

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.

Migrația poate fi un proiect pozitiv și voluntar. Pe de altă parte, o parte din traiectoriile de migrație se bazează pe exil, mai ales când motivul venirii în Franța este legat de o situație ce rezultă din violențele politice sau economice suportate în țara de origine, adesea amplificate de-a lungul migrației. Nu există o boală specifică migrației, dar acest exil poate fi un factor de vulnerabilitate ridicată.

Sosirea într-o țară nouă și necunoașterea sistemului de sănătate a acesteia, statutul administrativ, precaritatea, izolarea sunt factori care pot face dificil accesul la îngrijire.

În același timp, migrații întâmpină frecvent alte obstacole, cum ar fi faptul de a nu stăpâni limba franceză, de a avea dificultăți în găsirea informațiilor de care au nevoie, de a se confrunța cu profesioniștii care nu înțeleg specificul situației lor, generând astfel un tratament defavorabil și, uneori, discriminări.

Obținerea unei asigurări de sănătate, care va acoperi cheltuielile îngrijirilor, este crucială, în afara situațiilor de urgență medicală când se poate merge la serviciile de urgență din spitale.

Această broșură bilingvă, construită pe baza nevoilor migraților și tradusă în limba lor, are scopul de a furniza informațiile necesare pentru a le permite mai ales să identifice ajutoarele pentru facilitarea accesului la sistemul de sănătate și orientarea spre acesta, în mod corespunzător.

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

ACCESUL LA ÎNGRIJIRE ȘI LA PREVENIRE **P. 6**

L'interprétariat professionnel **10**
Interpretariatul profesionist 11

**Les aides pour accéder aux soins
et à la prévention** **14**
Ajutoarele pentru accesul
la îngrijire și la prevenire 15

Où se soigner ? **20**
Locurile de îngrijire 21

La protection maladie **32**
 Protecția sănătății 33

Le handicap **44**
Handicapul 45

Santé et travail **48**
Sănătatea și munca 49

LA SANTÉ **P. 52** SĂNĂTATEA **P. 52**

Pour être en bonne santé **54**
Pentru a fi sănătoși 55

Santé mentale **84**
Sănătatea mintală 85

Santé sexuelle et VIH **92**
Sănătatea sexuală și virusul HIV 93

La grossesse **122**
Sarcina 123

La santé des enfants **130**
Sănătatea copiilor 131

Diabète **136**
Diabetul 137

Maladies cardiovasculaires **140**
Bolile cardiovasculare 141

Tuberculose **142**
Tuberculoza 143

Hépatites virales **146**
Hepatitele virale 147

Les cancers **154**
Cancerul 155

Apprendre à vivre avec sa maladie	158
A învăța să trăiești cu boala ta	159
Santé et climat	160
Sănătatea și clima	161
Santé en France d'Outre-mer	164
Sănătatea în Franța de peste mări	165

QUELQUES

INFORMATIONS UTILES P. 168

UNELE INFORMAȚII UTILE P. 168

Lutte contre les discriminations	170
Combaterea discriminărilor	171
Rôle de l'assistant(e) social(e)	174
Rolul asistentului(e) social(e)	175
Rôle des médiateurs en santé	174
Rolul mediatorilor sanitari	175
Domiciliation administrative	176
Domiciliul administrativ	177
La traduction des documents officiels	182
Traducerea documentelor oficiale	183

Au quotidien	184
În viața de fiecare zi	185
Apprendre le français	192
Învățarea limbii franceze	193
La scolarisation des enfants	194
Școlarizarea copiilor	195
Numéros utiles en cas d'urgence	196
Numere utile în caz de urgență	197
Carte de France	198
Harta Franței	199

LISTE DES ABRÉVIATIONS P. 200

LISTA ABREVIERILOR

L'ACCÈS AUX SOINS ET À LA PRÉVENTION ACCESUL LA ÎNGRIJIRE ȘI LA PREVENIRE



L'INTERPRÉTARIAT PROFESSIONNEL
INTERPRETARIATUL PROFESIONIST

10
11



**LES AIDES POUR ACCÉDER AUX SOINS
ET À LA PRÉVENTION**
AJUTOARELE PENTRU ACCESUL
LA ÎNGRIJIRE ȘI LA PREVENIRE

14
15



OÙ SE SOIGNER?
LOCURILE DE ÎNGRIJIRE

20
21



LA PROTECTION MALADIE
PROTECȚIA SĂNĂȚII

32
33



LE HANDICAP
HANDICAPUL

44
45



SANTÉ ET TRAVAIL
SĂNĂȚATEA ȘI MUNCA

48
49

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

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

Ranța beneficiază de un sistem de sănătate care răspunde nevoilor de prevenire și de îngrijire a populației. Cu toate acestea, sosirea într-o țară nouă și necunoașterea sistemului său de sănătate sunt factori care pot face dificil accesul la îngrijire.

Călătoria spre Franța și situația precară la nivel financiar, statutul administrativ și izolarea pot face persoanele vulnerabile.

Este deci important să înțelegeți cum să vă orientați în sistemul de sănătate din Franța pentru a avea acces la îngrijiri și prevenire.

Trebuie să se știe că profesioniștii din domeniul sănătății sunt legați de secretul medical și trebuie să lucreze în interesul sănătății persoanelor.

Unii oameni au o cunoaștere slabă a limbii franceze și dificultăți în găsirea informațiilor necesare demersurilor lor. Câteodată, unii profesioniști nu înțeleg situația lor. Multe dintre aceste neînțelegeri, atribuite adesea diferențelor de cultură, pot fi înlăturate prin intermediul unui interpret profesionist (vezi pagina 11) sau unui mediator în domeniul sănătății (vezi pagina 175).



L'INTERPRÉTARIAT PROFESSIONNEL

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

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

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



INTERPRETARIATUL PROFESIONIST

Explicarea unor lucruri din viața intimă sau a unei povești de familie în fața unui apropiat (familie, prieten) care traduce pentru dumneavoastră poate fi jenantă. Interpretul profesionist respectă confidențialitatea unui întrevederi și vă permite să vorbiți cu încredere despre situația dvs. și să înțelegeți explicațiile medicale și sociale.

De asemenea, este esențial să înțelegeți bine tratamentul instituit de un medic, pentru a fi în măsură de a vă da acordul în realizarea unor examinări (radiografii, analize de sânge...) sau pentru o depistare.

Nu ezitați să cereți un interpret profesionist pentru a vă asigura că înțelegeți bine și că vă faceți înțeles. Cu sau fără interpret, nu ezitați să cereți să vi se repete și să puneți întrebări pentru a fi sigur că ați înțeles bine.



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



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

- > pour un interprétariat par téléphone :
01 53 26 52 62 ou **telephone@ism-mail.fr**
- > pour un interprétariat par déplacement :
01 53 26 52 52 ou **deplacement@ism-mail.fr**
- > pour un interprétariat par vidéoconférence :
01 53 26 52 72 ou **video@ism-mail.fr**

Les principaux réseaux et associations qui fournissent un service d'interprétariat professionnel dans les grandes villes métropolitaines sont :

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



Multe organizații din domeniul sănătății (spitale, centre de sănătate, centre de vaccinare, centre de depistare, Centre de protecția mamei și copilului (PMI) și asociațiile de ajutor pentru migranți fac apel la asociațiile de interpretariat medico-social profesionist. Unele dintre acestea sunt gratuite: luați informații de la un(o) asistent(ă) social(ă).



"ISM interprétariat" combină mai multe moduri de interpretare în Franța, inclusiv prin videoconferință :

- > pentru o interpretare prin telefon :
01 53 26 52 62 sau **telephone@ism-mail.fr**
- > pentru interpretare prin deplasare :
01 53 26 52 52 sau **deplacement@ism-mail.fr**
- > pentru o interpretare prin videoconferință :
01 53 26 52 72 sau **video@ism-mail.fr**

Principalele rețele și asociații care oferă un serviciu de interpretariat profesionist în marile orașe metropolitane sunt :

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



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**



AJUTOARELE PENTRU ACCESUL LA ÎNGRIJIRE ȘI PREVENIRE

Dacă doriți un ajutor în ceea ce privește accesul la îngrijire și prevenire, puteți contacta :

Permanențele telefonice naționale ale Comede-ului (Comitetul pentru sănătatea exilaților) pentru informațiile privind accesul la îngrijirea medicală, dreptul de ședere pentru motiv medical și sănătate mintală :

- Sprijin și expertiză pentru accesul la îngrijire medicală, la procedurile de obținere a protecției sănătății, dispositivele privind dreptul la ședere pentru motiv medical și alte servicii legate de starea de sănătate a străinilor. Permanența telefonică socio-juridică : **01 45 21 63 12**, de luni până vineri, între orele 09:30 și 12:30.
- Sprijin și expertiză referitoare la îngrijirea medicală, prevenirea, verificările de sănătate și la aspectele medico-juridice pentru drepturile străinilor. Permanență telefonică medicală : **01 45 21 38 93**, de luni până vineri, între orele 14:30 și 17:30.
- Sprijin și expertiză pentru orientarea și accesul la îngrijirea sănătății mintale. Informații și schimb de experiență cu privire la aspectele legate de clinica exilului și de dreptul de ședere pe motiv medical. Permanențe telefonice de sănătate mintală : **01 45 21 39 31**, marți și joi, între orele 14:30 și 17:30.
- Centrul național Comede din cadrul spitalului Bicêtre (Ile-de-France) : clădirea La Force, poarta 60. Deschis publicului de luni până vineri, între orele 08:30 și 18:30, exceptând joi dimineața (program de la orele 13:30). **01 45 21 38 40**



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



Centrele CASO Médecins du Monde (Centru de primire, îngrijire și de orientare) pentru un tratament medical adaptat și pentru informații privind accesul la drepturile și dispozitivele publice de îngrijire.

- În Franța metropolitană există 20 de centre de primire (Saint-Denis, Marsilia, Lyon, Bordeaux, Grenoble...). Apelați la 01 44 92 15 15 sau vizitați site-ul www.medecinsdumonde.org/fr/pays/france/centres-accueil-soins-orientation-caso pentru a găsi un centru CASO aproape de dumneavoastră.

Rețeaua Louis Guilloux pentru îngrijirea medico-socială din Ille-et-Vilaine și pentru informații despre posibilitățile de îngrijire în Bretania:

- Clădirea « Le Samara »,
12 TER, avenue de Pologne
35200 Rennes
02 99 32 47 36
Deschiderea către public a centrului medical :
Luni între orele 14:00 și 18:00
De marți până vineri între orele 8:00 și 18:00

Centrul de sănătate

- 17 place Arnaud Bernard
31000 Toulouse
05 61 23 01 37
În afara orelor de program, Centrul de sănătate asigură o permanență de îngrijiri, numai în caz de urgență la numărul : **06 28 33 18 31** (de la 9:30 la 18:30 de luni până vineri).



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



Asociația Migrations Santé asigură permanente de acces la drepturile de îngrijiri deschise întregului public:

La Cité de la santé

- a 4-a sâmbătă a lunii între orele 14:00 și 18:00 (fără programare)
Cité des sciences et de l'industrie, biblioteca nivelul -1,
75019 Paris
Metrou: Porte de la Villette
01 42 33 24 74
06 50 30 93 17

Biblioteca publică de informații

- în a doua zi de joi a lunii (fără programare)
Centre Pompidou, Espace vie pratique (nivelul 1)
Intrarea: 19 rue Beaubourg
75004 Paris
Metrou: Rambuteau / Hôtel de Ville / Châtelet
RER: Châtelet / Les Halles
01 42 33 24 74
06 50 30 93 17

Migrations santé

- în fiecare vineri (cu programare)
11 rue Sarrette
75014 Paris
Metrou: Alésia
01 42 33 24 74
06 50 30 93 17

OÙ SE SOIGNER ?

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

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

LOCURILE DE ÎNGRIJIRE

Orice persoană cu reședința în Franța are dreptul la o protecție a sănătății care permite acoperirea totală sau parțială a costurilor îngrijirii medicale (vezi secțiunea « Protecția sănătății », pagina 33). În așteptarea obținerii acestei protecții, persoanele se pot prezenta.

- ▶ la urgențele spitalelor : este de preferat să vă întâlniți cu o asistentă socială de la spitalul pentru a nu primi o factură greu de anulat după aceea ;
- ▶ într-un PASS (centre de permanențe de acces la îngrijirile de sănătate) (vezi pagina următoare) ;
- ▶ sau într-un centru specializat dacă nu este vorba de o urgență (a se vedea, de exemplu, lista de mai sus).



Pentru a găsi un profesionist în domeniul sănătății (medic, asistentă medicală...)

Pentru a găsi o unitate de îngrijire (spital, centru de sănătate...)

pentru a cunoaște prețul consultațiilor medicului dumneavoastră (sectorul 1 fără depășire de tarif, sectorul 2 cu depășire de tarif)

- ▶ Accesați anuarul online al Asiguraților de sănătate (Assurance maladie) : www.annuaire.sante.ameli.fr/

Dacă un medic refuză să vă primească pentru că aveți AME (asistența medicală de Stat) sau CMU-c (asigurarea medicală de stat complementară), este vorba despre o discriminare (vezi pagina 171). Puteți informa Apărătorul drepturilor prin telefon la **09 69 39 00 00**, de luni până vineri de la 8:00 la 20:00 (costul unui apel local) sau pe site-ul web : www.defenseurdesdroits.fr



Les Permanences d'Accès aux Soins de Santé (PASS)

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

- d'une consultation avec un médecin ;
- de soins particuliers (pansement...) et d'exams complémentaires (radio, prise de sang...);
- de médicaments si nécessaire;
- de soins dentaires dans une PASS bucco-dentaire.

Un(e) assistant(e) social(e) fera le point avec vous sur votre situation administrative et sociale et vous accompagnera dans vos démarches.



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

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



Centrele de permanențe de acces la îngrijirile de sănătate (PASS)

Centrele PASS primesc în unele spitale mari persoanele aflate în situații precare care au nevoie de un medic, dar care nu au nici o asigurare de sănătate (sau o acoperire de sănătate incompletă), nici resurse financiare, sau care au nevoie să fie însoțiți în parcursul lor de îngrijire. Datorită PASS, veți beneficia, în funcție de starea dvs. de sănătate, de :

- o consultație cu un medic ;
- îngrijire specială (pansement...) și examinări complementare (radiografie, analize de sânge...);
- medicamente dacă este necesar ;
- îngrijire dentară într-un PASS bucodentar.

Un(o) asistent(ă) social(ă) vă va face o evaluare a situației dvs. administrative și sociale și vă va însoți în demersurile dvs.



Pentru a găsi coordonatele unui centru PASS în Ile-de-France

- accesați site-ul www.aphp.fr/permanences-daccès-aux-soins-de-sante-lap-hp



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.



Medicul generalist

În Franța, dacă sunteți bolnav sau doriți să discutați cu un medic, trebuie să consultați un « medic generalist ». El vă poate prescrie medicamente, o analiză de sânge, o radiografie sau un alt examen complementar. El vă poate face o trimitere la un « medic specialist » care tratează o parte a corpului uman, de exemplu : un gastroenterolog pentru intestine, un dermatolog pentru piele, un cardiolog pentru inimă.



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).



El lucrează de obicei într-un cabinet particular, singur sau împreună cu alți medici sau profesioniști din domeniul sănătății (fizioterapeuți, asistente medicale, psihologi. ...). Consultația se plătește dar poate fi susținută total sau parțial de acoperirea de sănătate.



Atenție

► medicii numiți «cu convenție din sectorul 1» vor cere plata consultației în funcție de tarifele de rambursare definite de Asigurările de sănătate. Medicii «cu convenție din sectorul 2» sunt mai scumpi decât tariful rambursat de Asigurările de sănătate și, prin urmare, practică onorarii ce depășesc aceste tarife. De aceea este important să cunoașteți sectorul de convenție înainte de a consulta un medic.

Medicul nu poate efectua o depășire a tarifelor dacă aveți CMU-c sau ACS (vezi pagina 33).



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.



Medicul curant

Se recomandă să vedeți întotdeauna același medic pentru a beneficia de o calitate mai bună a supravegherii și a îngrijirii. Medicul pe care îl alegeți devine « medicul curant ». Veți semna împreună un formular pe care îl veți trimite la Asigurările de sănătate pentru rambursarea unor cheltuieli medicale. Dacă sunteți beneficiar de AME, nu este necesar să semnați acest formular.

Aveți libertatea de a alege medicul dumneavoastră curant. Acest medic poate fi medicul întregii familii dacă aveți copii. Nu trebuie să treceți prin intermediul medicului dumneavoastră curant pentru a consulta anumiți medici specialiști, cum ar fi un ginecolog, un oftalmolog sau un dentist.



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



Dentistul

Dacă aveți nevoie de îngrijiri dentare, puteți consulta direct un medic dentist fără a trece pe la medicul dvs. curant. Unele tratamente precum protezele dentare nu sunt sau sunt puțin suportate de protecția de sănătate, cu excepția beneficiarilor de CMU-c sau de ACS, pentru care tarifele sunt limitate : cereți mai întâi un devis medicului dentist.



➤ Găsiți lista de servicii dentare și lista de centrelor PASS bucodentare din Ile-de-France pe site-ul : www.aphp.fr



LA PROTECTION MALADIE

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



Pour vous informer sur vos droits et démarches

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



Vous pouvez joindre un conseiller de l'Assurance maladie

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



Pour avoir droit à une protection maladie

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



PROTECȚIA SĂNĂȚĂȚII

Obținerea unei protecții de sănătate permite suportarea cheltuielilor de îngrijire și de prevenire. Orice persoană care locuiește în Franța și care este lipsită de resurse financiare are dreptul la o asigurare de sănătate pentru plata cheltuielilor medicale.



Pentru a afla mai multe despre drepturile și demersurile dvs.

► pentru a consulta rambursările dvs., pentru a alege un profesionist din domeniul sănătății sau o unitate de îngrijiri medicale, descărcați un formular... vizitați site-ul Asigurărilor de sănătate: www.ameli.fr



Puteți lua legătura cu un consilier de la Asigurările de sănătate

► care să vă ghideze în demersurile dvs și să vă răspundă la întrebări: prin telefon la **36 46** de luni până vineri.



Pentru a avea dreptul la o protecție de sănătate

► mergeți la casa primară de Asigurări de sănătate (CPAM) de la locul dvs. de reședință sau pentru teritoriile de peste mări la o casă generală de securitate socială (CGSS). Persoana de la CPAM/CGSS vă va ajuta să faceți cererea. De asemenea, puteți solicita un ajutor de la un(o) asistent(ă) social(ă) sau de la un scriitor public.



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.



Protecția de sănătate a persoanelor cu ședere regulată

Acoperirea de bază a asigurării de sănătate

Acoperirea de bază rambursează o parte din costurile de sănătate, de exemplu 70% din consultația la medic. Asigurarea de sănătate, denumită uneori «securitatea socială de bază», acoperă persoanele care locuiesc în Franța într-un mod stabil și regulat, chiar dacă acestea nu lucrează.

Acoperirea complementară a asigurării de sănătate

Acoperirea complementară se adaugă la acoperirea de bază : aceasta rambursează, de exemplu, restul de 30% din cheltuielile de consultație. Ea rambursează astfel toate sau o parte din cheltuielile de sănătate neacoperite de Asigurările de sănătate.





► 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



► Acoperirea de Sănătate Universală Complementară (CMU-c)

Dacă veniturile dvs. sunt scăzute, puteți beneficia de o acoperire complementară gratuită. Această asigurare complementară se numește «Acoperirea de Sănătate Universală Complementară», în franceză «CMU-complémentaire» sau CMU-c.

CMU-c permite suportarea gratuită și totală a unei mari părți din îngrijirea sănătății, care rămâne în responsabilitatea dumneavoastră după intervenția Securității sociale (acoperirea de bază), în special :

- din prețul consultației, al medicamentelor și analizelor de laborator prescrise de medicul dumneavoastră. Această suportare se aplică și cheltuielilor pentru maseuri-fizioterapeuți, pentru asistenții medicali, pentru ortofoniști prescriși de medicul dumneavoastră ;
- din cheltuielile de spitalizare și din taxa zilnică de spitalizare ;
- din cheltuielile la medicul dentist. Tarifele protezelor dentare și onorariile ortodontice sunt limitate și suportate ;
- pentru o pereche de ochelari pe an ;
- pentru proteze auditive ;
- pentru diverse dispozitive medicale individuale (bastoane, produse diabetice, cadru mergător, pansamente, etc.).

În cele din urmă, datorită Acoperirii de Sănătate Universală Complementară (în franceză, CMU-C), puteți beneficia de reduceri pe cartea dvs. de transport.

CMU-c este valabilă timp de 12 luni, ea trebuie să fie reînnoită între 4 și 2 luni înainte de expirarea termenului la casa dumneavoastră de asigurări de sănătate.

Pentru mai multe informații despre CMU-c, puteți accesa site-ul: www.cmu.fr





> 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'honoraire (sauf en cas d'exigence particulière de votre part comme, par exemple, un rendez-vous pris en dehors des horaires d'ouverture du cabinet).

> Autres organismes de protection complémentaire, dont la mutuelle

Si vos revenus sont trop élevés pour avoir droit à la 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.



> Ajutorul pentru o complementară de sănătate (ACS)

Dacă nu aveți dreptul la CMU-c, dacă veniturile dvs. sunt puțin deasupra plafonului, puteți beneficia de un ajutor financiar, numit Ajutorul pentru plata unei asigurări complementare de sănătate (ACS).

Acesta permite plata unei părți din acoperirea complementară privată (« asigurare mutuală »).

ACS-ul este valabil timp de 12 luni de la data subscrierii contractului, acesta trebuie reînnoit între 4 și 2 luni înainte de expirarea lui la Casa dvs. de asigurări de sănătate.

Pentru mai multe informații despre ACS și ofertele disponibile pentru contract, vizitați site-ul: www.info-acs.fr



Dacă beneficiați de CMU-c sau ACS, profesioniștii din domeniul sănătății nu au dreptul să vă ceară să avansați bani sau să plătiți depășirea de onorariu (cu excepția cazului de urgență specială din partea dvs., cum ar fi de exemplu o programare făcută în afara programului de lucru al cabinetului).

> Alte organisme de protecție complementară, dintre care asigurarea mutuală

Dacă venitul dvs. este prea mare pentru a avea dreptul la CMU complementară, trebuie să vă finanțați acoperirea privată complementară. Tarifele variază de asemenea de la o asigurare mutuală la alta, comparați-le în funcție de nevoile dvs. înainte de a vă decide.



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.



Din anul 2016

► angajatorii din sectorul privat trebuie să ofere o asigurare angajaților lor, pe lângă acoperirea de bază a Asigurărilor de sănătate. Angajatorul trebuie să finanțeze jumătate din prețul asigurării, restul fiind suportat de angajat.

► Cartea de asigurare

Cartea de asigurare are dimensiunea unui card de credit, dar de culoare verde cu fotografia dvs. și cu numărul dvs. de securitate socială. Aceasta este acordată tuturor beneficiarilor Asigurărilor de sănătate începând de la vârsta de 16 ani și conține informațiile administrative necesare pentru rambursarea îngrijirii, tratamentelor și spitalizării. Ea permite adesea să nu se plătească cheltuielile la medic sau în instituțiile medicale. Prezentați cardul dvs. de sănătate dacă mergeți la medic sau la farmacist. Dacă nu aveți cardul, prezentați adeverința de drepturi care v-a fost eliberată de CPAM/CGSS.



► Bolile de lungă durată (ALD)

Unele persoane au afecțiuni de lungă durată (ALD), cum ar fi diabetul zaharat. Îngrijirile asociate anumitor ALD sunt acoperite 100%. Pentru a beneficia de acest lucru, discutați cu medicul dvs. curant.



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.



Protecția de sănătate pentru persoanele care se află în ședere neregulată

Asistența medicală de stat (AME)

Dacă locuiți în Franța într-o situație neregulată (nu aveți permis de ședere), nu puteți beneficia de asigurarea de sănătate nici de CMU-c. Puteți totuși solicita la casa primară de Asigurări de sănătate de pe raza reședinței dvs. Asistența medicală de stat (AME) dacă aveți puține resurse și dacă trăiți în Franța fără întrerupere de mai mult de 3 luni. Această protecție de sănătate gratuită servește drept bază și în același timp de protecție complementară de sănătate. Astfel, consultațiile dvs., spitalizările dvs. și cele mai multe dintre medicamentele dvs. vor fi suportate fără a fi nevoie să avansați bani.

Persoanele care beneficiază de AME au un card AME care este valabil timp de un an. Trebuie să solicitați în fiecare an reînnoirea AME-ului la CPAM-ul dvs/CGSS dvs.

Dispozitivul de îngrijiri urgente și vitale

Dacă locuiți în Franța de mai puțin de 3 luni, puteți beneficia de sistemul de îngrijiri urgente și vitale, furnizat exclusiv la spital, care include : îngrijiri a căror absență ar putea afecta grav starea dumneavoastră de sănătate, îngrijiri pentru a preveni răspândirea unei boli (SIDA, tuberculoză...), întreaga îngrijire a femeii însărcinate și a nou-născutului, precum și întreruperile de sarcină. Spitalul va face demersurile pe lângă CPAM/CGSS după ce vi s-au cerut un anumit număr de informații despre situația dumneavoastră.



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.



HANDICAPUL

Există diferite handicapuri. Unele sunt vizibile, dar majoritatea nu se văd. Este posibil să aveți un handicap de la naștere sau din cauza unui accident sau a unei boli. Handicapul poate fi fizic, vizual, auditiv, mental sau psihic.

În Franța, copiii și adulții cu handicap au dreptul la diferite tipuri de ajutoare. Dacă faceți parte dintre aceștia, s-ar putea să aveți dreptul la :

- Un ajutor pentru a vă deplasa. Există reduceri pentru transport (metrou, autobuz). Dacă sunteți obosit, vi se poate acorda prioritate pentru locurile în transport sau la cozi. Trebuie să cereți cardul de invaliditate, denumit acum cardul de mobilitate pentru incluziune (CMI).
- Un ajutor financiar. Pot fi solicitate alocații pentru adulți sau copii : alocația pentru adulți cu handicap (AAH), alocația/prestația de compensare pentru handicap (PCH), alocația de educație pentru copilul cu handicap (AEEH).
- Accesul la școală pentru copii. Toți copiii trebuie să fie înscrși la școala din cartierul lor. În funcție de handicap, aceștia vor merge într-o clasă cu ceilalți copii din cartier sau într-o clasă specializată. Trebuie să vă informați la Primărie sau la școala din cartier.
- Ajutoare tehnice, cum ar fi scaunul rulant sau aparatul auditiv.





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

Comment y avoir droit ?

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

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



Où se renseigner ?

- à la mairie
- à la maison départementale des personnes handicapées (MDPH)
- sur le site www.cnsa.fr
- sur le site www.service-public.fr



- Centre de primire pentru copii și pentru adulți cu handicap mai sever. Persoana este primită în timpul zilei sau cu normă întreagă. Acestea sunt, de exemplu, institutele medico-educative (IMI) sau căminele de primire medicală (FAM.). Vă puteți interesa dacă copilul nu poate fi școlarizat sau dacă persoana are nevoie de ajutor important zilnic pentru toaletă, pentru masă, etc.

Cum puteți avea dreptul la acestea ?

Pentru a beneficia de aceste ajutoare, handicapul trebuie să fie recunoscut de un medic. Dacă aveți dificultăți pentru a vă deplasa, vedea sau a auzi, dificultăți legate de o boală îndelungată, trebuie să discutați despre acestea cu un medic. În funcție de situația dvs., medicul trebuie să completeze un certificat medical care va fi trimis la casa departamentală pentru persoanele cu handicap (MDPH). MDPH vă va însoți în demersurile dvs.

Puteți face aceste cereri dacă aveți un permis de ședere sau dacă cererea de reînnoire este în curs de desfășurare.



Unde vă puteți informa ?

- la primărie
- la casa departamentală pentru persoanele cu handicap (MDPH)
- pe site-ul www.cnsa.fr
- pe site-ul www.service-public.fr



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.



SĂNĂTATEA ȘI MUNCA

Medicina muncii

În Franța, un salariat beneficiază de o supraveghere medicală obligatorie în cadrul activității sale. Medicul muncii efectuează vizita de angajare pentru a verifica capacitatea la locul de muncă și pentru a informa angajatul despre riscurile posibile și mijloacele de prevenire. Medicul este supus secretului medical. În același mod, medicul dvs. curant este supus secretului medical față de medicul muncii, cu excepția cazului în care dvs. îi cereți să-i transmită informații despre sănătatea dumneavoastră.



Accidentul de muncă

Dacă aveți un accident la locul de muncă sau pe drumul către sau de la locul de muncă, trebuie :

- ▶ Să declarați accidentul dvs. la angajator în termen de 24 de ore.



- 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.



- Să mergeți la medicul dvs. pentru a constata accidentul și consecințele acestuia. Medicul va completa un document format din 3 foi (părți) care atestă accidentul : acesta este certificatul medical inițial
- Să trimiteți foile 1 și 2 la casa dvs. primară de asigurări de sănătate (CPAM/CGSS) cât mai curând posibil prin scrisoare recomandată cu confirmare de primire și păstrați foaia a treia.

Apoi, angajatorul dvs. trebuie:

- Să declare accidentul dvs. la Asigurările de sănătate în termen de 48 de ore.
- Să vă dea un formular de accident de muncă pe care trebuie să-l păstrați cu grijă.



Chiar dacă vă aflați într-o situație neregulată

➤ aveți dreptul la prestațiile de la Asigurările de sănătate pentru asigurarea de accident de muncă (articolul L 374-1 din Codul de securitate socială).

În funcție de situația dvs., puteți beneficia de acoperirea îngrijirii dvs. și, dacă este necesar, de indemnizațiile zilnice sau chiar de o pensie în caz de invaliditate permanentă egală sau mai mare de 10%.

Asociația GISTI oferă o asistență juridică în domeniul dreptului străinilor (viză, drept de ședere, azil, cetățenie, expulzare, drepturi sociale...) la **01 43 14 60 66**, de luni până vineri, între orele 15:00 și 18:00 și în fiecare miercuri și vineri între orele 10:00 și 12:00.

Există mai multe organizații sindicale care vă pot sfătui în cazul unor probleme la locul de muncă. Le puteți contacta în cadrul Burselor de muncă sau la Casele Sindicatelor din fiecare regiune.

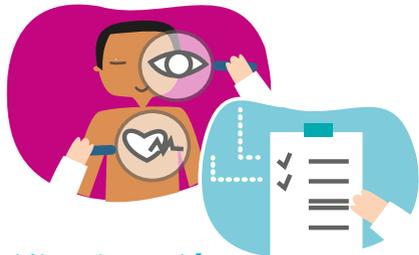
LA SANTÉ SĂNĂTATEA



	POUR ÊTRE EN BONNE SANTÉ PENTRU A FI SĂNĂTOȘI	54 55
	SANTÉ MENTALE SĂNĂTATEA MINTALĂ	84 85
	SANTÉ SEXUELLE ET VIH SĂNĂTATEA SEXUALĂ ȘI VIRUSUL HIV	92 93
	LA GROSSESSE SARCINA	122 123
	LA SANTÉ DES ENFANTS SĂNĂTATEA COPIILOR	130 131
	DIABÈTE DIABETUL	136 137
	MALADIES CARDIOVASCULAIRES BOLILE CARDIOVASCULARE	140 141
	TUBERCULOSE TUBERCULOZA	142 143
	HÉPATITES VIRALES HEPATITELE VIRALE	146 147
	LES CANCERS CANCERUL	154 155
	APPRENDRE À VIVRE AVEC SA MALADIE A ÎNVĂȚA SĂ TRĂIEȘTI CU BOALA TA	158 159
	SANTÉ ET CLIMAT SĂNĂTATEA ȘI CLIMA	160 161
	SANTÉ EN FRANCE D'OUTRE-MER SĂNĂTATEA ÎN FRANȚA DE PESTE MĂRI	164 165

POUR ÊTRE EN BONNE SANTÉ

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



Le bilan de santé

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

Il est possible de faire un examen de santé complet et gratuit tous les 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.

PENTRU A FI SĂNĂTOȘI

Este important să discutați cu medicul dvs. curant despre aceste probleme pentru a vă proteja sănătatea și pe cea a apropiaților dvs.



Bilanțul de sănătate

Un bilanț de sănătate poate fi propus de medicul dvs. curant sau de un centru de sănătate. Examinările prescrise în acest cadru sunt suportate din punct de vedere financiar.

Este posibil să se facă un examen de sănătate complet și gratuit la fiecare 5 ani, într-un centru de examinare medicală aparținând de Asigurările de sănătate (CPAM/CGSS). Aceasta este o ocazie de a vorbi cu un medic și de a-i pune întrebările care vă preocupă : contracepția, depistările... Puteți cere la CPAM/CGSS dvs. să realizeze acest bilanț de sănătate. Acest examen de sănătate periodic este prevăzut numai pentru persoanele asigurate social. El nu se referă la AME, dar beneficiarii de AME li se poate prescrie de către un orice medic un bilanț de sănătate. Cheltuielile cu acest bilanț de sănătate personalizat sunt suportate de protecția lor de sănătate într-un laborator, cabinet de radiologie, centru de sănătate, etc.

Asociațiile specializate propun realizarea în mod gratuit a bilanțului de sănătate, deschis tuturor, și asigurarea continuității tratamentului dumneavoastră.



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.



În general, bilanțul de sănătate conține o întrevvedere cu un profesionist din domeniul sănătății, analize (de sânge, urină), teste (de vedere, urechi, plămâni) și o ausculțație.

În funcție de vârsta, antecedentele familiale, de factorii de risc și țara dvs. de origine, pot fi recomandate mai multe teste de depistare pentru a căuta :

- boli cronice, precum: cancerul, diabetul, bolile cardiovasculare ;
- tulburări de sănătate mintală, cum ar fi: psiho-traumatismul, depresia ;
- boli infecțioase, cum ar fi: HIV, hepatita, tuberculoza ;
- altele, precum saturnismul.

Dacă rezultatul este pozitiv, puteți fi luat în îngrijire rapid pentru a evita complicațiile grave. Trebuie remarcat că cele mai frecvente boli la persoanele exilate, care sosesc în Franța, sunt tulburările de sănătate mintală și bolile cronice neinfecțioase.

În cele din urmă, mai ales dacă treceți printr-o perioadă dificilă, gândiți-vă să discutați despre problemele pe care le întâmpinați : somn deranjat, tristețe, oboseală, concentrare sau memorie în scădere, momente de panică sau de anxietate. Puteți obține ajutor de la un medic sau și un psiholog.

Pentru copiii cu vârsta de până la 6 ani și femeile însărcinate, este posibil un bilanț și o supraveghere medicală gratuite într-un centru de protecția mamei și copilului (PMI).



Pentru a ști mai multe

- Adresele caselor primare de asigurări de sănătate (CPAM) : www.ameli.fr/assures rubrica «Votre caisse» sau prin telefon la **36 46**.
- Site-ul bilanțului de sănătate www.bilansante.fr
- Vezi de asemenea secțiunea «Acces la îngrijire și prevenire» pagina 15.



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.



Depistările

Depistările vă permit să descoperiți o boală chiar dacă nu aveți nici un semn sau simptom și permit deci o mai bună tratare a acesteia.

Depistarea anumitor boli sau a factorilor de risc care pot entrena o boală este recomandată în timpul unui bilanț de sănătate.

În Franța, se pot efectua teste pentru a detecta :

- ▶ virusul HIV și anumite infecții cu transmitere sexuală (IST) (în special Chlamydia la femeile cu vârstă sub 25 de ani și bărbații cu vârsta sub 30 de ani) ;
- ▶ virusii hepatitei B și C ;
- ▶ tuberculoza la persoanele expuse sau provenind din țările unde boala este frecventă ;
- ▶ cancerul de colon pentru persoanele de peste 50 de ani ;
- ▶ cancerul de col uterin la femeile între 25 și 65 de ani ;
- ▶ cancerul de sân la femeile de peste 50 de ani ;
- ▶ diabetul ;
- ▶ excesul de greutate și obezitatea la copii ;
- ▶ hipertensiunea arterială.



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.



Există de asemenea și alte teste : detectarea saturnismului (intoxicația cu plumb) la copiii mici care trăiesc în locuințe dărăpănate, depistarea drepanocitozei (boală ereditară a sângelui frecventă în Africa, o parte a Mediteranei, în America de Nord, Indiile de Vest, în Brazilia și în India).



Pentru a ști mai multe despre depistări, vorbiți cu medicul dumneavoastră curant. Pentru a realiza o depistare a bolilor ITS, a hepatitelor și a HIV-lui :

► mergeți într-un Centru gratuit de informare, testare și diagnosticare a infecțiilor cu virusul imunodeficienței umane (HIV), a hepatitelor virale și a infecțiilor cu transmitere sexuală (CeGIDD). Pentru a găsi centrul CeGIDD cel mai aproape de dvs.:

- Apelați Sida Info Service la **0800 840 800** sau Hépatites Info Service la numărul de telefon **0800 845 800** zilnic, între orele 9:00 și 23:00, gratuit de pe o linie fixă.
- Accesați pagina : www.sida-info-service.org/annuaire.

► mergeți într-un centru de planificare și educație familială (CPEF). Pentru a găsi CPEF-ul cel mai apropiat de dumneavoastră :

- Sunați la **0800 08 11 11** (număr anonim și gratuit) de luni până sâmbătă între orele 9:00 și 20:00.
- Accesați pagina : www.ivg.social-sante.gouv.fr/les-centres-de-planification.html.



Vaccination

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

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

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

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 ».



Vaccinarea Vaccination

Vaccinarea permite să ne protejăm de anumite boli grave și să-i protejăm pe ceilalți netransmițând boala celor din jurul nostru, în special către persoanele cele mai vulnerabile (copii, femeii însărcinate, persoane în vârstă, etc.).

Copiii sub 6 ani și femeile însărcinate pot fi vaccinați gratuit într-un centru pentru protecția mamei și copilului (PMI). Există, de asemenea, centre de vaccinare gratuite pentru toate celelalte persoane.

Calendarul vaccinărilor descrie toate vaccinările care se recomandă a fi realizate în funcție de vârsta (sugari, copii, adulți, persoane în vârstă...) și situația medicală.

Unele vaccinuri sunt valabile pe toată durata vieții, iar altele necesită rapeluri.



Nu este necesar să se înceapă totul din nou, dacă a fost uitat un rapel.

Este suficient să se reia vaccinarea din stadiul în care a fost oprită, adică să se facă o « recuperare ».





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.



Pentru a vă asigura că faza în care vă aflați în vaccinarea dvs., este important ca vaccinurile să fie înregistrate în cartea dvs. de sănătate sau în cartea de vaccinare și să o aduceți cu ocazia vizitei la medic. Acest lucru face posibilă cunoașterea exactă a bolilor pentru care ați fost vaccinat și la ce dată.

Principalele vaccinuri practicate în Franța protejează :

- ▶ împotriva hepatitei B la sugari și, în general, la toți cei care nu au fost în contact cu virusul (în special adolescenții nevaccinați) ;
- ▶ împotriva tuberculozei (BCG) la copiii foarte mici, pentru a evita o formă severă de tuberculoză, în primul rând în Ile-de-France, Guyana și Mayotte, regiunile unde tuberculoza este cea mai mare în Franța ;
- ▶ împotriva rujeolei, oreionului și rubeolei (ROR) la copiii mici și o recuperare posibilă la tinerii adulți ;
- ▶ împotriva meningococului pentru a proteja împotriva unui tip de meningită la toți sugarii, cu o posibilă recuperare posibilă la adulții tineri ;
- ▶ împotriva papilomavirusului la fetele tinere pentru prevenirea cancerului de col uterin și la bărbații care au raporturi sexuale cu bărbați ;
- ▶ vaccinul împotriva tusei convulsive se referă la sugarii, copiii, adolescenții și adulții tineri ;
- ▶ împotriva gripei sezoniere în fiecare an la persoanele de peste 65 de ani, femeile însărcinate și/sau la persoanele cu boli de inimă, respiratorii sau cu obezitate ;
- ▶ împotriva virusului Haemophilus, responsabil de afecțiunile respiratorii, la copiii mici.



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 (Difterie, 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.



Având în vedere insuficiența acoperirii vaccinării în Franța și reparația epidemiilor,

Ministerul Sănătății a recomandat, în iulie 2017, extinderea obligației de vaccinare pentru DTP (Difterie, Tetanos, Poliomielită) la opt vaccinuri suplimentare la copiii sub 2 ani : Tusea convulsivă, Haemophilus influenzae b, Hepatita B, Meningococul C, Pneumococ, Rujeolă, Oreion, Rubeolă.

Aceste 11 vaccinuri, de care beneficiază deja marea majoritate a copiilor, sunt obligatorii din 2018 la copiii sub 2 ani și sunt cerute pentru admiterea la creșă, grădiniță și școală.

Alte vaccinuri pot fi propuse de medicul dvs., în special pentru persoanele cu anumite boli sau cu vârsta de peste 65 de ani sau celor care călătoresc în țările unde anumite boli sunt frecvente. Vaccinul împotriva febrei galbene este obligatoriu în unele țări și în Guyana (o singură vaccinare este suficientă pentru întreaga viață).

Vaccinurile sunt aproape toate rambursate la 65% de către Asigurările de sănătate și sunt suportate pe deplin de acoperirea medicală universală complementară (CMU-c) și de asistența medicală de Stat (AME). Acestea sunt, cel mai adesea, rambursate de către asigurările mutuale.



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

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

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



Pentru a vă vaccina sau pentru a vaccina copilul dvs, mergeți :

- la medicul dvs curant ;
- la o asistentă medicală liberală, cu trimiterea medicului ;
- la o moașă ;
- într-un Centru de vaccinare (luați informații la primărie) ;
- într-un centru PMI, pentru copiii de până la 6 ani și femeile însărcinate ;
- într-un Centru pentru vaccinări internaționale și informații pentru călători ;
- într-un centru de sănătate ;
- într-un CeGIDD, un CPEF sau un centru de examinare pentru anumite vaccinuri.

Programul de vaccinare actualizat în fiecare an poate fi consultat pe site-ul www.vaccination-info-service.fr/



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.



Adicțiile

În Franța există droguri autorizate, dar reglementate, cum ar fi alcoolul, tutunul și droguri interzise prin lege, cum ar fi cannabisul, heroina și cocaina.

Consumul de droguri nu este lipsit de riscuri: impresia de « gestionare » poate duce la un consum din ce în ce mai des și se poate cădea în dependență (adicția), adică nu se nu mai poate lupta împotriva nevoii de a consuma droguri, în ciuda consecințelor sale negative.

Tutunul Tabac

Fumatul poate provoca bronșite (tuse, dificultăți de respirație) și boli grave, cum ar fi cancerul sau bolile cardiace. Respirația fumului de tutun este, de asemenea, foarte periculoasă pentru copii și pentru cei din jur.

Toate tipurile de tutun sunt periculoase și dăunează sănătății: țigări cu sau fără filtru, tutun de rulat, trabucuri, narghilea.



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...



Femeile însărcinate sunt sfătuite să nu fumeze, deoarece fumatul crește riscul de sarcină în pericol și are efecte asupra creșterii fătului și asupra sănătății copilului.



Cu ajutor, este mai ușor să renunțați la fumat. Există mai multe soluții pentru a fi ajutat :

- ▶ Puteți obține ajutor de asemenea de la un medic, o asistentă medicală, moașă, farmacist sau alți profesioniști din domeniul sănătății.
- ▶ Site-ul www.tabac-info-service.fr oferă sfaturi și teste pentru a face o analiză a dependenței dvs. de tutun
- ▶ Dacă aveți un smartphone, aplicația mobilă Tabac Info Service vă oferă asistență personalizată și gratuită pentru a vă ajuta să renunțați la fumat.
- ▶ Apelați la **39 89** (de luni până sâmbătă de la 8:00 la 20:00). Specialiștii în tutun vă oferă sfaturi și vă oferă o monitorizare personalizată și gratuită prin telefon. Dispozitivul este numai francophon.

Alcoolul

Deși este autorizat în Franța, alcoolul este un produs periculos : este important să se acorde atenție consumului acestuia. Cel mai bine este să beți cât mai puțin posibil pentru a vă proteja sănătatea.

Alcoolul este un produs toxic care provoacă efecte imediate asupra corpului nostru : scăderea concentrației, a reflexelor, a vederii... Dacă bem prea mult, riscăm să ne schimbăm comportamentul și să spunem sau să facem lucruri pe care nu le controlăm : agresiune, violență, relații sexuale neprotejate...



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).



Alcoolul poate avea, de asemenea, consecințe pe termen lung : cancer, boli de inimă, depresie, etc.

Se recomandă femeilor însărcinate, celor care doresc să rămână însărcinate sau celor care alăptează, să nu bea alcool în timpul sarcinii, deoarece alcoolul este toxic pentru făt și bebeluș. El este dăunător pentru dezvoltarea acestuia, poate provoca malformații ale organelor bebelușului sau poate entrena probleme pe creierul lui.



Pentru mai multe informații

› Puteți obține asistență de la medicul dvs. curant sau în consultație de adicție la spital sau în centrele specializate, cum ar fi CSAPA (centre de îngrijire, asistență și prevenire în adicție). Pentru a găsi toate adresele acestor locuri :

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

› Alcool Info Service propune un site www.alcool-info-service.fr care oferă informații, sfaturi, forumuri de discuții între utilizatorii de internet, posibilitatea de a face schimb de informații cu personalul serviciului prin mesagerie instantanee.

› Sunați la Alcool Info Service la **0980 980 930**, de la 8:00 la 2:00 dimineața și 7 zile/7 (apel anonim și gratuit).



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).



Drogurile

Efectele și pericolele acestor droguri sunt numeroase și variază în funcție de produs și de cantitatea consumată. De exemplu, puteți lua virusul HIV sau hepatite prin partajarea materialului contaminat și utilizat pentru injectarea drogurilor (seringă, ac, lingură, filtru, apă, garou, etc.) sau a materialului de prizat.

Anumite persoane suferă de asemenea de o dependență numită «fără produs» : dependență de jocuri de noroc, jocuri video, sex, etc.



Pentru mai multe informații

► Puteți fi ajutat și însoțit de medicul dvs. curant sau de un medic specializat în dependențe la spital sau în centrele CSAPA. Pentru a găsi toate adresele acestor locuri :

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

► Site-ul www.drogues-info-service.fr vă oferă informații, vă permite să faceți schimb de opinii cu alți utilizatori de Internet, să adresați întrebări profesioniștilor sau să discutați cu aceștia prin mesaje instantanee și să găsiți toate locurile de sprijin.

► De asemenea, puteți contacta Drogues Info Service la **0800 23 13 13**, 7 zile/7, de la 8:00 la 2:00 dimineața (apel anonim și gratuit).



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



Alimentația și activitatea fizică

A mânca bine înseamnă a avea o alimentație variată și echilibrată, adică a mânca din toate (de exemplu fructe, legume, lapte, carne, ouă sau pește, orez, paste făinoase, cartofi), dar în cantități adecvate.

Se recomandă să se bea apă după bunul plac și să se limiteze băuturile dulci (sucuri, siropuri...). Apa de la robinet are o calitate bună pentru sănătatea în Franța.

Se recomandă să faceți cel puțin 30 de minute de activitate fizică pe zi, cel puțin 5 zile pe săptămână și să limitați stilul de viață sedentar (să limitați timpul petrecut în poziție de ședere sau culcat).

Pentru mai multe informații : www.mangerbouger.fr/Bouger-Plus



Dans le lieu d'habitation

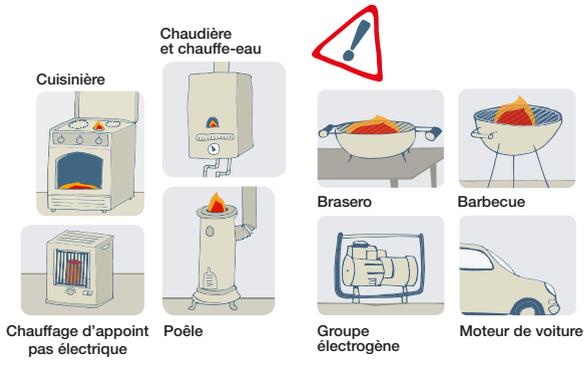
Eau et hygiène

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

Monoxyde de carbone

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

Le monoxyde de carbone vient de ces appareils



În locul de reședință

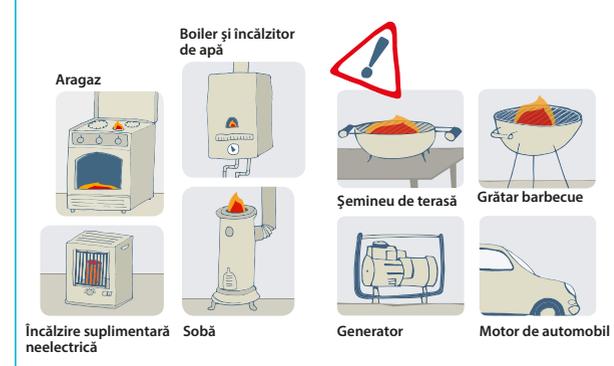
Apa și igiena

Dacă locuiți într-o tabără, un refugiu sau într-un cartier sărac, puteți cere Primăriei să aveți acces la apa potabilă și să vi se ridice gunoia.

Monoxidul de carbon Monoxyde de carbone

Monoxidul de carbon este un gaz foarte periculos: el nu se vede și nu miroase deloc. Dar când îl respirăm, ne doare capul, ne vine să vomităm, suntem foarte oboseți. Putem, de asemenea, să leșinăm sau chiar să murim. Acest gaz vine de la aparatele de încălzire sau de gătit care funcționează pe bază de gaz, lemn, cărbune, benzină, combustibil sau etanol.

Monoxidul de carbon vine de la aceste aparate:





Pour vous protéger, utilisez correctement vos appareils :

- n'utilisez pas les appareils de cuisson, cuisinière, braseiro ou barbecue pour vous chauffer ;
- n'utilisez pas les appareils prévus pour l'extérieur (barbecue, braseiro) 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.



Pentru a vă proteja, utilizați bine aparatele dvs. :

- nu folosiți aparatele de gătit, aragazul, semineul de terasă sau grătarul barbecue pentru a vă încălzi ;
- nu utilizați aparatele prevăzute pentru exterior (grătarul barbecue, semineul de terasă) în locuință ;
- generatoarele se instalează la exterior: nu în locuință, nici în verandă, nici în garaj, nici în pivniță ;
- nu lăsați motorul mașinii aprins în garaj ;
- utilizați o încălzire suplimentară pentru maximum 2 ore consecutiv într-o cameră cu sistem de aerare ;
- nu blocați orificiile care permit circulația aerului (sub uși, în bucătărie, baie, etc.) ;
- aerisiți în fiecare zi locuința dvs. timp de cel puțin 10 minute, chiar și în timpul iernii.

Incendiile

Există câteva sfaturi pentru a evita incendiile :

- verificați instalațiile electrice ;
- nu lăsați niciodată vasele pe foc fără supraveghere și puneți produsele inflamabile departe de sursele de căldură.

În caz de incendiu, apălați la secția de pompieri la **18**.



În caz de urgență, solicitați ajutor la

- **18** : Pompieri
- **15** : Samu (Serviciul de asistență medicală de urgență)
- **112** : Numărul de telefon pentru toate situațiile de urgență de pe un telefon fix sau mobil (chiar fără credit) în toate țările Uniunii Europene.

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.

SĂNĂTATEA MINTALĂ

Sănătatea mintală are un loc foarte important în cadrul sănătății dvs. Este o stare de bunăstare care permite depășirea dificultăților normale ale vieții. În cazul unor dificultăți sau tulburări psihologice (probleme de memorie, concentrare, iritabilitate, dificultăți de a dormi...), profesioniștii vă pot ajuta și vă pot însoți în găsirea de soluții. Iată câteva dintre cele mai frecvente patologii :



Psiho-traumatismul

Psiho-traumatismul este o tulburare psihologică ce poate apărea dacă cineva a trăit evenimente, ca victimă sau martor, evenimente care au provocat o teamă intensă, un sentiment de neputință sau de groază. De exemplu : războiul, un atentat, un tsunami, un viol, o agresiune...

Fără ajutor, această tulburare poate rămâne luni, ani sau chiar toată viața și provocând o mare suferință. Simptomele principale sunt «flashback-urile», tulburările de atenție și de concentrare, tulburări de somn (coșmaruri și insomnii), evitarea unor situații asemănătoare traumatismului, reacții de tresărire, dureri multiple, în plus de furie și tristețe. Acesta este motivul pentru care este important să discutați cu medicul generalist sau cu orice alt profesionist din domeniul sănătății care vă poate ajuta și orienta, dacă este necesar, spre un alt profesionist și/sau spre asociațiile specializate în îngrijire și asistență.



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.



Depresia

Depresia este o boală care vă face să vă simțiți deosebit de trist sau care vă înlătură plăcerea de a face activitățile care vă plac sau care vă împiedică să faceți proiecte. Adesea, puteți avea gânduri negre, tulburări de somn sau scăderea apetitului. Depresia poate afecta toată lumea și provoacă o suferință foarte importantă.

Ea necesită sprijinul din partea unui profesionist. De aceea este esențial să discutați cu medicul dvs. generalist; el vă poate ajuta și îndruma către un profesionist în domeniul sănătății mintale (psihiatru, psiholog, psihoterapeut).



În Franța, sănătatea mintală este organizată în sectoarele de îngrijire psihiatrică în jurul centrelor și serviciilor atașate administrativ unui spital specializat sau general.

Îngrijirea este asigurată de o echipă multidisciplinară: psihiatri, psihologi, asistente medicale, logopezi, terapeuți psihomotori, asistenți sociali, etc.

► Centrul medico-psihologic (CMP)

Este posibil să obțineți o consultație cu un profesionist din domeniul sănătății într-un centru medico-psihologic (CMP), chiar fără a avea protecția sănătății și indiferent de dificultățile psihologice care vă distrug viața (depresie, anxietate, traumatism...).

► Centrul medico-psihologic pentru copii și adolescenți (CMPEA) și Centrul medico-psihopedagogic (CMPP)

Pentru copiii și adolescenții până la 18 ani, consultațiile pot fi obținute într-un centru medico-psihologic pentru copii și adolescenți.



› **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 bénéficiaire de soins psychothérapeutiques et de l'interprétariat auprès des populations migrantes**

17 cours des Aubiers, appartement 920
33300 Bordeaux
05 56 79 57 14



› **Echipa mobilă psihiatrie precaritate (EMPP)**

Dacă vă este dificil să mergeți la centrul medico-psihologic, profesioniștii din domeniul sănătății pot veni la domiciliul dvs. pentru a vă vorbi și a vă orienta spre Centrul medico-psihologic.

› **Pentru mai multe informații despre tulburările psihologice de sănătate :**

- Accesați site-ul Psycom : www.psycom.org și site-ul www.info-depression.fr
- De asemenea, puteți contacta asociația France dépression : www.france-depression.org
- Pentru mai multe informații despre psiho-traumatism, vizitați site-ul www.institutdevictimologie.fr
- Contactați Comede la **01 45 21 39 31** în zilele de marți și joi între orele 14:30 și 17:30.

› **Paris : Centrul Minkovska pentru consultări psihiatrice trans-culturale axate pe migranți și refugiați**

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

› **Paris : Centrul Primo Levi pentru îngrijirea victimelor torturii și violenței politice din țara lor de origine**

107 avenue Parmentier - 75011 Paris
01 43 14 88 50

› **Bordeaux : Asociația Mana în beneficiul îngrijirii psihoterapeutice și de interpretare pentru persoanele migrante**

17 cours des Aubiers, appartement 920
33 300 Bordeaux
05 56 79 57 14



► **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.



► **Marseille : Asociația Osiris pentru un sprijin terapeutic al victimelor torturii și represiunii politice**

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

► **Bron : Rețeaua Orspere-Samdarra**

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

► **Strasbourg : Asociația Parole sans frontière**

2 rue Brûlée - 67000 Strasbourg
03 88 14 03 43

► **Villeurbanne : Centrul de sănătate Essor pentru persoanele care suferă de boli mintale legate de exil și victimele violenței și torturii**

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



În caz de urgență psihiatrică

► În Ile-de-France, mergeți la cea mai apropiată serviciu de urgență din spital sau la centrul de orientare și recepție psihiatrică (CPOA) de la spitalul Saint-Anne (**01 45 65 81 09/10**).

► În afara Ile-de-France, mergeți la serviciu de urgență a celui mai apropiat spital.



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



SĂNĂTATEA SEXUALĂ ȘI VIRUSUL HIV

Problemele legate de sănătatea sexuală sunt numeroase : alegerea contracepției, tratamentul unei infecții cu transmitere sexuală, mutilarea genitală a femeilor, situații de urgență (violență sexuală, întreruperea voluntară a sarcinii)... Aceste întrebări se referă atât la bărbați cât și la femeile de orice vârstă. Nu ezitați să vă împărtășiți întrebările și dificultățile medicului dvs., ginecologului, moașei. Este important ca femeile să aibă o supraveghere periodică cu un ginecolog pentru detectarea apariției bolilor, pentru a prepara și supraveghea o sarcină.

În Franța, ca și în multe alte țări, persoanele sunt libere în orientarea lor sexuală : unele persoane sunt homosexuale, bisexuale, transsexuale... Discriminările împotriva homosexualilor sau a transsexualilor sunt interzise și sancționate prin lege.



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



În Franța, aveți posibilitatea să solicitați azil și protecție pe motiv de persecuții întâlnite în țara dvs. din cauza orientării sexuale sau din cauza sexului.



Puteți discuta și puteți fi ajutat în probleme de sexualitate în structurile de mai jos :

- Pentru întrebări despre sexualitate, contracepție, întrerupere voluntară a sarcinii, contactați Planning familial la **0800 08 11 11**, luni între orele 9:00 și 22:00 și de marți până sâmbătă de la 9:00 la 20:00 (număr gratuit și anonim, accesibil în Franța continentală și DOM).
- Pentru femeile victime ale violenței, sunați la **3919** (apel anonim și gratuit, 7 zile/7).
- În caz de agresiune sau discriminare din cauza orientării sexuale sau identității de gen : contactați RAVAD la **06 17 55 17 55** sau urgence@ravad.org
- SOS homofobie : **0810 108 135**
- SOS viol : **0800 05 95 95** (apel gratuit și anonim).
- Pentru întrebări referitoare la drepturile homosexualilor și transsexualilor la imigrație și la ședere : Contactați ARDHIS la : **06 19 64 03 91** sau contact@ardhis.org www.ardhis.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

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.



► Pentru întrebări legate de prevenirea sănătății, depistarea Infecțiilor cu transmitere sexuală :

Afrique Avenir

22 rue des Archives - 75004 Paris

01 42 77 41 31

De luni până vineri, între orele 9:30 și 16:00

www.afriqueavenir.fr

www.afrosantelgbt.org

URACA/Basiliade

22 rue de Chartres - 75018 Paris

01 49 25 44 15

www.uraca-basiliade.org

Supravegherea ginecologică

Pentru femei, se recomandă consultarea unui medic, ginecolog sau a unei moașe cel puțin o dată la 3 ani. Este un moment special pentru a vorbi despre sănătatea și viața sa sexuală.

Puteți vorbi despre contracepție, puteți faceți o depistare (infecții cu transmitere sexuală, cancer de sân...). Anumite teste pot fi efectuate de asemenea, cum ar fi frotiul, care permite identificarea unor anomalii aflate la originea unui cancer de col uterin.

Contracepția

Contracepția este ansamblul de metode care ajută la prevenirea sarcinii. Există o mare varietate : prezervativul, pilula, inelul, patch-ul, dispozitivul intrauterin (DIU), denumit în mod obișnuit stérilet... Fiecare poate găsi anticoncepționalul adaptat situației și nevoilor sale.



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



Prezervativul (masculin sau feminin) este singurul mijloc care protejează împotriva infecțiilor cu transmitere sexuală (ITS), cum ar fi HIV/Sida. Dacă utilizați metodă de contracepție, precum pilula, implantul sau patch-ul, puteți utiliza și prezervative pentru a vă proteja de HIV/Sida și de alte ITS. Dacă doriți să opriți prezervativul, testați-vă cu partenerul dvs. pentru HIV și ITS și continuați să vă protejați în timp ce așteptați rezultatele.



- Medicii generaliști, ginecologii, moașele sunt la dispoziția dvs. pentru a vă informa, a vă ajuta să alegeți contracepția care vă convine și pentru a o vă prescrie.
- Centrele de planificare sau de educație familială (CPEF) asigură consultații legate de contracepție, precum și activități de prevenire legate de sexualitate și educația familială. Profesioniștii CPEF vor ști să vă ghideze și să vă ajute pentru a face propria dvs alegere.
- Minorii (persoanele sub 18 ani) și persoanele fără protecția sănătății pot beneficia de consultații medicale gratuite, precum și de mijloacele de contracepție sau de contracepția de urgență.
- Pentru a găsi cel mai apropiat CPEF de dvs. accesați site-ul www.ivg.social-sante.gouv.fr/les-centres-de-planification.html



La contraception d'urgence

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

La contraception d'urgence peut fonctionner jusqu'à 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 mineurs de 15 à 18 ans. Les mineurs scolarisées et étudiantes peuvent aussi l'obtenir auprès de l'infirmier de leur établissement ou dans les services universitaires de médecine préventive. Les mineurs 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



Contracepția de urgență

Un raport sexual neprotejat, un prezervativ prost plasat, care alunecă sau crapă, o pilulă uitată, vărsături după administrarea pilulei... Dacă vă aflați într-una din aceste situații, puteți folosi contracepția de urgență pentru a evita o sarcină neplanificată.

Contracepția de urgență poate funcționa timp de până la 5 zile după raportul cu risc. Cu cât este luată sau pusă mai devreme, cu atât va fi mai eficientă. Există mai multe metode de contracepție de urgență: două tipuri de pilule de urgență și DIU-ul (dispozitiv intrauterin) din cupru.

Este posibil să se obțină pilula de urgență în farmacie, cu sau fără prescripție medicală. Ea este eliberată gratuit minorelor de la 15 la 18 ani. Tineretele minore care frecventează școala și studentele pot, de asemenea, să obțină de la infirmeria școlii lor sau de la serviciile universitare de medicină preventivă. Persoanele minore și majore fără protecția sănătății o pot procura în centrele CeGIDD și CPEF.

Pentru punerea unui DIU din cupru, trebuie să contactați un specialist în domeniul sănătății (medic generalist, ginecolog, moașă), într-un cabinet medical sau într-un CPEF. Această metodă are două avantaje: ea este considerată mai eficientă și puteți să o păstrați ca metodă constantă de contracepție timp de mai mulți ani.





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.



► De asemenea, puteți apela la **0800 08 11 11** (numărul național anonim și gratuit sexualitatea-contracepție-IVG) pentru a beneficia de o ascultare și de informații adecvate.

Atenție

Contracepția de urgență nu protejează împotriva virusului HIV/Sida și nici împotriva infecțiilor cu transmitere sexuală (ITS).

Sterilitatea

Atunci când un cuplu nu poate avea copii în mod natural după un an fără a utiliza anticoncepționale, vorbim despre infertilitate (sterilitate). Există numeroase cauze ale infertilității, precum un dezechilibru hormonal, vârsta, fumatul, o alimentație proastă, infecțiile cu transmitere sexuală (ITS)... Este important să discutați cu un medic pentru că există soluții pentru a avea un copil.

Înteruperea voluntară a sarcinii (IVG)

Dacă sunteți însărcinată și nu doriți să păstrați sarcina, puteți apela la o întrerupere voluntară a sarcinii. În Franța, acesta este un drept pentru toate femeile. O persoană minoră poate avea acces, cu condiția să fie însoțită de persoana adultă aleasă de ea : aceasta nu este deci obligată să vorbească cu părinții săi.



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).



Legea permite întreruperea voluntară a sarcinii în primele 14 săptămâni de la începutul ultimului ciclu menstrual. Prin urmare, nu este posibil să se efectueze întreruperea voluntară a sarcinii după 12 săptămâni de sarcină.

Există două tehnici de întrerupere voluntară a sarcinii :

- ▶ metoda medicamentului ;
- ▶ metoda chirurgicală (prin aspirație).

Tehnica utilizată depinde de alegerea femeii și de numărul de săptămâni de sarcină.

Cheltuielile aferente avortului în sine și toate examinările asociate întreruperii voluntare a sarcinii sunt acoperite în proporție de 100% de către Asigurările de sănătate.

Nu există plata în avans a cheltuielilor pentru aceste trei cazuri speciale :

- ▶ fete minore ne-emanate fără consimțământul părinților ;
- ▶ femeile ce beneficiază de asigurarea medicală de stat complementară (CMU-c) ;
- ▶ femeile ce beneficiază de asistență medicală de stat (AME).

Întreruperea voluntară a sarcinii poate fi suportată în cadrul dispozitivului de îngrijiri urgente și vitale (DSUV) pentru resortisanții străini care locuiesc în Franța într-o situație neregulată și care nu au dreptul la AME.

În cazul unei sarcini nedorite sau care poate avea consecințe asupra sănătății sau situației dvs. sociale, discutați cu medicul dvs. sau cu un(o) asistent(ă) social(ă).



Pentru mai multe informații

- ▶ Adresați-vă medicului dvs curant, unei moașe sau într-un CPEF. Sunați la **0800 08 11 11** (număr național anonim și gratuit sexualitate-contracepție-întreruperea voluntară a sarcinii).



- › 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.



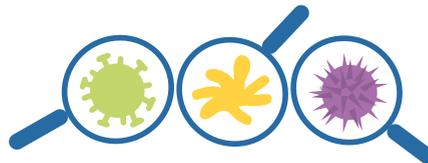
- › Sau accesați :
www.planning-familial.org și
www.planning-familial.org/annuaire pentru a găsi coordonatele centrelor și liniilor de permanență telefonică
www.ivg.social-sante.gouv.fr
www.ivglesadresses.org
www.sante.gouv.fr

Infecțiile cu transmitere sexuală (ITS)

Infecțiile cu transmitere sexuală sau ITS sunt transmise prin raporturi sexuale, vaginale, anale și prin contact oral-sex sau anal. Cele mai frecvente ITS sunt : infecția gonococică, clamidioza, sifilisul, hepatita B, herpesul genital, papilomavirusul, etc.

Există acțiuni simple pentru a le evita și pentru a opri transmiterea acestora :

- › Pentru a vă proteja pe dvs. și pe partenerul dvs., folosiți un prezervativ pentru fiecare act sexual și cu fiecare partener. **Atenție :** prezervativul este singurul contraceptiv care protejează împotriva HIV și ITS.
- › Încercați să testați în mod regulat atunci când aveți mai mulți parteneri, atunci când credeți că ați luat un risc și de fiecare dată când doriți să opriți prezervativul cu un partener nou.
- › Spuneți partenerului(lor) dvs dacă aveți o ITS.





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



Dacă aveți arsuri, mâncărimi, mirosuri neobișnuite, scurgeri sau răni genitale inexplicabile, consultați un specialist în domeniul sănătății sau mergeți la un CeGIDD.

Nu există întotdeauna simptome pentru ITS, adică nu aveți întotdeauna dureri sau nu există semne de infecție. Acesta este cazul, de exemplu, pentru chlamydia pentru femei. La cea mai mică îndoială, este important să fiți testat deoarece, pe termen lung, o ITS netratată poate duce la complicații: cancer, sterilitate...

Există vaccinuri împotriva unor ITS: hepatita B și virusul papilomavirus.



Pentru mai multe informații despre ITS, transmiterea, depistarea și tratamentele acestora

- Vizitați www.info-ist.fr
- Pentru a efectua un test gratuit fără prescripție medicală, mergeți la un CeGIDD. Unele CPEF pot efectua de asemenea aceste teste. Puteți face și un test de depistare pentru virusul HIV și pentru alte ITS într-un laborator de oraș pe bază de rețetă (în urma unei consultații cu un medic generalist sau cu un specialist) dacă aveți protecția de sănătate.
- Pentru a vă proteja pe dvs. și pe celălalt, folosiți un prezervativ pentru fiecare raport sexual și cu fiecare partener despre care nu știți dacă este infectat cu HIV sau cu alte ITS.



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.

Virusul HIV/Sida

Virusul HIV sau virusul imunodeficienței umane este o infecție transmisă sexual (ITS) care atacă sistemul imunitar, adică apărarea naturală a organismului împotriva bolii. Prin urmare, organismul devine vulnerabil la infecții. Când virusul HIV intră în organism, se spune că suntem « seropozitiv ».

Cel mai adesea, nu există simptome, nu există semne externe ale prezenței virusului, dar el poate fi transmis altor persoane.

După câțiva ani, fără tratament, virusul HIV distruge toate mijloacele de apărare ale organismului : bolile profită apoi de slăbiciunea sistemului imunitar pentru a se dezvolta. În acest moment suntem bolnavi de Sida.

Transmiterea virusului HIV

Virusul HIV se transmite prin sânge, spermă, lichid seminal, secreții vaginale, de la mamă la copil în timpul sarcinii și prin laptele matern. Cel mai adesea, virusul HIV este contractat în timpul unui raport sexual neprotejat. De aceea este important să puneți un prezervativ când aveți un raport sexual cu un (o) parteneră a cărei (cărei) stare serologică este necunoscută (adică nu știți dacă el/ea este purtător(toare) a virusului HIV). Există două tipuri de prezervative : prezervativul masculin (sau prezervativul extern) și prezervativul feminin (intern).

Virusul HIV nu se transmite prin sudoare, lacrimi, urină sau prin :

- strângeri de mână ;
- mângâieri ;
- sărutări ;
- echipamentele publice (toailete, dușuri, piscină...);
- obiecte din viața de zi cu zi (ochelari, tacâmuri, etc.) ;
- înțepături de insecte.



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 vous remettre gratuitement dans les associations qui



Depistarea

Dacă aveți o relație pe termen lung și doriți să întrerupeți folosirea prezervativului, este important să faceți un test de depistare împreună cu partenerul dvs. Dacă testele sunt negative și dacă nu ați avut un raport fără prezervativ în ultimele 6 săptămâni cu o persoană despre care nu știți dacă a fost infectată, înseamnă că nu aveți virusul HIV/Sida. În acest caz, puteți opri prezervativul fără riscul de a fi contaminat sau de a vă contamina partenerul.



- ▶ Prezervativele se găsesc la vânzare în farmacii și în supermarketuri. Acestea sunt disponibile în mod gratuit în unele asociații și în centrele CeGIDD.
- ▶ La cea mai mică îndoială, este important să faceți un test de depistare printr-un simplă analiză de sânge. Depistarea face posibilă căutarea unor urme ale virusului sau ale anticorpilor în sânge. Acest test nu este fiabil decât numai dacă riscul dvs. este mai mare de 6 săptămâni.
- ▶ Pentru a efectua un test de depistare gratuit, mergeți la un centru CeGIDD. Anumite CPEF pot efectua de asemenea aceste teste. Puteți să faceți un test de depistare pentru virusul HIV și alte ITS și într-un laborator de oraș pe bază de prescripție medicală (în urma unei întâlniri cu un medic generalist sau cu un specialist), dacă beneficiați de protecția de sănătate.
- ▶ Puteți beneficia, de asemenea, de un test rapid de orientare și diagnosticare (TROD) al virusului HIV în asociații, în centrele CeGIDD... Vă putem oferi, de asemenea, în mod gratuit, în asociații care practică testele TROD, un autotest de depistare a virusului HIV, adică un test pe care îl puteți face singur. Acesta este disponibil și



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.



în farmacia fără prescripție medicală, dar în acest caz el nu este gratuit. Aceste 2 teste sunt complet fiabile numai dacă riscul dvs. este mai mare de 3 luni. Dacă testele sunt pozitive, va trebui să faceți un test de sânge pentru a confirma acest lucru.

► Pentru mai multe informații despre ITS și virusul HIV, accesați site-ul www.info-ist.fr sau sunați la Sida Info Service la **0800 840 800** (apel gratuit și anonim, 7 zile/7 și 24 de ore/24).

Profilaxia PrEP

Dacă aveți mai mulți parteneri și nu puteți utiliza un prezervativ în ciuda riscurilor, este posibil să beneficiați de un tratament preventiv, numit profilaxie pre-expunere sau PrEP, care reduce riscul de a fi infectat cu virusul HIV. Pentru a afla dacă puteți beneficia de PrEP, consultați un CeGIDD sau la spital. Medicul dvs. curant vă poate orienta acolo.

Tratamentul TPE

În cazul raporturilor sexuale neprotejate sau prost protejate, există un tratament de urgență care trebuie luat după un raport pentru a se proteja de virusul HIV/Sida : este tratamentul post-expunere sau TPE. Acesta durează 4 săptămâni și reduce considerabil riscul de contaminare. Pentru a beneficia de acest tratament, trebuie să mergeți cât mai curând posibil la cel mai apropiat serviciu de urgență, și, cel mai târziu în termen de 48 de ore, dacă este posibil, cu partenerul dvs. Un medic va evalua riscul luat și necesitatea de a prescrie tratamentul. Dacă nu ați fost niciodată în contact cu hepatita B și dacă nu sunteți vaccinat, medicul va putea să vă propună și o injecție pentru a vă proteja de această boală.



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.



Tratamentul TasP

Tratamentul antiretroviral administrat persoanelor purtătoare de HIV face posibilă eliminarea virusului din sânge. Se spune că încărcătura virală este « nedetectabilă », adică nu mai este văzută în analize și nici în secrețiile genitale. În consecință, dacă sunteți purtător de virusul HIV, bine tratat timp de 6 luni, dacă nu aveți alte ITS și dacă sunteți verificat în mod regulat de către medicul dvs., nu vă mai puteți contamina partenerii. Acesta se numește tratamentul ca prevenire sau TasP. Dar nu putem opri tratamentul deoarece virusul nu a dispărut niciodată complet.



Pentru a afla mai multe despre tratamentul TasP :

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

A trăi cu virusul HIV

Până în prezent, nici un tratament nu permite vindecarea de virusul HIV/Sida. Dar putem bloca evoluția infecției cu mai multe medicamente care trebuie luate în fiecare zi și pentru întreaga viață. Dacă sunt bine supravegheate, acestea permit persoanelor seropozitive să ducă o viață aproape normală, să lucreze, să aibă o viață sentimentală, proiecte, copii.

În plus, atunci când o persoană seropozitivă începe un tratament anti HIV eficient și când încărcătura virală este nedetectabilă, partenerii (partenerii) săi beneficiază de o protecție foarte bună împotriva transmiterii virusului HIV în timpul relațiilor sexuale fără prezervativ. Este totuși important să ne amintim că tratamentele sunt încă restrictive și că persoanele care trăiesc cu virusul HIV sunt supuse multor discriminări în familie, la locul de muncă sau în comunitatea lor.



► 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)



► Aides este o asociație de pacienți care informează despre virusul HIV/Sida și apără drepturile persoanelor infectate. Accesați site-ul www.aides.org sau sunați la **0805 160 011** (gratuit de pe o linie fixă).

► Santé Info Droits : 0810 004 333 (specializat în dreptul persoanelor bolnave).

► În Ile-de-France, asociația Ikambere sprijină femeile purtătoare de virusul HIV. Accesați site-ul www.ikambere.com sau sunați la **01 48 20 82 60** de luni până vineri între orele 9:00 și 18:00.

Violențele sexuale

Hărțuirea sexuală

În cazul în care o persoană vă impune în mod repetat un comportament sau cuvinte cu conotație sexuală, puteți depune o plângere în justiția penală.

Agresiunea sexuală și violul

În caz de agresiune sexuală sau de viol, apelați la **17** (sau la **112** cu un telefon mobil) pentru a preveni poliția sau jandarmeria care va efectua o investigație. Poliția sau jandarmeria vă poate conduce la serviciul de urgență a spitalului pentru a consulta un medic. Este important să se vadă un medic pentru a pune în aplicare măsurile preventive (în special împotriva virusului HIV și VHB) și pentru a fi însoțiți în îngrijirile și demersurile ulterioare.

Următoarele numere sunt utile :

- Serviciu specializat în violențele împotriva femeilor : **3919**
- SOS viol : **0800 05 95 95** (număr gratuit și anonim)



- ▶ 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.



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).



- ▶ Apărătorul drepturilor : **09 69 39 00 00** de luni până vineri, între orele 8:00 și 20:00 (costul unui apel local)

Mutilațiile sexuale feminine

Mutilațiile sexuale feminine sunt intervenții care modifică sau afectează în mod deliberat organele genitale externe ale fetei și ale femeii (excizia clitorisului, îndepărtarea buzelor, infibularea).

Soluțiile medicale și chirurgicale sunt propuse victimelor mutilărilor sexuale.

Aceste practici sunt interzise de lege în Franța. Legea se aplică oricărei persoane care trăiește în Franța, indiferent de naționalitate, chiar dacă mutilarea a fost făcută în străinătate. Victima poate depune o plângere până la 20 de ani după vârsta majoratului (fie la 38 de ani), pentru a condamna aceste violențe în justiție.



Dacă sunteți confruntată cu riscul unei excizii sau a altei mutilări sexuale, fie că este vorba de dvs., de fiica, sora sau de cineva din anturajul dvs., dacă ați suportat deja o mutilare sexuală sau dacă cineva din jurul dvs. a suferit de aceasta :

- ▶ Sunați la Allo Enfance en Danger la **119** sau accesați site-ul www.alerte-excision.org

Pentru mai multe informații

- ▶ Mergeți la un centru PMI sau într-un Centru de planificare

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.



familială (CPEF).

SARCINA

În Franța, atunci când sunteți însărcinată, este pusă în practică o supraveghere medicală complet gratuită pe tot parcursul sarcinii. 7 examene medicale trebuie efectuate până la sfârșitul sarcinii de către medicul dvs. (medic generalist sau ginecolog) sau de moașă. 3 ecografii, analize de sânge și 8 sesiuni de pregătire pentru naștere sunt prevăzute pe tot parcursul sarcinii. Viitorul tată al copilului este binevenit la consultațiile din timpul sarcinii și la naștere. Se recomandă ca acesta să fie de asemenea examinat pentru virusul HIV și hepatită. Dacă viitorul tată nu este prezent, o persoană din anturajul dvs. vă poate însoți, dacă doriți acest lucru.

Supravegherea sarcinii se poate face :

- la spital;
- în centru PMI;
- într-un cabinet de oraș, într-un centru de sănătate sau o clinică privată.

Primul examen medical trebuie efectuat înainte de sfârșitul celei de-a treia luni de sarcină.

- Medicul sau moașa vor vorbi despre depistarea anomaliilor cromozomiale, cum ar fi trisomia 21, anumite riscuri de sarcină. Se vor căuta factorii de risc, precum hipertensiunea arterială, creșterea prea mult în greutate, o boală (de exemplu diabetul). Această întrevedere este, de asemenea, o oportunitate de a face examene suplimentare : depistarea virusului HIV, hepatita, determinarea grupului de sânge, frotiul...



- ▶ 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.

- ▶ Medicul dvs. sau moașa vor declara apoi sarcina dvs. la Casa de asigurări primare de sănătate (CPAM) și vor trimite documentele necesare pentru a beneficia de îngrijirea sarcinii. În acest fel, nu va trebui să plătiți pentru examene și consultații.

Fiecare examen include un examen clinic și în special : un test de urină, luarea tensiunii arteriale, măsurarea greutateii, măsurarea creșterii uterului și aprecierea mișcărilor și sunetelor inimii copilului.

După 6 luni de sarcină, supravegherea se face, de obicei, la maternitate.

O consultație medicală se efectuează în termen de 8 săptămâni de la naștere de către un medic sau moașă.

Puteți beneficia de asemenea de un «interview prenatal precoce», pentru a vă pregăti pentru nașterea copilului dvs. Această programare nu este obligatorie, dar este un moment esențial pentru a pune toate întrebările moașei, medicului curant sau ginecologului dvs. Intrevederea durează între 45 de minute și o oră și este suportat în proporție de 100% de Asigurările de sănătate. Aceasta poate avea loc în orice moment din timpul sarcinii, dar se recomandă să fie realizată în luna a 4-a de sarcină.



Pentru mai multe informații, discutați cu medicul, cu moașa dvs. sau interesați-vă la centrul medico-social cel mai aproape de domiciliul dvs., precum un centru de sănătate, un centru PMI.

În Franța, Casa de alocații familiale (CAF) oferă un ajutor financiar familiilor care se așteaptă un copil (RSA (adică venitul de solidaritate activă), alocația familială și ajutor pentru locuințe). Acesta vă permite să faceți față primelor cheltuieli legate de sosirea copilului dumneavoastră.

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).



În funcție de resursele dvs., puteți beneficia de :

- ▶ primă la naștere : care este plătită două luni de la nașterea copilului ;
- ▶ o alocație de bază : care este plătită în fiecare lună în timpul celor 3 ani de la naștere.



Pentru toate informațiile despre ajutoarele de la CAF :

- ▶ www.caf.fr ▶ rubrica « Je vais devenir parent »
(Voi deveni părinte)

Alcoolul în timpul sarcinii

Alcoolul consumat în timpul sarcinii trece în sângele copilului și poate duce la riscuri foarte importante pentru sănătatea sa. Consumul mare și regulat de alcool este la originea celor mai grave probleme (ceea ce este cunoscut sub numele de sindromul de alcool fetal sau SAF). Cu toate acestea, băuturile ocazionale pot avea, de asemenea, consecințe asupra copilului. De aceea este recomandabil să nu se consume alcool în timpul sarcinii. De asemenea, nu se recomandă fumatul în timpul sarcinii (vezi pagina 73).



Nu ezitați să discutați despre acest lucru cu profesioniștii din domeniul sănătății care vă supraveghează sarcina (medic, moașă) sau

- ▶ Accesați site-ul www.alcool-info-service.fr secțiunea « alcool et grossesse » (alcoolul și sarcina).
- ▶ Sunați la Alcool Info Service la **0980 980 930**, de la 8:00 la 02:00 dimineața și 7 zile/7 (apel anonim și gratuit).



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

- › perte de sang, même en faible quantité;
- › rupture de la poche des eaux ou si vous avez un doute qu'elle le soit;
- › contractions ou douleurs fortes dans le bas du dos ou dans le bas du ventre qui ne s'arrêtent pas après un repos d'une demi-heure en position allongée;
- › diminution ou absence de mouvement du fœtus. Aux environs du 5^e mois de grossesse, vous devez sentir des mouvements de votre bébé;
- › fièvre supérieure à 37,5°C après prise de température avec un thermomètre;
- › maux de tête qui ne passent pas après prise de paracétamol;
- › gonflements (jambes, pieds, etc.).

Pour tout autre problème de santé, comme une sensation de fièvre, des vertiges, des brûlures en urinant, un malaise prolongé, consultez votre médecin ou votre sage-femme.



Dacă sunteți gravidă și aveți unul dintre aceste semne, trebuie să mergeți cât mai repede la urgențe de maternitate :

- › pierdere de sânge, chiar și în cantități mici ;
- › ruperea apei sau dacă aveți vreo îndoială că este vorba de așa ceva ;
- › contracții severe sau dureri în partea inferioară a spatelui până la nivelul abdomenului inferior, care nu se opresc după o jumătate de oră de odihnă în poziție culcat ;
- › scăderea sau absența mișcării fătului. Începând de la luna a 5- cea de sarcină, trebuie să simțiți mișcările bebelușului ;
- › febră peste 37,5 °C după luarea temperaturii cu un termometru ;
- › dureri de cap care nu trec după administrarea de paracetamol ;
- › umflare (jambe, picioare...).

Pentru orice altă problemă de sănătate, cum ar fi senzația de febră, amețeli, arsuri în timpul urinării, disconfort prelungit, consultați medicul sau moașa dvs.



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**.



SĂNĂTATEA COPIIILOR

Supravegherea medicală

Până la vârsta de 6 ani, toți copiii primesc 20 consultații medicale de supraveghere obligatorii (cu excepția consultațiilor pe caz de boală), suportate 100% de Asigurările de sănătate. Copiii pot fi urmăriți gratuit la un centru de Protecție a mamei și copilului (PMI).

După vârsta de 6 ani, se recomandă o consultație cu un medic în fiecare an. Aceste examene sunt importante pentru a verifica dacă copilul este sănătos, dacă crește bine, dacă nu are nevoie de ochelari de vedere și dacă aude bine. Este, de asemenea, o oportunitate de a discuta cu medicul și de a face vaccinele.

La fiecare vizită la medic, într-un centru PMI sau în timpul vizitelor medicale la școală, nu uitați carnetul de sănătate sau de vaccinare.

Copiii bătuți sau maltratați sunt protejați de justiție și asociații. Ei pot depune o plângere chiar dacă părinții lor sunt implicați în aceste fapte. Oricine este martor la astfel de fapte, trebuie să le raporteze autorităților. Există un număr de telefon gratuit, Allo Enfance en danger : **119**.



La santé des enfants dans le logement

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

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



Sănătatea copiilor în locuință

În locuință, există pericole pentru copii care pot fi evitate cu câteva sfaturi :

- ▶ Nu lăsați niciodată un copil singur într-o cameră cu o fereastră deschisă.
- ▶ Nu uitați să întoarceți mânerul cratiței spre interior.
- ▶ Nu aranjați obiectele ascuțite (cuțițe, foarfece...) la îndemâna copiilor.
- ▶ Aranjați medicamentele și produsele de curățare în locuri inaccesibile pentru copii.
- ▶ Nu lăsați obiecte mici sau alimente mici grele la îndemâna copiilor.
- ▶ Nu lăsați chibritele și bricheta la îndemâna copiilor.
- ▶ Nu lăsați niciodată un copil singur în cadă.
- ▶ Protejați toate instalațiile electrice (prizele și aparatele electrice).
- ▶ Nu scuturați niciodată un bebeluș ; acest lucru îl poate omorî sau îl poate lăsa invalid pe viață.





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**



În caz de accident, sunați la 15 sau 112.

- › Dacă copilul a înghițit un produs toxic, nu-l faceți să vomite, nu-i dați să bea apă și apelați la **15** sau **112**.
- › În caz de arsură, clătiți partea arsă cu apă rece.

Saturnismul

Saturnismul este o boală cauzată de prezența plumbului în organism. Acest lucru poate duce la tulburări în dezvoltarea sistemului nervos al copilului, ceea ce poate avea consecințe grave pentru restul vieții. În Franța, această boală apare în special atunci când copilul atinge cu gura pictura pereților care conțin plumb și ușile, dar există și alte căi de contaminare, de exemplu, în funcție de modul în care alimentele sunt preparate în alte țări. Medicul dvs. va sugera apoi un test de depistare.

Dacă aveți vreo îndoială, adresați-vă medicului dvs. pentru un test de depistare. Centrele PMI sunt de asemenea locuri resurse competente.



- › Asociația Familiilor Victimele ale Saturnismului (AFVS) acționează în domeniul sănătății și al locuințelor, pentru a preveni intoxicația copiilor cu plumb. Ea ajută familiile copiilor care sunt victime ale saturnismului în demersurile lor.
www.afvs.net
Tel : **09 53 27 25 45**.

DIABÈTE

Le diabète est une maladie qui survient lorsque le corps n'arrive plus à utiliser convenablement le sucre; le sang devient alors trop sucré. Le diabète est une maladie « chronique »: il est important de se soigner tout au long de 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.

DIABETUL

Diabetul este o boală care apare atunci când organismul nu mai poate folosi în mod adecvat zahărul; sângele devine atunci prea dulce. Diabetul este o boală « cronică »: el nu poate fi vindecat, dar este important să vă îngrijiți pe tot parcursul vieții pentru a evita complicațiile grave. Pentru aceasta, trebuie să fie detectat cât mai devreme posibil prin teste de depistare.

Există două tipuri care nu privesc aceleași persoane.

Semnele diabetului

Dacă vă este sete tot timpul, dacă mergeți să urinați foarte des, dacă pierdeți în greutate și sunteți foarte obosit, consultați un medic foarte repede, deoarece acestea sunt semne de diabet de tip 1.

În diabetul de tip 2, nu există neapărat semne, dar sângele prea dulce distruge treptat organele (inima, rinichii, arterele, ochii, etc.). Unele simptome ar trebui să vă alerteze: infecții frecvente ale pielii (abcese, micoze...), infecții urinare repetitive, dureri la picioare, amorțeală sau furnicăături la nivelul mâinilor și picioarelor, disfuncție erectilă, o vedere neclară...

Diabetul poate antrena astfel complicații foarte grave: boli cardiovasculare, pierderea vederii, amputarea membrelor inferioare, insuficiență renală.



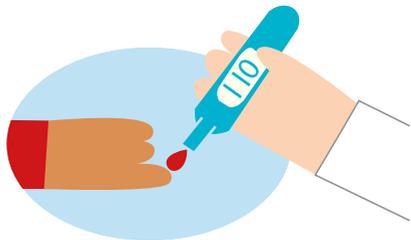
Ce qu'il faut retenir : détecter tôt son diabète, adapter ses habitudes de vie, suivre son traitement si nécessaire, prévenir et surveiller la survenue de complications.

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.



Ceea ce trebuie să rețineți : detectați devreme diabetul, adaptați stilul de viață, urmați un tratament, dacă este necesar, preveniți și monitorizați apariția complicațiilor.

O persoană diabetică poate rămâne în formă bună toată viața, cu condiția ca ea să fie bine supravegheată de un medic. Pentru aceasta, este esențial ca boala să fie detectată la timp printr-o depistare pe baza unei simple analize de sânge. Discutați cu un medic la următoarea vizită sau, dacă nu sunteți sigur, luați o programare cu el.

Pentru mai multe informații

► Site-ul www.federationdesdiabetiques.org vă permite să găsiți o asociație de persoane diabetice aproape de domiciliul dumneavoastră.

Pentru diabet, ca și pentru alte boli cronice, pentru a vă ajuta, puteți beneficia de un program de educație terapeutică a pacientului (vezi pagina 159). Discutați cu medicul dumneavoastră. curant. El vă va face o rețetă adaptată bolii dumneavoastră și vă va indica unde să mergeți.





MALADIES CARDIOVASCULAIRES

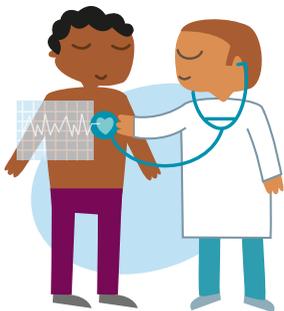
On appelle « maladies cardiovasculaires » toutes les maladies qui touchent le cœur et les vaisseaux sanguins, comme par exemple l'infarctus et l'accident vasculaire cérébral (AVC). C'est la deuxième cause de décès en France tout âge confondu, après les cancers.

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



BOLILE CARDIOVASCULARE

Bolile cardiovasculare sunt toate bolile care afectează inima și vasele de sânge, cum ar fi de exemplu infarctul și accidentul vascular cerebral (AVC). Este a doua cauză principală de deces în Franța, la orice vârstă, după cancer.

Pentru a reduce riscul bolilor cardiovasculare, se recomandă :

- să nu se fumeze ;
- să se bea cât mai puțin alcool posibil ;
- să se limiteze consumul de sare ;
- să se mănânce echilibrat ;
- să se desfășoare o activitate fizică constantă.

Hipertensiunea arterială poate provoca pe termen lung o boală cardiovasculară. Dacă aveți hipertensiune arterială, este important să urmați cum trebuie tratamentul dvs. Supravegherea medicală periodică este indispensabilă pentru monitorizarea tensiunii arteriale și reînnoirea rețetelor de medicamente. Puteți obține ajutor prin consultări educaționale terapeutice (vezi pagina 159). Discutați cu medicul dvs. curant care vă va orienta.

Site-ul Federației franceze de cardiologie oferă informații utile :
www.fedecardio.org/categories/je-minforme

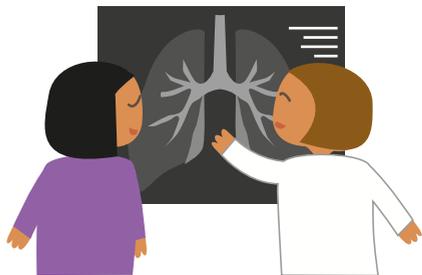


TUBERCULOSE

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

Une fois dans l'organisme, 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.

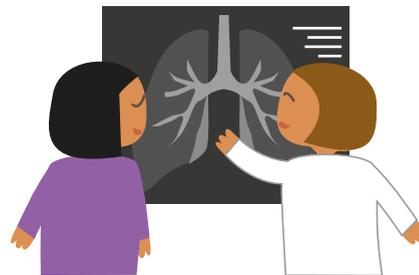


TUBERCULOZA

Tuberculoza este o boală contagioasă gravă, care poate fi fatală dacă nu este tratată la timp. Este foarte frecventă în unele țări, cum ar fi Africa sub-sahariană sau Asia de Sud-Est. Ea se transmite pe cale respiratorie. Când o persoană, care are tuberculoză, tușește, strănută sau stropește când vorbește, ea aruncă microbii în aer. Dacă locuiți cu o persoană infectată și netratată (sau când sunteți în contact repetat cu ea), puteți, de asemenea, să o luați. Dar tuberculoza nu se răspândește prin haine, tacâmuri, vase sau prin strângerea mâinii unei persoane bolnave.

Odată ajunsă în organism, ea poate afecta toate organele. Tuberculoza pulmonară este cea mai frecventă. Semnele principale sunt febra, tusea cronică, oboseala și pierderea în greutate (slăbim foarte mult). S-ar putea să apară și tusea cu sânge, transpirația nocturnă și puțină febră. Este necesar să mergeți la doctor rapid pentru a face o radiografie a plămânilor, deoarece cel mai adesea acolo se află boala.

Tuberculoza se vindecă foarte bine cu tratamentul prin tablete (antibiotice) timp de cel puțin 6 luni. Trebuie să luați acest tratament și să consultați medicul în mod regulat.



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.

Atenție, tratamentul luat în mod eronat poate întări microbul și poate duce la recăderi care vor fi mult mai dificil de tratat.

Dacă există microbi prezenți în sputat, pacientul trebuie să poarte o mască și, în unele cazuri, să fie spitalizat până când nu mai este contagios după începerea tratamentului, de regulă timp de cinsprezece zile.

Este posibil, în special la tineri, ca aceștia să fie infectați fără a fi bolnavi la început. Acesta este motivul pentru care noțiunea de contact cu o persoană cunoscută ca bolnavă trebuie să fie adusă la cunoștința medicului său. Poate fi propus un test biologic și dacă se diagnostichează o infecție de tuberculoză latentă (sau ITL), un tratament eficient pentru a nu dezvolta boala va putea fi instaurat.



Cea mai bună soluție împotriva formelor grave de tuberculoză : vaccinarea

► Este important să se protejeze copiii împotriva tuberculozei. Pentru aceasta, există un vaccin : BCG-ul. Acest vaccin eficient se va face de la vârsta de o lună la câțiva bebeluși. El protejează împotriva formelor severe de tuberculoză la copii, mai ales de meningita tuberculoasă. El se face în centrele de vaccinare, la maternitate și în PMI-uri. Pentru a afla dacă bebelușul dvs. trebuie să fie vaccinat, discutați cu medicul dvs.

Dacă ați intrat în contact cu o persoană atinsă de tuberculoză sau dacă aveți vreo îndoială :

► Consultați medicul dvs. care vă va prescrie dacă este necesar un test de depistare și o radiografie de plămâni sau contactați centrul de luptă antituberculoză (CLAT) din departamentul dvs.



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



HEPATITELE VIRALE

O hepatită virală este cauzată de un virus care afectează ficatul și provoacă inflamația acestuia. Dacă este luată, se poate vindeca în unele cazuri în mod spontan (fără medicamente). Dar boala poate evolua într-o formă numită « cronică » (adică nu se vindecă), care se poate complica apoi cu o ciroză sau un cancer de ficat.

Există mai mulți viruși care pot da hepatită.

Singura modalitate de a ști dacă aveți hepatită cauzată de un virus este depistarea. Dacă descoperiți că aveți hepatită, puteți începe să vă îngrijiiți rapid și să luați măsuri necesare pentru a vă proteja familia și pe cei din jurul dvs.



Pentru a vă testa gratuit,

mergeți la un CeGIDD (vezi pagina 61) sau mergeți la un laborator de analize medicale cu trimitere de la medic dacă aveți protecție de sănătate.

Când suntem atinși de această boală, este important să fim înconjurați și susținuți. Luați sfatul medicului dumneavoastră. Asociațiile și liniile anonime de ascultare vă stau la dispoziție pentru a vă asculta, pentru a vă informa și pentru a vă îndruma. Dacă sunteți tratat, programele de educație terapeutică vă pot fi de ajutor (vezi pagina 159). Discutați cu medicul dumneavoastră.

➤ SOS hépatites :

0800 004 372 (gratuit de pe o linie fixă) și
01 42 39 40 14 (Ile-de-France) www.soshepatites.org

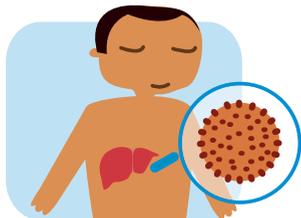
➤ Hépatites info service :

0800 845 800, în fiecare zi de la 9:00 la 23:00 (gratuit de pe o linie fixă) www.hepatites-info-service.org



Hépatite A

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

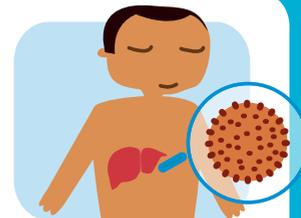
Hépatite B

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.

Hepatitis A

Hepatitis A este o infecție cu un virus (VHA), prezent peste tot în lume. Contaminarea are loc de la o persoană la alta, prin intermediul mâinilor, alimentelor sau prin apa contaminată de materiile fecale.



Hepatitis A se manifestă cel mai adesea prin dureri abdominale, febră, dureri musculare, o oboseală intensă, urmate uneori de o culoare galbenă a pielii și a ochilor (icter). Cel mai adesea, ea se vindecă fără medicamente, în câteva săptămâni, dar oboseala poate persista mai multe luni.

Există un vaccin disponibil pentru persoanele neprotejate care călătoresc în țări unde riscul de contaminare este important.

Hepatitis B

Contaminarea cu virusul hepatitei B (VHB) se face prin sânge, în timpul actului sexual sau de la mamă la copil în timpul sarcinii. De aceea este important :

- ▶ să fiți vaccinat ;
- ▶ să folosiți un prezervativ de fiecare dată când aveți un raport sexual pentru a vă proteja de virus până când veți ști că partenerul dvs. nu este infectat (printr-un test de depistare) ;
- ▶ să acoperiți cu atenție orice tăietură sau rană cu un pansament ;
- ▶ să nu împărțiți lucrurile de igienă personală : periuța de dinți, aparatul de ras, foarfecele pentru unghii... deoarece acestea pot conține sânge infectat.



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.



Semnele

În majoritatea cazurilor, hepatita B nu are semne vizibile. Deci, puteți să o aveți fără să știți de mult timp și să vă simțiți sănătoși. În unele cazuri, persoanele pot prezenta o pierdere a poftei de mâncare, febră sau o oboseală anormală, dureri localizate, greață și au ochii și pielea care devin galbene (icter).

Depistarea Le dépistage

Testele de depistare sunt gratuite în centrele CeGIDD. Puteți face testele, de asemenea, într-un laborator de analize cu trimitere de la medicul dumneavoastră, dacă aveți o asigurare de sănătate. În Franța, depistarea este oferită în mod sistematic femeilor însărcinate, împreună cu cea a virusului HIV, în timpul primei consultații prenatale înainte de sfârșitul celei de-a treia luni de sarcină. Dacă femeia este purtătoare de virusul hepatitei B, copilul va fi vaccinat la naștere pentru a evita infectarea.

Vaccinarea La vaccination

Există un vaccin eficient împotriva hepatitei B care permite prevenirea bolii. Este important să-l faceți cât mai curând posibil, încă de la vârsta de 2 luni pentru copii. El este gratuit în centrele de protecție a mamei și a copilului (PMI) și în centrele de vaccinare.

În prezent, nu există nici un tratament pentru vindecarea hepatitei B, doar tratamente pentru a încetini evoluția bolii.

La adulți, vaccinarea este recomandată tuturor persoanelor care prezintă un risc de expunere, prin intermediul unei recuperări de vaccinare (vezi pagina 63).

Dacă aveți virusul hepatitei B, asigurați-vă că partenerul dumneavoastră și cei din jurul dumneavoastră sunt vaccinați.



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.



Hepatita C

Hepatita C este o infecție cu un virus (sau VHC) care se transmite prin sânge, în principal prin utilizarea de droguri intravenoase și / sau nazale; respectarea unor reguli, cum ar fi neîmpărțirea obiectelor ascuțite sau care înțepă, ajută la prevenirea transmiterii virusului.

Hepatita C este, de asemenea, transmisă, mai rar, pe cale sexuală, prin raporturi neprotejate de un prezervativ și prin transmiterea de la mamă la copil.

Simptomele sunt cel mai adesea pierderea apetitului, dureri musculare și articulare, scăderea în greutate, oboseală, greață și vărsături, diaree, decolorare galbenă a pielii și a ochilor (icter).

Există un tratament medicamentos capabil să vindece majoritatea persoanelor infectate cu virusul hepatitei C.

LES CANCERS

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

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

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

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



CANCERUL

Corpul nostru este format din miliarde de celule care se nasc, trăiesc și mor. Atunci când o celulă normală este deteriorată dintr-o varietate de motive, ea poate, în anumite cazuri, să se înmulțească și să formeze o tumoare. Această transformare de la o celulă normală într-o celulă canceroasă poate fi lungă și poate dura ani întregi.

Cele mai frecvente tipuri de cancer sunt cele ale sânelui, colonului, rectului (cancer colorectal), al plămânului și prostatei. Astăzi, datorită progreselor din medicină, multe tipuri de cancer se pot vindeca complet.

Pentru a reduce riscul de apariție a cancerului, se recomandă îngrijirea sănătății :

- să nu se fumeze ;
- să se bea alcool cât mai puțin posibil ;
- să se limiteze consumul de carne ;
- să se mănânce echilibrat ;
- să se desfășoare o activitate fizică regulată ;
- să se protejeze de razele solare (UV).





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

Pour les femmes :

- frottis 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



Depistarea permite identificarea cancerului înainte de apariția semnelor pentru a favoriza șansele de vindecare. De exemplu, pentru depistarea cancerului de sân, mamografia poate dezvălui anomalii care nu sunt încă vizibile sau palpabile. Depistările sunt complet gratuite.

Pentru femeii :

- frotiul între 25 și 65 de ani în fiecare an, apoi la fiecare 3 ani ;
- mamografia de la vârsta de 50 de ani la fiecare 2 ani.

Pentru bărbații și femeii :

- depistarea cancerului de colon la fiecare 2 ani după 50 de ani.

Pentru mai multe informații, discutați cu medicul dumneavoastră curant sau mergeți :

- într-un centru de planificare și educație familială (CPEF) ;
- în unele centre medicale sau asociații care oferă teste gratuite de depistare sau un bilanț de sănătate (vezi pagina 55).

Pentru mai multe informații :

- site-ul Institutului național de cancer : www.e-cancer.fr



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.



A ÎNVĂȚA SĂ TRĂIEȘTI CU BOALA TA

A trăi cu o boală toată viața (o afecțiune cronică), cum ar fi astmul, diabetul, hepatita B sau bolile cardiovasculare poate fi dificilă.

Boala poate avea un impact asupra vieții dvs. personale și a celor apropiați. Programele de educație terapeutică a pacienților (ETP) sunt realizate pentru a ajuta o persoană cu o boală cronică să înțeleagă mai bine boala, să trăiască mai bine cu ea și să o administreze cât mai bine posibil.

Programele ETP se efectuează în sesiuni individuale și/sau în grupuri. Aceste grupuri de persoane care au aceeași boală permit schimbul de informații, găsirea împreună a soluțiilor și crearea unor relații. Se întâmplă chiar ca aceste grupuri să devină independente și pot continua să funcționeze fără intervenția unui profesionist în domeniul sănătății.

Dacă doriți să beneficiați de un program adaptat bolii dvs., discutați cu medicul dumneavoastră curant sau cu persoanele care vă însoțesc din punct de vedere al sănătății dvs. Medicul vă va da o rețetă și vă va spune unde să mergeți.



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.

SĂNĂTATEA ȘI CLIMA

Canicula

Sănătatea poate fi pusă în pericol atunci când este foarte cald timp de mai multe zile și noaptea, când temperatura nu scade sau scade foarte puțin.

În timpul caniculei, este necesar :

- să se bea apă în mod regulat ;
- să nu stea în lumina directă a soarelui ;
- să se evite consumul de alcool ;
- să se evite eforturile fizice ;
- să se închidă obloanele și ferestrele în timpul zilei în locul unde locuiți ;
- să se deschidă jaluzelele și ferestrele pe timpul nopții pentru a introduce aerul proaspăt ;
- să se stea într-un loc răcoros : bibliotecă, supermarket, parcuri ;
- să se dea în mod constant bebelușilor și copiilor băuturi și să se evite ieșirea lor la orele cele mai fierbinți.



Dacă aveți o problemă de sănătate sau aveți un tratament medical regulat, nu ezitați să discutați acest lucru cu un medic.

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.

Vremea rece

În Franța, temperaturile pot scădea până la 0°C sau chiar sub 0°C. Pentru a menține corpul la temperatura potrivită, este necesar :

- ▶ să se acopere extremitățile corpului pentru a evita pierderea căldurii : capul, gâtul, mâinile și picioarele ;
- ▶ să se acopere nasul și gura pentru a respira mai puțin aer rece ;
- ▶ să se pună mai multe haine și un impermeabil anti-vânt ;
- ▶ să se rămână cât mai mult posibil în interior, la adăpost de frig ;
- ▶ să se evite ieșirea seara deoarece este și mai rece ;
- ▶ să se încălzească locul în care trăiești, dar fără a-l supraîncălzi ; nu se folosească aparate de încălzire suplimentare sau generatoare în interior, deoarece există riscul otrăvirii cu monoxid de carbon (gaz mortal). A nu se uita să se aerisească cel puțin o dată pe zi timp de 10 minute ;
- ▶ să se evite scoaterea bebelușilor afară chiar dacă sunt bine protejați.



Dacă nu aveți unde să dormiți, apelați la **115**.

Atenție

consumul de alcool nu încălzește. Dimpotrivă, acesta poate fi periculos pentru că alcoolul face să dispară senzația de frig și nu ne mai gândim să ne protejăm.

Atenție

copiii și persoanele în vârstă nu spun întotdeauna când le este frig.

SANTÉ EN FRANCE D'OUTRE-MER

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

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

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

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

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

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

SĂNĂTATEA ÎN FRANȚA DE PESTE MĂRI

Teritoriul francez este format din Franța metropolitană și teritoriile de peste mări. Vorbim, de asemenea, despre DOM-TOM (departamente și teritorii de peste mări) sau de DROM-COM (departamente și regiuni și colectivități de peste mări). Aceste teritorii sunt situate în America, Oceania, în Oceanul Indian și Antarctica.

Dacă locuiți în teritoriile de peste mări, aveți aceleași drepturi ca în Franța metropolitană.

În teritoriile de peste mări, problemele de sănătate sunt aceleași ca în Franța metropolitană. Dar în aceste teritorii există particularități legate de climatul tropical (infecția cu virusul dengue, zika, chikungunya...) și de mediul uneiori poluat.

Afecțiunile grave cele mai frecvente din Franța de peste mări sunt :

- bolile cronice netransmisibile (cancerul, diabetul și bolile cardiovasculare);
- factori de risc legați în special de obezitate și de sănătatea mintală (vezi pagina 85);
- expunerea la riscurile de mediu, de exemplu metalele grele din Guyana (mercur, plumb) sau utilizarea intensivă a pesticidelor în Antilele franceze;
- infecția cu virusul HIV (vezi pagina 111), care este deosebit de frecventă în Guyana și care reprezintă cu Ile-de-France regiunile cele mai afectate.

Virusii chikungunya, dengue, febra galbenă și virusul zika sunt transmiși de țânțari și prezintă semne destul de apropiate, precum febră, dureri de cap, dureri articulare și chiar diaree și vărsături. Este deci important să consultați un medic.



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.



Protejarea de mușcăturile de țânțari zi și noapte este esențială :

- › nu lăsați apa să stagneze în ghivece sau jgheaburi ;
- › puneți plase de țânțari la ferestre ;
- › utilizați produse repulsive adecvate pentru haine și pe părțile expuse ale corpului ;
- › purtați îmbrăcăminte care acoperă (mâneci lungi, pantaloni) ;
- › utilizați plase de țânțari tratate cu insecticide și difuzoarele de insecticide electrice în interior.



În prezent, nu există un tratament specific pentru febra galbenă, virusii Dengue, Chikungunya și Zika (spre deosebire de malarie). Dar **vaccinarea împotriva febrei galbene este disponibilă și obligatorie** pentru locuitorii din Guyana și pentru cei care merg acolo. Vaccinul pentru febră galbenă este eficient. O singură injecție protejează în majoritatea cazurilor. Este contraindicat pentru copiii sub 6 luni și pentru femeile însărcinate sau care alăptează, cu excepția cazurilor de epidemie gravă. Cereți sfatul unui medic.

QUELQUES INFORMATIONS UTILES

UNELE INFORMAȚII UTILE



	LUTTE CONTRE LES DISCRIMINATIONS	170
	COMBATEREA DISCRIMINĂRILOR	171
	RÔLE DE L'ASSISTANT(E) SOCIAL(E)	174
	ROLUL ASISTENTULUI(E) SOCIAL(E)	175
	RÔLE DES MÉDIATEURS EN SANTÉ	174
	ROLUL MEDIATORILOR SANITARI	175
	DOMICILIATION ADMINISTRATIVE	176
	DOMICILIUL ADMINISTRATIV	177
	LA TRADUCTION DES DOCUMENTS OFFICIELS	182
	TRADUCEREA DOCUMENTELOR OFICIALE	183
	AU QUOTIDIEN	184
	ÎN VIAȚA DE FIECARE ZI	185
	APPRENDRE LE FRANÇAIS	192
	ÎNVĂȚAREA LIMBII FRANCEZE	193
	LA SCOLARISATION DES ENFANTS	194
	ȘCOLARIZAREA COPIILOR	195
	NUMÉROS UTILES EN CAS D'URGENCE	196
	NUMERE UTILE ÎN CAZ DE URGENȚĂ	197
	CARTE DE FRANCE	198
	HARTA FRANȚEI	199



LUTTE CONTRE LES DISCRIMINATIONS

La République française et ses administrations n'imposent aucune croyance, religion ou idée politique et doivent traiter toute personne de la même façon, 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.).



LUPTA ÎMPOTRIVA DISCRIMINĂRILOR

Republica Franceză și administrațiile sale nu impun nici o credință, religie sau idee politică și trebuie să trateze pe toată lumea în același mod, indiferent de originea, sexul, aspectul, statutul social, credințele, religia, naționalitatea, ideile sale politice, orientarea sa sexuală (de exemplu, bărbații care au raporturi sexuale cu bărbații, transsexualii).

În exil, se întâmplă adesea să ne simțim « străini », diferiți de ceilalți : de exemplu, în modul de saluta, de a se adresa unii altora, sau în felurile de a gândi.

Când această atitudine este deliberată, se poate vorbi de o discriminare, dacă are ca rezultat un tratament inegal bazat pe un criteriu interzis prin lege (origine, sex, religie, orientare sexuală, categorie socială și economică, starea de sănătate...) și într-un domeniu citat de lege (acces la un serviciu, angajare pentru un loc de muncă...).





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



Discriminarea este interzisă și condamnată prin lege. Dacă credeți că ați fost victimă discriminării, este posibil să semnați acest lucru :

► la Apărătorul Drepturilor (Défenseur des droits), prin telefon la **09 69 39 00 00** sau pe Internet www.defenseurdesdroits.fr

► la Liga Drepturilor Omului (Ligue des Droits de l'Homme), prin telefon la **01 56 55 51 00** sau prin e-mail la ldh@ldh-france.org

Dacă sunteți victima unei agresiunii, furt sau al unor violențe, puteți depune o plângere și puteți fi asistat de o asociație sau de un avocat, chiar fără dreptul de ședere. Mergeți la comisariatul de poliție sau la jandarmerie sau trimiteți o scrisoare procurorului Republicii din zona locuinței dvs.

Dacă sunteți victimă a exploatării la locul de muncă, la domiciliu sau în scopuri sexuale, puteți contacta Comitetul împotriva sclavagismului modern la **01 44 59 88 90** sau pe site-ul www.esclavagemoderne.org



Quelques informations utiles

Rôle de l'assistant(e) social(e)

RÔLE DE L'ASSISTANT(E) SOCIAL(E)

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



Quelques informations utiles

Rôle des médiateurs en santé

RÔLE DES MÉDIATEURS EN SANTÉ

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

Unele informații utile

Rolul asistentului(e) social(e)



ROLUL ASISTENTULUI (EI) SOCIAL(E)

Asistentul(a) social(ă) este prezent(ă) în serviciile de sănătate, în unele administrații (casele de alocații familiale, casele de pensii, etc.), în primării (în centrele comunale sau intercomunale de acțiune socială: CCAS sau CIAS) și în anumite asociații pentru a însoți persoanele în demersurile lor administrative și sociale, pentru a le informa cu privire la drepturile lor și pentru a le facilita accesul la îngrijire și la prestațiile sociale. Asistenții sociali ajută mult mai mult publicul în dificultate. Nu ezitați să cereți informații la spital, la primărie, la școală. Serviciile asistenților sociali sunt gratuite.

Unele informații utile

Rolul mediatorilor sanitari



ROLUL MEDIATORILOR DIN DOMENIUL SĂNĂTĂȚII

Mediatorii din domeniul sănătății sunt persoane atașate la o unitate de sănătate, un serviciu spitalicesc, o asociație care vă pot ajuta să aveți acces la drepturile dvs., prevenirea și îngrijirea dvs.

Mediatorii facilitează legătura dintre îngrijitor și pacient, merg la persoanele care sunt departe de sistemul de sănătate, de exemplu, persoanele care trăiesc pe stradă, în cămine și în anumite locuri de viață. Nu ezitați să întrebați dacă mediatorii sunt prezenți în structura care vă primește.

Serviciile mediatorilor din asociații sunt gratuite.



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.



DOMICILIUL ADMINISTRATIV

Trebuie să faceți numeroase demersuri pe lângă diferite autorități publice pentru a solicita un drept, pentru un ajutor sau chiar pentru a face o declarație de impozit.

Unele dintre aceste demersuri se fac în orașul în care dormiți, la administrația locală numită «Primărie». Alte demersuri sunt făcute administrațiilor organizate conform unei diviziuni geografice numite «departament» unde se află prefectura locului unde locuiți.

Accesul la prestațiile sociale și la drepturile fundamentale este condiționat de faptul de a deține o adresă care vă permite primirea corespondenței. Adresa poate fi personală sau la o terță persoană. Dacă nu aveți o adresă care să vă permită accesul constant și confidențial la corespondența dvs., puteți solicita o adresă de la primăria (sau centrul său municipal / intercommunal de acțiune socială) municipalității unde vă aflați / dormiți sau cu care aveți o legătură eficientă (supravegherea socială, medico-socială, profesională, legături de familie sau copil la școală, etc.) sau de la o asociație autorizată. Vi se va da un certificat de alegere a rezidenței valabil timp de un an.



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.



Domiciliul administrativă nu este obligatoriu pentru începerea demersurilor pentru cererea de azil, dar el vă va fi propus de structura de primire de prim nivel a solicitanților de azil (SPADA), dacă sunteți fără domiciliu stabil.

Administrațiile solicită documente scrise în limba franceză care să vă justifice situația. Ca răspuns, administrația trimite documente scrise : formulare, cerere de documente, decizia de acord sau de respingere a cererii dumneavoastră. Prin urmare, este necesar să puteți primi și să citiți corespondența în mod regulat.



Sfaturi practice :

- ▶ Păstrați fotocopiile sau fotografiile fiecărui document trimis sau primit, deoarece acestea vă vor fi solicitate mai târziu. Nu sunteți niciodată obligat să dați documentele dvs. originale, numai să le arătați (cu excepția OFPRA, adică Oficiul francez de protecție a refugiaților și apatrizilor, sau în timpul unei evacuări forțate) și este recomandat să nu le dați niciodată.
- ▶ Dacă trimiteți copii ale documentelor prin poștă, folosiți dacă este posibil o scrisoare recomandată cu confirmare de primire pentru a vă justifica demersurile.
- ▶ Dacă dați adresa unei alte persoane gândiți-vă să precizați numele acestei persoane (« la domnul sau doamna... ») sau gândiți-vă să vă puneți numele pe cutia poștală atunci când este posibil.
- ▶ În măsura în care este posibil, păstrați o adresă stabilă de domiciliu până când aveți acces la o cazare sau o locuință permanentă, deoarece schimbările de adresă conduc adesea la întreruperii ale drepturilor sociale și dificultăți în procedurile de azil și ale dreptului de ședere.



- ▶ 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.



- ▶ Obțineți corespondența în mod regulat și rețineți întotdeauna o corespondență recomandată fără întârziere la oficiul poștal (oficiul poștal păstrează scrisoarea recomandată timp de numai 15 zile).
- ▶ Nu ezitați să vă întâlniți cu un asistent social care să vă ajute dacă este necesar, de exemplu dacă :
 - Nu înțelegeți scrisoarea care vă este adresată ;
 - Vreți să contestați ceea ce vă este anunțat ;
 - Nu aveți răspuns la o scrisoare trimisă administrației de mai mult de 2 luni.

Pentru mai multe informații administrative, accesați site-ul www.service-public.fr în special la rubricile « Etranger » (străini) și « Social-Santé/hébergement social » (Social-Sănătate/cazare socială).

În cazul respingerii unei cereri depuse la administrație, un răspuns scris trebuie să vă explice motivele. În cazul în care nu sunteți de acord cu decizia, aceasta include explicațiile și durata de timp pentru a face o contestație numită « recurs ».

Atenție : există situații în care termenele de recurs sunt foarte scurte (mai ales în cazul refuzului de către prefect referitor la eliberarea unui drept de ședere).

Dacă nu aveți mulți bani, puteți solicita un ajutor financiar numit « asistență juridică » pentru a plăti un avocat. Vă puteți informa mai ales la asistentul(a) social(ă) din cartierul dvs., la asociațiile specializate în ajutorarea persoanelor aflate în dificultate sau la biroul de asistență juridică de la tribunalul de mare instanță din zona de domiciliu.



LA TRADUCTION DES DOCUMENTS OFFICIELS

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

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

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



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



TRADUCEREA DOCUMENTELOR OFICIALE

Documentele străine, care nu sunt stabilite în limba franceză, trebuie adesea traduse în limba franceză pentru a începe un demers pe lângă o administrație franceză sau asociațiile franceze. Puteți găsi traducători pe internet sau prin asociații care lucrează cu migranții.

Uneori vi se va cere o traducere «certificată conformă cu originalul sau oficială» : aceste traduceri trebuie efectuate de un traducător autorizat sau legal. Puteți obține lista traducătorilor autorizați pe site-ul Curții de Casație : www.courdecassation.fr.

În Franța, nu există sprijin financiar pentru traducerea documentelor oficiale de stare civilă. Va trebui să plățiți pentru traducere. Unele organizații și asociații pot suporta cheltuielile cu traducerea documentelor oficiale de stare civilă ; interesați-vă la un (o) asistent(ă) social(ă).



► ISM interprétariat propune o traducere scrisă a documentelor oficiale. Pentru mai multe informații, contactați departamentul pentru traduceri scrise la : **01 53 26 52 78** sau traduction@ism-mail.fr.



AU QUOTIDIEN

Se déplacer

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



ÎN VIAȚA DE FIECĂRE ZI

Transportul

Există reduceri ale prețurilor pentru transportul public pentru persoanele cu venituri mici sau fără venituri și familiile acestora. Puteți consulta societatea de transport (RATP pentru Paris, RTM pentru Marsilia și TCL pentru Lyon, etc.) pentru a beneficia de o reducere.

Se poate de asemenea să vi se dea bilete de transport pentru a merge la întâlniri administrative sau de sănătate în unele asociații sau prin intermediul unui/unei asistent(e) social(e).



Cazarea

Cazarea în timpul zilei

O cazare de zi este un loc de primire și odihnă în timpul zilei, unde nu este posibil să se stea peste noapte. Acest loc oferă adesea acces la un telefon, la ziare și, uneori, la internet. Anumite locuri oferă uneori băuturi, o masă la prânz, dușuri, spălarea și călcarea hainelor, donarea de îmbrăcăminte sau depozitarea bagajelor.

Pentru o cazare de urgență

Dacă nu știți unde veți dormi seara, puteți contacta Samu Social apelând la numărul **115**, număr de urgență gratuit 24 de ore/24 de ore, oriunde în Franța. Dacă este loc, veți fi îndrumați spre un centru de cazare de urgență gratuită pentru o noapte, care poate fi reînnoită în funcție de disponibilități. De cele mai multe ori, acestea sunt locuri colective non-mixte (cu excepția familiilor).



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



Uneori, trebuie să așteptați mult timp la telefon pentru a avea un interlocutor. Dacă nu există spațiu disponibil, indicați la 115 locul unde vă aflați și cereți o echipă mobilă.



Cazarea pentru câteva săptămâni

Pentru a contacta structurile de cazare, vă puteți adresa unui (unei) asistent(e) social(e), la primărie sau în centrele de primire de zi și la asociații. Puteți fi primit în :

- ▶ un hotel social sau un centru de cazare și reintegrare socială (CHRS - Centre d'Hébergement et de Réinsertion Sociale), pentru o perioadă de până la 6 luni, care poate fi reînnoită dacă sunteți singur, în cuplu sau în familie ;
- ▶ o instituție de primire pentru mame și copii, dacă sunteți o femeie însărcinată izolată sau cu copii, dintre care ultimul are vârsta de până la 3 ani ;
- ▶ o instituție de primire specifică dacă sunteți în pericol (dacă ați fost supus unor violențe, amenințări).

Cazarea pe caz de boală

Dacă sunteți fără domiciliu și dacă starea dvs. de sănătate nu este compatibilă cu viața pe stradă, fără a avea cu toate acestea nevoie de o spitalizare, puteți avea acces la paturile pentru îngrijirea sănătății (LHSS) sau la paturile de primire medicalizată (LAM), în funcție de starea dumneavoastră de sănătate. Cereți medicului dumneavoastră să contacteze un(o) asistent(ă) social(ă) pentru a vă ajuta să aveți acces la acestea.

Dacă aveți o boală cronică care necesită o coordonare a parcursului de sănătate și dacă vă aflați într-o situație precară, puteți fi cazat într-un apartament de coordonare terapeutică. Veți fi cazat și însoțit de medici,

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.



consilieri în economie socială și familială, psiholog... Este necesar să vă adresați medicului care vă îngrijește și unui(ei) asistent(e) social(e).

Pentru toate aceste soluții de locuințe, de cazare, există adesea liste de așteptare. Trebuie să vă înregistrați cât mai curând posibil.

Alimentația

Dacă nu aveți bani sau dacă aveți puțini bani, primăriile și asociațiile oferă un ajutor pentru a avea mâncare gratuită sau foarte ieftină: mese fierbinți la fața locului sau de luat cu sine, colete de mâncare pentru a vi le pregăti singur, magazin alimentar pentru a cumpăra mai ieftin, etc.

Dacă aveți un regim alimentar special (fără sare, de exemplu), nu ezitați să semnalati acest lucru.





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



Luați o programare la un (o) asistent(ă) social(ă). Puteți primi apoi mâncare, mese sau să cumpărați la prețuri mici :

- În primăria dvs. sau la serviciul social (CCAS sau CIAS) din orașul dvs.
- Într-un magazin alimentar de solidaritate pentru a vă face cumpărăturile și pentru a plăti mai puțin decât la supermarket : www.epicerie-solidaires.org
- La Restos du Coeur pentru prânzuri echilibrate, mese calde și ajutor pentru bebeluși : www.restosducoeur.org/associations-departementales/
- La Secours populaire pentru a vă face cumpărăturile și pentru a plăti mai puțin decât la supermarket : www.secourspopulaire.fr/secours-populaire
- La Croix Rouge pentru a avea un pachet de produse alimentare : www.croix-rouge.fr/Pres-de-chez-vous



APPRENDRE LE FRANÇAIS

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

Il existe aussi un certain nombre de sites internet qui proposent des programmes 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/



ÎNVĂȚAREA LIMBII FRANCEZE

Învățarea limbii franceze este foarte importantă pentru a se exprima în viața de zi cu zi, pentru a-și pune în valoare drepturile și pentru a completa documentele administrative. Există mai multe posibilități de a lua cursuri de limbă franceză și, de asemenea, pentru a învăța să citești și să scrieți dacă nu ați fost la școală în țara dvs. O serie de asociații, universități și unele primării oferă cursuri gratuite sau cu participare financiară redusă. În anumite cazuri, vi se va elibera un certificat la sfârșitul stagiului. Înscrierile au loc adesea în septembrie, dar uneori este posibil să vă înscrieți într-un alt moment al anului.

Există, de asemenea, o serie de site-uri web care oferă programe gratuite de învățare a limbii franceze pe baza exercițiilor pe calculator.

Dacă ați semnat un contract de primire și Integrare (CIR) care este pregătit și prezentat de către Oficiul francez pentru imigrație și integrare (OFII) și semnat de Prefectura cu competența teritorială de a emite titlul de ședere vi se poate cere, în funcție de nivelul dvs., să urmați un curs de învățare a limbii franceze.



► Primăria din Paris furnizează adresele tuturor cursurilor în limba franceză pentru străini: www.paris.fr/cma

► Site-ul Apprendre le français avec TV5MONDE oferă cursuri gratuite pe internet cu explicații traduse în mai multe limbi: www.apprendre.tv5monde.com/fr

► « Pas à pas » (Pas cu pas) este o aplicație gratuită de descărcat pe telefon sau pe calculatorul dvs. Ea se adresează începătorilor și permite obținerea noțiunilor de bază pentru a vorbi în situațiile de viață de zi cu zi www.leplaisirdapprendre.com/portfolio/pas-a-pas/



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).



ȘCOLARIZAREA COPIILOR

În Franța, școala este gratuită de la 3 până la 16 ani. Ea este obligatorie începând de la 6 ani și până la 16 ani. Ea este organizată astfel :

- ▶ De la 3 la 5 ani : grădiniță.
- ▶ De la 6 ani la 10 ani : școala primară.
- ▶ De la 11 la 15 ani : colegiu sau SEGPA (Secțiune de Educație Generală și Profesională Adaptată). Centrele SEGPA primesc elevii care au dificultăți de învățare. Clasele sunt mai mici (16 elevi) și propun ateliere profesionale.
- ▶ De la 16 la 18/19 ani :
 - Liceul general : pentru a trece bacalaureatul (Bac) și a urma studii superioare.
 - Liceul profesional : certificat de aptitudine profesională (CAP) sau bacalaureatul profesional (Bac pro).
 - Centrul de formare a ucenicilor (CFA) : CAP sau Bacalaureatul profesional. Elevii sunt tineri muncitori angajați într-o întreprindere care îi plătește un salariu.

Școala trebuie să ofere elevilor care stăpânesc puțin limba franceză ajutoare pentru a învăța limba franceză : UP2A (unitatea de primire a elevilor alofoni noi veniți), FLS (limba franceză ca a doua limbă), CLA (clasa de primire)...

La aproximativ fiecare două luni, elevii au aproape 15 zile de vacanță: vacanța de Ziua tuturor Sfinților, vacanța de Crăciun, de iarnă, de primăvară și aproximativ 2 luni pentru vacanța mare (iulie și august).



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/



NUMERE UTILE ÎN CAZ DE URGENȚĂ

- Urgențe : **112**
- Samu : **15**
- Poliția : **17**
- Pompieri : **18**
- Samu social : **115**
- Farmacii de gardă : adresați-vă la comisariatele de poliție
- Centrul regional de control al otrăvurilor din Paris : **01 40 05 48 48**
Pentru a găsi centrul de control al otrăvurilor din regiunea dumneavoastră : www.centres-antipoison.net
- Copiii în pericol (Allo Enfance en danger) : **119**
- Violențe conjugale : **3919**
- Sida info service : **0800 840 800**
- Sexualitate, contracepție, întrerupere voluntară a sarcinii : **0800 08 11 11**
- SOS hépatites : **0800 004 372**
- SOS homophobie : **0810 108 135**
- SOS viol : **0800 05 95 95**
- Serviciul de informații despre droguri (Drogues Info Service) : **0800 23 13 13**
- Serviciul de informații despre tutun (Tabac Info Service) : **3989**
- Informații despre alcool (Alcool Info Service) : **0980 980 930**

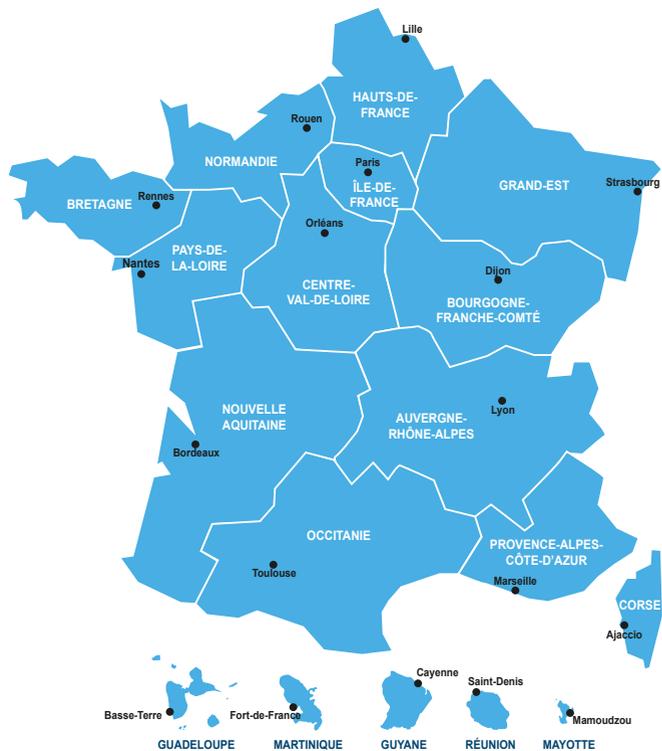
Pentru a găsi centrul CPEF cel mai apropiat de dvs., vizitați site-ul : www.ivg.social-sante.gouv.fr/les-centres-de-planification.html

Pentru a găsi centrul CeGIDD cel mai apropiat de dvs., vizitați site-ul : www.sida-info-service.org/annuaire/



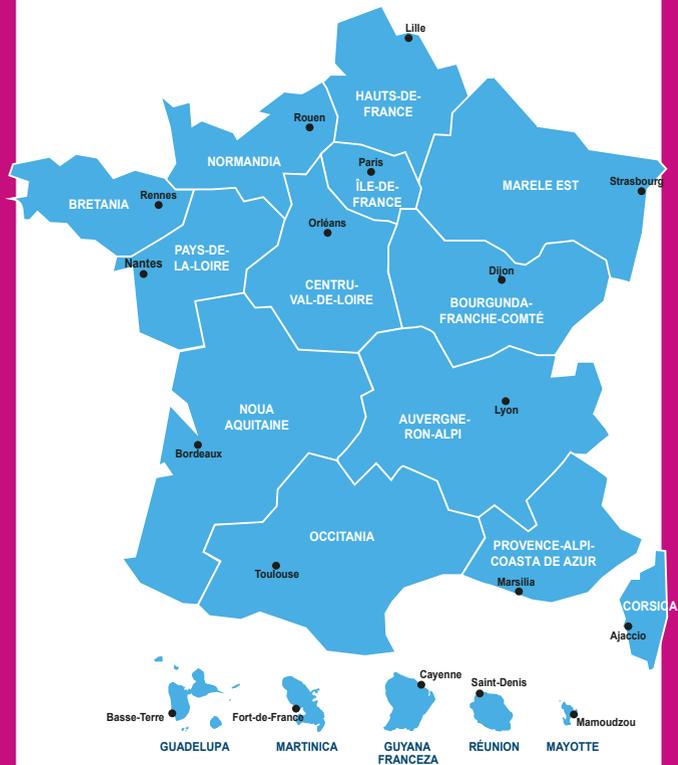
Quelques informations utiles

Carte de France



Unele informații utile

Harta Franței





ACS = aide au paiement d'une assurance complémentaire de santé [ajutor pentru plata unei asigurări complementare de sănătate]

ALD = affection longue durée [afecțiune de lungă durată]

AME = aide médicale de l'État [asistența medicală de Stat]

AVC = accident vasculaire cérébral [accident vascular cerebral]

CAF = caisse d'allocations familiales [casa de alocații familiale]

CeGIDD = centre gratuit d'information, de dépistage et de diagnostic [centrul gratuit de Informare, depistare și diagnosticare]

CCAS = centre communal d'action sociale [centrul comunal de acțiune socială]

CGSS = caisse générale de sécurité sociale [centrul general de securitate socială (CPAM în teritoriile de peste mări – Antilele franceze și Guyana franceză)]

CIAS = centre intercommunal d'action sociale [centrul intercomunal de acțiune socială]

CMP = centre medico-psychologique [centru medico-psihiologic]

CMPP = centre medico-psycho-pédagogique [centru medico-psiho-educativ]

CMU-c = couverture maladie universelle complémentaire [asigurarea medicală universală complementară]

CPAM = caisse primaire d'Assurance maladie [casa primară de asigurări de sănătate]

CPEF = centre de planification ou d'éducation familiale [centru de planificare sau de educație familială]



ETP = éducation thérapeutique du patient [educație terapeutică a pacienților]

IST = infection sexuellement transmissible [infecție cu transmitere sexuală - ITS]

IVG = interruption volontaire de grossesse [întreruperea voluntară a sarcinii]

MDPH = maison départementale des personnes handicapées [casa departamentală a persoanelor cu handicap]

PASS = permanence d'accès aux soins de santé [permanența accesului la îngrijirile de sănătate]

PMI = protection maternelle et infantile [protecția mamei și a copilului]

PrEP = prophylaxie pré-exposition [profilaxia pre-expunere]

PUMA = protection universelle maladie [protecția universală de sănătate]

SPADA = structure de premier accueil des demandeurs d'asile [structura de primire de primul nivel a solicitanților de azil]

TasP = *treatment as prevention* [tratamentul ca prevenire]

TPE = traitement post-exposition [tratament post-expunere]

VHA = virus de l'hépatite A [virusul hepatitei A]

VHB = virus de l'hépatite B [virusul hepatitei B]

VHC = virus de l'hépatite C [virusul hepatitei C]

VIH = virus de l'immunodéficience humaine [virusul imuno-deficitar]

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

Această broșură vă este oferită personal și în mod gratuit de către un specialist în domeniul sănătății sau din domeniul social.

Ea vă va oferi informații despre sănătate, drepturile și procedurile administrative în Franța. Prezentarea bilingvă vă va permite să comunicați mai ușor cu medicul, asistentul social sau cu orice alt profesionist pe care îl veți întâlni.

Pentru alte limbi, posibil accesați site-ul : www.santepubliquefrance.fr

Ce livret a été réalisé avec le concours de :

Această broșură a fost realizată cu ajutorul :



samusocial de Paris

