

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

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

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

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

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

A imigração pode ser um projeto positivo e voluntário. No entanto, a imigração também pode significar o exílio principalmente quando o motivo do refúgio é relacionado à violência, política ou economia vivenciada no país de origem; e intensificadas, frequentemente, no percurso de imigração. Não há doença particular relacionada à imigração, mas esse exílio pode ser um fator de grande vulnerabilidade.

A chegada a um novo país, a falta de conhecimento de seu sistema de saúde, o estatuto administrativo, a precariedade, o isolamento são fatores que dificultam o acesso aos serviços de saúde.

Paralelamente, a falta de domínio da língua francesa, a dificuldade para encontrar as informações necessárias, profissionais que não compreendem cada situação, são obstáculos frequentemente encontrados pelos imigrantes, criando assim, um tratamento desfavorável e, às vezes, de discriminação.

A obtenção de uma cobertura de doença (cobertura de saúde), que cobrirá as despesas de saúde, é crucial, exceto em caso de emergência médica quando é possível se dirigir ao serviço de urgências.

Este caderno bilíngue, criado a partir das necessidades dos imigrantes e traduzido em seus idiomas, tem por objetivo trazer as informações necessárias que permitem, principalmente, identificar as ajudas que facilitam o acesso ao sistema de saúde e que orientam apropriadamente.

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

ACESSO AOS SERVIÇOS DE SAÚDE E À PREVENÇÃO P. 6

L'interprétariat professionnel 10
Interpretação simultânea profissional 11

**Les aides pour accéder aux soins
et à la prévention** 14
Auxílio para o acesso aos serviços
de saúde e à prevenção 15

Où se soigner ? 20
Onde se tratar 21

La protection maladie 32
Seguro de Doença (Seguro de Saúde) 33

Le handicap 44
Deficiência 45

Santé et travail 48
Saúde e trabalho 49

LA SANTÉ	P. 52
SAÚDE	P. 52

Pour être en bonne santé	54
Para estar saudável	55
Santé mentale	84
Saúde mental	85
Santé sexuelle et VIH	92
Saúde sexual e HIV	93
La grossesse	122
Gravidez	123
La santé des enfants	130
Saúde das crianças	131
Diabète	136
Diabetes	137
Maladies cardiovasculaires	140
Doenças cardiovasculares	141
Tuberculose	142
Tuberculose	143
Hépatites virales	146
Hepatites virais	147
Les cancers	154
Câncer	155

Apprendre à vivre avec sa maladie	158
Aprender a viver com a sua doença	159
Santé et climat	160
Saúde e clima	161
Santé en France d'Outre-mer	164
Saúde na França de Ultramar	165

QUELQUES

INFORMATIONS UTILES P. 168

INFORMAÇÕES ÚTEIS P. 168

Lutte contre les discriminations 170

Luta contra a discriminação 171

Rôle de l'assistant(e) social(e) 174

Função do assistente social 175

Rôle des médiateurs en santé 174

Função dos mediadores de saúde 175

Domiciliation administrative 176

Domiciliação administrativa 177

La traduction des documents officiels 182

Tradução de documentos oficiais 183

Au quotidien	184
Cotidiano	185
Apprendre le français	192
Aprender o francês	193
La scolarisation des enfants	194
Escolarização das crianças	195
Numéros utiles en cas d'urgence	196
Telefones úteis em caso de emergência	197
Carte de France	198
Mapa da França	199

LISTE DES ABRÉVIATIONS	P. 200
LISTA DE ABREVIATURAS	

LA COVID-19	P. 202
COVID-19	P. 203

L'ACCÈS AUX SOINS ET À LA PRÉVENTION ACESSO AOS SERVIÇOS DE SAÚDE E À PREVENÇÃO



	L'INTERPRÉTARIAT PROFESSIONNEL	10
	INTERPRETAÇÃO SIMULTÂNEA	
	PROFISSIONAL	11
	LES AIDES POUR ACCÉDER AUX SOINS	14
	ET À LA PRÉVENTION	
	AUXÍLIO PARA O ACESSO AOS	
	SERVIÇOS DE SAÚDE E À PREVENÇÃO	15
	OÙ SE SOIGNER ?	20
	ONDE SE TRATAR	21
	LA PROTECTION MALADIE	32
	SEGURO DE DOENÇA (SEGURO DE SAÚDE)	33
	LE HANDICAP	44
	DEFICIÊNCIA	45
	SANTÉ ET TRAVAIL	48
	SAÚDE E TRABALHO	49

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

Le parcours qui a permis d'arriver jusqu'en France et la situation de précarité, qui peut être rencontrée sur le plan financier, sur le plan 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).

A França beneficia de um sistema de saúde que atende às necessidades de prevenção e de saúde da população. No entanto, a chegada a um novo país e a falta de conhecimento de seu sistema de saúde são fatores que podem dificultar o acesso aos serviços de saúde.

O percurso até a França, a situação de precariedade financeira, o estatuto administrativo e de isolamento, podem tornar a pessoa vulnerável.

Por isso, é importante compreender como se orientar no sistema de saúde francês para ter acesso à saúde e à prevenção.

Os profissionais da saúde devem respeitar o sigilo médico e trabalham em favor da saúde das pessoas.

Algumas pessoas não dominam a língua francesa e têm dificuldades em encontrar informações necessárias aos seus processos administrativos. Às vezes, certos profissionais não compreendem a situação. A falta de compreensão, atribuídas a diferenças culturais, pode ser eliminada graças a um intérprete simultâneo profissional (ver página 11) ou a um mediador de saúde (ver página 175).



L'INTERPRÉTARIAT PROFESSIONNEL

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

Il est également indispensable de bien comprendre le traitement mis en place par un médecin, d'être en mesure de donner son accord pour la réalisation d'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 de vous faire comprendre. Avec ou sans interprète, n'hésitez pas à faire répéter et poser des questions pour être sûr d'avoir bien compris.



INTERPRETAÇÃO SIMULTÂNEA PROFISSIONAL

Pode ser constrangedor explicar determinadas coisas da vida íntima ou uma história familiar diante de uma terceira pessoa (família, amigo) que o acompanhará para fazer a tradução. O intérprete profissional respeita a confidencialidade de uma entrevista e lhe permite falar em confiança sobre sua situação e compreender as explicações médicas e sociais.

Ao paciente, é indispensável, compreender o tratamento dado por um médico e ser capaz de autorizar exames (radiografias, sangue, etc.) ou testes (de rastreio).

Não hesite em recorrer a um intérprete profissional para certificar o bom entendimento de ambas as partes. Com ou sem intérprete, não hesite em pedir ao profissional para repetir as diretivas quantas vezes forem necessárias para garantir uma boa comunicação.



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'interprétariat 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
ANGERS

Mana
BORDEAUX

Accueil et Promotion
BOURGES

Addcaes
CHAMBÉRY

Adate
GRENOBLE

ISM Corum
LYON

Osiris
MARSEILLE

ISM Méditerranée
MARSEILLE

ISM Est
METZ

Asamla
NANTES

ISM Interprétariat
PARIS

Réseau
Louis Guilloux
RENNES

Migrations Santé
Alsace
STRASBOURG

Cofrimi
TOULOUSE

AAMI 70
VESOUL



Diversos organismos de saúde (hospitais, centros de saúde, centros de vacinação, centros de rastreamento, Proteção materna e infantil - PMI) e associações de ajuda aos imigrantes recorrem a associações de interpretação simultânea médico-social profissional. Algumas delas são gratuitas: informe-se com um assistente social.



ISM Interprétariat dispõe de vários meios de interpretação simultânea na França, incluindo videoconferência para:

- › interpretação via telefone:
01 53 26 52 62 ou **telephone@ism-mail.fr**
- › interpretação via deslocamento:
01 53 26 52 52 ou **deplacement@ism-mail.fr**
- › interpretação via videoconferência:
01 53 26 52 72 ou **video@ism-mail.fr**

As principais redes e associações que fornecem serviço de interpretação profissional em grandes metrópoles são:

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



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, 9 h 30 - 12 h 30.
- 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, 14 h 30 - 17 h 30.
- Soutien et expertise pour l'orientation et l'accès aux soins en santé mentale. Information et partage d'expériences sur les questions relatives à l'approche clinique de l'exil et au droit au séjour pour raison médicale. Permanence téléphonique santé mentale : **01 45 21 39 31**, mardi et jeudi, 14 h 30 - 17 h 30.
- 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 8 h 30 à 18 h 30 sauf le jeudi matin (ouverture à 13 h 30). **01 45 21 38 40**



AUXÍLIO AO ACESSO AOS SERVIÇOS DE SAÚDE E À PREVENÇÃO

Se desejar ajuda para acesso aos serviços de saúde e à prevenção, entre em contato com:

Os atendimentos telefônicos nacionais do Comede (Comitê para a Saúde dos Exilados) para informações referentes ao acesso aos serviços de saúde, ao direito de residência por motivos médicos e a saúde mental:

- ▶ Apoio e expertise para o acesso aos serviços de saúde, aos procedimentos de obtenção de um Seguro de Doença (Seguro de Saúde), aos dispositivos do direito de residência por motivo médico e às outras prestações relacionadas ao estado de saúde dos estrangeiros. Atendimento telefônico sociojurídico: **01 45 21 63 12**, de segunda a sexta-feira, das 9h30 às 12h30.
- ▶ Apoio e expertise referentes aos serviços de saúde, à prevenção, ao check-up (exames) e aos aspectos médico-jurídicos para o direito dos estrangeiros. Atendimento telefônico médico: **01 45 21 38 93**, de segunda a sexta-feira, das 14h30 às 17h30.
- ▶ Apoio e expertise para a orientação e acesso aos serviços em saúde mental. Informação e compartilhamento de experiência nas questões relacionadas à clínica do exílio e ao direito de residência por motivo médico. Atendimento telefônico de saúde mental: **01 45 21 39 31**, de terças-feiras e quintas-feiras, das 14h30 às 17h30.
- ▶ Centro de saúde do Comede no hospital Bicêtre (Ile-de-France), bâtiment/prédio La Force, porta 60, aberto ao público de segunda a sexta-feira das 8h30 às 18h30 exceto às quintas de manhã (horário de abertura 13h30). **01 45 21 38 40**



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

- 20 centres d'accueil en France métropolitaine (Saint-Denis, Marseille, Lyon, Bordeaux, Grenoble, etc.).
Téléphonez au **01 44 92 15 15** ou rendez-vous sur www.medecinsdumonde.org/fr/pays/france/centres-accueil-soins-orientation-caso 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 14 h à 18 h
Du mardi au vendredi de 8 h à 18 h

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).



Os CASO (centros de acolhimento, de cuidados e de orientação) dos Médicos do Mundo para uma assistência médica adequada e para obter informações sobre o acesso aos direitos e aos dispositivos públicos de cuidados de saúde

- 20 centros de acolhimento na França metropolitana (Saint-Denis, Marselha, Lyon, Bordeaux, Grenoble, etc.).
Telefone para **01 44 92 15 15** ou acesse o site **www.medecinsdumonde.org/fr/pays/france/centres-accueil-soins-orientation-caso** para encontrar um CASO próximo ao seu domicílio.

Réseau Louis Guilloux para assistência médico-social em Ille-et-Vilaine e para informações sobre as possibilidades de assistência na Bretanha:

- Bâtiment « Le Samara »,
12 TER, avenue de Pologne
35200 Rennes
02 99 32 47 36
Abertura ao público do centro médico:
Segunda-feira das 14h às 18h
De terça a sexta-feira das 8h às 18h

La Case de santé

- 17 place Arnaud Bernard
31000 Toulouse
05 61 23 01 37
Fora dos horários de abertura, a *Case de Santé* atende somente casos de emergência: **06 28 33 18 31** (das 9h30 às 18h30 de segunda a sexta-feira).



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

La Cité de la santé

- ▶ Le 4^e samedi du mois de 14 h à 18 h (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^e jeudi du mois (sans rendez-vous)
Centre Pompidou, Espace vie pratique (niveau 1)
Entrée : 19, rue Beaubourg
75004 Paris
Métro: Rambuteau / Hôtel de Ville / Châtelet
RER: Châtelet / Les Halles
01 42 33 24 74
06 50 30 93 17

Migrations Santé

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



Migrations Santé realiza atendimento relativo ao acesso à saúde, aberto a todos:

La Cité de la santé

- ▶ no 4º sábado do mês das 14h às 18h (sem agendamento)
Cité des sciences et de l'industrie, bibliothèque niveau/piso -1
75019 Paris
Métro: Porte de la Villette
01 42 33 24 74
06 50 30 93 17

La Bibliothèque publique d'information

- ▶ na 2ª quinta-feira do mês (sem agendamento)
Centre Pompidou Espace vie pratique (Niveau/Piso 1)
Entrada: 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

- ▶ Todas as sextas-feiras (com agendamento)
11 rue Sarrette
75014 Paris
Métro: Alésia
01 42 33 24 74
06 50 30 93 17

OÙ SE SOIGNER ?

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

- aux urgences des hôpitaux : il est préférable de rencontrer une assistante sociale de l'hôpital pour ne pas recevoir une facturation complexe à annuler ensuite ;
- dans une PASS (voir page 22) ;
- 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 soins (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/

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

ONDE SE TRATAR

Qualquer pessoa que resida na França tem direito a um Seguro de Doença (Seguro de Saúde), que cobre as despesas, total ou parcial, de saúde, (ver página 33). Enquanto aguardam a obtenção do seguro, as pessoas podem se apresentar:

- às emergências hospitalares - é preferível marcar um horário com um assistente social do hospital para não receber uma fatura complexa, evitando assim o cancelamento futuro;
- em uma PASS (permanência de acesso ao serviço de saúde) (ver próxima página);
- ou em um centro especializado se não houver urgência (ver, por exemplo, a lista acima).



Para encontrar um profissional da saúde (médico, enfermeiro, etc.)

Para encontrar um estabelecimento de saúde (hospital, centro de saúde, etc.)

Para conhecer os valores das consultas de seu médico (setor 1 sem majoração de honorários, setor 2 com majoração de honorários)

- Acesse o annuaire (catálogo) on-line da agência de Seguro de Doença/Seguro de Saúde (*Assurance maladie*): www.annuaire.sante.ameli.fr/

Caso um médico se recusar recebê-lo diante da apresentação do cartão da AME ou da complementar de saúde solidária (C2S), trata-se de uma discriminação (ver página 171). É possível informar o Defensor dos direitos pelo telefone através do número **09 69 39 00 00**, de segunda a sexta-feira das 8h às 20h (custo de uma ligação local), ou acessando o site:

www.defenseurdesdroits.fr

Les permanences d'accès aux soins de santé (PASS)

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

- d'une consultation avec un médecin ;
- de soins particuliers (pansement...) et d'examen 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 Île-de-France

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

Permanências de acesso ao serviço de saúde (PASS)

As PASS acolhem em alguns grandes hospitais as pessoas em situação de precariedade que precisam consultar um médico, mas que não têm Seguro de Doença/Seguro de Saúde (ou que possuem uma cobertura de saúde incompleta) tampouco recursos financeiros ou que precisam ser acompanhados em seus históricos de saúde. Graças à PASS é possível, em função de seu estado de saúde, beneficiar de:

- uma consulta médica;
- serviços de saúde específicos (curativo...) e exames complementares (radiografias, exame de sangue, etc.);
- medicamentos (remédios), se necessário;
- cuidados dentários em uma PASS buco-dentária.

Um assistente social fará um balanço de sua situação administrativa e social e o acompanhará em seu pedido.



Para encontrar os dados de uma PASS na Ile-de-France

- acesse o site <https://www.ildedefrance.ars.sante.fr/precaires-annuaire-des-pass-et-outils-daccompagnement>



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.



Clínico geral

Na França, em caso de doença ou se desejar conversar com um médico deve-se consultar um «clínico geral». Ele poderá prescrever medicamentos (remédio), exame de sangue, radiografias ou qualquer outro exame complementar e encaminhá-lo a um «médico especialista» para tratar de uma parte específica do corpo humano; por exemplo: um gastroenterologista para os intestinos, uma dermatologista para a pele, um cardiologista para o coração.

Le médecin 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 32).

O médico especialista trabalha, geralmente, em um consultório particular sozinho, com outros médicos ou com profissionais da saúde (fisioterapeutas, enfermeiros, psicólogos, etc.). A consulta é paga, mas pode ser custeada totalmente ou parcialmente por sua cobertura de doença (cobertura de saúde).



Atenção

> Os médicos chamados «convencionados do setor 1» cobram a consulta em função das tarifas de reembolso de base definidas pela agência de Seguro de Doença/Seguro de Saúde (*Assurance maladie*). Os médicos «convencionados do setor 2» são mais caros que a tarifa reembolsada pela agência de Seguro de Doença/Seguro de Saúde (*Assurance maladie*) ultrapassando então os honorários. Por isso é importante informar-se sobre o setor antes de consultar um médico.

O médico não pode majorar os honorários se o paciente tiver a complementar de saúde solidária (C2S) (ver página 37).



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.



Médico assistente (médico de família)

É recomendado sempre ir ao mesmo médico a fim de beneficiar-se de uma melhor qualidade de acompanhamento e de cuidados de saúde. O médico escolhido torna-se o seu médico assistente, também chamado de médico de família. O médico e o paciente assinarão juntos um formulário que deverá ser enviado à agência de Seguros de Doença (*Assurance maladie*). Aos beneficiários da AME, não é necessário assinar o formulário.

A escolha do médico assistente (médico de família) é livre. Esse médico também pode ser o médico de toda a família, se tiver filhos. Não é necessário passar por seu médico assistente para consultar certos especialistas, como o ginecologista, o oftalmologista ou o dentista.



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'Île-de-France sur le site : www.aphp.fr



Dentista

Caso precisar de consulta dentária é possível consultar diretamente um dentista sem passar por seu médico assistente (médico de família). Alguns cuidados, como as próteses dentárias, não são reembolsadas ou pouco reembolsadas pela cobertura de doença (cobertura de saúde), exceto para os beneficiários da complementar de saúde solidária (C2S), para os quais um certo número de próteses dentárias está totalmente coberto : primeiro solicite um orçamento de um dentista



► Consulte a lista dos serviços dentários e as listas das PASS buco-dentárias da Ile-de-France no site:
www.aphp.fr



LA PROTECTION MALADIE

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



Pour vous informer sur vos droits et démarches

➤ Consulter vos remboursements, choisir un professionnel de santé ou un établissement de soins, télécharger un formulaire... : rendez-vous sur le site de l'Assurance Maladie : www.ameli.fr



Vous pouvez joindre un conseiller de l'Assurance Maladie

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



Pour avoir droit à une protection maladie

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



SEGURO DE DOENÇA (SEGURO DE SAÚDE)

Obter um Seguro de Doença significa cobrir despesas de serviços de saúde e de prevenção. Qualquer pessoa que resida na França, e desfavorecida financeiramente, tem direito a um Seguro de Doença para pagar suas despesas médicas.



Para se informar sobre os seus direitos e os seus pedidos administrativos

► consultar seus reembolsos, escolher um profissional da saúde ou um estabelecimento de serviços de saúde, fazer o download do formulário, acesse o site da agência de Seguro de Doença (*Assurance maladie*) em: **www.ameli.fr**



É possível entrar em contato com um conselheiro de sua agência de Seguro de Doença (*Assurance maladie*)

► para guiá-lo em sua solicitação e responder a suas questões por telefone através do número **36 46**, de segunda a sexta-feira.



Para ter direito à uma Seguro de Doença

► dirija-se à caixa primária de Seguro de Doença (CPAM) de seu local de residência ou à uma caixa geral de segurança social (CGSS) nos departamentos do ultramar. Um funcionário da CPAM/CGSS o ajudará a fazer o pedido. Pode-se também solicitar ajuda a um assistente social ou a um escrivão público.



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.





O Seguro de Doença/Saúde dos residentes em situação regular

A cobertura de base da Seguro de Doença/Saúde (Assurance maladie)

A cobertura de base reembolsa uma parte das despesas de saúde, por exemplo, 70% de uma consulta médica. É a agência de Seguro de Doença/Seguro de Saúde (*Assurance maladie*), chamada às vezes «Segurança social de base» («*Sécurité sociale de base*») que financia a cobertura das pessoas que residem na França de modo estável e regular, mesmo que estas não trabalhem.

A cobertura complementar da Seguro de Doença/Saúde (Assurance maladie)

A cobertura complementar vem como acréscimo da cobertura de base: reembolsa, por exemplo, os 30% restantes das tarifas de consulta. Ela reembolsa, assim, o valor total ou parcial das despesas com saúde não cobertas pela agência CPAM.





› 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 ou 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 quatre et deux 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



➤ **A complementar de saúde solidária (C2S)**

Se sua renda for baixa, pode se beneficiar de uma cobertura complementar. De acordo com o valor dos seus recursos, poderá ser solicitada participação financeira (cujo valor varia de acordo com a sua idade). Este seguro de saúde suplementar com ou sem participação financeira é denominado Complementar de Saúde Solidária (C2S).

A complementar de saúde solidária (C2S) oferece cobertura total para grande parte de seus honorários médicos, que permanecem sob sua responsabilidade após a intervenção do Gabinete de Seguro Saúde (cobertura básica), especificamente:

- uma parte do custo das consultas, medicamentos e exames laboratoriais prescritos pelo seu médico. Esta cobertura também se estende a fisioterapeutas, enfermeiras e fonoaudiólogos prescritos pelo seu médico assistente;
- taxas de hospitalização e a taxa básica diária do hospital;
- despesas odontológicas. O custo das próteses dentárias e ortodônticas é limitado e coberto;
- um par de óculos a cada dois anos;
- aparelhos auditivos;
- diversos dispositivos médicos individuais (bengalas, produtos para diabéticos, andadores, ataduras, etc.)

Por fim, a complementar de saúde solidária (C2S) sem participação financeira permite que você se beneficie de descontos no transporte público. O programa de seguro (C2S) é válido por 12 meses. Deve ser renovado 4 a 2 meses antes de expirar no escritório do seguro de saúde.

Para obter mais informações sobre a complementar de saúde solidária (C2S), você pode visitar o site: www.complementaire-sante-solidaire.gouv.fr



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'honoraires (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.



Se beneficiar da complementar de saúde solidária (C2S), os profissionais da saúde não têm o direito de lhe pedir pagamento adiantado ou majoração de honorários (salvo em caso de necessidade específica de sua parte como, por exemplo, uma consulta marcada fora dos horários de abertura do consultório).

> Outros organismos de seguro complementar, entre os quais o plano de saúde

Se sua renda é muito acima do valor estabelecido para ter direito à complementar de saúde solidária (C2S), deverá ser financiada por conta própria uma cobertura complementar privada. As tarifas também variam de um plano a outro. Compare-os em função de suas necessidades antes de se decidir.



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 hospitalisations. 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 de diabète. Les soins liés à certaines ALD sont pris en charge à 100 % par la couverture de base de l'Assurance Maladie. Pour en bénéficier, parlez-en avec votre médecin traitant.



Desde 2016

► empregadores do setor privado devem propor um plano de saúde a seus assalariados, em complemento à cobertura de base do (Seguro de Saúde). O empregador deve financiar metade do valor do plano de saúde e o restante é de responsabilidade do assalariado.

► **Carte Vitale**

A *Carte Vitale* é do tamanho de um cartão de crédito, mas de cor verde, com sua foto e seu número de segurança social. É entregue a todos os beneficiários do Seguro de Doença (Seguro de Saúde) a partir dos 16 anos e contém as informações administrativas necessárias ao reembolso dos serviços de saúde, tratamentos e internação hospitalar.

Permite muitas vezes não pagar antecipadamente as despesas no médico ou em estabelecimentos de serviços de saúde. Apresente sua *Carte Vitale* se for ao médico ou ao farmacêutico. Se não tiver a *Carte Vitale*, apresente um atestado dos direitos que lhe foi entregue pela CPAM/CGSS.



► **Doenças de longa duração (ALD)**

Certas pessoas sofrem de enfermidades/doenças de longa duração (ALD), por exemplo a diabetes. Os serviços ligados a determinadas ALD são cobertos integralmente pela cobertura básica do Seguro de Saúde. Para se beneficiar, fale com seu médico assistente (médico familiar).



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'État (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 en situation irrégulière depuis plus de trois 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 de soins urgents et vitaux (DSUV)

Si vous résidez en France depuis moins de trois 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.



O Seguro de Doença (Seguro de Saúde) das pessoas em situação irregular

Ajuda Médica do Estado (AME)

Se o estrangeiro residir irregularmente (sem título de residência) na França, não é possível beneficiar-se do Seguro de Doença (Seguro de Saúde), nem da complementar de saúde solidária (C2S). Pode-se então solicitar a ajuda médica do Estado (AME) na CPAM/CGSS de seu local de residência no caso de baixa renda e sob condição de residência na França continuamente e sem documentos por mais de três meses. Este Seguro de Doença gratuito serve de seguro de base e complementar, simultaneamente. Assim, suas consultas, hospitalizações e a maioria de seus medicamentos serão cobertos sem que deva pagar adiantado.

As pessoas auxiliadas pela AME têm um cartão AME, que é válido por um ano. Deve-se solicitar anualmente a renovação da AME em sua agência CPAM/CGSS.

O dispositivo dos serviços de emergências e vitais

Se residir na França há menos de três meses, é possível se beneficiar da cobertura de serviços de emergências e vitais, fornecidos exclusivamente no hospital e comportam: os serviços de saúde cuja falta pode agravar seriamente seu estado de saúde, os serviços destinados a evitar a propagação de uma doença (Sida, tuberculose, etc.), todos os serviços para a grávidas e para o recém-nascido, assim como as interrupções de gravidez. O hospital se encarregará de seus procedimentos através da agência CPAM/CGSS, após ter se informado precisamente sobre a sua situação.



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 avoir droit à :

- 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 un fauteuil roulant ou un appareil auditif ;





DEFICIÊNCIA

Há vários tipos de deficiências. Algumas são visíveis, mas a maioria não se percebe. Pode-se ter uma deficiência desde o nascimento, devido a um acidente ou uma doença. A deficiência pode ser física, visual, auditiva, mental ou psíquica.

Na França, as crianças e os adultos em situação de deficiência têm direito a diferentes ajudas. Se for o seu caso, talvez possa ter direito:

- A um auxílio ao transporte. Há reduções para os transportes (metrô, ônibus). Se estiver cansado, tem prioridade para assentos em transportes públicos e em filas de espera. É preciso solicitar o cartão de invalidez chamado, atualmente, cartão mobilidade inclusão (CMI).
- À uma ajuda financeira. Auxílios financeiros podem ser solicitados para adultos ou crianças: auxílios para adultos deficientes (AAH), prestação de compensação do deficiente (PCH), auxílio financeiro de educação da criança deficiente (AEEH).
- Ao acesso à escola para crianças. Todas as crianças devem se inscrever na escola de seu bairro. Segundo sua deficiência irão à uma classe com as outras crianças do bairro ou à uma classe especial. É necessário se informar na prefeitura (*mairie*) ou na escola do bairro.
- A ajudas técnicas, como por exemplo, cadeira de rodas ou aparelho auditivo.





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

Comment y avoir droit ?

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

Vous pourrez faire ces demandes si vous avez un titre de séjour ou si la demande de renouvellement est en cours.



Où se renseigner ?

- À la mairie
- À la maison départementale des personnes handicapées (MDPH)
- Sur le site www.cnsa.fr
- Sur le site www.service-public.fr
- Sur le site www.auditionsolidarite.org (soins et appareillage auditif gratuits)



- A locais de acolhimento para crianças e para adultos com deficiências mais sérias. A pessoa é acolhida durante o dia ou em período integral. Trata-se, por exemplo, de institutos médico-educativos (IME) ou casas de acolhimento medicados (FAM). É possível se informar se a criança não puder ser escolarizada ou se a pessoa necessitar de uma ajuda importante no cotidiano para cuidados de higiene pessoal, para as refeições, etc.

Como ter acesso a esses direitos?

Para usufruir dessas ajudas, a deficiência deve ter sido reconhecida por um médico. Se tiver dificuldades para se deslocar, para ver, para ouvir, dificuldades relacionadas à uma doença de longa duração, é necessário falar com um médico. Em função da sua situação, o médico deve preencher um certificado médico e transmiti-lo à casa departamental das pessoas deficientes (MDPH). É a MDPH que irá acompanhá-lo em sua solicitação.

É possível solicitar essas ajudas sendo portador do cartão de residência ou se o pedido de renovação do título de residência estiver em andamento.



Onde se informar?

- na prefeitura (*mairie*)
- na casa departamental das pessoas deficientes (MDPH)
- no site www.cnsa.fr
- no site www.service-public.fr
- no site www.auditionsolidarite.org
(free hearing services and devices)



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 ;



SAÚDE E TRABALHO

Medicina do trabalho

Na França, um assalariado dispõe de um acompanhamento médico obrigatório no âmbito de seu trabalho. É o médico do trabalho que realiza a visita de contratação para verificar a aptidão para a vaga de trabalho e para informar ao assalariado sobre os riscos eventuais e os meios de prevenção. O médico é obrigado a respeitar o sigilo profissional, assim como seu médico assistente (médico de família), salvo se o próprio paciente pedir que eles transmitam as informações sobre sua saúde.



Acidente de trabalho

Se for vítima de um acidente em seu local de trabalho ou durante o trajeto ao trabalho, deverá:

- ▶ Declarar seu acidente a seu empregador dentro de 24 horas.



- aller chez votre médecin pour faire constater l'accident et ses conséquences. Le médecin va compléter un document composé de trois feuilles (volets) qui atteste de l'accident : c'est le certificat médical initial ;
- envoyer les feuilles 1 et 2 à votre CPAM/CGSS le plus rapidement possible par lettre recommandée avec accusé de réception et conserver la 3^e feuille.

Votre employeur doit ensuite :

- déclarer votre accident à l'Assurance Maladie dans les 48 heures ;
- vous fournir une feuille d'accident du travail que vous devez garder précieusement ;



Même si vous êtes en situation irrégulière

- Vous avez droit aux prestations de l'assurance accident du travail (article L. 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 15 h et 18 h et les mercredis et vendredis entre 10 h et 12 h.

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.



- Ir ao seu médico para ser constatado o acidente e suas consequências. O médico completará um documento composto por três vias que atesta o acidente: trata-se do atestado médico inicial.
- Enviar as vias 1 e 2 à sua CPAM/CGSS o mais rápido possível por carta registrada com comprovante e conservar a 3ª via.

Em seguida, seu empregador deverá:

- Declarar seu acidente ao Seguro de Doença (Seguro de Saúde) dentro de 48 horas.
- Fornecer um documento do acidente de trabalho que deverá ser guardado cuidadosamente.



Mesmo que esteja em situação irregular

- é de seu direito às prestações do Seguro de Doença do Trabalho (artigo L 411-1 do Código de segurança social).






De acordo com sua situação, é possível se beneficiar da cobertura de seus serviços de saúde e, se for o caso, de indenizações diárias ou até mesmo de uma renda em caso de incapacidade permanente, igual ou superior, a 10%.

A associação GISTI (Grupo de Informação e de Apoio ao Imigrante) fornece assistência jurídica relativa aos direitos dos estrangeiros (vistos, direito de residência, asilo, nacionalidade, afastamento, direitos sociais, etc.) através do número **01 43 14 60 66** de segunda à sexta-feira entre as 15h e as 18h e nas quartas e sextas-feiras entre as 10h e as 12h.

Existem várias organizações sindicais que são capazes de aconselhar em caso de problema no trabalho. Pode-se entrar em contato com a Bourses du Travail (Conjunto dos Sindicatos) ou com as Maisons des Syndicats (Sindicatos) de cada região.

LA SANTÉ SAÚDE

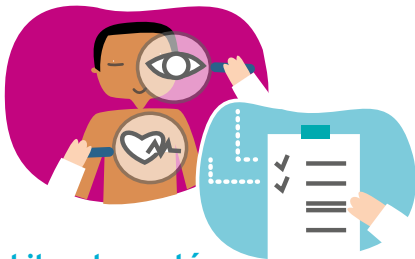


	POUR ÊTRE EN BONNE SANTÉ PARA ESTAR SAUDÁVEL	54 55
	SANTÉ MENTALE SAÚDE MENTAL	84 85
	SANTÉ SEXUELLE ET VIH SAÚDE SEXUAL E HIV	92 93
	LA GROSSESSE GRAVIDEZ	122 123
	LA SANTÉ DES ENFANTS SAÚDE DAS CRIANÇAS	130 131
	DIABÈTE DIABETES	136 137
	MALADIES CARDIOVASCULAIRES DOENÇAS CARDIOVASCULARES	140 141
	TUBERCULOSE TUBERCULOSE	142 143
	HÉPATITES VIRALES HEPATITES VIRAIS	146 147
	LES CANCERS CÂNCER	154 155
	APPRENDRE À VIVRE AVEC SA MALADIE	158 159
	APRENDER A VIVER COM A SUA DOENÇA	159
	SANTÉ ET CLIMAT SAÚDE E CLIMA	160 161
	SANTÉ EN FRANCE D'OUTRE-MER SAÚDE NA FRANÇA DE UTRAMAR	164 165



POUR ÊTRE EN BONNE SANTÉ

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



Le bilan de santé

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

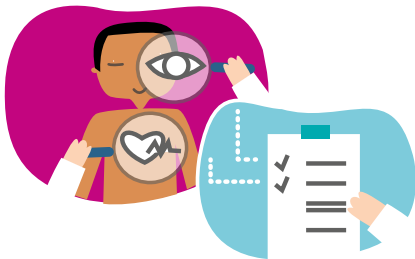
Il est possible de faire un examen de santé complet et gratuit tous les cinq ans, dans un centre d'examen de santé de la caisse primaire d'assurance maladie (CPAM/CGSS). C'est une occasion pour parler avec un médecin et lui poser les questions qui vous préoccupent : contraception, dépistages, etc. Vous 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 gratuitement un bilan de santé ouvert à tous, et d'assurer la continuité de votre traitement.



PARA ESTAR SAUDÁVEL

É importante falar com seu médico assistente (médico de família) sobre essas questões para proteger sua saúde e dos seus familiares.



Check-up: avaliação da sua saúde (exames)

Um check-up, avaliação da sua saúde (exames), pode ser proposto por seu médico assistente (médico de família) ou por um centro de saúde. Os exames prescritos nesse âmbito são cobertos financeiramente.

É possível fazer um exame de saúde completo e gratuito a cada 5 anos em um centro de exames de saúde da CPAM/CGSS. É a ocasião para falar com um médico e lhe fazer perguntas que o preocupam: contracepção, testes (de rastreio), etc. É possível solicitar à sua CPAM/CGSS para realizar um check-up. Esse exame de saúde regular é previsto unicamente aos beneficiários do seguro social (portanto, não se refere à AME), porém os favorecidos da AME podem ter a prescrição do check-up (exame completo de saúde) por qualquer médico. Os custos dessa avaliação de saúde personalizada são cobertos por seu Seguro de Doença (Seguro de Saúde) em um laboratório, um consultório de radiologia, um centro de saúde, etc.

Associações especializadas propõem uma avaliação de saúde gratuita, aberta a todos e assegura a continuidade de seu tratamento.



En général, le bilan de santé comporte 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 maladies 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 ou 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 gratuits sont possibles en centre de protection maternelle et infantile (PMI).



Pour en savoir plus

- Adresses des caisses primaires d'assurance maladie (CPAM) : www.ameli.fr/assures rubrique « Votre caisse » ou par téléphone au **36 46**.
- Le site du bilan de santé www.bilansante.fr
- Voir aussi la partie « Les aides pour accéder aux soins et à la prévention » page 14.



Em geral, o check-up contém uma entrevista com um profissional da saúde, exames (de sangue, de urina), testes (de visão, dos ouvidos, dos pulmões) e auscultação.

Em função de sua idade, de seus antecedentes familiares, de seus fatores de risco e de seu país de origem, vários testes (de rastreio) poderão ser recomendados para a busca de:

- doenças crônicas como: câncer, diabetes, doenças cardiovasculares;
- transtornos de saúde mental como: trauma psicológico, depressão;
- doenças infecciosas como: HIV, hepatites, tuberculose;
- outras como o saturnismo.

Se o resultado for positivo você poderá ser auxiliado rapidamente para evitar complicações graves. Note que as doenças mais frequentes nas pessoas exiladas que chegam na França são, antes de tudo, transtornos de saúde mental e doenças crônicas não infecciosas.

Enfim, sobretudo se estiver atravessando um momento difícil, pense em falar sobre os problemas encontrados: sono perturbado, tristeza, cansaço, concentração ou diminuição de memória, momentos de pânico ou de angústia. Assim, poderá ser ajudado por um médico e um psicólogo.

Para crianças de até 6 anos e mulheres grávidas, uma avaliação completa e um acompanhamento médico gratuito é realizado no centro de proteção materna e infantil (PMI).



Para mais informações:

- Endereços de caixas primárias do Seguro de Doença (CPAM): www.ameli.fr/assures página « Votre caisse » ou por telefone através do número **36 46**.
- Site para o check-up www.bilansante.fr.
- Ver também item «Auxílio ao acesso aos serviços de saúde e à prevenção» página 15.



Les dépistages

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

Le dépistage de certaines maladies, ou de facteurs de risque 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 la 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.



Rastreios

Os testes (de rastreios) auxiliam a identificar uma doença mesmo que não haja nenhum sinal ou sintoma e permitem, portanto, tratá-la melhor.

O rastreio (monitoramento) de certas doenças, ou fatores de risco que podem provocar uma doença, é recomendado no decorrer da avaliação da saúde.

Na França, pode-se realizar testes para detectar:

- HIV e certas IST (principalmente, a Clamídia em mulheres com menos de 25 anos e em homens com menos de 30 anos);
- vírus da hepatite B e C;
- tuberculose em pessoas expostas ou provenientes de países onde a doença é frequente;
- câncer do cólon a partir dos 50 anos;
- câncer do colo do útero em mulheres entre 25 e 65 anos;
- câncer de seio na mulher a partir dos 50 anos;
- diabetes;
- excesso de peso e obesidade em crianças;
- hipertensão arterial.



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, dans 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 :

- téléphonez à Sida Info Service au **0 800 840 800** ou à Hépatites Info Service au **0 800 845 800** tous les jours de 9 h à 23 h, gratuit depuis un poste fixe.
- rendez-vous sur la page : **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 :

- téléphonez au **0 800 08 11 11** (numéro anonyme et gratuit) du lundi au samedi de 9 h à 20 h ;
- rendez-vous sur la page : **ivg.gouv.fr/les-centres-de-planification.html**.



Outros testes (de rastreio) também existem: o do saturnismo (intoxicação pelo chumbo) em crianças pequenas que vivem em locais degradados, o da drepanocitose (doença hereditária do sangue frequente na África, em uma parte do Mediterrâneo, na América do Norte, nas Antilhas, no Brasil e na Índia).



Para saber mais sobre os testes (de rastreio), fale com seu médico assistente (médico de família).

Para realizar um teste de rastreio de IST, de hepatites e de HIV:

► dirija-se ao centro gratuito de informação, de testes (de rastreio) e de diagnóstico (CeGIDD) das infecções pelo Vírus da Imunodeficiência Humana (HIV), hepatites virais e infecções sexualmente transmissíveis.

Para encontrar o CeGIDD mais próximo de sua residência:

- Telefone para Sida Info Service no número **0800 840 800** ou para Hépatites Info Service no número **0800 845 800** todos os dias, das 9h às 23h, gratuito a partir de um telefone fixo.
- Acesse a página: **www.sida-info-service.org/annuaire**.

► dirija-se ao centro de planejamento e de educação familiar (CPEF). Para encontrar o CPEF mais próximo de sua residência:

- Telefone para **0800 08 11 11** (número anônimo e gratuito) de segunda-feira a sábado das 9h às 20h.
- Acesse a página: **ivg.gouv.fr/les-centres-de-planification.html**.



Vaccination

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

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

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

Pour les enfants nés après le 1^{er} 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^{er} janvier 2018, seules les vaccinations contre la diphtérie, le tétanos et la poliomyélite le sont.

Certains vaccins assurent une protection à vie et d'autres nécessitent des rappels.





Vacinação

A vacinação permite se proteger contra certas doenças graves e proteger as pessoas de nosso convívio evitando a transmissão da doença, especialmente, às pessoas mais frágeis (crianças, mulheres grávidas, idosos, etc.).

Crianças com menos de seis anos e mulheres grávidas podem ser vacinadas gratuitamente em um centro de proteção materna e infantil (PMI). Existem também centros de vacinação gratuitos para todas as outras pessoas.

O calendário das vacinações descreve todas as vacinas que são recomendadas de acordo com a idade (recém-nascidos, crianças, adultos e idosos) e sua situação médica.

Para as crianças nascidas a partir de 1º de janeiro de 2018, as vacinas contra Coqueluche, Difteria, Tétano, Poliomielite, infecções invasivas a *Haemophilus influenzae* B, Hepatite B, Pneumococo, infecções invasivas a Meningocócica C, Sarampo, Caxumba e Rubéola tornaram-se obrigatórias para ser admitido em coletividade. Para as crianças nascidas antes de 1º de janeiro de 2018, somente as vacinas contra Difteria, Tétano e Poliomielite são obrigatórias.

Algumas vacinas são válidas para a vida toda e outras necessitam de reaplicação.





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 quelles dates.

Les principaux vaccins pratiqués en France protègent :

- contre la diphtérie, le tétanos et la poliomyélite (DTP) chez les nourrissons, avec plusieurs rappels vaccinaux tout au long de la vie;
- contre l'hépatite B chez les nourrissons, et de façon générale chez toutes les personnes qui n'ont pas été en contact avec le virus (en particulier les adolescents non vaccinés);
- contre la rougeole, les oreillons et la rubéole (ROR) chez les jeunes enfants, avec rattrapage possible chez les jeunes adultes;
- contre certaines méningites et septicémies du nourrisson (vaccins contre le méningocoque, le pneumocoque et l'Haemophilus influenza b), avec un rattrapage possible selon le vaccin;
- contre la coqueluche chez les nourrissons, les enfants, les adolescents et les jeunes adultes;
- contre la tuberculose (BCG) chez les très jeunes enfants présentant un risque élevé de tuberculose (vivant en Île-de-France, en Guyane et à Mayotte, régions où la tuberculose est la plus élevée en France, enfant né dans un pays où la tuberculose est très fréquente...);
- contre le papillomavirus chez les jeunes filles et jeunes garçons et chez les jeunes hommes ayant des rapports sexuels avec les hommes, pour prévenir le cancer du col de l'utérus et autres cancers ano-génitaux;
- 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 chronique (cardiaque, respiratoire...) ou une obésité.



Para assegurar que as vacinações estejam em dia, é importante registrar as vacinações em uma caderneta de saúde ou em uma caderneta de vacinação e levá-la à consulta médica. A caderneta possibilita ao profissional da saúde saber contra quais as doenças a pessoa foi vacinada e quando.

As principais vacinas praticadas na França protegem:

- contra a difteria, o tétano e a poliomielite (DTP) em recém-nascidos com várias reaplicações vacinais ao longo da vida;
- contra a hepatite B em recém-nascidos e, geralmente, em todas as pessoas que não estiveram em contato com o vírus (principalmente, adolescentes não vacinados);
- contra o sarampo, a caxumba e a rubéola (ROR) em crianças pequenas e uma possível 2º dose em adultos;
- contra certas meningites e septicemias do recém-nascido (vacinas contra a Meningocócica, o Pneumococo e a Haemophilus influenzae B com uma possível 2º dose, de acordo com a vacina;
- contra a coqueluche em recém-nascidos, crianças, adolescentes e adultos;
- contra a tuberculose (BCG) em crianças pequenas que apresentam alto risco de tuberculose (que vivem na Ile-de-France, na Guiana e em Maiote, regiões onde a taxa de tuberculose é a mais elevada da França, criança nascida em um país onde a tuberculose é bastante frequente, etc.);
- contra o papiloma vírus em moças e moços e em homens que têm relação sexual com homens para prevenir o câncer do colo do útero e outros cânceres anogenitais;
- contra a gripe sazonal todos os anos em pessoas com mais de 65 anos, em mulheres grávidas e/ ou em pessoas que apresentam doença crônica (cardíaca, respiratória, etc.) ou obesidade.



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

le ministère de la Santé a recommandé, en juillet 2017, d'élargir l'obligation vaccinale du DTP (diphtérie, tétanos, poliomyélite) à huit vaccins supplémentaires chez les bébés de moins de 2 ans : coqueluche, haemophilus influenzae b, hépatite B, méningocoque C, pneumocoque, rougeole, oreillons, rubéole.

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

D'autres vaccins peuvent être proposés par votre médecin, en particulier pour 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.



Diante da falta de cobertura vacinal na França e frente à reaparição de epidemias,

o Ministério da Saúde recomendou, em julho de 2017, ampliar a obrigação vacinal da DTP (Difteria, Tétano e Poliomielite) para oito vacinas suplementares para bebês com menos de dois anos: Coqueluche, Haemophilus influenzae B, Hepatite B, Meningocócica C, Pneumococo, Sarampo, Caxumba, Rubéola.

Essas 11 vacinas, das quais beneficia a grande maioria das crianças, são obrigatórias desde 2018 em crianças com menos de dois anos e são exigidas para o ingresso em creche, berçário e escola.

Outras vacinas podem ser propostas por seu médico, especialmente, em pessoas que apresentam determinadas doenças ou que têm mais de 65 anos ou as que viajam para países onde certas doenças são frequentes. A vacina contra a Febre Amarela é obrigatória em certos países e na Guiana (uma única dose de vacina é suficiente para a vida toda).

As vacinas são quase todas reembolsadas a 65% pelo Seguro de Doença (Seguro de Saúde) e são integralmente reembolsadas pela cobertura universal de doença complementar de saúde solidária (C2S) e pela ajuda médica de Estado (AME). São frequentemente reembolsadas pelos Planos de Saúde.



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'examens de santé pour certains vaccins.

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



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 de faire un « rattrapage ».



Para se vacinar ou vacinar seu filho dirija-se:

- ao seu médico assistente (médico de família);
- a um enfermeiro liberal, com prescrição médica;
- à uma obstetrix;
- a um centro de vacinação (informe-se em sua prefeitura (*mairie*));
- a um centro de PMI para crianças de até seis anos e mulheres grávidas;
- a um centro de vacinação internacional e de conselhos aos viajantes;
- a um centro de saúde;
- a um CeGIDD, um CPEF ou a um centro de exames de saúde para algumas vacinas.

O calendário das vacinas, atualizado todos os anos, pode ser consultado através do site:

www.vaccination-info-service.fr/



Não é necessário reaplicar todas as doses de vacina se uma dose for esquecida.

Basta simplesmente retomar a partir da última vacina aplicada, ou seja, fazer uma «regularização».



Les addictions

En France, il existe des drogues autorisées mais réglementées comme l'alcool et 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 tabac sont dangereux et mauvais pour la santé: cigarettes avec ou sans filtre, tabac à rouler, cigares, chichas.



Vícios

Na França, existem drogas autorizadas, mas regulamentadas, como o álcool, o tabaco e as drogas proibidas pela lei como a maconha, a heroína e a cocaína.

Consumir uma droga é sempre arriscado: a impressão de «saber moderar» pode levar a consumir cada vez mais e tornar-se dependente (o vício), ou seja, não se pode mais lutar contra a necessidade de consumir a droga, apesar de suas consequências negativas.

Tabaco

Fumar pode provocar bronquite (tosse e dificuldade em respirar) e doenças graves como o câncer ou as doenças do coração. Respirar a fumaça do tabaco também é perigoso para as crianças e para as pessoas em volta do fumante.

Todos os tipos de tabaco são perigosos e ruins para a saúde: cigarros com ou sem filtro, tabaco, charutos e narguilés.



Il est recommandé aux femmes enceintes de ne pas fumer, parce que cela augmente le risque de grossesse à risque et a des effets sur la croissance du fœtus et 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 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 8 h à 20 h). 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...



Não é recomendado a mulheres grávidas fumar, pois o fumo aumenta as chances de gravidez de risco, além de dificuldades no crescimento do feto e na saúde da criança.



Com ajuda é mais fácil parar de fumar. Existem várias soluções para ajudá-lo:

- ▶ Por um médico, enfermeiro, obstetrix, farmacêutico ou outros profissionais da saúde.
- ▶ Através do site www.tabac-info-service.fr que oferece conselhos e testes para fazer um balanço de sua dependência do tabaco.
- ▶ Baixando o aplicativo *Tabac Info Service* que lhe propõe um apoio personalizado e gratuito para acompanhá-lo em seu desligamento com o tabaco.
- ▶ Ligando para **39 89** (de segunda-feira a sábado das 8h às 20h). Tabacologistas estão disponíveis para acompanhamento personalizado e gratuito por telefone. O dispositivo é apenas francófono.

Álcool

Embora seja autorizado na França, o álcool é um produto perigoso: é importante prestar atenção ao consumo. O melhor é beber o mínimo possível para proteger sua saúde.

O álcool é um produto tóxico que provoca efeitos imediatos em nosso corpo: diminuição da concentração, reflexos, da vista, etc. Se beber demais há risco de mudança de comportamento e de dizer ou fazer coisas que não se tem o controle: agressividade, violência, relações sexuais sem proteção, etc.



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

Il est recommandé aux femmes enceintes et 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 encore 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
- www.alcool-info-service.fr/alcool/aide-alcool

► Alcool Info Service propose un site, www.alcool-info-service.fr, qui propose des informations, des conseils, des forums de discussion entre internautes et la possibilité d'échanger avec les personnels du service par messagerie instantanée.

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



O álcool pode também ter consequências de longo prazo: cânceres, doenças do coração, depressão, etc.

Não é recomendado às mulheres grávidas, às que querem engravidar ou que amamentam, beber álcool durante a gravidez, pois o álcool é tóxico para o feto ou para o bebê e pode prejudicar o seu desenvolvimento. Pode ser a causa de malformações dos órgãos do bebê ou provocar problemas no cérebro.



Para mais informações:

➤ É possível ser ajudado por seu médico assistente (médico de família) ou em consulta de dependência química no hospital ou nos centros especializados como os CSAPA (Centros de Cuidados de Saúde, de Acompanhamento e de Prevenção em Dependência Química). Para encontrar todos os endereços desses locais acesse:

- www.alcool-info-service.fr/Adresses-utiles
- www.alcool-info-service.fr/alcool/aide-alcool

➤ *Alcool Info Service* (Serviço de Informação Álcool) propõe um site www.alcool-info-service.fr que oferece informações, conselhos, fóruns de discussão entre internautas, possibilidade de conversar com a equipe do departamento por mensagem instantânea.

➤ Ligue para *Alcool Info Service* (Serviço de Informação Álcool): **0980 980 930**, das 8h às 2h da manhã e de domingo a domingo (ligação anônima e gratuita).



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

► Le site 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 **0 800 23 13 13**, 7 j/7, de 8 h à 2 h du matin (appel anonyme et gratuit).



Drogas

Os efeitos e os perigos dessas outras drogas são inúmeros e diferentes em função do produto e da quantidade consumida. Por exemplo, pode-se contrair o HIV ou hepatites compartilhando material contaminado e usado para a injeção de drogas (seringa, agulhas, colheres, filtro, água, garrote, etc.) ou snorter para cheirar.

Algumas pessoas sofrem também de outros tipos de dependência: jogo, videogames, sexo, etc.



Para mais informações:

➤ É possível ser ajudado e acompanhado pelo seu médico assistente (médico de família) ou por um médico especializado em dependência química no hospital, ou em CSAPA. Para encontrar todos os endereços desses locais acesse:

www.drogues-info-service.fr/Adresses-utiles

➤ O site www.drogues-info-service.fr fornece informações, permite comunicar com os internautas, fazer perguntas a profissionais ou dialogar por mensagem instantânea e encontrar todos os locais de ajuda.

➤ Também pode contatar *Drogues Info Service* (Serviço Informação de Drogas) através do número **0800 23 13 13**, de domingo a domingo, das 8h às 2h da manhã (ligação anônima e gratuita).



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 cinq 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





Alimentação e atividade física

Comer bem é ter uma alimentação variada e equilibrada, ou seja, comer de tudo (por exemplo: frutas, legumes, leite, carnes, ovos, peixes, arroz, massas, batatas), mas em quantidades adequadas.

É recomendado beber água à vontade e limitar bebidas açucaradas (refrigerantes, bebidas com corantes, etc.). A água da torneira apresenta uma boa qualidade para a saúde na França.

É recomendado fazer pelo menos 30 minutos de atividade física por dia, pelo menos cinco dias por semana e evitar o sedentarismo (limitar o tempo em posição sentada ou deitada).

Para mais informações: www.mangerbouger.fr/Bouger-Plus





Dans le lieu d'habitation

Eau et hygiène

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

Monoxyde de carbone

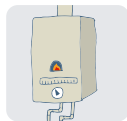
Le monoxyde de carbone est un gaz très dangereux: il ne se voit pas et il ne sent rien. Mais quand on le respire, on a mal à la tête, envie de vomir, on est très fatigué. On peut aussi s'évanouir ou même mourir. Ce gaz vient des appareils de chauffage ou de cuisson qui marchent au gaz, au bois, au charbon,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

Le monoxyde de carbone vient de ces appareils

Cuisinière



Chaudière
et chauffe-eau



Brasero



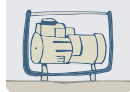
Barbecue



Chauffage d'appoint
pas électrique



Poêle



Groupe
électrogène



Moteur de voiture



No local de residência

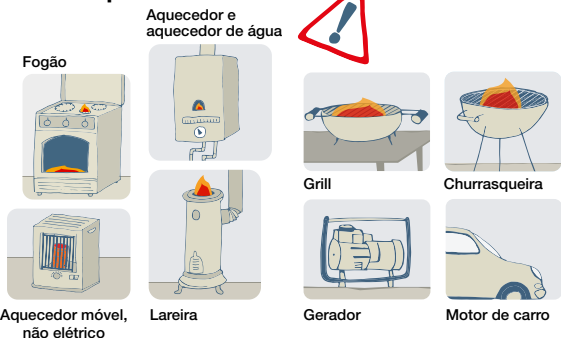
Água e higiene

Caso morar em um acampamento, em uma ocupação precária ou em uma favela, pode solicitar à prefeitura (*mairie*) o acesso à água potável e que seu lixo seja recolhido.

Monóxido de carbono

O monóxido de carbono é um gás muito perigoso: ele não se vê e não se sente. Mas ao respirá-lo temos dor de cabeça, vontade de vomitar e ficamos bastante cansados. Pode-se também desmaiar ou até mesmo morrer. Esse gás vem de aquecedores e/ou fogões que funcionam a gás, a madeira, a carbono, a gasolina, a combustível ou a etanol.

O monóxido de carbono é emitido através desses aparelhos





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 deux 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'aide médicale urgente)
- 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.



Para se proteger use corretamente seus aparelhos:

- não utilize seu fogão, grill ou churrasqueira para se aquecer;
- não utilize aparelhos previstos para a parte externa do imóvel (churrasqueira, grill) na parte interna da residência;
- geradores são instalados na parte externa do imóvel: fora da residência, nem na sacada, nem na garagem, nem no porão;
- não deixe o motor do seu carro ligado na garagem;
- use um aquecedor móvel no máximo por 2 horas seguidas e em um local ventilado;
- não cubra aberturas que permitam a circulação do ar (embaixo das portas, da cozinha, do banheiro, etc.);
- areje todos os dias sua residência por pelo menos 10 minutos, mesmo no inverno.

Incêndios

Existem alguns conselhos para evitar incêndios:

- verifique as instalações elétricas;
- nunca deixe pratos no fogo sem supervisão e deixe produtos inflamáveis longe de fontes de calor.

Em caso de incêndio, ligue para o Corpo de Bombeiros no número **18**.



Em caso de emergência, ligue para buscar socorro:

- **18**: Corpo de Bombeiros
- **15**: Serviço de assistência médica de emergência (Samu)
- **112**: Número para todas as ligações urgentes a partir de um telefone fixo ou celular (mesmo sem crédito) em todos os países da União Europeia.



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 les 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.



SAÚDE MENTAL

A saúde mental é muito importante para a sua saúde. É um estado de bem-estar que permite superar as dificuldades normais da vida. Em caso de dificuldades ou de transtornos psicológicos (transtornos de memória, de concentração, irritabilidade, dificuldades para dormir, etc.); profissionais poderão ajudá-lo e acompanhá-lo para encontrar soluções. Seguem algumas patologias que são constadas com mais frequência:



Traumatismo psicológico

O traumatismo psicológico é um transtorno psicológico que pode surgir se vivermos situações, enquanto vítima ou testemunha, que provocaram um medo intenso, um sentimento de impotência ou de horror. Por exemplo: guerra, atentado, tsunamis, abuso sexual e agressão, entre outros.

Sem apoio, esse transtorno pode permanecer por meses, anos ou mesmo pela vida inteira provocando um grande sofrimento. Os principais sintomas são «flashes», transtornos de atenção e de concentração, transtornos do sono (pesadelos e insônias), situações que recordam o trauma, reações de sobressaltos, dores múltiplas, além de raiva e de tristeza. Por isso, é importante falar com seu clínico geral ou qualquer profissional da saúde que poderá ajudá-lo e encaminhá-lo, se necessário, para um outro profissional e/ou para associações especializadas nos serviços da saúde e acompanhamento.



La dépression

La dépression est une maladie qui fait se sentir particulièrement triste, 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.



Depressão

A depressão é uma doença que provoca tristeza e/ou tira o prazer de fazer atividades que gostamos ou que impede de realizar projetos. Muitas vezes, podemos ter ideias sombrias, transtornos de sono ou ainda uma diminuição do apetite. A depressão pode atingir a todos e provoca um sofrimento muito forte.

Esta necessita de uma assistência profissional. Por isso, é indispensável falar com seu clínico geral que poderá ajudá-lo e encaminhá-lo para um profissional da saúde mental (psiquiatra, psicólogo, psicoterapeuta).



Na França, os serviços relativos à saúde mental estão organizados em serviços psiquiátricos nos centros e serviços vinculados administrativamente a um hospital especializado ou geral.

Os serviços de saúde são assegurados por uma equipe pluridisciplinar: psiquiatras, psicólogos, enfermeiros, ortofonistas, terapeutas ocupacional, assistentes de trabalho social.

> **Centro médico-psicológico (CMP)**

É possível agendar uma consulta com um profissional da saúde em um centro médico-psicológico (CMP) mesmo sem Seguro de Doença e independentemente das dificuldades psicológicas que consomem sua vida (depressão, ansiedade, trauma, etc.).

> **Centro médico-psicológico para crianças e adolescentes (CMPEA) e Centro médico-psicopedagógico (CMPP)**

Para crianças e adolescentes de até 18 anos as consultas devem ser agendadas em um centro médico-psicológico para crianças e adolescentes.



➤ **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

et sur le site www.info-depression.fr

- Vous pouvez également contacter l'association

France Dépression : www.france-depression.org

- Pour plus d'informations sur le psychotraumatisme, rendez-vous sur le site :

www.institutdevictimologie.fr

- Contactez le Comede au **01 45 21 39 31** les mardis et jeudis de 14 h 30 à 17 h 30

➤ **Paris: le centre Minkowska 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



> **Equipe móvel de psiquiatria de precariedade (EMPP)**

Se tiver dificuldades para ir ao centro médico-psicológico, profissionais da saúde podem ir ao seu domicílio para conversar e encaminhá-lo ao centro médico-psicológico

> **Para informações sobre transtornos psicológicos:**

- Acesse o site do Psycom:
www.psycom.org e o site
www.info-depression.fr;
- Também é possível contatar a associação *France dépression*: www.france-depression.org;
- Para mais informações sobre o traumatismo psicológico, acesse o site: www.institutdevictimologie.fr;
- Contate o Comede no número **01 45 21 39 31** as terças e quintas-feiras das 14h30 às 17h30.

> **Paris: Centro de Minkovska para consultas psiquiátricas transcultural centrada no imigrante e refugiado**

12, rue Jaquemont - 75017 Paris

01 53 06 84 84

> **Paris: Centro Primo Levi para serviços de saúde destinados às vítimas de tortura e de violência política em seu país de origem**

107 avenue Parmentier - 75011 Paris

01 43 14 88 50

> **Marselha: Associação Osiris para assistência terapêutica às vítimas de tortura e repressão política**

10 Boulevard Cassini - 13004 Marseille

04 91 91 89 73 / 06 78 37 66 00



➤ **Bron: le réseau Orspere-Samdarra**

Centre hospitalier Le Vinatier
95, boulevard Pinel - 69500 Bron

04 37 91 51 42

➤ **Strasbourg: l'association Parole sans frontière**

2, rue Brûlée - 67000 Strasbourg

03 88 14 03 43

➤ **Villeurbanne: le centre de santé Essor pour les personnes en souffrance psychique liée à l'exil et les victimes de violence et de torture**

158 ter, rue du 4 Août 1789 - 69100 Villeurbanne

04 78 03 07 59



En cas d'urgence psychiatrique

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



➤ **Bron: Rede Orspere-Samdarra**

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

➤ **Strasbourg: Associação Parole sans frontière**

2 rue Brûlée - 67000 Strasbourg
03 88 14 03 43

➤ **Villeurbanne: Centro de saúde Essor para pessoas em sofrimento psíquico relacionado ao exílio e às vítimas de violência e de tortura**

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



Em caso de emergência psiquiátrica

➤ Na Ile-de-France dirija-se às emergências hospitalares mais próximas ou ao centro psiquiátrico de orientação e de acolhimento (CPOA) do hospital Saint-Anne (**01 45 65 81 09/10**).

➤ Fora da Ile-de-France dirija-se às emergências do hospital mais próximo.



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



SAÚDE SEXUAL E HIV

As questões ligadas à saúde sexual são inúmeras: a escolha da contracepção, o tratamento de uma infecção sexualmente transmissível, a mutilação genital feminina (circuncisão), as situações de emergência (violências sexuais, interrupção voluntária de gravidez). Essas questões se referem aos homens assim como às mulheres de todas as idades. Não hesite em comunicar essas questões/esses pontos e dificuldades ao seu médico, ginecologista, obstetrix. É importante para as mulheres ter um acompanhamento regular com um ginecologista, para detectar o surgimento de doenças, preparar e acompanhar uma gravidez.

Na França, como em muitos outros países, as pessoas são livres para escolher sua orientação sexual: algumas pessoas são homossexuais, bissexuais, transexuais, etc. As discriminações aos



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

En France, vous avez la possibilité de demander l'asile et une protection au motif de 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 et l'IVG: contactez le Planning familial au **0800 08 11 11**, le lundi de 9 h à 22 h et du mardi au samedi de 9 h à 20 h (numéro gratuit et anonyme, accessible en métropole et dans les DOM)
- Pour les femmes victimes de violences: appelez le **39 19** (appel anonyme et gratuit 7 j/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 l'Ardhis au **06 19 64 03 91** ou **contact@ardhis.org**
www.ardhis.org



homossexuais ou transexuais são proibidas e sancionadas pela lei.

Na França, há a possibilidade de pedir asilo e proteção por motivo de perseguições encontradas em seu país, do fato de sua orientação sexual ou de gênero.



É possível discutir e ser ajudado em termos de sexualidade nas estruturas citadas a seguir:

- Para questões sobre a sexualidade, a contracepção, a IVG: Entre em contato com o Planning familiar no número **0800 08 11 11**, de segunda-feira das 9h às 22h e de terça-feira a sábado das 9h às 20h (número gratuito e anônimo, acessível na França metropolitana e nos DOM - Departamentos de ultramar)
- Para mulheres vítimas de violências **3919** (ligação anônima e gratuita de domingo a domingo)
- Em caso de agressões ou de discriminações em razão da orientação sexual ou de identidade de gênero: contate o RAVAD **06 17 55 17 55** ou **urgence@ravad.org**
- *SOS homophobie*: **0810 108 135**
- *SOS viol*, para abusos sexuais: **0800 05 95 95** (número gratuito e anônimo)
- Para questões sobre os direitos de pessoas homossexuais e transexuais à imigração e à residência: contate ARDHIS **06 19 64 03 91**
www.ardhis.org
contact@ardhis.org



► Pour des questions sur la prévention en santé et le dépistage des infections sexuellement transmissibles:
Afrique Avenir

22, rue des Archives - 75004 Paris

01 42 77 41 31

Du lundi au vendredi de 9 h 30 à 16 h

www.afriqueavenir.fr

www.afrosantelgbt.org

URACA / Basiliade

22, rue de Chartres - 75018 Paris

01 49 25 44 15

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 trois ans. C'est un moment privilégié pour parler de sa santé et de sa vie sexuelle.

Vous pourrez parler de votre contraception ou 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.



► Para questões sobre a prevenção em saúde, testes (de rastreio) de Infecções sexualmente transmissíveis:

Afrique Avenir

22 rue des Archives - 75004 Paris

01 42 77 41 31

De segunda a sexta-feira das 9h30 às 16h

www.afriqueavenir.fr

www.afrosantelgbt.org

URACA/Basiliade

22 rue de Chartres - 75018 Paris

01 49 25 44 15

www.uraca-basiliade.org

Acompanhamento ginecológico

Para as mulheres é recomendado consultar um médico, um ginecologista ou uma obstetrix no mínimo a cada três anos. É um momento oportuno para falar de sua saúde e de sua vida sexual.

Recomenda-se também falar de sua contracepção e fazer testes (de rastreio) (IST, câncer do seio, etc.). Alguns exames poderão também ser realizados, como o Papanicolau que identifica potenciais anomalias, origem de um câncer de colo de útero.

Contracepção

A contracepção é o conjunto de métodos que evitam a gravidez. Existe uma grande variedade: o preservativo, a pílula, o anel, o adesivo, o dispositivo intrauterino (DIU) também conhecido como *stérilet*, etc. Todos podem encontrar o contraceptivo apropriado à sua situação e às suas necessidades.



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



- Les médecins généralistes, les gynécologues et 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>



O preservativo (masculino ou feminino) é o único meio que protege também de infecções sexualmente transmissíveis (IST) como o HIV/AIDS. Se utilizar outro método contraceptivo, como a pílula, o implante ou o adesivo, poderá também usar preservativos para se proteger do HIV/AIDS e de outras IST. Se desejar deixar o preservativo, faça um teste (de rastreio) de HIV e de IST com seu parceiro e continue a se proteger enquanto aguarda os resultados.



- Os clínicos gerais, os ginecologistas, as obstetrix estão disponíveis para informá-los e ajudá-los a escolher o contraceptivo que lhe convém e prescrevê-lo.
- Os centros de planificação ou de educação familiar (CPEF) organizam consultas para a contracepção, assim como ações para a prevenção direcionada à sexualidade e à educação familiar. Os profissionais dos CPEF saberão guiá-la e ajudá-la a fazer sua própria escolha.
- Menores (menores de 18 anos) e aqueles que não têm Seguro de Doença (Seguro de Saúde) podem beneficiar gratuitamente de consultas médicas, assim como dos métodos contraceptivos ou da contracepção de emergência.
- Para encontrar o CPEF mais próximo de sua residência: <https://ivg.gouv.fr/les-centres-de-planification-ou-d-education-familiale.html>



La contraception d'urgence

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

La contraception d'urgence peut fonctionner jusqu'à cinq 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'infirmierie 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.





Contraceção de emergência

Uma relação sem proteção, um preservativo mal colocado, que escorrega ou que rasga, uma pílula esquecida, vômitos após tomar uma pílula... Se estiver em uma dessas situações, pode recorrer ao contraceptivo de emergência para evitar uma gravidez não desejada.

A contraceção de emergência pode funcionar até cinco dias após a relação de risco. Quanto mais rápido for tomada ou colocada, será mais eficaz. Existem vários métodos de contraceção de emergência: dois tipos de pílula de emergência e o DIU (dispositivo intrauterino) de cobre.

É possível obter a pílula de emergência em farmácias, com ou sem prescrição médica. Ela é fornecida gratuitamente às menores de 15 a 18 anos. As menores escolarizadas e estudantes podem também obter com a enfermeira de seu estabelecimento ou com o serviço universitário de medicina preventiva. As menores e as maiores que não dispõem de Seguro de Doença podem buscá-la nos CeGIDD e no CPEF.

Para colocar um DIU de cobre é necessário ir a um profissional da saúde (clínico geral, ginecologista, obstetrix) em consultório ou em um CPEF. Esse método apresenta duas vantagens: é considerado mais eficaz e é possível mantê-lo como modo regular de contraceção durante vários anos após a aplicação.





> 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. Les mineures peuvent bénéficier de l'anonymat et ce, quel que soit le lieu de réalisation de l'IVG choisi.

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.



> Também é possível ligar para **0800 08 11 11** sexualidades-contraceção-IVG (número nacional anônimo e gratuito) para beneficiar de apoio e de informações apropriadas.

Atenção

A contraceção de emergência não protege contra o HIV/AIDS e contra as infecções sexualmente transmissíveis (IST).

Esterilidade

Quando um casal não consegue ter filhos naturalmente após um ano sem usar contraceptivo, fala-se de infertilidade (esterilidade). Existem inúmeras causas de infertilidade como o desequilíbrio hormonal, a idade, o tabaco, a má alimentação, as IST... É importante falar com um médico pois existem soluções para se ter um filho.

Interrupção voluntária de gravidez (IVG)

Se a mulher estiver grávida e se desejar interromper, pode recorrer a uma Interrupção voluntária de gravidez (IVG). Na França, é um direito para todas as mulheres. Uma menor pode ter acesso desde que seja acompanhada por um maior de sua escolha: ela não é, portanto, obrigada a falar aos seus pais.

Os menores podem se beneficiar do anonimato sempre que decidam interromper a gravidez voluntariamente. Para mulheres adultas, as condições de cobertura mantêm todos os atos relacionados ao VTP confidenciais.



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 prise en charge au terme du dispositif de 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, chez votre sage-femme ou dans un CPEF.
Appelez le **0800 08 11 11** (numéro national anonyme et gratuit « sexualités, contraception, IVG »)



A lei autoriza a IVG durante as 14 primeiras semanas seguintes ao início das últimas menstruações. Não é, portanto, possível realizar a uma IVG após 12 semanas de gravidez.

Existem duas técnicas de IVG:

- o método via medicamento (remédio);
- o método instrumental (por aspiração).

A técnica utilizada depende da escolha da mulher e do número de semanas de gravidez.

As despesas relacionadas ao aborto e ao conjunto de exames associados à IVG são 100% cobertos pelo Seguro de Doença (Seguro de Saúde).

Não há adiantamento das despesas nesses três casos específicos:

- jovens menores não emancipadas sem consentimento parental;
- mulheres beneficiárias da complementar de saúde solidária (C2S);
- mulheres beneficiárias da ajuda médica do Estado (AME).

A IVG pode ser coberta no prazo do dispositivo de serviços de saúde urgentes e vitais (DSUV) para pessoas de nacionalidade estrangeira residindo na França em situação irregular que não têm direito à AME.

Em caso de gravidez não desejada ou com risco de consequências em sua saúde ou em sua situação social, fale com seu médico ou com um assistente social.



Para mais informações:

- Agende com seu médico assistente (médico de família), uma obstetrix ou com um CPEF.
Ligue para **0800 08 11 11** (número nacional anônimo e gratuito sexualidades-contracepção-IVG).

Esta informação no VTP é válida de acordo com a legislação em vigor em 2020 e é provável que mude em 2021.



- Ou rendez-vous sur :
www.planning-familial.org et www.planning-familial.org/annuaire pour trouver les coordonnées des centres et permanences téléphoniques
www.ivg.gouv.fr
www.ivglesadresses.org
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, lorsque l'on pense avoir pris un risque et à chaque fois que l'on souhaite arrêter le préservatif avec un nouveau partenaire.
- Prévenir son/ses partenaire(s) si on a une IST.





► Ou acesse:
www.planning-familial.org e www.planning-familial.org/annuaire para encontrar informações dos centros de atendimento telefônico
www.ivg.gouv.fr
www.ivglesadresses.org
www.santé.gouv.fr

Infecções sexualmente transmissíveis (IST)

As Infecções sexualmente transmissíveis ou IST são transmitidas no momento da relação sexual, durante as penetrações vaginais, anais e em contatos entre a boca e o sexo ou o ânus. As IST mais frequentes são a infecção gonocócica, clamídias, sífilis, hepatite B, herpes genital, papiloma vírus, etc.

Existem gestos simples para evitar e impedir sua transmissão:

- para se proteger e proteger seu/sua parceiro (a), use preservativo em todas as relações sexuais e com cada parceiro.
Atenção: o preservativo é o único contraceptivo que protege contra o HIV e as IST.
- Fazer teste (de rastreio) regularmente quando se há vários parceiros, quando se acredita estar correndo risco e a cada vez que desejar dispensar o preservativo com um novo parceiro.
- Prevenir seu(s) parceiros se tiver uma IST.





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 forcément 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

➤ 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 s'il ou elle, est contaminé(e) par le VIH ou d'autres IST.



Se tiver ardor, prurido, odores inabituais, corrimentos ou feridas sem explicação na região genital, consulte um profissional da saúde ou dirija-se a um CeGIDD.

Nem sempre as IST apresentam sintomas, ou seja, nem sempre há dores ou sinais de infecção. É o caso, por exemplo, da clamídia para a mulher. Caso tenha a mínima dúvida, é importante fazer o teste (de rastreio) pois em longo prazo uma IST não tratada pode causar complicações: câncer, infertilidade, etc.

Existem vacinas contra algumas IST: hepatite B e papiloma vírus.



Para mais informações sobre as IST, sua transmissão, testes (de rastreio) e os tratamentos

► Acesse o site www.info-ist.fr

► Para realizar gratuitamente um teste (de rastreio) sem prescrição, dirija-se a um CeGIDD.

Alguns CPEF podem também realizar esses testes. Também é possível fazer um teste (de rastreio) do HIV e de outras IST em um laboratório com prescrição médica (após uma consulta com seu clínico geral ou especialista) se beneficiar de um Seguro de Doença (Seguro de Saúde).

► Para se proteger e proteger o outro, use preservativo em cada relação sexual e com cada parceiro que não sabe se é portador do HIV ou de outras doenças IST.



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 s'il ou elle, est porteur du VIH). Il existe deux 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 ou l'urine, ni par :

- les poignées de main ;
- les caresses ;
- les baisers ;
- les équipements publics (toilettes, douches, piscine...);
- les objets de la vie courante (verres, couverts, etc.);
- piqûres d'insectes.



HIV/AIDS

O HIV, ou Vírus da Imunodeficiência Humana, é uma Infecção Sexualmente Transmissível (IST) que ataca o sistema imunológico, isto é, as defesas naturais do corpo contra a doença. Ele torna, portanto, o corpo vulnerável às infecções. Uma vez que o HIV entrou no organismo é reconhecido como «soropositivo».

Na maioria das vezes, não há sintomas, não há sinais externos da presença do vírus, mas é possível transmitir a outras pessoas.

Após alguns anos, sem tratamento, o HIV destrói todas as defesas do organismo: doenças, então, aproveitam da fraqueza do sistema imunológico para se desenvolverem. É nesse momento que se é portador da AIDS.

Transmissão do HIV

➤ O HIV é transmitido pelo sangue, pelo esperma, pelo líquido seminal, pelas secreções vaginais, da mãe à criança durante a gravidez e através do leite materno. Na maioria das vezes, o HIV é contraído durante a relação sexual sem proteção. É por isso que é importante usar preservativo quando se tem relação sexual com um parceiro que ignoramos o estatuto de soropositivo (quer dizer quando não se sabe se ele ou ela é portador do HIV). Existem dois tipos de preservativos: o preservativo masculino (ou preservativo externo) e o preservativo feminino (interno).

O HIV não é transmitido pelo suor, por lágrimas, pela urina ou por:

- aperto de mãos;
- carícias;
- beijos;
- equipamentos públicos (banheiros, duchas, piscina, etc.);
- objetos cotidianos (copos, talheres, etc.);
- picadas de insetos.



Le dépistage

Si vous êtes dans une relation durable et que vous voulez arrêter de mettre des préservatifs, 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 au cours des six 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 si elles sont prescrites 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 traces 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 six 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 vous



Rastreo

Se estiver em um relacionamento estável e desejar dispensar o preservativo, é importante fazer um teste (de rastreo) com seu parceiro. Se os testes forem negativos e se não tiver havido relação sem preservativo nas últimas seis semanas com uma pessoa que não se sabe se é portadora, significa que você não é portador do HIV/Sida. Neste caso, é possível parar de usar o preservativo sem correr o risco de ser contaminado e nem contaminar seu parceiro.



- Os preservativos são vendidos em farmácias e em supermercados. É possível obter gratuitamente em certas associações e nos CeGIDD. Algumas caixas de preservativos são reembolsadas se forem prescritas por um médico ou parteira.
- Caso tenha qualquer dúvida, é importante fazer um teste (de rastreo) com um simples exame de sangue. O monitoramento procura a presença de rastros do vírus ou de anticorpos no sangue. Esse teste é apenas completamente confiável se seu comportamento de risco datar de mais de seis semanas.
- Recomenda-se que a pessoa seja examinada pelo menos uma vez na vida.
- Para efetuar gratuitamente um teste (de rastreo), dirija-se a um CeGIDD. Certos CPEF podem também realizar esses testes. Pode-se também efetuar o teste (de rastreo) do HIV e de outras IST em um laboratório com prescrição médica (após uma consulta com um clínico geral ou especialista), uma vez que tenha Seguro de Doença (Seguro de Saúde).
- Também é possível beneficiar de um Teste Rápido de Orientação de Diagnóstico (TROD) do HIV em associações, as CeGIDD... São distribuídos também



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 deux tests ne sont complètement fiables que si votre prise de risque date de plus de trois 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 ou appelez Sida Info Service au **0 800 840 800** (appel anonyme et gratuit, 7 j/7 et 24 h/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 quatre 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.



gratuitamente em associações que praticam o TROD, um auto teste (de rastreio) do HIV, isto é, um teste que é possível fazer sozinho. Também está disponível em farmácias, sem prescrição, mas nesses casos, não é gratuito. Esses dois testes são apenas completamente confiáveis se o comportamento de risco datar de mais de três meses. Se resultarem positivos, será necessário fazer exames de sangue para confirmá-los.

➤ Para mais informações sobre as IST e o HIV, acesse o site www.info-ist.fr ou ligue para *Sida Info Service* (Serviço de Informações AIDS) através do número **0800 840 800** (ligação anônima e gratuita, de domingo a domingo e 24h).

PreP - Profilaxia Pré-exposição

Se tiver vários parceiros e não tiver condições de usar preservativo, apesar de comportamentos de risco, é possível beneficiar de um tratamento preventivo chamado Profilaxia Pré-exposição ou PrEP, que diminui o risco de ser infectado pelo HIV. Para saber se pode beneficiar da PrEP, informe-se em um CeGIDD ou no hospital. Seu médico assistente (médico de família) pode orientá-lo.

PEP - Profilaxia Pós-exposição

Em caso de relação sexual sem proteção ou mal protegida, existe um tratamento de emergência a ser realizado após a relação para se proteger do HIV/AIDS: consiste no tratamento Profilaxia Pós-exposição, ou PEP. Dura 4 semanas e reduz consideravelmente o risco de contaminação. Para se beneficiar, é necessário dirigir-se o quanto antes às emergências mais próximas e o mais tardar nas próximas 48 horas e, se possível, com o seu parceiro. Um médico avaliará o risco e o interesse de prescrever o tratamento. Se nunca esteve em contato com a hepatite B e não é vacinado, o médico poderá também propor uma injeção para protegê-lo dessa doença.



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 la voit plus dans les analyses ni dans les sécrétions génitales. De ce fait, si vous êtes porteur du VIH, bien traité depuis six 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 pris, ils permettent aux personnes séropositives de mener une vie presque normale, de travailler, d'avoir une vie amoureuse, des projets, des enfants.



TasP - Tratamento como Prevenção

O tratamento antirretroviral dado aos portadores de HIV permite fazer desaparecer o vírus do sangue. Diz-se que a carga viral é «indetectável», ou seja, o vírus não pode mais ser visto em exames nem nas secreções genitais. Deste fato, se for portador do HIV, seguir corretamente o tratamento durante seis meses, não tiver outras IST e frequentar regularmente seu médico, não poderá mais contaminar seus parceiros. É o que chamamos de Tratamento como Prevenção, o TasP. Mas, o tratamento não pode ser interrompido, pois o vírus nunca desaparece completamente.



Para mais informações sobre o TasP acesse:

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

Viver com o HIV

Hoje, nenhum tratamento cura o HIV/AIDS. Mas, é possível bloquear a evolução da infecção graças a vários medicamentos (remédios) diários e para a vida toda. Se forem tomados corretamente, permitem aos soropositivos levar uma vida quase normal: trabalhar, ter vida amorosa, projetos, crianças.



- 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 ou composez le **0805 160 011** (gratuit depuis un poste fixe).
- Santé Info Droits : **0810 004 333** (spécialisé dans les droits des personnes malades).
- En Île-de-France, l'association Ikambere soutient les femmes porteuses du VIH. Rendez-vous sur 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 : **39 19**
- 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)



- *Aides* é uma associação para pacientes que informa sobre o HIV/sida e defende os direitos dos portadores. Acesse www.aides.org ou digite o número **0805 160 011** (gratuito a partir de um telefone fixo).
- *Santé Info Droits*: **0810 004 333** (especializado no direito dos doentes).
- Na Ile-de-France, a associação *Ikambere* apoia mulheres portadoras do HIV. Acesse o site www.ikambere.com ou digite o número **01 48 20 82 60** de segunda a sexta-feira das

9h às 18h.

Violência sexual

Assédio Sexual

Se alguém impõe, repetidamente, comportamentos ou propostas insinuando conotação sexual, é possível apresentar queixa a um órgão criminal competente.

Agressão sexual e o abuso

Em caso de agressão sexual ou de abuso sexual, telefone para o número **17** (ou **112** com o celular) para prevenir a polícia ou a gendarmaria que conduzirá um inquérito. A polícia ou a gendarmaria poderá conduzi-lo às emergências do hospital para consultar um médico. É importante ver um médico para realizar medidas de prevenção (principalmente contra o HIV e o VHB) e ser acompanhado em seus serviços de saúde e em suas solicitações.

Os seguintes números são úteis:

- Serviço especializado a violência contra as mulheres: **3919**



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 jusqu'à 38 ans), pour faire condamner ces violences devant la justice.



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

► Appelez Allo, enfance en danger au **119** ou rendez-vous sur le site www.alerte-excision.org

Pour plus de renseignements

► Rendez-vous dans un centre de PMI ou dans un centre de planification ou d'éducation familiale (CPEF).



- **SOS viol** (para abusos sexuais): **0800 05 95 95** (número gratuito e anônimo);
- **Defensor dos direitos**: **09 69 39 00 00** de segunda a sexta-feira, das 8h às 20h (custo de uma ligação local).

Mutilações genitais femininas (circuncisão)

As mutilações genitais femininas consistem em cirurgias que modificam ou danificam intencionalmente os órgãos genitais externos de meninas e mulheres (excisão do clitóris e dos grandes lábios, infibulação).

Soluções médicas e cirúrgicas são propostas às vítimas de mutilações sexuais.

Essas práticas são proibidas por lei na França. A lei se aplica a qualquer pessoa que vive na França, independentemente, de sua nacionalidade, mesmo que as mutilações tenham ocorrido no exterior. A vítima pode denunciar até 20 anos após sua maioridade (ou seja, até os 38 anos), para condenar essas violências diante da justiça.



Se estiver confrontado ao risco de excisão ou de uma outra mutilação genital, que se refira a você mesma, à sua filha, à sua irmã ou a alguém de seu convívio:

- Ligue para *Allo Enfance en danger* (Alô Infância em perigo) no número **119** ou acesse o site www.alerte-excision.org.

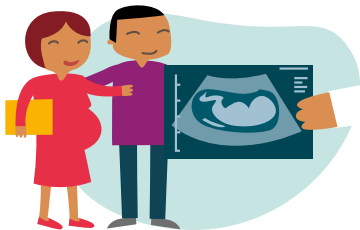
Para mais informações:

- Dirija-se a um centro de PMI ou a um centro de planejamento familiar (CPEF).



LA GROSSESSE

En France, lorsque vous êtes enceinte, un suivi médical totalement gratuit est mis en place tout au long de votre grossesse. Sept examens médicaux sont à réaliser jusqu'au terme de la grossesse par votre médecin (généraliste



ou gynécologue) ou votre sage-femme. Trois échographies, des prises de sang et huit séances de préparation à l'accouchement sont prévues au cours 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.

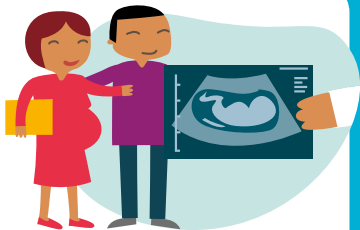
Le premier examen médical est à faire avant la fin du 3^e mois de grossesse.

- Le médecin ou la sage-femme vous parlera du dépistage des anomalies chromosomiques comme la trisomie 21 et de certains risques de la grossesse. On recherchera des facteurs de risque, comme l'hypertension artérielle, une prise de poids trop importante ou 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.



GRAVIDEZ

Na França, a mulher grávida, tem um acompanhamento médico totalmente gratuito durante toda a gravidez. Sete exames devem ser realizados até o termo final da gravidez por seu médico (clínico ou ginecologista) ou pela obstetrix. Três



ecografias, exames de sangue e oito sessões de preparação ao parto são previstos ao longo da gravidez. O futuro pai da criança é bem-vindo às consultas durante a gravidez e ao parto. É aconselhado que ele também faça o teste (de rastreio) de HIV e de hepatites. Se o futuro pai não estiver presente, uma pessoa de seu convívio pode acompanhar a mulher grávida se ela desejar.

O acompanhamento da gravidez pode ser feito:

- em um hospital;
- em um PMI;
- em um consultório, em um centro de saúde ou em uma clínica particular.

O primeiro exame deve ser feito antes do fim do 3º mês de gravidez.

- O médico ou a obstetrix falará sobre o teste (de rastreio) das anomalias cromossômicas como a trissomia 21, sobre certos riscos da gravidez. Será procurado fatores de risco como a hipertensão arterial, ganho de peso excessivo, doenças (a diabetes, por exemplo). Essa consulta também é a ocasião para fazer exames complementares: testes de (rastreamento) de HIV, hepatites, determinação do grupo sanguíneo, Papanicolau, etc.



- 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 six mois de grossesse, le suivi est en général réalisé à la maternité.

Une consultation médicale est réalisée dans les huit 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 une 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^e mois de votre grossesse.



Pour plus de précisions, parlez-en à votre médecin ou à votre sage-femme, ou renseignez-vous dans le centre médico-social le plus proche 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](https://www.santepubliquefrance.fr), les futurs et jeunes parents trouvent de nombreuses informations validées scientifiquement sur la santé et le développement de



- Seu médico ou sua obstetrix irá, em seguida, declarar sua gravidez à sua caixa primária de Seguro de Doença (CPAM) e enviar os documentos necessários para beneficiar da cobertura de sua gravidez. Assim, não deverá pagar os exames nem as consultas.

Cada avaliação inclui um exame clínico, sendo principalmente: exame de urina, medição da pressão arterial, avaliação do peso, medição do crescimento do útero e a avaliação dos movimentos e das batidas do coração do bebê.

Após seis meses de gravidez, o acompanhamento é, em geral, realizado na maternidade.

Uma consulta médica é realizada nas oito semanas após o parto por um médico ou uma obstetrix.

A grávida também pode beneficiar de uma «entrevista pré-natal antecipada» para prepará-la ao nascimento de seu bebê. Essa entrevista é obrigatória e constitui um momento fundamental para esclarecer todas as suas dúvidas com sua obstetrix, com seu médico assistente (médico de família) ou com seu ginecologista. A entrevista dura de 45 minutos a uma hora e é 100% coberta pelo Seguro de Doença (Seguro de Saúde). Ele pode ocorrer a qualquer momento da gravidez, mas é recomendado fazê-la no quarto mês de gravidez.



Para mais especificações, fale com seu médico, com sua obstetrix ou informe-se no Centro Médico-Social mais próximo ao seu domicílio, como um centro de saúde, uma PMI.

Cuidando do seu bebê

No site de saúde pública da França, 1000-premiers-jours.fr, futuros e recentes pais podem encontrar muitas informações cientificamente confirmadas sobre a saúde e o desenvolvimento de seu



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 deux mois après la naissance de l'enfant;
- d'une allocation de base: elle est versée chaque mois pendant les trois années après la naissance.



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

➤ 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).



bebê. Ao clicar em objetos do cotidiano, uma pessoa pode obter conselhos práticos sobre uma variedade de tópicos: poluentes, acidentes domésticos, vírus, bem como bem-estar, comida, relações pais-bebês ...

Na França, a Caixa de auxílio familiar (CAF) fornece uma ajuda financeira às famílias que esperam um bebê (Rendimento de solidariedade ativa (RSA) e prestações familiares e ajudas para a moradia). Esta ajuda permite custear as primeiras despesas referentes à chegada de seu filho.

De acordo com os seus recursos financeiros a gestante poderá se beneficiar de:

- um bônus no nascimento: é depositado na sua conta bancária dois meses após o nascimento do bebê,
- uma ajuda de base: é depositado todo mês durante os três primeiros anos após o nascimento.



Para obter todas as informações sobre as ajudas da CAF:

www.caf.fr > página « Je vais devenir parent »
(«Vou me tornar mãe/pai »)

Álcool durante a gravidez

O álcool ingerido durante a gravidez passa para o sangue do bebê e pode causar riscos muito graves para sua saúde. O consumo de álcool importante e regular é causa de problemas ao feto (a chamada Síndrome do Alcoolismo Fetal ou SAF). No entanto, consumos eventuais também podem trazer consequências para o bebê. É por isso que é aconselhado não consumir álcool e não fumar durante a gravidez (ver página 73).



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, rubrique « alcool et grossesse ».

➤ Appelez Alcool Info Service au **0980 980 930**, de 8 h à 2 h 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^e 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.



Não hesite em conversar com os profissionais da saúde que acompanham sua gravidez (médico, obstetrix) ou

► acesse o site www.alcool-info-service.fr página « alcool et grossesse » («álcool e gravidez»).

► Ligue para *Alcool Info Service* no número: **0980 980 930**, das 8h às 2h da manhã e de domingo a domingo (ligação anônima e gratuita).



Se estiver grávida e apresentar um desses sinais, dirija-se o mais rápido possível às emergências da maternidade:

- perda de sangue, mesmo em pouca quantidade;
- rompimento da bolsa amniótica (das águas) ou se estiver na dúvida se foi rompida;
- contrações ou dores fortes na região lombar ou dor abdominal na parte inferior contínuas após descansar deitada por 30 minutos;
- diminuição ou ausência de movimento do feto. Por volta do 5º mês de gravidez, a grávida deve sentir os movimentos de seu bebê;
- febre superior a 37,5°C após medir a temperatura com um termômetro;
- dores de cabeça contínuas mesmo após tomar paracetamol;
- inchaços (pernas, pés, etc.).

Para qualquer outro problema de saúde como sensação de febre, vertigem, ardência ao urinar, mal-estar prolongado, consulte seu médico ou sua obstetrix.



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), prises 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. Trois consultations sont obligatoires et prises en charge à 100 % par l'Assurance Maladie. Ce sont des examens à faire à 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 d'une 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**.



SAÚDE DAS CRIANÇAS



Acompanhamento médico

Até os 18 anos, todas as crianças beneficiam de 20 consultas médicas obrigatórias (independente das consultas por doenças), 100% coberto pelo Seguro de Doença (Seguro de Saúde). Até os seis anos, todas as crianças podem ser acompanhadas gratuitamente em um centro de proteção materna e infantil (PMI).

Após os seis anos de idade, uma consulta com um médico é recomendada todos os anos. Esses exames são importantes para verificar que a criança está saudável, que cresce com saúde, que não precisa de óculos de grau e que escuta bem. É também a ocasião para conversar com o médico e se vacinar. Três consultas são obrigatórias e integralmente reembolsadas pelo Gabinete do Seguro de Saúde. São consultas que devem ser realizadas entre 8/9 anos, 11/13 anos e 15/16 anos.

Nas consultas médicas, na PMI ou nas consultas médicas na escola, não esqueça a caderneta de saúde ou de vacinação.

Crianças que apanham ou crianças maltratadas beneficiam da proteção da justiça e de associações. Podem dar queixa mesmo se os pais estiverem envolvidos. Qualquer testemunha de tais fatos deve comunicar as autoridades. Há um número de telefone gratuito, *Allo Enfance en danger* (Alô Infância em perigo): **119**.



La santé des enfants dans le logement

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

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





Saúde das crianças na residência

Em casa existem perigos para as crianças que podem ser evitados seguindo alguns conselhos:

- Nunca deixe uma criança sozinha em um cômodo com janela aberta.
- Deixe o cabo da panela virado para o lado interior do fogão.
- Guarde objetos cortantes (facas, tesouras, etc.) fora de alcance de crianças.
- Guarde os medicamentos /remédios e os produtos de limpeza em locais inacessíveis às crianças.
- Não deixe pequenos objetos ou pequenos alimentos ao alcance das crianças.
- Deixe fósforos e isqueiros fora de alcance de crianças.
- Nunca deixe uma criança sozinha no banheiro ou durante o banho.
- Tomadas e aparelhos elétricos: proteja todas as instalações elétricas.
- Nunca sacuda um bebê; isso pode matá-lo ou torná-lo deficiente de caráter irreversível.





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 des murs recouverts de peinture au plomb puis porte ses mains 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

Tél.: **09 53 27 25 45**



Em caso de acidente ligue para o número 15 ou 112.

- Se uma criança ingerir algum produto tóxico, não estimule o vômito, não dê líquidos e ligue para o número 15 ou o 112.
- Em caso de queimaduras, lave a parte queimada com água fresca.

Saturnismo

O saturnismo é uma doença relacionada à presença de chumbo no corpo. Isso pode causar distúrbios do desenvolvimento do sistema nervoso da criança, o que pode trazer consequências graves para a sua vida. Na França, essa doença é contraída, principalmente, quando a criança passa a mão na pintura da parede que contém chumbo e a leva até a boca, mas outros meios de contaminação existem também, em outros países, como por exemplo, em função dos modos de preparo dos alimentos. Seu médico deverá propor, então, um teste (de rastreio).

Em caso de dúvida, fale com seu médico para fazer um teste (de rastreio). As PMI também são locais de recursos competentes



- Associação das Famílias Vítimas do Saturnismo (AFVS) age na saúde e na moradia a fim de prevenir a intoxicação das crianças pelo chumbo. Esta, ajuda as famílias vítimas de saturnismo em suas solicitações.

www.afvs.net

Telefone: **09 53 27 25 45**



DIABÈTE

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

Il existe deux types de diabète 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 inférieurs, insuffisance rénale.



DIABETES

A diabetes é uma doença que ocorre quando o corpo não consegue mais usar apropriadamente o açúcar; o sangue se torna, então, muito açucarado (glicemia). A diabetes é uma doença «crônica»: é importante se tratar para o resto da vida a fim de evitar graves complicações. Para isso, é necessário detectar a diabetes o mais cedo possível.

Existem dois tipos que não concernem as mesmas pessoas.

Sinais da diabetes

Se tiver sede constantemente, se urinar com bastante frequência, se emagrecer e estiver cansado demais, consulte um médico rapidamente pois são sinais de diabetes tipo 1.

Nas diabetes tipo 2 não há necessariamente sinais, mas faz mal à saúde pois o alto índice de glicose no sangue danifica aos poucos os órgãos (coração, rins, artérias, olhos, etc.). Alguns sintomas devem alertá-lo: infecções frequentes da pele (abscessos, micoses, etc.), infecções urinárias repetidamente, dores nas pernas, entorpecimento ou formigamento nas mãos e nos pés, disfunção erétil, visão embaçada, etc.

A diabetes pode causar complicações muito graves: doenças cardiovasculares, perda da visão, amputação dos membros inferiores, insuficiência renal.



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 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.





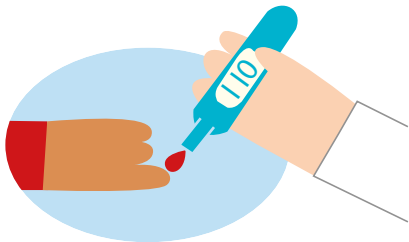
O que deve ser lembrado: detecte cedo sua diabetes, adapte seus hábitos de vida, siga um tratamento, se necessário, previna e controle a ocorrência de complicações.

Uma pessoa diabética pode permanecer com boa saúde para sempre contanto que seja bem acompanhado por um médico. Para isso, é fundamental ter detectado a tempo sua doença fazendo um teste (de rastreio) através de um simples exame de sangue. Fale com um médico em sua próxima consulta ou, se tiver dúvidas, agende uma consulta.

Para mais informações:

> O site www.federationdesdiabetiques.org permite encontrar uma associação para diabéticos próximo à sua residência.

Para a diabetes, como para outras doenças crônicas, para ajudá-lo, a pessoa pode se beneficiar de um programa de educação terapêutica do paciente (ver página 159). Fale com seu médico assistente (médico de família) que fará uma prescrição adaptada à sua doença e lhe indicará onde ir.





MALADIES CARDIOVASCULAIRES

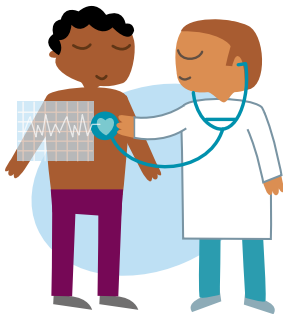
On appelle « maladies cardiovasculaires » toutes les maladies qui touchent le cœur et les vaisseaux sanguins, comme par exemple l'infarctus et l'accident vasculaire cérébral (AVC). C'est la deuxième cause de décès en France tout âge confondu, après les cancers.

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





DOENÇAS CARDIOVASCULARES

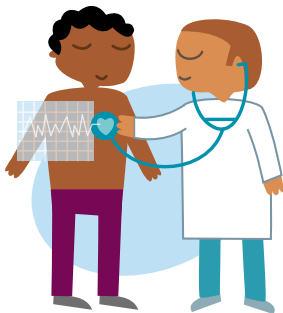
Chama-se «doenças cardiovasculares» todas as doenças que afetam o coração e os vasos sanguíneos como, por exemplo, o infarto e o acidente vascular cerebral (AVC). É a segunda causa de morte na França, incluindo todas faixas etárias, após o câncer.

Para diminuir o risco de doença cardiovascular, é recomendado:

- não fumar;
- beber o mínimo de álcool possível;
- limitar o consumo de sal;
- ter uma alimentação equilibrada;
- praticar uma atividade física regular.

A hipertensão arterial pode provocar, em longo prazo, uma doença cardiovascular. Se tiver hipertensão arterial é importante seguir corretamente seu tratamento. Um acompanhamento médico regular é indispensável para controlar a pressão e renovar as prescrições dos medicamentos / remédios. Podem ser ajudados através de consultas de educação terapêutica (ver página 159). Fale com seu médico assistente (médico de família) que irá orientá-lo.

O site da Federação francesa de cardiologia propõe informações úteis www.fedecardio.org/categories/je-minforme



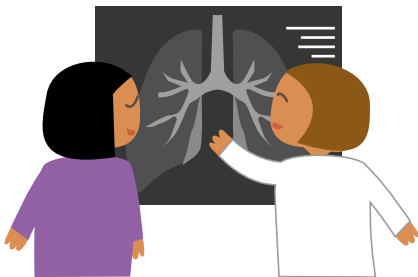


TUBERCULOSE

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

Une fois dans l'organisme, la maladie 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 six mois. Il faut bien prendre ce traitement et revoir régulièrement le médecin.





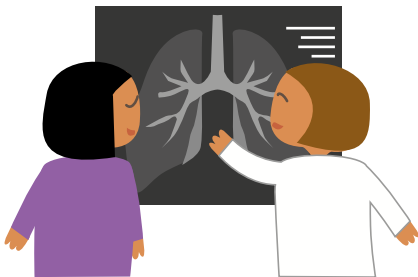
TUBERCULOSE

A tuberculose é uma doença grave contagiosa, que pode ser mortal se não for tratada a tempo. É bastante frequente em alguns países como na África-subsaariana ou no Sudeste Asiático. É transmitida por via respiratória. Quando uma pessoa que tem tuberculose, tosse, espirra ou cospe, projeta micróbios no ar. Se viver com uma pessoa infectada e não tratada (ou quando se tem contato constante com ela), pode-se também ser contaminado. Mas a tuberculose não é transmitida através de roupas, cobertas, louças e nem por aperto de mão com pessoas contaminadas.

Uma vez no organismo, a doença pode atingir todos os órgãos. A tuberculose pulmonar é a mais comum. Os principais sinais são febre, tosse crônica, cansaço e perda de peso (emagrece-se muito). Pode também apresentar cuspes de sangue, suor durante a noite e um pouco de febre. É necessário consultar um médico imediatamente para fazer uma radiografia dos pulmões, pois é onde a doença se encontra com mais frequência.

É possível se curar muito bem de tuberculose com um tratamento via comprimidos (antibióticos) durante, no mínimo, seis meses.

É necessário seguir corretamente o tratamento e comparecer regularmente ao médico.





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 vaccination, 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.

Atenção: um tratamento mal feito pode reforçar os micróbios e provocar recaídas que serão muito mais difíceis de tratar.

Se houver micróbios presentes nos cuspes, o doente deve usar uma máscara e, em certos casos, ser hospitalizado para tratamento até que não esteja mais contagioso, em geral, por cerca de 15 dias.

É possível, sobretudo em pessoas jovens, ser infectado sem ficar doente no início. Por isso, se tiver contato com uma pessoa infectada é importante relatar ao seu médico. Um teste biológico poderá ser proposto e se uma infecção tuberculosa latente (ou ITL) for diagnosticada, um tratamento eficaz para não desenvolver a doença poderá então ser estabelecido.



A melhor solução contra as formas graves de tuberculose: a vacinação

➤ É importante proteger as crianças contra a tuberculose. Para isso, existe uma vacina: a BCG. Essa vacina eficaz deve ser aplicada já no primeiro mês de vida em alguns recém-nascidos. Esta protege contra as formas graves de tuberculose na criança, principalmente, a meningite tuberculosa. É aplicada nos centros de vacinação, na maternidade e nas PMI. Para saber se seu bebê deve ser vacinado, fale com seu médico.

Se esteve em contato com uma pessoa infectada pela tuberculose ou se tiver uma dúvida:

➤ Consulte seu médico que lhe prescreverá, se necessário, um teste (de rastreio) e uma radiografia dos pulmões ou contate o centro da luta antituberculose (CLAT) de seu departamento.



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 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

➤ Hépatites Info Service :

0 800 845 800, tous les jours de 9 h à 23 h (gratuit depuis un poste fixe) www.hepatites-info-service.org



HEPATITES VIRAIS

Uma hepatite viral é causada por um vírus que ataca o fígado provocando sua inflamação. Se houver contaminação pela hepatite, pode-se, em alguns casos, curar-se naturalmente (sem medicamentos). Mas, a doença pode evoluir em uma forma que é chamada «crônica» (ou seja, não tem cura) e, em seguida, complicar-se e torna-se uma cirrose ou um câncer do fígado.

Existem vários vírus que podem causar hepatites.

O único meio de saber se está infectado pela hepatite devido a um vírus é através do teste (de rastreio) / monitoramento. Caso positivo, deve-se começar a se tratar imediatamente e fazer o necessário para proteger sua família e aqueles de seu convívio.



Para fazer um teste de rastreio / monitoramento, gratuitamente,

dirija-se a um CeGIDD (ver página 61) ou agende um horário em um laboratório de exames com a prescrição médica, no caso de se beneficiar de um Seguro de Doença (Seguro de Saúde).

Quando se é infectado por essa doença é importante estar bem acolhido e apoiado. Peça conselhos ao seu médico assistente (médico de família). Associações e telefones de escuta anônimas estão à sua disposição para escutá-lo, informá-lo e orientá-lo. Se estiver em tratamento, programas de educação terapêutica podem ser úteis (ver página 159). Fale com seu médico assistente (médico de família).

➤ *SOS hépatites:*

0800 004 372 (gratuito a partir de um telefone fixo) e
01 42 39 40 14 (Ile-de-France) www.soshepatites.org

➤ *Hépatites info service:*

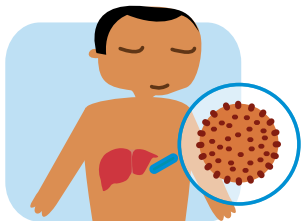
0800 845 800, todos os dias das 9h às 23h
(gratuito a partir de um telefone fixo)

www.hepatites-info-service.org



Hépatite A

L'hépatite A est une infection par un virus (VHA) présent partout dans le monde. La contamination se fait d'une personne à une autre 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

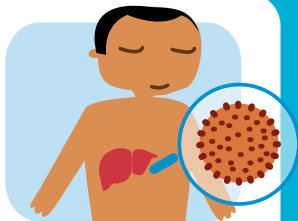
La contamination par le virus de l'hépatite B (VHB) se fait par le sang, les relations sexuelles ou de la mère à l'enfant pendant la grossesse. C'est pourquoi il est important de :

- 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.



Hepatite A

A hepatite A é uma infecção por um vírus (VHA) presente no mundo todo. A contaminação passa de uma pessoa a outra através das mãos, dos alimentos ou da água contaminada pelas fezes.



A hepatite A se manifesta, geralmente, através de dores abdominais, febre, dores no corpo, cansaço intenso seguido, às vezes, de amarelamento da pele e dos olhos. Mas, frequentemente, é curada sem medicamentos / remédio em algumas semanas, porém o cansaço pode persistir por vários meses.

Existe uma vacina proposta às pessoas não protegidas que viajam a países onde o risco de contaminação é importante.

Hepatite B

O vírus da hepatite B (VHB) é transmitido pelo sangue, relações sexuais ou de mãe para filho durante a gravidez. Por isso, é importante:

- ▶ se vacinar;
- ▶ usar preservativo em cada relação sexual para se proteger do vírus até o momento em que saberá que seu parceiro não é infectado (graças a um teste - de rastreio -);
- ▶ cobrir cuidadosamente qualquer corte ou ferida com um curativo;
- ▶ não compartilhar produtos de higiene pessoal: escova de dentes, barbeador, tesoura de unhas ..., pois podem conter sangue infectado.



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 dépistage sont gratuits dans les CeGIDD. Vous pouvez également vous faire dépister en laboratoire d'analyses 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^e 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.



Sinais

Na maioria dos casos, a hepatite B não apresenta sinais visíveis. Então, pode-se contrai-la sem saber, há muito tempo, e se sentir bem. Em certos casos, as pessoas podem ter perda de apetite, febre ou cansaço anormal, dores localizadas, náuseas e amarelamento da pele e dos olhos.

O rastreio / O teste

Os testes (para rastreio) são gratuitos nos CeGIIDD. Pode também efetuar testes (de rastreio) em laboratórios de exames com uma prescrição de seu médico se tiver Seguro de Doença (Seguro de Saúde). Na França, o teste de HIV (de rastreio) é proposto sistematicamente às mulheres grávidas, no momento da primeira consulta pré-natal, antes do fim do terceiro mês de gravidez. Se a mulher for portadora do vírus da hepatite B, o bebê será vacinado desde o seu nascimento evitando assim a contaminação.

Vacinação

Existe uma vacina eficaz contra a hepatite B que permite evitar a doença. É importante aplicá-la o mais cedo possível, a partir de dois meses de idade para as crianças. É gratuita em centros de proteção materna e infantil (PMI) e em centros de vacinação.

Não existem atualmente tratamentos para a cura da hepatite B, mas sim tratamentos para abrandar a evolução da doença.

Em adultos, a vacinação é recomendada em todas as pessoas em risco de exposição através de uma 2^o dose de vacina (ver página 63).

Se for portador do vírus da hepatite B, certifique-se que seu parceiro e as pessoas de seu convívio foram vacinadas.



Hépatite C

L'hépatite C est une infection par un virus (VHC) qui se transmet par voie sanguine, principalement à travers l'usage de drogues par voie intraveineuse et/ou nasale; le respect de 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 guérit grâce aux nouveaux traitements. Ce sont des traitements faciles à prendre, par la bouche, pendant deux à trois mois. Ils sont complètement pris en charge.



Hepatite C

A hepatite C é uma infecção por vírus (ou VHC) que se transmite por via sanguínea, principalmente, através do uso de drogas por via intravenosa e/ou nasal; o respeito às regras, como não compartilhar objetos cortantes ou picantes impede a transmissão do vírus.

A hepatite C se transmite também, mais raramente, por via sexual através de relações não protegidas por preservativo e por transmissão de mãe a filho.

Os sintomas são, na maioria das vezes, perda de apetite, dores musculares e nas articulações, perda de peso, cansaço, náuseas e vômitos, diarreia, amarelamento da pele e dos olhos.

Praticamente todo mundo ficou melhor graças aos novos tratamentos. Tratam-se de tratamentos orais fáceis de tomar, durante 2 a 3 meses. Eles são totalmente cobertos pelo seguro de saúde.



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 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.





CÂNCER

Nosso corpo é constituído por milhares de células que nascem, vivem e morrem. Quando uma célula normal é danificada por diversas razões, ela pode em certos casos, multiplicar-se e formar um tumor. Essa transformação de célula normal em célula cancerosa pode ser longa e durar anos.

Os cânceres mais frequentes são: no seio, no colorretal, no pulmão e na próstata. Hoje, graças ao progresso da medicina, inúmeros cânceres podem ser curados completamente.

Para diminuir o risco de contrair um câncer é recomendado cuidar de sua saúde:

- não fumar;
- beber o mínimo possível de álcool;
- limitar o consumo de carne;
- ter uma alimentação equilibrada;
- praticar atividade física regularmente;
- proteger-se dos raios UV.





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

Pour les femmes :

- Frottis avec examen cytologique de 25 à 29 ans tous les ans puis tous les trois ans.
- Frottis avec test HPV (infection à papillomavirus humains) de 30 à 65 ans tous les cinq ans.
- Mammographie à partir de 50 ans tous les deux 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. Deux ou trois 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 deux 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



O teste (de rastreio) permite detectar um câncer antes que não haja sintomas para favorecer as chances de cura. Por exemplo, para o teste (de rastreio) do câncer no seio, a mamografia permite descobrir as anomalias que não são ainda visíveis, nem palpáveis. Os testes (de rastreio) são completamente gratuitos.

Para as mulheres:

- teste de Papanicolaou anual com exame citológico entre as idades de 25 a 29 anos e, a seguir, uma vez a cada três anos.
- esfregaço com teste de HPV (infecção por papilomavírus humano) de 30 a 65 anos a cada 5 anos.
- mamografia a partir dos 50 anos, a cada dois anos.

Para homens e mulheres:

- teste (de rastreio) de câncer do colo do útero a cada dois anos após os 50 anos.
- a vacinação contra infecções por papilomavírus humano (HPV) é recomendada para todas as meninas entre 11 e 14 anos. São necessárias 2 ou 3 injeções de acordo com a vacinação utilizada e a idade da pessoa. Além disso, a vacinação é recomendada para meninas e mulheres entre 15 e 19 anos, caso ainda não a tenham recebido. Essas recomendações serão aplicadas a todos os meninos, da mesma idade, a partir de janeiro de 2021.

Para mais informações, fale com seu médico assistente (médico de família) ou dirija-se a:

- um centro de planejamento e de educação familiar (CPEF);
- certos centros médicos ou certas associações que propõem exames gratuitos de monitoramento ou check-up (veja página 55).

Para mais informações:

- site do Institut national du cancer:
www.e-cancer.fr



APPRENDRE À VIVRE AVEC SA MALADIE

Vivre avec une maladie toute sa 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 à 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.





APRENDER A VIVER COM SUA DOENÇA

Viver com uma doença para a vida toda (patologia crônica) como asma, diabetes, hepatite B ou doença cardiovascular pode ser difícil.

A doença pode causar um impacto em sua vida pessoal e na daqueles de seu convívio. Os programas de educação terapêutica do paciente (ETP) existem para ajudar uma pessoa portadora de doença crônica a entender melhor a doença, a viver melhor com ela e administrá-la da melhor forma possível.

O ETP é feito em sessões individuais e/ou em grupo. Em alguns casos, esses grupos de pessoas portadoras da mesma doença compartilham, encontram soluções juntas e criam laços. Pode também acontecer dos grupos se tornarem independentes e continuarem a funcionar sem a intervenção de um profissional da saúde.

Se desejar beneficiar de um programa adaptado à sua doença, fale com seu médico assistente (médico de família) ou com as pessoas que o acompanham no aspecto saúde. O médico fará uma prescrição e indicará onde se dirigir.





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, parc, etc. ;
- donner régulièrement à boire aux bébés et aux 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.



SAÚDE E CLIMA

Picos de calor

A saúde pode estar em perigo quando faz muito calor por vários dias e que à noite a temperatura não baixa ou baixa muito pouco.

Durante os picos de calor é necessário:

- beber água regularmente;
- não ficar exposto diretamente ao sol;
- evitar bebidas alcoólicas;
- evitar esforços físicos;
- fechar as persianas e as janelas durante o dia no local onde vive;
- abrir as persianas e as janelas à noite para deixar entrar ar fresco;
- passar um tempo em lugares frescos: bibliotecas, supermercados, parques, etc.;
- dar água regularmente aos bebês e às crianças e evitar de sair nas horas mais quentes.



Se tiver problema de saúde ou se está sob tratamento médico regular, não hesite em falar com um médico.



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.



Frio extremo

Na França, as temperaturas podem baixar até 0°C ou até menos. Para manter o corpo com boa temperatura, é necessário:

- cobrir bem as extremidades do corpo para evitar de perder calor: cabeça, pescoço, mãos e pés;
- cobrir o nariz e a boca para respirar ar menos frio;
- colocar várias camadas de roupas e um corta vento impermeável;
- ficar o máximo possível no interior ao abrigo do frio;
- evitar de sair à noite, pois faz mais frio;
- esquentar o local onde se vive, mas sem esquentar demasiadamente; não usar aparelhos de aquecimento móvel ou geradores dentro de casa, pois há risco de intoxicação por monóxido de carbono (gás mortal). Pense em arejar pelo menos uma vez por dia, por 10 minutos;
- evitar de sair com bebês mesmo que estejam bem protegidos.



Se não tiver onde dormir, ligue para **115**.

Atenção

O consumo de álcool não esquentar. Ao contrário, pode ser perigoso, pois o álcool faz desaparecer a sensação de frio e, conseqüentemente, esquece-se de se proteger.

Atenção

Crianças e idosos nem sempre dizem que estão com frio.

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, 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 cardiovasculaires) ;
- 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 qui constitue avec l'Île-de-France la région la plus touchée.

Le chikungunya, la dengue, la fièvre jaune et le Zika sont transmis 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.

SAÚDE NA FRANÇA ULTRAMAR

O território francês é composto pela França metropolitana e por territórios ultramar. Fala-se também em DOM-TOM (departamentos e territórios ultramar) ou em DROM-COM (departamentos e regiões e coletividades ultramar). Esses territórios são situados na América, na Oceania, no oceano Índico e no oceano Atlântico.

As pessoas que vivem em território ultramar dispõe dos mesmos direitos que os que vivem da França metropolitana.

Em ultramar, as problemáticas de saúde são as mesmas da França metropolitana. Mas existe nesses territórios especificidades relacionadas ao clima tropical (dengue, zika, chikungunya, etc.) e ao meio ambiente, às vezes, poluído.

As enfermidades/doenças graves mais frequentes na França ultramar são:

- doenças crônicas não transmissíveis (cânceres, diabetes e doenças cardiovasculares);
- fatores de risco relacionados, especialmente, à obesidade e às enfermidades de saúde mental (ver página 85);
- exposição a riscos ambientais, por exemplo, metais pesados na Guiana (mercúrio, chumbo) ou ainda o uso intensivo de pesticidas nas Antilhas;
- contaminação por HIV (ver página 111) particularmente frequente na Guiana que constitui, juntamente com a Ile-de-France, a região mais afetada.

A chikungunya, a dengue, a febre amarela e a zika são transmitidas por mosquitos e apresentam sinais bastante parecidos como a febre, dores de cabeça, dores nas articulações e até diarreia e vômitos. É, portanto, importante consultar um médico.



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. Ce vaccin est efficace. Une seule injection protège dans la plupart des cas. Il est contre-indiqué pour les enfants de moins de 6 mois et les femmes enceintes ou allaitant leur bébé, sauf en cas d'épidémie grave. Demandez l'avis d'un médecin.



Para proteger-se de picadas de mosquitos de dia e à noite é fundamental:

- não deixar água parada em vasos de flores e/ou calhas;
- colocar telas mosquiteiras nas janelas;
- usar produtos repulsivos adaptados para roupas e nas partes descobertas do corpo;
- usar roupas que cobrem (mangas longas, calças);
- usar telas mosquiteiras impregnadas de inseticida e de difusores elétricos de inseticidas no interior da moradia.



Atualmente, não existe tratamento específico contra o vírus da febre amarela, da dengue, da chikungunya e da zika (ao contrário do paludismo: malária). Mas, **uma vacina contra a febre amarela está disponível e é obrigatória** para os habitantes da Guiana e para os que viajam para lá. A vacina contra febre amarela é eficaz. Uma única dose protege na maioria dos casos. É contraindicada para crianças com menos de seis anos e às mulheres grávidas ou que amamentam seu bebê, exceto em caso de epidemia grave. Peça opinião ao médico.

QUELQUES INFORMATIONS UTILES INFORMAÇÕES ÚTEIS



	LUTTE CONTRE LES DISCRIMINATIONS	170
	LUTA CONTRA A DISCRIMINAÇÃO	171
	RÔLE DE L'ASSISTANT(E) SOCIAL(E)	174
	FUNÇÃO DO ASSISTENTE SOCIAL	175
	RÔLE DES MÉDIATEURS EN SANTÉ	174
	FUNÇÃO DOS MEDIADORES DE SAÚDE	175
	DOMICILIATION ADMINISTRATIVE	176
	DOMICILIAÇÃO ADMINISTRATIVA	177
	LA TRADUCTION DES DOCUMENTS OFFICIELS	182
	TRADUÇÃO DE DOCUMENTOS OFICIAIS	183
	AU QUOTIDIEN	184
	COTIDIANO	185
	APPRENDRE LE FRANÇAIS	192
	APRENDER O FRANCÊS	193
	LA SCOLARISATION DES ENFANTS	194
	ESCOLARIZAÇÃO DAS CRIANÇAS	195
	NUMÉROS UTILES EN CAS D'URGENCE	196
	TELEFONES ÚTEIS EM CASO DE EMERGÊNCIA	197
	CARTE DE FRANCE	198
	MAPA DA FRANÇA	199



LUTTE CONTRE LES DISCRIMINATIONS

La République française et ses administrations n'imposent aucune croyance, religion ou idée politique et doivent traiter toute personne de la même façon, quels que soient son origine, son sexe, son apparence, son statut social, ses croyances, sa religion, sa nationalité, ses idées politiques ou 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.).





LUTA CONTRA A DISCRIMINAÇÃO

A República francesa e suas administrações não impõem nenhuma crença, religião ou ideia política e devem tratar todas as pessoas da mesma maneira, independentemente de sua origem, sexo, aparência, status social, crenças, religião, nacionalidade, ideias políticas, orientação sexual (por exemplo, homens que têm relações sexuais com homens e transgêneros).

Em exílio, é frequentemente possível se sentir «estrangeiro», diferente dos outros: por exemplo, no modo de cumprimentar, de se endereçar uns aos outros ou na maneira de pensar.

Quando essa atitude é deliberada é possível se tratar de uma discriminação, sendo uma desigualdade de tratamento fundado em um critério proibido pela lei (origem, sexo, religião, orientação sexual, categoria social e econômica, estado de saúde, etc.) e em um campo citado pela lei (acesso a um serviço, emprego, etc.)





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**

> 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**

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'esclavage moderne au **01 44 59 88 90** ou sur le site **www.esclavagemoderne.org**



As discriminações são proibidas e condenadas por lei. Se acreditar ter sido vítima, é possível assinalar:

► Ao Defensor dos direitos por telefone através do número **06 09 69 39 00 00** ou no site **<http://www.defenseurdesdroits.fr>**.

► *Ligue des Droits de l'Homme* (Liga dos Direitos Humanos) por telefone no número **01 56 55 51 00** ou por e-mail no endereço **ldh@ldh-france.org**.

Se for vítima de agressão, de abuso sexual ou de violência, pode dar queixa e ser assistido por uma associação ou um advogado, mesmo sem direito de residência. Dirija-se à delegacia de polícia ou à gendarmaria ou envie uma carta ao procurador da República do local de sua residência.

Se for vítima de exploração no trabalho, em casa ou sexualmente, pode entrar em contato com o Comitê contra a escravidão moderna no número **01 44 59 88 90** ou pelo site **www.esclavagemoderne.org**



Quelques informations utiles

Rôle de l'assistant(e) social(e)

RÔLE DE L'ASSISTANT(E) SOCIAL(E)

L'assistant(e) social(e) est présent(e) dans les services de santé, certaines administrations (les caisses d'allocations familiales, 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.



Quelques informations utiles

Rôle des médiateurs en santé

RÔLE DES MÉDIATEURS EN SANTÉ

Les médiateurs en santé sont des personnes rattachées à une structure de santé, un service hospitalier ou 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.



FUNÇÃO DO ASSISTENTE SOCIAL

O assistente social está presente nos serviços de saúde, em algumas administrações (caixas de auxílio familiar, caixas de aposentadoria, etc.), em seu bairro (serviços sociais gerais e serviços sociais da prefeitura) e em algumas associações para acompanhar as pessoas em seus procedimentos administrativos e sociais, informá-las sobre seus direitos e facilitar seu acesso aos cuidados de saúde e às prestações sociais. Os assistentes sociais ajudam mais geralmente as pessoas em dificuldade. Não hesite em se informar no hospital, na prefeitura (*mairie*), na escola. Os serviços dos assistentes sociais são gratuitos.



FUNÇÃO DOS MEDIADORES DE SAÚDE

Mediadores de saúde são pessoas convencionadas à uma estrutura de saúde, um serviço hospitalar e/ou uma associação que podem ajudá-lo a ter acesso aos seus direitos, à prevenção e aos serviços de saúde.

Os mediadores facilitam o laço entre o cuidador e o paciente, vão em direção às pessoas afastadas do sistema de saúde, como por exemplo, as que vivem na rua, em lares e em alguns locais de acolhimento. Não hesite em perguntar se há mediadores presentes na estrutura que lhe acolhe.

Os serviços de mediadores associativos são gratuitos.



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.



DOMICILIAÇÃO ADMINISTRATIVA

Na França as pessoas são levadas a fazer inúmeras solicitações para diferentes administrações públicas requerendo um direito, uma ajuda ou ainda fazer uma declaração de imposto.

Algumas dessas solicitações são efetuadas na cidade onde se dorme, junto à administração local, a «prefeitura» (*mairie*). Outras solicitações são efetuadas em administrações organizadas de acordo com a delimitação geográfica, o chamado «departamento», onde está situada a prefeitura do local onde se mora.

O acesso às prestações sociais e aos direitos fundamentais é condicionado pelo fato de dispor de um endereço para receber suas correspondências. O endereço pode ser pessoal ou na moradia de terceiros. Se não tiver um endereço que lhe permita ter acesso constante e confidencial às suas correspondências, poderá solicitar uma domiciliação à prefeitura (*mairie*) (ou de seu CCAS ou CIAS) da comuna onde se pernoita ou com a qual tem uma ligação efetiva (acompanhamento social, médico-social, profissional, laços de família ou criança escolarizada, etc.) ou através de uma associação certificada. Será enviado um atestado de eleição de domicílio válido por um ano.



La domiciliation administrative n'est pas obligatoire pour débiter les démarches de demande d'asile, mais elle vous sera proposée par la structure de premier accueil des demandeurs d'asile (Spada) si vous êtes sans domicile stable.

Les administrations demandent des documents écrits en français justifiant de votre situation. En réponse, l'administration envoie des documents écrits: formulaire, demande de documents, décision d'accord ou de rejet de votre demande. Il est donc nécessaire de pouvoir recevoir et prendre connaissance de son courrier régulièrement.



Conseils pratiques :

- Conserver les photocopies ou les photos de chaque document envoyé ou reçu, car ils vous seront réclamés dans les démarches ultérieures. Vous n'êtes jamais obligé de donner vos documents originaux, seulement de les montrer (sauf à l'Ofpra ou lors d'une expulsion forcée), et il est recommandé de ne jamais les donner.
- Si vous envoyez des copies de documents par La Poste, utilisez si possible un courrier recommandé avec accusé de réception pour justifier de vos démarches.
- Si vous donnez une adresse chez quelqu'un, pensez à faire préciser le nom de cette personne (*Chez M. ou Mme....*), ou pensez à faire figurer votre nom sur les boîtes aux 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.



A domiciliação administrativa não é obrigatória para dar início aos procedimentos de pedido de asilo, mas será proposta pela Estrutura do Primeiro Acolhimento dos Requerentes de Asilo (SPADA), se estiver sem domicílio estável.

As administrações solicitam documentos redigidos em francês justificando sua situação. Em resposta, a administração envia os documentos escritos: formulário, solicitação de documentos, decisão de acordo ou de recusa do pedido. É, portanto, necessário poder receber e tomar conhecimento de seu correio regularmente.



Conselhos práticos:

- ▶ Conserve as fotocópias ou as fotos de cada documento enviado ou recebido, pois serão reclamados nos procedimentos futuros. Nunca entregue documentos originais, somente os apresente (exceto ao ofício francês de proteção aos refugiados e apátridas (OFPRA) ou em uma expulsão forçada). Não é recomendado entregá-los.
- ▶ Se enviar cópias de documentos pelo correio utilize, se possível, uma carta registrada com aviso de recebimento para justificar seus procedimentos.
- ▶ Se fornecer o endereço de alguém, lembre-se de especificar o sobrenome da pessoa («*Ao Senhor ou À Senhora...*») ou lembre-se de incluir seu sobrenome na caixa de correio, quando for possível.
- ▶ Conserve, na medida do possível, um endereço de domiciliação estável até o acesso a um alojamento ou moradia perene pois as mudanças de endereço levam frequentemente ao rompimento de direitos sociais e a dificuldades nos procedimentos de asilo e de direito de residência.



- ▶ Allez chercher régulièrement votre courrier et ne tardez jamais pour retirer un courrier recommandé à La Poste (La Poste ne garde une 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 deux mois à l'administration.

Pour plus d'information administrative, allez sur le site www.service-public.fr > rubriques « Étranger » 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 d'une délivrance de 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 difficulté, ou auprès du bureau d'aide juridictionnelle au tribunal de grande instance de votre lieu d'habitation.



- Busque regularmente sua correspondência e sempre retire uma carta registrada sem atrasar nos correios, que conservam cartas registradas apenas por 15 dias.
- Não hesite em encontrar um assistente social para ser ajudado se, por exemplo:
 - não entender uma carta que lhe foi enviada;
 - desejar contestar o que lhe foi anunciado;
 - não tem resposta à uma correspondência enviada há mais de dois meses à administração.

Para mais informações administrativas, consulte o site www.service-public.fr > página « Etranger » (Estrangeiro) e « Social-Santé/hébergement social » (Social-Saúde/habitação social).

Em caso de recusa de um pedido apresentado à administração, uma resposta escrita deve precisar as razões. Caso não estiver de acordo com a decisão, a carta comportará as explicações necessárias e os prazos para fazer uma contestação chamada «recurso».

Atenção: existem situações nas quais o prazo de recurso é bastante breve (principalmente caso o prefeito recusar a emissão da carteira de residência).

Caso não disponha de muito dinheiro, poderá solicitar uma ajuda financeira chamada «ajuda jurisdicional» para pagar um advogado. É possível se informar principalmente com um assistente social de seu bairro, com associações especializadas na ajuda às pessoas em dificuldade ou no escritório de ajuda jurisdicional no Tribunal de Grande Instância de seu local de residência.



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

En France, il n'existe pas d'aide financière pour la traduction des documents officiels d'état civil. Vous devrez donc payer la traduction. Certains organismes et certaines associations peuvent prendre en charge les frais de traduction des documents officiels d'état civil ; renseignez-vous auprès d'un(e) assistant(e) social(e).



.....

► ISM Interprétariat propose une traduction écrite des documents officiels. Pour plus de renseignements, contactez le service des traductions écrites au :
01 53 26 52 78 ou traduction@ism-mail.fr



TRADUÇÃO DE DOCUMENTOS OFICIAIS

Os documentos estrangeiros, não estabelecidos em francês, devem, com frequência, ser traduzidos em francês para iniciar uma solicitação na administração francesa e nas associações. Pode-se encontrar tradutores na internet ou nas associações que trabalham com os imigrantes.

Às vezes lhe será pedido uma tradução «certificada conforme à original ou à oficial»: essas traduções devem obrigatoriamente ser feitas por um tradutor certificado ou juramentado. É possível obter a lista de tradutores certificados no site da Corte de cassação: www.courdecassation.fr

Na França, não existe ajuda financeira para a tradução de documentos oficiais de estado civil. Deve-se então pagar a tradução. Alguns organismos e algumas associações podem custear despesas de tradução de documentos oficiais de estado civil; informe-se com um assistente social.



► ISM Interprétariat propõe tradução escrita de documentos oficiais. Para mais informações, entre em contato com o serviço de tradução escrita no:

01 53 26 52 78 ou traduction@ism-mail.fr



AU QUOTIDIEN

Se déplacer

Il existe des réductions du prix des transports en commun pour les personnes qui ont peu ou pas de revenus et leur famille. Vous pouvez vous renseigner auprès de

la société de transport (la RATP pour Paris, la RTM pour Marseille, 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 peuvent aussi proposer 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 24 h/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).



COTIDIANO

Deslocar-se

Existem reduções de tarifas de transportes públicos para pessoas que têm pouco ou não têm renda, incluindo sua família. É possível se informar na agência

de transportes (a *RATP* em Paris, a *RTM* em Marselha e *TCL* em Lyon, etc.) para ter acesso ao direito de redução.

A agência de transporte pode também distribuir passagens para o seu deslocamento aos agendamentos administrativos ou de saúde em algumas associações ou com um assistente social.



Ter um alojamento

Acolhimento diurno

Um acolhimento diurno é um local de acolhimento e de repouso durante o dia, onde não é possível permanecer à noite. Esse local oferece muitas vezes acesso a um telefone, aos jornais e, às vezes, à internet. Alguns locais também podem propor bebidas, almoço, duchas, lavagem e passagem de roupas, doação de roupas ou depósito para bagagens.

Para alojamento de emergência

Caso não saiba onde dormir à noite é possível entrar em contato com o Samu Social telefonando para o número 115, número de emergência gratuito por 24 horas em toda a França. Se houver vaga, será feito um encaminhamento para um centro de alojamento de emergência gratuito por uma noite, renovável se houver disponibilidade. Na maior parte do tempo, são locais coletivos não mistos (com exceção de famílias).



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 six 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 dans 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



Às vezes, é necessário aguardar muito tempo no telefone para falar com um atendente. Se nenhuma vaga for proposta, indique ao número 115 o lugar onde se encontra e solicite ajuda à equipe móvel.

Alojamento para algumas semanas

Para entrar em contato com estruturas de alojamento, é possível se endereçar a um assistente social, à prefeitura (*mairie*) ou em locais de acolhimento diurno e em associações. É possível ser acolhido em:

- um hotel social ou um centro de alojamento e de reinserção social (CHRS) por seis meses de duração, renovável se for solteiro, em casal ou em família;
- um estabelecimento de acolhimento mãe-filho, se for uma mulher sozinha grávida ou com filhos cujo mais novo tiver menos de três anos;
- um estabelecimento de acolhimento específico se estiver em perigo (se sofrer violência, ameaças).

Alojamento no âmbito de uma doença

Se estiver sem domicílio e seu estado de saúde não for compatível com a vida na rua, sem, no entanto, se beneficiar de uma internação, poderá ter acesso camas para serviços de saúde (LHSS) ou camas de acolhimentos médicos (LAM) em função de seu estado de saúde. Solicite ao seu médico para entrar em contato com um assistente social para ajudá-lo a ter acesso.

Caso tenha uma doença crônica que necessite de um acompanhamento do histórico de saúde e estiver em situação de precariedade,





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 et d'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 des 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.





poderá ser acolhido em um apartamento de coordenação terapêutica. Será alojado e acompanhado por médicos, conselheiros em economia social e familiar, psicólogo, etc. É necessário se dirigir ao médico que lhe acompanha e a um assistente social.

Para todas essas soluções de moradia e alojamento, há frequentemente listas de espera. É necessário se inscrever o mais rápido possível.

Alimentar-se

Na condição de dispor de pouco dinheiro, prefeituras (*mairies*) e associações propõem uma ajuda para obter alimento gratuito ou acessível: refeições servidas no local ou para levar, cesta básica, mercearia social para comprar por um preço melhor, etc.

Se tiver um regime alimentar particular (sem sal, por exemplo), não hesite em comunicar.





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 cher qu'en supermarché :
www.epiceries-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**
- Au Secours populaire pour faire vos courses et payer moins cher qu'en supermarché :
www.secourspopulaire.fr/secours-populaire
- À la Croix-Rouge pour avoir un colis alimentaire :
www.croix-rouge.fr/Pres-de-chez-vous



Agende com um assistente social e poderá em seguida receber alimentos, refeições ou comprá-los por bom preço:

- Em sua prefeitura (*mairie*) ou no serviço social (CCAS ou CIAS) de sua cidade.
- Em uma mercado solidário para fazer compras e pagar menos que em um supermercado:

www.epicerie-solidaires.org

- Nos *Restos du Cœur* para obter cestos de alimentação equilibrada, refeições quentes e ajuda para bebês: **www.restosducoeur.org/associations-departementales/**

- No *Secours populaire* para fazer suas compras e pagar mais barato que em supermercado: **www.secourspopulaire.fr/secours-populaire**

- A *Croix-Rouge* para ter uma cesta básica: **www.croix-rouge.fr/Pres-de-chez-vous**



APPRENDRE LE FRANÇAIS

Apprendre le français est très important pour s'exprimer dans la vie quotidienne, faire valoir ses droits et remplir les documents administratifs. Il y a plusieurs possibilités pour prendre des cours de français et aussi apprendre à lire et à écrire si vous n'avez pas été à l'école dans votre pays. Un certain nombre d'associations, des universités et certaines mairies proposent des cours gratuits ou avec une faible participation financière. Dans certains cas, une attestation vous sera délivrée à la fin du stage. Les inscriptions ont souvent lieu en septembre mais parfois, il est possible de s'inscrire à un autre moment de l'année.

Il existe aussi un certain nombre de sites internet qui proposent des programmes gratuits d'apprentissage du français sur la base d'exercices par ordinateur.

Si vous avez signé un contrat d'accueil et d'intégration (CAI) 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 vous être imposé, 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

► 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

► « 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>

APRENDER O FRANCÊS

Aprender francês é muito importante para se expressar na vida cotidiana, fazer valer seus direitos e preencher documentos administrativos. Há várias possibilidades para fazer cursos de francês e também aprender a ler e a escrever. Se não puder fazê-lo no seu país de origem, algumas associações, universidades e prefeituras (*mairies*) propõem cursos gratuitos ou com simbólica participação financeira. Em alguns casos, um atestado será entregue no fim do estágio. As inscrições são frequentemente em setembro, mas às vezes, é possível se inscrever em um outro período do ano.

Existe também websites que propõem programas de aprendizado gratuitos de francês com base em exercícios on-line.

Se assinar um contrato de integração republicana (CIR) estabelecido e apresentado pelo Ofício francês da imigração e da integração (OFII) e assinado pelo Prefeito territorialmente competente para a emissão do título de residência, o aprendizado da língua francesa pode ser exigido em função de seu nível.

➤ A Prefeitura (*Mairie*) de Paris comunica os cursos de francês



destinadas aos estrangeiros: www.paris.fr/cma.

➤ O site Apprendre le français com a TV5MONDE propõe cursos gratuitos na internet com explicações traduzidas em várias línguas: www.apprendre.tv5monde.com/fr

➤ « Français premiers pas » (Primeiros passos franceses) é um aplicativo gratuito para fazer download em seu telefone ou em seu computador. Este se endereça a iniciantes e permite aprender a base para falar em situações da vida cotidiana <https://www.leplaisirdapprendre.com/portfolio/francais-premiers-pas/>

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



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 élémentaire
- ▶ 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 la langue : UP2A (unité pédagogique pour élèves allophones arrivants), FLS (Français langue seconde), CLA (classe d'accueil)...

Tous les deux mois environ, les élèves ont près de 15 jours de vacances : les vacances de la Toussaint, de Noël, d'hiver, de printemps, et deux 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. Ces centres 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.



ESCOLARIZAÇÃO DAS CRIANÇAS

Na França, a escola é gratuita dos três aos 16 anos. É obrigatória dos três aos 16 anos. A organização é a seguinte:

- De 3 a 5 anos: ensino infantil (maternal).
- De 6 a 10 anos: ensino fundamental.
- De 11 a 15 anos: ensino fundamental e ensino médio, ou Seção de Ensino Geral e Profissional Adaptado (SEGPA). Os SEGPA acolhem os estudantes que têm dificuldades escolares. As classes são menores, até 16 estudantes, e propõem ateliês profissionais.
- De 16 a 18/19 anos: ensino médio e superior
 - Ensino médio: para passar o *Baccalauréat* (Bac) e prosseguir os estudos superiores.
 - Ensino médio técnico: Certificado de Aptidão Profissional (CAP) ou o *Baccalauréat professionnel* (Bac pro).
 - CFA (Centro de Formação para Aprendiz) : CAP ou Bac pro. Os alunos são jovens trabalhadores contratados em uma empresa que os remunera.

A escola deve propor aos estudantes que não dominam o francês ajudas para aprender a língua: UP2A (Unidade de Acolhimento para Alunos Alófonos Récem-Chegados), FLS (Francês segunda língua), CLA (Classe de Acolhimento), etc.

A cada dois meses, os alunos têm aproximadamente 15 dias de férias: Finados, férias de Natal, de inverno, de primavera e dois meses para as grandes férias (julho e agosto).

Depois da escola, às quartas-feiras ou durante as férias, as crianças podem ir aos centros de atividades. Esses locais propõem atividades de incentivo ao desenvolvimento infantil (atividades manuais, jogos internos e externos, atividades culturais e atléticas, etc.). Você precisa se inscrever com antecedência. As taxas são calculadas de acordo com o faturamento da família.



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
- Allo, enfance en danger : **119**
- Violences conjugales : **39 19**
- 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 : **39 89**
- 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

Pour trouver le CeGIDD le plus proche de chez vous, rendez-vous sur la page : **www.sida-info-service.org/?-DEPISTAGE-VIH-sida-**



TELEFONES ÚTEIS EM CASO DE EMERGÊNCIA

- Urgences: **112** (Emergências)
- Samu: **15**
- Police: **17** (Polícia)
- Pompiers: **18** (Corpo de Bombeiros)
- Samu social: **115**
- Para deficientes auditivos: **114**
- Farmácia de Plantão: informar-se nos comissariados/delegacias
- Centre régional antipoison de Paris: **01 40 05 48 48**
(Centro regional antiveneno)
Par encontrar um centre antipoison de sua região:
www.centres-antipoison.net
- Allo Enfance en danger: **119** (Alô Infância em perigo)
- Violences conjugales: **3919** (Violência conjugal)
- Sida info service: **0800 840 800** (Serviço de Informação)
- Sexualité, contraception, IVG: **0800 08 11 11** (Sexualidade, contraceção, IVG)
- SOS hépatites: **0800 004 372** (SOS hepatites)
- SOS homophobie: **0810 108 135** (SOS homofobia)
- SOS viol: **0800 05 95 95** (SOS abuso sexual/estupro)
- Drogues info service: **0800 23 13 13** (Serviço de Informação de Drogas)
- Tabac info service: **3989** (Serviço de Informação de Tabaco)
- Alcool Info Service: **0980 980 930** (Serviço de Informação de Álcool)

Para encontrar o CPEF mais próximo de sua residência, acesse a página: **www.ivg.gouv.fr/les-centres-de-planification.html**

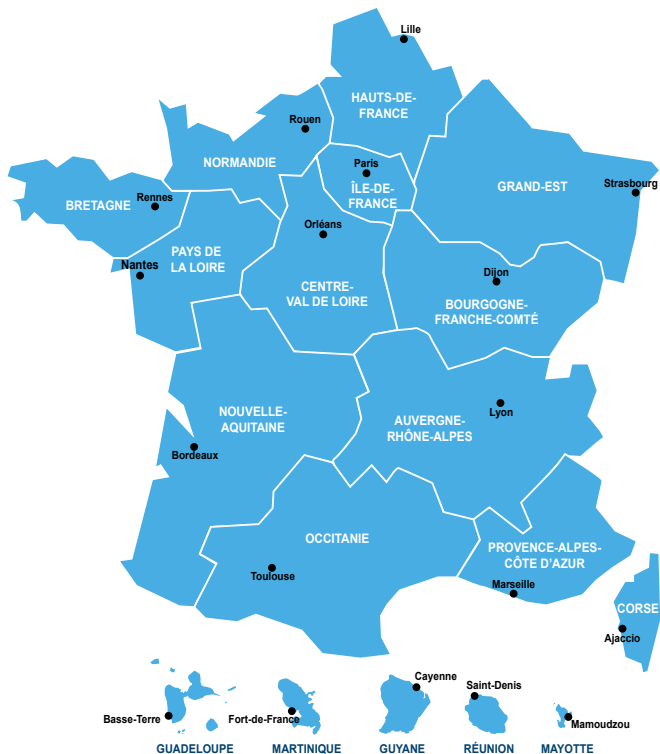
Para encontrar o CeGIDD mais próximo de sua residência, acesse a página:

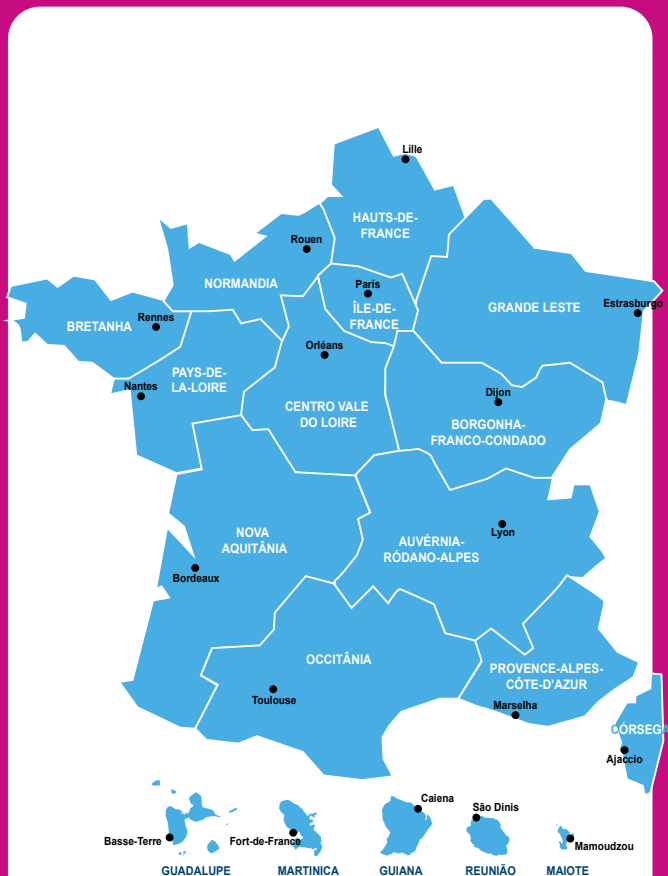
www.sida-info-service.org/annuaire



Quelques informations utiles

Carte de France







Liste des abréviations [Lista de abreviações]

ALD = affection longue durée [enfermidades/doenças de longa duração]

AME = aide médicale d'État [ajuda médica do Estado]

AVC = accident vasculaire cérébral [acidente vascular cerebral]

C2S = Complémentaire santé solidaire – aide à la prise en charge de la part complémentaire des dépenses de santé [C2S Complementar de saúde solidária = ajuda no pagamento da parcela adicional de despesas médicas]

CAF = Caisse d'allocations familiales [Caixa de prestações familiares]

CCAS = centre communal d'action sociale [centro municipal de ação social]

CEDIDD = centre gratuit d'information, de dépistage et de diagnostic [centro gratuito de informação, de rastreio (monitoramento) e de diagnóstico]

CGSS = Caisse générale de sécurité sociale (= CPAM en Outre-mer - Antilles & Guyane) [Caixa geral de segurança social em departamentos do ultramar - Antilhas & Guiana]

CIAS = centre intercommunal d'action sociale [centro intermunicipal de ação social]

CMP = centre médico-psychologique [centro médico-psicológico]

CMPP = centre médico-psycho-pédagogique [centro médico-psico-pedagógico]

CPAM = caisse primaire d'Assurance maladie [caixa primária de Seguro de Doença/Saúde]

CPEF = centre de planification ou d'éducation familiale [centro de planeamento ou de educação familiar]

ETP = éducation thérapeutique du patient [educação terapêutica do paciente]

HPV = infection à papillomavirus humain [Infecção por papilomavírus humano]

IST = infection sexuellement transmissible [infecção sexualmente transmissível]

IVG = interruption volontaire de grossesse [interrupção voluntária de gravidez]

MDPH = maison départementale des personnes handicapées [casa departamental para deficientes]

PASS = permanence d'accès aux soins de santé [permanência de acesso aos serviços de saúde]

PMI = protection maternelle et infantile [proteção materna e infantil]

PrEP = prophylaxie pré-exposition [profilaxia pré-exposição]

SPADA = structure de premier accueil des demandeurs d'asile [estrutura de primeiro acolhimento aos requerentes de asilo]

TaSP = treatment as prevention [tratamento como prevenção]

TPE = traitement post-exposition [profilaxia pós-exposição]

VHA = virus de l'hépatite A [vírus da hepatite A]

VHB = virus de l'hépatite B [vírus da hepatite B]

VHC = virus de l'hépatite C [vírus da hepatite C]

VIH = virus de l'immunodéficience humaine [vírus da imunodeficiência humana]



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^e trimestre) et les personnes obèses.

Elle est apparue fin décembre 2019 et a depuis 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. Elles 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 sept 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.



INFORMAÇÕES SOBRE O CORONAVÍRUS

A COVID-19 é uma nova doença contagiosa causada por um vírus chamado Sras-Cov-2. Pode ser grave em pessoas idosas com mais de 65 anos, em pessoas com certas doenças crônicas (diabetes, hipertensão, doenças cardíacas, doenças respiratórias, etc.), em mulheres grávidas (3º trimestre) e em pessoas obesas.

A COVID-19 surgiu no final de dezembro de 2019 na China e, desde então, atingiu o mundo inteiro.

É transmitida por via respiratória. Quando uma pessoa portadora do vírus tosse, espirra ou então fala, ela projeta gotículas contendo o vírus. Essas gotículas contaminam diretamente as pessoas que estão próximas. As gotículas também podem se instalar em objetos contaminando as pessoas que tocarem.

A COVID-19 se manifesta mais frequentemente através dos seguintes sintomas: febre, tosse, dor de garganta ou coriza, forte cansaço, dores musculares, dor de cabeça, perda de paladar ou de olfato, diarreia.

A doença geralmente é curada em poucos dias. Mas se houver dificuldade respiratória, é necessário ligar para o número 15 (ou 114 para pessoas com deficiência auditiva).

Se apresentar um ou vários sintomas, é necessário isolar-se (ficar sozinho e limitar contatos, usando uma máscara) para evitar de contaminar as outras pessoas.

O isolamento deve ser feito por pelo menos 7 dias após o início dos sintomas.

É preciso assim fazer um teste para diagnóstico (com ou sem prescrição médica). Se o teste der positivo, o Seguro de Doença irá entrar em contato com você para procurar as pessoas com quem esteve em contato recentemente e informá-las.



Mais on peut être contagieux sans avoir les signes de la maladie. Près 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/>



Porém, pode-se ser contagioso sem apresentar os sintomas da doença. Cerca de 30% das pessoas infetadas não apresentam nenhum sintoma.

Então para evitar contaminar ou ser contaminado, é importante lavar as mãos, frequentemente, manter uma distância de pelo menos 2 metros das outras pessoas e usar uma máscara quando essa distância de segurança não for possível, por exemplo, em transportes públicos e em locais fechados, e em todos os lugares obrigatórios.

Também é importante arejar os alojamentos e os locais de trabalho por alguns minutos várias vezes ao dia e limpar e desinfetar, regularmente, as superfícies (maçanetas das portas, interruptores, etc.), sobretudo, se estivermos infectados.

As primeiras vacinas chegaram a França em dezembro de 2020. A eficácia é muito boa. As vacinas permitem proteger contra as formas graves da Covid-19 e suas complicações. São necessárias duas doses de injeção, espaçadas de algumas semanas. Os efeitos secundários são fracos apresentando, principalmente, dores no local da picada ou dores de cabeça, que desaparecem rapidamente. Serão necessários vários meses para vacinar toda a população; idosos, pessoas frágeis e profissionais da saúde são os primeiros a serem vacinados. A vacina é gratuita para todos. Não é obrigatória. Antes de se decidir, você poderá conversar com um profissional para obter informações e ver se você pode ser vacinado em função de seu estado de saúde. Pode-se vacinar com seu médico pessoal ou em um centro. Em certos alojamentos e residências são organizadas campanhas de vacinação. Consulte seu médico e profissionais de seu local de acolhimento.

Para mais informações, acesse o site:
<https://vaccination-info-service.fr/>



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



Limiter 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)





INFORMAÇÕES SOBRE O CORONAVÍRUS

COVID-19

**PROTEJAMOS
UNS AOS OUTROS**



Lavar bem as mãos regularmente
ou usar uma solução
gel hidroalcoólico



Tossir ou espirrar no próprio
cotovelo ou em um lenço
descartável



Usar o lenço uma única vez



Usar máscara cirúrgica ou
de tecido de primeira categoria
quando a distância de 2 metros
não puder ser respeitada



Respeitar a distância
de pelo menos dois metros
das outras pessoas



Limitar ao máximo
seus contatos sociais
(6 pessoas, no máximo)



Evitar tocar o próprio rosto



Arejar os cômodos
o máximo possível, no mínimo
alguns minutos por hora



Cumprimentar sem aperto
de mãos nem abraços



Usar as ferramentas digitais (TousAntiCovid)



A series of 20 horizontal dotted lines for writing notes.



Albanais
Anglais
Arabe
Bengali
Créole haïtien
Dari
Espagnol
Géorgien
Mandarin
Ourdou
Portugais
Roumain
Russe
Tamoul
Turc

Ce livret vous est remis personnellement et gratuitement par un professionnel de santé ou du social. Il vous apportera des informations sur la santé, les droits et les démarches administratives en France. Sa présentation bilingue vous permettra de communiquer plus facilement avec le médecin, l'assistant(e) social(e) ou tout autre professionnel que vous rencontrerez.

Pour les autres langues, rendez-vous sur le site : www.santepubliquefrance.fr

Este caderno lhe é entregue pessoalmente e gratuitamente por um profissional da saúde ou da área social. Ele lhe fornecerá informações sobre a saúde, os direitos e os procedimentos administrativos na França. Sua apresentação bilíngue lhe permitirá comunicar mais facilmente com o médico, com o assistente social ou com qualquer outro profissional.

Outras línguas disponíveis, acesse o site : www.santepubliquefrance.fr

Ce livret a été réalisé avec le concours de :
Este caderno foi realizado através da contribuição de :



samusocial de Paris

