



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.

Miğрація може бути позитивним і добровільним рішенням. З іншого боку, часто міграція базується на вигнанні, зокрема, коли причина приїзду до Франції пов'язана з ситуацією, що виникла в результаті політичного чи економічного насильства в країні походження, яке часто посилюється на шляху міграції. Якщо навіть не існує симптомів специфічних для міграції, саме вигнання може бути фактором високої вразливості.

Прибуття в нову країну, незнання її системи охорони здоров'я, адміністративних процедур, нестабільність та ізоляція є факторами, які ускладнюють доступ до допомоги.

У той же час мігранти часто стикаються з іншими перешкодами, наприклад, не володіють французькою мовою, мають труднощі з пошуком інформації, необхідної для особистих процедур, стикаються з професіоналами, які не розуміють особливостей їхньої ситуації, що створює несприятливе ставлення до їх становища, а іноді й дискримінації.

Наявність медичного страхування, що є гарантією оплати медичної допомоги у разі виникнення страхового випадку, за винятком випадків екстреної медичної допомоги, що надається у відділеннях швидкої медичної допомоги, незалежно від наявності полісу медичного страхування, має першорядне значення для біженців.

Цей двомовний посібник, заснований на потребах мігрантів і перекладений на їхню мову, має на меті, зокрема, надати їм докладну інформацію, необхідну для підтримки в полегшення доступу до системи охорони здоров'я та як орієнтуватися в ній.

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

ДОСТУП ДО МЕДИЧНОГО  
ОБСЛУГОВУВАННЯ  
ТА ПРОФІЛАКТИЧНИХ  
ОГЛЯДІВ СТОП. 6

**L'interprétariat professionnel** 10  
Професійний усний переклад 11

**Les aides pour accéder aux soins  
et à la prévention** 14  
Різні види допомоги для забезпечення  
доступу до медичного обслуговування  
та профілактичного огляду 15

**Où se soigner ?** 20  
Де проходити лікування? 21

**La protection maladie** 32  
Медичне страхування 33

**Le handicap** 44  
Люди з обмеженими можливостями 45

**Santé et travail** 48  
Здоров'я і робота 49

## LA SANTÉ P. 52 ЗДОРОВ'Я СТОП. 52

**Pour être en bonne santé** 54  
Турбота про здоров'я 55

**Santé mentale** 84  
Психологічне здоров'я 85

**Santé sexuelle et VIH** 92  
Сексуальне здоров'я та ВІЛ 93

**La grossesse** 122  
Вагітність 123

**La santé des enfants** 130  
Здоров'я дітей 131

**Diabète** 136  
Діабет 137

**Maladies cardiovasculaires** 140  
Захворювання серцево-судинної системи 141

**Tuberculose** 142  
Туберкульоз 143

**Hépatites virales** 146  
Вірусні форми гепатиту 147

**Les cancers** 154  
Онкозахворювання 155

<b>Apprendre à vivre avec sa maladie</b>	<b>158</b>
Як навчитися жити з своїм захворюванням	159
<b>Santé et climat</b>	<b>160</b>
Здоров'я і клімат	161
<b>Santé en France d'Outre-mer</b>	<b>164</b>
Охорона здоров'я на заморських територіях Франції	165

---

**QUELQUES  
INFORMATIONS UTILES P. 168**  
ДЕЯКА КОРИСНА  
ІНФОРМАЦІЯ СТОР. 168

---

<b>Lutte contre les discriminations</b>	<b>170</b>
Боротьба з дискримінацією	171
<b>Rôle de l'assistant(e) social(e)</b>	<b>174</b>
Роль соціального працівника	175
<b>Rôle des médiateurs en santé</b>	<b>174</b>
Роль медіаторів у системі охорони здоров'я	175
<b>Domiciliation administrative</b>	<b>176</b>
Адміністративний доміцилій	177
<b>La traduction des documents officiels</b>	<b>182</b>
Переклад офіційних документів	183

<b>Au quotidien</b>	<b>184</b>
В повсякденному житті	185
<b>Apprendre le français</b>	<b>192</b>
Вивчайте французьку мову	193
<b>La scolarisation des enfants</b>	<b>194</b>
Навчання дітей у школі	195
<b>Numéros utiles en cas d'urgence</b>	<b>196</b>
Корисні номери екстрених служб	197
<b>Carte de France</b>	<b>198</b>
Карта Франції	199

---

**LISTE DES ABRÉVIATIONS P. 200**  
СПИСОК СКОРОЧЕНЬ СТОР. 200

---

<b>LA COVID-19</b>	<b>P. 202</b>
COVID-19	СТОР. 203

---

# L'ACCÈS AUX SOINS ET À LA PRÉVENTION

ДОСТУП ДО МЕДИЧНОГО  
ОБСЛУГОВУВАННЯ ТА  
ПРОФІЛАКТИЧНИХ ОГЛЯДІВ



**L'INTERPRÉTARIAT PROFESSIONNEL**  
ПРОФЕСІЙНИЙ УСНИЙ ПЕРЕКЛАД

10  
11



**LES AIDES POUR ACCÉDER AUX SOINS  
ET À LA PRÉVENTION**

14

РІЗНІ ВИДИ ДОПОМОГИ ДЛЯ  
ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДОСТУПУ ДО  
МЕДИЧНОГО ОБСЛУГОВУВАННЯ  
ТА ПРОФІЛАКТИЧНОГО ОГЛЯДУ

15



**OÙ SE SOIGNER?**  
ДЕ ПРОХОДИТИ ЛІКУВАННЯ?

20  
21



**LA PROTECTION MALADIE**  
МЕДИЧНЕ СТРАХУВАННЯ

32  
33



**LE HANDICAP**  
ЛЮДИ З ОБМЕЖЕНИМИ  
МОЖЛИВОСТЯМИ

44  
45



**SANTÉ ET TRAVAIL**  
ЗДОРОВ'Я І РОБОТА

48  
49

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

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

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

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

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

Найважче у Франції система охорони здоров'я дозволяє надавати населенню як профілактичну, і стандартну медичну допомогу. Однак прибуття в нову країну та незнання її системи охорони здоров'я є факторами, які можуть ускладнити доступ до допомоги.

Шлях, прокладений мігрантами до Франції, фінансові труднощі, невизначений адміністративний статус та ізоляція – все це причини, через які мігранти почуваються дуже вразливими.

Тому важливо розуміти, як орієнтуватися в системі охорони здоров'я у Франції, щоб отримати доступ до охорони здоров'я та профілактичної допомоги.

Слід зазначити, що медичні працівники зобов'язані дотримуватись лікарської таємниці і повинні працювати в інтересах здоров'я людей.

Деякі люди погано володіють французькою мовою і їм важко знайти необхідну інформацію для потрібних їм адміністративних процедур. Дуже часто працівники не розуміють їхньої ситуації. Багато з цих непорозумінь, які часто пов'язані з відмінностями в культурі, можна розібрати за допомогою професійного перекладача (див. стор. 11) або медіатора (див. стор. 175).



## L'INTERPRÉTARIAT PROFESSIONNEL

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

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

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



## ПРОФЕСІЙНИЙ УСНИЙ ПЕРЕКЛАД

Не завжди зручно говорити про своє інтимне життя, давати певні пояснення, або розповісти свою сімейну історію в присутності близької людини (родина, друзі), яка здійснює для вас переклад. Професійний усний перекладач поважає конфіденційність розмови і допоможе вам впевнено говорити про вашу ситуацію та зрозуміти медичні та соціальні пояснення.

Важливо також добре розуміти призначене лікарем лікування та мати можливість надавати згоду на проведення тих чи інших обстежень (рентгенографія, аналіз крові...), тестів на виявлення тих чи інших захворювань.

Попросіть допомоги у професійного перекладача, щоб бути впевненим, що ви добре зрозуміли те, що вам кажуть, а також те, що спеціалісти вас добре зрозуміли. У будь-якому випадку, з перекладачем або без його посередництва, щоб бути впевненим у правильному розумінні, не бійтеся попросити повторити щось і поставити всі необхідні питання.



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



Багато медичних закладів (лікарні, медичні центри, центри вакцинації, центри медичної діагностики, центри охорони материнства та дитинства), а також асоціації допомоги мігрантам вдаються до послуг асоціацій, які здійснюють професійний переклад у медико-соціальній сфері. Деякі з них безкоштовні: щодо деталей запитайте у соціального працівника.



**ISM Interprétariat надає послуги з здійснення різних форм усного перекладу по всій території Франції, включаючи послуги усного перекладу у форматі відеоконференції:**

- > для усного перекладу по телефону:  
**01 53 26 52 62** або **telephone@ism-mail.fr**
- > для усного перекладу з особою присутністю перекладача  
**01 53 26 52 52** або **deplacement@ism-mail.fr**
- > для усного перекладу у форматі відеоконференції:  
**01 53 26 52 72** або **video@ism-mail.fr**

Список основних структур та асоціацій, що здійснюють послуги професійного усного перекладу у великих регіональних центрах:

Аптіра <b>АНЖЕ</b>	ІСМ Корум <b>ЛІОН</b>	ІСМ Інтерпретарья <b>ПАРИЖ</b>
Мана <b>БОРДО</b>	Озіріс <b>МАРСЕЛЬ</b>	Резо Луї Гійу <b>РЕНН</b>
Акей і промосьєн <b>БУРЖ</b>	ІСМ Медітерране <b>МАРСЕЛЬ</b>	Міграсьєн санте Ельзас <b>СТРАСБУРГ</b>
Аддакаес <b>ШАМБЕРІ</b>	ІСМ Ест <b>МЕЦ</b>	Кофрмі <b>ТУЛУЗА</b>
Адат <b>ГРЕНОБЛЬ</b>	Азамла <b>НАНТ</b>	<b>ААМІ 70</b> <b>ВЕЗУЛЬ</b>



## LES AIDES POUR ACCÉDER AUX SOINS ET À LA PRÉVENTION

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

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

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



## РІЗНІ ВИДИ ДОПОМОГИ ДЛЯ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДОСТУПУ ДО МЕДИЧНОГО ОБСЛУГОВУВАННЯ ТА ПРОФІЛАКТИЧНОГО ОГЛЯДУ

Якщо ви бажаєте отримати допомогу в отриманні доступу до медичного обслуговування та профілактичного медичного огляду, ви можете звернутися до таких структур:

Національна гаряча лінія Comede (Комед), що надає інформацію про доступ до медичного обслуговування, доступ до права на перебування в країні з медичних причин, включаючи питання психічного здоров'я:

- Підтримка та оцінка ситуації для отримання доступу до медичного обслуговування, роз'яснення процедури отримання полісу обов'язкового медичного страхування, правових механізмів перебування на території країни з медичних причин та інші послуги, пов'язані зі станом здоров'я іноземних громадян. Соціально-правова гаряча лінія: **01 45 21 63 12**, понеділок – п'ятниця, з 9:30 до 12:30.
- Підтримка та експертиза, пов'язана з медичним обслуговуванням, профілактикою, перевірками здоров'я та медико-правовими аспектами прав іноземців. Медична гаряча лінія: **01 45 21 38 93**, понеділок – п'ятниця, з 14:30 до 17:30.
- Підтримка та оцінка ситуації для отримання доступу до медичного обслуговування у центрах психічного здоров'я. Інформація та обмін досвідом з питань, пов'язаних із лікуванням біженців та правом на перебування в країні з медичних причин. Гаряча лінія з питань психічного здоров'я: **01 45 21 39 31**, вівторок і четвер, з 14:30 до 17:30.
- Національний Центр Comede (Комед) у лікарні Бісетр (регіон Іль-де-Франс): будівля Ля Форс, порт 60. Час роботи: з понеділка по п'ятницю, з 8:30 до 18:30, у четвер - з 13:30. **01 45 21 38 40**



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

- 20 centres d'accueil en France métropolitaine (Saint-Denis, Marseille, Lyon, Bordeaux, Grenoble, etc.).  
Téléphonez au **01 44 92 15 15** ou rendez-vous sur [www.medecinsdumonde.org/fr/pays/france/centres-accueil-soins-orientation-caso](http://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).



КАЗО незалежного міжнародного руху Медсен дю Монд – Центри орієнтації та первинного доступу до системи охорони здоров'я для отримання права на адаптовану медичну допомогу, а також для отримання інформації про доступ до прав та державних медичних структур.

- 20 центрів прийому на материковій частині Франції (Сен-Дені, Марсель, Ліон, Бордо, Гренобль тощо).  
Зателефонуйте за номером **01 44 92 15 15** або перейдіть на [www.medecinsdumonde.org/fr/pays/france/centres-accueil-soins-orientation-caso](http://www.medecinsdumonde.org/fr/pays/france/centres-accueil-soins-orientation-caso), щоб знайти найближчий до вас центр КАЗО.

Структура Луї Гійу для отримання права на адаптовану медико-соціальну допомогу у департаменті Іль і Вілен, а також для отримання інформації про можливість фінансування медичного обслуговування у регіоні Бретань:

- Будівля «Самара»,  
12 TER, проспект Польщі  
35200 Ренн  
**02 99 32 47 36**  
Прийом громадян у медичному центрі:  
Понеділок, з 14:00 до 18:00  
Вівторок – п'ятниця, з 8:00 до 18:00

### Будинок здоров'я

- 17 місце Арно Бернар  
31000 Тулуза  
**05 61 23 01 37**  
У неробочий час Будинок здоров'я надає постійний догляд, лише в разі крайньої необхідності: **06 28 33 18 31** (з 9:30 до 18:30 з понеділка по п'ятницю).



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

#### La Cité de la santé

- le 4<sup>e</sup> 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<sup>e</sup> 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 здійснює чергування для забезпечення доступу до медичного обслуговування для всіх громадян:

#### Місто здоров'я

- 4-та субота місяця з 14:00 до 18:00 (без попереднього запису)  
Місто науки і промисловості, бібліотека рівня -1  
75019 Париж  
Метро: Порт-де-ла-Виллет  
**01 42 33 24 74**  
**06 50 30 93 17**

#### Бібліотека публічної інформації

- 2-й четвер місяця (без запису)  
Центр Помпіду, (Рівень 1)  
Вхід: вулиця Бобур 19  
75004 Париж  
Метро: Рамбюто / Отель-де-Віль / Шатле  
RER: Шатле / Ле-Аль  
**01 42 33 24 74**  
**06 50 30 93 17**

#### Охорона здоров'я мігрантів

- Щоп'ятниці, за домовленістю  
вулиця Сарретт 11  
75014 Париж  
Метро: Алезья  
**01 42 33 24 74**  
**06 50 30 93 17**

## OÙ SE SOIGNER ?

Toute personne résidant en France a droit à une protection maladie, qui permet la prise en charge totale ou partielle des frais de soins (voir page 32). En attendant d'obtenir cette protection, les personnes peuvent se présenter :

- ▶ aux urgences des hôpitaux : il est préférable de rencontrer une assistante sociale de l'hôpital pour ne pas recevoir une facturation complexe à annuler ensuite ;
- ▶ dans une PASS (voir page suivante) ;
- ▶ ou dans un centre spécialisé s'il n'y a pas d'urgence (voir, par exemple, liste ci-dessus).



**Pour trouver un professionnel de santé (médecin, infirmier, etc.)**

**Pour trouver un établissement de soin (hôpital, centre de santé, etc.)**

**Pour connaître le prix des consultations de votre médecin (secteur 1 sans dépassement de prix, secteur 2 avec dépassement de prix)**

- ▶ Rendez-vous sur l'annuaire en ligne de l'Assurance maladie : [www.annuaire.sante.ameli.fr/](http://www.annuaire.sante.ameli.fr/)

Si un médecin refuse de vous recevoir parce que vous avez l'AME ou la Complémentaire santé solidaire (C2S), c'est une discrimination (voir page 170). Vous pouvez en informer le Défenseur des droits par téléphone au **09 69 39 00 00**, du lundi au vendredi de 8h00 à 20h00 (coût d'un appel local) ou sur le site : [www.defenseurdesdroits.fr](http://www.defenseurdesdroits.fr)

## ДЕ ПРОХОДИТИ ЛІКУВАННЯ?

Кожен, хто проживає у Франції, має право на медичне страхування, що дозволяє повністю або частково покривати витрати на лікування (див. сторінку 33). У період очікування оформлення цього медичного страхування, люди можуть звернутися до:

- ▶ у відділення швидкої медичної допомоги лікарень. Однак, для того, щоб не отримати рахунок за надані медичні послуги, який буде набагато складніше анулювати згодом, краще спочатку звернутися до соціального працівника лікарні;
- ▶ в Чергові служби доступу до медичного обслуговування (див. наступну сторінку);
- ▶ або в один із спеціалізованих центрів через відсутність відділень швидкої медичної допомоги (див., наприклад, вищенаведений список спеціалізованих центрів).



**Щоб знайти медичного працівника (лікаря, медсестру тощо)**

**Щоб знайти лікувальну установу (лікарню, лікувально-оздоровчий центр, тощо)**

**Щоб дізнатися вартість консультації у вашого лікаря («сектор 1» за нормативним тарифом, «сектор 2» з перевищенням нормативного тарифу).**

- ▶ перейдіть за посиланням на електронний довідник – Служба медичного страхування, за адресою:

[www.annuaire.sante.ameli.fr/](http://www.annuaire.sante.ameli.fr/)

Якщо лікар відмовляється Вас прийняти через те, що Ви отримуете державну медичну допомогу (AME) або маєте страховку загального додаткового медичного страхування (C2S) - це дискримінація (див. стор. 171). Ви можете проінформувати про це Захисника прав людини за телефоном **09 69 39 00 00**, з понеділка по п'ятницю, з 8:00 до 20:00 (вартість місцевої телефонної розмови) або на сайті: [www.defenseurdesdroits.fr](http://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'examen 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>

## Чергові служби доступу до медичного обслуговування (PASS)

Чергові служби доступу до медичного обслуговування (PASS), розташовані в деяких великих лікарнях, орієнтуються на категорії населення з низькими доходами, які поки що не отримали медичну страховку (або ця страховка знаходиться в процесі оформлення) і не мають жодної фінансової можливості сплатити медичні послуги, або на тих людей, які потребують супроводу та допомоги при проходженні медичного обстеження. Завдяки PASS, залежно від стану здоров'я, ви зможете отримати:

- консультацію лікаря;
- особливі медичні послуги (перев'язка...) та додаткові обстеження (рентгенографія, аналіз крові...);
- необхідні медикаменти;
- лікування, спрямоване на дотримання гігієни ротової порожнини в стоматологічних PASS.

Співробітники соціальної служби допоможуть вам розібратися з вашою адміністративною та соціальною ситуацією, а також нададуть необхідну допомогу у разі виникнення проблем, пов'язаних із доступом до медичного обслуговування.



### Щоб знайти координати PASS в регіоні Іль-де-Франс,

- перейдіть за посиланням на сайт: <https://www.iledefrance.ars.sante.fr/precaires-annuaire-des-pass-et-outils-daccompagnement>



### Le médecin généraliste

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



### Лікар загальної практики

У Франції, якщо ви захворіли або хочете отримати консультацію лікаря, ви повинні звернутися до «лікаря загальної практики». Він може призначити ліки, аналіз крові, рентген або інше додаткове обстеження. Він може направити вас до «лікаря-спеціаліста», який лікує певну частину тіла людини, наприклад: гастроентеролог для кишечника, дерматолог для шкіри, кардіолог для серця.



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).



Зазвичай лікарі-спеціалісти мають свій приватний кабінет, де працюють самостійно, або у партнерстві з іншими лікарями чи медичними працівниками різного профілю (кінезітерапевтами, медичними сестрами, психологами...). Консультація лікаря платна, але її може повністю або частково покривати ваша медична страховка.



### Увага

► Лікарі, які мають договір з органами соціального страхування по сектору 1, так звані «лікарі сектора 1» призначають оплату своїх послуг залежно від базової суми, яка визначається та відшкодовується пацієнтові Службою медичного страхування. Лікарі, які мають договір з органами соціального страхування по сектору 2, так звані «лікарі сектора 2» вільні у призначенні вартості своїх послуг, що, безумовно, дорожче за базову суму консультації, що відшкодовується пацієнту Службою медичного страхування. Ось чому, перш ніж записатися на консультацію до лікаря, необхідно дізнатися лікарем якого сектору він є.

Лікар не може застосовувати перевищення оплати за послуги щодо осіб, які мають додаткову медичну страховку солідарності (C2S) (див. розділ «Медичне страхування» стор. 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.



### Лікуючий лікар

Для найкращої якості обслуговування рекомендується завжди спостерігатися в одного лікаря. Лікар, якого ви обираєте, стає вашим «лікуючим лікарем». Ви разом із лікарем підпишете відповідний формуляр про вибір лікаря, який згодом направте до Служби медичного страхування. Якщо ви отримуєте державну медичну допомогу (AME), вам не потрібно підписувати зазначений формуляр.

Ви вільні у виборі лікуючого лікаря. Якщо у вас є діти, цей лікар може також стати вашим сімейним лікарем. Вам не потрібно звертатися до лікаря загальної практики для консультації з певними медичними спеціалістами, такими як гінеколог, офтальмолог чи стоматолог.



### 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](http://www.aphp.fr)



### Стоматолог

Якщо вам потрібна стоматологічна допомога, ви можете звернутися до стоматолога безпосередньо, не звертаючись до свого лікуючого лікаря. Деякі медичні послуги, такі як послуги протезування зубів, не покриваються медичною страховкою зовсім або покриваються дуже погано. Часткове покриття послуг протезування стосується лише осіб, які мають додаткову медичну страховку солідарності (C2S).



► Ознайомтеся зі списком стоматологічних послуг PASS регіону Іль-де-Франс на сайті: [www.aphp.fr](http://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](http://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.



## МЕДИЧНЕ СТРАХУВАННЯ

Наявність медичного страхування на випадок хвороби дозволяє оплачувати витрати, пов'язані з медичним обслуговуванням та профілактичним оглядом. Будь-яка особа, яка проживає у Франції і не має фінансових доходів, має право на медичне страхування у разі хвороби для оплати медичних витрат.



### Для отримання інформації про ваші права та необхідні дії,

► для консультації щодо сум, що відшкодовуються за надання медичних послуг, для вибору медичного працівника або лікувального закладу, для вивантаження формулярів... перейдіть за посиланням на офіційний сайт: [www.ameli.fr](http://www.ameli.fr)



### Ви можете зв'язатися з консультантом із Служби медичного страхування

► який зорієнтує вас щодо необхідних дій та відповідь на ваші запитання за телефоном **36 46**, з понеділка по п'ятницю.



### Для отримання права на медичне страхування на випадок хвороби,

► зверніться до фонду первинного медичного страхування (CPAM) за місцем вашого проживання або до загального фонду соціального страхування (CGSS) в заморських територіях. Консультант CPAM/CGSS допоможе вам надіслати відповідний запит. Ви також можете звернутися за допомогою до соціального працівника або громадського писаря.



### 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.



### Медичне страхування на випадок захворювання для осіб, які перебувають на території Франції на законних підставах.

#### Базове соціальне забезпечення на медичне страхування

Базове соціальне забезпечення покриває частину вартості медичних послуг, тобто близько 70% вартості лікарської консультації. Йдеться про медичне страхування у разі захворювання (Assurance maladie), яке іноді називають «базове соціальне забезпечення». Воно охоплює людей, які постійно проживають у Франції, навіть якщо вони не працюють.

#### Додаткове соціальне забезпечення на медичне страхування

Додаткове забезпечення надається на додаток до основного: наприклад, воно відшкодує решту 30% плати за консультацію. Таким чином, воно відшкодує всі або часткові витрати на медичні послуги, які не покриті через Службу медичного страхування.





### ► 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](http://www.complementaire-sante-solidaire.gouv.fr)



### ► Додаткове медичне страхування солідарності (C2S)

Якщо у вас низький рівень доходів, вам може бути надане додаткове медичне забезпечення. Залежно від обсягу ваших доходів, від вас може знадобитися фінансовий внесок (розмір якого залежить від вашого віку). Це додаткове медичне страхування солідарності, з фінансовою участю або без неї, називається «додаткове медичне страхування солідарності» (C2S).

Додаткова медична страховка солідарності дозволяє забезпечити повну вартість більшої частини ваших витрат на медичні послуги, які залишаються на вашому рахунку після первинного покриття частини даних витрат базовим соціальним забезпеченням, зокрема, мова йде про:

- вартість лікарських консультацій, медикаментів та лабораторної діагностики, призначеної Вам лікарем. Таке покриття також поширюється на витрати на масажистів-кінезіотерапевтів, медсестер, логопедів, призначених вашим лікуючим лікарем;
- вартість госпіталізації чи заздалегідь обумовленої суми денного перебування у лікувальному закладі;
- витрати на відвідування вашого стоматолога. Відшкодування частини витрат на зубне протезування та ортодонтичні послуги є обмеженим, але можливим.
- пару окулярів раз на два роки;
- слухові апарати;
- різноманітні індивідуальні медичні вироби (тростини для ходьби, вироби для діабетиків, ходунки, перев'язувальні засоби тощо)

І нарешті, завдяки додатковій медичній страховці солідарності (C2S) без фінансової участі, ви можете скористатися знижками на придбання проїзних квитків у громадському транспорті.

Додаткове медичне страхування солідарності дійсне протягом 12 місяців. За 4 або 2 місяці до закінчення його терміну дії необхідно подати заявку на продовження до Фонду соціального забезпечення.

Більш детальну інформацію про додаткову медичну страховку солідарності (C2S) ви можете знайти на сайті за адресою:

[www.complementaire-sante-solidaire.gouv.fr](http://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.



Якщо ви користуєтеся перевагами додаткового медичного страхування солідарності (C2S), медичні співробітники не мають права просити у вас сплатити заздалегідь повну вартість наданих вам медичних послуг або різницю, що є перевищенням гонорару, за винятком випадків, коли консультація мала місце на ваше прохання та у позаробочий час медичного кабінету.

#### ► Інші структури додаткового медичного страхування, включаючи спільні

Якщо рівень ваших доходів надто високий, щоб претендувати на отримання додаткової медичної страховки солідарності (C2S) ви повинні самостійно профінансувати придбання приватного додаткового медичного страхування. Тарифи спільних договорів відрізняються один від одного; порівняйте їх з вашими потребами, перш ніж приймати рішення.



#### 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.



#### Починаючи з 2016 року,

► роботодавці приватного сектору мають пропонувати спільне страхування своїм співробітникам на додаток до базового соціального покриття, що забезпечує Служба медичного страхування. Роботодавець повинен профінансувати половину вартості спільного страхування, а іншу половину сплачує сам працівник.

#### ► Картка Віталь

Картка Віталь розміром з кредитну картку, зеленого кольору, містить вашу фотографію та номер соціального страхування. Вона видається всім застрахованим особам Служби медичного страхування, починаючи з 16-річного віку, та містить усю необхідну адміністративну інформацію щодо відшкодування витрат за лікування, медикаменти та госпіталізацію. Часто це дає можливість не перераховувати оплату лікарю чи закладу охорони здоров'я. Покажіть свою картку Віталь, коли йдете до лікаря або фармацевта. Якщо у вас її немає, пред'явіть довідку, надану вам у CPAM/CGSS.



#### ► Довготривалі або хронічні захворювання (ALD)

Деякі люди страждають від довготривалих або хронічних захворювань (ALD), наприклад, від діабету. Вартість послуг на лікування таких захворювань відшкодовується на 100% базовою страховкою Служби медичного страхування. Щоб скористатися цим правом, поговоріть про це з вашим лікарем.



## 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.



## Медичне страхування на випадок захворювання для осіб, які перебувають на території Франції незаконно

### Державна медична допомога (AME)

Якщо ви проживаєте у Франції на незаконних підставах (у вас немає права на проживання), ви не зможете скористатися Службою медичного страхування або додатковою медичною страховкою солідарності (C2S). Однак ви можете подати заяву на державну медичну допомогу (AME) у CPAM/CGSS за місцем проживання, якщо ви маєте низький рівень доходу та на незаконних підставах безперервно проживаєте у Франції не менше 3 місяців. Цей вид безкоштовного медичного страхування поєднує в собі одночасно базове і додаткове медичне страхування. Таким чином, ваші консультації, ваші госпіталізації та більшість ваших ліків будуть покриті без жодних затрат.

Люди, які користуються AME, мають картку AME, яка дійсна протягом одного року. Щороку вам слід подавати до CPAM або CGSS нову заяву на надання AME.

### Система невідкладної та життєво необхідної допомоги

Якщо ви проживаєте у Франції менше 3 місяців, ви можете скористатися страховим покриттям невідкладної та життєво необхідної допомоги, яка надається виключно в лікарні, і яка включає: допомогу, відсутність якої може серйозно вплинути на стан вашого здоров'я, допомогу, спрямовану на запобігання поширення захворювання (СНІД, туберкульоз тощо), всі види догляду за вагітними та новонародженими, а також переривання вагітності. Лікарня подбає про процедури з CPAM/CGSS після того, як попросить вас надати певну кількість інформації про вашу ситуацію.



## 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.



## LES PERSONNES À BESOINS PARTICULIERS

У людей бувають різні обмежені можливості. Деякі з них помітні, але більшість не можливо побачити. Інвалідність виникає в результаті вродженої чи набутої патології (хвороба, нещасний випадок). Інвалідність може бути фізичною, зоровою, слуховою, розумовою або психологічною.

У Франції діти та дорослі з обмеженими можливостями мають право на різні види допомоги. Якщо за вами визнано інвалідність, ви матимете право на:

- Пільги при проїзді. Існують знижки на транспорт (метро, автобус). Якщо ви втомилися, вам можуть надати пріоритетне місце в транспорті або в черзі. Ви повинні подати заявку на отримання посвідчення інвалідності, яке тепер називається картою включення мобільності (CMI).
- Фінансову допомогу. Запит на отримання допомоги по інвалідності можна зробити як щодо дорослих, так і дітей: допомога для дорослих людей з обмеженими можливостями здоров'я (AAH), компенсація по інвалідності, що надається департаментом за місцем проживання (PCH), допомога на виховання дитини-інваліда (AEEH).
- Навчання у школі дітей з обмеженими можливостями. Усі діти мають бути зараховані до місцевої школи. Залежно від ступеня інвалідності, діти навчатимуться або у звичайній районній школі, або у спеціалізованому класі. Отримати необхідну інформацію з цього питання можна у мерії чи районній школі.
- Технічні засоби, такі як інвалідний візок або слуховий апарат.





- 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](http://www.cnsa.fr)
- sur le site [www.service-public.fr](http://www.service-public.fr)
- sur le site [www.auditionsolidarite.org](http://www.auditionsolidarite.org) (soins et appareillage auditif gratuits)



- Спеціальні структури для прийому дітей-інвалідів та дорослих з високим ступенем інвалідності. Люди з обмеженими можливостями можуть залишитися в подібних структурах протягом дня або цілодобово. Тут мова йде про Медико-освітні інститути (IME) або Центри для інвалідів (FAM). Там ви можете отримати всю необхідну інформацію, якщо ваша дитина не може навчатися у звичайній школі, якщо людина з обмеженими можливостями здоров'я потребує повсякденної допомоги для підтримки особистої гігієни, харчування тощо.

### Як отримати право на пільги по інвалідності?

Щоб отримати право на допомогу та пільги, інвалідність має бути встановлена лікарем. Якщо у вас є труднощі з пересуванням, зором чи слухом, труднощі, пов'язані з тривалою хворобою, вам слід поговорити про це з лікарем. Залежно від вашої ситуації, лікар повинен заповнити медичну довідку для відправлення до відомчого центру для людей з обмеженими можливостями (MDPH). У свою чергу, MDPH дасть вам всі необхідні роз'яснення щодо подальших дій.

Якщо у вас є дозвіл на проживання або Ви вже подали необхідні документи на його продовження, ви зможете зареєструвати заяву на отримання пільг та допомоги по інвалідності.



#### Де отримати потрібну інформацію?

- в мерії;
- у Центрі для громадян з обмеженими можливостями Вашого департаменту (MDPH);
- на сайті [www.cnsa.fr](http://www.cnsa.fr)
- на сайті [www.service-public.fr](http://www.service-public.fr)
- на сайті [www.auditionsolidarite.org](http://www.auditionsolidarite.org) (безкоштовні слухові апарати)



## 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.



## ЗДОРОВ'Я І РОБОТА

### Трудова медицина

У Франції кожен співробітник зобов'язаний проходити медичний огляд у межах виконання своїх професійних обов'язків. Лікар з професійного огляду здійснює медичний огляд при прийомі на роботу, перевіряє профпридатність працівника та інформує його про потенційні ризики в рамках виконання його професійних обов'язків та методи профілактики. Лікар зобов'язаний дотримуватися лікарської таємниці. Аналогічним чином чинить і ваш лікар, дотримуючись лікарської таємниці навіть щодо лікаря з професійного огляду, за винятком випадків, коли ви особисто попросите у нього передати інформацію про стан вашого здоров'я цьому лікарю.



### Нещасний випадок на робочому місці

Якщо ви стали жертвою нещасного випадку на вашому місці роботи або по дорозі на роботу чи з роботи, ви повинні:

- ▶ повідомити роботодавця про нещасний випадок протягом 24 годин;



- 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<sup>e</sup> 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.



- звернутися до лікаря, щоб зафіксувати нещасний випадок та його наслідки; Лікар заповнює документ, що складається з 3 аркушів (частин), який засвідчує нещасний випадок: це первинна медична довідка.
- якнайшвидше надіслати сторінки 1 та 2 цього документа рекомендованим листом з повідомленням у ваш первинний Фонд Служби медичного страхування (CPAM) або до загального фонду соціального забезпечення (CGSS) та зберегти 3<sup>ю</sup> сторінку.

Тоді ваш роботодавець повинен:

- заявити про нещасний випадок в Службу медичного страхування протягом 48 годин;
- видати вам документ про засвідчення нещасного випадку на робочому місці, який ви повинні ретельно зберегти.



### Навіть якщо ви перебуваєте в країні на незаконних підставах,

➤ ви маєте право на отримання допомоги по страхуванню від нещасного випадку на виробництві (ст. L 411-1 Кодексу соціального страхування).

Залежно від вашої ситуації, ви зможете претендувати на покриття витрат за надані вам медичні послуги, отримання грошової компенсації за кожен день відсутності на робочому місці, або отримання допомоги у разі постійної непрацездатності, що дорівнює або перевищує 10 %.

Асоціація GISTI надає юридичну допомогу з питань прав іноземців (візи, право на проживання, притулок, громадянство, видворення, соціальні права та ін.) за телефоном **01 43 14 60 66** з понеділка по п'ятницю з 15:00 до 18:00 і в середу та п'ятницю з 10:00 до 12:00.

Існує чимало профспілок, які також надають необхідні консультації у разі проблем на робочому місці. З ними можна зв'язатися на біржах праці чи в регіональних будинках профспілок.

# LA SANTÉ ЗДОРОВ'Я

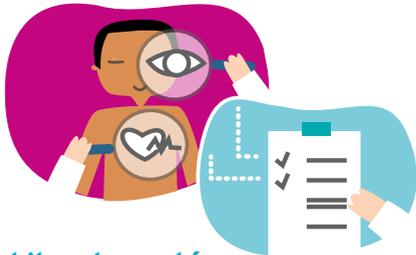


	<b>POUR ÊTRE EN BONNE SANTÉ</b>	54
	ТУРБОТА ПРО ЗДОРОВ'Я	55
	<b>SANTÉ MENTALE</b>	84
	ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я	85
	<b>SANTÉ SEXUELLE ET VIH</b>	92
	СЕСУАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ТА ВІЛ	93
	<b>LA GROSSESSE</b>	122
	ВАГІТНІСТЬ	123
	<b>LA SANTÉ DES ENFANTS</b>	130
	ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ	131
	<b>DIABÈTE</b>	136
	ДІАБЕТ	137
	<b>MALADIES CARDIOVASCULAIRES</b>	140
	ЗАХВОРЮВАННЯ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ	141
	<b>TUBERCULOSE</b>	142
	ТУБЕРКУЛЬОЗ	143
	<b>HÉPATITES VIRALES</b>	146
	ВІРУСНІ ФОРМИ ГЕПАТИТУ	147
	<b>LES CANCERS</b>	154
	ОНКОЗАХВОРЮВАННЯ	155
	<b>APPRENDRE À VIVRE AVEC SA MALADIE</b>	158
	ЯК НАВЧИТИСЯ ЖИТИ З СВОЇМ ЗАХВОРЮВАННЯМ	159
	<b>SANTÉ ET CLIMAT</b>	160
	ЗДОРОВ'Я І КЛІМАТ	161
	<b>SANTÉ EN FRANCE D'OUTRE-MER</b>	164
	ОХОРОНА ЗДОРОВ'Я НА ЗАМОРСЬКИХ ТЕРИТОРІЯХ ФРАНЦІЇ	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.

## ТУРБОТА ПРО ЗДОРОВ'Я

Необхідно обговорити з вашим лікарем, як дбати про своє здоров'я, що є важливим не тільки для вас особисто, але і для вашого оточення.



### Медичний огляд

Ваш лікар або медичний центр можуть запропонувати вам пройти медичний огляд. Витрати на обстеження, призначені в рамках такого медичного огляду, повністю покриваються.

Повне безкоштовне медичне обстеження можна проходити один раз на 5 років в одному з діагностичних центрів CPAM/CGSS. Необхідно обговорити це з лікарем і поставити йому всі питання, що вас хвилюють, наприклад, питання контрацепції або діагностики різних захворювань... Ви можете звернутися в CPAM/CGSS і попросити призначити вам подібне медичне обстеження. Це регулярне медичне обстеження стосується лише застрахованих осіб (не стосується осіб, які отримують державну медичну допомогу). При цьому будь-який лікар може також призначити проходження медичного обстеження одержувачам державної медичної допомоги. Витрати, пов'язані з таким індивідуальним обстеженням, покриваються їх медичним страхуванням у лабораторії, центрі рентгенографії, медичному центрі тощо.

Спеціалізовані асоціації пропонують безкоштовно провести медичне обстеження, яке доступне для всіх і забезпечить безперервність вашого лікування.



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](http://www.ameli.fr/assures) rubrique « Votre caisse » ou par téléphone au **36 46**.
- Le site du bilan de santé [www.bilansante.fr](http://www.bilansante.fr)
- Voir aussi la partie « Les aides pour accéder aux soins et à la prévention » page 14.



Загалом, медичне обстеження передбачає консультацію у лікаря, аналізи крові та сечі, перевірку зору, слуху, рентгенографію легень, а також фізичний огляд.

Залежно від вашого віку, історії хвороби членів сім'ї, факторів ризику та країни походження, вам може бути рекомендовано проведення різноманітних обстежень на виявлення таких захворювань як :

- хронічні захворювання, такі як : рак, цукровий діабет, серцево-судинні захворювання ;
- психічні розлади, такі як : психотравми, депресія ;
- інфекційні захворювання: ВІЛ, гепатит, туберкульоз ;
- інші, наприклад отруєння свинцем.

Якщо результат буде позитивний, то ви зможете швидко отримати допомогу, щоб уникнути серйозних ускладнень. Слід зазначити, що найпоширенішими захворюваннями серед біженців, які перебувають до Франції, є насамперед психічні розлади та хронічні неінфекційні захворювання.

І якщо у вас важкий період життя і ви були жертвою насильств, не забувайте розказати про свої проблеми, такі як : безсоння, засмучення, втома, порушення концентрації та пам'яті, періодичне та незрозуміле відчуття страху, паніки та тривоги. Лікар та психолог зможуть вам допомогти.

Для дітей до 6 років та вагітних можливий безкоштовний медичний огляд та диспансерне спостереження в Центрі захисту матері та дитини (PMI).



### Для більш детальної інформації:

- Адреси первинних фондів медичного страхування (CPAM) : [www.ameli.fr/assures](http://www.ameli.fr/assures) рубрика «Ваш фонд» або за телефоном **36 46**.
- Посилання на сайт «Все про медичний огляд» : [www.bilansante.fr](http://www.bilansante.fr)
- Дивіться також розділ «Доступ до медичного обслуговування та профілактичного огляду» стор 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.



## Виявлення захворювань

Виявлення хвороби на ранній стадії, коли вона поки що не виявляє будь-яких видимих ознак або симптомів, дозволяє своєчасно розпочати адаптоване лікування.

Під час медичного огляду рекомендується пройти перевірку на певні захворювання або фактори ризику, які можуть призвести до захворювання.

У Франції можна провести обстеження для виявлення таких захворювань як:

- ▶ ВІЛ та деякі форми венеричних захворювань (зокрема, хламідіоз у жінок віком до 25 років та у чоловіків віком до 30 років);
- ▶ віруси гепатиту В і С;
- ▶ туберкульоз у людей, які перебувають у контакт з інфікованими особами, або у людей, які приїхали з країн, де ця хвороба зустрічається досить часто;
- ▶ рак товстої кишки починаючи з 50 років;
- ▶ рак шийки матки у жінок у віці від 25 до 65 років;
- ▶ рак молочної залози у жінок починаючи з 50 років;
- ▶ діабет;
- ▶ надмірна вага і ожиріння у дітей;
- ▶ артеріальна гіпертензія.



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



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

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

- Téléphonnez à Sida Info Service au **0800 840 800** ou à Hépatites Info Service au **0800 845 800** tous les jours de 9h à 23h, gratuit depuis un poste fixe.
- Rendez-vous sur la page: [www.sida-info-service.org/annuaire](http://www.sida-info-service.org/annuaire).

► rendez-vous dans un centre de planification et d'éducation familiale (CPEF). Pour trouver le CPEF le plus proche de chez vous:

- Téléphonnez au **0800 08 11 11** (numéro anonyme et gratuit) du lundi au samedi de 9h à 20h.
- Rendez-vous sur la page: [ivg.gouv.fr/les-centres-de-planification.html](http://ivg.gouv.fr/les-centres-de-planification.html).



Можливе також проведення обстежень та тестів для виявлення таких захворювань як: сатурнізм (отруєння свинцем) у дітей, які проживають у занедбаних житлових приміщеннях, дрепаноцитоз (генетичне захворювання крові, що часто зустрічається у уродженців Африки, деяких країн Середземномор'я, Північної Америки, Антильських островів, Бразилії та Індії).



**Для отримання більш детальної інформації про виявлення різних захворювань, поговоріть з вашим лікарем.**

**Для виявлення венеричних захворювань, різних форм гепатиту та ВІЛ:**

► необхідно звернутися до безкоштовного інформаційного Центру з виявлення та діагностики інфекцій, що викликаються вірусом імунодефіциту людини (ВІЛ), вірусних форм гепатиту та інфекцій, що передаються статевим шляхом (CeGIDD). Для того, щоб знайти найближчий до вашого дому CeGIDD:

- зателефонуйте на гарячу лінію по СНІДу за номером **0800 840 800** або на гарячу лінію по гепатиту за номером **0800 845 800** щоденно з 9:00 до 23:00, безкоштовно зі стаціонарного телефону.
- перейдіть на сторінку: [www.sida-info-service.org/annuaire](http://www.sida-info-service.org/annuaire).

► необхідно відвідати центр планування сім'ї та сімейного виховання (CPEF). Для того, щоб знайти найближчий до вашого дому CPEF:

- зателефонуйте за номером **0800 08 11 11** (дзвінок анонімний та безкоштовний), понеділок - субота, з 9:00 до 20:00.
- перейдіть на веб-сайт:

[ivg.gouv.fr/les-centres-de-planification.html](http://ivg.gouv.fr/les-centres-de-planification.html).

## Vaccination

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

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

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

Pour les enfants nés depuis le 1<sup>er</sup> 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<sup>er</sup> 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.



## Вакцинація

Вакцинація дозволяє захиститися від деяких важких захворювань, а також захистити від інфікування своє оточення, а зокрема соціально вразливі групи населення (дітей, вагітних жінок, людей похилого віку...).

Діти віком до 6 років та вагітні жінки можуть отримати щеплення безкоштовно у Центрах захисту матерів та дітей (ПМІ). Також існують безкоштовні центри вакцинації для решти людей.

Календар вакцинації являє собою опис усіх рекомендованих профілактичних щеплень залежно від віку людини (новонароджені, діти молодшого віку, дорослі, літні люди...) та від її стану здоров'я.

Для дітей, що народилися після 1-го січня 2018 року, вакцинації від кашлюка, дифтерії, правця, поліомієліту, Гемофільної інфекції типу B, гепатиту B, пневмокока, зараження менінгококом C, від кору, паротиту, краснухи стали обов'язковими, для прийняття таких дітей у колективні установи. Для дітей, що народилися до 1-го січня 2018 року, обов'язковою є вакцинація тільки від дифтерії, правця та поліомієліту.

Деякі щеплення мають свою захисну дію протягом усього життя, а деякі необхідно робити повторно.





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

Les principaux vaccins pratiqués en France protègent :

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



Для того, щоб бути впевненим у тому, в який час вам були зроблені щеплення, при кожній вакцинації необхідно робити відповідний запис у вашій медичній карті або карті щеплень, і не забувати приносити її з собою під час кожного візиту до лікаря. Це дозволить мати чітку інформацію про дату вакцинації, а також проти яких захворювань ви були вакциновані.

Основні профілактичні щеплення, які роблять у Франції, захищають від:

- ▶ дифтерії, правця та поліомієліту (АКДП) у немовлят та декілька повторних щеплень протягом життя;
- ▶ гепатиту В у немовлят і взагалі всіх людей, які не контактували з вірусом (зокрема, йдеться про підлітків, які не були щеплені в дитинстві);
- ▶ кору – паротиту – краснухи (КПК) у маленьких дітей. Можна надолужити пропущену вакцинацію у підлітковому віці;
- ▶ деяких типів менінгіту та сепсисів у новонароджених дітей (вакцина від менінгококу, від пневмокока та гемофільної інфекції типу B). Можна надолужити пропущену вакцинацію, залежно від вакцини;
- ▶ кашлюку у новонароджених, дітей молодшого віку, підлітків, юнаків;
- ▶ туберкульозу (БЦЖ) у маленьких дітей, які мають підвищений ризик до туберкульозу (що проживають у регіоні Іль-де-Франс, Гвіана чи Майотта, де рівень захворюваності найвищий у Франції, а також у дітей, що народилися в країні, де туберкульоз дуже поширений...);
- ▶ вірусу папіломи у молодих дівчат та у молодих чоловіків, які мають сексуальні стосунки з іншими чоловіками, для профілактики раку шийки матки та інших аногенітальних типів раку;
- ▶ щорічного сезонного грипу для людей старших за 65 років, вагітних жінок та/або людей, які страждають на хронічні захворювання (серцеві захворювання, захворювання дихальних шляхів) або ожиріння.



### 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.



### Враховуючи недостатнє охоплення вакцинацією у Франції та повторну появу епідемії,

у липні 2017 року Міністерство охорони здоров'я рекомендувало розширити список обов'язкових щеплень АКДП (щеплення від дифтерії, правця та поліомієліту) для дітей віком до 2 років, внівши до нього 8 додаткових вакцин від таких захворювань як: кашлюк, гемофільна лихоманка, гепатит В, менінгококова інфекція типу С, пневмококова інфекція, кір, паротит та краснуха.

Починаючи з 2018 року, ці 11 щеплень є обов'язковими для всіх дітей віком до 2 років. Без зазначених щеплень дитина не зможе відвідувати ані садок-ясла, ні дитячий садок, ні школу.

Лікар може запропонувати інші вакцини, особливо для людей із певними захворюваннями, осіб старше 65 років чи тих, хто подорожує до країн, де поширені певні захворювання. Щеплення від жовтої лихоманки є обов'язковим в деяких країнах і в Гайані (у більшості випадків одного щеплення достатньо на все життя).

Практично всі щеплення відшкодовуються на 65% Службою медичного страхування, а їхня вартість повністю покривається Додатковим медичним страхуванням солідарності (C2S) та Державною медичною допомогою (AME). Решту найчастіше компенсують компанії спільного страхування.



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

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

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



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

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



## Для отримання вакцинації для себе чи дитини зверніться:

- › до вашого лікуючого лікаря;
- › до медсестри, яка веде приватну практику, пред'явивши рецепт лікаря;
- › до акушерки;
- › у Центр вакцинації (детальнішу інформацію можна дізнатися у мерії);
- › у Центр захисту матерів та дітей, для дітей у віці до 6 років та вагітних жінок;
- › у Центр міжнародної вакцинації та поради мандрівникам;
- › в оздоровчий центр;
- › у центр CeGIDD, центр CPEF або Центр медичного обстеження для специфічних щеплень.

Щоб ознайомитися з календарем профілактичних щеплень, що оновлюється щорічно, перейдіть за посиланням: [www.vaccination-info-service.fr/](http://www.vaccination-info-service.fr/)



## Якщо раптом ви порушили термін повторного щеплення, немає необхідності розпочинати все наново.

Надалі слід лише просто продовжити призупинену вакцинацію за передбаченою раніше схемою.



## 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.



## Різні види залежності

У Франції існує категорія як дозволених продуктів, що викликають залежність, такі, як алкоголь або тютюн (їх продаж і вживання регламентовані державою) так і категорія заборонених законом наркотичних препаратів такі, як канабіс (конопля), героїн і кокаїн.

Вживання психоактивних речовин є дуже небезпечним і, звісно, має негативні наслідки для організму. У людини, яка вживає наркотики, виникає враження того, що вона «управляє всім». У пошуках цього враження людина все частіше і частіше вживає наркотики, що приводить її до наркотичної залежності, а це означає, що одного разу вона не зможе боротися з нав'язливою потребою вживання наркотиків, незважаючи на їх згубний вплив на організм.

### Тютюн

Куріння може викликати бронхіт (кашель, ускладнення дихання) і серйозні захворювання, такі як рак або серцеві захворювання. Пасивне куріння або вдихання тютюнового диму є небезпечним для оточуючих, а особливо для дітей.

Всі види тютюнових виробів є небезпечними та шкідливими для здоров'я: сигарети (з фільтром чи без), цигарки або курильні тютюн, сигари, тютюн для кальяну.



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](http://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...



Вагітним жінкам не рекомендується курити, оскільки це значно збільшує ризик важкого перебігу вагітності та негативні наслідки на розвиток плоду та здоров'я дитини.



**Набагато легше кинути курити, коли відчуваєш підтримку. Нижче наведено кілька рішень, які допоможуть вам:**

- ▶ ви можете звернутися за допомогою до лікаря, медсестри, акушерки, фармацевта або іншого співробітника сфери охорони здоров'я.
- ▶ на сайті [www.tabac-info-service.fr](http://www.tabac-info-service.fr) ви зможете знайти корисні поради у вирішенні цього питання, а також пройти тести на визначення ступеня залежності від тютюну.
- ▶ Якщо у вас є смартфон, ви зможете встановити мобільний додаток Tabac Info Service, який запропонує вам персональну та безкоштовну підтримку у вашому рішенні кинути курити.
- ▶ Подзвоніть за номером **39 89** (з понеділка по суботу, з 8:00 до 20:00). Спеціалісти з куріння дадуть вам поради, як позбавитися нікотинової залежності, а також запропонують персональні та безкоштовні консультації по телефону. Консультації проводяться тільки французькою мовою.

## Алкоголь

Незважаючи на те, що алкоголь не заборонено у Франції, це всерівно дуже небезпечний продукт. Дуже важливо стежити за помірним вживанням алкоголю.

Алкоголь – токсичний продукт, який миттєво впливає на наш організм: знижується концентрація уваги, рефлексів, зір... Якщо ви п'єте його занадто багато, ви ризикуєте змінити свою поведінку і говорити або робити речі, які ви не контролюватимете: агресія, насильство, незахищений секс...



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](http://www.alcool-info-service.fr/Adresses-utiles)
- [www.alcool-info-service.fr/alcool/aide-alcool](http://www.alcool-info-service.fr/alcool/aide-alcool)

► Alcool info service propose un site [www.alcool-info-service.fr](http://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).



Наслідки вживання алкоголю у довгостроковій перспективі – це різні форми раку, захворювання серцево-судинної системи, депресія тощо.

Вагітним жінкам, жінкам, які планують вагітність, або матерям, що годують, рекомендується взагалі не вживати алкоголь, оскільки алкоголь токсичний для плоду або дитини, він шкодить його розвитку. Вживання алкоголю може також призвести до патологій різних органів у немовляти та негативного впливу на його мозок.



### Для більш повної інформації

► Ви можете звернутися за допомогою до вашого лікаря, або записатись на консультацію спеціаліста з питань залежностей у лікарні, або в одному зі спеціалізованих центрів CSAPA (медико-реабілітаційні центри лікування та профілактики залежностей). Адреси медико-реабілітаційних центрів можна знайти за посиланнями:

- [www.alcool-info-service.fr/Adresses-utiles](http://www.alcool-info-service.fr/Adresses-utiles)
- [www.alcool-info-service.fr/alcool/aide-alcool](http://www.alcool-info-service.fr/alcool/aide-alcool)

► Alcool info service пропонує відвідати сайт [www.alcool-info-service.fr](http://www.alcool-info-service.fr), який надає інформацію, поради, дискусійні форуми Інтернет-користувачів, а також можливість обмінюватися миттєвими повідомленнями з фахівцями.

► Зателефонуйте у Alcool Info Service за номером: **0980 980 930**, з 8:00 до 2:00 щоденно (анонімно та безкоштовно).



## 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](http://www.drogues-info-service.fr/Adresses-utiles)

► Le site [www.drogues-info-service.fr](http://www.drogues-info-service.fr) vous apporte des informations, vous permet d'échanger avec d'autres internautes, de poser vos questions à des professionnels ou de dialoguer avec eux par messagerie instantanée et de trouver l'ensemble des lieux d'aide.

► Vous pouvez aussi joindre Drogues Info Service au **0800 23 13 13**, 7j/7, de 8h à 2h du matin (appel anonyme et gratuit).

## Наркотичні засоби

Залежно від виду наркотику та прийнятої дози проявляються численні негативні ефекти та наслідки. Наприклад, можна заразитися ВІЛ або різними формами гепатиту, використовуючи загальний заражений матеріал для внутрішньовенного вживання наркотиків (шприц або голка, ложка, фільтр, вода, джгут тощо) або підручні засоби для токсикоманів.

Деякі люди також страждають на так звану «безпредметну» залежність: ігроманія (залежність від ігор на гроші, від відео-ігор, від Інтернету, від сексу тощо).



### Для більш повної інформації

► Ви можете звернутися за допомогою до вашого лікаря, або записатися на консультацію спеціаліста з питань залежностей у лікарні, або в одному зі спеціалізованих центрів CSAPA (медико-реабілітаційні центри лікування та профілактики залежностей). Адреси медико-реабілітаційних центрів можна знайти за посиланнями: [www.drogues-info-service.fr/Adresses-utiles](http://www.drogues-info-service.fr/Adresses-utiles)

► На сайті [www.drogues-info-service.fr](http://www.drogues-info-service.fr) ви знайдете всю корисну інформацію, поради, дискусійні форуми Інтернет-користувачів, а також можливість задати питання професіоналам, обмінюватися миттєвими повідомленнями з фахівцями та разом обирати центри допомоги та лікування від залежностей.

► Ви також можете зателефонувати до Drogues Info Service за номером **0800 23 13 13**, з 8:00 до 2:00 щоденно (анонімно та безкоштовно).



## 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](http://www.mangerbouger.fr/Bouger-Plus)



## Харчування та фізична активність

Правильне харчування – це насамперед різноманітне та збалансоване харчування. Це означає, що треба вживати у їжу всі групи продуктів (наприклад, фрукти, овочі, молоко та молочні продукти, м'ясо, яйця чи рибу, рис, макаронні вироби, картоплю) у помірній кількості.

Рекомендується пити воду у необмеженій кількості та значно знизити вживання солодких напоїв (солодкі газовані води, сиropи тощо). У Франції водопровідна вода хорошої якості та корисна для здоров'я.

Рекомендується практикувати фізичну активність як мінімум 30 хвилин на день, і як мінімум 5 разів на тиждень, а також уникати ведення сидячого способу життя (обмежувати час, проведений у сидячому або лежачому положенні).

Для більш детальної інформації: [www.mangerbouger.fr/Bouger-Plus](http://www.mangerbouger.fr/Bouger-Plus)



## Dans le lieu d'habitation

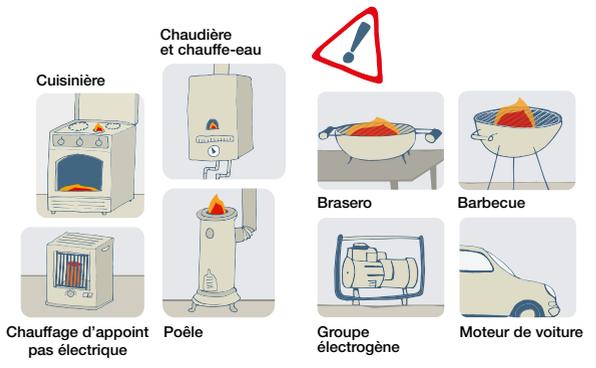
### Eau et hygiène

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



## У житловому приміщенні

### Вода і гігієна

Якщо ви живете в наметовому таборі, в приміщенні з антисанітарними умовами або в нетрях, ви можете зробити запит у мерію на отримання доступу до питної води та вивезення побутового сміття.

### Монооксид вуглецю

Монооксид вуглецю (чадний газ) – це дуже небезпечний газ без кольору та запаху. При його вдиханні ми відчуваємо головний біль, почуття нудоти до блювоти, сильну втому. Чадний газ здатний спровокувати непритомність або навіть призвести до смерті. Монооксид вуглецю утворюється в процесі роботи газових та твердопаливних опалювальних приладів (опалювальні та варильні прилади, що працюють на газу, на спалюванні дров або вугілля, на бензині чи дизелі, на етанолі).

#### Монооксид вуглецю (чадний газ) виходить із таких пристроїв





Pour vous protéger, utilisez correctement vos appareils :

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

## Incendies

Il existe quelques conseils pour éviter les incendies :

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

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



### En cas d'urgence, appelez les secours

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

Щоб захистити себе, використовуйте свої пристрої правильно:

- не використовуйте для опалення варильні прилади та плити, прилади для грилю та барбекю;
- не використовуйте у житлових приміщеннях прилади для грилю та барбекю, які призначені для використання на відкритому просторі;
- дизель-генератори завжди встановлюються на вулиці: а не в житловому приміщенні, ні на веранді, ні в гаражі, ні у підвалі;
- ніколи не залишайте автомобіль з працюючим двигуном у гаражі;
- залишайте працюючими газові обігрівачі не довше 2 годин поспіль і розміщуйте їх у приміщенні, що провітрюється;
- не закривайте щілини та решітки, через які циркулює повітря (під дверима, на кухні, у ванній кімнаті тощо);
- щодня провітрюйте ваше житло протягом як мінімум 10 хвилин, навіть узимку.

## Пожежі

Декілька порад для уникнення пожеж:

- проконтролюйте електричні установки;
- ніколи не залишайте без нагляду їжу, що готується на вогні, і прибирайте легкозаймисті речовини подалі від джерел тепла.

У разі пожежі викликайте пожежну службу, зателефонувавши за номером **18**.



### У разі надзвичайної ситуації телефонуйте до служби екстреної допомоги

- Пожежна служба – за номером **18**
- Служба невідкладної медичної допомоги **15**
- **112**: у всіх екстрених випадках виклик служб екстреного реагування можна здійснити з міського стаціонарного або мобільного телефону (навіть без грошей на рахунок) у всіх країнах Європейського Союзу.

## 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.

## ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я

Психічне здоров'я посідає дуже важливе місце у житті людини. Це стан благополуччя, у якому людина може успішно справлятися зі звичайними життєвими стресами. У разі будь-яких проблем чи психологічних розладів (розлад пам'яті та концентрації уваги, дратівливість, важко заснути тощо) професійні фахівці придуть до вас на допомогу та допоможуть знайти правильне вирішення проблеми. Ось деякі патології, що найчастіше зустрічаються:



### Психотравма

Психотравма – це психологічний розлад, що виник у результаті пережитих подій, або в ролі жертви, або як свідок, і спровокував сильний переляк, почуття безсилля або жаху. Наприклад, війна, терористичний акт, цунамі, зґвалтування, напад...

Без лікування цей розлад може тривати у людини місяцями, роками, або навіть все життя і заподіяти великі страждання. Основні симптоми – це «флешбек» («flashbacks»), розлад уваги і концентрації, порушення сну (кошмари і безсоння), уникнення ситуацій, що нагадують події, які травмують, мимовільне здригання, численні болі, що супроводжуються спалахами гніву і смутком. Ось чому важливо поговорити з вашим лікарем, який зможе порекомендувати вам звернутися до спеціаліста та/або в асоціації, що спеціалізуються на лікуванні та супроводі постраждалих.

## 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.

## Депресія

Депресія - це захворювання, що характеризується, зокрема, зниженням настрою, втратою здатності займатися улюбленими справами та будувати плани на майбутнє. Часто у вас можуть виникнути важкі думки, розлади сну або навіть зниження апетиту. Депресія може торкнутися кожного і викликати сильні страждання.

Депресію повинен лікувати професійний медичний працівник. Ось чому важливо поговорити з вашим лікарем, який зможе порекомендувати вам звернутися до фахівця в цій галузі (лікаря-психіатра, психолога, психотерапевта).



**У Франції охороною психічного здоров'я населення займаються як лікувальні психіатричні центри, так і відділення, закріплені адміністративно за спеціалізованим лікарняним закладом чи лікарняним закладом загального профілю.**

Лікування проводиться спільними зусиллями спеціалістів із різних областей: психіатрами, психологами, медично-сестринським персоналом, логопедами, спеціалістами з психомоторних порушень, співробітниками соціальної служби.

### ► Медико-психологічний центр (СМР)

При виникненні будь-яких психічних розладів (депресія, тривожний розлад, психотравма) можна записатися на консультацію до фахівця з питань психічного здоров'я медико-психологічного центру (СМР), наявність страхування у разі хвороби у разі є обов'язковим.

### ► Центр медико-психологічної допомоги дітям та підліткам (стрєа) та медико-психолого-педагогічний центр (СМРР)

Консультації для дітей та підлітків віком до 18 років відбуваються у центрах медико-психологічної допомоги дітям та підліткам.



► **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](http://www.psycom.org) et sur le site [www.info-depression.fr](http://www.info-depression.fr)
- Vous pouvez également contacter l'association France dépression: [www.france-depression.org](http://www.france-depression.org)
- Pour plus d'informations sur le psychotraumatisme, rendez-vous sur le site: [www.institutdevictimologie.fr](http://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**



► **Мобільна психіатрична допомога (EMPP)**

Якщо ви відчуваєте складнощі і не можете дістатися медико-психологічного центру, медичні працівники можуть проконсультувати вас вдома або доставити вас до медико-психологічного центру.

► **Додаткова інформація про розлади психологічного здоров'я:**

- Інформація на сайті Psycom: [www.psycom.org](http://www.psycom.org), а також на сайті [www.info-depression.fr](http://www.info-depression.fr)
- Ви також можете звернутися до асоціації «France dépression»: [www.france-depression.org](http://www.france-depression.org)
- Для отримання додаткової інформації про психотравми відвідайте веб-сайт: [www.institutdevictimologie.fr](http://www.institutdevictimologie.fr)
- Зв'яжіться з Comede по телефону **01 45 21 39 31**, вівторок – четвер, з 14:30 до 17:30

► **Париж: Центр Мінковська, який надає консультації з психіатрії з аспектами міжкультурної психологічної сприйнятливості для переселенців та біженців**

12, вулиця Жакемон – 75017 Париж  
**01 53 06 84 84**

► **Париж: Центр Прімо Леві, центр з догляду та підтримки людей, які стали жертвами тортури та політичного насильства у своїй країні**

107, авеню Пармантьє – 75011 Париж  
**01 43 14 88 50**

► **Марсель: Асоціація «Osiris», яка надає терапевтичну підтримку жертвам тортури та політичних репресій**

10 бульвар Кассіні – 13004 Марсель  
**04 91 91 89 73 / 06 78 37 66 00**



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

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

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

2 rue Brûlée - 67000 Strasbourg  
**03 88 14 03 43**

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

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



**En cas d'urgence psychiatrique**

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



► **Брон: Структура Orspere-Samdarra**

Медичний центр le Vinatier  
95 бульвар Пінель – 69500 Брон  
**04 37 91 51 42**

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

2 вулиця Брюльє – 67000 Страсбург  
**03 88 14 03 43**

► **Віллербан: Лікувальний центр «Essor» для людей, які зазнають психічних страждань у вигнанні та жертв насильства і тортури**

158 патіо, вулиця 4 серпня 1789 – 69100 Віллербан  
**04 78 03 07 59**



**У випадку невідкладної психіатричної допомоги**

- У регіоні Іль-де-Франс, прямуйте до рецепції найближчої лікарні, або до Психіатричного Центру (CRAO CPOA) при лікарні Святої Анни (тел. **01 45 65 81 09/10**).
- За межами регіону Іль-де-Франс зверніться до відділення невідкладної допомоги найближчої лікарні.



## 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



## СЕСУАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ТА ВІЛ

Існує чимало питань пов'язаних із сексуальним здоров'ям: вибір контрацепції, лікування інфекційних захворювань, що передаються статевим шляхом, завдання каліцтв жіночим геніталіям, екстрені ситуації (сексуальне насильство, добровільне переривання вагітності...). Ці питання однаково стосуються як жінок, так і чоловіків у будь-якому віці. Не бійтеся говорити про подібні питання та проблеми з Вашим лікарем, гінекологом, лікарем-акушером. Жінкам дуже важливо регулярно спостерігатися у гінеколога для своєчасного виявлення захворювань, підготовки до вагітності та спостереження під час вагітності.

У Франції, як і багатьох інших країнах, люди вільні у виборі своєї сексуальної орієнтації: деякі люди - гомосексуалісти, бісексуали, транссексуали... Дискримінації гомосексуалістів або транссексуалів заборонені та караються законом.



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](mailto: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](mailto:contact@ardhis.org)  
[www.ardhis.org](http://www.ardhis.org)



У Франції ви маєте право попросити притулок і захист через переслідування, яких ви зазнавали на батьківщині через вашу сексуальну орієнтацію або статеву приналежність.



### **Ви можете обговорити проблеми, які вас хвилюють, і отримати допомогу з питань статевої поведінки та репродукції в нижченаведених структурах:**

- Питання статевої поведінки, репродукції, контрацепції, добровільного переривання вагітності: зателефонуйте до Planning familial за номером **0800 08 11 11**, по понеділках з 9:00 до 22:00 та з вівторка по суботу, з 9:00 до 20:00 (дзвінок анонімний та безкоштовний, доступний як на основній європейській території, так і в заморських територіях Франції).
- Для жінок-жертв насильства: телефонуйте **3919** (дзвінок анонімний і безкоштовний, щоденно)
- У випадку нападу або різного роду злочинів через сексуальну орієнтацію та статеву приналежність: зверніться в RAVAD по номеру **06 17 55 17 55** або [urgence@ravad.org](mailto:urgence@ravad.org)
- СОС гомофобія: **0810 108 135**
- СОС згвалтування: **0800 05 95 95** (номер безкоштовний та анонімний)
- З питань прав гомосексуалістів та транссексуалів на імміграцію та перебування в країні: зверніться до ARDHIS **06 19 64 03 91** або [contact@ardhis.org](mailto:contact@ardhis.org)  
[www.ardhis.org](http://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](http://www.afriqueavenir.fr)  
[www.afrosantelgbt.org](http://www.afrosantelgbt.org)
- URACA/Basiliade  
22 rue de Chartres – 75018 Paris  
**01 49 25 44 15**  
[www.uraca-basiliade.org](http://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.



- З питань профілактичного обстеження та виявлення інфекцій, що передаються статевим шляхом: Afrique Avenir  
22 вулиця дес Аршівес – 75004 Париж  
**01 42 77 41 31**  
Понеділок – п'ятниця, з 9:30 до 16:00  
[www.afriqueavenir.fr](http://www.afriqueavenir.fr)  
[www.afrosantelgbt.org](http://www.afrosantelgbt.org)
- URACA/Basiliade  
22 вулиця де Шартр – 75018 Париж  
**01 49 25 44 15**  
[www.uraca-basiliade.org](http://www.uraca-basiliade.org)

## Спостереження у гінеколога

Кожній жінці рекомендується відвідувати лікаря, гінеколога або акушерку щонайменше один раз на 3 роки. Це підходящий момент, щоб поговорити про своє здоров'я та про своє сексуальне життя.

Ви зможете обговорити про вашу контрацепцію, зробити обстеження на виявлення венеричних захворювань, раку грудей. У Вас також можуть взяти мазок, що дозволяє виявити аномалії, які можуть призвести до раку шийки матки.

## Контрацепція

Контрацепція – це сукупність методів, що дозволяють запобігти вагітності. Існує велика різноманітність методів та способів запобігання вагітності: презерватив, протизаплідні пігулки, вагінальне кільце, контрацептивні пластирі, внутрішньоматкові засоби (ВМЗ) або просто спіраль. Кожна людина може підібрати свій контрацептив залежно від своєї особистої ситуації та потреб.



Le préservatif (masculin ou féminin) est le seul moyen qui protège également des infections sexuellement transmissibles (IST) comme le VIH/Sida. Si vous utilisez un moyen de contraception comme la pilule, l'implant ou le patch, vous pouvez aussi utiliser des préservatifs pour vous protéger du VIH/Sida et des autres IST. Si vous souhaitez arrêter le préservatif, faites un dépistage du VIH et des IST avec votre partenaire et continuez à vous protéger en attendant les résultats.



- Les médecins généralistes, les gynécologues, les sages-femmes sont là pour vous renseigner, vous aider à choisir la contraception qui vous convient et vous la prescrire.
- Les centres de planification ou d'éducation familiale (CPEF) assurent des consultations autour de la contraception, ainsi que des actions de prévention portant sur la sexualité et l'éducation familiale. Les professionnels des CPEF sauront vous guider et vous aider à faire votre propre choix.
- Les mineur(e)s (personnes de moins de 18 ans) et les personnes qui n'ont pas de protection maladie peuvent bénéficier gratuitement des consultations médicales, ainsi que de moyens de contraception ou de la contraception d'urgence.
- Pour trouver le CPEF le plus proche de chez vous : <https://ivg.gouv.fr/les-centres-de-planification-ou-d-education-familiale.html>



Презерватив (чоловічий чи жіночий) – це єдиний засіб, який ще й захищає від інфекційних захворювань, що передаються статевим шляхом (ІПСШ), та допомагає значно знизити ймовірність зараження ВІЛ/СНІД. Якщо ви приймаєте протизапальні таблетки, у вас встановлений підшкірний імплант або контрацептивний пластир, ви також можете додатково захищатися від ВІЛ/СНІДу та інших ІПСШ, використовуючи презервативи. Якщо ви вирішили припинити використання презервативів, вам і вашому партнеру необхідно зробити тест на ВІЛ та ІПСШ, а в очікуванні результатів – продовжувати використовувати презервативи.



- Лікарі загальної практики, гінекологи, акушерки завжди вислухають вас та допоможуть вам вибрати відповідний метод контрацепції, який підходить саме вам.
- Центри планування сім'ї та сімейного виховання (СРЕФ) проводять консультації з питань контрацепції, а також профілактичні заходи, спрямовані на розуміння механізмів статевої поведінки та сімейного виховання. Фахівці СРЕФ зможуть надати вам дієві поради для того, щоб ви змогли зробити ваш вибір.
- Неповнолітні (особи віком до 18 років) та особи, які не мають страховки на випадок хвороби, можуть отримати безкоштовні медичні консультації, а також засоби контрацепції або екстреної контрацепції.
- Для того, щоб знайти найближчий до вашого дому СРЕФ, перейдіть за посиланням: <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.



## Екстрена контрацепція

Незахищений секс, погано одягнений презерватив, який зісковзує або рветься під час статевого акту, забута пігулка, блювання після прийняття протиоплідної пігулки... Якщо у вас трапилась одна з вищеописаних ситуацій і, щоб уникнути незапланованої вагітності, ви можете вдаватися до екстреної контрацепції.

Екстрена контрацепція може діяти до 5 днів після «незахищеного» статевого акту. Чим швидше її прийняти, тим вона ефективніша. Існує кілька методів екстреної контрацепції: два види посткоїтальних препаратів та внутрішньоматкова мідна спіраль.

Таблетки для екстреної контрацепції можна придбати в аптеці, за рецептом лікаря або без нього. Там її видають безкоштовно всім неповнолітнім. Неповнолітні школярі та студенти також можуть отримати їх в медичному кабінеті свого закладу або в службах профілактичної медицини університету. Неповнолітні дівчата або повнолітні жінки, які не мають страховки на випадок хвороби, можуть отримати ці препарати в центрах CeGIDD та CPEF.

Для встановлення внутрішньоматкової спіралі з міді необхідно звернутися до спеціаліста системи охорони здоров'я (лікаря загальної практики, гінеколога, акушерки), який консультує у приватному кабінеті або у CPEF. Цей метод має дві переваги: він вважається більш ефективним і ви можете використовувати його як звичайний метод контрацепції протягом кількох років після введення.





► 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.



► Ви також можете зателефонувати на номер **0800 08 11 11** (дзвінок анонімний та безкоштовний на всій території країни з питань статевої поведінки-контрацепції-добровільного переривання вагітності).

### Увага

Екстрена контрацепція не захищає ні від ВІЛ/СНІДу, а ні від інфекцій, що передаються статевим шляхом (ІПСШ).

## Безпліддя

Коли у пари не виходить зачати дитину природним шляхом протягом року статевого життя без використання контрацептивних засобів, це називається безпліддя (стерильність). Існує безліч причин безплідності, наприклад такі як гормональний збій, вік, куріння, погане харчування, ІПСШ... Важливо поговорити про це з вашим лікарем, тому що існують різні способи вирішення проблеми народження дитини.

## Добровільне переривання вагітності

Якщо ви завагітніли і поки не хочете народжувати, ви можете вдатися до добровільного переривання вагітності. У Франції кожна жінка має на це право. Неповнолітня дівчина може також вдатися до аборту, за умови, що її супроводжуватиме будь-яка обрана нею повнолітня особа, при цьому вона не зобов'язана сповіщати батьків про своє рішення. Неповнолітні можуть скористатися анонімністю незалежно від того, де виконується добровільне переривання вагітності.

Для повнолітніх жінок умови догляду дають змогу посилено зберегти конфіденційність щодо всіх дій, пов'язаних з добровільним перериванням вагітності.



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)



За законом добровільне переривання вагітності дозволено протягом перших 14 тижнів від дня початку останньої менструації. Відповідно, неможливо вдатися до добровільного переривання вагітності у термін, що перевищує 12 тижнів вагітності.

Існує два способи добровільного переривання вагітності:

- медикаментозний метод;
- інструментальний метод (вакуумна аспірація).

Вибір способу добровільного переривання вагітності залишається за жінкою і залежить від терміну (кількість тижнів) вагітності.

Витрати, пов'язані з проведенням добровільного переривання вагітності, а також з всіма необхідними для його проведення обстеженнями покриваються на 100% стандартним медичним страхуванням.

Трьом нижчепереліченим категоріям жінок не доведеться вносити аванс за надання даної медичної послуги:

- неповнолітні дівчата, які не отримали батьківської згоди на аборт;
- жінки, які отримують додаткове медичне страхування солідарності (C2S);
- жінки, які отримують державну медичну допомогу (AME).

Для іноземних громадян, які перебувають на території Франції на незаконних підставах і не мають права на державну медичну допомогу (AME), витрати на аборт можуть бути покриті за рахунок Служби надання невідкладної та життєво важливої допомоги (DSUV).

У разі небажаної вагітності, яка може мати негативні наслідки на ваше здоров'я або на вашу соціальну ситуацію, поговоріть про це з вашим лікарем, акушеркою або співробітником соціальної служби.



### Для більш повної інформації

- Проконсультуйтеся з лікарем, акушеркою або запишіться на консультацію в CPEF. Подзвоніть за номером **0800 08 11 11** (дзвінок анонімний та безкоштовний на всій території країни з питань статевої поведінки, контрацепції, добровільного переривання вагітності)

**Ця інформація про добровільне переривання вагітності чинна згідно із законодавством 2020 року та може бути змінена у 2021 році.**



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



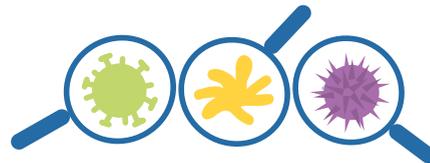
- Або перейдіть за посиланнями на сайт:  
[www.planning-familial.org](http://www.planning-familial.org) чи [www.planning-familial.org/annuaire](http://www.planning-familial.org/annuaire) для пошуку координатів центрів та гарячих ліній  
[www.ivg.gouv.fr](http://www.ivg.gouv.fr)  
[www.ivglesadresses.org](http://www.ivglesadresses.org)  
[www.santé.gouv.fr](http://www.santé.gouv.fr)

## Інфекції, що передаються статевим шляхом (ІПСШ)

Інфекції, що передаються статевим шляхом або ІПСШ передаються під час статевого акту, у процесі вагінальних та анальних проникнень, або під час орально-генітальної взаємодії (контакти рота зі статевими органами чи анусом). Найпоширеніші ІПСШ – це, перш за все, гонококові інфекції, хламідіоз, сифіліс, гепатит В, генітальний герпес, папіломавірус людини, тощо.

Існують прості способи уникнення зараження та передачі ІПСШ:

- Щоб захистити себе та свого партнера, використовуйте презерватив під час кожного статевого контакту та з кожним партнером. **Увага:** презерватив є єдиним контрацептивним засобом, що захищає від ВІЛ та ІПСШ.
- Регулярно проходите медичне обстеження, якщо у вас кілька партнерів по сексу, якщо ви думаете, що у вас був незахищений статевий акт, і щоразу, коли ви вирішуете перестати користуватися презервативом з новим партнером.
- Попереджуйте свого/своїх партнер (-а, -ів) у разі виявлення у вас ІПСШ.





Si vous avez des brûlures, démangeaisons, odeurs inhabituelles, écoulements ou plaies inexplicables 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](http://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.



Якщо ви відчуваєте дискомфорт у вигляді печіння, сверблячки, незвичних запахів, виділень та незрозумілих ран в області геніталій, проконсультуйтеся з лікарем спеціалістом або запишіться на консультацію до Безкоштовного інформаційного центру з виявлення та діагностики ВІЛ, вірусних гепатитів та ІПСШ (CeDD).

Симптоми деяких ІПСШ не завжди помітні, тобто людина не відчуває особливого болю та не помічає ознак інфекції. Це стосується, наприклад, хламідіозу у жінок. При найменшому сумніві, необхідно проконсультуватися з лікарем, у зв'язку з тим, що наслідками деяких ІПСШ є такі захворювання як рак, безпліддя.

Проти деяких ІПСШ існують профілактичні щеплення. Йдеться про гепатит В та папіломавірусну інфекцію.



### **Для отримання більш детальної інформації про ІПСШ, способи зараження, виявлення та лікування,**

- › Перейдіть за посиланням на сайт [www.info-ist.fr](http://www.info-ist.fr)
- › Для того, щоб зробити безкоштовний тест без призначення лікарем, запишіться на консультацію в CeGIDD. Подібні тести проводяться також у деяких CPEF. Ви також можете зробити тест на виявлення ВІЛ або інших ІПСШ у міській лабораторії за розпорядженням лікаря (після консультації з лікарем загальної практики або лікарем спеціалістом) у разі якщо у вас є страхування на випадок хвороби.
- › Щоб захистити себе та інших, використовуйте презерватив під час кожного статевого акту та з кожним партнером, якщо ви не знаєте, чи він/вона інфіковані ВІЛ чи іншими ІПСШ.



## 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.



## ВІЛ/СНІД

ВІЛ, або вірус імунодефіциту людини, - це інфекція, що передається статевим шляхом (ІПСШ), яка вражає клітини імунної системи, тобто природні системи захисту організму проти хвороб. Тому це робить наш організм вразливим до інфекцій. Людину, яка заразилася на ВІЛ, називають ВІЛ-інфікованою або ВІЛ-серопозитивною.

Дуже часто людина не помічає жодних симптомів, жодних зовнішніх ознак присутності ВІЛ в організмі, але вона вже передає цей вірус від себе іншим людям.

Якщо не лікувати ВІЛ декілька років, він руйнує захисні функції організму: хвороботворні мікроорганізми користуються цією слабкістю імунної системи та отримують сприятливе підґрунтя для свого розвитку. Саме тоді ви захворієте на СНІД.

## Шляхи передачі ВІЛ

ВІЛ передається через кров, сперму, сім'яну рідину, виділення з піхви, від матері до дитини під час вагітності та через материнське молоко. Найчастіше можна заразитися ВІЛ під час незахищеного статевого акту. Ось чому важливо використовувати презерватив під час статевого контакту з партнером, ВІЛ-статус якого вам невідомий (це означає, що ви не знаєте, чи він є носієм ВІЛ чи ні). Існують 2 типи презервативів: чоловічий (зовнішній) презерватив та жіночий (внутрішній) презерватив.

ВІЛ не передається через піт, слизи, сечу або:

- рукопожаття;
- дотики;
- поцілунки;
- громадські приміщення (туалети, душові, басейн тощо);
- предмети побуту (склянки, прилади тощо);
- укуси комах.



## 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



## Виявлення захворювання

Якщо ви перебуваєте у тривалих серйозних стосунках і хочете перестати користуватися презервативом, вам та вашому партнеру слід зробити тест на виявлення ВІЛ та ІПСШ. Якщо результати тесту негативні, і протягом останніх 6 тижнів у вас не було статевих стосунків без презервативу з іншою людиною, про яку ви не знаєте чи вона інфікована, це означає, що у вас немає ані ВІЛу, ні СНІДу. В даному випадку, ви можете припинити користуватися презервативом без ризику заразитися, або заразити вашого партнера.



- ▶ Презервативи продаються в аптеках та супермаркетах. Їх можна отримати і безкоштовно в певних асоціаціях і в CeGIDD. Деякі коробки презервативів відшкодовуються, якщо їх виписав лікар або акушерка.
- ▶ При найменшому сумніві необхідно зробити тест на виявлення захворювання, здавши аналіз крові. Така діагностика дозволяє визначити наявність слідів вірусу та антитіл до нього в крові. Цей тест не буде достовірним, якщо між моментом ризику та датою аналізу пройшло більше 6 тижнів.
- ▶ Рекомендується зробити тест на виявлення захворювання хоча б раз на життя.
- ▶ Для того, щоб зробити безкоштовний тест, запишіться на консультацію в CeGIDD. Подібні тести проводяться також у деяких CPEF. Ви також можете зробити тест на виявлення ВІЛ або інших ІПСШ у міській лабораторії за розпорядженням лікаря (після консультації з лікарем загальної практики або лікарем спеціалістом) у разі якщо у вас є страхування на випадок хвороби.
- ▶ Ви також можете зробити експрес-тест на ВІЛ (TROD) в асоціаціях, CeGIDD... Асоціації, що використовують TROD, можуть безкоштовно видати вам їх на руки для самостійного проведення тесту на ВІЛ в домашніх умовах.



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](http://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.



Він також відпускається в аптеках без рецепту, але в даному випадку він не безкоштовний. Ці 2 тести не будуть достовірними, якщо між моментом ризику та датою аналізу пройшло більше 3 місяців. Якщо вони позитивні, вам доведеться здати аналіз крові для остаточного підтвердження діагнозу.

► Для отримання більш детальної інформації про ІПСШ та ВІЛ, відвідайте сайт [www.info-ist.fr](http://www.info-ist.fr) або зверніться до служби Sida Info Service за номером **0 800 840 800** (дзвінок анонімний та безкоштовний, 24/7).

### ПрЕП («передекспозиційна профілактика»)

Якщо у вас кілька сексуальних партнерів, і ви не хочете використовувати презерватив, незважаючи на існуючий ризик, ви можете отримати профілактичне лікування під назвою «передекспозиційна профілактика» або ПрЕП, що значно знижує ризик зараження ВІЛ. Щоб дізнатися, чи можете ви отримати користь від ПрЕП, зверніться до CeGIDD або лікарні. Ваш лікар зможе також підказати вам, що для цього слід зробити.

### ПЕП («постекспозиційна профілактика»)

У разі незахищеного або погано захищеного статевого контакту з партнером, який ймовірно заражений на ВІЛ, існує екстрене лікування, яке слід прийняти одразу після статевого акту для того, щоб уникнути зараження ВІЛ/СНІДом. Воно називається постекспозиційним лікуванням (профілактикою) чи ПЕП. Подібне лікування, розраховане на 4 тижні і значно знижує ризик зараження. Щоб отримати подібне лікування необхідно якнайшвидше, протягом 48 годин, звернутися до відділення швидкої допомоги найближчої лікарні, по можливості разом із вашим партнером. Лікар оцінить клінічну картину і при необхідності призначить відповідне лікування. Якщо ви ніколи не контактували з вірусом гепатиту В та не були вакциновані проти цієї хвороби, лікар зможе запропонувати вам зробити ін'єкцію, щоб захиститись від гепатиту В.



## Le TasP

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



### Pour en savoir plus sur le TasP

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

## Vivre avec le VIH

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



## Лікування як профілактика (TasP)

Антиретровірусне лікування, яке призначається носіям ВІЛ-інфекції, дозволяє знищити вірус у крові. В такому випадку кажуть, що його вірусне навантаження «невизначене», тобто ані аналіз крові, ані аналіз генітальних виділень не вказують на наявність вірусу. Таким чином, якщо ви є носієм ВІЛ, приймаючи відповідне лікування вже протягом 6 місяців, і якщо у вас не було виявлено інших ІПСШ, і при цьому ви проходите регулярне лікарське обстеження, ви не зможете заразити ваших партнерів. Таке лікування називають "Лікування як профілактика" або TasP. Однак, це лікування не можна переривати, оскільки цей вірус неможливо знищити повністю.



### Дізнайтеся більше про TasP за посиланням:

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

## Життя з ВІЛ

На сьогоднішній день не існує лікування, яке дозволило б вилікувати ВІЛ/СНІД. Тим не менш, можливо призупинити розвиток інфекції завдяки різноманітним препаратам, які слід приймати щодня і протягом усього життя. Належне спостереження за ВІЛ-серопозитивними людьми дає їм змогу жити практично нормальним життям, працювати, переживати любовні історії, будувати плани на майбутнє, мати дітей.



► 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](http://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](http://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 — це асоціація пацієнтів, яка надає інформацію про ВІЛ/СНІД та захищає права інфікованих людей. Отримайте необхідну інформацію на сайті [www.aides.org](http://www.aides.org) або по телефону **0805 160 011** (дзвінок безкоштовний зі стаціонарного телефону).

► Santé Info Droits: **0810 004 333** (спеціалізується на правах хворих людей).

► У регіоні Іль-де-Франс, асоціація Ikambere надає підтримку жінкам-носіяч ВІЛ. Отримайте необхідну інформацію на сайті [www.ikambere.com](http://www.ikambere.com) або по телефону **01 48 20 82 60** понеділок-п'ятниця, з 9:00 до 18:00.

## Сексуальне насильство

### Сексуальні домагання

Якщо вам неодноразово і з постійною періодичністю нав'язують усні або фізичні переслідування сексуального характеру, ви можете подати позов до суду.

### Сексуальна агресія та зґвалтування

У разі сексуальної агресії або зґвалтування зателефонуйте за номером **17** (або за номером **112** з мобільного телефону) до поліції або жандармерії, яка проведе відповідне розслідування. Поліція чи жандармерія зможуть відвезти вас до відділення швидкої допомоги найближчої лікарні для консультації з лікарем. Вкрай важливо проконсультуватися з лікарем щодо призначення профілактичного лікування (а саме лікування проти ВІЛ та вірусу гепатиту В), пояснення схеми лікування та всіх необхідних дій, яких вам треба буде вжити.

Можуть знадобитися наведені нижче номери:

- Спеціалізована служба допомоги жінкам, щодо яких було вчинено насильницькі дії: **3919**
- СОС зґвалтування: **0800 05 95 95** (номер безкоштовний та анонімний)
- Правозахисник: **09 69 39 00 00**, понеділок-п'ятниця, з 8:00 до 20:00 (вартість місцевого дзвінка)



## 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](http://www.alerte-excision.org)

### Pour plus de renseignements

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



## Нанесення каліцтв жіночим геніталіям

Практика нанесення каліцтв жіночим геніталіям включає дії, які навмисно змінюють або травмують зовнішні жіночі статеві органи маленьких дівчаток або жінок (клітородектомія, повне видалення малих статевих губ, інфібуляція).

Жертвам нанесення каліцтв жіночим геніталіям можуть запропонувати медичні та хірургічні рішення.

У Франції подібна практика заборонена законом. Закон поширюється на кожну людину, яка проживає у Франції, незалежно від її громадянства, навіть якщо ці каліцтва були завдані жертви за межами країни. Жертва завдання каліцтв жіночим геніталіям вправі подати позов протягом 20 років з моменту досягнення повноліття (тобто до 38 років) і засудити цю практику в судовому порядку.



**Якщо ви особисто, ваша дочка, ваша сестра чи хтось із вашого оточення зіткнулися з ризиком клітородектомії, або, якщо ви особисто чи хтось із вашого оточення вже стали жертвою нанесення каліцтв жіночим геніталіям:**

➤ Зателефонуйте до Служби Allo Enfance en Danger за номером **119** або повідомте про це на сайті [www.alerte-excision.org](http://www.alerte-excision.org)

### Для більш повної інформації

➤ Запишіться на консультацію до Центру захисту матерів та дітей (PMI) або Центру планування сім'ї (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<sup>e</sup> 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.

## ВАГІТНІСТЬ

У Франції вагітним жінкам пропонується безкоштовне комплексне ведення вагітності протягом усього терміну. За період вагітності слід пройти сім (7) медичних обстежень у вашого лікаря (лікаря загальної практики або гінеколога) чи акушеркою. Протягом усього періоду виношування дитини передбачено три (3) УЗД обстеження, аналізи крові та вісім (8) сеансів підготовки до пологів. Присутність майбутнього батька дитини на лікарських консультаціях, що мають місце протягом усього періоду вагітності та до пологів, вітається. Майбутньому батькові також буде запропоновано пройти тестування на виявлення ВІЛ та різних форм гепатиту. Якщо майбутній батько не може вас супроводжувати на лікарській консультації, ви можете прийти до лікаря у супроводі будь-якої іншої людини на свій вибір.



Ведення вагітності може проходити:

- ▶ в лікарні;
- ▶ у Центрі захисту матерів та дітей (PMI);
- ▶ в лікарня приватної практики, в оздоровчому центрі або в приватній клініці.

Перше медичне обстеження повинно бути зроблено до кінця першого триместру вагітності.

- ▶ Лікар або акушерка розкажуть вам про виявлення хромосомних аномалій плоду, таких як трисомія 21-ї хромосоми, а також про деякі ризики вагітності. Буде проведено обстеження на виявлення таких факторів ризику як підвищений артеріальний тиск, надто великий набір ваги, наявність захворювань (наприклад, цукровий діабет). Під час цієї першої зустрічі вам буде запропоновано проведення таких додаткових обстежень як тестування на ВІЛ та різні форми гепатиту, визначення групи крові, мазок тощо.

- ▶ 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<sup>e</sup> 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](http://1000-premiers-jours.fr), les futurs et jeunes parents trouvent de nombreuses informations validées scientifiquement sur la santé et le développement de

- ▶ Після чого, ваш лікар або акушерка повідомлять про вашу вагітність Первинний фонд медичного страхування (CPAM) та надішлють їм відповідну документацію, необхідну для покриття витрат, пов'язаних із веденням вашої вагітності. Таким чином, вам не доведеться платити за обстеження та консультації.

Кожне обстеження також включає проведення клінічної діагностики, а зокрема: аналіз сечі, вимірювання артеріального тиску, перевірку ваги, динаміку росту матки, оцінку рухів і серцебиття плоду.

Починаючи з 6 місяця вагітності спостереження зазвичай проводять у пологовому відділенні.

Медична консультація лікаря або акушерки проводиться протягом 8 тижнів після пологів.

Ви також можете скористатися можливістю та отримати специфічну інформаційну консультацію на випадок народження недоношеної дитини. Вона є обов'язковою і це підходящий момент, щоб поставити всі питання, що хвилюють вас вашій акушерці, лікарю або гінекологу. Подібна консультація триває від 45 хвилин до 1 години і повністю відшкодовується через Assurance maladie. Її можна провести на будь-якому терміні вагітності, але було б краще зробити це на 4-му місяці вагітності.



**Для отримання більш детальних уточнень, поговоріть про це з вашим лікарем, акушеркою або отримайте необхідну інформацію в найближчому до вашого дому Медико-соціальному центрі, Центрі здоров'я чи PMI.**

### Заради дитини

На сайті громадської охорони здоров'я Франції - [1000-premiers-jours.fr](http://1000-premiers-jours.fr), майбутні та молоді батьки можуть знайти великий потік науково підтвердженої інформації про охорону здоров'я та розвиток їх немовлят. Натискаючи на зображення об'єктів,

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](http://www.caf.fr) > rubrique « Je vais devenir parent »

## L'alcool pendant la grossesse

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

які оточують вас у повсякденному житті, ви отримаєте практичні поради з питань, які вас хвилюють: забруднювачі, побутові нещасні випадки, віруси, а також самопочуття, їжа, стосунки з дитиною...

### Фонд сімейного забезпечення (CAF)

У Франції Фонд сімейної допомоги (CAF) надає фінансову допомогу сім'ям, які очікують дитину (RSA, сімейні допомоги та допомога на житло). Це дозволяє покрити перші витрати, пов'язані з появою дитини.

Залежно від рівня ваших доходів ви можете претендувати на отримання:

- допомоги при народженні дитини: вона виплачується через 2 місяці після народження дитини;
- базової допомоги для догляду за дитиною: вона виплачується щомісяця протягом 3 років після народження.



**Щоб отримати всю необхідну інформацію про фінансову допомогу CAF, перейдіть за посиланням:**

[www.caf.fr](http://www.caf.fr) > рубрика «Я скоро стану батьком»

## Алкоголь під час вагітності

Алкоголь, випитий під час вагітності, проникає в кров плоду, що може негативно вплинути на його здоров'я. Регулярне вживання алкоголю у великій кількості до та під час вагітності згодом стає основною причиною серйозних відхилень у дитини (так званий фетальний алкогольний синдром або ФАС). Навіть періодичне вживання алкоголю може мати негативні наслідки на плід. Ось чому рекомендується повністю виключити вживання алкоголю під час вагітності. Також не рекомендується курити під час вагітності (див. сторінку 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](http://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<sup>e</sup> mois de grossesse, vous devez sentir des mouvements de votre bébé;
- fièvre supérieure à 37,5°C après prise de température avec un thermomètre;
- maux de tête qui ne passent pas après prise de paracétamol;
- gonflements (jambes, pieds, etc.).

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



**Не бійтеся обговорити це питання з медичними працівниками, які ведуть Вашу вагітність (лікар, акушерка) або**

► зайти на сайт [www.alcool-info-service.fr](http://www.alcool-info-service.fr) - рубрика «Алкоголь та вагітність».

► Подзвонити в службу Alcool Info Service за номером: **0980 980 930**, з 8:00 до 2:00 щоденно (анонімно та безкоштовно).



**Якщо ви вагітні і маєте один із нижчезазначених ознак, вам слід якомога швидше звернутися до пологового відділення:**

- наявність кров'янистих виділень, навіть у невеликій кількості;
- розрив плодових оболонок і вилив навколоплідних вод, або відчуття того, що це сталося;
- перейми або сильні тягучі болі внизу спини або живота, які не припиняються навіть у лежачому стані спокою протягом півгодини;
- зменшення або відсутність рухів плоду. Починаючи приблизно з 5<sup>-го</sup> місяця вагітності, ви повинні відчувати рух плоду;
- температура після вимірювання термометром тримається на позначці вище 37,5°C;
- головні болі, які не проходять після прийому парацетамолу;
- набряки (ноги, стопи тощо).

Що ж до будь-яких інших проблем зі здоров'ям, як, наприклад, відчуття того, що у вас температура, запаморочення, печіння під час сечовипускання, тривала непритомність, проконсультуйтеся з вашим лікарем або акушеркою.



## 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**.



## ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ

### Медичний огляд



Усі діти віком до 18 років мають право на отримання 20 обов'язкових медичних консультацій (за винятком консультацій щодо хвороби), витрати на які повністю покриває Assurance maladie. Діти до 6 років можуть проходити безкоштовне спостереження в центрі захисту матері та дитини (PMI).

Починаючи з шестирічного віку, до віку 6 років дитині рекомендується відвідувати лікаря один раз на рік. Ці візити до лікаря важливі, тому що вони дозволяють перевірити чи дитина здорова, чи вона добре росте і розвивається, чи їй не потрібні окуляри, чи у неї відсутні проблеми зі слухом. Це також хороша можливість поговорити з лікарем та зробити дитині необхідні профілактичні щеплення. З консультації є обов'язковими та повністю відшкодовуються медичним страхуванням. Ці огляди виконуються у віці між 8/9 років, 11/13 років та 15/16 років.

Під час кожного візиту до лікаря, PMI або під час медоглядів у школі, не забувайте брати з собою медичну картку дитини, а також її карту профілактичних щеплень.

Діти, які страждають від жорстокого поводження, отримують захист з боку судових органів та різних асоціацій. Вони мають право подати позов до суду, якщо їхні батьки причетні до насильства. Будь-яка особа-свідок жорстокого поводження з дітьми має проінформувати про це владу. Для цього існує безкоштовний номер телефону: повідомте про жорстоке поводження з дітьми за номером **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.



## Здоров'я ваших дітей у побуті

Удома для дітей існує багато небезпек, яких можна уникнути, якщо чітко дотримуватися деяких правил:

- Ніколи не залишайте дитину одну в кімнаті з відкритим вікном.
- Ручку каструлі завжди залишайте розвернутою всередину.
- Зберігайте гострі предмети (ножі, ножиці тощо) у недоступному для дітей місці.
- Зберігайте ліки та миючі засоби в місцях, недоступних для дітей.
- Не залишайте дрібні предмети або дрібну тверду їжу в межах досяжності дітей.
- Помістіть сірники та запальнички в недоступному для дітей місці.
- Ніколи не залишайте дитину саму у ванні.
- Передбачте захист від дітей на розетках та слідкуйте за використанням електричних приладів за призначенням.
- Ніколи не трусіть дитину; це може її вбити чи зробити з неї інваліда на все життя.





### 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](http://www.afvs.net)  
Tél.: **09 53 27 25 45**



### При нещасному випадку, зателефонуйте за номером 15 або 112.

- Якщо дитина проковтнула токсичний продукт, не змушуйте її спровокувати блювання, не давайте їй пити, а зателефонуйте за номером **15** чи **112**.
- У разі опіку промийте обпечене місце прохолодною водою.

## Отруєння свинцем (сатурнізм)

Отруєння свинцем – це захворювання, викликане наявністю свинцю в організмі. Ця хвороба може призвести до розладів розвитку нервової системи дитини та може мати важкі наслідки на її подальше життя. У Франції ця хвороба в основному виникає, коли дитина торкається фарби на стінах, які містять свинець, а тоді кладе їх до рота. Однак, це не є єдиним способом зараження, наприклад, у деяких країнах ця хвороба з'являється через особливості приготування їжі. Ваш лікар запропонує зробити тест на виявлення даного захворювання.

У випадку сумнівів, поговоріть зі своїм лікарем щодо проходження тесту. PMI також компетентні для надання будь-якої інформації щодо даного захворювання.



- Асоціація сімей-жертв сатурнізму (AFVS) проводить низку профілактичних заходів (у сфері охорони здоров'я та житла) для того, щоб запобігти отруєнню дітей свинцем. Вона допомагає сім'ям, у яких діти страждають на сатурнізм, у здійсненні адміністративних формальностей.  
[www.afvs.net](http://www.afvs.net)  
Тел.: **09 53 27 25 45**

## DIABÈTE

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

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

### Les signes du diabète

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

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

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

## ДІАБЕТ

Діабет – це захворювання, яке настає, коли організм не справляється із правильним розподілом цукру; і тоді у крові спостерігається підвищений рівень цукру. Діабет – це хронічне захворювання, при якому дуже важливо приймати медикаменти протягом усього життя, щоб уникнути тяжких наслідків. У зв'язку з чим необхідно якомога раніше виявити діабет.

Існує діабет 2 типів, це захворювання вражає різних людей.

### Ознаки діабету

Якщо вас постійно мучить сильна спрага і часте сечовипускання, якщо ви худнете і відчуваєте велику втому, вам слід негайно проконсультуватися з лікарем, оскільки всі ці ознаки є симптомами діабету 1 типу.

Діабет 2 типу не характеризується яскраво вираженими симптомами. При цьому кров з підвищеним вмістом глюкози поступово вражає такі органи як серце, нирки, артерії, очі і т.д. Тим не менш, деякі симптоми повинні вас насторожити: інфекції шкірних покривів, що регулярно повторюються (абсцеси, грибкові захворювання...), часті уроінфекції, біль у ногах, нечутливість рук і ніг, відчуття «мурашок» в руках і ногах, проблеми з ерекцією, помутніння в очах...

Діабет може спричинити дуже важкі ускладнення, такі як захворювання серцево-судинної системи, втрату зору, ампутацію нижніх кінцівок, ниркову недостатність.



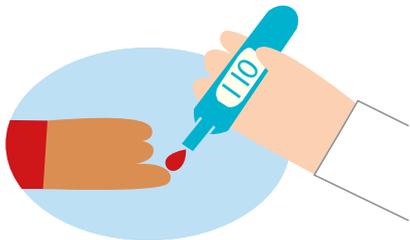
**Ce qu'il faut retenir : détecter tôt son diabète, adapter ses habitudes de vie, suivre son traitement si nécessaire, prévenir et surveiller la survenue de complications.**

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](http://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.



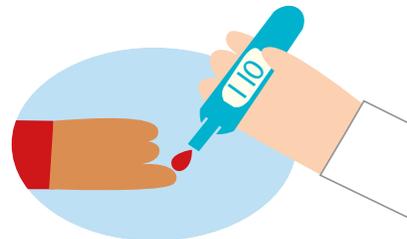
**Що слід пам'ятати: своєчасно виявляти цукровий діабет, адаптувати звички способу життя, при необхідності проводити лікування, запобігати та контролювати виникнення ускладнень.**

Деякі діабетики можуть залишатися в хорошій формі все своє життя, за умови, що вони будуть під постійним наглядом лікаря-фахівця. Для цього важливо вчасно виявити ваше захворювання за допомогою простого аналізу крові. Поговоріть про це з вашим лікарем під час найближчої консультації, а якщо ви маєте якісь сумніви щодо цього, запишіться до нього на прийом.

### Для більш детальної інформації

► Сайт [www.federationdesdiabetiques.org](http://www.federationdesdiabetiques.org) допоможе знайти найближчу до Вашого будинку асоціацію людей-діабетиків.

У разі діабету, як і у випадку інших хронічних захворювань, ви можете скористатися програмою терапевтичного виховання пацієнта (див. стор.159). Поговоріть про це з вашим лікарем. Він дасть вам рецепт, адаптований до вашої хвороби, і підкаже, куди звертатися.





## MALADIES CARDIOVASCULAIRES

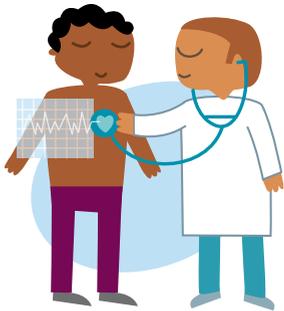
On appelle « maladies cardiovasculaires » toutes les maladies qui touchent le cœur et les vaisseaux sanguins, comme par exemple l'infarctus et l'accident vasculaire cérébral (AVC). C'est la deuxième cause de décès en France tout âge confondu, après les cancers.

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](http://www.fedecardio.org/categories/je-minforme)



## ЗАХВОРЮВАННЯ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ

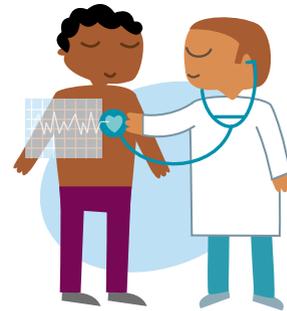
Серцево-судинні захворювання (ССЗ) – це всі захворювання, які вражають серце та кровоносні судини (артерії та вени), такі як інфаркт міокарда або інсульт. Ці захворювання є другою причиною смертності у Франції в будь-якому віці після раку.

Для того, щоб зменшити ризик появи ССЗ, рекомендується:

- не курити;
- вживати алкоголь якомога рідше;
- зменшити вживання солі;
- харчуватися збалансовано (використовувати всі групи продуктів у помірній кількості);
- регулярно практикувати фізичну активність.

Високий кров'яний тиск може викликати тривалі серцево-судинні захворювання. Якщо у вас високий кров'яний тиск, важливо правильно підійти до лікування. Необхідно регулярно спостерігатися у лікаря для контролю тиску та для продовження рецептів. Ви також можете отримати необхідну допомогу під час консультації з терапевтичного виховання (див. стор. 159). Поговоріть про це з вашим лікарем, він зможе підказати вам, що для цього робити.

Сайт Французької Федерації Кардіології пропонує корисну інформацію на своєму сайті: [www.fedecardio.org/categories/je-minforme](http://www.fedecardio.org/categories/je-minforme)

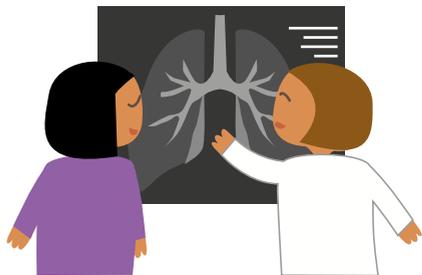


## TUBERCULOSE

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.

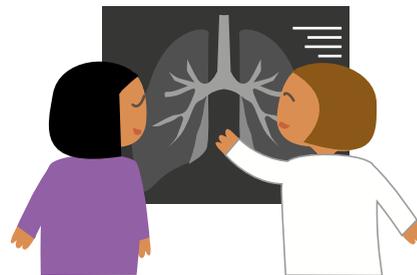


## ТУБЕРКУЛЬОЗ

Туберкульоз – це тяжке інфекційне захворювання, яке може призвести до смерті в разі несвоєчасного лікування. Туберкульоз часто зустрічається в країнах Африки на південь від Сахари або в країнах Південно-Східної Азії. Туберкульоз передається від людини до людини респіраторним шляхом. При кашлі, чханні чи відхаркуванні люди з легеневою інфекцією виділяють мікроби у повітря. Якщо ми живемо (або перебуваємо в тісному контакті) з інфікованою людиною, яка не приймає лікування, ми, у свою чергу, наражаємося на високий ризик захворювання. Слід зазначити, що туберкульоз не передається через одяг, столові прилади, посуд, або при рукопритисканні хворої людини.

Потрапляючи в організм, він може вразити всі органи. Найбільш поширеним є туберкульоз легень. Основні симптоми – це підвищена температура, хронічний кашель, втома та втрата ваги (людина дуже швидко худне). Також може спостерігатися кров'яний кашель, нічна пітливість і невелика температура. В даному випадку необхідно терміново проконсультуватися з лікарем і зробити рентгенографію легень, адже дуже часто хвороба вражає саме легені.

Туберкульоз добре піддається лікуванню за умови прийому лікарських засобів (антибіотиків) як мінімум протягом 6 місяців. При цьому, необхідно суворо дотримуватися схеми лікування і регулярно відвідувати лікаря.



**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.

**Uvara:** неправильно прийняте лікування може призвести до антибіотико-стійкості та вірулентності, і, як наслідок, до погіршення стану хворого, що набагато складніше піддається лікуванню.

За наявності мікробів у мокроті, що виділяється, хворий повинен носити маску, а в деяких випадках буде госпіталізований на період виділення палички Коха в мокроті (період, коли хворий може заразити оточуючих), як правило, протягом п'ятнадцяти днів.

Заразитися, особливо у молодих людей, можна, не хворіючи спочатку. Ось чому дуже важливо повідомити вашого лікаря, що ви контактували з людиною, хворою на туберкульоз. Він запропонує вам зробити клінічний та бактеріологічний тест на виявлення туберкульозу з профілактичною метою, і якщо у вас буде виявлена прихована інфекція, вам буде призначено відповідне лікування, яке не дозволить хворобі розвиватися.



### Вакцинація – найкраще рішення проти важких форм туберкульозу

► Дуже важливо захистити дітей від туберкульозу. Для цього існує вакцина під назвою БЦЖ. Цю ефективну вакцину деяким немовлятам слід робити з 1-місячного віку. Вона захищає від важких форм туберкульозу у дітей, зокрема туберкульозного менінгіту. Щеплення можна зробити в центрах вакцинації, в пологовому відділенні та в PMI. Щоб дізнатися, чи потрібна вакцинація вашій дитині, зверніться до лікаря.

### Якщо ви були в контактi з людиною, яка захворіла на туберкульоз, або у вас є сумніви щодо цього:

► Проконсультуйтеся з вашим лікарем, який пропише вам при необхідності тест на туберкульоз та рентгенографію легень, або зверніться до Центру боротьби з туберкульозом (CLAT) вашого департаменту.



## 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](http://www.soshepatites.org)

► Hépatites info service :

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



## ВІРУСНІ ФОРМИ ГЕПАТИТУ

Вірусний гепатит - це запалення тканини печінки, що викликається вірусами. Іноді існують випадки, коли інфіковані люди можуть одужати власними силами, без прийому будь-яких медикаментів. Однак, хвороба може також прогресувати і переходити до «хронічної» (тобто невиліковної) форми, яка згодом може перейти в цироз або рак печінки.

Існує безліч вірусів, які можуть спровокувати появу гепатиту.

Єдиний спосіб дізнатися, чи хворіємо ми на гепатит, це тест на виявлення захворювання. Якщо ви дізналися, що захворіли на гепатит, вам необхідно негайно почати лікування і зробити все необхідне, щоб захистити вашу родину та оточення.



### Щоб отримати безкоштовний тест на гепатит,

зверніться до CeGIDD (див. стор. 61) або у лабораторію медичних аналізів з рецептом від лікаря за умови, що ви маєте страховку на випадок хвороби. У випадку цього захворювання, дуже важливо відчувати допомогу та підтримку. Порадьтеся з вашим лікарем. Багато асоціацій та служб анонімних гарячих ліній зможуть вислухати вас, надати вам всю необхідну інформацію та роз'яснення. Якщо ви вже приймаєте лікування, вам можуть запропонувати програми терапевтичного виховання (див. стор. 159). Поговоріть про це з вашим лікарем.

► СОС гепатит:

**0800 004 372** (дзвінок безкоштовний зі стаціонарного телефону) та за номером **01 42 39 40 14** (Ль-де-Франс) [www.soshepatites.org](http://www.soshepatites.org)

► Інформаційна служба по гепатиту:

**0800 845 800**, щодня, з 9:00 до 23:00 (дзвінок безкоштовний зі стаціонарного телефону) [www.hepatites-info-service.org](http://www.hepatites-info-service.org)

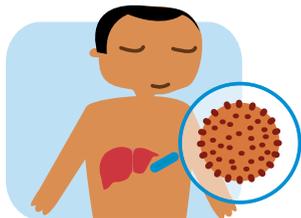


## Hépatite A

L'hépatite A est une infection par un virus (VHA) présent partout dans le monde. La contamination se fait d'une personne à une autre personne par les mains, les aliments ou l'eau contaminée par les matières fécales.

L'hépatite A se manifeste le plus souvent par des douleurs au ventre, de la fièvre, des courbatures, une fatigue intense, suivis parfois d'une coloration jaune de la peau et des yeux (jaunisse). Le plus souvent, elle guérit sans médicaments en quelques semaines mais la fatigue peut persister plusieurs mois.

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



## Hépatite B

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

- ▶ se faire vacciner ;
- ▶ mettre un préservatif à chaque rapport sexuel pour se protéger du virus jusqu'au moment où vous saurez que votre partenaire n'est pas infecté (grâce à un test de dépistage) ;
- ▶ recouvrir soigneusement toute coupure ou plaie avec un pansement ;
- ▶ ne pas partager les affaires d'hygiène personnelle : brosse à dents, rasoir, ciseaux à ongles... car ils peuvent contenir du sang infecté.

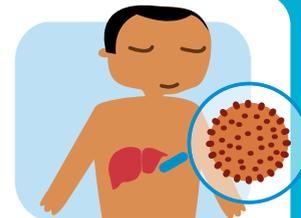


## Гепатит А

Гепатит А - це хвороба печінки, що викликається вірусом гепатиту А (VHA), широко поширена у всьому світі. Вірус гепатиту А передається від людини до людини через брудні руки, у разі споживання заражених продуктів харчування та води, забрудненої фекаліями інфікованої людини.

Гепатит А найчастіше проявляється болями в животі, лихоманкою, ломотою в тілі, сильною стомлюваністю, іноді з наступним жовтим забарвленням шкіри та очей (жовтяниця). Досить часто хвороба проходить за кілька тижнів без медикаментозного лікування, але втома може зберігатися ще багато місяців.

Людям, які планують відвідати країну, де ризик зараження гепатитом А досить високий, рекомендується зробити щеплення.



## Гепатит В

Зараження вірусом гепатиту В (VHB) відбувається через кров, статевий контакт або під час вагітності від матері до дитини. Тому дуже важливо вжити таких заходів:

- ▶ зробити щеплення;
- ▶ завжди під час сексу одягайте презерватив, щоб захистити себе від вірусу, поки не дізнаєтесь, що ваш партнер не інфікований (завдяки скринінговому тесту). Це можна перевірити, зробивши аналізи на гепатит;
- ▶ ретельно обробляйте порізи або рани, не залишайте їх відкритими, а використовуйте лейкопластир;
- ▶ не ділитись засобами особистої гігієни, такими як зубна щітка, бритва, ножиці для нігтів, оскільки на них можуть бути залишки інфікованої крові.



## 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<sup>e</sup> 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.



## Симптоми

У більшості випадків гепатит В не має помітних ознак. Тому у вас може бути це захворювання, а ви не знатимете про це протягом тривалого часу, і відчуватимете себе здоровим. У деяких випадках інфікована людина може спостерігати за собою такі симптоми як зниження апетиту, підвищену температуру або сильну втому, локалізовані болі, нудоту, пожовтіння очей та шкіри (жовтяниця).

## Виявлення захворювання

Аналізи виявлення захворювання безкоштовні і можна зробити у центрах CeGIDD. Ви також можете здати тест на гепатит у будь-якій лабораторії медичних аналізів за умови, що у вас є рецепт від лікаря та страхівка на випадок хвороби. У Франції тест на виявлення гепатиту В пропонується вагітним жінкам разом із тестом на ВІЛ під час першої допологової консультації (до закінчення 3<sup>т</sup> місяця вагітності). Якщо жінка є носієм вірусу гепатиту В, дитині роблять щеплення при народженні, щоб уникнути зараження.

## Вакцинація

Існують ефективні щеплення проти гепатиту В, які можуть запобігти захворюванню. Важливо зробити їх якомога раніше, дітям з 2-місячного віку. Дана вакцина безкоштовна в Центрах захисту матері та дитини (PMI) та в центрах вакцинавання.

На сьогоднішній день гепатит В - це невеличове захворювання, але існує лікування, що сповільнює його розвиток.

Вакцинація рекомендується всім дорослим людям, які перебувають у групі ризику (див. розділ «Вакцинація» стор 63).

Якщо ви є носієм вірусу гепатиту В, переконайтеся, що ваш партнер і люди з вашого оточення були щеплені від цього захворювання.



## Hépatite C

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

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

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

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



## Гепатит С

Гепатит С – це хвороба, спричинена вірусом гепатиту С (VHC). Основний механізм інфікування – гематогенний (через кров). Найчастіше вірусом можна заразитися при вживанні ін'єкційних наркотиків та/або через слизові носа. Дотримання таких правил як індивідуальне використання різальних та колючих предметів дозволяє завадити передачі вірусу.

Рідше гепатит С передається статевим шляхом при незахищеному статевому контакті (без презервативу) з носієм вірусу або від матері до дитини.

Найбільш виражені симптоми інфікування – це втрата апетиту, біль у м'язах та суглобах, втрата ваги, втома, нудота, блювання, діарея, пожовтіння очей та шкіри (жовтяниця).

Завдяки новим методам лікування практично всі виліковуються. Це пероральні лікарські засоби, що легко приймаються, які потрібно приймати протягом 2-3 місяців. Вони повністю відшкодовуються.

## 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.



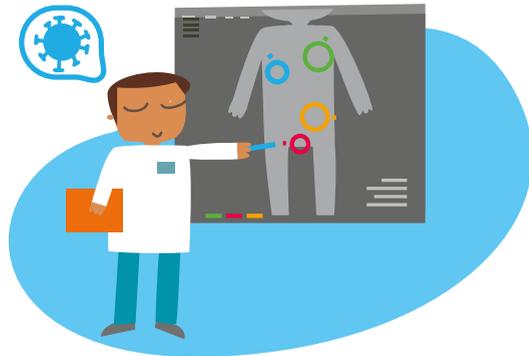
## ОНКОЗАХВОРЮВАННЯ

Наш організм складається з мільярда клітин, які народжуються, живуть та помирають. Якщо нормальна клітина пошкоджується з будь-яких причин, то в деяких випадках це призводить до її розмноження та утворення пухлини. Це перетворення нормальної клітини на ракову може бути довгим і тривати роками.

Форми ракових захворювань, що найчастіше зустрічаються - це рак грудей, рак товстої кишки, рак легень і простати. Сьогодні, завдяки прогресу в медицині, багато форм раку можна повністю вилікувати.

Для зменшення ризику розвитку ракових захворювань рекомендується дбати про своє здоров'я:

- ▶ не курити;
- ▶ вживати алкоголь якомога рідше;
- ▶ зменшити споживання м'яса;
- ▶ харчуватися збалансовано (використовувати всі групи продуктів у помірній кількості);
- ▶ регулярно практикувати фізичну активність;
- ▶ захищати себе від УФ-променів.





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](http://www.e-cancer.fr)



Аналізи на рак дозволяють виявити захворювання на ранній стадії, що значно збільшує шанси на одужання. Наприклад, для виявлення раку грудей таке обстеження як мамографія дозволяє виявити аномалії, які поки що невидимі і не промащуються. Усі тести на виявлення ракових захворювань – повністю безкоштовні.

### Для жінок:

- у віці від 25 до 29 років – мазок з цитологічним аналізом щороку, після 29 – один раз на 3 роки;
- у віці 30-65 років – мазок з тестом на виявлення вірусу папіломи – кожні 5 років;
- у віці від 50 років – мамографія один раз на 2 роки.

### Для жінок та чоловіків:

➤ щеплення проти вірусу папіломи людини (ВПЛ) рекомендуються всім молодим дівчатам з 11 до 14 років. Необхідні 2-3 уколи залежно від щеплення та віку. Крім того, щеплення рекомендуються молодим дівчатам та молодим жінкам з 15 до 19 років, якщо вони їх не отримували раніше. Ці щеплення будуть застосовуватися також для чоловіків такого ж віку, починаючи з січня місяця 2021 року.

- після 50 років – обстеження на виявлення раку кишечника один раз на 2 роки.

### Для отримання більш детальної інформації, поговоріть про це з Вашим лікарем або запишіться на консультацію:

- в Центр планування сім'ї та сімейного виховання (CPEF);
- в деякі медичні центри або спеціалізовані організації, які пропонують безкоштовну діагностику (див. стор. 55).

### Для більш детальної інформації:

- сайт Французького інституту раку: [www.e-cancer.fr](http://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.



## ЯК НАВЧИТИСЯ ЖИТИ З СВОЇМ ЗАХВОРЮВАННЯМ

Не завжди легко жити з хронічною патологією, такою як астма, діабет, гепатит В або серцево-судинне захворювання.

Хвороба може негативно вплинути на ваше особисте життя та життя ваших близьких. Програми терапевтичного виховання пацієнта (ETP) були розроблені спеціально для допомоги людям, які страждають на хронічні захворювання.

Вони допомагають краще зрозуміти своє захворювання, навчитися жити з ним та краще ним управляти. Йдеться про групи хворих, які страждають одним і тим самим захворюванням, що дозволяє їм знаходити спільні рішення у боротьбі з хворобою, обмінюватися досвідом і, тим самим, створювати зв'язки. Буває навіть, що ці групи стають самостійними і продовжують діяти без втручання медичних працівників.

Якщо ви захочете скористатися програмою, адаптованою до вашої хвороби, поговоріть зі своїм лікарем або людьми, які підтримують вас з точки зору вашого здоров'я. Лікар випише рецепт і підкаже, куди звертатися.



## 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.**

## ЗДОРОВ'Я І КЛІМАТ

### Спека

Здоров'я може бути в небезпеці, коли протягом багатьох днів на вулиці дуже спекотна погода як вдень, так і вночі, або змінюється не значно.

Під час спеки важливо:

- ▶ регулярно пити воду;
- ▶ не залишатися на пекучому сонці;
- ▶ не пити алкоголю;
- ▶ уникати фізичного навантаження;
- ▶ вдень закривати віконниці та вікна у вашій оселі;
- ▶ вночі відкривати віконниці та вікна, щоб свіже повітря потрапило до житлового приміщення;
- ▶ проводити час у прохолодному місці: бібліотека, супермаркет, парки, тощо;
- ▶ постійно давати пити новонародженим і дітям, не виходити з ними на вулицю в найспекотніші години.



**Якщо у вас є проблеми зі здоров'ям, або якщо ви щодня приймаєте ліки, не бійтеся поговорити з вашим лікарем.**

## 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.

## Сильний холод

У Франції температура може опускатися до 0°C і навіть нижче. Для того, щоб підтримувати температурний баланс у тілі, необхідно :

- ▶ добре прикривати кінцівки тіла (голову, шію, руки і ноги), щоб уникнути втрати тепла ;
- ▶ прикривати ніс та рот, щоб вдихати менш холодне повітря ;
- ▶ одягати одяг у кілька шарів і не забувати про водонепроникну та непромокаючу куртку ;
- ▶ проводити якнайбільше часу всередині захищених від холоду приміщень ;
- ▶ обмежити вихід на вулицю вечорами, тому що ввечері ще холодніше ;
- ▶ опалюйте приміщення, в якому ви живете, але не перестаратися із занадто високою температурою ; не використовуйте прилади додаткового опалення або дизель-генератори всередині приміщень у зв'язку з ризиком отруєння монооксидом вуглецю (чадний газ). Не забувайте провітрювати приміщення щонайменше один раз на день протягом 10 хвилин ;
- ▶ не виходьте надвір з новонародженими дітьми, навіть якщо вони тепло одягнені.



Якщо вам нема де переночувати, зателефонуйте за номером **115**.

### Увага

Вживання алкоголю не зігріває організм. Навпаки, це може бути небезпечно, тому що через алкоголь зникає відчуття холоду, і ви більше не думаєте як від нього захиститися.

### Увага

Діти та люди похилого віку не завжди говорять про те, коли їм холодно.

## SANTÉ EN FRANCE D'OUTRE-MER

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

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

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

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

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

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

## ОХОРОНА ЗДОРОВ'Я НА ЗАМОРСЬКИХ ТЕРИТОРІЯХ ФРАНЦІЇ

Франція включає в себе основну європейську територію і ряд заморських регіонів і територій. Йдеться про DOM-TOM (заморські департаменти та території) або, інакше кажучи, про DROM-COM (заморські департаменти та регіони та заморські спільноти). Ці території розташовані в Америці, Океанії, Індійському Океані та Антарктиці.

Якщо ви мешкаєте на заморських територіях Франції, ви користуєтеся тими самими правами, що й громадяни, які мешкають на основній європейській території.

У заморських територіях Франції зустрічається та сама проблематика у сфері охорони здоров'я, як і на основній європейській території. Однак, існують специфічні особливості цих територій, пов'язані з тропічним кліматом (виникнення таких хвороб як: гарячка денге, хвороба, спричинена вірусом Зіка, Чикунгуня, тощо) і найчастіше забрудненим навколишнім середовищем.

Найважчі захворювання, що часто зустрічаються в заморських територіях Франції це:

- неінфекційні хронічні захворювання (різні форми раку, цукровий діабет та захворювання серцево-судинної системи);
- фактори ризику, пов'язані з ожирінням, та ураження психіки (див. стор. 85);
- вплив екологічних ризиків, наприклад важких металів у Гайані (ртуть, свинець) або інтенсивне використання пестицидів у Вест-Індії;
- ВІЛ-інфекція (див. стор. 111) часто зустрічається в Гвіані. Гвіана та Іль-де-Франс є двома регіонами, де ВІЛ-інфекція найбільш поширена у Франції.

Чикунгуня, гарячка денге, жовта лихоманка та вірус Зіка передаються комарами і мають досить подібні ознаки, такі як лихоманка, головні болі, біль у суглобах, а часом і діарея та блювота. Тому важливо проконсультуватися з лікарем.



### 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.



### Дуже важливо захищатись від укусів комарів і вдень, і вночі. Ось деякі правила захисту від комарів:

- › не допускати застою води в квіткових горщиках чи водостоках;
- › встановлювати москітні сітки на вікна;
- › використовувати засоби від комарів, які наносяться на одяг чи відкриті ділянки шкіри;
- › носити одяг, що закриває все тіло (верх з довгими рукавами, штани);
- › використовуйте оброблені інсектицидами москітні сітки та електричні інсектицидні дифузори в приміщенні.



На даний момент не існує специфічного лікування вірусу жовтої лихоманки, гарячки денге, Чікунгунї та вірусу Зіка (на відміну від малярії). Але **вакцинація від жовтої лихоманки доступна і обов'язкова** для жителів Гайани та тих, хто туди подорожує. Ця вакцина дуже ефективна. У більшості випадків однієї ін'єкції достатньо, щоб захистити себе. Вона протипоказана дітям віком до 6 місяців, вагітним жінкам і матерям-годувальницям, за винятком випадків гострої епідемії. Проконсультуйтеся зі своїм лікарем.

# QUELQUES INFORMATIONS UTILES

ДЕЯКА КОРИСНА  
ІНФОРМАЦІЯ



	<b>LUTTE CONTRE LES DISCRIMINATIONS</b> БОРІТЬБА З ДИСКРИМІНАЦІЄЮ	170 171
	<b>RÔLE DE L'ASSISTANT(E) SOCIAL(E)</b> РОЛЬ СОЦІАЛЬНОГО ПРАЦІВНИКА	174 175
	<b>RÔLE DES MÉDIATEURS EN SANTÉ</b> РОЛЬ МЕДІАТОРІВ У СИСТЕМІ ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я	174 175
	<b>DOMICILIATION ADMINISTRATIVE</b> АДМІНІСТРАТИВНИЙ ДОМІЦИЛІЙ	176 177
	<b>LA TRADUCTION DES DOCUMENTS OFFICIELS</b>	182 183
	<b>AU QUOTIDIEN</b> В ПОВСЯКДЕННОМУ ЖИТТІ	184 185
	<b>APPRENDRE LE FRANÇAIS</b> ВИВЧАЙТЕ ФРАНЦУЗЬКУ МОВУ	192 193
	<b>LA SCOLARISATION DES ENFANTS</b> НАВЧАННЯ ДІТЕЙ У ШКОЛІ	194 195
	<b>NUMÉROS UTILES EN CAS D'URGENCE</b> КОРИСНІ НОМЕРИ ЕКСТРЕНИХ СЛУЖБ	196 197
	<b>CARTE DE FRANCE</b> КАРТА ФРАНЦІЇ	198 199



## 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.).



## БОРІТЬБА З ДИСКРИМІНАЦІЄЮ

Французька Республіка та її адміністративні інститути не нав'язують жодного віросповідання, релігії чи політичної ідеї своїм громадянам і повинні з однаковою увагою ставитися до будь-якої людини незалежно від її походження, статі, етнічної приналежності, соціального статусу, громадянства, політичних поглядів та сексуальної орієнтації (наприклад, чоловіки, які мають статеві стосунки з іншими чоловіками, трансгендери).

Будучи біженцем часто можна відчутися «чужим», відмінним від інших: наприклад, у манері вітання, звертання один до одного чи способі мислення.

Якщо ви відчуваєте до себе упереджене ставлення, мова може йти про дискримінацію, що призводить до іншого ставлення через походження, стать, віросповідання, сексуальну орієнтацію, приналежність до соціально-економічної групи, стан здоров'я, тощо і не забезпечує тим самим передбачених законом рівних прав для всіх громадян у доступі до послуг, працевлаштування.





**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](http://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](mailto: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](http://www.esclavagemoderne.org)**



**Дискримінація заборонена і засуджується законом. Якщо ви вважаєте, що стали жертвою, про це можна повідомити:**

► зателефонувавши по телефону **09 69 39 00 00** або на сайті за посиланням **[www.defenseurdesdroits.fr](http://www.defenseurdesdroits.fr)**

► в Лігу прав людини за телефоном **01 56 55 51 00** або написавши **[ldh@ldh-france.org](mailto:ldh@ldh-france.org)**

Якщо ви стали жертвою насильства, крадіжки або насильницьких дій, ви можете подати позов, розраховуючи на допомогу спеціалізованих асоціацій або адвоката, навіть якщо у вас немає законного права на перебування в країні. Зверніться до комісаріату поліції чи жандармерії, або надішліть листа прокурору Республіки за місцем проживання.

Якщо ви стали жертвою експлуатації на роботі, вдома чи жертвою сексуального насильства, ви можете звернутися до Комітету проти сучасного рабства по телефону **01 44 59 88 90** або на сайті **[www.esclavagemoderne.org](http://www.esclavagemoderne.org)**



## Quelques informations utiles

Rôle de l'assistant(e) social(e)

### RÔLE DE L'ASSISTANT(E) SOCIAL(E)

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



## Quelques informations utiles

Rôle des médiateurs en santé

### RÔLE DES MÉDIATEURS EN SANTÉ

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

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

Les services des médiateurs associatifs sont gratuits.

## Деяка корисна інформація

Роль соціального працівника



### РОЛЬ СОЦІАЛЬНОГО ПРАЦІВНИКА

Соціальний працівник присутній у всіх сферах охорони здоров'я, у деяких адміністраціях (фонди з виплати сімейної допомоги, фонди з виплати пенсійної допомоги тощо), у меріях (у вашому кварталі (громадська соціальна служба та соціальна служба мерії) та деяких асоціаціях. Соціальні працівники допомагають населенню у здійсненні адміністративних та соціальних формальностей, інформують людей про їхні права та полегшують доступ населення до медичного обслуговування та соціальних пільг. Соціальні працівники, як правило, допомагають людям, які потрапили в труднощі. Не бійтесь дізнатися в лікарні, в мерії, в школі деталі про їх діяльність. Послуги соціальних працівників безкоштовні.

## Деяка корисна інформація

Роль медіаторів у системі охорони здоров'я



### РОЛЬ МЕДІАТОРІВ У СИСТЕМІ ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я

Медіатори у сфері охорони здоров'я – це люди, які працюють при закладах охорони здоров'я, лікарнях та деяких асоціаціях. Вони зможуть допомогти вам забезпечити доступ до ваших прав, профілактичного огляду та медичного обслуговування.

Медіатори полегшують контакт між персоналом і пацієнтом, вони йдуть назустріч людям, віддаленим від системи охорони здоров'я, наприклад, людям, які проживають на вулиці або в спеціальних соціальних центрах. Дізнайтеся, чи є медіатори в тому центрі, де ви проживаєте.

Послуги медіаторів усередині асоціації є безкоштовними.



## 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.



## АДМІНІСТРАТИВНИЙ ДОМІЦІЛІЙ

Вам необхідно буде дуже часто звертатися до різних державних адміністративних органів та структур для отримання доступу до ваших прав, допомоги або декларування та оплати податків.

Деякі формальності потрібно виконувати в місцевій адміністрації або по-іншому «мерії» населеного пункту, де вам забезпечено нічліг. Інші формальності слід виконувати в адміністраціях на рівні «департаменту» (одиниця географічного адміністративного поділу території), де розташована префектура за місцем вашого проживання.

Доступ до соціальних пільг та основних прав зумовлений наявністю адреси для отримання кореспонденції. Адреса може бути особою або від третьої особи. Якщо ви не маєте адреси, що дозволяє вам отримувати постійний та конфіденційний доступ до вашої кореспонденції, ви можете звернутися до мерії для отримання доміцілью мерії (районного або міжрайонного центру соціальної допомоги населенню) того району, де вам забезпечено нічліг, або з яким у вас існують певні соціальні зв'язки. Вам буде видано свідоцтво про обрання місця доміцілью терміном на один рік.



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.



Наявність адміністративного доміцілью не є обов'язковою умовою при первинній реєстрації клопотання на отримання притулку, але якщо у вас поки що немає своєї адреси, цей доміціль буде запропоновано Структурою по первинному прийому прохачів притулку (SPADA).

Державні структури подаватимуть запит до вас на різні документи, що підтверджують вашу адміністративну ситуацію, які мають бути написані французькою мовою. У свою чергу, адміністрація відповідає вам письмово, надсилаючи вам різні формуляри, вимоги на надаючи додаткові документи, задовільні чи незадовільні рішення у відповідь на ваші запити. Ось чому необхідно отримувати та регулярно ознайомлюватися з Вашою кореспонденцією.



### Практичні поради:

- ▶ Зберігайте фотокопії або фотографії кожного документа, який був вам надісланий або виданий, тому що вони обов'язково знадобляться під час наступних звернень. Ви не зобов'язані давати свої оригінальні документи, але лише показувати їх, за винятком випадків, коли оригінали запитуються у OFPPRA (OFPPRA – Французьке управління із захисту прав біженців та осіб без громадянства) або під час вашого адміністративного видворення. В інших випадках рекомендується ніколи не віддавати оригінальні документи.
- ▶ Якщо ви надсилаєте копії документів поштою, по можливості використовуйте рекомендоване листування з повідомленням про вручення, щоб обґрунтувати свої дії.
- ▶ Якщо ви проживаєте у своїх знайомих, родичів, не забувайте завжди це уточнювати, вказавши їхнє ім'я («Chez M. ou Mme...»). Коли це можливо, не забувайте також вказувати ваше ім'я на поштовій скриньці.
- ▶ Зберігайте, наскільки це можливо, стабільну адресу проживання, поки у вас не буде доступу до постійного житла чи місця проживання, оскільки зміна адреси часто призводить до порушення соціальних прав і труднощів у процедурах надання притулку та права на перебування.



- ▶ 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](http://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.



- ▶ Регулярно перевіряйте вашу пошту, завжди забирайте ваші листи на пошті, не відкладаючи на пізнішу дату (рекомендований лист може зберігатися на пошті лише протягом 15 днів).
- ▶ Не бійтеся попросити допомоги у соціального працівника, якщо, наприклад:
  - ви не розумієте адресованого вам листа;
  - ви бажаєте опротестувати рішення, ухвалене щодо вас;
  - ви не отримали відповіді від адміністрації протягом 2 місяців з моменту вашого запиту.

Для отримання більш детальної інформації адміністративного характеру, перейдіть за посиланням на сайт [www.service-public.fr](http://www.service-public.fr) > рубрика «Іноземні громадяни» та «Соціальна допомога, здоров'я/центри соціального проживання».

У разі негативної відповіді від адміністрації, вам повинні пояснити причини відмови, викладені у письмовому вигляді. У випадку, якщо ви не згодні з рішенням, яке прийняв адміністративний орган щодо вас, у ньому буде вказано, яким чином і в які терміни ви можете опротестувати його, подавши позов та оскарження до суду.

**Увага:** існують випадки, коли терміни подання позову на оскарження рішення адміністрації надто короткі, наприклад, у разі відмови Префекта про видачу посвідки на проживання.

Якщо у вас недостатньо коштів і вам потрібно сплатити за послуги адвоката, ви можете попросити фінансову допомогу, яка називається «допомога для представлення інтересів громадян перед судовим органом». Дізнайтеся більш детальну інформацію у соціального працівника за місцем проживання, або в асоціаціях, що спеціалізуються на наданні допомоги малозабезпеченим особам, або у Спеціальному відділі з надання допомоги громадянам Суду вищої інстанції за вашим місцем проживання.



## 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](http://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](mailto:traduction@ism-mail.fr)



## ПЕРЕКЛАД ОФІЦІЙНИХ ДОКУМЕНТІВ

Для звернення до французьких адміністративних органів або різних асоціацій часто необхідно надавати іноземні документи, вже перекладені французькою мовою. Ви можете знайти перекладачів через Інтернет або через асоціації, які працюють з мігрантами.

Адміністрація часто запитує «засвідчений і відповідний до оригіналу, тобто офіційний» переклад. Такі переклади обов'язково мають бути зроблені уповноваженим або присяжним перекладачем. Ви можете знайти список присяжних перекладачів на сайті Касаційного суду за посиланням: [www.courdecassation.fr](http://www.courdecassation.fr)

У Франції немає фінансової допомоги на виконання офіційного перекладу актів цивільного стану. Вам доведеться сплачувати переклад документів самостійно. Деякі структури та асоціації можуть взяти на себе витрати, пов'язані з оплатою послуг за переклад актів громадянського стану. Дізнайтеся більш детальну інформацію у соціального працівника.



► ISM Interprétariat пропонує послуги з письмового перекладу офіційних документів. Для отримання більш детальної інформації, зв'яжіться з Відділом письмових перекладів за телефоном: **01 53 26 52 78** або [traduction@ism-mail.fr](mailto:traduction@ism-mail.fr)



## AU QUOTIDIEN

### Se déplacer

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

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



### Avoir un hébergement

#### Accueil de jour

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

#### Pour un hébergement d'urgence

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



## В ПОВСЯКДЕННОМУ ЖИТТІ

### Пересування по місту

Для людей з невисоким рівнем доходу, а також для їхніх сімей існують знижки на вартість проїзду у громадському транспорті. Ви можете дізнатися більш детальну інформацію про транспортні компанії (RATP для Парижа, RTM для Марселя, TCL для Ліона тощо) для отримання права на знижку.

Різнi асоціації або соціальний працівник також можуть видати вам проїзні квитки для того, щоб ви змогли потрапити на зустріч до адміністративного органу чи закладу охорони здоров'я.



### Отримання житла

#### Житло на день

Житло на день – це місце перебування та відпочинку для незаможних громадян, відкрите виключно в денні години. У подібних місцях ночівля не передбачена. Часто ви зможете отримати тут можливість зателефонувати, а іноді навіть доступ до інтернету, або можливість почитати пресу. Деякі подібні структури іноді пропонують напої, обіди, можливість прийняти душ, випрати та погладити свій одяг, надають безкоштовний одяг або камеру схову для багажу.

#### Житло, що надається соціальною швидкою допомогою

Якщо ви не знаєте, де знайти нічліг на сьогодні, ви можете звернутися до Samu social, зателефонувавши за номером **115**, єдиний номер телефону по всій території Франції, працює цілодобово. За умови наявності вільних місць, вам дадуть адресу Центру з екстреного

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



розміщення незможних, де ви зможете зупинитися безкоштовно або на одну ніч, або на більш тривалий термін. Здебільшого, це не змішані (окремо для жінок та чоловіків) спільні приміщення (за винятком сімейних). Іноді доводиться довго чекати на лінії, перші ніж хтось відповість. Якщо вам не запропонують місце, повідомте у 115, де ви знаходитесь, і попросіть приїхати мобільну групу.

### **Розміщення на кілька тижнів**

Для того, щоб знайти структури з тимчасового розміщення малозабезпечених, ви можете звернутися до соціального працівника в мерії, центрах денного прийому та асоціації. Ви зможете отримати тимчасове житло у таких структурах:

- ▶ соціальний готель або центр розміщення та соціальної реінтеграції (CHRS) на термін до 6 місяців з можливістю поновлення, якщо ви самотні, пара чи сім'я;
- ▶ заклад прийому матері та дитини, якщо ви одинока вагітна жінка або маєте дітей, останнім з яких менше 3 років;
- ▶ специфічна структура по прийому та розміщенню громадян, які перебувають у небезпеці (якщо ви стали жертвою насильницьких дій, загроз).

### **Житло на випадок хвороби**

Якщо у вас немає визначеного місця проживання, а стан вашого здоров'я несумісний з умовами проживання на вулиці, при цьому немає потреби в госпіталізації, ви можете отримати доступ до медико-соціальних структур короточасного розміщення LHSS, які надають проживання та здійснюють терапевтичне спостереження, або до медико-соціальних структур довгострокового розміщення LAM, які надають проживання та здійснюють медичне спостереження, залежно від стану вашого здоров'я. Попросіть у вашого лікаря



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.



зв'язатися із соціальним працівником, який допоможе вам отримати місце у подібній структурі.

Якщо у вас є хронічне захворювання, яке потребує координації медичної допомоги, і ви перебуваєте в нестабільному становищі, ви можете бути розміщені в квартирі терапевтичної координації. Вас поселять і супроводжуватимуть лікарі, консультанти з соціальної та сімейної економіки, психолог тощо. Необхідно зв'язатися з лікарем, який вас веде, і соціальним працівником.

Для отримання можливості розміщення в подібних медико-соціальних структурах, необхідно якнайшвидше записатися на чергу, у зв'язку з тим, що списки очікування дуже великі.

## Харчування

Якщо у вас зовсім мало грошей або їх немає, мері́ та асоціації пропонують безкоштовно їжу та надають можливість купити продукти харчування за дуже низькою ціною: гаряче харчування на місці чи з собою, продовольчі посилки, щоб приготувати їжу вдома, соціальні продовольчі магазини для покупки продуктів харчування за низькою ціною і т.д.

Якщо Ви дотримуетесь особливої дієти (наприклад, безсольової), обов'язково повідомте про це.





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](http://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](http://www.restosducoeur.org/associations-departementales)
- Au Secours populaire pour faire vos courses et payer moins cher qu'en supermarché: [www.secourspopulaire.fr/secours-populaire](http://www.secourspopulaire.fr/secours-populaire)
- À la Croix-Rouge pour avoir un colis alimentaire: [www.croix-rouge.fr/Pres-de-chez-vous](http://www.croix-rouge.fr/Pres-de-chez-vous)



Запишіться на прийом до соціального працівника. Це дозволить вам безкоштовно отримувати продукти харчування та готову їжу або купувати їх за низькою ціною:

- у вашій мерії чи Центрі соціального захисту населення (CCAS або CIAS) вашого міста;
- у «солідарному продовольчому магазині» для здійснення покупок за нижчою ціною, ніж у супермаркеті: [www.epicerie-solidaires.org](http://www.epicerie-solidaires.org)
- у Restos du Cœur для отримання збалансованого харчування, гарячої їжі та допомоги для немовлят: [www.restosducoeur.org/associations-departementales](http://www.restosducoeur.org/associations-departementales)
- у Secours populaire для здійснення покупок та оплати продуктів харчування за нижчою ціною, ніж у супермаркеті: [www.secourspopulaire.fr/secours-populaire](http://www.secourspopulaire.fr/secours-populaire)
- у Croix-Rouge для отримання продовольчої допомоги: [www.croix-rouge.fr/Pres-de-chez-vous](http://www.croix-rouge.fr/Pres-de-chez-vous)



## APPRENDRE LE FRANÇAIS

Apprendre le français est très important pour s'exprimer dans la vie quotidienne, faire valoir ses droits et remplir les documents administratifs. Il y a plusieurs possibilités pour prendre des cours de français et aussi apprendre à lire et à écrire si vous n'avez pas été à l'école dans votre pays. Un certain nombre d'associations, des universités et certaines mairies proposent des cours gratuits ou avec une faible participation financière. Dans certains cas, une attestation vous sera délivrée à la fin du stage. Les inscriptions ont souvent lieu en septembre mais parfois, il est possible de s'inscrire à un autre moment de l'année.

Il existe aussi un certain nombre de sites internet qui proposent des programmes d'apprentissage gratuits du français sur la base d'exercices par ordinateur.

Si vous avez signé un contrat d'intégration républicaine (CIR) qui est établi et présenté par l'Office français de l'immigration et de l'intégration (OFII) et signé par le Préfet territorialement compétent pour délivrer le titre de séjour, il peut être exigé en fonction de votre niveau de suivre un apprentissage du français.



► La Mairie de Paris donne les adresses de toutes les formations en français destinées aux étrangers: [www.paris.fr/cma](http://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](http://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>



## ВИВЧАЙТЕ ФРАНЦУЗЬКУ МОВУ

Дуже важливо вивчити французьку мову для потреб повсякденного життя, щоб користуватися своїми правами та здійснювати різні адміністративні дії. Існує безліч можливостей для відвідування занять з вивчення французької мови, а також занять з навчання читання та письма навіть для тих, хто ніколи не відвідував школу у своїй рідній країні. Деякі асоціації, університети та мерії пропонують безкоштовні заняття або заняття за символічну плату. Іноді після закінчення курсу занять вам видається відповідне свідоцтво. Як правило, запис на заняття відбувається у вересні, але іноді можна приєднатися до групи учнів будь-якої миті календарного року.

Існують різні Інтернет-сайти, які пропонують програми безкоштовного вивчення французької мови, що базуються на виконанні вправ на комп'ютері.

Якщо ви підписали контракт з прийому та інтеграції іноземних громадян (CIR), підготовлений та поданий вам французьким офісом з імміграції та інтеграції (OFII), підписаний з іншого боку Префектом того регіону, який надалі буде компетентний за видачу вам посвідки на проживання, вам може бути запропоновано продовжити вивчення французької мови, залежно від рівня ваших знань.



► Мерія Парижа надає курси з вивчення французької мови для іноземних громадян: [www.paris.fr/cma](http://www.paris.fr/cma)

► Сайт для вивчення французької мови - TV5MONDE пропонує безкоштовні заняття через інтернет. На сайті представлені всі необхідні пояснення, перекладені на багато мов: [www.apprendre.tv5monde.com/fr](http://www.apprendre.tv5monde.com/fr)

► « Français premiers pas » - це безкоштовна мобільна програма, яку ви можете вивантажити на свій телефон або комп'ютер. Вона адресована початківцям і дозволяє отримати основи розмовної мови для різних ситуацій повсякденного життя <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.



## НАВЧАННЯ ДІТЕЙ У ШКОЛІ

У Франції школа є безкоштовною для дітей віком від 3 до 16 років. Діти віком від 3 до 16 років повинні відвідати школу в обов'язковому порядку. Система шкільної освіти має таку організацію:

- ▶ з 3 до 5 років: «материнська» школа або дитячий садок;
- ▶ з 6 до 10 років: початкова школа;
- ▶ з 11 до 15 років: коледж або SEGPA (Загальноосвітній професійно-орієнтований навчальний заклад). У SEGPA навчаються діти, які мають складнощі з навчанням. Класи у подібних закладах маленькі (16 учнів). Акцент навчання у подібних класах зроблено на професійну підготовку широкого профілю.
- ▶ з 16 до 18/19 років:
  - загальноосвітній ліцей: здача БАК та отримання можливості продовження навчання у вищому навчальному закладі
  - професійний ліцей: САП (Свідоцтво про професійну підготовку) або БАК ПРО (Атестат про закінчення професійного ліцею)
  - CFA (Освітні центри професійної підготовки): САП або БАК ПРО. Учні – це молоді люди, які одночасно працюють на виробництві та отримують зарплату за свою працю.

Школа повинна запропонувати учням, які погано розмовляють французькою, допомогу у вивченні мови: UP2A (Навчальний центр з навчання новоприбулих нефранкомовних дітей), FLS (Центр з вивчення французької як другої іноземної), CLA (Класи для адаптації нефранкомовних дітей)...

Приблизно кожні 2 місяці студенти мають майже 15 днів канікул: осінні, різдвяні, зимові, весняні канікули та близько 2 місяців на великі канікули (липень і серпень).

Після уроків, по суботах і під час канікул, дітей можуть прийняти в центрах відпочинку. Ці центри організують різноманітні заходи, здатні розвивати дітей (практична ручна робота, різноманітні ігри в приміщенні та на свіжому повітрі, культурні та спортивні заходи). Записуватися необхідно заздалегідь, ціни розраховані відповідно до доходів сім'ї.



## 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](http://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](http://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-VIHsida](http://www.sida-info-service.org/?-DEPISTAGE-VIHsida)



## КОРИСНІ НОМЕРИ ЕКСТРЕНИХ СЛУЖБ

- › Невідкладна медична допомога: **112**
- › Швидка допомога: **15**
- › Поліція: **17**
- › Пожежна служба: **18**
- › Для глухих і слабочуючих осіб: **114**
- › Соціальна швидка допомога: **115**
- › Чергові аптеки: інформація доступна в комісаріатах поліції
- › Регіональний центр антидотної терапії м. Париж: **01 40 05 48 48**

Щоб знайти подібний центр у вашому регіоні, перейдіть за посиланням: [www.centres-antipoison.net](http://www.centres-antipoison.net)

- › Гаряча лінія «Алло. Дитина в біді»: **119**
- › Гаряча лінія «Сімейне насильство»: **3919**
- › СНІД – інформаційна служба: **0 800 840 800**
- › Статева поведінка, контрацепція, добровільне переривання вагітності: **0800 08 11 11**
- › СОС гепатит: **0800 004 372**
- › СОС гомофобія: **0810 108 135**
- › СОС зґвалтування: **0800 05 95 95**
- › Наркотики – інформаційна служба: **0 800 23 13 13**
- › Тютюн – інформаційна служба: **3989**
- › Алкоголь – інформаційна служба: **0980 980 930**

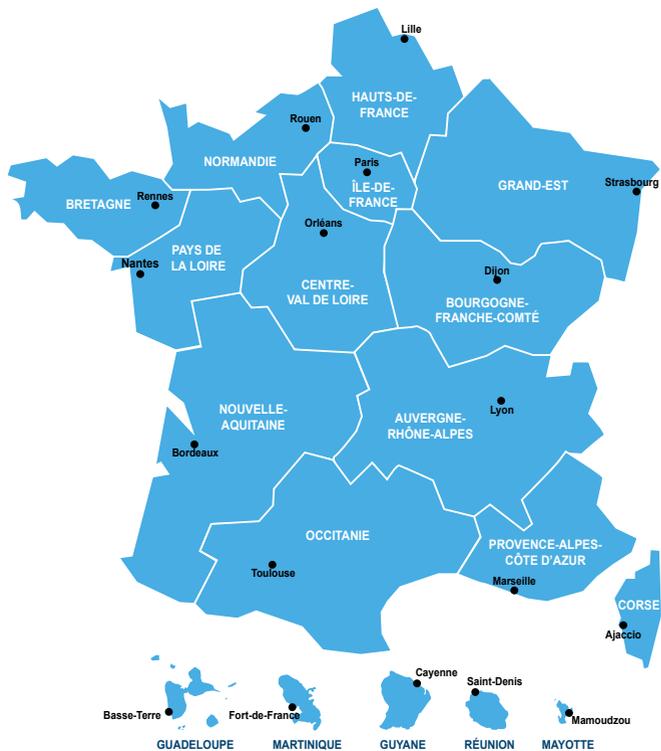
Для того, щоб знайти найближчий до вашого місця проживання центр планування сім'ї та сімейного виховання (СРЕФ), перейдіть за посиланням: [www.ivg.gouv.fr/les-centres-de-planification.html](http://www.ivg.gouv.fr/les-centres-de-planification.html)

Для того, щоб знайти найближчий до вашого місця проживання безкоштовний інформаційний Центр з виявлення та діагностики ВІЛ, вірусних гепатитів та ІПСШ (CeGIDD), перейдіть за посиланням: [www.sida-info-service.org/?-DEPISTAGE-VIHsida](http://www.sida-info-service.org/?-DEPISTAGE-VIHsida)



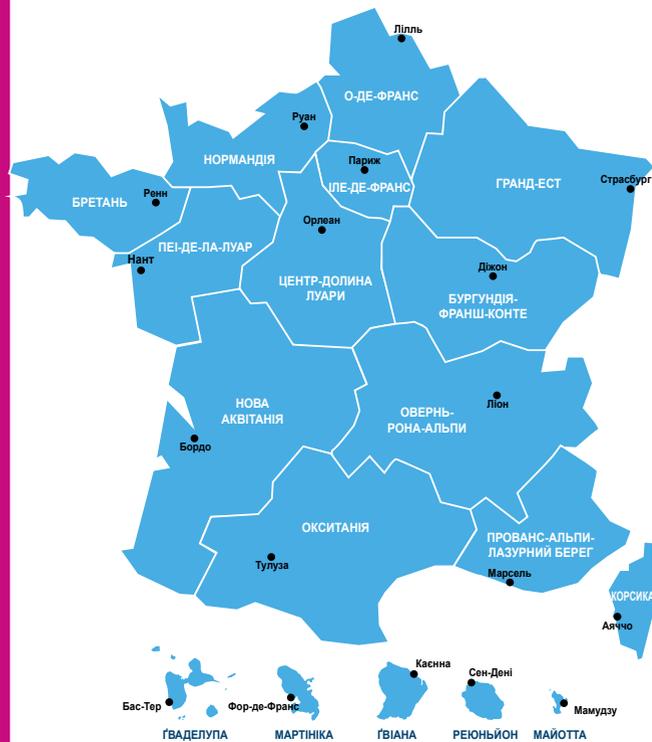
# Quelques informations utiles

Carte de France



# Дейка корисна інформація

Карта Франції





- ALD** = affection longue durée [довготривале захворювання]
- AME** = aide médicale de l'État [державна медична допомога]
- AVC** = accident vasculaire cérébral [інсульт]
- C2S** = Complémentaire santé solidaire - aide à la prise en charge de la part complémentaire des dépenses de santé [додаткове медичне страхування солідарності - допомога для оплати витрат з боку додаткової медичної страховки]
- CAF** = caisse d'allocations familiales [фонд сімейного забезпечення]
- CeGIDD** = centre gratuit d'information, de dépistage et de diagnostic [Безкоштовний інформаційний Центр з виявлення та діагностики ВІЛ, вірусних гепатитів та ІПСШ]
- CCAS** = centre communal d'action sociale [районний центр соціальної підтримки]
- CGSS** = caisse générale de sécurité sociale [загальний фонд соціального страхування]
- CCAS** = centre intercommunal d'action sociale [міжрайонний центр соціальної підтримки]
- CMP** = centre medico-psychologique [медико-психологічний центр]
- CMPP** = centre medico-psycho-pédagogique [медико-психо-педагогічний центр]
- CPAM** = caisse primaire d'Assurance maladie [первинний фонд служби медичного страхування]
- CPEF** = centre de planification ou d'éducation familiale [центр планування сім'ї та сімейного виховання]
- ETP** = éducation thérapeutique du patient [терапевтичне виховання пацієнта]



- HPV** = infection à papillomavirus humain [вірус папіломи людини]
- IST** = infection sexuellement transmissible [інфекції, що передаються статевим шляхом = ІПСШ]
- IVG** = interruption volontaire de grossesse [добровільне переривання вагітності]
- MDPH** = maison départementale des personnes handicapées [центр для громадян з обмеженими можливостями]
- PASS** = permanence d'accès aux soins de santé [чергова служба доступу до медичного обслуговування державної лікувальної установи]
- PMI** = protection maternelle et infantile [центр захисту матері та дитини]
- PrEP** = prophylaxie pré-exposition [метод профілактики ВІЛ, доконтатна профілактика = ПрЕП («передекспозиційна профілактика»)]
- SPADA** = structure de premier accueil des demandeurs d'asile [структура первинного прийому прохачів притулку]
- TasP** = лікування як профілактика
- TPE** = traitement post-exposition [постекспозиційне лікування = ПЕП]
- VHA** = virus de l'hépatite A [вірус гепатиту А]
- VHB** = virus de l'hépatite B [вірус гепатиту В]
- VHC** = virus de l'hépatite C [вірус гепатиту С]
- VIH** = virus de l'immunodéficience humaine [вірус імунодефіциту людини = ВІЛ]

## 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<sup>ème</sup> trimestre) et les personnes obèses.

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

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

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

La maladie guérit le plus souvent en quelques jours.

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

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

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

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

## COVID-19

COVID-19 – це нове інфекційне захворювання, спричинене вірусом, який називається Sars-Cov-2.

Ця хвороба може мати серйозний характер у осіб старше 65 років, у осіб, які мають деякі хронічні хвороби (діабет, гіпертонія, серцеві захворювання, дихальні захворювання...), у вагітних жінок (3<sup>т</sup> триместр вагітності) та у осіб, які страждають на ожиріння.

Ця хвороба з'явилася наприкінці грудня 2019 року в Китаї, і з того часу вона поширилася по всьому світу.

Передається дихальним шляхом. Коли хвора людина кашляє, чхає або розмовляє, вона розбризкує краплі аерозолу разом із вірусом. Від цих крапель напямуч заражаються люди, що знаходяться поруч. Ці краплі можуть також знаходитися на поверхні різних предметів і заразити людей у разі контакту із забрудненими поверхнями.

COVID-19 найчастіше проявляється з такими ознаками: температура, кашель, біль у горлі або нежить, сильна втома, біль у м'язах, головний біль, втрата нюху та смаку, діарея.

Зазвичай захворювання виліковується протягом декількох днів.

Але якщо у вас виникають труднощі з диханням, ви повинні зателефонувати за номером 15 (або 114 для глухих або слабочуючих).

Якщо у вас є одна або кілька ознак, ви повинні ізолюватися (залишатися на самоті та обмежити контакт, надягаючи маску), щоб уникнути зараження інших людей.

Ізоляції потрібно дотримуватись протягом мінімум 7 днів з початку появи перших ознак.

Також необхідно протестуватись (з медичним призначенням або без нього). При позитивному тесті, служба медичного страхування зв'яжеться з вами, щоб уточнити з ким ви перебували в контакті останнім часом і проінформує цих осіб.

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/>**

Проте людина може бути заражена не маючи жодних ознак. Близько 30% заражених немає ознак захворювання.

Таким чином, щоб не заразитися і не заразити інших рекомендується регулярно мити руки, зберігати дистанцію як мінімум в 2 метри від інших і носити маску, якщо неможливо дотримуватися цієї безпечної дистанції, наприклад, у громадському транспорті та закритих приміщеннях, а також скрізь, де носіння маски обов'язкове.

Важливо також провітрювати житлові приміщення та робочі місця по кілька хвилин багато разів на день, а також регулярно чистити та дезінфікувати поверхні (дверні ручки, вимикачі...), особливо якщо ви заражені.

Перші вакцини надійшли до Франції у грудні 2020 року. Ці вакцини мають високу ефективність. Вони дозволяють захиститися від важких форм захворювання та ускладнень Covid. Потрібно зробити дві ін'єкції, вони вводяться з інтервалом у кілька тижнів. Побічні ефекти слабкі, вони виявляються в основному у вигляді болю на місці уколу та головного болю, який швидко зникає. Для здійснення вакцинації всього населення необхідно багато місяців; вакцину в першу чергу отримають люди похилого віку, люди зі слабким здоров'ям та медичний персонал. Вакцинація буде безкоштовною для всіх. Вона не є обов'язковою. Перш ніж прийняти рішення, ви обговорите це з фахівцем, щоб отримати інформацію та перевірити, чи можна робити щеплення відповідно до стану вашого здоров'я. Ви можете зробити щеплення в кабінеті лікаря або в центрі вакцинації. У деяких помешканнях та гуртожитках організуються кампанії з вакцинації. Ви можете отримати інформацію у вашого лікаря та співробітників вашого центру проживання.

**Ви можете отримати додаткову інформацію на сайті**  
**<https://vaccination-info-service.fr/>**

INFORMATION CORONAVIRUS

COVID-19

**PROTÉGEONS-NOUS  
LES UNS LES AUTRES**



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



Toussier ou éternuer dans son coude ou dans un mouchoir



Se moucher dans un mouchoir à usage unique



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



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



Limiter au maximum ses contacts sociaux (6 maximum)



Éviter de se toucher le visage



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



Saluer sans serrer la main et arrêter les embrassades



Utiliser les outils numériques (TousAntiCovid)



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



0 800 130 000  
(appel gratuit)

ІНФОРМАЦІЯ ПРО КОРОНАВІРУС

COVID-19

**ЗАХИСТІТЬ СЕБЕ ТА  
СВОЇХ БЛИЗЬКИХ**



Регулярно мийте руки засобом або милом, що містить спирт



Прикривайте рот чи ніс згином лікті при кашлі чи чханні



Висмаркуйтеся в одноразову серветку



Носіть хірургічну маску або маску з тканини категорії 1, коли дистанцію в два метри неможливо дотриматися



Дотримуйтеся дистанції між людьми в щонайменше два метри



Максимально обмежуйте свої соціальні контакти (максимум 6)



Уникайте контакту рук з обличчям



Провітрюйте приміщення максимально часто, щонайменше кілька хвилин щогодини



Вітайтесь без рукошлясків та уникайте обіймів



Використовуйте цифрові технології (TousAntiCovid = програма проти ковіду)



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



0 800 130 000  
(телефон безкоштовно)



Albanais  
Anglais  
Arabe  
Bengali  
Chinois  
mandarin  
Créole haïtien  
Dari  
Espagnol  
Géorgien  
Ourdou  
Pashto  
Portugais  
Roumain  
**Ukrainien**  
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](http://www.santepubliquefrance.fr)*

Цей посібник надається вам особисто та безкоштовно через медичного або соціального працівника. Він надасть вам інформацію про охорону здоров'я, ваші права та адміністративні процедури щодо охорони здоров'я у Франції. Його двомовне представлення покращить вашу комунікацію з лікарем, соціальним працівником або будь-яким іншим фахівцем, якого ви можете зустріти.

*Для перегляду посібника іншими мовами відвідайте веб-сайт: [www.santepubliquefrance.fr](http://www.santepubliquefrance.fr)*

Ce livret a été réalisé avec le concours de :

Цей посібник створено за підтримки:



samusocial de Paris

