومجانا من قبل أخصائي صحي أو اجتماعي.

ويقدم لك معلومات عن الصحة والحقوق والإجراءات الإدارية في فرنسا. ولكونه ثنائي اللغة، يسمح لك بالتواصل بسهولة أكبر مع الطبيب، والعامل الاجتماعي أو أي مختص آخر تلتقي به.

للغات الأخرى، زوروا موقعنا:  
[www.santepubliquefrance.fr](http://www.santepubliquefrance.fr)

Ce livret a été réalisé avec le concours de:  
 وقد أعد هذا الكتيب بمساعدة:



samusocial de Paris

