

Livret de sant 

Français / Tamoul



 katharam p rriyak k y 

 p r   / tamizh

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.

குடி பெயர்ச்சி ஒரு தன்னார்வமாகவும் நல்ல விதத்திலும் நிகழக்கூடும். மாறாக, குடி பெயர்ச்சிப் பயணத்தின் ஒருபகுதி பெரும்பாலும் ஒரு நாட்டை விட்டு கட்டாயத்தின் பேரில் வெளியேறுவதனால் ஏற்படுகிறது. முக்கியமாக ஃப்ரான்ஸ் நாட்டிற்கு வருவதற்கு க்காரணம் குடி பெயருபவரின் தாய் நாட்டில் உண்டான பொருளாதார அல்லது அரசியல் வன்முறைகளுக்கு உள்ளாக்கப் பட்டதன்காரணமாக அமைகிறது. மற்றும் இது குடி பெயர்ச்சி நடவடிக்கையை வெகுவாகப் அதிகப்படுத்துகிறது. இத்தகைய குடிப் பெயர்ச்சி ஒரு குறிப்பிட்ட நோயல்ல ஆனால் இத்தகைய குடி பெயர்தல் ஒருவரை ஆபத்திற்குள்ளாக்கக்கூடும்.

ஒரு நாட்டிற்குபுதிதாக வருதல் மற்றும் அந்நாட்டின் சுகாதார நடைமுறைகள் மற்றும் நிர்வாக விதி முறைகளைப்பற்றி சரிவர தெரிந்து கொள்ளாதிருத்தல், நிச்சயமற்ற நிலைமை மற்றும் தனிமைப்படுத்தப்படுதல், ந்த சேவைகளைச் சரிவரப் பெற்றுக் கொள்வதற்கு முட்டுக்கட்டையாக இருக்கின்றன.

இதேபோல், குடிபெயர்பவர்கள் அடிக்கடி வேறு சில தடங்கல்களையும் சந்திக்கின்றனர். உதாரணத்திற்கு, ஃப்ரெஞ்சு மொழியை நன்கு அறியாதது, தங்களுக்குத் தேவையான தகவல்களைத் தேடிப்பிடிப்பதில் உள்ள கஷ்டங்கள், அவர்களுடைய தனித் தன்மையான நிலைமையையும் அவற்றின் தேவையையும் புரிந்து கொள்ளாத அலுவலர்களுடன் செயல்பட வேண்டியிருக்கும் நிலைமை அதன் காரணமாக சரிவர நடத்தப்படாத நிலைமை மற்றும் அதனால் எழக்கூடிய பாகுபாடுகளுடன்.

மருத்துவக் காப்பீடு பெறுவது மிக முக்கியமான தேவையாகும். இது உங்கள் மருத்துவச் செலவை ஏற்கும். அவசர சிகிச்சை தேவைகள் இதில் அடங்காது. அந்த சமயத்தில் நீங்கள் அவசர சிகிச்சை பிரிவுக்கு நேராகச் செல்லலாம்.

இந்த இரு மொழிக் கையேடு குடிபெயர்பவர்களின் தேவைகளின் அடிப்படையில் உருவாக்கப்பட்டுள்ளது. இது அவர்களின் மொழியில் மொழிபெயர்க்கப்பட்டுள்ளது. குடி பெயர்பவர்கள் சுகாதார வசதிகளைப் பற்றி அறிந்து கொள்ளவும் தேவையான உதவிகளைப் பெற என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதைப் பற்றி புரியவும்

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

மருத்துவப் பாதுகாப்பு மற்றும்
நோய் தடுப்புச் சேவை P. 6

L'interprétariat professionnel 10
தொழில் ரீதியான மொழி பெயர்ப்புச் சேவை 11

**Les aides pour accéder aux soins
et à la prévention 14**
மருத்துவப் பாதுகாப்பு மற்றும் நோய்
தடுப்பு பெற உதவி 15

Où se soigner ? 20
நோயிலிருந்து நிவாரணம் பெற எங்கு
செல்ல வேண்டும் 21

La protection maladie 32
மருத்துவக் காப்பீடு 33

Le handicap 44
உடல் ஊனம் 45

Santé et travail 48
சுகாதாரம் மற்றும் வேலை 49

LA SANTÉ P. 52 சுகாதாரம் P. 52

Pour être en bonne santé 54
நல்ல சுகாதாரத்துடன் வாழ 55

Santé mentale 84
மனஆரோக்கியம் 85

Santé sexuelle et VIH 92
பாலியல் சுகாதாரம் மற்றும் ஹெச். ஐ. வி எனப்படும்
நோயெதிர்ப்புத்திறன் குறைபாடு 93

La grossesse 122
மகப்பேறு 123

La santé des enfants 130
குழந்தை நலம் 131

Diabète 136
நீரிழிவு நோய் 137

Maladies cardiovasculaires 140
இருதய மற்றும் இரத்த ஓட்டம் சம்மந்தப்பட்ட
நோய்கள் 141

Tuberculose 142
காச நோய் 143

Hépatites virales 146
வைரஸ் தாக்கலால் ஏற்படும் ஈரல் அழற்சி 147

Les cancers	154
புற்று நோய்கள்	155
Apprendre à vivre avec sa maladie	158
நோயுடன் வாழக் கற்றுக் கொள்ளுதல்	159
Santé et climat	160
சுகாதாரம் மற்றும் தட்ப வெப்ப நிலை	161
Santé en France d'Outre-mer	164
கடல் தாண்டிய ஃப்ரான்ஸ் நாட்டின் மாநிலங்களில் சுகாதாரம்	165

QUELQUES

INFORMATIONS UTILES P. 168

சில உபயோகமான
தகவல்கள்

P. 168

Lutte contre les discriminations	170
அனைத்து விதப் பாகுபாடுகளையும் எதிர்கொள்ளல்	171
Rôle de l'assistant(e) social(e)	174
சமூக நல ஊழியரின் பங்கு	175
Rôle des médiateurs en santé	174
சுகாதார இடையீட்டாளரின் பங்கு	175
Domiciliation administrative	176
நிர்வாகத் தேவைக்கான குடியிருப்பு விலாசம்	177

La traduction des documents officiels	182
அலுவலக ஆவணங்களின் மொழி பெயர்ப்பு	183
Au quotidien	184
அன்றாட வாழ்க்கை	185
Apprendre le français	192
ஃப்ரெஞ்சு மொழி கற்றல்	193
La scolarisation des enfants	194
குழந்தைகளின் கல்வி	195
Numéros utiles en cas d'urgence	196
அவசர காலத்தில் உபயோகமாகும் எண்கள்	197
Carte de France	198
ஃப்ரெஞ்சு நாட்டு தேசப் படம்	199

LISTE DES ABRÉVIATIONS P. 200

பெயர்ச் சுருக்கப் பட்டியல்

L'ACCÈS AUX SOINS ET À LA PRÉVENTION

மருத்துவப் பாதுகாப்பு மற்றும்
நோய் தடுப்புச் சேவை



L'INTERPRÉTARIAT PROFESSIONNEL
தொழில் ரீதியான மொழி பெயர்ப்புச்
சேவை

10
11



**LES AIDES POUR ACCÉDER AUX SOINS
ET À LA PRÉVENTION**
மருத்துவப் பாதுகாப்பு மற்றும்
நோய் தடுப்பு பெற உதவி

14
15



OÙ SE SOIGNER?
நோயிலிருந்து நிவாரணம் பெற
எங்கு செல்ல வேண்டும்

20
21



LA PROTECTION MALADIE
மருத்துவக் காப்பீடு

32
33



LE HANDICAP
உடல் ஊனம்

44
45



SANTÉ ET TRAVAIL
சுகாதாரம் மற்றும் வேலை

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).

- ப்ரான்ஸ் நாட்டில் நாட்டு மக்களின் மருத்துவப் பாதுகாப்பு
- மற்றும் நோய் தடுப்புக்கான ஒரு நல்ல அமைப்பு ஏற்படுத்தப்பட்டுள்ளது. இருந்தாலும் ஒரு புதிய நாட்டிற்கு வந்திருப்பதாலும் அங்கு உள்ள சுகாதார நடைமுறைகளை நன்கு அறியாதிருப்பதாலும் இத்தகைய சேவைகளைப் பெறுவது கடினமாக உள்ளது.

ப்ரான்ஸ் நாடு வரை நீங்கள் வந்த விதம், பொருளாதார ரீதியாக மற்றும் நிர்வாக ரீதியாக ஸ்திரத்தன்மை இல்லாத நிலைமை மற்றும் தனிமை உங்களை ஒரு இக்கட்டான நிலைமைக்குக் கொண்டு செல்லலாம்.

ஆகவே ப்ரான்ஸ் நாட்டில் உள்ள அமைப்பைப் புரிந்து கொண்டு மருத்துவப் பாதுகாப்பு சேவையையும் நோய் தடுப்புச் சேவையையும் எவ்வாறு பெற முடியும் என்பதைப் புரிந்து கொள்ளுதல் மிக அவசியம்.

சுகாதாரத் துறை அலுவலர்கள் மருத்துவ ரகசியக் காப்பீட்டுக்குக் கட்டுப்பட்டவர்கள் என்றும் அவர்கள் மக்களின் சுகாதாரத்தை மனதில் கொண்டே செயல்பட வேண்டும் என்பதையும் புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

சிலர் ப்ரெஞ்சு மொழியை நன்கு அறியாத காரணத்தினால் தங்களுக்குத் தேவையான தகவல்களைப் பெறுவதில் பிரச்சினைகளைச் சந்திக்கின்றனர். சில சமயம் சில அலுவலர்களும் அவர்களுடைய நிலைமையைச் சரிவரப் புரிந்து கொள்வதில்லை. இது போன்ற பெரும்பாலான கலாச்சார வேறுபாடானால் ஏற்படக்கூடிய மனஸ்தாபங்களை ஒரு தொழில் ரீதியான மொழி பெயர்ப்பாளர் (கீழே பார்க்கவும்) அல்லது சுகாதார இடையீட்டாளரின் (பக்கம் 175 பார்க்க) உதவியுடன் தவிர்க்கலாம்.



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.



தொழில் ரீதியான மொழி பெயர்ப்புச் சேவை

உங்களுக்காக மொழி பெயர்க்கும் உங்கள் உறவினரிடம் அல்லது நண்பரிடம் அந்தரங்கமான விஷயங்களையோ அல்லது குடும்ப விஷயத்தையோ தெரிவிப்பது சங்கடமாக இருக்கக்கூடும். ஒரு தொழில் ரீதியான மொழி பெயர்ப்பாளர் தன்னுடன் பேசுவரின் அந்தரங்கங்களைப் பாதுகாக்கக்கூடியவர். ஆகவே நீங்கள் உங்கள் நிலைமையைப்பற்றி அந்தரங்கமாக பேச முடியும் மற்றும் மருத்துவ மற்றும் சமூக ரீதியான விளக்கங்களை நன்கு புரிந்து கொள்ள முடியும்.

மேலும் அளிக்கப்படும் சிகிச்சையை நன்கு புரிந்து கொள்ளவும், தேவையான மருத்துவ பரிசோதனைகளுக்கும் (எக்ஸ்-ரே, இரத்தப் பரிசோதனை, முதலியவை முதலியவை) அல்லது நோய் கண்டறியும் பரிசோதனைகளுக்கும் தம் சம்மதத்தைத் தெரிவிப்பது மிக முக்கியம்.

நீங்கள் நிலைமையை நன்கு புரிந்து கொள்ளவும் உங்களை மற்றவர் புரிந்து கொள்ளவும் ஒரு மொழி பெயர்ப்பாளரின் உதவியை நாடத் தயங்காதீர்கள். மொழி பெயர்ப்பாளர் இருந்தாலும் இல்லாவிட்டாலும், நிலைமையை நன்கு புரிந்து கொள்ள திரும்பத்திரும்ப கேட்கக்கொள் அல்லது கேள்வி கேட்கவோ தயங்காதீர்கள்.



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



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

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

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

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



பல சுகாதார நிறுவனங்கள் (மருத்துவ மனைகள், சுகாதார மையங்கள், தடுப்பூசிமையங்கள், பரிசோதனைமையங்கள், தாய் சேய்நலமையங்கள்) மற்றும் குடி பெயர்பவர்களுக்கு உதவும் சங்கங்கள் ஆகியவை தொழில் ரீதியான மருத்துவ - சமூக நல மொழி பெயர்ப்பாளர் அமைப்புகளை அணுகுகின்றனர். இவற்றுள் சில இலவச சேவை அளிக்கின்றன : ஒரு சமூக நல ஊழியரை அணுகி விவரங்களைப் பெறவும்.



இஎஸ்எம் (ISM) மொழி பெயர்ப்பாளர் அமைப்பு :ப்ரான்ஸில் பல விதமான மொழி பெயர்ப்புப் பணியைச் செய்கிறது. அதில் வீடியோ காள்:பரன்ஸ் முறையும் அடங்கும்:

- > தொலைபேசி மூலம் மொழி பெயர்ப்புச் சேவைக்கு:
01 53 26 52 62 அல்லது **telephone@ism-mail.fr**
- > நேரில் மொழி பெயர்ப்புச் செய்ய:
01 53 26 52 52 அல்லது **deplacement@ism-mail.fr**
- > வீடியோ காள்:பரன்ஸ் மூலம் மொழி பெயர்ப்புச் செய்ய:
01 53 26 52 72 அல்லது **video@ism-mail.fr**

:ப்ரான்ஸ் நாட்டில் உள்ள பெரிய நகரங்களில் இத்தகைய மொழி பெயர்ப்புச் சேவையை அளிக்கும் நெட்வொர்க்குகள் மற்றும் சங்கங்கள்:

Aptira ஆன்ஜேர் ANGERS	ISM Corum லியோன் LYON	ISM Interprétariat பாரிஸ் PARIS
Mana போர்தோ BORDEAUX	Osiris மார்ஸெய் MARSEILLE	Réseau Louis Guilloux ரென் RENNES
Accueil et promotion பூர்த் BOURGES	ISM Méditerranée மார்ஸெய் MARSEILLE	Migration santé ஸ்ட்ராஸ்பூர்க் STRASBOURG
Addcaes ஹம்பேரி CHAMBERY	ISM Est மெட்ஸ் METZ	Cofrimi தூலூஸ் TOULOUSE
Adate க்ரனோபிள் GRENOBLE	Asamla நாந்த் NANTES	AAMI 70 வெஸூல் VESOUL



LES AIDES POUR ACCÉDER AUX SOINS ET À LA PRÉVENTION

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

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

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



மருத்துவப் பாதுகாப்பு மற்றும் நோய்த் தடுப்புச் சேவையைப் பெற உதவி

நீங்கள் மருத்துவப் பாதுகாப்பு மற்றும் நோய்த் தடுப்புச் சேவையைப் பெற உதவி தேவைப்பட்டால் நீங்கள் தொடர்பு கொள்ள வேண்டியது:

மருத்துவ சிகிச்சை பெறவும், உடல் நலம் மற்றும் மன நலனின் பொருட்டு இந்நாட்டில் தங்கும் உரிமை கோர 'கோமெட்' (Comede) அலுவலகத்தின் தேசிய நேரடித் தொடர்பு எண்கள்:

- மருத்துவர்களையும் நிபுணர்களையும் அணுகவும், மருத்துவக் காரணங்களுக்காக தங்கும் உரிமை பெறவும் மற்றும் வெளி நாட்டினரின் உடல் நிலை சம்மந்தப்பட்ட மற்ற பல சேவை பற்றிய தகவல்களை அறியவும் சமூக-சட்டப் பிரிவின் தொலை பேசி எண்: **01 45 21 63 12**, திங்கள் முதல் வெள்ளி வரை காலை 9 மணி 30 நிமிடம் முதல் பிற்பகல் 12 மணி 30 நிமிடம் வரை.
- மருத்துவ சிகிச்சை, நோய் தடுப்பு, மருத்துவப் பரிசோதனை மற்றும் மருத்துவ ரீதியான சட்ட விதி முறைகள் பற்றியும் வெளி நாட்டினரின் உரிமை பற்றியும் அறிந்து கொள்ள மருத்துவப் பிரிவின் தொலைபேசி எண்: **01 45 21 38 93**, திங்கள் முதல் வெள்ளி வரை பிற்பகல் 2 மணி 30 நிமிடம் முதல் மாலை 5 மணி 30 நிமிடம் வரை.
- மனநல சிகிச்சை மற்றும் ஆலோசனை பற்றி அறிய மற்றும் குடிபெயர்ந்தோருக்கான சிகிச்சை மையம் பற்றிய அனுபவத்தைப் பகிர்ந்து கொள்ள மற்றும் மருத்துவக் காரணங்களுக்காகத் தங்கும் உரிமை பற்றி அறிய தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய தொலைபேசி எண்: **01 45 21 39 31**, செவ்வாய் மற்றும் வியாழன் பிற்பகல் 2 மணி 30 நிமிடம் முதல் மாலை 5 மணி 30 நிமிடம் வரை
- கோமெட்தின் சுகாதார மையம் பிஸெத்ர் மருத்திவ மனையில் (ஈல் த :பிரான்ஸ்) லா :போர்ஸ் கட்டிடம், கதவு எண் 60 இல் இயங்குகிறது. இது பொது மக்களுக்காக திங்கள் முதல் வெள்ளி வரை காலை 8.30 முதல் மாலை 6.30 வரை இயங்கும். வியாழக்கிழமைகளில் பிற்பகல் 1.30 க்கு மேல் மட்டும் திறந்திருக்கும். தொடர்புக்கு **01 45 21 38 40**



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

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

Le Réseau Louis Guilloix 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).



உலக மருத்துவர்கள் நிறுவனத்தின் வரவேற்பு மற்றும் வழிகாட்டும் மையங்களில் (CASO) தகுந்த சிகிச்சை பற்றிய உதவி பெறவும் மற்றும் உரிமைகள் மற்றும் பொது சுகாதார நிர்வாகம் பற்றிய தகவல் அறியலாம்.

- :பிரான்ஸ் நாட்டில் 20 வரவேற்பு மையங்கள் (செயின்ட் தெனிஸ், மார்சேய்ஸ், லியோன், போர்தோ, க்ரனோபுள், முதலியவை(முதலியவை) **01 44 9 215 15** என்கிற எண்ணைத் தொடர்பு கொள்ளவும் அல்லது www.medecinsdumonde.org/fr/pays/france/centres-accueil-soins-orientation-caso என்கிற வலைதளத்தைப் பார்த்து உங்களுக்கு அருகில் உள்ள CASO மையம் பற்றி தகவல் அறியலாம்.

ஈல்-த-விலேனில் (Ile-et-Vilaine) மருத்துவ மற்றும் சமூக ரீதியான உதவிக்கு மற்றும் ப்ரேதாடில் (Bretagne) உதவி பெறுவது பற்றிய தகவல் அறிய லூயி கிய்யூ (Réseau Louis Guilloix) மையங்கள்:

- Bâtiment « Le Samara »,
12 TER, avenue de Pologne
35200 Rennes
02 99 32 47 36
சிகிச்சை மையம் பொது மக்களுக்குத் திறந்திருக்கும் நேரம்:
திங்கள் பிற்பகல் 2 மணி முதல் மாலை 6 மணி வரை
செவ்வாய் முதல் வெள்ளி வரை காலை 8 மணி முதல் மாலை 6 மணி வரை

லா காஸ் த சான்தே (La Case de santé)

- 17 place Arnaud Bernard
31000 Toulouse
05 61 23 01 37
பணி நேரம் தவிர மற்ற நேரங்களில் லா காஸ் த சான்தே எல்லா நேரமும் அவசர சிகிச்சை அளிக்கிறது :
06 28 33 18 31 (திங்கள் முதல் வெள்ளி வரை காலை 9 மணி 30 நிமிடம் முதல் மாலை 6 மணி 30 நிமிடம் வரை).



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

La Cité de la santé

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

La Bibliothèque publique d'information

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

Migrations santé

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



மிக்ராஸியோன் சாந்தே (Migrations Santé) **அனைவருக்கும் சிகிச்சைக்கான வழி காட்டுகிறது:**

La Cité de la santé (லா சிதே த லா சாந்தே)

- ஒவ்வொரு மாதமும் 4வது சனிக்கிழமை பிற்பகல் 2 மணி முதல் மாலை 6 மணி வரை (முன் பதிவு அவசியம் இல்லை)
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

பொது தகவல் மையம்

- ஒவ்வொரு மாதமும் 2 வது வியாழக்கிழமை (முன் பதிவு அவசியம் இல்லை)
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

மிக்ராஸியோன் சாந்தே வில்

- எல்லா வெள்ளிக் கிழமைகளிலும் (முன் பதிவுடன்)
11 rue Sarrette
75014 Paris
Métro : Alésia
01 42 33 24 74
06 50 30 93 17



OÙ SE SOIGNER ?

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

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



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

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

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

- Rendez-vous sur l'annuaire en ligne de l'Assurance maladie : www.annuairesante.ameli.fr/

Si un médecin refuse de vous recevoir parce que vous avez l'AME ou la 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



நோய்க்கான சிகிச்சை பெற எங்கு செல்ல வேண்டும்

பிரான்ஸ் நாட்டில் வசிக்கும் அனைவருக்கும் மருத்துவக் காப்பீடு பாதுகாப்பு பெறும் உரிமை உண்டு. இதன் மூலம் அவர்களுக்கு மருத்துவத்திற்கு ஆகும் செலவு முழுவதும் அல்லது ஒரு பகுதியோ ஏற்றுக் கொள்ளப்படும் (பக்கம் 33 பார்க்க). இத்தகைய காப்பீட்டுக்காக காத்திருக்கும் பட்சத்தில் அவர்கள் மருத்துவ மனையின் அவசர சிகிச்சை பிரிவை பாஸ் சேவை மூலம் அணுகலாம்.

- இச்சமயத்தில் மருத்துவ மனையில் உள்ள சமூக நல ஊழியரின் உதவியைக் கோருவது நல்லது. ஏனெனில் இது முடிவல் ரத்து செய்வதில் சிக்கலில் முடிவக் கூடும் கட்டணம் விதிப்பதைத் தவிர்க்கும்;
- பாஸ் சேவையையோ (அடுத்த பக்கம் பார்க்கவும்);
- அணுகலாம் அல்லது அவசரத் தேவை இல்லையென்றால் ஒரு சிறப்பு மையத்தை அணுகலாம் (மேலே கொடுக்கப்பட்ட பட்டியலைப் பார்க்கவும்).



ஒரு மருத்துவ நிபுணரைத் தேர்ந்தெடுக்க (மருத்துவர், செவிலியர், முதலியவை ஆகியோர்)

சிகிச்சை மையத்தைக் கண்டு பிடிக்க (மருத்துவ மனை, சுகாதார மையம், முதலியவை முதலியவை.)

உங்கள் மருத்துவரின் ஆலோசனைக்கான கட்டணம் பற்றி அறிய (பகுதி 1 வரையறுக்கப்பட்ட கட்டணங்களுக்குள், பகுதி 2 வரையறுக்கப்பட்ட கட்டணங்களுக்கு மேற்பட்டவை)

- மருத்துவக் காப்பீட்டு இணைய தளத்தின் மூலம் முன் பதிவு செய்ய : www.annuairesante.ameli.fr/

ஏதாவது ஒரு மருத்துவர் உங்களிடம் அரசு மருத்துவ உதவி அல்லது கூடுதல் மருத்துவக் காப்பீடு இருக்கின்ற காரணத்தினால் உங்களைப் பார்க்க மறுத்தால் அது ஒரு பாகுபாடாகும். இதைப்பற்றி நீங்கள் உரிமைகள் காப்பாளரிடம் தொலைபேசி எண் **09 69 39 00 00** இல் (உள்ளூர் கட்டணம்) திங்கள் முதல் வெள்ளி வரை காலை 8 மணி முதல் மாலை 8 மணி வரையிலோ அல்லது www.defenseurdesdroits.fr என்கிற இணைய தளத்தின் மூலமாகவோ புகார் செய்யலாம்.



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

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

- d'une consultation avec un médecin ;
- de soins particuliers (pansement...) et d'examen complémentaires (radio, prise de sang...) ;
- de médicaments si nécessaire ;
- de soins dentaires dans une PASS bucco-dentaire.

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



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

- rendez-vous sur www.aphp.fr/permanences-daccess-aux-soins-de-sante-lap-hp



மருத்துவச் சிகிச்சைக்கு அணுகவேண்டிய இடங்கள் (பாஸ்)

சில பெரிய மருத்துவ மனைகளில் பாஸ்(PASS) உதவியுடன் ஆபத்தான நிலையில் மருத்துவரை ஆலோசிக்க வேண்டிய அவசியத் தேவை உள்ளவர்களை அவர்கள் மருத்துவக்காப்பீடு இல்லாதவர்களாயினும் (அல்லது சரிவர பூர்த்தி செய்யப்படாத காப்பீடு வைத்திருப்பவர்களாயினும்) அல்லது தேவையான பொருளாதார வசதி இல்லாதவர்களாயினும், எவருக்கு சிகிச்சை காலம் முழுவதும் உதவி தேவைப்படுகிறதோ அவர்களை அனுமதிக்கலாம். பாஸ் இருந்தால், உங்கள் உடல் நிலைக்கு ஏற்றவாறு நீங்கள்:

- மருத்துவரை ஆலோசிக்கலாம்;
- சிறப்பு சிகிச்சை பெறலாம் (காயங்களுக்குக் கட்டுமுதலியவை) கூடுதல் பரிசோதனை (எக்ஸ்-ரே, இரத்தப் பரிசோதனைமுதலியவை);
- தேவைப்பட்டால் மருந்துகள் பெறலாம்;
- பல் சிகிச்சைக்கான வசதி உள்ள பானில் பல் சிகிச்சை பெறலாம்.

ஒரு சமூக சேவகர் நிர்வாக மற்றும் சமூக ரீதியாக உங்களுக்குத் தேவையானவற்றைச் செய்வதுடன் உங்களுக்கு உதவியாக இருப்பார்.



ஈல் து.பிரான்ஸில் உள்ள பாஸ் விலாசம் தேட

- www.aphp.fr/permanences-daccess-aux-soins-de-sante-lap-hp என்கிற இணைய தளத்தில் பார்க்கவும்



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.



பொது மருத்துவர்

ஃப்ராள்ஸ் நாட்டில் நீங்கள் நோய் வாய்ப்பட்டிருந்தாலோ அல்லது உங்களுக்கு ஒரு மருத்துவரின் ஆலோசனை தேவைப்பட்டாலோ நீங்கள் ஒரு பொது மருத்துவரைத்தான் அணுக வேண்டும். அவர் உங்களுக்கு மருந்துகள் பரிந்துரைக்கலாம் அல்லது இரத்தம் மற்றும் வேறு சில பரிசோதனைகளுக்கு எழுதித் தரலாம். தேவைப்பட்டால் அவர் உங்களை ஒரு சிறப்பு மருத்துவரைச் சந்திக்க பரிந்துரைக்கலாம். சிறப்பு மருத்துவர் உடலின் ஒரு பகுதிக்கு சிகிச்சை அளிப்பவர். உ-ம். வயிறு குடல் சம்மந்தப்பட்ட நிபுணர். தோல் நிபுணர். இருதய நோய் நிபுணர்.



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).



பெரும்பாலும் அவர் தனியாக ஆலோசனைக் கூடத்திலோ அல்லது வேறு சில சுகாதார நிபுணர்களுடனோ (இயன் மருத்துவர், செவிலியர், மனோ தத்துவ நிபுணர்) வேலை செய்வார். அவருடனான ஆலோசனை கட்டணங்களுக்கு உட்பட்டது ஆனால் இது முழுமையாகவோ ஒரு பகுதியோ காப்பீட்டினால் பொறுப்பேற்கப்படும்.



குறிப்பு

► «1 ஆம் பிரிவைச்» சேர்ந்ததாகக் கூறப்படும் மருத்துவர்கள் மருத்துவக் காப்பீட்டில் குறிப்பிட்டுள்ள படி கட்டணம் வதலிப்பார். «2ஆம் பிரிவைச்» சேர்ந்த மருத்துவர்கள் கட்டணம் அதிகம். இவர்கள் மருத்துவக் காப்பீட்டில் குறிப்பிட்டுள்ளதை விட அதிகக் கட்டணம் வதலிப்பார்கள். ஆகவே ஆலோசனைக்குச் செல்லும் முன் குறிப்பிட்ட மருத்துவர் எந்தப் பிரிவைச் சேர்ந்தவர் என்று புரிந்து கொள்ளுதல் அவசியம்.

உங்களிடம் கூடுதல் மருத்துவக் காப்பீடு அல்லது அதற்கான நிதி உதவி வசதி இருந்தால் மருத்துவர் உங்களிடம் அதிகப்படியான கட்டணம் வதலிக்க முடியாது (பக்கம் 33 பார்க்க).



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.



உங்கள் மருத்துவ ஆலோசகர்

தொடர் சிகிச்சையின் தரத்திற்கும் கவனத்திற்கும் நீங்கள் ஒரே மருத்துவரை ஆலோசிக்குமாறு பரிந்துரைக்கப்படுகிறது. நீங்கள் தேர்ந்தெடுக்கும் மருத்துவர் உங்கள் மருத்துவ ஆலோசகர் ஆகிறார். அவருடன் சேர்ந்து நீங்கள் ஒரு படிவத்தைப் பூர்த்தி செய்து கையெழுத்திட்டு காப்பீட்டுக்கு அனுப்ப வேண்டும். நீங்கள் அரசு மருத்துவக் காப்பீட்டைச் சேர்ந்தவராக இருந்தால் படிவத்தில் கையெழுத்திட வேண்டியதில்லை.

நீங்கள் உங்கள் மருத்துவரைத் தேர்ந்தெடுக்கலாம். உங்களுக்குக் குழந்தைகள் இருந்தால் அவர் உங்கள் குடும்ப மருத்துவராகவும் இருக்கலாம். மகப்பேறு மருத்துவர், கண் மருத்துவர் அல்லது பல் மருத்துவர் போன்ற சில சிறப்பு மருத்துவர்களை ஆலோசிக்க நீங்கள் உங்கள் மருத்துவ ஆலோசகரை அணுக வேண்டிய அவசியம் இல்லை.



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



பல் மருத்துவர்

பல் சம்மந்தப்பட்ட சிகிச்சை தேவைப்பட்டால் நீங்கள் நேரடியாக பல் மருத்துவரை அணுகலாம். உங்கள் மருத்துவ ஆலோசகரைக் கலந்தாலோசிக்க வேண்டியதில்லை. கூடுதல் மருத்துவக் காப்பீடு அல்லது அதற்கான நிதி உதவி வசதி உள்ளவர்கள் தவிர மற்றவர்களுக்கு (இவர்களுக்குக் கான கட்டணம் கட்டுப்படுத்தப்பட்டுள்ளது) செயற்கை பல் போன்ற சில சிகிச்சைகள் அரசு மருத்துவ சேவையினால் ஏற்றுக் கொள்ளப்படாது அல்லது கட்டணம் முழுவதுமாகத் திரும்பக் கிடைக்காது. ஆகவே, பல் மருத்துவரிடம் முதலிலேயே கட்டணம் பற்றி விசாரித்துக் கொள்ளவும்.



➤ பல் சிகிச்சைகள் பட்டியலும் பல் சிகிச்சை அளிக்கும் பாஸ் விவரங்களும் அறிய : www.aphp.fr இணைய தளம் பார்க்கவும்.



LA PROTECTION MALADIE

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



Pour vous informer sur vos droits et démarches

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



Vous pouvez joindre un conseiller de l'Assurance maladie

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



Pour avoir droit à une protection maladie

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



மருத்துவக் காப்பீடு

மருத்துவக் காப்பீடு எடுத்தல் மருத்துவச் சிகிச்சை மற்றும் தடுப்புக்கான செலவினங்களை ஏற்றுக்கொள்ளும். பரான்ஸ் நாட்டில் வசிக்கும் அனைவருக்கும் மற்றும் நிதி வசதி போதிய அளவு இல்லாதவர்கள் மருத்துவச் செலவை எதிர் கொள்ள மருத்துவக் காப்பீடு செய்து கொள்ளும் உரிமை உண்டு.



உங்கள் உரிமைகள் மற்றும் நடைமுறைகள் பற்றி அறியவும்,

► பணம் திரும்பப் பெறுவது பற்றி சரி பார்க்கவும் சுகாதார நிபுணர் அல்லது மையத்தைத் தேர்ந்தெடுக்கவும், படிவங்களைப் பூர்த்தி செய்யவும் : www.ameli.fr இணைய தளத்தைப் பார்க்கவும்.



நடைமுறைகள் பற்றி ஆலோசனை கூறவும் உங்கள் சந்தேகங்களுக்கு

► விளக்கம் அளிக்கவும் திங்கள் முதல் வெள்ளி வரை **36 46** எனும் தொலைபேசி எண்ணில் காப்பீடு ஆலோசகரைத் தொடர்பு கொள்ளலாம்.



மருத்துவக் காப்பீடு பெற நீங்கள் வசிக்கும் பகுதியில் இருக்கும்

► தேசிய மருத்துவக் காப்பீடு அலுவலகத்தை (CPAM-சே பே ஆ எம்) அல்லது கடல் தாண்டிய பிரதேசங்களில் சமூக நலப் பாதுகாப்பு மையத்தை (CGSS) அணுகவும். (CPAM/CGSS) சே பே ஆ எம்/ சிஜிஎஸ்எஸ் இல் உள்ள அலுவலர் உங்களுக்கு விண்ணப்பம் செய்ய உதவுவார். நீங்கள் ஒரு சமூக நல சேவகரிடமோ அல்லது பொது எழுத்தரிடமோ உதவி கேட்டுப் பெறலாம்.



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.



முறையான விதத்தில் தங்கியிருப்பவர்களுக்கு மருத்துவக் காப்பீடு

அடிப்படை மருத்துவக் காப்பீடு

அடிப்படைக் காப்பீடு பொதுவாக மருத்துவத்திற்காகும் செலவில் ஒரு பகுதியை வரை திரும்ப அளிக்கிறது, உதாரணத்திற்கு மருத்துவ ஆலோசனை செலவில் 70%. இதுதான் மருத்துவக் காப்பீடு. இதன் கீழ் ஃப்ரான்ஸ் நாட்டில் நிரந்தரமாக மற்றும் தொடர்ச்சியாக தங்குபவர்களுக்கு, அவர்கள் வேலை செய்யாதவர்களாக இருந்தாலும், பொருந்தும்.

கூடுதல் மருத்துவக் காப்பீடு

கூடுதல் காப்பீடு அடிப்படைக் காப்பீட்டிற்கு மேல் செயல்படுகிறது : பொதுவாக இது மீதமிருக்கும் 30% செலவைத் திரும்பிக் கொடுக்கிறது. அதாவது, இதன் மூலம் அடிப்படைக் காப்பீட்டில் வராத செலவுகளை முழுமையாகவோ அல்லது அதில் ஒரு பகுதியையோ திரும்பக் கொடுக்கிறது.





> 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 masso-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



> அனைவருக்குமான கூடுதல் மருத்துவப் பாதுகாப்பு

உங்கள் வருமானம் குறைவாக இருந்தால், நீங்கள் ஒரு இலவச கூடுதல் காப்பீட்டின் மூலம் பயனடைய முடியும். இதற்கு « CMU-complémentaire » அல்லது CMU-c என்று பெயர்.

இந்த கூடுதல் மருத்துவப் பாதுகாப்பு அடிப்படை காப்பீட்டிற்கு மேல் விதிக்கப்படும் மருத்துவச் செலவினங்களை இலவசமாக ஏற்றுக் கொள்கிறது. முக்கியமாக:

- > மருத்துவ ஆலோசனைக்கான கட்டணம், உங்கள் மருத்துவரால் பரிந்துரைக்கப்பட்ட மருந்து செலவு, ஆய்வுக் கூடச் செலவு ஆகியவற்றில் ஒரு பகுதி. மருத்துவர் பரிந்துரைத்திருந்தால் இந்த உதவி, மஸாஜ் மையங்கள், இயன் மருத்துவம், செவிலியர் கட்டணம் ஆகியவற்றிற்கும் பொருந்தும்;
- > மருத்துவ மனையில் அனுமதிக்கப்பட்டிருந்தால் அந்த செலவு மற்றும் தினசரி செலவு;
- > உங்கள் பல் மருத்துவரிடம் ஆகும் செலவு. பல்லில் பொருத்தப்படும் பொருட்கள் மற்றும் பல் சீர் செய்யும் பொருட்களின் விலைக்கு உச்ச வரம்பு நிர்ணயிக்கப்பட்டு பொறுப்பேற்கப்படுகிறது;
- > வருடத்திற்கு ஒரு முறை ஒரு கண் கண்ணாடி;
- > காது கேட்கும் கருவி;
- > பல தரப்பட்ட தனிப்பட்ட மருத்துவ சாதனங்கள் (குடி, நீரிழிவு நோய்க்கான பொருட்கள், நடக்க உதவும் சாதனம், கட்டுப் போடுதல், முதலியவை).

மேலும், கூடுதல் மருத்துவப் பாதுகாப்பு காரணமாக போக்குவரத்து செலவுகளில் சலுகை.

இந்த கூடுதல் மருத்துவப் பாதுகாப்பு 12 மாதங்களுக்கு செல்லுபடியாகும். காலம் முடிவதற்கு 2 அல்லது 4 மாதங்கள் முன்னதாகவே உங்கள் சமூக நலப் பாதுகாப்பு மையத்தில் புதுப்பிக்க வேண்டும்.

இந்த கூடுதல் மருத்துவப் பாதுகாப்பு பற்றிய மேலும் தகவல் அறிய www.cmu.fr என்கிற இணைய தளத்தைப் பார்க்கவும்.





> 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



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.



> கூடுதல் மருத்துவப் பாதுகாப்பிற்கான நிதி உதவி (ACS)

உங்களுக்கு கூடுதல் மருத்துவப் பாதுகாப்பு இல்லையென்றால், அதற்கான வருமான உச்ச வரம்பை விட சிறிதளவு ஆதிகமான வருமானம் இருந்தால் கூடுதல் மருத்துவப் பாதுகாப்பிற்கான கட்டணம் செலுத்துவதற்கான நிதி உதவி என்கிற உதவியைப் பெற முடியும்.

இதன் மூலம் தனிப்பட்ட பரஸ்பர காப்பீட்டின் ஒரு பகுதியைக் கட்ட முடியும்.

இந்த உதவி நீங்கள் எடுத்துக் கொண்டதிலிருந்து 12 மாதங்களுக்கு செல்லுபடியாகும். மற்றும் இதை காலம் முடிவதற்கு 2 அல்லலது 4 மாதங்களுக்கு முன்பாகவே புதுப்பிக்க வேண்டும். இந்த நிதி உதவி மற்றும் நிலுவையில் இருக்கும் ஒப்பந்தங்கள்.

பற்றிய மேலும் விவரங்களுக்கு www.info-acs.fr என்ற இணைய தளத்தைப் பார்க்கவும்.



நீங்கள் கூடுதல் மருத்துவக் காப்பீடு

அல்லது அதற்கான நிதி உதவி பெறுபவராக இருந்தால் எந்த ஒரு சுகாதார ஊழியரும் உங்களிடம் பணம் செலுத்துமாறு அல்லது குறிப்பிட்ட தொகையைவிட அதிகமாகக் கொடுக்குமாறு நிர்பந்திக்க முடியாது. (உங்கள் பங்குக்கு ஏதாவது தனி வேண்டுகோள் இருந்தாலொழிய, உதாரணம்: ஆலோசனை நேரம் கடந்து நீங்கள் ஆலோசனைக்கு வேண்டினால்).

> மற்ற கூடுதல் பாதுகாப்பு முறைகள் பரஸ்பர மருத்துவக் காப்பீடு

உங்கள் வருமானம் கூடுதல் மருத்துவப் பாதுகாப்பு எடுத்துக் கொள்ள விதிக்கப்பட்ட வரம்பை விட அதிகமாக இருந்தால் உங்களிடைய தனிப்பட்ட கூடுதல் பாதுகாப்பிற்கான செலவை நீங்களே ஏற்றுக் கொள்ள வேண்டும். இதற்கான கட்டணம் நிறுவனத்திற்கு நிறுவனம் மாறுபடுகிறது. முடிவெடுக்கும் முன் உங்கள் தேவைக்கேற்ப ஒப்பிட்டுப் பார்க்கவும்.



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.



2016 ஆண்டு முதல்

> தனியார் துறையைச் சார்ந்த நிறுவனங்கள் தங்கள் ஊழியர்களுக்கு பரஸ்பர மருத்துவக் காப்பீடு ஏற்பாடு செய்ய வேண்டும். இது அடிப்படை காப்பீட்டிற்கு மேல் செய்யப்படும். இதற்கான செலவில் ஒரு பாதியை நிறுவனமும் மறு பாதியை ஊழியரும் ஏற்றுக் கொள்ள வேண்டும்.

> மருத்துவ அட்டை

மருத்துவ அட்டை க்ரெடிட் கார்டு போல் அளவுடையது. அது பச்சை வண்ணத்தில் இருக்கும். உங்கள் புகைப்படம் மற்றும் சமூக நல எண் குறிக்கப்பட்டிருக்கும். 16 வயது நிறைந்த மருத்துவக் காப்பீடு செய்துள்ள அனைவருக்கும் இது வழங்கப்படும். இதில் மருத்துவச் செலவைத் திருப்பித் தருவது, அளிக்கப்பட்ட சிகிச்சை மற்றும் மருத்துவ மனையில் அனுமதி போன்றவற்றிற்கு நிர்வகத்திற்குத் தேவையான அனைத்துவிவரங்களும் இருக்கும். பெரும்பாலும் மருத்துவர்களிடமோ மருத்துவ மனைகளிலோ முன்பணம் இல்லாமல் சிகிச்சை பெற உதவுகிறது. மருத்துவரிடமோ அல்லது மருந்துக் கடைக்கோ சென்றால் உங்கள் மருத்துவ அட்டையைக் காண்பிக்கவும். உங்களிடம் அட்டை இல்லையென்றால் உங்களுக்கு CPAM/CGSS மினால் வழங்கப்பட்ட சான்றிதழைக் காண்பிக்கவும்.



> நீண்டநாள் நோய்கள் (ALD)

சிலர் நீண்ட நாட்கள் பாதிக்கும் நோயினால் பாதிக்கப்படுகின்றனர். உதாரணம் - நீரிழிவு நோய். இம்மாதிரியான சில நாட்பட்ட நோய்களுக்கான செலவு 100% ஏற்றுக் கொள்ளப்படுகிறது. இந்தப் பயனைப் பெற உங்கள் மருத்துவரிடம் கலந்தாலோசிக்கவும்.



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.



முறையற்ற விதத்தில் வசிப்பவர்களுக்கான மருத்துவ உதவி

அரசு மருத்துவ உதவி (AME)

நீங்கள் ஃப்ரான்ஸ் நாட்டில் தங்குவதற்கான தகுந்த உரிமம் பெறாமல் தங்கியிருந்தால் உங்களுக்கு மருத்துவக் காப்பீடோ அல்லது கூடுதல் மருத்துவப் பாதுகாப்போ கிடைக்காது. கடந்த 3 மாதங்களாகத் தடையின்றி ஃப்ரான்ஸ் நாட்டில் வசித்து வந்தால், உங்கள் வருமானம் போதிய அளவு இல்லையென்றால் நீங்கள் வசிக்கும் இடத்தில் உள்ள CPAM/CGSS இடம் நீங்கள் அரசு மருத்துவ உதவி கோரலாம். இந்த இலவச மருத்துவ உதவி அடிப்படை மைற்றும் கூடுதல் உதவியாகச் செயல்படுகிறது. இதன்படி, உங்கள் ஆலோசனைகள், மருத்துவ மனை சிகிச்சை மற்றும் பெரும்பாலான மருந்துகளுக்கான செலவுகள் நீங்கள் ஒன்றும் கொடுக்காமலேயே ஏற்றுக் கொள்ளப்படுகின்றன.

இந்த அரசு மருத்துவ உதவி பெறுபவர்கள் அனைவரும் அதற்கான அட்டை வைத்திருக்க வேண்டும். இது ஒரு வருடத்திற்கு அமலில் இருக்கும். ஒவ்வொரு வருடமும் உங்கள் CPAM/CGSS இடம் இந்த அட்டையைப் பதுப்பித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

அவசர மற்றும் அவசிய உதவி சேவை

நீங்கள் ஃப்ரான்ஸ் நாட்டில் 3 மாதங்களுக்குக் குறைவாக வசித்திருந்தால், நீங்கள் அவசர மற்றும் அவசிய உதவி சேவை மூலம் உதவி பெறலாம். இவை மருத்துவ மனைகளில் மட்டும் கிடைக்கும், இவற்றை இவ்வாறு பிரிக்கலாம்: இந்த சிகிச்சை அளிக்கப்படாவிட்டால் உங்கள் உடல் நிலை வெகுவாகப் பாதிக்கப்படக்கூடும், தொற்று நோய் தடுப்புச் சிகிச்சை (எய்ட்ஸ், காசு யோய்...) கர்ப்பிணிப் பெண்கள் மற்றும் பிறந்த சிசுக்களுக்கான அனைத்து சிகிச்சைகள் மற்றும் கருக்கலைப்பு போன்ற பிரிக்கப்பட்டன. CPAM/CGSS இடம் தேவையான நடைமுறைகளை மருத்துவ மனை உங்களிடம் தகவல்களைப் பெற்றுக் கொண்டு செய்யும்.



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.



உடல் ஊனம்

உடல் ஊனம் பல வகைப்பட்டது. இவற்றுள் சில பார்வைக்குத் தெரியும். ஆனால் பெரும்பாலான ஊனங்கள் வெளியே தெரியாது. சில ஊனங்கள் பிறவியிலிருந்தே இருக்கலாம் அல்லது ஒரு விபத்தின் காரணமாகவோ அல்லது ஒரு நோயின் காரணமாகவோ ஏற்படலாம். ஊனம் உடலில், பார்வையில், கேட்கும் திறனில், மனதில் அல்லது மனோதத்துவ ரீதியாக இருக்கலாம்.

ஃப்ரான்ஸ் நாட்டில் ஊனத்திற்கான உதவி குழந்தைகளுக்கும் பெரியவர்களுக்கும் மாறுபடும். உங்களுக்குத் தேவை என்றால் நீங்கள் இவற்றைப் பெறலாம்:

- போக்குவரத்துக்கான உதவி. பொதுப் போக்குவரத்துக்களில் (மெட்ரோ, பேருந்து) கட்டணச்சலுகை உண்டு. அச்தியாக இருந்தால் போக்குவரத்துக்களில் மற்றும் காத்திருக்கும் வரிசையில் உட்கார உங்களுக்கு முன்னுரிமை கிடைக்கும். இந்தச் சலுகை பெற நீங்கள் இயலாதோர் அட்டை கேட்டுப் பெற வேண்டும். இதை இப்பொழுது கார்ட் மொபிலிதே இன்க்ளுஸன் (CMI) என்று குறிப்பிடுகிறார்கள்.
- நிதி உதவி: பெரியவர்கள் மற்றும் குழந்தைகளுக்கு உதவி கோரலாம்: ஊனமுற்ற பெரியவர்களுக்கான நிதி உதவி (ஏஏஎச்)(AAH), ஊனத்திற்கான நிதி உதவி (பீசீஎச்)(PCH), ஊனமுற்ற குழந்தையின் கல்விக்கான நிதி உதவி (ஏஈஈஎச்)(AEEH).
- குழந்தைகளுக்குக் கல்வி. எல்லா குழந்தைகளும் அந்தந்த வட்டத்தில் இருக்கும் பள்ளியில் சேர வேண்டும். ஊனத்தைப் பொறுத்து அவர்கள் மற்ற குழந்தைகளுடன் ஒரே வகுப்புக்குச் செல்வார்களா அல்லது ஒரு சிறப்புக் கல்வி தேவையா என்று நிச்சயிக்கப்படும். நகராட்சி அலுவலகத்திலோ அல்லது அந்த வட்டாரப் பள்ளியில் விவரங்களைக் கேட்டுப் பெறலாம்.
- சக்கர நாற்காலி அல்லது காது கருவி போன்ற உபகரண உதவி.





- Des lieux d'accueil pour les enfants et pour les adultes plus lourdement handicapés. La personne est accueillie pendant la journée ou bien à temps complet. C'est par exemple les instituts médico-éducatifs (IME) ou les foyers d'accueil médicalisés (FAM). Vous pouvez vous renseigner si l'enfant ne peut pas être scolarisé ou si la personne a besoin d'une aide importante au quotidien pour la toilette, pour le repas, etc.

Comment y avoir droit ?

Pour bénéficier de ces aides, le handicap doit avoir été reconnu par un médecin. Si vous avez des difficultés pour vous déplacer, pour voir, pour entendre, des difficultés liées à une longue maladie, il faut en parler avec un médecin. En fonction de votre situation, le médecin doit remplir un certificat médical à transmettre à la maison départementale des personnes handicapées (MDPH). C'est la MDPH qui va vous accompagner dans vos démarches.

Vous pourrez faire ces demandes si vous avez un titre de séjour ou si la demande de renouvellement est en cours.



Où se renseigner ?

- à la mairie
- à la maison départementale des personnes handicapées (MDPH)
- sur le site www.cnsa.fr
- sur le site www.service-public.fr



- மிக அதிகமான ஊனமுற்ற குழந்தைகள் மற்றும் பெரியவர்களுக்கான உதவி மையங்கள். இவற்றில் அவர் பகல் வேளையிலோ அல்லது முழு நேரமுமோ அனுமதிக்கப்படுவார். உதாரணத்திற்கு மருத்துவ மற்றும் கல்வி மையங்கள் (ஐஎம்ஈ) (IME) அல்லது மருத்துவம் உள்ளிட்ட உதவி மையம் (எஃம்ஏஎம்) (FAM). நீங்கள் பள்ளிக்குச் செல்ல முடியாத நிலையில் உள்ள குழந்தை பற்றியோ, கழிப்பறையை உபயோகிக்கவோ அல்லது உணவு உண்பது போன்ற அன்றாடத் தேவைகளுக்கு பெரிய அளவில் உதவி தேவைப்படுபவர்கள் பற்றியும் விவரம் கேட்டு அறிந்து கொள்ளலாம்.

இந்த உதவியை எப்படிப் பெறுவது

இந்த உதவிகளைப் பெற உடல் ஊனம் ஒரு மருத்துவரால் அங்கீகரிக்கப்பட வேண்டும். உங்களுக்குப் போக்குவரத்தில் கஷ்டம், பார்வைக் குறைபாடு, கேட்கும் திறனில் குறைபாடு, நீண்ட நாட்களான நோயுடன் சம்மந்தப்பட்ட பிரச்சினைகள் போன்றவை இருந்தால் ஒரு மருத்துவருடன் ஆலோசிக்க வேண்டும். உங்களுடைய நிலைமையைப் பொறுத்து மருத்துவர் ஒரு சான்றிதழ் அளிக்க வேண்டும். அதை உடல் ஊனமுற்றோருக்கான இலாகாவுக்கு அனுப்ப வேண்டும். இந்த இலாகா தான் உங்களுக்குத் தேவையான உதவிகளுக்கு ஏற்பாடு செய்யும்.

உங்களுக்குத் தங்குவதற்கான உரிமம் வழங்கப்பட்டிருந்தால் அல்லது அதைப் பதுப்பிக்க விண்ணப்பித்திருந்தால் இந்த உதவிகளைக் கேட்டுப் பெறலாம்.



விவரங்களை எங்கு கேட்டுப் பெறலாம்

- நகராட்சி அலுவலகத்தில்
- ஊனமுற்றவர்களுக்கான இலாகா லுவலகத்தில் (எம்டிஎச்) (MDPH)
- www.cnsa.fr இணைய தளத்தில்
- www.service-public.fr இணைய தளத்தில்



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.



சுகாதாரம் மற்றும் வேலை

பணியிடத்தில் மருத்துவம்

ஃப்ரான்ஸ் நாட்டில் பணி புரியும் நபர் கட்டாய மருத்துவப் பரிசோதனைப் பயன் அடைகிறார். ஒருவரைப் பணிக்குத் தேர்ந்தெடுக்கும் முன் மருத்துவர் ஒருவர் அவரை பரிசோதித்து அவரது உடல் தகுதியை அறிகிறார். மற்றும் வேலைக்குச் சேரவிருக்கும் நபருக்கு பணியில் உள்ள உடல் நிலை ரீதியான பிரச்சினைகளையும் அவற்றைத் தவிர்க்கும் விதத்தையும் விளக்குவார். மருத்துவர் ரகசியக் காப்பீட்டுக்குக் கட்டுப்பட்டவர். அதே போல உங்கள் வழக்கமான மருத்துவரும் ரகசியக் காப்பீட்டுக்குக் கட்டுப்பட்டவர். உங்களைப் பற்றிய எந்த விஷயத்தையும் அவர் பணியிட மருத்துவரிடம் உங்களுடைய முன் அனுமதி அல்லாமல் தெரிவிக்க முடியாது.



பணியிடத்தில் விபத்து

உங்களுக்கு உங்கள் பணியிடத்திலோ அல்லது வேலைக்குச் செல்லும் பொழுதோ அங்கிருந்து திரும்பி வரும் பொழுதோ விபத்து நேர்ந்தால் நீங்கள்:

- உங்கள் அலுவலகப் பொறுப்பாளரிடம் 24 மணி நேரத்திற்குள்ளாகத் தெரிவிக்க வேண்டும்.



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

Votre employeur doit ensuite :

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



Même si vous êtes en situation irrégulière

➤ vous avez droit aux prestations de l'assurance accident du travail (article L 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.



- உங்கள் மருத்துவரிடம் சென்று விபத்தின் விவரங்களையும் அதன் விளைவுகளையும் பதிய வேண்டும். மருத்துவர் மூன்று பக்கங்கள் கொண்ட ஒரு படிவத்தைப் (ஊதா நிறம்) பூர்த்தி செய்வார். இது நிகழ்ந்த விபத்தைப் பதிவு செய்யும். இதன் பெயர் முதல் நிலை மருத்துவச் சான்றிதழ்.
- 1 மற்றும் 2 வது தாள்களை உங்கள் சிபிஏஎம்/சிஜிஎஸ்எஸ் (CPAM/CGSS) கூடிய விரைவில் பதிவுத் தபாலில் அனுப்பவும். 3 வது தாளைப் பத்திரப்படுத்தவும்.

அதன் பிறகு உங்கள் முதலாளி:

- மருத்துவக் காப்பீட்டு அலுவலகத்திடம் 48 மணி நேரத்திற்குள் விபத்தைப் பற்றித் தெரிவிக்க வேண்டும்.
- பணியிடத்தில் நேர்ந்த விபத்து பற்றி ஒரு எழுத்துக் குறிப்பு தர வேண்டும். நீங்கள் அதைப் பத்திரமாக வைத்திருக்க வேண்டும்.



நீங்கள் தற்காலிக பணியில் இருந்தாலும்

➤ பணியிடத்தில் ஏற்பட்ட விபத்துக்கான உதவிகளைப் பெற பணியிடத்தில் ஏற்படும் விபத்துக்கான காப்பீட்டின் கீழ் உங்களுக்கு உரிமை உண்டு (சமூகப் பாதுகாப்புச் சட்டம்பிரிவு L 374-1).

நிலைமைக்கேற்ப உதவி அளிக்கப்படும். 10% க்கும் அதிகப்படியான உடல் ஊனம் ஏற்பட்டால் தினசரி நிவாரணம் கிடைக்கும்.














ஜிஐஎஸ்டிஐ சங்கம் (GISTI) வெளி நாட்டவர் உரமைகளுக்கான சட்ட உதவி செய்கிறது (விசா, தங்குவதற்கான உரிமை, தஞ்சம், குடியுரிமை, சமூக உரிமைகள், முதலியவை முதலியவை) தொலைபேசி எண் **01 43 14 60 66** இல் திங்கள் முதல் வெள்ளி வரை பிற்பகல் 3 மணி முதல் மாலை 6 மணி வரையிலும் மற்றும் புதன் மற்றும் வெள்ளிக் கிழமைகளில் காலை 10 மணி முதல் பகல் 12 மணி வரைத் தொடர்பு கொள்ளலாம்.

பணியிடத்தில் ஏற்படும் பிரச்சினைகள் பற்றி ஆலோசனை வழங்க பல தொழிற் சங்கங்கள் இருக்கின்றன. இவற்றை பூர்டுஸ் த தர்வாய் அல்லது அந்தந்த பகுதிக்கான மைஸோன் தே சிந்திகா வில் காணலாம்.

LA SANTÉ

சுகாதாரம்

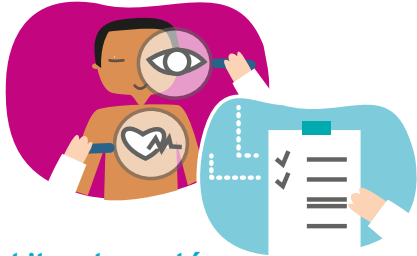


	POUR ÊTRE EN BONNE SANTÉ	54
	நல்ல சுகாதாரத்துடன் வாழ	55
	SANTÉ MENTALE	84
	மன ஆரோக்கியம்	85
	SANTÉ SEXUELLE ET VIH	92
	பாலியல் சுகாதாரம் மற்றும் ஹெச். ஐ. வி எனப்படும் நோயெதிர்ப்புத்திறன் குறைபாடு	93
	LA GROSSESSE	122
	மகப்பேறு	123
	LA SANTÉ DES ENFANTS	130
	குழந்தை நலம்	131
	DIABÈTE	136
	நீரிழிவு நோய்	137
	MALADIES CARDIOVASCULAIRES	140
	இருதய மற்றும் இரத்த ஓட்டம் சம்மந்தப்பட்ட நோய்கள்	141
	TUBERCULOSE	142
	காசு நோய்	143
	HÉPATITES VIRALES	146
	வைரஸ் தாக்கலால் ஏற்படும் ஈரல் அழற்சி	147
	LES CANCERS	154
	புற்று நோய்கள்	155
	APPRENDRE À VIVRE AVEC SA MALADIE	158
	நோயுடன் வாழக் கற்றுக் கொள்ளுதல்	159
	SANTÉ ET CLIMAT	160
	சுகாதாரம் மற்றும் தட்ப வெப்ப நிலை	161
	SANTÉ EN FRANCE D'OUTRE-MER	164
	கடல் தாண்டிய பிரான்ஸ் நாட்டின் மாநிலங்களில் சுகாதாரம்	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.

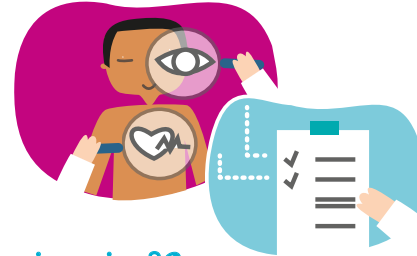
Il est possible de faire un examen de santé complet et gratuit tous les 5 ans, dans un centre d'examen de santé de la caisse primaire d'Assurance maladie (CPAM/CGSS). C'est une occasion pour parler avec un médecin et lui poser les questions qui vous préoccupent : contraception, dépistages, etc. Vous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



நல்ல சுகாதாரத்துடன் வாழ

கீழ்க்கண்டவற்றைப் பற்றி உங்கள் மருத்துவரிடம் ஆலோசிப்பது உங்கள் நலன் மற்றும் உங்களைச் சேர்ந்தவர்களின் நலனுக்கு மிக அவசியம்.



மருத்துவப் பரிசோதனை

உங்கள் மருத்துவர் அல்லது சுகாதார மையம் ஒரு பரிசோதனையைப் பரிந்துரைக்கலாம். அவற்றிற்கான செலவு காப்பீட்டில் அடங்கும்.

மருத்துவக் காப்பீட்டு மையத்தின் சிபிஏஎம்/சிஜிஎஸ்எஸ் (CPAM/CGSS) மருத்துவப் பரிசோதனை மையத்தில் 5 வருடங்களுக்கு ஒரு முறை இலவசமாக முழு பரிசோதனை செய்து கொள்ள முடியும். இந்த சந்தர்ப்பத்தில் நீங்கள் உங்களுக்கு உள்ள சந்தேகங்களைப் பற்றி ஒரு மருத்துவரிடம் ஆலோசனை பெற முடியும்: கருத்தடை, நோய் கண்டறியும் பரிசோதனை முதலியவைமுதலியவை. உங்களுடைய சிபிஏஎம்/சிஜிஎஸ்எஸ் (CPAM/CGSS) இந்த பரிசோதனைகளைச் செய்யுமாறு நீங்கள் கேட்கலாம். இந்தப் பரிசோதனை சமூக மருத்துவக் காப்பீடு உள்ளவர்களுக்கு மட்டும் பொருந்தும். அரசு மருத்துவக் காப்பீடு உறுப்பினர்களுக்கு இது பொருந்தாது. ஆனால் இத்தகைய உறுப்பினர்கள் ஒரு மருத்துவரின் பரிந்துரையின் பேரில் செய்து கொள்ளலாம். ஒரு பரிசோதனைக் கூடம், எக்ஸ் ரே மையம் அல்லது சுகாதார மையத்தில் செய்யப்படும் இத்தகைய தனிப்பட்ட பரிசோதனைகளின் செலவு அவரவர் மருத்துவக் காப்பீட்டின் கீழ் ஏற்றுக் கொள்ளப்படும்.

சில சிறப்பு மருத்துவ சங்கங்கள் அனைவருக்கும் இலவசமாக மருத்துவப் பரிசோதனைகளைச் செய்கின்றன. இதனால் உங்கள் சிகிச்சையைத் தொடர முடியும்.



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



பொதுவாக மருத்துவப் பரிசோதனைகள் ஒரு சுகாதார நிபுணருடன் நேர்காணல், இரத்தம், சிறுநீர் போன்ற பரிசோதனைகள் மற்றும் கண், காது மற்றும் நுரையீரல் சோதனைகளைக் கொண்டதாகும்.

உங்கள் வயது, குடும்ப சரித்திரம், தாய் நாடு போன்றவற்றின் அடிப்படையில் கீழ்க் கண்டவற்றை அறிய பல நோய் அறியும் சோதனைகள் பரிந்துரைக்கப்படலாம்:

- நாள்பட்ட நோய்கள்: புற்று நோய், நீரிழிவு நோய், இருதய நோய்கள்;
- மனநல குறைபாடுகள்: மன அதிர்ச்சி, மனஅழுத்தம்;
- தொற்று நோய்கள் : எய்ட்ஸ், காமாலை, காச நோய்;
- வேறு சில : விஷத் தாக்குதல் போன்று.

இப் பரிசோதனைகளின் முடிவு நோய் இருப்பதை உறுதி செய்தால் மோசமான விளைவுகளைத் தவிர்க்க மையம் உங்களைப் பொறுப்பேற்றும். வெளி நாட்டிலிருந்து :ப்ரான்ஸ் நாட்டிற்கு புகலிடம் கேட்டு வரும் நபர்களிடம் அதிகமாகக் காணப்படுவது மன நோய் மற்றும் தொற்றாத நாள்பட்ட நோய்களாகும்.

முக்கியமாக நீங்கள் ஒரு கடினமான காலத்தைக் கடக்கும் பொழுது நீங்கள் எதிர் கொள்ளும் பிரச்சினைகளைப் பற்றி விவாதிப்பது பற்றி யோசித்துப் பாருங்கள்: தடைப்படும் தூக்கம், துக்கம், சோர்வு, நினைவாற்றல் குறைபாடு மற்றும் மன பீதி , பதட்டம் ஆகியவை. இவற்றிற்கு நீங்கள் ஒரு மருத்துவர் / மனோ தத்துவ நிபுணரை அணுகலாம்.

6 வயதுக்குட்பட்ட குழந்தைகள் மற்றும் கர்ப்பிணிப் பெண்களுக்கு இலவச பரிசோதனை மற்றும் சிகிச்சை தாய் சேய் நல மையத்தில் கிடைக்கும். (PMI).



மேலும் விவரங்களுக்கு

- முதல் நிலை மருத்துவக் காப்பீட்டு மைய விலாசம் (CPAM) : www.ameli.fr/assures தலைப்பு « உங்கள் மையம் » அல்லது தொலைபேசி எண் **36 46**.
- மருத்துவப் பரிசோதனைக்கான இணைய தளம் www.bilansante.fr
- சிகிச்சை மற்றும் நோய் தடுப்புப் பெறுவது என்னும் பகுதியைப் பக்கம் முதலியவை இல் பார்க்கவும் 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.



நோய் கண்டறியும் பரிசோதனை

இந்தப் பரிசோதனைகள் எந்தவிதமான அறிகுறியும் இல்லாத பொழுதும் நோய் இருக்கிறதா என்று கண்டறிய உதவுகின்றன. அதனால் சிகிச்சை அதிக பயன் அளிக்கிறது.

சில நோய்களுக்கான அல்லது நோய் தோன்றக்கூடிய காரணிகள் பற்றிய முன்னெச்சரிக்கைப் பரிசோதனை பொது உடல் பரிசோதனையின் பொழுது பரிந்துரைக்கப்படுகிறது.

ஃப்ரான்ஸ் நாட்டில் கீழ்க்கண்ட நோய்களுக்கான சோதனைகள் நடைமுறையில் உள்ளன:

- எய்ட்ஸ் மற்றும் சில வகை பால்வினை நோய்கள் (முக்கியமாக 25 வயதுக்குட்பட்ட பெண்களுக்கும் 30 வயதுக்குட்பட்ட ஆண்களுக்கும் கிளமிடியா தொற்றுநோய்);
- பி மற்றும் சி வகை காமாலை கிருமி;
- காச நோய், அந்த நபர் இந்த நோய் அதிகமாக இருக்கும் நாட்டிலிருந்து வருபவராக இருந்தால்;
- 50 வயதுக்கு மேல் பெருங்குடல் புற்று நோய்;
- 25 முதல் 65 வயதுக்குட்பட்ட பெண்களிடம் கர்ப்பப்பை வாயில் புற்று நோய்;
- 50 வயதுக்கு மேல் உள்ள பெண்களுக்கு மார்பகப் புற்று நோய்;
- நீரிழிவு நோய்;
- குழந்தைகளுக்கு உடல் பருமன் மற்றும் அதிக உடல் எடை;
- இரத்த அழுத்தம்



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



Pour en savoir plus sur les dépistages, parlez-en avec votre médecin traitant.

Pour réaliser un dépistage des IST, des hépatites et du VIH:

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

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

► 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.



வேறு சில சோதனைகளும் செய்யப்படுகின்றன: பாழடைந்த இடங்களில் வாழும் குழந்தைகளிடம் ஈய விஷத் தாக்குதல் அரிவாள் உருசிகப்பணு-சோகை (ஆப்பிரிக்கா, மத்தியதரைநாடுகளில் ஒருபகுதி, வட அமெரிக்கா, அண்டிலிசு தீவுகள்,



இந்தப் பரிசோதனைகள் பற்றி மேலும் விவரங்கள் அறிய உங்கள் மருத்துவரை ஆலோசிக்கவும்.

பால்வினை நோய், காமாலை மற்றும் ஈரல் அழற்சி பரிசோதனைக்கு:

► ஹெச். ஐ. வி. எனப்படும் ஈரல் அழற்சி தொற்று நோய்கள், வைரஸ்களால் ஏற்படும் காமாலை மற்றும் பால் வினை நோய்களுக்கான பரிசோதனை மற்றும் நோய் அறிதல், தகவல்கள் இவற்றை இலவசமாக அளிக்கும் மையத்துக்குச் (CeGIDD) செல்ல முடியும். உங்களுக்கு மிக அருகில் உள்ள மையத்தை அறிய:

- எய்ட்ஸ் தகவல் மையமான Sida Info Service க்கு **0800 840 800** எண்ணிற்கும் காமாலை நோய் தகவல் மையமான Hépatites Info Service க்கு **0800 845 800** எண்ணிற்கும் எல்லா நாட்களும் காலை 9 மணி முதல் இரவு 11 மணி வரை அழைக்கலாம். தரைத் தொலைபேசியிலிருந்து இலவசம்லை.
- அல்லது www.sida-info-service.org/annuaire இணைய தளத்தைப் பார்க்கவும்.

► ஒரு குடும்பக் கட்டுப்பாட்டு மற்றும் கல்வி மையத்திற்குச் செல்லவும் (CPEF) உங்கள் அருகாமையில் உள்ள மையத்தைப் பற்றி அறிய

- **0800 08 11 11** என்கிற எண்ணுக்குத் திங்கள் முதல் சனி வரை காலை 9 மணி முதல் மாலை 8 மணி வரை தொடர்பு கொள்ளவும் (இரகசிய மற்றும் இலவச சேவை).
- அல்லது www.ivg.social-sante.gouv.fr/les-centres-de-planification.html இணைய தளத்தைப் பார்க்கவும்.



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 ».



தடுப்பூசி

தடுப்பூசி சில கொடிய நோய்களிலிருந்து ஒருவரைப் பாதுகாப்பதோடல்லாமல் அவரிடமிருந்து சுற்றியுள்ளவர்களுக்குக் குறிப்பாக பலவீனமானவர்களுக்கு (குழந்தைகள், கர்ப்பிணிப் பெண்கள் மற்றும் வயதானவர்கள்) பரவாமல் தடுக்கவும் உதவுகிறது.

6 வயதிற்குட்பட்ட குழந்தைகளுக்கும் கர்ப்பிணிப் பெண்களுக்கும் தாய் சேய் நல மையத்தில் இலவசமாகத் தடுப்பூசி போடப்படும். மற்ற அனைவருக்கும் இலவசமாகத் தடுப்பூசி போடும் மையங்கள் இருக்கின்றன.

தடுப்பூசி அட்டவணை அவரவர் வயதிற்கேற்றார் போல் மற்றும் மருத்துவ நிலைமைக்கேற்றார் போல் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டிய தடுப்பூசிகளைப் பட்டியலிடுகிறது (கைக்குழந்தை, சிறுவர், பெரியவர், வயதானோர் முதலியவை.)

சில தடுப்பூசிகள் வாழ்நாள் முழுவதும் செயல்படும். மற்றும் பலவற்றை அவ்வப்பொழுது திரும்பப் போட்டுக் கொள்ள வேண்டும்.



தடுப்பூசியைத் திரும்பப் போட்டுக்கொள்ள மறந்து விட்டால் முதலிலிருந்து ஆரம்பிக்க வேண்டிய அவசியம் இல்லை. எங்கு விட்டோமோ அங்கிருந்து தொடர்ந்தால் போதும். அதாவது விட்ட இடத்திலிருந்து தொடர வேண்டும்.

விட்டால் முதலிலிருந்து ஆரம்பிக்க வேண்டிய அவசியம் இல்லை. எங்கு விட்டோமோ அங்கிருந்து தொடர்ந்தால் போதும். அதாவது விட்ட இடத்திலிருந்து தொடர வேண்டும்.





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.



எந்தெந்த தடுப்பூசிகளைப் போட்டுக் கொண்டுள்ளோம் என்பதை உறுதிபடுத்திக் கொள்ள விவரங்களை தன் மருத்துவக் கையேட்டில் அல்லது தடுப்பூசிக் கையேட்டில் தேதியுடன் குறித்துக் கொண்டு மருத்துவரைக் காணச்செல்லும் பொழுது எடுத்துச் சென்றால் எப்பொழுது எந்த நோய்க்கெதிராகப் போட்டுக் கொண்டுள்ளோம் என்று அறியலாம்.

ஃப்ரான்ஸ் நாட்டில் முக்கியமாகப் போடப்படும் தடுப்பூசிகள் :

- கைக்குழந்தைகளுக்கும் பொதுவாக அந்தக் கிருமியால் தாக்கப்படாதவர் அனைவருக்கும் (முக்கியமாக தடுப்பூசி போடப்படாத வாலிபர்கள்) காமாலைக் கிருமிக்கு எதிரான தடுப்பூசி;
- காசநோய்க்கு எதிரான தடுப்பூசி மிக இளம் குழந்தைகளுக்குப் பிறகாலத்தில் கடுமையான நோய்த்தாக்குதலில் இருந்து காக்க, முக்கியமாக பாரிஸ் நகரமும் சுற்றியுள்ள பகுதிகளும், கயானா மற்றும் மயோட்டீவு. இங்கெல்லாம் காசம் அதிகமாக உள்ளது;
- குழந்தைகளுக்குத் முத்தடுப்பு ஊசி தட்டம்மை, விங்கி போன்ற நோய்களில் இருந்து காக்க. இளம் வாலிபர்களுக்கு பூஸ்டர் போடலாம்;
- கைக்குழந்தைகளுக்கு மூளைக்காய்ச்சலுக்கு எதிரான ஊசி. இளம் வாலிபர்களுக்கு பூஸ்டர் போடலாம்;
- பெண்களுக்கு கர்ப்பப்பை வாயில் புற்றைத் தடுக்கவும் ஓரினச் சேர்க்கை கொள்ளும் ஆண்களுக்கும் பாப்பியோமா வைரஸுக்கு எதிரான தடுப்பூசி;
- கக்குவான் நோய்க்கெதிரான தடுப்பூசி கைக்குழந்தைகள், சிறு குழந்தைகள் மற்றும் இளம் வாலிபர்களுக்குப் போடப்படுகிறது;
- ஒவ்வொரு வருடமும் சளிக்காய்ச்சலுக்கு எதிரான தடுப்பூசி முக்கியமாக 65 வயதிற்கு மேற்பட்டோர், கர்ப்பிணிப் பெண்கள் மற்றும் / அல்லது இருதய / சுவாச நோய் உள்ளவர்கள் மற்றும் அதிகப் உடல் பருமன் உடையவர்களும் ஆவர்;
- ஹீமோஃபிலஸ் தடுப்பூசி - சிறு குழந்தைகளுக்கு சுவாச நோய் உண்டாக்குகிறது.



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.



ஃப்ரான்ஸ் நாட்டில் தடுப்பூசி உபயோகம் தேவையான அளவு இல்லாத காரணத்தினால் தொற்று நோய் பரவல் காரணமாக,

ஜூலை 2017 இல் சுகாதார அமைச்சகம் 1௨௨பீ (டிப்தீரியா, டெடானஸ் மற்றும் இளம் பிள்ளை வாத்திற்கான) தடுப்பூசிகளைக் கட்டாயமாக்குவதுடன் மேலும் கக்குவான், பி வகை சளிச் சூய்ச்சல், பி காமாலை, சி வகை மூளைக் காய்ச்சல், சுவாசக் கோளாறு, தட்டம்மை, பொன்னுக்கு வீங்கி மற்றும் ரூபெல்லா போன்ற மேலும் 8 வகை தடுப்பூசிகளைக் கட்டாயமாக்கியுள்ளது. கக்குவான், பி வகை சளிச் சூய்ச்சல், பி காமாலை, சி வகை மூளைக் காய்ச்சல், சுவாசக் கோளாறு, தட்டம்மை, பொன்னுக்கு வீங்கி மற்றும் ரூபெல்லா.

இந்த 11 தடுப்பூசிகள் ஏற்கனவே பெரும்பாலான குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்கப்பட்டிருந்தாலும் 2018 ஆம் ஆண்டிலிருந்து 2 வயதிற்குட்பட்ட குழந்தைகளுக்குக் கட்டாயமாகின்றன மேலும் குழந்தை காப்பகம், நர்ஸரி பள்ளி மற்றும் பள்ளிக்கூடங்களில் அனுமதி பெற கட்டாயமாகலாம்.

இது தவிர உங்கள் மருத்துவர் முக்கியமாக சில குறிப்பிட்ட நோய்வாய்ப்பட்டவர்கள், 65 வயதிற்கு மேற்பட்டவர்கள், குறிப்பிட்ட சில நோய்கள் காணும் சில நாடுகளுக்குப் பயணிப்பவர்கள் இவர்களுக்கு மேலும் சில தடுப்பூசிகளைப் பரிந்துரைக்கலாம். மஞ்சள் காய்ச்சலுக்கு எதிரான தடுப்பூசி சில நாடுகளில் கட்டாயமாக உள்ளது (ஒரு முறை எடுத்துக் கொண்டால் வாழ்நாள் முழுவதும் பயன் தரும்).

முக்கால்வாசித் தடுப்பூசிகள் செல்வ 65% வரை மருத்துவக் காப்பீட்டினால் திருப்பி அளிக்கப்படும். கூடுதல் மருத்துவக் காப்பீடு மற்றும் அரசு மருத்துவ உதவி ஆகியவற்றின் அங்கமாகவே உள்ளது. பரஸ்பர மருத்துவ உதவித் திட்டங்கள் பொதுவாக பணத்தைத் திருப்பிக் கொடுக்கின்றன.



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/



உங்களுக்குத் தடுப்பூசி போடவோ அல்லது உங்கள் குழந்தைக்குப் போடவோ அணுக வேண்டியவர்கள் அல்லது இடங்கள்:

- உங்கள் மருத்துவர் ;
- மருத்துவரின் சீட்டைகாட்டி எந்த ஒரு செவிலியரையும்;
- மருத்துவச்சி ;
- தடுப்பூசி மையத்தில் நுகராட்சி அலுவலகத்தில் விவரங்களைப் பெறவும்;
- 6 வயதிற்குக்குறைவான குழந்தைகளுக்கும் மற்றும் கர்ப்பிணிப் பெண்களுக்கும் தாய் சேய் நல மையத்தில்;
- பன்னாட்டு தடுப்பூசி மையத்தில் அல்லது பயண அலுவலகத்தில்;
- சுகாதார மையத்தில் ;
- சீஜீஐஐஐ, சீபீஎஃப் அல்லது மருத்துவப் பரிசோதனை மையத்தில் சில குறிப்பிட்ட தடுப்பூசிகளுக்கு அணுகவும்.

www.vaccination-info-service.fr/ இணைய தளத்தில் புதுப்பிக்கப்பட்ட தடுப்பூசி அட்டவணையைக் காணலாம்.



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.



புகை போதை பழக்கங்களுக்கு அடிமை

ஃப்ராள்ஸ் நாட்டில் கட்டுப்பாட்டிற்குட்பட்ட அனுமதிக்கப்பட்ட மது, புகையிலை மற்றும் சட்டத்தினால்தடை செய்யப்பட்ட போதைப்பொருட்களும் உள்ளன.

போதை மருந்து உட்கொள்ளுதல் ஆபத்தானது: «சமாளிக்கலாம்» என்ற எண்ணம் மேலும் மேலும் அதிகமாக உபயோகிக்கத் தூண்டும். கடைசியில் பழக்கத்திற்கு அடிமையாகும் நிலை ஏற்படும். அதனால் ஏற்படக்கூடிய ஆபத்துக்களையும் மீறி அவற்றை உபயோகிக்கும் எண்ணத்தை எதிர்க்க முடியாமல் போகும்.

புகையிலை

புகை பிடித்தல் நுரையீரலைப் பாதிக்கும். (இருமல் மற்றும் சுவாசம் எடுப்பதில் சிரமம்) புற்று நோய், இருதய நோய் போன்ற பயங்கர நோயில் முடியலாம். புகையிலையின் புகையைச் சுவாசிப்பது குழந்தைகளுக்கும் சுற்றி உள்ளவர்களுக்கும் மிக ஆபத்தானது.

அனைத்து விதமான புகையிலைப் பொருட்களும் ஆபத்தானது : வடிக்கட்டியுடன் கூடிய அல்லது இல்லாத சிகரெட், சுருட்டு மற்றும் பைப்.



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



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

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

Alcool

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

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



கர்ப்பிணிப் பெண்கள் புகை பிடிக்க வேண்டாம் என்று அறிவுறுத்தப் படுகிறார்கள், ஏனெனில், அது பேறு கால சிக்கலை உண்டாக்கும் மற்றும் சிசுவின் வளர்ச்சியையும் குழந்தையின் உடல் நலத்தையும் அது பாதிக்கும்.



பிறர் உதவியுடன், புகைப்பதை நிறுத்துவது மிகச் சலபம். உங்களுக்கு உதவ பல வழிகள் இருக்கின்றன :

- மருத்துவர், மருந்துக் கடைக்காரர், செவிலியர் மற்றும் மருத்துவச்சியின் அல்லது மற்ற சுகாதார ஊழியரின் உதவியைக் கோரலாம்.
- www.tabac-info-service.fr என்கிற இணைய தளம் அறிவுரைகளும் புகையிலையின் ஆதிக்கம் பற்றி நீங்கள் செய்து கொள்ளக் கூடிய சோதனைகள் பற்றியும் கூறுகிறது.
- உங்களிடம் ஸ்மார்ட் கைபேசி இருந்தால் Tabac Info Service எனும் அப்ளிகேஷன் உங்களுக்கு புகையிலை உபயோகத்தை நிறுத்த ஒரு தனிப்பட்ட இலவச உதவி வழங்குகிறது.
- **39 89** என்ற எண்ணை அழைக்கவும் (இலவச சேவை மற்றும் அழைப்புக் கட்டணம் மட்டுமே, திங்கள் முதல் சனி வரை காலை 8 மணி முதல் மாலை 8 மணி வரை) நிபுணர்கள் உங்களுக்கு அறிவுரைகள் வழங்குவார்கள் மற்றும் தொடர் உதவி தொலை பேசி மூலம் அளிப்பார்கள். சேவை :ப்ரெஞ்சு மொழியில் மட்டுமே.

மது

ஃப்ரான்ஸ் நாட்டில் மது அனுமதிக்கப்பட்டிருந்தாலும் அது ஆபத்தானது. எவ்வளவு உட்கொள்ளுகிறோம் என்பதில் கவனம் தேவை. எவ்வளவு குறைக்க முடியுமோ அவ்வளவு குறைத்தல் சுகாதாரத்திற்கு நல்லது.

மது ஒரு விஷத்தன்மை உள்ள பொருள். அது நமது உடலில் உடனடியாக விளைவை ஏற்படுத்துகிறது: கவனக்குறைவு, உடல் கட்டுப்பாட்டுக் குறைவு, பார்வை மங்கல், ஆகியவை முதலியவை அதிகமாகக் குடித்தால் நாம் நமது நடவடிக்கையை இழக்கிறோம் நம் கட்டுப்பாட்டுக்கு மீறி செயல்களைச் செய்கிறோம் அல்லது பேசுகிறோம்: கடுமை, வன்மை, கோபம், பாதுகாப்பில்லா பாலின உறவு, முதலியவை ஆகும்.



L'alcool peut également avoir des conséquences à long terme: cancers, maladies du cœur, dépression, etc.

Il est recommandé aux femmes enceintes, à celles qui veulent être enceintes ou qui allaitent, de ne pas boire d'alcool car l'alcool est toxique pour le fœtus ou le bébé. Il nuit à son développement, peut être à l'origine de malformations des organes du bébé ou entraîner des problèmes sur son cerveau.



Pour plus de renseignements

› Vous pouvez vous faire aider par votre médecin traitant, ou en consultation d'addictologie à l'hôpital, ou dans des centres spécialisés comme les CSAPA (centres de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie). Pour trouver toutes les adresses de ces lieux :

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

› Alcool info service propose un site www.alcool-info-service.fr qui offre des informations, des conseils, des forums de discussion entre internautes, la possibilité d'échanger avec les personnels du service par messagerie instantanée.

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



முதலியவை மதுவினால் சில நிரந்தர கேடுகளும் விளையலாம் : புற்று, இருதய நோய், மன அழுத்தம் முதலியவை

கர்ப்பினிப் பெண்கள் அல்லது கர்ப்பமாக விரும்பும் பெண்கள் மது அருந்த வேண்டாம் என்று அறிவுறுத்தப்படுகிறார்கள், ஏனெனில், மது உள்ளே வளரும் குழந்தைக்கு கேடு விளைவிக்கிறது மற்றும் குழந்தையின் வளர்ச்சியைப் பாதிக்கிறது. குழந்தையின் அங்கங்கள் சரியாக வளராமல் இருப்பதற்கு மது காரணமாக இருக்கலாம் அல்லது குழந்தையின் மூளையில் பாதிப்பை ஏற்படுத்தலாம்.



மேலும் விவரங்களுக்கு

› நீங்கள் உங்கள் மருத்துவரிடம் உதவி பெறலாம் அல்லது ஒரு மருத்துவ மனையின் போதை அடிமை சிகிச்சைப் பிரிவுக்குப் போகலாம் அல்லது சீஎஸ்ஏபீஏ (CSAPA) (போதைக்கு அடிமைத்தனத்தைப் போக்கும், சிகிச்சை அளிக்கும் மற்றும் உதவும் சிறப்பு மையம்) போன்ற மையங்களுக்குச் செல்லலாம். இத்தகைய மையங்களின் விலாசங்களுக்குக் கீழ்க்கண்ட இணைய தளங்களைப் பார்க்கவும்:

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

› மது தகவல் சேவை www.alcool-info-service.fr எனும் தளத்தை உருவாக்கியுள்ளது. இங்கு தகவல்கள், அறிவுரைகள் மற்றும் இணையத்தில் மற்றவருடன் விவாதிக்கும் வசதி மற்றும் ஊழியருடன் குறுகு செய்தி மூலம் பரிமாற்றம் ஆகியவற்றிற்கு ஏற்பாடு செய்யப்பட்டுள்ளது.

› அப்பலே ஆல்கோல் இன்:போ செர்வீஸ் மையத்தை **0980 980 930**, எண்ணில் காலை 8 மணி முதல் பிற்பகல் 2 மணி வரை இலவசமாக அழைக்கலாம். இத்தொடர்பு இரகசியமாக வைக்கப்படும்.



Drogues

Les effets et les dangers de ces autres drogues sont nombreux et sont différents en fonction du produit et de la quantité consommée. Par exemple, on peut attraper le VIH ou des hépatites en partageant du matériel contaminé et utilisé pour l'injection de drogues (seringue, aiguille, cuiller, filtre, eau, garrot, etc.) ou du matériel de sniff.

Certaines personnes souffrent également d'une addiction appelée « sans produit »: addiction aux jeux d'argent, aux jeux vidéo, au sexe, etc.



Pour plus de renseignements

► Vous pouvez vous faire aider et accompagner par votre médecin traitant ou par un médecin spécialisé en addictologie à l'hôpital, ou en CSAPA. Pour trouver toutes les adresses de ces lieux:

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

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

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



போதைப் பொருட்கள்

இத்தகைய போதைப் பொருட்களின் விளைவுகள் மற்றும் ஆபத்துகள் மிக அதிகம். இவை அந்தநற்பொருளுக்கு ஏற்றவாறும் எடுத்துக் கொண்ட அளவைப் பொறுத்தும் மாறுபடும். உதாரணத்திற்கு போதைப் பொருளை உடலில் செலுத்த உபயோகிக்கும் மாகபட்ட உபகரணங்களால் எய்ட்ஸ் அல்லது காமாலை போன்ற நோய் தொற்றலாம் (சிரிஞ்சு, ஊசி, கரண்டி, வடிகட்டி, தண்ணீர், கட்டுப் போட உதவும் பொருள் ஆகியவை) அல்லது மூக்கினால் உறிஞ்சும் பொருள்.

சிலர் «போதைப் பொருள் இல்லாத» ஒரு விதமான அடிமைத்தனத்திற்கு ஆளாகிறார்கள்: சூதாட்டம், வீடியோ விளையாட்டு, காமம், ஆகியவை



மேலும் விவரங்களுக்கு

► நீங்கள் உங்கள் மருத்துவரிடம் உதவி பெறலாம் அல்லது ஒரு மருத்துவ மனையின் போதை அடிமை சிகிச்சைப் பிரிவுக்குப் போகலாம் அல்லது சீஎஸ்ஏம்ஏ (CSAPA) போன்ற மையங்களுக்குச் செல்லலாம். இத்தகைய மையங்களின் விலாசங்களுக்குக் கீழ்க்கண்ட இணைய தளத்தைப் பார்க்கவும்: www.drogues-info-service.fr/Adresses-utiles

► www.drogues-info-service.fr என்கிற இணைய தளம் உங்களுக்குத் தேவையான தகவல்களைத் தருகிறது. மேலும் இணையத்தில் மற்றவர்களுடன் கலந்துரையாடலுக்கு உதவுகிறது. நிபுணர்களுடன் கலந்துரையாடி கேள்விகள் கேட்டுத் தெளியலாம் குறியூசெய்தி மூலம் தொடர்பு கொள்ளலாம்.

-நீங்கள் போதை தகவல் மையத்தை **0800 23 13 13**, எல்லா நாளும் காலை 8 மணி முதல் பிற்பகல் 2 மணி வரை தொலை பேசி மூலம் இலவசமாகத் தொடர்பு கொள்ளலாம். இத்தொடர்புகள் இரகசியமாக வைக்கப்படும்.



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



உணவு மற்றும் உடற்பயிற்சி

நன்றாக உண்ணுதல், அதாவது ஒரு பலதரப்பட்ட மற்றும் சீரான உணவு என்றால் எல்லாவற்றையும் சரியான தேவையான அளவில் உண்பது (உம் பழங்கள், காய்கறிகள், பால், இறைச்சி, முட்டை அல்லது மீன், அரிசி, ரொட்டி, உருளைக் கிழங்கு)

தேவையான அளவு தண்ணீர் பருக வேண்டும் மற்றும் இனிப்பு கலந்த பானங்களின் அளவைக் கட்டுப்படுத்த வேண்டும் (சோடா, சர்ப்பு, முதலியவை). ப்ரான்ஸ் நாட்டில் குழாயில் வரும் தண்ணீர் சுகாதாரத்திற்கு ஏற்ற தரத்தில் உள்ளது.

ஒவ்வொரு நாளும் குறைந்த பட்சம் 30 நிமிடங்கள் வீதம் வாரத்தில் 5 நாட்களுக்காவது உடற் பயிற்சி செய்ய பரிந்துரைக்கப்படுகிறது. (உட்கார்ந்தவாறோ அல்லது படுத்துக் கொண்டோ இருக்கும் நேரத்தைக் கட்டுப்படுத்த வேண்டும் என்று அறிவுறுத்தப்படுகிறது.

மேலும் விவரங்களுக்கு: www.mangerbouger.fr/Bouger-Plus
இணைய தளத்தைப் பார்க்கவும்.



Dans le lieu d'habitation

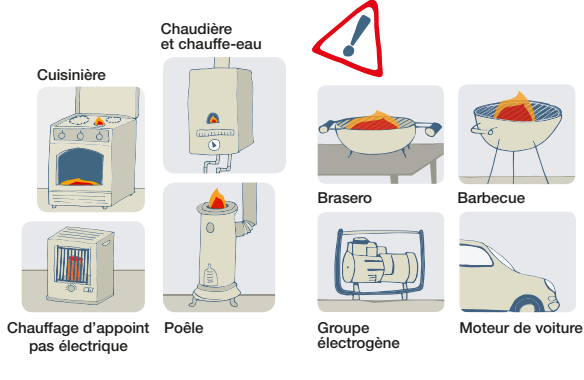
Eau et hygiène

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



வசிக்கும் இடத்தில்

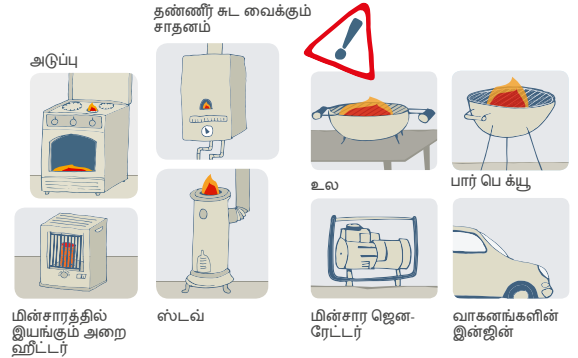
தண்ணீர் மற்றும் சுகாதாரம்

நீங்கள் கூடாரங்களிலோ பயன்படுத்தப் படாத இடங்களிலோ அல்லது சேரிப் பகுதியிலோ வசிப்பவர்களானால் தண்ணீர் வழங்குமாறும் கழிவுகளை அகற்றுமாறும் நீங்கள் நகராட்சியிடம் கோரலாம்.

கார்பன் மானாக்சைடு

கார்பன் மானாக்சைடு மிகவும் ஆபத்தான ஒரு வாயுவாகும். அதைப் பார்க்கவோ நுகரவோ முடியாது. ஆனால் அதைச் சுவாசித்தால்தலைவலி வரும் வாந்தி வரும் மற்றும் மிகச் சோர்வாக உணருகிறோம். மயக்கம் அடையலாம், நமக்கு மரணம் கூட நேரலாம். இந்த வாயு துடேற்றும் உபகரணங்களிலிருந்து அல்லது எரி வாயு, மரம், கரி, பெட்ரோல் அல்லது எரி சாராயத்தில் வேலை செய்யும் அடுப்புகளிலிருந்து வருகிறது.

கார்பன் மானாக்சைடு இந்த உபகரணங்களிலிருந்து வெளியேறுகிறது.





Pour vous protéger, utilisez correctement vos appareils :

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

Incendies

Il existe quelques conseils pour éviter les incendies :

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

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



En cas d'urgence, appelez les secours

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



உங்களைக் காத்துக் கொள்ள உபகரணங்களைச் சரியாக உபயோகிக்கவும் :

- அடுமனை, அடுப்பு, உலை அல்லது பார் பெ க்யூ போன்றவற்றை உங்களைச் சூடாக வைத்திருக்க உபயோகிக்காதீர்கள்;
- பார் பெ க்யூ, உலை போன்ற வெளியே உபயோகிக்க வேண்டிவற்றை விட்டினுள் உபயோகிக்காதீர்கள்;
- ஜெனரேட்டர்கள் வெளியிடத்தில் வைக்கப்பட வேண்டும், விட்டினுள்ளே, வராந்தாவிலோ, கார் ஷெட்டிலோ விட்டின் கீழ்த் தளத்திலோ அல்ல;
- கார் ஷெட்டில் நிறுத்தப் பட்டிருக்கும் வாகனத்தின் இன்ஜினை ஓட விடாதீர்கள்;
- அறையைச் சூடேற்றும் கருவியை அதிக பட்சமாக 2 மணி நேரம் வரைத் தொடர்ந்து காற்றோட்டம் உள்ள அறையில் உபயோகிக்கவும்;
- காற்று சுற்றக்கூடிய வழிகளை அடைக்காதீர்கள் (கதவுகளுக்கு அடியில், சமையலறையில், குளியலறையில்);
- குளிர் காலத்தில் கூட குறைந்தது 10 நிமிடங்களுக்காவது விட்டினுள் காற்று வந்து போக அனுமதியுங்கள்.

தீ விபத்து

தீ விபத்துக்களைத் தவிர்க்க சில ஆலோசனைகள்:

- மின் இணைப்புகளைச் சரி பார்க்கவும்;
- அருகில் இல்லாத பொழுது எரியும் அடுப்பில் எந்த உணவுப் பொருட்களையும் வைத்திருக்காதீர்கள் மற்றும் எளிதில் தீ பிடிக்கக்கூடிய பொருட்களை சூடான இடத்தில் வைக்காதீர்கள்.

தீ விபத்து ஏற்பட்டால் **18** எண்ணிற்கு போன் செய்து தீ அணைப்புப் படையை அழைக்கவும்.



அவசர காலத்தில் உதவிக்கு அழையுங்கள்

எண்**18**: தீயணைப்புப் படையினர்

எண்**15**: சாமு (அவசர கால மருத்துவ உதவி)

எண்**112**: ஐரோப்பிய ஒருங்கிணைப்பு நாடுகள் அனைத்திலும் நிலையான இணைப்பு மற்றும் கைபேசி மூலம் அழைக்க இலவசத் தொலைபேசி எண்.

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.

மன ஆரோக்கியம்

மன ஆரோக்கியம் உங்கள் ஆரோக்கியத்தில் ஒரு முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது. வாழ்க்கையில் தோன்றும் சாதாரணக்ஷ்டங்களை சந்திக்கத் தயார் படுத்தும் ஒரு மன நிலை மனோ தத்துவ ரீதியான பிரச்சினைகள் அல்லது கஷ்டங்கள் ஏற்பட்டால் (மறதி, கவனக்குறைவு, எரிச்சல், தூக்கமின்மை, முதலியவை) உங்களுக்கு உதவவும் பிரச்சினைக்குத் தீர்வு காணவும் நிபுணர்கள் இருக்கிறார்கள். நாம் அடிக்கடி சந்திக்கும் சில பிரச்சினைகள்:



உளவியல்அதிர்ச்சி

இது ஒரு மனோதத்துவ ரீதியான பிரச்சினை. ஒருவர் கொடுமான பயம், கையாலாகாத நிலைமை அல்லது திகில் ஏற்படுத்தக் கூடிய சில நிகழ்ச்சிகளை அனுபவித்திருந்தாலோ அல்லது பார்த்திருந்தாலோ ஏற்படக்கூடிய பாதிப்பு உதாரணம்: போர், கொலை முயற்சி, சனாமி, கற்பழிப்பு, கொள்ளை. போன்றவைமுதலியவை

தகுந்த சிகிச்சை இல்லாவிட்டால் இந்தப் பிரச்சினை மாதங்களுக்கோ, ஆண்டுகளுக்கோ ஏன் ஆயுள் முழுவதும் கூட நீடிக்கலாம். அதனால் பெரிய துன்பம் ஏற்படுகிறது. முக்கிய அறிகுறி «பின்னோக்கு நினைவு» கவனக் குறைவு, தூக்கத்தில் பிரச்சினை (கெட்ட கனவுகள், தூக்கமின்மை) முன்பு ஏற்பட்ட நிகழ்ச்சியை நினைவுபடுத்தும்செயல்களைத் தவிர்த்தல், தூக்கிவாரிப் போடுதல், பலவிதமான வலி, மற்றும் கோபமும் சோகமும். ஆகவே இவற்றைப் பற்றி உங்கள் மருத்துவரிடமோ அல்லது ஏதாவது மருத்துவ நிபுணரிடமோ ஆலோசித்தல் மிக முக்கியம். அவர் உங்களுக்கு உதவுவார் மற்றும் தேவையெனில் வேறு நிபுணரிடமோ அல்லது சிறப்பு சிகிச்சை சங்கங்களிடமோ உங்களை உதவி பெற அனுப்புவார்.

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.

மன அழுத்தம்

மன அழுத்தமானது ஒருவரை மிக சோகமாக உணரச் செய்கிறது அல்லது நாம் விரும்பிச் செய்யும் செயல்களில் விருப்பம் இல்லாமல் செய்கிறது அல்லது எதையும் செய்வதற்குத் தடையாக இருக்கிறது. அடிக்கடி எதிர்மறையான எண்ணங்கள், தூக்கமின்மை அல்லது பசியின்மை. ஒருவரின் மன அழுத்தம் சுற்றி உள்ளவர் அனைவரையும் பாதிக்கும். மிகுந்த கஷ்டத்தைக் கொடுக்கிறது.

இதற்கு ஒரு நிபுணரின் உதவியை நாடுவது அவசியமாகிறது. ஆகவே தங்களுடைய மருத்துவ ஆலோசகரைக் கலந்தாலோசிப்பது மிக அவசியம். அவரால் உங்களுக்கு உதவ முடியும். மன ஆரோக்கியம் சம்மந்தமான ஒரு நிபுணரைப் பரிந்துரை செய்வார் (மன நோய் மருத்துவர், உளவழி நிபுணர், உளவழி மருத்துவர்).



ஃப்ரான்ஸ் நாட்டில் உளவழி மருத்துவம் கீழ்க்கண்டவாறு பிரிவுகளாக வகுக்கப்பட்டு சிறப்பு மருத்துவ மனைகள் அல்லது பொது மருத்துவ மனைகளில் மனோ தத்துவ சேவையாக அளிக்கப்படுகிறது.

பலதரப்பட்ட நிபுணர்களால் சிகிச்சை அளிக்கப்படுகிறது : மன நோய் சிகிச்சையாளர், மனோதத்துவ நிபுணர், செவிலியர், பேச்சுப் பயிற்சியாளர், உள ஆற்றலால் செயல்பாடு பயிற்சி அளிப்பவர், சமூக நல உதவியாளர்...

> மனோதத்துவ மருத்துவ மையங்கள் (CMP)

ஒரு மனோதத்துவ மருத்துவ மையத்தில் மருத்துவக் காப்பீடு இல்லாமலும் உங்கள் வாழ்க்கையைப் பாதிக்கும் எந்த விதமான மனோதத்துவப் பிரச்சினைக்கும் (அழுத்தம், கவலை, விபத்துமுதலியவை) மருத்துவரைப் பார்க்க முடியும்.

> குழந்தைகள் மற்றும் வளருபவர்களுக்கான மனோதத்துவ மருத்துவ மையம் (CMPEA) மற்றும் மனோதத்துவ மருத்துவப் பயிற்சி மையம் (CMPP)

குழந்தைகளுக்கும் 18 வயதிற்குட்பட்டோருக்கும் குழந்தைகள் மற்றும் வளருபவர்களுக்கான மனோ தத்துவ மருத்துவ மையத்திற்குச் செல்ல வேண்டும்.



► **Équipe mobile psychiatrie précarité (EMPP)**

Si vous avez des difficultés à aller au centre médico-psychologique, des professionnels de santé peuvent venir à votre domicile pour parler et vous aider à vous orienter vers le centre médico-psychologique.

► **Pour plus d'informations sur les troubles de santé psychologiques :**

- Rendez-vous sur le site du Psycom : www.psycom.org et sur le site www.info-depression.fr
- Vous pouvez également contacter l'association France dépression : www.france-depression.org
- Pour plus d'informations sur le psychotraumatisme, rendez-vous sur le site : www.institutdevictimologie.fr
- Contactez le Comede au **01 45 21 39 31** les mardis et jeudis de 14h30 à 17h30.

► **Paris: Le centre de Minkovska pour des consultations de psychiatrie transculturelle centrée sur la personne migrante et réfugiée**

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

► **Paris: Le centre Primo Levi pour des soins destinés aux personnes victimes de la torture et de la violence politique dans leur pays d'origine**

107 avenue Parmentier – 75011 Paris
01 43 14 88 50

► **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



► **மனோதத்துவ ரீதியாக நிலையற்ற நிலைமை உள்ளவர்களுக்கு உதவ நடமாடும் குழு (EMPP)**

மனோதத்துவ மருத்துவ மையங்களுக்குச் செல்ல இயலவில்லை என்றால் உங்கள் இடத்திற்கு வந்து பேசவும் உங்களை மனோதத்துவ மருத்துவ மையங்களுக்கு அழைத்துச் செல்லவும் சுகாதார நிபுணர்கள் இருக்கிறார்கள்.

► **மனோ தத்துவ ரீதியான பிரச்சினைகள் பற்றி மேலும் விவரம் அறிய:**

- சிகாமின் www.psycom.org அல்லது www.info-depression.fr இணைய தளத்திற்குச் செல்லவும்.
- ஃபிரெஞ்சு மன அழுத்த சங்கத்தைத் தொடர்பு கொள்ளலாம் : www.france-depression.org
- விபத்து தொடர்பான மனோ தத்துவ பிரச்சினைக்கு : www.institutdevictimologie.fr
- செவ்வாய் மற்றும் வியாழக்கிழமைகளில் பிற்பகல் 2.30 முதல் மாலை 5.30 வரை **01 45 21 39 31** எண்ணில் கோமெட் (Comede) அலுவலகத்தைத் தொடர்போ கொள்ளவும்

► **பாரிஸ் : நகரில் மின்கோவ்ஸ்கா மையத்தில் குடி பெயரும் மற்றும் புகலிடம் கோரும் மக்களுக்கான சிறப்பு ஆலோசனை இந்த விலாசத்தில்:**

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

► **பாரிஸ்: தங்கள் தாய்நாட்டில் அரசியல் கொடுமைக்கும் சித்ரவதைக்கும் ஆளானவர்களுக்கான ப்ரிமோ லெவி Primo Levi ஆலோசனை மையம்.**

107 avenue Parmentier – 75011 Paris
01 43 14 88 50

► **போர்தோ: குடி பெயருபவர்களுக்காக உளவழி மருத்துவம் மற்றும் மொழி பெயர்ப்புச் சேவைக்கான மானா Mana சங்கம்**

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.

> மார்ஸேய்: அரசியல் கொடுமைக்கும் சித்ரவதைக்கும் ஆளானவர்களுக்கான ப்ரிமோ டெலிவா ஓசிரிஸ் ஆலோசனை மையம்.

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

> ப்ரோன்: ஆர்ஸ்பேர்-சாம்தெர்ரா கூட்டமைப்பு Orspere-Samdarra

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

> ஸ்ட்ராஸ்பூர்க்: எல்லையில்லா பேச்சு சங்கம்

L'association Parole sans frontière
2 rue Brûlée - 67000 Strasbourg
03 88 14 03 43

> வில்லூர்பான்: எஸ்ஸார் (Essor) மருத்துவ மையம் குடி பெயர்ப்பு சம்மந்தப்பட்ட மனோதத்துவ பிரச்சினைகள் உள்ளவர்கள் மற்றும் பாலியல் பலாத்காரம் மற்றும் சித்ரவதைக்குள்ளானோருக்காக
158 ter, rue du 4 Août 1789 - 69100 Villeurbanne
04 78 03 07 59



மனோ தத்துவரீதியான அவசர சிகிச்சைக்கு

> பாரிஸ் மற்றும் அதைச் சுற்றியுள்ள இடங்களில் அருகில் உள்ள மருத்துவ மனையின் அவசர சிகிச்சைப் பிரிவை அணுகவும் அல்லது செயின்ட் ஆன் மருத்துவ மனையின் மனோ தத்துவ ஆலோசனை மற்றும் வரவேற்பு மையத்தைத் தொடர்பு கொள்ளவும் (**01 45 65 81 09/10**).

> மற்ற இடங்களில் மிக அருகில் உள்ள மருத்துவ மனையின் அவசர சிகிச்சைப் பிரிவை அணுகவும்.



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



பாலியல்சுகாதாரம்மற்றும்எய்ட்ஸ்

பாலியல் சுகாதாரத்தைப் பற்றிய கேள்விகள் மிக அதிகம்: கருத்தடை சாதனைத் தேர்வு, பாலியல் தொற்று நோய் சிகிச்சை, பெண்ணுறுப்பு சிதைவு, அவசர நிலைமை (பாலியல் வன்முறை, சம்மதத்துடனான கருக் கலைப்பு) முதலியவை இந்தப் பிரச்சினைகள் பெண்களைப்போலவே எல்லா வயது ஆண்களையும் பாதிக்கும். மருத்துவர், மகப்பேறு மருத்துவர் அல்லது மருத்துவச்சியிடம் தன் பிரச்சினைகளைக் கூறவும் கேள்விகளைக் கேட்கவும் தயங்காதீர். நோயின் நிலை குறித்து அவ்வப்பொழுது அறிந்து கொள்ளவும், மகப்பேறுக்குத் தன்னைத் தயார் படுத்திக் கொள்ளவும் மகப்பேறு மருத்துவரிடம் நேரம் தவறாமல் ஆலோசனை பெறுதல் மிக அவசியம்.

வேறு பல நாடுகளில் உள்ளது போன்று :ப்ரான்ஸ் நாட்டில் தங்கள் பாலினச் சேர்க்கை விதத்தைத் தேர்ந்தெடுக்கும் சுதந்திரம் அனைவருக்கும் உண்டு : சிலர் ஓரினச் சேர்க்கை விரும்பிகள், சிலர் இரு விதமாகவும் செயல்படுபவர், சிலர் பாலின மாற்றம் செய்தவர்கள்முதலியவை



sont homosexuelles, bisexuelles, transsexuelles... Les discriminations à l'égard des personnes homosexuelles ou transsexuelles sont interdites et sanctionnées par la loi.

En France, vous avez la possibilité de demander l'asile et une protection au motif des persécutions rencontrées dans votre pays du fait de votre orientation sexuelle ou de genre.



Vous pouvez discuter et être aidé en matière de sexualité dans les structures citées ci-après :

- Pour des questions sur la sexualité, la contraception, l'IVG : contactez le Planning familial au **0800 08 11 11**, le lundi de 9h à 22h et du mardi au samedi de 9h à 20h (numéro gratuit et anonyme, accessible en métropole et dans les DOM)
- Pour les femmes victimes de violences : appelez le **3919** (appel anonyme et gratuit 7 jours/7)
- En cas d'agressions ou de discriminations en raison de l'orientation sexuelle ou de l'identité de genre : contactez le RAVAD au **06 17 55 17 55** ou urgence@ravad.org
- SOS homophobie : **0810 108 135**
- SOS viol : **0800 05 95 95** (numéro gratuit et anonyme)
- Pour des questions sur les droits des personnes homosexuelles et transsexuelles à l'immigration et au séjour : contactez ARDHIS au **06 19 64 03 91** ou contact@ardhis.org www.ardhis.org



ஓரினச் சேர்க்கை அல்லது பாலின மாற்றம் செய்தவர்களுக்கு எதிராகப் பாகுபாடு செய்வது சட்டத்தால்தடை செய்யப்பட்டுள்ளது மற்றும் தண்டனைக்குரியதாகும்.

பாலினச் சேர்க்கை முறை மற்றும் வித்தின் காரணமாக உங்கள் நாட்டில் உங்களுக்கு இழைக்கப்படும் கொடுமைகளைக் காரணம் காட்டி ஃப்ரான்ஸ் நாட்டில் நீங்கள் தஞ்சம் கோரலாம்.



கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ள அமைப்புகளுடன் பாலினச் சேர்க்கை பற்றி விசாரிக்கலாம் மற்றும் உதவி பெறலாம் :

- இனச் சேர்க்கை, கருத்தடுப்பு மற்றும் கருக்கலைப்பு பற்றி அறிய : குடும்பக் கட்டுப்பாட்டு மையத்தை திங்கள் காலை 9 மணி முதல் இரவு 10 மணி வரையிலும் செவ்வாய் முதல் சனி வரை காலை 9 மணி முதல் மாலை 8 மணி வரையிலும் **0800 08 11 11** எண்ணில் தொடர்பு கொள்ளலாம். (இலவச மற்றும் இரகசிய சேவை. ஃப்ரான்ஸ் நாட்டின் ஐரோப்பியப் பகுதி மற்றும் வெளியே இருக்கும் பகுதிகள் எங்கும்)
- பாலின வன்முறைக்கு உள்ளான பெண்களுக்கு **3919** (இலவச மற்றும் இரகசிய சேவை வாரத்தின் 7 நாட்களும்)
- பாலினச் சேர்க்கை விதம் மற்றும் இனம் காரணமாகச் செய்யப்படும் பாகுபாடு பற்றி புகார் செய்ய : **06 17 55 17 55** எண்ணில் RAVAD உடன் தொடர்பு கொள்ளவும் அல்லது urgence@ravad.org இணைய தளத்தைப் பார்க்கவும்
- ஓரினச் சேர்க்கைக்கான எதிர்ப்புக்கு அவசர உதவி : **0810 108 135**
- கற்பழிப்புக்கு எதிரான புகாருக்கு அவசர உதவிக்கு : **0800 05 95 95** (இலவச மற்றும் இரகசிய சேவை)
- குடிபெயர்ச்சி மற்றும் தங்குவது பற்றி ஓரினச் சேர்க்கை மற்றும் இனமாற்றம் செய்தவர்களின் உரிமைகள் பற்றி விசாரிக்க ARDHIS அமைப்பைத் தொடர்பு கொள்ளவும் **06 19 64 03 91** contact@ardhis.org www.ardhis.org



► Pour des questions sur la prévention en santé, le dépistage des Infections sexuellement transmissibles:

Afrique Avenir

22 rue des Archives - 75004 Paris

01 42 77 41 31

Du lundi au vendredi de 9h30 à 16h

www.afriqueavenir.fr

www.afrosantelgbt.org

URACA/Basiliade

22 rue de Chartres - 75018 Paris

01 49 25 44 15

www.uraca-basiliade.org

Le suivi gynécologique

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

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

La contraception

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



► சுகாதாரம் மற்றும் பாலினச் சேர்க்கையால் பரவும் நோய் பரிசோதனை பற்றி அறியத் தொடர்பு கொள்ளவும்:

Afrique Avenir

22 rue des Archives - 75004 Paris

01 42 77 41 31

திங்கள் முதல் வெள்ளி வரை காலை 9 மணி 30 முதல் மாலை 4 மணி 30 வரை

www.afriqueavenir.fr

www.afrosantelgbt.org

URACA/Basiliade

22 rue de Chartres - 75018 Paris

01 49 25 44 15

www.uraca-basiliade.org

மகளிர் மருத்துவ பரிசோதனை

பெண்கள், ஒரு மருத்துவர், மகப்பேறு மருத்துவர் அல்லது மருத்துவ-ச்சியைக் குறைந்த பட்சம் 3 ஆண்டுகளுக்கு ஒரு முறை ஆலோசிக்க வேண்டும் என்று அறிவுறுத்தப்படுகிறது. இது தன் சுகாதாரம் மற்றும் இல்லற வாழ்க்கை பற்றி விவாதிக்க ஒரு நல்ல சந்தர்பம்.

உங்கள் கருத்தடை முறை பற்றிப் பேசலாம், இனச் சேர்க்கையால் தொற்றும் நோய்கள் மற்றும் மாபகப் புற்று பரிசோதனை மற்றும் கர்ப்ப-பை வாயில் மேல் பூச்சு பரிசோதனை போன்ற சில சோதனைகள் செய்து கொள்ள முடியும். இதன் மூலம் கர்ப்பப்பை வாயில் புற்று ஆரம்ப கால-த்திலேயே கண்டு பிடிக்க முடியும்.

கருத்தடை

கருத்தடை என்பது கர்ப்பமுறுவதைத் தடுக்க எடுத்துக் கொள்ளும் பல வித முறைகளைக் குறிக்கும். இதில் பல வகைகள் உண்டு: உறை, மாத்திரை, வளையம், ஓட்டு, கர்ப்பப்பையின் உள்ளே வைக்கும் சாதனம் பொதுவாக ஸ்டெரிலைட் என்று அழைக்கப்படுவது. ஒவ்வொருவரும் தத்தமக்கு ஏற்ற கருத்தடை சாதனத்தைத் தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்ளலாம்.



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



உறைதான் (ஆண் அல்லது பெண்) இனச் சேர்க்கையில் ஏற்படும் எய்ட்ஸ் போன்ற தொற்றைத் தடுக்கக்கூடிய ஒரே சாதனம். மாத்திரை, உள்ளே பொருத்தப்பட்ட சாதனம் அல்லது ஒட்டு போன்ற வேறு ஏதாவது முறையை நீங்கள் கைப் பற்றினாலும் எய்ட்ஸ் மற்றும் இதர இனச் சேர்க்கையால் பரவும் தொற்றுக்களைத் தவிர்க்க உறையையும் உபயோகிப்பது நல்லது. நீங்கள் உறை உபயோகிப்பதைத் தவிர்க்க விரும்பினால் உங்கள் ஜோடியுடன் எய்ட்ஸ் மற்றும் இதர தொற்றுக்களைப் பற்றிய பரிசோதனை செய்து கொள்ளவும். மேலும் சோதனை முடிவு வரும் வரை உறையின் பாதுகாப்பை எடுத்துக் கொள்ளவும்.



► பொது மருத்துவர்கள், மகப்பேறு மருத்துவர்கள் மற்றும் மருத்துவச்சி ஆகியோர் உங்களுக்குத் தேவையான தகவலை அளித்து உங்களுக்கு ஒத்துக் கொள்ளும் கருத்தடை சாதனத்தைத் தேர்ந்தெடுக்க உதவுவார்கள் மற்றும் அதற்கான சீட்டையும் எழுதித் தருவார்கள்.

► குடும்பக் கட்டுப்பாடு மற்றும் கல்வி மையம் (CPEF) குடும்பக் கட்டுப்பாட்டு சாதனத்தைப் பற்றி ஆலோசனை வழங்கி தாம்பத்திய உறவு பற்றியும் நோய் தடுப்புப் பற்றியும் குடும்பக் கல்வி பற்றியும் கூறுவார்கள். மைய நிபுணர்கள் ஒரு சரியான சாதனத்தைத் தேர்ந்தெடுக்க உங்களுக்கு உதவுவார்கள்.

► மைனர்கள் (18 வயது நிரம்பாதவர்கள்) மற்றும் மருத்துவக் காப்பீடு இல்லாதவர்கள் இலவசமாக மருத்துவ மற்றும் கருத்தடை சாதனம் அல்லது அவசர குத்தடை பற்றிய ஆலோசனை பெறலாம்.

► உங்களுக்கு அருகாமையில் உள்ள மையத்தைக் கண்டு பிடிக்க www.ivg.social-sante.gouv.fr/les-centres-de-planification.html என்கிற இணைய தளத்தைப் பார்க்கவும்.



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



அவசரக் கருத்தடை

பாதுகாப்பு இல்லாத உறவு, சரியாக அணியாத நடுவும் அல்லது கிழிந்த உறை, மறந்து போன மாத்திரை, மாத்திரை எடுத்துக் கொண்ட பின் வாந்தி முதலியவை இந்த நிலைமைகளில் ஒன்றில் நீங்கள் இருந்தால் நீங்கள் எதிர் பார்க்காத கருவுருதலைத் தவிர்க்க அவசர கருத்தடையை உபயோகிக்க வேண்டியிருக்கும்.

பாதுகாப்பில்லாத உறவு வைத்துக் கொண்டதிலிருந்து 5 மணி வரை அவசர கருத்தடை வேலை செய்யும். எவ்வளவு சீக்கிரம் எடுத்துக் கொள்ளப்படுகிறதோ அல்லது பொறுத்தப்படுகிறதோ அவ்வளவு நன்றாக வேலை செய்யும். பல விதமான அவசர-கருத்தடை சாதனங்கள் இருக்கின்றன: இரண்டு விதமான அவசர மாத்திரைகள் மற்றும் தாமிரத்தினால் ஆன கர்ப்பப்பைக்குள் பொருத்தக்கூடிய சாதனம்.

மருத்துவரின் சீட்டு இல்லாமல் மருந்துக்கடையில் அவசர கருத்தடை மாத்திரைகளை வாங்க முடியும். 15 முதல் 18 வயதான மைனர்களுக்கு இது இலவசமாக வழங்கப்படுகிறது. பள்ளிக்குச் செல்லும் மைனர்கள் மற்றும் மாணவர்கள் இவற்றை தங்கள் பள்ளி முதல் உதவி அறையில் பெற்றுக் கொள்ள முடியும். CeGIDD மற்றும் CPEF மையங்களில் மருத்துவக் காப்பீடு இல்லாவிட்டாலும் மைனர்களும் பெரியவர்களும் இவற்றைப் பெற முடியும்.

தாமிரத்தினால் ஆன கர்ப்பப்பைக்குள் பொறுத்தும் சாதனத்தை ஒரு மருத்துவர், மகப்பேறு மருத்துவர் அல்லது மருத்துவச்சியிடம் அவர்கள் அலுவலகத்திலே அல்லது ஒரு CPEF மையத்தில் மட்டுமே பொறுத்திக் கொள்ள வேண்டும். இந்த கருத்தடை முறையில் இரண்டு நன்மைகள் உள்ளன: இது நல்ல செயல் திறன் வாய்ந்தது மற்றும் இதைப் பொறுத்திய பின் பல ஆண்டுகளுக்கு கருத்தடை சாதனமாக உபயோகிக்க முடியும்.



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.



► நீங்கள்சுறுவதைக் கேட்கவும் சரியான தகவல்களைப் பெறவும் **0800 08 11 11** எண்ணுடன் தொடர்பு கொள்ளலாம் (இலவச. இரகசயமான தொலைபேசி).

எச்சரிக்கை

அவசர கருத்தடை எய்ட்ஸ் அல்லது பாலுறவால் பரவக்கூடிய நோய்களைத் தடுக்காது.

குழந்தையின்மை

கருத்தடை சாதனங்கள் உபயோகிப்பதை நிறுத்தியதிலிருந்து ஒரு வருடத்திற்குப் பின் இயற்கையாகக் கருவுறவில்லையென்றால் அந்த நிலையை நாம் மலட்டுத் தன்மை என்றழைக்கிறோம். மலட்டுத் தன்மைக்குப் பல காரணங்கள் உள்ளன: ஹார்மோன் பற்றாக்குறை, வயது, புகையிலை, மோசமான உணவு, உறவினால் ஏற்படும் தொற்று வியாதி முதலியவை இதைப் பற்றி ஒரு மருத்துவரிடம் விவாதிப்பது நல்லது ஏனெனில் குழந்தை பெற்றுக் கொள்ள வழிகள் இருக்கின்றன.

தாமாக முன் வந்து கருக் கலைப்பு செய்து கொள்ளல் (IVG)

நீங்கள் கர்ப்பமாக இருக்கிறீர்கள்ஆனால் குழந்தை பெற்றுக் கொள்ள உங்களுக்கு விருப்பம் இல்லையென்றால் நீங்கள் கருக் கலைப்பு செய்து கொள்ளலாம். ஃப்ரான்ஸ் நாட்டில் இது எல்லா பெண்களுக்கும் உள்ள உரிமை. ஒரு மைனர் பெண் தனது தேர்வுப்படி ஒரு வயது வந்தவருடன் சென்று கருக் கலைப்பு செய்து கொள்ளலாம். தன் பெற்றோர்களிடம் இதைப் பற்றிக் கூற வேண்டும் என்கிற அவசியம் இல்லை.



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).



சட்டம் கடைசி மாத விலக்கு ஆரம்பித்ததிலிருந்து 14 வாரங்களுக்குள் கருக் கலைப்பு செய்து கொள்வதை அனுமதிக்கிறது. ஆகவே கர்ப்பத்தின் 12 வாரங்களுக்கு மேற்பட்டு கலைப்பு செய்து கொள்ள முடியாது.

கருக் கலைப்பு செய்து கொள்ள இரண்டு வழிகள் இருக்கின்றன :

- மருந்து மூலம்;
- அறுவை சிகிச்சை மூலம் (உறிஞ்சி எடுத்தல்).

மேற்கொள்ளும் வழி அந்தப் பெண்ணின் விருப்பம் மற்றும் கருவுற்றதிலிருந்து கடந்துள்ள காலம் இவற்றைப் பொறுத்தது.

கருக்கலைப்பு மற்றும் சோதனைகளுக்கான முழு செலவும் மருத்துவக் காப்பீட்டினால் ஏற்றுக் கொள்ளப்படும்.

கீழ்க் கண்ட மூன்று இடங்களில் முன்பணம் தேவையில்லை:

- நிதி சுதந்திரம் இல்லாத பெற்றோர் சம்மதம் இல்லாத இளம் பெண்கள்;
- கூடுதல் மருத்துவக் காப்பீடு உள்ள பெண்கள்;
- அரசு மருத்துவ உதவி பெறும் பெண்கள்.

அரசு மருத்துவ உதவிக்குத் தகுதி இல்லாத சட்டத்திற்குப் பற்றம்பாக ஃப்ராள்ஸ் நாட்டில் வசிக்கும் நபர்களுக்கு அவசர தீவிர சிகிச்சைப் பிரிவில் கருக்கலைப்பு செய்யலாம்.

விருப்பமில்லாத கர்ப்பம் அல்லது கர்ப்பத்தின் காரணமாக உங்கள் உடல்நிலையிலோ சமுதாயத்தில் உங்கள் நிலையிலோ பிரச்சினை வரக்கூடும் என்றால் உங்கள் மருத்துவர் அல்லது சமூக நல ஊழியரிடம் ஆலோசிக்கவும்.



மேலும் விவரங்களுக்கு

- உங்கள் மருத்துவரைச் அல்லது மருத்துவச்சியைச் சந்திக்கவும் அல்லது ஒரு CPEF மையத்திற்குச் செல்லவும். **0800 08 11 11** என்கிற எண்ணுக்கு அழைக்கவும் (பால்வினை, கருத்தடை மற்றும் கருக்கலைப்பு பற்றிய தேசிய இரகசிய சேவை).



► Ou rendez-vous sur :

www.planning-familial.org et www.planning-familial.org/annuaire pour trouver les coordonnées des centres et permanences téléphoniques
www.ivg.social-sante.gouv.fr
www.ivglesadresses.org
www.santé.gouv.fr

Les infections sexuellement transmissibles (IST)

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

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

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



► அல்லது

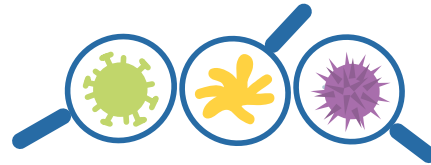
www.planning-familial.org மற்றும் www.planning-familial.org/annuaire மையங்களின் விலாசம் மற்றும் தொலைபேசி எண்களைத் தெரிந்து கொள்ள
www.ivg.social-sante.gouv.fr
www.ivglesadresses.org
www.santé.gouv.fr போன்ற இணைய தளங்களைப் பார்க்கவும்.

பால் வினை நோய்கள் (IST)

பால்வினை நோய்கள் அல்லது IST சேர்க்கை புரியும் பொழுது, பெண்ணுற்பில் நுழைக்கும் பொழுது, ஆசன வாயில் நுழைக்கும் பொழுது, மற்றும் வாய்க்கும் இன உறுப்புக்கும் தொடர்பு ஏற்படும் பொழுது தொற்றுகின்றன. அதிகமாகக் காணப்படும் நோய்கள் மேக வெட்டை, கிளமிடயா தொற்று, சி.பிலிஸ், காமாலை பீ. அக்கீ, பாப்பியோமா போன்றவை.

இவற்றைத் தவிர்க்கவும் தொற்றுவதை நிறுத்தவும் சில கலபமான வழிகள் இருக்கின்றன:

- தன்னைக் காத்துக் கொள்ளவும் தன் துணைவரைக் காக்கவும் ஒவ்வொரு முறை சேரும் பொழுதும் ஒவ்வொரு துணைவருடனும் ஆணுறை அணியவும். **குறிப்பு:** ஆணுறை மட்டுமே எய்ட்ஸ் மற்றும் பால்வினை நோய்களிலிருந்து காக்கக்கூடிய சாதனமாகும்;
- பல துணைவர்களுடன் உறவு வைத்திருக்கும் பொழுது அவ்வப்பொழுது சோதனை செய்து கொள்ள வேண்டும், மற்றும் ஏதாவது ஆபத்து நேர்ந்ததாகக் கருதினால் மற்றும் ஒரு புதுத் துணைவருடன் ஆணுறை அணிவதை நிறுத்த விரும்பினால் சோதனை செய்து கொள்வது அவசியம்;
- பால்வினைத் தொற்று நோய் உங்களுக்கு இருந்தால் உங்கள் துணைவரை முன்கூட்டியே எச்சரிக்கவும்.





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

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

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



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

- Rendez-vous sur www.info-ist.fr
- Pour effectuer gratuitement un test de dépistage sans prescription, rendez-vous dans un CeGIDD. Certains CPEF peuvent également réaliser ces tests. Vous pouvez aussi faire un test de dépistage du VIH et des autres IST dans un laboratoire de ville sur prescription médicale (suite à un rendez-vous avec un médecin généraliste ou spécialiste) si vous bénéficiez d'une protection maladie.
- Pour vous protéger et protéger l'autre, utilisez un préservatif pour chaque rapport sexuel et avec chaque partenaire dont vous ne savez pas si, il ou elle, est contaminé(e) par le VIH ou d'autres IST.



உங்களுக்கு ஏதாவது எரிச்சல், அரிப்பு, புதிய துர்நாற்றம், கசிவு அல்லது காரணம் புரியாத காயம் உங்கள் பிறப்புறுப்பு பகுதியில் இருந்ததால் ஒரு சுகாதார நிபுணரை ஆலோசிக்கவும் அல்லது ஒரு CeGIDDமையத்திற்குச் செல்லவும்.

சில சமயங்களில் பால்வினைத் தொற்றுக்களுக்கு எந்த வித அறிகுறியும் இல்லாமல் இருக்கலாம், அதாவது வலியோ அல்லது தொற்றுக்கான அறிகுறியோ இல்லாமல் இருக்கலாம். பெண்களிடம் தோன்றும் கிளமிடியா தொற்று நோய் இத்தகையது. சிறிது சந்தேகம் இருந்தாலும் சோதனை செய்து கொள்வது அவசியம் ஏனெனில் எதிர் காலத்தில் அதுவே பெரியதாக ஆகக்கூடிய வாய்ப்பு உள்ளது. பற்றி நோய், குழந்தையின்மை முதலியவை.

சில பால்வினைத் தொற்றுக்களுக்குத் தடுப்பு ஊசி இருக்கிறது : உம்பிகாமாலை, பாப்பியோமா.



பால்வினை நோய்கள், அவை பரவும் விதம், பரிசோதனைகள் மற்றும் வைத்தியம் பற்றி மேலும் தகவல்கள் ஆறிய

- www.info-ist.fr இணைய தளத்தைப் பார்க்கவும்.
- மருத்துவர் பரிந்துரை இல்லாமல் இலவசமாகப் பரிசோதனை செய்து கொள்ள CeGIDD மையத்திற்குச் செல்லவும்.
- சில CPEF மையங்களும் இந்தப் பரிசோதனைகளைச் செய்கின்றன. உங்களிடம் மருத்துவக் காப்பீடு இருந்தால் ஒரு பொது அல்லது சிறப்பு மருத்துவரின் ஆலோசனையின் பேரில் வெளி பரிசோதனைக் கூடங்களிலும் எய்ட்ஸ் மற்றும் பால்வினை நோய்களுக்கான சோதனைகள் செய்து கொள்ளலாம்.
- உங்களைப் பாதுகாத்துக் கொள்ளவும் உங்கள் துணைவரைப் பாதுகாக்கவும் ஒவ்வொரு முறை உறவு கொள்ளும் பொழுதும் மற்றும் நீங்கள் உறவு கொள்ளும் போகும் துணைவருக்கு எய்ட்ஸ் அல்லது பால்வினை நோய் இருக்கிறதா இல்லையா என்று தெரியாவிட்டால் அவசியம் ஆணுறை அணியவும்.



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.

எய்ட்ஸ்/மனித நோய்த் தடுப்பு வலுக்குறைப்பு வைரஸ்

மனித நோய்த் தடுப்பு வலுக்குறைப்பு வைரஸ் என்பது பால் உறவு கொள்ளும் பொழுது பரவக்கூடிய தொற்று. இது உடலின் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியைத் தாக்கி நோய்க்கு எதிரான உடலின் பாதுகாப்புச் சக்தியைச் செயலிழக்கச் செய்கிறது. அதனால் உடலின் எந்த ஒரு தொற்றும் சுலபமாக ஓட்டிக் கொள்ள முடியும். இந்த வைரஸ் உடலில் புகுந்தால் ஒருவரை நாம் «ஸெரோபாஸிடீவ்» என்று கூறுகிறோம்.

பெரும்பாலும், வெளிப்பட்ட அறிகுறி எதுவும் இருக்காது ஆனால் வைரஸ் ஒருவரிடமிருந்து ஒருவருக்குத் தாவலாம்.

சில ஆண்டுகளில், சிகிச்சையில்லாவிட்டால், இந்த வைரஸ் உடலில் உள்ள அனைத்து பாதுகாப்புகளையும் அழித்துவிடுகிறது: உடலின் பலவீனத்தினால் நோய்கள் தொற்றிக் கொள்கின்றன. அவ்வாறு நோயும் பொழுது ஒருவர் எய்ட்ஸினால் பாதிக்கப்பட்டவர் என்று கூறுகிறோம்.

மனித நோய்த் தடுப்பு வலுக்குறைப்பு வைரஸ் பரவதல்

மனித நோய்த் தடுப்பு வலுக்குறைப்பு வைரஸ் இரத்தம், விந்தணு, விந்து சார்ந்த திரவம், பெண்ணுறுப்பிலிருந்து வரும் சுரப்புகள், கர்ப்ப காலத்தில் தாயிடமிருந்து குழந்தைக்கு மற்றும் தாய்ப்பால் மூலம் பரவுகிறது. மனித நோய்த் தடுப்பு வலுக்குறைப்பு வைரஸ் தகுந்த பாதுகாப்பு இல்லாமல் வைத்துக் கொள்ளும் உடலுறவினால் பரவுகிறது. அதனால்தான், இந்த வைரஸ் பற்றிய நிலைமை தெரியாத ஒருவருடன் உடலுறவு வைத்துக் கொள்ளும் பொழுது உறை அணிவது மிக அவசியமாகிறது. இரண்டு வகை உறைகள் கிடைக்கின்றன: ஆணுறை (வெளிப்புறத்தில் உள்ளது) மற்றும் பெண் காப்பு (உட்புறத்தில் உபயோகிப்பது).

மனித நோய்த் தடுப்பு வலுக்குறைப்பு வைரஸ், வியர்வை, கண்ணீர், சிறுநீர் அல்லது:

- கை கொடுத்தல்;
- தடவதல்;
- முத்தம்;
- பொது இடங்களில் உள்ள சாதனங்களை உபயோகிப்பது (கழிவறை, ஓவார், நீச்சல் குளம்,முதலியவை);
- தினசரி பயன் படுத்தும் பொருட்களால் (டம்ளர், தலையணை உறை, போன்றவை.);
- பூச்சிக் கடி ஆகியவற்றால் பரவக்கூடியது அல்ல.



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



நோய் கண்டறியும் பரிசோதனை

ஒருவருடன் நீண்ட நாள் உறவு கொண்டிருந்தால், நீங்கள் உறைப் பாதுகாப்பை நிறுத்த விரும்பினால் உங்கள் துணைவருடன் முன்பரிசோதனை செய்து கொள்வது மிக அவசியம். இந்தப் பரிசோதனை முடிவுகள் இல்லையென்று வந்தால் நீங்கள் அவருக்கு இந்த வைரஸ் தாக்குதல் இருக்கிறதா இல்லையா என்று தெரியாத உங்கள் துணைவருடன் கடந்த ஆறு வாரங்களுக்குப் பாதுகாப்பு இல்லாத உடலுறவு வைத்துக் கொள்ளவில்லை என்றால் உங்களுக்கு இந்த வைரஸ் தொற்று அல்லது எய்ட்ஸ் இல்லையென்று அர்த்தம். அப்படியிருந்தால், உங்களுக்கோ உங்கள் துணைவருக்கோ மனித நோய்த் தடுப்பு வலுக்குறைப்பு வைரஸ் தொற்றும் என்கிற பயம் இல்லாமல் பாதுகாப்பற்ற உடலுறவு கொள்ளலாம்.



- ஆணுறைகள் மருந்துக் கடைகளிலும் துப்பர் மார்க்கெட்டுகளிலும் விற்கப்படுகின்றன. சில சங்கங்களிலும் CeGIDDமையங்களிலும் இவை இலவசமாகக் கிடைக்கும்.
- சிறிது சந்தேகம் இருந்தாலும் முன்பு எச்சரிக்கைப் பரிசோதனை செய்து கொள்வது அவசியம். இது ஒரு சிறு இரத்தப் பரிசோதனை மூலம் செய்யப்படுகிறது. இந்தப் பரிசோதனையின் மூலம் இரத்தத்தில் வைரஸின் அறிகுறி அல்லது அதன் எதிர்மறை அணுக்கள் இருக்கின்றனவா என்று அறிய முடியும். நீங்கள் பாதுகாப்பின்றி உறவு கொண்ட ஆறு வாரங்களுக்கு மேல் தான் இந்தப் பரிசோதனை மூலம் சரியான விடை கிடைக்கும்.
- இந்தப் பரிசோதனையை இலவசமாகச் செய்து கொள்ள CeGIDD மையத்திற்குச் செல்லவும். சில CPEF மையங்களிலும் இந்தப் பரிசோதனை செய்து கொள்ளலாம். உங்களிடம் மருத்துவக் காப்பீடு இருந்தால்மனித நோய்த் தடுப்பு வலுக்குறைப்பு வைரஸ் மற்றும் இதர பால்வினை நோய் பற்றிய பரிசோதனையை மருத்துவரின் பரிந்துரையுடன் வெளியில் உள்ள பரிசோதனைக் கூடத்திலும் செய்து கொள்ளலாம்.
- மனித நோய்த் தடுப்பு வலுக்குறைப்பு வைரஸ் தொற்று பற்றிய வேகமான பரிசோதனையை சங்கங்களிலும் CeGIDD-மையங்களிலும் செய்து கொள்ளலாம். இந்த சங்கங்களில் மனித நோய்த் தடுப்பு வலுக்குறைப்பு வைரஸ்தொற்று பற்றிய பரிசோதனையைத் தானே செய்து கொள்ளலாம். இவை மருந்துச் சீட்டு இல்லாமல் மருந்துக் கடைகளிலும் கிடைக்கின்றன ஆனால் அங்கு இதற்குக் கட்டணம் உண்டு. இவை



pratiquent des TROD, un autotest de dépistage du VIH, c'est-à-dire un test que vous pourrez faire seul. Il est aussi disponible en pharmacie sans ordonnance, mais dans ce cas, il n'est pas gratuit. Ces 2 tests ne sont complètement fiables que si votre prise de risque date de plus de 3 mois. S'ils sont positifs, il faudra aller faire une prise de sang pour le confirmer.

► Pour plus d'informations sur les IST et le VIH, rendez-vous sur le site www.info-ist.fr ou appelez Sida Info Service au **0800 840 800** (appel anonyme et gratuit, 7j/7 et 24h/24).

La PrEP

Si vous avez plusieurs partenaires et que vous n'êtes pas en mesure d'utiliser un préservatif malgré des prises de risque, il est possible de bénéficier d'un traitement préventif appelé prophylaxie pré-exposition ou PrEP, qui diminue le risque d'être infecté par le VIH. Pour savoir si vous pouvez bénéficier de la PrEP, consultez dans un CeGIDD ou à l'hôpital. Votre médecin traitant peut vous y orienter.

Le TPE

En cas de rapport sexuel non ou mal protégé, il existe un traitement d'urgence à prendre après le rapport pour se protéger du VIH/sida : c'est le traitement post-exposition, ou TPE. Il dure 4 semaines et réduit considérablement le risque de contamination. Pour en bénéficier, il faut se rendre au plus tôt au service des urgences le plus proche et au plus tard dans les 48 heures, si possible avec votre partenaire. Un médecin évaluera le risque pris et l'intérêt de prescrire le traitement. Si vous n'avez jamais été en contact avec l'hépatite B et que vous n'êtes pas vacciné, le médecin pourra aussi vous proposer une injection pour vous protéger de cette maladie.



இரண்டும் நீங்கள் பாதுகாப்பின்றி மேற்கொண்ட உடலுறவிலிருந்து 3 மாதங்களுக்குப் பிறகே சரியான விடை காட்டும். இவற்றின் முடிவு ஆம் என்று இருந்தால் பரிசோதனை மையத்திற்குச் சென்று இரத்தப் பரிசோதனை செய்து கொள்ள வேண்டும்.

► பால்வினைத்தொற்று மற்றும் மனித நோய்த் தடுப்பு வலுக்குறைப்பு வைரஸ் பற்றி மேலும் தெரிந்து கொள்ள www.info-ist.fr இணைய தளத்தைப் பார்க்கவும் அல்லது எய்ட்ஸ் தகவல் சேவைக்கு **0800 840 800** என்கிற எண்ணில் அழைக்கவும் (எல்லா நாளும் எல்லா நேரமும் இலவச இரகசிய சேவை).

லா ப்ரெப்

உங்களுக்குப் பல துணைவர்கள் இருந்தாலும் உங்களால் தகுந்த பாதுகாப்பு எடுத்துக் கொள்ள முடியாத நிலையில் ப்ரெப் PrEP எனப்படும் முன் கூட்டியே கொடுக்கப்படும் சிகிச்சையைப் பெற முடியும். நீங்கள் PrEP ப்ரெப் சிகிச்சை பெற முடியுமா என்றறிய ஒரு CeGIDD மையத்தையோ மருத்துவ மனையையோ அணுகவும். உங்கள் மருத்துவர் இவ்விஷயத்தில் உங்களுக்கு உதவ முடியும்.

லெதெபே

பாதுகாப்பற்றசரியானபாதுகாப்பில்லாதஉடலுறவுவைத்துக்கொண்டால்ஒருஅவசரசிகிச்சைஇருக்கிறது. இதன்மூலம்உடலுறவுக்குப்பின்வரைஸ்அல்லதுஎய்ட்ஸிலிருந்துபாதுகாத்துக்கொள்ளலாம். இதன்பெயர் TPE, நிகழ்ச்சிக்குப்பின்செய்துகொள்ளக்கூடிய பரிசோதனை. இந்த சிகிச்சையின் பவன் 4 வாரங்கள் வரை நீடிக்கும். தொற்று ஏற்படக்கூடிய சூழலை வெகுவாகக் குறைக்கிறது. இதைப் பெற்றுக் கொள்ள எவ்வளவு சீக்கிரம் முடியுமோ அவ்வளவு சீக்கிரம் அருகில் உள்ள அவசர சிகிச்சைக்குச் செல்லவும். அதிக பட்சம் 48 மணி நேரத்திற்குள் செல்லவும். முடிந்தால் உங்கள் துணைவருடன் செல்லவும். ஒரு மருத்துவர் உங்களைப் பரிசோதித்து வேண்டிய மருந்தை எழுதித் தருவார். பிகாமாலை தொற்று ஏற்பட்டது இல்லை என்றால் மருத்துவர் அந்த நோயிலிருந்து உங்களைப் பாதுகாத்துக் கொள்ளலாம்.



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.lecrisp-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.

லெ டாஸ்ப்

மனித நோய்த் தடுப்பு வலுக்குறைப்பு வைரஸ் உள்ளவர்களுக்குக் கொடுக்கப்படும் சிகிச்சை. இதனால் இரத்தத்திலிருந்து வைரஸை மறையச் செய்கிறது. வைரஸ் «கண்டு பிடிக்க முடியாத நிலையில்» என்று கூறுகிறோம். அதாவது இரத்தப் பரிசோதனையிலோ அல்லது பிறப்புறுப்புக் கசிவிலோ வைரஸ் தென்படுவதில்லை. இதனால், நீங்கள் மனித நோய்த் தடுப்பு வலுக்குறைப்பு வைரஸ் சுமப்பவராக இருந்தாலும் 6 மாதங்களாக நல்ல சிகிச்சை செய்யப்பட்டிருந்தால் உங்களுக்கு வேறுபால் வினை நோய்கள் இல்லையென்றால் நீங்கள் உங்கள் மருத்துவரால் அவ்வப்பொழுது பரிசோதிக்கப்பட்டால் நீங்கள் உங்கள் துணைவருக்கு உங்கள் நோயைத் தர முடியாது. இதைத்தான் நாம் TasP அல்லது தடுப்பு போன்ற சிகிச்சை என்று கூறுகிறோம். ஆனால் சிகிச்சையை முழுமையாக நிறுத்த முடியாது, ஏனெனில் வைரஸ் முழுமையாக மறையவில்லை.



மேலும்TasPபற்றியவிவரங்களுக்கு :

www.lecrisp-idf.net/miscellaneous/Brochure-tasp-hsh.htm

மனித நோய்த் தடுப்பு வலுக்குறைப்பு வைரஸ் உடன் வாழ்தல்

இன்றுள்ள நிலையில் இந்த வைரஸ் மற்றும் எய்ட்ஸ் நோயைக் குணப்படுத்த எவ்வித சிகிச்சையும் இல்லை. ஆனால் நம்மால் இந்த நோய் வளராமல் தடுக்க முடியும். இதற்காக பல மருந்துகள் கிடைக்கின்றன. இவற்றை வாழ் நாள் முழுவதும் தினமும் உட்கொள்ள வேண்டும். இவற்றை ஒழுங்காகப் பின்பற்றினால் செரோபாஸிடீவாக உள்ளவர்கள் கிட்டத்தட்ட மாமூல் வாழ்க்கையைத் தொடர முடியும். அவர்கள் சாதாரணமாக வேலை செய்யவும், மண வாழ்க்கையில் ஈடுபடவும், குழந்தைகள் பெறவும் முடியும்.

மேலும், செரோபாஸிடீவான நபர் அந்த வைரஸுக்கு எதிரான சிகிச்சையை ஒழுங்கான முறையில் எடுத்து வந்து வைரஸின் இருப்புகண்டு பிடிக்க முடியாத அளவிற்கு இருந்தால் அவருடைய துணைவருக்கு மனித நோய்த் தடுப்பு வலுக்குறைப்பு வைரஸ் தொற்றிலிருந்து உடலுறவின் பொழுது ஆணுறை இல்லாவிட்டாலும் நல்ல பாதுகாப்பு கிடைக்கிறது. எனினும் இன்னமும் இந்த சிகிச்சையானது முழுமையான பெற்றாத நிலையில் மனித நோய்த் தடுப்பு வலுக்குறைப்பு வைரஸ் பாதிப்பாடல் வாழும் நபருக்கு எதிராக குடும்பத்தில், வேலையிடத்தில் மற்றும் வாழ்மிடத்தில் பலவித பாடுபாடுகள் காட்டப்படுகின்றன என்பதை நினைவுகூற வேண்டும்.



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

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

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

Les violences sexuelles

Le harcèlement sexuel

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

L'agression sexuelle et le viol

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



► Aides என்பது நோயாளிகளின் ஒரு சங்கம். இது மனித நோய்த் தடுப்பு வலுக்குறைப்பு வைரஸ் மற்றும் எய்ட்ஸ் பற்றிய விவரங்களைத் தருவதுடன் நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்களின் உரிமைக்காகப் போராடுகிறது www.aides.org என்ற இணைய தளத்தைப் பார்க்கவும் அல்லது **0805 160 011** எண்ணிற்கு அழைக்கவும் (தரைத் தொலைபேசியிலிருந்து இலவசம்).

► சுகாதாரம் உரிமை பற்றிய தகவல் தொ. பே. எண்: **0810 004 333** (நோய்வாய்ப்பட்டவர்களின் உரிமை பற்றிய சிறப்பு சேவை).

► பாரிஸ் நகர் மற்றும் அதைச் சுற்றியுள்ள பகுதிகளில் இகாம்பெர் சங்கம் (Ikambere) மனித நோய்த் தடுப்பு வலுக்குறைப்பு வைரஸால் பாதிக்கப்பட்ட பெண்களுக்கு உதவி செய்கிறது. www.ikambere.com என்கிற இணைய தளத்தைப் பார்க்கவும் அல்லது திங்கள் முதல் வெள்ளி வரை காலை 9 மணி முதல் மாலை 6 மணி வரை **01 48 20 82 60** என்கிற எண்ணுக்கு அழைக்கவும்.

பாலியல் வன்முறைகள்

பாலியல் தொந்தரவுகள்

எந்த நபராவது உங்களிடம் திரும்பத் திரும்ப பாலியல் ரீதியான முறையில் விரும்பத் தகாத முறையில் நடந்து கொண்டால் நீங்கள் காவல் துறையினரிடம் புகார் செய்யலாம்.

பாலியல் வன்முறை மற்றும் கற்பழிப்பு

பாலியல் வன்முறை அல்லது கற்பழிப்பு நேர்ந்தால் **17** எண்ணைத் (அல்லது **112** எண் கைபேசியிலிருந்து) காவல் துறையினரைத் தொடர்பு கொள்ளவும். அவர்கள் விசாரணை மேற்கொள்வார்கள். காவல் துறையினர் உங்களை ஒரு மருத்துவ மனையின் அவசர சிகிச்சைப் பிரிவுக்கு மருத்துவரை ஆலோசிக்க அழைத்துச் செல்வார்கள். தடுப்பு சிகிச்சை மனித நோய்த் தடுப்பு வலுக்குறைப்பு வைரஸ் மற்றும் பிகாமாலையிலிருந்து காப்பு சிகிச்சை மேற்கொள்ள மருத்துவரைப் பார்ப்பது மற்றும் சிகிச்சை மற்றும் நிர்வாக நடவடிக்கைகளில் உதவி பெறுதல் மிக அவசியம்.



Les numéros suivants sont utiles :

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

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

Pour plus de renseignements

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



கீழ்க்கண்ட எண்கள் உதவியாக இருக்கும் :

- பெண்களுக்கு எதிரான வன்முறைகள் பற்றிய சிறப்பு சேவை: **3919**
- கற்பழிப்பு பற்றிய அவசர உதவி : **0800 05 95 95** (இலவச மற்றும் இரகசிய சேவை)
- உரிமைக் காப்பாளர் : **09 69 39 00 00** திங்கள் முதல் வெள்ளி வரை காலை 8 முதல் மாலை 8 வரைஉள்ளூர் கட்டணம்)

பெண்ணுறுப்புச் சேதம்

பெண் பாலுறுப்புச் சேதம் என்பது சிறு பெண்ணின் அல்லது பெண்ணின் வெளிப்புற பெண்ணுறுப்பு வேண்டுமென்றே மாற்றுவது அல்லது சேதப்படுத்துவது(யோனிக்காம்ப வெட்டுவது, யோனி உதடுகளை அகற்றுவது அல்லது கட்டுவது போன்றவை).

பெண் பாலுறுப்புச் சேதம் செய்யப்பட்டவர்களுக்கு மருத்துவ மற்றும் அறுவைச் சிகிச்சை அளிக்கப்படுகிறது.

ஃப்ரான்ஸ் நாட்டில் சட்டம் இத்தகைய நடவடிக்கைகளைத் தடை செய்கிறது. அந்த நபர் எந்த நாட்டைச் சேர்ந்தவராக இருந்தாலும் அல்லது இத்தகைய சேதம் வெளி நாட்டில் செய்யப்பட்டிருந்தாலும் இந்தச் சட்டம் ஃப்ரான்ஸ் நாட்டில் வசிக்கும் அனைவருக்கும் பொருந்தும். சேத்த்திற்கு உள்ளான நபர் மேஜரானதிலிருந்து 20 ஆண்டுகள் வரை (அதாவது 38 வயது வரை) சட்டத்தின் முன்புகார் செய்யலாம்.



யோனிக் காம்ப வெட்டுவது அல்லது வேறு விதமான பாலுறுப்புச் சேதம் உங்களுக்கோ, உங்கள் மகளுக்கோ, உங்கள் சகோதரிக்கோ அல்லது உங்களைச் சார்ந்தவருக்கோ நேரும் அபாயம் இருந்தாலோ அல்லது நீங்களோ அல்லது உங்களைச் சார்ந்தவரோ இதற்கு ஆளாகியிருந்தாலோ :

- **119** என்ற எண்ணில் அலோ ஆன்.ஃபான்ஸ் ஆன் தான்வேவை (Allo Enfance en Danger)அழைக்கவும் அல்லது www.alerte-excision.org இணைய தளத்தில் பார்க்கவும்.

மேலும் தகவலுக்கு

- தாய் சேய் நல மையம் அல்லது குடும்பக் கட்டுப்பாட்டு மையத்தை அணுகவும்.

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^e mois de grossesse.

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



மகப்பேறு

ஃப்ரான்ஸ் நாட்டில் நீங்கள் கருவற்றதிலிருந்து கர்ப்ப காலம் முழுவதும் இலவச மருத்துவ உதவி செய்யப்படுகிறது. 7 மருத்துவப் பரிசோதனைகள் கர்ப்ப காலத்தில் உங்கள் மருத்துவரால் (பொது மருத்துவர் அல்லது மகப்பேறு மருத்துவர்) அல்லது மருத்துவச்சியால் அளிக்கப்படும்.

3 அல்ட்ரா சவுண்ட் ஸ்கேன்கள், இரத்தப் பரிசோதனைகள் மற்றும் பிரசவத்திற்குத் தயார் செய்யும் 8 பயிற்சிகள் கர்ப்ப காலம் முழுவதும் திட்டமிடப்பட்டுள்ளன. குழந்தையின் வருங்கால தகப்பனார் கர்ப்ப காலத்தில் எடுக்கும் ஆலோசனைகள் மற்றும் பிரசவத்தின் போது உடனிடக்க வரவேற்கப்படுகிறார். அவரும் காமாலை மற்றும் நோய் தடுப்பு வலுக்குறைப்பு வைரஸ் பற்றிய பரிசோதனை செய்து கொள்ள அறிவுறுத்தப்படுகிறார். குழந்தையின் தகப்பனார் உடன் இல்லாவிட்டால் நீங்கள் விரும்பினால் உங்களைச் சார்ந்த ஒருவர் உங்களுடன் இருக்கலாம்.

மகப்பேற்றை கீழ்க்கண்ட எங்கு வேண்டுமானாலும் வைத்துக் கொள்ளலாம்:

- மருத்துவமனையில்;
- தாய் சேய் நல மையத்தில்;
- மருத்துவ அலுவலகம், சுகாதார மையம் அல்லது தனியார் மையம்;

கர்ப்ப காலத்தின் முன்று மாதங்கள் முடிவதற்கு முன் முதல் மருத்துவப் பரிசோதனை செய்ய வேண்டும்.

- மருத்துவர் அல்லது மருத்துவச்சி உங்களிடம் த்ரிஸோமி 21 போன்ற சில மரபணு முறைகேடுகள் பற்றி விவாதிப்பார் மற்றும் பரிசோதனைகள் செய்து கொள்ள அறிவுறுத்துவார். கர்ப்ப காலத்தில் ஏற்படும் பிரச்சினைகள் பற்றியும் பேசுவார். இரத்த அழுத்தம், அதிகப்படியான எடை கூடுதல், நோய் நீரிழிவு போன்ற ஆகியவை பற்றி சோதனைகள் செய்யப்படும். இந்த ஆலோசனை நோய்த் தடுப்பு வலுவை வைரஸ், காமாலை, இரத்தப் பிரிவு மற்றும் யோனிப் பூச்சு சோதனை போன்ற சில கூடுதல் பரிசோதனைகள் செய்து கொள்ளவும் ஏற்ற சமயம் ஆகும்.



► 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^e mois de votre grossesse.



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

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.

► உங்கள் மருத்துவர் அல்லது மருத்துவச்சி உங்கள் கர்ப்பத்தைப் பற்றி உங்கள் மருத்துவக் காப்பீடு அலுவலகத்திற்குத் தெரிவிப்பார். உங்கள் பிரசவத்திற்கு உதவிக்குத் தேவையான விண்ணப்பங்களையும் அனுப்புவார். இதனால் ஆலோசனைகளுக்கும் பரிசோதனைகளுக்கும் நீங்கள் பணம் செலுத்தத் தேவையில்லை.

ஒவ்வொரு ஆலோசனையின் போதும் சில சோதனைகள் செய்யப்படும். முக்கியமாக சிறுநீர் பரிசோதனை, இரத்த அழுத்தம், எடை, கர்ப்பத்தின் வளர்ச்சி மற்றும் சிகுவின் இருதய ஒலி சோதிக்கப்படும்.

கர்ப்ப காலத்தின் மூன்று மாதங்களுக்குப் பிறகு சிகிச்சை பொதுவாக மகப்பேறு மையத்தில் செய்யப்படும்.

பிரசவத்திற்குப் பின் 8 வாரங்களில் மருத்துவர் அல்லது மருத்துவச்சியின் ஆலோசனை கிடைக்கும்.

நீங்கள் ஒரு «பிரசவத்திற்கு முன்பான» ஆலோசனையைப் பெறலாம். இது உங்கள் குழந்தையின் பிறப்பிற்கு உங்களைத் தயார் செய்ய உதவும். இந்த ஆலோசனை கட்டாயம் இல்லை, ஆனால் உங்கள் மருத்துவச்சி, மருத்துவர் அல்லது மகப்பேறு மருத்துவரிடம் உங்கள் சந்தேகங்களைக் கேட்டு தெளிவு பெற ஒரு நல்ல சந்தர்ப்பம். ஆலோசனை 45 நிமிடங்களில் இருந்து 1 மணி வரை இருக்கும். முழுச் செலவும் மருத்துவக் காப்பீட்டு நிறுவனத்தால் ஏற்றுக் கொள்ளப்படும். கர்ப்ப காலத்தில் எப்பொழுது வேண்டுமானாலும் எடுத்துக் கொள்ளலாம், ஆனால் இதைப் பேறு காலத்தின் நான்காவது மாதத்தில் வைத்துக் கொள்ளப் பரிந்துரைக்கப்படுகிறது.



மேலும் விவரங்களுக்கு உங்கள் மருத்துவர் அல்லது மருத்துவச்சியிடம் கேளுங்கள் அல்லது உங்கள் இல்லத்திற்கு அருகில் உள்ள மருத்துவ மையம் அல்லது தாய் சேய் நல மையம் போன்ற மருத்துவ சமூக நல மையத்தில் விவரங்களைப் பெறுங்கள்.

ஃப்ரான்ஸ் நாட்டில் குடும்ப நிதி உதவி (CAF) குழந்தையை எதிர் நோக்கியுள்ள குடும்பங்களுக்கு ஒரு நிதி உதவி அளிக்கிறது (ஆர் எஸ் ஏ மற்றும் வீட்டுத் தேவைக்கான உதவி) (RSA). குழந்தையின் வரவினால் ஏற்படும் முதல் செலவுகளைச் சந்திக்க உதவியாக இருக்கும்.

Selon vos ressources, vous pourrez bénéficier :

- ▶ de la prime à la naissance: elle est versée 2 mois après la naissance de l'enfant ;
- ▶ d'une allocation de base: elle est versée chaque mois pendant les 3 années après la naissance.



Pour avoir toutes les informations sur les aides de la CAF :

▶ www.caf.fr > rubrique « Je vais devenir parent »

L'alcool pendant la grossesse

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



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

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

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

உங்கள் நிதி நிலைமைக்குத் தகுந்தவாறு இந்த உதவிகள் கிடைக்கும் :

- ▶ பிறப்பு உதவித் தொகை: இது குழந்தை பிறந்து 2 மாதங்களுக்குப் பிறகு கொடுக்கப்படும் (பிறக்கும் ஒவ்வொரு குழந்தைக்கும்);
- ▶ அடிப்படை உதவி: பிரசவத்திற்குப் பின் மூன்று ஆண்டுகளுக்கு ஒவ்வொரு மாதமும் கொடுக்கப்படும்.



குடும்ப நிதி உதவி பற்றிய அனைத்து விவரங்களுக்கும் :

▶ www.caf.fr > தலைப்பு « Je vais devenir parent »

கர்ப்ப காலத்தில் மது அருந்துதல்

கர்ப்ப காலத்தில் அருந்தும் மது குழந்தையின் இரத்தத்தில் கலக்கிறது. இது குழந்தையின் உடல் நலத்திற்குப் பெரும் கேடு விளைவிக்கக்கூடும். அதிக அளவில் அருந்தப்படும் மது பெரிய பிரச்சினைகளை உருவாக்கக்கூடும் (இதை நாம் கரு மதுவினால் பாதிக்கப்படும் வியாதி என்றழைக்கிறோம் SAF). மேலும் கர்ப்ப காலத்தில் அவ்வப்பொழுது அருந்தும் மதுவும் சிசுவைப் பாதிக்கக் கூடும். ஆகவேதான் கர்ப்ப காலத்தில் மது அருந்த வேண்டாம் என்று அறிவுறுத்தப்படுகிறது. இதே போல, கர்ப்ப காலத்தில் புகை பிடிப்பதையும் தவிர்க்க வேண்டும் (பக்கம் 73 பார்க்க).



உங்கள் கர்ப்ப காலத்தில் உதவும் மருத்துவ நிபுணர்களிடம் விவாதிக்கத் தயங்காதீர்கள் (மருத்துவர், மருத்துவச்சி) அல்லது

▶ www.alcool-info-service.fr என்கிற இணைய தளத்தில் « alcool et grossesse » தலைப்பைப் பார்க்கவும்.

▶ Alcool Info Service சேவையை: **0980 980 930** எண்ணில் எல்லா நாளும் காலை 8 மணி முதல் 2 மணி வரை அழைக்கவும் (இலவச மற்றும் இரகசிய சேவை).



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

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

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



நீங்கள் கர்ப்பமாக இருந்தால் இவற்றில் ஏதாவது அறிகுறி தோன்றினால் நீங்கள் உடனடியாக அவசர மகப் பேறு மருத்துவப் பிரிவுக்குச் செல்ல வேண்டும்:

- > இரத்தப் போக்கு, குறைந்த அளவாக இருந்தாலும்;
- > பனிக்குடம் உடைந்தாலோ அல்லது உடைந்திருக்கும் என்று நீங்கள் கருதினாலோ;
- > முதுகு அல்லது வயிற்றின் கீழ்ப் பகுதியில் இறுக்கம் அல்லது அதிகமான வலி, கால் நீட்டி அரை மணி நேரம் படுத்துக் கொண்டாலும் குறையாத அல்லது நிற்காத வலி;
- > கருவின் அசைவில் குறைவு அல்லது நின்று விட்டது. சுமார் 5 வது மாதத்திலிருந்து நீங்கள் குழந்தையின் அசைவுகளை உணர வேண்டும்;
- > 37.5°C க்கு அதிகமான ஜுரம். தர்மாயீட்டர் கொண்டு சோதித்துப் பார்த்த பின்;
- > பாரசிடமால் மாத்திரை எடுத்துக் கொண்ட பின்பும் மறையாத தலைவலி;
- > வீக்கம் (கால்கள், பாதம் முதலியவை).

ஜுரம் இருப்பது போன்ற உணர்ச்சி, தலை சுற்றல், சிறுநீர் போகும் போது எரிச்சல், நாள்பட்ட உபாதை போன்ற மற்ற உடல்நல பிரச்சினைகளுக்கு உங்கள் மருத்துவர் அல்லது மருத்துவச்சுவைக் கலந்தாலோசிக்கவும்.



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 maltraitée : le **119**.



குழந்தை நலம்

மருத்துவ கண்காணிப்பு

6 வயது வரை எல்லாக் குழந்தைகளுக்கும் 20 கட்டாய மருத்துவ ஆலோசனைகள் (உடல் நலக் குறைவுக்கான ஆலோசனைகள் தவிர) உண்டு. இதற்கான முழுச் செலவையும் மருத்துவக்காப்பீட்டு நிறுவனம் ஏற்றுக் கொள்ளும். குழந்தைகளுக்குத் தாய் சேய் நல மையத்தில் (PMI) இலவச சிகிச்சை கிடைக்கும்.

6 வயதுக்கு மேல் ஒவ்வொரு ஆண்டும் ஒரு முறை ஒரு மருத்துவரின் ஆலோசனை பரிந்துரைக்கப்படுகிறது. இந்த சோதனைகள் குழந்தை நல்ல ஆரோக்கியமாக இருக்கிறது, நல்ல சரியான வளர்ச்சி இருக்கிறது, பார்வைக்குக் கண்ணாடி தேவையில்லை மற்றும் நன்கு கேட்க முடிகிறது போன்றவற்றைச் சரி பார்க்க அவசியமாகின்றன. இந்த ஆலோசனைகளின் பொழுது மருத்துவருடன் விவாதித்துத் தடுப்பூசிகளைப் போட்டுக் கொள்ளவும் நல்ல சந்தர்ப்பம்.

ஒவ்வொரு மறை மருத்துவரிடம் செல்லும் பொழுதும், தாய் சேய் நல மையத்திற்குச் செல்லும் பொழுதும், பள்ளியில் மருத்துவப் பரிசோதனை செய்யும் பொழுதும் சுகாதார மற்றும் தடுப்பூசி அட்டையை எடுத்துச் செல்ல மறக்காதீர்கள்.

அடித்துக் கொடுமைப்படுத்தப்படும் அல்லது சரிவர நடத்தப்படாத குழந்தைகளுக்கு சட்டம் மற்றும் சங்கங்களின் மூலமாகப் பாதுகாப்பு கிடைக்கிறது. அந்தக் குழந்தைகள் புகார் செய்யலாம், அது அவர்களின் பெற்றோர்களுக்கு எதிராக இருந்தால் கூட. இத்தகைய கொடுமைகளைப் பார்க்கும் அனைவரும் அதிகாரிகளிடம் தெரியப்படுத்த வேண்டும். இதற்காகத் தனி தொலைபேசி எண் உள்ளது. நீத்தட ஜல் அலொஊர்தேஜ்-அனேஊ : **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.



வீட்டில் குழந்தைகளின் உடல் நலம்

சில எச்சரிக்கைகளுடன் தவிர்க்கக்கூடிய சில அபாயங்கள் வீடுகளில் குழந்தைகளுக்கு இருக்கின்றன:

- ஜன்னல் திறந்திருக்கும் பொழுது குழந்தையைத் தனியே ஒரு அறையில் விடாதீர்கள்.
- பாத்திரங்களின் கைப்பிடியை உள்பக்கமாக திருப்பி வைக்கவும்.
- கூர்மையான பொருட்களை (கத்தி, கத்தரிக்கோல்...) குழந்தைகளுக்கு எட்டாத இடத்தில் வைக்கவும்.
- மருந்துகள் மற்றும் பராமரிப்புப் பொருட்களை குழந்தைகளுக்கு எட்டாத இடத்தில் வைக்கவும்.
- உண்ணக் கூடிய/சூடாத கடினமான அல்லது மற்ற சிறு பொருட்களையோ எட்டும் இடத்தில் வைக்காதீர்.
- தீப்பெட்டி அல்லது லைட்டரை குழந்தைகளுக்கு எட்டாத இடத்தில் வைக்கவும்.
- குளியலறையில் குழந்தையைத் தனியாக விடாதீர்கள்.
- மின் இணைப்புகள் அல்லது சாதனங்களை பாதுகாப்பாக வைத்திருக்கவும்.
- குழந்தையை ஒருபொழுதும் உலுக்காதீர்கள். அது குழந்தையின் மரணத்திலோ வாழ்நாள் முழுவத்க்குமான முடமாக்கக்கூடும்.





En cas d'accident, appeler le 15 ou le 112.

- Si un enfant a avalé un produit toxique, ne pas le faire vomir, ni boire, et appeler le **15** ou le **112**.
- En cas de brûlure, doucher la partie brûlée à l'eau fraîche.

Le saturnisme

Le saturnisme est une maladie due à la présence de plomb dans le corps. Cela peut entraîner des troubles du développement du système nerveux de l'enfant, ce qui peut avoir des conséquences graves pour la suite de sa vie. En France, cette maladie arrive principalement lorsque l'enfant touche la peinture de murs qui contiennent du plomb et la porte à la bouche, mais d'autres voies de contamination existent aussi, par exemple en fonction des modalités de préparation des aliments dans d'autres pays. Votre médecin vous proposera alors un test de dépistage.

En cas de doute, parlez-en à votre médecin pour faire un test de dépistage. Les PMI sont également des lieux ressources compétents.



- L'Association des Familles Victimes du Saturnisme (AFVS) agit sur la santé et le logement, afin de prévenir l'intoxication des enfants par le plomb. Elle aide les familles d'enfants victimes du saturnisme dans leurs démarches.
www.afvs.net
Tél: **09 53 27 25 45**



விபத்து நேர்ந்தால் 15 அல்லது 112 எண்ணிற் கு அழைக்கவும்.

- குழந்தை ஒரு நச்சுப்பொருளை விழுங்கிவிட்டால் அதை வாந்தி எடுக்க வைக்க வேண்டாம். குடிக்க எதுவும் தர வேண்டாம்
- தீ விபத்து ஏற்பட்டால் குளிர்ந்த நீரில் கழுவவும்..

யநச்சு

இது உடலில் ஈயம் கலந்திருப்பதால் ஏற்படும் பிரச்சினை. இது குழந்தையின் நரம்பு மண்டல வளர்ச்சியை பாதிக்கலாம் அதன் காரணமாகக் குழந்தையின் வாழ் நாள் முழுவதும் பாதிக்கப்படலாம். ஃப்ரான்ஸ் நாட்டில் இந்தப் பிரச்சினை குழந்தை சுவற்றில் உள்ள வண்ணப் பூச்சைத் தொட்டு விட்டுக் கையை வாயில் வைத்துக் கொள்வதால் ஏற்படுகிறது. வேறு பல வழிகளிலும் இந்த நச்சு உடலில் கலக்கலாம். பிற நாடுகளில் உணவு தயாரிக்கும் முறையைப் பொறுத்து ஏற்படலாம். அப்பொழுது உங்கள் மருத்துவர் தேவையான பரிசோதனையைப் பரிந்துரைப்பார்.

உங்களுக்கு சந்தேகம் இருந்தால் பரிசோதனை பற்றி உங்கள் மருத்துவரிடம் பேசுங்கள். தாய் சேய் நல மையத்திலும் தேவையான உதவி கிடைக்கும்.



- ஈய நச்சு பாதிப்பால் அவதியுறும் குடும்பங்களின் சங்கம் (AFVS) சுகாதாரம் இருப்பிடம் பற்றி ஆராய்ந்து குழந்தைகள் ஈய நச்சினால் பாதிக்கப்படுவதைத் தவிர்க்க முனைகிறது. நச்சினால் பாதிக்கப்பட்ட குழந்தைகளின் குடும்பங்களுக்கு நடைமுறையில் உதவுகிறது.
www.afvs.net
09 53 27 25 45

DIABÈTE

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

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

Les signes du diabète

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

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

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

நீரிழிவு நோய்

நீரிழிவு நோயானது உடலினால் தேவையானபடி சர்க்கரையை உபயோகப்படுத்திக் கொள்ள முடியாத நிலையில் தோன்றுகிறது. அதனால் இரத்தத்தில் அதிகப்படியான சர்க்கரை காணப்படுகிறது. இது ஒரு நாள்பட்ட வியாதியாகும். ஆனால் மற்ற பல பிரச்சினைகளைத் தவிர்க்க வாழ் நாள் முழுவதும் இதற்குச் சிகிச்சை எடுப்பது அவசியமாகும். அதற்கு நீரிழிவு நோய் இருக்கிறதா என்று எவ்வளவு சீக்கிரம் முடிகிறதோ அறிந்து கொள்ள வேண்டும்.

இதில் இரண்டு வகைகள் இருக்கின்றன. அவை இரண்டும் ஒருவரை தாக்குவதில்லை.

நீரிழிவுநோயின் அறிகுறிகள்

உங்களுக்கு எப்பொழுதும் தாகமிருந்தாலோ, அடிக்கடி சிறுநீர் கழிக்க வேண்டியிருந்தாலோ, திடீரென்று உடல் மெலிந்தோ அல்லது மிகுந்து சோர்வடைந்தாலோ உடனடியாக மருத்துவரைக் கலந்தாலோசிக்கவும். ஏனெனில் இவை 1 ம் வகை நீரிழிவு நோயின் அறிகுறிகளாகும்.

2ம் வகை நீரிழிவு நோயில் அறிகுறிகள் இருக்க வேண்டும் என்ற அவசியம் இல்லை. ஆனால் அதிக சர்க்கரை உள்ள இரத்தம் சிறிது சிறிதாக இருதயம், சிறுநீரகம், இரத்த நாளங்கள், கண் போன்ற உள்ளுறுப்புகளைச் சேதமடையச் செய்கிறது. சில அறிகுறிகள் உங்களை விழிப்படையச் செய்யவேண்டும் : அடிக்கடித் தோன்றும் தோல் பிரச்சினைகள் (கட்டி, அழற்சி...), திரும்பத் திரும்ப தோன்றும் சிறுநீர் குழாய் தொற்று, கால்களில் வலி, கை அல்லது கால் மரத்துப் போதல், ஊறல், ஆண் குறி விரைப்பில் பிரச்சினை, மங்கலான பார்வை...

நீரிழிவு நோய் உள்ளவர்கள் ஆபத்தான விளைவுகளைச் சந்திக்க நேரிடலாம். இரத்தஇருதய நோய், பார்வை இழப்பு, கால்களை இழத்தல், சிறுநீரகக் குறைபாடு.



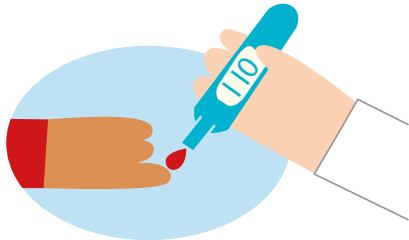
Ce qu'il faut retenir : détecter tôt son diabète, adapter ses habitudes de vie, suivre son traitement si nécessaire, prévenir et surveiller la survenue de complications.

Une personne diabétique peut rester en bonne forme toute sa vie à condition d'être très bien suivie par un médecin. Pour cela, il est essentiel d'avoir détecté à temps sa maladie en faisant un dépistage par une simple prise de sang. Parlez-en à un médecin lors de votre prochaine visite ou, si vous avez un doute, prenez un rendez-vous avec lui.

Pour plus d'informations

➤ Le site www.federationdesdiabetiques.org permet de trouver une association de personnes diabétiques à côté de chez soi.

Pour le diabète comme pour d'autres maladies chroniques, pour vous aider, vous pouvez bénéficier d'un programme d'éducation thérapeutique du patient (voir page 158). Parlez-en à votre médecin traitant. Il vous fera une prescription adaptée à votre maladie et vous indiquera où aller.



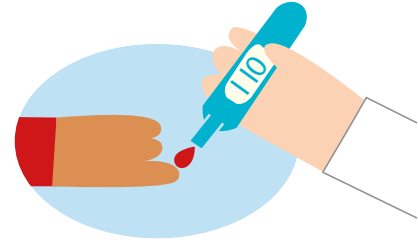
எதைக் கவனத்தில் கொள்ள வேண்டும்: நீரிழிவு நோய் இருப்பதை சீக்கிரமாகவே கண்டறிய வேண்டும், மேலும் வாழ்க்கை முறையை மாற்றியமைத்துக் கொள்ளுதல், தேவைப்பட்டால் மருத்துவச் சிகிச்சை, விழிப்புடன் இருந்து சிரமம் தரக்கூடிய விளைவுகளைத் தவிர்த்தல்.

நீரிழிவு நோய் உள்ள ஒருவர் சிறந்த மருத்துவ உதவியுடன் வாழ் நாள் முழுவதும் நல்ல முறையில் வாழ முடியும். அதற்குத் தன் நோயைச் சரியான நேரத்தில் ஒரு சுலபமான இரத்தப் பரிசோதனை மூலம் கண்டு பிடிக்க வேண்டும். அடுத்த முறை உங்கள் மருத்துவரைச் சந்திக்கும் பொழுது இதைப் பற்றிக் கேட்கவும் அல்லது உங்களுக்கு சந்தேகம் இருந்தால் மருத்துவரைச் சந்திக்கவும்.

மேலும்விவரங்களுக்கு

➤ www.federationdesdiabetiques.org எனும் இணையதளத்தின் மூலம் நீங்கள் இருக்கும் இடத்திற்கு அருகில் இருக்கும் நீரிழிவு நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் சங்கத்தின் விலாசத்தைக் கண்டுபிடிக்கலாம்.

மற்றநாளப்பட்ட நோய்களைப் போல நீரிழிவு நோய்க்கும் நீங்கள் ஒரு பாதிக்கப்பட்டவர்கல்வித்திட்டத்தின் மூலம் பயன்பெறலாம் (பக்கம் 159 பார்க்க). இதைப்பற்றி உங்கள் மருத்துவரிடம்பேசவும். அவர் உங்களோட்குத்தகுந்தபரிந்துரைஎழுதித்தருவதோடுஎங்குசெல்லவேண்டும்என்றும் கூறுவார்.



MALADIES CARDIOVASCULAIRES

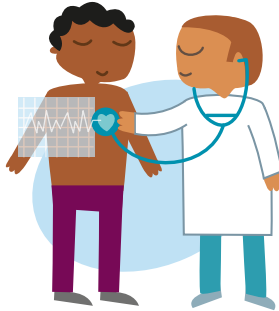
On appelle « maladies cardiovasculaires » toutes les maladies qui touchent le cœur et les vaisseaux sanguins, comme par exemple l'infarctus et l'accident vasculaire cérébral (AVC). C'est la deuxième cause de décès en France tout âge confondu, après les cancers.

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



இருதயஇரத்தநாடிசம்மந்தப்பட்ட நோய்கள்

மாறடைப்பு மற்றும் பக்கவாதம் போன்ற இருதயம் மற்றும் இரத்தக் குழாய்களைப் பாதிக்கும் அனைத்து நோய்களையும் நாம் இருதய நோய்கள் என்று அழைக்கிறோம். ஃப்ரான்ஸ் நாட்டில் புற்று நோய்க்கு அடுத்து இதுதான் அனைத்து வயதினரிடமும் காணப்படும் இரண்டாவது ஆட்கொல்லியாகும்.

இருதய நோய் வருவதைக் குறைக்க சில பரிந்துரைகள் :

- புகைப் பிடிப்பதைத் தவிர்க்கவும்;
- எவ்வளவு முடியுமோ அவ்வளவு குறைந்த அளவு மது அருந்துதல்;
- உப்பு உபயோகத்தைக் கட்டுப்படுத்தல்;
- சீரான உணவு சாப்பிடுதல்;
- உடற்பயிற்சி.

இரத்தக் குழாயில் உள்ள இரத்த அழுத்தம் நாளைவில் இருதய நோயைத் தூண்டலாம். உங்களுக்கு இரத்த அழுத்தம் இருக்கிறதென்றால் சரி வர சிகிச்சை எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். இரத்த அழுத்தத்தைப் பரிசோதிக்கவும் மருந்துகளுக்கான சீட்டுகளைப் புதுப்பிக்கவும் நேரம் தவறாத மருத்துவ ஆலோசனை இன்றியமையாதது. சிகிச்சை பற்றிய கல்வி ஆலோசனை மூலம் நீங்கள் உதவி பெறலாம் (பக்கம் 159 பார்க்க). உங்கள் மருத்துவர் நீங்கள் எங்கு செல்ல வேண்டும் என்று விளக்குவார்.

ஃப்ரான்ஸ் நாட்டு இருதய நோய் நிபுணர்களின் சங்கத்தின் இணைய தளம் உபயோகமான தகவல்களைத் தருகிறது:

www.fedecardio.org/categories/je-minforme

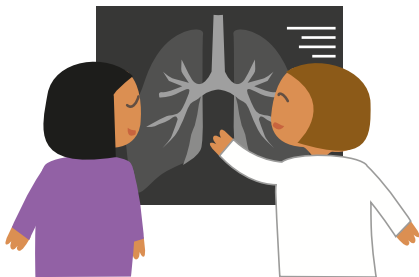


TUBERCULOSE

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.

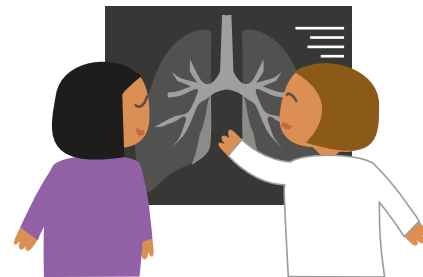


காசநோய்

காச நோய் ஒரு மோசமான தொற்று நோய். நேரத்தில் சிகிச்சை எடுத்துக் கொள்ளாவிட்டால் மரணத்தில் முடியலாம். சஹாராவுக்குக் கீழேயுள்ள ஆப்பிரிக்க நாடுகள் மற்றும் தென்கிழக்கு ஆசிய நாடுகள் போன்ற நாடுகளில் அதிகம் காணப்படுகிறது. மூச்சுக் காற்றின் மூலம் இது பரவுகிறது. காச நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர் இருமும் பொழுது, தும்மும் பொழுது அல்லது துப்பும் பொழுது காற்றில் நண்ணுயிர் பரவுகிறது. சிகிச்சை பெறாத காச நோயால் பாதிக்கப்பட்டவருடன் வசிக்கும் பொழுதும் (அல்லது அவருடன் அடிக்கடி தொடர்பு கொள்ளும் பொழுதும்) நமக்கும் நோய் பரவலாம். ஆனால் காச நோய் ஒருவரின் துணிமணி மேசைப் பொருட்கள், பாத்திரம் அல்லது பாதிக்கப்பட்டவரின் கைகுலுக்கல் போன்றவற்றால் பரவாது.

ஒரு முறை உடலில் புகுந்தால் அது எந்த உறுப்பையும் பாதிக்கலாம். நுரையீரல் காசநோய் தான் மிகவும் பரவலாகக் காணப்படுகிறது. முக்கியமான அறிகுறிகள் ஜூரம், நாட்பட்ட இருமல், அசதிமற்றும் எடை குறைதல் (மிகவும் மெலிவடைவர்). இரத்தத்துடன் கூடிய கோழை, இரவில் அதிகப் படியான வியர்வை, மற்றும் ஜூரம் இவையும் தோன்றலாம். உடனடியாக மருத்துவரைச் சந்தித்து நுரையீரல் பகுதியின் எக்ஸ்-ரே படம் எடுத்துப் பார்க்க வேண்டும். ஏனெனில் இங்கு தான் நோய் பெரும்பாலும் காணப்படுகிறது.

குறைந்த பட்சம் 6 மாதங்களுக்கு மாத்திரைகள் (ஆண்டியபாடிக்) எடுத்துக் கொள்வதன் மூலம் காச நோயிலிருந்து நல்லபடி குணமடையலாம். சிகிச்சையை நன்கு எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும் மற்றும் மருத்துவரை ஆலோசிக்க வேண்டும்.



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.

எச்சரிக்கை: சரி வர எடுத்துக் கொள்ளப்படாத சிகிச்சை நோய்க்கிருமிக் கு பலம் அளிக்கும். நோயின் தாக்கம் திரும்ப ஏற்பட்டால் குணப்படுத்துதல் மிகக் கடினம்.

கோழையில் நோய்க் கிருமிகள் இருந்தால் நோயாளி அவசியம் முக மூடி அணிய வேண்டும். சில சமயங்களில் தொற்று ஏற்படக்கூடிய சாத்தியக்கூறு இல்லாத வரையில் மருத்துவ மனையில் கிட்டத்தட்ட பதினைந்து நாட்களுக்கு அனுமதிக்கப்பட்டு சிகிச்சை பெற வேண்டும்.

முக்கியமாக சிறுவர்களிடையே சிலர் நோய்வாய்ப்படாமல் தொற்றுடன் இருக்கக்கூடிய சாத்தியம் இருக்கிறது. அதனால் நோய் வாய்ப்பட்டவர் என்று தெரிந்த ஒரு வருடன் தொடர்பு ஏற்பட்டால் மருத்துவரிடம் கூறுவது மிக அவசியம். உயிரியல் சோதனைகள் மூலம் வெளிப்படாத காச நோய் தொற்று இருப்பதாகக் கண்டு பிடிக்கப்பட்டால் நோய் முற்றாமல் முழுவதமாகக் குணப்படுத்த சிகிச்சையை ஆரம்பிக்க முடியும்.



தீவிரமான காச நோய் வகைகளுக்குச் சிறந்த தீர்வு: தடுப்பூசி

► காச நோய்க்கு எதிராகக் குழந்தைகளைப் பாதிக்காப்பது மிக அவசியம். அதற்கு ஒரு தடுப்பூசி இருக்கிறது : பீசீஜீ (BCG). சிறந்த முறையில் செயல்பட 1 மாதக் குழந்தைக்கே கொடுக்க வேண்டும். அது காச நோயின் தீவிர வகைகளுக்கு எதிராகப் பாதுகாப்பு அளிக்கிறது. குறிப்பாக காச நோய் காரணமாகத் தோன்றும் மூளைக் காய்ச்சல், இது தடுப்பூசி மையங்கள், தாய் சேய் நல மையங்கள் மற்றும் மகப்பேறு மருத்துவ மனைகளில் போடப்படும். உங்கள் குழந்தைக்கு இந்த ஊசி போட வேண்டுமா என்பது பற்றி உங்கள் மருத்துவரிடம் விசாரியுங்கள்.

காச நோய் தாக்கப்பட்டுள்ள நபருடன் தொடர்பு ஏற்பட்டால் அல்லது உங்களுக்குச் சந்தேகம் இருந்தால்:

► உங்கள் மருத்துவரை ஆலோசிக்கவும். அவர் தேவையென்றால் பரிசோதனையும் நூரையீரல் எக்ஸ் - ரே படமும் எழுதித் தருவார் அல்லது உங்கள் மாவட்டத்தில் உள்ள காச நோய்க்கு எதிரான போராட்ட மையத்தைத் தொடர்பு கொள்ளவும்.



HÉPATITES VIRALES

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

Il existe plusieurs virus qui peuvent donner des hépatites.

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



Pour vous faire dépister gratuitement,

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

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

➤ SOS hépatites :

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

➤ Hépatites info service :

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



வைரஸ் தாக்கலால் ஏற்படும் ஈரல் அழற்சி

நுண்ணுயிர்தாக்கத்தால் ஏற்படும் ஈரல் அழற்சியானது ஒரு வைரலால் ஏற்படுகிறது. இந்த வைரஸ் ஈரலை அடைந்து அதை வீக்கமடையச் செய்கிறது. இதனால் தாக்கப்பட்டால் சிலவகைகளில் உடனடியாக மருந்தில்லாமல் குணமாகலாம். ஆனால் இது நரம்பட்ட நோயாக மாறலாம். அதாவது அது குணமடையாது. முடிவில் இது ஈரல் வீக்கம் அல்லது புற்றுநோயாக மாறலாம்.

காமாலை (ஈரல் அழற்சியைக் கொடுக்கக்கூடிய பல வைரஸ்கள் இருக்கின்றன.

வைரஸினால் தாக்கப்பட்ட காமாலை இருக்கிறதா என்று அறிய ஒரு வேறு முன்னைச் சரிக்கைப்பரிசோதனை. உங்களுக்கு காமாலை அல்லது ஈரல் அழற்சி இருக்கிறது என்று கண்டுபிடித்தால் உடனே சிகிச்சையை ஆரம்பிக்க வேண்டும் மற்றும் உங்களுக்கும் பத்தினரையும் சுற்றி உள்ளோரையும் பாதுகாக்கத் தேவையான ஏற்பாடுகளைச் செய்ய வேண்டும்.



இலவசப்பரிசோதனை செய்துகொள்ள

ரும்பினால் ஏதாவது ஒரு CeGIDD மையத்திற்குச் செல்ல வேண்டும் (பக்கம் 61 பார்க்க) அல்லது உங்களுக்கு மருத்துவக் காப்பீட்டு வசதி இருந்தால் மருத்துவப் பரிசோதனை செய்யும் ஆய்வுக் கூடத்திற்கு மருத்துவரின் சீட்டுடன் செல்லவும்.

இந்த நோய்த் தாக்கம் ஏற்பட்டால் யாராவது கூட இருப்பதும் உதவி செய்வதும் முக்கியம். உங்கள் மருத்துவரிடம் ஆலோசனை கேளுங்கள். உங்கள் கேள்விகளைக் கேட்கவும் விளக்கம் அளிக்கவும் உங்களுக்குத் தேவையான வழி காட்டவும் சங்கங்களும் தொலைபேசித் தொடர்புகளும் இருக்கின்றன. சிகிச்சை அளிக்கப்பட்டால் நோய் நீக்கல் கல்வித்திட்டங்கள் உங்களுக்கு உதவியாக இருக்கும் (பக்கம் 159 பார்க்க). இதைப் பற்றி உங்கள் மருத்துவரிடம் கேளுங்கள்.

➤ காமாலை அவசரத் தொடர்பு எண்கள் :

0800 004 372 (தரை இணைப்பிலிருந்து இலவசம்) மற்றும் **01 42 39 40 14** (பாரிஸ் நகரம் மற்றும் சுற்றியுள்ள பகுதிகள்) www.soshepatites.org

➤ காமாலை தகவல் சேவை :

0800 845 800, எல்லா நாட்களும் காலை 9 மணி முதல் இரவு 11 மணி வரை தரை இணைப்பிலிருந்து இலவசம்). www.hepatites-info-service.org

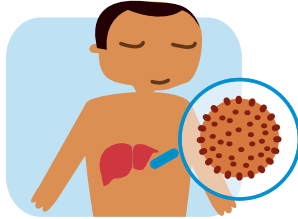


Hépatite A

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 :

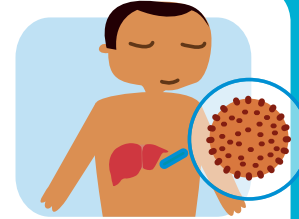
- se faire vacciner ;
- mettre un préservatif à chaque rapport sexuel pour se protéger du virus jusqu'au moment où vous saurez que votre partenaire n'est pas infecté (grâce à un test de dépistage) ;
- recouvrir soigneusement toute coupure ou plaie avec un pansement ;
- ne pas partager les affaires d'hygiène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

ஏ வகை காமாலை

ஏ வகை காமாலை உலகில் எங்கும் பரவியிருக்கும் ஒரு வைரஸினால் ஏற்படும் தொற்றாகும். ஒருவரிடமிருந்து மற்றவருக்கு இது கை, உணவு மற்றும் மலத்தால் கேடுற்ற நீர் மூலம் பரவுகிறது.

ஏ வகை காமாலை உள்ளவருக்குப் பொதுவாக வயிற்று வலி, காய்ச்சல், விரைப்பு, அதிக சோர்வு மற்றும் தோல் மற்றும் கண்களின் நிறம் மஞ்சளாக மாறுதல் போன்ற அறிகுறிகள் தோன்றுகின்றன. பொதுவாக இந்நோய் சில வாரங்களில் மருந்துகள் இல்லாமலே குணமாகிவிடுகிறது. ஆனால் உடல் அசதி சில மாதங்களுக்குத் தொடரலாம்.

இந்த நோய் அதிகம் உள்ள நாடுகளுக்குச் செல்பவர்களுக்குப் பாதுகாப்பு எடுக்கத் தடுப்பூசி ஒன்று இருக்கிறது.



பிவகை காமாலை

பி வகை காமாலைத் தொற்று இரத்தம், உடலுறவு அல்லது கர்ப்ப காலத்தில் தாயிடமிருந்து குழந்தைக்கு ஏற்படுகிறது. ஆகவே தான் இவை மிக முக்கியம்:

- தடுப்பூசி போட்டுக் கொள்ளுதல்;
- உங்கள் துணைவருக்கு இந்த நோய்க் கிருமி பாதிப்பு இல்லை என்று தெரியும் வரை (முன்னெச்சரிக்கைப் பரிசோதனை மூலம்) ஒவ்வொரு முறை உடலுறவு வைத்துக் கொள்ளும் பொழுதும் ஆணுறை அணிவது;
- காயம் மற்றும் வெட்டுக்களைக் கவனமாக கட்டுப் போட்டு மூடி வைத்தல்;
- பல் துலக்கும் பிரஷ், சவர்க்கத்தி, நகம் வெட்டும் கருவி போன்ற தனக்குறிய பொருட்களைப் பிறருக்குத் தராமல் இருத்தல். ஏனெனில் இவற்றில் கேடுற்ற இரத்தம் இருக்கலாம்.



Les signes

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

Le dépistage

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

La vaccination

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

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

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

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



அறிகுறிகள்

பெரும்பாலான சமயங்களில் பிவகை காமாலைக்கு எந்த விதமான வெளிப்புற அறிகுறிகளும் இருப்பதில்லை. ஆகவே நம்மையறியாமலே வெகு நாட்கள்களுக்கு இந்த நோய் இருக்கலாம். சாதாரணமாக நாம் நல்ல உடல் நிலையில் இருப்பதாகவே உணருவோம். சில நேரங்களில் சிலருக்குப் பசியின்மை, காய்ச்சல், அதிக சோர்வு, சில இடங்களில் வலி, குமட்டல் மற்றும் கண்ணும் தோலும் மஞ்சளாதல் போன்றவை தெரியவலாம்.

நோய் கண்டறியும்பரிசோதனை

CeGIDD மையங்களில் இந்தப் பரிசோதனைகள் இலவசமாகச் செய்யப்படும். உங்களுக்கு மருத்துவக் காப்பீடு இருந்தால் உங்கள் மருத்துவரின் பரிந்துரை பேரில் வெளி ஆய்வுக் கூடங்களில் செய்து கொள்ளலாம். ஃப்ரான்ஸ் நாட்டில் கர்ப்பமாக இருக்கும் பெண்களுக்கு இந்தப் பரிசோதனை வழக்கமாக கர்ப்பத்தின் 3 வது மாதம் எய்ட்ஸ் நோய்க்கான பரிசோதனையுடன் முதல் ஆலோசனை சமயத்தில் செய்யப்படுகிறது அந்தப் பெண்ணிற்கு நோய்த் தொற்று இருந்தால் குழந்தை பிறந்தவுடன் அதற்கு நோய் வராமல் இருக்க தடுப்பூசி போடப்படும்.

தடுப்பூசி

பி வகை காமாலைக்கு எதிரான நன்கு வேலை செய்யும் தடுப்பூசி இருக்கிறது. இதனால் நோய் வராமல் தடுக்க முடியும். குழந்தைகளுக்கு 2 மாதமளதிலிருந்து எவ்வளவு சீக்கிரம் முடியுமோ அவ்வளவு சீக்கிரம் ஊசி போடுதல் முக்கியம். தாய் சேய் நல மையங்கள் மற்றும் தடுப்பூசி மையங்களில் இது இலவசமாகப் போடப்படுகிறது.

பி வகை காமாலை நோயைக் குணப்படுத்த தற்சமயம் எந்த வித வைத்தியமும் இல்லை. ஆனால் சிகிச்சை அளிப்பதன் மூலம் நோய் அதிகரிப்பதின் வேகத்தைக் குறைக்க முடியும்.

நோய்க்கு ஆளாகக்கூடிய அபாயம் உள்ள அனைத்துப் பெரியவர்களுக்கும் யூஸ்டர் ஊசி மூலம் பாதுகாப்பு அளிக்கலாம் (பக்கம் 63 பார்க்க).

உங்களுக்கு இந்த வைரஸ் தொற்று இருந்தால் கண்டிப்பாக உங்கள் துணைவர் மற்றும் குடும்பத்தாருக்குத் தடுப்பூசி போடப்பட்டுள்ளதா என்று உறுதி செய்து கொள்ளவும்.



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.



சீ வகை காமாலை

சீ வகை காமாலை இரத்தம் வழியாகப் பரவும் வைரஸினால் தொற்றுகிறது. முக்கியமாக, இரத்த நாளங்கள் அல்லது/மற்றும் நாசி வழியாக எடுத்துக் கொள்ளப்படும் பொதைப் பொருட்களை உபயோகிக்கும் சமயத்தில் பரவுகிறது. வெட்டும் அல்லது குத்தும் பொருட்களைப் பகிர்ந்து கொள்ளாமல் இருப்பது நோய் பரவுவதைத் தடுக்கும்.

சீ வகை காமாலை குறைந்த அளவிற்கு பாதுகாப்பு இல்லாத உடலுறவு கொள்ளும் பொழுதும் தாயிடமிருந்து குழந்தைக்கும் பரவுகிறது.

முக்கால்வாசி நேரம் பசியின்மை, தசைகளிலும் நரம்புகளிலும் வலி, எடைக் குறைவு, அசதி, குமட்டல், வந்தி, வயிற்றுப் போக்கு மற்றும் தோல் மற்றும் கண் மஞ்சள் நிறம் ஆகியவை இதன் அறிகுறிகளாகும்.

சீ வகை காமாலை வைரஸால் பாதிக்கப்பட்ட பெரும்பாலானவர்களைக் குணமாக்க மருத்துவ வழி இருக்கிறது.

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.



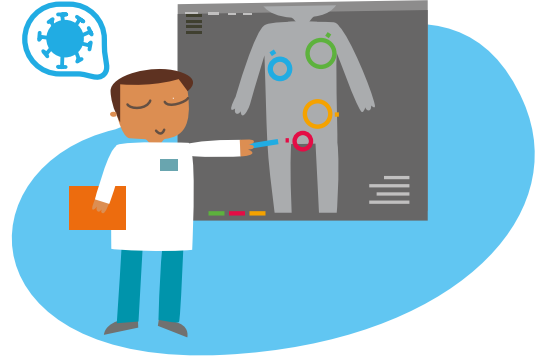
புற்று நோய்

நமது உடலில் கோடிக்கணக்கான செல்கள் இருக்கின்றன. இவை உடலில் உருவாகி, வாழ்ந்து மடிகின்றன. ஒரு செல் பல காரணங்களுக்காகச் சேதம் அடையும் பொழுது, சில சமயங்களில் அவை பெருகி ஒரு கட்டி உருவாகிறது. சாதாரண செல்லில் இருந்து புற்று நோய் செல்லாக உருமாற நீண்ட காலம், பல ஆண்டுகள் கூட ஆகலாம்.

அதிமமாகக் காணப்படும் புற்று நோய்கள் - மார்பகப் புற்று, பெருங்குடல் ஆசனப் புற்று, நுரையீரல் புற்று மற்றும் ஆணுறுப்புடன் இணைந்த சுக்கியன் புற்றாகும். இன்றைய சூழ்நிலையில் மருத்துவத் துறையில் ஏற்பட்டுள்ள முன்னேற்றத்தினால் பல விதமான புற்று நோய்கள் முழுவதும் குணமாக்கக் கூடியவையாகும்.

புற்று நோய் அபாயத்தைக் குறைக்க கீழ்க்கண்ட சுகாதார எச்சரிக்கைகளைப் பின் பற்றுவது நல்லது:

- > புகை பிடித்தல் தவிர்க்கப் பட வேண்டும்;
- > முடிந்த அளவிற்கு மது அருந்துதலைக் குறைக்கவும்;
- > உட்கொள்ளும் இறைச்சியின் அளவைக் கட்டுப் படுத்த வேண்டும்;
- > சீரான உணவு உட்கொள்ள வேண்டும்;
- > உடற் பயிற்சி செய்ய வேண்டும்;
- > வெளி ஊதாக்கதிர்களில் இருந்து பாதுகாத்துக் கொள்ள வேண்டும்.





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



முன்னெச்சரிக்கைப் பரிசோதனை அறிகுறிகள் தெரிய வரும் முன் புற்று நோயைக் கண்டறிந்தால் குணமாக்குதல் சுலபமாகும். உதாரணத்திற்கு, மார்பகப் புற்று இருக்கிறதா என்றறிய மாமோகிராபி சோதனை உடலில் மாறுதல்கள் வெளியே தெரிய வரும் முன்பே அல்லது தொடர்பு பார்த்தாலோ தெரிய வரும் முன்பே மாறுதல்கள் ஏற்படுவதைக் கண்டறிய உதவும். இந்த முன்னெச்சரிக்கைப் பரிசோதனைகள் முற்றிலும் இலவசம்.

பெண்களுக்கு:

- 25 வயது முதல் 65 வயது வரை ஒவ்வொரு ஆண்டும் பிறகு மூன்றாண்டுகளுக்கு ஒரு முறை யோனிப் பூச்சு சோதனை;
- 50 வயதுக்கு மேல் இரண்டாண்டுகளுக்கு ஒரு முறை மாமோகிராபி சோதனை.

ஆண், பெண் இரு பாலருக்கும்:

பெருங்குடல் வாய் புற்று பரிசோதனை 50 வயதுக்கு மேல் இரண்டாண்டுகளுக்கு ஒரு முறை.

மேலும் விவரங்கள் அறிய உங்கள் மருத்துவரிடம் பேசவும் அல்லது:

- குடும்பக் கட்டுப்பாட்டு மற்றும் கல்வி மையம் (CPEF) அல்லது;
- இலவச சோதனை அல்லது முன்னெச்சரிக்கைப் பரிசோதனை செய்யும் குறிப்பிட்ட மருத்துவ மையங்கள் அல்லது சங்கங்கள் (பக்கம் 55 பார்க்க) இவற்றை அணுகவும்.

மேலும் விவரங்களுக்கு:

- தேசிய புற்று நோய் மையத்தின் இணைய தளம் 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.



தனக்கிருக்கும்நோயுடன் வாழக் கற்றுக்கொள்ளுதல்

நீரிழிவு, ஆஸ்துமா, பிவகை காமாலை, இருதய இரத்தக் குழாய் சம்மந்தப்பட்ட நோய் போன்ற ஒரு நோயுடன் (நாளிட்ட நோய்) வாழ் நாள முழுவதும் வாழுவது கடினமாக இருக்கலாம்..

நோயின் தாக்கம் உங்கள் தனிப்பட்ட வாழ்விலும் உங்கள் குடும்பத்தாரின் வாழ்விலும் இருக்கும். இதற்கு உதவ பல சிகிச்சை முறைப் பயிற்சித் திட்டங்கள் (ETP) இருக்கின்றன. இந்தப் பயிற்சிகள் நாளிட்ட நோயால் பாதிக்கப்பட்ட ஒருவர் தன் நோயைப் பற்றி நன்கு புரிந்து கொள்ளவும், நோயுடன் முடிந்த அளவிற்கு நன்றாக வாழவும் முடிந்த அளவிற்கு நோயைக் குணப் படுத்தவும் உதவுகின்றன.

இந்தப் பயிற்சிகள் தனிப்பட்ட முறையிலும் குழுக்களாகவும் நடத்தப்படுகின்றன. ஒரே நோயால் பாதிக்கப்பட்ட பலர் ஒரு குழுவாக இணையும் பொழுது தங்களுக்குள் தகவல் பரிமாறிக் கொள்ளவும், ஒன்று கூடி தீர்வுகள் காணவும் ஒருவருக்கொருவர் பிணைப்பை ஏற்படுத்தவும் ஏதுவாகிறது. சில சமயங்களில் இத்தகைய குழுக்கள் தனியே பிரிந்து சுதந்திரமாக சுகாதார நிபுணரின் உதவி இல்லாமல் இயங்கத் தொடங்குகின்றன.

உங்கள் நோய்க்குத் தகுந்த திட்டத்தைத் தேர்ந்தெடுக்க விரும்பினால் அதைப் பற்றி உங்கள் மருத்துவரிடமோ அல்லது உங்களுக்கு உதவுபரிடமோ உங்கள் சுகாதாரத் திட்டத்தைப் பற்றி விவாதிக்கவும். மருத்துவரின் உங்களுக்குத் தேவையான மருந்துகளைப் பரிந்துரைப்பதுடன் எங்கு செல்ல வேண்டும் என்றும் விளக்குவார்.



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.

ஆரோக்கியம்மற்றும் தட்ப வெப்பநிலை

மிகுந்த வெப்பம்

பல நாட்கள் தொடர்ந்து அதிக வெப்பமாக இருந்து இரவு நேரங்களிலும் வெப்பம் குறையாமல் அல்லது சிறிதளவே குறைந்திருந்தால் உங்கள் உடல் நிலைக்கு பாதிப்பு ஏற்படலாம்.

இந்த மாதிரி உஷ்ணமான சூழ்நிலையில் பின் வருவனவற்றைப் பின் பற்றவும் :

- ▶ அவ்வப்பொழுது தண்ணீர் பருகவும் ;
- ▶ திறந்த வெளியில் வெயிலில் இருக்க வேண்டாம் ;
- ▶ மது அருந்துவதைத் தவிர்க்கவும் ;
- ▶ அதிக அளவு உடல் உழைப்பைத் தவிர்க்கவும் ;
- ▶ நீங்கள் இருக்கும் இடத்தில் உள்ள கதவுகளையும் ஜன்னல்களையும் பகல் நேரத்தில் மூடி வைத்திருக்கவும் ;
- ▶ இரவு நேரங்களில் குளிர்ந்த காற்று வர கதவுகளையும் ஜன்னல்களையும் திறந்து வைக்கவும் ;
- ▶ குளிர்ந்த இடத்தில் நேரத்தைக் கழிக்கவும் நூலகம், சூப்பர் மார்க்கெட், பூங்கா முதலியவை ;
- ▶ குழந்தைகளுக்கு அடிக்கடி குடிக்கத் திரவங்களைக் கொடுக்கவும் மற்றும் வெயிலில் வெளியே கூட்டிச் செல்வதைத் தவிர்க்கவும் .



உங்களுக்கு ஏதாவது உடல் நலப் பிரச்சினை இருந்தாலோ ஏதாவது சிகிச்சை எடுத்துக் கொண்டிருந்தாலோ மருத்துவரிடம் ஆலோசிக்கத் தயங்காதீர்கள்.

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.

மிகக் குளிர்ந்த நிலை

பிரான்ஸ் நாட்டில் சீதோஷ்ணம் 0°C வரை அல்லது அதற்குக் கீழே செல்லலாம். உடலை நல்ல சூட்டில் வைத்திருக்க:

- உடல் வெப்பம் குறையாமல் இருக்க உடலை நன்கு மூடி வைத்திருக்கவும்; தலை, கழுத்து, கை கால்முதலியவை;
- அதிகக் குளிர்ந்த காற்றைச் சுவாசிக்காமல் இருக்க மூக்கு மற்றும் வாயை மறைத்து வைக்கவும்;
- பல ஆடைகளையும் காற்றுப் புகாத அணியையும் அணிந்திருக்கவும்;
- குளிரிலிருந்து பாதுகாத்துக் கொள்ள வெளியே வருவதைத் தவிர்க்கவும்;
- மாலை வேளைகளில் வெளியே செல்வதைத் தவிர்க்கவும் ஏனெனில் அப்பொழுது அதிகக் குளிராக இருக்கும்;
- நீங்கள் வசிக்கும் இடத்தைச் சூடாக வைக்கவும் ஆனால் அதிகச் சூடாக்க வேண்டாம். அதிகச் சூடாக்கும் சாதனங்கள் அல்லது மின் ஜெனரேட்டர்களை உட்புறத்தில் பயன்படுத்த வேண்டாம், ஏனெனில் கார்பன் மானாக்சைடு விஷம் தாக்கும் அபாயம் உள்ளது (மரணம் உண்டாக்கக்கூடிய வாயு). நாளைக்கு ஒரு முறையாவது 10 நிமிடத்திற்கு அறையைத் திறந்து வைத்து காற்றோட்டமாக வைக்கவும்;
- நன்றாக மூடியிருந்தாலும் குழந்தைகளை வெளியே கூட்டிச் செல்வதைத் தவிர்க்கவும்.



தூங்குவதற்குப் பாதுகாப்பான இடம் இல்லையென்றால் **115** எண்ணை அழைக்கவும்.

எச்சரிக்கை

மது அருந்துதல் உடலைச் சூடாக்காது. மாறாக அது குளிரை உணர்வதை மரக்கச் செய்கிறது. அதனால் நம்மைக் காத்துக் கொள்ள நினைப்பதில்லை.

எச்சரிக்கை

குழந்தைகளும் வயதானவர்களும் சில சமயங்களில் குளிராக இருப்பதாகக் கூறுவதில்லை.

SANTÉ EN FRANCE D'OUTRE-MER

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

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

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

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

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

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

கடல் தாண்டிய :ப்ரான்ஸ் நாட்டின் மாநிலங்களில் சுகாதாரம்

:ப்ரான்ஸ் நாடு முக்கிய தரைப் பிரிவு மற்றும் கடல் தாண்டிய பகுதி இரண்டும் சேர்ந்ததாகும். இவற்றை தோம்-தோம் DOM-TOM (கடல் தாண்டிய மாவட்டங்கள் மற்றும் பகுதிகள்) என்றும் த்ரோம்-கோம் (DROM-COM) (கடல் தாண்டிய மாவட்டங்கள் மற்றும் பகுதிகள் மற்றும் கூட்டமைப்புகள்) என்றும் அழைக்கிறோம். இந்த பகுதிகள், அமெரிக்கக் கண்டம், பசிபிக் கடல், இந்து மகா சமுந்திரம் மற்றும் அண்டார்டிகாவில் அமைந்துள்ளன.

நீங்கள் கடல் தாண்டிய பகுதிகளில் வசித்தாலும் முக்கிய தரைப் பகுதியில் உள்ள உரிமைகள் அனைத்தும் பொருந்தும்.

கடல் தாண்டிய பகுதிகளிலும் சுகாதாரப் பிரச்சினைகள் முக்கிய தரைப் பகுதியில் உள்ளதைப் போன்றே காணப்படும். ஆனால் இந்த இடங்களில் உஷ்ண மண்டலத்திற்குரிய குறிப்பிட்ட பிரச்சினைகள் இருக்கும் (டெங்கு, ஜீகா, சிக்கன்குனியா(முதலியவை) மற்றும் சமயங்களில் மாசுபட்ட சுற்றுச் சூழல்.

கடல் தாண்டிய பகுதிகளில் அதிகமாகக் காணப்படும் தீவிரப் பிரச்சினைகள்:

- தொற்றினால் பரவாத நாள்பட்ட உபாதைகள் (புற்று நோய், நீரிழிவு மற்றும் இருதயக் கோளாறுகள்);
- முக்கியமாக உடல் பருமனுடன் சம்மந்தப்பட்ட அபாயங்கள் மற்றும் மனோ தத்துவ ரீதியான பிரச்சினைகள் (பக்கம் 85 பார்க்க);
- சுற்றுச் சூழல் சம்மந்தப்பட்ட அபாயங்கள், உம். கயானாவில் கன உலோகங்கள் (பாதரசம், ஈயம்) அல்லது மேற்கிந்தியத் தீவுகளில் அதிகப்படியான பூச்சிக் கொல்லி உபயோகம்;
- மனித நோய்த் தடுப்பு வலுக்குறைப்பு வைரஸ் தாக்கல் (பக்கம் 111 பார்க்க) முக்கியமாக கயானாவில். பாரிஸ் நகரம் அதைச் சார்ந்த பகுதியுடன் சேர்ந்து கயானா இந்தப் பிரச்சினையால் மிக அதிகம் பாதிக்கப் பட்ட பகுதி.

சிக்கன்குனியா, டெங்கு, மஞ்சள் காய்ச்சல் மற்றும் ஜீகா கொசு மூலம் பரவுகின்றன. கிட்டத்தட்ட காய்ச்சல், தலைவலி, உடல் வலி, பேதி மற்றும் வந்தி போன்ற ஒரே மாதிரியான அறிகுறிகளைக் காட்டுகின்றன, ஒரு மருத்துவரைக் கலந்தாலோசிப்பது மிக அவசியம்.



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.



பகலிலும் இரவிலும் கொசுக் கடியிலிருந்து பாதுகாத்துக் கொள்ளுதல் மிக அவசியம் :

- பூந்தொட்டிகள் மற்றும் நீரோட்டங்களில் தண்ணீர் தேங்காமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும் ;
- ஜன்னல்களில் கொசு வலைகளைப் பொறுத்தவும் ;
- தகுந்த கொசு விரட்டிகளை ஆடைகளிலும் உடலின் திறந்திருக்கும் பகுதிகளிலும் உபயோகிக்கவும் ;
- உடலை முழுவதும் மூடக்கூடிய ஆடைகளை அணியவும் (முழுக்கை சட்டை மற்றும் முழுக்காற் சட்டை);
- பூச்சிக் கொல்லித் திறன் கொண்ட கொசு விரட்டிகளையும் மின்சாரத்தில் இயங்கும் பூச்சிக் கொல்லி உபகரணங்களையும் வீட்டின் உள்ளே உபயோகிக்கவும்.



தற்சமயம், மஞ்சள் காய்ச்சல், டெங்கு, சிக்கன்குனியா மற்றும் ஜீகா வைரஸ்களுக்கு எதிரான சரியான சிகிச்சை இல்லை (மலேரியா தவிர). **ஆனால் மஞ்சள் காய்ச்சலுக்கு எதிரான தடுப்பூசி இருக்கிறது.** இது கயானா நாட்டில் வசிப்பவர்களுக்கும் அந்த நாட்டிற்குச் செல்பவர்களுக்கும் கட்டாயமாக்கப்பட்டுள்ளது. இந்த தடுப்பூசி நல்ல பலன் தருகிறது. பெரும்பாலும் ஒற்றை ஊசி தேவையான பாதுகாப்பைத் தருகிறது. 6 மாதத்திற்குக் குறைந்த வயதுடைய குழந்தைகள், கர்ப்பினிகள் அல்லது பாலூட்டும் பெண்களுக்கு, மிகத்தீவிரமான நோய்ப் பரவல் இருந்தால் ஒழிய, தரக்கூடாது. மருத்துவரின் ஆலோசனையைக் கேட்டுப் பெறவும்.

QUELQUES INFORMATIONS UTILES

சில உபயோகமான தகவல்கள்



	LUTTE CONTRE LES DISCRIMINATIONS	170
	அனைத்து விதப் பாகுபாடுகளையும் எதிர்கொள்ளல்	171
	RÔLE DE L'ASSISTANT(E) SOCIAL(E)	174
	சமூக நல ஊழியரின் பங்கு	175
	RÔLE DES MÉDIATEURS EN SANTÉ	174
	சுகாதார இடையீட்டாளரின் பங்கு	175
	DOMICILIATION ADMINISTRATIVE	176
	நிர்வாகத் தேவைக்கான குடியிருப்பு விலாசம்	177
	LA TRADUCTION DES DOCUMENTS OFFICIELS	182
	அலுவலக ஆவணங்களின் மொழி பெயர்ப்பு	183
	AU QUOTIDIEN	184
	அன்றாட வாழ்க்கை	185
	APPRENDRE LE FRANÇAIS	192
	ஃப்ரெஞ்சு மொழி கற்றல்	193
	LA SCOLARISATION DES ENFANTS	194
	குழந்தைகளின் கல்வி	195
	NUMÉROS UTILES EN CAS D'URGENCE	196
	அவசர காலத்தில் உபயோகமாகும் எண்கள்	197
	CARTE DE FRANCE	198
	ஃப்ரெஞ்சு நாட்டு தேசப் படம்	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.).



பாகுபாட்டிற்கு எதிரான போராட்டம்

ஃப்ரெஞ்சுடியரசுமற்றும்அதன்நிர்வாகம் எந்த வித நம்பிக்கை, மதம் அல்லது அரசியல் எண்ணங்களையும் திணிப்பதில்லை மற்றும் அனைத்து மக்களையும், அவர்களின் இனம், பால், தோற்றம், சமூகத்தில் அவர் நிலைமை, மத நம்பிக்கை, மதம், நாடு, அரசியல் எண்ணங்கள், பாலின ஈர்ப்பு (உ.ம். ஆண் ஓரினச் சேர்க்கை, பால் மாற்றம் செய்தவர்கள்) எதுவாக இருந்தாலும், எல்லோரையும் ஒரே விதத்தில் பார்க்க / நடத்த வேண்டும்.

தன்நாட்டைவிட்டுவெளியேறியவர்கள், தங்களை «வெளி மனிதர்களாக» மற்றவர்களிலிருந்து மாறுபட்டவர்களாக உணருவார்கள், உம். ஒருவருக்கொருவர் முகமன் கூறுவதில், கூப்பிடுவதில் அல்லது யோசிக்கும் விதத்தில்.

இந்த நடவடிக்கை திட்டமிட்டுச் செய்யப்படுவதால் அதனால் ஒரு-விதமான வேறுபாடு தோன்றுவதால் சட்டத்தினால் தடை செய்யப்பட்ட இனம், மதம், பாலின ஈர்ப்பு, சமூக மற்றும் பொருளாதார நிலை, ஆரோக்கிய நிலை போன்றவற்றில்) மற்றும் சட்டத்திற்குட்பட்ட இடங்களில் (சேவைகளைப் பெறவது, வேலை வாய்ப்பு) இவற்றில் பாகுபாடு செய்யப்படுவது போல் தோன்றும்.





Les discriminations sont interdites et condamnées par la loi. Si vous estimez en avoir été victime, il est possible de le signaler :

➤ Au Défenseur des droits, par téléphone au **09 69 39 00 00** ou sur internet **www.defenseurdesdroits.fr**

➤ À la Ligue des Droits de l'Homme, par téléphone au **01 56 55 51 00** ou par e-mail à **ldh@ldh-France.org**

Si vous êtes victime d'une agression, d'un vol ou de violences, vous pouvez porter plainte et vous faire assister par une association ou un avocat, même sans droit au séjour. Rendez-vous au commissariat de police ou à la gendarmerie ou adressez un courrier au procureur de la République du lieu de votre habitation.

Si vous êtes victime d'exploitation dans le travail, à la maison ou sexuellement, vous pouvez contacter le Comité contre l'esclavagisme moderne au **01 44 59 88 90** ou sur le site **www.esclavagemoderne.org**



பாடுபாடுகள் சட்டத்தினால் தடை செய்யப்பட்டவை மற்றும் சட்டவிரோதமானவை. உங்களுக்கு எதிராகப் பாடுபாடு ஏற்படுவதாக நீங்கள் கருதினால் புகார் செய்யலாம்:

➤ சட்டப் பாதுகாலரிடம் தொலைபேசி எண் **09 69 39 00 00** இல் அல்லது **www.defenseurdesdroits.fr** இணைய தளத்தில்.

➤ மனித உரிமை மன்றத்தில் தொலைபேசி மூலம் **01 56 55 51 00** எண்ணில் அல்லது **ldh@ldh-France.org** என்ற விலாசத்திற்கு மின் அஞ்சல் மூலம்.

நீங்கள் ஒரு தாக்குதல், திருட்டு அல்லது வன்முறைக்கு ஆளாகியிருந்தால், தங்குவதற்கு முறைப்படி அனுமதி இல்லாவிட்டாலும், புகார் செய்யலாம் மற்றும் ஒரு சங்கம் அல்லது வழக்கறிஞர் மூலம் உதவி பெறலாம். நீங்கள் வசிக்கும் இடத்தில் இருக்கும் காவல் நிலையம் அல்லது அரசு குற்றவியல் வழக்கறிஞரிடம் புகார் செய்யலாம்.

வேலை செய்யுமிடத்தில், வீட்டில் அல்லது பாலின அநீதி உங்களுக்கு இழைக்கப்பட்டால் நீங்கள் நவீன அடிமைப்படுத்துதலுக்கு எதிரான கமிட்டியிடம் தொலைபேசி எண் **01 44 59 88 90** அல்லது **www.esclavagemoderne.org** இணைய தளத்தில் புகார் செய்யலாம்.



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.



சமூக நல உதவியாளரின் பணி

சமூக நல உதவியாளர்கள் சுகாதாரச் சேவை, குறிப்பிட்ட நிர்வாக மையங்கள் (குடும்ப நல உதவி வழங்கும் இடம் (CAF) ஓய்வூதியம் வழங்கும் இடம், போன்றவை) நகராட்சி அலுவலகங்கள் (சமுதாய மற்றும் சமுதாயங்களுக்கிடையேயான சமூக நல மையங்கள்: CCAS அல்லது CIAS) மற்றும் சில சங்கங்களில் மக்களுக்கு நிர்வாக மற்றும் சமூக நலப் பணிகளில் உதவ, வருபவர்களின் உரிமை பற்றி விளக்க மற்றும் சமூக நல சேவைகளையும் காப்பையும் பெறுவதில் உதவவும் இருப்பார்கள். இவர்கள் பொதுவாக கஷ்டத்தில் இருக்கும் மக்களுக்கு உதவுவதற்காக இருக்கிறார்கள். மருத்துவ மனை, நகராட்சி அலுவலகம், பள்ளிக் கூடம் போன்றவற்றில் தகவல் பெறத் தயங்காதீர்கள். இவர்கள் சேவை இலவசமாக வழங்கப்படுகிறது.

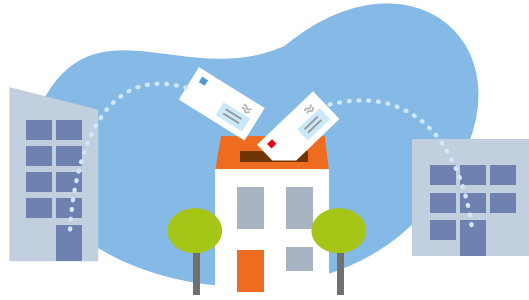


சுகாதார இடையீட்டாளர்களின் பணி

சுகாதார இடையீட்டாளர்கள் ஒரு மருத்துவ மனை, சுகாதார மையம் அல்லது ஒரு சங்கத்தில் நீங்கள் உங்கள் உரிமைகளைப் பெறவும், தடுப்பு மற்றும் காப்புப் பெறவும் உதவும் நபர்களாவர். இவர்கள் அந்த இடத்தைச் சேர்ந்தவர்கள்.

இந்த இடையீட்டாளர்கள் மருத்துவ உதவியளிப்பவர் மற்றும் நோயாளிக்கு இடையேயுள்ள தொடர்பைச் சுலபமாக்குகிறார்கள், தெருவில் வசிப்பவர்கள், பொது விடுதிகளில் வசிப்பவர்கள், பொது இல்லங்களில் வசிப்பவர்கள் போன்ற இருப்பிடம் இல்லாத சுகாதார அமைப்பிலிருந்து தள்ளியிருப்பவர்களைத் தேடிச் செல்கிறார்கள். நீங்கள் செல்லும் அமைப்பில் இத்தகைய இடையீட்டாளர்கள் இருக்கிறார்களா என்று விசாரிக்கத் தயங்காதீர்கள்.

இந்த இடையீட்டாளர்களின் சேவை இலவசமாக வழங்கப்படுகிறது.

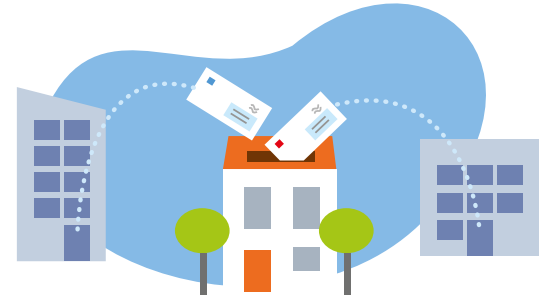


DOMICILIATION ADMINISTRATIVE

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.



நிர்வாக அங்கீகாரம் பெற்ற விலாசம்

ஒரு உரிமையைக் கேட்டுப் பெறவும், உதவி பெறவும், வரி செலுத்துவதற்கான விவரங்களைச் சமர்ப்பிக்கவும் பல தரப்பட்ட நிர்வாக அலுவலகங்களுடன் தொடர்பு கொள்ள வேண்டியிருக்கும்.

இவற்றில் சில நீங்கள் தூங்கும் நகரத்தில் «நகராட்சி அலுவலகம்» என்றழைக்கப்படும் உள்ளூராட்சி அலுவலகத்தில் செய்யப்பட வேண்டும். மற்ற சில «மாவட்டங்கள்» என்றழைக்கப்படும் பெரிய நிர்வாகப் பிரிவுகளில் நீங்கள் வசிக்கும் இடில் உள்ள காவல் தலைமை அலுவலகத்தில் செய்யப்பட வேண்டும்.

சமூக நல மற்றும் அடிப்படை உரிமைகளைப் பெறவும் தபால்களைப் பெறவும் உங்களுக்கு ஒரு விலாசம் தேவைப்படுகிறது. அது அந்த நபருடையதாக இருக்கலாம் ஆல்லாத ஒரு மூன்றாவது மனிதருடையதாக இருக்கலாம். உங்கள் தபால்களைப் பெறுவதற்கு ஒரு விலாசம் உங்களுக்கு இல்லையென்றால் நகராட்சி அலுவலகத்தில் அல்லது நீங்கள் இரவு தங்கும் இடத்தில் உள்ள நகராட்சியின் சமுதாய மற்றும் சமுதாயங்களுக்கிடையேயான மையத்தில் ஒரு தங்குமிடம் கோரலாம் ஏனெனில் நீங்கள் அந்த மையத்துடன் சமூக நல, மருத்துவ நலம் போன்ற காரணங்களுக்காக தொடர்பு வைத்திருப்பீர்கள், அல்லது ஒரு அங்கீகரிக்கப்பட்ட சங்கத்தை அணுகலாம். உங்களுக்கு ஒரு வருடத்திற்கான சான்றாறு வழங்கப்படும்.



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.



தஞ்சம் கோரும் விண்ணப்பத்தைத் தொடங்கும் பணிக்கு நிர்வாக விலாசம் தேவையில்லை, ஆனால் உங்களுக்கு ஒரு நிலையான விலாசம் இல்லையென்றால் தஞ்சம் கோருவோருக்கான முதல் வரவேற்பு மையம் உங்களுக்கு இதை அளிக்கலாம்.

அலுவலகங்களுக்கு உங்கள் நிலைமையை விளக்கி ப்ரெஞ்சு மொழியில் எழுத்து மூலம் ஆவணங்களை அனுப்ப வேண்டும். அலுவலகங்கள் உங்களுக்குத் திரும்பவும் ஆவணங்களை எழுத்து மூலம் அனுப்புகிறது: படிவங்கள், ஆவணங்களைச் சமர்ப்பிக்கக் கோரிக்கை, உங்கள் விண்ணப்பம் ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்டதா மறுக்கப்பட்டதா என்ற முடிவு, பொன்றவை. ஆகவே ஒழுங்காகத் தபால்களைப் பெறவும் ஏற்றுக் கொள்ளவும் தேவை இருக்கிறது.



நடைமுறைஅறிவுரைகள்:

- ▶ அனுப்பும் அல்லது பெறப்படும் ஒவ்வொரு ஆவணத்தின் நகல் அல்லது படத்தை வைத்திருக்க வேண்டும், ஏனெனில் அவை உங்களிடம் பிறகு மேற்கொள்ளப்படும் நடவடிக்கைகளில் கோரப்படலாம். OFPPA மற்றும்கட்டாயமாகவெளியேற்றப்படும்சமயத்தைத்தவிரநீங்கள்ஒரிஜினல்ஆவணத்தைத்தரவேண்டியதில்லை காட்டினால்போதும்.
- ▶ ஆவணங்களின் நகல்களைத் தபால் மூலம் அனுப்பினால் அனுப்பியதற்குச் சாட்சியமாக அவற்றை ஒப்புக்கொடுக்க பதிவுத் தபாலில் அனுப்பவும்.
- ▶ ஒருவரின் விலாசத்தை உங்கள் விலாசமாகக் கொடுப்பதாக இருந்தால் அவர் பெயரைத் தெளிவாகக் குறிப்பிடவும் («திரு அல்லது திருமதி இல்லத்தில்»), அல்லது சாத்தியமென்றால் அவரது தபால் பெட்டியில் உங்கள் பெயரைச் சேர்க்கவும்.
- ▶ நிலையான தங்குமிடம் கிடைக்கும் வரைமுடிந்தளவிற்கு ஒரு நிலையான விலாசத்தை வைத்திருக்கவும் ஏனெனில் விலாசத்தில் மாற்றங்கள் பெரும்பாலும் உதவித் தொகை பெறுவதில் தடங்கல் ஏற்படுத்தும். மேலும் தஞ்சம் கோரும் மற்றும் தங்குமிடம் கோரும் நடவடிக்கையிலும்சிரமங்களை உண்டாக்கும்.



- ▶ Allez chercher régulièrement votre courrier et toujours retirer un courrier recommandé sans tarder à la poste (la poste ne garde la lettre recommandée que pendant 15 jours).
- ▶ N'hésitez pas à rencontrer un(e) assistant(e) social(e) pour vous faire aider si besoin, par exemple si :
 - Vous ne comprenez pas la lettre qui vous est adressée;
 - Vous souhaitez contester ce qui vous est annoncé;
 - Vous n'avez pas de réponse à un courrier envoyé depuis plus de 2 mois à l'administration.

Pour plus d'information administrative, aller sur le site www.service-public.fr > rubriques « Etranger » et « Social-Santé/hébergement social ».

En cas de rejet d'une demande présentée à l'administration, une réponse écrite doit vous en préciser les raisons. Au cas où vous ne seriez pas d'accord avec la décision, celle-ci comporte les explications et les délais pour faire une contestation appelée « recours ».

Attention : il y a des situations où le délai de recours est très bref, notamment en cas de refus par le Préfet de délivrance d'un titre de séjour.

Si vous n'avez pas beaucoup d'argent, vous pouvez demander une aide financière appelée « aide juridictionnelle » pour payer un avocat. Vous pouvez vous renseigner notamment auprès de l'assistant(e) social(e) de votre quartier, auprès des associations spécialisées dans l'aide aux personnes en difficultés, ou auprès du bureau d'aide juridictionnelle au tribunal de grande instance de votre lieu d'habitation.



- ▶ உங்கள் தபால்களை அவ்வப்பொழுது தவறாமல் பெற்றுக் கொள்ளவும் மற்றும் பதிவுத் தபால் அலுவலகத்தில் உடனே பெற்றுக் கொள்ளவும் (தபால் நிலையம் பதிவுத் தபாலைப் பதினைந்து நாட்களுக்குத் தான் வைத்திருக்கும்).
- ▶ தேவைப் பட்டால் கீழ்க் கண்ட சமயங்களில் சமூக நல ஊழியின் உதவி பெறத் தயங்காதீர்கள்:
 - உங்களுக்கு வந்த தபால் உங்களுக்குப் புரியவில்லை என்றால்;
 - உங்களிடம் அறிவிக்கப்பட்டதில் உங்களுக்கு ஒப்புதல் இல்லையென்றால்;
 - நிர்வாகத்திற்கு நீங்கள் அனுப்பிய தபாலுக்கு 2 மாதங்களுக்கு மேல் பதில் இல்லையென்றால்.

நிர்வாகம் பற்றிய மேலும் விவரங்களுக்கு www.service-public.fr இணைய தளத்தில் தலைப்பு « Etranger » மற்றும் « Social-Santé/hébergement social » கீழ் பார்க்கவும்.

நிர்வாகத்திடம் நீங்கள் கோரிய விண்ணப்பம் நிராகரிக்கப்பட்டால் அது எழுத்து மூலம் காரணங்களுடன் தெரிவிக்கப்பட வேண்டும். நிர்வாகத்தின் முடிவு உங்களுக்குச் சம்மதம் இல்லை என்றால் பதிலில் நிர்வாகத்தின் முடிவை -மறு பரிசீலனை-செய்யக் கோருவதற்கான முறையும் கால அவகாசமும் விளக்கப்பட்டிருக்கும்.

எச்சரிக்கை: மேல் முறையீடு செய்வதற்கான அவகாசம் மிகக் குறுகியதாக இருக்கக்கூடும் (முக்கியமாக காவல் துறையிடமிருந்து தங்கும் உரிமம் நிராகரிக்கப்பட்ட உத்தரவு வழங்க).

உங்களிடம் தேவையான நிதி வசதி இல்லையென்றால் நீங்கள் வழக்கறிஞருக்குப் பணம் கொடுக்க «சட்ட உதவி» என்றழைக்கப்படும் நிதி உதவி கோரலாம். உங்கள் பகுதியில் இருக்கும் சமூக நல ஊழியர், பிரச்சினையில் இருக்கும் மக்களுக்கு உதவுவதற்காக இருக்கும் சங்கங்கள் அல்லது நீங்கள் வசிக்கும் இடத்தில் இருக்கும் தலைமை நிதி மன்றத்தில் உள்ள சட்ட உதவி அலுவலகம் ஆகியவற்றில் தேவையான விவரங்களைப் பெறலாம்.



LA TRADUCTION DES DOCUMENTS OFFICIELS

Les documents étrangers, non établis en français, doivent souvent être traduits en français pour commencer une démarche auprès de l'administration française et des associations. Vous pouvez trouver des traducteurs sur internet ou par les associations qui travaillent avec les migrants.

Parfois, on vous demandera une traduction « certifiée conforme à l'original ou officielle »: ces traductions doivent obligatoirement être faites par un traducteur agréé ou assermenté. Vous pouvez obtenir la liste des traducteurs agréés sur le site de la Cour de cassation: www.courdecassation.fr

En France, il n'existe pas d'aide financière pour la traduction des documents officiels d'état civil. Vous devrez donc payer la traduction. Certains organismes et certaines associations peuvent prendre en charge les frais de traduction des documents officiels d'état civil; renseignez-vous auprès d'un(e) assistant(e) social(e).



► ISM interprétariat propose une traduction écrite des documents officiels. Pour plus de renseignements, contactez le service des traductions écrites au: **01 53 26 52 78** ou traduction@ism-mail.fr



அதிகார பூர்வமான ஆவணங்களின் மொழி பெயர்ப்பு

ஃப்ரெஞ்சு மொழியில் இல்லாத வெளி நாடுகளிலிருந்து வரும் ஆவணங்கள் ஃப்ரான்ஸ் நாட்டு நிர்வாகம் மற்றும் சங்கங்களில் நடவடிக்கை மேற்கொள்ள ஃப்ரெஞ்சு மொழியில் மொழி பெயர்க்கப்பட வேண்டும். இணைய தளத்தின் மூலம் அல்லது குடி பெயர்பவர்களுடன் பணி புரியும் சங்கங்களின் மூலம் மொழி பெயர்ப்பாளர்களைத் கண்டறியலாம்.

சிலசமயங்களில் «மூல ஆவணத்துடன் சரிபார்க்கப்பட்ட அல்லது அதிகாரபூர்வமான» மொழிபெயர்க்கப்பட்ட ஆவணத்தைக் கேட்கலாம். இவைகண்டிப்பாக ஒரு அங்கீகரிக்கப்பட்ட மொழிபெயர்ப்பாளரால் செய்யப்பட்ட வேண்டும் மேல்முறையீட்டு நீதிமன்றத்தின் இணையதளத்தில் அங்கீகரிக்கப்பட்ட மொழிபெயர்ப்பாளர்களின் பட்டியல்கொடுக்கப்பட்டிருக்கும் www.courdecassation.fr இணைய தளத்தைப் பார்க்கவும்..

ஃப்ரான்ஸ் நாட்டில் அதிகார பூர்வமான உள்ளாட்சி ஆவணங்களை மொழி பெயர்க்க நிதி உதவி கிடைக்காது. நீங்கள் தான் அதற்குச் செலவழிக்க வேண்டும். சில அமைப்புகளும் சங்கங்களும் இத்தகைய ஆவணங்களின் மொழி பெயர்ப்புச் செலவை ஏற்றுக் கொள்ளலாம். சமூக நல ஊழியரிடம் விசாரிக்கவும்.



► இ எஸ் எம் மையம் அதிகாரபூர்வமான ஆவணங்களுக்கு எழுத்து மூலம் மொழி பெயர்ப்புச் செய்து தருகிறது. மேலும் விவரங்களுக்கு மொழி பெயர்ப்புச் சேவைப் பிரிவை தொலைபேசி எண் **01 53 26 52 78** மூலமாகவோ அல்லது traduction@ism-mail.fr மூலமாகவோ தொடர்பு கொள்ளவும்.



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).



தினசரி வாழ்க்கை

ஓரிடத்திலிருந்து மற்றொரு இடம் செல்ல

குறைந்த வருமானம் உள்ளவர்கள் அல்லது வருமானம் இல்லாதவர்களுக்கும் அவர்கள் குடும்பத்தினருக்கும் பொது போக்குவரத்தில் கட்டணச் சலுகை உள்ளது. அந்தந்த போக்குவரத்து நிறுவனத்தை அணுகி இந்தச் சலுகை பற்றி நீங்கள் விவரங்கள் பெறலாம் (பாரிஸ் நகரத்திற்கு RATP, மார்செய் நகரத்திற்கு RTM மற்றும் லியோன் நகரத்திற்கு TCL, போன்றவை).

நிர்வாக நிமித்தமாகவோ அல்லது மருத்துவத்திற்காகவோ செல்ல சில சங்கங்கள் அல்லது சமூக நல ஊழியரிடம் போக்குவரத்து பயணச்சீட்டு பெறலாம்.



தங்குமிடம் தேடுதல்

பகல் நேரத் தங்குமிடம்

பகல் நேரத் தங்குமிடமானது பகலில் வரவும் ஓய்வெடுக்கவும் அனுமதிக்கும் இடம். இங்கு இரவு நேரத்தில் தங்க அனுமதி கிடையாது. பெரும்பாலும் இந்த இடங்களில் தொலைபேசி, செய்தித் தாள் மற்றும் சில இடங்களில் இணைய தள இணைப்பு கிடைக்கும். இவற்றுள் சிலவற்றில் பானங்கள், மதிய உணவு, குளிக்கும் வசதி, துணி துவைக்கவும் இலத்திரி செய்யவும் வசதி, இலவச துணிமணிகள் மற்றும் சாமான் வைக்கும் வசதி கிடைக்கும்.

அவசரக் காலத் தங்குமிடம்

இரவு நேரத்தை எங்கு கழிப்பது என்று உங்களுக்குத் தெரியவில்லையென்றால், நீங்கள் சாமு சோசியல் (Samu Social) நுகராட்சியைச் சேர்ந்த அவசர கால மனித நேய சமூக சேவை மையம்) மையத்தை தொலைபேசி மூலம் **115** எண்ணில் தொடர்பு கொள்ளலாம். இது 24 மணி நேரமும் இயங்கும் அவசர கால எண். ஃப்ரான்ஸ் நாட்டில் எங்கு வேண்டுமானாலும் உபயோகிக்கலாம். இடம் இருந்தால் உங்களை அந்த இடத்திற்குப் போகச் சொல்வார்கள். அங்கு ஒரிரவிற்கு இடம் கிடைக்கும்.

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 coordination thérapeutique. Vous serez logé et accompagné

இடம் இருப்பதைப் பொறுத்துப் புதுப்பித்துக் கொள்ளலாம். பெரும்பாலும் இந்த இடங்கள் ஒரு பாலர்கள் மட்டும் உபயோகிக்கும் இடமாக இருக்கும் (குடும்பத்தினர் நீங்கலாக). சமயத்தில், தொலைபேசியில் பேசுவதற்கு நீண்ட நேரம் காத்திருக்க நேரலாம். தங்க இடம் இல்லையென்றால் நீங்கள் இருக்கும் இடத்தைக் கூறி ஒரு நடமாடும் குழுவை வரச் சொல்லவும்.



சில வாரங்களுக்கான தங்கும் வசதி

தங்குமிடம் வழங்கும் அமைப்புகளைத் தொடர்பு கொள்ள நீங்கள் நகராட்சி அலுவலகம் அல்லது பகல் நேரத் தங்குமிடம் மற்றும் சங்கங்களில் உள்ள சமூக நல ஊழியரைத் தொடர்பு கொள்ளலாம். இவற்றில் எல்காவது இடம் கிடைக்கலாம்:

- ▶ ஒரு தங்கும் விடுதி அல்லது தங்கும் மற்றும் சமூகத்தில் ஒருங்கிணைக்கும் மையத்தில் (CHRS) 6 மாதங்கள் வரை இடம் கிடைக்கலாம், நீங்கள் தனியாகவோ, தம்பதியாகவோ அல்லது குடும்பமாகவோ இருந்தால். இது புதுப்பிக்கப்படத் தகுந்தது;
- ▶ ஒரு தாய் சேய் நல மையத்தில், நீங்கள் தனியாளான கர்ப்பிணிப் பெண்ணாகவோ அல்லது குழந்தைகளுடனோ இருந்தால், உங்கள் கடைசிக் குழந்தை 3 வயதிற்குட்பட்டு இருக்க வேண்டும்;
- ▶ ஒரு சிறப்பு வரவேற்பு மையத்தில், நீங்கள் ஏதாவது அபாயத்தில் இருந்தால் (ஏதாவது வன்முறை நிகழ்ந்திருந்தாலோ அல்லது மிரட்டல் இருந்தாலோ).

நோயின் காரணமாகத் தங்குவது

உங்களுக்குத் தங்குமிடம் இல்லை ஆனால் உங்களு ஆரோக்கியம் தெருவில் வசிக்க அனுமதிக்காது இருந்தும் மருத்துவ மனையில் சேர்க்க வேண்டிய அவசியம் இல்லையென்றால் நீங்கள் சுகாதாரப் பொறுப்பில் படுக்கும் வசதி (LHSS) அல்லது மருத்துவ வசதியுடன் தங்குவதற்கு (LAM) உங்கள் உடல் நிலையைப் பொறுத்து இடம் கோரலாம். இந்த வசதி பெற சமூக நல ஊழியரைத் தொடர்பு கொள்ளுமாறு உங்கள் மருத்துவரிடம் கேளுங்கள்

உங்களுக்கு ஒரு நாள்பட்ட நோய் இருந்து இக்கட்டான நிலையில் இருந்தீர்கள் என்றால் நீங்கள் மருத்துவ உதவியுடன் கூடிய தங்குமிடத்தில்

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.



இடம் கோரலாம். உங்களுக்குத் தங்க இடம் கிடைப்பதுடன் மருத்துவர்கள், சமூக நல மற்றும் குடும்ப நல பொருளாதார ஆலோசகர்கள் மற்றும் மனோ தத்துவ ஆலோசகர்கள் உதவி கிடைக்கும். இதற்கு உங்கள் மருத்துவர் மற்றும் ஒரு சமூக நல உதவியாளரின் உதவியைக் கோர வேண்டும்.

பெரும்பாலும் இத்தகைய தங்கும் வசதிகள் பெற காத்திருப்பவர்கள் வரிசையில் இருப்பார்கள். எவ்வளவு சீக்கிரம் முடியுமோ அவ்வளவு சீக்கிரம் முன் பதிவு செய்ய வேண்டும்.

உணவு

உங்களிடம் பண வசதி இல்லையென்றாலோ அல்லது குறைவாக இருந்தாலோ நகராட்சிகளும் சங்கங்களும் இலவச அல்லது மிகக் குறைந்த விலையில் உணவு பெற உதவுகின்றன: எடுத்துச் செல்லவோ அல்லது அங்கேயே உண்ணவோ சூடான உணவு, நீங்களே சமைத்து உண்ணத் தகுந்த பாக்கெட்டுகள், குறைந்த விலையில் பொருட்கள் வாங்கக் கடைகள் போன்றவை.

உணவில் உங்களுக்கு ஏதாவது கட்டுப்பாடு இருந்தால் (உ.ம். உப்பில்லாத உணவு) மறக்காமல் குறிப்பிடவும்.





Prenez rendez-vous avec un(e) assistant(e) social(e). Vous pourrez ensuite recevoir des aliments, des repas, ou acheter à prix bas :

- Dans votre mairie ou dans le service social (CCAS ou CIAS) de votre ville.
- Dans une épicerie solidaire pour faire vos courses et payer moins qu'en supermarché : www.epicerie-solidaires.org
- Aux Restos du Cœur pour avoir des paniers-repas équilibrés, des repas chauds et une aide pour les bébés : www.restosducoeur.org/associations-departementales
- Au Secours populaire pour faire vos courses et payer moins cher qu'en supermarché : www.secourspopulaire.fr/secours-populaire
- À la Croix-Rouge pour avoir un colis alimentaire : www.croix-rouge.fr/Pres-de-chez-vous



ஒரு சமூக நல ஊழியரைச் சந்தியுங்கள். அதன் பிறகு நீங்கள் உணவுப் பொருட்கள், உணவு போன்றவற்றைப் பெறலாம் மற்றும் இவற்றைக் குறைந்த விலையில் வாங்கலாம்:

- உங்கள் ஊரில் உள்ள நகராட்சி அலுவலகம் அல்லது சமூக சேவை மையம் (CCAS அல்லது CIAS).
- உங்கள்வட்டாரத்தில்உள்ள மளிகைக்கடையில் உங்கள் பொருட்களை வாங்கி சூப்பர் மார்க்கெட்டைவிட குறைந்த விலை கொடுக்கலாம்: www.epicerie-solidaires.org
- Restos du Cœur ரெஸ்டோ த்யூ கர் உணவகங்களில் சீரான உணவுப் பொட்டலங்களும், சூடான உணவும் பெறலாம். மற்றும் குழந்தைகளுக்கு உதவியும் கிடைக்கும்.: www.restosducoeur.org/associations-departementales/
- செக்யூர் போபுலேர் (Secours populaire) கடைகளில் உங்கள் பொருட்களை வாங்கி சூப்பர் மார்க்கெட்டைவிட குறைந்த விலை கொடுக்கலாம். www.secourspopulaire.fr/secours-populaire
- செஞ்சிலுவை சங்கத்தில் உணவுப் பொட்டலம் பெறலாம்: 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

► 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

► « 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/



ஃப்ரெஞ்சு மொழி கற்றல்

அன்றாட வாழ்க்கையில் தேவையானவற்றைத் தெரியப்படுத்தவும், தனது உரிமைகளைப் பெறவும், நிர்வாகத்திற்குத் தேவையான படிவங்களைப் பூர்த்தி செய்யவும் ஃப்ரெஞ்சு மொழி கற்பது மிக அவசியமாகிறது. உங்கள் நாட்டில் நீங்கள் பள்ளியில் கற்கவில்லையென்றால் ஃப்ரெஞ்சு மொழி வகுப்பில் சேரவும் எழுதப் படிக்கக் கற்கவும் பல வழிகள் உள்ளன. சில சங்கங்கள், பல்கலைக் கழகங்கள் மற்றும் சில நகராட்சி அலுவலகங்கள் இலவச அல்லது மிகக் குறைந்த கட்டணத்தில் வகுப்புகள் நடத்துகின்றன. சில சமயம் வகுப்பு முடிந்த பின் உங்களுக்குச் சான்றிதழ் வழங்கப்படும். வகுப்புகளில் பெரும்பாலும் செப்டம்பர் மாதம் அனுமதி/பதிவு நடை பெறுகிறது. ஆனால் சில சமயம் ஆண்டில் எப்பொழுது வேண்டுமானாலும் அனுமதிக்கிறார்கள்.

கணினி பயிற்சிகள் மூலம் இலவசமாக ஃப்ரெஞ்சு மொழி கற்பிக்கும் இணைய தளங்கள் இருக்கின்றன.

நீங்கள் ஃப்ராள்ஸ் நாட்டின் குடிபெயர்ப்பு மற்றும் ஒருங்கிணைப்பு அலுவலகத்தினால் ஏற்படுத்தப்பட்டு அந்தப் பகுதியில் தங்குவதற்கான அனுமதி-வழங்கும் அதிகாரம் உள்ள அதிகாரியால் கையொப்பமிடப்பட்ட வரவேற்பு மற்றும் ஒருங்கிணைப்பு ஒப்பந்தத்தில் கையெழுத்திட்டிருந்தால் உங்கள் நிலைமைக்குத் தகுந்தாற போல ஃப்ரெஞ்சு மொழியைக் கற்க வேண்டும்.



► வெளி நாட்டவர்களுக்கான அனைத்து விதமான ஃப்ரெஞ்சு மொழி வகுப்புகளின் விவரங்களும் பாரிஸ் நகரின் நகராட்சி அலுவலகத்தால் தரப்பட்டுள்ளன : www.paris.fr/cma

► டிஃமோந்த் உடன் ஃப்ரெஞ்சு மொழி கற்போம் என்ற இணைய தளப் பக்கம் www.apprendre.tv5monde.com/fr இணைய தளத்தின் மூலம், பல மொழிகளில் மொழி பெயர்ப்புடன் இலவச வகுப்புகள் நடத்துகிறது.

► « Pas à pas » (பா அ பா) என்பது ஒரு இலவச செயலி. இதை உங்கள் கைபேசி அல்லது கணினியில் பதிவிறக்கம் செய்யலாம். அது புதியவர்களுக்கு அன்றாட வாழ்க்கையில் எதிர் கொள்ளும் நிலைமைகளுக்குத் தேவையான மொழி அடித்தளத்தை ஏற்படுத்தித் தருகிறது. 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).



குழந்தைகளுக்குக் கல்வி

ஃப்ரான்ஸ் நாட்டில் 3 வயது முதல் 16 வயது வரை பள்ளிக் கல்வி இலவசம். ஃப்ரான்ஸ் நாட்டில் கல்வி 6 வயதிலிருந்து 16 வயது வரை கட்டாயமாகும். கல்வி அமைப்பு கீழ்க் கண்டவாறு:

- 3 வயது முதல் 5 வயது வரை : நர்ஸரிப் பள்ளி.
- 6 வயது முதல் 10 வயது வரை : முதல் நிலைப் பள்ளி.
- 11 வயது முதல் 15 வயது வரை : உயர் நிலைப் பள்ளி அல்லது SEGPA (சீர்படுத்தப்பட்ட பொது மற்றும் தொழில் கல்வி). செக்பாவில் (SEGPA) கற்பதில் பிரச்சினை உள்ளவர்கள் அனுமதிக்கப்படுகிறார்கள். வகுப்புகளில் 16 மாணவர்களே இருப்பார்கள். இவற்றில் தொழிற் கல்வி பயிற்சியளிக்கப்படுகிறது.
- 16 வயது முதல் 18 / 19 வயது வரை :
 - பொதுக் கல்லூரி: பக்கலோரியா (பாக்) பள்ளி இறுதித் தேர்வு கொடுக்கவும் மேற்படிப்பு தொடரவும்.
 - தொழிற் கல்லூரி: சீஏபீ (CAP) அல்லது தொழிற்கல்வி பட்டயம் (பாக் ப்ரோ).
 - பயில்வோர் பயிற்சி மையம் (CFA): சீஏபீ அல்லது தொழிற்கல்வி பட்டயம். இங்கு படிக்கும் மாணவர்கள் நிறுவனங்களால் வேலைக்கு அமர்த்தப்பட்ட இளம் தொழிலாளர்கள். அந்த நிறுவனங்கள் அவர்களுக்கு சம்பளம் கொடுக்கின்றன.

ஃப்ரெஞ்சு மொழி சரியாகத் தெரியாத மாணவர்களுக்குப் பள்ளி ஃப்ரெஞ்சு மொழியைக் கற்பதற்கான உதவிகளைத் தர வேண்டும். புதிதாக வந்திருக்கும் மாணவர்களை வரவேற்கும் பிரிவு UP2A, ஃப்ரெஞ்சு இரண்டாவது மொழி (FLS), வரவேற்கும் வகுப்பு (CLA)...

இரண்டு மாதங்களுக்கு ஒரு முறை 15 நாட்களுக்கு விடுமுறை விடப்படுகிறது: நவம்பர் மாதத்தில், கிறிஸ்துமஸ் விடுமுறை, குளிர் கால விடுமுறை மற்றும் வசந்த கால விடுமுறை மற்றும் கோடைகால விடுமுறை உரண்டு மாதங்களுக்கு (ஜூலை மற்றும் ஆகஸ்டு மாதங்களில்).



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
- › 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

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

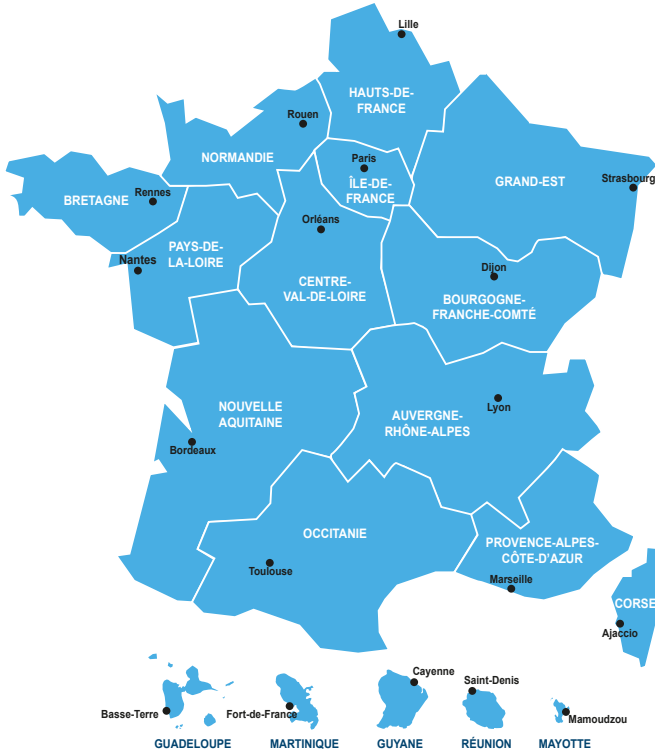


அவசர காலத்தில் உபயோகமான தொலைபேசி எண்கள்

- › அவசர உதவி Urgences : **112**
- › சாமு Samu : **15**
- › காவல் Police : **17**
- › தீ அணைப்புப் படை Pompiers : **18**
- › சாமு சமூக நலம் Samu social : **115**
- › அவசர கால மருந்தகம் : காவல் நிலையத்தில் விவரம் பெறலாம்
- › பாரிஸ் நகர வட்ட விஷ சிகிச்சை Centre régional antipoison de Paris: **01 40 05 48 48**
உங்கள் பகுதி விஷ சிகிச்சை மையத்திற்கு:
www.centres-antipoison.net
- › ஆபத்தில் குழந்தைகள் Allo Enfance en danger : **119**
- › குடும்பத்தில் வன்முறை Violences conjugales : **3919**
- › எம்டீஸ் தகவல் சேவை Sida info service : **0800 840 800**
- › பாலுணர்வு, கருத்தடை, கருக்கலைப்பு: **0800 08 11 11**
- › காமாலை அவசர உதவி SOS hépatites : **0800 004 372**
- › ஓரினச்சேர்க்கை அவசர உதவி SOS homophobie : **0810 108 135**
- › கற்பழிப்பு அவசர உதவி SOS viol : **0800 05 95 95**
- › யோதை மருந்து தகவல் சேவை Drogues info service : **0800 23 13 13**
- › புகையிலை தகவல் சேவை Tabac info service : **39 89**
- › மது தகவல் சேவை Alcool Info Service : **0980 980 930**

உங்கள் இருப்பிடத்திற்கு அருகாமையில் உள்ள CPEF மையத்தைக் கண்டறிய: www.ivg.social-sante.gouv.fr/les-centres-de-planification.html இணைய தளத்தைப் பார்க்கவும்.

உங்கள் இருப்பிடத்திற்கு அருகாமையில் உள்ள CeGIDD மையத்தைக் கண்டறிய: www.sida-info-service.org/annuaire/ இணைய தளத்தைப் பார்க்கவும்





ACS = aide au paiement d'une assurance complémentaire de santé [கூடுதல் மருத்துவக் காப்பீட்டிற்கான நிதி உதவி சுகாதாரத்திற்கான கூடுதல் உதவி]

ALD = affection longue durée [நாள் பட்ட பிரச்சினை]

AME = aide médicale de l'État [தேசிய மருத்துவ உதவி]

AVC = accident vasculaire cérébral [மூளையில் இரத்த நாள வெடிப்பு]

CAF = caisse d'allocations familiales [குடும்ப நிதி உதவி]

CeGIDD = centre gratuit d'information, de dépistage et de diagnostic [இலவசத் தகவல், பரிசோதனை மற்றும் ஆய்வு மையம்]

CCAS = centre communal d'action sociale [இனம் சார்ந்த சமூக நல மையம்]

CGSS = caisse générale de sécurité sociale (= CPAM en Outre-mer, Antilles & Guyane) [பொது சமூக நல உதவி மையம் (கடல் தாண்டிய பகுதிகளில்)]

CIAS = centre intercommunal d'action sociale [இனங்களுக்கிடையேயான சமூக நல மையம்]

CMP = centre medico-psychologique [மருத்துவ மனோ தத்துவ சிகிச்சை மையம்]

CMPP = centre medico-psycho-pédagogique [மருத்துவ மனோ தத்துவ பயிற்சி மையம்]

CMU-c = couverture maladie universelle complémentaire [கூடுதல் பொது மருத்துவக் காப்பீடு]

CPAM = caisse primaire d'Assurance maladie [மருத்துவக் காப்பீட்டின் முதலு நிலை அலுவலகம்]

CPEF = centre de planification ou d'éducation familiale [குடும்பக் கட்டுப்பாடு மற்றும் கல்வி மையம்]



ETP = éducation thérapeutique du patient [நோயாளிக்குச் சிகிச்சைக் கல்வி]

IST = infection sexuellement transmissible [பால்வினைத் தொற்று நோய்]

IVG = interruption volontaire de grossesse [சம்மதத்துடன் செய்யும் கருக்கலைப்பு]

MDPH = maison départementale des personnes handicapées [மாவட்ட ஊனமுற்றோர் மையம்]

PASS = permanence d'accès aux soins de santé [சுகாதார உதவி அளிக்கும் இடம்]

PMI = protection maternelle et infantile [தாய் சேய் நல மையம்]

PrEP = prophylaxie pré-exposition [நோய்த் தடுப்புச் சிகிச்சை]

PUMA = protection universelle maladie [அடிப்படை மருத்துவக் காப்பீடு]

SPADA = structure de premier accueil des demandeurs d'asile [தஞ்சம் கோருவோருக்கான முதல் வரவேற்பி மையம்]

TasP = *treatment as prevention* [நோய்த் தடுப்பு]

TPE = traitement post-exposition [தாக்கம் ஏற்பட்டபின் தரப்படும் சிகிச்சை]

VHA = virus de l'hépatite A [ஏ வகை காமாலை வைரஸ்]

VHB = virus de l'hépatite B [பிவகை காமாலை வைரஸ்]

VHC = virus de l'hépatite C [சீ வகை காமாலை வைரஸ்]

VIH = virus de l'immunodéficience humaine [மனித நோய்த் தடுப்பு வலுக்குறைப்பு வைரஸ்]

Lined writing area for page 204, consisting of horizontal dotted lines.

Lined writing area for page 205, consisting of horizontal dotted lines.

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*

இந்தக் கையேடு நேரடியாக இலவசமாக சுகாதார ஊழியர் அல்லது சமூக நல ஊழியரால் வழங்கப்பட்டது. இது சுகாதாரம், உரிமைகள் மற்றும் ஃப்ரான்ஸ் நாட்டில் நடைமுறையில் இருக்கும் நிர்வாக முறைகள் பற்றி உங்களுக்குத் தேவையான தகவல்களைத் தரும். இரண்டு மொழிகளில் இருப்பது நீங்கள் சந்திக்கும் மருத்துவர், சமூக நல ஊழியர் மற்றும் பிற அலுவலர்களுடன் சுலபமாகக் கருத்துப் பரிமாற்றம் செய்து கொள்ள உதவியாக இருக்கும்.

பிற மொழிகள்: www.santepubliquefrance.fr என்ற இணைய தளத்தைப் பார்க்கவும்

Ce livret a été réalisé avec le concours de :

இந்தக் கையேடு இவர்களின் ஒத்துழைப்போடு தயாரிக்கப்பட்டுள்ளது:



samusocial de Paris

