

Livret de santé

Français / Géorgien

2021



ჯანდაცვის გზამკვლევი

2021

ფრანგულ/ქართული

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.

მიგრაცია შესაძლოა პოზიტიურ და სასურველ გემას წარმოადგენდეს. თუმცა საიმიგრაციო ნაკადის გარკვეული ნაწილი ეფუძნება თავშესაფრის მოთხოვნას, კერძოდ, როდესაც საფრანგეთში ჩამოსვლა უკავშირდება წარმოშობის ქვეყანაში პოლიტიკური თუ ეკონომიკური ძალადობის შედეგად გამოწვეულ ვითარებას, რაც კიდევ უფრო მძიმდება საიმიგრაციო მარშრუტის გავლისას. მიგრაციასთან დაკავშირებული სპეციფიკური დაავადება არ არსებობს, მაგრამ საკუთარი ქვეყნის დატოვებამ შესაძლოა ინდივიდის სოციალურად დათრგუნვა განაპირობოს.

უცხო ქვეყანაში ჩამოსვლა და მისი ჯანდაცვის სისტემის არცოდნა, ადმინისტრაციული სტატუსის მოპოვების სირთულე, ფინანსური გაჭირვება და საზოგადოებისგან გარიყვა იმ ფაქტორებს მოიცავს, რომლებიც მკურნალობაზე ხელმისაწვდომობას ართულებენ.

ამედროულად, მიგრანტი ზედება მრავალ სხვა დაბრკოლებებს, როგორც არის: ფრანგული ენის არცოდნა, განსახორციელებელი პროცედურებისთვის საჭირო ინფორმაციის მოპოვებასთან დაკავშირებული სიძნელეები, ურთიერთობა ისეთ პროფესიონალებთან, ვინც ვერ შეძლო მათი სიტუაციის სპეციფიკაში გარკვევა, რასაც შედეგად მოჰყავს საკითხთან არასათანადო მიდგომა და ზოგიერთ შემთხვევაში, დისკრიმინაცია.

ჯანმრთელობის დაზღვევა, რაც მკურნალობის ხარჯების დაფარვას ითვალისწინებს, ფუნდამენტური წინაპირობაა, თუ არ ჩავთვლით გადაუღებელ შემთხვევებს, როდესაც შესაძლებელია საავადმყოფოს სასწრაფო განყოფილებაში მისვლა და სამედიცინო დახმარების მიღება.

მიგრანტების საჭიროებების მიხედვით შედგენილი და მათ ენაზე თარგმნილი ეს ორენოვანი სახელმძღვანელო მიზნად ისახავს მათთვის სასარგებლო ინფორმაციის მიწოდებას, რათა ჯანმრთელობის სისტემასთან ხელმისაწვდომობის გასაადვილებლად მათ შეძლონ არსებული დახმარებების იდენტიფიკაცია და ამ სისტემაში ადეკვატური ორიენტირება.

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

მკურნალობისა და პრევენციის
სელმისაწვდომობა P. 6

L'interprétariat professionnel 10
პროფესიონალი თარგმანის სერვისი 11

**Les aides pour accéder aux soins
et à la prévention 14**

დახმარება მკურნალობისა და პრევენციის
სელმისაწვდომობაზე 15

Où se soigner? 20
სად შეიძლება მკურნალობა 21

La protection maladie 32
ჯანმრთელობის დაცვა 33

Le handicap 44
ინვალიდობა 45

Santé et travail 48
ჯანმრთელობა და შრომითი საქმიანობა 49

LA SANTÉ P. 52

ჯანმრთელობა P. 52

Pour être en bonne santé 54
როგორ შევინარჩუნოთ ჯანმრთელობა 55

Santé mentale 84
ფსიქიკური ჯანმრთელობა 85

Santé sexuelle et VIH 92
სექსუალური ჯანმრთელობა და აივ ინფექცია 93

La grossesse 122
ორსულობა 123

La santé des enfants 130
ბავშვების ჯანმრთელობა 131

Diabète 136
დიაბეტი 137

Maladies cardiovasculaires 140
გულ-სისხლძარღვთა დაავადებები 141

Tuberculose 142
ტუბერკულოზი 143

Hépatites virales 146
ვირუსული ჰეპატიტები 147

Les cancers 154
სიმსივნეები 155

Apprendre à vivre avec sa maladie	158
ისწავლო ცხოვრება დაავადებასთან ერთად	159
Santé et climat	160
ჯანმრთელობა და კლიმატი	161
Santé en France d'Outre-mer	164
ჯანდაცვა საფრანგეთის ზღვისიქითა ტერიტორიებზე	165

QUELQUES

INFORMATIONS UTILES	P. 168
სასარგებლო ინფორმაცია	P. 168

Lutte contre les discriminations	170
ბრძოლა დისკრიმინაციების წინააღმდეგ	171
Rôle de l'assistant(e) social(e)	174
სოციალური მუშაკის როლი	175
Rôle des médiateurs en santé	174
ჯანდაცვის მედიატორების როლი	175
Domiciliation administrative	176
ადმინისტრაციული მისამართი	177
La traduction des documents officiels	182
ოფიციალური დოკუმენტების თარგმნა	183
Au quotidien	184
ყოველდღიურობაში	185

Apprendre le français	192
ფრანგული ენის შესწავლა	193
La scolarisation des enfants	194
ბავშვების განათლება	195
Numéros utiles en cas d'urgence	196
საჭირო კონტაქტები გადაუდებელი შემთხვევების დროს	197
Carte de France	198
საფრანგეთის რუკა	199

LISTE DES ABRÉVIATIONS	P. 200
აბრევიატურების სია	

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

L'ACCÈS AUX SOINS ET À LA PRÉVENTION

გეგმვისა და პრევენციის
სელმისაწვდომობა



L'INTERPRÉTARIAT PROFESSIONNEL 10
პროფესიონალი თარჯიმნის სერვისი 11



**LES AIDES POUR ACCÉDER AUX SOINS
ET À LA PRÉVENTION** 14
დახმარება გეგმვისა და პრევენციის სელმისაწვდომობაზე 15



OÙ SE SOIGNER? 20
სად შეიძლება გეგმვა 21



LA PROTECTION MALADIE 32
ჯანმრთელობის დაცვა 33



LE HANDICAP 44
ინვალიდობა 45



SANTÉ ET TRAVAIL 48
ჯანმრთელობა და შრომითი
საქმიანობა 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).

საფრანგეთი სარგებლობს ჯანდაცვის სისტემით, რომელიც მოსახლეობის სამედიცინო მომსახურების და პრევენციის საჭიროებებს უზრუნველყოფს. თუმცა, უცხო ქვეყანაში ჩამოსვლა და ჯანდაცვის სისტემის არცოდნა იმ ფაქტორებს წარმოადგენს, რომლებმაც მკურნალობზე ხელმისაწვდომობა შეიძლება გაართულონ.

გზამ, რომელიც ინდივიდმა გამოიარა საფრანგეთამდე ჩამოსასვლელად, ასევე ფინანსურმა სიდუხჭირემ, ადმინისტრაციული სტატუსის მოპოვების სირთულემ და საზოგადოებიდან გარიყვამ, შესაძლოა ინდივიდი სოციალურად დაუცველი გახადოს.

შესაბამისად, მნიშვნელოვანია საფრანგეთის ჯანდაცვის სისტემაში გარკვევა, რათა ხელმისაწვდომი იყოს მკურნალობა და პრევენციული ღონისძიებები.

აღსანიშნავია, რომ მედ-პერსონალს პროფესია ავალდებულებს სამედიცინო საიდუმლოების დაცვას და ადამიანების ჯანმრთელობაზე ზრუნვას.

ზოგიერთი ადამიანი საკმარისად ვერ ფლობს ფრანგულ ენას და უჭირს ადმინისტრაციული პროცედურებისთვის საჭირო ინფორმაციის მოძიება. ზოგჯერ, პროფესიონალებს უნებლდებთ სიტუაციაში გარკვევა და ამგვარ გაუგებრობებს წმირად კულტურათა სხვაობით სსნიან. მისი თავიდან არიდება პროფესიონალი თარჯიმნის (ნახეთ ქვემოთ 11) ან ჯანმრთელობის სფეროს მედიატორის (ნახეთ გვერდი 175) დახმარებით არის შესაძლებელი.



L'INTERPRÉTARIAT PROFESSIONNEL

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

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

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



პროფესიონალი თარჯიმნის სერვისი

პირად ცხოვრებაზე ან ოჯახურ თემაზე საუბარი ახლობლის (ოჯახის წევრის, მეგობრის) თანდასწრებით, რომელიც თარჯიმნობას გიწვეთ, შეიძლება ერთგვარ უზერსულობას წარმოადგენდეს. პროფესიონალი თარჯიმანი საუბრის კონფიდენციალურობას იცავს და თქვენს მდგომარეობაზე თავისუფლად ლაპარაკის საშუალებას გაძლევთ. ამასთანავე, სოციალურ და სამედიცინო განმარტებებს უკეთესად გაიგებთ.

ასევე აუცილებელია, რომ კარგად გაიგოთ ექიმის მიერ დანიშნული მკურნალობა, შეძლოთ თანხმობის მიცემა ვამოკლებების (რენტგენი, სისხლის ანალიზი...) ან სკრინინგის ჩასატარებლად.

თქვენ შეგიძლიათ ითხოვოთ პროფესიონალი თარჯიმნის მომსახურება, რათა კარგად გაიგოთ და სხვასაც გააგებინოთ. თარჯიმნით თუ თარჯიმნის გარეშე, არ მოგერილოთ, გაამეორებინეთ და დასვით შეკითხვები, რათა დარწმუნდეთ რომ კარგად გაერკვიეთ საკითხში.



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



მრავალი სამედიცინო დაწესებულება (სავადმყოფოები, სამედიცინო ცენტრები, ვაკცინაციის და სკრინინგის ცენტრები, დედათა და ბავშვთა დაცვის ცენტრები (PMI) და მიგრანტების დახმარე ასოციაციები თანამშრომლობენ სამედიცინო-სოციალურ სფეროში მომუშავე პროფესიონალ თარჯიმანთა ასოციაციებთან. ზოგიერთი მათგანი უფასოა. ამის შესახებ ინფორმაცია მოიძიეთ სოციალური მუშაკისგან.



ISM interprétariat საფრანგეთში სახვადასხვა სახის თარჯიმნობას აერთიანებს, მათ შორისაა ვიდეო კონფერენციაც:

- > ტელეფონით თარჯიმნობა:
01 53 26 52 62 - telephone@ism-mail.fr
- > ადგილზე მისვლით თარჯიმნობა:
01 53 26 52 52 - deplacement@ism-mail.fr
- > ვიდეო კონფერენციით თარჯიმნობა:
01 53 26 52 72 - video@ism-mail.fr

საფრანგეთის დიდ ქალაქებში პროფესიონალი თარჯიმნით მომსახურებას უზრუნველყოფენ შემდეგი ძირითადი ქსელები და ასოციაციები:

Aptira ანჰმ (ANGERS)	ISM Corum ლიონი (LYON)	ISM Interprétariat პარიზი (PARIS)
Mana ბორდო (BORDEAUX)	Osiris მარსელი (MARSEILLE)	Réseau Louis Guilloux რენი (RENNES)
Accueil et promotion ბურჰი (BOURGES)	ISM Méditerranée მარსელი (MARSEILLE)	Migration santé Alsace სტრასბურგი (STRASBOURG)
Addcaes შამბერი (CHAMBERY)	ISM Est მეტი (METZ)	Cofrimi ტულუზა (TOULOUSE)
Adate გრენობლი (GRENOBLE)	Asamla ნანტი (NANTES)	AAMI 70 ვესული (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**



დახმარება მკურნალობისა და პრევენციის ხელმისაწვდომობაზე

თუ გსურთ დახმარების მიღება, რათა ხელმისაწვდომი იყოს მკურნალობა და პრევენციული ღონისძიებები, შეგიძლიათ დაუკავშირდეთ:

Comede-ის ეროვნული სატელეფონო ცხელი ხაზების ცენტრებს მკურნალობასთან, ასევე ავადმყოფობის ან ფსიქიკური ჯანმრთელობის მოტივით ბინადრობის უფლების მიღებასთან დაკავშირებული ინფორმაციის მისაღებად:

- მკურნალობის, ჯანმრთელობის დაზღვევის პროცედურების, ავადმყოფობის მოტივით ბინადრობის უფლების მოპოვების რეგულაციების, უცხო ქვეყნის მოქალაქეთა ჯანდაცვასთან დაკავშირებული სხვა შეღავათების ხელმისაწვდომობაზე დახმარება და ექსპერტიზა. სოციალურ-იურიდიული სამსახურის ტელეფონი: **01 45 21 63 12** ორშაბათიდან პარასკევის ჩათვლით 9:30-დან 12:30-მდე.
- მკურნალობის, პრევენციის, სრული სამედიცინო გამოკვლევის, ასევე, უცხო ქვეყნის მოქალაქეთა უფლებების სამედიცინო-სამართლებრივ ასპექტებთან დაკავშირებით დახმარება და ექსპერტიზა. სამედიცინო სამსახურის ტელეფონი: **01 45 21 38 93**, ორშაბათიდან პარასკევის ჩათვლით, 14:30 - 17:30
- ფსიქიკური ჯანმრთელობის მკურნალობის მიმართულებების და მის ხელმისაწვდომობაზე დახმარება და ექსპერტიზა. ავადმყოფობის მოტივით ბინადრობის უფლების და თავშესაფრის მთხოვნელთა კლინიკის შესახებ ინფორმაციის გაცემა და გამოკვლილების გაზიარება. ფსიქიკური ჯანმრთელობის სამსახურის ტელეფონი: **01 45 21 39 31**, ზარები მიიღება სამშაბათს და ხუთშაბათს, 14:30 - 17:30
- სახედმწიფო სამედიცინო ცენტრი Comede ბისეტრის (Bicêtre) საავადმყოფოში (Ile-de-France): შენობა La Force, შესასვლელი 60, ღიაა ორშაბათიდან პარასკევის ჩათვლით 8:30-დან 18:30-მდე, გარდა ხუთშაბათი დღისა (იხსნება 13:30-დან). ტელეფონი: **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).



Médecins du Monde-ის (მსოფლიო ექიმები) სამკურნალო და საორიენტაციო მიმღები ცენტრები (CASO) შესაბამისი სამედიცინო მომსახურებისთვის, სადაც წარმოებს ინფორმაციის გაცემა ჯანდაცვის სახელმწიფო სისტემასა და უფლებებით სარგებლობის შესახებ.

- 20 მიმღები ცენტრი საფრანგეთის მასშტაბით (სენ-დენი, მარსელი, ლიონი, ბორდო, გრენობლი...). დარეკეთ ნომერზე: **01 44 92 15 15** ან შედით შემდეგ საიტზე: www.medecinsdumonde.org/fr/pays/france/centres-accueil-soins-orientation-caso, რათა მოიძიოთ თქვენთან ახლომდებარე CASO.

Le Réseau Louis Guilloux იღ ე ვილენში (Ile-et-Vilaine) სოციალურ-სამედიცინო დახმარებისთვის და ბრეტანში (Bretagne) მკურნალობაზე ინფორმაციის მისაღებად:

- შენობა « Le Samara »,
12 TER, avenue de Pologne
35200 Rennes
02 99 32 47 36
სამედიცინო ცენტრში მიღების საათები:
ორშაბათი 14 საათიდან 18 საათამდე
სამშაბათიდან პარასკევის ჩათვლით 8 საათიდან 18 საათამდე

La Case de santé (ჯანმრთელობის სახლი)

- 17 place Arnaud Bernard
31000 Toulouse
05 61 23 01 37
სამუშაო საათების გარდა, La Case de santé-ს სამორიგო უზრუნველყოფის სამედიცინო დახმარებას გადაუღებელ შემთხვევებში: **06 28 33 18 31** (9:30-დან 18:30-მდე ორშაბათიდან პარასკევის ჩათვლით).



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



Migrations Santé (მიგრაციები და ჯანდაცვა)
უზრუნველყოფს სამედიცინო მომსახურების
სამორიგეოებს, სადაც ყველას მიღება სდება:

La Cité de la santé (ჯანმრთელობის ქალაქი)

- ▶ თვის მე-4 შაბათი 14სთ-დან 18სთ-მდე (წინასწარ დანიშნული შეხვედრის გარეშე)
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

(საინფორმაციო საჯარო ბიბლიოთეკა)

- ▶ მიღება თვის მე-2 ხუთშაბათს (წინასწარ დანიშნული შეხვედრის გარეშე) პომპიდუს ცენტრი - პრაქტიკული ცხოვრების სივრცე (სართული 1)
მთავარი შესასვლელი 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 (მიგრაციები და ჯანდაცვა)

- ▶ ყოველ პარასკევს (წინასწარ დანიშნული შეხვედრით)
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



სად შეიძლება მკურნალობა

საფრანგეთში მაცხოვრებელი ყველა ადამიანი სარგებლობს ჯანმრთელობის დაზღვევით, რომელიც სრულად ან ნაწილობრივ ანაზღაურებს მკურნალობის ხარჯებს (იხილეთ გვერდი 33). ამ დაზღვევის მიღებამდე, პირებს შეუძლიათ მიაკითხონ:

- საავადმყოფოების სასწრაფო განყოფილებებს (უმჯობესია, რომ საავადმყოფოს სოციალურ მუშათან შედგეს შეხვედრა, რათა მოგვიანებით არ დაგჭირდეთ საავადმყოფოს მომსახურების ხარჯების გაუქმებაზე ზრუნვა);
- სამედიცინო მომსახურების სამორიგოებს, PASS-ებს (იხილეთ შემდეგი გვერდი);
- ან სპეციალიზირებულ ცენტრს თუ არ არის გადაუდებელი შემთხვევა (მაგალითად, იხილეთ ქვემოთ ჩამოთვლილი სია).



რომ დაუკავშირდეთ მედ-პერსონალს (ექიმს, ექთანს...)

რომ იპოვნოთ სამედიცინო დაწესებულებები (საავადმყოფო, ჯანმრთელობის ცენტრი...)

რომ იცოდეთ თქვენს ექიმთან (სექტორი 1 სახელმწიფო სამედიცინო დაზღვევის მიერ დაწესებული ტარიფით მომსახურება, სექტორი 2 დამატებითი საფასურის პრაქტიკა) კონსულტაციის ღირებულება

➤ შედით სამედიცინო დაზღვევის ვებ-გვერდის კატალოგში შემდეგ მისამართზე: www.annuairesante.ameli.fr/

თუ რომელიმე ექიმი მიღებაზე უარს გუუბნებათ იმ მოტივით, რომ თქვენ გაქვთ AME ან სოლიდარული შემავსებელი სამედიცინო დაზღვევა (C2S), ეს დისკრიმინაციაა (იხილეთ გვერდი 171). ამის შესახებ შეგიძლიათ აცნობოთ უფლებების დამცველ ტელეფონზე **09 69 39 00 00** ორშაბათიდან პარასკევის ჩათვლით მსოფლიო დღიდან 20სთ-მდე (ადგილობრივი სატელეფონო ზარის ღირებულება), ან ვებ-გვერდზე: 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>



სამედიცინო მომსახურების სამორიგეობი (PASS)

ზოგიერთ დიდ საავადმყოფოში სამედიცინო მომსახურების სამორიგეობი, PASS-ები (პასები) ლებულობენ მძიმე სოციალურ სიტუაციაში მყოფ ადამიანებს, ვისაც ექიმის ნახვა ესაჭიროება, მაგრამ არ გააჩნია დაზღვევა (ან სრულყოფილი დაზღვევა), არც ფინანსური შემოსავალი, ან ვისაც სამკურნალოდ მეგზურობა ესაჭიროება. PASS-ის მეშვეობით, თქვენი ჯანმრთელობის მდგომარეობის მიხედვით შეგიძლიათ ისარგებლოთ:

- > ექიმთან კონსულტაციით
- > განსაკუთრებული სამედიცინო მომსახურებით (შეხვევებია...) და დამატებითი გამოკვლევებით (რენტგენი, სისხლის ანალიზი...)
- > საჭიროების შემთხვევაში მედიკამენტებით

კბილებზე მკურნალობით სტომატოლოგიურ PASS-ში

სოციალური მუშაკი შეაფასებს თქვენს ადმინისტრაციულ და სოციალურ მდგომარეობას და თქვენთვის საჭირო პროცედურებში გაგიწევთ მეგზურობას.



ილ დე ფრანსის რეგიონში PASS-ის კოორდინატების მოსაძიებლად,

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



Le médecin généraliste

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



ზოგადი პრაქტიკის ექიმი

საფრანგეთში თუ ავად ხართ, ან ექიმთან საუბარი გსურთ, კონსულტაცია უნდა გაიაროთ ზოგადი პრაქტიკის ექიმთან, თერაპევტი. მას შეუძლია გამოგიწეროთ მედიკამენტები, მოგცეთ მიმართვა სისხლის ანალიზზე, რენტგენზე ან სხვა დამატებით გამოკვლევებზე. მას შეუძლია გაგაგზავნოთ სპეციალისტთან, რომელიც ადამიანის ორგანიზმის გარკვეულ ნაწილს მკურნალობს, მაგალითად: გასტრო-ენტეროლოგი - კუჭ-ნაწლავს, დერმატოლოგი - კანს, კარდიოლოგი - გულს.



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).



ზოგადი პრაქტიკის ექიმი ან მარტო მუშაობს კერძო კაბინეტში, ან სხვა ექიმებთან და მედიკოსონალთან (ფიზიოთერაპევტებთან, ექთნებთან, ფსიქოლოგებთან...) ერთად. კონსულტაცია ფასიანია, მაგრამ თქვენმა დაზღვევამ შესაძლოა სრულად ან ნაწილობრივ აანაზღაუროს მომსახურების ხარჯები.



ყურადღება

► სექტორი 1-ის ექიმები რომელთაც სამედიცინო დაზღვევის სამსახურთან არსებული ხელშეკრულება აერთიანებთ, კონსულტაციის ღირებულებას სამედიცინო დაზღვევის სამსახურთან შეთანხმებით, ანაზღაურებადი ტარიფის მიხედვით ადგენენ. სექტორი 2-ის ექიმების მომსახურება უფრო ძვირია ანაზღაურებად ტარიფთან შედარებით, რადგან ისინი დამატებითი საფასურის პრაქტიკას ეწევიან. ამიტომაც მნიშვნელოვანია, რომ კონსულტაციამდე გაიკითხოთ რომელ სექტორს ეკუთვნის ექიმი.

ექიმს არ შეუძლია დამატებითი საფასურის პრაქტიკას მიმართოს თუ თქვენ სოლიდარული შემავსებელი სამედიცინო დაზღვევა (C2S) ბენეფიციარი ხართ (იხილეთ გვერდი 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.



ოჯახის ექიმი

რეკომენდებულია, რომ ყოველთვის ერთ ექიმს აკითხავდეთ, რათა სამედიცინო მომსახურება და მკურნალობა გქონდეთ ხარისხიანი. ექიმს, რომელსაც ირჩევთ, თქვენი მკურნალი ექიმი ხდება. მასთან ერთად ხელს აწერთ ფორმულარზე, რომელსაც აგზავნით სამედიცინო დაზღვევის სამსახურში. თუ თქვენ AME-ს ბენეფიციარი ხართ, ამ ფორმულარზე ხელმოწერა არ გჭირდებათ.

თქვენ ოჯახის ექიმის თავისუფლად არჩევის უფლება გაქვთ. თუ ბავშვები გყავთ, თქვენი ექიმი შეიძლება აგრეთვე მთელი ოჯახის ექიმიც იყოს. არ არის საჭირო, რომ ოჯახის ექიმს მიაკითხოთ იმ შემთხვევაში თუ გესაჭიროებათ ისეთ სპეციალისტთან კონსულტაცია, როგორც არის გინეკოლოგი, ოფთალმოლოგი, ან სტომატოლოგი.



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



სტომატოლოგი

თუ კბილებზე მკურნალობა გესაჭიროებთ, ოჯახის ექიმისგან მიმართვის გარეშე, შეგიძლიათ პირდაპირ მიმართოთ სტომატოლოგს. ზოგიერთ მკურნალობას, როგორც არის კბილის პროთეზები, დაზღვევა მცირედად, ან საერთოდ არ ფარავს მომსახურების ხარჯებს. გარდა სუბსიდირებული დამატებითი ჯანმრთელობის დაზღვევის პროგრამის (C2S) ბენეფიციარების, რომელთათვისაც სრულად არის დაფარული სტომატოლოგიური პროცედურების გარკვეული რაოდენობა: პირველ რიგში სტომატოლოგისგან მოითხოვეთ ხარჯთაღრიცხვ”



➤ ილ დე ფრანსზე სტომატოლოგიური კლინიკების, სტომატოლოგიური PASS-ების სია იხილეთ ვებ-გვერდზე: 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.

ჯანმრთელობის დაცვა

ჯანმრთელობის დაცვა ანუ სამედიცინო დაზღვევა უზრუნველყოფს მკურნალობის და პროფილაქტიკის ხარჯების დაფარვას. საფრანგეთში მაცხოვრებელ ყველა პირს, მათ შორის სოციალურად დაუცველს, აქვს უფლება ისარგებლოს ჯანმრთელობის დაცვით, რათა დაფაროს მკურნალობის ხარჯები.



თქვენს უფლებებზე, ადმინისტრაციულ პროცედურებზე ინფორმაციის მისაღებად

► ასევე თუ გსურთ შეამოწმოთ სამედიცინო ხარჯების ანაზღაურება, შეარჩიოთ მედიცინის მუშაკი ან სამედიცინო დაწესებულება, თუ დაგჭირდათ რომელიმე ანკეტის გადმოტვირთვა, შედით სამედიცინო დაზღვევის ვებ-გვერდზე: www.ameli.fr



თქვენ შეგიძლიათ დაუკავშირდეთ სადაზღვევო სამსახურის

► მრჩევლს ადმინისტრაციულ პროცედურებში გასარკვევად. იგი თქვენს შეკითხვებს უპასუხებს ტელეფონზე: **36 46** ორშაბათიდან პარასკეის ჩათვლით.



ჯანმრთელობის დაცვის მისაღებად

► მიმართეთ თქვენი საცხოვრებლიდან უახლოეს სადაზღვევო სამსახურს CPAM ან ჯანმრთელობის დაზღვევის მთავარ ფონდს (CGSS) მღვისიქითა ტერიტორიებზე. იქ მომუშავე პერსონალი მოთხოვნის წარდგენაში დაგეხმარებათ. შეგიძლიათ აგრეთვე დახმარება ითხოვოთ სოციალური მუშაკისგან ან ადმინისტრაციული საქმის მწარმოებელი პირისგან.



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.



ლეგალურად მობინადრე პირების ჯანმრთელობის დაცვა

ბაზისური სამედიცინო დაზღვევის პაკეტი

ბაზისური სამედიცინო დაზღვევა სამედიცინო ხარჯებს ნაწილობრივ ფარავს, მაგალითად ექიმთან კონსულტაციის 70%-ს ანაზღაურებს. ეს ის სამედიცინო დაზღვევაა, რომელსაც « ბაზისური დაზღვევა » ჰქვია და საფრანგეთში ლეგალურად და სტაბილურად მაცხოვრებელ პირებს უზრუნველყოფს, თუნდაც არ მუშაობდნენ.

სამედიცინო დაზღვევის შემავსებელი პაკეტი

სამედიცინო დაზღვევის შემავსებელი პაკეტი ბაზისურ დაზღვევას ავსებს: მაგალითად, იგი კონსულტაციის დარჩენილ 30%-ს ანაზღაურებს. ამგვარად, იგი სრულად ან ნაწილობრივ უზრუნველყოფს ბაზისური დაზღვევისგან აუნაზღაურებელ სამედიცინო ხარჯებს.





> 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



> სუბსიდირებული დამატებითი ჯანმრთელობის დაზღვევის პროგრამა (C2S)

თუ დაბალი შემოსავალი გაქვთ, შეგიძლიათ ისარგებლოთ დამატებითი დაფარვით. თქვენი რესურსების ოდენობის შესაბამისად შეიძლება მოითხოვონ ფინანსური მონაწილეობა (რომლის ოდენობაც იცვლება თქვენი ასაკის მიხედვით). ჯანმრთელობის დამატებით დაზღვევას ფინანსური მონაწილეობით ან მის გარეშე ეწოდება სუბსიდირებული დამატებითი ჯანმრთელობის დაზღვევის პროგრამა (C2S).

სუბსიდირებული დამატებითი ჯანმრთელობის დაზღვევის პროგრამა უზრუნველყოფს თქვენი სამედიცინო გადასახადის დიდი ნაწილის მთლიან დაფარვას, რაც ჯანმრთელობის დაზღვევის ოფისის ჩარევის (ძირითადი დაფარვის) შემდეგ დარჩება თქვენს პასუხისმგებლობაზე, კერძოდ:

- > ექიმის მიერ დადგენილი კონსულტაციების, მედიკამენტებისა და ლაბორატორიული ტესტების ღირებულების ნაწილი. ეს დაფარვა ასევე ვრცელდება თქვენი მკურნალი ექიმის მიერ დანიშნულ ფიზიკურ თერაპევტებზე, ექთნებზე და ლოგოპედებზე;
- > ჰოსპიტალიზაციის საფასური და ყოველდღიური საავადმყოფოების საფასური;
- > სტომატოლოგიური ხარჯები. სტომატოლოგიური და ორთოდონტიული პროთეზების ღირებულება დაფარულია და დაფარულია;
- > სათვალე ყოველ ორ წელიწადში ერთხელ;
- > სმენის აპარატები;
- > სხვადასხვა ინდივიდუალური სამედიცინო ხელსაწყოები (ხელჯოხები, დიაბეტით დაავადებულთა პროდუქტები, როლატორები, სახვევები და ა.შ.)

დაბოლოს, სუბსიდირებული დამატებითი ჯანმრთელობის დაზღვევის პროგრამა (C2S) ფინანსური მონაწილეობის გარეშე საშუალებას გაძლევთ ისარგებლოთ საზოგადოებრივი ტრანსპორტის შემცირებით. სუბსიდირებული დამატებითი ჯანმრთელობის დაზღვევის პროგრამა (C2S) მოქმედებს 12 თვის განმავლობაში. იგი უნდა განახლდეს თქვენი ჯანმრთელობის დაზღვევის ოფისში ვადის გასვლაზე 4-დან 2 თვემდე.

სუბსიდირებული ჯანმრთელობის დაზღვევის დამატებითი პროგრამის (C2S) შესახებ დამატებითი ინფორმაციის მისაღებად შეგიძლიათ ეწვიოთ ვებგვერდს: <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.



მნიშვნელოვანია : თუ სოლიდარული შემავსებელი სამედიცინო დაზღვევა (C2S) ბენეფიციარი ხართ, მედიცინის მუშაკებს არ აქვთ უფლება რომ აუანსის ან ჰონორარის გადახდა მოითხოვონ (გარდა გამონაკლისი შემთხვევებისა, მაგალითად, თუ თავად ითხოვეთ არასამუშაო საათებში მიღება).

> სხვა კერძო სადაზღვევო დაწესებულებები, დამატებითი დაზღვევა

თუ თქვენი შემოსავალი საკმაოდ მაღალია, დამატებით კერძო დაზღვევის დაფინანსება თავად უნდა უზრუნველყოთ. ტარიფი სხვადასხვა კომპანიაში განსხვავებულია. სანამ გადაწყვეტდეთ, ტარიფების შედარება თქვენი საჭიროებების მიხედვით მოახდინეთ.



Depuis 2016

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

► La carte Vitale

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



► Les affections de longue durée (ALD)

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



2016 წლიდან

► კერძო სექტორის დამსაქმებლები ვალდებული არიან, რომ ბაზისურ დაზღვევასთან ერთად საკუთარ თანამშრომლებს შესთავაზონ დამატებითი დაზღვევის პაკეტი. დამსაქმებელი ვალდებულია მისი ტარიფის ნახევარი დააფინანსოს, ხოლო დანარჩენს თანამშრომელი იხდის.

► დაზღვევის ბარათი

დაზღვევის ბარათი საკრედიტო ბარათის ზომისაა, მაგრამ მწვანე ფერის. მასზე გამოსახულია თქვენი ფოტო და დაზღვევის საიდენტიფიკაციო ნომერი. იგი დაზღვევით მოსარგებლე ყველა ბენეფიციარს გადაეცემა 16 წლის ასაკიდან და მასზე დატანილია საჭირო ადმინისტრაციული ინფორმაცია სამედიცინო სარჯების ანაზღაურების, მკურნალობის და ჰოსპიტალიზაციის შესახებ. ბარათი ხშირად საშუალებას იძლევა, რომ ავანსად სარჯების გაწევა არ მოგიხდეთ ექიმთან ან სამედიცინო დაწესებულებაში ვიზიტის დროს. თუ მიღიხართ ექიმთან ან ფარმაცევტთან, წარადგინეთ დაზღვევის ბარათი და თუ მას არ ფლობთ, სადაზღვევო მოწმობა, რომელიც სამედიცინო დაზღვევის სამსახურმა (CPAM/CGSS) თქვენს სახელზე გასცა.



► ქრონიკული დაავადებები (ALD)

ზოგიერთ ადამიანს ქრონიკული დაავადება (ALD) აწუხებს, მაგალითად დიაბეტი. ზოგიერთი ქრონიკული დაავადების მთლიანად დაფარულია ჯანმრთელობის დაზღვევის ძირითადი დაფარვით არის უზრუნველყოფილი. თქვენც რომ ისარგებლოთ ამ უზრუნველყოფით, ამ საკითხზე ოჯახის ექიმს დაულაპარაკეთ.



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.



არალეგალურად მობინადრე პირების ჯანმრთელობის დაცვა

სახელმწიფო სამედიცინო დახმარება (AME)

თუ თქვენ საფრანგეთში არალეგალურად ცხოვრობთ (არ ფლობთ ბინადრობის საბუთს), ვერ შეძლებთ ვერც სამედიცინო დაზღვევით, ვერც სოლიდარული შემავსებელი სამედიცინო დაზღვევა (C2S)-თი სარგებლობას. სამაგიეროდ, შეგიძლიათ სამედიცინო დაზღვევის სამსახურისგან (CPAM/CGSS) ითხოვოთ სახელმწიფო სამედიცინო დახმარება (AME) თუ გაქვთ მცირე შემოსავალი და 3 თვეზე მეტი ხნის განმავლობაში ცხოვრობდნენ უწყვეტად და ფურცლების გარეშე საფრანგეთში განუწყვეტლივ ცხოვრობთ. ჯანმრთელობის დაცვის ეს უფასო ფორმა აერთიანებს ძირითად და დამატებით დაზღვევას. ამგვარად, თქვენი კონსულტაციები, ჰოსპიტალიზაციები და მედიკამენტების უმეტესი ნაწილი უზრუნველყოფილი იქნება ისე რომ ავანსის გადახდა არ დაგჭირდებათ.

AME-თი მოსარგებლე პირებს ეძლევათ AME-ს ბარათი ერთი წლის ვადით. ყოველ წელს AME-ს განახლებაზე მოთხოვნა სამედიცინო დაზღვევის სამსახურში უნდა წარადგინოთ CPAM/CGSS.

გადაუდებელი და სასიცოცხლოდ მნიშვნელოვანი მკურნალობით სარგებლობა

თუ თქვენი საფრანგეთში ბინადრობა 3 თვეზე ნაკლებია, შეგიძლიათ გადაუდებელი და სასიცოცხლოდ მნიშვნელოვანი მკურნალობით ისარგებლოთ, რომლის მიღება ექსკლუზიურად საავადმყოფოში ხდება და მასში შედის: მკურნალობა დაავადებებზე რომლებიც თქვენს ჯანმრთელობას სერიოზულ ზიანს აყენებს, მკურნალობა, რომელიც დაავადების (შიდსი, ტუბერკულოზი...) გავრცელების თავიდან აცილების მიზნით ტარდება, ორსულ ქალზე და ახალშობილზე გათვალისწინებული მკურნალობები და აგრეთვე ორსულობის შეწყვეტა. საავადმყოფო მოიპოვებს რა თქვენს შესახებ საჭირო ცნობებს, სამედიცინო დაზღვევის სამსახურთან CPAM/CGSS საქმის წარმოებას თავად წარმართავს.



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.



ინვალიდობა

არსებობს სხვადასხვა სახის ინვალიდობა. ზოგიერთი ვიზუალურად ჩანს, მაგრამ უმეტესობა თვალით უხილავია. ინვალიდობა შეიძლება იყოს თანდაყოლილი, ტრავმის შედეგად ან ავადმყოფობისგან გამომწვეული. ინვალიდობა შეიძლება იყოს ფიზიკური, მსუდველობითი, სმენითი, გონებრივი ან ფსიქიკური.

საფრანგეთში ინვალიდი ბავშვები და ზრდასრულები ღებულობენ სხვადასხვა დახმარებებს და შეღავათებს. ეს თუ თქვენც გეკნებათ, შესაძლებელია მოგეჩივოთ იგივე უფლებები:

- დახმარება გადაადგილებაზე. არსებობს ფასდაკლებები ტრანსპორტით (მეტრო, ავტობუსი) სარკებოლაზე. დალილილობისას შეგიძლიათ ტრანსპორტში დასავდლომი ადგილებით ისარგებლოთ და ასევე გქონდეთ უპირატესობა რიგში დგომისას. საჭიროა მოითხოვოთ ინვალიდობის ბარათი, რომელსაც დღეს ინკლუზიური მობილობის ბარათი ეწოდება (CMI).
- ფინანსური დახმარება. პენსიაზე მოთხოვნა შეიძლება გაკეთდეს, როგორც მოზრდილთათვის, ასევე ბავშვებისთვის: მოზრდილ ინვალიდა პენსია (AAH), ინვალიდობის საკომპენსაციო სარგებელი (PCH), ინვალიდ ბავშვთა პენსია განათლებაზე (AEEH).
- ბავშვების სასკოლო განათლებაზე ხელმისაწვდომობა. ყველა ბავშვისთვის საცხოვრებელი უბნის მიხედვით სკოლაში სიარული სავალდებულოა. შეზღუდული შესაძლებლობების გათვალისწინებით ან სპეციალურ კლასში მოხდება მათი ჩაწერა, ან უბნის სხვა ბავშვებთან ერთად მოუწვეთ სწავლა. ინფორმაციის მოძიება შესაძლებელია უბნის მერიაში ან სკოლაში.
- ტექნიკურად უზრუნველყოფა, როგორიცაა ინვალიდის ეტლი ან სასმინი აპარატი.





➤ 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)



➤ მძიმე ინვალიდ ბავშვთა და მოზარდთა მიმღები ცენტრები. პირის მიღება ხდება დღის განმავლობაში ან საღიღამისოდ. ესენია, მაგალითად: სამედიცინო-აღმზრდევლობითი ინსტიტუტები (IME) ან სამედიცინო მიმღები ცენტრები (FAM). შეუძლიათ მათგან მიიღონ ინფორმაცია იმ შემთხვევაში, თუ ბავშვის სკოლაში ჩაწერა ვერ მოხდა, ან ადამიანს ყოველდღიურებაში ესაჭიროება განსაკუთრებული მზრუნველობა, რომ მოწესრიგდეს, იკვებოს და ა.შ.

როგორ გავხდეთ ბენეფიციარი?

ამ დანბარებებით სარგებლობა რომ შეძლოთ, ექიმისგან უნდა გქონდეთ ინვალიდობის აღიარება. თუ გიჭირთ გადაადგილება, მხედველობა, სმენა, გაქუთ დაზიანებები ხანგრძლივი ავადმყოფობის გამო, ამის შესახებ ექიმს უნდა დაელაპარაკოთ. ექიმმა თქვენი მდგომარეობის მიხედვით უნდა შეაესოს სამედიცინო ცნობა, რომელიც გადაეგზავნება შეზღუდული შესაძლებლობების პირთა სადეპარტამენტო დაწესებულებას (MDPH). შემდგომ ეტაპებზე ეს დაწესებულება იქნება თქვენი მეგზური.

ეს მოთხოვნები შეგიძლიათ განახორციელოთ იმ შემთხვევაში, თუკი ფლობთ ბინადრობის საბუთს, ან მისი განახლების პროცესში ხართ.



სად ხდება ინფორმაციის მიღება?

- მერიაში
- შეზღუდული შესაძლებლობების პირთა სადეპარტამენტო დაწესებულებაში (MDPH)
- ვებ-გვერდზე www.cnsa.fr
- ვებ-გვერდზე www.service-public.fr
- ვებგვერდზე www.auditionsolidarite.org (უფასო სმენის სერვისები და მონყობილობები)



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.

ჯანმრთელობა და შრომითი საქმიანობა

პროფესიული რისკების პრევენციული მედიცინა

საფრანგეთში დასაქმებული პირი შრომითი საქმიანობის ფარგლებში სარგებლობს სავალდებულო სამედიცინო შემოწმებით. ექიმი, რომელსაც პროფესიული რისკების შეფასების და პრევენციის მისია აკისრია, დასასაქმებელი პირის სამედიცინო შემოწმებას ახორციელებს. ეს მიზნად ისახავს, როგორც დასაკავებელ პოსტზე პიროვნების სამუშაო უნარის შეფასებას, ასევე დასაქმებული პირისგან მიღებული ინფორმაციის შემოწმებას შესაძლო რისკებზე და პრევენციულ საშუალებებზე. ექიმი ვალდებულია დაიცვას კონფიდენციალურობა. ანალოგიურად, თქვენი ოჯახის ექიმიც ვალდებულია დაიცვას სამედიცინო საიდუმლო, გარდა იმ შემთხვევისა, როდესაც თქვენი პირადი თხოვნაა, რომ თქვენი ჯანმრთელობის შესახებ აცნობოს პროფესიული რისკების ექიმს.



უბედური შემთხვევა სამუშაო ადგილზე

თუ თქვენ უბედური შემთხვევის მსხვერპლი აღმოჩნდით თქვენს სამუშაო ადგილზე, ან იქამდე მიმავალ, ან მომავალ გზაზე, თქვენ ვალდებულიყავით:

- აცნობოთ თქვენს დამსაქმებელს უბედური შემთხვევის შესახებ 24 საათის ვადაში.



- 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.



- მიხედვით თქვენს ექიმთან, რათა დაადასტურებინოთ უბედური შემთხვევა და მისი შედეგები. ექიმი შეაკვებს 3 ფურცლიან (ნაწილიან) დოკუმენტს, რომელიც თქვენს უბედურ შემთხვევას დაადასტურებს. ეს არის პირველადი სამედიცინო ცნობა.
- გააგზავნოთ დაზღვეული წესით, რაც შეიძლება მალე, დოკუმენტის 1 და მე-2 გვერდი სამედიცინო დაზღვევის სამსახურში (CPAM/CGSS) და მე-3 გვერდი თქვენთვის შეინახოთ.

შემდეგ თქვენი დამსაქმებელის ვალდებულებაა:

- განაცხადოს თქვენი უბედური შემთხვევა სამედიცინო დაზღვევის სამსახურში 48 საათის ვადაში.
- მოგცეთ სამუშაო ადგილზე უბედური შემთხვევის ცნობა, რომელსაც საკულდაგულოდ შეინახავთ.



არალეგალურ სიტუაციაშიც რომ იმყოფებოდეთ,

➤ სამუშაო ადგილზე უბედური შემთხვევის დაზღვევის ფარგლებში, უფლება გაქვთ ისარგებლოთ დაზღვევით კათაგლისწინებული სარგებლით (სოციალური უსაფრთხოების კოდექსი, მუხლი 411-1).

თქვენი ინდივიდუალური სიტუაციის მიხედვით შეგიძლიათ მკურნალობით უზრუნველყოფა და ზოგიერთ შემთხვევაში, დღიური ანაზღაურებით ანუ კომპენსაციით სარგებლობა, თუ ადგილი აქვს 10%-ით ან მეტი ოდენობით შეფასებულ ხანგრძლივ შრომისუზნარობას.

ასოციაცია GISTI (კისტი) უზრუნველყოფს იურიდიულ დახმარებას უცხოელთა უფლებებთან დაკავშირებით (ვიზები, ბინადრობის უფლება, თავმსაფრის მოთხოვნა, მოქალაქეობა, ქვეყნიდან გაძევება, სოციალური უფლებები...) ტელეფონის ნომერზე: **01 43 14 60 66**, ორშაბათიდან პარასკევის ჩათვლით 15სთ-დან 18სთ-მდე და ოთხშაბათს და პარასკევს 10სთ-დან 12სთ-მდე.

არსებობს რამდენიმე პროფკავშირული ორგანიზაცია, რომელთაც სამსახურში არსებული პრობლემის შემთხვევაში შეუძლიათ დახმარება. მათთან დაკავშირება შესაძლებელია შრომის ბირჟებზე ან თითოეული რეგიონის პროფკავშირების სახლებში.

LA SANTÉ

ჯანმრთელობა

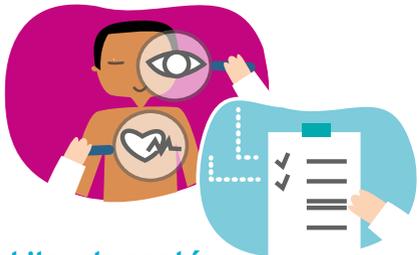


	POUR ÊTRE EN BONNE SANTÉ	54
	როგორ შევინარჩუნოთ ჯანმრთელობა	55
	SANTÉ MENTALE	84
	ფსიქიკური ჯანმრთელობა	85
	SANTÉ SEXUELLE ET VIH	92
	სექსუალური ჯანმრთელობა და აივ ინფექცია	93
	LA GROSSESSE	122
	ორსულობა	123
	LA SANTÉ DES ENFANTS	130
	ბავშვების ჯანმრთელობა	131
	DIABÈTE	136
	დიაბეტი	137
	MALADIES CARDIOVASCULAIRES	140
	გულ-სისხლძარღვთა დაავადებები	141
	TUBERCULOSE	142
	ტუბერკულოზი	143
	HÉPATITES VIRALES	146
	ვირუსული ჰეპატიტები	147
	LES CANCERS	154
	სიმსივნეები	155
	APPRENDRE À VIVRE AVEC SA MALADIE	158
	ისწავლო ცხოვრება დაავადებასთან ერთად	159
	SANTÉ ET CLIMAT	160
	ჯანმრთელობა და კლიმატი	161
	SANTÉ EN FRANCE D'OUTRE-MER	164
	ჯანდაცვა საფრანგეთის ზღვისიქითა ტერიტორიებზე	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.

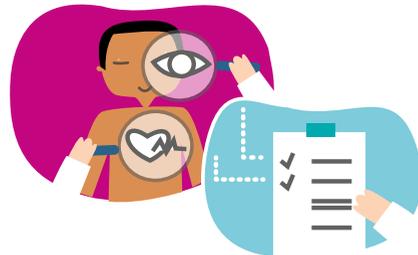
Il est possible de faire un examen de santé complet et gratuit tous les 5 ans, dans un centre d'examen de santé de la caisse primaire d'Assurance maladie (CPAM/CGSS). C'est une occasion pour parler avec un médecin et lui poser les questions qui vous préoccupent : contraception, dépistages, etc. Vous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



როგორ შევინარჩუნოთ ჯანმრთელობა

მნიშვნელოვანია ოჯახის ექიმთან ისეთ საკითხებზე საუბარი, როგორც არის საკუთარი და გარშემო მყოფების ჯანმრთელობის დაცვა.



ჯანმრთელობის შემოწმება

ჯანმრთელობის შემოწმება შეიძლება შემოგთავაზოთ ოჯახის ექიმმა ან ჯანმრთელობის ცენტრმა. მის ფარგლებში დაგეგმილი გამოკვლევები ფინანსურად არის უზრუნველყოფილი.

ყოველ 5 წელიწადში ერთხელ, შესაძლებელია ჯანმრთელობის საერთო გამოკვლევის უფასოდ ჩატარება სამედიცინო დაზღვევის სამსახურთან (CPAM/CGSS) არსებულ «ჯანმრთელობის კვლევის ცენტრში». ეს საშუალებას გაძლევთ გაესაუბროთ ექიმს და დაუსვათ შეკითხვები იმ საკითხებზე, რაც თქვენ გაწუხებთ: კონტრაცეფცია, სკრინინგები... შეგიძლიათ, რომ თქვენს სამედიცინო დაზღვევის სამსახურს CPAM/CGSS სთხოვთ ჯანმრთელობის შემოწმება.

ყურადღება: სამედიცინო დაზღვევის მიერ დაფინანსებული ჯანმრთელობის შემოწმება არ ეხება AME-თი მოსარგებლებებს. სპეციალიზირებული ასოციაციები ყველასათვის ხელმისაწვდომ უფასო ჯანმრთელობის შემოწმებას და თქვენი მკურნალობის უწყვეტობას უზრუნველყოფენ.



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.



ზოგადად, ჯანმრთელობის შემოწმება მოიცავს გასაუბრებას ჯანდაცვის სფეროს წარმომადგენელთან ანალოზებს (სისხლის, შარდის), ტესტებს (მხედველობის, სმენის, სუნთქვის) და აუსკულტაციას.

თქვენი ასაკის, ოჯახში არსებული დაავადებების, რისკ-ფაქტორების და წარმოშობის ქვეყნის მიხედვით, შეაძლებელია სხვადასხვა ტესტებზე სკრინინგის რეკომენდაცია მოგცენ, რათა გამოიკვლიოთ:

- ქრონიკული დაავადებები, როგორცაა: სიმსივნე, დიაბეტი, სისხლძარღვოვანი დაავადებები;
- ფსიქიკური ჯანმრთელობის დარღვევები, როგორცაა: ფსიქოტრავმა, დეპრესია;
- ინფექციური დაავადებები: აივ, ჰეპატიტები, ტუბერკულოზი;
- სხვა დაავადებები, როგორცაა სატურნიზმი.

პასუხი თუ დადებითია, სამედიცინო ჩარევა სწრაფად მოხდება, რათა თავიდან იქნეს აცილებული სერიოზული გართულებები. აღსანიშნავია, რომ საფრანგეთში ჩამოსულ დევნილთა შორის ყველაზე გავრცელებული დაავადებებიდან პირველ ადგილზეა: ფსიქიკური ჯანმრთელობის დარღვევები და არაინფექციური ქრონიკული დაავადებები.

და ბოლოს, თუ რთული პერიოდის თუ რთულ პერიოდს განიცდით ან ძალადობის მსხვერპლი გახდით, შეეცადეთ იმ პრობლემებზე ილაპარაკოთ, რომლებსაც განიცდით: ძილის დარღვევები, სევდა, დალილობა, კონცენტრაციის ან მახსოვრობის დაქვეითება, პანიკური ან შფოთვის მომენტები. ასეთ შემთხვევაში შეგიძლიათ დიხმართ ექიმი ან ფსიქოლოგი.

ნ წლამდე ასაკის ბავშვების და ორსული ქალების უფასო სამედიცინო მომსახურება წარმოებს დედათა და ბავშვთა დაცვის ცენტრში (PMI).



დამატებითი ინფორმაციის მისაღებად

- სამედიცინო დაზღვევის სამსახურის (CPAM) მისამართები: www.ameli.fr/assures რუბრიკა « Votre caisse » ან ტელეფონით: **36 46**.
- ჯანმრთელობის შემოწმების საიტი: www.bilansante.fr
- ისლეთ აგრეთვე თავი « მკურნალობისა და პრევენციის ხელმისაწვდომობა » გვერდი 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.



სკრინინგები

სკრინინგი დაავადების გამოვლენის საშუალებას იძლევა მაშინაც კი, როცა რაიმე ნიშანი ან სიმპტომი არ არსებობს. შესაბამისად, შესაძლებელია ამ დაავადების დროული მკურნალობა.

ზოგიერთი დაავადების, ან დაავადების გამომწვევი რისკ-ფაქტორების სკრინინგზე რეკომენდაციას ჯანმრთელობის შემოწმების პროცესში მიიღებთ.

საფრანგეთში შესაძლებელია ტესტების ჩატარება, რათა გამოვიინდეს:

- ▶ შიდსის ვირუსი და ზოგიერთი სექსუალურად გადამდები ინფექციები (განსაკუთრებით ქლამიდია 25 წლამდე ასაკის ქალებში და 30 წლამდე ასაკის მამაკაცებში);
- ▶ ჰეპატიტი B და C -ს ვირუსები;
- ▶ ტუბერკულოზი რისკის ქვეშ მყოფ, ან იმ ქვეყნებიდან მომავალ პირებში, სადაც დაავადება ჭარბობს;
- ▶ მსხვილი ნაწლავის კიბო 50 წლიდან;
- ▶ საშვილოსნოს ყელის კიბო 25 და 65 წლამდე ქალებში;
- ▶ მკერდის კიბო 50 წლიდან ქალებში;
- ▶ დიაბეტი;
- ▶ ჭარბწონიანობა ბავშვებში;
- ▶ მაღალი არტერიული წნევა.



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.



არსებობს სხვა სკრინინგებიც: სკრინინგი სატურნიზმზე (ტყეით მოწამვლა) ძველ შენობებში მაცხოვრებელ პატარა ბავშვებში; სკრინინგი დრეპანოციტოზზე (სისხლის მეცკვიდრეობითი დაავადება, რომელიც ხშირია აფრიკაში, ხმელთაშუაზღვის ერთ ნაწილში, ჩრდილოეთ ამერიკაში, ანტილის კუნძულებზე, ბრაზილაში და ინდოეთში).



სკრინინგებზე დამატებითი ინფორმაციის მისაღებად, გაესაუბრეთ ოჯახის ექიმს ჰეპატიტების, შიდსის და სექსუალურად გადამდები ინფექციების გამოსავლენად:

► მიაკითხეთ უფასო ცენტრს, სადაც ზღუბა, როგორც ინფორმაციის მიღება, ასევე ადამიანის იმუნოდეფიციტური ვირუსით (VIH), ვირუსული ჰეპატიტებით და სექსუალურად გადამდები ინფექციებით დაინფიცირების სკრინინგი და დიაგნოსტიკა (CeGIDD). უახლოესი CeGIDD-ის მოსაძებნად:

- დარეკეთ შიდსის საინფორმაციო სამსახურში ნომერზე: **0800 840 800** ან ჰეპატიტის საინფორმაციო სამსახურში ნომერზე: **0800 845 800** ყოველდღე 9სთ-დან 23სთ-მდე, ზარი ფიქსირებული ტელეფონიდან უფასოა.
- შედით ვებ-გვერდზე: www.sida-info-service.org/annuaire.

► მიაკითხეთ ოჯახური დაგეგმვისა და აღზრდის ცენტრს (CPEF). უახლოესი CPEF-ის მოსაძებნად:

- დარეკეთ ნომერზე: **0800 08 11 11** (ანონიმური და უფასო ნომერი) ორშაბათიდან შაბათის ჩათვლით 9სთ-დან 20სთ-მდე.
- შედით ვებ-გვერდზე: 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.



ვაქცინაცია

ვაქცინაცია ზოგიერთი მძიმე დაავადებისგან დაცვის საშუალებას იძლევა და იცავს სხვა ადამიანებს რომ დაავადება გარშემომყოფებზე არ გავრცელდეს, განსაკუთრებით კი მოწყვლად კატეგორიაზე (ბავშვებზე, ორსულებზე, ასაკოვნებზე...).

6 წლამდე ასაკის ბავშვების და ორსულების აივრა უფასოდ არის შესაძლებელი დედათა და ბავშვთა დაცვის ცენტრში (PMI). არსებობს აგრეთვე უფასო ვაქცინაციის ცენტრები ყველა სხვა პირთათვის.

ვაქცინაციების კალენდარი აღწერს რეკომენდებული აცრების ნუსხას ასაკის (ჩვილები, ბავშვები, მოზრდილები, ასაკოვნები...) და ჯანმრთელობის მდგომარეობის მიხედვით.

2018 წლის 1ლი იანვრიდან დაბადებული ბავშვებისათვის ყვიანახველას, დიფტერიის, ტეტანუსის, პელიომელიტის, ჰემოფილუს ინფლუენცას b ტიპის, B ჰეპატიტის, პნევმოკოკის, მენინგოკოკი C-ს, ნითელას, ყბაყურას, და ნითურას წინააღმდეგ აცრები სავალდებულო გახდა კოლექტიურ სივრცეში დასაშვებად. 2018 წლის 1 იანვრამდე დაბადებული ბავშვებისათვის სავალდებულოა მხოლოდ დიფტერიის, ტეტანუსის და პოლიომელიტის წინააღმდეგ ვაქცინაციები.





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.



ზოგიერთი აცრა მთელი სიცოცხლის მანძილზე მოქმედებს, ზოგი კი განმეორებას საჭიროებს.

იმისათვის რომ ვიცოდეთ რომელი აცრა გვაქვს ჩატარებული, მნიშვნელოვანია მათი აღრიცხვა ჯანმრთელობის ან აცრების წიგნაკაში და მისი წარდგენა ექიმთან ვიზიტის დროს. ეს საშუალებას იძლევა იცოდეთ როდის და რომელ დაავადებაზე ხართ აცრილი.

მთავარი აცრები რომლებიც საფრანგეთში ტარდება იცავენ :

- დიფტერიის, ტეტანუსის და პოლიომიელიტის წინააღმდეგ ჩვილებში რამდენიმე განმეორებითი აცრით მთელი სიცოცხლის მანძილზე.
- B ჰეპატიტის წინააღმდეგ ჩვილებში და ზოგადად, ყველა ადამიანს რომელიც ვირუსთან კონტაქტში არ ყოფილა (განსაკუთრებით აუცრელ მოზარდებს);
- წითელას, ყბაყურას, წითურას წინააღმდეგ პატარებში და მოზარდებში შესაძლებელია დაგვიანებული წესით ჩატარება;
- ზოგიერთი მენინგიტის და ჩვილის სუფსისის წინააღმდეგ (მენინგოკოკის, პნევმოკოკის და ჰემოფილუს ინფლუენცას b ტიპის წინააღმდეგ აცრები), შესაძლებელია დაგვიანებით ჩატარება აცრების მიხედვით;
- ყვიანახველას წინააღმდეგ ჩვილებში, ბავშვებში, მოზარდებში და ახალგაზრდა მოზრდილებში.
- ტუბერკულოზის (BCG) წინააღმდეგ ტუბერკულოზის მაღალი რისკის მატარებელ პატარებში (რომლებიც ცხოვრობენ ილ დე ფრანსზე, გვიანში და მაიოტზე, რეგიონებში სადაც ტუბერკულოზით დაავადების რისკი ყველაზე მაღალია საფრანგეთში, ბავშვებში რომლებიც დაიბადნენ ქვეყანაში სადაც ტუბერკულოზის სიხშირის მაღალი მაჩვენებელია...)
- პაპილომავირუსის წინააღმდეგ ახალგაზრდა გოგონებში და ბიჭებში და მამაკაცებთან სექსუალური კავშირის მქონე ახალგაზრდა მამაკაცებში რათა მოხდეს საშვილოსნოს ყელის სიმსივნის და სხვა ანოგენიტალური სიმსივნეების პრევენცია.
- სეზონური გრიპის წინააღმდეგ 65 წელს გადაცილებული პირებში, ორსულებში და ან ქრონიკული დაავადებების (კარდიოლოგიური, რესპირატორული...)ან ჭარბწონიანობის მქონე პირებში.
- მენინგიტის გამომწვევ კემოფილუსკან, რომელიც ჩვილ ბავშვებს ესება.



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.



საფრანგეთში არსებული ვაქცინაციის არასაკმარისი მასშტაბურობის

გამო და ეპიდემიების ხელახალი გავრცელების რისკების აღმოფხვრის მიზნით, 2017 წლის ივლისში ჯანმრთელობის სამინისტრომ სავალდებულო აცრები DTP (დიფტერია, ტეტანოსი, პოლიომიელიტი) რვა დამატებითი ვაქცინაციით გაზარდა 2 წლამდე ასაკის ჩვილებში: ყვიანახველა, ჰემოფილუს ინფლუენცა ტიპი ბ, B ჰეპატიტი, მენინგოკოკი C, პნევმოკოკი, წითელა, ყბაყურა, წითურა.

ეს 11 აცრა, რომელსაც ბავშვების უმრავლესობა იტარებს, 2018 წლიდან სავალდებულოა 2 წლამდე ასაკის ჩვილებში და მოითხოვება ბავაში, ბაღში და სკოლაში ბავშვის შესვლისას.

ეკიმა შეიძლება სხვა აცრებიც შემოგთავაზოთ, განსაკუთრებით ზოგიერთი დაავადების მქონე ადამიანებს, ან 65 წელზე მეტი ასაკის მქონე პირებს, ან მათ, ვინც ისეთ ქვეყანაში მოგზაურობს, სადაც სშირია ესა თუ ის დაავადება. ზოგიერთ ქვეყანაში, მათ შორის გვიანაში, ყვითელი ცხელების საწინააღმდეგო აცრა სავალდებულოა (ერთი ვაქცინაცია საკმარისია სიცოცხლის ბოლომდე).

სამედიცინო დაზღვევა თითქმის ყველა აცრას 65% -ით ანაზღაურებს, სოლო სოლიდარული შემავსებელი სამედიცინო დაზღვევა (C2S) და AME ვაქცინაციის ხარჯებს მთლიანად უზრუნველყოფს. სშირად, აცრების ხარჯების ანაზღაურებას ახდენენ დამატებითი დაზღვევის კომპანიები.



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'examsens 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 ».



იმისათვის რომ აცრა ჩაიტაროთ, ან თქვენს ბავშვს ჩაუტაროთ, მიმართეთ:

- > ოჯახის ექიმს;
- > ექთანს (ინდ მეწარმე) ექიმის რეცეპტით;
- > მეანს;
- > ვაქცინაციების ცენტრს (ინფორმაციისთვის მიმართეთ მერიას);
- > დედათა და ბავშვთა დაცვის ცენტრს (PMI) 6 წლამდე ასაკის ბავშვებისთვის და ორსულებისთვის;
- > ვაქცინაციების საერთაშორისო ცენტრს და მოგზაურთა რჩევის ცენტრებს;
- > ჯანმრთელობის ცენტრს;
- > CeGIDD-ს და CPEF-ს ან ჯანმრთელობის კვლევის ცენტრს ზოგიერთ ვაქცინაციაზე.

ყოველწლიურად განახლებული აცრების კალენდარი შეგიძლიათ იხილოთ: www.vaccination-info-service.fr/



თუ ერთი განმეორებითი აცრა გამოგვრჩა,

აუცილებელი არ არის აცრების თავიდან დაწყება. საკმარისია, რომ გაუაგრძელოთ იქიდან, სადაც შეეჩერდი.



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.



დამოკიდებულება

საფრანგეთში არსებობს ნებადართული, მაგრამ რეგლამენტირებული ნარკოტიკები, როგორცაა ალკოჰოლი, თამბაქო და კანონით აკრძალული ნარკოტიკები, როგორც არის კანაფი, ჰეროინი და კოკაინი.

ნარკოტიკის მოხმარება რისკთან არის დაკავშირებული: კონტროლის და « მართვის » განცდამ შეიძლება უფრო სწორად და მეტის მოხმარება გააბედინოს ადამიანს და აღიქვიამდე მიიყვანოს, ანუ გახადოს დამოკიდებული. ეს იმას ნიშნავს, რომ სავალალო შედეგების მიუხედავად, ნარკოტიკის მოხმარებასთან ბრძოლაში დამოკიდებული პირი უძლურია.

თამბაქო

მოწვევამ შეიძლება ბრონქიტი გამოიწვიოს (ხველა, სუნთქვის გაძნელება) და ასევე მძიმე დაავადებები, როგორც არის სიმსივნე, ან გულის დაავადებები. თამბაქოს კვამლის შესუნთქვაც ძალიან საშიშია ბავშვებისთვის და გარემოში მყოფთათვის.

ნებისმიერი სახის თამბაქო საშიში და მავნებელია ჯანმრთელობისთვის: ფილტრირანი თუ უფილტრო სიგარეტი, შესახვევი თამბაქო, სიგარა, შიშა.



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...



რეკომენდებულია, რომ ორსულებმა არ მოწიონ, რადგან მოწივა ორსულობის რისკებს ზრდის და მოქმედებს როგორც ნაყოფის განვითარებაზე, ასევე ბავშვის ჯანმრთელობაზე.



თამბაქოს მიტოვება უფრო ადვილია, როცა გეხმარებიან. თქვენს დასახმარებლად, არსებობს რამდენიმე გამოსავალი:

- ▶ შეგიძლიათ დაინძაროთ ექიმი, ექთანი, მეანი, ფარმაცევტი ან მედიცინის სხვა მუშაკი.
- ▶ ინტერნეტ საიტი www.tabac-info-service.fr გთავაზობთ რჩევებს და ტესტებს თამბაქოზე დამოკიდებულებასთან დაკავშირებით
- ▶ თუ ფლობთ სმარტფონს, აპლიკაცია Tabac Info Service გთავაზობთ პერსონალურ და უფასო მხარდაჭერას, ის თამბაქოს მიტოვების პროცესში გაგიწევთ მეგზურობას.
- ▶ დარეკეთ ნომერზე **39 89** (ორშაბათიდან შაბათის ჩათვლით, 8 სთ-დან 20სთ-მდე) . « ტაბაკოლოგები », თამბაქოს წინააღმდეგ ბრძოლის სპეციალისტები ტელეფონის საშუალებით სთავაზობენ რჩევებს და პერსონალურ უფასო დახმარებას. მომსახურება ხდება მხოლოდ ფრანგულ ენაზე.

ალკოჰოლი

მართალია, საფრანგეთში ალკოჰოლი ნებადართულია, თუმცა იგი საშიშ პროდუქტად ითვლება. მნიშვნელოვანია, რომ მის მოხმარებას ყურადღებით მოეკიდოთ. ჯანმრთელობის დასაცავად, უმჯობესია რაც შეიძლება მცირე რაოდენობის ალკოჰოლი მიიღოთ.

ალკოჰოლი ტოქსიკური პროდუქტია, რომელიც სწრაფ ზემოქმედებას ახდენს ჩვენს ორგანიზმზე: კონცენტრაციის, რეფლექსების, მხედველობის დაქვეითება... ალკოჰოლის ჭარბი რაოდენობით მიღების



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).



დროს არსებობს ადამიანის ქცევების შეცვლის რისკი, იგი ვერ აკონტროლებს მეტყველებას, ან ქმედებებს: აგრესიულობა, ძალადობა, დაუცველი სექსუალური კავშირები... ალკოჰოლს შეიძლება საავალალო შედეგი ჰქონდეს მოგვიანებით: სიმსივნე, გულის დაავადებები, დეპრესია და ა.შ.

ორსულ ქალებს, ასევე მათ ვისაც დარწმუნება სურთ და მეძმურ დედებს ურჩევნია, რომ არ მიიღონ ალკოჰოლი, რადგან იგი ნაყოფისთვის და ახალშობილისთვის ტოქსიკურია და მათი განვითარებისთვის ზიანის მომტანია. ალკოჰოლი შეიძლება იყოს ბავშვის ორგანოების ჩამოუყალიბებლობის მიზეზი, ან შეიძლება გამოიწვიოს პრობლემები თავის ტვინზე.



დამატებითი ინფორმაციისთვის

➤ შეგიძლიათ დაინმაროთ ოჯახის ექიმი, ან საავადმყოფოში გაიაროთ კონსულტაცია ადიქტოლოგთან, ან მიაკითხოთ სპეციალიზირებულ ცენტრებს, როგორც არის CSAPA (მკურნალობის, მეგზურობის და ადიქტოლოგიური პრევენციის ცენტრი). ამ ადგილების კოორდინატების მოსაპოვებლად, შედით ვებ-გვერდებზე:

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

➤ Alcool Info Service ალკოჰოლის საინფორმაციო სამსახური გათავაზობთ საიტს www.alcool-info-service.fr, რომელიც იძლევა ინფორმაციას, რჩევებს, დისკუსიებს ფორუმზე ინტერნეტ მომხმარებლებს შორის, შესაძლებლობას, რომ ამავე სამსახურის თანამშრომლებთან იქონიოთ მყისიერი გაცვლითი კონტაქტი მესიჯების საშუალებით.

➤ დაუკავშირდით ალკოჰოლის საინფორმაციო სამსახურს ნომერზე: **0980 980 930**, ყოველდღე, მსოფლიო დროის ღამის 12სთ-მდე (ზარი ანონიმური და უფასოა).



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).

ნარკოტიკები

ნარკოტიკების ეფექტები და საფრთხეები მრავალრიცხოვანი და განსხვავებული ნივთიერების და მოხმარებული რაოდენობის მიხედვით. მაგალითად, შეიძლება შეიძლოს ვირუსით ან ჰეპატიტებით დაზინფიცირდეთ ნარკოტიკული ნივთიერებების ინექციის ან შესუნთქვის დროს ნახშიარი ან ვირუსით დაზინფიცირებული ინვენტარის (პირიცი, ნემსი, კოვზი, ფილტრი, წყალი, ლახტი და ა.შ.) გამოყენების შემთხვევაში.

ზოგიერთ ადამიანს აწუხებს სხვა ტიპის ადიქცია, « ნივთიერების გარეშე »: აზარტულ და ვიდეო თამაშებზე, ინტერნეტზე, სექსზე და ა.შ.



დამატებითი ინფორმაციის მისაღებად

► შეგიძლიათ დაინხმართოთ ოჯახის ექიმი, ექიმი ადიქტოლოგი საავადმყოფოში ან CSAPA-ში, რომლებიც გაგიწევენ მეგზურობას. კოორდინატების მოძებნა შეგიძლიათ ვებ-გვერდზე:

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

► საიტი www.drogues-info-service.fr გაწვდით ინფორმაციას, საშუალებას გაძლევთ სხვა ინტერნეტ მომხმარებლებთან იქონიოთ გაცვლითი მყისიერი კონტაქტი და მოიპოვოთ თქვენთვის საჭირო მისამართები.

► შეგიძლიათ ასევე დაუკავშირდეთ ნარკოტიკების საინფორმაციო სამსახურს ტელეფონზე: **0800 23 13 13** ყოველდღე, მსოფლიო დროის ღამის 2-სთ-მდე (ზარი ანონიმური და უფასოა).



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



კვება და ფიზიკური აქტივობა

კარგი კვება ნიშნავს მრავალფეროვანი და დაბალანსებული კვების რაციონს, ანუ ყველაფრის ჭამას (მაგალითად: ხილი, ბოსტნეული, რძე, ხორცი, კვრცხი, თევზი, ბრინჯი, მკარონი, კართოფილი), მაგრამ ადექვატური რაოდენობით.

წყლის მიღება სურვილისამებრ შეეძლიათ, ხოლო რეკომენდებულია რომ შეზღუდოთ ტკბილი სასმელები (ვაზიანი თუ უვაზო). ონკანის წყალი საფრანგეთში ჯანმრთელობისთვის უვნებელია.

რეკომენდებულია ფიზიკური აქტივობა დღეში სულ მცირე 30 წუთი და კვირაში არანაკლებ 5-ჯერ, აგრეთვე უმოძრაობის (მჯდომარე ან მწოლიარე მდგომარეობაში ყოფნა) შეზღუდვა.

დამატებითი ინფორმაციისთვის იხილეთ ვებ-გვერდი:

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



Dans le lieu d'habitation

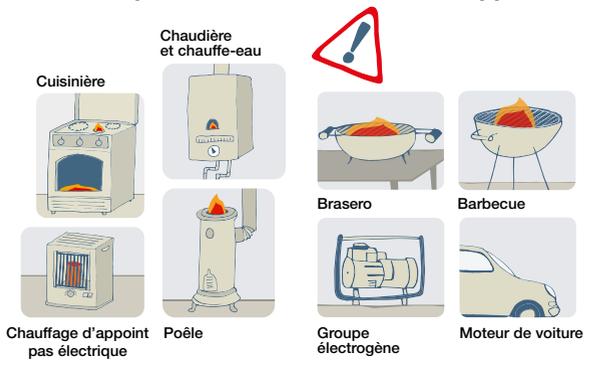
Eau et hygiène

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



საცხოვრებელი ადგილი

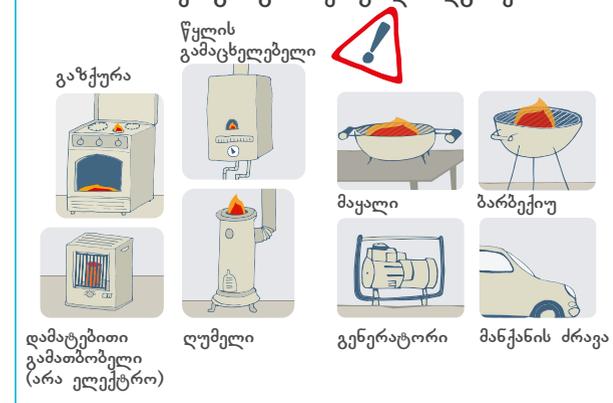
წყალი და ჰიგიენა

თუ ცხოვრება ბანაკში, მიტოვებულ შენობაში ან ბარაკში გიწევთ, შეგიძლიათ მერიას სთხოვოთ, რომ გასარეგებლოთ სასმელი წყლით და საყოფაცხოვრებო ნარჩენების გატანით.

ნახშირჟანგი

ნახშირჟანგი ძალიან საშიში აირია: იგი არ ჩანს და არც სუნია აქვს. მაგრამ მისი შესუნთქვის დროს, ადამიანს ახასიათებს თავის ტკივილი, დაღლილობა და ლებინების შეგრძნება. შესაძლებელია გონების დაკარგვა და სიკვდილიც კი. ეს აირი გამოიყოფა გაზზე, შემაზე, ნახშირზე, ბუნზეზე, საწვავზე ან ეთანოლზე მომუშავე გამათბობლებიდან ან სამზარეულოს ღუმელებიდან.

ნახშირჟანგის გამოყოფი დანადგარები





Pour vous protéger, utilisez correctement vos appareils :

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



საკუთარი უსაფრთხოებისთვის, ყურადღებით მოეკიდეთ თქვენი აპარატურის სწორ მოხმარებას:

- ნუ გამოიყენებთ გასათბობად გაზქურას, საცხობს, მაყალს ან ბარბეკიუს;
- ნუ მოხმართ ბინაში იმ მოწყობილობას (მაყალს, ბარბეკიუს), რომელიც გარეთ, ღია სივრცისთვის არის გათვალისწინებული;
- გენერატორების დამონტაჟება ხდება გარეთ და არა: ბინაში, ვერანდაზე, მანქანის ფარეში, სარდაფში;
- ნუ დატოვებთ ჩართულს ავტომობილის ძრავას მანქანის ფარეში
- დამატებითი გამათბობელი გამოიყენეთ მაქსიმუმ 2 საათის განმავლობაში იმ ოთახში, სადაც ვენტილაცია ფუნქციონირებს;
- ნუ დახშობთ ღია სივრცეებს (კარებების ქვეშ, სამზარეულოში, საბაზნაროში და ა.შ.) რომლებიც ჰაერს მოძრაობის საშუალებას აძლევს;
- გაანიავეთ თქვენი საცხოვრებელი ყოველდღე, ზამთარშიც კი, სულ მცირე 10 წუთით.

ხანძარი

ხანძრის თავიდან ასაცილებლად არსებობს რამდენიმე რჩევა:

- აკონტროლეთ ელექტრონული მოწყობილობები;
- უმთავრესად საჭმელი ცეცხლზე არასდროს დატოვოთ და აალებადი პროდუქტები სითბოს წყაროდან შორს მოათავსეთ.

ხანძრის შემთხვევაში, დარეკეთ სახანძროში **18**-ზე.



გადაუდებელ შემთხვევაში, ითხოვეთ დახმარება შემდეგ ნომრებზე

18: სახანძრო

15: Samu (სასწრაფო სამედიცინო დახმარება)

112: ნებისმიერი სასწრაფო შემთხვევისთვის ევროკავშირის ქვეყნებში მოქმედი უფასო ნომერი, ირეკება ფიქსირებული ან მობილური ტელეფონიდან (კრედიტის გარეშე).

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.

ფსიქიკური ჯანმრთელობა

ფსიქიკური სიჯანსაღე ძალზედ მნიშვნელოვანია თქვენი ჯანმრთელობისთვის. ეს არის ის გაწონასწორებული მდგომარეობა, რომელიც ცხოვრების ჩვეულებრივი სიძნელეების გადალახვის საშუალებას იძლევა. თუ თქვენ ვაჭყებთ ფსიქიკური დარღვევები (მეხსიერების, კონცენტრაციის დაქვეითება, გაღიზიანება, უძილობა...), პროფესიონალები დაგეხმარებიან, რათა იპოვოთ გამოსავალი. არსებობს რამდენიმე პათოლოგია, რომელიც ყველაზე ხშირად გვხვდება:



ფსიქოლოგიური ტრავმა

ფსიქოლოგიური ტრავმა, ეს არის ფსიქიკური აშლილობა, რომელიც ადამიანს ემართება მაშინ, როცა იგი ისეთი მოვლენების მსხვერპლი ან მოწმე ხდება, რაც მასში იწვევს ძლიერ შიშს, სამინელების ან უძილოების შეგრძნებას, მაგალითად: ომი, ტერორისტული აქტი, ცუნამი, თავდასხმა, გაუპატრონება...

დროული ჩარევის გარეშე, ეს აშლილობა შეიძლება თვეების, წლების, ან თუნდაც მთელი ცხოვრების განმავლობაში გაგრძელდეს და მძიმე გაცდემი გამოიწვიოს. მთავარი სიმპტომებია: « ფლამაჟი » ანუ რეტროსპექცია, ყურადღების გაფანტვა, ძილთან დაკავშირებული დარღვევები (კოშმარები და უძილობები), წარსულის ტრავმის მომაგონებელი სიტუაციების თავიდან არიდება, უნებური შეკრთომები, სიბრაზე, სევდა და მრავალი ტკივილი. ამიტომაც მნიშვნელოვანია ექიმთან, ან ნებისმიერ პროფესიონალთან ამ თემაზე საუბარი. ისინი შეძლებენ თქვენს დახმარებას და ორიენტაციას სხვა პროფესიონალებთან ან სპეციალიზირებულ სამკურნალო დაწესებულებებში მოგცემენ მიმართვას.

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.

დეპრესია

დეპრესია ისეთი დაავადებაა, რომელიც ადამიანს განსაკუთრებულად ასეველიანებს და უკარგავს იმის გაკეთების სურვილს, რაც ზოგადად უყვარს და სიამოვნებს, ან გეგმების განხორციელებაში უშლის ხელს. ამ დროს, ადამიანს ხშირად აწუხებს მიიმე დამორგუნველი ფიქრები, ერღვევა ძილი და ეკარგება მადა. დეპრესიას შეუძლია მიიმე ზემოქმედება მოახდინოს ადამიანზე და მისგან არაიენ არის დაზღვეული.

დეპრესია საჭიროებს პროფესიონალის ჩარევას. ამიტომაც აუცილებელია, რომ ამ თემაზე თქვენს ექიმს გაესაუბროთ. იგი შეძლებს თქვენს დახმარებას და ორიენტაციას მოცემთ ფსიქიკური ჯანმრთელობის სპეციალისტთან (ფსიქიატრთან, ფსიქოლოგთან, ფსიქოთერაპევტთან).



საფრანგეთში ფსიქიკური ჯანმრთელობის მართვა და უზრუნველყოფა ხდება ტერიტორიული ერთეულების მიხედვით ადმინისტრაციულად მიმარებულ ზოგად ან სპეციალიზირებულ სააუადმყოფოებთან არსებულ ფსიქიატრიული მკურნალობის ცენტრებში.

მკურნალობას ხელმძღვანელობს მრავალ დისციპლინური გუნდი რომელშიც შედიან: ფსიქიატრები, ფსიქოლოგები, ექთნები, ლოკოპედები, ფსიქომოტორული განვითარების სპეციალისტები, სოციალური მუშაკები და ა.შ.

> სამედიცინო-ფსიქოლოგიური ცენტრი (CMP)

რა სახის ფსიქოლოგიური პრობლემაც არ უნდა გქონდეთ, იქნება ეს დეპრესია, შფოთვა, ფსიქოლოგიური ტრავმა თუ სხვა, რაც მშვიდი ცხოვრების საშუალებას არ გაძლევთ, იცოდეთ, რომ სამედიცინო-ფსიქოლოგიურ ცენტრში (CMP) შესაძლებელია პროფესიონალთან შესხედრა სამედიცინო დაზღვევის გარეშეც კი.

> სამედიცინო-ფსიქოლოგიური ცენტრი ბავშვებისთვის და მოზარდებისთვის (CMPEA) და ფსიქო-პედაგოგიური სამედიცინო ცენტრი (CMPP)

ბავშვებისთვის და 18 წლამდე მოზარდებისთვის შესხედრის დასაინზნად უნდა დაუკავშირდეთ სამედიცინო-ფსიქოლოგიური ცენტრს ბავშვებისთვის და მოზარდებისთვის.

► **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

► **ფსიქიატრიული მობილური გუნდი დაუცველთათვის (EMPP)**

თუ თქვენ გადაადგილება არ შეგიძლიათ სამედიცინო ფსიქოლოგიურ ცენტრამდე, პროფესიონალებს შეუძლიათ ბინაზე მოსვლა, საუბარი და თქვენი ორიენტირება სამედიცინო ფსიქოლოგიურ ცენტრში

► **დამატებითი ინფორმაციისთვის ფსიქოლოგიური ჯანმრთელობის დარღვევებთან დაკავშირებით:**

- შედით PSYCOM-ის (ფსიქომი) საიტზე: www.psycom.org და საიტზე: www.info-depression.fr
- აგრეთვე შეგიძლიათ დაუკავშირდეთ ასოციაციის France dépression (ფრანს დეპრესია): www.france-depression.org
- დამატებითი ინფორმაცია ფსიქო-ტრავმის თემაზე, იხილეთ ვებ-გვერდზე: www.institutdevictimologie.fr
- დაუკავშირდით Comede-ს (კომედი) ნომერზე: **01 45 21 39 31** სამუშაოს და ხუთმუშაოს 14:30-დან 17:30-მდე

► **პარიზი: მიგრანტებზე და ლტოლვილებზე ორიენტირებული centre de Minkovska (მინკოვსკას ცენტრი) ტრანსკულტურალური ფსიქიატრიული კონსულტაციებისთვის**
12, rue Jaquemont - 75017 Paris
01 53 06 84 84

► **პარიზი: წარმოშობის ქვეყანაში პოლიტიკური ძალადობის და წამების მსხვერპლთა მკურნალობისთვის განკუთვნილი Centre Primo Levi (პრიმო ლევის ცენტრი)**
107 avenue Parmentier - 75011 Paris
01 43 14 88 50

► **მარსელი: თერაპიული მხარდაჭერა პოლიტიკური რეპრესიისა და წამების მსხვერპლთათვის - ასოციაცია Osiris (ოზირის)**
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.

► **ბრონი: Le réseau Orspere-Samdarra (ორსპერე-სამდარა-ს ქსელი)**

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

► **სტრასბურგი: ასოციაცია - Parole sans frontière (სიტყვა საზღვრების გარეშე)**

2 rue Brûlée - 67000 Strasbourg
03 88 14 03 43

► **ვილერბანი: დევენილობასთან დაკავშირებული ფსიქიკური დარღვევების მქონე პირთათვის, წამებისა და ძალადობის მსხვერპლთათვის განკუთვნილი ჯანმრთელობის ცენტრი - Essor (ესორ)**

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



გადაუდებელი ფსიქიატრიული შემთხვევისთვის

- ილ დე ფრანსზე - მიაკითხეთ უახლოესი საავადმყოფოს სასწრაფო განყოფილებას, ან საავადმყოფო Saint-Anne-ის (წმინდა ანას სახელობის) (**01 45 65 81 09/10**) ფსიქიატრიულ საორიენტაციო-მიმღებ ცენტრს (CPOA)
- ილ დე ფრანსის გარეთ - მიაკითხეთ უახლოესი საავადმყოფოს სასწრაფო განყოფილებას.



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

სექსუალური ჯანმრთელობა და აივ ინფექცია

სექსუალურ ჯანმრთელობას უამრავი საკითხი უკავშირდება: არჩევანი კონტრაცეპტივებზე, სექსუალურად გადამდები ინფექციების მკურნალობა, ქალთა გენიტალიების მოკვეთა, გადაუდებელი სიტუაციები (სექსუალური ძალადობა, ორსულობის ნებაყოფლობითი შეწყვეტა)... ეს საკითხები ეხება, როგორც ქალებს, ასევე მამაკაცებს ნებისმიერ ასაკში. არ მოგერიდოთ, გაუზიარეთ თქვენი პრობლემები თქვენს ექიმს, გინეკოლოგს, მეანს. მნიშვნელოვანია, რომ ქალებს რეგულარული კონსულტაციები ჰქონდეთ გინეკოლოგთან, რათა მოხდეს სავარაუდო დაავადებებზე კვლევა, ორსულობისთვის მზადება და მეგზურობის გაწევა.

საფრანგეთში, როგორც ბევრ სხვა ქვეყანაში, ადამიანებს სექსუალური ორიენტაციის თავისუფალი არჩევანი აქვთ: არიან ჰომოსექსუალები,



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



ბისექსუალები, ტრანსსექსუალები... ჰომოსექსუალების თუ ტრანსსექსუალების დისკრიმინაცია იკრძალება და კანონით დასჯადია.

თუკი თქვენს ქვეყანაში იდენებით სექსუალური ორიენტაციის ან გენდერული მოტივით, საფრანგეთში შეგიძლიათ მოითხოვოთ თავშესაფარი და სახელმწიფოსგან ითხოვოთ მფარველობა.



სექსუალურ საკითხებთან დაკავშირებით დახმარების მიღება შეგიძლიათ ქვემოთ ჩამოთვლილ სტრუქტურებში:

- ▶ სექსუალურ საკითხებთან, კონტრაცეპტივებთან, ორსულობის ნებაყოფლობით შეწყვეტასთან დაკავშირებით (IVG): დაუკავშირდით სტრუქტურას le Planning familial (ოჯახური დაგეგმარება) ნომერზე: **0800 08 11 11** ორშაბათს 9სთ-დან 22 საათამდე და სამშაბათს და შაბათს 9სთ-დან 20სთ-მდე (საფრანგეთიდან და ზღვის იქითა ტერიტორიებიდან განხორციელებული ზარი უფასო და ანონიმურია)
- ▶ ძალადობის მსხვერპლი ქალებისთვის **3919** (ყოველდღე, ზარი უფასო და ანონიმურია)
- ▶ სექსუალური ორიენტაციის ან გენდერული იდენტობის მიზეზით ძალადობის ან დისკრიმინაციის შემთხვევაში, დაუკავშირდით Ravad-ს (რავად) ნომერზე: **06 17 55 17 55** ან ელექტრონულ მისამართზე: urgence@ravad.org
- ▶ SOS ჰომოფობია: **0810 108 135**
- ▶ SOS გაუბატურება: **0800 05 95 95** (ზარი ანონიმურია და უფასო)
- ▶ ჰომოსექსუალების და ტრანსსექსუალების იმიგრაციასა და ბინადრობის უფლებებთან დაკავშირებულ საკითხებზე: **06 19 64 03 91** დაუკავშირდით ARDHIS-ს (არდი) 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.



- ჯანმრთელობის პრევენციის, სექსუალურად გადადებში ინფექციების სკრინინგის თაობაზე: Afrique Avenir
22 rue des Archives - 75004 Paris
01 42 77 41 31
ორშაბათიდან პარასკევის ჩათვლით 9:30 სთ-დან 16 სთ-მდე
www.afriqueavenir.fr
www.afrosantelgbt.org
- URACA/Basiliade
22 rue de Chartres - 75018 Paris
01 49 25 44 15
www.uraca-basiliade.org

პერიოდული გინეკოლოგიური შემოწმება

რეკომენდებულია, რომ ქალებმა სულ მცირე ყოველ 3 წელიწადში ერთხელ კონსულტაცია უნდა გაიარონ ექიმთან, გინეკოლოგთან ან მეანთან. ეს ხელსაყრელი მომენტია ჯანმრთელობაზე და სექსუალურ ცხოვრებაზე სასაუბროდ.

თქვენ შეგიძლიათ შეეხოთ კონტრაცეფციის თემას, ჩაიტაროთ სკრინინგი (სექსუალურად გადადებ ინფექციებზე, მკერდის კიბოზე...), შესაძლოა ზოგიერთი კვლევაც განხორციელდეს, როგორც არის ნაცხის ანალიზი, რომელსაც შეუძლია საშვილოსნოს ყელის სიმსივნური ანომალიების გამოვლენა.

კონტრაცეფცია

კონტრაცეფცია ეს არის სხვადასხვა მეთოდების ერთობლიობა, რომელიც არასასურველი ორსულობისგან თავის არიდების საშუალებას იძლევა. არსებობს ფართო არჩევანი: პრეზერვატივი, ორალური კონტრაცეპტივები აბების სახით, ვაგინალური რგოლი,



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>



პლასტიკი, სპირალი... ყველას შეუძლია საკუთარი საჭიროებებიდან და სიტუაციიდან გამომდინარე კონტრაცეფციის ადაპტირებული მეთოდი მოძებნოს.

პრეზერვატივი (მამაკაცის თუ ქალის) არის ერთადერთი საშუალება რომელიც იცავს სექსუალურად გადამდები ინფექციებისგან, როგორც არის აივ/შიდსი. თუ მოინდობთ კონტრაცეპტივებს, მაგალითად აბებს, იმპლანტს ან პლასტიკის, შეგიძლიათ დამატებით ისარგებლოთ პრეზერვატივით, რათა თავი დაიცვათ აივ/შიდსისგან და სხვა სექსუალურად გადამდები ინფექციებისგან. თუ აღარ გსურთ პრეზერვატივის გამოყენება, თქვენს პარტნიორთან ერთად ჩაიტარეთ სკრინინგული ტესტირება აივ-ზე და სექსუალურად გადამდებ ინფექციებზე და პასუხის მოლოდინში გააგრძელოთ თავის დაცვა.



► ზოგადი პრაქტიკის ექიმები, გინეკოლოგები, მეანები გაგიწევენ კონსულტაციას, მოგაწვდიან ინფორმაციას, დაგეხმარებინან, შეგარჩევენებენ და გამოგიწერენ თქვენთვის შესაფერის კონტრაცეფციას.

► დაგეხმარების თუ ოჯახური აღზრდის ცენტრები (CPEF) უზრუნველყოფენ კონტრაცეფციასთან დაკავშირებულ კონსულტაციებს, აგრეთვე სექსუალობაზე და ოჯახურ აღზრდაზე ორიენტირებულ პრევენციულ ღონისძიებებს. პროფესიონალები შეძლებენ თქვენს დაკვლიანებას და არჩევანის გაკეთებაში დაგეხმარებინან.

► არასრულწლოვნებს (18 წლამდე ასაკის) და მათ, ვისაც არ აქვთ სამედიცინო დაზღვევა, შეუძლიათ ისარგებლონ უფასო სამედიცინო კონსულტაციებით, აგრეთვე კონტრაცეფციის საშუალებებით, მათ შორის გადაუდებელი კონტრაცეფციით.

► უახლოესი CPEF-ის მოსაძიებლად იხილეთ: <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.



გადაუდებელი კონტრაცეფცია

დაუცველი სექსუალური კავშირი, არასწორად მორგებული პრეზერვატივი, რომელიც ან გაიხსნა, ან ჩამოცურდა, ჩასახვის საწინააღმდეგო აბების დაწყება, ან მიღების შემდეგ ლებინება... თუ ერთ რომელიმე სიტუაციაში იმყოფებით, არასასურველი ორსულობისგან თავის არიდების მიზნით, შეგიძლიათ მიმართოთ გადაუდებელ კონტრაცეფციას.

რისკის შემცველი სექსუალური აქტის შემდეგ გადაუდებელმა კონტრაცეფციამ შესაძლოა 5 დღემდე იმოქმედოს. რაც ადრე მოხდება მისი მიღება, მით ეფექტურია იგი. არსებობს გადაუდებელი კონტრაცეფციის რამდენიმე მეთოდი: გადაუდებელი აბების ორი ნაირსახეობა და საშვილოსნოსშიდა სპირალის მექანიზმი.

გადაუდებელი კონტრაცეპტიული აბების მოპოვება რეცეპტით თუ ურეცეპტოდ შესაძლებელია აფთიაქში. 15-დან 18 წლამდე არასრულწლოვნებზე გაიცემა უფასოდ. არასრულწლოვანი მოსწავლეებისა და სტუდენტებისათვის აბები ხელმისაწვდომია საავანმანათლებლო დაწესებულებების საექთნოში ან პრევენციული მერიცინის საუნივერსიტეტო სერვისებში. არასრულწლოვნებს თუ სრულწლოვნებს, ვისაც არ გააჩნიათ სამედიცინო დაზღვევა, გადაუდებელ კონტრაცეფციაზე წვდომა აქვთ CeGIDD-ში და CPEF-ში.

საშვილოსნოსშიდა სპირალის სპირალის ჩასადგმელად, საჭიროა მაკითხოთ პროფესიონალს (ზოგადი პრაქტიკის ექიმს, გინეკოლოგს, მეანს) თავის კაბინეტში, ან CPEF-ში. ამ მეთოდს ორი უპირატესობა აქვს: მიზნულია როგორც ყველაზე ეფექტური მეთოდი და ჩადგმის შემდეგ, შეგიძლიათ მისი რამდენიმე წლით შენარჩუნება, როგორც მუდმივი კონტრაცეფციის საშუალება.





► 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.



შეიძლიათ აგრეთვე დარეკოთ ნომერზე: **0800 08 11 11** (ზარი უფასო და ანონიმურია და ესება სექსუალობას, კონტრაცეფციას და ორსულობის ნებაყოფლობით შეწყვეტას), სადაც მოგისმენენ და მიიღებთ შესაბამის ინფორმაციას.

ყურადღება

გადაუდებელი კონტრაცეფცია არ იცავს აივ/შიდსსა და სექსუალურად გადადები ინფექციებისგან (IST).

უნაყოფობა

როდესაც წყვილი ერთწლიანი დაუცველი ცხოვრების შემდეგ ბუნებრივად ბავშვის ჩასახვას ვერ ახერხებს, ლაპარაკია უნაყოფობაზე (უშვილობაზე). უნაყოფობის მრავალი მიზეზი არსებობს, როგორც არის პორმონალური დარღვევები, ასაკი, თამბაქო, არასწორი კვება, სექსუალურად გადადები ინფექციები... მნიშვნელოვანია, რომ ამ თემაზე ექიმს დაელაპარაკოთ, რადგან შვილის ყოლის გზები არსებობს.

ორსულობის ნებაყოფლობით შეწყვეტა (IVG)

თუ ხართ ორსულად და არ გსურთ ორსულობის გაგრძელება, შეიძლიათ აბორტის გაკეთება. ეს საფრანგეთში ყველა ქალის უფლებაა. აბორტის გაკეთება არასრულწლოვანსაც შეუძლია იმ პირობით, თუ მას თან ახლავს მისი ნებით შერჩეული ერთი სრულწლოვანი პირი. იგი ვალდებული არ არის ამის შესახებ მშობლებს აცნობოს.

არასრულწლოვნებს შეუძლიათ ისარგებლონ ანონიმურობით, იქ, სადაც გადაწყვეტენ ორსულობის ნებაყოფლობით დასრულებას. ზრდასრული ქალებისთვის, დაფარვის პირობები კონფიდენციალურად ინახავს IVG- სთან დაკავშირებულ ყველა აქტს.



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.



ორსულობის ნებაყოფლობით შეწყვეტა კანონით ნებადართულია ბოლო მენსტრუალური ციკლიდან 14 კვირის განმავლობაში. ანუ ორსულობის შეწყვეტა 12 კვირიანი ორსულობის შემდეგ შეუძლებელია.

არსებობს აბორტის ჩატარების ორი გზა:

- მედიკამენტური;
- ინსტრუმენტული მეთოდი (ასპირაციით).

მეთოდის შერჩევა დამოკიდებულია ქალზე და იმაზე, თუ რამდენი კვირის ორსულია ის.

უშუალოდ აბორტის და მასთან დაკავშირებული გამოკვლევების ხარჯებს სამედიცინო დაზღვევა 100%-ით ანაზღაურებს.

ხარჯების წინასწარ გაღება არ ხდება, თუკი საქმე ესება შემდეგ განსაკუთრებულ შემთხვევებს:

- არასრულწლოვან არაემანსიპირებულ გოგონებს მშობლების თანხმობის გარეშე;
- სოლიდარული შემავსებელი სამედიცინო დაზღვევა (C2S)-ს ბენეფიციარ ქალებს;
- AME-ს ბენეფიციარ ქალებს.

გადაუდებელი და სასიცოცხლოდ მნიშვნელოვანი მკურნალობის (DSUV) ფარგლებში, აბორტი შესაძლოა დაფინანსდეს იმ პირთათვის, ვინც არალეგალურად ცხოვრობს საფრანგეთში და AME-ს უფლებით არ სარგებლობს.

არასასურველი ორსულობის შემთხვევაში, ან თუ ფიქრობთ, რომ ორსულობა თქვენს ჯანმრთელობას რისკის ქვეშ აყენებს, ან საგალოლო შედეგს მოუტანს თქვენს სოციალურ მდგომარეობას, გაესაუბრეთ თქვენს ექიმს ან თქვენს სოციალურ მუშაკს.



დამატებითი ინფორმაციისთვის

- მიაკითხეთ ოჯახის ექიმს, მეანს ან CPEF-ს. დარეკეთ ნომერზე: **0800 08 11 11** (ზარი უფასო და ანონიმური და ესება სექსუალობას, კონტრაცეფციის და ორსულობის ნებაყოფლობით შეწყვეტას).

ეს ინფორმაცია IVG-ზე ძალაშია 2020 წელს მოქმედი კანონმდებლობის შესაბამისად და, სავარაუდოდ, შეიცვლება 2021 წელს



- 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.



- ან შედით ვებ-გვერდზე : www.planning-familial.org და www.planning-familial.org/annuaire რათა მოიპოვოთ შესაბამისი ცენტრების კოორდინატები და სატელეფონო კონტაქტები
- www.ivg.gouv.fr
- www.ivglesadresses.org
- www.santé.gouv.fr

სექსუალურად გადამდები ინფექციები (IST)

სექსუალურად გადამდები ინფექციები ვრცელდება სქესობრივი კონტაქტების დროს: ვაგინალური, ანალური ან ორალური სქესობრივი კავშირით, პირისა და სასქესო ორგანოების კონტაქტით. ყველაზე გავრცელებულია ინფექცია გონოკოკებით, ქლამიდიაზი, სიფილისი, B ჰეპატიტი, გენიტალური ჰერპესი, პაპილომაღვირუსი...

არსებობს მარტივი გზები, რათა ისინი თავიდან აირიდოთ და სხვასაც არ გადასდეთ:

- თავი რომ დაიზღვიოთ და პარტნიორიც დააზღვიოთ, ყოველ სექსუალურ პარტნიორთან, ყოველი სქესობრივი კონტაქტის დროს გამოიყენეთ პრეზერვატივი. **ყურადღება :** პრეზერვატივი ერთადერთი კონტრაცეფციაა, რომელიც იცავს აივ და სქესობრივი გზით გადამდები ინფექციებისგან.
- რეგულარულად ჩაიტარეთ სკრინინგი იმ შემთხვევაში, თუკი რამდენიმე პარტნიორი გყავთ, როდესაც ფიქრობთ, რომ რისკი გაწიეთ, ან როდესაც გსურთ, რომ შეწყვიტოთ პრეზერვატივით სარგებლობა ახალ პარტნიორთან.
- სექსუალურად გადამდები ინფექციის შემთხვევაში, აცნობეთ თქვენს პარტნიორს ან პარტნიორებს.





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.



სასქესო ორგანოების მიდამოებში თუ აგელნიშნებათ წვა, ქავილი, უჩვეულო სუნე, გამონადენი ან აუხსნელი ჭრილობა, მიმართეთ პროფესიონალს ან CeGIDD-ს.

სქესობრივი გზით გადამდებ ინფექციებს ყოველთვის არ ახასიათებთ სიმპტომები, ანუ ყოველთვის არ იგრძნობა ტკივილი, ან არ არის ინფექციის ნიშნები. ეს ხდება მაგალითად ქალებში ქლამიდიას შემთხვევაში. უმნიშველო ეჭვის დროსაც კი რეკომენდებულია სკრინინგი, რადგან თუ არ მოხდა დროული ჩარევა, ინფექციებმა შესაძლოა გართულეუბები გამოიწვიოს: სიმსივნეები, უნაყოფობა...

არსებობს ზოგიერთი სექსუალურად გადამდები ინფექციის საწინააღმდეგო ვაქცინა, ესენია: B ჰეპატიტი და პაპილომავირუსი.



სექსუალურად გადამდები ინფექციების, მათი გავრცელების და მკურნალობის შესახებ დამატებითი ინფორმაცია

- იხილეთ ვებ-გვერდზე: www.info-ist.fr
- ურეცებოდ, უფასო ტესტირებისთვის მიმართეთ CeGIDD-ს.
ზოგიერთი CPEF ასორციელებს ამ ტესტირებებს. შეგიძლიათ აგრეთვე ჩაიტაროთ სკრინინგული ტესტი აივ-ზე და სხვა ინფექციებზე ქალაქის ლაბორატორიაში რეცეპტის მეშვეობით (სპეციალისტთან ან ზოგადი პრაქტიკის ექიმთან ვიზიტის შემდეგ) თუ ხართ სამედიცინო დაზღვევით მოსარგებლე.
- საკუთარი თავდაცვის და სხვისი დაცვის მიზნით, გამოიყენეთ პრეზერვატივი ყოველ პარტნიორთან, ყოველი სქესობრივი კონტაქტის დროს, თუკი არ ხართ დარწმუნებული, რომ თქვენი პარტნიორი არ არის დაინფიცირებული აივ-ით ან სხვა სექსუალურად გადამდები ინფექციებით.



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.

აივ/შიდსი

აივ (VIH) ანუ ადამიანის იმუნოდეფიციციტის ვირუსი არის სექსუალურად გადამდები ინფექცია, რომელიც უტყუებს იმუნურ სისტემას, ანუ აზიანებს ორგანიზმის ავადმყოფობისგან ბუნებრივად დამცავ მექანიზმს და ორგანიზმს ინფექციების მიმართ უძლურს ხდის. როდესაც აივ ინფექცია უკვე ორგანიზმშია, ამბობენ, რომ პიროვნება « აივ დადებითია ».

ძალიან სწორად არ არსებობს არც სიმპტომები და არც ვირუსისთვის დამახასიათებელი გარეგანი ნიშნები, მაგრამ ამ დროს ვირუსი სხვა ადამიანებზე მაინც გადადის.

მკურნალობის გარეშე, რამდენიმე წლის შემდეგ, აივ-ი სრულიად ანადგურებს ორგანიზმის დამცავ მექანიზმს. სხვადასხვა ავადმყოფობები სარგებლობენ იმუნური სისტემის დაქვეითებით, თავს იჩენენ და ვითარდებიან. ადამიანი სწორედ ამ დროს ავადდება შიდსით.

აივ-ის გადადება

აივ-ის გადადება ხდება სისხლით, სპერმით, სემინალური სითხით, ვაგინალური სეკრეციით, დედიდან შვილზე ორსულობის პერიოდში და დედის რძით. ყველაზე სწორად აივ-ით დაინფიცირება ხდება დაუცავი სექსობრივი კონტაქტის დროს. პრეზერვატივის გამოყენება იმიტომ არის მნიშვნელოვანი, რომ სწორად არ ვიცით ჩვენი სექსუალური პარტნიორი ვირუსის მატარებელია თუ არა. არსებობს ორი სახის პრეზერვატივი: მამაკაცის (გარე პრეზერვატივი) და ქალის (შიდა).

აივ ინფექცია არ გადადის ოფლით, ცრემლებით, შარდით, არც :

- ხელის ჩამორთმევით;
- მოფერებით;
- კოცნით;
- საზოგადოებრივი ობიექტებით (ტუალეტი, აბანო, საცურაო აუზი...);
- ყოველდღიური საყოფაცხოვრებო საგნებით (ჭურჭელი და სხვა);
- მწერების ნაკბენით.



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

სკრინინგი

თუ თქვენს პარტნიორთან სანგრძლივი ურთიერთობა გაკავშირებთ და გსურთ შეწყვიტოთ პრეზერვატივის მოხმარება, მნიშვნელოვანია თქვენს პარტნიორთან ერთად ჩაიტაროთ სკრინინგული ტესტირება. თუ ტესტების პასუხები უარყოფითია და ბოლო 6 კვირის განმავლობაში დაუცველი სქესობრივი კონტაქტი არ გქონიათ იმ პირთან, რომლის შესახებაც არ იცით იყო თუ არა ის დაინფიცირებული, გამოდის რომ აივ/შიდსით არ ხართ ინფიცირებული. ამ შემთხვევაში, შეგიძლიათ შეწყვიტოთ პრეზერვატივის ხმარება, რადგან დაინფიცირების ან გადაღების რისკი აღარ არსებობს.



- ▶ პრეზერვატივები გაყიდვამა რეგორც აფთიაქებში, ასევე ღიდ სუპერმარკეტებში. ზოგიერთ ასოციაციაში და CeGIDD-ში პრეზერვატივები უფასოდ არის ხელმისაწვდომი. ზოგიერთი პრეზერვატივი ამზდაურებადია თუ იგი ექიმის ან მეანის მიერ არის გამოწერილი.
- ▶ მცირედი ეჭვის დროსაც კი მნიშვნელოვანია მარტივი სისხლის ანალიზით სკრინინგული ტესტის ჩატარება. ეს ტესტი საშუალებას იძლევა, რომ დადგინდეს ვირუსის, ან ანტისხეულების კვალი სისხლში. ტესტი საიმედოა იმ შემთხვევაში, თუკი რისკის შემცველი თქვენი სქესობრივი კავშირი 6 კვირაზე მეტით თარიღდება.
- ▶ რეკომენდებულია სიცოცხლის მანძლზე სკრინინგის ჩატარება სულ მცირე ერთხელ.
- ▶ სკრინინგული ტესტის უფასოდ ჩატარებისთვის მიაკითხეთ CeGIDD-ს. ზოგიერთი CPEF ასეთ ტესტირებებს ახორციელებს. აივ-ზე და სქესობრივი გზით ვადამდებ სხვა ინფექციებზე სკრინინგი შეგიძლიათ ქალაქის ლაბორატორიაშიც ჩაიტაროთ ექიმისგან გამოწერილი რეცეპტის საფუძველზე (სპეციალისტთან ან ზოგადი პრაქტიკის ექიმთან ვიზიტის შემდეგ) თუ ხართ სამედიცინო დაზღვევის ბენეფიციარი.
- ▶ თქვენ აგრეთვე შეგიძლიათ ისარგებლოთ აივ-ის « საღიაგნოსტიკო ორიენტაციის სწრაფი ტესტით » (TROD) ასოციაციებში და CeGIDD-ში. ასოციაციებში, 113



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.

რომელთაც TROD-ის პრაქტიკა აქვთ, შესაძლოა უფასოდ გადმოგცენ აივ-ის თვითტესტირების საშუალება, რომელსაც დამოუკიდებლად ჩაიტარებთ. მისი შექმნა აფთიაქშიც შეგიძლიათ რეცეპტის გარეშე. ეს ორივე ტესტი საიმედოა, თუ რისკის შემცველი თქვენი სექსობრივი კავშირი 3 თვეზე მეტით თარიღდება. დადებითი პასუხის შემთხვევაში, საჭიროა დამატებით სისხლის ანალიზი, რათა ტესტის შედეგი დადასტურდეს.

► დამატებითი ინფორმაცია აივ-ის და სხვა ინფექციების შესახებ იხილეთ ვებ-გვერდზე: www.info-ist.fr ან დარეკეთ შიდსის საინფორმაციო სამსახურში ნომერზე: **0800 840 800** (ყოველდღე, 24სთ-ის განმავლობაში; ნომერი უფასო და ანონიმურია).

პრე-ექსპოზიციური პროფილაქტიკა

თუკი რამდენიმე პარტნიორი გყავთ და მიუხედავად რისკებისა, მინც არ შეგიძლიათ პრეზერვატივის გამოყენება, შეგიძლიათ ისარგებლოთ პრევენციული მკურნალობით, რომელსაც ეწოდება პრე-ექსპოზიციური პროფილაქტიკა (PrEP) და რომელიც აივ ინფექციით დაინფიცირების რისკს ამცირებს. თუ გასურთ იცოდეთ შეგიძლიათ თუ არა ამ მკურნალობით სარგებლობა, მიაკითხეთ CeGIDD-ს ან საავადმყოფოს.

პოსტ-ექსპოზიციური პროფილაქტიკა

დაუცველი ან არასათანადოდ დაცული სექსობრივი კავშირის შემთხვევაში არსებობს გადაუდებელი მკურნალობა, რომლის ჩატარებაც შესაძლებელია სექსობრივი კონტაქტის შემდეგ აივ/შიდსისგან თავის დასაცავად. მას ეწოდება პოსტ-ექსპოზიციური მკურნალობა (TPE). ეს მკურნალობა 4 კვირა გრძელდება და საგრძნობლად ამცირებს დაინფიცირების რისკს. მკურნალობის გასაუფლებლად, რაც შეიძლება მალე და არა უგვიანეს 48 საათისა, უნდა მიაკითხოთ (სასურველია, თქვენს პარტნიორთან ერთად) უახლოეს სასწრაფო განყოფილებას. ექიმი თქვენს მიერ გაწეულ რისკს შეაფასებს და ჩათვლის, ან არ ჩათვლის საჭიროდ დაგინიშნოთ მკურნალობა. თუ B ჰეპატიტთან არასდროს ექონიათ შეხება და თუ აცრილიც არ ხართ, ექიმი აგრეთვე შემოთავაზებთ ერთ ინექციას ამ დაავადებისგან თავის დასაცავად.



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.

« მკურნალობა, როგორც პრევენცია »

ანტირეტროვირალური მკურნალობა, რომელიც აივ მატარებელს უტარდება, სისხლიდან ვირუსის გაქრობის საშუალებას იძლევა. ამბობენ, რომ ვირუსული წილი « შეუმჩნეველია », რაც იმას ნიშნავს, რომ იგი ანალიზებში და გენიტალურ სეკრეციებში აღარ ჩანს. შესაბამისად, თუ აივ-ის მატარებელი ხართ და 6 თვის განმავლობაში ზედმიწევნით იმკურნალებთ, სხვა ინფექცია არ გაწუხებთ და რეგულარულად ექიმის კონტროლის ქვეშ იმყოფებით, პარტნიორებზე ვირუსის გადაცემას უკვე ვეღარ შეძლებთ. ამას ეწოდება « მკურნალობა, როგორც პრევენცია » (TasP), მაგრამ მკურნალობის შეწყვეტა არ შეიძლება, რადგან ვირუსი მთლიანად არასდროს არ ქრება.



დამატებითი ინფორმაციისთვის იხილეთ:

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

აივ-თან ერთად ცხოვრება

დღესდღეობით, აივ/შიდსის განკურნება მკურნალობის არცერთ მეთოდს არ შეუძლია. თუმცა, შესაძლებელია ინფექციის განვითარების შეჩერება რამდენიმე მედიკამენტის წყალობით, რომლის მიღება ხდება ყოველდღე და სიცოცხლის ბოლომდე. თუ მკურნალობა სათანადოდ მიმდინარეობს, იგი აივ დადებით ადამიანს საშუალებას აძლევს, რომ თითქმის ჩვეულებრივი ცხოვრებით იცხოვროს, იმუშაოს, ჰქონდეს სასიყვარულო ურთიერთობა, გეგმები, და იყოლიოს შვილები.



► 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 (დახმარება) არის პაციენტთა ასოციაცია, რომელიც აივ/შიდსის შესახებ იძლევა ინფორმაციას და იცავს ინფიცირებულთა უფლებებს. ისილეთ ვებ-გვერდი www.aides.org ან დარეკეთ ნომერზე: **0805 160 011** (ზარი უფასოა ფიქსირებული ტელეფონიდან).

► საინფორმაციო სამსახური: **0810 004 333** (სპეციალიზირებული ავადმყოფთა უფლებებში)

► ილ დე ფრანსზე, ასოციაცია Ikambere (იკამბერე) აივ მატარებელ ქალებს სთავაზობს მხარდაჭერას. ისილეთ ვებ-გვერდი: www.ikambere.com დარეკეთ ნომერზე: **01 48 20 82 60** ორშაბათიდან პარასკევის ჩათვლით 9სთ-დან 18სთ-მდე.

სექსუალური ძალადობები

სექსუალური შევიწროება

იმ შემთხვევაში, თუ პიროვნება განმეორებით რეჟიმში თავს გავხვევთ სექსუალურ ან სექსუალური კონოტაციის შემცველ ქცევასა და საუბრებს, შეგიძლიათ მის წინააღმდეგ აღძრათ სისხლის სამართლის სარჩელი.

სექსუალური აგრესია და გაუპატიურება

სექსუალური აგრესიის ან გაუპატიურების შემთხვევაში დარეკეთ ნომერზე **17** (ან მობილურით **112**-ზე), რათა აცნობოთ პოლიციას ან ჟანდარმერიას, რომელიც მოკვლევას დაიწყებს. პოლიციას ან ჟანდარმერიას თქვენი გადაწყვეთა შეუძლია საავადმყოფოს სასწრაფო განყოფილებაში, რათა გაეხიზნოთ ექიმს. ექიმის ნახვა მნიშვნელოვანია, რათა მოხდეს შესაბამისი პრევენციული ზომების მიღება (აივის და B ჰეპატიტის წინააღმდეგ), მკურნალობა და მხარდაჭერა სხვადასხვა პროცედურებში.

საჭირო კოორდინატებია:

- ქალების მიმართ ძალადობის სპეციალური სამსახური: **3919**
- SOS გაუპატიურება: **0800 05 95 95** (ზარი ანონიმური და უფასოა)



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).

➤ უფლებადამცველი: **09 69 39 00 00** ორშაბათიდან პარასკევის ჩათვლით მსო-დან 20სთ-მდე (ადგილობრივი ზარის ტარიფი)

ქალთა გენიტალიების მოკვეთა (წინადაცვეთა)

ქალთა გენიტალიების მოკვეთა არის პროცედურა, რომელიც მიზანმიმართულად ცვლის ან აზიანებს პატარა გოგონას და ქალის გარე სასქესო ორგანოებს (კლიტორის კვეთა, სასქესო ბაგეების მოკვეთა, ინფიბულაცია).

სექსუალური დასახიროების მსხვერპლთათვის შესაძლოა არსებობდეს გამოსავალი სამკურნალო და ქირურგიული ჩარევის გზით.

საფრანგეთში კანონი ასეთ პრაქტიკას კრძალავს. კანონი ეხება საფრანგეთში მცხოვრებ ყველა ადამიანს განურჩევლად მოქალაქეობისა, მაშინაც კი თუ გენიტალიების კვეთას ადგილი ჰქონდა სხვა ქვეყანაში. მსხვერპლს სარჩელის აღძრა შეუძლია სრულწლოვნებიდან 20 წლის ვადაში (38 წლამდე), რათა მართლმსაჯულების წინაშე დაგმოს ეს ძალადობა.



თუ თქვენ წინადაცვეთის ან სხვა სექსუალური დასახიროების რისკის ქვეშ იმყოფებით, გეხებათ ეს თქვენ, თქვენს გოგონას, დას ან თქვენს გარშემომყოფთაგანს, თუ თქვენ ეს უკვე შეგემთხვია ან თქვენს გვერდით მყოფს შეემთხვია:

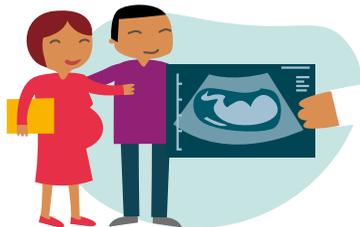
დაურეკეთ სამსახურს Allo Enfance en danger (ბავშვები საფრთხეში) ნომერზე: **119** ან იხილეთ ვებ-გვერდი www.alerte-excision.org

დამატებითი ინფორმაციისთვის

მაიკითხეთ ღედათა და ბავშვთა დაცვის ცენტრს (PMI) ან ოჯახური დაცემარების ცენტრს (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.

ორსულობა

საფრანგეთში, ორსულობის პერიოდში სამედიცინო მომსახურება არის სრულიად უფასო. ექიმი (ზოგადი პრაქტიკის ექიმი ან გინეკოლგი) ან თქვენი მენი მშობიარობამდე შვიდი სამედიცინო პროცედურას გიტარებთ. ორსულობის პერიოდში ივებმება სამი ექოსკოპია, სისხლის ანალიზები და მშობიარობისთვის მოსამზადებელი რვა სეანსი. მომავალი ბავშვის მამისთვის კონსულტაციებზე და მშობიარობაზე დასწრება ნებადართულია. რეკომენდებულია, რომ აივ-ზე და ჰეპატიტებზე მანაც ჩაიტაროს სკრინინგი. თუ ბავშვის მამა არ ესწრება, შესაძლოა სხვა ადამიანი დაეწეროს თქვენი საახლობლოდნ.



ორსულობის გეგმიურ ვიზიტებს შესაძლოა ადგილი ჰქონდეს:

- საავადმყოფოში;
- PMI-ში;
- ჯანმრთელობის ცენტრში ან კერძო კლინიკაში.

პირველი გამოკვლევა ტარდება ორსულობის მე-3 თვის მიწურულს.

- ექიმი ან მენი ქრომოსომული ანომალიების, მაგალითად, დაუნის სინდრომის სკრინინგს შესახებ და ორსულობასთან დაკავშირებულ სხვა რისკებზე გაგესაუბრებთ. ჩატარდება კვლევა რისკ ფაქტორებზე, როგორც არის მაღალი არტერიული წნევა, წონაში ჭარბი მატება, დაავადება (მაგალითად დიაბეტი). ექიმთან ეს ვიზიტი საშუალებას გაძლევთ, რომ ჩაიტაროთ დამატებითი გამოკვლევები: სკრინინგი აივ ინფექციაზე და ჰეპატიტებზე, დაადგინოთ თქვენი სისხლის ჯგუფი, გააკეთოთ ნაცხის ანალიზი და სხვა...

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

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

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

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

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



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

Agir pour bébé

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

▶ თქვენი ექიმი ან მეიანი თქვენს ორსულობას სამედიცინო დაზღვევის სამსახურში განაცხადებს და საჭირო საბუთებს გადაგზავნის, რომ თქვენ ორსულობის პერიოდში სამედიცინო მომსახურებით ისარგებლოთ. შესაბამისად, გამოკვლევებზე და კონსულტაციებზე ხარჯების გაღება აღარ დაგჭირდებათ.

თითოეულ გამოკვლევაში შეიძენ კლინიკური კვლევა, კერძოდ: შარდის ტესტი, არტერიული წნევის გასინჯვა, წონის კონტროლი, საშვილოსნოს ზრდის შემოწმება, ნაყოფის მოძრაობის და გულის ცემის შეფასება.

ნ თვის ორსულობის შემდეგ, პაციენტი სამედიცინო შემოწმებას გადის სამშობიაროში.

ერთი კონსულტაცია ექიმთან ან მეიანთან იგეგმება მშობიარობიდან 8 კვირის შემდეგ.

თქვენ აგრეთვე შეგიძლიათ ისარგებლოთ « ადრეული პერინატალური კონსულტაციით », რათა ბავშვის დაბადებისთვის წინასწარ მოემზადოთ. ეს კონსულტაცია სავალდებულო არის; სავალდებულოა მნიშველოვანი მომენტია იმისათვის, რომ თქვენს ექიმს, მეიან ან გინეკოლოგს თქვენი ყველა შეკითხვა დაუსვათ. კონსულტაცია 45 წუთიდან 1 საათამდე გრძელდება და სამედიცინო დაზღვევის მიერ 100% არის ანაზღაურებული. ეს კონსულტაცია ორსულობისას ნებისმიერ დროს შეგიძლიათ დანიშნოთ, თუმცა რეკომენდებულია ორსულობის მე-4 თვეში.



დაწვრილებითი ინფორმაციისთვის გაესაუბრეთ თქვენს ექიმს, მეიანს, ან მიაკითხეთ უახლოეს სამედიცინო სოციალურ ცენტრს, როგორც არის ჯანმრთელობის ცენტრი, PMI.

თქვენი ბავშვის მოვლა

საფრანგეთის საზოგადოებრივი ჯანდაცვის ვებგვერდზე, 1000-premiers-jours.fr, მოხვალმა და ახალბედა მშობლებმა შეიძლება იპოვონ მეცნიერულად დადასტურებული უამრავი ინფორმაცია ბავშვის

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 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).

ჯანმრთელობასა და განვითარებაზე. ყოველდღიური საგნების დაჭერით, ადამიანს შეუძლია მიიღოს პრაქტიკული რჩევები მთელი რიგი თემები: დამაბინძურებლები, საშინაო უბედური შემთხვევები, ვირუსები, ასევე კეთილდღეობა, საკვები, მშობლისა და ბავშვის ურთიერთობა ...

საფრანგეთის საოჯახო დახმარების ფონდი - CAF (კაფი) ოჯახებს, რომლებიც ბავშვს ელოდებიან უზრუნველყოფს ფინანსური დახმარებით (RSA, ფულადი სოციალური დახმარება და დახმარება ბინის ხარჯებზე). ეს დახმარება საშუალებას იძლევა, რომ ბავშვის დაბადებისას გაწეული პირველადი ხარჯები დაფაროს.

თქვენი შემოსავლების მიხედვით, შეგიძლიათ ისარგებლოთ:

- ▶ დაბადებასთან დაკავშირებული პრემიით, რომელიც ბავშვის დაბადებიდან 2 თვის შემდეგ ირიცხება
- ▶ საარსებო შემწეობა - ირიცხება ყოველ თვე ბავშვის დაბადებიდან 3 წლის განმავლობაში.



CAF-ის დახმარებებზე სრულყოფილი ინფორმაციის მისაღებად იხილეთ ვებ-გვერდი:

▶ www.caf.fr > რუბრიკა « Je vais devenir parent »
(მე ვხდები მშობელი)

ალკოჰოლი ორსულობის პერიოდში

ორსულობის დროს მიღებული ალკოჰოლი გადადის ნაყოფის სისხლში და შესაძლოა მისი ჯანმრთელობა მნიშვნელოვანი რისკის ქვეშ დააყენოს. ალკოჰოლის დიდი რაოდენობით და სშირი მოხმარება ძალიან მძიმე პრობლემების სათავეა (რასაც ეწოდება ნაყოფის ალკოჰოლური სინდრომი, SAF). თუმცა, ალკოჰოლის იშვიათმა მოხმარებამაც შეიძლება იმოქმედოს ნაყოფზე. ამიტომაც რეკომენდებულია, რომ ორსულობის დროს საერთოდ არ მიიღოთ ალკოჰოლი. არარეკომენდებულია აგრეთვე მოწევა ორსულობის პერიოდში (იხილეთ გვერდი 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.



არ მოგერიდოთ ამ თემაზე საუბარი პროფესიონალთან (ექიმი, მეანი), რომელიც ორსულობის პერიოდში გიწვეთ მეგზურობას ან

➤ იხილეთ ვებ-გვერდი www.alcool-info-service.fr რუბრიკა « alcool et grossesse » (ალკოჰოლი და ორსულობა)

➤ დაუკავშირდით ალკოჰოლის საინფორმაციო სამსახურს ნომერზე: **0980 980 930** ყოველდღე, მსთ-დან ღამის 2 საათამდე (ზარი უფასო და ანონიმურია).



თუ ორსულად ხართ და აგეღნიშნებათ ქვემოთ ჩამოთვლილი ჩივილები, დაუყოვნებლივ უნდა მიმართოთ სამშობიაროს სასწრაფო განყოფილებას:

- სისხლდენა, მცირე რაოდენობითაც კი;
- წყლის სანაყოფე პარკის გასკდომა, ან თუ ეჭვი გაქვთ, რომ შეიძლება ეს იყოს;
- კუმშვები და ძლიერი ტკივილი წელს ქვემოთ და მუცლის ქვემოთ არეში, რომელიც არ გაყუჩდა მწოლიარე პოზიციაში ნახევარ საათიანი მოსვენების შემდეგ;
- ნაყოფის მოძრაობის შემცირების ან არ არსებობის შემთხვევაში. ორსულობის დაახლოებით მე-5 თვიდან იგრძნობთ ნაყოფის მოძრაობას;
- სიცხე, რომელიც თერმომეტრით გაზომვისას 37,5°C აღემატება;
- თავის ტკივილები, რომლების არ ქრება პარაცეტამოლის მიღების შემდეგ;
- გასივება (ფეხები, ტერფები...).

ჯანმრთელობის დანარჩენ პრობლემებზე, როგორც არის სიცხის შეგრძნება, თავბრუსხვევა, წვა შარდის დროს, ხანგრძლივი დისკომფორტი, მიმართეთ თქვენს ექიმს ან მეანს.



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**.



ბავშვების ჯანმრთელობა

სამედიცინო მეთვალყურეობა



18 წლამდე ასაკის ყველა ბავშვი სარგებლობს 20 კონსულტაციით საჯაროებო მეთვალყურეობის ფარგლებში (დაავადებასთან დაკავშირებული კონსულტაციების გარდა), რომელთაც სამედიცინო დაზღვევა 100%-ით უზრუნველყოფს. ბავშვების უფასო მიღება ხდება დღედაღამ და ბავშვთა დაცვის ცენტრშიც (PMI).

6 წლამდე რეკომენდებულია ყოველწლიური კონსულტაცია ექიმთან. ეს ვიზიტები მნიშვნელოვანია, რათა შემოწმდეს ბავშვის ჯანმრთელობა, ნორმალური ზრდა, რომ მას არ ესაჭიროება სათვალე და რომ კარგად ესმის. ეს საშუალებას გაძლევთ, რომ ექიმს გაესაუბროთ და გააკეთოთ აცრები.

3 კონსულტაცია საჯაროებო და 100% უზრუნველყოფილი სამედიცინო დაზღვევისგან. ესენია კვლევები რომლებიც უნდა ჩატარდეს 8/9 წლის, 11/13 წლის და 15/16 წლის ასაკში.

ექიმთან ყოველი ვიზიტის დროს, PMI-ში ან სკოლაში ექიმთან ვიზიტის დროს, თან იქონიეთ ჯანმრთელობის ან აცრების წიგნაქი.

ძალადობის ან სასტიკი მოპყრობის მსხვერპლ ბავშვებს მართლმსაჯულება და სხვადასხვა ასოციაციები მფარველობენ. მათ შეუძლიათ სარჩელი აღძრან მაშინაც კი თუ მსგავსი ფაქტების მონაწილეები საკუთარი მშობლები არიან. ბავშვთა მიმართ ძალადობის ყველა მოწმე ვალდებულია აცნობოს შესაბამის სამსახურს. არსებობს უფასო ტელეფონის ნომერი : **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.



ბავშვების ჯანმრთელობა საცხოვრებელ ბინაში

საცხოვრებელ ბინაში ბავშვებისთვის არსებობს საფრთხეები, რომელთა თავიდან არიდება შესაძლებელია, თუ გავითვალისწინებთ რამდენიმე რჩევას:

- ▶ არასდროს დატოვით ბავშვი მარტო ოთახში, სადაც ფანჯარა ღიაა.
- ▶ შეატრიალეთ ქვების სახელური ისე რომ თქვენი პატარა ვერ მიწვდეს.
- ▶ შეინახეთ სათანადო ადგილას მჭრელი საგნები (დანები, მაკრატლები...).
- ▶ მედიკამენტები და დასუფთავების საშუალებები შეინახეთ ბავშვებისთვის მიუწვდომელ ადგილას.
- ▶ მოარიდეთ ბავშვები პატარა ზომის ნივთებს და პაწაწინა, მაგარ საკვებ პროდუქტებს.
- ▶ მოათავსეთ ასანთი და სანთებულა ბავშვისთვის მიუწვდომელ ადგილას.
- ▶ არასდროს დატოვით ბავშვი მარტო წყლით სავსე აბაზანაში.
- ▶ ელექტრონული მოწყობილობები და როზეტები : დაცავით მთლიანი ელექტრო გაყვანილობა.
- ▶ არასდროს შეანჯღრიოთ ჩვილი; ამან შეიძლება მისი სიკვდილი გამოიწვიოს ან სიცოცხლის ბოლომდე ინვალიდი დატოვოს.





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**



უბედური შემთხვევისას, დარეკეთ ნომერზე : 15 ან 112.

- თუკი ბავშვმა ტოქსიკური პროდუქტი მიიღო, არ აიძულოთ ღებინება ან სითხის მიღება, დარეკეთ ნომერზე : **15** ან **112**.
- დამწვრობის შემთხვევაში, გააჩერეთ დაზიანებული ადგილი გრილი წყლის ჭავლის ქვეშ.

სატურნიზმი

სატურნიზმი ეს არის დაავადება, რომელიც ორგანიზმში ტყვიის არსებობას უკავშირდება. მან შეიძლება გამოიწვიოს ბავშვის ნერვული სისტემის განვითარების დარღვევა და მძიმე შედეგები იქონიოს დარჩენილი სიცოცხლის მანძილზე. საფრანგეთში ეს დაავადება ძირითადად ემართებათ ბავშვებს, რომლებიც ესებთან კედლებზე წასმული ტყვიის შემცველ საღებავს და პირთან მიაქვთ. თუმცა, კონტამინაციის სხვა გზებიც არსებობს სხვა ქვეყნებში და დამოკიდებულია, მაგალითად, საკვების მომზადების წესზე.

ეჭვი თუ გაგიჩნდათ, სკრინინგული ტესტირების მიზნით, დაელაპარაკეთ თქვენს ექიმს. კომპუტენტური დაწესებულებებია აგრეთვე PMI-ის ცენტრები.



- სატურნიზმის მსხვერპლი ოჯახების ასოციაცია მუშაობს როგორც ჯანმრთელობის, ასევე საცხოვრებლის მიმართულებით, რაც ბავშვების ტყვიით მოწამვლის პრევენციას ემსახურება. ასოციაცია ესმარება დაავადებული ბავშვის ოჯახებს საჭირო პროცედურების განხორციელებაში.

www.afvs.net
ტელ: **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.

დიაბეტი

დიაბეტი თავს იჩენს, როდესაც ორგანიზმი სათანადოდ ვერ გადაამუშავებს შაქარს; შესაბამისად, სისხლში შაქრის შემცველობა ჭარბია. დიაბეტი ქრონიკული დაავადებაა და მთელი სიცოცხლის მანძილზე საჭიროებს მკურნალობას, რათა თავიდან იქნეს აცილებული მძიმე გართულებები. ამისათვის საჭიროა, რაც შეიძლება ადრე მოხდეს დიაბეტის გამოვლენა.

არსებობს დიაბეტის ორი სახე, რომელიც ერთი და იგივე ადამიანებს არ აწუხებთ.

დიაბეტის ნიშნები

თუ ავლენიშნებათ მუდმივი წყურვილის შეგრძნება, ხშირი შარდვა, დაღლულობა და წონაში კლება, გაესინჯეთ ექიმს, რადგან ესენი პირველი ტიპის დიაბეტის ნიშნებია.

მეორე ტიპის დიაბეტს ნიშნები არ ახასიათებს, მაგრამ ზედმეტ შაქარი ორგანოებს (გულს, თირკმელებს, არტერიებს, თვალს და სხვა...) ნელ-ნელა აზიანებს. ზოგიერთი სიმპტომი გამაფრთხილებელ ნიშნად უნდა მიიღოთ: კანის ხშირი ინფექციები (აბსცესები, მიქოზები...), საშარდე გზების განმეორებითი ინფექციები, ფეხების ტკივილი, ზედა და ქვედა კიდურების დაბუყება, ერექციასთან დაკავშირებული პრობლემები, ბუნდოვანი მხედველობა...

დიაბეტმა შესაძლოა სერიოზული გართულებები გამოიწვიოს: გულ-სისხლძარღვთა დაავადებები, მხედველობის დაკარგვა, ქვედა კიდურების ამპუტაცია, თირკმლის უკმარისობა.



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.



საჭიროა იცოდეთ, რომ მნიშვნელოვანია : დიაბეტის დროული გამოვლენა, შეუსაბამოთ თქვენი ცხოვრებისეული ჩვევები, ჩაიტაროთ საჭიროებისამებრ მკურნალობა, იზრუნოთ პრევენციაზე და თვალ-ყური ადევნოთ მოსალოდნელ გართულებებს.

დიაბეტით დაავადებულ პირს შეუძლია ფორმაში იყოს სიცოცხლის ბოლომდე, თუ ექიმის მეთვალყურეობის ქვეშ იმყოფება. ამისათვის დაავადების დროულ გამოვლენას არსებითი მნიშვნელობა აქვს სკრინინგის მეშვეობით, რაც სისხლის მარტივი აღებით ხდება. მომდევნო ვიზიტის დროს დაელაპარაკეთ თქვენს ექიმს ამ თემაზე. თუ ეჭვი გაქვთ, რომ შეიძლება დიაბეტი გაწუხებდეთ, დაუყოვნებლივ დანიშნეთ შეხვედრა ექიმთან.

დამატებითი ინფორმაციისთვის

➤ საიტი www.federationdesdiabetiques.org საშუალებას მოგცემთ, რომ თქვენთან ახლომდებარე დიაბეტით დაავადებულთა ასოციაცია მოიძიოთ.

დიაბეტის, ისევე, როგორც სხვა ქრონიკული დაავადებების თერაპევტულ მართვაში, შეგიძლიათ ისარგებლოთ პაციენტის თერაპიული საგანმანათლებლო პროგრამით (იხილეთ გვერდი 159). დაელაპარაკეთ თქვენი ოჯახის ექიმს. იგი მოგცემთ შესაბამის დანიშნულებას და აგიხსნით, სადაც უნდა მიხვიდეთ.



MALADIES CARDIOVASCULAIRES

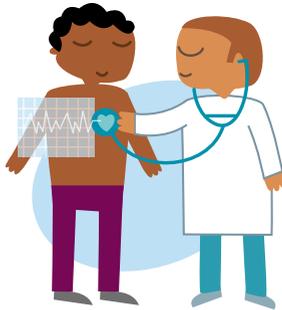
On appelle « maladies cardiovasculaires » toutes les maladies qui touchent le cœur et les vaisseaux sanguins, comme par exemple l'infarctus et l'accident vasculaire cérébral (AVC). C'est la deuxième cause de décès en France tout âge confondu, après les cancers.

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



გულ-სისხლძარღვთა დაავადებები

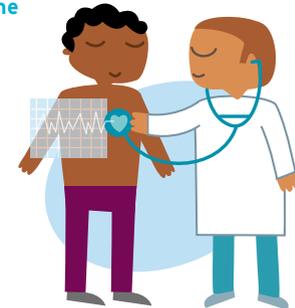
« გულ-სისხლძარღვთა დაავადებებს » უწოდებენ ყველა იმ დაავადებას, რომელიც კავშირშია გულთან და სისხლძარღვებთან, მაგალითად, ინფარქტი და ინსულტი (AVC). საფრანგეთში ეს დაავადებები კიბოს შემდეგ, ასაკის განუზრევლად, სიკვდილიანობის მეორე მიზეზად სახელდება.

გულ-სისხლძარღვთა დაავადების რისკის შესამცირებლად რეკომენდებულია, რომ:

- არ მოწიოთ;
- რაც შეიძლება ცოტა რაოდენობით მიიღოთ ალკოჰოლი;
- შეზღუდოთ მარილის მოხმარება;
- იკვებოთ გაწონასწორებული წესით;
- იქონიოთ რეგულარული ფიზიკური დატვირთვა.

მაღალმა არტერიულმა წნევამ შესაძლოა მოგვიანებით გამოიწვიოს გულსისხლძარღვთა დაავადება. თუ მაღალი არტერიული წნევა გაწუხებთ, მნიშვნელოვანია სათანადო მკურნალობის გავლა. აუცილებელია ექიმთან რეგულარული ვიზიტი, რათა აკონტროლოთ წნევა და განაახლოთ რეცეპტები. შეგიძლიათ დახმარება მიიღოთ თერაპიული საგანმანათლებლო კონსულტაციების საშუალებით (იხილეთ გვერდი 158). ამის თაობაზე ოჯახის ექიმს გაესაუბრეთ; შესაბამისად, ის მოგცემთ ამ მხრივ ორიენტაციას.

კარდიოლოგიის ფრანგული ფედერაცია სთავაზობს სასარგებლო ინფორმაციას ვებ-გვერდზე : <http://www.fedecardio.org/categories/je-minforme>

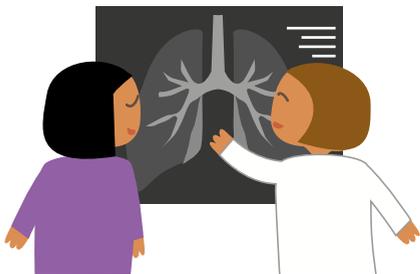


TUBERCULOSE

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.

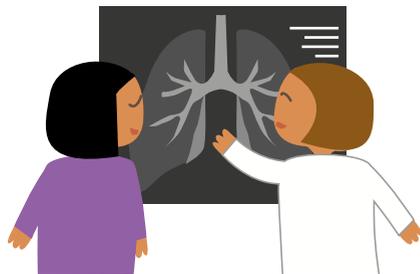


ტუბერკულოზი

ტუბერკულოზი მიიქვამება გადამდები დაავადებაა, რომელიც შეიძლება მომაკვდინებელი იყოს, დროულად თუ არ მოხდა მისი მკურნალობა. იგი ხშირია ზოგიერთ ქვეყანაში, მაგალითად სუბსაჰარულ აფრიკაში და სამხრეთ აღმოსავლეთ აზიაში. ტუბერკულოზის გადაცემა სასუნთქი გზებით ხდება. ტუბერკულოზით დაავადებული ახელებს, აცემინებს და ჰერში გამოყოფს მიკრობების შემცველ უმცირეს წვეთებს. თუ ისეთ პირთან გვიწევს ცხოვრება (ან ხშირი კონტაქტი), რომელიც დაავადებულია და მკურნალობას არ არის დაქვემდებარებული, შეიძლება ჩვენც დაავადდეთ. მაგრამ ტუბერკულოზი არ გადადის სამოსით, დანა-ჩანგლით, ჭურჭლით, არც ხელის ჩამორთმევით.

ორგანიზმში მოხვედრის შემდეგ, ტუბერკულოზი შესაძლოა ყველა ორგანოზე გავრცელდეს. ყველაზე ხშირია ფილტვების ტუბერკულოზი. ძირითადი ნიშნებია: სიცხე, ქრონიკული ხველა, დაღლილობა და წონაში დაკლება (საგრძობლად გახდომა). სიმპტომებს შორის შესაძლოა იყოს: სისხლიანი ნახველი, ოფლიანობა ღამით და დაბალი სიცხე. საჭიროა სასწრაფოდ მიმართოთ ექიმს, რომ გაიკეთოთ რენტგენოგრაფია ფილტვებზე, რადგან ხშირად დაავადება სწორედ იქ ლოკალიზდება.

ტუბერკულოზისგან განკურნება ძალიან კარგად მიმდინარეობს მედიკამენტური (ანტიბიოტიკები) გზით, სულ მცირე 6 თვის განმავლობაში. საჭიროა მკურნალობის უწყვეტად და ზედმიწევნით ჩატარება და ექიმთან რეგულარული ვიზიტი. ყურადღება: არასათანადო



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.

მკურნალობამ შეიძლება მიკრობის უნარი გააძლიეროს, გამოიწვიოს რეციდივები და უფრო გართულოს განკურნება.

თუ ნახველი მიკრობებს შეიცავს, ავადმყოფმა უნდა ატაროს ნიღაბი და ზოგიერთ შემთხვევაში, უნდა იყოს ჰოსპიტალიზებული მანამ, სანამ აღარ იქნება გადაძვლები, ზოგადად, თხუთმეტიოდე დღის განმავლობაში. ამ დროს ის უკვე მკურნალობის პროცესშია.

შესაძლოა, განსაკუთრებით ახალგაზრდებში, მოხდეს დაინფიცირება, მაგრამ დაავადებას პირველ სანებში ადგილი არ აქვს. ამიტომაც მნიშვნელოვანია, რომ ექიმს აცნობოთ დაავადებულთან კონტაქტის შესახებ. თქვენ შემოგთავაზებენ ბიოლოგიურ ტესტს და თუ ლატენტური ტუბერკულოზის ინფექცია დადასტურდა, დაგენიშნებათ ეფექტური მკურნალობა, რომ დაავადება არ განვითარდეს.



ყველაზე საუკეთესო გამოსავალი ტუბერკულოზის მძიმე ფორმების საწინააღდეგოდ არის - ვაქცინაცია

► მნიშვნელოვანია ბავშვების ტუბერკულოზისგან დაცვა. ამისათვის არსებობს ვაქცინა: BCG. ეს ეფექტური ვაქცინა უნდა გაუკეთდეს ზოგიერთ ჩვილს 1 თვის ასაკიდან. იგი იცავს ბავშვებისთვის დამახასიათებელი ტუბერკულოზის მძიმე ფორმებისგან, კერძოდ, ტუბერკულოზური მენინგიტისგან. აცრა ტარდება ვაქცინაციის ცენტრებში, სამშობიაროში და PMI-ში. იმისათვის, რომ შეიტყოთ აუცილებელია თუ არა თქვენი პატარას აცრა, დაელაპარაკეთ ექიმს.

თუ კონტაქტი გქონდათ ტუბერკულოზით დაავადებულ ადამიანთან, ან ეჭვი გაქვთ მის ავადმყოფობაზე:

► ნახეთ თქვენი ექიმი, რომელიც საჭიროების შემთხვევაში სკრინინგულ ტესტს და რენტგენს გამოგიწეროთ; ან დაუკავშიროდით თქვენი დეპარტამენტის CLAT-ს, ტუბერკულოზთან ბრძოლის ცენტრს (კლატი).



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



ვირუსული ჰეპატიტები

ვირუსული ჰეპატიტი არის ვირუსი, რომელიც ღვიძლის ანთებას იწვევს. ზოგიერთ შემთხვევაში შესაძლოა სპონტანურად განიკურნოთ (მედიკამენტის გარეშე). მაგრამ დაავადება შესაძლოა ქრონიკულ ფორმაში გადაიზარდოს, არ განიკურნოს, გართულდეს და გამოიწვიოს ციროზი ან ღვიძლის სიმსივნე.

არსებობს ჰეპატიტების გამოწვევი რამდენიმე ვირუსი.

სკრინინგი არის ერთადერთი საშუალება გავარკვიოთ არის თუ არა ჰეპატიტი ვირუსისგან გამოწვეული. თუკი აღმოაჩნეთ, რომ ჰეპატიტი გაქვთ, დაუყოვნებლივ უნდა დაიწყოთ მკურნალობა, რათა დაიცვათ ოჯახი და გარემომყოფები.



უფასო სკრინინგისთვის, მიაკითხეთ CeGIDD-ს

(იხილეთ გვერდი 61) ან სამედიცინო ანალიზების ლაბორატორიას ექიმისგან გამოწერილი მიმართვით იმ შემთხვევაში, თუ ხართ სამედიცინო დაზღვევის ბენეფიციარი.

თუკი ეს დაავადება გაწუხებთ, მნიშვნელოვანია გქონდეთ მხარდაჭერა. სთხოვეთ რჩევა ოჯახის ექიმს, მიმართეთ ასოციაციებს და სატელეფონო დახმარების სამსახურს. ანონიმურობა დაცულია. ისინი მოგისმენენ, მოგაწვდიან ინფორმაციას და მოახდენენ თქვენს ორიენტირებას. თუ ნამკურნალები ხართ, თერაპიული საგანმანათლებლო პროგრამები შეიძლება სარგებლოს მომტანი იყოს (იხილეთ გვერდი 159). უმჯობესია, ამ თემაზე თქვენი ოჯახის ექიმს გაესაუბროთ.

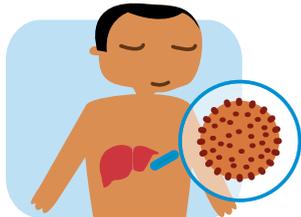
➤ SOS ჰეპატიტები: **0800 004 372** (ზარი უფასო ფიქსირებული ტელეფონიდან) და **01 42 39 40 14** (ილ დე ფრანსი) www.soshepatites.org

➤ ჰეპატიტების საინფორმაციო სამსახური: **0800 845 800**, ყოველდღე 9სთ-დან 23 სთ-მდე (ზარი უფასო ფიქსირებული ტელეფონიდან) 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

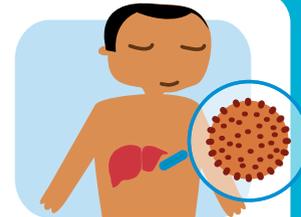
La contamination par le virus de l'hépatite B (VHB) se fait par le sang, les relations sexuelles ou de la mère à l'enfant pendant la grossesse. C'est pourquoi il est important de :

- ▶ 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.



A ჰეპატიტი

A ჰეპატიტი VHA ვირუსით გამოწვეული ინფექციაა და გავრცელებულია მთელს მსოფლიოში. ერთი ადამიანიდან მეორეზე გადაცემა ხდება ხელებით, საკვებით და ფეკალური მასებით დაბინძურებული წყლით.



A ჰეპატიტს ყველაზე ხშირად ახასიათებს მუცლის ტკივილი, სიცხე, ტკივილი კუნთებში, ძლიერი დაღლილობა, რასაც თან ახლავს კანის და თვალის ყვითელი შეფერილობა (სიყვითლე). ხშირად A ჰეპატიტი მედიკამენტების გარეშეც ინკურნება რამდენიმე კვირაში, მაგრამ დაღლილობამ შეიძლება რამდენიმე თვე გასტანოს.

არსებობს ვაქცინა, რომელსაც სთავაზობენ მათ, ვისაც კონტამინაციის მნიშვნელოვანი რისკების მქონე ქვეყნებში უხდებათ გადაადგილება.

B ჰეპატიტი

B ჰეპატიტის გამომწვევი VHB ვირუსით კონტამინაცია ხდება სისხლით, სექსუალური კავშირებით ან ორსულობის პერიოდში დედიდან შეიღზე-ამიტომაც მნიშვნელოვანია, რომ:

- ▶ აიცრათ;
- ▶ გამოიყენოთ პრეზერვატივი ყოველი სექსუალური კავშირის დროს, რათა თავი დიცვათ ვირუსისგან მანამ, სანამ არ გეცოდინებათ, რომ თქვენი პარტნიორი არ არის ინფიცირებული (სკრინინგული ტესტის საშუალებით);
- ▶ გულდასმით დაიმუშავეთ და შეიხვიეთ ნებისმიერი ჭრილობა;
- ▶ არ გაახაროთ პირადი ჰიგიენის ნივთები: კბილის ჯაგარისი, საპარსი, ფრჩხილის მაკრატელი და სხვა..., რადგან ისინი შესაძლოა შეიცავდნენ ინფიცირებულ სისხლს.



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.

ნიშნები

უმეტეს შემთხვევაში, B ჰეპატიტის გარეგანი ნიშნები არ გააჩნია. ანუ შეიძლება ვირუსის მატარებელი ვიყოთ დიდი ხნის განმავლობაში, ეს ვერ შევამჩნიოთ და თავი ჯანმრთელად ვიგრძნოთ. ზოგიერთ შემთხვევაში, ადამიანები უჩივიან მადის დაკარგვას, სიცხეს ან უჩვეულო დაღლილობას, ლოკალიზებულ ტკივილს, ლებინების შეგრძნებას და კანისა და თვალების სიყვითლეს.

სკრინინგი

უფასო სკრინინგული ტესტები ხელმისაწვდომია CeGIDD-ში. თუ ხართ სამედიცინო დაზღვევის ბენეფიციარი, ექიმისგან გამოწერილი მიმართვით შეგიძლიათ ჩაიტაროთ ტესტი სამედიცინო ანალიზების ლაბორატორიაში. B ჰეპატიტის გამოსავლენად, აივ ინფექციასთან ერთად, სკრინინგს სთავაზობენ საფრანგეთში ყველა ორსულ ქალს მინიმუმ პრენატალურ კონსულტაციაზე ორსულობის მე-2 თვის მიწურულს. თუ ქალი B ჰეპატიტის ვირუსის მატარებელია, ბავშვის აცრა დაბადებისთანავე ხდება, რათა არ მოხდეს მისი დანიფიცირება.

ვაქცინაცია

არსებობს ეფექტური ვაქცინა B ჰეპატიტის წინააღმდეგ, რომელიც დაავადებისგან გვიცავს. მისი ვაკეთება რაც შეიძლება ადრეული ასაკიდან არის მნიშვნელოვანი, მაგალითად, მე-2 თვიდან ჩვილებისთვის. აცრა უფასოა დედათა და ბავშვთა დაცვის ცენტრებში და ვაქცინაციის ცენტრებში.

დღესდღეობით არ ხდება B ჰეპატიტისგან საბოლოო განკურნება, თუმცა არსებობს დაავადების განვითარების შემაფერხებელი საშუალებები.

მოზრდილებში ვაქცინაცია რეკომენდებულია ყველასთვის, ვინც საგარეო რისკის ქვეშ იმყოფება. აცრა ხდება მოგვიანებით განმეორებითი წესით (იხილეთ გვერდი 63)

თუ თქვენ B ჰეპატიტის ვირუსის მატარებელი ხართ, მიაქციეთ ყურადღება და იზრუნეთ, რომ თქვენი პარტნიორი და გარემომყოფები აცრილები იყვნენ.



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.

C ჰეპატიტი

C ჰეპატიტი არის VHC ვირუსით გამოწვეული ინფექცია, რომელიც სისხლის გზით გადადის, ძირითადად ნარკოტიკების ინტრავენური და ნაზალური მოხმარებისას. წესების დაცვა, რომელთა მიხედვითაც იკრძალება მჭრელი და მწხვლეტავი საგნების გაზიარება, ვირუსით დაინფიცირებას თავიდან აგარიდებთ.

იშვიათად, მაგრამ C ჰეპატიტი აგრეთვე გადაეცემა სქესობრივი გზით, პრეზერვატივით დაუცველი კავშირების დროს და დედიდან შვილზე.

უმეტეს შემთხვევაში გეზვდება შემდეგი სიმპტომები: მადის დაკარგვა, დაღლილობა, ლებინების შეგრძნება, პირღებინება, ღიარება, კანის და თვალუბის სიყვითლე.

პრაქტიკულად, ყველანი უკეთესები გახდნენ ახალი მკურნალობის წყალობით. ეს არის მარტივი, პერორალური მკურნალობა, 2–3 თვის განმავლობაში. მათ მთლიანად ფარავს ჯანმრთელობის დაზღვევა.

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.



სიმსივნეები

ჩვენი ორგანიზმი შედგება მრავალი მილიარდი უჯრედისგან, რომლებიც იბადებიან, ცოცხლობენ და კვდებიან. როდესაც ერთი რომელიმე უჯრედი სხვადასხვა მიზეზით არის დაზიანებული, ზოგიერთ შემთხვევაში, იგი შესაძლოა გამრავლდეს და წარმოქმნას სიმსივნე. სალი უჯრედის სიმსივნურ უჯრედად გარდაქმნა შეიძლება იყოს ხანგრძლივი პროცესი და წლები გაგრძელდეს.

სიმსივნეებს შორის ყველაზე ხშირია: მკერდის, მსხვილი და სწორი ნაწლავის, ფილტვის და პროსტატის. დღესდღეობით, მედიცინის პროგრესის წყალობით, ბევრი სიმსივნის სრულად განკურნება ხდება.

სიმსივნის რისკები რომ შევამციროთ, რეკომენდებულია ვიზრუნოთ საკუთარ ჯანმრთელობაზე:

- არ მოწიოთ;
- მიიღეთ ალკოჰოლი, რაც შეიძლება მცირე რაოდენობით;
- შეზღუდეთ ხორცის მოხმარება;
- იკვებეთ დაბალანსებული წესით;
- იქონიეთ რეგულარული ფიზიკური აქტივობა;
- დაცავით თავი ულტრა იისფერი სხივებისგან.





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



სანამ სიმსივნე თავს იჩენდეს, სკრინინგს მისი გამოვლენა შეუძლია და დროულად განკურნების შანსს იძლევა. მაგალითად, მკერდის სიმსივნის სკრინინგის დროს, მამოგრაფია ანომალიების აღმოჩენის საშუალებას იძლევა მამის, როცა ისინი არც ვიზუალურად შეიძინევა და არც პალპაციით. სკრინინგები სრულად უფასოა.

ქალებისთვის:

➤ საშვილოსნოს ყელის სკრინინგული ტესტი, ნაცხი ციტოლოგიური კვლევით ყოველ წელს 25-დან 29 წლამდე და შემდეგ 3 წლინადმი ერთხელ.

➤ საშვილოსნოს ყელის სკრინინგული ტესტი აპვ (HPV, ადამიანის პაპილომაავირუსული ინფექცია) ტესტით 30-დან 65 წლამდე ყოველ 5 წელში ერთხელ.

➤ მამოგრაფია 50 წლიდან ყოველ 2 წელიწადში ერთხელ.

ქალებისთვის და მამაკაცებისთვის:

➤ ადამიანის პაპილომაავირუსის ინფექციების სანიინალმდეგო ვაქცინაცია რეკომენდებულია 11 – დან 14 წლამდე ასაკის ყველა ახალგაზრდა გოგონაზე. 2 ან 3 ინექცია აუცილებელია გამოყენებული ვაქცინაციისა და პირის ასაკის შესაბამისად. გარდა ამისა, ვაქცინაცია რეკომენდებულია 15 – დან 19 წლამდე ასაკის ახალგაზრდა გოგონებსა და ქალებში, თუ მათ ჯერ არ მიუღიათ. ეს რეკომენდაციები ვრცელდება 2021 წლის იანვრის მონაცემებით, იმავე ასაკის ყველა ბიჭზე.

➤ სკრინინგი მსხვილი ნაწლავის სიმსივნეზე ყოველ 2 წელიწადში ერთხელ 50 წლის შემდეგ.

დამატებითი ინფორმაციისთვის, გაესაუბრეთ თქვენი ოჯახის ექიმს ან მიმართეთ:

- ოჯახური აღზრდისა და დაეკმარების ცენტრს (CPEF);
- ზოგიერთ სამედიცინო ცენტრს ან ასოციაციას, სადაც უფასოდ სთავაზობენ სკრინინგს და ჯანმრთელობის შემოწმებას (იხილეთ გვერდი 55).

შეგიძლიათ აგრეთვე იხილოთ:

- სიმსივნის ეროვნული ინსტიტუტის საიტი: 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.



ისწავლო დაავადებასთან ერთად ცხოვრება

გაბატარო მთელი სიცოცხლე ისეთ დაავადებებთან ერთად (ქრონიკული პათოლოგიები), როგორც არის ასთმა, დიაბეტი, B ჰეპატიტი ან გულ-სისხლძარღვთა დაავადება, შეიძლება იყოს რთული.

ავადმყოფობამ შეიძლება უარყოფითად იმოქმედოს, როგორც პირად ცხოვრებაზე, ასევე ახლობლების ცხოვრებაზე. თერაპიული საგანმანათლებლო პროგრამები (ETP) ქრონიკული დაავადების მქონე პირებს ესმარება ავადმყოფობის უკეთ გაგებაში, უკეთ მართვაში და მასთან ერთად ცხოვრებაში.

ETP ითვალისწინებს ინდივიდუალურ ან ჯგუფურ სესიებს. ჯგუფში ადამიანებს ერთი და იგივე დაავადება აერთიანებთ. ეს შეკრებები მათ ერთმანეთთან აკავშირებთ და აძლევთ აზრთა ურთიერთგაცვლის და გამოსავლის ერთად პოვნის საშუალებას. ისეც ხდება ხოლმე, რომ ეს ჯგუფები პროფესიონალის გარეშე, დამოუკიდებლად აგრძელებენ თავიანთ აქტივობას.

თუ გასურთ ისარგებლოთ თქვენს დაავადებასთან ადაპტირებულ პროგრამით, დაელაპარაკეთ თქვენი ოჯახის ექიმს ან პროფესიონალს, ვინც მეტწილად გიწვეთ ჯანმრთელობის სფეროში. ექიმი მოცემთ მიმართვას და აცხსნით სად უნდა მიხვიდეთ.



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.

ჯანმრთელობა და კლიმატი

სიცხის ტალღა (გვალვა)

ჯანმრთელობას შესაძლოა საფრთხე შეექმნას, როდესაც რამდენიმე დღე ძალიან ცხელა და ღამე ტემპერატურა არ ეცემა, ან მხოლოდ ოდნავ კლებულობს.

სიცხის ტალღის დროს აუცილებელია:

- ▶ რეგულარულად წყლის სმა;
- ▶ არ გაჩერდეთ მზის გულზე;
- ▶ მოერიდოთ ალკოჰოლს;
- ▶ მოერიდოთ ფიზიკურ დატვირთვას;
- ▶ დღის განმავლობაში დაკეტოთ თქვენი საცხოვრებლის დარბაზი და ფანჯრები;
- ▶ გაალოთ დარბაზები და ფანჯრები ღამე და გაანიაოთ;
- ▶ დრო გაატაროთ გრილ ადგილას: ბიბლიოთეკაში, სუპერმარკეტში, პარკში...
- ▶ წყალი დააღვინოთ ჩვილებს და ბავშვებს; ყველაზე ცხელ საათებში მოერიდოთ მათ გარეთ გაყვანას.



თუ ჯანმრთელობის პრობლემა გაწუხებთ და რეგულარულად იტარებთ მკურნალობას, დაელაპარაკეთ ექიმს ამ თემაზე.

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.

ყინვა

საფრანგეთში ზოგჯერ ტემპერატურა 0°C -ზე ან ნულის ქვემოთაც ეცემა. ორგანიზმს ნორმალური ტემპერატურა რომ შეუნარჩუნოთ, საჭიროა:

- კარგად დაიფაროთ სხეულის კიდურები სითბოს შესანარჩუნებლად: თავი, კისერი, ხელები და ფეხები;
- დაიფაროთ ცხვირი და პირი, რომ შეისუნთქოთ ნაკლებად ცივი ჰაერი;
- შეიმოსოთ რამდენიმე ფენა ტანსაცმლით და ქარისგან დამცავი წყალგაუმტარი ქურთუკით;
- დარჩეთ რაც შეიძლება დიდხანს შიგნით, სიცივისგან შორს;
- მოერიდოთ საღამოობით გამოსვლას, რადგან უფრო მეტად ცივა;
- გაათბეთ თქვენი საცხოვრებელი, მაგრამ მეტისმეტად არა. ნუ გამოიყენებთ დამატებით გამათბობლებს და გენერატორებს ინტერიერში, რადგან ნახშირჟანგით (მომაკვინებელი აირი) მოწამვლის რისკია. გაანიავეთ საცხოვრებელი სივრცე, სულ მცირე, 10 წუთით, დღეში ერთხელ;
- მოერიდეთ ჩვილების გარეთ გაყვანას, თუნდაც სიცივისგან კარგად იყვნენ დაცულნი.

თუ არ გაქვთ ღამის გასათევი, დარეკეთ ნომერზე **115**.



ყურადღება

ალკოჰოლის მოხმარება სიცივისგან ვერ დაგიცავთ. პირიქით, ეს საფრთხესაც შეიცავს, რადგან ალკოჰოლი სიცივის შეგრძნებას აქრობს და შესაბამისად თავს აღარ იცავთ.

ყურადღება

ბავშვები და მოხუცები ყოველთვის არ ამბობენ, როდესაც სცივათ.

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.

ჯანდაცვა საფრანგეთის ზღვისიქითა ტერიტორიებზე

საფრანგეთის ტერიტორია შედგება საფრანგეთის მეტროპოლიისა და ზღვისიქითა ტერიტორიებისგან, რომლებსაც შემოკლებით უწოდებენ « დომ-ტომ »-ს, DOM-TOM (ზღვისიქითა ტერიტორიები და დეპარტამენტები) ან « დრომ-კომ »-ს, DROM-COM (ზღვისიქითა გავრთიანებები, რეგიონები და დეპარტამენტები). ეს ტერიტორიები მდებარეობს ამერიკაში, ოკეანეთში, ინდოეთის ოკეანეში და ანტარქტიდაზე.

თუ ზღვისიქითა ტერიტორიაზე ცხოვრობთ, სარგებლობთ იგივე უფლებებით, როგორც საფრანგეთის მეტროპოლიაზე.

ზღვისიქითა ტერიტორიებზე ჯანმრთელობის პრობლემები იგივეა, რაც საფრანგეთის მეტროპოლიაზე. თუმცა, იმ ტერიტორიებზე არსებობს ტროპიკულ კლიმატთან და ზოგჯერ დაბინძურებულ გარემოსთან დაკავშირებული სპეციფიური პრობლემები (დენგუის ცხელება, ზიკას ვირუსი, ჩიქუნგუნია...).

საფრანგეთის ზღვისიქითა ტერიტორიებზე გავრცელებული მძიმე დაავადებებიდან ყველაზე ხშირია:

- არაგადამდები ქრონიკული დაავადებები (სიმსივნეები, დიაბეტი და გულ-სისხლძარღვთა დაავადებები);
- ჭარბწონიანობასთან დაკავშირებული რისკ-ფაქტორები და ფსიქიკური დაავადებები (იხილეთ გვერდი 85);
- გარემოს რისკების ზემოქმედება, მაგალითად მძიმე მეტალები გვიანაში (ვერცხლისწყალი, ტყვია) და აგრეთვე პესტიციდების ფართო მოხმარება ანტილის კუნძულებზე;
- აივან ინფექცია (იხილეთ გვერდი 111) განსაკუთრებით გავრცელებულია გვიანაში და ილ დე ფრანსთან ერთად წარმოადგენს ამ მხრივ ყველაზე მეტად დაზარალებულ რეგიონს.

ჩიქუნგუნის, დენგუის ცხელებას, ყვითელ ცხელებას და ზიკას ვირუსს, რომლებიც კოლოს ნაკბენით გადადის, ახსიათებთ თითქმის საერთო სიმპტომები, ესენია: სიცხე, თავის და სახსრების ტკივილი, დიარეა და ლებინება. ექიმთან კონსულტაცია აუცილებელია.



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.



არსებითად მნიშვნელოვანია, რომ თავი დაიცვათ კოლომბის ნაკბენებისგან როგორც დღისით, ასევე ღამით:

- ▶ ნუ გააჩერებ წყალს ყველის ქოთნებში და საგუბარებში;
- ▶ ფანჯრებზე გააკარიტ კოლოსგან დამცავი ბადეები;
- ▶ გამოიყენეთ მწერის განდევნის რეპელენტი ტანსაცმელზე და კანზე წასასმელად ადაპტირებული;
- ▶ ატარეთ ისეთი ტანსაცმელი, რომელიც სხეულს დაგფარავთ (გრძელსახელოებიანი სამოსი, შარვალი);
- ▶ გამოიყენეთ ინსექტიციდით გაჟღერებული დამცავი ბადეები.



დღეისათვის ჩიქუნგუნას, დენგუის ცხელების, ყვითელი ცხელების და ზიკას ვირუსის წინააღმდეგ (პალუდიზმისგან განსხვავებით) საეციფიური მკურნალობა არ არსებობს. მაგრამ არსებობს ვაქცინა ყვითელი ცხელების წინააღმდეგ, რომელიც სავალდებულოა გვიანას მოსახლეობისთვის და იქ ჩამსვლელებისთვის. ყვითელი ცხელების ვაქცინა ეფექტურია. სწორად ერთი ინექცია საკმარისია. არარეკომენდებულია 6 თვემდე ასაკის ბავშვებისთვის, ორსული და მძიმური დედებისთვის, გარდა სერიოზული ეპიდემიური შემთხვევისა. უმჯობესია, რომ რჩევა ჰკითხოთ ექიმს.

QUELQUES INFORMATIONS UTILES

სასარგებლო ინფორმაცია



	LUTTE CONTRE LES DISCRIMINATIONS 170
	ბრძოლა დისკრიმინაციების წინააღმდეგ 171
	RÔLE DE L'ASSISTANT(E) SOCIAL(E) 174
	სოციალური მუშაის როლი 175
	RÔLE DES MÉDIATEURS EN SANTÉ 174
	ჯანდაცვის მედიატორების როლი 175
	DOMICILIATION ADMINISTRATIVE 176
	ადმინისტრაციული მისამართი 177
	LA TRADUCTION DES DOCUMENTS OFFICIELS 182
	ოფიციალური დოკუმენტების თარგმანა 183
	AU QUOTIDIEN 184
	ყოველდღიურებაში 185
	APPRENDRE LE FRANÇAIS 192
	ფრანგული ენის შესწავლა 193
	LA SCOLARISATION DES ENFANTS 194
	ბავშვების განათლება 195
	NUMÉROS UTILES EN CAS D'URGENCE 196
	საჭირო კონტაქტები გადაუდებელი შემთხვევების დროს 197
	CARTE DE FRANCE 198
	საფრანგეთის რუკა 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.).



ბრძოლა სხვადასხვა დისკრიმინაციის წინააღმდეგ

საფრანგეთის რესპუბლიკა და მისი ინსტიტუციები თავს არ გვახვევენ არანაირ მრწამსს, არც რელიგიას ან რაიმე პოლიტიკურ შეხედულებას. მოპყრობა ყველას მიმართ ერთნაირი უნდა იყოს განურჩევლად წარმომავლობისა, სქესისა, გარეგნობისა, სოციალური კატეგორიისა, რწმენისა, რელიგიისა, მოქალაქეობისა, პოლიტიკური შეხედულებებისა თუ სექსუალური ორიენტაციისა (მაგალითად ჰომოსექსუალები, ტრანსგენდერები).

დენილობაში მყოფმა ადამიანმა შესაძლოა თავი « უცხოდ », დანარჩენებისგან განსხვავებულად იგრძნოს, მაგალითად მისაღების ან ერთმანეთთან მიმართვის დროს ან თუნდაც აზროვნებისას.

როდესაც ამგვარი დამოკიდებულება მიზანმიმართულია და მისი შედეგია კანონის მიერ განსაზღვრულ სფეროში (მომსახურების ხელმისაწვდომობა, სამსახურში მიღება) და კანონით აკრძალულ კრიტერიუმებზე (წარმომავლობა, სქესი, რელიგია, სექსუალური ორიენტაცია, ეკონომიკური და სოციალური კატეგორიები, ჯანმრთელობის მდგომარეობა,...) დაფუძნებული უსამართლო მოპყრობა, სამქმე გვაქვს დისკრიმინაციასთან.





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**



დისკრიმინაცია იკრძალება და კანონით დასჯადია. თუ მიგაჩნიათ, რომ დისკრიმინაციის მსხვერპლი ხართ, შეგიძლიათ აცნობოთ:

- უფლებების დამცველს ნომერზე: **09 69 39 00 00**, ან ინტერნეტით: **<http://www.defenseurdesdroits.fr>**
- ადამიანის უფლებათა ლიგას ნომერზე: **01 56 55 51 00** ან ელექტრონული ფოსტით: **ldh@ldh-france.org**

თუ ხართ აგრესიის, ძარცვის, ძალადობის მსხვერპლი, შეგიძლიათ საჩივარი შეიტანოთ და ასოციაციისგან ან ადვოკატისგან ითხოვოთ დაცვა მიუხედავად იმისა, გაქვთ თუ არა ბინადრობის უფლება. მიმართეთ პოლიციის განყოფილებას ან ჟანდარმერიას, ან ქალაქის პროკურორს წერილობით.

თუ ხართ ექსპლუატაციის მსხვერპლი სამსახურში, სახლში ან სექსუალურად გავიწროვებენ, შეგიძლიათ დაუკავშირდეთ le Comité contre l'esclavagisme moderne-ს (კომიტეტი თანამედროვე მონობის წინააღმდეგ) ნომერზე: **01 44 59 88 90** ან საიტზე: **www.esclavagemoderne.org**



RÔLE DE L'ASSISTANT(E) SOCIAL(E)

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



RÔLE DES MÉDIATEURS EN SANTÉ

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

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

Les services des médiateurs associatifs sont gratuits.



სოციალური მუშაკის როლი

სოციალური მუშაკები მუშაობენ ჯანდაცვის სამსახურებში, ზოგიერთ ადმინისტრაციაში (საოჯახო დახმარების ფონდი-CAF, საპენსიო ფონდი და სხვა...), უბნის ზოგად სოციალურ სამსახურში და ზოგიერთ ასოციაციაში. მათი მისიაა ხალხს ადმინისტრაციულ და სოციალურ საკითხებში მეგზურობა გაუწიონ, მიაწოდონ ინფორმაცია მათ უფლებებზე, გაუადვილონ წვდომა მკურნალობასა და სოციალურ დახმარებაზე. სოციალური მუშაკები ზოგადად ეხმარებიან მათ, ვინც სიძნელეებს სვდება. ამასთან დაკავშირებით ინფორმაციის მოძიება შეგიძლიათ საავადმყოფოში, მერიაში, სკოლაში. სოციალური მუშაკის მომსახურება უფასოა.



ჯანდაცვის მედიატორების როლი

ჯანდაცვის მედიატორები არიან პირები, რომლებიც მიმდგრებულები არიან ჯანდაცვის სტრუქტურას, საავადმყოფოს განყოფილებას ან ასოციაციას. მათ შეუძლიათ თქვენი დახმარება, რათა გაერკვიოთ თქვენს უფლებებში, გქონდეთ წვდომა პრევენციასა და მკურნალობაზე. მედიატორები აადვილებენ მკურნალსა და პაციენტს შორის ურთიერთობას, ზრუნავენ მათზე, ვინც ჯანდაცვის სისტემისგან შორსაა, მაგალითად ქუჩაში, თავშესაფრებში ან სხვა ტიპის საცხოვრებელში იმყოფება. მედიატორი შეგიძლიათ მოიკითხოთ იმ სტრუქტურაში, სადაც თქვენ მიგიღეს.

მედიატორების მომსახურება უფასოა.



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.



ადმინისტრაციული მისამართი

თქვენ გიწევთ სხვადასხვა სახის მრავალი მოქმედების განხორციელება საჯარო ადმინისტრაციის სტრუქტურებში: ითხოვთ ამა თუ იმ უფლებით სარგებლობას, დახმარებას ან ავსებთ საგადასახადო დეკლარაციას.

ზოგიერთი მოქმედება ხორციელდება სადაც ღამეს ათენებთ იმ ქალაქის ადგილობრივ ადმინისტრაციაში ანუ « მერიაში », დანარჩენი მოქმედებები წარმოადგენს ადმინისტრაციულ-გეოგრაფიული დაყოფის იმ ადგილობრივ სტრუქტურაში, რომელსაც « დეპარტამენტი », ეწოდება. აქ არის იმ ტერიტორიული ერთეულის პრეფექტურა, სადაც თქვენ ცხოვრობთ.

სოციალურ დახმარებაზე და ფუნდამენტურ უფლებებზე წვდომა განპირობებულია ადმინისტრაციული მისამართის ფლობით, რომელიც წერილის მიღების საშუალებას იძლევა. მისამართი შეიძლება იყოს პირადი ან გარეშე პირის. თუ სტაბილური მისამართი და პირადი საფოსტო ყუთი არ გაგაჩნიათ, შეგიძლიათ მიმართოთ იმ ქალაქის მერიას (სოციალურ საკითხთა კომუნალურ და ინტერკომუნალურ ცენტრებს) სადაც ღამის თევა გიწევთ ან სადაც გაქვთ კავშირები (სოციალური, სამედიცინო, პროფესიული, ოჯახური, ან ბავშვი გაყავთ სკოლაში ჩაწერილი და ა.შ.). ადმინისტრაციული მისამართის მოთხოვნა შეგიძლიათ ზოგიერთ უფლებამოსილ ასოციაციაში. შესაბამისად მიიღებთ საცხოვრებელი ადგილის მოწმობას ერთი წლის ვადით.



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 ;



ადმინისტრაციული მისამართი არ არის სავალდებულო რომ დაიწყეთ თავშესაფრის მოთხოვნის პროცედურა, მაგრამ თავშესაფრის მაძიებელთა მიძღვნილი პლატფორმა, SPADA (სპადა) თქვენ მას შემოგთავაზებთ თუ არ ფლობთ სტაბილურ საცხოვრებელს.

საფრანგეთის ადმინისტრაციული სამსახურები თქვენი სიტუაციის ამსახველ დოკუმენტებს ფრანგულ ენაზე ითხოვენ. პასუხად ადმინისტრაცია აგზავნის წერილობით დოკუმენტებს: ფორმულარს, მოთხოვნას დამატებითი დოკუმენტების გაგზავნის თაობაზე, თანხმობის ან უარის გადაწყვეტილებას. შესაბამისად, საჭიროა წერილების მიღება და მათი რეგულარული გაცნობა.



პრაქტიკული რჩევები

- ▶ შეინახეთ საფრანგეთის ადმინისტრაციაში გაგზავნილი ან მიღებული თითოეული დოკუმენტის ასლი, რადგან შეიძლება ისინი მოგვიანებით მოგთხოვონ. არასდროს არ ხართ ვალდებული, რომ ორიგინალი დოკუმენტები გადასცეთ. რეკომენდებულია, რომ ორიგინალები თქვენ დაიტოვოთ. შეგიძლიათ მხოლოდ მათი ჩვენება (გარდა ოფპრაში, OFPPRA და იმულებითი გაძევების დროს).
- ▶ თუ დოკუმენტის ასლებს ფოსტით აგზავნით, ისარგებლეთ გაგზავნის დაზღვეული წესით და მიღების დასტურით. ამგვარად შეძლებთ თქვენი მოქმედების დადასტურებას.
- ▶ თუ უთითებთ გარეშე პირის მისამართს, არ დაივიწყოთ ამ პიროვნების სახელისა და გვარის მიწერა, რომელსაც წაუშემდგარებთ « chez M. ou Mme... ». შეძლებისდაგვარად იზრუნეთ, რომ თქვენი სახელი და გვარი იყოს აღნიშნული საფოსტო ყუთზე.
- ▶ შეეცადეთ შეინარჩუნოთ სტაბილური ადმინისტრაციული მისამართი მანამ, სანამ მუდმივ საცხოვრებელს მოიპოვებთ, რადგან მისამართის შეცვლა ხშირად სოციალური უფლებების შეწყვეტის მიზეზი ხდება და აფერხებს ბინადრობის უფლებასთან და თავშესაფართან დაკავშირებულ პროცედურებს.



- ▶ 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.



- ▶ რეგულარულად შემოწმეთ და გაიტანეთ თქვენი წერილები (ფოსტა დაზღვეულ წერილს მხოლოდ 15 დღის განმავლობაში ინახავს).
- ▶ მიმართეთ სოციალურ მუშაკს საჭიროების შემთხვევაში, მაგალითად თუ:
 - ვერ გაიგეთ მიღებული წერილის შინაარსი;
 - გსურთ გააპროტესტოთ რასაც ვატყობინებენ;
 - 2 თვეზე მეტია ადმინისტრაციისგან არ მიგეღიათ საპასუხო წერილი.

დამატებითი ადმინისტრაციული ადმინისტრაციული ინფორმაციისთვის შედით ვებ-გვერდზე: www.service-public.fr და ნახეთ რუბრიკა « Etranger » და « Social-Santé/hébergement social ».

თუ ადმინისტრაციამ თქვენი მოთხოვნა არ დაკმაყოფილა, ახსნა-განმარტებას წერილობით მიიღებთ. მასში მითითებული იქნება თუ რა ვადებში შეგიძლიათ აწარმოოთ გაასაჩივრება, « რეკურსი » (recours) იმ შემთხვევაში თუ არ ეთანხმებით მიღებულ გადაწყვეტილებას.

ყურადღება: არსებობს ცალკეული სიტუაციები, როდესაც გაასაჩივრების ვადა საკმაოდ ხანმოკლეა, მაგალითად თუ საქმე ეხება ბინადრობის უფლებაზე პრევენტივისგან უარს.

თუ არ გაქვთ ფინანსური შესაძლებლობა, შეგიძლიათ მოითხოვოთ « იურიდიული დახმარება » ადვოკატის სარეჯების დასაფარად. ინფორმაციის მიღებას შეძლებთ თქვენი უბნის სოციალური მუშაკისგან ან სპეციალიზირებული ასოციაციებისგან, სადაც გაჭირვებაში მყოფ პირებს ეხმარებიან. შეგიძლიათ ასევე მიმართოთ თქვენი საცხოვრებელი ქალაქის პირველი ინსტანციის სასამართლოს იურიდიული დახმარების ბიუროს.



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



ოფიციალური დოკუმენტების თარგმნა

ხშირად, საფრანგეთის ადმინისტრაციულ სამსახურებში მოქმედებების დაწყებამდე უცხოურ ენაზე შედგენილი დოკუმენტების თარგმნა არის საჭირო. მთარგმნელის მოძებნა შეგიძლიათ, როგორც ინტერნეტის საშუალებით, ასევე იმ ასოციაციების მეშვეობით, რომლებიც მიგრანტებს უწევენ მეგზურობას.

შესაძლოა მოგთხოვონ « დამოწმებული ან ოფიციალური » თარგმანი. ეს თარგმანები აუცილებლად უნდა შესრულდეს უფლებამოსილი ან ნაფიცი თარგმანის მიერ. საკასაციო სასამართლოს ვებ-გვერდზე შეგიძლიათ მოიპოვოთ ნაფიცი თარგმანთა სია: www.courdecassation.fr

საფრანგეთში სამოქალაქო აქტების ამსახველი ოფიციალური დოკუმენტების თარგმანზე არ არსებობს ფინანსური დახმარება. შესაბამისად, თქვენ გიწევთ თარგმნასთან დაკავშირებული ხარჯების გაღება. თუმცა, ზოგიერთი ორგანიზაცია და ასოციაცია ოფიციალური დოკუმენტების თარგმნას უზრუნველყოფს. ამ საკითხთან დაკავშირებით, ინფორმაცია მიიღეთ სოციალური მუშაკისგან.



► ISM Interprétariat უზრუნველყოფს ოფიციალური დოკუმენტების თარგმნას. დამატებითი ინფორმაციისთვის დაუკავშირდით წერილობითი თარგმნის სამსახურს:
01 53 26 52 78 ან traduction@ism-mail.fr



AU QUOTIDIEN

Se déplacer

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

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



Avoir un hébergement

Accueil de jour

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

Pour un hébergement d'urgence

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

ყოველდღიურობაში

გადაადგილება

არსებობს საზოგადოებრივი ტრანსპორტის ტარიფზე ფასდაკლება იმ პირთათვის, ვისაც საერთოდ არ აქვს, ან აქვს მცირე შემოსავალი. ფასდაკლებასთან დაკავშირებული ინფორმაციის მიღება შეგიძლიათ ტრანსპორტის სააგენტოსგან (RATP პარიზში, RTM მარსელში, TCL ლიონში და ა.შ).

ზოგიერთ ასოციაციაში სოციალურ მუშაკს შეუძლია გადმოგცეთ ტრანსპორტის ბილეთი ადმინისტრაციულ ან სამედიცინო ხასიათის შესვედრებზე გადასაადგილებლად.



დროებითი საცხოვრებელი

დღის ცენტრი

დღის ცენტრი არის დღის განმავლობაში მიღების და დასვენების ადგილი, სადაც ღამე დარჩენა არ შეიძლება. აქ ხშირად შესაძლებელია ტელეფონით სარგებლობა, ზოგჯერ ინტერნეტიც და შეგიძლიათ გაეცნოთ პრესას. ზოგიერთი ცენტრი სთავაზობს სასმელს და შუადღით სადილს, შხაპს, ტანსაცმლის ვარეცხვა-დაუთოვებას, უფასო მეორად ტანსაცმელს და ბარგის შესანახ კაპერას.

დროებითი დაბინავებისთვის

თუ არ გაქვთ ღამის გასათევი, შეგიძლიათ დაუკავშირდეთ სასწრაფო სოციალური დახმარების სამსახურს Samu social-ს ნომერზე **115**, ეს არის საფრანგეთში 24 საათიანი მომსახურების უფასო ცხელი ხაზი. თუ არის თავისუფალი ადგილი, უფასოდ, ერთი ღამით მოხდება თქვენი მოთავსება დროებითი დაბინავების ცენტრში. იქ ვინაობა

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

განახლებადია თავისუფალი ადგილების მიხედვით. სშირად ეს არის საერთო, კოლექტიური ტიპის დაწესებულება ცალკე მამაკაცებისთვის, ცალკე ქალებისთვის (ოჯახების გარდა). ზოგჯერ დიდი ხნის ლოდინია საჭირო, რომ თქვენი ზარს უპასუხონ. თუ ვერ მოხდა თქვენი განთავსება, მიუთითეთ 115-ს თქვენი ადგილსამყოფელი და სთხოვეთ, რომ მოხილურმა გუნდმა მოგაკითხონ.



დაბინავება რამდენიმე კვირით

საბინაო სამსახურთან დასაკავშირებლად, შეგიძლიათ მიმართოთ სოციალურ მუშაკს მერიამში, დღის ცენტრში ან ასოციაციებში. თქვენი განთავსება შეიძლება მოხდეს:

- ▶ სოციალურ სასტუმროში ან სოციალური რეინტეგრაციის და დაბინავების ცენტრში (CHRS) 6 თვემდე განახლებადი ვადით თუ ხართ მარტოხელა, წყვილი ან ოჯახით;
- ▶ დაწესებულებაში, სადაც ხდება დედათა და ბავშვთა მიღება: თუ ხართ მარტოხელა ორსული, ან ბავშვებით, რომელთაგან უმცროსის ასაკი 3 წელს არ აღემატება;
- ▶ სპეციალური მიღების ცენტრში თუ ხართ საფრთხეში (ძალადობის ან მუქარის ქვეშ).

დაბინავება ავადმყოფობის ფარგლებში

თუ არ გაქვთ საცხოვრებელი და თქვენი ჯანმრთელობის მდგომარეობა არ შეეფერება ქუჩაში ცხოვრების წესს, მაგრამ ჰოსპიტალიზაციას არ საჭიროებს, თქვენი ჯანმრთელობის პრობლემის მიხედვით, შეგიძლიათ წვდომა გქონდეთ სპეციალურ სამედიცინო დაწესებულებასზე: LHSS ან

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.



LAM. სთხოვეთ თქვენს ექიმს რომ დაეკონტაქტოს სოციალურ მუშას, რომლის დახმარებითაც მოხვდებით ამ ტიპის დაწესებულებაში.

თუ ქრონიკული დაავადება გაწუხებთ, რომელიც მკურნალობის სხვადასვა ეტაპებს საჭიროებს, თქვენ კი სოციალურად დაუცველი ხართ, თქვენი მიღება შესაძლებელია თერაპიული კოორდინაციის ბინაში. იქ გექნებათ როგორც საცხოვრებელი, აგრეთვე ექიმების მომსახურება, მრჩეველები ოჯახური და სოციალური ეკონომიის სფეროში, ფსიქოლოგი და სხვა. ამ საკითხზე საჭიროა მიმართოთ თქვენს მკურნალ ექიმს და სოციალურ მუშას.

დაბინავების ყველა ეს გზა ხშირად რიგში დგომას და ლოდინს მოითხოვს. საჭიროა, რაც შეიძლება მალე დარეგისტრირდეთ.

კვება

თუ არ გაგაჩნიათ ფული, ან მწირი ფინანსური შესაძლებლობა გაქვთ, მერია და ასოციაციები გთავაზობენ დახმარებას იაფფასიან ან უფასო საკვებზე: მზა, ცხელი საჭმელი ადგილზე მიღებით ან სახლში წაღებით, საკვები პროდუქტები თავად რომ მოამზადოთ სახლში, იაფი პროდუქტების სოციალური სასურსათო მაღაზია და ა.შ.

თუ თქვენ დიეტის დაცვა გესაჭიროებთ (მაგალითად, უმარილო საკვები), აღნიშნეთ ამის შესახებ.





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



დანიშნეთ შესვედრა სოციალურ მუშაკთან. მისი დახმარებით მიიღებთ საკვებ პროდუქტებს, მზა საკვებს, ან შეიძინთ იაფად:

- თქვენი ქალაქის მერიაში ან სოციალურ სამსახურში (CCAS ან CIAS).
- სოლიდარულ სასურსათო მაღაზიაში, რათა სუპერმარკეტთან შედარებით იაფად შეიძინოთ : www.epicerie-solidaires.org
- სოციალურ რესტორნებში Restos du Cœur სხვადასხვა საკვები პროდუქტების, მზა ცხელი საკვების და ჩვილებზე დახმარების მისაღებად : www.restosducoeur.org/associations-departementales/
- სახალხო დახმარების ასოციაცია Secours populaire, რათა სუპერმარკეტთან შედარებით იაფად შეიძინოთ : www.secourspopulaire.fr/secours-populaire
- წითელ ჯვარში საკვები პროდუქტების პაკეტის მისაღებად : 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>

ფრანგული ენის შესწავლა

ფრანგული ენის შესწავლა ძალიან მნიშვნელოვანია ყოველდღიურ ურთიერთობაში, საკუთარი უფლებების მოთხოვნისთვის და ადმინისტრაციული დოკუმენტების შესავსებად. არსებობს სხვადასხვა შესაძლებლობა ენის კურსებზე ჩასაწერად და წერა-კითხვის შესასწავლად თუ თქვენს ქვეყანაში სკოლაში არ გივლიათ. მთელი რიგი ასოციაციები, უნივერსიტეტები და მერიები სთავაზობენ კურსებს უფასოდ ან მცირე ფინანსური მონაწილეებით. ზოგიერთ შემთხვევაში, კურსის დასასრულს, გაიცემა მოწმობა. ჩაწერა ძირითადად სექტემბერში ხდება, მაგრამ ზოგჯერ შესაძლებელია წლის სხვა დროსაც.

არსებობს აგრეთვე მთელი რიგი საიტები, რომლებიც ფრანგული ენის უფასო სწავლების პროგრამას სთავაზობენ და რომელიც ემყარება კომპიუტერზე შესასრულებელ საფარჯიშოებს.

თუ თქვენ ხელი მოაწერეთ მიღება-ინტეგრაციის კონტრაქტს (CIR), რომელსაც იმიგრაციის ოფისი (OFII) ადგენს და გვთავაზობს და რომელსაც ხელს აწერს ტერიტორიულად უფლებამოსილი პრეფექტი, ვისაც ბინადრობის საბუთის გაცემა ეკუთვნის, მოგეთხოვებათ, რომ თქვენი დონის შესაბამისად, იართო ფრანგული ენის შემსწავლელ კურსებზე.



► პარიზის მერია იძლევა ყველა საჭირო კოორდინატებს უცხოელებისთვის განკუთვნილი ენის კურსების შესახებ: www.paris.fr/cma

► საიტი « ფრანგულის შესწავლა TV5MONDE -თან ერთად » www.apprendre.tv5monde.com/fr სთავაზობს უფასო გაკვეთილებს ინტერნეტში ასხნა-განმარტებებით რამდენიმე ენაზე.

► Français premiers pas» «პირველი ფრანგული ნაბიჯები არის უფასო აპლიკაცია, რომლის ატვირთვა შეგიძლიათ ტელეფონზე ან კომპიუტერზე. იგი ესება დამწყებებს და ეხმარება მარტივი ცნებების და მასალის ათვისებაში, რაც ყოველდღიურ ცხოვრებაში გამოადგებათ <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.



ბავშვების განათლება

საფრანგეთში სკოლა უფასოა 3-დან 16 წლამდე, ხოლო სავალდებულოდ ითვლება 3 წლიდან 16 წლამდე. სასკოლო-საგანმანათლებლო სისტემა შემდეგნაირად არის ორგანიზებული:

- 3-დან 5 წლამდე: ადრეული განათლების დაწესებულება სკოლამდელთათვის.
- 6-დან 10 წლამდე: დაწყებითი სკოლა.
- 11-დან 15 წლამდე: კოლეჯი ან SEGPA (ზოგადი და პროფესიული სწავლების ადაპტირებული სექცია). SEGPA-ში მიიღება მოსწავლეთა კატეგორია, ვისაც სწავლა უჭირს. კლასში მოსწავლეთა რაოდენობა მცირეა (16 მოსწავლე) და გვთავაზობს პროფესიულ სახელოსნოებს.
- 16-დან 18/19 წლამდე:
 - ზოგადი ლიცეუმი ბაკალავრის (Bac) მისაღებად და უმაღლეს სასწავლებელში სწავლის გასაგრძელებლად.
 - პროფესიული ლიცეუმი CAP ან პროფესიული ბაკალავრი (Bac pro).
 - შეგიძლიათ სასწავლო ცენტრი - CFA: მოსწავლეები დასაქმებულები არიან საწარმოში, რომელიც მათ შრომას უნაზღაურებს.

მოსწავლეებს, რომლებიც საკმარისად არ ფლობენ ფრანგულ ენას, სკოლა სთავაზობს დახმარებას ენის უკეთ შესწავლისათვის: UP2A (არაფრანგულენოვანი მოსწავლეებისთვის), FLS (ფრანგული, როგორც მეორე სალაპარაკო ენა), CLA (დამატებითი მოსამზადებელი კლასი)...

დაახლოებით ყოველ 2 თვეში ერთხელ, მოსწავლეებს აქვთ 15 დღიანი არდადეგები: ყველაწმინდის, სამობაო, ზამთრის, გაზაფხულის და ღიდი არდადეგები, დაახლოებით 2 თვე (ივლისი და აგვისტო).

სკოლის შემდეგ, ოთხშაბათს ან შვებულების დროს, ბავშვებს შეუძლიათ დადიან საქმიანობის ცენტრებში. ამ ადგილებში შემოთავაზებულია ბავშვების განვითარების ნახაღისების ღონისძიებები (სახელმძღვანელო საქმიანობა, შიდა და გარე თამაშები, კულტურული და სპორტული ღონისძიებები და ა.შ.). თქვენ წინასწარ უნდა დარეგისტრირდეთ. ტარიფები იანგარიშება ოჯახის შემოსავლის შესაბამისად.



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**

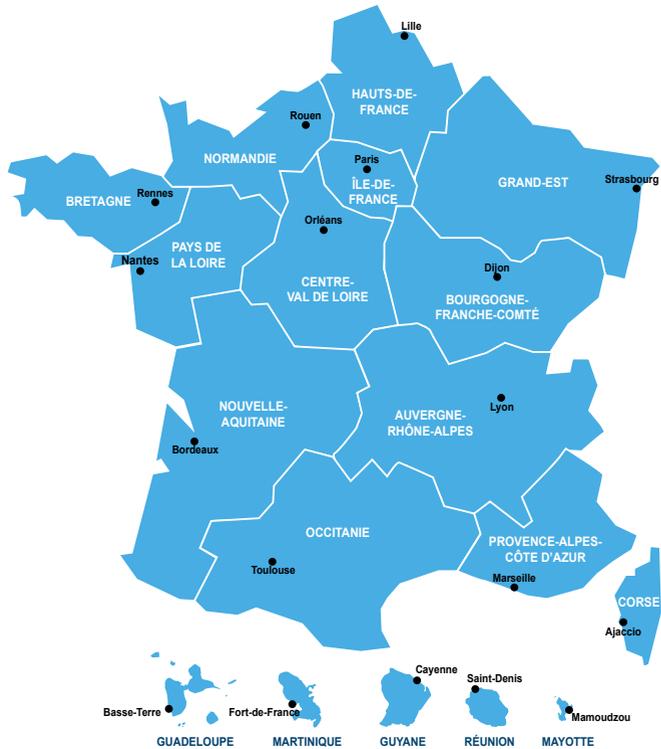
Pour trouver le CPEF le plus proche de chez vous, rendez-vous sur la page : **www.ivg.gouv.fr/les-centres-de-planification.html**

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



საჭირო კონტაქტები გადაუდებელი შემთხვევების დროს

- გადაუდებელი შემთხვევები : **112**
- სასწრაფო სამედიცინო დახმარება : **15**
- პოლიცია : **17**
- სახანძრო : **18**
- სმენადაქვეითებულთათვის : **114**
- სასწრაფო სოციალური დახმარება : **115**
- მორივე აფთიაქები : იკითხეთ კომისარიატებში
- ინტოქსიკაციის წინააღმდეგ ბრძოლის პარიზის რეგიონალური ცენტრი : **01 40 05 48 48**
- თქვენი რეგიონის ინტოქსიკაციის წინააღმდეგ ბრძოლის სამსახურის საძიებლად იხილეთ : **www.centres-antipoison.net**
- ბავშვები საფრთხეში : **119**
- ცოლქმრული, წყვილს შორის ძალადობა : **3919**
- შიდსის საინფორმაციო სამსახური : **0800 840 800**
- სექსუალობა, კონტრაცეფცია, აბორტი : **0800 08 11 11**
- SOS პედატივები : **0800 004 372**
- SOS ჰომოფობია : **0810 108 135**
- SOS გაუპატიურება : **0800 05 95 95**
- ნარკოტიკების საინფორმაციო სამსახური : **0800 23 13 13**
- თამბაქოს საინფორმაციო სამსახური : **3989**
- ალკოჰოლის საინფორმაციო სამსახური : **0980 980 930**
- თქვენთან ახლომდებარე CPEF-ის მოსაძებნად იხილეთ ვებ-გვერდი : **www.ivg.gouv.fr/les-centres-de-planification.html**
- თქვენთან ახლომდებარე CeGIDD-ის მოსაძებნად იხილეთ ვებ-გვერდი : **www.sida-info-service.org/annuaire**





- ALD** = affection longue durée [ქრონიკული დაავადება]
- AME** = aide médicale de l'État [სახელმწიფო სამედიცინო დაზღვევა]
- AVC** = accident vasculaire cérébral [ინსულტი]
- C2S** = Complémentaire santé solidaire - aide à la prise en charge de la part complémentaire des dépenses de santé [C2S სოლიდარული შემავსებელი სამედიცინო დაზღვევა = მკურნალობის ხარჯების შემავსებელი ნაწილის უზრუნველყოფა]
- CAF** = caisse d'allocations familiales [ოჯახური დახმარებების ფონდი]
- CeGIDD** = centre gratuit d'information, de dépistage et de diagnostic [ინფორმაციის, სკრინინგის და დიაგნოსტიკის ცენტრი]
- CCAS** = centre communal d'action sociale [სოციალურ საკითხთა კომუნალური ცენტრი]
- CGSS** = caisse générale de sécurité sociale [სამედიცინო დაზღვევის მთავარი ფონდი (=CPAM ზღვისიქითა ტერიტორიებზე - ანტილები და გვიანა)]
- CIAS** = centre intercommunal d'action sociale [სოციალურ საკითხთა ინტერკომუნალური ცენტრი]
- CMP** = centre medico-psychologique [სამედიცინო-ფსიქოლოგიური ცენტრი]
- CMPP** = centre medico-psycho-pédagogique [სამედიცინო-ფსიქო-პედაგოგიური ცენტრი]
- CPAM** = caisse primaire d'Assurance maladie [სამედიცინო დაზღვევის ფონდი]
- CPEF** = centre de planification ou d'éducation familiale [დაგეგმარების ან ოჯახური აღზრდის ცენტრი]
- ETP** = éducation thérapeutique du patient [therapeutic education programmes]



- HPV** = infection à papillomavirus humain [ადამიანის პაპილომავირუსის ინფექცია]
- IST** = infection sexuellement transmissible [სექსუალურად გადამდები ინფექციები]
- IVG** = interruption volontaire de grossesse [ორსულობის ნებაყოფლობით შეწყვეტა]
- MDPH** = maison départementale des personnes handicapées [შეზღუდული შესაძლებლობების მქონე პირთა სადეპარტამენტო დაწესებულება]
- PASS** = permanence d'accès aux soins de santé [სამედიცინო დახმარების სამორიგო]
- PMI** = protection maternelle et infantile [დედათა და ბავშვთა დაცვა]
- PrEP** = prophylaxie pré-exposition [პრე-ექსპოზიციური პროფილაქტიკა]
- SPADA** = structure de premier accueil des demandeurs d'asile [თავშესაფრის მაძიებელთა პირველადი მიღების ცენტრი]
- TasP** = *treatment as prevention* [მკურნალობა როგორც პრევენცია]
- TPE** = traitement post-exposition [პოსტ-ექსპოზიციური მკურნალობა]
- VHA** = virus de l'hépatite A [A ჰეპატიტის ვირუსი]
- VHB** = virus de l'hépatite B [B ჰეპატიტის ვირუსი]
- VHC** = virus de l'hépatite C [C ჰეპატიტის ვირუსი]
- VIH** = virus de l'immunodéficience humaine [ადამიანის იმუნოდეფიციტის ვირუსი]

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.

ინფორმაცია კორონავირუსზე

COVID19 არის ახალი გადაამდები დაავადება რომელიც გამოწვეულია ვირუსისგან სახელად სრას-კოვ-2 (Sras-Cov-2).

იგი შესაძლოა სავალალო იყოს 65 წელს გადაცილებული ადამიანებისთვის, აგრეთვე მათთვის, ვისაც აწუხებს ზოგიერთი ქრონიკული დაავადებები (დიაბეტი, ჰიპერტონია, გულის და რესპირატორული დაავადებები...), ორსულებისთვის (მე-3 ტრიმესტრი) და ქარბზონიანი ადამიანებისთვის. ამ დაავადებამ თავი იჩინა 2019 წლის დეკემბრის ბოლოს და მას შემდეგ მთელ მსოფლიოს მოედო.

იგი გადაეცემა რესპირატორული გზით. როდესაც ვირუსის მატარებელი ადამიანი ახველებს, აცემინებს, ან თუნდაც ლაპარაკობს, გამოყოფს ვირუსის შემცველ უმცირეს შეფეხებს. ეს შეფეხები პირდაპირ აინფიცირებს გვერდით მყოფ ადამიანებს. ეს შეფეხები შესაძლოა მოხვდეს ირგვლივ მდებარე საგნებზე და დააინფიციროს ადამიანები რომლებიც მათ შეეხება.

COVID19-ს ხშირად ახასიათებს შემდეგი ნიშნები: ცხელება, ხველა, ყელის ტკივილი ან ცხვირიდან ჩამონადენი, ძალიან დიდი დაღლილობა, კუნთების ტკივილი, თავის ტკივილი, გემოს ან ყნოსვის დაკარგვა, დიარეა.

უმეტესწილად, დაავადება რამდენიმე დღეში იწყურდება. La მაგრამ სუნთქვის გაძნელების შემთხვევაში, უნდა დარეკოთ 15-ზე (ან 114-ზე ყრუ ან სმენადაქვეითებულთათვის).

როდესაც ერთი ან რამდენიმე ნიშანი გვახასიათებს, საჭიროა განვმარტოვდეთ (ვიყოთ იზოლირებულად. შევზღუდოთ კონტაქტები და ვატაროთ პირბადე) რათა თავიდან ავიცილოთ სხვა ადამიანების დაინფიცირება.

იზოლირებას ადვილი უნდა ჰქონდეს სიმპტომების გამოვლენიდან სულ მცირე 7 დღის განმავლობაში.

აგრეთვე უნდა ჩატარდეს სკრინინგის ტესტი (ექიმის მიმართებით ან მიმართვის გარეშე). თუ ტესტი დადებითია, სამედიცინო დაზღვევის სამსახური დაგიკავშირდებათ, რათა მოიძიოს პირები ვისთანაც

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/>

ბოლო დროს იყავით კონტაქტში და ინფორმირებული გახადოს ისინი. მაგრამ შესაძლებელია ვიყოთ გადამდები ავადყოფობისთვის დამახასიათებელი სიმპტომების გარეშე. დაახლოებით 30% ინფიცირებული უსიმპტომოა.

იმისათვის რომ თავიდან ავიცილოთ სხვების თუ საკუთარი თავის დაინფიცირება, საჭიროა ხელების ძლიან ხშირი ბანვა, სულ მცირე 2 მეტრის დისტანციის დაცვა და პირბადის ტარება მაშინ როცა ამ უსაფრთხოების დისტანციის დაცვა შეუძლებელია, მაგალითად საზოგადოებრივ ტრანსპორტში და დახურულ სივრცეებში სადაც ეს აუცილებელია.

აგრეთვე მნიშვნელოვანია საცხოვრებელი და სამუშაო სივრცეების განიავება რამდენიმე წუთით, რამდენჯერმე დღის განმავლობაში, და ზედაპირების (კარის სახელურები, დენის ჩამრთველები...) რეგულარული დეზინფექცია, განსაკუთრებით თუ დაინფიცირებულები ვართ.

საფრანგეთში პირველი ვაქცინაცია შემოვიდა 2020 წლის დეკემბრის ბოლოს. მისი ეფექტურობა ძალიან მაღალია. იგი იცავს მძიმე ფორმებისგან და Covid-ის გართულებებისგან. საჭიროა ორი ინექცია რამდენიმე კვირის შუალედით. გვერდითი მოვლენები უმნიშვნელოა, როგორც არის მაგალითად ტკივილი ჩხვლეტის არეში ან თვის ტკივილები რომელიც მალე ქრება. საჭირო იქნება რამდენიმე თვე რომ მოხდეს მთელი მოსახლეობის აცრა ; პირველ რიგში ასაკოვნები, ყველაზე მოწყვლადები და მედ პერსონალი აიცრებიან. აცრა ყველასთვის უფასოა. იგი სავალდებულო არ არის. სანამ გადაწყვეტდეთ, ინფორმაციის მისაღებად გაცსაუბრეთ პროფესიონალს რომ გაიგოთ თქვენი ჯანმრთელობის მდგომარეობის გათვალისწინებით რამდენად შესაძლებელია თქვენი აცრა. აცრა შესაძლებელია საკუთარ ექიმთან ან ცენტრში. ზოგიერთ საერთო საცხოვრებელში ორგანიზაცია უზარდება ვაქცინაციის კამპანიებს. ამის შესახებ ჰკითხეთ თქვენს ექიმს, ან მასპინძელი დაწესებულების პროფესიონალებს.

დამატებითი ინფორმაციისთვის ეწვიეთ საიტს
<https://vaccination-info-service.fr/>

CORONAVIRUS INFORMATION

COVID-19

**LET'S PROTECT
ONE ANOTHER**



Wash your hands regularly
or use hand sanitizer



Cough or sneeze into
your elbow or a tissue



Blow your nose
with single-use tissues



Wear a surgical or a category-1
cloth mask when you are unable
to keep 2 meters away from
other people



Keep at least 2 meters away
from other people



As much as possible,
limit social gatherings
to no more than 6 people



Avoid touching your face



Air out rooms as often as possible,
at least for a couple of minutes
every hour



Greet people without
shaking hands or embracing
one another



Use available digital tools (example: TousAntiCovid)



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



0 800 130 000
(toll-free)

ინფორმაცია კორონავირუსზე

COVID-19

**დავიცვათ
ერთმანეთი**



ხელის ხშირი დაბანა ან
ალკოჰოლით დეზინფექცია



დახველება და დაეცინება
მკლავში ან ხელსახოცში



ცხვირის მოხოცვა ერთჯერად
ხელსახოცში



ქიურგიული ან 1-ელი
კატეგორიის ნაჭრის ნიღბის
ტარება, როცა 2-მეტრიანი
დისტანციის დაცვა შეუძლებელია



მინიმუმ 2-მეტრიანი
დისტანციის დაცვა სხვებისგან



სოციალური კონტაქტების
მაქსიმალური შემცირება
(6 კაცი)



სახის შეხებისგან თავი არიდება



ოთახების ხშირი განივება,
მინიმუმ რამდენიმე წუთით
საათში ერთხელ



ხელის ჩამორთმევის
გარეშე მისაღება, დადაკონის გარეშე



აპლიკაციების გამოყენება (TousAntiCovid)



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



0 800 130 000
(ზარე უცხობა)

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

ეს გზამკვლევი სოციალური ან მედიცინის მუშაკის მიერ უფასოდ გადმოგეცათ პირადად თქვენ. იგი მოგაწვდით ინფორმაციას ჯანდაცვის სისტემის შესახებ, თქვენს უფლებებზე და საფრანგეთის ადმინისტრაციულ სამსახურებში განსახორციელებელ პროცედურებზე. მისი ორენოვანი პრეზენტაცია საშუალებას მოგცემთ უფრო იოლად დაამყაროთ კომუნიკაცია ექიმთან, სოციალურ მუშაკთან თუ სხვა პროფესიონალთან, ვისაც შეხვდებით.
სხვა ენები იხილეთ საიტზე: www.santepubliquefrance.fr

Ce livret a été réalisé avec le concours de :
 წინამდებარე გზამკვლევზე მუშაობდნენ:



samusocialdeParis

