

Livret de santé

Franais / Turc

2021



Saėlık Kitapığı

2021

Fransızca / T rke

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.

Göç olumlu ve gönüllü bir proje olabilir. Buna karşın göç edilen yerlerin tercih edilmesinde, özellikle Fransa'ya gelişin kökeninde, gelinen ülkedeki siyasi ve ekonomik şiddet nedeniyle göç etme yatar. Bu durum çoğu zaman göç güzergâhı üzerinde şiddetlenir. Göçe neden olan belli bir hastalık yoktur ama göç güçsüzlüğe sebep olabilir.

Yabancı bir ülkeye gelmek ve o ülkedeki sağlık sistemini, idari durumu bilmemek, eğreti olma, tecrit gibi nedenler sağlık hizmetlerine erişimi zorlaştıran unsurlardır.

Buna paralel olarak, göçmenler sık sık başka engellerle de karşılaşabilmektedir. Bunlar arasında Fransızcaya hâkim olamamak, işlemlerinde gerekli bilgilere erişememek, durumlarının özelliklerini kavrayamayan profesyonellerle karşılaşmak, durumlarının uygunsuz koşullarda ele alınması bazen ayrımcılığa yol açabilir.

Acil durumlar dışında (acil servisine gidebiliriz) tedavi masraflarının karşılanmasını sağlayan bir sağlık güvencesi elde etmek çok önemlidir.

İki dilde hazırlanan ve göçmenlerin diline çevrilen bu kitapçığın amacı göçmenlerin gereksinim duyduğu bilgileri sağlamak. Böylece sağlık sistemini tanımak, erişmek ve sistem içinde doğru servisleri bulmaları sağlanır.

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

ÖNLEM VE TEDAVIYE ERIŞİM P. 6

L'interprétariat professionnel 10
Profesyonel tercüme 11

**Les aides pour accéder aux soins
et à la prévention** 14
Önlem ve tedaviye erişim yardımı 15

Où se soigner ? 20
Nerede tedavi olabilirim? 21

La protection maladie 32
Sağlık koruma 33

Le handicap 44
Engellilik 45

Santé et travail 48
Sağlık ve çalışma 49

LA SANTÉ P. 52 SAĞLIK P. 52

Pour être en bonne santé 54
Sağlıklı olmak için 55

Santé mentale 84
Zihin sağlığı 85

Santé sexuelle et VIH 92
Cinsel Sağlık ve HIV 93

La grossesse 122
Hamilelik 123

La santé des enfants 130
Çocuk sağlığı 131

Diabète 136
Diyabet 137

Maladies cardiovasculaires 140
Kalp-damar hastalıkları 141

Tuberculose 142
Tüberküloz 143

Hépatites virales 146
Viral Hepatit 147

Les cancers 154
Kanser 155

Apprendre à vivre avec sa maladie	158
Hastalık ile birlikte yaşamak	159
Santé et climat	160
Sağlık ve iklim	161
Santé en France d'Outre-mer	164
Fransa'nın Denizasiri Bölgelerinde	165

QUELQUES

INFORMATIONS UTILES

P. 168

YARARLIK BİLGİLER

P. 168

Lutte contre les discriminations	170
Ayrımcılıkla mücadele	171
Rôle de l'assistant(e) social(e)	174
Sosyal hizmetler personelinin görevleri	175
Rôle des médiateurs en santé	174
Sağlık arabulucularının görevleri	175
Domiciliation administrative	176
İkamet bildirme	177
La traduction des documents officiels	182
Resmi belgelerin çevirisi	183

Au quotidien	184
Günlük yaşam	185
Apprendre le français	192
Fransızca öğrenmek	193
La scolarisation des enfants	194
Çocukların eğitimi	195
Numéros utiles en cas d'urgence	196
Acil durum telefon numaraları	197
Carte de France	198
Fransa haritası	199

LISTE DES ABRÉVIATIONS

P. 200

KISALTMALAR

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

L'ACCÈS AUX SOINS ET À LA PRÉVENTION ÖNLEM VE TEDAVİYE ERİŞİM



	L'INTERPRÉTARIAT PROFESSIONNEL PROFESYONEL TERCÜME	10 11
	LES AIDES POUR ACCÉDER AUX SOINS ET À LA PRÉVENTION ÖNLEM VE TEDAVİYE ERİŞİM YARDIMI	14 15
	OÙ SE SOIGNER? NEREDE TEDAVİ OLABILIRIM?	20 21
	LA PROTECTION MALADIE SAĞLIK KORUMA	32 33
	LE HANDICAP ENGELLİLİK	44 45
	SANTÉ ET TRAVAIL SAĞLIK VE ÇALIŞMA	48 49

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

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

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

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

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

Fransa'daki sağlık sistemi, halkın önlem ve tedavi hizmetlerine erişimine olanak verir. Bununla birlikte, yabancı bir ülkeye geliş ve oradaki sağlık sistemini bilmemek, tedavi hizmetlerine erişimi zorlaştıran unsurlardır.

Fransa'ya yolculuk sırasındaki olanaklar, mali, idari durum ve tecrit gibi düzensiz yaşam güçsüzlüğe neden olabilir.

Bu nedenle Fransa'daki sağlık sistemine nasıl ulaşabileceğini anlamak, önleme ve tedaviye erişebilmek için önemli olmaktadır.

Sağlık personelleri tıbbi gizliliği muhafaza etmekle yükümlüdürler ve insanların sağlığı doğrultusunda çalışmalıdırlar.

Bazı insanlar Fransızcaya hâkim değildir ve işlemleri için gerekli bilgileri bulmakta zorluklarla karşılaşabilirler. Bazen profesyoneller durumlarını anlayamayabilirler. Genellikle kültür farkından kaynaklanan yanlış anlamaların çoğu profesyonel bir tercüman (aşağıya bakınız) ya da sağlık arabulucularından yardım alarak aşılabilmektedir (bkz sayfa 175).



L'INTERPRÉTARIAT PROFESSIONNEL

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

Il est également indispensable de bien comprendre le traitement mis en place par un médecin, d'être en mesure de donner son accord pour la réalisation d'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.



PROFESYONEL TERCÜME

Özel hayat ile ilgili konuları ya da aile meselelerini arkadaş, akraba gibi bir yakından tercüme yardımı olarak çözmeye çalışmak rahatsız edici olabilir. Profesyonel tercüman, yapılacak bir görüşmenin gizliliğine uyar ve durumunuzla ilgili güvenli görüşme yapmanızı tıbbi ve sosyal açıklamaları anlamanızı sağlar.

Hekim tarafından önerilen tedaviyi iyi anlamak, röntgen, kan tahlili gibi konular veya tarama için onay verebilmeyi sağlar.

İyi anlamak ve anlaşılmak için profesyonel bir tercümandan çekmeden destek alabilirsiniz. Tercüman olsa da olmasa da, iyi anladığınızdan emin olmak için tekrar ettirmekten ve gerekirse soru sormaktan çekmeyiniz.



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



Hastaneler, sağlık merkezleri, aşı merkezleri, anne-çocuk sağlığı merkezleri (PMI), tarama merkezleri gibi birçok sağlık kuruluşu ile göçmenlere yardım dernekleri, profesyonel mediko sosyal tercümanlık derneklerine başvurabilir. Bunların bazıları ücretsizdir. Bir sosyal hizmetler personeline danışınız.



ISM interprétariat, Fransa'da videokonferans dâhil birçok tercümanlık türü sunmaktadır:

- Telefonla tercümanlık için: **01 53 26 52 62** veya **telephone@ism-mail.fr**
- Yüz yüze tercümanlık için: **01 53 26 52 52** veya **deplacement@ism-mail.fr**
- Video konferans yoluyla tercümanlık için: **01 53 26 52 72** veya **video@ism-mail.fr**

Büyük metropollerde profesyonel tercümanlık hizmeti veren ağ ve dernekler şunlardır:

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



LES AIDES POUR ACCÉDER AUX SOINS ET À LA PRÉVENTION

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

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

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



ÖNLEM VE TEDAVİ HİZMETLERİNE ERİŞMEK İÇİN

Önlem ve Tedavi hizmetlerine erişim yardımı almak için, aşağıdaki kurumlarla iletişime geçebilirsiniz.

Tedavi ve sağlık nedenleriyle ikamet hakkı alabilmek ve ruh sağlığı ile ilgili bilgiler için Comede telefon hattı :

- Tedaviye, sağlık güvencesi için gerekli prosedürleri elde etmeye, tıbbi nedenlere bağlı ikamet hakkından, yabancıların sağlık durumu ile ilgili diğer düzenlemelere kadar destek ve uzmanlık için ulaşabileceğiniz sosyal hukuksal telefon hattı : **01 45 21 63 12**, Pazartesi'den Cumaya, 9:30 – 12:30.
- Yabancılara uygulanan tıbbi hizmetlere, önlemlere, sağlık bilançolarına destek ve uzman yardımı için tıbbi telefon hattı : **01 45 21 38 93**, Pazartesi'den Cumaya, 14:30 – 17:30.
- Ruh sağlığı hizmetlerine erişim ve yönlendirme ile ilgili destek ve uzmanlık ; göç konularında bilgilendirme ,deneyim paylaşımı ve tıbbi nedenlerle ikamet hakkı için telefon hattı : **01 45 21 39 31**, Salı ve Perşembe, 14:30 – 17:30.
- Ile de France'ta bulunan Bicêtre hastanesindeki Ulusal Comede Merkezi: Bâtiment La Force. Kapı No. 60. Halka açık olduğu saatler: Pazartesi'den Cumaya saat 08:30'dan 18:30 arası. Perşembe sabahı hariç olup, 13:30'da açılır. **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).



Dünya Doktorlarının CASO'ların uygun tıbbi tedavi, halka açık Sağlık merkezi ve tedavi hizmetlerine erişim için bilgilendirme (sağlık merkezi).

- Fransa'da 20 sağlık danışma merkezi için (Saint-Denis, Marseille, Lyon, Bordeaux, Grenoble...) **01 44 92 15 15** numarayı arayınız ya da size en yakın CASO merkezini bulmak için www.medecinsdumonde.org/fr/pays/france/centres-accueil-soins-orientation-caso adresini ziyaret ediniz.

Louis Guilloux ağları olan Ile-et-Vilaine bölgesinde sosyal amaçlı tedavi ve Brötanya bölgelerinde bilgilendirme alabilirsiniz:

- « Le Samara » binası,
12 TER, avenue de Pologne
35200 Rennes
02 99 32 47 36
Çalışma saatleri:
Pazartesi 14'ten 18'e
Salıdan Cumaya 8'den 18'e

Sağlık Derneği

- 17 place Arnaud Bernard
31000 Toulouse
05 61 23 01 37
Sağlık Derneği, çalışma saatleri dışında acil durumlar için Pazartesi'den Cumaya **06 28 33 18 31** numaralı telefondan nöbetçi sağlık hizmeti vermektedir.



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



Göçmen Sağlık Merkezi bürosu herkesin tedavi hakkına erişmesi için açıktır:

La Cité de la santé

- Ayın 4. Cumartesi günü saat 14'ten 18'e
Kütüphane -1 katı, Bilim ve Sanayi sitesi
(Cité des Sciences et de l'industrie)
75019 Paris
Metro ile: Porte de la Villette
01 42 33 24 74
06 50 30 93 17

Bilgi için Halk Kütüphanesi

- Ayın 2. Perşembe günü (randevusuz)
Pompidou Merkezi (Centre Pompidou) Pratik Yaşam Alanı (Espace vie pratique) (Kat 1)
Giriş: 19 rue Beaubourg
75004 Paris
Metro ile: Rambuteau / Hôtel de Ville / Châtelet
RER ile: Châtelet / Les Halles
01 42 33 24 74
06 50 30 93 17

Göç Sağlığı Derneği

- Her Cuma (Randevu ile)
11 rue Sarrette
75014 Paris
Metro ile: 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

NEREDE TEDAVI OLABILIRIM ?

Fransa'da ikamet eden kişiler sağlık güvencesi hizmetlerinden yararlanma hakkına sahiptir. Tedavi masrafları kısmen veya tamamen karşılanır (bkz. sayfa 33). Bu sağlık güvencesinden faydalanmayı bekleyen, kişiler hastanelerin acil servisine

- ▶ veya PASS'a (sonraki sayfaya bakınız)
- ▶ veya acil durum yoksa uzman bir kuruluşa (örnek liste yukarıda verilmiştir) başvurulabilir.
- ▶ Karmaşık faturalar alıp sonra bunları iptal etmektense bir sosyal hizmetler personeline başvurunuz.



Bir sağlık profesyoneli bulmak için (Hekim, Hemşire...)

Bir tedavi merkezi bulmak için (Hastane, Tedavi Merkezi...)

Hekim muayene ücretlerini öğrenmek için (Vizite ücreti) (Ücret artışı olmadan: Sektör 1, Ücret artışı ile: Sektör 2)

- ▶ Sağlık Sigortasının çevrim içi rehberini ziyaret ediniz : www.annuaire.sante.ameli.fr/

Hekimin sizi Devlet Sağlık Yardımınız (AME) veya Sübvansiyonlu ek sağlık sigortası programı (C2S) Tamamlayıcı Genel Sağlık Sigortanız nedeniyle geri çevirmesi ayrımcılık oluşturur (bkz. sayfa 171). Böyle bir durumda telefonla **09 69 39 00 00** numarayı arayarak haklarınızın savunmacısına bilgi verebilirsiniz. Çalışma saatleri, Pazartesi'den Cumaya saat 8:00'den 20:00'ye (Yerel arama tarifesi'nden ücretlendirilir). Ya da : www.defenseurdesdroits.fr adresini ziyaret edebilirsiniz.



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

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

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

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



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

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



Sağlık Hizmetlerine Erişim Birimleri (PASS)

PASS'lar bazı büyük hastanelerde düzensizlik ve zor durumda olan kişilere, ve hekim desteğine muhtaç olan ve sağlık güvencesi olmayan ya da sağlık güvencesi yetersiz olan, mali olanakları yeterli olmayan veya tedavi sürecinde eşlik gereksinimi duyan kişilere destek verir. PASS sayesinde, sağlık durumunuza göre:

- doktor muayenesinden;
- pansuman, bandaj gibi özel hizmetlerden ve röntgen, kan tahlili gibi tamamlayıcı muayenelerden;
- gerekiyorsa ilaç yardımından;
- bir ağız Sağlığı PASS'ına başvurarak dış bakımından yararlanabilirsiniz.

Sosyal hizmetler personeli; idari ve sosyal durumunuzla ilgili bir durum değerlendirmesi yapar ve işlemlerinize yardımcı olur.



Ile-de-France ilinde bir PASS iletişim bilgilerini

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



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.



Pratisyen Hekim

Fransa'da hasta olursanız ya da konuşmak istiyorsanız bir pratisyen hekime görünmelisiniz. Pratisyen hekim size ilaç, tahlil, röntgen ya da ek testler yazabilir. Pratisyen hekim (Bağırsaklar için gastroenteroloji uzmanı, deri için cilt uzmanı, kalp için kalp-damar kardiyolog) uzmana sevk edebilir.

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).

Genellikle özel muayenehanesinde tek başına ya da başka hekim veya fizyoterapist, hemşire, psikolog gibi sağlık profesyonelleri ile birlikte çalışır. Muayeneler ücretlidir fakat sağlık güvencesi sistemi tarafından kısmen veya tamamen karşılanır.



Dikkat

► "1. sektör sözleşmeli" olarak nitelendirilen hekim, muayene ücretini Sağlık Sigortası tarafından belirtilen tarifeye göre alır. "2. sektör sözleşmeli" olarak nitelendirilen hekimler, Sağlık Sigortası tarafından belirtilen ücrete göre daha pahalıdır ve "Tarife aşımı" uygular. Bu nedenle bir hekime muayene olmadan sektör ile ilgili bilgi almak önemlidir.

Sübvansiyonlu ek sağlık sigortası programı (C2S) kapsamında iseniz hekim "Tarife aşımı" uygulayamaz (bkz sayfa 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.



Aile Hekimi

Tedavi ve bakımın daha iyi takibi için her zaman aynı hekime gitmeniz tavsiye edilir. Seçilen hekim "Aile Hekimi" olur. Birlikte doldurulan form Sağlık Sigortasına gönderilir. AME'den yararlananların bu formu doldurmasına gerek yoktur.

Aile hekiminin seçimi serbesttir. Çocuklu ailelerde bu hekim tüm ailenin hekimi olabilir. Kadın doğum uzmanları, göz doktoru ya da diş hekimi gibi bazı uzman hekimlere muayene olmak için önce aile hekimine görünmeniz zorunlu değildir.



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



Diş Hekimi

Diş tedavisine gereksinim duymanız halinde, aile hekiminden geçmeden doğrudan diş hekimine gidebilirsiniz. Sağlık sigortanız protez diş gibi "tedavileri karşılamaz ya da bir kısmını karşılar. Sübvansiyonlu tamamlayıcı sağlık sigortası programının (C2S) yararlanıcıları dışında, bunlar için belirli sayıda diş protezinin tam kapsam dahilinde olduğu: ilk önce bir diş hekiminden bir tahmin isteyin.



➤ Ile-de-France ilindeki diş tedavisi veren servislerin listesi ve diş tedavisi PASS listesi www.aphp.fr sitesinden öğrenilebilir.



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.



SAĞLIK KORUMA

Sağlık güvencesi elde etmek önleme ve tedavi masraflarının karşılanmasını sağlar. Fransa'da ikamet eden ve mali imkânları yetersiz olan herkesin tedavi ve koruma masraflarının karşılanması için sağlık sigortası hakkı vardır.



Haklarınız ve işlemler hakkında bilgi almak,

► ücret iadelerini öğrenmek, sağlık profesyoneli ya da tedavi merkezini aramak ya da bir form indirmek için Sağlık Sigortasının www.ameli.fr adresindeki sitesini ziyaret ediniz.



İşlemlerinizde size rehberlik edecek bir Sağlık Sigortası

► operatörü ile görüşmek ve cevap aradığınız soruları sormak için Pazartesi'den Cumaya **36 46** numaralı telefonu arayabilirsiniz.



Sağlık güvencesinden yararlanabilmek için,

► ikamet ettiğiniz yerin Temel Sağlık Sigortası Sandığına (CPAM) veya denizaşırı Genel Sosyal Güvenlik Kurumuna (CGSS) başvurmanız gerekir. CPAM/CGSS görevlisi başvuruda bulunmanıza yardımcı olacaktır. Ayrıca bir sosyal hizmetler personelinden ya da bir arzuhaliciden de yardım alabilirsiniz.



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.



Yasal ikamet edenlerin sağlık güvencesi

Sağlık sigortasının temel kapsamı

Temel kapsam sağlık giderlerinin bir kısmını (örneğin hekim muayenesinin % 70'ini) karşılar. "Temel sosyal güvenlik" de denilen bu Sağlık Sigortası, kişiler çalışmasalar bile Fransa'da düzenli ve sürekli olarak ikamet edenleri kapsayan Sağlık Sigortasıdır.

Sağlık Sigortasının tamamlayıcı kapsamı

Tamamlayıcı Sağlık sigortası Temel Sağlık Sigortasının tamamlayıcısıdır. Örneğin muayene ücretinin geri kalan % 30'unu tamamlar. Böylece sağlık giderlerinin Sağlık Sigortası kapsamında olmayan kısmının tamamı veya bir kısmı karşılanmış olur.





► La Complémentaire santé solidaire (C2S)

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

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

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

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

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

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

www.complementaire-sante-solidaire.gouv.fr



► Sübvansiyonlu Tamamlayıcı Sağlık Sigortası Programı (C2S)

Geliriniz düşükse, ek teminattan yararlanabilirsiniz. Kaynaklarınızın miktarına göre (miktarı yaşınıza göre deęişen) mali katılım talep edilebilir. Mali katılım içeren veya içermeyen bu ek sağlık sigortasına Sübvansiyonlu Tamamlayıcı Sağlık Sigortası Programı (C2S) denir.

Sübvansiyonlu Tamamlayıcı Sağlık Sigortası Programı, Sağlık Sigortası Bürosu'nun müdahalesinden sonra (temel teminat), özellikle:

- doktorunuz tarafından reçete edilen konsültasyon, ilaç ve laboratuvar testlerinin maliyetinin bir kısmı. Bu kapsam aynı zamanda tedavi eden doktorunuz tarafından reçete edilen fizyoterapistler, hemşireler ve konuşma terapistlerini de kapsar;
- hastanede yatış ücretleri ve günlük hastane temel ücreti;
- diş masrafları. Diş ve ortodontik protezlerin bedeli kapatılır ve karşılanır;
- iki yılda bir bir çift gözlük;
- işitme cihazları;
- çeşitli bireysel tıbbi cihazlar (bastonlar, şeker hastaları için ürünler, yürüteçler, bandajlar vb.)

Son olarak, mali katılım olmaksızın Sübvansiyonlu ek sağlık sigortası programı (C2S), toplu taşıma araçlarındaki indirimlerden yararlanmanıza olanak tanır. Sübvansiyonlu ek sağlık sigortası programı (C2S) 12 ay boyunca geçerlidir. Sağlık Sigortası ofisinizde, süresi dolmadan 4 ila 2 ay önce yenilenmesi gerekmektedir.

Sübvansiyonlu Tamamlayıcı Sağlık Sigortası Programı (C2S) hakkında daha fazla bilgi için, web sitesini ziyaret edebilirsiniz: "<http://www.complementaire-sante-solidaire.gouv.fr>" 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.



CMU-c c veya ACS» par «Sübvansiyonlu ek sağlık sigortası programı (C2S'den yararlanıyorsanız, sağlık profesyonelleri sizden, muayenehanenin çalışma saatleri dışında talep edilen randevu gibi özel bir talebinizin olma durumu gibi istisnalar dışında avans veya ücret artışı ödemeyi isteyemez.

› Diğer Tamamlayıcı Özel Sağlık Sigortası

Geliriniz Tamamlayıcı-Sübvansiyonlu ek sağlık sigortası programı (C2S) için fazla yüksek ise, tamamlayıcı özel sağlık sigortayı kendiniz karşılamalısınız. Tarifeler bir kuruluştan diğerine farklılık gösterebilir. Seçiminizi yapmadan önce ihtiyaçlarınız doğrultusunda karşılaştırma yapınız.



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.



İşverenlerin, 2016 yılından

► itibaren çalışanlarına Temel Sağlık Sigortasına ek tamamlayıcı sağlık sigortası sunması zorunludur. Yarısı işveren tarafından ödenir, geri kalan çalışan tarafından karşılanır.

> Sağlık Sigorta kartı (Vitale kartı)

Vitale kartı kredi kartı boyutlarındadır. Rengi yeşildir. Üzerinde fotoğrafınız ve sağlık güvence numaranız bulunur. 16 yaşından itibaren tüm Sağlık Sigortası hak sahiplerine verilir. Kartın içinde tedavi ve hastane giderlerinin karşılanması için gerekli tüm idari bilgiler bulunur. Genellikle, hekime veya sağlık kuruluşuna avans ödememenizi sağlar. Doktora ya da eczaneye gittiğinizde Vitale kartınızı ibraz ediniz. Yoksa CPAM/CGSS tarafından verilen sertifikanızı gösteriniz.



> Uzun süreli hastalıklar (ALD)

Bazı kimselerde diyabet gibi uzun süreli hastalık (ALD) vardır. SSK bazı ALD'lerde tedavi giderlerinin tamamını karşılar Sağlık Sigortası temel kapsamı. Yararlanmak için aile hekiminizle görüşünüz.



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.



Yasa dışı ikamet edenlerin sağlık güvencesi

Devlet Sağlık Yardımı (AME)

Fransa'da yasa dışı ikamet ediyorsanız (oturma izniniz yoksa) sağlık sigortasından da Sübvansiyonlu ek sağlık sigortası programı (C2S) hakkından da yararlanamazsınız. Bununla birlikte az gelirliyseniz ve Fransa'da kesintisiz olarak 3 aydan ve kağıtlar olmadan uzun zamanlar ikamet ediyorsanız, bulunduğunuz CPAM/CGSS nezdinde Devlet Sağlık Yardımı başvurusunda bulunabilirsiniz. Ücretsiz olan bu sağlık güvencesi hem temel, hem de tamamlayıcıdır. Gerek muayenelerinizin, gerek hastanenin ve gerekse de çoğu ilaçlarınızın masrafları her hangi bir peşin ödeme yapmanıza gerek olmadan karşılanır.

AME sahiplerine bir yıl geçerli AME kartı verilir. Her yıl CPAM/CGSS'e başvurarak yenilenmesini talep etmelisiniz.

"Acil ve Yaşamsal" tedavi

Fransa'da üç aydan daha az bir süredir ikamet ediyorsanız, acil ve yaşamsal tedavinin üstlenilmesinden yararlanabilirsiniz. Bu yardım sadece hastanede verilir ve tedavi yokluğu sağlık durumunuzu önemli ölçüde etkileyebilecek tedavileri, AIDS, verem gibi bir hastalığın yayılmasına yönelik tedavileri, hamile ve yeni doğan tedavileri ile gebeliği sonlandırmaya yönelik müdahaleleri kapsar. Hastane durumunuzla ilgili bazı bilgiler edindikten sonra CPAM/CGSS nezdinde gerekli girişimleri yapar.



LE HANDICAP

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

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

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



ENGELLİLİK

Çeşitli engellilik durumları vardır. Bazıları görünür, bazıları da görünmez. Bazı engelliler doğuştandır, bazıları ise bir kaza veya hastalık sonucu oluşabilir. Engellilik bedensel olabileceği gibi görme, işitme, zihinsel ya da zihinsel de olabilir.

Fransa'da özürlü çocuk ve yetişkinler çeşitli yardımlardan yararlanabilir. Bu durum sizi ilgilendiriyorsa, aşağıdaki yardımlardan yararlanabilirsiniz. Bunlar aşağıda sayılmıştır:

- Ulaşım yardımı. Metro ve otobüs gibi taşıma araçlarında indirimli yolculuk etmenizi sağlar. Yorgunluk durumunda öncelikli oturma ve sıra beklerken öncelik hakkınız olur. Engelli yolcu kartı edinmeniz gerekir. Bu kartın adı artık hareket kartı olmuştur (CMI).
- Engelli maaşı. Bu tahsisat yetişkinler ve çocuklar için talep edilebilir. Bunlar, engelli yetişkin yardımı (AAH), engelli karşılama tahsisatı (PCH), Engelli çocuk eğitim tahsisatıdır (AEEH).
- Çocuklar için okul imkânı. Tüm çocukların mahallelerindeki okula kayıtlı olmaları zorunludur. Engellilik derecesine göre mahalledeki diğer çocuklarla aynı sınıfa ya da özel sınıflara giderler. Belediyeden ya da mahalle okulundan bilgi almak gerekir.
- İşitme cihazı ya da tekerlekli sandalye gibi teknik yardımlar.





- 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)



- Daha ağır derecedeki engelli çocuklar ve yetişkinler için özel merkezler. İlgili kişi gündüz saatlerinde ya da tam gün ağırlanır. Bu kapsamda Tıbbi-eğitim enstitüleri (IME) ve Tıbbi Donanımlı Ağırlama Merkezleri (FAM) sayılabilir. Çocuğun okula gitmesi mümkün değilse ya da kişinin günlük yaşamında tuvalet, yemek gibi ihtiyaçları için önemli yardıma gereksinimi varsa bilgi ediniz.

Nasıl faydalanabiliriz ?

Bu yardımlardan faydalanmak için engelliğin bir hekim tarafından tanınması gerekir. Hareket etme, görme, duyma veya uzun süreli bir hastalıktan kaynaklanan zorluklarınız varsa, hekime danışmanız gerekir. Hekim, duruma göre İl Engelliler Müdürlüğü (MDPH) bir rapor tanzim eder. MDPH işlemlerinize size yardım edecektir.

Bu başvurular için ikamet izninizin olması ya da yenileme talebinizin yapılmış olması gerekir.



Bilgi almak için

- belediyeden
- il Engelliler Müdürlüğünden (MDPH)
- www.cnsa.fr sitesinden
- www.service-public.fr sitesinden
- www.auditionsolidarite.org web sitesinde (ücretsiz işitme hizmetleri ve cihazları)



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.



SAĞLIK VE ÇALIŞMA

İş Hekimliği

Fransa'da, çalışanlar işleri kapsamında zorunlu tıbbi takibe tabi tutulur. İş Hekimi, işe uygunluğu denetlemek için, işteki olası riskleri ve önlemleri bilgilendirme amacı için sağlık muayenesi yapar. Hekim tıbbi gizliliğe tabidir. Aile Hekimi iş hekimine karşı tıbbi gizliliği uymakla da yükümlüdür. O zorunluluk Sadece siz izin verirsiniz kalkar.



İş Kazaları

Çalışırken, işyerine giderken ya da işyerinden dönerken bir kaza geçirmeniz durumunda,

- Kazayı 24 saat içinde işvereninize bildirmelisiniz.



- 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.

- Aile Hekiminize giderek kazayı ve sonuçlarını tespit ettirmelisiniz. Hekim kazayı belirleyen ve 3 yapraklı olan bir belge tanzim eder. Bu, ilk raporu oluşturur.
- 1 ve 2 sayılı yapraklar en kısa sürede iadeli taahhütlü posta ile Sağlık Sigortası Kurumuna (CPAM/CGSS) gönderilir. Üçüncü yaprak muhafaza edilir.

İşveren ise:

- Kazayı 48 saat içinde Sağlık Sigortasına bildirir.
- Size bir "İş Kazası Belgesi" verir. Bu belgeyi titizlikle saklamalısınız.



Yasa dışı bir konumda iseniz

➤ dahi iş kazası ile ilgili hizmet almaya hakkınız vardır (Sosyal Güvenlik Yasası, Madde L 411-1).











Durumunuza göre tedavi masraflarınız SSK tarafından üstlenilebilir, günlük tazminat ödeyebilir ya da engellilik % 10'dan fazla ise iş kazası maaşı bağlanabilir.

GISTI derneği Pazartesi'den Cuma'ya 15:00 – 18:00 saatleri arasında ve Çarşamba ve Cuma günleri saat 10:00 – 12:00 arasında yabancılara vize, ikamet hakkı, sığınma, vatandaşlık, sınır dışı, sosyal haklar gibi konularda **01 43 14 60 66** telefondan hukuki destek vermektedir.

İşinizde sorun yaşanması durumunda tavsiyelerde bulunan birçok sendika vardır. Bu sendikalara iş borsalarında veya her bölgede bulunan sendikalar evinde erişilebilir.

LA SANTÉ SAĞLIK

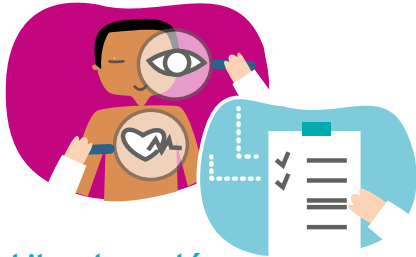


	POUR ÊTRE EN BONNE SANTÉ	54
	SAĞLIKLI OLMAK İÇİN	55
	SANTÉ MENTALE	84
	ZIHIN SAĞLIĞI	85
	SANTÉ SEXUELLE ET VIH	92
	CINSEL SAĞLIK VE HIV	93
	LA GROSSESSE	122
	HAMİLELİK	123
	LA SANTÉ DES ENFANTS	130
	ÇOCUK SAĞLIĞI	131
	DIABÈTE	136
	DIYABET	137
	MALADIES CARDIOVASCULAIRES	140
	KALP-DAMAR HASTALOKLARI	141
	TUBERCULOSE	142
	TÜBERKÜLOZ	143
	HÉPATITES VIRALES	146
	VIRAL HEPATİT	147
	LES CANCERS	154
	KANSER	155
	APPRENDRE À VIVRE AVEC SA MALADIE	158
	HASTALIK İLE BİRLİKTE YAŞAMAK	159
	SANTÉ ET CLIMAT	160
	SAĞLIK VE İKLİM	161
	SANTÉ EN FRANCE D'OUTRE-MER	164
	FRANSA'NIN DENİZASIRI BÖLGELERİNDE	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

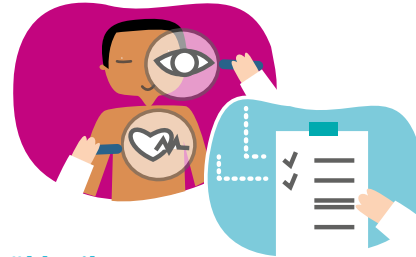
Un bilan de santé peut vous être proposé par votre médecin traitant ou par un centre de santé. Les examens prescrits dans ce cadre sont pris en charge financièrement.

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.

SAĞLIKLI OLMAK İÇİN

Sağlığınıza ve çevrenizdekilerin sağlığını korumak için aile hekiminizle görüşmeniz önemlidir.



Sağlık Bilançosu

Sağlık Bilançosu aile hekiminiz ya da sağlık merkezi tarafından önerilebilir. SSK, bu kapsamda istenilen sağlık bilanço ücretlerini üstlenir.

Her 5 yılda bir Sağlık Sigorta Kurumunun (CPAM/CGSS) "sağlık tarama merkezinde" ücretsiz olarak komple bir "sağlık taraması" yaptırabilirsiniz. Böylece bir hekim görülmüş olur ve doğum kontrolü, tarama gibi konularda merak edilen sorular sorulabilir. CPAM'ınızdan bu sağlık taramasını yapmasını isteyebilirsiniz. Bu düzenli "sağlık bilançosu" sadece sağlık sigortalıları için öngörülmüştür (Yani AME ile ilgili değildir). Fakat AME hak sahipleri her hangi bir hekime başvurarak bir sağlık bilançosu düzenlenmesini isteyebilirler. Sağlık sigortası kurum tarafından, laboratuvar, radyoloji merkezinden vs... çıkan sağlık bilançosu ile ilgili masraflar sağlık güvenliği kuruluşları tarafından karşılanır.

Bazı dernekler ücretsiz sağlık bilançoları yapmaktadırlar ve tedavinizin sürekliliğini sağlar. Bunlar herkese açıktır.



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.



Daha fazla bilgi için

- Sağlık Sigortası Kurumunun (CPAM) sitesinden : www.ameli.fr/assures « Votre caisse » ya da telefonla **36 46**.
- Sağlık Bilançosu sitesinden : www.bilansante.fr
- Ayrıca "Tedavi ve önlemeye erişim" bölümüne (sayfa 15) bkz.



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.



Tarama

Tarama, bir hastalığı hiçbir emare ya da işaret olmazsa dahi, teşhis etmeye ve daha iyi tedavi etmeye yarar.

Sağlık bilançosu sırasında bazı hastalıkların ya da bir hasatlığa yol açabilecek risk faktörlerinin tarama yoluyla ortaya çıkarılması sağlık bilançosu sırasında tavsiye edilir.

Fransa'da:

- ▶ HIV ve özellikle cinsel yolla bulaşan bazı enfeksiyonlar (özellikle 25 yaşından küçük kadınlar ve 30 yaşından küçük erkeklerde chlamydia);
- ▶ hepatit B ve C virüsleri;
- ▶ hastalığın sık görüldüğü ülkelerden gelen kişilerde tüberküloz;
- ▶ 50 yaşından itibaren kolon kanseri;
- ▶ 25-65 yaş arasındaki kadınlarda rahim ağzı kanseri;
- ▶ 50 yaşından itibaren kadınlarda göğüs kanseri;
- ▶ diyabet;
- ▶ çocuklarda aşırı şişmanlık ve obezite;
- ▶ yüksek tansiyon.

Teşhis ve izlemesi için testler yapılabilir.



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 840800** 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.



Harap konutlarda ikamet eden küçük çocuklarda görülen Kurşun Zehirlenmesi (saturnisme), Afrika, Akdeniz havzasının bir bölümünde, Kuzey Amerika'da, Antillerde, Brezilya'da ve Hindistan'da görülen irsi bir kan hastalığı olan drepanositoz gibi başka taramalar da vardır.



Taramalar konusunda aile hekiminizle görüşünüz.

HIV, Hepatit ve cinsel yolla bulaşan enfeksiyonların izlenmesi için:

► ücretsiz insani bağışıklık yetmezliği virüsü (HIV), viral hepatitler ve cinsel yollarla bulaşan enfeksiyonlarla (CeGIDD) ilgili bilgi, tarama ve teşhis merkezinden randevu alabilirsiniz. İkametgâhınıza en yakın CeGIDD merkezine ulaşmak için,

- Sabit bir hattan her gün saat 09 – 23 arası ücretsiz **0800 840800** numaradan AIDS Bilgi Merkezine veya **0800 845 800** numaradan Hepatit Bilgi Merkezine ulaşabilirsiniz.
- www.sida-info-service.org/annuaire adresindeki internet sitesine bakabilirsiniz.

► bir Aile Planlama ve Eğitim Merkezinden (CPEF) randevu alabilirsiniz. İkametgâhınıza en yakın CPEF merkezine ulaşmak için:

- Pazartesinden Cumartesiye saat 09 – 20 arası **0800 08 11 11** numaradan ulaşabilirsiniz (numara ücretsiz olup arayanın kimliği gizli tutulur).
- www.ivg.social-sante.gouv.fr/les-centres-de-planification.html adresindeki internet sitesine bakabilirsiniz.



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.



Aşı uygulaması

Aşı, hastalığın etrafındakilere, özellikle daha savunmasız kişilere (çocuklar, hamile kadınlar, yaşlılar vb.) bulaştırılmasını engelleyerek, bazı ciddi hastalıklara karşı korunma sağlar.

6 yaş altı çocuklar ve hamile kadınlar, bir anne ve çocuk koruma merkezinde (PMI) ücretsiz olarak aşı olabilirler. Herkese hizmet veren başka ücretsiz aşı merkezleri de bulunmaktadır.

Aşı karnesinde, kişilerin yaşlarına (bebekler, çocuklar, yetişkinler, yaşlılar vb.) ve tıbbi durumlarına göre yapılması önerilen tüm aşılar açıklanmaktadır.

1 Ocak 2018 tarihinden itibaren doğan çocuklar için boğmaca, difteri, tetanos, çocuk felci, invaziv *Haemophilus influenzae b* enfeksiyonları, hepatit B, pnömokok, invazif meningokok C enfeksiyonları, kızamık, kabakulak ve kızamıkçık aşuları, topluma kabul için zorunlu hale getirilmiştir. 1 Ocak 2018 tarihinden önce doğan çocuklar için sadece difteri, tetanos ve çocuk felcine karşı aşılar zorunludur.

Bazı aşuların etkisi bir ömür boyu sürer, bazı aşuların ise tekrarlanmaları gerekmektedir.





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.

Aşılarnızın güncel olduklarından emin olmak için, aşılarnın sağlık karnenize veya aşı karnenize kaydedilmesi ve bu karneleri doktorunuza giderken yanınızda bulundurmanız önemlidir. Bu karneler hangi hastalıklara karşı, hangi tarihlerde aşı olduğunuzun bilinmesini sağlarlar.

Fransa'da uygulanan başlıca aşılara aşağıdaki hastalıklara karşı koruma sağlamaktadır:

- ▶ Bebeklerde difteri, tetanos ve çocuk felci (DTP) karşı koruma sağlayan, yaşam boyunca birkaç defa tekrarlanan aşı.
- ▶ Bebekler ve genel olarak daha önce virüsle teması olmayan tüm kişiler için (özellikle aşılanmamış ergenler) hepatit B'ye karşı aşı,
- ▶ Küçük çocuklarda ve genç yetişkinlerde olası bir hastalık kapma durumuna karşı kızamık, kabakulak ve kızamıkçık aşısı,
- ▶ Bazı bebek menenjit ve septisemiye karşı (meningokok, pnömokok ve Haemophilus influenza b'ye karşı aşılarda) aşı ve bağlı olarak olası tekrar aşısı,
- ▶ Bebeklerde, çocuklarda, ergenlerde ve genç yetişkinlerde boğmacaya karşı aşı,
- ▶ Tüberküloz riski yüksek olan çok küçük çocuklarda (Ile-de-France, Guyana ve Mayotte olmak üzere, Fransa'da tüberkülozun görülme oranının en yüksek olduğu bölgelerde yaşayan, tüberkülozun çok yaygın olduğu bir ülkede doğan çocuklar...) tüberküloza (BCG) karşı aşı,
- ▶ Rahim ağzı kanserini ve diğer anogenital kanserleri önlemek için henüz cinsel ilişki yaşamamış kız ve erkek çocuklarda ve genç erkeklerde papilloma virüsüne karşı aşı,
- ▶ Her yıl 65 yaş üstü kişilerde, hamile kadınlarda ve / veya kronik hastalığı (kalp, solunum vb.) veya obezitesi olan kişilerde mevsimsel gribe karşı aşı.



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 (Diptérie, 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.



Sağlık Bakanlığı aşı korumasının yetersiz olması ve Fransa'da salgın hastalıkların yeniden baş göstermesi üzerine

2017 yılında zorunlu DTP (Difteri, tetanos, polyomelit) aşılarına iki yaşından küçük bebeklere sekiz aşı eklenmesini tavsiye etmiştir. Bunlar Boğmaca, Flaemophilus, Influenzae B, Hépatite B, Méningocoque C, Pneumocoque, Kızamık, Kızamıkçık ve Kabakulaktır.

Çocukların büyük bir kısmına zaten yapılan bu 11 aşı 2018 yılından beri 2 yaşından küçükler için zorunludur ve yuva, anaokulu ve okula girişlerde sorulmaktadır.

Doktorunuz bazı hastalıkları olan veya 65 yaşını geçmiş kişilere ya da bazı hastalıkların çok sık görüldüğü ülkelere seyahat edenlere başka aşılar da önerebilir. Bazı ülkelere ve Guyana'da Sarı Humma aşısı zorunludur (genellikle bir aşı ömür boyu yeterli olmaktadır).

Aşıların hemen hepsi Sağlık Sigortası tarafından % 65 oranında, Tamamlayıcı Genel Sağlık Sigortası Kapsamı Sübvansiyonlu ek sağlık sigortası programı (C2S) ve Devlet Sağlık Yardımı (AME) tarafından ise tamamen karşılanmaktadır. Çoğu zaman Özel Tamamlayıcı Sağlık Sigortaları tarafından karşılanmaktadır.



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 ».



Aşı olmak veya çocuğunuza aşı yaptırmak amacıyla:

- › aile hekiminize;
- › hekim reçetesi olması koşuluyla bir serbest hemşireye;
- › ebe hemşireye;
- › aşı merkezlerine (Belediyeye danışınız);
- › 6 yaşına kadar olan çocuklar ve hamile kadınlar için bir ana-çocuk sağlığı merkezine (PMI);
- › uluslararası Aşı Merkezine ve yolcu danışma merkezine;
- › bir sağlık merkezine;
- › bazı aşılar için CeGIDD'ne, CPEF'ne veya bir Sağlık Muayene Merkezine başvurabilirsiniz.

Senelik güncellenmiş aşı takvimi www.vaccination-info-service.fr/ adresinde mevcuttur.



Bir tekrarın unutulması durumunda her şeye yeniden başlamak zorunlu değildir.

Aşılanmaya kalınan yerden devam etmek yeterlidir. Bu işleme "telafi" denir.



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.



Bağımlılıklar

Fransa'da alkol ve tütün gibi bazı uyuşturucuların kullanımı serbest olsa da kurallara bağlıdır. Esrar, eroin ve kokain gibi uyuşturucular ise yasaklanmıştır.

Uyuşturucu kullanmanın tehlikeleri vardır. Tüketimin "denetim altında" olduğunu sanmak, giderek daha fazla tüketmeye itebilir ve sonuçta bağımlılık yapar : Yani sonuçlara karşı uyuşturucu tüketimine gereksinim ile mücadele edilemez.

Tütün

Tütün kullanmak bronşite (öksürük, solunum sorunları) ve kanser ya da kalp hastalıkları gibi ağır hastalıklara neden olabilir. Tütün dumanını solumak aynı zamanda çocuklar ve çevre için de çok tehlikelidir.

Filtreli veya filtrelessiz, sarma tütün, puro, çiğneme tütünü gibi her tür tütün tüketimi sağlığa zararlıdır.



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...

Hamile kadınlara tütün kullanmamaları tavsiye edilir. Tütün kullanmak hamilelikte karşılaşılan riskleri artırır, fetüsün ve çocuğun gelişimine zarar verir.



Tütünü yardım olarak daha kolay bırakabilirsiniz. Size yardımcı olmak için birçok yol vardır :

- Hekim, hemşire, ebe, eczacı ya da başka sağlık profesyonellerinden de yardım alabilirsiniz.
- www.tabac-info-service.fr internet sitesi tütün bağımlılığınız ile ilgili durum değerlendirmesi yapmanıza olanak veren tavsiyeler ve testler sunar.
- Akıllı telefonunuz varsa Tütün Danışma Servisi (Tabac Info Service) uygulamasında sigarayı bırakma yolunda size eşlik etmek için kişiye özel ve ücretsiz destek bulabilirsiniz.
- Pazartesi gününden Cumartesi gününe saat 8:00'den 20:00'ye kadar **39 89** numarayı arayabilirsiniz. (Arama normal tarife göre ücretlendirilir, hizmet ücretsizdir). Tütün uzmanları telefonla kişisel ve ücretsiz danışmanlık hizmeti verir. Bu düzenleme sadece Fransızca hizmet vermektedir.

Alkol

Alkol tüketimi Fransa'da serbest olmakla birlikte tehlikelidir. Tüketirken dikkat edilmesi gerekir. Sağlığınıza korumak için en iyisi olabildiğince az tüketilmelidir.

Alkol vücudumuza konsantrasyon bozukluğu, reflekslerde azalma gibi ani etkileri olan zehirli bir maddedir. Çok tüketilirse davranışlarda değişiklikler olabilir. Denetim altına alınamayan sözler söylebilir ve hareketler yapılabilir: saldırganlık, şiddet eğilimi, korumasız cinsel ilişkiler görülebilir.



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).



Alkolün kanser, kalp hastalıkları, depresyon gibi uzun vadeli etkileri de olabilir.

Hamile ya da hamile kalmak isteyen kadınlara ve emziren annelere alkol tüketimine son vermeleri tavsiye edilir çünkü alkolün fetüse ve bebeğe toksik etkileri vardır. Gelişime zarar verir ve bebeğin organlarında şekil bozukluklarına neden olabilir veya beyinde hasar oluşturabilir.



Daha fazla bilgi için

› Aile hekiminize veya hastanede bağımlılık biriminde ya da CSAPA (centres de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie - Bağımlılık Tedavi, Eşlik ve Önleme) Merkezlerinde muayene olabilirsiniz. Tüm adresler için :

- www.alcool-info-service.fr/Adresses-utiles (yararlı adresler)
- www.alcool-info-service.fr/alcool/aide-alcool

› Alkol bilgi servisi , www.alcool-info-service.fr internet kullanıcıları arasında bilgi, tavsiye, tartışma forumları ve servis mesaj kutusu aracılığıyla fikir alış veriş yapılmasına olanak verir.

› Alkol bilgi servisini haftada 7 gün saat 8:00'den 02:00'ye kadar **0980 980 930** numaradan arayabilirsiniz (Arama ücretsiz olup arayanın kimliği gizli tutulur).



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).



Uyuşturucular

Uyuşturucular etkileri ve tehlikeleri bakımından çok çeşitli olup tüketilen madde ve miktara göre farklılık gösterebilirler. Örneğin uyuşturucu almak için kullanılan bulaşık, şırınga, iğne, kaşık, filtre, su, boğma veya çekme malzemesi ya da çekme malzemesini paylaşarak HIV veya hepatit kapılabilir.

Bazı kişiler "Ürünsüz" adı verilen bağımlılıktan acı çekerler. Bunlar, kumar, video oyunları, video oyunları, cinsellik gibi bağımlılıklardır.



Daha fazla bilgi için

► Aile hekiminizden ya da hastanenin bağımlılık servisindeki bir uzmandan veya bağımlılık tedavisi ve önleme servisinde (CSAPA) yardım ve eşlik alabilirsiniz. Bu merkezlerin adresleri için:

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

internet sitesine bakabilirsiniz.

► www.drogues-info-service.fr sitesi size bilgi sağlar, diğer internet kullanıcıları ile alışverişte bulunmanızı, profesyonellere sorular sormanızı, onlarla anında mesajlaşmada bulunmanızı ve diyalog kurmanızı sağlar, yardım alabileceğiniz noktaların hepsini bulmanıza olanak verir.

► Ayrıca Uyuşturucu Bilgi Servisini "(Drogues Info Service)" haftada 7 gün saat 8:00'den 02:00'ye kadar

0800 23 13 13 numaradan arayabilirsiniz (Arama ücretsiz olup arayanın kimliği gizli tutulur).



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



Beslenme ve fiziksel etkinlikler

İyi beslenme çeşitli ve dengeli beslenmektir, yani uygun miktarlarda her şeyden yemek anlamına gelir (Örneğin meyve, sebze, süt, et, yumurta, balık, pirinç, makarna, patates gibi...)

İstediğiniz kadar su içmeniz ve gazlı içecekler ve şurup gibi şekerli içeceklerin, tüketimini sınırlandırmanız tavsiye edilir. Fransa'da musluk suyu sağlık bakımından kaliteli olarak kabul edilir.

Haftada en az beş gün ve günde en az 30 dakika fiziksel etkinliklerde bulunmanız gerekir, hareketsizliği (oturarak ya da yatarak) sınırladığınız.

Daha fazla bilgi için : www.mangerbouger.fr/Bouger-Plus





Dans le lieu d'habitation

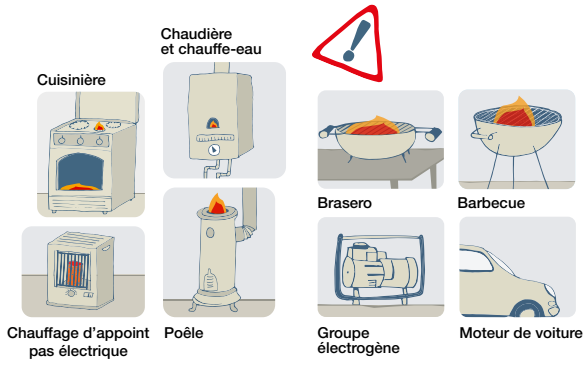
Eau et hygiène

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



İkametgâhınızda

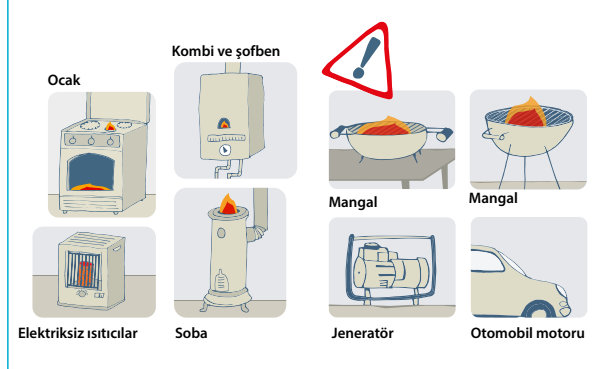
Su ve hijyen

Bir kampta ya da gecekonduda yaşıyorsanız belediyeye başvurarak içme suyu bağlanmasını ve çöplerinizin toplanmasını talep edebilirsiniz.

Karbonmonoksit

Karbonmonoksit çok tehlikeli bir gazdır. Görünmez ve kokusuzdur. Ama teneffüs edildiği zaman baş ağrısı yapar, kusma hissi verir ve insan kendisini çok yorgun hisseder. Baygınlığa ve hatta ölüme neden olabilir. Bu gaz, gazla, odunla, kömürle, benzinle, mazotla veya etanolla çalışan ısıtma ve pişirme aletlerinden kaynaklanabilir.

Karbonmonoksit yayan cihazlar





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.



Korunmak için cihazlarınızı doğru kullanınız:

- ocak ve mangal gibi pişirme cihazlarınızı ısınmak için kullanmayınız ;
- ocak ve mangal gibi dış mekân cihazlarını içerde kullanmayınız ;
- jeneratörler dışarı kurulum: konut içine, verandaya, garaja, bodruma kurmayınız ;
- garajınızda arabanızı çalışır vaziyette bırakmayınız ;
- yedek ısınma cihazlarını havalandırması olan bir yere kurunuz ve iki saatten uzun süre sürekli kullanmayınız ;
- hava cereyanını sağlayan kapı altları, mutfak, banyo gibi açıklıkları tıkamayınız ;
- konutunuzu kış mevsiminde dahi günde en az 10 dakika havalandırınız.

Yangın

Yangın önleme ile ilgili birkaç tavsiye:

- elektrik tesisatını kontrol ediniz ;
- ısı kaynağının üzerinde kontolsüz yemek bırakmayınız ve yanıcı maddeleri uzak tutunuz.

Yangın durumuna **18** numaralı telefondan itfaiyeyi arayınız.



Acil durumda yardım çağırınız

- **18** : İtfaiye
- **15** : SAMU (Acil Tıbbi Destek Servisi)
- **112** : Tüm Avrupa Birliği Ülkelerinde sabit telefon ya da kredisi olmasa bile bir cep telefonundan tüm acil durumlarda aranabilecek numara.

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.

RUH SAĞLIĞI

Ruh Sağlığının yaşamımızda çok önemli bir yeri vardır. Huzurlu durumda yaşamınızdaki normal zorlukları aşabilirsiniz. Zor durumda ve hafıza problemi, konsantrasyon sorunları, öfkeli, uyku zorlukları gibi psikolojik sorunları aşmanızı için profesyoneller çözüm bulmanıza yardımcı olabilir ve size eşlik edebilir. En sık rastlanan bazı patolojiler şunlardır:



Ruhsal Travma

Ruhsal travma tanık ya da mağdur olarak savaş, suikast, bir tsunami, bir tecavüz, bir saldırı nedeniyle büyük bir korku, çaresizlik ya da dehşet hissi uyandıran bazı olayların yaşanması veya yaşanmış olması durumunda ortaya çıkabilen psikolojik bir bozukluktur.

Bu sorun, tedavisiz, yıllarca, hatta ömür boyu çözülmeden kalabilir ve büyük acılara neden olabilir. Başlıca belirtiler « geriye dönüş » lerdir. Kızgınlık ve üzüntüye ek olarak, dikkat ve yoğunlaşma bozuklukları, kâbuslar ve uyku bozuklukları, olayları anımsatan olaylardan kaçınma, sıçrama tepkileri, çeşitli acılar görülür. Bu nedenle hekiminizle veya diğer sağlık profesyonelleri konuşmak önemlidir. Başvurulan profesyonel tedavi ve eşlik kapsamında veya ve/veya uzman kuruluşlara yönlendirebilir.

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.

Depresyon

Depresyon insana, kendisini son derece üzgün hissettiren ve sevdiği etkinliklerden aldığı zevki ortadan kaldıran ve projeler üretmeyi engelleyen bir hastalıktır. Genellikle karamsarlığa, uyku bozukluklarına, ya da iştah kaybına yol açar. Depresyon herkesin başına gelebilir ve önemli acılara yol açar.

Uzman bir profesyonel tarafından ele alınmayı gerektirir. Bu nedenle aile hekiminizle konuşmanız zorunludur. Aile hekiminiz size yardımcı olabilir ve sizi psikiyatrist, psikolog, psikoterapist gibi bir ruh sağlığı uzmanına yönlendirebilir.



Ruh sağlığı Fransa'da idari bakımdan uzman ya da genel amaçlı bir hastaneye bağlı psikiyatrik bakım hizmetleri sektörlerine bölünmüştür.

Hizmet, psikiyatrist, psikolog, hemşire, ortofonist, psikomotrisite uzmanı, sosyal hizmetler personelinin oluşan çok disiplinli bir ekip tarafından verilir.

► Mediko Psikoloji Merkezi (CMP)

Sağlık güvencesi olmasa bile ve yaşamı zehir eden depresyon, endişe ve travma gibi psikolojik sorunlar ne olursa olsun, bir Mediko Psikoloji Merkezinde (CMP) bir sağlık profesyonelinden randevu alınabilir

► Çocuk ve Ergenler Mediko Psikoloji Merkezi (CMPEA) ve Mediko Psikoloji Pedagoji Merkezi (CMPP)

Yaşları 18'e kadar olan çocuklar ve ergenler için Çocuk ve Ergenler Mediko Psikoloji Merkezinden randevu alınmalıdır.



› **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

› **Seyyar Psikiyatri İlkelik Ekipleri (EMPP)**

Mediko Psikoloji Merkezine (CMP) gitmekte zorluk yaşıyorsanız, sağlık profesyonelleri ikametgâhınıza gelerek sizinle konuşabilir ve sizi Mediko Psikoloji Merkezine yönlendirebilir.

› **Psikolojik sağlık sorunları ile ilgili daha fazla bilgi için:**

- Psycom'un sitesini ziyaret edebilirsiniz: www.psycom.org ve www.info-depression.fr
- France dépression derneğinin www.france-depression.org adresini ziyaret edebilirsiniz.
- Psikolojik travmalar için www.institutdevictimologie.fr adresini ziyaret edebilirsiniz.
- Pazartesi ve Perşembe günleri saat 14:30 ile 17:30 arasında **01 45 21 39 31** numaralı telefondan Comede'i arayabilirsiniz.

› **Paris: Göçmen ve sığınmacılar için kültürlerarası psikiyatri muayeneleri için Minkovska merkezi.**

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

› **Paris: Ülkelerinde işkence ve siyasi şiddet gören kişilere yönelik tedavi için Primo Levi Merkezi**

107 avenue Parmentier - 75011 Paris
01 43 14 88 50

› **Marsilya: İşkence ve siyasi baskıyla karşı karşıya olanlara tıbbi destek için Osiris derneği**

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.

› **Bron: Orspere-Samdarra ağı**

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

› **Strasbourg: "Parole sans frontière" Derneği**

2 rue Brûlée - 67000 Strasbourg
03 88 14 03 43

› **Villeurbanne: Göç ve şiddet ile işkence nedeniyle psikolojik mağduriyet çekenler için Essor sağlık merkezi**

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



Psikiyatrik acil durumda

- › Ile-de-France ilinde en yakın hastane acil servisine veya Saint-Anne hastanesinin psikiyatrik yönlendirme ve danışma merkezi (CPOA) (**01 45 65 81 09/10**).
- › Ile-de-France dışında en yakın hastanenin acil servisi.



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



CINSEL SAĞLIK VE HIV

Cinsel sağlığa bağlı sorular çoktur: doğum kontrol yönteminin seçimi, cinsel yolla bulaşan bir hastalığın tedavisi, kadınlarda cinsel mütilasyon, acil durumlar, cinsel şiddet, gebeliğe isteyerek son verme gibi çeşitli konular vardır. Bu konular her yaşta kadınları ve erkekleri ilgilendirir. Soru ve sorunları hekiminizle, jinekolog ve ebe ile paylaşmaktan çekinilmemelidir. Kadınların jinekolog tarafından düzenli olarak takibini, tarama, hamileliklere hazırlanmak ve bunları izlemek bakımından önemlidir.

Fransa'da, başka birçok ülkede olduğu gibi insanlar cinsel tercihlerinde hürdür : bazı kişiler eşcinsel, biseksüel, transseksüel olabilirler... Eşcinseller veya transseksüellere karşı ayrımcılık yasaktır ve cezayı gerektirir.



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



Fransa'da geldiğiniz ülkede cinsel tercihiniz yüzünden karşılaşılan ayrımcılık nedeniyle sığınma ya da koruma isteyebilirsiniz.



Cinsellik konusunda aşağıda sayılan kuruluşlarla görüşebilir, yardım alabilirsiniz:

- Cinsellik, doğum kontrolü, gebeliğin isteyerek sonlandırılması gibi konular için: Pazartesi saat 9:00'dan 22:00'ye ve Salıdan Cumartesi'ne saat 09:00'dan 20:00'ye **0800 08 11 11** numaradan aile planlamasını arayabilirsiniz (ücretsizdir, arayanın kimliği gizli tutulur, Kıta Fransası'ndan ve denizaşırı illerden ulaşabilirsiniz).
- Şiddet mağduru kadınlar için **3919** (arayanın kimliği gizli tutulur, haftada yedi gün, ücretsiz).
- Şiddet veya Cinsel yönelim veya kimlik ile ilgili olarak ayrımcılık durumlarında: **06 17 55 17 55** numaradan veya urgence@ravad.org'dan RAVAD'ı arayabilirsiniz.
- SOS homofobi : **0810 108 135**
- SOS Tecavüz: **0800 05 95 95** (ücretsizdir, arayanın kimliği gizli tutulur).
- Eşcinsel ve transseksüellerin göç ve oturma ile ilgili hakları hakkında sorularınız için: ARDHIS irtibata geçebilirsiniz **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.



► Sağlıkta önlemleri, cinsel yolla bulaşan hastalıkların, taramaları, teşhis ve izlenmesi gibi konularda sorularınız için:

Afrique Avenir

22 rue des Archives - 75004 Paris

01 42 77 41 31

Pazartesten Cumaya saat 09:30 – 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

Jinekolojik takip

Kadınların en az her üç yılda bir hekime, kadın doğum uzmanına ya da ebeye muayene olması tavsiye edilir. Sağlığınız ve cinsel yaşamınız hakkında konuşmak için özel bir andır.

Doğum kontrolü hakkında konuşabilirsiniz, cinsel yolla bulaşan hastalıklar (IST), göğüs kanseri taraması yaptırabilirsiniz. Rahim ağzı kanserine yol açan bozuklukların teşhis edilmesini sağlayan frottis gibi muayenele de yaptırabilirsiniz.

Doğum kontrolü

Doğum kontrolü, hamile kalmayı önleyen yöntemlerin tamamına verilen addir. Prezervatif, hap, yüzük, patch, genel olarak spiral adı verilen rahim için yöntem (DIU) gibi pek çok çeşidi vardır. Herkes durumuna ve gereksinimlerine uygun doğum kontrol yöntemini bulabilir.



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>



Erkek veya kadın prezervatifi aynı zamanda HIV/AIDS gibi cinsel yoldan bulaşan enfeksiyonlardan (IST) da koruyan tek yöntemdir. Hap, implant ya da patch gibi doğum kontrol yöntemi kullanıyorsanız, HIV, AIDS ve cinsel yolla bulaşan diğer hastalıklardan korunmak için prezervatif de kullanabilirsiniz. Prezervatif kullanımına son vermek istemeniz durumunda, partnerinizle birlikte HIV ve cinsel yolla bulaşan diğer hastalıklara karşı tarama yaptırınız ve sonucu beklerken korunmaya devam ediniz.



- Pratisyen hekimler, kadın jinekolog ile ebeler size bilgi verebilir ve uygun doğum kontrol yöntemini seçmenize ve reçetesini yazmaya yardımcı olabilirler.
- Aile Planlaması veya Eğitimi Merkezleri (CPEF) doğum kontrolü ile ilgili muayeneler yapar, ayrıca cinsellik ve aile eğitimi ile ilgili önlemler alır. CPEF profesyonelleri size kılavuzluk eder ve kendi seçiminizi yapmanıza yardımcı olur.
- 18 yaşından küçük olanlar ve sağlık güvencesinden yararlanamayanlar, sağlık muayenelerinden, doğum kontrol olanakları ile acil doğum kontrollerinden ücretsiz olarak yararlanabilirler.
- Size en yakın CPEF merkezi: <https://ivg.gouv.fr/les-centres-de-planification-ou-d-education-familiale.html> sitesinden öğrenebilirsiniz.



La contraception d'urgence

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

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

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

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



Acil Doğum Kontrolü

Korumasız ilişki, doğru takılmamış, kayan ya da yırtılan bir prezervatif, alınması unutulmuş hap, hap aldıktan sonra kusma gibi durumlarda, istenmeyen bir gebelikten korunmak için acil doğum kontrolüne başvurmalısınız.

Acil Doğum Kontrolü risk içeren ilişkidен beş gün sonrasında kadar işe yarayabilir. Önlem ne kadar erken alınır, o kadar etkin olur. Acil doğum kontrolünün iki tür hap ile bakırlı Rahim İçi Yöntemler (DIU) gibi çeşitleri vardır.

Acil durum hapi, eczaneden reçete ile veya reçetesiz alınabilir. Yaşları 15 ile 18 arasında olanlara ücretsiz verilir. Reşit olmayan talebeler ve üniversiteli talebeler okuldaki hemşireden ya da üniversitedeki hekim servislerinden alınabilirler. Sağlık sigortasından yararlanamayan, reşit olmayan kimseler ücretsiz bilgi, tarama ve teşhis merkezlerinden (CeGIDD) ve aile planlama ve eğitim merkezlerinden (CPEF) yararlanabilirler.

Bakırlı Rahim İçi cihazlar yerleştirmek için pratisyen hekim, jinekolog, ebe gibi bir sağlık profesyoneline, muayenehanesinde ya da aile planlaması veya eğitimi merkezlerinde (CPEF) başvurmak gerekir. Bu yöntemin iki avantajı vardır. Daha etkin kabul edilirler ve takıldıktan yıllar sonra bile standart doğum kontrol yöntemi olarak kullanılabilirsiniz.





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



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

Attention

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

La stérilité

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

L'interruption volontaire de grossesse (IVG)

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

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.



► Cinsellik, Doğum Kontrolü, Gebeliğin isteyerek sonlandırılması konularında dinlenme ve gerekli bilgilere erişim için **0800 08 11 11** numarayla arayabilirsiniz (numara tüm ülkede geçerlidir, ücretsizdir ve arayanın kimliği gizli tutulur).

Dikkat

Acil doğum kontrolü HIV, AIDS ve cinsel yolla bulaşan hastalıklardan (IST) korumaz.

Kısırlık

Bir çiftin doğum kontrol yöntemlerini kullanmadan bir yıl içinde doğal olarak çocuk sahibi olamaması durumunda, kısırlıktan söz edilir. Kısırlığın hormonal dengesizlik, yaş, tütün, kötü beslenme, IST gibi çeşitli nedenleri olabilir. Çocuk sahibi olmanın çareleri vardır. Bu nedenle bir doktorla görüşmekte fayda vardır.

Gebeliğin isteyerek sonlandırılması (IVG)

Hamileyseniz ve hamileliğinizi sürdürmek istemiyorsanız Gebeliğin İsteyerek Sonlandırılmasına (IVG) başvurabilirsiniz. Fransa'da bu bütün kadınlara verilmiş bir haktır. Reşit olmayan bir kadın yanında istediği reşit birisinin bulunması koşuluyla bu haktan yararlanabilir. Ebeveynlerine bundan söz etmek zorunda değildir.

Küçükler, hamileliklerini gönüllü olarak sonlandırmaya karar verdikleri her yerde anonimlikten yararlanabilirler. Yetişkin kadınlar için teminat koşulları, VTP ile ilgili tüm eylemleri gizli tutar.



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.



Yasa son adet dönemini izleyen 14 hafta içinde IVG yapılmasına izin verir. Gebeliğin 12. haftasından sonra IVG yapılması yasaktır.

İki tür IVG vardır:

- ilaçlı yöntem;
- enstrümantal yöntem (vakum yöntemi).

Kullanılan yöntem kadının tercihine ve gebeliğin kaçınıcı haftasında olduğuna göre değişir.

Kürtaj ve IVG ile ilgili diğer tetkikler Sağlık Sigortası tarafından % 100 oranında karşılanır.

Aşağıda sayılan üç özel durumda masraflar için ön ödeme alınmaz:

- özgürlüklerine kavuşmamış ve reşit olmayan , ebeveyn rızasının olmadığı genç kızlar;
- CMU'den Sübvansiyonlu ek sağlık sigortası programı (C2S) yararlanan kadınlar;
- devlet tıbbi yardımından (AME) yararlanan kadınlar.

IVG yabancı uyruklu olup Fransa'da yasa dışı olarak ikamet eden ve AME hakkı olmayanlar için acil ve yaşamsal tedaviler kapsamında (DSUV) karşılanabilir.

İstenmeyen ya da sağlığınıza veya sosyal durumunuza etki etme riski taşıyan gebelik durumunda hekiminizle, bir ebe veya bir sosyal hizmetler personeli ile görüşünüz.



Daha fazla bilgi için

- Aile hekiminizle ya da bir ebe ile görüşünüz veya bir aile planlama ve eğitim merkezine (CPEF) başvurunuz.

0800 08 11 11 numarayla arayınız (Fransa içi numara, arayanın kimliği gizli tutulur, ücretsiz numara, konu: cinsellik, doğum kontrolü, IVG)

VTP ile ilgili bu bilgiler 2020'de yürürlükte olan mevzuata göre geçerlidir ve 2021'de değişmesi muhtemeldir.



► 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.ivglesaddresses.org

www.santé.gov.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.



► Veya aşağıdaki internet sitesinden bilgi alabilirsiniz:

www.ivg.gov.fr

www.ivglesaddresses.org

www.santé.gov.fr

Telefon merkezlerinin iletişim bilgilerini bulmak için

www.planning-familial.org ve www.planning-familial.org/annuaire sitesinden bilgi alabilirsiniz.

Cinsel yolla bulaşan hastalıklar (IST)

Cinsel yolla bulaşan hastalıklar (IST) cinsel ilişki sırasında, vajinal ve anal duhul sonucunda ya da ağız ile cinsel organ ya da makat arasında temas ile bulaşır. En çok görülen IST türleri belsoğukluğu mikrobi ile bulaşanlar, parareltisyo, frengi, hepatit B, jenetal herpes, papillomavirustür... .

Bunları engellemek ve bulaşmalarını önlemek için basit önlemler vardır:

- Kendinizi ve partnerinizi korumak için her cinsel eş ile her ilişki için ayrı prezervatif kullanınız. **Dikkat:** Sadece prezervatif HIV ve IST'lere karşı korur.
- Birden fazla eşin bulunması durumunda, risk alındığına inanıldığında, yeni bir eşle prezervatif kullanmaya son vermek istendiğinde düzenli tarama yaptırınız.
- IST durumunda eşinizi/eşlerinizi bilgilendiriniz.





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.



Jenital bölgelerde yanma, kaşıntı, alışılmadık kokular, akıntı ya da açıklanamayan yaralar olması durumunda bir sağlık personeli ile görüşünüz ya da bir CeGIDD'ye görününüz.

IST'ler için her zaman belirtiler görülmez; yani her zaman ağrı ya da enfeksiyon belirtisi olmaz. Bu durum kadınlarda da chlamydia için geçerlidir. En ufak bir şüphenin olması durumunda tarama yaptırınız çünkü uzun vadede tedavi edilmeyen bir IST kanser ve kısırlık gibi komplikasyonlara yol açabilir...

Hepatit B ve papillomavirus gibi bazı İSTY'lere karşı aşı vardır.



IST'lerin, bulaşmaları, taramaları ve tedavileri ile ilgili daha fazla bilgi edinmek için

- www.info-ist.fr adresini ziyaret ediniz.
- Ücretsiz ve reçetesiz tarama yaptırmak için bir CeGIDD'e başvurunuz. Bazı testler CPEF'lerde de yaptırılabilirsiniz. Sağlık güveneniz varsa VIH ve diğer IST'lerin taramasını reçete ile (pratisyen ya da uzman bir hekimden randevu olarak) şehirdeki bir laboratuvar da yaptırabilirsiniz.
- Kendinizi ve diğerini korumak için HIV veya başka her hangi bir IST taşıyıp taşımadığınızı bilmediğiniz her eşle her cinsel ilişkide prezervatif kullanınız.



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.



HIV/AIDS

HIV ya da insan bağışıklık bozukluğu virüsü bağışıklık sistemine yani beden hastalığına karşı doğal savunmasına saldıran ve cinsel yoldan bulaşan bir hastalıktır. Vücut böylece hastalığa karşı korumasız kalır. HIV organizmaya girince kişinin "seropositif" olduğu söylenir.

Genellikle belirtiler olmaz. Virüsün varlığını gösteren dış işaretler görülmez ama virüsü başkalarına bulaştırılabilirsiniz.

HIV tedavi edilmediği takdirde birkaç yıl içerisinde bünyenin tüm savunmasını imha eder: Bunu sonucunda hastalıklar bağışıklık sisteminin zayıflığından faydalanarak gelişir. O andan itibaren kişi AIDS hastasıdır.

HIV'in bulaşması

HIV kan, sperm, ersuyu, vajina salgıları, hamilelik sırasında anneden çocuğa ve anne sütü ile bulaşır. HIV genellikle korumasız cinsel ilişki sırasında bulaşır. Bu nedenle serum durumu, yani HIV taşıyıp taşımadığı bilinmeyen bir eşle cinsel ilişkide bulunurken prezervatif kullanmak önemlidir. Erkek prezervatifi (ya da dış prezervatif) ve kadın prezervatifi (iç prezervatif) olmak üzere iki tip prezervatif vardır.

HIV, ter, gözyaşı, idrar veya:

- el sıkışma;
- okşama;
- öpüşme;
- tuvaleti duş, yüzme havuzu gibi halka açık teçhizatları;
- bardaki çatal-bıçak gibi gündelik yaşam donanımları;
- böcek sokması ile bulaşmaz.



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

Tarama

Kalıcı bir ilişkinizin olması ve prezervatif kullanmaya son vermek istemeniz durumunda eşinizle birlikte bir tarama yaptırmanız önemlidir. Testler negatif çıkarsa son 6 hafta içinde bulaşık olup olmadığını bilmediğiniz birisi ile korunmadan ilişkide bulunmamışsanız, HIV/AIDS değilsiniz demektir. Böyle bir durumda prezervatif kullanmaya bulaşma veya eşinize bulaştırma tehlikesi olmadan son verebilirsiniz.



- Prezervatif eczanelerde ve marketlerde satılır. Bazı dernekler ve CeGIDD ücretsiz olarak temin edilebilir. Bir doktor veya ebe tarafından yazılan bazı prezervatif kutuları geri ödenir.
- En ufak bir kuşku durumunda basit bir kan tahlili ile tarama testi yaptırmak önemlidir. Tarama, kanda virüs veya antikor kalıntısı aranmasını sağlar. Tarama sadece risk durumunun altı haftadan daha öncesine dayanması durumunda tamamen güvenlidir.
- Bir kişinin hayatında en az bir kez taranması önerilir.
- Ücretsiz bir tarama testi yaptırmak için bir CeGIDD'e başvurabilirsiniz. Bu testleri bazı CPEF'lerde de yaptırabilirsiniz. Sağlık güvenceniz varsa HIV ve diğer IST'lerin taramasını reçete ile (pratisyen ya da uzman bir hekimden randevu alarak) bir laboratuvar'da yaptırabilirsiniz.
- Derneklerde ve CeGIDD merkezlerinde HIV ile ilgili hızlı teşhis yönlendirme testi (TROD) yaptırabilirsiniz. TROD uygulaması yapan derneklerde ücretsiz HIV tarama oto testi alabilirsiniz. Bu testi kendi kendinize yapabilirsiniz. Eczanelerden reçetesiz de temin edebilirsiniz fakat bu



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.



durumda ücretlidir. Bu iki test sadece risk durumunun üç aydan daha öncesine dayanması durumunda tamamen güvenlidir. Sonucun pozitif olması durumunda onaylamak amaçlı bir kan tahlili yaptırmak gerekir.

► IST'ler ve VIH ile ilgili daha fazla bilgi için www.info-ist.fr adresini ziyaret edebilirsiniz veya **0800 840800** numaradan AIDS Bilgi Merkezini (Sida Info Service) arayabilirsiniz. (arayanın kimliği gizli tutulur, haftada yedi gün üzerinde, günde 24 saat ücretsizdir arayabilirsiniz).

PrEP

Birden çok eşiniz varsa ve risk alınmasına karşın prezervatif kullanma olanağınız yoksa korunma amaçlı temas öncesi HIV bulaşma riskini azaltan korunmadan yararlanabilirsiniz (PrEP). PrEP'ten yararlanıp yararlanamayacağınızı öğrenmek için CeGIDD veya hastaneye başvurunuz. Aile hekiminiz sizi yönlendirecektir.

TPE

Korumasız ya da yetersiz koruma ile cinsel ilişkide bulunulması durumunda, HIV/AIDS'ten korunmak için ilişkiden sonra yaptırılması gereken acil bir tedavi vardır: bu temas sonrası tedavidir (TPE). Süresi 4 haftadır ve bulaşma riskini önemli ölçüde azaltır. Yararlanmak için en kısa zamanda, en geç 48 saat içinde ve tercihen eşinizle birlikte en yakın acil servise başvurmak gerekir. Bir hekim alınan riski değerlendirecek ve tedaviye başlamanın gerekli olup olmadığına karar verecektir. Hepatit B ile temas etmediyseniz ve aşı yaptırmadıysanız, hekim size bu hastalıktan korunmanız için bir enjeksiyon da önerebilir.



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.



TasP

HIV taşıyan kişilere uygulanan antiretroviral tedavi kandaki virüsü yok etmeye yarar. Bu durumda virüsün "görülmediği" söylenir. Yani, tahlillerde ve jenital salgılarda algılanmaz. HIV taşıyorsanız, 6 aydır tedavi görüyorsanız başka IST yoksa ve hekiminiz tarafından düzenli olarak izleniyorsanız, eşlerinize hastalık bulaştıramazsınız. Bu tedaviye önleyici tedavi veya TasP denir. Bununla birlikte virüs hiçbir zaman tamamen yok olmaz. Onun için tedaviye son verilmemelidir.



TasP ile ilgili daha fazla bilgi için:

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

HIV ile yaşamak

HIV/AIDS'in gün itibarıyla tedavisi yoktur. Ama enfeksiyonun ilerlemesi durdurulabilir. Bazı ilaçların ömür boyu, her gün alınması gerekir. Tedavi titizlikle uygulandığında seropozitif hastaların hemen hemen normal bir yaşam sürdürmeleri, çalışmaları, aşk hayatlarını yaşamaları, projeler yapmaları, çocuk sahibi olmaları mümkün olabilir.



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

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

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

Les violences sexuelles

Le harcèlement sexuel

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

L'agression sexuelle et le viol

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

Les numéros suivants sont utiles :

- Service spécialisé dans les violences faites aux femmes : **3919**
- SOS viol : **0800 05 95 95** (numéro gratuit et anonyme)



➤ Aides bir hasta derneğidir. HIV/AIDS hakkında bilgilendirir ve hastalığın bulaştığı kişilerin haklarını savunur. www.aides.org adresini ziyaret ediniz veya **0805 160 011** numarayı arayınız (sabit bir hattan arama ücretsizdir).

➤ Santé Info Droits : **0810 004 333** (Hasta hakları uzmanı).

➤ Ile-de-France ilinde, Ikambere derneği HIV taşıyan kadınlara destek verir. www.ikambere.com adresini ziyaret ediniz ve Pazartesi'den Cumaya saat 09:00 – 18:00 arası **01 48 20 82 60** numarayı arayınız.

Cinsel Şiddetler

Cinsel Taciz

Bir kişinin sürekli olarak cinsel çağrışım yapan davranışlarda bulunması veya sözler sarf etmesi durumunda ceza mahkemelerine şikâyetle bulunabilirsiniz.

Cinsel saldırı ve tecavüz

Cinsel saldırı ve tecavüz durumunda **17** (ya da cep telefonundan **112**) numaralı telefonu arayarak polis veya jandarmayı arayınız. Bu kuruluşlar soruşturma açacaktır. Polis veya jandarma sizi hastanenin acil servisine götürerek hekim muayenesinden geçmenizi sağlayabilecektir. Hekime bir kişinin eşliğinde görünmek ve HIV ve VHB başta olmak üzere önleyici tedbirler almak ve tedavi ve işlemler sırasında önemlidir.

Aşağıdaki numaralar yararlıdır :

- Kadına şiddette uzman servis : **3919**
- SOS Tecavüz : **0800 05 95 95** (Numara ücretsiz, arayanın kimliği açıklanmaz)



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

Les mutilations sexuelles féminines

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

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

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



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

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

Pour plus de renseignements

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



- Hak savunucusu Pazartesi'den Cumaya saat 08:00 – 20:00 arası **09 69 39 00 00** (Yerel görüşme ücreti alınır)

Kadınlara yönelik cinsel mütilasyon

Kadınlara yönelik cinsel mütilasyon küçük kızların ya da kadınların dış cinsel organlarında değişiklik yapan ya da onlara zarar veren, klistorisin ya da dudakların isteyerek alınması, infibulasyon gibi müdahalelerdir.

Cinsel mütilasyon mağdurlarına yönelik tıbbi veya cerrahi çözümler vardır.

Fransa'da bu uygulamalar yasaktır. Yasa; uyuşu ne olursa olsun, Fransa'da yaşayan herkese, sakatlama yabancı bir ülkede yapılsa dahi uygulanır. Mağdur, bu şiddet eylemlerini yasa nezdinde mahkûm ettirmek için reşit olduktan 20 yıl sonrasına (yani 38 yaşına) kadar şikâyetçi olabilir.



Kadın sünneti ya da başka bir cinsel mütilasyon tehlikesi ile karşı karşıya kalırsanız, söz konusu olan kendiniz ya da kızınız, kız kardeşiniz veya çevrenizden her hangi biri de olsa, siz veya çevrenizden birisi yaşadığıysa :

- **119** numaralı telefondan Allo Enfance en danger (allo çocuk tehlikede) hattını arayınız veya www.alerte-excision.org adresine gidiniz.

Daha fazla bilgi için

- Bir anne-çocuk koruma merkezine veya bir aile planlama merkezine (CPEF) gidebilirsiniz.

LA GROSSESSE

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

Le suivi de grossesse peut se faire :

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

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

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



HAMİLELİK

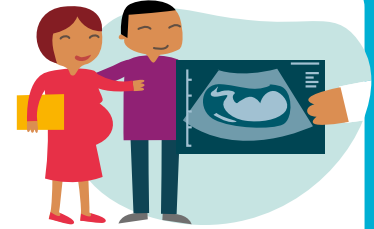
Fransa'da hamile kalmanız durumunda tüm hamileliğiniz süresince tamamen ücretsiz takip altındasınız. Hamileliğin sonuna kadar pratisyen hekim ya da jinekolog veya ebe tarafından 7 muayene yapılır. Hamilelik süresinde 3 ultrason, kan tahlilleri ve 8 hamilelik ve doğuma hazırlık oturumu öngörülmektedir. Çocuğun müstakbel babası hamilelik süresince muayenelerde ve doğumda bulunabilir. HIV ve hepatit taramasından geçmesi de tavsiye edilir. Müstakbel babanın bulunamaması durumunda ve isterseniz çevrenizden birisi size eşlik edebilir.

Hamileliğin takibi:

- hastanede;
- anne çocuk sağlığı merkezinde (PMI);
- muayenehanede, sağlık merkezinde veya özel bir hastanede yapılabilir.

İlk doktor muayenesi hamileliğin 3. ayının sonundan önce yapılmalıdır.

- Hekim ya da ebe, size trisomi 21 gibi kromozom bozukluklarının taramasından ve, hamileliğe bağlı bazı risklerden söz eder. Yüksek tansiyon, aşırı kilo alma ya da diyabet gibi bir hastalık gibi risk faktörleri araştırılır. Bu sırada HIV ve hepatit taramaları, kan grubunun belirlenmesi, frottis gibi tamamlayıcı muayeneler de yapılır.



- 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

- Hekim ya da ebe, daha sonra hamileliğinizi Sağlık Sigortası Sandığına (CPAM) bildirir ve hamileliğin kapsama alınması için gerekli belgeleri gönderir. Böylece tahlil ve muayeneler için ödeme yapmanız gerekmez.

Muayenelerin her biri bir klinik muayeneden oluşur. Bu sırada idrar testi, tansiyon ölçümü, kilo muayenesi, rahim büyümesinin ölçümü ve bebeğin kalp hareketleri ve sesleri değerlendirilir.

Hamileliğin takibi 6 aydan sonra genellikle doğumhanedeyapılır.

Doğumu izleyen 8 hafta içinde hekim veya ebe tarafından muayene yapılır.

Bebeğinizin doğumuna hazırlık amacıyla "Doğum öncesi erken görüşme" yapılır. Bu randevu zorunludur ama ebenize, aile hekiminize veya jinekoloğunuza tüm sorularınızı sorabilmeniz açısından önemlidir. Görüşme 45 dakika ila 1 saat sürer ve Sağlık Sigortası tarafından % 100 oranında karşılanır. Görüşme hamileliğin her hangi bir aşamasında yapılabilirse de hamileliğin 4. ayında yapılması tavsiye edilir.



Daha ayrıntılı bilgi için hekiminizle veya ebenizle görüşünüz ya da ikametgâhınıza en yakın sağlık merkezi, PMI gibi bir psiko sosyal merkeze danışınız.

Bebeğinize bakmak

Fransa'nın halk sağlığı web sitesinde, 1000-premiers-jours.fr'de, gelecekteki ve yeni ebeveynler, bebeklerinin sağlığı ve gelişimi hakkında bilimsel olarak doğrulanmış çok sayıda bilgi bulabilir. Bir kişi, günlük

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

Caisse d'allocations familiales (CAF)

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

Selon vos ressources, vous pourrez bénéficier :

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



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

➤ www.caf.fr ➤ rubrique « Je vais devenir parent »

L'alcool pendant la grossesse

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

nesnelere tıklayarak, hakkında pratik tavsiyeler alabilir. bir dizi konu: kirleticiler, ev kazaları, virüslerin yanı sıra sağlık, gıda, ebeveyn-bebek ilişkileri ...

Fransa'da Aile Yardım Fonu (CAF) bebek bekleyen ailelere mali yardımda bulunur (Aktif Dayanışma Geliri – Revenu de Solidarité Active (RSA), Aile yardımları, Konut Yardımları). Böylece çocuğun gelişi ile ilgili ilk masraflar karşılama olanağı sağlanır.

Gelirinize göre,

- çocuğun doğumunu izleyen 2 ay sonra ödenen Doğum Yardımı;
- çocuğun doğumunu izleyen 3 yıl boyunca her ay ödenen temel yardıma hak kazanabilirsiniz.



Aile yardım fonu (CAF) ile ilgili tüm bilgiler için:

➤ www.caf.fr ➤ « Je vais devenir parent » sitesini ziyaret ediniz.

Hamilelik süresince alkol tüketimi

Hamilelik süresince tüketilen alkol bebeğin kanına karışır ve sağlığı için önemli risklere neden olabilir. En önemli sorunların altında çok miktarda ve düzenli alkol tüketimi yatar. Bu sorunlara Fetal Alkol sendromu ya da SAF adı verilir. Bununla birlikte ara sıra tüketim de bebeğe etki edebilir. Bu nedenle hamilelik sırasında alkol tüketilmesi tavsiye edilir. Hamilelik süresince sigara içmek de tavsiye edilmez (bkz. sayfa 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.



Hamileğinizi takip eden sağlık profesyonelleri (hekim, ebe) ile istişare etmekten çekinmeyiniz veya

- www.alcool-info-service.fr sitesinde « alkohol ve hamilelik » bölümünü ziyaret ediniz.
- **0980 980 930** numaradan Alkol Bilgi Servisini haftada 7 gün saat 08:00 – sabah 02:00 arasında arayabilirsiniz (ücretsiz olup arayanın kimliği açıklanmaz).



Hamileyseniz ve aşağıda sayılan belirtilere sahipseniz, en kısa zamanda doğum kliniğinin acil servisine gitmelisiniz:

- az miktarda dahi olsa kan kaybı;
- su kesesinin yırtılması ya da su kesesinin yırtılma şüphesi;
- yatar vaziyette yarım saat istirahata rağmen geçmeyen kasılmalar ya da şiddetli ağrılar;
- fetüs hareketlerinde azalma ya da hareketsizlik. Bebeğin hareketlerini hamileliğin 5. ayından itibaren hissetmelisiniz;
- ateşinizin bir termometre ile 37,5°C'nin üzerinde ölçülmesi;
- parasetamol almanıza karşın geçmeyen baş ağrıları;
- bacaklarda, ayaklarda şişkinlik.

Ateş hissi, baş dönmesi, idrar sırasında yanma hissi, kendinizi uzun süre kötü hissetmeniz gibi diğer tüm sağlık sorunlarında hekiminize ya da ebenize danışınız.



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 maltraitée : le **119**.



ÇOCUK SAĞLIĞI

Tıbbi takip

Tüm çocukların 18 yaşına kadar hastalık nedeniyle muayene dışında 20 zorunlu tıbbi muayeneden geçmeleri zorunludur. Bu muayeneler Sağlık sigortası tarafından % 100 oranında karşılanır. 6 yaşına kadar tüm çocuklar bir Anne Çocuk Koruma Merkezinde (PMI) ücretsiz olarak izlenebilir.

6 yaşından sonra her yıl bir hekim muayenesi tavsiye edilir. Bu muayeneler çocuğun sağlıklı olduğunu, iyi büyüdüğünü, gözlüğe gereksinim duymadığını, iyi duyduğunu doğrulamak bakımından önemlidir. Bu durumda, hekimle görüşme ve aşıları yaptırma fırsatı da doğar. 3 konsültasyon zorunludur ve tamamen Sağlık Sigortası ofisi tarafından karşılanır. Bunlar 8/9 yaş, 11/13 yaş ve 15/18 yaş arasında yapılması gereken konsültasyonlardır.

Her doktor muayenesinde, Anne Çocuk Koruma Merkezinde ve okuldaki muayenelerde sağlık veya aşı karnesini unutmayınız.

Dövülen veya kötü muamele gören çocuklar adalet ve derneklerin koruması altındadır. Bunlar, ebeveynlerin dahil olsa bile şikâyetçi olabilirler. Böyle bir durumla karşılaşan herkes bunu yetkililere bildirmekle yükümlüdür. Bu amaçla ücretsiz bir hat vardır: Alo tehlikede çocuklar **119**.





La santé des enfants dans le logement

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

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



İkametgâhta çocuk sağlığı

İkametgâhta çocukları birkaç tavsiye ile tehlikelerden korumak mümkündür:

- Çocuğu penceresi açık bir odada hiçbir zaman yalnız bırakmayınız.
- Tencere kulpunu içeri döndürmeyi unutmayınız.
- Bıçak ve makas gibi kesici eşyaları çocukların erişemeyeceği yerlerde bulundurunuz.
- İlaç ve temizlik malzemelerini çocukların erişemeyeceği yerlerde bulundurunuz.
- Küçük eşyaları ve küçük ve sert yiyecekleri çocukların erişemeyeceği yerlerde bulundurunuz.
- Kibrit ve çakmakları çocukların erişemeyeceği yerlerde bulundurunuz.
- Çocukları hiçbir zaman banyoda yalnız bırakmayınız.
- Priz ve elektrikli cihazlar: Tüm elektrikli donanımları koruma altında tutunuz.
- Bir bebeği hiçbir zaman sarsmayınız. Bu onu öldürebilir veya ömür boyu sakat kalmasına yol açabilir.





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**



Kaza durumunda **15** veya **112** numaray \acute{a} arayınız.

- › Bir çocuğün zehirli bir madde yutması durumunda kusturmayınız, su içirmeyiniz ve **15** ya da **112** numaray \acute{a} arayınız.
- › Yanma durumunda yanık yerini soğuk su ile yıkayınız.

Kurşun Zehirlenmesi (satürnizm)

Kurşun zehirlenmesi vücutta kurşun bulunmasından kaynaklanan bir hastalıktır. Çocuğün sinir sisteminde, ömür boyu etkili olacak gelişim bozukluklarına yol açabilir. Fransa'da bu hastalık çocuğün duvarlarda bulunan ve kurşun içeren boyaları ellemeleri ve sonrasında ellerini ağızlarına götürmeleri durumunda görülür. Başka ülkelerde gıda maddelerinin hazırlanma yöntemleri gibi başka bulaşma yolları da vardır. Hekiminiz size tarama testleri önerecektir.

Kuşku duymanız durumunda, hekiminizle görüşerek bir tarama testi isteyiniz. PMI merkezleri de yetkili kaynaklardır.



- › Satürnizm Mağduru Aileler Derneği (AFVS) çocukların kurşun zehirlenmesine uğramamaları için sağlık ve konutla nezdinde devreye girer. Satürnizm Mağduru Ailelerin çocuklara işlemleri sırasında yardımcı olur.
www.afvs.net
Tel : **09 53 27 25 45**

DIABÈTE

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

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

Les signes du diabète

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

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

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

DIYABET

Diyabet, şekerin vücut tarafından düzgün kullanılmaması durumunda ortaya çıkan bir hastalıktır. Bu durumda kan çok şekerli olur. Diyabet "kronik" bir hastalıktır. Tehlikeli komplikasyonlardan kaçınmak için ömür boyu tedavi gerektirir. Bunun için diyabeti olabildiğince erken teşhis etmek gerekir.

Aynı kişilerde görülmeyen iki tür diyabet vardır.

Diyabetin belirtileri

Sürekli susama hissi duyuyorsanız, sıklıkla idrara çıkıyorsanız, zayıflamanız ve kendinizi yorgun hissetmeniz durumunda acele bir hekime görününüz çünkü bunlar tip 1 diyabet belirtileridir.

Tip 2 diyabetin belli bir belirtisi yoktur ama kandaki şekerin fazla olması yavaş yavaş kalp, böbrek, damarlar, göz vs... gibi organlara zarar verir. Deride sık sık yaralar, mikozlar gibi iltihaplanmalar, tıkanıklanan idrar iltihapları, bacak ağrıları, el ve ayaklarda karıncalanma ve uyuşma, erektsiyon bozuklukları, bulanık görme gibi bazı belirtiler dikkatinizi çekmelidir...

Diyabet kalp-damar hastalıkları, görme kaybı, bacakların kesilmesi, böbrek yetmezliği gibi çok tehlikeli sorunlara yol açabilir.



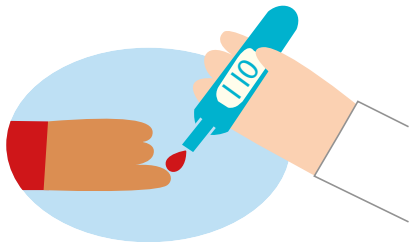
Ce qu'il faut retenir : détecter tôt son diabète, adapter ses habitudes de vie, suivre son traitement si nécessaire, prévenir et surveiller la survenue de complications.

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.



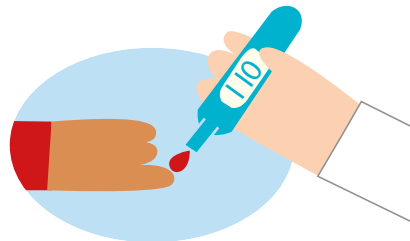
Diyabeti erken teşhis etmek, yaşam alışkanlıklarını uyarlamak, gerekirse tedavi olmak, komplikasyonları önlemek ve denetlemek akıldan çıkarılmamalıdır.

Diyabet hastaları bir hekim tarafından takip edilmek koşuluyla yaşam boyu formda kalabilirler. Bunun için hastalığın tarama yaptırarak, örneğin basit bir kan tahlili ile vaktinde teşhis edilmesi esastır. Bir sonraki ziyaretinizde bu konuyu hekiminizle konuşun veya kuşkunuzun olması durumunda kendisinden randevu alın.

Daha fazla bilgi için

► www.federationdesdiabetiques.org adresinden ikametgâhınıza yakın bir diyabetliler derneği bulabilirsiniz.

Diyabet ve diğer kronik hastalıklar için, size yardımcı olmak için bir tedavi edici eğitim programından yararlanabilirsiniz (bkz. sayfa 159) Aile hekiminizle görüşünüz. Hastalığınıza uygun bir reçete yazacak ve nereye başvurmanız gerektiğini söyleyecektir.





MALADIES CARDIOVASCULAIRES

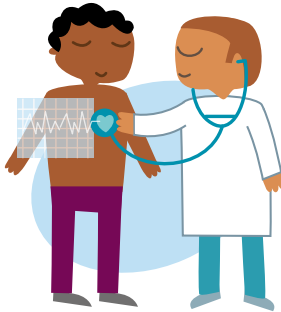
On appelle « maladies cardiovasculaires » toutes les maladies qui touchent le cœur et les vaisseaux sanguins, comme par exemple l'infarctus et l'accident vasculaire cérébral (AVC). C'est la deuxième cause de décès en France tout âge confondu, après les cancers.

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



KALP-DAMAR HASTALIKLARI

Enfarktüs ve beyin damarları hastalıkları gibi kan damarları ile ilgili tüm hastalıklara "Kardiyovasküler Hastalıklar" (AVC) adı verilir. Fransa'da tüm yaş grupları için kanserden sonra en çok görülen ölüm nedenidir.

Kardiyovasküler hastalık riskini azaltmak için :

- sigara içmemesi ;
- olabildiğince az alkol tüketmek ;
- tuz tüketimini sınırlamak ;
- dengeli, beslenmek ;
- düzenli fiziksel aktiviteler yapmak tavsiye edilir.

Yüksek tansiyon uzun vadede kardiyovasküler hastalıklarına yol açabilir. Yüksek tansiyonunuz varsa tedavinizi aksatmamak önemlidir. Tedavinin düzenli olarak takip edilmesi ve ilaç reçetelerinin yenilenmesi şarttır. Tedavi amaçlı eğitim muayeneleri (bkz. sayfa 159) için yardım alabilirsiniz. Aile hekiminiz sizi yönlendirecektir.

Fransız kardiyoloji federasyonu

www.fedecardio.org/categories/je-minforme

adresinde faydalı bilgiler sunmaktadır.

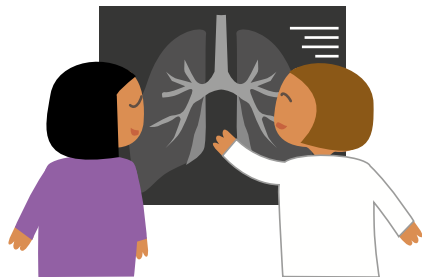


TUBERCULOSE

La tuberculose est une maladie contagieuse grave, qui peut être mortelle si elle n'est pas traitée   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.

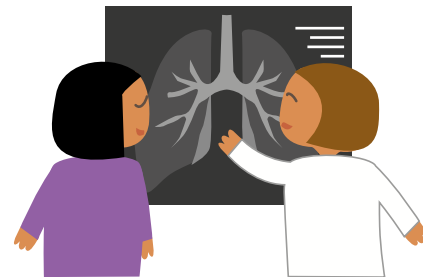


TÜBERKÜLOZ

Tüberküloz tehlikeli bir bulaşıcı hastalıktır. Vaktinde tedavi edilmezse öldürücü olabilir. Sahra Altı Afrika veya Güneydoęu Asya'da bazı ülke-lerde çok yaygındır. Solunum yolları vasıtasıyla bulaşır. Tüberkülozlu bir kiři  ks rd ęinde, aksırdıęında ya da tükürük sađtıęında havaya mikrop sađar. Hastalıęı kapan ve tedavi olmayan biri ile yaşıandıęında ya da onunla temas halinde olunduęında hastalık kapılabilir. Ne var ki tüberküloz giysilerden,  atal-bıçak, tabak- anaktan ve hasta bir insanın elini sıkmakla bulaşmaz.

Vücuda girdięinde tüm organlara yayılabilir. En sık görüleni akcięer veremidir.  n belirtileri ateş, kronik öksürük, yorgunluk ve kilo kaybıdır (aşırı zayıflama görülür). Kan t k rme, gece terlemeleri, biraz da ateş g r lebilir. Vakit kaybetmeden bir hekime g r nmeli, akcięer r ntgeni  ektirmelidir. Hastalık en fazla cięerlerde bulunur.

T berk lozdan iyileşmek en az altı ay süreli ila  tedavisi (antibiyotik) ile mümkündür. İla ların düzenli alınması ve hekime düzenli olarak g r lmek gerekir.



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.

Dikkat: Düzenli uygulanmayan tedavi mikrobu güçlenmesine neden olur ve tedavisi çok daha zor nüksetmelere yol açabilir.

Tükürükte mikrop olması durumunda hastanın maske takması ve gerekirse yaklaşık 15 günlük bir tedavi sürecinden sonra bulaşıcılık kalmayınca kadar hastaneye yatması gerekir.

Özellikle gençler söz konusu olduğunda başlangıçta hasta olmadan mikrop kapmak mümkündür. Bu nedenle hasta olarak bilinen bir kişiyle temasin hekime bildirilmesi önemlidir. Biyolojik bir test önerilebilir ve Gizli Tüberküloz bulaşıcılığı (ITL) teşhis edilirse hastalanmak için uygun bir tedavi uygulanabilir.



Tüberküloz 'un ağır türlerine karşı en iyi çözüm aşıdır.

► Çocuklara Tüberküloza karşı aşı yapmak önemlidir. Bunun için gerekli aşı BCG'dir. Etkin bir aşı olan bu aşı, bazı bebeklere bir aylıktan itibaren yapılır. Çocuklarda ağır tüberküloz vakalarından, özellikle de Menenjal Tüberküloz'dan korur. Aşı merkezlerinde, doğumhanelerde ve PMI merkezlerinde yapılır. Bebeğinizi aşılması gerekip gerekmediğini öğrenmek için hekiminizle görüşünüz.

Tüberküloza yakalanmış birisi ile temasta bulunursanız ya da böyle bir kuşkunuz varsa,

► Hekiminizle görüşünüz ve gerekiyorsa bir tarama testi ve bir akciğer röntgeni isteyiniz ya da bulunduğunuz ildeki Tüberkülozla Mücadele Merkezine (CLAT) başvurunuz.



HÉPATITES VIRALES

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

Il existe plusieurs virus qui peuvent donner des hépatites.

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



Pour vous faire dépister gratuitement,

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

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

➤ SOS hépatites :

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

➤ Hépatites info service :

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



VIRAL HEPATIT

Viral Hepatit'in nedeni karaciğere etki eden ve iltihaplanmasına yol açan bir virüstür. Bu virüs bulaştığında bazı durumlarda kendiliğinden (ilaç kullanmadan) iyileşebilir. Fakat hastalığın "kronik" yani iyileşmeyen bir hale gelmesi ve siroz ya da karaciğer kanserine dönüşmesi de mümkündür.

Hepatite neden olabilen birçok virüs vardır.

Bir virüsten kaynaklanan hepatit hastası olup olunmadığını anlamının tek yolu tarama yaptırmaktır. Hepatite yakalandığının anlaşılması durumunda vakit kaybetmeden tedaviye başlamalı, ailenizi ve çevrenizi korumak için gerekeni yapmalısınız.



Ücretsiz tarama yaptırmak için bir CeGIDD'e (bkz. sayfa 61) ya da sağlık güvencesi varsa ve aile hekiminin reçetesi ile tıbbi tahlil laboratuvarına başvurunuz.

Bu hastalığa sahipseniz iyi eşlik veya destek almanız önemlidir. Aile hekiminizden tavsiye alın. Arayanın kimliğinin gizli tutulduğu dinleme dernekleri sizi dinler ve yönlendirir. Tedavi görüyorsanız tedaviye yönelik eğitim programları (bkz. sayfa 159). Aile hekiminizle görüşünüz.

➤ SOS hepatit:

0800 004 372 (Sabit bir hattan ücretsiz) ve
01 42 39 40 14 (Ile-de-France) www.soshepatites.org

➤ Hepatit Bilgi Servisi:

0800 845 800 (Sabit bir hattan ücretsiz), Her gün saat
09:00 – 23:00. www.hepatites-info-service.org

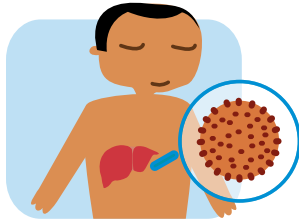


Hépatite A

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.

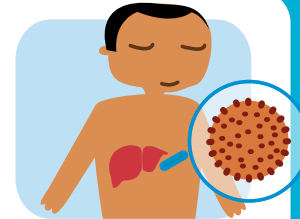


Hepatit A

Hepatit A dünyanın her yerinde görülebilen bir virüs tarafından bulaşan bir enfeksiyondur. Bir kişiden bir başkasına ellerden, gıda maddelerinden ve dışkısal maddeler bulaşmış sudan geçer.

Hepatit A daha çok karın ağrıları, ateş, kıvrıklık, aşırı yorgunluk, bazen de cilt ve gözlerde renklenme (sarılık) ile birlikte görülür. Genellikle birkaç haftada her hangi bir ilaç kullanmadan geçer. Aşırı yorgunluk birkaç ay sürebilir.

Bulaşma riskinin yüksek olduğu ülkelerde yolculuk eden korumasız insanlara önerilen bir aşı vardır.



Hepatit B

Hepatit B virüsü (VHB) kandan, cinsel ilişkilerden veya hamilelik sırasında anneden çocuğa bulaşır. Bu nedenle:

- › aşı yaptırmak ;
- › virüsten korunmak için eşinizde virüs bulunmadığından emin olana kadar (tarama yaptırarak), her cinsel ilişkide prezervatif kullanmak ;
- › kesiğe ya da yaraya pansuman yapmak ;
- › bulaşık kan içerebilen diş fırçası, tıraş bıçağı, tırnak makası gibi kişisel temizlik malzemelerini paylaşmamak önemlidir.



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.

Belirtiler

Hepatit B'nin çoğu kez görünür belirtisi yoktur. İnsan uzun zaman bilmeden virüsle yaşayabilir ve kendini sağlıklı hissedebilir. Bazen iştah kaybı, ateş ya da anormal yorgunluk, yerel ağrılar, bulantı ve cilt ile gözlerde sararma (sarılık) olabilir.

Tarama

Tarama testleri CeGIDD'lerde ücretsiz olarak yapılır. Sağlık güvenesi varsa hekiminizin yazacağı bir reçete ile laboratuvar da tarama yapturabilirsiniz. Fransa'da hamile kadınlara, HIV taşıyanlara doğum öncesi hamileliğin 3. ayının sonundan önce her zaman tarama önerilir. Kadının Hepatit B virüsü taşıması durumunda bebek doğumunda aşılır.

Aşı

Hepatit B'ye karşı hastalığı önlemek için etkin bir aşı vardır. Bu aşıyı mümkün olduğu kadar erken, çocuklara iki aylıktan itibaren yaptırmakta fayda vardır. Anne çocuk koruma (PMI) merkezlerinde ve aşılama merkezlerinde ücretsizdir.

Halen Hepatit B'ye karşı iyileştirici tedavi bulunmamaktadır. Hastalığın seyrini yavaşlatan tedaviler vardır.

Yetişkinlerde risk taşıyan herkesin telafi aşısı yaptırmayı tavsiye edilir (bkz. sayfa 63).

Hepatit B virüsü taşıyorsanız, eşiniz ve çevrenizdekilerin aşıllı olduğundan emin olunuz.



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.



Hepatit C

Hepatit C, kan yoluyla bulaşan bir virüsün (VHC) yol açtığı bir enfeksiyondur. Özellikle damardan ve/veya burundan uyuşturucu kullanımı ile bulaşır. Kesici ve delici eşyaları ortak kullanmamak virüsün bulaşmasını engeller.

Daha nadir olmakla birlikte, Hepatit C prezervatif kullanılmadan girilen korumasız ilişki sırasında ve anneden çocuğa bulaşma yoluyla da geçer.

Belirtileri genellikle iştah kaybı, adale ve eklem ağrıları, zayıflama, yorgunluk, bulantı, kusma, ishal, cilt ile gözlerde sararma (sarılık) olabilir.

Yeni tedaviler sayesinde pratikte herkes daha iyi hale geldi. Bunlar 2 ila 3 ay süren, alınması kolay, ağızdan yapılan tedavilerdir. Tamamen sağlık sigortası kapsamındadırlar.

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.



KANSERLER

Vücudumuz doğan, yaşayan ve ölen milyarlarca hücreden oluşur. Normal bir hücrenin, her hangi bir nedenle hasar görmesi durumunda çoğalarak bir tümör oluşturabilir. Normal bir hücrenin kanserli bir hücreye dönüşmesi uzun yıllar alabilir.

En sık görülen kanserler meme kanseri, kolon kanseri, akciğer ve prostat kanseridir. Günümüzde tıptaki gelişmeler sayesinde birçok kanser tamamen iyileştirilebilmektedir.

Kanser riskini azaltmak için sağlığa özen gösterilmesi tavsiye edilir:

- sigara içmeyiniz;
- mümkün olduğu kadar az alkol tüketiniz;
- et tüketimini sınırlandırınız;
- dengeli besleniniz;
- düzenli olarak fiziksel aktivitelerde bulununuz;
- mor ötesi ışınlardan korununuz.





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



Tarama, kanserin belirtilerinden önce teşhis konulmasını sağlar. Bu tarama iyileşmeyi kolaylaştırır. Örneğin mamografi : meme kanserinin taraması ile anormallikler i görünür veya hissedilebilir olmadan teşhis etmeye yarar. Taramalar tamamen ücretsizdir.

Kadınlar için:

- 25-29 yaşları arasında ve ardından her üç yılda bir sitolojik inceleme ile yıllık pap smear testi.
- Her 5 yılda bir 30 ila 65 yaş arası HPV testi (insan papilloma virüsü enfeksiyonu) ile smear.
- 50 yaşından itibaren her iki yılda bir mamografi.

Kadınlar ve erkekler için:

- İnsan papilloma virüsü enfeksiyonlarına (HPV) karşı aşı, 11 ila 14 yaş arasındaki tüm genç kızlara önerilir. Kullanılan aşıya ve kişinin yaşına göre 2 veya 3 enjeksiyon gereklidir. Ayrıca, henüz yaptırmamışlarsa, 15-19 yaşları arasındaki genç kız ve kadınlara aşı yapılması önerilir. Bu öneriler Ocak 2021'den itibaren aynı yaştaki tüm erkeklerle uygulanacaktır.
- 50 yaşından sonra, her iki yılda bir kolon kanseri taraması.

Daha fazla bilgi için aile hekiminizle görüşünüz veya:

- bir Aile planlama ve eğitim merkezinden (CPEF);
- bazı tıp merkezleri ya da ücretsiz taramalar veya sağlık bilançoları öneren bazı derneklerden randevu alınız (bkz sayfa 55).

Daha fazla bilgi için:

Ulusal Kanser Enstitüsünün web sitesi: 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.



K. HASTALIK ILE YAŞAMAK

Tüm yaşam boyunca astım, diyabet, hepatit B veya kalp-damar hastalığı gibi bir hastalık ile birlikte yaşamak (kronik hastalık) zor olabilir.

Hastalık sizin meslek hayatınıza ve yakınlarınızın kişisel yaşamına etki edebilir. Hasta tedavisel eğitim programları (ETP) kronik hastalığı olanlara hastalıklarını daha iyi anlamayı, onunla daha iyi yaşamayı ve onu mümkün olan en iyi şekilde yönetmeye yardımcı olur.

ETP bireysel seanslar ve/veya gruplar halinde yapılır. Aynı hastalığı olan kişilerden oluşan gruplar fikir alışverişinde bulunur, birlikte çözüm bulup, aralarında bağ kurar. Gruplar bazen bağımsız ve bir sağlık personelinin müdahalesi olmadan devam eder.

Hastalığınıza uygun bir programdan yararlanmak istemeniz durumunda aile hekiminizle ya da sağlığınıza ilgili konularda size yardımcı olan kişilerle görüşünüz. Hekim size reçete yazacak ve sizi yönlendirecektir.



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.

SAĞLIK VE IKLİM

Aşırı sıcaklar

Sağlık; havanın günler boyunca çok sıcak olması ve gece sıcaklığın düşmemesi ya da çok az düşmesi durumunda tehlikeye girebilir.

Aşırı sıcaklık durumunda:

- ▶ düzenli olarak su içmek;
- ▶ güneşte durmamak;
- ▶ alkol tüketmemek;
- ▶ fiziksel aktivitelerden kaçınmak;
- ▶ gündüz oturduğunuz yerin pencere ve panjurlarını kapatmak;
- ▶ gece pencere ve panjurları açarak serin hava girmesini sağlamak;
- ▶ kütüphane, süpermarket, park gibi serin yerlerde vakit geçirmek;
- ▶ bebek ve çocuklara düzenli olarak sıvı içirmek ve günün en sıcak saatlerinde dışarı çıkarmamak gerekir.



Her hangi bir sağlık sorununuzun olması ya da düzenli bir tedavi altında olmanız durumunda hekimle görüşmekten çekinmeyiniz.

Le grand-froid

En France, il arrive que les températures baissent jusqu'  0 C et même en dessous. Pour garder le corps   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   l'intérieur   l'abri du froid ;
-  viter 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   l'intérieur car il y a un risque d'intoxication au monoxyde de carbone (gaz mortel). Pensez   aérer au moins une fois par jour pendant 10 minutes ;
-  viter 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   se protéger.

Attention

Les enfants et personnes âgées ne disent pas toujours quand ils ont froid.

Aşırı soęuklar

Fransa'da hava sıcaklıęının 0 C hatta daha altına d şmesi mümkündür. Vucudunuzu uygun bir ısıda tutmak için :

- ısı kaybını önlemek için vucudun bař, boyun, el ve ayak b lgeleri gibi u  noktalarını  rt n z ;
- soluduęunuz havanın daha sıcak olması için aęiz ve burnunuzu  rt n z ;
- kat kat giyininiz ve su geçirmez bir rüzgarlık giyiniz ;
- mümkün olduęunca kapalı ve soęuktan korunaklı bir yerde kalınız ;
- akřam soęuk řiddetlendięinden akřam saatlerinde dıřarı çıkmayınız ;
- yařadıęınız yeri ařırı ısıtmayınız.  z mek nda yedek ısıtma cihazları ve jeneratörler kullanmayınız, ölümcül bir gaz olan karbonmonoksit zehirlenmesi meydana gelebilir. Günde en az bir kez 10 dakika havalandırınız ;
- bebekleri iyi korusanız bile dıřarı  ıkarmayınız.



Gece kalacak yerinizin olmaması durumunda **115**'i arayınız.

Dikkat

Alkol tüketimi ısıtmaz. Aksine alkol uř me hissini ortadan kaldırdıęı için insan korunmayı d řunmez ve bu tehlikeli olabilir.

Dikkat

 ocuklar ve yařlılar uř d klerini s ylemeyebilirler.

SANTÉ EN FRANCE D'OUTRE-MER

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

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

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

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

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

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

FRANSA'NIN DENIZASIRI BÖLGELERİNDE

Fransa ülkesi, Fransa Anakara ve Denizaşırı topraklardan oluşur. DOM-TOM (Denizaşırı il ve topraklar) veya DROM-COM (Denizaşırı il ve bölgeler ile topluluklar) da denir. Bu topraklar Amerika'da, Okyanusya'da, Hint Okyanusunda ve Antarktika'da bulunur.

Fransa'da Denizaşırı bir yerde ikamet ediyorsanız, Fransa Anakarasında oturanlarla aynı haklara sahipsiniz.

Fransa'nın denizaşırı bölgelerinde sağlık sorunları Metropol Fransa'dakilerle aynıdır. Fakat tropikal (dengue, zika, chikungunya...) iklim ve bazen de kirli çevreye has özellikler vardır.

Fransa'nın Denizaşırı bölgelerinde en sık görülen tehlikeli hastalıklar şunlardır:

- ▶ kanser, diyabet ve kalp-damar hastalıkları gibi bulaşıcı olmayan kronik hastalıklar;
- ▶ aşırı kiloya bağlı risk faktörleri ve akıl hastalıkları (bkz. sayfa 85);
- ▶ Guyana'da cıva ve kurşun gibi ağır metallere maruz kalma ya da Antiller'de tarım ilaçlarının yoğun olarak kullanılması gibi çevre ile ilgili risklere maruz kalma;
- ▶ Ile-de-France ile Guyana bölgeleri HIV virüsü bulaşıcılığının en sık görüldüğü bölgelerdir (bkz sayfa 111).

Chikungunya, dengue, sarı humma ve zika sivrisineklerden bulaşır ve ateş, baş ağrıları, eklem ağrıları ya da ishal ve kusma gibi birbirine yakın emareler gösterir. Bir hekime danışmak önemlidir.



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.



Gece ve gündüz sivrisinek sokmalarından korunmak çok önemlidir:

- › saksılarda ve yağmur kanallarında durgun su birikmesine meydan vermeyiniz;
- › pencerelere tel taktırınız;
- › giysilerde ve bedenine açıkta kalan kısımlarında uygun uzaklaştırıcı ürünler kullanınız;
- › uzun kollu giysiler, pantolon gibi vücudu saran giysiler giyiniz;
- › böcek öldürücü madde içeren cibinlikler kullanınız.



Günümüzde sarıhumma, dengue ateşi, Chikungunya, Zikanın belli bir tedavisi yoktur. **Fakat sarılığın tedavisi vardır ve Guyana'da ikamet edenler ve Guyana'ya gidenler için zorunludur. Sarılık aşısı etkilidir.** Çoğu zaman tek bir doz koruma sağlar. Ağır salgın hali dışında 6 aydan küçük çocuklara, hamile ve emziren kadınlara yapılmaz. Bir hekimden fikir alınız.

QUELQUES INFORMATIONS UTILES YARARLIK BILGILER



	LUTTE CONTRE LES DISCRIMINATIONS	170
	AYRIMCILIKLA MÜCADELE	171
	RÔLE DE L'ASSISTANT(E) SOCIAL(E)	174
	SOSYAL HİZMETLER PERSONELİNİN GÖREVLERİ	175
	RÔLE DES MÉDIATEURS EN SANTÉ	174
	SAĞLIK ARABULUCULARININ GÖREVLERİ	175
	DOMICILIATION ADMINISTRATIVE	176
	İKAMET BİLDİRME	177
	LA TRADUCTION DES DOCUMENTS OFFICIELS	182
	RESMİ BELGELERİN ÇEVİRİSİ	183
	AU QUOTIDIEN	184
	GÜNLÜK YAŞAM	185
	APPRENDRE LE FRANÇAIS	192
	FRANSIZCA ÖĞRENMEK	193
	LA SCOLARISATION DES ENFANTS	194
	ÇOCUKLARIN EĞİTİMİ	195
	NUMÉROS UTILES EN CAS D'URGENCE	196
	ACIL DURUM TELEFON NUMARALARI	197
	CARTE DE FRANCE	198
	FRANSA HARİTASI	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.).



AYRIMCILIKLARLA MÜCADELE

Fransız Cumhuriyeti ve kurumları hiçbir inanç, din veya siyasi fikir dayatmaz ve kökeni, cinsiyeti, görünümü, sosyal konumu, inanışları, dini, uyruğu, siyasi fikirleri, cinsel yönelimi (örneğin erkeklerle cinsel ilişki kuran erkekler, transseksüeller) ne olursa olsun herkese eşit muamele yapmalıdır.

İnsan sürgünde kendini "yabancı" veya diğerlerinden farklı hissedebilir. Örneğin selam verme biçimi, birbirlerine hitap şekli ya da düşünme tarzı farklı olabilir.

Bir hizmete erişimde ya da işe alınma gibi durumlarda yasanın yasakladığı kriterler (köken, cinsiyet, din, cinsel tercih, sosyal ve ekonomik kategori, sağlık durumu) göz önüne alınırsa ayrımcılık söz konusu olur.





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**



Ayrımcılık yasaktır ve yasa tarafından cezalandırılır. Size karşı ayrımcılık yapıldığı kanaatinde iseniz bunu bildirmek için :

► Haklarınızla ilgili bilgilere **09 69 39 00 00** numaralı telefonu arayarak ya da internet üzerinden **www.defenseurdesdroits.fr** adresinden ulaşabilirsiniz

► İnsan Hakları Derneğine **01 56 55 51 00** numaralı telefonu arayarak ya da e-posta ile **ldh@ldh-france.org** bildirebilirsiniz.

Saldırıya, hırsızlığa ya da şiddete maruz kalırsanız, şikâyetle bulunabilirsiniz. Oturma izniniz yoksa bile bir dernek ya da bir avukattan destek alabilirsiniz. Polis veya Jandarma Karakoluna ya da ikamet yerinizin bağlı olduğu savcılığa mektupla başvurabilirsiniz.

İşinizde veya konutunuzda ya da cinsel açıdan sömürüye uğrarsanız **01 44 59 88 90** numaradan Modern Köleliğe karşı kuruluşu arayabilirsiniz ya da **www.esclavagemoderne.org** sitesini ziyaret edebilirsiniz.



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.

Yararlık bilgiler

Sosyal hizmetler personelinin görevleri



SOSYAL HİZMETLER PERSONELİNİN GÖREVLERİ

Sosyal hizmetler personeli ; sağlık hizmetlerini bazı kurumlarda (aile yardımı fonu, emeklilik kasası, vs.), belediyelerde mahallenizde (genel sosyal hizmetler ve belediye binası sosyal hizmetler) ve kişilere hakları ile ilgili konularda eşlik eden ve sosyal hizmetlere erişimlerini kolaylaştıran bazı dernekler nezdinde görev yapar. Sosyal hizmetler personelleri, genel olarak zor durumdaki insanlara yardımcı olur. Hastaneye, belediyeye, okula çekinmeden başvurarak bilgi alabilirsiniz. Sosyal hizmetler personellerinin hizmetleri ücretsizdir.

Yararlık bilgiler

Sağlık arabulucularının görevleri



SAĞLIK ARABULUCULARININ GÖREVLERİ

Sağlık Arabulucuları, sağlık kuruluşlarında ya da derneğe bağlı olarak görev yapan ve haklarınıza erişmek ya da hastalıklar ile ilgili bilgilendirme ya da tedaviye erişiminize yardımcı olan görevlilerdir.

Arabulucular; tedavi eden ile hasta arasındaki bağı kurar. Sokakta, sığınma evlerinde, bazı yaşam noktalarında yaşayan ve sağlık sistemine uzak olan kimselerle ilgilenir. Sizi ağırlayan kuruluştaki arabuluculu bulunup bulunmadığını çekinmeden sorabilirsiniz.

Arabuluculuk hizmeti ücretsizdir.



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.



İKAMET BİLDİRME

Haklarınızı bilmek, yardım istemek veya vergi beyanamesi doldurmak için çeşitli kamu kurumlarında birçok işlem yapmak durumunda kalabilirsiniz.

Bu işlemlerin bazıları kaldığınız şehirde, "Belediye" adı verilen yerel kurumlarda yapılır. Bazı işlemler de "il" kurumlarında yapılır. İl bölmeleri coğrafi yönden düzenlenmiştir. İkamet ettiğiniz yerin valiliği de buradadır.

Sosyal hizmetlere ve temel haklara erişim ile posta gönderilerini almak bir adrese sahip olma koşuluna bağlıdır. Adres kişisel olabileceği gibi üçüncü bir kişinin yanında da olabilir. Posta iletilerini düzenli sürekli ve gizli bir şekilde almanızı sağlayan bir adresinizin olmaması durumunda, kaldığınız veya sosyal izleme, mediko sosyal izleme, profesyonel izleme, aile bağları, okula giden çocuk gibi etkin bağınızın belediyenize (belediye ya da belediyeler arası sosyal hizmetler merkezine) veya yetkili bir dernek nezdinde adres gösterilmesini talep edebilirsiniz. Size bir yıl geçerli bir seçim belgesi verilecektir.



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'OFPPA, 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.



Siğınma hakkı işlemlerine başlamak için idari adres gösterme zorunlu değildir. Fakat düzenli bir ikametgâhınızın olmaması durumunda, Siğınma Talep Edenlerin Birincil Açırılma Kuruluşu (SPADA), tarafından size sunacaktır.

Daireler durumunuzu teyit eden bazı belgelerin Fransızca olarak ibraz edilmesini isteyecekler. Yönetim cevaben yazılı belgeler gönderir: bunlar, form, belge başvurusu, talebin kabul veya ret kararıdır. Bu nedenle posta iletilerinizi düzenli olarak alabilmek zorunludur.



Pratik tavsiyeler:

- ▶ Gönderilen veya alınan her belgenin fotoğrafını veya fotokopisini saklayınız. Bunlar daha sonraki işlemlerin sırasında isteyecektir. Belge asıllarını vermek zorunda değilsiniz. OFPPA ya da zorla ihraç edilme dışında göstermeniz yeterli olacaktır. Bu belgeleri hiç bir zaman vermemeniz tavsiye edilir.
- ▶ Belge fotokopisini posta ile göndermeniz durumunda işlemlerinizi kanıtlamak için mümkünse iadeli taahhütlü gönderiniz.
- ▶ Birinin adresini göstermeniz durumunda bu kişinin adresini "Bay veya Bayan ..." şeklinde belirtin ve mümkünse posta kutusuna isminizi yazın;
- ▶ Adres değişiklikleri sosyal haklarda kesintiye yol açar. Bu nedenle siğınma ve oturma hakkı elde edene kadar ikamet veya kalma adresini sabit tutun.



- 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.



- Posta İletilerinizi ve taahhütlü mektupları düzenli olarak ve geciktirmeden alınız. Postane taahhütlü postaları 15 günden fazla saklamaz.
- Sosyal hizmetler personeli ile görüşmekten çekinmeyiniz:
 - Size gönderilen mektubu anlamazsanız;
 - Size yapılan bildirimde itiraz etmek isterseniz;
 - Kuruma gönderilen bir mektuba iki aydan uzun bir süre için cevap alamazsanız.

Daha fazla idari bilgi için www.service-public.fr adresine gidiniz. Burada "Yabancılar" ve "Sosyal Sağlık / Sosyal Konaklama" bölümlerine gidiniz.

İdareye yapılan bir başvurunun reddedilmesi durumunda, bunun nedenleri yazılı olarak tebliğ bildirilmelidir. Kararı kabul etmemeniz durumunda bu mektupta itiraz suresi ve yolları belirtilir. İtiraz süresine "İtiraz" denir.

Dikkat: bazı itiraz süreleri çok kısadır (vali tarafından Oturma iznine ret durumlarında gibi).

Mali olanaklarınız yetersizse avukat ücretini ödemek için "Adli Yardım (aide juridictionnelle)" adı verilen bir mali yardım talep edebilirsiniz. Bunun için mahallenizin sosyal hizmetler personeline, zor durumdaki insanlara yardımda uzmanlaşmış derneklere ve ikamet ettiğiniz yerin Asliye Hukuk Mahkemesine bağlı Adli Yardım bürosuna başvurabilirsiniz. .



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



RESMI BELGELERİN ÇEVİRİSİ

Genellikle Fransız yönetimi ve dernekler nezdinde her hangi bir işlem yapabilmek için Fransızca tanzim edilmeyen yabancı belgelerin tercüme edilmeleri gerekir. İnternet ya da göçmenlerle ilgili hizmet veren dernekler üzerinden tercüman bulabilirsiniz.

Bazen sizden "aslına uygun ya da resmi" tercüme istenebilir. Bu çevirilerin resmî veya yeminli bir tercüman tarafından yapılması zorunludur. Yetkili tercümanların listesini Temyiz Mahkemesinin www.courdecassation.fr adresindeki sitesinde bulabilirsiniz.

Fransa'da nüfus kayıtları ile ilgili resmi belgelerin çevirisi için mali yardım öngörülmemektedir. Bu nedenle çeviri ücretini kendiniz ödemelisiniz. Bazı dernek ve kuruluşlar resmî nüfus belgelerinin tercüme masraflarını üstlenebilmektedir. Sosyal hizmetler personelinde bilgi alınız.



► ISM interprétariat resmi belgelerin yazılı tercümesini vermektedir. Daha fazla bilgi için **01 53 26 52 78** numaradan veya traduction@ism-mail.fr adresinden yazılı tercüme servisini arayabilirsiniz.



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).



GÜNLÜK YAŞAM

Yolculuk

Düşük gelirli ve hiç geliri olmayanların, kendileri ve aileleri için toplu taşıma indirimleri vardır. İndirimlerden yararlanmak için Paris için RATP, Marsilya için RTM, Lyon için TCL gibi taşıma şirketlerine başvurabilirsiniz.

Bazı dernekler veya sosyal hizmet personeli aracılığıyla size idarî ve sağlık randevularınız için bilet verilebilir.



Konaklama

Gündüz konaklama

Gündüz konaklama, gün içinde barınma ve istirahat yeridir. Burada gece kalmak mümkün değildir. Bu kurumlar telefon, internet bağlantısı sunar. Bazılar da içecek, öğle yemeği, duş, giysileri yıkama ve ütü servisi, giysi başışı veya bagaj emaneti sunar.

Acil konaklama

Geceyi geçirecek bir yerinizin olmaması durumunda, **115** (acil numara, 24 saat açık, Fransa'nın her yerinde) numaradan Samu social i arayabilirsiniz. Yer varsa bir geceliğine ücretsiz acil konaklamadan yararlanabilirsiniz. Durumun müsait olması durumunda konaklama uzatılabilir. Bu tesisler genellikle aile dışında kadın erkek karışık değildir ve kolektiftir.



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



Bir operatöre ballanmak için bazen uzun süre beklemek gerekebilir. Size her hangi bir yer sunulmuyorsa 115'i arayarak bulunduğunuz yeri bildiriniz ve seyyar bir ekip gönderilmesini isteyiniz.

Birkaç hafta süreli konaklama

Konaklama tesislerini aramak için bir sosyal hizmetler personeline, belediyeye, gündüz ağırlama birimlerine ve derneklere başvurabilirsiniz.

- ▶ sosyal otele ya da sosyal konaklama ve geri kazanım merkezine (CHRS), başvurabilirsiniz. konaklama süresi yalnız, çift veya aile iseniz 6 aya kadardır ;
- ▶ anne-çocuk ağırlama kuruluşunda, yalnız veya hamile bir kadın iseniz ya da en küçüğü 3 yaşından küçük çocuklu kadın iseniz ağırlanabilirsiniz ;
- ▶ tehlikeyeyseniz özgün bir ağırlama kuruluşunda (şiddet veya tehdit altındaysanız) ağırlanabilirsiniz.

Bir hastalık sonucu konaklama

Evsiz olmanız ve sağlık durumunuzun sokakta yaşamanıza olanak vermemesi, bununla birlikte hastaneye kaldırılmanızı gerektirecek bir durum olmaması halinde, size geçici olarak yatak (LHSS) ya da sağlık durumunuza göre tıbbi yatak (LAM) sağlanabilir. Bu imkânlardan faydalanmak için hekiminizle irtibatla geçerek sosyal hizmetler personelinin yardım alabilirsiniz.

Sağlık sürecinizde koordinasyon gerektiren kronik bir hastalığınızın olması ve ilkel koşullarda iseniz, tedavisel koordinasyon dairesinde ağırlanabilirsiniz. Size ağırlama sağlanacak ve hekimler, toplum ve



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.



ekonomi danışmanları, psikologlar eşlik edecektir. Hekiminize ve sosyal hizmet personeline başvurmanız gereklidir.

Tüm bu konaklama ve konut çözümleri için genellikle sıra vardır. Mümkün olduğunca erken kaydolunuz.

Beslenme

Paranız yoksa ya da azsa, belediyeler ve dernekler, size ücretsiz ya da düşük ücret karşılığında gıda almanız için yardım ederler. Mesela: Paket götürmek veya yerinde tüketmek için sıcak yemekler, kendin pişirmek için yemek kolileri, ucuz alışveriş için sosyal bakkaliye vs...

Özel bir gıda rejiminiz varsa (örneğin tuzsuz gıda tüketiyorsanız) çekinmeden bildiriniz.





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



Bir sosyal hizmetler personelinden randevu alınız. Gıdaları, yiyecekleri ücretsiz ya da uygun fiyat a alabilirsiniz.

- Belediyenizden veya şehrinizdeki sosyal hizmetten (CCAS veya CIAS) alışveriş yapabilirsiniz.
- Bir dayanışma bakkaliesinden alışveriş yaparak süpermarketten daha az ödeyebilirsiniz : www.epicerie-solidaires.org
- Restos du Coeur derneğinden dengeli beslenme paketleri, sıcak yemek ve bebeklere yardım almak için : www.restosducoeur.org/associations-departementales/
- Halk Yardimindan alışveriş yaparak süpermarketten daha az ödeyebilirsiniz : www.secourspopulaire.fr/secours-populaire
- Beslenme paketleri almak için Kızılhaç : 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>



FRANSIZCA ÖĞRENMEK

Fransızca öğrenmek; günlük yaşamda merakınızı anlatabilmek için, haklarınızı ifade edebilmek ve idari belgeleri doldurabilmek için çok önemlidir. Fransızca dersi almak ve okumayı, yazmayı öğrenmek için birçok olanak vardır. Bazı dernekler, üniversiteler ve bazı belediyeler ücretsiz ya da düşük bir ücret katkı karşılığında ders vermektedirler. Bazen kurs sonunda sertifika verilmektedir. Kayıtlar genellikle Eylül ayında yapılmaktaysa da, bazı durumlarda yılın başka bir bölümünde de yapılabilmektedir.

Bazı internet siteleri ücretsiz olarak bilgisayarla egzersize dayalı Fransızca öğrenim programları sunarlar.

Fransa Göçmenlik ve Uyum Ofisi (OFII) tarafından hazırlanan, sunulan ve oturma belgesi vermeye yetkili vali tarafından imzalanan bir Cumhuriyet değerlerine uyum (CIR) sözleşmesini imzalarsanız, seviyenize göre Fransızca kursuna katılmanız istenebilir.



► Paris Belediyesi www.paris.fr/cma sitesinde yabancılara yönelik Fransızca tüm eğitimlerin adreslerini sunar.

► Apprendre le français avec TV5MONDE (TV5MONDE ile fransızca öğrenmek) sitesi internet üzerinden ücretsiz dersler sunmaktadır. Burada açıklamalar birçok dilde sağlanır: www.apprendre.tv5monde.com/fr

► Adım adım "Français premiers pas" "İlk Fransız adımları telefonunuza ya da bilgisayarınıza indirebileceğiniz ücretsiz bir uygulamadır. Yeni başlayanlara hitap eder ve günlük yaşamdaki durumlarda konuşabilmeyi sağlar <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.



ÇOCUKLARIN EĞİTİMİ

Fransa'da 3 yaşından 16 yaşına kadar ücretsizdir. 3 yaşından 16 yaşına kadar zorunludur. Eğitimdeki yaş aralıkları :

- ▶ 3 yaşından 5 yaşına : Anaokulu.
- ▶ 6 yaşından 10 yaşına : ilkokul.
- ▶ 11 yaşından 15 yaşına : Ortaokul (kolej) veya SEGPA (Uyarlanmiş Genel ve Mesleki Bölüm). SEGPA'lar okulda güçlük çeken öğrencilere açıktır. Sınıflar daha küçüktür (16 öğrenci) ve mesleki işlikler önerir.
- ▶ 16 yaşından 18/19 yaşına :
 - Genel lise: Lise diplomasını (Bakalorya - Bac) geçmek ve yükseköğrenim yapmak için.
 - Meslek lisesi: CAP ya da Mesleki Bakalorya (Bac pro).
 - CFA (Çiraklık Eğitim Merkezi): CAP ya da Mesleki Bakalorya Öğrenciler bir şirket tarafından ücretli olarak çalıştırılan gençlerdir.

Okul, Fransızca'ya pek hâkim olmayan öğrencilere Fransızca öğrenmek için yardımlar sunmalıdır : UP2A (Yeni gelen alofan öğrencileri için servis), FLS (Fransızca, ikinci dil), CLA (Ağırlama Sınıfı)...

Öğrenciler yaklaşık iki ayda bir, 15 gün tatile, girerler. Tatiller şunlardır: Azizler Yortusu (Toussaint Tatili), Noel tatili, kış tatili, ilkbahar tatili ve yaklaşık 2 aylık yaz tatili (Temmuz ve Ağustos).

Okuldan sonra, çarşamba günleri veya tatillerde çocuklar aktivite merkezlerine gidebilirler. Bu yerler çocukların gelişimini teşvik eden aktiviteler (el ile yapılan aktiviteler, kapalı ve açık hava oyunları, kültürel ve atletik aktiviteler, vb.) Önermektedir. Önceden kaydolmanız gerekiyor. Oranlar ailenin gelirin'e göre hesaplanıyor.



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-**

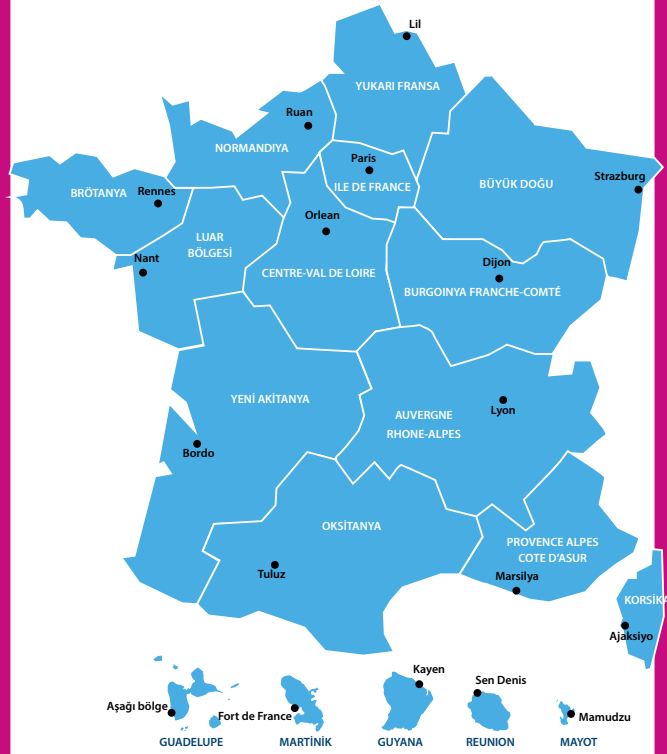
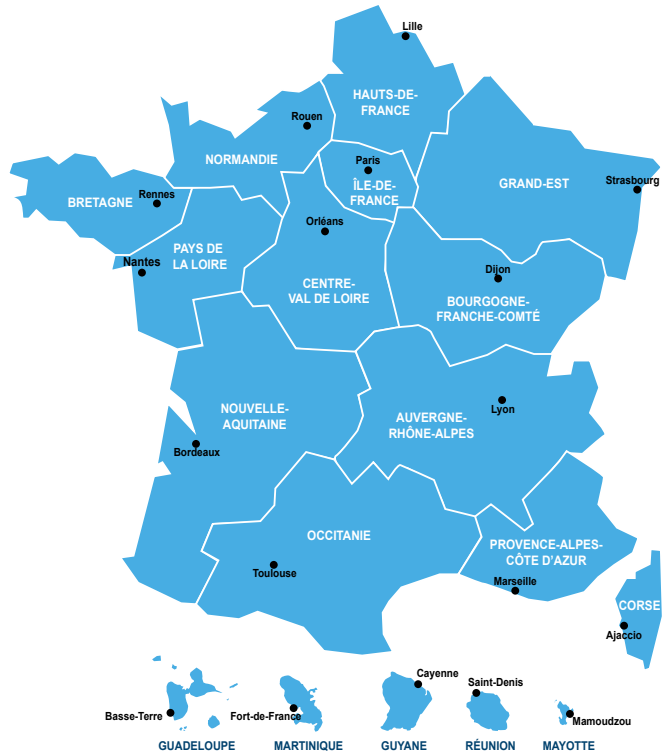


ACIL DURUM TELEFON NUMARALARI

- › Acil : **112**
- › Samu : **15**
- › Polis : **17**
- › İtfaiye : **18**
- › İşitme engelliler için : **114**
- › Samu social (Sosyal Seyyar acil) : **115**
- › Nöbetçi eczane : Karakollara ya da emniyete danışınız
- › Paris Bölgesel Zehirle Mücadele Merkezi : **01 40 05 48 48**
Bölgenizdeki Zehirle Mücadele Merkezini :
www.centres-antipoison.net
- › Alo tehlikede çocuklar : **119**
- › Kari/Koca şiddet : **3919**
- › AIDS Bilgi Servisi : **0800 840 800**
- › Cinsellik, doğum kontrolü, gebeliği isteyerek sonlandırma :
0800 08 11 11
- › SOS Hepatit : **0800 004 372**
- › SOS Eşcinsel düşmanlığı (Homofobi) : **0810 108 135**
- › SOS Tecavüz : **0800 05 95 95**
- › Uyuşturucu Bilgi Servisi : **0800 23 13 13**
- › Tütün Bilgi Servisi : **3989**
- › Alkol Bilgi Servisi : **0980 980 930**

Size en yakın aile planlaması ve eğitim merkezini (CPEF) bulmak için **www.ivg.gouv.fr/les-centres-de-planification.html** adresini ziyaret ediniz

Size en yakın Ücretsiz Bilgi, tarama ve teşhis (CeGIDD) merkezini bulmak için **www.sida-info-service.org/?-DEPISTAGE-VIH-sida-** adresini ziyaret ediniz





- ALD** = affection longue durée [uzun süreli hastalık]
- AME** = aide médicale de l'État [devlet sağlık yardımı]
- AVC** = accident vasculaire cérébral [beyin enfarktüsü]
- C2S** = Complémentaire santé solidaire - aide à la prise en charge de la part complémentaire des dépenses de santé
[C2S Sübvansiyonlu tamamlayıcı sağlık sigortası programı = tıbbi harcamaların ek payının ödenmesine yardım]
- CAF** = caisse d'allocations familiales [aile yardım fonu]
- CeGIDD** = centre gratuit d'information, de dépistage et de diagnostic [ücretsiz Bilgi, tarama ve teşhis merkezi]
- CCAS** = centre communal d'action sociale [yerleşim yerinin sosyal hizmetler merkezi]
- CGSS** = caisse générale de sécurité sociale [genel sosyal güvenlik kurumu (= Deniz aşırı, Antiller ve Guyana'daki CPAM)]
- CIAS** = centre intercommunal d'action sociale [yerleşim yerleri arası sosyal hizmetler merkezi]
- CMP** = centre medico-psychologique [psikolojik danışmanlık merkezi]
- CMPP** = centre medico-psycho-pédagogique [psikolojik pedagojik danışmanlık merkezi]
- CPAM** = caisse primaire d'Assurance maladie [temel sağlık sigortası sandığı (Sosyal Güvenlik Kurumu)]
- CPEF** = centre de planification ou d'éducation familiale [aile planlama veya eğitim merkezi]



- ETP** = éducation thérapeutique du patient [hastanın terapötik eğitimi]
- HPV** = infection à papillomavirus humain [İnsan papilloma virüsü enfeksiyonu]
- IST** = infection sexuellement transmissible [cinsel yoldan bulaşan hastalık]
- IVG** = interruption volontaire de grossesse [gebeliğin isteyerek sonlandırılması]
- MDPH** = maison départementale des personnes handicapées [engelliler il başkanlığı]
- PASS** = permanence d'accès aux soins de santé [tedaviye erişim bürosu]
- PMI** = protection maternelle et infantile [anne çocuk koruma servisi]
- PrEP** = prophylaxie pré-exposition [maruz kalma öncesi profilaksi]
- SPADA** = structure de premier accueil des demandeurs d'asile [sığınma talep edenlerin ilk ağırlanma tesisi]
- TasP** = *treatment as prevention* [koruma amaçlı tedavi]
- TPE** = traitement post-exposition [maruz kalma sonrası tedavi]
- VHA** = virus de l'hépatite A [hepatit A virüsü]
- VHB** = virus de l'hépatite B [hepatit B virüsü]
- VHC** = virus de l'hépatite C [hepatit C virüsü]
- VIH** = virus de l'immunodéficience humaine [İnsani bağışıklık virüsü]

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.

LA COVID-19

COVID-19, Sars-CoV-2 olarak adlandırılan bir virüsün neden olduğu yeni bir bulaşıcı hastalıktır.

65 yaş üzerinde olanlar, bazı kronik hastalığı bulunanlar (diyabet, yüksek tansiyon, kalp hastalıkları, solunum rahatsızlıkları...), hamileler (3. üç aylık dönem) ve obezite sorunu yaşayanlar açısından ciddi sonuçlar doğurabilmektedir.

2019 Aralık ayı sonunda ortaya çıkan bu hastalık, bugün artık tüm dünyayı etkisi altına almıştır.

Solunum yoluyla bulaşmaktadır. Virüsü taşıyan bir kişi öksürdüğünde, hapşırduğunda ve hatta konuştuğunda, virüs su damlacıkları ile çıkar. Bu damlacıklar hastalığın yakında bulunan kişiye doğrudan bulaşmasına neden olurlar. Bu damlacıklar ayrıca nesnelere üzerine konarak, daha sonrasında nesnelere dokunan kişilere de hastalığın bulaşmasına neden olabilirler.

COVID-19 çoğunlukla şu belirtilerle ortaya çıkmaktadır; ateş, öksürük, boğaz ağrısı veya burun akıntısı, aşırı halsizlik, kas ağrıları, baş ağrısı, iştah kaybı, koku ve tat alma duyumu kaybı, ishal.

Hastalık çoğunlukla birkaç gün içinde iyileşmektedir.

Ancak solunum zorluğu yaşanması durumunda 15'in aranması gerekmektedir (görme veya işitme engelliler için 114).

Belirtilerden bir veya daha fazlasının görülmesi durumunda, virüsü başkalarına bulaştırmamak için evde kalınmalıdır (tek başınıza ve maske kullanarak, temastan mümkün olduğunca kaçınarak).

Bu karantina durumunun, belirtilerin başlamasından itibaren en az 7 gün devam etmesi gerekmektedir.

Ayrıca bir test yaptırılmalıdır (reçeteli veya reçetesiz). Test sonucunun pozitif çıkması durumunda, Assurance Maladie sizinle temasa geçerek, yakın zamanda sizinle temas halinde olan kişileri araştırarak ve bu kişileri bilgilendirecektir.

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

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

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

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

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

Ancak herhangi bir hastalık belirtisi olmadan da hastalık bulaştırılması mümkündür. Virüs bulaşan kişilerin %30'unda hiçbir hastalık belirtisi görülmemektedir.

Virüsü bulaştırmaktan veya virüsün bulaşmasından kaçınmak için, ellerin sık olarak yıkanması, başkalarıyla en az 2 metre sosyal mesafenin korunması, sosyal mesafenin korunmasının mümkün olmadığı durumlarda (örneğin toplu taşıma araçları, kapalı alanlar) ve maske kullanımının zorunlu olduğu yerlerde maske kullanılması gerekmektedir.

Yaşama ve çalışma alanlarının günde birkaç defa birkaç dakika havalandırılması, bilhassa enfeksiyon tespiti durumunda yüzeylerin (kapı kolları, elektrik düğmeleri vb.) düzenli olarak dezenfekte edilmesi de önemlidir.

İlk aşilar, Fransa'ya 2020 Aralık sonunda gelmiştir. Aşı oldukça etkilidir. Covid'in ciddi sorunlara ve ağır komplikasyonlara neden olmasını engellemektedir. Birkaç hafta arayla iki doz yapılması gerekmektedir. Aşının yan etkileri hafiftir. İğne yerindeki acı/ağrı veya baş ağrısı kısa sürede ortadan kaybolmaktadır. Nüfusun tamamının aşılınması birkaç ay sürecektir. İleri yaştakiler, bünyesi zayıf olanlar ve sağlık çalışanları öncelikli olarak aşılanacaktır. Aşı herkes için ücretsizdir. Zorunlu değildir. Karar vermeden önce, sağlık durumunuza göre aşı olup olamayacağınız hakkında bilgi almak üzere bir hekimle görüşeceksiniz. Aile hekiminizin muayenehanesinde veya bir aşı merkezinde aşı olabilirsiniz. Bazı yurtlarda ve misafirhanelerde, aşı kampanyaları düzenlenmektedir. Kaldığınız kuruluşun çalışanlarından ve hekiminizden bilgi alın.

Daha fazla bilgi için:
<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](https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus)



0 800 130 000
(appel gratuit)

KORONAVİRÜS TEDBİRLERİ

COVID-19

**BİRBİRİMİZİ
KORUYALIM**



Ellerinizi düzenli olarak
yıkayın veya hidro-alkolik
bir çözelti kullanın



Dirsek içine veya mendile
öğürünü veya hapşırın



Burnunuzu tek kullanımlık
mendille silin



İki metrelik mesafe kuralına
uyulmadığı durumlarda Kategori
1 cerrahi veya kumaş maske takın



Diğer insanlarla aranızdaki
en az iki metrelik
mesafeyi koruyun



Sosyal ilişkilerinizi
olabildiğince sınırlayın
(en fazla 6 kişi)



Yüzünüze dokunmaktan
sakının



Odaları en azından her saatte birkaç
dakika olmak üzere olabildiğince sık
havalandırın



El sıkışmadan selamlaşın
ve sarılmaktan sakının



Dijital gereçleri kullanın (TousAntiCovid)



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



0 800 130 000
(ücretsiz hat)

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

Bu el kitabı sađlık ya da sosyal hizmetler profesyoneli tarafından kiřiye ücretsiz verilir.

Fransa'da sađlık, idari hak ve işlemlerinizi ilgili olarak bilgi verir. İki dilde hazırlanan bu kitapçık; hekiminizle, sosyal hizmetler görevlileriyle ve rastlayabileceđiz diđer profesyonellerle iletişim kurmanıza yardımcı olur.

Diđer diller için, www.santepubliquefrance.fr adresini ziyaret ediniz

Ce livret a été réalisé avec le concours de :

Bu kitapçık katkıları ile hazırlanmıştır :



samusocialdeParis

