Livret de santé

Français / Bengali 2021

স্বাস্থ্য সচেতনতা বিষয়ক পুস্তিকা

2021 ফরাসি/বাংলা

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.

অভিবাসনএকটি স্বেচ্ছাসেবী এবং ইতিবাচক প্রকল্প হতে পারে।অবশ্য, একটা অংশ দেশ থেকে নির্বাসিত হয়ে অভিবাসী হয়। বিশেষত যখন নিজের দেশের রাজনৈতিক এবং অর্থনৈতিক বিপর্যস্ত পরিস্থিতির জন্য কোন ব্যক্তিকে ফ্রান্সে অভিবাসন নিতে হয়। বস্তুত বেশিরভাগক্ষেত্রে কোন দেশের এই রাজনৈতিক এবং অর্থনৈতিক অস্থিরতাই অভিবাসন প্রক্রিয়ার জন্য দায়ী।কোন নির্দিষ্ট রোগ অভিবাসনের কারণ হতে পারে না বরং যথার্থ নিরাপত্তার জন্যই এই অভিবাসন।

একটি নতুন দেশে প্রবেশ এবং সেই দেশের স্বাস্থ্য ব্যবস্থা, প্রশাসনিক অবস্থা সম্পর্কে অজ্ঞতা, অনিশ্চয়তা ও বিচ্ছিন্নতার কারণে স্বাস্থ্য পরিষেবা পাওয়া অত্যন্ত কঠিন হয়ে পড়ে।

এছাড়া, অভিবাসীদের প্রায়ই যে বাধাগুলির সম্মুখীন হতে হয়, যেমন ফরাসি ভাষায় দক্ষতা না থাকা, নির্দিষ্ট পদক্ষেপের জন্য সহজে প্রয়োজনীয় তথ্য খুঁজে না পাওয়া, নিজেদের অবস্থা সম্পর্কে সঠিকভাবে অভিবাসন অফিসারদের কাছে বলতে না পারা। এর ফলে যেমন প্রতিকূল পরিস্থিতি তৈরি হয়, তেমনি বৈষম্যও সৃষ্টি করতে পারে।

যে কোন চিকিৎসার আগে চিকিৎসাবীমা করিয়ে করিয়ে নেওয়া একটি অপরিহার্য এবং অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ শর্ত। জরুরী চিকিৎসাব্যবস্থা অন্য ধরণের। এ ক্ষেত্রে, আপনি হাসপাতালের Urgences এ যেতে পারেন। এটি হাসপাতালের দূর্ঘটনা ও জরুরী বিভাগ।

এই দ্বিভাষিক পুস্তিকাটি অভিবাসীদের প্রয়োজনের উপর লিখিত এবং তাদের ভাষাতে অনুবাদ করা হয়েছে যাতে তাদের স্বাস্থ্য সংক্রান্ত তথ্য পেতে সুবিধা হয়, বিশেষত, স্বাস্থ্যপরিসেবা সহজভাবে পাওয়ার জন্য এবং নিজেদের প্রয়োজন যথাযথভাবে চিহ্নিত করার জন্য এটি দরকারি তথ্য সরবরাহ করে।

L'ACCÈS AUX SOINS ET À LA PRÉVENTION P. 6
স্বাস্থ্যবিধি এবং রোগ প্রতিরোধ সংক্রান্ত পরামর্শ P. 6

L'interprétariat professionnel 10
অভিজ্ঞ দোভাষী 11

Les aides pour accéder aux soins et à la prévention 14
স্বাস্থ্যবিধি ও রোগ প্রতিরোধ সংক্রান্ত সহায়তা 15

Où se soigner ? 20
কোথায় চিকিৎসা পাওয়া যাবে 21

La protection maladie 32
স্বাস্থ্য বীমা 33

Le handicap 44
প্রতিবন্ধী 45

Santé et travail 48
স্বাস্থ্য এবং জীবিকা 49

SOMMAIRE/সূচীপত্র

LA SANTÉ P. 52
স্বাস্থ্য P. 52

Pour être en bonne santé 54
সুস্থ থাকার নিয়মাবলী 55

Santé mentale 84
মানসিক স্বাস্থ্য 85

Santé sexuelle et VIH 92
যৌন স্বাস্থ্য এবং এইচআইভি 93

La grossesse 122
গর্ভাবস্থা 123

La santé des enfants 130
শিশু স্বাস্থ্য 131

Diabète 136
ডায়াবেটিস 137

Maladies cardiovasculaires 140
হৃদরোগ 141

Tuberculose 142
যক্ষ্মা 143

Hépatites virales 146
হেপাটাইটিস ভাইরাস 147

Les cancers 154
ক্যান্সার 155

Apprendre à vivre avec sa maladie 158
অসুস্থ্যতানিয়ে বেঁচে থাকার শিক্ষা 159

Santé et climat 160
স্বাস্থ্য ও আবহাওয়া 161

Santé en France d'Outre-mer 164
ফ্রান্সের বৈদেশিক দপ্তরগুলোতে স্বাস্থ্য 165

QUELQUES INFORMATIONS UTILES P. 168
কিছু দরকারী তথ্য P. 168

Lutte contre les discriminations 170
বৈষম্যের বিরুদ্ধে লড়াই 171

Rôle de l'assistant(e) social(e) 174
সামাজিক সহায়তাকারীর ভূমিকা 175

Rôle des médiateurs en santé 174
স্বাস্থ্য বিষয়ে মধ্যস্থতাকারীর ভূমিকা 175

Domiciliation administrative 176
প্রশাসনিক ভবন 177

La traduction des documents officiels 182
সরকারী কাগজপত্রের অনুবাদ 183

Au quotidien 184
দৈনন্দিন জীবন 185

Apprendre le français 192
ফরাসি ভাষা শিক্ষা 193

La scolarisation des enfants 194
শিশুদের জন্য স্কুলের ব্যবস্থা 195

Numéros utiles en cas d'urgence 196
জরুরি অবস্থায় দরকারি ফোন নম্বর 197

Carte de France 198
ফ্রান্সের মানচিত্র 199

LISTE DES ABRÉVIATIONS P. 200
শব্দ সংক্ষেপ তালিকা

LA COVID-19 P. 202
করোনাভাইরাস সংক্রান্ত তথ্য P. 203

L'ACCÈS AUX SOINS ET À LA PRÉVENTION
স্বাস্থ্যবিধি এবং রোগ প্রতিরোধ সংক্রান্ত পরামর্শ

L'INTERPRÉTARIAT PROFESSIONNEL 10
অভিজ্ঞ দোভাষী 11

LES AIDES POUR ACCÉDER AUX SOINS ET À LA PRÉVENTION 14
স্বাস্থ্যবিধি ও রোগ প্রতিরোধ সংক্রান্ত সহায়তা 15

OÙ SE SOIGNER ? 20
কোথায় চিকিৎসা পাওয়া যাবে 21

LA PROTECTION MALADIE 32
স্বাস্থ্য বীমা 33

LE HANDICAP 44
প্রতিবন্ধী 45

SANTÉ ET TRAVAIL 48
স্বাস্থ্য এবং জীবিকা 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).

ফ্রান্সের স্বাস্থ্যপরিষেবা সকল জনসাধারণের চিকিৎসা ও রোগ প্রতিরোধের ব্যবস্থা করতে সক্ষম। এরপরও, একটি নতুন দেশে এসে সে দেশের চিকিৎসাব্যবস্থা সম্বন্ধে পর্যাপ্ত জানা না থাকলে স্বাস্থ্যপরিষেবা পাওয়া কঠিন হতে পারে।

যে প্রক্রিয়ায় আপনি ফ্রান্সে এলেন এবংআর্থিক অনিশ্চয়তা, প্রশাসনিক কিংবা বিচ্ছিন্নতার মত যেসব প্রতিকুল অবস্থা আপনি মোকাবেল করলেন সেগুলো এই প্রক্রিয়াকে ব্যাহত করতে পারে।

এসব কারণেই ফ্রান্সের স্বাস্থ্যপরিসেবা সম্পর্কে বিশদভাবে জানা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ যাতে করে কোন ব্যক্তি রোগ প্রতিরোধ করতে সঠিক চিকিৎসাপরিসেবা পেতে পারে।

এটা জেনে রাখা ভালো যে চিকিৎসকরা পেশাগতভাবে চিকিৎসার গোপনীয়তা রক্ষায় অঙ্গীকারবদ্ধ এবং একমাত্র ব্যক্তির সুচিকিৎসা করাই তাদের দায়িত্ব

কিছু লোক ফরাসি ভাষা না জানায়, প্রয়োজনীয় তথ্য খুঁজে পেতে সমস্যায় পড়েন। ফলে, কখনো কখনো কিছু পেশাদার অফিসার আবেদনকারীর বাস্তব পরিস্থিতি বুঝতে পারেন না। এবং বেশিরভাগ ক্ষেত্রে সংস্কৃতিক পার্থক্যের জন্যই অযথা ভুল বোঝাবুঝির সৃষ্টি হয়। একজন দক্ষ দোভাষী (11 পৃষ্ঠায় দেখুন) অথবা একজন স্বাস্থ্যবিষয়ক মধ্যস্থতাকারীর (175 পৃষ্ঠায় দেখুন) মাধ্যমে এই সমস্যার সহজ সমাধান সম্ভব।

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’examens (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.

অভিজ্ঞ দোভাষী

নিজের জীবনের একান্ত ব্যক্তিগত বিষয় অথবা নিজের পারিবারিক ইতিহাস কোন নিকটজনের (পরিবারের সদস্য, পারিবারিক বন্ধু) কাছে শুধুমাত্র অনুবাদের জন্য প্রকাশ করা ভীষণ অস্বস্তিকর ব্যাপার। একজন দক্ষ দোভাষী আপনার বক্তব্যের গোপনীয়তা রক্ষা করতে সর্বদা প্রতিশ্রুতিবদ্ধ এবংচিকিৎসা সংক্রান্ত ও সামাজিক পরিস্থিতি বুঝতে, এবং আপনার অবস্থা সম্পর্কে আপনাকে খোলাখুলি কথা বলতে সাহায্য করে।

এছাড়াও, একজন চিকিৎসক কিভাবে চিকিৎসা করতে চাইছেন তা ভালো করে বোঝা সমান গুরুত্বপূর্ণ। যাতে আপনার রোগ নির্ণয়ের জন্য প্রয়োজনীয় পরীক্ষার (এক্স-রে, রক্তপরীক্ষা...) ক্ষেত্রে আপনি একমত হতে পারেন।

সুতরাং নিঃসংকোচে আপনি একজন দোভাষীর সাহায্য নিতে পারেন, যিনি আপনাকে বুঝতে এবং বোঝাতে সবরকম সাহায্য করবেন। দোভাষী থাকুন আর নাই থাকুন বিষয়গুলো ঠিকঠাক বুঝতে আপনি বারবার নির্দ্বিধায় প্রশ্ন করতে পারেন।

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

Mana
BORDEAUX

Accueil et promotion
BOURGES

Addcaes
CHAMBERY

Adate
GRENOBLE

ISM Corum
LYON

Osiris
MARSEILLE

ISM Méditerranée
MARSEILLE

ISM Est
METZ

Asamla
NANTES

ISM Interprétariat
PARIS

Réseau Louis Guilloux
RENNES

Migration santé Alsace
STRASBOURG

Cofrimi
TOULOUSE

AAMI 70
VESOUL

অনেক স্বাস্থ্য সংস্থা (বিভিন্ন হাসপাতাল, স্বাস্থ্যকেন্দ্র, টিকাদান কেন্দ্র, প্যাথলজি সেন্টার, PMI) এবং অভিবাসীদের সাহায্যকারী অ্যাসোসিয়েশন চিকিৎসা বিষয় অনুবাদের জন্য পেশাদার দোভাষী সংস্থার উপর নির্ভর করে। তাদের মধ্যে কিছু প্রতিষ্ঠান বিনামূল্যে এই পরিষেবা দেয়: এই বিষয়ে আরো জানতে সামাজিক সহায়তাকারীর সঙ্গে যোগাযোগ করুন

ISM দোভাষী সংস্থা ফ্রান্সে ভিডিও কনফারেন্স সহ সবধরনের অনুবাদের পরিষেবা দিয়ে থাকে:

- ফোনের মাধ্যমে দোভাষী পরিষেবা নেওয়ার জন্য: **01 53 26 52 62** ou **telephone@ism-mail.fr**
- সঙ্গী হিসেবে সরাসরি দোভাষী নিযুক্ত করতে: **01 53 26 52 52** ou **deplacement@ism-mail.fr**
- ভিডিও কনফারেন্সের মাধ্যমে দোভাষী পরিষেবা: **01 53 26 52 72** ou **video@ism-mail.fr**

বড় বড় মেট্রোপলিটন শহরগুলিতে পেশাদার দোভাষী পরিষেবা প্রদানকারী প্রধান নেটওয়ার্ক ও অ্যাসোসিয়েশন গুলি হল:

Aptira
ANGERS (ওঁযে)

Mana
BORDEAUX (বোর্দো)

Accueil et promotion
BOURGES (বুর্জ)

Addcaes
CHAMBERY (শঁবেরি)

Adate
GRENOBLE (গ্রেনোবল)

ISM Corum
LYON (লিওঁ)

Osiris
MARSEILLE (মার্সেই)

ISM Méditerranée
MARSEILLE (মার্সেই)

ISM Est
METZ (মেয)

Asamla
NANTES (নঁত)

ISM Interprétariat
PARIS (পারি)

Réseau Louis Guilloux
RENNES (রেন)

Migration santé Alsace
STRASBOURG (স্ট্রাসবুর্গ)

Cofrimi
TOULOUSE (তুলুয)

AAMI 70
VESOUL (ভেজুল)

LES AIDES POUR ACCÉDER AUX SOINS ET À LA PRÉVENTION

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

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

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

চিকিৎসা ও রোগ প্রতিরোধ সংক্রান্ত সহায়তা

ফ্রান্সে চিকিৎসা পরিষেবা ও রোগ প্রতিরোধ সেবার সুযোগ নিতে আপনি যোগাযোগ করুন:

স্বাস্থ্য পরিষেবা, চিকিৎসার কারণে ফ্রান্সে থাকার অধিকার এবং মানসিক স্বাস্থ্য সম্পর্কিত তথ্যের জন্য Comede-র জাতীয় হটলাইনে যোগাযোগ করুন:

- স্বাস্থ্যপরিষেবা, স্বাস্থ্য বীমা পাওয়ার প্রক্রিয়া, চিকিৎসার কারণে ফ্রান্সে অবস্থানের অনুমতি অর্জনের পদ্ধতি, এবং ফ্রান্সে বিদেশীদের স্বাস্থ্যে সম্পর্কিত অন্যান্য বিষয়ে সহায়তা এবং অভিজ্ঞদের পরামর্শ নেওয়ার জন্য, এই নম্বরে যোগাযোগ করুন: **01 45 21 63 12**, সোমবার থেকে শুক্রবার, সকাল 9 টা 30 থেকে দুপুর 12 টা 30 পর্যন্ত
- চিকিৎসা পরিষেবা, রোগ প্রতিরোধ ব্যবস্থা, স্বাস্থ্য পরীক্ষা এবং ফ্রান্সে বিদেশীদের জন্য চিকিৎসা সংক্রান্ত আইনি অধিকার সম্বন্ধে জানতে এবং অভিজ্ঞদের পরামর্শ নেওয়ার জন্য, এই নম্বরে যোগাযোগ করুন: **01 45 21 38 93**, সোমবার থেকে শুক্রবার, দুপুর 2 টা 30 থেকে বিকেল 5 টা 30 পর্যন্ত
- মানসিক চিকিৎসা পরিষেবা সংক্রান্ত নির্দেশিকা, ফ্রান্সে ক্লিনিক সংক্রান্ত তথ্য ও ধারণার জন্য এবং চিকিৎসার কারণে ফ্রান্সে থাকার অধিকার সম্বন্ধে জানতে এবং অভিজ্ঞদের পরামর্শ নেওয়ার জন্য, এই নম্বরে যোগাযোগ করুন: **01 45 21 39 31**, মঙ্গলবার থেকে বৃহস্পতিবার, দুপুর 2 টা 30 থেকে বিকেল 5 টা 30 পর্যন্ত
- Comede ন্যাশনাল সেন্টারের Bicêtre হাসপাতাল (Ile-de-France) : La Force বিল্ডিং, ডোর 60। সোমবার থেকে শুক্রবার, সকাল 8:30 থেকে সন্ধ্যা 18:30 পর্যন্ত এবং শুধুমাত্র বৃহস্পতিবার (বেলা 13:30 থেকে) জনসাধারণের জন্য খোলা থাকে, যোগাযোগ করুন এই নম্বরে: **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 Ille-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).

উপযুক্ত চিকিৎসা পেতে এবং জনসাধারণের অধিকার এবং স্বাস্থ্য কেন্দ্র সম্পর্কে জানার জন্য যোগাযোগ করুন Les CASO de Médecins du Monde

- ফ্রান্সের মেট্রোপলিটন শহরগুলিতে এই সংস্থার কুড়িটি কেন্দ্র আছে (স্যাঁ-দেনি, মার্সেই, লিয়ঁ, বোর্দো, গ্রেনোব্ল...) আপনার নিকটতম CASO কেন্দ্রের সঙ্গে যোগাযোগ করার জন্য ফোন করুন এই নাম্বারে **01 44 92 15 15** অথবা এই লিংকে ক্লিক করুন **www.medecinsdumonde.org/fr/pays/france/centres-accueil-soins-orientation-caso**

Ile-et-Vilaine-এ ওষুধ পাওয়ার জন্য এবং Bretagne-এ এই পরিষেবা পাওয়ার জন্য Le Réseau Louis Guilloux কেন্দ্রে যোগাযোগ করার ঠিকানা:

- Bâtiment « Le Samara »,
  12 TER, avenue de Pologne
  35200 Rennes
  02 99 32 47 36
  জনসাধারণের জন্য চিকিৎসা কেন্দ্র খোলা:
  সোমবার: দুপুর 2 টা থেকে সন্ধ্যা 6 টা পর্যন্ত
  মঙ্গলবার থেকে শুক্রবার: সকাল ৮ টা থেকে সন্ধ্যা ৬ টা পর্যন্ত

La Case de santé

- 17 place Arnaud Bernard
  31000 Toulouse
  05 61 23 01 37
  স্বাভাবিক সময়সূচি ছাড়াও, শুধুমাত্র আপৎকালীন চিকিৎসা পেতে ফোন করুন La Case de santé-র এই নম্বরে: **06 28 33 18 31**
  (সোমবার থেকে শুক্রবার: সকাল 9 টা 30 থেকে সন্ধ্যা 6 টা 30 পর্যন্ত)

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

La Cité de la santé

- le 4e 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 2e 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

Migrations Santé প্রত্যেকের জন্য স্থায়ী স্বাস্থ্য পরিষেবা প্রদান করে:

La Cité de la santé

- যেকোন মাসের চতুর্থ শনিবার দুপুর 2 টা থেকে সন্ধ্যা 6 টা পর্যন্ত (আগে থেকে অ্যাপয়েন্টমেন্ট নেওয়ার দরকার নেই)
  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 (পাবলিক লাইব্রেরীর তথ্যকেন্দ্র)

- খোলা থাকে যেকোন মাসের দ্বিতীয় বৃহস্পতিবার (আগে থেকে অ্যাপয়েন্টমেন্ট নেওয়ার দরকার নেই)
  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

- প্রতি শুক্রবার (আগে থেকে অ্যাপয়েন্টমেন্ট নিতে হবে)
  11 rue Sarrette
  75014 Paris
  Métro : 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.annuairesante.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**

কোথায় চিকিৎসা করা হয়?

ফ্রান্সে বসবাসকারী সকল অধিবাসীর সুস্বাস্থ্যের জন্য চিকিৎসা পরিষেবা পাওয়ার অধিকার রয়েছে যা পরিষেবার আংশিক বা সম্পূর্ণ খরচ বহন করে (33 পৃষ্ঠায় দেখুন)। নিম্নলিখিত বিষয়গুলোর ক্ষেত্রে আপনারা এই সুরক্ষা পেতে পারেন:

- হাসপাতালের জরুরি বিভাগ: হাসপাতালের একজন একটি সামাজিক কর্মীর সাথে যোগাযোগ করে নিলে ভাল হয়, যাতে করে যেকোন জটিল বিল বাতিল হয়ে না যায়।;
- PASS এর ক্ষেত্রে (পরবর্তী পৃষ্ঠায় দেখুন);
- অথবা একটি বিশেষ কেন্দ্রে যদি জরুরী বিভাগ না থাকে (উদাহরণস্বরূপ উপরে তালিকাটি দেখুন)।

অভিজ্ঞ স্বাস্থ্যকর্মীর সঙ্গে যোগাযোগ করতে (ডাক্তার, নার্স...)

স্বাস্থ্য প্রতিষ্ঠানের সঙ্গে যোগাযোগ করতে (হাসপাতাল, ক্লিনিক...)

ডাক্তারের সঙ্গে পরামর্শের খরচ (ডাক্তারের ফি) জানতে (সেক্টর ১ মূল্য ছাড়া, সেক্টর ২ মূল্যসহ)

- স্বাস্থ্যবীমার অনলাইন ডিরেক্টরিতে যাওয়ার জন্য এই লিংকে ক্লিক করুন: **www.annuairesante.ameli.fr/**

যদি কোন ডাক্তার আপনার AME অথবা ভর্তুকিযুক্ত পরিপূরক স্বাস্থ্য বীমা প্রোগ্রাম (সি 2 এস) বীমা থাকার কারণে আপনাকে চিকিৎসা করতে অস্বীকার করেন, তাহলে এটা তার বৈষম্যমূলক আচরণ (170 পৃষ্ঠায় দেখুন) হিসেবে বিবেচিত হবে। আপনি এ ব্যাপারে মানবাধিকার কমিশনের (le Défenseur des droits) সঙ্গে যোগাযোগ করতে ফোন করুন এই নম্বরে **09 69 39 00 00** সোমবার থেকে শুক্রবার: সকাল ৪ টা থেকে রাত ৪ টা পর্যন্ত (লোকাল কল চার্জ) অথবা এই লিংকে ক্লিক করুন: **www.defenseurdesdroits.fr**

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

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

- d'une consultation avec un médecin
- de soins particuliers (pansement...) et d'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**

স্থায়ী স্বাস্থ্যপরিষেবা (PASS)

কিছু কিছু বড় হাসপাতালে এই PASS গৃহীত হয়। যদি কোন ব্যক্তির ডাক্তারের প্রয়োজন হয় এবং তার রোগ প্রতিরোধের কোনো ব্যবস্থাই না থাকে, অথবা তার আর্থিক অবস্থা অত্যন্ত খারাপ হয় এবং তাকে সহযোগিতা করার মতো কেউ না থাকে, এই পরিস্থিতিতে PASS এর সাহায্যে কোন ব্যক্তি নিম্নলিখিত স্বাস্থ্যপরিসেবা পেতে পারেন:

- ডাক্তারের সঙ্গে পরামর্শ করা;
- কিছু বিশেষ স্বাস্থ্যপরিসেবা (ড্রেসিং...) এবং কিছু অতিরিক্ত স্বাস্থ্য পরীক্ষা (এক্সরে, রক্ত পরীক্ষা...);
- প্রয়োজনে ওষুধের ব্যবস্থা;
- ডেন্টাল PASS ক্ষেত্রে দাঁত ও মাড়ির চিকিৎসার সুযোগ।

আপনার প্রশাসনিক এবং সামাজিক অবস্থা বিবেচনা করার পর আপনাকে একজন সমাজকর্মী সঠিক পদক্ষেপ নিতে সাহায্য করতে পারেন।

Ile-de-France-এ PASS পেতে যোগাযোগের জন্য এই লিংকে ক্লিক করুন

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

Le médecin généraliste

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

জেনারেল ফিজিসিয়ান

ফ্রান্সে আপনি যদি আপনার অসুস্থতার জন্য ডাক্তারের সঙ্গে কথা বলতে চান, তাহলে প্রথমেই আপনাকে একজন জেনারেল ফিজিসিয়ান সঙ্গে পরামর্শ করতে হবে। তিনি আপনাকে প্রয়োজনীয় ওষুধ দিতে পারেন, রক্ত পরীক্ষা, এক্সরে এবং অন্যান্য প্রয়োজনীয় পরীক্ষা করতে বলতে পারেন। এমনকি প্রয়োজন হলে তিনি আপনাকে অন্য একজন বিশেষজ্ঞ ডাক্তারের কাছে পাঠাতে পারেন। উদাহরণস্বরূপ অন্ত্রের চিকিৎসার জন্য গ্যাস্ট্রোএন্টেরোলজিস্ট, ত্বকের জন্য চর্মরোগ বিশেষজ্ঞ, হার্টের জন্য হৃদরোগ বিশেষজ্ঞ।

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).

তিনি সাধারণত প্রাইভেট প্র্যাকটিস করেন অথবা প্রয়োজনে তিনি অন্যান্য ডাক্তার ও স্বাস্থ্য কর্মীর (ফিজিওথেরাপিস্ট, নার্স, মনোবিজ্ঞানী…) সাথে কাজ করে থাকেন। এর জন্য আপনাকে ডাক্তার ফি দিতে হবে। কিন্তু এটি আংশিক অথবা সম্পূর্ণ ভাবে আপনার স্বাস্থ্য বীমার আওতাভুক্ত হতে পারে।

খেয়াল রাখুন

- “সেক্টর 1” এর আওতাধীন ডাক্তার দেখানোর খরচ নির্ভর করে রাষ্ট্রের স্বাস্থ্য বীমা কর্তৃক নির্ধারিত ফি’র উপর। “সেক্টর 2” চুক্তির অধীন, ডাক্তার দেখানোর খরচ স্বাস্থ্যবীমার ধার্য করা মূল্যের চেয়ে বেশি হয়। সুতরাং ডাক্তার দেখানোর খরচ স্বাভাবিকভাবেই বীমা থেকে বেশি হয়। সেকারণে ডাক্তার দেখানোর আগে ঐ ডাক্তার কোন সেক্টরের অধীন সেটা ভালোভাবে জেনে রাখা প্রয়োজন।

যদি আপনার ভর্তুকিযুক্ত পরিপূরক স্বাস্থ্য বীমা প্রোগ্রাম (সি 2 এস) বীমা থাকে, তাহলে কোন ডাক্তারই আপনার থেকে তার নির্দিষ্ট ফি-র থেকে বেশি টাকা নিতে পারেন না (পৃষ্ঠা ৩৭ দেখুন)

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.

ব্যক্তিগত জেনারেল ফিজিসিয়ান

চিকিৎসার উন্নতি এবং ভালো চিকিৎসার জন্য সর্বদা একজন নির্দিষ্ট ডাক্তারকেই দেখানো উচিত। যেকোনো ব্যক্তি নিজের জন্য একজন “ব্যক্তিগত জেনারেল ফিজিসিয়ান” ঠিক করতে পারেন। আপনাদের দুইজনকেই নির্দিষ্ট ফর্মে সই করে স্বাস্থ্যবীমা দফতরে পাঠাতে হবে। AME বীমা থাকলে আপনাকে তা করতে হবে না।

আপনি সম্পূর্ণ আপনার ইচ্ছায় ব্যক্তিগত জেনারেল ফিজিসিয়ান ঠিক করতে পারেন। তিনি আপনার ফ্যামিলি ফিজিসিয়ান হিসেবে নিযুক্ত হতে পারেন যদি আপনার সন্তান থাকে। কিন্তু কোন বিশেষজ্ঞ ডাক্তার (যেমন স্ত্রীরোগ বিশেষজ্ঞ, চক্ষু বিশেষজ্ঞ, দন্ত বিশেষজ্ঞ) দেখানোর জন্য আপনার ব্যক্তিগত জেনারেল ফিজিসিয়ানের সম্মতির প্রয়োজন নেই।

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**

আপনার ডেন্টিস্ট

দাঁতের চিকিৎসার জন্য আপনার ফিজিসিয়ানের সম্মতি ছাড়াই আপনি সরাসরি দাঁতের ডাক্তারের সঙ্গে পরামর্শ করতে পারেন। কয়েকটি বিশেষ ধরনের দাঁতের চিকিৎসার খরচ আপনার স্বাস্থ্য বীমার আওতাভুক্ত হতেও পারে অথবা না-ও হতে পারে ব্যতিক্রম ভর্তুকিযুক্ত পরিপূরক স্বাস্থ্য বীমা প্রোগ্রাম (সি 2 এস), যার জন্য নির্দিষ্ট সংখ্যক ডেন্টাল প্রোথেসিস পুরোপুরি আচ্ছাদিত: প্রথমে একটি চিকিৎসা বিশেষজ্ঞের কাছ থেকে অনুমানের জন্য অনুরোধ করুন

› Ile-de-France দাঁতের বিভিন্ন ধরনের চিকিৎসার এবং PASS bucco-dentaires বীমা অনুমোদিত চিকিৎসার তালিকা পেতে এই লিঙ্কে ক্লিক করুন: **www.aphp.fr**

LA PROTECTION MALADIE

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

Pour vous informer sur vos droits et démarches

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

Vous pouvez joindre un conseiller de l'Assurance maladie

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

Pour avoir droit à une protection maladie

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

স্বাস্থ্য বীমা

রোগ প্রতিরোধক বীমা চিকিৎসা ও রোগ প্রতিরোধের জন্য যাবতীয় খরচ বহন করে। ফ্রান্সে বসবাসকারী এবং আর্থিকভাবে দুর্বল যে কেউ চিকিৎসার খরচের জন্য স্বাস্থ্যবীমা পেতে পারেন।

স্বাস্থ্যপরিসেবা বিষয় আপনার অধিকার

› পরিষেবা পদ্ধতি, বীমা সংক্রান্ত সুবিধা, ডাক্তার অথবা স্বাস্থ্য কেন্দ্র ঠিক করার ক্ষেত্রে, নির্দিষ্ট ফরম ডাউনলোড করার জন্য… Assurance maladie সম্বন্ধে বিশদ জানতে এই লিংকে ক্লিক করুন: **www.ameli.fr**

স্বাস্থ্যবীমা সম্বন্ধে আপনার সমস্ত প্রশ্নের উত্তর পেতে

› এবং এবিষয়ে আপনার সঠিক পদক্ষেপের জন্য আপনি আপনি একজন বীমাউপদেষ্টার সঙ্গে যোগাযোগ করতে পারেন: ফোন নম্বর: **36 46** সোমবার থেকে শুক্রবার

স্বাস্থ্য সুরক্ষা পাওয়ার জন্য

› আপনার এলাকার নিকটবর্তী CPAM অফিসে যোগাযোগ করুন এবং Outre-mer-এ বসবাস করলে সাধারণ সামাজিক নিরাপত্তা তহবিল (CGSS) অফিসে যোগাযোগ করুন। CPAM/CGSS অফিসার আপনাকে আবেদন করতে সাহায্য করবেন এছাড়া। এই আবেদনের জন্য আপনি কোন সমাজকর্মী অথবা সরকারি লেখকের কাছে সাহায্য চাইতে পারেন।

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.

বৈধ অভিবাসীদের জন্য স্বাস্থ্য সুরক্ষা

স্বাস্থ্যবীমার আওতাভুক্ত মৌলিক সুবিধা

চিকিৎসা খরচের একটি অংশ স্বাস্থ্যবীমার মৌলিক সুবিধার আওতাভুক্ত, উদাহরণস্বরূপ ডাক্তার দেখানোর 70 শতাংশ খরচ আওতাভুক্ত। এটাই হচ্ছে রাষ্ট্রিয় স্বাস্থ্য বীমা Assurance maladie যাকে কখনো কখনো “মৌলিক সামাজিক নিরাপত্তা” বলা হয়। ফ্রান্সে স্থায়ীভাবে সকল বৈধ বসবাসকারী বেকার থাকলেও এই বীমার আওতায় থাকবেন।

স্বাস্থ্যবীমার অতিরিক্ত সুবিধা

স্বাস্থ্যবীমার মৌলিক সুবিধার সঙ্গে এই অতিরিক্ত সুবিধা সংযুক্ত: উদাহরণস্বরূপ মৌলিক সুবিধার বাকি 30 শতাংশ চিকিৎসা খরচ এই সুবিধার অন্তর্ভূক্ত। সুতরাং এটি চিকিৎসা খরচের সম্পূর্ণ অথবা আংশিক ব্যয়ভার বহন করে যা মৌলিক স্বাস্থ্য বীমার আওতাভুক্ত নয়।

> 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**

> ভর্তুকিযুক্ত সম্পূরক স্বাস্থ্য বীমা প্রোগ্রাম (সি 2 এস)

ভর্তুকিযুক্ত সম্পূরক স্বাস্থ্য বীমা প্রোগ্রাম (সি 2 এস)

আপনার আয় কম হলে আপনি পরিপূরক কভারেজ থেকে উপকৃত হতে পারেন। আপনার সংস্থানগুলির পরিমাণ অনুসারে, আর্থিক অংশগ্রহণের জন্য (যার পরিমাণ আপনার বয়স অনুসারে পরিবর্তিত হয়) অনুরোধ করা যেতে পারে। আর্থিক অংশগ্রহণ ব্যতিরেকে বা ছাড়াই এই পরিপূরক স্বাস্থ্য বীমাকে ভর্তুকিযুক্ত পরিপূরক স্বাস্থ্য বীমা প্রোগ্রাম (সি 2 এস) বলা হয়।

ভর্তুকিযুক্ত পরিপূরক স্বাস্থ্য বীমা প্রোগ্রাম আপনার চিকিৎসা ফিজের একটি বড় অংশের জন্য মোট কভারেজ সরবরাহ করে, যা স্বাস্থ্য বীমা অফিসের হস্তক্ষেপের পরে (বেসিক কভারেজ) বিশেষভাবে আপনার দায়িত্ব থেকে যায়:

- আপনার চিকিৎসক দ্বারা নির্ধারিত পরামর্শ, ওষুধ এবং ল্যাব পরীক্ষার ব্যয়ের একটি অংশ। এই কভারেজটি আপনার চিকিৎসা চিকিৎসক দ্বারা নির্ধারিত শারীরিক থেরাপিস্ট, নার্স এবং স্পিচ থেরাপিস্টগুলিতেও প্রসারিত;
- হাসপাতালে ভর্তি ফি এবং প্রতিদিনের হাসপাতালের বেস ফি;
- দাঁতের ব্যয়। ডেন্টাল এবং গোঁড়া সংশ্লেষগুলির ব্যয় কেপড এবং কভার করা হয়;
- প্রতি দুই বছরে একজোড়া চশমা;
- শ্রবণ সহায়ক;
- বিবিধ পৃথক মেডিকেল ডিভাইস (বেত, ডায়াবেটিস রোগীদের জন্য পদচারণা, হাঁটাচলা, ব্যান্ডেজ ইত্যাদি)

শেষ অবধি, আর্থিক অংশগ্রহণ ছাড়াই ভর্তুকিযুক্ত পরিপূরক স্বাস্থ্য বীমা প্রোগ্রাম (সি 2 এস) জনসাধারণের পরিবহণ হ্রাস থেকে লাভবান হতে দেয়। ভর্তুকিযুক্ত পরিপূরক স্বাস্থ্য বীমা প্রোগ্রাম (সি 2 এস) 12 মাসের জন্য বৈধ। আপনার স্বাস্থ্য বীমা অফিসের সাথে মেয়াদ শেষ হওয়ার 4 থেকে 2 মাস আগে এটি পুনর্নবীকরণ করা উচিত।

ভর্তুকিযুক্ত পরিপূরক স্বাস্থ্য বীমা কর্মসূচির (সি 2 এস) আরও তথ্যের জন্য আপনি ওয়েবসাইটটি দেখতে পারেন:

"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.

বি: দ্র: আপনি যদি ভর্তুকিযুক্ত পরিপূরক স্বাস্থ্য বীমা প্রোগ্রাম (সি 2 এস) বীমার আওতাভুক্ত হন,

তাহলে পেশাদার স্বাস্থ্যকর্মীরা আপনার কাছ থেকে নির্দিষ্ট চিকিৎসার খরচের অতিরিক্ত মূল্য বা তাদের ওভারটাইমের জন্য মূল্য চাওয়ার অধিকার নেই (যদি না আপনি আপনার ব্যক্তিগত প্রয়োজনীয়তার জন্য, ধার্য সময়ের বাইরে আলাদা করে অ্যাপয়েন্টমেন্ট নেন)।

› মিউচুয়ালি অন্যান্য অতিরিক্ত স্বাস্থ্য সুরক্ষা

যদি আপনার আয় ভর্তুকিযুক্ত পরিপূরক স্বাস্থ্য বীমা প্রোগ্রাম (সি 2 এস)-এর নির্ধারিত সীমার অতিরিক্ত হয় তাহলে চিকিৎসা খরচের সমস্তটাই আপনাকে বহন করতে হবে। সব মিউচুয়ালের দাম এক রকম হয় না। সেজন্য প্রয়োজনীয় বীমা কেনার আগে সবগুলোর দাম যাচাই করে নেবেন।

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.

2016 সাল থেকে

› বেসরকারি খাতের মালিকদেরকে তাদের কর্মীদের Assurance maladie বীমার প্রাথমিক সুবিধার সাথে মিউচুয়াল বা পারষ্পরিক বীমা দিতে হচ্ছে। বেসরকারি অফিসগুলোকে এই বীমার অর্ধেক খরচ বহন করতে হবে, বাকি অর্ধেক দাম কর্মীদের দিতে হবে।

› সামাজিক সুরক্ষা কার্ড

এই কার্ডটি সবুজ রং এর এবং এর সাইজ ক্রেডিট কার্ডের মত। এই কার্ডে আপনার ছবি এবং আপনার সামাজিক নিরাপত্তা নম্বর থাকে। 16 বছর বয়স থেকে Assurance maladie বীমার আওতাধীন সব উপকারভোগীকেই এই কার্ড দেওয়া হয়। এই কার্ডে প্রয়োজনীয় যাবতীয় প্রশাসনিক তথ্য সংরক্ষিত থাকে যা আপনার চিকিৎসা ব্যবস্থা, চিকিৎসা খরচ এবং হাসপাতালে ভর্তির খরচ বহন করে। এই কার্ড থাকলে ডাক্তার দেখানোর আগে অথবা স্বাস্থ্য প্রতিষ্ঠানে চিকিৎসার আগে চিকিৎসার জন্য কোন খরচ দিতে হয় না। সেজন্য ডাক্তারখানা অথবা ফার্মেসীতে গেলে আপনার সামাজিক সুরক্ষা কার্ডটি সর্বদা সঙ্গে রাখুন।যদি আপনার কাছে সার্টিফিকেট না থাকে, তাহলে CPAM/CGSS অনুমোদিত অধিকারগুলির সার্টিফিকেট জমা দিন।

› দীর্ঘস্থায়ী অসুস্থ্যতা (ALD)

কিছু মানুষ ডায়াবেটিসের মতন দীর্ঘস্থায়ী বা ক্রনিক রোগে ভোগেন। কিছু দীর্ঘস্থায়ী রোগের চিকিৎসার 100% খরচ বীমার স্বাস্থ্য বীমা প্রাথমিক কভারেজ এ বিষয়ে বীমা সুবিধা পাওয়ার জন্য, আপনার ব্যক্তিগত ডাক্তারের সাথে কথা বলুন।

La protection maladie des personnes en séjour irrégulier

L'Aide Médicale de l'État (AME)

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

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

Le dispositif des soins urgents et vitaux (DSUV)

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

অবৈধ অভিবাসীদের জন্য স্বাস্থ্যবিমা

রাষ্ট্রীয় স্বাস্থ্যপরিসেবা (AME)

যদি আপনি ফ্রান্সে অবৈধভাবে বসবাস করেন (যদি আপনার কোন বসবাসের ঠিকানা না থাকে) ,তাহলে আপনি স্বাস্থ্য বীমা বা ভর্তুকিযুক্ত পরিপূরক স্বাস্থ্য বীমা প্রোগ্রাম (সি 2 এস) –এর কোন সুবিধা পাবেন না। যদি আপনার যৎসামান্য আয় থাকে এবং আপনি একটানা 3 মাস ফ্রান্সে বসবাস করেন এবং কাগজপত্র ছাড়া, তাহলে আপনার বাসস্থানের নিকটবর্তী CPAM/CGSS দপ্তর থেকে রাষ্ট্রীয় স্বাস্থ্যপরিসেবা (AME) -র সুবিধা পাওয়ার আবেদন করতে পারেন।এই বিনামূল্যে স্বাস্থ্য সুরক্ষা একই সঙ্গে মৌলিক এবং পরিপূরক। এইভাবে, ডাক্তার দেখানোর, হাসপাতালে ভর্তি হওয়া এবং বেশিরভাগ ঔষধের মূল্য আপনার আগাম উপার্জন ছাড়াই অনুমোদিত হবে।

AME আওতাভুক্ত ব্যক্তিদের একটি AME কার্ড থাকে যা এক বছরের জন্য কার্যকর। CPAM/CGSS দপ্তর থেকে AME-এর পুনর্নবীকরণের জন্য আপনাকে প্রতি বছর আবেদন করতে হবে।

প্যাকেজ সিস্টেম জরুরী এবং অত্যাবশ্যক চিকিৎসা

যদি আপনি 3 মাসেরও কম সময়ের জন্য ফ্রান্সে বসবাস করেন, তাহলে আপনি জরুরি এবং গুরুত্বপূর্ণ চিকিৎসা ব্যবস্থার সুবিধা গ্রহণ করতে পারেন, হাসপাতালে বিশেষভাবে প্রদান করা হয়, যার মধ্যে রয়েছে: গুরুত্বপূর্ণ স্বাস্থপরিচর্চা যার অভাবে আপনার স্বাস্থ্যের গুরুতর অবনতি হতে পারে, রোগ প্রতিরোধক চিকিৎসা ব্যবস্থা (এডস, যক্ষ্মা…), গর্ভবতী মহিলা এবং নবজাতকদের, এমনকি স্বেচ্ছায় গর্ভাবস্থার অবসানের ক্ষেত্রে সব ধরনের চিকিৎসা। আপনার পরিস্থিতি সম্পর্কে একটি নির্দিষ্ট সংখ্যক তথ্য জানানোর পর, CPAM/CGSS-র মাধ্যমে হাসপাতালটি সুনির্দিষ্ট পদক্ষেপ নেবে।

LE HANDICAP

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

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

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

প্রতিবন্ধিতা

প্রতিবন্ধিতা বিভিন্ন ধরনের হতে পারে। কিছু প্রবন্ধিতা বাইরে থেকে দেখে বোঝা যায়, কিন্তু বেশিরভাগ প্রতিবন্ধিতা বাইরে থেকে দেখে বোঝা যায় না। কেউ জন্ম থেকে প্রতিবন্ধী হতে পারেন। কেউ দুর্ঘটনা অথবা রোগের কারণে প্রতিবন্ধী হতে পারেন। প্রতিবন্ধী সমস্যা শারীরিক, অন্ধত্ব, বধিরতা, মানসিক অথবা সাইকিক (উন্মাদ) হতে পারে।

ফ্রান্সে প্রতিবন্ধী শিশু ও প্রাপ্তবয়স্কদের বিশেষ সাহায্য (les différentes aides) পাওয়ার অধিকার আছে। যদি আপনি এ বিষয়ে জানতে চান, তাহলে নিম্নে তার বিশদ বিবরণ পাবেন:

- আপনি শারীরিকভাবে বাইরে যাতায়াতের ক্ষেত্রে বিশেষ সুবিধা পাবেন। গণপরিবহনে যাতায়াতের সময় গাড়ি ভাড়ায় (বাস টিকিট, মেট্রো টিকিট) ছাড় পাবেন। যাতায়াতের সময় ক্লান্ত বা অসুস্থ বোধ করলে যানবাহনে বসার আসন পেতে এবং লাইনে দাঁড়িয়ে অপেক্ষা করার সময় অগ্রাধিকার পাবেন। এজন্য আপনাকে আপনার প্রতিবন্ধী কার্ডটি চেয়ে নিতে হবে। বর্তমানে এই কার্ডের নাম carte mobilité inclusion (CMI)।
- আর্থিক সহায়তা। প্রতিবন্ধী শিশু ও প্রাপ্তবয়স্কদের জন্য নিম্নলিখিত ভাতার ব্যবস্থা রয়েছে: প্রাপ্তবয়স্ক প্রতিবন্ধীদের জন্য ভাতা (AAH), প্রতিবন্ধীদের জন্য ক্ষতিপূরণ ভাতা (PCH), প্রতিবন্ধী শিশুদের জন্য শিক্ষাভাতা (AEEH)।
- প্রতিবন্ধী শিশুদের স্কুলে ভর্তি করার সুবিধা। প্রত্যেক প্রতিবন্ধী শিশু তার নিজের এলাকার স্কুলে ভর্তি হতে পারবে। তাদের প্রতিবন্ধিতরধরণ অনুযায়ী, সে বাকি অন্য শিশুদের সঙ্গে ক্লাস করতে পারবে অথবা তার জন্য বিশেষ ক্লাসের ব্যবস্থা করা হবে। আপনাকে এ ব্যাপারে টাউন হল বা স্থানীয় স্কুল থেকে তথ্য নিতে হবে।

- 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)

- প্রযুক্তিগত সহায়তা যেমন হুইলচেয়ার অথবা হিয়ারিং এইড ব্যবস্থা।
- অতি প্রতিবন্ধী শিশু ও প্রাপ্তবয়স্কদের জন্য সাহায্য কেন্দ্রের ব্যবস্থা। এই সাহায্য সারা দিন অথবা পুরো সময়ের জন্য পাবেন। উদাহরণস্বরূপ, les instituts médico-éducatifs (IME) (প্রয়োজনীয় ঔষধ পাওয়ার কেন্দ্র) বা les foyers d'accueil médicalisés (FAM) (নার্সিং হোম) । শিশু যদি স্কুলে যেতে অক্ষম হয় অথবা কোন প্রাপ্তবয়স্ক ব্যক্তির যদি দৈনন্দিন কাজ (যেমন: খাবার খাওয়া, টয়লেটে যাওয়া, ইত্যাদি) করতে সাহায্য লাগে, তাহলে আপনি এসব সাহায্য কেন্দ্রে যোগাযোগ করতে পারেন।

এইসব সুবিধা কিভাবে পাবেন ?

এইসব সুবিধা পেতে হলে, প্রতিবন্ধিতার জন্য ডাক্তারী স্বীকৃতি প্রয়োজন। আপনার যদি সঠিকভাবে চলাচল করতে, চোখে দেখতে, কানে শুনতে, দীর্ঘস্থায়ী রোগের জন্য প্রতিবন্ধিতা থাকে, তাহলে আপনাকে সে বিষয়ে ডাক্তারের সঙ্গে কথা বলতে হবে। ডাক্তার আপনার প্রতিবন্ধিতা অনুযায়ী একটি মেডিকেল সার্টিফিকেট লিখে তা প্রতিবন্ধীদের আবাসিক কেন্দ্রে (MDPH) পাঠাবেন। এই কেন্দ্র (MDPH) আপনাকে সবসময় সাহায্য করবে।

যদি আপনার স্থায়ী বসবাসের অনুমতি থাকে, অথবা স্থায়ী বসবাসের অনুমতির নবায়নের প্রক্রিয়া চলতে থাকে, তাহলে আপনি উপরুক্ত সুবিধা পাওয়ার জন্য আবেদন করতে পারেন।

তথ্য কোথায় পাবেন ?

- স্থানীয় প্রশাসনিক অফিসে (la mairie)
- প্রতিবন্ধীদের আবাসিক কেন্দ্রে (MDPH)
- এই লিঙ্কে ক্লিক করুন **www.cnsa.fr**
- এই লিঙ্কে ক্লিক করুন **www.service-public.fr**
- এই লিঙ্ক কে ক্লিক করুন **www.auditionsolidarite.org** (free hearing services and devices)

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.

স্বাস্থ্য এবং জীবিকা

কর্মক্ষেত্রে চিকিৎসা বীমা

ফ্রান্সে যেকোনো কর্মী চাকুরীরত অবস্থায় বাধ্যতামূলক ডাক্তারি পর্যবেক্ষণের সুযোগ পাবেন। কর্মক্ষেত্র বিষয়ক ডাক্তার (le médecin du travail) আপনার চাকরীতে নিয়োগের আগে ঐ চাকরীতে আপনার উপযুক্ততা যাচাইয়ের জন্য আপনার স্বাস্থ্য পরীক্ষা করবেন এবং আপনাকে সম্ভাব্য স্বাস্থ্য ঝুঁকি ও তা প্রতিকারের উপায় জানাবেন। ডাক্তার এ বিষয়ে পেশাগত গোপনীয়তা বজায় রাখবেন। একইভাবে, আপনার ব্যক্তিগত চিকিৎসক কর্মক্ষেত্র বিষয়ক ডাক্তারের কাছে আপনার চিকিৎসার গোপনীয়তা বজায় রাখবেন। শুধুমাত্র আপনি সম্মতি দিলেই আপনার ব্যক্তিগত ফিজিসিয়ান কর্মক্ষেত্র বিষয়ক ডাক্তারের কাছে আপনার স্বাস্থ্যের বিষয়ে জানাবেন।

কর্মক্ষেত্রে দুর্ঘটনা

কর্মক্ষেত্রে অথবা অথবা চাকরিসূত্রে কোথাও যাতায়াতের পথে যদি আপনার কোনও দুর্ঘটনা ঘটে, আপনার অবশ্য করণীয় বিষয়গুলি নিম্নরূপ:

- 24 ঘন্টার মধ্যে আপনার নিয়োগদাতাকে আপনাকে দুর্ঘটনার কথা জানাতে হবে।

- 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 3e 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.

- ডাক্তারের কাছে গিয়ে আপনার দুর্ঘটনা এবং তা থেকে সম্ভাব্য সমস্যাটি লিপিবদ্ধ করাতে হবে। ডাক্তার তিন কপির একটি ডকুমেন্ট প্রস্তুত করবেন এবং আপনার দুর্ঘটনার বিষয়ে নিশ্চিত করবেন। এই ডকুমেন্টটি আপনার দুর্ঘটনার জন্য প্রাথমিক মেডিকেল সার্টিফিকেট হিসেবে বিবেচিত হবে।
- যত দ্রুত সম্ভব এই ডকুমেন্টের ১ এবং ২ নম্বর পৃষ্ঠা CPAM/CGSS দপ্তরে প্রাপ্তিস্বীকার যোগ্য রেজিস্ট্রি চিঠি হিসেবে পাঠাতে হবে এবং ৩ নম্বর পৃষ্ঠাটি নিজের কাছে রাখতে হবে।

আপনার অফিসের অবশ্য করণীয় বিষয়গুলি নিম্নরূপ:

- 48 ঘন্টার মধ্যে আপনার দুর্ঘটনার বিষয়ে Assurance maladie দপ্তরকে জানাবে।
- আপনার দূর্ঘটনাটি যে চাকুরীরত অবস্থায় ঘটেছে তার প্রমাণস্বরূপ আপনাকে একটি স্বীকৃতি পত্র দেবে যেটি আপনি সযত্নে নিজের কাছে রাখবেন।

এমনকি ফ্রান্সে আপনি বৈধ অধিবাসী না হলেও

- আপনি চাকুরীরত অবস্থায় দুর্ঘটনা বীমার সুবিধা পাবেন। (সামাজিক সুরক্ষা আইনের ধারা: L 411-1)

শারীরিক অবস্থা অনুযায়ী, আপনার চিকিৎসার জন্য সুবিধা পেতে পারিনা এবং প্রয়োজন হলে, 10% এর বেশি বা স্থায়ী শারীরিক অক্ষমতার ক্ষেত্রে দৈনিক ভাতা বা পেনশনের সুবিধা রয়েছে।

সোমবার থেকে শুক্রবার দুপুর 3টা থেকে সন্ধ্যা 6টা পর্যন্ত এবং প্রতি বুধবার সকাল 10টা থেকে দুপুর 12 টা পর্যন্ত. GISTI অ্যাসোসিয়েশন বিদেশীদের আইনি সহায়তা(ভিসা, বসবাসের অধিকার, অভিবাসন, জাতীয়তা, বহিষ্কার, সামাজিক অধিকার...) প্রদান করে। ফোন করুন এই নম্বরে: **01 43 14 60 66** সোমবার থেকে শুক্রবার দুপুর 3 টা থেকে সন্ধ্যা 6 টা পর্যন্ত। প্রতি বুধবার সকাল 10 টা থেকে দুপুর 12 টা পর্যন্ত।

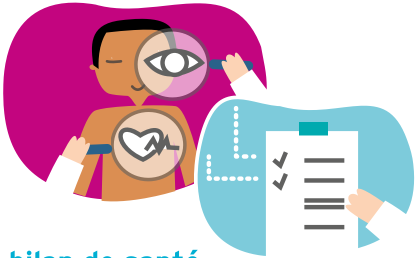
এছাড়া, ফ্রান্সে বিভিন্ন ট্রেড ইউনিয়ন সংগঠন আছে যারা চাকুরীস্থলে সমস্যা হলে পরামর্শ দিতে পারে। তার জন্য আঞ্চলিক les bourses du travail (ট্রেড ইউনিয়ন কেন্দ্র) অথবা les maisons des syndicats (ইউনিয়ন হাউস) দপ্তরে যোগাযোগ করুন।

LA SANTÉ
স্বাস্থ্য

POUR ÊTRE EN BONNE SANTÉ	54
সুস্থ থাকার নিয়মাবলী	55
SANTÉ MENTALE	84
মানসিক স্বাস্থ্য	85
SANTÉ SEXUELLE ET VIH	92
যৌন স্বাস্থ্য এবং এইচআইভি	93
LA GROSSESSE	122
গর্ভাবস্থা	123
LA SANTÉ DES ENFANTS	130
শিশু স্বাস্থ্য	131
DIABÈTE	136
ডায়াবেটিস	137
MALADIES CARDIOVASCULAIRES	140
হৃদরোগ	141
TUBERCULOSE	142
যক্ষ্মা	143
HÉPATITES VIRALES	146
হেপাটাইটিস ভাইরাস	147
LES CANCERS	154
ক্যান্সার	155
APPRENDRE À VIVRE AVEC SA MALADIE	158
অসুস্থ্যতানিয়ে বেঁচে থাকার শিক্ষা	159
SANTÉ ET CLIMAT	160
স্বাস্থ্য ও আবহাওয়া	161
DOM TOM SANTÉ EN FRANCE D'OUTRE-MER	164
ফ্রান্সের বৈদেশিক দপ্তরগুলোতে স্বাস্থ্য	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

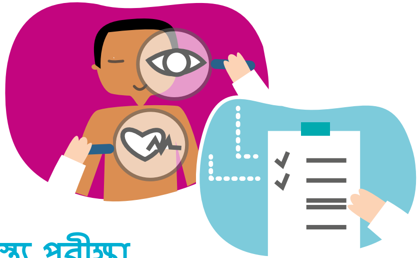
Un bilan de santé peut vous être proposé par votre médecin traitant ou par un centre de santé. Les examens prescrits dans ce cadre sont pris en charge financièrement.

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.

সুস্থ থাকার নিয়মাবলী

আপনার এবং আপনার পরিবারের সকলের স্বাস্থ্যের সুরক্ষার জন্য আপনার ব্যক্তিগত ডাক্তারের (le médecin traitant) সঙ্গে নিম্নলিখিত বিষয়গুলি নিয়ে কথা বলা উচিত।



স্বাস্থ্য পরীক্ষা

আপনার ব্যক্তিগত ফিজিসিয়ান এর কাছে অথবা কোন স্বাস্থ্যকেন্দ্রের থেকে আপনার স্বাস্থ্যপরীক্ষা করাতে পারবেন। স্বাস্থ্যপরীক্ষার যাবতীয় খরচ এই পদ্ধতি অনুসারে বহন করা হবে।

প্রাথমিক স্বাস্থ্যবীমা তহবিল (CPAM/CGSS) দ্বারা প্রতি পাঁচ বছর অন্তর একবার, স্বাস্থ্যকেন্দ্র থেকে বিনামূল্যে সম্পূর্ণ স্বাস্থ্য পরীক্ষা করা সম্ভব। এই সুযোগে আপনি ডাক্তারের সঙ্গে কথা বলতে পারবেন এবং আপনার কোন প্রশ্ন (রোগনির্ণয়, জন্মনিয়ন্ত্রণ ইত্যাদি বিষয়ে) থাকলে তা আপনি ডাক্তারের সঙ্গে পরামর্শ করতে পারবেন। আপনার স্বাস্থ্যপরীক্ষার জন্য আপনি CPAM/CGSS দপ্তরে আবেদন করতে পারেন। নিয়মিত স্বাস্থ্যপরীক্ষার সুযোগ শুধুমাত্র বীমার আওতাধীন ব্যক্তিরাই পেয়ে থাকেন (সুতরাং এর সঙ্গে AME সম্পর্কিত নয়), কিন্তু AME বীমার আওতাধীন ব্যক্তিরা যে কোনো ডাক্তারের কাছ থেকেই স্বাস্থ্য পরীক্ষা করাতে পারবেন। ল্যাবরেটরি, এক্সরে কেন্দ্র, স্বাস্থ্য কেন্দ্র ইত্যাদি স্থানে স্বাস্থ্যসুরক্ষা বীমার (protection maladie) খরচে চিকিৎসা করানো যায়।

কিছু কিছু বিশেষজ্ঞ সংস্থা সকলের জন্য বিনামূল্যে স্বাস্থ্যপরীক্ষা করে এবং সব রকম চিকিৎসার ধারাবাহিকভাবে করে থাকে।

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.

সাধারণভাবে, সম্পূর্ণ স্বাস্থ্য পরীক্ষার অন্তর্ভুক্ত একজন পেশাদার স্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞের সঙ্গে পরামর্শ করা, রক্ত ও প্রস্রাবের বিশ্লেষন, দৃষ্টিশক্তি, কান, ফুসফুস এর পরীক্ষা এবং স্টেথোস্কোপের সাহায্যে পরীক্ষা।

আপনার বয়স, পারিবারিক স্বাস্থ্যের ইতিহাস, রোগের সম্ভাবনাগুলি এবং আপনার নিজের দেশ এই সমস্ত বিষয়গুলির উপর ভিত্তি করে, বেশিরভাগ রোগ নির্ণয় করা হয়। প্রয়োজন হলে বিভিন্ন মেডিকেল টেস্ট করে নিম্নলিখিত রোগগুলি নিশ্চিত করা হয়:

- ক্রনিক রোগ যেমন: ক্যান্সার, ডায়াবেটিস, হৃদরোগ;
- মানসিক রোগ যেমন: মানসিক ট্রমা, হতাশা;
- সংক্রামক রোগ যেমন: এইচআইভি, হেপাটাইটিস, যক্ষ্মা;
- অন্যান্য রোগ যেমন saturnism (সীসার বিষক্রিয়া)।

মেডিকেল টেস্টের ফলাফল যদি ইতিবাচক হয়, তাহলে রোগ গুরুতর জটিল হওয়ার আগেই আপনাকে যত দ্রুত সম্ভব চিকিৎসা শুরু করতে হবে। এটা লক্ষ্য করার বিষয় যে ফ্রান্সে আশ্রয় নেওয়া অভিবাসীদের মধ্যে মানসিক রোগ এবং অ-সংক্রামক ক্রনিক রোগের প্রবণতা বেশি।

সবশেষে, বিশেষ করে যখন আপনি কঠিন সময় পার করছে ন বা সহিংসতার শিকার হয়েছে, তখন আপনাকে সবসময় সমস্যার কথাই চিন্তা করতে হয়। ফলে বিভিন্ন রোগের সম্মুখীন হতে পারেন, যেমন: অনিদ্রা, বিষণ্ণতা, ক্লান্তি, মনসংযোগের ঘাটতি অথবা স্মৃতিশক্তি হ্রাস, এবং আতংক বা উদ্বেগ অনুভব করা। এ ব্যাপারে আপনি একজন ডাক্তার এবং একজন মনোবিজ্ঞানীর স্মরণাপন্ন হতে পারেন ।

6 বছর পর্যন্ত শিশুদের এবং গর্ভবতী মহিলাদের জন্য, মাতৃ ও শিশু সুরক্ষা কেন্দ্রে (PMI) সম্পূর্ণ বিনামূল্যে চিকিৎসা ও স্বাস্থ্য পরীক্ষার ব্যবস্থা আছে।

এ বিষয়ে আরো জানার জন্য

- প্রাথমিক স্বাস্থ্যবীমা তহবিল (CPAM) দপ্তরের ঠিকানা জানতে এই লিংকে ক্লিক করুন: **www.ameli.fr/assures** "আপনার" (« Votre caisse ») বিভাগে অথবা এই নম্বরে কল করুন: **36 46**।
- স্বাস্থ্য পরীক্ষার জন্য ওয়েবসাইট **www.bilansante.fr**
- এই পৃষ্ঠার « Les aides pour accéder aux soins et à la prévention » এই অংশে দেখুন 15।

Les dépistages

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

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

En France, on peut réaliser des tests pour dépister :

- le VIH et certaines IST (en particulier Chlamydia chez les femmes de moins de 25 ans et chez les hommes de moins de 30 ans) ;
- les virus de l'hépatite B et C ;
- la tuberculose chez les personnes exposées ou venant de pays où la maladie est fréquente ;
- le cancer du côlon à partir de 50 ans ;
- le cancer du col de l'utérus chez la femme entre 25 et 65 ans ;
- le cancer du sein chez la femme à partir de 50 ans ;
- le diabète ;
- un surpoids et une obésité chez les enfants ;
- une hypertension artérielle.

রোগ নির্ণয়

কোন কোন রোগ নির্ণয়ের জন্য স্ক্রীনিং (পরীক্ষামূলক ব্যবস্থা) অপরিহার্য। কোন রোগের লক্ষণ বা উপসর্গ ধরা না পড়লে, এই প্রক্রিয়ায় তা ধরা পড়ে। হলে সঠিক রোগ নির্ণয় করতে এই প্রক্রিয়া সাহায্য করে।

কিছু রোগ বা রোগের প্রবণতা সম্পর্কে স্ক্রীনিং এর মাধ্যমে নিশ্চিত হওয়া যায়। এজন্য স্বাস্থ্য পরীক্ষা চলাকালীন রোগের প্রবণতাগুলো পরীক্ষা করার সুপারিশ করা হয়।

ফ্রান্সে রোগ শনাক্ত করার জন্য নিম্নলিখিত পরীক্ষাগুলি করা হয়:

- এইচআইভি এবং যৌনমিলনের ফলে কিছু সংক্রমণ (বিশেষ করে, Chlamydia (এক ধরনের ব্যাকটেরিয়া) সংক্রমণ চিহ্নিত করতে 25 বছরের কম বয়সী মহিলাদের এবং 30 বছরের নিচে পুরুষদের);
- হেপাটাইটিস B ভাইরাস এবং হেপাটাইটিস C ভাইরাস;
- যক্ষ্মারোগ (যাদের এই রোগের লক্ষণ আছে অথবা যারা যক্ষ্মাপ্রবণ দেশ থেকে এসেছে);
- 50 বছর পর থেকে কোলন ক্যান্সার;
- 25 থেকে 65 বছর বয়সী মহিলাদের গর্ভাশয়ের ক্যান্সার;
- 50 বছর পর থেকে মহিলাদের স্তন ক্যান্সার;
- ডায়াবেটিস;
- শিশুদের অতিরিক্ত ওজন ও ওবেসিটি;
- উচ্চ রক্তচাপ।

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 :

- Téléphonez à Sida Info Service au **0 800 840 800** ou à Hépatites Info Service au **0 800 845 800** 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 :

- Téléphonez au **0 800 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**.

কিছু ভিন্ন ধরনের রোগের জন্য আরও পরীক্ষামূলক ব্যবস্থা আছে, যেমন: saturnisme (সীসার বিষক্রিয়া)যেসব কিশোর-কিশোরীরা বস্তিতে অথবা অস্বাস্থ্যকর স্থানে বসবাস করে তাদের জন্য saturnisme (সীসার বিষক্রিয়া) পরীক্ষা, সিকেল-সেল এনিমিয়া পরীক্ষা (বংশগত রক্তকোষের রোগ যা সাধারণত আফ্রিকা, ভূমধ্যসাগরের নিকটবর্তী কিছু দেশে, উত্তর আমেরিকা, ওয়েস্ট ইন্ডিজ, ব্রাজিল এবং ভারতে দেখা যায়)।

রোগ নির্ণয় সম্বন্ধে জানার জন্য, আপনার ব্যক্তিগত ফিজিশিয়ানের সঙ্গে কথা বলুন

যৌনমিলনের ফলে সংক্রমণ, হেপাটাইটিস, এবং এইচআইভি রোগ নির্ণয় কেন্দ্র

› এইচআইভি, ভাইরাল হেপাটাইটিস, যৌনমিলনের ফলে সংক্রমণের জন্য বিনামূল্যে তথ্যদান, স্বাস্থ্য পরীক্ষা ও রোগের সংক্রমণ নির্ণয় কেন্দ্রে যোগাযোগ করুন। আপনার বাসস্থানের নিকটবর্তী CeGIDD দপ্তর খুঁজে পাওয়ার জন্য:

- এইডস সম্বন্ধে তথ্য পরিষেবা পাওয়ার জন্য অথবা হেপাটাইটিস সম্বন্ধে তথ্য পরিষেবা পাওয়ার জন্য কল করুন এই নম্বরে **0800 840 800**, এবং হেপাটাইটিস সম্পর্কে তথ্য পরিষেবা পাওয়ার জন্য কল করুন **0800 845 800** এই নম্বরে প্রতিদিন সকাল 9 টা থেকে রাত্রি 11 টা পর্যন্ত, শুধুমাত্র ল্যান্ডলাইন থেকে বিনামূল্যে আপনি কল করতে পারেন।
- এই লিংকে ক্লিক করুন: **www.sida-info-service.org/annuaire**।

› পরিবার পরিকল্পনা কেন্দ্রে (CPEF) যোগাযোগ করুন। আপনার বাসস্থানের নিকটবর্তী CPEF দপ্তর খুঁজে পাওয়ার জন্য কল করুন **0800 08 11 11**:

- (আপনার নম্বর গোপন রাখা হয় এবং বিনামূল্যে কল করতে পারেন) সোমবার থেকে শনিবার পর্যন্ত সকাল 9 টা থেকে রাত্রি 8 টা পর্যন্ত।
- এই লিংকে ক্লিক করুন: **ivg.gouv.fr/les-centres-de-planification.html**।

Vaccination

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

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

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

Pour les enfants nés depuis le 1er 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 1er 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.

টিকাদান

কিছু গুরুতর রোগব্যাধি হতে নিজেদের এবং আশপাশের অন্যদের সংক্রমণের হাত থেকে রক্ষা করার জন্য ভ্যাক্সিনের কোন বিকল্প নেই বিশেষ করে তাদের জন্য যাদের অতি সহজেই শরীর খারাপ হয়ে যেতে পারে (শিশু, গর্ভবতী মহিলা, বয়স্ক মানুষজন)।

৬ বছরের কম বয়সী শিশু এবং গর্ভবতী মহিলাদের বিনামূল্যে যেকোন মাতৃ ও শিশু সেবা কেন্দ্র হতে ভ্যাক্সিন দেয়া হয়। অন্য সবার জন্যও বিনামূল্যে ভ্যাক্সিন প্রদান কেন্দ্র স্থাপিত হয়েছে।

ভ্যাক্সিন কার্ডে বয়স এবং নিজের মেডিক্যাল রেকর্ড অনুযায়ী (নবজাতক, শিশু, প্রাপ্তবয়স্ক, বয়স্ক ব্যক্তি...) কখন কয়টি ভ্যাক্সিন নিতে হবে ইত্যাদি তথ্য উল্লেখ করা থাকবে।

১লা জানুয়ারি ২০১৮ এর পর জন্ম গ্রহণ করা সকল শিশুর জন্য হুপিং কফ, ডিপথেরিয়া, টিটেনাস, পোলিও, ইনভেসিভ হেমোফিলাস ইনফ্লুয়েঞ্জা, হেপাটাইটিস বি, নিউমোকোকাস, ইনভেসিভ মেনিঞ্জোকোক্কাল সি ইনফেকশন, হাম, মাম্পস, রুবেলার ভ্যাক্সিন নেয়া বাধ্যতামূলক। ১লা জানুয়ারি ২০১৮ এর পূর্বে জন্ম গ্রহণ করা শিশুদের জন্য কেবল ডিপথেরিয়া, টিটেনাস এবং পোলিওর ভ্যাক্সিন নেয়া বাধ্যতামূলক।

কিছু কিছু ভ্যাক্সিন সারাজীবন জুড়ে কার্যকর থাকে এবং কিছু ভ্যাক্সিন পুনরায় নিতে হয়। কোন ভ্যাক্সিন কখন কতবার নিতে হবে সেটা নিজের

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.

স্বাস্থ্য কার্ড অথবা ভ্যাক্সিন কার্ডে উল্লেখ করা থাকবে এবং ডাক্তার দেখানোর সময় ঐ কার্ড সাথে নিয়ে আসতে হবে। এই কার্ডে লেখা থাকবে যে কত তারিখে কোন রোগের জন্য ভ্যাক্সিন নেয়া হয়েছিল।

ফ্রান্সে প্রচলিত ভ্যাক্সিনগুলো নিম্নে উল্লেখিত রোগ প্রতিরোধে সহায়তা করেঃ

- শিশুদের ডিপথেরিয়া, টিটেনাস এবং পোলিও (ডিটিপি) সারা জীবন জুড়ে নির্ধারিত সময়ে এই ভ্যাক্সিন গ্রহণ করতে হবে।
- শিশুদের হেপাটাইটিস বি অথবা এমন সকল ব্যক্তির জন্য যাদের এই ভাইরাসের সংক্রমণের শিকার হতে হয়নি (বিশেষ করে কিশোরকিশোরী যারা কখনও ভ্যাক্সিন নেয়নি)।
- শিশুদের এবং ক্ষেত্রবিশেষে তরুণতরুণীদের হাম, মাম্পস, রুবেলা (ROR)।
- শিশুদের কিছু বিশেষ ধরণের মেনিনজাইটিস এবং সেপ্টিসেমিয়া (মেনিঙ্গোকোক, নিউমোকোক এবং হেমোফিলাস ইনফ্লুয়েঞ্জা বি এর ভ্যাক্সিন) এবং ভ্যাক্সিনের ওপর নির্ভর করে রোগমুক্তি সম্ভব।
- নবজাতক, শিশু, কিশোরকিশোরী এবং তরুণতরুণীদের হুপিং কফ।
- নবজাতকদের যক্ষ্মা (BCG) এবং যক্ষ্মারোগের অধিক ঝুঁকির সম্ভাবনা (যারা ইল দ্য ফ্রান্স, গায়ানা এবং মায়োতের বাসিন্দা, ফ্রান্সের এমন সব এলাকা যেখানে যক্ষ্মারোগের সম্ভাবনা অধিক অথবা কোন শিশুর যদি এমন কোন দেশে জন্ম হয় যেখানে যক্ষ্মারোগের প্রকোপ বেশী)।
- কিশোরকিশোরীদের পাপিয়োমা ভাইরাস অথবা এমন তরুণদের সারভিকাল বা পায়ুর অন্য কোন প্রকারের ক্যান্সার যারা সমকামী যৌন সম্পর্কে লিপ্ত হয়।
- ৬৫ বছরের বেশী ব্যক্তিদের বার্ষিক মৌসুমি জ্বর, গর্ভবতী মহিলা এবং/অথবা ক্রনিক রোগে ভুগছে এমন ব্যক্তি (কার্ডিয়াক, শ্বাসপ্রশ্বাস জনিত...) অথবা স্থূলকায়।

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

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

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

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

ফ্রান্সে টিকাদন পর্যাপ্ত নয় তাই মহামারী প্রতিরোধ করতে, ফ্রান্সে টিকা কাভারেজের অপর্যাপ্ততা এবং মহামারীর মোকাবিলা করতে স্বাস্থ্য মন্ত্রণালয় 2017 সালের জুলাই মাসে 2 বছরের কম বয়সী শিশুদের DTP (ডিপথেরিয়া (Diphtérie) , টিটেনাস (Tétanos) , পোলিওমাইলেটিস (Poliomyélite)) টিকাকরণের সাথে আটটি অতিরিক্ত টিকা নেওয়া বাধ্যতামূলক করেছে : Coqueluche, Haemophilus influenzae b, Hépatite B, Méningocoque C, Pneumocoque, Rougeole, Oreillons, Rubéole (প্যার্টুসিস, হিমোফিলাস ইনফ্লুয়েঞ্জা বি, হেপাটাইটিস বি, মেনিংগোকোকস সি, নিউমোকোকাস, হাম, মাম্পস, রুবেলা) ।

অধিকাংশ শিশুরাই এই 11টি টিকা দ্বারা ইতিমধ্যেই উপকৃত, 2018 সাল থেকে 2 বছরের কম বয়সী শিশুদের জন্য বাধ্যতামূলক করা হয়েছে এই টিকা গুলি নেওয়া, কিন্ডারগার্টেন, ডে-কেয়ার, স্কুলে ভর্তির জন্য বাধ্যতামূলক।

আপনার ডাক্তার কিছু টিকার নেওয়ার পরামর্শ দিতে পারেন, বিশেষ করে নির্দিষ্ট রোগের জন্য বা যাদের বয়স 65 বছরের বেশি অথবা যারা এমন সব দেশে ভ্রমণ করেন যেখানে কিছু রোগের প্রভাব বেশি। ফ্রেঞ্চ গায়ানাসহ কিছু দেশে ইয়েলো ফিভার রোগের টিকা বাধ্যতামূলক (বেশিরভাগ ক্ষেত্রে এই টিকা সারা জীবনে একবার মাত্র নিলেই চলে) ।

সব টিকার 65 শতাংশ খরচ স্বাস্থ্য বীমার আওতাভুক্ত। ভর্তুকিযুক্ত পরিপূরক স্বাস্থ্য বীমা প্রোগ্রাম (সি 2 এস) এবং AME দ্বারা সম্পূর্ণরূপে সমর্থিত হয়। সাধারনত অতিরিক্ত বীমার আওতায় এই চিকিৎসার খরচ বহন করা হয়।

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

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

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

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 ».

আপনার এবং আপনার সন্তানকে টিকা দিতে যোগাযোগ করুন:

- আপনার ব্যক্তিগত চিকিৎসকের (médecin traitant) সঙ্গে;
- ডাক্তারের প্রেসক্রিপশন এর সাহায্যে প্রাইভেট নার্সের কাছে;
- স্বাস্থ্য কর্মীর কাছে (sage-femme);
- টিকা কেন্দ্রে (আপনার এলাকার প্রশাসনিক অফিসে (mairie) যোগাযোগ করুন);
- PMI কেন্দ্রে, 6 বছর পর্যন্ত শিশুদের এবং গর্ভবতী মহিলাদের জন্য;
- কোন আন্তর্জাতিক টিকাদান কেন্দ্রে এবং ট্রাভেল এডভাইস সেন্টার;
- কোন স্বাস্থ্য কেন্দ্রে;
- CeGIDD, CPEF বা নির্দিষ্ট কিছু টিকার জন্য centre d'examens de santé (স্বাস্থ্য কেন্দ্রে);
- বার্ষিক টিকাকরণের ক্যালেন্ডার পাওয়ার জন্য এই লিংকে ক্লিক করুন: **www.vaccination-info-service.fr/**

Les addictions

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

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

Tabac

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

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

নেশা

ফ্রান্সে, কিছু মাদকদব্য আছে যেগুলো লাইসেন্সপ্রাপ্ত কিন্তু নিয়ন্ত্রিত, যেমন মদ, তামাক। এছাড়া আছে আইনত নিষিদ্ধ মাদকদ্রব্য, যেমন ক্যানাবিস, হেরোইন এবং কোকেন প।

যেকোনো মাদক সেবন মানুষের জন্য বিপদজনক: অল্প অল্প করে মাদক নেওয়ার অনুভূতি বেশি করে মাদক নিতে উৎসাহিত করে। এবং এভাবেই একজন মাদকের নেশায় জড়িয়ে পড়েন, যার অর্থ নেতিবাচক ফলাফল জেনেও, মাদক নেওয়ার যে শারীরিক তাগিদ তার বিরুদ্ধে লড়াইয়ে জয়ী হওয়া যায়না।

তামাক

ধূমপান থেকে ব্রংকাইটিস (কাশি, শ্বাস কষ্ট), ক্যান্সার বা হৃদরোগের মতো গুরুতর রোগ হতে পারে। তামাকের ধোঁয়া শিশু এবং পরিবেশের জন্য খুব বিপজ্জনক।

সব ধরনের তামাকই বিপজ্জনক এবং স্বাস্থ্যের পক্ষে ক্ষতিকর, যেমন ফিল্টার যুক্ত বা ফিল্টার ছাড়া সিগারেট, সিগারেটের ভরে খাওয়ার তামাক, সিগার, হুক্কা।

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 infirmer, 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...

গর্ভবতী মহিলাদেরকে ধূমপান না করতে বলা হয়। কারণ এতে গর্ভাবস্থায় বিপদের ঝুঁকি বৃদ্ধি পায়, ভ্রূণের বৃদ্ধির এবং শিশুর স্বাস্থ্যের উপর প্রভাব ফেলে।

যথার্থ সাহায্য পেলে, ধূমপান ত্যাগ করা সহজ। আপনার সাহায্যের জন্য বিভিন্ন সমাধান রয়েছে:

- আপনি ডাক্তার, নার্স, মিডওয়াইফ, ফার্মাসিস্ট বা অন্যান্য অভিজ্ঞ স্বাস্থ্যকর্মীদের কাছ থেকে সাহায্য পেতে পারেন।
- এই ইন্টারনেট সাইটটি **www.tabac-info-service.fr** থেকে আপনি গুরুত্বপূর্ণ পরামর্শ পাবেন এবং আপনাকে আপনার তামাকের প্রতি আসক্তির মাপকাঠি নির্ধারণ করতে সাহায্য করবে।
- আপনার যদি স্মার্টফোন থাকে, তাহলে ট্যাবাক ইনফো সার্ভিস নামক মোবাইল অ্যাপ আপনাকে ধূমপান ত্যাগ করার জন্য বিনামূল্যে সাহায্য করতে পারে।
- কল করুন এই নম্বরে **39 89** সোমবার থেকে শনিবার, সকাল ৮ টা থেকে রাত ৮ টা পর্যন্ত)। ফোনের মাধ্যমে তামাক বিশেষজ্ঞরা আপনাকে গুরুত্বপূর্ণ পরামর্শ দেবেন এবং বিনামূল্যে আপনাকে চিকিৎসা প্রদান করবেন। পরিষেবাটি শুধুমাত্র ফরাসি ভাষায় পাওয়া যাবে।

মদ্যপান

যদিও ফ্রান্সে মদ্যপান আইনত নিষিদ্ধ নয়, কিন্তু অ্যালকোহল একটি বিপজ্জনক পণ্য। সেজন্য মদ্যপান করার বিষয়ে অত্যন্ত সাবধান থাকা ভাল। স্বাস্থ্যরক্ষার জন্য যতটা সম্ভব কম পরিমাণে মদ খাওয়া উচিত।

অ্যালকোহল একধরনের বিষাক্ত পণ্য যা আমাদের শরীরের উপর দ্রুতখারাপ প্রভাব ফেলে: আমাদের মনোসংযোগ, চিন্তাভাবনা, দৃষ্টিশক্তি হ্রাশ করে। অতিরিক্ত মদ্যপান করলে আমাদের আচরণের পরিবর্তন হয় এবং আকথা ও কাজের উপর আমাদের কোনো নিয়ন্ত্রণ থাকে না। যার ফলাফল: আগ্রাসী মনোভাব, সহিংশতা, অনিয়ন্ত্রিত যৌনজীবন।

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).

অ্যালকোহল দীর্ঘমেয়াদী ক্ষতিরও কারণ, যেমন ক্যান্সার, হৃদরোগ, অবসাদ ইত্যাদি।

গর্ভবতী মহিলাদের গর্ভাবস্থায়, যেসব মহিলারা গর্ভবতী হতে চান অথবা যারা স্তন্যপান করান, অ্যালকোহল পান না করার পরামর্শ দেওয়া হয়, কারণ গর্ভস্থ ভ্রূণ এবং শিশুর বিকাশে অ্যালকোহল-এর প্রভাব হানিকারক। এবং, অ্যালকোহলের বিষক্রিয়া ভ্রূণের বিকাশকে ব্যাহত করে। এটি শিশুর অঙ্গ-প্রত্যঙ্গের গঠনে এবং মস্তিষ্কের বিকাশে সমস্যা সৃষ্টি করতে পারে।

এ বিষয়ে আরও জানতে

› আপনি আপনার ডাক্তারের (médecin traitant) কাছ থেকে সাহায্য পেতে পারেন, অথবা হাসপাতালের অ্যাডিক্টোলজির সাথে বা CSAPA (মাদকাসক্তদের জন্য চিকিৎসা, সহায়তা এবং প্রতিরোধ কেন্দ্র) প্রধান বিশেষজ্ঞের সাথে পরামর্শ করতে পারেন। এইসব স্থানগুলির ঠিকানা খুঁজে পেতে এই লিংকে ক্লিক করুন:

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

› Alcool Info Service পাওয়ার জন্য এই লিংকে ক্লিক করুন **www.alcool-info-service.fr** এই পরিষেবা ইন্টারনেট ব্যবহারকারীদের তথ্য, পরামর্শ, আলোচনা ফোরাম সরবরাহ করে, অনলাইন চ্যাটের মাধ্যমে এই পরিষেবা ব্যবহারকারীদের মধ্যে মতবিনিময়ের সুযোগ করে দেয়।

› Alcool Info Service-এ কল করার জন্য:
0980 980 930, সকাল ৪টা থেকে রাত্রি 2টা সপ্তাহের প্রতিদিন (পরিচয় গোপন রাখা হয় এবং টোল ফ্রি)।

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 **0 800 23 13 13**, 7j/7, de 8h à 2h du matin (appel anonyme et gratuit).

মাদকসেবন

মাদক ও মাদকজাত দ্রব্যের প্রভাব মানবজাতির উপর অত্যন্ত ভয়ংকর ও বিপদের সংখ্যা অসংখ্য। এবং এই ভয়াবহতা নির্ভর করে বিভিন্ন মাদক ও তার সেবনের মাত্রার ওপর। উদাহরণস্বরূপ কেউ যদি মাদক নেওয়ার জন্য অন্যজনের ব্যবহৃত দূষিত সরঞ্জাম(সিরিঞ্জ, ছুঁচ, চামচ, ফিল্টার, জল, টুর্নিকোয়েট, ইত্যাদি) ব্যবহার করেন অথবা অন্য জনের ব্যবহৃত দূষিত শোঁকার সরঞ্জাম ব্যবহার করেন, তাহলে এইচআইভি অথবা হেপাটাইটিস রোগ সংক্রমনের প্রবণতা অনেক বেড়ে যায়।

মাদক ছাড়াও কিছু কিছু বিষয়ে মানুষের আসক্তি থাকে যেমন: জুয়া, ভিডিও গেমস, যৌনতা প্রভৃতির নেশা।

এ বিষয়ে আরও জানতে

- নেশা ছাড়ার জন্য সাহায্য ও সমর্থন পেতে আপনি যোগাযোগ করতে পারেন আপনার ব্যক্তিগত ফিজিশিয়ানের সঙ্গে অথবা হাসপাতালের নেশা বিশেষজ্ঞ ডাক্তারের সঙ্গে অথবা CSAPA এর সঙ্গে। সমস্ত কেন্দ্রের ঠিকানা পেতে ক্লিক করুন এই লিঙ্কে: **www.drogues-info-service.fr/Adresses-utiles**
- এ বিষয়ে যাবতীয় তথ্য পেতে এই লিঙ্কে ক্লিক করুন **www.drogues-info-service.fr** এই সাইটে আপনি অন্যান্যদের সঙ্গে মতবিনিময় করতে পারবেন, আপনার যেকোন প্রশ্ন বিশেষজ্ঞদের জিজ্ঞেস করতে পারবেন বা তাদের সঙ্গে অনলাইনে চ্যাট করতে পারবেন এবং এখানে সব কেন্দ্রগুলির সন্ধান পাবেন।
- আপনি মাদক সম্বন্ধে Drogues Info Service (তথ্য পরিষেবা) সঙ্গে যোগাযোগ করতে পারেন এই নম্বরে **0800 23 13 13**, প্রতিদিন, সকাল 8 টা থেকে রাত 2টা পর্যন্ত (যোগাযোগকারীর পরিচয় গোপন রাখা হয় এবং বিনামূল্যে কল করা যায়)।

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**

সুষম আহার ও শরীরচর্চা

ভালো খাওয়ার অর্থ হচ্ছে পুষ্টিকর এবং সুষম খাদ্য গ্রহণ। তার অর্থ সবকিছু (যেমন ফল, সবজি, দুধ, মাংস, ডিম বা মাছ, চাল, পাস্তা, আলু) নির্দিষ্ট পরিমাণে খেতে হবে।

কৃত্রিম মিষ্টি পানীয়র (সোডা, সিরাপ ইত্যাদি) পরিবর্তে, বেশি করে জল খাওয়াই ভালো। ফ্রান্সে কলের জলের গুণমান ভালো।

সপ্তাহে কমপক্ষে 5 দিন অন্তত 30 মিনিট শারীরিক ব্যায়াম করা উচিত এবং শারীরিক নিষ্ক্রিয়তা সীমিত করা উচিত (বসা বা শুয়ে থাকার সময় সীমিত করুন)।

আরও তথ্যের জন্য: **http://www.mangerbouger.fr/Bouger-Plus**

Dans le lieu d'habitation

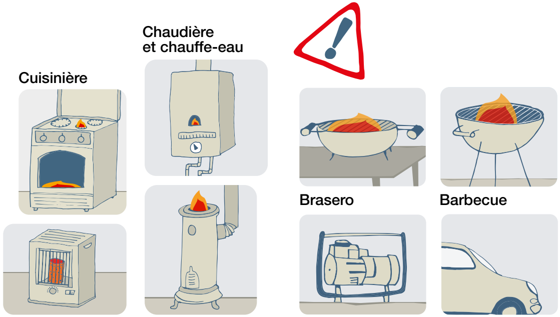
Eau et hygiène

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



বাসস্থান

পানীয় জল এবং স্বাস্থ্যবিধি

আপনি যদি ক্যাম্পে অথবা বস্তিতে বসবাস করেন, তাহলে আপনি পানীয় জল পাওয়ার জন্য এবং আপনার আবর্জনা সরিয়ে নেওয়ারজন্য স্থানীয় প্রশাসনিক অফিসে (mairie) যোগাযোগ করুন।

কার্বন মনোক্সাইড গ্যাস

কার্বন মনোক্সাইড একটি অত্যন্ত বিপজ্জনক গ্যাস। এই গ্যাস খালি চোখে দেখা বা অনুভব করা যায় না। কিন্তু এই গ্যাস নিঃশ্বাসের সঙ্গে গ্রহণ করলে, আমাদের মাথায় যন্ত্রণা হবে, বমি হবে, শরীর অত্যন্ত ক্লান্ত হয়ে পড়বে। আপনার চেতনা চলে যেতে পারে, এমনকি আপনি মারাও যেতে পারেন। এই গ্যাস তৈরি হয় ঘর গরম রাখার হিটার থেকে এবং রান্নার কাজে ব্যবহৃত গ্যাস, কাঠ, কয়লা, পেট্রল, জ্বালানী তেল বা ইথানল জাতীয় সরঞ্জামগুলি থেকে।

এইসব সরঞ্জাম থেকে কার্বন মনোক্সাইড গ্যাস নির্গত হয়

Pour vous protéger, utilisez correctement vos appareils :

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

Incendies

Il existe quelques conseils pour éviter les incendies :

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

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

En cas d'urgence, appelez les secours

- Le **18** : Pompiers
- Le **15** : Samu (Service d'assistance médicale d'urgence)
- Le **112** : Numéro d'appel pour toutes les urgences depuis un téléphone fixe ou portable (même sans crédit) dans l'ensemble des pays de l'Union européenne.

নিজের সুরক্ষার জন্য, আপনার বাড়ির ইলেকট্রিক ডিভাইসগুলি সাবধানে ব্যবহার করুন:

- আগুন পোহানোর জন্য রান্নার সরঞ্জাম, চুলা, কয়লা পোড়ানোর হিটার অথবা বারবিকিউ ব্যবহার করবেন না;
- ঘরের বাইরে ব্যবহার করার রান্নার সরঞ্জাম (কয়লা পোড়ানোর হিটার, বারবিকিউ) ঘরের মধ্যে ব্যবহার করবেন না;
- জেনারেটর সবসময়ই ঘরের বাইরে বসান। জেনারেটর কখনোই ঘরের মধ্যে, বারান্দাতে, গ্যারেজে, বেসমেন্টে বসাবেন না;
- গ্যারেজে আপনার গাড়ির ইঞ্জিন চালু রেখে চলে আসবেন না;
- ঘরে অতিরিক্ত হিটার টানা দু ঘন্টার বেশী ব্যবহার করবেন না;
- ঘরে কখনোই বায়ু চলাচলের পথ বন্ধ করবেন না (দরজার নিচের অংশ, রান্নাঘর, বাথরুম ইত্যাদি);
- এমনকি শীতকাল হলেও, বায়ু চলাচলের জন্য প্রতিদিন অন্তত দশমিনিট আপনার ঘরের দরজা জানলা খুলে রাখুন।

অগ্নিকাণ্ড প্রতিরোধ

অগ্নিকাণ্ডের ঘটনা এড়াতে কিছু জরুরী নিয়ম:

- নিয়মিত আপনার বাড়ির বৈদ্যুতিক ইনস্টলেশনের পরীক্ষা করুন;
- জলন্ত চুলার উপর রান্না চাপিয়ে কোথাও যাবেন না এবং দাহ্যপদার্থ আগুন থেকে দূরে রাখুন।

আগুন লাগলে দমকল বিভাগে ফোন করুন এই নম্বরে: **18**

জরুরী অবস্থায়, সাহায্যের জন্য কল করুন

- দমকল: **18**
- অ্যাম্বুলেন্স: **15**
- যেকোনো জরুরী অবস্থায় ইউরোপীয় ইউনিয়নের সকল দেশ থেকে ল্যান্ডলাইন বা মোবাইল (ব্যালেন্স না থাকলেও) ফোন থেকে কল করুন এই নম্বরে: **112**

SANTÉ MENTALE

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

Le psychotraumatisme

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

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

মানসিক স্বাস্থ্য

সুস্বাস্থ্যের জন্য মানসিক সুস্থতা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। জীবনের নিত্য নৈমিত্তিক সমস্যা কাটিয়ে ওঠার জন্য মানসিক সুস্থতার প্রয়োজন। বিভিন্ন মানসিক সমস্যা বা রোগের (স্মৃতিলোপ, মনোসংযোগে ব্যাঘাত, মানসিক উদ্বেগ, খিটখিটে ভাব, অনিদ্রা...) ক্ষেত্রে, পেশাদার চিকিৎসকরা আপনার সমস্যার সমাধানে সহায়তা করতে পারেন। নিম্নে কিছু সাধারন মানসিক রোগের বিবরণ দেওয়া হল:

মানসিক ট্রমা

সাইকোট্রমাটিজম একটি মানসিক সমস্যা। মানসিক আঘাত থেকে এই ট্রমা সৃষ্টি হয়। কেউ যদি এমন কোন ঘটনার সম্মুখিন হয় অথবা এমন কোন ঘটনার শিকার হয় যার থেকে তার মনে প্রচন্ড ভয়, অসহায়ত্ব বা আতঙ্কের অনুভূতি জন্ম নেয় তাকেই বলে ট্রমা। যুদ্ধ, সন্ত্রাসী হামলা, সুনামি, ধর্ষণ, আকস্মিক এবং হিংসাত্মক আক্রমণ থেকে এমনটি হতে পারে।

সঠিক চিকিৎসা না করালে এই সমস্যা মাস, বছর বা এমনকি সারা জীবন থেকে যেতে পারে এবং যার থেকে চরম মানসিক যন্ত্রনা সৃষ্টি হয়। প্রধান উপসর্গ হল ট্রমাজনিত দুর্ঘটনার কথা ভুলতে না পারা, একাগ্রতা এবং মনোসংযোগের অভাব, ঘুম না হওয়ার সমস্যা (দুঃস্বপ্ন এবং অনিদ্রা), এমন কোন অবস্থায় এড়িয়ে যাওয়া যা তাকে ট্রমার কথা মনে করিয়ে দেয়, থেকে থেকে চমকে ওঠা, রাগ এবং বিষন্নতার মাধ্যমে একাধিক যন্ত্রণার বহিঃপ্রকাশ। সেই কারণে আপনার ব্যক্তিগত চিকিৎসকের কাছে অথবা যেকোন পেশাদার চিকিৎসকের কাছে এই বিষয়ে সমস্ত কিছু খুলে বলা দরকার। প্রয়োজনে এরাই আপনাকে সঠিক পরামর্শদাতার কাছে প্রেরণ করবে অথবা চিকিৎসার জন্য সঠিক কেন্দ্রে যেতে সাহায্য করবে।

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-psycho-pédagogique (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.

ডিপ্রেশন

ডিপ্রেশন বা বিষন্নতা এমন একটি রোগ যা আপনার মনে বিশেষ করে দুঃখের অনুভূতি জাগায় এবং আপনার যা করতে ভালো লাগে তাতে বাধা সৃষ্টি করে। আপনার মনে দুশ্চিন্তা, ঘুম না আসা, খিদে কমে যাওয়ার উপসর্গ দেখা দেয়। যেকোনো ব্যক্তির বিষন্নতা আসতে পারে এবং তা অত্যন্ত ভোগান্তির কারণ হয়ে দাঁড়ায়।

এক্ষেত্রে আপনার একজন পেশাদার সাহায্যকারী সাহায্য প্রয়োজন। এ কারণে এ বিষয়ে আপনার জেনারেল ফিজিশিয়ানের সঙ্গে কথা বলা দরকার। তিনি আপনাকে সাহায্য করতে পারেন এবং প্রয়োজন অনুসারে আপনাকে মানসিক স্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞের (মনোরোগ বিষেষজ্ঞ, মনোবিজ্ঞানী, সাইকোথেরাপিস্ট) কাছে প্রেরণ করতে পারেন।

ফ্রান্সে, মানসিক চিকিৎসা সংগঠিত হয় মানসিক স্বাস্থ্য কেন্দ্রের সঙ্গে যুক্ত থাকা সেন্টার এবং পরিষেবা কেন্দ্রগুলির মাধ্যমে: এই কেন্দ্রগুলি প্রশাসনিকভাবে স্পেশাল বা সাধারণ হাসপাতালের সঙ্গে সংযুক্ত।

একটি বিশেষজ্ঞ দল মানসিক চিকিৎসা নিশ্চিত করে: মনস্তাত্বিক, মনোবৈজ্ঞানিক, নার্স, স্পিচ থেরাপিস্ট, সাইকোওমোটার থেরাপিস্ট, সামাজিক সহায়তাকারী।

› মানসিক চিকিৎসা কেন্দ্র Centre médico-psychologique (CMP)
যদি আপনার জীবনে কোন মানসিক সমস্যা (বিষণ্নতা, উদ্বেগ, আতঙ্ক...) থাকে এমনকি আপনার যদি কোন স্বাস্থ্য বীমাও না থাকে,আপনি যে কোন মানসিক চিকিৎসা (CMP) কেন্দ্রে কোন বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকের পরামর্শ নিতে পারেন।

› শিশু ও প্রাপ্তবয়স্কদের মানসিক চিকিৎসার শিক্ষাকেন্দ্র এবং মানসিক চিকিৎসার শিক্ষাকেন্দ্র Centre médico-psychologique enfants et adolescents (CMPEA) et Centre médico-psycho-pédagogique (CMPP)
18 বছর বয়স পর্যন্ত শিশু ও কিশোর–কিশোরীদেরঅবশ্যই centre médico-psychologique enfants et adolescents কেন্দ্রে চিকিৎসা করাতে হবে।

› 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

› গুরুতর মানসিক রোগীদের সাহায্যকারী মোবাইল টিম Equipe Mobile Psychiatrie Précarité (EMPP)
আপনার জন্যমেডিকেল–সাইকোলজিকাল সেন্টারে যাওয়াটা একটা সমস্যা, তবেস্বাস্থ্যকর্মীরা আপনার বাড়িতে কথা বলতে এবং আপনাকে মেডিকেল–সাইকোলজিকাল সেন্টারে যাওয়ার জন্য সাহায্য করতে পারে।

› মানসিক স্বাস্থ্য সংক্রান্ত বিষয়গুলির উপর আরও তথ্যের জন্য:

- সাইকোম (Psycom) ওয়েবসাইটটি **www.psycom.org** দেখুন এবং **www.info-depression.fr** দেখুন।
- আপনি ফ্রান্সের ডিপ্রেশন অ্যাসোসিয়েশনে যোগাযোগ করতে পারেন: **www.france-depression.org**
- মানসিক ট্রমা বিষয়ে আরও বিশদ জানতে দেখুন: **www.institutdevictimologie.fr**
- Comede এর সাথে যোগাযোগ করতে কল করুন **01 45 21 39 31** প্রতি মঙ্গল ও বৃহস্পতিবার দুপুর 2 টা 30 থেকে বিকেল 5 টা 30 পর্যন্ত।

› প্যারিস: মিশ্র সংস্কৃতির অভিবাসী ও শরনার্থীদের জন্য মানসিক চিকিৎসার পরামর্শের জন্য Minkovska সেন্টারে যোগাযোগ করুন
12, rue Jaquemont - 75017 Paris
ফোন নম্বর: **01 53 06 84 84**

› প্যারিস: যারা নিজ দেশে কোনো ধরণের নির্যাতন এবং রাজনৈতিক প্রতিহিংসার শিকার হয়েছেন, তারা Primo Levi কেন্দ্রে যোগাযোগ করুন
107 avenue Parmentier - 75011 Paris
ফোন নম্বর: **01 43 14 88 50**

› মার্সে ই: রাজনৈতিক দমন–পীড়নের শিকারদের জন্য থেরাপিউটিক সাহায্য পেতে Osiris কেন্দ্রে যোগাযোগ করুন
10 Boulevard Cassini - 13004 Marseille
ফোন নম্বর: **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.

› ব্রন্: Orspere-Samdarra নেটওয়ার্ক
Vinatier হাসপাতাল কেন্দ্র
95 boulevard Pinel - 69500 Bron
ফোন নম্বর: **04 37 91 51 42**

› স্ট্রাসবুর্গ: Parole sans frontièreঅ্যাসোসিয়েশন
2 rue Brûlée - 67000 Strasbourg
ফোন নম্বর: **03 88 14 03 43**

› ভিলউরবান: নির্বাসনের কারণে মানসিক রোগ এবং দমন–পীড়নের শিকারদের জন্য Essor কেন্দ্রে যোগাযোগ করুন
158 ter, rue du 4 Août 1789 - 69100 Villeurbanne
ফোন নম্বর: **04 78 03 07 59**

মানসিক রোগের জন্য জরুরি অবস্থায় সাহায্য পেতে

› Ile-de-France এর নিকটতম হাসপাতালের জরুরী বিভাগে অথবা Saint-Anne হাসপাতালের centre psychiatrique d'orientation et d'accueil (CPOA) কেন্দ্রে যোগাযোগ করুন (ফোন নম্বর: **01 45 65 81 09/10**)।

› Ile-de-France এর বাইরে নিকটতম যেকোনো হাসপাতালের জরুরী বিভাগে যোগাযোগ করুন।

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

যৌন স্বাস্থ্য এবং এইচআইভি

যৌন স্বাস্থ্য সংক্রান্ত অনেকগুলি সমস্যা রয়েছে: পছন্দের গর্ভনিরোধ, যৌন সংক্রমণজনিত রোগের চিকিৎসা, স্ত্রী যৌনাঙ্গ বাদ দেওয়া, জরুরী অবস্থা (যৌন নির্যাতন, স্বেচ্ছায় গর্ভপাত)... এই বিষয়গুলি যেকোনো কোনও বয়সের পুরুষের পাশাপাশি মহিলাদের ক্ষেত্রেও উদ্বেগজনক। আপনার ডাক্তার, স্ত্রীরোগ বিশেষজ্ঞ, মহিলা নার্স(sage-femme) এর সাথে আপনার প্রশ্ন ও সমস্যাগুলি আলোচনা করতে দ্বিধা করবেন না। গর্ভধারণের জন্য মহিলাদের স্ত্রীরোগ বিশেষজ্ঞের সাথে নিয়মিত ফলোআপ করা প্রয়োজন। এতে সম্ভাব্য রোগের কারণ নির্ণয় ও গর্ভধারণের প্রস্তুতি নিতে সহজ হয়।

অন্যান্য দেশের মতো, ফ্রান্সে মানুষ তাদের লিংগ পরিচয় থেকে মুক্ত:কিছু মানুষ সমকামী, উভকামী, লিঙ্গ পরিবর্তনকারী হয়ে থাকে। সমকামী বা লিঙ্গ পরিবর্তনকারী দের বিরুদ্ধে বৈষম্যমুলক আচরণ আইন দ্বারা নিষিদ্ধ এবং শাস্তিযোগ্য।

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**

যৌন অভিযোজন বা অস্বাভাবিক লিঙ্গের কারণে আপনার দেশে নিপীড়িত হলে আপনি ফ্রান্সে আশ্রয় এবং সুরক্ষার জন্য আবেদন করতে পারেন।

আপনি নীচের উল্লিখিত উপায়ে, যৌন বিষয়ে আলোচনা করতে এবং সাহায্য পেতে পারেন:

- যৌনতা, গর্ভনিরোধ, গর্ভপাত সম্পর্কে জানতে: Planning familial যোগাযোগ করুন এই নম্বরে **0800 08 11 11**, প্রতি সোমবার সকাল 9'টা থেকে রাত্রি 10 টা পর্যন্ত এবং মঙ্গলবার থেকে শনিবার সকাল 9 টা থেকে রাত 8 টা পর্যন্ত (টোল ফ্রি এবং পরিচয় গোপন রাখা হয়, ফ্রান্স এবং Outre-mer প্রযোজ্য)।
- মহিলা নিপীড়িতার ক্ষেত্রে **3919** (টোল ফ্রি এবং পরিচয় গোপন রাখা হয়, সপ্তাহের সাতদিনই কল করা যায়)।
- যৌন অভিযোজন বা ভিন্ন লিঙ্গ পরিচয়ের কারণে নিপীড়ন বা বৈষম্যের ক্ষেত্রে: যোগাযোগ করুন RAVAD এই নম্বরে **06 17 55 17 55** অথবা **urgence@ravad.org**
- SOS homophobie (সমকামী হিংস্র আক্রমণ): **0810 108 135**
- SOS viol (ধর্ষণ): **0800 05 95 95** (টোল ফ্রি এবং পরিচয় গোপন রাখা হয়)।
- অভিবাসন এবং আশ্রয়ের জন্য সমকামী এবং ট্রান্সজেন্ডারদের অধিকার সম্পর্কে জানতে: যোগাযোগ করুন ARDHIS **06 19 64 03 91** **contact@ardhis.org** **www.ardhis.org**

› Pour des questions sur la prévention en santé, le dépistage des Infections sexuellement transmissibles :
Afrique Avenir
22 rue des Archives - 75004 Paris
01 42 77 41 31
Du lundi au vendredi de 9h30 à 16h
www.afriqueavenir.fr
www.afrosantelgbt.org

URACA/Basiliade
22 rue de Chartres - 75018 Paris
01 49 25 44 15
www.uraca-basiliade.org

Le suivi gynécologique

Pour les femmes, il est recommandé de consulter un médecin, un gynécologue ou une sage-femme au minimum tous les 3 ans. C'est un moment privilégié pour parler de sa santé et de sa vie sexuelle.

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

La contraception

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

› যৌন মিলনের ফলে সংক্রমণ এবং রোগ প্রতিরোধ সম্বন্ধে জানতে:
Afrique Avenir
22 rue des Archives - 75004 Paris
01 42 77 41 31
সোমবার থেকে শুক্রবার সকাল 9 টা 30 থেকে বিকেল 4 টা পর্যন্ত
www.afriqueavenir.fr
www.afrosantelgbt.org

URACA/Basiliade
22 rue de Chartres - 75018 Paris
01 49 25 44 15
www.uraca-basiliade.org

স্ত্রীরোগ

মহিলাদের স্বাস্থ্য এবং যৌন জীবন সম্পর্কে জানতে সবসময় স্ত্রীরোগ বিশেষজ্ঞের সঙ্গে পরামর্শ করা উচিত। অন্তত প্রতি 3 বছর অন্তর একজন ডাক্তার, গাইনোকলজিস্ট বা মহিলা নার্স (sage-femme) এর সাথে পরামর্শ করা উচিত।

সুস্থ যৌন স্বাস্থ্যের জন্য নিয়ম করে এ বিষয়ে কথা বলা প্রয়োজন।

আপনি আপনার গর্ভনিরোধ সম্পর্কে কথা বলতে পারেন। এবং পরীক্ষা করাতে পারেন (যেমন যৌনমিলনের ফলে সংক্রমণ (IST), স্তন ক্যান্সার এর পরীক্ষা...)। এমন কিছু পরীক্ষাও করা যেতে পারে, যেমন গর্ভাশয় এর পরীক্ষা করে সেখানে অস্বাভাবিকতা ধরা পড়তে পারে যেটি গর্ভাশয়ের ক্যান্সার রূপ নেয়।

জন্মনিয়ন্ত্রণ

জন্মনিয়ন্ত্রণ একটি সমন্বিতত পদ্ধতি যা গর্ভধারণ থেকে বিরত থাকতে সাহায্য করে। এর বিভিন্ন উপায় আছে: কনডম, পিল, রিং, প্যাচ, DIU (প্রেগন্যান্সি টেস্ট) নামে পরিচিত। মহিলারা তাদের অবস্থা এবং প্রয়োজন অনুসারে উপযুক্ত গর্ভনিরোধক ব্যবস্থাটি বেছে নিতে পারেন।

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**

কনডম (পুরুষ বা মহিলা) সকলের একমাত্র উপায় যা যৌন সংক্রমণ (এসটিআই) যেমন এইচআইভি / এইডস এর বিরুদ্ধে সুরক্ষা দেয়। আপনি গর্ভনিরোধক যেমন পিল, ইমপ্ল্যান্ট বা প্যাচ ব্যবহার করার পাশাপাশি, এইচআইভি / এইডস এবং অন্যান্য যৌন সংক্রামক (IST) থেকে নিজেকে রক্ষা করার জন্য কনডম ব্যবহার করতে পারেন।

যদি আপনি কনডম ব্যবহার বন্ধ করতে চান, সেক্ষেত্রে আপনার সংগী সহ এইচআইভি এবং এসটিআই পরীক্ষা করান এবং পরীক্ষা ফল না পাওয়া পর্যন্ত কনডম ব্যবহার চালিয়ে যান।

› এ বিষয়ে বিশেষজ্ঞ ডাক্তার, গাইনোকলজিস্ট ওমহিলা নার্স (sages-femmes) আপনাকে উপযুক্ত গর্ভনিরোধক পদ্ধতিটি বেছে নিতে সাহায্য করতে পারেন।

› পারিবারিক পরিকল্পনা বা শিক্ষা (CPEF) কেন্দ্র গর্ভনিরোধক বিষয়ে পরামর্শ দেওয়ার পাশাপাশি যৌন শিক্ষা এবং যৌন সম্পর্কিত সংক্রামক প্রতিরোধ করতে সাহায্য করে। CPEF র পেশাদাররা আপনাকে গাইড করতে পারবেন এবং আপনাকে নিজের পছন্দমত গর্ভনিরোধক ব্যবহার করতে সাহায্য করবে।

› অপ্রাপ্ত বয়স্ক (18 বছরের নিচে) এবং কোন স্বাস্থ্য বীমা নেই এমন ব্যক্তিদেরকে বিনামূল্যে চিকিৎসার পরামর্শ দেওয়া হয়, এবং জরুরী গর্ভনিরোধের ব্যবস্থা করা হয়।

› আপনার নিকটতম CPEF এর সাথে যোগাযোগ করতে: **https://ivg.gouv.fr/les-centres-de-planification-ou-d-education-familiale.html**

La contraception d'urgence

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

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

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

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

জরুরী গর্ভনিরোধক

আপনি যদি অক্ষিত যৌন মিলন, কনডমের ভুল ব্যবহার যেমন পিছলে যাওয়া বা ছিড়ে যাওয়া, পিল নিতে ভুলে যাওয়া, পিল নেওয়ার পরে বমি হয়ে যাওয়া... ইত্যাদি অবস্থার সম্মুখীন হন তবে আপনি জরুরী গর্ভনিরোধক ব্যবহার করতে পারেন। যা আপনাকে অনাকাংখিত গর্ভধারণএড়াতে সাহায্য করবে।

জরুরী গর্ভনিরোধক উষ্চ ঝুঁকির যৌন মিলনের পর ৫ দিন পর্যন্ত কাজ করতে পারে। এটি যত তাড়াতাড়িগ্রহণ করা হবে ততই কার্যকর হবে। জরুরী গর্ভনিরোধের বেশ কয়েকটি পদ্ধতি আছে: দু ধরণের জরুরী পিল, এবং কপার DIU (মূত্র পরীক্ষা) ।

প্রেসক্রিপশন থাকুক বা না থাকুক, জরুরী গর্ভ নিরোধক পিল যে কোনো ওষুধের দোকান থেকে সংগ্রহ করা যাবে। এটি 15 থেকে 18 বছর বয়সসীমার এমন কমবয়সী মেয়েদেরকেবিনামূল্যে প্রদান করা হয়। ছাত্রীরা বিশ্ববিদ্যালের স্বাস্থ্য কর্মীর কাছ থেকে অথবা বিশ্ববিদ্যালের চিকিৎসা বিভাগ থেকে এটি সংগ্রহ করতে পারে। স্বাস্থ্য বীমা না থাকলেও মাইনর এবং প্রাপ্তবয়স্ক মেয়েরা এটি CeGIDD এবং CPEF থেকে সংগ্রহ করতে পারে।

কপার আইইউডি করতে CPEF এর একজন বিশেষজ্ঞের (জেনারেল ফিজিসিয়ান, গাইনোকলজিস্ট, মহিলা নার্স) পরামর্শ নেওয়া দরকার। এই পদ্ধতিতে দুটি সুবিধা পাওয়া যায়: এটি সবচেয়ে কার্যকর পদ্ধতি এবং কোন বিরতির পরও গর্ভনিরোধক পদ্ধতি হিসেবে বহু বছর ধরে এটি আপনি ব্যবহার করতে পারেন।

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

Attention

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

La stérilité

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

L'interruption volontaire de grossesse (IVG)

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

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

সঠিক তথ্য পেতে আপনি কল করতে পারেন এই নম্বরে **0800 08 11 11** (পরিচয় গোপন রাখা হয় এবং টোল ফ্রি যৌনতা-গর্ভনিরোধ-VIH বিষয়ক)।

সতর্কতা

জরুরী গর্ভনিরোধক VIH/ এইডস এবং যৌন সংক্রমণ (IST) কে ঠেকাতে পারে না।

বন্ধ্যাত্ব

কোন গর্ভনিরোধক ব্যবহার না করেও, যদি কোনো দম্পতি স্বাভাবিক উপায়ে এক বছর পরেও সন্তান না পান তখন তাকে বন্ধ্যাত্ব বলে। বন্ধ্যাত্বের অনেক কারণ রয়েছে, যেমন হরমোনের ভারসাম্যহীনতা, বয়স, ধূমপান,অসম খাদ্যাভাস,STI (যৌন মিলনের ফলে সংক্রমণ) এইজন্য ডাক্তারের সঙ্গে কথা বলা প্রয়োজন, কারন এই সমস্যাগুলি সমাধানের মাধ্যমেই সন্তানলাভ সম্ভব।

স্বেচ্ছায় গর্ভপাত (IVG)

আপনি যদি গর্ভবতী হন এবং সন্তান না চান তাহলে স্বেচ্ছায় গর্ভপাত করাতে পারেন। ফ্রান্সে, এটি সব মহিলাদের জন্য একটি অধিকার। তবে শর্ত হচ্ছে কোন নাবালিকা এটি বেছে নিতে চাইলে একজন প্রাপ্তবয়স্কের সাহায্য নিতে হবে, তার বাবা-মাকে এ বিষয়ে না বললেও চলবে।

নাবালকরা যেখানেই স্বেচ্ছায় তাদের গর্ভাবস্থা বন্ধ করার সিদ্ধান্ত নেয় অজ্ঞাত পরিচয় থেকে উপকৃত হতে পারে। প্রাপ্তবয়স্ক মহিলাদের ক্ষেত্রে কভারেজ শর্তাদি ভিটিপি সম্পর্কিত সমস্ত কাজকে গোপন রাখে।

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.

আইনত শেষ মাসিক হওয়ার 14 সপ্তাহের মধ্যে গর্ভপাত করার সিদ্ধান্ত নিতে হবে। গর্ভধারণের 12 সপ্তাহ পর গর্ভপাত করা যাবে না।

দুটি পদ্ধতিতে গর্ভপাত সম্ভব:
- ওষুধের দ্বারা;
- যন্ত্রের দ্বারা (ব্যথাহীন)।

কোন পদ্ধতি অবলম্বন করা হবে তা নির্ভর করে মহিলার পছন্দ এবং গর্ভাবস্থার সপ্তাহ সংখ্যার উপর।

গর্ভপাত এবং গর্ভপাতের সঙ্গে যুক্ত সমস্ত পরীক্ষার 100% স্বাস্থ্য বীমার (Assurance maladie) আওতাভুক্ত।

এই তিনটি বিশেষ ক্ষেত্রে কোন অগ্রিম ফি নেওয়া হয় না:
- পিতা-মাতার সম্মতি ছাড়া অবিবাহিত নাবালিকাদের ক্ষেত্রে;
- ভর্তুকিযুক্ত পরিপূরক স্বাস্থ্য বীমা প্রোগ্রাম (সি 2 এস) আওতাভুক্ত মহিলারা;
- AME আওতাভুক্ত মহিলারা।

AME আওতাভুক্ত নয় ফ্রান্সে বসবাসকারী বিদেশি অবৈধ নাগরিকদের ক্ষেত্রে জরুরীকালীন ও ভাইটাল কেয়ার সিস্টেম গর্ভপাত সম্ভব।

অনাকাঙ্ক্ষিত গর্ভাবস্থার ক্ষেত্রে আপনার স্বাস্থ্য বা সামাজিক অবস্থার ঝুঁকির সম্বন্ধে জানতে, আপনার ডাক্তার বা সমাজকর্মীর সঙ্গে কথা বলুন বা একজন ধাত্রী।

আরো জানার জন্য

- আপনার ব্যক্তিগত চিকিৎসকের (médecin traitant) বা মিডওয়াইফ-এর সাথে কথা বলুন অথবা CPEF কেন্দ্রে যোগাযোগ করুন।
কল করুন এই নম্বরে **0800 08 11 11** (টোল ফ্রি এবং পরিচয় গোপন রাখা হয় যৌনতা-গর্ভনিরোধ-VIH বিষয়ক)।

ভিটিপি-তে এই তথ্য 2020 সালে কার্যকর আইন অনুসারে বৈধ এবং 2021-এ পরিবর্তিত হওয়ার সম্ভাবনা রয়েছে

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

Les infections sexuellement transmissibles (IST)

Les infections sexuellement transmissibles ou IST se transmettent lors de rapports sexuels, au cours des pénétrations vaginales, anales et des contacts entre la bouche et le sexe ou l'anus. Les IST les plus courantes sont l'infection par le gonocoque, les chlamydioses, la syphilis, l'hépatite B, l'herpès génital, le papillomavirus, etc.

Il existe des gestes simples pour les éviter et stopper leur transmission :

- Pour se protéger et protéger son/sa partenaire, utiliser un préservatif pour chaque rapport sexuel et avec chaque partenaire. **Attention :** le préservatif est le seul contraceptif qui protège du VIH et des IST.
- Se faire dépister de manière régulière lorsque l'on a plusieurs partenaires, lorsqu'on pense avoir pris un risque et à chaque fois que l'on souhaite arrêter le préservatif avec un nouveau partenaire.
- Prévenir son/ses partenaires si on a une IST.

- অথবা ওয়েবসাইটগুলিতে সার্চ করুন:
কেন্দ্রগুলির ঠিকানা এবং হটলাইনে যোগাযোগের জন্য **www.planning-familial.org** এবং **www.planning-familial.org/annuaire** কেন্দ্রগুলিতে যোগাযোগের নম্বর পাওয়ার জন্য
www.ivg.gouv.fr
www.ivglesadresses.org
www.santé.gouv.fr

যৌন-সংক্রমণ ঘটিত রোগ (IST)

যৌন সংক্রমণ বা IST ছড়ায় যৌনমিলনের ফলে, যোনিতে/পায়ুদ্বারে লিঙ্গ প্রবেশের ফলে এবং লিঙ্গ অথবা পায়ুদ্বার মুখে নিলে। সবচেয়ে বেশি IST সংক্রমিত রোগগুলি হল gonocoque (Neisseria ভাইরাস সংক্রমণ), chlamydia (খুব ছোট প্যারাসিটিক ব্যাকটেরিয়া সংক্রমণ), সিফিলিস, হেপাটাইটিস B, জননেন্দ্রিয়ে সংক্রামক ভাইরাল সংক্রমণ, প্যাপিলোমা ভাইরাস...

এই সংক্রমণ প্রতিরোধের সহজ উপায় গুলি হল:

- আপনার এবং আপনার সঙ্গীর সুরক্ষার জন্য, প্রত্যেকবার প্রত্যেক সঙ্গীর সঙ্গে যৌনমিলনের সময় কনডম ব্যবহার করুন। **সাবধানতা:** কনডম হল একমাত্র গর্ভনিরোধক যা VIH এবং IST সংক্রমণ প্রতিরোধ করে।
- যদি আপনার একাধিক যৌনসঙ্গী থাকে, যদি মনে করেন যে আপনি যৌনমিলনে ঝুঁকি নিয়েছেন এবং প্রত্যেকবার নতুন সঙ্গীর সঙ্গে যৌনসঙ্গমের সময় কনডম ব্যবহার করতে না চাইলে, তাহলে প্রত্যেক যৌনসঙ্গমের পর আপনার IST টেস্ট করুন।
- যদি আপনার IST থাকে তবে যৌনমিলনের আগে তা আপনার সঙ্গীকে/সঙ্গীদেরকে জানান।

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.

যদি আপনার জননেন্দ্রিয়ের কোন অংশে অস্বাভাবিক পোড়াভাব, চুলকানি, অস্বাভাবিক গন্ধ, কোন প্রকার স্রাব নির্গত হওয়া বা অস্বস্তিকর ক্ষত থাকে, তাহলে একজন স্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞের বা CeGIDD সাথে যোগাযোগ করুন।

IST এর লক্ষণ সর্বদা বাইরে থেকে বোঝা যায় না, অর্থাৎ, আপনি সবসময় ব্যথা অনুভব করেন না বা সংক্রমনের কোন লক্ষণ থাকে না। উদাহরণস্বরূপ, মহিলাদের ক্ষেত্রে chlamydia (খুব ছোট প্যারাসিটিক ব্যাকটেরিয়া সংক্রমণ) সংক্রমণ। সংক্রমনের সামান্য সন্দেহ হলেই পরীক্ষা করিয়ে নেওয়া গুরুত্বপূর্ণ। কারণ দীর্ঘদিন IST চিকিৎসা না করিয়ে ফেলে রাখলে তা জটিল রোগ, যেমন: ক্যান্সার, বন্ধ্যাত্ব ইত্যাদির কারণ হতে পারে।

IST সংক্রমণ, স্ক্রিনিং এবং চিকিৎসা সংক্রান্ত আরও তথ্যের জন্য

- এই লিংকে ক্লিক করুন **www.info-ist.fr**
- প্রেসক্রিপশন ছাড়া বিনামূল্যে IST পরীক্ষা করতে, CeGIDD-তে যোগাযোগ করুন । কিছু CPEF কেন্দ্রে এই পরীক্ষা করানো যায়। আপনার স্বাস্থ্য বীমা থাকলে, এইচআইভি এবং অন্যান্য IST পরীক্ষাগুলি আপনি মেডিক্যাল প্রেসক্রিপশন দেখিয়ে আপনার শহরের ল্যাবরেটরিতেও করাতে পারেন (তার জন্য জেনারেল ফিজিসিয়ান অথবা বিশেষজ্ঞের অ্যাপয়েন্টমেন্ট নেওয়া প্রয়োজন) ।
- নিজের এবং অন্যের সুরক্ষার জন্য, প্রত্যেক সঙ্গীর সঙ্গে প্রতিবার যৌনসঙ্গমের সময় কনডম ব্যবহার করুন, কারণ আপনি জানেন না আপনার মহিলা বা পুরুষসঙ্গীটি VIH অথবা কোন IST রোগে আক্রান্ত কিনা।

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.

এইচআইভি /এইডস

VIH, বা হিউম্যান ইমিউনোডেফিশিয়েন্সি ভাইরাস, একটি IST সংক্রমণ যা শরীরের রোগপ্রতিরোধের ব্যবস্থাকে, অর্থাৎ, রোগের বিরুদ্ধে শরীরের স্বাভাবিক রোগপ্রতিরোধ ক্ষমতাকে নষ্ট করে দেয়। এটি শরীরে বিভিন্ন রোগের সংক্রমণ বাড়িয়ে তোলে। যখন VIH শরীরের প্রবেশ করে তখন তাকে বলা হয় “VIH পজিটিভ”।

বেশীরভাগক্ষেত্রে, মানব শরীরে এই ভাইরাসটির উপস্থিতির কোন বাহ্যিক লক্ষণ বা উপসর্গ থাকে না। কিন্তু এই ভাইরাসটি সহজেই আক্রান্ত ব্যক্তির শরীর থেকে অন্য ব্যক্তির শরীরে ছড়িয়ে পড়ে।

চিকিৎসা শুরু না করলে, কিছু বছর পর, VIH শরীরের সমস্ত রোগপ্রতিরোধ ক্ষমতাকে ধ্বংস করে দেয়: রোগপ্রতিরোধ ব্যবস্থা না থাকার ফলে রোগগুলি অনেক বেড়ে যায়। এইডসে রুপ নিলেই এটি হয়।।

এইচআইভি সংক্রমণ

VIH সংক্রমণ ছড়ায় রক্ত, শুক্রাণু, শরীরনির্গত তরল, যোনিস্রাব, গর্ভাবস্থায় মা থেকে শিশুতে এবং মায়ের দুধের মাধ্যমে। বেশিরভাগ সময়, VIH ছড়ায় অসুরক্ষিত যৌনসম্পর্কের ফলে। এই কারণেই আপনার সঙ্গীর সাথে যৌন সম্পর্ক থাকা সত্ত্বেও প্রত্যেকবার যৌনসঙ্গমের সময় কন্ডোম ব্যবহার করা গুরুত্বপূর্ণ (কারণ আপনি জানেননা আপনার সঙ্গী বা সঙ্গিনী VIH বাহক কিনা)। কনডম দুই ধরনের: পুরুষদের জন্য কনডম (বাইরে থেকে লিঙ্গে পরতে হয়) এবং মহিলাদের জন্য কনডম (যোনির ভিতরে প্রবেশ করাতে হয়)।

VIH ঘাম, চোখের জল, প্রস্রাব, অথবা নিম্নলিখিত মাধ্যমে ছড়ায় না, অথবা:
- করমর্দন;
- আলিঙ্গন;
- চুম্বন;
- কমিউনিটি সুবিধাসমূহ (টয়লেট, স্নানাগার, সুইমিং পুল...);
- দৈনন্দিন জীবনের ব্যবহারিক বস্তু (জল খাওয়ার গ্লাস, কাঁটা চামচ, ইত্যাদি);
- পোকা-মাকড়ের কামড়ের মাধ্যমেও ছড়ায় না।

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

রোগ নির্ণয়

দীর্ঘস্থায়ী যৌন সম্পর্কের কারণে যদি আপনি কনডম ব্যবহার করতে না চান, তাহলে আপনার সঙ্গীর সঙ্গে আপনার VIH টেস্ট করাতে হবে। ৬ সপ্তাহ ধরে আপনার সঙ্গী বা সঙ্গিনীর (সঙ্গী বা সঙ্গিনী VIH বাহক কিনা তা না জেনে) সঙ্গে কনডম ছাড়া যৌনসঙ্গমের পর, যদি টেস্টের ফল নেগেটিভ হয়।তবে আপনার এইচআইভি / এইডস নেই। এক্ষেত্রে, আপনার থেকে আপনার সঙ্গী বা সঙ্গিনীর অথবা আপনার সঙ্গী বা সঙ্গিনীর থেকে আপনার VIH/Sida সংক্রামিত হওয়ার সম্ভাবনা না থাকায় আপনি কনডম ব্যবহার বন্ধ করতে পারেন।

› ফার্মেসী এবং সুপারমার্কেটে কনডম বিক্রি হয়। কিছু সংস্থায় এবং CeGIDD কেন্দ্রে বিনামূল্যে কনডম পাওয়া যায় কনডমের কয়েকটি বাক্সগুলি যদি কোনও চিকিৎসক বা মিডওয়াইফ দ্বারা নির্ধারিত হয় তবে তা পরিশোধ করা হয়।।

› সামান্য সন্দেহ হলেই, একটি সহজ রক্ত পরীক্ষা দ্বারা VIH সংক্রমণ নির্ণয় করা সম্ভব। এই স্ক্রীনিং-এর মাধ্যমে রক্তে এই ভাইরাস অথবা এন্টিবডির উপস্থিতি জানা যায়। যৌনসঙ্গমের পর ছয় সপ্তাহের মধ্যে, এই পরীক্ষা সম্পূর্ণরূপে নির্ভরযোগ্য।

› কোনও ব্যক্তি তাদের জীবনে কমপক্ষে একবার স্ক্রিন করা বাঞ্ছনীয়।

› বিনামূল্যে VIH স্ক্রিনিংয়ের জন্য, যে কোন CeGIDD কেন্দ্রে যোগাযোগ করুন। এমনকি কিছু CPEF কেন্দ্রেও পরীক্ষাগুলি করা যেতে পারে। আপনার স্বাস্থ্য বীমা থাকলে, VIH এবং অন্যান্য IST পরীক্ষাগুলি আপনি মেডিক্যাল প্রেসক্রিপশন দেখিয়ে আপনার শহরের ল্যাবরেটরিতেও করাতে পারেন (তার জন্য জেনারেল ফিজিসিয়ান অথবা বিশেষজ্ঞের অ্যাপয়েন্টমেন্ট নেওয়া প্রয়োজন)।

› আপনি VIH জন্য test rapide d'orientation diagnostique (TROD) এর সুবিধা বিভিন্ন সংস্থা এবং CeGIDD কেন্দ্রে পেতে পারেন। তারা আপনাকে অন্যান্য

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.

সংস্থায় পাঠাতে পারেন যেখানে আপনি এই টেস্ট (TROD) বিনামূল্যে করাতে পারবেন।অথবা আপনার VIH টেস্ট আপনি নিজেই করতে পারবেন। প্রেসক্রিপশন ছাড়া ফার্মেসীতে এই টেস্ট (TROD) বিনামূল্যে করাতে পারবেন না। যৌনসঙ্গমের পর তিন মাসের বেশি সময় পর দুটি টেস্ট করাতে হবে।এই টেস্টের ফলাফল পজিটিভ হলে রক্ত পরীক্ষা করাতে হবে।

› VIH এবং IST সম্পর্কে আরো জানতে এই লিংকে ক্লিক করুন **www.info-ist.fr** অথবা কল করুন Sida Info Service-এ এই নম্বরে **0800 840 800** (টোল ফ্রি এবং পরিচয় গোপন রাখা হয়, সপ্তাহে সাতদিন 24 ঘন্টা)।

প্রতিষেধক ঔষধ সম্বন্ধে প্রাথমিক ধারণা (PrEP)

আপনার যদি একাধিক যৌনসঙ্গী থাকে এবং সংক্রমণের ঝুঁকি আছে জেনেও আপনি যদি কনডম ব্যবহার করতে না চান। তাহলে আপনি PrEP (প্রতিষেধক ঔষধ সম্বন্ধে প্রাথমিক ধারণা) চিকিৎসা থেকে উপহার উপকার পেতে পারেন। যা VIH আক্রান্ত হওয়ার সম্ভাবনা কমিয়ে দেয়। PrEP চিকিৎসা সম্বন্ধে জানতে CeGIDD কেন্দ্রে অথবা হাসপাতালে যোগাযোগ করুন। এ ব্যাপারে আপনার ব্যক্তিগত ডাক্তার আপনাকে পরামর্শ দিতে পারেন।

রোগের লক্ষণ প্রকাশ পাওয়ার পর চিকিৎসা (TPE)

অসুরক্ষিত যৌনসংসর্গের ক্ষেত্রে, এইচআইভি/এইডস প্রতিরোধের জন্য একটি জরুরী কালীন চিকিৎসা ব্যবস্থা আছে: এটি রোগের লক্ষণ প্রকাশ পাওয়ার পর চিকিৎসা বা TPE। এটি 4 সপ্তাহ স্থায়ী হয় এবং সংক্রমণের ঝুঁকি কমিয়ে দেয়। এই সুবিধা নিতে, 48 ঘন্টার মধ্যে যত তাড়াতাড়ি সম্ভব আপনার নিকটতম জরুরী পরিষেবা কেন্দ্রে যেতে হবে। সম্ভব হলে আপনার সঙ্গী বা সঙ্গিনীকে সঙ্গে নিতে ভুলবেন না। চিকিৎসক আপনার সংক্রমনের মাত্রা নির্ধারণ করে তার চিকিৎসা শুরু করবেন। যদি আপনার হেপাটাইটিস-বি টিকা আগেনা নেওয়া থাকে তাহলে ডাক্তার আপনাকে হেপাটাইটিস-বি প্রতিরোধের জন্য এই টিকা নিতে পরামর্শ দিতে পারেন।

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.

রোগ প্রতিরোধক চিকিৎসা

এন্টিরেট্রোভাইরাল চিকিৎসার মাধ্যমে VIH ভাইরাসে আক্রান্ত ব্যক্তিদের রক্ত থেকে ভাইরাসকে দূর করা যেতে পারে। এর ফলে ভাইরাসের মাত্রা রক্তে “সনাক্ত করা যায় না’’ অর্থাৎ এই ভাইরাস রক্তের অথবা যৌন স্রাবে চিহ্নিত করা যায় না। ফলস্বরূপ, আপনি VIH রোগ আক্রান্ত হলেও, যদি ছয় মাস ধরে ভাল ভাবে চিকিৎসা করা হয়, আপনার অন্য কোন IST সংক্রমণ না থেকে থাকে এবং নিয়মিত আপনার ডাক্তার আপনাকে চেকআপ করে, তাহলে আপনার থেকে আপনার সঙ্গী বা সঙ্গিনীর রক্তে সংক্রমণ ছড়াবে না। এই চিকিৎসা পদ্ধতিকে TasP বলা হয়। কিন্তু এই রোগ সম্পূর্ণভাবে নির্মূল হয় না কারণ এই রোগের ভাইরাস কে সম্পূর্ণ ভাবে নষ্ট করা যায় না।

TasP সম্বন্ধে আরও জানার জন্য এই লিংকে ক্লিক করুন:

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

এইচআইভি নিয়ে বেঁচে থাকা

এখনো পর্যন্ত, VIH/Sida এর কোন প্রতিকার নেই। কিন্তু বিভিন্ন ঔষধ প্রতিদিন নিয়মিতভাবে সারাজীবন খেলে, এই রোগের সংক্রমণ কে নিয়ন্ত্রণে রাখা যায়। সবকিছুর ঠিকঠাকভাবে মেনে চললে, একজন এইচআইভি পজিটিভ মানুষ প্রায় স্বাভাবিক জীবন যাপন করতে পারেন। স্বাভাবিক মানুষের মতই কাজকর্ম, প্রেম–ভালবাসা, ভবিষ্যত পরিকল্পনা, এমনকি সন্তান লাভ করতে পারেন।

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

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

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

Les violences sexuelles

Le harcèlement sexuel

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

L'agression sexuelle et le viol

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

Les numéros suivants sont utiles :

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

Aides-একটি রোগীদের সংস্থা যা VIH/Sida সম্বন্ধে অবহিত এবং সংক্রামিত মানুষের অধিকার রক্ষা করে। এই লিংকে ক্লিক করুন **www.aides.org** অথবা এই নম্বরে ফোন করুন **0805 160 011** (ল্যান্ডলাইন থেকে বিনামূল্যে)।

Santé Info Droits (অসুস্থ মানুষের অধিকার রক্ষার বিশেষ কেন্দ্র: **0810 004 333**)।

Ile-de-France-এ, Ikambere সংস্থা VIH আক্রান্ত মহিলা দেহব্যবসায়ীদের সাহায্য করে। এই লিংকে ক্লিক করুন **www.ikambere.com** অথবা এই নম্বরে ফোন করুন **01 48 20 82 60** সোমবার থেকে শুক্রবার সকাল 9 টা থেকে বিকেল 6 টা পর্যন্ত।

যৌন হিংস্রতা

যৌন হয়রানী

যদি কোন ব্যক্তি বারবার জোর করে আপনার সঙ্গে যৌন আচরণ করে অথবা অশ্লীল মন্তব্য করে, তাহলে আপনি তার বিরুদ্ধে ফৌজদারি আদালতে অভিযোগ দায়ের করতে পারেন।

যৌননিগ্রহ এবং ধর্ষণ

যৌন নিপীড়ন বা ধর্ষণের ক্ষেত্রে, পুলিশের কাছে বা থানায় তদন্তের জন্য ল্যান্ডফোন থেকে 17 ডায়াল করুন (মোবাইল থেকে কল করুন **112**)। পুলিশ বা থানা আপনাকে হাসপাতালের জরুরি বিভাগে নিয়ে গিয়ে ডাক্তারের সঙ্গে পরামর্শ করতে পারেন। একজন ডাক্তার দ্বারা প্রতিরোধমূলক ব্যবস্থা (বিশেষ করে এইচ আই ভি এবং হেপাটাইটিস বি বিরুদ্ধে) গ্রহণ করা উচিত। যিনি সুচিকিৎসা এবং পরবর্তী পদক্ষেপ নিতে সাহায্য করবেন।

কিছু গুরুত্বপূর্ণ ফোন নম্বর:

- যৌন নিগৃহীতাদের বিশেষ সহায়তা কেন্দ্র: **3919**
- SOS viol (ধর্ষণের ক্ষেত্রে জরুরি নম্বর): **0800 05 95 95** (টোল ফ্রি এবং পরিচয় গোপন রাখা হয়)

Les mutilations sexuelles féminines

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

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

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

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

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

Pour plus de renseignements

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

- le Défenseur des droits (মানবাধিকার সংগঠন): **09 69 39 00 00** সোমবার থেকে শুক্রবার সকাল ৮ টা থেকে রাত ৮ টা পর্যন্ত (লোকাল কল চার্জ)

মহিলাদের যৌনাঙ্গ কর্তন

মহিলাদের যৌনাঙ্গ কর্তন পদ্ধতি হলো ডাক্তারি অস্ত্রোপচারের মাধ্যমে স্বেচ্ছায় ছোট মেয়ে এবং মহিলাদের বাহ্যিক যৌনাঙ্গের পরিবর্তন অথবা বাদ দেওয়া (ভগাঙ্কুর বা ক্লিটোরিস কর্তন, যোনির ঠোঁট অপসারণ, অপারেশনের মাধ্যমে যোনিতে লিঙ্গ প্রবেশের পথ বন্ধ করা)।

যৌনাঙ্গ কর্তনের শিকার মহিলাদের জন্য মেডিকেল ও সার্জিকাল চিকিৎসার পরামর্শ দেওয়া হয়।

ফ্রান্সে এই প্রথা আইনত নিষিদ্ধ। ফ্রান্সে বসবাসকারী সকল দেশের নাগরিকদের জন্য এই আইন প্রযোজ্য, এমনকি কেউ যদি এই কর্তন অন্য কোনো দেশ থেকে করিয়ে আসে। শাস্তিবিধানের মাধ্যমে ন্যায়বিচার পাওয়ার জন্য, এই

হিংস্রতার শিকার যে কোন মহিলা বা ছোট মেয়ে (আঠারো বছর বয়সে সাবালক হওয়ার পর থেকে পরবর্তি কুড়ি বছর পর্যন্ত) আদালতে অভিযোগ দায়ের করতে পারেন।

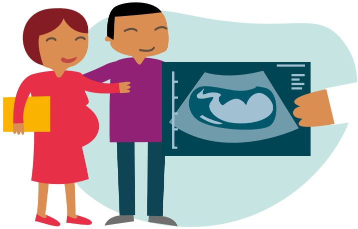
যদি আপনার অথবা আপনার কন্যা, বোন বা নিকটতমজনের ক্ষেত্রে যৌনাঙ্গ কর্তন (FGM) এর ঘটনা ঘটে থাকে, অথবা আপনার প্রতিবেশী ও জানাশোনা কেউ এই ঘটনার শিকার হয়, তাহলে যোগাযোগ করুন:

- কল করুন এই সেন্টারে: Allo Enfance en danger: **119** অথবা এই লিংকে ক্লিক করুন **www.alerte-excision.org**

আরো জানার জন্য

- PMI (মা ও শিশুর সুরক্ষা) অথবা পরিবার পরিকল্পনা (CPEF) কেন্দ্রে যোগাযোগ করুন।

LA GROSSESSE



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

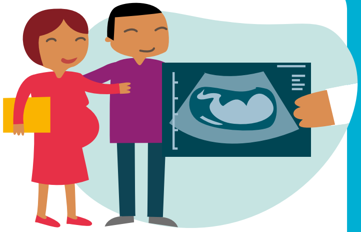
Le suivi de grossesse peut se faire :

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

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

গর্ভাবস্থা



ফ্রান্সে, গর্ভবতী মহিলাদের গর্ভধারণ থেকে সন্তান হওয়া পর্যন্ত সম্পূর্ণ বিনামূল্যে চিকিৎসা করা হয়। ডাক্তার (স্ত্রীরোগ বিশেষজ্ঞ বা জেনারেল ফিজিসিয়ান) বা মহিলা নার্স দ্বারা গর্ভাবস্থা শেষ না হওয়া পর্যন্ত 7 টি মেডিকেল পরীক্ষা করা হয়। গর্ভকালীন সময়ে ৩টি আল্ট্রাসাউন্ড, কিছু রক্তের পরীক্ষা এবং ৮ টি প্রি-ডেলিভারি সেশনের পরিকল্পনা করা হয়। শিশুর ভাবি-পিতাকে গর্ভাবস্থায় এবং প্রসবকালীন বিষয়ে আলোচনায় উপস্থিত থাকতে অনুরোধ করা হয়। তাকে এইচআইভি এবং হেপাটাইটিস পরীক্ষা করিয়ে নেওয়ার সুপারিশ করা হয়। তবেভাবি-পিতা যদি উপস্থিত থাকতে না পারেন, তাহলে আপনার সম্মতিক্রমে আপনার নিকটতম কেউ আপনার সাথে যেতে পারেন।

গর্ভাবস্থার পর্যবেক্ষণ করা যেতে পারে:

- হাসপাতালে;
- PMI কেন্দ্রে;
- ডাক্তারের চেম্বারে, স্বাস্থ্য কেন্দ্র বা প্রাইভেট ক্লিনিকে।

গর্ভাবস্থার প্রথম তৃতীয় মাস শেষ হওয়ার আগে প্রথম ডাক্তারি পরীক্ষা করা উচিত।

- স্ক্রিনিংয়ের পর ডাক্তার অথবা মহিলা নার্স ক্রোমোজোমের অস্বাভাবিকতা যেমন: ডাউন'স সিনড্রোম, গর্ভাবস্থার নির্দিষ্ট ঝুঁকিগুলির বিষয়ে আপনাকে সচেতন করবেন। এই ঝুঁকির কারণগুলি হলো যেমন: উচ্চ রক্তচাপ, অত্যধিক ওজন বৃদ্ধি, কোন রোগ (উদাহরণস্বরূপ ডায়াবেটিস)। তার জন্য কিছু অতিরিক্ত ডাক্তারি পরীক্ষা করাতে হতে পারে: VIH, হেপাটাইটিস, রক্ত গ্রুপ নির্ধারণ, গর্ভাশয়ের কোষগুলির নমুনা পরীক্ষা (frottis) ইত্যাদি।

- 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 4e mois de votre grossesse.

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

Agir pour bébé

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

- পরবর্তীধাপে, ডাক্তার বা মহিলা নার্স আপনার গর্ভাবস্থার বিষয়ে CPAM (প্রাথমিক স্বাস্থ্যবীমা তহবিল) কেন্দ্রে জানাবেন এবং প্রয়োজনীয় কাগজপত্র পাঠাবেন যাতে আপনি আপনার গর্ভাবস্থার সমস্ত খরচ পেতে পারেন। যার অর্থ আপনাকে এই পরীক্ষা এবং পরামর্শের জন্য অর্থ প্রদান করতে হবে না।

নির্দিষ্ট ক্লিনিক্যাল পরীক্ষা গুলি হল: প্রস্রাব পরীক্ষা, রক্তচাপ পরীক্ষা, ওজন পরিমাপ, গর্ভাবস্থায় শিশুর বৃদ্ধির পরিমাপ, মায়ের গর্ভে শিশুর নড়াচড়া এবং হৃদস্পন্দন পরিমাপ।

6 মাসের গর্ভাবস্থার পরে, ফলো-আপ সাধারণত মাতৃত্বের ওয়ার্ডে করা হয়।

ডেলিভারির পর 8 সপ্তাহের মধ্যে, ডাক্তার বা মহিলা-নার্স দ্বারা আরেকটি মেডিকেল চেকআপ করানো হয়।

নিজের সুস্বাস্থ্য এবং সুস্থ বাচ্চার জন্ম দেওয়ার জন্য আপনাকে প্রস্তুত করতে "শিশু জন্মের পূর্বে প্রারম্ভিক সাক্ষাৎকার" ব্যবস্থা করা হয় যা থেকে আপনি উপকৃত হতে পারেন। এই অ্যাপয়েন্টমেন্ট বাধ্যতামূলক এবং গুরুত্বপূর্ বা স্ত্রীরোগ বিশেষজ্ঞের কাছ থেকে সব কিছু জানতে এটি অপরিহার্য। এই সাক্ষাৎকার 45 মিনিট থেকে 1 ঘন্টা স্থায়ী হয় এবং 100% স্বাস্থ্যবীমার আওতাভুক্ত। গর্ভাবস্থাকালীন যে কোনও সময়ে ভাবি পিতা মাতা এই সাক্ষাৎকারে অংশগ্রহণ করতে পারে। কিন্তু গর্ভাবস্থার প্রথম 4 মাসে তা করার সুপারিশ করা হয়।

আরো তথ্যের জন্য, আপনার ডাক্তার বা মহিলা নার্সের সঙ্গে কথা বলুন বা আপনার বাড়ির সবচেয়ে নিকটস্থ স্বাস্থ্যকেন্দ্রে যোগাযোগ করুন।স্বাস্থ্য কেন্দ্র হিসাবে PMI-এ যোগাযোগ করুন।

আপনার শিশুর যত্ন নেওয়া

"ফ্রান্সের জনস্বাস্থ্যের ওয়েবসাইটে, 1000-premiers-jours.fr, ভবিষ্যতে এবং সাম্প্রতিক বাবা-মায়েরা তাদের শিশুর স্বাস্থ্য এবং বিকাশ সম্পর্কিত

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).

বৈজ্ঞানিকভাবে নিশ্চিত হওয়া তথ্য পেতে পারে everyday বিষয়গুলির একটি ব্যাপ্তি: দূষক, ঘরোয়া দুর্ঘটনা, ভাইরাস, সেইসাথে সুস্বাস্থ্য, খাদ্য, পিতামাতার–শিশুর সম্পর্ ...

ফ্রান্সে, CAF সংস্থা শিশুর জন্মের প্রতীক্ষারত গর্ভবতী মহিলার পরিবারকে আর্থিক সহায়তা প্রদান করে (RSA, পারিবারিক সুবিধা এবং বাসস্থান পেতে সহায়তা করে)। এই প্রতিষ্ঠান আপনার সন্তান ভুমিষ্ট হওয়ার পর প্রাথমিক খরচ বহন করে।

আপনার আর্থিক অবস্থা বিবেচনা করে নিম্নলিখিত সুবিধাগুলি পেতে পারেন:

- শিশু ভাতা: এটি সন্তানের জন্মের 2 মাস পর দেওয়া হয়;
- প্রাথমিক ভাতা: শিশু জন্মের পরবর্তি 3 বছর পর প্রতি মাসে এটি প্রদান করা হয়।

CAF সংস্থার সাহায্য সম্বন্ধে সমস্ত তথ্যের জন্য ক্লিক করুন:

› **www.caf.fr** › বিশেষ করে এই অংশে দেখুন « Je vais devenir parent »

গর্ভাবস্থায় মদ্যপান

গর্ভাবস্থায় মদ্যপান করলে অ্যালকোহল গর্ভস্থ শিশুর রক্তে প্রবেশ করে এবং এবং এটি শিশুর স্বাস্থের জন্যঅত্যন্ত ক্ষতিকারক হতে পারে। প্রতিদিন অতি মাত্রায় মদ্যপান করলে তা গর্ভস্থ শিশুর শরীরে কঠিন সমস্যা সৃষ্টি করে (যা syndrome d'alcoolisation foetale বা SAF নামে পরিচিত)।মাঝে মাঝে মদ্য পান করলেও তার প্রভাব শিশুর শরীরে পড়তে পারে। এ কারণে গর্ভাবস্থায় মহিলাদেরকে মদ্যপান এবং ধূমপান না করার পরামর্শ দেওয়া হয়। (73 এই পৃষ্ঠায় দেখুন)।

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.

গর্ভাবস্থায় আপনার চিকিৎসাধীন স্বাস্থ্যকর্মীদের (ডাক্তার, মহিলা–নার্স) সঙ্গে এ বিষয়ে আলোচনা করতে দ্বিধা করবেন না অথবা

› অথবা এই লিংকে ক্লিক করুন **www.alcool-info-service.fr** বিশেষ করে এই অংশে দেখুন « alcool et grossesse »।

› Alcool Info Service দপ্তরে কল করুন এই নম্বরে: **0980 980 930**, সকাল ৪ টা থেকে দুপুর 2টা পর্যন্ত, প্রতিদিন (পরিচয় গোপন রাখা হয় এবং)।

আপনি যদি গর্ভবতী হন এবং নিম্নলিখিত লক্ষণগুলির মধ্যে কোন একটি আপনার মধ্যে থাকে, তাহলে যত তাড়াতাড়ি সম্ভব জরুরিকালীন মেটার্নিটি ওয়ার্ডে যোগাযোগ করুন:

› রক্তক্ষরণ, এমনকি অল্প পরিমাণে হলেও;

› গর্ভস্থ জলভাঙ্গা অথবা যদি আপনার সে সম্বন্ধে কোন সন্দেহ থাকে;

› পিঠের নীচ থেকে তলপেট পর্যন্ত সংকোচন অথবা তীব্র ব্যথা যা আধঘন্টা শুয়ে থাকলেও কমে না;

› ভ্রূণের নড়াচড়া কমে গেলে বা একেবারে বন্ধ হয়ে গেলে। কারন ৫ মাস পর থেকে আপনার গর্ভস্থ শিশুর নড়াচড়া অনুভব করা উচিত;

› থার্মোমিটার অনুযায়ী 37.5°C থেকে বেশি তাপমাত্রার জ্বর আসলে;

› প্যারাসিটামল খাওয়ার পরও মাথার যন্ত্রনা না কমলে।

› ফুলে যাওয়া (পা, পায়ের পাতা...)।

অন্য কোনও স্বাস্থ্য সমস্যার জন্য, যেমন: জ্বর, মাথা ঘোরা, প্রস্রাব দ্বারেজ্বালা, দীর্ঘস্থায়ী অস্বস্তি,ইত্যাদির জন্য আপনার ডাক্তার বা মহিলা–নার্স সাথে পরামর্শ করুন।

LA SANTÉ DES ENFANTS

Le suivi médical

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

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

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

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

শিশু স্বাস্থ্য

ডাক্তারী তত্ত্বাবধায়ন

প্রত্যেক শিশুর ১৮ বছর পর্যন্ত পর্যন্ত কুড়িটি মেডিকেল চেকআপ বাধ্যতামূলক (রোগের জন্য চিকিৎসা ছাড়াও), এটি 100% বীমার (Assurance maladie) আওতাভুক্ত। PMI 6 বছর বয়স পর্যন্ কেন্দ্র থেকে প্রত্যেক শিশু বিনামূল্যে এই সুবিধা পাবে।

শিশু ৬ বছর বয়সের পর থেকে বছরে একবার ডাক্তার দেখানোর পরামর্শ দেওয়া হয়। এই চেকআপ অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ কারণ, এর মাধ্যমে শিশুটির সঠিক বৃদ্ধি, সুস্বাস্থ্য, চশমার প্রয়োজনীয়তা এবং সুস্থ শ্রবণশক্তি ইত্যাদি সম্বন্ধে নিশ্চিত হওয়া যায়। একইসঙ্গে ডাক্তারের সঙ্গে আলোচনার মাধ্যমে শিশুর টীকার প্রয়োজনীয়তা সম্পর্কে নিশ্চিত হওয়া যায়।3 পরামর্শগুলি বাধ্যতামূলক এবং স্বাস্থ্য বীমা অফিস দ্বারা সম্পূর্ণ পরিশোধ করা হয়। এই পরামর্শগুলি যা 8/9 বছর বয়সী, 11/13 বছর বয়সী এবং 15/16 বছর বয়সের মধ্যে হওয়া দরকার।

প্রতিবার PMI কেন্দ্রে অথবা স্কুলে ডাক্তার দেখানোর সময়, স্বাস্থ্য পুস্তিকা বা টিকাকরণ কার্ডটি সঙ্গে নিতে ভুলবেন না।

বিতাড়িত বা নির্যাতিত শিশুরা ন্যায়বিচার এবং সংগঠনগুলির দ্বারা সুরক্ষিত। এক্ষেত্রে তারা নিজেরাই অভিযোগ করতে পারে, এমনকি তাদের বাবা-মা এ ঘটনায় জড়িত থাকলেও। এই ধরনের ঘটনার সাক্ষী যেকোনো ব্যক্তির সরকারি কর্তৃপক্ষকে এ ব্যাপারে রিপোর্ট করা উচিত। তার জন্য একটি টোল ফ্রি নম্বর আছে, Allo Enfance en danger (হ্যালো শিশু অপব্যবহার): **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.

বাড়ির মধ্যে শিশুর স্বাস্থ্য

ঘরের মধ্যে শিশুর স্বাস্থ্য রক্ষায় সম্ভাব্য বিপদ গুলি এড়াতে নিম্নলিখিত পরামর্শগুলো মেনে চলুন:

- কখনো শিশুকে জানালা খোলা ঘরে একা রেখে যাবেন না।
- সস প্যান হ্যান্ডেলটি ভিতরের দিকে রাখুন।
- ধারালো জিনিসপত্র (ছুরি, কাঁচি...) শিশুদের নাগালের বাইরে রাখুন
- কখনো শিশুর নাগালের মধ্যে ঔষধ এবং সংসারের প্রয়োজনীয় সামগ্রী রাখবেন না।
- শিশুদের নাগালের মধ্যে ছোট বস্তু বা ছোট কঠিন খাবার রাখবেন না।
- দেশলাই এবং লাইটার শিশুদের নাগালের বাইরে রাখুন।
- স্নানের ঘরে শিশুকে একা ছাড়বেন না।
- বৈদ্যুতিক সকেট এবং যন্ত্রপাতি: সমস্ত বৈদ্যুতিক ইনস্টলেশন সুরক্ষিত রাখুন।
- কখনোই শিশুকে ঝাঁকাবেন না, এতে শিশুর মৃত্যু অথবা সারা জীবনের মত পঙ্গু হয়ে যেতে পারে।

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**

দুর্ঘটনার ক্ষেত্রে, কল করুন 15 বা 122

› যদি শিশু বিষাক্ত কিছু খেয়ে ফেলে, বমি করানো বা কিছু পান করানোর চেষ্টা না করে কল করুন এই নম্বরে: **15** বা **122**।

› পোড়া বা ছ্যাঁকা লাগলে, পোড়া অংশটি পরিষ্কার জল দিয়ে ধুয়ে দিন।

সীসার বিষক্রিয়া

সীসার বিষক্রিয়াজনিত রোগ রক্তে সীসার উপস্থিতির ফলে ঘটে। এটি শিশুর স্নায়ুতন্ত্রের বিকাশে সমস্যা সৃষ্টি করে, যার ক্ষতিকারক প্রভাব শিশুকে সারাজীবন বইতে হতে পারে। ফ্রান্সে প্রধানত এই রোগটি হয় যখন শিশু দেয়ালে ঝুলানো পেইন্টিং স্পর্শ করে অথবা ঘরের দরজায় মুখ দেয়। কারণ সাধারণত দরজায় এবং পেইন্টিং-এ সীসাযুক্ত রং ব্যবহার করা হয়। যদিও সীসার সংক্রমনের আরো কারণ থাকতে পারে, উদাহরণস্বরূপ বিভিন্ন দেশে খাবার তৈরীর পদ্ধতি বিভিন্ন হয়। সাধারনত ডাক্তার এক্ষেত্রে রক্ত পরীক্ষা করার পরামর্শ দেন।

সন্দেহ হলে, এই পরীক্ষা করার আগে ডাক্তারের সাথে কথা বলুন। PMI কেন্দ্রগুলি থেকে এ বিষয়ে যথাযথ তথ্য পেতে পারেন।

সীসার বিষক্রিয়ার শিকার পরিবারগুলোর অ্যাসোসিয়েশন (Association des Familles Victimes du Saturnisme (AFVS)) ঘরে ঘরে শিশুদের শরীরের সিসা সংক্রমণ প্রতিরোধ করতে সহায়তা করে। এই সংস্থা সীসার বিষক্রিয়ায় আক্রান্ত শিশুর পরিবারকেকী করণীয় সে সম্বন্ধে নিশ্চিত করে
www.afvs.net
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.

ডায়াবেটিস

ডায়াবেটিস একটি রোগ যখন শরীর রক্তের সুগারকে আর সঠিকভাবে ব্যবহার করতে পারেনা। যার ফলে রক্তে চিনির মাত্রা বেড়ে যায়। যায়।ডায়াবেটিস একটি “দীর্ঘস্থায়ী” রোগ: গুরুতর জটিলতাগুলি এড়াতে সারা জীবন চিকিৎসা করে যেতে হয় এবং স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলতে হয়।এজন্য, যত দ্রুত সম্ভব আপনার ডায়াবেটিস সনাক্ত করতে হবে।

এই দুই ধরনের ডায়াবেটিস একসঙ্গে একই ব্যক্তির মধ্যে দেখা যায় না।

ডায়াবেটিসের লক্ষণ

যদি আপনার ক্রমাগত জল পিপাসা পায়, খুব ঘন ঘন প্রস্রাব পায়, যদি আপনার ওজন কমতে থাকে,এবং খুব ক্লান্ত হয়ে পড়েন, তাহলে ডাক্তারের সাথে খুব দ্রুত যোগাযোগ করুন কারণ এগুলি সবই টাইপ 1 ডায়াবেটিসের লক্ষণ।

ডায়াবেটিস টাইপ 2 এর সাধারনত কোন নির্দিষ্ট লক্ষণ নেই। রক্তে অত্যাধিক মাত্রায় চিনি ধীরে ধীরে শরীরের বিভিন্ন অঙ্গের (হৃদপিণ্ড, কিডনি, ধমনী, চোখের ইত্যাদি) ক্ষতি করতে থাকে। কিছু লক্ষণ সম্পর্কে আপনার সতর্ক থাকা উচিত যেমন ঘন ঘন চামড়ায় সংক্রমণ (ফোলা, ফুসকুড়ি ইত্যাদি), বার বার মূত্রনালির সংক্রমণ, পায়ের ব্যথা, হাতে পায়ে ঝি ঝি ধরা বা অসারতা, ইরেক্টিল ডিসফাংশন, চোখে ঝাপসা দেখা।

এইভাবে ডায়াবেটিস খুব গুরুতর জটিলতার সৃষ্টি করতে পারে: কার্ডিওভাসকুলার রোগ, দৃষ্টিশক্তি হারান, কিডনি ফেলিওর।

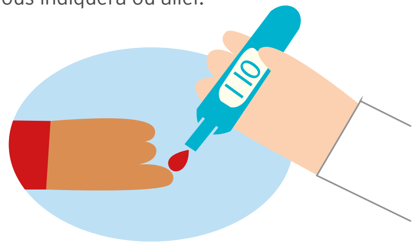
Ce qu'il faut retenir : détecter tôt son diabète, adapter ses habitudes de vie, suivre son traitement si nécessaire, prévenir et surveiller la survenue de complications.

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.



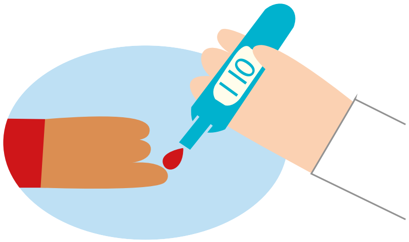
মনে রাখুন: শুরুতেই ডায়াবেটিস সনাক্ত হওয়া, জীবনযাত্রার পরিবর্তন করা, প্রয়োজন হলে একটি একটি নির্দিষ্ট চিকিৎসা পদ্ধতি অনুসরণ করা, এই রোগের জটিলতা নিরীক্ষণ এবং প্রতিরোধ করা।

একটি ডায়াবেটিক ব্যক্তি ডাক্তারের পরামর্শ মেনে চললে সুস্থ ভাবে জীবন-যাপন করতে পারবেন। তার জন্য একটি সহজ রক্ত পরীক্ষার মাধ্যমে ঠিক সময়ে রোগটি শনাক্ত করা গুরুত্বপূর্ণ। নিয়মিত রক্ত পরীক্ষা করা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। এই বিষয়ে ডাক্তারের সাথে কথা বলুন বা, যদি আপনি নিশ্চিত না হন, তাহলে তার সাথে একটি অ্যাপয়েন্টমেন্ট করুন।

আরো জানার জন্য

> এই সাইটটি **www.federationdesdiabetiques.org** আপনার নিকটবর্তী ডায়াবেটিস চিকিৎসা কেন্দ্র খুঁজে পেতে সহায়তা করে।

অন্যান্য সংক্রামক রোগগুলোর মতোই ডায়াবেটিসের সম্পর্কে জানতে শিক্ষামূলক ডায়াবেটিস চিকিৎসা প্রোগ্রাম আপনাকে বিশেষভাবে সাহায্য করতে পারে (পৃষ্ঠাটি দেখুন 159) ।আপনার ডাক্তারের সাথে এ বিষয়ে কথা বলুন। তিনি আপনার অসুস্থতার জন্য একটি প্রেসক্রিপশন লিখে দেবেন এবং চিকিৎসার জন্য আপনাকে সঠিক জায়গায় যোগাযোগ করতে নির্দেশ দেবেন।



MALADIES CARDIOVASCULAIRES

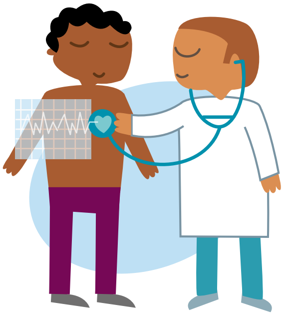
On appelle « maladies cardiovasculaires » toutes les maladies qui touchent le cœur et les vaisseaux sanguins, comme par exemple l'infarctus et l'accident vasculaire cérébral (AVC). C'est la deuxième cause de décès en France tout âge confondu, après les cancers.

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**



হৃদরোগ

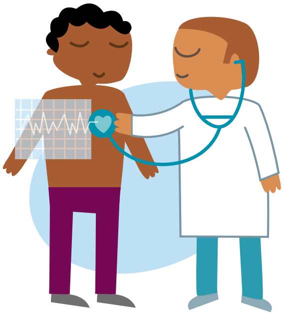
হৃদপিন্ড ও রক্তবাহীনালীকা সম্পর্কিত রোগগুলোকে বলা হয় “কার্ডিওভাসকুলার রোগ” (হৃদ রোগ), উদাহরণস্বরূপ স্ট্রোক (মস্তিষ্কে রক্তক্ষরণ) ও হার্ট অ্যাটাক। ফ্রান্সে, যে কোনও বয়সের মানুষ ক্যান্সারের পর এই রোগেই সবচেয়ে বেশি মারা যায়।

হৃদরোগের (কার্ডিওভাসকুলার রোগ) ঝুঁকি কমাতে নিম্নলিখিত বিষয়গুলি মেনে চলুন:

- ধূমপান না করা;
- যত কম সম্ভব মদ (অ্যালকোহল) পান করা;
- লবন কম খাওয়া;
- সুষম আহার;
- নিয়মিত শরীরচর্চার অভ্যাস রাখা।

উষ্চ রক্তচাপ হৃদরোগের সম্ভাবনা বাড়িয়ে দেয়। আপনার উষ্চ রক্তচাপ থাকলে, সুচিকিৎসা নেওয়া আপনার জন্য অত্যন্ত জরুরী। এইজন্য নিয়মিত রক্তচাপ পরিমাপ করা ও প্রয়োজন অনুসারে ঔষুধ বদলানো অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। আপনি থেরাপিউটিক শিক্ষা প্রোগ্রামের মাধ্যমে সাহায্য পেতে পারেন (পৃষ্ঠাটি দেখুন 159)। আপনার ডাক্তারের সাথে এ বিষয়ে কথা বলুন যিনি আপনাকে সঠিক পথ দেখাবেন।

ফরাসি ফেডারেশনের কার্ডিওলজির এই ওয়েবসাইটটি দরকারী তথ্য প্রদান করে **https://www.fedecardio.org/categories/je-minforme**

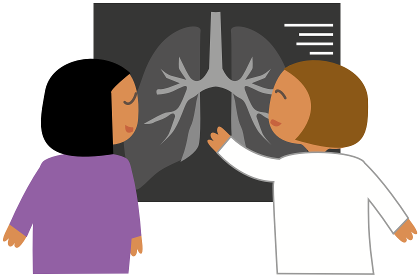


TUBERCULOSE

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

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

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

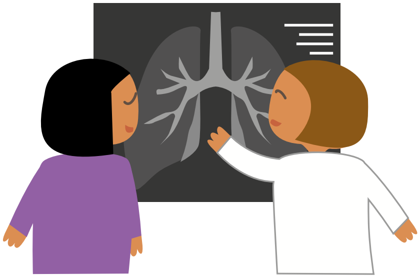


যক্ষ্মা

যক্ষ্মা একটি গুরুতর সংক্রামক রোগ যা সময়মত চিকিৎসা না করলে ফলাফল মারাত্মক হতে পারে।কিছু দেশে এই রোগের প্রকোপ বেশি, যেমন আফ্রিকার নিম্ন সাহারা অঞ্চল বা দক্ষিণ-পূর্ব এশিয়া।এই রোগ শ্বাসযন্ত্রের মাধ্যমে ছড়ায়। কোন যক্ষ্মা আক্রান্ত ব্যক্তির হাঁচি,কাশি, কফ ও থুতুর মাধ্যমে বাতাসে যক্ষ্মার জীবাণু ছড়িয়ে পড়ে।যখন আপনি কোন যক্ষ্মা আক্রান্ত ব্যক্তির সঙ্গে বসবাস করেন অথবা যদি সেই ব্যক্তি যক্ষ্মার চিকিৎসা না করান,(অথবা রোগীর সাথে নিয়মিত ওঠাবসা করলে) তাহলে আপনার দেহে যক্ষ্মা সংক্রমিত হতে পারে।। অবশ্যঅসুস্থ ব্যক্তির সঙ্গে করমর্দন করলে, বা রোগীর কাপড়, চাদর, থালা - বাসন, ইত্যাদির মাধ্যমে যক্ষ্মা ছড়ায় না।

যক্ষ্মার জীবাণু শরীরে একবার প্রবেশ করলে তা সমস্ত অঙ্গে ছড়িয়ে পড়ে।পালমোনারি(ফুসফুস) যক্ষ্মা সবচেয়ে বেশি দেখা যায়। যার প্রধান লক্ষণ হল জ্বর, ক্রনিক কাশি, ক্লান্তি এবং ওজন হ্রাস (দ্রুত ওজন কমে যাওয়া)।এছাড়াও কাশির সাথে রক্ত পড়তে পারে, রাতে ঘাম ও একটু জ্বর দেখা দিতে পারে।এই অবস্থায় যত তাড়াতাড়ি সম্ভব ডাক্তার দেখানো এবং বুকের এক্স-রে করা প্রয়োজন। কারন এখানেইসাধারণত যক্ষ্মা রোগ ধরা পড়ে।

কমপক্ষে 6 মাসের জন্য ট্যাবলেট (এন্টিবায়োটিক) দ্বারা চিকিৎসার ফলে যক্ষ্মা সম্পূর্ণ ভাল হয়ে যায়।তবে আপনাকে নিয়মিত ডাক্তার দেখাতে হবে এবং সেই মতো চিকিৎসা করাতে হবে।কিন্তু সাবধান, ভুল চিকিৎসা যক্ষ্মার



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.

সাবধান: ভুল চিকিৎসা যক্ষার জীবাণুকে আরও জোরদার করে তোলে যার ফলে রোগ আরও মারাত্মক পর্যায়ে যেতে পারে যা চিকিৎসা করা প্রায় দুঃসাধ্য।

রোগীর থুতুতে জীবাণু পাওয়া গেলে,রোগীর অবশ্যই একটি মাস্ক পরিধান করা উচিত।কিছু ক্ষেত্রে রোগীর হাসপাতালে ভর্তি হওয়া প্রয়োজন, কমপক্ষে ১৫ দিনের জন্য, যতক্ষণ না পর্যন্ত সংক্রমণ আটকাতে জরুরি চিকিৎসা ব্যবস্থা নেওয়া হয়।

বিশেষ করে, তরুণদের মধ্যে রোগের পূর্ব লক্ষণ ছাড়াই এটা বেশি মাত্রায় সংক্রামিত হয়।সেই জন্য এই ধরনের আক্রান্ত ব্যক্তির সঙ্গে আপনার যোগাযোগ থাকলে তাকে তার ডাক্তারের কাছে নিয়ে যান।রোগ নিশ্চিত করতে একটা পরীক্ষা করতে হতে পারে এবং যদি যক্ষা (এলটিবিআই) রোগ ধরা পড়ে, তাহলে রোগটি যাতে আর বাড়তে না পারে তার জন্য কার্যকর চিকিৎসার ব্যবস্থা গ্রহণ করা যেতে পারে।

জটিল যক্ষা রোগের বিরুদ্ধে সেরা সমাধান: টিকাদান

- যক্ষার (টিবি) সংক্রমণের হাত থেকে শিশুদের রক্ষা করা গুরুত্বপূর্ণ।এই জন্য,বিসিজি নামক একটি কার্যকর টিকা আছে। শিশুর 1 মাস বয়সেএই টিকা দেওয়া হয়।এটি শিশুদের মেনিনজাইটিস যক্ষ্মা জাতীয় জটিল রোগের বিরুদ্ধে রক্ষা করে। মেটারনিটি সেন্টারে এবং PMI কেন্দ্রে এই টিকাকরন করা হয় করা হয়।আপনার বাচ্চাকে টিকা দেওয়ার দরকার হলে তা জানতে, আপনার ডাক্তারের সাথে কথা বলুন।

যদি আপনি যক্ষ্মা রোগে আক্রান্ত কোন ব্যক্তিকে চেনেন অথবা তার যক্ষা হয়েছে বলে আপনার সন্দেহ হয়:

- আপনার ডাক্তারের পরামর্শ নিন, যদি স্ক্রীনিং পরীক্ষা এবং বুকের এক্স-রে প্রয়োজন হয় তবে আপনার centre de lutte antituberculeuse (CLAT) সেন্টারে যোগাযোগ করুন।

HÉPATITES VIRALES

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

Il existe plusieurs virus qui peuvent donner des hépatites.

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

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

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

› SOS hépatites :
0800 004 372 (gratuit depuis un poste fixe) et
01 42 39 40 14 (Île-de-France) **www.soshepatites.org**

› Hépatites info service :
0 800 845 800, tous les jours de 9h à 23h (gratuit depuis un poste fixe) **www.hepatites-info-service.org**

হেপাটাইটিস ভাইরাস

ভাইরাল হেপাটাইটিস একটি ভাইরাস বাহিত রোগ যা যকৃতে (লিভারে) সংক্রামিত হয় এবং প্রদাহ সৃষ্টি করে। এটি আগেভাগেইধরা পরলে কিছু ক্ষেত্রে সম্পূর্ণভাবে (ওষুধ ছাড়াই)রোগ নিরাময় করা যায়।তবে এই রোগটি "ক্রনিক" হয়ে উঠতে পারে (বলতে গেলে যা নিরাময় হয় না)।যা পরবর্তীকালে জটিল রোগে পরিণত হতে পারে যা লিভার ক্যান্সার নামে পরিচিত।

বেশ কিছু ভাইরাস হেপাটাইটিস রোগের কারণ হতে পারে।

হেপাটাইটিস সংক্রমণ নিশ্চিত হওয়ার একমাত্র উপায় হচ্ছে স্ক্রীনিং।আপনার যদি হেপাটাইটিস রোগ ধরা পড়ে,যত তাড়াতাড়ি সম্ভব আপনার চিকিৎসা শুরু করা দরকার যাতে আপনার পরিবার এবং পরিচিতদের কে এই রোগের সংক্রমণ থেকে রক্ষা করতে পারেন।

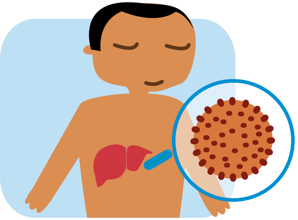
বিনামূল্যে পরীক্ষার জন্য যোগাযোগ করুন CeGIDD (পৃষ্ঠা দেখুন 61) অথবা আপনার বীমা থাকলে ডাক্তারের প্রেসক্রিপশন নিয়ে পরীক্ষার জন্য মেডিকেল ল্যাবরেটরীতে যান।

কেউ রোগে আক্রান্ত হলে, তাকে সর্বদা মানসিক সমর্থন এবং সহায়তা দেওয়া গুরুত্বপূর্ণ। আপনার ডাক্তারের থেকে পরামর্শ নিন। বিভিন্ন সংস্থা এবং হেল্পলাইন গুলি আপনার সমস্যার কথা শোনার পর আপনাকে প্রয়োজনীয় তথ্য দিয়ে পরবর্তী পদক্ষেপ নিতে সাহায্য করবে।যদি নিজের চিকিৎসা করাতে চান, তাহলে শিক্ষামূলক চিকিৎসা প্রোগ্রাম থেকে সহায়তা পেতে পারেন (এই পৃষ্ঠা দেখুন 159)। আপনার ডাক্তারের সাথে এ বিষয়ে কথা বলুন।

› SOS hépatites (হেপাটাইটিসের জরুরি পরিষেবা) :
0800 004 372 (ল্যান্ডলাইন কল থেকে বিনামূল্যে)
এবং **01 42 39 40 14** (Ile-de-France)
www.soshepatites.org

› Hépatites info service (হেপাটাইটিস সম্বন্ধে জানতে) :
0800 845 800, প্রতিদিন সকাল 9টা থেকে রাত্রি 11 পর্যন্ত (ল্যান্ডলাইন কল থেকে বিনামূল্যে)
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.

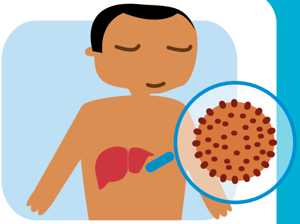
Il existe un vaccin, proposé aux personnes non protégées qui se déplacent dans des pays où le risque de contamination est important.

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.

হেপাটাইটিস A



হেপাটাইটিস A সর্বত্র অতিপরিচিত একটি ভাইরাস(VHA) সংক্রমণ।হাত, খাদ্য বা দূষিত পানীয় জল দ্বারা এক ব্যক্তির থেকে অন্য ব্যক্তির মধ্যে এই সংক্রমণ ঘটে।

হেপাটাইটিস A রোগের লক্ষণগুলি হল পেটে ব্যথা, জ্বর, সারা শরীরের ব্যথা, তীব্র ক্লান্তি, কখনো কখনো ত্বক এবং চোখ রঙ হলুদ(জন্ডিস) হয়ে যাওয়া। প্রায়শই, এই রোগ কয়েক সপ্তাহের মধ্যে ঔষধ ছাড়াই সেরে যায়। কিন্তু দেহের ক্লান্তি বেশ কয়েক মাস থেকে যায়।

যেসব দেশে এই রোগের প্রাদুর্ভাব বেশি সেখানে যাওয়ার আগে প্রত্যেক ব্যক্তির হেপাটাইটিস A টিকাকরন প্রয়োজন।

হেপাটাইটিস B

হেপাটাইটিস বি ভাইরাস (এইচবিভি) সংক্রমিত হয় রক্তের মাধ্যমে, যৌন মিলনের ফলে অথবা গর্ভাবস্থায় মায়ের থেকে শিশুর দেহে।এই রোগ প্রতিরোধে গুরুত্বপূর্ণ করণীয় বিষয়গুলো হলো:

- সময়মত টিকা নেওয়া;
- প্রতিবার যৌন মিলনের সময় কনডম অবশ্যই কনডম ব্যবহার করুন যতক্ষণ না পর্যন্ত আপনি নিশ্চিত হতে পারেন(পরীক্ষার মাধ্যমে) যে আপনার যৌনসঙ্গী বা সঙ্গিনীটি সংক্রামিত নয়;
- ফোড়া বা ক্ষত স্থান সযত্নে ব্যান্ডেজ করে রাখুন;
- স্বাস্থ্যসংক্রান্ত নিজের ব্যবহারের জিনিস গুলো অন্যকে ব্যবহার করতে দেবেন না যেমন: দাঁত মাজার ব্রাশ,দাড়ি কামানোর ব্লেড, নেইল কাটার ইত্যাদি... কারণ এতে সংক্রামিত রক্ত লেগে থাকতে পারে।

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 3ᵉ 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.

রোগের লক্ষণ

বেশিরভাগ ক্ষেত্রে, হেপাটাইটিস বি-র কোন বহিঃলক্ষণ প্রকাশ পায় না। তাই সম্পূর্ণ সুস্থ শরীরে, অনেকে না জেনেই এই রোগটি দীর্ঘকাল বহন করে। কিছু ক্ষেত্রে, এই রোগে আক্রান্ত ব্যক্তিরা খাবারে অনীহা, জ্বর বা অস্বাভাবিক ক্লান্তি, শরীরের বিভিন্ন জায়গায় ব্যাথা, বমি বমি ভাব অনুভব করে এবং চোখ ও ত্বকের রঙ হলুদ হয়ে যায় (জন্ডিস) ।

রোগ নির্ণয়

CeGIDD কেন্দ্রে এই রোগের পরীক্ষা সম্পূর্ন বিনামূল্যে করা যায়।বীমা (protection maladie) থাকলে, ডাক্তারের প্রেসক্রিপশন দেখিয়ে এই পরীক্ষা ল্যাবরেটরীতে করাতে পারবেন। ফ্রান্সে, গর্ভাবস্থার তৃতীয় মাসের শেষের পূর্বে গর্ভবতী মহিলাদের প্রথমবার প্রসবপূর্ব পরামর্শের সময় এইচআইভি-র জন্য ধারাবাহিকভাবে স্ক্রিনিং করা হয়। গর্ভবতী মহিলা যদি হেপাটাইটিস B-র বাহক হয়, তাহলে সংক্রামিত হওয়া থেকে রক্ষা পাওয়ার জন্য তার গর্ভের শিশুকে জন্মের পরেই টিকাকরন করা হয়।

টিকাদান

হেপাটাইটিস B এর বিরুদ্ধে কার্যকর টিকা রয়েছে যা এই রোগ প্রতিরোধে সাহায্য করে। দু মাস বয়সী শিশুদের এই টিকা যত তাড়াতাড়ি সম্ভব নেয়া উচিত। এটি PMI কেন্দ্রে এবং টিকা সেন্টারগুলিতে এই টিকা বিনামূল্যে পাওয়া যায়।

বর্তমানে হেপাটাইটিস B সম্পূর্ণরূপে সারে না, কিন্তু চিকিৎসার মাধ্যমে এই রোগ নিয়ন্ত্রণ করা যায় মাত্র।

প্রাপ্তবয়স্ক সকল ব্যক্তিকে সংক্রমণ এড়াতে এবং রোগের ঝুঁকি কমাতে, এই টিকা নেওয়ার সুপারিশ করা হয় (63 পৃষ্ঠায় দেখুন) ।

যদি আপনি হেপাটাইটিস B-র বাহক হন, তাহলে আপনার সঙ্গী বা সঙ্গিনী এবং আপনার চারিপাশের সকলকে এই টিকা নিতে হবে।

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.

হেপাটাইটিস C

হেপাটাইটিস C ভাইরাস (বা VHC) রক্তের মাধ্যমে, প্রধানত ইন্টারভেনাস ও নাজাল ড্রাগ ব্যবহারের মাধ্যমে সংক্রামিত হয়। স্বাস্থ্যবিধি মেনে আপনার ব্যবহার্য ফোটানো বা কাটার বস্তুগুলি যদি অন্য কেউ ব্যবহার না করে তাহলে এই ভাইরাসের সংক্রমণ এড়ানো যায়।

কিছু ব্যতিক্রমী ক্ষেত্রে, হেপাটাইটিস C সংক্রামিত হয়, যেমন অসুরক্ষিত কনডম ব্যবহারের মাধ্যমে এবং মা-থেকে-শিশু সংক্রমণের মাধ্যমে।

বেশিরভাগ ক্ষেত্রে উপসর্গগুলি হল: ক্ষুধামন্দা, পেশী এবং গাঁটের ব্যাথা, ওজন হ্রাস, ক্লান্তি, বমি বমি ভাব, বা বমি, ডায়রিয়া, ত্বক এবং চোখে হলদে ভাব (জন্ডিস)।

কার্যত সবাই নতুন চিকিৎসার জন্য আরও ভাল ধন্যবাদ পেয়েছেন। এগুলি গ্রহণযোগ্য, মৌখিক, 2 থেকে 3 মাসের চিকিৎসা। এগুলি সম্পূর্ণ স্বাস্থ্য বীমা দ্বারা আচ্ছাদিত।

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.

ক্যান্সার

আমাদের শরীর কোটি কোটি কোষ দিয়ে গঠিত যার জন্ম হয়, সজীব থাকে এবং এক পর্যায়ে মরে যায়।।যখন একটি স্বাভাবিক কোষ বিভিন্ন কারণে ক্ষতিগ্রস্ত হয়, যেটি কিছু ক্ষেত্রে বহুগুণে বিভাজিত হয়ে টিউমার সৃষ্টি করতে পারে।একটি স্বাভাবিক কোষ থেকে ক্যান্সার কোষে এই রূপান্তর দীর্ঘ সময় এমনকি কয়েক বছর ধরে চলতে পারে।

সর্বাধিক প্রচলিত ক্যান্সার গুলি হল স্তন ক্যান্সার, কোলন বা অন্ত্রনালী, ফুসফুস ও প্রোস্টেট ক্যান্সার।আজকাল উন্নত মানের ওষুধ আবিষ্কারের ফলে, অনেক ক্যান্সার সম্পূর্ণ নিরাময় করা সম্ভব।

ক্যান্সারের ঝুঁকি এড়াতে নিম্নলিখিত স্বাস্থ্যবিধি গুলি মেনে চলা প্রয়োজন:

- ধূমপান না করা;
- যত কম সম্ভব মদ(অ্যালকোহল) পান করা;
- মাংস কম খাওয়া;
- সুষম আহার;
- নিয়মিত শরীরচর্চার অভ্যাস রাখা;
- নিজেকে UV রে থেকে সুরক্ষিত রাখুন।

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**

ক্যান্সার দুরারোগ্য পর্যায়ে পৌঁছানোর আগেই স্ক্রীনিংএর মাধ্যমে সনাক্তকরন করা যায়। উদাহরণস্বরূপ স্তন ক্যান্সারের ক্ষেত্রে, ম্যামোগ্রাফি পরীক্ষার মাধ্যমে কোষের অস্বাভাবিকতা ধরা পড়ে যা খালি চোখে স্পষ্টভাবে দেখা যায় না। ক্যান্সারের যেকোনো স্ক্রীনিং বিনামূল্যে করা যায়।

মহিলাদের জন্য:

- 25 থেকে 29 বছর বয়সের মধ্যে এবং তারপরে প্রতি তিন বছরে একবার সিটোলজিকাল পরীক্ষার সাথে বার্ষিক পাপ স্মিয়ার পরীক্ষা।

- প্রতি 5 বছরে 30 থেকে 65 বছর বয়সী এইচপিভি পরীক্ষা (হিউম্যান প্যাপিলোমা ভাইরাস সংক্রমণ) এর সাথে স্মিয়ার তৈরি করুন।

- ম্যামোগ্রাফি পরীক্ষা: 50 বছরের বেশি বয়সের মহিলাদের 2 বছর অন্তর এই টেস্ট করাতে হবে।

মহিলা এবং পুরুষদের জন্য:

- 11 থেকে 14 বছর বয়সের সকল যুবতী মেয়েদের জন্য হিউম্যান প্যাপিলোমা ভাইরাস সংক্রমণের বিরুদ্ধে টিকা দেওয়ার পরামর্শ দেওয়া হয়। ব্যবহৃত টিকা এবং ব্যক্তির বয়স অনুযায়ী 2 বা 3 টি ইনজেকশন প্রয়োজনীয়। তদুপরি, 15 বছর বয়সী 19 বছর বয়সী যুবতী মেয়েদের এবং মহিলাদের যদি তারা এখনও এটি না পান তবে এই টিকা দেওয়ার পরামর্শ দেওয়া হয়। এই সুপারিশগুলি 2021 জানুয়ারী হিসাবে একই বয়সের সমস্ত ছেলেদের জন্য প্রয়োগ করা হবে।

- 50 বছর বয়সের নারী–পুরুষ নির্বিশেষে প্রতি 2 বছর অন্তর কোলন ক্যান্সারের স্ক্রীনিং করাতে হবে।

আরো জানার জন্য, আপনার ডাক্তারের সঙ্গে কথা বলুন অথবা নিম্নলিখিত কেন্দ্রে যোগাযোগ করুন

- CPEF কেন্দ্রে;
- কিছু চিকিৎসা কেন্দ্র বা সংস্থা যেখানে বিনামূল্যে এই স্ক্রীনিং বা স্বাস্থ্যপরীক্ষা করা হয় (55পৃষ্ঠা দেখুনএই পৃষ্ঠায় দেখুন)।

আরও তথ্যের জন্য:

জাতীয় ক্যান্সার ইনস্টিটিউট ওয়েবসাইট: **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 cardio-vasculaire 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.

রোগ নিয়ে বেঁচে থাকার শিক্ষা

দীর্ঘস্থায়ী রোগ যেমন হাঁপানি, ডায়াবেটিস, হেপাটাইটিস B বা কার্ডিওভাসকুলার রোগ নিয়ে সারা জীবন কাটানো অত্যন্ত কষ্টকর।

এই রোগ আপনার ব্যক্তিগত জীবন এবং আপনার প্রিয়জনদের উপর প্রভাব ফেলতে পারে। রোগ নিরাময় শিক্ষা প্রোগ্রাম (ETP) ক্রনিক রোগ সম্পর্কে ভালভাবে বুঝতে সহায়তা করে, এবং সুচিকিৎসার মাধ্যমে এটি নিয়ন্ত্রণে রেখে যত ভালোভাবে সম্ভব জীবন ধারণ করতে শেখায়।

ETP প্রোগ্রামএককভাবে/দলগতভাবে দেওয়া হয় । একই দলের অন্তর্গত একই রোগে আক্রান্ত ব্যক্তিরা তাদের নিজেদের অভিজ্ঞতা অন্যদের সঙ্গে শেয়ার করতে পারেন তার সমাধান খুঁজে পেতে সাহায্য করতে পারেন এবং নিজেদের মধ্যে সামাজিক যোগাযোগ(বিভিন্ন সোশ্যাল মিডিয়া) গড়ে তুলতে পারেন। এমনকি এই দলগুলি স্বতন্ত্র হতে পারে এবং কোন স্বাস্থ্যকর্মীর হস্তক্ষেপ ছাড়াই কাজ চলতে পারে।

যদি আপনি এই ধরনের কোন প্রোগ্রাম থেকে আপনার অসুস্থতার ব্যাপারে উপকৃত হতে চান, তাহলে ডাক্তারের সঙ্গে এ বিষয়ে কথা বলুন বা কোনো ব্যক্তির সঙ্গে কথা বলুন যারা আপনাকে সুস্থতার পথে সাহায্য করবেন। ডাক্তার আপনাকে একটি প্রেসক্রিপশন লিখে দেবেন এবং এবং কোথায় যোগাযোগ করতে হবে তা জানাবেন।

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.

স্বাস্থ্য ও আবহাওয়া

তাপপ্রবাহ

যদি কোন দেশে দিনের বেলা টানা কয়েকদিন তাপমাত্রা অত্যাধিক মাত্রায় থাকে এবং তাপমাত্রা যদি না কমে, অথবা রাতে তাপমাত্রা সামান্য পরিমানে কমে তা স্বাস্থ্যের পক্ষে হানিকারক হতে পারে।

খুব গরম আবহাওয়ায় প্রয়োজনীয় করণীয় বিষয় গুলি হল:

- নিয়মিত জল পান করা;
- রোদে বেশিক্ষণ না থাকা;
- মদ্যপান থেকে বিরত থাকা;
- অত্যাধিক শারীরিক পরিশ্রম না করা;
- দিনে ঘরের জানালা দরজা বন্ধ রাখা;
- বিশুদ্ধ বায়ু চলাচলের জন্য রাতে ঘরের দরজা জানালা খুলে রাখা;
- যতটা সম্ভব ঠান্ডা জায়গায় সময় কাটানো: লাইব্রেরি, সুপারমার্কেট, পার্ক...
- শিশুদের নিয়মিত পানীয় দিন এবং চড়া রোদে বাইরে বেরোতে না দেওয়া।

যদি আপনার স্বাস্থ্যের সমস্যা থাকে বা নিয়মিত চিকিৎসা নিতে হয়, তাহলে ডাক্তারের সাথে আলোচনা করতে দ্বিধা করবেন না

Le grand-froid

En France, il arrive que les températures baissent jusqu'à 0°C et même en dessous. Pour garder le corps à la bonne température, il est nécessaire de :

- bien couvrir les extrémités du corps pour éviter de perdre la chaleur : tête, cou, mains et pieds ;
- se couvrir le nez et la bouche pour respirer de l'air moins froid ;
- mettre plusieurs couches de vêtements et un coupe-vent imperméable ;
- rester le plus possible à l'intérieur à l'abri du froid ;
- éviter de sortir le soir car il fait encore plus froid ;
- chauffer le lieu où vous vivez mais sans le surchauffer ; ne pas utiliser des appareils de chauffage d'appoint ou des groupes électrogènes à l'intérieur car il y a un risque d'intoxication au monoxyde de carbone (gaz mortel). Pensez à aérer au moins une fois par jour pendant 10 minutes ;
- éviter de sortir les bébés même s'ils sont bien protégés.

Si vous n'avez pas d'endroit où dormir, appelez le **115**.

Attention

La consommation d'alcool ne réchauffe pas. Au contraire, cela peut être dangereux car l'alcool fait disparaître la sensation de froid et on ne pense plus à se protéger.

Attention

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

তীব্র ঠান্ডা

ফ্রান্সে, তাপমাত্রা 0 ডিগ্রি সেন্টিগ্রেড বা তার নীচে নেমে যেতে পারে। শরীরের সঠিক তাপমাত্রা বজায় রাখতে, প্রয়োজনীয় করণীয় বিষয় গুলি হল:

- শরীর গরম রাখার জন্য শরীরের বাইরের অংশ যতোটা সম্ভব ভালোভাবে ঢেকে রাখুন:মাথা, ঘাড়, হাত এবং পা;
- নাক–মুখ ঢেকে রাখুন যাতে বাইরের ঠাণ্ডা বাতাস প্রবেশ করতে না পারে;
- মোটা ও ভারী পোশাক এবং জলনিরোধী উইন্ডচিটার ব্যবহার করুন;
- যতটা সম্ভব ঠান্ডা থেকে দূরে ঘরের ভিতর থাকুন;
- রাতে প্রচন্ড ঠান্ডায় বাইরে যাওয়া থেকে বিরত থাকুন;
- আপনার ঘর গরম রাখুন কিন্তু অতিরিক্ত গরম করবেন না। ঘরের মধ্যে একের বেশি হিটার এবং জেনেরেটর রাখবেন না।কারণ তার ফলে ঘরের মধ্যে কার্বন মনোক্সাইড (মারাত্মক গ্যাস) গ্যাসের বিষক্রিয়ার সম্ভাবনা থাকে। প্রতিদিন বায়ু চলাচলের জন্য অন্তত দশমিনিট ঘরের দরজা–জানালা খুলে রাখুন;
- শিশুরা গরম পোশাক পরে থাকলেও, বাহিরে নিয়ে যাওয়া থেকে বিরত থাকুন।

আপনার ঘুমানোর জায়গা না থাকলে, কল করুন **115**।

সাবধান

মদ্যপান করে শরীর গরম রাখার চেষ্টা করবেন না. তাতে হিতে বিপরীত হতে পারে, কারণ মদের মধ্যে থাকা অ্যালকোহল ঠাণ্ডার অনুভূতি কমিয়ে দেয়। ফলে ঠাণ্ডা প্রতিরোধ করার কোনো চেষ্টাই আমরা করি না।

সাবধান

শিশু এবং বয়স্করা ঠাণ্ডার অনুভূতির কথা ঠিকভাবে বলতে পারে না।

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.

FRANCE D'OUTRE-MER-এ স্বাস্থ্য ব্যবস্থা

সমগ্র ফ্রান্স দেশ টি মূলত দুটি ভাগে বিভক্ত: মেট্রোপলিটন-ফ্রান্স এবং ওভারসিজ-ফ্রান্স। যা DOM-TOM (départements et territoires d'Outre-mer) অথবা DROM-COM (départements et régions et collectivités d'Outre-mer) নামে পরিচিত। এই ভূভাগ আমেরিকা, ওশেনিয়া, ভারত মহাসাগর এবং আন্টার্কটিকা মধ্যে অবস্থিত।

আপনি ওভারসিজ ফ্রান্সে বসবাস করলেও, মেট্রোপলিটন-ফ্রান্সে বসবাসকারী প্রত্যেক অধিবাসীর মতোই সমান অধিকার পাবেন।

সুতরাং, মেট্রোপলিটন-ফ্রান্স এবং ওভারসিজ-ফ্রান্স স্বাস্থ্যবিধি একই। কিন্তু ওভারসিজ-ফ্রান্সের অঞ্চলগুলিতে গ্রীষ্মমন্ডলীয় জলবায়ুর প্রভাব থাকায় এবং দূষিত পরিবেশের জন্য কিছু বিশেষ রোগ (ডেঙ্গু, জিকা, চিকুনগুনিয়া ইত্যাদি) দেখা যায়।

ওভারসিজ-ফ্রান্সে গুরুতর সংক্রমণ গুলি হল:

- ক্রনিক অসংক্রামক রোগ (ক্যান্সার, ডায়াবেটিস এবং কার্ডিওভাসকুলার রোগ);
- বিশেষকরে ওবেসিটির সম্ভাব্য ঝুঁকি এবং ওবেসিটি সম্পর্কিত মানসিক স্বাস্থ্য (এই পৃষ্ঠা দেখুন 85);
- পরিবেশগত সম্ভাব্যঝুঁকি, উদাহরণস্বরূপ ওয়েস্ট গায়ানা (পারদ, সীসা) বা ওয়েস্ট ইন্ডিজে কীটনাশকগুলিতে ভারী ধাতুর উপস্থিতি;
- VIH সংক্রমণ (পৃষ্ঠাটি দেখুন 111), বিশেষ করে গায়ানা এবং সাথে Ile-de-France-র সংলগ্ন অঞ্চলগুলিতে সবচেয়ে বেশি।

চিকুনগুনিয়া, ডেঙ্গু, ইয়েলো ফিভার এবং জিকা ভাইরাস মশাবাহিত এবং এই সব রোগের লক্ষণগুলি হলো জ্বর, মাথাব্যাথা, জয়েন্টের ব্যাথা, ডায়রিয়া এবং বমিভাব দেখা দেয়। তাই ডাক্তারের সাথে পরামর্শ করা গুরুত্বপূর্ণ।

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.

দিন ও রাতে মশার কামড় থেকে বাঁচতে প্রয়োজনীয় করণীয় বিষয় গুলি হল:

- ফুলের টবে এবং গর্তে জল জমতে দেবেন না;
- জানালাগুলিতে মশার নেট লাগান;
- পোশাক ও শরীরের উন্মুক্ত অংশে মশার কামড় প্রতিরোধকারী ক্রিম লাগান;
- শরীর ঢাকা পোশাক পরুন (ফুলহাতা জামা, ফুলপ্যান্ট) ;
- ঘরের মধ্যে মশারি ব্যবহার করুন।

বর্তমানে, ইয়েলো ফিভার, ডেঙ্গু জ্বর, চিকুনগুনিয়া এবং জিকা (ম্যালেরিয়া ব্যতীত) রোগের কোন নির্দিষ্ট চিকিৎসা নেই। **কিন্তু গায়ানায় বসবাসকারী প্রত্যেককে এবং যারা সেখানে যান তাদের জন্য ইয়েলো ফিভারের বিরুদ্ধে টিকা দেওয়া বাধ্যতামূলক।** ইয়েলো ফিভারের টিকা অত্যন্ত কার্যকর।বেশিরভাগ ক্ষেত্রে একটি মাত্র ইনজেকশন ই যথেষ্ট। এটি 6 মাসের কম বয়সী শিশু, গর্ভবতী নারী, বা স্তন দানকারী মায়েদের জন্য নিরাপদ নয় গুরুতর মহামারী ছাড়া । প্রয়োজনে ডাক্তারের সঙ্গে পরামর্শ করুন।

QUELQUES INFORMATIONS UTILES
কিছু দরকারী তথ্য

LUTTE CONTRE LES DISCRIMINATIONS	170
বৈষম্যের বিরুদ্ধে লড়াই	171
RÔLE DE L'ASSISTANT(E) SOCIAL(E)	174
সামাজিক সহায়তাকারীর ভূমিকা	175
RÔLE DES MÉDIATEURS EN SANTÉ	174
স্বাস্থ্য বিষয়ে মধ্যস্থতাকারীর ভূমিকা	175
DOMICILIATION ADMINISTRATIVE	176
প্রশাসনিক ভবন	177
LA TRADUCTION DES DOCUMENTS OFFICIELS	182
সরকারী কাগজপত্রের অনুবাদ	183
AU QUOTIDIEN	184
দৈনন্দিন জীবন	185
APPRENDRE LE FRANÇAIS	192
ফরাসি ভাষা শিক্ষা	193
LA SCOLARISATION DES ENFANTS	194
শিশুদের জন্য স্কুলের ব্যবস্থা	195
NUMÉROS UTILES EN CAS D'URGENCE	196
জরুরি অবস্থায় দরকারি ফোন নম্বর	197
CARTE DE FRANCE	198
ফ্রান্সের মানচিত্র	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.).

বৈষম্যের বিরুদ্ধে লড়াই

ফরাসি প্রজাতন্ত্র এবং তার প্রশাসন কোনও বিশ্বাস, ধর্ম বা রাজনৈতিক ধারণা কারোর ওপর জোর করে চাপিয়ে দেয় না। এবং দেশ, লিঙ্গ, চেহারা, সামাজিক অবস্থান, বিশ্বাস, ধর্ম, জাতীয়তা, রাজনৈতিক ধারণা, যৌনপ্রকৃতি (উদাহরণস্বরূপ, পুরুষের সঙ্গে পুরুষের যৌন সম্পর্ক, ট্রান্সজেন্ডার মানুষ) নির্বিশেষে সকল মানুষকে সমান চোখে দেখে।

ফ্রান্সে অভিবাসী হিসেবে আশ্রয় নেওয়া ব্যক্তির পক্ষে নিজেকে সাধারনত "অচেনা" বলে মনে হতে পারে। কারণ তার সবকিছুই অন্যদের চেয়ে আলাদা, উদাহরণস্বরূপ, তার অভিবাদন পদ্ধতি, অপরের সঙ্গে কথা বলার পদ্ধতি বা চিন্তাভাবনার পদ্ধতি ইত্যাদি।

এই ধরনের মনোভাব যদি ইচ্ছাকৃত হয়, তাহলে তা বৈষম্য সৃষ্টি করে। ফলে, এধরনের অসম আচরণ আইন দ্বারা নিষিদ্ধ (দেশ, লিঙ্গ, ধর্ম, যৌনপ্রকৃতি, সামাজিক ও অর্থনৈতিক অবস্থান, স্বাস্থ্যের অবস্থা ইত্যাদি নির্বিশেষে) এবং কিছু নির্দিষ্ট অধিকার (সব নাগরিক পরিষেবা পাওয়ার অধিকার, চাকরিতে নিয়োগের অধিকার ইত্যাদি) আইন দ্বারা সুনিশ্চিত।

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**

যে কোনো বৈষম্য আইন দ্বারা নিষিদ্ধ এবং শাস্তিযোগ্য। আপনি যদি কোনো বৈষম্যের শিকার হন, তাহলে নিম্নলিখিত কেন্দ্রে যোগাযোগ করুন:

- Défenseur des droits কেন্দ্রে যোগাযোগ করতে, এই নম্বরে কল করুন **09 69 39 00 00** অথবা এই লিংকে ক্লিক করুন **http://www.defenseurdesdroits.fr**
- Ligue des Droits de l'Homme কেন্দ্রে যোগাযোগ করতে, এই নম্বরে কল করুন **01 56 55 51 00** অথবা ই–মেইল করুন **ldh@ldh-France.org**

আপনি যদি কোন প্রকার নিগ্রহ, ডাকাতি বা হিংস্রতার শিকার হন, তাহলে আপনি থানায় অভিযোগ দায়ের করতে পারেন এবং তার জন্য, আপনি বিভিন্ন সংস্থা বা আইনজীবীর থেকে সাহায্য পেতে পারেন (এমনকি ফ্রান্সে আপনার বসবাসের অধিকার না থাকলেও)। আপনার সাথে এরকম ঘটনা ঘটলে, নিকটবর্তী পুলিশ স্টেশনে বা স্থানীয় থানায় যোগাযোগ করুন অথবা আপনার বাসস্থানের ঠিকানা উল্লেখ করে সরকারী আইনজীবীকে একটি চিঠি পাঠান।

যদি আপনি কর্মক্ষেত্রে, বাড়িতে বা যৌনভাবে শোষণের শিকার হন, আপনি যোগাযোগ করতে পারেন Comité contre l'esclavagisme moderne কেন্দ্রে এই নম্বরে **01 44 59 88 90** অথবা এই লিংকে ক্লিক করুন **www.esclavagemoderne.org**

RÔLE DE L'ASSISTANT(E) SOCIAL(E)

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

RÔLE DES MÉDIATEURS EN SANTÉ

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

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

Les services des médiateurs associatifs sont gratuits.

সামাজিক সহায়তাকারীর ভূমিকা

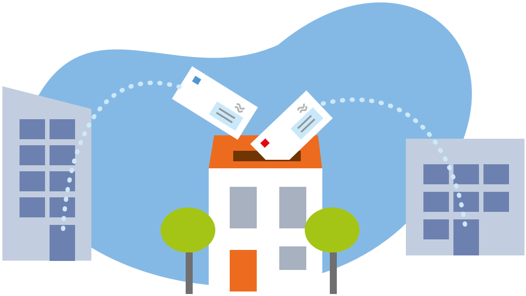
সমাজকর্মীদের সহায়তা পাবেন সমস্ত স্বাস্থ্যকেন্দ্রে, কিছু প্রশাসনিক দপ্তরে (পরিবার ভাতা, পেনশন তহবিল, ইত্যাদি), আপনার আশেপাশে (সাধারণ সামাজিক পরিষেবা এবং টাউন হল সামাজিক পরিষেবা)। এই কর্মীরা কিছু সংস্থায় প্রশাসনিক এবং সামাজিক কাজে সঠিক পদক্ষেপ নিতে মানুষকে সাহায্য করে, মানুষের অধিকার, স্বাস্থ্যপরিসেবা ও সামাজিক সুবিধা পাওয়ার বিষয়ে সকলকে অবহিত করাই এ্রদের কাজ। সাধারণত সমাজকর্মীরা বিপদগ্রস্ত মানুষকে সহায়তা দেয়। হাসপাতাল, টাউন হল (mairie), স্কুল বিভিন্ন স্থান থেকে এদেরকে খুঁজে নিন। দ্বিধা না করে যেকোনো বিষয়ে জিজ্ঞাসা করুন। সমাজকর্মীদের পরিষেবা সম্পূর্ণ বিনামূল্যে পাওয়া যায়।

স্বাস্থ্য বিষয়ে মধ্যস্থতাকারীর ভূমিকা

স্বাস্থ্য বিষয়ে মধ্যস্থতাকারীরা। স্বাস্থ্য পরিকাঠামো, হাসপাতালের পরিসেবা এবং এমন কোন সংস্থার পাশসাপাশিযুক্ত থাকে যারা আপনার স্বাস্থের অধিকার, রোগ প্রতিরোধ এবং চিকিৎসার বিষয়ে আপনাকে সাহায্য করেন।

একজন মধ্যস্থতাকারী রোগী এবং শুশ্রুষাকারীর মধ্যে সংযোগ সহজতর করে। স্বাস্থ্যব্যবস্থা যাদের নাগালের বাইরে, উদাহরণস্বরূপ, যারা রাস্তায় থাকে, আশ্রয় কেন্দ্রে থাকে বা অন্য কোন স্থানে থাকে। আপনার নাগালের মধ্যে কোন মধ্যস্থতাকারী উপস্থিত থাকলে যেকোনো বিষয়ে জিজ্ঞাসা করতে দ্বিধা করবেন না।

এই পরিষেবা সম্পূর্ন বিনামূল্যে পাওয়া যায়।

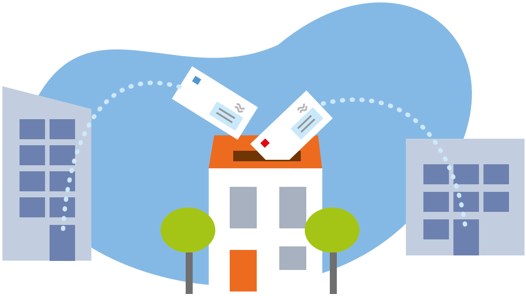


DOMICILIATION ADMINISTRATIVE

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.



প্রশাসনিক ভবন

আপনাকে বিভিন্ন সরকারী কর্তৃপক্ষের কাছে আপনার প্রাপ্য অধিকার বিষয়ে প্রশাসনিক সাহায্য বা ট্যাক্স রিটার্ন করার অনুরোধ করতে অনেক পদক্ষেপ নিতে হয়।

এরকম কিছু পদক্ষেপ আপনার নিজের শহরের স্থানীয় প্রশাসনিক অফিসে করতে হয়, সেই অফিসকে বলা হয় « mairie »। অন্যান্য পদক্ষেপগুলি যে প্রশাসনিক দপ্তরে করা হয়, এটি ভৌগোলিক বিভাগ অনুসারে সংগঠিত এবং একে « département » বলা হয়, আপনি যেখানে বসবাস করেন সেই অঞ্চল অনুযায়ী সেখানকার প্রশাসনিক অফিস সংগঠিত হয়।

সামাজিক সুবিধা এবং মৌলিক অধিকারগুলি পাওয়ার শর্তগুলি আপনার বাসস্থানের ঠিকানা থাকা প্রয়োজন যাতে আপনি চিঠিপত্র পেতে পারেন। এটা আপনার ব্যক্তিগত অথবা অপর কোনো ব্যক্তির ঠিকানা হতে পারে। যদি আপনার কোনও ঠিকানা না থাকে, তাহলে আপনি চিঠিপত্র পাওয়ার জন্য একটি স্থায়ী এবং গোপনীয় সুবিধা পেতে পারেন, তার জন্য আপনি পৌরসভার টাউন হলে (অথবা তার পৌর / আন্তঃ পৌর সামাজিক কর্ম কেন্দ্র) একটি বাসস্থানের জন্য আবেদন করতে পারেন, যেখানে আপনি ঘুমাবেন বা সেই জায়গার সঙ্গে আপনার কার্যকরী যোগাযোগ থাকবে (সামাজিক, চিকিৎসা, পেশাগত, পারিবারিক বা শিশুকে স্কুলে ভর্তি, ইত্যাদি) বা একটি অনুমোদিত সমিতি থেকে এই সুবিধা পেতে পারেন। সেখান থেকে আপনাকে এক বছরের জন্য বৈধ বাসস্থান নির্বাচনের একটি সার্টিফিকেট দেওয়া হবে।

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

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

Conseils pratiques :

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

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

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

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

শরণার্থী আবেদন প্রক্রিয়ার শুরুতে প্রশাসনিক বাসস্থান বাধ্যতামূলক নয়, আপনার যদি নির্দিষ্ট বাসস্থান না থাকে, অভিবাসন প্রার্থীদের প্রাথমিক সহায়তা কেন্দ্র (SPADA)কেন্দ্র আপনাকে বাসস্থানের জন্য প্রস্তাব দিতে পারে।

এখানে প্রশাসন আপনার পরিস্থিতির সমর্থনে ফরাসি ভাষায় লিখিত ডকুমেন্ট জমা দিতে অনুরোধ করে। জবাবে প্রশাসন আপনাকে লিখিত কাগজপত্র পাঠায়: ফর্ম, নথির জন্য অনুরোধ, সম্মতি বা আপনার অনুরোধের প্রত্যাখ্যান। সুতরাং আপনাকে নিশ্চিত করতে হবে যে নিয়মিতভাবে প্রশাসনের চিঠিপত্র আপনি পাচ্ছেন এবং তা পড়তে আপনি সক্ষম।

বাস্তব পরামর্শ:

› আপনার পাঠানো বা আপনার দ্বারা গ্রহণ করা প্রতিটি নথির ফটোকপি রাখুন। কারণ, পরবর্তী পদক্ষেপে আপনার কাছ থেকে তা চাওয়া হতে পারে। আপনি তাদের মূল ডকুমেন্ট দিতে বাধ্য নন, শুধুমাত্র তা তাদের দেখানোর জন্য (শুধুমাত্র OFPRA দপ্তরে, অথবা একটি জোরপূর্বক উচ্ছেদের সময়) এবং যেকোন নথি তাদের কখনোই দেওয়া উচিত নয়।

› যদি আপনি চিঠি দ্বারা নথিগুলির অনুলিপিগুলি পাঠান, তাহলে সম্ভব হলে আপনার পদক্ষেপগুলি যথাযথভাবে যাচাই করার জন্য প্রাপ্তিস্বীকারযোগ্য চিঠি ব্যবহার করুন।

› কাউকে চিঠি দেয়ার সময় চিঠির ওপর সেই ব্যক্তির নাম স্পষ্ট করে লিখুন (উদাহরণস্বরূপ « *chez M. ou Mme...* ») এবং সম্ভব হলে আপনার মেলবক্স-এর উপর আপনার নাম স্পষ্ট করে লিখুন।

› কোন থাকার জায়গা বা স্থায়ী বাসস্থান অধিগ্রহণের পর সমস্তক্ষেত্রে সেই বাসস্থানের ঠিকানা ব্যবহার করা উচিত। কারন ঘনঘন ঠিকানা পরিবর্তন করলে, সামাজিক অধিকার, অভিবাসনের আবেদন এবং বৈধ বসবাসের পদ্ধতির ক্ষেত্রে সমস্যার সৃষ্টি।

› 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.

› আপনার মেলবক্স নিয়মিত চেক করুন এবং নির্দিষ্ট সময়ের মধ্যে দেরি না করে ডাকঘর থেকে আপনার যেকোন রেজিস্ট্রি চিঠি সংগ্রহ করুন (ডাকঘর শুধুমাত্র ১৫ দিনের জন্য রেজিস্ট্রি চিঠি জমা রাখে)।

› নিম্নলিখিত বিষয়ে সাহায্য পাওয়ার জন্য নির্দ্বিধায় সামাজিক কর্মীর সঙ্গে যোগাযোগ করুন, উদাহরণস্বরূপ:
- আপনাকে পাঠানো চিঠি আপনি যদি পড়তে বা বুঝতে না পারেন;
- আপনাকে যা জানানো হয়েছে চিঠির মাধ্যমে আপনি যদি তার বিরুদ্ধে আপনার যদি কিছু জানার থাকে;
- আপনি প্রশাসনিক দপ্তরে কোন চিঠি পাঠাবার পর, দু'মাসের বেশি সময়ের মধ্যে যদি কোন উত্তর না পান।

আরো প্রশাসনিক তথ্যের জন্য, এই লিংকে ক্লিক করে **www.service-public.fr** › rubriques « Etranger » (বিদেশী) এবং « Social-Santé/hébergement social » (সামাজিক-স্বাস্থ্য / সামাজিক আবাসন) বিভাগগুলিতে দেখুন।

প্রশাসনকে জমা দেওয়া আবেদন প্রত্যাখ্যানের ক্ষেত্রে, একটি লিখিত চিঠির মাধ্যমে প্রশাসনকে সুনির্দিষ্টভাবে এই প্রত্যাখ্যানের কারণ ব্যাখ্যা করতে হবে। যদি আপনি এই সিদ্ধান্তের সাথে একমত না হন, তবে আপনি « recours » হিসেবে আপনার অভিমত এবং সময়সীমা প্রশাসনকে জানাতে পারেন।

সাবধান: কিছু পরিস্থিতিতে আবেদনের সময় খুব কম থাকে (বিশেষ করে le Préfet de délivrance সংস্থা কর্তৃক কোন আবাসিক পারমিট অস্বীকৃত হলে)।

যদি আপনার পর্যাপ্ত টাকা না থাকে, তাহলে আপনি আপনার আইনজীবীকে টাকা দেওয়ার জন্য « aide juridictionnelle » (আইনি সাহায্য) নামক আর্থিক সাহায্যের জন্য আবেদন করতে পারেন। আপনি এ বিষয়ে আরও জানতে পারবেন আপনার এলাকার সামাজিক কর্মী, দুর্দশাগ্রস্ত মানুষকে সাহায্য করার বিশেষ সংস্থা, অথবা আপনার জেলা আদালতে লিগ্যাল এইড অফিসের বিশেষজ্ঞের কাছ থেকে।

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**

সরকারী কাগজপত্র অনুবাদ

অভিবাসনের জন্য আবেদনের নথি ফরাসি ভাষায় না হলে, ফরাসি প্রশাসনিক দপ্তর এবং কোন সংস্থায় আপনার আবেদন জমা দেওয়ার আগে সমস্ত নথি অবশ্যই ফরাসি ভাষায় অনুবাদ করিয়ে নিতে হবে। আপনি ইন্টারনেটে বা অভিবাসীদের নিয়ে কাজ করে এমন সংস্থার মাধ্যমে অনুবাদকদের খুঁজে পেতে পারেন।

কখনো কখনো আপনার কাগজপত্রের অনুবাদ সম্পর্কে জানতে চাওয়া হতে পারে কাগজপত্রগুলো "সরকারি অনুবাদককে দিয়ে করানো হয়েছে কিনা"সে ক্ষেত্রে এই অনুবাদ অবশ্যই অভিজ্ঞ লাইসেন্সপ্রাপ্ত সরকারি অনুবাদক দ্বারা করানো প্রয়োজন। আপনি Cour de cassation ওয়েবসাইটটিতে লাইসেন্সপ্রাপ্ত অভিজ্ঞ অনুবাদকদের তালিকা পেতে পারেন: **www.courdecassation.fr**

ফ্রান্সে, অফিসিয়াল আইন সংক্রান্ত কাগজপত্রগুলির অনুবাদের জন্য কোন আর্থিক সহায়তা নেই। সুতরাং আপনাকে নিজের খরচেই অনুবাদ করিয়ে নিতে হবে। কিছু সরকারী দপ্তর ও অন্য সংস্থা সরকারী আইন সংক্রান্ত ডকুমেন্ট অনুবাদ করিয়ে দেয়; তার জন্য কোন সামাজিক সহায়তাকারীর সঙ্গে যোগাযোগ করুন।

› ISM অনুবাদক সংস্থা সরকারি কাগজপত্র অনুবাদ করে থাকে। আরও তথ্যের জন্য, নিম্নলিখিত অনুবাদ পরিষেবাতে যোগাযোগ করুন:
01 53 26 52 78
traduction@ism-mail.fr

AU QUOTIDIEN

Se déplacer

Il existe des réductions du prix des transports en commun pour les personnes qui ont peu ou pas de revenus et leur famille. Vous pouvez vous renseigner auprès de la société de transports (la RATP pour Paris, la RTM pour Marseille, et TCL pour Lyon, etc.) pour avoir droit à une réduction.

On pourra également vous remettre des tickets de transport pour vous rendre à des rendez-vous administratifs ou de santé dans certaines associations ou via un(e) assistant(e) social(e).

Avoir un hébergement

Accueil de jour

Un accueil de jour est un lieu d'accueil et de repos en journée, où il n'est pas possible de rester la nuit. Ce lieu offre souvent l'accès à un téléphone, aux journaux et parfois à internet. Certains lieux proposent parfois des boissons, un repas à midi, des douches, le lavage des vêtements et le repassage, le don de vêtements ou la consigne pour les bagages.

Pour un hébergement d'urgence

Si vous ne savez pas où dormir le soir, vous pouvez contacter le Samu social en téléphonant au **115**, numéro d'urgence gratuit 24h/24 partout en France. S'il y a de la place, vous serez orienté vers un centre d'hébergement d'urgence gratuit pour une nuit, renouvelable selon les disponibilités. La plupart du temps, ce sont des lieux collectifs non-mixtes (excepté pour les familles).

দৈনন্দিন জীবন

পরিবহন/যাতায়াত

যাদের কোন আয় নেই বা স্বল্প আয়ের জনসাধারণ ও তাদের পরিবারের সদস্যদের জন্য পরিবহন বা যাতায়াতে বিশেষ ছাড় দেওয়া হয়।এই সুবিধা পেতে, আপনি পরিবহন সংস্থায় অনুসন্ধান করতে পারেন(প্যারিসের জন্য RATP,মার্সেইএর জন্য RTM এবং লিওর জন্য TCL)।

কিছু প্রশাসনিক বা স্বাস্থ্য কেন্দ্রে যাওয়ার জন্য আপনি পরিবহন টিকিট পেতে পারেন অথবা কোন সামাজিক কর্মীর সাহায্যেও আপনি এই টিকিট পেতে পারেন।

বাসস্থান

ডে-হোম

Accueil de jour(ডে-হোম) হচ্ছে দিনের বেলায় বিশ্রাম করার একটি জায়গা, যেখানে রাতে থাকার সম্ভব নয়।এখানে সাধারণত টেলিফোন সংবাদপত্র এবং ইন্টারনেটের ব্যবস্থা থাকে।কিছু কিছু স্থানে মাঝে মাঝে পানীয়ের ব্যবস্থা দুপুরের খাবার,স্নান, জামা কাপড় ধোয়া, ইস্ত্রি করা,পরিধেয় পোশাক ও মালপত্র রাখা, ইত্যাদির ব্যবস্থা থাকে।

জরুরী সময়ে বাসস্থানের ব্যবস্থা

আপনি যদি রাতে ঘুমানোর স্থান না পান,তবে আপনি 115 কল করে Samu social সংস্থায় যোগাযোগ করতে পারেন।এই নাম্বার ফ্রান্সের সর্বত্র 24 ঘন্টা ফ্রি 24।যদি কোন ঘর খালি থাকে তাহলে এক রাতের আশ্রয়ের জন্য আপনাকে তা বিনামূল্যে দেওয়া হবে।একমাত্র কোন ঘর খালি থাকলেই এই সুবিধা পেতে পারেন।বেশিরভাগ সময় একই জায়গায় সকলের আলাদা থাকার

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

ব্যবস্থা থাকে (পরিবার ছাড়া)।তবে টেলিফোনে লাইন পাওয়ার জন্য আপনাকে অনেকক্ষণ অপেক্ষা করতে হতে পারে।যদি আপনি কোন স্থান না পান তাহলে 115 নম্বরে কল করে মোবাইল টিমের সাহায্য চাইতে পারেন।

কয়েক সপ্তাহের জন্য থাকার জায়গা

এইরূপ বাসস্থানের সুবিধা পাওয়ার জন্য আপনি কোন সামাজিক সহায়তাকারী, টাউন হল, ডে-হোম অথবা কোন সাহায্য কেন্দ্রে যোগাযোগ করতে পারেন।আপনি নিম্নলিখিত জায়গায় বাসস্থান পেতে পারেন:

- কোন সামাজিক হোটেলে অথবা centre d'hébergement et de réinsertion sociale (CHRS) কেন্দ্রে আপনার নিজের জন্য দম্পতি অথবা পরিবারের জন্য সর্বোচ্চ 6মাসের জন্য বসবাসের সুবিধা পাবেন;
- মা-শিশু হোম ব্যবস্থা, যদি আপনি একা হন অথবা গর্ভবতী হন এবং আপনার সবচেয়ে ছোট বাচ্চার বয়স তিন বছরের নিচে হয়;
- বিশেষ হোম ব্যবস্থা,যদি আপনি বিপদে পড়েন (যদি আপনি কোন সহিংশতা অথবা হুমকির সম্মুখীন হন)।

অসুস্থ ব্যক্তির জন্য বাসস্থান ব্যবস্থা

যদি আপনি গৃহহীন হন এবং এবং আপনার স্বাস্থ্যের অবস্থা রাস্তায় জীবনযাত্রার সাথে সামঞ্জস্যপূর্ণ নয়, এবং হাসপাতালে ভর্তি হওয়ার ক্ষমতাও নেই, এমন অবস্থায় আপনি স্বাস্থ্যসেবা বিছানা (LHSS),চিকিৎসার বেড(LAM) ইত্যাদি পেতে পারেন।আপনি এই সাহায্য গুলি পেতে কোন সমাজকর্মীর সাথে যোগাযোগ করুন অথবা আপনার ডাক্তারের সাথে কথা বলুন।

যদি আপনি কোন দীর্ঘস্থায়ী রোগে ভোগেন এবং আপনার আরোগ্যের জন্য বিশেষ সাহায্য অথবা চিকিৎসার প্রয়োজন হয় অথচ আপনি একটি অনিশ্চিত পরিস্থিতির মধ্যে আছেন,তাহলে আপনি একটি সবরকম চিকিৎসার সুবিধা যুক্ত অ্যাপার্টমেন্টের মধ্যে বাসস্থান পেতে পারেন।এই সুবিধা পাবার জন্য

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.

আপনাকে কোন ডাক্তার,মনোবিজ্ঞানী,পারিবারিক অর্থনৈতিক উপদেষ্টা অথবা কোন সামাজিক কর্মী সাহায্য করতে পারেন।

উপরে বর্ণিত সব ধরনের বাসস্থানের ব্যবস্থার জন্য একটি প্রতীক্ষা তালিকা আছে, যত তাড়াতাড়ি সম্ভব এই তালিকায় আপনার নাম নথিভুক্ত করুন।

খাদ্য

যাদের সামান্য থাকে অথবা একেবারেই টাকার সংস্থান না থাকে, শহরে হল এবং সংস্থানগুলি বিনামূল্যে বা খুব সস্তায় খাবার পেতে সহায়তা করে। যেমন: গরম খাবার খাওয়া এবং নিয়ে নিয়ে যাওয়ার ব্যবস্থা, নিজের খাবার মানিয়ে নেবার জন্য প্যাকেটজাত খাবার, কম দামে খাদ্য দ্রব্য কেনার জন্য মুদিখানার দোকান, ইত্যাদি।

যদি আপনি কোন বিশেষ খাদ্য খেয়ে থাকেন (উদাহরণস্বরূপ লবন ছাড়া), এটি জানাতে দ্বিধা করবেন না।

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**

কোন সামাজিক কর্মীর সাথে অ্যাপয়েন্টমেন্ট করুন যিনি আপনাকে বিনামূল্যে খাদ্য পেতে, অথবা কম দামে কিনতে সাহায্য করবেন:

- আপনার শহরে mairie (টাউনহল) বা সামাজিক পরিষেবা কেন্দ্রে (CCAS ou CIAS)
- সহায়তাকারী মুদি দোকান দোকানে, সুপার মার্কেটের থেকে কম দামে মুদি সামগ্রী পেতে: **www.epicerie-solidaires.org**
- Restos du Cœur, শিশুদের জন্য গরম খাবার ও আন্যান্য সাহায্য পেতে: **www.restosducoeur.org/associations-departementales/**
- Secours populaire, সুপারমার্কেটের কম দামে কেনা কাটা করতে: **www.secourspopulaire.fr/secours-populaire**
- Croix-Rouge, প্যাকেটজাত খাদ্য পেতে: **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'accueil et d'intégration (CAI) qui est établi et présenté par l'Office français de l'immigration et de l'intégration (OFII) et signé par le Préfet territorialement compétent pour délivrer le titre de séjour, il peut être exigé en fonction de votre niveau de suivre un apprentissage du français.

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

› Le site Apprendre le français avec TV5MONDE propose des cours gratuits sur internet avec des explications traduites en plusieurs langues : **www.apprendre.tv5monde.com/fr**

› « Français premiers pas » est une application gratuite à télécharger sur son téléphone ou son ordinateur. Elle s'adresse à des débutants et permet d'avoir des bases pour parler dans 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

ফরাসি ভাষা শিক্ষা

দৈনন্দিন জীবনের প্রয়োজনে, নিজের নাগরিক অধিকার সঠিকভাবে বোঝার জন্য এবং বিভিন্ন প্রশাসনিক ফর্ম ফিলাপের জন্য ফরাসি ভাষাশিক্ষা খুবই গুরুত্বপূর্ণ। যদি আপনার দেশে স্কুলের পাঠ্যক্রমে ফরাসি ভাষা না থাকে, তাহলে ফ্রান্সে ফরাসিভাষার ক্লাস করার এবং ফরাসিভাষা পড়া ও লেখা শেখার অনেক সুযোগ রয়েছে। বেশ কয়েকটি সমিতি, বিশ্ববিদ্যালয় এবং কিছু Mairie-তে বিনামূল্যে বা খুব কম মূল্যে ফরাসি ভাষাশিক্ষার ব্যবস্থা আছে। কিছু ক্ষেত্রে, ইন্টার্নশীপ শেষে সার্টিফিকেট দেওয়া হয়। সাধারনত প্রত্যেক বছরের সেপ্টেম্বর মাসে এইসব ক্লাস করার জন্য নাম নথিভুক্ত করাতে হয় কিন্তু কখনো কখনো বছরের অন্য সময়েও নাম নথিভুক্ত করানো যায়।

কম্পিউটার জানা থাকলে, বেশ কিছু ওয়েবসাইটে সম্পূর্ণ বিনামূল্যে ফরাসি ভাষা শিক্ষার ব্যবস্থা রয়েছে।

যদি আপনি ফরাসি অভিবাসন দপ্তর (OFII) কর্তৃক প্রদত্ত এবং Préfet সংস্থা কর্তৃক স্বাক্ষরিত, রিসেপশন অ্যান্ড ইন্টিগ্রেশন (CIR) চুক্তিতে স্বাক্ষর করেন, তাহলে আপনি ফ্রান্সে বৈধভাবে বসবাসের যোগ্য। এবং আপনার শিক্ষাগত যোগ্যতার উপর নির্ভর করে, আপনি ফরাসি ভাষা শিখতে পারবেন।

› Mairie de Paris-এ বিদেশীদের জন্য সবরকম ফরাসি ভাষার কোর্সের সন্ধান পেতে এই লিংকে ক্লিক করুন: **www.paris.fr/cma**

› TV5MONDE-এর সাথে ফরাসি শিখতে এই লিংকে ক্লিক করুন **www.apprendre.tv5monde.com/fr** ইন্টারনেটে বিনামূল্যে ফরাসি ভাষার কোর্স প্রদান করা হয় এবং ব্যাখ্যাগুলি বিভিন্ন ভাষায় অনুবাদ করে বোঝানো হয়।

› "Français premiers pas" "প্রথম ফরাসী পদক্ষেপ" অ্যাপ্লিকেশনটি আপনার ফোন বা কম্পিউটারে বিনামূল্যে ডাউনলোড করুন। এটি ফরাসি ভাষার নতুন শিক্ষার্থীদের প্রতিদিন বিভিন্ন পরিস্থিতিতে কথা বলতে সাহায্য করে **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.

শিশুদের জন্য স্কুলের ব্যবস্থা

ফ্রান্সে, 3 থেকে 16 বছর বয়সী শিশুদের সম্পূর্ণ বিনামূল্যে স্কুলে ভর্তি করা যায়। 3 থেকে 16 বছর বয়স পর্যন্ত শিশুর জন্য স্কুলশিক্ষা বাধ্যতামূলক। স্কুলের গঠনতন্ত্রটি নিম্নরূপ:

- 3 থেকে 5 বছর বয়স পর্যন্ত: নার্সারি স্কুল।
- 6 বছর থেকে 10 বছর বয়স পর্যন্ত: প্রথমিক স্কুল।
- 11 বছর থেকে 15 বছর বয়স পর্যন্ত: মাধ্যমিক স্কুল অথবা SEGPA (সাধারণ এবং পেশাগত শিক্ষাবিভাগ)। SEGPA প্রতিবন্ধী ছাত্রদের জন্য, ছোট ক্লাসে(মাত্র 16 জন ছাত্র) প্রতিবন্ধী ছাত্রদের বৃত্তিমূলক প্রশিক্ষণ দেওয়া হয়।
- 16 বছর থেকে 18/19 বছর বয়স পর্যন্ত:
    - জেনারেল হাইস্কুল(Lycée général): Baccalauréat (Bac) এবং উচ্চশিক্ষার জন্য।
    - পেশাগত উচ্চ বিদ্যালয়(Lycée professionnel): CAP(পেশাদার ডিপ্লোমা কোর্স) বা পেশাগত বাকালোরেআ (Bac pro)-এর জন্য।
    - CFA (শিক্ষানবিশদের প্রশিক্ষণ কেন্দ্র): CAP বা পেশাগত Baccalauréat-এর জন্য। ছাত্রদের অল্পবয়স্ক শিক্ষানবিস হিসেবে কোন কোম্পানিতে কাজ করতে দেওয়া হয়, সেই কোম্পানি তাদের বেতন দেয়।

এই স্কুলগুলি যেসব ছাত্ররা ফরাসি ভাষায় দুর্বল তাদের ফরাসি ভাষা শিখতে সহায়তা করে: UP2A (আসন্ন দ্বিভাষিক ছাত্রদের জন্য অভ্যর্থনা কেন্দ্র), FLS (দ্বিতীয় ভাষা হিসাবে ফরাসি ভাষাশিক্ষা), CLA (দ্বিতীয় ভাষা হিসেবে ফরাসি ভাষা শিক্ষার ক্লাস)...

প্রতি দুই মাসে, সমস্ত স্তরের ছাত্ররা প্রায় 15 দিন ছুটি পায়: la Toussaint ছুটি, বড়দিনের ছুটি, শীতকালীন ছুটি, বসন্তের ছুটি এবং প্রায় দুমাসের বড় ছুটি(জুলাই ও আগস্ট মাসে)।

বিদ্যালয়ের পরে, বুধবার বা ছুটির দিনে, শিশুরা ক্রিয়াকলাপ কেন্দ্রে যেতে পারে। এই জায়গাগুলিতে বাচ্চাদের বিকাশের (ম্যানুয়াল ক্রিয়াকলাপ, আভ্যন্তরীণ এবং বহিরঙ্গন গেমস, সাংস্কৃতিক এবং ক্রীড়াবিদ ক্রিয়াকলাপ ইত্যাদি) উৎসাহিত করার প্রস্তাব দেওয়া হয়। আপনাকে আগেই সাইন আপ করতে হবে। হারগুলি পরিবারের আয় অনুসারে গণনা করা হয়।

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.ne**t

- 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-**

জরুরি অবস্থায় দরকারি ফোন নম্বর

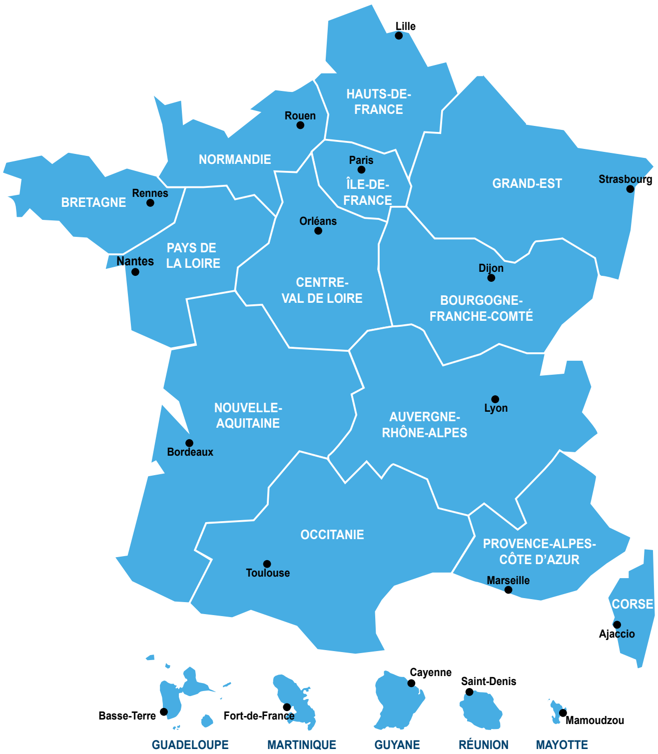
- হাসপাতালের জরুরি পরিষেবা: **112**
- অ্যাম্বুলেন্স: **15**
- পুলিশ: **17**
- দমকল: **18**
- শ্রবণ প্রতিবন্ধীদের জন্য: **114**
- সামাজিক চিকিৎসা সহায়তাকারী: **115**
- ফার্মেসী অন কল: পুলিশ স্টেশনে অনুসন্ধান
- প্যারিসের আঞ্চলিক বিষ প্রতিষেধক কেন্দ্র: **01 40 05 48 48**

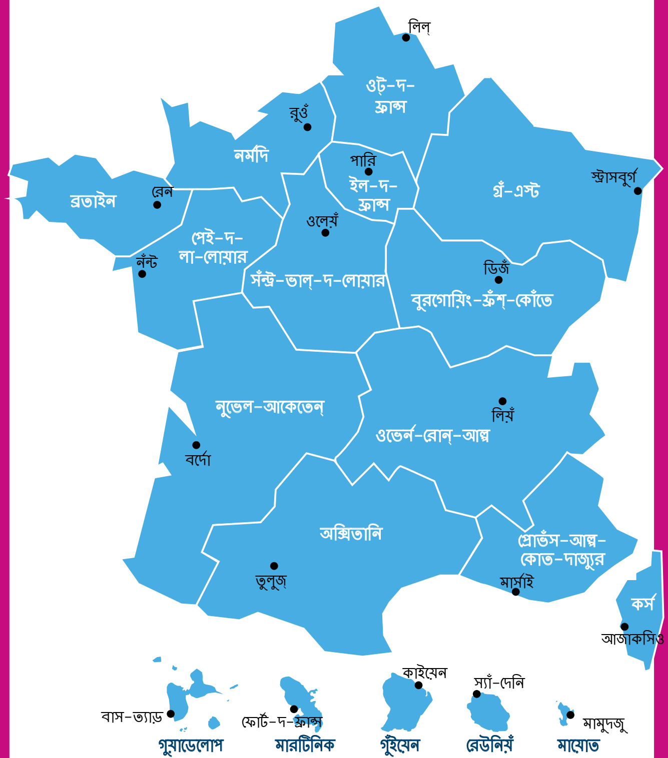
আপনার এলাকায় বিষ প্রতিষেধক কেন্দ্র খুঁজে পেতে:
www.centres-antipoison.net

- বিপদগ্রস্ত শিশু সুরক্ষা: **119**
- পারিবারিক নির্যাতন: **3919**
- এইডস সম্বন্ধে তথ্য পরিষেবা: **0800 840 800**
- যৌনতা, জন্মনিয়ন্ত্রণ, স্বেচ্ছায় গর্ভপাত: **0800 08 11 11**
- হেপাটাইটিসের জন্য জরুরি হেল্পলাইন: **0800 004 372**
- হোমোসেক্সচুয়াল যৌননিগ্রহের জন্য জরুরি হেল্পলাইন: **0810 108 135**
- ধর্ষণের জন্য জরুরি হেল্পলাইন: **0800 05 95 95**
- মাদক সম্বন্ধে তথ্য পরিষেবা: **0800 23 13 13**
- তামাক সম্বন্ধে তথ্য পরিষেবা: **39 89**
- মদ্যপান সম্বন্ধে তথ্য পরিষেবা: **0980 980 930**

আপনার নিকটবর্তী পরিবার পরিকল্পনা কেন্দ্রের সঙ্গে যোগাযোগ করার জন্য এই লিংকে ক্লিক করুন:
www.ivg.gouv.fr/les-centres-de-planification.html

আপনার নিকটবর্তী বিনামূল্যে তথ্যদান, স্বাস্থ্য পরীক্ষা ও রোগ নির্ণয় কেন্দ্রের সঙ্গে যোগাযোগ করার জন্য এই লিংকে ক্লিক করুন:
www.sida-info-service.org/annuaire


Lille
HAUTS-DE-FRANCE
Rouen
NORMANDIE
Paris
ÎLE-DE-FRANCE
GRAND-EST
Strasbourg
BRETAGNE
Rennes
Orléans
PAYS DE LA LOIRE
Nantes
CENTRE-VAL DE LOIRE
Dijon
BOURGOGNE-FRANCHE-COMTÉ
NOUVELLE-AQUITAINE
Bordeaux
AUVERGNE-RHÔNE-ALPES
Lyon
OCCITANIE
Toulouse
PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR
Marseille
CORSE
Ajaccio
Basse-Terre
GUADELOUPE
Fort-de-France
MARTINIQUE
Cayenne
GUYANE
Saint-Denis
RÉUNION
Mamoudzou
MAYOTTE


লিল্
ওট্-দ-ফ্রান্স
রুওঁ
নর্মদি
পারি
ইল-দ-ফ্রান্স
গ্রঁ-এস্ট
স্ট্রাসবুর্গ
ব্রতাইন
রেন
ওলেয়ঁ
পেই-দ-লা-লোয়ার
নঁন্ট
সঁন্ট্র-ভাল্-দ-লোয়ার
ডিজঁ
বুরগোয়িং-ফ্রঁশ্-কোঁতে
নুভেল-আকেতেন্
লিয়ঁ
ওভের্ন-রোন্-আল্প
বর্দো
অক্সিতানি
তুলুজ্
প্রোভঁস-আল্প-কোত-দাজ্যুর
মার্সাই
কর্স
আজাকসিও
বাস-ত্যাড়
গুয়াডেলোপ
ফোর্ট-দ-ফ্রান্স
মারটিনিক
কাইয়েন
গুঁইয়েন
স্যাঁ-দেনি
রেউনিয়ঁ
মামুদজু
মায়োত

ALD = affection longue durée [দীর্ঘস্থায়ী রোগ]

AME = aide médicale d'état [রাষ্ট্রীয় স্বাস্থ্যপরিসেবা]

AVC = accident vasculaire cérébral [মস্তিষ্কে রক্তক্ষরণ / ব্রেন স্টোক]

C2S = Complémentaire santé solidaire - aide à la prise en charge de la part complémentaire des dépenses de santé [সি 2 এস ভর্তুকিযুক্ত অতিরিক্ত স্বাস্থ্য বীমা প্রোগ্রাম = চিকিৎসা ব্যয় অতিরিক্ত অংশ প্রদানের জন্য সহায়তা]

CAF = caisse d'allocations familiales [আবাসন ও পরিবারের জন্য রাষ্ট্রিয় ভাতা সহায়তা]

CeGIDD = centre gratuit d'information, de dépistage et de diagnostic [বিনামূল্যে তথ্যদান, স্বাস্থ্য পরীক্ষা ও রোগ নির্ণয় কেন্দ্র]

CCAS = centre communal d'action sociale [জনসাধারণের জন্য সামাজিক কাজের সহায়তাকারী কেন্দ্র]

CGSS = caisse générale de sécurité sociale (= CPAM en Outre-mer - Antilles & Guyane) সাধারণ সামাজিক নিরাপত্তা তহবিল (= Outre-mer-এ CPAM - ওয়েস্ট ইন্ডিজ এবং গায়ানা)

CIAS = centre intercommunal d'action sociale [অভ্যন্তরীণ সামাজিক কার্যকলাপের জন্য যোগাযোগ কেন্দ্র]

CMP = centre medico-psychologique [মানসিক চিকিৎসা কেন্দ্র]

CMPP = centre medico-psycho-pédagogique [শিশুদের মানসিক স্বাস্থ্য কেন্দ্র]

CPAM = caisse primaire d'assurance maladie [জাতিয় স্বাস্থ্য বীমা দপ্তর]

CPEF = centre de planification ou d'éducation familiale [পরিবার পরিকল্পনা কেন্দ্র]

ETP = éducation thérapeutique du patient [রোগ নিরাময় শিক্ষা কর্মসূচী]

HPV = infection à papillomavirus humain [এইচপিভি = হিউম্যান প্যাপিলোমা ভাইরাস সংক্রমণ]

IST = infection sexuellement transmissible [যৌনমিলনের ফলে সংক্রামিত রোগ]

IVG = interruption volontaire de grossesse [স্বেচ্ছা গর্ভপাত]

MDPH = maison départementale des personnes handicapées [প্রতিবন্ধীদের আবাসিক কেন্দ্র]

PASS = permanence d'accès aux soins de santé [স্থায়ী স্বাস্থ্যপরিষেবা]

PMI = protection maternelle et infantile [মা ও শিশুর সুরক্ষা কেন্দ্র]

PrEP = prophylaxie pré-exposition [প্রতিষেধক ঔষধ সম্বন্ধে প্রাথমিক ধারণা]

SPADA = structure de premier accueil des demandeurs d'asile [অভিবাসন প্রার্থীদের প্রাথমিক সহায়তা কেন্দ্র]

TasP = *treatment as prevention* (le traitement comme prévention) = [রোগ প্রতিরোধক চিকিৎসা]

TPE = traitement post exposition [রোগের লক্ষণ প্রকাশ পাওয়ার পর চিকিৎসা]

VHA = virus de l'hépatite A [হেপাটাইটিস A ভাইরাস]

VHB = virus de l'hépatite B [হেপাটাইটিস B ভাইরাস]

VHC = virus de l'hépatite C [হেপাটাইটিস C ভাইরাস]

VIH = virus de l'immunodéficience humaine [এইচআইভি/এইডস]

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 (3eme 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.

করোনাভাইরাস সংক্রান্ত তথ্য

কোভিড-১৯ একটি নতুন সংক্রামক রোগ যেটা Sars-CoV-2 নামক একটি ভাইরাসের কারণে হয়ে থাকে। যাদের বয়স ৬৫ এর বেশী, যারা ক্রনিক কোন রোগে ভুগছেন (ডায়াবেটিস, হাইপার টেনশন, হৃৎপিণ্ডের অসুখ, শ্বাসতন্ত্রের অসুখ...), গর্ভবতী মহিলা (৩য় ত্রৈমাসিক) এবং স্থূলকায় ব্যক্তিদের জন্য এই রোগ গুরুতর হতে পারে।

২০১৯ সালের ডিসেম্বর মাসের শেষের দিকে এই রোগের আবির্ভাব হয় এবং তখন থেকে পুরো বিশ্বে এই রোগের প্রকোপ ছড়িয়ে গিয়েছে।

এটি শ্বাসপ্রশ্বাসের মাধ্যমে ছড়ায়। ভাইরাস আছে এমন কোন ব্যক্তি কাশি বা হাঁচি দিলে এমনকি কথা বললেও তার মুখ থেকে ভাইরাস সম্বলিত বাষ্পকণা বের হয়ে আসে। আশপাশে থাকা যেকোনো ব্যক্তিকে এই ভাইরাস সরাসরি সংক্রমিত করে ফেলতে পারে। এই বাষ্পকণা অন্য কোন বস্তুর ওপরও অবস্থান করতে পারে এবং কেউ ঐ বস্তু স্পর্শ করলে তার মাঝে সংক্রমিত হয়ে যেতে পারে।

কোভিড-১৯ সচরাচর এই ধরণের উপসর্গ নিয়ে হাজির হয়ঃ জ্বর, কাশি, গলায় ব্যথা অথবা নাকে সর্দি, প্রচণ্ড ক্লান্তি, মাংসপেশির ব্যথা, মাথাব্যথা, স্বাদ বা ঘ্রাণশক্তি লোপ পাওয়া, ডায়রিয়া।

এই রোগটি সাধারণত কয়েকদিনের মধ্যে ঠিক হয়ে যায়।

কিন্তু কারও শ্বাসপ্রশ্বাসে সমস্যা হতে থাকলে ১৫ (অথবা বধির এবং মূক ব্যক্তিদের জন্য ১১৪) নম্বরে ফোন করতে হবে।

কারও এক বা একাধিক উপসর্গ দেখা দিলে নিজেকে দূরে সরিয়ে রাখতে হবে (একা থাকতে হবে এবং মাস্ক পরিধান করে অন্যদের থেকে দূরত্ব বজায় রাখতে হবে) যেন অন্য কেউ এর সংক্রমণের শিকার না হয়।

উপসর্গ দেখা দেয়ার পর থেকে অন্ততপক্ষে ৭ দিনের জন্য নিজেকে দূরে সরিয়ে রাখতে হবে।

একটি পরীক্ষাও সম্পন্ন করতে হবে (মেডিক্যাল প্রেসক্রিপশন সহ বা ছাড়া)। যদি পরীক্ষার ফলাফল পজিটিভ হয় তবে স্বাস্থ্য বীমা যোগাযোগ করবে এটা জানার জন্য যে ইতিমধ্যে কার কার সংস্পর্শে আসা হয়েছে এবং তাদেরকে এব্যাপারে অবহিত করা হবে।

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/

উপসর্গ দেখা না দিলেও এই রোগের সংক্রমণ করা সম্ভব। প্রায় ৩০% রোগীদের কোনরকম উপসর্গই দেখা নাও দিতে পারে।

সুতরাং নিজে অথবা অন্যদের সংক্রমণ থেকে রক্ষা করার জন্য ঘনঘন হাত ধুতে হবে, অন্যদের থেকে অন্ততপক্ষে ১ মিটার দূরত্ব বজায় রাখতে হবে এবং এই নিরাপদ দুরত্ব বজায় রাখা সম্ভব না হলে সর্বাবস্থায় মাস্ক পরিধান করতে হবে। যেমন সাধারণ পরিবহনে অথবা বন্ধ কোন স্থানে অনেক লোকের সমাগম হলে এবং এমন কোথাও যেখানে মাস্ক পরিধান করা বাধ্যতামূলক।

এছাড়াও দৈনিক বেশ কয়েকবার বাসস্থান এবং কর্মস্থলে বায়ু সঞ্চালন নিশ্চিত করতে হবে এবং জিনিসপত্র পরিষ্কার এবং জীবাণুমুক্ত করতে হবে (যেমন দরজার হ্যান্ডেল, বৈদ্যুতিক সুইচ), বিশেষ করে কেউ যদি সংক্রমিত হয়ে থাকে।

২০২০ সালের ডিসেম্বরের শেষ দিকে ফ্রান্সে প্রাথমিক ভ্যাক্সিনের আগমন হয়েছে যেটার কার্যকারিতা সন্তোষজনক। এর মাধ্যমে কোভিডের গুরুতর প্রভাব এবং জটিলতা থেকে রক্ষা পাওয়া সম্ভব। কয়েক সপ্তাহের ব্যবধানে দুইটি ইঞ্জেকশন নিতে হবে। এর পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া দুর্বল প্রকৃতির যেমন ইঞ্জেকশনের স্থানে একটু ব্যথা অনুভূত হওয়া অথবা একটু মাথাব্যথা যেটা কিনা একটু পরেই ঠিক হয়ে যায়। সমগ্র জনগোষ্ঠীকে ভ্যাক্সিন দিতে বেশ কিছু মাস লেগে যাবে। বয়স্ক ব্যক্তি, দুর্বল ব্যক্তি অথবা চিকিৎসাকর্মীদের সর্বপ্রথম ভ্যাক্সিন দেয়া হবে। ভ্যাক্সিন সবার জন্য বিনামূল্যে প্রদান করা হবে। এটি গ্রহণ করা বাধ্যতামূলক নয়। সিদ্ধান্ত গ্রহণের পূর্বে নিজের বর্তমান স্বাস্থ্যের অবস্থা পর্যালোচনা করে একজন বিশেষজ্ঞের মতামত অনুযায়ী নির্ণয় করা যেতে পারে যে ভ্যাক্সিন নেয়া উচিত হবে কি না। নিজের চিকিৎসকের কাছে অথবা ভ্যাক্সিন কেন্দ্র থেকে ভ্যাক্সিন নেয়া যেতে পারে। বেশ কিছু আবাসিক কেন্দ্রে ভ্যাক্সিন প্রদান কর্মসূচী গ্রহণ করা হয়েছে। আপনার কেন্দ্রের কর্মীদের কাছ থেকে অথবা আপনার চিকিৎসকের কাছ থেকে আরও তথ্য লাভ করা যেতে পারে।

বিস্তারিত আরও জানার জন্য এই ওয়েবসাইটে দেখুন
https://vaccination-info-service.fr/.

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
Liberté
Égalité
Fraternité

Santé publique France

INFORMATION CORONAVIRUS

COVID-19

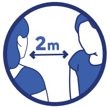
PROTÉGEONS-NOUS LES UNS LES AUTRES

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

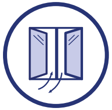
Portez un masque chirurgical ou en tissu de catégorie 1 quand la distance de deux mètres ne peut pas être respectée



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

Limiter au maximum ses contacts sociaux (6 maximum)

Eviter de se toucher le visage



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

Saluer sans serrer la main et arrêter les embrassades

Utiliser les outils numériques (TousAntiCovid)

GOUVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS

0 800 130 000
(appel gratuit)

W-0333-001-2003 – 25 janvier 2020

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
Liberté
Égalité
Fraternité

Santé publique France

করোনা ভাইরাস সংক্রান্ত তথ্য

কোভিড-১৯

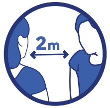
রক্ষা করি একে অপরকে

নিয়মিত হাত ধোন অথবা কোন হাইড্রো এল্কোহোলিক দ্রবণ ব্যবহার করুন।

নিজের কনুইয়ে অথবা রুমালে হাঁচি বা কাশি দিন।

একবার ব্যবহার্য রুমাল ব্যবহার করুন

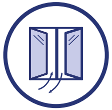
২ মিটার দূরত্ব বজায় রাখা না গেলে সারজিক্যাল মাস্ক অথবা ক্যাটাগরি ১ এর কটনের মাস্ক পরিধান করুন।



অন্যদের থেকে অন্তত্পক্ষে ২ মিটার দূরত্ব বজায় রাখুন।

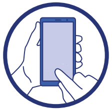
সামাজিক যোগাযোগ সীমিত করুন (৬ জনের বেশী নয়)

নিজের চেহারা স্পর্শ করা থেকে বিরত থাকুন।



প্রতি ঘন্টায় কয়েক মিনিট ধরে নিজ কামরায় বায়ু সঞ্চালন বৃদ্ধি করুন

করমর্দন ব্যতিরেকে কুশল বিনিময় করুন এবং আলিঙ্গন করা থেকে বিরত থাকুন।



বিভিন্ন ডিজিটাল টুল ব্যবহার করুন (TousAntiCovid)

GOUVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS

০ ৮০০ ১৩০ ০০০
(কল ফ্রি)

CW-3034-001-2101 – 1er février 2021

Albanais
Anglais
Arabe
Bengali
Créole haïtien
Dari
Espagnol
Géorgien
Mandarin
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

এই পুস্তিকাটি সম্পূর্ণ বিনামূল্যে আপনার ব্যক্তিগত ব্যবহারের জন্য ফ্রান্সের স্বাস্থ্যকর্মী বা সমাজকর্মীর থেকে পাবেন। এই পুস্তিকাটি থেকে আপনি ফ্রান্সের স্বাস্থ্যপরিষেবা, সামাজিক অধিকার এবং প্রশাসনিক রীতিনীতি সম্বন্ধে বিশদে জানতে পারবেন। এই পুস্তিকাটি বাংলা ভাষায় হওয়ায়, আপনি ফ্রান্সের যেকোন চিকিৎসক, সামাজিক কর্মী অথবা অন্যান্য বিষয়ে দক্ষকর্মীর সঙ্গে সহজেই যোগাযোগ করতে পারবেন।

অন্যান্য ভাষায় এই পুস্তিকা পাওয়ার জন্য,
এই লিংকে ক্লিক করুন: *www.santepubliquefrance.fr*

Ce livret a été réalisé avec le concours de :
নিম্নলিখিত প্রতিষ্ঠানগুলির সহায়তায় এই পুস্তিকাটি তৈরি করা সম্ভব হয়েছে :

Afrique Avenir
samusocialdeParis
Groupe SOS Solidarités ARCAT
Migrations Santé
Médecins du Monde
Louis Guilloux
FNASAT Gens du voyage
ISM Interprétariat
URACA

République Française — Liberté Égalité Fraternité
Comité pour la santé des exilés — Comede
Santé publique France

Ref. NS04-084-21L - Juin 2021 - Création originale : Parimage - Actualisation graphique : EPICEUM