

مهاجرت میتواند یک پروژه مثبت و اختیاری باشد. از طرف دیگر، یک بخشی از مهاجرت را تبعید تشکیل میدهد. مخصوصاً زمانی که دلیل آمدن به فرانسه وضعیت خراب سیاسی و اقتصادی کشور مبدأ باشد که بحران مهاجرت را تقویت میبخشد. در مهاجرت کدام مشکل وجود ندارد بلکه تبعید شدن یکی از عامل های است که مهاجرت را آسیب پذیر می سازد.

رسیدن در یک کشور جدید و نا آشنایی با سیستم صحتی، وضعیت اداری، بی ثباتی ودوری از کشور عوامل هستند که دسترسی به مراقبت های صحتی را مشکل می سازد.

علاوه بر آن، موانع دیگری که سر راه مهاجرین قرار دارد عبارتند از ندانستن زبان فرانسوی، معلومات نداشتن در مورد چگونگی و طی مراحل کار های شان، روبرو شدن با کارمندان که ویژه بودن وضعیت آنها را درک کرده نمی توانند و یا گاهی هم زمانی که مورد رفتار نا درست و تبعیض قرار میگیرند.

داشتن بیمه صحتی که بتواند تمام مصارف مراقبت های صحتی و معالجه- بجز از حالات طبیی عاجل را پرداخت نماید، بسیار مهم است. در مورد حالات طبیی عاجل شما میتوانید به بخش عاجل شفاخانه مراجعه نمایید.

این کتابچه معلومات به دو زبان براساس نیازمندیهای مهاجرین ترتیب و ترجمه گردیده است. هدف این کتابچه این است تا معلوماتیکه آنها ضرورت دارند جمع آوری شده تا با استفاده از آن بتوانند به سیستم صحتی فرانسه دسترسی پیدا کنند و خود را مطابق آن سیستم عیار نمایند.

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

52

P. 52

صحت

Pour être en bonne santé

55

54

برای داشتن صحت خوب

Santé mentale

85

84

صحت روانی

Santé sexuelle et VIH

93

92

صحت جنسی و ایدز

La grossesse

123

122

حاملگی

La santé des enfants

131

130

صحت اطفال

Diabète

137

136

دیابت یا شکر

Maladies cardiovasculaires

141

140

مرض های قلبی

Tuberculose

143

142

توبرکلوز یا سل

Hépatites virales

147

146

هیپتایت

Les cancers

155

154

سرطان ها

L'ACCÈS AUX SOINS
ET À LA PRÉVENTION

P. 6

6 دسترسی به وقایه و مراقبت های صحی

L'interprétariat professionnel

11

10

ترجمه مسلکی

Les aides pour accéder aux soins
et à la prévention

15

14

کمک ها برای دسترسی به وقایه و مراقبت های صحی

Où se soigner ?

21

20

در کجا خود را تداوی کنیم

La protection maladie

33

32

بیمه صحی

Le handicap

45

44

معلولیت

Santé et travail

49

48

صحت و کار

Au quotidien	184
185	در روز مره
Apprendre le français	192
193	یادگیری زبان فرانسوی
La scolarisation des enfants	194
195	تعلیم و تربیه اطفال
Numéros utiles en cas d'urgence	196
197	شماره تلفون های ضروری در حالات اضطرار
Carte de France	198
199	نقشه کشور فرانسه

LISTE DES ABRÉVIATIONS P. 200
200 لیست اختصارات

Apprendre à vivre avec sa maladie	158
159	آموزش زندگی کردن با مریضی خودیش
Santé et climat	160
161	صحت و اقلیم
Santé en France d'Outre-mer	164
165	صحت در سواحل فرانسه

QUELQUES INFORMATIONS UTILES P. 168
168 بعضی معلومات های مفید

Lutte contre les discriminations	170
171	مبارزه بر ضد تبعیص
Rôle de l'assistant(e) social(e)	174
175	نقش کارمندان اجتماعی (سوسیال)
Rôle des médiateurs en santé	174
175	نقش کارمندان صحی
Domiciliation administrative	176
177	کار های جا بجایی
La traduction des documents officiels	182
183	ترجمه اسناد های رسمی



L'INTERPRÉTARIAT PROFESSIONNEL 10
ترجمه مسلکی 11



LES AIDES POUR ACCÉDER AUX SOINS
ET À LA PRÉVENTION 14
کمک ها برای دسترسی به وقایه
و مراقبت های صحی 15



OÙ SE SOIGNER? 20
در کجا خود را تداوی کنیم 21



LA PROTECTION MALADIE 32
بیمه صحی 33



LE HANDICAP 44
معلولیت 45



SANTÉ ET TRAVAIL 48
صحت و کار 49

L'ACCÈS AUX SOINS ET À LA PRÉVENTION

دسترسی به وقایه
و مراقبت های صحی



فرانسه از سیستم صحی برخوردار است که جوابگوی نیازهای صحی مردم میباشد. اما، رسیدن در یک کشور جدید و نا آشنایی با سیستم صحی آن کشور از جمله عوامل اند که دسترسی به مراقبت های صحی را مشکل می سازد.

مسیری رسیدن به فرانسه، وضعیت دشوار با مشکلات مالی، اداری و انزوا میتواند آنرا دشوارتر بسازد.

پناه، برای دسترسی به مراقبت های صحی و وقایه مهم است که از سیستم صحی فرانسه آگاهی داشته باشیم و خود را مطابق آن عیار کنیم.

باید بدانید که متخصصان صحی متعهد هستند تا در قسمت درمان و مدارک صحی اشخاص محرمانه کار کنند.

بعضی اشخاص زبان فرانسوی را درست نمیفهمند و معلومات کافی ندارند و در مورد طی مراحل کارهای شان مشکل دارند. گاهی اوقات، بعضی از کارمندان وضعیت آنها را درک نمیکنند. اکثریت این سوء تفاهم ها که بخاطر تفاوت های فرهنگی می باشد، که میتواند توسط یک ترجمان مسلکی (پاین را ببینید) و یا هم توسط کارمند صحی (مراجعه شود به صفحه 175) برطرف گردد.

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).



ترجمه مسلکی

بیان کردن موضوعات خصوصی ویا فامیلی مقابل بک اقارب (فامیل)، دوست) که برای شما ترجمه مینمایند، میتواند آزار دهنده باشد. ترجمان های مسلکی هنگام مصاحبه صادق هستند و هرگونه راز شما را هنگام مصاحبه محرم نگه میدارند، تا شما با اعتماد کامل از وضعیت تان صحبت کنید و توضیحات طبی و موضوعات اجتماعی را بفهمید.

همچنان از تمام معاینات که توسط داکتر انجام میشود باید باخبر باشید. برعلاوه باخبری تان از این معاینات، موافقت شما در اجرای آنها مثل (رادیوگرافی، معاینه خون و غیره) یا هم برای انجام یک چک آپ عمومی لازم می باشد.

از ترجمان خواهش کنید که موضوع را خوب فهمیده و خوب بفهماند. با ترجمان یا بدون ترجمان، در هر دو حالت بخاطر که موضوع را درست بفهمید تقاضا نمایید تا موضوعاتی که برایتان گفته میشود دوباره تکرار گردد تا همه موضوع برایتان واضح گردد.



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.

اکثر ارگان های صحی (شفاخانه ها، مراکز صحی، مراکز تطبیق واکسین، مراکز چک آب عمومی و مرکز حفاظت از مادر و کودک - PMI) و انجمن های کمک به مهاجرین، از انجمن های ترجمه و کارمندان صحی- اجتماعی استفاده میکنند. بعضی از اینها رایگان می باشد: در این مورد از یک کارمند اجتماعی (رضا کار اجتماعی) معلومات بگیرید.

داراترجمه آی اس ام-ISM چندین نوع خدمات ترجمه بشمول ترجمه از طریق ویدیو کانفرانس را در فرانسه ارائه میکند:



جهت ترجمه کردن از طریق تیلیفون:

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

جهت ترجمه کردن از طریق جابجا شدن:

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

جهت ترجمه کردن از طریق ویدیو کانفرانس:

01 53 26 52 72 یا video@ism-mail.fr

انجمن ها و شبکه های عمده که خدمات ترجمه مسلکی در شهر های بزرگ فرانسه را انجام میدهند قرار ذیل است:

ISM Interprétariat (پاریس) PARIS	ISM Corum (لیون) LYON	Aptira (آنژر) ANGERS
Réseau Louis Guilloux (رین) RENNES	Osiris (مارسل) MARSEILLE	Mana (بورده) BORDEAUX
Migration santé Alsace STRASBOURG (مستر اسبورگ)	ISM Méditerranée (مارسل) MARSEILLE	Accueil et promotion (بورژ) BOURGES
Cofrimi TOULOUSE	ISM Est (میتس) METZ	Addcae CHAMBERY (شامبیری)
AAMI 70 (فیسول) VESOUL	Asamla (نانت) NANTES	Addcae CHAMBERY (شامبیری)
		Adate GRENOBLE (گرونوبل)

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
Addcae CHAMBERY	ISM Est METZ	Cofrimi TOULOUSE
Adate GRENOBLE	Asamla NANTES	AAMI 70 VESOUL



کمک ها برای دست‌رسی به وقایه و مراقبت های صحی

اگر شما جهت دست‌رسی به مراقبت‌های صحی و وقایه به کمک نیاز داشته باشید میتوانید با مراجع ذیل ارتباط بگیرید:

بخش موظف تیلیفونی ملی کومد یا Comede برای معلومات راجع به دست‌رسی به مراقبت‌های صحی، حق اقامت به دلیل صحی و صحت روانی:

◀ حمایت و تخصص برای دست‌رسی به مراقبت‌های صحی، به روند قانونی بیمه صحی، به مراحل دریافت حق اقامت به دلایل صحی و خدمات مربوط به وضعیت صحی افراد خارجی. شماره خدمات تیلیفونی اجتماعی-قانونی: **01 45 21 63 12** از روز دوشنبه الی جمعه از ساعت 9:30 الی 12:30.

◀ حمایت تخصص در رابطه به مراقبت‌های صحی، وقایه، معاینات صحی و بخش‌های طبی و قضایی برای حقوق خارجی ها. خدمات تیلیفونی طبی: **01 45 21 38 93** از روز دوشنبه الی جمعه از ساعت 14:30 الی 17:30.

◀ حمایت و تخصص برای رهنمایی و دست‌رسی به مراقبت‌های صحی روانی. معلومات و شریک ساختن تجربه راجع به مسائل مربوط به بحث روی تبعید و حق اقامت به دلایل صحی. خدمات تیلیفونی برای صحت روانی: **01 45 21 39 31** از روزهای سه شنبه و پنجشنبه از ساعت 14:30 الی 17:30.

◀ مرکز ملی کومید در شفاخانه بیسیتر (ایل دو فرانس): تعمیر له فورس، دروازه 60. از روز دوشنبه الی جمعه از ساعت 8:30 صبح الی 6:30 شام به استثنای صبح‌های روز پنجشنبه (باز شدن مجدد به ساعت 1:30 بعد از ظهر) به روی مراجعین باز میباشند. **01 45 21 38 40**

LES AIDES POUR ACCÉDER AUX SOINS ET À LA PRÉVENTION

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

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

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

مراکز CASO موسسه میدسن دو ماند برای ارایه خدمات صحی مناسب و جهت ارایه معلومات راجع به حقوق و ادارات دولتی مربوط به صحت

◀ 20 مرکز ارایه خدمات در فرانسه اروپایی (سن دونی، مارسیل، لیون، بوردو، گرنوبل...). به شماره **01 44 92 15 15** به تماس شوید یا به سایت ذیل مراجعه کنید:

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

تا یک مرکز CASO نزدیک محل تان را پیدا کنید.

شبکه لویی گویوو Le Réseau Louis Guilloux برای ارایه خدمات طبی و اجتماعی در ایوویلین و معلومات راجع به راه های تحت حمایت قرار گرفتن در منطقه پروتاین:

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

اوقات کاری برای ارایه خدمات به مشتریان
دوشنبه از 14 الی 18
سه شنبه و جمعه از 8 الی 18

La Case de santé موسسه له کیس دو سانتی

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

در بیرون از ساعات کاری اش موسسه له کیس دو سانتی یک بخش نوکریوالی برای ارایه خدمات صحی دارد که فقط در حالت های عاجل کار میدهد: **06 28 33 18 31** (از ساعت 9.30 الی 18.30 از دوشنبه الی جمعه).

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

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

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

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

Ouverture au public du centre médical:
Lundi de 14h à 18h
Mardi au vendredi de 8h à 18h

La Case de santé

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

En dehors des horaires d'ouverture, la Case de santé assure une permanence des soins, en cas d'urgence seulement: **06 28 33 18 31** (de 9h30 à 18h30 du lundi au vendredi).



Migrations Santé این موسسه میگرسیون سانتی خدمات صحی را برای همگان ارایه میدارد:

La Cité de la santé

◀ چهارمین روز شنبه هر ماه از ساعت 14 الی 18 بدون وعده ملاقات

Cité des sciences et de l'industrie, bibliothèque niveau 1
طبقه 1- در کتابخانه سیتی دی سیانس ای دو اندوستری
75019 Paris
Métro: Porte de la Villette
01 42 33 24 74
06 50 30 93 17

La Bibliothèque publique d'information

◀ هر روز پنجشنبه دومی هر (ماه بدون وعده ملاقات):
Centre Pompidou Espace vie pratique (Niveau 1)
Entrée: 19 rue Beaubourg
Paris 75004

مترو رامبوتو/هوتل دو ویل/شاتلی
Métro: Rambuteau / Hôtel de Ville / Châtelet
ار او ار شاتلی/لی ال
RER: Châtelet / Les Halles
01 42 33 24 74
06 50 30 93 17

Migrations santé

◀ هر روز جمعه بدون وعده ملاقات:
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

در کجا خود را تداوی کنیم؟

هر شخصیکه در فرانسه زندگی میکند حق دارد که بیمه صحی داشته باشد. بیمه صحی تمام یا بخشی از مصارف تداوی را پرداخت مینماید (به صفحه 32 مراجعه شود). تا زمانیکه شما این بیمه را بدست می آورید شما میتوانید:

◀ به بخش عاجل شفاخانه ها مراجعه کنید: جهت اینکه بل تداوی از طرف شفاخانه دریافت نکنید که بعداً آنرا باطل نمایید بهتر است که ابتدا یک کارمند سوسیال شفاخانه را ببینید؛

◀ به بخش پاس PASS بروید (به صفحه بعدی مراجعه کنید)؛

◀ اگر مرضی تان عاجل نباشد در بخش مخصوص مرضی تان مراجعه کنید (بطور مثال لیست ذیل را ببینید).

برای پیدا کردن یک متخصص صحی (داکتر، نرس...)

برای پیدا کردن یک مرکز تداوی (شفاخانه، مرکز صحی...)



برای فهمیدن قیمت معاینه (فیس) داکتر تان (بخش 1 بدون گذشتن از قیمت معینه، بخش 2 با گذشتن از قیمت معینه)

◀ به فهرست آنلاین بیمه صحی مراجعه کنید:

www.annuaire.sante.ameli.fr/

اگر داکتر شما را بخاطر داشتن کارت بیمه AME یا سمیو سی (CMU-c) معاینه نکند، این عمل داکتر یک تبعیض است. (به صفحه 171 مراجعه کنید). در این مورد می توانید از مدافعین حقوق توسط این شماره 09 69 39 00 00، از دوشنبه تا جمعه از ساعت 8 صبح تا 8 شب (با هزینه تماس محلی) به تماس شوید یا هم از وب سایت www.defenseurdesdroits.fr معلومات بدست بیاورید.

OÙ SE SOIGNER ?

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

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

► dans une PASS (voir page suivante) ;

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



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

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

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

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

Si un médecin refuse de vous recevoir parce que vous avez l'AME ou la CMU-c, c'est une discrimination (voir page 170). Vous pouvez en informer le Défenseur des droits par téléphone au 09 69 39 00 00, du lundi au vendredi de 8h00 à 20h00 (coût d'un appel local) ou sur le site : www.defenseurdesdroits.fr

دسترسی به مراقبت های صحی (PASS)

PASS در بعضی شفاخانه های بزرگ اشخاصی را می پذیرد که در وضعیت دشوار اقتصادی قرار داشته و ضرورت مراجعه کردن به داکتر را دارند. اما نه بیمه صحی دارند و نه منبع مالی. یا در طی مراحل معاینات شان به یک همراه ضرورت دارند. از برکت (PASS) شما مطابق به وضعیت صحی تان می توانید از خدمات ذیل مستفید شوید:

◀ معاینه داکتر؛

◀ مراقبت ویژه (پانسمان و غیره) و معاینات اضافی (معاینه رادیو، معاینه خون و غیره)؛

◀ دوا اگر ضرورت باشد؛

◀ مراقبت بخش دندان ها.

یک کارمند سوسیال در مورد شرایط اداری و اجتماعی شما، با شما صحبت میکند و شما را در طی مراحل کارهای تان همراهی خواهد کرد.

برای دریافت راه های ارتباطی PASS در ولایت (ایل دو فرانس) به وب سایت زیر مراجعه کنید.

www.aphp.fr/permanences-dacces-aux-soins-de-sante-lap-hp



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

➤ rendez-vous sur www.aphp.fr/permanences-dacces-aux-soins-de-sante-lap-hp



داکتر داخله عمومی

در فرانسه، اگر شما مریض هستید و میخواهید به داکتر مراجعه کنید، اول باید به داکتر داخله عمومی مراجعه کنید. وی مطابق به مریضی شما دوا تجویز میکند. هم چنان در صورت ضرورت معاینه خون، معاینه تلوپزونی یا معاینات متمم دیگر را برای شما تجویز خواهد کرد. داکتر داخله عمومی اگر لازم ببیند شما را نزد یک « داکتر متخصص » که تخصص در یک قسمت خاص از اعضائی بدن دارد معرفی کند: مثل داکتر جهاز هاضمه، داکتر جلدی و داکتر متخصص قلب.



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.

معمولاً داکتر داخله عمومی در معاینه خانه شخصی به تنهایی یا با سایر داکتران و متخصصین صحی مانند (فیزیوتراپیست ها، نرسها، روان شناس ها و غیره) کار میکند. این معاینات رایگان نیستند اما تمام این مصارف یا قسمتی آن از طرف بیمه صحی شما پرداخت می شود.

متوجه باشید



« داکتران که به اصطلاح «بخش 1» گفته میشوند فیس شان مطابق به نرخ است که از طرف بیمه صحی تعیین شده و پرداخته می شود. داکتران که به اصطلاح «بخش 2» گفته میشوند فیس معاینه شان قیمت تر از نرخ است که از طرف بیمه صحی پرداخته می شود. به همین دلیل مهم است تا قبل از مراجعه کردن به داکتر در مورد بخش آن معلومات داشته باشید.

در صورتیکه شما کارت سمیو سی (CMU-c) یا ACS داشته باشید داکتر بالای شما فیس بیشتر چارج کرده نمی تواند. (در بخش «بیمه صحی» صفحه 33 مراجعه کنید).

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



Attention

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

Le médecin ne peut pas pratiquer de dépassement d'honoraires si vous avez la CMU-c ou l'ACS (voir page 32).



داکتر معالج

توصیه می شود که جهت مراقبت هر چی بهتر همیشه به یک داکتر مشخص مراجعه کنید. داکتر را که شما انتخاب میکنید «داکتر معالج» تان گفته می شود. شما و داکتر معالج تان باید یک فورم را خانه پوری و امضاء کرده و به بیمه صحی روان کنید. اما اگر کارت بیمه AME دارید لازم نیست تا فورم مذکور را خانه پوری کنید.

شما در انتخاب کردن داکتر معالج آزاد هستید. در صورتیکه اولاد داشته باشید، داکتر مذکور می تواند داکتر معالج تمام اعضای فامیل شما باشد. بخاطر مراجعه کردن پیش بعضی داکتران متخصص مثل داکتر نسائی ولادی، داکتر چشم و داکتر دندان لازم نیست که از طریق داکتر معالج تان معرفی شوید.



Le médecin traitant

Il est recommandé de toujours aller voir le même médecin afin de bénéficier d'une meilleure qualité de suivi et de soins. Le médecin que l'on choisit devient son « médecin traitant ». Vous signerez ensemble un formulaire que vous enverrez à l'Assurance maladie. Si vous êtes bénéficiaire de l'AME, vous n'avez pas besoin de signer ce formulaire.

Vous avez le libre choix de votre médecin traitant. Ce médecin peut également être le médecin de toute la famille si vous avez des enfants. Vous n'avez pas besoin de passer par votre médecin traitant pour consulter certains médecins spécialistes comme un gynécologue, un ophtalmologue ou un dentiste.



داکتر دندان

اگر به تداوی دندان ضرورت دارید، شما بطور مستقیم می توانید به داکتر دندان مراجعه کنید. بعضی تداوی ها مثل پروتز دندان شامل بیمه صحی نیست یا هم با فیصدی کمی شامل بیمه می شود. مگر اینکه شما کارت بیمه سمیو سی CMU-c یا ACS داشته باشید. پس هزینه آنرا قبل از شروع تداوی از داکتر سوال کنید.

◀ لیست خدمات تداوی دندان و لیست مراکز تداوی دندان در ولایت ایل دو فرانس را از این وب سایت بدست آورید:

www.aphp.fr



Le dentiste

Si vous avez besoin de soins dentaires, vous pouvez consulter directement un dentiste sans passer par votre médecin traitant. Certains soins, comme les prothèses dentaires, ne sont pas, ou peu, pris en charge par votre couverture maladie, sauf pour les bénéficiaires de la CMU-c et de l'ACS, pour lesquels les tarifs sont limités : demandez d'abord un devis au dentiste.



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

بیمه صحی

بیمه صحی امکانات پرداخت هزینه مراقبت‌های صحی را فراهم میکند. تمام اشخاص که در فرانسه زندگی میکنند و از وضعیت اقتصادی خوبی برخوردار نیستند، برای پرداخت مصارف صحی شان حق دارند که بیمه صحی داشته باشند.

برای بدست آوردن معلومات در مورد حقوق و مراحل آن،

بررسی بازپرداخت خویش، انتخاب یک کارمند صحی مسلکی یا مکان برای مراقبت‌های صحی، دانلود فورمه‌ها و غیره معلومات‌های ضروری به این وب‌سایت بیمه صحی مراجعه کنید. www.ameli.fr



هم‌چنان بخاطر رهنمائی گرفتن از یک مشاور صحی

بخاطر طی مراحل کارها و پاسخ به سوالهای تان، می‌توانید با شماره تلفون 36 46 از دوشنبه تا جمعه به تماس شوید.



اگر در فرانسه زندگی میکنید برای دسترسی به بیمه صحی،

به دفتر بیمه صحی (CPAM) محل زندگی تان مراجعه کنید. و اگر در جزایر فرانسه زندگی می‌کنید به دفتر عمومی بیمه اجتماعی (CGSS) مراجعه کنید. کارمندان این دو نهاد (CPAM/CGSS) شما را در زمینه درخواستی تان کمک خواهند کرد. هم‌چنان شما از یک کارمند اجتماعی یا یک نویسنده می‌توانید تقاضای کمک کنید.



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.



بیمه صحی افرادیکه اقامت قانونی دارند

بیمه صحی اولیه

بیمه صحی اولیه قسمتی از هزینه صحی را پرداخت میکند، مثلا 70 فیصد فیس معاینه داکتر را. بعضی وقت همین بیمه صحی بنام «بیمه اجتماعی اولیه» یاد میگردد. این بیمه برای افرادیست که در فرانسه بطور منظم زندگی میکنند و حتی افراد که کار نمیکنند را نیز شامل می شود.

بیمه صحی مکمل

بیمه صحی مکمل بیمه است که باقی مانده بیمه صحی اولیه را تکمیل می کند: بطور مثال 30 فیصد باقی مانده از بیمه صحی اولیه را می پردازد. این بیمه تمام یا بخشی از هزینه که توسط بیمه صحی اولیه پرداخت نشده را می پردازد.

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.





« بیمه صحی سمیو سی (CMU-c) »

اگر عایدات شما کم باشد، از بیمه صحی سمیو برخوردار شده می‌توانید. این بیمه بنام «بیمه صحی کامل جهانی» یا سمیو سی CMU-c یاد می‌گردد.

بیمه صحی سمیو سی (CMU-c) بخشی بزرگی از مصارف صحی که بعد از پرداخت توسط بیمه اولیه بدوش شما میماند را می‌پردازد، مخصوصاً:

◀ فیس معاینه داکتر، دوا و معاینات لابراتوریا هم چنان هزینه فیزیوتراپی، نرس‌ها که از طرف داکتر معالج بشما تجویز شده است. از طرف CMU-c پرداخت می‌گردد؛

◀ هزینه بستری شدن و مصارف روزانه شفاخانه؛

◀ هزینه مراجعه کردن به داکتر دندان. البته هزینه پروتز دندان بطور مکمل پرداخت نمی‌گردد؛

◀ هزینه یک جوره عینک در سال؛

◀ وسایل شنوایی؛

◀ وسایل مختلف طبی مثل (عصا چوب، مواد برای دیابت، واکرها، بنداز و غیره).

هم چنان اگر کارت سمیو یا CMU-c داشته باشید از تخفیف ترانسپورتی شهری نیز بهره‌مند می‌شوید.

کارت سمیو یا CMU-c بمدت 12 ماه مدار اعتبار است. این کارت باید در حدود 2 تا 4 ماه پیش از ختم اعتبار آن نو گردد.

برای معلومات بیشتر در باره سمیو یا CMU-c می‌توانید به این وب‌سایت مراجعه کنید: <http://www.cmu.fr>

» La Couverture Maladie Universelle complémentaire (CMU-c)

Si vos revenus sont faibles, vous pouvez bénéficier d'une couverture complémentaire gratuite. Cette assurance complémentaire s'appelle « CMU-complémentaire » ou CMU-c.



La CMU-c permet une prise en charge gratuite et totale d'une grande partie de vos soins de santé qui reste à votre charge après intervention de l'Assurance maladie (couverture de base), notamment :

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

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

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

» d'une paire de lunettes par an ;

» de prothèses auditives ;

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

Enfin, grâce à la CMU-c, vous pouvez bénéficier de réductions sur votre carte de transport.

La CMU-c est valable 12 mois, elle doit être renouvelée entre 4 et 2 mois avant son expiration auprès de votre caisse d'Assurance maladie.

Pour plus d'informations sur la CMU-c, vous pouvez vous rendre sur le site : www.cmu.fr

کمک برای تکمیل بیمه صحی اسی اس (ACS)



اگر شما مستحق سمیو یا CMU-c نیستید و عاید شما کمی بالاتر از آنچیزی است که برای مستحق بودن به سمیو یا CMU-c تعیین شده است، در این صورت شما می‌توانید از بیمه دیگری بنام «ا سی اس» (ACS) بهره‌مند شوید.

بیمه «ا سی اس» ACS بخشی از هزینه موتویل («mutuelle») شما را می‌پردازد.

این بیمه سر از تاریخ ثبت قراردادتان الی 12 ماه اعتبار دارد، که باید 2 تا 4 ماه قبل از ختم تاریخ آن به دفتر بیمه اجتماعی شما نو گردد.

برای معلومات بیشتر در مورد بیمه «ا سی اس» یا ACS و قرارداد‌های این بیمه می‌توانید به این وب‌سایت مراجعه کنید: www.info-acs.fr



اگر شما «سمیو» یا «ا سی اس» ACS دارید،

متخصصین طبی حق ندارند از شما فیس اضافی بگیرند (صرف در موارد خاص مثل ملاقات در ساعات خارج از رسمیات معاینه‌خانه داکتر).

سایر ارگان‌های بیمه صحی، موتویل

اگر عاید شما بحدی است که از بیمه صحی سمیو CMU مستفید شده نمی‌توانید، در این صورت شما خودتان باید هزینه مراقبت‌های صحی‌تان را بپردازید. نرخ‌های موتویل «mutuelle» از یکی تا به دیگری فرق میکند. اول نظر به ضرورت‌تان آنها را مقایسه کنید و بعداً در مورد آن تصمیم بگیرید.

L'aide pour une complémentaire santé (ACS)

Si vous n'avez pas droit à la CMU-c, si vos revenus sont légèrement au-dessus du plafond, vous pouvez bénéficier d'une aide financière appelée l'Aide au paiement d'une assurance complémentaire de santé (ACS).



Elle permet de payer une partie d'une couverture complémentaire privée («mutuelle»).

L'ACS est valable 12 mois à dater de la souscription de votre contrat, elle doit être renouvelée entre 4 et 2 mois avant son expiration auprès de votre caisse d'Assurance maladie.

Pour plus d'informations sur l'ACS et sur les offres de contrats disponibles, vous pouvez vous rendre sur le site : www.info-acs.fr



Si vous bénéficiez de la CMU-c ou de l'ACS,

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

Autres organismes de protection complémentaire, dont la mutuelle

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

از سال 2016 بدینسو،

کارفرمایان بخش خصوصی مکلف هستند تا برای کارمندان شان یک موتویل « mutuelle » پیشنهاد کنند، که نصف موتویل از طرف کارفرما و نصف دیگر آن از طرف کارگر پرداخته می شود.



کارت بیمه صحی

کارت بیمه صحی (carte Vitale) به اندازه کريدت کارت میباشد، اما رنگ آن سبز و در روی آن عکس و نمبر بیمه شما درج می باشد. این کارت به تمام کسانیکه بیمه صحی دارند و عمر شان بالاتر از 16 سال باشد، داده می شود. کارت مذکور شامل تمام معلومات های ضروری اداری است که در هنگام پرداختن هزینه مراقبت های صحی مثل فیس داکتر و بستر شدن لازم می شود. توسط این

کارت فیس داکتر را بیشتر از نرخ تعیین شده آن پرداخت کرده نمی توانید. در هنگام مراجعه به یک داکتر و یا رفتن به دواخانه از این کارت استفاده کنید. در صورتیکه این کارت بیمه را نداشته باشید، تانديه که از طرف دفتر بیمه یا CPAM/CGSS برای تان داده شده را بدهید.



بیماریهای دیر دوام (ALD)

بعضی افراد از مریضی های دراز مدت یا (ALD) مثل شکر یا دیابت رنج میبرند. هزینه مراقبت های مربوط به بعضی از این نوع مریضی ها صد در صد قابل پرداخت هستند. بخاطر دستیابی به این کمک ها با داکتر معالج تان صحبت نمایید.



Depuis 2016

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

> La carte Vitale

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



> Les affections de longue durée (ALD)

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

بیمه صحی افرادیکه اقامت منظم ندارند

کمک صحی دولتی یا (AME)

اگر شما در فرانسه بصورت نا منظم زندگی میکنید (سند اقامت ندارید) و هیچ نوع بیمه صحی ندارید، با آتم شما از CPAM/CGSS محل زندگی تان می‌توانید بیمه صحی AME را در خواست کنید. البته در صورتیکه از سه ماه به این طرف در فرانسه بطور منظم زندگی کرده باشید و منابع مالی تان هم کم باشد. این بیمه هم بصورت بیمه اولیه و هم بصورت بیمه مکمله می‌تواند استفاده شود. مثل فیس معاینات، هزینه بستری شدن و همینطور مصارف اکثریت دواها بدون اینکه شما خود تان آنها را پرداخت نماید.

کارت بیمه AME نیز مانند سایر بیمه‌ها برای یک سال اعتبار دارد که باید قبل از ختم آن به دفتر بیمه صحی یا CPAM/CGSS محل زندگی تان درخواست تجدید بدهید.

سیستم مراقبت‌های عاجل و حیاتی

در صورتیکه شما از مدت سه ماه بدینسو در فرانسه زندگی میکنید، از مراقبت‌های عاجل و حیاتی بهره‌مند شده می‌توانید. این تدای‌ها بصورت انحصاری در شفاخانه‌ها می‌باشد. مثل تدای‌ که در عدم تطبیق آن بصورت جدی سلامتی شما تهدید میگردد که عبارت اند از: تدای‌های جلوگیری از انتقال امراض (ایدز، توبرکلوز...)، تمام تدای‌های صحی برای زن حامله و نو زاد و وقفه‌های حاملگی. مسولین شفاخانه بعد از درخواست یک تعداد معلومات در مورد وضعیت شما خود شان کارهای شما را بخاطر گرفتن بیمه صحی CPAM/CGSS اقدام میکنند.

La protection maladie des personnes en séjour irrégulier

L'Aide Médicale de l'État (AME)

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

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

Le dispositif des soins urgents et vitaux (DSUV)

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



معلولیت

معلولیت به گونه های مختلف وجود دارد. بعضی شان قابل دید اما بعضی دیگر شان قابل دید نمی باشد. ممکن از زمان تولد معلولیت داشته باشیم، یا هم در اثر مریضی یا کدام حادثه معلول شده باشیم. معلولیت انواع زیاد

دارد: مثل معلولیت فیزیکی، دیداری، شنوایی، روحی یا روانی.

در فرانسه، اطفال و بزرگسالان در صورت معلولیت به کمک های مختلف دسترسی دارند. اگر شما هم از این جمله هستید، از این حقوق بهره مند شده می توانید:

◀ کمک بخاطر جابجائی تان. تخفیف در بخش ترانسپورت (میترو، بس) وجود دارد. اگر شما خسته هستید، در ترانسپورت ها نشستن روی چوکی و یا در صف انتظار حق اولویت از شما است. شما کارت معلولیت که فعلا بنام سی ام ای (CMI) یاد میگردد را باید درخواست بدهید.

◀ کمک مالی. کمک های مالی را که برای بزرگسالان و اطفال می توان درخواست کرد، قرار ذیل اند: کمک مالی برای معلولین بزرگسال (AAH)، کمک جبران خساره معلول (PCH) کمک هزینه تحصیلی برای اطفال معلول (AEEH).

◀ دسترسی اطفال به مکتب. تمام اطفال باید در مکتب ناحیه شان ثبت نام شوند. آنها نظر به معلومیت شان در یک صنف با سایر اطفال ناحیه یا هم در یک صنف مخصوص خواهند رفت. در این مورد از شاروالی یا مکتب ناحیه تان معلومات بدست آورید.

◀ کمک های تکنیکی، مثل ولچر یا آله شنوایی.



LE HANDICAP

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

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

► Une aide pour vous déplacer. Il y a des réductions pour les transports (métro, bus). Si vous êtes fatigué, vous pouvez être prioritaire pour les places assises dans les transports ou dans les files d'attente. Il faut demander la carte d'invalidité, appelée maintenant carte mobilité inclusion (CMI).

► Une aide financière. Des allocations peuvent être demandées pour les adultes ou les enfants : l'allocation pour adultes handicapés (AAH), la prestation de compensation du handicap (PCH), l'allocation d'éducation de l'enfant handicapé (AEEH).

► L'accès à l'école pour les enfants. Tous les enfants doivent être inscrits à l'école de leur quartier. Selon le handicap, ils iront dans une classe avec les autres enfants du quartier ou dans une classe spécialisée. Il faut s'informer auprès de la mairie ou de l'école du quartier.

► Des aides techniques, comme par le fauteuil roulant ou l'appareil auditif.





◀ مراکز نگهداری برای اطفال و بزرگسالان که فیصد معلولیت شان بالا است. افراد معلول در این مرکز روزانه با هم بصورت دائمی نگهداری می‌شوند. این مراکز عبارت‌اند از: نهاد‌های تعلیمی-طبی (IME) یا مراکز پذیرش صحی (FAM). شما می‌توانید در یابید که آیا کودک می‌تواند به مکتب برود یا یک فرد معلول در کاری‌های روز مره مثل غذا خوردن، تشناب رفتن و غیره مشکل دارد.

چگونه می‌توانیم واجد شرایط شویم؟

برای اینکه از این کمک‌ها بهره‌مند شوید، معلولیت شما توسط داکتر باید تایید شده باشد. اگر شما در راه رفتن، دیدن، شنیدن یا مشکلات مربوط به یک مریضی طولانی مدت داشته باشید، باید در مورد آن با داکتر صحبت نمایید. داکتر مطابق به وضعیت تان باید یک تصدیق طبی را خانه‌پری و به دفتر ولایتی افراد معلول (MDPH) روان کند. همین دفتر معلولین بعداً با شما در پیشبرد کارهایتان کمک مینماید.

در صورت شما این درخواست‌ها را انجام داده‌می‌توانید که اجازه اقامت داشته باشید، یا هم کارهای تجدید اقامت تان در جریان باشد.

از کجا معلومات بیگیریم؟



◀ از شاروالی

◀ از دفتر ولایتی افراد معلول

◀ www.cnsa.fr

◀ www.service-public.fr



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

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.

صحت و كار

معاینه صحت

در فرانسه، یک کارمند در طول کار خود و بر اساس قرارداد خویش از خدمات مراقبت پزشکی اجباری برخوردار است. داکتر بخش کار برای افراد که به کارگماشته میشوند وضعیت صحی فرد استخدام شده را مطابق همان پست که وی در آن مقرر شده بررسی میکند. وظیفه این داکتر این است تا در یابد که در پست که قرار است یک شخص مقرر گردد چه خطرات احتمالی متوجه اش میتواند باشند و چگونه میتوان در مقابل آن پیشگیری نمود. داکتر کار راز صحی شما را محرم نگهدارد. و همین قسم داکتر معالج شما راز صحی شما را محرم نگهدارد صرف اگر خودتان در مورد صحتتان خواستار معلومات شوید.



حادثه در كار

اگر شما در محل کارتان یا در مسیر رفت و آمد کارتان صدمه می بینید، باید کارهای بعدی ذیل را انجام دهید:

◀ صاحب کارتان را از این حادثه در مدت 24 ساعت با خبر سازید.

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.



◀ فوراً نزد داکتر مراجعه کنید تا حادثه تان ثبت و نتیجه آن معلوم شود. داکتر یک سند 3 ورقه را برای شما آماده میکند که تأیید کننده این حادثه می باشد.

◀ ورق های اول و دوم را هرچی عاجل به دفتر بیمه صحى یا (CPAM/CGSS) تان از طریق پست عاجل روان کنید و ورق سومى را به پیش خود تان نگهدارید.

کارهای را که صاحب کار تان باید انجام دهد:

◀ از حادثه کارى شما در مدت 48 ساعت به بیمه صحى اطلاع بدهد.

◀ برای شما یک ورق حادثه کارى تهیه کند و شما آنرا بصورت درست نگهدارى کنید.

حتى اگر شما فاقد مدرک هستيد،



◀ حتى اگر شما فاقد مدرک هستيد، شما مطابق به (ماده L 374-1 قانون بیمه امنيت اجتماعى) مستحق بیمه خساره کار هستيد.

مطابق به وضعيت تان، شما از مراقبت هاى صحى، هزینه روزانه و صورت ناتوانى دائمى حتى تقاعد 10 فيصد يا بالاتر از آن مى توانيد بهره مند شويد.

انجمن GISTI در مورد حقوق خارجى ها مانند (ويژه، حق اقامت، پناهندي، تابعيت، حقوق اجتماعى و غيره) کمک قضائى میکند. برای معلومات بیشتر به شماره **01 43 14 60 66** مى توانيد از دوشنبه الى جمعه بين ساعات 15 و 18 و چهارشنبه ها و جمعه ها بين ساعات 10 و 12 به تماس شويد.

چندين سازمان اتحاديه هاى کارگرى وجود دارد که مى توانند در صورت مشکلى در کار داشته باشيد مشورت کنند. با آنها مى توانيد در خانه هاى اتحاديه هاى هر منطقه تماس بگيريد.



➤ 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 374-1 du Code de la sécurité sociale).

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

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

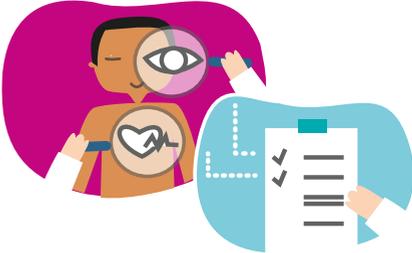
Il existe plusieurs organisations syndicales qui peuvent conseiller en cas de problème au travail. On peut les contacter dans les bourses du travail ou dans les maisons des syndicats de chaque région.

	POUR ÊTRE EN BONNE SANTÉ	54	برای داشتن صحت خوب
	SANTÉ MENTALE	84	صحت روانی
	SANTÉ SEXUELLE ET VIH	92	صحت جنسی و ایدز
	LA GROSSESSE	122	حاملگی
	LA SANTÉ DES ENFANTS	130	صحت اطفال
	DIABÈTE	136	دیابیت یا شکر
	MALADIES CARDIOVASCULAIRES	140	مرض های قلبی
	TUBERCULOSE	142	توبرکلوز یا سل
	HÉPATITES VIRALES	146	هپیتیت
	LES CANCERS	154	سرطان ها
	APPRENDRE À VIVRE AVEC SA MALADIE	158	آموزش زندگی کردن با مریضی خودیش
	SANTÉ ET CLIMAT	160	صحت و اقلیم
	SANTÉ EN FRANCE D'OUTRE-MER	164	صحت در سواحل فرانسه
		165	



برای صحتمند بودن

در مورد حفظ الصحة خود و اطرافیان تان مهم است تا در این موارد با داکتر
معالج خویش صحبت کنید.



معاینه صحی

هم داکتر تان و هم یک مرکز صحی برای شما می تواند معاینه صحی
تجویز کند. این گونه معاینات که در چنین حالات برای تان نسخه داده میشود
مصارف آن به شکل رایگان می باشد.

شما در هر 5 سال یک بار حق دارید که بصورت رایگان از طرف دفتر بیمه
یا CPAM/CGSS چک آپ عمومی شوید. این برای شما یک فرصت خوب
است که با داکتر در مورد مشکلات صحی تان صحبت کنید. و سوااتی را
که از قبل دارید مطرح نمایید: مثلا در مورد جلوگیری از حامله شدن، چک
آپ عمومی و غیره. اگر میخواهید چک آپ عمومی شوید باید از دفتر بیمه
صحی یا CPAM/CGSS تان درخواست کنید. این معاینه صرف برای کسانی
است که بیمه صحی سمیو دارند (دارندگان بیمه AME را شامل نمی شود).
اما افرادی که بیمه AME دارند نزد هر داکتر مراجعه کرده می توانند. و هزینه
تمام معاینات از طرف بیمه که فرد مربوط آن می شود پرداخته می شود. این
مصارف میتواند مربوط به یک لابراتوار باشد یا به یک کابینه رادیوگرافی
و یا هم به یک مرکز صحی و غیره مربوط باشد.

بعضی انجمن های متخصص، اجرائ معاینه صحی را برای همه و بطور
رایگان اجرا میکنند و از ادامه تداوی تان اطمینان میدهد.

POUR ÊTRE EN BONNE SANTÉ

Il est important de parler avec son médecin traitant de ces ques-
tions 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.



بطور عموم، معاینات صحتی شامل ملاقات با یک متخصص بخش صحت، معاینه (خون، ادرار)، امتحان کردن (دید، شنوایی، شش ها) و عمل شنیدن صدا مثل صدای قلب و غیره

نظر به سن شما، سابقه مرضی های فامیلی شما، عامل های خطر شما و کشور شما، چندین چک آپ برای تشخیص امراض ذیل انجام خواهد شد که برای شما توصیه میگردند:

- ◀ مرضی های مزمن یا خطر ناک مثل: سرطان، شکر، مرض های قلبی؛
- ◀ اختلالات روحی روانی مثل: آسیب های روانی، افسردگی؛
- ◀ مرضی های ساری مثل: اینز، زردی ها، توبرکلوز؛
- ◀ سایر مرضی مثل (مسومیت سرب)

اگر نتیجه معاینات مثبت باشد، برای جلوگیری از عوارض های جدی شما بطور عاجل تحت مراقبت قرار میگیرید. قابل یاد آوری است که مرضی های شایع نزد مهاجرین که به فرانسه میرسند در قدم اول مرضی های اختلالات روانی و مرضی های مزمن غیر ساری می باشند.

خلاصه، اگر شما یک دوره مشکل را سپری میکنید، از مشکلات که شما با آن روبرو هستید صحبت کنید مثل: کم خوابی، غمگینی، خسته بودن، مشکل در تمرکز یا فراموشی، لحظات ترس و وحشت. در این مورد می توانید از یک دکتر یا روان شناس کمک بگیرید.

برای اطفال الی سن 6 سالگی و برای زنان حامله، یک معاینه صحتی از طرف مرکز مراقبت از مادران و نوزادان (PMI) بطور رایگان موجود است.

برای معلومات بیشتر



◀ به آدرس اینترنتی بیمه صحتی رفته www.ameli.fr/assures
 ◀ CPAM رفته و گزینه « Votre caisse » را انتخاب کنید یا به شماره تلفن 36 46 به تماس شوید.

◀ سایت معاینات صحتی: www.bilansante.fr

◀ همچنان بخش «دستری به وقایه و مراقبت های صحتی» در صفحه 15 را ببینید.



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

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

- ▶ des maladies chroniques comme : cancer, diabète, maladies cardiovasculaires ;
- ▶ des troubles de la santé mentale comme : psychotraumatisme, dépression ;
- ▶ des maladies infectieuses comme : VIH, hépatites, tuberculose ;
- ▶ d'autres comme le saturnisme.

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

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

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

Pour en savoir plus



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



چک آپ ها یا ریشه یابی

چک آپ یک مریضی را که هیچ نشانه از آن در فرد دیده نمیشود می توان تشخیص کرد تا از آن درست مراقبت شود.

بعضی از مریضی های که می تواند باعث بوجود آمدن بعضی از امراض دیگر شود در جریان چک آپ به شما توصیه می شود در فرانسه برای تشخیص امراض ذیل می توانیم چک آپ کنیم:

◀ ایدز یا بعضی مریضی ها یا عفونت های قابل انتقال از طریق جنسی (بطور مشخص Chlamydia در زنان زیر 25 سال و مردان زیر 30 سال)؛

◀ ویروس هپیتایت B و C؛

◀ توبرکلوز نزد افرادی که در معرض این مریضی قرار داشته اند یا از کشور های آمده اند که در آن توبرکلوز شایع است؛

◀ سرطان مقعد بعد از سن 50 سالگی؛

◀ سرطان رحم نزد زنان بین 25 الی 65 سالگی؛

◀ سرطان سینه نزد زنان بالاتر از 50 سالگی؛

◀ شکر؛

◀ اضافه وزنی یا چاقی نزد اطفال؛

◀ فشار بلند خون.



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.

چک آپ های دیگری نیز موجود است: چک آپ مرض (مسمومیت سرب) نزد طفل ها و جوان های که در خانه های خرابه زندگی میکنند. چک آپ سیروس (مربضی ارثی خون که در آفریقا، یک بخش از مدیترانه، آمریکا شمالی، هند غربی، برازیل و هند) شایع می باشد.

برای معلومات بیشتر در مورد چک آپ ها، با داکتر
معالج تان صحبت کنید.



برای اجرای چک آپ ایدز، هیپیتایت و عفونتهای قابل
انتقال از طریق جنسی:

◀ برای معلومات در مورد ابتلا به ویروس ایدز، امراض زردی و عفونت های که از طریق برقراری رابطه جنسی قابل انتقال هستند به نزدیک ترین مرکز معلومات رایگان مراجعه کنید. برای دریافت نزدیکترین مرکز CeGIDD به خانه تان:

- به خدمات معلوماتی ایدز به شماره تیلیفون **0800 840 800** یا به خدمات معلوماتی هیپیتایت به شماره تیلیفونی **0800 845 800** همه روزه از ساعت 9 الی 23 بصورت رایگان از طریق تیلیفون فکس به تماس شوید.
- یا به این صفا مراجعه کنید:

www.sida-info-service.org/annuaire

◀ به مرکز برنامه های تعلیمی فامیلی (CPEF) مراجعه کنید. برای دریافت این مرکز:

- به شماره **0800 08 11 11** از دوشنبه تا شنبه از ساعت 9 الی 20 به تماس شوید.
- یا از این صفا انترنتی دیدن نمایید:

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.

واکسیناسیون

تطبیق واکسین باعث نجات از مبتلا شدن به امراض خطرناک همچنان مانع انتقال امراض به دیگران میگردد. مخصوصاً به افراد حساس مثل (اطفال، زنان حامله و افراد بزرگ سال).

اطفال کمتر از 6 سال و زنان حامله بطور رایگان در مرکز حمایت از مادران و نوزادان (PMI) می توانند واکسین شوند. همچنان مراکز واکسین رایگان برای همه افراد موجود است.

تقویم واکسیناسیون نشان دهنده تمام واکسینهای میباشد که مطابق سن (شیرخواران، اطفال، بزرگسالان و سالخوردهگان) و وضعیت خاص صحتی باید اجرا گردد.

بعضی از واکسن ها برای تمام عمر کفایت میکند اما بعضی دیگر باید تجدید گردد.

اگر یک دوره واکسین فراموش شود

ضروری نیست تا همه پروسه از سر گرفته شود تنها دوره فراموش شده را تطبیق نموده و دوره را تکمیل نماید.



Vaccination

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

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

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

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



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

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





اگر می خواهید از مراحل واکسین تان آگاه باشید که تا چه مرحله مکمل هستند، لازم است که تاریخ دقیق واکسینهای که تطبیق شده را روی کتابچه واکسین یادداشت کنید. در هنگام ملاقات با داکتر همراهی خود داشته باشید. تا فهمیده شود که در در مقابل کدام امراض در کدام تاریخ واکسین شده اید.

واکسینهای مهمی که درفرانسه تطبیق میشود قرارذیل است:

◀ درمقابل زردی سیاه برای شیرخوارگان و به صورت عموم تمامی افرادی که با این ویروس در ارتباط نبوده اند (به طور خاص بزرگسالانیکه واکسین شده اند)؛

◀ در مقابل توبرکولوز برای اطفال کوچک. بخاطر نجات از نوع خطرناک توبرکلوز، در قدم اول در ایل دوفرانس بعدا در گویان و مایوت جایکه آمار توبرکلوز به شکل قابل توجه بلند است؛

◀ درمقابل سرخکان، کله چرک و سرخچه، نزد اطفال خورد و برای نوجوانان که از این واکسینها تطبیق نشده اند؛

◀ در مقابل میننژیت برای محافظت از میننژیت برای تمامی شیرخوارگان و برای نوجوانانی که از این واکسین تطبیق نشده اند؛

◀ در مقابل ویروس پاپیوم نزد دختران جوان بخاطر جلوگیری از سرطان رحم و نزد آقبایانی که رابطه جنسی با مردان دارند؛

◀ واکسین در مقابل سیاه سرفه که مختص شیرخواران، اطفال، نوجوانان و جوانان میباشد؛

◀ در مقابل آنفلونزای فصلی نزد همه افراد بالای 65 سال، نزدخانمهای باردار و افراد که مبتلا به بیماریهای قلبی، تنفسی و چاقی میباشند؛

◀ در مقابل هیموپیلوس، بیماری که باعث مشکلات تنفسی نزد اطفال میگردد؛



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

Les principaux vaccins pratiqués en France protègent :

▶ contre l'hépatite B chez les nourrissons, et de façon générale toutes les personnes qui n'ont pas été en contact avec le virus (en particulier les adolescents non vaccinés) ;

▶ contre la tuberculose (BCG) chez les très jeunes enfants pour éviter une forme grave de tuberculose, en premier lieu en Ile-de-France, en Guyane et à Mayotte, régions où la tuberculose est la plus élevée en France ;

▶ contre la rougeole, les oreillons et la rubéole (ROR) chez les jeunes enfants et un rattrapage possible chez les jeunes adultes ;

▶ contre le méningocoque pour protéger contre un type de méningite chez tous les nourrissons avec un rattrapage possible chez les jeunes adultes ;

▶ contre le papillomavirus chez les jeunes filles pour prévenir le cancer du col de l'utérus et chez les hommes ayant des rapports sexuels avec les hommes ;

▶ le vaccin contre la coqueluche concerne les nourrissons, les enfants, les adolescents et les jeunes adultes ;

▶ contre la grippe saisonnière tous les ans chez les personnes de plus de 65 ans, les femmes enceintes et/ou les personnes qui présentent une maladie cardiaque, respiratoire ou une obésité.

▶ contre l'Haemophilus, responsable de maladies respiratoires, chez les jeunes enfants.



بخاطر کاستی های که در بخش پوشش واکسین در فرانسه وجود دارد و برای مقابله با اپیدیمی که در حال

گسترش است وزارت صحت در جولای 2017 واکسینهای اجباری (دی تی پی با دیفتیری، تیتانوس و پولیومیلیت) نزد اطفال کمتر از دوسال را به هشت نوع افزایش داده که عبارت اند از: سیاه سرفه، هیموفیلوس، انفلونزا بی، زردی سیاه، میننگوکوک سی، نمونیا یا سینه بغل، سرخکان، کله چرک و سرخچه



از سال 2018 بدینسو تطبیق 11 واکسین بالای اطفال کمتر از 2 سال جبری می باشد. برای شامل شدن در مکتب، کودکستان و شیرخوارگاه تطبیق کردن این واکسین ها لازم می باشد.

ممکن است واکسین های دیگر توسط داکتر شما ارائه شوند، مخصوصا برای افرادی که دارای بیماری خاص هستند یا بیش از 65 سال دارند یا افرادی که در در کشور های سفر میکنند که در آنکشور ها بعضی امراض خطرناک شایع است. واکسن تب زرد در برخی کشورها و در گویا اجباری می باشد (اکثرا یک واکسین در تمام عمر کفایت نمی کند).

بیمه صحتی 65 درصد هزینه تمامی واکسینها را میپردازد. اما توسط بیمه سمیو یا CMU-c و با کمک همکاری بیمه AME به صورت مکمل پوشش داده می شود. اکثریت این واکسین ها از طرف بیمه صحتی بطور رایگان می باشد.



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

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

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

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

Les vaccins sont presque tous remboursés à 65 % par l'Assurance maladie et sont intégralement pris en charge par la couverture médicale universelle complémentaire (CMU-c) et par l'aide médicale de l'État (AME). Ils sont le plus souvent remboursés par les mutuelles.



بخاط واکسن نمودن خود و یا طفل تان به مراکز ذیل مراجعه نمایند:



- ◀ مراجعه کردن نزد داکتر معالج تان؛
 - ◀ نزد نرسهای همراه با نسخه داکتر؛
 - ◀ نزد قابله؛
 - ◀ نزد مراکز واکسیناسیون (برای دانستن آن به شهرداری محل خود مراجعه کنید)؛
 - ◀ برای اطفال کمتر از شش سال و زنان حامله در مرکز محافظت مادران و نوزادان یا (PMI)؛
 - ◀ در مراکز واکسیناسیون بین المللی و همچنین مراکز مشوره دهی برای مسافرین؛
 - ◀ در یکی از مراکز صحی؛
 - ◀ در یکی از مراکز CeGIDD و یا CPEF و یا یکی از مراکز آزمایشات صحی برای واکسین.
- تقویم واکسیناسیون همه ساله به آپدیت شده و در وبسایت ذیل قابل دریافت میباشد: www.vaccination-info-service.fr/



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



- chez votre médecin traitant;
 - chez un infirmier libéral, avec l'ordonnance du médecin;
 - chez une sage-femme;
 - dans un centre de vaccinations (renseignez-vous dans votre mairie);
 - dans un centre de PMI, pour les enfants jusqu'à 6 ans et les femmes enceintes;
 - dans un centre de vaccinations internationales et de conseils aux voyageurs;
 - dans un centre de santé;
 - dans un CeGIDD, un CPEF ou un centre d'exams de santé pour certains vaccins.
- Le calendrier des vaccinations actualisé tous les ans est consultable sur: www.vaccination-info-service.fr/



اعتیادها

در فرانسه، مواد مخدر به صورت مجاز و قانونی مانند الکل، تنباکو و مواد مخدر ممنوعه مثل چرس، تریاک و کوکائین موجود است.

استفاده یا مصرف کردن مواد مخدر بدون ضرر نیست: حس «مدیریت کردن» بیشتر از پیش در مصرف مواد مخدر باعث تشویق می شود. و کم کم به مصرف کردن آن عادت میکنیم (معتاد میشویم). یعنی با وجود آن همه پیامد های منفی که دارد، در مقابل مصرف نکردن آن مقاومت کرده نمی توانیم.

تنباکو

سیگریته کشیدن باعث مرض برونشیت (سرفه کردن و مشکل داشتن در تنفس) و امراض خطرناک مثل سرطان یا امراض قلبی میگردد. همچنان تنفس دود تنباکو برای اطفال و اطرافیان بسیار خطرناک است.

تمام انواع تنباکو برای صحت مضر و خطرناک می باشند: سیگریته با یا بدون فیلتر، سیگار، قیلون.



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.

زنان حامله نباید سگریٹ بکشند، چونکہ سگریٹ کشیدن خطر میتلا شدن به خطر بارداری را بالا برده و بالای رشد جنین و صحت طفل تاثیر منفی میگذارد.

همراه با کمک، ترک کردن سگریٹ بسیار ساده و آسان است. برای کمک کردن شما چندین راه حل موجود است:



« شما همچنان می توانید از یک داکتر، نرس، قابله، دوا ساز یا سایر متخصصین بخش صحتی کمک بگیرید.

« سایت انترنتی www.tabac-info-service.fr برای شما آزمایش ها و مشورها در مورد علاقه مندی به تنباکو را ارائه می دهد.

« اگر شما تیلیفون هوشمند دارید، اپلیکشن یا نرم افزار « Tabac Info Service » حمایت شخصی و رایگان را برای همراهی کردن شما در ترک مصرف تنباکو پیشنهاد میکند.

« به شماره **39 89** (خدمات رایگان بدون مصرف کرایه، از دوشنبه تا شنبه از 8 صبح تا 8 شب) تماس بگیرید. متخصصین ترک سیگار بطور رایگان از طریق تیلیفون برای تان مشوره می دهد. فقط کافی که زبان فرانسوی را بلد باشید.

الکول

گرچند استفاده الکول در فرانسه آزاد است، اما الکول یک محصول خطرناک می باشد: در قسمت مصرف کردن آن توجه داشته باشید. بهتر است که برای حفظ صحتمندی تان تا حد ممکن کمتر بنوشید.

الکول یک محصول ذهری است که باعث تاثیرات عاجل بالای بدن ما میشود مثل: کم توجهی، عکس العمل، بینائی... اگر زیاد بنوشیم، باعث تغییرات در رفتار چون گفتن و انجام دادن چیز های که ما آنها کنترل کرده نمی توانیم مثل: تجاوز، خشونت، رابطه جنسی ناسالم...



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...



الکول می تواند تأثیرات دراز مدت نیز داشته باشد مثل: سرطان، امراض قلبی، افسردگی و غیره.

به زنان حامله یا زنهایی که میخواهند حامله شوند یا زنان که شیر میدهند توصیه می شود که الکول ننوشند بخاطریکه الکول برای جنین و طفل مثل دهر است. نوشیدن الکول باعث کاهش رشد جنین، سوء شکل اعضای بدن طفل و هم چنان ایجاد مشکلات مغزی میگردد.

برای معلومات بیشتر



◀ شما می توانید از داکتر معالج تان کمک بگیرید، یا در بخش معاینات اعتیاد شفاخانه، یا در مراکز مخصوص مثل CSAPA (مراکز تداوی و مراقبت از اعتیاد) کمک بگیرید. برای دریافت تمام آدرس های این مکان ها:

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

◀ خدمات معلوماتی الکول این سایت

www.alcool-info-service.fr معلوماتی را که شامل مشورها، امکانات گفتگو های انترنتی با افراد که عین مشکل شما را داشته باشد پیشنهاد میکند.

◀ به خدمات معلوماتی الکول به شماره 0980 980 930 از ساعت 8 صبح تا 2 صبح هفت روز در هفته (بدن ذکر نام و مشخصات تان) طور به تماس شوید.



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).



مواد مخدر

تأثیرات و خطرات مواد های مخدر نظر به محصول و مقدار مصرف متفاوت می باشد. بطور مثال، در صورت شریک ساختن وسایل آلوده و استفاده شده در تزریق مواد مخدر (بمبیه پیچکاری، سوزن، قاشوق، فیلتر، آب و غیره) ما را به ایندز یا زردی مبتلا می سازد.

بعضی افراد دیگر نیز از اعتیاد بنام «بدون محصول» مثل قمار، بازی های ویدیویی، سکس و غیره رنج میبرند.

برای معلومات بیشتر



◀ شما میتوانید از داکتر معالج تان کمک بگیرید، در بخش معاینات اعتیاد شفاخانه، یا در مراکز مخصوص مثل CSAPA (مراکز تداوی و مراقبت از اعتیاد) کمک بگیرید. برای دریافت تمام آدرس های این مکان ها به وب سایت زیر مراجعه نماید:

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

◀ www.drogues-info-service.fr یک سایت معلوماتی میباشد که به شما کمک میکند تا از متخصصین سوال های تان را مطرح کنید و مکان های را برای کمک تان پیدا کنید.

◀ هم چنان در بخش خدمات معلوماتی اعتیاد به مواد مخدر نیز می توانید به این شماره **0800 23 13 13** از ساعت 8 صبح تا 2 صبح هفت روز در هفته (بدون ذکر مشخصات تان) طور رایگان به تماس شوید.



Drogues

Les effets et les dangers de ces autres drogues sont nombreux et sont différents en fonction du produit et de la quantité consommée. Par exemple, on peut attraper le VIH ou des hépatites en partageant du matériel contaminé et utilisé pour l'injection de drogues (seringue, aiguille, cuiller, filtre, eau, garrot, etc.) ou du matériel de sniff.

Certaines personnes souffrent également d'une addiction appelée « sans produit »: addiction aux jeux d'argent, aux jeux vidéo, au sexe, etc.



Pour plus de renseignements

▶ Vous pouvez vous faire aider et accompagner par votre médecin traitant ou par un médecin spécialisé en addictologie à l'hôpital, ou en CSAPA. Pour trouver toutes les adresses de ces lieux:

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

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

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

مواد غذایی و فعالیت های فیزیکی

خوب خوردن، مصرف کردن مواد های غذایی متنوع یعنی استفاده از میوه ها، سبزیجات، شیر، گوشت، تخم مرغ، ماهی، برنج، مکرانی، کچالو اما به در ضرورت.

توصیه می شود که هر چی می توانید آب بنوشید تا می توانید از نوشیدنی های مثل (سودا، شربت) که شکر دارند کمتر استفاده کنید. در فرانسه آب نل از کیفیت خوبی برخوردار میباشد.

توصیه می شود که حد اقل 5 روز در هفته و روزانه به مدت 30 دقیقه یک فعالیت فیزیکی انجام دهید. و این کار هفته 5 بار تکرار نمایید و از حالات غیر متحرک پرهیز نمایید (کمتر بنشینید یا در حالات غیر متحرک کمتر خود را قرار دهید).

برای معلومات بیشتر: <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



در محل زندگی

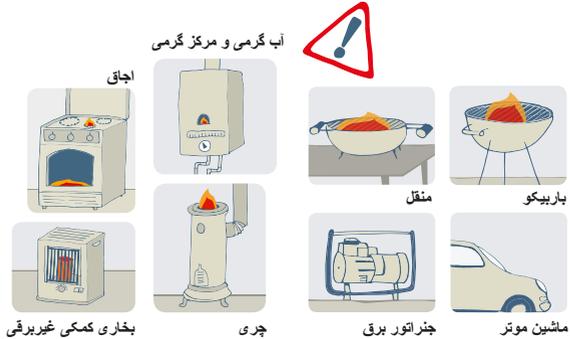
آب و صحت

اگر شما در یک کمپ یا در یک خانه چوبی زندگی می کنید، می توانید از شاروالی شهرتان آب آشامیدنی و زباله دانی جهت جمع کردن اشغالی را درخواست کنید.

کاربن مونو اکساید

کاربن دای اکساید یک گاز بسیار خطرناک می باشد: نه حس میشود و نه هم دیده. اما اگر تنفس گردد، باعث سر دردی، استفراغ و خستگی شدید و حتی باعث مرگ میگردد. منبع تولید این گاز در خانه ها عبارت اند از: مرکز گرمی ها، اجاق گازی، چوب، ذغال، تیل و اتانول.

وسایل که باعث تولید کاربن مونواکساید می شوند



Dans le lieu d'habitation

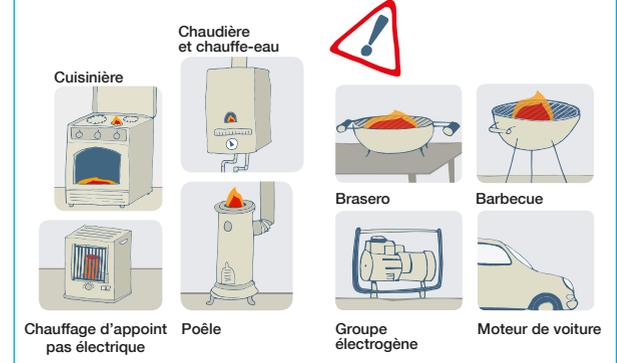
Eau et hygiène

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





برای محافظت جان خود، از وسایل تان بصورت درست استفاده کنید:

◀ از وسایل آشپزی مثل اجاق گاز، باربیکیو برای گرم کردن تان استفاده نکنید؛

◀ از وسایل که برای استفاده در بیرون ساخته شده (باربیکیو) در داخل استفاده نکنید؛

◀ جنراتور های برقی که در بیرون نصب شده از آنها هیچ وقت در داخل ساختمان، گراج، انباری استفاده نکنید؛

◀ موتور تان را در داخل گراج روشن نماند؛

◀ در صورت استفاده از وسایل برقی کمکی هر دو ساعت هوای اتاق را تبدیل کنید؛

◀ سوراخ های که برای جریان هوا هستند را نبندید مثل (زیر دروازه، آشپزخانه، حمام و غیره)؛

◀ حتی در زمستان هر روز مدت 10 دقیقه هوای خانه تان را تخلیه کنید.

آتش سوزی

برای جلوگیری از وقوع آتش سوزی نکات ذیل را مراعات کنید:

◀ نصب درست وسایل برقی را کنترل کنید؛

◀ غذا را هیچ وقت بدون مراقبت روی آتش نگذارید و محصولات قابل اشتعال را از منابع گرمایی یا حرارت دور.

در صورت آتش سوزی، به شماره 18 تماس کنید.

در حالات عاجل به بخش کمک های عاجل به تماس شوید



◀ 18 : اطفانیه

◀ 15: بخش عاجل صحتی

◀ 112 : نمبر تیلیفون برای تمام کارهای عاجل با استفاده از تیلیفون همراه یا فیکس (حتی بدون کراید) در تمام کشور های عضو اتحادیه اروپا.



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.



متخصصین شما را در پیدا کردن راه حل کمک کرده می تواند. این هم بعضی از آسیب ها ی شایع:

صحت روانی

صحت روانی از جایگا مهم در صحت شما برخوردار است. صحت روانی حالت است که باعث حل مشکلات عادی زندگی میگردد. در صورت مشکلات یا اختلالات روانی (مشکلات حافظه، تمرکز، تحریک پذیری و مشکلات بی خوابی)، متخصصین شما را در پیدا کردن راه حل کمک کرده می تواند. این هم بعضی از آسیب ها ی شایع:

ضربه روحی یا تروماتیک روحی

تروماتیک روحی بعنوان یک اختلال زمانی اتفاق می افتد که ما قربانی یا شاهد یک حادثه باشیم که باعث ترسما شده باشد. بطور مثال: جنگ، حمله انتحاری، سونامی، تجاوز، حمله و غیره.

در صورت بی توجهی، این اختلال، سالها و حتی تمام زندگی برای ما باقی می ماند و باعث رنجش عظیم میگردد. علائم اصلی این اختلالات عبارتند از: « flashbacks » مشکلات در دقت و تمرکز، اختلالات بی خوابی (کابوس و بی خوابی) بر علاوه غمگینی حالات بدی که اتفاق افتاده دوباره به ذهن میاید و باعث عکس العملهای غیر عادی و ایجاد دردهای چندگانه میشود و موجب قهر و عصبانیت قرار میگیرید. به همین دلیل مهم است تا با داکتر عمومی تان و یا هر داکتر و متخصص صحتی دیگر که شما را در حل مشکل تان کمک کرده بتواند صحبت کنید تا آنها به شما رسیدگی کنند یا به یک متخصص یا یک مرجع دیگر شما را معرفی کند.

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.

افسردگی

افسردگی مریضی است که باعث احساس جگرخونی و از بین بردن ذوق و علاقه از انجام کارهای مورد علاقه ما می شود. از پیشبرد پروژها برنامه های ما جلو گیری میکند. نشانه های افسردگی عبارت اند از: فکر منفی، داشتن اختلالات بی خوابی و کم اشتها. همه افراد به افسردگی دچار شده می توانند که باعث رنجش بسیار بزرگ میگردد.

لازم است که توسط یک متخصص همین بخش تحت مداوا قرار بگیرید. به همین دلیل مهم است تا در مورد آن با دکتر عمومی تان صحبت نمایید؛ تا بتواند شما را به یک متخصص روانی (دکتر روانی، روانشناس) معرفی کند.

در فرانسه، صحت روانی از طریق بخشهای مراقبت های روان درمانی در چوکات مراکز و خدمات که از لحاظ اداری به شفاخانه تشخیصی یا عمومی مربوط میباشد، به پیشبرده میشود.



مراقبت توسط یک تیم چند رشته ای فراهم می شود: روانشناسها، دکتر صحت روانی، نرسها، دکتر گفتار درمان/ارتوپیدی، دکتر متخصص درمان روانی، کارمندان سوسیال.

➤ مرکز صحتی- روانشناسی (CMP)

ممکن است که با یک متخصص صحتی در مرکز روان درمانی (CMP) وقت ملاقات بگیری، حتی اگر حمایه صحتی هم ندارید یا هر مشکل روانی که داشته باشید مثل (افسردگی، اضطراب و تروماتیک روحی).

➤ مرکز صحتی- روانی اطفال و نوجوانان (CMPEA) و مرکز روان تعلیمی (CMPP)

برای اطفال و نوجوانان الی سن 18 سالگی، وقت ملاقات باید در مرکز صحتی روانی اطفال و نوجوانان گرفته شود.

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.

« تیم سیار مشکلات روانی (EMPP) »

اگر شما در رفتن به مرکز صحت روانی مشکل دارید، متخصصین صحتی می توانند به خانه شما آمده و شما را در رفتن به مرکز صحتی- روانشناسی کمک کنند.

« برای معلومات بیشتر در مورد اختلالات صحتی روانی: »

- به وبسایت www.psycom.org و وبسایت www.info-depression.fr مراجعه نمایید.
- هم چنان می توانید با انجمن افسردگی فرانسه به تماس شوید: www.france-depression.org
- برای معلومات بیشتر در مورد ضربه های روحی، به وبسایت www.institutdevictimologie.fr
- مراجعه کنید. یا با این شماره تماس بگیرید
- **01 45 21 39 31** سه شنبه ها و پنجشنبه ها از ساعت 2:30 الی 5:30

« پاریس: مرکز مین کوفسکا (Minkovska) برای تداوی روان درمانی فرا فرهنگی مخصوص مهاجرین و پناهنده
12, rue Jaquemont - 75017 Paris
01 53 06 84 84

« پاریس: مرکز پریما لوی (Primo Levi) برای تداوی افراد قربانی آزار و شکنجه های سیاسی در کشور شان
107 avenue Parmentier - 75011 Paris
01 43 14 88 50

« بوردو: انجمن مانا (Mana) برای دارندگان مراقبت های درمانی و ترجمه نزد مهاجرین
17 cours des Aubiers, appartement 920
33 300 Bordeaux
05 56 79 57 14

» **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

» **Bordeaux: L'association Mana pour bénéficier de soins psychothérapeutiques et de l'interprétariat auprès des populations migrantes**
17 cours des Aubiers, appartement 920
33300 Bordeaux
05 56 79 57 14

« مارتسی: انجمن اوزِگِیس (Osiris) برای حمایت درمانی قربانی شکنجه و فشار های سیاسی
10 Boulevard Cassini - 13004 Marseille
04 91 91 89 73 / 06 78 37 66 00

« برون: شبکه اورس پیغ-سمدرا (Orspere-Samdarra)
Centre hospitalier le Vinatier
95 boulevard Pinel - 69500 Bron
04 37 91 51 42

« استراسبورگ: انجمن گفتگو های بی سرحد
(Parole sans frontière)
2 rue Brûlée - 67000 Strasbourg
03 88 14 03 43

« ویلوربان: مرکز صحتی ایسور (Essor) برای افراد که از شکنجه فیزیکی مرتبط به پناهندگی و قربانی خشونت ویدرفتاری رنج می برند:
158 ter, rue du 4 Août 1789 - 69100 Villeurbanne
04 78 03 07 59

درحالات اضطرار روان درمانی

« در ایل دو فرانس به نزدیکترین بخش های عاجل شفاخانه ها یا به (CPOA) شفاخانه سنت این-سانت Anne
(01 45 65 81 09/10) مراجعه کنید.

« در بیرون از ایل دو فرانس، در بخش های عاجل نزدیکترین شفاخانه مراجعه کنید.



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

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

» **Bron: Le réseau Orspere-Samdarra**

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

» **Strasbourg: L'association Parole sans frontière**

2 rue Brûlée - 67000 Strasbourg
03 88 14 03 43

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

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

En cas d'urgence psychiatrique

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

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





سلامتی جنسی و ایدز

سوالات در مورد سلامتی جنسی زیاد هستند: انتخاب پیشگیری از بارداری، تداوی عفونت قابل انتقال از طریق جنسی، ختنه کردن جنسی زنان، حالات اضطرار (خشونت های جنسی، خاتمه داوطلبانه حاملگی)... این سوالات همان قسمی که مربوط خانم ها می شود مربوط مردان در هر سن و سالی که باشند، هم میشود. باید این سوالات و مشکلات را با داکتر خود، متخصص نسائی ولادی و قابله در میان گذاشت. برای زنان مهم است که بطور منظم توسط یک داکتر نسائی ولادی برای تشخیص وقوع مریضی ها، آمادگی و پیگیری حاملگی پیگیری شوند.

در فرانسه، مانند سایر کشورها افراد در انتخاب گرایش جنسی خود آزاد هستند: بعضی افراد همجنس گرا هستند، دوجنس گرا، تراجنسی و غیره...



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



تبعیض قابل شدن نسبت به افرادی همجنسگرا و فرجنسی ممنوع است و مطابق به قانون مجازات در قبال دارد.

در فرانسه، شما می توانید بخاطر آزار و اذیت که در کشور تان به دلیل گرایش جنسیتی متحمل شده اید، درخواست پناهندگی و حفاظت نمایید.

بخاطر صحبت کردن و کمک شدن در رابطه به مسايل جنسی ميتوانيد با ارگان های زیر به تماس شويد:



◀ جهت سوال کردن در مورد تمایل جنسیتی، پیشگیری از حامله شدن و سقط کردن جنین: با برنامه فامیلی به شماره **0800 08 11 11** به روزهای دوشنبه از ساعت 9 الی 22 و از روز های سه شنبه الی شنبه از ساعت 9 الی 20 (بصورت رایگان در فرانسه و مناطق خارج از فرانسه که مربوط به فرانسه می شود) تماس بگیرید.

◀ برای زنان که قربانی خشونت شده باشند به **3919** بطور رایگان و 7 روز در هفته به تماس شوید.

◀ در صورت مورد خشونت و تبعیض قرار گرفتن بخاطر تمایل جنسیتی یا هویت: با این آدرس به تماس شوید
RAVAD: **06 17 55 17 55 - urgence@ravad.org**

◀ به خاطر خشونت (SOS homophobie) **0810 108 135**

◀ به خاطر تجاوز جنسی شماره (SOS viol) **0800 05 95 95** رایگان و بدون هویت.

◀ برای معلومات در مورد حقوق افراد همجنسگرا و فرجنسیتی در مهاجرت و اقامت: تماس بگیرید 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**



« برای معلومات در مورد مراقبت صحتی، تشخیص عفونت های که از طریق ارتباط جنسی قابل انتقال است:

Afrique Avenir

22 rue des Archives - 75004 Paris

01 42 77 41 31

از دوشنبه تا جمعه از 9.30 الی 4 عصر

www.afriqueavenir.fr

www.afrosantelgbt.org

URACA/Basiliade

22 rue de Chartres - 75018 Paris

01 49 25 44 15

www.uraca-basiliade.org

» Pour des questions sur la prévention en santé, le dépistage des Infections sexuellement transmissibles:

Afrique Avenir

22 rue des Archives - 75004 Paris

01 42 77 41 31

Du lundi au vendredi de 9h30 à 16h

www.afriqueavenir.fr

www.afrosantelgbt.org

URACA/Basiliade

22 rue de Chartres - 75018 Paris

01 49 25 44 15

www.uraca-basiliade.org

پیگیری نسائی ولادی

برای زنان توصیه می شود که حد اقل هر سه سال یک بار به داکتر نسائی های قابل انتقال از طریق جنسی، سرطان سینه و غیره) صحبت کردن در مورد صحت تان و مسائل جنسی تان می باشد.

شما می توانید در مورد پیگیری از حاملگی، اجرای چک آپ مثل (مریض های قابل انتقال از طریق جنسی، سرطان سینه و غیره) صحبت نماید. بعضی از آزمایش ها نیز برای تشخیص بعضی امراض مانند اسمیر که باعث بوجود آمدن سرطان دهن رحم میگردد، اجرا خواهد شود.

پیشگیری از حاملگی

پیشگیری از حاملگی عبارت از مجموعه روش های است که برای جلوگیری از حامله شدن استفاده می شود. روش های مختلف وجود دارد مثل: کاندوم، تابلیت، حلقه و چسبک ضد حاملگی، (DIU) که در داخل رحم گذاشته می شود و بیشتر بنام سترلیت یاد میشود. هر شخص می تواند این روش ها را مطابق وضعیت و نظر به نیاز شان پیدا کنند.

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.



کاندوم (مردانه یا زنانه) یگانه وسیله است که می تواند از انتقال عفونت های جنسی (IST) جلوگیری کند مثل ایدز. اگر شما برای مبتلای نشدن به ایدز یا IST از تابلیت ضد حاملگی استفاده می کنید همزمان می توانید از کاندوم هم استفاده کنید. اگر می خواهید کاندوم را متوقف کنید، با همسرتان برای HIV و IST تست کنید و در حالی که منتظر نتایج خود هستید، به استفاده کردن از کاندوم ادامه دهید.

«دکتران عمومی، متخصصین نسائی و لادی و قابله ها همیشه بخاطر معلومات و کمک شما در انتخاب کردن روش های جلوگیری از ولادت در خدمت شما می باشند.



«مراکز برنامه و تعلیم فامیلی (CPEF) از مشورها در مورد روش های پیشگیری از حاملگی و همین قسم از مراقبت های جنسی آموزش های فامیلی اطمینان میدهد. متخصصین CPEF شما را در انتخاب تان رهنمائی خواهند کرد.

«افراد زیر سن (کسانیکه سن شان کمتر از 18 سال است) و افرادی که حمایه صحی ندارند می توانند از مشوره های صحی بطور رایگان بهره مند شوند و همچنین پیشگیری از بارداری یا پیشگیری از بارداری اضطراری.

«برای یافتن نزدیکترین CPEF به وب سایت زیر مراجعه کنید:

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



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



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

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

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

► Pour trouver le CPEF le plus proche de chez vous : www.ivg.social-sante.gouv.fr/les-centres-de-planification.html



جلوگیری از حاملگی عاجل

رابطه نا سالم، نگذاشتن کاندوم بصورت درست، فراموش کردن خوردن تابلت، داشتن دلبدی بعد از خوردن تابلت تان... اگر شما در یک از این حالات قرار میگیرید، شما می توانید از پیشگیری از حاملگی عاجل برای حاملگی نا خواسته استفاده کنید.

جلوگیری از حاملگی عاجل می تواند تا 5 روز بعد از یک رابطه نا سالم کار کند. هرچی عاجل از آن استفاده شود به همان اندازه بیشتر موثر تر خواهد بود. چندین روش از پیشگیری از حاملگی عاجل وجود دارد: دو نوع تابلت عاجل ضد حاملگی و DIU ابزار ساخته شده از مواد مسی که در داخل رحم قرار میگیرد.

می توانید تابلت های عاجل را از فارمسی با یا بدون نسخه داکتر بدست بیاورید. برای زیر سن های 15 تا 18 سال رایگان می باشد. زیر سن های که در مکتب یا پوهنتون هستند می توانند به کلینیک مکتب یا پوهنتون شان مراجعه کنند. زیر سن ها و بالای سن های که از حمایه صحی برخوردار نیستند می توانند به CPEF و CeGIDD مراجعه کنند.

برای گذاشتن دستگاه DIU که از مواد ترکیبی مسی ساخته شده است باید نزد یک متخصص صحی (داکتر عمومی، داکتر نسائی ولادی، قابله) در معاینه خانه یا در CPEF مراجعه کنید. این روش دو فایده دارد: اول اینکه این روش



La contraception d'urgence

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

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

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

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



بسیار موثر شناخته شده و دوم اینکه می توانید این دستگاه را بعد از قرار دادن برای چندین سال استفاده کنید.

« همچنین شما می‌توانید به شماره 0800 08 11 11 (شماره ملی و رایگان مشوره دهی مقاربت جنسی، پیشگیری از حمل و سقط جنین) به تماس شده و از معلومات مفید بهره مند گردید.



توجه

روشهای ضد حمل عاجل نمیتواند شما را از امراض مانند آیدز و دیگر امراضی مقاربتی محفوظ نگهدارد.

عقامت یا استریل

زمانیکه یک زن و شوهر بعد از یک سال بدون استفاده از ضد حاملگی بطور طبیعی صاحب اولاد نمی شوند، بنام عقیم یاد میگردند. دلایل زیادی برای عقیم یا نازا بودن وجود دارد بطور مثال نابرابری هورمونی، سن و سال، سیگار کشیدن، تغذیه ناسالم... مهم است که در مورد آن با داکتر صحبت کنید بخاطریکه راه حل های اولاد دار شدن وجود دارد.

سقط یا خاتمه داوطلبانه حاملگی (IVG)

اگر شما حامله هستید و نمی خواهید ادامه دهید، شما می توانید سقط یا خاتمه داوطلبانه حاملگی کنید. در فرانسه، تمام زن ها از این حق برخوردار هستند. افراد زیر سن هم میتوانند از این حق برخوردار شوند بشرطیکه به انتخاب خودش با یک شخص بالای سن همراهی شود. آنها مجبور نیستند تا موضوع را با والدین شان در میان بگذارند.



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.



قانون تا هفته چهاردهم بعد از آخرین پریود سقط کردن جنین را اجازه داده. بنا براین از شروع هفته دوازدهم حاملگی حق نداریم کارهای سقط جنین را پیش ببریم.

دو روش سقط کردن جنین وجود دارد:

◀ روش توسط دوا؛

◀ روش جراحی (از طریق بیرون کشیدن).

انتخاب این روش ها مربوط می شود به انتخاب زن و تعداد هفته های حاملگی.

هزینه سقط جنین و تمام مصارف معاینات مربوط به سقط جنین از طرف بیمه صحتی بصورت 100% پرداخت می گردد.

برای سه مورد خاص ذیل هزینه پیش پرداخت در نظر گرفته نشده است:
 ▶ دخترانی جوانی زیر سن قانونی که بدون اجازه والدین شان رها نمی شوند؛
 ▶ زنان که کارت CMU یا CMU-c دارند؛
 ▶ زنان که کارت بیمه دارند AME.

هزینه سقط جنین برای افرادی که فرانسوی نیستند و بطور غیر قانونی در فرانسه زندگی میکنند و حق داشتن بیمه را ندارند درختم مراقبت های عاجل و حیاتی در نظر گرفته می شود.

در صورت حمل گرفتن نا خواسته یا این که حامله شدن بالای صحت یا موقعیت اجتماعی تان تاثیر میگذارد، با داکتر یا کارمند اجتماعی صحبت کنید.

برای معلومات بیشتر

◀ نزد داکتر معالج تان، قابله یا به CPEF مراجعه کنید

به شماره **0800 08 11 11** (شماره ملی و رایگان برای معلومات دادن در مورد تمایلات جنسی جلوگیری از بارداری (IVG) تماس بگیرید.



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

Il existe deux techniques d'IVG :

▶ la méthode médicamenteuse ;

▶ la méthode chirurgicale (par aspiration).

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

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

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

▶ les jeunes filles mineures non émancipées sans consentement parental ;

▶ les femmes bénéficiaires de la CMU complémentaire (CMU-c) ;

▶ les femmes bénéficiaires de l'aide médicale de l'État (AME).

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

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



Pour plus de renseignements

▶ Rendez-vous chez votre médecin traitant ou chez votre sage-femme ou dans un CPEF.

Appelez le **0800 08 11 11** (numéro national anonyme et gratuit sexualités-contraception-IVG).

« یا به وبسایت های زیر مراجعه کنید:

www.planning-familial.org و

برای یافتن آدرس www.planning-familial.org/annuaire

ها و ساعات نوکریوالی یا کاری شان به مراجعه کنید

www.ivg.social-sante.gouv.fr

www.ivglesadresses.org

www.santé.gouv.fr

بیماری منتقله از طریق ارتباط جنسی (IST)

بیماری هایبکه که از طریق مقاربت جنسی انتقال میکند عفونتهای هست که از طریق رابطه جنسی در جریان داخل نمودن از طریق واژن یا مقعد و یا هم از طریق تماس دهن به دهن انتقال میکند. عفونتهای رایج از این نوع عبارت است از عفونتهای گونوکوک، کلامیدیوز، سفلیس، زردی سیاه، تبخال تناسلی و همچنان ویروس پاپیلوم.

چند روش ساده برای جلوگیری از انتقال آنها وجود دارد

« بخاطر محافظت خود و همسر خود در هر مقاربت جنسی با هر کسی باید از کاندوم استفاده کرد، باید **متوجه** باشید که کاندوم تنها وسیله ای است که میتواند از ایدز و دیگر امراض مقاربتی جنسی جلوگیری کند.

« زمانیکه با چندین شخص در ارتباط هستید به صورت مداوم معاینات صحتی عمومی انجام دهید، همچنین زمانیکه متوجه میشوید کدام مرضی دارید و یا زمانیکه میخواهید استفاده از کاندوم را متوقف کنید ضروری است تا معاینه نماید.

« به همسر و یا شریک جنسی تان هرگونه عفونت جنسی تان را اطلاع دهید.



» 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.social-sante.gouv.fr

www.ivglesadresses.org

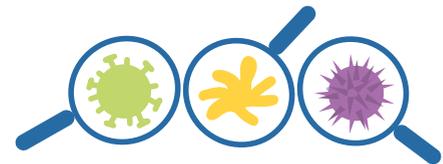
www.santé.gouv.fr

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 کدام سوختگی، خارش، بوهای غیر عادی، ترشحات و یا زخم در ناحیه تناسلی دارید نزد متخصصین صحتی در مراکز CeGIDD مراجعه کنید.

همیشه علائم و نشانه های امراض مقاربتی جنسی موجود نمیشد بعضی اوقات هیچ دردی و یا نشانه عفونت دیده نمیشود. مثلا در مرض کلامیدیا نزد خانمها. با پیدا شدن کوچکترین شک به داشتن چنین امراضی، معاینات تشخیصیه بسیار ضروری میباشد چرا که هر قدر زمان زیادی از این امراض بگذرد به همان اندازه امراض مانند سرطانها و ناباروری به بار می آورد.

برای بعضی از این عفونتها واکسینهای نیز موجود میباشد مانند زردی سیاه و ویروس پاپیلوم.

برای معلومات بیشتر در مورد عفونتهای منتقله از طریق ارتباط جنسی، راهای انتقال آن، تشخیص و تداوی آن



« میتوانید به سایت زیر مراجعه کنید. www.info-ist.fr

« برای انجام تست رایگان بدون نسخه به مرکز CeGIDD مراجعه کنید.

بعضی مراکز CPEF نیز میتوانند چنین تست های را انجام دهند. اگر دارنده بیمه صحتی هستید میتوانید بعد از مراجعه نزد یک دکتر متخصص و یا معالج با تجویز آنها به یکی از لابراتوارهای شهر مراجعه نموده و تست ایدز و دیگر عفونتهای مقاربتی را انجام دهید.

« بخاطر محافظت خود و دیگران، در جریان هر مقاربت جنسی با اشخاصی یا با هر شریک جنسی جدید که نمیدانید به ویروس ایدز مبتلا هستند یا نه، از کانوم استفاده کنید.



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.



ایدز یا اچ آی وی

اچ آی وی یا ویروس نقص ایمنی انسانی یک نوعی از عفونتهای قابل انتقال جنسی است که به سیستم ایمنی بدن و سیستم دفاعی طبیعی بدن در مقابل امراض حمله نموده و بدن انسان را در مقابل عفونتها آسیب پذیر میکند. زمانی که ویروس اچ آی وی در بدن داخل شد به آن سیروپوزیتیف « séropositif » یاد میشود.

اکثر اوقات نشانه خاصی در بدن دیده نمیشود و همچنین هیچ نشانه بیرونی در وجود از داشتن ویروس دیده نمیشود اما دارنده این ویروس میتواند آنرا به اشخاص دیگر انتقال دهد.

به بعد از گذشت چند سالی و بدون معالجه، اچ آی وی تمام سیستم دفاعی بدن را نابود میکند؛ امراض از ضعف بدن استفاده نموده خود را رشد میدهد. به چنین وضعیتی مرض ایدز گفته میشود.

انتقال ویروس اچ آی وی

اچ آی وی از طریق خون، اسپرم، آب منی، ترشحات واژن، از مادر به طفل در جریان بارداری و همچنین توسط شیر انتقال میکند. اکثراً ویروس اچ آی وی از طریق مقاربت جنسی بدون محافظ انتقال میکند. به همین خاطر بسیار مهم هست که در هنگام شک و گمان در رابطه به وضعیت صحتی شخص یا شریک جنسی متقابل (یعنی زمانی که نمیدانید شریک جنسی تان ایدز دارد یا نه) از کاندوم استفاده کنید. دو نوع کاندوم وجود دارد: کاندوم مردانه (کاندوم بیرونی) و کاندوم زنانه (کاندوم داخلی).

اچ آی وی توسط عرق، اشک و یا ادرار و یا درحالات ذیل انتقال نمیکند

- ◀ دست دادن؛
- ◀ نوازش؛
- ◀ بوسه؛
- ◀ وسایل عمومی (تشناب، حمام، حوض آب بازی)؛
- ◀ لوازم روزمره (گیلاس، کمپل و غیره)؛
- ◀ گزیدن حشرات.



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.

ریشه یابی

اگر شما در یک رابطه جنسی دوامدار قرار دارید و میخواهید استفاده از کاندوم را متوقف کنید، انجام تست تشخیصیه ضروری میباشد. اگر نتیجه تستها منفی بود و شما ظرف شش هفته قبلی کدام رابطه جنسی بدون کاندوم با فردی که نمیدانید ملوث است یا نه، نداشته اید به این معناست که شما ایدز ندارید و در این صورت میتوانید بدون مشکل استفاده از کاندوم را متوقف کنید این کار هیچ خطری متوجه شما و شریک جنسی تان نمیکند.

◀ کاندومها در دواخانه ها و سوپرمارکتهای بزرگ به فروش میرسد. همچنان توسط بعضی نهادهای مانند CeGIDD ممکن است بصورت رایگان در اختیار شما قرار داده شود.



◀ در صورت کمترین شک، انجام دادن یک آزمایش تشخیصی ضروری میباشد که از طریق گرفتن خون اجرا میگردد. آزمایش این امکان را میدهد تا نشانه های حضور ویروس و یا آنتی بادی در خون جستجو گردد. این آزمایشات زمانی قابل اعتبار هست که عامل که باعث تردید شما گردیده است به شش هفته پیش برگردد.

◀ بخاطر سپری نمودن یک آزمایش تشخیصی، به یکی از مراکز CeGIDD مراجعه نمایید. بعضی از مراکز CPEF نیز میتواند چنین آزمایشات را انجام دهد. اگر شما دارای بیمه صحتی هستید میتوانید بعد از مشوره و تجویز یک دکتر معالج ویا متخصص به یکی از لابراتوارهای شهر مراجعه نموده (این کار میتواند بعد از رفتن نزد دکتر معالج عمومی یا هم دکتر متخصص) و آزمایش ایدز و دیگر عفونتهای قابل انتقال جنسی را انجام دهید.

◀ شما همچنین میتوانید از TROD (آزمایش سریع تشخیص و مشاوره) در بعضی از نهادها و مراکز CeGIDD بهره مند شوید. مراکز و نهادهای که در عرصه TROD (آزمایش سریع تشخیص و مشاوره) فعالیت دارند نیز میتوانند یک تستر اوتومات را در اختیار تان قرار بدهند با این تستر شما خودتان

Le dépistage

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



- ▶ Les préservatifs sont en vente en pharmacie et en grandes surfaces. Il est possible de s'en procurer gratuitement dans certaines associations et dans les CeGIDD.
- ▶ Au moindre doute, il est important de faire un test de dépistage grâce à une simple prise de sang. Le dépistage permet de rechercher la présence de trace du virus ou celle des anticorps dans le sang. Ce test n'est complètement fiable que si votre prise de risque date de plus de 6 semaines.
- ▶ Pour effectuer gratuitement un test de dépistage, rendez-vous dans un CeGIDD. Certains CPEF peuvent également réaliser ces tests. On peut aussi effectuer le test de dépistage du VIH et des autres IST dans un laboratoire de ville sur prescription médicale (suite à un rendez-vous avec un médecin généraliste ou spécialiste), si vous bénéficiez d'une protection maladie.
- ▶ Vous pouvez aussi bénéficier d'un test rapide d'orientation diagnostique (TROD) du VIH dans les associations, les CeGIDD... On peut aussi voir remettre gratuitement dans les associations qui



نیز می‌توانید آزمایش را انجام بدهید. این تست‌ها در دواخانه‌ها نیز موجود می‌باشد اما رایگان نیست. این دو نوع تست قابل اعتبار بوده نمی‌تواند در صورتیکه خطر سبب شده بیشتر از سه ماه اتفاق افتاده باشد. اگر جواب این آزمایشات مثبت بود بخاطر تائید شدن باید آزمایش خون نیز اجرا گردد.

« بخاطر معلومات بیشتر در مورد بیماریهای مقاربتی و ایدز به وبسایت www.info-ist.fr مراجعه نموده و یا به مرکز معلوماتی ایدز به شماره **0800 840 800** بصورت بیست و چهار ساعته در هفت روز هفته بصورت رایگان و بدون فاش شدن هویت تان به تماس شوید.

شرکای جنسی مختلط PrEP

اگر شما یک یا چند شریک جنسی دارید و نمی‌توانید با وجود متقبل شدن خطر از کاندوم استفاده کنید، می‌توانید از دواهای وقایوی که به نام prophylaxie pré-exposition و یا PrEP یاد میشود، مستفید شوید. این دواها خطر ابتلا به اچ ای وی را پایین می‌آورد. برای دانستن اینکه آیا شما می‌توانید از این دوا مستفید شوید به یکی از مراکز CeGIDD و یا یکی از شفاخانه‌ها مراجعه کنید. داکتر معالج تان نیز می‌تواند به شما مشوره‌های لازم را بدهد.

حفاظت از ایدز بعد از رابطه جنسی TPE

در صورتیکه مقاربت جنسی درست محفوظ نشده و یا بدون محافظت انجام شده باشد در این حالت یک نوع دواي عاجل وجود دارد که بعد از رابطه جنسی گرفته میشود تا در مقابل ایدز محافظت ایجاد کند. این دوا که به اسم TPE و یا traitement post-exposition، یاد میشود چهار هفته طول میکشد و به طور قابل توجه خطر ابتلا به بیماری را کاهش میدهد. برای مستفید شدن از این دواها با شریک جنسی تان به یکی از نزدیکترین مراکز خدمات عاجل قبل از تمام شدن مهلت 48 ساعته بعد از رابطه جنسی مراجعه نماید، یک داکتر خطر را ارزیابی نموده و با در نظر داشت عوامل آن دواي مورد نظر را تجویز خواهد کرد. اگر هیچگامی به مرض زردی سیاه دچار نبوده اید و واکسین نیز نشده اید، داکتر به خاطر محافظت تان از این بیماری زرق واکسن را پیشنهاد خواهد کرد.

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 **0800 840 800** (appel anonyme et gratuit, 7j/7 et 24h/24).

La PrEP

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

Le TPE

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



ادویه محو کننده ویروس ایدز از خون دارنده ایدز TasP

دوای ضد ویروسی که به افراد داری آچ آی وی داده میشود باعث دور نمودن این ویروس از خون میگردد. در چینیین حالت بار ویروسی غیر قابل کشف میگردد یعنی ویروس نه در تست خون و نه ترشحات واژنی قابل کشف میباشد. در چین حالت اگر شما مصاب به آچ آی وی هستید و در شش ماه اخیر به صورت درست تداوی میشوید و در چینیین دوره ای کدام عفونت جدید مقاربتی مصاب نشده اید و توسط داکتر تان منظم کنترل میشوید نمیتوانید شریک جنسی تان را به این مرض مصاب کنید. به چینیین حالت تداوی وقایوی ویا TasP یاد میشود. اما ما نمیتوانیم درمان را متوقف کنیم زیرا ویروس هرگز به طور کامل ناپدید نشده است.

جهت معلومات بیشتر در مورد TasP به این ویب سایت

مراجعه نماید:



www.lecrips-idf.net/miscellaneous/Brochure-tasp-hsh.htm

زنده گی کردن با آچ آی وی

تا اکنون، هیچ نوع دوایی نمیتواند ایدز را تداوی کرد. اما میتوان جلوگیری و پیشرفت این ویروس را توسط بعضی از دواها گرفت که باید همه روزه و تمام عمر اخذ گردد. در صورتیکه این دواها به طور درست اجراء شود، افراد داری آچ آی میتوانند یک زنده گی تقریباً عادی داشته باشند، میتوانند کار کنند، زنده گی عاشقانه داشته باشند، پرورژه های خود را داشته و میتوانند صاحب فرزند شوند.

علاوه بر این، اگر شخص مصاب به آچ آی وی دوای ضد آچ آی وی را به صورت مفید دریافت میکند و زمانیکه اندازه ویروس در خون غیر قابل کشف باشد، شریک و یا شرکای جنسی وی بدون کاندوم نیز از انتقال آچ آی وی محفوظ میباشند. اما قابل یاد آوری است که استفاده از دواها لازم و ضروری میباشد و افراد داری آچ آی وی اکثرًا قربانی تبعیض در خانواده محیط کار و جامعه خود میباشند.

Le TasP

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



Pour en savoir plus sur le TasP :

www.lecrips-idf.net/miscellaneous/Brochure-tasp-hsh.htm

Vivre avec le VIH

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

De plus, lorsqu'une personne séropositive prend un traitement anti-VIH de manière efficace et lorsque sa charge virale est indétectable, son(ses) partenaire(s) bénéficient d'une très bonne protection contre la transmission du VIH lors de relations sexuelles sans préservatif. Il est toutefois important de rappeler que les traitements sont encore contraignants et que les personnes vivant avec le VIH font l'objet de nombreuses discriminations dans la famille, au travail ou au sein de leur communauté.



« ایدز (Aides) نام یک نهاد مبتلایان به اچ آی وی میباشد که در مورد این مرض معلومات داده و از حقوق چنین افراد دفاع میکند. برای معلومات بیشتر به وب سایت www.aides.org مراجعه نموده و یا به شماره **0805 160 011** به صورت رایگان از تلفنهای فیکس به تماس شوید.



« Santé Info Droits مرکز معلوماتی و حقوقی که مختص بخش حقوق افراد مریض میباشد: شماره تماس **0810 004 333**

« در ایل دو فرانس، نهاد Ikambere از خانمهای مصاب به اچ آی وی حمایت میکند. برای معلومات بیشتر به وب سایت www.ikambere.com مراجعه نموده و یا به شماره **01 48 20 82 60** از دوشنبه تا جمعه از ساعت 9 تا 18 به تماس شوید.

خشونت‌های جنسی

اذیت و آزار جنسی

در صورتیکه یک شخص به صورت مکرر، رفتارها یا حرکات جنسی به شما تحمیل میکند، شما میتوانید نزد محکمه جزایی شکایت درج کنید.

خشونت جنسی و تجاوز

در صورت مقابل شدن با تجاوز و یا خشونت جنسی میتوانید به شماره **17** یا توسط موبایل به **112** به تماس شده و به پولیس و ژاندارم اطلاع دهید تا آنها تحقیقات لازم را انجام دهند. پولیس و یا ژاندارم میتوانند شما را به بخش عاجل شفاخانه باخاطر معاینه نزد داکتر منتقل کند. معاینه توسط داکتر ضروری میباشد چراکه داکتر تدابیر وقایوی را در مقابل اچ آی وی و یا زردی سیاه راه گرفته و در تدایو شما همکاری میکند.

شماره های زیر برایتان مفید میباشد:

« خدمات خاص برای خانمهای که مورد خشونت قرار گرفته اند: **3919**

« شماره عاجل در صورت تجاوز جنسی: **0800 05 95 95** (شماره رایگان و مخفی)



« 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)



◀ مدافع حقوق : **09 69 39 00 00** وقت تماس دوشنبه الی جمعه از ساعت 8:00 الی 20:00 (نرخ تماس محلی)

ختنه اعضای جنسی زنانه

ختنه اعضای جنسی عبارت از شیوه های خود خواسته ای است که باعث تغیر و یا متضرر ساختن بخشی از اعضای واژن دختران کوچک و زنان میشود (از بین بردن کلیتوریس یا چوچوله، از بین بردن لبها، مسدود ساختن عضو جنسی زنانه).

راهکارهای طبی و جراحی به قربانیان ختنه پیشنهاد میشود.

چنین اعمالی در قوانین فرانسه ممنوع میباشد. این قانون به تمام افراد و هر ملیتی که در خاک فرانسه زنده گی میکنند تطبیق میگردد، حتی اگر ختنه در خارج از خاک فرانسه اجرا شده باشد. قربانی این عمل میتواند الی بیست سالگی بعد از سن قانونی یعنی الی 38 سالگی بخاطر این نوع خشونتها به محکمه مراجعه کند.

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

Les mutilations sexuelles féminines

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

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

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

اگر شما مواجهه نقص عضو جنسی و یا ختنه هستید، اگر هدف این عمل شما باشید و یا دخترتان، خواهرتان، شخصی از اطرافیان تان و یا اگر خودتان قبلا مورد ختنه جنسی قرار گرفته اید و یا یکی از اطرافیان تان مورد چنین حالات قرار گرفته باشند :



◀ به شماره 119 که مختص کودکان در معرض خطر میباشد به تماس شوید و یا به وبسایت www.alerte-excision.org مراجعه کنید.

برای معلومات بیشتر

◀ به یکی از مراکز PMI و یا به یکی از مراکز پلانگذاری و تعلیمات خانوادگی CPEF مراجعه کنید.



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).



حاملگی

در فرانسه، اگر شما حمل دارید می‌توانید از معاینات صحتی کاملاً رایگان در جریان بارداری بهره مند شوید. 7 معاینه صحتی تا پایان بارداری توسط داکتر معالج ویا متخصص نسائی ولادی ویا قابه اجرا میگردد. 3 بار معاینه ایکوکاردیوگرافی، چندین بار

تست خون، 8 جلسه آمادگی زایمان در جریان بارداری اجرا میگردد. پدر اولاد آینده نیز در این معاینات میتواند شمارا همراهی کند. آزمایشات خاص بخاطر تست اچ آی وی و یا زردی سیاه برای پدر طفل آینده توسیه میشود. اگر پدر طفل موجود نبود شخصی از بستگان تان نیز میتواند در صورت خواست شما، شمارا همراهی کند.

معاینات مراقبتهی بارداری در مراکز ذیل اجرا میگردد
◀ در شفاخانه؛

◀ در PMI؛

◀ در معاینه خانه های شهر و یا مراکز و کلینیک های شخصی.

اولین معاینه صحتی باید قبل از ختم سه ماه اول بارداری صورت بگیرد.

◀ داکتر و یا قابله در مورد آزمایشات نا هنجاریهای کروموزومی مانند تریزومی 21 و بعضی خطرات دوره بارداری با شما صحبت خواهد کرد. عوامل خطر مانند فشار بلند، اضافه وزن شدید و بعضی از امراض مانند دیابت نیز جستجو خواهد شد. این ملاقات زمینه ساز آزمایشات دیگر مانند آزمایش اچ آی وی، زردی سیاه و تعین گروپ خون نیز خواهد بود.

LA GROSSESSE



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

Le suivi de grossesse peut se faire :

▶ à l'hôpital ;

▶ en PMI ;

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

Le premier examen médical est à faire avant la fin du 3^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.

« داکتر و یا قابلہ گذارش بار دارداری تان را به CPAM یا خزانه اولی بیمه صحتی خواهد فرستاد و اسناد ضروری را بخاطر پوشش مخارج دوره بارداری شما را به این مرکز میفرستد. به این ترتیب، شما مجبور به پرداخت فیس معاینات نخواهید بود.

هر آزمایش در برگیرنده یک آزمایش کلینیکی است بلخصوص : تست ادرار، سنجش فشار خون، اندازه گیری وزن، اندازه گیری رشد رحم و محاسبه حرکات و صدای قلب کودک.

بعد از شش ماه بارداری معاینات صحتی عمومی در شعبه نسائی ولادی صورت میگیرد.

8 هفته بعد از ولادت یک معاینه صحتی توسط داکتر و یا قابلہ صورت میگیرد.

شما همچنان میتوانید از یک «مشاوره قبل از تولد» برای آماده نمودن شما به تولد طفل بهره مند شوید. این ملاقات اجباری نمیشد اما این مشاوره زمان خوبیست تا تمامی سئوالات خود را از قابلہ، داکتر و یا متخصص نسائی ولادی خود بپرسید. این مشاوره از 45 دقیقه الی یک ساعت طول میکشد و مصارف آن توسط بیمه صحتی پوشش داده شده است. این مصاحبه در تمام دوره بارداری میتواند انجام شود اما انجام آن بعد از ختم ماه چهارم بارداری توصیه میشود.

برای معلومات بیشتر با داکتر و یا قابلہ خود صحبت کنید و یا به یکی از نزدیکترین مراکز طبی اجتماعی مانند یک مرکز صحتی و یا PMI مراجعه کنید.



در فرانسه، صندوق کمک خانواده گی یا CAF به خانواده های که صاحب فرزند میشود کمک مالی میکند (RSA، کمک هزینه خانوادگی و کمک به کرایه خانه). این کمکها میتواند مخارج که بخاطر تولد فرزند ضروری میباشد را پوشش دهد.



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

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

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

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

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

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.

نظر به عواید تان می‌توانید از کمکهای ذیل بهره مند شوید:
 ◀ کمک هزینه تولد: این کمک دوماه بعد از تولد پرداخت میشود؛
 ◀ مقداری از کمک کوچک: این کمک بعد از تولد طفل هرامه برای سه سال پرداخت میگردد.

جهت معلومات بیشتر در مورد کمکهای کف CAF:

به وبسایت کف www.caf.fr بخش
 « Je vais devenir parent » مراجعه کنید.



الکول در جریان بارداری

نوشیدن الکول در جریان بارداری میتواند درخون طفل جریان پیدا کند و مشکلات جدی صحتی را به بار بیاورد. مصرف زیاد و روزمره الکول عامل مشکلات جدی مانند سندروم الکولی جنین یا SAF میشود. همچنان مصرف گهگاهی الکول نیز میتواند پیامدهای بالای صحت طفل داشته باشد. به همین خاطر توصیه شده است که از مصرف الکول در جریان بارداری پرهیز کنید. همچنین در جریان دوره حاملگی از مصرف سگرت نیز خودداری شود (به صفحه 72 مراجعه شود).

از مشوره با داکترویا قابله که بارداری تان را تعقیب میکند اجتناب نکنید. ویا



◀ به وبسایت www.alcool-info-service.fr مراجعه نموده و بخش الکول و بارداری را ببینید.
 ▶ به بخش معلوماتی در مورد الکول به شماره **0980 980 930** هفت روز هفته از ساعت هشت صبح تا دو بامداد به تماس شده می‌توانید (شماره رایگان و مصنون).

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).



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).

اگر شما باردار هستيد و يکي از نشانه های زیر را در وجود خود مي بينيد بايد به بخش عاجل نسانی ولادی مراجعه نماييد:



- ◀ خونریزی حتی به مقدار کم؛
 - ◀ پارگی کیسه آب و یا اگر شک هم داشته باشید؛
 - ◀ انقباضات و یادر قوی در ناحیه پایینی پشت و یا در قسمت پایین شکم که حتی بعد از نیم ساعت استراحت دراز کشیده هم جریان داشته باشد؛
 - ◀ کم شدن و یا نبود حرکت جنین. معمولاً بعد از ماه پنجم شما شاهد حرکت های طفل تان خواهید بود؛
 - ◀ تب بیش از 37,5 درجه سانتی گرید بعد از تست توسط یک ترمامیتر یا دماسنج؛
 - ◀ درد سر که حتی بعد از اخذ پرستامول نیز جریان داشته باشد؛
 - ◀ پندیدگیها (پاها...).
- برای تمامی مشکلات صحتی مانند احساس تب، سرگیجی، مشکلات ادار، ناراحتی طولانی مدت به داکتر و یا قابله تان مراجعه کنید.



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.



صحت کودکان

پیگیری صحی

تمام اطفال الی شش سالگی از 20 جلسه معاینه صحی اجباری بهره مند میشوند. این معاینات بدون احتساب معاینات دوران مریضی میباشد. این معاینات کاملاً توسط بیمه صحی پوشش داده شده است. همه اطفال میتوانند توسط مرکز محافظت طفل و مادر یا PMI تحت مراقبت قرار بگیرند.

بعد از سن شش سالگی، یک معاینه درسال توسط داکتر توصیه میشود. این معاینات بسیار مهم میباشد چراکه بررسی میکند تا طفل در وضعیت خوب صحی قرار داشته باشد، درست رشد کند، به عینک ضرورت داشته باشد و یا هم درست شنیده بتواند. این فرصت مناسبی نیز برای مشوره با داکتر میباشد و زمان مناسب برای تطبیق واکسینها.

در هر ملاقات با داکتر، در مراکز PMI و یا ملاقات صحی مکاتب، کتابچه صحی و یا کتابچه واکسین طفل تان را فراموش نکنید.

اطفال که مورد شکنجه قرار گرفته باشند و یا برخورد درست با آنها نشده باشد، از محافظت محکمه و یا بعضی نهادها بهره مند میشود. آنها همچنین میتوانند اگر والدین شان در این قضایا دخیل باشند شکایت درج کنند. تمامی افرادی که چنین واقعات را مبینند باید به مقامات مربوطه گزارش دهند. شماره رایگان 119 مختص به کودکان قربانی بدرفتاری میباشد.



LA SANTÉ DES ENFANTS

Le suivi médical

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

Après l'âge de 6 ans, une consultation avec un médecin est recommandée chaque année. Ces examens sont importants pour vérifier que l'enfant est en bonne santé, qu'il grandit bien, qu'il n'a pas besoin de lunettes de vue et qu'il entend bien. C'est aussi une occasion pour discuter avec le médecin et faire les vaccins.

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

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

سلامتی اطفال در خانه

در خانه بعضی خطرات برای اطفال وجود دارد که می توانیم از برکت بعضی مشور ها از وقوع آنها خود داری کنیم:

- ◀ هیچ وقت یک طفل را تنها در اتاقی که کلکین آن باز باشد نگذارید.
- ◀ دسته تخم پذیزی را بطرف داخل بچرخانید.
- ◀ اشیائی برنده (چاقو، قیچی) را دور از دسترسی اطفال قرار دهید.
- ◀ دوا ها و محصولات پاک کاری را در جاهای دور از دسترسی اطفال قرار دهید.
- ◀ اشیائی خورد و خوردنی خورد و سخت را در دسترس اطفال قرار ندهید.
- ◀ گوگرد و فندک ها را دور از دسترسی اطفال قرار دهید.
- ◀ طفل را هیچ وقت تنها در حمام نگذارید.
- ◀ ساکت ها و وسایل برقی: تمام وسایل برقی را از دست اطفال محافظت کنید.
- ◀ هیچ وقت کودک را تکان ندهید؛ تکان دادن می تواند باعث مرگ یا معلولیت تمام عمر طفل گردد.



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.



در صورت حادثه به 15 یا 112 به تماس شوید.

« اگر طفل یک محصول ذهري را می بلعد، دلبيدي براي ايجاد نکرده و نوشيدنی هم براي هم ندهيد بلکه به 15 یا 112 تماس.
« بگيريد در صورت سوختگی، قسمت سوختگی را زیر آب سرد بيگيريد.



مسمومیت سربی

مسمومیت سرب یک مریضی از موجودیت سرب در بدن است. میتواند باعث اختلالات سیستم عصبی در نزد اطفال گردد که می تواند نتایج جدی را در قبال داشته باشد. در فرانسه، این مریضی زمانی بوجود میاید که طفل زبان خود را به دیوار یا دروازه بزند که در آن سرب وجود داشته باشد. اما راه های دیگر مبتلا شدن نیز وجود دارد: مثلا طرز تهیه مواد غذایی در سایر کشورها. داکتر تان در این مورد برای تان یک چک آپ پیشنهاد خواهد کرد.
در صورت شک و تردید، با داکتر تان در مورد چک آپ صحبت کنید. PMI نیز در زمینه متخصص می باشند.

« انجمن فامیل های قربانی مسمومیت سربی (AFVS) روی صحت و خانه و جهت جلوگیری کودکان از مسمومیت با سرب کار میکنند. این انجمن فامیل های و اطفال قربانی شده را در کارهای شان کمک میکند.

www.afvs.net
09 53 27 25 45



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

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

Le saturnisme

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

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



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

شکر

شکر یا دیابت مریضی است که زمانیکه بدن شکر را بصورت درست استفاده کرده نمی تواند؛ زمانبست که شکر خون بالا می‌رود. دیابت یک مریضی «مزمَن» می باشد: جهت جلوگیری از عوارض جدی، مهم است تا در تمام طول زندگی مراقب باشید. برای انجام این کار باید شکر خود را در اسرع وقت تشخیص دهید.

دونوع شکر وجود دارد که مربوط یک شخص نمی شود.

علامت شکر یا دیابت

اگر همیشه تشنه هستید، اگر به اغلب ادرار می روید، وزن کم می کنید و بسیار خسته می شوید، بسیار سریع به داکتر مراجعه کنید، زیرا این علائم نشان دهنده شکر یا دیابت نوع 1 است.

در شکر یا دیابت نوع 2، کدام نشانه خاصی دیده نمی‌شود. اما بدلیل ذیاب شریین بودن خون، ارگانهای کوچک خون (قلب، گردها، شیرینانها، چشم و غیره) به تدریج را از بین می برد. بعضی نشانه ها به شما اخطار می دهد، مانند عفونت در پوست (آبسه، مایکوژن)، عفونت های ادراری بصورت تکراری، درد داشتن در پاها، سوزش یا بی حسی دست ها و پاها، اختلالات در نعوذ، ضعیف شدن دید چشم...

شکر یا دیابت می تواند بسیار مشکلات جدی را بوجود بیاورد: مریضی های عروص شیرینانی، از دست دادن بینائی، از کار افتادن عضلات داخلی بدن، کم کار شدن گردها.

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.

کاری را که باید به یاد داشته باشیم: شکر خود را زود آزمایش کنیم، با عادت های زندگی خود موافقت کنیم، در صورت ضرورت تداوی را پیگیری کنیم، و قایه کنیم و از ایجاد اختلالات جلوگیری نماییم.



شخصی که مریضی شکر داشته باشد می تواند در تمام عمر در حالت خوب بماند بشرط اینکه بصورت درست توسط داکتر مراقبت شود. بخاطر این کار لازم است که در اسرع وقت با آزمایش کردن خون، مریضی خود را تشخیص دهد. در ملاقات بعدی با داکتر تان در آن مورد صحبت نماید و اگر شک داشتید همراهی داکتر وقت ملاقات بگیرید.

برای معلومت بیشتر

« از طریق وب سایت زیر می توانید انجمن افراد دیابتی را در نزدیک خانه تان پیدا کنید

www.federationdesdiabetiques.org

برای دیابت هم مثل سایر امراض مزمن، می توانید از برنامه های تعلیم درمانی بهره مند شوید و کمک بگیرید (به صفحه 159 مراجعه کنید). در مورد آن با داکتر معالج تان صحبت کنید. وی مطابق به مریضی تان نسخه تجویز خواهد کرد و بای تان خواهد گفت کجا باید مراجعه کنید.



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.



امراض قلبی عصبی

امراض قلبی به امراضی گفته می شود که قلب و رگ های خون را تحت تاثیر قرار دهد، بطور مثال انفراکتوس و سکتته مغزی (AVC). این دومین علت مرگ در فرانسه بعد از سرطان میباشد البته بدون در نظر داشت سن و سال.

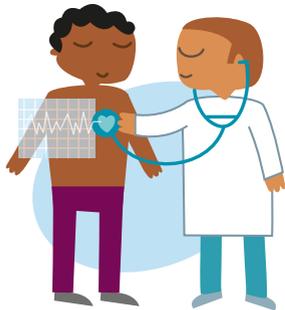
جهت کاهش دادن خطرات امراض قلبی، توصیه می شود که:

- ◀ سکریت نکشید؛
- ◀ تا حد ممکن الکل کم بنوشید؛
- ◀ نمک کمتر استفاده کنید؛
- ◀ تعادل در غذا خوردن را مراعات کنید؛
- ◀ یک فعالیت منظم فیزیکی را انجام دهید.

فشار خون بالا می تواند در دراز مدت باعث مرض قلبی شود. اگر شما فشار خون بالا دارید، مهم است که خود را تداوی کنید. پیگیری طبی بصورت منظم جهت نظارت از فشار و تجدید نسخه می باشد. شما می توانید از مشوره های تعلیمی درمانی (به صفحه 159 مراجعه کنید) کمک بگیرید. در مورد آن با داکتر معالج تان صحبت نماید تا شما را راهنمایی کند.

برای معلومات بیشتر تان در مورد امراض قلبی به وب سایت فداراسیون قلب شناسی فرانسه مراجعه کنید:

<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

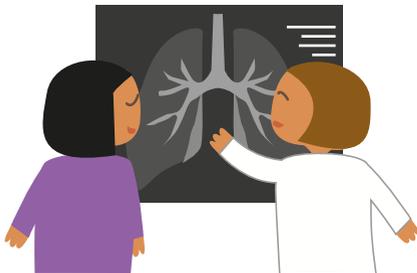


توبرکلوز

توبرکلوز یک بیماری ساری شدید است که اگر در زمانش تداوی نگردد میتواند باعث مرگ گردد. این مریضی در بعضی از کشور ها مانند صحرائ آفریقا و یا آسیای جنوب شرقی بسیار شایع می باشد. توبرکلوز از راهای تنفسی انتقال پیدا میکند. شخص مبتلا به توبرکلوز در هنگام سرفه کردن، عطسه زدن و یا آب دهان بیرون ریختن در هوا میکروب پخش میکند. زندگی کردن با شخصی که توبرکلوز داشته و تداوی نشده باشد (یا زمانیکه با شخص مبتلا مکررا ارتباط داشته باشیم) باعث میگردد تا ما هم به توبرکلوز مبتلا شویم. اما توبرکلوز از طریق لباس، لحاف، ظرف و هم چنان از طریق دست دادن از شخصی به شخص دیگر قابل انتقال نمیکند.

همینکه داخل بدن گردد، می تواند به تمام بخش های بدن سرایت کند. شایعترین نوع توبرکلوز، توبرکلوز شش (ریوی) میباشد. علائم و نشانه های عمده این مرض عبارتند از تب، سرفه های مزمن و دوامدار، خستگی و کم شدن وزن یعنی (شخص مبتلا به مرض زیاد لاغر میگردد). و هم چنان ممکن است بلغم مریض خون داشته باشد، و از طرف شب عرق کند و مقداری هم تب داشته باشد. باید هر چه زود تر پیش داکتر برود و از شش ها عکس گرفته شود زیرا از طریق انجام همین معاینات مریضی شخص تشخیص می شود.

بیشتر از مریضی های توبرکلوز با استفاده از تابلیت (گولی) انتی بیوتیک در مدت 6 ماه تداوی میگردد. این تداوی را بشکل درست انجام دهید و بطور منظم بعد از مصرف دوا به داکتر مراجعه کنید.

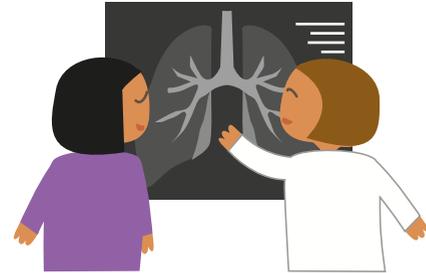


TUBERCULOSE

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.



توجه: یک تداوی نا درست می‌تواند باعث قوی شدن میکروب‌ها مریضی گردد که درین حالت تداوی آن خیلی مشکل می‌گردد.

در صورت که در بلغم میکروب موجود باشد، شخص مریض باید ماسک بپوشد و در بعضی حالت‌ها مریض برای مدت 15 روز تحت تداوی قرار گرفته و بستری می‌گردد تا اینکه مریضی وی قابل سرایت به دیگران نباشد.

امکان دارد که شخص بدون اینکه خود را مریض احساس کند مبتلا به توپرکلوز باشد، بخصوص جوانان. به همین خاطر مفهوم داشتن ارتباط با مریض مهم بوده که به داکترش گزارش داده شود. اجرای معاینه بیولوژیکی پیشنهاد می‌گردد، در صورتیکه نتیجه، توپرکلوز خفیفه، یا (ITL) تشخیص گردد، در آنصورت یک تداوی موثر در نظر گرفته میشود تا بیماری بیشتر انکشاف نکند.

بهترین راه حل برای خطرناکترین نوع توپرکلوز: واکسین



◀ لازم است تا از اطفال در برابر توپرکلوز محافظت گردد. جهت این کار یک واکسین بنام BCG وجود دارد. این واکسین مفید، نزد بعضی از اطفال 1 ماه نیز قابل تطبیق می‌باشد. واکسین مذکور اطفال را از خطرناکترین نوع توپرکلوز محافظت میکند بخصوص در مقابل توپرکلوز مننجیت. این واکسین در مراکز واکسین، بخش ولادی و مرکز PMI موجود می‌باشد. اینکه طفل تان واکسین شود یا نه، در مورد با داکتر تان صحبت کنید.

اگر شما با فردیکه توپرکلوز داشته در تماس بوده اید یا اینکه شما در این مورد شک دارید:

◀ نزد داکتر مراجعه کنید تا در صورت لزوم برای تان معاینه و رادیوگرافی شش بدهد یا هم با مرکز مبارزه با توپرکلوز (CLAT) و لایت تان به تماس شوید.

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.

زردی ویروسی

هپاتیت ویروسی ناشی از یک ویروس است که بر جگر سرایت کرده و باعث التهاب جگر می شود. کند. اگر به این مرض دچار شویم، در بعضی حالات بدون استفاده از دوا صحت یاب می شویم. اما یک نوع این بیماری که بنام «مزمن» (یعنی تداوی نمیشود) یاد میگردد که می تواند به سرطان جگر تبدیل شود.

ویروس های زیادی وجود دارد که باعث زردی می شود.

چک آپ کردن یگانه راه تشخیص ویروس میباشد که باعث زردی می شود. اگر فهمیدید که مبتلا به زردی هستید، خوبتر است تا هرچه زود تر تداوی خود را شروع نموده و کارهای لازم را برای محافظت فامیل و اطرافیان تان انجام دهید.

برای دریافت یک آزمون رایگان،



به مرکز CeGIDD (به صفحه 61 مراجعه کنید) یا به لابراتوار های تشخیصیه صحتی با نسخه داکتر در صورتیکه از حمایه صحتی برخوردار باشید، مراجعه کنید.

زمانیکه به این مرضی مبتلا میشوید، لازم است تا خوب مواظبت بوده و در آن زمینه از داکتر معالج تان مشوره بگیرید. انجمن ها و شبکه ها آنلاین برای شنیدن مشکلات، ارائه اطلاعات و رهنمائی در خدمت شما است. اگر شما تداوی شده اید، برنامه های تعلیمی درمانی می تواند برای تان مفید باشد (به صفحه 159 مراجعه کنید). درمورد آن با داکتر معالج تان صحبت کنید.

« SOS hépatites: تماس برای معلومات در رابطه به زردی ها
0800 004 372 (شماره رایگان از تلفون های فیکس) و
www.soshepatites.org (Ile-de-France) 01 42 39 40 14

« خدمات معلوماتی زردی ها:

همه روزه از ساعت 9 تا 23 بطور (رایگان از تیلیفون های فیکس) به شماره 0800 845 800 به تماس شوید.

www.hepatites-info-service.org

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.

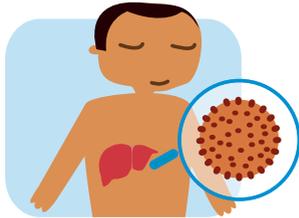
Quand on est touché par cette maladie, il est important d'être bien entouré et soutenu. Prenez conseil auprès de votre médecin traitant. Des associations et lignes d'écoute anonymes sont à votre disposition pour vous écouter, vous informer et vous orienter. Si vous êtes traité, des programmes d'éducation 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



هپاتیت A

هپاتیت A یک مریضی است که توسط ویروس VHA بوجود میاید که در تمام جهان وجود دارد. این ویروس از شخص مبتلا به شخص دیگر توسط دست دادن، غذا یا آب های آلوده انتقال مییابد.

هپاتیت A اکثرا با درد شکم، تب داشتن، خستگی شدید، و گاهی اوقات زردی پوست و چشم ظاهر می شود. اکثرا این مریضی بدون دوا در مدت چند هفته ای بهبود می یابد اما خستگی این مریضی برای چندین ماه دوام میکند.

یک نوع واکسین برای اشخاص که در کشور های که در آن خطرات این بیماری وجود دارد سفر میکنند، وجود دارد.

هپاتیت B

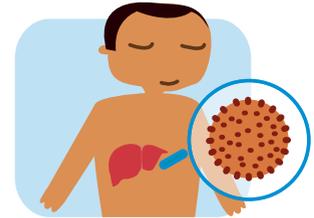
آلودگی به ویروس هپاتیت B (VHB) توسط خون، رابطه جنسی یا از مادر به طفل در جریان حاملگی صورت میگیرد به همین دلیل بسیار مهم است تا:

◀ خود را واکسین کرد؛

◀ در هر رابطه جنسی از کاندون استفاده گردد تا وقتی که شما مطمئن گردید که شریک تان عفونی نیست (از طریق آزمایش)؛

◀ پوشانیدن هر گونه زخم یا بریدگی توسط پانسمان بصورت درست؛

◀ شریک نکردن وسایل حفظ الصحه شخصی خود را با دیگران: از جمله بورس دندان، ماشین ریش، ناخنگیر... چونکه این وسایل می توانند حاوی خون آلوده باشند.



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.

علائم

در اکثر اوقات، هپیتایت B علائم قابل دید ندارد. بنا براین ممکن است از دیر زمانی شخص به این مرض مبتلا باشد بدون اینکه بفهمد یا خود را مریض احساس کند. در بعضی حالات، افراد مبتلا به این مرض احساس کم اشتهائی، تب یا خستگی غیرنورمال، درد های مقطعی و احساس دلبدی میکنند و چشم ها و پوست (جلد) شان زرد می شوند.

ریشه یابی

در CeGIDD معاینه یا چک آپ بخاطر تشخیص کردن این مریضی رایگان می باشد. شما همچنان می توانید معاینات تشخیصیه تان را در لابراتوار تشخیصیه با تجویز داکتر در صورت که حمایه صحی داشته باشید انجام دهید. در فرانسه، چک آپ بخاطر تشخیص هپیتایت B و ایدز بطور سیستماتیک به زنان حامله در وقت اولین مراجعه به داکتر قبل از ختم سوم ماه حاملگی پیشنهاد می شود. اگر زن حامله مبتلا به این ویروس ها باشد، طفل به محض تولد شدن واکسین میگردد تا از آلودگی طفل جلوگیری گردد.

واکسیناسیون

بر ضد هپیتایت B یک واکسین موثر وجود دارد که از این مریضی جلوگیری می کند. لازم است که هرچه عاجل یعنی از دوماهگی بالای اطفال آنرا تطبیق کنید. این واکسین در مرکز مراقبت از مادر و نوزادان (PMI) و در مراکز واکسیناسیون رایگان می باشد.

فعلا تداوی برای علاج هپیتایت B وجود ندارد اما تداوی برای جلوگیری از رشد سریع آن وجود دارد.

در بزرگسالان و افرادی که در معرض مبتلا شدن به این مرض قرار دارند نیز تطبیق واکسین ضروری می باشد (به بخش «واکسیناسیون» صفحه 63 مراجعه کنید).

اگر شما مبتلا به ویروس هپیتایت B هستید متوجه باشید و همسر و اطرافیان تان واکسین شده باشند.

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.



هپتایت C

هپیتایت C آلودگی به ویروس VHC است که از طریق راه خونی عمدتاً از طریق مصرف کردن دوا داخل رگها یا بینی منتقل می شود. مراعات کردن حفظ الصحه مثلاً مشترک استفاده نکردن اشیائی برنده و نیز از انتقال این ویروس جلوگیری می کند.

هپیتایت C ندرتاً از طریق رابطه ناسالم جنسی بدون استفاده از کاندوم و انتقال از مادر به طفل صورت میگیرد.

اکثر اوقات کم اشتهائی، درد عضلانی و مفصلی، از دست دادن وزن، خستگی، دلبدی و استفراق، اسهال و زردی رنگ چشم و پوست از علائم مبتلا به این ویروس گفته می شود (زردی).

علاج برای تداوی اکثریت افراد مبتلا به این مرض هپیتایت C وجود دارد که از طریق ادویه میباشد.



Hépatite C

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

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

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

Il existe un traitement médicamenteux capable de guérir la majeure partie des personnes infectées par le virus de l'hépatite C.

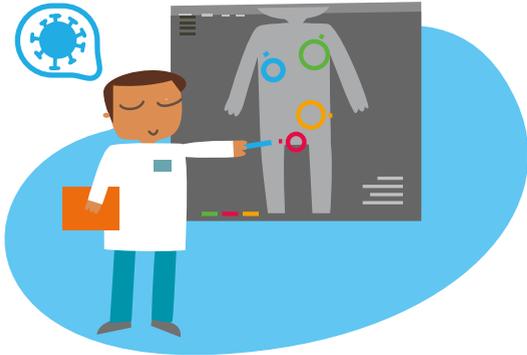
سرطانها

بدن ما از میلیون ها حجرات که تولد میشوند، زندگی میکنند و میمیرند ساخته شده است. وقتیکه یک حجره بخاطر دلایل مختلف صدمه میبیند، در بعضی حالات می تواند تبدیل به یک تومور شود. تبدیل شدن یک حجره نورمال به یک حجره سرطانی می تواند طولانی باشد و سال ها دوام کند.

شایع ترین سرطان ها سرطان سینه، سرطان روده، سرطان شش و سرطان پروستات می باشد. امروزه، از برکت پیشرفت های علم طبابت اکثریت این سرطان بصورت مکمل قابل تداوی می باشد.

بخاطر اینکه به سرطان مبتلا نشوید، توصیه می شود که متوجه صحت خود باشید:

- ◀ سیگریت نکشیدن؛
- ◀ تا حد امکان کم نوشیدن الکل؛
- ◀ محدود کردن مصرف گوشت؛
- ◀ رعایت کردن توازن در غذا خوری؛
- ◀ انجام دادن یک فعالیت فیزیکی منظم؛
- ◀ محافظت کردن خود از اشعه ماوراء بنفش.



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.



ریشه یابی کردن برای بهبودی سرطان قبل از اینکه نشانه‌های علاج آن از بین برود کمک میکند. بطور مثال، برای معاینه سرطان سینه، عکس گرفتن از سینه یا ماموگرافی برای کشف کردن اختلالات که هنوز قابل دید نیستند کمک میکند. تمام این معاینات رایگان می باشد.



برای خانم‌ها:

◀ معاینه از 25 تا 65 سالگی، ساله یک بار و سپس هر سه سال یک بار؛

◀ معاینه کردن سینه یا ماموگرافی بعد از 50 سالگی، یک بار در هر دو سال.

برای مردان و زنان:

معاینه سرطان روده هر دو سال یک بار بعد از سن 50 سالگی.

برای معلومات بیشتر به داکتر متخصص تان صحبت یا به مراکز زیر مراجعه نماید:

◀ مرکز تعلیم و تربیه و برنامه ریزی فامیلی (CPEF)؛

◀ مراکز صحتی و یا در بعضی نهاد‌های که معاینات صحتی و چک آپ عمومی را بطور رایگان پیشنهاد میکنند (مراجعه شود به صفحه 55).

برای معلومات بیشتر:

◀ ویب سایت ملی سرطان: 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 de 25 à 65 ans tous les ans puis tous les 3 ans;
- ▶ mammographie à partir de 50 ans tous les 2 ans.

Pour les hommes et les femmes:

- ▶ dépistage du cancer du côlon tous les 2 ans après 50 ans.

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

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

Pour plus d'informations :

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



یادگیری زندگی کردن با مریضی خود

زندگی کردن با یک مریضی در تمام عمر (بیماری مزمن) مثل نفس تنگی، شکر، هیپتایت B یا یک مرض قلبی میتواند مشکل باشد.

مریضی میتواند بالای زندگی شخصی شما و اقارب شما تاثیر داشته باشد. برنامه های آموزشی تداوی برای شخص مبتلا (ETP) موجود است تا افراد مبتلا به یک مرض مزمن را جهت شناخت هر چی بهتر، به گونه درست زندگی کردن با آن مرض و به نحوه درست تداوی کردن کمک کند.

برنامه (ETP) بصورت جداگانه یا به شکل گروهی انجام میآید. اشخاص و افرادی که به عین مریضی مبتلا هستند می توانند نظرات شان را بین هم شریک و با هم یک راه حل پیدا کنند. امکان دارد که افراد این گروه بدون دخالت کارمند صحتی به کار های شان ادامه بدهند.

اگر شما میخواهید از برنامه که مطابق به مریضی تان است برخوردار شوید، در مورد آن با داکتر معالج و یا شخصی که شما را در برنامه های صحتی تان همراهی میکند صحبت کنید. داکتر معالج شما با دادن نسخه محل رفتن را نیز به شما نشان خواهد داد.



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

موج گرما

زمانیکه برای مدت چند روز هوا زیاد گرم باشد و در جریان شب درجه حرارت کم نشود و یا هم بسیار اندک کم شود میتواند برای سلامتی مضر باشد.

در هنگام موج گرما، لازم است که :

- ◀ نوشیدن آب بطور منظم ؛
- ◀ قرار نگرفتن در معرض آفتاب بطور کامل؛
- ◀ خود داری از نوشیدن الکل؛
- ◀ خود داری از کار های فیزیکی؛
- ◀ بسته کردن پردها و پنجره های محل زندگی تان در جریان روز؛
- ◀ بازکردن پردها و پنجره ها در جریان شب بخاطر داخل شدن هوای تازه؛
- ◀ گذراندن وقت در یک محل دارای هوای سرد و تازه: مثل کتابخانه، سوپرمارکت، پارکها؛
- ◀ برای کودکان و اطفال به شکل منظم نوشابه بدهید و در ساعات گرما آنها را بیرون نبرید.

اگر مشکل صحتی دارید و یا بطور دوامدار دوا استفاده میکنید، توصیه می شود تا با داکتر معالج تان صحبت نمایید.



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.

سردی شدید

در فرانسه، ممکن است که درجه حرارت تا به صفر حتی پایینتر از آن برسد. برای حفظ کردن بدن در یک درجه حرارت مناسب، لازم است که:

- ◀ پوشانیدن بدن برای جلوگیری از ازدست دادن گرما: سر، گردن، دستها و پاها؛
- ◀ پوشانیدن بینی و دهن برای تنفس کردن هوای کمتر سرد؛
- ◀ پوشیدن چندین لباس و یک لباس ضد شمال؛
- ◀ ماندن در خانه و یا سرپناه که برای نجات از سردی باشد؛
- ◀ خود داری از بیرون رفتن در جریان شب زیر از طرف شب هوا بیشتر سرد می شود؛
- ◀ گرم کردن جایی که شما زندگی میکنید ولی آنرا آنقدر گرم نکنید که اضافه از حد باشد، بخاری اضافی را در داخل خانه استفاده نکنید چون از آن طریق گاز مونوکسید تولید میشود و باعث گازگرفتگی میشود (گاز کشنده). در جریان هر روز هوای اتاق یا خانه تان را لاقل برای مدت 10 دقیقه تازه نمایید.
- ◀ از بیرون بردن اطفال تان حتی اگر آنها خوب محافظت هم شده باشند، خود داری نمایید.

اگر شما جایی برای خواب کردن ندارید، به شماره 115 به تماس شوید.



توجه

نوشیدن الکل بدن را گرم نمیکند. برعکس، می تواند خطرناک هم باشد بخاطریکه الکل حس سردی را از بین میبرد و به همین دلیل ما به فکر محافظت خود نمیباشیم.

توجه

اطفال و اشخاص پیر هیچ وقت به سرد بودن شان اقرار نمیکنند.

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.

صحت در سواحل فرانسه

قلمرو فرانسه از فرانسه اروپایی و قلمرو ماورا بحر ساخته شده است. ما همچنان از دبیارتمنت ها قلمروهای بحری یا دبیارتمنت ها و مناطق و جمعیت های بحری صحبت میکنیم. این قلمرو ها در آمریکا، اوقیانوس، در اوقیانوس هند و در انترکتیکا موقعیت دارند.

اگر شما در جزایر مربوط به خاک فرانسه زندگی میکنید، شما از حقوق مساوی با کسانیکه در فرانسه (میتروپولوتین زندگی میکنند) برخوردار هستید.

در خارج از فرانسه مسئله صحت مانند خود فرانسه می باشد. اما در این قلمروها بعضی از ویژگی ها مرتبط به اقلیم گرمسیر (dengue, zika, chikungunya) و محیط نسبتاً آلوده وجود دارد.

شایع ترین شرایط جدی در سواحل فرانسه قرار ذیل است:

◀ امراض مزمن غیر ساری (سرطان ها، شکر و امراض قلبی)؛

◀ عوامل خطر مرتبط به چاقی و بطور مشخص سلامت روانی (مراجعه شود به صفحه 85)؛

◀ قرار گرفتن در معرض خطرات محیط زیست، بطور مثال فلزات سنگین در کشور گووین (جیوه، سرب) و یا هم استفاده بیش از حد از مواد ضد آفت؛

◀ مبتلا به ایدز یا VIH (مراجعه شود به صفحه 111)، که بصورت مشخص کشور گووین ایل دو فرانس دومنطقه آسیب پذیر هستند.

چیکویانگا، دینگ، تب زرد و زیکا توسط پشه ها منتقل می شوند و علائم بسیار نزدیک چون تب، سردردی، درد های مفصلی حتی اسهال و استفراق را دارند. بنا بر این مهم است که نزد یک داکتر مراجعه نمایند.

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 constitué avec l'Île-de-France la région la plus touchée.

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

محافظت از گزیده شدن توسط پشه ها در جریان روز و شب ضروری می باشد:



- ◀ نگذارید آب در داخل گلدانها یا ناودانها ذخیره شود؛
- ◀ جالی گرفتن پنجرها؛
- ◀ استفاده از مواد ضد عفونی کننده مناسب روی لباس ها و قسمت های برهنه بدن؛
- ◀ پوشیدن لباس های که تمام بدن را در بر بگیرد (آستین دار، پتلون)؛
- ◀ استفاده کردن از جالی های ضد پشه آلوده با مواد حشره کش.

فعلا، تداوی مخصوص ضد ویروس تب زرد، دینگا، چیکونگا و زیکا (برخلاف ملاریا) وجود ندارد. اما یک واکسین ضد تب زرد موجود بوده که تطبیق آن برای اهالی گووین و کساتیکه به آن کشور میروند اجباری است. واکسین ضد تب زرد مفید می باشد. تزریق کردن یک پیچکاری در اکثر حالات باعث نجات میگردد. تطبیق این واکسین برای اطفال کمتر از 6 ماه و زنان حامله یا مادران شیر ده ممنوع می باشد، صرف در موارد جدی. در این مورد از یک داکتر نظر بخواهید.



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
مبارزه بر ضد تبعیص 171

 **RÔLE DE L'ASSISTANT(E) SOCIAL(E)** 174
نقش کارمندان اجتماعی (سوسیال) 175

 **RÔLE DES MÉDIATEURS EN SANTÉ** 174
نقش کارمندان صحتی 175

 **DOMICILIATION ADMINISTRATIVE** 176
کارهای جا بجایی 177

 **LA TRADUCTION DES DOCUMENTS OFFICIELS** 182
ترجمه اسنادهای رسمی 183

 **AU QUOTIDIEN** 184
در روز مره 185

 **APPRENDRE LE FRANÇAIS** 192
یادگیری زبان فرانسوی 193

 **LA SCOLARISATION DES ENFANTS** 194
تعلیم و تربیه اطفال 195

 **NUMÉROS UTILES EN CAS D'URGENCE** 196
شماره تلفونهای ضروری 197
در حالات اضطرار

 **CARTE DE FRANCE** 198
نقشه کشور فرانسه 199

QUELQUES INFORMATIONS UTILES

بعضی معلومات های مفید





مبارزه علیه تبعیض

جمهوری فرانسه و ادارات آن هیچ نوع اعتقادات مذهبی یا طرز فکر سیاسی را تحمیل نمیکنند، و باید با تمام افراد بشکل مساوی و برابر رفتار صورت گیرد، بدون در نظر داشت اهلیت، جنسیت، شکل ظاهری، موقعیت اجتماعی، اعتقادات، مذهب، ملیت، افکار سیاسی، گرایش جنسی (بطور مثال، هم جنسگرا، تراجنسگرا).

در تبعیض، ممکن است بیشتر اوقات نسبت به دیگران خود را بیگانه «خارجی» احساس کنید: بطور مثال، در طریقۀ احوال پرسی، در نحوه برخورد با یکی دیگر، یا در طرز فکر.

وقتی این عادت و تفاوت ها ابراز میشود، میتواند تبعیض گفته شود، در صورتیکه بنا بر معیاری، قانونی منجر به رفتار نابرابری به اساس (اهلیت، جنسیت، گرایش جنسی، معیار اجتماعی و اقتصادی، وضعیت صحتی...) و در یک بخش ذکر شده در قانون (دسترسی به خدمات، استخدام برای کار...) شود.



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.).





هر نوع تبعیض مطابق به قانون منع و محکوم شده است. اگر شما گمان میکنید که مورد تبعیض قرار گرفته اید، میتوانید آنرا گزارش دهید:



◀ به مدافعین حقوق از طریق تیلیفون 09 69 39 00 00 یا از طریق سایت اینترنتی

<http://www.defenseurdesdroits.fr>

◀ به بخش حقوق بشر، از طریق تیلیفون 01 56 55 51 00 یا به ایمیل آدرس ldh@ldh-France.org

اگر شما قربانی یک حمله، دزدی یا خشونت هستید، می توانید شکایت درج کنید و میتوانید توسط یک انجمن یا وکیل کمک شوید حتی بدون داشتن حق اقامت. شما می توانید بخاطر درج شکایت خود به حوزه پولیس یا به پولیس ژاندارم مراجعه کنید یا هم یک نامه به قاضی محل زندگی تان ارسال نمایید.

اگر شما قربانی استثمار در محل کار، در خانه یا جنسی هستید، میتوانید به کمیته ضد برده داری مدرن به شماره تیلیفون

01 44 59 88 90 یا در سایت اینترنتی

www.esclavagemoderne.org به تماس شوید.



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

نقش کارمندان اجتماعی

کارمندان اجتماعی در بخش خدمات صحتی، بعضی ادارات (صندوق کمکهای مالی فامیلی یا CAF، صندوق تقاعد، و غیره)، در شاروالی ها (در مراکز اجتماعی: CCAS یا CIAS) و در بعضی از نهاد ها بخاطر همراهی افراد در کارهای اداری و اجتماعی، آگاهی دادن در مورد حقوق شان و آسان ساختن دسترسی به مراقبت های صحتی شان حضور دارند. بطور عموم کارمندان اجتماعی مردم را در هنگام مشکلات کمک میکنند. میتوانید در شفاخانه ها، در شاروالی ها و در مکتب معلومات بگیرید. خدمات کارمندان اجتماعی رایگان میباشد.

نقش کارمندان صحتی

کارمندان صحتی افرادی مربوطه به یک ساختار صحتی، خدمات شفاخانه می و به یک انجمن هستند که می توانند شما را در دسترسی به حقوق شما و مراقبت های صحتی شما کمک کنند.

همهانگ کنندگان صحتی پلی ارتباطی بین مراقب و مریض هستند که در مورد سیستم صحتی هیچ آگاهی ندارد، بطور مثال افراد که درخانه های دسته جمعی، سرک و بعضی جاهای دیگر زندگی میکنند. تلاش کنید تا در مرکز که از شما پذیرایی میکند معلومات حاصل نمایید که همهانگ کننده ها در آنجا دارند یا خیر.

خدمات همهانگ کنندگان اجتماعی رایگان می باشند.

RÔLE DE L'ASSISTANT(E) SOCIAL(E)

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

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.



کار های جابجانی

شما برای در خواست یک حق، کمک یا تایید پرداخت مالیه در ادارات دولتی به چندین طی مراحل اداری نیاز دارید تا آنرا انجام دهید.

بعضی این طی مراحل ها در شهر که شما زندگی میکنید، در اداره محلی بنام «شاروالی» صورت میگردد. سایر طی مراحل ها نزد ادارات که نظر به تقسیمات جغرافیایی بنام «دیپارتمنت یا ولایت» در جائیکه شما در آن زندگی میکنید صورت میگردد.

دسترسی به خدمات اجتماعی و حقوق اساسی مشروط به آن است که شما یک آدرس مشخص برای در یافت نامه های پست داشته باشید. آدرس مذکور میتواند از خود شما یا از شخص دیگری باشد. اگر شما به یک آدرس که بتوانید بطور ثابت و با اطمینان نامه های خود را دریافت کنید، دسترسی ندارید می توانید نزد شاروالی (مراکز جمععات) منطقه ئی زندگی تان یا ارگان هایکه که با ایشان ارتباط مؤثر دارید (پیگیری اجتماعی، صحی- اجتماعی، حرفه ای، روابط خانوادگی یا کودک که شامل مکتب باشد و غیره) یا نزد یک انجمن معتبر مراجعه کنید. ارگان های نامبرده برای شما یک تائیدیه انتخاب محل اقامت خواهد داد که یک سال اعتبار دارد.



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.



داشتن محل اقامت اداری برای شروع کردن کار های درخواست پناهندهگی جبری نمی باشد، اما اگر شما جانی مشخص برای بود و باش ندارید، از (SPADA) برای شما پیشنهاد خواهد شد.

ادارات بخاطر تأیید وضعیت شما اسناد های تحریری به زبان فرانسوی را میخواد. در جواب هم اسناد های تحریری روان میکند: فورم، درخواستی اسناد، فیصله موافقت یا رد درخواستی شما. بناء لازم است تا بطور منظم از نامه های تان خبر بگیرید.

مشوره های کارآمد:



◀ کاپی ها یا عکس های هر سند روان شده یا دریافت شده را پیش خود نگهدارید بخاطریکه در مراحل بعدی از شما خواسته میشود. هیچ گاهی مجبور نیستید که اسناد های اصلی خود را بدهید، فقط نشان بدهید (صرف در OFPRA یا در زمان اخراج اجباری) و توصیه میشود که هیچ وقت اصلی آنها را ندهید.

◀ اگر شما کاپی های اسناد را از طریق پست روان میکنید، در صورت امکان از نامه های ثبت شده همراه با تأییدیه رسید برای تأیید طی مراحل تان استفاده کنید.

◀ اگر شما نزد شخص دیگری آدرس دارید متوجه باشید که نام شخص مذکور را دقیق ذکر کنید («خانه آقا یا خانم...»)، یا در صوت امکان نام تان را روی صندوق نامه ها نوشته کنید.

◀ تا حد امکان آدرس محل اقامت تان را تا دسترسی به سکونت دائمی ثابت نگهدارید بخاطرکه تغییرات آدرس اکثرا باعث قطع حقوق اجتماعی و بروز مشکلات در مراحل قانونی درخواست پناهندهگی و حق اقامت میشود.



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.



« بطور منظم صنق پستی تانرا چک کنید و همیشه پست ثبت شده را بدون تاخیر از اداره پست بیگیرید (اداره پست نامه های ثبت شده را فقط برای 15 روز نگه میدارد).

« در صورت ضرورت داشتن به کمک کارمند سوسیال میتوانید آنرا مطالبه نمایید مثلا اگر به موارد ذیل کمک ضرورت دارید:

- نامه ئی که به شما رسیده و شما آنرا نمیفهمید؛
- شما میخواهید موضوع که به شما گفته شده را رد کنید؛
- شما جواب پست یا نامه را که بیشتر از دو ماه می شود به ادارات ارسال نمودید، دریافت نکردید.

برای معلومات بیشتر اداری، روی این وب سایت www.service-public.fr به بخش «فرد خارجی» و «سوسیال-صحت/خانه سوسیال» مراجعه شود.

در صورت رد درخواست از طرف یک اداره، یک جواب تحریری با دلایل رد در خواست تان برای شما ارسال می شود. ممکن شما با این فیصله موافق نباشید در این صورت تا یک زمان معین می توانید یک درخواست دیگری که بنام «درخواست تجدید نظر» یاد میشود روان کنید.

متوجه باشید: در بعضی حالات مهلت در خواست مجدد بسیار کوتاه می باشد (مخصوصا در صورت رد اجازه اقامت از طرف والی).

اگر شما پول زیادی ندارید، می توانید برای پرداخت وکیل مدافع تان در خواست کمک مالی کنید که بنام «کمک قانونی» یاد می شود. در این مورد می توانید از کارمندان اجتماعی ناحیه تان، از انجمن های مخصوص در بخش کمک به افراد نیازمند، یا از دفتر کمک قانونی در محکمه محل زندگی شما معلومات بدست بیاورید.

► 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.



ترجمه سند های رسمی

اسناد خارجی، که به فرانسوی تهیه نشده باشند، جهت شروع کردن طی مراحل در ادارت و انجمن های فرانسوی باید به زبان فرانسوی ترجمه شوند. شما می توانید ترجمان ها را از طریق اینترنت یا توسط انجمن های که با مهاجرین کار میکنند پیدا کنید.

بعضی وقت، از شما ترجمه «رسمی یا تأیید شده» خواسته می شود: این ترجمه ها باید توسطه ترجمان رسمی ترجمه شود. شما می توانید لیست ترجمان های رسمی را از وب سایت محکمه جزائی بدست آورید:

www.courdecassation.fr

در فرانسه، کمک مالی برای ترجمه اسناد های رسمی وجود ندارد. پس شما باید خودتان هزینه ترجمه را پرداخت کنید. بعضی ارگان ها انجمن ها می توانند هزینه ترجمه اسناد رسمی را به دوش بگیرند؛ در این مورد از کارمندان اجتماعی معلومات بگیرید.

◀ دارالترجمه ISM ترجمه کتبی اسناد رسمی را میکند. برای معلومات بیشتر با سرویس ترجمه تحریری به شماره زیر به تماس شوید:

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



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

LA TRADUCTION DES DOCUMENTS OFFICIELS

Les documents étrangers, non établis en français, doivent souvent être traduits en français pour commencer une démarche auprès de l'administration française et des associations. Vous pouvez trouver des traducteurs sur internet ou par les associations qui travaillent avec les migrants.

Parfois, on vous demandera une traduction « certifiée conforme à l'original ou officielle »: ces traductions doivent obligatoirement être faites par un traducteur agréé ou assermenté. Vous pouvez obtenir la liste des traducteurs agréés sur le site de la Cour de cassation: www.courdecassation.fr

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



در روز مره از یک جایی به جایی رفتن

برای افراد و فامیل افراد
که درآمد ندارند یا درآمد
کم دارند تخفیف در کرایه

های ترانسپورت عمومی وجود دارد. شما می توانید از نزد شرکت های
ترانسپورتهی (RATP برای پاریس، از RTM برای مارسی، از TCL برای
لیون، و غیره) معلومات بدست آورید.

ممکن است در بعضی انجمن ها یا از طریق کارمند اجتماعی برای شما
تکت ترانسپورت بخاطر رفتن به یک وعده ملاقات جهت کار اداری یا
صحتی داده شود.

داشتن یک سرپناه

پذیرش روزانه

پذیرش روزانه جایی است که شما می توانید تنها از طرف روز در آنجا
باشید، نه از طرف شب. در این مکان اکثرا شما به خدمات تیلیفون، روزنامه
ها و بعضی اوقات به اینترنت دسترسی داشته می توانید. بعضی از این مکان
ها نوشیدنی، نان چاشت، حمام، لباس شوئی و اوتو، توزیع لباس یا هم یک
صندوق برای نگهداری بکس وسایل شما فراهم میکنند.

برای یک سرپناه عاجل

اگر نمیفهمید که شب در کجا بخواهید، می توانید به سامو سوسیال به
شماره 115 به تماس شوید، این شماره رایگان و بطور 24 ساعته در تمام
فرانسه فعال می باشد. اگر جای خالی موجود باشد، شما به یکی از پناگاهی
اضطراری برای یک شب رهنمائی خواهید شد، البته در صورت امکان قابل
تمدید می باشد. اکثر اوقات مراکز های دسته جمعی هستند که در آن زنان



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).



و مردان جدا هستند (به استثناء فامیل ها). گاهی اوقات، تا وصل شدن تماس تان با یکی از مسوولین باید برای مدت طولانی انتظار کشید. در صورتیکه هیچ جانی خالی نباشد، موقعیت تانرا گفته و تقاضای یک تیم سیار را کنید.

سرپناه برای چندین هفته

برای تماس گرفتن با بخش سرپناه، می توانید به یک کارمند اجتماعی، به شاورالی، در بخش پذیرش روزانه و یا هم به انجمن ها به تماس شوید. شما می توانید در این مکان ها زیر پذیرایی شوید:

◀ در یک هتل سوسیال یا در مرکز سرپناه جهت ادغام در جامعه و یافتن کار به مدت 6 ماه قابل تمدید اگر شما تنها، یک زوج و یا هم یک فامیل هستید؛

◀ در بخش پذیرش مادر- اطفال، در صورتیکه شما یک زن حامله یا دارای اطفال کمتر از سه سال هستید؛

◀ در بخش پذیرش مخصوص اگر در معرض خطر قرار دارید (اگر شما از خشونت یا تهدید رنج میبیرید).

سرپناه در صورت مریض شدن

اگر شما بی سرپناه هستید و وضعیت صحتان مناسب زندگی کردن در روی سرک نیست، بدون اینکه در شفاخانه بستری شوید می توانید از تخت های مراقبت های صحتی (LHSS) یا (LAM) نظر به وضعیت صحتان برخوردار شوید. از داکترتان بخواهید که با یک کارمند اجتماعی تماس بگیرد تا شما را در بدست آوردن کمک آنها کمک کند.

اگر مبتلا به یک مریضی مزمن هستید و در وضعیت بد قرار دارید، می توانید در آپارتمان هماهنگی درمانی بمانید. در آپارتمان هماهنگی درمانی به شما جا داده می شود و از طرف یک مشاور اقتصادی اجتماعی و فامیلی



Parfois, il faut attendre longtemps au téléphone pour avoir un interlocuteur. Si aucune place ne vous est proposée, indiquez au 115 l'endroit où vous vous trouvez et demandez le passage d'une équipe mobile.

Hébergement pour quelques semaines

Pour contacter les structures d'hébergement, vous pouvez vous adresser à un(e) assistant(e) social(e), à la mairie ou dans des accueils de jour et dans des associations. Vous pourrez être accueilli dans :

- ▶ un hôtel social ou un centre d'hébergement et de réinsertion sociale (CHRS), pour une durée allant jusqu'à 6 mois renouvelable si vous êtes seul, en couple ou en famille ;
- ▶ un établissement d'accueil mère-enfants, si vous êtes une femme isolée enceinte ou avec des enfants dont le dernier a moins de 3 ans ;
- ▶ un établissement d'accueil spécifique si vous êtes en danger (si vous subissez des violences, des menaces).

Hébergement dans le cadre d'une maladie

Si vous êtes sans domicile et que votre état de santé n'est pas compatible avec la vie à la rue, sans pour autant relever d'une hospitalisation, vous pouvez avoir accès à des lits halte soins santé (LHSS) ou à des lits d'accueil médicalisés (LAM) en fonction de votre état de santé. Demandez à votre médecin de contacter un(e) assistant(e) social(e) pour vous aider à y accéder.

Si vous avez une maladie chronique qui nécessite une coordination du parcours de santé et que vous êtes en situation de précarité, vous pouvez être accueilli dans un appartement de coordination thérapeutique. Vous serez logé et accompagné

و روان شناس... همراهی می شوید. لازم است با داکتر مربوطه تان تماس بگیرید که شما را در قسمت پیدا کردن یک کارمند اجتماعی کمک کنند.

برای بدست آوردن این سرپناها، اغلب لیست های انتظار وجود دارد. پس شما باید در اسرع وقت ثبت نام کنید.

خوراک

اگر شما پول کم یا هیچ ندارید، شاروالی ها و انجمن ها برای خوراک رایگان یا ارزان قیمت برای شما کمک میکند: مثل غذاهای گرم که می تواند در همان مکان خورد یا با خود برد، بسته های مواد غذایی برای اینکه خودتان آشپزی کنید و بقالی های سوسیال که می توانید مواد غذایی را از آنجا به قیمت ارزان خرید و غیره.

اگر شما رژیم غذایی دارید (مثلا بدون نمک)، آنرا اطلاع دهید.



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.





با کارمند سوسیال قرار ملاقات بگیرید. بعدا می توانید مواد غذایی، نان بدست بیاورید یا به قیمت ارزان خریداری کنید:



◀ در سالن شهر یا در بخش خدمات اجتماعی (CCAS ou CIAS) شهر تان.

◀ در بقالی ارزان قیمت که نسبت به سوپرمارکت ارزان می باشد: www.epicerie-solidaires.org

◀ در (Restos du Cœur) برای داشتن غذایی متعادل، غذایی گرم و کمک برای اطفال: www.restosducoeur.org/associations-departementales/

◀ به بخش (Secours populaire) برای خرید ارزانتر نسبت به سوپر مارکت:

www.secourspopulaire.fr/secours-populaire

◀ در صلب سرخ یا هلال احمر برای بدست آوردن بسته های مواد غذایی:

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



فرآگیری زبان فرانسوی

آموختن فرانسوی برای حل مطلب روزمره، طلب حق و تکمیل نمودن اسناد های اداری بسیار مهم است. امکانات زیادی برای یادگیری فرانسوی و همچنان برای یادگیری خواندن و نوشتن در صورتیکه شما در کشور تان به مکتب نرفته باشید، وجود دارد. شماری از انجمن ها، پوهنتون ها و بعضی شاروالی ها در درس های رایگان یا با فیس ناچیز پیشنهاد میکنند. در بعضی حالات، در ختم ستاز به شما یک تصدیق نامه داده می شود. معمولاً زمان ثبت نام در این مراکز ماه سپتامبر بوده و در جریان سال نیز ممکن میباشد.

همچنین تعدادی از وب سایت های وجود دارند که برنامه های یادگیری زبان فرانسه را بر اساس تمرینات کامپیوتری ارائه می دهند.

اگر شما قرارداد پذیرش و ادغام در جامعه یا (CIR) را که از سوی دفتر فرانسوی برای مهاجرت و ادغام یا (OFII) پیشنهاد میگردد، را امضا نموده باشید، پرفکتور که مسول همان منطقه میباشد در صورت توزیع کارت اقامت با در نظر داشت سویه شما، امکان دارد این قرارداد را از شما مطالبه نماید.

◀ شاروالی پاریس تمام مراکز آموزشی زبان فرانسوی را در خدمت خارجی ها قرار میدهد:

www.paris.fr/cma



◀ در صفحه آموزش زبان فرانسوی با چینل تلویزیونی TV5Monde درسهای رایگان با رهنمایی های ترجمه شده به زبانهای مختلف آماده شده اند که به آدرس ذیل قابل دریافت اند:

www.apprendre.tv5monde.com/fr

◀ «قدم به قدم» یک اپلیکشن رایگان است که می توانید برای آموزش زبان فرانسوی روی موبایل و کمپیوتر تان دانلود کنید

www.leplaisirdapprendre.com/portfolio/pas-a-pas/

APPRENDRE LE FRANÇAIS

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

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

Si vous avez signé un contrat d'intégration républicaine (CIR) qui est établi et présenté par l'Office français de l'immigration et de l'intégration (OFII) et signé par le Préfet territorialement compétent pour délivrer le titre de séjour, il peut être exigé en fonction de votre niveau de suivre un apprentissage du français.



▶ La Mairie de Paris donne les adresses de toutes les formations en français destinées aux étrangers: www.paris.fr/cma

▶ 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

▶ « Pas à pas » est une application gratuite à télécharger sur son téléphone ou son ordinateur. Elle s'adresse à des débutants et permet d'avoir des bases pour parler dans des situations de la vie quotidienne www.leplaisirdapprendre.com/portfolio/pas-a-pas/



تعلیم و تربیه اطفال

در فرانسه، مکتب رفتن از 3 الی 16 سالگی رایگان می باشد. از سن 6 الی 16 سالگی مکتب رفتن اجباری است. سیستم مکاتب قرار ذیل است.

◀ از 3 تا 5 سال: کودکتان.

◀ از 6 تا 10 سال: مکتب ابتدائیه.

◀ از 11 تا 15 سال: مکتب متوسطه یا SEGPA (بخش تعلیمات عمومی و حرقة ای مناسب) برای شاگردانی است که مشکل یادگیری دارند. صنف های شان کوچکتر (16 شاگرد) و برای شان آموزش های مسلکی پیشنهاد میگردد.

◀ از 16 تا 18 یا 19 سال:

- لیسه عمومی: برای سپری نمودن بکلوریا و تحصیلات عالی.
- لیسه مسلکی: CAP یا بکلوریا مسلکی (Bac pro).
- CFA یا مرکز آموزش و شاگردی: CAP یا بکلوریا مسلکی. شاگردان آن کارمندان جوانان هستند که در یک شرکت استخدام شده اند و معاش میگیرند.

مکتب باید برای شاگردان که کم فرانسوی میفهمند کمک های را جهت یاد گیری زبان فرانسوی پیشنهاد کند: UP2A (بخش تازه رسیدگی ها)، FLS (فرانسوی بعنوان زبان دوم)، CLA (صنف آمادگی).

تقریباً هر دو ماه شاگردان بمدت 15 روز رخصتی دارند. رخصتی های تومن، رخصتی های کرسمس، رخصتی های زمستانی، رخصتی های بهاری و تقریباً بمدت دوماه رخصتی های نبتستانی (جولای و اگست).



LA SCOLARISATION DES ENFANTS

En France, l'école est gratuite de 3 à 16 ans. Elle est obligatoire à partir de 6 ans et jusqu'à 16 ans. L'organisation est la suivante:

► De 3 à 5 ans: école maternelle.

► De 6 ans à 10 ans: école primaire.

► De 11 ans à 15 ans: collège ou SEGPA (Section d'Enseignement Général et Professionnel Adapté). Les SEGPA accueillent les élèves qui ont des difficultés scolaires. Les classes sont plus petites (16 élèves) et proposent des ateliers professionnels.

► De 16 à 18/19 ans:

- Lycée général: pour passer le Baccalauréat (Bac) et faire des études supérieures.
- Lycée professionnel: CAP ou le Baccalauréat professionnel (Bac pro).
- CFA (Centre de Formation d'Apprentis): CAP ou Baccalauréat professionnel. Les élèves sont des jeunes travailleurs embauchés dans une entreprise qui les rémunère.

L'école doit proposer aux élèves qui maîtrisent peu le français des aides pour apprendre le français: UP2A (Unité d'Accueil pour Élèves Allophones Arrivants), FLS (Français Langue Seconde), CLA (Classe d'Accueil)...

Tous les 2 mois environ, les élèves ont près de 15 jours de vacances: les vacances de la Toussaint, les vacances de Noël, d'hiver, de printemps et 2 mois environ pour les grandes vacances (juillet et août).



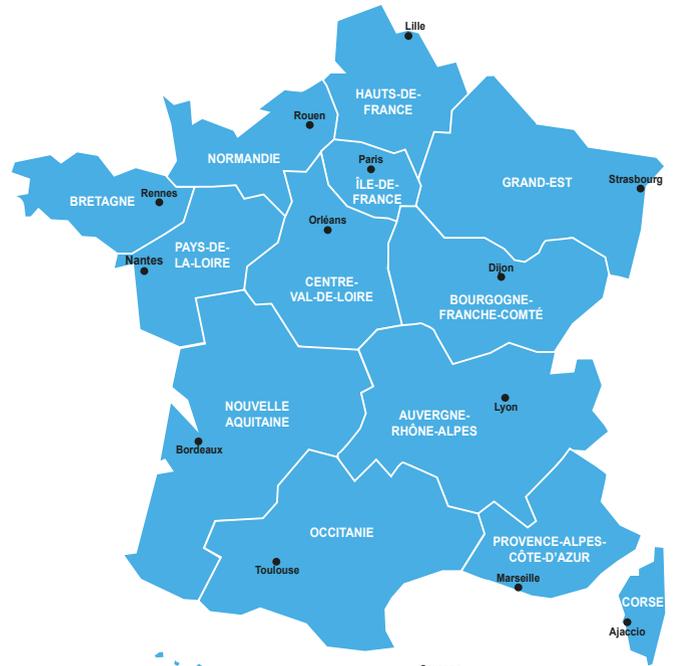
شماره های مفید در حالات عاجل

- ◀ سرویس عاجل: **112**
- ◀ سامو یا امبولانس : **15**
- ◀ پولیس: **17**
- ◀ اطفایه **18**
- ◀ سامو سوسیال : **115**
- ◀ دواخانه های شب کار: از ماموریت های پولیس معلومات بگیرید.
- ◀ مرکز منطقه یی ضد زهر در پاریس: **01 40 05 48 48**
برای یافتن مرکز ضد زهر منطقه شما : www.centres-antipoison.net
- ◀ هلو برای اطفال در معرض خطر: **119**
- ◀ خشونت های خانوادگی: **3919**
- ◀ مرکز ارایه معلومات در مورد مرض ایدز: **0800 840 800**
- ◀ موارد جنسیتی، ضد حاملگی، سقط جنین: **0800 08 11 11**
- ◀ SOS یا شماره عاجل برای هیپاتیت یا زردی ها : **0800 004 372**
- ◀ SOS یا شماره عاجل در موارد همجنسگرا ستیزی: **0810 108 135**
- ◀ SOS یا شماره عاجل در موارد تجاوز جنسی: **0800 05 95 95**
- ◀ شماره معلومات در موارد مواد مخدر: **0800 23 13 13**
- ◀ شماره معلومات در موارد تنباکو: **3989**
- ◀ بخش معلومات در موارد الکل: **0980 980 930**
برای یافتن CPEF نزدیک منزل تان به این صفحه مراجعه کنید:
www.ivg.social-sante.gouv.fr/les-centres-de-planification.html
- ◀ برای یافتن CeGIDD نزدیک منزل تان به این صفحه مراجعه کنید
www.sida-info-service.org/annuaire



NUMÉROS UTILES EN CAS D'URGENCE

- Urgences: **112**
- Samu : **15**
- Police: **17**
- Pompiers: **18**
- Samu Social: **115**
- Pharmacies de garde: se renseigner auprès des commissariats
- Centre régional antipoison de Paris : **01 40 05 48 48**
Pour trouver le centre antipoison de votre région :
www.centres-antipoison.net
- Allo Enfance en danger: **119**
- Violences conjugales: **3919**
- Sida info service: **0800 840 800**
- Sexualité, contraception, IVG: **0800 08 11 11**
- SOS hépatites: **0800 004 372**
- SOS homophobie: **0810 108 135**
- SOS viol: **0800 05 95 95**
- Drogues Info Service: **0800 23 13 13**
- Tabac Info Service: **3989**
- Alcool Info Service: **0980 980 930**
Pour trouver le CPEF le plus proche de chez vous, rendez-vous sur la page: www.ivg.social-sante.gouv.fr/les-centres-de-planification.html
- Pour trouver le CeGIDD le plus proche de chez vous, rendez-vous sur la page: www.sida-info-service.org/annuaire





- ETP** = éducation thérapeutique du patient
ETP = آموزش درمانی مریض
- IST** = infection sexuellement transmissible
IST = عفونت قابل انتقال از طریق جنسی
- IVG** = interruption volontaire de grossesse
IVG = سقط دادن طفل به شکل داوطلبانه
- MDPH** = maison départementale des personnes handicapées
MDPH = دفتر ولایتی افراد معلول
- PASS** = permanence d'accès aux soins de santé
PASS = نوکریوالی دسترسی به خدمات صحی
- PMI** = protection maternelle et infantile
PMI = حمایه از مادران و نوزادان
- PrEP** = prophylaxie pré-exposition
PrEP = پروفیلاکسی قبل از آشکار شدن
- PUMA** = protection universelle maladie
PUMA = حمایه صحی جهانی
- SPADA** = structure de premier accueil des demandeurs d'asile
SPADA = بخش ابتدایه پذیرش درخواست کنندگان پناهندهگی
- TasP** = traitement as prevention (le traitement comme prévention)
TasP = تدای به شکل وقایه
- TPE** = traitement post-exposition
TPE = تدای بعد از آشکار شدن
- VHA** = virus de l'hépatite A
VHA = هیپاتیت A ویروس زردی
- VHB** = virus de l'hépatite B
VHB = هیپاتیت B ویروس زردی
- VHC** = virus de l'hépatite C
VHC = هیپاتیت C ویروس زردی
- VIH** = virus de l'immunodéficience humaine
VIH = اچ آی وی یا ویروس تضعیف بدن



- ACS** = aide au paiement d'une assurance complémentaire de santé
ACS = پرداخت کمک به بیمه صحی مکمله
- ALD** = affection longue durée
ALD = بستگی طویل المدت
- AME** = aide médicale de l'État.
AME = کمک صحی دولت
- AVC** = accident vasculaire cérébral
AVC = سکته مغزی
- CAF** = caisse d'allocations familiales
CAF = صندوق مالی خانوادها
- CeGIDD** = centre gratuit d'information, de dépistage et de diagnostic
CeGIDD = مرکز معلومات عمومی، چک آپ و تشخیص
- CCAS** = centre communal d'action sociale
CCAS = مرکز محلی فعالیت اجتماعی
- CGSS** = caisse générale de sécurité sociale
(= CPAM aux Antilles et en Guyane)
CGSS = صندوق عمومی بیمه های اجتماعی
(که در جزایر قلمرو فرانسه - آنتیل و گویان بنام CPAM یاد میشود)
- CIAS** = centre intercommunal d'action sociale
CIAS = مرکز بینالساحوی فعالیت اجتماعی
- CMP** = centre médico-psychologique
CMP = مرکز صحی روانی
- CMPP** = centre médico-psycho-pédagogique
CMPP = مرکز طبی-روانی-تعلیمی
- CMU-c** = couverture maladie universelle complémentaire
CMU-c = بیمه مکمل بیمه صحی
- CPAM** = caisse primaire d'Assurance maladie
CPAM = صندوق اولیه بیمه صحی
- CPEF** = centre de planification ou d'éducation familiale
CPEF = مرکز برنامه ریزی و تعیمات فامیلی

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*

این دفترچه معلومات برای شخص خودتان و به شکل مجانی برایتان توسط یک کارمند بخش صحتی و اجتماعی داده میشود. این دفترچه حاوی معلومات در رابطه به صحت، حقوق شما و کارهای اداری تان در فرانسه میباشد. از اینکه به دو زبان نوشته شده به شما کمک خواهد کرد تا با داکتر تان، با کارمند سوسیالی تان و یا با دیگر کارمندان به آسانی ارتباط برقرار نمایید.

برای زبانهای دیگر، به وبسایت ذیل مراجعه گردد:
www.santepubliquefrance.fr

Ce livret a été réalisé avec le concours de :
 این دفترچه با کمک موسسات ذیل تدوین و ترتیب شده است :



samusocial de Paris

