

# Livret de santé

Français / Chinois



# 健康手册

法语 / 中文

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.

**移**民计划对于一些人来说是为了更加美好的未来和个人发展。然后有些人则是被迫移民或者逃亡，而且在原国政治或者经济情况不稳定的情况下，移民之路则会愈加艰辛。虽然移民并不会直接导致个人身体健康问题，但是可能会对移民后的个人生活和健康造成隐患。

刚到一个新的国家后，由于对其医疗系统或行政手续了解不足，或者由于个人生活状况不稳定，被迫受隔离等等因素，移民们往往不能及时得到医疗保障。

与此同时，移民们会遇到其他各种问题，比如法语不好，找不到所需要的信息步骤，办事处的职员不能完全理解移民的特殊情况等等，也都会导致一些不利于移民情况的产生，有时候甚至会出现歧视现象。

因此医疗保险至关重要，它可以免去一部分治疗以及急救的费用，比如直接去医院急诊部的费用。

这本双语健康手册旨在给新移民们提供关于法国医疗系统的具体信息和行政手续步骤已帮助他们在法国更好地适应新生活。

---

**L'ACCÈS AUX SOINS  
ET À LA PRÉVENTION** P. 6  
护理以及防治 P. 6

---

**L'interprétariat professionnel** 10  
专业翻译 11

**Les aides pour accéder aux soins  
et à la prévention** 14  
获得护理以及防治 15

**Où se soigner ?** 20  
在哪里得到医疗 21

**La protection maladie** 32  
医疗保险 33

**Le handicap** 44  
残疾 45

**Santé et travail** 48  
健康和工作 49

---

**LA SANTÉ** P. 52  
健康 P. 52

---

**Pour être en bonne santé** 54  
保持身体健康 55

**Santé mentale** 84  
心理健康 85

**Santé sexuelle et VIH** 92  
性健康和艾滋病毒 93

**La grossesse** 122  
怀孕 123

**La santé des enfants** 130  
儿童健康 131

**Diabète** 136  
糖尿病 137

**Maladies cardiovasculaires** 140  
心血管疾病 141

**Tuberculose** 142  
肺结核 143

**Hépatites virales** 146  
病毒性肝炎 147

**Les cancers** 154  
癌症 155

<b>Apprendre à vivre avec sa maladie</b>	<b>158</b>
学会与疾病共存	159
<b>Santé et climat</b>	<b>160</b>
健康和气候	161
<b>Santé en France d'Outre-mer</b>	<b>164</b>
在法属海外领土的健康防护	165

---

## QUELQUES

## INFORMATIONS UTILES P. 168

## 实用信息 P. 168

---

<b>Lutte contre les discriminations</b>	<b>170</b>
反歧视	171
<b>Rôle de l'assistant(e) social(e)</b>	<b>174</b>
社会福利工作者的职责	175
<b>Rôle des médiateurs en santé</b>	<b>174</b>
卫生调解员的职责	175
<b>Domiciliation administrative</b>	<b>176</b>
个人行政住址	177
<b>La traduction des documents officiels</b>	<b>182</b>
官方资料翻译	183
<b>Au quotidien</b>	<b>184</b>
日常生活	185

<b>Apprendre le français</b>	<b>192</b>
学习法语	193
<b>La scolarisation des enfants</b>	<b>194</b>
儿童入学指南	195
<b>Numéros utiles en cas d'urgence</b>	<b>196</b>
紧急联系电话	197
<b>Carte de France</b>	<b>198</b>
法国地图	199

---

## LISTE DES ABRÉVIATIONS P. 200

## 缩略语列表

---

# L'ACCÈS AUX SOINS ET À LA PRÉVENTION

## 护理以及防治



**L'INTERPRÉTARIAT PROFESSIONNEL**  
专业翻译

10  
11



**LES AIDES POUR ACCÉDER AUX SOINS  
ET À LA PRÉVENTION**  
获得护理以及防治

14  
15



**OÙ SE SOIGNER?**  
在哪里得到医疗

20  
21



**LA PROTECTION MALADIE**  
医疗保险

32  
33



**LE HANDICAP**  
残疾

44  
45



**SANTÉ ET TRAVAIL**  
健康和工作

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).

**法**国的医疗体系可以保障居民医疗卫生需求。但是**法**初到法国的人往往对此医疗系统不甚了解，因此难以得到及时的医疗保障。

就算移民们在前往法国的路途上没有生病，但是路程遥远，经济拮据，身份信息不全以及与入长期隔绝等等其他因素完全可以打垮每一个移民。

因此，我们需要正确地理解医疗体系以便得到最佳的医疗关怀，以及预防措施帮助。

在法国从事健康工作的专业人士都遵守医疗保密协议，完全从病人的健康角度出发考虑。

一部分人因为法语语言障碍而难以找到所需材料的相关信息。而有时候部分专业人士不能完全了解每个人的具体情况。这些由文化差异造成的种种困难都可以在专业翻译（见页面11）或者卫生调解员（见页面175）的帮助下得到解决。



## 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.



## 专业翻译

如果你找一个朋友或者家庭成员充当翻译，则可能在解释私人情况或者家庭关系的时候感到尴尬。而专业翻译会完全保密对话内容，你可以放心地解释自身情况，并且了解相关医疗和社会保障的信息。

同样，一个专业翻译可以帮你更好地理解医生所做的诊断并且给予答复，比如同意一些检查（X光检查，血检）或者化验等等。

为了确保和医生互相交流无碍，专业翻译可以帮你解决所有问题。但是无论有没有翻译，在你听不懂医生的时候，一定要反复询问以确保得到准确的答复。



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>



很多医疗机构（医院，卫生中心，预防接种中心，抽检中心和妇婴保健中心等等）以及移民互助协会都和专业的医疗翻译协会进行合作。一些医疗翻译中心可提供免费服务，详情请咨询社会福利工作人员。



**ISM翻译中心在法国提供多种翻译服务，包括视频会议：**

- > 电话口译服务请联系：  
**01 53 26 52 62** 或 **telephone@ism-mail.fr**
- > 陪同翻译服务请联系：  
**01 53 26 52 52** 或 **deplacement@ism-mail.fr**
- > 视频会议翻译服务请联系：  
**01 53 26 52 72** 或 **video@ism-mail.fr**

下列专业翻译协会在主要城市内提供翻译服务：

Aptira <b>ANGERS (昂热)</b>	ISM Corum <b>LYON (里昂)</b>	ISM Interprétariat <b>PARIS (巴黎)</b>
Mana <b>BORDEAUX (波尔多)</b>	Osiris <b>MARSEILLE (马赛)</b>	Réseau Louis Guilloux <b>RENNES (雷恩)</b>
Accueil et promotion <b>BOURGES (布尔日)</b>	ISM Méditerranée <b>MARSEILLE (马赛)</b>	Migration santé Alsace <b>STRASBOURG</b> (斯特拉斯堡)
Addcaes <b>CHAMBERY (尚贝里)</b>	ISM Est <b>METZ (梅斯)</b>	Cofrimi <b>TOULOUSE (图卢兹)</b>
Adate <b>GRENOBLE</b> (格勒诺布尔)	Asamla <b>NANTES (南特)</b>	<b>AAMI 70</b> <b>VESOUL (沃苏勒)</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**



## 获得护理以及防治

若需获得在护理以及预防上的相关帮助，请联系：

**拨打Comede（移民健康协会）热线电话以获得有关医疗护理以及因医疗和心理治疗申请住院的信息：**

- 获得医疗护理，医疗保险，因医疗或心理治疗申请住院以及其他有关外国人健康的专业咨询和支持。  
社会法律热线电话：**01 45 21 63 12**，周一至周五，上午9点30至12点30
- 获得医疗保健，卫生预防，体检以及相关外国人医疗法律权益的专业咨询。  
医疗热线电话：**01 45 21 38 93**，周一至周五，下午2点30至5点30
- 获得有关心理治疗的专业咨询，交流和分享难民心理创伤治疗信息以及获取住院申请权利信息。  
心理健康热线电话：**01 45 21 39 31**，周二以及周四，下午2点30至5点30
- 流亡者医疗委员会(Comede) 法兰西岛 Bicêtre医院，楼名La Force，门号60，每周除周四外周一至周五早上8:30至下午18:30对公众开放，周四下午13:30开始开放。  
电话：**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).



Les CASO de Médecins du Monde (CASO世界医生组织) 负责相应的医疗服务, 提供法律以及公众保健信息

- 在法国本土有20个接待中心 (Saint-Denis 圣但尼, Marseille 马赛, Lyon 里昂, Bordeaux 波尔多, Grenoble 格勒诺布尔...). 拨打 **01 44 92 15 15** 或在网站 [www.medecinsdumonde.org/fr/pays/france/centres-accueil-soins-orientation-caso](http://www.medecinsdumonde.org/fr/pays/france/centres-accueil-soins-orientation-caso) 找到离你最近的CASO接待中心。

Réseau Louis Guilloux (Louis Guilloux人道主义互助中心) 负责 Ile-et-Vilaine 地区的医疗服务以及提供布列塔尼地区其他接待中心的信息

- 地址: Bâtiment « Le Samara »,  
12 TER, avenue de Pologne  
35200 Rennes (雷恩)  
电话: **02 99 32 47 36**  
医疗中心对公众开放时间:  
周一 14点 至 18点  
周二至周五 8点 至 18点

### La Case de santé 保健站

- 地址: 17 place Arnaud Bernard  
31000 Toulouse 图卢兹  
电话: **05 61 23 01 37**  
在正常接待时间外, 此保健站提供长期保健理疗 (紧急情况下联系): **06 28 33 18 31** (9点30 至 18点30 周一到周五)。



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 移民健康局保障所有公民可以获得永久的医疗保健权利：

### La Cité de la santé 全民健康中心

- 每月第四个周六 14点 至 18点 (无需预约)  
地址：Cité des sciences et de l'industrie 科学工业城，  
Bibliothèque niveau -1 图书馆地下一层，  
75019 Paris 巴黎  
地铁：Porte de la Villette  
电话：**01 42 33 24 74**  
**06 50 30 93 17**

### La Bibliothèque publique d'information

- 公共信息图书馆 每月的第二个周四 (无需预约)  
地址：Centre Pompidou, Espace vie pratique (Niveau 1)  
蓬皮杜中心生活馆 (一楼)  
入口：19 rue Beaubourg 75004 Paris 巴黎  
地铁：Rambuteau / Hôtel de Ville / Châtelet  
巴黎高速地铁 RER：Châtelet / Les Halles  
电话：**01 42 33 24 74**  
**06 50 30 93 17**

### Migrations santé

- 移民健康局 周五开放 (需提前预约)  
地址：11 rue Sarrette  
75014 Paris 巴黎  
地铁：Alésia  
电话：**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 CMU-c, 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)



## 在哪里接受治疗

所有居住在法国的人都有权利获得医疗保险，医疗保险可以报销全额或者一部分的医疗费用（请参考《医疗保险》页面）。

- ▶ 在未申请到医疗保险前，可前往医院急诊部就诊，并建议在医院内和社工提前进行咨询以避免产生高额的医疗费。
- ▶ 你也可以前往PASS机构（见下页）。
- ▶ 或者在非急诊时可以到其余专业医疗机构进行医疗咨询（见下列表格）。



**寻找一位医护专业人员(医生, 护士...)**

**寻找一个医疗机构(医院, 健康中心...)**

**了解你的医生的诊费(诊费 1区费用固定, 诊费 2区费用不封顶)**

▶ 请查询医疗保险在线目录:  
[www.annuaire.sante.ameli.fr/](http://www.annuaire.sante.ameli.fr/)

如果医生因为你享有全民基本保险或者国家医疗救助而拒绝治疗，这构成一种歧视行为（参见页面171）你可以致电人权捍卫中心（le Défenseur des droits）**09 69 39 00 00** 进行投诉，周一至周五 8点至 20点（本地通话费）或者在网站上进行投诉：  
[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'examens complémentaires (radio, prise de sang...);
- de médicaments si nécessaire ;
- de soins dentaires dans une PASS bucco-dentaire.

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



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

- rendez-vous sur [www.aphp.fr/permanences-dacces-aux-soins-de-sante-lap-hp](http://www.aphp.fr/permanences-dacces-aux-soins-de-sante-lap-hp)



## 医疗保健常设服务部(PASS)

PASS在一些大医院内接待身患疾病需要及时就医, 但没有社会保险以及经济收入, 或者需要在医疗过程中陪同的患者。通过PASS根据你的个人健康情况, 可以享受到下列服务

- 医生就诊;
- 特殊护理 (包扎等) 和 额外检查 (X射线透视检查, 抽血等);
- 所需药品;
- 在PASS的口腔护理部进行口腔治疗。

一位社会福利社工会和你一起审查你的行政和社会状况, 并且帮助你完成其余步骤。



### 请上网站查询PASS在法兰西岛上的相关地址:

- [www.aphp.fr/permanences-dacces-aux-soins-de-sante-lap-hp](http://www.aphp.fr/permanences-dacces-aux-soins-de-sante-lap-hp)



## 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.



## 全科医生

在法国，病者希望咨询医生时，可以找“全科医生”。全科医生可以开具处方单，抽血，做X光检查或者其它的检查。他可以把您转到一位“专科医生”处做身体特定部位的检查，比如：肠胃科专家，皮肤科专家或者心脏病专家等等。

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 CMU-c ou l'ACS (voir page 32).

全科医生一般有自己的私人诊所，或者和其他医生和保健工作者（物理治疗师，护士，心理医生等等）在一间诊所一起工作。看诊是收费的，但可以根据你的医疗保险进行相应费用的全额或部分报销。



### 注意

► 根据“诊费1区”工作的医生是根据医疗保险所规定的基本报销金额收取诊费的。根据“诊费2区”工作的医生会收取比医疗保险可报销的金额更高的诊费，也就是说诊费会超过基本报销金额。因此在看医生前最好了解医生根据哪一个诊费区进行收费。

但如果你享受的是全民疾病保险（CMU-c）或者健康补充救助（ACS），任何医生不可以收取超过标准的费用（见页面33）。



### 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.



### 主治医生

为了保证就诊和随访护理的质量，我们会推荐你选择一位固定医生就诊。这位医生就是你的“主治医生”。你和医生需要在一份表格上签字后然后把表格寄到医疗保险中心以确保得到报销。但如果你享受到的是国家医疗救助你就不用填写和寄送表格。

你可以自行选择你的主治医生，他可以同时担任你的家庭医生（如果你有孩子的话）。你不需要通过你的主治医生联系专科医生，比如妇科医生，眼科医生或者牙医。





### 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 CMU-c et de l'ACS, pour lesquels les tarifs sont limités : 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)



### 牙医

如果你需要获得口腔护理，你可以直接联系牙医，不用通过你的主治医生进行联系。如果你有医疗保险，你可以获得报销。有个别的护理费用，比如假牙等，不可以通过医保报销或者只能报销很小一部分。但如果你享受的是全民疾病保险 (CMU-c) 或者健康补充救助 (ACS)，则有其他的限定报销额度。建议首先联系牙医询问报价。



➤ 请上网查询牙科护理服务清单以及PASS位于法兰西岛的口腔护理中心列表：[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.



## 医疗保险

医疗保险可以报销一部分的医疗和护理费用。任何居住在法国的人，包括经济困难者，都有权利通过医疗保险来支付医疗费用。



### 如果需要了解你的权利，

► 所需要遵循的步骤，查询报销金额，选择一名医护人员或者医疗中心，下载表格等等，请查询医疗保险的网站: [www.ameli.fr](http://www.ameli.fr)



### 你也可以致电医疗保险热线进行咨询:

► **36 46**, 周一至周五。



### 请前往

► 当地医疗福利局 (CPAM) 或者海外省的社保局 (CGSS) 申请医疗保险。CPAM 以及 CGSS 工作人员会帮助你申请。你也可以寻求社会福利社工或者公益代笔人的帮助。



## 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.



## 日常医疗保险

### 全民医保基础保险

基础保险通常报销可以一部分的医疗费用，比如报销70%的看诊费。全民医保（又称“基础社会保险”）保障法国居民长期稳定的医保，即使他们不工作也可以享受医保。

### 全民医保补充保险

补充保险可以在基本保险的基础上覆盖，可以报销比如剩下的30%的看诊费费用。补充保险通常可以报销全民医保基础保险所不能报销的全部或者一部分的费用。





### › La Couverture Maladie Universelle complémentaire (CMU-c)

Si vos revenus sont faibles, vous pouvez bénéficier d'une couverture complémentaire gratuite. Cette assurance complémentaire s'appelle « CMU-complémentaire » ou CMU-c.

La CMU-c permet une prise en charge gratuite et 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 par an ;
- › de prothèses auditives ;
- › de dispositifs médicaux individuels divers (cannes, produits pour diabétiques, déambulateurs, pansements, etc.).

Enfin, grâce à la CMU-c, vous pouvez bénéficier de réductions sur votre carte de transport.

La CMU-c 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 CMU-c, vous pouvez vous rendre sur le site : [www.cmu.fr](http://www.cmu.fr)



### › 全民疾病补充保险 (CMU-c)

如果你的收入微薄并且满足申请条件, 你可以获得一份的免费补充保险。这份补充保险称为全民疾病补充保险 (CMU-c)。

CMU-c可以报销在基础保险报销后的剩余的绝大部分医疗费用, 主要包括:

- › 就诊费, 通过就诊单开的医药以及实验室的化验费用。也包括根据主治医生开的就诊单进行的按摩/物理治疗师, 护士, 语言治疗师的医疗费用;
- › 住院费用和每日住院费用;
- › 牙医费用。牙齿修复和正畸费用可以部分报销;
- › 一年一副眼镜费用;
- › 助听器费用;
- › 各种个人医疗设备 (手杖, 糖尿病医药用品, 助行器, 绷带敷料等)。

CMU-C也包括交通卡优惠。

CMU-c的有效期为12个月, 必须在社保基金到期前的2到4个月之间更新。

有关CMU-c的更多信息, 请访问: <http://www.cmu.fr>





### > L'aide pour une complémentaire santé (ACS)

Si vous n'avez pas droit à la CMU-c, si vos revenus sont légèrement au-dessus du plafond, vous pouvez bénéficier d'une aide financière appelée l'Aide au paiement d'une assurance complémentaire de santé (ACS).

Elle permet de payer une partie d'une couverture complémentaire privée (« mutuelle »).

L'ACS est valable 12 mois à dater de la souscription de votre contrat, elle doit être renouvelée entre 4 et 2 mois avant son expiration auprès de votre caisse d'Assurance maladie.

Pour plus d'informations sur l'ACS et sur les offres de contrats disponibles, vous pouvez vous rendre sur le site : [www.info-acs.fr](http://www.info-acs.fr)



### Si vous bénéficiez de la CMU-c ou de l'ACS,

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 CMU-c, 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.

### > 健康补充救助 (ACS)

如果你不可以申请CMU-c，但是你的收入刚好超过限额，则可以申请健康补充救助 (ACS)，从而获得一笔经济补贴。

通过ACS可以报销一部分由私人补充保险 (« mutuelle ») 可报销的金额。

ACS自签订合同之日起12个月内有效，必须在社保基金到期前的2到4个月之内更新。

有关更多的ACS以及其他服务的信息，请访问：[www.info-acs.fr](http://www.info-acs.fr)



### 如果你享有CMU-c或者ACS,

在就诊时医生不可以让你提前付款或者支付超出基本保险可以报销的费用 (个人紧急特殊情况除外, 比如你在诊所工作时间外要求就诊等)

### > 其余保险机构, 比如私人补充医疗互助保险 (mutuelle)

如果你的收入过高而不能申请CMU-c, 你可以选择购买私人补充保险。通过这份保险可以报销基本保险所不能报销的全部或者一部分费用。不同的私人补充保险费用不同, 你可以自行选择购买。



### 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 %. Pour en bénéficier, parlez-en avec votre médecin traitant.



### 从2016年起,

► 私营部门雇主需要在基本保险的基础上给所有员工购买私人补充保险 (mutuelle), 保险费用由雇主以及雇员分摊。

### ► 医保卡 (carte Vitale)

医保卡大小和信用卡一致, 绿色, 上面印有你的照片和社会保险号码, 颁发给所有超过16岁的享有医疗保险的居民。卡上会标明关于护理、治疗以及住院费用报销的相关信息。持卡人可以在私人医生或者医院里就诊时不用当场支付费用。所以在就诊或者药店里请出示你的医保卡。如果你没有医保卡, 你可以出示医保局/社会保险总基金会开具的医疗保险证明。



### ► 慢性病 (ALD)

有一部分人身患慢性病, 比如糖尿病等。慢性病治疗费用可以得到100%的报销。详情请咨询你的主治医生。



## 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 CMU-c. Vous pouvez toutefois demander l'aide médicale de l'état (AME) auprès de la CPAM/CGSS de votre lieu de résidence si vous avez peu de ressources et résidez en France de manière ininterrompue 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.

## 非法居留情况下的医疗保险

### 国家医疗救助 (AME)

如果你在法国没有合法的居留（或者没有居留卡），你则不可以享受到医疗保险或者全民疾病保险。但如果你的收入不足，并且满足在法国连续居住超过3个月的条件时，则可以申请国家医疗救助（AME）。这类免费的医疗保险同时包括基本医疗保险和补充保险两种保险。就诊费，住院费和大多数医药费可直接报销，不需要提前付款。

成功申请到AME的人会收到有效期一年的国家医疗救助卡。你需要每年向医保局申请更新AME。

### 紧急重要护理系统

如果你在法国已经居住超过三个月，你可以使用在医院里专门提供的紧急重要护理系统，其中包括：必要以及紧急的护理治疗以避免健康急剧恶化，针对传染病的治疗和护理（艾滋病，肺结核等），针对孕妇和新生儿的一切护理以及流产手术等。医院会根据你的个人情况和医疗保险局/社会保险总基金会处理相关手续。



## LE HANDICAP

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

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

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



## 残疾

残疾分很多种，有的症状肉眼可见，有的肉眼无法识别。天生疾病，交通事故或者特殊疾病都会造成残疾。残疾可分成身体残疾，视力残疾，听力残疾，精神残疾以及心理残疾。

在法国，身患残疾的儿童以及成年人可得到相应的援助。如果你是残疾人士，则享有以下权利：

- 交通报销。你在乘坐公共交通（地铁，公车）时候将享有折扣。你在公共交通上或者等候队列里若是感到疲惫，可以先使用座位。你需要申请一张残疾人证（CMI）。
- 经济补贴。儿童以及成人都可以申请经济补贴：成年残疾人补助金（AAH），残疾人补偿性补助金（PCH），残疾儿童教育补助（AEEH）。
- 儿童就学帮助。所有儿童需要在其居住区域内就近入学。根据残疾等级不同，他们可以和其他非残疾儿童一起上学，也可以视情况分到特殊班里读书。详情请咨询区政府或者就读学校。
- 技术帮助，比如轮椅或者助听器。







- 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)



- 重度残疾者接待中心。比如在医疗教育学院（IME）或者医疗疗养院（FAM）等中心里，残疾人士可以得到照看和帮助。如果你的孩子不能上学，或者残疾人士日常生活不能自理等，请联系这些中心以获得帮助。

## 如何申请这些补助？

残疾人士需要得到医生的确诊后才可以享受到这些补助。如果你行动受限，听力视觉有碍或饱受慢性病困扰，请及时联系医生。医生会根据你的情况填写一张医疗证明并交至省级残疾人之家（MDPH）。随后MDPH会处理你的请求。

如果你拥有合法居留或正在进行居留延期，你都可以申请补助。



### 哪里可以咨询？

- 市政府
- 省级残疾人之家（MDPH）
- 网站 [www.cnsa.fr](http://www.cnsa.fr)
- 网站 [www.service-public.fr](http://www.service-public.fr)



## 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.



## 健康和工作

### 劳务医疗

在法国，员工都享有劳务医疗检查权利。医生会对雇员进行体检，并且告知员工在工作中可能存在的风险以及预防办法。劳工医生遵守医疗保密协议。同样，你的主治医生也会对你的劳工医生保密你的信息，除非你要求你的主治医生和劳工医生进行沟通。



### 工作事故

如果你在工作地点或者上下班途中发生事故，你应该：

- 在24小时内告知你的雇主。



- 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 374-1 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.



- 找你的医生开具事故以及后果证明。医生需要填写一份长达三页证明事故的文件，作为第一体检证明。
- 把文件的第一和第二页通过挂号信方式尽快寄到医疗保险局（CPAM）/ 社会保险总基金会（CGSS）并且保留第三页。

你的雇主随后应该：

- 在48小时内通知医疗保险局。
- 给你提供一份工作意外事故证明，请妥善保管。



### 就算你在法国没有合法居留，

- 根据社会保险法第L374-1条，你也可以申请工作事故意外保险报销。

根据个人具体情况，病人可以享受医疗费用的报销，并且必要时可以获得每日补助金。在永久残疾情况（残疾等级评定等于或大于10%）下可以获得终身补助金。

GISTI 协会为外国人提供法律咨询（签证，居留，庇护，国籍，强制离境，社会权利等等），你可以致电：**01 43 14 60 66** 进行咨询，工作时间：周一至周五下午3点至6点，以及每周三和周五的10点至12点。

部分工会组织也可以提供工作问题上的咨询。请前往所在地区的职业介绍所或者工会之家联系这些组织。

# LA SANTÉ

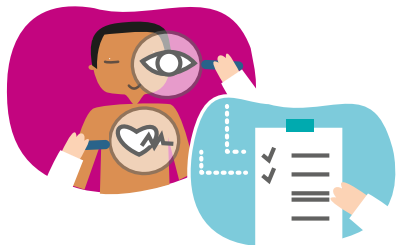
## 身体健康



	<b>POUR ÊTRE EN BONNE SANTÉ</b> 保持身体健康	54 55
	<b>SANTÉ MENTALE</b> 心理健康	84 85
	<b>SANTÉ SEXUELLE ET VIH</b> 性健康和艾滋病毒	92 93
	<b>LA GROSSESSE</b> 怀孕	122 123
	<b>LA SANTÉ DES ENFANTS</b> 儿童健康	130 131
	<b>DIABÈTE</b> 糖尿病	136 137
	<b>MALADIES CARDIOVASCULAIRES</b> 心血管疾病	140 141
	<b>TUBERCULOSE</b> 肺结核	142 143
	<b>HÉPATITES VIRALES</b> 病毒性肝炎	146 147
	<b>LES CANCERS</b> 癌症	154 155
	<b>APPRENDRE À VIVRE AVEC SA MALADIE</b> 学会与疾病共存	158 159
	<b>SANTÉ ET CLIMAT</b> 健康和气候	160 161
	<b>SANTÉ EN FRANCE D'OUTRE-MER</b> 在法属海外领土的健康防护	164 165

## POUR ÊTRE EN BONNE SANTÉ

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



### Le bilan de santé

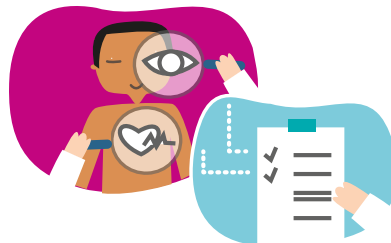
Un bilan de santé peut vous être proposé par votre médecin traitant ou par un centre de santé. Les examens prescrits dans ce cadre sont pris en charge financièrement.

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

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

## 保持良好身体健康

为了保护你的健康以及周围人的健康，你需要经常和你的主治医生进行交流。



### 体检

你的主治医生或者健康中心都可以帮助你做体检。相关体检费用可以报销。

每5年可以在医疗保险局 (CPAM) / 社会保险总基金会 (CGSS) 的体检中心做一次免费的体检。你可以在体检的时候向医生咨询困扰你的问题，比如避孕，疾病筛查等等。你可以向 CPAM/CGSS 申请做体检。只有享受医疗保险者可以做定期体检（不包括享受国家医疗救助者）。享受国家医疗救助者可要求所有医生做单独体检。此次单独体检的费用可以向化验室，射线检测室或者健康中心进行报销。

部分职业医疗协会也会向全民提供免费体检，并且保证随访护理。



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, 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.



一般来说, 体检包括医师检查, 一些化验(血液以及尿液), 一些检测(视力, 听力, 肺部)以及听诊。

根据你的年龄, 家族史, 风险指数以及国籍, 体检时医生可能会建议你进行疾病筛查, 以防:

- ▶ 慢性疾病, 如: 癌症, 糖尿病, 心血管疾病;
- ▶ 心理疾病, 如: 心理创伤, 抑郁症;
- ▶ 传染病, 如: 艾滋病毒, 肝炎, 肺结核;
- ▶ 其他疾病, 比如铅中毒。

如果检测结果呈阳性, 你需要及时得到治疗以避免情况恶化。

注意: 大多数来到法国的难民们主要是饱受心理疾病以及非传染慢性病的干扰。

如果你目前状况不佳, 我们建议你 and 医生谈论个人问题, 比如: 睡眠不安, 悲伤, 疲乏, 注意力或者记忆里衰退, 恐慌或者焦虑等等。医生和心理学家会帮助你解决问题。

6岁以下的儿童以及孕妇可以在母婴保健中心进行免费的体检和随访护理。



### 详细资料

- ▶ 医疗福利局 (CPAM) 办事处地址列表请上网查询: [www.ameli.fr/assures](http://www.ameli.fr/assures) 页面“我的账户” « Votre caisse » 或者致电**36 46**进行查询。
- ▶ 体检网站 [www.bilansante.fr](http://www.bilansante.fr)
- ▶ 也可以参考“获得护理和防治”页面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.



## 疾病筛查

疾病筛查可以检测出无临床症状的疾病，使病人得到及时治疗。

在体检时，建议做一些疾病或者诱发疾病因素的疾病筛查。

在法国可以做下列疾病的筛查：

- ▶ 艾滋病毒和一些性传播疾病（尤其是25岁以下的妇女和30岁以下的男性的衣原体）；
- ▶ 乙型肝炎和丙型肝炎病毒；
- ▶ 结核病（高危人群或者来自疾病高发区域的人群）；
- ▶ 结肠癌（50岁以上）；
- ▶ 宫颈癌（25至65岁妇女）；
- ▶ 乳腺癌（50岁以上妇女）；
- ▶ 糖尿病；
- ▶ 超重以及肥胖儿童；
- ▶ 高血压。



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



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

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

- Téléphonnez à Sida Info Service au **0800 840800** ou à Hépatites Info Service au **0800 845 800** tous les jours de 9h à 23h, gratuit depuis un poste fixe.
- Rendez-vous sur la page: [www.sida-info-service.org/annuaire](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).



也有针对其他疾病的筛查: 铅中毒 (居住在危房里的儿童), 镰状细胞病 (非洲常见的遗传性血液疾病, 也见于地中海, 北美, 西印度群岛, 巴西以及印度等区域)。



### 请咨询主治医生以获取更多关于疾病筛查的信息。

### 进行性传染病, 肝炎和艾滋病毒的疾病筛查:

► 访问免费信息中心 (CeGIDD), 免费获取关于艾滋病, 病毒性肝炎以及性传染病的疾病筛查和感染诊断信息。

找到离你最近的信息中心 (CeGIDD):

- 致电艾滋服务热线: **0800 840800**
- 肝炎服务热线: **0800 845 800** 每日 9 点至 23 点, 固话免费。
- 上网查询: [www.sida-info-service.org/annuaire](http://www.sida-info-service.org/annuaire)。

► 前往家庭计划和教育中心 (CPEF)。

找到离你最近的 CPEF 中心:

- 致电: **0800 08 11 11** (匿名免费电话) 周一至周六 9 点至 20 点。
- 上网查询: [www.ivg.social-sante.gouv.fr/les-centres-de-planification.html](http://www.ivg.social-sante.gouv.fr/les-centres-de-planification.html)



## Vaccination

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

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

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

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



**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 ».



## 疫苗接种

接种疫苗可以预防一些严重疾病并且防止将疾病传染给身边的人，尤其是脆弱易感染人群（儿童，孕妇，老人等）。

6岁以下的儿童以及孕妇可以免费在妇婴保健中心（PMI）获得疫苗接种。也有一些疫苗中心对大众提供免费疫苗接种服务。

疫苗接种时间表根据个人年龄（婴幼儿，儿童，成年人，老人）以及个人健康情况推荐所需要接种的疫苗。

部分疫苗接种一次后终生有效，但一些疫苗需要反复接种。



**如果遗忘某次接种，无需从头开始重新接种。**

继上一次接种后再次继续接种即可。





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 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 tuberculose (BCG) chez les très jeunes enfants pour éviter une forme grave de tuberculose, en premier lieu en Ile-de-France, en Guyane et à Mayotte, régions où la tuberculose est la plus élevée en France ;
- ▶ contre la rougeole, les oreillons et la rubéole (ROR) chez les jeunes enfants et un rattrapage possible chez les jeunes adultes ;
- ▶ contre le méningocoque pour protéger contre un type de méningite chez tous les nourrissons avec un rattrapage possible chez les jeunes adultes ;
- ▶ contre le papillomavirus chez les jeunes filles pour prévenir le cancer du col de l'utérus et chez les hommes ayant des rapports sexuels avec les hommes ;
- ▶ le vaccin contre la coqueluche concerne les nourrissons, les enfants, les adolescents et les jeunes adultes ;
- ▶ 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 cardiaque, respiratoire ou une obésité ;
- ▶ contre l'Haemophilus, responsable de maladies respiratoires, chez les jeunes enfants.



为了保证重新接种，建议在健康手册里记录每次接种时间，并且下次就医时带给医生参考在何时接种了何种疫苗。

在法国可以接种的疫苗有：

- ▶ 婴儿乙型肝炎疫苗，以及所有没有接触过病毒的人（特别是未接种疫苗的青少年）；
- ▶ 小儿结核病（BCG）疫苗以避免病症恶化，主要集中于：法兰西岛，圭亚那和马约特地区以及其余法国结核病高发区；
- ▶ 小儿麻疹，腮腺炎和风疹（ROR）疫苗，成年人可重新接种；
- ▶ 脑膜炎球菌疫苗，以预防婴幼儿脑膜炎，成年人可重新接种；
- ▶ 女性乳头瘤病毒疫苗，以预防宫颈癌，有过男同性性行为者也可接种；
- ▶ 针对百日咳的疫苗，给婴儿、儿童以及青少年接种；
- ▶ 季节性流感疫苗，适宜人群：65岁以上，孕妇或者心脏病、呼吸道疾病或则肥胖症患者；
- ▶ 儿童副流感嗜血杆菌疫苗，以预防呼吸道感染。



## 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 couverture médicale universelle complémentaire (CMU-c) et par l'aide médicale de l'État (AME). Ils sont le plus souvent remboursés par les mutuelles.



## 鉴于法国疫苗接种覆盖率不足和

流行病重现，卫生部建议在2017年7月将疫苗接种从原来的百白破疫苗扩大到8种针对2岁以下婴儿的疫苗：百日咳，乙型流感嗜血杆菌，乙型肝炎，脑膜炎球菌，肺炎球菌，麻疹，腮腺炎和风疹。

以上11种疫苗目前绝大多数儿童已经接种，从2018年起所有2岁以下儿童需要强制接种，必须在托儿所、幼儿园以及小学入学时接种。

医生会根据就诊者个人情况建议接种其他疫苗，尤其是针对一些已身患某种疾病，年龄65岁以上或者在一些流行病高发地区经常旅游的人士。黄热病疫苗在圭亚那和其余一些国家会进行强制接种。（通常情况下一生接种一次即可）

几乎所有的疫苗都可以通过全民医保报销65%，通过全民疾病补充保险（CMU-c）以及国家医疗救助（AME）全额报销。一般通过私人补充保险（mutuelles）也可以得到全额报销。



## 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/)



## 如果需要进行接种或者帮孩子接种, 请参考下列方式:

- › 找主治医师接种;
- › 得到医生的处方单后找私人护士接种;
- › 找助产师接种;
- › 在疫苗中心接种 (请去区政府咨询详情);
- › 在母婴保健中心接种 (面向6岁以下的儿童以及孕妇);
- › 在国际预防和旅行咨询中心接种;
- › 在健康中心接种;
- › 在针对艾滋病、病毒性肝炎和性传播疾病的信息发布、检测与诊断的免费中心 (CeGIDD), 家庭计划和教育中心 (CPEF) 或一个健康监测中心进行某些特定疫苗的接种。

查阅网站: [www.vaccination-info-service.fr/](http://www.vaccination-info-service.fr/) 以获得每年更新的疫苗接种时间表



## 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.



## 药物依赖

在法国存在合法但受管制的药物，比如酒精，烟草等，以及一些法律禁止的药物，比如大麻，海洛因和可卡因等。

使用这些药物存在健康风险：以为可以“浅尝辄止”的人通常会变本加厉地使用这些药物，最终导致药物依赖（上瘾），不能抗拒本能而继续使用药物，造成严重后果。

### 烟草

吸烟会引发支气管炎（咳嗽，呼吸困难）和其他严重的疾病，如癌症或心脏病等。呼吸二手烟对儿童和环境也会造成严重影响。

所有类型的烟草都会危害健康，比如：无论是带或者不带过滤嘴的香烟，卷烟，雪茄，水烟等等。



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...



孕妇宜戒烟，因为吸烟会增加妊娠风险并影响胎儿生长以及婴儿健康。



### 我们可以帮助你更容易地戒烟，请参考以下几种方案：

- 请从医生，护士，助产师，药剂师或其他健康专业人员处获得帮助。
- 网站[www.tabac-info-service.fr](http://www.tabac-info-service.fr) 提供建议和评估你对烟草的依赖程度的测试。
- 你可以通过智能手机下载烟草信息服务应用以获得个性化的免费戒烟帮助。
- 致电 **39 89**（免费服务+本地通话费，周一至周六8点至20点）。烟草专家会为您提供建议，并通过电话向你提供个性化的免费后续服务。只支持法语服务。

## 酒精

尽管酒精在法国是合法的，它仍然会带来健康隐患：饮酒需要节制。宜减少饮酒量以保护个人健康。

酒精为有毒产品，会对身体造成直接影响：降低注意力、反应能力、视力等。过度饮酒会导致个人行为无法控制，造成如虐待，暴力，无保护的性行为等过激行为。



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).



酒精也可能造成长期后果: 癌症, 心脏病, 抑郁症等。

我们建议孕妇以及准备或者希望怀孕的女性不要饮酒, 因为在怀孕期间酒精会进入胎儿或者婴儿的血液, 从而影响其正常发育, 更有可能导致胎儿器官畸形或者引发其余大脑疾病。



### 更多资料

- 你可以寻求医生的帮助, 也可以在医院戒毒所或者在 CSAPA (戒毒所, 支持和预防中心) 等专业中心进行咨询。在以下网址可查到具体地址:
  - [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)
- 酒精信息服务网站: [www.alcool-info-service.fr](http://www.alcool-info-service.fr) 提供相关信息以及建议, 可以在论坛上和其他用户进行沟通, 也可以和专业人士通过在线问答服务进行咨询。
- 致电酒精信息服务热线: **0980 980 930**, 早上 8 点至 凌晨 2 点, 无节假日 (匿名免费通话)。



## 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).

## 毒品

毒品的种类繁多，带来的危害也不尽相同，具体取决于毒品的性质和用量。比如，艾滋病毒或者肝炎病毒可以通过接触携带病毒的物品传播，通过药物注射传播（注射器，针头，药勺，过滤器，水源，止血带等等）或者通过毒品吸食器传播等。

一部分人会患有“非物理上瘾”症，比如赌博成瘾，网游成瘾，上网成瘾以及性瘾等等。



### 更多资料

► 你可以寻求医生的帮助，也可以在医院戒毒所或者在CSAPA（戒毒所，支持和预防中心）等专业中心进行咨询。在以下网址可查到具体地址：

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

► 毒品信息服务网站：[www.drogues-info-service.fr](http://www.drogues-info-service.fr) 提供相关信息以及建议，可以在论坛上和其他用户进行沟通，也可以和专业人士通过在线问答服务进行咨询。

► 致电毒品信息服务热线：**0800 23 13 13**，早上 8 点至凌晨 2 点，无节假日（匿名免费通话）。





## 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)



## 饮食和物理运动

健康饮食指的是饮食均衡多样化，适量并且全面地进食水果，蔬菜，牛奶，肉，蛋或鱼，米饭，面食等等。

需要多喝水，少喝含糖饮料（苏打水，糖浆等）。在法国可以直接饮用对身体有益的自来水。

我们建议每周至少五天，每天至少进行30分钟的锻炼，以及避免长时间久坐或躺姿。

更多健身信息，请上网站查询：<http://www.mangerbouger.fr/Bouger-Plus>



## Dans le lieu d'habitation

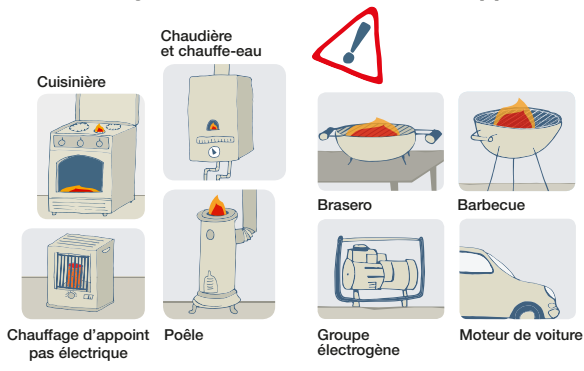
### Eau et hygiène

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



## 居住环境

### 水和卫生

如果你住在露营地、棚户区或者贫民窟里，你有权利要求市政府提供饮用水并且派人清理生活垃圾。

### 一氧化碳

一氧化碳是一种无色无感的危险气体。吸入时会造成头痛，呕吐以及极度疲乏的症状。严重时可导致晕厥甚至死亡。在使用通过燃气，木材，煤炭，汽油，燃料或乙醇的工作的加热或者烹饪工具时会产生一氧化碳。

#### 一氧化碳来自于如下设备





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.



为了保护个人安全，请合理使用你的设备：

- › 不要使用烹饪用具，炉灶，火盆或烧烤炉取暖；
- › 不要在室内使用仅限室外使用的器具（比如烧烤炉，火盆）；
- › 将发电机系统安装在室外：禁止在屋内，阳台，车库或地下室安装；
- › 在车库里请关闭车引擎；
- › 最多连续2小时使用取暖设备，并且保持房间通风；
- › 不要妨碍空气流通（门下，厨房，卫生间等）；
- › 即使在冬季也保证每天住所通风至少10分钟。

## 火灾

请遵循以下建议以预防火灾：

- › 定期检查电器设备；
- › 在做饭时不要远离炉灶，并将易燃物远离热源；

如遇火灾，请致电消防部门热线**18**。



### 如遇紧急情况，请拨打热线：

- › **18** : 火警
- › **15** : Samu (紧急医疗援助服务)
- › **112** : 任何紧急情况都可拨打（通过固话或者手机皆可，无需话费，使用范围为欧盟国家）。

## 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.

## 心理健康

心理健康非常重要，绝不能轻易忽视。拥有良好的心理状态才可以从容处理生活中的困难杂事。如果遇到心理问题或者某些症状（记忆下降，注意力不能集中，烦躁，睡眠困难...），专业人员可以帮助你找到解决方案。以下是一些最常见的病症：



### 心理创伤

心理创伤指的是一个人在经历过巨变或者冲击（战争，袭击，海啸，强奸，暴力虐待...）后，无论是作为受害者或目击者，都会不时出现莫名的强烈惊吓，无助感或恐惧感的心理障碍情况。

如果没有得到有效治疗，这些症状可能会持续数月，数年，甚至一生的时间，造成个人极大痛苦。主要症状是“过往重现”，注意力和集中力下降，睡眠不佳（恶梦和失眠），刻意避免相似场合，惊恐症，极度痛苦、愤怒和悲伤感。在这种情况下，你需要及时和医生或任何专业医护人员沟通，他们会在必要时引导你寻求其他专业护理医疗人员或者机构的帮助。

## 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.

## 抑郁症

抑郁症的症状包括极度悲伤, 丧失做任何事的乐趣或无法独自进行工作等。抑郁症患者通常会产生黑色的想法, 并且患有睡眠障碍或食欲下降等症状。抑郁症可以影响到每个人, 造成很多的个人痛苦。

在这种情况下, 你需要及时向医生求助并且得到有效治疗, 他会根据你的情况指引你去心理疾病专家处(心理医生, 精神病学家, 心理治疗师等)就诊。



**在法国, 有隶属于各大公立或者私立医院的精神科诊所或心理医疗中心。**

在这些医疗中心内都配备专业医疗队伍: 精神科医生, 心理学家, 护士, 语言治疗师, 精神运动康复治疗师, 社会服务工作者等等。

### > 心理医疗中心 (CMP)

若有任何心理问题就算无医疗保险也可以约见心理医疗中心 (CMP) 的专家面诊, 咨询相关问题 (抑郁, 焦虑, 创伤等等)。

### > 青少年心理医疗中心 (CMPEA) 和儿童心理教育中心 (CMPP)

18岁以下的青少年或者儿童需要在青少年心理医疗中心约见专家就诊。



### > 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**

### > Bordeaux: L'association Mana pour bénéficier de soins psychothérapeutiques et de l'interprétariat auprès des populations migrantes

17 cours des Aubiers, appartement 920  
33300 Bordeaux  
**05 56 79 57 14**



### > 上门心理医疗服务团队 (EMPP)

如果你有困难无法前往心理医疗中心就诊，专业医护人员可以进行上门就诊，并引导你到心理医疗中心进行全面治疗。

### > 有关心理障碍更多信息：

- 上网查询：[www.psycom.org](http://www.psycom.org) 或者 [www.info-depression.fr](http://www.info-depression.fr)
- 法国抑郁症协会：[www.france-depression.org](http://www.france-depression.org)
- 有关心理创伤的信息：[www.institutdevictimologie.fr](http://www.institutdevictimologie.fr)
- 致电移民健康协会 (Comede)：**01 45 21 39 31**，每周二和周四，14点30至17点30

### > Paris(巴黎)：Minkovska中心提供针对难民和移民的跨文化心理冲突障碍咨询和治疗

12, rue Jaquemont - 75017 Paris  
**01 43 14 88 50**

### > Paris(巴黎)：Primo Levi中心为在原国受政治迫害和暴力虐待受害者提供护理和治疗

107 avenue Parmentier - 75011 Paris  
**01 43 14 88 50**

### > Bordeaux(波尔多)：Mana协会提供针对移民的心理咨询以及翻译服务

17 cours des Aubiers, appartement 920  
33300 Bordeaux  
**05 56 79 57 14**



**> 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**

**> 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.



**> Marseille (马赛): Osiris协会为政治迫害者提供护理治疗**

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

**> Bron (布隆): Orspere-Samdarra中心**

Centre hospitalier le Vinatier  
95 boulevard Pinel - 69500 Bron  
**03 88 14 03 43**

**> Strasbourg (斯特拉斯堡): 言语无国界协会 (L'association Parole sans frontière)**

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

**> Villeurbanne (维勒班): Essor 健康中心为受迫害和虐待的难民提供心理护理和治疗**

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



**精神疾病紧急突发状况:**

- > 若是在法兰西岛大区区内请就近前往医院急诊部就诊, 或前往圣安妮医院的精神疾病与指导中心(CPOA) 就诊, 电话: **01 45 65 81 09/10**
- > 在法兰西大区外, 请直接前往最近的医院急诊部 就诊。



## 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



## 性健康和艾滋病毒

和性健康有关的问题总是种类繁多：避孕的选择，性传播疾病的治疗，女性生殖器残割，紧急情况（性暴力，自愿终止妊娠等等），无论男女都会遇到这些问题。请及时和你的日常医生，妇科医生或助产师沟通你的问题和困难。为了检测预防疾病并且为怀孕和后续工作做好准备，女性应当定期随访妇科医生。

在法国和许多其他国家一样，人们有自由选择性取向的权利：同性恋，双性恋或者变性者等等。法律禁止歧视同性恋者或变性者，一旦发现会依法惩处。





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) ou [www.ardhis.org](http://www.ardhis.org)



如果你因为性取向或性别在原国遭到迫害，你可以在法国申请庇护和保护。



### 有关性的相关疑问请参考下列方案：

- 获得有关性取向，避孕以及自愿中止妊娠（IVG）的信息：致电计划生育中心：**0800 08 11 11**，周一 9点至22点，周二至周六9点至20点(匿名免费电话，于法国本土以及法国海外领省适用)
- 受暴力侵害的女性受害者可致电：**3919** (匿名免费电话，无休假)
- 因性取向以及性别认同产生的暴力或者歧视事件，请联系RAVAD机构：致电：**06 17 55 17 55** 网站：[urgence@ravad.org](mailto:urgence@ravad.org)
- SOS homophobie反恐同协会：**0810 108 135**
- SOS viol 强奸受害人援助协会：**0800 05 95 95** (匿名免费电话)
- 有关同性恋以及跨性别者移民以及居住权的咨询联系：ARDHIS机构 **06 19 64 03 91** [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.



► 有关疾病防治, 性传播疾病筛查信息:

Afrique Avenir

22 rue des Archives

75004 Paris

**01 42 77 41 31**

周一至周五 9点30至16点

[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)

## 妇科随访

建议女性至少每3年咨询一次医生, 妇科医生或助产师以解决个人健康以及性生活相关问题。

你可以咨询避孕措施, 进行疾病筛查(性病, 乳腺癌...), 也可以进行一些健康检测如阴道涂抹片检查以预防宫颈癌。

## 避孕

避孕指的是所有避免怀孕的措施。避孕措施有很多种: 避孕套, 避孕药, 活性节育环, 避孕贴纸, 宫内避孕器(DIU, 通常称为子宫环)等, 每个人都可以找到适合自己情况和需要的避孕方式。



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



避孕套（男性或女性）是防止艾滋病等性传播疾病传播的唯一途径。如果你已经使用避孕药，子宫环或避孕贴纸进行避孕，你也可以使用避孕套来保护你免受艾滋病毒/艾滋病和其他性传染病的威胁。如果你想停止使用避孕套，请和你的伴侣一起做艾滋病和性传播疾病检测，并在等待结果的同时继续保护自己。



- 全科医生，妇科医生或者助产师可以帮助你选择适合你的避孕方式。
- 家庭计划和教育中心（CPEF）提供避孕咨询以及组织与性和家庭教育有关的防治活动。中心专业人士会引导并帮助你做出适合你的选择。
- 未成年人（未满18周岁的人）和没有医疗保险的人可免费获得医疗咨询以及避孕或紧急避孕帮助。
- 查询网站：[www.ivg.social-sante.gouv.fr/les-centres-de-planification.html](http://www.ivg.social-sante.gouv.fr/les-centres-de-planification.html) 以找到离你最近的家庭计划和教育中心

## La contraception d'urgence

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

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

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

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



## 紧急避孕

无保护的性行为，安全套安放不当，安全套滑出或破裂，忘记服用避孕药，服用避孕药后呕吐... 如果上述情况发生在你的身上，你可以采取紧急避孕措施以避免意外怀孕。

发生危险性行为后需在五天之内进行紧急避孕措施，越早采取措施则效果越佳。存在多种紧急避孕措施：有两种紧急避孕药以及铜制宫内节育器。

在药店里可以购买紧急避孕药，无需出示医生处方单。紧急避孕药免费向15至18岁的未成年人发放。未成年学生或者大学生也可以在学校医务室或者大学医务中心领取紧急避孕药。没有医疗保护者可以在针对艾滋病、病毒性肝炎和性传染疾病的信息发布、检测与诊断的免费中心（CeGIDD），或者家庭计划和教育中心（CPEF）领取紧急避孕药。

如果你想植入铜制宫内节育器，请联系专业医护人员（全科医生，妇科医生，助产师）。植入铜制宫内节育器有两个好处：首先它可以更加有效避孕，其次安装数年后可作为避孕常规措施。





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



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

### Attention

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

## La stérilité

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

## L'interruption volontaire de grossesse (IVG)

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



致电性问题、避孕和人工流产热线：**0800 08 11 11** (国家免费匿名电话) 以获取更多咨询和解答。

### 警告

紧急避孕药不能预防艾滋病和性传染疾病。

## 不育

如果一对夫妇在没有使用避孕药的情况下一年后女方未能自然怀孕，这种现象被称作不育。导致不育的原因有多种，例如荷尔蒙失调，年龄，吸烟，饮食不良，性传播感染等等。医生通常可以帮助解决不孕不育问题。

## 人工终止妊娠 (IVG)

如果你想中止怀孕过程，可以选择人工终止妊娠 (IVG，俗称人工流产)。在法国所有妇女都享有堕胎权利。未成年人若需流产不必告知父母，可在自行选择成年监护人后进行人工流产。



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 chirurgicale (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 CMU complémentaire (CMU-c);
- ▶ 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 ou d'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).



法律允许在最后一次月经后的14周内进行堕胎，禁止在怀孕12周以后进行堕胎。

目前存在两种人工流产方式：

- ▶ 药物流产；
- ▶ 手术流产（吸宫术）。

具体的流产方式取决于孕妇个人选择以及其怀孕周数。

人工流产以及所有相关检测费用可以通过医疗保险进行全额报销。

在以下三种特殊情况下无需垫付费用：

- ▶ 未经父母同意的未成年女性；
- ▶ 享受全民疾病补充保险（CMU-c）的女性；
- ▶ 享受国家医疗救助（AME）的女性。

在法国非法居住并且没有国家医疗救助的外国居民也可以进行人工流产以及受到紧急重度护理（DSUV）。

如果你意外怀孕或者因为怀孕产生健康或者其他问题，请尽快联系医生或者社会福利工作人员进行咨询。



### 更多资料

- ▶ 请在你的主治医生，助产师或者在家庭计划和教育中心（CPEF）进行咨询获得更多信息。致电性问题、避孕和人工流产热线：**0800 08 11 11**（国家免费匿名电话）以获取更多咨询和解答。



- › 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.social-sante.gouv.fr](http://www.ivg.social-sante.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.



- › 或者上网查询健康中心地址和热线电话：  
[www.planning-familial.org](http://www.planning-familial.org) ,  
[www.planning-familial.org/annuaire](http://www.planning-familial.org/annuaire)  
[www.ivg.social-sante.gouv.fr](http://www.ivg.social-sante.gouv.fr)  
[www.ivglesadresses.org](http://www.ivglesadresses.org)  
[www.santé.gouv.fr](http://www.santé.gouv.fr)

## 性传播疾病 (IST)

性传播疾病 (IST) 主要通过性接触进行传播, 比如性交, 肛交, 口交等等。最常见的性传播疾病有淋球菌感染, 衣原体感染, 梅毒, 乙肝病毒, 生殖器疱疹, 乳头瘤病毒等。

用以下方法可以简单有效地预防以及避免性疾病传播:

- › 为保护自己和伴侣的健康, 每次发生性关系时都请使用避孕套, 并与每个伴侣都使用避孕套。 **注意:** 安全套是唯一能预防艾滋病和性传播疾病的避孕方式。
- › 如果你有多名性伴侣或者进行了未保护的危险性行为, 请定期和按时进行疾病筛查。如果你希望和新的性伴侣一起停止使用避孕套, 请提前做好疾病筛查。
- › 如果你已感染某性传播疾病, 请提前告知你的性伴侣 (们)。





Si vous avez des brûlures, démangeaisons, odeurs inhabituelles, écoulements ou plaies inexpliquées au niveau génital, consultez un professionnel de santé ou rendez-vous dans un CeGIDD.

Il n'y a pas toujours de symptômes pour les IST c'est-à-dire qu'on ne ressent pas toujours de douleurs ou qu'il n'y a pas de signe d'infection. C'est le cas, par exemple, pour la chlamydia pour la femme. Au moindre doute, il est important de se faire dépister car à long terme, une IST non traitée peut entraîner des complications: cancers, stérilité...

Il existe des vaccins contre certaines IST: hépatite B et papillomavirus.



### Pour plus d'informations sur les IST, leur transmission, les dépistages et les traitements

- Rendez-vous sur [www.info-ist.fr](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.



如果你发现生殖器出现不正常的灼伤, 瘙痒, 异味, 流脓或异常溃疡, 请及时咨询专业医护人员, 或在 CeGIDD 中心进行就诊。

不是所有性传播疾病都会带来明显的临床症状, 也就是说有时不会感到明显的疼痛, 或者感染迹象。比如, 女性在感染衣原体后就无症状。建议及时进行疾病筛查并治疗性传播疾病以防癌症, 不孕不育等严重后果。

有一些针对性传播疾病的疫苗比如乙肝和乳头状瘤病毒疫苗。



### 请查阅网站以获得更多关于性传播疾病, 其传播方式, 疾病筛查以及治疗方式等信息

- [www.info-ist.fr](http://www.info-ist.fr)
- 可以前往CeGIDD中心在无处方的情况下免费进行疾病筛查。一些CPEF中心也提供相关检测。如果你享有医疗保险, 可于医生处就诊后凭处方单至当地化验室进行疾病筛查。
- 为了保证你和他人的健康, 如果你不确定此人是否感染艾滋病或者其他性传播疾病, 请在每次性行为时和每个性伴侣使用安全套。





## 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.



## 获得性免疫缺陷综合征 / 艾滋病

英文缩写HIV, 中文称获得性免疫缺陷症是一种性传播疾病。病毒会攻击免疫系统, 降低人体对疾病的天然抵抗能力, 从而使身体容易受到感染。若艾滋病病毒进入人体则代表着检测结果为“艾滋病病毒阳性”。

大多数情况下, 艾滋病病毒没有症状, 也没有外部病毒感染迹象, 但仍可传染给他人。

如在几年后不经过治疗, 艾滋病毒会攻破人体的所有免疫系统, 身体会因为抵抗力极度下降出现多种感染。此时艾滋病毒携带者正式成为艾滋病患者。

## 艾滋病病毒的传播

艾滋病毒可通过血液, 精子, 精液, 阴道分泌物, 在怀孕期间由母至婴和母乳进行传播。艾滋病毒往往是在未保护的性行为中进行传播。所以当和未知感染状态的伴侣发生性行为时, 使用安全套是很有效的预防感染措施。目前存在两种避孕套: 男用避孕套 (或外用避孕套) 和女用避孕套 (内用)。

艾滋病毒不会通过汗液, 眼泪, 尿液或以下任何方式传播:

- 握手;
- 拥抱;
- 亲吻;
- 公共设施 (厕所, 浴室, 泳池等);
- 日常生活用品 (杯子, 餐具等);
- 昆虫叮咬。



## 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.
- 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.
- 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 remettre gratuitement dans les associations qui



## 疾病筛查

如果你和伴侣处于长期稳定的关系并想停止使用避孕套，建议你 and 伴侣同时进行疾病筛查测试。如果检测结果为阴性，并且在过去6周内双方没有进行高危性行为，这意味着你没有感染艾滋病。在这种情况下，你和伴侣可以停止使用安全套，且不用担心传染疾病的风险。



- 安全套在药店和超市里均有销售，在一些医疗机构和 CeGIDD 中心也可以免费获取。
- 如有任何不确定情况，要进行疾病筛查，疾病筛查通过简单抽血就可以完成，目的是在血液中找到病毒或抗体的痕迹。在上一次高危性行为6周后做的测试结果才会完全正确。
- 你可以在 CeGIDD 中心进行免费的疾病筛查检测。有一些 CPEF 中心也提供检测服务。如果你享有医疗保险，可于医生处就诊后凭处方单至当地化验室进行疾病筛查。
- 你也可以在一些医疗机构和 CeGIDD 中心进行免费的艾滋病快速定位诊断（简称TROD）。在药店里你可以不用处方单购买 TROD 自行检测工具。只有在距离上一次高危行为3个月后，TROD 结果才会完全正确。如果结果呈阳性，请进行抽血化验以进行确诊。



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 **0800 840800** (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.



► 请上网或拨打热线电话获取更多有关性传播疾病以及艾滋病的相关信息：[www.info-ist.fr](http://www.info-ist.fr)，艾滋病服务热线电话：**0800 840800**（匿名免费电话，全日畅通无休假）。

### 暴露前预防治疗（简称PrEP）

如果你有多个性伴侣，但是仍然想在有风险的情况下进行无套性行为，你可以通过服用 PrEP 药物来降低感染艾滋病毒的风险。请前往 CeGIDD 或者医院咨询受否可以服用 PrEP 药物，或者直接咨询你的主治医生。

### 接触后预防治疗（简称TPE）

在发生无保护或保护不佳的性行为后，可采取紧急艾滋病毒隔离措施，即接触后预防治疗，简称 TPE。疗程持续4周，可大幅度降低感染风险。请和你的性伴侣在48小时内请前往最近的紧急服务中心进行 TPE 治疗。医生会根据风险程度开具相应处方。如果你从未接触过乙肝病毒，也没有接种过疫苗，医生会建议进行接种以预防乙肝病毒感染。



## 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 :

[www.lecrips-idf.net/miscellaneous/Brochure-tasp-hsh.htm](http://www.lecrips-idf.net/miscellaneous/Brochure-tasp-hsh.htm)

## 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.

De plus, lorsqu'une personne séropositive prend un traitement anti-VIH de manière efficace et lorsque sa charge virale est indétectable, son(ses) partenaire(s) bénéficient d'une très bonne protection contre la transmission du VIH lors de relations sexuelles sans préservatif. Il est toutefois important de rappeler que les traitements sont encore contraignants et que les personnes vivant avec le VIH font l'objet de nombreuses discriminations dans la famille, au travail ou au sein de leur communauté.



## 治疗即预防-艾滋干预措施（简称TasP）

若给艾滋病病毒携带者进行抗逆转录病毒治疗，则可以使血液中的病毒消失，即治疗后艾滋病毒为“不可检测”，也就是说在化验或生殖器分泌物中病毒都不再可见。因此，艾滋病毒携带者在接受了6个月的治疗后，并且在没有其他性传播病史以及定期接受医生检查的情况下，艾滋病毒携带者将不会把病毒传染给伴侣。这种治疗即是治疗即预防-艾滋干预措施（简称TasP）。但治疗不能停止，因为病毒不会完全从体内消失。



更多关于TasP治疗信息请参阅网站：

<http://www.lecrips-idf.net/miscellaneous/Brochure-tasp-hsh.htm>

## 携带艾滋病毒生活

迄今为止，艾滋病尚无法被完全治愈。但是我们可以通过每日服用药物从而防止感染进一步恶化。只要艾滋病毒携带者严格遵守用药程序，他们可以过上几乎正常的生活，比如可以正常工作，发展恋爱关系以及培育子女等。

此外，若艾滋病毒携带者接受有效的抗艾滋病毒治疗，且艾滋病毒载量呈无法检测状态的情况下，在无套性行为时其伴侣也可不用担心受传染的危险。需要指出的是，目前的治疗方式效果毕竟有限，并且艾滋病毒携带者在家庭，工作以及社会上仍然广泛受到歧视。



➤ 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)



➤ Aides 是一家患者保护协会，旨在为艾滋病毒感染者提供相关信息以及为受感染人群提供法律支持。请上网 [www.aides.org](http://www.aides.org) 或致电热线 **0805 160 011** (固话免费) 咨询详情。

➤ 医疗法律热线 : **0810 004 333** (患者权益保护法)。

➤ 位于法兰西岛的Ikambere协会为携带艾滋病毒的女性提供支持和帮助。请上网 [www.ikambere.com](http://www.ikambere.com) 或致电热线 **01 48 20 82 60** (周一至周五, 9点至18点) 咨询详情。

## 性暴力

### 性骚扰

如果一个人反复对你强行进行性暗示或性举动，你可以向刑事司法委员会进行投诉。

### 性侵犯和强奸

如果你遭遇了性侵犯或强奸，请拨打17（或112手机热线）通知警方或宪兵进行调查并陪伴你至医院急诊室就诊，以进行相关预防措施（尤其针对艾滋病毒和乙肝病毒）和护理治疗。

实用热线电话：

- 受暴力侵害女性求助热线： **3919**
- 受性侵害者求助热线： **0800 05 95 95** (匿名免费电话)



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

### Les mutilations sexuelles féminines

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

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

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



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

- ▶ Appelez Allo Enfance en danger au **119** ou rendez-vous sur le site [www.alerte-excision.org](http://www.alerte-excision.org)

#### Pour plus de renseignements

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



- ▶ 人权捍卫中心热线：**09 69 39 00 00** 周一至周五，8点至20点（本地通话费）

### 女性生殖器残割

女性生殖器残割指的是一种改变或损害未成年以及成年女性外生殖器的手术（切除阴蒂，切除阴唇，阴部扣锁）。

目前存在针对受生殖器残割女性的手术和医疗护理手段。

在法国法律禁止残割女性生殖器，法律适用于所有住在法国的居民（无论国籍，包括在国外受到过生殖器残割的女性）。受害者可以在成年后二十年内向法院提出诉讼（即38岁以前）以谴责暴力行径。



**如果你或者你的女儿，亲人或者周遭任何人面临或已经遭受生殖器残割：**

- ▶ 致电“处境危险儿童”服务热线：**119** 或上网查询详细信息 [www.alerte-excision.org](http://www.alerte-excision.org)

#### 如需更多信息

- ▶ 请前往 PMI 或 CPEF 中心进行人工咨询。

## LA GROSSESSE

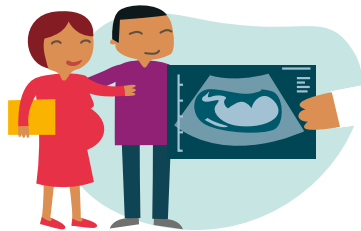
En France, lorsque vous êtes enceinte, un suivi médical totalement gratuit est mis en place tout au long de la grossesse. 7 examens médicaux sont à réaliser jusqu'au terme de la grossesse par votre médecin (généraliste ou gynécologue) ou votre sage-femme. 3 échographies, des prises de sang et 8 séances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

Le suivi de grossesse peut se faire :

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

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



## 怀孕

在法国整个怀孕期间孕妇都可以享受到免费的医疗随访。全科医生、妇科医生或助产师会对孕妇分别进行7次体检，直至怀孕结束。在怀孕期间将进行3次超声波检查，多次验血以及8次分娩准备练习。准父亲也欢迎一起参加怀孕以及分娩咨询和练习，同时建议准父亲进行艾滋病病毒以及乙肝病毒疾病筛查检测。若准父亲缺席，孕妇可请亲友进行陪同。

可以在下列机构进行怀孕随访检测：

- 医院;
- PMI母婴保健中心;
- 在市保健中心或者私人诊所。

第一次检查需要在怀孕第三个月结束前进行。

- 医生或助产师会建议你做针对染色体异常的疾病筛查检测，如唐氏综合征以及其他怀孕风险检测，比如高血压，体重过重，特殊疾病（如糖尿病）。同时一些其余的检测也会建议进行，比如艾滋病病毒检测，乙型肝炎，确定血型，涂片检测等等。



► 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 n'est pas obligatoire, mais 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.**

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.

► 医生或者助产师会把你的怀孕资料转交到医疗福利局(CPAM)进行费用报销, 因此你不用支付咨询和检查费用。

每次检查都包括临床检查以及一些特殊检查, 比如尿检, 血压检查, 体重测量, 子宫发育的测量以及胎儿动作和心脏杂音和的评估。

怀孕六个月后, 随访通常在产科病房进行。

在分娩后8周内会有医师进行检查。

你也可以选择和医师进行“产前问答”服务以更好地准备分娩。产前问答非强制, 但你可以借机向医师进行最详尽的咨询。产前问答一般持续45分钟至一个小时, 费用可以由医疗保险完全报销。你可以在孕期内任何时候要求进行产前问答, 不过通常建议在孕期第四个月内进行。



**若需详细资料, 请向你的医师或者离你最近的社会医疗中心咨询, 比如保健中心, PMI等。**

在法国, 住房家庭补助中心(CAF)为计划生育孩子的家庭提供经济补贴(RSA, 家庭补助和房屋补贴), 它可以帮助你解决新生儿来临后的第一笔开支。



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).



**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).

根据你的个人情况, 你可以享有:

- 新生儿津贴: 在新生儿出生两个月后提供;
- 标准津贴: 在新生儿出生后, 三年间每个月不间断提供标准津贴。



**更多关于CAF的信息请查询网站**

- [www.caf.fr](http://www.caf.fr) > 页面 “我将成为父母” (« Je vais devenir parent »)

## 孕期内饮酒

怀孕期间引入的酒精会进入胎儿的血液中, 可能严重危及其健康。大量以及经常性的饮酒会导致非常严重的后果, 比如引发胎儿酒精综合症 (SAF)。然而, 偶尔饮酒也可能对胎儿产生不良影响。因为建议在怀孕期间戒烟戒酒 (见页面73)。



**请直接向你的医师或助产师进行怀孕咨询**

- 也可在网站 [www.alcool-info-service.fr](http://www.alcool-info-service.fr) “酒精和怀孕” (« alcool et grossesse ») 一栏内查阅详细信息
- 或致电酒精服务热线: **0980 980 930**, 8点至凌晨2点, 无休假 (匿名免费电话)。



**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.



**如果你已怀孕并出现以下情况之一，请尽快至妇产科进行急诊：**

- › 失血（包括少量失血）；
- › 羊水破裂或疑似羊水破裂；
- › 下背部至下腹部发生收缩或剧痛，并且躺下休息半小时后症状无缓解；
- › 胎儿的运动减少或完全消失。大约从怀孕的第五个月开始孕妇应感觉到胎儿的运动；
- › 通过温度计测量出发烧超过37,5°C；
- › 在服用扑热息痛片后头疼持续；
- › 肿胀（腿，脚等）；

若有其余异常现象，如发烧，头晕，小便灼热或长时间不适等，请及时咨询你的医生或助产师。



## LA SANTÉ DES ENFANTS

### Le suivi médical

Jusqu'à 6 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. 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.

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 en danger : le **119**.



## 儿童健康

### 医疗随访

所有儿童必须在6岁前接受20次全面医疗监测（疾病咨询除外），可通过医疗保险全额报销。儿童可以在母婴保健中心（PMI）免费进行医疗监测。

儿童6岁后建议每年于医生处进行医疗咨询和一些身体检查，以确保身体健康成长和发现其他隐患，比如视力和听力不佳等。就诊同时医生也可以视情况帮儿童接种疫苗。

在医生、母婴保健中心或学校医务室就诊时请带上个人健康手册或者疫苗手册。

受殴打以及被虐待的儿童受到法律保护，以及相关协会的保护。即使被父母虐待，儿童仍然可以向这些机构进行投诉。目睹虐待的人应向相关部门举报，Allo儿童虐待举报热线：**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.



## 儿童住所安全

请遵循以下建议（视觉方法）减少房屋内对儿童有危险的因素：

- ▶ 切勿将儿童独自留在开着窗户的房间里。
- ▶ 把锅的把手往内放置。
- ▶ 把尖锐的物品（刀，剪刀等）放到儿童无法接触的地方。
- ▶ 将药品和清洁产品放置在儿童无法接触的地方。
- ▶ 将小物件或小型固体食物物放在儿童无法接触的地方。
- ▶ 把打火机以及火柴放到儿童无法接触的地方。
- ▶ 切勿让孩子独自一人洗澡。
- ▶ 注意管理好所有用电设备，尤其是插头插座。
- ▶ 切忌摇动婴儿；否则可致其死亡或造成终身残疾。





### 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**



### 如果发生意外，请致电15或112

- › 如果儿童吞食了有毒的物品，不要尝试让其呕吐或喂水，请立即请致电**15**或**112**。
- › 如果发生烧伤，请用凉水冲洗烧伤部位。

## 铅中毒

铅中毒是由铅元素在体内引起的疾病。铅中毒可能会导致孩子的神经系统发育问题，严重影响日后生活。在法国，铅中毒主要因为儿童触摸了带铅墙壁油漆或者通过食入造成中毒，但不排除其它中毒途径，比如有有的国家的食物含铅量高。医生会根据情况对儿童进行疾病筛查测试。

如果疑为铅中毒，请至医生处或者PMI就诊并进行疾病筛查测试。



- › 铅中毒受害者家庭保护协会（AFVS）提供房屋检测以预防儿童铅中毒，并且对铅中毒儿童和其家庭提供相应援助和咨询。

网站: [www.afvs.net](http://www.afvs.net)  
电话: **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.

## 糖尿病

糖尿病是在身体不能再适当地消化吸收糖分时所产生的疾病，也就是说血液中存在大量的糖分。糖尿病是一种慢性病，需要通过终生护理从而避免严重的并发症。因此需要尽早发现糖尿病的存在。

糖尿病有两种类型，其针对的人群不同。

### 糖尿病的征兆

如果你经常口渴、经常小便、体重减轻，并且经常感到极度疲倦，请立即就医，因为它们是1型糖尿病的征兆。

2型糖尿病不一定会有征兆。患2型糖尿病者血液会变甜，并且逐渐损害身体器官（心脏，肾脏，动脉，眼睛等）。出现以下症状需警惕：皮肤频繁感染（脓肿，真菌），重复尿路感染，腿部疼痛，手脚麻木或刺痛，勃起功能障碍，视觉模糊等。

糖尿病会导致非常严重的并发症：心血管疾病，视力丧失，下肢截肢，肾功能衰竭。



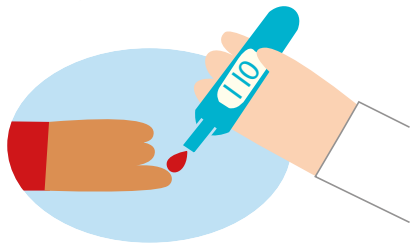
**Ce qu'il faut retenir : détecter tôt son diabète, adapter ses habitudes de vie, suivre son traitement si nécessaire, prévenir et surveiller la survenue de complications.**

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.



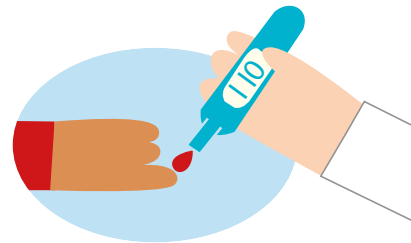
**谨记：尽早检测出糖尿病，适应病后方式，必要时进行治疗，预防并监测并发症的突发。**

只要有医生进行常规治疗和护理，糖尿病患者可终生保持良好的身体状态。因此需要通过血检进行疾病筛查以尽早发现糖尿病。请在下一次常规就诊时向医生要求做糖尿病检测，若你已怀疑自己患有糖尿病则及时就诊。

### 更多信息

► 查询网站以找到离你最近的糖尿病患者协会：  
[www.federationdesdiabetiques.org](http://www.federationdesdiabetiques.org)

如果你患有糖尿病或其他慢性疾病，你可以参与患者治疗教育计划（见页面159）。请就诊时和医生提出参与此计划的要求，并凭借处方单至相应机构参加患者医疗教育计划。





## MALADIES CARDIOVASCULAIRES

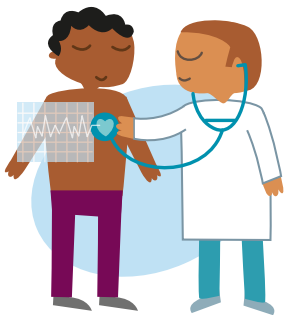
On appelle « maladies cardiovasculaires » toutes les maladies qui touchent le cœur et les vaisseaux sanguins, comme par exemple l'infarctus et l'accident vasculaire cérébral (AVC). C'est la deuxième cause de décès en France tout âge confondu, après les cancers.

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



## 心血管疾病

心血管疾病指的是影响心脏和血管的所有疾病，例如堵塞和中风。这是法国各年龄层继癌症后的第二大死因。

为了降低心血管疾病的风险，我们建议：

- 戒烟；
- 少酒；
- 少盐；
- 饮食均衡；
- 坚持运动。

长期高血压可引发心血管疾病，因此高血压患者需要及时采取治疗。定期体检可监测血压变化并且及时更新所需处方药。你也可以参加医疗教育咨询活动（见页面159），并通过医生处得到详细信息。

法国心脏病学联合会的网站上提供相关信息：

<https://www.fedecardio.org/categories/je-minforme>



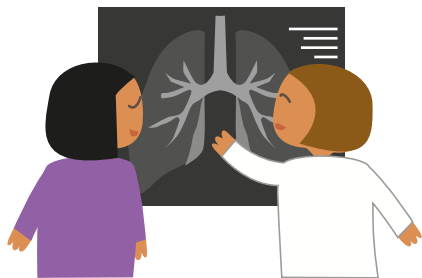


## TUBERCULOSE

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

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

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

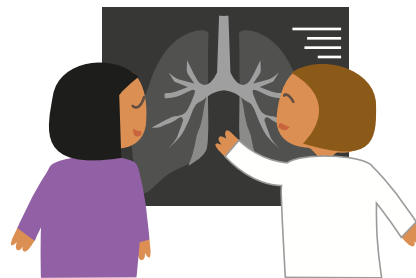


## 结核病

结核病是一种严重的传染性疾病，如果不及时治疗可能会致命。结核病通常在撒哈拉以南非洲地区或东南亚地区肆虐。结核病通过呼吸方式进行传播。当患有结核病的人咳嗽，打喷嚏或吐痰时，患者会把微生物传播到空气里。如果你和一个未接受治疗的结核病患者同居或多次接触，你也可能感染结核病。但结核病不会通过衣物，刀叉，碗碟或与病人握手传播。

结核病一旦进入体内便会影响到所有的器官。肺结核是最常见的结核病，其主要症状为发烧，慢性咳嗽，疲劳和体重大幅度减轻，也可能有咳血，夜间出汗以及低烧等其他症状。通过肺部X光检查可有效检测出病因。

若坚持服用片剂（抗生素）6个月以上，结核病可被完全治愈。因此需要及时接受治疗并且定期咨询医生。



**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.

**注意:** 需要注意的是错误的治疗会使微生物增殖, 并且导致病症复发使其更难治疗。

若痰中存在微生物, 病人则必须佩戴口罩。在某些情况下, 病人需进行住院治疗直至其不再有传染性, 周期通常为十五日。

年轻人群很可能已感染肺结核但没有出现任何临床症状。因此在和结核病患者接触后需要向医生说明并且进行生物检测。如果诊断出潜伏性结核感染 (LTBI), 则需要及时进行有效治疗以防止疾病扩散恶化。



### 最佳预防严重结核病的方式: 疫苗

► 疫苗: BCG可使儿童免受结核病的侵扰。此疫苗可为一个月大的一部分婴儿进行有效接种。它可以防止儿童感染严重的结核病, 尤其是结核性脑膜炎。可在接种中心, 产科病房和母婴保健中心进行接种。要了解你的孩子是否需要接种疫苗, 请咨询你的医生。

### 如果你已经和结核病患者有过接触或存在疑问:

► 请咨询你的医生, 若有必要可进行疾病筛查和胸部X光检查, 或联系你居住区份的抗结核病控制中心 (CLAT) 进行咨询。



## HÉPATITES VIRALES

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

Il existe plusieurs virus qui peuvent donner des hépatites.

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



### Pour vous faire dépister gratuitement,

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

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

#### > SOS hépatites :

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



## 病毒性肝炎

病毒性肝炎是由于病毒影响肝脏并引起炎症而造成的。如果感染病毒性肝炎，在某些情况下可以自我治愈（不用药物的情况下）。但是这种疾病可以演变成一种称为“慢性”（即不能治愈）的形式，并且可能会因肝硬化或肝癌而并发。

导致肝炎的病毒存在多种。

唯一可检测出是否感染病毒性肝炎方法是疾病筛查。若确诊便可尽快采取治疗措施，并且同时保护你的家人和朋友的健康。



### 请前往CeGIDD中心进行免费疾病筛查

(见页面61)，或在有医疗保险的情况下凭借处方单至医疗化验室进行疾病筛查。

患者往往需要周围人的鼓励和支持，并且建议向主治医生进行咨询。患者也可以通过热线电话或者相关协会得到帮助和指导。你也可以参加医疗教育咨询活动（见页面159），并通过医生处得到详细信息。

#### > 肝炎急救热线：

**0800 004 372** (固话免费) 和 **01 42 39 40 14**  
(法兰西岛) [www.soshepatites.org](http://www.soshepatites.org)

#### > 肝炎资讯热线：

**0800 845 800**, 每日9点至23点 (固话免费)  
[www.hepatites-info-service.org](http://www.hepatites-info-service.org)

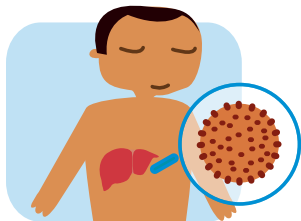


## Hépatite A

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.

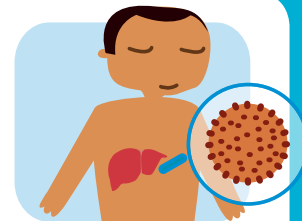


## 甲型肝炎

甲型肝炎是由VHA病毒引发的感染，目前遍布世界各地。通常通过手，食物或受排泄物污染的水源进行传播。

甲型肝炎最常见的症状是腹痛，发烧，全身酸痛，强烈的疲劳，偶尔伴有皮肤和眼睛黄染（黄疸）。在大多数情况下可在几周内不服药物自我治愈，但疲劳可以持续数月。

前往甲型肝炎高发地区的人群可进行对应的疫苗接种。



## 乙型肝炎

乙型肝炎病毒（VHB）感染是通过血液，性行为或怀孕期间通过母婴传播进行的。需要遵循下列措施进行预防：

- ▶ 接种疫苗；
- ▶ 每次性行为前使用安全套，直至你的性伴侣确认没有感染（进行疾病筛查后确认）；
- ▶ 使用绷带仔细盖住所有伤口；
- ▶ 切勿共用私人卫生用品：牙刷，剃须刀，指甲剪... 因为它们可能含有已被感染的血液。

## 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.

## 症状

在大多数情况下乙型肝炎没有明显的迹象。因此即使已感染乙肝病毒，患者也可以在长时间内保持健康状态。在某些情况下，人们可能会出现食欲不振，发烧或异常疲劳，局部疼痛，恶心，眼睛和皮肤变黄（黄疸）等症状。

## 疾病筛查

可前往 CeGIDD 中心进行免费疾病筛查，或在有医疗保险的情况下凭借处方单至医疗化验室进行疾病筛查。在法国，孕妇通常于怀孕第三个月末进行的第一次看诊时进行包括艾滋病毒的疾病筛查。如果孕妇是乙肝病毒的携带者，婴儿在出生时将接种疫苗，以免感染。

## 接种疫苗

可通过接种有效的乙型肝炎疫苗进行预防。需要尽早进行接种，儿童通常在2个月大时进行接种。在母婴保健中心 (PMI) 和疫苗接种中心可免费接种。

目前乙肝治疗尚无法治愈，但通过治疗可延缓疾病的蔓延。

建议所有有被感染风险成年人进行重新接种（见页面63）。

如果你是乙型肝炎病毒携带者，请确保你的伴侣和身边亲友都已接种疫苗。



## 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).

Il existe un traitement médicamenteux capable de guérir la majeure partie des personnes infectées par le virus de l'hépatite C.



## 丙型肝炎

丙型肝炎是由HCV病毒造成的感染，主要通过血液传播以及静脉内和/或鼻腔内毒品注射嗅闻传播：不共用锋利或尖锐物体有助于防止病毒传播。

丙型肝炎也偶尔会通过无套性行为 and 母婴进行传播。

症状主要是食欲不振，肌肉和关节疼痛，体重减轻，疲劳，恶心，呕吐，腹泻，皮肤和眼睛黄染（黄疸）。

大部分丙型肝炎病毒患者可通过服用有效药物进行根治。

## 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.



## 癌症

我们的身体由数十亿个经历出生，存活和死亡轮回的细胞所组成。当正常细胞由于各种原因而受损时，在某些情况下可能会繁殖并形成肿瘤。从正常细胞到癌细胞的转变过程可能很长，往往需要数年的时间。

最常见的癌症是乳腺癌，结肠直肠癌，肺癌和前列腺癌。如今由于医学进步，许多癌症可以被完全治愈。

为了减少癌症的风险，请保持良好作息：

- ▶ 戒烟;
- ▶ 少酒;
- ▶ 少肉;
- ▶ 饮食均衡;
- ▶ 坚持运动;
- ▶ 避免照射紫外线。





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 de 25 à 65 ans tous les ans puis tous les 3 ans;
- ▶ mammographie à partir de 50 ans tous les 2 ans.

#### **Pour les hommes et les femmes :**

- ▶ 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)



疾病筛查可以在症状出现之前识别癌症，从而加大痊愈的概率。例如，通过乳房X射线检测可以发现可见或不明显的病兆。疾病筛查是完全免费的。

#### **针对女性的检测：**

- ▶ 25至65岁女性每年进行涂抹片检测，65岁后每三年检测一次；
- ▶ 妇女在50岁后每两年进行乳房X光检测。

#### **针对男性以及女性的检测：**

- ▶ 在50岁后每两年进行一次结肠癌疾病筛查。

**更多详细资料请咨询你的主治医生或者前往下列机构咨询：**

- ▶ CPEF 中心；
- ▶ 一些医疗中心或提供免费筛查或体检的医疗协会（见页面55）。

#### **更多信息：**

- ▶ 请上国立癌症研究所网站查询：[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.



## 学会与疾病共存

终生慢性病如哮喘，糖尿病，乙型肝炎或心血管疾病等往往会导致日常生活不易。

这些疾病不仅会影响你的个人生活，也会影响到亲友的生活。患者治疗教育计划（ETP）旨在帮助患有慢性病的人更好地了解疾病，更好地生活并尽可能地进行治疗。

ETP通常以个人会议和/或小组形式进行，为同病症患者提供交流，互助以及交友的环境。ETP小组在后期甚至无需专业医务人员帮助而自行组织。

你可以选择参与患者治疗教育计划。请就诊时和医生提出参与此计划的要求，并凭借处方单至相应机构参加患者医疗教育计划。



## 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.**

## 健康和气候

### 高温

在日夜高温以及温度升降幅度极低的情况下，身体健康会受到一定危及。

因此在高温期间，需要做好以下防护措施：

- ▶ 经常饮水；
- ▶ 避免在烈日下暴晒；
- ▶ 避免饮酒；
- ▶ 避免体力运动；
- ▶ 白天关上房间的窗户以及百叶窗；
- ▶ 晚上开窗通风；
- ▶ 在阴凉处避暑：图书馆，超市，公园等；
- ▶ 经常给婴儿或儿童喂水，避免在高温时带其外出。



**如果你有健康问题或者正在接受定期治疗，请及时和医生沟通。**

## 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.

## 极寒

在法国有时部分地区气温可降至零度以下。为了维持健康体温，请做好以下安全措施：

- ▶ 运动四肢以防止热量流失：头部，颈部，手和脚；
- ▶ 盖住鼻子和嘴巴以减少呼吸寒冷空气；
- ▶ 多穿几层衣服并披上防水风衣；
- ▶ 尽量待在室内防寒；
- ▶ 避免夜间出门，因为夜间温度更低；
- ▶ 进行室内供暖，但避免过度供暖；不要在室内使用加热器或发电机，以免增加一氧化碳中毒风险。每天至少让室内通风一次，每次持续10分钟；
- ▶ 在严寒时避免将婴儿带出室外。



如果你无处就睡，请致电**115**（请参阅第154页）。

### 警告

饮酒不会加热身体，但反而会导致危险。因为酒精会使身体冷感消失，使人忘记自身防寒而遭致冻伤。

### 警告

小孩和老人感到冷的时候并不一定会表达出来，需主动询问。

## SANTÉ EN FRANCE D'OUTRE-MER

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

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

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

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

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

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

## 在法国海外领土的健康防护

法国领土由法国本土和海外领土组成，我们一般称之为法国海外省和海外领地（DOM-TOM）。这些领土分布于美国，大洋洲，印度洋和南极洲。

法国本土法律和法国海外领土法律完全一致。

在海外省内的健康问题与法国本土一致。但由于地区的地理位置特殊或环境受污染，往往会引发某些特殊的疾病，比如热带气候可能导致登革热，寨卡，基孔肯雅热等等。

在法国海外省最频发的疾病有：

- ▶ 慢性非传染性疾病（癌症，糖尿病和心血管疾病）；
- ▶ 肥胖症，以及心理问题（见页面85）；
- ▶ 长期暴露于危险环境而导致的疾病，例如法属圭亚那存在大量重金属（汞，铅）或西印度群岛杀虫剂的大量使用；
- ▶ 艾滋病毒感染（见页面111），在法属圭亚那尤为常见，与法兰西岛为两个最受影响的地区。

基孔肯雅热，登革热，黄热病和寨卡病由蚊虫进行传播，临床症状为发烧，头痛，关节痛，严重者会出现腹泻和呕吐。因此请及时就诊。



### 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.



### 请采取以下措施以防蚊虫叮咬:

- › 不要把水留在花盆或水槽里;
- › 在窗户挂上蚊帐;
- › 在衣服上和身体暴露部位喷洒驱虫剂;
- › 穿可覆盖皮肤的衣服 (长袖, 长裤);
- › 在蚊帐上喷洒杀虫剂。



目前还不存在针对黄热病, 登革热, 基孔肯雅病和寨卡病 (不同于疟疾) 的特殊治疗方法。但是圭亚那居民和前往圭亚那的旅客**必须接种黄热病疫苗**。黄热病疫苗非常有效, 在大多数情况下单次注射即可以完全预防疾病。除非黄热病严重蔓延, 否则禁止给6个月以下的婴儿, 怀孕妇女或正在哺乳婴儿的女性接种疫苗。详情请咨询医生。

# QUELQUES INFORMATIONS UTILES

## 实用信息



	<b>LUTTE CONTRE LES DISCRIMINATIONS</b>	<b>170</b>
	反歧视	171
	<b>RÔLE DE L'ASSISTANT(E) SOCIAL(E)</b>	<b>174</b>
	社会福利工作者的职责	175
	<b>RÔLE DES MÉDIATEURS EN SANTÉ</b>	<b>174</b>
	卫生调解员的职责	175
	<b>DOMICILIATION ADMINISTRATIVE</b>	<b>176</b>
	个人行政住址	177
	<b>LA TRADUCTION DES DOCUMENTS OFFICIELS</b>	<b>182</b>
	官方资料翻译	183
	<b>AU QUOTIDIEN</b>	<b>184</b>
	日常生活	185
	<b>APPRENDRE LE FRANÇAIS</b>	<b>192</b>
	学习法语	193
	<b>LA SCOLARISATION DES ENFANTS</b>	<b>194</b>
	儿童入学指南	195
	<b>NUMÉROS UTILES EN CAS D'URGENCE</b>	<b>196</b>
	紧急联系电话	197
	<b>CARTE DE FRANCE</b>	<b>198</b>
	法国地图	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.).



## 反歧视

法兰西共和国及其政府不对任何人强加信仰，宗教或政治理念，对所有人无论其出生，性别，外貌，社会地位，信仰，宗教，国籍，政治观点，性取向（例如，男同性恋，跨性别者）都一视同仁。

难民们往往会觉得自己独在异乡为异客，与他人格格不入：比如问候方式，交流方式以及思维方式等都会有差别。

若有人故意就差异闹事，则会被定性为歧视。歧视是被法律所禁止的，包括直接歧视（出生，性别，宗教信仰，性取向，社会地位，健康状况等）以及间接歧视（拒绝服务，拒绝工作录用等）。





**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)**



**法国法律禁止和谴责所有类型的歧视。如果你认为自己是受害者，可以检举揭发：**

➤ 人权捍卫中心，致电**09 69 39 00 00** 或上网咨询 **<http://www.defenseurdesdroits.fr>**

➤ 人权协会，致电 **01 56 55 51 00** 或通过邮件联系 **[ldh@ldh-france.org](mailto:ldh@ldh-france.org)**

如果遭到了袭击、抢劫或暴力对待，即使你是非法居留者，仍然可以提出申诉并且向专业协会或律师求助。请前往警察局或宪兵所报警，也可以致函区域检察官。

如果你在工作中，家庭生活中或性生活上受到剥削或者虐待，请联系反现代奴隶制委员会：

电话 **01 44 59 88 90**

或网站：**[www.esclavagemoderne.org](http://www.esclavagemoderne.org)**





## RÔLE DE L'ASSISTANT(E) SOCIAL(E)

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



## RÔLE DES MÉDIATEURS EN SANTÉ

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

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

Les services des médiateurs associatifs sont gratuits.



## 社会福利工作者的职责

社会福利工作者通常在卫生服务机构，一些行政机构（家庭津贴基金会，养老基金会等），市政厅（在社区互动中心：CCAS或CIAS）等地方工作。他们也会在一些协会里工作，帮助人们处理行政手续和项目，提供法律以及医疗社保等相关咨询。社会工作者旨在帮助困难群众，所以无论是在医院里，市政厅或者学校里你都可寻求他们的帮助。社会工作者的服务是免费的。

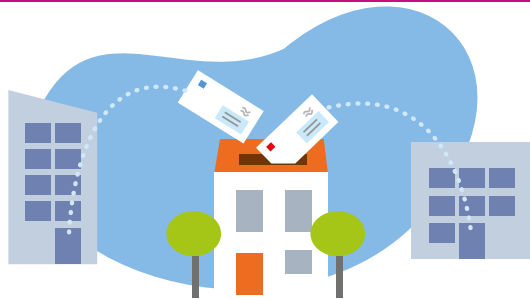


## 卫生调解员的职责

卫生调解员是附属於卫生机构，医院服务以及一些医疗咨询协会的工作人员。

卫生调解员旨在简化医生和病人之间的交流，并帮助难以受到医疗保护的群体，例如生活在街上的流浪汉以及不能离家就医的患者等等。你可以向医疗或接待中心请求卫生调解员的服务。

卫生调解员的服务是免费的。



## 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.



## 个人行政住址

你经常需要在各种公共机构完成一些行政手续，比如申请某个权利，补助或者是申报税款等。

其中一些步骤可以在你所居住城市的市政厅完成。其余的步骤一般可以在每个大区的警察局办理。

具备个人住址是享受社会福利和基本权利的前提，你需要通过这个地址接受信件。地址可以是个人住房地址或者你借住在他人家的地址。如果你没有固定住址来确保收到长期私人信件，则可以向当地市政厅（或者社区互助中心）以及一些经过授权的协会申请住房，你将可以得到为期一年的有效住房证明，前提是你已经在此社区有居住经历（社交活动，医疗记录，工作记录，家庭或者子女学籍等）。



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

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



### Conseils pratiques :

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



个人行政住址不是申请庇护的必须条件。但如果你没有固定居所，你也可以通过庇护者接待平台（SPADA）进行申请个人行政住址。

相关行政部门通常会要求出示可证明个人情况的法语书面文件。同样，相关行政部门会以书面文件形式回应申请：比如表格，所需提交文件通知以及同意或拒绝申请的决定书。因此有必要定期接收和阅读相关部门邮件。



### 实用建议：

- ▶ 请保存每份寄出或收到的文件的复印件或照片，因为在后续程序中会继续使用。请保留文件原件以便在必要时出示文件，但建议不要交出原件（除了在法国难民和无国籍人保护官 / OFPPA 面前或者强制离境情况时需要交出原件）。
- ▶ 如果你通过邮局寄送文件复印件，请尽量使用挂号信和信件回执服务以保证信件发送至目的地。
- ▶ 如果你寄居于他人处并且使用其地址收信，请在填写地址时注明：住在xxx家中，同时在信箱上标明你的姓名。
- ▶ 在获得留宿或长期住房前请尽可能保持稳定的个人行政住址，因为地址变更会导致个人社会权利不能得到有效保障，并且造成庇护申请以及合法居住权申请时的困难。



- ▶ 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.



- ▶ 定期检查信箱并查阅信件。若收到挂号信请及时前往邮局收信（邮局最多保留挂号信15天）。
- ▶ 若有需要可以寻求社会工作人员的帮助，如果：
  - 你看不懂收到的信件；
  - 你想驳回行政机构作出的决定；
  - 寄出信件后超过两个月以上没有收到到相关部门的回复。

若需更多行政信息，请查询网站 <http://www.service-public.fr> 上“外籍人士”以及“大众健康/ 社会住房”页面。

在申请被拒绝的情况下，你会同时收到一份书面解释信。若你想驳回此决定，可参考书面解释信里的“申诉”步骤和期限。

**注意：**申诉期限据情况会非常短暂（尤其是在居留证申请被大区警察局拒绝的情况下）。

如果个人处于经济困难状态，可申请名为“法律援助”的经济援助以支付律师费用。你可以通过当地社会工作者，协助困难人士的专业协会或地区法院的法律援助办公室获得帮助。



## 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)



## 官方文件翻译

外语文件通常需要翻译成法语后才可以作为官方文件交至法国机构进行审查。你可以在网上自行寻找翻译，或者通过翻译协会进行相关的文件翻译。

有时需要进行“认证翻译”：即文件翻译必须由法院认证翻译或者宣誓翻译完成。你可以在最高法院网站上查询到认证翻译的名单：[www.courdecassation.fr](http://www.courdecassation.fr)

在法国，官方文件的翻译费是没有途径报销的，即你需要支付翻译费用。有些翻译机构会承担官方材料翻译费用，详情请咨询社会工作人员。



► ISM专业翻译中心提供官方文件笔译服务。详情请咨询笔译部：  
电话：**01 53 26 52 78**  
邮件地址：[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).



## 日常生活

### 出行

经济困难人群可以享受公共交通补贴。你可以以前往公共交通公司进行咨询（巴黎RATP公司，马赛RTM公司，里昂TCL公司等）并申请补贴。

在一些机构或者社工处你可以得到免费的公共交通车票以前往某行政办事处或者医疗中心。



### 住宿

#### 日间接待所

日间接待所提供日间休息和接待，但夜间关闭。此处一般提供电话，报纸，有时也有互联网服务。一些招待所也会提供饮料，午餐，淋浴，洗衣和熨烫，捐赠衣物或行李寄存等服务。

#### 紧急住宿

如果你无处过夜，你可以致电法国24小时免费电话**115**联系Samu社会服务热线。如果接待所里有空余床位，你可以至紧急接待所过夜，视情况可延期住宿。一般住宿条件为集体铺，不混寝（家庭除外）。

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

服务热线可能需要长时间才可以接通。如果没有可用床位, 你可以要求115热线为你就地提供移动床铺。



### 长期住宿

如果你需要获得长期住宿, 请咨询社工, 市政厅接待处或者日间接待所的工作人员。你将可能于以下地点长期住宿:

- ▶ 旅馆, 住宿中心或者社会融合中心 (CHRS), 如果你是单身, 情侣或有家庭, 则可最长居住6个月, 视情况可延期;
- ▶ 母婴接待中心, 如果你是单身怀孕母亲或者孩子不超过3岁的单身母亲;
- ▶ 特殊接待中心, 如果你身处危险情况 (暴力对待或生命威胁等)。

### 医疗住宿

在无家可归并且身患病症、难以继续在街上生活, 但又不需住院治疗的情况下, 根据健康状况你可以申请医疗保健床位 (LHSS) 或者医疗护理床位 (LAM)。请联系你的医生或者社工进行申请。

如果你患有慢性病, 病情不稳定且需要日常护理, 你可以申请入住医疗护理公寓。医生以及社会会根据你的健康, 经济, 心理等状况进行治疗。

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.



请联系你的医生以及社工获得详细信息。

所有住房名额紧缺，请尽早联系相关机构。

## 饮食

在个人经济困难的情况下，市政府以及一些机构会为你提供免费食物或低价食物：供就地食用或打包的热餐，供个人做饭的食材，低价的日常用品等。

如果你需要特殊饮食（比如不能摄入盐分）请及时告知。







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)



请联系社工以获取食物，  
正餐或者低价商品：

- 前往当地市政厅或社会服务部门咨询 (CCAS或CIAS)。
- 前往社会互助廉价商店购物：  
[www.epicerie-solidaires.org](http://www.epicerie-solidaires.org)
- 前往爱心食堂 (Restos du Cœur) 用餐以及获得婴儿用品：[www.restosducoeur.org/associations-departementales/](http://www.restosducoeur.org/associations-departementales/)
- 前往民间救济队 (Secours populaire) 购买廉价物品：[www.secourspopulaire.fr/secours-populaire](http://www.secourspopulaire.fr/secours-populaire)
- 前往红十字中心获得食品包裹：  
[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)

► « Pas à 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 [www.leplaisirdapprendre.com/portfolio/pas-a-pas/](http://www.leplaisirdapprendre.com/portfolio/pas-a-pas/)



## 学习法语

学习法语对于日常生活中的交流，维护个人权利和处理行政事务是非常重要的。如果在来法国前没有学过法语，你在法国仍然有充分机会就读法语课程。一些协会，大学和市政厅会提供免费课程或低价的语言培训班。在课程结束时你通常会得到一份语言学时证明。通常在九月进行课程报名，有时也可以在其他时候进行报名。

一些网站也会提供免费法语课程。

如果你签署了法国移民局 (OFII) 提供的社会融入合同 (CIR) 并通过此合同申请个人法国居留，则根据个人法语水平你将必须进行法语课程。



► 巴黎市政府提供所有关于针对外籍人士的法语培训信息 : [www.paris.fr/cma](http://www.paris.fr/cma)

► 网站“和TV5MONDE一起学法语”  
[www.apprendre.tv5monde.com/fr](http://www.apprendre.tv5monde.com/fr) 提供免费法语课程以及多语言讲解。

► « Pas à pas » 免费法语学习软件在手机上和电脑上皆可运行。法语初学者可通过此软件学习基础法语，进行生活对话。  
[www.leplaisirdapprendre.com/portfolio/pas-a-pas/](http://www.leplaisirdapprendre.com/portfolio/pas-a-pas/)



## LA SCOLARISATION DES ENFANTS

En France, l'école est gratuite de 3 à 16 ans. Elle est obligatoire à partir de 6 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).



## 儿童入学指南

在法国, 学校对3岁至16岁的学生免费。儿童6岁起开始参加义务制教学直至16岁。具体就学情况如下:

- ▶ 3岁至5岁: 幼儿园。
- ▶ 6岁至10岁: 小学。
- ▶ 11岁至15岁: 初中或者SEGPA (特殊儿童教育班)。SEGPA招收不能正常就学的学生, 小班化教育 (16个学生), 开展相关职业技能培训。
- ▶ 16岁至18/19岁:
  - 全日制普通高中: 之后可以通过普通高考进入高等学校。
  - 职业高中: CAP 或者职业技术高考。
  - 职业培训中心CFA: CAP或者职业技术高考。学生会在公司里工作并获得工资。

学校需要向法语不佳的学生提供语言课程: UP2A (非法语母语学生接待课程), FLS (法语第二外语课程), CLA (法语学习接待班) 等等。

每两个月左右学生都有 大约 15天的假期: 诸圣节假日, 圣诞节假期, 春假以及两个月左右的暑假 (7月和8月)。



### NUMÉROS UTILES EN CAS D'URGENCE

- › Urgences: **112**
- › Samu : **15**
- › Police: **17**
- › Pompiers: **18**
- › 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: **0800 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: **0800 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.social-sante.gouv.fr/les-centres-de-planification.html](http://www.ivg.social-sante.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/annuaire/](http://www.sida-info-service.org/annuaire/)

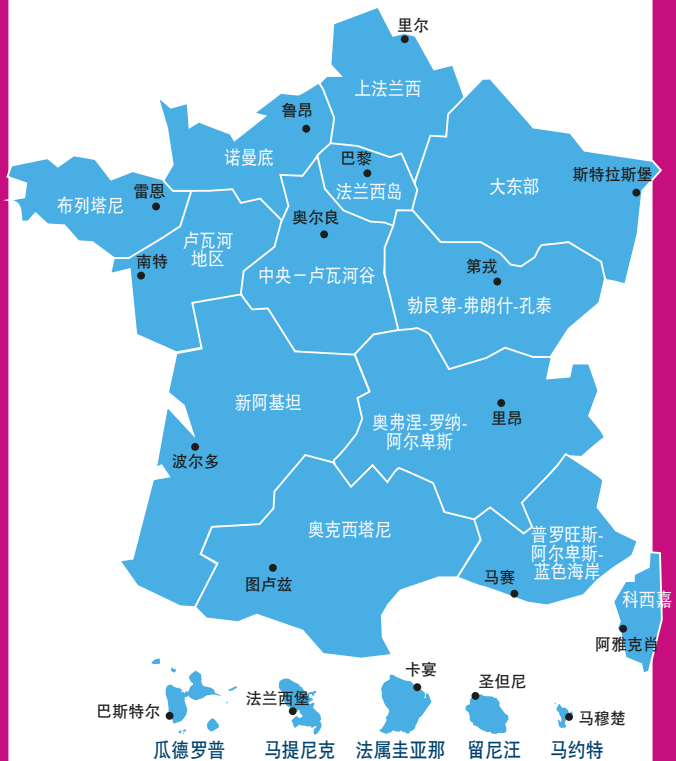
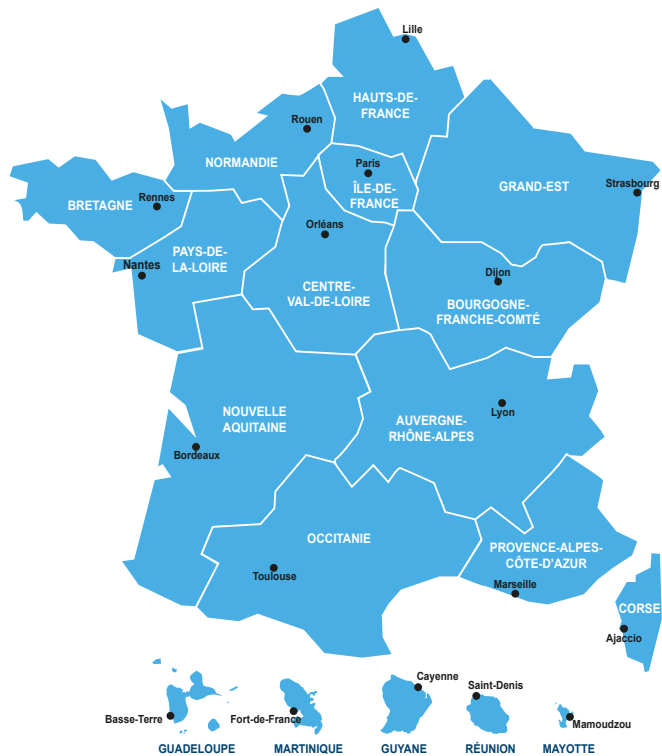


### 紧急联系电话

- › 紧急求助电话: **112**
- › 紧急医疗援助服务Samu : **15**
- › 报警: **17**
- › 火警: **18**
- › 法国社会急救机构Samu Social: **115**
- › 24小时药店: 请至派出所询问电话号码
- › 巴黎中毒救治中心: **01 40 05 48 48**  
请上网查询当地的中毒救治中心联系方式:  
[www.centres-antipoison.net](http://www.centres-antipoison.net)
- › 处境危险儿童热线: **119**
- › 家庭暴力热线: **3919**
- › 艾滋信息热线: **0800 840 800**
- › 性取向, 避孕以及人工流产热线: **0800 08 11 11**
- › 肝炎急救热线: **0800 004 372**
- › 反同性恋歧视急救热线: **0810 108 135**
- › 强奸受害者急救热线: **0800 05 95 95**
- › 毒品控制信息热线: **0800 23 13 13**
- › 烟草控制信息热线: **39 89**
- › 酒精控制信息热线: **0980 980 930**

请参阅网站找到离你最近的CPEF中心: [www.ivg.social-sante.gouv.fr/les-centres-de-planification.html](http://www.ivg.social-sante.gouv.fr/les-centres-de-planification.html)

请参阅网站找到离你最近的CeGIDD中心:  
[www.sida-info-service.org/annuaire/](http://www.sida-info-service.org/annuaire/)





**ACS** = aide au paiement d'une assurance complémentaire de santé 健康补充救助

**ALD** = affection longue durée 慢性病

**AME** = aide médicale d'état 国家医疗救助

**AVC** = accident vasculaire cérébral 中风 / 脑血管意外

**CAF** = caisse d'allocations familiales 住房家庭补助中心

**CeGIDD** = centre gratuit d'information, de dépistage et de diagnostic 针对艾滋病、病毒性肝炎和性传播疾病的信息发布、检测与诊断的免费中心

**CCAS** = centre communal d'action sociale 地方社会事务中心

**CGSS** = caisse générale de sécurité sociale (= CPAM en Outre mer - Antilles & Guyane) 医疗保险局 (等同于在海外省西印度群岛和圭亚那的医疗福利局)

**CIAS** = centre intercommunal d'action sociale 地方社区事务中心

**CMP** = centre medico-psychologique 心理医疗中心

**CMPP** = centre medico-psycho-pédagogique 儿童心理教育中心

**CMU-C** = couverture maladie universelle complémentaire 全民疾病保险补充险

**CPAM** = caisse primaire d'assurance maladie 医疗福利局

**CPEF** = centre de planification ou d'éducation familiale 家庭计划和教育中心

**ETP** = éducation thérapeutique du patient 患者治疗教育计划



**IST** = infection sexuellement transmissible 性传播疾病

**IVG** = interruption volontaire de grossesse 人工停止妊娠

**MDPH** = maison départementale des personnes handicapées 省级残疾人之家

**PASS** = permanence d'accès aux soins de santé 医疗保健常设服务部

**PMI** = protection maternelle et infantile 母婴保健中心

**PrEP** = prophylaxie pré-exposition 暴露前预防治疗

**PUMA** = protection universelle maladie 基础保险

**SPADA** = structure de premier accueil des demandeurs d'asile 庇护者接待平台

**TasP** = *treatment as prevention* 治疗即预防

**TPE** = traitement post exposition 接触后预防治疗

**VHA** = virus de l'hépatite A 甲肝病毒

**VHB** = virus de l'hépatite B 乙肝病毒

**VHC** = virus de l'hépatite C 丙肝病毒

**VIH** = virus de l'immunodéficience humaine 获得性免疫缺陷综合征











Albanais  
Anglais  
Arabe  
Bengali  
**Chinois  
mandarin**  
Créole haïtien  
Dari  
Espagnol  
Géorgien  
Ourdou  
Portugais  
Roumain  
Russe  
Tamoul  
Turc

Ce livret vous est remis personnellement et gratuitement par un professionnel de santé ou du social. Il vous apportera des informations sur la santé, les droits et les démarches administratives en France. Sa présentation bilingue vous permettra de communiquer plus facilement avec le médecin, l'assistant(e) social(e) ou tout autre professionnel que vous rencontrerez.

*Pour les autres langues, rendez-vous sur le site : [www.santepubliquefrance.fr](http://www.santepubliquefrance.fr)*

可从医疗专业人士处免费获得此健康手册。  
它将为你提供有关法国健康，  
个人权利和行政程序等相关信息。  
双语版本可帮助你与医生，  
社会工作者或其他医疗专业人士进行交流沟通。

其他可用语言请访问网站：[www.santepubliquefrance.fr](http://www.santepubliquefrance.fr)

Ce livret a été réalisé avec le concours de :  
感谢以下协会参与共同编写：



samusocial de Paris

