



مهاجرت یوه مثبتنه او داوطلبانه پروژه کیدی شي. د دې برعکس، د مهاجرت د لارو یوه برخه د جلاوطنۍ پراساس ده، په ځانګړي توګه کله چې فرانسې ته د راتګ دلیل د یو داسې وضعیت سره تړلې وي چې په اصلي هیواد کې د سیاسي یا اقتصادي تاوتریخوالي پایله وي، چې اکثره د هجرت د سفر سبب جوړیږي. د مهاجرت سره تړلی کومه ځانګړې ناروغۍ شتون نلري، مګر دا جلاوطنې کیدی شي د لوړ زیان رسیدو د وړتیا سبب جوړیدی شي.

یو نوي هیواد ته رارسیدل، د دغه هیواد د روغتیا سیستم په اړه د پوهې نشتوالی، اداري وضعیت، بې ثبات حالت او انزوا یا یوازوالی هغه عوامل دي چې روغتیايي پاملرنې ته لاسرسی مشکل کوي.

دې سره تر څنګ، نور خنډونه هم شته چې کېدوال ورسره په مکرر ډول مخ کېږي، لکه په فرانسوي ژبه نه پوهیدل، د بیلا بیلو پروسیژرونو لپاره اړین معلوماتو موندلو کې مشکل درلودل، د داسې مسلکيانو سره مخ کیدل چې د کېدوالو په ځانګړي وضعیت نه پوهیږي، له هم دې امله د دوی وضعیت سره نامناسب چلند رامینځته کیږي او ځینې وختونه له تبعیض سره هم مخ کېږي.

د روغتیا بیمه ترلاسه کول، کوم چې به د پاملرنې لګښت پوښي، د طبي عاجل حالت څخه بهر خورا مهم ده چېرې چې تاسو د روغتون اېمرجنسي ته تللی شئ.

دا دوه ژبنۍ کتابچه، د مهاجرینو اړتیاو سره سم جوړه شوې او هم د دوی ژبې ته ژباړل شوې، په ځانګړي توګه هدف یې دا دی چې دوی ته هغه اړین معلومات چمتو کړي چې دوی ورته اړتیا لري ترڅو روغتیايي سیستم ته د لاسرسي ورته اسانه کړي او په مناسب ډول یې لارښوونه شي.

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 leurs soutiens pour faciliter l'accès au système de santé et s'y orienter adéquatement.

## LA SANTÉ

52

P. 52

روغتيا

## Pour être en bonne santé

55

54

په ښه روغتيايي حالت کې پاتې کيدل

## Santé mentale

85

84

ذهني روغتيا

## Santé sexuelle et VIH

93

92

جنسي روغتيا او HIV

## La grossesse

123

122

اميندواري يا حمل

## La santé des enfants

131

130

د ماشومانو روغتيا

## Diabète

137

136

د شکر ناروغي

## Maladies cardiovasculaires

141

140

د زړه ناروغي

## Tuberculose

143

142

نرې رنځ

## Hépatites virales

147

146

ويروسي هېپاټائټيس

## Les cancers

155

154

د سرطان ناروغي

L'ACCÈS AUX SOINS  
ET À LA PRÉVENTION

P. 6

6 درملنه او د ناروغيو مخنيوي ته لاسرسی

## L'interprétariat professionnel

11

10

د مسلکي ژباړې خدمات

Les aides pour accéder aux soins  
et à la prévention

15

14

درملنه او د ناروغيو مخنيوي ته لاسرسی کې مرسته

## Où se soigner ?

21

20

چيرته درملنه ترلاسه کول؟

## La protection maladie

33

32

روغتيايي بیمه

## Le handicap

45

44

معلولیت

## Santé et travail

49

48

روغتيا او کار

<b>Au quotidien</b>	<b>184</b>
185	ورخني ٿوند
<b>Apprendre le français</b>	<b>192</b>
193	د فرانسوي ٿبي زده ڪرڻ
<b>La scolarisation des enfants</b>	<b>194</b>
195	د ماشومانو مڪتب وٺيل
<b>Numéros utiles en cas d'urgence</b>	<b>196</b>
197	په بيريئي حالت ڪي گٽوري شميري
<b>Carte de France</b>	<b>198</b>
199	د فرانسې نقشه

---

<b>LISTE DES ABRÉVIATIONS</b>	<b>P. 200</b>
200	د مخفف ٽڪو ليست

---



---

<b>LA COVID-19</b>	<b>P. 202</b>
P. 203	ڪوويڊ-19

---

<b>Apprendre à vivre avec sa maladie</b>	<b>158</b>
159	د خپلي ناروغيءَ سره ٿوند ڪول زده ڪول
<b>Santé et climat</b>	<b>160</b>
161	روغتيا او چاپيريال
<b>Santé en France d'Outre-mer</b>	<b>164</b>
165	له سمندر هاغه غاڙه فرانسه ڪي روغتيا

---

<b>QUELQUES INFORMATIONS UTILES</b>	<b>P. 168</b>
168	حيني گٽور معلومات

---

<b>Lutte contre les discriminations</b>	<b>170</b>
171	د تبعيض پر ويراندي مبارزه
<b>Rôle de l'assistant(e) social(e)</b>	<b>174</b>
175	د ٽولنيز ڪارڪونڪي رول يا ڪردار
<b>Rôle des médiateurs en santé</b>	<b>174</b>
175	د روغتيايي مينخگرو رول يا ڪردار
<b>Domiciliation administrative</b>	<b>176</b>
177	اداري عارضي پته
<b>La traduction des documents officiels</b>	<b>182</b>
183	د رسمي اسنادو ٽباڙه



**L'INTERPRÉTARIAT PROFESSIONNEL** 10  
د مسلکي ژباړې خدمات



**LES AIDES POUR ACCÉDER AUX SOINS  
ET À LA PRÉVENTION** 14  
درملنه او د ناروغیو مخنیوي ته لاسرسي کې مرسته



**OÙ SE SOIGNER?** 20  
چیرته درملنه ترلاسه کول؟



**LA PROTECTION MALADIE** 32  
روغتیايي بیمه



**LE HANDICAP** 44  
معلولیت



**SANTÉ ET TRAVAIL** 48  
روغتیا او کار

## L'ACCÈS AUX SOINS ET À LA PRÉVENTION

درملنه او د ناروغیو مخنیوي ته لاسرسي



**ف**رانسه د روغتيا يو داسې سيستم لري كوم چې د ناروغيو مخنيوي او د خلکو د درملنۍ او پاملرنې اړتيا پوره کول باوري کوي. خو بيا هم نوي هيواد ته رارسيدل او د دغه نوي هيواد د روغتيا سيستم په اړه د پوهې نشتوالی هغه عوامل دي چې درملنۍ او پاملرنې ته لاسرسي ستونزمن کولی شي.

هغه سفر چې فرانسې ته رسيدل يې ممکن کړی وي، او هغه بې ثباته وضعيت، کوم چې د اداري حالت او د يوازوالي يا انزوا او يا د مالي وضعيت له امله رامنځته کېدی شي، دغه کېوال د يو زيان منوونکي وضعيت سره مخ کولی شي.

له همدې امله، په فرانسه کې د روغتيايي سيستم په اړه ځان پوهه کول خورا مهم دي، ترڅو درملنۍ او پاملرنې ته او د ناروغيو مخنيوي ته لاسرسي ومومئ.

دا بايد په پام کې ونيول شي چې روغتيايي مسلکيانو د طبي محرميت پابند دي او دوي بايد د خلکو د روغتيا په کټه کار وکړي.

ځينې خلک په فرانسوي ژبه سم نه پوهيږي او د خپلو پروسيزرونو په اړه اړين معلوماتو موندلو کې ستونزه لري. کله کله، ځينې روغتيايي مسلکيان د کېوالو په وضعيت هم نه پوهيږي. اکثره د کلتوري توپيرونو له امله رامنځته شوی ډيرې غلط فهمی، د مسلکي ژباړونکي په برکت ختمول کېدی شي (10م مخ وگورئ) او يا د يو روغتيايي منځگړي په برکت ختمول کېدی شي (174م مخ وگورئ).

**L**a 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).



## مسلکي ژباړه

د شخصي ژوند يا د پتو خبرو په اړه او يا د کورنۍ د تاريخ په اړه د يو عزيز (کورنۍ، ملګري) په موجودګۍ کې خبرې کول عجيبه خبره کېدای شي څوک چې ستاسو لپاره ژباړه کوي. مسلکي ژباړونکی د مرکې محرميت ته درناوی کوي او تاسو ته اجازه درکوي چې د خپل وضعیت او طبي او ټولنيز موضوعاتو په اړه په اعتماد سره خبرې وکړئ.

د ډاکټر لخوا پلي شوي درملنې په اړه په بشپړ ډول ځان پوهه کول هم اړين دي، او طبي ټيسټونو لپاره خپله رضا ښودل هم اړين دي (ايکس رې، د وينې ټيسټ لپاره وينه ورکول، او داسې نور) يا د سکرينينګ لپاره رضا کيدل.

د مسلکي ژباړونکي نه پوښتنه کولو څخه ډډه مه کوئ ترڅو ډاډ ترلاسه کړئ چې تاسو هم سم پوهه شئ او هغه هم سم پوهه شي. د ژباړونکي سره يا د ژباړونکي پرته، د بيا بيا وټيلو او پوښتنو کولو څخه ډډه مه کوئ ترڅو ډاډ ترلاسه کړئ چې تاسو هم سم پوهه شوي ياست.



## 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'examen (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.



ډیری روغتیایی سازمانونه (روغتونونه، روغتیایی مرکزونه، د واکسین مرکزونه، د سکرینینګ مرکزونه، PMI) او د مهاجرینو د مرستې ټولنې د مسلکي طبي او ټولنیزو ژباړو ټولنو ته مراجعه کوي. په دغو ټولنو کې ځینې وړیا دي: د نورو معلوماتو لپاره له ټولنیز کارکوونکي څخه اړیکه ونیسئ.

د ISM ژباړې ټولنه په فرانسه کې د ژباړې او ترجمانې ډیری  
طریقي ترکیب کوي، پشمول د ویډیو کنفرانس له لاری:

د تلیفون له لاری ژباړه: **01 53 26 52 62** یا  
**telephone@ism-mail.fr**

د ورتګ له لاری ژباړه: **01 53 26 52 62** یا  
**deplacement@ism-mail.fr**

د ویډیو کنفرانس له لاری ژباړه: **01 53 26 52 72** یا  
**video@ism-mail.fr**



غټې شبکې او ټولنې چې په لوی لوی ښارونو کې د مسلکي ژباړې خدمات وړاندې کوي،  
په لاندې ډول دي:

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



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>	AAMI 70 <b>VESOUL</b>





## درملنۍ او د ناروغيو مخنيوي ته د لاسرسي په لړ کې مرستې

که تاسو درملنې او د ناروغيو مخنيوي ته لاسرسي کې مرسته غواړئ، تاسو کولی شئ اړیکه ونیسئ:

روغتیايي پاملرنې ته د لاسرسي په اړه، د طبي ستونزو په اړه، د ذهني ناروغيو په اړه او د استوګنې د قانون په اړه معلوماتو لپاره د Comede ملي دفترونه او تلیفوني شمېرې:

◀ روغتیايي پاملرنې ته لاسرسي لپاره مرستې او تخصص، د روغتیايي بیمې ترلاسه کولو پروسېزو، په طبي اساس د استوګنې د حق ترلاسه کولو او د بهرنيانو د روغتیا د وضعیت پورې اړوند نورو خدمتونه ته د لاسرسي په لړ کې مرستې. د ټولنیز-قانوني مرستود دفتر تلیفوني شمېره: **01 45 21 63 12** دوشنبه تر جمعه، د سهار 9:30 څخه تر 12:30 بجو پورې

◀ د بهرنيانو د حقوقو لپاره طبي او قانوني او روغتیايي معاینې او د درملنۍ اړوند مرستې او تخصص لپاره د طبي دفتر تلیفوني شمېره: **01 45 21 38 3** دوشنبه تر جمعه، د ماسپڅین 2:30 څخه تر ماښام 5:30 بجو پورې.

◀ د رواني یا نفسیاتي روغتیا پاملرنې ته لارښود او لاسرسي کې مرسته او تخصص. د جلاوطنۍ کلینیکي تګلارې او د طبي دلایلو لپاره د استوګنې حق پورې اړوند مسلو په اړه معلومات او د تجربو شریکول. د رواني روغتیا هاب لاین: **01 45 21 39 31**، سه شنبه او پنجشنبه، ماسپڅین 2:30 - د ماښام 5:30 بجو په سه شنبه - پنجشنبه، د ماسپڅین 2:30 څخه تر ماښام 5:30 بجو پورې.

◀ په Comede (Île-de-France) روغتون کې د Comede ملي مرکز: ودانۍ La Force، دروازه 60. د دوشنبه څخه تر جمعي پورې د سهار له 8:30 څخه تر ماښام 6:30 پورې د خلکو لپاره خلاص، پرته د پنجشنبې سهار (په 1:30 بجو خلاصیږي): **01 45 21 38 40**

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

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

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

➤ Soutien et expertise pour l'accès aux soins, aux procédures d'obtention d'une protection maladie, aux dispositifs de droit au séjour pour raison médicale et aux autres prestations liées à l'état de santé des étrangers. Permanence téléphonique socio-juridique: **01 45 21 63 12**, du lundi au vendredi, 9h30 - 12h30.

➤ Soutien et expertise relatifs aux soins médicaux, à la prévention, aux bilans de santé et aux aspects médico-juridiques pour le droit des étrangers. Permanence téléphonique médicale: **01 45 21 38 93**, du lundi au vendredi, 14h30 - 17h30.

➤ Soutien et expertise pour l'orientation et l'accès aux soins en santé mentale. Information et partage d'expériences sur les questions relatives à la clinique de l'exil et au droit au séjour pour raison médicale. Permanences téléphoniques santé mentale: **01 45 21 39 31**, mardi et jeudi, 14h30 - 17h30.

➤ Le centre national du Comede à l'hôpital Bicêtre (Île-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**



Médecins du Monde [د نړۍ ډاکټران] د درملنې او طبي پاملرنې او د لارښود او هرکلي مرکزونه (CASO)، د مناسب طبي پاملرنې او د عامه طبي سيستمونو او حقونو ته لاسرسي په اړه د معلوماتو ترلاسه کولو لپاره :

◀ د فرانسې په غټو ښارونو کې د استقبال 20 مرکزونه، چې دغه ادرس لري: (Saint-Denis, Marseille, Lyon, Bordeaux, Grenoble, او نور).  
تېلېفوني شمېره : **01 44 92 15 15** يا د ملاقات وخت ټاکلو لپاره دغه ويب پاڼه : [www.medicinsdumonde.org/fr/pays/france/centres-accueil-soins-orientation-caso](http://www.medicinsdumonde.org/fr/pays/france/centres-accueil-soins-orientation-caso)  
خپل استوګنځي ته نږدې CASO موندلو لپاره.

په Ile-et-Vilaine کې د طبي-ټولنيز پاملرنې لپاره Louis Guilloux شبکه او په Bretagne کې د روغتيا پاملرنې د امکان په اړه معلوماتو لپاره :

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

د ولس لپاره د طبي مرکز د پرانيستې ورځې او وختونه :  
دوشنبه د ماسپينين له 2 څخه تر ماښام 6 پورې  
سه شنبه تر جمعې د سهار له 8 بجو څخه تر ماښام 6 بجو پورې

#### La Case de santé

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

د خلاصيدو ساعتونو څخه بهر، La Case de santé د طبي درملنې او پاملرنې يو عارضي دفتر لري، يوازې په بيړني حالت کې : **06 28 33 18 31** (د سهار له 9:30 څخه تر ماښام 6:30 پورې له دوشنبه تر جمعې پورې).



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.medicinsdumonde.org/fr/pays/france/centres-accueil-soins-orientation-caso](http://www.medicinsdumonde.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).



Migrations Santé ټولو خلکو ته د روغتيايي پاملرنې حقونو ته لاسرسي  
باوري کوي :

### La Cité de la santé [د درملنۍ او پاملرنې ښار]

◀ د مياشتې څلورمه شنبه د ماسپنښين له 2 بجو څخه تر 6 بجو پورې  
(پرتله له ملاقات وخت ټاکل کيدو)  
د ساينس او صنعت ښار، د کتابتون کچه - 1  
75019 Paris  
Métro: Porte de la Villette  
**01 42 33 24 74**  
**06 50 30 93 17**

### La Bibliothèque publique d'information [د معلوماتو عامه کتابتون]

◀ د هرې مياشتې دوهمه پنجشنبه (پرتله له ملاقات وخت ټاکل کيدو)  
مرکز: Pompidou ، د عملي ژوند ځای (کچه 1)  
د دننه کيدو لار: 19 rue Beaubourg: Paris 75004  
Métro: Rambuteau / Hôtel de Ville / Châtelet  
(میترو : شاتلي / اوتيل دو فيل / رومپوتو)  
RER: Châtelet / Les Halles  
**01 42 33 24 74**  
**06 50 30 93 17**

### Migrations Santé [مهاجرت او روغتيا]

◀ هره جمعه، د ملاقات وخت په ټاکلو سره  
11 rue Sarrette  
75014 Paris  
Métro: Alésia (میترو أليزيا)  
**01 42 33 24 74**  
**06 50 30 93 17**



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

### La Cité de la santé

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

### La Bibliothèque publique d'information

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

### Migrations santé

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

## د ځان درملنه چيرته کول دي

هرڅوک چې په فرانسه کې اوسېږي د روغتيا ساتنې حق لري، کوم چې د روغتيا پاملرنې لگښتونو بشپړ يا جزوي ملاتړ ته اجازه ورکوي (33 پاڼه وگورئ). دې محافظت ته د انتظار باسلو په حال کې، تاسو کولی شې چې ورشي :

◀ په روغتون کې د بيړني حالت ځای ته : دا به غوره خبره وي چې په روغتون کې د ټولنيز کارکوونکي لېدل وشي ترڅو کوم داسې پېچلي بل ترلاسه نکړئ چې وروسته لغوه شي ؛

◀ د PASS يو دفتر ته (23مه پاڼه وگورئ) ؛

◀ او يا که بيړنې حالت نه وي نو بيا يو ځانگړي مرکز ته (د مثال په توگه، پورته ليست وگورئ).

د روغتيا مسلکي موندلو لپاره (ډاکټر، نرس، او نور)

د درملنې او پاملرنې اداره موندلو لپاره (روغتون ، روغتيايي

مرکز، او داسې نور)

د خپل ډاکټر د مشورې فيس معلومولو لپاره (سکتور 1 پرته د

لگښت لوړيدو، سکتور 2 د اضافي لگښت سره)

◀ د روغتيايي بيمې آنلاین لارښود وگورئ :

[www.annuaire.sante.ameli.fr/](http://www.annuaire.sante.ameli.fr/)

که چيرې يو ډاکټر تاسو سره ليدو څخه انکار وکړي ځکه چې تاسو AME يا ملاتړي اضافي روغتيايي بيمه (C2S) لرئ، نو دا تبعيض دی (171مخ وگورئ).

تاسو کولی شئ د حقونو مدافع کوونکو ته د تليفون له لارې په غه شمېره 09 69 39 00 00 خبر ورکړئ، دوشنبه څخه جمعه د سهار له 8 څخه تر ماښام

8 بجو پورې (د ځايي تليفون لگښت) او يا په دغه ويب سايټ کې خبر ورکړئ:

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

## OÙ SE SOIGNER ?

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

► aux urgences des hôpitaux : il est préférable de rencontrer une assistante sociale de l'hôpital pour ne pas recevoir une facturation complexe à annuler ensuite ;

► dans une PASS (voir page suivante) ;

► ou dans un centre spécialisé s'il n'y a pas d'urgence (voir, par exemple, liste ci-dessus).



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

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

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

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

Si un médecin refuse de vous recevoir parce que vous avez l'AME ou la Complémentaire santé solidaire (C2S), 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)

## روغتيايي پاملرنې د لاسرسي لپاره دفترونه (PASS)

په ځينې لوی روغتونونو کې، PASS د هغه خلکو هرکلی کوي څوک چې په ناڅاپي او خطري حالت کې وي او چې ډاکټر سره ليدو ته اړتيا لري، او څوک چې د روغتيا بيمه نلري (يا د روغتيا نيمگړی بيمه لري) او څوک چې مالي سرچينې نلري، او څوک چې مرستې او ملاتړ ته اړتيا لري. د PASS په برکت، او د خپل روغتيا حالت مطابق، تاسو کولی شئ چې له دې څخه گټه پورته کړئ:

◀ د ډاکټر سره مشوره؛

◀ ځانگړې پاملرنه (پټی يا پاسمان....) او اضافي معاینې (ايکس رې، د وينې معاینه...);

◀ د اړتيا په صورت کې درمل؛

◀ د خوړلي او د غاښونو په PASS کې د غاښونو درملنه.

يو ټولنيز مرستيا ل په تاسو سره ستاسو اداري او ټولنيز وضعیت وڅيري او ستاسو په کړنلارو کې به تاسو سره مرسته وکړي.

په Ile-de-France کې د PASS سره د تماس نيولو لپاره

◀ دغه وېب پاڼه وگورئ: <https://www.iledefrance.ars.sante.fr/precaires-annuaire-des-pass-et-des-outils-daccompagnement>



## 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 <https://www.iledefrance.ars.sante.fr/precaires-annuaire-des-pass-et-outils-daccompagnement>



### عمومي ډاکټران

په فرانسه کې، که تاسو ناروغه یاست یا د ډاکټر سره خبرې کول غواړئ، نو تاسو باید د «عمومي ډاکټر» سره مشوره وکړئ. هغه تاسو ته درمل، د وینې معاینه، ایکس رې، یا بل اضافي ازموینه لیکلې شي. هغه تاسو ته یو بل «متخصص ډاکټر» ته مراجعه کولو لپاره هم وټیلي شي څوک چې د انساني بدن د یوې برخې درملنه کوي، د مثال په توګه: د کولمو لپاره د معدې معالج، د پوټکي لپاره د پوټکي معالج، د زړه لپاره د زړه معالج.



### 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.

ډاکټر عموماً په يو شخصي کلينک کې کار کوي، يا د نورو ډاکټرانو يا روغتيا متخصصينو (فيزيوټراپيسټان، نرسان، رواني پوهان، او نور) سره هم کار کوي. د مشورې فېس ورکړل کېږي، مگر دغه فېس په بشپړه توګه يا په جزوي ډول ستاسو د روغتيايي بيمې لاندې ملاتړ کيدی شي.

### خبرداري



«د سکتور 1 قرارداديانو» په نوم پېژندل شوي ډاکټران د روغتيايي بيمې لخوا تعريف شوي اساسي تاديواتو نرخونو سره سم د مشورې لپاره فېس ګوي. د ډاکټرانو «سکتور 2 قراردادي» ډاکټران د روغتيايي بيمې لخوا تاديه کوونکي مقدار نرخ خورا ګران دي او له همدې امله فېسونه يې ډير دي. له همدې امله دا مهم دي چې د ډاکټر سره د ليدلو دمخه د سکتور په اړه ځان پوهه کړئ.

که چېرې تاسو د ماتري اضافي روغتيا بيمه (C2S) ولرئ، نو ډاکټر نشي کولی د فېسونو څخه تجاوز وکړي (37مه پاڼه وګورئ)

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 Complémentaire santé solidaire (C2S) (voir page 36).



### ستاسو ډاکټر

تاسو ته دا سپارښتنه کيږي چې تل ورته ډاکټر ته لارښن ترڅو د تعقيب او پاملرنې غوره کيفيت څخه گټه پورته کړئ. هغه ډاکټر چې تاسو يې غوره کوئ هغه «ستاسو ډاکټر» بلل کيږي. تاسو به په گډه يوه فورمه لاسليک کوئ چې تاسو به يې روغتيا بيمې ته استوئ. که تاسو د AME گټه اخيستونکي ياست، تاسو اړتيا لرئ چې دغه فورمه لاسليک کړئ.

تاسو د خپل ډاکټر په انتخاب کې آزاد ياست. دا ډاکټر د ټولې کورنۍ لپاره ډاکټر هم کيدی شي که تاسو ماشومان ولرئ. تاسو اړتيا لرئ چې د خپل ډاکټر د مشورې پرته کوم بل متخصص ډاکټرانو سره مشوره وکړئ لکه د اميندواری، ډاکټر، د سترگو يا د غاښونو ډاکټر.



### 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.





### د غاښونو ډاكټر

كه تاسو د غاښونو درملنې ته اړتيا لرئ، تاسو كولى شئ چې نيغ د غاښونو ډاكټر ته لار شئ پرته لدې چې خپل ډاكټر ته ورشئ. ځينې درملنې، لکه مصنوعي غاښونو ايردلو لگښت، ستاسو د روغتيايي بيمې لخوا نه وركړل كيږي، يا لږ وركړل كيږي، مگر د ساليديغ اضافي روغتيا (C2S) كڼه اخيستونكو لپاره لپاره د ځينې مصنوعي غاښونو ايردلو لگښت په بشپړ ډول وركړل كيږي : په دې لړ كې لومړى د غاښونو ډاكټر څخه پوښتنه وكړئ.

◀ په دغه لاندې ويب سايټ ادرس د غاښونو د درملنې د خدماتو ليست او په Ile-de-France كې د خولې او غاښونو PASS ليست موندل كيدى شي : [www.aphp.fr](http://www.aphp.fr)



### Le dentiste

Si vous avez besoin de soins dentaires, vous pouvez consulter directement un dentiste sans passer par votre médecin traitant. Certains soins, comme les prothèses dentaires, ne sont pas, ou peu, pris en charge par votre couverture maladie, sauf pour les bénéficiaires de la Complémentaire santé solidaire (C2S) pour lesquels un certain nombre de prothèses dentaires sont prises en charge intégralement : 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)



## روغتيايي بيمه

د روغتيايي بيمې ترلاسه کول تاسو ته اجازه درکوي چې د درملنې او طبي پاملرنې او د ناروغيو مخنيوي لگښتونه بېرته ترلاسه کړئ. هرڅوک چې په فرانسه کې اوسېږي او مالي وضعیت يې کمزورې وي، نو هغه د روغتيايي بيمې حق لري ترڅو د طبي لگښتونو تاديه وکړي.

### د خپلو حقونو او کړنلارو په اړه معلومات ترلاسه کولو لپاره،

◀ د خپلو تاديو په اړه، د يو روغتيايي مسلکي يا د درملنې او روغتيايي پاملرنې د ادارې غوره کولو په اړه، د فورمي داؤنلود کولو لپاره ..... د روغتيايي بيمې دغه ويب سايټ وگورئ: [www.ameli.fr](http://www.ameli.fr)



### 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)

### تاسو کولی شئ د روغتيايي بيمې مشاور ته ورشئ،

◀ ستاسو په کړنلارو کې ستاسو د لارښود کولو لپاره او ستاسو پوښتنو ته ځواب ويلو لپاره: د تليفون له لارې په تليفوني شمېره **36 46**. د دوشنبې نه تر جمعې پورې.



### 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.

### د روغتيايي بيمې حق ترلاسه کولو لپاره

◀ د خپلې استوګنې د ځای ته نږدې د روغتيايي بيمې لومړي فنډ دفتر (CPAM) ته لارښئ، او يا، له سمندر هاغه غاړه د پارټنټونو کې د عمومي ټولنيز امنيت فنډ (CGSS) ته لار شئ.



### 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.



## په قانوني توگه اوسيدونکو خلکو لپاره روغتيايي بيمه

### د روغتيا بيمې اساسي بيمه

اساسي بيمه د روغتيا لگښتونو يوه برخه تاديه کوي، د مثال په توگه د ډاکټر د مشورې د فیس 70٪ تاديه کوي. دا هغه روغتيايي بيمه ده، چې ځينې وختونه ورته مور «بنسټيز ټولنيز امنيت» وايو، کوم چې هغه خلک پوښي چې په فرانسه کې په باثباته او منظم ډول ژوند کوي، حتی که دوی کار نه کوي.

### د روغتيايي بيمې اضافي بيمه

اضافي بيمه د اساسي بيمې سره اضافي : د مثال په توگه دا بيمه د ډاکټر د مشورې پاتې 30٪ برخه تاديه کوي. او همدا رنگه، دا بيمه د روغتيا لگښتونو ټوله يا يوه برخه تاديه کوي کوم چې د اساسي بيمې لخوا نه تاديه کېږي.



## 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.





### ◀ ملاتري روغتيايي اضافي بيمه (C2S)

که ستاسو عايد ټيټ وي، تاسو کولی شئ اضافي بيمه ترلاسه کړئ. ستاسو د سرچينو مقدار مطابق، تاسو څخه د مالي مرستې (هغه مقدار چې ستاسو عمر سره توپير لري) غوښتنه کیدی شي. دې طبي بيمې ته، د مالي برخې اخيستلو سره يا پرته، د ملاتري روغتيايي اضافي بيمه (C2S) ويل کيږي.

د روغتيايي بيمې (اساسي بيمې) لخوا مداخلې وروسته، د ملاتري روغتيايي اضافي بيمه ستاسو د طبي پاملرنې او درملنې د لگښت هغه لويه برخه تاديه کوي کوم چې ستاسو په غاړه وي، په ځانگړي توگه :

◀ ستاسو د ډاکټر طبي د مشورو لگښت، او د ډاکټر لخوا ليکلي شوی درمل او د لېبارټري ټيښتونو لگښت. دا مالي ملاتړ د فزيوتراپيستانو، نرسانو يا د وينا معالجينو لگښتونو باندې هم پلي کيږي کوم چې ستاسو د حاضر ډاکټر لخوا وړاندیز شوی وي؛

◀ په روغتون کې بستر کيدو فېس او د روغتون ورځنی فېس ؛

◀ ستاسو د غاښونو ډاکټر لگښتونه. د مصنوعي غاښونو لگولو او د کړو غاښونو د علاج لگښتونه محدود مالي ملاتړ لري ؛

◀ هر دوه کاله وروسته د سترگو د چشمو يوه جوړه ؛

◀ د اوريدلو لپاره مصنوعي آله ؛

◀ مختلف انفرادي طبي وسايل (کين، د شکرې ناروغانو لپاره محصولات، والکر، چلونکي، پټۍ يا پانسماڼ، او نور).

په آخرکې، د مالي گډون پرته د ملاتري او اضافي روغتيا ضميمه (C2S) تاسو ته اجازه درکوي چې د خپل ټرانسپورټ کارت په لگښتونو کې کموالي څخه گټه پورته کړئ.

د ملاتري اضافي روغتيا بيمه (C2S) د 12 مياشتو لپاره معتبره وي، او پای ته رسيدو دمخه د څلورو او دوه مياشتو ترمينځ موده کې، دا بيمه بايد د روغتيا بيمې فنډ دفتر کې بيا نوي شي.

د ملاتري اضافي روغتيايي بيمې (C2S) په اړه د نورو معلوماتو لپاره، تاسو کولی شئ دغه ويب پاڼه وگورئ :

<http://www.complementaire-sante-solidaire.gouv.fr>

### ▶ La Complémentaire santé solidaire (C2S)

Si vos revenus sont faibles, vous pouvez bénéficier d'une couverture complémentaire. Selon le montant de vos ressources, une participation financière (dont le montant varie en fonction de votre âge) pourra vous être demandée. Cette complémentaire santé avec ou sans participation financière s'appelle la Complémentaire santé solidaire (C2S).

La Complémentaire santé solidaire permet la prise en charge 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 tous les deux ans ;

▶ d'aides auditives ;

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

Enfin, la Complémentaire santé solidaire (C2S) sans participation financière vous permet de bénéficier de réductions sur votre carte de transport.

La Complémentaire santé solidaire (C2S) 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 Complémentaire santé solidaire (C2S), vous pouvez vous rendre sur le site :

[www.complementaire-sante-solidaire.gouv.fr](http://www.complementaire-sante-solidaire.gouv.fr)



### که تاسو د ملاتړي اضافي روغتیايي بیمې (C2S) څخه گټه

**پورته کوئ،** نو د روغتیا مسلکيان حق نلري چې له تاسو څخه د ایدوانس پیسو غوښتنه وکړي او یا د فیس څخه د ډیرو پیسو غوښتنه وکړي (مگر ستاسو لخوا د ځانگړي اړتیا په صورت کې، د مثال په توگه، د کلینک د کاري ساعتونو څخه بهر نیول شوی ملاقات).



### ◀ د بیمې تکميلي سازمانونه، پشمول د بیمې شرکتونو

که ستاسو عايد د ماتړي اضافي روغتیايي بیمې (C2S) مستحق کیدو لپاره خورا لوړ وي، نو تاسو باید خپله شخصي بیمه پخپله تمويل کړئ. د پیسو مقدار له یو بل څخه توپیر لري، د پریکړې کولو دمخه، د خپلو اړتیاو سره سم د دغه پیسو پرتله وکړئ.



### Si vous bénéficiez de la Complémentaire santé solidaire (C2S),

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 Complémentaire santé solidaire (C2S), 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.



### له کال 2016 راهیسې

د اساسي بیمې په ملاتړ کې، د پرائیویټ سکتور کارګمارونکي باید خپلو کارمندانو ته روغتیايي بیمه وکړي. کارګمارونکي باید د بیمې د لګښت نیمایي تمویل کړي، پاتې برخه د کارمند مسؤلیت دی.



### د ویتال کارت

د ویتال کارت د کریډیټ کارت په اندازه دي، مګر شین رنګ لري، او ستاسو عکس او ستاسو د ټولنیز امنیت شمېره لري. دا کارت د روغتیايي بیمې ټولو ګټه اخیستونکو ته چې 16 کلن وي ورکول کیږي او د درملنې او پاملرنې د لګښتونو او په روغتون کې د بستر کیدو د لګښتونو د تادیې په اړه ټول اړین اداري معلومات لري. د دې کارت په لرلو سره،

ډاکټر ته یا کوم روغتیايي ادارې ته په ایډوانس کې د فیسونو تادیه کولو اړتیا نشته. که تاسو ډاکټر یا درملتون ته ځئ نو خپل ویتال کارت ورته وړاندې کړئ. که تاسو دا نلرئ، نو د CPAM / CGSS لخوا تاسو ته درکړل شوي د حقونو سند وړاندې کړئ.



### د اوږدمهاله ناروغۍ (ALD)

ځینې خلک اوږدمهاله ناروغۍ (ALD) لري، د مثال په توګه د شکر ناروغي یا شوګر. د ځینې ALD پورې اړوند درملني د روغتیايي بیمې اساسي بیمې لخوا 100 فیصده تادیه کیږي. د دې څخه ګټه پورته کولو لپاره، خپل ډاکټر سره خبرې وکړئ.



### 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 % par la couverture de base de l'Assurance maladie. Pour en bénéficier, parlez-en avec votre médecin traitant.



## د هغو خلکو لپاره د روغتیا بیمه چې په غیر قانوني توګه پاتې کیږي

### دولتي طبي مرسته (AME)

که تاسو په فرانسه کې په غیر قانوني حالت کې اوسېږئ (که تاسو د اوسیدو جواز نلرئ)، نو تاسو نشئ کولی چې د روغتیا بیمې څخه ګټور شئ، او نه د ملاتړي اضافي روغتیايي بیمې (C2S) څخه. خو بیا هم، که تاسو لږې سرچینې لرئ او په فرانسه کې له دريو میاشتو څخه ډیر وخت لپاره په غیر منظم او غیر ثباته حالت کې ژوند کوئ، نو تاسو کولی شئ چې د خپل استوګنځي ته نږدې د CPAM / CGSS دفتر څخه د دولتي طبي مرستې (AME) غوښتنه وکړئ. دا روغتیا ساتنه وړیا ده او کله کله د اسامي او اضافي بیمې په څیر کار کوي. همدارنګه، ستاسو د طبي مشورو، په روغتون کې ستاسو بستر کیدل او ستاسو ډیری درمل به، پرته له دې چې تاسو پیسې ولرئ، تادیه شي.

هغه خلک چې د AME څخه ګټه پورته کوي د AME کارت لري چې د یو کال لپاره معتبر وي. تاسو باید هر کال د خپل CPAM / CGSS څخه د AME کارت نوي کولو غوښتنه وکړئ.

### د عاجل او اړین درملنې او پاملرنې سیستم (DSUV)

که تاسو په فرانسه کې له دريو میاشتو څخه کم ژوند کړی وي، تاسو کولی شئ د عاجل او اړین پاملرنې څخه ګټه پورته کړئ، دا عاجله درملنه په ځانګړي توګه په روغتون کې ورکړل کیږي، د مثال په توګه: هغه درملنه چې د نشتوالي له امله ستاسو روغتیايي حالت باندې جدي اغیزه کولی شي، هغه درملنه چې د ناروغۍ د خپریدو مخنیوي لپاره وي (ایډز، نري زنج...)، د امیندواره میرمنو او نوي زېږیدلو ماشومانو درملنه، او دې سره سره د امیندواره، ختمول. روغتون به ستاسو د وضعیت په اړه د ځینې معلوماتو غوښتنه کولو وروسته د CPAM / CGSS سره رسمي چارې ترسره شي.

## 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 Complémentaire santé solidaire (C2S). 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 et irrégulière 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.



## معلومات

د معلومات ډېر ډولونه دي. ځينې ليدل کېږي مگر ځينې نشي ليدل کېدې. ځينې خلک د زېږون څخه معلومات لري، او يا د کومې پېښې يا ناروغۍ له امله معلومات لري. معلومات فزيکي، د ليد، د اوريدو، نفسياتي يا ذهني هم کېدې شي.

په فرانسه کې، معلومات لرونکي ماشومان او لويان د بيلابيلو مرستو مستحق دي. که تاسو معلومات لرئ، نو تاسو د دغه لاندې مرستو مستحق کېدې شئ.

◀ په سفر کولو او گرځيدو کې مرسته. د ترانسپورت په ټکټ کې تخفيف امکان لري (ميټرو، بس). که تاسو ستري ياست، نو تاسو ته په ترانسپورت کې او يا په کنارونو کې په څوکيو کېښاستو کې لومړيتوب درکړل کېدې شي. تاسو بايد د معلومات کارت لپاره غوښتنه وکړئ، چې نن سبا ورته د «carte mobilité inclusion» (CMI) يعنې د سفر کارت ويل کېږي؛

◀ مالي مرسته. د ماشومانو او يا لويانو لپاره د الاؤنس غوښتنه کېدې شي: د معلومات لرونکو بالغ خلکو لپاره الاؤنس (AAH)، د معلومات لرونکو خلکو لپاره د تلافۍ الاؤنس (PCH)، د معلومات لرونکو ماشومانو د تعليم الاؤنس (AEEH)؛

◀ د ماشومانو لپاره ښوونځي ته لاسرسي. ټول ماشومان بايد خپل استوګنځي ته نږدې په ښوونځي کې داخل شي. دا د معلومات پورې اړه لري چې ماشومان به خپل استوګنځي ته نږدې ښوونځي کې د نورو ماشومانو سره ټولګي کې يا ځانګړي ټولګي کې داخل کړل کېږي. په دې لړ کې، تاسو بايد د ښاروالۍ يا د ښوونځي څخه معلومات ترلاسه کړئ؛

◀ تخنيکي مرستې، لکه ويلچير يا د اوريدلو آله.



## 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 exemple le fauteuil roulant ou l'appareil auditif.





د لوی معلومات لرونکو ماشومانو او بالغو خلکو لپاره د هرکلي ځایونه. معلومات لرونکي کس ته د ورځې یا د بشپړ وخت لپاره هرکلی ویل کېږي. دا ځایونه، د مثال په توګه، د درملو تعلیمي انستیتوتونه (IME) یا د نرسینګ کورونه (FAM) دي. که چېرې ماشوم ښوونځي ته نشي تللی یا که چېرې یو کس په ورځني ژوند کې د مهمې مرستې ته اړتیا لري یعنې تشناب، خواړه، او داسې نورو، نو تاسو کولی شئ دلته معلومات ولرئ او ځان پوهه کړئ.

## تاسو دغه حق څنګه ترلاسه کولی شئ ؟

د دې مرستو څخه ګټه پورته کولو لپاره، معلومات باید د ډاکټر لخوا پیژندل شوی وي. که چېرې تاسو له یو ځای څخه بل ځای ته حرکت کولو کې ستونزه لرئ، په لېدو او اوریدو کې ستونزه لرئ، یا د یوې اوږد مهاله ناروغیو سره تړلي مشکلات لرئ، نو باید تاسو د ډاکټر سره خبرې وکړئ. ستاسو د وضعیت سره سم، ډاکټر باید یو طبي سند بشپړ کړي او د معلومات لرونکو خلکو لپاره د پارلمنتي دفتر (MDPH) ته یې واستوي. دا MDPH هغه دفتر دی چې ستاسو په هڅو او کړنلارو کې به ستاسو ملاتړ وکړي.

که چېرې تاسو د استوګنې جواز لرئ یا که د بیا نوي کولو غوښتنه روانه وي، نو تاسو کولی شئ دا غوښتنې وکړئ .

## چیرته معلومات ترلاسه کولی شئ ؟



- ◀ په ښاروالۍ کې
- ◀ د معلومات لرونکو خلکو لپاره د پارلمنتي دفتر (MDPH)
- ◀ په دغه ویب سایټ: [www.cnsa.fr](http://www.cnsa.fr)
- ◀ په دغه ویب سایټ: [www.service-public.fr](http://www.service-public.fr)
- ◀ او په دغه ویب سایټ [auditionsolidarite.org](http://auditionsolidarite.org)
- (د غوږونو د ناروغیو وړیا درملنه)



## 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)
- ▶ sur le site [www.auditionsolidarite.org](http://www.auditionsolidarite.org) (soins et appareillage auditif gratuits)

## روغتيا او کار

### د کار ځای کې درمل

په فرانسه کې، یو کارمند، د خپل کار د یوې برخې په توګه، له اجباري طبي څارنې څخه ګټه پورته کوي. یو مسلکي ډاکټر د ګمارنې په وخت معاینه کوي ترڅو د دندې لپاره مناسبیت او د احتمالي خطرونو او مخنیوي وسیلو په اړه د کارمند معلومات چیک کړي. ډاکټر د طبي محریمیت تابع دی. همدغه شان، ستاسو خپل ډاکټر هم د مسلکي ډاکټر په شان د طبي محریمیت تابع دی، پرته لدې چې تاسو پخپله غوښتنه وکړئ چې ستاسو ډاکټر مسلکي ډاکټر ته ستاسو د روغتیا په اړه معلومات ولېږي.



### د کار په ځای کې ناڅاپي پېښه

که چېرې تاسو د خپل کار ځای کې، او یا، کار ځای ته د تګ یا راتګ په لاره کې د کومې ناڅاپي پېښې سره مخ شوی یاست، نو تاسو باید :

◀ تاسو باید په 24 ساعتونو کې دننه خپل کارګمارونکي ته د خپلې ناڅاپي پېښې راپور ورکړئ :

## 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.

◀ تاسو باید خپل ډاکټر ته ورشئ ترڅو پېښه او د هغې پایلې معلومې شي. ډاکټر به د درې شپتونو (برخو) څخه جوړ شوی سند بشپړ کړي کوم چې د پېښې تصدیق کوي: دا لومړنی طبي سند دی؛

◀ خپل CPAM / CGSS ته د رسید سره د یو راجسټر شوي لیک له لارې ژر تر ژره اله او 2مه پاڼه واستوئ، او 3مه پاڼه له ځان سره وساتئ.

ستاسو کار گمارونکي باید بیا:

◀ د 48 ساعتونو کې دننه د روغتیايي بیمې دفتر ته ستاسو د حادثې راپور ورکړئ؛

◀ تاسو ته د کاري حادثې شیب درکړي چې تاسو باید دغه پاڼه له ځان سره خوندي وساتئ.

### حتی که تاسو په غیرقانوني حالت کې هم یاست

◀ تاسو د کار په ځای کې د حادثې بیمې گټو مستحق یاست (د ټولنیز امنیت د قانون آرټیکل 411-1 L).

ستاسو د وضعیت سره سم، تاسو کولی شئ د خپلې درملنې او پاملرنې د ملاتړ څخه گټه پورته کړئ او، که اړین وي نو، د ورځني الاونسونو څخه هم، یا حتی د دایمي معلولیت په صورت کې د کلنۍ گټو څخه گټه پورته کړئ چې حد یې 10٪ مساوي یا ډیر کیدی شي.

د Gisti ټولنه د بهرنیانو د حقونو (ویزي، د اوسیدو حق، پناه، تابعیت، شړل، ټولنیز حقونه، او داسې نور) په اړه په دغه تلیفوني شمېره **01 43 14 60 66** قانوني مرسته کوي، د دوشنبې څخه تر جمعي پورې، د ماسپینین له 3 بجو څخه تر ماښام 6 پورې، او د چهارشنبې او جمعي په ورځ د سهار 10 او غرمه 12 بجو ترمنځ.

ځینې سوداګریز سازمانونه شتون لري چې کولی شي په کار کې د ستونزې په صورت کې مشوره ورکړي. دوی سره د تړید یونین په دفتر کې، او یا، په هر سیمه ایز سوداګري دفتر کې تماس نیول کیدی شي.



### Même si vous êtes en situation irrégulière

➤ vous avez droit aux prestations de l'assurance accident du travail (article L-411-1 du Code de la sécurité sociale).

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

L'association GISTI apporte une aide juridique sur le droit des étrangers (visas, droit au séjour, asile, nationalité, éloignement, droits sociaux, etc.) au **01 43 14 60 66** du lundi au vendredi entre 15h et 18h et les mercredis et vendredis entre 10h et 12h.

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

# LA SANTÉ

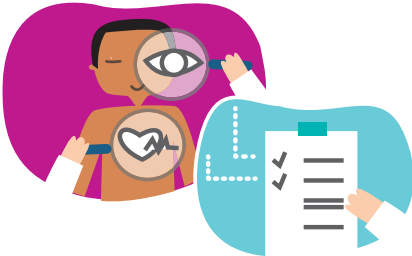
## روغتيا

	<b>POUR ÊTRE EN BONNE SANTÉ</b>	<b>54</b>	په ښه روغتيايي حالت کې پاتې کيدل
	<b>SANTÉ MENTALE</b>	<b>84</b>	ذهني روغتيا
	<b>SANTÉ SEXUELLE ET VIH</b>	<b>92</b>	جنسي روغتيا او HIV
	<b>LA GROSSESSE</b>	<b>122</b>	امبندواري يا حمل
	<b>LA SANTÉ DES ENFANTS</b>	<b>130</b>	د ماشومانو روغتيا
	<b>DIABÈTE</b>	<b>136</b>	د شکر ناروغي
	<b>MALADIES CARDIOVASCULAIRES</b>	<b>140</b>	د زړه ناروغي
	<b>TUBERCULOSE</b>	<b>142</b>	نرې رنځ
	<b>HÉPATITES VIRALES</b>	<b>146</b>	ويروسي هيپاټائټيس
	<b>LES CANCERS</b>	<b>154</b>	د سرطان ناروغي
	<b>APPRENDRE À VIVRE AVEC SA MALADIE</b>	<b>158</b>	د خپلې ناروغۍ سره ژوند کول زده کول
	<b>SANTÉ ET CLIMAT</b>	<b>160</b>	روغتيا او چاپيريال
	<b>SANTÉ EN FRANCE D'OUTRE-MER</b>	<b>164</b>	له سمندر هاغه غاړه فرانسې کې روغتيا



## په ښه روغتيايي حالت کې پاتې كيدل

دا مهم دي چې په دې اړه د خپل ډاکټر سره خبرې وکړئ، ترڅو د خپل ځان او د خپل شاوخوا خلکو روغتيا وژغورل شي.



### روغتيايي معاينه يا چيک اپ

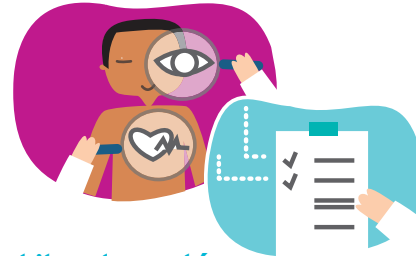
ستاسو د خپل ډاکټر يا د کوم روغتيايي مرکز لخوا تاسو ته د روغتيا معاينه يا د چيک اپ وړانديز کيدی شي. پدې لړ کې، د وړانديز شوو ټيسټونو کې مالي مرسته کيدی شي.

دا امکان لري چې د لومړني روغتيايي بيمې فنډ (CPAM / CGSS) د روغتيايي ټيسټونو مرکز کې هر پنځو کلونو وروسته يوه بشپړه او وړيا روغتيا معاينه ولري. دا يو فرصت دی چې د يو ډاکټر سره خبرې وکړئ او له هغه څخه هغه پوښتنې وپوښتنئ چې تاسو يې اندېښمن کړی یاست : د اميندواری، مخنيوی، سکريننگ ټيسټ، او داسې نور. تاسو کولی شئ د خپل CPAM / CGSS څخه وغواړئ چې دا روغتيايي معاينه وکړي. په منظم ډول دا روغتيا معاينه يوازې د هغو کسانو لپاره چمتو کيږي چې ټولنيز امنيت لري. له همدې امله دا د AME سره اړه نلري، مگر د AME څخه گټه پورته کونکو ته د هر ډاکټر لخوا د روغتيايي معاينې کولو نسخه ليکل کيدی شي. د دې شخصي روغتيايي معاينې لگښتونه د دوی د روغتيايي بيمې له لارې په لابراتوار کې، په راديولوژي کلينک کې، او په روغتيايي مرکز کې ملاتړ کيدی شي.

تخصصي ټولني د وړيا روغتيايي معاينه ترسره کولو وړانديز کوي، کوم چې د ټولو خلکو لپاره دي، او ستاسو درملنې ته د دوام ورکولو لپاره دي.

## 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.

په عموم کې، په روغتیايي معاینه کې د روغتیا مسلکي سره مرکه، ازموینې (د وینې، د متيازو)، تیسټونه (د سټرګو لید، د غوړونو، سږي) او د سټیټسکوپ معاینه شامل دي.

ستاسو د عمر، د کورنۍ تاریخ، د خطر عوامل او د اصلي هیواد پورې اړوند، د سکرینینګ ډیری ازموینې ممکن ده چې وړاندیز شي، ترڅو وګوري :

◀ اوږدمهاله ناروغۍ لکه : سرطان، شکر، د زړه ناروغۍ ؛

◀ د رواني یا نفسیاتي روغتیا مشکلات لکه : نفسیاتي تراویماتیزم، خپګان ؛

◀ ساري ناروغۍ لکه : HIV، هپاټایټس، نري رنځ ؛

◀ نورې ناروغۍ لکه لید زهري.

که تیسټ پایله مثبت وي، تاسو کولی شئ ژر تر ژره درملنه وکړئ ترڅو د جدي پیچلتیاو مخه ونیسئ. دا باید په پام کې ونیول شي چې فرانسې ته د رارسیدلو خلکو ترمنځ ډیری ناروغۍ د رواني یا نفسیاتي او اوږدمهاله غیر ساري ناروغیو څخه دي.

په آخر کې، په ځانګړي توګه که تاسو له ستونزمن وخت څخه تېرېږئ یا که تاسو د تاوتریخوالي سره مخ یاست، په یاد ولرئ د هغه ستونزو په اړه وغږېږئ چې تاسو یې لرئ : ګډوډ خوب، خفګان، ستړیا، ضعیف تمرکز یا ضعیفه حافظه، د وېرې یا اضطراب شېبې. تاسو کولی شئ د یو ډاکټر او یا د یو نفسیاتي ډاکټر څخه مرسته ترلاسه کړئ.

تر 6 کالو پورې ماشومانو او امیندواره میرمنو لپاره، د میندو او ماشومانو د ژغورنې مرکز (PMI) کې وړیا طبي معاینه او تعقیب ممکن دی.

### د نورو معلوماتو لپاره :



◀ د روغتیايي بیمې لومړني فنډونو (CPAM) ادرسونه :

◀ [www.ameli.fr/assures](http://www.ameli.fr/assures) برخه « Votre caisse » یا د تلیفون له لارې په 36 46

◀ د روغتیا معاینې ویب پاڼه [www.bilansante.fr](http://www.bilansante.fr)

◀ دغه برخه هم وګورئ «د درملنې او ناروغیو په لړ کې مرستې»، 15م مخ.



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, si vous avez vécu des violences, 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.



## سکریننگ ټیسټ

سکریننگ ټیسټ دا ممکنه کوي چې ناروغي معلومه کړي حتی که نښې يا علايم شتون هم نلري، او له همدې امله د دغه ناروغي بيا غوره درملنه کېږي.

د ځينې ناروغيو، يا د ځينې خطري عواملو لپاره سکریننگ ټیسټ چې د ناروغي لامل کېدی شي، د طبي معاینې پرمهال سپارښتنه کېږي.

په فرانسه کې، د ناروغيو معلومولو لپاره دغه لاندې ذکر شوي ټیسټونه ترسره کېدی شي :

◀ HIV او ځينې IST (په ځانگړي توگه د 25 کالو څخه کم عمر لرونکي ميرمنو کې او له 30 کالو څخه کم نارینه و کې کلاميديا ناروغي)؛

◀ د هېپاټائټس B او هېپاټائټس C وېروسونه

◀ نرې رنځ په هغو خلکو کې چې د داسې هيواد څخه وي چې دغه ناروغي پکې عام وي؛

◀ د 50 کالو څخه د کولون سرطان؛

◀ د 25 او 65 کلونو ترمنځ ميرمنو کې د رحم سرطان؛

◀ د 50 کالو څخه په ميرمنو کې د سينې سرطان؛

◀ شوگر يا د شکر ناروغي؛

◀ په ماشومانو کې خوربتوب يا ډير وزن؛

◀ د وينې لوړ فشار.



## 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.



نور سکرینینګ ټسټونه هم شتون لري : په کوچني ماشومانو کې چې په ويجاړ شوي کور کې ژوند کوي د ليد زهري (ليد زهرجن) لپاره سکرینينګ، د سکل سيل اينيميا ناروغۍ سکرينينګ (په افريقا کې د وينې عام ميراثي ناروغي ، د مديترانين، امریکا شمالي، آنتيل، او د برازيل او هند په برخو کې).

د سکرينينګ ټسټونو په اړه د نورو معلوماتو لپاره، خپل ډاکټر سره خبرې وکړئ.



IST ، هيپاټايټيس او IHV سکرينينګ ټسټ کولو لپاره :

د انساني مدافعتي سيستم د کمزوروالي، يا د ايډز وېروس (HIV) ناروغۍ، د وېروسي هيپاټايټيس او د جنسي عمل له لارې خپرېدونکو ناروغيو (CeGIDD) د سکرينينګ ټسټونو او تشخيص او وړيا معلوماتو سنټ ته لار شخ. تاسو ته ترټولو نږدې د CeGIDD موندلو لپاره :

• په دغه تليفوني شمېره Sida Info Service ته زنگ ووهئ :

0 800 840 800 او يا Hépatites Info Service ته په دغه

تليفوني شمېره زنگ ووهئ : 0 800 845 800. هره ورځ د سهار

له 9 بجو څخه تر شپې 11 بجو پورې، له لينډ لاین څخه وړيا.

• دغه وېب پاڼه وگورئ ::

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

د فاميلي پلان او زده کړو مرکز (CPEF) ته لار شخ. تاسو ته نږدې CPEF موندلو لپاره :

• دغه تليفوني شمېره ته زنگ ووهئ 0800 08 11 11

• دغه وېب پاڼه وگورئ ::

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



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



Pour en savoir plus sur les dépistages, parlez-en avec votre médecin traitant.

Pour réaliser un dépistage des IST, des hépatites et du VIH:

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

• Téléphonnez à Sida Info Service au **0800 840 800** ou à Hépatites Info Service au **0800 845 800** tous les jours de 9h à 23h, gratuit depuis un poste fixe.

• Rendez-vous sur la page: [www.sida-info-service.org/annuaire](http://www.sida-info-service.org/annuaire).

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

• Téléphonnez au **0800 08 11 11** (numéro anonyme et gratuit) du lundi au samedi de 9h à 20h.

• Rendez-vous sur la page: [www.ivg.gouv.fr/les-centres-de-planification.html](http://www.ivg.gouv.fr/les-centres-de-planification.html).



## واکسين کيدل

واکسين کول دا ممکنه کوي چې ځان د ځينې جدي ناروغيو پر وړاندې خوندي کړي او د نورو شاوخوا خلکو ته د ناروغۍ د انتقاليدو مخنيوي هم وکړي، په ځانگړي توگه ډير نازک خلکو ته (ماشومان، اميندواره ميرمنې، زاره عمر خلک...).

د 6 کالو څخه کم ماشومان او اميندواره ميرمنې د ميندو او ماشومانو د ژغورنې مرکز (PMI) کې وړيا واکسين کيدی شي. د نورو ټولو خلکو لپاره د واکسين وړيا مرکزونه هم شتون لري.

د واکسين کولو مهال ویش ټول هغه واکسينونه تشریح کوي چې د عمر او طبي وضعیت مطابق يې سپارښتنه کېږي (تيخور ماشومان، ماشومانو، بالغ خلک، او بوداگان...).

د جنوري 1، 2018 وروسته زيږيدلي ماشومانو لپاره، د تور ټوخي، ډيفټيريا، ټيتانوس، پوليو، بريد کونکي هيټوفيلس انفلونزا b، هيپاټايتس B، نيوموکوکس، بريد کونکي مينينگکوک C، شري، ممپس او روبېلا پر وړاندې واکسين کول ټولني ته د داخلېدو لپاره لازمي شوي دي. د هغو ماشومانو لپاره چې د جنوري 1، 2018 څخه مخکې زيږيدلي، يوازې د ډيفټيريا، ټيتانوس او پوليو پر وړاندې واکسين کول دي.

ځينې واکسينونه د ټول ژوند لپاره تحفظ ورکوي، او نور واکسينونه بوسترو ته اړتيا لري...



## 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.

Pour les enfants nés depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2018, les vaccinations contre la coqueluche, la diphtérie, le tétanos, la poliomyélite, les infections invasives à Haemophilus influenzae b, l'hépatite B, le pneumocoque, les infections invasives à méningocoque C, la rougeole, les oreillons et la rubéole sont devenues obligatoires pour être admis en collectivité. Pour les enfants nés avant le 1<sup>er</sup> janvier 2018, seules les vaccinations contre la diphtérie, le tétanos et la poliomyélite le sont.

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





د دې ډاډ ترلاسه کولو لپاره چې تاسو د خپل واکسين په کوم پړاو کې، دا مهم دي چې واکسينونه ذکر د خپل روغتيا په کارت يا کتابچه کې ثبت کړئ او ډاکټر ته د ليدنې پرمهال يې راوړئ. دې کار سره دا معلومېږي چې د کومو ناروغيو پروراندې واکسين شوي ياست او په کوم نېټه.

په فرانسه کې کارول شوي مهم واکسينونه ژغورنه کوي :

◀ په تيخور ماشومانو کې د ډيفيريا، تيتانوس او پوليو (DTP) پروراندې، د ژوند په اوږدو کې د څو بوسټري واکسينونو سره ؛

◀ په تيخور ماشومانو کې د هيباټائټس B پروراندې، او عموماً په ټولو خلکو کې چې د وېروس سره تماس لري (په ځانگړي توگه غير واکسين شوي ځوانان).

◀ په لږ غټو ماشومانو کې د شري، ممپس او روبېلا (ROR) پروراندې، په ځوانانو کې د ممکنه رغيدو سره ؛

◀ په تيخور ماشومانو کې د ځينې ميننجائټس او سپټيسيميا پروراندې (د مينينگوکوکوس ، نيوموکوکس او هيپوفيلس انفلوينزا B پروراندې واکسين)، د واکسين مطابق د ممکنه رغيدو سره ؛

◀ په تيخور ماشومانو، ماشومانو، تنکيو ځوانانو او بالغ ځوانانو کې د تور توخي پروراندې ؛

◀ په کوچني ماشومانو کې د نري رنځ (BCG) پروراندې چې د نري رنځ لوړ خطر لري (چې په Ile-de-France، گيانا او مایوټ کې ژوند کوي، دا په فرانسه کې هغه سيمې دي چېرې چې نري رنځ خورا ډير دی، هغه ماشوم چې په داسې هيواد کې زېږيدلی چېرې چې نري رنځ خورا عام وي) ؛

◀ د انجونو او هلکانو او په ځوانو نارينه و کې چې د نارينه و سره جنسي اړيکې لري د پييلوماوېرس پروراندې، د رحم د سرطان او نورو انوژينټل سرطانونو مخنيوي لپاره ؛

◀ هر کال د 65 کالو څخه ډير عمر لرونکو خلکو کې د موسمي زکام پروراندې، اميندواره ميرمنې او يا هغه خلک چې اوږدمهاله ناروغي لري (د زړه او تنفس ناروغي ...) يا چې ډير ځورب وي.



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.

### أ په فرانسه کې د واکسين ناکافي بيمې او د وبا د بيا



څرګندېدو سره مخ شوي، د روغتيا وزارت په جولای کال 2017 کې سپارښتنه وکړه چې د DTP (ديفتريا، تېتانو، پوليو) واکسين د 2 کالو څخه کم ماشومانو لپاره تر اته واکسينو پورې وغځوي : تور توخي، هيموفيلس انفلونزا B، هيپاټايتس B، ميننکوکوکس C، نيوموکوکس، شري، مميس، روبیلا.

دا 11 واکسينونه، له کوم څخه چې د ماشومانو لوی اکثریت دمخه ګټه پورته کوي، د 2 کالو څخه کم عمر لرونکو ماشومانو لپاره د کال 2018 راهيسې اجباري دي او په نرسري، ښوونځي او د پاملرنې ښوونځي ته د داخلیدو لپاره اړين دي.

نور واکسينونه ممکن ده چې ستاسو د ډاکټر لخوا وړاندیز شي، په ځانګړي توګه د هغه خلکو لپاره چې ځانګړي ناروغۍ لري يا څوک چې له 65 کالو څخه ډیر عمر لري يا هغه څوک چې هغه هیوادونو ته سفر کوي چېرې چې ځينې ناروغۍ عام وي. د ژیړی تېې واکسين په ځينو هیوادونو او ګيانا کې اجباري دی (اکثره، یو واکسين د ټول ژوند لپاره کافي وي).

نږدی د ټولو واکسينو د لګښتونو 65% د روغتيايي بيمې لخوا تادیه کېږي، او په بشپړ ډول د ملاتړي اضافي روغتيايي بيمې (C2S) لخوا او د دولتي طبي مرستې (AME) تادیه کېږي. اکثره د بيمې شرکت لخوا هم تادیه کېږي.



### 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, Pneumocoque C, 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 Complémentaire santé solidaire (C2S) et par l'aide médicale de l'État (AME). Ils sont le plus souvent remboursés par les mutuelles.

د ځان واکسين کولو يا د خپل ماشوم واکسين کولو لپاره،

تاسو لار شئ :

◀ خپل ډاکټر ته ؛

◀ يوې شخصي نرس ته، د ډاکټر نسخې سره ؛

◀ يوې دايي ته ؛

◀ د واکسين يو مرکز ته (په دې اړه د خپل ښاروالۍ څخه معلومات ترلاسه کړئ) ؛

◀ د PMI يو مرکز ته، تر 6 کلونو پورې ماشومان او اميندواره ميرمنو لپاره ؛

◀ د نړيوال واکسين وهلو او سفري مشورې ورکولو مرکز ته ؛

◀ يو روغتيايي مرکز ته

◀ يو CeGIDD، CPEF ته يا د ځينې واکسينونو لپاره د روغتيا معاینې مرکز ته.

د واکسين مهال ویش، کوم چې هر کال تازه کېږي، په دغه ويب سائيټ

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



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

▶ chez votre médecin traitant ;

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

▶ chez une sage-femme ;

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

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

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

▶ dans un centre de santé ;

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

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

که واکسين ستاسو لها ياد وتلې وي، نو تاسو اړتيا نلرئ

چې واکسين بيا له سره پيل کړئ.

دا په ساده ډول کافي دی چې واکسين له هغه مرحله څخه بيا پيل کړئ چېرې

چې بند شوی و، يعنې بيا له هم هغه ځای څخه «نيول».



**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 ».



## روردي کيدل يا عمليتوب

په فرانسه کې، ځيني نشه ايز مواد اجازه لري، مگر لکه د الکول او تمباکو په څير قانوني شوی دي، او ځيني مخدره توکي د قانون لخوا منع شوي لکه چرس، هيروين او کوکايين.

د نشه ايزو موادو مصرف له خطر څخه بهر ندي : د «اداره کوو» فکر، کولی شي د نشه ايزو مواد مصرف ډير شي، او بيا موږ انحصار (روردي کيدو) ته ورسېږو، دا پدې مانا چې موږ نور نشو کولی د نشه ايزو توکو مصرف کولو اړتيا سره مبارزه وکړو، سره له دې چې پايلې يې منفي وي.

### تمباکو

سکرېټ څښل د برونکايټس لامل کيدی شي (موږ ټوخيږو، او تنفس کې مشکل لرو) او د نورو جدي ناروغيو لکه سرطان يا د زړه ناروغۍ لامل هم کيدی شي. د تمباکو لوگی تنفس کول د ماشومانو او شاوخوا خلکو لپاره هم خورا خطرناک دي.

د تمباکو ټول ډولونه خطرناک او د صحت لپاره بد دي : د فلتر سره يا د فلتر پرته سکرېټ، رولنگ تمباکو، سگار، شيشه.



## 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.



امیندواړه میرمنو ته سپارښتنه کېږي چې سکرټ ونه څښي، ځکه چې سکرټ څښل امیندواړي په خطر کې اچوي او د جنین په وده او د ماشوم په روغتیا باندې تاثیر لري..

### د مرستې سره، د سکرټ څښل پریښودل اسان دي. تاسو سره د مرستې لپاره ډیرې حل لارې شتون لري:



◀ تاسو کولی شئ د یو ډاکټر، نرس، دایي، یا د یو درمل جوړونکي یا نورو روغتیايي مسلکيانو څخه مرسته ترلاسه کړئ.

◀ دغه ویب سائټ [www.tabac-info-service.fr](http://www.tabac-info-service.fr) د ځینو مشورو او ټیسټونو وړاندیز کوي ترڅو په تمباکو ستاسو د روږدیتوب ټول اړخونه وڅیړي.

◀ که تاسو سمارټ فون لری، نو د Tabac Info Service موبایل اپلیکیشن تاسو ته د شخصي او وړیا ملاتړ وړاندیز کوي ترڅو تاسو سره د سکرټ څښلو پریښودو کې مرسته وکړي.

◀ **39 89** ته زنگ ووهئ (د دوشنبې تر شنبه، د سهار له 8 بجو څخه تر ماښام 8 پورې). د تمباکو پوهان تاسو ته مشوره درکوي او تاسو ته د تلیفون له لارې د شخصي او وړیا تعقیب وړاندیز کوي. دا خدمت یوازې په فرانسوي ژبه کې دي.

### الکول

که څه هم الکول په فرانسه کې اجازه لري، خو بیا هم الکول یو خطرناک څیز دی : دا مهم دي چې د دې مصرف سره محتاط اوسئ. غوره خبره دا ده چې د امکان تر حده لږ وڅښئ ترڅو ستاسو روغتیا خوندي شي.

الکول یو زهرجن څیز دی چې زموږ په بدن سمدستي تاثیر کوي : د تمرکز، د انعکاس، او د سترگو لید کموالی ... که موږ ډیر وڅښو، موږ د خپل چلند او خبرو بدلیدو، او یا د داسې کارونو کولو خطر لرو چې موږ یې بیا کنټرول کولی نشو : یرغل، تاؤتريخوالی او غیر محفوظ جنسي اړیکې ...



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...



الکول اوږدمهاله پایلې هم لري : سرطان، د زړه ناروغي، خپګان، او داسې نور.

امیندواړه میرمنو ته، هغه میرمنو ته هم چې امیندواړه کیدل غواړي یا هغه میرمنو ته چې شیدې ورکوي، دا سپارښتنه کېږي چې الکول ونه څښي ځکه چې الکول جنین یا ماشوم لپاره زهرجن دي. دا د دوي ودې ته ضرر رسوي، او کولی شي چې د ماشوم د بدني اعضاوو د بدې ودې لامل شي یا د هغه په مغزو کې ستونزې رامینځته کړي.

### د نورو معلوماتو لپاره



◀ تاسو د خپل ډاکټر څخه مرسته ترلاسه کولی شئ، یا په روغتون کې د روږدي کیدو سترونو څخه مشوره ترلاسه کولی شئ، یا په ځانګړي مرکزونو لکه CSAPA کې (د روږدي کیدو درملنه، ملاتړ او مخنیوي مرکزونه). د دې ټولو ځایونو ادرسونه موندلو لپاره :

• [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)

◀ د الکول معلوماتو خدمت یو ویب سایټ لري،  
<http://www.alcool-info-service.fr> کوم چې معلومات او مشورې وړاندې کوي، او انټرنیټ کاروونکو ترمینځ د خبرو اترو فورم لري، او د فوري پیغام رسولو له لارې د خدماتو کارمندانو سره خبرې کول هم امکان لري.

◀ د الکولو معلوماتو خدمت ته په **0980 980 930** ننگ ووهئ، له سهار 8 څخه تر ماسپڅین 2 بجو پورې، په اوونۍ کې 7 ورځې (تلیفون کال بې نومه او وړیا).



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).



## نشه يي توکي

د دې نورو نشه ايزو توکو اغيزې او خطرونه ډيرې دي او د توليد او مصرف شوي مقدار مطابق توپير لري. د مثال په توگه، تاسو HIV يا هيباټايټس د هغه شیانو د شريکولو له امله په دغه ناروغيو ککر کېدې شئ کوم چې د نشه ايزو توکو د انجکشن لپاره کارول شوی وي (سرينج، سننه، چمچ، فلتر، اوبه، د وينې د بهيدو د مخنيوي پټي، او داسې نور) يا په پوزه د نشه ايزو توکو د راښکولو لپاره د سامان کارول.

ځينې خلک په «بې توليد» کارونو هم د روږدي کېدو څخه رنځيري: د پيسو قماري يا جوازي، ويډيو لوبې، جنسي عمل، او داسې نورو کارونو باندې روږدي کېدل.

## د نورو معلوماتو لپاره



تاسو د خپل حاضر ډاکټر يا په روغتون کې د روږدي کېدو متخصص ډاکټر څخه او يا په CSAPA کې مرسته او ملاتړ ترلاسه کولی شئ. د دې ټولو ځايونو ادرسونه موندلو لپاره:

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

دغه ويب سايټ [www.drogues-info-service.fr](http://www.drogues-info-service.fr) تاسو ته معلومات درکوي، تاسو ته اجازه درکوي چې د نورو انټرنېټ کاروونکو سره خبرې وکړئ، ځينو مسلکيانو څخه خپلې پوښتنې وپوښئ، او يا د فوري پيغام رسولو له لارې ورسره خبرې وکړئ او د مرستې ټول ځايونه ومومئ.

تاسو د نشه ايز موادو د خدماتو معلوماتي مرکز سره په دغه شميره هم تماس نيولی شئ: **0 800 23 13 13**، په اوونۍ کې 7 ورځې، د سهار 8 بجو څخه تر ماسپڅين 2 بجو پورې (تليفون کال بې نومه او وړيا).



## 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).



## خواړه او فزيکي فعاليت

د ښه خوړلو معنی د متنوع او متوازن خوړاک خوړل دي، او هر ډول خوړاک خوړل دي (د مثال په توګه ميوې، سبزیجات، شیدې، غوښه، هګۍ یا کب، وریزه، پاستا، کچالو) مګر په مناسب مقدار کې.

سپارښتنه کېږي چې تاسو ډیری اوبه وڅښئ او د شکرې څښاک محدود کړئ (سودا، شربت، او نور). په فرانسه کې د نل اوبه د روغتیا لپاره ښه کیفیت لري.

سپارښتنه کېږي چې په ورځ کې لږترلږه 30 دقیقې فزيکي فعالیت وکړئ، لږترلږه په اونۍ کې پنځه ورځې او په یو ځای ناسته کول محدود کړئ (په ناست یا غزیدلي حالت کې وخت تېرول محدود کول) ..

د نورو معلوماتو لپاره : <http://www.mangerbouger.fr/Bouger-Plus>



## Alimentation et activité physique

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

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

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

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



## د اوسيدو ځای کې

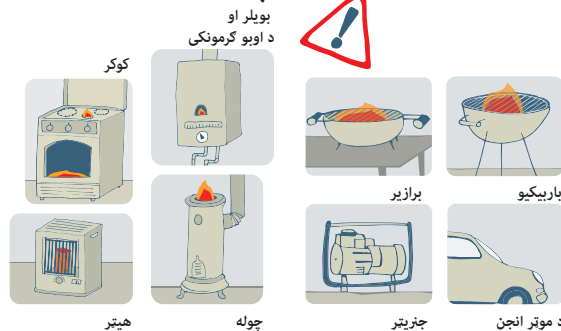
### اوبه او حفظ الصحه

که تاسو په کمپ، سکواټ یا د کوډلو ښار کې اوسئ، تاسو کولی شئ د ښاروالۍ څخه د څښاک اوبو ته لاسرسی او ستاسو د کثافتاتو راټولولو غوښتنه وکړئ.

### کاربن مونو اکساید

کاربن مونو اکساید خورا خطرناک گاز دی: دا نشي لیدل کېدی او نه بوي کېدل کېږي. مگر کله چې مورډ دا تنفس کوو، نو زموږ په سر درد کېږي، مورډ کانګې کوو او ډیر ستړی کېږو. مورډ بې هوشه کېدی شو او مړه کېدی هم شو. دا گاز د تودوخې یا پخلي د هغه سامان څخه راځي کوم چې په گاز، لړکیو، ډبرو سکرو، پټرول، تیلو یا ایټانول باندې چلېږي.

### کاربن مونو اکساید د دې وسیلو څخه راځي



## Dans le lieu d'habitation

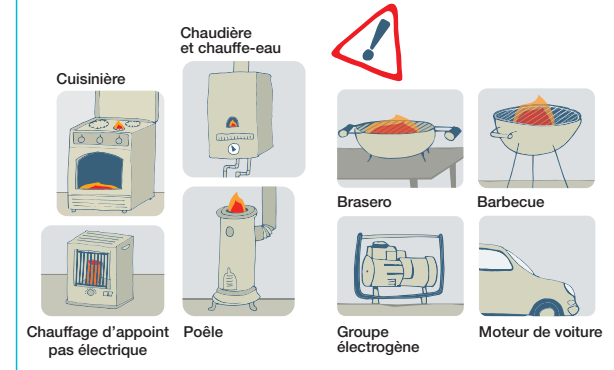
### Eau et hygiène

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





د ځان ساتنې لپاره، خپل وسايل په سمه توگه وکاروئ :

- ◀ د تودوخې لپاره د پخلي کوم وسايل، يعني چوله، بریزير يا باربيکيو مه کاروئ.
- ◀ په استوگنځي کې دننه د بيروني کارونې (باربيکيو، برازير) لپاره ټاکل شوي وسايل مه کاروئ.
- ◀ جنريټر په بهر کې نصب کړل کيږي : نه چې په اپارتمان کې دننه، نه په وړاندا کې، نه په کراچ کې، نه په حجره يا کړکۍ کې.
- ◀ د خپل موټر لگيدلی انجن په کراچ کې مه پرېږدئ.
- ◀ د زيات نه زيات دوه ساعتونو لپاره او په هوا لرونکي خونه کې هيټر وکاروئ.
- ◀ د هوا د رادننه کيدو هغه لاری مه بندوئ چې هوا پرې راننوخې (د دروازو لاندې، پخلنځي کې، تشاب کې، او داسې نور).
- ◀ هره ورځ لږترلږه 10 دقيقو لپاره خپل کور ته هوا ورکړئ، حتی په ژمي کې هم.

### اور لگيدل

د اور لگيدو د مخنيوي لپاره ستاسو لپاره يو څو مشورې :

- ◀ بريښنايي تاسيسات چيک کړئ.
- ◀ هيڅکله هم خواره په اور بې څارنې مه پرېږدئ او سوځيدونکي محصولات د تودوخې له ځايونو څخه لرې وساتئ.
- د اور لگيدو په صورت کې، د اور وژنې څانگې ته په 18 زنگ ووهئ.

### د بيړني حالت په صورت کې، د مرستې لپاره زنگ ووهئ

◀ شمېره 18: اور وژونکي

◀ شمېره 15: ساميو (د بيړني طبي مرستې خدمت)

◀ شمېره 112: د اروپايي اتحاديې په ټولو هيوادونو کې د لينډ لاین يا موبایل تليفون (حتی پرته له کريډيټ) څخه د هر ډول بيړني حالتونو لپاره تليفوني شمېره.



Pour vous protéger, utilisez correctement vos appareils :

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

### Incendies

Il existe quelques conseils pour éviter les incendies :

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

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



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

▶ Le 18 : Pompiers

▶ Le 15 : Samu (Service d'assistance médicale d'urgence)

▶ Le 112 : Numéro d'appel pour toutes les urgences depuis un téléphone fixe ou portable (même sans crédit) dans l'ensemble des pays de l'Union européenne.



## ذهني روغتيا

رواني، نفسياتي يا ذهني روغتيا ستاسو د روغتيا لپاره خورا مهم ده. دا هغه د هوساينې حالت دی چې د ژوند نورمال مشکلات لري کوي. د رواني يا نفسياتي ستونزو يا مشکلاتو په حالت کې (د حافظې ستونزې، د تمرکز ستونزې، خوشکيت او په قاريدل، په خوب کولو کې مشکل، او داسې نور)، ځيني مسلکيان

کولی شي تاسو سره مرسته وکړي او د حل لارو موندلو کې تاسو سره مرسته او ملاتړ وکړي. يو څو خورا عام نفسياتي ناروغۍ ستاسو لپاره لاندې ذکر کيږي :

## ذهني ضرب يا ذهني صدمه

ساپکوتراوما يا نفسياتي ضرب يا ذهني صدمه يوه رواني يا نفسياتي ناروغي ده. دا ناروغي هغه وخت انسان ته پيښ کېدی شي کله چې يو کس د يوې پيښې ښکار شي يا يې په خپلو سترگو ليدلی وي او کله چې دغه پيښه د شديد ويري، د ناتواني، يا د ويري لامل شوی وي. د مثال په توگه: جنک يا جگړه، ترهگري بريد، سونامي، جنسي تيري، بريد، او داسې نور.

که درملنه يې ونشي، دا ناروغي کولی شي مياشتې، کلونه يا حتی د ټول عمر لپاره دوام ولري او د لوی کړاو لامل شي. غټې نښې يې دا دي : «فلش بېک» يعنې د ليدلی شوی پيښې بيا بيا راپايديدنه، د پام او د توجه مرکوز کولو کې ستونزه، گډ وډ خوبونه (د ويري ټک خوبونه، بې خوښي)، د هغه وضعيت څخه ډډه کول چې د تراوما يا صدمې يادونه کوي، ناڅاپي ټوپ وهل، ډير دردونه، قاريدل، او خفگان. له همدې امله دا مهم دي چې د دې په اړه د خپل عمومي ډاکټر يا کوم روغتيايي مسلکي سره وغږيږئ څوک چې تاسو سره مرسته کولی شي او که اړتيا وي بل مسلکي او / يا هغه ټولني ته راجع کولی شي کوم چې د درملنې او پاملرنې او ملاتړ کې تخصص لري.

## 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.

## ڊيپريشن يا خپگان

ڊيپريشن يا خپگان يوه ناروغي ده چې په ځانگړي ډول يو انسان پکې ځان ډير خپه احساسوي، او د هغو فعاليتونو څخه خوند لري کوي کوم فعاليتونه چې زموږ خوښ وي، او يا تاسو د پلانونو جوړولو څخه منع کوي. اکثره، په دې ناروغۍ کې موږ نور فکرونه کوو، په خوب کې ستونزه لرو، يا د لوگي اشتها کې کموالي لرو. خپگان په هرحا اغيزه کولی شي او د لوی کړاو لامل کېدی شي.

دا ناروغي مسلکي ملاتړ ته اړتيا لري. له همدې امله دا اړين دي چې د دې په اړه د خپل عمومي ډاکټر سره خبرې وکړئ؛ هغه کولی شي تاسو سره مرسته وکړي او هم کولی شي چې تاسو يو رواني يا نفسياتي روغتيايي مسلکي ته راجع کړي (رواني ډاکټر، رواني پوهه، رواني درملنه).

په فرانسه کې، رواني، نفسياتي يا دماغي روغتيا د مرکزونو او خدماتو شاوخوا د نفسياتي درملنې او پاملرنې سکتورونو کې تنظيم شوې چې په اداري ډول په ځانگړي يا عمومي روغتون پورې تړلې دي.



نفسیاتي درملنه يا پاملرنه د څو اړخيزه ټيم لخوا چمتو کېږي: رواني ډاکټران، رواني پوهان، نرسن، د وينا معالج، د رواني درملو معالج، د ټولنيز کار معاون، او داسې نور.

### طبي - نفسياتي مرکز (CMP)

دا امکان لري چې په طبي - نفسياتي مرکز (CMP) کې د روغتيا يو مسلکي سره ليدنه او ناسته وکړئ، حتی د روغتيايي بيمې لرلو پرته او د رواني ستونزو په پام کې نيولو پرته چې ستاسو ژوند يې په کړاو کې اچولې وي (خفگان، انديښنه، صدمه، او داسې نور).

### د ماشومان او ځوانان لپاره طبي - نفسياتي مرکز (CMPEA) او د طبي - نفسياتي - تدريسي مرکز (CMPP)

د 18 کالو پورې ماشومانو او لويانو لپاره، ملاقات او ليدو کتو وخت بايد د ماشومانو او ځوانانو لپاره طبي - نفسياتي مرکز کې وټاکل شي.

## 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.



### ◀ د ذهني ناروغۍ گرځنده ټيم - EMPP

که چيرې تاسو طبي- نفسياتي مرکز ته په تگ کې ستونزه لرئ، نو ځيني روغتيايي مسلکيان کولی شي ستاسو کور ته د خبرو لپاره راشي او تاسو سره مرسته وکړي او تاسو طبي- نفسياتي مرکز ته راجع کړي.

### ◀ د ذهني ناروغۍ په اړه د نورو معلوماتو لپاره

• د Psycom دغه دوه ويب سائيټ وگورئ

• او دغه ويب سائيټ هم وگورئ :

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

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

• تاسو د فرانسې د خپگان يا ډيپريشن ايسوسي ايشن ويب

سائيټ هم کتلې شئ :

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

• د نفستاتي ضرب يا ذهني صدمې په اړه د نورو معلوماتو لپاره

دغه ويب سائيټ وگورئ :

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

• د Comede سره په دغه تليفوني شمېره اړيکه ونيسئ :

**01 45 21 39 31**

د ماسپڅين له 2:30 څخه تر ماښام 5:30 پورې.

◀ په Paris ښار کې : د متقابل کلتوري رواني ناروغيو په اړه د

مشورو لپاره د Minkovska مرکز، چې د مهاجرو او کډوالو په

ستونزو کار کوي

12, rue Jaquemont - 75017 Paris

**01 53 06 84 84**

◀ په Paris ښار کې : د څوروني او خپل اصلي هيواد کې سياسي

تاؤتريخوالي ښکار خلکو د درملنې لپاره Primo Levis سنټر

107 avenue Parmentier - 75011 Paris

**01 43 14 88 50**

### ▶ Équipe mobile psychiatrie précarité (EMPP)

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

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

• Rendez-vous sur le site du Psycom:

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

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

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

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

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

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

12, rue Jaquemont - 75017 Paris

**01 53 06 84 84**

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

107 avenue Parmentier - 75011 Paris

**01 43 14 88 50**

### ▶ 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**

◀ په **Marseille** ښار کې : د خوږني او سياسي تاوتریخوالي ښکار  
خلکو د درملنې او ملاتړ لپاره د **Osiris Association** اداره  
10 Boulevard Cassini - 13004 Marseille  
**04 91 91 89 73 / 06 78 37 66 00**

◀ په **Bron** ښار کې: **le réseau Orspere-Samdarra**  
Centre hospitalier le Vinatier  
95 boulevard Pinel - 69500 Bron  
**04 37 91 51 42**

◀ په **Strasbourg** ښار کې :  
**l'association Parole sans frontière**  
2 rue Brûlée - 67000 Strasbourg  
**03 88 14 03 43**

◀ په **Villeurbanne** ښار کې : د هغو خلکو لپاره د **Essor** په  
نوم د روغتيا مرکز چې د نفسياتي روغتيا ستونزې لري کوم چې د  
جلاوطنۍ او د تاوتریخوالي او شکنجې سره تړاو لري  
158 ter, rue du 4 Août 1789 - 69100 Villeurbanne  
**04 78 03 07 59**

### د نفسياتي بيړني حالت په صورت کې

◀ په Ile-de-France کې، د نږدې روغتون عاجل خونو ته لارښئ يا په  
Sainte-Anne روغتون کې د نفسياتي ناروغيو او استقبال او لارښود  
مرکز (CPOA) ته لارښئ **(01 45 65 81 09/10)**

◀ د Ile-de-France څخه بهر، له ټولو نږدې روغتون عاجل خونې  
ته لارښئ.



➤ **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.





## جنسي روغتيا او HIV

د جنسي روغتيا پورې اړوند پوښتنې ډېرې دي : د امیندواری د ختمولو انتخاب، د جنسي عمل له لارې انتقال شوی ناروغۍ درملنه، د ښځینه تناسلي آلې پرې کونک، عاجل حالتونه (جنسي تاوتریخوالی، د امیندواری رضاکارانه پای ته رسول) ... دا پوښتنې په هر عمر کې نارینه او ښځینه دواړه انديښمن کوي. خپلې پوښتنې او ستونزې له خپل ډاکټر، گاینوکالوجسټ، یا دایي سره د شریکولو څخه ډډه مه کوئ. د میرمنو لپاره دا مهم دي چې د امیندواری متخصص سره منظم تعقیب ولري ترڅو د ناروغیو پېښې کشف کړي، امیندواري چمتو او تعقیب کړي.

په فرانسه کې، لکه د ډېری نورو هیوادونو په څیر، خلک په خپل جنسي تمایل یا جنسي رجحان کې آزاد دي : ځینې خلک همجنسباز دي، ځینې خلک دوه نورې دي یعنې هم یڼ زنانه او هم نارینه خوشبېرې، او ځینې خلک ترانسجنس وي یعنې جنس



## 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 sont homosexuelles, bisexuelles, transsexuelles... Les discrimina-





یې بدل کړی وي... د همجنسبازانو یا ترانسجنس خلکو په وړاندې تبعیض منع دی او د قانون له مخې سزا کېږي.

په فرانسه کې، دا امکان شته چې د پناه غوښتنې او محافظت غوښتنه وکړئ ځکه چې تاسو په خپل هیواد کې د خپل جنسي یا جنډر تمایل له امله د ځورونې سره مخ یاست.

تاسو کولی شئ په لاندې لیست شوي جوړښتونو کې د جنسیت په مسلو کې بحث وکړئ او مرسته ترلاسه کړئ:



◀ د جنسیت، امیندواری، مخنیوی او د امیندواری ختمولو په اړه د پوښتنو لپاره: د فامیلی پلان سره په دغه شمېره **0800 08 11 11** اړیکه ونیسئ، دوشنبه د سهار له 9 بجو څخه تر شپې 10 بجو پورې او د سه شنبې تر شنبې د سهار له 9 بجو څخه تر ماښام 8 پورې (وریا او بې نومه شمېره، په مینلینډ فرانسه او د سمندر هاغه غاړه فرانسه یعنې په DOM کې د لاسرسي وړ شمېره).

◀ د تاوتریخوالي سره مخ میرمنو لپاره: **39 19** ته زنگ ووهئ (په اونۍ کې 7 ورځې بې نومه او وړیا تلیفوني شمېره).

◀ د جنسي تمایل یا جنډر پیژندنې له امله د برید یا تبعیض په صورت کې: د Ravad سره په **06 17 55 17 55** یا په ایمیل ادرس **urgence@ravad.org** اړیکه ونیسئ.

◀ SOS Homophobie (له همجنسبازو څخه کرکه): **0810 108 135**

◀ SOS Viol (په جبر زنا): **0800 05 95 95** (وریا او بې نومه تلیفوني شمېره).

◀ د کډوالۍ او استوګنځي په برخه کې د همجنسبازانو او جنسیتي خلکو د حقونو په اړه پوښتنو لپاره: په **06 19 64 03 91** یا په **contact@ardhis.org** سره Ardhis اړیکه ونیسئ. **www.ardhis.org**

tions à l'égard des personnes homosexuelles ou transsexuelles sont interdites et sanctionnées par la loi.

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



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

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

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

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

▶ SOS homophobie: **0810 108 135**

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

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



« د ناروغیو مخنیوي او د جنسي عمل له لارې خپریدونکو ناروغیو د سکریننگ ټسټونو په اړه پوښتنو لپاره :

Afrique Avenir

22 rue des Archives - 75004 Paris

01 42 77 41 31

دوشنبه تر جمعي د سهار له 9:30 څخه تر ماښام 4 پورې

[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)

## د ښځینه ناروغیو تعقیب

د میرمنو لپاره، سپارښتنه کېږي چې لږترلږه هر درې کلونو وروسته یو ډاکټر، کاینوکالوجست یا دایي سره لیدل کتل او مشوره وکړي. دا یو ښه وخت دی چې د خپلې روغتیا او خپل جنسي ژوند په اړه ورسره وغږیږئ.

تاسو کولی شئ چې د خپلې امیندواری- ختمولو په اړه وغږیږئ یا معاینه وکړئ (IST)، د سینې سرطان، او نور). ځینې نورې ټیسټونه هم ترسره کېدی شي، لکه سمیر ټیسټ یا د عضوي مادې ټیسټ چې کولی شي داسې یو عیب معلوم کړي کوم چې د رحم د سرطان لامل کېږي.

## د امیندواری- مخنیوی

د امیندواری- ختول هغه لاره ده چې د امیندواری- مخنیوي کې مرسته کوي. دا ډیر ډولونه لري: کنډوم، گولی، حلقه، پیچ، د رحم دننه وسیله (DIU) عموماً د سټیغلي په نوم یادېږي. هرڅوک کولی شي چې د خپل وضعیت او اړتیاو سره سم د حمل د ختمولو لارې ومومي.

» 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.



کنډوم (نارینه یا ښځینه) یوازینی وسیله ده چې د جنسي عمل له لارې انتقالیدونکي ناروغۍ (IST) لکه HIV / AIDS څخه هم ساتنه کوي. که چیرې تاسو د امیندواری-د ختمولو لپاره کولی-امپلانټ یا پیچ کاروئ، نو تاسو کولی شۍ چې د HIV / AIDS او نورو IST څخه د ځان ساتلو لپاره کنډومونه هم وکاروئ. که تاسو غواړئ د کنډوم کارول ودروئ، نو تاسو سره د خپل پارټنر د د HIV او IST سکریننگ وکړئ او د پایلو په انتظار کې د ځان ساتنې ته دوام ورکړئ.

◀ عمومي ډاکټران، گاینوکالوجیسټ او قابله یا دایي تاسو ته معلومات درکولو ته چمتو دي، تاسو سره د امیندواری-د مخنیوي په انتخاب کې مرسته کوي کوم چې ستاسو لپاره سم وي او تاسو ته نسخه لیکي.



◀ د فامیلی پلان او پوهې مرکزونه (CPEF) د امیندواری-د مخنیوي په اړه مشورې ورکوي، او په بیله بیا د جنسیت او فامیلی تعلیم پورې اړوند د مخنیوي اقدامات پورته کوي. د CPEF مسلکيان تاسو سره د مخنیوي په انتخاب کولو کې مرسته او لارښوونه کولی شي.

◀ کوچنیان (د 18 کالو څخه کم عمر لرونکي خلک) او هغه خلک چې روغتیايي بیمه نلري، کولی شي چې د وړیا طبي مشورې څخه گټه پورته کړي، په بیله بیا د امیندواری-د مخنیوي یا د بیړنۍ مخنیوي په لړ کې هم.

◀ د CPEF موندلو لپاره:

<https://ivg.gouv.fr/les-centres-de-planification-ou-d-education-familiale.html>



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

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

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

▶ Pour trouver le CPEF le plus proche de chez vous: <https://ivg.gouv.fr/les-centres-de-planification-ou-d-education-familiale.html>



## په بيري حالت کې د اميندواری- مخنيوی



غير محفوظه جماع، په ناسم ډول اچول شوی کنډوم، کوم چې شلېږي يا ټوټه کېږي، د گولۍ خورل هېرول، د گولۍ خورلو وروسته کانگې کول : په دغه پورته حالتونو کې که تاسو په کوم يو حالت کې ياست، نو تاسو د غير پلان شوي اميندواری- مخنيوي لپاره د بيري اميندواری- ختمولو لار غوره کولی شئ.

د غير محفوظ جنسي اړيکې وروسته تر پنځو ورځو پورې، په بيري- توگه د اميندواری- مخنيوی کولی شي کار وکړي. چې هرڅومره ژر دا گام واخيستل شي نو ډير اغېزمن به وي. په بيري- توگه د اميندواری- مخنيوي ډيرې طريقې شتون لري : دوه طريقې چې يوه طريقه په بيري- توگه کولی خورل او دويمه طريق د مسي DIU ده (د انټرايوټرين وسيله).

د ډاکټر نسخې سره يا پرته، په بيري- توگه د گولۍ اخيستل د درملتون څخه ترلاسه کېدی شي. دا ټولو کوچنيانو ته وړيا ورکول کېږي. کوچني زده کونکي هم کولی شي دا گولۍ د خپلې ادارې د نرسنگ دفتر څخه يا د مخنيوي درملو پوهنتوني خدماتو څخه ترلاسه کړي. هغه کوچنيان او لويان چې روغتيايي بيمه نلري کولی شي دغه گولۍ د CeGIDD او CPEF څخه ترلاسه کړي.

د مسو DIU داخولو لپاره، په کلينک يا CPEF کې د روغتيا مسلکي (عمومي ډاکټر، گايونکالوجسټ، ډاېي) سره اړيکه ونيسئ. دا طريقه دوه گټې لري : دا خورا مؤثره گڼل کېږي او تاسو کولی شئ دا د داخولو وروسته د څو کلونو لپاره د اميندواری- منظم ميتود په توگه وساتئ.

## 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 à toutes les mineures. Les mineures scolarisées et étudiantes peuvent aussi l'obtenir auprès de l'infirmier 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 pourrez la garder comme mode régulier de contraception pendant plusieurs années après la pose.



« د مناسب معلوماتو ترلاسه کولو لپاره تاسو په دغه تلیفوني شمېره هم زنگ وهلې شئ 0800 08 11 11 (بې نومه او وړیا ملي شمېره «جنسیت، د امیندواری-مخنیوی، په خپله خوښه د امیندواری-ختمول».)»



### خبرداری

په بیړني حالت کې د امیندواری-مخنیوی نه د HIV یا ایډز څخه او نه د جنسي عمل له لارې انتقالیدونکي ناروغیو څخه ژغورنه نه کوي.

### شنډوالی یا شنډتوب

کله چې یوه جوړه په طبیعي ډول یو کال وروسته د امیندواری-ضد درملو کارولو پرته هم ماشوم ونلري، نو دې ته مور شنډوالی (شنډتوب) وايي. د شنډتوب ډیر لاملونه کیدی شي، لکه د هورمون عدم توازن، عمر، سکرټ ځینل، ناسم خوراک، IST یا د جنسي عمل له لارې ناروغي لگیدل... دا مهمه ده چې د ډاکټر سره خبرې وکړئ ځکه چې د ماشوم زیږولو لپاره حلونه شتون لري.

### په خپله خوښه د امیندواری-ختمول (IVG)

که تاسو امیندواریه یاست او نه غواړئ خپلې امیندواری-ته دوام ورکړئ، تاسو کولی شئ د امیندواری-داوطلبانه پای (IVG) لاره خپله کړئ. په فرانسه کې، دا د ټولو میړمنو حق دی. یو نابالغ کس کولی شي دې ته لاسرسی ولري پدې شرط چې هغې سره د خپلې خوښې یو بالغ وي: له همدې امله هغه مکلف ندي چې خپلو والدینو ته ووايي. نابالغ کولی شي د نوم نه ښودو څخه کټه پورته کړي، پرته لدې چې د غوره شوي IVG ترسره کیدو ځای هر ځای وي.

د بالغو ښځو لپاره، د درملنې طریقې په پیاوړي ډول د محرمیت ساتل باوري کوي، یعنې د IVG پورې اړوند ټولو عملونو لپاره.



» 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.

Pour les femmes majeures, les modalités de prise en charge permettent de préserver la confidentialité de façon renforcée pour l'ensemble des actes en lien avec l'IVG.



د وروستي دورې له پيل وروسته، د لومړيو 14 اونيو كې دننه د قانون له مخې د IVG اجازه شته. له همدې امله، د اميندواری د 12 اونيو څخه وروسته د IVG ترسره كول ممكن ندي.

د IVG دوه تخنيكونه شتون لري :

◀ د درملو طريقه ؛

◀ د آله كارولو طريقه (د اسپریشن له لارې).

كارول شوی تخنيك د ميرمنې په انتخاب او د اميندواری- د اونيو په شمير پورې اړه لري.

د اميندواری د ختمولو لگښتونه او د IVG سره تړلي د ټولو ټيستونو لگښتونه د روغتيايي بيمې لخوا 100٪ يعنې ټول په ټوله تاديه كېږي.

په دغه لاندې دريو ځانگړو حالتونو كې هيڅ دمخه فېس شتون نلري :

◀ بې سرپرسته كم عمره نجونې د والدين رضایت پرته ؛

◀ د ملاتړي اضافي روغتيايي بيمې (C2S) څخه بنځينه كټه اخيستونكي ؛

◀ هغه ميرمنې چې دولتي طبي مرستې ترلاسه كوي (AME).

هغه بهرني تابعيت لرونكي خلكو لپاره چې په فرانسه كې په غير قانوني توگه وسي او څوك چې د AME مستحق ندي، نو د داسې خلكو IVG د بېرني او مهمي درملنې.

او طبي پاملرنې سيستم (DSUV) لاندې ملاتړ كېدی شي.

د ناغوښتل شوي اميندواری- په صورت كې، يا هغه اميندوای چې ستاسو روغتيا يا ستاسو ټولنيز وضعيت لپاره خطر لري، له خپل ډاكټر، دايمي يا ټولنيز كاركونكي سره خبرې وكړئ.

### د نورو معلوماتو لپاره

◀ خپل ډاكټر، خپلې قابلې يا دايمي او يا CPEF ته ورشئ.



په دغه تلفوني شمېره 0800 08 11 11 زنگ ووهئ (بې نومه او وړيا ملي شمېره «جنسيت، د اميندواری- مخنيوی، د اميندواری- ختمول»).

په خپله خوښه د اميندواری- د ختمولو په اړه دا معلومات په 2020 كې د اوسني قانون سره سم اعتبار لري او احتمال لري چې په كال 2021 كې بدلون ومومي.

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 instrumentale (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 Complémentaire santé solidaire (C2S) ;
- ▶ 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, une sage-femme ou 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).

**Ces informations sur l'IVG sont valables selon la législation en cours en 2020 et sont susceptibles d'évoluer en 2021.**



◀ یا دغه ویب پاڼه وگورئ :

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

[www.planning-familial.org/annuaire](http://www.planning-familial.org/annuaire) د ځینو تلیفوني شمیرو

او تلیفوني هابټ لاین شمیرو د موندلو لپاره دغه ویب سایټ وگورئ

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

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

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

## د جنسي عمل له لارې انتقاليدونکې ناروغۍ (IST)

جنسي عمل له لارې انتقاليدونکې ناروغۍ يا IST د جنسي اړیکو، په ښځينه کوس يا کونه کې تناسلي اندام يا غيښ دننه کولو، يا د خولی ورکولو پرمهال خپرېږي. ترټولو عام STI د گونوکوک، کلیميډيا سيفيلس، هيپاټايټيس B، تناسلي هرپس، او پيپيلوماویرس او داسې نورې ناروغۍ دي.

د دې ناروغیو مخنيوي لپاره ساده اقدامات شتون لري :

◀ د خپل ځان او خپل ملګري د ژغورنې لپاره، د هر جنسي عمل او هر ملګري سره د جنسي عمل پر مهال کنډوم وکاروئ. **په یاد وساتئ** : چې کنډوم کارول یوازینی لاره ده کوم چې د HIV او IST پروړاندې محافظت کوي.

◀ کله چې ستاسو ډیر جنسي ملګري لري، کله چې تاسو فکر کوئ چې تاسو د یو خطر سره مخ یاست او هرکله چې تاسو غواړئ د نوي ملګري سره د کنډوم کارول ودرئ، نو مهرباني وکړئ چې خپل سکرینگ په منظم ډول ترسره کړئ.

◀ خپل ملګري ته ووايست که چیرې تاسو IST لري.



► 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.gouv.fr](http://www.ivg.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.



که تاسو سوځیدنه، خارین، غیر معمولي بوی، جریان یا د نه بیانیدونکي تناسلي زخمونه لرئ، نو د روغتیايي مسلکي سره وگورئ یا CeGIDD ته لارښئ.

IST تل نښې نلري، يعني تاسو تل د درد احساس نه کوئ یا دا چې د کوم انفیکشن نښه نلرئ. نو د ښځو لپاره، د مثال په توګه، دا د کلیمایدیا ناروغي ده. که چیرې یو څه شک شتون ولري، نو دا مهم دي چې معاینه یې کړئ ځکه چې په اوږدې مودې کې، نه درملنه شوی IST کولی شي پیچلتیاوې رامینځته کړي: سرطان، او یا شندوالی ...

د ځینې IST پروړاندې واکسین شتون لري: هیپاتایټس B او پپیلوماویرس.

### د IST په اړه د نورو معلوماتو لپاره، خپریدل، سکرینینګ ټیسټ او درملنه



◀ په دې لړ کې دغه ویب پاڼه وگورئ [www.info-ist.fr](http://www.info-ist.fr)

◀ د نسخې پرته د وړیا سکرینینګ ټیسټ ترسره کولو لپاره، CeGIDD ته لارښئ. ځینې CPEF کولی شي دا ټیسټونه هم ترسره کړي. تاسو کولی شئ د ښار په لابراتوار کې د طبي نسخې سره (د عمومي ډاکټر یا متخصص سره د ملاقات وروسته) د HIV او نورو IST لپاره سکرینینګ ټیسټ هم ترسره کړئ که چیرې تاسو روغتیايي بیمه لرئ.

◀ د خپل ځان او د نورو خلکو د ژغورنې لپاره، د هر ملګري سره د جنسي عمل په مهال کنډوم وکاروئ، کله چې تاسو ته معلومه نه وي چې ستاسو ملګری HIV یا نور IST لري یا نه.

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





## HIV/ایډز

HIV، یا د انساني مدافعت یا معافیت د کموالي ویروس، د جنسي عمل له لاری خپریدونکی ناروغي (IST) ده چې د مدافعت یا معافیت سیستم باندې برید کوي، یعنې د ناروغۍ پروړاندې د بدن طبیعي دفاعي سیستم باندې برید کوي. له هم دې امله انساني بدن د ناروغیو په وړاندې کمزوری کوي. کله چې HIV بدن ته ننوځي نو دې ته «سیغویوزیتیف» وییل کیږي، یعنې چې د ایډز په ویروس وینه ککړه شوی ده.

اکثر وختونه، دا ناروغي هېڅ نښې نلري، یا هېڅ داسې بهرنۍ نښې نلري چې ویروس شتون لري یا نه، مگر دا ویروس نورو خلکو ته انتقالیدی شي.

بیا څو کلونه وروسته، چې درملنه یې ونشي، نو HIV د بدن ټول دفاعي سیستم له منځه وړي؛ ناروغۍ بیا د ضعیف دفاعي سیستم څخه د ځان د ودې لپاره گټه اخلي. دا هغه وخت دی چې مور په ایډز ناروغۍ اخته شوی یو.

## HIV خپریدل

HIV د وینې، منی، تناسلي اوبو، اندامي مایع له لاری، او له مور څخه ماشوم ته د امیندواری پرمهال او د شیدو له لاری انتقالیږي. اکثر وختونه، HIV د غیر محفوظ جنسي اړیکې له لاری انتقالیږي. له همدې امله دا مهم دي چې کنډوم واچوئ کله چې تاسو د هغه ملګري سره جنسي اړیکه ونیسئ چې د HIV حالت یې معلوم نه وي (یعنې تاسو ته دا معلومه نه وي چې هغه د HIV ویروس لري یا نه). دوه ډوله کنډومونه شتون لري: نارینه کنډوم (یا بهرني کنډوم) او ښځینه کنډوم (داخلي). HIV د خولې، اوبښکو یا متيازو له لاری نه خپرېږي، او نه د دغه لاندې ذکر شوو له لاری:

- ◀ لاسونه ورکول؛
- ◀ په بدن لاس وهل؛
- ◀ ښکلول؛
- ◀ عامه تاسیسات (تشناپونه، شاورونه، د لامبو حوض، او داسې نور)؛
- ◀ ورځني توکي (شپشې، کتلي، او نور)
- ◀ د حشراتو چیچل.

## 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.



## سکریننگ ټیسټ

که تاسو په اوږدمهاله جنسي اړیکه کې یاست او غواړئ د کنډوم کارول ودرئ، نو دا مهم دي چې د خپل ملګري سره سکریننگ ټیسټ وکړئ. که چیرې ټیسټونه منفي وي او تاسو په تېرو شپږو اونيو کې د کوم چا سره جنسي اړیکه نه درلوده د هغه چا سره چې تاسو معلومه نه وه چې ستاسو دغه جنسي پارټنر اخته و یا نه، نو تاسو HIV / AIDS نلري. پداسې صورت کې، تاسو کولی شئ چې پخپله د ککر کیدو یا ستاسو د ملګري ککر کیدو خطر پرته د کنډوم کارول ودرئ.

کنډومونه په درملتونونو او سوپر مارکیټونو کې پلورل کېږي. دا ممکنه ده چې کنډومونه په ځینې ټولنو او CeGIDD کې وړیا ترلاسه کړئ. د کنډوم ځینې بکسونه بیرته تادیه کېږي که چیرې د ډاکټر یا دایي لخوا نسخه شوي وي.



که چیرې لږ شک شتون ولري، نو د ساده وینې اخیستلو سره د سکریننگ ټیسټ کول مهم دي. سکریننگ ټیسټ دا ممکنه کوي چې وګوري چې په وینه کې د ویروس یا انټي باډیز شتون لري یا نلري. دا ټیسټ په هغه صورت کې په بشپړ ډول د باور وړ ده که چیرې تاسو له شپږو اونيو څخه ډیر په خطر کې یاست.

دا سپارښتنه کېږي چې تاسو په خپل ژوند کې لږترلږه یو ځل ټیسټ وکړئ.

د وړیا سکریننگ ټیسټ کولو لپاره، CeGIDD ته لاړشئ. ځینې CPEF کولی شي دا ټیسټ هم ترسره کړي. تاسو د ښار په لابراتوار کې د طبي نسخې وروسته (د عمومي ډاکټر یا متخصص سره د ملاقات وروسته) د HIV او نورو IST لپاره ټیسټونه هم ترسره کولی شئ، که تاسو روغتیايي بیمه لرئ.

تاسو کولی شئ په ځینو ټولنو کې، CeGIDD کې د HIV لپاره د ګرندي تشخیصي پوهاوي ټیسټ (TROD) څخه هم ګټه پورته کړئ ... تاسو ته په وړیا توګه، په هغه ټولنو کې چې TROD ترسره کوي، د HIV د سکریننگ ټیسټ لپاره اتوماتیک ټیسټ درکړل شي، دا هغه ټیسټ دي چې تاسو یې پخپله یوازې هم ترسره کولی شئ.

## 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. Certaines boîtes de préservatifs sont remboursées s'ils sont prescrits par un médecin ou une sage-femme.

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.

Il est recommandé de faire un test de dépistage au moins une fois dans sa vie.

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



دا اتوماتيک تيسټ، د نسخې پرته، په درملتونونو کې هم شتون لري، مگر وړيا ندي. دا دوه تيسټونه هغه وخت په بشپړ ډول د باور وړ وي که چېرې تاسو له دريو مياشتو څخه ډير په خطر کې ياست. که پايله يې مثبت وي، تاسو بايد د دې تصديق کولو لپاره د وينې معاينې ته لاړشئ.

◀ د IST او HIV په اړه د نورو معلوماتو لپاره دغه ويب پاڼه وگورئ، [www.info-ist.fr](http://www.info-ist.fr) او يا د اېډز د معلوماتو دفتر ته په دغه شمېره زنگ ووهئ **0 800 840 800** (بې نومه او وړيا تليفون، په اونۍ کې 7 ورځې او په ورځ کې 24 ساعته).

## PrEP

که تاسو له يو څخه ډير جنسي ملګري لرئ او تاسو د خطرونو اخیستو سره سره کنډوم نشئ کارولی، نو د مخنيوي درملنې څخه گټه اخیستل ممکن دي چې د پری ايکسپوزيشن فيلاکسي يا PrEP په نوم يادېږي، کوم چې په HIV اخته کېدو خطر کموي. د دې خبرې معلومولو لپاره چې ايا تاسو د PrEP څخه گټه پورته کولی شئ يا نه، نو د CeGIDD يا د روغتون سره اړيکه ونيسئ. ستاسو خپل ډاکټر کولی شي تاسو دې ته راجع کړي.

## TPE

د غير محفوظ محافظت يا د لږ محفوظ جنسي اړيکې په صورت کې، د جنسي اړيکې وروسته د HIV / AIDS پر وړاندې د ژغورنې لپاره يو عاجله درملنه شتون لري : دغه درملنې ته پوست ايکسپوزيشن درملنه يا TPE ويل کېږي. دا څلور اونۍ دوام کوي او د پام وړ د ککړتيا خطر کموي. د دغه درملنې څخه گټه پورته کولو لپاره، تاسو بايد ژر تر ژره نږدې اېمرجنسي څانگې ته لاړشئ، او لږ تر لږه په 48 ساعتونو کې دننه لاړ شئ، که امکان ولري نو د خپل جنسي ملګري سره لاړ شئ. يو ډاکټر به د اخیستل شوي خطر او د خطر د درملنې ارزونه وکړي. که تاسو هيڅکله د هيبپاټايس B سره په تماس کې نه ياست او واکسين شوي نه ياست، نو ممکن ده چې ستاسو ډاکټر تاسو ته د يو انجېکشن وړانديز هم وکړي ترڅو تاسو له دې ناروغۍ څخه خوندي وساتي.

vous remettre gratuitement dans les associations qui 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 **0 800 840 800** (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.



## TasP

په HIV ویروس اخته خلکو ته ورکړل شوی د انتی‌رترووایرال درملنه ویروس له وینې پاکوي. ویروسي چارج ویل کېږي چې «نه کشف کېدونکی» دي، دا پدې معنی چې دا نور په تجزیه یا شننه کې او نه په تناسلي جریان کې نه لیدل کېږي. له همدې امله، که چېرې تاسو په HIV اخته یاست، او کې د شپږو میاشتو لپاره مو ښه درملنه شوې وي، او که چېرې نور IST نلرئ او که په منظم ډول د ډاکټر لخوا ستاسو معاینه کېږي، نو بیا تاسو خپل ملګري په دې ناروغۍ اخته کولی نشئ. دې ته د مخنیوي یا TasP په نوم درملنه ویل کېږي. مګر درملنه نشي بنديدلې ځکه چې ویروس په بشپړ ډول لا ندي ورک شوی.

د TasP په اړه د نورو معلوماتو ترلاسه کولو لپاره

<https://www.santepubliquefrance.fr/docs/etes-vous-surs-de-tout-savoir-sur-le-vih-et-le-sida-edition-2017>



## د VIH سره ژوند کول

تر دې دمه، د HIV / AIDS لپاره هیڅ درملنه شتون نلري. مګر د انفيکشن پرمختګ د ډیرو درملو کارولو سره بند کېدی شي چې باید هره ورځ او د ټول ژوند لپاره وخورل شي. که درمل په سمه توګه وخورل شي، نو بیا ناروغه د HIV سره هم نږدې نورمال ژوند کولی شي، کار کولی شي، مینه ناک ژوند لرلی شي، پروژې کولی شي، او ماشومان هم زېږولی شي.

## 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

<https://www.santepubliquefrance.fr/docs/etes-vous-surs-de-tout-savoir-sur-le-vih-et-le-sida-edition-2017>

## 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.



« Aides د ناروغانو يوه ټولنه ده چې د HIV / AIDS په اړه معلومات وړاندې کوي او د اخته شوو خلکو له حقونو دفاع کوي. دغه ويب سائيټ وگورئ [www.aides.org](http://www.aides.org) او يا په دغه تليفوني شميره زنگ ووهئ **0805 160 011** (د ليند لاین څخه وړيا)



« Santé Info Droits : **0810 004 333** (د ناروغانو حقونو کې متخصص).

« په Île-de-France کې، د Ikambere ټولنه په HIV اخته مېرمنو سره ملاتړ کوي. دغه ويب سائيټ وگورئ [www.ikambere.com](http://www.ikambere.com) يا په دغه شميره زنگ ووهئ **01 48 20 82 60**. د دوشنبې تر جمعه، د سهار 9 بجو څخه تر ماينام 6 بجو پورې.

## جنسي تاوتریخوالي

### جنسي ځورونه

په هڅه حالت کې چې کله يو کس په مکرر ډول تاسو سره په زور جنسي چلند کوي يا جنسي څرگندونې کوي، نو تاسو کولی شئ چې د جنایې محکمې کې د دغه کس پر وړاندې شکایت ثبت کړئ.

### جنسي تيري يا په زور او په چل زنا

د جنسي تيري يا په زور زنا په صورت کې، په تليفوني شميره **17** (يا په موبایل تليفون **112**ته) ته زنگ ووهئ ترڅو پوليس يا ژاندارمي ته خبر ورکړي څوک به چې تحقیقات کوي. پوليس يا ژاندارمه کولی شي تاسو د روغتون عاجل خونې ته يوسي ترڅو له ډاکټر مشوره ترلاسه کړي. دا مهم دي چې يو ډاکټر سره وگورئ ترڅو د ناروغيو د مخنيوي تدابير ونيسي (په ځانگړي توگه د HIV او HBV پر وړاندې) او ترڅو په درملنې او پاملرنې او کړنلارو کې تاسو سره ملاتړ وشي. لاندې شميرې گټورې دي :

« هغه څانگه چې د ښځو پر وړاندې تاوتریخوالي کې تخصص لري : **39 19**

« د SOS ویول : **0800 05 95 95** (وړيا او بې نومه)

« د حقونو دفاع کونکي : **09 69 39 00 00** دوشنبه تر جمعې پورې، د سهار له 8 څخه تر ماينام 8 بجو پورې (د ځایي تليفون لگښت)



« 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)

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

## د ښځينه جنسي عضو پرې کول

د ښځينه جنسي عضو پرې کول هغه کار دي چې په قصدي ډول د ځوانو انجونو او ميرمنو بهرنۍ تناسلي عضو ترميم کوي يا ورته زيان رسوي (د کلتوريس غوڅونه، د شونډو لرې کول، انفیبولیشن).

د جنسي عضو پرې شوي ښکار خلکو ته طبي او جراحي حلونه وړاندیز کیدی شي.

دا کړنې په فرانسه کې د قانون لخوا منع دي. قانون په فرانسه کې میشت هرچا باندې تطبیق کیږي، که تابعیت یې هر څه وي، حتی که د پرې کولو دغه عمل په بهر هیواد کې هم شوی وي. د دې عمل ښکار خلک د بلوغ وروسته تر 20 کلونو پورې شکایت ثبت کولی شي (د مثال په توګه تر 38 کلونو پورې)، ترڅو دا تاوتریخوالی په محکمه کې وغندل شي.

## 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 peuvent être 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.

که چېرې تاسو د ښځني تناسلي عضو د پریکړیدو له خطر سره مخ یاست، او که دا تاسو یاست، یا ستاسو لور وي، یا ستاسو خور وي یا کوم بل څوک چې تاسو یې پیژنئ، او یا که چېرې ستاسو جنسي عضو پریکړل شوی وي، او یا که تاسو ته نږدې د چا جنسي عضو پریکړل شوی وي :

« نو Allo, enfance en danger په 119 زنگ ووهئ، او یا دغه ویب سائیت وګورئ : [www.alerte-excision.org](http://www.alerte-excision.org) »

## د نورو معلوماتو لپاره

« د PMI مرکز یا د فامیلی پلان او تعلیم مرکز (CPEF) ته لارښئ. »



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).



## اميندواري

په فرانسه کې، کله چې تاسو امیندواره یاست، ستاسو د امیندواری-پرمهال په بشپړ ډول وړیا طبي څارنه چمتو کیږي. ستاسو د ډاکټر (عمومي ډاکټر یا گائینوکالوجیسټ) یا ستاسو د دایې لخوا اوه طبي معاینې د امیندواری- تر پای پورې ترسره کیږي. د امیندواری- پرمهال درې ټراساؤنډونه، د وینې

معاینې او د ماشوم زیږون لپاره د چمتووالي اټه ناستې ترسره کیږي. د ماشوم پلار ته د مشورو، امیندواری- او زیږون پرمهال ښه راغلاست ویل کیږي. هغه ته هم مشوره ورکول کیږي چې د HIV او هیپاټایټس لپاره معاینه شي. که چیرې پلار موجود نه وي، نو که تاسو وغواړئ تاسو ته نږدې کوم بل کس تاسو سره مل کیدی شي.

د امیندواری- څارنه ترسره کیدی شي:

◀ په روغتون کې؛

◀ په PMI کې؛

◀ د ښار په کلینیک کې، په روغتیایي مرکز کې یا په یو شخصي کلینیک کې.

لومړۍ طبي معاینه باید د امیندواری- د دریمې میاشتې پای ته رسیدو دمخه ترسره شي.

◀ ستاسو ډاکټر یا دایې به تاسو سره د کروموسوم عیبیتوب، لکه د ډاون سندروم او د امیندواری- ځینې خطرونو سکرینینګ، په اړه وغږیږي. دوي به ستاسو د خطري فاکتورونو لټون کوي، لکه د وینې لوړ فشار، د وزن ډیریدل یا بله ناروغي (د مثال په توګه د شکر ناروغي). د ډاکټر سره دا لیدنه د اضافي ازموینو لپاره یو فرصت هم دی: د HIV، هیپاټایټس، د وینې ګروپ ټاکل، او د فروټس یعنی د رنګ نري پور سکرینینګ، او داسې نور.



## LA GROSSESSE

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





◀ بیا ستاسو ډاکټر یا دایې به ستاسو د امیندواری- په اړه ستاسو د لومړني روغتیايي بیمې فنډ (CPAM) ته خبر ورکوي او اړین کاغذونه به واستوي ترڅو تاسو د امیندواری لپاره د بیمې څخه گټه پورته کړي. همدارنگه تاسو د ټیسټونو او طبي مشورو فیسونو تادیه کولو ته اړتیا لرئ.

په دغو ټیسټونو کې کلینیکي ټیسټ هم شامل دي، او په ځانگړي توگه : د متيازو ټیسټ، د وینې فشار کتنه، د وزن اندازه، د رحم د ودې اندازه، او د ماشوم د زړه حرکت او غږونو اندازه معلومول.

د امیندواری شپږو میاشتو وروسته، طبي تعقیب عموماً په زیږوتون کې ترسره کېږي.

د زیږون وروسته په اتو اونيو کې دننه، د ډاکټر یا قابله یا دایې لخوا طبي معاینه ترسره کېږي.

تاسو د خپل ماشوم زیږون لپاره چمتو کولو لپاره د «زیږون دمخه مرکې» څخه هم گټه پورته کولی شئ. دا ټاکل شوی ملاقات لازمي دي او دا یو داسې مهم وخت دی چې تاسو خپلې ټولې پوښتنې له خپلې قابلې یا دایې، له خپل ډاکټر، یا له خپل گاینوکالوجیسټ څخه پوښتلې شئ. مرکه له 45 دقیقو څخه تر یو ساعت پورې دوام لري او له روغتیايي بیمې لخوا 100٪ تادیه کېږي. دا مرکه د امیندواری- پرمهال هر وخت کیدی شي مگر سپارښتنه کېږي چې دا د امیندواری- په څلورمه میاشت کې ترسره کړئ.

د نورو معلوماتو لپاره، خپل ډاکټر یا قابله یا دایې سره خبرې وکړئ، یا خپل کور ته نږدې روغتیايي ټولنیز مرکز کې پوښتنه وکړئ، لکه روغتیايي مرکز یا یو PMI.



#### د ماشوم پاملرنه

د فرانسې عامې روغتیا ویب سایټ 1000-premiers-jours.fr، کې، راتلونکي او ځوان والدين کولی شي د خپلو ماشومانو روغتیا او ودې په اړه په ساينسي ډول تایید شوي معلومات ومومي.



▶ 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 est obligatoire et 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.

#### Agir pour bébé

Sur le site de Santé publique France, 1000-premiers-jours.fr, les futurs et jeunes parents trouvent de nombreuses informations validées scientifiquement sur la santé et le développement de





په هغه موضوعاتو کليک کولو سره چې تاسو په خپل ورځني ژوند کې انديشمن کوي، تاسو هم به د دغه موضوعاتو په اړه عملي مشوره ترلاسه کړئ کوم چې تاسو انديشمن کوي: ککړونکي، کورني پيښې، ويروسونه، مکر هوساينه هم، لکه خواړه د ماشوم سره اړيکې ...

### د کورني الاؤنس فنډ (CAF)

په فرانسه کې، د کورني الاؤنس فنډ (Caf) هغو کورنيو ته مالي مرسته چمتو کوي چې د ماشوم تمه لري (RSA، کورنۍ گټې او د کور مرستې). دا تاسو سره ستاسو د ماشوم د راتگ پورې اړوند لومړني لگښتونو پوره کولو کې مرسته کوي.

ستاسو د سرچينو مطابق، تاسو کولی شئ له دې څخه گټه پورته کړئ:

- ◀ د زيرون بونس: دا د ماشوم د زيرون څخه دوه مياشتې وروسته ورکول کيږي؛
- ◀ يو بنسټيز الاؤنس: دا د زيرون وروسته درې کلونو لپاره هره مياشت ورکول کيږي.

### د CAF د مرستو په اړه د ټولو معلوماتو ترلاسه کولو لپاره:



< [www.caf.fr](http://www.caf.fr) > برخه "Je vais devenir parent"

[زه د بچې مور يا پلار کيدونکې يم]

### د اميندواري په ترڅ کې الکول

د اميندواري پرمهال الکول څښل د ماشوم وينې ته ننوځي او کولی شي جدي روغتيايي خطرونه رامینځته کړي. د الکولو ډير او منظم مصرف د خورا جدي ستونزو لامل دی (د جنين الکول سندروم يا SAF په نوم پيژندل کيږي). خو بيا هم، د الکولو کله کله مصرف هم د ماشوم لپاره پايښې لري. له همدې امله دا مشوره درکړل کيږي چې د اميندواري پرمهال الکول ونه څښئ. دا مشوره هم درکړل کيږي چې د اميندواري پرمهال سکرټ بايد و نه څښل شي (73م مخ وگورئ).



leur bébé. En cliquant sur des objets qui vous entourent dans votre quotidien, vous obtiendrez des conseils pratiques sur des sujets qui vous préoccupent : polluants, accidents domestiques, virus, mais aussi bien-être, alimentation, relation avec bébé...

### Caisse d'allocations familiales (CAF)

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.

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).

پدې اړه د روغتیايي مسلکي سره د خبرو کولو څخه ډډه مه کوئ څوک چې ستاسو امیندواری، تعقیبوي (ډاکټر، قابله یا دایي) یا



◀ یا دغه ویب پاڼه وگورئ [www.alcool-info-service.fr](http://www.alcool-info-service.fr) برخه "alcool et grossesse" [الکول او امیندواری]

◀ یا Alcool Info Service ته په دغه شمیره 0980 980 930 زنگ ووهئ، د سهار له 8 بجو څخه تر ماسپځین 2 بجو پورې، په اونۍ کې 7 ورځې (بې نومه او وریا تلیفون).

که تاسو امیندواریه یاست او له دغو لاندې نښو څخه کومه نښه لرئ، نو تاسو باید ژر تر ژره د میندو او ماشومانو بیړني مرکز ته لارښئ:



◀ د وینې ضایع، حتی په لږ مقدار کې

◀ د اوبو د کڅوړې شلیدل، یا که تاسو شک لرئ چې دغسې ده؛

◀ د شا په لاندې برخه کې سختوالی یا قوي درد، یا د خیتې په لاندې برخه کې درد کوم سملاټو وروسته نیمه ساعت کې وروسته هم نه قلاړیږي؛

◀ د جنین حرکت کې کمې یا غایبیدل. د امیندواری په پنځمه میاشت کې، تاسو باید د خپل ماشوم حرکت احساس کړئ؛

◀ د ترمامیټر سره د تودوخې اخیستو وروسته د 37.5 ډگری څخه ډیره تبه؛

◀ د سر درد چې د پاراستامول خورولو وروسته هم نه قلاړیږي؛

◀ پرسوب (په پنډۍ او پښو کې، او داسې نور).

د کومې بلې روغتیايي ستونزې لپاره، لکه تبه، سرخوړی، د متیازو سوځیدنه، اوږدمهاله تکلیف، د خپل ډاکټر یا قابله یا دایي سره مشوره وکړئ.



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).



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.



## د ماشومانو روغتيا طبي څارنه

تر 18 کلنۍ پورې، ټول ماشومان د 20 اجباري طبي مشورو او طبي نظارت څخه گټه پورته کوي (د نورو ناروغيو په لړ کې د مشورو سربيره)، کوم چې په بشپړ ډول يعني 100% د روغتيايي بيمې لخوا تاديه کېږي. تر 6 کلنۍ پورې ماشومان په وړيا توگه د ميندو او ماشومانو د ساتنې مرکز (PMI) کې تعقيب کيدی شي.

د 6 کلن کيدو وروسته، هر کال د ډاکټر سره د طبي مشورې کولو سپارښتنه کېږي. دا طبي معاینې مهم دي ترڅو وگوري چې ماشوم روغ دی يا نه، ښه وده کوي يا نه، د نظر شيشو ته اړتيا لري يا نه، او دا چې هغه ښه اوريدلی شي يا نه. دا يو فرصت هم دی چې د ډاکټر سره خبرې وکړئ او واکسين ترلاسه کړئ. درې طبي معاینې او مشورې اجباري دي او په بشپړ ډول د روغتيايي بيمې لخوا تاديه کېږي. دا هغه طبي معاینې دي چې په 8/9 کلنۍ، 11/13 کلنۍ او 15/16 کلنۍ کې ترسره کېږي.

له ډاکټر سره په هره ليدنه کې، PMI يا ښوونځي ته د طبي ليدنو پرمهال، د روغتيا يا واکسينو کتابچه له ځان سره وړل مه هيرئ.

وهل شوي يا بد چلند شوي ماشومان د محکمو او ټولنو له محافظت څخه گټه پورته کوي. دوی کولی شي شکايت ثبت کړي حتی که د دوی والدين هم په دغه کار کې دخپل وي. هرڅوک چې د دغه پېښو شاهدان وي بايد چارواکو ته يې راپور ورکړي. د دې کار لپاره يوه وړيا تليفون شميره شتون لري، Allo، بد چلند شوی ماشومتوب شميره 119.



## LA SANTÉ DES ENFANTS Le suivi médical

Jusqu'à 18 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. Jusqu'à 6 ans, 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. 3 consultations sont obligatoires et prises en charge à 100% par l'Assurance maladie. Ce sont des examens à faire entre 8/9 ans, 11/13 ans et 15/16 ans.

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 maltraitée : le 119.



## په کور کې د ماشومانو روغتيا

په کور کې، د ماشومانو لپاره ځينې خطرونه شتون لري چې د يو څو مشورو په برکت مخنيوی يې کيدی شي :

- ◀ هيڅکله ماشوم په يوه خونه کې د خلاصې کرکۍ سره مه پرېږدئ.
- ◀ د لوبښي يا ديگلي لاستی دننه ته وگرځوئ.
- ◀ تيز توکي (چاقو، کينچي او نور) د ماشومانو له لاسرسي لرې وساتئ.
- ◀ درمل او د پاکوالي محصولات داسې ځايونو کې وساتئ چې ماشومان ورته لاسرسي ونه لري.
- ◀ کوچني شيان يا کوچني سخت خواړه د ماشومانو له لاسرسي لرې وساتئ.
- ◀ ماچس/اورلگيت او څراغونه د ماشومانو له لاسرسي لرې وساتئ.
- ◀ هيڅکله ماشوم په حمام کې يوازې مه پرېږدئ.
- ◀ ټول برېښنايي تاسيسات (ساکتونه او وسايل) خوندي کړئ.
- ◀ هيڅکله ماشوم مه وهئ، ځکه چې وهلو سره ماشوم مړ کيدی هم شي او د ټول عمر لپاره معلول کيدی هم شي.



## 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.



**د پینښې په صورت کې، 15 یا 112 ته زنگ ووهئ.**

◀ که چېرې یو ماشوم زهرجن څیز وخوري یا تیر کړي، نو هغه کاندو کولو ته یا اوبو څښلو ته مه پرېږدئ، او په تلیفوني شمېره 15 یا 112 ته زنگ ووهئ.  
◀ د سوځیدلو په صورت کې، سوځیدلې ځای په تازه اوبو ومینځئ.

**لیډ پوایزنګ یا د سرپ مسمومیت**

د لیډ پوایزنګ یا د سرپ مسمومیت یوه ناروغي ده چې په بدن کې د لیډ یا سرپ د شتون له امله رامینځته کېږي. دا ناروغي کولی شي چې د ماشوم د اعصابي سیستم په وده کې ستونزې رامنځته کوي، کوم چې د ماشوم د پاتې ژوند لپاره جدي پایلې لري. په فرانسه کې، دا ناروغي هغه وخت رامنځته کېږي کله چې ماشوم د لیډ پینټ پوښلي دیوالونو ته لمس کوي او بیا خپل لاسونه خولې ته راوړي، مګر د ککړتیا نورې لارې هم شتون لري، د مثال په توګه په نورو هیوادونو کې د خوارو چمتو کولو میتودونه. ستاسو ډاکټر به بیا تاسو ته د سکرینینګ ټیسټ کولو وړاندیز کوي.

که په شک کې یاست، نو د ټیسټ کولو لپاره د خپل ډاکټر سره خبرې وکړئ PMI هم د وړ سرچینو مرکزونه دي.

**◀ د لیډ پوایزنګ یا د سرپ مسمومیت ښکار کورنیو ټولنه (AFVS)**

په روغتیا او هستوګنې کار کوي ترڅو په ماشومانو کې د لیډ یا سرپ زهري کیدو مخه ونیسي.  
دا ټولنه د هغو ماشومانو کورنیو سره د دوي په هڅو کې مرسته کوي چې د لیډ پوایزنګ یا د سرپ مسمومیت ښکار وي.

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

09 53 27 25 45

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

▶ Si un enfant a avalé un produit toxique, ne pas le faire vomir, ni boire, et appeler le 15 ou le 112.  
▶ En cas de brûlure, doucher la partie brûlée à l'eau fraîche.

**Le saturnisme**

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

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



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

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

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

Tél: 09 53 27 25 45



## د شوگر يا شکر ناروغي

د شوگر يا شکر ناروغي هغه ناروغي ده چې هغه وخت رامنځته کېږي کله چې بدن نور نشي کولی بوره يا شکر په سمه توګه وکاروي؛ ويښه بيا ډيره خوږه کېږي. شوگر يا د شکر ناروغي يوه «اوږدمهاله» ناروغي ده: د دې ناروغي درملنه ټول عمر کول مهم دي ترڅو د جدي پېچلتياو مخه ونیول شي. د دې لپاره، تاسو بايد د يو ټيسټ له لارې ژر تر ژره خپل د شکر ناروغي معلومه کړئ.

د شوگر يا شکر ناروغي دوه ډوله شتون لري چې ورته خلک نه اغيزه کوي.

## د شوگر يا شکر ناروغي نښې

که چېرې تاسو په دوامداره توګه يعني هر وخت تېری یاست، که تاسو ډير ځله تشو متيازو ته ځئ، که تاسو وزن له لاسه ورکړئ او ډير ستړی یاست، نو ژر تر ژره ډاکټر ته مراجعه وکړئ ځکه چې دا د شوگر يا شکر ناروغي د ډول 1 نښې دي.

د شوگر يا شکر ناروغي په ډول 2 کې، لازمي نښې شتون نلري ځکه چې ويښه ډيره خوږه وي او په تدريجي ډول د بدن اعضا ته زیان رسوي (زړه، پښتورګي، شريانونه، سترګې، او داسې نور). ځينې نښې بايد تاسو خبردار کړي: د پوتکې بيا بيا انفیکشن (بدن کې غوټه يا مورخ، فنگس انفیکشن، او داسې نور)، بيا بيا د متيازو انفیکشن، په پندۍ کې درد، په لاسونو او پښو کې بې حسي يا پرسوب، عصبي ناروغي يا په لکيدو کې ستونزه، تې نظر، او داسې نور.

د شوگر يا شکر ناروغي کولی شي خورا جدي پېچلتياوې رامنځته کړي: د زړه ناروغي، د ليد له لاسه ورکول، د پښې قطع کيدل، د پښتورګو ناکام کيدل.

## 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.



څه بايد په ياد ولرئ: خپله د شکر ناروغي دمخه کشف کول، د خپل ژوند عادتونه تنظيمول، د اړتيا په صورت کې خپله درملنه کول، د پيچلتياو پيښو مخنيوی او څارنه کول.



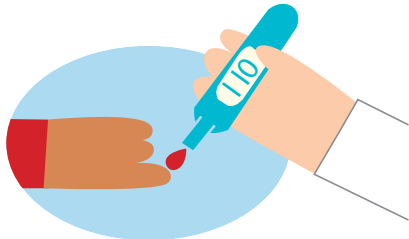
څوک چې د شوگر يا شکر ناروغي لري کولی شي چې ټول عمر په ښه حالت کې پاتې شي، مگر تر هغه چې د ډاکټر لخوا ښه څارل کېږي. د دې لپاره، دا اړينه ده چې د ساده وينې ټيسټ له لارې د سکريننگ ټيسټ په کولو سره تاسو بايد دغه ناروغي په وخت معلومه کړئ. په خپل راتلونکي ليدنه کې له ډاکټر سره خبرې وکړئ، او يا، که شک لرئ، نو له هغه سره ناسته وکړئ.

### د نورو معلوماتو لپاره

◀ دغه ويب سايټ [www.federationdesdiabetiques.org](http://www.federationdesdiabetiques.org)

تاسو ته اجازه درکوي چې خپل کور ته نږدې د شکرې ناروغانو خلکو ټولنه ومومئ.

د نورو اوږدمهاله ناروغيو په څېر، د شوگر يا شکر ناروغي لپاره هم، د خپلې مرستې لپاره، تاسو کولی شئ چې د ناروغ د معالجه زده کړې برنامې څخه گټه پورته کړئ (159مخ وگورئ). پدې اړه د خپل ډاکټر سره خبرې وکړئ. هغه به تاسو ته ستاسو د ناروغتيا سره سم يوه نسخه وليکي او تاسو ته به ووايي چې ستاسو چيرته لار شئ.



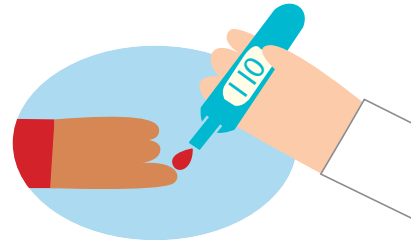
**Ce qu'il faut retenir : détecter tôt son diabète, adapter ses habitudes de vie, suivre son traitement si nécessaire, prévenir et surveiller la survenue de complications.**

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.





## د زړه ناروغي

د زړه او رگونو ناروغي هغه ناروغي ده چې زړه او د وينې رگونه اغيزه کوي، لکه د شريان بنديدل او دماغي رگونه حادثه، يا سټروک (AVC). دا ناروغي په فرانسه کې د سرطان وروسته د هر عمر د مړينې دوهم مخکښ لامل دی.

د زړه د ناروغۍ خطر کمولو لپاره، دا سپارښتنه کيږي چې :

◀ سکرټ څښل ودرئ ؛

◀ د امکان تر حده لږ الکول وڅښئ ؛

◀ د مالکې مصرف محدود کړئ ؛

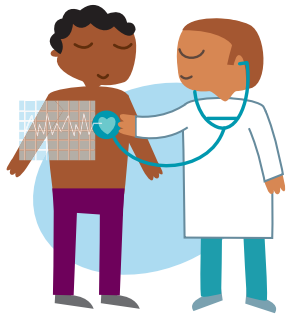
◀ متوازن خواړه وخورئ ؛

◀ په منظم ډول فزيکي فعاليت کې برخه واخلي.

د وينې لوړ فشار کولی شي په اوږدې مودې کې د زړه د ناروغۍ لامل شي. که تاسو د وينې لوړ فشار لرئ، نو دا مهم دي چې خپل درمل په سمه توګه واخلي. د وينې د فشار څارنه کولو او د درملو د نسخې نوي کولو لپاره منظم طبي تحقيق لازمي دی. تاسو کولی شئ د معالجې زده کړې مشورې له لارې مرسته ترلاسه کړئ (159 مخ وګورئ). د خپل ډاکټر سره خبرې وکړئ او هغه به تاسو ته لار ښايي.

د فرانسوي کارډيولوژي فدراسيون ويب پاڼه ګټور معلومات وړاندې کوي:

<https://www.fedecardio.org/categories/je-minforme>



## MALADIES CARDIOVASCULAIRES

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

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

▶ ne pas fumer ;

▶ boire le moins d'alcool possible ;

▶ limiter la consommation de sel ;

▶ manger équilibré ;

▶ pratiquer une activité physique régulière.

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

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



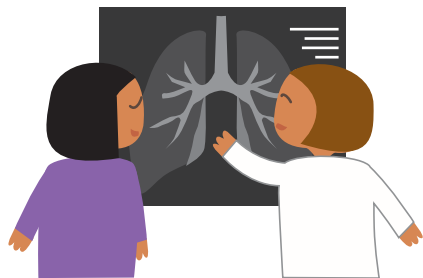


## توبریکولوز یا نری رنځ

توبریکولوز یا نری رنځ یوه جدي ساري ناروغي ده، که چیرې په وخت یې درملنه ونشي نو وژونکی کیدی شي. دا ناروغي په ځینو هیوادونو کې خورا عام ده، لکه سب صحارا افریقا یا سویلي ختیځ آسیا. دا ناروغي د تنفس له لارې یو بل ته انتقالیږي. کله چې یو کس دا رنځ لري او کله چې هغه ټوخی کوي، پرنجیږي یا له خولی څخه زگونه وځي، نو دغه کس له خولی څخه میکروبونه هوا ته خارجوي. که چیرې تاسو د هغه چا سره اوسئ چې په دغه ناروغۍ اخته دی او درملنه یې نه کیږي (یا له هغه سره مکرر تماس لرئ)، نو بیا تاسو هم په دغه ناروغۍ اخته کیدی شئ. مگر نری رنځ د جامو، پوشاک، لوبڼو، یا د ناروغ سره د لاس ورکولو له لارې نه خپریږي.

یوځل چې دغه ناروغي په بدن کې راشي، نو کولی شي چې په نورو اندامونو هم اغیزه وکړي. د سرو نری رنځ ترټولو عام دی. اصلي نښې یې دا دي: تبه، اوردمهاله ټوخی، ستړیا او د وزن له لاسه ورکول (وزن پکې خورا کمیږي). د وینې ټوخی، د شپې خولې او لږه تبه هم پکې کیدی شي. تاسو باید د سرو د ایکس رې لپاره ژر ډاکټر ته ورشئ ځکه چې دا اکثرا هم دغه ځای وي چیرې چې ناروغي موندل کیږي.

نری رنځ د لږترلږه شپږو میاشتو لپاره د ټابلیټونو (انټی بیوټیکونو) درملنې سره خورا ښه درملنه کیږي. تاسو باید دا درملنه وکړئ او په منظم ډول ډاکټر سره وگورئ.

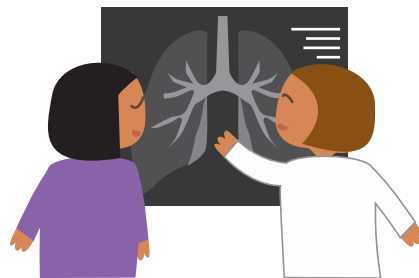


## TUBERCULOSE

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.



**خبرداري:** يو ناوړه درملنه کولی شي میکروب پیاوړی کړي او د بېرته راگرځیدو لامل شي چې درملنه یې خورا سخته وي.

که چیرې په بلغم کې میکروبوونه شتون ولري، نو ناروغ باید ماسک واغوندي او په ځینو مواردو کې په روغتون کې هم بستر شي تر هغه وخت پورې چې کله دغه کس د درملنې پیل کولو وروسته نور ساري نه وي، معمولا د پینځلس وروځو لپاره.

دا ممکنه ده چې، په ځانګړي توګه په ځوانانو کې، پرته لدې چې لومړی ناروغ شئ، په ناروغۍ اخته کېږئ. له همدې امله د هغه چا سره د تماس خبره چې ناروغ پیژندل کېږي مهم دی چې خپل ډاکټر ته راپور کړي. د یو بیولوژیکي ټیسټ وړاندیز کېدی شي او که چیرې د پټ نري رنځ انفیکشن (ITL) تشخیص شي، د ناروغۍ څخه د مخنیوي لپاره مؤثره درملنه بیا پیل کېدی شي.

### د نري رنځ د جدي ډولونو پروړاندې غوره حل: واکسین کول



◀ دا مهمه ده چې ماشومان د نري رنځ څخه خوندي وساتو. د دې لپاره، یو واکسین شتون لري: BCG. دا مؤثر واکسین ځینو ماشومانو ته د یوې میاشتې عمر څخه لګول کېږي. دا واکسین په ماشومانو کې د نري رنځ جدي ډولونو پروړاندې ساتنه کوي، پشمول د مینینګیټس نري رنځ. دا د واکسینو په مرکزونو کې، د میندو او ماشومانو په مرکزونو کې او PMI کې لګول کېږي. په دې خبره د پوهه کولو لپاره چې آیا ستاسو ماشوم باید واکسین شي یا نه، په دې اړه له ډاکټر سره خبره وکړئ.

### که تاسو د هغه چا سره په تماس کې یاست چې نري رنځ لري یا که تاسو په شک کې یاست:

◀ د خپل ډاکټر سره مشوره وکړئ. د اړتیا په صورت کې، هغه به تاسو ته سکرینینګ ټیسټ او د سږو ایکس رې ولیکي، یا په خپل دپارټمنټ کې د نري رنځ کنټرول مرکز (CLAT) سره اړیکه ونیسئ.

**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.



## ویروسي هپیتائیتس

ویروسي هپیتائیتس د هغه ویروس له امله رامینځته کیږي چې ځیگر اغیزه کوي او د گزک لامل کیږي. که چېرې تاسو په دغه ناروغۍ اخته شئ، نو تاسو کولی شئ په ځینو مواردو کې دا په ناڅاپي ډول درملنه وکړئ (پرته له درملو). مگر دا ناروغی «اوردمهاله» هم کیږي شي (دا پدې معنی چې درملنه یې نه کیږي) کوم چې بیا د سیرروسس یا د ځیگر سرطان کې بدل کیږي شي.

ډیر ویروسونه شتون لري چې کولی شي د هپیتائیتس لامل شي.

آیا موږ ویروسي هپیتائیتس لرو یا نه، نو د دې خبرې معلومولو یوازینی لاره دا ده چې سکریننگ ټیسټ ترسره شي. که چېرې تاسو ته معلومه شي چې تاسو هپیتائیتس لرئ، نو تاسو کولی شئ چې ژر تر ژره خپله درملنه پیل کړئ او هغه څه وکړئ چې تاسو ورته اړتیا لرئ ترڅو خپله کورنۍ او شاوخوا خلک وژغورئ.

### د وړیا سکریننگ ټیسټ کولو لپاره، د CeGIDD یو مرکز ته

لار شئ (مخ 61 وگورئ) او یا که چېرې تاسو د روغتیايي بیمه لرئ نو د ډاکټر نسخې سره د طبي تشخیصی لابراتوار ته لار شئ. کله چې تاسو پدې ناروغۍ اخته یاست، نو دا مهم دي چې تاسو بایش یوازی نه یاست او ښه ملاتړ شوی یاست. خپل ډاکټر څخه مشوره واخلي. ځیني ټولنې او بې نومه لاینونه ستاسو د مرستې لپاره چمتو دي ترڅو تاسو ته غوږ ونیسي، تاسو ته معلومات درکړي او تاسو ته لاره سمه کړي. که چېرې ستاسو درملنه شوی وي، نو معجلګوي تعلیم برنامې ستاسو لپاره گټورې کیږي شي (159 مخ وگورئ). په دې اړه له خپل ډاکټر سره خبرې وکړئ.

◀ SOS hépatites :

0800 004 372 (په لینډ لاین وړیا) او

www.soshepatites.org (Île-de-France) 01 42 39 40 14

◀ Hépatites info service :

0800 845 800 هره ورځ د سهار له 9 بجو څخه تر 11 بجو پورې

www.hepatites-info-service.org (د لینډ لاین څخه وړیا)



## HÉPATITES VIRALES

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

Il existe plusieurs virus qui peuvent donner des hépatites.

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



### Pour vous faire dépister gratuitement,

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

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

▶ SOS hépatites :

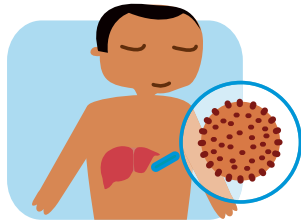
0800 004 372 (gratuit depuis un poste fixe) et

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

▶ Hépatites info service :

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

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



## هېپاتائیس A

هېپاتائیس A ویروسي (VHA) ناروغي ده چې په ټوله نړۍ کې موندل کېږي. په دې ناروغۍ کې ککړتیا له انسان څخه بل انسان ته د لاسونو او خواړو له لارې انتقالیږي، یا یو اوبو له لارې چې په غولو ککړ شوی وي.

هېپاتائیس A اکثراً د خټې درد، تبه، د بدن درد، شدید ستړیا سره څرگندیږي، او ځینې وختونه د پوټکي او سترگو ژړیدو سره څرگندیږي (یرقان). اکثر وختونه، دا ناروغي په څو اونیو کې د درملو پرته رغېږي، مگر ستړتیا د څو میاشتو لپاره دوام لرلی شي.

د دې ناروغۍ لپاره واکسین شتون لري، دغه واکسین غیر خوندي خلکو ته وړاندیز کېږي څوک چې هغه هیوادونو ته ځي چېرې چې د ککړتیا خطر لور وي.

## هېپاتائیس B

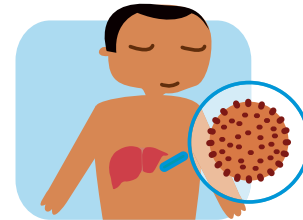
د هېپاتائیس B ویروسي (VHB) ناروغي انسان ته د وینې، جنسي اړیکو یا د امیندواری، پرمهال له مور څخه ماشوم ته لکي. له همدې امله دا مهم دي چې :

◀ واکسین ولگول شي؛

◀ هر ځل د جنسي عمل په وخت کنډوم وکاروئ ترڅو د دغه ویروس څخه ځان وژغورئ، او تر هغه وخت پورې چې تاسو پوه شئ چې ستاسو ملگری په دغه ناروغۍ اخته نه دی (د سکرینینګ ټیسټ له لارې)؛

◀ هرې زخم په احتیاط سره د پانسما سره وټړئ یا پټۍ پرې ولگوئ؛

◀ د شخصي حفظ الصحې توکي له بل چا سره مه شریکوئ : د غاښونو برش، ریزر یا د ډیرې خړبیلو ماشین، د نوکونو کینچۍ ... ځکه چې کیدی شي دغه شیان ککړ شوی وینه ولري.



## 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.



## نڀي

په اڪثر صورتونو کې، هيپاتائيس B هيڅ څرگندې نښې نلري. نو كيدى شي چې د پوهيدو پرته تاسو د اوږدې مودې راهسې دغه ناروغي ولرئ او كيدى شي چې ځان درته روغ ښكاري. په ځينو مواردو کې، ممکن ده چې تاسو اشتها له لاسه وركړئ، تبه ولرئ يا غير معمولي ستړتيا، ځايي دردونه، زړه بد بد كيدل، او سترگې او پوټكى ژيريدل (يرقان) سره مخ شئ.

## سكريننگ ټيسټ

سكريننگ ټيسټ په CeGIDD کې وړيا ترسره كېږي. كه تاسو روغتيايي بيمه لرئ نو تاسو د شنې لابراتوار کې هم د خپل ډاكټر نسخې سره سكريننگ ټيسټ كولى شئ. په فرانسه کې، سكريننگ په سيستماتيک ډول اميندواړه ميرمنو ته وړانديز كېږي، سره د HIV سكريننگ ټيسټ، د لومړۍ طبي مشورې په مهال (يعني د اميندواړۍ د دريمې مياشتې پاى ته رسيدو دمخه). كه چيرې ښځه د هيپاتائيس B ويروس لري، نو ماشوم بايد د زېرون وروسته واکسين شي ترڅو د اخته كيدو مخه ونيسي.

## واکسين

د هيپاتائيس B مؤثر واکسين شتون لري چې كولى شي د ناروغۍ مخه ونيسي. دا مهم دي چې څومره ژر هم كيدى شي چې دغه واکسين ولگول شي، د ماشومانو لپاره د 2 مياشتو عمر څخه. دا واکسين د مور او ماشوم ساتنې مركزونو (PMI) کې او د واکسينو مركزونو کې وړيا دي.

دا مهال د هيپاتائيس B لپاره هيڅ درملنه نشته، مگر د ناروغۍ پرمختگ ودرولو لپاره ځينې درملنې شتون لري.

په بالغو كسانو کې، د هغو ټولو خلکو لپاره د واکسين سپارښتنه كېږي چې د خطر سره مخ وي، د واکسين كولو له لارې وړانديز كېږي (63 مخ وگورئ).

كه چيرې تاسو د هيپاتائيس B ويروس لرئ، ډاډ ترلاسه كړئ چې ستاسو ملگرى او ستاسو شاوخوا خلك په سمه توگه واکسين شوي.



## 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.



## هپیتائیتس C

هپیتائیتس C هغه ویروسي (HCV) ناروغي ده چې د وینې له لارې یو بل ته انتقالیږي، په ځانګړي ډول په رګونو کې د نشه ایز موادو یا د پوږې له لارې نشه ایز موادو کارولو له لارې انتقالیږي؛ د تیره یا غوڅوونکي یا نوکدار شیانو نه شریکول، د ویروس انتقال مخه نیولو کې مرسته کوي.

هپیتائیتس C هم یو بل ته لګي، مګر شاز و نادر، د جنسي اړیکې پرمهال د کنډوم کارولو پرته، او له مور څخه ماشوم ته.

نښې یې تر ډیره حده د اشتها له لاسه ورکول، د عضلاتو او رګونو درد، د وزن له لاسه ورکول، ستړتیا، خواګرځی او کانګې، اسهال، د پوټکي او سترګو ژیریدل دي (یرقان).

د نوي نوي درملنو په برکت، هرڅوک رغیدی شي. دا هغه درملنې دي چې د دوه څخه تر دريو میاشتو پورې په اسانتیا سره د خولې له لارې ترسره کېږي. دا درملنې په بشپړ ډول تادیه کېږي.



## 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).

Pratiquement tout le monde est guéri grâce aux nouveaux traitements. Ce sont des traitements faciles à prendre, par la bouche, pendant 2 à 3 mois. Ils sont complètement pris en charge.

## سرطان

زموږ بدن د ميلاردونو حجرو يا سيلونو څخه جوړ دی چې پيدا کيږي، ژوند کوي، او بيا مړه کيږي. کله چې يو نورمال سيل يا حجره د مختلف دلایلو له امله زیانمن کيږي، نو په ځينو مواردو کې دا ډیرېدی شي او تومور رامینځته کوي. بيا له نورمال حجرې څخه د سرطان حجرې ته بدلون کولی شي ډیر وخت ونيسي او د کلونو لپاره دوام وکړي.

ترټولو عام سرطانونه د سينې، کولون او مقعد (کولوريکتيل سرطان)، سږي او پروسټيټ دي. نن، په درملو کې پرمختګونو په برکت، ډیر سرطانونه په بشپړ ډول درملنه کیدی شي.

د سرطان خطر کمولو لپاره، سپارښتنه کيږي چې خپل روغتيا ته پاملرنه وکړئ:

- ◀ سګرټ مه څښئ؛
- ◀ د امکان تر حده لږ الکول وڅښئ؛
- ◀ د غوښې خوړل محدود کړئ؛
- ◀ متوازن خواړه وخورئ
- ◀ په منظم ډول فزيکي فعاليت تمرین کړئ
- ◀ د UV وړانګو يا شعاع څخه ځان وساتئ.



## 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.



سکرینینګ ټیسټ کولو سره د سرطان ناروغي تشخیص کیدی شي، مخکې لدې چې کومې نښې ښکاره شي، ترڅو د درملنې امکاناتو ته وده ورکړي. د مثال په توګه، د سینې سرطان سکرینینګ لپاره، ميموګرافي کولی شي غیر معمولي پېښې کشف کړي چې لاهم څرګند يا روښانه ندي. سکرینینګ په بشپړ ډول وړيا دي.



### د ښځو لپاره :

- ◀ هر کال له 25 څخه تر 29 کلونو پورې د سائیتولوژیک ازمويښې سره د فروټيس يا سمير ټيسټ، او بيا هر درې کاله.
- ◀ هر پنځم کال، له 30 څخه تر 65 کلونو پورې د HPV (د انساني پاپیلوماویرس ناروغي) ازمويښه سره د فروټيس يا سمير ټيسټ.
- ◀ هر دویم کال، له 50 کلنۍ څخه د ميموګرافي.

### د ښځو او سرو لپاره :

- ◀ د انساني پاپیلوماویرس (HPV) ناروغي پروراندې واکسين کول له 11 څخه تر 14 کلونو پورې ټولو انجونو لپاره وړاندیز کېږي. د کارول شوي واکسين او عمر مطابق، دوه يا درې انجيشن اړين دي. سربيره پردې، د 15 او 19 کلونو ترمنځ انجونو او ځوانو ميمونو لپاره واکسين سپارښتنه کېږي که دوی مخکې نه وي ترلاسه کړي. دا وړاندیزونه به د جنوري 2021 څخه په ټولو ورته عمر لرونکو هلکانو پلي شي.
- ◀ له 50 کلنۍ څخه، هر دویم کال د کولون سرطان سکریننګ.

### د نورو معلوماتو لپاره، خپل ډاکټر سره خبرې وکړئ، يا دغه لاندې مرکزونو ته لار شئ :

- ◀ د فاميلي پلان او تعليم مرکز (CPEF) ته لار شئ ؛
- ◀ ځينې طبي مرکزونو يا ځينې ټولنو ته لار شئ کوم چې وړيا معاینې سکریننګ ټسټونه يا د روغتيايي معاینې وړاندیز کوي (54 مخ وګورئ).

### د نورو معلوماتو لپاره :

◀ د سرطان ملي انستيتيوټ ويب سايټ: [www.e-cancer.fr](http://www.e-cancer.fr)



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

### Pour les femmes :

- ▶ frottis avec examen cytologique de 25 à 29 ans tous les ans puis tous les 3 ans.
- ▶ frottis avec test HPV (infection à papillomavirus humain) de 30 à 65 ans tous les 5 ans.
- ▶ mammographie à partir de 50 ans tous les 2 ans.

### Pour les hommes et les femmes :

- ▶ La vaccination contre les infections à papillomavirus humains (HPV) est recommandée pour toutes les jeunes filles de 11 à 14 ans. 2 ou 3 injections sont nécessaires en fonction du vaccin utilisé et de l'âge. Par ailleurs la vaccination est recommandée pour les jeunes filles et jeunes femmes entre 15 et 19 ans si elles ne l'ont pas reçue avant. Ces recommandations s'appliqueront à tous les garçons, aux mêmes âges, à partir de janvier 2021.

- ▶ 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)





## د خپلې ناروغۍ سره ژوند کول

ټول عمر د یوې ناروغۍ سره ژوند کول (اوږدمهاله ناروغي) لکه سالنډې، شوگر یا شکر، هيبپاټایټس B یا د زړه ناروغي سره ژوند کول مشکل کیدی شي.

ناروغي کولی شي ستاسو په شخصي ژوند او تاسو ته د نږدې خلکو په ژوند اغیزه وکړي. د ناروغ معالجي زده کړې (ETP) برنامې شتون لري ترڅو د هغه کس سره مرسته وکړي چې اوږدمهاله ناروغي لري، چې په خپله ناروغۍ ښه پوهه شي، او چې په ښه توګه خپلې ناروغۍ سره ژوند وکړي، او د امکان تر حده یې غوره اداره کړي.

دا ETP په انفرادي او / یا ګروپ غونډو کې ترسره کېږي. د خلکو دا ډلې چې ورته ناروغي لري دوي ته دا موقع په لاس ورکوي چې له یو بل سره خبرې وکړي، چې یوځای حلونه ومومي او اړیکې رامینځته کړي. بیا داسې وخت هم راشي چې دا ډلې حتی خپله خپلواکي ترلاسه کړي او بیا د روغتیا مسلکي د مداخلې پرته فعالیت ته دوام ورکوي.

که تاسو غواړئ د خپلې ناروغۍ سره مطابقت لرونکي برنامې څخه ګټه پورته کړئ، نو په دې اړه له خپل ډاکټر یا د هغو خلکو سره خبرې وکړئ چې ستاسو د روغتیا په برخه کې ستاسو ملاتړ کوي. ډاکټر به تاسو ته نسخه درکړي او تاسو به به ووايي چې تاسو چیرته لاړ شئ.



## 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.





## روغتيا او چاپيريال

### په خورا سخته گرمۍ کې

روغتيا هغه وخت په خطر کې کېدی شي کله چې د څو ورځو لپاره خورا گرمي وي او د شپې تودوخه نه راټيټيږي يا خورا لږه راټيټيږي.

د ډيرې گرمۍ پرمهال، دا اړين دي چې :

- ◀ په منظم ډول اوبه وڅښئ ؛
- ◀ له لمر څخه ځان وساتئ ؛
- ◀ د الکول څښلو څخه ډډه وکړئ ؛
- ◀ د فزيکي فعاليت څخه ډډه وکړئ ؛
- ◀ د ورځې په جريان کې شتروونه او کړکۍ په هغه ځای کې وتړئ چې تاسو اوسئ ؛
- ◀ د شپې شترې او دروازې خلاصې کړئ ترڅو تازه هوا راوړي ؛
- ◀ په تازه ځای کې وخت تير کړئ : کتابتون، سوپر مارکېټ، پارک او داسې نور ؛
- ◀ ماشومانو او تيڅور ماشومانو ته په منظم ډول څښاک ورکوئ، او د گرمو ساعتونو په جريان کې يې بهر وتلو څخه ډډه وکړئ..

که تاسو کومه روغتيايي ستونزه لرئ يا په منظم ډول طبي درملنه کوئ، نو په دغه اړه له ډاکټر خبرو کولو څخه ډډه مه کوئ.



## 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.



## په خورا ساړه یا یخنی کې

په فرانسه کې، تودوخه ځینې وختونه 0 ډګري ته او یا حتی د صفر څخه هم ټیټېږي. بدن په مناسب تودوخه کې ساتلو لپاره، دا اړین دي چې:

- ◀ د بدن څنډې ښه پټ وساتئ ترڅو د تودوخې له لاسه ورکولو مخه ونیسئ: سر، غاړه، لاسونه او پښې؛
- ◀ خپله پوزه او خوله پټ کړئ ترڅو لږ سړه هوا تنفس کړئ؛
- ◀ پور په پور جامې واچوئ او واټر پروف جیکټ هم اچوئ؛
- ◀ د امکان تر حده د یخ څخه ځان وساتئ او په کور دننه اوسئ؛
- ◀ د شپې بهر تګ څخه ډډه وکړئ ځکه چې بهر خورا یخ وي؛
- ◀ هغه ځای گرم ساتئ چیرې چې تاسو اوسئ مګر ډیر زیات یې مه گرموئ؛
- ◀ د کور دننه بیک اپ هیټرې یا جنراتورونه مه کاروئ ځکه چې د کاربن مونو اکساید زهري کیدو خطر شتون لري (وژونکی گاز). په یاد ولرئ په ورځ کې لږترلږه یو ځل د 10 دقیقو لپاره هوا ورکړئ؛
- ◀ د ماشومانو له بهر وتلو څخه ډډه وکړئ حتی که دوی ښه خوندي هم وي.

که تاسو د خوب کولو لپاره ځای نلرئ، نو 115 نه زنګ ووهئ.



### خبرداری

د الکولو مصرف بدن نه گرموي. مګر د دې برعکس، مصرف یې خطري کیدی شي ځکه چې الکول د یخ احساس له مینځه وړي او بیا موږ نور د ځان ساتنې په اړه فکر نه کوو.

### خبرداری

ماشومان او لویان تل دا نه وایي کله چې یخ وي.

## 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.

## له سمندر هاغه غاړه فرانسوي دپارتمنتونو کې روغتیا

د فرانسې خاوره د میټروپولیټین فرانسې او بهرني سیمو څخه جوړه شوې ده. مور دې ته DOM-TOM وايو (يعني له سمندر هاغاره دپارتمنتونه او سیمې)، او يا، دې ته DROM-COM وايو (يعني له سمندر هاغاره دپارتمنتونه، سیمې او ټولنې). دا سیمې په امریکا، اوشینیا، هندي سمندر او انټارکتیکا کې موقعیت لري.

که تاسو په بیروني یعنی سمندر هاغاره سیمو کې اوسئ، نو تاسو هم هغه حقونه لرئ کوم چې د فرانسې په اصلي خاوره کې خلک لري.

په بیروني سیمو يعني د سمندر هاغاره سیمو کې، د روغتیا مسلې هم هغه شان دي څنگه چې د فرانسې په اصلي ځمکه دي. مگر پدغه سیمو کې ځینې ټراپیکل کلايټ سره تړلي ځانگړتیاوې شتون لري (ډینګي، زیکا، چکنګونیا، او نور) او ځینې وختونه د ککړې هوا پورې تړاو لري.

په بهر فرانسه کې خورا جدي ناروغۍ دا دي :

- ◀ اوږدمهاله غیر ساري ناروغۍ (سرطان، شکر یا شوگر او د زړه ناروغۍ) ؛
- ◀ د چاقۍ څوربتوب پورې اړوند د خطر عوامل په ځانګړي توګه د نفسیاتي ناروغۍ (85 مخ وګورئ) ؛
- ◀ د چاپیریال خطرونو سره مخ کیدل، د بیلګې په توګه په گیانا کې دروند فلزات (پارا، لید) یا په آنتیل د بوټیو د ناروغیو ضد درملو پراخه کارول ؛
- ◀ د HIV انفیکشن (11م مخ وګورئ)، کوم چې په ځانګړي توګه په گیانا کې عام دی، او گیانا د Île-de-France سره یوځای ترټولو اغیزمنه سیمه ده.

ناروغۍ لکه چکنګونیا، ډینګي، زیر تبه او زیکا د میاشو له لارې خپرېږي اوکافي ورته نښې لري، لکه تبه، سر درد، عضوي درد، حتی اسهال او کانګې. نو له همدې امله مهمه ده چې ډاکټر ته ورشئ..

## 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'Île-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.

## شپه او ورځ د ماشو یا غوماشو له چیچلو ځان ساتل اړین دي:



- ◀ د گلائو لوبو یا حوضونو کې اوبه مه پرېږدئ چې ودرېږي.
- ◀ په کرکیو کې پرې واچوئ.
- ◀ په پوښاک او د بدن په ښکاره برخو کې مناسب ضد وژونکي وکاروئ.
- ◀ پتوونکي جامې اغوستل (اوږد آستین، پتلون).
- ◀ په کور کې دننه د حشراتو ضد درمل، جالونه او د بریښنايي حشره وژونکو وکاروئ.

اوس مهال، د ژیرې تېې ویروس، ډینګي، چکنګونیا او زیکا (د ملاریا برعکس) ویروسو لپاره کوم ځانګړی درملنه شتون نلري. مګر د ژیرې تېې پروړاندې واکسین کول شتون لري او د گیانا اوسیدونکو او هغو کسانو لپاره چې هلته سفر کوي اجباري دي. دا واکسین مؤثر دی. یو واحد انجیکشن په ډیری قضیو کې ساتنه کوي. دا واکسین د 6 میاشتو څخه کم عمر لرونکي ماشومانو ته او میرمنو ته چې امیندواره وي یا خپلو ماشومانو ته شیدې ورکوي، د سختو ناروغیو پرته، نه لګول کېږي.



## 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.



-  **LUTTE CONTRE LES DISCRIMINATIONS** 170  
171 د تبعيض پر وړاندې مبارزه
-  **RÔLE DE L'ASSISTANT(E) SOCIAL(E)** 174  
175 د ټولنيز کارکوونکي رول يا کردار
-  **RÔLE DES MÉDIATEURS EN SANTÉ** 174  
175 د روغتيايي منځگري رول يا کردار
-  **DOMICILIATION ADMINISTRATIVE** 176  
177 عارضي اداري ادرس
-  **LA TRADUCTION DES DOCUMENTS OFFICIELS** 182  
183 د رسمي اسنادو ژباړه
-  **AU QUOTIDIEN** 184  
185 ورځنې ژوند
-  **APPRENDRE LE FRANÇAIS** 192  
193 د فرانسوي ژبې زده کړه
-  **LA SCOLARISATION DES ENFANTS** 194  
195 د ماشومانو تعليم
-  **NUMÉROS UTILES EN CAS D'URGENCE** 196  
197 په بېرني حالت کې تليفوني شمېرې
-  **CARTE DE FRANCE** 198  
199 د فرانس نقشه

## QUELQUES INFORMATIONS UTILES

ځينې گټور معلومات





## د تبعيض پر وړاندې مبارزه

د فرانسې دولت او د هيواد ادارې هيڅ عقیده، مذهب يا سياسي مفکوره نه تحمیلوي او بايد د هرچا سره ورته چلند وکړي، که د دوي اصل او نسل، جنس، بڼه، ټولنيز دريځ، عقيدې، مذهب، مليت، سياسي نظريات يا جنسي تمايل (د مثال په توگه، نارينه چې له نارينه وو سره جنسي اړيکې لري، ټرانسجينډر) هر څه وي.

په جلاوطنۍ کې، دا ممکن وي چې اکثره يو کس ځان «بهرني» احساسېږي، يعنې له نورو څخه مختلف: د مثال په توگه د سلام کولو طريقه، يو بل ته د خبرو کولو طريقې، او يا د فکر کولو طريقه.

کله چې دا چلند قصدي وي، نو دا بيا تبعيض گڼل کېږي که چېرې د دغه عمل پايله غير مساوي چلند وي کوم چې د قانون لخوا منع شوي دي (اصل، جنس، مذهب، جنسي تمايل، ټولنيز او اقتصادي کټگوري، د روغتيا حالت، او داسې نور) او يا په هغه ساحه کې غير مساوي چلند چې د قانون لخوا منع شوي وي (خدمت ته لاسرسی، د دندې لپاره گمارل، او داسې نور).



## 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.).





تبعيض منع دی او د قانون له مخې غندل شوی.  
که تاسو دا باور لرئ چې تاسو د تبعيض قرباني یا ښکار  
یاست، نو دغه لاندې ذکر شوو ته راپور ورکول کیدی شي:

◀ د حقونو دفاع کوونکې ادارې ته، په دغه د تلیفوني شمیره :  
09 69 39 00 00 او یا په دغه ویب سایټ :  
<http://www.defenseurdesdroits.fr>

◀ د بشري حقونو لیگ ته ، د تلیفون له لارې په دغه شمیره :  
01 56 55 51 00 او یا په دغه ایمیل ادرس :  
[ldh@ldh-France.org](mailto:ldh@ldh-France.org)

که تاسو د برید، غلا یا تاوتریخوالي قرباني یاست یا ښکار یاست، تاسو  
کولی شئ شکایت ثبت کړئ او د یوې ټولني یا وکیل مرسته ترلاسه  
کولی شئ، حتی که د پاتې کیدو حق هم نلرئ. د پولیسو ستیشن یا  
ژاندارمې ته لارښی یا عامه څارنوال ته یو لیک واستوئ چېرې چې  
تاسو اوسئ.

که تاسو د کار ځای کې، یا په کور د استحصال قرباني یاست یا د  
جنسي تېري قرباني یاست، تاسو کولی شئ د غلامۍ پروړاندې کمیټې  
سره اړیکه ونیسئ، په دغه تلیفوني شمیره: **01 44 59 88 90**  
او یا په دغه ویب سائیت: [www.esclavagemoderne.org](http://www.esclavagemoderne.org)



Les discriminations sont interdites et  
condamnées par la loi. Si vous estimez  
en avoir été victime, il est possible de le  
signaler :

▶ Au Défenseur des droits, par téléphone  
au **09 69 39 00 00** ou sur internet  
[www.defenseurdesdroits.fr](http://www.defenseurdesdroits.fr)

▶ À la Ligue des Droits de l'Homme, par téléphone au  
**01 56 55 51 00** ou par e-mail à [ldh@ldh-France.org](mailto:ldh@ldh-France.org)

Si vous êtes victime d'une agression, d'un vol ou de  
violences, vous pouvez porter plainte et vous faire  
assister par une association ou un avocat, même  
sans droit au séjour. Rendez-vous au commissariat de  
police ou à la gendarmerie ou adressez un courrier  
au procureur de la République du lieu de votre  
habitation.

Si vous êtes victime d'exploitation dans le travail,  
à la maison ou sexuellement, vous pouvez  
contacter le Comité contre l'esclavagisme  
moderne au **01 44 59 88 90** ou sur le site  
[www.esclavagemoderne.org](http://www.esclavagemoderne.org)





## د ټولنيز کارکوونکي رول يا کردار

ټولنيز کار کوونکی په روغتيايي خدماتو کې، ځينو ادارو کې (د کورني الاؤنس فنډونه، د تقاعد فنډونه، او داسې نور)، ستاسو په ګاونډ کې (ټولنيز عمومي خدمت، او د ښاروالۍ ټولنيز خدمت) او په ځينې هغو ټولنو کې کوم چې د خلکو سره د دوی په اداري او ټولنيزو کړنلارو کې ملاتړ کوي، دوي ته د دوی د حقونو په اړه معلومات ورکول، او درملنې او ټولنيزو خدمتونو د دوی لاسرسی اسانه کول. ټولنيز کارکوونکي عموماً د خلکو سره مرسته کوي چې په مشکل وي. په روغتون، ښاروالۍ، او ښوونځي کې په دې اړه د معلوماتو ترلاسه کولو څخه ډډه مه کوئ. د ټولنيزو کارکوونکو خدمتونه وړيا دي.



## د روغتيايي منځګري رول يا کردار

روغتيايي منځګري هغه خلک دي چې د روغتيا يو مرکز، د روغتون خدمت يا د يوې ټولنې سره تړلي وي کوم چې کولی شي ستاسو حقونو، ستاسو درملنې او طبي پاملرنې او د ناروغيو په مخنيوي کې تاسو سره مرسته وکړي.

دغه منځګري د معالج او د ناروغ کس ترمينځ اړيکې اسانه کوي، او د روغتيايي سيستم څخه لرې خلکو ته ځان رسوي، د مثال په توګه هغه څوک چې په سړک يا لارو کوڅو کې، يا په کورونو کې او يا په نورو ځانګړيو ځايونو کې ژوند کوي. کله چې تاسو يوې ادارې ته ورځئ نو له هغو څخه د مخګري په اړه پوښتنه کولی شئ چې آيا هلته کوم مخګري شتون لري يا نه.

د دغه منځګريو خدمات وړيا دي.



## 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 votre quartier (service social généraliste et service social de la mairie) et dans certaines associations pour accompagner les personnes dans leurs démarches administratives et sociales, les informer sur leurs droits et faciliter leur accès aux soins et aux prestations sociales. Les assistants sociaux aident plus généralement les publics en difficulté. N'hésitez pas à vous renseigner à l'hôpital, en mairie, à l'école. Les services des assistants sociaux sont gratuits.

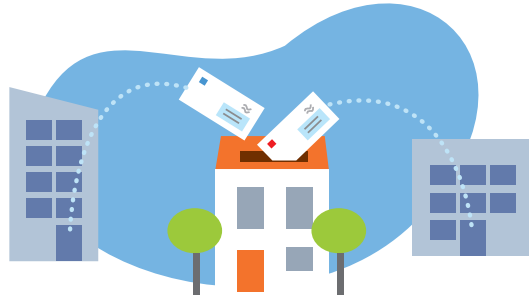


## RÔLE DES MÉDIATEURS EN SANTÉ

Les médiateurs en santé sont des personnes rattachées à une structure de santé, un service hospitalier, une association qui peuvent vous aider à accéder à vos droits, à la prévention et aux soins.

Les médiateurs facilitent le lien entre soignant et patient, vont vers les personnes éloignées du système de santé, par exemple, celles vivant dans la rue, dans les foyers et dans certains lieux de vie. N'hésitez pas à demander si des médiateurs sont présents dans la structure qui vous reçoit.

Les services des médiateurs associatifs sont gratuits.

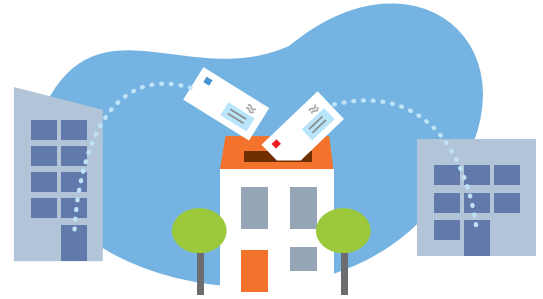


## عارضې ادارې ادرس

د حق غوښتلو، مرستې غوښتلو، او يا حتی د ماليې دوسيه چمتو کولو لپاره، تاسو بايد د مختلفو عامه ادارې سره ګڼ شمير ګامونه پورته کړئ.

ځينې پروسيژې په هغه ښار کې ترسره کېږي چېرې چې تاسو ژوند کوئ، يعنې د يوې ځايي ادارې سره چې «ټاون هال يا ښاروالي» نومېږي. نورې پروسيژې د هغو ادارو او مديريتونو سره ترسره کېږي چې د جغرافيه له مخې تنظيم شوي وي چې د «ډيپارټمنټ» نومېږي چېرې چې د هغه ځای پره فيکتور موقعيت لري چېرې چې تاسو اوسئ.

ټولنيزو خدمتونو او اساسي حقونو ته لاسرسی د خطونو يا ليکنو ترلاسه کولو لپاره د آدرس درلودو سره مشروط دي. ادرس شخصيېم کيدی شي يا د يو دريمګري سره هم کيدی شي. که چېرې تاسو داسې يو ادرس نلرئ چې تاسو ته اجازه درکړي چې تاسو خپل خطونو ته دوامداره او محرم لاسرسی ولرئ، نو تاسو کولی شئ د هغه ښاروالي (يا د ښاروالي) د ټولنيز عمل کمیونيت (سټ) څخه د ادرس غوښتنه وکړئ چېرې چې تاسو اوسئ، او يا، له کوم سره چې تاسو مؤثره اړيکه لرئ (ټولنيز، طبي-ټولنيز، مسلکي، کورني اړيکې يا د ښوونځي ماشومان، او داسې نور)، يا د يوې تصويب شوي ټولني څخه د ادرس غښتنه هم کولی شئ. تاسو ته به د ادرس د ټاکلو سند درکړل شي چې د يو کال لپاره اعتبار لري.



## 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.



د پناه غوښتنې پروسه پيل کولو لپاره اداري ادرس لازمي نه دی، مگر دا به تاسو ته د پناه غوښتونکو لپاره د لومړي استوګنې مرکز (Spada) لخوا وړاندیز شي که چېرې تاسو ثابت استوګنه نه لرئ.

اداري ستاسو د وضعیت توجیه کولو لپاره په فرانسوي لیکل شوي اسنادو غوښتنه کوي. په ځواب کې، اداره لیکلې اسناد ليري: فورمه، د اسنادو غوښتنه، ستاسو د غوښتنې د منلو يا ردولو پریکړه. نو له همدې امله اړینه ده چې په منظم ډول خپل خطونه يا لیکونه ترلاسه کړئ او ځان پرې پوهه کړئ.

### عملي مشوره :



◀ د ليرل شوي يا ترلاسه شوي هر سند فوټوکاپي يا عکسونه ساتل، ځکه چې دا به په راتلونکو پروسیژونو کې له تاسو څخه غوښتل کېږي. تاسو هیڅکله مکلف نه یاست چې خپل اصلي اسناد ورکړئ، مگر خپل اسناد یوازې ښودلې شئ (پرته له Ofpra په دفتر کې، یا د جبري ایستلو پرمهال)، او سپارښتنه کېږي چې تاسو خپل اصلي اسناد هیڅکله مه ورکوئ.

◀ که چېرې تاسو د پوستې یا ډاکخانې له لارې د اسنادو کاپي استوئ، که ممکنه وي نو د اعترافي رسید سره راجسټر شوی لیک وکاروئ ترڅو خپل گامونه توجیه کړئ.

◀ که چېرې تاسو چا ته یو ادرس ورکوئ، په یاد ولرئ چې د دغه کس نوم مشخص کړئ (ښاغلی یا میرمن...)، یا کله چې امکان ولري خپل نوم په میل باکسونو کې شامل کړئ.

◀ د دایمي استوګنځي یا کور ته د لاسرسي تر وخت پورې، د امکان تر حده، یو ثابت ادرس وساتئ، ځکه چې د ادرس بدلول اکثره د ټولنیزو حقونو ځنډیدلو او د پناه غوښتنې پروسیجرنو کې او د استوګنې په حق ستونزې رامنځته کوي.

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'OFPPRA, 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 ;



◀ خپل خطونه يا ليکونه په منظم ډول ترلاسه کوئ او هيڅکله هم د پوستې يا پوستې آفس څخه راجسټر شوي خط ترلاسه کولو کې مه نا وخته کوئ (پوسته يا پوستې آفس يوازې د 15 ورځو لپاره راجسټر شوی ليک ساتي).

◀ د اړتيا په صورت کې، د مرستې ترلاسه کولو لپاره د ټولنيز کارکوونکي سره د ليدو څخه ډډه مه کوئ، د مثال په توګه که چيرې :

- که چيرې تاسو په هغه خط نه پوهيرئ کوم چې تاسو ترلاسه کړئ؛

- که چيرې تاسو د هغه څه په اړه اعتراض کول غواړئ چې تاسو ته اعلان شوي؛

- که چيرې تاسو د دوه مياشتو څخه ډير وخت لپاره ادارې ته ليدل شوي ليک ته ځواب ندي ترلاسه کړي.

د نورو اداري معلوماتو لپاره، دغه ويب سايت ته لارښو:

“Étranger” and “Social” [www.service-public.fr](http://www.service-public.fr) < برخه - “Étranger” and “Social” / Hébergement social”

که يوی ادارې ته وړاندې شوې غوښتنه رد شي، نو يو ليکلی ځواب بايد تاسو ته دليل سره درکړل شي. که چيرې تاسو د پريکړې سره موافق نه ياست، نو په دغه ليکلي شوي ځواب کې د دغه پريکړې پر وړاندې د اعتراض يعني «اپيل» کولو لپاره توضيحات او ټاکل شوی موده ذکر شوې وي.

**پام کوئ:** داسې کېدی شي چې چې د اپيل کولو لپاره ټاکل شوی موده خورا لنډه وي، په ځانګړي توګه د پريکړې يا ولسوال لخوا د استوګنې جواز صادرولو څخه د انکار په صورت کې.

که چيرې تاسو ډيرې پيسې نلرئ، تاسو کولی شئ چې وکيل ته د فېس ورکولو لپاره د «قانوني مرستې» په نوم د مالي مرستې غوښتنه وکړئ. په دې اړه تاسو په خپل کاوند کې د ټولنيز کارکوونکي څخه، له هغه ټولني څخه چې د خلکو سره په مشکل کې مرسته کوي، او يا د استوګنځي د سيمې د محکمې د قانوني مرستې دفتر څخه معلومات ترلاسه کولی شئ.

▶ 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.



## د رسمي اسنادو ژباړه

بهرني اسناد، چې په فرانسوي ژبه کې نه وي، بايد فرانسوي ته وژباړل شي ترڅو د فرانسوي ادارې او ځينو ټولنو سره پروسه پيل کړل شي. تاسو کولی شئ ژباړونکي په انټرنېټ ومومئ، او يا، د هغو ټولنو له لارې ومومئ چې د مهاجرينو لپاره کار کوي.

کله کله، له تاسو څخه د داسې ژباړی غوښتنه کېږي چې «اصلي يا رسمي سند سره مطابقت» لري: دا ژباړې بايد د تصديق شوي يا ژمن ژباړونکي لخوا ترسره شي. تاسو کولی شئ د تصديق شوي ژباړونکو لیست د استئناف محکمې په دغه ويب پاڼه ترلاسه کړئ: [www.courdecassation.fr](http://www.courdecassation.fr).

په فرانسه کې، د رسمي مدني حالت اسنادو ژباړې لپاره هيڅ مالي مرسته شتون نلري. له همدې امله تاسو بايد د ژباړې لگښت په خپله غاړه واخلى. ځينې سازمانونه او ټولني د رسمي مدني حالت اسنادو ژباړلو لگښت په غاړه اخيستلې شع؛ په دې اړه د نورو معلوماتو لپاره له ټولنيز کارکوونکي څخه پوښتنه وکړئ.

## 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).

◀ د ISM د ژباړې اداره د رسمي اسنادو ليکلي ژباړه وړاندېز کوي. په دې اړه د نورو معلوماتو لپاره، د ليکلي ژباړې خدمت سره اړيکه ونيسئ:



01 53 26 52 78 يا [traduction@ism-mail.fr](mailto:traduction@ism-mail.fr)



▶ 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)



## ورځنې ژوند له يو ځای څخه بل ځای ته تلل

د هغه خلکو لپاره چې لږ يا هيڅ عايد نلري او د دوی کورنۍ لپاره هم د عامه ترانسپورت په نرخ کې کمښت شتون لري. په دې اړه تاسو کولی شئ د ترانسپورت شرکت څخه معلومات ترلاسه کړئ (د پاریس ښار لپاره RATP، د ماغسیل ښار لپاره RTM، د لیون ښار لپاره TCL، او داسې نور) ترڅو د کمښت حق ترلاسه کړئ.

تاسو ته د ترانسپورت ټيکتونه هم درکول کېدی شي ترڅو په ځینې ټولنو کې د ټولنیز کارمند له لارې اداري يا روغتیايي ملاقاتونو ته لاړشئ.

## استوگنه موندل

### د ورځني هر کلي او استوگنې سنټر

د ورځني هرکلي او استوگنې سنټر داسې يو ځای دې چېرته چې د ورځې په اوږدو کې ښه راغلاست وييل کېږي او آرام کړل کېږي، او چېرې چې د شپې پاتې کېدل امکان نلري. دا سنټر اکثراً تليفون او ورځپاڼو ته لاسرسي ورکوي او کله کله انټرنیټ ته هم. ځينې ځايونه د څښاک، د ماسپښين خواړه، شاورونه، د جامو مينځلو او ایستري کول، د جامو د ورکړې د سامان لپاره د بکس وړانديز هم کوي.

### بیرنۍ استوگنه

که تاسو نه پوهېږئ چېرې د شپې خوب وکړئ، تاسو کولی شئ په 115 تليفون کولو سره د ټولنيز ساميو سره اړيکه ونیسئ، دا شمېره په فرانسه کې هرچیرې وړيا 24 ساعته عاجل شمېره ده. که چېرې خونه شتون ولري، تاسو به د يوې شپې لپاره د بيري هستوگنې وړيا مرکز ته واستول شئ، د شتون لرلو پراساس د تجديد وړ هم ده. اکثر وختونه، دا د واحد جنس لپاره اجتماعي ځايونه دي (پرته د کورنيو).



## 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).



کله کله په تليفون له چا سره د خبرو کولو لپاره ډير انتظار هم کول وي. که چيرې تاسو ته د کوم ځای وړاندیز ونشي، نو 115 ته ووايست چې تاسو چيرته ياست او د گرځنده ټيم د تيريدو غوښتنه وکړئ.

### د څو اونيو لپاره هستوگنه

د هستوگنې مرکزونو سره د تماس نيولو لپاره، تاسو کولی شئ د ټولنيز کارکوونکي سره، ښاروالۍ سره، او يا د ورځنۍ هستوگنې مرکزونو سره، او يا ځينو ټولنو سره اړيکه ونيسئ. تاسو ته به په دغه ځايونو کې ښه راغلاست وويل شي :

- ◀ يو ټولنيز هوټل يا د هستوگنې او ټولنيز ادغام مرکز (CHRS)، که تاسو يوازي ياست، جوړه ياست يا د فاميل سره ياست، تر شپږو مياشتو پورې د نوي کيدونکي مودې لپاره ؛
- ◀ د مور او ماشومانو لپاره د هرکلي اداره، که تاسو يوه اميندواره يوازي ښځه ياست يا د ماشومانو سره ياست چې وروستی ماشوم پکې له 3 کلونو څخه کم وي؛
- ◀ د ځانگړي هرکلي اداره، که تاسو په خطر کې ياست (که تاسو د تاوتریخوالي يا گواښونو سره مخ ياست).

### د ناروغي لرو په صورت کې هستوگنه

که چيرې تاسو بې کوره ياست، او ستاسو د روغتيا وضعيت په سرک او کوچو کې د ژوند کولو سره مطابقت نلري، پرته لدې چې په روغتون کې بستر شئ، نو تاسو د روغتيايي پاملرنې بسترونو (LHSS) يا د هرکلي طبي بسترونو (LAM) ته لاسرسی لرلی شئ، مگر ستاسو د روغتيا د وضعيت سره سم. له خپل ډاکټر څخه وغواړئ چې د ټولنيز کارکوونکي سره اړيکه ونيسئ ترڅو دغو بسترونو ته لاسرسي کې تاسو سره مرسته وکړي.

که تاسو اوږدمهاله ناروغي ولرئ چې د روغتيايي پاملرنې لارې همغږۍ ته اړتيا لري او دا چې که تاسو په بې ثبات حالت کې ياست، تاسو د درملنې همغږي اپارتمان



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

کې ځای کیدلی شئ. تاسو به د ډاکټرانو، په ټولنيز او کورني اقتصاد کې سلاکارانو، ارواپوه سره ځای په ځای شئ. دا اړينه ده چې د خپل ډاکټر سره او د ټولنيز کارکوونکي سره په تماس کې وسئ.

د دې هر ډول استوگنې او هستوگنځايونو د حل لپاره، اکثرا د انتظار لیستونه شتون لري. تاسو باید ژر تر ژره خپل نوم ثبت کړئ.

## خوارو

که تاسو لږ پیسې لرئ، او یا هیڅ پیسې نلرئ، نو ځینې ښاروالۍ او ځینې ټولنې د وړیا یا خورا ارزانه خوراک کې د مرستو وړاندیز کوي: گرم خوراک د وړلو لپاره یا هم په هغه ځای خوړولو لپاره، په خپله پخولو لپاره د خوراک کڅوړۍ، د ارزانه پیروود لپاره بقالۍ یا خوارو څښو ټولنيز پلورنځي، او داسې نور.

که تاسو ځانگړی خوارو کوئ (د مثال په توگه، د مالکې څخه پاک خوراک)، نو مهرباني وکړئ دا راپور کړئ.



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.







د ټولنيز کارکوونکي سره د ليدو وخت وټاکئ. بيا تاسو کولی شئ خواړه، خوراک ترلاسه کړئ، يا په ټيټ نرخ وپيرئ:



◀ په خپل ښاروالۍ کې يا د خپل ښار په سوشل سروس يا ټولنيز خدمت دفتر (CCAS يا CIAS) کې.

◀ د پيږود کولو لپاره او د سوپر مارکيټ په پرتله په لږ قيمت پيږود کولو لپاره، په ساليډاريتي بقالۍ کې:  
[www.epicerie-solidaires.org](http://www.epicerie-solidaires.org)

◀ په Restos du Cœur کې متوازن بسته شوي ډوډۍ، گرم خواړه او د ماشومانو لپاره مرسته: [www.restosducoeur.org/associations-departementales](http://www.restosducoeur.org/associations-departementales)

◀ په Secours populaire کې د پيږود کولو لپاره او د سوپر مارکيټ په پرتله په لږ قيمت پيږود کولو لپاره:  
[www.secourspopulaire.fr/secours-populaire](http://www.secourspopulaire.fr/secours-populaire)

◀ په Croix-Rouge يا سره صليب کې د خواړو بسته ترلاسه کولو لپاره:  
[www.croix-rouge.fr/Pres-de-chez-vous](http://www.croix-rouge.fr/Pres-de-chez-vous)



Prenez rendez-vous avec un(e) assistant(e) social(e). Vous pourrez ensuite recevoir des aliments, des repas, ou acheter à prix bas:

➤ Dans votre mairie ou dans le service social (CCAS ou CIAS) de votre ville.

➤ Dans une épicerie solidaire pour faire vos courses et payer moins qu'en supermarché: [www.epicerie-solidaires.org](http://www.epicerie-solidaires.org)

➤ Aux Restos du Cœur pour avoir des paniers-repas équilibrés, des repas chauds et une aide pour les bébés: [www.restosducoeur.org/associations-departementales](http://www.restosducoeur.org/associations-departementales)

➤ Au Secours populaire pour faire vos courses et payer moins cher qu'en supermarché: [www.secourspopulaire.fr/secours-populaire](http://www.secourspopulaire.fr/secours-populaire)

➤ À la Croix-Rouge pour avoir un colis alimentaire: [www.croix-rouge.fr/Pres-de-chez-vous](http://www.croix-rouge.fr/Pres-de-chez-vous)



## د فرانسوي ژبې زده کړه

د فرانسوي ژبې زده کول په ورځني ژوند کې د خبرو کولو لپاره، د خپلو حقونو تضمین کولو لپاره او د اداري اسنادو بشپړولو لپاره خورا مهم دي. که تاسو په خپل هیواد کې ښوونځي ته نه یې تللي، نو د فرانسوي ژبې درسونه اخیستو او د لوستلو او لیکلو زده کړې لپاره ډیرې امکانات شتون لري. یو شمیر ټولني، پوهنتونونه او ځینې ښاروالۍ وړیا کورسونه یا د لږ مالي برخې سره وړاندیز کوي. په ځینې صورتونو کې، د کورس په پای کې به تاسو ته یو سند صادر شي. نوم ثبتونه اکثراً په سپتمبر میاشت کې ترسره کیږي، مګر ځینې وختونه د کال په بل وخت کې ثبت کول هم ممکن وي.

یو شمیر ویب سائیتونه هم شتون لري چې د وړیا کمپیوټري تمرین پراساس د فرانسوي زده کړې برنامې وړاندیز کوي.

که تاسو د هرکلي، استوګنې او ادغام تړون (CAI) لاسلیک کړی وي، کوم چې د کډوالۍ او ادغام لپاره د فرانسوي دفتر (OFII) لخوا چمتو شوی او وړاندې شوی او د سیمه ایز واک سره د پریفیکت لخوا لاسلیک شوی ترڅو د اوسیدو جواز صادر کړي، نو ستاسو فرانسوي ژبې د کچې مطابق تاسو باید د فرانسوي ژبې زده کړه تعقیب کړئ.

◀ د پاریس ښاروالی د فرانسوي ژبې هغه ټولو روزنیزو کورسونو ادرسونه چمتو کوي کوم چې د بهرنیانو لپاره دي: [www.paris.fr/cma](http://www.paris.fr/cma)



◀ «TV5MONDE» سره د فرانسوي زده کړې» ویب سائیت په انټرنیټ د وړیا کورسونو وړاندیز کوي چې تشریحات یې په څو ژبو ژباړل شوي وي: [www.apprendre.tv5monde.com/fr](http://www.apprendre.tv5monde.com/fr)

◀ «Français premiers pas» یو وړیا اپلیکیشن دی چې تاسو کولی شئ خپل تلیفون یا کمپیوټر ته یې ډاونلوډ کړئ. دا د پیل کونکو لپاره دی او په ورځني ژوند کې د خبرو اساسات چمتو کوي: <https://www.leplaisirdapprendre.com/portfolio/francais-premiers-pas>

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.cavilam.francaispremierspas&hl=fr&gl=US>

## 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)

▶ « Français premiers 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 <https://www.leplaisirdapprendre.com/portfolio/francais-premiers-pas/>

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.cavilam.francaispremierspas&hl=fr&gl=US>



## د ماشومانو تعلیم

په فرانسه کې، ښوونځي له 3 څخه تر 16 کلونو پورې وړیا دي. دا له 3 کالو څخه تر 16 کالو پورې اجباري دی. تشکیل په لاندې ډول دی :

◀ له 3 څخه تر 5 کلونو پورې : د نرسري ښوونځي

◀ له 6 څخه تر 10 کلونو پورې : لومړنی ښوونځی

◀ له 11 کالو څخه تر 15 کلونو پورې : کالج یا سیکپا (د عمومي او مسلکي زده کړې برخه). سیکپا هغو زده کونکو ته ښه راغلاست وایي چې مکتب پورې مربوط مشکلات لري. ټولګي کوچني دي (16 زده کونکي) او مسلکي ورکشاپونه وړاندیز کوي.

◀ له 16 څخه تر 19/18 کلونو پورې :

- عمومي لیسه : د لیسانس کول (bac) لپاره او لوړې زده کړې لپاره
- مسلکي لیسه : CAP یا مسلکي لیسانس (bac pro)
- CFA (د زده کړې روڼې مرکز: CAP یا مسلکي لیسانس. زده کونکي ځوان کارگران دي چې په یوه شرکت کې ګمارل شوي چې دوی ته پیسې ورکوي.

ښوونځی باید هغه زده کوونکو ته د ژبې د زده کړې لپاره د مرستې وړاندیز وکړي چې چې فرانسوي ژبه پوره زده کړې نه وي : UP2A (د راتلونکو ایلوفون زده کونکو لپاره د تدریس یونټ)، FLS (د دویمې ژبې په توګه فرانسوي)، CLA (د هرکلي ټولګې) ...

شاوخوا هر دوه میاشتې وروسته، زده کونکي نږدې 15 ورځې رخصتې لري : د Toussaint، د کرسمس، د ژمي، او د پسرلی رخصتې، او شاوخوا دوه میاشتې د لوې رخصتې. (جولای او اګست).

د کورس وروسته، د چهارشنبې یا رخصتو په جریان کې، ماشومانو ته د تفریح مرکزونو کې هرکلي ویل کیدی شي. دا مرکزونه داسې فعالیتونه وړاندیز کوي چې د ماشومانو وده کې ملاتړ کوي (لاسي فعالیتونه، داخلي یا بیروني لوبې، کلتوري فعالیتونه، سپورتونه ...). تاسو باید دمخه راجسټر شئ، فیسونه د کورنۍ عاید سره سم محاسبه کېږي.



## LA SCOLARISATION DES ENFANTS

En France, l'école est gratuite de 3 à 16 ans. Elle est obligatoire à partir de 3 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).

Après les cours le mercredi, ou pendant les vacances, les enfants peuvent être accueillis en centres de loisirs. Ils proposent des activités favorisant le développement des enfants (activités manuelles, jeux d'intérieur ou d'extérieur, activités culturelles, sportives...). Il faut s'inscrire à l'avance, les tarifs sont calculés en fonction des revenus de la famille.



## د بيٺي حالت په صورت ۾ ڳڻپور تليفوني شميري

Urgences: **112** ◀ [له هر ډول بيٺي حالت لپاره]

Samu : **15** ◀ [ساميو]

Police : **17** ◀ [پوليس]

Pompiers : **18** ◀ [اور وژونکي اداره]

Personnes sourdes et malentendantes : **114** ◀ [د کڼو او کم اوريدونکو لپاره]

Samu social : **115** ◀ [ټولنيز ساميو]

Pharmacies de garde: se renseigner auprès des commissariats ◀

[فارميسي ډو کاغذ : په پوليس سټيشن کې پوښتنه وکړئ]

Centre régional antipoison de Paris : **01 40 05 48 48** ◀

Pour trouver le centre antipoison de votre région :

[په پاريس کې د زهر ضد سيمه ايز مرکز] [www.centres-antipoison.net](http://www.centres-antipoison.net)

Allo, enfance en danger : **119** ◀ [له خطر سره مخ ماشومانو لپاره]

Violences conjugales : **39 19** ◀ [کورنې تاوتریخوالي]

Sida Info Service : **0 800 840 800** ◀ [د ايډز په اړه معلومات]

Sexualité, contraception, IVG : **0800 08 11 11** ◀ [د جنسيت او اميندواري]

SOS Hépatites : **0800 004 372** ◀ [د هيبپاټيس په اړه]

SOS Homophobie : **0810 108 135** ◀ [له همجنسبازانو څخه د نفرت په اړه]

SOS Viol : **0800 05 95 95** ◀ [په زور او چل ول زنا]

Drogues Info Service : **0 800 23 13 13** ◀ [د نشه ايزو توکو په اړه معلومات]

Tabac Info Service : **39 89** ◀ [د تماکو په اړه معلوماتو لپاره]

Alcool Info Service : **0980 980 930** ◀ [د الکولو په اړه معلوماتو لپاره]

تاسو ته تر ټولو نږدې CPEF موندلو لپاره، دغه ويب سايټ وگورئ :

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

تاسو ته تر ټولو نږدې د CeGIDD موندلو لپاره، دغه ويب سايټ وگورئ :

[www.sida-info-service.org/?-DEPISTAGE-VIH-sida-](http://www.sida-info-service.org/?-DEPISTAGE-VIH-sida-)



## NUMÉROS UTILES EN CAS D'URGENCE

Urgences: **112**

Samu : **15**

Police : **17**

Pompiers : **18**

Personnes sourdes et malentendantes : **114**

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](http://www.centres-antipoison.net)

Allo enfance en danger : **119**

Violences conjugales : **3919**

Sida info service : **0 800 840 800**

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 : **0 800 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.gouv.fr/les-centres-de-planification.html](http://www.ivg.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/?-DEPISTAGE-VIH-sida-](http://www.sida-info-service.org/?-DEPISTAGE-VIH-sida-)





- HPV** = infection à papillomavirus humain  
د انساني پيپیلوماویرس انفیکشن
- IST** = infection sexuellement transmissible  
د جنسي عمل له لارې خپریدونکی ناروغي
- IVG** = interruption volontaire de grossesse  
په خپله خوښه امیندواري یا حمل ختمول
- MDPH** = maison départementale des personnes handicapées  
د معلومات لرونکو خلکو لپاره د پارتمنتي دفتر
- PASS** = permanence d'accès aux soins de santé  
د روغتیايي پاملرنې ته د لاسرسی دفتر
- PMI** = protection maternelle et infantile  
د مور او ماشوم ژغورنه
- PrEP** = prophylaxie pré-exposition  
د ناروغيو مخنیوي
- SPADA** = structure de premier accueil des demandeurs d'asile  
د پناه غوښتونکو لپاره د لومړي استقبال اداره]
- TasP** = treatment as prevention (le traitement comme prévention)  
د ناروغيو د مخنیوي درملنه
- TPE** = traitement post-exposition  
د ناروغيو د افشا کیدو وروسته درملنه
- VHA** = virus de l'hépatite A  
د هېپاتائیتس ای یا د زیري ویروس
- VHB** = virus de l'hépatite B  
د هېپاتائیتس بی یا د زیري ویروس
- VHC** = virus de l'hépatite C  
د هېپاتائیتس سی یا د زیري ویروس
- VIH** = virus de l'immunodéficience humaine  
د انساني مدافعتي سیستم د کمي ویروس



- ALD** = affection longue durée  
د اوږدمهاله ناروغي
- AME** = aide médicale de l'État.  
د دولتي طبي مرسته
- AVC** = accident vasculaire cérébral  
د دماغی رگونو ناروغي
- C2S** = Complémentaire santé solidaire - aide à la prise en charge de la part complémentaire des dépenses de santé  
د ملاتړي اضافي روغتیايي بیمه - د طبي لگښتونو په لړ کې اضافي ملاتړي کمک
- CAF** = caisse d'allocations familiales  
د فامیلي الاؤنس فنډ
- CeGIDD** = centre gratuit d'information, de dépistage et de diagnostic  
د وړیا معلوماتي، د سکرینینګ او تشخیصی مرکز
- CCAS** = centre communal d'action sociale  
د ټولنیز عمل ټولنیز مرکز
- CGSS** = caisse générale de sécurité sociale (= CPAM aux Antilles et en Guyane)  
د ټولنیز امنیت عمومي فنډ
- CIAS** = centre intercommunal d'action sociale  
د ټولنو ترمنځ د ټولنیز عمل مرکز
- CMP** = centre médico-psychologique  
طبي - نفسیاتي مرکز
- CMPP** = centre médico-psycho-pédagogique  
د طبي - نفسیاتي تدریسي مرکز
- CPAM** = caisse primaire d'Assurance maladie  
د روغتیايي بیمې لومړی فنډ
- CPEF** = centre de planification ou d'éducation familiale  
د فامیلي تعلیمي پلان مرکز
- ETP** = éducation thérapeutique du patient  
د ناروغو خلکو معالجې تعلیم



## کوویډ - 19

کوویډ-19 یو نوی ساري ناروغي ده چې د Sars-CoV-2 په نوم د ویروس له امله رامینځته کیږي.

دا د 65 کالو څخه ډیر عمر لرونکو خلکو لپاره، د ځینې اوږدمهاله ناروغيو خلکو لپاره (د شکر ناروغي، لور فشار، د زړه ناروغي، تنفسي ناروغي ...)، د امیندوازه میرمنو (دریم درې میاشتني) لپاره، او د څوږب یا چاغ خلکو لپاره خورا جدي کیدی شي.

دا ویروس د دسمبر 2019 په پای کې څرگند شو او له هغې وروسته یې ټولې نړۍ ته لاس اچولی.

دا ناروغي د تنفسي لارې یو بل ته انتقال کیږي. کله چې یو څوک دا ویروس لري او کله چې دی ټوخی کوي، انټوشي کوي یا حتی خپرې کوي، نو د دغه کس د خوله څخه د ویروس واړه واړه څاڅکي راوځي. دا څاڅکي مستقیم هغه خلک ککړوي چې نږدې وي. دا ویروس کولی شي په شیانو هم میشته شي او بیا هغه خلک ککړوي څوک چې دغه شیانو ته لاس اچوي.

کوویډ-19 اکثره د لاندې نښو لخوا څرگندیږي: تبه، ټوخی، د ستوني درد یا د پوږې جریان، ډیر ستړیا، د عضلو درد، سر درد، د خوند یا بوی له لاسه ورکول، اسهال.

دا ناروغي معمولا په څو ورځو کې رغیږي.

مگر که تاسو تنفس کې ستونزه لرئ، نو تاسو باید تلفوني شمیرې 15 ته زنگ ووهئ (یا 114 ته، دا شمیره د هغو خلکو لپاره ده چې کانه وي یا لږ اوریدل کولی شي).

کله چې تاسو یو یا ډیرې نښې ولرئ، نو تاسو باید ځان گوښه کړئ (یوازې پاتې شئ، ماسک واچوئ او تماس محدود کړئ) ترڅو د نورو خلکو اخته کیدو مخه ونیسئ.

انزوا یا یوازې کیدل باید د نښو له پیل وروسته لږترلږه اوه ورځې ترسره شي.

تاسو باید د سکریټینګ ټیسټ هم وکړئ (د طبي نسخې سره یا پرته). که ټیسټ مثبت وي، د روغتیا بیمه به تاسو سره اړیکه ونیسي ترڅو هغه خلک ومومئ چې تاسو ورسره پدې وروستیو کې په تماس کې یاست او دوی ته خبر ورکړئ.

## La COVID-19

La COVID-19 est une nouvelle maladie contagieuse causée par un virus qui s'appelle le Sars-CoV-2.

Elle peut être grave chez les personnes âgées de plus de 65 ans, pour les personnes ayant certaines maladies chroniques (diabète, hypertension, maladies cardiaques, maladies respiratoires ...), pour les femmes enceintes (3<sup>ème</sup> trimestre) et les personnes obèses.

Elle est apparue fin décembre 2019 et depuis elle a touché le monde entier.

Elle se transmet par voie respiratoire. Quand une personne qui a le virus tousse, éternue ou même parle, elle projette des gouttelettes avec du virus. Ces gouttelettes contaminent directement les personnes qui sont à côté. Ces gouttelettes peuvent aussi se déposer sur des objets et ensuite contaminer les personnes qui les touchent.

La COVID-19 se manifeste le plus souvent par les signes suivants : fièvre, toux, mal de gorge ou nez qui coule, très grande fatigue, douleurs aux muscles, mal de tête, perte du goût ou de l'odorat, diarrhée.

La maladie guérit le plus souvent en quelques jours.

Mais si on a des difficultés à respirer, il faut alors appeler le 15 (ou le 114 pour les personnes sourdes ou malentendantes).

Quand on a un ou plusieurs des signes, il faut s'isoler (rester seul et limiter les contacts en portant le masque) pour éviter de contaminer d'autres personnes.

L'isolement doit se faire pendant au moins 7 jours après le début des signes.

Il faut aussi faire un test de dépistage (avec ou sans prescription médicale). Si le test est positif, l'Assurance Maladie vous contactera pour rechercher les personnes avec qui vous avez été récemment en contact et les informer.



مگر تاسو ته د ناروغۍ نښو درلودو پرته هم دا ویروس لگیدی شي. پدې ناروغۍ اخته نږدې 30٪ خلک هېڅ نښې نلري.

نو، پخپله د اخته کېدو یا کوم بل کس اخته کولو د مخنیوي لپاره، دا مهم دي چې خپل لاسونه هر وخت مینځنۍ، له نورو څخه لږترلږه 2 متره فاصله ساتئ، او کله چې دا خوندي واټن ممکن نه وي نو بیا ماسک اچوئ، د مثال په توګه په عامه ترانسپورت کې او په تړل شوي یا بند ځایونو کې، او په هغه ټولو ځایونو کې چېرې چې ماسک اچول اجباري وي.

دا هم مهم دي چې خپلو کورونو ته او د کار ځایونو ته په یو ورځ کې څو ځله د څو دقیقو لپاره هوا ورکړئ، او په منظم ډول د فرشونو او نورو شیانو سطحې له میکروبونو څخه پاکول (د دروازو لاسي، سویچونه ...)، په ځانګړي توګه هغه وخت خورا مهم وي کله چې تاسو په ناروغۍ اخته یاست.

لومړی واکسین په فرانسه کې د 2020 دسمبر په پای کې راوړسید. د دغه واکسین اغیزمنتوب خورا ښه دی. دا واکسین تاسو د کووید جدي بڼې او پیچلتیاو په وړاندې خوندي کوي. د واکسین دوه انجیکشنونه د څو اونیو په وټن سره لګول اړین دي. فرعي اغیزې یا سائید افیکتس ضعیفې وي، په ځانګړي ډول د انجیکشن لګولو په ځای کې درد یا د سر درد، کوم چې بیا ډیر زر ښه شي. د ټول نفوس واکسین کول به څو میاشتې وخت ونیسي؛ زاړه خلک، خورا نازک او د نرسنګ کارمندان لومړی واکسین کېږي. واکسین کول د هرچا لپاره وړیا دي. دا لازمي ندي. د پریکړې کولو دمخه، تاسو به د یو مسلکي سره خبرې وکړئ ترڅو معلومات ترلاسه کړئ او وګورئ چې ایا تاسو د خپل روغتیا حالت سره سم واکسین کېدی شئ یا نه. تاسو کولی شئ د خپل ډاکټر کلینک کې یا د واکسین کوم مرکز کې واکسین شئ. په ځینو استوګنځیو او کورونو کې، د واکسین کمپاینونه تنظیم شوي. تاسو د خپل استوګنځي ځای ته نږدې خپل ډاکټر څخه یا نورو مسلکیانو څخه په دې اړه نور معلومات ترلاسه کړئ.

د نورو معلوماتو لپاره، دغه لاندې ویب سایټ وګورئ:  
<https://vaccination-info-service.fr/>

Mais on peut être contagieux sans avoir les signes de la maladie. Près de de 30% des personnes infectées n'ont aucun signe.

Alors pour éviter d'infecter ou d'être infecté, il est important de se laver les mains très souvent, de garder une distance d'au moins 2 mètres avec les autres et de porter un masque quand cette distance de sécurité n'est pas possible, par exemple dans les transports en commun et les lieux clos, et dans tous les lieux où c'est obligatoire.

Il est également important d'aérer les logements et les espaces de travail quelques minutes, plusieurs fois par jour, et de nettoyer et désinfecter régulièrement les surfaces (poignées de porte, interrupteurs ...), surtout si on est infecté.

Les premiers vaccins sont arrivés fin décembre 2020 en France. Leur efficacité est très bonne. Ils permettent de se protéger des formes graves et des complications de la Covid. Il faut faire deux injections espacées de quelques semaines. Les effets secondaires sont faibles avec notamment des douleurs au point de la piqûre ou des maux de tête qui disparaissent rapidement. Il faudra plusieurs mois pour vacciner l'ensemble de la population ; les personnes âgées, les plus fragiles et le personnel soignant sont les premiers à se faire vacciner. La vaccination est gratuite pour tous. Elle n'est pas obligatoire. Avant de vous décider, vous discuterez avec un professionnel pour avoir des informations et voir si vous pouvez être vacciné en fonction de votre état de santé. On peut se faire vacciner chez son médecin ou dans un centre. Dans certains hébergements et foyers, des campagnes de vaccinations sont organisées. Renseignez-vous auprès de votre médecin et des professionnels de votre lieu d'accueil.

**Pour plus d'information, allez sur**  
<https://vaccination-info-service.fr/>



کویید-19

د کورونا ویروس په اړه معلومات

## راځئ چې یو بل خوندي کړو



خپله پوزه په بشو بېر کی پکول



توڅی یا اتروڅی په خپل څنگل یا  
دسمال کی کول



خپل لاسونه په منظم ډول مینځل یا د  
هیدرو الکولیک مخلول کارول



د امکان تر حده ټولنیزې غونډې  
محدودل (زیات نه زیات 6 کسان په  
یو ځای کی)



د نورو څخه لږ تر لږه دوه متره فاصله  
وساتی



جراحی ماسک یا د کتکوری 1 ماسک  
واغونډئ کله چې دوه متره فاصله نشی  
ساتل کېدی



د لاسونو ورکول پرته سلام کوم، او  
د غاړه ورکولو څخه ډډه کول



د امکان تر حده خونې ته هوا ورکول، په هر  
ساعت کی لږ تر لږه یو ځو دقیقې



په خپل مخ لاس نه راښکل



بېجېټل وسیلې کارول (TousAntiCovid)

0 800 130 000  
(toll-free)

[GOUVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS](https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus)



مهره لري 2021 - 15 جنوري 2020

INFORMATION CORONAVIRUS

COVID-19

## PROTÉGEONS-NOUS LES UNS LES AUTRES



Se laver régulièrement les mains  
ou utiliser une solution hydro-  
alcoolique



Tousser ou éternuer dans son  
coude ou dans un mouchoir



Se moucher dans un mouchoir  
à usage unique



Portez un masque chirurgical ou  
en tissu de catégorie 1 quand  
la distance de deux mètres ne  
peut pas être respectée



Respecter une distance  
d'au moins deux mètres avec  
les autres



Limitier au maximum ses  
contacts sociaux (6 maximum)



Éviter de se toucher le visage



Aérer les pièces le plus souvent  
possible, au minimum quelques  
minutes toutes les heures



Saluer sans serrer la main  
et arrêter les embrassades



Utiliser les outils numériques (TousAntiCovid)



[GOUVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS](https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus)



0 800 130 000  
(appel gratuit)

مهره لري 2021 - 15 جنوري 2020



Albanais  
Anglais  
Arabe  
Bengali  
Chinois  
mandarin  
Créole haïtien  
Dari  
Espagnol  
Géorgien  
Ourdou  
**Pachto**  
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)*

دا کتابچه تاسو ته په شخصي توګه د روغتیا یا ټولنیز مسلکي لخوا وړیا درکول کېږي. دا کتابچه به تاسو ته په فرانسه کې د روغتیا، حقونو او اداري پروسیژونو په اړه معلومات درکړي. دا کتابچه په دوه ژبو کې ده، او دا به تاسو ته د یو ډاکټر سره، د یو ټولنیز کارکوونکي سره، او کوم بل مسلکي سره چې تاسو ورسره لیدنه کوئ، خبرې کول اسانوي.

د نورو ژبو لپاره، دغه ویب سایټ وګورئ :  
[www.santepubliquefrance.fr](http://www.santepubliquefrance.fr)

Ce livret a été réalisé avec le concours de :  
دا کتابچه د دغه لاندې ذکر شوو په مرسته جوړه شوې :



samusocialdeParis



  
**RÉPUBLIQUE  
FRANÇAISE**  
Liberté  
Égalité  
Fraternité

COMITÉ POUR LA  
SANTÉ DES EXILÉS  
**comede**

  
**Santé  
publique  
France**