

Livret de santé

Français / Ourdou

2021



صحت کا کتابچہ

2021

فرانسیسی / اردو

نقل مکانی یا مائیگریشن ایک مثبت اور رضاکارانہ منصوبہ ہو سکتا ہے۔ لیکن دوسری جانب، نقل مکانی اکثر اوقات جلا وطنی پر مبنی ہوتی ہے، خاص طور پر جب لوگ اپنے ہی ملک میں کسی سیاسی یا اقتصادی تشدد کی وجہ سے فرانس آنا شروع کرتے ہیں، تو ایسے لوگ اکثر جلاوطنی کا راستہ اختیار کر کے نقل مکانی کرتے ہیں۔ نقل مکانی کے ساتھ کوئی خاص بیماری جڑی نہیں ہوتی، لیکن یہ جلاوطنی کسی بڑے خطرے کا سبب بن سکتا ہے۔

ایک نئے ملک میں آمد اور اُس ملک کے صحت کے نظام، انتظامی نظام، عدم استحکام اور تنہائی کے بارے میں کم علمی ایسے عوامل ہیں جو صحت کے سہولتوں تک رسائی کو مشکل بنا سکتے ہیں۔

اِس کے ساتھ ساتھ، تارکین وطن کو اکثر کئی دوسری رکاوٹوں کا بھی سامنا کرنا پڑتا ہے، مثال کے طور پر فرانسیسی زبان روانی سے نہ بولنا، مختلف اقدامات اٹھانے کے بارے میں ضروری معلومات کے حصول میں مشکلات کا سامنا، ایسے پیشہ ور لوگوں کا سامنا کرنا جو اُن کے حالات کی انفرادیت اور خصوصیت کو سمجھنے سے قاصر ہوں، جس سے تارکین وطن کے حالات سے ناموافق برتاؤ، اور کبھی کبھار اُن سے امتیازی سلوک ہوتا ہے۔

ایک ایسے ہیلتھ انشورنس کا حصول نہایت اہم ہے جو ہنگامی طبی حالات کے بغیر بھی صحت کی دیکھ بھال کے اخراجات کا موقع فراہم کرتا ہو، اور جس کے تحت آپ ہسپتال کے ایمرجنسی وارڈ میں علاج کے لئے جا سکتے ہوں۔

یہ دو لسانی کتابچہ نقل مکانی کرنے والوں کی ضرورتوں کے مطابق لکھا گیا ہے اور اُن ہی کی زبان میں ترجمہ کیا گیا ہے۔ اِس کتابچے کا مقصد یہ ہے کہ نقل مکانی کرنے والوں کو صحت کے نظام اور سہولیات تک رسائی کے بارے میں ضروری معلومات فراہم کی جاسکیں تاکہ وہ مناسب طریقے سے اِن سہولیات تک رسائی حاصل کرنے کے قابل ہوں۔

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

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

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

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

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

LA SANTÉ

P. 52

52

صحت

Pour être en bonne santé

54

55

اچھی صحت میں رہنے کیلئے

Santé mentale

84

85

ذہنی صحت

Santé sexuelle et VIH

92

93

جنسی صحت اور HIV

La grossesse

122

123

حمل

La santé des enfants

130

131

بچوں کی صحت

Diabète

136

137

ذیابیطس

Maladies cardiovasculaires

140

141

دل کی بیماریاں

Tuberculose

142

143

ٹی بی یا تپ دق

Hépatites virales

146

147

وائرس والے ہیپاٹائٹس

Les cancers

154

155

کینسر

L'ACCÈS AUX SOINS
ET À LA PRÉVENTION

P. 6

6

علاج معالجے تک رسائی
اور احتیاطی تدابیر

L'interprétariat professionnel

10

11

پیشہ ورانہ ترجمانی

Les aides pour accéder aux soins
et à la prévention

14

15

علاج کی امدادوں تک رسائی اور احتیاطی تدابیر

Où se soigner ?

20

21

علاج کہاں کرنی ہے

La protection maladie

32

33

ہیلتھ انشورنس

Le handicap

44

45

معذوری

Santé et travail

48

49

صحت اور کام

Au quotidien	184
185	روزمرہ زندگی
Apprendre le français	192
193	فرانسیسی زبان سیکھنا
La scolarisation des enfants	194
195	بچوں کی تعلیم
Numéros utiles en cas d'urgence	196
197	ہنگامی حالت میں مفید فون نمبرز
Carte de France	198
199	فرانس کا نقشہ

LISTE DES ABRÉVIATIONS	P. 200
200	مخفف الفاظ کی لیست

LA COVID-19	P. 202
203	کوویڈ 19

Apprendre à vivre avec sa maladie	158
159	بیماری کے ساتھ جینا سیکھنا
Santé et climat	160
161	صحت اور آب و ہوا
Santé en France d'Outre-mer	164
165	سمندر پار فرانس میں صحت

QUELQUES INFORMATIONS UTILES	P. 168
168	کچھ مفید معلومات

Lutte contre les discriminations	170
171	امتیازی سلوک کے خلاف جدوجہد
Rôle de l'assistant(e) social(e)	174
175	سوشل اسسٹنٹ کا کردار
Rôle des médiateurs en santé	174
175	طبی ثالثین کا کردار
Domiciliation administrative	176
177	انتظامی ایڈریس
La traduction des documents officiels	182
183	سرکاری دستاویزات کا ترجمہ

L'INTERPRÉTARIAT PROFESSIONNEL 10
پیشہ ورانہ ترجمانی

**LES AIDES POUR ACCÉDER AUX SOINS
ET À LA PRÉVENTION** 14
علاج کی امدادوں تک رسائی
اور احتیاطی تدابیر

H OÙ SE SOIGNER? 20
علاج کہاں کرنی ہے

LA PROTECTION MALADIE 32
ہیلتھ انشورنس

LE HANDICAP 44
معذوری

SANTÉ ET TRAVAIL 48
صحت اور کام

L'ACCÈS AUX SOINS ET À LA PRÉVENTION

علاج معالجے تک رسائی
اور احتیاطی تدابیر



فرانس میں صحت کا ایسا نظام ہے جو بیماریوں کی روک تھام اور عوام کی صحت کی بنیادی ضروریات کو پورا کرتی ہے۔ تاہم، ایک نئے ملک میں آمد اور پھر اُس نئے ملک کے نظام صحت سے لاعلمی ایسے دو عوامل ہیں جسکی وجہ سے سہولیاتِ صحت تک رسائی میں مشکل پڑ سکتی ہے۔

فرانس تک پہنچنے کو ممکن بنانے والا سفر، غیر یقینی مالی صورتِ حال، انتظامی حیثیت اور تنہائی انسان کو کمزور بنا سکتا ہے۔

لہذا، فرانس میں علاج معالجے تک رسائی اور حفظانِ صحت کی غرض سے نظام صحت سے متعلق رہنمائی حاصل کرنے کے طریقوں کو سمجھنا انتہائی اہم ہے۔

یہ بات سمجھنا ضروری ہے کہ طبی ماہرین طبی رازداری کے پابند ہیں، اور انہیں لوگوں کی صحت کے مفاد میں کام کرنا چاہئے۔

کچھ لوگ فرانسیسی زبان اچھی طرح نہیں بول سکتے، جس کی وجہ سے اُن کو ضروری معلومات کی تلاش میں مشکل پیش آتی ہے۔ کبھی کبھی ایسا بھی ہوتا ہے کہ کچھ پیشہ ور لوگ اُنکے حالات کو نہیں سمجھ پاتے۔ ان غلط فہمیوں میں سے اکثر ایسی غلط فہمیاں ہیں جو ثقافتوں میں فرق کی وجہ سے پیدا ہوتی ہیں، لیکن ان غلط فہمیوں کو ایک پیشہ ور مترجم کی مدد سے دُور کیا جا سکتا ہے (نیچے دیکھیں)، اور یا صحت کے میدان سے تعلق رکھنے والے ایک ثالث کی مدد سے (دیکھیں صفحہ نمبر 175)۔

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

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

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

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

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



پیشہ ورانہ ترجمانی

آپ کے لئے ترجمہ کرنے والے ایک قریبی شخص (فیملی، دوست) کے سامنے ذاتی زندگی سے متعلق اور یا خاندان کی ایک کہانی بیان کرنا پریشان کن ہوسکتا ہے۔ ایک پیشہ ور مترجم گفتگو کی رازداری کا احترام کرتا ہے اور آپ کو اپنے حالات کے بارے میں پورے اعتماد کے ساتھ بات کرنے اور سماجی اور طبی باتوں کو سمجھنے کا موقع فراہم کرتا ہے۔

ایک ڈاکٹر کی طرف سے تجویز کردہ علاج کو سمجھنا بھی ضروری ہے، اور مختلف قسم کے اسکریننگ اور یا ٹیسٹ (خون کے ٹیسٹ، ایکسرے...) کرنے کے لئے رضامندی بھی ضروری ہے۔

اگر آپ کسی بات کو سمجھنے سے قاصر ہیں تو پیشہ ور مترجم کو بتانے اور پوچھنے سے مت ہچکچائیں۔ اپنی سمجھ کو یقینی بنانے کی خاطر، اپنی بات کو دہرانا اور سوالات کرنے سے بھی مت ہچکچائیں، خواہ آپ اکیلے ہوں یا ایک مترجم کے ساتھ۔



L'INTERPRÉTARIAT PROFESSIONNEL

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

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

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

صحت کی کئی تنظیمیں (ہسپتال، طبی مراکز، ویکسین سنٹرز، اسکریننگ سنٹرز، PMI / بی ایم آئی) اور تارکین وطن کی امداد کی تنظیمیں ترجمانی کرنے والے کئی پیشہ ورانہ طبی اور سماجی تنظیموں سے مدد لینے کی اپیل کرتی ہیں۔ ان میں سے کچھ تنظیمیں مفت خدمات فراہم کرتی ہیں: ایک سماجی کارکن سے رابطہ کر کے معلومات حاصل کریں۔

ISM interprétariat فرانس میں کئی طریقوں سے ترجمانی کرتے ہیں، جس میں ویڈیو کانفرنس بھی شامل ہے:



◀ ٹیلی فون کے ذریعے ترجمانی

01 53 26 52 62 یا telephone@ism-mail.fr

◀ کسی جگہ جانے کے ذریعے ترجمانی:

01 53 26 52 52 یا déplacement@ism-mail.fr

◀ ویڈیو کانفرنس کے ذریعے ترجمانی

01 53 26 52 72 یا video@ism-mail.fr

بڑے بڑے شہروں میں پیشہ ورانہ ترجمانی کی خدمات فراہم کرنے والے اہم نیٹ ورکس اور تنظیمیں مندرجہ ذیل ہیں:

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

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



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

▶ pour un interprétariat par téléphone:

01 53 26 52 62 ou telephone@ism-mail.fr

▶ pour un interprétariat par déplacement:

01 53 26 52 52 ou déplacement@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	ISM Corum LYON	ISM Interprétariat PARIS
Mana BORDEAUX	Osiris MARSEILLE	Réseau Louis Guilloux RENNES
Accueil et promotion BOURGES	ISM Méditerranée MARSEILLE	Migration santé Alsace STRASBOURG
Addcaes CHAMBERY	ISM Est METZ	Cofrimi TOULOUSE
Adate GRENOBLE	Asamla NANTES	AAMI 70 VESOUL

علاج معالجے کی امدادوں تک رسائی اور احتیاطی تدابیر

اگر آپ صحت کی دیکھ بھال اور بیماریوں سے بچاؤ تک رسائی حاصل کرنے میں مدد چاہتے ہیں تو آپ رابطہ کر سکتے ہیں:

علاج معالجے اور طبی اور نفسیاتی وجوہات کی بنا پر رہائش کے حق تک رسائی سے متعلق معلومات حاصل کرنے کے لئے Comede کے نیشنل ٹیلیفون ہاٹ لائن:

◀ علاج معالجے، جفظان صحت، طبی وجوہات کی بنا پر رہائش کے حق کے پیکج، اور غیرملکیوں کی صحت سے متعلق کئی دوسری خدمات تک رسائی کے سلسلے میں معاونت اور ماہرانہ رائے حاصل کرنے کیلئے پیر سے جمعہ کے دن صبح 9:30 بجے سے دوپہر 12:30 بجے تک اس سماجی اور قانونی ہاٹ لائن ٹیلی فون نمبر پر رابطہ کریں: **01 45 21 63 12**

◀ طبی علاج معالجے، بیماریوں کے روک تھام، میڈیکل چک اپ، اور غیر ملکیوں کے حقوق کے بارے میں طبی اور قانونی پہلوؤں کے سلسلے میں معاونت اور ماہرانہ رائے حاصل کرنے کے لئے پیر سے جمعہ کے دن دوپہر 2:30 بجے سے شام 5:30 بجے تک اس میڈیکل ہاٹ لائن ٹیلی فون نمبر پر رابطہ کریں: **01 45 21 38 93**

◀ ذہنی امراض کے علاج معالجے تک رسائی اور رہنمائی کے سلسلے میں معاونت اور ماہرانہ رائے - جلاوطنی کلینک سے متعلق ایشوز کے بارے میں اور طبی وجوہات کی بنا پر رہائش کے حق کے بارے میں معلومات اور تجربات کا تبادلہ۔ منگل سے جمعرات کے دن دوپہر 2:30 بجے سے شام 5:30 بجے تک ذہنی صحت کے ہاٹ لائن ٹیلی فون نمبر پر رابطہ کریں: **01 45 21 39 31**

◀ کے ہسپتال میں Comede طبی سنٹر (Ile-de-France) Bicêtre: ایڈریس Porte 60, La Force، صبح 8:30 بجے سے شام 06:30 بجے تک، پیر سے جمعہ کے دن عوام کیلئے کھلا رہتا ہے، بغیر جمعرات کی صبح (یعنی جمعرات کو دوپہر 01:30 بجے کھلتا ہے) فون: **01 45 21 38 40**

LES AIDES POUR ACCÉDER AUX SOINS ET À LA PRÉVENTION

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

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

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

دنیا کے ڈاکٹروں کا CASO، طبی امداد کے لئے اور حقوق تک رسائی کے لئے اور صحت کے پبلک پیکجز کے بارے میں معلومات کے لئے

◀ فرانس کے بڑے بڑے شہروں میں 20 سنٹرز (سینٹ- ڈینس، ماغسیل، لیون، بوغدو، گھونویل...)۔ مندرجہ ذیل ٹیلی فون نمبر پر رابطہ کریں
01 44 92 15 15 یا اس لنک پر

www.medicinsdumonde.org/fr/pays/france/centres-accueil-soins-orientation-caso

تاکہ آپ اپنے نزدیک کسی بھی CASO کو ڈھونڈ سکیں۔

Ile-et-Vilaine میں سماجی اور طبی امداد کے لئے
Le Réseau Louis Guilloux اور Bretagne میں امداد کے
امکانات کے بارے میں معلومات حاصل کرنے کیلئے مندرجہ ذیل
ایڈریس:

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

عوام کے لئے طبی مرکز کے اوقات:
پیر کے دن دوپہر 2 بجے سے شام 6 بجے تک
منگل سے جمعہ کے دن، صبح 8 بجے سے شام 6 بجے تک

◀ لا کیس دو سانتے، یعنی طبی فنڈ (La Case de santé)

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

اوقات کار کے علاوہ، «لا کیس دو سانتے» ایمرجنسی کی صورت میں صرف
مندرجہ ذیل ٹیلی فون نمبر پر طبی سہولت فراہم کرتی ہے: 06 28 33 18 31
(پیر کے دن سے جمعہ تک، صبح 9:30 بجے سے شام 6:30 بجے تک)۔

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

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

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

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

La Case de santé

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

میگفاسیوں سانته (Migrations Santé) تمام لوگوں کو علاج معالجے کے حقوق تک رسائی کو یقینی بناتی ہے:

لا سیتے دو لا سانته (La Cité de la santé)

◀ مہینے کے چوتھے ہفتے کے دن دوپہر 2 بجے سے شام 6 بجے تک (بغیر اپوائنٹمنٹ)

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

◀ مہینے کے دوسرے جمعرات کو (بغیر اپوائنٹمنٹ)
Centre Pompidou Espace vie pratique (Niveau 1)
Entrée: 19 rue Beaubourg
Paris 75004
Métro: Rambuteau / Hôtel de Ville / Châtelet
RER: Châtelet / Les Halles
01 42 33 24 74
06 50 30 93 17

میگفاسیوں سانته (Migrations santé)

◀ ہر جمعہ کے دن (اپوائنٹمنٹ)
11 rue Sarrette
75014 Paris
Métro: Alésia
01 42 33 24 74
06 50 30 93 17

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

La Cité de la santé

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

La Bibliothèque publique d'information

➤ le 2^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

علاج کہاں کرنی ہے

فرانس میں رہنے والا ہر شخص بیماریوں سے بچاؤ کا حق رکھتا ہے جسکی برکت سے علاج کے مکمل اخراجات یا اخراجات کے کچھ حصے کی ادائیگی ممکن ہے (دیکھیں صفحہ نمبر 33)۔ اس سہولت کے حصول کیلئے آپ:

◀ آپ ہسپتال کے ایمرجنسی وارڈ جا سکتے ہیں: بہتر یہی ہوگا کہ آپ ہسپتال کے ایک سماجی کارکن سے ملیں تاکہ اُن پیچیدہ بلوں کے حصول سے بچا جا جن کو بعد میں کینسل کرنا پڑے؛

◀ آپ ایک PASS میں جا سکتے ہیں (آگے صفحہ دیکھیں)؛

◀ اور یا اگر ایمرجنسی نہ ہو تو ایک سپیشلسٹ ستر میں جائیں (مثال کے طور پر مندرجہ ذیل لیسٹ ملاحظہ کریں)۔

کسی طبی ماہر (ڈاکٹر، نرس...) ڈھونڈنے کے لئے

کسی طبی دیکھ بھال کی جگہ (ہسپتال، طبی مرکز...) ڈھونڈنے کے لئے

اپنے ڈاکٹر کی فیس کے بارے میں جاننے کیلئے
(سیکٹر 1 فیس دتے بغیر، سیکٹر 2 فیس دینی ہوگی)

◀ مہربانی کر کے ہیلتھ انشورنس کے اس ویب سائٹ پر آن لائن ٹیلی فون ڈائریکٹری ملاحظہ کریں:

www.annuaresante.ameli.fr/

اگر ایک ڈاکٹر آپ سے ملنے سے اس لئے انکار کرتا ہے کہ آپ سبسڈائزڈ ضمنی ہیلتھ انشورنس پروگرام (C2S) اور یا AME سے مستفید ہو رہے ہیں، تو یہ ایک امتیازی سلوک ہوگا (دیکھیں صفحہ نمبر 171)۔ ایسی صورت میں آپ حقوق کی دفاع کرنے والے کو ٹیلی فون نمبر 09 69 39 00 00 پر اطلاع دے سکتے ہیں، پھر سے جمعہ کے دن صبح 8 بجے سے رات 8 بجے تک (ایک مقامی کال کی قیمت)، اور یا، مندرجہ ذیل ویب سائٹ پر رابطہ کریں:

www.defenseurdesdroits.fr

OÙ SE SOIGNER ?

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

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



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

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

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

▶ Rendez-vous sur l'annuaire en ligne de l'Assurance
maladie : www.annuaresante.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

صحت کی دیکھ بھال تک رسائی کے پوائنٹ (PASS)

چند بڑے ہسپتالوں میں PASS اُن لوگوں کا علاج کرتی ہے جن کی مالی حالت کمزور ہو، اور جو ڈاکٹر کے پاس جانا چاہتے ہوں اور جن کے پاس «ہیلنھ انشورنس» نہ ہو (اور یا اُن کے پاس ایک نامکمل انشورنس ہو) اور نہ اُن کے پاس وسائل ہوں، اور یا ایسے لوگ جن کو صحت کے معاملے میں امداد کی ضرورت ہو۔ اپنی صحت کی حالت کے مطابق، ایسے لوگ PASS کی بدولت مندرجہ ذیل خدمات سے مستفید ہوسکتے ہیں:

◀ ڈاکٹر کے ساتھ مشورے سے مستفید ہونا؛

◀ مخصوص علاج سے مستفید ہونا (مرہم پٹی...)، اور مختلف قسم کے ٹیسٹ کرانے سے مستفید ہونا (ایکسرے، خون ٹیسٹ...);

◀ ضرورت کے وقت ادویات سے مستفید ہونا؛

◀ PASS bucco-dentaire میں دانتوں کے علاج سے مستفید ہونا۔

ایک سماجی کارکن آپ کے ساتھ آپ کے سماجی اور انتظامی حالت کا تجزیہ کرنے گی اور آپ کے کاموں میں آپ کا ساتھ دے گی۔

Ile-de-France میں کسی بھی PASS کے بارے میں جاننے کے لئے مندرجہ ذیل انٹرنیٹ ویب سائٹ پر جائیں:

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



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

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



عام ڈاکٹر یا پریکٹیشنر

فرانس میں اگر آپ بیمار ہیں، اور یا، آپ ایک ڈاکٹر سے بات کرنا چاہتے ہیں، تو آپ کو ایک «عام ڈاکٹر یا پریکٹیشنر» کے ساتھ مشورہ کرنا چاہئے۔ وہ آپ کو دوائی، خون کا ٹیسٹ، ایکسرے اور یا کوئی اور ٹیسٹ تجویز کر سکتا ہے۔ وہ آپ کو ایک اور «سیپیشلسٹ ڈاکٹر» کے پاس جانے کا مشورہ بھی دے سکتا ہے جو انسانی بدن کے کسی حصے کا علاج کراتا ہو، مثال کے طور پر: دل کا ڈاکٹر، جلدی امراض کا ڈاکٹر، آنتوں یا معدے کا ڈاکٹر، وغیرہ وغیرہ۔

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.

عام طور پر یہ ڈاکٹر ایک دفتر میں اکیلے، یا، دوسرے ڈاکٹروں یا دوسرے طبی ماہرین کے ساتھ کام کرتا ہے (فیزیو تھراپیسٹ، نرس، نفسیاتی ماہرین...)۔ ان ڈاکٹروں کے ساتھ مشاورت کیلئے فیس ادا کرنی پڑتی ہے، مگر ہیلتھ انشورنس کی برکت سے یہ فیس مکمل طور پر اور یا فیس کا کچھ حصہ واپس ادا کی جا سکتی ہے۔

نوٹ



◀ «سیکٹر 1 میں منظور شدہ» ڈاکٹر ہیلتھ انشورنس کی طرف تشریح شدہ رقم کی ادائیگی کی ریٹ کے مطابق مشاورت کی فیس وصول کرتے ہیں۔ لیکن «سیکٹر 2 میں منظور شدہ» ڈاکٹر ہیلتھ انشورنس کی طرف سے رقم کی ادائیگی کی ریٹ کی نسبت زیادہ مہنگے ہیں، لہذا ان کی فیسیں حد سے تجاوز کرتی ہے۔ اسی وجہ سے یہ نہایت اہم ہے کہ ڈاکٹر کے پاس جانے سے پہلے سیکٹر کے بارے میں معلومات حاصل کریں۔

ایک ڈاکٹر زیادہ فیس نہیں مانگے گا اگر آپ کے پاس ی سیسٹڈائیزڈ ضمنی ہیلتھ انشورنس پروگرام (C2S) ہے («ہیلتھ انشورنس» والا حصہ صفحہ 37 پر ملاحظہ کریں)۔

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



Attention

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

Le médecin ne peut pas pratiquer de dépassement d'honoraires si vous avez la Complémentaire santé solidaire (C2S) (voir page 36).



آپ کا علاج کرنے والا ڈاکٹر

آپ کے لئے بہتر مشورہ یہی ہے کہ آپ کو ہمیشہ ایک ہی ڈاکٹر کے پاس جانا چاہئے تاکہ آپ بہترین علاج او دیکھ بھال سے مستفید ہوسکیں۔ ایک دفعہ جب آپ ایک ڈاکٹر کا انتخاب کرتے ہیں تو پھر وہ ہی آپ کا «علاج کرنے والا ڈاکٹر» بن جاتا ہے۔ اور پھر اُس AME آپ دونوں ایک فارم پر دستخط کرتے ہیں سے مستفید ہو رہے ہیں تو پھر آپ کو اُس فارم پر دستخط کرنے کی فارم کو ہیلتھ انشورنس کے پاس بھیجا جاتا ہے۔ اگر آپ ضرورت نہیں ہے۔

اپنا ڈاکٹر خود منتخب کرنے میں آپ آزاد ہیں۔ اگر آپ کے بچے ہیں، تو پھر یہ ڈاکٹر پورے خاندان کا ڈاکٹر بھی بن سکتا ہے۔ سپیشلسٹ ڈاکٹر کے پاس جانے کے لئے ضروری نہیں کہ آپ اپنے ہی ڈاکٹر کے ذریعے اُن کے پاس جائیں، مثال کے طور پر گائناکالوجیسٹ، ماہر امراض چشم، اور یا، دانتوں کا ڈاکٹر۔



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 deux 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.



دانتوں کا ڈاکٹر / ڈینٹیسٹ

اگر آپ کو دانتوں کے علاج کی ضرورت ہے، تو آپ اپنے ڈاکٹر کے بغیر براہ راست ایک ڈینٹیسٹ کے پاس جا سکتے ہیں۔ کچھ علاج ایسے ہیں، مثال کے طور پر مصنوعی دانت، جسکے اخراجات ہیلتھ انشورنس کی طرف سے ادا نہیں کئے جاتے، یا کم ادا کئے جاتے ہیں، سوائے سبسڈائزڈ بیلنٹھ انشورنس پروگرام (C2S) کے مستفیدین کے، جن کے مصنوعی دانتوں کا علاج انشورڈ ہے: پہلے دانتوں کے ماہر سے تخمینے کی درخواست کریں

◀ ایل دو فغانس میں نیچے ویب سائٹ پر دانتوں کی علاج کرنے والی جگہوں کی لیسٹ اور PASS bucco-dentaires کی لیسٹ دیکھیں: www.aphp.fr



Your dentist

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



► Retrouvez la liste des services de soins dentaires et la liste des PASS bucco-dentaires d'Ile-de-France sur le site: www.aphp.fr



ہیلتھ انشورنس

بیماریوں سے بچاؤ کی انشورنس کو حاصل کرنے سے حفظانِ صحت اور علاج معالجے کے اخراجات کا بوجھ کم ہو جاتا ہے۔ فرانس میں رہنے والا ہر شخص اور جن کی مالی حالت خراب ہو، طبی اخراجات ادا کرنے کی غرض سے بیماریوں سے بچاؤ کی انشورنس کا حقدار ہے۔

اپنے حقوق اور اقدامات کے بارے میں جاننا،

◀ رقم کی واپس ادائیگی کے بارے میں جاننا، طبی ماہر اور یا طبی مرکز کا انتخاب کرنا، فارم ڈاؤن لوڈ کرنا... ہیلتھ انشورنس کے مندرجہ ذیل ویب سائٹ پر جائیں: www.ameli.fr



آپ ہیلتھ انشورنس کے ایک مشیر سے مل سکتے

ہیں اپنے اقدامات کے سلسلے میں رہنمائی حاصل کرنے کیلئے اور اپنے سوالات کے جوابات جاننے کے لئے: پیر سے جمعہ کے دن، اس ٹیلی فون نمبر پر: **36 46**



بیماریوں سے بچاؤ کے حق تک رسائی کیلئے،

◀ اپنی رہائش کے قریب واقع بنیادی ہیلتھ انشورنس فنڈ (CPAM) کے دفتر تشریف لے جائیں، اور یا، سمندر پار فرانس میں «سماجی تحفظ کے جنرل فنڈ» (CGSS) کے دفتر تشریف لے جائیں۔ درخواست لکھنے اور دینے میں CPAM/CGSS ک سوشل اسسٹنٹ اور یا ایک عوامی مصنف سے بھی آپ مدد حاصل کرسکتے ہیں۔



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.

قانونی طور پر مقیم افراد کی ہیلتھ انشورنس

بنیادی ہیلتھ کوریج

بنیادی کوریج علاج معالجے کے اخراجات کا ایک حصہ ادا کرتا ہے، مثال کے طور پر ڈاکٹر سے مشاورت کی فیس کا 70٪ حصہ۔ یہ ہیلتھ انشورنس ہے جسے کبھی کبھار «بنیادی سوشل سیکیورٹی» بھی کہا جاتا ہے۔ فرانس میں مقیم لوگ اس بنیادی کوریج سے باقاعدہ ایک مستحکم طریقے سے مستفید ہوتے ہیں، اگر وہ کام بھی نہ کرتے ہوں تو پھر بھی مستفید ہوتے ہیں۔

ہیلتھ انشورنس کے سلسلے میں اضافی کوریج

بنیادی کوریج کے ساتھ ساتھ یہ ایک اضافی کوریج ہے: مثال کے طور پر اس اضافی کوریج سے باقی ماندہ 30 فیصد علاج کے اخراجات ادا کئے جاتے ہیں۔ اس کے علاوہ وہ تمام اخراجات، یا اخراجات کا کچھ حصہ، بھی ادا کیا جاتا ہے جو ہیلتھ انشورنس میں نہیں دیا جاتا۔



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.



◀ ضمنی صحت انشورنس پروگرام (C2S)

اگر آپ کی آمدنی کم ہے تو آپ اضافی کوریج سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔ آپ کے وسائل کی مقدار کے مطابق، مالی شرکت (جس میں آپ کی عمر کے مطابق رقم مختلف ہوتی ہے) کی درخواست کی جاسکتی ہے۔ مالی اعانت کے ساتھ یا بغیر اس اضافی صحت انشورنس کو سبسڈائیڈڈ ضمنی ہیلتھ انشورنس پروگرام (C2S) کہا جاتا ہے۔

سبسڈائیڈڈ سپلیمنٹری ہیلتھ انشورنس پروگرام آپ کی طبی فیسوں کے ایک بڑے حصے کے لئے کوریج فراہم کرتا ہے، جو ہیلتھ انشورنس آفس کی مداخلت (بنیادی کوریج) کے بعد آپ کی ذمہ داری بنی ہوئی ہے، خاص طور پر:

◀ آپ کے معالج کے ذریعہ مشورے، ادویات اور لیب ٹیسٹ کی لاگت کا ایک حصہ۔ یہ کوریج آپ کے معالج کے ذریعہ مقرر کردہ جسمانی تھراپسٹ، نرسوں اور سپیج تھراپسٹوں تک بھی ہے۔

◀ اسپتال میں داخلہ کی فیس اور روزانہ اسپتال کی بنیادی فیس۔

◀ دانتوں کے اخراجات۔ دانتوں اور آرٹھوڈانٹک مصنوعی دانتوں کی لاگت کی کوریج۔

◀ ہر دو سال بعد شیشے کا ایک جوڑا۔

◀ سماعت ایڈز؛

◀ متفرق انفرادی طبی آلات (کین، ڈیابیطس کے مریض، پیدل چلنے والوں، بینڈیجز وغیرہ کے لئے سامان)

آخر میں، مالی تعاون کے بغیر سبسڈائیڈڈ ضمنی ہیلتھ انشورنس پروگرام (C2S) آپ کو عوامی نقل و حمل میں کمی سے فائدہ اٹھانے کی اجازت دیتا ہے۔ سبسڈائیڈڈ سپلیمنٹری ہیلتھ انشورنس پروگرام (C2S) 12 مہینوں کے لئے موزوں ہے۔ آپ کے ہیلتھ انشورنس آفس کے ساتھ اس کی میعاد ختم ہونے سے 4 سے 2 ماہ قبل اس کی تجدید کرنی ہوگی۔

سبسڈائیڈڈ ضمنی ہیلتھ انشورنس پروگرام (C2S) کے بارے میں مزید معلومات کے لئے آپ ویب سائٹ پر جاسکتے ہیں: «<http://www.complementaire-sante-solidaire.gouv.fr>»

▶ La Complémentaire santé solidaire (C2S)

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

La Complémentaire santé solidaire permet la prise en charge totale d'une grande partie de vos soins de santé qui reste à votre charge après intervention de l'Assurance maladie (couverture de base), notamment :

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

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

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

▶ d'une paire de lunettes tous les deux ans ;

▶ d'aides auditives ;

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

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

La Complémentaire santé solidaire (C2S) est valable 12 mois, elle doit être renouvelée entre 4 et 2 mois avant son expiration auprès de votre caisse d'Assurance maladie.

Pour plus d'informations sur la Complémentaire santé solidaire (C2S), vous pouvez vous rendre sur le site : www.complementaire-sante-solidaire.gouv.fr



ضروری بات: اگر آپ سبسڈائزڈ ضمنی ہیلتھ انشورنس

پروگرام (C2S) سے مستفید ہو رہے ہیں، تو طبی ماہرین آپ سے ایڈوانس میں فیس لینے اور یا اضافی فیس مانگنے کا حقدار نہیں ہیں (مگر آپ کی جانب سے کسی سپیشل مطالبے کی صورت میں فیس لینے کا حقدار ہے، مثال کے طور پر کلینک کے اوقات بغیر ڈاکٹر سے ملاقات کا وقت لینا)۔



◀ ضمنی تحفظ کے دوسرے طریقے، لا میوچیول

اگر آپکی آمدنی اتنی اچھی ہے کہ آپ سبسڈائزڈ ضمنی ہیلتھ انشورنس پروگرام (C2S) کے حقدار بن سکتے ہیں، تو آپ کو چاہئے کہ اپنا ذاتی ضمنی کوریج خود برداشت کریں۔ ایک میوچیول کے ریٹ دوسرے میوچیول سے مختلف ہو سکتے ہیں۔ فیصلہ کرنے سے پہلے مختلف میوچیول کے مختلف ریٹ کا موازنہ اپنی ضرورتوں کے مطابق کریں۔



Si vous bénéficiez de la Complémentaire santé solidaire (C2S), les professionnels de santé n'ont pas le droit de vous demander d'avancer d'argent ou de payer un dépassement d'honoraire (sauf en cas d'exigence particulière de votre part comme, par exemple, un rendez-vous pris en dehors des horaires d'ouverture du cabinet).

> Autres organismes de protection complémentaire, dont la mutuelle

Si vos revenus sont trop élevés pour avoir droit à la Complémentaire santé solidaire (C2S), vous devez financer vous-même votre couverture complémentaire privée. Les tarifs varient aussi d'une mutuelle à l'autre, comparez-les en fonction de vos besoins avant de vous décider.

2016 کے بعد سے،

◀ نجی شعبے میں ملازمت دینے والوں کو چاہئے کہ ہیلتھ انشورنس کے بنیادی کوریج کے ساتھ اپنے ملازمین کو ایک میوچیول بھی تجویز کریں۔ ان مالکان یا ملازمت دینے والوں کو چاہئے کہ میوچیول کی ادھی رقم خود ادا کریں، اور ادھی ایک ملازم کی اپنی ذمہ داری ہے۔

◀ سوشل سیکیورٹی کارڈ

سوشل سیکیورٹی کارڈ کا سائز کریڈٹ کارڈ جیسا ہوتا ہے، لیکن اس کا رنگ سبز ہوتا ہے اور آپ کی فوٹو اور سوشل سیکیورٹی نمبر اس پر لگا ہوتا ہے۔ ہیلتھ انشورنس سے مستفید ہونے والے تمام 16 سال یا اس سے زیادہ عمر والے لوگوں کو یہ کارڈ دیا جاتا ہے، اور اس میں وہ تمام معلومات درج ہوتے ہیں جو صحت کی دیکھ



بہال، علاج اور ہسپتال کے اخراجات کی ادائیگی کے لئے ضروری ہیں۔ اس کارڈ کے حامل کو کسی ڈاکٹر یا کسی طبی مرکز کو ایڈوانس میں اخراجات کی ادائیگی نہیں کرنی پڑتی۔ اگر آپ کسی ڈاکٹر یا کسی فارماسیسٹ کے پاس جاتے ہیں تو مہربانی کر کے اپنا سوشل سیکیورٹی کارڈ ساتھ لے جائیں اور ان کو پیش کریں۔ اگر آپ کے پاس سوشل سیکیورٹی کارڈ نہیں ہے تو CPAM/CGSS کی جانب سے جاری کردہ تصدیق حقوق ان کو پیش کریں۔

◀ طویل مدت والی بیماریاں (ALD)

کچھ لوگ طویل مدتی امراض میں مبتلا ہوتے ہیں (ALD)، مثال کے طور پر ذیابیطیس۔ ALD سے جڑے کچھ بیماریوں کی مکمل طور پر بنیادی ہیلتھ انشورنس سی کی جاتی ہے۔ اس سہولت سے مستفید ہونے کے لئے، اپنے ڈاکٹر سے اس بارے میں بات کریں۔

Depuis 2016

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

► La carte Vitale

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



► Les affections de longue durée (ALD)

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

غیر قانونی طور پر مقیم لوگوں کا بیماریوں سے تحفظ

ریاستی طبی امداد (AME)

اگر آپ فرانس میں غیر قانونی طور پر رہ رہے ہیں (یعنی آپ کے پاس رہائشی پرمٹ نہیں ہے)، تو پھر آپ نہ تو کسی ہیلتھ انشورنس سے اور نہ ہی سبسڈائیڈڈ ضمنی ہیلتھ انشورنس پروگرام (C2S) سے مستفید ہوسکتے ہیں۔ لیکن پھر بھی آپ اپنے علاقے کے CPAM/CGSS سے ریاستی طبی امداد (AME) کا مطالبہ کر سکتے ہیں اگر آپ کی آمدن کم ہے اور اگر آپ 3 ماہ سے زیادہ عرصے سے فرانس میں مستقل طور پر اور کاغذات کے بغیر مقیم ہیں۔ بیماریوں سے یہ مفت بچاؤ بنیادی بھی ہے اور تکمیلی بھی ہے۔ اس کے علاوہ ایڈوانس میں پیسے ادا کرنے کے بغیر، ڈاکٹری معائنے، ہسپتال میں داخلے، اور آپ کی دوائیوں کے زیادہ تر اخراجات میں آپ کی مدد کی جائیگی۔

وہ لوگ جو AME سے مستفید ہو رہے ہیں وہ ایک AME کارڈ رکھتے ہیں جو ایک سال کیلئے کارآمد ہوتا ہے۔ آپ کو چاہئے کہ آپ ہر سال اپنے CPAM/CGSS سے اپنے AME کارڈ کی تجدید کا مطالبہ کریں۔

ضروری اور ارجنٹ طبی علاج کا پیکج

اگر آپ فرانس میں 3 مہینے سے کم عرصے سے رہ رہیں ہیں تو آپ ضروری اور ارجنٹ طبی علاج کے سلسلے میں امداد سے مستفید ہو سکتے ہیں، جو فقط ہسپتال ہی میں میسر ہے اور جس میں یہ علاج شامل ہیں: وہ طبی علاج معالجے جسکے نہ کرنے سے آپ کی طبی حالت میں بڑی تبدیلی آسکتی ہو، وہ طبی علاج جو ایک بیماری کے پھیلاؤ کو روکنے کیلئے ہو (ایڈز، ٹی بی...)، حاملہ عورتوں اور نوزائیدہ بچوں کے تمام علاج معالجے، اسکے علاوہ دفع حمل کا علاج بھی۔ آپ سے آپکی طبی حالت کے بارے میں کئی قسم کی معلومات حاصل کرنے کے بعد، متعلقہ ہسپتال CPAM/CGSS میں کئی قسم کے اقدامات اٹھائے گا۔

La protection maladie des personnes en séjour irrégulier

L'Aide Médicale de l'État (AME)

Si vous vivez en France en situation irrégulière (vous n'avez pas de titre de séjour), vous ne pouvez pas bénéficier de l'Assurance maladie, ni de la Complémentaire santé solidaire (C2S). Vous pouvez toutefois demander l'Aide Médicale de l'Etat (AME) auprès de la CPAM/CGSS de votre lieu de résidence si vous avez peu de ressources et résidez en France de manière ininterrompue et irrégulière depuis plus de 3 mois. Cette protection maladie gratuite sert de base et de complémentaire à la fois. Ainsi, vos consultations, vos hospitalisations et la plupart de vos médicaments seront pris en charge sans que vous ayez à avancer d'argent.

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

Le dispositif des soins urgents et vitaux (DSUV)

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



معذوری

معذوریوں کی قسم کی ہیں۔ کچھ نظر آتی ہیں، لیکن اکثر معذوریوں نظر نہیں آتیں۔ ایک شخص پیدائش ہی سے کسی معذوری کا شکار ہو سکتا ہے، یا کسی حادثے اور یا کسی بیماری کے نتیجے میں معذوری کا شکار ہو سکتا ہے۔ یہ معذوری

جسمانی، بصری، سمعی، ذہنی اور یا نفسیاتی ہو سکتی ہے۔

فرانس میں معذور بچے اور بڑے مختلف قسم کی امدادوں کے حقدار ہیں۔ اگر آپ بھی ان میں سے ایک ہیں تو آپ بھی ان امدادوں کے مستحق ہو سکتے ہیں:

◀ آپکی کی نقل و حمل کیلئے امداد۔ ٹرانسپورٹ میں رعایت (میٹرو، بس)۔ اگر آپ تھک جاتے ہیں تو بسوں اور قطاروں میں آپ کو ترجیح دی جائی گی۔ معذوری کے کارڈ کے لئے درخواست دینا ضروری ہے، اس کارڈ کو آجکل انکلوزن موٹیلٹی کارڈ (CMI) کہا جاتا ہے۔

◀ مالی امداد۔ ایسے چند الاؤنس ہیں جنہیں بالغوں اور یا بچوں کے لئے مانگا جا سکتا ہے: معذور بالغوں کے لئے الاؤنس (AAH)، معذوری کی تلافی کا الاؤنس (PCH)، معذور بچوں کی تعلیم کا الاؤنس (AEEH)۔

◀ بچوں کے لئے سکول تک رسائی۔ تمام بچوں کو اپنے پڑوس میں کسی سکول میں داخل کرانا چاہئے۔ اپنی معذوری کے مطابق، وہ ایسی کلاس میں جائیں گے جہاں ان کے پڑوس کے دوسرے بچوں بھی ہونگے، اور یا، ایک سپیشل کلاس میں جائیں گے۔ شہر کے ٹاؤن آفس، اور یا، اپنے پڑوس میں کسی سکول سے معلومات حاصل کرنا ضروری ہے۔

◀ تکنیکی امدادیں، جیسے مثال کے طور پر ویل چیئر، اور یا، سننے کے لئے کان کا آلہ۔



LE HANDICAP

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

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

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



◀ انتہائی معذور بچوں اور بالغوں کیلئے استقبالیہ مراکز۔ معذور شخص کو مرکز میں دن کے وقت، اور یا بر وقت رکھا جاتا ہے۔ ایسے مراکز، مثال کے طور پر تعلیمی طبی انسٹیٹیوٹ (IME) اور یا طبی استقبالیہ مراکز (FAM) کہلاتے ہیں۔ اگر ایک معذور بچہ سکول میں داخل کرانے کا قابل نہیں، اور یا، روزمرہ زندگی میں اس کو مدد کی ضرورت ہے، مثال کے طور پر، غسل خانے میں اور کھانا کھانے میں امداد کی ضرورت وغیرہ، تو ایسی صورت میں آپ معلومات حاصل کر سکتے ہیں۔

اس حق کو کیسے حاصل کیا جا سکتا ہے ؟

ان امدادوں سے مستفید ہونے کے لئے، ڈاکٹر کی طرف سے آپکی معدوری کی تصدیق ضروری ہے۔ اگر آپ کو حرکت کرنے میں، دیکھنے میں اور یا سننے میں مشکلات کا سامنا ہو، اور یا آپ کو ایسی مشکلات درپیش ہوں جو طویل مدت والی بیماریوں سے جڑے ہوں، تو آپ کو چاہئے کہ ان مشکلات کے بارے میں ڈاکٹر کو بتائیں۔ آپ کی حالت کے مطابق ڈاکٹر ایک سرٹیفیکیٹ تیار کرے گا جسے وہ معذور لوگوں کے ڈیپارٹمنٹل آفس (MDPH) کو ارسال کرے گا۔ پھر یہی MDPH ہے جو آپ کے اقدامات میں آپ کا ساتھ دے گا۔

اگر آپ کے پاس رہائشی پرمٹ ہے، اور یا، رہائشی پرمٹ کی تجدید کی درخواست ابھی پراسیس میں ہے، تو آپ اس سہولت سے مستفید ہونے کے لئے درخواست دے سکتے ہیں۔

کہاں سے معلومات حاصل کرنی ہیں ؟



- ◀ ٹاؤن ہال / میئر آفس سے
- ◀ معذور لوگوں کے لئے ڈیپارٹمنٹل آفس سے (MDPH)
- ◀ www.cnsa.fr ویب سائٹ پر
- ◀ www.service-public.fr ویب سائٹ پر
- ◀ www.auditionsolidarite.org ویب سائٹ پر
- ◀ (مفت سماعتی خدمات اور آلات) پر



➤ 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)

صحت اور کام

کام کے دوران علاج معالجہ

فرانس میں ایک ملازم اپنے کام کے دوران لازمی طبی نگرانی سے مستفید ہوتا ہے۔ ملازمت دینے سے پہلے ڈاکٹر کام کی جگہ کا معائنہ کرتا ہے اور کام کی جگہ کی فٹنس کو دیکھتا ہے اور ملازمین کو بیماریوں کے ممکنہ خطرات اور اس کی روک تھام کے بارے میں معلومات فراہم کرتا ہے۔ ڈاکٹر طبی رازداری کا پابند ہے۔ اسی طرح، آپ کا اپنا ڈاکٹر بھی طبی رازداری کا پابند ہے جب تک کہ آپ خود ان سے کہیں کہ وہ آپکی صحت سے متعلق معلومات ان کو ارسال کریں۔



کام کے دوران حادثہ

کام کے دوران، یا کام کی جگہ کو جانے اور یا واپس آنے کے دوران، اگر آپ کسی حادثے کا شکار ہوجاتے ہیں، تو:

◀ آپ کو چاہئے کہ آپ 24 گھنٹوں کے اندر اپنے دفتر کو اطلاع دیں۔

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.



◀ کو چاہئے کہ آپ فوراً اپنے ڈاکٹر کے پاس جائیں تاکہ حادثے کی نوعیت اور اس کے نتائج معلوم کئے جا سکیں۔ ڈاکٹر 3 شیٹ (فلیپس) کا ایک دستاویز تیار کرے گا جس سے آپ کے حادثے کی تصدیق ہو جائے گی: یہ ایک قسم کا ابتدائی طبی سرٹیفکیٹ ہے۔

◀ شیٹ 1 اور شیٹ 2 کو فوری طور پر اپنے ابتدائی ہیلتھ انشورنس فنڈ (CPAM/CGSS) کو رجسٹری خط کے ذریعے اعترافی رسید کے ساتھ ارسال کریں، اور شیٹ 3 اپنے پاس رکھیں۔

اس کے بعد آپ کے دفتر/مالک کو چاہئے:

◀ کہ وہ 48 گھنٹوں کے اندر ہیلتھ انشورنس کو آپ کے حادثے کے بارے میں رپورٹ بھیجیں۔

◀ کہ وہ آپ کو کام کے دوران حادثے کی ایک شیٹ دیں، جسے آپ کو سنبھال کے رکھنا ہے۔

اگر چہ آپ غیر قانونی حالت میں ہیں،



◀ پھر بھی آپ کام کے دوران حادثے کے انشورنس کے فوائد کا حق رکھتے ہیں (سوشل سیکیورٹی کے قانون کا آرٹیکل نمبر ایل 411-1 L)۔

آپ اپنی حالت کی مطابق، طبی دیکھ بھال اور علاج کی امدادوں سے مستفید ہوسکتے ہیں، اور اگر ضرورت ہو تو، یومیہ الاونس سے بھی، یہاں تک کہ ایک مستقل معذوری کی صورت میں ایک سالانہ وظیفے سے بھی مستفید ہوسکتے ہیں جو 10 فیصد کے برابر یا اس سے زیادہ ہوسکتا ہے۔

GISTI کے حقوق کے بارے میں قانونی مدد فراہم کرتی ہے (ویزا، رہائش کا حق، سیاسی پناہ، قومیت، اخراج، سماجی حقوق...)۔ یہ تنظیم اس ٹیلیفون نمبر پر **01 43 14 60 66** معلومات فراہم کرتی ہے، پیر سے جمعہ کے دن سہ پہر 3 بجے سے شام 6 بجے تک، اور بدھ سے جمعہ کے دن صبح 10 بجے سے دوپہر 12 بجے تک۔

بہت سے ٹریڈ یونین ہیں جو کام کے دوران مشکلات کی صورت میں آپ کو بہتر مشورے دے سکتے ہیں۔ آپ ان سے **bourses du travail** میں، اور یا، ہر علاقے کے **maisons des syndicats** میں رابطہ کرسکتے ہیں۔

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

▶ Envoyer les feuilles 1 et 2 à votre CPAM/CGSS le plus rapidement possible par lettre recommandée avec accusé de réception et conserver la 3^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.

LA SANTÉ

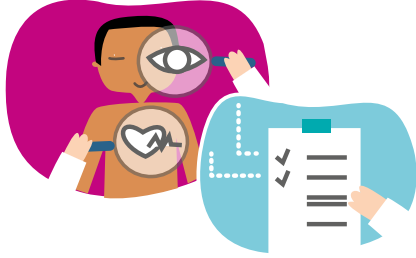
صحت

	POUR ÊTRE EN BONNE SANTÉ	54	اچھی صحت میں رہنے کیلئے
	SANTÉ MENTALE	84	ذہنی صحت
	SANTÉ SEXUELLE ET VIH	92	جنسی صحت اور HIV
	LA GROSSESSE	122	حمل
	LA SANTÉ DES ENFANTS	130	بچوں کی صحت
	DIABÈTE	136	ذیابیطس
	MALADIES CARDIOVASCULAIRES	140	دل کی بیماریاں
	TUBERCULOSE	142	ٹی بی یا تپ دق
	HÉPATITES VIRALES	146	وائرس والے ہیپائٹائٹس
	LES CANCERS	154	کینسر
	APPRENDRE À VIVRE AVEC SA MALADIE	158	بیماری کے ساتھ جینا سیکھنا
	SANTÉ ET CLIMAT	160	صحت اور آب و ہوا
	SANTÉ EN FRANCE D'OUTRE-MER	164	سمندر پار فرانس میں صحت
	DOM TOM	165	



اچھی صحت میں رہنے کیلئے

اپنی صحت اور اپنے قریب دوسرے لوگوں کی صحت کی حفاظت کی خاطر، اپنے ڈاکٹر کے ساتھ مندرجہ ذیل مسائل کے بارے میں بات کرنا نہایت اہم ہے۔



میڈیکل چک اپ

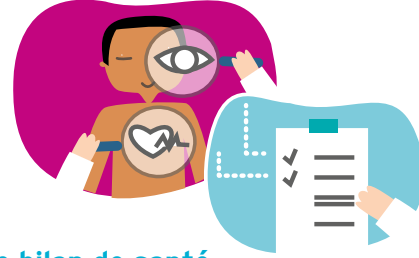
آپ کا اپنا ڈاکٹر اور یا کوئی طبی مرکز آپ کو میڈیکل چک اپ تجویز کر سکتا ہے۔ اس سلسلے میں میڈیکل ٹیسٹ کرانے میں مالی مدد دی جاتی ہے۔

ابتدائی طبی انشورنس فنڈ (CPAM/CGSS) سے منسلک ایک طبی معائنہ سنٹر میں ہر 5 سال بعد مکمل اور مفت طبی معائنہ کرانا ممکن ہے۔ یہ ایک ایسا موقع ہے جس کے دوران آپ ڈاکٹر سے اپنے مسائل کے بارے میں بات کر سکتے ہیں اور ان سے ایسی باتوں کے بارے میں سوالات پوچھ سکتے ہیں جن کے بارے میں آپ کو تشویش ہے: حمل کا دفع کرنا، اسکریننگ... اپنی صحت کا معائنہ کرانے کے لئے آپ اپنے CPAM/CGSS سے مطالبہ کر سکتے ہیں۔ یہ «طبی معائنہ» فقط سماجی بیمہ شدہ افراد کے لئے مخصوص ہے (اسلئے AME سے متعلق نہیں ہے)، مگر AME سے مستفید ہونے والے تمام افراد تمام ڈاکٹروں سے میڈیکل چک اپ کرا سکتے ہیں۔ اس طبی معائنے کے اخراجات ایک لیبارٹری، ریڈیولوجی اور ایک طبی سنٹر میں ہیلتھ انشورنس کے ذریعے ادا کئے جاتے ہیں۔

کچھ سپیشل تنظیمیں مفت طبی معائنے کی سہولت فراہم کرتی ہے، جو سب کے لئے ہے، اور آپ کے علاج میں تسلسل کو برقرار رکھنا یقینی بناتا ہے۔

POUR ÊTRE EN BONNE SANTÉ

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



Le bilan de santé

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

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

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



عام طور پر، طبی معائنے میں ڈاکٹر سے ملاقات اور تجزیے (خون، پیشاب)، مختلف ٹیسٹ (نظر کا، سماعت کا، پیپہڑوں کا) اور سٹیٹسکوپ کے ذریعے تشخیص شامل ہیں۔

آپ کی عمر، آپ کی خاندانی تاریخ، بیماری کے خطرات کے عوامل اور آپ کے آبائی وطن کے مطابق، ریسرچ کی خاطر بہت سے سکریننگ ٹیسٹ آپ کو تجویز کی جا سکتی ہیں

◀ دائمی اور شدید بیماریاں، مثال کے طور پر: کینسر، ذیابیطس، دل اور خون کی وریڈوں کی بیماریاں؛

◀ دماغی امراض، مثال کے طور پر: نفسیاتی صدمہ، ڈیپریشن؛

◀ متعدی، یعنی لگنی والی بیماریاں، مثال کے طور پر: ایڈز، ہیپاٹائٹس، ٹی بی؛

◀ دیگر بیماریاں، مثال کے طور پر لیڈ پوائزننگ / سیسے کا زہر۔

ان میڈیکل ٹیسٹوں کا ریزلٹ اگر مثبت ہو، تو سنگین پیچیدگیوں سے بچنے کیلئے آپ کی دیکھ بھال جلدی سے شروع کی جائے گی۔ یہ بات ذہن میں رکھیں کہ فرانس میں پہنچنے والے جلا وطن لوگوں میں سب سے عام بیماریاں ذہنی امراض اور غیر متعدی دائمی اور شدید بیماریاں پائی جاتی ہیں۔

آخر میں، ”اگر آپ کسی مشکل وقت سے گزر رہے ہیں یا تشدد کا نشانہ بنے ہوئے ہیں،“ تو ان مسائل کے بارے میں سوچیں جو آپ کو درپیش ہو سکتے ہیں: پریشان نیند، اداسی اور افسردگی، تھکاوٹ، توجہ اور یادداشت کی کمی، ناگہانی خوف اور تشویش کے لمحات۔ ایسی صورت میں آپ ایک ڈاکٹر اور یا ایک ماہر نفسیات سے مدد لے سکتے ہیں۔

زچہ و بچہ کے تحفظ کے مرکز (PMI) میں 6 سال عمر تک کے بچوں اور حاملہ خواتین کے لئے مفت طبی معائنے اور نگرانی ممکن ہے۔

مزید معلومات جاننے کیلئے

◀ ہیلتھ انشورنس کے بنیادی فنڈ کے ایڈریس (CPAM):

www.ameli.fr/assures عنوان « آپ کا فنڈ»،

اور یا، ٹیلیفون نمبر 36 46 پر کال

◀ میڈیکل چیک اپ کی ویب سائٹ: www.bilansante.fr

◀ علاوہ ازیں، «علاج معالجے اور حفظ ما تقدم» کا حصہ بھی ملاحظہ کریں،
صفحہ نمبر 15.

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

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

▶ des maladies chroniques comme: cancer, diabète, maladies cardiovasculaires;

▶ des troubles de la santé mentale comme: psychotraumatisme, dépression;

▶ des maladies infectieuses comme: VIH, hépatites, tuberculose;

▶ d'autres comme le saturnisme.

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

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

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



Pour en savoir plus

▶ Adresses des caisses primaires d'Assurance maladie (CPAM): www.ameli.fr/assures 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.



اسکریننگ

آپ کے جسم میں کسی بیماری کی علامات ہوں یا نہ ہوں، پھر بھی اسکریننگ کر کے بیماری ڈھونڈی جا سکتی ہے، اور اس طرح بہتر علاج ممکن ہو سکتا ہے۔

میڈیکل چک اپ کے دوران چند بیماریوں اور بیماریوں کے خطرات کے عوامل کی اسکریننگ تجویز کی جاتی ہے، کیونکہ ان پر خطر عوامل کی وجہ سے بیماری پیدا ہونے کا خدشہ ہوتا ہے۔

فرانس میں، امراض کا سراغ لگانے کیلئے میڈیکل ٹیسٹ کئے جاتے ہیں:

◀ ایچ آئی وی / HIV اور آئی ایس ٹی / STI (خاص طور پر 25 برس سے کم عمر والی خواتین اور 30 برس سے کم عمر والے مردوں میں جنسی طور پر منتقل ہونے والے جراثیم)؛

◀ ہیپاٹائٹس بی اور سی وائرس؛

◀ ایسے افراد کا تپ دق / ٹی بی جو ایسے ملکوں سے آئے ہوں جہاں یہ بیماری عام ہو؛

◀ 50 برس کی عمر کے بعد آنتوں کا کینسر؛

◀ 25 اور 65 برس کی عمر کے درمیان خواتین میں رحم کا کینسر؛

◀ 50 برس کی عمر کے بعد خواتین میں چھاتی کا کینسر؛

◀ ذیابیطس؛

◀ بچوں میں زیادہ وزن اور موٹاپا؛

◀ بائی بلڈ پریشر۔



Les dépistages

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

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

En France, on peut réaliser des tests pour dépister:

▶ le VIH et certaines IST (en particulier Chlamydia chez les femmes de moins de 25 ans et chez les hommes de moins de 30 ans);

▶ les virus de l'hépatite B et C;

▶ la tuberculose chez les personnes exposées ou venant de pays où la maladie est fréquente;

▶ le cancer du côlon à partir de 50 ans;

▶ le cancer du col de l'utérus chez la femme entre 25 et 65 ans;

▶ le cancer du sein chez la femme à partir de 50 ans;

▶ le diabète;

▶ un surpoids et une obésité chez les enfants;

▶ une hypertension artérielle.

دیگر قسم کے میڈیکل ٹیسٹ اور اسکریننگ بھی موجود ہیں: خستہ حال گھروں میں رہنے والے چھوٹے بچوں میں سیسہ زہر کے ٹیسٹ (سیسہ زہر)، سیکل سیل انیمیا، یا، داسی خلیاتی بھس کے ٹیسٹ (یہ ایسی بیماری ہے جو خون کے ذریعے وراثت میں ملتی ہے، اور جو افریقہ، بحیرہ روم کے کچھ حصوں، شمالی امریکہ، ویسٹ انڈیز، برازیل، اور انڈیا میں عام بیماری ہے)۔

ان ٹیسٹوں اور سکریننگ کے بارے میں مزید معلومات حاصل کرنے کیلئے اپنے ڈاکٹر سے مشورہ کریں STI، ہیپائٹائٹس اور HIV کے ٹیسٹ کرانے کیلئے:



- انسانی کم قوت مدافعت کے وائرس (HIV) سے لگنے والے انفیکشن، وائرل ہیپائٹائٹس، جنسی عمل کے ذریعے منتقل ہونے والے انفیکشن (CeGIDD) کی تشخیص اور سکریننگ کے مفت معلوماتی سنٹرز سے رابطہ کریں۔ اپنے نزدیک ایک CeGIDD سنٹر ڈھونڈنے کے لئے:
- بڈز معلوماتی سنٹر کو ٹیلی فون نمبر **0800 840 800** پر فون کریں، اور یا، ہیپائٹائٹس معلوماتی سنٹر کو ٹیلی فون نمبر **0800 845 800** پر فون کریں، روزانہ صبح 9 بجے سے رات 11 بجے تک، یہ ٹیلی فون کال لیڈ لائن نمبر سے ملانا مفت ہے۔
- اس ویب سائٹ لنک پر جائیں:

www.sida-info-service.org/annuaire

- خاندانی منصوبہ بندی اور آگاہی کا سنٹر (CPEF) سے رابطہ کریں۔ اپنے قریب ایک CPEF ڈھونڈنے کیلئے:

- ٹیلی فون نمبر **0800 08 11 11** (بے نام اور مفت نمبر) پر کال کریں، پیر سے ہفتہ کے دن صبح 9 بجے سے رات 8 بجے تک۔
- اس ویب سائٹ لنک پر جائیں:

www.ivg.social-sante.gouv.fr/les-centres-de-planification.html



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



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

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

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

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

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

ویکسین کا ٹیکہ لگانا

ویکسین کا ٹیکہ لگانا بعض سنگین بیماریوں سے بچاتا ہے۔ اور اپنے ارد گرد دوسرے لوگوں کو بھی محفوظ رکھتا ہے، خاص طور پر بہت زیادہ کمزور لوگوں (بچے، حاملہ خواتین، بوڑھے، وغیرہ) کو حفاظت میں رکھتا ہے۔

زچہ و بچہ حفاظتی مرکز (PMI) میں حاملہ خواتین اور 6 برس سے کم عمر والے بچوں کو مفت ویکسین لگایا جا سکتا ہے۔ دیگر تمام لوگوں کیلئے بھی مفت ویکسین سنٹرز موجود ہیں۔

ویکسینیشن کی شیڈول اُن تمام ویکسین کی تشریح کرتا ہے جو ایک بندے کو اُس کی عمر اور طبی حالت کے مطابق تجویز کیا گیا ہو (شیرخوار بچے، بچے، بالغ، بوڑھے لوگ...)۔

1 جنوری 2018 سے پیدا ہونے والے بچوں کے لئے، کھانسی، ڈیپتھیریا، تشنج، پولیو، ناگوار بیمو فیلس انفلوئنزا بی انفیکشن، ہیپاٹائٹس بی، نموکوکس، ناگوار میننگوکوکس سی انفیکشن، خسره، ممپس اور روبیلا کے خلاف ویکسین کمیونٹی میں داخلے کے لئے لازمی قرار پائے ہیں۔ 1 جنوری 2018 سے پہلے پیدا ہونے والے بچوں کے لئے صرف ڈیپتھیریا، تشنج اور پولیو سے بچاؤ کے ویکسین لگائے گئے ہیں۔

کچھ ویکسین ساری عمر کیلئے کافی ہوتے ہیں، اور کچھ ویکسین کو دوبارہ لگانا پڑتا ہے۔



Vaccination

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

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

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

Pour les enfants nés depuis le 1^{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 sont valables tout au long de la vie et d'autres nécessitent des rappels.





اس بات کا تعین کرنا کہ آپ ویکسین لگانے کے کس مرحلے میں ہیں، طبی کتابچے اور یا ویکسین کے کتابچے میں ویکسینوں کا اندراج کرنا بہت اہم ہے، اور پھر ڈاکٹر کے پاس جانے کے وقت اس کتابچے کو اپنے ساتھ لے جانا ضروری ہے۔ اس سے یہ بات واضح ہوتی ہے کہ آپ نے کس بیماری کے خلاف اور کس تاریخ کو ویکسین لگایا ہے۔

فرانس میں مندرجہ ذیل بیماریوں کے خلاف ویکسین دئیے جاتے ہیں:

◀ شیر خوار بچوں میں ڈیفیٹیریا، تشرنج اور پولیو (ڈی ٹی پی) کے خلاف عمر بھر میں متعدد بار ویکسین دیشے جاتے ہیں۔

◀ بچوں میں ہیپائٹس بی کے خلاف ویکسین، اور عام طور پر ان تمام لوگوں کو جو اس وائرس سے متاثر نہیں ہوئے ہیں (خاص طور پر وہ جوان جنہیں ابھی ویکسین نہیں لگایا گیا ہے)؛

◀ چھوٹے بچوں میں خسره، کن پیڑے اور روبیلا (ROR) کے خلاف ویکسین، نوجوانوں میں سلسلے کو دوبارہ شروع کرنے کا امکان؛

◀ شیر خوار بچوں میں مینجائٹس اور سپیٹیسیمیا کے خلاف ویکسین (مننکوکوکس، نموکوکس اور ہیمو فیلس انفلوئنزا ب) ویکسین کے مطابق ممکنہ بحالی کے ساتھ۔

< نوجوان لڑکیوں اور لڑکوں میں ہیپیلوما وائرس کے خلاف، اور ان مردوں میں گردنی کینسر اور دیگر جینیاتی کینسر سے بچنے کے لئے جو دوسرے مردوں سے جنسی تعلق رکھتے ہوں؛

◀ بہت ہی چھوٹے بچوں میں تپ دق (بی سی جی) کے خلاف، جو تپ دق کے خطرے کو بڑھاتا ہے (ایل دو فرانس، گیان اور مایوت میں رہائش پذیر، وہ خطے جہاں فرانس میں تپ دق سب سے زیادہ ہے، وہ بچہ جو ایسے ملک میں پیدا ہوا ہو جہاں تپ دق بہت عام ہو...)

◀ نوزائیدہ بچوں، بچوں، نوجوانوں اور کم عمر بالغوں میں کالی کھانسی کے خلاف۔

◀ 65 سال سے زیادہ عمر کے افراد میں اور حاملہ خواتین اور یا دائمی بیماریوں (دل کی بیماری، سانس کی بیماری وغیرہ) یا موٹاپے کی بیماری میں مبتلا افراد میں ہر سال موسمی فلو کے خلاف۔



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

Les principaux vaccins pratiqués en France protègent :

▶ Contre 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 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 et un 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 Ile-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.



فرانس میں ویکسین کی کوریج میں کمی اور وباؤں کے



دوبارہ ظہور کو مد نظر رکھتے ہوئے، فرانس میں ویکسین کی کوریج میں کمی اور وباؤں کے دوبارہ ظہور کو مد نظر رکھتے ہوئے، وزارت صحت نے سال 2017 میں 2 برس سے کم عمر والے بچوں کیلئے DTP (ڈیفیٹیریا، ٹیٹنس، پولیو) کے علاوہ آٹھ اضافی ویکسینوں کا لگانا لازمی قرار دیا ہے: کالی کھانسی، ہیموفیلس انفلوینزہ بی، ہیپاٹائٹس بی، میننگوکاکس سی، نمونیائی نفع، خسرہ، ممپس/گلے کی بیماری، روبیلا۔

یہ 11 ویکسین، جس سے زیادہ تر بچے پہلے ہی سے مستفید ہو رہے ہیں، سال 2018 سے 2 سال سے کم عمر والے بچوں کیلئے لازمی قرار دئے گئے ہیں اور سکول، نرسری سکول اور ڈے کٹر سٹڑوں میں داخلہ لینے کیلئے لازمی ہیں۔

ٹر کی طرف سے دیگر ویکسین تجویز کی جاسکتی ہیں، خاص طور پر اُن لوگوں کو جن کو کچھ خاص بیماریاں لاحق ہوں، یا جو 65 سال سے زائد عمر والے لوگ، او یا، وہ لوگ جو ایسے ممالک کو سفر پر روانہ ہو رہے ہوں جہاں چند بیماریاں عام ہوں۔ کچھ ملکوں میں اور گیانا میں زرد بخار سے بچنے کی ویکسین لازمی ہے (اکثر اوقات ایک ہی ویکسین زندگی بھر کیلئے کافی ہے)۔

ہیلتھ انشورنس کی طرف سے تقریباً تمام ویکسینوں کے اخراجات کا 65 فیصد واپس ادا کئے جاتے ہیں، اور ضمنی یونیورسل طبی کوریج ضمنی ہیلتھ انشورنس پروگرام (C2S) کی جانب سے اور سرکاری/ریاستی طبی امداد (AME) کی جانب سے پورے اخراجات ادا کئے جاتے ہیں۔ میوچیول کیجانب سے بھی اکثر ادا کئے جاتے ہیں۔



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

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

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

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

Les vaccins sont presque tous remboursés à 65 % par l'Assurance maladie et sont intégralement pris en charge par la Complémentaire santé solidaire (C2S) et par l'aide médicale de l'État (AME). Ils sont le plus souvent remboursés par les mutuelles.

خود ویکسین لگانے اور یا اپنے بچوں کو ویکسین لگانے کیلئے، مہربانی کر کے مندرجہ ذیل سے رابطہ کریں:



- ◀ اپنے ڈاکٹر سے؛
- ◀ ڈاکٹر کے نسخے کے ساتھ، ایک آزاد نرس سے؛
- ◀ ایک دائمی سے؛
- ◀ ایک ویکسین سنٹر سے (ٹاؤن آفس سے معلومات حاصل کریں)؛
- ◀ PMI سنٹر سے، صرف 6 سال تک عمر والے بچوں اور حاملہ خواتین کیلئے؛
- ◀ سفر کرنے والوں کو مشورے دینے والا انٹرنیشنل ویکسین سنٹر سے؛
- ◀ ایک طبی مرکز سے؛
- ◀ CeGIDD سے، CPEF سے، اور یا، چند مخصوص ویکسینوں کے لئے میڈیکل چک اپ کے سنٹر سے۔
- ◀ ویکسینوں کا شیڈول ہر سال اپ ڈیٹ ہوتا ہے، جسے ویب سائٹ لینک پر دیکھا جا سکتا ہے: www.vaccination-info-service.fr/

اگر آپ ایک یاد دہانی بھول گئے ہیں،



تو نئے پیرے سے ٹیکے لگانا ضروری نہیں ہے۔ جہاں سے ٹیکوں کا سلسلہ ٹوٹ گیا تھا، وہاں سے دوبارہ شروع کرنا کافی ہوگا، یعنی ٹوٹے ہوئے سلسلے کو «دوبارہ وہاں» سے پکڑنا۔



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

- ▶ chez votre médecin traitant;
- ▶ chez un infirmier libéral, avec l'ordonnance du médecin;
- ▶ chez une sage-femme;
- ▶ dans un centre de vaccinations (renseignez-vous dans votre mairie);
- ▶ dans un centre de PMI, pour les enfants jusqu'à 6 ans et les femmes enceintes;
- ▶ dans un centre de vaccinations internationales et de conseils aux voyageurs;
- ▶ dans un centre de santé;
- ▶ dans un CeGIDD, un CPEF ou un centre d'exams de santé pour certains vaccins.

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



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

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



منشیات کی عادت

فرانس میں کچھ منشیات کے استعمال کی اجازت ہے لیکن اس بارے میں قانون سازی بھی کی گئی ہے، جیسے شراب اور تمباکو۔ لیکن ایسے منشیات بھی ہے جو قانون کے تحت منع ہیں، جیسے ہینگ، ہیروئن اند کوکین۔

منشیات کا استعمال خطرے سے خالی نہیں: «کنٹرول اور منظم» کرنے کی بات ٹھیک ہے لیکن پھر بھی اس سے زیادہ سے زیادہ استعمال کا خدشہ پیدا ہوتا ہے اور پھر لوگ اس کے عادی ہو جاتے ہیں اور اس لت میں مبتلا ہو جاتے ہیں، یعنی منفی نتائج کے باوجود، ہم منشیات کے استعمال کی ضرورت کے خلاف جدوجہد نہیں کر سکتے۔

تمباکو

تمباکو نوشی برونکائٹس کا سبب بن سکتا ہے (کھانسی اور سانس لینے میں دشواری)۔ اس کے علاوہ سنگین بیماریوں کا بھی، مثال کے طور پر کینسر اور دل کی بیماریاں۔ تمباکو نوشی بچوں اور گرد و پیش کے ماحول کیلئے بھی نہایت خطرناک ہے۔

تمام قسم کے تمباکو صحت کیلئے مضر اور خطرناک ہے: سگریٹ فلٹر کے ساتھ یا بغیر فلٹر کے، رولنگ تمباکو، سیگار، شیشہ۔



Les addictions

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

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

Tabac

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

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

حاملہ خواتین کیلئے مشورہ ہے کہ تمباکو نوشی نہ کریں، کیونکہ یہ حمل ضایع ہونے کے خدشے کو بڑھاتا ہے اور جنین کے بڑھنے کے اثرات کو بھی بڑھاتا ہے اور بچے کی صحت کی بھی متاثر کر سکتا ہے۔

تھوڑی سی مدد حاصل کرنے کے بعد، تمباکو نوشی سے چھٹکارا حاصل کرنا نہایت آسان ہے۔ آپکی مدد کیلئے ہمارے پاس کئی راستے ہیں:



▶ آپ ایک ڈاکٹر، ایک نرس، ایک دانی، ایک فارماسیٹ، اور یا، دیگر طبی ماہرین سے مشورہ کر کے مدد حاصل کر سکتے ہیں۔

▶ یہ ویب سائٹ www.tabac-info-service.fr مشوروں اور ٹیسٹوں کی پیشکش کرتا ہے تاکہ آپ اپنی تمباکو نوشی پر انحصار کم کرنے پر توجہ مرکوز کر سکیں۔

▶ اگر آپ کے پاس ایک سمارٹ فون ہے، تو تمباکو بارے معلومات فراہم کرنے والی موبائل ایپلیکیشن آپ کو مفت ذاتی مدد فراہم کرتا ہے تاکہ تمباکو نوشی چھوڑنے میں آپ کا ساتھ دیں۔

▶ فون نمبر **39 89** پر کال کریں (فری سروس + ایک کال کی قیمت، پیر سے ہفتہ تک صبح 8 بجے سے رات 8 بجے تک)۔ تمباکو نوشی کے ماہرین آپ کو مشورہ دیتے ہیں اور آپ کو فون کے ذریعے ایک ذاتی اور مفت نگرانی کی پیشکش کرتے ہیں۔ یہ سروس صرف فرانسیسی زبان میں ہے۔

شراب

اگرچہ فرانس میں شراب کی اجازت ہے، لیکن پھر بھی یہ ایک خطرات چیز ہے: شراب پینے میں احتیاط سے کام لینا نہایت اہم ہے۔ بہترین طریقہ یہ ہے کہ اپنی صحت کی حفاظت کیلئے شراب کم سے کم پینی چاہئے۔

شراب ایک زہریلی چیز ہے جو ہمارے جسم میں فوری طور پر اثرات پیدا کرتا ہے: توجہ میں کمی، اضطراب، نظر دھندلا جانا... اگر ہم زیادہ پئیں تو ہمارے رویے اور باتوں میں تبدیلی کے اثرات نمودار ہو جاتے ہیں، اور یا، ایسی باتیں ظاہر ہو جاتی ہیں جسے ہم



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



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

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

▶ Le site internet www.tabac-info-service.fr offre des conseils et des tests pour faire le point sur votre dépendance au tabac.

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

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

Alcool

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

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

کنٹرول نہیں کر پاتے: مثال کے طور پر جارحیت، تشدد، غیر محفوظ جنسی حرکات... شراب پینے کے طویل مدتی نتائج بھی ہو سکتے ہیں: کینسر، دل کی بیماریاں، ڈیپریشن، وغیرہ وغیرہ۔

حاملہ خواتین، خاص طور پر وہ حاملہ خواتین جو حاملہ رہنا چاہتی ہیں، اور یا، وہ خواتین جو دودھ پلاتی ہیں، ان کیلئے مشورہ ہے کہ شراب نہ پیئیں کیونکہ شراب جنین کے لئے اور یا بچے کیلئے زہریلا ہے اور اس کی نشوونما کو متاثر کر سکتا ہے۔ شراب بچے کے اعضاء کی خرابی کا سبب بن سکتا ہے، اور یا، اس کے دماغ کو نقصان پہنچا سکتا ہے۔

مزید معلومات کیلئے



آپ ایک ڈاکٹر، یا ہسپتال میں منشیات کی عادتوں کے ماہر، اور یا، مخصوص سنٹر سے، جیسے CSAPA (سنٹر برائے دیکھ بھال، امداد، اور منشیات کی عادت سے بچاؤ) سے مدد حاصل کر سکتے ہیں۔ ان جگہوں کے ایڈریس معلوم کرنے کیلئے:

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

الکوحل انفارمیشن سنٹر کی ایک ویب سائٹ ہے www.alcool-info-service.fr جو معلومات، مشورے، انٹرنیٹ صارفین کیلئے ڈیسکشن فورم، اور فوری مسینجر کے ذریعے ماہرین سے تبادلہ خیالات کا موقع فراہم کرتا ہے۔

الکوحل انفارمیشن سنٹر کو اس ٹیلیفون نمبر پر کال کریں: **0980 980 930**، صبح 8 بجے سے دوپہر 2 بجے تک، ہفتے میں سات دن، (یہ کال مفت اور بے نام ہے)



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

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



Pour plus de renseignements

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

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

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

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

منشیات

پیداوار اور استعمال کی مقدار کے مطابق، ان دیگر منشیات کے اثرات اور خطرات کئی ہیں اور مختلف بھی ہیں۔ مثال کے طور پر، آلودہ اشیاء کسی سے شریک کر کے، اور منشیات کے انجیکشن میں استعمال کئے گئے اشیاء کو شریک کر کے، ہم HIV اور ہیپاٹائٹس سے متاثر ہوسکتے

ہیں (سیرنج، نیڈل/سوئی، چمچ، فلٹر، پانی، توغنیکے، وغیرہ)، اور یا سونگھنے کی اشیاء شریک کرنے سے۔

مزید معلومات کیلئے



آپ اپنے ڈاکٹر، یا ہسپتال میں منشیات کی عادتوں کے ڈاکٹر، اور یا، CSAPA سے مدد حاصل کرسکتے ہیں۔ ان جگہوں کے ایڈریس معلوم کرنے کیلئے:

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

ایک ویب سائٹ ہے www.droques-info-service.fr جو معلومات، انٹرنیٹ صارفین کیلئے ڈیسکشن فورم، اور فوری مسینجر کے ذریعے ماہرین سے سوالات پوچھنے اور تبادلہ خیالات کرنے اور تمام امداد دینے والی جگہوں کو معلوم کرنے کا موقع فراہم کرتا ہے۔

ڈرگ انفارمیشن سنٹر کو اس ٹیلیفون نمبر پر کال کریں:
0800 23 13 13، صبح 8 بجے سے دوپہر 2 بجے تک، ہفتے میں سات دن، (یہ کال مفت اور بے نام ہے)۔



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

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

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

خوراک اور جسمانی سرگرمیاں

اچھی خوراک، مختلف اور متوازن غذا، مطلب یہ کہ سب کچھ کھانا (مثال کے طور، پھل، سبزیاں، دودھ، گوشت، اناج یا مچھلی، چاول، پاستا/فتیری آٹا، آلو) لیکن مناسب مقدار میں۔

آپ کو مشورہ دیا جاتا ہے کہ جتنا پانی پی سکتے ہیں تو پیئیں، مگر شوگر والی مشروبات کو کم کریں (سوڈا، شربت...)۔ فرانس میں ٹیپ شدہ پانی صحت کے لئے اچھا ہے۔

آپ کو مشورہ دیا جاتا ہے کہ دن میں کم از کم 30 منٹ کیلئے جسمانی ورزش کریں، ہفتے میں کم از کم 5 دن کیلئے، اور بیکار کرسی پر بیٹھنے سے گریز کریں (یعنی بیٹھنے اور لیٹنے کے وقت کو کم کرنا)۔

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



Alimentation et activité physique

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

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

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

Plus d'informations sur : www.mangerbouger.fr/Bouger-Plus



رہائش والی جگہ میں

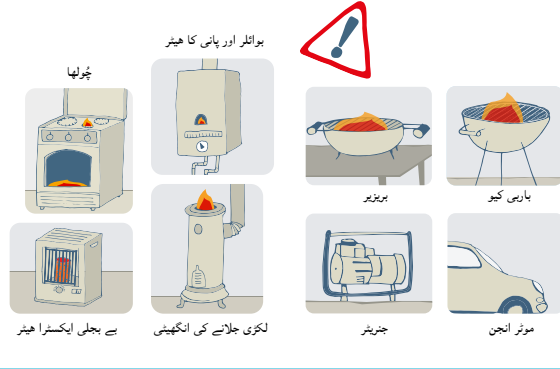
پانی اور حفظانِ صحت

اگر آپ ایک کیمپ میں، غیر قانونی جگہ میں، اور یا، ایک گندے اور کچی آبادی میں رہتے ہیں، تو آپ اپنے شہر کے ٹاؤن ہال/ میئر آفس کو پینے کے صاف پانی تک رسائی اور گندگی کو اُٹھا کر لے جانے کی درخواست دے سکتے ہیں۔

کاربن مونو آکسائیڈ

کاربن مونو آکسائیڈ ایک بہت خطرناک گیس ہے: یہ ظاہر نہیں ہوتا اور محسوس بھی نہیں ہوتا۔ لیکن جب ہم سانس لیں، تو ہمارا سر درد کرنا شروع کرتا ہے، اُلٹیاں آنی لگتی ہیں، اور تھکاوٹ محسوس ہونے لگتا ہے۔ ہم بے ہوش بھی ہو سکتے ہیں اور یہاں تک کہ مر بھی سکتے ہیں۔ یہ گیس گرمی پیدا کرنے والی اُن چیزوں سے، اور یا، کھانا پکانے والے اُن آلات سے پیدا ہوتا ہے جو گیس، لکڑی، کوئلہ، گیسولین، ایندھن یا ایتھنول سے چلتے ہیں۔

کاربن مونو آکسائیڈ مندرجہ ذیل آلات کے استعمال سے پیدا ہوتا ہے



Dans le lieu d'habitation

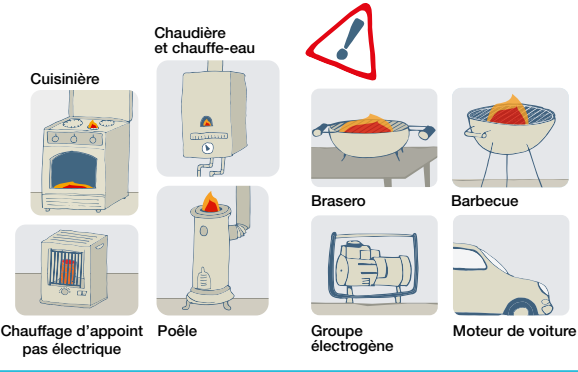
Eau et hygiène

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





- اپنی حفاظت کی خاطر، آلات کو بہتر طریقے سے استعمال کریں:
- ▶ اپنے آپ کو گرم کرنے کے لئے کیچن کا سامان یعنی چولا، انگھیٹی، اور یا، باریکیو استعمال نہ کریں؛
 - ▶ ایسے آلات کو گھر کے اندر استعمال نہ کریں جو گھر کے باہر استعمال کیلئے ہیں (باریکیو، انگھیٹی)؛
 - ▶ جنریٹر باہر نصب کیا جاتا ہے: گھر کے اندر نہیں، نہ برآمدے میں، نہ گیاراج میں اور نہ گودام یا تہخانے میں؛
 - ▶ گاڑی کے انجن کو گیاراج میں آن کر کے نہ چھوڑیں؛
 - ▶ ہوا دار کمرے میں زیادہ سے زیادہ 2 گھنٹے کے لئے ایک اضافی بیٹر کا استعمال کریں؛
 - ▶ اندر داخل ہونے والی اور گردش کرنے والی ہوا کے راستے بند نہ کریں (دروازے کے نیچے، کیچن میں، ہاتھ روم میں، وغیرہ)؛
 - ▶ اپنے گھر کو ہر روز کم از کم 10 منٹ کے لئے ہوا دیں، یہاں تک کہ موسم سرما میں بھی۔

آگ لگنا

- آگ لگنے کے خدشے سے بچنے کیلئے آپ کو کئی مشورے دیئے جا سکتے ہیں:
- ▶ بجلی کے آلات کو کنٹرول میں رکھنا؛
 - ▶ برتن کو بغیر نگرانی کے آگ پر کبھی نہ چھوڑنا، اور بھڑکنے والی چیزوں کو آگ کے شعلوں سے دور رکھنا۔
 - ▶ آگ لگنے کی صورت میں، آگ بجھانے والوں کو ٹیلی فون نمبر 18 پر فوراً کال کریں۔

ہنگامی صورت میں، مندرجہ ذیل ٹیلی فون نمبرز پر کال کریں



▶ 18: آگ بجھانے والے

▶ 15: امیو (ایمرجنسی میڈیکل امداد)

▶ 112: یورپین یونین کے تمام ممالک میں، لینڈ لائن ٹیلی فون سیٹ سے، اور یا، موبائل فون سے (کریڈٹ نہ ہوں، پھر بھی)، تمام قسم کی ہنگامی حالتوں میں مدد حاصل کرنے کیلئے ٹیلی فون نمبر ہے۔

Pour vous protéger, utilisez correctement vos appareils :

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

Incendies

Il existe quelques conseils pour éviter les incendies :

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

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



En cas d'urgence, appelez les secours

▶ Le 18 : Pompiers

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

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



ذہنی صحت مندی

آپ کی صحت میں ذہنی صحت کو ایک اہم مقام حاصل ہے۔ ذہنی صحت ایک ایسی کیفیت ہے جو زندگی کی عام مشکلات کو قابو میں لانا ہے۔ کسی بھی نفسیاتی مشکلات کی صورت میں (یادداشت میں مشکلات، کسی چیز پر توجہ دینے میں مشکلات، تیز مزاجی، نیند نہ آنا...)، نفسیاتی ماہرین آپ کی مدد

کر سکتے ہیں اور ان مشکلات کا حل نکالنے میں بھی آپ کی مدد کر سکتے ہیں۔ یہاں ہم آپ سے چند نفسیاتی بیماریوں کی تشخیص کا ذکر کرنا چاہتے ہیں جو بہت عام ہیں:

نفسیاتی صدمہ

نفسیاتی صدمہ وہ نفسیاتی مسئلہ ہے جو اُس وقت پیش آتا ہے جب ایک انسان کسی واقعے سے خود گزرا ہو، اور یا، کسی واقعے کو اپنی آنکھوں سے دیکھا ہو، اور اُس واقعے نے اُس میں شدید خوف پیدا کیا ہو، اور یا، کمزوری کا احساس پیدا کیا ہو، اور یا، اُس کے دل میں شدید ڈر پیدا کیا ہو۔ مثال کے طور پر: جنگ، حملہ، سونامی، زنا بالجبر، شخصی حملہ...

اگر اِس کا علاج نہ کیا جائے، تو یہ مسئلہ مہینوں تک، سالوں تک، اور یا، ساری زندگی تک باقی رہ سکتا ہے اور ایک بڑی مصیبت کا سبب بن سکتا ہے۔ نفسیاتی صدمے کے علامات یہ ہیں، «بازگشت»، توجہ مرکوز کرنے میں مشکلات، نیند میں مشکلات (ڈراؤنے خواب، بے خوابی)، صدمہ یاد دلانے والے واقعات سے دور رہنا، ڈرانے والا رد عمل، کئی درد، غصہ، اداسی۔ اِس لئے اپنے ڈاکٹر سے، اور یا، طبی ماہرین سے اِس بارے میں بات کرنا اہم ہے، جو آپ کی مدد کر سکتے ہیں اور اگر ضرورت ہو تو ایک اور طبی ماہر کے پاس، اور یا، اِس میدان میں دوسری سپیشلسٹ تنظیموں کے پاس جانے میں آپ کی رہنمائی کر سکتے ہیں۔

SANTÉ MENTALE

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



Le psychotraumatisme

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

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

ڈیپریشن یا اداسی

ڈیپریشن ایک بیماری ہے جس میں انسان اداس رہتا ہے، اور یا، انسان سے اپنی پسند کی سرگرمیوں سے لطف اندوز ہونا چھین لیتا ہے، اور یا، انسان کو کام کرنے سے روکتا ہے۔ اکثر انسان کو سیاہ خیالات آتے ہیں، نیند خراب ہو جاتی ہے، اور یا، بھوک لگنا کم ہو جاتا ہے۔ ڈیپریشن سب کو متاثر کر سکتا ہے اور بہت تکلیف کا سبب بن سکتا ہے۔

ڈیپریشن کو مٹانے کیلئے ایک ماہر کی مدد کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس لئے ایک جنرل ڈاکٹر سے اس بارے میں بات کرنی ضروری ہے کیونکہ وہ آپ کی مدد کر سکتے ہیں اور ایک نفسیاتی ڈاکٹر کے پاس جانے کا کہہ سکتے ہیں (سائکائریسٹ، سائکالوجسٹ، سائکو تھراپسٹ)۔

فرانس میں، نفسیاتی علاج کے سنٹروں میں ذہنی بیماریوں کے علاج اور دیکھ بھال کا اہتمام کیا جاتا ہے، اور یہ سنٹریں انتظامی طور پر ایک خصوصی یا جنرل ہسپتال سے منسلک ہوتے ہیں۔



یہ علاج اور دیکھ بھال ایک کثیر شعبہ جاتی ٹیم کی طرف سے فراہم کی جاتی ہے: اس ٹیم میں نفسیاتی امراض کے ماہرین، نرسیں، سپیج تھراپسٹ، ماہر نفسی حرکی، اور شوشل ورکرز شامل ہیں۔

میڈیکل - نفسیاتی سنٹر (CMP)

ایک میڈیکل - نفسیاتی سنٹر (CMP) میں ایک طبی ماہر سے ملنا ممکن ہے، چاہے آپ کے پاس ہیلتھ انشورنس بھی نہ ہو، اور چاہے آپ کو جو بھی نفسیاتی بیماری لاحق ہو جو آپ کی زندگی کو تباہ کر رہی ہے (ڈیپریشن، تشویش، صدمہ)۔

بچوں اور نوجوانوں کیلئے میڈیکل نفسیاتی مرکز (CMPEA)، اور میڈیکل تدریسی - نفسیاتی سنٹر (CMPP)

بچوں اور 18 سال تک نوجوانوں کیلئے، بچوں اور نوجوانوں کیلئے میڈیکل - نفسیاتی سنٹر میں ملاقات کا وقت طے کرنا لازمی ہے۔

La dépression

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

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



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

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

Centre médico-psychologique (CMP)

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

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

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



◀ موبائل نفسیاتی پریکاریٹی ٹیم (EMPP)

اگر کسی طبی- نفسیاتی سنٹر جانے میں آپ کو مشکل پیش آ رہی ہو، تو طبی ماہرین آپ سے بات کرنے کیلئے اور آپ کی مدد کرنے کیلئے آپ کے گھر آ سکتے ہیں اور طبی- نفسیاتی سنٹر جانے میں آپ کی رہنمائی کرتے ہیں۔

◀ نفسیاتی مسائل کے بارے میں جاننے کیلئے:

- Psycom ویب سائٹ پر جائیں: www.psycom.org اور اس سائٹ پر بھی www.info-depression.fr آپ فرانس کے ڈیپریشن تنظیم سے بھی رابطہ کر سکتے ہیں
- آپ فرانس کے ڈیپریشن تنظیم سے بھی رابطہ کر سکتے ہیں: france-depression.org
- سانکو ٹراؤماتیزم کے بارے میں مزید معلومات کیلئے اس ویب سائٹ پر جائیں: www.institutdevictimologie.fr

• Comede سے اس فون نمبر پر رابطہ کریں **01 45 21 39 31**، ہر منگل اور جمعرات کے دن، دوپہر 2:30 بجے سے شام 5:30 بجے تک۔

◀ Paris: پناہ گزینوں اور مہاجرین کے ثقافتی اور نفسیاتی مسائل کے بارے میں مشوروں کیلئے **Minkovska** کا سنٹر
12, rue Jaquemont - 75017 Paris

01 53 06 84 84

◀ Paris: اپنے ملک میں سیاسی تشدد اور زیادتی کے شکار لوگوں کی صحت کیلئے **Primo Levi** کا سنٹر

107 avenue Parmentier - 75011 Paris

01 43 14 88 50

◀ Marseille: سیاسی تشدد اور دباؤ کے شکار لوگوں کیلئے علاج کرنے والی **Osiris** کی تنظیم

10 Boulevard Cassini - 13004 Marseille

04 91 91 89 73 / 06 78 37 66 00

▶ 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 14h30 à 17h30.

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

12, rue Jaquemont - 75017 Paris

01 53 06 84 84

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

107 avenue Parmentier - 75011 Paris

01 43 14 88 50

▶ Marseille: L'association Osiris pour un soutien thérapeutique aux victimes de torture et de répression politique

10 Boulevard Cassini - 13004 Marseille

04 91 91 89 73 / 06 78 37 66 00



Orspere-Samdarra : Bron <

Centre hospitalier le Vinatier
95 boulevard Pinel - 69500 Bron

04 37 91 51 42

Parole sans frontière : Strasbourg <

2 rue Brûlée - 67000 Strasbourg

03 88 14 03 43

Villeurbanne <
زیادتی کے شکار لوگوں کے نفسیاتی علاج کا
طبی سنٹر:

158 ter, rue du 4 Août 1789 - 69100 Villeurbanne

04 78 03 07 59

نفسیاتی ہنگامی صورت میں



« ایل - دو - فرانس » میں، اپنے قریب ہسپتال کے ایمرجنسی وارڈ میں جائیں،
اور یا، سینٹ آن ہسپتال میں استقبال اور رہنمائی کا نفسیاتی سنٹر (CPOA)
تشریف لے جائیں (01 45 65 81 09/10)۔

« ایل دو فرانس » سے باہر، اپنے قریب کسی بھی ہسپتال کے ایمرجنسی وارڈ
تشریف لے جائیں۔



> Bron : Le réseau Orspere-Samdarra

Centre hospitalier le Vinatier
95 boulevard Pinel - 69500 Bron

04 37 91 51 42

> Strasbourg : L'association Parole sans frontière

2 rue Brûlée - 67000 Strasbourg

03 88 14 03 43

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

158 ter, rue du 4 Août 1789 - 69100 Villeurbanne

04 78 03 07 59

En cas d'urgence psychiatrique



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

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



جنسی صحت اور HIV

جنسی صحت سے متعلق بہت سے مسائل ہیں: دفع حمل کا انتخاب، جنسی عمل کے ذریعے منتقل ہونے والے انفیکشن کا علاج، خواتین کا عضو تناسل کا ختنہ (ایف جی ایم)، بنگامی حالات (جنسی تشدد، رضاکارانہ طور پر حمل کا خاتمہ کرنا)... ان مسائل کے بارے میں عورتوں کی طرح مرد بھی فکرمند ہوتے ہیں۔ اپنے ان مسائل کے بارے میں کسی ڈاکٹر، گائناکالوجسٹ اور دائی سے بات کرنے سے مت ہچکچائیے۔ عورتوں کے لئے یہ ضروری ہے کہ باقاعدگی سے کسی گائناکالوجسٹ سے اپنی صحت کی نگرانی کراتی رہیں تاکہ بیماریوں کی موجودگی کا پتہ لگایا جا سکے اور حمل کیلئے تیار رہیں اور نگرانی کرسکیں۔

دیگر کئی ممالک کی طرح فرانس میں بھی، لوگ اپنے جنسی رجحانات میں آزاد ہیں: کچھ لوگ ہم جنس پرست ہیں، کچھ دو جنس پرست ہیں یعنی دونوں جنسوں یعنی

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

مردوں عورتوں کو پسند کرتے ہی، اور کچھ لوگ مخلوط الجنس/ٹرانسسیکسشول ہیں... فرانسیسی قانون کے تحت ان تینوں قسم کے جنسی رجحانات رکھنے والے لوگوں سے امتیازی سلوک برتنا منع ہے اور خلاف ورزی کرنے کی صورت میں سزا بھی ہے۔

اگر آپ اپنے ملک میں اپنی جنس اور اپنے جنسی رجحان کی وجہ سے جوہر وستم کا شکار رہے ہیں، تو فرانس میں پناہ اور تحفظ کے لئے آپ درخواست دے سکتے ہیں۔

آپ مندرجہ ذیل جگہ پر اپنی جنسیات کے بارے میں بات کرسکتے ہیں، اور آپ کی مدد بھی کی جاسکتی ہے:



◀ جنسیات، دفع حمل اور IVG کے موضوع پر سوالات کے لئے:

فیملی پلاننگ کو فون نمبر **0800 08 11 11** پر کال کریں، پیر کے دن صبح 9 بجے سے رات 10 بجے تک، منگل سے ہفتہ کے دن صبح 9 بجے سے رات 8 بجے تک (یہ نمبر بے نام اور مفت ہے، پورے فرانس میں اور سمندر پار ڈیپارٹمنٹس میں)۔

◀ تشدد کے شکار خواتین کیلئے **3919** (مفت اور بے نام کال، ہفتے میں 7/7 دن)۔

◀ جنسی رجحان اور جنسی شناخت کی وجہ سے امتیازی سلوک اور دباؤ کی صورت میں:

اس نمبر RAVAD پر **06 17 55 17 55** سے رابطہ کریں، اور یا، urgence@ravad.org

◀ SOS homophobie : **0810 108 135**

◀ SOS viol : **0800 05 95 95** (مفت اور بے نام نمبر)۔

◀ ہمجنس پرستوں اور ٹرانسسیکسشول افراد کی رہائش اور ایمیگریشن کے حقوق کے بارے میں معلومات: Contactez ARDHIS : **06 19 64 03 91**

www.ardhis.org - contact@ardhis.org

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

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



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

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

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

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

► SOS homophobie : **0810 108 135**

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

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

◀ جنسی طور پر منتقل ہونی والی بیماریوں، سکریننگ، اور حفظانِ صحت کے بارے میں:

Afrique Avenir

22 rue des Archives - 75004 Paris

01 42 77 41 31

Du lundi au vendredi de 9h30 à 16h

www.afriqueavenir.fr

www.afrosantelgbt.org

URACA/Basiliade

22 rue de Chartres - 75018 Paris

01 49 25 44 15

www.uraca-basiliade.org

گائناکالوجی نگرانی

خواتین کیلئے مشورہ ہے کہ کم از کم ہر 3 سال بعد ایک ڈاکٹر سے، ایک گائناکالوجسٹ سے، اور یا، ایک دائی سے رجوع کریں۔ کیونکہ یہ اُن کے لئے ایک بہترین موقع ہوگا کہ وہ اپنی صحت اور جنسی زندگی کے متعلق بات کریں۔

آپ اپنے دفع حمل کے بارے میں بات کر سکتے ہیں، سکریننگ ٹیسٹ کرا سکتے ہیں (STI، چھاتی کا کینسر...)۔ دیگر ٹیسٹ بھی کئے جا سکتے ہیں جیسے سمیٹر ٹیسٹ جو ایسی خامیوں کی شناخت کرتا ہے جو گردنِ رحم کے کینسر کا سبب بنتے ہیں۔

دفع حمل

دفع حمل وہ عمل ہے جس کے ذریعے ایک خاتون حاملہ ہونے سے بچ جاتی ہے۔ اس کے مختلف طریقے ہیں: کنڈوم، گولیاں، گول رنگ، پیوند کاری، رحم کے اندر لگنے والا آلہ (DIU)... ہر کوئی اپنی ضرورت اور اپنے حالات کے مطابق حمل کو دفع کرنے والا طریقہ اپناتا ہے۔

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

22 rue des Archives - 75004 Paris

01 42 77 41 31

Du lundi au vendredi de 9h30 à 16h

www.afriqueavenir.fr

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

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

La contraception

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



کنڈوم (مردانہ، زنانہ) وہ واحد طریقہ ہے جو جنسی عمل سے منتقل ہونے والی بیماریوں (STI) کے خلاف حفاظت کرتا ہے۔ مثال کے طور پر ایڈز/HIV۔ اگر آپ حمل کے روکنے کا کوئی طریقہ استعمال کرتے ہیں، مثال کے طور پر گولیاں کھانا، پیوند کاری یا رحم کے اندر کوئی آلہ لگانا، تو آپ کنڈوم بھی استعمال کرسکتے ہیں تاکہ اپنے آپ کو ایڈز / HIV اور دوسرے STI سے بچایا جاسکے۔ اگر آپ کنڈوم روک دینا چاہتے ہیں، تو خود اپنا بھی اور اپنے پارٹنر کا بھی HIV اور STI ٹیسٹ کرائیں، اور ٹیسٹ کے نتائج آنے تک حفاظتی طریقہ جاری رکھیں۔

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.

ڈاکٹرز، گائناکالوجیسٹ اور دائیاں آپ کو معلومات فراہم کرسکتے ہیں، اسقاط حمل کے انتخاب میں آپ کی مدد کرسکتے ہیں، اور آپ کو نسخہ لکھ سکتے ہیں۔



فیملی پلاننگ اور آگاہی کے سنٹرز (CPEF) دفع حمل کے بارے مشوروں کو یقینی بناتے ہیں، اور اس کے ساتھ ساتھ فیملی آگاہی اور جنسی CPEF کے ماہرین آپ کی رہنمائی کرسکتے ہیں اور جب آپ اپنا انتخاب کرسکتے تو وہ آپ کی مدد کرسکتے ہیں۔

نابالغ (یعنی 18 سال سے کم عمر والے) اور وہ لوگ جو ہیلتھ انشورنس نہیں رکھتے، طبی مشوروں سے مستفید ہوسکتے ہیں، اور اس کے ساتھ ساتھ دفع حمل کے طریقوں سے اور ہنگامی دفع حمل سے بھی۔

اپنے قریب CPEF ڈھونڈنے کیلئے:

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



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

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

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

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

ہنگامی دفع حمل

غیر محفوظ جنسی عمل، کنڈوم کا غلط ڈالنا جو پھسلے یا پھٹے، گولی کا بھول جانا، گولی کھانے کے بعد الٹیاں آنا، وغیرہ وغیرہ، اگر آپ ان میں سے کسی بھی حالت سے گزر رہے ہوں، تو آپ ہنگامی دفع حمل کی طرف رجوع کر کے غیر مطلوب حمل سے بچا جا سکتا ہے۔

جنسی عمل میں خطرہ مول لینے کے بعد، یہ ہنگامی دفع حمل 5 دنوں تک کام کرتا ہے۔ جتنا جلدی اس پر عمل کیا جائے، اتنا یہ مؤثر ہوتا ہے۔ دفع حمل کے کئی طریقے ہیں: دو قسم کی ہنگامی گولیاں اور DIU ہنگامی دفع حمل (رحم کے اندر آلہ) تانبے کا بنا ہوا۔

ڈاکٹری نسخے کے ساتھ یا بغیر، دوائی کی دکان سے ہنگامی گولیاں لینا ممکن

ہے۔ 15 سے 18 سال کی نوعمر لڑکیوں کو یہ گولیاں مفت فراہم کی جاتی ہیں۔ سکول کی نوعمر لڑکیاں اپنے سکول کی ڈسپنسری سے، اور یا، سکول/یونیورسٹی میں حفظ ماتقدم ادویات کی سروس سے یہ ہنگامی گولیاں حاصل کر سکتی ہیں۔ وہ نوعمر اور بالغ لڑکیاں جو ہیلتھ انشورنس نہیں رکھتے، ان ہنگامی گولیوں کو CPEF اور CeGIDD سے حاصل کر سکتی ہیں۔

تانبے کا بنا ہوا DIU لگانے کیلئے کسی طبی ماہر (جنرل ڈاکٹر، گائناکالوجسٹ، دای) سے ان کے آفس میں، اور یا، ایک CPEF میں رابطہ کرنا ضروری ہے۔ اس طریقے کے دو فائدے ہیں: یہ نہایت مؤثر ہے، اور دوسری بات یہ کہ آپ اسے لگانے کے بعد کئی سالوں تک ایک باقاعدہ دفع حمل کے طریقے کے طور پر استعمال کر سکتے ہیں۔

La contraception d'urgence

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

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

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

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



◀ صحیح معلومات سننے کیلئے آپ اس نمبر پر بھی کال کر سکتے ہیں **0800 08 11 11** (قومی برے نام اور مفت نمبر، جنسیت دفعی حمل - IVG)



نوٹ

ہنگامی دفع حمل ایڈز / HIV سے نہیں بچاتا، اور نہ جنسی عمل کے ذریعے منتقل ہونی والی بیماریوں (STI) سے۔

بانجھ پن

دفع حمل کے طریقوں کو استعمال کئے بغیر، اگر پھر بھی ایک جوڑا قدرتی طور پر بچہ پیدا نہیں کر رہا، تو اس کو ہم بانجھ پن کہتے ہیں۔ بانجھ پن کے کئی وجوہات ہیں، مثال کے طور پر، ہارمونز میں عدم توازن، عمر، تمباکو، غیر متوازن خوراک اور جنسی عمل کے ذریعے منتقل ہونی والی بیماریاں، یعنی STI... ڈاکٹر سے اس بارے بات کرنی ضروری ہے، کیونکہ بچہ پیدا کرنے کے حل موجود ہیں۔

اپنی مرضی سے حمل ختم کرنا یعنی اسقاطِ حمل (IVG)

اگر آپ حاملہ ہیں اور آپ حمل کو جاری رکھنا نہیں چاہتی، تو آپ اپنی مرضی سے اسقاطِ حمل (IVG) کر سکتی ہیں۔ فرانس میں تمام خواتین کا یہ ایک حق ہے۔ نوعمر لڑکی بھی اس سہولت تک رسائی کر سکتی ہے بشرط کہ اس کے پاس اپنی مرضی کا ایک بالغ فرد موجود ہو۔ اس نوعمر لڑکی کیلئے اپنے والدین سے اس بارے میں بات کرنا ضروری نہیں۔

نو عمر جہاں بھی اپنی مرضی سے اپنے حمل کو ختم کرنے کا فیصلہ کرتے ہیں، اس کا نام ظاہر نہیں کیا جائے گا یعنی وہ برے نامی سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔ بالغ خواتین کے لئے، کوریج کی شرائط VTP سے متعلق تمام کارروائیوں کو خفیہ رکھتی ہیں۔

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



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

Attention

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

La stérilité

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

L'interruption volontaire de grossesse (IVG)

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

آخری ماہواری کے بعد، 14 ہفتوں کے دوران حمل کے اسقاط IVG کی اجازت قانون میں ہے۔ لہذا 12 ہفتے گزرنے کے بعد اسقاط حمل IVG کرانا ناممکن ہے۔

IVG یعنی اپنی مرضی سے حمل کو دفع کرنے کے دو تکنیک ہیں:
◀ دوائی کا طریقہ؛
◀ آلتی طریقہ (سکشن، یعنی سانس لینے کے عمل کے ذریعے)۔

ان تکنیک اور طریقوں کا دارومدار ایک خاتون کی اپنی مرضی اور حمل کے ہفتوں کی تعداد پر ہے۔

اسقاط حمل کے تمام اخراجات اور IVG یعنی اسقاط حمل سے متعلقہ تمام میڈیکل ٹیسٹوں کے اخراجات ہیلتھ انشورنس کی طرف سے 100% ادا کی جاتی ہیں۔

مندرجہ ذیل تین مخصوص صورتوں میں کوئی پیشگی فیس نہیں ہے:
◀ اپنے والدین کی مرضی کے بغیر، وہ نوجمر لڑکیاں جو ابھی اپنے والدین کی طرف سے آزاد نہیں ہیں؛
◀ وہ خواتین جو ضمنی ہیلتھ انشورنس پروگرام (C2S) سے مستفید ہو رہے ہوں؛
◀ وہ خواتین جو سرکاری/ریاستی طبی امداد سے مستفید ہو رہے ہوں (AME)۔

اسقاط حمل یعنی IVG کو اہم اور ہنگامی طبی پیکیج (DSUV) کے تحت سپورٹ کیا جا سکتا ہے۔ یہ سہولت فرانس میں مقیم ان غیر ملکیوں کیلئے ہے جو غیر قانونی حالت میں رہ رہے ہیں اور جو ریاستی/سرکار طبی امداد AME کے حقدار نہیں ہیں۔

غیر مطلوب حمل کی صورت میں، جو آپ کی صحت، اور یا، آپ کی سماجی حالت پر اثر انداز ہو رہا ہو، آپ کو چاہئے کہ آپ اس کے بارے میں اپنے ڈاکٹر، اپنے ڈاکٹر، ایک دائی یا سماجی کارکن سے بات کریں۔

مزید معلومات کیلئے



◀ اپنے ڈاکٹر سے، ایک دائی سے، اور یا، کسی CPEF سے رجوع کریں۔
فون نمبر 0800 08 11 11 پر کال کریں (قومی، مفت اور بے نام ہمبر، جنسیات دفع حمل IVG)۔

VTP سے متعلق یہ معلومات 2020 میں نافذ العمل قانون سازی کے مطابق درست ہے اور امکان ہے کہ 2021 میں اس میں ہدلاؤ آجائے۔

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

Il existe deux techniques d'IVG :

- ▶ la méthode médicamenteuse ;
- ▶ la méthode instrumentale (par aspiration).

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

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

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

- ▶ les jeunes filles mineures non émancipées sans consentement parental ;
- ▶ les femmes bénéficiaires de la Complémentaire santé solidaire (C2S) ;
- ▶ les femmes bénéficiaires de l'aide médicale de l'État (AME).

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

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



Pour plus de renseignements

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

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



◀ یاور یا، مندرجہ ذیل ویب سائٹوں پر جائیں:
www.planning-familial.org
www.planning-familial.org/annuaire
 تیلی فون سنٹر او دفٹروں کے بارے میں معلومات حاصل کرنے کیلئے:
www.ivg.gouv.fr
www.ivglesadresses.org
www.santé.gouv.fr

جنسی طور پر منتقل ہونی والی بیماریاں (STI)

جنسی عمل کے ذریعے منتقل ہونی والی بیماریاں، یا STI جنسی مباشرت یا جماع کے دوران، عورت کے اندام نہانی اور مقعد میں دخول کے دوران، اور منہ لگانے کے دوران منتقل ہوتی ہیں۔ سب سے عام STI بیماریاں میں سوزاک، شلامیڈیوس، آتشک، ہیپائٹائٹس بی، جینیٹل ہرپس، پھنسی پھوڑا شامل ہیں۔

ان بیماریوں کی منتقلی سے بچنے کے چند آسان طریقے ہیں:

◀ اپنے بچاؤ اور اپنے پارٹنر کے بچاؤ کی خاطر ہر جنسی مباشرت کے دوران کنڈوم کا استعمال کریں۔ **نوٹ:** کنڈوم کا استعمال وہ واحد طریقہ ہے جسکی مدد سے HIV اور STI سے بچا جا سکتا ہے۔

◀ اگر آپ کے بہت سے پارٹنرز ہیں، اور یا آپ سمجھتے ہیں کہ آپ نے کوئی خطرہ مول لیا ہے، اور یا، ایک نئے پارٹنر کے ساتھ کنڈوم ترک کرنا چاہتے ہیں، تو باقاعدگی سے سکریننگ اور میڈیکل ٹیسٹ کروائیں۔

◀ اگر آپ کسی STI میں مبتلا ہیں، تو اپنے پارٹنر کو بتائیں۔



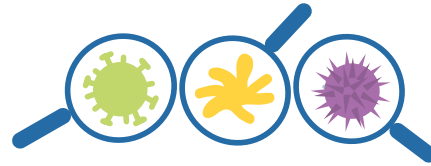
► Ou rendez-vous sur:
www.planning-familial.org et www.planning-familial.org/annuaire pour trouver les coordonnées des centres et permanences téléphoniques
www.ivg.gouv.fr
www.ivglesadresses.org
www.santé.gouv.fr

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, lorsqu'on pense avoir pris un risque et à chaque fois que l'on souhaite arrêter le préservatif avec un nouveau partenaire.
- Prévenir son/ses partenaires si on a une IST.



اگر آپ کو خارش ہو، یا جلن ہو، یا بد بو آتی ہو، اور یا خارج ہونے کے دوران اگر آپ کے عضو تناسل میں درد ہوتا ہے، تو ضرور ڈاکٹر پاس جائیں، اور یا، CeGIDD سے رابطہ کریں۔

بیشمہ جنسی عمل کے ذریعے منتقل بیماریوں کی، یعنی STI کی علامات نہیں ہوتی۔ مطلب یہ کہ ضروری نہیں کہ ہمیں درد محسوس ہو، اور یا، کوئی انفیکشن کے علامات ظاہر ہوں۔ اس سلسلے میں خواتین میں ”شلالمیڈیا“ کی مثال کافی ہے۔ تھوڑا شک ہونے پر، سکریننگ اور ٹیسٹ کرانے ضروری ہیں، کیونکہ آنے والے وقت میں یہ بیماریاں یعنی STI پیچیدگیوں کا سبب بن سکتی ہیں، جیسے کینسر، بانجھ پن...

جنسی عمل کے ذریعے منتقل بیماریاں، یعنی STI کے ویکسین موجود ہیں: ہیپا ٹائٹس بی، اور رسولی۔

STI کے بارے میں، اسکی منتقلی کے بارے میں، اسکی سکریننگ ٹیسٹ اور علاج کے بارے میں مزید معلومات کیلئے، اس ویب سائٹ پر جائیں
www.info-ist.fr



↳ بنسختے کے بغیر مفت سکریننگ ٹیسٹ کرانے کیلئے کسی بھی CeGIDD تشریف لے جائیں۔

کچھ CPEF بھی ٹیسٹ کراتے ہیں۔ اگر آپ ایک ہیلتھ انشورنس سے مستفید ہو رہے ہیں، تو آپ ایک ڈاکٹری نسخے (ایک عام ڈاکٹر، اور یا، سپیشلسٹ ڈاکٹر سے ملنے کے بعد) کو ساتھ لیکر اپنے شہر میں کسی لیبارٹری سے HIV اور STI کے سکریننگ ٹیسٹ کراسکتے ہیں۔

↳ اپنی حفاظت اور دوسروں کی حفاظت کی خاطر، برأس عورت یا مرد پارٹنر سے جنسی عمل کے دوران کنڈوم ضرور استعمال کریں جنکے بارے میں آپ کو معلوم نہیں کہ وہ HIV اور یا کسی STI سے متاثر ہے یا نہیں۔

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

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

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



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

➤ Rendez-vous sur www.info-ist.fr

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

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



ایڈ / HIV

انسان میں قوتِ مدافعت کی کمی کا وائرس، یا HIV جنسی عمل کے راستے منتقل ہونے والی انفیکشن ہے (STI) جو انسان کی قوتِ مدافعت پر حملہ کرتا ہے، یعنی ایک انسانی بدن کا بیماریوں کے خلاف قدرتی مدافعت میں کمی واقع ہونا۔ لہذا یہ بدن کو انفیکشن کا مقابلہ کرنے میں کمزور کر دیتا ہے۔ جب HIV بدن میں داخل ہوتا ہے، تو ہم کہتے ہیں کہ HIV پارٹیو یعنی مثبت ہے۔

اکثر اس وائرس یا جراثیم کی علامات نہیں ہوتے، اور نہ بیرونی نشانیاں۔ لیکن یہ دوسرے لوگوں کو منتقل ہوسکتا ہے۔

چند سال بعد، علاج کے بغیر، HIV جسم کے تمام دفاعی نظام کو تباہ کر دیتا ہے: بیماریاں مدافعتی نظام کی کمزوری سے فائدہ اٹھاتی ہیں اور پرورش پاتی ہیں۔ یہ وہی لمحہ ہے جہاں ہم ایڈز میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔

HIV کا منتقل ہونا

HIV خون کے ذریعے، سپرم کے ذریعے، نطفہ / منی کے ذریعے، اندام نہانی سے رطوبت کے اخراج کے ذریعے، حمل کے دوران ماں سے بچے کو، اور ماں کے دودھ کے ذریعے منتقل ہوتی ہے۔ اکثر HIV غیر محفوظ جنسی عمل تک محدود ہے۔ اسلئے ایک ایسے خاتون یا مرد پارٹنر سے مباشرت کرنے سے پہلے کنڈوم لگانا ضروری ہے جس کا سیرالوجی حیثیت معلوم نہیں (یعنی اگر آپ نہیں جانتے کہ اس مرد یا خاتون کو HIV ہے کہ نہیں)۔ کنڈوم کی دو قسمیں ہیں: مردانہ کنڈوم (یا بیرونی کنڈوم)، اور زنانہ کنڈوم (یا اندرونی کنڈوم)۔

HIV پستینے کے ذریعے، آنسوؤں کے ذریعے، پیشاب کے ذریعے نہیں پھیلتا، اور یا:

◀ ہاتھ ملانے سے؛

◀ لاڈ پیار سے؛

◀ بوسہ سے؛

◀ عوامی سہولتوں سے (ہاتھ روم، شاور، سومنگ پول...)

◀ روزمرہ زندگی کی اشیاء سے (گلاس، برتن، اچھری/چاقو/کنلری، وغیرہ وغیرہ)؛

◀ کیڑے مکوڑوں کے کاٹنے سے۔

Le VIH/Sida

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

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

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

Transmission du VIH

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

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

▶ poignées de main;

▶ caresses;

▶ baisers;

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

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

▶ piqûres d'insectes.

سکریننگ

اگر آپکا طویل مدت سے کسی کے ساتھ تعلق ہے اور کنڈوم کا استعمال ترک کرنا چاہتے ہیں، تو اپنا اور اپنے پارٹنر کی سکریننگ ٹیسٹ کرانا لازمی ہے۔ اگر ٹیسٹ کا نتیجہ منفی ہے اور آپ نے کنڈوم کے بغیر کسی ایسے شخص سے آخری 6 ہفتوں میں مباشرت نہیں کی ہے جسے آپ نہیں جانتے کہ اسے یہ بیماری ہے کہ نہیں، تو اس کا مطلب ہے کہ آپ ایڈز / HIV میں مبتلا نہیں ہیں۔ ایسی صورت میں، اپنے آپ کو اور یا اپنے پارٹنر کو متاثر کرنے کے خطرے کے بغیر، آپ کنڈوم کا استعمال ترک کر سکتے ہیں۔

◀ دوائی کی دوکانوں اور سپر مارکیٹوں میں کنڈوم فروخت ہوتے ہیں۔ کچھ تنظیموں اور CeGIDD میں کنڈوم مفت ملنے کا امکان ہے۔ کنڈوم کے کچھ ڈبوں کی ادائیگی کی جاتی ہے اگر وہ کسی معالج یا دباہ کی طرف سے تجویز کیے جائیں۔



◀ تھوڑا سا شک بھی ہو جائے، تو ایک سادہ خون کا ٹیسٹ کرانا ضروری ہے۔ سکریننگ سے خون میں وائرس اور اینٹی باڈی کو معلوم کرنے میں مدد ملتی ہے۔ اگر آپ کی طرف سے خطرہ مول لینے کو 6 ہفتے گزرے ہوں تب یہ ٹیسٹ قابل اعتبار ہوگا۔

◀ ایک شخص کو اپنی زندگی میں کم از کم ایک بار اسکریننگ کرنے کی سفارش کی جاتی ہے۔

◀ ب ایک مفت سکریننگ ٹیسٹ کرائے کیلئے CeGIDD تشریف لے جائیں۔ کچھ CPEF بھی یہ ٹیسٹ کراتے ہیں۔ ڈاکٹر کے مشورے پر آپ HIV اور STI بھی سٹی لیبارٹری میں کراسکے ہیں (ایک جنرل ڈاکٹر اور یا ایک سپیشلسٹ ڈاکٹر سے ملنے کے بعد)، لیکن اگر آپ ہیاتھ انشورنس سے مستفید ہو رہے ہیں۔

◀ چند ایسوسی ایشنز میں، اور یا، CeGIDD میں آپ HIV کی ٹیسٹ تشخیص کا تیز ٹیسٹ (TROD) سے بھی مستفید ہو سکتے ہیں۔ ان تنظیموں میں جو TROD ٹیسٹ کراتے ہیں، ہم آپ کو HIV کا ایک خودکار ٹیسٹ بھی دے سکتے ہیں جسے آپ خود اکیلے بھی کر سکتے

Le dépistage

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



▶ Les préservatifs sont en vente en pharmacie et en grandes surfaces. Il est possible de s'en procurer gratuitement dans certaines associations et dans les CeGIDD. Certaines boîtes de préservatifs sont remboursées s'ils sont prescrits par un médecin ou une sage-femme.

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

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

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

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

ہی۔ یہ خود کار ٹیسٹ بغیر نسخے کے دوائی کی دوکانوں میں بھی دستیاب ہیں، لیکن ایسی صورت میں یہ ٹیسٹ مفت نہیں ہے۔ یہ 2 ٹیسٹ اس وقت تک قابل اعتبار نہیں ہیں جب تک کہ خطرہ مول لینے کو 3 مہینے نہیں گزرے ہوں۔ اگر یہ ٹیسٹ مثبت ہوں، تو خون کا ایک ٹیسٹ ضروری ہوگا تاکہ یہ بات یقینی ہو جائے۔

STI اور HIV کے بارے میں مزید معلومات کیلئے اس ویب سائٹ پر جائیں: www.info-ist.fr، اور یا، ایڈز انفارمیشن سنٹر سے اس فون نمبر پر بات کریں: **0800 840800** (یہ نمبر مفت اور بے نام ہے، ہفتے میں 7 دن اور 24 گھنٹے)۔

پری ایکپوزر پروفیلیکس (PrEP)

اگر آپ کے بہت سے پارٹنرز ہیں، اور اگر آپ خطرہ مول لینے کے باوجود کنڈوم استعمال کرنے کے قابل نہیں ہیں، تو آپ ایک قسم احتیاطی علاج سے مستفید ہوسکتے ہیں جسے پری ایکپوزر پروفیلیکس یا PrEP کہا جاتا ہے جو HIV سے متاثر ہونے کے خطرے کو کم کرتا ہے۔ یہ جاننے کیلئے کہ آیا آپ PrEP سے مستفید ہوسکتے ہیں یا نہیں، تو CeGIDD اور یا ایک ہسپتال سے رابطہ کریں۔ آپ کا ڈاکٹر آپ کی رہنمائی کر سکتا ہے۔

پوسٹ ایکسپوزر ٹریٹمنٹ (TPE)

غیر محفوظ یا کم محفوظ جنسی مباشرت کی صورت میں، ایک ہنگامی علاج ہے جو ایڈز HIV سے بچاؤ کیلئے جنسی مباشرت کے بعد کیا جاتا ہے: اسے پوسٹ ایکسپوزر ٹریٹمنٹ یعنی TPE کہا جاتا ہے۔ یہ علاج 4 ہفتوں پر محیط ہے اور ایڈز سے متاثر ہونے کے خطرے کو کافی حد تک کم کر دیتا ہے۔ اس علاج سے مستفید ہونے کیلئے، اپنے قریب ہنگامی سروس کو جلد سے جلد تشریف لے جائیں، اور اگر جلد نہیں تو پھر 48 گھنٹے کے اندر اندر اپنے پارٹنر کے ہمراہ جانا چاہئے۔ ایک ڈاکٹر خطرے کا جائزہ لے گا اور علاج تجویز کرے گا۔ اگر آپ کو کبھی بھی ہیپاٹائٹس نہیں ہوا ہو اور ویکسین بھی نہیں لگایا ہو، تو اس بیماری سے بچنے کیلئے ڈاکٹر آپ کو ایک انجکشن کا لگانا تجویز کرے گا۔

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

► Pour plus d'informations sur les IST et le VIH, rendez-vous sur le site www.info-ist.fr ou appelez Sida Info Service au **0 800 840 800** (appel anonyme et gratuit, 7j/7 et 24h/24).

La PrEP

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

Le TPE

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

اینٹی ریٹرو وائرل علاج (TasP)

HIV سے متاثرہ لوگوں کا اینٹی ریٹرو وائرل علاج کرانے سے خون سے اس وائرس کا ختم ہونا ممکن ہے۔ یہ کہا جاتا ہے کہ وائرل چارج کو نہیں «دیکھا جا سکتا» یعنی اس کو نہ تجزیے کے دوران دیکھا جا سکتا اور نہ جنیٹل سیکریشن میں دیکھا جا سکتا ہے۔ نتیجتاً، آپکو اگر HIV ہو اور 6 مہینوں کا علاج کیا ہو، اور آپ کو کوئی دوسری STI نہ ہو اور ڈاکٹر سے باقاعدہ طور پر چک اپ بھی کراتے ہو، تو پھر آپ سے آپ کے پارٹنر کبھی بھی متاثر نہیں ہونگے۔ اسے احتیاطی علاج یعنی TasP کہتے ہیں۔ لیکن ہم علاج روک نہیں سکتے، کونکہ وائرس ابھی مکمل طور پر غائب نہیں ہوا ہے۔

TasP کے بارے میں مزید معلومات کیلئے:

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



HIV کے ساتھ جینا

آج تک، ایڈز / HIV کا کوئی علاج نہیں ہے۔ لیکن ہم اگر ساری زندگی کیلئے روزانہ دوائی کھائیں تو ہم اس انفیکشن کو بڑھنے سے روک سکتے ہیں۔ HIV سے متاثرہ لوگ اگر ان ادویات کو اچھی طرح لیں تو متاثرہ لوگ تقریباً نارمل زندگی گزار سکتے ہیں، کام کر سکتے ہیں، پیار بھری زندگی گزار سکتے ہیں، پراجیکٹ کر سکتے ہیں اور ان کے بچے بھی ہو سکتے ہیں۔

Le TasP

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



Pour en savoir plus sur le TasP

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

Vivre avec le VIH

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

← Aides بیمار لوگوں کی ایک تنظیم ہے جو ایڈز ویب سائٹ / HIV کے بارے میں معلوما فراہم کرتی ہے، اور جو متاثرہ لوگوں کے حقوق کا دفاع کرتی ہے۔ یہ ویب سائٹ وزٹ کریں www.aides.org اور یا اس فون نمبر پر کال کریں **0805 160 011** (لینڈ لائن سے مفت)۔



← Santé Info Droits: **0810 004 333**

(بیمار لوگوں کے حقوق کے ماہر)۔

← ”ایل دو فرانس“ میں، Ikambere کی تنظیم اُن خواتین کو مدد فراہم کرتی ہے جن میں HIV وائرس پایا جاتا ہے۔ یہ ویب سائٹ وزٹ کریں www.ikambere.com اور یا اس فون نمبر پر کال کریں **01 48 20 82 60**، پیر سے جمعہ، صبح 2 بجے سے شام 6 بجے

جنسی تشدد

جنسی پریشانی

ایسی صورت میں جب ایک شخص آپ پر جنسی زبردستی کرتا ہے اور جنسی رویہ اختیار کرتا ہے، تو آپ عدالت کو شکایت کرسکتے ہیں۔

خشونت جنسی و تجاوز

جنسی حملے اور عصمت دری کی صورت میں، ٹیلی فون نمبر **17** پر کال کریں (اور یا موبائل فون سے **112** پر کال کریں) تاکہ پولیس کو خبر ہو اور وہ ایک انکوائری شروع کرسکیں۔ ڈاکٹر سے علاج کرانے کی غرض سے، پولیس آپ کو ہسپتال کے ایمرجنسی وارڈ میں لے جا سکتے ہیں۔ ڈاکٹر سے رجوع کرنا ضروری ہے تاکہ احتیاطی تدابیر کئے جا سکیں (خاص طور پر HIV اور HBV کے خلاف) اور مختلف کاروائیوں میں آپ کی مدد کی جا سکے۔

مندرجہ ذیل ٹیلی فون نمبرز نہایت اہم اور مفید ہیں:

← خواتین پر تشدد کے خلاف سپیشل سروس: **3919**

← SOS viol: **0800 05 95 95** (مفت اور بینام نمبر)

← حقوق کے پاسداران: **09 69 39 00 00**، پیر سے جمعہ، صبح 8 بجے سے رات

8 بجے تک (لوکل کال کا خرچہ)

119



▶ 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 le droit de personnes malades).

▶ En Ile-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: **3919**

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

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

118

زنانه عضو تناسل کاٹنا، یا نسوانی ختنہ (ایف جی ایم)

زنانه عضو تناسل کاٹنا وہ عمل ہے جس کے ذریعے چھوٹی بچیوں اور خواتین کے بیرونی اعضائے تناسل میں تبدیلی لائی جاتی ہے اور یا کاٹا جاتا ہے (کلائی ٹورس کا کاٹا جانا، عضو تناسل کا ہونٹ پٹانا، تناسل بندی یا فرعونی ختنہ کرانا)۔

عضو تناسل کے کاٹنے کے شکار خواتین اور بچیوں کیلئے طبی اور سرجیکل حل تجویز کئے جا سکتے ہیں۔

فرانس میں یہ عمل قانون طور پر منع ہے۔ کسی کی قومیت کوئی بھی ہو، اور عضو تناسل کے کاٹنے کا عمل باہر ملک میں کیوں نہ ہوا ہو، پھر بھی فرانس میں رہنے والے تمام لوگوں پر فرانسیسی قانون لاگو ہوتا ہے۔ بلوغت کی عمر سے 20 سال تک (38 سال کی عمر تک)، ایک خاتون عدالت میں اس عمل کے خلاف اپیل دائر کر سکتی ہے۔

Les mutilations sexuelles féminines

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

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

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

اگر آپ کو عضو تناسل کے کاٹنے جانے کا خطرہ لاحق ہے، اور یا، آپ کی بیٹی کو، یا بہن کو، اور یا، آپ کے ارد گرد کسی اور خاتون یا بچی کو، اور یا، آپ کا عضو تناسل پہلے ہی سے کاٹا گیا ہو، اور یا، آپ کے رشتہ داروں اور قریب لوگوں میں سے کسی کا کاٹا گیا ہو:



« تو آپ Allo Enfance en Danger کو فون نمبر 119 پر کال کر سکتے ہیں، اور یا، اس ویب سائٹ کو دیکھ سکتے ہیں:

www.alerte-excision.org

مزید معلومات کیلئے

« PMI کی کسی سنٹر تشریف لے جائیں، اور یا، فیملی پلاننگ کے کسی سنٹر (CPEF) تشریف لے جائیں۔



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

» Appelez Allo Enfance en Danger au 119 ou rendez-vous sur le site www.alerte-excision.org

Pour plus de renseignements

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



حمل

فرانس میں اگر آپ حاملہ ہیں، تو حمل کے دوران ایک مکمل اور مفت طبی نگہداشت کی جاتی ہے۔ حمل کے اختتام تک سات (7) میڈیکل ٹیسٹ کرائے جاتے ہیں، یہ ٹیسٹ آپکے ڈاکٹر (جنرل ڈاکٹر، یا، گائناکالوجسٹ) اور یا ایک دائی کی جانب سے کرائے جاتے ہیں۔ حمل کے دوران تین (3)

اکٹرا ساؤنڈ، ٹیسٹ کیلئے خون کا لینا، اور ڈبلیوری کی تیاری کیلئے آٹھ (8) ملاقاتوں کا اہتمام کیا جاتا ہے۔ حمل اور ڈبلیوری کے بارے مشوروں کے دوران بچے کے باپ کو بھی بلایا جاتا ہے۔ اُس کو بھی HIV اور ہیپاٹائٹس کے ٹیسٹ کرانے کا مشورہ دیا جاتا ہے۔ اگر پیدا ہونے والے بچے کا باپ موجود نہیں ہے، تو پھر اگر آپ چاہیں تو آپ کا کوئی قریبی شخص آپ کا ساتھ دے سکتا ہے۔

حمل کی نگہداشت مندرجہ ذیل جگہوں پر ہوتی ہے:

◀ ہسپتال میں؛

◀ PMI میں؛

◀ شہر کے کنسلٹنگ روم میں، طبی مرکز میں، اور یا، ایک پرائیوٹ کلینک میں۔

پہلا میڈیکل ٹیسٹ حمل کے تیسرے مہینے کے اختتام سے پہلے کیا جاتا ہے۔

◀ ڈاکٹر یا دائی آپ سے کروموسوم کی اہنارملٹی کے بارے میں بات کریں گے، مثال کے طور پر ٹریسومی 21، اور کچھ حمل کے خطرات کے بارے میں بھی بات کریں گے۔ وہ خطرے کے عوامل کو دریافت کریں گے، مثال کے طور پر ہائی بلڈ پریشر، وزن ناپنا، یا کوئی اور بیماری (مثال کے طور پر ذیابیطس)۔ اس میٹنگ کے دوران کئی ضمنی ٹیسٹ بھی کرائے جا سکتے ہیں: HIV اور ہیپاٹائٹس کے ٹیسٹ، خون کا گروپ معلوم کرنا، اور فروٹیس کے ٹیسٹ، وغیرہ...

LA GROSSESSE

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



Le suivi de grossesse peut se faire:

▶ à l'hôpital;

▶ en PMI;

▶ en cabinet de ville, dans un centre de santé ou dans une clinique privée.

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

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

آپ کا ڈاکٹر یا دائی پھر آپ کے حمل کا رپورٹ بنیادی ہیلتھ انشورنس فنڈ (CPAM) کو ارسال کرنے گا اور کچھ ضروری دستاویزات بھی ارسال کریگا تاکہ آپ اپنے حمل کے سلسلے میں امداد سے مستفید ہو سکیں۔ اس طرح ڈاکٹری مشوروں اور میڈیکل ٹیسٹوں کے لئے آپ کو پیسے ادا نہیں کرنے پڑینگے۔

یہ سارے میڈیکل ٹیسٹ کلینک میں کئے جاتے ہیں، خاص طور پر: پیشاب کا ٹیسٹ، بلڈ پریشر چیک کرنا، وزن ناپنا، یوٹرس کے بڑھنے کا ناپنا، اور رحم میں بچے کے دل کی دھڑکن اور آواز کو چک کرنا۔

حمل کے 6 مہینے بعد، یہ نگہداشت عموماً کسی میٹرنٹی وارڈ میں کی جاتی ہے۔ ڈاکٹر یا دائی کی طرف سے، ڈیلیوری کے بعد 8 ہفتوں کے اندر ایک میڈیکل چک اپ کی جاتی ہے۔

اپنے بچے کی پیدائش کیلئے تیار رہنے کی غرض سے، آپ «پیدائش سے پہلے ایک ابتدائی انٹرویو» سے مستفید ہو سکتے ہیں۔ یہ ملاقات لازمی ہے اور اپنے ڈاکٹر سے، اپنے گائناکالوجسٹ سے اور یا اپنی دائی سے سوالات پوچھنے کا یہ ایک اہم موقع ہے۔ یہ ملاقات 45 منٹ سے لیکر 1 گھنٹے تک ہو سکتی ہے اور ہیلتھ انشورنس کی جانب سے 100٪ فیس ادا کی جاتی ہے۔ یہ ملاقات کسی بھی وقت کی جاسکتی ہے، مگر آپ کے لئے مشورہ ہے کہ اپنے حمل کے 4 تھے مہینے میں ملاقات کریں تو اچھا ہوگا۔

اپنے گھر کے قریب تر کسی بھی سوشل میڈیکل سنٹر سے، یا اپنے ڈاکٹر سے اور یا اپنی دائی سے مزید معلومات حاصل کریں، مثال کے طور پر ایک طبی مرکز، ایک PMI۔



فرانس کی پبلک ہیلتھ ویب سائٹ پر، 1000-premiers-jours.fr، مستقبل اور حالیہ والدین اپنے بچے کی صحت اور نشوونما کے سلسلے میں سائنسی اعتبار سے تصدیق

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

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

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

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

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



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

Agir pour bébé

Sur le site de Santé publique France, 1000-premiers-jours.fr, les futurs et jeunes parents trouvent de nombreuses informations

شدہ بڑی مفید معلومات حاصل کرسکتے ہیں۔ روزمرہ کی اشیاء پر کلک کرنے سے، آپ مختلف موضوعات پر عملی مشورے حاصل کرسکتے ہیں: آلودگی، گھریلو حادثات، وائرس، اور اس کے ساتھ

فرانس میں فیملی الاؤنس فنڈ (CAF) ایک فیملی کو مالی امداد دیتی ہے جن کے ہاں بچہ پیدا ہونے والا ہو (RSA، فیلی الاؤنس اور رہائشی امداد)۔

اپنی آمدنی کے مطابق، آپ مندرجہ ذیل فوائد سے مستفید ہوسکتے ہیں:

- ▶ بچے کی پیدائش پر بونس: یہ بونس بچے کی پیدائش کے - 2 مہینے بعد دیا جاتا ہے؛
- ▶ بنیادی الاؤنس: یہ الاؤنس پیدائش کے بعد ہر مہینے - 3 سال کیلئے دی جاتی ہے۔

CAF کی تمام امدادوں کے بارے میں مزید معلومات
کیلئے:



◀ www.caf.fr عنوان «ہم والدین بننے جا رہے ہیں»

حمل کے دوران شراب پینا

حمل کے دوران شراب پینے سے شراب بچے کے خون میں شامل ہو جاتا ہے جس سے اُسکی صحت کو کئی خطرات لاحق ہوسکتے ہیں۔ باقاعدہ طور پر زیادہ شراب پینے سے کئی پیچیدہ مسائل پیدا ہو سکتے ہیں (کچھ بچے کی الکوحلائزیشن کا سینڈروم یا SAF کہا جاتا ہے)۔ تاہم، مسلسل شراب پینے سے بچے کی صحت پر گہرے اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ لہذا آپ کو مشورہ دیا جاتا ہے کہ حمل کے دوران شراب نہ پییں۔ حمل کے دوران سیگریٹ نوشی سے بھی پرہیز کریں (دیکھیں صفحہ نمبر 73)۔

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

Caisse d'allocations familiales (CAF)

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

Selon vos ressources, vous pourrez bénéficier :

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



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

▶ www.caf.fr > 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).

اُس طبی ماہر سے مشورہ کرنے سے بچکچائے مت، جو آپ کے حمل کی نگہداشت کرتا ہے (ڈاکٹر، دائی) یا

یہ ویب سائٹ دیکھیں www.alcool-info-service.fr
عنوان «الکوحل اور حمل»۔

الکوحل انفارمیشن سروس کو اس فون نمبر پر کال کریں:
0980 980 930، صبح 8 بجے سے صبح 2 بجے تک،
ہفتے میں 7 دن (مفت اور بینام فون نمبر)۔



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 8h à 2h du matin et 7j/7 (appel anonyme et gratuit).

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

- perte de sang, même en faible quantité;
- rupture de la poche des eaux ou si vous avez un doute qu'elle le soit;
- contractions ou douleurs fortes dans le bas du dos ou dans le bas du ventre qui ne s'arrêtent pas après un repos d'une demi-heure en position allongée;
- diminution ou absence de mouvement du fœtus. Aux environs du 5^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.

اگر آپ حاملہ ہیں، اور آپ مندرجہ ذیل علامات میں سے ایک رکھتے ہیں، تو آپ کو چاہئے کہ فوراً میٹرنٹی ایمرجنسی وارڈ جاتیں:



➤ خون کا ضائع ہونا، چاہے کم خون کیوں نہ ہو؛

➤ پانی کے بیگ، یا سال انفسی کا ٹوٹنا، یا آپ کو اگر اس کے ٹوٹنے پر شک ہو؛

➤ کمر، اور یا، پیٹ کے نیچے حصے میں شدید درد جو آدھا گھنٹہ لیٹنے کے بعد بھی کم نہ ہو رہا ہو؛

➤ شکم مادر میں فوٹس/بچے کی حرکت کا کم ہونا، اور یا، غائب ہونا۔ حمل کے تقریباً 5ویں مہینے سے، آپ کو شکم کے اندر بچے کی حرکت محسوس ہونی چاہئے؛

➤ 37.5 سینٹی گریڈ سے زیادہ بخار، تھرمامیٹر سے چک کرنے کے بعد؛

➤ سر کا درد، جو پیراسیٹامول گولی کھانے کے بعد بھی ختم نہ ہو رہا ہو؛

➤ سوجن (ٹانگوں میں، پیروں میں...)۔

دیگر طبی مسائل کے بارے میں، مثال کے طور پر بخار کا محسوس ہونا، چکر محسوس کرنا، پیشاب کا جلنا، طویل تکلیف، اپنے ڈاکٹر یا دائی سے مشورہ کریں۔



بچوں کی صحت طبی نگرانی

18 سال کی عمر تک، لازمی نگرانی کے 20 طبی مشوروں (بیماری کی صورت میں مشوروں کے علاوہ)، اور ہیلتھ انشورنس کی جانب سے 100٪ امداد سے مستفید ہوتے ہیں۔ زچہ و بچہ کے تحفظ کے سنٹر (PMI) میں 6 سال تک کے عمر کے تمام بچے کی مفت طبی نگرانی سے مستفید ہوتے ہیں۔

6 سال کی عمر کے بعد، ہر سال ایک ڈاکٹر کے ساتھ مشاورت کی تجویز ہے۔ یہ میڈیکل چیک اپ اسلئے ضروری ہے کہ یہ دیکھا جا سکے کہ بچے کی صحت نسلی بخش ہے یا نہیں، کہ بچہ اچھی طرح بڑھا ہو رہا ہے یا نہیں، کہ بچے کو عینکوں کی ضرورت ہے یا نہیں، اور بچے کی سماعت ٹھیک ہے یا نہیں۔ ایسے موقع پر ڈاکٹر سے بات بھی ہوسکتی ہے اور ویکسین بھی لگائے جا سکتے ہیں۔

ہیلتھ انشورنس آفس کیجانب سے 3 مشورے لازمی ہیں اور اس کی پوری ادائیگی کی جاتی ہے۔ یہ وہ مشورے ہیں جو 8/9 سال کی عمر، 11/13 سال اور 15/16 سال کی عمر کے درمیان ہونے چاہئے۔

ڈاکٹر کے ساتھ ہر ملاقات کے موقع پر، PMI میں اور یا سکول میں، صحت کارڈ اور یا ویکسین کا کارڈ نہ بھولیں۔

عدالت اور مختلف اداروں کی جانب سے بدسلوکی اور مار پیٹ کے شکار بچوں کو تحفظ دی جاتی ہے۔ اگر بچوں کے والدین بھی بچوں سے بدسلوکی میں ملوث ہوں پھر بھی بچے شکایت کرسکتے ہیں۔ جو لوگ معاشرے میں اگر ایسی حرکتوں کو دیکھتے ہیں تو ان کو چاہئے کہ حکام کو اس بارے میں مطلع کریں۔ آپ ایک مفت ٹیلی فون نمبر پر کال کرسکتے ہیں، ”ہیلو افانس مالٹخائے“: 119



LA SANTÉ DES ENFANTS

Le suivi médical

Jusqu'à 18 ans, tous les enfants bénéficient de 20 consultations médicales de surveillance obligatoires (en dehors de consultations pour maladie), pris en charge à 100 % par l'Assurance maladie. Jusqu'à 6 ans, les enfants peuvent être suivis gratuitement dans un centre de protection maternelle et infantile (PMI).

Après l'âge de 6 ans, une consultation avec un médecin est recommandée chaque année. Ces examens sont importants pour vérifier que l'enfant est en bonne santé, qu'il grandit bien, qu'il n'a pas besoin de lunettes de vue et qu'il entend bien. C'est aussi une occasion pour discuter avec le médecin et faire les vaccins. 3 consultations sont obligatoires et prises en charge à 100% par l'Assurance maladie. Ce sont des examens à faire entre 8/9 ans, 11/13 ans et 15/16 ans.

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

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

گھر میں بچوں کی صحت

گھر کے اندر بچوں کیلئے ایسے خطرات موجود ہوتے ہیں جن سے چند مشوروں کی برکت بچا جا سکتا ہے:

- ◀ کمرے کے اندر جب ایک کھڑکی کھلی ہو تو بچے کو کبھی بھی اکیلا مت چھوڑیں۔
- ◀ یاد رکھیں کہ فرائی پان کو ہمیشہ استعمال کرنے کے بعد اٹھا کر رکھ دیں۔
- ◀ تیز دھار والے اشیا (چاقو، قینچی...) بچوں کے پہنچ سے دور رکھیں۔
- ◀ ادویات اور صفائی کرائے کی اشیاء کو ایسی جگہ ترتیب سے رکھیں جہاں بچوں کا پہنچنا ممکن نہ ہو۔
- ◀ چھوٹی چھوٹی چیزیں اور سخت خوراک بچوں کی پہنچ سے دور رکھیں۔
- ◀ مارجس اور لائٹر کو بچوں کے پہنچ سے دور رکھیں۔
- ◀ باتھ روم میں بچے کو کبھی بھی اکیلا مت چھوڑیں۔
- ◀ برقی ساکٹ اور آلات: تمام برقی تنصیبات کو محفوظ رکھیں۔
- ◀ کبھی بھی بچے کو زور سے مت بلائیں، کیونکہ اس سے اس کی موت واقع ہو سکتی ہے اور یا ساری عمر کیلئے معذور بن سکتا ہے۔



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.



کسی بھی حادثے کی صورت میں ٹیلی فون نمبر 15، اور یا، 112 پر کال کریں



اگر بچے نے کوئی زہریلی چیز کھائی ہو، تو اس کو اٹھی کرنے پر اور پینے پر نہ اکسائیں بلکہ ٹیلی فون نمبر 15، اور یا، 112 پر کال کریں۔
جلنے کی صورت میں، جلے ہوئی حصے کو تازہ پانی سے دھوئیں۔

لیڈ پوائزنگ

لیڈ پوائزنگ ایک ایسی بیماری ہے جو بدن میں لیڈ/سیسہ کی موجودگی کی وجہ سے ہوتی ہے۔ اس کی وجہ سے بچے کے اعصابی نظام کی ترقی میں مسائل پیدا ہوسکتے ہیں، جو ساری زندگی کیلئے بچے کو پیچیدہ مسائل سے دوچار کر دیتا ہے۔ فرانس میں، یہ بیماری تب لگتی ہے جب ایک بچہ دیوار پر پینٹ کو چھوتا ہے اور دروازے کو منہ سے چھوتا ہے جس میں لیڈ یا سیسہ ہوتا ہے۔ لیکن اس کے علاوہ، اس بیماری کے لگنے کے دوسرے وجوہات بھی ہیں، مثال کے طور پر، آپ کے ملک میں خوراک کیس طرح تیار کیا جاتا ہے۔ ایسی صورت میں آپ کا ڈاکٹر آپ کو ایک ٹیسٹ تجویز کرے گا۔

شک کی صورت میں، اپنے ڈاکٹر سے ٹیسٹ کے بارے میں مشورہ کریں۔ PMI بھی مناسب اور موزوں جگہ ہیں۔

لیڈ پوائزنگ کے شکار خاندانوں کی تنظیم (AFVS) گھروں اور صحت پر کام کرتی ہے، تاکہ لیڈ یا سیسہ کے زہر سے بچوں کو بچایا جاسکے۔ یہ تنظیم لیڈ پوائزنگ سے متاثر بچوں کے خاندانوں کی مدد کرتی ہے۔

ویب سائٹ: www.afvs.net
اور ٹیلی فون نمبر: 09 53 27 25 45



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

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

Le saturnisme

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

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



- L'Association des Familles Victimes du Saturnisme (AFVS) agit sur la santé et le logement, afin de prévenir l'intoxication des enfants par le plomb. Elle aide les familles d'enfants victimes du saturnisme dans leurs démarches.
www.afvs.net
Tél: 09 53 27 25 45

ذیابیطس

ذیابیطس ایک بیماری ہے، اور یہ بیماری اس وقت لاحق ہوتی ہے جب جسم مزید بہتر طریقے سے چینی استعمال نہیں کر سکتا ہے؛ خون پھر بہت میٹھا ہو جاتا ہے۔ ذیابیطس ایک «دائمی» بیماری ہے: سنگین پیچیدگی سے بچنے کے لئے ساری زندگی دیکھ بھال کرنی ضروری ہے۔ اس مقصد کے لئے، اپنا میڈیکل ٹیسٹ کرا کر ذیابیطس کو جلد از جلد معلوم کرنا ضروری ہے۔

اس کی دو قسمیں ہیں جو بیک وقت ایک ہی شخص کو نہیں ہو سکتا۔

ذیابیطس کے علامات

اگر آپ کو مسلسل پیاس لگتی ہے، اگر آپ جلدی جلدی پیشاب کرنے جاتے ہیں، اگر آپ کا وزن مسلسل کم ہوتا جاتا ہے اور تھکاوٹ محسوس ہوتی ہے، تو فوراً ایک ڈاکٹر سے رجوع کریں، کیونکہ یہ ذیابیطس ٹائپ 1 کے علامات ہیں۔

ذیابیطس ٹائپ 2 میں، علامات کا ہونا ضروری نہیں۔ لیکن انتہائی میٹھا خون ابستہ ابستہ بدن کے اعضاء کو نقصان پہنچاتا ہے (دل، گردہ، رگیں، آنکھیں، وغیرہ)۔ کچھ علامات آپ کو خطرے کی گھنٹی بجا سکتے ہیں: جلد میں بار بار انفیکشن (بیپ، فنگس)، پیشاب میں بار بار انفیکشن، ٹانگوں میں درد، ہاتھوں اور پاؤں کی جھنجھناہٹ یا سن ہو جانا، کھڑے ہونے میں مشکلات، نظر میں دھندلاہٹ...

لہذا ذیابیطس نہایت خطرناک پیچیدگیاں پیدا کر سکتا ہے: دل اور خون کی وریدوں کی بیماریاں، نظر خراب ہونا، نچلے اعضا کا کٹ جانا، گردوں کی بیماری۔

DIABÈTE

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

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

Les signes du diabète

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

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

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

یاد رکھنے کی قابل باتیں: اپنا ذیابیطس جتنا جلد ممکن ہو معلوم کرنا، معمول کی زندگی گزارنا، اگر ضرورت ہو تو علاج شروع کرنا، پیچیدگیوں کو نمودار ہونے سے روکنا، اور یا، اسکی نگرانی کرنا۔



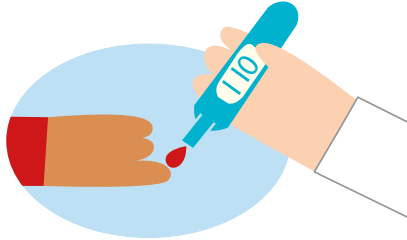
ذیابیطس کا مریض زندگی بھر اچھی صحت میں رہ سکتا ہے، لیکن اس شرط پر کہ ایک ڈاکٹر اسکی بہت اچھی نگرانی کرے۔ اس مقصد کے لئے، ٹھیک وقت پر خون کا نمونہ لیکر اس کی سکریننگ کر کے بیماری کی تشخیص ضروری ہے۔ اگلی دفعہ ڈاکٹر کے پاس جانے کے بعد ڈاکٹر سے اس بارے میں بات کریں، اور یا، اگر آپ کو شک ہے تو فوراً ڈاکٹر سے ملیں۔

مزید معلومات کیلئے

◀ اپنے قریب ذیابیطس کے مریضوں کی تنظیم ڈھونڈنے کیلئے اس ویب سائٹ پر وزٹ کریں:

www.federationdesdiabetiques.org

دیگر دائمی بیماریوں کی طرح، ذیابیطس کے بارے میں معلومات حاصل کرنے کیلئے آپ بیماروں کے تھراپیوٹک تعلیمی پروگرام سے مستفید ہوسکتے ہیں (دیکھیں صفحہ نمبر 159)۔ اس بارے میں اپنے ڈاکٹر سے بات کریں۔ وہ آپ کو آپکی بیماری کے مطابق دوائی لکھے گا، اور آپ کو بتائے گا کہ کہاں جانا ہے اور کیا کرنا ہے۔



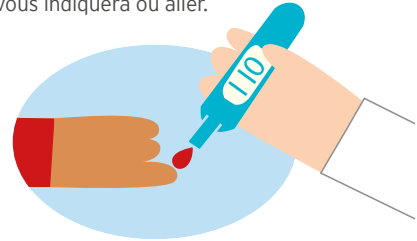
Ce qu'il faut retenir : détecter tôt son diabète, adapter ses habitudes de vie, suivre son traitement si nécessaire, prévenir et surveiller la survenue de complications.

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.



دل کی بیماریاں

اُن تمام بیماریوں کو جو دل اور خون کے رگوں کو متاثر کرتی ہیں، اُن کو دل کی بیماریاں کہتے ہیں، مثال کے طور پر دل کا دورہ اور فالج (AVC). فرانس میں کینسر کے بعد، دل کی بیماریاں کسی بھی عمر میں موت کی دوسری بڑی وجہ ہے۔

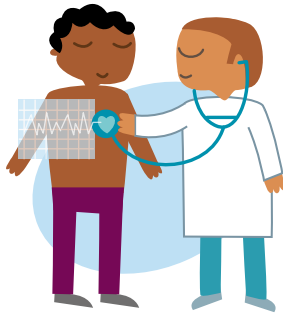
دل کی بیماریوں کے خطرات کو کم کرنے کیلئے، آپ کو مشورہ دیا جاتا ہے، کہ:

- ◀ سیگریٹ نوشی ترک کریں؛
- ◀ جتنا ممکن ہو شراب کم پیئیں؛
- ◀ نمک کا استعمال کم کریں؛
- ◀ متوازن غذا کھائیں؛
- ◀ باقاعدگی سے جسمانی ورزش کریں۔

طویل مدت میں ہائی بلڈ پریشر دل کی بیماری کا سبب بن سکتا ہے۔ اگر آپ کو ہائی بلڈ پریشر ہے، تو اپنا علاج کرانا ضروری ہے۔ بلڈ پریشر کی نگرانی کیلئے اور دوائی کے نسخوں کی تجدید کیلئے باقاعدہ میڈیکل چیک اپ کرانا ضروری ہے۔ تھیراپیوٹیک تعلیمی کنسلٹیشن کے ذریعے آپ اپنی مدد کرسکتے ہیں (دیکھیں صفحہ نمبر 159)۔ اس بارے میں اپنے ڈاکٹر سے بات کریں جو آپکی رہنمائی کریگا۔

فرانسیسی فیڈریشن کی ایک ویب سائٹ دل کی بیماریوں کے بارے میں مفید معلومات فراہم کرتی ہے:

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



MALADIES CARDIOVASCULAIRES

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

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

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

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

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



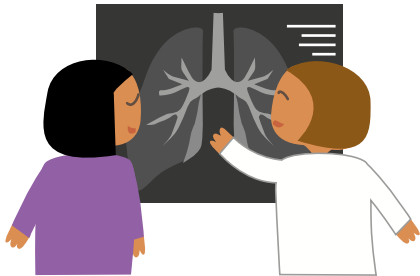


ٹی بی، یا تپ دق

ٹی بی ایک سنگین متعدی بیماری ہے، اور اگر اس کا علاج وقت پر نہ کیا جائے تو یہ مہلک بن سکتی ہے۔ یہ بیماری کئی ممالک میں بہت عام ہے، مثال کے طور پر سب صحارا افریقی ممالک، اور یا، جنوبی شمالی ایشیائی ممالک میں۔ یہ بیماری تنفس کے راستے دوسرے لوگوں کو منتقل ہوتی ہے۔ جب ایک شخص ٹی بی میں مبتلا ہو، اور جب وہ کھانستا ہے، چھینکتا ہے، اور یا، تھوکتا ہے، تو یہ بیماری ہوا میں مائیکروب پھینکتا ہے۔ اگر ہم ایک متاثرہ اور بے علاج شخص کے ساتھ رہتے ہیں (اور یا اس کے ساتھ ہم مسلسل رابطے میں ہیں) تو ہم کو بھی یہ بیماری لگ سکتی ہے۔ لیکن کپڑوں، چھری کاتنو، برتنوں سے یہ بیماری منتقل نہیں ہوتی، اور نہ کسی بیمار کے ساتھ ہاتھ ملانے سے۔

ایک بار اگر یہ جسم میں داخل ہو، تو پھر بدن کے سارے اعضاء کو متاثر کرتا ہے۔ پھیپھڑوں کی ٹی بی سب سے عام ہے۔ بخار، شدید کھانسی، تھکاوٹ اور وزن کا کم ہونا (بہت ڈبلا پتلا ہونا)، اس بیماری کے نمایاں علامات ہیں۔ کھانسی میں خون آنا، رات کو پسینا آنا اور تھوڑا بخار بھی اس بیماری کے علامات ہیں۔ پھیپھڑوں کا ایکسرے کرانے کی غرض سے، ڈاکٹر کے پاس فوراً جانا ضروری ہے، کیونکہ پھیپھڑے بدن کا ایک ایسا عضو ہے جہاں یہ بیماری اکثر ہوتی ہے۔

کم از کم 6 مہینوں کیلئے گولیاں (جرائیم کش) کھانے سے ہم اس بیماری کا علاج اچھی طرح کر سکتے ہیں۔ اس کا علاج کرانا ضروری ہے، اور ڈاکٹر کے پاس باقاعدگی سے جانا بھی ضروری ہے۔

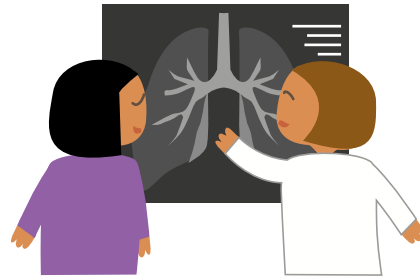


TUBERCULOSE

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

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

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





یاد رکھیں کہ کمزور اور نامکمل علاج مائیکروب کو دوبارہ مضبوط بنا سکتا ہے اور بیماری پھر پلٹ کر حملہ کر سکتی ہے جس کا علاج پھر مشکل ہو جاتا ہے۔

اگر بلغم میں مائیکروب موجود ہیں، تو مریض کو ماسک پہننا چاہئے۔ اور بعض صورتوں میں ہسپتال میں داخل کرانا ضروری ہے تاکہ کم از کم پندرہ دن کے علاج کے بعد یہ بیماری متعدی یا منتقل ہونی والی نہ رہے۔

یہ ممکن ہے، خاص طور پر نوجوانوں میں، کہ پہلے سے بیمار ہونے کے بغیر ایک بندہ متاثر ہو جائے۔ لہذا ایک مریض شخص کے ساتھ اپنے رابطے کی بات اپنے ڈاکٹر کو بتانا ضروری ہے۔ پھر آپ کو ایک حیاتیاتی ٹیسٹ کرانے کا کہا جا سکتا ہے، اور اگر پوشیدہ ٹی بی کے جراثیم (یا ITL) پائے جاتے ہیں تو پھر ایک مؤثر علاج شروع کیا جا سکتا ہے تاکہ بیماری مزید نہ بڑھے۔

شدید قسم کی ٹی بی کا بہترین علاج: ویکسین لگانا



بچوں کو ٹی بی سے محفوظ رکھنا نہایت اہم ہے۔ اس کیلئے ایک ویکسین موجود ہے: BCG۔ کچھ بچوں کو یہ مؤثر ویکسین لگایا جاتا ہے یعنی 1 ماہ کی عمر سے لگایا جاتا ہے۔ یہ ویکسین بچوں کو شدید ٹی بی سے محفوظ رکھتا ہے، خاص طور پر مینانجیٹس ٹی بی۔ یہ ویکسین میٹرنٹی وارڈ میں، ویکسینیشن سنٹر میں اور PMI میں لگائے جاتے ہیں۔ آیا آپ کے بچے کی ویکسینیشن ہوئی یا نہیں، اس بارے میں اپنے ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

اگر آپ کو شک ہو، اور یا، آپ نے ٹی بی سے متاثرہ کسی شخص کو چھوا ہو:

اپنے ڈاکٹر سے رجوع کریں، اگر ضرورت ہو تو وہ آپ کو ایک سکریننگ ٹیسٹ اور سینے کا ایکس رے تجویز کرے گا، اور یا، اپنے ڈیپارٹمنٹ میں ٹی بی سے بچاؤ کیلئے کام کرنے والے سنٹر سے رابطہ کریں (CLAT)۔



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

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

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



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

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

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

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

وائرل ہیپاٹائٹس

وائرل ہیپاٹائٹس آس وائرس کیوجہ سے ہوتا ہے جو جگر کو متاثر کرتی اور اُس میں سوزش پیدا ہوتا ہے۔ ایک دفعہ جب یہ بیماری لگتی ہے تو کچھ صورتوں میں فطری طور پر ٹھیک ہو جاتی ہے (دوائی کے بغیر)۔ لیکن یہ بیماری ایک «دائمی» بیماری کی شکل اختیار کر سکتی ہے (یعنی اس کا علاج پھر مشکل بن جاتا ہے) پھر یہ بیماری بعد میں جگر کی سیروسس اور یا جگر کے کینسر میں بدل جاتی ہے۔

بہت سے وائرس ایسے ہیں جو ہیپاٹائٹس کا سبب بن سکتے ہیں۔

جب ایک وائرس کی وجہ سے ہیپاٹائٹس لگ جاتی ہے تو پھر جاننے کا فقط ایک ہی طریقہ ہے، اور وہ ہے سکریننگ ٹیسٹ۔ اگر آپ کو یہ معلوم ہو جائے کہ آپ ہیپاٹائٹس میں مبتلا ہو چکے ہیں تو آپ اپنا علاج جلدی شروع کر سکتے ہیں اور اپنی فیملی، رشتہ داروں اور اپنے ارد گرد لوگوں کو بچانے کیلئے ضروری اقدامات کر سکتے ہیں۔

مفت سکریننگ ٹیسٹ کرانے کیلئے،



ایک CeGIDD میں تشریف لے جائیں (دیکھیں صفحہ نمبر 61)، اور یا، ایک طبی تجزیہ کرنے لیبارٹری میں ڈاکٹری نسخے کیساتھ تشریف لے جائیں، اگر آپ ایک ہیلتھ انشورنس سے مستفید ہو رہے ہیں۔ ایک بار جب یہ بیماری لگ جاتی ہے، تو اپنے لوگوں کی مدد اور سپورٹ بہت اہم ہے۔ اپنے ڈاکٹر سے مشورہ کرنا بھی ضروری ہے۔ بہت سی تنظیمیں اور سنٹر والے ہے نام ادارے آپ کو سننے کیلئے، معلومات دینے کیلئے اور آپ کی رہنمائی کرنے کیلئے تیار ہیں۔ اگر آپ کا علاج ہو جاتا ہے، تو پھر کچھ تھراپی تعلیمی پروگرامز آپ کیلئے مفید ہو سکتے ہیں (دیکھیں صفحہ نمبر 159)۔ اپنے ڈاکٹر سے اس بارے میں بات کریں۔

◀ SOS ہیپاٹائٹس:

0800 004 372 (لینڈ لائن سے مفت)، اور
www.soshepatites.org (ایل - دو - فرانس) 01 42 39 40 14

◀ ہیپاٹائٹس انفارمیشن سنٹر:

0800 845 800، روزانہ صبح 9 بجے سے رات 11 بجے تک
www.hepatites-info-service.org (مفت لینڈ لائن سے مفت)



HÉPATITES VIRALES

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

Il existe plusieurs virus qui peuvent donner des hépatites.

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



Pour vous faire dépister gratuitement,

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

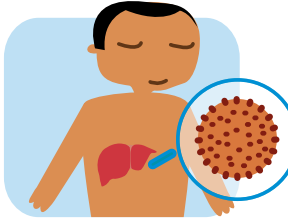
Quand on est touché par cette maladie, il est important d'être bien entouré et soutenu. Prenez conseil auprès de votre médecin traitant. Des associations et lignes d'écoute anonymes sont à votre disposition pour vous écouter, vous informer et vous orienter. Si vous êtes traité, des programmes d'éducation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

► SOS hépatites:

0800 004 372 (gratuit depuis un poste fixe) et
01 42 39 40 14 (Ile-de-France) www.soshepatites.org

► Hépatites info service:

0800 845 800, tous les jours de 9h à 23h (gratuit depuis un poste fixe) www.hepatites-info-service.org



ہیپاٹائٹس اے

ہیپاٹائٹس اے ایک انفیکشن ہے جو ایک قسم کے وائرس (VHA) سے لگتی ہے۔ یہ بیماری دنیا میں ہر جگہ ہے۔ یہ بیماری ایک انسان سے دوسرے انسان کو فضلے کے واسطے گندے ہوئے ہاتھوں، خوراک اور پانی سے لگ جاتی ہے۔

ہیپاٹائٹس اے کے علامات یہ ہیں: پیٹ میں درد، بخار، پٹھوں کا درد، شدید تھکاوٹ، کبھی کبھی آنکھوں اور چلد کا پیلا ہونا (یرقان)۔ یہ بیماری اکثر فطری طور پر بغیر دوائی کے چند ہفتوں میں ٹھیک ہو جاتی ہے، لیکن تھکاوٹ کئی مہینوں تک باقی رہ سکتی ہے۔

اس کیلئے ایک ویکسین موجود ہے جو اُن غیر محفوظ لوگوں کو تجویز کی جاتی ہے جو ایسے ملکوں میں جاتے ہیں جہاں اس بیماری کے خطرات زیادہ ہوں۔

ہیپاٹائٹس بی

ہیپاٹائٹس بی کا وائرس (HBV) خون کے ذریعے، جنسی تعلق کے ذریعے، اور یا، حمل کے دوران ماں سے بچے کو لگتی ہے۔ اسلئے مندرجہ ذیل باتیں نہایت اہم ہیں:

◀ ویکسین لگانا؛

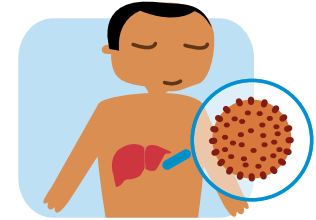
◀ ہر جنسی مباشرت سے پہلے کنڈوم لگانا، تاکہ وائرس سے محفوظ رہیں، یہاں تک کہ آپکو معلوم بھی ہو کہ آپ کے پارٹنر میں اس بیماری کے جراثیم نہیں ہیں (ایک سکریننگ ٹسٹ کے ذریعے)؛

◀ بدن کے کسی بھی کٹے ہوئے یا زخمی عضو کو پٹی لگا کر چھپانا؛

◀ حفظانِ صحت کے ذاتی استعمال کی چیزوں کو دوسرے لوگوں کیساتھ شریک نہ کرنا: ٹوتھ برش، ریزر، ناخن کی کینچی... کیونکہ اس میں متاثرہ خون ہو سکتا ہے۔

Hépatite A

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



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

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

Hépatite B

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

▶ se faire vacciner;

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

▶ recouvrir soigneusement toute coupure ou plaie avec un pansement;

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

علامات

اکثر صورتوں میں، ہیپاٹائٹس بی کے علامات نظر نہیں آتے۔ لہذا اکثر یہ ہوتا ہے کہ ہمیں یہ بیماری لگی ہوتی ہے اور ہمیں بہت عرصہ تک پتہ بھی نہیں چلتا اور ہم محسوس کرتے ہیں کہ ہماری صحت اچھی ہے۔ بعض صورتوں میں، لوگوں کو بھوک کا نہ لگنا، بخار، تھکاوٹ، درد، اٹھیاں آنا، جلد اور آنکھوں کا پیلا ہونا (یرقان) محسوس ہونے لگتا ہے۔

سکریننگ ٹیسٹ

سکریننگ ٹیسٹ CeGIDD میں مفت کئے جاتے ہیں۔ اگر آپ کے پاس ہیلتھ انشورنس ہے، تو اپنے ڈاکٹر کے نسخے کیساتھ جا کر تجزیے کے لیبارٹری میں بھی سکریننگ ٹیسٹ کروا سکتے ہیں۔ فرانس میں، حاملہ خواتین کو حمل کے تیسرے مہینے کے اختتام سے پہلے باقاعدہ طور پر سکریننگ ٹیسٹ تجویز کئے جاتے ہیں، یہ ٹیسٹ بچے کی پیدائش سے پہلے، پہلے معائنے کے دوران HIV سے متاثرہ حاملہ خواتین کو تجویز کی جاتی ہیں۔ اگر ایک خاتون ہیپاٹائٹس بی میں مبتلا ہے تو بچے کو متاثر ہونے سے بچانے کیلئے اس کو پیدائش کے بعد ویکسین لگایا جاتا ہے۔

ویکسین لگانا

بیماری سے بچنے کیلئے ہیپاٹائٹس بی کا ویکسین موجود ہے۔ جتنا جلدی ممکن ہو سکے، اس ویکسین کا لگانا ضروری ہے، بچوں کیلئے 2 مہینے کی عمر سے لگانا ضروری ہے۔ زچہ و بچہ کے حفاظتی سٹروں (PMI) میں اور ویکسینیشن کے سٹروں میں یہ ویکسین لگانا مفت ہے۔

دراصل ہیپاٹائٹس بی کا علاج موجود نہیں ہے۔ مگر پھر بھی اس بیماری کی ارتقاء کو آہستہ کرنے کا علاج موجود ہے۔

اُن تمام بالغ لوگوں، جن کو یہ خطرہ لاحق ہو سکتا ہے، کو دوبارہ ویکسین لگانا تجویز کی جاتی ہے (دیکھیں حصہ ”ویکسین“، صفحہ نمبر 63)۔

اگر آپ میں ہیپاٹائٹس بی کے وائرس پائے جاتے ہیں، تو مہربانی کر کے یہ یقینی بنائیں کہ آپ کا پارٹنر اور آپ کے ارد گرد رشتہ داروں کو ویکسین لگے ہیں یا نہیں۔

Les signes

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

Le dépistage

Les tests de dépistages sont gratuits dans les CeGIDD. Vous pouvez également vous faire dépister en laboratoire d'analyse avec une prescription de votre médecin si vous avez une protection maladie. En France, le dépistage est proposé systématiquement aux femmes enceintes, avec celui du VIH, lors de la première consultation prénatale (avant la fin du 3^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.

هيپاٹائٹس سی

هيپاٹائٹس سی ایک وائرس (یا HCV) سے لگنے والی انفیکشن ہے جو خون کے راستے منتقل ہوتی ہے، خاص طور پر رگوں کے ذریعے، دوا کے استعمال سے، اور یا، ناک کے ذریعے؛ تیز دھار والے اشیاء کو شریک نہ کرنے کے اصول کو اپناتے ہوئے اس بیماری کو منتقل ہونے سے روکا جا سکتا ہے۔

هيپاٹائٹس سی بھی منتقل ہو سکتی ہے، بہت کم صورتوں میں کنڈوم کے بغیر غیر محفوظ جنسی عمل کے راستے، اور ماں سے بچے کو بھی منتقل ہو سکتی ہے۔

بھوک کا نہ لگنا، پٹھوں اور جوڑوں کا درد، وزن کا گھٹنا، تھکاوٹ، اُٹھیاں آنا، دست، آنکھوں اور چلد کا پیلا ہو جانا (یرقان)، اس بیماری کے علامات میں شامل ہیں۔

نئے علاج معالجے کے طریقوں کی بدولت، عملی طور پر ہر کوئی اب ٹھیک ہو سکتا ہے۔ یہ علاج 2 سے 3 ماہ تک آسانی سے منہ کے ذریعے لیا جا سکتا ہے۔ یہ علاج ہیلتھ انشورنس کی جانب سے مکمل طور پر دیا جاتا ہے۔

Hépatite C

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

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

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

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

کینسر

ہمارا جسم بیلین خلیوں سے بنا ہوا ہے، جو پیدا ہوتے ہیں، جیتے ہیں اور مرتے ہیں۔ جب ایک نارمل خلیے کو مختلف وجوہات کی بنا پر نقصان پہنچتا ہے، تو کچھ صورتوں میں، یہ افزائش کے عمل سے گزرتا ہے اور ٹیومر بن جاتا ہے۔ اس نارمل خلیے کا ایک کینسری خلیے میں تبدیل ہونا طویل ہو سکتا ہے اور سالوں پر محیط بھی ہو سکتا ہے۔

چھاتی کا کینسر، بڑی آنتوں کا کینسر، پھیپھڑوں کا کینسر اور پروسٹیٹ کا کینسر، عام کینسروں کی مثالیں ہیں۔ میڈیسن کے میدان میں ترقی کی بدولت، آج کل کئی کینسر مکمل طور پر ٹھیک ہو سکتے ہیں۔

کینسر کے خطرات کو کم کرنے کی غرض سے، مندرجہ ذیل احتیاطی تدابیر اپنانی چاہئے:

- ◀ سیگریٹ نوشی ترک کرنا؛
- ◀ جتنا ممکن ہو شراب کم پینا؛
- ◀ گوشت کا استعمال کم کرنا؛
- ◀ متوازن غذا کھانا؛
- ◀ باقاعدہ طور پر جسمانی ورزش کرنا؛
- ◀ آئٹرا وائلٹ یعنی UV شعاعوں سے اپنے آپ کو بچانا۔



LES CANCERS

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

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

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

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



صححت یاب ہونے کے امکانات معدوم ہونے سے پہلے، اسکریننگ ٹیسٹ کے ذریعے کینسر کی تشخیص ممکن ہے۔ مثال کے طور پر، چھاتی کے کینسر کی اسکریننگ ٹیسٹ کیلئے، ماموگرافی کے ذریعے نظر نہ آنے والی اور محسوس نہ ہونے والی طبی خرابیاں آشکارہ ہو سکتی ہیں۔ یہ اسکریننگ ٹیسٹ مکمل طور پر مفت ہیں۔



خواتین کیلئے:

- 25 سے 29 سال کی عمر کے درمیان سائٹولوجیکل ٹیسٹ کے ساتھ ساتھ سالانہ پاپ اسمیر ٹیسٹ اور پھر ہر تین سال میں ایک بار۔
- 5 بر 5 سال میں 30 سے 65 سال کی عمر میں HPV ٹیسٹ (بیومن پیپیلوما وائرس انفیکشن) کے ساتھ اسمیر ٹیسٹ۔
- 50 سال کی عمر کی خواتین کیلئے ہر 2 سال بعد ماموگرافی ٹیسٹ۔

مردوں اور عورتوں کیلئے:

- 11 سے 14 سال کی عمر کی تمام نوجوان لڑکیوں کے لئے بیومن پیپیلوما وائرس انفیکشن (HPV) کے خلاف ویکسینیشن کی سفارش کی گئی ہے۔ ایک شخص کی عمر اور استعمال شدہ ویکسینیشن کے مطابق، یا 2 یا 3 انجیکشن ضروری ہیں۔ مزید برآں، 15 اور 19 سال کی عمر کی کم عمر لڑکیوں اور خواتین کیلئے ویکسینیشن کی سفارش کی جاتی ہے اگر انہوں نے ابھی تک ویکسینیشن نہیں کی ہو۔ ان سفارشات کا اطلاق جنوری 2021 تک، ایک ہی عمر کے تمام لڑکوں پر ہوگا۔
- 50 سال کی عمر کے بعد، ہر 2 سال بعد بڑی آنتوں کے کنسر کی اسکریننگ۔

مزید معلومات کیلئے، اپنے ڈاکٹر سے بات کریں، اور یا، مندرجہ ذیل جگہوں پر تشریف لے جائیں:

خاناندانی منصوبہ بندی اور آگاہی کا سنٹر (CPEF)؛

چند طبی مراکز، اور یا، چند تنظیموں کے پاس جائیں جو میڈیکل چیک اپ اور اسکریننگ ٹیسٹ مفت کراتے ہیں (دیکھیں صفحہ نمبر 55)۔

مزید معلومات کیلئے:

نیشنل انسٹیٹیوٹ برائے کینسر کی ویب سائٹ پر جائیں

www.e-cancer.fr



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

Pour les femmes:

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

Pour les hommes et les femmes:

- La vaccination contre les infections à papillomavirus humains (HPV) est recommandée pour toutes les jeunes filles de 11 à 14 ans. 2 ou 3 injections sont nécessaires en fonction du vaccin utilisé et de l'âge. Par ailleurs la vaccination est recommandée pour les jeunes filles et jeunes femmes entre 15 et 19 ans si elles ne l'ont pas reçue avant. Ces recommandations s'appliqueront à tous les garçons, aux mêmes âges, à partir de janvier 2021.
- dépistage du cancer du côlon tous les 2 ans après 50 ans.

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

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

Pour plus d'informations :

- site de l'Institut national du cancer : www.e-cancer.fr



اپنی بیماری کیساتھ جینا سیکھنا

زندگی بھر ایک بیماری (دائمی اور شدید بیماری) کیساتھ جینا انتہائی مشکل ہو سکتا ہے، مثال کے طور پر دم، ذیابیطس، ہیپاٹائٹس بی، اور یا، دل کی ایک بیماری۔

کوئی بھی بیماری آپکی ذاتی زندگی اور آپ کے رشتہ داروں کی زندگی پر اثر انداز ہو سکتی ہے۔ بیمار کی تھراپیوٹک ٹریننگ کا پروگرام (ETP) ایک ایسا پروگرام ہے جو ایسے افراد کی مدد کرتی ہے جو دائمی بیماریوں میں مبتلا ہوں، تاکہ ان کو انکی بیماریوں کے بارے میں آگاہی دیں، اپنی بیماری کیساتھ اچھی طرح سے زندگی گزارے، اور اپنی بیماری کو ممکن حد تک کنٹرول کرے۔

ETP انفرادی اور اجتماعی ملاقاتوں کا اہتمام کرتی ہے۔ ایک ہی بیماری میں مبتلا افراد کے یہ گروپس آپس میں تبادلہ خیالات کرتے ہیں، اپنے مسائل کے حل ڈھونڈتے ہیں، اور آپس میں رابطوں کو مضبوط بناتے ہیں۔ ایسا بھی ہوتا ہے کہ یہ گروپس خود مختار بن جاتی ہیں اور کسی طبی ماہر کی مداخلت کے بغیر اپنے کاموں کو آگے بڑھاتے ہیں۔

اگر آپ اپنی بیماری سے متعلقہ کسی گروپ سے مستفید ہونا چاہتے ہیں، تو اپنے ڈاکٹر سے بات کریں، اور یا، ایسے افراد سے بات کریں جو آپکی صحت کے پلان میں آپ کے ہمراہ ہیں۔ ڈاکٹر آپ کو نسخہ تجویز کریگا، اور آپ کو بتائے گا کہ کہاں جانا ہے اور کیا کرنا ہے۔



APPRENDRE À VIVRE AVEC SA MALADIE

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

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

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

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



صحت و اقلیم

گرمی کی لہر

جب کئی کئی دنوں اور کئی کئی راتوں تک بہت گرمی پڑتی ہو، اور جب درجہ حرارت بالکل گرتا نہیں، اور یا، اگر گرتا ہو تو بہت کم، تو ایسی صورت میں آپکی صحت کو خطرہ لاحق ہو سکتا ہے۔

گرمی کی لہر کے دوران، مندرجہ ذیل باتوں پر عمل کرنا ضروری ہے:

- ◀ باقاعدگی اور تسلسل کیساتھ پانی پینا؛
- ◀ مکمل سورج کی روشنی میں نہ بیٹھنا؛
- ◀ شراب پینے سے پرہیز کرنا؛
- ◀ جسمانی سرگرمیوں میں حصہ نہ لینا؛
- ◀ جہاں آپ رہتے ہیں تو وہاں دن کے دوران کھڑکیوں اور شٹر کو بند کرنا؛
- ◀ تازہ ہوا کو اندر داخل ہونے کی غرض سے، رات کو کھڑکیاں اور شٹر کھولنا؛
- ◀ خوشگوار جگہ پر وقت گزارنا: کتب خانہ، سپر مارکیٹ، باغ... وغیرہ؛
- ◀ چھوٹے بچوں اور شیر خوار بچوں کو پینے کیلئے مسلسل پانی دینا، اور سخت گرمی کے اوقات میں ان کو باہر نہ جانے دینا۔

اگر آپ کو ایک طبی مسئلہ درپیش ہے، اور یا، اگر آپ باقاعدہ طور پر طبی علاج کر رہے ہیں، تو اپنے ڈاکٹر سے اس بارے میں بات کریں۔



SANTÉ ET CLIMAT

La canicule

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

Pendant une canicule, il est nécessaire de :

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



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



شدید سردی کی لہر

فرانس میں، کبھی کبھی درجہ حرارت 0 صفر سنٹی گریڈ تک گرتا ہے، اور اس سے نیچے بھی جا سکتا ہے۔ اپنے بدن کو مناسب درجہ حرارت میں رکھنے کیلئے، مندرجہ ذیل باتوں پر عمل کرنا ضروری ہے:

- ▶ بدن کے اعضاء کو اچھی طرح حرکت میں رکھنا تاکہ آپ کا بدن گرم رہے: سر، گردن، ہاتھ اور پاؤں؛
- ▶ اپنی ناک اور منہ کو اچھی طرح سے ڈھانپنا، تاکہ نسبتاً کم سرد ہوا سانس کے ذریعے بدن کے اندر داخل ہو؛
- ▶ کپڑوں کے اوپر چند سویٹر وغیرہ پہننا، اور ایک سردی روک اور ناقابلِ گزر ہوا جیکٹ بھی پہننا؛
- ▶ جہاں تک ممکن ہو تو گھر کے اندر ہی رہنا؛
- ▶ شام کے بعد گھر سے باہر نہ نکلنا، کیونکہ اُس وقت موسم اور بھی ٹھنڈا ہو جاتا ہے؛
- ▶ جہاں آپ رہتے ہیں، تو اُس جگہ کو گرم رکھنا، لیکن زیادہ گرم نہیں کرنا، اور اضافی گیس ہیٹراور جنریٹر کو اندر استعمال نہ کرنا، کیونکہ کاربن مونوآکسائیڈ گیس (مہلک گیس) کے جمع ہونے کا خطرہ پیدا ہوتا ہے۔ ایک دن میں کم از کم ایک بار 10 منٹ کیلئے اپنی جگہ کو ہوا دینا؛
- ▶ شیرخوار بچوں کو ساتھ لیکر باہر لے جانے سے گریز کرنا، اگر وہ محفوظ بھی ہوں تو پھر بھی گریز کرنا۔

اگر آپ کے پاس سونے کیلئے جگہ نہیں ہے، تو فون نمبر 115 پر کال کریں۔

نوٹ



شراب پینے سے بدن گرم نہیں ہوتا۔ بلکہ اس کے برعکس یہ خطرناک ہو سکتا ہے کیونکہ شراب پینے سے سردی محسوس کرنے کا احساس ختم ہو جاتا ہے، اور پھر ہم اپنے آپ کو سردی سے محفوظ رکھنے کے بارے میں نہیں سوچتے۔

نوٹ

بچے اور بوڑھے اکثر یہ نہیں بتاتے کہ اُن کو سردی لگی ہے۔

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.

سمندر پار فرانس میں صحت

فرانس کا ملک، میٹروپولیٹن فرانس اور سمندر پار علاقوں پر مشتمل ہے۔ اسے DOM-TOM (یعنی سمندر پار علاقے اور ڈپارٹمنٹس)، اور یا DROM-COM (یعنی سمندر پار ڈپارٹمنٹس، علاقے اور کلیکٹیویٹیز) کہتے ہیں۔ یہ سمندر پار علاقے امریکہ، اوشیانا، انڈین اوشن اور اینٹارٹیکا میں واقع ہیں۔

اگر آپ سمندر پار فرانس میں رہتے ہیں تو آپ کے بھی وہی حقوق ہونگے جو میٹروپولیٹن فرانس میں کسی دوسرے شہری کے ہیں۔

سمندر پار فرانس میں، صحت کے مسائل ویسے ہی ہیں جیسے میٹروپولیٹن فرانس میں ہیں۔ مگر ان علاقوں میں چند بیماریاں اُس کے گرم موسم اور آب و ہوا کیوجہ سے ہیں (ڈینگی، زکا، چکونگونیا...)، اور کبھی کبھی آلودہ ماحول کیوجہ سے بھی۔

سمندر پار فرانس میں عام شدید بیماریاں اور خطرات مندرجہ ذیل ہیں:

◀ غیر متعدی دائمی اور شدید بیماریاں (کینسر، ذیابیطس اور دل اور خون کی وریدوں کی بیماریاں)۔

◀ موٹاپے سے متعلق خطرے کے وجوہات، اور ذہنی صحت کے امراض (دیکھیں صفحہ نمبر 85)۔

◀ ماحولیاتی خطرات کا سامنا، مثال کے طور پر بھاری دھاتیں (مکری، لیڈ)، اور یا پھر آنتیلین میں کیڑے مار دوائی کا بے حد استعمال۔

◀ HIV کے انفیکشن (دیکھیں صفحہ نمبر 111)، جو خاص طور پر گیانا میں عام ہیں، اور یہ "ایل دو فرانس" کا علاقہ تو بہت متاثر ہے۔

چکونگونیا، ڈینگی، پیلا بخار اور زکا کی بیماریاں مجھروں سے منتقل ہو جاتی ہیں، اور اِس کے علامات میں بخار، سر میں درد، جوڑوں کا درد، اور دست اور اُنھیاں شامل ہیں۔ لہذا ڈاکٹر سے رجوع کرنا ضروری ہے۔

SANTÉ EN FRANCE D'OUTRE-MER

Le territoire français est composé de la France métropolitaine et de territoires d'Outre-mer. On parle aussi de DOM-TOM (départements et territoires d'Outre-mer) ou de DROM-COM (départements et régions et collectivités d'Outre-mer). Ces territoires sont situés en Amérique, en Océanie, dans l'Océan Indien et en Antarctique.

Si vous habitez en Outre-mer, vous disposez des mêmes droits qu'en France métropolitaine.

En Outre-mer, les problématiques de santé sont les mêmes qu'en France métropolitaine. Mais il existe dans ces territoires des spécificités liées au climat tropical (la dengue, le zika, le chikungunya, etc.) et à l'environnement parfois pollué.

Les affections graves les plus fréquentes en France d'Outre-mer sont :

- ▶ les maladies chroniques non transmissibles (cancers, diabète et maladies cardio-vasculaires) ;
- ▶ les facteurs de risque liés à l'obésité en particulier et les affections de santé mentale (voir page 84) ;
- ▶ l'exposition à des risques environnementaux, par exemple les métaux lourds en Guyane (mercure, plomb) ou encore l'usage intensif de pesticides aux Antilles ;
- ▶ l'infection par le VIH (voir page 110), particulièrement fréquente en Guyane et constitue avec l'Ile-de-France la région la plus touchée.

Le chikungunya, la dengue, la fièvre jaune et le zika sont transmises par les moustiques et présentent des signes assez proches, comme la fièvre, des maux de tête, des douleurs articulaires, voire des diarrhées et des vomissements. Il est donc important d'aller consulter un médecin.

اپنے آپ کو مچھروں کے کائے سے دن رات بچانا ضروری ہے:



- ◀ پھولوں کے گملوں اور گزروں میں پانی جمع نہ ہونے دینا؛
- ◀ مچھروں سے بچنے کی جالیاں کھڑکیوں پر لگانا؛
- ◀ کیڑوں پر اور بدن کے کھلے اعضاء یعنی چہرہ، ہاتھ اور پاؤں وغیرہ پر مچھر مار لوشن لگانا؛
- ◀ بدن کو ڈھانپنے والے کیڑے پہننا (آستینوں والے قمیص اور پتلون/شلوار)؛
- ◀ کمروں کے اندر ایسی جالیاں استعمال کرنا جس پر کیڑے مار دوا لگی ہو۔

فی الحال، پیلے بخار، ڈینگی بخار، چکونگوینا اور زکا (ملیریا کے برعکس) کا کوئی خاص علاج موجود نہیں ہے۔ لیکن **پیلے بخار کیلئے ایک ویکسین دستیاب ہے**۔ یہ ویکسین گیانا کے باشندوں اور وہاں جانے والوں کیلئے ضروری ہے۔ پیلے بخار کیلئے یہ ویکسین نہایت مؤثر ہے۔ اکثر صورتوں میں ایک ہی انجیکشن کافی ہے۔ یہ انجیکشن 6 ماہ سے کم عمر والے بچوں، حاملہ خواتین، اور یا، شیر خوار بچوں کی دیکھ بھال کرنے والی خواتین کیلئے تجویز نہیں کی جاتی، مگر سنگین صورت حال میں تجویز کی جاتی۔ ایک ڈاکٹر سے اس بارے میں معلومات حاصل کریں۔



Se protéger des piqûres de moustiques le jour et la nuit est essentiel:



- ▶ ne pas laisser de l'eau stagner dans les pots de fleurs ou les gouttières;
- ▶ mettre des moustiquaires aux fenêtres;
- ▶ utiliser des produits répulsifs adaptés sur les vêtements et sur les parties découvertes du corps;
- ▶ porter des vêtements couvrants (manches longues, pantalons);
- ▶ utiliser des moustiquaires imprégnées d'insecticide et des diffuseurs électriques d'insecticides en intérieur.



Actuellement, il n'existe pas de traitement spécifique contre le virus de la fièvre jaune la dengue, le chikungunya et le zika (à la différence du paludisme). Mais **une vaccination contre la fièvre jaune est disponible et obligatoire** pour les habitants de la Guyane et ceux qui s'y rendent. Le vaccin contre la fièvre jaune est efficace. Une seule injection protège dans la plupart des cas. Il est contre-indiqué pour les enfants de moins de 6 mois et aux femmes enceintes ou allaitant leur bébé, sauf en cas d'épidémie grave. Demandez l'avis d'un médecin.

	LUTTE CONTRE LES DISCRIMINATIONS	170	امتیازی سلوک کے خلاف جدوجہد
	RÔLE DE L'ASSISTANT(E) SOCIAL(E)	174	سوشل اسسٹنٹ کا کردار
	RÔLE DES MÉDIATEURS EN SANTÉ	174	طبی ثالثین کا کردار
	DOMICILIATION ADMINISTRATIVE	176	انتظامی ایڈریس
	LA TRADUCTION DES DOCUMENTS OFFICIELS	182	سرکاری دستاویزات کا ترجمہ
	AU QUOTIDIEN	184	روزمرہ زندگی
	APPRENDRE LE FRANÇAIS	192	فرانسیسی زبان سیکھنا
	LA SCOLARISATION DES ENFANTS	194	بچوں کی تعلیم
	NUMÉROS UTILES EN CAS D'URGENCE	196	ہنگامی حالت میں مفید فون نمبرز
	CARTE DE FRANCE	198	فرانس کا نقشہ

QUELQUES INFORMATIONS UTILES

چند مفید معلومات





امتیازی سلوک کے خلاف جدوجہد

فرانسیسی ریاست اور اس کا انتظامیہ کسی بھی شخص پر کوئی عقیدہ، مذہب، اور یا، کوئی سیاسی نظریہ زیردستی نہیں منواتا۔ کسی شخص کا اصل نسل، جنس، ظاہری شکل، سماجی حیثیت، عقاید، مذہب، قومیت، سیاسی نظریہ، جنسی رجحان (مثال کے طور پر مردوں کا مردوں کے ساتھ جنسی تعلق، ٹرانسجنڈرز) جو بھی ہو، لیکن اس ریاست اور اس کے انتظامیہ کا فرض ہے کہ وہ سب لوگوں کیساتھ ایک ہی طرح کے سلوک کا برتاو کرے۔

جلا وطنی میں یہ ممکن ہے کہ ایک شخص اپنے آپ کو «اجنبی» محسوس کرے، یعنی دوسرے لوگوں سے مختلف: مثال کے طور پر، سلام دعا کے طریقے، ایک دوسرے سے بات کرنے کے طریقے، اور یا، سوچ فکر کے طریقے۔

جب ایسا کوئی رویہ دیدہ و دانستہ ہو، اور جس کا انجام قانون کیطرف سے مقرر کردہ معیاروں کے مطابق غیرمساوی نکلے (اصل نسل، جنس، مذہب، جنسی رجحان، سماجی اور اقتصادی حیثیت، صحت کی حالت...)، اور پھر یہ رویہ ایسے میدانوں میں ہو جسکا ذکر قانون میں ہو (کسی خدمت تک رسائی، روزگار کی تلاش...)، تو یہ رویہ امتیازی سلوک کے زمرے میں آتا ہے۔



LUTTE CONTRE LES DISCRIMINATIONS

La République française et ses administrations n'imposent aucune croyance, religion ou idée politique et doivent traiter toute personne de la même façon, quelle que soit son origine, son sexe, son apparence, son statut social, ses croyances, sa religion, sa nationalité, ses idées politiques, son orientation sexuelle (par exemple, hommes ayant des relations sexuelles avec des hommes, transgenres).

En exil, il est souvent possible de se sentir « étranger », différent des autres : par exemple, dans la manière de saluer, de s'adresser les uns aux autres, ou dans les manières de penser.

Lorsque cette attitude est délibérée, il peut alors s'agir d'une discrimination, s'il en résulte une inégalité de traitement fondée sur un critère interdit par la loi (origine, sexe, religion, orientation sexuelle, catégorie sociale et économique, état de santé, etc.) et dans un domaine cité par la loi (accès à un service, embauche pour un emploi, etc.).





قانون میں امتیازی سلوک منع ہے اور اس کی مذمت کی گئی ہے۔ اگر آپ سمجھتے ہیں کہ آپ امتیازی سلوک کا شکار ہوئے ہیں، تو اس کے بارے میں بولنا ممکن ہے:



◀ حقوق کی دفاع کرنے والوں کو اس نمبر پر کال - 09 69 39 00 00، اور یا، اس ویب سائٹ پر <http://www.defenseurdesdroits.fr>

◀ انسانی حقوق کی لیگ کو اس نمبر پر کال کر کے - 01 56 55 51 00، اور یا، اس ای میل ایڈریس پر ldh@ldh-France.org

اگر آپ کسی جارحیت، تشدد، اور یا، کسی ڈاکے کا شکار ہوئے ہیں، تو ایک وکیل یا ایک تنظیم سے شکایت کر سکتے ہیں اور ان کی مدد حاصل کر سکتے ہیں، اگر آپ کو رہائش کا حق حاصل ہو یا نہ ہو، تو پھر بھی۔ آپ پولیس سٹیشن بھی جا سکتے ہیں، اور یا، اپنے مقامی پبلک پراسیکیوٹر کو خط بھی لکھ سکتے ہیں۔

اگر آپ کام کے دوران، گھر میں، اور یا، جنسی طور پر کسی استحصال کا شکار ہیں، تو آپ جدید غلامی کی کمیٹی سے اس نمبر پر رابطہ کر سکتے ہیں **01 44 59 88 90**، اور یا، اس ویب سائٹ پر www.esclavagemoderne.org



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

► Au Défenseur des droits, par téléphone au **09 69 39 00 00** ou sur internet www.defenseurdesdroits.fr

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

سوشل اسسٹینٹ کا کردار

طبی مرکزوں میں، چند اداروں میں (فیملی الاؤنس فنڈ، پنشن فنڈ، وغیرہ)، آپ کے پڑوس میں (عام سماجی خدمات، اور ٹاؤن ہال سماجی خدمات)، اور سماجی اور انتظامی اقدامات میں ساتھ دینے والی تنظیموں میں سوشل اسسٹنٹ موجود ہوتے ہیں۔ وہ لوگوں کو اُنکے حقوق کے بارے میں آگاہ کرتے ہیں، اور سماجی فوائد اور طبی دیکھ بھال کی سہولتوں تک رسائی میں لوگوں کو مدد فراہم کرتے ہیں۔ یہ سوشل اسسٹنٹ عام طور پر مشکلات میں گھبرے لوگوں کی مدد کرتے ہیں۔ ایک ہسپتال سے، میٹر آفس سے، اور ایک سکول سے معلومات حاصل کرنے میں مت بچکچائیے۔ ان سوشل اسسٹنٹوں کی خدمات مفت ہیں۔

طبی ثالثین کا کردار

طبی ثالثین وہ لوگ ہیں جو ایک طبی ادارے سے، ہسپتال سے، اور یا، ایک تنظیم سے منسلک ہوتے ہیں۔ وہ آپ کو آپ کے حقوق تک رسائی میں، بیماریوں کے روک تھام اور طبی دیکھ بھال میں مدد فراہم کرتے ہیں۔

یہ ثالثین ایک مریض اور ایک ڈاکٹر کے درمیان رابطے میں سہولت فراہم کرتے ہیں، اُن لوگوں کے پاس جاتے ہیں جو طبی سسٹم سے دور ہیں، مثال کے طور پر، ان لوگوں کے پاس جاتے ہیں جو گلیوں، ہاسٹلوں، رہائشی بالوں اور دیگر جگہوں میں رہتے ہیں۔ جس جگہ پر آپ رہتے ہیں اور جہاں یہ ثالث موجود ہے، تو ان سے بات کرنے میں بچکچائیے مت۔

ان طبی ثالثین کی خدمات مفت ہیں۔

RÔLE DE L'ASSISTANT(E) SOCIAL(E)

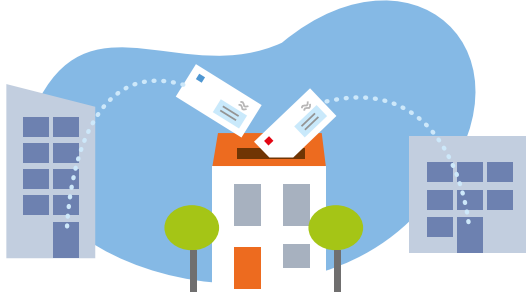
L'assistant(e) social(e) est présent(e) dans les services de santé, certaines administrations (les caisses d'allocation familiale, les caisses de retraite, etc.), dans votre quartier (service social généraliste et service social de la mairie) et dans certaines associations pour accompagner les personnes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

RÔLE DES MÉDIATEURS EN SANTÉ

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

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

Les services des médiateurs associatifs sont gratuits.

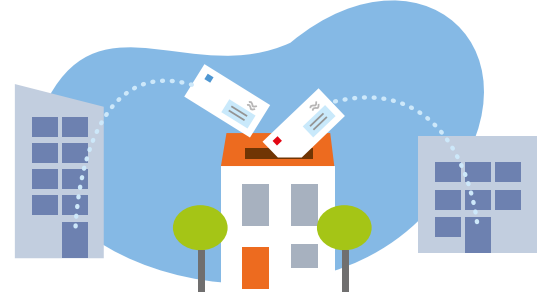


انتظامی ایڈریس

مختلف پبلک اداروں سے اپنا حق مانگنے، مدد مانگنے، اور یا، ایک ٹیکس ریٹرن فائل کرنے کیلئے آپ کو بہت سارے اقدامات اٹھانے پڑیں گے۔

ان میں بعض اقدامات اسی شہر میں اٹھانے پڑتے ہیں جہاں آپ رہتے ہیں، یعنی اُس مقامی ادارے میں جسے ٹاؤن ہال/آفس کہتے ہیں۔ دیگر اقدامات دوسرے اداروں میں اٹھانے پڑتے ہیں۔ ایسے ادارے جغرافیائی تقسیم کی بنیاد پر بنائے گئے ہیں جسے ڈپارٹمنٹ کہا جاتا ہے، جہاں آپ بھی رہتے ہیں اور جہاں پر پریفیکٹ/کمشنری بھی واقع ہے۔

بنیادی حقوق اور سماجی فوائد حاصل کرنے کیلئے ضروری ہے کہ اپنے خطوط کی وصولی کیلئے آپ کا ایک ایڈریس ہو۔ یہ ایڈریس آپ کا اپنا بھی ہو سکتا ہے اور یا کسی دوسرے شخص کا بھی۔ اگر آپ ایسا کوئی ایڈریس نہیں رکھتے جو رازداری اور تسلسل کے ساتھ آپکو اپنے خطوط تک رسائی دیتا ہو، تو آپ مٹر کے دفتر سے انتظامی ایڈریس کا مطالبہ کر سکتے ہیں (اور یا مٹر کے دفتر کے کمیونٹی سنٹر/انٹر کمیونل سوشل ایکشن کے دفتر سے)، اور یا اپنے ہی علاقے کے ایک کمیون سے جہاں آپ رہتے ہیں اور یا جس کے ساتھ آپ کا ایک موثر رابطہ ہو (سوشل، میڈیکل سوشل، پروفیشنل، فیملی رابطے، اور یا، سکول جاتے بچے، وغیرہ)، اور یا، یہ ایڈریس آپ ایک منظور شدہ ایسوسی ایشن سے بھی مانگ سکتے ہیں۔ وہ آپ کو ایڈریس کے انتخاب کی ایک تصدیقی رسید دے گا جو ایک سال کیلئے کارآمد ہوگا۔



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.



پناہ کی درخواست کے سلسلے میں اقدامات اٹھانے کیلئے انتظامی ایڈریس کا حصول لازمی نہیں، مگر پناہ کے طلبکاروں کیلئے ایک دفتر ہے، جسکا نام ہے (SPADA)، یہ دفتر آپکو انتظامی ایڈریس کے حصول کی تجویز دے گا، اگر آپ کا اپنا کوئی پائیدار ایڈریس نہیں ہے۔

انتظامیہ آپ سے ایسے دستاویزات کا مطالبہ کرتی ہے جو فرانسیسی زبان میں لکھے گئے ہوں اور جس سے آپکی حالت کی تصدیق اور تائید ہوتی ہو۔ آپ کے دستاویزات کے جواب میں انتظامیہ آپ کو تحریری دستاویزات بھیجتا ہے: فارم، دستاویزات کا مطالبہ، آپکی درخواست کی قبولیت، اور یا، مستردی کا فیصلہ۔ لہذا انتظامیہ کی جانب سے بھیجے گئے اُن خطوط کو باقاعدگی سے وصول کرنا اور سمجھنا آپ کیلئے ضروری ہے۔

مشورہ های کارآمد:



آپ نے جو دستاویزات بھیجے یا وصول کئے ہیں، ہر دستاویز کے فوٹو یا فوٹو کاپی اپنے ساتھ محفوظ رکھنا، کیونکہ یہ دستاویزات بعد میں بھی آپ سے مانگے جائیں گے۔ آپ پر یہ کبھی لازم نہیں کہ آپ اپنے اصلی دستاویزات دے دیں، آپ کو اپنے دستاویزات فقط دکھانے ہیں، (ماسوائے OFPRA کے دفتر میں، اور یا، جبری بے دخلی کے دوران)، آپ کو مشورہ دیا جاتا ہے کہ کبھی بھی اپنے اصلی دستاویزات نہ دیں۔

اگر آپ اپنے دستاویزات کی فوٹو کاپیاں ڈاک کے ذریعے بھیجتے ہیں، تو مہربانی کر کے ایکٹالجمنٹ کے ساتھ خط کو رجسٹری کر کے بھیجیں، تاکہ آپ کے اقدامات کی تصدیق ہو۔

اگر آپ کسی کو ایڈریس دیتے ہیں، تو مہربانی کر کے اُس شخص کا نام ظاہر کریں ("مسٹر یا مادام...")، اور یا، اگر ممکن ہو تو لیٹر باکس پر اپنا نام بھی لکھیں۔

جہاں تک ممکن ہو تو مستقل رہائش کے حصول تک، ایک مستحکم اور پائیدار ایڈریس کو محفوظ رکھیں، کیونکہ ایڈریس کی تبدیلی اکثر سماجی حقوق کی پامالی اور رہائش کے حق اور پناہ کی کاروائیوں میں خلل ڈال سکتی ہے۔



La domiciliation administrative n'est pas obligatoire pour débiter les démarches de demande d'asile, mais elle vous sera proposée par la Structure de Premier Accueil des Demandeurs d'Asile (SPADA), si vous êtes sans domicile stable.

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



Conseils pratiques:

➤ Conserver les photocopies ou les photos de chaque document envoyé ou reçu, car ils vous seront réclamés dans les démarches ultérieures. Vous n'êtes jamais obligé de donner vos documents originaux, seulement de les montrer (sauf à l'OFPRA, ou lors d'une expulsion forcée) et il est recommandé de ne jamais les donner.

➤ Si vous envoyez des copies de documents par la poste, utilisez si possible un courrier recommandé avec accusé de réception pour justifier de vos démarches.

➤ Si vous donnez une adresse chez quelqu'un pensez à faire préciser le nom de cette personne (« chez M. ou Mme... »), ou pensez à faire figurer votre nom sur les boîtes à lettres quand c'est possible.

➤ Conservez dans la mesure du possible une adresse de domiciliation stable jusqu'à l'accès à un hébergement ou logement pérenne car les changements d'adresse entraînent fréquemment des ruptures de droits sociaux et des difficultés dans les procédures d'asile et de droit au séjour.



◀ اپنے خطوط کو حاصل کرنے کیلئے باقاعدگی سے جائیں اور ڈاک خانے میں اپنے نام رجسٹرڈ خطوط کو دیر گئے بغیر وصول کریں (ڈاک خانہ 15 دن سے زیادہ رجسٹرڈ خطوط کو اپنے ساتھ نہیں رکھتا)۔

◀ اگر ضرورت ہو، تو سوشل اسسٹنٹ سے مدد مانگئے میں مت بچکچائیں، مثال کے طور پر:

- اگر آپ اپنے نام لکھے گئے خط کو نہیں سمجھ پا رہے؛
- اگر آپ چینج کرنا چاہتے ہیں اُس بات کو جو آپ کو خط میں لکھی گئی ہے؛
- اگر آپ نے انتظامیہ کو 2 مہینے ہوئے ایک خط بھیجا ہے، اور آپ نے اُس خط کا جواب ابھی تک وصول نہیں کیا ہو۔

مزید انتظامی معلومات کیلئے اِس ویب سائٹ پر جائیں
www.service-public.fr > rubriques
« Etranger » et « Social-santé/hébergement social. »

انتظامیہ کو دی گئی ایک درخواست کی مستردی کی صورت میں، ایک تحریری خط کے ذریعے مستردی کی وجوہات سے آپ کو آگاہ کیا جاتا ہے۔ اگر آپ انتظامیہ کے فیصلے سے متفق نہیں ہیں، تو مستردی کے اُس خط میں «اپیل» دائر کرنے اور اُس کے مقررہ وقت کے بارے میں وضاحت کی گئی ہوتی ہے۔

یہ بات یاد رکھیں کہ: ایسا بھی ہوتا ہے کہ اپیل دائر کرنے کا مقررہ وقت بہت کم ہوتا ہے (خاص طور پر پریفیکٹ کی جانب سے رہائش کا کارڈ دینے سے انکار کی صورت میں)۔

اگر آپ کے پاس بہت پیسے نہیں ہیں، تو وکیل کی فیس ادا کرنے کی غرض سے آپ ایک مالی امداد کیلئے درخواست دے سکتے ہیں، جسے «قانونی امداد» کہا جاتا ہے۔ آپ اپنے علاقے کے سوشل اسسٹنٹ سے، مشکل وقت میں پھنسے لوگوں کی امداد میں ماہر تنظیموں سے، اور یا، اپنے علاقے کے قانونی امداد کے دفتر سے اِس بارے میں معلومات حاصل کر سکتے ہیں۔

▶ Allez chercher régulièrement votre courrier et toujours retirer un courrier recommandé sans tarder à la poste (la poste ne garde la lettre recommandée que pendant 15 jours).

▶ N'hésitez pas à rencontrer un(e) assistant(e) social(e) pour vous faire aider si besoin, par exemple si :

- Vous ne comprenez pas la lettre qui vous est adressée;
- Vous souhaitez contester ce qui vous est annoncé;
- Vous n'avez pas de réponse à un courrier envoyé depuis plus de 2 mois à l'administration.

Pour plus d'information administrative, aller sur le site www.service-public.fr > rubriques « Etranger » et « Social-Santé/hébergement social ».

En cas de rejet d'une demande présentée à l'administration, une réponse écrite doit vous en préciser les raisons. Au cas où vous ne seriez pas d'accord avec la décision, celle-ci comporte les explications et les délais pour faire une contestation appelée « recours ».

Attention : il y a des situations où le délai de recours est très bref, notamment en cas de refus par le Préfet de délivrance d'un titre de séjour.

Si vous n'avez pas beaucoup d'argent, vous pouvez demander une aide financière appelée « aide juridictionnelle » pour payer un avocat. Vous pouvez vous renseigner notamment auprès de l'assistant(e) social(e) de votre quartier, auprès des associations spécialisées dans l'aide aux personnes en difficultés, ou auprès du bureau d'aide juridictionnelle au tribunal de grande instance de votre lieu d'habitation.



سرکاری دستاویزات کا ترجمہ

فرانسیسی اداروں اور تنظیموں میں اپنا معاملہ شروع کرنے کی غرض سے، اُن تمام غیر ملکی دستاویزات کا فرانسیسی زبان میں ترجمہ کرانا ضروری ہے جو فرانسیسی زبان کے علاوہ کسی دوسری غیر ملکی زبانوں میں ہیں۔ ترجمہ کرانے والوں کو آپ انٹرنیٹ پر ڈھونڈ سکتے ہیں، اور یا، اُن تنظیموں سے رابطہ کر سکتے ہیں جو پناہ گزینوں کیلئے کام کرتے ہیں۔

بعض اوقات، آپ سے دستاویزات کے ایسے ترجمے کا مطالبہ کیا جائے گا جو «آقیشل اور اصلی سے مطابقت رکھنا ہو»: ایک منظور شدہ اور حلفی مترجم سے ترجمہ کرانا ضروری ہے۔ آپ منظور شدہ ترجمہ کرانے والوں کی لیسٹ کورٹ آف ایپل کے ویب سائٹ پر ملاحظہ کر سکتے ہیں: www.courdecassation.fr

فرانس میں سرکاری اور سول/مدنی دستاویزات کے ترجمے کیلئے مالی امداد نہیں دی جاتی۔ لہذا ترجمے کی فیس آپ کو خود ادا کرنی پڑیگی۔ لیکن کچھ ایسے تنظیمیں اور ادارے ہیں جو سرکاری سول/مدنی دستاویزات کے ترجمے کی فیس میں مدد فراہم کرتے ہیں۔ ایک سوشل اسسٹنٹ سے مزید معلومات حاصل کریں۔

◀ ISM interprétariat تحریر سرکار دستاویزات کا ترجمہ کرتا ہے۔
اس بارے میں مزید معلومات کیلئے، نیچے دئے گئے فون نمبر اور ای میل
ایڈریس پر رابطہ کریں: **01 53 26 52 78**
یا traduction@ism-fr.fr



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



روزمرہ زندگی

ایک جگہ سے دوسری جگہ جانا

اُن افراد اور خاندانوں کیلئے
پبلک ٹرانسپورٹ کی ٹکٹوں
میں رعایت موجود ہے جن کی

آمدنی بالکل نہیں ہے، اور یا، بہت کم ہے۔ اس سلسلے میں آپ ٹرانسپورٹ سوسائٹی
سے معلومات حاصل کر سکتے ہیں (پیرس کیلئے RATP، ماغسیل کیلئے RTM، اور
لیون کیلئے TCL، وغیرہ) تاکہ رعایت کا حق حاصل کر سکیں۔

کچھ تنظیموں کے ساتھ، اور یا، ایک سوشل اسسٹنٹ کے ساتھ انتظامی اور طبی میٹنگ
میں جانے کیلئے ٹرانسپورٹ کے ٹکٹ آپ کو دینے جا سکتے ہیں۔

عارضی رہائش حاصل کرنا

ڈے سنٹر

ڈے سنٹر ایک دن کیلئے ٹھہرنے اور آرام کرنے کی جگہ ہے جہاں رات کو ٹھہرنا ممکن
نہیں ہے۔ یہ جگہ آپ کو ٹیلی فون تک، اخباروں تک، اور کبھی کبھی انٹرنیٹ تک رسائی
کا موقع فراہم کرتا ہے۔ کچھ ڈے سنٹر ایسے بھی ہیں جو کبھی کبھار پینے کی چیزیں،
دوپہر کا کھانا، کپڑوں کا عطیہ اور یا سامان رکھنے کا کمرہ، نہانے، کپڑے دھونے،
استری کرنے کی سہولیات فراہم کرتی ہیں۔

ایمرجنسی رہائش کیلئے

اگر آپ کو یہ معلوم نہیں کہ رات کو آپ کہا سوئیں گے، تو آپ ٹیلی فون نمبر **115**
پر کال کر کے سامیو سوشل سے رابطہ کر سکتے ہیں۔ یہ مفت ایمرجنسی ٹیلیفون نمبر
ہے جسے فرانس میں ہر جگہ سے 24 گھنٹے ڈائل کیا جا سکتا ہے۔ اگر جگہ ہو، تو
رات گزارنے کیلئے آپ کو کسی دوسرے ایمرجنسی رہائشی سنٹر کو بھیجا جائے گا،
دستیابی کی صورت میں یہ سہولت قابل تجدید ہے۔ اکثر اوقات، یہ جگہیں غیر مخلوط

AU QUOTIDIEN

Se déplacer

Il existe des réductions du prix des transports en commun pour les personnes qui ont peu ou pas de revenus et leur famille. Vous pouvez vous renseigner auprès de la société de transports (la RATP pour Paris, la RTM pour Marseille, et TCL pour Lyon, etc.) pour avoir droit à une réduction.

On pourra également vous remettre des tickets de transport pour vous rendre à des rendez-vous administratifs ou de santé dans certaines associations ou via un(e) assistant(e) social(e).



Avoir un hébergement

Accueil de jour

Un accueil de jour est un lieu d'accueil et de repos en journée, où il n'est pas possible de rester la nuit. Ce lieu offre souvent l'accès à un téléphone, aux journaux et parfois à internet. Certains lieux proposent parfois des boissons, un repas à midi, des douches, le lavage des vêtements et le repassage, le don de vêtements ou la consigne pour les bagages.

Pour un hébergement d'urgence

Si vous ne savez pas où dormir le soir, vous pouvez contacter le Samu social en téléphonant au **115**, numéro d'urgence gratuit 24h/24 partout en France. S'il y a de la place, vous serez orienté vers un centre d'hébergement d'urgence gratuit pour une nuit, renouvelable selon les disponibilités. La plupart du temps, ce sont des lieux collectifs non-mixtes (excepté pour les familles).



اجتماعی جگہیں پر (فیملی کیلئے مخلوط)۔
کبھی کبھی ایسا بھی ہوتا ہے کہ ٹیلی فون پر
بات کرنے کیلئے آپ کو طویل انتظار کرنا پڑتا
ہے۔ جگہ دستیاب نہ ہونے کی صورت میں،
تو فون نمبر 115 پر اپنی اس جگہ کا نام بتائیں
جہاں پر آپ ہیں اور ان سے ایک موبائل ٹیم
بھیجنے کی درخواست کریں۔

چند ہفتوں کیلئے رہائش

رہائشی سنٹرز سے رابطہ کرنے کیلئے، آپ کو چاہئے کہ آپ ٹاؤن آفس/میئر آفس، ڈے
سنٹرز، اور مختلف تنظیموں میں موجود سوشل اسسٹنٹ سے بات کریں۔ مندرجہ ذیل
جگہوں پر آپ کو رہائش فراہم کی جا سکتی ہے:

- ◀ ایک سوشل ہوٹل، اور یا، رہائش اور سماجی ضم کے سنٹر (CHRS) میں زیادہ سے
زیادہ 6 ماہ کیلئے رہائش۔ اگر آپ اکیلے ہیں، شادی شدہ ہیں، اور یا، فیملی کے ساتھ
ہیں، تو یہ مدد قابل تجدید ہے؛
- ◀ ماؤں اور بچوں کے استقبال کے سنٹر میں رہائش، اگر آپ ایک تنہا حاملہ عورت ہیں،
اور یا، آپ کے ساتھ بچے ہیں جن میں ایک بچہ 3 سال سے کم عمر کا ہو؛
- ◀ مخصوص رہائشی سنٹر میں رہائش، اگر آپ کی زندگی خطرے میں ہے (اگر آپ پر تشدد
کیا جا رہا ہے، اور یا، دھمکیاں دی جا رہی ہیں)۔

بیماری کی صورت میں رہائش

اگر آپ بے گھر ہیں، اور آپ کی صحت کی حالت گلیوں میں زندگی گزارنے سے
مطابقت نہیں رکھتی، اور آپ ہسپتال میں داخل بھی نہیں ہیں، تو آپ اپنی طبی حالت
کے مطابق ”بستر برائے صحت کی دیکھ بھال“ (LHSS)، اور یا، ”بستر برائے میڈیکل
استقبال“ (LAM) تک رسائی حاصل کر سکتے ہیں۔ اس سہولت تک رسائی حاصل کرنے
کیلئے اپنے ڈاکٹر سے مطالبہ کریں کہ وہ ایک سوشل اسسٹنٹ سے رابطہ کریں تاکہ وہ
آپ کی مدد کرے۔



Parfois, il faut attendre longtemps au
téléphone pour avoir un interlocuteur.
Si aucune place ne vous est proposée,
indiquez au 115 l'endroit où vous vous
trouvez et demandez le passage d'une
équipe mobile.

Hébergement pour quelques semaines

Pour contacter les structures d'hébergement, vous pouvez vous
adresser à un(e) assistant(e) social(e), à la mairie ou dans des
accueils de jour et dans des associations. Vous pourrez être
accueilli dans:

- ▶ un hôtel social ou un centre d'hébergement et de réinsertion
sociale (CHRS), pour une durée allant jusqu'à 6 mois renouve-
lable si vous êtes seul, en couple ou en famille;
- ▶ un établissement d'accueil mère-enfants, si vous êtes une
femme isolée enceinte ou avec des enfants dont le dernier a
moins de 3 ans;
- ▶ un établissement d'accueil spécifique si vous êtes en danger (si
vous subissez des violences, des menaces).

Hébergement dans le cadre d'une maladie

Si vous êtes sans domicile et que votre état de santé n'est pas
compatible avec la vie à la rue, sans pour autant relever d'une
hospitalisation, vous pouvez avoir accès à des lits halte soins
santé (LHSS) ou à des lits d'accueil médicalisés (LAM) en fonc-
tion 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 coordi-
nation du parcours de santé et que vous êtes en situation de
précarité, vous pouvez être accueilli dans un appartement de

اگر آپ ایک ایسی دائمی بیماری کے شکار ہیں، جس میں ایک مربوط طبی کورس کی ضرورت پڑتی ہے اور آپ ایک غیر یقینی اور نازک حالت میں ہیں، تو آپ کو ایک مربوط علاج معالجے کے ایک اپارٹمنٹ میں ایڈجسٹ کیا جا سکتا ہے۔ آپ کو ایڈجسٹ کیا جائے گا اور ڈاکٹرز، اقتصادی، سماجی اور خاندانی مشیر اور ماہر نفسیات آپکی مدد اور آپ کا ساتھ دیں گے... اُس سوشل اسسٹینٹ سے اور اُس ڈاکٹر سے بات کرنی ہوگی جو آپ کی نگرانی کرتے ہیں۔

رہائش کے مسئلے کو حل کرنے کی غرض سے، آپ کو جلد از جلد رجسٹریشن کرنی چاہئے تاکہ فہرست منتظرین میں آپ کا نام شامل ہو سکے۔

کھانا کھانا

اگر آپ کے پاس پیسے کم ہیں، اور یا، بالکل نہیں ہیں، تو ٹاؤن آفس اور مختلف تنظیمیں مفت یا سستا خوراک حاصل کرنے کیلئے مدد فراہم کرتی ہیں: گرم کھانا اُسی جگہ کھانا، اور یا، ساتھ لے جانا، خود پکانے کیلئے خوراک کے پارسل، سستی اشیاء خریدنے کیلئے سوشل کریبانہ/پیساری کی دکان، وغیرہ وغیرہ۔

اگر آپ ایک مخصوص کھانا کھاتے ہیں (مثال کے طور پر نمک کے بغیر)، مہربانی کر کے اس بات کو بتانے سے بچیں۔



coordination thérapeutique. Vous serez logé et accompagné par des médecins, conseillers en économie sociale et familiale, psychologue, etc. Il est nécessaire de s'adresser au médecin qui vous suit et à un(e) assistant(e) social(e).

Pour toutes ces solutions de logement, hébergement, il y a souvent des listes d'attente. Il faut s'inscrire dès que possible.

Se nourrir

Si vous n'avez pas ou peu d'argent, des mairies et associations proposent une aide pour avoir de la nourriture gratuite ou très peu chère: repas chauds à emporter ou sur place, colis alimentaires pour cuisiner soi-même, épicerie sociale pour acheter moins cher, etc.

Si vous avez un régime alimentaire particulier (sans sel par exemple), n'hésitez pas à le signaler.





ایک سوشل اسسٹنٹ سے ملاقات کا
وقت مقرر کریں۔ اس کے بعد آپ خوراک،
غذا وصول کر سکتے ہیں، اور یا،
سستے داموں خرید سکتے ہیں:



◀ آپ کے شہر کے مئر آفس میں، اور سوشل سروس کے آفس میں
(CCAS ou CIAS).

◀ پنساری کی دوکان میں خریداری کرنا اور سپر مارکیٹ کے مقابلے میں
سستی اشیاء خریدنا: www.epicerie-solidaires.org

◀ Restos du Cœur سے پیک شدہ متوازن غذا، گرم خوراک اور
بچوں کی خدمت حاصل کرنا: www.restosducoeur.org/
associations-departementales/

◀ Secours populaire میں خریداری کرنا اور سپر مارکیٹ کے مقابلے
میں سستی اشیاء خریدنا:
www.secourspopulaire.fr/secours-populaire

◀ ریڈ کراس میں آپ خوراکی پیکیج حاصل کر سکتے ہیں:
www.croix-rouge.fr/Pres-de-chez-vous



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

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

► Dans une épicerie solidaire pour faire vos courses
et payer moins qu'en supermarché: www.epicerie-solidaires.org

► 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

فرانسیسی زبان سیکھنا

روزمرہ زندگی میں باتیں کرنے، اپنے حقوق منوانے اور انتظامی کاغذات بھرنے کے لئے فرانسیسی زبان کا سیکھنا بہت اہم ہے۔ اگر آپ اپنے ملک میں کبھی سکول نہیں گئے ہیں، تو پریشانی کی بات نہیں کیونکہ بہانہ فرانسیسی زبان سیکھنے اور لکھنے پڑھنے کے بہت سے کورسز ہیں۔ بہت سی تنظیمیں، یونیورسٹیاں اور کچھ ٹاؤن ہال یا تو بالکل مفت کورسز کراتے ہیں اور یا تھوڑا بہت فیس لیتے ہیں۔ بعض کورسز کے آخر میں آپ کو ایک سرٹیفکیٹ سے نوازا جائے گا۔ اکثر ستمبر کے مہینے میں ان کورسز میں رجسٹریشن ہوتی ہے، لیکن کبھی کبھار سال کے کسی دوسرے مہینے میں بھی رجسٹریشن ممکن ہے۔

اسکے علاوہ بہت سے ویب سائٹس بھی ہیں جو فرانسیسی زبان کے مفت پروگرام پیش کرتے ہیں جس میں آپ اپنے کمپیوٹر پر مشق بھی کر سکتے ہیں۔

آپ نے اگر استقبال اور انٹیگریشن کے معاہدے (CIR) پر دستخط کئے ہیں جسے امیگریشن اور انٹیگریشن کے فرانسیسی دفتر (OFII) میں تیار کر کے آپ کو دیا گیا ہے اور جس پر اس علاقائی پریفیکٹ/انسری کی طرف سے بھی دستخط کئے گئے ہیں جو رہائشی پرمٹ جاری کرنے کا مجاز ہے، تو پھر آپ کے اپنے لیول کے مطابق فرانسیسی زبان کا کورس کرنا آپ پر لازم ہے۔

◀ غیرملکیوں کیلئے فرانسیسی زبان میں تمام تعلیم و تربیت کے ایڈریس پیرس کے میٹرو آفس کی طرف سے دیئے جاتے ہیں:
www.paris.fr/cma



◀ TV5MONDE کی طرف سے فرانسیسی زبان سیکھنے کی یہ ویب سائٹ www.apprendre.tv5monde.com/fr انٹرنیٹ پر مفت کورسز پیش کرتے ہیں، جسکے ساتھ کئی دوسری زبانوں میں ترجمہ بھی ہوتا ہے۔

◀ “Français premiers pas” یعنی پہلا فرینچ قدم“ ایک مفت ایپلیکیشن ہے جسے اپنے موبائل فون پر اور کمپیوٹر پر ڈاؤن لوڈ کیا جا سکتا ہے۔ یہ ایپلیکیشن نوآموز لوگوں کیلئے ہے، یعنی ان لوگوں کیلئے جو ابھی زبان سیکھنا شروع کر رہے ہیں۔ اس ایپلیکیشن کی مدد سے آپ اپنی روزمرہ زندگی کے مختلف حالات میں باتیں کرنا سیکھیں گے۔
<https://www.leplaisirdapprendre.com/portfolio/francais-premiers-pas/>
<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.cavilam.francaispremierspas&hl=fr&q=US>

APPRENDRE LE FRANÇAIS

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

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

Si vous avez signé un contrat d'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 être exigé en fonction de votre niveau de suivre un apprentissage du français.

▶ La Mairie de Paris donne les adresses de toutes les formations en français destinées aux étrangers:
www.paris.fr/cma

▶ 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 les 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&q=US>



بچوں کی تعلیم

فرانس میں 3 سال سے لیکر 16 سال تک تعلیم مفت ہے۔ 3 سال کی عمر سے 16 سال کی عمر تک تعلیم لازمی ہے۔ فرانس میں تعلیم کی تنظیم کچھ اس طرح ہے:

◀ 3 سے 5 سال تک: مادری سکول۔

◀ 6 سے 10 سال تک: پرائمری سکول۔

◀ 11 سے 15 سال تک: کالج یا SEGPA (جنرل اور پروفیشنل ٹیچنگ کا سیکشن)۔ SEGPA اُن طلباء کو داخلہ دیتے ہیں جن کو تعلیم اور سکول میں مسائل کا سامنا ہو۔ کلاس میں طلباء کی تعداد بہت کم ہوتی ہے (16 طلباء)، اور اُن کیلئے پروفیشنل ورکشاپوں کا اہتمام کرتی ہے۔

◀ 16 سے 19/18 سال تک:

- جنرل سکول: بیچلر ڈگری یا بی اے پاس کرنا (Bac)، اور اعلیٰ تعلیم حاصل کرنا۔
- پروفیشنل سکول: CAP اور یا پروفیشنل بیچلر ڈگری (Bac pro)۔
- CFA (اپریٹنس تعلیم سنٹر): CAP اور یا پروفیشنل بیچلر ڈگری۔ کام کرنے والے نوجوانوں طلباء کو ایک ادارے میں کام پر لگایا جاتا ہے اور اِس کے بدلے اُن کو معاوضہ دیا جاتا ہے۔

سکول کو چاہئے کہ فرانسیسی زبان سیکھنے کیلئے اُن طلباء کی مدد کرے جن کی فرانسیسی زبان کمزور ہے: UP2A (آنے والے الوفون طلباء کیلئے استقبالیہ یونٹ)، FLS (فرینچ دوسری زبان کے طور پر)، CLA (استقبالیہ کلاس)...

تقریباً ہر دو مہینے بعد، طلباء کیلئے تقریباً 15 دن کی چھٹیاں ہوتی ہیں: ”آل سینٹس“ کی چھٹیاں، کرسمس کی چھٹیاں، سردی کی چھٹیاں، بہار کی چھٹیاں، اور تقریباً 2 مہینے گرمیوں کی چھٹیاں (جولائی اور اگست)۔

اسکول کے بعد، بدھ کے روز یا چھٹیوں کے دوران، بچے مختلف سرگرمیوں والے مراکز میں جاسکتے ہیں۔ یہ مراکز بچوں کی نشوونما کو فروغ دینے کیلئے مختلف سرگرمیوں کا اہتمام کرتے ہیں (دستی سرگرمیاں، انڈور اور آؤٹ ڈور گیمز، ثقافتی اور ایٹھلیٹک سرگرمیاں وغیرہ)۔ پہلے ہی سے نام رجسٹر کرنا ضروری ہے۔ فیسوں کا حساب خاندان کی آمدنی پر منحصر ہے۔



LA SCOLARISATION DES ENFANTS

En France, l'école est gratuite de 3 à 16 ans. Elle est obligatoire à partir de 3 ans et jusqu'à 16 ans. L'organisation est la suivante:

▶ De 3 à 5 ans: école maternelle

▶ De 6 ans à 10 ans: école primaire

▶ De 11 ans à 15 ans: collège ou SEGPA (Section d'Enseignement Général et Professionnel Adapté). Les SEGPA accueillent les élèves qui ont des difficultés scolaires. Les classes sont plus petites (16 élèves) et proposent des ateliers professionnels.

▶ De 16 à 18/19 ans:

- Lycée général: pour passer le Baccalauréat (Bac) et faire des études supérieures
- Lycée professionnel: CAP ou le Baccalauréat professionnel (Bac pro)
- CFA (Centre de Formation d'Apprentis): CAP ou Baccalauréat professionnel. Les élèves sont des jeunes travailleurs embauchés dans une entreprise qui les rémunère.

L'école doit proposer aux élèves qui maîtrisent peu le français des aides pour apprendre le français: UP2A (Unité d'Accueil pour Élèves Allophones Arrivants), FLS (Français Langue Seconde), CLA (Classe d'Accueil)...

Tous les 2 mois environ, les élèves ont près de 15 jours de vacances: les vacances de la Toussaint, les vacances de Noël, d'hiver, de printemps et 2 mois environ pour les grandes vacances (juillet et août).

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

ایمرجنسی کی صورت میں مفید فون نمبرز

- ◀ ایمرجنسی: 112
- ◀ سامیو: 15
- ◀ پولیس: 17
- ◀ آگ بجھانے والے: 18
- ◀ کمزور قوت سماعت والوں کیلئے: 114
- ◀ سامیو سوشل: 115
- ◀ ایمرجنسی فارمیسی: پولیس اسٹیشن سے معلومات حاصل کریں
- ◀ علاقائی سنٹر برائے زہر، پیرس: 01 40 05 48 48
- ◀ اپنے علاقے میں زہر کے ایک سنٹر کو معلوم کرنے کیلئے:
www.centres-antipoison.net
- ◀ ہلو بیلو، بچوں کو لاحق خطرات کا سنٹر: 119
- ◀ گھریلو تشدد: 3919
- ◀ ایڈز انفارمیشن سنٹر: 0800 840 800
- ◀ جنسیات، دفع حمل، IVG: 0800 08 11 11
- ◀ SOS ہیپاٹائٹس: 0800 004 372
- ◀ SOS ہمجنس پرستوں سے نفرت: 0810 108 135
- ◀ SOS زنا بالجبر: 0800 05 95 95
- ◀ انفارمیشن سنٹر برائے منشیات: 0800 23 13 13
- ◀ انفارمیشن سنٹر برائے تمباکو: 3989
- ◀ انفارمیشن سنٹر برائے الکوحل: 0980 980 930
- ◀ اپنے قریب کسی CPEF کو ڈھونڈنے کیلئے، اس ویب سائٹ پر جائیں:
www.ivg.gouv.fr/les-centres-de-planification.html
- ◀ اپنے قریب کسی CeGIDD کو ڈھونڈنے کیلئے، اس ویب سائٹ پر جائیں:
www.sida-info-service.org/?-DEPISTAGE-VIH-sida-

NUMÉROS UTILES EN CAS D'URGENCE

- ▶ Urgences: 112
- ▶ Samu : 15
- ▶ Police : 17
- ▶ Pompiers : 18
- ▶ Personnes sourdes et malentendantes : 114
- ▶ Samu Social: 115
- ▶ Pharmacies de garde: se renseigner auprès des commissariats
- ▶ Centre régional antipoison de Paris : 01 40 05 48 48
Pour trouver le centre antipoison de votre région : www.centres-antipoison.net
- ▶ Allo enfance en danger : 119
- ▶ Violences conjugales : 3919
- ▶ Sida info service: 0 800 840 800
- ▶ Sexualité, contraception, IVG: 0800 08 11 11
- ▶ SOS hépatites: 0800 004 372
- ▶ SOS homophobie: 0810 108 135
- ▶ SOS viol: 0800 05 95 95
- ▶ Drogues info service: 0 800 23 13 13
- ▶ Tabac info service: 3989
- ▶ Alcool Info Service: 0980 980 930
- ▶ Pour trouver le CPEF le plus proche de chez vous, rendez-vous sur la page: www.ivg.gouv.fr/les-centres-de-planification.html
- ▶ Pour trouver le CeGIDD le plus proche de chez vous, rendez-vous sur la page: www.sida-info-service.org/?-DEPISTAGE-VIH-sida-





- ETP** = éducation thérapeutique du patient
ETP = مریض کی تھیراپیوٹیک تعلیم
- HPV** = infection à papillomavirus humain
HPV = ہیومن پپیلوما وائرس کا انفیکشن
- IST** = infection sexuellement transmissible
IST = جنسی عملے سے منتقل ہونے والی انفیکشن (STI)
- IVG** = interruption volontaire de grossesse
IVG = رضاکارانہ طور پر حمل کا خاتمہ
- MDPH** = maison départementale des personnes handicapées
MDPH = معذور لوگوں کیلئے ڈپارٹمنٹل ہاؤس
- PASS** = permanence d'accès aux soins de santé
PASS = صحت کی دیکھ بھال تک رسائی کا سنٹر
- PMI** = protection maternelle et infantile
PMI = زچہ و بچہ کے تحفظ کا سنٹر
- PrEP** = prophylaxie pré-exposition
PrEP = پروفیلکسی پری ایکسپوزر
- SPADA** = structure de premier accueil des demandeurs d'asile
SPADA = پناہ کے طلبگاروں کے استقبال کا پہلا دفتر
- TasP** = *treatment as prevention* (le traitement comme prévention)
TasP = تحفظ ما تقدم علاج
- TPE** = traitement post-exposition
TPE = پوسٹ ایکسپوزر علاج
- VHA** = virus de l'hépatite A
VHA = ہیپاٹائٹس اے کا وائرس
- VHB** = virus de l'hépatite B
VHB = ہیپاٹائٹس بی کا وائرس
- VHC** = virus de l'hépatite C
VHC = ہیپاٹائٹس سی کا وائرس
- VIH** = virus de l'immunodéficience humaine
VIH = انسانی قوت مدافعت میں کمی لانے والا وائرس (HIV)



- ALD** = affection longue durée
ALD = طویل مدتی بیماری
- AME** = aide médicale de l'État.
AME = ریاستی طبی امداد
- AVC** = accident vasculaire cérébral
AVC = واسکیولر سیربرل ایکسیڈینٹ
- C2S** = Complémentaire santé solidaire - aide à la prise en charge de la part complémentaire des dépenses de santé
C2S = مسیڈائیڈ ضمنی ہیلتھ انشورنس پروگرام - طبی اخراجات میں اضافی اخراجات کی ادائیگی میں مدد
- CAF** = caisse d'allocations familiales
CAF = خاندانی الاؤنس کا فنڈ
- CeGIDD** = centre gratuit d'information, de dépistage et de diagnostic
CeGIDD = تشخیص اور سکریننگ کا مفت معلوماتی سنٹر
- CCAS** = centre communal d'action sociale
CCAS = سوشل ایکشن کا کمیونٹی سنٹر
- CGSS** = caisse générale de sécurité sociale
CGSS = سوشل سیکیورٹی جنرل فنڈ
(= CPAM aux Antilles et en Guyane)
- CIAS** = centre intercommunal d'action sociale
CIAS = سوشل ایکشن کا انٹر کمیونٹی سنٹر
- CMP** = centre médico-psychologique
CMP = طبی - نفسیاتی سنٹر
- CMPP** = centre médico-psycho-pédagogique
CMPP = طبی - نفسیاتی - تدریسی سنٹر
- CPAM** = caisse primaire d'Assurance maladie
CPAM = بنیادی ہیلتھ انشورنس فنڈ
- CPEF** = centre de planification ou d'éducation familiale
CPEF = خاندانی منصوبہ بندی اور آگاہی کا سنٹر

کوویڈ 19

کوویڈ 19 ایک نئی متعدی بیماری ہے جس کا سبب SARS-CoV-2 نامی وائرس ہے۔

یہ بیماری 65 سال سے زیادہ عمر کے لوگوں کیلئے، چند دائمی بیماریوں (ذیابیطس، بائی بلڈ پریشر، دل کی بیماریاں، سانس کی بیماریوں، وغیرہ) میں مبتلا لوگوں کیلئے، حاملہ خواتین (تیسری سہ ماہی) کیلئے اور موٹے لوگوں کیلئے خطرناک ہوسکتی ہے۔

یہ بیماری دسمبر 2019 کے آخر میں نمودار ہوئی تھی اور تب سے اس نے پوری دنیا کو اپنی لپیٹ میں لیا ہے۔

یہ بیماری سانس کے راستے سے پھیلتی ہے۔ اس وائرس کا شکار شخص جب کھانستا ہے، چھینکتا ہے اور یا بولتا ہے تو وہ وائرس والے چھوٹے چھوٹے قطرے اپنی منہ سے باہر پھینکتا ہے۔ یہ قطرے قریبی لوگوں کو براہ راست آلودہ کرتی ہیں۔ یہ قطرے اشیاء پر بھی رہ سکتے ہیں اور پھر ان لوگوں کو بھی متاثر کرتے ہیں جو ان کو چھونے لگتے ہیں۔

کوویڈ 19 اکثر ان علامات سے ظاہر ہوتا ہے: بخار، کھانسی، گلے کی سوزش یا ناک بہنا، بہت تھکاوٹ، پٹھوں میں درد، سر درد، ذائقہ کی یا سونگھنے کی حس کا کم ہونا، اسپہال۔

یہ بیماری عام طور پر کچھ دن میں ہی ٹھیک ہوجاتی ہے۔

لیکن پھر بھی اگر آپ کو سانس لینے میں دشواری کا سامنا کرنا پڑ رہا ہو، تو پھر فون نمبر 15 پر کال کریں (یا 114 پر کال کریں، بہروں اور کم سننے والوں کے لئے)۔

جب آپ میں ایک یا ایک سے زیادہ نشانیاں موجود ہوں، تو اپنے آپ کو الگ تھلگ رکھیں (تنہا رہیں اور رابطوں کو محدود رکھیں اور ماسک پہنیں) تاکہ دوسرے لوگ متاثر ہونے سے بچ جائیں۔

علامات کے آغاز کے بعد کم از کم 7 دن تک گوشہ نشین ہونا چاہئے۔

آپ کو اسکریننگ ٹیسٹ بھی کرانا ہوگا (میڈیکل نسخے کے ساتھ یا اس کے بغیر)۔ اگر ٹیسٹ مثبت ہو تو بیلنٹھ انشورنس آپ سے رابطہ کرکے ان لوگوں کو تلاش کرے گی جن کے ساتھ آپ نے حال ہی میں رابطہ کیا ہو اور انہیں آگاہ کریں گے۔

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^{ème} trimestre) et les personnes obèses.

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

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

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

La maladie guérit le plus souvent en quelques jours.

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

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

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

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

لیکن آپ بیماری کے علامات کے بغیر بھی اس بیماری میں مبتلا ہو سکتے ہیں۔ متاثرہ افراد میں سے تقریباً 30% لوگوں میں علامات نہیں پائی جاتیں۔۔

لہذا خود بھی انفیکشن سے بچنے کیلئے اور دوسروں کو بھی انفیکشن سے بچانے کیلئے، اپنے ہاتھوں کو ہر وقت دھونا، دوسرے لوگوں سے کم سے کم 2 میٹر کا فاصلہ رکھنا اور ماسک پہننا انتہائی ضروری ہے اگر فاصلہ رکھنا ممکن نہ ہو، مثال کے طور پر پبلک ٹرانسپورٹ اور بند جگہوں میں، اور ہر اس جگہ پر جہاں یہ لازمی ہو۔

ایک دن میں کئی بار چند منٹ تک گھروں اور کام کی جگہوں کو ہوا دار بنانا، اور باقاعدگی سے سطحوں (دروازے کے ہینڈل، سوئچز، وغیرہ) کو صاف اور جراثیم سے پاک کرنا بھی اہم ہے، خاص طور پر اگر آپ متاثر ہیں۔

پہلے ٹیکے فرانس میں دسمبر 2020 کے آخر میں آئیں۔ ان کی کارکردگی بہت اچھی ہے۔ یہ آپ کو کوڈ کی سنگین اقسام اور پیچیدگیوں سے بچاتا ہے۔ کچھ ہفتوں کے وقفے پر دو انجیکشن لگانا ضروری ہے۔ اس کے مضر اثرات ہلکے ہوتے ہیں، جسمیں انفیکشن والی جگہ میں درد، اور یا، سر درد شامل ہیں جو جلدی سے دور ہوجاتے ہیں۔ پوری آبادی کو ویکسین لگانے میں کئی ماہ لگیں گے؛ انتہائی کمزور افراد اور نرسنگ عملے کو سب سے پہلے ٹیکے لگائے جاتے ہیں۔ ویکسین سب کے لئے مفت ہے۔ یہ لازمی نہیں ہے۔ فیصلہ کرنے سے پہلے، معلومات حاصل کرنے کے لئے کسی پیشہ ور سے بات کرنا ضروری ہے، یہ جانتے کیلئے کہ آیا آپ کی صحت کی حالت کے مطابق کو ویکسین لگانا ضروری ہے یا نہیں۔ آپ اپنے ڈاکٹر کے ہاں، اور یا، کسی ویکسین کے سنٹر میں ویکسین لگا سکتے ہیں۔ کچھ رہائش جگہوں اور گھروں میں ویکسین مہم چلانے گئے ہیں۔ اپنے ڈاکٹر سے معلومات حاصل کریں اور اپنی رہائش کی جگہ کے قریب پیشہ ور افراد سے مشورہ کریں۔

مزید معلومات کے لئے،

<https://vaccination-info-service.fr> پر جائیں۔

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

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

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

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

Pour plus d'information, allez sur
[https://vaccination-info-service.fr/](https://vaccination-info-service.fr)

کورونا وائرس

کورونا وائرس کے بارے میں معلومات

آپیں ایک دوسرے کو وائرس سے محفوظ رکھیں



اپنی ناک کو کسی ڈیسپوزیبل نشو
سے صاف کریں



کھانسی یا چھینک اپنی کہنی میں یا
کسی نشو میں کریں



اپنے ہاتھوں کو باقاعدگی سے دھوئیں
یا ہائیڈرو-الکولک سولوشن
استعمال کریں



سماجی روابط کو ہر ممکن حد
تک محدود رکھیں (زیادہ سے
زیادہ 6 افراد)



دوسروں سے کم از کم دو میٹر کا
فاصلہ برقرار رکھیں



جب دو میٹر کا فاصلہ رکھنا ممکن
نہ ہو، تو 1 کیٹیگری والا سرجیکل یا
کپڑے کا ماسک استعمال کریں



ہاتھ ملاتے بغیر سلام دعا کریں اور
گلے ملنے سے گریز کریں



پر گھنٹے بعد کم از کم چند منٹ
تک کمروں کو جتنی بار ممکن ہو
سکے پروار رکھیں



اپنے چہرے کو چھونے
سے گریز کریں



ڈیجیٹل ٹولز (TousAntiCovid) استعمال کریں

0 800 130 000

(مفت کال)



GOVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS



CVI-0014-0002001-1* Revue 2021

INFORMATION CORONAVIRUS

COVID-19

PROTÉGEONS-NOUS LES UNS LES AUTRES



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



Toussir ou éternuer dans son
coude ou dans un mouchoir



Se moucher dans un mouchoir
à usage unique



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



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



Limitier au maximum ses
contacts sociaux (6 maximum)



Éviter de se toucher le visage



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



Saluer sans serrer la main
et arrêter les embrassades



Utiliser les outils numériques (TousAntiCovid)



GOVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS



0 800 130 000

(appel gratuit)

W03330010001-15 Janvier 2020

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

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

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

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

یہ کتابچہ آپ کو ذاتی طور پر ایک طبی اور یا ایک سماجی ماہر کی طرف سے مفت دی جاتی ہے۔
یہ کتابچہ آپ کو فرانس میں صحت، حقوق اور انتظامی امور کے بارے میں معلومات فراہم کرتا ہے۔ یہ کتابچہ دو زبانوں میں ہے، جس کی وجہ سے آپ اپنے ڈاکٹر، سوشل اسسٹنٹ، اور یا، تمام دوسرے ماہرین کے ساتھ آسانی سے بات کر سکیں گے۔

دوسری زبانیں بھی دستیاب ہیں، اس ویب سائٹ پر جائیں:
www.santepubliquefrance.fr

Ce livret a été réalisé avec le concours de :

یہ کتابچہ مندرجہ ذیل تنظیموں کی مدد سے تیار کیا گیا ہے :



samusocialdeParis



ARCAT




**RÉPUBLIQUE
FRANÇAISE**
Liberté
Égalité
Fraternité

COMITÉ POUR LA
SANTÉ DES EXILÉS
comede


**Santé
publique
France**