

Livret de santé

Français / Espagnol

2021



Cartilla de salud

2021

Francés / Español

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

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

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

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

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

La migración puede ser un proyecto positivo y voluntario. Sin embargo, una parte de las migraciones tienen como base el exilio, especialmente cuando la razón por la que se ha venido a Francia está relacionada con una situación de huida de violencias políticas o económicas sufridas en el país de origen, y generalmente aumentadas durante el recorrido hasta Francia. No hay una enfermedad específica relacionada con la migración, aunque este exilio puede ser un factor de vulnerabilidad.

La llegada a un nuevo país y el desconocimiento de su sistema sanitario, el estatus administrativo, la precariedad, el aislamiento son factores que dificultan el acceso a la asistencia sanitaria.

Del mismo modo, los migrantes tienen que enfrentarse a otros obstáculos muy recurrentes, tales como no tener un gran dominio de la lengua francesa, tener problemas a la hora de encontrar la información necesaria para los trámites administrativos, encontrarse ante profesionales que no entienden la particularidad de su situación, generando un trato desfavorable e incluso discriminaciones.

La obtención de una cobertura sanitaria, que se haga cargo de los gastos, es un aspecto crucial independientemente de las situaciones de urgencia médica en las que uno puede acudir directamente a urgencias. Esta cartilla bilingüe, concebida a partir de las necesidades de los migrantes y traducida a su lengua, tiene como objetivo aportar información necesaria para identificar los apoyos y facilitar el acceso al sistema sanitario y orientarse adecuadamente.

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

EL ACCESO A LA ASISTENCIA SANITARIA Y A LA PREVENCIÓN P. 6

L'interprétariat professionnel 10
La interpretación profesional 11

**Les aides pour accéder aux soins
et à la prévention 14**
Las ayudas para acceder a los cuidados
y a la prevención 15

Où se soigner ? 20
Dónde acudir 21

La protection maladie 32
La cobertura médica 33

Le handicap 44
La discapacidad 45

Santé et travail 48
Salud y trabajo 49

LA SANTÉ	P. 52
LA SALUD	P. 52

Pour être en bonne santé	54
Para tener buena salud	55
Santé mentale	84
Salud mental	85
Santé sexuelle et VIH	92
Salud sexual y VIH	93
La grossesse	122
El embarazo	123
La santé des enfants	130
La salud de los niños	131
Diabète	136
Diabetes	137
Maladies cardiovasculaires	140
Enfermedades cardiovasculares	141
Tuberculose	142
Tuberculosis	143
Hépatites virales	146
Hepatitis virales	147
Les cancers	154
Los cánceres	155

Apprendre à vivre avec sa maladie	158
Aprender a vivir con una enfermedad	159
Santé et climat	160
Salud y clima	161
Santé en France d'Outre-mer	164
Salud en la Francia de Ultramar	165

QUELQUES	
INFORMATIONS UTILES	P. 168
ALGUNAS	
INFORMACIONES ÚTILES	P. 168

Lutte contre les discriminations	170
Lucha contra la discriminación	171
Rôle de l'assistant(e) social(e)	174
Papel del (de la) asistente social	175
Rôle des médiateurs en santé	174
Papel del mediador de la salud	175
Domiciliation administrative	176
Domiciliación administrativa	177
La traduction des documents officiels	182
La traducción de documentos oficiales	183

Au quotidien	184
El día a día	185
Apprendre le français	192
Aprender francés	193
La scolarisation des enfants	194
La escolarización de los niños	195
Numéros utiles en cas d'urgence	196
Números útiles en casos de urgencia	197
Carte de France	198
Mapa de Francia	199

LISTE DES ABRÉVIATIONS	P. 200
LISTA DE LAS ABREVIATURAS	

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

L'ACCÈS AUX SOINS ET À LA PRÉVENTION EL ACCESO A LA ASISTENCIA SANITARIA Y A LA PREVENCIÓN



	L'INTERPRÉTARIAT PROFESSIONNEL 10 LA INTERPRETACIÓN PROFESIONAL 11
	LES AIDES POUR ACCÉDER AUX SOINS ET À LA PRÉVENTION 14 LAS AYUDAS PARA ACCEDER A LOS CUIDADOS Y A LA PREVENCIÓN 15
	OÙ SE SOIGNER? 20 DÓNDE ACUDIR 21
	LA PROTECTION MALADIE 32 LA COBERTURA MÉDICA 33
	LE HANDICAP 44 LA DISCAPACIDAD 45
	SANTÉ ET TRAVAIL 48 SALUD Y TRABAJO 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).

Francia tiene un sistema sanitario que permite cubrir las necesidades de prevención y de asistencia de la población. Sin embargo, llegar a un nuevo país y no conocer su sistema sanitario es un factor que puede dificultar el acceso a la atención sanitaria.

El recorrido para llegar hasta Francia y la situación de precariedad en la que puede encontrarse el migrante en el terreno financiero, en el administrativo y el aislamiento pueden causar vulnerabilidad.

Por lo tanto, es importante entender cómo orientarse en el sistema sanitario francés para poder acceder a la atención sanitaria y a la prevención.

Hay que saber que los profesionales de la salud deben respetar el secreto profesional y tienen que trabajar por el interés de la salud de las personas.

Algunas personas no tienen un gran dominio de la lengua francesa y tienen dificultades para encontrar la información necesaria para avanzar con sus gestiones. Hay veces que los profesionales no entienden su situación. Muchos de estos malentendidos, que suelen atribuirse a diferencias culturales, pueden evitarse gracias a un intérprete profesional (véase más abajo) o un mediador sanitario (ver página 174).



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.



LA INTERPRETACIÓN PROFESIONAL

A veces puede ser incómodo explicar ciertas cosas de la vida íntima, o una historia familiar, delante de alguien cercano (familia, amigos) que traduce para usted. El intérprete profesional respeta la confidencialidad y le permite hablar con total confianza de su situación y entender las explicaciones médicas y sociales.

Es también indispensable entender el tratamiento prescrito por el médico, ser capaz de dar su consentimiento para la realización de pruebas (radiografías, extracción de sangre...) o para un diagnóstico.

No dude en solicitar el recurso de un intérprete profesional para garantizar que ha entendido totalmente o que se ha hecho entender. Con o sin intérprete, no dude en pedir que le repitan cosas, ni en hacer preguntas para asegurarse que lo ha entendido todo.



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



Muchas organizaciones sanitarias (hospitales, centros de salud, centros de vacunación, centros de cribado, PMI) y asociaciones de ayuda a los migrantes recurren a asociaciones de intérpretes medico-sociales profesionales. Algunas de ellas son gratuitas: un(a) asistente social podrá informarle.



ISM intérprétariat combina varios modos de interpretación en Francia, incluso por videoconferencia :

- ▶ para una interpretación por teléfono :
01 53 26 52 62 o **telephone@ism-mail.fr**
- ▶ para una interpretación por desplazamiento :
01 53 26 52 52 o **deplacement@ism-mail.fr**
- ▶ para una interpretación por videoconferencia :
01 53 26 52 72 o **video@ism-mail.fr**

Las principales redes y asociaciones que ofrecen un servicio de interpretación profesional en las grandes ciudades metropolitanas son:

Aptira
ANGERS

Mana
BORDEAUX

Accueil et promotion
BOURGES

Addcaes
CHAMBERY

Adate
GRENOBLE

ISM Corum
LYON

Osiris
MARSEILLE

ISM Méditerranée
MARSEILLE

ISM Est
METZ

Asamla
NANTES

ISM Intérprétariat
PARIS

Réseau Louis
Guilloux
RENNES

Migration santé
Alsace
STRASBOURG

Cofrimi
TOULOUSE

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**



LAS AYUDAS PARA ACCEDER A LA ATENCIÓN SANITARIA Y A LA PREVENCIÓN

Si necesita ayuda para acceder a la atención sanitaria y a la prevención, puede usted ponerse en contacto con:

El servicio telefónico nacional del Comede para la información referente al acceso a la atención sanitaria, el derecho de residencia por razones médicas y la salud mental:

- ▶ Apoyo y asesoramiento para el acceso a la atención sanitaria, a los procedimientos de obtención de una cobertura médica, a los dispositivos de permiso de residencia por razones médicas y a otras prestaciones relacionadas con la salud de los extranjeros. Servicio telefónico socio-jurídico: **01 45 21 63 12**, de lunes a viernes, 9h30-12h30.
- ▶ Apoyo y asesoramiento en lo relativo a la atención médica, a la prevención, a los reconocimientos médicos y a los aspectos médico-jurídicos para los derechos de los extranjeros. Servicio telefónico médico: **01 45 21 38 93**, de lunes a viernes, 14h30-17h30.
- ▶ Apoyo y asesoramiento para la orientación y el acceso a la atención sanitaria en lo referente a la salud mental. Información e intercambio de experiencias en lo relativo a la clínica del exilio y al permiso de residencia por motivos médicos. Servicio telefónico salud mental: **01 45 21 39 31**, martes y jueves, 14h30 - 17h30
- ▶ Le centre national du Comede à l'hôpital Bicêtre (Ile-de-France): bâtiment La Force, porte 60. Ouvert au public du lundi au vendredi de 8h30 à 18h30 sauf le jeudi matin (ouverture à 13h30). **01 45 21 38 40**



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).



Los CASO de Médicos del Mundo para una asistencia sanitaria adaptada y para obtener información sobre el acceso a los derechos y al sistema público de salud.

- 20 centros de acogida en Francia metropolitana (Saint-Denis, Marseille, Lyon, Bordeaux, Grenoble,...).
Llame al **01 44 92 15 15** o consulte la página **www.medecinsdumonde.org/fr/pays/france/centres-accueil-soins-orientation-caso** para encontrar el CASO más cercano a su domicilio.

La Red Louis Guilloux para una asistencia médico social en Ille-et-Vilaine y para obtener información sobre las posibilidades de asistencia en Bretaña:

- Edificio « Le Samara »,
12 TER, avenue de Pologne
35200 Rennes
02 99 32 47 36
Horario del centro médico:
Lunes de 14h a 18h
Martes a viernes de 8h a 18h

La Case de santé

- 17 place Arnaud Bernard
31000 Toulouse
05 61 23 01 37
Fuera de los horarios, la Case de santé garantiza una permanencia de la asistencia, únicamente en caso de urgencia: **06 28 33 18 31** (de 9h30 a 18h30 de lunes a viernes).



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 garantiza la permanencia y el respeto de los derechos de acceso a la asistencia sanitaria abierta a todo individuo:

La Cité de la santé

- ▶ el 4º sábado del mes de 14h a 18h (sin cita previa)
Biblioteca planta -1, Cité des Sciences et de l'industrie
75019 Paris
Métro Porte de la Villette
01 42 33 24 74
06 50 30 93 17

La Biblioteca pública de información

- ▶ el 2º jueves del mes (sin cita previa)
Centre Pompidou, Espace vie pratique (Planta 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

- ▶ todos los viernes (con cita previa)
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

DÓNDE TRATARSE

Toda persona residente en Francia tiene derecho a una cobertura médica, que se haga cargo de los gastos de la atención sanitaria de forma total o parcial (ver parte «cobertura médica» página 33). Mientras esperan la obtención de esta protección, las personas pueden presentarse en las urgencias de un hospital - es preferible ir a ver a una asistente social del hospital para no recibir una factura compleja para después anularla- en un PASS (ver página siguiente) o en un centro especializado si no es una urgencia (ver, por ejemplo, la siguiente lista).



Para encontrar un profesional de la salud (médico, enfermero,...)

Para encontrar un centro sanitario (hospital, centro de salud,...)

Para conocer el precio de una consulta (honorarios) de su médico (sector 1, sector 2)

➤ Consulte el anuario en línea del Seguro de enfermedad:

www.annuaresante.ameli.fr/

Si un médico se niega a recibirle porque tiene la AME o la Complementaria de Salud Solidaria (C2S), es una discriminación (ver página 170). Puede usted informar al Defensor de los derechos por teléfono en el **09 69 39 00 00**, de lunes a viernes de 8h00 a 20h00 (coste de llamada local) o en la página web 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'examens 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>

Las Permanencias de Acceso a la Atención Sanitaria

Los PASS acogen en algunos grandes hospitales a personas en situación de precariedad que necesitan ver a un médico pero que no tienen cobertura médica (o una cobertura incompleta) ni medios financieros o que necesitan estar acompañados durante su asistencia sanitaria. Gracias a la PASS podrá usted, en función de su estado de salud, beneficiarse de :

- una consulta con un médico
- atención especial (apósitos, vendas...) y análisis complementarios (radiografía, extracción de sangre...)
- medicamentos si es necesario
- atención odontológica en una PASS buco-dental

Un(a) asistente social evaluará con usted su situación administrativa y social y le acompañará durante el procedimiento.



Para encontrar las coordenadas de una PASS en Ile-de-France,

➤ consulta la página web <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.



El médico generalista

En Francia, si está usted enfermo o quiere hablar con un médico, tiene que consultar a un “médico generalista”. Él podrá recarle medicamentos, una extracción de sangre, una radiografía u otro análisis complementario. Puede también dirigirle hacia un “médico especialista” que se ocupa de una parte del cuerpo humano, por ejemplo: un gastroenterólogo para los intestinos, un dermatólogo para la piel, un cardiólogo para el corazón.

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).

Suele trabajar en una consulta privada solo o con otros médicos o profesionales de la salud (fisioterapeutas, enfermeros, psicólogos...). La consulta es de pago pero podría correr a cargo de su cobertura de enfermedad de manera total o parcial.



Atención

► Los médicos «de la Seguridad Social de sector 1» cobran la consulta en función de las tarifas de reembolso básicas establecidas por el Seguro médico. Los médicos “de la Seguridad Social sector 2” son más caros que la tarifa reembolsada por el Seguro médico, lo que conlleva un coste adicional. Por lo tanto es importante informarse sobre el sector antes de pedir una consulta con un médico.

El médico no podrá aplicar el coste adicional si tiene usted la Complementaria de Salud Solidaria (C2S) (ver parte «la Protección por enfermedad» 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.



El médico de cabecera

Se recomienda visitar siempre al mismo médico para beneficiarse de un seguimiento y una asistencia de mayor calidad. El médico que elija será entonces su «médico de cabecera». Ambos firmarán un formulario que enviarán después al Seguro de enfermedad. Si es usted beneficiario de la AME, no necesitará firmar dicho formulario.

Dispone usted de total libertad a la hora de elegir a su médico de cabecera. Este médico puede ser también el de toda la familia si tiene usted hijos. No tiene porqué pasar a ver a su médico de cabecera para poder consultar a ciertos médicos especialistas como un ginecólogo, un oftalmólogo o un 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



El dentista

Si necesita asistencia odontológica, puede consultar directamente a un dentista sin que sea a través de su médico de cabecera. Algunos servicios, como las prótesis dentales no estarán cubiertos o únicamente en parte por su cobertura de enfermedad, salvo para los beneficiario de la Complementaria de Salud Solidaria (C2S), para los que un determinado número de prótesis dentales está totalmente cubierto: solicite primero un presupuesto a un dentista.



> Consulte la lista de servicios de tratamientos dentales y la lista de los PASS buco-dentales de Ile-de-France en la página web: 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.



LA COBERTURA MÉDICA

Obtaining health insurance makes it possible to cover the cost of care and prevention. All persons living in France but are financially disadvantaged have the right to health insurance to pay for medical costs.



Para informarse de sus derechos y de los pasos a seguir,

► consultar sus reembolsos, elegir a un profesional de la salud o un establecimiento de salud, descargue un formulario y visite la página del Seguro de enfermedad: www.ameli.fr



Puede también contactar con un asesor del Seguro de enfermedad

► para que le guíe en sus gestiones y responder a sus preguntas: por teléfono en el **36 46**, de lunes a viernes.



Para acceder a una cobertura médica,

► diríjase a la Caja Primaria del Seguro de Enfermedad (CPAM) de su lugar de residencia o a una Caja General de Seguridad Social (CGSS) si se encuentra en ultramar. La persona de la CPAM/CGSS le ayudará a hacer la solicitud. Puede también pedir asesoramiento a un(a) asistente social o a un escribano 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.





La cobertura médica de las personas con residencia legal

La cobertura básica del seguro de enfermedad

La cobertura básica reembolsa una parte de los gastos de salud, por ejemplo el 70% de una consulta en el médico. Es el Seguro Médico que se llama también "Seguridad social básica" el que cubre a las personas que residen en Francia de manera estable y regular, incluso si no trabajan.

La cobertura complementaria al seguro de enfermedad

La cobertura complementaria completa a la cobertura básica: reembolsa generalmente el 30% de los gastos de consulta. Reembolsa toda una parte de los gastos de salud que no cubre el seguro de enfermedad.





► 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



► La Complementaria de Salud Solidaria (C2S)

Si tiene ingresos bajos, puede beneficiarse de una cobertura complementaria. Según la cuantía de sus recursos, se puede solicitar una participación financiera (cuya cuantía varía en función de su edad). Este seguro médico complementario con o sin participación financiera se denomina Complementaria de Salud Solidaria (C2S).

La Complementaria de Salud Solidaria ofrece una cobertura total de una gran parte de sus gastos médicos, que normalmente quedarían a su cargo tras la intervención del Seguro de Enfermedad (cobertura básica), concretamente:

- una parte del coste de las consultas, los medicamentos y las pruebas de laboratorio prescritas por su médico. Esta cobertura se extiende también a los fisioterapeutas, enfermeros y logopedas prescritos por su médico de cabecera;
- los gastos de hospitalización y la tarifa básica diaria del hospital;
- gastos dentales. Los gastos de prótesis dentales y de ortodoncia tienen un tope y están cubiertos;
- un par de gafas cada dos años
- audífonos;
- varios dispositivos médicos individuales (bastones, productos para diabéticos, andadores, vendas, etc.)

Por último, la Complementaria de Salud Solidaria (C2S), sin participación financiera, le permite beneficiarse de descuentos en el transporte público. La Complementaria de Salud Solidaria (C2S) tiene una validez de 12 meses. Debe renovarse entre 4 y 2 meses antes de su vencimiento en su oficina del Seguro de Enfermedad.

Para obtener más información sobre la Complementaria de Salud Solidaria (C2S), puede visitar la página web 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.



Si es usted beneficiario de la Complementaria de Salud Solidaria (C2S),

los profesionales de la salud no tienen derecho a pedirles un adelanto de dinero o pagar los costes adicionales (salvo en caso de exigencia particular por su parte como por ejemplo para una cita fuera de los horarios de funcionamiento del consultorio).

► Otros organismos de protección complementarios, como la mutua

Si sus ingresos son demasiado elevados para poder beneficiarse de la Complementaria de Salud Solidaria (C2S), deberá financiar usted mismo su cobertura complementaria privada. Las tarifas varían también de una mutua a otra, compárelas en función de sus necesidades antes de tomar una decisión.



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,

➤ los empleadores del sector privado deben proponer un seguro complementario de salud a sus trabajadores, complementando la cobertura básica del Seguro de enfermedad. El empleador debe financiar la mitad del precio de la mutua, el resto queda a cargo del trabajador.

➤ La tarjeta sanitaria

La tarjeta sanitaria es del tamaño de una tarjeta de crédito pero de color verde con su foto y su número de seguridad social. Esta tarjeta se entrega a todos los beneficiarios del Seguro de enfermedad a partir de los 16 años y en ella figura la información administrativa necesaria para el reembolso de la asistencia sanitaria, los tratamientos y las hospitalizaciones. Permite, a menudo, no tener que adelantar los gastos de una consulta con el médico o en los establecimientos de salud. Presente su tarjeta sanitaria si va al médico o a la farmacia. Si no dispone de la tarjeta, presente el certificado de los derechos que le ha entregado la CPAM.



➤ Las Enfermedades de Larga Duración - ALD

Algunas personas sufren Afecciones de Larga Duración (ALD) como por ejemplo la diabetes. Los tratamientos relacionados con ciertas ALD están totalmente cubiertos por el Seguro de Salud, cobertura básica. Para beneficiarse, hable con su médico de cabecera.



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.



La cobertura médica para las personas en situación irregular

La Ayuda Médica del Estado (AME)

Si vive usted en Francia en situación irregular (no dispone de permiso de residencia), no podrá beneficiarse del Seguro de Enfermedad ni de la Complementaria de Salud Solidaria (C2S). Aún así puede solicitar la Ayuda Médica del Estado (AME) a través de la CPAM de su lugar de residencia si tiene pocos recursos y reside en Francia de manera ininterrumpida y sin papeles desde hace más de 3 meses. Esta protección de enfermedad gratuita sirve de base y de complemento a la vez. De este modo, sus consultas, hospitalizaciones y la mayor parte de sus medicamentos serán asumidos sin que tenga que adelantar ningún importe.

Las personas que se benefician de la AME disponen de una tarjeta AME que tiene una vigencia de una año. Deberá solicitar cada año la renovación de la AME a través de su CPAM.

El dispositivo de “tratamientos urgentes y vitales”

Si reside en Francia desde hace menos de 3 meses, podrá beneficiarse de la asunción de gastos de los “tratamientos urgentes y vitales”, llevados a cabo exclusivamente en el hospital, e incluyen: los tratamientos cuya carencia podría alterar gravemente su estado de salud, los tratamientos destinados a evitar la propagación de una enfermedad (sida, tuberculosis...) todos los tratamientos de la mujer embarazada y del recién nacido y las Interrupciones Voluntarias del Embarazo. El hospital se encargará de los trámites a través de la CPAM después de preguntarle algunos datos sobre su situación.



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 ;





LA DISCAPACIDAD

Existen diferentes discapacidades. Algunas son visibles pero la mayor parte no se ven. Se puede tener una discapacidad desde el nacimiento o tras un accidente o una enfermedad. La discapacidad puede ser física, visual, auditiva, mental o psíquica.

En Francia, los niños y los adultos discapacitados tienen diferentes ayudas. Si esto le atañe, podrá a lo mejor beneficiarse de:

- Una ayuda para desplazarse. Hay descuentos en los transportes (metro, bus). Si está cansado, tendrá prioridad para tomar asiento en transportes o en colas. Se debe solicitar la tarjeta de discapacidad que ahora se denomina tarjeta de inclusión a la movilidad (CMI).
- Una ayuda financiera. Se pueden solicitar prestaciones para adultos o niños: la prestación para adultos discapacitados (AAH) por sus silgas en francés, la prestación de compensación de la discapacidad (PCH), la prestación de educación del niño discapacitado (AEEH).
- El acceso al colegio para los niños. Todos los niños deben estar inscritos en el colegio de su barrio. Según la discapacidad, atenderán las clases con los demás niños del barrio o bien asistirán a una clase especializada. Se deberá informara en el ayuntamiento o en el colegio del barrio.
- Hay ayuda técnicas, como por ejemplo la silla de ruedas o el audífono.





- 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)



- Lugares de acogida tanto para niños como para adultos con mayor discapacidad. Se acoge a la persona durante el día o bien a tiempo completo. Estos lugares son, por ejemplo, los Institutos Médico-Educativos (IME) o los Hogares de Acogida Medicalizados (FAM). Puede usted informarse si el niño no puede estar escolarizado o si la persona necesita una ayuda importante en su día a día para asearse, para comer, etc.

Como disfrutar de ese derecho?

Para beneficiarse de estas ayudas, la discapacidad debe estar reconocida por un médico. Si tiene dificultades para desplazarse, para ver, para oír, dificultades relacionadas con una larga enfermedad, debe usted comunicárselo a un médico. En base a su situación, el médico redactará un certificado médico que enviará a la Casa Departamental de las Personas Discapacitadas (MDPH). Será esta institución la que le acompañará durante todo el proceso.

Podrá realizar esta solicitud si tiene un permiso de residencia o si ya ha solicitado su renovación.



¿Dónde puedo informarme?

- en el ayuntamiento
- en la Casa Departamental de las Personas Discapacitadas (MDPH).
- en la página web **www.cnsa.fr**
- en la página web **www.service-public.fr**
- en la página **www.auditionsolidarite.org** (servicios y dispositivos auditivos gratuitos).



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 ;





SALUD Y TRABAJO

La medicina del trabajo

En Francia, un empleado cuenta con un seguimiento médico obligatorio en el marco de su trabajo. Es el médico del trabajo el que realiza las pruebas médicas previas a la contratación para comprobar las aptitudes en el puesto de trabajo y es el responsable de informar a los empleados sobre los eventuales riesgos y los métodos de prevención. El médico debe respetar el secreto médico. Del mismo modo, su médico de cabecera está sometido al secreto médico con respecto al médico del trabajo, salvo si solicita usted mismo que compartan información sobre su salud.



Accidentes laborales

Si ha sido víctima de un accidente laboral en su lugar de trabajo o durante el trayecto entre su lugar de trabajo y su domicilio, deberá:

- Informar de su accidente a su jefe en 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 15h et 18h et les mercredis et vendredis entre 10h et 12h.

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



- Acudir a su médico para hacer constar el accidente y sus consecuencias. El médico rellenará un documento compuesto por 3 folios que atestiguan el accidente: se trata del certificado médico inicial.
- Envíe los folios 1 y 2 a su Caja Primaria del Seguro de Enfermedad (CPAM) lo antes posible por correo certificado con acuse de recibo y conserve el folio 3.

Su jefe deberá entonces:

- Declarar su accidente al Seguro de enfermedad en 48 horas.
- Entregarle una hoja de accidente laboral que deberá conservar celosamente.



Incluso si se encuentra en situación irregular,

- tiene usted derecho a las prestaciones del seguro de accidente laboral (artículo L411-1 del Código de la Seguridad Social).

Según su situación, puede beneficiarse de la asunción de gastos de sus tratamientos y, en su caso, de subsidios diarios incluso de una renta en caso de incapacidad permanente igual o superior a 10%.














La asociación GISTI aporta un asesoramiento jurídico sobre el derecho de los extranjeros (visas, permisos de residencia, asilo, nacionalidad, expulsión, derechos sociales, ...) puede llamar al **01 43 14 60 66** de lunes a viernes entre las 15h y las 18h y los miércoles y viernes entre las 10h y las 12h.

Existen varias organizaciones sindicales que pueden asesorarle en caso de problemas laborales. Se puede poner en contacto con ellos en las Bolsas de Trabajo o en las Casas Sindicales de cada región.

LA SANTÉ

LA SALUD

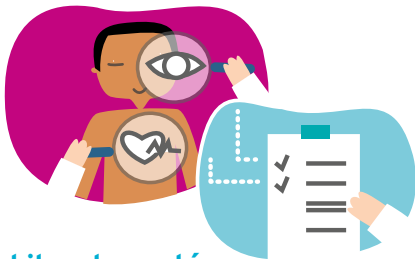


	POUR ÊTRE EN BONNE SANTÉ	54
	PARA TENER BUENA SALUD	55
	SANTÉ MENTALE	84
	SALUD MENTAL	85
	SANTÉ SEXUELLE ET VIH	92
	SALUD SEXUAL Y VIH	93
	LA GROSSESSE	122
	EL EMBARAZO	123
	LA SANTÉ DES ENFANTS	130
	LA SALUD DE LOS NIÑOS	131
	DIABÈTE	136
	DIABETES	137
	MALADIES CARDIOVASCULAIRES	140
	ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES	141
	TUBERCULOSE	142
	TUBERCULOSIS	143
	HÉPATITES VIRALES	146
	HEPATITIS VIRALES	147
	LES CANCERS	154
	LOS CÁNCERES	155
	APPRENDRE À VIVRE AVEC	
	SA MALADIE	158
	APRENDER A VIVIR CON UNA	
	ENFERMEDAD	159
	SANTÉ ET CLIMAT	160
	SALUD Y CLIMA	161
	SANTÉ EN FRANCE D'OUTRE-MER	164
	SALUD EN LA FRANCIA DE	
	ULTRAMARDEPARTMENTS	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.

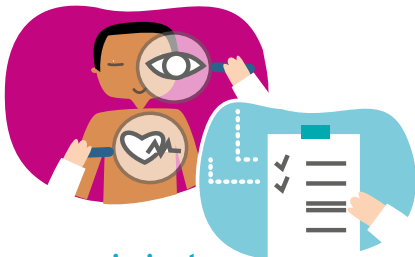
Il est possible de faire un examen de santé complet et gratuit tous les cinq ans, dans un centre d'examen de santé de la caisse primaire d'assurance maladie (CPAM/CGSS). C'est une occasion pour parler avec un médecin et lui poser les questions qui vous préoccupent : contraception, dépistages, etc. Vous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

Es importante hablar con su médico de cabecera sobre estas cuestiones para proteger su salud y la de los que están a su alrededor.



El reconocimiento médico

Su médico de cabecera o un centro de salud pueden sugerirle un reconocimiento médico. Los análisis prescritos en este contexto serán a cargo del Seguro de enfermedad.

Es posible hacerse una “prueba de salud” completa y gratuita cada 5 años, en un centro de “análisis de salud” de la Caja primaria del Seguro de Enfermedad (CPAM). Es una buena ocasión para hablar con un médico y plantearle las cuestiones que le preocupan: contracepción, cribados, ... Puede pedirle a su CPAM si le pueden hacer este reconocimiento médico. Esta «prueba de salud» regular está prevista para los asegurados sociales (por lo que no concierne a la AME), pero a los beneficiarios de la AME cualquier médico les puede prescribir un reconocimiento médico. Los gastos de este reconocimiento médico personalizado correrán a cargo de su protección de enfermedad en un laboratorio, un gabinete de radiología, un centro de salud, etc.

Asociaciones especializadas proponen realizar un reconocimiento médico gratuito, abierto a todos y asegurar la continuidad de su tratamiento.



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.



Generalmente, el reconocimiento médico contiene análisis (de sangre, de orina), pruebas (de la vista, auditiva, pulmonares) y una auscultación.

En función de su edad, de sus antecedentes familiares, de sus factores de riesgo y de su país de origen, se podrán recomendar varias pruebas de diagnóstico para buscar:

- Enfermedades crónicas como: cáncer, diabetes, enfermedades cardiovasculares ;
- Trastornos de salud mental como : estrés postraumático, depresión ;
- Enfermedades infecciosas como : VIH, hepatitis, tuberculosis ;
- Otras como el saturnismo.

Si el resultado es positivo, se tomarán medidas rápidamente para evitar complicaciones graves. Obsérvese que las enfermedades más comunes que sufren las personas exiliadas recién llegadas a Francia son los trastornos mentales y las enfermedades crónicas no infecciosas.

Si está pasando por un momento difícil o ha sido víctima de violencia, no dude en hablar de los problemas a los que se enfrenta: alteraciones del sueño, tristeza, cansancio, disminución de la concentración o de la memoria, episodios de pánico o de angustia. Un médico o y un psicólogo podrán ayudarle.

Para los niños menores de 6 años y las mujeres embarazadas, el Centro de Protección Materna e Infantil (PMI) ofrece un reconocimiento y un seguimiento médico gratuitos.



Para más información

- Direcciones de las Cajas Primarias del Seguro de Enfermedad (CPAM): www.ameli.fr/assures sección «Votre caisse» o por teléfono marcando **36 46**.
- La página web del reconocimiento médico es www.bilansante.fr
- Ver también la parte «el acceso a la asistencia sanitaria y a la prevención» 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.



Los cribados

Los cribados permiten descubrir una enfermedad incluso sin presentar signos o síntomas. Por lo tanto, facilita la curación.

Se recomienda que el cribado de ciertas enfermedades, o de factores de riesgo que pueden acarrear una enfermedad, se realicen durante el reconocimiento médico.

En Francia, se pueden realizar pruebas para diagnosticar:

- el VIH y alguna ETS (especialmente la Chlamydia en las mujeres menores de 25 años y en los hombres menores de 30 años)
- los virus de la hepatitis B y C
- la tuberculosis en las personas expuestas u oriundas de países donde esta enfermedad es común
- el cáncer de colon a partir de los 50 años de edad
- el cáncer del cuello uterino en mujeres de entre 25 y 65 años
- el cáncer de mama en mujeres mayores de 50 años
- la diabetes
- el sobrepeso y la obesidad en los niños
- una hipertensión 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**.



Existen más tipos de cribados: el cribado del saturnismo (intoxicación por plomo) en niños que viven en espacios deteriorados, el cribado de la drepanocitosis (enfermedad hereditaria de la sangre común en África, una parte del Mediterráneo, en América del Norte, en las Antillas, en Brasil y en la India).



Para una mayor información sobre los cribados, consulte con su médico de cabecera.

Para un cribado de las ETS, de hepatitis y del VIH:

► Acuda a un Centro gratuito de información, de cribado y de diagnóstico de las infecciones por el virus de la inmunodeficiencia humana (VIH), hepatitis virales y Enfermedades de Transmisión Sexual (CeGIDD). Para saber cuál es el CeGIDD más cercano a su domicilio:

- Llame a Sida Info Service en el número **0 800 840 800** o a Hepatitis Info Service al **0 800 845 800** todos los días de 9h a 23h, gratuito desde las líneas fijas.

- Visite la página www.sida-info-service.org/annuaire

► Acuda a un Centro de planificación y de educación familiar (CPEF). Para saber cuál es el CPEF más cercano a su domicilio:

- Llame al **0 800 08 11 11** (número anónimo y gratuito) de lunes a sábado de 9h a 20h.

- Visite la 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.





Vacunación

La vacunación protege contra ciertas enfermedades graves y protege a los demás, al no transmitir la enfermedad a los que le rodean, especialmente a los más vulnerables (niños, mujeres embarazadas, personas mayores, etc.). Los niños menores de 6 años y las mujeres embarazadas pueden vacunarse gratuitamente en un centro de protección materno-infantil (PMI). Existen también centros de vacunación gratuitos para el resto de la población.

El calendario de vacunación describe todas las vacunas que se recomiendan según la edad (lactantes, niños, adultos, ancianos, etc.) y la situación médica.

Para los niños nacidos después del 1 de enero de 2018, la vacunación contra: la tos ferina, la difteria, el tétanos, la poliomielitis, la *Haemophilus influenzae b*, la hepatitis B, el neumococo, el meningococo C, el sarampión, las paperas y la rubeola ha pasado a ser obligatoria para su admisión en la comunidad (colegios, guarderías...). Los niños nacidos antes del 1 de enero de 2018 están obligados a vacunarse, únicamente, contra la difteria, el tétanos y la poliomielitis.

Algunas vacunas son válidas para toda la vida, mientras que otras deben actualizarse (recordatorios).





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 asegurarse del estado de sus vacunas, es importante que mantenga el registro de sus vacunas en la cartilla de salud o libreta de vacunación y que la lleve al médico cuando tenga cita. Esto le permitirá saber exactamente contra qué enfermedades se ha vacunado y cuándo.

Las principales vacunas en Francia protegen contra:

- Contra la difteria, el tétanos y la poliomielitis (DTP) en lactantes, con varias vacunas de recuerdo a lo largo de toda su vida.
- Contra la hepatitis B en los recién nacidos y, en general, en cualquier persona que no haya estado en contacto con el virus (concretamente los adolescentes no vacunados);
- Contra el sarampión, paperas y rubeola en niños pequeños y una posible vacuna de refuerzo para adultos jóvenes;
- Contra ciertas meningitis y sepsis del lactante (vacunas contra el meningococo, el neumococo y la *Haemophilus influenzae* b) con un recordatorio posible según la vacuna"
- Contra la tos ferina en lactantes, niños, adolescentes y jóvenes adultos.
- Contra la tuberculosis (BCG) en niños muy jóvenes que presenten un riesgo elevado de contraer la tuberculosis (que viven en la Isla de Francia, en la Guayana francesa y en Mayotte, regiones en las que hay mayor incidencia de tuberculosis de Francia, niño nacido en un país en el que la tuberculosis es frecuente...).
- Contra el virus del papiloma en niños y niñas y en hombres jóvenes que tengan relaciones sexuales con otros hombres para prevenir el cáncer de cuello uterino y otros cánceres ano-genitales.
- Contra la gripe estacional todos los años en las personas mayores de 65 años, las mujeres embarazadas y/o las personas que sufren una enfermedad crónica (cardíaca, respiratoria) u obesidad.
- Contra la *Haemophilus*, responsable de meningitis, en niños pequeños.



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.



Ante la insuficiencia de la cobertura de vacunas en Francia y ante la reaparición de epidemias, el Ministerio de Sanidad

recomendó, en julio de 2017, de aumentar a 8 las vacunas obligatorias en bebés menores de 2 años: Coqueluche, Haemophilus influenzae b, Hépatite B, Méningococoque C, Pneumococoque, Rougeole, Oreillons, Rubéole.

Estas 11 vacunas, de las que se beneficia ya la gran mayoría de los niños, serán obligatorias a partir de 2018 en niños menores de 2 años y se exigirán para la inscripción a los parvularios, las guarderías y las escuelas (las 8 vacunas se suman a las 3 que ya eran obligatorias: Difteria, Tétanos, Poliomiélitis).

Su médico puede proponerle otras vacunas, especialmente en personas que presentan ciertas enfermedades o que son mayores de 65 años o las que viajan a países donde abundan ciertas enfermedades. La vacuna contra la fiebre amarilla es obligatoria en algunos países y en la Guyana (en general solo hace falta vacunarse una vez en la vida).

Casi todas las vacunas las reembolsa el seguro médico al 65%. A las personas cubiertas por la Complementaria de Salud Solidaria (C2S) o por la Ayuda Médica del Estado (AME) las vacunas les serán reembolsadas al 100%. Generalmente, los seguros complementarios de salud también reembolsan las vacunas.



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 vacunarse usted o para vacunar a su hijo, acuda a:

- su médico de cabecera;
- un enfermero liberal, con receta médica;
- una comadrona;
- un Centro de vacunación (infórmese en su ayuntamiento);
- un centro PMI, para los niños menores de 6 años y las mujeres embarazadas;
- un Centro de vacunación internacional et de consejo a los viajeros;
- un centro de salud;
- un CeGIDD, un CPEF o un Centro de pruebas de salud para ciertas vacunas.

El calendario de vacunas actualizado todos los años puede consultarse en: www.vaccination-info-service.fr/



No es necesario volver a empezar todo el proceso si se nos ha olvidado un recordatorio.

Simplemente basta con recuperar la vacuna en la fase en la que la había dejado, es lo que se denomina una "recuperación".



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.



Las adicciones

En Francia, existen drogas permitidas pero reguladas como el alcohol y el tabaco y drogas prohibidas por ley como el cannabis, la heroína y la cocaína.

Consumir una droga no es algo exento de riesgos: la impresión de “controlar” puede llevar a consumir cada vez con más frecuencia y se puede caer en la dependencia (la adicción), es decir que uno ya no puede luchar contra la necesidad de consumir la droga, a pesar de sus consecuencias negativas.

Tabaco

Fumar puede provocar bronquitis (toses, dificultad para respirar) y enfermedades graves, como el cáncer o las enfermedades del corazón. Respirar el humo del tabaco es también peligroso para los niños y las personas que están a su alrededor.

Todos los tipos de tabaco son peligrosos y nocivos para la salud: cigarros con o sin filtro, tabaco de liar, puros, pipas de agua.



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...



Se recomienda que las mujeres embarazadas no fumen, puesto que aumentaría la probabilidad de que se produzca un embarazo de alto riesgo y tener efectos sobre el desarrollo del feto y sobre la salud del niño.



Con ayuda, es más fácil dejar de fumar. Existen varias soluciones para ayudarle:

- ▶ Puede ayudarle un médico, un enfermero, una comadrona, un farmacéutico u otros profesionales de la salud.
- ▶ La página web www.tabac-info-service.fr propone consejos y pruebas para examinar su dependencia al tabaco
- ▶ Si tiene un smartphone, la aplicación móvil Tabac Info Service le propone un apoyo personalizado y gratuito, para acompañarle en su abandono del tabaco.
- ▶ Llame al **39 89** (servicio gratuito + precio de una llamada, de lunes a sábado de 8h a 20h). Los tabacólogos le darán consejos y le propondrán un seguimiento personalizado y gratuito por teléfono. El dispositivo es únicamente francófono.

Alcohol

A pesar de que está permitido en Francia, el alcohol es un producto peligroso: es importante tener cuidado a la hora de consumirlo. Lo mejor, es beber lo menos posible para proteger su salud.

El alcohol es un producto tóxico que tiene efectos inmediatos sobre nuestro organismo: disminución de la concentración, de los reflejos, de la vista... Si se bebe mucho, uno se arriesga a cambiar de comportamiento y a decir o hacer cosas que no controlamos: agresividad, violencia, relaciones sexuales sin protección...



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).



El alcohol puede también acarrear consecuencias a largo plazo: cánceres, enfermedades del corazón, depresiones, etc.

Se recomienda a las mujeres embarazadas, a las que quieren quedarse embarazadas y a las que dan el pecho que no beban alcohol porque el alcohol es tóxico para el feto o el bebé y perjudica su desarrollo. Puede causar malformaciones en los órganos del bebé o crearle problemas en el cerebro.



Para más información

➤ Su médico de cabecera puede ayudarle. También puede pedir ayuda en las consultas de adictología de los hospitales o en centros especializados como los CSAPA (centros de tratamientos, de acompañamiento y de prevención en adictología). Para saber las direcciones de estos lugares, consulte:

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

➤ Alcohol info service propone una página www.alcool-info-service.fr que ofrece información, consejos, foros de debate entre internautas, la posibilidad de comunicar con el personal del servicio de mensajería instantánea.

➤ Llame a Alcohol Info Service en el: **0980 980 930**, de 8h a 2h de la mañana 7 días/7 (llamada anónima y 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

Los efectos y peligros de estas otras drogas son múltiples y son diferentes en función del producto y de la cantidad consumida. Por ejemplo, se puede contraer el VIH o la hepatitis si se comparte material contaminado y utilizado para la inyección de drogas (jeringuilla, aguja, cuchara, filtro, agua, torniquete, etc.) o las herramientas para esnifar.

Algunas personas sufren también una adicción denominada “sin producto”: adicción al juego, a los videojuegos, al sexo.



Para más información

► Su médico de cabecera podrá ayudarle y hacerle un seguimiento. También puede recibir ayuda de un médico especializado en adicciones en el hospital, o en CSAPA. Para encontrar las direcciones de estos lugares visite la página:

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

► La página www.droques-info-service.fr le aporta información, le permite comunicar con otros internautas, plantear preguntas a profesionales o dialogar con ellos por mensajería instantánea y encontrar la dirección de los centros de ayuda.

► Puede también llamar a Drogues Info Service en el **0 800 23 13 13**, 7j/7, de 8h a 2h de la mañana (llamada anónima y 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





Alimentación y actividad física

Comer bien quiere decir tener una alimentación variada y equilibrada, es decir comer de todo (por ejemplo frutas, verduras, leche, carne, huevos o pescado, arroz, pasta, patatas) pero en cantidades adecuadas.

Se recomienda beber mucha agua y limitar el consumo de bebidas azucaradas (sodas, siropes,...). El agua del grifo en Francia presenta una buena calidad para la salud.

Se recomienda practicar al menos 30 minutos de actividad física al día, al menos 5 días por semana y limitar el sedentarismo (limitar el tiempo que pasa uno sentado o tumbado).

Para una mayor información visite: 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

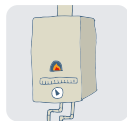
Le monoxyde de carbone est un gaz très dangereux: il ne se voit pas et il ne sent rien. Mais quand on le respire, on a mal à la tête, envie de vomir, on est très fatigué. On peut aussi s'évanouir ou même mourir. Ce gaz vient des appareils de chauffage ou de cuisson qui marchent au gaz, au bois, au charbon,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

Le monoxyde de carbone vient de ces appareils

Cuisinière



Chaudière
et chauffe-eau



Brasero



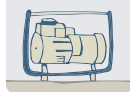
Barbecue



Chauffage d'appoint
pas électrique



Poêle



Groupe
électrogène



Moteur de voiture



En su domicilio

Agua e higiene

Si vive en un campamento, en una casa okupa o en una chabola, puede pedir en el ayuntamiento que le proporcionen agua potable y que se recojan sus desperdicios.

Monóxido de carbono

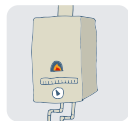
El monóxido de carbono es un gas muy peligroso: no se ve y no tiene olor. Pero cuando se respira, da dolor de cabeza, ganas de vomitar y provoca cansancio. También puede provocar desmayos e incluso la muerte. Dicho gas proviene de los aparatos de calefacción o de cocción que funcionan con gas, madera, carbón, gasolina, fuel o etanol.

El monóxido de carbono proviene de estos aparatos

Cocina de gas



Caldera



Brasero



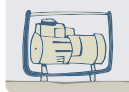
Barbacoa



Calefacción auxiliar
no eléctrica



Estufa



Grupo
electrógeno



Motor de coche



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 protegerse, utilice correctamente los aparatos:

- no utilice los aparatos de cocción, hornillos, brasero o barbacoa para calentar la casa
- no utilice los aparatos diseñados para exteriores (barbacoa, brasero) dentro de casa
- los grupos electrógenos deben instalarse en el exterior: no dentro de la vivienda, ni en el porche, ni en el garaje, ni en la bodega
- no deje encendido el motor del coche cuando está en el garaje.
- Si utiliza una calefacción auxiliar, no lo haga durante más de 2 horas seguidas y en una habitación ventilada
- no bloquee los pasos que permiten la circulación del aire (bajo las puertas, en la cocina, el baño, etc.)
- airee su vivienda todos los días durante al menos 10 minutos, incluso en invierno.

Incendios

Existen varios consejos para evitar los incendios:

- vigile las instalaciones eléctricas
- no deje nunca objetos encima de los fuegos sin vigilancia y ponga los productos inflamables lejos de las fuentes de calor.

En caso de incendio, llame a los bomberos al número **18**.



En caso de emergencia, llame a

- El **18**: Bomberos
- El **15**: : Samu (Service de Asistencia Médica de Urgencia)
- El **112**: Número para todo tipo de urgencias desde un teléfono fijo o móvil (incluso aunque no tenga crédito) en toda la Unión Europea.



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.



SALUD MENTAL

La salud mental es una parte muy importante de la salud de un individuo. Es un estado de bienestar que permite superar dificultades normales de la vida. En caso de dificultades o de trastornos psicológicos (trastornos de la memoria, de la concentración, irritabilidad, dificultades para dormir, ...), los profesionales podrán ayudarle a encontrar soluciones. Estas son algunas de las patologías más comunes:



El estrés post traumático

El estrés postraumático es un trastorno psicológico que puede darse si uno ha vivido acontecimientos, ya sea como víctima o como testigo, que pueden haber provocado un miedo intenso, un sentimiento de impotencia o de horror. Por ejemplo: la guerra, un atentado, un tsunami, una violación, una agresión,...

Si no se tiene en cuenta, este trastorno puede durar meses, años o incluso toda la vida y ocasionar un gran sufrimiento. Los principales síntomas son los «flashbacks», trastornos de la atención y de la concentración, trastornos del sueño (pesadillas e insomnio), el rechazo a las situaciones que recuerdan al trauma, sobresaltos, dolores múltiples, además de enfado y tristeza. Por lo tanto, es importante hablar de ello con su médico generalista o cualquier otro profesional de la salud que podrá ayudarle o dirigirle, si es necesario, a otro profesional y/o a una asociación especializada en el tratamiento y el acompañamiento.



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.



La depresión

La depresión es una enfermedad que provoca una honda tristeza o que arrebató el placer de hacer actividades que nos gustan o que impide la realización de proyectos. A menudo, uno puede tener ideas oscuras, trastornos del sueño o una disminución del apetito. Todo el mundo puede llegar a sufrir la depresión y ésta conduce a sufrimientos muy considerables.

Necesita una atención por parte de un profesional. Por lo tanto, es indispensable hablar de ello con su médico generalista; él podrá ayudarle y dirigirle hacia un profesional de salud mental (psiquiatra, psicólogo, psicoterapeuta).



En Francia, la salud mental está organizada en sectores de cuidados psiquiátricos en torno a centros y servicios vinculados administrativamente a un hospital especializado o general:

Un equipo pluridisciplinar asegura los cuidados: psiquiatras, psicólogos, enfermeros, ortofonistas, especialistas en psicomotricidad, asistentes de trabajo social.

➤ **Centre médico-psicológico (CMP)**

Se puede pedir una cita con un profesional en un Centro médico-psicológico (CMP), incluso sin cobertura de enfermedad y sean cuál sean las dificultades que está sufriendo (depresión, ansiedad, trauma,...).

➤ **Centro Médico Psicológico de niños y adolescentes (CMPEA) et Centro Médico-psico-pedagógico (CMPP)**

Para los niños y los adolescentes menores de 18 años, deberá usted acudir a un Centro Médico Psicológico Niños y 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



➤ **Equipo Móvil Psiquiatría Precariedad (EMPP)**

Si no puede acudir al Centro medico-psicológico, los profesionales de la salud pueden desplazarse a su domicilio para hablar con usted y guiarle hacia el Centro medico-psicológico.

➤ **Para más información sobre los trastornos psicológicos:**

- Visite la página del Psycom : www.psycom.org y la página www.info-depression.fr
- Puede también ponerse en contacto con la asociación francesa de depresión: www.france-depression.org
- Para una mayor información sobre el estrés postraumático, visite la página: www.institutdevictimologie.fr
- Póngase en contacto con el Comede en el teléfono **01 45 21 39 31** los martes y jueves de 14h30 a 17h30

➤ **París: el centro de Minkovska para consultas de psiquiatría transcultural centrada en los migrantes y refugiados**

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

➤ **París: El centro Primo Levi para tratamientos destinados a las personas que han sido víctimas de tortura y de violencias políticas en sus países de origen**

107 avenue Parmentier - 75011 Paris
01 43 14 88 50

➤ **Marsella: La asociación Osiris para el apoyo terapéutico a las víctimas de tortura y de represión 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: La red Orspere-Samdarra**

Centre hospitalier le Vinatier
95 boulevard Pinel - 69500 Bron

04 37 91 51 42

► **Estrasburgo: La asociación Parole sans frontière**

2 rue Brûlée - 67000 Strasbourg

03 88 14 03 43

► **Villeurbanne: El centro de salud Essor para las personas con trastornos psíquicos relacionados con el exilio y las víctimas de violencia y tortura**

158 ter, rue du 4 Août 1789 - 69100 Villeurbanne

04 78 03 07 59



.....
En caso de urgencia psiquiátrica

► En Ile-de-France, acuda a las urgencias hospitalarias más cercanas o al Centro psiquiátrico de orientación y de acogida (CPAO CPOA) del hospital Saint-Anne (**01 45 65 81 09/10**).

► Fuera de l'Ile-de-France, acuda a urgencias del hospital más cercano.



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



SALUD SEXUAL Y VIH

Las preguntas en relación a la salud sexual son muchas: la elección del método anticonceptivo, el tratamiento de una enfermedad de transmisión sexual, las mutilaciones sexuales en las mujeres, las situaciones de urgencia (violencias sexuales, interrupción voluntaria del embarazo)... Estas cuestiones atañen tanto a los hombres como a las mujeres de todas las edades. No hay que dudar en preguntar a su médico, ginecólogo o comadrona. En lo referente a las mujeres, es importante tener un seguimiento regular por parte de un ginecólogo, para cribar enfermedades, preparar y controlar el embarazo.

En Francia, como en muchos otros países, las personas son libres en lo que se refiere a su orientación sexual: algunas personas



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



son homosexuales, bisexuales, transexuales... Las discriminaciones respecto a las personas homosexuales o transexuales están prohibidas y son castigadas por la ley.

En Francia, tiene usted la posibilidad de pedir asilo y protección por motivo de persecución en su país de origen por su orientación sexual o de género.



Puede usted aclarar sus dudas y recibir ayuda en materia de sexualidad en estas estructuras:

- Para las preguntas sobre sexualidad, contracepción, la IVE: Póngase en contacto con Planificación Familiar en el teléfono **0800 08 11 11**, el lunes de 9h a 22h y, de martes a sábado de 9h a 20h (número gratuito y anónimo, accesible en la metrópolis y en los territorios de ultramar)
- Para las mujeres víctimas de violencia **3919** (llamada anónima y gratuita todos los días del año)
- En caso de agresión o de discriminación por la orientación sexual o la identidad de género: Póngase en contacto con RAVAD en el **06 17 55 17 55** o **urgence@ravad.org**
- SOS homofobia: **0810 108 135**
- SOS violación: **0800 05 95 95** (número gratuito y anónimo)
- Para las preguntas sobre los derechos de las personas homosexuales y transexuales a la inmigración y a la residencia: Póngase en contacto con ARDHIS **06 19 64 03 91** o **contact@ardhis.org**
www.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 las preguntas sobre la prevención en la salud, la detección de las Infecciones de Transmisión Sexual:

Afrique Avenir

22 rue des Archives - 75004 Paris

01 42 77 41 31

De lunes a viernes de 9h30 a 16h

www.afriqueavenir.fr

www.afrosantelgbt.org

URACA/Basiliade

22 rue de Chartres - 75018 Paris

01 49 25 44 15

www.uraca-basiliade.org

El seguimiento ginecológico

Se recomienda que las mujeres consulten a un médico, un ginecólogo o una comadrona al menos una vez cada 3 años. Es un momento apropiado para hablar de su salud y de su vida sexual.

Podrá usted hablar de su método anticonceptivo, someterse a unas pruebas de cribado (ETS, cáncer de mama,...). También podrán llevarse a cabo algunas pruebas como el frotis que permiten detectar anomalías que pueden acabar provocando cáncer del cuello uterino.

La contracepción

La contracepción, es el conjunto de métodos que evitan que una mujer se quede embarazada. Existen una gran variedad de métodos: el preservativo, la píldora, el anillo, el parche, el Dispositivo Intrauterino (DIU), en Francia llamado también "stérilet", ... Todas las personas pueden encontrar el método anticonceptivo que se adapte mejor a su situación y a sus necesidades.



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>



El preservativo (masculino o femenino) es el único método que protege también de las enfermedades de transmisión sexual (ETS) como el VIH/Sida. Si utiliza un método anticonceptivo como la píldora, implante hormonal o el parche, puede igualmente utilizar un preservativo para protegerse del VIH/Sida y de las demás ETS. Si quiere dejar de usar el preservativo, hágase una prueba de VIH y de las ETS con su pareja y continúe protegiéndose hasta haber recibido los resultados.



- Los médicos de cabecera, los ginecólogos, las comadronas podrán informarles, ayudarles a elegir el método anticonceptivo que más les conviene y recetárselo.
- Los centros de planificación o de educación familiar (CPEF) ofrecen consultas en lo referente a la contracepción, además de acciones de prevención en la sexualidad y la educación familiar. Los profesionales del CPEF sabrán guiarle y ayudarle a hacer su propia elección.
- Los menores (personas de menos de 18 años) y las personas que no tienen cobertura médica pueden beneficiarse de forma gratuita de consultas médicas, además de métodos anticonceptivos o de la contracepción de urgencia.
- Para encontrar el CPEF más cercano a su domicilio consulte la página: <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.





Medidas anticonceptivas de urgencia

Una relación sexual sin protección, un preservativo mal puesto, que se resbala o se rompe, un olvido a la hora de tomarse la píldora, vómitos tras haber tomado la píldora... Si se encuentra en una de estas situaciones, puede recurrir a la anticoncepción de urgencia para evitar un embarazo no deseado.

La contracepción de urgencia puede funcionar hasta 5 días después del contacto de riesgo. Aunque cuanto antes se tome, más eficaz será. Existen varios métodos de anticoncepción de urgencia: dos tipos de píldora del día después y el DIU (dispositivo intrauterino) de cobre.

La píldora del día después se puede obtener en la farmacia, con o sin prescripción médica. Es gratuita para los menores de entre 15 y 18 años. Los menores escolarizados y los estudiantes pueden también obtenerla en la enfermería de su establecimiento o en los servicios universitarios de medicina preventiva. Los menores y los adultos que no disponen de cobertura médica pueden obtenerla en los CeGIDD y los CPEF.

Para empezar a usar un DIU de cobre, hay que ponerse en contacto con un profesional de la salud (médico generalista, ginecólogo, comadrona) en una consulta o en un CPEF. Este método presenta dos ventajas: está considerado como el más eficaz y podrá conservarlo como método regular anticonceptivo durante varios años.





► 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.



► Puede también llamar al **0800 08 11 11** (número nacional anónimo y gratuito sexualidad-contracepción-aborto) para hablar con un profesional que pueda ofrecerle las informaciones apropiadas.

Atención

la contracepción de urgencia no protege contra el VIH/Sida ni contra las enfermedades de transmisión sexual (ETS).

La esterilidad

Cuando una pareja no consigue tener hijos de forma natural tras un año manteniendo relaciones sin utilizar métodos anticonceptivos, hablamos de infertilidad (esterilidad). Existen numerosas causas de infertilidad como un desequilibrio hormonal, la edad, el tabaco, una mala alimentación, las ETS... Es importante hablar con un médico porque existen soluciones para tener un bebé.

La Interrupción voluntaria del embarazo (IVE)

Si está embarazada y no desea proseguir con su embarazo, puede recurrir a una Interrupción Voluntaria del Embarazo (IVE). En Francia, es un derecho de todas las mujeres. Una menor puede interrumpir su embarazo si va acompañada de una persona mayor de edad que ella elija: por lo tanto, no está obligada a hablar de ello con sus padres.

Las menores pueden conservar su anonimato si deciden interrumpir voluntariamente su embarazo. Para las mujeres adultas, las condiciones de cobertura mantienen la confidencialidad de todos los actos relacionados con la interrupción voluntaria del embarazo.



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 »)



La ley autoriza la realización de la IVE durante las 14 primeras semanas después de la última menstruación. Por lo tanto, no es posible realizar una IVE más allá de 12 semanas de embarazo.

Existen dos técnicas de IVE:

- > el método medicamentoso
- > el método instrumental (por aspiración)

La técnica utilizada depende de la elección de la mujer y del número de semanas de embarazo.

Los gastos relativos al aborto propiamente dicho y el conjunto de pruebas asociadas a la IVE corren a cargo del seguro de salud al 100%.

No hay anticipo de gastos para estos tres casos particulares:

- > las chicas menores no emancipadas y sin consentimiento paterno;
- > las mujeres beneficiarias de la Complementaria de Salud Solidaria (C2S);
- > las mujeres beneficiarias de la ayuda médica del Estado (AME)

La IVE puede ser reembolsada al concluir el dispositivo de los tratamientos urgentes y vitales (DSUV) para las personas de nacionalidad extranjera residentes en Francia en situación irregular que no tengan derecho a la AME.

En caso de embarazo no deseado o que puede tener consecuencias sobre su salud o su situación social, háblelo con su médico, una matrona o un(a) asistente social.



Para más información

- > Acuda a su médico de cabecera, a una comadrona o a un CPEF.

Llame al **0800 08 11 11** (número nacional anónimo y gratuito sexualidad-contracepción-IVE)

Esta información sobre el IVE es válida según la legislación vigente en 2020 y es probable que cambie en 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.





- O visite las páginas:
www.planning-familial.org y www.planning-familial.org/annuaire para encontrar las coordenadas de los centros y asistencias telefónicas
www.ivg.gouv.fr
www.ivglesadresses.org
www.santé.gouv.fr

Las Enfermedades de Transmisión Sexual (ETS)

Las Enfermedades de Transmisión Sexual o ETS se contagian durante relaciones sexuales, penetraciones vaginales, anales y contactos entre la boca y el sexo o el ano. Las ETS más comunes son la infección por e gonococo, la clamidia, la sífilis, la hepatitis B, el herpes genital, el virus del papiloma...

Existen gestos simples para evitar y acabar con su transmisión:

- Para protegerse uno mismo y proteger a su pareja, utilizar un preservativo para toda relación sexual y con cada compañero.
Atención : el preservativo es el único método anticonceptivo que protege del VIH y de las ETS ;
- Es importante hacerse pruebas de manera regular cuando mantenga relaciones con varias personas, cuando crea estar en riesgo y cada vez que quiera dejar de usar el preservativo con una nueva pareja sexual;
- Debe informar a su(s) pareja(s) sexual(es) en caso de sufrir una ETS.





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.



Si tiene quemaduras, picor, olores inhabituales, secreciones o heridas inexplicadas a nivel genital, consulte a un profesional de la salud o acuda a un CeGIDD.

Las ETS no siempre muestran síntomas, es decir que no siempre se siente dolor o se pueden observar signos de la infección. Es, por ejemplo, el caso de la clamidia en las mujeres. Ante la menor duda, deberá hacerse una prueba ya que, a largo plazo, una ETS no tratada puede acarrear complicaciones: cánceres, esterilidad...

Existen vacunas para ciertas ETS: hepatitis B y papiloma humano.



Para más información sobre las ETS, la transmisión, las pruebas y tratamientos,

► consulte la página www.info-ist.fr

► Para realizarse las pruebas sin prescripción, acuda a un CeGIDD. Algunos CPEF pueden también realizar estas pruebas. Puede también hacerse una prueba del VIH y de otras ETS en un laboratorio de su ciudad con una prescripción médica (tras una cita con el médico u otro especialista) si es usted beneficiario de una cobertura médica.

► Para protegerse y proteger al otro, utilice un preservativo para cada relación sexual y con cada pareja sexual de la que no está seguro si está infectada por el VIH o por otras ETS.



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.



El VIH/Sida

El VIH, o Virus de la inmunodeficiencia humana, es una Enfermedad de Transmisión Sexual (ETS) que ataca al sistema inmunitario, es decir, las defensas naturales del cuerpo contra la enfermedad. Hace que el cuerpo sea vulnerable a las infecciones. Cuando el VIH entra en el organismo, se dice que esa persona es « seropositiva ».

Generalmente, no hay síntomas, ni indicios externos de la presencia del virus pero aun así se puede contagiar a otras personas.

Al cabo de algunos años, sin tratamiento, el VIH destruye todas las defensas del organismo: entonces las enfermedades se aprovechan de la debilidad del sistema inmunitario para desarrollarse. Ese es el momento en el que un individuo está enfermo de sida.

Transmisión del VIH

El VIH se contagia por la sangre, el esperma, el líquido seminal, las secreciones vaginales, de la madre al niño durante el embarazo y por la leche materna. Generalmente, el VIH se contrae a través de una relación sexual sin protección. Por lo tanto, es importante usar un preservativo cuando se tiene una relación sexual con una persona de la que ignoramos su condición serológica (es decir que ignoramos si la persona es portadora del VIH). Existen dos tipos de preservativo: el preservativo masculino (o preservativo externo) y el preservativo femenino (interno).

El VIH no se contagia por el sudor, las lágrimas, la orina o por:

- > apretón de manos;
- > Caricias;
- > Besos ;
- > instalaciones públicas (inodoros, duchas, piscinas...);
- > objetos del día a día (vasos, cubiertos, etc.);
- > picaduras de insectos.



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



El cribado

Si tiene una relación estable y quiere dejar de usar el preservativo, es importante hacerse unas pruebas de detección con su pareja. Si los resultados son negativos y no ha tenido relaciones sin preservativo durante las últimas 6 semanas con una persona que no sabe si estaba infectada, entonces no tiene el VIH/Sida. En ese caso, podrá dejar de usar el preservativo sin riesgo de contagio ni de contagiar a su pareja.



- ▶ Los preservativos se venden en farmacias y en grandes superficies. Se pueden obtener también de forma gratuita en algunas asociaciones y en el CeGIDD. Algunas cajas de preservativos se reembolsan si las prescribe un médico o una matrona.
- ▶ Si tiene la mínima duda, es importante hacerse una prueba de detección a través de una simple extracción de sangre. La prueba de detección permite buscar rastros de la presencia del virus o la de los anticuerpos en la sangre. Esta prueba es completamente fiable, únicamente si su relación de riesgo es de hace más de 6 semanas.
- ▶ Se recomienda que una persona se someta a una prueba de detección al menos una vez en su vida.
- ▶ Para hacerse una prueba de detección gratuita, acuda a un CeGIDD. Algunas CPEF pueden también realizar estas pruebas. Las pruebas de detección de VIH y de otras ETS también pueden realizarse en un laboratorio de ciudad con receta médica (tras una cita con un médico generalista o especialista), si es beneficiario de una cobertura médica.
- ▶ Puede también realizar un Test Rápido de Orientación Diagnóstico (TROD por sus siglas en francés) del VIH en las asociaciones, los CeGIDD...



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.



También se le puede entregar de forma gratuita en las asociaciones que realizan el TROD, una auto prueba de detección del VIH, es decir, una prueba que podrá realizar usted mismo. También está disponible en farmacias sin receta, pero en ese caso, no será gratuito. Ambas pruebas no serán completamente fiables si su situación de riesgo tuvo lugar hace más de tres meses. Si son positivos, se deberá hacer una extracción de sangre para confirmarlo.

► Para más información sobre las ETS y el VIH, visite la página web www.info-ist.fr o llame a Sida Info Service al número **0 800 840 800** (llamada anónima y gratuita, 24 h y todos los días del año).

La PrEP

Si tiene varias parejas sexuales y no utiliza un preservativo a pesar de tratarse de relaciones sexuales de riesgo, existe un tratamiento preventivo denominado profilaxis pre-exposición o PrEP, que reduce el riesgo de infección por VIH. Para saber si puede beneficiarse del PrEP, infórmese en un CeGIDD o en el hospital. Su médico de cabecera puede guiarle.

El TPE

En caso de haber tenido una relación sexual sin protección o con mala protección, existe un tratamiento de urgencia que debe llevarse a cabo después de la relación sexual para protegerse del VIH/sida: es el tratamiento post-exposición, o TPE. Dura 4 semanas y reduce considerablemente el riesgo de infección. Para conseguir este tratamiento hay que acudir lo antes posible a las urgencias más cercanas antes de que hayan pasado 48 horas, de ser posible con su pareja sexual. Un médico evaluará el riesgo y el interés de prescribir el tratamiento. Si nunca ha estado en contacto con la hepatitis B y no está vacunado, el médico podría sugerirle una inyección para protegerle contra esta enfermedad.



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.



El TasP

El tratamiento antiretroviral que se suministra a las personas portadoras de VIH permite que desaparezca el virus de la sangre. Se dice que la carga vírica es “indetectable” es decir que no aparece en los análisis ni en las secreciones genitales. Por lo tanto, si es usted portador del VIH y está bien tratado desde hace 6 meses, no tiene más ETS y se somete a un control regular por parte de su médico, ya no contagiará a su pareja. Esto es lo que se denomina Tratamiento de prevención o TasP. Pero no se puede dejar el tratamiento porque el virus nunca desaparece completamente.



Para más información sobre el TasP :

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

Vivir con VIH

A día de hoy, ningún tratamiento permite la cura del VIH/Sida. Pero se puede bloquear la evolución de la infección gracias a varios medicamentos que deben tomarse todos los días de por vida. Si hay un correcto seguimiento, esto permite a las personas seropositivas llevar una vida casi normal, trabajar, tener una vida amorosa, proyectos, hijos.



- 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 es una asociación de pacientes que informa sobre el VIH/sida y defiende los derechos de las personas infectadas. Visite la página sur www.aides.org o marque el **0805 160 011** (gratuito desde una línea fija).

➤ *Santé Info Droits*: **0810 004 333** (especializado en el derecho de las personas enfermas).

➤ En Ile-de-France, la asociación Ikambere apoya a las mujeres portadoras del VIH. Visite la página www.ikambere.com marque el **01 48 20 82 60** de lunes a viernes de 9h a 18h.

Violencia sexual

Acoso sexual

En el caso en que una persona le imponga repetidamente, comportamientos o propósitos con connotación sexual, podrá denunciarlo ante la justicia penal.

La agresión sexual y la violación

En caso de agresión sexual o de violación, llame al **17** (o al **112** si es desde un móvil) para avisar a la policía que realizará una investigación. La policía podrá llevarle a urgencias para consultar a un médico. Es importante ir a ver a un médico para que pueda tomar medidas de prevención (especialmente contra el VIH y el VHB) y estar acompañado durante la atención médica y los trámites.

Los números siguientes son útiles:

- Servicio especializado en la violencia hacia las mujeres : **3919**
- SOS violación : **0800 05 95 95** (número gratuito y anónimo)
- El Defensor de los derechos : **09 69 39 00 00** de lunes a viernes, de 8h a 20h (coste de una llamada local)



Les mutilations sexuelles féminines

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

Des solutions médicales et chirurgicales 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).



Las mutilaciones sexuales femeninas

Las mutilaciones sexuales femeninas son intervenciones que modifican o dañan voluntariamente los órganos genitales externos de las niñas y de las mujeres (ablación del clítoris, ablación de los labios, infibulación).

Pueden proponerse soluciones médicas y quirúrgicas a las víctimas de mutilaciones sexuales.

Estas prácticas están prohibidas por ley en Francia. La ley se aplica a toda persona residente en Francia, sea cual sea su nacionalidad, incluso si las mutilaciones se han llevado a cabo en el extranjero. La víctima puede denunciar hasta 20 años después de su mayoría de edad (es decir hasta los 38 años), para condenar estas violencias ante la justicia.



Si se encuentra en riesgo de una ablación u otra mutilación sexual, ya sea hacia usted mismo, o hacia su hija, su hermana o alguien de su entorno, si ya ha sufrido una mutilación sexual, o si alguien de su entorno la ha sufrido:

➤ Llame a *Allo Enfance en Danger* al **119** o visite la página www.alerte-excision.org

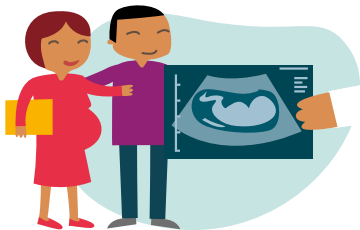
Para más información

➤ Acuda a un centro de PMI o a un Centro de planificación 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.

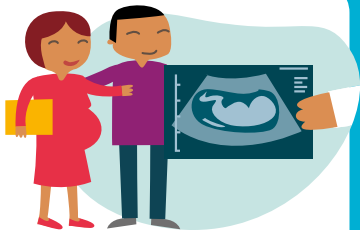
Le premier examen médical est à faire avant la fin du 3^e mois de grossesse.

- 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.



EL EMBARAZO

En Francia, cuando está embarazada, puede beneficiarse de un seguimiento médico totalmente gratuito durante todo el embarazo. Deben llevarse a cabo siete (7) exámenes médicos durante el embarazo por su médico (generalista o ginecólogo) o por su comadrona.



Para cada embarazo están previstas tres (3) ecografías, análisis de sangre, y ocho (8) sesiones de preparación al parto. El futuro padre del niño es bienvenido a las consultas durante el embarazo y al parto. Se recomienda que él también se haga las pruebas del VIH y de la hepatitis. Si el futuro padre no está presente, una persona de su entorno puede acompañarle si así lo desea.

El seguimiento del embarazo puede hacerse:

- > en el hospital
- > en PMI
- > en un consultorio (cabinet de ville), en un centro de salud o en una clínica privada

La primera prueba médica debe realizarse antes de terminar el 3er mes de embarazo.

- > El médico o la comadrona le informará sobre la detección de anomalías cromosómicas como la trisomía 21, de ciertos riesgos durante el embarazo. Se buscarán factores de riesgo como la hipertensión arterial, un aumento de peso demasiado elevado, una enfermedad (la diabetes por ejemplo). Dicha cita es también una buena ocasión para hacer pruebas complementarias: detección del VIH, de la hepatitis, determinación del grupo sanguíneo, frotis,...



- 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



- A continuación, su médico o su comadrona informará de su embarazo a la Caja Primaria de su seguro de enfermedad (CPAM) y enviará los documentos necesarios para que los costes derivados del seguimiento médico de su embarazo no corran a su cargo. De este modo, no tendrá que pagar las pruebas ni las consultas.

Todas las pruebas cuentan con un examen clínico y en particular: una prueba de orina, una toma de tensión arterial, la medición del peso, la medición del crecimiento del útero y la apreciación de los movimientos y del sonido del corazón del bebé.

Tras el sexto mes de embarazo, el seguimiento se realizará, generalmente, en el servicio de maternidad.

Se realizará una consulta médica durante las 8 semanas posteriores al parto por un médico o una comadrona.

Podrá también beneficiarse de «clases de preparación prenatal», para estar lista para el nacimiento de su bebé. Esta cita es obligatoria y es un momento idóneo para aclarar todas sus dudas con la comadrona, con su médico de cabecera o con su ginecólogo. La visita dura entre 45 minutos y una 1 hora y corre a cargo del Seguro de Enfermedad al 100%. Puede llevarse a cabo en cualquier momento del embarazo pero se recomienda hacerlo al 4º mes de gestación.



Para una mayor información, hable con su médico, su comadrona o infórmese en el centro médico-social más cercano a su domicilio, como un centro de salud, una PMI.

El cuidado de tu bebé

En la página web de salud pública de Francia, 1000-premiers-jours.fr, los futuros y recientes padres pueden encontrar una gran cantidad de información avalada por la ciencia sobre la salud y el



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).



desarrollo de su bebé. Haciendo clic en objetos cotidianos, se pueden obtener consejos prácticos sobre diversos temas: contaminantes, accidentes domésticos, virus, así como bienestar, alimentación, relaciones entre padres y bebés...

En Francia, la Caja de Prestaciones Familiares (CAF) aporta una ayuda financiera a las familias que esperan un niño (RSA, prestaciones familiares y ayudas para el acceso a la vivienda). Permite afrontar los primeros gastos relacionados con la llegada de su hijo.

Según sus recursos económicos, podrá beneficiarse de:

- la Prima de nacimiento: se abona 2 meses después del nacimiento del niño
- una prestación de base: se abona una vez al mes durante los 3 primeros años del niño.



Puede consultar toda la información sobre estas ayudas de la CAF :

➤ www.caf.fr > sección « *Je vais devenir parent* »

El alcohol durante el embarazo

El alcohol que se bebe durante el embarazo pasa a la sangre del bebé y puede acarrear riesgos serios para su salud. Los problemas más graves se dan cuando el consumo de alcohol es importante y regular (se denomina síndrome de alcoholismo fetal o SAF). No obstante, los consumos puntuales pueden también tener consecuencias para el bebé. Por lo tanto, se aconseja no consumir alcohol durante el embarazo. Tampoco es recomendable fumar durante el embarazo (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.



No dude en hablar con los profesionales de que hacen el seguimiento de su embarazo (médico, comadrona) o

- Consulte la página web www.alcool-info-service.fr sección « alcohol y embarazo »
- Llame a “Alcool Info Service” al: **0980 980 930**, de 8h a 2h de la mañana todos los días del año (llamada anónima y gratuita).



Si está embarazada y presenta alguno de estos síntomas, deberá acudir cuanto antes a las urgencias de maternidad:

- pérdida de sangre, incluso en pequeñas cantidades
- ruptura de la bolsa amniótica (romper aguas) o si cree que ha podido ocurrir.
- contracciones o dolores fuertes en la parte baja de la espalda o en la parte baja del vientre que no cesan después de un descanso de media hora tumbada.
- disminución o ausencia de movimiento del feto. A partir del 5º mes de embarazo aproximadamente debería sentir los movimientos de su bebé
- fiebre superior a 37,5°C tomada con un termómetro
- dolores de cabeza que no cesan tras tomar un paracetamol
- hinchazón (piernas, pies...).

Para todo otro problema de salud, como una sensación de fiebre, vértigos, escozor al orinar, malestar prolongado, consulte a su médico o comadrona.



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**.



LA SALUD DE LOS NIÑOS



El seguimiento médico

Hasta los 18 años, todos los niños disponen de 20 consultas médicas de (seguimiento) obligatorias (a parte de las consultas por enfermedad), que corren a cargo del Seguro de enfermedad al 100 %. Hasta la edad de 6 años, todos los niños pueden disfrutar de un seguimiento gratuito en un Centro de Protección Materna e Infantil (PMI).

A partir de los 6 años se recomienda una consulta con un médico una vez al año. Estas pruebas son importantes para comprobar que el niño se encuentra en buena salud, que crece con normalidad, que no necesita gafas de ver y que oye bien. Es también una ocasión para hablar con el médico y vacunar al niño. Hay 3 consultas que son obligatorias y están totalmente reembolsadas por el Seguro de enfermedad. Se trata de consultas que deben realizarse entre los 8/9 años, los 11/13 años y los 15/16 años.

Cada vez que tenga una consulta con el médico, con el PMI o en las visitas médicas del colegio, no olvide el carnet de salud o la cartilla de vacunación.

Los niños que hayan sufrido maltrato pueden beneficiarse de protección por parte de la justicia y de las asociaciones. Pueden denunciarlo incluso si sus padres están implicados en los hechos. Toda persona que haya sido testigo de tales hechos tiene que denunciarlos a las autoridades. Existe un número de teléfono gratuito, Allo infancia maltratada : **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.





La salud de los niños en el domicilio

En el domicilio, existen ciertos peligros para los niños que se pueden evitar siguiendo algunos consejos:

- Nunca deje a un niño solo en una habitación con una ventana abierta
- Piense en poner siempre hacia dentro el mango de la sartén
- Mantenga los objetos cortantes (cuchillos, tijeras...) fuera del alcance de los niños
- Guarde los medicamentos y los productos de limpieza en lugares inaccesibles para los niños
- No deje pequeños objetos ni pequeños alimentos duros al alcance de los niños
- Mantenga las cerillas y los mecheros fuera del alcance de los niños
- Nunca deje a un niño solo en la bañera
- Enchufes y aparatos eléctricos: proteja todas las instalaciones eléctricas
- Nunca agite a un bebé; podría matarlo o dejarlo discapacitado de por vida.





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**



En caso de accidente, llame al 15 o 112.

- ▶ Si un niño se ha tragado un producto tóxico, no lo haga vomitar, no le haga beber y llame al **15** o al **112**.
- ▶ En caso de quemadura, moje la parte quemada con agua fresca.

El saturnismo

El saturnismo es una enfermedad provocada por la presencia de plomo en el cuerpo. Esto puede acarrear problemas en el desarrollo del sistema nervioso del niño, lo que puede tener consecuencias graves para su vida. En Francia, esta enfermedad se da principalmente cuando el niño toca la pintura de las paredes que contienen plomo y se lleva la mano a la boca, pero el contagio puede venir también a través de otras vías, por ejemplo en función de las modalidades de preparación de los alimentos en otros países. Su médico le sugerirá una prueba de cribado.

En caso de duda, hable con su médico para hacer una prueba de detección. También puede acudir a los PMI.



La Asociación de las Familias Víctimas de Saturnismo (AFVS) actúa en lo referente a la salud y la vivienda, con el objetivo de prevenir la intoxicación por plomo de los niños. Ayuda a las familias de niños víctimas del saturnismo-

www.afvs.net

Telf: **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

La diabetes es una enfermedad que aparece cuando el cuerpo no logra utilizar el azúcar adecuadamente; la sangre se vuelve entonces muy dulce. La diabetes es una enfermedad «crónica»: es importante seguir un tratamiento a lo largo de toda la vida para evitar complicaciones graves. Pare ello, se debe haber detectado lo antes posible.

Existen 2 tipos de diabetes que no afectan a las mismas personas.

Los síntomas de la diabetes

Si tiene sed constantemente, si orina con mucha frecuencia, si adelgaza y se siente muy cansado, consulte a un médico rápidamente porque se trata de síntomas de la diabetes de tipo 1.

La diabetes de tipo 2, no presenta necesariamente síntomas pero la sangre demasiado dulce daña los órganos poco a poco (corazón, riñones, arterias, ojos, etc.). Algunos síntomas deben ser motivo de alarma: infecciones frecuentes de la piel (abscesos, micosis...), infecciones urinarias recurrentes, dolores en las piernas, entumecimiento u hormigueo de las manos y los pies, problemas de erección, visión borrosa, ...

La diabetes puede acarrear complicaciones muy graves: enfermedades cardiovasculares, pérdida de vista, amputación de los miembros inferiores, insuficiencia renal.



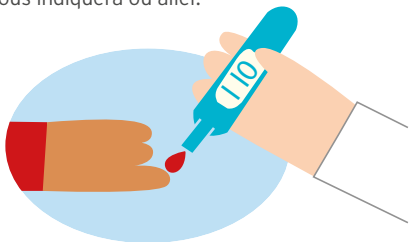
Ce qu'il faut retenir : détecter tôt son diabète, adapter ses habitudes de vie, suivre son traitement si nécessaire, prévenir et surveiller la survenue de complications.

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.





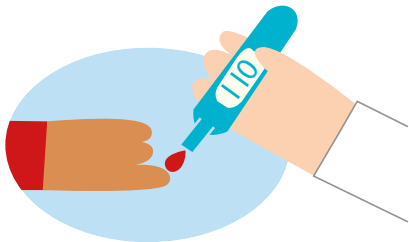
Lo importante es detectar pronto la diabetes, adaptar sus costumbres, seguir un tratamiento si es necesario, prevenir y controlar la aparición de complicaciones.

Una persona diabética puede estar en buena forma toda la vida si cumple bien las pautas y acude al médico regularmente. Para ello, es esencial haber detectado a tiempo la enfermedad a través de una simple extracción de sangre. Háblelo con un médico en su próxima visita o, si tiene una duda, pida una cita con él.

Para más información

► La página www.federationdesdiabetiques.org permite encontrar una asociación de personas diabéticas cerca de su domicilio.

Para la diabetes como para otras enfermedades crónicas, para ayudarle, puede beneficiarse de un programa de educación terapéutica del paciente (ver página 159). Háblelo con su médico de cabecera. Le hará una prescripción adaptada a su enfermedad y le indicará a dónde debe dirigirse.





MALADIES CARDIOVASCULAIRES

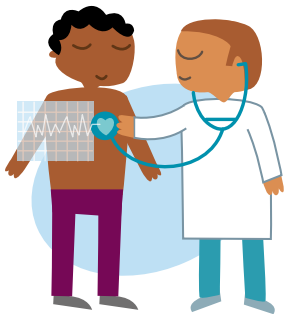
On appelle « maladies cardiovasculaires » toutes les maladies qui touchent le cœur et les vaisseaux sanguins, comme par exemple l'infarctus et l'accident vasculaire cérébral (AVC). C'est la deuxième cause de décès en France tout âge confondu, après les cancers.

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





ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

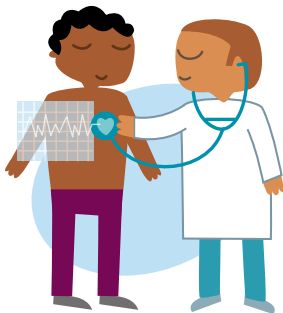
Se llaman «enfermedades cardiovasculares» todas las enfermedades que afectan al corazón y los vasos sanguíneos, como por ejemplo el infarto y el accidente vascular cerebral (AVC). Es la segunda causa de muerte en Francia, a cualquier edad, después del cáncer.

Para disminuir el riesgo de enfermedad cardiovascular, se recomienda:

- > no fumar ;
- > beber alcohol lo menos posible ;
- > limitar el consumo de sal ;
- > comer de manera equilibrada ;
- > practicar una actividad física regular.

La página web de la federación francesa de cardiología ofrece información útil: www.fedecardio.org/categorias/je-minforme

La hipertensión arterial puede provocar a largo plazo una enfermedad cardiovascular. Si tiene hipertensión arterial, es importante seguir su tratamiento adecuadamente. Un seguimiento médico regular es indispensable para controlar la tensión y renovar las recetas médicas. Las consultas de educación terapéutica pueden ser de gran ayuda (ver página 159) Háblelo con su médico de cabecera, él le ayudará.



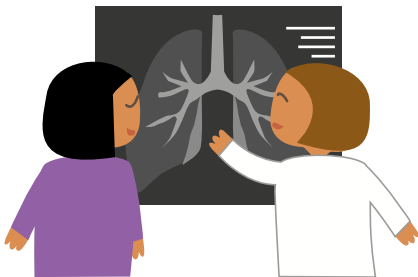


TUBERCULOSE

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.



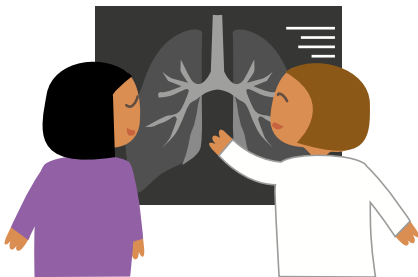


TUBERCULOSIS

La tuberculosis es una enfermedad contagiosa grave, que puede ser mortal si no se trata a tiempo. Es muy frecuente en países de África subsahariana o en el Sudeste asiático. Se transmite por la vía respiratoria. Cuando una persona que tiene tuberculosis tose, estornuda o echa perdigones o esputos, proyecta microbios al aire. Si vive con una persona infectada y no tratada (o cuando se tiene un contacto frecuente con la persona), se puede usted también contagiar. Pero la tuberculosis no se contagia por la ropa, los cubiertos, la vajilla ni estrechando la mano de una persona enferma.

Una vez ha entrado en el organismo, puede llegar a los órganos. La tuberculosis pulmonar es la más frecuente. Los síntomas principales son la fiebre, la tos crónica, la fatiga y la pérdida de peso (se adelgaza mucho). También puede ocurrir que se escupa sangre, tener sudores durante la noche y algo de fiebre. Debe acudir rápidamente al médico para hacerse una radiografía de los pulmones porque es ahí donde suele estar la enfermedad.

Uno puede curarse totalmente de la tuberculosis con un tratamiento con comprimidos (antibióticos) durante al menos 6 meses. El tratamiento debe seguirse estrictamente e ir a ver al médico regularmente.





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.



¡Atención! un tratamiento mal llevado puede fortalecer al microbio y puede comportar recaídas que serán mucho más difíciles de curar.

Si hay microbios en los esputos, el enfermo deberá llevar una mascarilla y, en algunos casos, permanecer hospitalizado hasta que deje de ser contagioso, generalmente, durante unos quince días.

Es posible, sobre todo en personas jóvenes, estar infectado sin por ello sufrir la enfermedad en un primer momento. Si considera que ha estado en contacto con una persona enferma, es importante que se lo comunique rápidamente a su médico. Se puede sugerir una prueba biológica y si se ha diagnosticado una infección tuberculosa latente (o ITL), se podrá llevar a cabo entonces un tratamiento eficaz para no desarrollar la enfermedad.



La mejor solución contra las formas graves de tuberculosis: la vacunación

➤ Es importante proteger a los niños contra la tuberculosis. Para ello, existe una vacuna: el BCG. Esta vacuna eficaz, debe ponerse desde el primer mes en algunos bebés. Protege contra las formas graves de tuberculosis en los niños, especialmente la meningitis tuberculosa. Se hace en centros de vacunación, en la maternidad y en los PMI. Para saber si su bebé debe vacunarse, hable con su médico.

Si ha estado en contacto con una persona enferma de tuberculosis o cree que puede haber estado en contacto:

➤ Consulte a su médico si es necesario, le hará unas pruebas de detección y una radiografía de los pulmones o contacte con el Centro de Lucha Antituberculosa (CLAT) de su 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



HEPATITIS VIRALES

Una hepatitis viral se da cuando un virus toca el hígado y provoca una inflamación. En algunos casos, uno se puede curar espontáneamente (sin medicamentos). Pero la enfermedad puede evolucionar en una forma que se denomina «crónica» (es decir, incurable) que puede complicarse con una cirrosis o un cáncer del hígado.

Existen varios virus que pueden provocar la hepatitis.

La única forma de saber si tenemos una hepatitis debido a un virus, es el cribado. Si descubre que sufre una hepatitis, puede empezar a curarse rápidamente y hacer todo lo necesario para proteger a su familia y a su entorno.



Para hacerse una prueba gratuita, acuda a un CeGIDD (ver página 61) o a un laboratorio de análisis médicos con la receta de un médico si tiene usted una cobertura médica.

Cuando uno sufre esta enfermedad, es importante estar bien apoyado y atendido. Pida consejo a su médico de cabecera. Hay asociaciones y líneas telefónicas anónimas a su disposición para informarle y guiarle. Si sigue ya un tratamiento, existen programas de educación terapéutica que pueden ser de mucha utilidad (ver página 159). Háblelo con su médico de cabecera.

➤ SOS hepatitis:

0800 004 372 (gratuito desde un teléfono fijo) y
01 42 39 40 14 (Île-de-France) www.soshepatites.org

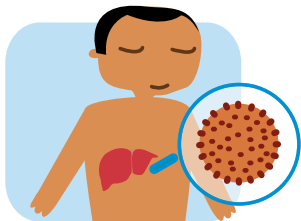
➤ Hepatitis info service:

0 800 845 800, todos los días de 9h a 23h (gratuito desde un teléfono fijo) 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

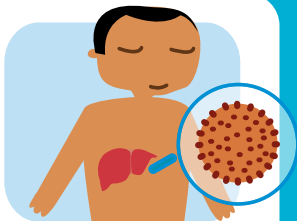
La contamination par le virus de l'hépatite B (VHB) se fait par le sang, les relations sexuelles ou de la mère à l'enfant pendant la grossesse. C'est pourquoi il est important de :

- 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.



Hepatitis A

La hepatitis A es una infección por un virus (VHA) presente en todo el mundo. El contagio se hace de una persona a otra por las manos, los alimentos o el agua contaminada por materias fecales.



La hepatitis A se manifiesta generalmente con dolores de estómago, fiebre, dolores musculares, fatiga intensa, seguido, a veces, de una coloración amarilla de la piel y de los ojos (ictericia). Por lo general, se cura sin medicamentos en pocas semanas pero el cansancio puede perdurar varios meses.

Existe una vacuna, que se propone a las personas no protegidas que se desplazan a países donde el riesgo de contagio es importante.

Hepatitis B

El contagio por el virus de la hepatitis B (VHB) se hace por la sangre, las relaciones sexuales o de la madre a su hijo durante el embarazo. Por ello es importante:

- > Vacunarse;
- > Ponerse un preservativo en cada relación sexual para protegerse del virus hasta el momento en que sepa que su pareja no está infectada (gracias a una prueba de detección);
- > Cubrir todo corte o herida con una tirita;
- > No compartir los objetos de higiene personal: cepillo de dientes, cuchilla de afeitar, tijeras de uñas..., porque pueden contener trazas de sangre infectada.



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.



Los síntomas

En la mayoría de los casos, la hepatitis B no presenta síntomas visibles. Se puede tener esta enfermedad mucho tiempo sin ser consciente de ello y sentirse en plena forma. En algunos casos, las personas pueden padecer una pérdida del apetito, fiebre o un cansancio anormal, dolores localizados, náuseas y desarrollar un color amarillento en la piel y los ojos. (ictericia).

La detección

Las pruebas de detección son gratuitas en los CeGIDD. Puede también hacerlo en un laboratorio de análisis con una prescripción de su médico si tiene una cobertura médica. En Francia, se proponen cribados sistemáticos a las mujeres embarazadas, junto con el de VIH, durante la primera consulta prenatal antes del final del 3er mes de embarazo. Si la mujer es portadora del virus de la hepatitis B, el bebé deberá ser vacunado desde el momento de su nacimiento para evitar su infección.

La vacunación

Existe una vacuna eficaz contra la hepatitis B que permite evitar la enfermedad. Es importante ponerla lo antes posible, a partir de los 2 meses para los niños. Es gratuito en los centros de protección materna e infantil (PMI) y en los centros de vacunación.

A día de hoy, no existe tratamiento para curar la hepatitis B, pero sí existen tratamientos para ralentizar la evolución de la enfermedad.

En los adultos, se recomienda la vacunación a todas las personas que presentan un riesgo de exposición a través de un recordatorio de vacunación (ver parte «vacunación» página 63).

Si es usted portador del virus de la hepatitis B, asegúrese de que su pareja y las personas de su entorno están vacunadas.



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.



Hepatitis C

La hepatitis C es una infección por un virus (o VHC) que se transmite por vía sanguínea, principalmente a través del uso de drogas por vía intravenosa y/o nasal; el respeto de las reglas como no compartir objetos cortantes o punzantes permite impedir la transmisión del virus.

La hepatitis C se transmite también, de forma menos frecuente, por vía sexual durante relaciones no protegidas con un preservativo y por transmisión de la madre al niño.

Los síntomas son, generalmente, la pérdida de apetito, dolores musculares y articulares, pérdida de peso, cansancio, náuseas, vómitos, diarrea, coloración amarillenta de la piel y de los ojos (ictericia).

Prácticamente todo el mundo se ha recuperado gracias a los nuevos tratamientos. Son tratamientos fáciles de tomar, por vía oral, durante 2 o 3 meses. Están completamente cubiertos por el seguro médico.



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.





LOS CÁNCERES

Nuestro cuerpo está formado de millones de células que nacen, viven y mueren. Cuando una célula normal sufre daños por diversas razones, puede, en algunos casos, multiplicarse y formar un tumor. Esta transformación de una célula normal en célula cancerígena puede ser muy larga y durar años.

Los cánceres más frecuentes son el de mama, el de colon-recto, el de pulmón y el de próstata. Hoy en día, gracias a los avances de la medicina, muchos cánceres pueden curarse totalmente.

Para reducir el riesgo de tener cáncer, se recomienda cuidar de la salud:

- > no fumar ;
- > beber la menor cantidad de alcohol posible;
- > limitar el consumo de carne;
- > comer de manera equilibrada ;
- > practicar una actividad física regularmente.
- > protegerse contra los rayos UVA.





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



La detección permite localizar un cáncer antes de que haya síntomas para así aumentar la posibilidad de cura. Por ejemplo, para la detección del cáncer de mama, la mamografía permite descubrir anomalías que no son todavía ni visibles, ni palpables. Las pruebas son totalmente gratuitas.

Para las mujeres:

- ▶ prueba anual de Papanicolaou con examen citológico entre los 25 y los 29 años y luego una vez cada tres años.
- ▶ Papiloma con prueba de VPH (infección por el virus del papiloma humano) de los 30 a los 65 años cada 5 años.
- ▶ Mamografías a partir de los 50 años cada 2 años.

Para los hombres y las mujeres:

- ▶ Detección del cáncer de colon cada 2 años a partir de los 50 años.
- ▶ Se recomienda la vacunación contra las infecciones del virus del papiloma humano (VPH) a todas las jóvenes de entre 11 y 14 años. Son necesarias 2 o 3 inyecciones según la vacuna utilizada y la edad de la persona. Además, se recomienda la vacunación para las jóvenes y las mujeres de entre 15 y 19 años si aún no se la han puesto. Estas recomendaciones se aplicarán a todos los chicos, de la misma edad, a partir de enero de 2021.

Para más información, hable con su médico de cabecera o acuda a:

- ▶ un Centro de planificación y de educación familiar (CPEF)
- ▶ un algunos centros médicos o asociaciones que ofrecen pruebas gratuitas de detección o una prueba de salud (ver página 55).

Para más información:

- ▶ página del Instituto Nacional contra el Cáncer:

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 VIVIR CON SU ENFERMEDAD

Vivir con una enfermedad toda la vida (una patología crónica) como el asma, la diabetes, la hepatitis B o una enfermedad cardiovascular puede ser difícil.

La enfermedad puede tener un impacto sobre su vida personal y la de sus allegados. Los programas de educación terapéutica del paciente (ETP) están concebidos para ayudar a las personas con una enfermedad crónica a entender mejor la enfermedad, a vivir mejor con ella y manejarla lo mejor posible.

La ETP se hace en sesiones individuales y/o en grupo. Estos grupos de personas que sufren la misma enfermedad, permiten la interacción y búsqueda de soluciones en conjunto y crear lazos. A veces, incluso, estos grupos se “independizan” y siguen funcionando sin la intervención de un profesional de la salud.

Si desea beneficiarse de un programa adaptado a su enfermedad, hágale saberlo con su médico de cabecera o con las personas que le guían en lo referente a su salud. El médico le hará una prescripción y le indicará dónde acudir.





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.



SALUD Y CLIMA

La canícula

La salud puede estar en peligro cuando hace mucho calor durante varios días y por la noche las temperaturas no bajan o bajan muy poco.

Durante una canícula, es necesario:

- Beber agua regularmente;
- No permanecer a pleno sol;
- Evitar beber alcohol;
- Evitar los esfuerzos físicos ;
- Cerrar las contraventanas y las ventanas de su domicilio durante el día;
- Abrir las contraventanas y las ventanas durante la noche para que entre aire fresco;
- Pasar tiempo en lugares frescos: bibliotecas, supermercados, parques,... ;
- Dar de beber regularmente a los bebés y a los niños y evitar salir durante las horas más calurosas.



Si tiene un problema de salud o si sigue un tratamiento médico regular, no dude en hablarlo con su 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.



El frío intenso

En Francia, las temperaturas pueden bajar hasta los 0°C e incluso por debajo. Para mantener el cuerpo a una temperatura óptima, es necesario:

- Cubrir bien las extremidades del cuerpo para evitar perder el calor: cabeza, cuello, manos y pies;
- Cubrirse la nariz y la boca para respirar aire menos frío ;
- Ponerse varias capas de ropa y un impermeable;
- Permanecer lo más posible en interiores al reguardo del frío;
- Evitar salir por la noche ya que hace incluso más frío;
- Calentar el lugar en el que vive pero sin recalentarlo; no utilizar aparatos de calefacción complementaria o grupos electrógenos en interiores, puesto que existe un riesgo de intoxicación por monóxido de carbono (gas letal). Debe airear su vivienda una vez al día durante al menos 10 minutos;
- Evitar sacar a los bebés incluso si van bien cubiertos.



Si no tiene sitio donde dormir, llame al **115**.

Atención

El consumo de alcohol no calienta. Al contrario, puede ser peligroso puesto que el alcohol reduce la sensación de frío y uno ya no piensa en protegerse.

Atención

Los niños y las personas mayores no siempre avisan cuando tienen frío.

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.

SALUD EN LOS TERRITORIOS DE ULTRA-MAR

El territorio francés está compuesto por Francia metropolitana y los territorios de Ultramar. Se llaman también DOM-TOM (departamentos y territorios de Ultramar) o DROM-COM (departamentos y regiones y colectividades de Ultramar). Estos territorios se encuentran en América, en Oceanía, en el Océano Índico y en la Antártida.

Si vive en Ultramar, tiene los mismos derechos que en Francia metropolitana.

En Ultramar, las problemáticas de salud son las mismas que en Francia metropolitana. Pero, en estos territorios existen particularidades relacionadas con el clima tropical (el Dengue, el Zika, la fiebre de Chikungunya...) y con el medio ambiente, a veces contaminado.

Las afecciones graves más frecuentes en Francia de Ultramar son:

- las enfermedades crónicas no transmisibles (cánceres, diabetes y enfermedades cardiovasculares)
- los factores de riesgo relacionados con la obesidad en particular y las afecciones de salud mental (ver página 85).
- la exposición a riesgos medioambientales, por ejemplo los metales pesados en Guyana (mercurio, plomo) o el uso intensivo de pesticidas en las Antillas
- la infección por VIH (ver página 111), especialmente en Guyana que, junto con Ile-de-France, constituye la región más afectada

El Chikungunya, el Dengue, la Fiebre amarilla y el Zika se transmiten a través de los mosquitos y presentan síntomas bastante parecidos como la fiebre, dolores de cabeza, dolores articulares, incluso diarreas y vómitos. Por ello, es importante consultar a un 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.



Es muy importante protegerse de las picaduras de mosquito tanto de día como de noche:

- no dejar que se estanque el agua en las macetas o en los canalones;
- instalar mosquiteras en las ventanas;
- utilizar productos repelentes adaptados sobre la ropa y las partes descubiertas del cuerpo ;
- llevar prendas que cubran (manga larga, pantalones) ;
- utilizar mosquiteras impregnadas de insecticida.



A día de hoy, no existe un tratamiento específico contra el virus de la fiebre amarilla el dengue, la fiebre Chikungunya o el Zika (a diferencia de la malaria). Hay **una vacuna contra la fiebre amarilla que está disponible y es obligatoria** para los habitantes de la Guyana y para los que viajan a ese territorio. La vacuna contra la Fiebre amarilla es eficaz. Una sola inyección protege en la mayoría de los casos. Está contra indicada en niños menores de 6 meses y en mujeres embarazadas o en madres que amamantan, salvo en caso de epidemia grave. Consúltelo con su médico.

QUELQUES INFORMATIONS UTILES INFORMACIÓN ÚTIL



	LUTTE CONTRE LES DISCRIMINATIONS	170
	LUCHA CONTRA LA DISCRIMINACIÓN	171
	RÔLE DE L'ASSISTANT(E) SOCIAL(E)	174
	PAPEL DEL (DE LA) ASISTENTE SOCIAL	175
	RÔLE DES MÉDIATEURS EN SANTÉ	174
	PAPEL DEL MEDIADOR DE LA SALUD	175
	DOMICILIATION ADMINISTRATIVE	176
	DOMICILIACIÓN ADMINISTRATIVA	177
	LA TRADUCTION DES DOCUMENTS OFFICIELS	182
	LA TRADUCCIÓN DE DOCUMENTOS OFICIALES	183
	AU QUOTIDIEN	184
	EL DÍA A DÍA	185
	APPRENDRE LE FRANÇAIS	192
	APRENDER FRANCÉS	193
	LA SCOLARISATION DES ENFANTS	194
	LA ESCOLARIZACIÓN DE LOS NIÑOS	195
	NUMÉROS UTILES EN CAS D'URGENCE	196
	NÚMEROS ÚTILES EN CASOS DE URGENCIA	197
	CARTE DE FRANCE	198
	MAPA DE FRANCIA	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.).





LUCHA CONTRA LAS DISCRIMINACIONES

La República francesa y sus administraciones no imponen ninguna creencia, religión o idea política y deben tratar a todas las personas de igual manera, sea cual sea su origen, sexo, apariencia, estatus social, creencias, religión, nacionalidad, ideas políticas, orientación sexual (por ejemplo, los hombres que tienen relaciones sexuales con hombres, o las personas transexuales).

En el exilio, uno puede sentirse "extranjero", diferente a los demás: por ejemplo en la manera de saludarse, de dirigirse a los demás, o en la manera de pensar.

Cuando esta actitud es deliberada, puede entonces tratarse de una discriminación, si está basada en una desigualdad de trato fundada sobre un criterio prohibido por la ley (origen, sexo, religión, orientación sexual, categoría social y económica, estado de salud,...) y en un ámbito citado por la ley (acceso a un servicio, contrato para un empleo,...).





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**



Las discriminaciones están prohibidas y castigadas por la ley. Si considera haber sido víctima, puede comunicarlo:

► Al Defensor de los derechos, por teléfono al **09 69 39 00 00** o en la página **www.defenseurdesdroits.fr**

► A la Liga de los Derechos Humanos, por teléfono al **01 56 55 51 00** o por e-mail a **[ldh@ldh-France.org](mailto:ldh@ldh-france.org)**

Si ha sido víctima de una agresión, de un robo o de violencia, puede denunciar y recibir ayuda a través de una asociación o de un abogado, incluso sin permiso de residencia. Acuda a una comisaría de policía o a la gendarmería o mande un correo al fiscal de distrito (Procureur de la République) correspondiente al lugar de su domicilio.

Si es usted víctima de explotación laboral, sexual o simplemente en su domicilio, puede ponerse en contacto con el Comité contra la esclavitud moderna en el teléfono **01 44 59 88 90** o en la página **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.



PAPEL DEL (DE LA) ASISTENTE SOCIAL

El(la) asistente social está presente en los servicios de salud, algunas administraciones (las cajas de subsidios familiares, en los fondos de pensiones, etc.), en su barrio (servicios sociales generales y servicios sociales del ayuntamiento) y en algunas asociaciones para guiar a las personas en los trámites administrativos y sociales, informarles sobre sus derechos y facilitarles el acceso a la asistencia sanitaria y a las prestaciones sociales. Los asistentes sociales ayudan, en términos más generales, al público necesitado. No dude en informarse en un hospital, en el ayuntamiento, en el colegio. Los servicios de asistencia social son gratuitos.



PAPEL DE LOS MEDIADORES DE LA SALUD

Los mediadores de la salud son personas vinculadas a una estructura de salud, un servicio hospitalario, una asociación que puede ayudarle a acceder a sus derechos, a la prevención y a la asistencia sanitaria.

Los mediadores facilitan la relación entre el personal sanitario y el paciente, se dirigen a las personas alejadas del sistema de salud, por ejemplo las personas que viven en la calle, en centros de acogida y en lugares ajenos. No dude en preguntar si hay mediadores en la estructura en la que se encuentra.



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.



DOMICILIACIÓN ADMINISTRATIVA

Se necesitan hacer muchos trámites en diferentes administraciones públicas para solicitar un derecho, una ayuda o incluso hacer una declaración de impuestos.

Algunos de estos trámites se hacen en la ciudad donde se reside, en la administración local denominada “ayuntamiento”. Otros trámites se hacen en administraciones organizadas según la división geográfica llamado “departamento” donde se sitúa la prefectura del lugar en el que reside.

El acceso a las prestaciones sociales y a los derechos fundamentales está condicionado por el hecho de tener una dirección física para recibir correo postal. La dirección puede ser propia o de un tercero. Si no dispone de dirección que le permita tener acceso regular y confidencial a su correo, podrá solicitar una domiciliación en el ayuntamiento (o a través de su centro municipal/ intermunicipal de acción social) del municipio en el que duerme o con el que tiene un vínculo efectivo (seguimiento social, médico social, profesional, vínculos familiares o niño escolarizado, etc) o a través de una asociación autorizada. Se le entregará un certificado de elección de domicilio con vigencia de un año.



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.



La domiciliación administrativa no es obligatoria para empezar los trámites de solicitud de asilo, pero la estructura de Primera Acogida de los Solicitantes de Asilo (SPADA) se lo sugerirá una si no tiene un domicilio estable.

Las administraciones solicitan documentos escritos en francés demostrando su situación. Como respuesta, la administración envía documentos escritos: formulario, solicitud de documentos, decisión de aceptación o rechazo de su solicitud. Por lo tanto, es necesario poder recibir y tener conocimiento de su correo regularmente.



Consejos prácticos:

- Conservar las fotocopias o las fotos de cada documento enviado o recibido, porque se lo pedirán en los trámites posteriores. No estará nunca obligado a entregar sus documentos originales, únicamente mostrarlos (salvo en la OFPRA, o si se produce un desalojo forzoso) y se recomienda no darlos nunca.
- Si envía copias de documentos por correo, hágalo, si es posible, por correo certificado con acuse de recibo para justificar sus trámites.
- Si da una dirección de casa de alguien no olvide especificar el nombre de la persona («en casa del Sr. o de la Sra»), o especifique su nombre en los buzones cuando sea posible;
- Conserve en la medida de lo posible una dirección de domiciliación estable hasta que acceda a un alojamiento o a una vivienda más estable porque los cambios de dirección acarrearán generalmente rupturas de derechos sociales y dificultades en los procedimientos de asilo y de permiso de residencia;



- 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.



- Vaya a buscar su correo con regularidad y no tarde en ir a recoger los correos certificados puesto que la oficina de correos los conservará únicamente durante 15 días);
- No dude en ponerse en contacto con un(a) asistente social para que pueda ayudarle en caso de:
 - No entender la carta que ha recibido;
 - Que desee rebatir lo que se le ha anunciado;
 - No recibir respuesta a un correo que ha enviado a la administración hace más de 2 meses.

Para más información administrativa consulte la página www.vosdroits.service-public.fr en particular la sección "*étrangers*" (extranjeros) y "*Social Santé/hébergement social/domiciliation*". ("*Social, Salud/alojamiento social/domiciliación*").

En caso de rechazo de una solicitud de asilo presentada a la administración, una respuesta escrita debe aclararle las razones. En caso de no estar de acuerdo con la decisión, esta contiene las explicaciones y los plazos para manifestar su desacuerdo, es lo que se llama un "recurso".

Atención, hay situaciones en las que el plazo para recurrir es muy breve (sobre todo en lo referente a casos de rechazo por parte del Prefecto responsable de la Concesión del permiso de residencia).

Si no dispone del suficiente dinero, puede pedir una ayuda financiera denominada "asistencia jurídica" para pagar a un abogado. El (la) asistente social de su barrio podrá informarle, al igual que las asociaciones especializadas en la ayuda a las personas con dificultades o en una oficina de asistencia jurídica en el Tribunal de Primera Instancia de su lugar de residencia.



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



LA TRADUCCIÓN DE DOCUMENTOS OFICIALES

Los documentos extranjeros, no redactados en francés, deben generalmente traducirse al francés para iniciar trámites en una administración francesa o en asociaciones. Puede encontrar traductores en internet o a través de las asociaciones que trabajan con migrantes.

A veces, le pedirán una traducción “certificada conforme al original u oficial”: estas traducciones debe realizarlas obligatoriamente un traductor jurado. Puede obtener la lista de los traductores jurados en la página del Tribunal Supremo (*Cour de cassation*): www.courdecassation.fr

En Francia, no existe ninguna ayuda financiera para la traducción de documentos oficiales de estado civil, por lo tanto deberá pagar la traducción. Algunos organismos y algunas asociaciones pueden sufragar los gastos de la traducción de los documentos oficiales del estado civil; podrá informarle una asistente social.



► ISM interprétariat propone una traducción escrita de los documentos oficiales. Para una mayor información, contacte con el servicio de traducciones escritas al:

01 53 26 52 78 o 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).



EN EL DÍA A DÍA

Desplazarse

Existen descuentos en el precio de los transportes públicos para las personas que tienen ingresos escasos o que no tienen ingresos y para sus familias. Puede informarse en la sociedad de transportes (la RATP en París, la RTM en Marsella, el TCL en Lyon, etc) para poder beneficiarse del descuento.



Podrán entregarle también billetes de transporte para que pueda acudir a citas administrativas o de salud en ciertas asociaciones o a través de un(a) asistente social.

Conseguir alojamiento

Acogida diurna - domiciliación administrativa

Un albergue diurno es un lugar de acogida y de descanso durante el día, donde uno no puede quedarse por la noche. Generalmente estos lugares tienen acceso a teléfonos, periódicos y, a veces, internet. Algunos ofrecen bebidas, una comida a mediodía, duchas, lavado y planchado de ropa, donación de ropa o una consigna para equipaje.

Para un alojamiento de urgencia

Si no sabe dónde dormir por la noche puede ponerse en contacto con el Samu Social llamando al teléfono **115**, número de urgencia gratuito 24h en toda Francia. Si hay sitio, se le dirigirá a un centro de alojamiento de urgencia gratuito para una noche, prorrogable según la disponibilidad. Generalmente, son lugares colectivos no



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



mixtos (excepto para las familias). A veces, hay que esperar mucho al teléfono para hablar con un interlocutor. Si no le proponen ninguna plaza, indique al 115 el lugar en el que se encuentra y solicite el paso de un equipo móvil.



Alojamiento durante algunas semanas

Para ponerse en contacto con las estructuras de alojamiento, puede dirigirse a un(a) asistente social, al ayuntamiento, a un centro de acogida de día, o a una asociación. Podrán acogerle en:

- un hotel social o un Centro de Alojamiento y de Reinserción Social (CHRS), por una duración que puede llegar a los 6 meses prorrogables, si está solo, en pareja o en familia;
- un establecimiento de acogida madre-niños, si es usted madre soltera, está embarazada, o con niños y que el último tiene menos de 3 años;
- un establecimiento de acogida específico si está en peligro (si sufre malos tratos, amenazas).

Alojamiento en el marco de una enfermedad

Si no tiene domicilio y su estado de salud no es compatible con la vida en la calle, sin ser necesaria su hospitalización, puede tener acceso a camas de la asistencia de salud (LHSS) o a camas de acogida medicalizada (LAM) según el estado de su salud. Pídale a su médico que se ponga en contacto con un(a) asistente social para que pueda ayudarle y guiarle.

Si sufre una enfermedad crónica que requiere una coordinación y un programa de atención médica integral y se encuentra en situación de precariedad, pueden acogerle en un apartamento



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.





de coordinación terapéutica. Estará alojado y acompañado por médicos, asesores de economía social y familiar, psicólogo,... Es necesario dirigirse al médico de cabecera y a un(a) asistente social.

Para todas estas soluciones de alojamiento, hay, por lo general, listas de espera. Hay que inscribirse lo antes posible.

Alimentarse

Si tiene muy poco o nada de dinero, los ayuntamientos y asociaciones proponen una ayuda para conseguir comida gratuita o muy barata: comidas calientes para llevar o comer en el lugar, paquetes de alimentos para cocinarlo uno mismo, tienda social de comestibles para comprar más barato, etc.

Si tiene un régimen alimentario particular (sin sal por ejemplo), no dude en comunicarlo.





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



Pida cita con un(a) asistente social. Podrá recibir alimentos, comidas, o comprar a precios bajos:

➤ En su ayuntamiento o en el servicio social (CCAS o CIAS) de su ciudad.

➤ En una Tienda Solidaria para hacer la compra y pagar menos que en un supermercado:

www.epicerie-solidaires.org

➤ En los *Restos du Cœur* para recibir cestas de almuerzo, comidas calientes y una ayuda para los bebés: **www.restosducoeur.org/associations-departementales/**

➤ Au *Secours Populaire* para hacer la compra y pagar menos que en un supermercado:

www.secourspopulaire.fr/secours-populaire

➤ En la Cruz-Roja para recibir un paquete de alimentos: **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 FRANCÉS

Aprender francés es muy importante para poder expresarse en el día a día, hacer valer sus derechos y rellenar los documentos administrativos. Hay varias posibilidades para asistir a cursos de francés y también para aprender a leer y a escribir si no ha estado en el colegio en su país. Algunas asociaciones, universidades y algunos ayuntamientos ofrecen cursos gratuitos o a un precio mínimo. En algunos casos, se le entregará un certificado al final del curso. Las inscripciones suelen ser en septiembre pero, a veces, también es posible hacerlo en otro momento del año.

Existe también un cierto número de páginas web que proponen programas de aprendizaje gratuitos del francés basados en ejercicios por ordenador.

Si ha firmado un Contrato de Acogida y de Integración (CAI) que está determinado y presentado por la Oficina Francesa de la Inmigración y de la Integración (OFII) y firmado por el Prefecto territorial competente para proporcionar el permiso de residencia, se le puede exigir en función de su nivel, seguir un aprendizaje del francés.



► El Ayuntamiento de París proporciona las direcciones de todas las formaciones en francés destinadas a los extranjeros: www.paris.fr/cma

► La página Apprendre le français avec TV5MONDE www.apprendre.tv5monde.com/fr propone cursos gratuitos en internet con explicaciones traducidas a varios idiomas.

► « Los primeros pasos en francés » es una aplicación gratuita para móviles u ordenadores. Está dirigida a los debutantes y permite adquirir unas bases para hablar en situaciones de la 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.



LA ESCOLARIZACIÓN DE LOS NIÑOS

En Francia, la escuela es gratuita desde los 3 a los 16 años. Es obligatoria a partir de los 3 años. Está organizada de la siguiente manera:

- ▶ De los 3 a los 5 años : escuela infantil
- ▶ De los 6 a los 10 años : escuela primaria
- ▶ De los 11 a los 15 años: instituto o SEGPA (Sección de Enseñanza General y Profesional Adaptada). Los SEGPA acogen alumnos con dificultades escolares. Las clases son más pequeñas (16 alumnos) y ofrecen talleres profesionales.
- ▶ De 16 a 18/19 años :
 - Liceo general: para hacer el *Baccalauréat* (Bac) (Selectividad) y hacer estudios superiores.
 - Liceo profesional : CAP o el *Baccalauréat* profesional (Bac pro)
 - CFA (Centre de Formación de Aprendices) : CAP o *Baccalauréat* profesional. Los alumnos son trabajadores jóvenes contratados por una empresa que les paga.

La escuela debe proponer a los alumnos que no tienen un gran dominio del francés, ayuda especial para aprenderlo: UP2A (Unidad de Acogida para Alumnos Alófonos Recién Llegados), FLS (Francés Segunda Lengua), CLA (Clase de Acogida)...

Cada dos meses aproximadamente, los alumnos tienen cerca de 15 días de vacaciones: las vacaciones de Todos los Santos, las vacaciones de Navidad, de invierno, de primavera y 2 meses aproximadamente para las grandes vacaciones (julio y agosto).

Después del colegio, los miércoles o durante las vacaciones, los niños pueden acudir a los centros de actividades. Estos lugares proponen actividades que favorecen el desarrollo de los niños (actividades manuales, juegos de interior y exterior, actividades culturales y deportivas, etc.). Es necesario inscribirse con antelación. Las tarifas se calculan en función de los ingresos de la familia.



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-**



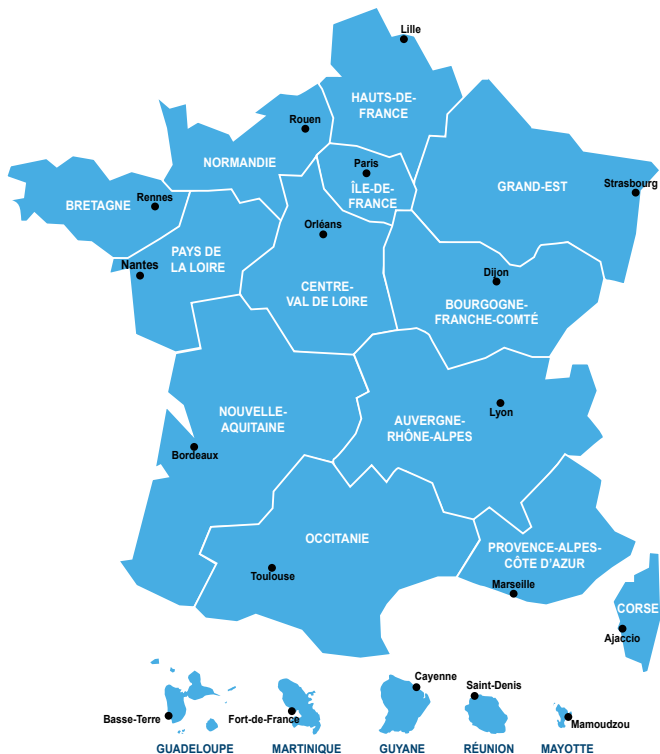
NÚMEROS ÚTILES EN CASO DE URGENCIA

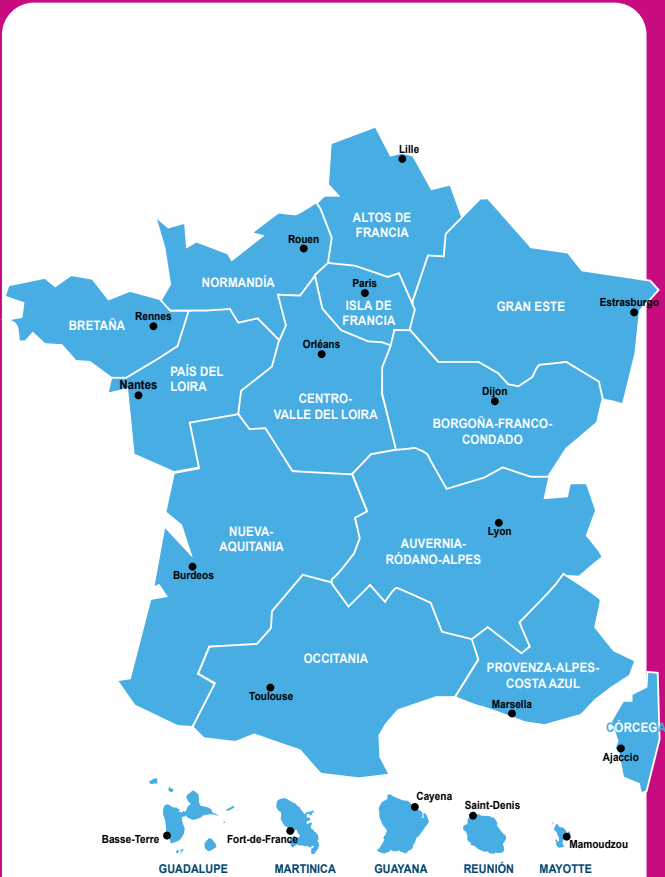
- > Urgencias : **112**
- > Samu : **15**
- > Policía : **17**
- > Bomberos : **18**
- > Samu Social : **115**
- > Para las personas con problemas de audición: **114**
- > Farmacias de guardia: informarse en las comisarías.
- > Centro regional de intoxicación de París: **01 40 05 48 48**
- > Para encontrar el centro de intoxicación de su región consulte: **www.centres-antipoison.net**
- > Allo enfance en danger : **119**
- > Violencia de género : **3919**
- > Sida info service : **0 800 840 800**
- > Sexualidad, contracepción, IVE (IVG) : **0800 08 11 11**
- > SOS hepatitis : **0800 004 372**
- > SOS homofobia : **0810 108 135**
- > SOS violación : **0800 05 95 95**
- > Drogas info service : **0 800 23 13 13**
- > Tabaco info service : **39 89**
- > Alcohol Info Service : **0980 980 930**
- > Para localizar el CPEF más cercano a su domicilio, consulte la página: **www.ivg.gouv.fr/les-centres-de-planification.html**
- > Para localizar el CeGIDD más cercano a su domicilio, consulte la página: **www.sida-info-service.org/?-DEPISTAGE-VIH-sida-**



Quelques informations utiles

Carte de France







Liste des abréviations [Lista des abreviaturas]

ALD = affection longue durée [afección de larga duración]

AME = aide médicale de l'État [ayuda médica de Estado]

AVC = accident vasculaire cérébral [accidente vascular cerebral]

C2S = Complémentaire santé solidaire – aide à la prise en charge de la part complémentaire des dépenses de santé [C2S La Complementaria de Salud Solidaria = ayuda para pagar la parte adicional de los gastos médicos]

CAF = caisse d'allocations familiales [caja de subsidios familiares]

CeGIDD = centre gratuit d'information, de dépistage et de diagnostic [Centro Gratuito de Información, de Detección y de Diagnóstico]

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

CGSS = caisse générale de sécurité sociale [= Centro General de Seguridad Social (=CPAM en Ultramar-las Antillas y la Guyana)]

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

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

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

CPAM = caisse primaire d'Assurance maladie [caja primaria del seguro de enfermedad]

CPEF = centre de planification ou d'éducation familiale [centro de planificación o de la educación familiar]

ETP = éducation thérapeutique du patient [educación terapéutica del paciente]

HPV = infection à papillomavirus humains [Virus del Papiloma Humano]

IST = infection sexuellement transmissible [EST= enfermedad de transmisión sexual]

IVG = interruption volontaire de grossesse [IVE= interrupción voluntaria del embarazo]

MDPH = maison départementale des personnes handicapées [casa departamental de las personas discapacitadas]

PADA = plateforme d'accueil des demandeurs d'asile [Plataforma de acogida para los solicitantes de asilo]

PASS = permanence d'accès aux soins de santé [permanencia de acceso a los tratamientos de salud]

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

PrEP = prophylaxie pré-exposition [profilaxis pre-exposición]

SPADA = structure de premier accueil des demandeurs d'asile [Estructura de primera acogida de los solicitantes de asilo]

TasP = treatment as prevention [el tratamiento como prevención]

TPE = traitement post-exposition [tratamiento post-exposición]

VHA = virus de l'hépatite A [virus de la hepatitis A]

VHB = virus de l'hépatite B [virus de la hepatitis B]

VHC = virus de l'hépatite C [virus de la hepatitis C]

VIH = Virus de l'immunodéficience humaine [virus de la inmunodeficiencia 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.



INFORMACIÓN SOBRE EL CORONAVIRUS

La Covid-19 es una nueva enfermedad contagiosa causada por un virus llamado Sars-CoV-2. Puede llegar a ser grave en personas mayores de 65 años, personas con enfermedades crónicas (diabetes, hipertensión, enfermedades cardíacas, enfermedades respiratorias...), mujeres embarazadas (3er trimestre) y personas obesas.

Surgió a finales de diciembre de 2019 y desde entonces, se ha extendido por todo el planeta. Se contagia por vía respiratoria. Cuando una persona que tiene el virus tose, estornuda o incluso habla, proyecta gotas de saliva con el virus. Esas gotas contagian directamente a las personas que se encuentran cerca. Las gotas también pueden posarse en objetos y después contagiar a las personas que los tocan.

La COVID-19 suele manifestarse a través de síntomas como: fiebre, tos, dolor de garganta o goteo nasal, fatiga extrema, dolor muscular, dolor de cabeza, pérdida del gusto o del olfato, diarrea.

Los pacientes de Covid suelen curarse en pocos días.

Sin embargo, si le cuesta respirar, llame al 15 (o al 114 para las personas sordas o con problemas de audición).

Cuando alguien presenta uno o varios síntomas tiene que confinarse (permanecer solo y limitar el contacto con los demás, llevando siempre la mascarilla) para evitar contagios.

El aislamiento debe hacerse durante al menos 7 días a partir del comienzo de los síntomas.

También tendrá que hacerse una prueba de diagnóstico (con o sin prescripción médica). Si da positivo en la prueba, la Seguridad Social se pondrá en contacto con usted para saber con qué personas ha estado en contacto en los últimos días. Pero uno puede ser contagioso sin mostrar síntomas. Aproximadamente un 30% de las personas son asintomáticas.



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/>



Por lo tanto, para evitar contagiarse o contagiar, es importante lavarse las manos muy a menudo, guardar una distancia de al menos 2 metros con los demás y llevar mascarilla cuando no pueda respetarse la distancia de seguridad, como por ejemplo en los transportes públicos y en los lugares cerrados, además de en todos los lugares en los que es obligatorio.

También es importante ventilar las viviendas y los espacios de trabajo durante algunos minutos y varias veces al día además de desinfectar regularmente las superficies (pomos de puertas, interruptores...), sobre todo si hay alguien que ha dado positivo.

Las primeras vacunas llegaron a Francia a finales de diciembre de 2020. Son muy eficaces. Protegen contra las formas graves y las complicaciones de la Covid. Hay que ponerse dos inyecciones con una semana de intervalo. Los efectos secundarios son leves -algo de dolor en el punto del pinchazo o dolores de cabeza que acaban desapareciendo rápido. Harán falta varios meses para poder vacunar a toda la población; la población de riesgo y el personal sanitario serán los primeros en recibir la vacuna. La vacunación es gratuita para todos. No es obligatoria. Antes de tomar una decisión, puede consultarlo con un profesional para tener más información y ver si puede vacunarse en función de su estado de salud. Puede vacunarse en su centro médico o en un centro especializado. También se organizan campañas de vacunación en algunos centros de acogida. Puede solicitar más información a su médico y a los profesionales de su lugar de acogida.

Para más información consulte la página
<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)





INFORMACIÓN SOBRE
EL CORONAVIRUS

COVID-19

PROTEJÁMONOS LOS UNOS A LOS OTROS



Lavarse las manos regularmente
o utilizar una solución
hidroalcohólica



Toser o estornudar en el codo
o en un pañuelo



Sonarse con un pañuelo
de un solo uso



Llevar mascarilla quirúrgica o
de tela de categoría 1 cuando
no pueda respetarse la distancia
de dos metros



Guardar una distancia
de al menos 2 metros
con los demás



Limitar al máximo
los contactos sociales
(6 máximo)



Evitar tocarse la cara



Ventilar la casa a menudo, al menos
unos minutos todas las horas



Saludarse sin apretón
de manos ni abrazos



Utilizar las herramientas digitales a su disposición (TousAntiCovid)



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



0 800 130 000

(llamada gratuita)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



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

Esta cartilla deberá entregársela personalmente y de forma gratuita a un profesional de la salud o del ámbito social.

Le apportará información sobre la salud, los derechos y los trámites administrativos en Francia. Su presentación bilingüe le permitirá comunicar más fácilmente con el médico, el asistente social o cualquier otro profesional con el que se encuentre

Otras lenguas disponibles : consulte la página : www.santepubliquefrance.fr

Ce livret a été réalisé avec le concours de :
Esta cartilla se ha realizado con la colaboración de :



samusocial de Paris

