

# Livret de santé

Français / Albanais



## Broshurë shëndetësore

Frëngjisht/Shqip

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 politique ou économique 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.

Migrimi mund të jetë një projekt pozitiv dhe vullnetar. Por një pjesë e trajektoreve të migrimit ka për bazë internimin, veçanërisht kur arsyeja e ardhjes në Francë lidhet me një situatë të krijuar nga dhuna politike apo ekonomike e pësuar në vendin prejardhjes, shpeshherë e zmadhuar gjatë rrugës së migrimit. Nuk ka sëmundje të veçantë ndërlidhur me migrimin, por internimi mund të jetë një faktor prekshmërie e lartë.

Ardhja në një vend të ri dhe mosnjohja e sistemit të tij shëndetësor, statuti administrativ, pasiguria e të ardhurave, izolimi janë faktorë që e vështirësojnë mundësinë për t'u mjekuar.

Në të njëjtën kohë migrantët hasin shpesh në pengesa të tjera, si për shëmbull fakti që nuk zotërojnë frëngjishten, që kanë vështirësi për të gjetur informata që u nevojiten, apo duke u ndeshur me nëpunës që nuk e kuptojnë veçantinë e situatës së tyre, gjë që ka për pasojë një trajtim të pafavorshëm të situatës së tyre dhe nganjëherë diskriminime.

Marrja e një sigurimi shëndetësor, që mbulon shpenzimet e mjekimeve, është shumë e rëndësishme, përveç rasteve mjekësore urgjente kur mund të shkoni ne urgjencë.

Kjo broshurë dygjuhësore, hartuar sipas nevojave të migrantëve dhe e përkthyer në gjuhën e tyre, synon t'u sigurojë atyre informatat e nevojshme për t'u mundësuar sidomos të identifikojnë përkrahjet për të lehtësuar hyrjen në sistemin shëndetësor dhe për t'u orientuar në mënyrë adekuate.

## L'ACCÈS AUX SOINS ET À LA PRÉVENTION **P. 6**

### PRANIMI NË MJEKIMIN DHE PARANDALIMIN E SËMUNDJEVE **P. 6**

**L'interprétariat professionnel** **10**  
Përkthimi profesional 11

**Les aides pour accéder aux soins  
et à la prévention** **14**  
Ndihmat për pranimin në mjekim  
dhe parandalimin e sëmundjeve 15

**Où se soigner ?** **20**  
Ku mund të mjekoheni 21

**La protection maladie** **32**  
Mbrojtja shëndetësore 33

**Le handicap** **44**  
Handikapi 45

**Santé et travail** **48**  
Shëndeti dhe puna 49

## LA SANTÉ SHËNDETI **P. 52**

**Pour être en bonne santé** **54**  
Për të qenë me shëndet të mirë 55

**Santé mentale** **84**  
Shëndeti mendor 85

**Santé sexuelle et VIH** **92**  
Shëndeti seksual dhe HIV (sida) 93

**La grossesse** **122**  
Shtatzënia 123

**La santé des enfants** **130**  
Shëndeti i fëmijëve 131

**Diabète** **136**  
Diabeti 137

**Maladies cardiovasculaires** **140**  
Sëmundjet kardiovaskulare 141

**Tuberculose** **142**  
Tuberkulozi 143

**Hépatites virales** **146**  
Hepatitet virale 147

**Les cancers** **154**  
Kancerat 155

<b>Apprendre à vivre avec sa maladie</b>	<b>158</b>
Të mësosh të jetosh me sëmundjen tënde	159
<b>Santé et climat</b>	<b>160</b>
Shëndeti dhe klima	161
<b>Santé en France d'Outre-mer</b>	<b>164</b>
Shëndeti në Francën përtej detit	165

---

<b>QUELQUES INFORMATIONS UTILES</b>	<b>P. 168</b>
<b>DISA INFORMACIONE TË DOBISHME</b>	<b>P. 168</b>

---

<b>Lutte contre les discriminations</b>	<b>170</b>
Lufta kundër diskriminimit	171
<b>Rôle de l'assistant(e) social(e)</b>	<b>174</b>
Roli i asistentit/es social/e	175
<b>Rôle des médiateurs en santé</b>	<b>174</b>
Roli i ndërmjetësve të shëndetësisë	175
<b>Domiciliation administrative</b>	<b>176</b>
Vendbanimi administrativ	177
<b>La traduction des documents officiels</b>	<b>182</b>
Përkthimi i dokumenteve zyrtare	183

<b>Au quotidien</b>	<b>184</b>
Në jetën e përditëshme	185
<b>Apprendre le français</b>	<b>192</b>
Të mësosh frëngjishten	193
<b>La scolarisation des enfants</b>	<b>194</b>
Shkollimi i fëmijëve	195
<b>Numéros utiles en cas d'urgence</b>	<b>196</b>
Numra të dobishëm në raste urgjente	197
<b>Carte de France</b>	<b>198</b>
Harta e Francës	199



---

<b>LISTE DES ABRÉVIATIONS</b>	<b>P. 200</b>
<b>LISTA E SHKURTESAVE</b>	

---

# L'ACCÈS AUX SOINS ET À LA PRÉVENTION PRANIMI NË MJEKIMIN DHE PARANDALIMIN E SËMUNDJEVE



	<b>L'INTERPRÉTARIAT PROFESSIONNEL</b> PËRKTHIMI PROFESIONAL	<b>10</b> 11
	<b>LES AIDES POUR ACCÉDER AUX SOINS ET À LA PRÉVENTION</b> NDIHMAT PËR PRANIMIN NË MJEKIM DHE PARANDALIMIN E SËMUNDJEVE	<b>14</b> 15
	<b>OÙ SE SOIGNER?</b> KU MUND TË MJEKOHENI	<b>20</b> 21
	<b>LA PROTECTION MALADIE</b> MBROJTJA SHËNDETËSORE	<b>32</b> 33
	<b>LE HANDICAP</b> HANDIKAPI	<b>44</b> 45
	<b>SANTÉ ET TRAVAIL</b> SHËNDETI DHE PUNA	<b>48</b> 49

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).

Francia është e pajisur me një sistem shëndetësor që përmbush nevojat e parandalimit dhe mjekimit të sëmundjeve të popullatës. Megjithatë, ardhja në një vend të ri dhe mosnjohja e sistemit të tij shëndetësor janë faktorë që mund të vështirësojnë mundësinë për t'u mjekuar.

Rrugëtimi deri në Francë dhe ndodhja në një situatë paqëndrueshmërie në aspektin financiar, të statutit administrativ dhe të vetmisë, mund të ju bëjnë të brishtë.

Prandaj është e rëndësishme të kuptoni si të orientoheni në sistemin shëndetësor në Francë për t'u pranuar në mjekim dhe në parandalim të sëmundjeve.

Duhet të dini se profesionistët shëndetësorë e kanë për detyrë të ruajnë sekretin mjekësor dhe të punojnë në interesin e shëndetit të personave.

Disa njerëz nuk flasin mirë frëngjishten dhe e kanë të vështirë të gjejnë informatat që u nevojiten. Ndonjëherë, disa profesionistë nuk e kuptojnë situatën e tyre. Shumë nga këto keqkuptime, për të cilat shpesh u hidhet faji dallimeve kulturore, mund të kapërcehen me ndihmën e një përkthyesi profesionist (shih faqen 11) ose një ndërmjetësi në fushën e shëndetit (shih faqen 175).



## 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.



## PËRKTHIMI PROFESIONAL

Mund të jetë e vështirë të shpjegosh gjërat e jetës intime ose një ndodhi familjare në prani të një të afërmi (familjar, mik) që përkthen për ju. Përkthyesi profesional respekton konfidencialitetin e bisedës dhe ju mundëson të flisni në besim për situatën tuaj dhe të kuptoni shpjegimet mjekësore dhe sociale.

Gjithashtu është thelbësore që të kuptohet trajtimi i vendosur nga një mjek, të jesh i aftë të japësh pëlqimin për kryerjen e kontrolleve mjekësore (radiografi, analizat e gjakut...) ose për ndonjë depistim.

Mos ngurroni të kërkoni ndihmën e një përkthyesi profesionist për t'u siguruar që keni kuptuar mirë dhe që jeni kuptuar nga të tjerët. Me ose pa përkthyes, mos ngurroni të përsërisni dhe të bëni pyetje për t'u siguruar që keni kuptuar çdo gjë.



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>
Addcaes <b>CHAMBERY</b>	ISM Est <b>METZ</b>	Cofrimi <b>TOULOUSE</b>
Adate <b>GRENOBLE</b>	Asamla <b>NANTES</b>	<b>AAMI 70</b> <b>VESOUL</b>



Shumë organizma të shëndetësisë (spitalet, qendrat shëndetësore, qendrat e vaksinimit, qendrat e depistimit, PMI (mbrojtja e nënës dhe e fëmijës) dhe shoqatat ndihmëse ndaj migrantëve u bëjnë thirrje shoqatave profesionale të përkthimit mjekësor dhe social. Disa prej tyre janë falas : kërkoni informata pranë një asistenti(e) social(e).



**ISM interprétariat ka disa mënyra përkthimi në Francë, duke përfshirë videokonferencat :**

- > për përkthim me telefon :  
**01 53 26 52 62** ose **telephone@ism-mail.fr**
- > për përkthim në prani të përkthyesit  
**01 53 26 52 52** ose **deplacement@ism-mail.fr**
- > për përkthim me videokonferencë :  
**01 53 26 52 72** ose **video@ism-mail.fr**

Rrjetet dhe shoqatat kryesore që ofrojnë shërbime përkthimi profesional në qytetet kryesore metropolitane janë :

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>
Addcaes <b>CHAMBERY</b>	ISM Est <b>METZ</b>	Cofrimi <b>TOULOUSE</b>
Adate <b>GRENOBLE</b>	Asamla <b>NANTES</b>	<b>AAMI 70</b> <b>VESOUL</b>





## 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**



## NDIHMAT PËR T'U MJEKUAR DHE PËR TË PARANDALUAR SËMUNDJET

Nëse dëshironi ndihmë për shërbimet shëndetësore dhe për parandalimin e sëmundjeve, mund të kontaktoni :

Linjat telefonike kombëtare të Comede për informata lidhur me shërbimet shëndetësore, të drejtën e qëndrimit në Francë për arsye mjekësore dhe shëndetin mendor :

- Mbështetje dhe ekspertizë për shërbimet shëndetësore, për procedurat e marrjes së sigurimit shëndetësor, për dispozitat e së drejtës së qëndrimit për arsye mjekësore dhe për shërbimet tjera lidhur me gjendjen shëndetësore të të huajve. Shërbim telefonik të pandërprerë në fushën sociale-juridike : **01 45 21 63 12**, nga e hëna deri të premten, 9:30 - 12:30.
- Mbështetje dhe ekspertizë lidhur me shërbimet mjekësore, parandalimin e sëmundjeve, bilancet shëndetësore dhe aspektet mjekësore-juridike për të drejtën e të huajve. Shërbim telefonik të pandërprerë në fushën mjekësore : **01 45 21 38 93**, nga e hëna deri të premten, 14:30 - 17:30.
- Mbështetje dhe ekspertizë për orientimin dhe shërbimet mjekësore të shëndetit mendor. Informatë dhe ndarje e përvojës mbi çështjet lidhur me klinikën e mërgimtarëve dhe të drejtën e qëndrimit për arsye mjekësore. Shërbim telefonik të pandërprerë në fushën e shëndetit mendor : **01 45 21 39 31**, të martën dhe të enjtën, 14:30 - 17:30.
- Qendra kombëtare e Comede në spitalin Bicêtre (Ile-de-France) : ndërtesa La Force, dera 60, hapje për publikun nga e hëna deri të premten nga 8:30 deri 18:30, përveç të enjtes në mëngjes (hapje në 13:30). **01 45 21 38 40**



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).



CASO (qendrat shëndetësore) e Médecins du monde (Mjekët e Botës) për një përkujdesje të përshtatshme mjekësore dhe për informata mbi të drejtat dhe sistemin shëndetësor publik :

- 20 qendra pritjeje ne Francë (Saint-Denis, Marseille, Lyon, Bordeaux, Grenoble...). Telefononi në **01 44 92 15 15** ose vizitoni sitin e internetit [www.medecinsdumonde.org/fr/pays/france/centres-accueil-soins-orientation-caso](http://www.medecinsdumonde.org/fr/pays/france/centres-accueil-soins-orientation-caso) për të gjetur një CASO pranë jush.

Rrjeti Louis Guilloux për një kujdes mjekësor-social në Ile-et-Vilaine dhe për informata mbi mundësitë e kujdesit në Bretagne :

- Ndërtesa « Le Samara »,  
12 TER, avenue de Pologne  
35200 Rennes  
**02 99 32 47 36**  
Hapja e qendrës mjekësore për publikun :  
Të hënën nga ora 14:00 deri në 18:00  
Të martën deri të premten nga ora 08:00 deri në orën 18:00.

#### La Case de santé (qendër shëndetësore)

- 17 place Arnaud Bernard  
31000 Toulouse  
**05 61 23 01 37**  
Jashtë orarit të punës, la Case de santé siguron shërbim mjekësor të pandërprerë, vetëm në rase urgjente :  
**06 28 33 18 31** (nga ora 9 : 30 deri në orën 18 : 30 nga e hëna deri të premten).



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**



Migrations Santé (shoqatë) siguron shërbime të pandërprera për të drejtën e kujdesit shëndetsor, e hapur për çdo publik.

### La Cité de la santé (qendër)

- të shtunën e katërt të muajit nga ora 14:00 deri në orën 18:00 (pa takim)  
Biblioteka kati -1, Cité des Sciences et de l'industrie (qëndër)  
75019 Paris  
Métro: Porte de la Villette  
**01 42 33 24 74**  
**06 50 30 93 17**

### Biblioteka publike për informatë

- të enjtën e dytë të muajit (pa takim)  
Qendra Pompidou, Espace vie pratique (kati 1)  
Hyrja: 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

- Çdo të premte (me takim)  
11 rue Sarrette  
75014 Paris  
Métro: Alésia  
**01 42 33 24 74**  
**06 50 30 93 17**



## 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)



## KU MUND TË MJEKOHENI

Çdo person që jeton në Francë ka të drejtë për një mbrojtje shëndetësore, që mundëson marrjen përsipër të plotë ose të pjesëshme të shpenzimeve mjekësore (shih faqen 33). Kur janë në pritje të këtij sigurimi, njerëzit mund të paraqiten :

- ▶ në urgjencat e spitaleve : është më mirë të takohet një asistente sociale e spitalit në mënyrë që të evitohet një faturim i shpenzimeve i cili është i vështirë për t'u anuluar pastaj ;
- ▶ në një PASS (shih faqen tjetër) ;
- ▶ ose në një qendër të specializuar nëse nuk është urgjente (shih për shembull listën e mësipërme).



Për të gjetur një profesionist të shëndetit (mjek, infermiere...)

Për të gjetur një vënd mjekimi (spital, qendër shëndetësore...)

Për të ditur çmimin e konsultimeve (tarifat) të mjekut tënd (sektori 1, pa tejkalim çmimi, sektori 2 me tejkalim çmimi)

- ▶ Shikoni listen online tek Sigurimi shëndetësor : [www.annuaire.sante.ameli.fr](http://www.annuaire.sante.ameli.fr)

Nëse një mjek refuzon të ju pranojë sepse jeni i pajisur me AME (ndihma mjekësore e shtetit) ose CMU-c (sigurimi shëndetësor i përgjithshëm), ky akt është diskriminues (shih faqen 171). Mund të informoni Mbrojtësin e të Drejtave nëpërmjet telefonit në numrin **09 69 39 00 00**, nga e hëna deri të premtën nga ora 8:00 deri në orën 20:00 (çmim i një thirrje lokale) ose në faqen : [www.defenseurdesdroits.fr](http://www.defenseurdesdroits.fr)



## 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)



## Shërbimet e pandërprera të Kujdesit Shëndetësor (PASS)

Në disa spitale të mëdha, PASS-i pranon njerëzit në situatë kritike të cilët kanë nevojë të konsultojnë një mjek, por që nuk kanë mbrojtje shëndetësore (ose një mbulim shëndetësor jo të plotë), as burime financiare, ose që kanë nevojë të jenë të shoqëruar për mjekimin e tyre. Në bazë të gjendjes tuaj shëndetësore, PASS-i ju mundëson të keni :

- konsultim me ndonjë mjek ;
- mjekime të veçanta (fashim...) dhe kontrolla plotësuese (radio, analizat e gjakut...);
- ilaçe nëse është e nevojshme ;
- mjekime dhëmbësh në një PASS stomatologjik.

Një asistent/e social/e do të vlerësojë situatën tuaj administrative dhe sociale së bashku me ju dhe do t'ju shoqërojë në përçapjet tuaja.



### Për të gjetur të dhënat e një PASS-i në Ile-de-France

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



### 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.



### Mjeku i përgjithshëm

Në Francë, nëse jeni i sëmurë ose dëshironi të flisni me një mjek, duhet të konsultoheni me një "mjek të përgjithshëm". Ai mund t'ju caktojë ilaçe, një analizë gjaku, një radiografi ose çdo kontroll tjetër plotësues. Ai mund t'ju drejtojë tek një "mjek specialist" i cili trajton një pjesë të trupit të njeriut, për shembull: një gastroenterolog për zorrët, një dermatolog për lëkurën, një kardiolog për zemrën.



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).



Zakonisht mjeku punon vetëm në një kabinet privat ose së bashku me mjekë të tjerë apo profesionistë të shëndetit (fizioterapistë, infirmierë, psikologë...). Konsultimi paguhet, por mund të merret përsipër tërësisht ose pjesërisht nga sigurimi juaj shëndetësor.



### Kujdes

► Mjekët në "sektorin 1" ju bëjnë të paguani konsultën sipas tarifave të pagimit të përcaktuara nga Sigurimi Shëndetësor. Mjekët e "sektorit 2" janë më të shtrenjtë se tarifa e përcaktuar nga Sigurimi Shëndetësor, dhe kërkojnë honorare më të larta. Prandaj është e rëndësishme të dini në cilin sektor bën pjesë mjeku që dëshironi të konsultoni.

Mjeku nuk ka të drejtë të tejkalojë tarifën nëse jeni i pajisur me CMU-c ose ACS (ndihma e pagesës shëndetësore) (shih faqen 33).



### 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.



### Mjeku familjar

Është e këshillueshme që të vizitoheni gjithmonë nga i njëjti mjek për një cilësi më të mirë të shërbimit shëndetësor. Mjeku që ju zgjidhni bëhet "doktori" juaj. Do të nënshkruani së bashku më të një formular që do të dërgoni tek sigurimi shëndetësor (Assurance maladie). Nëse jeni titullar i AME, nuk keni nevojë t'a nënshkruani këtë formular.

Ju mund te zgjidhni vetë mjekun tuaj. Ky mjek mund të jetë edhe mjeku i të gjithë familjes nëse keni fëmijë. Nuk është e nevojshme të kaloni nga mjeku juaj për t'u vizituar nga disa mjekë specialistë si gjinekologu, oftalmologu ose dentisti.





### 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)



### Dentisti

Nëse keni nevojë për kurime dentare, mund të konsultoni një dentist drejtpërdrejt, pa kaluar nga mjeku familjar. Disa trajtime, si protezat dentare, nuk mbulohen fare ose pak nga sigurimi juaj shëndetësor, përveç për titullarët e CMU-c dhe ACS, për të cilët tarifat janë të kufizuara : pyesni dentistin për një preventiv.



➤ Mund të gjeni listën e shërbimeve të mjekimit dentar dhe PASS-eve dentare në Ile-de-France në sitin : [www.aphp.fr](http://www.aphp.fr)



## 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.



## MBROJTJA SHËNDETËSORE

Mbrojtja shëndetësore merr përsipër shpenzimet e mjekimit dhe parandalimit. Çdokush që jeton në Francë dhe që është në vështirësi financiare, ka të drejtën e mbrojtjes shëndetësore për të paguar shpenzimet mjekësore.



### Për t'u informuar për të drejtat tuaja dhe procedurat

► të njiheni me rimbursimet tuaja, të zgjidhni një profesionist të shëndetit ose një qendër shëndetësore, për të shkarkuar një formular... shkoni në faqen e internetit të Sigurimit Shëndetësor (*Assurance maladie*): [www.ameli.fr](http://www.ameli.fr)



### Mund të kontaktoni një këshilltar të sigurimit shëndetësor (*Assurance maladie*)

► që t'ju udhëzojë në përçapjet tuaj dhe t'i përgjigjet pyetjeve tuaja: me telefon në **36 46** nga e hëna deri të premten.



### Për të patur të drejtë për një mbrojtje shëndetësore

► drejtohuni CPAM (Fondi parësor i Sigurimit Shëndetësor) të vendbanimit tuaj ose CGSS (Fondi i përgjithshëm i sigurimeve shoqërore) për rrethet franceze përtej detit. Personeli i CPAM/CGSS do t'ju ndihmojë të bëni kërkesën. Mund të kërkonti gjithashtu ndihmë nga një asistent(e) social(e) ose shkrimtar publik.



## 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.



## Mbrojtja shëndetësore për njerëzit me leje qëndrimi të rregullt

### Mbulimi bazë i mbrojtjes shëndetësore

Mbulimi bazë rimbursor një pjesë të shpenzimeve shëndetësore, për shembull 70% të vizitës tek mjeku. Është Sigurimi Shëndetësor (*Assurance maladie*), i quajtur nganjëherë "sigurimi bazë social" që mbulon njerëzit që banojnë në Francë në një mënyrë të qëndrueshme dhe të rregullt, edhe në rast se nuk punojnë.

### Sigurimi plotësues i mbrojtjes shëndetësore

Sigurimi plotësues vjen në vijim të sigurimit bazë: ai rimbursor për shembull pjesën e mbetur prej 30% të tarifës së konsultës. Ai rimbursor po ashtu tërësisht ose pjesërisht shpenzimet shëndetësore që nuk mbulohej nga Sigurimi Shëndetësor.





### > 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)



### > Mbulimi shëndetësor universal plotësues (CMU-c)

Nëse të ardhurat tuaja janë të ulëta, ju mund të përfitonit nga mbulimi plotësues falas. Ky sigurim quhet "CMU-plotësuese" ose CMU-c.

CMU-c ju merr përsipër falas dhe tërësisht një pjesë të madhe të shërbimeve shëndetësore që ju kanë mbetur në ngarkim pas pjesës që mbulojnë sigurimeve shoqërore (mbulim bazë) dhe në veçanti :

- > të pjesës së çmimit të konsultës, të ilaçeve dhe analizave laboratorike rekomanduar nga mjeku juaj. Ky mbulim është i vlefshëm edhe për shpenzimet tek fizioterapisti, tek infirmierët apo tek ortofonisti, të urdhëruara nga mjeku juaj familjar ;
- > shpenzimet e shtrimit në spital dhe tarifat e spitalit ditor ;
- > shpenzimet tek dentisti. Tarifat e protezave dentare dhe ortodontike janë të kufizuara dhe mbulohehen po ashtu ;
- > një palë syze në vit ;
- > aparate dëgjimi ;
- > pajisje të ndryshme mjekësore individuale (bastun, produkte për diabetikët, paterica, fasho, etj.).

Së fundi, nëpërmjet CMU-c, ju mund të përfitonit një ulje në abonenë tuaj të transportit.

CMU-c është e vlefshme për 12 muaj, ajo duhet të rinovohet 4 deri në 2 muaj para skadimit, pranë fondit tuaj të sigurimeve shoqërore.

Për më shumë informacion mbi CMU-c, ju mund të shkoni në sitin : [www.cmu.fr](http://www.cmu.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)



**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).

### > 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.



### > Ndhimë për pagesën e sigurimit shëndetësor plotësues (ACS)

Nëse nuk keni të drejtë për CMU-c sepse të ardhurat tuaja janë pak më të larta se kufiri i caktuar, mund të përfitonit nga një ndihmë financiare e quajtur Ndhimë për pagesën e një sigurimi shëndetësor plotësues (ACS).

Kjo ndihmë ju lejon të paguani një pjesë të sigurimit privat shtesë (« mutuelle »).

ACS është e vlefshme për 12 muaj nga data e nënshkrimit të kontratës suaj dhe duhet të përsëritet 4 deri në 2 muaj para skadimit të saj, pranë fondit tuaj të sigurimeve shoqërore.

Për më shumë informacione mbi ACS dhe ofertat e kontratave, mund të vizitoni faqen e internetit : [www.info-acs.fr](http://www.info-acs.fr)



**Nëse keni CMU-c ose ACS**, profesionistët e shëndetësisë nuk kanë të drejtë t'ju kërkojnë të paguani konsultën ose të paguani honoraret e tyre shtesë (përveç rastit kur kërkonti diçka të veçantë, si për shëmbull një takim jashtë orarit të punës).

### > Organizma tjerë të mbrojtjes plotësuese, duke përfshirë edhe mutuelle

Nëse të ardhurat tuaja janë shumë të larta për të patur CMU-në plotësuese, ju duhet të paguani një sigurim plotësues privat. Çmimet ndryshojnë nga një shoqëri sigurimesh (mutuelle) tek tjetra, krahasohini ato sipas nevojave tuaja para se të vendosni.



### 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.



### Që nga viti 2016

► punëdhënësit e sektorit privat duhet të ofrojnë një mutuelle për punonjësit e tyre, për të plotësuar mbulimin bazë të sigurimit shëndetësor. Punëdhënësi duhet të paguajë gjysmën e çmimit të mutuelle-s, pjesa tjetër paguhet nga punonjësi.

#### ► Karta e sigurimit shëndetësor (carte Vitale)

Karta e sigurimit shëndetësor ka madhësinë e një karte krediti, por është e gjelbër dhe ka foton si dhe numrin tuaj të sigurimit shoqëror. Ajo u jepet çdo individ që përfiton nga Sigurimet shëndetësore duke filluar nga mosha 16 vjeçare dhe përmban të dhënat administrative të nevojshme për rimbursimin e mjekimeve, të ilaçeve dhe të shtrimit në spital. Në sajë të kartës, shpesh nuk do jeni të detyruar të pagoni paraprakisht tek mjeku ose në spital. Paraqitni kartën shëndetësore kur shkoni tek mjeku ose në farmaci. Në qoftë se nuk keni kartë sigurimi shëndetësor, paraqitni vërtetimin e të drejtave që keni marrë nga CPAM/CGSS.



#### ► Sëmundjet me kohë të gjatë (ALD)

Disa njerëz kanë sëmundje me kohë të gjatë (ALD) si diabeti. Mjekimet në lidhje me ALD mbulohe në masën 100%. Për të përfituar nga ky shërbim, bisedoni me mjekun tuaj.



## 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.



## Mbrojtja shëndetësore për njerëzit pa leje qendrimi

### Ndihma mjekësore shtetërore (AME)

Nëse jetoni në Francë në situatë të paligjshme (nuk keni leje qëndrimi), nuk mund të përfitoni nga Sigurimet Shëndetësore ose CMU-c. Megjithatë mund të kërkonti ndihmën mjekësore shtetërore (AME) pranë CPAM/CGSS të vendbanimit tuaj nëse keni pak të ardhura dhe keni jetuar në Francë për më shumë se 3 muaj. Kjo mbrojtje falas e shëndetit shërben njëkohësisht si mbulim bazë dhe si plotësues. Në këtë mënyrë konsultat, shtrimi në spital si dhe shumica e ilaçeve tuaja do të merren përsipër pa qënë nevoja të parapaguani.

Njerëzit që përfitojnë nga AME kanë një kartë AME që është e vlefshme për një vit. Ju duhet të kërkonti çdo vit rinovimin e AME-së pranë CPAM/CGSS tuaj.

### Sistemi i mjekimeve urgjente dhe vitale

Nëse keni jetuar në Francë më pak se 3 muaj, ju mund të përfitoni nga sistemi i mjekimeve urgjente dhe jetësore, që ofrohet vetëm në spital dhe që përfshin : mjekimet, pa të cilët gjendja juaj shëndetësore mund të keqësohet, mjekimet për të parandaluar përhapjen e një sëmundjeje (SIDA, tuberkulozi...), të gjitha mjekimet për gruan shtatzëne dhe për foshnjen e porsalindur si dhe ndërprerjet e shtatzënisë. Spitali merr përsipër të gjitha përçapjet pranë CPAM/CGSS pasi t'ju ketë kërkuar disa të dhëna mbi situatën tuaj.



## 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.



## HANDIKAPI

Handikapet janë të ndryshëm. Disa duken, por shumica jo. Ju mund të keni një handicap që në lindje ose si pasojë e një aksidenti apo sëmundje. Handikapi mund të jetë fizik, pamor, i sferës së dëgjimit, mendor ose psikik.

Në Francë, fëmijët dhe të rriturit me handicap kanë të drejtë për ndihma të ndryshme. Nëse jeni në këtë situatë, mund të keni të drejtë :

- Nidhmë për të lëvizur. Ka ulje të çmimit të transportit (metro, autobus). Nëse ndiheni i lodhur, keni përparësinë për t'u ulur në sedilje në transportet publike ose në rradhën e pritjes. Duhet të kërkoni kartën e invaliditetit, që quhet tani karta e lëvizshmërisë përfshirëse (CMI).
- Ndhmë financiare. Këto ndihma mund t'u jepen si fëmijëve ashtu dhe të rriturve : ndihma për të rritur me handicap (AAH), ndihma për kompensimin e handikapit (PCH), ndihma për shkollimin e fëmijës me handicap (AEEH).
- Pranimi në shkollë për fëmijët. Të gjithë fëmijët duhet të regjistrohen në shkollën e lagjes. Sipas handikapit, ata do të pranohen në të njëjtën klasë me fëmijët e tjerë të lagjes ose në një klasë të specializuar. Është e nevojshme të merrni informata pranë bashkisë ose shkollës së lagjes.
- Ndhma teknike, si karroca ose aparate dëgjimi.







- 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)



- Ambiente pritjeje për fëmijët dhe për të rriturit me handikape më të rënda. Personi pranohet gjatë ditës ose me kohë të plotë. Këto janë, për shembull, Institutet Medico-Arsimore (IME) ose Qendrat Mjekësore të Pritjes (FAM). Ju mund të kërkonit informata në rast se fëmija juaj nuk është i aftë të shkojë në shkollë ose nëse personi me handicap nevojit një ndihmë serioze të përditëshme për të bërë tualetin, për të ngrënë ushqimin, etj.

## Si të pëfitoni këto të drejta ?

Për të përfutuar nga këto ndihma, handikapi duhet të jetë konstatuar nga një mjek. Nëse keni vështirësi për të lëvizur, për të parë ose dëgjuar, apo keni vështirësi si pasojë e një sëmundjeje afatgjatë, duhet të bisedoni me një mjek. Sipas gjëndjes tuaj, doktori duhet të plotësojë një certifikatë mjekësore që i dërgohet Shtëpisë Departamentale për Personat me Handikap (MDPH). Është MDPH që ju shoqëron më pas në përçapjet tuaja.

Këto kërkesa mund t'i bëni vetëm nëse keni leje qëndrimi, ose nëse aplikimi për përtëritjen e saj është në proces e sipër.



### Ku të informoheni ?

- në bashki
- në shtëpinë departamentale për personat me handicap (MDPH)
- në internet [www.cnsa.fr](http://www.cnsa.fr)
- në internet [www.service-public.fr](http://www.service-public.fr)



## 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.



## MJEKËSIA E PUNËS

### Mjekësia e punës

Në Francë, një punëtor përfiton nga një kontroll mjekësor të vazhdueshëm dhe të detyrueshëm në kuadrin e punës së tij. Është mjeku i punës që kryen vizitën e punësimit për të vërtetuar aftësinë e tij në lidhje me postin e punës dhe informon punëtorin për rreziqet e mundshme dhe mjetet të parandalimit. Mjeku duhet të ruajë sekretin mjekësor. Në të njëjtën mënyrë, mjeku juaj ka për detyrë të ruajë sekretin mjekësor kundrejt mjekut të punës, përveç rastit kur ju i kërkonti që të transmetojë informata mbi shëndetin tuaj.



### Aksidenti i punës

Nëse keni një aksident në punë ose gjatë rrugës për në punë ose duke u kthyer nga puna, duhet të :

- Raportoni aksidentin tuaj tek punëdhënësi juaj brenda 24 orëve.



- 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.



- Shkoni tek mjeku juaj për të vërtetuar aksidentin dhe pasojat e tij. Mjeku do të plotësojë një dokument që përmban 3 faqe që dëshmojnë për aksidentin : kjo është certifikata e parë mjekësore.
- Dërgoni sa më shpejt faqet 1 dhe 2 CPAM/CGSS-it tuaj, me letër rekomande dhe mbani për vete fletën e tretë.

Më pas punëdhënësi juaj duhet :

- Të raportojë aksidentin tuaj pranë Sigurimit shëndetësor brenda 48 orëve.
- T'ju japë një fletë aksidenti pune që duhet ta ruani me kujdes.



### Edhe nëse jeni pa leje qëndrimi

- ju keni të drejtë të përfitonit nga sigurimi i aksidentit në punë (neni L. 374-1 i Kodit të Sigurimeve Shoqërore).














Sipas situatës tuaj, ju mund të keni të drejtë që t'ju mbulojnë mjekimet tuaja dhe, nëse është nevoja, paga ditore, madje edhe një pension në qoftë se ju njihet një paaftësi e përhershme e barabartë ose më e lartë se 10%.

Shoqata GISTI ofron ndihmë juridike për të drejtën e të huajve (viza, e drejta për qëndrim, azil, nënshitetësi, dëbim, të drejtat sociale...) në **01 43 14 60 66** nga e hëna deri të premtën nga ora 15:00 deri në 18:00 dhe të mërkurën dhe të premteve nga ora 10:00 deri në 12:00.

Disa organizata sindikale mund t'ju këshillojnë në rast problemi në punë. Mund t'i kontaktoni në Bursën e Punës ose në Shtëpitë e Sindikatave të çdo rrethi.

# LA SANTÉ SHËNDETI

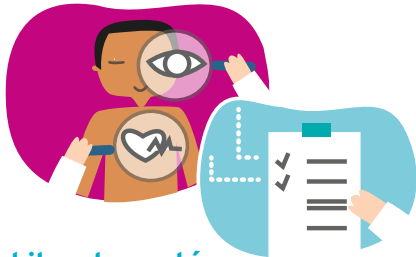


	<b>POUR ÊTRE EN BONNE SANTÉ</b> PËR TË QENË ME SHËNDET TË MIRË	54 55
	<b>SANTÉ MENTALE</b> SHËNDETI MENDOR	84 85
	<b>SANTÉ SEXUELLE ET VIH</b> SHËNDETI SEKSUAL DHE HIV (SIDA)	92 93
	<b>LA GROSSESSE</b> SHTATZËNIA	122 123
	<b>LA SANTÉ DES ENFANTS</b> SHËNDETI I FËMIJËVE	130 131
	<b>DIABÈTE</b> DIABETI	136 137
	<b>MALADIES CARDIOVASCULAIRES</b> SËMUNDJET KARDIOVASKULARE	140 141
	<b>TUBERCULOSE</b> TUBERKULOZI	142 143
	<b>HÉPATITES VIRALES</b> HEPATITET VIRALE	146 147
	<b>LES CANCERS</b> KANCERAT	154 155
	<b>APPRENDRE À VIVRE AVEC SA MALADIE</b> TË MËSOSH TË JETOSH ME SËMUNDJEN TËNDE	158 159
	<b>SANTÉ ET CLIMAT</b> SHËNDETI DHE KLIMA	160 161
	<b>SANTÉ EN FRANCE D'OUTRE-MER</b> SHËNDETI NË FRANCËN PËRTEJ DETIT	164 165



## 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.

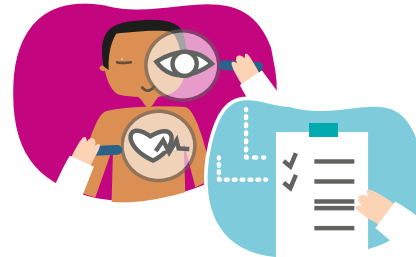
Il est possible de faire un examen de santé complet et gratuit tous les 5 ans, dans un centre d'examen de santé de la caisse primaire d'Assurance maladie (CPAM/CGSS). C'est une occasion pour parler avec un médecin et lui poser les questions qui vous préoccupent : contraception, dépistages, etc. Vous 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.



## PËR TË QENË ME SHËNDET TË MIRË

Është e rëndësishme të bisedoni me mjekun tuaj për këto gjëra për të mbrojtur shëndetin tuaj dhe atë të rrethit tuaj.



### Bilanci shëndetësor

Bilanci shëndetësor mund të ju propozohet nga mjeku juaj ose nga një qendër shëndetësore. Analizat e nevojshme në këtë kuadër mbulohen financiarisht.

Është e mundur të bëhet një vizitë shëndetësore e plotë dhe falas çdo 5 vjet, në një qendër të vizitave shëndetësore të CPAM/CGSS. Do të keni mundësinë të flisni me një mjek dhe t'i bëni pyetjet që keni : kontracepsion, depistime... Ju mund t'i kërkoni CPAM/CGSS-it tuaj të bëni këtë kontroll shëndetësor. Kjo vizitë shëndetësore e rregullt është vetëm për personat e siguruar (nuk ka të bëjë me AME), por përfituesit e AME mund të kërkojnë një bilanc shëndetësor nga çdo mjek. Shpenzimet e këtij kontrolli shëndetësor të personalizuar në laborator, një kabinet radiologjik, apo në një qendër shëndetësore mbulohen nga sigurimet e tyre shëndetësore.

Shoqata të specializuara propozojnë të bëjnë një kontroll shëndetësor falas për të gjithë dhe të sigurojnë vazhdimësinë e mjekimit tuaj.



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.



Në përgjithësi, kontrolli shendetësor përfshin një bisedë me një profesionist shëndeti, analiza (të gjakut, urinës)... teste (të shikimit, veshëve, mushkërive) dhe një vizitë nga mjeku.

Sipas moshës tuaj, të trashëgimisë familjare, faktorëve të rrezikut dhe vendit të prejardhjes, mund të rekomandohen disa teste depistimi për të kërkuar :

- sëmundje kronike si : kanceri, diabeti, sëmundjet kardiovaskulare ;
- çrregullime të shëndetit mendor si : traumatizmi psikologjik, depresioni ;
- sëmundje infektive si : vih, hepatiti, tuberkulozi ;
- të tjera si helmimi nga plumbi.

Nëse rezultati është pozitiv, ju mund të filloni mjekim të shpejtë për të shmangur komplikime serioze. Duhet të theksohet se sëmundjet më të përhapura tek personat që vijnë në Francë janë çrregullimet e shëndetit mendor dhe sëmundjet kronike jongjithëse.

Më në fund, sidomos nëse jeni duke kaluar një periudhë të vështirë, mos harroni të flisni për problemet që keni: gjumë i çrregulluar, trishtim, lodhje, rënje e përqendrimit ose kujtesës, momente paniku ose ankthi. Një mjek ose një psikolog mund t'ju vijnë në ndihmë.

Për fëmijët deri në 6 vjeç dhe gratë shtatzëna, një bilanc dhe një kontroll i vazhdueshëm mjekësor falas janë të mundur pranë qendrës së mbrojtjes së nënës dhe fëmijës (PMI).



### Për më shumë informata

- Adresat e CPAM : [www.ameli.fr/assures](http://www.ameli.fr/assures) , rubrika "Votre caisse" ose në telefon **36 46**.
- Faqja e internetit të kontrollit të shëndetit [www.bilansante.fr](http://www.bilansante.fr)
- Shihni gjithashtu pjesën "Ndihamat për t'u mjekuar dhe për të parandaluar sëmundjet" faqe 15.



## 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.



## Depistimet

Depistimet bëjnë të mundur të zbulohet ndonjë sëmundje edhe nëse nuk keni shenja apo simptoma dhe si rrjedhojë, të mjekohet më mirë.

Depistimi i disa sëmundjeve të caktuara ose i faktorëve të rrezikut që mund të shkaktojnë një sëmundje rekomandohet gjatë kryerjes së bilancit shëndetësor.

Në Francë, mund të kryen teste për të depistuar :

- ▶ VIH dhe disa infeksione që transmetohen seksualisht (sidomos klamidia për gratë nën moshën 25 vjeç dhe burrat nën moshën 30 vjeç);
- ▶ viruset e hepatitit B dhe C;
- ▶ tuberkulozi tek njerëzit të ekspozuar ose që vijnë nga vënde ku sëmundja është e përhapur;
- ▶ kanceri i zorrës së trashë pas moshës 50 vjeç;
- ▶ kanceri i mitrës për gratë nga 25 deri në 65 vjeç;
- ▶ kanceri i gjirit tek femrat mbi 50 vjeç;
- ▶ diabetin;
- ▶ mbipeshën dhe obezitetin tek fëmijët;
- ▶ tensionin e lartë.



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



Ekzistojnë edhe depistime të tjera: helmimit nga plumbi tek fëmijët e vegjël që jetojnë në banesa të shkatërruara, depistimi i drepanocitozës (sëmundje e gjakut që trashëgohet, mjaft e përhapur në Afrikë, në një pjesë të Mesdheut, në Amerikën e Veriut, në Antilje, Brazil dhe Indi).



**Për më shumë informata në lidhje me depistimet, flisni me mjekun tuaj të familjes Për të bërë depistimet e infeksioneve që transmetohen seksualisht, hepatitit dhe të VIH :**

► shkoni në një Qëndër informacioni falas të depistimit dhe diagnostikimit të infeksioneve nga virusi i imunodeficiencës humane (VIH), të hepatitit viral dhe infeksioneve që transmetohen seksualisht (CeGIDD).

Për të gjetur CeGIDD pranë jush :

- Merrni në telefon Sida Info Service në numrin **0800 840 800** ose Hépatites Info Service në numrin **0800 845 800** çdo ditë nga ora 9:00 deri 23:00, falas kur merrni nga një telefon fik.
- Shkoni tek faqja : [www.sida-info-service.org/annuaire](http://www.sida-info-service.org/annuaire).

► shkoni në një Qëndër për planifikim dhe edukim familjar (CPEF). Për të gjetur CPEF afër jush :

- Merrni ne telefon **0800 08 11 11** (numër anonim dhe falas) nga e hëna deri të shtunën nga ora 9:00 deri në 20:00.
- Shkoni tek faqja : [www.ivg.social-sante.gouv.fr/les-centres-de-planification.html](http://www.ivg.social-sante.gouv.fr/les-centres-de-planification.html).



## 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 ».



## Vaksinimi

Vaksinimi mbron nga sëmundje të rënda dhe mbron të tjerët duke mos u transmetuar sëmundjen, sidomos personave më të ndjeshëm (fëmijët, gratë shtatzëna, të moshuarit, etj.).

Fëmijët nën moshën 6 vjeç dhe gratë shtatzëna mund të vaksinohen pa pagesë në një qendër për shëndetin e nënës dhe fëmijës (PMI). Ka edhe qendra pa pagesë për vaksinimin e njerëzve të tjerë.

Kalendari i vaksinimeve përshkruan të gjitha vaksinimet që këshillohen të bëhen sipas moshës (foshnje, fëmijë, të rritur, të moshuar...) dhe gjendjes mjekësore të personit.

Disa vaksina janë të vlefshme gjatë gjithë jetës, disa të tjera duhen përsëritur.



**Nëse keni harruar të përsërisni një vaksinë, nuk është nevoja të filloni nga e para.**

Mjafton të vazhdoni vaksinimin në fazën kur është ndërprerë.





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.



Për t'a ditur me siguri se ku jeni në lidhje me vaksinimin tuaj, është e rëndësishme që t'i shënoni ato në fletoren tuaj të shëndetit ose në fletoren e vaksinimit dhe t'a keni gjithmonë me vete gjatë konsultës tek mjeku. Kjo mundëson të dihet me saktësi se kundër cilës sëmundje jeni vaksinuar dhe data në të cilën është kryer vaksinimi.

Vaksinat kryesore që bëhen në Francë mbrojnë nga :

- hepatiti B për foshnjat, dhe të gjithë njerëzit që nuk kanë qënë në kontakt me virusin (sidomos adoleshentët e pavaksinuar) ;
- tuberkulozi (BCG) për fëmijët shumë të vegjël për të shmangur një formë serioze tuberkulozi, së pari në Ile-de-France, Guyane dhe Mayotte, krahina ku tuberkulozi është më i larti në Francë ;
- fruthit, shytave dhe rubeolës (ROR) tek fëmijët e vegjël dhe një vaksinim të mundshëm për të rinjtë ;
- meningococcus për të mbrojtur nga një lloj meningjiti tek gjitha foshnjat, si dhe një vaksinimi të mundshëm për të rinjtë ;
- virusi papillomavirus për vajzat e reja për të parandaluar kancerin e mitrës dhe tek meshkujt që kanë marrëdhënie seksuale me meshkuj të tjerë ;
- vakcina e Kollës së Mirë (*Coqueluche*) është për foshnjat, fëmijët, adoleshentët dhe të rinjtë ;
- kundër gripit sezonal, çdo vit tek njerëzit mbi 65 vjeç, gratë shtatzëna dhe/ose njerëzit me sëmundje cardiake, sëmundje të frymëmarrjes ose obezitet ;
- kundër Haemophilus, që shkakton sëmundjet e frymëmarrjes tek fëmijët e vegjël.

**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.

**Duke pasur parasysh pamjaftueshmërinë e mbrojtjes për vaksinim në Francë dhe rishfaqjen e epidemive,**

Ministria e Shëndetësisë ka rekomanduar, në korrik 2017, zgjerimin e detyrimit të vaksinimit kundër Difterisë, Tetanozit, Poliomielitit (DTP) duke shtuar tetë vakcina për foshnjët nën moshën 2 vjeç : Pertussi, Haemophilus influenzae b, Hepatiti B, Meningococcus C, Pneumococcus, Fruthi, Shytat, Rubeola.

Këto 11 vakcina, nga të cilat kanë përfituar shumica e fëmijëve, janë të detyrueshme që nga viti 2018 për fëmijët nën moshën 2 vjeç dhe janë të domosdoshme për pranimin në çerdhe, në kopësht dhe në shkollë.

Mjeku mund të propozojë vakcina të tjera, veçanërisht personave që vuajnë nga disa sëmundje ose që prekin personat mbi 65 vjeç apo ata që udhëtojnë në vende ku sëmundje të caktuara janë të përhapura. Vakcina kundër etheve të verdha është e detyrueshme në disa shtete dhe në Gyanë (në shumicën e rasteve një vaksinë mjafton për gjithë jetën).

Pothuajse të gjitha vaksinat janë të rimbursuara deri në 65% nga Sigurimi Shëndetësor dhe merren përsipër plotësisht nga Mbulimi Mjekësor Universal (CMU-c) dhe nga Ndhima Shtetërore e Mjekësisë (AME). Ato rimbursohen shpesh nga mutuelle (sigurimi shëndetësor plotësues).



### 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/)



### Për t'u vaksinuar ose për të vaksinuar fëmijën tuaj, drejtohuni tek :

- › mjeku i familjes ;
- › një infermiere libérale, duke paraqitur recetën e mjekut ;
- › një mami ;
- › një qendër vaksinimi (merrni informata në bashki) ;
- › një qendër PMI, për fëmijët deri në moshën 6 vjeç dhe gratë shtatzane ;
- › një Qendër për Vaksinimet Ndërkombëtare dhe të këshillimit të udhëtarëve ;
- › një qendër shëndetësore ;
- › një CeGIDD, një CPEF ose një Qendër analizash shëndetësore për disa vaksina.

Kalendari i aktualizuar i vaksinave vihet në dispozicionin tuaj çdo vit në adresën : [www.vaccination-info-service.fr/](http://www.vaccination-info-service.fr/)



## 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.



## AdikSIONET (varësitë)

Në Francë, ekzistojnë droga të autorizuara por të kontrolluara si për shëmbull alkooli, duhani, dhe droga të ndaluara nga shteti si për shëmbull kanabisi, heroina dhe kokaïna.

Përdorimi i drogës nuk është pa rreziqe : përshtypja se “mund ta kontrolloni veten” mund t’ju shtyjë të konsumoni gjithnjë e më shpesh dhe mund të krijojë tek ju varësi (adikSION), që do të thotë se nuk mund ta mposhtni më nevojën për të konsumuar drogë, me gjithë pasojat negative të saj.

### Duhani

Pirja e duhanit mund të shkaktojë bronshit (kollë, vështirësi frymëmarrjeje) dhe sëmundje të rënda si kanceri ose sëmundjet e zemrës. Thithja e tymit të duhanit është shumë e dëmshme për fëmijët dhe njerëzit që ju rrethojnë.

Të gjitha llojet e duhanit janë të rrezikshme dhe të dëmshme për shëndetin : cigare me ose pa filtër, duhani i dredhur, puro, shisha.



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...



Grave shtatzëna u rekomandohet mospirja e duhanit sepse ajo rrit rrezikun e shtatzënisë së ndërlikuar dhe ka efekte mbi rritjen e fetusit dhe shëndetin e fëmijës.



**Ndalimi i pirjes së duhanit është më i lehtë nëse ju ndihmon dikush. Ekzistojnë disa zgjidhje për t'ju ndihmuar :**

- Mund t'i kërkoni ndihmë një mjeku, një infermieri, një mamie, një farmacisti apo profesionistëve të tjerë të shëndetësisë.
- Siti i internetit [www.tabac-info-service.fr](http://www.tabac-info-service.fr) ju ofron këshilla dhe teste për të vlerësuar varësinë ndaj duhanit.
- Nëse keni një smartphone, aplikacioni telefonik Tabac Info Service ju propozon një mbështetje të personalizuar dhe falas, për të ju ndihmuar në lënien e duhanit.
- Merrni në telefon në numrin **39 89** (nga e hëna në të shtunë, nga ora 8 : 00 deri në orën 20 : 00). Specialistë të duhanit ju japin këshilla dhe ju propozojnë një mbështetje të personalizuar dhe falas me telefon. Sistemi është ekskluzivisht në frëngjisht.

## Alkooli

Megjithëse i autorizuar në Francë, alkooli është një produkt i rrezikshëm : është e rëndësishme të keni kujdes kur e konsumoni. Për të mbrojtur shëndetin tuaj, përdorni sa më pak alkool.

Alkooli është një produkt toksik i cili shkakton efekte të menjëhershme në trupin tuaj : ulje e përqëndrimit, reflekseve, shikimit... Pirja me shumicë, mund t'ju shkaktojë një ndyshim në



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).



sjelljeje e cila shfaqet duke bërë apo thënë gjëra që nuk kontrolloni si : agresivitet, dhunë, marrëdhënje seksuale të pambrojtura...

Alkooli mund të ketë dhe pasoja me afat të gjatë : kancer, sëmundje të zemrës, depresion...

Grave shtatzëna, grave që duan të ngelen me barrë, ose që ushqejnë fëmijën me qumështin e gjirit, u rekomandohet mospirja e alkoolit i cili është toksik për fetusin ose beben. Ai ka pasoja në zhvillimin e tij dhe mund të jetë shkaktar i keqformimeve të organeve të bebes apo mund të shkaktojë probleme në trurin e tij.



### Për më shumë informata :

› Mund t'i kërkoni ndihmë mjekut tuaj të familjes, ose mund të merrni një takim në shërbimin e adiktologjisë në spital, ose në qendra të specializuara si për shëmbull CSAPA (qendër shërbimi mjekësor, të shoqërimin dhe parandalimit në adiktologji).

Për të gjetur adresat përkatëse :

- [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 propozon një sit interneti [www.alcool-info-service.fr](http://www.alcool-info-service.fr) i cili ofron informata, këshilla, forume bisedash, mundësi bashkëbisedimi me punonjësit e shërbimit me mesazhe të çastit.

› Merrni në telefon Alcool Info Service në numrin : **0980 980 930**, nga ora 8:00 deri në orën 2:00 të mëngjesit dhe çdo ditë (thirrje anonime dhe falas).



## 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).



## Droga

Efektet dhe rreziqet e këtyre drogave të tjera janë të shumta dhe të ndryshme. Ato varen nga produkti dhe sasia e konsumuar. Për shëmbull, duke ndarë me të tjerë mjete të kontaminuara për injektimin e drogës (shiringë, gjilpërë, lugë, filtër, ujë, fasho...) ose pajisjet për thithje nga hundët, mund të sëmureni nga HIV (sida) ose nga hepatiti.

Disa persona vuajnë gjithashtu nga një adiksion i quajtur "pa produkt": varësi ndaj lojërave të fatit, lojërave në kompjuter, seksit, etj.



### Për më shumë informata

► Mund t'i kërkonit ndihmë mjekut tuaj të familjes, ose një mjeku specialist të adiksioneve në spital, ose në qendra të specializuara për shëmbull CSAPA (qendër shërbimi mjekësor, të shoqërimit dhe parandalimit në adiktologji). Për të gjetur adresat përkatëse:

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

► Siti internetit [www.drogues-info-service.fr](http://www.drogues-info-service.fr) ju jep informacione, këshilla, forume diskutimesh me persona t tjerë nëpërmjet internetit, ju jep mundësinë t'i bëni pyetje specialistëve, ose të bisedoni me ata me mesazhe të çastit dhe të gjeni sëbashku vende ku mund të keni ndihmë.

► Gjithashtu, mund të kontaktoni shoqatën Drogues Info Service në numrin e telefonit **0800 23 13 13**, nga ora 8:00 deri në orën 2:00 të mëngjesit (thirrje anonime dhe falas).





## 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)



## Ushqimi dhe aktiviteti fizik

Të ushqeheni mirë do të thotë të keni një ushqim të larmishëm, domethënë të hani gjithçka (për shëmbull fruta, perime, qumësht, mish, vezë ose peshk, oriz, makarona, patate), por në sasi të përshtatshme.

Rekomandohet të pini ujë sa të doni dhe të rralloni pijet me sheqer (soda, shurupet...). Uji i robinetit është i një cilësie të mirë për shëndetin në Francë.

Rekomandohet të bëni së paku 30 minuta aktivitet fizik në ditë, të paktën 5 ditë në javë dhe të kufizoni kohën e kaluar në pozicion të ulur apo të shtrirë.

Për më shumë informata :

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



## Dans le lieu d'habitation

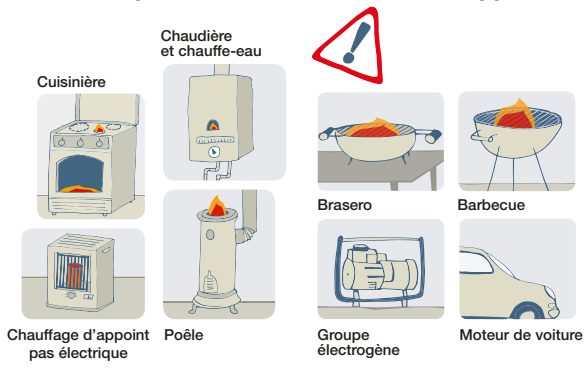
### Eau et hygiène

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



## Në vendin e banimit

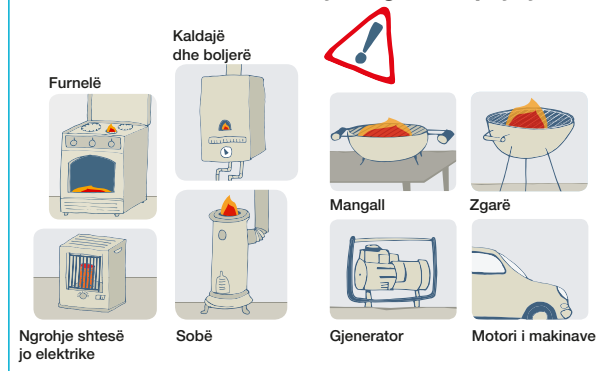
### Uji dhe higjena

Nëse jetoni në një kamp, një kolibe ose një lagje të varfër, ju mund t'i kërkonti bashkisë t'ju lidhë me ujin e pijshëm dhe mbledhjen e plehrave.

### Monoksidi i karbonit

Monoksidi i karbonit është një gaz shumë i rrezikshëm: ai është i padukshëm dhe nuk mban erë. Por thithja e këtij gazi nëpërmjet frymëmarrjes shkakton dhimbje koke, të vjen për të vjellë, lodhje. Gjithashtu ai shkakton humbje të vetëdijes ose vdekje. Ky gaz vjen nga pajisjet e ngrohjes ose gatimit që punojnë me gaz, dru, qymyr, benzinë, naftë ose etanol.

#### Monoksidi i karbonit vjen nga këto pajisje





Pour vous protéger, utilisez correctement vos appareils :

- n'utilisez pas les appareils de cuisson, cuisinière, braseiro ou barbecue pour vous chauffer ;
- n'utilisez pas les appareils prévus pour l'extérieur (barbecue, braseiro) 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.



Për të mbrojtur veten, përdorni mirë pajisjet tuaja :

- mos përdorni pajisje gatimi, sobë, mangall ose zgarë për t'u ngrohur ;
- mos përdorni në shtëpi pajisje të cilat janë parashikuar për përdorim të jashtëm (zgarë, mangall) ;
- gjeneratorët duhet të vendosen jashtë : asnjëherë në banesë, në verandë, në garazh, apo në bodrum ;
- mos e lini motorrin e makinës të ndezur në garazh ;
- përdorni një ngrohje shtesë duke mos tejkaluar afatin prej 2 orësh, dhe në një dhomë të pajisur me sistem ajrosje ;
- mos bllokoni hapësirat që lejojnë qarkullimin e ajrit (nën dyer, në kuzhinë, në banjë, etj.) ;
- edhe në dimër, ajrosni shtëpinë tuaj çdo ditë për të paktën 10 minuta.

### Zjarr

Disa këshilla për të parandaluar zjarret :

- kontrolloni instalimet elektrike ;
- mos i lini kurrë enët mbi zjarr pa mbikqyrje dhe vini larg burimeve të nxehta produktet që marrin flakë.

Në rast zjarri, telefononi zjarrfikësve me numrin **18**.



### Në rast urgjence, telefononi për ndihmë :

- **18** : zjarrfikësit
- **15** : Samu (Shërbimi i urgjencës mjekësore)
- **112** : numri për të gjitha emergjencat, nga një telefon fiks ose celular (falas) në të gjitha vëndet e Bashkimit evropian.

## 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.

## SHËNDETI MENDOR

Shëndeti mendor është shumë i rëndësishëm. Nëse ndiheni mirë, vështirësitë e zakonshme të jetës mund të tejkalohen. Në rast vështirësie ose çrregullimesh psikologjike (probleme me kujtesën, përqendrimin, nervozizëm, vështirësi në gjumë...), specialistët mund t'ju ndihmojnë të gjeni zgjidhje. Ja disa patologji që ndeshen shpesh :



### Trauma psikologjike

Psiko-traumatizmi është një çrregullim psikologjik që mund të shfaqet nëse keni përjetuar ngjarje, si viktimë apo dëshmitar, të cilat kanë shkaktuar frikë të madhe, një ndjenjë pafuqie ose tmerri. Për shembull : lufta, një atentat, një tsunami, një përdhunim, një dhunë...

Duke mos u ndjekur nga mjeku, ky çrregullim mund të mbetet me muaj të tërë, vite dhe madje për gjithë jetën duke shkaktuar vuajtje të mëdha. Simptomat kryesore janë "kujtimet flashback", çrregullimet e vëmëndjes dhe të përqendrimit, çrregullimet e gjumit (ëndrra të këqijadhe pagjumësi), shmangie të situatave që rikujtojnë traumat, befasimet, dhimbje të shumëfishta, përpos zemërimit dhe trishtimit. Prandaj është e rëndësishme të flisni me mjekun tuaj të përgjithshëm ose ndonjë profesionist të shëndetit i cili mund t'ju ndihmojë dhe, nëse është e nevojshme, t'ju orjentojë tek një specialist tjetër dhe/ose shoqata të specializuara në mjekim dhe mbështetje.

## 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.

## Depresioni

Depresioni është një sëmundje që ju bën të ndiheni shumë të trishtuar ose ju heq kënaqësinë e kryerjes së aktiviteteve që ju pëlqejnë ose ju pengon të bëni projekte. Shpesh mund të keni mendime të këqija, çrregullime të gjumit ose ulje të oreksit. Depresioni mund të prekë çdo njeri dhe shkakton vuajtje të mëdha.

Ai duhet të merret përsiper nga një profesionist. Prandaj është thelbësore të bisedoni me mjekun tuaj të përgjithshëm; ai mund t'ju ndihmojë dhe t'ju orjentojë drejt një specialisti të shëndetit mendor (psikiatër, psikolog, psikoterapist).



**Në Francë, shëndeti mendor është i organizuar në sektorë mjekimi psikiatrik rreth qendrave dhe shërbimeve të lidhura administrativisht pranë një spitali të specializuar ose të përgjithshëm.**

Mjekimi sigurohet nga një ekip multidisiplinar: psikiatër, psikologë, infermierë, terapistë të fjalës, terapistë psikomotor, asistentë të punës sociale.

### ► Qendra mediko-psikologjike (CMP)

Edhe nëse nuk keni mbrojtje shëndetësore, është e mundur të merrni një takim me një profesionist të shëndetit në një qendër mediko-psikologjike (CMP), për çdo vështirësi psikologjike që keni (depression, ankth, traumë...).

### ► Qendra mediko-psikologjike për fëmijë dhe adoleshentë (CMPEA) dhe Qendra mediko-psikopedagogjike (CMPP)

Për fëmijët dhe adoleshentët deri në moshën 18 vjeç, takimet duhet të merren në qendrën psikologjike mjekësore të fëmijëve dhe adoleshentëve.



**> 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 psycho-traumatisme, 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**



**> Ekipi mobil psikiatri vobektësi (EMPP)**

Nëse keni vështirësi të shkoni në qendrën mediko-psikologjike, profesionistët e shëndetësisë mund të vijnë në banesën tuaj për të biseduar dhe për t'ju ndihmuar të shkoni në qendrën mjekësore-psikologjike.

**> Për më shumë informata mbi problemet psikologjike të shëndetit :**

- Shkoni tek siti Psycom : [www.psycom.org](http://www.psycom.org) dhe tek siti [www.info-depression.fr](http://www.info-depression.fr)
- Mund të kontaktoni shoqatën France dépression : [www.france-depression.org](http://www.france-depression.org)
- Për më shumë informacione në lidhje me psiko-traumatizmin, shkoni tek siti : [www.institutdevictimologie.fr](http://www.institutdevictimologie.fr)
- Merrni në telefon Comede **01 45 21 39 31** të martën dhe të enjten nga ora 14:30 deri në orën 17:30

**> Paris : Qendra Minkovska për konsultime ndër-kulturore psikiatrike përsa i përket emigrantëve dhe refugjatëve**

12, rue Jaquemont - 75017 Paris  
**01 53 06 84 84**

**> Paris : Qendra Primo Levi për mjekimin e viktimave të torturës dhe dhunës politike në vendin e tyre të origjinës**

107 avenue Parmentier - 75011 Paris  
**01 43 14 88 50**

**> Bordeaux : Shoqata Mana për të përfituar mjekime psikoterapike dhe përkthim me popullsinë migrante**

17 cours des Aubiers, appartement 920  
33 300 Bordeaux  
**05 56 79 57 14**



► **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.



► **Marseille : Shoqata Osiris për një mbështetje terapeutike të viktimave të torturës dhe represionit politik**

10 Boulevard Cassini - 13004 Marseille  
**04 91 91 89 73 / 06 78 37 66 00**

► **Bron : Rrjeti Orspere-Samdarra**

Centre hospitalier le Vinatier  
95 boulevard Pinel - 69500 Bron  
**04 37 91 51 42**

► **Strasbourg : Shoqata Parole sans frontière (Flajë pa kufinj)**

2 rue Brûlée - 67000 Strasbourg  
**03 88 14 03 43**

► **Villeurbanne : Qendra shëndetësore Essor për njerëzit që vuajnë nga sëmundjet mendore të lidhura me mërgimin dhe viktimat e dhunës dhe torturës**

158 ter, rue du 4 Août 1789 - 69100 Villeurbanne  
**04 78 03 07 59**



**Në raste urgjente psikiatrike**

- Në Ile-de-France, drejtohuni tek urgjencat më të afërta në spital ose në qendrën e këshillimit dhe pritjes psikiatrike (CPOA) të Spitalit Sainte-Anne (**01 45 65 81 09/10**).
- Jashtë Ile-de-France, drejtohuni tek urgjencat e spitalit më të afërt.



## 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



## SHËNDETI SEKSUAL DHE HIV (SIDA)

Çështjet që kanë të bëjnë me shëndetin seksual janë të shumta: zgjedhja e kontracepsionit, trajtimi i një infeksioni seksualisht të transmetueshëm, gjymtimi gjenital tek femrat, situatat urgjente (dhuna seksuale, ndërprerja vullnetare e shtatzënisë)... Këto çështje prekin si burrat ashtu edhe gratë në çdo moshë. Mos nguroni të pyesni mjekun, gjinekologun ose maminë dhe t'u tregoni atyre për vështirësitë që kenë. Është e rëndësishme për gratë që të kenë një ndjekje të rregullt me një gjinekolog, për të zbuluar sëmundje, për të përgatitur dhe ndjekur një shtatzëni.

Në Francë, si në shumë vende të tjera, njerëzit janë të lirë të zgjedhin orientimin e tyre seksual : disa njerëz janë homoseksualë,





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](mailto: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](mailto:contact@ardhis.org) [www.ardhis.org](http://www.ardhis.org)



bisexualë, transeksualë... Diskriminimi ndaj homoseksualëve apo transeksualëve është i ndaluar dhe dënohet me ligj.

Në Francë, keni mundësi të bëni një kërkesë azili dhe mbrojtje për shkak të persekutimeve që keni hasur në vendin tuaj në lidhje me orientimin seksual ose me gjininë tuaj.



### **Ju mund të diskutoni dhe të kërkonti ndihmë në lidhje me seksualitetin tuaj në strukturat e përmendura më poshtë :**

- Për pyetje rreth seksualitetit, kontracepsionit, abortit : Kontaktoni Planifikimin Familjar në **0800 08 11 11**, të hënën nga ora 9 deri në orën 22 dhe nga e marta deri të shtunën nga ora 9 deri në orën 20 (numër falas dhe anonim, në Francën kontinentale dhe DOM - vëndet përtej detit).
- Për gratë viktime dhune **3919** (thirrje anonime dhe falas, 7 ditë/7).
- Në rast agresioni apo diskriminimi për shkak të orientimit seksual ose të identitetit gjinor: Kontaktoni RAVAD në **06 17 55 17 55** ose [urgence@ravad.org](mailto:urgence@ravad.org)
- SOS homofobi : **0810 108 135**
- SOS përdhunim : **0800 05 95 95** (numer falas dhe anonim).
- Për pyetje mbi të drejtat e homoseksualëve dhe transeksualëve për imigrim dhe qendrim: kontaktoni ARDHIS **06 19 64 03 91** [www.ardhis.org](http://www.ardhis.org) [contact@ardhis.org](mailto:contact@ardhis.org)



► 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.



► Për pyetje rreth parandalimit në shëndetësi, depistimit për infektionet seksualisht të transmetueshme (IST) :

Afrique Avenir

22 rue des Archives - 75004 Paris

**01 42 77 41 31**

Nga e hëna deri të të premte nga ora 9:30 deri në 16:00

[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)

## Kontrrolli i rregullt gjinekologjik

Për gratë, rekomandohet të konsultoheni me një mjek, gjinekolog ose me maminë të paktën çdo 3 vjet. Është një moment i përshtatshëm për të diskutuar për shëndetin dhe jetën seksuale.

Ju mund të flisni për kontracëionin tuaj, të bëni një depistim (IST, kancer të gjirit...). Gjithashtu, mund t'u nënshtroheni disa analizave, si për shëmbul Pap test, nëpërmjet të cilit mund të zbulohen anomalit që shkaktojnë kancerin e mitrës.

## Kontracëioni

Kontracëioni është tërësia e metodave që ndihmojnë në parandalimin e shtatzënisë. Ekzistojnë disa metoda : prezervativi, pilula, unaza, patch (ngjitje në lëkurë), pajisja intrauterine (DIU) e quajtur ndryshe sterile... Secili(a) mund të gjejë kontracëiptivin që i përshtatet sipas situatës dhe nevojave.



Le préservatif (masculin ou féminin) est le seul moyen qui protège également des infections sexuellement transmissibles (IST) comme le VIH/Sida. Si vous utilisez un moyen de contraception comme la pilule, l'implant ou le patch, vous pouvez aussi utiliser des préservatifs pour vous protéger du VIH/Sida et des autres IST. Si vous souhaitez arrêter le préservatif, faites un dépistage du VIH et des IST avec votre partenaire et continuez à vous protéger en attendant les résultats.



- 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)



Prezervativi (mashkullor apo femëror) është mënyra e vetme që mbron në të njëjtën kohë nga infeksionet seksualisht të transmetueshme (IST) dhe HIV/sida. Nëse përdorni kontraktivë si pilula, implanti ose patchi, ju mund të përdorni gjithashtu prezervativë për t'u mbrojtur nga HIV/sida dhe IST të tjera. Nëse dëshironi të ndërprisni përdorimin e prezervativit, sëbashku me partnerin, bëni analizat për depistimin e HIV dhe IST dhe në pritje të rezultateve, vazhdoni të mbronni veten.



- Mjekët e përgjithshëm, gjinekologët, mamitë janë aty për t'ju informuar, për t'ju ndihmuar të zgjidhni kontraktivin që ju përshtatet dhe t'ju japin recetë për atë.
- Qendrat e planifikimit dhe edukimit familjar (CPEF) ofrojnë këshilla mbi kontractionsionin, si dhe aktivitete mbi parandalimin në lidhje me seksualitetin dhe edukimin familjar. Profesionistët e CPEF do të dinë t'ju drejtojnë dhe t'ju ndihmojnë të bëni zgjedhjen tuaj.
- Të miturit (personat nën moshën 18 vjeç) dhe personat pa mbrojtje shëndetësore mund të përfitojnë nga konsultimet falas mjekësore, kontraktivë ose kontraktivin emergjent falas.
- Për të gjetur CPEF pranë jush : [www.ivg.social-sante.gouv.fr/les-centres-de-planification.html](http://www.ivg.social-sante.gouv.fr/les-centres-de-planification.html)



## 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



## Kontracesioni urgjent

Një lidhje seksuale e pambrojtur, një prezervativ i vënë keq, që rrëshqet apo plas, një pilulë e harruar, vjellje pas marrjes së pilulës... Nëse gjendeni në njërën nga këto situata, për të shmangur një shtatzëni të paplanifikuar, mund të përdorni kontracesionin urgjent.

Kontracesioni urgjent mund të funksionojë deri në 5 ditë pas marrëdhënies seksuale. Sa më shpejt të merret ose të vihet, aq më efikas do të jetë. Ekzistojnë disa metoda të kontracesionit urgjent: dy lloje pilulash urgjente dhe DIU (pajisje brenda mitrës) prej bakri.

Është e mundur të merren pilula urgjente në farmaci, me ose pa recetë nga mjeku. Ajo u lëshohet falas të miturave nga moshë 15 deri në 18 vjeç. Të miturat që janë në shkollë dhe studentet mund ta marrin atë nga infirmieria e shkollës së tyre ose nga shërbimet universitare të mjekësisë parandaluese. Të miturat dhe ato që janë mbi moshën 18 vjeç të cilat nuk kanë mbrojtje shëndetësore mund ta marrin atë në CeGIDD dhe CPEF.

Për të vënë një DIU bakri, duhet të kontaktoni një profesionist të shëndetësisë (mjek i përgjithshëm, gjinekolog, mami) në kabinetin e mjekut ose në një CPEF. Kjo metodë ka dy përparësi: ajo konsiderohet si më efikase dhe mund ta mbani atë si kontraceutiv të rregullt për disa vite pas vënies.





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.



► Mund të telefononi tek **0800 08 11 11** (numër kombëtar anonim dhe falas seksualitet-kontracëpsion-abortim) për të shkëmbyer me dikë dhe për të patur informatat e duhura.

### Kujdes

kontracëpsioni urgjent nuk mbron nga HIV/sida dhe nga infeksionet e transmetuara seksualisht (IST).

## Shterpësia

Flasim për shterpësi, në rast se, pas një vit mospërorimi të kontracëpsivit, një çift nuk arrin të ketë fëmijë në mënyrë naturale. Shterpësia mund të jetë rrjedhojë e shumë shkaqeve si çekuilibrimi hormonal, mosha, pirja e duhanit, ushqimi i keq, infeksionet e transmetuara seksualisht IST... Është e rëndësishme të flisni me një mjek sepse ekzistojnë shumë zgjidhje për të pasur një fëmijë.

## Ndërprerja vullnetare e shtatzënisë (abortimi)

Nëse jeni shtatzënë dhe nuk dëshironi ta vazhdoni atë, mund të bëni një ndërprerje vullnetare të shtatzënisë (IVG). Në Francë, kjo është një e drejtë për të gjitha gratë. Një e mitur mund të ndërpresë shtatzëninë, me kusht që ajo të shoqërohet nga një i rritur që e ka zgjedhur vetë : ajo nuk është e detyruar të flasë për këtë me prindërit e saj.



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).



Ligji lejon abortin gjatë 14 javëve të para pas fillimit të periodave (ciklit) të fundit. Prandaj nuk është e mundur të bëhet një abort mbas 12 javëve të shtatzënisë.

Ka dy mënyra të mundshme për ndërprerjen vullnetare të shtatzënisë :

- nëpërmet ilaçeve ;
- me ndërhyrje kirurgjike (thithje).

Mënyra e ndërhyrjes varet nga zgjedhja e gruas dhe nga numri i javëve të shtatzanisë.

Shpenzimet dhe të gjitha analizat që i përkasin ndërprejes së shtatzënisë merren përsipër 100% nga Sigurimi Shëndetësor.

Nuk ka pagesë paraprake për këto tri raste të veçanta :

- vajza të reja të mitura, të pa emancipuar dhe që nuk e kanë lejen e prindërve ;
- gratë të cilat kanë CMU plotësuese (CMU-c) ;
- gratë të cilat përfitojnë nga ndihma mjekësore shtetërore (AME).

Për shtetasit e huaj që banojnë në Francë në situatë të parregullt, të cilët nuk përfitojnë nga AME, ndërprerja e shtatzënisë mund të merret përsipër nga sistemi i mjekimit urgjent dhe vital (DSUV).

Në rast shtatzënie të padëshiruar ose që mund të paraqesë pasojë për gjendjen tuaj shëndetësore ose sociale, bisedoni me mjekun tuaj ose me punonjës(in) social(e).



### Për më shumë informata

- Flisni me mjekun tuaj familjar, një mami ose drejtohuni në CPEF. Merrni në telefon numrin **0800 08 11 11** (numër kombëtar anonim dhe falas seksualitet-kontracepsion-abortim).



► 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.



► Ose konsultoni sitet :

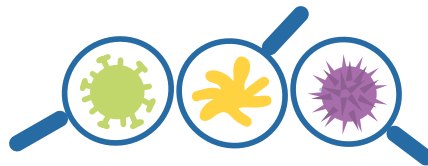
[www.planning-familial.org](http://www.planning-familial.org) dhe [www.planning-familial.org/annuaire](http://www.planning-familial.org/annuaire) për të gjetur koordinatat e qendrave dhe oraret në të cilat mund t'i kontaktoni  
[www.ivg.social-sante.gouv.fr](http://www.ivg.social-sante.gouv.fr)  
[www.ivglesadresses.org](http://www.ivglesadresses.org)  
[www.santé.gouv.fr](http://www.santé.gouv.fr)

## Infeksionet seksualisht të transmetueshme (IST)

IST trasmetohen gjatë kryerjes së marrëdhënieve seksuale, gjatë penetrimeve vaginale, anale, dhe kontakteve të gojës me seksin ose anusin. IST që hasen më shpesh janë infeksionet nga gonokoksi, klamidia, sifilisi, hepatiti B, herpesi gjenital, papilomaviruset...

Për të shmangur dhe ndaluar transmetimin e tyre, ekzistojnë gjeste të thjeshta :

- Për tu mbrojtur dhe të mbrojtur partnerin/partneren, duhet të përdorni një preservativ për çdo marrëdhënie seksuale dhe me çdo partner. **Kujdes :** preservativi është i vetmi kontracetiv që mbron kundër HIV (sida) dhe IST ;
- Duhet t'i nënshtroheni kontrolleve në mënyrë të rregullt në rast se keni partner/partnere të ndryshme, nëse mendoni që nuk keni qënë i kujdesshëm duke marrë një rrezik apo çdo herë që dëshironi të ndërprisni përdorimin e preservativit me një partner tjetër ;
- Në rast se keni një IST duhet të lajmëroni partnerin tuaj.





Si vous avez des brûlures, démangeaisons, odeurs inhabituelles, écoulements ou plaies inexpliquées 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.



Në qoftë se keni djegie, kruajtje, erë të pazakonte, rrjedhje ose plagë të pashpjegueshme në nivelin gjenital, duhet të takoni një specialist të shëndetit ose të shkoni në një Ce GIDD.

Simptomat e IST nuk shfaqen gjithmonë, domethënë që nuk ka dhimbje apo shenja infeksioni. Kjo është e vlefshme për shëmbull tek gratë që vuajnë nga klamidia. Në rast dyshimi, është e rëndësishme të bëni analizat pasi, një IST e pa mjekuar, mund t'ju shkaktojë më vonë komplikime: kancer, sterilitet...

Ekzistojnë vaksina kundër IST : hepatit B dhe papilomavirusit.



### Për më shumë informata në lidhje me IST, transmetimin e tyre, depistimin dhe mjekimin

- Konsultoni sitin e internetit [www.info-ist.fr](http://www.info-ist.fr)
- Për një test depistimi falas dhe pa recetë nga mjeku, drejtohuni në një CeGIDD. Këto analiza mund të bëhen gjithashtu tek disa CPEF. Nëse përfitoni nga mbrojtja shëndetësore, i pajisur me një recetë nga mjeku (mbasi se të keni konsultuar një mjek të përgjithshëm ose specialist), mund të paraqiteni në një laborator ku mund të bëni gjithashtu analizat për HIV si dhe IST të tjera.
- Për t'u mbrojtur dhe për të mbrojtur tjetrin, përdorni një prezervativ në çdo marrëdhënie seksuale dhe me çdo partner/partnere në qoftëse nuk dini në se ai ose ajo është i/e kontaminuar nga HIV ose nga IST të tjera.





## 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.

## HIV/Sida

HIV ose Virus i mungesës së imunitetit tek njeriu është një infektion seksualisht i transmetueshëm (IST) i cili sulmon sistemin imunitar, domethënë mbrojtjet naturale të trupit kundër sëmundjes. Pra, ky virus e bën trupin të pambrojtur ndaj infeksioneve. Kur HIV hyn në organizëm, atëherë themi se jemi "HIV pozitiv".

Në shumë raste, nuk ka simptoma, asnjë shenjë të jashtme që tregojnë praninë e virusit, por mund t'ja transmetojmë të tjerëve.

Mbas disa vitesh, në rast se nuk është përdorur asnjë mjekim, HIV dëmton mbrojtjen e organizmit: atëherë sëmundjet fitojnë nga dobësia e sistemit imunitar për t'u zhvilluar. Në këtë moment jemi të sëmurë nga Sida.

## Transmetimi i HIV (sida)

HIV transmetohet përmes gjakut, spermës, lëngut seminal, sekretimeve vaginale, nga nëna tek fëmija gjatë shtatzënisë dhe përmes qumështit të gjirit. Më shpesh, HIV transmetohet gjatë marrëdhënieve seksuale të pambrojtura. Prandaj është e rëndësishme të përdorni një prezervativ kur kryeni marrëdhënie seksuale me një partner, gjëndjen sereologjike të të cilit nuk e dini ( domethënë që nuk e dini nëse ai ose ajo është mbartës i HIV). Ekzistojnë dy lloje prezervativash: prezervativi mashkullor (ose prezervativi i jashtëm) dhe prezervativi femëror (i brendshëm).

HIV nuk transmetohet nëpërmjet djersës, lotëve, urinës ose nga:

- shtrëngimi i dorës;
- përkëdheljet;
- puthjet;
- vendet publike (tualetet, dushet, pishina...);
- objekte të jetës së përditëshme (gota, enët e kuzhinës);
- pickim i insekteve.



## 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



## Depistimi

Nëse jeni në një marrëdhënie afatgjatë dhe dëshironi të ndaloni përdorimin e prezervativit, është e rëndësishme që të bëni analiza së bashku me partnerin tuaj. Nëse analizat janë negative dhe në rast se nuk keni patur marrëdhënie pa prezervativ 6 javët e fundit me dikë tjetër që nuk e dini nëse është i infektuar, do të thotë që nuk keni HIV/Sida. Në këtë rast, ju mund ta ndaloni prezervativin pa rrezikuar të infektoheni apo të infektoni partnerin tuaj.



- ▶ Prezervativët shiten në farmaci dhe në supermarkete. Është e mundur t'i merrni falas në disa shoqata si dhe në CeGIDD.
- ▶ Në dyshimin më të vogël, është e rëndësishme të bëni një depistim nëpërmjet analizave të gjakut. Depistimi bën të mundur kërkimin e gjurmëve të virusit ose antitropave në gjak. Ky test është plotësisht i besueshëm vetëm nëse marrëdhënia është kryer prej më shumë se 6 javësh.
- ▶ Për të kryer një depistim falas, drejtohuni tek një CeGIDD. Këto analiza mund të kryhen gjithashtu tek disa CPEF. Nëse përfitonit nga mbrojtja shëndetësore, i pajisur me një recetë nga mjeku (pasi të keni konsultuar një mjek të përgjithshëm ose specialist), mund të paraqiteni në një laborator analizash në qytet ku mund të bëni gjithashtu analizat për HIV si dhe IST të tjera;
- ▶ Po ashtu, mund të përfitonit nga një Test i Orientimit të Diagnostikimit të Shpejtë (TROD) të HIV në shoqata, në CeGIDD... Gjithashtu, mund të merri falas pranë shoqatave që praktikojnë TROD-të, një autotest të depistimit të HIV, domethënë që mund ta kryeni



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.



vetë atë. Ky depistim mund të merret në farmaci pa recetë nga mjeku, por në këtë rast ai nuk është falas. Këto dy teste janë plotësisht të besueshëm vetëm nëse marrëdhënja seksuale është kryer prej më shumë se 3 muajsh. Nëse depistimi është pozitiv, për ta konfirmuar atë, duhet të bëni një analizë gjaku.

► Për më shumë informata mbi IST dhe HIV, mund të konsultoni sitin [www.info-ist.fr](http://www.info-ist.fr) ose të merrni në telefon Sida Info Service **0800 840 800** (thirrje anonime dhe falas, 7d/7 edhe 24 orë/24).

### PrEP

Nëse keni patur disa partnerë dhe nuk jeni në gjendje të përdorni prezervativ pavarësisht nga marrja e rrezikut, është e mundur të përfitonit nga një trajtim parandalues i quajtur profialksia para-ekspozuese ose PrEP, i cili ul rrezikun e infeksionit me HIV. Për të ditur nëse mund të përfitonit nga PrEP, drejtohuni tek një CeGIDD ose në spital. Mjeku juaj mund t'ju orientojë.

### TPE

Në rasti marrëdhënies seksuale të pambrojtura ose të mbrojtura keq, për tu mbrojtur kundër HIV/sida, ekziston një mjekim urgjent i cili merret mbas mardhënies: ky është trajtimi mbas ekspozimit, ose TPE. Ai zgjat 4 javë dhe ul në mënyrë të konsiderueshme rrezikun e kontaminimit. Për të përfiturat nga ky mjekim, duhet të paraqiteni sa më shpejt tek urgjencat më të afërta dhe maksimumi brenda 48 orëve, nëse është e mundur së bashku me partnerin tuaj. Një mjek do të vlerësojë rrezikun e marrë dhe nëse është e arsyeshme ju jep një recetë. Nëse nuk keni qenë kurrë në kontakt me hepatitin B dhe nuk jeni vaksinuar, për tu mbrojtur nga kjo sëmundje, mjeku mund t'ju propozojë një injeksion.



## 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.

## TasP

Mjekimi antiretroviral që u jepet njerëzve me HIV mundëson eliminimin e virusit në gjak. Thuhet se ngarkesa virale është "e pazbulueshme", që do të thotë se nuk shihet më as në analiza dhe as në sekrecionet gjenitale. Pra, nëse jeni mbartës i HIV, që jeni mjekuar për 6 muaj rresht, nëse nuk keni IST të tjera dhe kontrolloheni rregullisht nga mjeku juaj, ju nuk mund të infektoni më partnerët tuaj. Ky quhet Trajtim si parandalim ose TasP. Por mjekimi nuk duhet ndaluar pasi virusi nuk zhduket asnjëherë plotësisht.



### Për më shumë informata mbi TasP :

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

## Të jetosh me HIV

Deri më sot, asnjë mjekim nuk bën të mundur shërimin nga HIV/Sida. Në sajë të disa ilaçeve që duhet të merren çdo ditë dhe gjatë gjithë jetës, është bërë i mundur bllokimi i evoluimit të infeksionit. Nëse merren në mënyrë të rregullt, ato u mundësojnë njerëzve me HIV të bëjnë një jetë afërsisht normale, të punojnë, të kenë një jetë sentimentale, të bëjnë projekte, fëmijë.

Nëse një person me HIV e merr mjekimin kundër HIV në mënyrë efektive dhe kur ngarkesa e tij virale është e pazbulueshme, partneri/et e tij përfitojnë nga një mbrojtje e fortë kundër transmetimit të HIV gjatë marrëdhënieve seksuale pa prezervativ. Megjithatë, është ende i vështirë dhe se njerëzit që jetojnë me HIV janë subjekt i diskriminimit në familje, në punë ose në mjedisin që i rrethon.



➤ 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)



➤ Aides është një shoqatë pacientësh që informon për HIV/sida dhe mbron të drejtat e personave të infektuara. Konsultoni [www.aides.org](http://www.aides.org) ose merrni në telefon **0805 160 011** (falas nga një telefon fikse).

➤ Santé Info Droits : **0810 004 333** (specializuar në të drejtat e personave të infektuara).

➤ Në Ile-de-France, shoqata Ikambere mbështet gratë e infektuara nga HIV. Konsultoni [www.ikambere.com](http://www.ikambere.com) merrni në telefon **01 48 20 82 60** nga e hëna në të premte nga ora 9 :00 deri në 18 :00.

## Dhuna seksuale

### Ngacmimi seksual

Nëse dikush, në mënyrë të përsëritur, mban kundrejt jush sjellje apo fjalë me nënkuptime seksuale, mund të bëni një padi pranë organeve të drejtësisë penale.

### Sulmi seksual dhe përdhunimi

Në rast sulmi seksual ose përdhunimi, merrni në telefon **17** (ose **112** me një telefon celular) për të lajmëruar policinë ose xhandarmërinë të cilët do të kryejnë një hetim. Policia ose xhandarmëria mund t'ju shoqërojnë pranë urgjencave të spitalit për të konsultuar një mjek. Konsulta me mjekun është e rëndësishme që të merrni masa parandaluese (sidomos kundër HIV dhe VHB) dhe të keni një shoqërim në mjekimin dhe procedurat që duhen ndjekur.

Numrat e mëposhtëm janë të dobishëm :

- Shërbim i specializuar për dhunat që u bëhen grave : **3919**
- SOS viol (përdhunim) : **0800 05 95 95** (numer falas dhe anonim)



- ▶ le Défenseur des droits : **09 69 39 00 00** du lundi au vendredi, de 8h à 20h (coût d'un appel local)

### Les mutilations sexuelles féminines

Les mutilations sexuelles féminines sont des interventions qui modifient ou endommagent volontairement les organes génitaux externes de la petite fille et de la femme (excision du clitoris, ablation des lèvres, infibulation).

Des solutions médicales et chirurgicales sont proposées aux victimes de mutilations sexuelles.

Ces pratiques sont interdites par la loi en France. La loi s'applique à toute personne vivant en France, quelle que soit sa nationalité, même si les mutilations ont été faites à l'étranger. La victime peut porter plainte jusqu'à 20 ans après sa majorité (soit à 38 ans), pour faire condamner ces violences devant la justice.



**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).



- ▶ Défenseur des droits (mbrojtjsi i të drejtave) : **09 69 39 00 00** nga e hëna në të premte, nga ora 8:00 deri në 20:00 (çmimi i një thirrje lokale)

### Gjymtimet gjenitale femërore

Gjymtimet gjenitale femërore janë ndërhyrje që ndyshojnë ose dëmtojnë qëllimisht organet gjenitale të jashtme të vajzës dhe të gruas (heqja e klitorisit, heqja e buzëve, infibulimi).

Për viktimat e gjymtimit seksual ofrohen zgjidhje mjekësore dhe kirurgjike.

Këto praktika janë të ndaluara nga ligji francez. Të gjithë personat që jetojnë në Francë i nënshtrohen ligjit, pa marrë parasysh kombësinë apo faktin që gjymtimet janë bërë jashtë shtetit. Për të ndëshkuar dhunën nga gjykata, viktimat mund të bëjnë padi deri në 20 vjet pas moshës madhore (deri në 38 vjeç).



**Nëse keni rrezik të përballeni me një gjymtim genital femëror apo gjymtim tjetër seksual, ju, vajza juaj, motra juaj ose dikush në rrethin tuaj, nëse ju apo dikush në rrethin tuaj ka pësuar një gjymtim seksual:**

- ▶ Telefononi Allo Enfance en Danger (Allo Fëmijë në Rrezik) në **119** ose konsultoni [www.alerte-excision.org](http://www.alerte-excision.org)

#### Për më shumë informata

- ▶ Paraqituni tek një qendër PMI ose një Qendër planifikim familjar (CPEF).

## LA GROSSESSE

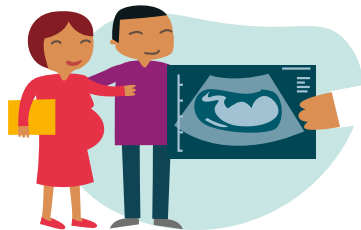
En France, lorsque vous êtes enceinte, un suivi médical totalement gratuit est mis en place tout au long de la grossesse. 7 examens médicaux sont à réaliser jusqu'au terme de la grossesse par votre médecin (généraliste ou gynécologue) ou votre sage-femme. 3 échographies, des prises de sang et 8 séances 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.



## SHTATZËNIA

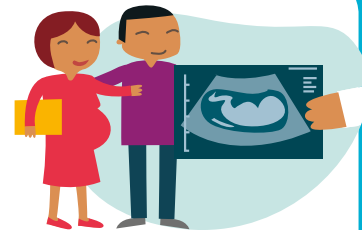
Në Francë, kur jeni shtatzënë, një ndjekje mjekësore krejtësisht falas bëhet gjatë gjithë shtatzënisë. Deri në fund të shtatzënisë, 7 kontrolla mjekësore duhet të kryhen nga mjeku juaj (mjek i përgjithshëm ose gjinekolog) ose nga mamia juaj). 3 ekografi, analiza gjaku dhe 8 seanca përgatitje të lindjes janë të planifikuara gjatë gjithë shtatzënisë. Babai i fëmijës është i mirëpritur të jetë i pranishëm në konsultat mjekësore gjatë shtatzënisë dhe lindjes. Rekomandohet që edhe ai të kontrollohet për HIV dhe hepatitin. Nëse babai i ardhshëm nuk është i pranishëm, mund të shoqërohemi nga një i afërmi juaj nëse dëshironi.

Përcjellja e shtatzanisë mund të bëhet :

- në spital;
- në PMI;
- në një kabinet mjekësor, në një qendër shëndetësore ose në një klinikë private.

Kontrolla e parë mjekësore duhet të bëhet para fundit të muajit të tretë të shtatzënisë.

- Mjeku ose mamia do t'ju flasë për depistimin e anomalive kromozomale si trizomia 21 dhe për disa nga rreziqet e shtatzënisë. Do kërkohen faktorët e rrezikut, si presioni i lartë i gjakut, shtimi i peshës tej mase, një sëmundje (diabeti për shembull). Ky takim është gjithashtu një mundësi për të bërë teste plotësues : testimi i HIV, hepatitit, përcaktimi i grupit të gjakut, PAP test...





- ▶ 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.



- ▶ Mjeku juaj ose mamia do të deklarojë shtatzëninë tuaj pranë (CPAM) dhe do të dërgojë dokumentet e nevojshme për të patur një marrje përsipër të shpenzimeve mjekësore të shtatzënisë. Në këtë mënyrë, ju nuk do të paguani për analizat dhe konsultat.

Çdo konsultë përfshin një kontroll klinik dhe në veçanti : testin e urinës, testin e presionit të gjakut, matjen e peshës, matjen e rritjes së mitrës dhe vlerësimin e lëvizjeve dhe tingujve të zemrës së foshnjës.

Pas 6 muajve të shtatzënisë, përcjellja zakonisht bëhet në repartin e lindjes.

Një konsultim mjekësor kryhet brenda 8 javëve pas lindjes, nga një mjek ose një mami.

Për t'u përgatitur për lindjen e fëmijës tuaj mund të kryeni një "intervistë të hershme para-lindjes". Ky takim nuk është i detyrueshëm, por është një moment shumë i volitshëm për t'i bërë mamisë të gjitha pyetjet që keni, mjekut ose gjinekologut tuaj. Intervista zgjat nga 45 minuta deri në 1 orë dhe mbulohet 100% nga Sigurimet Shëndetësore. Ajo mund të kryhet në çdo moment gjatë shtatzënisë, por rekomandohet të bëhet gjatë muajit të 4-t të barrës.



**Për më shumë informata, bisedoni me mjekun tuaj, maminë tuaj ose shkoni në qendrën mediko-sociale më të afërt, si një qendër shëndetësore, një PMI.**

Në Francë, Fondi i ndihmës familjare (CAF) siguron ndihmë financiare për familjet që presin një fëmijë (RSA, ndihmë familjare dhe ato për strehim). Kjo ju mundëson të përballoni shpenzimet e para lidhur me ardhjen e fëmijës tuaj.



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).

Sipas të ardhurave që dispononi, mund të përfitoni nga :

- bonusi i lindjes : paguhet 2 muaj pas lindjes së fëmijës ;
- një ndihmë baze : pagohet çdo muaj gjatë 3 viteve pas lindjes.



**Për të patur të gjitha informatat mbi mbështetjen e CAF-it**

➤ [www.caf.fr](http://www.caf.fr) « Je vais devenir parent »  
(do të bëhem prind)

## Alkooli gjatë shtatzënisë

Alkooli i pirë gjatë shtatzënisë kalon në gjakun e bebes dhe mund të ketë pasoja shumë të rëndësishme për shëndetin. Një konsumim i lartë dhe i rregullt i alkoolit mund të shkaktojë problemet më të rënda (që quhen sindromi i alkoolit të fetusit, ose SAF). Megjithatë edhe një konsumim i rrallë mund gjithashtu të krijojë pasoja për fëmijën. Prandaj këshillohet të mos të pini alkool gjatë shtatzënisë. Këshillohet gjithashtu të mos pini duhan gjatë shtatzënisë (shih faqen 73).



**Mos kini frikë të bisedoni me specialistë të shëndetit që ndjekin shtatzëninë tuaj (mjek, mami) ose**

- Shkoni në faqen e internetit [www.alcool-info-service.fr](http://www.alcool-info-service.fr) rubrika « alcool et grossesse ».
- Merrni në telefon Alcool Info Service (shoqatë) në numrin **0980 980 930**, nga ora 08:00 deri në orën 02:00 të mëngjesit çdo ditë (thirrje anonime dhe falas).



**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.



**Në qoftë se jeni shtatzënë dhe paraqitni një nga këto shenja, duhet të shkoni sa më shpejt tek urgjenat e maternitetit :**

- › gjakderdhje edhe nëse është pak ;
- › plasja e ujrave ose dyshim që mund të kenë plasur ato ;
- › kontraktime ose dhimbje të forta poshtë kurrizit ose poshtë barkut që nuk ndalojnë edhe pas një pushimi gjysëm orësh në pozicion të shtrirë ;
- › zvogëlim ose ndalim i plotë i lëvizjeve të fetusit. Duke filluar nga muaji i 5-të i shtatzënisë, duhet të ndjeni lëvizjet e bebes ;
- › temperaturë më e lartë se 37,5°C pasi t'a keni matur me termometër ;
- › dhimbje koke që nuk kalojnë pasi të keni pirë paracetamol ;
- › ënjtje (këmbët, shputat...).

Për çdo problem tjetër shëndetësor, për shëmbull përshtypje ethesh, marrje mendsh, djegie kur urinoni, turbullira që zgjasin, konsultoni një mjek ose një mami.



## 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**.



## SHËNDETI I FËMIJËVE

### Ndjekja mjekësore

Deri në moshën 6 vjeç, fëmijët kryejnë 20 konsulta mjekësore të detyrueshme për mbikqyrjen e mbarëvajtjes (jashtë konsultave në rast sëmundje), të mbuluara plotësisht (100%) nga sigurimi shëndetësor. Fëmijët mund të ndiqen falas në një qendër të mbrojtjes së nënës dhe fëmijës (PMI).

Mbas moshës 6 vjeç, rekomandohet të kryeni çdo vit një konsultë tek mjeku. Këto kontrolle janë të rëndësishëm për të verifikuar që fëmija është i shëndetshëm, që rritet mirë, që nuk ka nevojë për syze shikimi dhe që dëgjon mirë. Ato janë gjithashtu një rast për të diskutuar me mjekun dhe për të bërë vaksinat.

Në çdo konsultë tek mjeku, në PMI ose në vizitat mjekësore që kryhen në shkollë, mos harroni fletoren e shëndetit ose të vaksinave.

Fëmijët e rrahur ose të keqtrajtuar mbrohen nga drejtësia dhe nga shoqatat. Ata mund të bëjnë padi edhe kur prindërit e tyre janë të përfshirë në këto fakte. Çdo person dëshmitar i këtyre fakteve duhet t'ua sinjalojë autoriteteve. Për këtë ekziston një numër telefoni falas, Allo Enfance en danger (shoqatë) : **119**.





## 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.



## Shëndeti i fëmijëve në shtëpi

Rreziqet që u kanosen fëmijëve në shtëpi mund të shmangen me disa këshilla :

- Mos lini asnjëherë një fëmijë vetëm në një dhomë me një dritare të hapur.
- Mos harroni të ktheni dhe të largoni dorezën e tenxheres.
- Vini sendet që presin (thika, gërshërë...) jashtë mundësisë së fëmijëve për t'i kapur ato.
- Ruani ilaçet dhe produktet e pastrimit në vende të paarritshme për fëmijët.
- Mos lini sende të vogla ose ushqime të vogla të forta afër fëmijëve.
- Vendosni shkrepset dhe çakmakët larg fëmijëve.
- Mos lini kurrë një fëmijë vetëm në vaskën e banjës.
- Prizat dhe pajisjet elektrike : siguroni të gjitha instalimet elektrike.
- Mos shkundni kurrë një fëmijë sepse mund të vdesë ose të mbetet i paaftë për gjithë jetën.





### 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**



### Në rast aksidenti, merrni në telefon 15 ose 112.

- › Nëse një fëmijë ka gëlltitur një produkt helmues, mos e shtyni të vjellë, mos i jepni të pijë dhe thërrisni **15** ose **112**.
- › Në rast djegieje, spërkasni pjesën e djegur më ujë të freskët

## Saturnizmi (helmimi nga plumbi)

Helmimi nga plumbi është një sëmundje që shkaktohet nga prania e plumbit në trup. Kjo mund të krijojë probleme të zhvillimit të sistemit nervor të fëmijës të cilat mund të kenë pasoja serioze më vonë në jetën e tij. Në Francë, kjo sëmundje shfaqet kryesisht kur fëmija prek bojërat e mureve që përmbajnë plumb dhe e fut dorën në gojë, por ekzistojnë edhe rrugë të tjera infektimi, si për shembull, mënyrat e gatimit në shtete të tjera. Në këtë rast mjeku juaj do të sugjerojë një test depistimi.

Nëse dyshoni për një gjë të tillë, bisedoni me mjekun tuaj për një test depistimi. PMI janë gjithashtu qendra kompetente në këtë fushë.



- › Shoqata e familjeve viktima të saturnismit (AFVS) përkujdeset për shëndetin dhe kushtet e banimit për të parandaluar helmimin e fëmijëve nga plumbi. Ajo ndihmon familjet dhe fëmijët që janë viktima të saturnismit për përçapjet e tyre.

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

Cel : **09 53 27 25 45**

## 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.

## DIABETI

Diabeti është një sëmundje e cila shfaqet kur trupi nuk arrin të përdorë sheqerin si duhet; gjaku bëhet atëhere shumë i sheqerosur. Diabeti është një sëmundje "kronike": është e rëndësishme të kuroheni gjatë gjithë jetës tuaj për të parandaluar probleme shëndetësore akoma më të rënda. Për këtë duhet të keni zbuluar diabetin sa më shpejt.

Ekzistojnë dy tipe të diabetit që varen nga personi.

### Simptomat e diabetit

Në qoftë se keni vazhdimisht etje, nëse shkoni shpesh në banjë, dobësoheni dhe jeni shumë i lodhur, duhet të vizitoheni shumë shpejt nga një mjek sepse janë shenjat paralajmëruese të diabetit të tipit 1.

Në rastin e diabetit të tipit 2, mundet edhe të mos ketë shenja, por gjaku shumë i sheqerosur dëmton pak nga pak organet (zembrën, veshkat, arteriet, sytë...). Disa simptoma duhet t'ju tërheqin vëmendjen: infeksione të lëkurës (puçrra të thatit, mikoze...), infeksione urinare që përsëriten, dhimbje të këmbëve, mpirje ose miza në për duar dhe në këmbë, mosfunksionim erektil, pamje të turbullt...

Diabeti mund të shkaktojë edhe probleme të tjera: sëmundje kardiovaskulare, verbim të syve, gjymtim të gjymtyrëve të poshtëme, pamjaftueshmëri të veshkave.



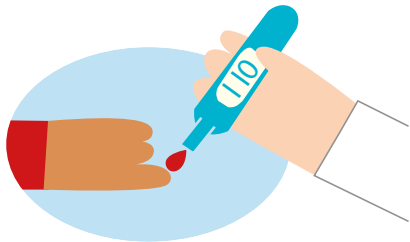
**Ce qu'il faut retenir : détecter tôt son diabète, adapter ses habitudes de vie, suivre son traitement si nécessaire, prévenir et surveiller la survenue de complications.**

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.



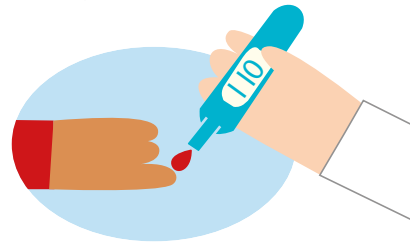
**Çfarë duhet të mbani mend: të zbuloni herët diabetin, të jetoni në një mënyrë të shëndetëshme, të ndiqni një trajtim mjekësor nëse është nevoja dhe të bëni kujdes ndaj komplikimeve që mund të shfaqet.**

Një person diabetik mund të jetë në formë gjithë jetën e tij me kusht që të konsultojë rregullisht një mjek. Prandaj është e rëndësishme ta keni zbuluar me kohë diabetin duke bërë thjeshtë një analizë gjaku. Bisedoni me mjekun gjatë takimit të ardhshëm, ose në rast se dyshoni, merrni takim me të.

### Për informata të mëtejshme

➤ Faqja e internetit [www.federationdesdiabetiques.org](http://www.federationdesdiabetiques.org) ju ofron mundësinë të gjeni një shoqatë për personat diabetikë pranë jush.

Për të ju ndihmuar për diabetin ose sëmundje të tjera kronike, mund të ndiqni një program të edukimit terapeutik të të sëmurit (shih fagen 159). Bisedoni me mjekun e familjes tuaj. Ai do të ju japë një mjekim në përshtatje me sëmundjen tuaj dhe do të ju udhëzojë për më tej.





## MALADIES CARDIOVASCULAIRES

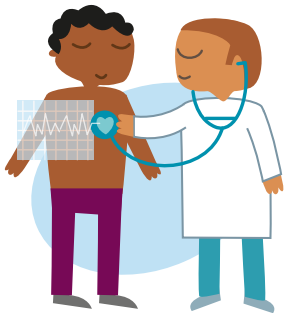
On appelle « maladies cardiovasculaires » toutes les maladies qui touchent le cœur et les vaisseaux sanguins, comme par exemple l'infarctus et l'accident vasculaire cérébral (AVC). C'est la deuxième cause de décès en France tout âge confondu, après les cancers.

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)



## SËMUNDJET KARDIOVASKULARE

Të gjitha sëmundjet që prekin zemrën dhe enët e gjakut, për shëmbull infarkti ose aksidenti kardiovaskular (AVC), quhen sëmundje kardiovaskulare. Ato përbëjnë shkakun e dytë të vdekjeve në Francë, për të gjitha moshat bashkë, pas kancerit.

Për të ulur rrezikun e sëmundjes kardiovaskulare, ju rekomandohet :

- > të mos pini duhan ;
- > të pini sa më pak alkool ;
- > mos ta përdorni shumë kripën ;
- > të hani në mënyrë të shëndetshme ;
- > të bëni rregullisht një aktivitet sportiv.

Tensioni i lartë mund të shkaktojë me kalimin e kohës sëmundje kardiovaskulare. Në qoftë se vuani nga tensioni i lartë, është e rëndësishme të keni një trajtim mjekësor. Një ndjekje e rregullt nga mjeku është e domosdoshme për ruajtjen nën vëzhgim të tensionit dhe për përtëritjen e recetave të ilaçeve. Mund t'ju ndihmojnë gjithashtu konsultat e edukimit terapeutik (shih faqen 159). Bisedoni me mjekun e familjes tuaj i cili do të ju udhëzojë.

Faqja e internetit e federatës franceze të kardiologjisë jep informata të dobishme [www.fedecardio.org/categories/je-minforme](http://www.fedecardio.org/categories/je-minforme)



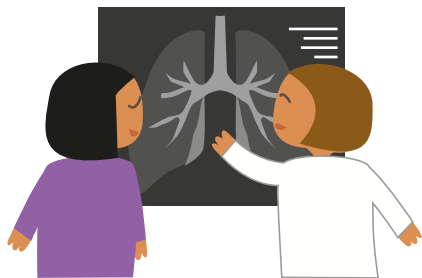


## TUBERCULOSE

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.

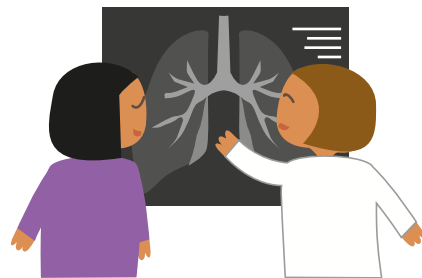


## TUBERKULOZI

Tuberkulozi është një sëmundje e rëndë ngjitëse që mund të jetë vdekjeprurëse nëse nuk trajtohet me kohë. Është shumë e përhapur në disa vende si të Afrikës Sub-Sahariane ose të Azisë Juglindore. Ajo transmetohet nëpërmjet rrugëve të frymëmarrjes. Kur një person me tuberkuloz kollitet, teshtin ose pështyn, ai shpërndan mikrobet në ajër. Nëse jetoni me një person të infektuar dhe të patrajtuar (ose kur keni kontakte të përsëritura me të), ju mund ta merrni sëmundjen gjithashtu. Por tuberkulozi nuk transmetohet përmes veshjeve, lugëve dhe pirunjve, enëve dhe as kur i shtrëngoni dorën një personi të sëmurë.

Kur tuberkulozi futet në trup, ai mund të prekë të gjitha organet. Tuberkulozi pulmonar është më i përhapuri. Shenjat kryesore janë ethet, kolla kronike, lodhja dhe humbja e peshës (dobësohemi shumë). Mund të ketë edhe gëlbara me gjak, djersitje natën dhe pak ethe. Është e nevojshme të shkoni shpejt tek mjeku për të bërë një radiografi të mushkërive, sepse aty zhvillohet më së shpeshti sëmundja.

Tuberkulozi shërohet shumë mirë me ilaçe (antibiotik) për të paktën 6 muaj. Duhet të merrni rregullisht mjekimin dhe të takoni rregullisht mjekun.



**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.

**Kujdes:** një trajtimi i marrë keq mund ta forcojë mikrobin dhe të shkaktojë ripërsëritje të sëmundjes që do të jetë shumë më e vështirë për t'u trajtuar.

Nëse ka mikrobe në pështymë, pacienti duhet të mbajë një maskë dhe në disa raste të shtrohet në spital derisa të mos jetë më ngjites pas trajtimit që zgjat zakonisht dy javë.

Është e mundur, sidomos tek të rinjtë, që të infektohen por pa u sëmurë fillimisht. Kjo është arsyeja përse është e rëndësishme t'i raportohet mjekut çdo kontakt me një person që njihet si i sëmurë. Mund t'ju propozohet një test biologjik dhe në rast se diagnostikohet një infektion i fshehtë me tuberkuloz (ose ITL), atëherë mund të vendoset për një trajtim të frytshëm për parandalimin e sëmundjes.



### Zgjidhja më e mirë kundër formave të rënda të tuberkulozit : vaksinimi

► Është e rëndësishme të mbron fëmijët kundër tuberkulozit. Ekziston një vaksinë : BCG. Kjo vaksinë duhet të bëhet në moshën 1 muaj tek disa foshnje. Ajo mbron nga format e rënda të tuberkulozit tek fëmija, duke përfshirë edhe meningjitin tuberkuloz. Vaksina bëhet në qendrat e vaksinimit, në maternitet dhe në PMI. Për të ditur nëse foshnja juaj ka nevojë të vaksinohet, bisedoni me mjekun tuaj.

### Nëse keni qenë në kontakt me një person me tuberkuloz ose nëse keni ndonjë dyshim :

► Konsultohuni me mjekun tuaj i cili do t'ju këshillojë, nëse është nevojë, një test depistimi dhe një radiografi të mushkërive, ose kontakttoni Qendrën e luftës kundër tuberkulozit (CLAT) në departamentin tuaj.



## 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** (Ile-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)



## HEPATITET VIRALE

Hepatiti viral shkaktohet nga një virus që prek mëlçinë dhe shkakton mahisje. Nëse kapet, në disa raste mund të shërohet spontanisht (pa ilaçe). Por sëmundja mund të zhvillohet në një formë të quajtur "kronike" (dmth që nuk shërohet), e cila mund të komplikohet më pas me një cirrozë ose kancer të mëlçisë.

Ka disa viruse që mund të shkaktojnë hepatitin.

E vetmja mënyrë për të ditur nëse keni hepatit për shkak të një virusi është depistimi. Nëse zbuloni se keni hepatit, mund të filloni të kuroheni shpejt dhe të merrni masa për të mbrojtur familjen dhe të afërmit.



### Për të bërë një depistim falas,

shkoni në një CeGIDD (shih fagen 61) ose shkoni në një laborator analizash mjekësore me një recetë nga një mjek nëse keni mbrojtje shëndetësore. Kur dikush preket nga kjo sëmundje, është e rëndësishme t'i qëndrohet pranë dhe të ketë mbështetje. Merrni këshilla nga mjeku tuaj. Shoqatat dhe linjat telefonike dëgjimore anonime janë në dispozicionin tuaj për t'ju dëgjuar, informuar dhe udhëzuar. Nëse trajtoheni, programet e edukimit terapeutik mund të jenë të dobishëm për ju (shih faqen 159). Bisedoni me mjekun tuaj.

➤ SOS hépatites :

**0800 004 372** (falas nga një telefon fiks shtëpie) et  
**01 42 39 40 14** (Ile-de-France) [www.soshepatites.org](http://www.soshepatites.org)

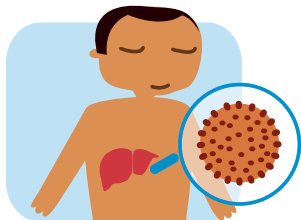
➤ Hépatites info service :

**0800 845 800**, çdo ditë nga ora 9 deri ne 23 (falas nga një telefon fiks shtëpie). [www.hepatites-info-service.org](http://www.hepatites-info-service.org)



## 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

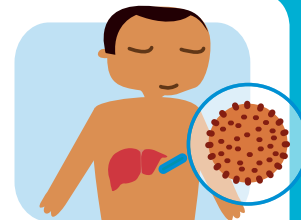
La contamination par le virus de l'hépatite B (VHB) se fait par le sang, les relations sexuelles ou de la mère à l'enfant pendant la grossesse. C'est pourquoi il est important de :

- ▶ 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.



## Hepatiti A

Hepatiti A është një infeksion viral (VHA) i përhapur në të gjithë botën. Infektimi ndodh nga një person tek një person tjetër nëpërmjet duhanit, ushqimit ose ujit të ndotur me materje fekale.



Hepatiti A manifestohet më shpesh me dhimbje të barkut, ethe, dhimbje të trupit, lodhje të madhe, ndonjëherë me një ngjyrosje të verdhë të lëkurës dhe syve (verdhëza). Ai shërohet rëndom pa ilaçe, brenda disa javësh, por lodhja mund të vazhdojë për disa muaj.

Ekziston një vaksinë në dispozicion të njerëzve të pambrojtur që udhëtojnë në vende ku rreziku i infeksionit është i lartë.

## Hepatiti B

Infektimi nga virusi i hepatitit B (VHB) bëhet nëpërmjet gjakut, marrëdhënies seksuale ose nga nëna tek fëmija gjatë shtatzënisë. Prandaj është e rëndësishme që :

- ▶ të vaksinoheni ;
- ▶ të përdorni prezervativ sa herë që keni marrëdhënie seksuale për të mbrojtur veten nga virusi derisa ta dini se partneri juaj nuk është i infektuar (me një depistim) ;
- ▶ të mbuloni me fasho me shumë kujdes çdo prerje ose plagë ;
- ▶ të mos ndani më të tjerë sendet e higjenës personale : furçë dhëmbësh, rroje, gërsërë për thonjtë... sepse ato mund të përmbajnë gjak të infektuar.



## 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.

## Shenjat

Në shumicën e rasteve, hepatiti B nuk ka shenja të dukshme. Kështu që ju mund ta keni sëmundjen për një kohë të gjatë dhe të ndiheni mirë me shëndet. Në disa raste, njerëzit mund të ndiejnë humbje të oreksit, ethe ose lodhje anormale, dhimbje të lokalizuara, vjellje, dhe mund të kenë sytë dhe lëkurën të verdhë (verdhëz).

## Depistimi

Testet e depistimit janë falas në CeGIDD. Ju gjithashtu mund të bëni depistimin në një laborator analizash me një recetë nga mjeku juaj nëse keni një sigurim shëndetësor. Në Francë, depistimi u ofrohet sistematikisht grave shtatzëna, së bashku me testin e HIV, që në konsultën e parë para lindjes, përpara fundit të muajit të tretë të barrës. Nëse gruaja ka virusin e hepatitit B, foshnja do të vaksinohet në lindje për të shmangur infeksionin.

## Vaksinimi

Ekziston një vaksinë efikase kundër hepatitit B që ndihmon në parandalimin e sëmundjes. Është e rëndësishme të bëhet sa më shpejt, që në moshën 2 mujorsh për fëmijët. Është falas në qendrat e shëndetit të nënës dhe fëmijës (PMI) dhe në qendrat e vaksinimit.

Aktualisht nuk ka asnjë shërim për hepatitin B, por trajtime për të ngadalësuar zhvillimin e sëmundjes.

Tek të rriturit, vaksinimi rekomandohet për të gjithë personat që paraqesin rrezik ekspozimi, nëpërmjet një fushate vaksinimi (shih fagen 63).

Nëse keni virusin e hepatitit B, sigurohuni që partneri juaj dhe ata që ju rrethojnë janë të vaksinuar.



## 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.



## Hepatiti C

Hepatiti C është një infeksion nga një virus (ose VHC) që transmetohet përmes gjakut, kryesisht përmes përdorimit intravenoz dhe/ose nga hunda të drogave ; respekti i rregullave të tilla si mos ndarja me të tjerë e objekteve që presin ose shpojnë ndihmon për të ndaluar transmetimin e virusit.

Më rrallë hepatiti C transmetohet gjithashtu nëpërmjet marrëdhënieve seksuale të pambrojtura me një prezervativ dhe transmetohet nga nëna tek fëmija.

Simptomat janë kryesisht humbja e oreksit, dhimbje të muskujve dhe të nyjeve, humbje e peshës, lodhje, vjellje, barkqitje, ngjyrosje në të verdhë e lëkurës dhe syve (verdhëz).

Ekziston një trajtim me ilaçe që mundëson shërimin e shumicës së njerëzve të infektuar me virusin e hepatitit C.

## 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.



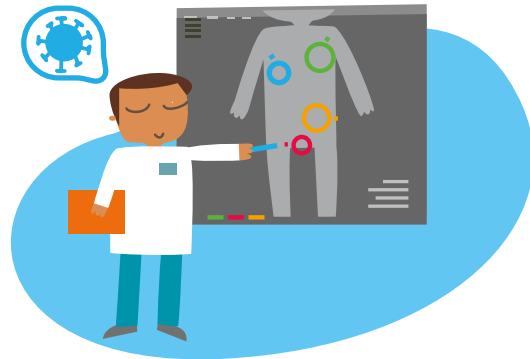
## KANCERAT

Trupi jonë përbëhet nga miliarda qeliza që lindin, jetojnë dhe vdesin. Kur një qelizë normale dëmtohet për arsye të ndryshme, në disa raste ajo mund të shumëfishohet dhe të formojë një tumor. Transformimi nga një qelizë normale në një qelizë kanceri mund të zgjasë me vite të tëra.

Kanceret më të përhapur janë ata të gjirit, të zorrës së trashë-  
rektumit, të mushkërive dhe të prostatës. Sot, me ecjen përpara të mjekësisë, shumë kancere mund të shërohen tërësisht.

Për të zvogëluar rrezikun e kancerit, rekomandohet të kujdeseni për shëndetin tuaj :

- mos pini duhan ;
- pini sa më pak alkoool ;
- mos hani shumë mish ;
- hani në mënyrë të ekuilibruar ;
- merruni rregullisht me një aktivitet fizik ;
- mbroni veten nga rrezet UV.





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)



Nëpërmjet depistimit kanceri mund të identifikohet përpara se të ketë dhënë shenja duke rritur kështu shanset e shërimit. Për shembull, për depistimin e kancerit të gjirit, mamografia mund të zbulojë anomalitë që nuk janë ende as të dukshme dhe as të prekshme. Depistimet janë krejtësisht falas.

#### **Për gratë :**

- depistime çdo vit nga mosha 25 deri në 65 vjet, pastaj çdo 3 vjet ;
- mamografia nga mosha 50 vjeçare, çdo 2 vjet.

#### **Për burrat dhe gratë :**

- depistimi i kancerit të zorrës së trashë çdo 2 vjet për personat mbi 50 vjeç.

#### **Për më shumë informata, bisedoni me mjekun tuaj ose shkoni :**

- në një qendër për planifikimin dhe edukimin familjar dhe (CPEF) ;
- në disa qendra mjekësore ose shoqata që ofrojnë teste depistimi falas ose një bilanc të shëndetit (shih faqen 55).

#### **Për më shumë informata :**

- siti i institutit kombëtar të kancerit : [www.e-cancer.fr](http://www.e-cancer.fr)





## 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.



## TË MËSOSH TË JETOSH MË SËMUNDJEN TËNDE

Mund të jetë e vështirë të jetosh me një sëmundje të përjetshme (një gjendje kronike) si astma, diabeti, hepatiti B ose një sëmundje kardiovaskulare.

Sëmundja mund të ketë ndikim pasoja në jetën tuaj personale dhe në atë të të afërmeve tuaj. Programet e edukimit terapeutik të pacientëve (ETP) ju ndihmojnë kur vuani nga një sëmundje kronike për ta kuptuar dhe për të jetuar më mirë me të.

ETP bëhet në seanca individuale dhe/ose në grup. Këta grupe njerëzish që kanë të njëjtën sëmundje u lejojnë atyre të shkëmbejnë, të gjejnë së bashku zgjidhje dhe të krijojnë lidhje. Madje ndodh që këta grupe bëhen të pavarur dhe vazhdojnë të funksionojnë pa nevojitur ndërhyrjen e një profesionisti të shëndetit.

Nëse dëshironi të merrni pjesë në një program të përshtatshëm për sëmundjen tuaj, bisedoni me mjekun tuaj ose me njerëzit që ju ndjekin në kuadrin e shëndetit tuaj. Mjeku do t'ju japë një rekomandim dhe do t'ju udhëzojë ku të shkoni.



## 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.**

## SHËNDETI DHE KLIMA

### Zhegu

Shëndeti mund të jetë në rrezik kur bën shumë nxehtë për disa ditë dhe disa netë rresht dhe temperatura nuk ulet fare ose shumë pak.

Në kohë zhegu :

- pini uji rregullisht ;
- mos rriini në diell ;
- shmangni alkoolin ;
- shmangni mundimet fizike ;
- mbyllni kanatat dhe dritaret gjatë ditës në vendin ku jetoni ;
- hapni kanatat dhe dritaret natën që të hyjë ajri i pastër ;
- kaloni kohën në një vend të freskët : bibliotekë, supermarket, park... ;
- jepni rregullisht për të pirë bebeve dhe fëmijëve dhe mos i nxirrni ata jashtë në orët më të nxehta të ditës.



**Në qoftë se keni një problem shëndetsor ose nëse merrni një trajtim mjekësor, mos nguroni të bisedoni me një mjek.**

## 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.

## I ftohti i madh

Disa herë në Francë temperaturat ulen deri 0°C dhe më poshtë. Për ta mbajtur trupin në temperaturën e nevojshme, duhet të :

- ▶ mbuloni mirë skajet e trupit për të shmangur humbjen e nxehtësisë : kokën, qafën, duart, dhe këmbët ;
- ▶ mbuloni hundën dhe gojën për të thithur ajrin më të nxehtë ;
- ▶ vishuni mirë, me rroba të ngrohta ;
- ▶ rri sa më shumë brenda, dhe jo në të ftohtë ;
- ▶ shmangni daljet natën, sepse bën më shumë ftohtë ;
- ▶ ngrohni mjedisin ku jetoni por pa e nxehur shumë : mos përdorni ngrohje shtesë ose grupe gjenerator, sepse ka rrezik helmimi me monoksid karboni (gaz vdekjeprurës). Ajrosni ambientin të paktën një herë në ditë për 10 minuta rresht ;
- ▶ mos nxirrni bebet edhe nëse janë veshur mirë.



Në qoftë se nuk keni vend ku të flini, telefononi në numrin **115**.

### Kujdes

konsumimi i alkoolit nuk ju ngroh. Përkundrazi, mund të jetë i rrezikshëm sepse alkooli ul ndjenjën e të ftohtit dhe nuk mbroheni më.

### Kujdes

fëmijët dhe të moshuarit nuk tregojnë gjithmonë kur kanë të ftohtë.

## 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.

## SHËNDETI NË FRANCËN PËRTEJ DETIT (TFPD)

Territori francez përbëhet nga Franca metropolitane dhe tokat franceze përtej detit. Nganjëherë quhen edhe DOM-TOM (departamente dhe territore përtej detit) ose DROM-COM (departamente dhe rajone e bashkësi përtej detit). Këto territore ndodhen në Amerikë, në Oqeani, në Oqeanin Indian dhe në Antartik.

Në qoftë se jetoni përtej detit, keni të njëjtat të drejta si në Francën metropolitane.

Por ekzistojnë veçanti që kanë të bëjnë me klimën tropikale në këto toka (denga, zika, chikungunya...), dhe me mjediset që mund të jenë të ndotur.

Infeksionet më të shpeshta në Francën përtej detit janë :

- sëmundjet kronike të patransmetueshme (kancer, diabet, dhe sëmundje kardiovaskulare) ;
- faktorët rreziku që kanë të bëjnë me obezitetin dhe problemet e shëndetit mendor (shih fagen 85) ;
- ekspozimi ndaj rreziqeve të ambientit, për shëmbull metalet e rënda në Guyane (zhivë, plumb) ose përdorimi intensiv i pesticideve në Antiljet franceze ;
- infeksioni nga HIV (shih fagen 111), i shpeshtë në Guyane që bën pjesë së bashku me Ile-de-France në territoret më të prekura nga kjo sëmundje.

Chikungunya, dengue, ethet e verdha dhe zika transmetohen nga mushkonjat dhe paraqesin shenja shumë të afërta, për shëmbull temperaturë, dhëmbje koke, dhëmbje të kockave, bark dhe të vjella. Kështu që është e rëndësishme të konsultoheni me një mjek.



### 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.



### Është e rëndësishme të mbroheni nga pickimet e mushkonjave natë e ditë :

- mos lini ujë të ndenjur nëpër vazo lulesh ose ulluqe ;
- përdorni produkte kundër mushkonjave nëpër dritare;
- përdorni produkte që i largojnë ato të përshtatshëm për rrobat dhe pjesët e zbuluara të trupit;
- vishni rroba që ju mbulojnë (mëngë të gjata, pantallona);
- përdorni rrjeta të lyera me insekticid kundër mushkonjave.



Aktualisht, nuk ekzistojnë trajtime specifike kundër virusit të ethes së verdhë, dengu-t, chikungunya-s dhe zikë-s (e ndryshme nga Paludismi ose malaria). Por **një vaksinë kundër ethes së verdhë është në dispozicion dhe e detyrueshme** për banorët e Guyane dhe personat që shkojnë në Guyane. Vaksina kundër ethes së verdhë është e fuqishme. Një injeksion mbron në gati çdo rast. Nuk është e keshilluar për fëmijët poshtë moshës 6 muajsh dhe grave shtatzënaose që japin gji, me përjashtim të rastit të epidemive të rëndësishme. Bisedoni me mjekun.

# QUELQUES INFORMATIONS UTILES DISA INFORMACIONE TË DOBISHME



	<b>LUTTE CONTRE LES DISCRIMINATIONS</b> LUFTA KUNDËR DISKRIMINIMIT	<b>170</b> 171
	<b>RÔLE DE L'ASSISTANT(E) SOCIAL(E)</b> ROLI I ASISTENTIT/ES SOCIAL/E	<b>174</b> 175
	<b>RÔLE DES MÉDIATEURS EN SANTÉ</b> ROLI I NDËRMJETËSVE TË SHËNETËSISË	<b>174</b> 175
	<b>DOMICILIATION ADMINISTRATIVE</b> VENDBANIMI ADMINISTRATIV	<b>176</b> 177
	<b>LA TRADUCTION DES DOCUMENTS OFFICIELS</b> PËRKTHIMI I DOKUMENTEVE ZYRTARE	<b>182</b> 183
	<b>AU QUOTIDIEN</b> NË JETËN E PËRDITËSHME	<b>184</b> 185
	<b>APPRENDRE LE FRANÇAIS</b> TË MËSOSH FRËNGJISHTEN	<b>192</b> 193
	<b>LA SCOLARISATION DES ENFANTS</b> SHKOLLIMI I FËMIJËVE	<b>194</b> 195
	<b>NUMÉROS UTILES EN CAS D'URGENCE</b> NUMRA TË DOBISHËM NË RASTE URGJENTE	<b>196</b> 197
	<b>CARTE DE FRANCE</b> HARTA E FRANCËS	<b>198</b> 199



## 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.).



## LUFTA KUNDËR DISKRIMINIMIT

Republika franceze dhe administratat e saj nuk imponojnë ndonjë besim, fe ose ide politike dhe duhet t'i trajtojnë të gjithë njerëzit në të njëjtën mënyrë, çfarëdo qoftë origjina, gjinia, pamja, gjendja sociale, besimi, feja, kombësia, idetë politike, orientimi seksual i tyre (për shembull, burrat që kanë marrëdhënie seksuale me burra, njerëz transgjinjorë).

Në mërgim, shpesh është e mundur të ndihesh "i huaj", ndryshe nga të tjerët: për shembull, në mënyrën e përshëndetjes, për të folur me të tjerët ose nga mënyrat e të menduarit.

Kur ky qëndrim është i qëllimshëm, mund të jetë atëherë diskriminim, nëse rezulton nga një trajtim i pabarabartë bazuar mbi kriteret e ndaluara nga ligji (origjina, gjinia, feja, orientimi seksual, kategoria sociale dhe ekonomike, gjendja e shëndetit...) dhe në një fushë të caktuar nga ligji (në një shërbim, punësim...).





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)



Diskriminimi është i ndaluar dhe i dënuar nga ligji. Nëse mendoni se keni qënë viktimë e tij, është e mundur të raportoni pranë :

► Mbrojtësit të të Drejtave, me telefon në **09 69 39 00 00** ose në internet <http://www.defenseurdesdroits.fr>

► Lidhjes së të Drejtave të Njeriut, me telefon në **01 56 55 51 00** ose me e-mail në [ldh@ldh-france.org](mailto:ldh@ldh-france.org)

Nëse jeni viktimë e një sulmi, vjedhje ose dhune, mund të bëni denoncim dhe mund të ndihmoheni nga një shoqatë ose nga një avokat, edhe nëse s'keni të drejtë qëndrimi në Francë. Shkoni në polici ose në xhandarmëri ose dërgoni një letër prokurorit të republikës në vendin ku banoni.

Nëse jeni viktimë e shfrytëzimit në punë, në shtëpi ose në mardhënie seksuale, ju mund të kontaktoni Komitetin kundër Skllavërisë Moderne në **01 44 59 88 90** ose në [www.esclavagemoderne.org](http://www.esclavagemoderne.org)





## Quelques informations utiles

Rôle de l'assistant(e) social(e)

### 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.



## Quelques informations utiles

Rôle des médiateurs en santé

### 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.

## Disa informacione të dobishme

Roli i asistentit/es social/e



### ROLI I ASISTENTIT/ES SOCIAL/E

Asistenti/ja social/e ndodhet në shërbimet shëndetësore, në disa administrata (fondet e ndihmës familjare, fondet e pensioneve, etj.), në bashki (në qendrat komunale ose ndër komunale të aksionit social: CCAS ose CIAS) dhe në shoqata të caktuara që shoqërojnë njerëzit në procedurat e tyre administrative dhe sociale, që i informojnë ata për të drejtat e tyre dhe për të lehtësuar qasjen e tyre në mjekimin dhe përfitimet sociale. Asistenti social ndihmon në përgjithësi publikun në vështirësi. Mos nguroni të pyesni në spital, bashki, shkollë. Shërbimet e asistentit social janë falas.

## Disa informacione të dobishme

Roli i ndërmjetësve të shëndetësisë



### ROLI I NDËRMJETËSVE TË SHËNDETËSISË

Ndërmjetësit dhe ndërmjetëset e shëndetësisë janë njerëz të lidhur me një institucion shëndetësor, një shërbim spitalor apo një shoqatë që mund t'ju ndihmojë të përfitoni nga të drejtat tuaja, apo për parandalimin dhe mjekimin e sëmundjeve.

Ndërmjetësuesit lehtësojnë lidhjen ndërmjet mjekut dhe pacientit, shkojnë tek njerëzit që janë larg sistemit shëndetësor, për shembull ata që jetojnë në rrugë, në strehimet për azilantë apo në vende të caktuara. Mos hezitoni të pyesni nëse një ndërmjetës është i pranishëm në strukturën që ju pret. Shërbimet e ndërmjetësuesve të shoqatave janë falas.

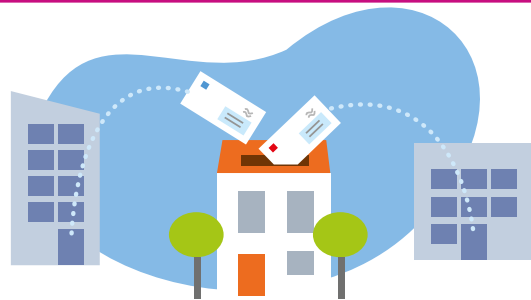


## DOMICILIATION ADMINISTRATIVE

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.



## VENDBANIMI ADMINISTRATIV

Ju duhet të bëni përçapje të shumta pranë autoriteteve të ndryshme publike për të kërkuar një të drejtë, një ndihmë ose të bëni një deklaratë tatimore.

Disa nga këto përçapje bëhen në qytetin ku banoni, pranë administratës lokale të quajtur "Bashkia e qytetit". Përçapje të tjera bëhen pranë administratave të organizuara sipas ndarjeve gjeografike të quajtura "departament" ku ndodhet prefektura e vendit ku jetoni.

Qasja në përfitimet sociale dhe të drejtat themelore kushtëzohet nga një adresë për të marrë postën. Adresa mund të jetë personale ose tek një njeri tjetër. Nëse nuk keni një adresë që ju lejon të keni qasje të vazhdueshme dhe konfidenciale në postën tuaj, ju mund të kërkonit një adresë postare pranë bashkisë së qytetit (ose qendrës komunale/interkomunale të aksionit social) të komunës ku flini ose me të cilin keni një lidhje efektive (sociale, mjekësore, sociale, profesionale, familjare ose fëmijë të shkollës, etj.) ose pranë një shoqatë të miratuar. Do t'ju jepet një çertifikatë e zgjedhjes së vendbanimit (adresës postare) e cila është e vlefshme një vit.



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.



Adresa administrative nuk është e detyrueshme për të filluar procedurat e azilit, por do t'ju propozohet nga struktura e pritjes së parë të azilkërkuesve (SPADA), nëse jeni pa strehim të përhershëm.

Administratat kërkojnë dokumente të shkruara në frëngjisht që vërtetojnë situatën tuaj. Si përgjigje, administrata dërgon dokumente të shkruara: formularë, kërkesë për dokumente, vendim pozitiv ose negativ të kërkesës tuaj. Prandaj është e domosdoshme të jeni në gjendje të merrni dhe të njiheni rregullisht me postën tuaj.



### Këshilla praktike:

- ▶ Mbani fotokopje ose fotografi të çdo dokumenti të dërguar ose të marrë, pasi ato do t'ju kërkohen më vonë. Nuk jeni kurrë të detyruar të jepni dokumentet tuaja origjinale, vetëm duhet t'i tregoni (përveç në OFPRA, ose gjatë një dëbimi me forcë) dhe rekomandohet që asnjëherë të mos t'i jepni ato.
- ▶ Nëse dërgoni kopje të dokumenteve me postë, përdorni, nëse është e mundur, një letër rekomandë për të vërtetuar postimin.
- ▶ Nëse jepni një adresë të një personi tjetër, jepni mbiemrin e këtij personi ("Tek Z. ose Znj..."), ose kur është e mundur, mendoni të vini emrin tuaj mbi kutinë postare.
- ▶ Përpiguni të mbani, sa më shumë që të jetë e mundur, një adresë të qëndrueshme vendbanimi deri sa të pajiseni me një strehim ose banesë të përherëshme, sepse ndryshimet e adresës çojnë shpesh në humbjen e të drejtave sociale dhe vështirësi në azil dhe procedurat ligjore në lidhje me qëndrimin në Francë.



- › 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.



- › Merrni postën tuaj rregullisht dhe gjithmonë tërhiqeni postën rekomandë pa vonesë në zyrën postare (zyra postare e mban letrën rekomandë vetëm për 15 ditë).
- › Mos nguroni t'i drejtoheni një asistenti social për t'ju ndihmuar nëse është e nevojshme, për shembull nëse :
  - Nuk kuptoni letrën që ju drejtohet ;
  - Dëshironi të kundërshtoni përmbajtjen që është shpallur në letër ;
  - Nuk keni marë përgjigje për një letër që keni postuar administratës prej më shumë se 2 muaj.

Për më shumë informata administrative, konsultoni faqen e internetit [www.service-public.fr](http://www.service-public.fr), rubrikat « Etranger » dhe « Social-Santé/hébergement social ».

Në rast refuzimi të një kërkesë të paraqitur në administratë, një përgjigje me shkrim duhet të shpjegojë arsyet. Në rast se nuk jeni dakord me vendimin, ai përfshin shpjegime dhe afatet për të bërë një protestë të quajtur "ankesë/rekur/apel".

**Kujdes :** në disa raste periudha e apelimit/ankesës/rekurit është shumë e shkurtër (sidomos në rast kur Prefekti refuzon të lëshojë një leje qëndrimi).

Nëse nuk keni mundësi financiare, mund të kërkonti ndihmë financiare të quajtur "ndihmë juridike" për të paguar një avokat. Mund të merrni informata pranë asistentit social të zonës tuaj, nga shoqatat e specializuara për të ndihmuar njerëzit në vështirësi ose nga zyra e ndihmës juridike në gjykatën e shkallës së parë e vendbanimit tuaj.



## 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)



## PËRKTHIMI I DOKUMENTAVE ZYRTARE

Dokumentet e huaja, që nuk janë në frëngjisht, shpesh duhet të përkthehen në frëngjisht për të filluar një procedurë me administratën apo shoqatat franceze. Mund të gjeni përkthyes në internet ose nëpërmjet shoqatave që punojnë me migrantët.

Ndonjëherë do t'ju kërkohet përkthim "i vërtetuar konform origjinalit ose zyrtar": këto përkthime duhet patjetër të bëhen nga një përkthyes i autorizuar ose i betuar. Ju mund të merrni listën e përkthyesve të betuar në faqen e internetit të Gjykatës së Kasacionit: [www.courdecassation.fr](http://www.courdecassation.fr)

Në Francë nuk ka mbështetje financiare për përkthimin e dokumenteve zyrtare të gjëndjes civile dhe ju duhet ta paguani vetë përkthimin. Disa organizata dhe shoqata mund të paguajnë për përkthimin e dokumentave zyrtare të gjëndjes civile; pyesni një asistent(e) social(e).



► ISM interprétariat mund të përkthejë me shkrim dokumentat zyrtare. Për më shumë informata, kontaktoni shërbimin e përkthimeve me shkrim në numrin: **01 53 26 52 78** ose [traduction@ism-mail.fr](mailto:traduction@ism-mail.fr)



## 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).



## NË JETËN E PËRDITËSHME

### Për të lëvizur

Për njerëzit me pak ose aspak të ardhura dhe familjen e tyre ekzistojnë ulje të çmimeve të transportit publik. Merrni informata pranë kompanive të transportit (RATP për Paris, RTM për Marseille, dhe TCL për Lyon, etj.) për të patur një ulje.

Gjithashtu mund t'ju jepen bileta transporti për të shkuar në takime administrative ose shëndetësore nga disa shoqata ose nëpërmjet një punonjësi(e) social(e).



### Të kesh një banesë

#### Pritja gjatë ditës

Një pritje ditore është një vend ku ju presin dhe mund të bëni pushim gjatë ditës, por ku nuk është e mundur të qëndroni natën. Ky vend ju mundëson shpesh të përdorni një telefon, të lexoni gazeta dhe ndonjëherë internet. Ndonjëherë disa prej tyre ofrojnë pije, një ngrënie në mesditë, dush, larje rrobash dhe hekurosje, dhënie rrobash ose vende ku mund të lini bagazhet.

#### Për një strehim urgjent

Nëse nuk dini se ku të flini në mbrëmje, mund të lidheni me Samu Social duke telefonuar në numrin **115**, një numër urgjence falas 24 orë/24 kudo në Francë. Nëse ka vende të lira, do t'ju drejtojnë në një qendër strehimi urgjent falas për një natë, e përsëritshme sipas disponueshmërisë. Në më të shumtën e rasteve këto janë vende ku nuk përzihen femrat dhe meshkujt (përveç për familjet).



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



Ndodh që t'ju duhet të prisni një kohë të gjatë në telefon që të keni një bashkëbisedues. Nëse nuk ka më vënd të lira, informoni 115 për vendin ku ndodheni dhe kërkoni një ekip mobil.



### Strehimi për disa javë

Për të kontaktuar strukturat e strehimit, mund t'i drejtoheni një asistenti social në bashki ose në qendrat ditore dhe shoqatat. Jeni të mirëpritur në :

- ▶ një hotel social ose një Qendër Strehimi dhe Riintegrimi Social (CHRS), për një periudhë që shkon deri në 6 muaj të përsëritshëm nëse jeni vetëm, në çift ose me familje ;
- ▶ një institucion për nënë-fëmijë, nëse jeni një grua shtatzënë e izoluar ose me fëmijë, fëmija i fundit duhet të jetë më pak se 3 vjeç ;
- ▶ një institucion pritës të posaçëm nëse jeni në rrezik (nëse jeni viktimë e dhunës, kërcënimesh).

### Strehim në rast sëmundjeje

Në qoftë se nuk keni strehim dhe gjendja juaj shëndetsore nuk përputhet me jetën në rrugë, por edhe nuk nevojit gjithashtu të shtroheni në spital, mund të përfitoni nga shtretërit e kujdesit shëndetësor (LHSS) ose shtretërit e kujdesit mjekësor (LAM) në varësi të gjendjes tuaj shëndetësore. Kërkoni mjekut tuaj që të lidhet me një punonjës social për t'ju ndihmuar të strehoheni.

Nëse keni një sëmundje kronike që nevojit një koordinim të trajtimit shëndetësor dhe jeni në një situatë të dëshpëruar, keni mundësi të strehoheni në një apartament të koordinimit



coordination thérapeutique. Vous serez logé et accompagné par des médecins, conseillers en économie sociale et familiale, 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.



terapeutik. Ju do të strehoheni dhe shoqëroheni nga mjekë, këshilltarë në ekonominë sociale dhe familjare, psikologë... Është e nevojshme të kontaktoni me mjekun që ju ndjek dhe një asistent social.

Për të gjitha këto forma strehimi shpesh ekzistojnë lista pritjeje. Duhet të regjistroheni sa më shpejt.

## Të ushqeheni

Nëse keni pak ose në rast së nuk keni para, bashkitë dhe shoqatat ofrojnë ndihmë për t'u furnizuar me ushqim falas ose shumë të lirë : gjellë të ngrohta që merren me vete ose që konsumohen në vend, pako me ushqim për të gatuar vetë, dyqan ushqimor social për të blerë më lirë, etj.

Nëse mbani dietë të veçantë (për shembull duhet të hani pa kripë), mos nguroni ta sinjalizoni.







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)



Merrni një takim me një asistent social. Pastaj mund të merrni ushqim ose ta bleni atë me çmime të ulëta :

- Në bashkinë tuaj ose në shërbimin social (CCAS ose CIAS) të qytetit tuaj.
- Në një dyqan ushqimesh solidariteti, për të bërë pazar duke paguar më pak se në supermarket : [www.epicerie-solidaires.org](http://www.epicerie-solidaires.org)
- Në Restos du Cœur për tu furnizuar me ushqime të shëndetshme, gjellë të përgatitura të ngrohta si dhe ndihmë për foshnjët : [www.restosducoeur.org/associations-departementales/](http://www.restosducoeur.org/associations-departementales/)
- Në Secours populaire për të bërë pazar duke paguar më pak se në supermarket : [www.secourspopulaire.fr/secours-populaire](http://www.secourspopulaire.fr/secours-populaire)
- Tek Kryqi i kuq (Croix rouge) për të marë një pako ushqimore : [www.croix-rouge.fr/Pres-de-chez-vous](http://www.croix-rouge.fr/Pres-de-chez-vous)



## 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/)



## MËSIMI I FRËNGJISHTES

Mësimi i frëngjishtes është shumë i rëndësishëm për t'u shprehur, për të mbrojtur të drejtat tuaja dhe për të plotësuar dokumentat administrative. Ekzistojnë mundësi të shumta për të ndjekur mësimet në frëngjisht dhe gjithashtu për të mësuar të lexoni dhe shkruani nëse nuk keni qenë në shkollë në vendin tuaj. Disa shoqata, universitete dhe disa bashki të qytetit ofrojnë mësimet falas ose me çmime të ulëta. Në disa raste ju lëshohet një certifikatë në fund të kursit. Regjistrimet bëhen zakonisht në shtator, por nganjëherë është e mundur të regjistroheni në një periudhë tjetër të vitit.

Ekzistojnë gjithashtu faqe interneti që ofrojnë programe falas për të mësuar frëngjishten duke bërë ushtrime në kompjuter.

Nëse keni firmosur një Kontratë të pritisjes dhe integritimit (CIR) e cila behet nga Zyra franceze e emigrimit dhe integritimit (OFII) dhe të nënshkruar nga Prefekti kompetent territorial për të lëshuar titullin e qëndrimit në Francë, mund t'ju kërkohet sipas nivelit tuaj, të ndiqni një kurs të frëngjisht



► Bashkia e Parisit jep adresat e të gjitha kurseve të frëngjishtes për të huajt : [www.paris.fr/cma](http://www.paris.fr/cma)

► Faqja e internetit Apprendre le français avec TV5MONDE (të mësosh frëngjishten me TV5MONDE) ofron kurse falas në internet me shpjegime të përkthyer në shumë gjuhë: [www.apprendre.tv5monde.com/fr](http://www.apprendre.tv5monde.com/fr)

► “Pas à pas” (hap pas hapi) është një aplikacion falas që shkarkohet në telefonin tuaj ose në kompjuter. Është për fillestarët dhe ju jep baza për të folur në situatat e jetës së përditshme [www.leplaisirdapprendre.com/portfolio/pas-a-pas/](http://www.leplaisirdapprendre.com/portfolio/pas-a-pas/)



## 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).



## SHKOLLIMI I FËMIJËVE

Në Francë, shkolla është falas nga 3 deri në 16 vjeç dhe e detyrueshme nga 6 deri në 16 vjet. Organizimi i shkollimit është si vijon:

- ▶ Nga 3 deri në 5 vjeç: çerdhe/kopsht fëmijësh (edukimi parashkollor).
- ▶ Nga 6 deri në 10 vjeç: shkolla fillore.
- ▶ Nga 11 deri në 15 vjeç: kolegji ose SEGPA (Seksioni i Arsimit të Përgjithshëm dhe të Përshtatur Profesional). SEGPA u përshtatet nxënësve që hasin vështirësi në shkollë. Klasat janë më të vogla (16 nxënës) dhe propozojnë aktivitete profesionale.
- ▶ Nga 16 deri 18/19 vjeç:
  - Shkolla e Mesme e Përgjithëshme: për të kaluar diplomën e matures dhe për të ndjekur arsimin e lartë.
  - Shkolla e Mesme Profesionale: CAP ose Diplomë Profesionale (Bac Pro).
  - CFA (Qendra e Formimit të Nxënësve): CAP ose Diplomë Profesionale. Nxënësit janë punëtorë të rinj të angazhuar në një ndërmarrje që i paguan ata.

Për nxënësit që nuk e flasin mirë frëngjishten, shkolla duhet t'u propozojë atyre ndihmë për të përvetësuar gjuhën: UP2A (Strukturë e pritjes për studentët e huaj), FLS (Frëngjishtja si Gjuhë e Dytë), CLA (Klasa e pritjes)...

Çdo dy muaj nxënësit kanë pothuajse 15 ditë pushim: pushimet e Ditës së Gjithë Shenjtorëve, pushimet e Krishtlindjes, pushimet e dimrit, pranverës dhe rreth 2 muaj për pushimet verore (korrik dhe gusht).



### 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**



### NUMRA TË DOBISHËM NË RASTE URGJENTE

- > Urgjencat : **112**
- > Samu (ndihma medikale urgjente) : **15**
- > Policia : **17**
- > Zjarrfikësit : **18**
- > Samu social (nëdhma sociale urgjente) : **115**
- > Farmaci e hapur natën dhe të djelën : informohuni pranë komisarivateve
- > Qendra rajonale kundër helmit në Paris : **01 40 05 48 48**  
Për të gjetur qendrën rajonale kundër helmit në rajonin tuaj : **www.centres-antipoison.net**
- > Allo Enfance en danger (allo fëmijëri në rrezik) : **119**
- > Violences conjugales (dhuna në çift) : **3919**
- > Sida info service : **0800 840 800**
- > Sexualité, contraception, IVG (seksualitet, kontracetim, abortim) : **0800 08 11 11**
- > SOS hépatites (hepatit) : **0800 004 372**
- > SOS homophobie (homofobi) : **0810 108 135**
- > SOS viol (përdhunim) : **0800 05 95 95**
- > Drogues Info Service (droga) : **0800 23 13 13**
- > Tabac Info Service (duhan) : **3989**
- > Alcool Info Service (alkool) : **0980 980 930**

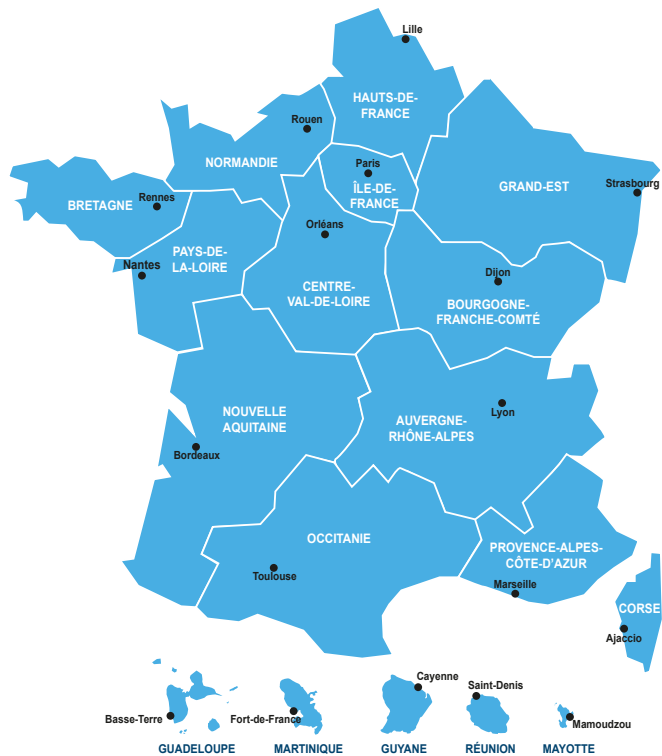
Për të gjetur CPEF (qëndër për planifikimin familjar dhe edukimin) më të afërt, shkoni tek faqja : **www.ivg.social-sante.gouv.fr/les-centres-de-planification.html**

Për të gjetur CeGIDD (qendër informacioni, depistimi dhe diagnostikimi falas të infeksioneve HIV, hepatit viral, dhe infeksioneve që transmetohen seksualisht) më të afërt, vizitoni faqen : **www.sida-info-service.org/annuaire**



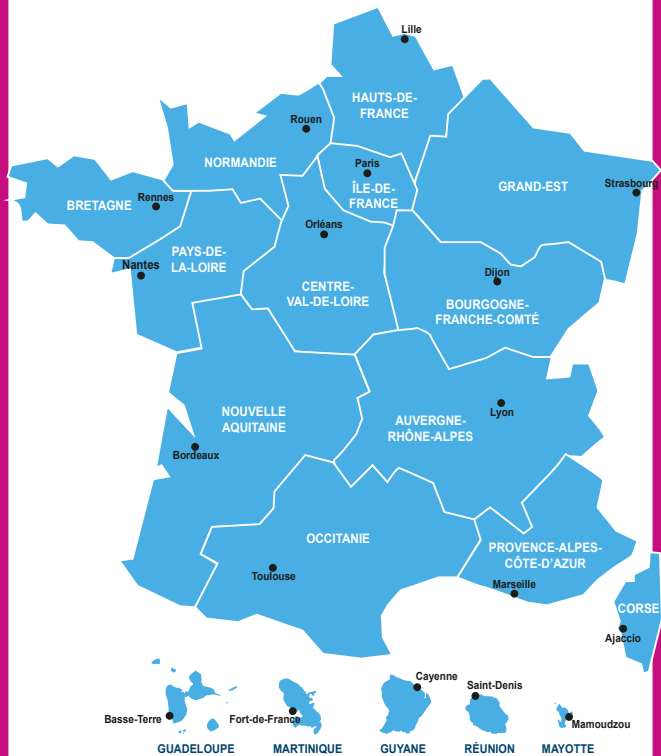
# Quelques informations utiles

Carte de France



# Disa informacione të dobishme

Harta e Francës





- ACS** = aide au paiement d'une assurance complémentaire de santé [ndihmë për pagesën e një sigurimi shëndetësor plotësues]
- ALD** = affection longue durée [sëmundje afatgjatë ]
- AME** = aide médicale de l'État [ndihmë mjekësore shtetërore]
- AVC** = accident vasculaire cérébral [aksident kardiovaskular]
- CAF** = caisse d'allocations familiales [fond i ndihmës familiare]
- CeGIDD** = centre gratuit d'information, de dépistage et de diagnostic [qendër informimi, depistimi dhe diagnostikimi falas të infeksioneve HIV, hepatitit viral dhe infeksioneve që transmetohen seksualisht]
- CCAS** = centre communal d'action sociale [qendër komunale e aksionit social]
- CGSS** = caisse générale de sécurité sociale (fond i përgjithshëm i sigurimeve shoqërore (= CPAM përtej detit - Antilles dhe Guyane))
- CIAS** = centre intercommunal d'action sociale [qendër ndërkomunale e aksionit social]
- CMP** = centre medico-psychologique [qendër mediko-psikologjike]
- CMPP** = centre medico-psycho-pédagogique [qendër mediko-psikologjike për fëmijë dhe adoleshentë]
- CMU-c** = couverture maladie universelle complémentaire [mbulim mjekësor universal i plotësues]
- CPAM** = caisse primaire d'Assurance maladie [fond parësor i sigurimeve shëndetësore]
- CPEF** = centre de planification ou d'éducation familiale [qendër planifikimi dhe edukimi familjar]



- ETP** = éducation thérapeutique du patient [rehabilitim terapeutik i pacientit]
- IST** = infection sexuellement transmissible [infektion seksualisht i transmetueshëm]
- IVG** = interruption volontaire de grossesse [ndërpreje vullnetare e shtatzënisë]
- MDPH** = maison départementale des personnes handicapées [shtëpia e departementit për personat me handicap]
- PASS** = permanence d'accès aux soins de santé [qendër e kujdesit shëndetësor me shërbim të pandërprerë ]
- PMI** = protection maternelle et infantile [qendër e mbrojtjes së nënës dhe fëmijës ]
- PrEP** = prophylaxie pré-exposition [trajtim parandalues i kujtur profilaksia para-ekspozuese]
- PUMA** = protection universelle maladie [mbrojtje universale shëndetësore]
- SPADA** = structure de premier accueil des demandeurs d'asile [strukturë e pritjes fillestare të azilkërkuësve]
- TasP** = *treatment as prevention* [trajtim si parandalim]
- TPE** = traitement post-exposition [trajtim pas ekspozimit]
- VHA** = virus de l'hépatite A [virus i hepatitit A]
- VHB** = virus de l'hépatite B [virus i hepatitit B]
- VHC** = virus de l'hépatite C [virus i hepatitit C]
- VIH** = virus de l'immunodéficience humaine [HIV, virus i mungesës së imunitetit të njeriut]



Dotted writing lines for notes.

Dotted writing lines for notes.







## 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)*

Kjo broshurë ju jepet personalisht dhe falas nga një punonjës shëndetësor ose social.

Aty do të gjeni informata në lidhje me shëndetin, të drejtat dhe procedurat administrative në Francë. Prezantimi i saj në dy gjuhë do t'ju lejojë të komunikoni më lehtë me mjekun, asistentin social ose me çdo punonjës tjetër që mund të takoni.

*Gjuhë të tjera në dispozicion, shkoni në faqen e internetit : [www.santepubliquefrance.fr](http://www.santepubliquefrance.fr)*

Ce livret a été réalisé avec le concours de :  
Kjo broshurë është prodhuar me ndihmën e :



samusocial de Paris

