

Livret de santé

Français / Russe

2021



Медицинская брошюра

2021

французский/русский

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.

Переселение может быть положительным и добровольным решением. При этом необходимо помнить, что зачастую переселение является следствием изгнания людей из родной страны. Причины, по которым они прибывают во Францию, - это отсутствие благоприятных условий для проживания, опасения преследования по политическим причинам в тех местностях, которые эти люди покидают. Подобная ситуация еще более усугубляется непростым путем бегства из родной страны. Если даже и не существует специфических заболеваний, связанных с миграцией, сам факт изгнания делает беженцев весьма уязвимыми.

Прибытие в новую страну и незнание ее системы здравоохранения, неопределенный административный статус, неуверенность в завтрашнем дне и изоляция усложняют доступ беженцев к медицинскому обслуживанию.

Параллельно с вышесказанным, другие препятствия часто возникают на пути беженцев. Такие препятствия представляют собой: невладение французским языком, сложность в поиске необходимой информации для осуществления административных формальностей, разговор с профессионалами, не учитывающими специфику их ситуации, что непременно приводит к недоброжелательному обращению, а иногда и к различным формам дискриминации.

Наличие медицинского страхования, являющегося гарантией оплаты медицинской помощи при возникновении страхового случая, за исключением случаев экстренной медицинской помощи, оказываемой в отделениях скорой медицинской помощи, вне зависимости от наличия полиса медицинского страхования, имеет первостепенное значение для беженцев.

Цель настоящей двуязычной брошюры, составленной исходя из потребностей беженцев и переведенной на их родной язык, - это, прежде всего, предоставление подробной информации относительно идентификации тех структур, которые оказывают помощь и поддержку беженцам, и тем самым позволяют им понять каким образом получить наилучший доступ к системе здравоохранения и как адекватно ориентироваться в ней.

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

ДОСТУП К МЕДИЦИНСКОМУ
ОБСЛУЖИВАНИЮ И
ПРОФИЛАКТИЧЕСКОМУ
МЕДИЦИНСКОМУ ОСМОТРУ P. 6

L'interprétariat professionnel 10
Профессиональный устный перевод 11

**Les aides pour accéder aux soins
et à la prévention** 14
Различные виды помощи для обеспечения
доступа к медицинскому обслуживанию
и профилактическому осмотру 15

Où se soigner ? 20
Где лечиться? 21

La protection maladie 32
Медицинское страхование 33

Le handicap 44
Инвалидность 45

Santé et travail 48
Здоровье и работа 49

LA SANTÉ P. 52 ЗДОРОВЬЕ P. 52

Pour être en bonne santé 54
Забота о здоровье 55

Santé mentale 84
Психическое здоровье 85

Santé sexuelle et VIH 92
Сексуальное здоровье и ВИЧ 93

La grossesse 122
Беременность 123

La santé des enfants 130
Здоровье детей 131

Diabète 136
Диабет 137

Maladies cardiovasculaires 140
Заболевания сердечно-сосудистой системы 141

Tuberculose 142
Туберкулез 143

Hépatites virales 146
Вирусные формы гепатита 147

Les cancers 154
Раковые заболевания 155

| | |
|--|------------|
| Apprendre à vivre avec sa maladie | 158 |
| Научиться жить с болезнью | 159 |
| Santé et climat | 160 |
| Здоровье и климат | 161 |
| Santé en France d'Outre-mer | 164 |
| Здоровье в Заморских территориях Франции | 165 |

| | |
|---|---------------|
| QUELQUES INFORMATIONS UTILES | P. 168 |
| НЕКОТОРАЯ ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ | P. 168 |

| | |
|--|------------|
| Lutte contre les discriminations | 170 |
| Аборьба с любой формой дискриминации | 171 |
| Rôle de l'assistant(e) social(e) | 174 |
| Роль социального работника | 175 |
| Rôle des médiateurs en santé | 174 |
| Роль медиаторов в системе здравоохранения | 175 |
| Domiciliation administrative | 176 |
| Административный домицилий | 177 |
| La traduction des documents officiels | 182 |
| Перевод официальных документов | 183 |

| | |
|--|------------|
| Au quotidien | 184 |
| В повседневной жизни | 185 |
| Apprendre le français | 192 |
| Выучить французский язык | 193 |
| La scolarisation des enfants | 194 |
| Обучение детей в школе | 195 |
| Numéros utiles en cas d'urgence | 196 |
| Полезные номера в экстренных случаях | 197 |
| Carte de France | 198 |
| Карта Франции | 199 |

| | |
|-------------------------------|---------------|
| LISTE DES ABRÉVIATIONS | P. 200 |
| СПИСОК АББРЕВИАТУР | |

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

L'ACCÈS AUX SOINS ET À LA PRÉVENTION

ДОСТУП К МЕДИЦИНСКОМУ ОБСЛУЖИВАНИЮ
И ПРОФИЛАКТИЧЕСКОМУ МЕДИЦИНСКОМУ
ОСМОТРУ



L'INTERPRÉTARIAT PROFESSIONNEL 10
ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ УСТНЫЙ ПЕРЕВОД 11



**LES AIDES POUR ACCÉDER AUX SOINS
ET À LA PRÉVENTION** 14
РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ ПОМОЩИ ДЛЯ
ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДОСТУПА К МЕДИЦИНСКОМУ
ОБСЛУЖИВАНИЮ И ПРОФИЛАКТИЧЕСКОМУ
ОСМОТРУ 15



OÙ SE SOIGNER? 20
ГДЕ ЛЕЧИТЬСЯ? 21



LA PROTECTION MALADIE 32
МЕДИЦИНСКОЕ СТРАХОВАНИЕ 33



LE HANDICAP 44
ИНВАЛИДНОСТЬ 45



SANTÉ ET TRAVAIL 48
ЗДОРОВЬЕ И РАБОТА 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).

Существующая во Франции система здравоохранения позволяет оказывать населению как профилактическую, так и стандартную медицинскую помощь. Однако, прибытие в новую страну и незнание ее системы здравоохранения представляют собой факторы, затрудняющие доступ к медицинскому обслуживанию.

Проделанный мигрантами путь до Франции, финансовые затруднения, неопределенный административный статус и изоляция - все это причины, по которым мигранты чувствуют себя весьма уязвимыми.

В связи с вышесказанным и с целью обеспечения доступа к медицинскому обслуживанию и профилактическому медицинскому осмотру, необходимо понять, как сориентироваться в системе здравоохранения Франции.

Необходимо помнить, что все медицинские работники должны соблюдать врачебную тайну и работать в интересах здоровья человека.

Некоторые люди плохо владеют французским языком, они испытывают определенные затруднения в поиске необходимой информации для осуществления определенных административных формальностей. Очень часто медицинские работники не понимают специфику их ситуации. Большинство возникающих недоразумений, объясняемых зачастую разницей культур, можно избежать благодаря помощи профессионального переводчика (см. стр11) или медиатора в сфере здравоохранения (см. стр175).



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'exams (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.



ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ УСТНЫЙ ПЕРЕВОД

Не всегда удобно и просто говорить о своей интимной жизни, давать определенные объяснения, либо рассказывать свою семейную историю в присутствии близкого человека (семья, друзья), осуществляющего для Вас перевод. Что же касается профессионального переводчика, то он всегда соблюдает конфиденциальность встречи и позволяет Вам свободно и доверительно говорить о Ваших проблемах, а также понять предоставляемую Вам медицинскую и социальную информацию.

Также очевидна необходимость хорошо понимать назначенное врачом лечение и иметь возможность давать свое согласие на проведение тех или иных обследований (рентгенография, анализ крови...), тестов на выявление тех или иных заболеваний.

Прибегайте к помощи профессионального переводчика, чтобы быть уверенным, что Вы хорошо поняли, что Вам говорят, а также то, что профессионалы хорошо Вас поняли. В любом случае, с переводчиком или без его посредничества, и для того, чтобы быть уверенным в правильном понимании, не бойтесь попросить повторить и задать все необходимые вопросы.



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 |



Многие медицинские учреждения (больницы, медицинские центры, центры вакцинации, центры медицинской диагностики, центры охраны материнства и детства), а также ассоциации помощи мигрантам прибегают к услугам ассоциаций, осуществляющих профессиональный перевод в медико-социальной сфере. Услуги некоторых подобных ассоциаций являются бесплатными. Для получения более подробной информации по данному вопросу, обратитесь к социальному работнику.



ISM Interprétariat предоставляет услуги по осуществлению различных форм устного перевода на всей территории Франции, включая услуги устного перевода в формате видеоконференции:

- > для устного перевода по телефону:
01 53 26 52 62 или **telephone@ism-mail.fr**
- > для устного перевода с личным присутствием переводчика:
01 53 26 52 52 или **deplacement@ism-mail.fr**
- > для устного перевода в формате видеоконференции:
01 53 26 52 72 или **video@ism-mail.fr**

Список основных структур и ассоциаций, осуществляющих услуги профессионального устного перевода в больших региональных центрах:

| | | |
|--|--|--|
| Aptira (Антира) АНЖЕ (ANGERS) | ISM Corum (ИСМ Корум) ЛИОН (LYON) | ISM Interprétariat (ИСМ Интерпретарья) ПАРИЖ (PARIS) |
| Mana (Мана) БОРДО (BORDEAUX) | Osiris (Озирис) МАРСЕЛЬ (MARSEILLE) | Réseau Louis Guilloux (Резо Луи Гийю) РЕНН (RENNES) |
| Accueil et promotion (Акей и промосьен) БУРЖ (BOURGES) | ISM Méditerranée (ИСМ Медитерранэ) МАРСЕЛЬ (MARSEILLE) | Migration santé Alsace (Миграсьон сантэ Эльзас) СТРАСБУРГ (STRASBOURG) |
| Addcaes (Аддкаэс) ШАМБЕРИ (CHAMBERY) | ISM Est (ИСМ Эст) МЕЦ (METZ) | Cofrimi (Кофрими) ТУЛУЗА (TOULOUSE) |
| Adate (Адат) ГРЕНОБЛЬ (GRENOBLE) | Asamla (Азамля) НАНТ (NANTES) | AAMI 70 (ААМИ 70) ВЕЗУЛЬ (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**



РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ ПОМОЩИ ДЛЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДОСТУПА К МЕДИЦИНСКОМУ ОБСЛУЖИВАНИЮ И ПРОФИЛАКТИЧЕСКОМУ ОСМОТРУ

Если Вы желаете получить помощь для получения доступа к медицинскому обслуживанию и профилактическому медицинскому осмотру, Вы можете обратиться в следующие структуры:

Общенациональная дежурная телефонная служба Comede (Комед – Комитет по охране здоровья беженцев), представляющая информацию относительно доступа к медицинскому обслуживанию, доступа к праву на пребывание в стране по медицинским причинам, включая вопросы психического здоровья:

- Поддержка и экспертиза ситуации для получения доступа к медицинскому обслуживанию, разъяснение процедуры получения полиса обязательного медицинского страхования, правовые механизмы пребывания на территории страны по медицинским причинам, а также другие услуги, связанные с состоянием здоровья иностранных граждан. Дежурная телефонная социально-юридическая служба: **01 45 21 63 12**, понедельник - пятница, с 9.30 до 12.30.
- Поддержка и экспертиза оказываемого медицинского обслуживания, профилактических мероприятий, медицинских обследований, а также медико-юридических аспектов в праве иностранных граждан. Дежурная телефонная медицинская служба: **01 45 21 38 93**, понедельник - пятница, с 14.30 до 17.30.
- Поддержка и экспертиза ситуации для получения доступа к медицинскому обслуживанию в центрах психического здоровья. Информация и обмен опытом по вопросам, связанным с лечением беженцев и правом не пребывания в стране по медицинским причинам. Дежурная телефонная служба по вопросам психического здоровья: **01 45 21 39 31**, вторник - четверг, с 14.30 до 17.30.
- Национальный Центр Comede (Комед) в больнице Бисэтр (регион Иль-де-Франс): здание Ля Форс, порт 60. Время работы; с понедельника по пятницу, с 8,30 до 18,30, по четвергам - с 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).



CASO de Médecins du Monde (КАЗО независимого международного движения Мэдсен дю Монд – Центры ориентации и первичного доступа к системе здравоохранения) для получения права на адаптированную медицинскую помощь, а также для получения информации о доступе к правам и государственным медицинским структурам.

- 20 центров КАЗО на основной территории Франции, за исключением Заморских регионов и территорий (Сен-Дени, Марсель, Лион, Бордо, Гренобль...). Для того, чтобы найти ближайший к Вашему месту проживания центр КАЗО, позвоните по телефону **01 44 92 15 15**, либо проконсультируйтесь на сайте www.medecinsdumonde.org/fr/pays/france/centres-accueil-soins-orientation-caso

Réseau Louis Guilloux (Структура Луи Гийу) для получения права на адаптированную медико-социальную помощь в департаменте Иль и Вилен, а также для получения информации о возможностях финансирования медицинского обслуживания в регионе Бретань:

- Bâtiment « Le Samara »,
12 TER, avenue de Pologne
35200 Rennes
02 99 32 47 36
Прием граждан в медицинском центре:
Понедельник, с 14.00 до 18.00
Вторник - пятница, с 8.00 до 18.00

La Case de santé

- 17 place Arnaud Bernard
31000 Toulouse
05 61 23 01 37
Помимо обычного графика работы, центр « La Case de santé » осуществляет дежурства по оказанию медицинских услуг исключительно в экстренных случаях: **06 28 33 18 31** (понедельник-пятница, с 9.30 до 18.30).



L'accès aux soins et à la prévention

Les aides pour accéder aux soins et à la prévention

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

Доступ к медицинскому обслуживанию и профилактическому медицинскому осмотру

Различные виды помощи для обеспечения доступа к медицинскому обслуживанию и профилактическому осмотру



Migrations Santé осуществляет дежурства для обеспечения доступа к медицинскому обслуживанию для всех граждан:

La Cité de la santé

- каждая 4-ая суббота месяца с 14.00 до 18.00
(без предварительной записи)
Cité des sciences et de l'industrie, bibliothèque niveau -1
75019 Paris
Метро: Porte de la Villette
01 42 33 24 74
06 50 30 93 17

La Bibliothèque publique d'information

- Государственная библиотека – Информационный центр, каждый 2-ой четверг месяца (без записи)
Центр Помпиду (Centre Pompidou, Espace vie pratique) (Уровень 1)
Вход по адресу: 19 rue Beaubourg
75004 Paris
Метро: Rambuteau / Hôtel de Ville / Châtelet
Экспресс региона Иль-де-Франс PEP (RER): Châtelet / Les Halles
01 42 33 24 74
06 50 30 93 17

Migrations santé

- каждую пятницу (по предварительной записи)
11 rue Sarrette
75014 Paris
Метро: 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 Complémentaire santé solidaire (C2S), c'est une discrimination (voir page 170). Vous pouvez en informer le Défenseur des droits par téléphone au **09 69 39 00 00**, du lundi au vendredi de 8h00 à 20h00 (coût d'un appel local) ou sur le site : www.defenseurdesdroits.fr

ГДЕ ЛЕЧИТЬСЯ?

Каждый человек, проживающий во Франции, имеет право на медицинское страхование на случай болезни, позволяющее обеспечить полное или частичное покрытие расходов на медицинское обслуживание (см. стр. 33). В период ожидания оформления данного медицинского страхования, люди могут непосредственно направиться :

- ▶ в отделения скорой медицинской помощи больниц. Однако, для того, чтобы не получить счет за оказанные медицинские услуги, который будет гораздо сложнее аннулировать впоследствии, предпочтительнее сначала обратиться к социальному сотруднику больницы;
- ▶ в Дежурные службы доступа к медицинскому обслуживанию (PASS) (см. следующую страницу);
- ▶ либо в один из специализированных центров за неимением отделений скорой медицинской помощи (см., например, вышепредставленный список специализированных центров).



Чтобы найти медицинского специалиста (врача, медсестру...)

Чтобы найти лечебное учреждение (больницу, лечебно-оздоровительный центр...)

Чтобы узнать стоимость консультации у Вашего врача («сектор 1» по нормативному тарифу, «сектор 2» с превышением нормативного тарифа).

- ▶ перейдите по ссылке на электронный справочник *Assurance maladie* (Служба медицинского страхования) по адресу : www.annuaire.sante.ameli.fr/

Если врач отказывается Вас принять по причине того, что Вы получаете государственную медицинскую помощь (AME) или имеете страховку всеобщего дополнительного медицинского страхования дополнительной медицинскую страховку солидарности (C2S) - это дискриминация (см. стр. 171). Вы можете проинформировать об этом Защитника прав человека по телефону **09 69 39 00 00**, понедельник - пятница, с 8.00 до 20.00 (стоимость местного телефонного разговора) или на сайте : 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 <https://www.iledefrance.ars.sante.fr/precaires-annuaire-des-pass-et-outils-daccompagnement>



Дежурные службы доступа к медицинскому обслуживанию (PASS)

Дежурные службы доступа к медицинскому обслуживанию (PASS), расположенные в некоторых больших больницах, ориентируют категории населения с низкими доходами, которые пока еще не получили медицинскую страховку (либо эта страховка находится в процессе оформления) и не имеющими никакой финансовой возможности оплатить медицинские услуги, либо тех людей, которые нуждаются в сопровождении и помощи при прохождении медицинского обследования. Благодаря PASS Вы сможете, в зависимости от состояния Вашего здоровья, получить :

- врачебную консультацию;
- особые медицинские услуги (перевязка...) и дополнительные обследования (рентгенография, анализ крови...);
- необходимые медикаменты;
- лечение, направленное на соблюдение гигиены полости рта в стоматологических PASS.

Сотрудники социальной службы помогут Вам разобраться с Вашей административной и социальной ситуацией, а также окажут необходимую помощь при возникновении проблем, связанных с доступом к медицинскому обслуживанию.



Чтобы найти координаты PASS в регионе Иль-де-Франс, перейдите по ссылке на сайт:

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



Le médecin généraliste

En France, si vous êtes malade ou si vous souhaitez parler avec un médecin, vous devez consulter un « médecin généraliste ». Il peut vous prescrire des médicaments, une prise de sang, une radio ou un autre examen complémentaire. Il peut vous adresser à un « médecin spécialiste » qui traite une partie du corps humain, par exemple : un gastro-entérologue pour les intestins, un dermatologue pour la peau, un cardiologue pour le cœur.



Врач общей практики

Во Франции, если Вы заболели или желаете проконсультироваться с врачом, Вам необходимо записаться на прием к «врачу общей практики». Он может выписать Вам необходимые лекарства, назначить анализ крови, рентгеновское или иное дополнительное обследование. Он может направить Вас на консультацию к «врачу-специалисту», получившему специальную подготовку в узкой области медицины, изучающей конкретную часть человеческого организма, например: гастроэнтеролог при заболеваниях кишечника, дерматолог при заболеваниях кожи, кардиолог при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.



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



Attention

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

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



Обычно врачи-специалисты имеют свой частный кабинет, где работают самостоятельно, либо в партнерстве с другими врачами или медицинскими работниками различного профиля (кинезитерапевтами, медицинскими сестрами, психологами...). Врачебная консультация является платной, но она может быть полностью или частично покрыта медицинской страховкой.



Внимание

► врачи, имеющие договор с органами социального страхования по сектору 1, так называемые «врачи сектора 1» назначают оплату своих услуг в зависимости от базовой суммы, определяемой и возмещаемой пациенту Службой медицинского страхования (Assurance maladie). Врачи, имеющие договор с органами социального страхования по сектору 2, так называемые «врачи сектора 2» свободны в назначении стоимости своих услуг, что, безусловно, дороже, чем базовая сумма консультации, возмещаемая пациенту Службой медицинского страхования (Assurance maladie). Вот почему, прежде чем записаться на консультацию к врачу, необходимо узнать врачом какого сектора он является.

Врач не может применять превышение гонорара в отношении лиц, имеющих дополнительную медицинскую страховку солидарности (C2S) (см. раздел «Медицинское страхование» стр. 37).



Le médecin traitant

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

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



Лечащий врач

Для наилучшего качества обслуживания рекомендуется всегда наблюдаться у одного и того же врача. Выбранный Вами врач становится Вашим «лечащим врачом». Вы подпишите вместе с врачом соответствующий формуляр о выборе лечащего врача, который впоследствии направите в Службу медицинского страхования (Assurance maladie). Если Вы получаете государственную медицинскую помощь (AME), Вам не потребуется подписывать указанный формуляр.

Вы свободны в выборе Вашего лечащего врача. Если у Вас есть дети, то этот врач может также стать Вашим семейным доктором. Вы можете напрямую записаться на консультацию таких врачей-специалистов как гинеколог, офтальмолог или стоматолог, предварительно не обращаясь к Вашему лечащему врачу.



Le dentiste

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



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



Стоматолог

Если Вы нуждаетесь в стоматологической помощи, Вы можете напрямую записаться на консультацию к стоматологу, не обращаясь предварительно к Вашему лечащему врачу. Некоторые медицинские услуги, такие как услуги протезирования зубов не покрываются медицинской страховкой совсем либо покрываются очень плохо. Частичное покрытие услуг на протезирование касается лишь лиц, имеющих дополнительную медицинскую страховку солидарности (C2S). При этом, возмещаемые суммы данным застрахованным лицам весьма ограничены.



► Ознакомьтесь со списком стоматологических услуг и списком стоматологических PASS региона Иль-де-Франс на сайте : 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.



МЕДИЦИНСКОЕ СТРАХОВАНИЕ

Наличие медицинского страхования на случай болезни позволяет оплачивать расходы, связанные с медицинским обслуживанием и с профилактическим осмотром. Любое лицо, проживающее во Франции и не имеющее финансовых доходов, имеет право на медицинское страхование на случай болезни для оплаты медицинских расходов.



Для получения информации о Ваших правах и необходимых действиях,

► для консультации возмещаемых сумм на оказание медицинских услуг, для выбора медицинского работника или лечебного учреждения, для загрузки формуляров... перейдите по ссылке на официальный сайт Assurance maladie: www.ameli.fr



Вы можете связаться с сотрудником Assurance maladie,

► который ориентирует Вас в необходимых действиях и ответит на Ваши вопросы по телефону **36 46**, с понедельника по пятницу.



Для получения права на медицинское страхование на случай болезни,

► Вам необходимо обратиться в первичную кассу службы медицинского страхования (CPAM) по месту жительства или во всеобщую кассу социального страхования в Заморских территориях Франции (CGSS). Консультант CPAM/CGSS поможет Вам сделать соответствующий запрос. Вы также можете попросить помощь у сотрудника социальной службы или у публичного писателя.



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.



Медицинское страхование на случай болезни для лиц, пребывающих на территории Франции на законных основаниях.

Базовое социальное обеспечение на медицинское страхование

Базовое социальное обеспечение покрывает часть стоимости медицинских услуг, т.е. около 70% стоимости врачебной консультации. Речь идет о медицинском страховании на случай болезни (Assurance maladie), которое иногда называют «базовое социальное обеспечение». Правом на базовое социальное обеспечение обладает любое лицо, законно проживающее во Франции. Неработающие граждане в равной степени обладают данным правом.

Дополнительное социальное обеспечение на медицинское страхование

Дополнительное социальное обеспечение дополняет базовое социальное обеспечение: например, оно покрывает оставшиеся 30% стоимости медицинских услуг. Таким образом, оно возмещает целиком или частично расходы на медицинские услуги, не покрытые Assurance maladie.





► La Complémentaire santé solidaire (C2S)

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

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

- de la part du prix de la consultation, des médicaments et des analyses en laboratoire prescrits par votre médecin. Cette prise en charge vaut également pour les dépenses chez les masso-kinésithérapeutes, infirmiers, orthophonistes prescrits par votre médecin traitant ;
- des frais d'hospitalisation et du forfait journalier hospitalier ;
- des dépenses chez votre dentiste. Les tarifs des prothèses dentaires et l'orthodontie sont limités et pris en charge ;
- d'une paire de lunettes tous les deux ans ;
- d'aides auditives ;
- de dispositifs médicaux individuels divers (cannes, produits pour diabétiques, déambulateurs, pansements, etc.)

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

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

Pour plus d'informations sur la Complémentaire santé solidaire (C2S), vous pouvez vous rendre sur le site :

www.complementaire-sante-solidaire.gouv.fr



► Дополнительная медицинская страховка солидарности (C2S)

Если у Вас низкий уровень доходов, Вам может быть предоставлено дополнительное медицинское обеспечение. В зависимости от ваших доходов, от вас может потребоваться финансовое участие (размер которого зависит от вашего возраста).

Эта дополнительная медицинская страховка солидарности, с финансовым участием или без него, называется «дополнительная медицинская страховка солидарности» (C2S). Дополнительная медицинская страховка солидарности позволяет обеспечить полное возмещение большей части Ваших расходов на медицинские услуги, которые остаются на Вашем счету после первичного покрытия части данных расходов базовым социальным обеспечением, а в частности, речь идет о:

- стоимости врачебных консультаций, медикаментов и лабораторной диагностики, назначенной Вам врачом. Подобное возмещение касается также услуг массажистов-кинезитерапевтов, медицинских сестер, логопедов, при условии предъявления назначения Вашим лечащим врачом;
- стоимости госпитализации или заранее обусловленной суммы дневного пребывания в лечебном учреждении;
- расходах у стоматолога. Возмещение части расходов на зубное протезирование и ортодонтические услуги является ограниченным, но возможным.
- об одной паре очков в год;
- о слуховых протезах;
- об индивидуальных медицинских приспособлениях или препаратах (трость для ходьбы, препараты для диабетиков, ходунки для взрослых, перевязочный материал и т.д.);

И наконец, благодаря дополнительной медицинской страховке солидарности (C2S) без финансового участия, Вы можете воспользоваться скидками на приобретение проездных билетов в общественном транспорте.

Дополнительная медицинская страховка солидарности действительна в течение 12 месяцев. За 4 или 2 месяца до окончания её срока действия, необходимо подать заявку в Кассу социального обеспечения на его продление.

Наиболее подробную информацию о дополнительной медицинской страховке солидарности (C2S) Вы можете найти на сайте по адресу:

www.complementaire-sante-solidaire.gouv.fr



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

> Autres organismes de protection complémentaire, dont la mutuelle

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



дополнительной медицинской страховки солидарности (C2S)

медицинские сотрудники не имеют права просить у Вас заранее оплатить полную стоимость оказанных Вам медицинских услуг или разницу, представляющую собой превышение гонорара, за исключением случаев, когда консультация имела место по Вашей просьбе и во внеурочное от работы медицинского кабинета время.

> Другие структуры дополнительного медицинского страхования, включая мютюэль

Если уровень Ваших доходов слишком высок, чтобы претендовать на получение дополнительной медицинской страховки солидарности (C2S) Вы будете должны самостоятельно профинансировать приобретение частного дополнительного медицинского страхования.

Тарифы варьируются от одной Мютюэль к другой. Прежде чем решиться на подписание страхового договора, сравните предлагаемые тарифы.



Depuis 2016

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

► La carte Vitale

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



► Les affections de longue durée (ALD)

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



Начиная с 2016 года,

► работодатели частного сектора должны предлагать Мютюэль для своих сотрудников в дополнение к базовому социальному покрытию, обеспечиваемому Assurance maladie. Работодатель должен профинансировать половину стоимости Мютюэль, а другую половину оплатит сам работник.

► Карт Виталь

Карт виталь имеет размер кредитной карточки, но она зеленого цвета, на ней имеется Ваша фотография и Ваш номер социальной защиты. Карт виталь выдается всем застрахованным лицам Службы медицинского страхования (Assurance maladie), начиная с 16-летнего возраста, и содержит всю необходимую административную информацию относительно возмещения расходов за лечение, медикаменты и госпитализацию. Она также позволяет довольно часто не вносить аванс врачу или лечебному учреждению. Всегда предъявляйте Вашу Карт виталь, если Вы идете на прием к врачу или в аптеку. Если Вы пока не получили Вашу карт виталь, Вы можете предъявить справку из Первичной Кассы Службы Медицинского Страхования (CPAM) или Общего Фонда Социального Обеспечения (CGSS) об открытии на Ваше имя доступа к праву на получение обязательного медицинского страхования.



► Долготекущие или хронические заболевания (ALD)

Некоторые люди страдают долготекущими или хроническими заболеваниями (ALD), например диабетом. Стоимость услуг на лечение подобных заболеваний возмещается на 100% Базовой страховкой Медицинского страхования. Чтобы воспользоваться данным правом, поговорите об этом с Вашим лечащим врачом.



La protection maladie des personnes en séjour irrégulier

L'Aide Médicale de l'État (AME)

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

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

Le dispositif des soins urgents et vitaux (DSUV)

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



Медицинское страхование на случай болезни для лиц, незаконно пребывающих на территории Франции.

Государственная медицинская помощь (AME)

Если Вы проживаете во Франции на незаконных основаниях (у Вас нет вида на жительство), Вы не сможете претендовать на получение медицинского страхования на случай болезни (Assurance maladie) или всеобщего дополнительного медицинского страхования дополнительную медицинскую страховку солидарности (C2S). Тем не менее, Вы можете подать запрос в CPAM/CGSS на получение государственной медицинской помощи (AME), если Вы имеете низкий уровень дохода непрерывно и на незаконных основаниях проживаете во Франции не менее трех месяцев. Этот вид бесплатного медицинского страхования совмещает в себе одновременно и базовое, и дополнительное медицинское страхование. Таким образом, Вам смогут быть оказаны врачебные консультации, Вы сможете быть госпитализированы в случае болезни, а также получить большинство лекарственных препаратов без необходимости внесения какого-либо авансового платежа.

Лицам, получающим государственную медицинскую помощь (AME), выдается карта лица, имеющего право на получение AME. Срок действия данной карты – один год. Каждый год Вам следует подавать в CPAM или в CGSS новую заявку на предоставление AME.

Механизм оказания неотложной и жизненно важной медицинской помощи

Если Вы проживаете во Франции менее 3 месяцев, Вы можете воспользоваться правом на покрытие расходов за оказанные Вам медицинские услуги в рамках программы оказания «неотложной и жизненно важной медицинской помощи». Подобная помощь оказывается исключительно в больницах и представляет собой: незамедлительное медицинское вмешательство во избежание молниеносного ухудшения состояния здоровья пациента; меры, направленные на приостановку распространения таких опасных заболеваний как спид, туберкулез и т. д.; комплекс медицинских мероприятий для беременных женщин и новорожденных детей, а также меры, направленные на добровольное прерывание беременности. После получения всей необходимой информации о Вашей ситуации, больничное учреждение делает запрос в Первичную Кассу Медицинского Страхования (CPAM) на покрытие оказанных Вам медицинских услуг.



LE HANDICAP

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

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

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



ИНВАЛИДНОСТЬ

Инвалидность бывает разной: иногда она заметна внешне, а иногда скрыта для окружающих. Она возникает в результате врожденной или приобретенной патологии (болезнь, несчастный случай). Инвалидность может быть по зрению, по слуху, умственной и физической.

Во Франции взрослые инвалиды и дети-инвалиды имеют право на получение различной помощи и льгот. Если за Вами признана инвалидность, Вы будете иметь право на:

- Льготы при проезде. Существуют скидки в общественном транспорте (метро, автобусе). Если Вы чувствуете себя уставшими, Вы всегда сможете присесть на специально предусмотренные места в общественном транспорте или приобрести проездные документы без очереди. Необходимо сделать запрос на получение удостоверения инвалида, которое сейчас называется *carte mobilité inclusion* (CMI).
- Финансовая помощь. Запрос на получение пособия по инвалидности может быть сделан как в отношении взрослых, так и в отношении детей: пособие для взрослых людей с ограниченными возможностями здоровья (AAH), компенсация по инвалидности, предоставляемая департаментом по месту проживания (PCH), пособие на воспитание ребенка-инвалида (AEEH).
- Обучение в школе детей с ограниченными возможностями здоровья. Все дети должны быть записаны в школу по месту их проживания. В зависимости от степени инвалидности, дети будут обучаться либо в обычной районной школе, либо в специализированном классе. Получить необходимую информацию по данному вопросу можно в мэрии или в районной школе.
- Материальная помощь, как, например, инвалидное кресло или слуховой аппарат.





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

Comment y avoir droit ?

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

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



Où se renseigner ?

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



- Специальные структуры для приема детей-инвалидов и взрослых с высокой степенью инвалидности. Люди с ограниченными возможностями здоровья могут оставаться в подобных структурах в течение дня, либо круглосуточно. Например, речь идет о Медико-образовательных институтах (IME) или Центрах для инвалидов (FAM). Вы можете получить всю необходимую информацию, если Ваш ребенок не может обучаться в обычной школе, если человек с ограниченными возможностями здоровья нуждается в повседневной помощи для поддержания личной гигиены, приема пищи и т.д.

Как получить право на льготы по инвалидности?

Чтобы получить право на помощь и льготы, инвалидность должна быть установлена врачом. Если Вы испытываете сложности в перемещении, проблемы со зрением или со слухом, другие негативные последствия на организм в результате продолжительной болезни, необходимо сообщить об этом врачу. В зависимости от Вашего состояния здоровья, врач заполнит специальный формуляр, который должен быть передан в Центр для граждан с ограниченными возможностями здоровья Вашего департамента (MDPH). В свою очередь, MDPH даст Вам все необходимые разъяснения по предпринимаемым действиям.

Если у Вас имеется вид на жительство или Вы уже подали необходимые документы на его продление, Вы сможете осуществить заявку на получение льгот и помощи по инвалидности.



Где получить необходимую информацию?

- в мэрии
- в Центре для граждан с ограниченными возможностями здоровья Вашего департамента (MDPH)
- на сайте www.cnsa.fr
- на сайте www.service-public.fr
- на сайте: www.auditionsolidarite.org
(soins et appareillage auditif gratuits)



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.



ЗДОРОВЬЕ И РАБОТА

Трудовая медицина

Во Франции каждый сотрудник обязан проходить медицинское освидетельствование в рамках исполнения своих профессиональных обязанностей. Врач по профессиональному освидетельствованию осуществляет медицинское освидетельствование при приеме на работу, проверяет профпригодность работника и информирует его о потенциальных рисках в рамках исполнения его профессиональных обязанностей и методах профилактики. Врач обязан соблюдать врачебную тайну. Аналогичным образом поступает Ваш лечащий врач, соблюдая врачебную тайну даже в отношении врача по профессиональному освидетельствованию, за исключением случаев, когда Вы лично попросите у него передать информацию о состоянии Вашего здоровья этому врачу.



Несчастный случай на рабочем месте

Если Вы стали жертвой несчастного случая на рабочем месте, либо по дороге на работу или с работы, Вы должны:

- Проинформировать Вашего работодателя о несчастном случае в течение 24 часов.



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

Votre employeur doit ensuite :

- Déclarer votre accident à l'Assurance maladie dans les 48 heures.
- Vous fournir une feuille d'accident du travail que vous devez garder précieusement.



Même si vous êtes en situation irrégulière

➤ vous avez droit aux prestations de l'assurance accident du travail (article L 411-1 du Code de la sécurité sociale).

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

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

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



- Зафиксировать несчастный случай у врача и обсудить с ним последствия произошедшего. Врач должен заполнить специальный документ, состоящий из 3 страниц, который свидетельствует о том, что несчастный случай имел место: это первичная медицинская справка.
- Как можно скорее отправить страницы 1 и 2 данного документа заказным письмом с уведомлением в Вашу Первичную Кассу Службы Медицинского Страхования (CPAM) или в Общий Фонд Социального Обеспечения (CGSS) и сохранить 3-юю страницу.

Ваш работодатель должен впоследствии:

- Заявить о несчастном случае в Assurance maladie в течение 48 часов.
- Выдать Вам документ о засвидетельствовании несчастного случая на рабочем месте, который Вы должны тщательно сохранить.



Даже если Вы пребываете в стране на незаконных основаниях,

➤ Вы имеете право на получение пособия по несчастному случаю на производстве (статья L 411-1 Кодекса социальной защиты).

В зависимости от Вашей ситуации, Вы сможете претендовать на покрытие расходов за оказанные Вам медицинские услуги, на получение денежной компенсации за каждый день отсутствия на рабочем месте, либо на получение пособия в случае постоянной нетрудоспособности, равной или превышающей 10 %.

Ассоциация GISTI оказывает юридическую консультацию по правам иностранных граждан (визы, право на пребывание в стране, прошение убежища, гражданство, препровождение на границу, социальные права...) по телефону **01 43 14 60 66**, понедельник - пятница, с 15.00 до 18.00 и среда-пятница, с 10.00 до 12.00

Многочисленные профсоюзы также оказывают необходимые консультации в случае проблем на рабочем месте. С ними можно связаться на биржах труда или в региональных домах профсоюзов.

LA SANTÉ ЗДОРОВЬЕ

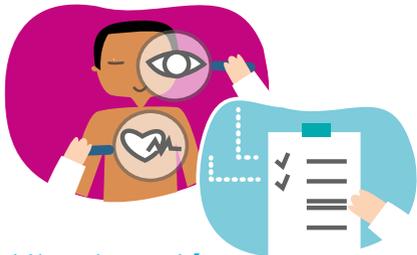


| | | |
|---|--|------------|
|  | POUR ÊTRE EN BONNE SANTÉ | 54 |
| | ЗАБОТА О ЗДОРОВЬЕ | 55 |
|  | SANTÉ MENTALE | 84 |
| | ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ | 85 |
|  | SANTÉ SEXUELLE ET VIH | 92 |
| | СЕКСУАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ И ВИЧ | 93 |
|  | LA GROSSESSE | 122 |
| | БЕРЕМЕННОСТЬ | 123 |
|  | LA SANTÉ DES ENFANTS | 130 |
| | ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ | 131 |
|  | DIABÈTE | 136 |
| | ДИАБЕТ | 137 |
|  | MALADIES CARDIOVASCULAIRES | 140 |
| | ЗАБОЛЕВАНИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ | 141 |
|  | TUBERCULOSE | 142 |
| | ТУБЕРКУЛЕЗ | 143 |
|  | HÉPATITES VIRALES | 146 |
| | ВИРУСНЫЕ ФОРМЫ ГЕПАТИТА | 147 |
|  | LES CANCERS | 154 |
| | РАКОВЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ | 155 |
|  | APPRENDRE À VIVRE AVEC SA MALADIE | 158 |
| | НАУЧИТЬСЯ ЖИТЬ С БОЛЕЗНЬЮ | 159 |
|  | SANTÉ ET CLIMAT | 160 |
| | ЗДОРОВЬЕ И КЛИМАТ | 161 |
|  | SANTÉ EN FRANCE D'OUTRE-MER | 164 |
| | ЗДОРОВЬЕ В ЗАМОРСКИХ ТЕРРИТОРИЯХ ФРАНЦИИ | 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.

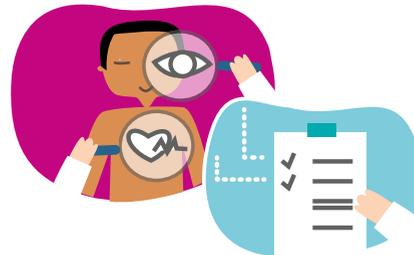
Il est possible de faire un examen de santé complet et gratuit tous les 5 ans, dans un centre d'examen de santé de la caisse primaire d'Assurance maladie (CPAM/CGSS). C'est une occasion pour parler avec un médecin et lui poser les questions qui vous préoccupent : contraception, dépistages, etc. Vous 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.



ЗАБОТА О ЗДОРОВЬЕ

Необходимо обсудить с Вашим лечащим врачом как заботиться о своем здоровье, что важно не только для Вас самих, но и для Вашего окружения.



Медицинский осмотр

Ваш лечащий врач или медицинский центр могут предложить Вам пройти медицинский осмотр. Расходы на обследования, назначенные в рамках подобного медицинского осмотра, полностью покрываются.

Полное бесплатное медицинское обследование можно проходить один раз в 5 лет в одном из диагностических центров CPAM/CGSS. Необходимо поговорить об этом с врачом и задать ему все волнующие Вас вопросы, как, например, вопросы контрацепции или диагностики различных заболеваний... Вы можете обратиться в CPAM/CGSS и попросить назначить Вам подобное медицинское обследование. Данное регулярное медицинское обследование касается лишь застрахованных лиц (оно не относится к лицам, получающим государственную медицинскую помощь (AME)). При этом, любой врач может также назначить прохождение медицинского обследования получателям государственной медицинской помощи (AME). Расходы, связанные с подобным точечным обследованием, покрываются их медицинским страхованием в лаборатории, в центре рентгенографии, в медицинском центре и т.д.

Специализированные ассоциации предлагают бесплатно провести медицинское обследование. Оно открыто для всех и обеспечивает непрерывность в лечении.



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

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

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

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

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

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



Pour en savoir plus

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



В общем, медицинское обследование подразумевает собой консультацию у врача, анализы крови и мочи, проверку зрения, слуха, рентгенографию легких, а также физический осмотр.

В зависимости от Вашего возраста, истории болезни членов семьи, факторов риска и страны происхождения, Вам может быть рекомендовано проведение различных обследований на выявление таких заболеваний как :

- хронические заболевания: рак, сахарный диабет, заболевания сердечно-сосудистой системы;
- расстройства психического здоровья: психотравмы, депрессия;
- инфекционные заболевания: ВИЧ, различные формы гепатита, туберкулез;
- другие заболевания такие как сатурнизм.

Если результат анализов положительный, Вам будет незамедлительно назначено лечение во избежание тяжелых осложнений. Стоит отметить, что наиболее часто встречаемые заболевания у беженцев, прибывающих во Францию, - это расстройства психического здоровья и неинфекционные хронические заболевания.

И наконец, если Вы пересекаете трудный период жизни и были жертвой насилия, не забывайте говорить о Ваших проблемах, таких как: бессонница, состояние грусти, усталость, нарушение концентрации и памяти, периодичное и необъяснимое ощущение страха, паники и тревоги. Врач и психолог смогут Вам помочь.

Что касается детей в возрасте до 6 лет и беременных женщин, медицинское обследование и врачебное наблюдение за ними осуществляются в Центре Охраны Материнства и Детства (PMI).



Для более подробной информации:

- Адреса Первичных Касс Медицинского Страхования (CPAM) : www.ameli.fr/assures рубрика «Ваша касса» или по телефону **36 46**.
- Ссылка на сайт «Все о медицинском осмотре»: www.bilansante.fr
- Смотрите также раздел «Доступ к медицинскому обслуживанию и профилактическому осмотру» стр 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.



Выявление заболеваний

Выявление болезни на ранней стадии, когда она пока еще не проявляет каких-либо видимых признаков или ощущаемых симптомов, позволяет своевременно начать адаптированное лечение.

Во время медицинского осмотра рекомендуется проведение обследований на выявление тех заболеваний, которые могут быть вызваны определенными факторами риска.

Во Франции можно провести обследования для выявления таких заболеваний как:

- ▶ ВИЧ и некоторые формы ИППП (в частности, хламидиоз у женщин в возрасте до 25 лет и у мужчин в возрасте до 30 лет);
- ▶ вирусные формы гепатита В и С;
- ▶ туберкулез у людей, находящихся в контакте с инфицированными лицами, или у людей, приехавших из стран, где эта болезнь встречается довольно часто;
- ▶ рак прямой кишки, начиная с 50 лет;
- ▶ рак шейки матки у женщин в возрасте от 25 до 65 лет;
- ▶ рак груди у женщин, начиная с 50 лет;
- ▶ диабет;
- ▶ лишний вес и ожирение у детей;
- ▶ повышенное артериальное давление.



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.



Возможно также проведение обследования и тестов для выявления таких заболеваний как: сатурнизм (отравление свинцом) у детей, проживающих в запущенных жилых помещениях, дрепанцитоз (генетическое заболевание крови, часто встречающееся у уроженцев Африки, некоторых стран Средиземноморья, Северной Америки, Антильских островов, Бразилии и Индии).



Для получения более подробной информации о выявлении различных заболеваний, поговорите об этом с Вашим лечащим врачом.

Для выявления ИППП, различных форм гепатита и ВИЧ:

► необходимо обратиться в бесплатный информационный Центр по выявлению и диагностике инфекций, вызываемых вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ), вирусных форм гепатита и инфекций, передающихся половым путем (CeGIDD).

Для того, чтобы найти ближайший к Вашему дому CeGIDD:

- позвоните на горячую линию СПИД - информационная служба по номеру **0800 840 800** или Гепатит - информационная служба по номеру **0800 845 800**, ежедневно, с 9.00 до 23.00, звонок бесплатный со стационарного телефона.

- либо перейдите по ссылке на Веб-страницу: www.sida-info-service.org/annuaire.

► необходимо обратиться в Центр планирования семьи и семейного воспитания (CPEF). Для того, чтобы найти ближайший к Вашему дому CPEF:

- позвоните по телефону **0800 08 11 11** (звонок анонимный и бесплатный), понедельник - суббота, с 9.00 до 20.00.
- либо перейдите по ссылке на Веб-страницу: ivg.gouv.fr/les-centres-de-planification.html.

Vaccination

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

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

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

Pour les enfants nés depuis le 1^{er} janvier 2018, les vaccinations contre la coqueluche, la diphtérie, le tétanos, la poliomyélite, les infections invasives à *Haemophilus influenzae b*, l'hépatite B, le pneumocoque, les infections invasives à méningocoque C, la rougeole, les oreillons et la rubéole sont devenues obligatoires pour être admis en collectivité. Pour les enfants nés avant le 1^{er} janvier 2018, seules les vaccinations contre la diphtérie, le tétanos et la poliomyélite le sont.

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



Вакцинация

Вакцинация позволяет защититься от некоторых тяжелых заболеваний, а также защитить от инфицирования свое окружение, а в частности социально уязвимые группы населения (детей, беременных женщин, пожилых людей ...).

Дети в возрасте до 6 лет и беременные женщины могут получить прививки бесплатно в Центрах Охраны Материнства и Детства (PMI). Существуют также бесплатные центры вакцинации для всех остальных людей.

Календарь вакцинации представляет собой описание всех рекомендуемых профилактических прививок в зависимости от возраста человека (новорожденные, дети младшего возраста, взрослые, пожилые люди ...) и от его состояния здоровья.

Для детей родившихся после первого января 2018 года, вакцинации от коклюша, дифтерии, столбняка, полиомиелита, от заражения гемофильной инфекции типа B, гепатита B, пневмококка, заражения менингококком C, от кори, паротита, краснухи стали обязательными, для принятия их в коллективные учреждения. Для детей родившихся до первого января 2018 года, вакцинация только от дифтерии, столбняка и полиомиелита является обязательной.

Некоторые прививки оказывают свое защитное действие на протяжении всей жизни, а некоторые необходимо делать повторно.





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

Les principaux vaccins pratiqués en France protègent :

- ▶ Contre la diphtérie, le tétanos et la poliomyélite (DTP) chez les nourrissons avec plusieurs rappels vaccinaux tout au long de la vie ;
- ▶ Contre l'hépatite B chez les nourrissons, et de façon générale toutes les personnes qui n'ont pas été en contact avec le virus (en particulier les adolescents non vaccinés) ;
- ▶ Contre la rougeole, les oreillons et la rubéole (ROR) chez les jeunes enfants et un rattrapage possible chez les jeunes adultes ;
- ▶ Contre certaines méningites et septicémies du nourrisson (vaccins contre le méningocoque, le pneumocoque et l'Haemophilus influenza b) avec un rattrapage possible selon le vaccin ;
- ▶ Contre la coqueluche chez les nourrissons, les enfants, les adolescents et les jeunes adultes ;
- ▶ Contre la tuberculose (BCG) chez les très jeunes enfants, présentant un risque élevé de tuberculose (vivant en Ile-de-France, en Guyane et à Mayotte, régions où la tuberculose est la plus élevée en France, enfant né dans un pays où la tuberculose est très fréquente ...);
- ▶ Contre le papillomavirus chez les jeunes filles et jeunes garçons et chez les jeunes hommes ayant des rapports sexuels avec les hommes pour prévenir le cancer du col de l'utérus et autres cancers ano-génitaux ;
- ▶ Contre la grippe saisonnière tous les ans chez les personnes de plus de 65 ans, les femmes enceintes et/ou les personnes qui présentent une maladie chronique (cardiaque, respiratoire ..) ou une obésité.



Для того, чтобы быть уверенным в том, в какое время Вам были сделаны прививки, при каждой вакцинации необходимо производить соответствующую запись в Вашей медицинской карте или в карте прививок, и не забывать приносить ее с собой во время каждого визита к врачу. Это позволит четко знать точную дату вакцинации, а также то, против каких заболеваний Вы были вакцинированы.

Основные профилактические прививки, которые делают во Франции, защищают :

- ▶ От дифтерии, столбняка, полиомиелита (ДСП) у новорождённых, и эти прививки должны быть сделаны многократно в течении всей жизни человека ;
- ▶ От гепатита B у новорожденных, и в общем, у всех людей, не контактировавших с вирусом ранее (в частности, речь идет о подростках, которые не были привиты в детстве) ;
- ▶ От кори - паротита – краснухи (КПК) у маленьких детей. Существует возможность наверстать пропущенную вакцинацию в подростковом возрасте ;
- ▶ От некоторых типов менингита и сепсисов у новорожденных детей (вакцина от менингококка, от пневмококка и Гемофильной инфекции типа B. Существует возможность наверстать пропущенную вакцинацию, в зависимости от вакцины;
- ▶ От коклюшу у новорожденных, детей младшего возраста, подростков, юношей.
- ▶ От туберкулёза (БЦЖ) у маленьких детей, которые представляют повышенный риск туберкулёза (проживающих в регионе Иль-де-Франс, департаментах Гвиана или Майотта, где уровень заболеваемости самый высокий во Франции, а также детей, родившихся в стране, где туберкулёз сильно распространён ...)
- ▶ От вируса папилломы у молодых девочек и у молодых мужчин имеющих сексуальные отношения с другими мужчинами, для профилактики рака шейки матки и других аногенитальных раков.
- ▶ От ежегодного сезонного гриппа у людей старше 65 лет, беременных женщин и/или людей, страдающих хроническими заболеваниями (сердечными заболеваниями, заболеваниями дыхательных путей) или ожирением;



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

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

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

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

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



В связи с недостаточным проведением вакцинации во Франции и в ответ на новое возникновение эпидемий,

в июле 2017 года Министерство Здравоохранения рекомендовало расширить список обязательных прививок DTP (прививки от дифтерии, столбняка и полиомиелита) для детей в возрасте до двух лет, внося в него 8 дополнительных вакцин от таких заболеваний как: коклюш, гемофильная лихорадка (Haemophilus influenzae b), гепатит В, менингококковая инфекция типа С, пневмококковая инфекция, корь, паротит и краснуха.

Начиная с 2018 года, данные 11 прививок являются обязательными для всех детей в возрасте до 2 лет. Без указанных прививок ребенок не сможет посещать ни ясли, ни детский сад, ни школу.

Ваш врач может также предложить Вам сделать различные другие прививки, если Вы страдаете определенными заболеваниями, Вы старше 65 лет или планируете поездку в страны с высоким риском заболеваемости. Прививка против амариллеза (желтой лихорадки) является обязательной при посещении некоторых стран, а также департамента Гвианы (одной прививки достаточно на всю жизнь).

Практически все прививки возмещаются на 65% Службой медицинского страхования (Assurance maladie), и их стоимость полностью покрывается Всеобщим дополнительным медицинским страхованием, дополнительную медицинскую страховку солидарности (C2S) и Государственной медицинской помощью (AME). Частные Мютюэль практически всегда возмещают недостающую стоимость прививок.



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

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

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



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

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



Для Вашей вакцинации или вакцинации Вашего ребенка, обратитесь:

- › к Вашему лечащему врачу;
- › к частнопрактикующей медсестре, предъявив рецепт врача;
- › к акушерке;
- › в Центр вакцинации (более подробную информацию можно узнать в Вашей мэрии);
- › в Центр охраны материнства и детства, для детей в возрасте до 6 лет и беременных женщин;
- › в Центр международной вакцинации и советов путешественникам;
- › в Оздоровительный центр;
- › в центр CeGIDD, в центр CPEF или Центр медицинского обследования для специфических вакцин.

Чтобы ознакомиться с обновляемым ежегодно календарем профилактических прививок, перейдите по ссылке на Веб-страницу: www.vaccination-info-service.fr/



Если вдруг Вы нарушили срок повторной прививки, нет необходимости начинать все заново.

В дальнейшем, следует лишь просто продолжить приостановленную вакцинацию по предусмотренной ранее схеме.



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.



Различные виды зависимости

Во Франции, наряду с разрешенными вызывающими зависимость продуктами такими, как алкоголь или табак (их продажа и употребление регламентированы государством) существуют и запрещенные законом наркотические препараты такие, как каннабис (конопля), героин и кокаин.

Употребление психоактивных веществ является очень опасным занятием и не без негативных последствий на организм. У человека, употребляющего наркотики, появляется ощущение того, что он «управляет и руководит». В поисках данного ощущения человек все чаще и чаще употребляет наркотики, что неизбежно приведет его к наркотической зависимости (аддикции), а это означает, что однажды он больше не сможет бороться с навязчивой потребностью употребления наркотиков, несмотря на их пагубное влияние на человеческий организм.

Табак

Курение вызывает бронхит (у человека наблюдаются приступы кашля, ему тяжело дышать) и такие тяжелые заболевания как различные формы рака или заболевания сердечно-сосудистой системы. Пассивное курение или вдыхание табачного дыма опасно для окружающих, а в особенности для детей.

Все виды табачных изделий являются опасными и вредными для здоровья: сигареты (с фильтром или без), папиросы или курительный табак, сигары, табак для кальяна.



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...



Беременным женщинам рекомендуется не курить, так как это значительно увеличивает риск тяжелого протекания беременности и оказывает негативные последствия на развитие плода и здоровье ребенка.



Бросить курить гораздо проще, ощущая поддержку. Ниже представлены различные формы помощи для достижения Вашей цели «Сказать курению – НЕТ»:

- Вы можете обратиться за помощью к врачу, медсестре, акушерке, фармацевту или любому другому сотруднику сферы здравоохранения.
- На сайте www.tabac-info-service.fr Вы сможете найти полезные советы в решении данного вопроса, а также пройти тесты на определение степени зависимости от табака.
- Если у Вас есть смартфон, Вы сможете установить мобильное приложение Tabac Info Service, которое предлагает Вам персональную и бесплатную поддержку в Вашем решении бросить курить.
- Позвоните по номеру **39 89** (с понедельника по субботу, с 8.00 до 20.00). Специалисты по курению дадут Вам советы, как избавиться от никотиновой зависимости, а также предложат персональные и бесплатные консультации по телефону. Консультации проводятся исключительно на французском языке.

Алкоголь

Даже если алкоголь не запрещен во Франции, это весьма опасный продукт. Очень важно следить за умеренным употреблением алкоголя. Однако, для сохранения здоровья лучше максимально снизить употребление алкогольных напитков.

Алкоголь является токсичным продуктом, мгновенно воздействующим на наш организм: снижение концентрации, рефлексов, зрения... Злоупотребляя алкоголем, мы рискуем изменить свое поведение, говорить или совершать поступки, которые мы не контролируем: проявлять агрессию,

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).

жестокость, иметь незащищенный секс... Последствия употребления алкоголя в долгосрочной перспективе – это различные формы рака, заболевания сердечно-сосудистой системы, депрессия и тд.

Беременным женщинам, женщинам, готовящимся забеременеть, или кормящим матерям рекомендуется вообще не употреблять алкоголь, так как алкоголь токсичен для плода или ребенка, он вредит его развитию. Употребление алкоголя может также привести к патологиям различных органов у младенца и негативному влиянию на его мозг.



Для более полной информации

► Вы можете обратиться за помощью к Вашему лечащему врачу, либо записаться на консультацию специалиста по вопросам зависимостей в больнице, либо в одном из специализированных центров CSAPA (медико-реабилитационные центры лечения и профилактики зависимостей). Для адресов медико-реабилитационных центров, перейдите по ссылкам:

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

► Alcool info service предлагает посетить сайт www.alcool-info-service.fr представляющий информацию, советы, дискуссионные форумы Интернет-пользователей, а также возможность обмениваться мгновенными сообщениями со специалистами.

► Позвоните Alcool Info Service по номеру: **0980 980 930**, с 8.00 до 2.00 ежедневно (анонимно и бесплатно).



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).



Наркотические средства

В зависимости от вида наркотика и принятой дозы проявляются многочисленные негативные эффекты и последствия. Например, можно заразиться ВИЧ или различными формами гепатита, используя общий зараженный материал для внутривенного употребления наркотиков (шприц или игла, ложка, фильтр, вода, жгут и т.д.) либо подручные средства для токсикоманов.

Некоторые люди также страдают так называемой «беспредметной» зависимостью: игромания (зависимость от игр на деньги, от видео-игр, от Интернета, от секса и т.д.).



Для более полной информации

► Вы можете обратиться за помощью к Вашему лечащему врачу, либо записаться на консультацию специалиста по вопросам зависимостей в больнице, либо в одном из специализированных центров CSAPA (медико-реабилитационные центры лечения и профилактики зависимостей). Для адресов медико-реабилитационных центров, перейдите по ссылкам:

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

► На сайте www.drogues-info-service.fr Вы найдете всю полезную информацию, советы, дискуссионные форумы Интернет-пользователей, а также возможность задать все волнующие Вас вопросы профессионалам, обмениваться мгновенными сообщениями со специалистами и вместе выбрать центры помощи и лечения от зависимостей.

► Вы также можете позвонить Drogues Info Service по номеру **0 800 23 13 13**, с 8.00 до 2.00 ежедневно (анонимно и бесплатно).



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



Питание и физическая активность

Правильное питание – это прежде всего разнообразное и сбалансированное питание. Это означает, что надо употреблять в пищу все группы продуктов (например, фрукты, овощи, молоко и молочные продукты, мясо, яйца или рыбу, рис, макаронные изделия, картофель) в умеренном количестве.

Рекомендуется пить воду в неограниченном количестве и значительно снизить употребление сладких напитков (сладкие газированные воды, соки и т.д.). Во Франции водопроводная вода хорошего качества и полезна для здоровья.

Рекомендуется практиковать физическую активность как минимум 30 минут в день, и как минимум 5 раз в неделю, а также избегать ведение сидячего образа жизни (ограничивать время, проведенное в сидячем или лежащем положении).

Для более подробной информации: www.mangerbouger.fr/Bouger-Plus





Dans le lieu d'habitation

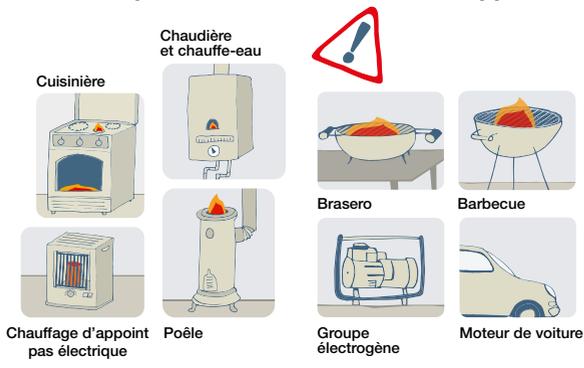
Eau et hygiène

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



В жилом помещении

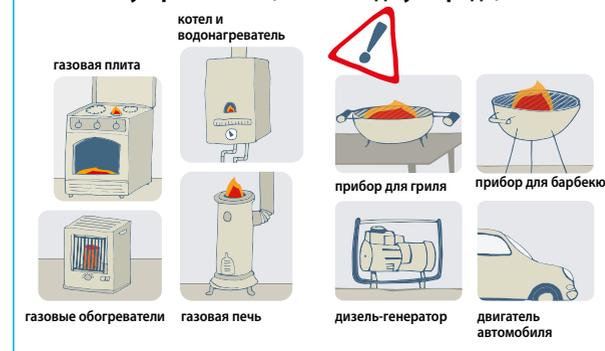
Вода и гигиена

Если Вы живете в палаточном лагере, в помещении с антисанитарными условиями или в трущобах, Вы можете сделать запрос в мэрию на получение доступа к питьевой воде и вывозу бытового мусора.

Монооксид углерода

Монооксид углерода (угарный газ) – это очень опасный газ без цвета и запаха. При его вдыхании, мы ощущаем головную боль, чувство тошноты до рвоты, сильную усталость. Угарный газ способен спровоцировать обморок или даже убить Вас. Монооксид углерода образуется в процессе работы газовых и твердотопливных отопительных приборов (отопительные и варочные приборы, работающие на газу, на сжигании дров или угля, на бензине или дизеле, на этаноле).

Эти бытовые приборы могут нести опасность в виде угарного газа (монооксида углерода)





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.



Чтобы не подвергать себя опасности, используйте приборы строго по назначению:

- не используйте для отопления варочные приборы и панели, приборы для гриля и барбекю;
- не используйте в жилых помещениях приборы для гриля и барбекю, предназначенные для использования на открытом воздухе;
- дизель-генераторы всегда устанавливаются на улице: ни в жилом помещении, ни на веранде, ни в гараже, ни в подвале;
- никогда не оставляйте автомобиль с работающим двигателем в гараже;
- оставляйте работающими газовые обогреватели как максимум в течение 2 часов подряд и размещайте их в проветриваемом помещении;
- не закрывайте щели и решетки, через которые циркулирует воздух (под дверями, на кухне, в ванной комнате и т.д.);
- каждый день проветривайте Ваше жилище в течение как минимум 10 минут, даже зимой.

Пожары

Несколько советов для избегания пожаров:

- проконтролируйте электрические установки;
- никогда не оставляйте без присмотра готовящуюся на огне пищу и убирайте легковоспламеняющиеся вещества подальше от источников тепла.

В случае пожара, вызывайте пожарную службу, позвонив по номеру **18**.



В экстренных случаях, наберите номера служб экстренного реагирования

- Пожарная служба – по номеру «**18**»
- Samu (Служба неотложной медицинской помощи) – по номеру «**15**»
- Во всех экстренных случаях вызов служб экстренного реагирования можно осуществить с городского стационарного или мобильного телефона (даже без наличия денег на счету) во всех странах Европейского Союза с помощью номера «**112**».

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.

ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Психическое здоровье занимает очень важное место в жизни человека. Это состояние благополучия, при котором человек может успешно справляться с обычными жизненными стрессами. В случае каких-либо проблем или психологических расстройств (расстройство памяти и концентрации внимания, раздражительность, затруднение засыпания и т.д.) профессиональные специалисты придут к Вам на помощь и помогут найти правильное решение проблемы. Вот некоторые наиболее часто встречаемые патологии:



Психотравма

Психотравма – это психологическое расстройство, возникшее в результате пережитых событий, либо в качестве жертвы, либо в качестве свидетеля, и спровоцировавшее сильнейший испуг, чувство бессилия или ужаса. Например, война, террористический акт, цунами, изнасилование, нападение...

Без лечения это расстройство может присутствовать в жизни человека месяцами, годами, а иногда и всю жизнь, вызывая при этом огромные страдания. Основные симптомы – это «флешбек» (« flashbacks »), расстройство внимания и концентрации, нарушение сна (кошмары и бессонница), избегание ситуаций, напоминающих травмирующие события, непроизвольное вздрагивание, многочисленные боли, сопровождающиеся вспышками гнева и грустью. Вот почему важно поговорить об этом с Вашим врачом, который сможет порекомендовать Вам обратиться к специалисту и/или в ассоциации, специализирующиеся на лечении и сопровождении пострадавших.

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.

Депрессия

Депрессия – это заболевание, характеризующееся, в частности, снижением настроения, утратой способности заниматься любимыми делами и строить планы на будущее. Человека довольно часто посещают тяжелые мысли, он испытывает затруднения засыпания, а также снижение аппетита. Депрессия может коснуться каждого и вызвать весьма сильные страдания.

Депрессия обязательно должна лечиться профессиональным медицинским работником. Вот почему важно поговорить об этом с Вашим врачом, который сможет порекомендовать Вам обратиться к специалисту в этой области (врачу-психиатру, психологу, психотерапевту).



Во Франции охраной психического здоровья населения занимаются как лечебные психиатрические центры, так и отделения, прикрепленные административно за специализированным больничным учреждением или больничным учреждением общего профиля.

Лечение проводится совместными усилиями специалистов из разных областей: психиатрами, психологами, медицинско-сестринским персоналом, логопедами, специалистами по психомоторным нарушениям, сотрудниками социальной службы...

› Медико-психологический центр (CMP)

При возникновении любого рода психических расстройств (депрессия, тревожное расстройство, психотравма) возможно записаться на консультацию к специалисту по вопросам психического здоровья медико-психологического центра (CMP), наличие страхования на случай болезни в данном случае не является обязательным.

› Центр медико-психологической помощи детям и подросткам (стреа) и медико-психолого-педагогический центр (CMPP)

Консультации для детей и подростков в возрасте до 18 лет проходят в центрах медико-психологической помощи детям и подросткам.



► **Équipe mobile psychiatrie précarité (EMPP)**

Si vous avez des difficultés à aller au centre médico-psychologique, des professionnels de santé peuvent venir à votre domicile pour parler et vous aider à vous orienter vers le centre médico-psychologique.

► **Pour plus d'informations sur les troubles de santé psychologiques :**

- Rendez-vous sur le site du Psycom : www.psycom.org et sur le site www.info-depression.fr
- Vous pouvez également contacter l'association France dépression : www.france-depression.org
- Pour plus d'informations sur le psychotraumatisme, rendez-vous sur le site : www.institutdevictimologie.fr
- Contactez le Comede au **01 45 21 39 31** les mardis et jeudis de 14h30 à 17h30.

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

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

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

107 avenue Parmentier – 75011 Paris
01 43 14 88 50

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

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

► **Мобильная психиатрическая помощь (EMPP)**

Если Вы испытываете сложности и не можете добраться до медико-психологического центра, медицинские работники могут проконсультировать вас на дому либо направить вас в медико-психологический центр.

► **Для получения более подробной информации о расстройствах психологического здоровья:**

- Информация на сайте Psycom: www.psycom.org и на сайте www.info-depression.fr
- Вы также можете обратиться в ассоциацию « France dépression » : www.france-depression.org
- Для получения более подробной информации о психотравме, посетите сайт: www.institutdevictimologie.fr
Свяжитесь с Comede по телефону **01 45 21 39 31**, вторник - четверг, с 14.30 до 17.30

► **Париж: Центр Минковска, оказывающий консультации по психиатрии с аспектами межкультурной психологической восприимчивости для переселенцев и беженцев**

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

► **Париж: Центр Примо Леви, центр по уходу и поддержке людей, ставших жертвами пыток и политического насилия в своей стране**

107 avenue Parmentier – 75011 Paris
01 43 14 88 50

► **Марсель: Ассоциация «Osiris», оказывающая терапевтическую поддержку жертвам пыток и политических репрессий**

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.

► **Брон: Структура Orspere-Samdarra**

Больничный Центр le Vinatier
95 boulevard Pinel - 69500 Bron
04 37 91 51 42

► **Страсбург: Ассоциация «Parole sans frontière»**

2 rue Brûlée - 67000 Strasbourg
03 88 14 03 43

► **Виллербан: Лечебный центр «Essor» для людей, испытывающих психические страдания в изгнании, и жертв насилия и пыток**

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



В случае неотложной психиатрической помощи

- В регионе Иль-де-Франс, направляйтесь в приемный покой ближайшей больницы, либо в Психиатрический Центр (СРАО СРОА) при больнице Святой Анны (тел.: **01 45 65 81 09/10**).
- За пределами региона Иль-де-Франс, обратитесь в отделение неотложной помощи ближайшей больницы.



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



СЕКСУАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ И ВИЧ

Вопросы, связанные с сексуальным здоровьем многочисленны: выбор контрацепции, лечение инфекционных заболеваний, передающихся половым путем, нанесение увечий женским гениталиям, экстренные ситуации (сексуальное насилие, добровольное прерывание беременности...). Эти вопросы одинаково касаются как женщин, так и мужчин в любом возрасте. Не бойтесь говорить о подобных вопросах и проблемах с Вашим врачом, гинекологом, врачом-акушером. Женщинам крайне важно регулярно наблюдаться у гинеколога для своевременного выявления заболеваний, подготовки к беременности и наблюдения во время беременности.

Во Франции, как и во многих других странах, люди свободны в выборе своей сексуальной ориентации: некоторые люди являются гомосексуалистами, бисексуалами, транссексуалами... Дискриминации в отношении гомосексуалистов или транссексуалов запрещены и караются по закону.



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



Во Франции Вы имеете право попросить убежище и защиту по причине преследований, которым Вы подвергались у себя на родине из-за Вашей сексуальной ориентации или родовой принадлежности.



Вы можете обсудить волнующие Вас проблемы и получить адаптированную помощь по вопросу полового поведения и репродукции в нижеперечисленных структурах:

- Вопросы полового поведения, репродукции, контрацепции, добровольного прерывания беременности: Позвоните в Planning familial по номеру **0800 08 11 11**, по понедельникам с 9.00 до 22.00 и со вторника по субботу, с 9.00 до 20.00 (звонок анонимный и бесплатный, доступен как на основной европейской территории, так и в заморских департаментах Франции).
- для женщин-жертв насилия **3919** (звонок анонимный и бесплатный, ежедневно)
- В случае нападений или различного рода дискриминации по причине сексуальной ориентации и родовой принадлежности: обратитесь в RAVAD по номеру **06 17 55 17 55** либо urgence@ravad.org
- СОС гомофобия (SOS homophobie) : **0810 108 135**
- СОС изнасилование (SOS viol) : **0800 05 95 95** (номер бесплатный и анонимный)
- По вопросам прав гомосексуалистов и транссексуалов на иммиграцию и пребывание в стране: Обратитесь в ARDHIS **06 19 64 03 91** - 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.



► По вопросам профилактического обследования и выявления инфекций, передающихся половым путем:

Afrique Avenir

22 rue des Archives – 75004 Paris

01 42 77 41 31

Понедельник - пятница, с 9.30 до 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

Наблюдение у гинеколога

Каждой женщине рекомендуется посещать врача, гинеколога или акушерку как минимум один раз в 3 года. Это подходящий момент, чтобы поговорить о своем здоровье и о своей сексуальной жизни.

Вы сможете поговорить о Вашей контрацепции, сделать обследования на выявление ИППП, рака груди... У Вас также могут взять мазок, позволяющий выявить аномалии, которые впоследствии могут привести к раку шейки матки.

Контрацепция

Контрацепция – это совокупность методов, позволяющих предотвратить беременность. Существует большое разнообразие методов и способов предотвращения беременности: презерватив, противозачаточные таблетки, влагалищное кольцо, контрацептивные пластыри, внутриматочные средства (ВМС) или просто спираль... Каждый человек может подобрать свой контрацептив в зависимости от своей личной ситуации и своих потребностей.



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



Презерватив (мужской или женский) – это единственное средство, которое еще и защищает от инфекционных заболеваний, передающихся половым путем (ИППП), и помогает значительно снизить вероятность заражения ВИЧ/СПИД. Если Вы принимаете противозачаточные таблетки, у Вас установлен подкожный имплант или контрацептивный пластырь, Вы также можете дополнительно предохраняться от ВИЧ/СПИДа и других ИППП, используя презервативы. Если Вы решили прекратить использование презервативов, Вам необходимо вместе с Вашим партнером сделать тест на ВИЧ и ИППП, а в ожидании результатов - продолжать метод предохранения через презерватив.



- Врачи общей практики, гинекологи, акушерки всегда выслушают Вас и помогут Вам выбрать адаптированный метод контрацепции, который подходит именно Вам.
- Центры планирования семьи и семейного воспитания (CPEF) проводят консультации по вопросам контрацепции, а также профилактические меры, направленные на понимание механизмов полового поведения и семейное воспитание. Специалисты CPEF сумеют дать Вам действенные советы для того, чтобы Вы смогли сделать Ваш собственный выбор.
- Несовершеннолетние (лица в возрасте до 18 лет) и лица, не имеющие страховки на случай болезни, могут получить бесплатные медицинские консультации, а также средства контрацепции или экстренной контрацепции.
- Для того, чтобы найти ближайший к Вашему дому CPEF, перейдите по ссылке: <https://ivg.gouv.fr/les-centres-de-planification-ou-d-education-familiale.html>



La contraception d'urgence

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

La contraception d'urgence peut fonctionner jusqu'à 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 à toutes les mineures. Les mineures scolarisées et étudiantes peuvent aussi l'obtenir auprès de l'infirmerie de leur établissement ou dans les services universitaires de médecine préventive. Les mineures et les majeures ne disposant pas de protection maladie peuvent se la procurer dans les CeGIDD et les CPEF.

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



Экстренная контрацепция

Незащищенный секс, плохо наде-тый презерватив, который соскальзывает либо рвется во время полового акта, забытая пилюля, рвота после принятия противозачаточной таблетки... Если Вы находитесь в одной из вышеописанных ситуаций и во избежание незапланированной беременности, Вы можете прибегнуть к экстренной контрацепции.

Экстренная контрацепция может воздействовать в течение 5 дней после «незащищенного» полового акта. Существуют различные методы экстренной контрацепции: два вида посткоитальных препаратов и внутриматочная медная спираль.

Возможно приобрести таблетки для экстренной контрацепции в аптеке, с рецептом от врача или без него. Таблетки для экстренной контрацепции выдаются бесплатно несовершеннолетним бесплатно для всех несовершеннолетних. Несовершеннолетние школьницы и студентки могут также получить данные препараты у медсестры своего учебного учреждения, либо в университетских центрах профилактической медицины. Несовершеннолетние девушки или совершеннолетние женщины, не имеющие страховки на случай болезни, могут получить данные препараты в центрах CeGIDD и CPEF.

Для установки внутриматочной спирали из меди, необходимо обратиться к специалисту системы здравоохранения (врачу общей практики, гинекологу, акушерке), консультирующему в частном кабинете или CPEF.





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

Attention

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

La stérilité

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

L'interruption volontaire de grossesse (IVG)

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

Pour les femmes majeures, les modalités de prise en charge permettent de préserver la confidentialité de façon renforcée pour l'ensemble des actes en lien avec l'IVG.



Для получения более подробной информации и ответов на Ваши вопросы, Вы также можете позвонить по телефону **0800 08 11 11** (звонок анонимный и бесплатный на всей территории страны по вопросам полового поведения-контрацепции-добровольного прерывания беременности).

Внимание

экстренная контрацепция не защищает ни от ВИЧ/СПИДа, ни от инфекций, передающихся половым путем (ИППП).

Бесплодие

Когда у пары не получается зачать ребенка естественным путем в течение года половой жизни без использования контрацептивных средств, речь идет о бесплодии (стерильности). Существует множество причин бесплодия таких как, например, гормональный сбой, возраст, курение, плохое питание, ИППП... Важно поговорить об этом с Вашим врачом, так как существуют различные способы решения проблемы рождения ребенка.

Добровольное прерывание беременности

Если Вы забеременели и пока не хотите рожать, Вы можете прибегнуть к добровольному прерыванию беременности (IVG). Во Франции, это - право каждой женщины. Несовершеннолетняя девушка может также прибегнуть к аборт, при условии, что ее будет сопровождать любое выбранное ею совершеннолетнее лицо, при этом, она не обязана оповещать родителей о своем решении.

Добавить в конце этого параграфа:

Для несовершеннолетних может сохраниться анонимность места проведения добровольного прерывания беременности.

Для совершеннолетних женщин условия предоставляемой помощи позволяют сохранить строгую конфиденциальность всех действий связанных с добровольным прерыванием беременности.



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

Il existe deux techniques d'IVG :

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

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

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

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

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

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

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



Pour plus de renseignements

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

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



По закону добровольное прерывание беременности (IVG) разрешено в течение первых 14 недель со дня начала последней менструации. Соответственно, невозможно прибегнуть к IVG на сроке, превышающем 12 недель беременности.

Существуют два способа добровольного прерывания беременности (IVG):

- медикаментозный способ, так называемый медикаментозный аборт;
- инструментальный способ (вакуумная аспирация).

Выбор способа IVG остается за женщиной и напрямую зависит от срока (число недель) беременности.

Расходы, связанные с проведением аборта, а также всех необходимых для проведения IVG обследований, покрываются на 100% стандартным медицинским страхованием (Assurance maladie).

Трем нижеперечисленным категориям женщин не придется вносить аванс за оказание данной медицинской услуги:

- несовершеннолетние девушки, не получившие родительского согласия на аборт;
- женщины, получающие дополнительную медицинскую страховку солидарности (C2S);
- женщины, получающие государственную медицинскую помощь (AME).

Для иностранных граждан, пребывающих на территории Франции на незаконных основаниях, и не имеющих права на государственную медицинскую помощь (AME), расходы на IVG могут быть покрыты за счет Службы оказания неотложной и жизненно важной помощи (DSUV).

В случае нежелательной беременности, которая может оказать негативные последствия на Ваше здоровье или на Вашу социальную ситуацию, поговорите об этом с Вашим врачом, акушерка или сотрудником социальной службы.



Для более подробной информации

- Проконсультируйтесь с Вашим врачом, акушеркой или запишитесь на консультацию в CPEF.

Позвоните по номеру **0800 08 11 11** (звонок анонимный и бесплатный на всей территории страны по вопросам полового поведения-контрацепции-добровольного прерывания беременности)

Эти информации о добровольном прерывании беременности в силе согласно законодательству 2020 года и могут быть изменены в 2021 году.



- 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.gov.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.



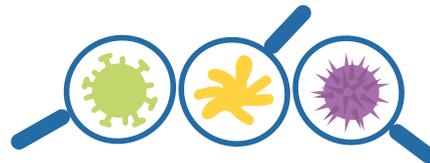
- либо перейдите по ссылкам на сайт : www.planning-familial.org и www.planning-familial.org/annuaire для поиска координат центров и дежурных телефонных служб
- www.ivg.gov.fr
- www.ivglesadresses.org
- www.santé.gouv.fr

Инфекции, передающиеся половым путем (ИППП)

Инфекции, передающиеся половым путем или ИППП (IST) передаются во время полового акта, в процессе вагинальных и анальных проникновений, или во время орально-генитальной связи (контакты рта с половыми органами или анусом). Наиболее часто встречающиеся ИППП – это, прежде всего, гонококковые инфекции, хламидиоз, сифилис, гепатит В, генитальный герпес, папилломавирус человека...

Существуют простые способы избегания заражения и передачи ИППП:

- Чтобы защитить себя и своего/свою партнер (-а, -шу), используйте презерватив во время каждого полового акта с каждым партнером. **Внимание :** презерватив является единственным контрацептивным средством, защищающим Вас от ВИЧ и ИППП.
- Регулярно проходите медицинское обследование, если у Вас несколько сексуальных партнеров, если Вы думаете, что у Вас был незащищенный половой акт, и каждый раз, когда Вы принимаете решение перестать пользоваться презервативом с новым партнером.
- Предупредить своего/своих партнер (-а, -ов) в случае выявления у Вас ИППП.





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.



Если Вы ощущаете дискомфорт в виде жжения, зуда, непривычных запахов, выделений и необъяснимых ран в области гениталий, проконсультируйтесь с врачом-специалистом или запишитесь на консультацию в Бесплатный информационный Центр по выявлению и диагностике ВИЧ, вирусных гепатитов и ИППП (CeGIDD).

Симптомы некоторых ИППП не всегда видимы, т.е. человек не ощущает особой боли и не замечает признаков инфекции. Например, к таким «неощутимым симптомам» иногда можно отнести случаи хламидиоза у женщины. При малейшем сомнении, необходимо проконсультироваться с врачом, в связи с тем, что последствиями некоторых ИППП являются такие заболевания как рак, бесплодие...

Против некоторых ИППП существуют профилактические прививки. Речь идет о гепатите В и папилломавирусной инфекции.



Для получения более подробной информации об ИППП, способах заражения, выявления и лечения,

- перейдите по ссылке на сайт www.info-ist.fr
- Для того, чтобы сделать бесплатный тест без предписания врача, запишитесь на консультацию в CeGIDD. Подобные тесты проводятся также в некоторых CPEF. Вы также можете сделать тест на выявление ВИЧ или других ИППП в городской лаборатории по предписанию врача (после консультации с врачом общей практики или врачом-специалистом) в случае если у Вас имеется страхование на случай болезни.
- Чтобы защитить себя и Вашего партнера, используйте презерватив при каждом половом акте и с каждым новым партнером, если Вам неизвестно является ли он/она носителем ВИЧ и не заражен ли он/она какими-либо ИППП.



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.



ВИЧ/СПИД

ВИЧ, или Вирус иммунодефицита человека, - это инфекция, передающаяся половым путем (ИППП), которая поражает клетки иммунной системы, т.е. естественные системы защиты организма против болезней. Таким образом, наш организм становится восприимчив к инфекциям. Человека, заразившегося ВИЧ, называют ВИЧ-инфицированным или ВИЧ-серопозитивным.

Очень часто человек не замечает никаких симптомов, никаких внешних признаков присутствия ВИЧ в организме, но он уже передает этот вирус от себя к другим людям.

По истечении нескольких лет без лечения, ВИЧ разрушает защитные функции организма: болезнетворные микроорганизмы пользуются этой слабостью иммунной системы и получают благоприятную почву для своего развития. В этот момент мы говорим о заболевании СПИДом.

Пути передачи ВИЧ

ВИЧ передается через кровь, сперму, семенную жидкость, выделения из влагалища, от матери к ребенку во время беременности и через материнское молоко. Наиболее часто можно заразиться ВИЧ во время незащищенного полового акта. Вот почему важно использовать презерватив во время полового контакта с партнером, серологический статус которого Вам неизвестен (это означает, что Вы не знаете, является ли он носителем ВИЧ или нет). Существуют два типа презервативов: мужской (внешний) презерватив и женский (внутренний) презерватив.

ВИЧ не передается через потоотделение, слезы, мочу или через:

- рукопожатия;
- ласки;
- поцелуи;
- места общего пользования (туалет, душ, бассейн...);
- предметы обихода (стаканы, приборы и т.д.);
- укусы насекомых.



Le dépistage

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



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



Выявление заболевания

Если Вы состоите в длительных серьезных отношениях и хотите перестать пользоваться презервативом, Вам и Вашему партнеру следует сделать тест на выявление ВИЧ и ИППП. Если результаты теста отрицательны, и в течение последних 6 недель у Вас не было половых отношений без презерватива с другим человеком, о котором Вы не знаете инфицирован он или нет, это означает, что у Вас нет ни ВИЧ, ни СПИДа. В данном случае, Вы можете прекратить пользоваться презервативом без риска заразиться самой, либо заразить Вашего партнера.



- Презервативы продаются в аптеках и супермаркетах. Возможно получить презервативы бесплатно в некоторых ассоциациях и CeGIDD. Некоторые пакеты презервативов возмещаются, если их предписал врач или акушерка.
- При малейшем сомнении, необходимо сделать тест на выявление заболевания, сдав анализ крови. Такая диагностика позволяет определить присутствие следов вируса и антител к нему в крови. Этот тест не совсем достоверен, если между моментом риска и датой анализа прошло более 6 недель.
- Рекомендуется сделать тест на выявления заболеваний хотя бы раз в жизнь.
- Для того, чтобы сделать бесплатный диагностический тест, запишитесь на консультацию в CeGIDD. Подобные тесты также проводятся в некоторых CPEF. Вы также можете сделать тест на выявление ВИЧ или других ИППП в городской лаборатории по предписанию врача (после консультации с врачом общей практики или врачом-специалистом), если у Вас имеется страхование на случай болезни.
- Вы также можете сделать экспресс-тест на ВИЧ (TROD) в ассоциациях, CeGIDD... Ассоциации, практикующие TROD, могут бесплатно выдать его Вам на руки для самостоятельного проведения в домашних условиях. Экспресс-тест также можно приобрести в аптеках без рецепта, но в этом случае Вам придется оплатить его



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

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

La PrEP

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

Le TPE

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



стоимость. Эти 2 теста не будут весьма достоверными, если между моментом риска и датой анализа прошло более 3 месяцев. Если же тест положительный, Вам необходимо сдать анализ крови для окончательного подтверждения диагноза.

► Для получения более подробной информации об ИППД (IST) и ВИЧ (VIH), посетите сайт www.info-ist.fr или свяжитесь со Службой Sida Info Service по номеру **0800 840 800** (звонок анонимный и бесплатный, ежедневно и круглосуточно).

ПрЭП («предэкспозиционная профилактика»)

Если у Вас несколько сексуальных партнеров, и Вы не хотите использовать презерватив, несмотря на существующий риск, Вы можете получить профилактическое лечение под названием «предэкспозиционная профилактика» или ПрЭП, которое значительно снижает риск заражения ВИЧ. Для получения возможности лечения по методу ПрЭП, проконсультируйтесь в CeGIDD или больнице. Ваш лечащий врач сможет также подсказать Вам, что для этого следует сделать.

ПЭП («постэкспозиционная профилактика»)

В случае незащищенного или плохо защищенного полового контакта с партнером, являющимся потенциальным источником ВИЧ-инфекции, существует экстренное лечение, которое следует принять сразу после коитуса для того, чтобы избежать заражения ВИЧ/СПИДом. Оно называется постэкспозиционным лечением (профилактикой) или ПЭП. Подобное лечение, рассчитанное на 4 недели, значительно снижает риск заражения. Чтобы получить подобное лечение необходимо как можно скорее, в течение 48 часов, обратиться в отделение скорой помощи ближайшей больницы, по возможности вместе с Вашим партнером. Врач оценит клиническую картину и в случае необходимости назначит соответствующее лечение. Если Вы никогда не контактировали с вирусом гепатита В и не были вакцинированы против этой болезни, врач сможет предложить Вам сделать инъекцию, чтобы защититься от гепатита В.



Le TasP

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



Pour en savoir plus sur le TasP

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

Vivre avec le VIH

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



Лечение как профилактика (TasP)

Антиретровирусное лечение, назначаемое носителям ВИЧ-инфекции, позволяет уничтожить вирус в крови. В таком случае говорят, что его вирусная нагрузка «неопределяемая», т.е. ни анализ крови, ни анализ генитальных выделений не указывают на наличие вируса. Таким образом, если Вы являетесь носителем ВИЧ, принимая соответствующее лечение вот уже в течение 6 месяцев, и если у Вас не было выявлено других ИППП, и при этом Вы проходите регулярное врачебное обследование, Вы не сможете заразить Ваших партнеров. Такое лечение называют «Лечение как профилактика» или TasP. Однако, Ваше лечение нельзя прерывать, так как этот вирус никогда не может быть уничтожен полностью.



Для получения более подробной информации о TasP, перейдите по ссылке:

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

Жить с ВИЧ

На сегодняшний день не существует лечения, которое бы позволило излечить ВИЧ/СПИД. Тем не менее, возможно приостановить развитие инфекции, благодаря различным препаратам, которые следует принимать ежедневно и на протяжении всей жизни. Хорошее наблюдение за ВИЧ-серопозитивными людьми позволяет им жить практически нормальной жизнью, работать, переживать любовные истории, строить планы на будущее, иметь детей.



► Aides est une association de patients qui informe sur le VIH/Sida et défend les droits des personnes infectées. Rendez-vous sur www.aides.org ou composez le **0805 160 011** (gratuit depuis un poste fixe).

► Santé Info Droits: **0810 004 333** (spécialisé dans le droit de personnes malades).

► En Ile-de-France, l'association Ikambere soutient les femmes porteuses du VIH. Rendez-vous sur www.ikambere.com ou composez le **01 48 20 82 60** du lundi au vendredi de 9h à 18h.

Les violences sexuelles

Le harcèlement sexuel

Dans le cas où une personne vous impose de façon répétée, des comportements ou propos à connotation sexuelle, vous pouvez porter plainte devant la justice pénale.

L'agression sexuelle et le viol

En cas d'agression sexuelle ou de viol, téléphonez au **17** (ou au **112** avec un portable) pour prévenir la police ou la gendarmerie qui mènera une enquête. La police ou la gendarmerie pourra vous conduire aux urgences de l'hôpital pour consulter un médecin. Il est important de voir un médecin pour mettre en place des mesures de prévention (notamment contre le VIH et le VHB) et être accompagné dans les soins et les démarches.

Les numéros suivants sont utiles :

- Service spécialisé dans les violences faites aux femmes: **3919**
- SOS viol: **0800 05 95 95** (numéro gratuit et anonyme)
- le Défenseur des droits: **09 69 39 00 00** du lundi au vendredi, de 8h à 20h (coût d'un appel local)



► Aides это ассоциация пациентов, которые говорят о ВИЧ/СПИДе и защищают права инфицированных людей. Получите необходимую информацию по ссылке www.aides.org или по телефону **0805 160 011** (звонок бесплатный со стационарного телефона).

► Santé Info Droits: **0810 004 333** (специализируется на правах больных людей).

► В регионе Иль-де-Франс, ассоциация Ikambere оказывает поддержку женщинам-носителям ВИЧ. Получите необходимую информацию по ссылке www.ikambere.com или по телефону **01 48 20 82 60**, понедельник- пятница, с 9.00 до 18.00.

Сексуальное насилие

Сексуальное домогательство

В случае если Вам неоднократно и с постоянной периодичностью навязывают устные или физические преследования сексуального характера, Вы можете подать иск в суд.

Сексуальная агрессия и изнасилование

В случае сексуальной агрессии или изнасилования, позвоните по номеру **17** (или по номеру **112** с мобильного телефона) в полицию или жандармерию, которая проведет соответствующее расследование. Полиция или жандармерия смогут отвезти Вас в отделение скорой помощи ближайшей больницы для консультации с врачом. Крайне важно проконсультироваться с врачом для назначения профилактического лечения (а именно, лечение против ВИЧ и вируса гепатита В), объяснения схемы лечения и всех необходимых действий, которые Вам надо будет предпринять.

Следующие номера могут быть полезными:

- Специализированная служба помощи женщинам, в отношении которых были совершены насильственные действия]: **3919**
- Служба СОС изнасилование (SOS viol): **0800 05 95 95** (звонок бесплатный и анонимный)
- Защитник прав: **09 69 39 00 00**, понедельник- пятница, с 8.00 до 20.00 (стоимость местного звонка)



Les mutilations sexuelles féminines

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

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

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



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).



Нанесение увечий женским гениталиям

Практика нанесения увечий женским гениталиям включает операции, которые преднамеренно изменяют или травмируют внешние женские половые органы маленьких девочек или женщин (клитороректомия, полное удаление малых половых губ, инфибуляция).

Медицинские и хирургические решения могут быть предложены жертвам практики нанесения увечий женским гениталиям.

Во Франции подобная практика запрещена по закону. Закон распространяется на каждого человека, проживающего во Франции, вне зависимости от его гражданства, даже если эти увечья были нанесены жертве за пределами страны. Жертва нанесения увечий женским гениталиям вправе подать иск в течение 20 лет с момента своего совершеннолетия (т.е. до 38 лет) и осудить эту практику в судебном порядке.

Если Вы лично, Ваша дочь, Ваша сестра или кто-то из Вашего окружения столкнулись с риском клитороректомии, или, если Вы лично или кто-то из Вашего



окружения уже стали жертвой нанесения увечий женским гениталиям:

➤ Позвоните в Службу Allo Enfance en Danger по номеру **119** или сообщите об этом www.alerte-excision.org

Для получения более подробной информации

➤ Запишитесь на консультацию в Центр Охраны Материнства и Детства (PMI) или Центр Планирования Семьи (CPEF).

LA GROSSESSE

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



Le suivi de grossesse peut se faire :

- à l'hôpital;
- en PMI;
- en cabinet de ville, dans un centre de santé ou dans une clinique privée.

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

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

БЕРЕМЕННОСТЬ

Во Франции беременным женщинам предлагается бесплатное комплексное ведение беременности на протяжении всего срока: семь (7) медицинских обследований за период беременности должны быть проведены Вашим врачом (врачом общей практики или гинекологом) или акушеркой. На протяжении всего периода вынашивания ребенка предусмотрены три (3) УЗИ, анализы крови и восемь (8) сеансов подготовки к родам. Присутствие будущего отца ребенка на врачебных консультациях, имеющих место на протяжении всего периода беременности и до родов, приветствуется. Будущему отцу также будет предложено пройти тестирование на выявление ВИЧ и различных форм гепатита. Если будущий отец не может Вас сопровождать на врачебные консультации, Вы можете прийти к врачу в сопровождении любого другого человека по своему выбору.



Ведение беременности может проходить:

- в больнице;
- в Центре Охраны Материнства и Детства (PMI);
- у либерально практикующего врача, в Оздоровительном центре или в частной клинике.

Первое медицинское обследование должно быть сделано до конца первого триместра беременности.

- Врач или акушерка расскажут Вам о выявлении хромосомных аномалий плода таких как трисомия 21-ой хромосомы, а также о некоторых рисках беременности. Будет проведено обследование на выявление таких факторов риска как повышенное артериальное давление, слишком большой набор веса, наличие заболеваний (например, сахарный диабет). Во время этой первой встречи Вам будет предложено проведение таких дополнительных обследований как тестирование на ВИЧ и различные формы гепатита, определение группы крови, влагалищный мазок...

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

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

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

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

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



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

Agir pour bébé

Sur le site de Santé publique France, 1000-premiers-jours.fr, les futurs et jeunes parents trouvent de nombreuses informations validées scientifiquement sur la santé et le développement de

- ▶ После чего, Ваш врач или акушерка сообщает о Вашей беременности в Первичную Кассу Медицинского Страхования (CPAM) и направят им соответствующую документацию, необходимую для покрытия расходов, связанных с ведением Вашей беременности. Таким образом, Вам не придется оплачивать врачебные консультации и проводимые обследования плода.

Каждое обследование также включает в себя проведение клинической диагностики, а в частности: анализ мочи, измерение артериального давления, проверка веса, динамика роста матки, оценка движений и сердцебиений плода.

После шестого месяца беременности, наблюдение проводится в основном в роддоме.

Медицинская консультация у врача или акушерки проводится в течение 8 недель после родов.

Вы также можете воспользоваться возможностью и получить специфическую информационную консультацию на случай рождения недоношенного ребенка. Она является обязательной и это подходящий момент, чтобы задать все волнующие Вас вопросы Вашим акушерке, врачу или гинекологу. Подобная консультация длится от 45 минут до 1 часа, и полностью возмещается Assurance maladie. Ее можно провести на любом сроке беременности, но было бы лучше это сделать на 4-ом месяце беременности.



Для получения более подробных уточнений, поговорите об этом с Вашими врачом, акушеркой или получите необходимую информацию в ближайшем к Вашему дому Медико-социальном Центре, как Центр Здоровья или PMI.

На сайте общественного здравоохранения Франции (Santé Publique France) 1000-premiers-jours.fr будущие и молодые родители могут найти большой поток научно подтвержденной информации и здравоохранении и развитии их младенца. Щёлкнув на окружающие нас в повседневной

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

Caisse d'allocations familiales (CAF)

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

Selon vos ressources, vous pourrez bénéficier :

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



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

▶ www.caf.fr > rubrique « Je vais devenir parent »

L'alcool pendant la grossesse

L'alcool bu pendant la grossesse passe dans le sang du bébé et peut entraîner des risques très importants pour sa santé. Ce sont les consommations d'alcool importantes et régulières qui sont à l'origine des problèmes les plus graves (que l'on appelle syndrome d'alcoolisation fœtale ou SAF). Toutefois, des consommations ponctuelles peuvent également avoir des conséquences sur le bébé. C'est pourquoi il est conseillé de ne pas consommer d'alcool pendant la grossesse. Il est également déconseillé de fumer pendant la grossesse (voir page 72).

жизни предметы, мы можем получить практические советы о волнующих нас темах: загрязнители, несчастные случаи дома, вирус, а также благополучие, питание, отношение с ребёнком...

Во Франции Касса по выплате семейных пособий (CAF) предоставляет финансовую помощь семьям, которые ждут ребенка (активный солидарный доход (RSA), семейные пособия и материальная помощь на оплату жилья). Она позволяет покрыть первые расходы, связанные с появлением малыша.

В зависимости от уровня Ваших доходов, Вы можете претендовать на получение:

- ▶ пособия на рождение ребенка: оно выплачивается через 2 месяца после рождения ребенка;
- ▶ базового пособия по уходу за ребенком: оно выплачивается ежемесячно на протяжении 3 лет после рождения.



Чтобы получить всю необходимую информацию о финансовой помощи CAF, перейдите по ссылке:

www.caf.fr > рубрика «Я скоро стану родителем» (« Je vais devenir parent »)

Алкоголь во время беременности

Алкоголь, выпитый во время беременности, проникает в кровь плода, что может оказать негативное влияние на его здоровье. Регулярное употребление алкоголя в большом количестве до и во время беременности впоследствии является основной причиной серьезных отклонений у ребенка (так называемый, фетальный алкогольный синдром или ФАС (SAF)). Даже периодическое употребление алкоголя может иметь негативные последствия на плод. Вот почему рекомендуется полностью исключить употребление алкоголя во время беременности. Также не рекомендуется курить во время беременности (см страницу 73).



N'hésitez pas à en discuter avec les professionnels de santé qui suivent votre grossesse (médecin, sage-femme) ou

- Rendez-vous sur le site www.alcool-info-service.fr rubrique « alcool et grossesse ».
- Appelez Alcool Info Service au : **0980 980 930**, de 8h à 2h du matin et 7j/7 (appel anonyme et gratuit).



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

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

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



Не бойтесь обсудить этот вопрос с медицинскими работниками, которые ведут Вашу беременность (врач, акушерка) или

- зайти на сайт www.alcool-info-service.fr рубрика «Алкоголь и беременность» (« Alcool et grossesse »);
- позвонить в Службу Alcool Info Service по номеру: **0980 980 930**, с 8.00 до 2.00, ежедневно (звонок анонимный и бесплатный).



Если во время беременности Вы представляете один из нижеперечисленных признаков, Вам следует незамедлительно обратиться в отделение скорой помощи родильного дома:

- наличие кровянистых выделений, даже в небольшом количестве;
- разрыв плодных оболочек и излитие околоплодных вод, или ощущение того, что это произошло;
- схватки или сильные тянущие боли внизу спины или живота, которые не прекращаются даже в лежачем состоянии покоя в течение получаса;
- уменьшение или отсутствие движений плода. Начиная приблизительно с 5-го месяца беременности, Вы должны чувствовать движения плода;
- температура после измерения термометром держится на отметке выше 37,5°C;
- головные боли, которые не прекращаются даже после принятия парацетамола;
- отечность (ног, ступней...).

Что же касается любых других проблем со здоровьем, как, например, ощущение того, что у Вас температура, головокружение, жжение во время мочеиспускания, длительный обморок, проконсультируйтесь с Вашим врачом или акушеркой.



LA SANTÉ DES ENFANTS

Le suivi médical



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

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

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

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



ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ

Медицинский осмотр



Все дети в возрасте до 18 лет имеют право на получение 20 обязательных медицинских консультаций (за исключением консультаций по болезни), расходы на которые полностью покрываются Assurance maladie. Центры Охраны Материнства и Детства (PMI) также осуществляют бесплатное наблюдение за развитием ребенка.

Начиная с шестилетнего возраста, до возраста 6 лет ребенку рекомендуется посещать врача один раз в год. Эти визиты к врачу важны, так как они позволяют проверить, что ребенок здоров, что он хорошо растет и развивается, что ему не нужны очки, что у него отсутствуют проблемы со слухом. Это также хорошая возможность поговорить с врачом и сделать ребенку необходимые профилактические прививки. Три консультации являются обязательными и они полностью возмещаются медицинским страхованием. Эти осмотры должны быть сделаны в возрасте между 8/9 лет, 11/13 лет и 15/16 лет

Во время каждого визита к врачу, в PMI или во время медосмотров в школе, не забывайте брать с собой медицинскую карту ребенка, а также его карту профилактических прививок.

Дети, страдающие от жестокого обращения, получают защиту со стороны судебных органов и различных ассоциаций. Они имеют право подать иск в суд, даже если их родители причастны к насилию. Любой человек-свидетель жестокого обращения с детьми должен проинформировать об этом власти. Специальный бесплатный телефонный номер **119** горячей линии Allo Enfance en danger был открыт специально для этой цели.



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.



Здоровье Ваших детей в быту

Дома для детей существует много опасностей, которые можно избежать, если четко соблюдать некоторые правила:

- Никогда не оставляйте ребенка одного в комнате с открытым окном.
- Не забывайте развернуть ручку кастрюли, стоящей на включенной варочной панели, таким образом, чтобы она не могла быть случайно задета приближающимся ребенком.
- Убирайте режущие предметы (ножи, ножницы...) из поля зрения ребенка.
- Храните лекарства и средства бытовой химии в местах, недоступных для детей.
- Убирайте мелкие предметы или мелкие твердые продукты питания в места, недоступные для детей.
- Убирайте спички и зажигалки из поля зрения ребенка.
- Никогда не оставляйте ребенка одного в ванной.
- Предусмотрите защиту от детей для розеток и следите за использованием электрических приборов по назначению.
- Никогда не трясите ребенка; это может его убить или сделать из него инвалида на всю жизнь.





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**



При несчастном случае, позвоните по номеру **15** или **112**.

- Если ребенок проглотил токсичный продукт, не заставляйте его спровоцировать рвоту, не давайте ему пить, а позвоните по номеру **15** или **112**.
- В случае ожога, поместите обожженную часть тела под холодную воду.

Сатурнизм

Сатурнизм – это заболевание, вызванное присутствием свинца в организме. Эта болезнь может привести к расстройствам развития нервной системы ребенка и иметь тяжелые последствия на всю его жизнь. Во Франции данное заболевание в основном встречается, когда ребенок трогает покрашенные содержащей свинец краской стены и двери, а затем берет руки в рот. Однако, это не является единственным способом заражения, например, в некоторых странах эта болезнь появляется из-за особенностей приготовления пищи. Ваш врач предложит Вам сделать тест на выявление данного заболевания.

В случае сомнений, поговорите об этом с Вашим врачом и сделайте тест на выявление данного заболевания. PMI также компетентны для предоставления любой информации относительно данного заболевания.



- Ассоциация Семей-Жертв Сатурнизма (AFVS) проводит ряд профилактических мер (в сфере здравоохранения и жилья) для того, чтобы предупредить отравление детей свинцом. Она помогает семьям, в которых дети страдают сатурнизмом, в осуществлении административных формальностей.
www.afvs.net
Тел.: **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.

ДИАБЕТ

Диабет – это заболевание, которое наступает, когда организм не справляется с правильным распределением сахара; и тогда в крови наблюдается повышенный уровень сахара. Диабет – это хроническое заболевание, при котором очень важно принимать лечение на протяжении всей жизни во избежание тяжелых последствий. В связи с чем, необходимо как можно раньше выявить диабет.

Существует диабет 2 типов, это заболевание поражает разных людей.

Признаки диабета

Если Вас постоянно мучает сильная жажда и частое мочеиспускание, если Вы худеете и ощущаете большую усталость, Вам следует незамедлительно проконсультироваться с врачом, так как все вышеописанные признаки являются симптомами диабета 1 типа.

Диабет 2 типа не характеризуется ярко выраженными симптомами. При этом, кровь с повышенным содержанием глюкозы постепенно поражает такие органы как сердце, почки, артерии, глаза и т.д. Тем не менее, некоторые симптомы должны Вас насторожить: регулярно повторяющиеся инфекции кожных покровов (абсцессы, грибковые заболевания...), частые уроинфекции, боль в ногах, нечувствительность рук и ног, ощущение «мурашек» в руках и ногах, проблемы с эрекцией, помутнение в глазах...

Диабет может повлечь за собой очень тяжелые осложнения, такие как заболевания сердечно-сосудистой системы, потерю зрения, ампутацию нижних конечностей, почечную недостаточность.



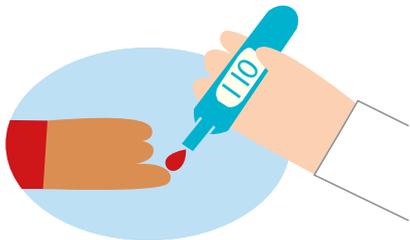
Ce qu'il faut retenir : détecter tôt son diabète, adapter ses habitudes de vie, suivre son traitement si nécessaire, prévenir et surveiller la survenue de complications.

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.



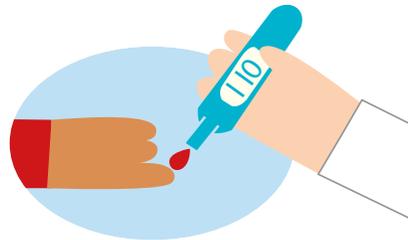
Что следует помнить: выявление диабета на ранней стадии, гигиена образа жизни, прием лечения в случае необходимости, профилактика заболевания и отслеживание протекания болезни для того, чтобы избежать возникновения осложнений.

Некоторые диабетики могут оставаться в хорошей форме всю свою жизнь, при условии того, что они будут под постоянным наблюдением врача-специалиста. Для этого, важно вовремя выявить заболевание, сдав обычный анализ крови. Поговорите об этом с Вашим врачом во время ближайшей консультации, а если Вы испытываете какие-либо сомнения на этот счет, запишитесь к нему на прием.

Для более подробной информации

► Сайт www.federationdesdiabetiques.org позволит найти ближайшую к Вашему дому ассоциацию людей-диабетиков.

В случае диабета, как и в случае других хронических заболеваний, для того, чтобы помочь Вам, Вы можете воспользоваться программой терапевтического воспитания пациента (см. стр.159). Поговорите об этом с Вашим лечащим врачом. Он сделает Вам предписание, соответствующее Вашему заболеванию, и расскажет куда обратиться.





MALADIES CARDIOVASCULAIRES

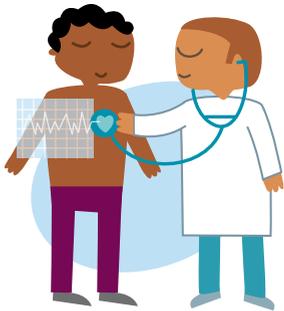
On appelle « maladies cardiovasculaires » toutes les maladies qui touchent le cœur et les vaisseaux sanguins, comme par exemple l'infarctus et l'accident vasculaire cérébral (AVC). C'est la deuxième cause de décès en France tout âge confondu, après les cancers.

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



СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

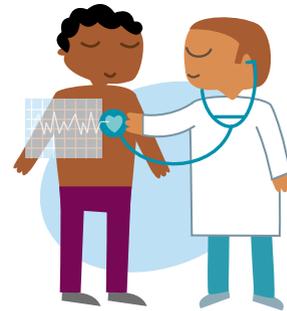
Сердечно-сосудистые заболевания – это болезни сердца и кровеносных сосудов (артерий и вен), как, например, инфаркт миокарда или инсульт. Сердечно-сосудистые болезни являются второй причиной смерти во Франции после раковых заболеваний. Вероятность развития ССЗ не зависит от возраста человека.

Для того, чтобы уменьшить риск появления ССЗ, рекомендуется:

- не курить ;
- употреблять алкоголь как можно реже ;
- уменьшить употребление соли ;
- питаться сбалансированно (употреблять все группы продуктов в умеренном количестве) ;
- регулярно практиковать физическую активность.

Повышенное артериальное давление со временем может привести к развитию сердечно-сосудистого заболевания. Если Вы страдаете повышенным артериальным давлением, важно принимать назначенное Вам лечение. Необходимо регулярно наблюдаться у врача для контроля давления и для продления рецептов. Вы также можете получить необходимую помощь во время консультации терапевтического воспитания (см. стр 159). Поговорите об этом с Вашим лечащим врачом, он сможет подсказать Вам, что для этого делать.

Сайт Французской Федерации Кардиологии предлагает полезную информацию на своем сайте: www.fedecardio.org/categories/je-minforme

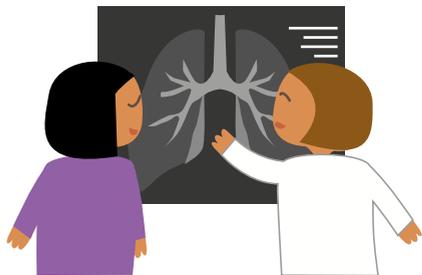


TUBERCULOSE

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.

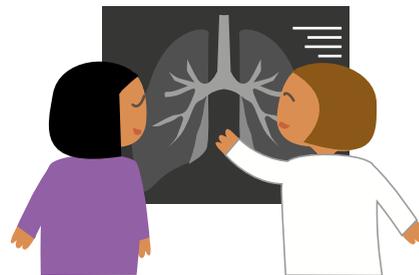


ТУБЕРКУЛЕЗ

Туберкулез – это тяжелое инфекционное заболевание, которое может привести к летальному исходу в случае несвоевременного лечения. Туберкулез часто встречается в странах Африки к югу от Сахары или в странах Юго-Восточной Азии. Туберкулез передается от человека к человеку аэрогенным путем. При кашле, чихании или отхаркивании люди с легочной инфекцией выделяют микробы в воздух. Если мы живем (либо находимся в тесном контакте) с инфицированным человеком, не принимающим лечение, мы, в свою очередь, подвергаемся высокому риску заболевания. Следует отметить, что туберкулез не передается через одежду, столовые приборы, посуду, или при рукопожатии больного человека.

Попав в организм, туберкулез может поразить все органы. Легочная форма туберкулеза является наиболее распространенной. Основные симптомы – это повышенная температура, хронический кашель, усталость и потеря веса (человек очень быстро худеет). У больного также наблюдается отделение мокроты с кровью при кашле, обильное потоотделение по ночам и постоянно держащаяся невысокая температура. В данном случае, необходимо срочно проконсультироваться с врачом и сделать рентгенографию легких, ведь очень часто болезнь поражает именно легкие.

Туберкулез хорошо поддается лечению при условии приема лекарственных препаратов (антибиотиков) как минимум в течение шести месяцев. При этом, необходимо строго соблюдать схему лечения и регулярно посещать лечащего врача.



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.

Внимание: неправильно принимаемое лечение может привести к антибиотикоустойчивости и вирулентности, и, как следствие, к ухудшению состояния больного, что гораздо сложнее поддается лечению.

При наличии микробов в выделяемой мокроте больной должен носить маску, а в некоторых случаях быть госпитализированным на период выделения палочки Коха в мокроте (период, когда больной может заразить окружающих), как правило, в течение пятнадцати дней.

Возможно, особенно в молодом возрасте, быть инфицированным, но пока не заболевшим. Вот почему очень важно сообщить Вашему врачу, что Вы контактировали с человеком, больным туберкулезом. Он предложит Вам сделать клинический и бактериологический тест на выявление туберкулеза в профилактических целях, и если у Вас будет обнаружена скрытая инфекция, Вам будет назначено соответствующее лечение, которое не позволит болезни развиваться.



Вакцинация – лучшее решение против тяжелых форм туберкулеза

► Очень важно защитить детей от туберкулеза. Для этого существует вакцина под названием БЦЖ. Эта эффективная вакцина от туберкулеза может быть сделана некоторым детям, начиная с 1 месяца. Она защищает организм от тяжелых форм детского туберкулеза, а в частности от туберкулезного менингита. Ее можно сделать в центрах вакцинации, в роддомах и центрах материнства и детства (PMI). Чтобы узнать, необходима ли эта прививка для Вашего малыша, поговорите об этом с Вашим врачом.

Если Вы были в контакте с человеком, заболевшим туберкулезом, или у Вас есть сомнения на этот счет:

► Проконсультируйтесь с Вашим врачом, который пропишет Вам при необходимости тест на туберкулез и рентгенографию легких, либо обратитесь в Центр по борьбе с туберкулезом (CLAT) Вашего департамента.



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** (Île-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



ВИРУСНЫЙ ГЕПАТИТ

Вирусный гепатит – это воспаление ткани печени, вызываемое вирусами. Иногда существуют случаи, когда инфицированные люди могут выздороветь сами по себе, без приема каких-либо медикаментов. Однако, болезнь может также прогрессировать и переходить в «хроническую» (т.е. неизлечимую) форму, которая впоследствии может перейти в цирроз или рак печени.

Существует множество вирусов, которые могут спровоцировать появление гепатита.

Единственный способ узнать, болев ли мы гепатитом, это тест на выявление заболевания. Если Вы узнали, что заболели гепатитом, Вам необходимо незамедлительно начать лечение и сделать все необходимое, чтобы защитить Вашу семью и окружение.



Для бесплатного теста на гепатит, обратитесь в CeGIDD (см. стр. 61) или лабораторию медицинских анализов с рецептом от врача при условии, что Вы имеете страховку на случай болезни.

Когда эта болезнь затрагивает нас, очень важно чувствовать помощь и поддержку. Посоветуйтесь с Вашим лечащим врачом. Многие ассоциации и службы анонимных горячих линий смогут выслушать Вас, дать Вам всю необходимую информацию и разъяснения. Если Вы уже принимаете лечение, Вам могут быть предложены программы терапевтического воспитания (см. стр. 159). Поговорите об этом с Вашим лечащим врачом.

➤ СОС гепатит (SOS hépatites):

0800 004 372 (звонок бесплатный со стационарного телефона) и по номеру **01 42 39 40 14** (Иль-де-Франс) www.soshepatites.org

➤ Hépatites info service:

0800 845 800, ежедневно, с 9.00 до 23.00 (звонок бесплатный со стационарного телефона). www.hepatites-info-service.org

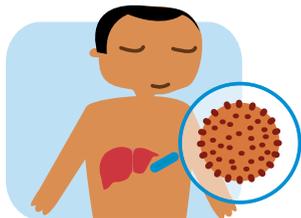


Hépatite A

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.

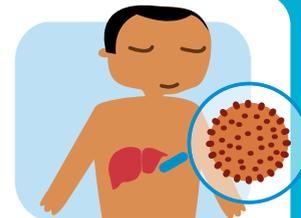


Гепатит А

Гепатит А – это болезнь печени, вызываемая вирусом гепатита А (VHA), широко распространенная во всем мире. Вирус гепатита А передается от человека к человеку через грязные руки, при употреблении зараженных продуктов питания и воды, загрязненной фекалиями инфицированного человека.

Наиболее часто встречающиеся симптомы гепатита А – это боли в животе, высокая температура, лихорадка, хроническая усталость, пожелтение склер и кожи. Довольно часто болезнь проходит за несколько недель без медикаментозного лечения, но усталость может сохраняться еще многие месяцы.

Людам, которые планируют посетить страну, где риск заражения гепатитом А достаточно высок, рекомендуется сделать прививку.



Гепатит В

Заражением вирусом гепатита В (VHB) происходит через кровь, половой контакт или во время беременности от матери к ребенку. Вот почему очень важно предпринять следующие меры:

- ▶ сделать прививку;
- ▶ чтобы защитить себя от вируса, надевать презерватив при каждом половом контакте, до тех пор, пока Вы не убедитесь в том, что Ваш партнер не инфицирован. Проверить это можно, сделав анализы на гепатит В;
- ▶ тщательно обрабатывать порезы или раны, не оставлять их открытыми, а использовать лейкопластырь;
- ▶ не делиться средствами личной гигиены, такими как зубная щетка, бритва, ножницы для ногтей... т.к. на них может содержаться инфицированная кровь.



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.



Симптомы

В большинстве случаев гепатит B не имеет ярко выраженных видимых симптомов, можно быть инфицированным в течение долгого времени и не подозревать об этом, при этом, чувствуя себя хорошо. В некоторых случаях инфицированный человек может наблюдать за собой такие симптомы как снижение аппетита, температуру или сильную усталость, локализованные боли, тошноту, пожелтение глаз и кожи (желтуха).

Выявление заболевания

Анализы на выявление заболевания бесплатны и могут быть сделаны в центрах CeGIDD. Вы также можете сдать тест на гепатит в любой лаборатории медицинских анализов при условии, что у Вас имеется рецепт от врача и страховка на случай болезни. Во Франции тест на выявление гепатита и ВИЧ систематически предлагается беременным женщинам во время первой консультации на сроке до 3-х месяцев беременности. Если женщина является носителем вируса гепатита B, для избегания инфицирования новорожденному будет сделана прививка в первые часы его жизни.

Вакцинация

Существует эффективная прививка против гепатита B, которая позволяет защитить наш организм от заболевания. Очень важно сделать эту прививку как можно раньше. Дети должны быть вакцинированы, начиная с 2-месячного возраста. Данная вакцина бесплатна в центрах Охраны Материнства и Детства (PMI) и в центрах вакцинации.

На сегодняшний день гепатит B – это неизлечимое заболевание, но существует лечение, замедляющее его развитие.

Вакцинация рекомендуется всем взрослым людям, которые находятся в группе риска (см. часть «вакцинация» стр 63).

Если Вы являетесь носителем вируса гепатита B, удостоверьтесь, что Ваш партнер и люди из Вашего окружения были привиты от этого заболевания.



Hépatite C

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

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

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

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



Гепатит С

Гепатит С – это болезнь, вызванная вирусом гепатита С (VHC). Основным механизмом инфицирования – гематогенный (через кровь). Чаще вирусом можно заразиться при употреблении инъекционных наркотиков, и/или через слизистые носа. Соблюдение таких правил как индивидуальное использование режущих и колющих предметов позволяет помешать передаче вируса.

Реже гепатит С передается половым путем при незащищенном половом контакте (без презерватива) с носителем вируса или от матери к ребенку.

Наиболее выраженные симптомы инфицирования – это потеря аппетита, боль в мышцах и суставах, потеря веса, усталость, тошнота, рвота, диарея, пожелтение склер и кожи (желтуха).

Практически все излечаются благодаря новым методам лечения. Это легко принимающиеся пероральные лекарственные средства, которые нужно принимать в течении 2-3 месяцев. Они полностью возмещаются.

LES CANCERS

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

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

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

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



РАКОВЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Наш организм состоит из миллиарда клеток, которые рождаются, живут и умирают. Если нормальная клетка повреждается по каким-либо причинам, то в некоторых случаях это приводит к ее размножению и образованию опухоли. Это превращение нормальной клетки в раковую может быть долгим и длиться годами.

Наиболее часто встречаемые формы раковых заболеваний – это рак груди, рак толстой кишки, рак легких и простаты. Сегодня, благодаря прогрессу в медицине, многие формы рака можно полностью вылечить.

Для уменьшения риска развития раковых заболеваний, рекомендуется заботиться о своем здоровье:

- не курить ;
- употреблять как можно меньше алкоголя ;
- снизить употребление мяса ;
- есть разнообразную пищу в умеренном количестве ;
- иметь постоянную физическую активность ;
- защищаться от ультрафиолетовых лучей.





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

Pour les femmes :

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

Pour les hommes et les femmes :

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

➤ dépistage du cancer du côlon tous les 2 ans après 50 ans.

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

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

Pour plus d'informations :

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



Analyses en préventif permettent de détecter une tumeur à une phase précoce, ce qui augmente 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 :

- в возрасте от 25 до 29 лет - мазок с цитологическим анализом каждый год, после - один раз в 3 года
- в возрасте 30-65 лет - мазок с тестом на выявление вируса папилломы - каждые 5 лет
- в возрасте от 50 лет - маммография один раз в два года.

Pour les hommes et les femmes :

- Прививки против вируса папилломы человека (ВПЧ) рекомендуются всем молодым девушкам с 11 до 14 лет. Необходимы 2-3 укола в зависимости от прививки и возраста. Кроме того, прививки рекомендуются молодым девушкам и молодым женщинам с 15 до 19 лет, если они их не получали раньше. Данные прививки будут применяться также для мужчин того же возраста начиная с января месяца 2021 года.
- после 50 лет - обследование на выявление рака кишечника один раз в два года.

Pour obtenir plus d'informations, discutez-en avec votre médecin traitant ou rendez-vous :

- в Центр Планирования Семьи и Семейного Воспитания (СРЕФ) ;
- в некоторые медицинские центры или специализированные организации, которые предлагают проведение бесплатной диагностики (см. стр. 55).

Pour plus d'informations :

- сайт Французского Института Рака : 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.



НАУЧИТЬСЯ ЖИТЬ СО СВОЕЙ БОЛЕЗНЬЮ

Не всегда просто жить с хронической патологией такой как астма, диабет, гепатит В или сердечно-сосудистое заболевание.

Болезнь может оказывать негативное влияние на Вашу личную жизнь и жизнь Ваших близких. Программы терапевтического воспитания пациента (ETP) были разработаны специально для помощи людям, страдающим хроническими заболеваниями. Они помогают лучше понять свое заболевание, лучше жить с ним и лучше управлять им.

Терапевтическое воспитание пациента (ETP) проводится во время индивидуальных и/или групповых сеансов. Речь идет о группах больных, страдающих одним и тем же заболеванием, что позволяет им находить совместные решения в борьбе с болезнью, обмениваться опытом и, тем самым, создавать узы. Иногда даже так происходит, что эти группы людей продолжают функционировать независимо и без помощи медицинского работника.

Если Вы желаете подобрать программу, адаптированную к Вашему заболеванию, поговорите об этом с Вашим лечащим врачом или с любым другим человеком, заботящимся о Вашем здоровье. Врач сделает Вам соответствующее назначение и расскажет куда обратиться.



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.

ЗДОРОВЬЕ И КЛИМАТ

Жара

Здоровье может быть в опасности, когда в течение многих дней на дворе стоит очень жаркая погода как днем, так и ночью, столбик температуры не опускается ни на градус, либо опускается совсем на чуть-чуть.

Во время жары, важно:

- регулярно пить воду;
- не оставаться на палящем солнце;
- не пить алкоголь;
- избегать физические нагрузки;
- днем закрывать ставни и окна в Вашем жилище;
- ночью открывать ставни и окна, чтобы свежий воздух попал в жилое помещение;
- проводить время в прохладном месте: библиотека, супермаркет, парки, д.;
- постоянно давать пить новорожденным и детям, не выходить с ними на улицу в самые жаркие часы.



Если у Вас есть проблемы со здоровьем, либо если Вы ежедневно принимаете лекарства, не бойтесь поговорить об этом с Вашим врачом.

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.

Холода

Во Франции температура может опускаться до 0°C и даже ниже. Для того, чтобы поддерживать температурный баланс в теле, необходимо :

- хорошо защищать от холода конечности, во избежание потери тепла: голову, шею, руки и ноги ;
- защищать нос и рот для того, чтобы вдыхать менее холодный воздух ;
- надевать одежду в несколько слоев и не забывать про ветронепроницаемую и непромокаемую куртку ;
- проводить как можно дольше времени внутри защищенных от холода помещений ;
- ограничить выход на улицу по вечерам, так как вечером еще холоднее ;
- отапливайте помещение, в котором Вы живете, но не стоит переусердствовать со слишком высокой температурой ; не используйте приборы дополнительного отопления или дизель-генераторы внутри помещений, в связи с риском отравления монооксидом углерода (угарный газ). Не забывайте проветривать помещения по крайней мере один раз в день в течение 10 минут ;
- не выходите на улицу с новорожденными детьми, даже если они тепло одеты.



Если Вам негде переночевать, позвоните по номеру **115**.

Внимание

Употребление алкоголя не согревает организм. Напротив, это может быть очень опасно, так как алкоголь снижает ощущение холода, что приводит к тому, что мы не думаем о том, как защититься от холода.

Внимание

Дети и пожилые люди не всегда говорят о том, когда им холодно.

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

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

СИСТЕМА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ В ЗАМОРСКИХ ТЕРРИТОРИЯХ ФРАНЦИИ

Франция включает в себя основную европейскую территорию и ряд заморских регионов и территорий. Речь идет о DOM-TOM (заморские департаменты и территории) или, иначе говоря, о DROM-COM (заморские департаменты и регионы, и заморские сообщества). Эти территории расположены в Америке, в Океании, в Индийском Океане и Антарктике.

Если Вы проживаете в заморских территориях Франции, Вы пользуетесь теми же правами, что и граждане, проживающие на основной европейской территории.

В заморских территориях Франции встречается та же проблематика в сфере здравоохранения, что и на основной европейской территории. Однако, существуют специфические особенности данных территорий, связанные с тропическим климатом (возникновение таких болезней как: лихорадка денге, болезнь, вызванная вирусом Зика, Чикунгунья...) и зачастую загрязненной окружающей средой.

Наиболее тяжелые часто встречаемые заболевания в заморских территориях Франции это:

- неинфекционные хронические заболевания (различные формы рака, сахарный диабет и заболевания сердечно-сосудистой системы);
- факторы риска, связанные с ожирением, и поражения психики (см. стр 85);
- подверженность рискам болезней плохой экологии, вызванных концентрацией тяжелых металлов (ртуть, свинец) во Французской Гвиане или интенсивным использованием пестицидов на Антильских островах;
- ВИЧ-инфекция (см. стр. 111) очень часто встречается в Гвиане. Гвиана и Иль-де-Франс являются двумя регионами, где ВИЧ-инфекция наиболее распространена во Франции.

Вирусы Чикунгунья, денге, желтой лихорадки и Зика переносятся комарами. Их симптомы очень схожи между собой – это высокая температура, сильная головная боль, боль в суставах и мышцах, иногда диарея и рвота. Вот почему очень важно проконсультироваться с врачом.



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.



Очень важно защищаться от укусов комаров и днем, и ночью. Вот некоторые правила защиты от комаров:

- › не допускать, чтобы вода застаивалась в цветочных горшках и водостоках;
- › устанавливать москитные сетки на окна;
- › использовать средства от комаров, которые наносятся на одежду или на открытые участки кожи;
- › носить одежду, закрывающую все тело (верх с длинными рукавами, брюки);
- › использовать москитные сетки, пропитанные специальным раствором для отпугивания кровососущих насекомых, а внутри помещений - электрические отпугиватели насекомых.



В отличие от малярии, на сегодня нет специфического лечения от таких вирусных заболеваний как желтая лихорадка, денге, Чикунгунья и Зика. **Однако, существует вакцина против желтой лихорадки, она обязательна** для жителей Французской Гвианы и всех людей, которые приезжают туда. Эта вакцина весьма эффективна. В большинстве случаев одной инъекции достаточно, чтобы защитить себя. Она противопоказана детям в возрасте до 6 месяцев, беременным женщинам и кормящим матерям, за исключением случаев острой эпидемии. Спросите совета у Вашего врача.

QUELQUES INFORMATIONS UTILES

НЕКОТОРАЯ ПОЛЕЗНАЯ
ИНФОРМАЦИЯ



| | | |
|---|--|------------|
|  | LUTTE CONTRE LES DISCRIMINATIONS | 170 |
| | БОРЬБА С ДИСКРИМИНАЦИЕЙ | 171 |
|  | RÔLE DE L'ASSISTANT(E) SOCIAL(E) | 174 |
| | РОЛЬ СОЦИАЛЬНОГО РАБОТНИКА | 175 |
|  | RÔLE DES MÉDIATEURS EN SANTÉ | 174 |
| | РОЛЬ МЕДИАТОРОВ В СИСТЕМЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ | 175 |
|  | DOMICILIATION ADMINISTRATIVE | 176 |
| | АДМИНИСТРАТИВНЫЙ ДОМИЦИЛИЙ | 177 |
|  | LA TRADUCTION DES DOCUMENTS OFFICIELS | 182 |
| | ПЕРЕВОД ОФИЦИАЛЬНЫХ ДОКУМЕНТОВ | 183 |
|  | AU QUOTIDIEN | 184 |
| | В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ | 185 |
|  | APPRENDRE LE FRANÇAIS | 192 |
| | ВЫУЧИТЬ ФРАНЦУЗСКИЙ ЯЗЫК | 193 |
|  | LA SCOLARISATION DES ENFANTS | 194 |
| | ОБУЧЕНИЕ ДЕТЕЙ В ШКОЛЕ | 195 |
|  | NUMÉROS UTILES EN CAS D'URGENCE | 196 |
| | ПОЛЕЗНЫЕ НОМЕРА В ЭКСТРЕННЫХ СЛУЧАЯХ | 197 |
|  | CARTE DE FRANCE | 198 |
| | КАРТА ФРАНЦИИ | 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.).



БОРЬБА С ЛЮБОЙ ФОРМОЙ ДИСКРИМИНАЦИИ

Французская Республика и ее административные институты не навязывают никакого вероисповедания, религии или политической идеи своим гражданам и должны с одинаковым вниманием относиться к любому человеку вне зависимости от его происхождения, пола, этнической принадлежности, социального статуса, гражданства, политических взглядов и сексуальной ориентации (например, мужчины, имеющие половые отношения с другими мужчинами, трансгендеры).

В приемной стране очень часто можно почувствовать себя «чужаком», отличающимся от других. Эти различия проявляются, например, в нашей манере приветствовать друг друга, обращаться к окружающим или думать иначе.

Если Вы чувствуете к себе предвзятое отношение, речь может идти о дискриминации, что приводит к неравному отношению по причине происхождения, пола, вероисповедания, сексуальной ориентации, принадлежности к социально-экономической группе, состояния здоровья... и не обеспечивает тем самым предусмотренных законом равных прав всех граждан в доступе к услугам, к трудоустройству... Подобное отношение карается по закону.





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**



Дискриминация вне зависимости от формы ее проявления запрещена и карается по закону. Если Вы считаете себя жертвой дискриминации, Вы должны сообщить об этом:

➤ Защитнику прав по телефону **09 69 39 00 00** или на сайте по ссылке **www.defenseurdesdroits.fr**

➤ в Лигу прав человека по телефону **01 56 55 51 00** или по адресу **ldh@ldh-france.org**

Если Вы стали жертвой насилия, кражи или насильственных действий, Вы можете подать иск, рассчитывая на помощь специализированных ассоциаций или адвоката, даже если у Вас нет законного права на пребывание в стране. Обратитесь в комиссариат полиции или жандармерии, либо направьте письмо прокурору Республики по месту жительства.

Если Вы чувствуете себя жертвой рабства на рабочем месте или дома, жертвой сексуального рабства, Вы можете обратиться в Комитет против современного рабства по телефону или через сайт **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 votre quartier (service social généraliste et service social de la mairie) et dans certaines associations pour accompagner les personnes dans leurs démarches administratives et sociales, les informer sur leurs droits et faciliter leur accès aux soins et aux prestations sociales. Les assistants sociaux aident plus généralement les publics en difficulté. N'hésitez pas à vous renseigner à l'hôpital, en mairie, à l'école. Les services des assistants sociaux sont gratuits.



Quelques informations utiles

Rôle des médiateurs en santé

RÔLE DES MÉDIATEURS EN SANTÉ

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

Некоторая полезная информация

Роль социального работника



РОЛЬ СОЦИАЛЬНОГО РАБОТНИКА

Социальный работник присутствует во всех сферах здравоохранения, в некоторых администрациях (кассы по выплате семейных пособий, кассы по выплате пенсионных пособий и т.д.), в мэриях (в вашем квартале (общественная социальная служба и социальная служба мэрии) и некоторых ассоциациях. Социальные работники помогают населению в осуществлении административных и социальных формальностей, информируют людей об их правах и облегчают доступ населения к медицинскому обслуживанию и социальным льготам. В основном, социальные работники помогают наиболее незащищенным категориям населения. Не бойтесь узнать подробнее об их деятельности в больнице, в мэрии, в школе. Услуги социальных работников являются бесплатными.

Некоторая полезная информация

Роль медиаторов в сфере здравоохранения



РОЛЬ МЕДИАТОРОВ В СФЕРЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ

Медиаторы в сфере здравоохранения – это люди, работающие при учреждениях здравоохранения, больницах и некоторых ассоциациях. Они смогут помочь Вам обеспечить доступ к Вашим правам, к профилактическому осмотру и медицинскому обслуживанию.

Медиаторы облегчают контакт между лечащим персоналом и пациентом, они идут навстречу к людям, удаленным от системы здравоохранения, например, к людям, проживающим на улице или в специальных социальных центрах. Узнайте, присутствуют ли медиаторы в том центре, где Вы проживаете.

Услуги медиаторов внутри ассоциаций являются бесплатными.



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.



АДМИНИСТРАТИВНЫЙ ДОМИЦИЛИЙ

Вам необходимо очень часто обращаться в различные государственные административные органы и структуры для получения доступа к Вашим правам, помощи или декларирования и оплаты налогов.

Некоторые формальности нужно выполнять в местной администрации или по-другому « мэрии » населенного пункта, где Вам обеспечен ночлег. Другие же формальности следует выполнять в администрациях на уровне « департамента » (единица географического административного разделения территории), где расположена префектура по месту Вашего проживания.

Доступ к социальным льготам и основным правам предусловлены наличием адреса для получения корреспонденции. Адрес может быть личным или у третьего лица. Если Вы не имеете адреса, позволяющего Вам получать постоянный и конфиденциальный доступ к Вашей корреспонденции, Вы можете обратиться в мэрию для получения домицилия мэрии (районного или межрайонного центра социальной помощи населению) того района, где Вам обеспечен ночлег, или с которым у Вас существуют определенные социальные связи. Это означает, например, что здесь расположены социальные или медико-социальные структуры, в которых Вы наблюдаетесь, кто-то из Ваших родственников проживает в этом районе, Ваш ребенок ходит в школу этого района, и т. д. Получение домицилия также возможно в некоторых аккредитованных ассоциациях. Вам будет выдана справка о выборе домицилия. Данная справка выдается сроком на один год.



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'OFPPRA, 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.



Наличие административного домицилия не является обязательным условием при первичной регистрации ходатайства на получение убежища, но если у Вас пока нет своего адреса, этот домицилий будет Вам предложен Структурой по Первичному Приему Просителей Убежища (SPADA).

Государственные структуры запрашивают у Вас различные документы, подтверждающие Вашу административную ситуацию, которые должны быть написаны на французском языке. В свою очередь, администрация отвечает Вам в письменном виде, направляя Вам различные формуляры, требования на предоставление дополнительных документов, удовлетворительные или неудовлетворительные решения в ответ на Ваши запросы. Вот почему необходимо получать и регулярно ознакамливаться с Вашей корреспонденцией.



Практические советы:

- ▶ Сохранять фотокопии или фотографии каждого документа, который был Вам направлен или выдан, так как они Вам обязательно понадобятся во время последующих обращений. Вы не обязаны давать свои оригинальные документы, но лишь показывать их, за исключением случаев, когда оригиналы запрашиваются OFPPRA (OFPPRA – Французское Управление по защите Прав Беженцев и Лиц без Гражданства) или во время Вашего административного выдворения. В остальных случаях, рекомендуется никогда не отдавать оригинальные документы.
- ▶ Если Вы направляете копии документов почтой, по возможности делайте это заказным письмом с уведомлением для того, чтобы иметь соответствующие доказательства того, что Вы передали запрашиваемые документы.
- ▶ Если Вы проживаете у своих знакомых, родственников, не забывайте всегда это уточнять, указав их имя (« Chez M. ou Mme... »). Когда это возможно, не забывайте также указывать Ваше имя на почтовом ящике.
- ▶ Сохраняйте по возможности Ваш адрес административного домицилия до тех пор, пока у Вас не будет решена проблема с жильем. Помните, что смена адреса очень часто приводит к временной приостановке Ваших социальных прав и льгот, особенно во время процедуры получения убежища



- 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.



и признания за Вами статуса беженца, либо во время оформления временного вида на жительство для законного пребывания на территории страны.

- Регулярно проверяйте Вашу почту, всегда забирайте Ваши заказные письма на почте, не откладывая на более позднюю дату (заказное письмо может храниться на почте лишь в течение 15 дней).
- Не бойтесь попросить помощи у социального работника, если, например:
 - Вы не понимаете адресованное Вам письмо;
 - Вы желаете опротестовать решение, принятое в Вашем отношении;
 - Вы не получили ответа от администрации в течение более чем 2 месяцев с момента Вашего запроса.

Для получения более подробной информации административного характера, перейдите по ссылке на сайт www.service-public.fr, рубрика «Иностранные граждане» (Etranger) и «Социальная помощь, здоровье/центры социального проживания» (Social-Santé/hébergement social).

В случае отрицательного ответа от администрации, Вам должны быть объяснены причины отказа, изложенные в письменном виде. В случае если Вы не согласны с решением, которое принял административный орган в Вашем отношении, в нем будет указано каким образом и в какие сроки Вы можете опротестовать его, подав иск на обжалование в суд.

Внимание: существуют случаи, когда сроки подачи иска на обжалование решения администрации слишком коротки, например, в случае отказа Префекта о выдаче вида на жительство.

Если у Вас недостаточно средств и Вам нужно оплатить услуги адвоката, Вы можете попросить финансовую помощь, которая называется «помощь для предоставления интересов граждан перед судебным органом». Узнайте более подробную информацию у социального работника по месту проживания, либо в ассоциациях, специализирующихся на предоставлении помощи малоимущим лицам, либо в Специальном Отделе по Предоставлению Помощи Гражданам Суда Высокой Инстанции по Вашему месту жительства.



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

ПЕРЕВОД ОФИЦИАЛЬНЫХ ДОКУМЕНТОВ

Для обращения во французские административные органы или различные ассоциации зачастую необходимо предоставлять иностранные документы, уже переведенные на французский язык. Вы можете найти переводчиков по интернету или через ассоциации, работающие с мигрантами.

Администрация часто запрашивает «удостоверенный и соответствующий оригиналу, т.е. официальный» перевод. Такие переводы должны быть сделаны в обязательном порядке уполномоченным или присяжным переводчиком. Вы можете найти список присяжных переводчиков на сайте Кассационного суда по ссылке: www.courdecassation.fr

Во Франции не существует финансовой помощи на выполнение официального перевода актов гражданского состояния. Вам придется оплачивать перевод документов самостоятельно. Некоторые структуры и ассоциации могут взять на себя расходы, связанные с оплатой услуг за перевод актов гражданского состояния. Узнайте более подробную информацию у социального работника.



► ISM Interprétariat предлагает услуги по письменному переводу официальных документов. Для более подробной информации, свяжитесь с Отделом письменных переводов по телефону: **01 53 26 52 78** или по электронной почте по адресу: 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).



В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ

Перемещаться по городу

Для людей с невысоким уровнем дохода, а также для их семей существуют скидки на стоимость проезда в общественном транспорте. Вы можете узнать более подробную информацию в транспортных компаниях (RATP для Парижа, RTM для Марселя, TCL для Лиона и т.д.) для получения права на скидку.

Различные ассоциации или социальный работник также могут выдать Вам проездные билеты для того, чтобы Вы смогли попасть на встречу в административный орган или учреждение здравоохранения.



Получить жилье

Жилье на день

Жилье на день – это место приема и отдыха для неимущих граждан, открытое исключительно в дневные часы. В подобных местах ночлег не предусмотрен. Вы зачастую сможете получить здесь возможность позвонить, а иногда даже доступ к интернету, либо почитать прессу. Некоторые подобные структуры иногда предлагают напитки, обеды, возможность принять душ, постирать и погладить свою одежду, предоставляют бесплатную одежду или камеру хранения для багажа.

Жилье, предоставляемое социальной скорой помощью

Если Вы не знаете, где найти ночлег на сегодня, Вы можете обратиться в Samu social, позвонив по номеру **115**, единый номер телефона на всей территории Франции, работает круглосуточно. При условии наличия свободных мест, Вам дадут адрес Центра по экстренному размещению неимущих, где Вы сможете остановиться совершенно бесплатно либо на одну ночь, либо на более длительный срок, в зависимости от наличия



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



свободных мест в центре. В большинстве случаев, речь идет о местах коллективного размещения людей, находящихся в тяжелой ситуации. Подобные центры не являются смешанными, они подразделяются на мужские и женские. Исключения составляют семьи, размещаемые в одном центре. Ввиду большого количества обращений, иногда приходится очень долго ждать ответа на телефонной линии. Если же никакое место не может быть Вам предложено, сообщите Службе 115, где Вы находитесь для того, чтобы мобильная бригада могла выехать к Вам на помощь.

Жилье на несколько недель

Для того, чтобы найти структуры по временному размещению малоимущих, Вы можете обратиться к социальному работнику в мэрии, в центрах по дневному приему и ассоциациях. Вы сможете получить временное жилье в следующих структурах:

- ▶ социальная гостиница или центр по размещению и социальной реинтеграции (CHRS) сроком до 6 месяцев, с возможностью его продления, если Вы холосты, женаты или проживаете в паре ;
- ▶ учреждение по приему матерей и детей, в случае если Вы – одинокая беременная женщина или мать с детьми, последний из которых не достиг трехлетнего возраста ;
- ▶ специфическая структура по приему и размещению граждан, находящихся в опасности (если Вы являетесь жертвой насильственных действий, угроз).

Жилье на случай болезни

Если у Вас нет определенного места жительства, а Ваше состояние здоровья несовместимо с условиями проживания на улице, при этом, нет необходимости в госпитализации, Вы можете получить доступ к медико-социальным структурам кратковременного размещения LHSS, предоставляющим проживание и осуществляющим терапевтическое





coordination thérapeutique. Vous serez logé et accompagné par des médecins, conseillers en économie sociale et familiale, psychologue, etc. Il est nécessaire de s'adresser au médecin qui vous suit et à un(e) assistant(e) social(e).

Pour toutes ces solutions de logement, hébergement, il y a souvent des listes d'attente. Il faut s'inscrire dès que possible.

Se nourrir

Si vous n'avez pas ou peu d'argent, des mairies et associations proposent une aide pour avoir de la nourriture gratuite ou très peu chère: repas chauds à emporter ou sur place, colis alimentaires pour cuisiner soi-même, épicerie sociale pour acheter moins cher, etc.

Si vous avez un régime alimentaire particulier (sans sel par exemple), n'hésitez pas à le signaler.



наблюдение, или к медико-социальным структурам долгосрочного размещения LAM, предоставляющим проживание и осуществляющим медицинское наблюдение, в зависимости от состояния Вашего здоровья. Попросите у Вашего врача связаться с социальным работником, который поможет Вам получить место в подобной структуре.

Если Вы лишены средств к существованию и, при этом, страдаете хроническим заболеванием, за которым требуется наблюдение у нескольких специалистов, Вам может быть предложено проживание в квартире терапевтического координирования. Вам будет предложено жилье, наблюдение у врачей, консультации специалистов по профессиональной и социальной интеграции, психолога... Необходимо обратиться к врачу, который ведет за Вами наблюдение и социальному работнику.

Для получения возможности размещения в подобных медико-социальных структурах, необходимо записаться на очередь как можно скорее, в связи с тем, что списки ожидания зачастую велики.

Питаться

Если у Вас совсем мало денег или их нет вовсе, мэрии и ассоциации предлагают бесплатно еду и предоставляют возможность купить продукты питания по очень низкой цене: горячее питание на месте или с собой, продовольственные посылки, чтобы приготовить еду дома, социальные продовольственные магазины для покупки продуктов питания по низкой цене и т.д.

Если Вы соблюдаете особую диету (например, бессолевую), обязательно сообщите об этом.





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



Запишитесь на прием к социальному работнику. Это позволит Вам получать бесплатно или приобретать продукты питания и готовую еду по низкой цене:

- В Вашей мэрии или Центре социальной защиты населения (CCAS ou CIAS) Вашего города.
- В «солидарном продовольственном магазине» для осуществления покупок по более низкой цене, чем в супермаркете: www.epicerie-solidaires.org
- В Restos du Cœur для получения уравновешенного питания, горячей еды и помощи для младенцев: www.restosducoeur.org/associations-departementales
- В Secours populaire для осуществления покупок и оплаты продуктов питания по более низкой цене, чем в супермаркете: www.secourspopulaire.fr/secours-populaire
- В Croix-Rouge для получения продовольственной помощи: 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

► « Français premiers pas » est une application gratuite à télécharger sur son téléphone ou son ordinateur. Elle s'adresse à des débutants et permet d'avoir des bases pour parler dans des situations de la vie quotidienne <https://www.leplaisirdapprendre.com/portfolio/francais-premiers-pas/>

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



ВЫУЧИТЬ ФРАНЦУЗСКИЙ ЯЗЫК

Выучить французский язык очень важно для нужд повседневной жизни, пользования своими правами и совершения различных административных действий. Существует множество возможностей для посещения занятий по изучению французского языка, а также занятий по обучению чтению и письму даже для тех, кто никогда не посещал школу в своей родной стране. Некоторые ассоциации, университеты и мэрии предлагают бесплатные занятия, либо занятия за символическую плату. Иногда по окончании курса занятий Вам выдается соответствующее свидетельство. Как правило, запись на занятия происходит в сентябре, но иногда возможно присоединиться к группе учащихся в любой момент календарного года.

Существуют различные Интернет-сайты, которые предлагают программы бесплатного обучения французскому языку, основанные на выполнении упражнений на компьютере.

Если Вы подписали контракт по приему и интеграции иностранных граждан (CIR), подготовленный и представленный вам французским офисом по иммиграции и интеграции (OFII), подписанный с другой стороны Префектом того региона, который в дальнейшем будет компетентен за выдачу Вам вида на жительство, Вам может быть предложено продолжить изучение французского языка, в зависимости от уровня Ваших знаний.



► Мэрия Парижа предоставляет адреса курсов по изучению французского языка для иностранных граждан:
www.paris.fr/cma

► Сайт Выучить французский с TV5MONDE предлагает бесплатные занятия через интернет. На сайте представлены все необходимые объяснения, переведенные на многие языки. Адрес сайта: www.apprendre.tv5monde.com/fr

► « Français premiers pas » - это бесплатное мобильное приложение, которое Вы можете выгрузить на свой телефон или компьютер. Оно адресовано для начинающих и позволяет получить базы разговорной речи для различных ситуаций повседневной жизни <https://www.leplaisirdapprendre.com/portfolio/francais-premiers-pas/>

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



LA SCOLARISATION DES ENFANTS

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

- De 3 à 5 ans: école maternelle
- De 6 ans à 10 ans: école primaire
- De 11 ans à 15 ans: collège ou SEGPA (Section d'Enseignement Général et Professionnel Adapté). Les SEGPA accueillent les élèves qui ont des difficultés scolaires. Les classes sont plus petites (16 élèves) et proposent des ateliers professionnels.
- De 16 à 18/19 ans:
 - Lycée général: pour passer le Baccalauréat (Bac) et faire des études supérieures
 - Lycée professionnel: CAP ou le Baccalauréat professionnel (Bac pro)
 - CFA (Centre de Formation d'Apprentis): CAP ou Baccalauréat professionnel. Les élèves sont des jeunes travailleurs embauchés dans une entreprise qui les rémunère.

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

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

Après les cours le mercredi, ou pendant les vacances, les enfants peuvent être accueillis en centres de loisirs. Ils proposent des activités favorisant le développement des enfants (activités manuelles, jeux d'intérieur ou d'extérieur, activités culturelles, sportives...). Il faut s'inscrire à l'avance, les tarifs sont calculés en fonction des revenus de la famille.



ОБУЧЕНИЕ ДЕТЕЙ В ШКОЛЕ

Во Франции школа является бесплатной для детей в возрасте от 3 до 16 лет. Дети от 3 до 16 лет должны посещать школу в обязательном порядке. Система школьного образования имеет следующую организацию:

- с 3 до 5 лет: «материнская» школа или детский сад;
- с 6 до 10 лет: начальная школа;
- с 11 до 15 лет: колледж или SEGPA (Общеобразовательное профессионально-ориентированное учебное учреждение). В SEGPA обучаются дети, испытывающие сложности с учебой. Классы в подобных учреждениях маленькие (16 учеников). Акцент обучения в подобных классах сделан на профессиональную подготовку широкого профиля.
- с 16 до 18/19 лет:
 - Общеобразовательный лицей: сдача БАК (Bac) и получение возможности продолжения обучения в высшем учебном заведении
 - Профессиональный лицей: CAP (CAP) (Свидетельство о профессиональной подготовке) или БАК ПРО (Bac pro) (Аттестат об окончании профессионального лицея)
 - CFA (Образовательные центры профессиональной подготовки): CAP или BAC pro. Учащиеся – это молодые люди, которые одновременно работают на производстве и получают зарплату за свой труд.

Школа должна предложить ученикам, плохо говорящим по-французски, помощь в изучении языка: UP2A (Учебный Центр по Обучению Новоприбывших Нефранкоязычных Детей), FLS (Центр по изучению французского как второго иностранного), CLA (Классы для адаптации нефранкоязычных детей)...

Каникулы длятся около 15 дней и проходят с периодичностью приблизительно один раз в два месяца.

Речь идет об осенних, рождественских, зимних, весенних и летних каникулах. Продолжительность летних каникул составляет около 2 месяцев (июль и август).

После уроков, по средам и во время каникул, дети могут быть приняты в центрах отдыха. Эти центры организуют разные мероприятия, способствующие развитию детей (практическая ручная работа, разные игры в помещении и на свежем воздухе, культурные и спортивные мероприятия). Нужно записаться заранее. Тарифы зависят от дохода семьи.



NUMÉROS UTILES EN CAS D'URGENCE

- › Urgences : **112**
- › Samu : **15**
- › Police : **17**
- › Pompiers : **18**
- › Personnes sourdes et malentendantes : **114**
- › Samu Social : **115**
- › Pharmacies de garde : se renseigner auprès des commissariats
- › Centre régional antipoison de Paris : **01 40 05 48 48**
Pour trouver le centre antipoison de votre région : **www.centres-antipoison.net**
- › Allo enfance en danger : **119**
- › Violences conjugales : **3919**
- › Sida info service : **0 800 840 800**
- › Sexualité, contraception, IVG : **0800 08 11 11**
- › SOS hépatites : **0800 004 372**
- › SOS homophobie : **0810 108 135**
- › SOS viol : **0800 05 95 95**
- › Drogues info service : **0 800 23 13 13**
- › Tabac info service : **3989**
- › Alcool Info Service : **0980 980 930**

Pour trouver le CPEF le plus proche de chez vous, rendez-vous sur la page : www.ivg.gouv.fr/les-centres-de-planification.html

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

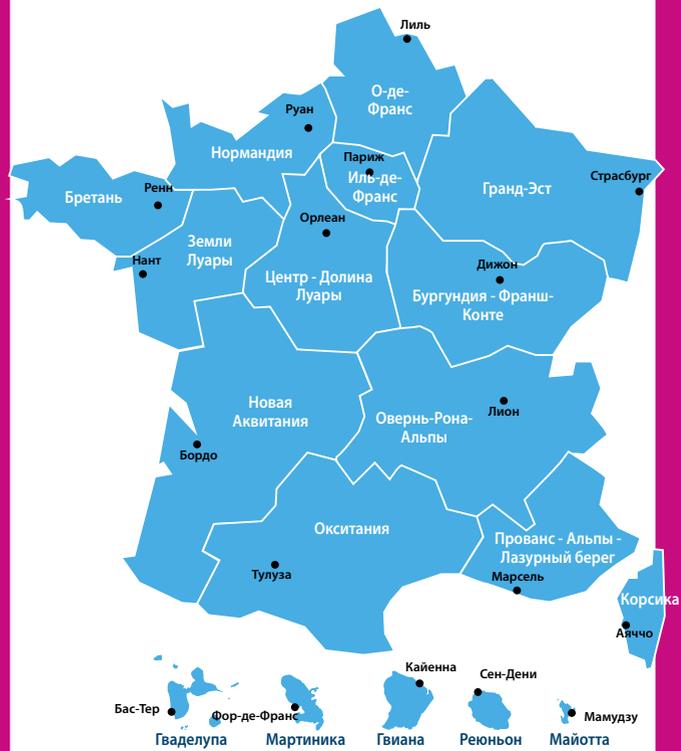
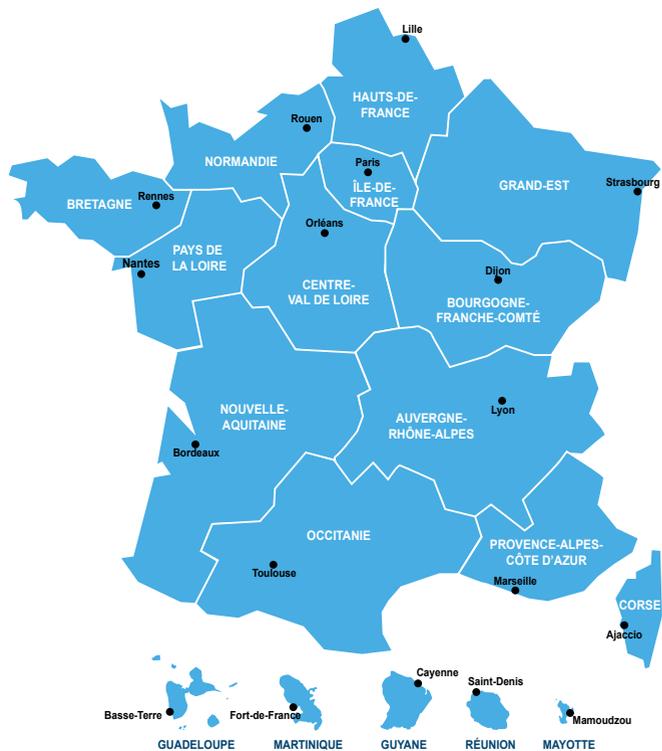


НОМЕРА ЭКСТРЕННЫХ ВЫЗОВОВ

- › Неотложная медицинская помощь (Urgences) : **112**
- › Скорая помощь (Samu) : **15**
- › Полиция (Police) : **17**
- › Пожарная служба (Pompiers) : **18**
- › Для глухих и слабослышащих лиц : **114**
- › Социальная скорая помощь (Samu social) : **115**
- › Дежурные аптеки (Pharmacies de garde) : информация доступна в комиссариатах полиции
- › Региональный центр антидотной терапии г. Парижа (Centre régional antipoison de Paris) : **01 40 05 48 48**
- › Для того, чтобы найти подобный центр в Вашем регионе, перейдите по ссылке: **www.centres-antipoison.net**
- › Горячая линия «Алло. Детство в беде» (Allo enfance en danger) : **119**
- › Горячая линия «Внутрисемейное насилие» (Violences conjugales) : **3919**
- › СПИД - информационная служба (Sida info service) : **0800 840 800**
- › Половое поведение, репродукция, контрацепция, добровольное прерывание беременности (Sexualité, contraception, IVG) : **0800 08 11 11**
- › СОС гепатит (SOS hépatites) : **0800 004 372**
- › СОС гомофобия (SOS homophobie) : **0810 108 135**
- › СОС изнасилование (SOS viol) : **0800 05 95 95**
- › Наркотики - информационная служба (Drogues info service) : **0800 23 13 13**
- › Курение - информационная служба (Tabac info service) : **39 89**
- › Алкоголь - информационная служба (Alcool info service) : **0980 980 930**

Для того, чтобы найти ближайший к вашему месту жительства центр планирования семьи и семейного воспитания (CPEF), перейдите по ссылке: www.ivg.gouv.fr/les-centres-de-planification.html

Для того, чтобы найти ближайший к Вашему месту жительства бесплатный информационный Центр по выявлению и диагностике ВИЧ, вирусных гепатитов и ИППП (CeGIDD), перейдите по ссылке: www.sida-info-service.org/?-DEPISTAGE-VIH-sida-





- ALD** = affection longue durée [долготекущее заболевание]
- AME** = aide médicale de l'État [государственная медицинская помощь]
- AVC** = accident vasculaire cérébral [инсульт]
- C2S** = Complémentaire santé solidaire - aide à la prise en charge de la part complémentaire des dépenses de santé [C2S (дополнительная медицинская страховка солидарности) = помощь для оплаты затрат со стороны дополнительной медициной страховки]
- CAF** = caisse d'allocations familiales [касса по выплате семейных пособий]
- CeGIDD** = centre gratuit d'information, de dépistage et de diagnostic [Бесплатный информационный Центр по выявлению и диагностике ВИЧ, вирусных гепатитов и ИППП]
- CCAS** = centre communal d'action sociale [районный центр социальной поддержки]
- CGSS** = caisse générale de sécurité sociale [всеобщая касса социального страхования (= CPAM в заморских территориях — антильские острова и Гвиана)]
- CIAS** = centre intercommunal d'action sociale [межрайонный центр социальной поддержки]
- CMP** = centre medico-psychologique [медико-психологический центр]
- CMPP** = centre medico-psycho-pédagogique [медико-психологический центр]
- CPAM** = caisse primaire d'Assurance maladie [первичная касса службы медицинского страхования]
- CPEF** = centre de planification ou d'éducation familiale [центр планирования семьи и семейного воспитания]
- ETP** = éducation thérapeutique du patient [терапевтическое воспитание пациента]



- HPV** = infection à papillomavirus humain [ВПЧ = Вирус папилломы человека]
- IST** = infection sexuellement transmissible [инфекции, передающиеся половым путем = ИППП]
- IVG** = interruption volontaire de grossesse [добровольное прерывание беременности]
- MDPH** = maison départementale des personnes handicapées [центр для граждан с ограниченными возможностями здоровья вашего департамента]
- PASS** = permanence d'accès aux soins de santé [дежурная служба доступа к медицинскому обслуживанию государственного лечебного учреждения]
- PMI** = protection maternelle et infantile [центр охраны материнства и детства]
- PrEP** = prophylaxie pré-exposition [= метод профилактики ВИЧ, доконтактная профилактика = ПрЭП («предэкспозиционная профилактика»)]
- SPADA** = structure de premier accueil des demandeurs d'asile [структура по первичному приему просителей убежища]
- TasP** = лечение как профилактика
- TPE** = traitement post-exposition [постэкспозиционное лечение = ПЭП]
- VHA** = virus de l'hépatite A [вирус гепатита А]
- VHB** = virus de l'hépatite B [вирус гепатита В]
- VHC** = virus de l'hépatite C [вирус гепатита С]
- VIH** = virus de l'immunodéficience humaine [вирус иммунодефицита человека = ВИЧ]

La COVID-19

La COVID-19 est une nouvelle maladie contagieuse causée par un virus qui s'appelle le Sars-CoV-2.

Elle peut être grave chez les personnes âgées de plus de 65 ans, pour les personnes ayant certaines maladies chroniques (diabète, hypertension, maladies cardiaques, maladies respiratoires ...), pour les femmes enceintes (3^{ème} trimestre) et les personnes obèses.

Elle est apparue fin décembre 2019 et depuis elle a touché le monde entier.

Elle se transmet par voie respiratoire. Quand une personne qui a le virus tousse, éternue ou même parle, elle projette des gouttelettes avec du virus. Ces gouttelettes contaminent directement les personnes qui sont à côté. Ces gouttelettes peuvent aussi se déposer sur des objets et ensuite contaminer les personnes qui les touchent.

La COVID-19 se manifeste le plus souvent par les signes suivants : fièvre, toux, mal de gorge ou nez qui coule, très grande fatigue, douleurs aux muscles, mal de tête, perte du goût ou de l'odorat, diarrhée.

La maladie guérit le plus souvent en quelques jours.

Mais si on a des difficultés à respirer, il faut alors appeler le 15 (ou le 114 pour les personnes sourdes ou malentendantes).

Quand on a un ou plusieurs des signes, il faut s'isoler (rester seul et limiter les contacts en portant le masque) pour éviter de contaminer d'autres personnes.

L'isolement doit se faire pendant au moins 7 jours après le début des signes.

Il faut aussi faire un test de dépistage (avec ou sans prescription médicale). Si le test est positif, l'Assurance Maladie vous contactera pour rechercher les personnes avec qui vous avez été récemment en contact et les informer.

COVID-19

COVID-19 - это новое инфекционное заболевание, вызванное вирусом, который называется Sars-Cov-2.

Эта болезнь может нести серьёзный характер у лиц, старше 65 лет, у лиц имеющих некоторые хронические болезни (диабет, гипертония, сердечные заболевания, дыхательные заболевания...), у беременных женщин (третий триместр беременности) и у лиц страдающих ожирением.

Эта болезнь появилась в конце декабря 2019 года в Китае и с тех пор она распространилась по всему миру.

Она распространяется дыхательным путём. Когда заболевший человек кашляет, чихает или разговаривает, он производит капли аэрозоля вместе с вирусом. От этих капель прямым образом заражаются находящиеся рядом люди. Эти капли могут также находиться на поверхности разных предметов и заразить людей в случае контакта с загрязненными поверхностями.

COVID-19 чаще всего проявляется следующими признаками: температура, кашель, боль в горле или насморк, сильная усталость, боли в мышцах, головная боль, потеря обоняния и вкуса, диарея.

Часто болезнь лечится за несколько дней.

Но если у вас проблемы с дыханием, то нужно позвонить по номеру 15 (или 114 для глухих и слабослышащих людей).

Если присутствует один или более признаков, то нужно изолироваться (остаться одному и ограничить контакты продолжая носить маску), чтобы не заразить других.

Изоляцию нужно соблюдать в течении 7 дней минимум с начала появления первых признаков.

Также необходимо протестироваться (с медицинским назначением или без него). При позитивном тесте, Медицинское страхование свяжется с вами, чтобы уточнить с кем вы находились в контакте за последнее время и проинформирует данных лиц.

Mais on peut être contagieux sans avoir les signes de la maladie. Près de 30% des personnes infectées n'ont aucun signe.

Alors pour éviter d'infecter ou d'être infecté, il est important de se laver les mains très souvent, de garder une distance d'au moins 2 mètres avec les autres et de porter un masque quand cette distance de sécurité n'est pas possible, par exemple dans les transports en commun et les lieux clos, et dans tous les lieux où c'est obligatoire.

Il est également important d'aérer les logements et les espaces de travail quelques minutes, plusieurs fois par jour, et de nettoyer et désinfecter régulièrement les surfaces (poignées de porte, interrupteurs ...), surtout si on est infecté.

Les premiers vaccins sont arrivés fin décembre 2020 en France. Leur efficacité est très bonne. Ils permettent de se protéger des formes graves et des complications de la Covid. Il faut faire deux injections espacées de quelques semaines. Les effets secondaires sont faibles avec notamment des douleurs au point de la piqûre ou des maux de tête qui disparaissent rapidement. Il faudra plusieurs mois pour vacciner l'ensemble de la population ; les personnes âgées, les plus fragiles et le personnel soignant sont les premiers à se faire vacciner. La vaccination est gratuite pour tous. Elle n'est pas obligatoire. Avant de vous décider, vous discuterez avec un professionnel pour avoir des informations et voir si vous pouvez être vacciné en fonction de votre état de santé. On peut se faire vacciner chez son médecin ou dans un centre. Dans certains hébergements et foyers, des campagnes de vaccinations sont organisées. Renseignez-vous auprès de votre médecin et des professionnels de votre lieu d'accueil.

Pour plus d'information, allez sur
<https://vaccination-info-service.fr/>

Однако человек может быть заражён не имея никаких признаков. Около 30 % заражённых не имеют признаков болезни.

Таким образом, чтобы не заразиться и не заразить других рекомендуется регулярно мыть руки, сохранять дистанцию как минимум в 2 метра с другими и носить маску, если невозможно соблюдать данную дистанцию безопасности, как, например, в общественном транспорте и закрытых помещениях, а также везде, где ношение маски обязательно.

Важно также проветривать жилые помещения и рабочие места несколько минут много раз в день, а также регулярно чистить и дезинфицировать поверхности (дверные ручки, выключатели ...), особенно если вы заражены.

Первые вакцины поступили во Францию в декабре 2020 года. Эти вакцины имеют высокую эффективность. Они позволяют защититься от тяжёлых форм заболевания и от осложнений Covid. Нужно сделать две инъекции вводимые с интервалом в несколько недель. Побочные эффекты слабые, они проявляются в основном в виде боли на месте укола и головных болей, которые быстро исчезают. Для осуществления вакцинации всего населения необходимо много месяцев ; вакцину в первую очередь получат пожилые люди, люди слабые здоровьем и медицинский персонал. Вакцинация будет бесплатной для всех. Она не является обязательной. До принятия вашего решения вы обсудите этот вопрос с сотрудником медицинской области для получения информации и чтобы уточнить, можете ли вы получить вакцину в зависимости от вашего состояния здоровья. Вакцину можно получить у своего врача или в центре вакцинации. В некоторых общештиях и центрах приёма организуются кампании по вакцинации. Вы можете получить информацию у вашего врача и у сотрудников вашего центра проживания.

Вы можете получить дополнительную информацию на сайте
<https://vaccination-info-service.fr/>

INFORMATION CORONAVIRUS

COVID-19

**PROTÉGEONS-NOUS
LES UNS LES AUTRES**



Se laver régulièrement les mains ou utiliser une solution hydro-alcoolique



Tousser ou éternuer dans son coude ou dans un mouchoir



Se moucher dans un mouchoir à usage unique



Portez un masque chirurgical ou en tissu de catégorie 1 quand la distance de deux mètres ne peut pas être respectée



Respecter une distance d'au moins deux mètres avec les autres



Limiter au maximum ses contacts sociaux (6 maximum)



Éviter de se toucher le visage



Aérer les pièces le plus souvent possible, au minimum quelques minutes toutes les heures



Saluer sans serrer la main et arrêter les embrassades



Utiliser les outils numériques (TousAntiCovid)



GOUVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS



0 800 130 000
(appel gratuit)

ИНФОРМАЦИЯ О КОРОНАВИРУСЕ

COVID-19

**ЗАЩИТИТЕ СЕБЯ
И ОКРУЖАЮЩИХ**



Регулярно мыть руки спиртосодержащим средством или мылом



Прикрывать рот или нос сгибом локтя при кашле или чихании



Сморкаться в одноразовую салфетку



Носить хирургическую маску или маску из ткани категории 1, когда дистанция в два метра невозможно соблюдать



Соблюдать с людьми расстояние как минимум в 2 метра



Максимально ограничить свои социальные контакты (максимум 6)



Избегать контакта рук с лицом



Проветривать помещения максимально часто, как минимум несколько минут каждый час



Здороваться без рукопожатий и избегать объятий



Использовать цифровые технологии (TousAntiCovid = приложение против ковид)



GOUVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS



0 800 130 000
(бесплатные звонки)

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

Данная брошюра выдана Вам лично на безвозмездной основе специалистом здравоохранения или социальной службы. Документ содержит информацию об основных вопросах здравоохранения, о Ваших правах и действиях, которые необходимо предпринять, обращаясь в административные органы Франции. Двужычное оформление брошюры способствует облегчению взаимопонимания между Вами и врачом, сотрудником социальной или любой другой службы здравоохранения.

Другие доступные языки: перейдите по ссылке: www.santepubliquefrance.fr

Ce livret a été réalisé avec le concours de :
Настоящая брошюра была издана при содействии:



samusocial de Paris




**RÉPUBLIQUE
FRANÇAISE**
*Liberté
Égalité
Fraternité*




**Santé
publique**
France