

Livret de santé

Français / Créole haïtien

2021



Yon Liv Sou LaSante

2021

Français / Kreyòl Ayisyen

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.

Migrasyon kapab yon pwojè pozitif epi ki volontè. Sepandan, youn nan objektif migrasyon an chita sou ekzil, sitou Si moun nan ta renmen vin an Frans lè nan peyi kote l t ap viv la, li te sibi vyolans nan zafè politik oswa ekonomik. Moun yo konn egzajere enfòmasyon y ap bay yo, lè se pou rezon sa yo ki fè yo ta renmen vin an Frans. Pa gen okenn maladi k ap fè l pi fasil pou yon moun vwayaje, men lè yon moun mande ekzil gendwa se paske li gen gwo pwoblèm.

Lè w rive nan yon nouvo peyi gen yon pakèt bagay ki ka fè l difisil pou w jwenn swen. Pa egzanp, ou ka pa konn ki jan sistèm sante a fonksyone, ou ka pa ka jwenn avantaj leta bay nan domèn finans, ou ka gen pwoblèm ensekirite oswa ou ka pa gen moun pou ede w.

Mete sou sa, moun ki konn deplase al viv nan yon lòt peyi konn jwenn lòt pwoblèm, tankou : yo ka pa byen konprann franse, li ka difisil pou yo jwenn kèk enfòmasyon ki enpotan paske yo pa konn ki sa pou yo fè, lè y ap trete dosye yo, yo ka fè yo abi e yo ka viktim diskriminasyon paske moun ki la pou trete dosye sa yo ka pa fin byen konprann sityasyon yo.

Li vrèman enpotan pou yon moun gen yon asirans sante ki ap ede l kouvri depans ki fèt pou l ka jwenn swen.

Yo fè liv sa a nan de lang e li adapte ak bezwen moun ki vin nan peyi a. Yo tradui l nan lang yo yon fason pou yo ka jwenn enfòmasyon y ap bezwen lè se pa yon ka ki mande pou bay swen an ijans Konsa y ap rive konnen ki èd ki disponib pou yo nan peyi yo vini an, sa ap fè l pi fasil pou yo gen aksè ak lasante e pou yo ka pi byen oryante yo.

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

AKSÈ AK SWEN E AK PREVANSYON P. 6

L'interprétariat professionnel 10
Entèpretasyon pwofesyonèl 11

**Les aides pour accéder aux soins
et à la prévention 14**
Èd ki bay aksè ak swen e prevansyon 15

Où se soigner ? 20
Ki kote w ap jwenn swen 21

La protection maladie 32
Pwoteksyon kont maladi 33

Le handicap 44
Andikap (enfimite) 45

Santé et travail 48
Sante ak travay 49

LA SANTÉ P. 52 LASANTE P. 52

Pour être en bonne santé 54
Pou w ka rete ansante 55

Santé mentale 84
Sante mantal 85

Santé sexuelle et VIH 92
Sante seksyèl ak VIH 93

La grossesse 122
Gwosès 123

La santé des enfants 130
Sante timoun 131

Diabète 136
Dyabèt 137

Maladies cardiovasculaires 140
Maladi kè 141

Tuberculose 142
Tibèkiloz 143

Hépatites virales 146
Epatit viral 147

Les cancers 154
Kansè 155

Apprendre à vivre avec sa maladie	158
Aprann viv avèk maladi w la	159
Santé et climat	160
Sante ak klima	161
Santé en France d'Outre-mer	164
Sant nan Lòt Teritwa Lafrans	165

**QUELQUES
INFORMATIONS UTILES P. 168**

KÈK ENFÒMASYON KI ITIL P. 168

Lutte contre les discriminations	170
Batay kont diskriminasyon	171
Rôle de l'assistant(e) social(e)	174
Wòl travayè sosyal la	175
Rôle des médiateurs en santé	174
Wòl medyatè sante yo	175
Domiciliation administrative	176
Lojman Sosyal	177
La traduction des documents officiels	182
Tradiksyon dokiman ofisyèl yo	183

Au quotidien	184
Chak jou	185
Apprendre le français	192
Aprann pale franse	193
La scolarisation des enfants	194
Peye lekòl pou timoun yo	195
Numéros utiles en cas d'urgence	196
Nimewo pou itilize lè gen ijans	197
Carte de France	198
Kat Lafrans	199

LISTE DES ABRÉVIATIONS P. 200

LIS ABREVIYASYON YO

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

L'ACCÈS AUX SOINS ET À LA PRÉVENTION AKSÈ AK SWEN E AK PREVANSYON



L'INTERPRÉTARIAT PROFESSIONNEL
ENTÈPRETASYON PWFESYONÈL

10
11



**LES AIDES POUR ACCÉDER AUX SOINS
ET À LA PRÉVENTION**
ÈD KI BAY AKSÈ AK SWEN
E PREVANSYON

14
15



OÙ SE SOIGNER?
KI KOTE W AP JWENN SWEN

20
21



LA PROTECTION MALADIE
PWOTEKSYON KONT MALADI

32
33



LE HANDICAP
ANDIKAP (ENFIMITE)

44
45



SANTÉ ET TRAVAIL
SANTE AK TRAVAY

48
49

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

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

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

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

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

Lafrans gen yon sistèm sante ki bay tout moun posiblite pou yo jwenn bonjan swen e pou yo fè prevansyon. Sepandan, lè w fenk rive nan yon peyi kote w pa konn anyen sou fason sistèm sante a fonksyone, sa ka fè l difisil pou w jwenn swen nan peyi sa a.

Fason moun nan te fè pou l vin an Frans ak difikilte l genyen pou l jwenn kòb pou l fonksyone sitou si l pa jwenn okenn èd epi si l pa gen moun ki pou ede l, tout sa ka konplike sityasyon moun sa a plis toujou.

Se poutèt sa, lè w rive an Frans, li vrèman enpotan pou w konnen ki sa w ka fè pou w ka jwenn swen nan domèn lasante ak prevansyon.

Ou dwe konnen moun ki la pou ede moun nan zafè lasante yo dwe konfome yo ak egzijans sistèm sante a fè yo e yo la pou bay tout moun swen.

Gen kèk moun ki pa ka jwenn enfòmasyon enpotan yo bezwen yo paske yo pa byen konprann fransè. Pafwa, kèk nan moun ki la pou ede yo konn pa byen konprann sityasyon yo. Yon entèprèt pwofesyonèl ka rezoud anpil nan pwoblèm sa yo, sitou sa ki gen rapo ak diferans ki genyen nan zafè kilti, (gade paj 11) oswa yon medyatè sante (gade paj 75).



L'INTERPRÉTARIAT PROFESSIONNEL

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

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

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



ENTÈPRETASYON PWOFESYONÈL

Li kapab difisil pou yon moun rakonte vi prive l oswa yon bagay ki te pase nan fanmi l sitou lè se yon moun pwòch (fanmi, zanmi) k ap tradui pou ou. Entèprèt pwofesyonèl la respekte enfòmasyon prive ki nan yon antretyen e li mete w an konfyans pou w pale de sitiyasyon w lan, epi l ap konprann lè y ap esplike yon bagay ki gen rapò ak lasante epi sosyal

Li vrèman enpòtan pou w byen konprann tretman doktè a ap mete sou pye a, pou w bay apwobasyon w lè y ap fè kèk egzamen (radyografi, san...) oswa pou yon tès depistaj.

Pa ezite mande èd yon entèprèt pwofesyonèl si w vle asire w ou byen konprann e si w ta bezwen yon moun ki pou fè w byen konprann. Kit ou gen entèprèt kit ou pa gen entèprèt, pou w ka asire w ou byen konprann, pa ezite fè yo repete enfòmasyon yo pou ou epi poze kesyon.



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



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

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

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

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



Anpil òganizasyon ki travay nan zafè lasante (lopital, sant sante, sant vaksinasyon, sant kote yo fè tè, PMI) ak kèk asosyasyon ki la pou ede imigran yo, itilize sèvis yon seri asosyasyon entèprèt pwofesyonèl nan zafè medikal epi sosyal. Gen kèk nan yo ki gratis: kontakte yon travayè sosyal.



Entèpretasyon ISM gwope plizyè mòd entèpretasyon an Frans, sa gen ladan l videyo konferans:

- > pou entèpretasyon nan telefòn:
01 53 26 52 62 oswa **telephone@ism-mail.fr**
- > pou entèpretasyon ki mande deplase:
01 53 26 52 52 oswa **deplacement@ism-mail.fr**
- > pou yon entèpretasyon pa videyo konferans:
01 53 26 52 72 oswa **video@ism-mail.fr**

Prensipal rezo ak asosyasyon ki bay sèvis entèprèt pwofesyonèl nan gwo vil ki nan zòn metwopolitèn yo se:

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



LES AIDES POUR ACCÉDER AUX SOINS ET À LA PRÉVENTION

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

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

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



ÈD KI BAY AKSÈ AK SWEN E PREVANSYON

Si w ta renmen jwenn èd pou w ka gen aksè ak swen e ak prevansyon yo, tanpri kontakte:

Nan Comede, liy telefòn ki fonksyone 24 sou 24 pou w ka jwenn enfòmasyon sou fason w ka gen aksè ak swen, fason pou w jwenn lojman sitou pou rezon medikal oswa sante mantal:

- Sipò ak ekspètiz ki bay aksè ak swen, sou fason pou w ka jwenn yon pwoteksyon kont maladi, sou fason pou w jwenn lojman pandan yon ti tan pou rezon medikal ak lòt bagay ki gen rapò ak sante etranje yo. Telefòn pou asistans sosyo-legal: **01 45 21 63 12**, soti lendi pou rive vandredi, 9:30 rive 12:30.
- Sipò ak ekspètiz ki gen rapò ak swen sante, prevansyon, bilan sante ak aspè mediko-legal an favè etranje yo. Telefòn pou asistans medikal: **01 45 21 38 93**, soti lendi pou rive vandredi, 14:30 rive 17:30.
- Sipò ak ekspètiz pou oryante e pou bay aksè ak moun ki bezwen swen nan zafè sante mantal. Enfòmasyon ak pataje eksperyans sou bagay ki gen rapò ak rezon ki te motive moun nan al ann egzil ak sou dwa li genyen pou l rete nan peyi a pandan yon ti tan pou si ta gen pwoblèm medikal. Telefòn pou asistans sou sante mantal: **01 45 21 39 31**, madi ak jedi, 2:30 P.M. rive 5:30 P.M.
- Sant sante Comede la nan lopital Bicêtre (Ile-de-France) : bâtiment La Force, porte 60. Soti lendi rive vandredi soti 8.30 am pou 6è30 pm, sof jedi maten (yo louvri 1è30 pm). **01 45 21 38 40**



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

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

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

- Bâtiment « Le Samara »,
12 TER, avenue de Pologne
35200 Rennes
02 99 32 47 36
Ouverture au public du centre médical :
Lundi de 14h à 18h
Mardi au vendredi de 8h à 18h

La Case de santé

- 17 place Arnaud Bernard
31000 Toulouse
05 61 23 01 37
En dehors des horaires d'ouverture, la Case de santé assure une permanence des soins, en cas d'urgence seulement : **06 28 33 18 31** (de 9h30 à 18h30 du lundi au vendredi).



CASO Médecins du Monde yo la pou bay yon swen sante ki mache ak sityasyon w lan e y ap ba w enfòmasyon sou fason w ka benefisye kèk dwa w genyen ak dispozisyon leta pran pou bay moun swen

- Gen 20 sant nan zòn metwopolitèn Lafrans lan (Saint-Denis, Marseille, Lyon, Bordeaux, Grenoble...)
Rele nan **01 44 92 15 15** oswa vizite www.medecinsdumonde.org/fr/pays/france/centres-accueil-soins-orientation-caso pou w jwenn yon CASO toupre kote w rete a.

Rezo Louis Guilloux a ka ede w jwenn swen mediko-sosyal nan Ile-et-Vilaine, epi w ap jwenn enfòmasyon sou posiblite pou w jwenn swen ann Bretagne :

- Bilding « Le Samara »,
12 TER, avenue de Pologne
35200 Rennes
02 99 32 47 36
Sant medikal la ouvè pou tout moun :
Lendi soti 2è pou rive 6è nan aprè midi
Madi pou rive vandredi 8è nan maten pou rive 6è nan aprè midi

Kazyè sante

- 17 place Arnaud Bernard
31000 Toulouse
05 61 23 01 37
Anplis orè fonksyònman, kazyè sante a la pou bay swen an pèmanans, si ta gen ijans : **06 28 33 18 31** (9:30 AM rive 6:30 PM soti lendi pou rive vandredi).



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

La Cité de la santé

- le 4^e samedi du mois de 14h à 18h (sans rendez-vous)
Cité des sciences et de l'industrie, bibliothèque niveau -1
75019 Paris
Métro Porte de la Villette
01 42 33 24 74
06 50 30 93 17

La Bibliothèque publique d'information

- le 2^e jeudi du mois (sans rendez-vous)
Centre Pompidou, Espace vie pratique (Niveau 1)
Entrée: 19 rue Beaubourg
75004 Paris
Métro: Rambuteau / Hôtel de Ville / Châtelet
RER: Châtelet / Les Halles
01 42 33 24 74
06 50 30 93 17

Migrations santé

- Tous les vendredis, sur rendez-vous
11 rue Sarrette
75014 Paris
Métro Alésia
01 42 33 24 74
06 50 30 93 17



Sèvis Migrasyon Sante asire l pou tout moun toujou gen aksè ak swen sante yo an pèmanans:

La Cité de la santé

- 4yèm samdi nan mwa a soti 2è nan aprè midi pou rive 6è nan aprè midi (ou pa bezwen gen randevou)
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

Bibliyotèk enfòmasyon piblik, 2yèm Jedi nan mwa a (ou pa bezwen gen randevou)

- Vi pratik Centre Pompidou Espace (Nivo 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

Sèvis migrasyon

- Sante chak vandredi (sou randevou)
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

KI KOTE W AP JWENN SWEN

Nenpòt moun k ap viv an Frans gen dwa gen yon Pwoteksyon kont sante pou rezidan ki ilegalki ka peye pou yon pati oswa pou tout swen l ap pran (gade paj 33). Moun yo ka prezante:

- nan sèvis ijans lopital yo, pandan y ap tann asirans sante a, li pi bon pou w kontakte yon travayè sosyal ki nan lopital la, sa ka evite yo ba w yon fakti ki konplike e ki pap ka itil ou annaprè;
- nan yon PASS (gade paj ki vin apre a);
- oswa nan yon sant espesyalize si pa gen okenn ijans (gade pa egzanp nan lis ki pi wo a).



Pou w jwenn yon pwofesyonèl nan zafè lasante (dokte, enfimye...)

Pou w jwenn yon Ki kote w ap jwenn swen sante (lopital, sant sante...)

Pou w konnen pri konsiltasyon (konbyen kòb ou ka peye) dokte pa w la (sektè 1 nan limit pri a, sektè 2 nan limit pri a)

- Vizite anyè asirans sante a sou entènèt: www.annuairesante.ameli.fr/

Se t ap yon diskriminasyon Konplemantè sante solidè (C2S) (gade paj 171). Ou ka fè moun ki la pou defann dwa moun yo konn sa nan nimewo telefon sa a **09 69 39 00 00**, soti lendi pou rive vandredi depi 8:00 nan maten pou rive 8:00 nan aswè (pri yon apèl lokal) oswa sou sit entènèt la: 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>



Aksè ak Swen Sante an Pèmanans (PASS)

PASS yo resevwa moun sitiyasyon ekonomik yo pa twò bon, men ki bezwen wè doktè san yo pa gen pwoteksyon kont maladi, nan kèk gwo lopital (oswa yon pwogram ki pa kouvri tout swen sante yo) Moun sa yo tou konn gen pwoblèm ekonomik, oswa yo konn bezwen yon moun pou ede yo nan demach y ap fè pou yo jwenn swen yo. Avèk PASS, selon jan sante w ye, ou ka jwenn :

- yon doktè pou konsilte w;
- swen espesyal (pansman...) ak lòt egzamen tankou (radyografi, san...);
- medikaman si sa nesese;
- swen dantè nan yon PASS ki gen dantis.

Yon travayè sosyal ap diskite avè w selon sitiyasyon sosyo-ekonomik ou e l ap akonpaye w nan demach ou yo.



Pou w jwenn kowòdone yon PASS nan ozalantou Ile-de-France,

- tanpri, ale sou <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.



Doktè jeneralis

An Frans, si w malad oswa si w ta renmen pale ak yon doktè, ou ta dwe wè yon "jeneralis". Li ka preskri w medikaman, li ka fè egzamen san, radyografi oswa lòt egzamen ki pi avanse. Li ka refere w bay yon "espesyalis" nan yon domèn medikal, tankou yon gastwo-antewològ pou trip, yon dèmatològ pou po, yon kadyològ pou kè.



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).



An jeneral, li travay poukont li nan yon klinik prive oswa avèk lòt doktè oswa ansanm ak lòt moun ki pwofesyonèl nan zafè sante (fizyoterapet, enfimyè, sikològ...). W ap peye pou konsiltasyon an men yon asirans sante ka peye yon pati oswa tout kòb la pou ou.



Atansyon

► Gen doktè, tankou doktè "ki travay sou kontra nan kategori 1" ki touche pou konsiltasyon yo selon kòb konpayi asirans sante a deside peye pou asire a. Doktè "ki travay sou kontra nan kategori 2" touche plis kòb pase sa konpayi asirans sante a deside peye pou asire a, se sa k fè yo konn mande lòt kòb annaprè. Se sa k fè, li enpòtan pou w konnen nan ki kategori yon doktè ye annvan w konsilte nan men l.

Si w gen Komplementè sante solidè (C2S), doktè a pap ka fè w peye plis kòb (gade paj 37).



Le médecin traitant

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

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



Doktè k ap suiv ou a

Pou w ka jwenn yon pi bon swen e pou yo ka byen suiv ou, ou dwe toujou wè menm doktè a. Se doktè w te chwazi a ki se "doktè k ap suiv ou a". N ap siyen yon fòmilè epi voye l bay asirans sante a. Ou pa bezwen siyen fòmilè a si w se yon benefisyè nan AME.

Ou gen libète pou w chwazi doktè w vle swiv la. Si w gen timoun, doktè sa a ka vin doktè tout fanmi an. Ou pa bezwen gen otorizasyon doktè ou abitye suiv la pou w konsilte nan men kèk lòt espesyalis tankou, yon jinekòlòg, yon oftalmòlòg oswa yon dantis.



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



Dantis la

Si w bezwen swen dantè, ou ka ale kay yon dantis poukont ou, san otorizasyon doktè w konn abitye swiv la. Gen kèk tretman asirans sante a ka deside bay yon ti kòb pou ou oswa yo ka pa bay ditou, pa egzanp : fo dan, sof si moun nan benefisyè Konplemantè sante solidè (C2S) byenke pousantaj yo limite : Fè dantis la kalkile konbyen sa ap koute w.



➤ W ap jwenn lis sèvis swen dantè yo ak lis PASS ki bay swen dantè yo nan ozanviwon Il-Franse sou sit: 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.



PWOTEKSYON KONT SANTE POU REZIDAN KI ILEGAL

Si w gen yon pwoteksyon kont maladi, l ap ka ede w kouvri depans w ap fè pou w jwenn swen sante ak prevansyon. Nenpòt moun k ap viv an Frans e ki malere gen dwa gen yon Pwoteksyon kont sante pou rezidan ki ilegalki ka ede l kouvri depans medikal yo.



Pou w ka gen plis enfòmasyon sou dwa w genyen ak fason pou w fè demach yo

► chèche konnen konbyen kòb ou rantrè chak mwa, chwazi yon pwofesyonèl nan zafè sante oswa yon kote yo bay swen, ale sou sit asirans sante a epi telechaje yon fòmilè: www.ameli.fr



Ou kapab kontakte yon konseye

► nan zafè asirans sante pou gide w nan demach ou yo epi pou reponn kesyon w yo. Ou ka rele nan **36 46**, soti lendi pou rive vandredi.



Pou w kapab gen dwa ak yon pwoteksyon maladi

► ou ka ale nan fon prensipal asirans sante (CPAM/CGSS) ki pi pre w la, oswa nan yon Fon Jeneral Sekirite Sosyal (CGSS) nan yon depatman lòt bò dlo. Moun ou jwenn nan CPAM/CGSS ap ede w fè demann nan. Ou kapab chèche èd tou nan men yon travayè sosyal oswa yon ekriyen piblik.



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.



Pwoteksyon kont sante pou rezidan ki ilegal pou moun ki rezide yon fason regilye

Pousantaj asirans sante a bay

Pousantaj asirans sante a bay la kouvri yon pati nan depans ou fè pou w jwenn swen sante. Pa egzanp, si w konsilte kay yon doktè, asirans lan ka peye 70% nan konsiltasyon an pou ou. Pafwa, yo konn rele asirans sante a, "sekirite sosyal" tou, li ede moun ki rezide an Frans yon fason stab e regilye yo jwenn swen meni yo pap travay.

Depans asirans sante a fè anplis

Sa asirans la depans anplis lap ajoute sou depans nomal ki te deja fèt yo : pa egzanp, li ranbouse lot 30% nan frè konsiltasyon ki te rete yo. Li ranbouse tout oswa yon pati nan depans pou swen sante asirans sante a pat kouvri yo.





› 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



› Konplèmantè sante solidè (C2S).

Si kantite kòb ou rantrè a pa anpil, ou ka benefisye yon lòt asirans. Selon kantite kòb ou genyen an, yo ka mande w bay yon ti kòb (kantite a varye an fonksyon de laj ou). Se lòt asirans sa a (kit ou gen pou bay kit ou pa gen pou w bay yon patisipasyon) yo rele Konplèmantè sante solidè (C2S).

Konplèmantè sante solidè pèmèt yo pran an chaj pifò nan swen sante w ki sou kont ou apre entèvansyon Asirans maladi a (pousantaj de baz yo bay la), espesyalman:

- › pri konsiltasyon, medikaman ak analiz nan laboratwa doktè w preskri. Pèman sa a valab tou pou depans pou masaj nan men yon masè (kinésithérapeute), depans lakay yon enfimiyè, yon òtòfonis (medsen ki ede moun ki gen pwoblèm pou yo pale oswa ekri) doktè jeneralis ou te preskri ;
- › frè pou tan w pase lopital ak frè w ta dwe peye chak pou pou lopital la ;
- › depans lakay dantis ou. Montan pou fo dan ak òtodonsi (sèk nan dan) yo limite e y ap pran yo an chaj ;
- › yon linèt chak dezan ;
- › aparèy pou ede moun ki pa tande byen ;
- › Divès ekipman medikal tankou (Kàn (baton), pwodui pou moun ki dyabèt, aparèy pou ede moun mache, pansman, elatriye.)

Pou fini, Konplèmantè sante solidè a (C2S) san w pa gen pou w peye pou sa, pèmèt ou benefisye rediksyon sou kat transpò.

Konplèmantè sante solidè a (C2S) valab pou 12 mwa, ou ta dwe renouvèlè ant 4 e 2 mwa anvan li ekspire nan kès Asirans sante w la.

Pou plis enfòmasyon sou Konplèmantè sante solidè a (C2S), ou ka ale sou sit: "<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.



Si w jwenn èd Konplèmantè sante solidè a (C2S), pwofesyonèl nan zafè sante yo pa gen dwa mande w pou w fè yon avans oswa peye lòt kòb anplis (eksepte nan ka kote ta gen yon sitiyasyon espesyal, pa egzanp: si w ta pran yon randevou nan lè klinik la pa fonksyone).

> **Lòt enstitisyon ki ofri sèvis Pwoteksyon kont sante pou rezidan ki ilegalsiplemantè, tankou konpayi asirans prive yo**

Si w pa kalifye pou Konplèmantè sante solidè a (C2S) a paske w ap touche twòp kòb, ou dwe peye ou menm asirans sante prive siplemante w genyen an. Pri a ka varye soti nan youn al nan yon lòt, konpare yo selon bezwen w anvan w deside.



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.



Depi 2016

► patwon sektè prive yo ta dwe ofri anplwaye yo yon asirans sante prive anplis de kouvèti asirans sante nòmal anplwaye yo genyen yo. Patwon an dwe peye mwatye nan pri asirans sante prive a, se anplwaye a k ap peye rès la.

> Kat asirans sante

Kat asirans a menm gwosè ak yon kat kredi, men li gen koulè vèt avèk foto sou li e ak nimewo sekirite sosyal la. Yo bay tout moun ki gen yon asirans sante kat sa a depi l gen pou pi piti 16 zan, li gen ladan l yon seri enfòmasyon ki nesese pou ranbousman swen, tretman ak etènè lopital. Souvan, li ede w pou w pa bay okenn kòb alavans kay doktè oswa nan nenpòt enstitisyon kote yo bay swen. Bay kat asirans ou si w ale kay doktè oswa nan famasi. Si w poko gen kat la, prezante sètifika CPAM/CGSS te ba w la.



> Maladi ki pran anpil tan pou yo geri yo (ALD)

Gen kèk moun ki gen kèk maladi ki pran anpil tan pou yo geri (ALD), tankou dyabèt. Moun ki fè maladi sa yo (ALD), si w gen plis pase 3 mwa youn dèyè lòt an Frans" par "kouvèti asirans sante de baz la ap kouvri l a 100%. Si w ta renmen benefisye l, pale de sa ak doktè k ap suiv ou a.



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.



Pwoteksyon kont sante pou rezidan ki ilegalpèr njerèzit pa leje qendrimi

Èd Medikal Leta (AME)

Si w ap viv an Frans yon fason ilegal (ou pa gen yon pèmi pou rezidans), ou pap ka genyen yon asirans sante oswa yon Konplemantè sante solidè (C2S). Sepandan, ou ka aplike pou èd Medikal Leta a (AME) nan CPAM/CGSS ki pi pre kote w rete a, si w pa gen ase kòb epi si w gen plis pase 3 mwa yon dèyè lòt depi w ap viv an Frans ilegal. Pwoteksyon kont sante sa a gratis e se sèl li w ap genyen. Se sa k fè, ou pap peye pou konsiltasyon, etènè lopital ak pou pifò nan medikamen yo.

Moun ki benefisyè AME yo gen yon kat ki valab pou yon ane. Ou dwe aplike chak ane pou w ka renouvle AME nan nan CPAM/CGSS ki pi pre kote w rete a.

Dispozisyon pou bay swen ki ijan e enpòtan

Si w gen mwens pase 3 mwa depi w ap viv an Frans, ou ka benefisyè de dispozisyon pou w jwenn swen ki ijan e enpòtan an, se sèlman nan lopital yo bay swen sa a, sa gen ladanl : swen si yon moun pa jwenn ki ka lakoz ou gen yon pwoblèm sante ki grav, swen yon moun dwe pran pou anpeche yon maladi gaye (sida, tibèkiloz...), swen pou tout fanm ansent ak tibebe ki fèk fèt epi pou avòtman. Apre lopital la fin pran kòk enfòmasyon sou sityasyon w, li pral kontakte CPAM/CGSS nan.



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.



HANDIKAPI

Gen plizyè kalite enfimite. Gen nan yo moun ka wè, men gen lòt moun pa ka wè. Ou ka gen yon enfimite depi lè w te fèt, oswa akòz yon aksidan oubyen yon maladi. Yon enfimite kapab fizik, vizyèl, tandè, mantal oswa sikolojik.

An Frans, ni timoun ni granmoun ki gen yon enfimite gen dwa a divès kalite èd. Si w gen yon enfimite, ou kapab gen dwa jwenn :

- Yon èd pou w ka deplase. Yo fè rabè pou transpò (tren, otobis). Si w fatige, ou gen priyorite pou w chita lè w ap vwayaje oswa lè w nan liy. Ou dwe mande kat pou moun enfim yo, kounye a, yo rele l kat mobilite enkliz (CMI).
- Asistans finansye. Yo ka mande yon alokasyon ni pou granmoun oswa timoun: alokasyon pou granmoun ki enfim (AAH), dispozisyon pou ranbouse moun ki enfim yo (PCH), alokasyon pou edikasyon timoun ki enfim yo (AEEH).
- Aksè lekòl pou timoun yo. Tout timoun dwe enskri nan lekòl ki bo lakay yo a. Selon enfimite yon timoun genyen, li ka ale nan menm klas ak lòt timoun ki bò lakay li yo, oswa nan yon klas spesyal. Ou ka mande nan meri a oswa nan lekòl ki sou katye a.
- Èd teknik, tankou, pa egzanzp chèz woulant oswa aparèy ki pèmèt moun tandè.





- 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)



- Kote ki rezève pou akeyi timoun ak granmoun ki gen gwo enfimite. Y ap resevwa moun ki enfim nan pandan jounen an oswa apantan Genyen enstiti medikal ak edikatif (IME) oswa sant akèy ki bay swen (FAM). Ou ka chèche konnen si timoun nan pa kapab ale lekòl oswa si moun nan pa ka fè anyen poukont li, tankou: benyen, manje, elatriye.

Ki jan yo kalifye?

Pou yon moun ki enfim benefisye èd sa a, li dwe gen yon doktè ki konnen l. Si w gen difikilte pou w deplase, pou w wè, pou w tande, ou ta dwe pale ak yon doktè, pwoblem sa yo gen rapò ak yon maladi moun nan genyen depi byen lontan. Selon sityasyon w, doktè a dwe ranpli yon sètifika medikal pou voye nan biwo pou moun ki enfim nan depatman an (MDPH). Se biwo MDPH la ki pral akonpaye w nan demach ou yo.

Ou kapab fè demann sa yo si w gen yon pèmi pou rezidans, oswa si w deja aplike pou renouvle l.



Ki kote w ka jwenn èd?

- nan meri a
- nan biwo pou moun ki enfim ki nan depatman an (MDPH)
- sou sit www.cnsa.fr
- sou sit www.service-public.fr
- sou sit entènèt 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.



SANTE AK TRAVAY

Swen sante nan travay

An Frans, yon anplwaye gen yon kontwòl medikal obligatwa nan kad travay l . Doktè nan travay la dwe vizite moun nan anvan yo anplwaye l , pou l ka verifye ki atitid moun nan genyen parapò ak travay yo ba l fè a, pou l ka gen kèk enfòmasyon sou anplwaye a parapò ak kèk bagay ki ka rive l nan domèn sante ak fason pou l fè prevansyon. Doktè a dwe kenbe enfòmasyon medikal yo an sekre. Menm jan an tou, doktè ki abitye suiv ou a dwe kenbe enfòmasyon sou sante w yo an sekre, sof si ou menm ou ta mande l pou l pataje enfòmasyon sa yo ak doktè ki nan travay ou a.



Aksidan nan travay

Si w fè yon aksidan nan travay ou, oubyen pandan w pral travay oswa pandan w ap sot travay, ou ta dwe:

- Fè patwon w konn sa nan mwens pase 24è.



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

Votre employeur doit ensuite :

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



Même si vous êtes en situation irrégulière

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

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

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

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



- Ale kay doktè pa w pou w ka deklare aksidan an ak konsekans li yo. Doktè a pral konplete yon dokiman ki gen 3 fèy (bò) ki montre aksidan an te fèt vre: se premye sètifika medikal la.
- Voye 2 premye fèy yo nan fon prensipal asirans sante a (CPAM/CGSS) san pèdi tan pa mwayen yon lèt rekòmandasyon ak akize resepsyon epi kenbe 3yèm fèy la.

Epi patwon w lan dwe:

- Fè Asirans Sante a konnen ou fè aksidan nan 48èd tan.
- Y ap ba w yon papye ki gen rapò ak aksidan ou te fè nan travay, ou dwe byen konsève l.



Menmsi w ilegal nan peyi a,

- ou gen dwa benefisyè frè - asirans lan ap bay pou aksidan ki te fèt nan travay (Atik L 411-1 nan kòd sekirite sosyal la).



Selon sitiyasyon ou, ou ka jwenn posiblite pou yo pran swen w. E, si sa nesèsè, chak jou, ou ka jwenn yon alokasyon. Si w ta vin kokobe ou vin pa ka travay ankò, yo ka ba menm ba w yon pansyon ki koresponn a 10% oswa plis.

Asosyasyon GISTI a bay asistans legal pou etranje (viza, dwa rezidans, azil, nasyonalite, dezète, dwa sosyal...) rele nan **01 43 14 60 66** soti lendi pou rive vandredi depi 3è pm rive 6è pm, mèkredi ak vandredi soti 10è am rive 12è pm.

Si w ta gen pwoblèm nan travay ou, gen plizyè òganizasyon sendika ki ka ba w konsèy. Ou ka kontakte yo sou mache travay la oswa nan biwo sendika yo ki nan chak departman.

LA SANTÉ LASANTE

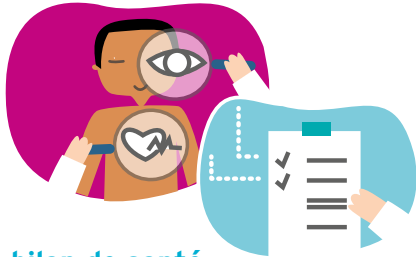


	POUR ÊTRE EN BONNE SANTÉ POU W KA RETE ANSANTE	54 55
	SANTÉ MENTALE SANTE MANTAL	84 85
	SANTÉ SEXUELLE ET VIH SANTE SEKSYÈL AK VIH	92 93
	LA GROSSESSE GWOSÈS	122 123
	LA SANTÉ DES ENFANTS SANTE TIMOUN	130 131
	DIABÈTE DYABÈT	136 137
	MALADIES CARDIOVASCULAIRES MALADI KÈ	140 141
	TUBERCULOSE TIBÈKILOZ	142 143
	HÉPATITES VIRALES EPATIT VIRAL	146 147
	LES CANCERS KANSE	154 155
	APPRENDRE À VIVRE AVEC SA MALADIE APRANN VIV AVÈK MALADI W LA	158 159
	SANTÉ ET CLIMAT SANTE AK KLIMA	160 161
	SANTÉ EN FRANCE D'OUTRE-MER SANT NAN LÒT TERITWA LAFRANS	164 165



POUR ÊTRE EN BONNE SANTÉ

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



Le bilan de santé

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

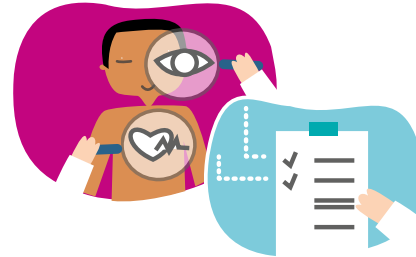
Il est possible de faire un examen de santé complet et gratuit tous les 5 ans, dans un centre d'examen de santé de la caisse primaire d'Assurance maladie (CPAM/CGSS). C'est une occasion pour parler avec un médecin et lui poser les questions qui vous préoccupent : contraception, dépistages, etc. Vous pouvez demander à votre CPAM/CGSS de faire ce bilan de santé. Cet examen de santé régulier est prévu pour les seuls assurés sociaux. Il ne concerne donc pas l'AME, mais les bénéficiaires de l'AME peuvent se voir prescrire un bilan de santé par tout médecin. Les frais de ce bilan de santé personnalisé sont pris en charge à travers leur protection maladie dans un laboratoire, un cabinet de radiologie, un centre de santé, etc.

Des associations spécialisées proposent de réaliser un bilan de santé gratuitement, ouvert à tous et d'assurer la continuité de votre traitement.



POU W KA RETE ANSANTE

Li enpòtan pou w pale de sa ak doktè ou abitye suiv la, pou w ka pwoteje sante w ak sante moun ki nan antouraj ou.



Bilan sou sante

Doktè k ap suiv ou a oswa yon sant sante ka mande w fè yon bilan sou sante. Lè sa a, y ap peye pou egzamen yo ba w fè yo.

Ou kapap fè yon egzamen jeneral pou sante w gratis chak 5an, nan yon sant egzamen sante ki lye ak fon prensipal asirans maladi a (CPAM/CGSS). Se yon okazyon w genyen pou w pale ak yon doktè epi pou w kesyon sou kèk enkyetid ou genyen : metòd planin, tès depistaj... Ou ka fè bilan sou sante a nan CPAM/CGSS ou konn ale a. Se sèl moun ki gen yon asirans soyal ki ka fè egzamen sante sa a regilyèman (kidonk, sa pa konsène AME), men nenpòt doktè ka bay yon benefisyè AME fè yon bilan sante. Se pwoteksyon kont sante pa yo ki kouvri depans ki fèt pou bilan sante pèsònèl sa a, sa ka fèt nan yon laboratwa, nan yon sant radyoloji, nan yon sant sante, elatriye.

Asosyasyon espesyalize yo bay posiblite pou yon moun fè yon chèk jeneral sou sante gratis, yo bay tout moun posiblite sa a, e y ap suiv ou jiskaske w geri.



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.

Nòmalmán, bilan sante a gen ladan l vizit lakay yon pwofesyonèl sante, kèk analiz (san, pipi), kèk tès (je, zòrèy, poumon) ak kontwòle kè ak poumon.

Selon laj ou, istwa fanmi ou, risk ki genyen pou w malad ak peyi kote w soti, yo ka ba w fè plizyè tès pou yo ka chèche :

- maladi kwonik tankou kansè, dyabèt, maladi kadyovaskilè (pwoblèm kè);
- maladi ki gen rapò ak sante mantal tankou: chòk sikolojik, depresyon;
- maladi trapan tankou: VIH, epatit, tibèkiloz;
- gen lòt tankou anpwazonman).

Si rezilta a pozitif, yo dwe ba w swen san pèdi tan pou evite konplikasyon ki grav. N ap fè w konnen, pifò moun yo egzile ki vin an Frans yo gen pwoblèm sante mantal ak maladi kwonik ki pa trapan.

Finalman, sitou si w ap travèse yon moman difisil e w te viktim vyolan, sonje pou w pale sou kèk pwoblèm w ap rankontre: plede pantan nan dòmi, tristès, fatig, pa ka konsantre, oswa pa gen bon memwa, santi w panike oswa enkyetid. Ou ka jwenn èd nan men yon doktè oswanan men yon sikològ.

Pou timoun ki gen jiska 6 zan ak fanm ansent yo, yo ka fè yon tyèk medikal pou yo e yo ka kontinye ba yo swen gratis nan yon sant pwoteksyon manman ak timoun (PMI).



Chèche konn plis

- Adrès fon prensipal asirans sante yo (CPAM/CGSS) : www.ameli.fr/assures ribrik "bwat ou" oswa telefòn nan **36 46**.
- Sit entènèt pou bilan sante a se www.bilansante.fr
- Gade nan seksyon "Aksè pou swen ak prevansyon" an paj 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.



Tès depistaj yo

Tès yo ka fè yo dekouvri yon maladi menmsi pa t gen okenn siy oswa sentòm e sa ap fè w jwenn yon pi bon tretman.

Nan yon bilan sante, yo mande pou fè tès pou yo wè si moun nan pa malad, oswa pou yo detekte kèk bagay ki ka fè l vin tonbe malad.

An Frans, ou ka fè tès pou detekte:

- VIH ak kèk EST (sitou klamidyia kay fi ki gen mwens pase 25an e kay gason ki poko gen 30an);
- viris epatit B ak C;
- kèk moun ki ka fè tibèkiloz oswa ki soti nan peyi kote anpil moun fè maladi sa a;
- kansè nan kolon apati 50an;
- kansè nan kòl matris kay fi ant 25 e 65an;
- kansè nan tete kay fi apati 50an;
- dyabèt;
- timoun ki twò gwo e ki obèz;
- tansyon wo.



D'autres dépistages existent aussi: le dépistage du saturnisme (intoxication par le plomb) chez le jeune enfant vivant dans des logements délabrés, le dépistage de la drépanocytose (maladie héréditaire du sang fréquente en Afrique, une partie de la Méditerranée, en Amérique du Nord, aux Antilles, au Brésil et en Inde).



Pour en savoir plus sur les dépistages, parlez-en avec votre médecin traitant. Pour réaliser un dépistage des IST, des hépatites et du VIH:

► rendez-vous dans un centre gratuit d'information, de dépistage et de diagnostic des infections par le virus de l'immunodéficience humaine (VIH), des hépatites virales et des infections sexuellement transmissibles (CeGIDD). Pour trouver le CeGIDD le plus proche de chez vous:

- Téléphonnez à Sida Info Service au **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:

- Téléphonnez 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.



Gen lòt tè s ki egziste toujou: tè s pou detekte anpwazonman (anpwazonman plon) kay jèn timoun k ap viv nan kay ki pa gen sekirite, tè s pou detekte maladi nan selil (yon maladi nan san e ki ereditè, li popilè ann Afrik, yon pati nan Mediterane a, ann Amerik dinò, nan Karayib la, Brezil epi ann End).



Pou w aprann plis sou tè s yo, pale avèk doktè k ap suiv ou a.

Pou w fè yon tè s EST, epatit ak VIH:

► ale nan yon sant ki bay enfòmasyon gratis, kote yo ka detekte epi dyagnostike enfeksyon ki soti nan viris ki bay sida a (VIH), enfeksyon nan fwa ak enfeksyon moun pran nan fè sèks (CeGIDD). Pou w ka jwenn CeGIDD ki pi pre w la:

- Rele Sèvis Enfòmasyon sou Sida nan **0800 84 08 00** oswa Sèvis Enfòmasyon sou Enfeksyon nan fwa nan **0800 84 58 00** chak jou soti 9è am rive 11è pm, ou ka rele gratis sou yon telefòn fiks.
- Ale sou paj: www.sida-info-service.org/annuaire

► ale nan yon Sant Planifikasyon ak Edikasyon Familyal (CPEF). Pou w jwenn CPEF ki pi pre lakay ou a:

- Rele nan **0800 11 11** (nimewo anonim e gratis) soti lendi rive samdi depi 9è nan maten pou 8è nan aswè.
- Ale sou paj: www.ivg.social-sante.gouv.fr/les-centres-de-planification.html

Vaccination

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

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

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

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

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



Vaksinasyon

Vaksinasyon ka pwoteje moun kont sèten maladi grav epi pwoteje lòt moun lè l pa transmèt maladi a bay moun ki bò kote l yo, an patikilye bay moun ki pi frajil (timoun, fanm ansent, granmoun, elatriye).

Timoun ki poko gen 6 an ak fanm ansent yo ka pran vaksen yo gratis nan yon sant pwoteksyon matènèl ak timoun (PMI an fransè). Genyen sant vaksinasyon gratis pou tout lòt moun tou.

Kaladriye vaksinasyon an dekri tout vaksen yo rekòmande pou yon moun pran selon laj li (tibebe, timoun, granmoun, adiit, elatriye) ak sityasyon medikal yo.

Pou timoun ki fèt depi 1^{ye} janvye 2018, vaksinasyon kont koklich, difteri, tetanòs, polyo, polyomelit *Haemophilus influenzae* b, epatit B, nemokòk, enfeksyon menengokòk anwayisan C, lawoujòl, malmouton ak ribeyòl yo te vin obligatwa pou yo admèt yo nan kolektivite. Pou timoun ki fèt anvan 1 janvye 2018, se sèlman vaksinasyon kont difteri, tetanòs ak polyo.

Gen kèk vaksen ki dire tout lavi ak lòt moun ki mande repan yo.





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.



Pou w ka asire w ou konnen kote w te rive nan vaksinasyon an, li vrèman enpotan pou w mete chak lè w te vaksinen nan kat sante a oswa a nan kat vaksen an, mache avè l lè w pral kay doktè a. Sa pèmèt yo konnen egzakteman kont ki maladi yo te vaksinen w epi ki dat.

Vaksen prensipal yo itilize an Frans yo pwoteje:

- Kont difteri, tetanòs ak polyo (DTP) nan tibebe e y ap pou pran vaksen an plizyè fwa pandan tout lavi l
 - Kont epatit B lakay tibebe, e an jeneral tout moun ki pa t an kontak ak viris la (espesyalman adolesan ki pa vaksinen);
 - Kont lawoujòl, malmouton ak ribeyòl (MMR) lakay jèn timoun e yon ka gen yon ratrapaj lakay jèn adilt yo;
- kont sèten menenjit ak septisemi nan tibebe (vaksen kont menengokòk, nemokòk ak Haemophilus influenza b) e ka gen yon ratrapaj selon vaksen an;
- Kont koklich lakay tibebe, timoun, adolesan ak jèn adilt>
 - Kont tibèkiloz (BCG) pou timoun piti, ki gen yon gwo risk tibèkiloz (moun k ap viv nan Ile-de-Frans, Giyan ak Mayòt, rejyon kote tibèkiloz pi wo an Frans, timoun ki fèt nan yon peyi kote tibèkiloz kouran ...)>
 - kont papiyomaviris pou ti fi ak ti gason ak pou jèn gason ki fè sèks ak gason pou anpeche kansè nan kòl iteris la ak lòt kansè anojenital>
 - kont grip sezonye chak ane pou moun ki gen plis pase 65, fanm ansent ak / oswa moun ki gen maladi kwonik (maladi kè, respiratwa, elatriye) oswa obezite>
 - kont mikwòb ki ka atake vwa respiratwa yo (je, gòj, nen), ki koz menenjit, kay jèn timoun yo.

**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.

**Piske li pa fasil pou yo vaksinen tout moun an Frans, epi tanzantan gen pwoblèm epidemi,**

se sa k fè, nan mwa jiyè 2017, ministè lasante mande pou fè plis moun egzijans pou yo vaksinen, e chak timoun ki gen mwens pase 2 zan dwe pran 8 vaksen anplis vaksen DTP yo (Difteri, Tetanos, Polyo): Koklich, Mikwòb ki ka atake vwa respiratwa, Epatit B, Maladi nan sèvo, Enfeksyon nan poumon, Lawoujòl, Malmouton, Ribeyòl.

Gen yon pakèt ti moun ki gentan pran 11 vaksen sa yo. Apati 2018, li obligatwa pou tout timoun ki gen mwens pase 2 zan pran tout vaksen sa yo. Pou yon timoun an tre nan jadenanf, gadri ak lekòl.

Doktè w la ka pwopoze w lòt vaksen, espesyalman pou moun ki gen yon seri maladi oswa ki gen plis pase 65 an oubyen pou moun k ap plede vwayaje nan kèk peyi kote ki gen anpil nan maladi sa yo. Vaksen kont lafyèv jòn nan obligatwa nan kèk peyi ak Giyàn (dèfw, yon sèl vaksen konn sifi pou yon moun pandan tout lavi l).

Asirans sante a ranbouse prèske tout vaksen yo a 65%, e asirans sante konplèmantè inivèsèl la kouvri yo tout nèt Konplèmantè sante solidè (C2S) epi èd medikal Leta bay la (AME). An jeneral, se asirans prive yo ki ranbouse yo.

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

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

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

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

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

**Pou w ka vaksinen tèt ou oswa pitit ou, ale :**

- › kay doktè kote w abitye suiv la ;
- › kay yon enfimiyè ki nan kominote a, ak preskripsyon doktè a ;
- › kay yon fanmsaj ;
- › nan yon sant vaksinasyon (mande nan meri a) ;
- › nan yon sant PMI pou timoun ki gen jiska 6 zan ak fanm ansent ;
- › nan sant vaksinasyon entènasyonal yo ak kote yo bay moun k ap vwayaje konsèy ;
- › nan yon sant sante ;
- › nan yon CeGIDD, yon CPEF oswa nan yon sant egzamen sante pou kèk vaksen.

Yo fè mizajou nan kalandriye vaksinasyon an chak ane, li disponib sou : www.vaccination-info-service.fr/

**Li pa nesèsè pou w rebran tout vaksen yo si w te bliye pran youn.**

Ou bezwen fè yon "rattrapaj", sa vle di annik kontinye ak vaksinasyon an nan etap kote w te kanpe.



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.



Depandans

An Frans, gen medikaman yo otorize moun pran sou kontwòl, tankou alkòl, tabak men gen medikaman lalwa entèdi moun pran, tankou pay, ewoyin ak kokayin.

Pran yon medikaman gen risk ladan l: anvi "jere" poue yon moun pran medikaman detanzantan e w ka menm vin tonbe nan depandans(dejwe), sa vle di, malgre w konnen konsekans negatif li ka lakoz, ou vin pa ka anpeche tèt ou pran l.

Tabak

Fimen ka lakòz ou vin fè bwonch (touse, gen difikilte pou respire) ak lòt maladi grav, tankou kansè oswa maladi kè. Respire lafimen tabak trè danjere pou timoun yo ak anviwònman an.

Tout kalite tabak danjere epi yo pa bon pou lasante, tankou : sigarèt avèk oswa san filt (ki separe sa w rale a de tabak la), woule tabak, siga, Chicha.



Il est recommandé aux femmes enceintes de ne pas fumer, parce que cela augmente le risque de grossesse à risque, a des effets sur la croissance du fœtus et sur la santé de l'enfant.



Avec de l'aide, c'est plus facile d'arrêter de fumer. Il existe plusieurs solutions pour vous aider :

- › Vous pouvez vous faire aider par un médecin, un infirmier, une sage-femme, un pharmacien ou d'autres professionnels de santé.
- › Le site internet www.tabac-info-service.fr offre des conseils et des tests pour faire le point sur votre dépendance au tabac.
- › Si vous possédez un smartphone, l'application mobile Tabac Info Service vous propose un soutien personnalisé et gratuit pour vous accompagner dans votre arrêt du tabac.
- › Appelez le **39 89** (du lundi au samedi de 8h à 20h). Des tabacologues vous donnent des conseils et vous proposent un suivi personnalisé et gratuit par téléphone. Le dispositif est francophone uniquement.

Alcool

Même s'il est autorisé en France, l'alcool est un produit dangereux : il est important de faire attention à sa consommation. Le mieux, c'est de boire le moins possible pour protéger sa santé.

L'alcool est un produit toxique qui provoque des effets immédiats sur notre corps : baisse de la concentration, des réflexes, de la vue... Si l'on boit trop, on risque de changer de comportement et de dire ou faire des choses que l'on ne contrôle pas : agressivité, violence, relations sexuelles non protégées...



Yo entèdi tout fanm ansent fimen paske sa ka lakoz fasilman yon gwoès ki gen anpil risk, sa ka gen efè sou kwasans anbriyon an ak sou sante timoun nan.



Li pi fasil pou w kite fimen si w jwenn koutmen. Gen plizyè fason yo ka ede w :

- › Ou kapab jwenn èd tou nan men yon doktè, yon enfimiyè, yon fanmsaj, yon famasyen oswa lòt pwofesyonèl sante.
- › Sit entènèt www.tabac-info-service.fr bay konsèy e yo fè kek tès pou yo ka byen konprann sa k fè w vin pa ka viv san tabak la.
- › Si w gen yon telefòn entèlijan, aplikasyon mobil mobile Tabac Info Service (Sèvis Enfòmasyon sou Tabak) la ka ba w yon èd pèsònèl gratis pou yo ka ede w nan efò w ap fè pou w kite fimen.
- › Rele **39 89** (soti lendi rive samdi depi 8è am jiska 8è pm). Moun ki espesyalis nan tabak ka ba w konsèy e yo ka kontinye ba w yon èd pèsònèl gratis nan telefòn. Aplikasyon an an fransè yo sèlman.

Alkòl

Menmsi yo dakò pou moun konsome alkòl an Frans, alkòl se yon pwodwi danjere: li enpòtan pou w veye sou fason w ap konsome l. Pou w ka pwoteje sante w, li t ap pi bon si w pa ta bwè l souvan.

Alkòl se yon pwodwi ki toksik, li aji sou ou menm kote w fin konsome l la: li diminye kapasite pou w konsantrè, reflèks, vizyon... Si nou bwè twòp, ou riske chanje konpòtman w epi w ka kòmanse pa gen kontwòl sou sa w ap di oswa sou sa w ap fè: ou ka vin agresif, vyolan, pran risk nan fè sèks...



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).



alkòl la ka gen konsekans alontèm sou sante w: ou ka vin gen kansè, maladi kè, depresyon, elatriye.

Li entèdi pou fanm ansent, moun ki ta renmen vin ansent, oswa moun k ap bay tete, pa bwè alkòl paske alkòl la se yon bagay ki toksik pou anbriyon an oswa pou ti bebe a. Li ka anpeche li devlope, li ka lakòz ògàn tibebe a malfome oswa li ka lakòz tibebe a gen pwoblèm nan sèvo.



Pou plis enfòmasyon

➤ Ou ka jwenn èd nan men doktè ki abitye suiv ou a, oswa fè yon konsiltasyon lopital pou moun ki dejwe, oswa nan sant espesyalize yo tankou CSAPA (sant sante, akonpayman ak prevansyon pou dejwe). Pou w jwenn tout adrès kote sa yo:

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

➤ Ale sou sit Sèvis Enfòmasyon sou Alkòl la ki se: www.alcool-info-service.fr, li bay enfòmasyon, konsèy, fowòm diskisyon sou entenet, li bay posiblite pou w tyat ak anlwaye ki nan sèvis la.

➤ Rele Sèvis Enfòmasyon sou Alkòl la nan: **0980 980 930**, depi 8è am jiska 2è am, li disponib 7/7 (apèl la gratis e ou pa bezwen bay non w).

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).

Dwòg

Lòt medikaman sa yo ka fè anpil dega e yo vrèman danjere. Efè yo kapab diferan selon dwòg ou pran an ak ki kantite w te pran. Pa egzanp, yon moun ka pran VIH oswa epatit nan pataje ekipman ki kontamine yo te gentan itilize pou bay moun medikaman (sereng, egwi, kiyè, filt, dlo, gawo, elatriye) oswa ekipman pou bagay mounka rale nan nen.

Gen kèk lot moun ki gen yon fom dejwe ki rele "san pwodwi" : dejwe nan jwe jwèt aza, jwèt videyo, sèks elatriye.



Pou plis en fòmasyon

► Ou ka mande doktè ki abitye suiv ou a pou l ede w epi akonpaye w oswa mande yon doktè ki espesyalize nan ede moun ki dejwe nan lopital, oswa nan CSAPA. Pou w jwenn tout adrès kote sa yo:

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

► Sit entènèt www.drogues-info-service.fr ka ba w enfòmasyon, li ka pèmèt ou fè echanj ak lòt moun sou entènèt, ou ka poze pwofesyonèl yo kesyon oswa w ka tyat sou entenet ak yo, li ka ede w jwenn tout lòt kote yo bay èd yo.

► Ou kapab kontakte Sèvis Enfòmasyon sou Dwòg tou nan **0800 23 13 13**, 7/7 soti 8è am pou rive 2è am (apèl la gratis e ou pa bezwen bay non w).



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



Manje ak aktivite fizik

Byen manje vle di gen yon rejim alimentè varye epi ekilibre, sa vle di manje tout bagay (pa egzanp : fwi, legim, lèt, vyann, ze oswa pwason, diri, spageti, pòm detè), men manje yon kantite ki apwopriye.

Li rekòmande pou w bwè dlo nenpòt lè w vle, men w bezwen fè atansyon ak bwason ki gen sik yo (soda, siwo...). Dlo tiyo an Frans yo vrèman bon pou lasante.

Li rekòmande pou w fè omwen 30 minit aktivite fizik chak jou pandan omwen 5 jou nan yon semèn epi veye pou w pa fè twòp tan san w pap fè anyen (limite tan ou pase chita oswa kouche).

Pou plis enfòmasyon: <http://www.mangerbouger.fr/Bouger-Plus>



Dans le lieu d'habitation

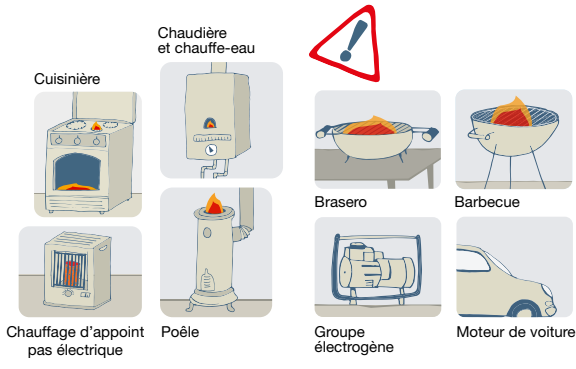
Eau et hygiène

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



Nan zòn kote moun rete

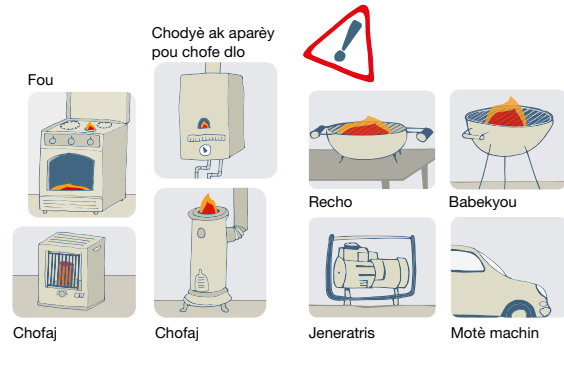
Dlo ak ijyèn

Si w ap viv nan kan, nan yon ti joupa oswa nan yon bidonvil, ou kapab mande meri a aksè pou w gen dlo trete epi pou yo pase ranmase fatra w yo.

Monoksid kabòn

Monoksid kabòn se yon gaz ki danje anpil : nonsèlman ou pa ka wè l epi li pa gen sant. Men, lè w respire l, li ka ba w tèt fè mal, li fè w anvri vomi epi li fè w fatigue anpil. Li ka fè w pèdi fòs oswa menm touye w. Se aparèy ki pou chofaj yo, aparèy ki pou fè manje kwit ki mache ak gaz, bwa, chabon, gazolin, lwil oswa etanòl yo ki pwodui monoksid kabòn nan.

Se nan aparèy sa yo ou jwenn monoksid kabòn





Pour vous protéger, utilisez correctement vos appareils :

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

Incendies

Il existe quelques conseils pour éviter les incendies :

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

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



En cas d'urgence, appelez les secours

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



Pou w pwoteje tèt ou, byen sèvi ak aparèy ou yo :

- pa sèvi ak aparèy ki pou kwit manje, fou, recho pou fè chofaj deyò oswa recho babekyou pou w fè chofaj ;
- pa sèvi ak aparèy ki fèt pou sèvi deyò (recho babekyou, recho pou fè chofaj deyò) anndan kay la ;
- aparèy ki pou pwodui kouran yo dwe enstale deyò: yo pa dwe nan kay la, ni sou galri a, ni nan pakin nan, ni nan sousòl la ;
- pa kite motè machin ou ap mache nan pakin nan ;
- itilize yon lòt aparèy chofaj kom bakòp pandan 2 èdtan youn deyò lot omaksimòm nan yon chanm ki ayere ;
- pa bouche twou ki pèmèt lè a sikile (anba pòt yo, nan kwizin nan, nan douch la, elatriye) ;
- kite lè pase lakay ou a chak jou pandan omwen 10 minit, menm lè gen fredi.

Dife

Gen kèk konsèy ki ka anpeche dife pran :

- verifye instalasyon elektrik yo ;
- Pa janm kite manje sou dife san kontwòl, mete pwodwi ki ka pran dife lwen sous chalè yo.



Si dife ta pran, rele ponpye nan **18**.

Si gen ijans, rele pou yo pote w sekou

- **18** : Ponpye
- **15** : Samu (sèvis medikal pou pote èd lè gen ijans)
- **112** : Nimewo pou w rele pou nenpòt ijans sou yon telefòn fiks oswa yon selilè (menmsi w pa gen kat) nan tout peyi ki nan Inyon Ewopeyèn yo.

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.

SANTE MANTAL

Sante mantal la jwe yon wòl trè enpòtan pou w ka rete an sante. Lè w anfòm mantalman, sa fè w santi w byen e sa ede w venk pwoblèm moun rankontre nòmalman nan lavi yo. Si w ta gen pwoblèm oswa maladi sikolojik (twoub memwa, ou pa ka konsantre w, plede fè kolè, difikilte pou dòmi...), gen pwofesyonèl ki ka ede w epi akonpaye w pou ede w jwenn solisyon. Men kèk maladi yo jwenn pi souvan:



Chòk sikolojik

Chòk sikolojik la se yon maladi sikolojik ki ka rive si nou te viv kèk evenman swa antanke viktim swa antanke temwen, e sa te fè w pè anpil, ou santi w pa gen fòs e sa ba w degoutans. Pa egzanp: lagè, yon atak, yon sounami, yon vyòl, yon agresyon...

Si w pa chèche swen, pwoblèm sa a ka dire plizyè mwa, plizyè ane oswa menm pandan tout lavi w, e sa ka lakòz ou soufri anpil. Sentòm prensipal yo se "plede reflechi ak sa k te rive", difikilte pou w konsantre, plede pantan nan dòmi (pa ka domi epi fè move rèv), pè fè fas ak sityasyon ki ka fè w sonje sa k te lakòz w ap soufri yo, ou santi w ap tresayi, ou santi kò w kraze, ou tris e w an kolè. Se sa k fè, li enpòtan pou w pale sou sa ak doktè jeneralis w ap suiv la oswa nenpòt pwofesyonèl sante ki ka ede w epi gide w. Si sa nesesè, kay yon lòt pwofesyonèl ak/oswa kay asosyasyon ki espesyalize nan bay swen ak akonpayman.

La dépression

La dépression est une maladie qui fait se sentir particulièrement triste ou qui enlève le plaisir à faire les activités qu'on aime ou qui empêche de faire des projets. Souvent, on peut avoir des idées noires, des troubles du sommeil ou encore une diminution de l'appétit. La dépression peut toucher tout le monde et entraîne une souffrance très importante.

Elle nécessite une prise en charge par un professionnel. C'est pourquoi il est indispensable d'en parler avec son médecin généraliste ; il pourra vous aider et vous orienter vers un professionnel de santé mentale (psychiatre, psychologue, psychothérapeute).



En France, la santé mentale est organisée en secteurs de soins psychiatriques autour de centres et services rattachés administrativement à un hôpital spécialisé ou général.

Les soins sont assurés par une équipe pluridisciplinaire : psychiatres, psychologues, infirmiers, orthophonistes, psychomotriciens, assistants de travail social, etc.

> Centre médico-psychologique (CMP)

Il est possible d'avoir un rendez-vous avec un professionnel de santé dans un centre médico-psychologique (CMP), même sans protection maladie et quelles que soient les difficultés psychologiques qui vous gâchent la vie (dépression, anxiété, traumatisme, etc.).

> Centre médico-psychologique enfants et adolescents (CMPEA) et Centre médico-psychopédagogique (CMPP)

Pour les enfants et les adolescents jusqu'à 18 ans, les rendez-vous doivent être pris dans un centre médico-psychologique enfants et adolescents.

Depresyon

Depresyon se yon maladi ki ka fè yon moun santi l tris anpil oswa ki retire anvi yon moun genyen pou l fè aktivite l renmen, oswa sa ka anpeche l atenn kèk objektif. Anpil fwa, yon moun ka santi l demoralize, li pa ka dòmi oubyen l pa gen apeti. Tout moun ka fè depresyon e sa ka fè yo soufri anpil.

Se yon pwofesyonèl ki dwe pran swen yon moun ki fè depresyon. Se sa k fè li esansyèl pou w pale sa ak doktè jeneralis k ap suiv ou a; li ka ede w epi refere w bay yon pwofesyonèl sante mantal (sikyat, sikològ, sikoterapet).



An Frans, yo òganize sante mantal la an plizyè sektè ki bay swen sikyatri nan yon seri sant ak sèvis ki lye ak yon lopital espesyalize oswa jeneral yon fason administratif.

Se yon ekip ki gen plizyè pwofesyonèl k ap bay swen: sikyat, sikològ, enfimyè, òtòfonis, terapet sikomotè, travayè sosyal.

> Sant mediko-sikolojik (CMP)

Li posib pou w gen randevou ak yon pwofesyonèl sante nan yon sant mediko-sikolojik (CMP), pou kèlkeswa pwoblèm sikolojik k ap boulvèse w (depresyon, enkyetid, chòk...) menmsi w pa gen pwoteksyon kont sante

> Sant medikal-sikolojik timoun ak adolesan (CMPEA) ak Sant mediko-psiko-pedagojik (CMPP)

Pou timoun ak adolesan ki gen jiska 18 an, y ap pran randevou nan yon sant mediko-sikolojik timoun ak adolesan.



› **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



› **Ekip mobil sikyatri ak difikilte (EMPP)**

Si w gen pwoblèm pou w ale nan yon sant mediko-sikolojik, pwofesyonèl sante yo ka vin pale avè w lakay ou, y ap ede w oswa oryante w nan Sant mediko-sikolojik la.

› **Pou plis enfòmasyon sou maladi sante mantal:**

- Ale sou sit Psycom nan : www.psycom.org ak sou sit www.info-depression.fr
- Ou ka rantrè an kontak tou ak asosyasyon depresyon an Frans lan : www.france-depression.org
- Pou plis enfòmasyon sou chèk sikolojik, ale sou sit entènèt : www.institutdevictimologie.fr
- Rele Comede nan **01 45 21 39 31** madi ak jedi soti 2:30 pm rive 5:30 pm.

› **Paris: sant Minkovska a fè konsiltasyon sikyatri transkiltirèl pou migran ak refijye**

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

› **Paris: Sant Primo Levi a pran swen moun yo konn tòtire oswa ki te ki te sibi vyolans politik nan peyi yo te soti a**

107 Avenue Parmentier - 75011 Paris
01 43 14 88 50

› **Marseille: Asosyasyon Osiris bay swen terapi pou moun yo te tòtire oswa ki te viktim represyon politik**

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



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

Centre hospitalier le Vinatier
95 boulevard Pinel - 69500 Bron

04 37 91 51 42

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

2 rue Brûlée - 67000 Strasbourg

03 88 14 03 43

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

158 ter, rue du 4 Août 1789 - 69100 Villeurbanne

04 78 03 07 59



En cas d'urgence psychiatrique

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

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



› **Bron : Rezo Orspere-Samdarra a**

Sant ospitalye Vinatier
95 Boulevard Pinel - 69500 Bron

04 37 91 51 42

› **Strasbourg: Asosyasyon Pawòl san fwontyè (L'association Parole sans frontière)**

2 Rue brulée - 67000 Strasbourg

03 88 14 03 43

› **Villeurbanne: Sant sante Essor pou moun ki gen pwoblèm sante mantal ki gen rapò ak ekzil pou moun yo te maitrete oswa yo te tòtire**

158 ter, Rue du 4 Aout 1789 - 69100 Villeurbanne

04 78 03 07 59



Si gen ijans sikyatrik

› Nan ozanwiwon Il-Frans, ale nan sal ijans nan lopital ki pi pre w oswa nan Sant Sikyatrik ki ka resewva moun sa yo e ki oryante yo (CPOA) nan lopital Saint-Anne (**01 45 65 81 09/10**).

› Nan zòn an deyò, ale nan sal ijans nan lopital ki pi pre a.



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



SANTE SEKSYÈL AK VIH

Pwoblèm ki gen rapò ak sante seksyèl yo anpil: chwazi yon metòd planin, tretman yon maladi seksyèl ki trapan, fi ki koupe nan pati seksyèl yo, sityasyon ijans yo (vyolans seksyèl, avòtman)... Pwoblèm sa yo konsène gason ak fi ki gen tout laj. Pa ezite pataje pwoblèm sa yo ak doktè w la epi pa pè poze l kesyon, se ka yon jinekòlòg oswa yon fanmsaj. Li enpòtan pou fanm yo swiv regilyèman yon jinekòlòg, pou yo detekte kèk maladi yo te ka vin genyen, prepare epi swiv yon gwoès.

An Frans, tankou nan anpil lòt peyi, moun yo mennen vi seksyèl yo vle: gen kèk moun ki omoseksyèl, moun ki gen 2 sèks, moun ki chanje sèks... Lalwa entèdi e li kondane moun k ap fè diskriminasyon kont omoseksyèl ak kont moun ki chanje sèks.



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



An Frans, si w jwenn pwoblèm akòz oryantasyon seksyèl ou oubyen akòz idantite seksyèl ou, ou gen dwa pou w al mande azil ak pwoteksyon paske y ap pesekite w nan peyi w.



Ou ka diskite epi chèche èd nan zafè sèks nan lis kontak sa yo ki pi ba a:

- Pou kesyon sou seksyalite, metòd planin, avòtman (IVG): Kontakte Planin Familyal nan **0800 08 11 11**, Lendi soti 9h am rive 10h pm epi soti madi pou rive samdi apati 9h am - 8h pm (apèl la gratis e ou pa bezwen bay non w, disponib nan metwopòl la ak nan depatman lòt bò dlo yo).
- pou fanm ki viktim vyolans : **3919** (apèl la gratis e ou pa bezwen bay non w, 7/7).
- Nan ka ta gen agresyon oswa diskriminasyon akòz oryantasyon seksyèl oswa idantite seksyèl: Kontakte RAVAD nan **06 17 55 17 55** oswa urgence@ravad.org
- SOS Omofobi: **0810 108 135**
- SOS Vyòl: **0800 05 95 95** (nimewo telefòn gratis e ou pa bezwen bay non w).
- Pou kesyon sou dwa omoseksyèl ak moun k ap chanje sèks nan zafè imigrasyon ak rezidans: Kontakte 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.



► Pou kesyon sou prevansyon sante, tès depistaj pou detekte maladi seksyèlman trapan:

Afrique Avenir

22 Rue des Archives

75004 Paris

01 42 77 41 31

Soti lendi pou rive vandredi depi 9:30 am jiska 4h pm

www.afriqueavenir.fr

www.afrosantelgbt.org

URACA/Basiliade

22 rue de Chartres

75018 Paris

01 49 25 44 15

www.uraca-basiliade.org

Suiv yon jinekoloj

Pou fanm, li rekòmande pou w konsilte yon doktè, yon jinekoloj oswa yon fanmsaj omwen chak 3 zan. Se yon bèl okazyon w genyen pou w pale de sante w ak lavi seksyèl ou.

Ou ka pale de metòd planin ou itilize a, ou ka fè yon tès pou detekte (EST, kansè nan tete...). Yo ka fè lòt egzamen pou ou, tankou tès ki idantifye kèk pwoblèm ki ka lakòz kansè nan kòl matris la.

Planin

Planin se yon seri metòd ki ka anpeche tonbe ansent. Gen yon pakèt metòd planin: kapòt, konprime, bag pou vajen, plak (panseman), esterilè... Tout moun ka jwenn yon metòd planin ki adapte ak sitiyasyon yo e ak bezwen yo.



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>



Kapòt (fi oubyen pou gason) se sèl metòd planin ki tou pwoteje w kont enfeksyon moun pran nan fè sèks (EST) tankou VIH/SIDA. Si w itilize yon metòd planin tankou grenn, enplan oswa plak, ou ka toujou sèvi ak kapòt pou pwoteje tèt ou kont VIH/SIDA ak lòt EST. Si w vle sispann sèvi ak kapòt, fè tès VIH la ak lòt EST yo ak patnè w epi kontinye pwoteje tèt ou pandan w ap tann rezilta yo.



- ▶ Doktè ki jeneralis yo, jinekòlòg yo, fanmchay yo la pou ba w konsèy pou ede w chwazi yon metòd planin ki ale avè w epi y ap preskri w li.
- ▶ Sant planifikasyon oswa edikasyon familial yo (CPEF) fè konsiltasyon sou metòd planin epi yo ede moun fè prevansyon nan zafè sèks ak edikasyon familial. Pwofesyonèl ki nan CPEF yo ap gide w epi y ap ede w fè chwa ou menm ou vle fè a.
- ▶ Minè yo (moun ki poko gen 18 an) ak moun ki pa gen pwoteksyon kont sante yo ka fè yon konsiltasyon medikal gratis, yo ka tou ba yo bagay pou fè planin, yo ka ede yo tou si yo te mal itilize yon metòd planin.
- ▶ Pou w jwenn CPEF ki pi pre lakay ou a : <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.



Planin nan sitiyasyon frajil

Yon relasyon seksyèl ki pa pwoteje, yon kapòt ki pa byen mete, k ap glise oswa ki chire, bliye yon konprime, vomisman apre w fin pran yon konprime... Si w nan youn nan sitiyasyon sa yo, ou dwe chèche èd paske w te mal itilize yon metòd planin pou w ka evite yon gwoèsè sanzatann.

Planin nan sitiyasyon frajil se yon metòd planin ki ka fonksyone jiska 5 jou apre w te fin pran risk la. W ap jwenn yon pi bon rezilta si w pa pran tan pou w vini. Lè yon moun te mal itilize yon metòd planin, gen plizyè lòt metòd ki ka ede l: de kalite konprime ijans ak esterilè (aparèy pou mete anndan vajen) an kwiv la.

Li posib pou w jwenn konprime ijans lan nan famasi, kit ou gen yon preskripsyon kit ou pa genyen. Yo bay tout minè ki nan 15 a 18 an konprime sa a gratis. Minè ki lekòl ak etidyan yo kapab jwenn li tou nan enfimri ki nan lekòl yo a oswa nan sèvis inivèsitè medsin prevantif yo. Moun ki minè ak moun ki majè ki pa gen pwoteksyon kont maladi ka jwenn li nan CeGIDD yo ak nan FTPC yo.

Pou yo ka mete yon esterilè an kwiv pou ou, kontakte yon pwofesyonèl sante (doktè jeneralis, jinekòlòg, fanmsaj) nan yon klinik oswa nan yon CPEF. Metòd sa a gen de avantaj: se li yo di ki pi efikas, epi lè yo fin mete l pou ou, ou ka rete avè l pandan plizyè ane tankou yon metòd planin regilye.





► 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.



► Ou ka rele tou nan **0800 08 11 11** (nimewo nasyonal gratis e anonim pou seksyalite-metòd planin-avòtman) y ap koute w e y ap ba w enfòmasyon ki mache ak sityasyon w lan.

Atansyon

èd y ap ba w pou si w te mal itilize yon metòd planin pap pwoteje w kont VIH/SIDA ak kont maladi moun pran nan fè sèks yo (EST).

Sterilite (pa ka fè pitit)

Nou ka pale de sterilite lè yon koup gen relasyon seksyèl nòmalman san yo pa itilize okenn metòd planin pandan ennan epi yo toujou pa ka gen timoun. Gen anpil bagay ki ka lakòz yon moun steril, òmon yo dezekilibre, laj, mal nourri, EST... Li enpòtan pou w pale de sa ak yon doktè paske gen posiblite pou w gen yon ti bebe.

Avòtman

Si w ansent epi ou pa ta renmen gen yon timoun, ou ka fè yon avòtman. An Frans, tout fi gen dwa sa a. Yo ka fè sa pou yon minè si l vin ak nenpòt moun li chwazi ki pi gran pase l: Li pa oblije di paran l yo sa.

Yo bay di non timoun yo si yo deside volontèman fè avòtman pou mete fen nan yon gwosès. Pou fi ki adilt, y ap kenbe tout aksyon ki gen rapò ak avòtman volontè an a konfidansyèl.



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.



Lalwa bay moun dwa pou yo fè avòtman pandan 14 premye semèn li genyen depi l te wè règ li. Yon moun pa dwe fè yon avòtman si l deja gen 12 semèn depi l ansent.

Gen de fason yo fè avòtman:

- yo ka bay moun nan medikaman;
- kitaj oswa dilatasyon.

Teknik y ap itilize a depann de chwa fi a fè epi ak kantite tan l genyen depi l ansent.

Asirans sante a kouvri tout depans ki fèt pou yon avòtman ansanm ak tout egzamen ki te fèt pou sa.

Pa gen okenn kòb pou w bay alavans pou 3 ka patikilye sa yo :

- Jèn ti fi ki sou kont paran yo, men san konsantman paran yo;
- fanm ki gen Konplèmanchè sante solidè (C2S);
- fanm Leta ede jwenn swen sante (AME).

Yo ka konsidere avòtman tankou yon posiblite pou bay swen ann ijans ki lye ak lavi (DSUV) pou moun ki pa fransè k ap viv an Frans yon fason ilegal e ki pa gen aksè ak AME nan.

Si w ta rive ansent san w pa t swete sa, epi gen risk pou sa gen konsekans sou sante w oswa sou sityasyon sosyal ou, pale sa ak doktè w, yon fanm saj oswa yon travayè sosyal.



Pou plis enfòmasyon

- Ale kay doktè ki abitye suiv ou a, kay yon fanmsaj oswa nan yon CPEF. Rele **0800 08 11 11** (Nimewo nasyonal gratis e anonim sou seksyalite-metòd planin-avotman).

Enfòmasyon sa a sou VTP a valab dapre lwa ki aplikab nan ane 2020 e li ka chanje an 2021.



- › 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.



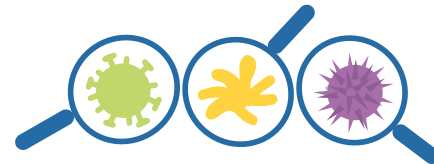
- › Oswa ale sou:
www.planning-familial.org et www.planning-familial.org/annuaire pou jwenn nimewo telefòn sant ki fonksyone 24/24 yo
www.ivg.gouv.fr
www.ivglesadresses.org
www.santé.gouv.fr

Enfeksyon seksyèlman trapan (EST)

Enfeksyon seksyèlman trapan oswa EST yo pwopaje sèlman nan fè sèks, nan relasyon seksyèl ki fèt nan vajen, nan dèyè, oswa lè gen kontak bouch ak pati seksyèl oubyen ak dèyè. EST mounn plis konnen yo se gonore, klamidya, sifilis, epatit B, èpès, chank (PVH)...

Gen bagay tou senp yon moun ka fè pou w pa pran l epi anpeche lòt moun pran l :

- › Pou pwoteje tèt ou ak patnè w, pa sèvi ak yon kapòt de fwa ni ak menm patnè a oswa ak yon lòt. **Atansyon:** kapòt se sèl metòd planin ki pwoteje kont VIH ak EST.
- › Ou dwe fè yon tès depistaj detanzantan, sitou si w gen plizyè patnè, lè w santi w te pran yon risk oswa lè w vin gen yon lòt patnè e w pa vle sèvi ak kapòt ankò.
- › Si w gen yon EST, fè patnè w la oswa patnè w yo konnen sa davans.





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.



Si w santi gen bagay k ap boule w, ou gen gratèl, odè etranj, ekoulman oswa maleng ki dwòl nan pati sèks ou, konsilte yon pwofesyonèl sante oswa ale nan yon CeGIDD.

Pa toujou gen sentòm pou EST yo, sa vle, ou pap toujou santi w gen doulè oswa pa gen siy enfeksyon. Se sa k rive, pa egzanzp, lè yon fi gen klamidyà. Nenpòt ti dout ou ta genyen, li enpòtan pou w fè yon tès, paske apre yon bon tan, yon EST ki pa trete ka bay anpil pwoblèm: kansè, steril...

Gen vaksen kont kèk EST: epatit B ak chank (HPV).



Pou plis enfòmasyon sou EST yo, jan yon moun ka pran yo, transmisyon maladi a, tès depistaj ak tretman,

- Ale sou sit www.info-ist.fr
- Pou w fè yon tès gratis san preskripsyon, ale nan yon CeGIDD. Gen kèk CPEF ki ka fè tès sa yo tou. Ou kapab fè tès pou VIH ak lòt EST yo tou nan yon laboratwa ki nan vil la si w vini ak yon preskripsyon medikal (aprè randevou avèk yon doktè jeneralis oswa yon espesyalis) si w gen yon pwoteksyon kont maladi.
- Pou w pwoteje tèt ou ak lòt moun, pa janm sèvi ak yon kapòt de fwa. Toujou sèvi ak kapòt lè w ap fè sèks ak yon moun ou pa konn ni si li kontamine ni si li pa kontamine ak VIH oswa lòt EST.



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.



VIH/SIDA

VIH, oswa viris iminodefisyans imen, se yon maladi moun pran nan fè sèks (EST) ki atake defans natirèl kò a genyen kont maladi (sistèm iminitè). Li fè l vin pi fasil pou yon moun pran enfeksyon. Lè viris VIH la antre nan kò a, yo di moun nan "sewopozitif".

Li pa fasil pou w wè okenn sentòm, ni ou pap wè anyen sou kò moun ki montre l gen viris sa a, men li ka bay lòt moun li.

Si yon moun pa suiv okenn tretman, VIH la ap detwi tout defans kò a apre kèk ane : maladi yo pral devlope pi fasil piske defans natirèl ko a genyen yo vin pi fèb. Se lè sa a ou pran SIDA.

Fason yo transmèt VIH

Moun ka bay lòt moun VIH la san, nan espèm, likid nan vajen, manman ka bay pitit li nan vant oswa pandan l ap ba l tete. Nan pifò ka, yon moun pran VIH la nan fè sèks san pwoteksyon. Se sa k fè, li enpòtan pou yon moun sèvi ak yon kapòt lè l ap fè sèks ak yon moun li pa konnen si l gen VIH la. Gen 2 kalite kapòt: kapòt pou gason (kapòt deyò) ak kapòt fi (kapòt anndan).

Moun pa ka pran VIH nan swe, dlo nan je, pipi oswa:

- nan bay lanmen;
- nan karese;
- nan bo;
- enstalasyon piblik (twalèt, douch, pisin...);
- objè nan lavi chak jou (vè, kouvèt, elatriye);
- lè ensèk (marengwen) mode w.



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



Tès depistaj

Si sa fè lontan depi w ap viv ak patnè w e w vin pa vle sèvi ak kapòt ankò, ou menn ak patnè w la dwe fè yon tès. Si tès yo negatif, epi pandan 6 semèn ki vin annapre yo ou te toujou met kapòt lè w ap fè sèks ak yon moun ou pa konnen si li enfekte. Donk, ou pa gen VIH/SIDA. Nan ka sa a, ou ka pa sèvi ak kapòt ankò, pa gen risk pou ou menm oswa patnè w enfekte.



- ▶ Yo vann kapòt nan famasi ak nan makèt yo. Ou ka jwenn yo gratis nan kèk asosyasyon ak nan CeGIDD yo. Gen kèk bwat kapòt yo ka ranbouse w si se yon doktè oswa yon fanm saj ki te preskri w yo
- ▶ Nenpòt ti dout ou ta genyen, li enpòtan pou w fè yon tès pa mwayen yon tès san ki senp. Tès la bay posiblite pou yo gade si gen tras viris la nan san an oswa nan antikò ki nan san an. Ou ka fè tès sa a konfyans si sa gen plis pase 6 semèn depi w te pran risk la.
- ▶ Ou dwe fè yon tès despitaj omwen yon fwa nan vi w.
- ▶ Pou w fè yon tès gratis, ale nan yon CeGIDD. Gen kèk CPEF ki ka fè tès sa yo tou. Yon moun kapab fè tès pou VIH ak lòt EST yo tou nan yon laboratwa ki nan vil la, si w gen yon preskripsyon medikal (aprè yon randevou avèk yon doktè jeneralis oswa yon espesyalis), si w gen yon pwoteksyon kont maladi.
- ▶ Ou kapab benefisye tou de yon Tès Oryantasyon ak Dyagnostik Rapid (TROD) pou VIH nan asosyasyon yo, nan CeGIDD yo... Nan asosyasyon ki pratike TROD yo, yo ka tou ba w gratis yon ototès VIH, sa vle di, yon tès



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.



ou ka fè poukont ou. Ou ka jwenn li nan famasi tou san yon preskripsyon, nan ka sa a, li pa gratis. Ou ka fè 2 tès sa yo konfyans, si gen plis pase 3 mwa ki pase depi w te pran risk la. Si yo pozitif, ou dwe al fè yon egzamen san pou w ka konfime.

► Pou plis enfòmasyon sou EST ak VIH, ale sou sit www.info-ist.fr oswa rele Sèvis Enfòmasyon sou Sida nan **0800 840 800** (apèl la gratis e ou pa bezwen bay non w, 7/7 epi 24h/24).

PrEP

Si w gen plizyè patnè e w pran anpil risk paske w pa t ka sèvi ak kapòt, li posib pou w jwenn yon tretman ki rele tretman prevansyon VIH oswa Prep (pwofilaksi pre ekspozisyon), li ka diminye risk pou w enfekte ak VIH la. Pou w konnen si w ka benefisye PrEP la chèche konnen si w ka benefisye de Prep, ale nan yon CeGIDD oswa lopital. Doktè ki abitye suiv ou a ka oryante w nan sans sa.

TPE

Si w pa t pwoteje oswa w te mal pwoteje tèt ou pandan w t ap fè sèks, gen yon tretman w ka pran ann ijans apre sa ki ka pwoteje w kont VIH/SIDA: se tretman pòs-ekspozisyon (tretman ki fè prevansyon kont VIH apre relasyon seksyèl riske) oswa TPE. Li dire 4 semèn epi li vrèman diminye risk pou yon moun ta kontamine. Pou w ka jwenn li, ou ka ale san pèdi tan nan sèvis ijans ki pi pre a, pa kite 48 èdtan pase. Si sa posib, ale ak patnè w la. Yon doktè pral evalye risk ou te pran an ak rezon ki fè l dwe preskri w tretman an. Si w pa t janm an kontak ak epatit B a epi ou pa t pran vaksen an, doktè a kapab sijere w pran yon piki ki ka pwoteje w de maladi sa a.



Le TasP

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



Pour en savoir plus sur le TasP

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

Vivre avec le VIH

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



TASP

Lè yo fè tretman antiretroviral la (medikaman itilize pou trete enfeksyon VIH la) pou yon moun ki enfekte ak VIH la, sa ka retire viris sa a nan san l. Le sa a, yo di kantite viris ki nan san an "trè fèb" sa vle di yo pa jwenn viris la ditou ni nan egzamen yo, ni nan espèm yo. Se poutèt sa, si w gen viris VIH la, e sa gen 6 mwa depi w te suiv yon bon tretman, ou pa gen youn nan lot EST yo, epi doktè w la suiv ou regilyèman, ou pa ka enfekte patnè ou yo ditou. Se sa yo rele tretman kòm prevansyon (entèvansyon davans ki ka trete yon moun ki gen sida yon fason pou diminye risk pou l pataje l) oswa TasP. Men, nou pa ka kanpe sou tretman an paske viris la pa janm disparèt nèt.



Pou aprann plis sou TASP:

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

Viv ak VIH la

Jiskaprezan, pa gen okenn tretman ki ka geri VIH/SIDA. Men, nou ka bloke devlopman enfeksyon an grasa plizyè medikaman ou dwe pran chak jou pou lavi. Si yo byen suiv doktè, sa ka pèmèt yon moun ki gen VIH mennen yon lavi prèske nòmal, li ka travay, li ka mennen yon vi amourez, li ka gen pwojè, li ka fè pitit.



► 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 se yon asosyasyon pasyan k ap fè moun konnen sa VIH/SIDA a epi k ap defann dwa moun ki enfekte yo. Vizite www.aides.org oswa rele **0805 160 011** (gratis sou yon telefòn fiks).

► Dwa Enfo Sante: **0810 004 333** (espesyalize nan ede moun ki malad defann dwa yo).

► Nan ozanviwon zile Frans, asosyasyon Ikambere a ede fanm ki gen VIH la. Vizite www.ikambere.com rele nan **01 48 20 82 60** soti lendi rive vandredi depi 9è am pou 6è pm.

Vyolans seksyèl

Asèlman seksyèl

Si yon moun t ap plede fòse w fè yon bagay oswa di w yon bagay ki gen rapò ak sèks, ou ka pote plent nan lajistis pou li.

Agresyon seksyèl ak vyòl

Si w sibi agresyon seksyèl oswa vyòl (kadejak), rele nan **17** (oswa nan **112** ak yon selilè) pou w ka mete lapolis okouran pou yo ka fè ankèt. Lapolis ka mennen w lopital an ijans pou w ka wè yon doktè. Li enpòtan pou w wè yon doktè pou yo ede w fè kèk prevansyon (patikilyèman kont VIH ak VHB) pou yo ka kontinye ba w swen epi ede w nan demach yo.

Nimewo sa yo itil:

- Sèvis espesyalize nan vyolans yo fè sou fanm: **3919**
- SOS Vyòl: **0800 05 95 95** (nimewo telefòn gratis e ou pa bezwen bay non w)



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).



➤ Defansè Dwa: **09 69 39 00 00** soti lendi rive Vandredi, depi 8è am rive 8è pm (pri yon apèl lokal)

Fi ki koupe nan pati seksyèl yo

Lè yo koupe nan pati seksyèl fi yo, se yon entèvasyon ki fèt kote yo deside chanje oswa domaje pati seksyèl vizib yon tifi oswa yon fanm (koupe nan klitoris la, koupe nan lèv yo, koupe ni klitoris ni lèv yo).

Si yon moun te viktim paske yo te koupe nan pati seksyèl li, yo ka ofri l swen medikal ak chiriji.

Lalwa entèdi moun fè bagay sa yo an Frans. Tout moun k ap viv an Frans dwe soumèt devan lalwa, kèlkeswa nasyonalite w e menmsi se aletranje yo te koupe nan pati seksyèl li a. Pou lajistis ka kondane moun k ap fè zak vyolan sa yo, moun ki viktim nan kapab pote plent lan menmsi sa gentan gen 20 an depi l te fèt (nan laj majè, 38 ane).



Si y ap fè w menas pou yo sikonsi w oswa pou yo koupe nan pati seksyèl ou, kit se ou menm, kit se pitit fi w, kit se yon sè w oswa yon vwazen w. Si yo te déjà koupe nan pati seksyèl ou oswa si yo te fè yon vwazen w soufri de sa tou:

➤ Rele Allo Enfance en Danger (timoun an danje) nan **119** oswa ale sou sit entènèt www.alerte-excision.org

Pou plis enfòmasyon

➤ Ale nan yon sant PMI oswa nan yon sant planifikasyon famiyal (CPEF).



LA GROSSESSE

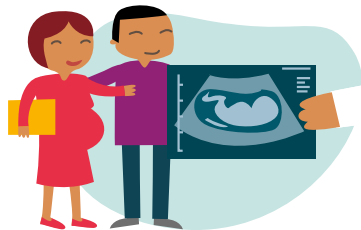
En France, lorsque vous êtes enceinte, un suivi médical totalement gratuit est mis en place tout au long de la grossesse. Sept (7) examens médicaux sont à réaliser jusqu'au terme de la grossesse par votre médecin (généraliste ou gynécologue) ou votre sage-femme. Trois (3) échographies, des prises de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

Le suivi de grossesse peut se faire :

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

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

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



GWOSÈS

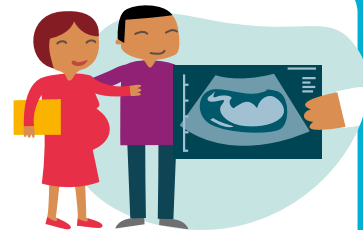
An Frans, lè w ansent, ou pap peye anyen pou swen y ap ba w pandan w ansent lan. Gen sèt (7) egzamen medikal ou dwe fè jiskaske doktè w t ap suiv la akouche w (jeneralis oswa jinekoloj) oswa fanmsaj ki t ap suiv ou. Yo prevwa twa (3) ekografi, egzamen san ak uit (8) seyans pou prepare akouchman an pandan tout tan fi a fè ansent lan. Y ap byen kontan wè moun ki pral papa pitit la vin nan konsiltasyon yo pandan gwosès la ak nan akouchman an. Sa t ap itil li si l ta fè tès pou VIH ak epatit. Si moun ki pral papa pa la, si w vle ou ka vin ak yon moun ki pwoch ou.

Yon moun ki ansent ka suiv:

- nan lopital la;
- nan PMI;
- nan klinik mobil, nan yon sant sante oubyen yon klinik prive.

Premye egzamen medikal la dwe fèt anvan 3yèm mwa gwosès la fini.

- Doktè a oswa fanmsaj la pral pale w de tès pou anomali kwomozomik (chanjman nan kantite ak nan strikti kwomozom yo) tankou Trizomi 21, kèk risk ki ka gen nan gwosès la. Y ap chèche kèk bagay ki ka prezante yon risk pandan gwosès la, tankou tansyon wo, vin twò gwo, li ka vin malad (pa egzanzp, li ka fè sik). Nan randevou sa a yo ka tou fè w fè kèk lòt egzamen: VIH, epatit, gwoup sangen, kansè nan matris...



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

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

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

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

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



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

Agir pour bébé

Sur le site de Santé publique France, [1000-premiers-jours.fr](https://www.1000-premiers-jours.fr), les futurs et jeunes parents trouvent de nombreuses informations validées scientifiquement sur la santé et le développement de

- Doktè w la oswa fanmsaj la pral deklare gwosès ou a nan fon prensipal asirans sante w la (CPAM/CGSS) epi y ap voye papye ki nesèsè yo k ap pèmèt ou jwenn swen pandan gwosès la. Konsa, ou pap gen pou w peye pou egzamen ak konsiltasyon.

Chak egzamen yo gen yon egzamen klinik, sitou : yon tès pipi, pran tansyon, gade konbyen w peze, gade si matris la grandi epi kontwole nan mouvman ak nan bri kè tibebe a.

Aprè w fin gen 6 mwa gwosès, w ap kontinye fè konsiltasyon yo nòmalmman nan matènite a.

Yon doktè oswa fanmsaj ap fè yon konsiltasyon medikal 8 semèn aprè akouchman an.

Yo ka pran randevou avè w pou yo ka pale avè w sou tout preparasyon ki deja fèt pou akouchman w lan ka reyisi randevou Randevou sa obligatwa e se yon bèl okazyon w genyen pou w poze fanmsaj la, doktè a oswa jinekòlòg la nenpòt kesyon w vle. Entèvyou a dire 45 minit oswa 1 èdtan epi asirans sante a kouvri l a 100%. Yo ka fè l nenpòt ki lè pandan gwosès men li rekòmande yo fè l nan 4yèm mwa a.



Pou plis presizyon, pale ak doktè w la, fanmsaj la oswa mande nan sant mediko-sosyal ki pi pre lakay ou a, tankou yon sant sante, yon PMI.

Sou sit sante piblik Lafrans lan [1000-premiers-jours.fr](https://www.1000-premiers-jours.fr), jèn ki pral paran yo ka jwenn anpil enfòmasyon lasyans apwouve sou lasante ak devlopman tibebe yo a. Lè w klike sou kèk bagay ki toutou nou toulejou, w ap jwenn konsèy pratik sou kèk sijè ki

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).

preyokipe w : bagay ki lakòz polisyon, aksidan nan kay, viris, men tou konsènan byen viv, rejim alimantè, relasyon ak timoun...

An Frans, fon ki la pou alokasyon fanmi an (CAF) bay tout fanmi ki pral resevwa yon bebe yon sipò finansye (RSA, jwenn yon ti kòb chak mwa, epi ede fanmi an jwenn kay pou l rete). Sa ap pèmèt ou achte bagay ki nesèsè w ap bezwen pou lè timoun nan fèk fèt.

Selon mwayen w, ou ka jwenn :

- ▶ prim pou nesans : yo bay li 2 mwa apre timoun nan fin fèt ;
- ▶ yon alokasyon de baz : yo bay yon ti kob chak mwa pandan 3 zan apre timoun nan fin fèt.



Pou w ka gen tout enfòmasyon sou èd CAF yo :

▶ www.caf.fr > anba "Mwen pral vin yon paran"

Alkòl pandan gwosès la

Alkòl yon fi bwè pandan l ansent pral pase nan san ti bebe a e sa ka bay gwo pwoblèm sante. Se lè yon fi ap plede bwè anpil alkòl ki alabaz pwoblèm ki pi grav yo (yo rele l SAF oswa pwoblèm sa bay lè yon fi ansent ap plede bwè alkòl). Sepandan, lè yon fanm ansent lage kò l nan bwè alkòl, sa ka afekte ti bebe a. Se sa k fè yon fanm ansent pa dwe bwè alkòl. Yon fanm ansent pa dwe fimen tou (gade paj 73).



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

➤ Rendez-vous sur le site www.alcool-info-service.fr rubrique « alcool et grossesse ».

➤ Appelez Alcool Info Service au : **0980 980 930**, de 8h à 2h du matin et 7j/7 (appel anonyme et gratuit).



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

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

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



Pa ezite pale sou sa avèk pwofesyonèl sante k ap swiv ou pandan w ansent lan (doktè, fanmsaj) oswa

➤ Ale sou sit www.alcool-info-service.fr nan ribrik "alkòl ak gwosès".

➤ Rele Sèvis Enfòmasyon sou Alkòl la nan: **0980 980 930**, depi 8è am jiska 2è am, li disponib 7/7 (apèl la gratis e ou pa bezwen bay non w).



Si w ansent epi ou gen nenpòt nan siy sa yo, ou dwe ale san pèdi tan nan ijans matènite a:

- w ap bay san, menmsi se toupiti;
- ou santi w kòmanse kaze lezo oswa pou nenpòt dout ou ta genyen;
- kontraksyon oswa gwo doulè nan senti w oswa anba vant ou ki pa janm sispann menm apre w fin pran yon repo 30 minit kouche;
- ou pa santi timoun k ap fè mouvman nan vant ou oswa mouvman yo diminye. Lè w nan anviwon 5yèm mwa gwosès ou, ou dwe santi timoun nan k ap fè mouvman nan vant ou;
- si w ta gen yon lafyèv ki depase 37,5°C apre w ta fin mezire tanperati a ak yon tèmomèt;
- si w ta gen yon tèt fè mal ki pa janm pase apre w te fin pran parasetamol;
- si w ta wè janm ou yo, pye w yo...

Pou nenpòt lòt pwoblèm sante, tankou ou santi lafyèv, vètjè, lè w pipi li boule w, gen yon bon titan depi w santi w pa byen, wè doktè w oswa fanmsaj ou a.



LA SANTÉ DES ENFANTS

Le suivi médical

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

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

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

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



SANTE TIMOUN YO

Siveyans medikal

Tout timoun jwenn 20 konsiltasyon pou siveyans medikal obligatwa jiska 18 an, (lòt konsiltasyon pou maladi pa ladan), asirans sante a kouvri l a 100%. Jiska laj 6 zan yo ka suiv tout timoun yo gratis nan yon sant pwoteksyon manman ak pitit (PMI).

Aprè 6 zan, chak ane timoun yo dwe konsilte kay doktè. Egzamen sa yo enpòtan pou n ka verifeye si timoun nan gen bon sante, li ap grandi byen, li pa bezwen linèt epi li tande byen. Sa tou ba w okazyon pou w pale ak doktè a, epi vaksinen timoun nan. Gen 3 konsiltasyon ki obligatwa Asirans maladi a ap pran yo an chaj a 100 pousan. Egzamen sa yo dwe fèt ant 8/9 an, 11/13 zan, 15/16 zan.

Toujou mache ak kat sante oswa kat vaksinasyon an chak lè w pral kay doktè a, nan PMI an oswa pandan vizit medikal nan lekòl la.

Timoun yo bat osinon maltrete jwenn pwoteksyon nan men lajistis ak asosyasyon yo. Yo ka pote plent menm si paran yo te patisipe nan aksyon yo. Nenpòt moun ki wè kèk aksyon konsa dwe fè otorite yo konn sa. Gen yon nimewo telefòn gratis, Alo abi sou timoun : **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.



Sante timoun yo nan kay la

Nan kay la, gen kèk bagay ki reprezante yon danje pou timoun, nou ka evite yo grasa kèk konsèy :

- Pa janm kite yon timoun poukont li nan yon chanm ak yon fenèt ki ouvè.
- Toujon mete kaswòl yo sou fou a yon fason pou timoun pa frape nan manch yo (vire manch yo pa deyè).
- Pa kite bagay ki file (kouto, sizo...) yon kote timoun nan ka jwenn.
- Mete medikaman ak pwodui pou netwayaj yon kote timoun pa ka jwenn.
- Pa kite ti bagay oswa moso manje ki di yon kote pou timoun yo jwenn li.
- Mete alimèt ak brikè yon kote pou timoun pa jwenn yo.
- Pa janm kite yon timoun pou kont li nan douch la.
- Priz ak aparèy elektrik: Pwoteje tout enstalasyon elektrik yo.
- Pa janm souke yon bebe; sa ka touye l oswa andikape l pou lavi.





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**



Si ta gen aksidan, rele 15 oswa 112.

- › Si yon timoun te vale yon pwodwi toksik, pa fè l vomir, pa fè l bwè l, rele **15** oswa **112**.
- › Si l ta boule, mouye kote ki boule a ak dlo frèt.

Pran pwazon

Anpwazonnman se yon maladi ki lakòz yon moun gen plon nan kò l. Sa ka lakòz sistèm nève yon timoun difisil pou l devlope, sa ka gen gwo konsekans sou tout rès lavi l. An Frans, yon timoun ka pran maladi sa a sitou lè timoun nan manyen penti ki sou mi an epi l mete l nan bouch li, yon timoun ka pran l lòt fason tou, sa gen rapò ak jan yo prepare manje nan lòt peyi yo. Doktè w pral fè yon tès pou ou.

Si w ta gen dout, pale sa ak doktè w pou l ka fè yon tès pou ou. PMI yo se kote ki gen moun ki konpetan e ki kalifye.



- › Asosyasyon fanmi ki viktim anpwazonnman (AFVS) egzamine sante ak lojman timoun nan pou yo ka fè prevansyon pou timoun nan pa gentan entoksike. Li ede fanmi ki gen timoun ki anpwazonnen nan demach yo.

www.afvs.net
Tél : **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.

DYABÈT

Dyabèt se yon maladi yon moun vin genyen lè kò li pa ka byen itilize sik; san an vin twò dous. Dyabèt se yon maladi "kwonik": li enpòtan pou w pran swen l pandan tout lavi w yon fason pou w pa vin gen yon pi gwo pwoblèm. Se sa k fè, ou dwe fè tès pou yo ka konnen si w gen dyabèt lè w jwenn okazyon pou sa.

Gen 2 kalite dyabèt ki pa konsène menm moun yo.

Siy dyabèt yo

Si w toujou swaf, si w fè pipi souvan, w ap vin piti epi w santi w trè fatige, sa yo se siy ki montre w gen yon dyabèt tip 1, ale wè yon doktè san pèdi tan.

Nan dyabèt tip 2 a, ou pa oblije gen siy. Men, ti kras pa ti kras, san ki twò dous la ap kraze ògàn yo (kè, ren, atè, je, elatriye). Gen kèk siy ki ta dwe alète w: ou gen enfeksyon nan po souvan (absès, mikoz...), w ap plede gen enfeksyon nan pipi, doulè nan janm ou yo, ou santi lakranp oswa yon bagay k ap mache nan men w ak nan pye w (foumiyman), oswa pikotman nan men ak pye yo, ou pa ka bande, ou wè toub...

Dyabèt la ka bay gwo pwoblèm : maladi kè, avèg, pye koupe, maladi ren.



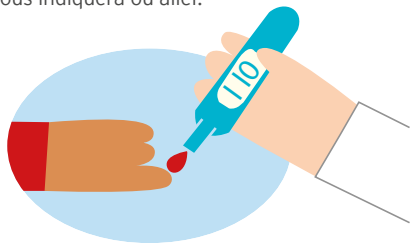
Ce qu'il faut retenir : détecter tôt son diabète, adapter ses habitudes de vie, suivre son traitement si nécessaire, prévenir et surveiller la survenue de complications.

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.



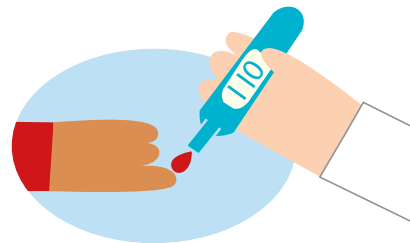
Ki sa w dwe sonje: chèche konnen byen bonè si w gen dyabèt, fè chanjman ki nesesè nan fason w abitye viv, suiv yon tretman si sa posib, fè prevansyon epi veye pou si gen konplikasyon.

Yon moun ki gen dyabèt ka rete anfòm pandan tout lavi l si l gen yon doktè k ap byen swiv li. Se sa k fè, li enpotan pou w fè yon tès san, ki byen senp, pou w ka gentan wè si w gen maladi sa a. Pale de sa ak yon doktè lè w al lakay li. Si w gen dout, pran yon randevou avè l.

Pou plis enfòmasyon

► Sit www.federationdesdiabetiques.org la pèmèt ou jwenn yon asyasyon moun ki dyabetik toupre lakay ou.

Ni pou dyabèt ni pou lòt maladi kwonik yo, pou w ka jwenn èd, ou ka benefisye de yon pwogram ki la pou soulaje yon pasyan ki gen yon maladi kwonik (gade paj 159). Pale de sa ak doktè w. L ap ba w yon preskripsyon ki mache ak maladi w la epi l ap di w ki kote pou w ale.





MALADIES CARDIOVASCULAIRES

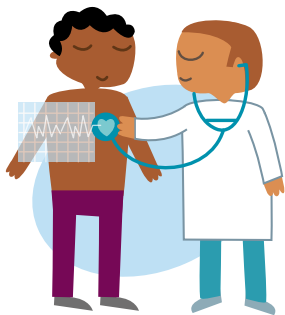
On appelle « maladies cardiovasculaires » toutes les maladies qui touchent le cœur et les vaisseaux sanguins, comme par exemple l'infarctus et l'accident vasculaire cérébral (AVC). C'est la deuxième cause de décès en France tout âge confondu, après les cancers.

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



MALADI KÈ

“Maladi kè a” se tout maladi ki afekte kè a ak veso sangen yo, pa egzanp: san pa ka sikile (enfaktis), sikilasyon san ki bloke nan sèvo a (konjesyon serebral) oswa AVC. Apre kansè, se dezyèm maladi ki lakoz plis moun mouri an Frans.

Pou diminye risk maladi kè a, li enpòtan :

- pou w pa fimen ;
- pou w prèske pa bwè alkòl ;
- pou w pa manje twòp sèl ;
- pou w manje yon fason ki ekilibre ;
- pou fè aktivite fizik yon regilyèman.

Tansyon wo kapab lakòz maladi kè apre anpil tan. Si w gen tansyon wo, li enpòtan pou w byen pran medikaman yo. Ou dwe ale kay doktè regilyèman pou yo ka kontwòle tansyon an e pou yo ka renouvle preskripsyon yo. Ou ka jwenn èd nan konsiltasyon ki ka soulaje yon moun ki gen yon maladi kwonik (gade paj 159). Pale de sa ak doktè ki suiv ou a, li ka ede w.

Wap jwenn enfòmasyon ki ka itil ou sou sit federasyon franse pou kè a <https://www.fedecardio.org/categories/je-minforme>

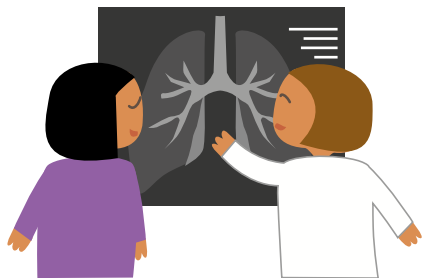


TUBERCULOSE

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.

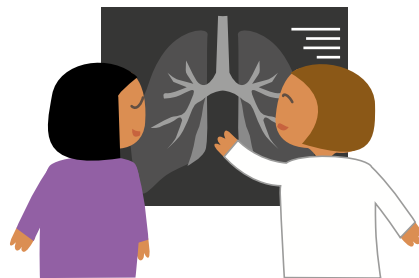


TIBÈKILOZ (TB)

Tibèkiloz se yon maladi grav ki trapan, li ka touye yon moun si yo pa trete l bonè. Gen anpil moun ki fè maladi sa a nan kèk peyi, tankou ann Afrik sibaaryèn oswa nan sidès zòn Azi. Moun bay lòt moun li nan respirasyon. Lè yon moun ki TB touse, estène oswa krache, li voye mikwòb la nan lè a. Si w ap viv ak yon moun ki enfekte, men ki pa trete (oswa lè w ap plede gen kontak ak li), ou ka pran l tou. Men, moun pa pran tibèkiloz nan rad, nan kiyè fouchèt oswa koute, ni nan asyèt, ni lè w bay yon moun ki genyen l lamen.

Depi l nan kò a, li ka afekte tout ògàn yo. Se tibèkiloz ki nan poumon an moun plis genyen. Siy prensipal yo se lafyèv, tous kwonik, fatig epi kòmanse vin piti (li vin mèg anpil). Li ka ap krache san tou, l ap plede swe nan nwit epi yon ti lafyèv. Si w ta konsa, ou dwe al wè doktè san pèdi tan pou l ka fè yon radyografi poumon pou ou, paske se la maladi sa a ye pi souvan.

Pou w ka pa gen tibèkiloz ankò, yo ka ba w konprime (antibiyotik) pandan omwen 6 mwa. Ou dwe byen fè tretman sa a epi ale wè doktè a regilyèman.



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.

Atansyon: lè yon moun mal fè yon tretman sa ka bay miikwòb la plis fòs epi sa ka fè l pi difisil pou maladi l la trete.

Si gen mikwòb nan krache l, pasyan an dwe mete yon mas epi nan kèk ka, yo ka mete l sou tretman pandan l ospitalize pou anviwon kenz jou, jiskaske maladi a pa trapan ankò.

Sitou pami jenn moun yo, li posib pou yo enfekte san yo pa t malad deja. Se sa k fè, si w te gen kontak ak yon moun tout moun konnen kòm yon moun ki malad, li enpòtan pou w pale ak doktè w sou sa. Yo ka mande w pou w fè yon tès byolojik si yo wè w gen yon tibèkiloz ki pa declare (oswa ITL) yo ka mande w fè yon bon tretman pou maladi a pa devlope.



Pi bon solisyon k ap ede yon moun evite fòm grav tibèkiloz sa yo se: vaksinasyon

► Li enpòtan pou yo pwoteje timoun kont maladi tibèkiloz la. Se pou rezon sa a, gen yon vaksen ki rele: BCG. Vaksen sa a efikas, gen kèk ti bebe yo bay li depi sou yon mwa. Li pwoteje timoun kont fòm grav tibèkiloz yo, tankou mennenjit tibèkiloz. Yo bay li nan sant vaksinasyon an, matènite ak nan PMI yo. Pou w ka konnen si ti bebe w la dwe vaksinen, pale de sa ak doktè w la.

Si w te gen kontak ak yon moun ki TB oswa si w gen dout:

► Ale kay doktè w la, l ap ba w fè yon tès ak yon radyogafi poumon si sa nesèsè, oswa kontakte Sant k ap konbat tibèkiloz (CLAT) nan departman w lan.



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



EPATIT VIRAL (FWA ANFLE)

Yon epatit viral se lè yon viris atake fwa a epi li fè l vin anfle. Si w genyen l, ou ka geri rapidman (san medikaman). Men, maladi a ka vin pran yon fòmilè ki rele "kwonik" (ki vle di, li pa geri) e li ka vin pi konplike ak yon siwoz oswa kansè nan fwa.

Gen plizyè viris ki ka bay epatit la.

Sèl fason pou w konnen si w gen yon epatit, se fè tès depistaj la. Si w fè k konnen w gen yon epatit, ou ka kòmanse pran swen tèt ou san pèdi tan epi fè sa w kapab pou w pwoteje fanmi w ak zanmi w yo.



Pou w ka fè yon tès gratis,

ale nan yon CeGIDD (gade paj 61) oswa ale nan yon laboratwa medikal ak yon preskripsyon doktè si w gen yon pwoteksyon kont maladi.

Lè youn pran maladi sa a, li enpòtan pou w jwenn bonjan èd. Pran konsèy nan men doktè k ap suiv ou a. Gen asosyasyon ak liy telefòn dirèk anonim disponib pou koute w, konseye w epi gide w. Si w vin trete, gen pwogram ki ka ede w reprann ou e yo ka itil (gade paj 159). Pale de sa ak doktè k ap suiv ou a.

➤ SOS Epatit:

0800 004 372 (rele gratis nan yon telefòn fiks)
ak **01 42 39 40 14** (nan rejyon Ile-de-France).
www.soshepatites.org

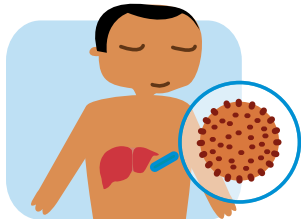
➤ Sèvis Enfòmasyon sou Epatit:

0800 845 800, chak jou de 9è am rive 11è pm
(rele gratis nan yon telefòn fiks)
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

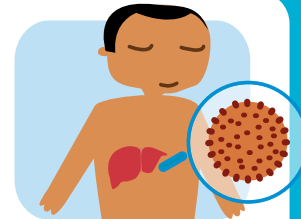
La contamination par le virus de l'hépatite B (VHB) se fait par le sang, les relations sexuelles ou de la mère à l'enfant pendant la grossesse. C'est pourquoi il est important de :

- ▶ 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.



Epatit A

Epatit A se yon enfeksyon yon moun pran nan yon viris (VHA) li egziste tout kote nan monn nan. Kontaminasyon an fèt de yon moun ak yon lòt moun nan men, manje oswa dlo ki kontamine ak pou pou.



Yon moun ki gen epatit A souvan gen doule nan vant, lafyè, li santi kò l kraz, fatige anpil, li konn fè po l oswa je l jòn (jonis). Pi souvan, li geri san medikaman nan kèk semèn, men fatig la ap dire pandan plizyè mwa.

Gen yon vaksen yo bay moun ki pa pwoteje yo k ap vwayaje nan kèk peyi kote li fasil pou moun kontamine.

Epatit B

Yon moun ka kontamine ak viris epatit B a (VHB) nan san, nan fè sèks oswa manman an ka bay pitit li l pandan l ansent. Se sa k fè li enpòtan :

- ▶ pou w pran vaksen ;
- ▶ mete yon kapòt chak lè w ap fè sèks pou w ka pwoteje tèt ou kont viris la jiskaske w konnen patnè w la pa enfekte anko (grasa yon tès) ;
- ▶ pran san w pou w kouvri tout blese yo oswa tout maleng yo ak yon pansman ;
- ▶ pinga nou pataje bagay pèsònèl nou genyen pou ijyèn : bwòs dan, razwa, tay zong... paske yo ka gen san ki enfekte.

Les signes

Dans la majorité des cas, l'hépatite B n'a pas de signes visibles. On peut donc l'avoir sans le savoir depuis longtemps et se sentir en bonne santé. Dans certains cas, les personnes peuvent ressentir une perte d'appétit, une fièvre ou une fatigue anormale, des douleurs localisées, des nausées et avoir les yeux et la peau qui deviennent jaunes (jaunisse).

Le dépistage

Les tests de dépistages sont gratuits dans les CeGIDD. Vous pouvez également vous faire dépister en laboratoire d'analyse avec une prescription de votre médecin si vous avez une protection maladie. En France, le dépistage est proposé systématiquement aux femmes enceintes, avec celui du VIH, lors de la première consultation prénatale (avant la fin du 3^e mois de grossesse). Si la femme est porteuse du virus de l'hépatite B, le bébé sera vacciné dès la naissance pour éviter d'être infecté.

La vaccination

Il existe un vaccin efficace contre l'hépatite B qui permet d'éviter la maladie. Il est important de le faire le plus tôt possible, dès l'âge de 2 mois pour les enfants. Il est gratuit dans les centres de protection maternelle et infantile (PMI) et dans les centres de vaccination.

Il n'existe actuellement pas de traitement pour guérir de l'hépatite B, mais des traitements pour ralentir l'évolution de la maladie.

Chez l'adulte, la vaccination est recommandée chez toutes les personnes présentant un risque d'exposition, à travers un rattrapage vaccinal (voir page 62).

Si vous êtes porteur du virus de l'hépatite B, assurez-vous que votre partenaire et les personnes de votre entourage sont bien vaccinés.

Siy yo

Nan pifò ka, epatit B pa gen okenn siy vizib. Ou ka genyen l depi lontan san w pa konnen epi w toujou santi w an sante. Nan kèk ka, moun nan ka pa gen apeti, lafyèw oswa fatig etranj, li santi doulè yon bò nan kò l, kè plen epi je l ak po l vin jòn (jònis).

Tès depistaj

Tès sa yo gratis nan CeGIDD yo. Ou kapab fè tès la tou nan laboratwa ak yon preskripsyon doktè w la ba w si w gen yon pwoteksyon kont maladi. An Frans, depi yon fi ansent yo tou mande l pou l fè tès sa a ansanm ak tès VIH la nan premye konsiltasyon li fè nan fen twazyèm mwa gwosès la. Si fi a gen viris epatit B a, y ap vaksinen ti bebe a kou l fèk fèt pou l pa enfekte.

Vaksinasyon

Gen yon vaksen ki efikas kont epatit B, e li ka anpeche w gen maladi sa a. Li enpòtan pou w pran l osito sa posib, ou ka bay yon timoun li kou l gen 2 mwa. Li gratis nan sant pwoteksyon matènèl ak enfantil yo (PMI) oswa nan sant vaksinasyon yo.

Pa gen tretman kounye a pou geri epatit B a, men gen tretman ki ka anpeche l devlope vit.

Pou granmoun yo, depi yon moun sanble gen risk pou l pran maladi a, y ap vaksinen l nan yon pwogram rattrapaj pou vaksinasyon (gade paj 63).

Si w gen viris epatit B a, asire w ke patnè w ansanm ak tout moun ki nan antouraj ou vaksinen.



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.



Epatit C

Epatit C se lè yon moun enfekte pa mwayen yon viris (oswa HCV) ki transmèt nan san, sitou nan sèvi ak dwòg nan venn ak/oswa nan nen; lè yon moun evite pataje bagay ki ka koupe oswa pike sa ka anpeche l bay oswa pran viris sa a.

Yon moun ka pran Epatit C a tou difisilman nan fè sèks san kapòt e yon manman ka bay pitit li l.

Sentòm yo se sitou pèdi apeti, mis li yo ak jwenti l yo ap fè l mal, pèdi pwa, fatig, kè plen ak vomisman, dyare, po l ak je l vin jòn (jònis).

Prèske tout moun geri grasa nouvo medikaman yo. Se yon seri tretman ki fasil pou moun pran, nan bouch, pandan 2 a 3 mwa. Y ap pran tout depans sa a chaj.

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.



KANSÈ

Kò nou gen plizyè milya selil ki fèt, ki viv e ki mouri. Lè yon bon selil andomaje pou plizyè rezon, nan kèk ka, li ka miltipliye epi l vin fòmè yon kansè. Pou yon selil ki nòmal rive transfòmè an yon selil ki bay kansè, pwosisis la ka lonng epi l ka dire plizyè ane.

Kansè moun fè pi souvan yo se: kansè nan tete, nan kolon (gwo trip), nan poumon ak pwostat. Jodi a, grasa pwogrè lamedsin fè, gen anpil kansè ki ka trete konplètman.

Pou w diminye risk pou w pran kansè, li enpòtan pou w pran swen sante w:

- pou w pa fimen;
- pou w prèske pa bwè alkòl;
- limite kantite vyann w ap manje;
- pou w manje yon fason ki ekilibre;
- pou fè aktivite fizik yon regilyèman;
- pwoteje tèt ou kont reyon UV (iltra vyolè).





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



Tès yo pèmèt ou detekte yon kansè, pou w ka gen plis chans pou w trete anvan siy yo deklare. Pa egzanp, pou detekte yon kansè nan tete, mamografi ap pèmèt yo dekouvi kèk anomali ou pa ka ni wè ni manyen. Tès depistaj yo konplètman gratis.

Pou fanm yo:

- Ffoti (yon kouch mens nan yon ògan) ak egzamen pa mwayen mikwoskòp pou moun ki gen 25 pou rive 29 an e chak 3 zan.
- mamografi apati de 50 an, chak 2 zan.

Pou gason ak fanm:

- Tout jèn fi 11 pou rive 14 zan dwe vaksinen kont enfeksyon gwoup viris ki rele papiyomaviris moun nan (HPV) lakoz La vaccination contre les infections à papillomavirus humains (HPV). 2 oswa 3 piki nesèsè selon vaksen yo itilize a ak laj moun nan. Jèn fi oswa jèn dam ki gen ant 15 pou rive 19 zan yo dwe vaksinen tou si yo pa t fè sa anvan. Apati 1ye janvyè 2021 tout ti gason ak tout tifi ap gen pou yo vaksinen tou.
- tès depistaj pou kansè nan entesten, chak de zan apre 50 an yo.

Pou plis enfòmasyon, pale de sa ak doktè w la oswa ale:

- nan yon Sant planifikasyon ak edikasyon familial (CPEF);
- nan kèk sant medikal oswa kèk asosyasyon ki fè egzamen oswa kontwòl jeneral sou sante gratis (gade paj 55).

Pou plis enfòmasyon:

- sit enstiti nasyonal pou kansè: www.e-cancer.fr



APPRENDRE À VIVRE AVEC SA MALADIE

Vivre avec une maladie toute la vie (une pathologie chronique) comme l'asthme, le diabète, l'hépatite B ou une maladie cardiovasculaire peut être difficile.

La maladie peut avoir un impact sur votre vie personnelle et celle de vos proches. Les programmes d'éducation thérapeutique du patient (ETP) sont là pour aider une personne avec une maladie chronique à mieux comprendre la maladie, à mieux vivre avec et la gérer le mieux possible.

L'ETP se fait en séances individuelles et/ou en groupe. Ces groupes de personnes qui ont la même maladie permettent d'échanger, de trouver des solutions ensemble et de créer des liens. Il arrive même que ces groupes prennent leur autonomie et continuent à fonctionner sans l'intervention d'un professionnel de santé.

Si vous souhaitez bénéficier d'un programme adapté à votre maladie, parlez-en à votre médecin traitant ou aux personnes qui vous accompagnent sur le plan de votre santé. Le médecin vous fera une prescription et vous indiquera où aller.



APRANN VIV AK MALADI W LA

Viv ak yon maladi pandan tout lavi w (maladi kwonik) tankou opresyon, dyabèt, epatit B oswa maladi kè ka pa fasil.

Maladi a ka gen efè sou lavi pèsònèl ou, sou fanmi w ak zanmi w. Pwogram ki la pou ede pasyan yo reprann yo a (ETP) ka ede yon moun ki gen yon maladi kwonik pi byen konprann maladi a, pou l adapte l avè l epi byen jere l.

Yo ka fè w fè ETP a poukont ou e/oswa an gwoup. Gwoup moun sa yo ki gen menm maladi ka fè echanj, yo ka chèche jwenn solisyon ansanm epi yo ka vin zanmi. Sa ka rive kote gwoup sa yo vin otonòm, yo vin ka kontinye pran swen tèt yo san èd yon pwofesyonèl sante.

Si w ta renmen jwenn yon pwogram ki adapte ak maladi w la, pale de sa ak doktè w la oswa ak moun ki konn ede w jwenn swen sante a. Doktè a pral ba w yon preskripsyon epi l ap di w ki kote w ka ale.



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.

SANTE AK KLIMA

Gwo chalè

Lè l fè cho anpil pandan plizyè jou, epi nan nwit si tanperati a prèske pa desann, sa ka prezante yon danje pou sante nou.

Lè l fè cho anpi, li enpotan pou n:

- ▶ bwè dlo regilyèman;
- ▶ pa rete nan gwo solèy cho;
- ▶ evite bwè alkòl;
- ▶ evite fè aktivite ki mande anpil fòs;
- ▶ pandan jounen an, fèmen tout fenèt yo nan zòn kote w ap viv la;
- ▶ ouvri tout fenèt yo nan nuit pou w ka fè lè fre antre nan kay la;
- ▶ pase tan nan yon zòn ki fè fre: bibliyotèk, makèt, pak;
- ▶ bay ti bebe ak timoun yo bwè regilyèman, epi evite soti avè yo nan solèy cho.



Si w gen yon pwoblèm sante oswa si w ap suiv yon tretman medikal regilye, pa pè pale de sa avèk yon doktè.

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.

Gwo fredri

An Frans, gen kèk fwa tanperati a konn bese a 0°C e menm pi ba. Pou w kenbe kò a nan yon bon tanperati, li enpotan :

- pou w byen kouvri pati ekstremite kò a pou w pa frèt : tèt, kou, men ak pye ;
- kouvri nen w ak bouch ou pou w pa respire lè frèt la ;
- mete plizyè rad sou ou ak yon enpèmeyab ki gen tèt ;
- rete anndan lakay ou toutotan w kapab pou w pa soti nan lè frèt la ;
- evite soti nan nuit paske l toujou fè pi frèt ;
- chofe kote w ap viv la men pa chofe l twòp ; pa sèvi ak aparèy chofaj ou pa vrèman gen kontwòl li, pa mete materyèl k ap pwodui elektisite anndan kay la, paske gen risk pou n anpwazonnen tèt nou avèk monoksid kabòn (yon gaz ki ka touye). Panse aryere kay la omwen yon fwa nan jounen an pandan 10 minit ;
- evite soti ak tibebe yo menmsi yo byen pwoteje.



Si w pa gen kote pou w dòmi, rele **115**.

Atansyon

bwè alkòl pa chofe moun. Olye de sa, li kapab danjere paske alkòl la fè w pa santi w frèt, donk ou pap wè nesese pou w pwoteje tèt ou.

Atansyon

timoun yo ak granmoun aje yo konn pa toujou di lè yo frèt.

SANTÉ EN FRANCE D'OUTRE-MER

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

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

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

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

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

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

SANTE NAN LòT TERITWA LAFRANS YO

Teritwa fransè a gen ladan l Lafrans metwopolitèn ak teritwa lòt bò dlo yo. Ou ka di tou DOM-TOM (depatman ak teritwa lòt bò dlo) oswa DROM-COM (depatman ak rejyon kominotè lòt bò dlo). Teritwa sa yo sitiye ann Amerik, Oseyani, Oseyan Endyen ak Antatik.

Si w ap viv nan depatman ak teritwa lòt bò dlo yo, ou gen menm dwa ak moun k ap viv an Frans metwopolitèn.

Nan depatman ak teritwa lòt bò dlo yo, pwoblèm sante yo pa diferan ak Frans metwopolitèn. Men nan teritwa sa yo gen kèk lòt maladi ki gen rapò ak klima a ki cho (deng, zika, chikoungounya...) ak anvivònman an ki konn sal pafwa.

Nan teritwa sa yo, maladi grav moun fè pi souva se:

- ▶ maladi kwonik ki pa kontajye (kansè, dyabèt ak maladi kè);
- ▶ posiblité ki genyen pou yon moun vin obèz, ak pwoblèm sante mantal (gade paj 85);
- ▶ ekspoze a danje ki gen nan anvivònman an, tankou metal ki lou an Giyan yo (mèki, plon) oswa gwo itilizasyon yo fè ak pwodui ki touye ensèk yo nan Karayib la;
- ▶ enfekte ak VIH (gade paj 111), se yon maladi anpil moun genyen an Giyan ak nan zòn ozanviwon Ile-de-France.

Chikoungounya, deng, lafyèv jòn ak zika, tout se maladi moustik transmèt bay lòt moun epi yo tout preske gen menm sentom, tankou: lafyèv, tèt fè mal, doulè nan jwenti, oswa dyare ak vomisman. Se poutèt sa, li enpòtan pou w al konsilte kay yon doktè.



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.



Pwoteje tèt ou kont piki moustik yo lajounen kou lannuit enpòtan:

- pa kite dlo kowonpi nan po flè oswa nan goutyè;
- mete skrin nan fenèt yo;
- itilize pwodui ki repouse moustik ki pap gen efè sou rad ou ak sou kò w;
- mete rad ki ka pwoteje w (chemiz manch long, pantalon);
- sèvi ak moustikè anti moustik ansanm ak spre elektrik pou flite anndan.



Kounye a, pa gen okenn tretman espesifik kont viris lafyèy jòn, deng, Chikoungounya ak Zika (kontrèman ak malarya). Men **yon vaksinasyon kont lafyèy jòn disponib e obligatwa pou moun ki abite Giyàn ak moun ki pral viv la**. Vaksen kont lafyèy jòn nan efikas. Yon sèl piki konn sifi pou pwoteje yon moun nan pifò ka. Men ou pa ka bay timoun ki poko gen 6 mwa l ak fanm ansent k ap bay tibebe tete, sof si ta gen yon epidemi grav. Mande yon doktè konsèy.

QUELQUES INFORMATIONS UTILES KÈK ENFÒMASYON KI ITIL



	LUTTE CONTRE LES DISCRIMINATIONS	170
	BATAY KONT DISKRIMINASYON	171
	RÔLE DE L'ASSISTANT(E) SOCIAL(E)	174
	WÒL TRAVAYÈ SOSYAL LA	175
	RÔLE DES MÉDIATEURS EN SANTÉ	174
	WÒL MEDYATÈ SANTE YO	175
	DOMICILIATION ADMINISTRATIVE	176
	LOJMAN SOSYAL	177
	LA TRADUCTION DES DOCUMENTS OFFICIELS	182
	TRADIKSYON DOKIMAN OFISYÈL YO	183
	AU QUOTIDIEN	184
	CHAK JOU	185
	APPRENDRE LE FRANÇAIS	192
	APRANN PALE FRANSE	193
	LA SCOLARISATION DES ENFANTS	194
	PEYE LEKÒL POU TIMOUN YO	195
	NUMÉROS UTILES EN CAS D'URGENCE	196
	NIMEWO POU UTILIZE LÈ GEN IJANS	197
	CARTE DE FRANCE	198
	KAT LAFRANS	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.).



BATAY KONT DISKRIMINASYON

Repiblik franse a ak administrasyon l yo pa enpoze okenn kwayans, relijyon oswa lide politik. Yo dwe trete tout moun menm jan an, kèlkeswa orijin li, sèks li, aparans li, ran sosyal li, kwayans li, relijyon l, nasyonalite l, opinyon politik li, oryantasyon seksyèl li (pa egzanp, moun ki fè sèks ak gason, moun ki chanje sèks).

Lè w pran ekzil, byen souvan w ka santi w "etranj" diferan de lòt moun: pa egzanp, nan fason yo salye, fason yo adrese youn ak lòt, oswa nan fason yo panse.

Lè gen moun ki aji konsa, li kapab yon diskriminasyon, si gen yon diferans nan fason yo trete chak moun ki chita sou yon bagay lalwa kondane (orijin, sèks, relijyon, oryantasyon seksyèl, ran sosyal ak ekonomik, eta sante...) ak nan yon domèn lalwa ankouraje (aksè nan yon sèvis, anplwaye pou yon travay...).





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



Diskriminasyon entèdi e lalwa kondane l. Si w santi w viktim diskriminasyon, ou ka rapòte sa:

➤ Nan Defansè Dwa, nan telefòn nan **09 69 39 00 00** oswa sou entènèt <http://www.defenseurdesdroits.fr>

➤ Nan Lig pou Dwa Moun, nan telefòn nan **01 56 55 51 00** oswa pa imèl nan ldh@ldh-france.org

Si w viktim agresyon, vòl oswa vyolans, ou ka pote plent e w ka jwenn yon asosyasyon oswa yon avoka pou ede w, menmsi w pa gen dwa pou w rezide an Frans. Ale nan komisarya oswa nan pòs jandam nan, ou ka voye yon kourye bay komisè gouvènman an nan zòn kote w rete a.

Si w viktim paske w y ap eksplwate w nan travay ou, nan kay la oswa seksyèlman, ou ka kontakte Komite kont esklavaj modèn nan **01 44 59 88 90** oswa sou sit entènèt www.esclavagemoderne.org



Quelques informations utiles

Rôle de l'assistant(e) social(e)

RÔLE DE L'ASSISTANT(E) SOCIAL(E)

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



Quelques informations utiles

Rôle des médiateurs en santé

RÔLE DES MÉDIATEURS EN SANTÉ

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

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

Les services des médiateurs associatifs sont gratuits.

Kèk enfòmasyon ki itil

Wòl travayè sosyal la



WÒL TRAVAYÈ SOSYAL LA

Travayè sosyal la prezan nan sèvis sante yo, nan kèk jiridiksiyon (Fon pou bay fanmi yo yon ti kòb, fon pansyon, elatriye), nan katye w (sèvis sosyal jeneral, sèvis sosyal meri a ak nan kèk asosyasyon ki ka akonpaye moun nan demach administratif e sosyal yo, li fè yo konnen dwa yo e li ede yo jwenn mwayen pou yo gen aksè ak swen sante ak avantaj sosyal. An jeneral, travayè sosyal yo plis ede moun ki an difikilite. Pa ezite mande plis enfòmasyon nan lopital la, nan meri a, nan lekòl la. Sèvis travayè sosyal yo gratis.

Kèk enfòmasyon ki itil

Wòl medyatè sante yo

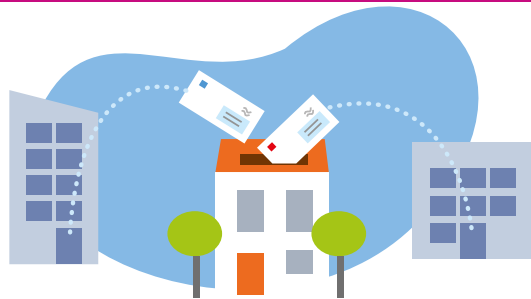


WÒL MEDYATÈ SANTE YO

Medyatè sante yo konekte ak moun ki nan yon etablisman sante, yon lopital, yon asosyasyon ki ka ede w gen aksè ak dwa w, prevansyon ak swen.

Medyatè yo fasilite relasyon ant moun k ap bay swen an ak pasyan an. Yo ale chèche moun ki pa konn al kay doktè, tankou moun k ap viv nan lari yo, lakay yo ak nan kèk azil kominal. Nan tout dispozisyon yo pran pou ba w swen yo, pa ezite mande si gen medyatè ki disponib pou ede w.

Sèvis medyatè ki nan asosyasyon yo gratis.



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.



LOJMAN SOSYAL

Pou w mande yon dwa, yon èd oswa pou w peye enpo, yo te ede w fè anpil demach nan diferan biwo Leta.

Gen kèk nan demach sa yo ki fèt nan meri a oswa nan administrasyon lokal ki nan vil kote w dòmi an. Gen lòt demach ki fèt nan biwo departmantal pou zòn kote w abite a, ki se yon administrasyon ki oganize selon fason yo divize peyi a.

Pou yon moun gen aksè ak sèvis sosyal ak dwa fondamantal yo, li dwe gen yon adrès pou l resevwa kourye. Se ka adrès pèsonèl ou oswa adrès yon lòt moun. Si w pa gen yon adrès ki pèmèt ou gen aksè ak lèt yo yon fason konstan e konfidansyèl, ou ka mande posiblite sa a nan meri a (oswa sant aksyon sosyal kominotè/entèkominotè) ki nan komin kote w ap viv la oswa yon kote ou gen yon bon kontak (suivi sosyal, mediko sosyal, pwofesyonèl, lyen fanmi oswa timoun nan lekòl, elatriye) oswa avèk yon asosyasyon apwouve. Y ap ba w yon sètifika domisil valab pou yon ane.



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

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



Conseils pratiques :

- ▶ Conserver les photocopies ou les photos de chaque document envoyé ou reçu, car ils vous seront réclamés dans les démarches ultérieures. Vous n'êtes jamais obligé de donner vos documents originaux, seulement de les montrer (sauf à l'OFPPRA, ou lors d'une expulsion forcée) et il est recommandé de ne jamais les donner.
- ▶ Si vous envoyez des copies de documents par la poste, utilisez si possible un courrier recommandé avec accusé de réception pour justifier de vos démarches.
- ▶ Si vous donnez une adresse chez quelqu'un pensez à faire préciser le nom de cette personne (« chez M. ou Mme »), ou pensez à faire figurer votre nom sur les boîtes à lettres quand c'est possible;
- ▶ Conservez dans la mesure du possible une adresse de domiciliation stable jusqu'à l'accès à un hébergement ou logement pérenne car les changements d'adresse entraînent fréquemment des ruptures de droits sociaux et des difficultés dans les procédures d'asile et de droit au séjour;



Ou pa oblije gen yon kote fiks pou w resevwa lèt yo anvan w komanse demach k ap ede w mande azil yo, men strikti Premier Accueil des Demandeurs d'Asile la (SPADA) ap pwopoze w sa, si w pa stab yon kote.

Administrasyon yo mande pou dokiman k ap jistifye sitiyasyon w lan ekri an franse. Kom repons, administrasyon an ap voye dokiman ekri: fòmilè, demann dokiman, desizyon yo pran kote yo dakò oswa rejte demann ou an. Se poutèt sa li nesèsè pou w gen posiblite pou w ka resevwa epi konnen ki sa ki nan lèt ou yo regilyèman.



Konsèy Pratik:

- ▶ Konsève fotokopi oswa foto chak dokiman ou te voye oubyen resevwa, paske yo pral mande w yo nan demach ou pral fè annapre yo. Ou pa dwe janm bay dokiman orijinal yo, annik montre yo sèlman (sof nan OFPPRA, oswa pandan yon degèpisman fòse) epi ou pa dwe janm bay yo.
- ▶ Si w te voye kopi dokiman nan lapòs, si sa posib, ou ta dwe gen yon akize resepsyon pou lèt ou te voye a kòm pyès pou jistifye.
- ▶ Si w bay adrès kay yon moun, pa bliye bay non moun nan ("*kay mesye oswa madam...*"), oswapanse fè ekri non w sou bwat kourye yo lè sa posib.
- ▶ Toutotan sa posib kenbe yon sèl adrès pou w ka resevwa kourye jiskaske w gen yon lojman stab e pèmanan paske lè yon moun ap plede chanje adrès li ka pèdi aksè ak avantaj sosyal, e sa ka bay pwoblèm nan demach w ap fè pou w jwenn azil ak dwa pou w gen rezidans.



- ▶ 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.



- ▶ Ale chèche regilyèman kourye w yo, toujou pase pran kourye rekomande yo san pèdi tan (lapòs pap kenbe yon kourye rekomande plis pase 15 jou).
- ▶ Pa ezite rankontre avèk yon travayè sosyal si w ta bezwen yon èd, pa egzanp si:
 - Ou pa konprann lèt yo voye ba ou a;
 - Ou vle fè konnen ou pa dakò ak yon desizyon;
 - Ou pa gen repons yon lèt ou te voye sa gen plis pase 2 mwa nan administrasyon an.

Pou plis enfòmasyon administratif, ale sou sit www.service-public.fr an patikilye nan ribrik "Etranje" ak "Sosyal-Sante/lojman sosyal".

Nan ka kote administrasyon an ta rejte yon demann ou te fè, y ap voye di w nan yon lèt rezon ki fè sa. Si w pa dakò avèk desizyon yo pran an, y ap esplike w nan lèt la ki jan w ka fè yon kontestasyon "apèl" e nan ki delè w ka fè sa.

Atansyon: gen sityasyon kote peryòd yo bay pou fè apèl la trè kout (sitou nan ka kote gouvènè a ta bay yon refi pou demann yon pèmi pou rezidans).

Si w pa gen anpil lajan, ou ka mande yon sipò finansye yo rele "èd legal" pou peye yon avoka. Ou ka chèche gen plis enfòmasyon nan men travayè sosyal ki sou katye w la, nan men asosyasyon ki espesyalize nan ede moun ki an difikilte, oswa nan biwo èd legal ki nan pi gwo tribinal ki gen nan zòn kote w abite a.



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



TRADIKSYON DOKIMAN OFISYÈL YO

Dokiman Etranje yo ki pa ekri an fransè dwe tradui an fransè anvan yo kòmanse fè demach nan administrasyon fransè a ak asosyasyon yo. Ou ka jwenn tradiktè sou entènèt la oswa nan òganizasyon k ap travay ak imigran yo.

Pafwa, yo ka mande w yon tradiksyon "sètifye ki tankou orijinal la oswa ofisyèl": se yon tradiktè apwouve oswa Leta konnen ki dwè fè tradiksyon sa yo. Ou ka jwenn yon lis ki gen tradiktè ki sètifye sou sit entènèt Lakou kasasyon an: www.courdecassation.fr

An Frans, pa gen okenn sipò finansye pou tradiksyon dokiman ofisyèl eta sivil yo. Ou dwe peye pou tradiksyon. Gen kèk òganizasyon ak kèk asosyasyon ki ka peye pou tradiksyon dokiman ofisyèl eta sivil yo; mande yon travayè sosyal enfòmasyon sou sa.



► Entèprèt ISM yo pwopoze yon tradiksyon ekri pou dokiman ofisyèl yo. Pou plis enfòmasyon, kontakte sèvis tradiksyon ekri nan: **01 53 26 52 78** oswa telephone@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).



CHAK JOU

Deplase

Yo fè yon rabè nan pri transpò piblik yo pou moun ki pa gen mwayen ekonomik ak fanmi yo. Ou ka jwenn plis enfòmasyon nan konpayi transpò a (RATP pou Pari, RTM pou Marseille, TCL pou Lyon, elatriye) pou w kalifye pou yon rabè.

Yo kapab fè w jwenn kèk tikè transpò pou w ale nan randevou administratif oswa nan randevou sante nan kèk asosyasyon oswa pa mwayen yon travayè sosyal.



Jwenn yon lojman

Lojman tanporè

Yon lojman tanporè se yon kote yo resevwa moun e yo ka repoze yo la pandan jounen an, li pa posib pou w pase nuit lan la. Kote sa a konn souvan bay aksè ak telefòn, journal ak entènèt pafwa. Gen kèk kote ki konn ofri pafwa bwason, yon repa a midi, douch, lave rad epi repase yo, yo konn fè kado rad oswa yon depo tanporè.

Pou lojman ann ijans

Si w pa gen yon kote pou w dòmi nan nuit, ou ka kontakte Samu Sosyal rele nan **115**, nimewo ijans gratis 24h/24 tout kote an Frans. Si gen plas, y ap oryante w nan yon sant lojman ann ijans gratis pou yon nuit, yo ka renouvle l selon disponiblite yo. Dèfw, sant sa yo konn pa melanje gason ak fi (eksepte pou fanmi yo).



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



Pafwa, ou oblije rete tann pandan yon bon tan nan telefòn nan anvan yon moun reponn. Si yo pa jwenn plas pou ou, di nan 115 lan ki kote w ye e mande pou yon ekip mobil pase wè w.



Lojman pou kèk semèn

Pou w kontakte sistèm lojman an, ou ka kontakte yon travayè sosyal, nan meri a oswa nan lojman tanporè e nan kèk asosyasyon. Yo ka akeyi w nan:

- ▶ nan yon otèl sosyal oswa nan yon Sant lojman ak reyentegrasyon Sosyal (CHRS), pou yon peryòd ki ka rive jiska 6 mwa renouvlab si w se yon selibatè, yon koup oswa an fanmi;
- ▶ yon enstitisyon ki akeyi manman-pitit, si w se yon fanm ansent ki poukont ou oswa ki gen timoun e dènye timoun nan gen mwens pase 3 zan;
- ▶ yon enstitisyon espesifik ki akeyi moun, si w an danje (si w sibi vyolans, menas).

Lojman ki lye ak yon maladi

Si w pa gen kote pou w rete epi eta sante w pa pèmèt ou viv nan lari, san w pa t etène lopital, ou ka gen aksè ak swen yo bay moun ki pa gen yon lojman fiks ki ka gen gwo pwoblèm sante (LHSS oswa LAM) sa depan eta sante moun nan. Mande doktè w la pou l ede w kontakte yon travayè sosyal ki pou ede w.

Si w gen yon maladi kwonik ki egzije pou w gen yon sipèvizyon nan swen w ap resevwa kèlkeswa kote a epi w pa gen kòb pou w bay tèt ou swen, yo ka loje w nan yon apatman k ap ba w swen medikal, sikolojik ak sosyal. W ap jwenn yon kote pou w abite e



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.



w ap gen avèk ou doktè, konseye nan ekonomi sosyal ak fanmi, sikològ... Li nesesè pou w pale ak doktè w la epi ak yon travayè sosyal.

Souvan gen lis datant pou tout posiblite lojman sa yo. Ou dwe enskri kou sa posib.

Manje

Si w pa gen ase lajan, meri yo ak asosyasyon yo ap pwopoze w yon èd pou w ka gen manje gratis oswa trè bon mache: manje tou kwit ou ka manje sou plas oswa w ka al lakay ou avè l, kit manje pou w fè manje lakay ou, boutik sosyal pou w ka achte pi bon mache, elatriye.

Si w gen yon rejim alimantè espesyal (san sèl, pa egzanp), pa ezite fè konn sa.





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



Pran yon randevou ak yon travayè sosyal. Ou ka jwenn manje, manje kwit, oswa achte bagay bon mache :

- Nan meri a oswa nan sèvis sosyal la (CCAS oswa CIAS) kote w rete a.
- Al achte nan mache olye w al nan makèt pou w ka depanse mwens kòb : www.epicerie-solidaires.org
- Nan restoran kominotè yo w ap jwenn yon kit manje ekilibre, manje tou kwit ak èd pou tibebe : www.restosducoeur.org/associations-departementales/
- Fè mache nan Sekou popilè yo olye w al nan makèt pou w ka achte pi bon mache : www.secourspopulaire.fr/secours-populaire
- Nan kwa Wouj pou w ka jwenn yon kit manje : 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>



APRANN PALE FRANSE

Aprann pale franse enpòtan anpil pou w ka eksprime w chak jou nan lavi a, revandike dwa w epi ranpli dokiman administratif yo. Gen plizyè posiblite pou w pran kou franse, oswa pou w ka aprann li ak ekri si w pa t al lekòl nan peyi w. Gen kèk asosyasyon, inivèsite ak kèk meri ki bay kou gratis oswa w ka bay yon ti kontribisyon. Nan kèk ka, yo ka remèt ou yon sètifika nan fen kou a. Pi souvan, yo fè enskripsyon yo an septanm, men pafwa, li posib pou yo fè l nan yon lòt moman nan ane a.

Genyen tou kèk sit entènèt ki ofri kèk pwogram pou moun aprann franse gratis pa mwayen egzèsis sou òdinatè.

Si w te siyen yon kontra pou akèy ak entegrasyon (CIR) etabli e prezante grasa Biwo franse pou Imigrasyon ak Entegrasyon (OFII) e se gouvènè ki gen otorite nan teritwa a pou bay rezidans lan ki siyen l, yo ka mande w li selon nivo w genyen nan fason w te aprann franse a.



► Meri Pari a bay adrès tout fòmasyon (kou) an franse ki pou etranje yo: www.paris.fr/cma

► Sit Aprann franse ak TV5MONDE www.apprendre.tv5monde.com/fr ofri kou gratis sou entènèt avèk esplikasyon tradui nan plizyè lang.

“Premye nan nan franse” “Français premiers pas” se yon aplikasyon gratis ou telechaje sou telefòn oswa sou òdinatè. Yo bay moun ki fèk kòmanse (debitan) yo li, e li pèmèt yo gen baz pou yo pale nan plizyè sitiyasyon nan lavi a chak jou <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.



PEYE LEKÒL POU TIMOUN YO

An Frans, lekòl gratis soti 3 zan pou rive 16 zan. Lekòl obligatwa apati 3 zan rive 16 zan. Men ki jan yo organize l:

- Soti 3 zan pou rive 5 an : jadanfanfan.
- Soti 6 zan pou rive 10 zan: lekòl primè.
- Soti 11 zan pou rive 15 zan: kolèj swa SEGPA (Seksyon ansèyman Jeneral ak pwofesyonèl Adapté). SEGPA yo resevwa elèv ki gen pwoblèm ekonomik. Klas yo pi piti (16 elèv) epi yo gen atelye pwofesyonèl.
- Soti 16 pou rive 18/19 an:
 - Lekòl Segondè: pou pase bakaloreya (BAC) epi pou fè etid siperyè.
 - Lise pwofesyonèl: CAP oswa Bakaloreya pwofesyonèl (BAC pro).
 - CFA (Sant pou fòmasyon apranti): CAP oswa bakaloreya pwofesyonèl. Elèv yo se jenn travayè k ap travay nan yon konpayi ki peye yo.

Lekòl la dwe ofri elèv ki pa twò byen metrize fransè yo èd pou yo aprann fransè: UP2A (Inite akèy pou elèv etranje yo ki vin an Frans), FSL (fransè dezyèm lang), CLA (klas akèy)...

Chak de mwa, elèv yo gen prèske 15 jou vakans: vakans pou fèt mò, pou fèt nwèl, ann ivè ak prentan epi 2 mwa anviwon pou gran vakans (Jiyè ak Out).

Aprè klas, jou mèkredi oswa pandan vakans, yo ka akeyi timoun yo nan sant pou detant. Yo ofri aktivite ki pèmèt devlopman timoun (aktivite yo fè ak men yo, jwen anndan oswa deyò, aktivite kiltirèl, spò...). Timoun yo dwe enskri alavans, yo kalkile pri yo selon kantite kòb fanmi an ap antre.



NUMÉROS UTILES EN CAS D'URGENCE

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

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

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

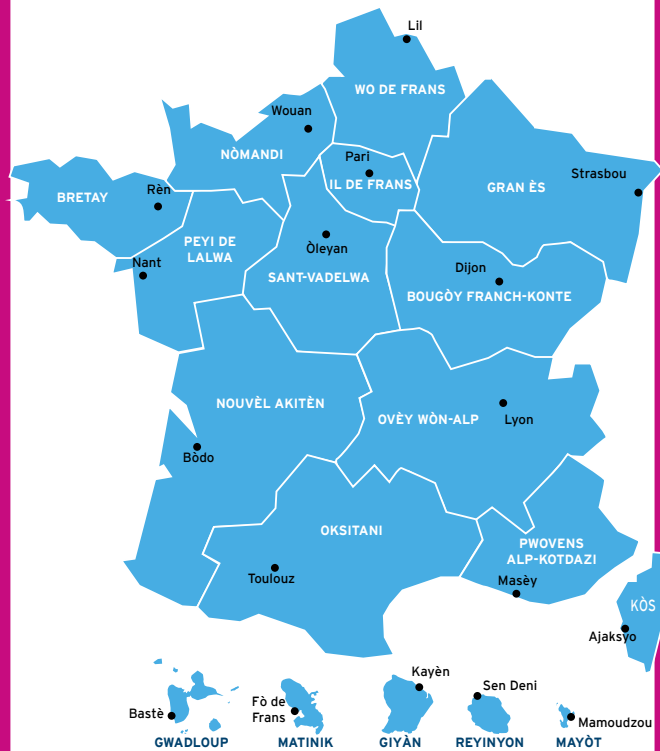
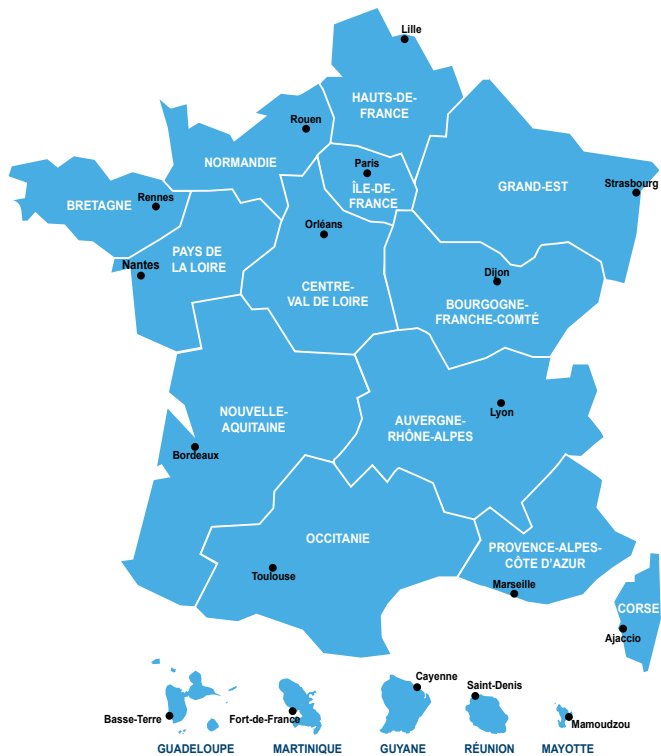


NIMEWO POU UTILIZE LÈ GEN IJANS

- › Ijans: **112**
- › Samu: **15**
- › Lapolis: **17**
- › Ponpye: **18**
- › Moun ki soud ak moun ki pa tande di : **114**
- › Samu sosyal: **115**
- › Famasi ki ouvri nan jou yo pa abitye ouvri: chèche jwenn enfòmasyon nan komisarya yo
- › Sant Rejyonal kont Pwazon nan Pari: **01 40 05 48 48**
Pou jwenn sant ki kont pwazon nan zòn ou an: **www.centres-antipoison.net**
- › Alo Timoun an danje: **119**
- › Vyolans nan maryaj: **3919**
- › Sèvis Enfòmasyon sou Sida: **0800 840 800**
- › Seksyalite, metòd planin, avòtman: **0800 08 11 11**
- › SOS Epatit: **0800 004 372**
- › SOS Omofobi (pè moun): **0810 108 135**
- › SOS Vyòl: **0800 05 95 95**
- › Sèvis Enfòmasyon sou Dwòg: **0800 23 13 13**
- › Sèvis Enfòmasyon sou Tabak: **3989**
- › Sèvis Enfòmasyon sou Alkòl: **0980 980 930**

Pou jwenn CPEF ki pi pre w la, tanpri vizite paj: **www.ivg.gouv.fr/les-centres-de-planification.html**

Pou jwenn CeGIDD ki pi pre w la, tanpri vizite paj: **www.sida-info-service.org/annuaire/**





- ALD** = affection longue durée [afeksyon long dire]
- AME** = aide médicale de l'État [èd medikal leta]
- AVC** = accident vasculaire cérébral [aksidan vaskilè serebral]
- C2S** = Complémentaire santé solidaire - aide à la prise en charge de la part complémentaire des dépenses de santé [C2S Konplemantè sante solidè = èd pou pran an chaj pati nan depans sante Asirans maladi a pa kouvri]
- CAF** = caisse d'allocations familiales [fon alokasyon pou fanmi]
- CeGIDD** = centre gratuit d'information, de dépistage et de diagnostic [sant enfòmasyon, tès depistaj ak dyagnostik gratis]
- CCAS** = centre communal d'action sociale [sant kominotè aksyon sosyal]
- CGSS** = caisse générale de sécurité sociale (= CPAM/CGSS en Outre-mer, Antilles & Guyane) [fon jeneral pou sekirite sosyal (=CPAM/CGSS departman lòt bò dlo, Carayib ak Giyan)]
- CIAS** = centre intercommunal d'action sociale [sant entèkominotè aksyon sosyal]
- CMP** = centre medico-psychologique [sant mediko-sikolojik (ki bay swen sante ak sikoloji)]
- CMPP** = centre medico-psycho-pédagogique [sant mediko-siko-pedagoji (ki bay swen sante, sikoloji ak edikasyon)] = couverture maladie universelle complémentaire [depans anplis ki fèt pou kouvri swen sante yon fason inivèsèl]
- CPAM** = caisse primaire d'Assurance maladie [fon prensipal pou asirans sante]
- CPEF** = centre de planification ou d'éducation familiale [sant planifikasyon ak edikasyon fanmi]
- ETP** = éducation thérapeutique du patient [pwogram ki la pou ede pasyan yo geri (terapi)]



- IST** = infection sexuellement transmissible [enfeksyon oswa maladi seksyèlman trapan]
- HPV** = infection à papillomavirus humain [enfeksyon yon gwoup viris ki rele papiyomavirus moun lakoz]
- IVG** = interruption volontaire de grossesse [avòtman (deside mete fen nan yon gwosès)]
- MDPH** = maison départementale des personnes handicapées [biwo piblik ki nan departman an pou akeyi moun ki enfim (andikapè)]
- PASS** = permanence d'accès aux soins de santé [fason pou w jwenn swen sante regilyèman]
- PMI** = protection maternelle et infantile [pwoteksyon matènèl enfantil (pwoteksyon pou manman ak pitit)]
- PrEP** = prophylaxie pré-exposition [tretman prevansyon VIH]
- SPADA** = structure de premier accueil des demandeurs d'asile [biwo ki resewa an premye moun k ap chèche azil]
- TasP** = *treatment as prevention* [tretman kòm prevansyon (entèvansyon davans ki ka trete yon moun ki gen sida yon fason pou diminye risk pou l pataje l)]
- TPE** = traitement post-exposition [tretman ki fè prevansyon kont VIH apre relasyon seksyèl riske]
- VHA** = virus de l'hépatite A [viris epatit A]
- VHB** = virus de l'hépatite B [viris epatit B]
- VHC** = virus de l'hépatite C [viris epatit C]
- VIH** = virus de l'immunodéficience humaine [viris Sida]

La COVID-19

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

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

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

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

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

La maladie guérit le plus souvent en quelques jours.

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

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

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

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

COVID-19

COVID19 se yon nouvo maladi ki trapan e se yon viris ki rele SARS-Cov-2 ki bay li.

Li ka grav lakay moun ki gen plis pase 65 an, pou moun ki gen kèk maladi kwonik (dyabèt, tansyon wo, maladi kè, maladi respiratwa, ...), pou fi ki ansent (3èm trimès) ak moun ki gwo anpil (obèz).

Li te parèt nan fen desanm 2019 nan peyi Lachin e depi lè sa a li te gaye nan lemondantye.

Ou ka pran COVID19 la a travè aparèy respiratwa a (bouch ak nen). Lè yon moun ki gen viris la touse, estènye, oswa menm lè l pale, gen yon seri ti gout ki gen viris la ki gaye nan lè a. Ti gout sa yo kontamine dirèkteman moun ki tou pre yo. Ti gout sa yo kapab rete sou kèk bagay e apre sa yo enfekte moun ki manyen yo.

Men kèk sentom ki mache souvan ak COVID19 la : lafyè, tous, gòg fè mal oswa nen k ap koule, gwo fatig, doulè nan kò, tèt fè mal, pa pran gou oswa sant ak dyare.

An jeneral maladi a geri nan kèk jou.

Men, si w gen difikilte pou w respire, lè sa a rele 15 (oswa 114 pou moun ki soud oswa ki gen difikilte pou yo tande).

Lè w gen youn oswa plizyè nan sentom yo, ou dwe izole tèt ou (rete poukont ou epi limite kontak ak lòt moun) pou w evite enfekte lòt moun.

Ou ta dwe rete izole pandan omwen 7 jou apre premye sentom yo parèt.

Ou dwe fè yon tès depistaj tou (avèk oswa san yon preskripsyon medikal). Si tès la pozitif, Asirans maladi a ap kontakte w pou l ka chèche moun ki moun ki te an kontak avè w sa pa gen lontan e l ap enfòmè yo ou teste pozitif.

Men, ou ka enfekte lòt moun san w pa gen sentom maladi a. Prèske 30 pousan nan moun ki enfekte yo pa gen okenn sentom.

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/>

Se sa k fè, pou w evite enfekte lòt moun oswa enfekte tèt ou, li enpòtan pou w lave men w souvan, rete nan yon distans omwen 2 mètr parapò ak lòt moun e mete yon kachnen lè li pa posib pou w respekte distans sekirite sa a, pa egzanp nan transpò piblik ak nan espas ki fèmen ak tout kote sa obligatwa.

Li enpòtan tou pou w kite lè antre nan lojman ak espas travay yo kèk minit plizyè fwa pa jou, epi netwaye e dezenfekte kote moun manyen regilyèman (manch pòt, entèriptè...) sitou si w enfekte.

Premye vaksen yo rive an Frans nan fen mwa desanm nan. Yo gen bonjan efikasite. Yo pèmèt moun pwoteje tèt li kont fòm Covid ki grav e yo pwoteje tou kont konplikasyon Covid la. Yon moun ap bezwen pran 2 piki vaksen an nan yon entèval 2 sèmèn. Efè sèkondè yo pa anpil, sa gen ladan l douliè kote moun nan pran piki a oswa mal tèt k ap pase byen vit. Y ap bezwen plizyè mwa pou vaksinen tout popilasyon an; granmoun yo, moun ki pi frajil yo ak pèsònèl medikal yo ap pami moun k ap resevwa vaksen an an premye. Vaksinasyon an ap gratis pou tout moun. Li pa obligatwa. Anvan w deside si w ap vaksinen, ou dwe pale ak yon pwofesyonèl pou w gen enfòmasyon e pou w ka wè si w ap ka vaksinen toudepan de eta sante w. Yon moun ka pran vaksen an kay doktè l oswa nan yon sant. Nan kèk lojman kote moun ap viv an kominote, y ap òganize kanpay vaksinasyon. Ou ka chèche jwenn enfòmasyon nan men doktè w ak pwofesyonèl ki nan lojman kote w ye a.

Pou plis enfòmasyon ale sou sit sa a
<https://vaccination-info-service.fr/>

INFORMATION CORONAVIRUS

COVID-19

PROTÉGEONS-NOUS
LES UNS LES AUTRES



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



Tousser ou éternuer dans son coude ou dans un mouchoir



Se moucher dans un mouchoir à usage unique



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



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



Limiter au maximum ses contacts sociaux (6 maximum)



Éviter de se toucher le visage



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



Saluer sans serrer la main et arrêter les embrassades



Utiliser les outils numériques (TousAntiCovid)



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



0800 130 000
(appel gratuit)

ENFÒMASYON SOU KOWONAVIRIS

COVID-19

ANNOU PWOTEJE
YOUN LÒT



Lave men w souvan oswa itilize yon pwodwi ki gen alkòl pou netwaye men w



Touse oswa estènen nan koud ou oswa nan yon mouchwa



Mouche nan yon mouchwa ki fèt pou sèvi youn sèl fwa



Mete yon mask chirijikal oswa yon mask kategori 1 ki fèt an twal lè w pa ka respekte distans de mèt la



Kenbe yon distans omwen de mèt ak lòt moun



Limite kontak ak lòt moun otank posib (6 pou pi plis)



Evite manye figi w



Kite lè antrè nan chanm yo pi souvan posib, omwen kèk minit chak èdtan



Salve lòt moun san w pa bay lanmen epi pa anbrase lòt moun



Sèvi ak zouti nimerik yo (TousAntiCovid)



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



0800 130 000
(appel gratuit)

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

Yon pwofesyonèl sante oubyen sosyal ap ba w ti liv sa a gratis.

L ap ede w jwenn enfòmasyon sou sante, dwa ak demach administratif yo an Frans. Piske yo fè l nan de lang, sa ap fè l pi fasil pou w pale ak doktè a, travayè sosyal la oswa lòt pwofesyonèl ou rankontre.

Pou w konn lòt lang ki disponib, ale sou sit: www.santepubliquefrance.fr

Ce livret a été réalisé avec le concours de :
Ti liv sa a realize avèk konkou:



samusocial de Paris

