

# parlons santé

Livret bilingue





وفقاً لمنظمة الصحة العالمية (OMS) :

"الصحة هي حالة من العافية الجسدية والعاطفية والعقلية والاجتماعية الكاملة، لا يتعلّق الأمر فقط بعدم المرض، أو الخلل الوظيفي، أو العجز".

إن الصحة الجنسية والإنججائية جزء لا يتجزأ من الصحة العامة والعافية. الوصول إلى الخدمات الصحية هو أحد الحقوق الأساسية لكل إنسان، بغض النظر عن أصوله أو آرائه أو وضعه الاقتصادي أو الاجتماعي.

هذا الكتاب وسيلة لتعزيز  
جودة الحياة هذه للجميع!



Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS) :

« **La santé est un état complet de bien-être physique, émotionnel, mental et social, ce n'est pas seulement l'absence de maladie, de dysfonctionnement ou d'infirmité** ».

La santé sexuelle et reproductive fait partie intégrante de la santé et du bien-être dans leur globalité. L'accès aux services de santé constituent un des droits fondamentaux de chaque être humain, indépendamment de ses origines, ses opinions, sa condition économique ou sociale.

**CETTE BROCHURE EST UN MOYEN DE PROMOUVOIR  
CETTE QUALITÉ DE VIE POUR TOUS !**

# BIENVENUE



## CE LIVRET S'ADRESSE AUX NOUVEAUX ARRIVANTS AU LUXEMBOURG :

- Les **DPI** (Demandeurs de Protection Internationale) ;
- Les **BPI** (Bénéficiaires de Protection Internationale) ;
- Les adultes et mineurs (moins de 18 ans) accompagnés ou pas.

La migration n'est pas toujours un choix. Elle peut trouver son origine dans la fuite d'une guerre dans son pays d'origine, de violences politiques ou sociétales, de précarité extrême, autant de causes qui peuvent mettre en danger la vie des populations.

La vulnérabilité qui en résulte peut être amplifiée sur le chemin de l'exil.

L'arrivée dans un nouveau pays n'est pas chose facile non plus. De nouveaux obstacles doivent être surmontés... l'apprentissage d'une nouvelle langue, de nombreuses démarches administratives à faire dans un système dont on ignore tout. La recherche d'informations pour avoir accès aux soins de santé peut aussi s'avérer compliquée.

## LE BUT DE CE LIVRET EST DE PARTAGER AVEC VOUS DES INFORMATIONS :

- Pour rester en bonne santé,
- Pour vous soigner efficacement,
- Pour vous aider à trouver aide et assistance ainsi que des adresses utiles dans votre pays d'accueil et terre de multiculturalisme : le Luxembourg,
- Et pour vous informer sur vos droits.

Ce document existe en plusieurs langues: farsi, arabe, tigrigna, ukrainien et anglais avec la traduction vers le français.

Sa présentation en deux langues facilite les échanges que vous pourrez avoir avec un **médecin**, un assistant social, ou tout autre professionnel de santé.

Vous pouvez vous procurer ce livret dans les 3 centres de Planning Familial ou le télécharger sur le site internet [www.planning.lu](http://www.planning.lu)

**Les adresses indiquées dans ce livret ne sont pas exhaustives et peuvent changer.  
Vérifier toujours sur le site internet de l'association !**

Plus de ressources sur le site internet: [cesas.lu](http://cesas.lu)

**Bonne lecture !**

L'écriture inclusive n'est pas utilisée dans cet ouvrage dans l'unique but de faciliter le plus possible la lecture et la compréhension des informations qui s'y trouvent.



مرحباً!

### هذا الكتيب مخصص للقادمين الجدد إلى لوكسمبورغ:

- DPIs (مقدمو طلبات الحماية الدولية):
- BPIs (المستفيدون من الحماية الدولية):
- البالغون والقصر (أقل من 18 عاماً) مُصطحبون برفقة أمر لـ.

الهجرة ليست دائماً خياراً. يمكن أن يكون سببها الأصلي هو الفرار من الحرب في وطنه الأمر، والعنف السياسي أو المجتمعي، والخطر الشديد، وجميع الأسباب التي يمكن أن تعرّض الشعوب للخطر.

قد يتم تضييق الضعف الناتج عن طريق السفر بعيداً عن الوطن.

القدوم إلى بلد جديد ليس بالأمر السهل أبداً. يجب التغلب على عقبات جديدة.. تعلم لغة جديدة، العديد من الإجراءات الإدارية التي يجب تفويتها في نظام لا نعرف عنه شيئاً. يمكن أيضاً أن يكون العثور على المعلومات، للوصول إلى الرعاية الصحية، أمراً معقداً.

### الغرض من هذا الكتيب هو مشاركة المعلومات معك:

- للبقاء بصحة جيدة،
- لمعاملتك بشكل فعال،
- لمساعدتك في العثور على المساعدة والعناوين المفيدة في بلدك المُضيف وأرض التعددية الثقافية: لوكسمبورغ،
- وإعلامك بحقوقك.

هذه الوثيقة موجودة بعدة لغات: الفارسية والعربية واللغوية والأوكانية والإنجليزية، مع ترجمتها إلى الفرنسية.

إن عرضها باللغتين يسهل التبادلات التي قد تجريها مع طبيب أو أخصائي اجتماعي أو أي متخصص صحي آخر.

يمكنك الحصول على هذا الكتيب من مراكز تنظيم الأسرة الثلاثة أو تزييله من موقع الويب

[www.planning.lu](http://www.planning.lu) العناوين الواردة في هذا الكتيب ليست شاملة وقد تتغير. تحقق دائماً من موقع المؤسسة!

يوجد المزيد من الموارد على موقع الإنترنت: [cesas.lu](http://cesas.lu)

ننمني لك قراءةً ممتعةً!

لم تُستخدم الكتابة الشاملة في هذا الكتاب لغرض وحيد؛ وهو تسهيل قراءة المعلومات الواردة فيه وفهمها قدر الإمكان.

# TABLE DES MATIÈRES



<b>BIENVENUE.....</b>	<b>2</b>
Table des matières .....	4
Abréviations.....	10
Interprète.....	12
Les services du Planning Familial.....	14
Le projet Parlons Santé et les Cafés Santé .....	16
Description .....	16
Inscription .....	16
Après les Cafés Santé .....	16



<b>LE SYSTÈME DE SOINS DE SANTÉ AU LUXEMBOURG .....</b>	<b>18</b>
Caisse Nationale de Santé (CNS) .....	20
L'affiliation à la Caisse Nationale de Santé .....	20
La carte de sécurité sociale .....	22
Quand vous êtes malade.....	24
Je suis au luxembourg depuis moins de 3 mois (DPI) .....	24
Je suis au luxembourg depuis plus de 3 mois .....	26
Je suis bénéficiaire de protection internationale (BPI).....	30
Je suis bénéficiaire de la protection temporaire .....	32
J'ai fait partie d'un programme de réinstallation au Luxembourg.....	32
Vous êtes demandeur de protection internationale mineur .....	32
Consulter un médecin.....	34
1 <sup>er</sup> examen médical obligatoire .....	34
Médecin généraliste et médecin spécialiste .....	36
Médecins et hôpitaux de garde .....	40
Les urgences .....	44
Le 112: l'ambulance ou les pompiers .....	44
Quand appeler le 112?.....	48
Le 113: la police .....	50
Quand appeler le 113?.....	50

# جدول المحتويات

3 .....	مرحباً.....
5 .....	جدول المحتويات.....
11 .....	الاختصارات .....
13 .....	المترجم الفوري.....
15 .....	خدمات تنظيم الأسرة.....
17 .....	مشروع "الحديث حول الصحة" والمقاهي الصحية..... Parlons Santé
17 .....	الشرح .....
17 .....	التسجيل.....
17 .....	ما بعد المقاهي الصحية.....

19 .....	نظام الرعاية الصحية في لوكسمبورغ .....
21 .....	الصندوق الوطني للرعاية الصحية (CNS) .....
21 .....	عضوية الصندوق الوطني للرعاية الصحية.....
23 .....	بطاقة الضماع الاجتماعي.....
25 .....	عندما تمرض .....
25 .....	أنا DPI وفي لوكسمبورغ لمدة أقل من 3 أشهر .....
27 .....	لقد كنت في لوكسمبورغ منذ أكثر من 3 أشهر .....
31 .....	أنا مستفيد من الحماية الدولية (BPI) .....
33 .....	أنا مستفيد من الحماية المؤقتة .....
33 .....	كنت جزءاً من برنامج إعادة التوطين في لوكسمبورغ .....
33 .....	أنت مقدم طلب حماية دولية قاصر .....
35 .....	استشر الطبيب .....
35 .....	الفحص الطبي الإجباري الأول .....
37 .....	الطبيب العام والطبيب المُختص .....
41 .....	الأطباء والمستشفيات المنوية .....
45 .....	الطوارئ.....
45 .....	112: الإسعاف أو الإطفاء .....
49 .....	متى تتصل بالرقم 112 .....
51 .....	113: الشرطة .....
51 .....	متى تتصل بالرقم 113 .....



<b>PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ SEXUELLE ET REPRODUCTIVE.....</b>	<b>52</b>
Sexualité .....	52
Consentement.....	54
Majorité sexuelle .....	56
Orientations sexuelles, identités de genre et expressions de genre, discrimination .....	58
Procréation .....	62
La fertilité .....	62
La production de spermatozoïdes (la spermatogénèse) .....	62
Le cycle menstruel .....	64
La contraception .....	66
Les préservatifs .....	68
Le carré de latex .....	72
Les méthodes contraceptives avec hormones .....	74
Les stérilets avec ou sans hormones.....	78
La contraception d'urgence.....	80
La contraception définitive ou non réversible.....	82
La contraception naturelle .....	82
Les règles ne viennent pas? Enceinte ? .....	84
La grossesse .....	84
Congés, informations et aides financières autour de la naissance .....	86
La grossesse non désirée .....	90
L'interruption volontaire de grossesse (IVG).....	90
L'accouchement sous secret.....	92
Les IST (Infections sexuellement transmissibles).....	94
Qu'est-ce qu'une IST? .....	94
Consulter un médecin? .....	94
Aide-mémoire sur les principales IST.....	96
Le VIH-SIDA.....	98
L'hépatite B.....	100
Les dépistages .....	102

53 .....	الجنس .....
53 .....	الموافقة .....
55 .....	سن الرشد الجنسي .....
57 .....	المصطلح الجنسي والهويات الجندرية والتعبيرات الجندرية والتمييز .....
59 .....	الإيجاب .....
63 .....	الخصوصية .....
63 .....	إنقاص الحيوانات المنوية (التوليد المنوي) .....
65 .....	الدورة الشهرية .....
67 .....	منع الحمل .....
69 .....	الواقي الذكري .....
73 .....	مربع اللاتكس .....
75 .....	طرق منع الحمل بالهرمونات .....
79 .....	اللولب مع الهرمونات أو بدونها .....
81 .....	وسائل منع الحمل في حالات الطوارئ .....
83 .....	منع الحمل الدائم أو الذي لا رجعة فيه .....
83 .....	منع الحمل الطبيعي .....
85 .....	لمن يأتي الحبيب؟ حامل .....
85 .....	الحمل .....
87 .....	الإجازات والمعلومات والمساعدات المالية حول الولادة .....
91 .....	حمل غير مرغوب فيه .....
91 .....	الإنها الملعون للحمل (الإجهاض) .....
93 .....	الولادة في السر .....
93 .....	الأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي (الأمراض المنقولة جنسيا) .....
95 .....	ما هي الأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي .....
95 .....	استشارة الطبيب .....
97 .....	قائمة التتحقق لأهم الأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي .....
99 .....	فيروس نقص المناعة البشرية / الإيدز .....
101 .....	التهاب الكبد الوبائي ب .....
103 .....	الفحوصات .....





## PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ AFFECTIVE ET PSYCHIQUE ..... 106

Qu'est-ce que la santé? .....	106
Votre histoire, un traumatisme? .....	108
La solitude .....	110
À retenir pour vous aider au mieux .....	112
Les violences .....	118
Les différentes formes de violence.....	118
Les mutilations sexuelles.....	120
Viol et agressions sexuelles .....	122
Violence domestique .....	126



## PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ GLOBALE ..... 132

Activité physique.....	134
Alimentation .....	134
Hygiène de vie .....	138
Addictions.....	140
L'alcool.....	140
Le tabac .....	142
Les autres drogues.....	142
Dépistage et surveillance de maladies.....	144
Le diabète .....	144
Les maladies cardiovasculaires.....	146
Les cancers .....	148
Vaccination .....	152



## AUTRES INFORMATIONS UTILES ..... 154

Accompagnement social.....	154
Le référent social.....	154
Permanences sociales .....	156
Formation et intégration.....	158
Avant l'âge de 18 ans.....	158
À partir de l'âge de 18 ans.....	160
Autres adresses utiles .....	164
Accès – Plan .....	166



## العنابة بصحبك النفسية والعاطفية

107	ما هي الصحة
109	هل في تاريخك صدمة
111	الوحدة
113	الأشياء التي يجب تذكرها لمساعدتك على أفضل وجه
119	العنف
119	أشكال العنف المختلفة
121	التشوه الجنسي
123	الاغتصاب والاعتداء الجنسي
127	العنف المنزلي



133	العنابة بصحبك العالمية
135	النشاط البدني
135	الغذاء
139	أسلوب الحياة
141	الإدمان
141	الكحول
143	التبغ
143	أدوية أخرى
145	فحص المرض ومراقبته
145	مرض السكري
147	أمراض القلب والأوعية الدموية
149	السرطانات
153	التلقيح



155	معلومات أخرى مفيدة
155	دعم اجتماعي
155	المرجع الاجتماعي
157	الخدمات الاجتماعية
159	التدريب والاندماج
159	قبل سن 18
161	من سن 18
165	عناوين أخرى مفيدة
167	الوصول - الخريطة



## ABRÉVIATIONS

**Voici la signification des abréviations utilisées dans ce livret.**

**DPI**: Demandeur de protection internationale.

C'est une personne dont la demande de protection internationale a été enregistrée et dont la procédure est en cours.

**BPI**: Bénéficiaire de protection internationale.

C'est une personne qui a obtenu une réponse positive à sa demande de protection internationale.

**AFM**: Avance sur frais médicaux.

**AOT**: Autorisation d'occupation temporaire.

**CASNA**: Cellule d'accueil scolaire pour élèves nouveaux arrivants.

**CNS**: Caisse nationale de santé.

**CS-DPI**: Cellule Santé des Demandeurs de protection internationale.

**FNS**: Fonds national de solidarité.

**LISKO**: Lëtzebuerger Integratiouns – a Sozialkohäsiounscenter (centre luxembourgeois pour l'intégration et la cohésion sociale).

**LogIS**: Logement pour l'inclusion sociale – Fondation Caritas Luxembourg.

**MAEE**: Ministère des Affaires étrangères et européennes.

**MENJE**: Ministère de l'Éducation nationale, de l'Enfance et de la Jeunesse.

**MIFA**: Ministère de la Famille, de l'Intégration et à la Grande Région.

**ONA**: Office national de l'accueil (administration sous tutelle du ministère des Affaires étrangères et européennes).

**ONIS**: Office national d'inclusion sociale (administration sous tutelle du ministère de la Famille, de l'Intégration et à la Grande Région)

**REVIS**: Revenu d'inclusion sociale.

**SGA-ONA**: Section Guidance et Allocations de l'ONA

**SECAM**: Service de la scolarisation des enfants étrangers.

**SFA**: Service de la formation des adultes.

**TPS**: Tiers payant social

**24/7**: 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7



## الاختصارات

هنا معنى الاختصارات المستخدمة في هذا الكتيب.

**DPI**: مقدم طلب الحماية الدولية.

هو الشخص الذي تمر تسجيل طلبه للحصول على الحماية الدولية وما زالت إجراءاته قيد التنفيذ.

**BPI**: المستفيد من الحماية الدولية.

هو شخص حصل على استجابة إيجابية لطلبه للحصول على الحماية الدولية.

**AFM**: مقدم على النفقات الطبية.

**AOT**: تصریح مؤقت بالعمل.

**CASNA**: مركز الاستقبال المدرسي للطلاب الوافدين.

**CNS**: الصندوق الوطني للصحة.

**CS-DPI**: الوحدة الصحية لمقدمي طلب الحماية الدولية.

**FNS**: صندوق التضامن الوطني.

**LISKO**: (مركز لوکسمبورغ للاندماج والتماسك الاجتماعي).

**LogIS**: الإسكان من أجل الاندماج الاجتماعي - مؤسسة كاريتاس لوکسمبورغ.

**MAEE**: وزارة الشؤون الخارجية والأوروبية.

**MENJE**: وزارة التربية الوطنية والطفولة والشباب.

**MIFA**: وزارة الأسرة والاندماج والمنطقة الكبرى.

**ONA**: مكتب الاستقبال الوطني (تحت إشراف وزارة الشؤون الخارجية والأوروبية).

**ONIS**: المكتب الوطني للإدماج الاجتماعي (الإدارة تحت إشراف وزارة الأسرة والاندماج والمنطقة الكبرى)

**REVIS**: دخل الإدماج الاجتماعي.

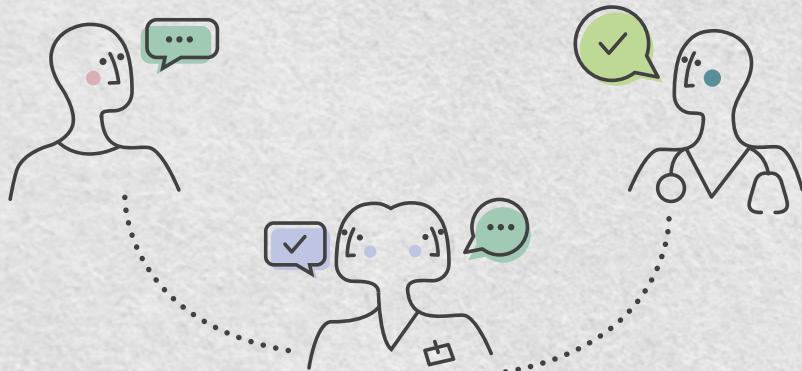
**SGA-ONA**: قسم التوجيه والمخصصات في ONA (مكتب الاستقبال الوطني)

**SECAM**: خدمة تعليم الأطفال الوافدين.

**SFA**: خدمة تدريب الكبار.

**TPS**: الدفع الاجتماعي للجهات الخارجية

**24/7**: على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع



## INTERPRÈTE

Dans vos démarches en matière de santé (et dans d'autres domaines), vous avez le droit de demander l'aide d'un interprète professionnel pour être sûr de bien comprendre ce que l'on vous dit et de bien vous comprendre.

Vous pouvez être gêné de devoir expliquer votre vie intime ou votre histoire familiale devant un proche (famille, ami, etc.) qui traduit pour vous. L'interprète professionnel respecte la **confidentialité**. Il est tenu au secret professionnel et au respect d'une charte déontologique (obligations). Il vous permet de parler en toute confiance de votre situation. Grâce à l'interprète, vous comprenez bien les explications qui vous sont données. C'est très important chez le médecin par exemple, lorsqu'il vous prescrit un traitement ou lorsque vous devez lui donner votre accord pour la réalisation d'examens ou d'un dépistage.

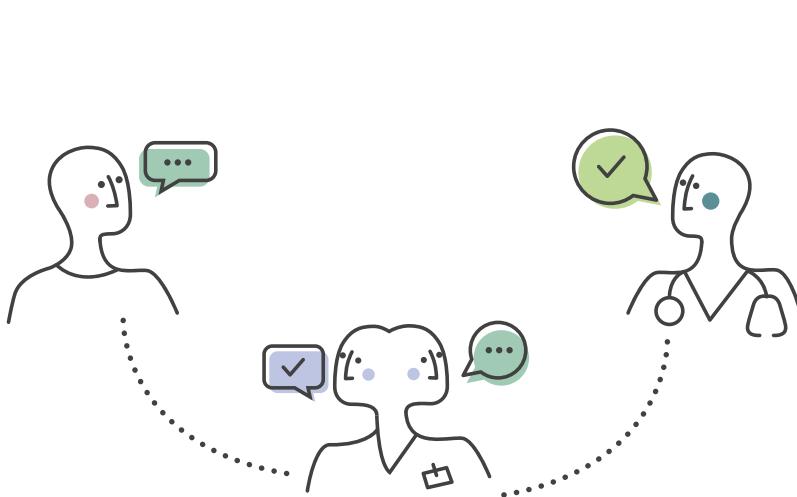
Avec ou sans interprète, n'hésitez pas à faire répéter et à poser des questions !

Votre structure d'hébergement ou une association comme le Planning Familial, les institutions médicales, les services d'aide et d'assistance, les avocats... peuvent demander un interprète pour vous pour vos rendez-vous. Mais il faut le dire en avance !

**Pour les demandeurs de protection internationale (DPI)**, les demandeurs de protection internationale (DPI), l'ONA ou le service que vous consultez, organise l'interprète et prend en charge les frais de l'interprète. Si vous avez besoin d'un interprète, vous devez le dire à votre personne de référence dans votre structure d'hébergement lorsque vous prenez le rendez-vous.

**Si vous êtes bénéficiaire de protection internationale (BPI)**, vous devez demander auparavant au service que vous voulez consulter s'il prend en charge les frais de l'interprète ou non. Si vous avez besoin d'un interprète pour une consultation d'un médecin en cabinet privé, vous devez organiser et payer l'interprète vous-même. Si vous consultez un médecin spécialiste à l'hôpital, vous pouvez demander un interprète lors de la prise de rendez-vous, les hôpitaux ont souvent un service d'interprétariat.

Interprétariat interculturel: [www.croix-rouge.lu](http://www.croix-rouge.lu) (uniquement pour les associations)



## المترجم الفوري

في إجراءاتك الصحية (وفي مجالات أخرى)، يحق لك طلب المساعدة من مترجم فوري متخصص للتأكد من أنك تفهم ما يُقال لك ولجعلك تفهم.

قد تشعر بالحاجة من الاضطرار إلى شرح حياتك الخاصة أو تاريخ عائلتك أمام أحد أفراد أسرتك (العائلة، الأصدقاء، إلخ) الذي يترجم لك. المترجم الفوري المحترف يحترم السرية. يلتزم بالسرية المهنية والامتثال لقواعد الأخلاق (الالتزامات). يسمح لك التحدث بشدة عن وضعك. بفضل المترجم الفوري، يمكنك الفهم الجيد للتسبيب الرئيسي المقدم لك. هذا مهم جدًا مع الطبيب، على سبيل المثال، عندما يصف لك العلاج أو عندما يتعين عليك منحه موافقتك على إجراء الكشوفات أو الفحوص.

مع أو بدون مترجم فوري، لا تتردد في طرح الأسئلة وتكرارها!

يمكن لمكان إقامتك أو لجمعية مثل تنظيم الأسرة، والمؤسسات الطبية، وخدمات العون والمساعدة، والمحامين، وما إلى ذلك، طلب مترجم فوري لك في مواعيده، ولكن يجب أن يقال لهم مقدماً!

لمقدمي طلب الحماية الدولية (DPI)، المتقدمون للحصول على الحماية الدولية (DPI)، أو ONA (مكتب الاستقبال الوطني) أو الخدمة التي تستشيرها، ترتيب تحديد المترجم الفوري وتحمّل تكاليف المترجم الفوري. إذا كنت بحاجة إلى مترجم فوري، فيجب عليك إخبار الشخص المرجعي في مكان إقامتك عند تحديد الموعد.

إذا كنت مستفيداً من الحماية الدولية (BPI)، فيجب عليك أولاً أن تسأل الخدمة التي تزيد استشارتها ما إذا كانت تغطي تكاليف المترجم الفوري أم لا. إذا كنت بحاجة إلى مترجم فوري لاستشارة طبيب في عيادة خاصة، فيجب عليك أن ترتيب تحديد المترجم ودفع أجره بنفسك. إذا قمت باستشارة طبيب متخصص في المستشفى، يمكنك طلب مترجم فوري عند تحديد موعد، فعادةً ما يكون لدى المستشفيات خدمة الترجمة الفورية.

الترجمة بين الثقافات: [www.croix-rouge.lu](http://www.croix-rouge.lu) (للمجتمعات فقط)



## LES SERVICES DU PLANNING FAMILIAL

Le Planning Familial garantit à toutes et à tous un accès aux informations et à des services de santé sexuelle, reproductive et affective de qualité, en toute confidentialité.

Il défend le droit des personnes à faire des choix personnels, informés et responsables, libres de toutes formes de contrainte et de violence, fondés sur l'égalité, le respect, l'intégrité physique et la dignité.

**Jeunes et adultes, seuls ou accompagnés, en couple, en famille, vous êtes bienvenus.**

Aucune distinction n'est faite par rapport à votre âge, nationalité, origine, sexe, genre, état civil, orientation sexuelle, identité de genre, religion, situation financière, légale etc.

**Le Planning Familial répond à vos questions de façon neutre, bienveillante et confidentielle.**

Nos professionnels vous écoutent sans juger, dans le respect de vos opinions, vous informent, vous conseillent et vous soignent. Si ce n'est pas possible, ils vous orientent vers un autre professionnel.

**Le Planning Familial est proche de chez vous : 3 centres dans 3 régions, toujours proches d'une gare, d'un arrêt de bus ou de tram.**

Il propose aussi des consultations à distance (téléphone/vidéo).

**Un interprétariat est toujours possible. Il est gratuit, pour les BPI aussi.**

**Les services du Planning Familial sont gratuits :**

- Informations, consultations médicales, gynécologiques (contrôle annuel, dépistages des infections sexuellement transmissibles, dépistages de certains cancers, contraception, puberté, ménopause, sexualité, grossesse désirée ou non, violences sexuelles, mutilations génitales, etc.) ;
- Test de grossesse, contraception et contraception d'urgence gratuites, préservatifs ;
- Consultations psychologiques (problèmes de violences, sexuels, affectifs, relationnels, de couple, familiaux, conseils en cas de grossesse désirée ou non, etc.) ;
- Service d'assistance sociale ;
- Séances d'informations et consultations individuelles sur la santé sexuelle et affective.

Pour une consultation, il faut prendre rendez-vous.

**En cas d'urgence,appelez-nous !**

Toute notre équipe est soumise au secret professionnel.





## خدمات تنظيم الأسرة

يضمن "تنظيم الأسرة" للجميع الوصول إلى المعلومات والخدمات الصحية الجنسية والإيجابية والعاطفية عالية الجودة، في سرية تامة. وهي تدافع عن حق الناس في اتخاذ قرارات شخصية ومسئولة، وخالية من جميع أشكال الإكراه والعنف، على أساس المساواة والاحترام والسلامة الجسدية والكرامة.

**الشباب والكبار، بمفرددهم أو برفقة أزواج، برفقة عائلة، نرحب بكم.**

لا يوجد تمييز فيما يتعلق بالعمر والجنسية والأصل والجنس والنوع والحالة الاجتماعية والتوجه الجنسي والهوية الجنسية والدين والوضع المالي أو القانوني، وما إلى ذلك.

**يجيب تنظيم الأسرة عن أسئلتك بطريقة محايدة وبرعاية وسرية.**

يستمع إليك المتخصصون لدينا دون إصدار أحكام، وباحترام آرائك، وإبلاغك، وتقديم المشورة والرعاية لك. إذا لم يكن ذلك ممكناً، فإنهم يحولونك إلى متخصص آخر.

**تنظيم الأسرة قريب منك: 3 مراكز في 3 مناطق، دائمًا قريب من محطة قطار أو حافلة أو محطة ترام.**

كما يقدم استشارات عن بعد (هاتف / فيديو).

**الترجمة الفورية دائمًا ممكناً. إنها مجانية، لـ BPI أيضًا.**

**خدمات تنظيم الأسرة مجانية:**

- المعلومات والاستشارات الطبية وأمراض النساء (الفحوصات السنوية، والكشف عن الأمراض المنقلة جنسياً، والكشف عن بعض أنواع السرطان، ومنع الحمل، والبلوغ، وانقطاع الطمث، والجنسانية ، والحمل المرغوب أو غير المرغوب فيه، والعنف الجنسي، ونشوهه الأعضاء التناسلية، وما إلى ذلك);
- اختيار الحمل، ومنع الحمل، ووسائل منع الحمل الطارئة المجانية، والواقي؛
- الاستشارات النفسية (مشاكل عنف، أو جنسية، أو عاطفية، أو علاقات، أو زوجية، أو أسرة، أو مشورة في حالة الحمل المرغوب أو غير المرغوب فيه، إلخ);
- خدمة المساعدة الاجتماعية؛
- جلسات إعلامية واستشارات فردية حول الصحة الجنسية والعاطفية.

للحصول على استشارة، يجب عليك تحديد موعد.

**في حالة الطوارئ، إتصل بنا!**

فريقينا بأكمله ملزم بالسرية المهنية.





# LE PROJET PARLONS SANTÉ ET LES CAFÉS SANTÉ

## DESCRIPTION

Le Planning Familial propose des Cafés Santé

- **Pour les femmes ;**
- **Pour les hommes ;**
- **Pour les jeunes.**

Ce sont des **moments d'échange et de discussion sur la santé et les relations.**

Autour d'un café, d'un thé, de jus de fruits, de quelques biscuits et de noix, on parle sur l'anatomie, les changements au moment de la puberté, la ménopause, la sexualité, la contraception, la grossesse, toutes les relations dans le couple et les sentiments.

La participation est **gratuite**.

- Les parents peuvent être accompagnés de leurs enfants jusqu'à l'âge de 3 ans.
- Tout ce qui est dit au Café Santé reste **confidentiel**.

Ces animations sont réservées aux DPI et BPI. Chaque atelier dure environ 2 heures. Les animations sont assurées notamment en arabe, farsi, tigrigna, ukrainien, anglais ou en français, avec l'aide d'un interprète si nécessaire.

**Les travailleurs sociaux et éducatifs ne sont pas admis** aux Cafés Santé afin de respecter l'intimité et la vie privée des participants.

## INSCRIPTION

Pour participer à un Café Santé, il faut vous inscrire. Vous pouvez demander à un travailleur social de le faire pour vous.

Les dates des séances se trouvent sur internet, à cette adresse :

[www.planningfamilial.lu/fr/Parlons-sante](http://www.planningfamilial.lu/fr/Parlons-sante)

Vous pouvez aussi prendre contact directement avec nous via cette adresse e-mail: [parlons@planning.lu](mailto:parlons@planning.lu)



## APRÈS LES CAFÉS SANTÉ

À l'issue d'un Café Santé vous pouvez à l'aide de l'interprète, prendre rendez-vous avec l'équipe de professionnels du Planning Familial (gynécologues, médecins, psychologues, sexologues, conseillères et assistants sociaux).



# مشروع PARLONS SANTÉ "الحديث حول الصحة" والمقاهي الصحية

## الشرح

يقدم تنظيم الأسرة مقاهي صحية

- للنساء;
- للرجال;
- للشباب.

هذه لحظات تبادل ومناقشة حول الصحة وال العلاقات.

أثناء تناول القهوة والشاي وعصير الفاكهة وبعض البسكويت والمكسرات، تتحدث عن علم التشريح والتغيرات خلال فترة البلوغ وانقطاع الطمث والجنسانية ومنع الحمل وكل العلاقات والمشاعر بين الزوجين.

الاشتراك مجاني.

- يمكن للوالدين مراقبة أطفالهم حتى سن 3 سنوات.
- كل ما يقال في المقهى الصحي يظل سرياً.

هذه الرسوم المتحركة محوسبة لـ DPI و BPI. تستغرق كل ورشة عمل حوالي ساعتين. يتم تقديم الرسوم المتحركة على وجه الخصوص باللغة العربية أو الفارسية أو التيفيرينية أو الأوكرانية أو الإنجليزية أو الفرنسية، بمساعدة مترجم فوري إذا لزم الأمر.  
لا يتم قبول العاملين الاجتماعيين والتربويين في المقاهي الصحية من أجل احترام الخصوصية والحياة الخاصة للمشاركين.

## التسجيل

للمشاركة في مقهى صحي، يجب عليك التسجيل. يمكنك أن تطلب من أخصائي اجتماعي القيام بذلك نيابةً عنك.

يمكن الاطلاع على مواعيد الجلسات على الإنترنت، على هذا العنوان:

[www.planningfamilial.lu/fr/Parlons-sante](http://www.planningfamilial.lu/fr/Parlons-sante)

يمكنك أيضاً الاتصال بنا مباشراً عبر  
عنوان البريد الإلكتروني هذا: [parlons@planning.lu](mailto:parlons@planning.lu)

## ما بعد المقاهي الصحية

في نهاية المقهي الصحي، يمكنك، بمساعدة المترجم الفوري، تحديد موعد مع فريق متخصص من تنظيم الأسرة (أطباء أمراض النساء والأطباء وعلماء النفس وعلماء الجنس والمستشارون والأخصائيون الاجتماعيون).





# LE SYSTÈME DE SOINS DE SANTÉ AU LUXEMBOURG

Le système de santé luxembourgeois garantit un **accès à des soins de santé de qualité et la liberté de choix du médecin** \*. Au Luxembourg, **les dépenses de santé sont remboursées, en partie ou en totalité ainsi que les dépenses de maternité**.

Pour cela, il faut être affilié et assuré à la Caisse Nationale de Santé (CNS).

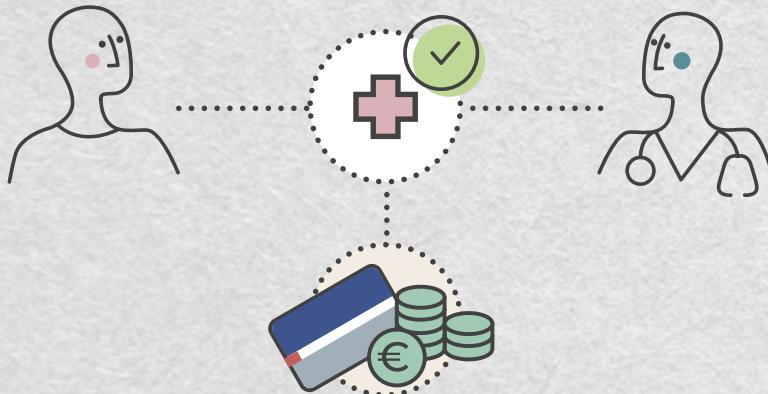
L'ONA organise des séances d'informations pour expliquer le système d'assurance santé au Luxembourg.

\* après 3 mois, pour les DPI

## DOCUMENTS OU LIENS UTILES

Pour en savoir plus, consultez cette publication sur internet :

<https://sante.public.lu/fr/publications/s/systeme-de-sante-2019-brochure-fr-de-en-pt/index.html> (cette brochure existe en français, anglais, allemand et portugais).





## نظام الرعاية الصحية في لوكسمبورغ

يضمن نظام الرعاية الصحية في لوكسمبورغ الحصول على رعاية صحية جيدة وحرية اختيار الطبيب\*. في لوكسمبورغ، تُسدد المصارييف الصحية جزئياً أو كلياً، بالإضافة إلى مصاريف الأدوية.

لهذا، يجب أن تكون عضواً ومؤمناً مع الصندوق الوطني للصحة (CNS).

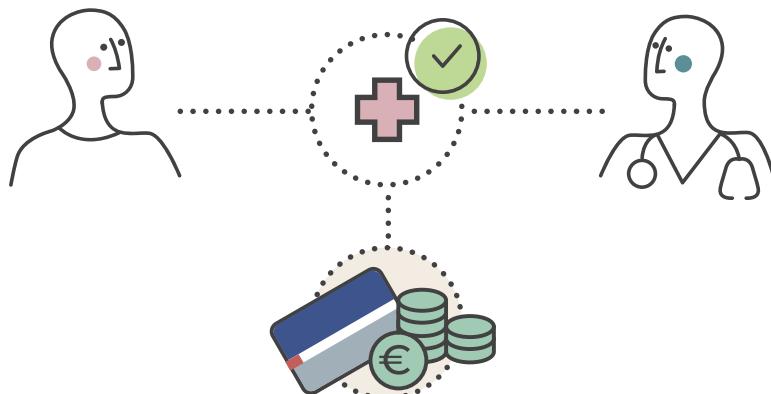
تنظم ONA جلسات إعلامية لشرح نظام التأمين الصحي في لوكسمبورغ.

\* بعد 3 شهور من تقديم طلب الحماية الدولية

### مُستندات أو روابط مفيدة

لمعرفة المزيد، راجع هذا المنشور على الانترنت: <https://sante.public.lu/fr/publications/s/systeme-de-sante-2019-brochure-fr-de-en-pt/index.html>

(هذا الكتيب متاح باللغات الفرنسية والإنجليزية والألمانية والبرتغالية).





## CAISSE NATIONALE DE SANTÉ (CNS)

### L'AFFILIATION À LA CAISSE NATIONALE DE SANTÉ

Dès l'introduction d'une demande de protection internationale, chaque DPI est affilié à l'assurance maladie volontaire auprès de la Caisse Nationale de Santé (CNS). Les cotisations mensuelles pour cette assurance sont prises en charge par l'ONA pendant toute la durée de la procédure.

**Pendant les 3 premiers mois**, la CNS ne rembourse pas encore mes dépenses.

Pendant cette période, je peux consulter un médecin de la Maison Médicale du Val Fleuri à Luxembourg, en présence d'interprètes si besoin. Si nécessaire, je suis orienté vers un médecin spécialiste avec des bons de prise en charge de la Cellule Santé des Demandeurs de protection internationale/CS-DPI. Je donne ces bons au médecin, à l'hôpital ou à la pharmacie quand je dois m'y rendre pour un examen médical ou pour me procurer des médicaments prescrits par le médecin.

Dans le cas de maladie chronique ou de longue durée, la Cellule Santé des Demandeurs de protection internationale/CS-DPI peut accorder des aides particulières.

En cas d'urgence, je peux aller directement à l'hôpital et me faire rembourser la facture par la Section Guidance et Allocations de l'ONA.

Dans toutes mes démarches, je peux me faire aider par ma personne de référence dans ma structure d'hébergement.

Je peux également me rendre dans des structures qui offrent des soins gratuits, comme le Planning Familial. La plupart de ces structures figurent dans ce guide.

#### ADRESSES UTILES

##### Office national de l'accueil (ONA)

Cellule Santé des Demandeurs de Protection Internationale CS-DPI

Maison Médicale du Val Fleuri

23, Val Fleuri, L-1526 Luxembourg

Lundi, mardi et jeudi de 8h30 à 12h00 et de 13h30 à 16h00 sans rendez-vous

##### Office national de l'accueil (ONA)

Section Guidance et Allocations

5, rue Carlo Hemmer, L-1734 Luxembourg

E-mail: [guichet@ona.etat.lu](mailto:guichet@ona.etat.lu)

Téléphone : +352 247 - 75754

Du lundi au vendredi de 08h00 à 12h00 et de 14h00 à 17h00

#### DOCUMENTS OU LIENS UTILES

Pour plus d'informations sur l'assurance maladie volontaire : [www.guichet.public.lu/entreprises/fr/sante-securite/declaration-secu/affiliation/assurance-maladie/index.html](http://www.guichet.public.lu/entreprises/fr/sante-securite/declaration-secu/affiliation/assurance-maladie/index.html)



# الصندوق الوطني للرعاية الصحية (CNS)

## عضوية الصندوق الوطني للرعاية الصحية

بمجرد تقديم طلب الحماية الدولية، فإن كل DPI يكون عضواً في التأمين الصحي الطوعي مع الصندوق الوطني للرعاية الصحية (CNS). تتحمل ONA الاشتراكات الشهرية لهذا التأمين طوال مدة الإجراء.

خلال الأشهر الثلاثة الأولى، لم يسدد CNS نفقاً بعد.

خلال هذه الفترة، يمكنني استشارة طبيب من مركز فال فلوري الطبي (Maison Médicale du Val Fleuri) في لوكمبورغ، في وجود مترجمين فوريين إذا لزم الأمر. إذا لزم الأمر، تتم إحالتي إلى طبيب متخصص لديه قياسات رعاية من الوحدة الصحية لمقدمي طلب الحماية الدولية / CS-DPI. أعطي هذه القواسم للطبيب أو المستشفى أو الصيدلية عندما يتعين علي الذهاب إلى هناك لإجراء فحص طبي أو للحصول على الأدوية التي يصفها الطبيب.

في حالة المرض المزمن أو طوبل الأمد، يمكن للوحدة الصحية لمقدمي طلبات الحماية الدولية / CS-DPI منح مساعدة خاصة.

في حالة الطوارئ، يمكنني الذهاب مباشرةً إلى المستشفى وسداد الفاتورة من قبل قسم الإرشاد والبدلات في ONA.

في جميع خطواتي، يمكنني الحصول على المساعدة من الشخص المرجعي في مكان إقامتي.

يمكنني أيضاً الذهاب إلى الأماكن التي تقدم رعاية مجانية، مثل تنظيم الأسرة. يتضمن معظم هذه الأماكن في هذا الدليل.

### عناوين مفيدة

#### مكتب الاستقبال الوطني (ONA)

الوحدة الصحية لمقدمي طلبات الحماية الدولية CS-DPI

مركز فال فلوري الطبي (Maison Médicale du Val Fleuri)

23, Val Fleuri, L-1526 Luxembourg

الإثنين والثلاثاء والخميس من الساعة 8:00 صباحاً حتى 12:00 ظهراً ومن 1:30 مسأً حتى 4:00 مسأً بدون موعد

#### مكتب الاستقبال الوطني (ONA)

قسم الإرشاد والبدلات (Section Guidance et Allocations)

5, rue Carlo Hemmer, L-1734 Luxembourg

البريد الإلكتروني: guichet@ona.etat.lu

هاتف: +352247 75754

من الإثنين إلى الجمعة من 08:00 صباحاً حتى 12:00 مسأً ومن 02:00 مسأً حتى 05:00 مسأً.

### مُسندات أو روابط مفيدة

[لمزيد من المعلومات حول التأمين الصحي الطوعي: www.guichet.public.lu/entreprises/fr/sante-securite/declaration-secu/affiliation/assurance-maladie/index.html](http://www.guichet.public.lu/entreprises/fr/sante-securite/declaration-secu/affiliation/assurance-maladie/index.html)



## LA CARTE DE SÉCURITÉ SOCIALE

Lorsque vous êtes affilié à la CNS, vous recevez une carte de sécurité sociale (« **Carte CNS** ») après quelques semaines.

**La carte contient un numéro à 13 chiffres qui s'appelle « matricule » ou « numéro CNS ».**

Ce numéro est composé par votre date de naissance (AAAAMMMJJ) suivie de 5 chiffres. C'est le même numéro qui se trouve sur votre papier rose (attestation MAEE). Vous en aurez souvent besoin pour faire des démarches administratives.

Pour les DPI, le verso de la carte est blanc. Dès que vous êtes bénéficiaire de protection internationale (BPI), vous pouvez demander une nouvelle carte. Sur le verso de cette nouvelle carte, il y aura la carte européenne d'assurance maladie.



Cette carte permet de prouver l'affiliation à la CNS. Elle est strictement personnelle et je dois toujours l'avoir sur moi lorsque je vais à l'hôpital, chez le médecin ou à la pharmacie.

Si je n'ai pas encore ma carte, je peux demander un document à l'ONA avec mon «matricule/numéro de CNS», et un tampon.

### Office national de l'accueil (ONA)

5, rue Carlo Hemmer, L-1734 Luxembourg

E-mail: [guichet@ona.etat.lu](mailto:guichet@ona.etat.lu)

Téléphone: +352 247 - 75754

Du lundi au vendredi de 08h00 à 12h00 et de 14h00 à 17h00

En cas de perte, je peux commander une nouvelle carte sur cette page web:  
[www.ccss.public.lu/fr/commandes-certificats/particuliers/commande-carte.html](http://www.ccss.public.lu/fr/commandes-certificats/particuliers/commande-carte.html)



## بطاقة الضمان الاجتماعي

عندما تكون تابعًا لـ CNS، ستتلقى بطاقة ضمان اجتماعي ("بطاقة CNS") بعد بضعة أسابيع.

تحتوي البطاقة على رقم مكون من 13 رقمًا يسمى "رقم التسجيل" أو "رقم CNS". يتكون هذا الرقم من تاريخ ميلادك (يوم - شهر - سنة) متبوعًا بخمس أرقام، إنه نفس الرقم الموجود على ورقة الوردية (شهادة MAEE). سوف تحتاجه غالباً للقيام بالإجراءات الإدارية.

بالنسبة إلى DPI، يكون ظهر البطاقة أبيض. بمجرد أن تصبح مستفيداً من الحماية الدولية (BPI)، يمكنك التقدم بطلب للحصول على بطاقة جديدة. على ظهر هذه البطاقة الجديدة، ستكون هناك بطاقة التأمين الصحي الأوروبية.



تستخدم هذه البطاقة لإثبات عضوية CNS. إنها شخصية تماماً ويجب أن تكون معي دائمًا عندما أذهب إلى المستشفى أو إلى الطبيب أو إلى الصيدلية.

إذا لم يكن لدى بطاقة خاصة بي حتى الآن، يمكنني طلب مستند من ONA مع "رقم التسجيل / رقم CNS الخاص بي"، وختم.

### مكتب الاستقبال الوطني (ONA)

5, rue Carlo Hemmer, L-1734 Luxembourg

البريد الإلكتروني: [guichet@ona.etat.lu](mailto:guichet@ona.etat.lu)

هاتف: +352247 75754

من الاثنين إلى الجمعة من 08:00 صباحاً حتى 12:00 مساءً ومن 00:20 مساءً حتى 05:00 مساءً.

في حالة فقدان البطاقة، يمكنني طلب بطاقة جديدة على صفحة الويب هذه:

[www.ccss.public.lu/fr/commandes-certificats/particuliers/commande-carte.html](http://www.ccss.public.lu/fr/commandes-certificats/particuliers/commande-carte.html)



## QUAND VOUS ÊTES MALADE

### JE SUIS DPI ET AU LUXEMBOURG DEPUIS MOINS DE 3 MOIS

Je vais à la Maison Médicale du Val Fleuri.

**Si vous devez consulter un médecin spécialiste**, vous recevez une ordonnance de la part du médecin généraliste de la Maison Médicale et un bon de prise en charge de la Cellule Santé des DPI/CS-DPI. Vous remettez l'ordonnance et le bon au médecin spécialiste, à l'hôpital ou à la pharmacie.

**Si la Maison Médicale est fermée** et que vous devez vous rendre d'urgence chez un médecin, à l'hôpital ou à la pharmacie, vous recevrez une facture. Pour demander le paiement de la facture ou le remboursement si vous avez dû la payer immédiatement, il faut contacter votre personne de référence dans votre structure d'hébergement, la Cellule Santé des DPI ou la Section Guidance et Allocations de l'ONA.

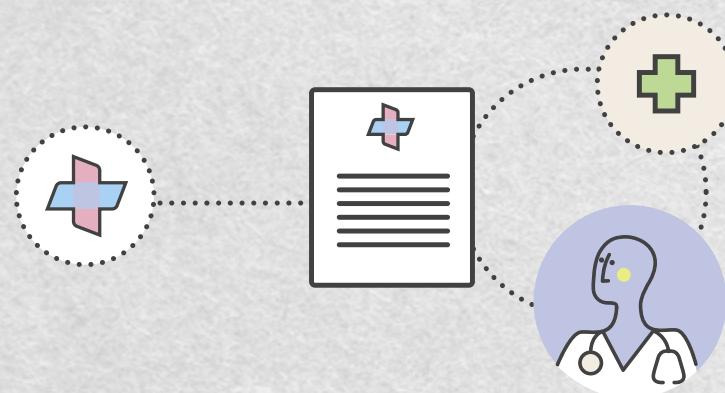
Dans toutes vos démarches, vous pouvez vous faire aider par la personne de référence dans votre structure d'hébergement !

#### ADRESSES UTILES

##### Maison Médicale du Val Fleuri

23, Val Fleuri, L-1526 Luxembourg

Lundi, mardi et jeudi de 8h30 à 12h00 et de 13h30 à 16h00 sans rendez-vous





## عندما تمرض

### أنا DPI وفي لوكسمبورغ لمدة أقل من 3 أشهر

أذهب إلى مركز فال فلوري الطبي.

إذا كنت بحاجة إلى زيارة طبيب متخصص، فستلقي وصفة طبية من الطبيب العام في Maison Médicale (المركز الطبي) وقسيمة من الوحدة الصحية CS-DPI / DPI. ستعطي أنت الوصفة الطبية والقسيمة للطبيب المختص أو المستشفى أو الصيدلية.

إذا تم إغلاق Maison Médicale (المركز الطبي) واحتاجت إلى الطبيب أو المستشفى أو الصيدلية بشكل عاجل، فستلقي فاتورة. لطلب دفع الفاتورة أو السداد إذا كان عليك دفعها على الفور، يجب عليك الاتصال بالشخص المرجعي في مكان إقامتك، أو الوحدة الصحية DPI أو قسم الإرشاد والبدلات في ONA.

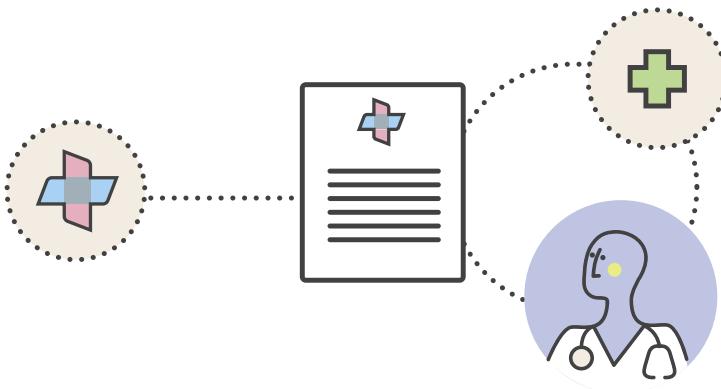
في جميع خطواتك، يمكنك الحصول على المساعدة من الشخص المرجعي في مكان إقامتك!

عنوانين مفيدة

مركز فال فلوري الطبي (Maison Médicale du Val Fleuri)

23, Val Fleuri, L-1526 Luxembourg

الإثنين والثلاثاء والخميس من الساعة 8:30 صباحاً حتى 12:00 ظهراً ومن 1:30 مساءً حتى 4:00 مساءً بدون موعد





## JE SUIS AU LUXEMBOURG DEPUIS PLUS DE 3 MOIS

Après 3 mois d'affiliation, je suis assuré par la CNS et **je peux choisir mon médecin**.

**Je reçois 100€ pour payer les factures** chez le médecin ou à la pharmacie. **C'est l'AFM, l'avance sur frais médicaux**. Lorsque j'ai utilisé cette avance, je demande à ma personne de référence d'en obtenir une nouvelle !

### QUAND VOUS ALLEZ CHEZ LE MÉDECIN

- Vous présentez votre carte de sécurité sociale.
- À la fin du rendez-vous, vous payez la visite.

### POUR VOUS FAIRE REMBOURSER

- **Vous envoyez la facture avec la preuve de paiement à la CNS.** Pour le premier remboursement, vous devez joindre un relevé d'identité bancaire (RIB – document qui indique votre numéro de compte en banque).
- **Vous n'avez pas besoin de mettre un timbre sur l'enveloppe pour un courrier à la CNS !**
- **Si la facture dépasse 100€** et que vous l'avez payée il y a moins de 15 jours, vous pouvez prendre un rendez-vous au guichet de la CNS pour vous faire rembourser immédiatement. Vous recevez un chèque que vous devez encaisser/apporter dans un bureau de POST dans les 30 jours.
- **Si la facture dépasse 250€**, vous pouvez vous adresser à votre personne de référence dans votre structure d'hébergement ou directement à la Section Guidance et Allocations de l'ONA pour faire une demande d'assistance exceptionnelle. La CNS paiera directement le médecin et vous ne devrez pas avancer l'argent. Vous devrez tout de même payer votre participation personnelle. La CNS rembourse entre 80 et 100% de la facture, le solde s'appelle « participation personnelle » et reste à votre charge. Vous pouvez alors utiliser votre AFM.

Dans toutes ces démarches, je peux demander de l'aide à ma personne de référence.





## لقد كنت في لوكسمبورغ منذ أكثر من 3 أشهر

بعد 3 أشهر من العضوية، أنا مُؤمن من قبل CNS ويمكنني اختيار طبيبي.

أحصل على 100 يورو لدفع الفواتير عند الطبيب أو في الصيدلية. تلك هي AFM، السلة على النفقات الطبية. عندما استخدمت هذه السلة، أطلب من الشخص المرجعي الحصول على واحد جديد!

### عندما تذهب إلى الطبيب

- تقديم بطاقة الضمان الاجتماعي الخاصة بك.
- في نهاية الموعد، تدفع مقابل الزيارة.

### لسداد المال إليك

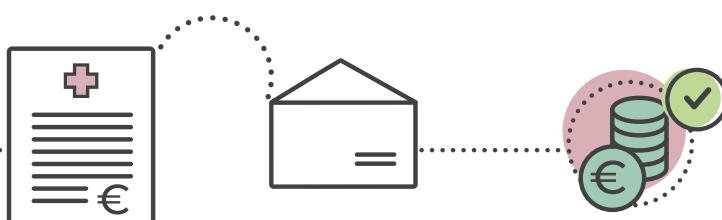
تقوم بإرسال الفاتورة مع إثبات الدفع إلى CNS. بالنسبة لأول سداد، يجب إرفاق كشف حساب مصرفي (RIB - مستند يشير إلى رقم حسابك المصرفي).

لا تحتاج لوضع ختم على الظرف لإرساله إلى CNS!

إذا تجاوزت الفاتورة 100 يورو وقمت بدفعها في أقل من 15 يوماً، يمكنك تحديد موعد في مكتب CNS ليتم سداد المال على الفور. تتلقى شيئاً يُجب عليك دفعه / إحضاره إلى مكتب POST (البريد) في غضون 30 يوماً.

إذا تجاوزت الفاتورة 250 يورو، يمكنك الاتصال بالشخص المرجعي في مكان إقامتك أو مباشرةً بقسم الإرشاد والبدلات في ONA لتقديم طلب للحصول على مساعدة استثنائية. سيدفع CNS للطبيب مباشرةً ولن تضطر إلى دفع المال. لا يزال يتعين عليك دفع اشتراكك الشخصي. يقوم CNS بسداد ما بين 80 و 100% من الفاتورة، ويطلق على الرصيد اسم "مساهمة شخصية" وينظر مسؤوليك، يمكنك بعد ذلك استخدام AFM الخاص بك.

في كل هذه الخطوات، يمكنك أن أطلب المساعدة من الشخص المرجعي.





## QUAND VOUS ALLEZ À LA PHARMACIE

### Je n'ai pas d'ordonnance :

- Vous ne pouvez obtenir que certains médicaments qui sont « en vente libre ».
- Vous n'êtes pas remboursé.

### J'ai une ordonnance :

- La CNS rembourse généralement les médicaments à 80%. Cela peut être 100% pour des maladies chroniques ou très graves et parfois 40% pour certains médicaments ou produits de soin. Renseignez-vous avant !
- Attention, certains médicaments ou traitements ne sont pas remboursés du tout, même avec une ordonnance !
- A la pharmacie, vous payerez seulement la partie qui n'est pas remboursée par la CNS, c'est-à-dire votre « participation personnelle ». Comme les frais pris en charge par la CNS ont déjà été déduits, vous ne devez pas envoyer les factures des pharmacies à la CNS pour les faire rembourser.

Si les frais dépassent mon budget, pour me faire aider dans mes démarches ou pour demander une nouvelle avance sur frais médicaux, je peux m'adresser à ma personne de référence dans ma structure d'hébergement ou directement à la Section Guidance et Allocations de l'ONA. Il faut conserver le ticket de la pharmacie.

## ADRESSES UTILES

### Caisse Nationale de Santé

125, route d'Esch, L-1471 Luxembourg

E-mail: [cns@secu.lu](mailto:cns@secu.lu)

Téléphone: +352 27 57 - 1

Pour les envois de courrier:

Caisse Nationale de Santé, Service Remboursements

125, route d'Esch, L-2980 Luxembourg

Pour la prise de rendez-vous: [www.cns.lu](http://www.cns.lu)

### Office national de l'accueil (ONA)

Section Guidance et Allocations

5, rue Carlo Hemmer, L-1734 Luxembourg

E-mail: [guichet@ona.etat.lu](mailto:guichet@ona.etat.lu)

Téléphone: +352 247 - 75754

Du lundi au vendredi de 08h00 à 12h00 et de 14h00 à 17h00

## DOCUMENTS OU LIENS UTILES

Consultez la brochure en français sur l'accueil des DPI (Demandeurs de Protection Internationale) et BPI (Bénéficiaires de Protection Internationale) dans votre commune: [www.ona.gouvernement.lu/dam-assets/pdf/guide-tout-savoir-dpi-bpi-communes.pdf](http://www.ona.gouvernement.lu/dam-assets/pdf/guide-tout-savoir-dpi-bpi-communes.pdf)



## عندما تذهب إلى الصيدلية

ليس لدى وصفة طيبة:

- يمكنك الحصول فقط على بعض الأدوية "التي لا تحتاج إلى وصفة طيبة".
- لا يتم سداد المال لك.

### لدي وصفة طيبة:

- يغوص CNS عموماً للأدوية بنسبة 80%. يمكن أن يكون هذا 100% للأمراض المزمنة أو الخطيرة للغاية وأحياناً 40% لبعض الأدوية أو منتجات العناية. استفهم أولًا
- كن حذراً، بعض الأدوية أو العلاجات لا يتم سدادها على الإطلاق، حتى مع وصفة طيبة!
- في الصيدلية، ستدفع فقط الجزء الذي لم يسدده CNS، أي "مساهمتك الشخصية". نظراً لأنه تم بالفعل خصم التكاليف التي يتحملها CNS، فلا يتعين عليك إرسال الفواتير من الصيدليات إلى CNS لسدادها.

إذا تجاوزت التكاليف ميزانيتي، للحصول على المساعدة في الإجراءات الرسمية الخاصة بي أو لطلب سلفة جديدة على النفقات الطبية، يمكنني الاتصال بالشخص المرجعي في مكان إقامتي أو الاتصال مباشرةً بقسم الإرشاد والبلات في ONA. يجب علي الاحتفاظ بالإيصال الذي أخذته من الصيدلية.

### عناوين مفيدة

#### الصندوق الوطني للصحة (Caisse Nationale de Santé)

125, route d'Esch, L-1471 Luxembourg

البريد الإلكتروني: [cns@secu.lu](mailto:cns@secu.lu)

هاتف: +3522757 1

للمراسلات:

(Caisse Nationale de Santé, Service Remboursements) خدمة سداد المال

125, route d'Esch, L-2980 Luxembourg

لتحديد موعد: [www.cns.lu](http://www.cns.lu)

#### مكتب الاستقبال الوطني (ONA)

قسم الإرشاد والبلات (Section Guidance et Allocations)

5, rue Carlo Hemmer, L-1734 Luxembourg

البريد الإلكتروني: [guichet@ona.etat.lu](mailto:guichet@ona.etat.lu)

هاتف: +352247 75754

من الاثنين إلى الجمعة من 00:00 صباحاً حتى 12:00 مساءً ومن 00:00 مساءً إلى 05:00 مساءً.

### مُستندات أو روابط مفيدة

اطلع على الكتيب باللغة الفرنسية حول استقبال DPI

(مقدمو طلب الحماية الدولية) و BPIs (المستفيدون من الحماية الدولية) في بلدتك:

[www.ona.gouvernement.lu/dam-assets/pdf/guide-tout-savoir-dpi - bpi-communes.pdf](http://www.ona.gouvernement.lu/dam-assets/pdf/guide-tout-savoir-dpi - bpi-communes.pdf)



## JE SUIS BÉNÉFICIAIRE DE PROTECTION INTERNATIONALE (BPI)

L'ONA paye encore votre affiliation à la CNS pendant 3 mois pour vous donner le temps d'organiser votre propre affiliation.

A partir de ce moment-là et si vous ne vivez plus dans un foyer d'accueil, vous pouvez prendre contact avec l'**Office Social de la commune** où vous vivez pour vous faire aider dans vos démarches.

Quand vous ne pouvez pas avancer l'argent pour vos soins de santé, vous pouvez demander le **tiers payant social** auprès de l'Office Social.

**Le tiers social payant (TPS)** signifie que je ne dois plus avancer l'argent des soins de santé et que les prestations sont payées directement par la CNS.

Dépendant de votre situation financière, l'Office Social pourra couvrir votre participation personnelle. Vous recevez une attestation de TPS avec un carnet d'étiquettes à prendre pour aller chez le médecin.

**Si vous n'avez pas le TPS**, il y a des procédures et aides spéciales pour les factures de plus de 100€ et 250€ et aides particulières. (Voir page 26)

### LIENS UTILES

<https://mfamigr.gouvernement.lu/fr/publications/annuaire-releve/OS.html>

[www.cns.public.lu/fr/assure/vie-privee/depenses-sante.html](http://www.cns.public.lu/fr/assure/vie-privee/depenses-sante.html) [guichet.public.lu/fr/citoyens/sante-social/action-sociale/soins-sante/tiers-payant-social.html](http://guichet.public.lu/fr/citoyens/sante-social/action-sociale/soins-sante/tiers-payant-social.html)





## أنا مستفيد من الحماية الدولية (BPI)

لا يزال ONA يدفع عضويتك مع CNS لمدة 3 أشهر لمنحك الوقت لتنظيم العضوية الخاصة بك. منذ تلك اللحظة وإذا لم تعيش في مكان استضافة، يمكنك الاتصال **بالمكتب الاجتماعي للبلدية** التي تعيش فيها للحصول على المساعدة في إجراءاتك.

عندما لا يمكنك تقديم المال لرعايتك الصحية، يمكنك طلب دفع اجتماعي من جهات خارجية من مكتب الشؤون الاجتماعية.

يعي الدفع الاجتماعي للجهات الخارجية (TPS) أني لم أعد مضطراً لدفع الأموال مقابل الرعاية الصحية وأن الخدمات يتم دفعها مبكرةً من قبل CNS.

اعتماداً على وضعك المالي، قد يقوم المكتب الاجتماعي بتغطية مشاركتك الشخصية. ستحصل على شهادة TPS مع كتاب من الملصقات لأخذها إلى الطبيب.

إذا لم يكن لديك TPS، وهناك إجراءات ومساعدة خاصة للفواتير التي تزيد عن 100 يورو و 250 يورو ومساعدة مُختصة. (انظر صفحة 27)

روابط مفيدة

<https://mfamigr.gouvernement.lu/fr/publications/annuaire-releve/OS.html>

[www.cns.public.lu/fr/assure/vie-privee/depenses-sante.html](http://www.cns.public.lu/fr/assure/vie-privee/depenses-sante.html) [guichet.public.lu/fr/citoyens/sante-social/action-sociale/soins-sante/tiers-payant-social.html](http://guichet.public.lu/fr/citoyens/sante-social/action-sociale/soins-sante/tiers-payant-social.html)





## JE SUIS BÉNÉFICIAIRE DE LA PROTECTION TEMPORAIRE

Vous êtes alors affilié à la Caisse Nationale de Santé (CNS) par la Cellule Santé des Demandeurs de protection internationale. Comme vous devez attendre 3 mois pour être pleinement assuré, vous avez la même prise en charge que les DPI. (voir pages 24 et 26).

## J'AI FAIT PARTIE D'UN PROGRAMME DE RÉINSTALLATION AU LUXEMBOURG

### VOUS ÊTES DEMANDEUR DE PROTECTION INTERNATIONALE (DPI)

- Votre demande de protection internationale est traitée de la même manière que toutes les autres demandes de protection internationale faites au Luxembourg. Vous suivez donc les mêmes procédures que les autres demandeurs de protection internationale (voir page 18).

### VOUS AVEZ OBTENU LE STATUT DE BÉNÉFICIAIRE DE PROTECTION INTERNATIONALE DANS UN AUTRE PAYS

- Vous avez obtenu le statut de bénéficiaire de protection internationale dans un autre pays et vous êtes réinstallé au Luxembourg. Vous êtes alors affilié à la Caisse Nationale de Santé (CNS) par la Cellule Santé des Demandeurs de protection internationale. Comme vous devez attendre 3 mois pour être pleinement assuré, vous avez la même prise en charge que les DPI pendant et après ces 3 mois (voir pages 24 et 26).

## VOUS ÊTES DEMANDEUR DE PROTECTION INTERNATIONALE MINEUR

- **Si vous avez moins de 18 ans**, vous êtes considéré au Luxembourg comme étant mineur. Votre affiliation à la CNS est prise en charge par la Cellule Santé des demandeurs de protection internationale/CS-DPI.
- Contrairement aux autres demandeurs de protection internationale, vous êtes immédiatement assuré à la CNS.

Dans toutes mes démarches, je peux me faire aider par la personne de référence dans ma structure d'hébergement.



## أنا مستفيد من الحماية المؤقتة

أنت بعد ذلك تابع للصندوق الوطني للصحة (CNS) من قبل الوحدة الصحية للمتقدمين للحماية الدولية، نظرًا لأنك يتعين عليك الانتظار 3 أشهر حتى تحصل على تأمين كامل، فأنت تتمتع بنفس التغطية التي يتمتع بها DPI. (انظر الصفحتين 25 و 27).

## كنت جزءًا من برنامج إعادة التوطين في لوكسمبورغ

### أنت مقدم طلب حماية دولية (DPI)

يتم التعامل مع طلبك للحصول على الحماية الدولية بنفس الطريقة التي تتم بها معاملة طلبات الحماية الدولية الأخرى المقدمة في لوكسمبورغ، لذلك فإنك تتبع نفس الإجراءات التي يتبعها المتقدمون الآخرون للحصول على الحماية الدولية (انظر الصفحة 19).

### لقد حصلت على حالة المستفيد من الحماية الدولية في بلد آخر

لقد نلت صفة المستفيد من الحماية الدولية في بلد آخر وقمت بإعادة توطينك في لوكسمبورغ، أنت بعد ذلك تابع للصندوق الوطني للصحة (CNS) من قبل الوحدة الصحية للمتقدمين للحماية الدولية، نظرًا لأنك يتعين عليك الانتظار 3 أشهر حتى تحصل على تأمين كامل، فأنت تتمتع بنفس التغطية التي يتمتع بها DPI أثناء وبعد هذه الأشهر الثلاثة (انظر الصفحتين 25 و 27).

## أنت مقدم طلب حماية دولية قاصر

- إذا كان عمرك أقل من 18 عامًا، فأنت تعتبر قاصرًا في لوكسمبورغ، تهتم الوحدة الصحية ببعضويتك في CNS لمقدمي طلب الحصول على الحماية الدولية / CS-DPI.
- على عكس المتقدمين الآخرين للحصول على الحماية الدولية، فأنت مؤمن على الفور مع CNS.

في جميع خطوائق، يمكنني الحصول على المساعدة من الشخص المرجعي في مكان إقامتي.



# CONSULTER UN MÉDECIN

## 1<sup>ER</sup> EXAMEN MÉDICAL OBLIGATOIRE

Chaque Demandeur de Protection Internationale (DPI) doit passer un examen médical obligatoire dans les 6 semaines après son arrivée au Luxembourg. Cet examen est réalisé par le service médical de la Cellule Santé des Demandeurs de Protection Internationale / CS-DPI.

Cet examen médical se fait dans le cadre de votre accueil, il permet de dépister d'éventuelles maladies ou troubles psychologiques.

Plus tôt on dépiste une maladie, mieux on peut la soigner. C'est pourquoi le bilan de santé est important.

Une vaccination est également offerte aux adultes et adolescents à partir de 13 ans. Pour les enfants plus jeunes, on remet aux parents un calendrier avec plusieurs dates pour différents vaccins qui seront faits par le pédiatre (médecin spécialiste pour les enfants).

L'examen médical se fait à la Ligue Médico-Sociale (Centre Médico-Social Luxembourg).

### ADRESSE UTILE

#### Ligue Médico-Sociale

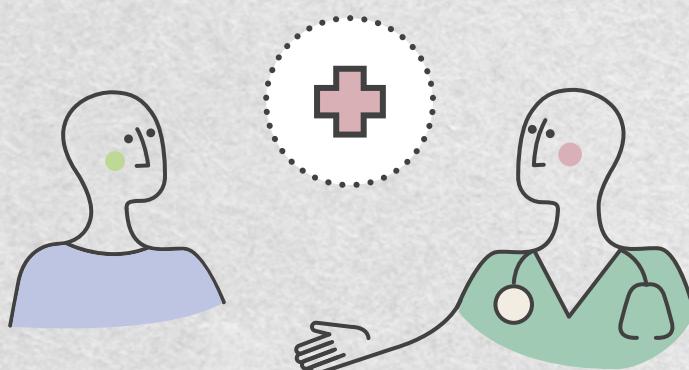
Centre Médico-Social Luxembourg

2, rue George C. Marshall, L-2181 Luxembourg

Téléphone : 48 33 33-1

### LIEN UTILE

<https://ona.gouvernement.lu/fr/coordination-et-cooperation/communes/tout-savoir-accueil-DPI-BPI-communes/sante.html>





## استشر الطبيب

### الفحص الطبي الإجباري الأول

يجب على كل مقدم طلب للحصول على الحماية الدولية (DPI) اجتياز فحص طبي إلزامي في غضون 6 أسابيع من وصوله إلى لوكسمبورغ. يتم إجراء هذا الفحص من قبل الخدمة الطبية للوحدة الصحية لمقدمي طلبات الحماية الدولية / CS-DPI /

يتم إجراء هذا الفحص الطبي كجزء من استضافتك، فهو يسمح لك باكتشاف أي أمراض أو اضطرابات نفسية.

كلما تم اكتشاف المرض مبكراً، كان من الممكن علاجه بشكل أفضل. هذا هو سبب أهمية الفحص الصحي.

يتم تقديم التلقيح أيضاً للبالغين والراهقين من سن 13 عاماً، بالنسبة للأطفال الأصغر سناً، يتم إعطاء الاباء تقويمًا به عدة تواريف للتطعيمات المختلفة التي سيتم إعطاؤها من قبل طبيب الأطفال (طبيب متخصص للأطفال).

يتم إجراء الفحص الطبي في Centre Médico-Social Luxembourg - الرابطة الطبية الاجتماعية (Centre Médico-Social Luxembourg) - مركز لوكسمبورغ الطبي الاجتماعي.

#### عنوان مفید

#### الرابطة الطبية الاجتماعية (Ligue Médico-Sociale)

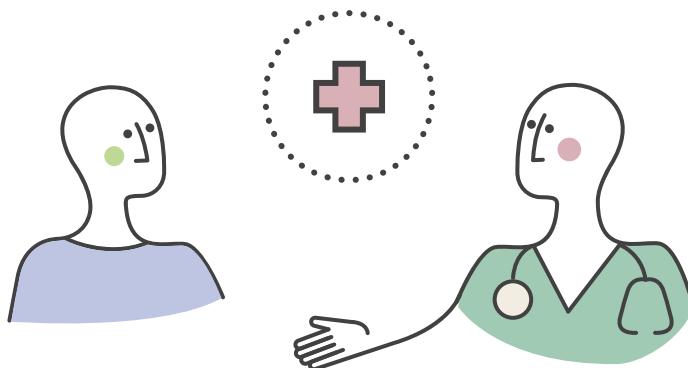
مركز لوكسمبورغ الطبي الاجتماعي (Centre Médico-Social Luxembourg)

2, rue George C. Marshall, L-2181 Luxembourg

هاتف: 1 483333-1

#### رابط مفید

<https://ona.gouvernement.lu/fr/coordination-et-cooperation/communes/tout-savoir-accueil-DPI-BPI-communes/sante.html>





## RENDEZ-VOUS MÉDICAL

Après trois mois d'affiliation à la CNS, je suis assuré et je peux choisir mon médecin.

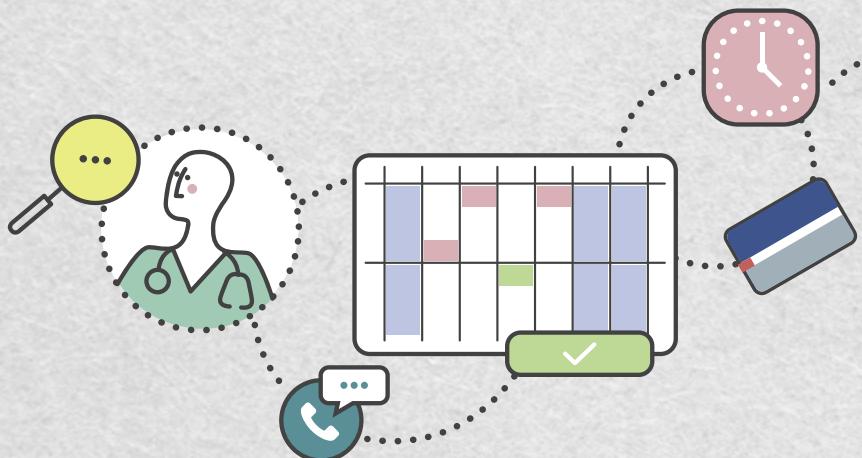
**Un médecin généraliste** s'occupe des problèmes de santé au sens large. Il peut vous orienter ensuite vers un médecin spécialiste.

- Le médecin écoute votre demande et vous examine si besoin.
- Il peut vous prescrire des médicaments, une prise de sang, une radiographie ou un autre examen complémentaire.

**Un médecin spécialiste** s'occupe d'une partie du corps ou d'une catégorie de personnes, par exemple un pédiatre (pour les enfants), un dentiste (pour les dents), un ophtalmologue (pour les yeux)

- Si nécessaire, il peut vous donner un certificat d'incapacité de travailler ou de fréquenter l'école.
- Au Luxembourg, le médecin peut être un homme ou une femme.

Attention, pour consulter certains spécialistes et être remboursé par la CNS, j'ai besoin d'une ordonnance de mon généraliste. Pour certains traitements (p. ex. dents ou lunettes), je dois demander un devis. Puis je l'envoie à la CNS pour accord avant de commencer le traitement afin de connaître le montant qui restera à ma charge !



**Si vous avez besoin d'un interprète** pour vos consultations, vous trouvez des informations sous le chapitre « interprète ».



## موعد طبي

بعد ثلاثة أشهر من عضوية CNS، أنا مؤمن ويمكنني اختيار طبيبي.

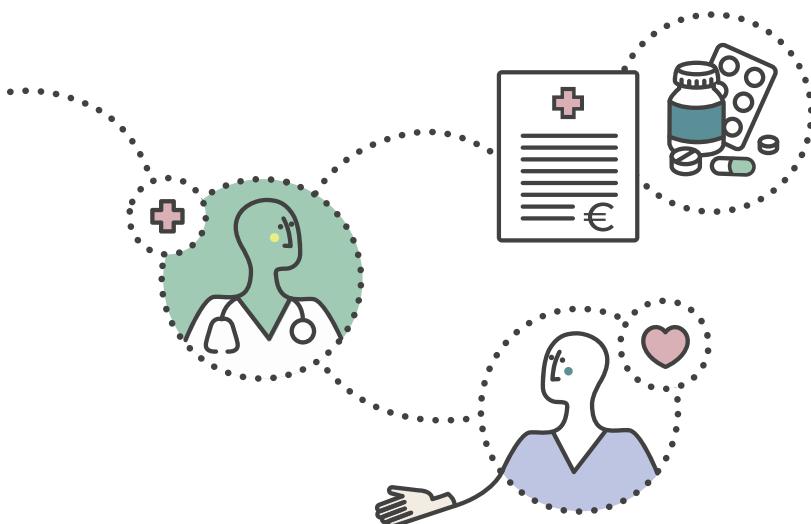
يتعامل الطبيب العامر مع مشاكل صحية أكبر. يمكنه بعد ذلك إحالتك إلى طبيب متخصص.

- يستمع الطبيب إلى طلبك ويفحصك إذا لزم الأمر.
- يمكنه وصف دواء أو طلب فحص دم أو آشعة سينية أو فحص تكميلي آخر.

طبيب متخصص يتعامل مع جزء من الجسم أو فئة من الناس، على سبيل المثال طبيب أطفال (للأطفال)، وطبيب أسنان (للأسنان)، وطبيب عيون (لعيون)

- إذا لزم الأمر، يمكنه إعطاءك شهادة عدم أهليةك للعمل أو الذهاب إلى المدرسة.
- في لوكمسيبورغ، يمكن أن يكون الطبيب رجلاً أو امرأة.

يُرجى ملاحظة، لاستشارة بعض المتخصصين ولسداد المال من قبل CNS، أحتج إلى وصفة طبية من طبيبي العامر، بالنسبة لبعض العلاجات (مثل الأسنان أو النظارات)، يجب أن أطلب عرض أسعار. ثُم أرسله إلى CNS للموافقة عليه قبل البدء في العلاج لمعرفة المبلغ الذي سيتلقى على نفقي!



إذا كنت بحاجة إلى مترجم فوري لاستشاراتك، فستجد المعلومات في فصل "مترجم فوري".

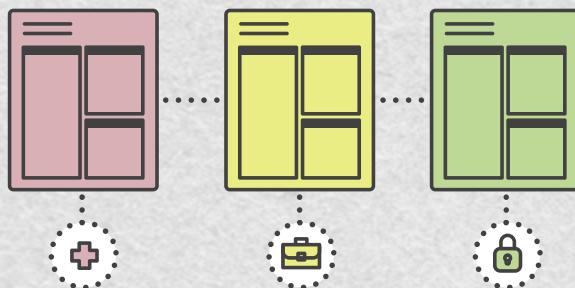


Arrivez un peu en avance et présentez-vous toujours à la réception pour annoncer votre présence.

### N'oubliez pas votre carte CNS !

**Votre dossier médical :** à la première consultation, il est complété avec mon adresse, mon numéro de téléphone, mon matricule/numéro CNS. Toutes les informations données sont confidentielles. Tous les professionnels de santé sont soumis au secret médical !

- **Pour consulter un médecin généraliste**, je peux choisir un médecin sur internet (*doctena.lu* par exemple) ou demander à mes amis.
- **Pour consulter un médecin spécialiste**, je téléphone directement à la personne qui m'a été conseillée par le médecin généraliste ou je choisis un médecin sur internet.



**À noter : en cas d'arrêt de travail**, je dois envoyer la feuille de couleur rose à la CNS, la feuille jaune à mon employeur et je garde la feuille verte pour moi.

### ADRESSES UTILES

#### Caisse Nationale de Santé

125, route d'Esch, L-1471 Luxembourg  
Téléphone : +352 27 57 - 1

### DOCUMENTS OU LIENS UTILES

Consultez la brochure en français sur l'accueil des DPI (Demandeurs de Protection Internationale) et BPI (Bénéficiaires de Protection Internationale) dans votre commune : <https://ona.gouvernement.lu/fr/coordination-et-cooperation/communes/tout-savoir-accueil-DPI-BPI-communes/sante.html>

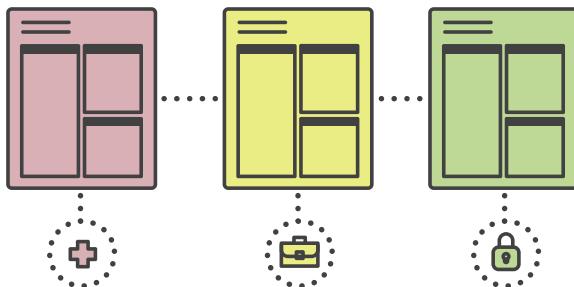


قم بالوصول مبكراً وقم دائماً بإبلاغ مكتب الاستقبال للإعلان عن حضورك.

لا تنس بطاقة CNS الخاصة بك!

**ملفك الطبي:** في الاستشارة الأولى، يكتمل مع عنوانك ورقم هاتفي ورقم التسجيل الخاص بي / رقم CNS. جميع المعلومات المقدمة سرية، يخضع جميع المهنيين الصحيين لمبدأ السرية الطبية!

- لاستشارة طبيب عام، يمكنك اختيار طبيب على الإنترنت ([doctena.lu](http://doctena.lu) على سبيل المثال) أو أن تأسأل أصدقائِي.
- لاستشارة طبيب متخصص، أتصل مباشرةً بالشخص الذي نصحه الطبيب العام أو أختار طبيباً على الإنترنت.



يرجى ملاحظة: في حالة توقف العمل، يجب أن أرسل الورقة الوردية إلى CNS، والورقة الصفراء إلى صاحب العمل وأحتفظ بالورقة الخضراء لنفسي.

#### عناوين مفيدة

(Caisse Nationale de Santé)  
الصندوق الوطني للصحة  
125, route d'Esch, L-1471 Luxembourg  
هاتف: +3522757

#### مُسندات أو روابط مفيدة

اطلع على الكتيب باللغة الفرنسية حول استقبال DPI (مقدمو طلبات الحماية الدولية) و

(المستفيدون من الحماية الدولية) في بلديتك:

<https://ona.gouvernement.lu/fr/coordination-et-cooperation/communes/tout-savoir-accueil-DPI-BPI-communes/sante.html>



## MÉDECINS ET HÔPITAUX DE GARDE

Que faire si vous êtes malade ainsi que l'un de vos proches, la nuit, le week-end et les jours fériés ?

**En semaine : de 20h à minuit ;**

**Samedi, dimanche et jours fériés : de 8h à minuit :**

J'appelle ou je me rends directement à la maison médicale de garde la plus proche de mon domicile.

**Après minuit, j'appelle le 112.**

Le médecin de garde de la maison médicale est averti et me rappelle aussi rapidement que possible.

**EN CAS D'URGENCE VITALE, J'APPELE TOUJOURS LE 112. (NUMÉRO 24/7)**

**Attention !** En cas d'urgence médicale pendant les 3 premiers mois, les DPI peuvent se rendre dans un hôpital ou appeler le 112 sans autorisation préalable de l'ONA. Pour que les frais médicaux d'hospitalisation soient remboursés, il est important d'informer l'assistant social de l'ONA le plus vite possible.

### ADRESSES UTILES

#### CONSULTATIONS EN DEHORS DES HEURES D'OUVERTURE DES CABINETS MÉDICAUX

##### **Maison Médicale du Val Fleur**

23, Val Fleur, L-1526 Luxembourg

Sans rendez-vous

##### **Maison Médicale Belval**

3-5, avenue du Swing, L-4367 Belvaux (Esch-Belval)

Sans rendez-vous

##### **Maison Médicale Ettelbruck**

110, avenue Lucien Salentiny, L-9080 Ettelbruck

Sur rendez-vous

par internet <https://in2see.com/wwcb7134>

ou par téléphone au +352 20 333 111

à partir de 19h00 le soir en semaine et de 7h00 les week-ends et jours fériés.



## الأطباء والمستشفيات المناوبة

ماذا يجب أن تفعل إذا مرضت أنت وشخص قريب منك بالليل أو في عطلات نهاية الأسبوع أو في العطلات الرسمية؟

في أيام الأسبوع: من الساعة 8 مساءً حتى منتصف الليل؛

السبت والأحد والعطلات الرسمية: من الساعة 8 صباحاً حتى منتصف الليل؛

أنصل أو أذهب مباشراً إلى مركز الرعاية الطبية الأقرب إلى منزلي.

بعد منتصف الليل، أنصل بالرقم **112**.

يتم إبلاغ الطبيب المناوب في المركز الطبي ويعيد الاتصال بي في أسرع وقت ممكن.

في حالة الطوارئ التي تهدد الحياة، أتصل دائمًا برقم **112** (رقم 7/24).

تحذيراً في حالة حدوث حالة طبية طارئة خلال الأشهر الثلاثة الأولى، يمكن لـ DPIs الذهاب إلى المستشفى أو الاتصال بالرقم 112 دون إذن مسبق من ONA. لتسديد النفقات الطبية للعلاج في المستشفى، من المهم إبلاغ الأخصائي الاجتماعي في ONA في أقرب وقت ممكن.

### عناوين مفيدة

#### الاستشارات خارج ساعات عمل العيادات الخارجية

**مركز فال فلوري الطبي (Maison Médicale du Val Fleuri)**

23, Val Fleuri, L-1526 Luxembourg

بدون موعد

**مركز بلفال الطبي (Maison Médicale Belval)**

3-5, avenue du Swing, L-4367 Belvaux (Esch-Belval)

بدون موعد

**مركز إيتبروك الطبي (Maison Médicale Ettelbruck)**

110, avenue Lucien Salentiny, L-9080 Ettelbruck

بمبيعاد

عبر الإنترن特 <https://in2see.com/wwccb7134>

أو عن طريق الهاتف على 111 +35220333

من 7:00 صباحاً في أيام الأسبوع ومن 7:00 مساءً في عطلات نهاية الأسبوع والعطلات الرسمية.



## **CONSULTATIONS PÉDIATRIQUES EN DEHORS DES HEURES D'OUVERTURE DES CABINETS MÉDICAUX**

### **CHL-Kannerklinik**

4, rue Ernest Barblé, L-1210 Luxembourg

Urgences pédiatriques 24h/24 pour les enfants de moins de 16 ans.

### **Maison médicale pédiatrique du CHL-Kannerklinik**

4, rue Ernest Barblé, L-1210 Luxembourg

Lundi à vendredi de 19h00 – 22h00,

Week-ends et jours fériés de 9h00 – 21h00

### **Hôpital Kirchberg**

Urgences/Policlinique pédiatriques

9, rue Edward Steichen, L-2540 Luxembourg

7 jours sur 7, de 8h00 – 20h00

Téléphone : 2468-5540



### **Centre Hospitalier du Nord (CHdN)**

Structure de prise en charge pédiatrique ambulatoire

120, avenue Salentiny, L-9080 Ettelbruck

Les week-ends et jours fériés de 10h00-12h00

### **Centre hospitalier Emile Mayrisch (CHEM)**

Rue Emile Mayrisch, L-4240 Esch/Alzette

Les urgences médicales pédiatriques sont assurées au service des urgences d'Esch-sur-Alzette tous les jours du lundi au dimanche (jours fériés inclus), de 10h à 20h.

### **DOCUMENTS OU LIENS UTILES**

Plus d'informations sur les maisons médicales de garde, consultez cette page web :

<https://sante.public.lu/fr/urgences-gardes/services-garde/maisons-medicales/>

**Attention !** Les maisons médicales demandent le paiement de la consultation et, parfois, des frais supplémentaires.



استشارات طب الأطفال  
خارج ساعات عمل العيادات الخارجية

**CHL Kannerklinik**

4, rue Ernest Barblé, L-1210 Luxembourg  
حالات الطوارئ للأطفال على مدار 24 ساعة للأطفال دون سن 16 عاماً.

**المركز الطبي للأطفال التابع لمستشفى CHL-Kannerklinik**

4, rue Ernest Barblé, L-1210 Luxembourg  
من الإثنين إلى الجمعة من 7:00 مساءً حتى 10:00 مساءً،  
عطلات نهاية الأسبوع وال العطلات الرسمية من 9:00 صباحاً حتى 9:00 مساءً



**مستشفى كيرشبرج (Hôpital Kirchberg)**

طوارئ الأطفال / عيادة الأطفال الخارجية  
9, rue Edward Steichen, L-2540 Luxembourg  
7 أيام في الأسبوع، من الساعة 8:00 صباحاً حتى الساعة 8:00 مساءً.  
هاتف: 2468-5540

**مركز المستشفى الشمالي (CHdN)**

مكان رعاية الأطفال في العيادات الخارجية  
120, avenue Salentiny, L-9080 Ettelbruck  
عطلات نهاية الأسبوع وال العطلات الرسمية من الساعة 10:00 صباحاً حتى الساعة 12:00 ظهراً.

**مركز مستشفى إميل مايريش (CHEM)**

Rue Emile Mayrisch, L-4240 Esch/Alzette  
يتم التعامل مع حالات الطوارئ الطبية للأطفال في قسم الطوارئ Esch-sur-Alzette يومياً من الاثنين إلى الأحد (تشمل العطلات)، من الساعة 10 صباحاً حتى الساعة 8 مساءً.

**مُسندات أو روابط مفيدة**

لمزيد من المعلومات حول المراكز الطبية المناوبة، راجع صفحة الويب هذه:

<https://sante.public.lu/fr/urgences-gardes/services-garde/maisons-medicales/>

تحذير! تتطلب المراكز الطبية الدفع مقابل الاستشارة وأحياناً تكاليف إضافية.



## LES URGENCES

### LE 112 : L'AMBULANCE OU LES POMPIERS



Je peux appeler le **112** à toute heure (jour et nuit), tous les jours de l'année – 24/7

**Le 112 est un numéro gratuit.** Je peux l'appeler moi-même, demander à un agent de sécurité ou au personnel encadrant de ma structure d'hébergement.

Si je suis face à une **situation d'urgence** médicale, je peux aussi me rendre directement à **l'hôpital de garde**.

Le transport à l'hôpital en ambulance est payant. Pour être remboursé par la CNS, je dois donner un certificat du médecin qui explique que ce transport était nécessaire.

Liste des hôpitaux et pharmacies de garde:

<https://www.112.lu>



## حالات الطوارئ

### ١١٢: الإسعاف أو الإطفاء



يمكنني الاتصال بالرقم **١١٢** في أي وقت (ليلاً ونهاراً)، كل يوم من أيام السنة - 7/24

**١١٢** هو رقم مجاني، يمكنني أن أتصل به بنفسي، أسأل حارس الأمن أو طاقم الإشراف على مكان إقامتي.

إذا واجهت حالة طبية طارئة، يمكنني أيضًا الذهاب مباشرةً إلى المستشفى المناوبة.

النقل إلى المستشفى بواسطة سيارة الإسعاف مقابل رسوم. ليتم سدادها عن طريق CNS، يجب أن أقدم شهادة طبيب توضح أن هذا النقل كان ضروريًا.

قائمة المستشفيات والصيدليات المناوبة:

<https://www.112.lu>



### **HÔPITAUX ASSURANT UN SERVICE DE GARDE 24/7**

#### **Centre Hospitalier du Luxembourg/CHL**

4, rue Ernest Barblé L-1210 Luxembourg

Téléphone : +352 44 11 11

[www.chl.lu](http://www.chl.lu)

#### **Hôpitaux Robert Schuman**

9, rue Edward Steichen, L-2540 Luxembourg Kirchberg

Téléphone : +352 26333 1

[www.hopitauxschuman.lu](http://www.hopitauxschuman.lu)

#### **Centre Hospitalier Emile Mayrisch/CHEM**

rue Emile Mayrisch, L-4240 Esch-sur-Alzette

Téléphone : +352 5711

[www.chem.lu](http://www.chem.lu)

#### **Centre Hospitalier du Nord/CHdN**

120, avenue Salentiny L-9080 Ettelbruck

Téléphone : +352 8166-1

[www.chdn.lu](http://www.chdn.lu)

### **URGENCES PÉDIATRIQUES 24/7**

#### **Kannerklinik/CHL**

4, rue Ernest Barblé L-1210 Luxembourg

Téléphone : +352 44 11 31 33

### **DOCUMENTS OU LIENS UTILES**

Pour savoir quel est l'hôpital de garde, consultez ce site internet:

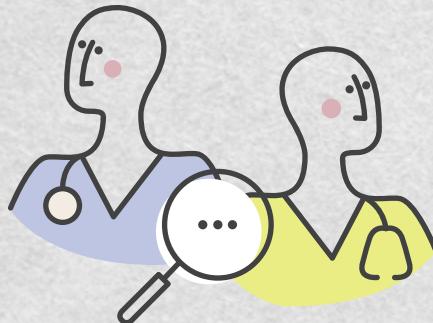
<https://sante.public.lu/fr/urgences-gardes/index.html>

Hôpitaux de garde :

<https://sante.public.lu/fr/urgences-gardes/services-garde/hopitaux-gardes.html>

Pharmacies de garde :

<https://www.pharmacie.lu/service-de-garde/>





المستشفيات التي تقدم خدمة المناوبة على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع  
**مركز مستشفى لوكسمبورغ / CHL(Centre Hospitalier du Luxembourg/CHL)**

4, rue Ernest Barblé L-1210 Luxembourg

هاتف: +352441111

[www.chl.lu](http://www.chl.lu)

**مستشفيات روبرت شومان (Hôpitaux Robert Schuman)**

9, rue Edward Steichen, L-2540 Luxembourg Kirchberg

هاتف: +3522633331

[www.hopitauxschuman.lu](http://www.hopitauxschuman.lu)

**(Centre Hospitalier Emile Mayrisch/CHEM) مركز مستشفى إميل مايريش / كيم**

rue Emile Mayrisch, L-4240 Esch-sur-Alzette

هاتف: +3525711

[www.chem.lu](http://www.chem.lu)

**CHdN(Centre Hospitalier du Nord/CHdN) مركز المستشفى الشمالي /**

120, avenue Salentiny L-9080 Ettelbruck

هاتف: +3528166 1

[www.chdn.lu](http://www.chdn.lu)

**7/24 طوارئ الأطفال**

**Kannerklinik / CHL**

4, rue Ernest Barblé L-1210 Luxembourg

هاتف: +35244113133

**مُستندات أو روابط مفيدة**

لمعرفة المستشفى المناوبة، إطلع على هذا الموقع:

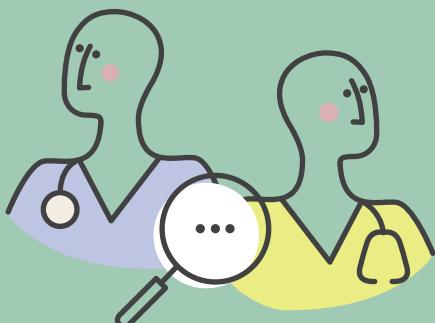
<https://sante.public.lu/fr/urgences-gardes/index.html>

**المستشفيات المناوبة:**

<https://sante.public.lu/fr/urgences-gardes/services-garde/hopitaux-gardes.html>

**صيدليات المناوبة:**

<https://www.pharmacie.lu/service-de-garde/>





## QUAND APPELER LE 112 ?

### UN ACCIDENT GRAVE

- Accident de la circulation avec des personnes blessées ;
- Accident de travail avec des blessures comme la coupure d'un membre, une chute ;
- Accident à la maison avec des personnes blessées ou brûlées ;
- Tout accident avec blessure (sport, etc.) ;
- Noyade (accident dans l'eau) ;
- Personne atteinte par la foudre ou par un choc électrique ;

### UNE PERSONNE INCONSCIENTE OU GRAVEMENT MALADE

- Personne inconsciente sur le sol qui ne répond pas lorsqu'on l'appelle et qui semble être dans le coma ;
- Personne qui se plaint de douleurs soudaines et prolongées dans la poitrine, aux épaules, aux bras et au dos ;
- Personne qui soudainement ne peut plus bouger une jambe, un bras, même de manière transitoire, ou qui perd la vue ;
- Personne qui n'arrive plus à respirer et étouffe ;
- Personne qui saigne, dont on ne parvient pas à arrêter le saignement ;
- Personne qui veut se donner la mort.

### UN PROBLÈME URGENT

- Femme enceinte qui est en train d'accoucher ;
- Incendie, fuite de gaz ou danger d'explosion, inondations, tempêtes ;
- Personnes bloquées dans un véhicule, un bâtiment endommagé, une installation tombée ;
- Personnes victimes d'un acte de violence (bagarre, viol, violence domestique) ;
- Découverte d'objets qui ressemblent à des explosifs.

#### Au téléphone :

- Je donne mon identité : mon nom et mon prénom ;
- J'indique le lieu de la situation d'urgence ;
- Je dis où je me trouve si c'est différent ;
- Je donne une description aussi précise que possible de la situation ;
- Je réponds aux questions de la personne au téléphone ;
- Je ne raccroche pas.



## متى تتصل بالرقم 112؟

### حادث خطير

- حادث مروري مع إصابات للأشخاص؛
- حادث في العمل مع إصابات مثل جرح أحد الأطراف والسقوط؛
- حادث في المنزل مع أشخاص مصابين أو محترقين؛
- أي حادث مع إصابة (رياضة، إلخ)؛
- الغرق (حادث في الماء)؛
- شخص أصيب برق أو بصدمة كهربائية.

### شخص غير مدرك أو مريض بشكل خطير

- شخص فقد للوعي على الأرض، لا يستجيب عند الاتصال به ويبدو أنه في غيبوبة؛
- الشخص الذي يشكو من آلام مفاجئة وطويلة في الصدر والكتفين والذراعين والظهر؛
- شخص لم يعد يستطيع فجأة تحريك ساقه أو ذراعه أو حتى بشكل مؤقت أو فقد بصره؛
- شخص لا يستطيع التنفس ويختنق؛
- من يتزف دمه ولا يتوقف؛
- شخص يريد قتل نفسه.

### مشكلة عاجلة

- الحامل التي تلد؛
- حريق أو تسرب غاز أو خطر حدوث انفجار أو فيضانات أو عواصف؛
- أشخاص محاصرون في سيارة، مبني متضرر، منشأة متهدمة؛
- ضحايا أعمال عنف (مشاجرة، اغتصاب، عنف منزلي)؛
- اكتشاف أشياء تشبه المتفجرات.

### على الهاتف :

- أعطي هويتي: إسمي وإسمي الأول؛
- أشير إلى موقع حالة الطوارئ؛
- أقول أين أنا إذا كان الأمر مختلفاً؛
- أقدم وصفاً دقيقاً للوضع قدر الإمكان؛
- أجيب على أسئلة الشخص على الهاتف؛
- أنا لا أقوم بإنها المكالمة.



## LE 113 : LA POLICE



Je peux appeler le 113 à toute heure de la journée, tous les jours de l'année - 24/7  
**Le 113 est un numéro gratuit.**

### QUAND APPELER LE 113 ?

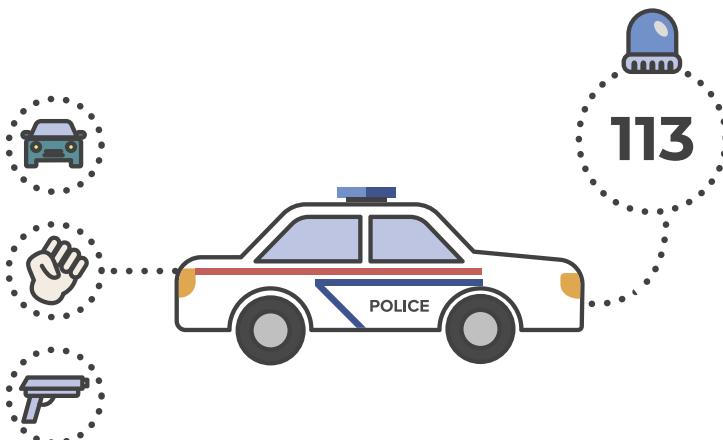
- En cas de menace ;
- En cas de danger ;
- En cas de personnes disparues ;
- En cas de vol ;
- En cas de viol, agressions sexuelles et autres (cf. page 122) ;
- En cas de violences domestiques (cf. page 126) ;
- En cas d'accident de la route (en cas de personnes blessées ou de désaccord avec l'autre conducteur).

#### Au téléphone :

- Je donne mon identité: mon nom et mon prénom ;
- J'indique le lieu de la situation d'urgence ;
- Je dis où je me trouve si c'est différent ;
- Je donne une description aussi précise que possible de la situation ;
- Je réponds aux questions de la personne au téléphone ;
- Je ne raccroche pas.



## ١١٣: الشرطة



يمكنني الاتصال بالرقم 113 في أي وقت من اليوم، وفي أي يوم من أيام السنة -  
7/24  
113 هو رقم مجاني.

### متى تتصل بالرقم ١١٣؟

- في حالة التهديد؛
- في حالة الخطر؛
- في حالة الأشخاص المفقودين؛
- في حالة السرقة؛
- في حالة الاغتصاب والاعتداء الجنسي وغيرها (انظر الصفحة 123)؛
- في حالة العفف المنزلي (انظر الصفحة 127)؛
- في حالة وقوع حادث مروري (في حالة إصابة الأشخاص أو الخلاف مع السائق الآخر).

### على الهاتف :

- أعطي هويتي: إسمي وإسمي الأول؛
- أشير إلى موقع حالة الطوارئ؛
- أقول أين أنا إذا كان الأمر مختلفاً؛
- أقدم وصفاً دقيقاً للوضع قدر الإمكان؛
- أجيب على أسئلة الشخص على الهاتف؛
- أنا لا أقوم بإنها المكالمة.

# PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ SEXUELLE ET REPRODUCTIVE



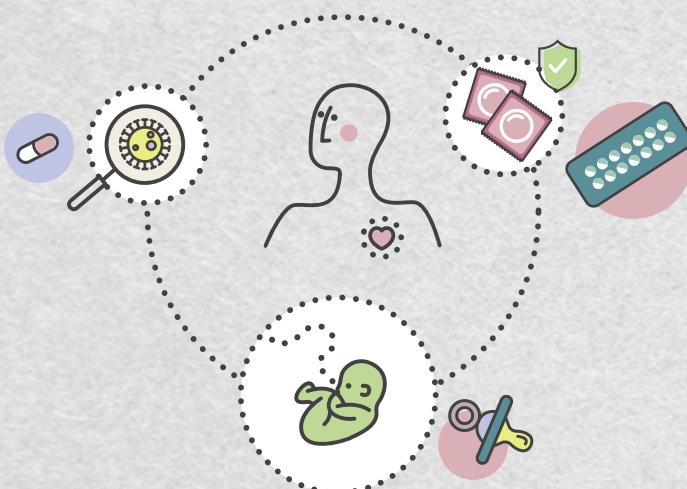
## SEXUALITÉ

Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS) : « La **santé** sexuelle est un état complet de bien-être physique, émotionnel, mental et social en **matière de sexualité**, ce n'est pas seulement l'absence de maladie, de dysfonctionnement ou d'infirmité. »

La santé sexuelle exige une approche positive et respectueuse de la sexualité et des relations sexuelles, ainsi que la possibilité d'avoir des expériences sexuelles agréables, sûres, sans contrainte, ni discrimination et ni violence. Pour atteindre et maintenir une bonne santé sexuelle, les Droits Humains et Droits sexuels de toutes les personnes doivent être respectés, protégés et réalisés. »

La sexualité est une dimension importante de la vie humaine.

Chacun la vit comme il l'entend, à son rythme dans le **respect** de lui-même, des autres et de la loi. La vie sexuelle et affective évolue au cours de la vie.





## العناية بصحتك الجنسية والإنجابية

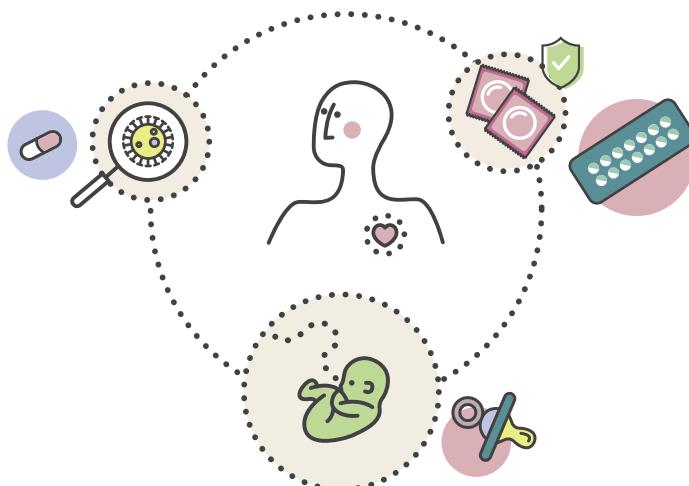
### الجنس

وفقاً لمنظمة الصحة العالمية (WHO): "الصحة الجنسية هي حالة من العافية الجسدية والعاطفية والعقلية والاجتماعية الكاملة فيما يتعلق بالجنس، لا يتعلق الأمر فقط بعدم المرض، أو الخلل الوظيفي، أو العجز".

تطلب الصحة الجنسية ممارسة إيجابية ومحترمة للنشاط الجنسي وال العلاقات الجنسية، فضلاً عن إمكانية التمتع بتجارب جنسية ممتعة وآمنة وخالية من الإكراه والتمييز والعنف. لتحقيق صحة جنسية جيدة وللحفاظ عليها، يجب احترام حقوق الإنسان والحقوق الجنسية لجميع الناس وحمايتها وتحقيقها".

الجنسانية هي بُعد مهم في حياة الإنسان.

يعيشها كل شخص بالشكل الذي يراه مناسباً، وفقاً لوطريته الخاصة مع احترام نفسه والآخرين والقانون. تتطور الحياة الجنسية والعاطفية على مدار الحياة.





## CONSENTEMENT

Être intime sexuellement avec quelqu'un demande un consentement réciproque ; les deux personnes doivent être d'accord, sans contrainte ni violence (physique, psychologique, chantage, etc.).

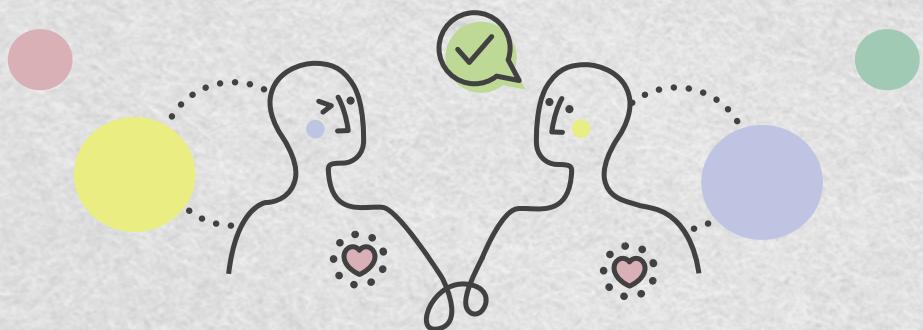
Aucune personne ne peut être obligée de vivre des situations sexuelles si elle ne le veut pas ; pas même un baiser, un attouchement, des commentaires dégradants, du harcèlement, du cyberharcèlement ou des photos, etc.

Aucun rapport sexuel forcé n'est acceptable, même au sein du couple. La personne qui a été contrainte peut toujours déposer plainte à la Police (voir page 122).

Il faut être attentif aux situations qui vous mettent mal à l'aise, qui vous font mal, qui vous choquent.

Si je n'ose pas dire non à l'autre parce que j'ai peur qu'il soit violent, parce que j'ai peur de perdre son amour ou si je n'aime pas ce que je vis sexuellement, je dois en parler avec quelqu'un qui va m'aider à y voir plus clair.

Pour savoir ce que j'aime et ce que je n'aime pas, je dois m'écouter et écouter mon corps pour me guider. Je dois faire confiance à ce que je ressens.





## الموافقة

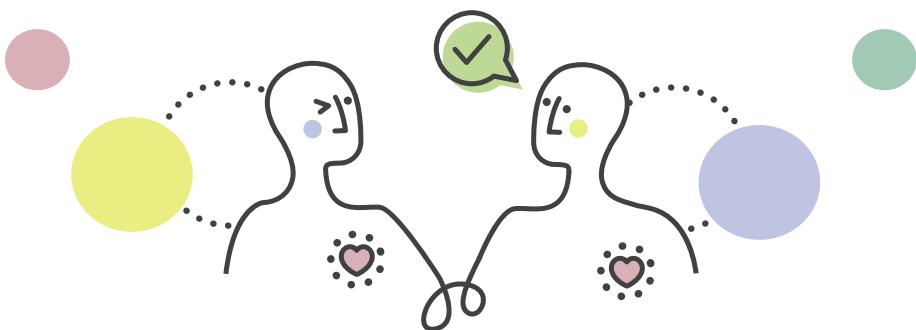
تتطلب العلاقة الجنسية مع شخص ما موافقة متبادلة؛ يجب أن يتفق الطرفان دون إكراه أو عنف (جسدي، نفسي، ابتزاز، إلخ). لا يمكن إجبار أي شخص على العيش في موافق جنسية إذا لم يرغب في ذلك؛ ولا حتى التقبيل أو اللمس أو التعليقات المهينة أو المضايقة أو التنمّر عبر الإنترنت أو الصور وما إلى ذلك.

لا يُسمح بالإكراه على ممارسة الجنس، حتى بين الزوجين. يمكن دائمًا للشخص الذي تم إكراهه تقديم شكوى إلى الشرطة (أنظر الصفحة 123).

عليك أن تكون متنبهًّاً للمواقف التي تجعلك غير مرتاح، وتوذّبك، وتصدمك.

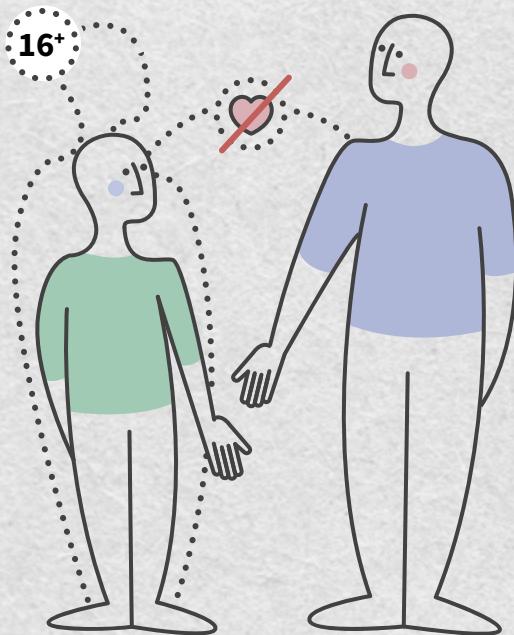
إذا لم أجرؤ على قول لا للآخر لأني أخشى أن يكون عنيقًا، لأنني أخشى أن أفقد حبه أو إذا لم يعجبني ما أعادنيه جنسياً، يجب أن أتحدث مع شخص يساعدني في رؤية الآشيا بشكل أكثروضوحاً.

لكي أعرف ما أحبه وما لا أحبه، يجب أن أستمع إلى نفسي وأن أستمع إلى جسدي لتوجيهي. يجب أن أثق بما أشعر به.





## MAJORITÉ SEXUELLE

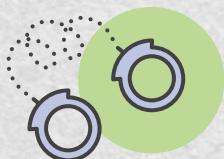


La majorité sexuelle au Luxembourg est fixée à **16 ans**. Ceci signifie qu'avoir une relation sexuelle avec un mineur de moins de 16 ans, même consentant, est interdit.

Avant l'âge de 16 ans, la loi considère qu'un mineur n'est pas capable, n'a pas la maturité pour donner un consentement valable (c'est-à-dire bien compris, réfléchi) et sans contrainte, car son âge le rend vulnérable.

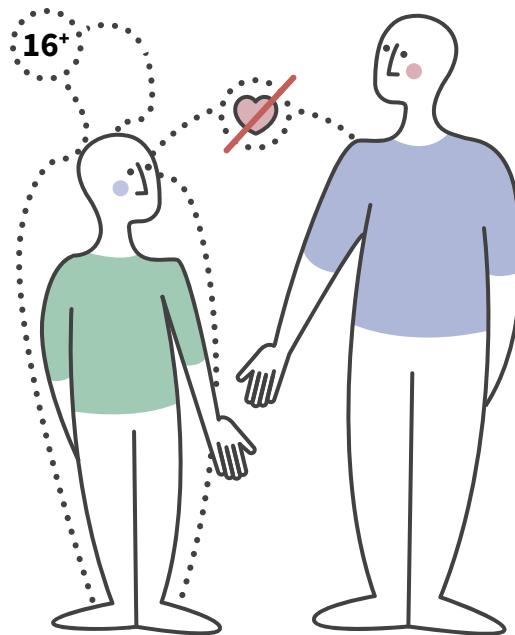
L'âge de la victime constitue une circonstance aggravante pour l'auteur d'une infraction sexuelle qui entraîne des peines plus lourdes (emprisonnement et amende).

**L'âge légal du mariage est de 18 ans pour les filles et les garçons.**





## سن الرشد الجنسي

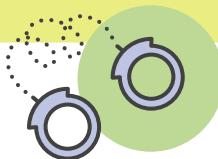


يبلغ سن الرشد الجنسي في لوكسمبورغ 16 عاماً. هذا يعني أن إقامة علاقة جنسية مع قاصر أقل من 16 عاماً، حتى بموافقته، ممنوع.

قبل سن 16، يعتبر القانون أن القاصر غير قادر، وليس لديه النضج لاعطاء موافقة صالحة (أي مفهومة جيداً ومدرستة) وبدون قيود، لأن سنه يجعله ضعيفاً.

يشكل سن الضحية ظرفاً مشدداً لمرتكب جريمة جنسية تؤدي إلى عقوبات أشد (الحبس والغرامة).

السن القانوني للزواج هو 18 لكل من الفتيات والفتى.





## ORIENTATIONS SEXUELLES, IDENTITÉS DE GENRE ET EXPRESSIONS DE GENRE, DISCRIMINATION

Toutes les orientations sexuelles, identités de genre et expressions de genre sont acceptées au Luxembourg.

### L'ORIENTATION SEXUELLE

L'orientation sexuelle, c'est dire quel sexe vous attire.

Il existe différentes orientations sexuelles comme par exemple :

- Hétérosexuelle : une personne qui se sent attirée par des personnes du sexe opposé ;
- Homosexuelle : une personne qui se sent attirée par des personnes du même sexe ;
- Bisexuelle : une personne qui se sent attirée par des personnes des deux sexes ;
- Asexuelle : une personne qui n'éprouve aucune attirance sexuelle.

**Ces exemples ne représentent pas toute la diversité des orientations sexuelles.**

**L'orientation sexuelle peut varier au cours de la vie d'une personne.**

Au Luxembourg, tous les couples ont les mêmes droits. L'union civile entre personnes de même sexe et le mariage homosexuel sont légaux.

### L'IDENTITÉ DE GENRE

Les identités de genre n'ont rien à voir avec les préférences sexuelles ou affectives.

L'identité de genre d'une personne, c'est le genre auquel elle s'identifie et qu'elle exprime au quotidien. Ce genre peut être différent de celui qu'elle a depuis sa naissance.

Si les normes nous enseignent qu'il n'y a que deux options, homme ou femme, dans les faits, les gens vivent et expriment leur genre de façon beaucoup plus variées.

Il y a différentes identités de genres, en voici quelques exemples: cisgenre, transgenre, agenre, genre fluide, genre non binaire.

Comme l'orientation sexuelle, l'identité de genre d'une personne peut évoluer au cours de la vie.

« Trans » qualifie une personne dont l'identité et l'expression de genre sont différentes de celles qu'on associe habituellement à son genre de naissance.

Être transgenre, ce n'est pas qu'une question de corps ou d'apparence physique. Une personne transgenre peut également ne pas se reconnaître dans les rôles sociaux traditionnels de « fille\* » ou « garçon\* ».



## الميول الجنسية والهويات الجندرية والتعبيرات الجندرية والتمييز

تُقبل جميع الميول الجنسية والهويات الجندرية والتعبيرات الجندرية في لوكسمبورغ.

### الميول الجنسية

الميول الجنسية هو الجنس الذي تتجذب إليه.

هناك ميول جنسية مختلفة مثل:

- بين جنسين مختلفين: شخص يشعر بالانجذاب لأنواعاً مختلفة من الجنس الآخر؛
- مثلي الجنس: الشخص الذي يشعر بالانجذاب إلى أنواعاً مختلفة من نفس الجنس؛
- ثالثي الميول الجنسية: شخص يشعر بالانجذاب إلى أنواعاً مختلفة من كلا الجنسين؛
- اللاجنسي: الشخص الذي لا يعاني من أي انجذاب جنسي.

هذه الأمثلة لا تمثل التنويع الكامل للميول الجنسية، يمكن أن تختلف الميول الجنسية طوال حياة الشخص.

يتمتع جميع الأزواج في لوكسمبورغ بنفس الحقوق. يعتبر الزواج المدني من نفس الجنس والزواج من نفس الجنس أمراً قانونياً.

### الهوية الجندرية

لا علاقة للهويات الجندرية بالفضائل الجندرية أو العاطفية.

الهوية الجندرية للشخص هي الجنس الذي يُعرف نفسه به ويُعبر عنه على أساس يومي. قد يكون هذا الجنس مختلفاً عن الجنس الذي ولد به.

إذا علمتنا الأعراف أنه لا يوجد سوى خيارين، ذكر أو أنثى، فإن الناس في الواقع يُجربون ويُعبرون عن جنسهم بطرق أكثر تنوعاً.

هناك هويات مختلفة بين الجنسين، وإليك بعض الأمثلة: المتفاوت مع نفسه، والمتتحول جنسياً، والمحايد الجنس، ومتغير الهوية الجندرية، والجنس غير الثنائي / غير متفاوت بين الجنسين.

مثل الميول الجنسية، يمكن أن تتغير الهوية الجندرية لأي شخص على مدار حياته.

تصف كلمة "ترانس" شخصاً تختلف هويته الجندرية وتعبيره عنه عن أولئك المرتبطين عادةً بجنس ولادتهم.

كونك متتحولاً جنسياً لا يتعلق فقط بالجسم أو بالمظهر الجسدي. قد لا يتعرف الشخص المتتحول جنسياً على نفسه في الأدوار الاجتماعية التقليدية "لفتاة" أو "ولد".



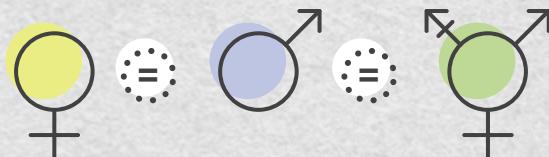
## L'ÉGALITÉ DE TRAITEMENT

Le Luxembourg défend l'égalité de traitement entre toutes les personnes.

L'égalité femme-homme est inscrite dans la Constitution. De plus, une loi spéciale interdit la discrimination fondée, par exemple, sur une race ou une ethnie, le sexe, l'orientation sexuelle, la religion ou les convictions, le handicap, l'âge.

Le Centre pour l'Égalité de traitement peut vous assister si vous êtes victime de discrimination (service de conseil et d'orientation, enquête et plainte, etc.).

L'homophobie et la transphobie sont punissables au Luxembourg. Homophobie et transphobie se manifestent notamment par des insultes, des moqueries, un vocabulaire négatif et stigmatisant, des actes et attitudes hostiles (malveillants, agressifs) vis-à-vis de personnes transgenres ou homosexuelles.



**Si je me pose des questions, si je suis victime d'homophobie ou de transphobie, si je me sens discriminé, je peux trouver de l'aide.**

### ADRESSES UTILES

#### Centre pour l'égalité de traitement (CET)

65, route d'Arlon L-1140 Luxembourg

Téléphone : +352 28 37 36 35

E-mail : [info@cet.lu](mailto:info@cet.lu)

[www.cet.lu](http://www.cet.lu)

#### Centre d'information gay et lesbien (Cigale)

16, rue Notre-Dame L-2240 Luxembourg

Téléphone : +352 26 19 00 18

E-mail : [info@cigale.lu](mailto:info@cigale.lu)

[www.cigale.lu](http://www.cigale.lu)





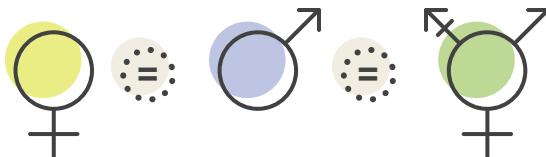
## المعاملة المتساوية

تدافع لوكسمبورغ عن المساواة في المعاملة بين جميع الناس.

المساواة بين المرأة والرجل مُسجلة في الدستور. بالإضافة إلى ذلك، يحظر قانون خاص التمييز القائم، على سبيل المثال، على أساس الطائفة أو العرق أو الجنس أو الميول الجنسية أو الدين أو المعتقدات أو الإعاقة أو العمر.

يمكن أن يساعدك مركز المساواة في المعاملة إذا كنت ضحية للتمييز (المشورة وخدمة الإحالة، التحقيق والشكوى، إلخ).

يعاقب على رهاب المثلية الجنسية ورهاب المتحولين جنسياً في لوكسمبورغ. يتجلى رهاب المثلية الجنسية ورهاب المتحولين جنسياً بشكل خاص في الإهانات والسخرية والمفردات السلبية وتشويه السمعة، والأعمال والمواقوف العدائية (الخبيثة والعدوانية) تجاه المتحولين جنسياً أو المثليين جنسياً.



إذا كان لدى أستئله، إذا كنت ضحية رهاب المثلية الجنسية أو رهاب المتحولين جنسياً، إذا شعرت بالتمييز ضدك، يمكنني العثور على المساعدة.

### عنوانين مفيدة

**مركز المساواة في المعاملة (CET)(Centre pour l'égalité de traitement)**

65, route d'Arlon L-1140 Luxembourg

هاتف: +35228373635

البريد الإلكتروني: [info@cet.lu](mailto:info@cet.lu)

[www.cet.lu](http://www.cet.lu)

**(Centre d'information gay et lesbien (Cigale))** مركز معلومات المثليين والمثليات (سيغال)

16, rue Notre-Dame L-2240 Luxembourg

هاتف: +35226190018

البريد الإلكتروني: [info@cigale.lu](mailto:info@cigale.lu)

[www.cigale.lu](http://www.cigale.lu)





# PROCRÉATION

## LA FERTILITÉ

**Les êtres humains sont fertiles à partir des premières menstruations et éjaculations.**

La capacité à procréer baisse avec l'âge. Pour les femmes, la capacité naturelle à procréer cesse avec la ménopause (arrêt des règles).

En situation d'infertilité, des examens médicaux approfondis ainsi que des moyens d'aide à la procréation sont possibles. Ils peuvent être pris en charge par la CNS.

Chacun a la liberté de décider d'avoir un enfant ou pas, et avec qui.



## LA PRODUCTION DE SPERMATOZOÏDES (LA SPERMATOGÉNÈSE)

Le spermatozoïde est une toute petite cellule microscopique ; son flagelle lui permet d'avancer dans un milieu humide comme le vagin.

Normalement, les testicules fabriquent en continu de nouveaux spermatozoïdes, de la puberté jusqu'à la fin de la vie de l'homme. Ils sont libérés lors de l'éjaculation du sperme qui contient des millions de spermatozoïdes. Un seul spermatozoïde suffit pour féconder l'ovule d'une femme et ainsi engendrer une grossesse.

Les spermatozoïdes ont une durée de vie jusqu'à 7 jours à l'intérieur du vagin de la femme.

C'est ainsi qu'un rapport sexuel qui a lieu quelques jours avant l'ovulation peut être fécondant !





## الإنجاب

### الخصوبة

يتمتع الإنسان بالخصوبة منذ أول حيض وقدف.

تراجع القدرة على الإنجاب مع تقدم العمر، بالنسبة للنساء، توقف القدرة الطبيعية على الإنجاب مع انقطاع الطمث (توقف الحيض).

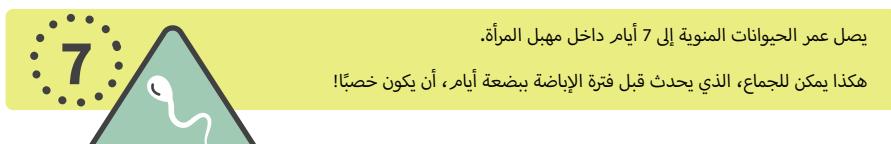
في حالة العقم، يمكن إجراء فحوصات طيبة متعمقة وكذلك وسائل الإنجاب المساعدة، يمكن تخطيتها بواسطة CNS. لكل فرد الحرية في أن يقرر إنجاب طفل، أو لا، ومع من.



### إنجاح الحيوانات المنوية (التوليد المنوي)

الحيوانات المنوية عبارة عن خلية مجهرية صغيرة جدًا؛ تسمح لها الشعيرية بالمضي قدماً في بيئة رطبة مثل المهبل.

عادةً، تنتج الخصيتان حيوانات منوية جديدة باستمرار، من سن البلوغ حتى نهاية حياة الرجل. يتم إطلاقها أثناء قذف السائل المنوي الذي يحتوي على ملايين الحيوانات المنوية. يكفي وجود حيوان منوي واحد لتخصيب بويضة المرأة وبالتالي حدوث الحمل.

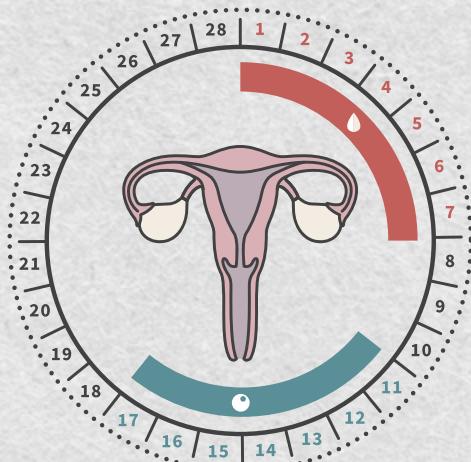




## LE CYCLE MENSTRUEL

Le cycle menstruel est l'ensemble des phénomènes physiologiques et hormonaux qui se déroulent entre le premier jour des règles et le dernier jour avant les règles suivantes.

Pour la majorité des femmes, la durée du cycle est d'environ 28 jours. Certaines ont des cycles irréguliers (qui ont des durées différentes).



Attention, la durée du cycle peut être perturbée par différents facteurs comme le stress.

Durant les premiers jours du cycle menstruel, un ovule grandit dans un des ovaires. Lorsqu'il est arrivé à maturité, l'ovule est expulsé par l'ovaire vers la trompe. C'est l'ovulation.

L'ovaire produit alors, pendant 14 jours, une hormone qui finit de préparer les parois de l'utérus afin d'accueillir l'ovule s'il est fécondé par un spermatozoïde. Si l'ovule n'est pas fécondé, la préparation de l'utérus devient inutile et celui-ci s'en débarrasse à la fin de cette période de 14 jours. Cela entraîne des saignements plus ou moins abondants qui s'écoulent par le vagin. Ce sont les règles.

Les règles durent en général de 3 à 6 jours. Elles peuvent faire mal au ventre, à la tête et au dos, elles peuvent aussi s'accompagner de fatigue. Toutes les femmes ne ressentent pas forcément les mêmes signes.

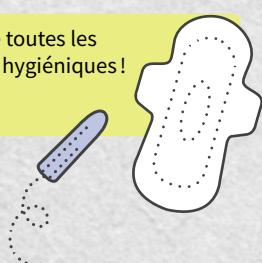
Contrairement à certaines croyances, les règles ne nettoient pas le corps des femmes, elles sont le résultat d'un processus biologique lié aux hormones sexuelles.

Il y a beaucoup de mythes et d'idées fausses qui circulent autour des règles : faites confiance aux professionnels de la santé pour trouver des informations vérifiées et exactes.

Pour éviter toute fuite de sang, les femmes peuvent utiliser une protection externe, la serviette hygiénique, ou une protection introduite à l'intérieur du vagin, le tampon ou la coupe menstruelle.

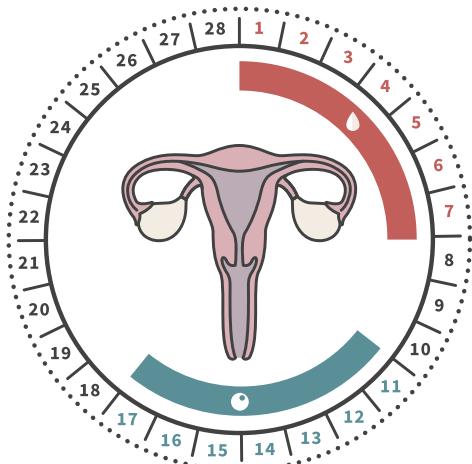
Pour éviter les infections, changez votre tampon ou votre serviette toutes les quatre heures et videz votre coupe ! La nuit, préférez les serviettes hygiéniques !

N'utilisez pas de tampon en dehors de vos règles !





## الدورة الشهرية



الدورة الشهرية هي مجموعة الظواهر الفسيولوجية والهرمونية التي تحدث بين اليوم الأول من الحيض واليوم الأخير قبل الحيض التالي.

بالنسبة لغالبية النساء، تبلغ مدة الدورة حوالي 28 يوماً. لدى البعض دورات غير منتظمة (ذات مدد مختلفة).

كن حذراً، يمكن أن تتأثر مدة الدورة بعوامل مختلفة مثل الإجهاد.

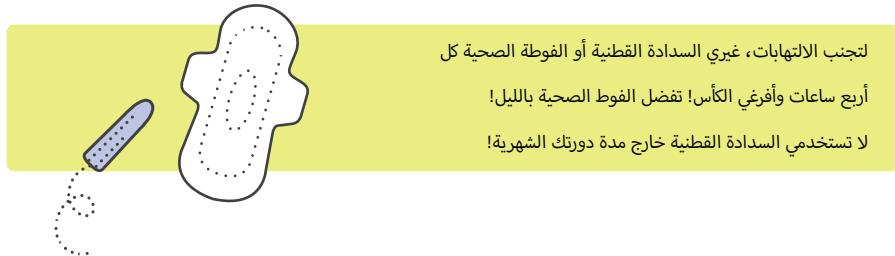
خلال الأيام الأولى من الدورة الشهرية، تتم البوسفة في أحد المبيضين. عندما تصل إلى مرحلة النضج، يطرد المبيض البوسفة إلى قناة فالوب. تلك هي الإيابضة.

ينتج المبيض بعد ذلك، لمدة 14 يوماً، هرموناً ينفي تحضير جدران الرحم لاستيعاب البوسفة، إذا تم تخصيبها بواسطة حيوان منوي. إذا لم يتم تخصيب البوسفة، يصبح تحضير الرحم غير ضروري ويتم التخلص من بطانته في نهاية فترة الـ 14 يوماً هذه. هذا يؤدي إلى نزيف حاد يتدفق عبر المهبل. هذا هو الحيض.

يستمر الحيض عادةً من 3 إلى 7 أيام. يمكن أن يؤذى المعدة والرأس والظهر، ويمكن أن يصاحبه أيضاً التعب. ليس كل النساء يعاني من نفس الأعراض.

على عكس بعض المعتقدات، فإن الحيض لا يُنفِّذ جسد المرأة، فهو نتيجة لعملية بيولوجية مرتبطة بالهرمونات الجنسية. هناك الكثير من الخرافات والمفاهيم الخاطئة التي تدور حول فترات الحيض: ثق بالمهنيين الصحيين للعثور على معلومات دقيقة وتم التحقق منها.

لتجنب أي تسرب للدم، يمكن للمرأة أن تستخدم واقية خارجياً أو فوطة صحية أو واقية يدخل داخل المهبل أو السدادة القطنية أو كوب الحيض.





## LA CONTRACEPTION

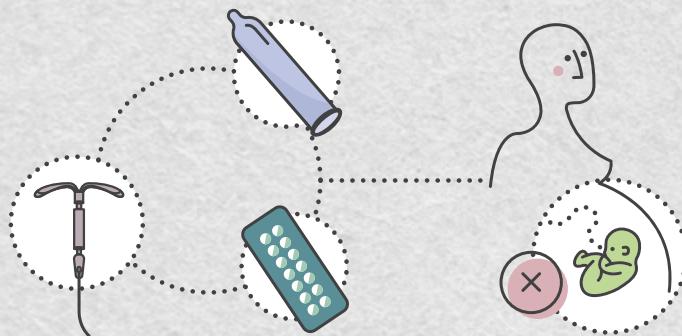
Il existe des moyens pour contrôler la procréation et éviter les grossesses non désirées : c'est la contraception.

Elle permet ainsi à chacun d'avoir des relations sexuelles sans risque de grossesse à chaque fois et programmer l'arrivée d'un enfant au moment choisi.

### Il y a plusieurs sortes de contraception :

- Réversibles (temporaires) et irréversibles (on ne peut plus faire marche arrière) ;
- Hormonales, comme la pilule et non hormonales, comme le préservatif ou le stérilet en cuivre.

Attention, dès que j'arrête ma contraception, je peux tomber enceinte !



Au Luxembourg, la contraception est accessible à toutes les jeunes filles et femmes.

**Certaines méthodes sont en partie remboursées par la Caisse Nationale de Santé** : jusqu'à l'anniversaire des 30 ans, la CNS rembourse 80% de la somme dépensée pour l'achat de la pilule, de patchs, de l'anneau vaginal. Pour le stérilet, le remboursement maximum est de 60 euros. **Il y a un projet de remboursement complet de la contraception.**

Les moyens de contraception peuvent être prescrits par un médecin généraliste ou un gynécologue lors d'une consultation médicale. Il faut ensuite aller les acheter à la pharmacie, en présentant la prescription.

Les consultations gynécologiques et les différents moyens de contraception existants (y compris stérilet et implant) sont disponibles dans les 3 centres de Planning Familial et peuvent être délivrés ou posés gratuitement.

Pour des informations détaillées, consultez ce site internet : [www.macontraception.lu](http://www.macontraception.lu)



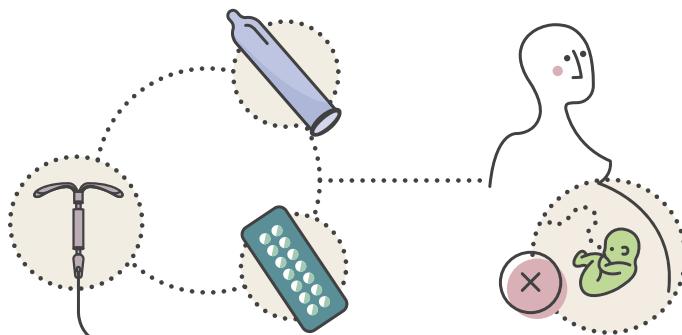
## منع الحمل

هناك طرق للتحكم في الإنجاب وتجنب الحمل غير المرغوب فيه: هذه هي وسائل منع الحمل. يسمح للجميع بممارسة الجنس دون التعرض لخطر الحمل في كل مرة وتحديد موعد وصول الطفل في الوقت المحدد.

هناك عدة أنواع من وسائل منع الحمل:

- عابرة (مؤقتة) ولا رجوع فيها (ليس هناك عودة إلى الوراء):
- هرمونات مثل حبوب منع الحمل وغير هرمونية مثل الواقي أو اللولب النحاسي.

تحذير! فبمجرد أن توقف عن استخدام وسائل منع الحمل، يمكنني أن أحمل!



وسائل منع الحمل متاحة لجمع الفتيات والنساء في لوكسمبورغ.

بعض الطرق يسددها الصندوق الوطني للصحة جزئياً: حتى عيد الميلاد الثلاثين، يسدّد CNS 80% من المبلغ الذي ينفق على شراء حبوب منع الحمل، أو اللاصقات، أو الحلقة المهبليّة، بالنسبة إلى اللولب، الحد الأقصى للسداد هو 60 يورو. هناك خطة للسداد الكامل لوسائل منع الحمل.

يمكن وصف موانع الحمل من قبل الطبيب العام أو طبيب أمراض النساء أثناء الاستشارة الطبية. عليك بعد ذلك الذهاب وشرائها من الصيدلية وتقديم الوصفة الطبية.

تتوفر الاستشارات الخاصة بأمراض النساء والوسائل المختلفة المتاحة لمنع الحمل (بما في ذلك اللولب والغرسة) في 3 مراكز لتنظيم الأسرة ويمكن تسليمها أو إدخالها مجاناً.

للحصول على معلومات مفصلة، راجع هذا الموقع: [www.macontraception.lu](http://www.macontraception.lu)



## LES PRÉSERVATIFS

Le préservatif, s'il est bien utilisé, est, pour les femmes et les hommes, le seul moyen efficace contre les infections sexuellement transmissibles ET les grossesses non désirées.

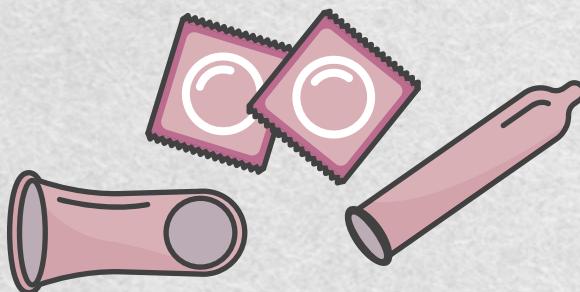
Il est important d'utiliser un nouveau préservatif lors de chaque rapport sexuel.

### **Pour être bien protégé, respectez le mode d'emploi du préservatif:**

- Déchirer la pochette qui contient le préservatif avec vos doigts ;  
Ne pas employer d'objet qui pourrait le perfore, comme des ciseaux ;
- Enlever le préservatif de sa pochette en veillant à ne pas l'abîmer avec vos ongles ou bijoux ou vos dents par exemple ;
- Poser le préservatif, encore enroulé, dans le bon sens sur le bout du pénis en érection : il doit pouvoir se dérouler vers le bas ;
- En même temps, pincer le réservoir avec vos doigts pour en chasser l'air ;
- Dérouler le préservatif le long du pénis jusqu'à sa base ;
- Utiliser un nouveau préservatif pour chaque rapport sexuel ;
- Ne superposez pas 2 préservatifs.

### **Attention ! Ne l'utilisez pas si :**

- L'emballage est endommagé ;
- La date de péremption est dépassée ;
- La pochette n'est pas marquée de la norme « CE » ;
- Les conditions de conservation étaient mauvaises : dans la chaleur, la lumière, le soleil ou l'humidité ;
- Il est resté compressé longtemps dans une poche, un portefeuille ;
- Vous l'avez placé à l'envers ;
- Vous l'avez trop déroulé, et vous ne parvenez plus à l'enfiler correctement sur le pénis





## الواقي الذكري

الواقي الذكري، إذا تم استخدامه بشكل صحيح، هو الوسيلة الفعالة الوحيدة للنساء والرجال ضد الأمراض المنقولة جنسياً والحمل غير المرغوب فيه.

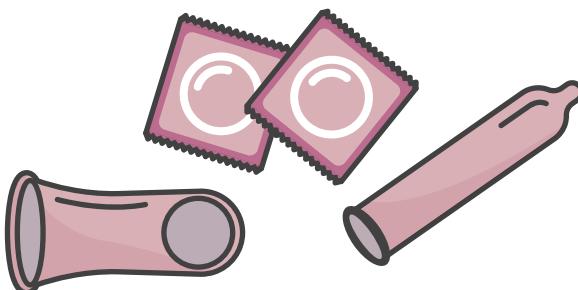
من المهم استخدام واقٍ ذكري جديد في كل مرة تمارس فيها الجنس.

### للحصول على حماية جيدة، اتبع تعليمات الواقي الذكري:

- افتح العبوة التي تحتوي على الواقي الذكري بأصابعك؛  
لا تستخدم أي شيء يمكن أن يتلفها، مثل المقص؛
- انزع الواقي الذكري من العبوة التي يوجد فيها، مع الحرص على عدم إتلافها بأظافرك أو حليك أو أسنانك، على سبيل المثال؛
- ضع الواقي الذكري، وهو لا يزال ملفوفاً، في الاتجاه الصحيح على طرف القضيب المنتصب؛  
يجب أن يكون قادراً على الامتداد لأسفل؛
- في نفس الوقت، اضغط على الكيس بأصابعك لإزالة الهواء؛
- مدد الواقي الذكري على طول القضيب حتى قاعده؛
- استخدم واقٍ ذكريًّا جديداً في كل لقاء جنسي؛
- لا تتدخل مع 2 من من الواقيين الذكريين؛

### تحذير! لا تستخدمه إذا:

- العبوة تالفة؛
- انقضى تاريخ انتهاء الصلاحية؛
- لم يتم وضع علامة على العبوة مع معيار "CE"؛
- كانت طروف التخزين سيئة: في الحرارة أو الضوء أو الشمس أو الرطوبة؛
- ظل مضغوطاً لفترة طويلة في الجيب، أو المحفظة؛
- وضعته رأساً على عقب؛
- قمت بتمديده كثيراً، ولم يعد بإمكانك وضعه على القضيب بشكل صحيح

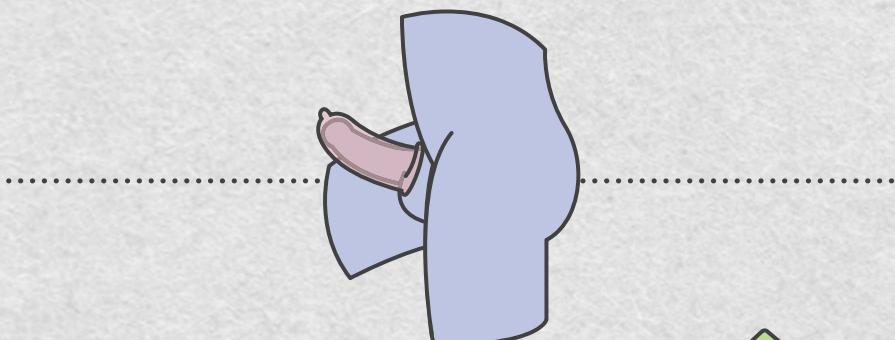




## LE PRÉSERVATIF MASCLIN (EXTERNE)

C'est un capuchon en latex ou polyuréthane qui s'enfile sur le pénis en érection. Il existe différentes tailles de préservatifs, il est important de choisir la bonne taille pour que la protection soit efficace.

Au Luxembourg, on peut acheter des préservatifs dans les supermarchés, pharmacies et stations-service. Il y en a dans les lycées. On peut aussi s'en procurer gratuitement au Planning Familial, au centre « Cigale » ou chez HIV Berodung.

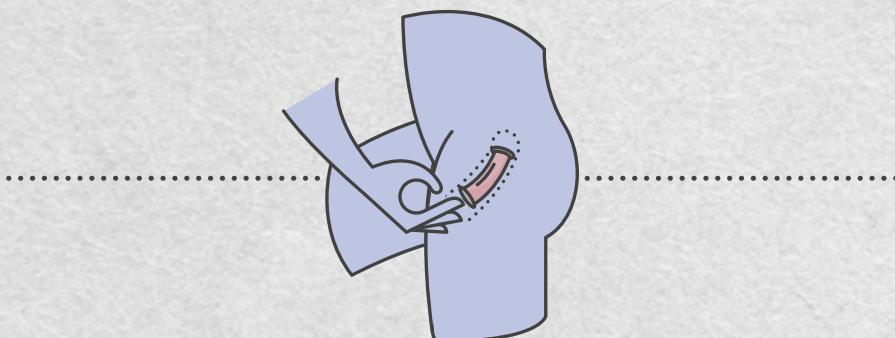


Il est vivement recommandé d'utiliser, en plus du préservatif, un gel lubrifiant spécial pour préservatif (ne jamais utiliser aucun autre produit gras ou à base de silicone qui abîmerait le préservatif). Ce gel se met sur le bout du préservatif une fois que celui-ci est en place sur le pénis; il protège le préservatif et rend la pénétration plus agréable pour le partenaire.

Vous trouverez des doses unitaires de gel lubrifiant (à base d'eau) au Planning Familial, au centre « Cigale » ou chez HIV Berodung. Vous pouvez également acheter un flacon dans les supermarchés ou pharmacies.

## LE PRÉSERVATIF FÉMININ (INTERNE)

Le préservatif féminin se place à l'intérieur du vagin. C'est une gaine/ un tube souple et large en polyuréthane qui se place dans le vagin ou l'anus. On peut uniquement l'acheter à la pharmacie.

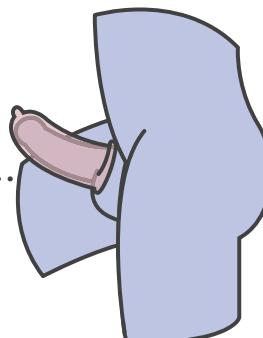




## الواقي الذكري (خارجي)

إنه غطاء من اللاتكس أو البولي يورثين ينزلق فوق القضيب المنتصب. هناك أحجام مختلفة من الواقي الذكري، من المهم اختيار الحجم المناسب لتكون الحماية فعالة.

في لوكسمبورغ، يمكنك شراء الواقي الذكري من السوبر ماركت والصيدليات ومحطات الوقود. في المدارس الثانوية، يمكن الحصول عليه مجاناً أيضاً في مركز "Cigale" أو في مركز "HIV Berodung" (تنظيم الأسرة).

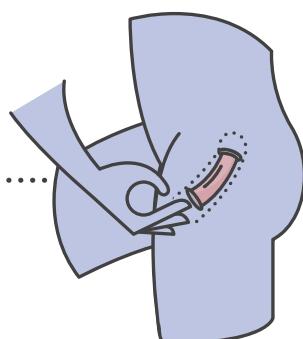


يوصي بشدة استخدام جل تشحيم خاص بالواقي الذكري، بالإضافة إلى الواقي الذكري (لا تستخدم أبداً أي منتج دهني أو قائم على السيليكون قد يؤدي إلى إثلاف الواقي الذكري). يتم وضع هذا الجل على طرف الواقي الذكري بمجرد وضعه في مكانه على القضيب؛ يحيي الواقي الذكري ويجعل الإيلاج أكثر متعة للشريك.

سوف تجدين جرعتان مفردة من جل التشحيم (ذو الأساس المائي) في Family Planning، في مركز HIV Berodung أو في "Cigale" أو في مركز Family Planning (ذو الأساس المائي). يمكنك أيضاً شراء قارورة من السوبر ماركت أو الصيدليات.

## الواقي الأنثوي (داخلي)

يتم وضع الواقي الأنثوي داخل المهبل. وهو عبارة عن غلاف / أنبوب من وواسع من مادة البولي يورثين يتم وضعه في المهبل أو فتحة الشرج. يمكنك شرائه فقط من الصيدلية.

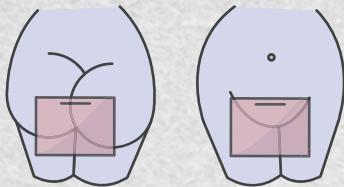




## LE CARRÉ DE LATEX

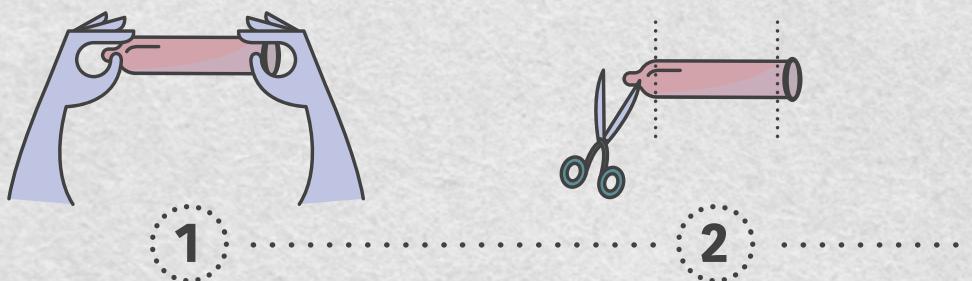
Appelé aussi digue dentaire, il est mince, souple et totalement imperméable. Il s'utilise lors de rapports bouche sexe (cunnilingus) ou bouche-anus.

Il protège du VIH-sida et des infections sexuellement transmissibles.



### Comment fabriquer un carré de latex ?

Il n'est pas toujours facile de se procurer un carré de latex en pharmacie. On peut le fabriquer soi-même en utilisant un préservatif masculin. On vérifie d'abord l'état de l'emballage, la date de péremption et l'homologation CE du préservatif. Ensuite, on le déroule, on le découpe en 2, d'une extrémité à l'autre, puis dans l'autre sens pour créer un carré de latex.



**Vous pouvez trouver conseils et préservatifs masculins dans les 3 centres de Planning Familial.**

#### ADRESSES UTILES

##### Centre d'information gay et lesbien (Cigale)

16, rue Notre-Dame L-2240 Luxembourg

Téléphone: +352 26 19 00 18

E-mail: [info@cigale.lu](mailto:info@cigale.lu)

[www.cigale.lu](http://www.cigale.lu)

##### HIV Berodung (Croix-Rouge luxembourgeoise)

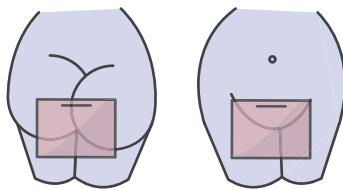
94, Boulevard du Général Patton, L-2316 Luxembourg

E-mail: [hivberodung@croix-rouge.lu](mailto:hivberodung@croix-rouge.lu)

[www.croix-rouge.lu/fr/service/hiv-berodung/](http://www.croix-rouge.lu/fr/service/hiv-berodung/)



## مربع اللاتكس

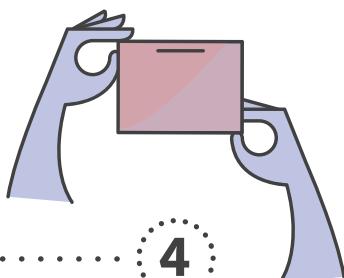
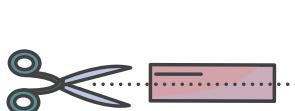


يسمى أيضًا حاجز مطاطي، وهو رقيق ومرن و مقاوم للماء تمامًا. يتم استخدامه أثناء ممارسة الجنس الفموي (اللحس) أو الجماع الفموي-الشرج.

يقي من فيروس نقص المناعة البشرية / الإيدز والأمراض المنسولة بالاتصال الجنسي.

### كيف تصنع مربع من اللاتكس؟

ليس من السهل دائمًا الحصول على مربع من مادة اللاتكس في الصيدليات. يمكنك صنعه بنفسك باستخدام الواقي الذكري. تتحقق أولاً من حالة العبوة وتاريخ انتهاء الصلاحية وشهادة CE للواقي الذكري. ثم نقوم بفكها ونقطعها إلى 2، من طرف إلى آخر، ثم في الاتجاه الآخر، لعمل مربع من اللاتكس.



3

4

يمكنك الحصول على المشورة والواقيات الذكرية في 3 مراكز لتنظيم الأسرة.

#### عناوين مفيدة

**مركز معلومات المثليين والمثليات (سيغال) (Centre d'information gay et lesbien (Cigale))**

رue Notre-Dame L-2240 Luxembourg 16

هاتف: +35226190018

البريد الإلكتروني: [info@cigale.lu](mailto:info@cigale.lu)

[www.cigale.lu](http://www.cigale.lu)

#### HIV Berodung (الصلب الأحمر في لوكسمبورغ)

94, Boulevard du Général Patton, L-2316 Luxembourg

البريد الإلكتروني: [hivberodung@croix-rouge.lu](mailto:hivberodung@croix-rouge.lu)

[www.croix-rouge.lu/fr/service/hiv-berodung/](http://www.croix-rouge.lu/fr/service/hiv-berodung/)

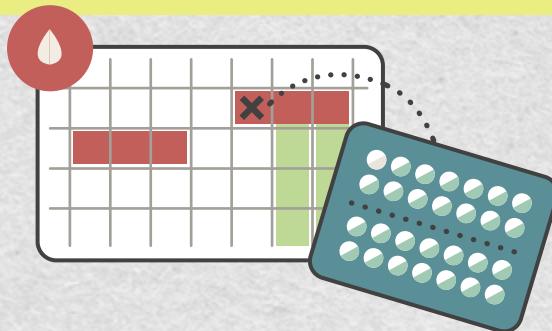


## LES MÉTHODES CONTRACEPTIVES AVEC HORMONES

Elles vont **bloquer l'ovulation** chez la femme et ainsi empêcher les spermatozoïdes de l'homme de rencontrer un ovule pour le féconder. Elles sont très efficaces si leur mode d'emploi est bien respecté. La fertilité revient le plus souvent immédiatement après l'arrêt de ces méthodes.

**Certaines méthodes hormonales peuvent diminuer la quantité et la durée des règles ainsi que les douleurs chez beaucoup de femmes.**

La première fois qu'on utilise une méthode de contraception, il faut la **commencer le 1<sup>er</sup> jour des règles**.



### LES PILULES CONTRACEPTIVES

**21 comprimés et 7 jours de pause ou 28 comprimés sans pause entre 2 plaquettes**

La femme doit prendre un comprimé tous les jours à la même heure pendant 21 jours (3 semaines) puis faire une pause de 7 jours; les règles vont arriver.

Après cette pause, elle recommence une nouvelle plaquette et continue ce rythme (une plaquette de 21 comprimés et 7 jours de pause) aussi longtemps qu'elle ne souhaite pas de grossesse.

Certaines pilules se prennent en continu, sans interruption (plaquette de 28 comprimés); les règles arrivent tout de même en fin de plaquette.

Une femme qui prend la pilule continue à avoir ses règles, mais n'a plus d'ovulation. Un couple peut donc faire l'amour sans risque de grossesse, même pendant les 7 jours de pause ou de règles.

Si je m'aperçois que **j'ai oublié de prendre ma pilule**, je la prends dès que possible. Si j'ai plus que 12 heures de retard, ma contraception n'est plus efficace. Dans ce cas, je continue quand même à prendre la pilule normalement et **j'utilise, en plus, un préservatif** lors de chaque rapport sexuel. Je le fais jusqu'à l'arrivée des règles suivantes.

Si j'ai eu des rapports sexuels dans les jours qui précèdent l'oubli de la pilule, je ne suis plus protégée d'une grossesse et je prends la **pilule du lendemain** (voir page 80).

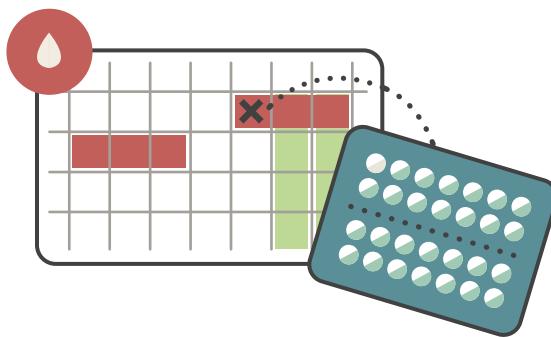


## طرق منع الحمل بالهرمونات

سوف تمنع الإيابضة عند النساء وبالتالي تمنع الحيوانات المنوية للرجل من الالقاء بالبويضة لتخسيبها. إنها فعالة للغاية إذا تم اتباع التعليمات الخاصة بها بشكل صحيح. غالباً ما تعود الخصوبة فوراً بعد إيقاف هذه الأساليب.

يمكن لبعض الطرق الهرمونية أن تقلل من كمية ومدة الدورات الحيوانية وكذلك الألم لدى العديد من النساء.

في المرة الأولى التي تستخدمين فيها وسيلة لمنع الحمل، يجب أن تبدأها في اليوم الأول من الحيض.



### حبوب منع الحمل 21 قرصاً و 7 أيام من الانقطاع أو 28 قرصاً دون انقطاع بين علبتين

يجب أن تتناول المرأة قرصاً واحداً كل يوم في نفس الوقت لمدة 21 يوماً (3 أسابيع) ثم تقطع لمدة 7 أيام؛ سيعود الحيض.

بعد هذا الانقطاع، تبدأ بعلبة جديدة مرة أخرى وتستمر في هذا النظام (شريط واحد يحتوي على 21 قرصاً وانقطاع لمدة 7 أيام) طالما أنها لا تزيد الحمل.

يتم تناول بعض الحبوب بشكل مستمر، دون انقطاع (عبوة تحتوي على 28 قرصاً)؛ لا يزال الحيض يأتي في نهاية أخذ العبوة.

يستمر الحيض في العودة للمرأة التي تتناول حبوب منع الحمل، لكن لم يعد لديها إباضة. لذلك يمكن للزوجين ممارسة الحب دون التعرض لخطر الحمل، حتى خلال 7 أيام من الانقطاع أو الحيض.

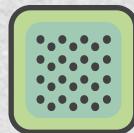
إذا أدركت أنني نسيت تناول حبوب منع الحمل، فسوف أتناولها في أسرع وقت ممكن. إذا تأخرت أكثر من 12 ساعة، فلن تكون وسائل منع الحمل الخاصة بي فعالة. في هذه الحالة، ما زلت أستمر في تناول حبوب منع الحمل بشكل طبيعي وأستخدم، بالإضافة إلى ذلك، الواقي أثناء كل اتصال جنسي. أفعل هذا حتى عودة الحيض القادمة.

إذا مارست الجنس في الأيام التي سبقت نسيان حبوب منع الحمل، فأنا لم أعد محميًّا من الحمل وسأتناول حبة الصباح التالي (انظر الصفحة X).



## LE PATCH CONTRACEPTIF

### 1 patch chaque semaine pendant 3 semaines – 1 semaine de pause



Le patch est un carré de plus ou moins 4 centimètres qui se colle sur la peau et qui reste en place pendant 1 semaine. Pendant 3 semaines de suite, chaque semaine la femme colle 1 nouveau patch en changeant chaque semaine l'endroit où il est collé (bras, fesses, ventre en alternance) puis fait une pause d'une semaine. La femme peut, sans problème, prendre une douche, un bain, aller nager; le patch reste bien collé sur la peau.

Si le couple/la femme ne veut pas de grossesse, la femme renouvelle ce cycle: 3 semaines de patch et une 1 semaine de pause durant laquelle les règles vont arriver. La femme est également protégée d'une grossesse non désirée durant la semaine de pause et pendant les règles.



## L'ANNEAU VAGINAL

### 1 anneau pendant 3 semaines et 1 semaine de pause

L'anneau vaginal est un anneau transparent, mince et souple, de 5 centimètres de diamètre qui se place dans le vagin, comme un tampon au moment des règles.

Au bout de 3 semaines, la femme retire son anneau et fait une pause d'une semaine durant laquelle les règles vont survenir. Après les 7 jours de pause et même si la femme saigne encore, un nouvel anneau est placé dans le vagin pour 3 nouvelles semaines et ainsi de suite.

Bien placé au fond du vagin, la femme ou le partenaire ne le sentent pas. La femme peut le retirer pour une durée maximale de 3 heures sans oublier de le replacer!



## LA PIQÜRE CONTRACEPTIVE

Il s'agit d'une injection intramusculaire qui doit être faite tous les **trois mois**. Elle contient une dose d'hormones suffisantes pour bloquer l'ovulation pendant 3 mois. Le rythme des règles peut être modifié.



## L'IMPLANT

L'implant est un petit bâtonnet en plastique souple que le médecin place sous la peau en haut du bras. Une fois placé, il est invisible, mais on peut le sentir en palpant la peau.

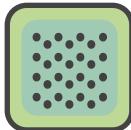
L'implant contient une hormone qui se libère lentement et bloque l'ovulation, pour une durée de **3 ans**.

Avec cette méthode, les règles peuvent être irrégulières, très faibles ou absentes.

Cette méthode est très pratique; elle est efficace pendant 3 ans!

**La grossesse peut survenir dès le retrait qui peut être fait à tout moment.**

**Au contraire, si le couple/la femme ne désire pas d'enfant, un nouvel implant peut être replacé immédiatement lors de la même consultation.**



## لصقة منع الحمل

### لصقة واحدة كل أسبوع لمدة 3 أسابيع - انقطاع لمدة أسبوع

اللصقة عبارة عن مربع طوله أكثر أو أقل من 4 سنتيمترات وتلتصق بالجلد وتبقى في مكانها لمدة أسبوع. لمدة 3 أسابيع متالية، تضع المرأة كل أسبوع لصقة واحدة جديدة، وتغير كل أسبوع المكان الذي لصقتها فيه (الذراعين والأرداف والمعدة بالتناوب) ثم تقطع لمدة أسبوع واحد. يمكن للمرأة، دون مشاكل، أخذ حمام، والاستحمام، والسباحة؛ تبقى اللصقة بقوّة على الجلد.

إذا كان الزوجان، المرأة، لا يُريدان إنجاب طفل، تكرر المرأة هذه الدورة: 3 أسابيع من اللصقة وفترة انقطاع لمدة أسبوع، يأتي الحيض خلالها. المرأة محمية أيضًا من الحمل غير المرغوب فيه أثناء أسبوع الانقطاع وأثناء الحيض.

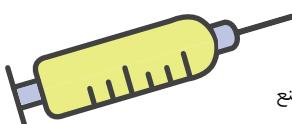
## الحلقة المهبلية

### حلقة واحدة لمدة 3 أسابيع وانقطاع لمدة أسبوع

الحلقة المهبلية عبارة عن حلقة شفافة رفيعة ومرنة، قطرها 5 سنتيمترات، توضع في المهبل، مثل السدادات القطنية أثناء الحيض.

بعد 3 أسابيع، تزيل المرأة حلقتها وتنقطع لمدة أسبوع واحد سيعود الحيض خلاله. بعد 7 أيام من الانقطاع وحق إذا كانت المرأة لا تزال تنزف، يتم وضع حلقة جديدة في المهبل لمدة 3 أسابيع أخرى وهكذا.

يوضع اللصقة في وضع جيد بأسفل المهبل، لا تشعر بها المرأة أو الشريك. يمكن للمرأة إزالتها لمدة أقصاها 3 ساعات دون أن تنسى استبدالها!

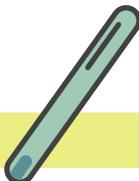


## الوخز المانعة للحمل

هذا حقنة عضلية يجب إعطاؤها كل ثلاثة أشهر. تحتوي على جرعة من الهرمونات تكفي لمنع التبويض لمدة 3 أشهر. قد يتغير توقيت الحيض.

## الغرسة

الغرسة عبارة عن قضيب بلاستيكي من صغير يضعه الطبيب تحت الجلد في أعلى الذراع. بمجرد وضعه، يصبح غير مرئي، ولكن يمكن الشعور به عن طريق ملامسة الجلد.



تحتوي الغرسة على هرمون يتم إطلاقه ببطء ويعتبر الإيقاظ لمدة 3 سنوات.

بهذه الطريقة، قد يكون الحيض غير منتظم أو ضعيف جدًا أو غير موجود.

هذه الطريقة مريحة للغاية؛ إنها فعالة لمدة 3 سنوات!

يمكن أن يحدث الحمل بمجرد أن تتم الإزالة في أي وقت. على العكس من ذلك، إذا كان الزوجان، المرأة، لا يُريدان إنجاب طفل، فيمكن استبدال غرسة جديدة على الفور خلال نفس الاستشارة.



## LES STÉRILETS AVEC OU SANS HORMONES

On les appelle aussi dispositifs intra-utérins (DIU), car ils sont placés à l'intérieur de l'utérus.

Un stérilet est un petit objet en plastique qu'un gynécologue va placer dans l'utérus de la femme qui désire espacer les naissances. Ils sont très efficaces pour éviter une grossesse non désirée pendant **3 à 5 ans** selon les modèles.

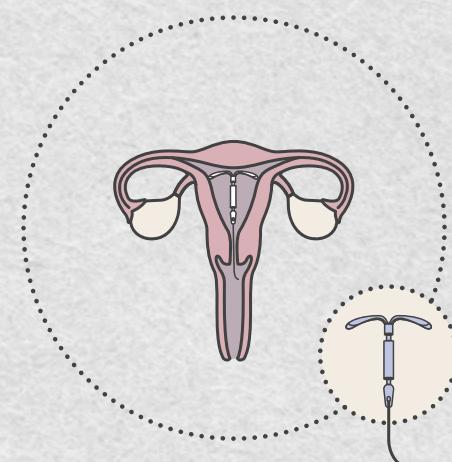
**La grossesse peut survenir dès le retrait qui peut être fait à tout moment.**

**Au contraire, si le couple/la femme ne désire pas d'enfant, un nouveau stérilet peut être replacé immédiatement lors de la même consultation.**

Les stérilets conviennent aussi à des femmes qui n'ont pas encore eu d'enfants.

**Il y a 2 sortes de stérilets :**

- **le stérilet hormonal** contient un petit réservoir qui diffuse une hormone en continu. La quantité et la durée des règles peuvent diminuer, voire s'arrêter.
- **Le stérilet sans hormones** possède un fil de cuivre (parfois en or ou en argent) qui protège contre une grossesse non désirée. Avec cette méthode, les règles peuvent être plus longues et plus abondantes.



## LES MOYENS DE CONTRACEPTION DANS DES SITUATIONS SPÉCIALES :

- **Après un accouchement :** il y a plusieurs méthodes contraceptives que l'on peut utiliser sans problèmes. Parlez-en à votre gynécologue ou au Planning Familial !
- **Pendant l'allaitement :** le retour des règles est parfois retardé, mais le risque d'une nouvelle grossesse existe si on n'utilise pas de contraception. Les minipilules, l'implant et les stérilets sont tout à fait possibles avec l'allaitement.
- **Avant la ménopause :** les femmes cessent d'avoir leurs règles vers 50 ans. Leurs cycles deviennent irréguliers avant de s'arrêter tout à fait. Pendant cette période de transition, une contraception est nécessaire, car une grossesse reste possible !



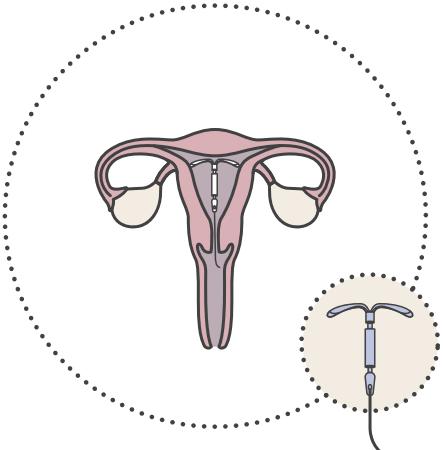
## اللولب مع الهرمونات أو بدونها

وتقسم أيضًا للأجهزة الرحمية (DIU) لأنها توضع داخل الرحم.

اللولب هو جسم بلاستيكي صغير يضعه طبيب أمراض النساء في رحم المرأة التي ترغب في المباعدة بين الولادات، إنها فعالة جدًا في تجنب الحمل غير المرغوب فيه لمدة 3 إلى 5 سنوات حسب النوع.

يمكن أن يحدث الحمل بمجرد أن تتم الإزالة في أي وقت. على العكس من ذلك، إذا كان الزوجان، والمرأة، لا يريديان إنجاب طفل، فيمكن استبدال اللولب الجديد على الفور خلال نفس الاستشارة.

اللولب مناسب أيضًا للنساء اللواتي لم ينجبن بعد.



### هناك نوعان من اللولب:

- يحتوي اللولب **الهرموني** على خزان صغير يفرز الهرمون باستمرار. قد ينخفض مقدار ومدة الحيض أو قد يتوقف.

- يحتوي اللولب **الخالي من الهرمونات** على سلك نحاسي (أحليًا ذهبي أو فضي) يحمي من الحمل غير المرغوب فيه. بهذه الطريقة، يمكن أن يكون الحيض أطول وأكثر.

## وسائل منع الحمل في الظروف الخاصة:

- **بعد الولادة:** هناك العديد من وسائل منع الحمل التي يمكن استخدامها دون مشاكل. تحدث إلى طبيب أمراض النساء أو تنظيم الأسرة!

- **أثناء الرضاعة الطبيعية:** تتأخر عودة الحيض أحليًا، لكن خطر حدوث حمل جديد موجود إذا لم يتم استخدام وسائل منع الحمل. الجبوب الصغيرة والغرسات واللولب كلها وسائل ممكنة مع الرضاعة الطبيعية.

- **قبل انقطاع الطمث:** يتوقف الحيض لدى النساء عند سن الخمسين. تصبح دوراتهن غير منتظمة قبل أن تتوقف تماماً. خلال هذه الفترة الانتقالية، تكون وسائل منع الحمل ضرورية، لأن الحمل يظل ممكناً!



## LA CONTRACEPTION D'URGENCE

### LA PILULE DU LENDEMAIN

La pilule d'urgence ou « pilule du lendemain » est un comprimé contenant une hormone, à prendre :

- **le plus tôt possible** après un rapport sexuel à risque, c'est-à-dire en l'absence de contraception ou après un accident de contraception (par exemple : déchirure du préservatif, oubli de la pilule contraceptive).
- Mais au plus tard 72 heures ou 120 heures (3 à 5 jours) après le rapport non protégé !

**Attention : cette contraception n'est pas efficace à 100%.**

Plus je la prends rapidement, plus l'efficacité est grande, n'attendez pas !



La pilule du lendemain est disponible dans toutes les pharmacies sans ordonnance, même pour les mineures. On peut aussi se la procurer gratuitement au Planning Familial.

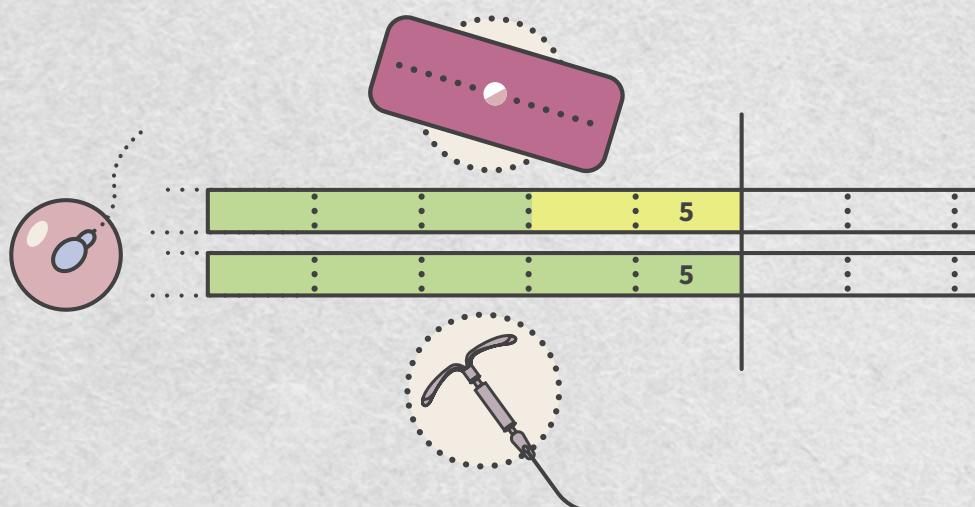
Si les règles ne reviennent pas au bout de 15 jours, je fais un **test de grossesse**.

Ils sont disponibles au supermarché ou à la pharmacie, et gratuits au Planning Familial !

### LA POSE D'UN STÉRILET

Le stérilet en cuivre est une méthode de contraception d'urgence très efficace jusqu'à 5 jours après un rapport sexuel à risque.

Je m'adresse le plus vite possible à mon gynécologue ou au Planning Familial !





## وسائل منع الحمل في حالات الطوارئ

## جية الصباح التالي

حمة الحالات الطارئة أو "حمة الصاح التالى" عبارة عن قرص يحتوى على هرمون تم تناوله في الحالات التالية:

- في أقرب وقت ممكن بعد الجماع الجنسي المحفوف بالمخاطر، أي في حالة عدم وجود وسائل منع الحمل أو بعد حدث منع الحمل (على سبيل المثال: تمزيق الواقي الذكري، ونسيان حبوب منع الحمل).  
ولكن في موعد لا يتجاوز 72 ساعة أو 120 ساعة (3 إلى 5 أيام) بعد الجماع غير المحمى!



تحذير: وسائل منع الحمل، هذه ليست فعالة بنسبة 100%.

كلما أخذتها بشكل أسمع، زادت الفعالية، لا تنتظر!

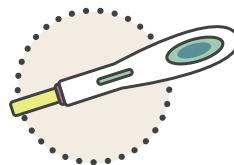
حرب الصابح التالي متوفرة في جميع الصيدليات بدون وصفة طبية، حتى للقسر. يمكن أيضًا الحصول عليها مجانًا من تطبيقات الأسماء.

إذا لم يعود الحيض بعد 15 يوماً، فأنا أقوم بإجراء اختبار الحمل.  
انها متوفة في السوبر ماركت أو في الصيدلية، ومحانة في تنظيم الأسرة!

## وضع اللولب

اللولب النحاسي، هو وسيلة فعالة للغاء الحمل، الطارئ حق، 5 أيام بعد الحماع المحفوف بالمخاطر.

أثصا ، بطبع أمراض النساء أو تنظيم الأسرة في أقرب وقت ممكن.



15

15

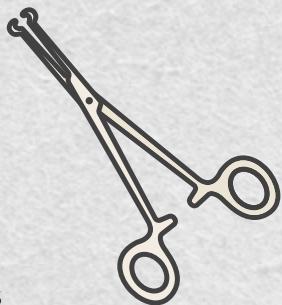


## LA CONTRACEPTION DÉFINITIVE OU NON RÉVERSIBLE

Il existe des méthodes de contraception définitives et irréversibles (on ne peut pas revenir en arrière).

- Chez l'homme, c'est la **vasectomie**.
- Chez la femme, c'est la **ligature des trompes**.

Ce sont des interventions chirurgicales qui empêchent pour toujours la procréation. Elles ne sont pas remboursées par la CNS (Caisse Nationale de Santé) sauf pour la ligature des trompes s'il existe un motif médical.



## LA CONTRACEPTION NATURELLE

Ces méthodes comportent des risques non négligeables de grossesse non désirée !

### LE COÏT INTERROMPU OU MÉTHODE DU RETRAIT

Le coït interrompu, c'est lorsque l'homme retire son pénis avant l'éjaculation. Ce n'est **pas une méthode sûre** car des spermatozoïdes sont émis avant l'éjaculation. La grossesse est donc possible.

### L'ABSTINENCE PÉRIODIQUE (MÉTHODE DES TEMPÉRATURES OU OBSERVATION DES GLAIRE)

Certaines femmes essaient de calculer (via des applications smartphone ou grâce à d'autres outils) quels sont les jours où elles sont fertiles. En évitant d'avoir un rapport sexuel pendant cette période, elles pensent éviter une grossesse. **Ce n'est pas une méthode sûre car la durée du cycle menstruel et la période d'ovulation peuvent changer d'un mois à l'autre.**

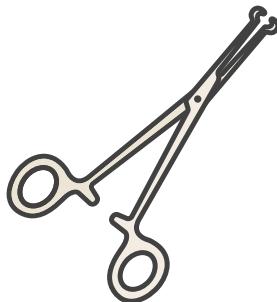
N'oubliez pas ! Les spermatozoïdes ont une durée de vie jusqu'à 7 jours à l'intérieur du vagin de la femme. C'est ainsi qu'un rapport sexuel qui a lieu quelques jours avant l'ovulation peut être fécondant !

**Des questions sur votre contraception ?** Vous n'êtes pas totalement satisfaite ?

N'arrêtez surtout pas votre contraception, parlez-en avec votre médecin ou prenez rendez-vous dans un des 3 centres de Planning Familial !



## منع الحمل الدائم أو الذي لا رجعة فيه



هناك طرق دائمة لمنع الحمل

ولا رجعة فيها (لا يمكنك العودة).

- في الرجال، هو قطع القناة الدافقة.

- في النساء، هو ربط قناة فالوب.

هذه عمليات جراحية تمنع الإنجاب إلى الأبد. لا يتم تعويضهم من قبل CNS (الصندوق الوطني للصحة) باستثناء ربط قناة فالوب إذا كان هناك سبب طبي.

## منع الحمل الطبيعي

هذه الأساليب تحمل مخاطر كبيرة من الحمل غير المرغوب فيه!

### مقاطعة الجماع أو طريقة الانسحاب

مقاطعة الجماع هي عندما يسحب الرجل قضيبه قبل القذف، وهي ليست طريقة آمنة لأن الحيوانات المنوية تخرج قبل القذف. لذلك فإن الحمل ممكن.

### الامتناع الدوري (طرق درجات الحرارة أو مراقبة الإفرازات)

تحاول بعض النساء (عبر تطبيقات الهواتف الذكية أو غيرها من الأدوات) حساب الأيام التي يكون فيها خصوبية، من خلال تجنب ممارسة الجنس خلال هذه الفترة، يعتقدون أنهم يتجنبون الحمل. إنها ليست طريقة آمنة لأن طول الدورة الشهرية وفترة الإيابضة يمكن أن يتغير من شهر لآخر.

لا تنسى! يصل عمر الحيوانات المنوية إلى 7 أيام داخل مهبل المرأة. هكذا يمكن للجماع، الذي يحدث قبل الإيابضة ببضعة أيام، أن يكون خصيًّا!

أسئلة حول وسائل منع الحمل الخاصة بك؟ أنت لست راضية تماماً؟  
قبل كل شيء، لا تتوقي عن وسائل منع الحمل، أو تحدثي إلى طيبك حول هذا الموضوع  
أو حددي موعداً في أحد مراكز تنظيم الأسرة الثلاثة!



## LES RÈGLES NE VIENNENT PAS ? ENCEINTE ?

### Les principaux premiers symptômes d'une grossesse

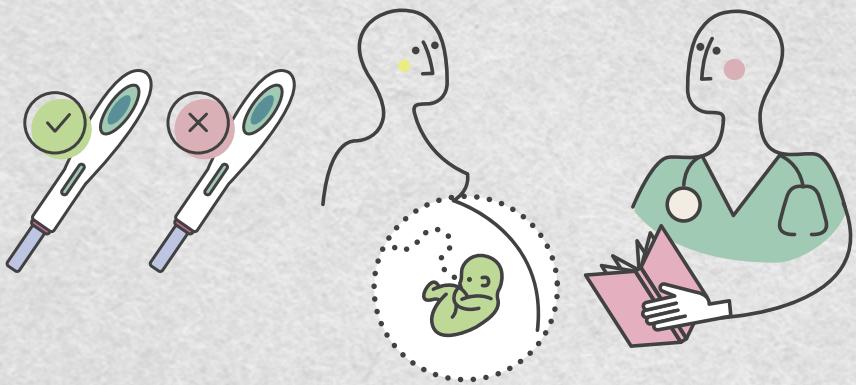
Une grossesse provoque généralement un ou plusieurs des symptômes suivants :

- L'absence d'un ou plusieurs cycles de menstruation/règles ;  
Il arrive cependant que des femmes continuent d'avoir des saignements.
- Une poitrine plus ferme, volumineuse, voire plus douloureuse ;
- Des nausées ou vomissements après quelques semaines ;
- De la fatigue, surtout lors du premier trimestre.

Alors, pour être certaine, une seule solution : faire un **test de grossesse** à partir de la date prévue des règles. En cas de doute, il faut répéter le test.

Je peux acheter un test de grossesse au supermarché ou en pharmacie ;  
je peux aussi l'obtenir gratuitement au Planning Familial.

Un test sanguin pourra détecter si une femme est enceinte 8 à 10 jours après la fécondation.



## LA GROSSE呆

Au Luxembourg, une femme enceinte va être suivie régulièrement tout au long de sa grossesse par un médecin spécialiste en gynécologie-obstétrique pour assurer son bien-être et celui de son bébé. Elle a le choix de s'adresser à un gynécologue travaillant dans un cabinet privé ou bien de se rendre dans le service de maternité d'un hôpital.

Lors de chaque visite, le médecin remplit un carnet de maternité qu'il faut conserver, car il contient des informations importantes. Une visite chez un médecin dentiste est aussi prévue.

Pendant le premier trimestre de grossesse, la femme enceinte peut aussi s'adresser au Planning Familial pour des consultations médicales gratuites.



## لم يأتي الحيض؟ حامل؟

### أهم أعراض الحمل الأولى

عادةً ما يسبب الحمل واحد أو أكثر من الأعراض التالية:

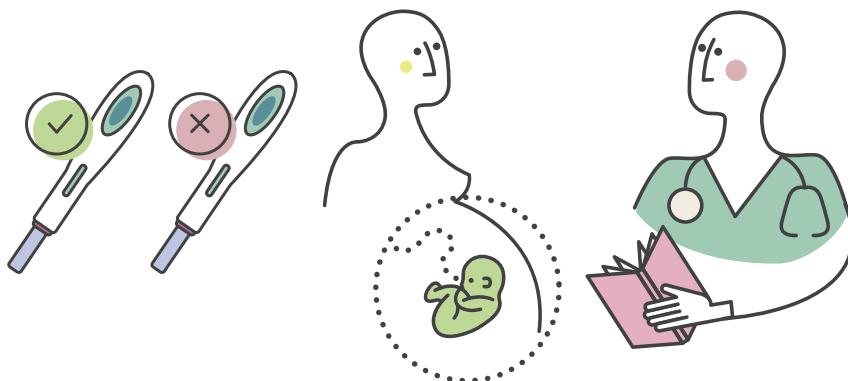
- عدم وجود دورة أو أكثر من الدورات الشهرية / الحيض؛
- ومع ذلك، في بعض الأحيان يستمر نزيف النساء.
- ثدي أقوى، أكبر، وأكثر إيلاماً؛
- الغثيان أو القيء بعد بضعة أسابيع.
- التعب، خاصة خلال الأشهر الثلاثة الأولى.

لذلك، للتأكد، هناك حل واحد فقط: إجراء اختبار الحمل من التاريـخ المتوقع للحيض. إذا كنت في شك، كرر الاختبار.

يمكنني شراء اختبار الحمل من السوبر ماركت أو الصيدلية؛

يمكنني أيضًا الحصول عليه مجانًا في تنظيم الأسرة.

سيكون اختبار الدم قادرًا على اكتشاف ما إذا كانت المرأة حاملاً بعد 8 إلى 10 أيام من الإخصاب.



### الحمل

في لوكسمبورغ، تتم مراقبة المرأة الحامل بانتظام طوال فترة حملها من قبل طبيب متخصص في أمراض النساء والتوليد للتأكد من سلامتها وعافية طفليها. لديها خيار الذهاب إلى طبيب نساء يعمل في عيادة خاصة أو الذهاب إلى جناح الولادة في المستشفى. في كل زيارة يقوم الطبيب بكتابة مفكرة خاصة بالأمومة والتي يجب الاحتفاظ بها حيث تحتوي على معلومات مهمة. ومن المقرر أيضًا زيارة طبيب الأسنان.

خلال الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل، يمكن للمرأة الحامل أيضًا الاتصال بتنظيم الأسرة للحصول على استشارات طبية مجانية.



## CONGÉS, INFORMATIONS ET AIDES FINANCIÈRES AUTOROUND LA NAISSANCE

Si elle a le statut de BPI,

Toute femme enceinte qui exerce une activité professionnelle a droit au congé de maternité rémunéré de 20 semaines en tout. La loi prévoit, pour chaque parent, la possibilité de prendre un congé parental de durée variable.

À noter que le 2<sup>e</sup> parent bénéficie d'un congé de 10 jours après la naissance ou l'adoption d'un enfant de moins de 16 ans.

Cet avantage permet d'une part de protéger la santé des femmes qui travaillent, et d'autre part de leur donner la possibilité de se consacrer pleinement à leur enfant après la naissance si c'est leur choix.

Pour bénéficier d'aides financières comme l'allocation de naissance, il faut remplir certaines conditions comme le fait d'aller régulièrement aux consultations médicales prévues. Les parents bénéficient d'allocation familiale pour chaque enfant.

### ADRESSES ET LIENS UTILES

Pour plus d'informations sur les congés et aides financières autour de la maternité et de la naissance, je peux m'adresser à:

#### Caisse pour l'Avenir des Enfants

34, avenue de la Porte Neuve, L-2227 Luxembourg

Téléphone: +352 47 71 53 1

[www.cae.public.lu/fr/allocations.html](http://www.cae.public.lu/fr/allocations.html)

<https://guichet.public.lu/fr/entreprises/ressources-humaines/conges/situation-perso/grossesse-maternite.html>

#### Initiativ Liewensufank

Informe sur les droits, conseille et accompagne les futurs parents et les jeunes parents.

Baby hotline (gratuite et anonyme): +352 36 05 98

S'occupe des démarches auprès des institutions compétentes.

20, rue de Contern, L-5955 Itzig

[www.liewensufank.lu](http://www.liewensufank.lu)

Téléphone : +352 36 05 98

Téléphone pour les cours (préparation à la naissance par exemple) : +352 36 05 97

**Si vous êtes dans une situation difficile, si vous avez besoin de conseils durant votre grossesse ou en général, contactez un des 3 centres de Planning Familial ou le service de maternité le plus proche de votre domicile.**

#### Maternité Grande Duchesse Charlotte/ CHL

2, rue Federspiel, L-1512 Luxembourg

Téléphone : +352 44 11 11

[www.maternite.chl.lu](http://www.maternite.chl.lu)



## الإجازات والمعلومات والمساعدة المالية حول الولادة

إذا كان لديه حالة BPI،

يحق للمرأة الحامل التي تمارس نشاطاً مهنياً الحصول على إجازة أ沫مة مدفوعة الأجر لمدة 20 أسبوعاً. ينص القانون، لكل أب، على إمكانيةأخذ إجازة أبوية متغيرة المدة.

للحظ أن الأب الثاني يستفيد من إجازة مدتها 10 أيام بعد ولادة أو تبني طفل أقل من 16 عاماً.

هذه الميزة تجعل من الممكن من ناحية حماية صحة النساء العاملات، ومن ناحية أخرى منحهن إمكانية تكريس أنفسهن بالكامل لأطفالهن بعد الولادة إذا كان هذا هو اختيارهن.

للاستفادة من المساعدة المالية مثل بدل الولادة، يجب استيفاء شروط معينة، مثل الحضور المنتظر للاستشارات الطبية المجدولة، يحصل الوالدان على مخصصات عائلية لكل طفل.

### العناوين والروابط المفيدة

لمزيد من المعلومات حول الإجازات والمساعدات المالية حول الأ沫مة والولادة، يمكنني الاتصال بـ:

**صندوق مستقبل الأطفال (Caisse pour l'Avenir des Enfants)**

34, avenue de la Porte Neuve, L-2227 Luxembourg

هاتف: +3524771531

[www.cae.public.lu/fr/allowances.html](http://www.cae.public.lu/fr/allowances.html)

<https://guichet.public.lu/fr/entreprises/ressources-humaines/conges/situation-perso/grossesse-maternite.html>

### **Liewensufank** مبادرة

للاطلاع على الحقوق، ولنصح ومرافقه الوالدين الصغار المستقبليين.

الخط الساخن للأطفال (مجاني ومجهول): +352360598

لتولى الإجراءات مع المؤسسات المختصة.

20, rue de Contern, L-5955 Itzig

[www.liewensufank.lu](http://www.liewensufank.lu)

هاتف: +352360598

هاتف للدروس (التحضير للولادة على سبيل المثال): +352360597

إذا كنت في موقف صعب، إذا كنت بحاجة إلى مشورة أثناء الحمل أو بشكل عام، فاتصل بأحد مراكز تنظيم الأسرة الثلاثة أو خدمة الأ沫مة الأقرب إلى منزلك.

**(Maternité Grande Duchesse Charlotte/ CHL)** / بي إتش إل

2, rue Federspiel, L-1512 Luxembourg

هاتف: +352441111

[www.maternite.chl.lu](http://www.maternite.chl.lu)



**Hôpitaux Robert Schuman (Clinique Bohler)**

5, rue Edward Steichen, L-2540 Luxembourg Kirchberg

Téléphone : +352 26333 1 – ou 352 – 2468-1

[www.cbk.lu](http://www.cbk.lu)

**Centre Hospitalier Emile Mayrisch/CHEM**

rue Emile Mayrisch, L-4240 Esch-sur-Alzette

Téléphone : +352 5711 - 44001 ou +352 5711-1

[www.chem.lu](http://www.chem.lu)



**Centre Hospitalier du Nord/CHdN**

120, avenue Salentiny L-9080 Ettelbruck

Téléphone : +352 8166-1

[www.chdn.lu](http://www.chdn.lu)

**NUMÉROS DE TÉLÉPHONE UTILES EN MATIÈRE D'ALLAITEMENT**

**Association Luxembourgeoise des Sages-femmes :** + 352 32 50 07

**Beruffsverband vun den Laktatiounsberoderinnen zu Lëtzeburg:** +352 35 89 36

**Initiativ Liewensufank :** + 352 36 05 97

**La Leche Ligue Luxembourg :** +352 26 71 05 43

**Ligue médico-sociale :** + 352 22 00 99 1

**The Well Baby Clinic of Luxembourg:** + 352 961 511 711

**UNICEF :** + 352 44 87 15

**INFORMATIONS SUR LE SUIVI PAR DES SAGES-FEMMES**

Les soins prestés par les sages-femmes sont pris en charge par la CNS avec une prescription médicale.

<https://cns.public.lu/fr/assure/vie-privee/sante-prevention/prestations-paramedicales/sages-femmes.html>

**Association Luxembourgeoise des Sages-femmes :** + 352 32 50 07

[www.sages-femmes.lu/liste-des-sages-femmes-liberales/](http://www.sages-femmes.lu/liste-des-sages-femmes-liberales/)



**(Hôpitaux Robert Schuman (Clinique Bohler) (عيادة بوهлер))**

5, rue Edward Steichen, L-2540 Luxembourg Kirchberg

هاتف: +35224681 أو +352263331

[www.cbk.lu](http://www.cbk.lu)

**CHEM(Centre Hospitalier Emile Mayrisch/CHEM) / مركز هوسيتالر إميل مايريش /**

rue Emile Mayrisch, L-4240 Esch-sur-Alzette

الهاتف: +3525711 44001 أو +3525711 1

[www.chem.lu](http://www.chem.lu)



**CHdN (Centre Hospitalier du Nord/CHdN) / مركز المستشفى الشمالي /**

120, avenue Salentiny L-9080 Ettelbruck

هاتف: +3528166 1

[www.chdn.lu](http://www.chdn.lu)

**أرقام هواتف مفيدة للرضاعة الطبيعية**

**(Association Luxembourgeoise des Sages-femmes): +352325007** رابطة لوكسمبورغ للقابلات

**Beruffsverband vun den Laktatiounsberoderinnen zu Lëtzeburg: +352358936**

مبادرة **Liewensufank : +352360597**

**La Leche League Luxembourg: +3526710543**

**(Ligue médico-sociale): +3522200991** الدوري الطبي الاجتماعي

**(The Well Baby Clinic of Luxembourg): +352961511711** عيادة الطفل السليم في لوكسمبورغ

**(UNICEF): +352448715** اليونيسيف

معلومات عن المتابعة من قبل القابلات الرعاية المقدمة من قبل القابلات تقطيبيها CNS بوصفة طيبة.

<https://cns.public.lu/fr/assure/vie-privee/sante-prevention/prestations-paramedicales/sages-femmes.html>

**(Association Luxembourgeoise des Sages-femmes): +352325007** رابطة لوكسمبورغ للقابلات

[www.sages-femmes.lu/liste-des-sages-femmes-liberales/](http://www.sages-femmes.lu/liste-des-sages-femmes-liberales/)



# LA GROSSESSE NON DÉSIRÉE

## L'INTERRUPTION VOLONTAIRE DE GROSSESSE (IVG)

Au Luxembourg, une femme peut demander d'interrompre sa grossesse. Elle a le **droit** de prendre cette décision, seule, même si elle est mineure (moins de 18 ans). La loi l'autorise **jusqu'à la 12<sup>e</sup> semaine de grossesse**.

Les femmes et les jeunes filles qui souhaitent mettre fin à une grossesse sont protégées par le secret médical, cela veut dire que l'équipe qui les accompagne ne peut en parler à personne.

Cependant, une femme mineure doit être accompagnée par une personne majeure de son choix (un des parents ou un autre adulte). Elle doit de plus avoir un entretien avec une conseillère avant l'interruption de grossesse.

**Jusqu'à 7 semaines**, l'avortement peut se faire par voie médicamenteuse au Planning Familial, dans les cabinets privés de certains gynécologues et les centres agréés par le ministère de la Santé.

**Pour les grossesses entre 7 et 12 semaines**, l'intervention sera pratiquée à l'hôpital. Il s'agit d'une intervention rapide (en général quelques minutes) qui se pratique sous une anesthésie générale de courte durée. La femme reste à l'hôpital une partie de la journée.

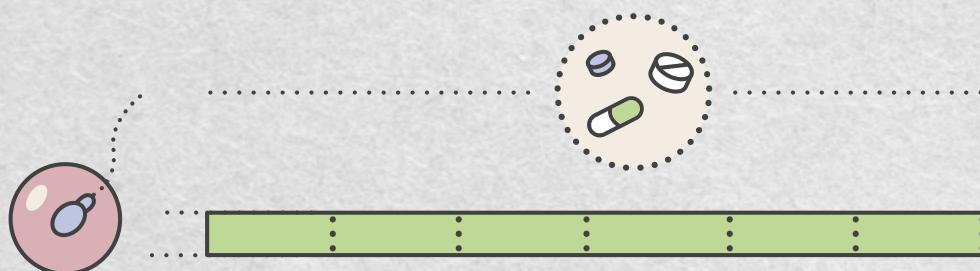
L'Interruption Volontaire de Grossesse (IVG) est prise en charge par la Caisse Nationale de Santé.

### Que faire si on n'est pas sûre de vouloir interrompre ou continuer une grossesse ?

En cas de doute, la femme peut parler à une psychologue, une conseillère et poser toutes les questions qu'elle veut, parler de ses peurs, de ses émotions, de son histoire avant de prendre une décision.

Au Planning Familial, cette consultation est toujours proposée avant et après l'IVG.

Il est capital que la femme prenne sa décision sans aucune influence ou pression de la part de ses proches ou des professionnels. Elle doit être respectée et accompagnée dans son choix à elle sans jugement.





## الحمل غير المرغوب فيه

### الإنهاء الطوعي للحمل (الإجهاض)

في لوكسمبورغ، يمكن للمرأة أن تطلب إنهاء حملها. لها الحق في اتخاذ هذا القرار بمفردها، حتى لو كانت قاصراً (أقل من 18 عاماً). يسمح القانون بذلك حتى الأسبوع الثاني عشر من الحمل.

تتمتع النساء والفتيات الصغيرات اللاتي يرغبن في إنهاء الحمل بالحماية من خلال السرية الطبية، مما يعني أن الفريق المرافق لهن لا يمكنه التحدث إلى أي شخص بشأن ذلك.

ومع ذلك، يجب أن تكون المرأة القاصر برفقة شخص بالغ من اختيارها (أحد الوالدين أو شخص بالغ آخر). كما يجب أن تجري مقابلة مع مستشار قبل إنهاء الحمل.

حتى 7 أسابيع، يمكن إجراء الإجهاض عن طريق الأدوية في تنظيم الأسرة، في العيادات الخاصة لبعض أطباء أمراض النساء والمعتمدة من قبل وزارة الصحة.

بالنسبة للحمل بين 7 و 12 أسبوعاً، سيتم إجراء العملية في المستشفى. هذا إجراء سريع (عادةً ما يستغرق بضع دقائق) يتم إجراؤه تحت تأثير التخدير العام قصير المدى. تتمكث المرأة في المستشفى لجزء من اليوم.

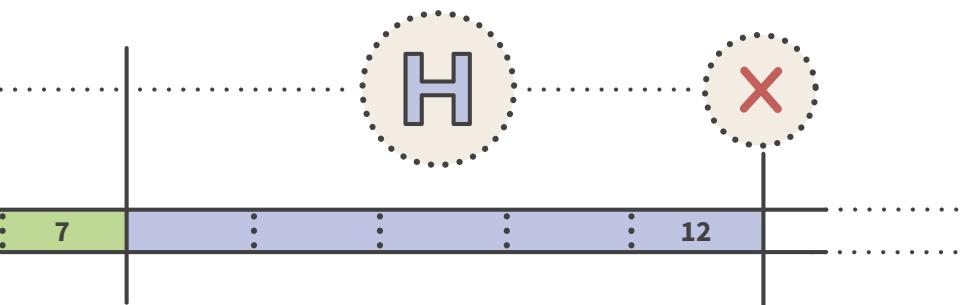
يغطي صندوق الصحة الوطني إنهاء الطوعي للحمل (الإجهاض).

#### ماذا تفعل إذا لم تكن متأكداً مما إذا كنت تريد إنهاء الحمل أو مواصلته؟

في حالة الشك، يمكن للمرأة التحدث إلى طبيب نفسي ومستشار وطرح جميع الأسئلة التي تريدها والتحدث عن مخاوفها وعواطفها وتاريخها قبل اتخاذ أي قرار.

في تنظيم الأسرة، يتم تقديم هذه الاستشارة دائمًا قبل الإجهاض وبعده.

من الضروري أن تتخذ المرأة قرارها دون أي تأثير أو ضغط من الأقارب أو المهنيين. يجب احترامها وملازمتها في اختيارها دون إصدار أحكام.





## L'ACCOUCHEMENT SOUS SECRET

L'accouchement sous le secret, couramment appelé « accouchement sous X », donne la possibilité à une femme de confier son nouveau-né aux services de l'État et le droit de rester anonyme.

- Lors de l'accouchement, la mère n'est pas obligée de donner son identité.
- L'enfant est alors pris en charge à la maternité en vue d'une adoption.
- La mère a la possibilité de changer d'avis jusqu'aux 3 mois de l'enfant.

### ADRESSES UTILES

#### **Maternité Grande Duchesse Charlotte/ CHL**

2, rue Federspiel, L-1512 Luxembourg

Téléphone: +352 44 11 11

[www.maternite.chl.lu](http://www.maternite.chl.lu)

#### **Hôpitaux Robert Schuman (Clinique Bohler)**

5, rue Edward Steichen, L-2540 Luxembourg Kirchberg

Téléphone: +352 26333 1 - ou 352 - 2468-1

[www.cbk.lu](http://www.cbk.lu)

#### **Centre Hospitalier Emile Mayrisch/CHEM**

rue Emile Mayrisch, L-4240 Esch-sur-Alzette

Téléphone: +352 5711 - 44001 ou +352 5711-1

[www.chem.lu](http://www.chem.lu)

#### **Centre Hospitalier du Nord/CHdN**

120, avenue Salentiny L-9080 Ettelbruck

Téléphone: +352 8166-1

[www.chdn.lu](http://www.chdn.lu)

#### **Planning Familial, Centre de Luxembourg**

6, rue de la Fonderie, 4<sup>e</sup> étage, L-1531 Luxembourg

Téléphone: +352 48 59 76

E-mail: [info@planning.lu](mailto:info@planning.lu)

#### **Planning Familial, Centre d'Esch-sur-Alzette**

2-4, rue Ernie Reitz, L-4151 Esch-sur -Alzette

(coin avec le 14-16 avenue de la Gare)

Téléphone: +352 54 51 51

E-mail: [esch@planning.lu](mailto:esch@planning.lu)

#### **Planning Familial, Centre d'Ettelbruck**

18, avenue J.F. Kennedy, L-9053 Ettelbruck

Téléphone: +352 81 87 87

E-mail: [ettelbruck@planning.lu](mailto:ettelbruck@planning.lu)



## الولادة في السر

الولادة في السر، المعروفة باسم "الولادة تحت X"، تمنح المرأة إمكانية أن تعهد بخدمات الدولة لمولودها الجديد والحق في عدم الكشف عن هويتها.

- أثناء الولادة، الأمر ليس ملزم بالكشف عن هويتها.
- ثم يتم الاعتناء بالطفل في جناح الولادة بهدف التبني.
- الأمر لديها إمكانية تغيير رأيها حتى يبلغ الطفل 3 أشهر من العمر.

### عناوين مفيدة

**دوقة الأمومة الكبرى شارلوت / سي إتش إل (Maternité Grande Duchesse Charlotte/ CHL)**  
 2, rue Federspiel, L-1512 Luxembourg  
 هاتف: +352441111  
[www.maternite.chl.lu](http://www.maternite.chl.lu)

**(Hôpitaux Robert Schuman (Clinique Bohler))**  
 5, rue Edward Steichen, L-2540 Luxembourg Kirchberg  
 +35224681 - أو +352263331  
[www.cbk.lu](http://www.cbk.lu)

**CHEM (Centre Hospitalier Emile Mayrisch/CHEM)**  
 Rue Emile Mayrisch, L-4240 Esch-sur-Alzette  
 +3525711 1 أو +3525711 44001  
[www.chem.lu](http://www.chem.lu)

**مركز المستشفى الشمالي / CHdN (Centre Hospitalier du Nord/CHdN)**  
 120, avenue Salentiny L-9080 Ettelbruck  
 هاتف: +3528166 1  
[www.chdn.lu](http://www.chdn.lu)

**تنظيم الأسرة، مركز لوكسمبورغ**  
 6, rue de la Fonderie, 4e étage, L-1531 Luxembourg  
 هاتف: +352485976  
 البريد الإلكتروني: [info@planning.lu](mailto:info@planning.lu)

**(Planning Familial, Centre d'Esch-sur-Alzette)**  
 2-4, rue Ernie Reitz, L-4151 Esch-sur -Alzette  
 14-16 avenue de la Gare (coin avec le 14-16 avenue de la Gare)  
 هاتف: +352545151  
 بريد إلكتروني: [esch@planning.lu](mailto:esch@planning.lu)

**(Planning Familial, Centre d'Ettelbruck)**  
 18, avenue J.F. Kennedy, L-9053 Ettelbruck  
 هاتف: +352818787  
 البريد الإلكتروني: [ettelbruck@planning.lu](mailto:ettelbruck@planning.lu)



## LES IST (Infections sexuellement transmissibles)

### QU'EST-CE QU'UNE IST ?

Les infections sexuellement transmissibles ou IST peuvent se transmettre lors d'un rapport sexuel (**même sans éjaculation**) non protégé, c'est-à-dire sans préservatif ou par contamination sanguine (échange de matériel tel que seringue par exemple).

Les bactéries ou virus en cause se trouvent dans le sperme, le sang, les sécrétions (vaginales et anales essentiellement).

Les infections sexuellement transmissibles touchent les hommes et les femmes.

Les plus courantes sont les chlamydiae, les gonocoques, la syphilis, le VIH (sida), les hépatites, l'herpès génital, les papillomavirus humains (HPV).

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

- La seule protection contre ces infections est l'utilisation du préservatif, masculin ou féminin, pendant les rapports sexuels (voir page 68);
- De nombreuses IST peuvent être soignées et guéries si elles sont dépistées suffisamment tôt!
- Prévenir son ou ses partenaires si on est porteur d'une IST;
- Il existe un vaccin contre certaines IST : Hépatite B et HPV.



### CONSULTER UN MÉDECIN ?

#### Les principaux symptômes des IST sont :

- Écoulement anormal par le vagin, le pénis ou l'anus, parfois douloureux (sensation de brûlure);
- Odeurs inhabituelles et désagréables;
- Brûlures, démangeaisons, boutons au niveau des organes sexuels ou de l'anus;
- Sensation de brûlure en urinant;
- Rougeurs (organes génitaux, anus, gorge);
- Douleurs pendant ou après les rapports sexuels;
- Douleurs au vagin, au méat urinaire (orifice à l'extrémité du gland) et/ou au bas ventre, fièvre.

**Il n'y a pas toujours de symptômes.** C'est pourquoi au moindre doute, il est important de se faire dépister. Une IST non traitée peut entraîner des complications à long terme : stérilité, cancers.

Si j'ai pris un risque, si j'ai plusieurs partenaires, je me fais dépister régulièrement.

Si je suis dans une relation durable et que je souhaite arrêter le préservatif, je me fais dépister et demande conseil à mon médecin.



## الأمراض المنقلة بالاتصال الجنسي (الأمراض المنقلة جنسياً)

### ما هي الأمراض المنقلة بالاتصال الجنسي؟

يمكن أن تنتقل الأمراض المنقلة جنسياً أو الأمراض المنقلة بالاتصال الجنسي أثناء الجماع غير المحمي (حتى بدون قذف)، أي بدون الواقي أو عن طريق تلوث الدم (تبادل المعدات مثل الخون، على سبيل المثال).

تمر العثور على البكتيريا أو الفيروسات الموجودة في السائل المنوي والدم والإفرازات (المهبل والشرج بشكل رئيسي).

تؤثر الأمراض المنقلة جنسياً على كل من الرجال والنساء.

الأكثر شيوعاً هي الكلاميديا، والمكورات البنية، والزهري، فيروس نقص المناعة البشرية (الإيدز)، التهاب الكبد الوبائي، الهرس النسيلي، فيروس الورم الحليمي البشري (HPV).

هناك إجراءات بسيطة لتجنبها أو إيقاف انتقالها:

- الحماية الوحيدة ضد هذه الالتهابات هي استخدام الواقي، ذكر أو أنثى، أثناء الجماع (انظر الصفحة 69);
- يمكن الاعتناء وعلاج العديد من الأمراض المنقلة بالاتصال الجنسي
- إذا تم اكتشافها في وقت مبكر بما فيه الكفاية! أخبر شريكك (شريكك) إذا كنت مصاباً بعدوى منقلة بالاتصال الجنسي؛
- يوجد لقاح ضد بعض الأمراض المنقلة بالاتصال الجنسي: التهاب الكبد ب وفيروس الورم الحليمي البشري (HPV).

### استشارة الطبيب؟

الأعراض الرئيسية للأمراض المنقلة بالاتصال الجنسي هي:

- إفرازات غير طبيعية من المهبل أو القصيب أو الشرج، مؤلم في بعض الأحيان (حرقان);
- روائح غير عادية وكريهة؛
- حرق، حكة، طورث ثبور على الأعضاء التناسلية أو الشرج؛
- حرقان عند التبول؛
- احمرار (الأعضاء التناسلية، الشرج، الحلق)؛
- ألم أثناء أو بعد الجماع؛

ألم في المهبل، في فتحة مجرى البول (فتحة في نهاية الحشفة) و / أو في أسفل البطن، حمى.

لا توجد دائمًا أعراض. لهذا السبب، إذا كان لديك شك، فمن المهم إجراء الاختبار. يمكن أن يؤدي عدم علاج الأمراض المنقلة بالاتصال الجنسي إلى مضاعفات طويلة الأمد: العقم والسرطانات.

إذا قمت بالمخاطر، إذا كان لدى العديد من الشركاء، يتم فحصي بانتظام.

إذا كنت على علاقة دائمة وأريد التوقف عن استخدام الواقي، فسأخضع لاختبار وأطلب من طبيبي النصيحة.



## AIDE-MÉMOIRE SUR LES PRINCIPALES IST

IST	TRANSMISSION	PRÉVENTION	TRAITEMENT
<b>VIH/SIDA</b> = virus	Contact entre un liquide infecté (spermme, liquide pré-séminal, liquide vaginal, sang, lait maternel) et une muqueuse ou une plaie	Préservatifs Carré de latex Dépistage régulier PEP*, PrEP*, TASP*, Safer use*	<b>Ne se guérit pas</b> Traitement appelé « tri-thérapie » permettant d'enfermer le VIH et l'empêchant d'attaquer le système immunitaire
<b>Papillomavirus (HPV)</b> = virus	Contact direct avec la peau ou une muqueuse infectée (caresses sexuelles, sexe oral, anal, vaginal)	Préservatifs Carré de latex Vaccination	Traitement des verrues (condylomes) Dépistage cancer col de l'utérus
<b>Herpès</b> = virus	Contact direct avec la peau ou une muqueuse infectée (caresses sexuelles, sexe oral, anal, vaginal)	Préservatifs Carré de latex	Traitement lors des poussées herpétiques par antiviraux
<b>Hépatite B</b> = virus	Contact entre un liquide infecté (spermme, liquide pré-séminal, liquide vaginal, sang, lait maternel) et une muqueuse ou une plaie	Préservatifs Carré de latex Vaccination Safer use	<b>Ne se guérit pas</b> Antiviraux pour ralentir l'évolution
<b>Syphilis</b> = bactérie	Contact direct avec la peau, une muqueuse infectée ou du sang infecté	Préservatifs Carré de latex Dépistage régulier Safer use	Antibiotiques Il n'y a pas d'immunité qui se crée: une réinfection est possible
<b>Gonorrhée « Tripper »</b> = bactérie	Contact direct avec une muqueuse infectée (caresses sexuelles, sexe oral, anal, vaginal)	Préservatifs Carré de latex Dépistage	Antibiotiques Il n'y a pas d'immunité qui se crée: une réinfection est possible
<b>Chlamydia</b> = bactérie	Contact direct avec une muqueuse infectée: (caresses sexuelles, sexe oral, anal, vaginal)	Préservatifs Carré de latex Dépistage	Antibiotiques Il n'y a pas d'immunité qui se crée: une réinfection est possible
<b>Trichomonas</b> = parasite	Contact direct avec une muqueuse infectée: (caresses sexuelles, sexe oral, anal, vaginal)	Préservatifs Carré de latex Dépistage régulier	Antibiotiques Il n'y a pas d'immunité qui se crée: une réinfection est possible

\* **TASP** : Treatment AS Prevention = traitement comme prévention

\* **PEP** : Post-Exposure Prophylaxis = traitement d'urgence après une situation à risque

\* **PrEP** : Pre-Exposure Prophylaxis = traitement utilisé avant une situation à risque

\* **RDR** : Réduction Des Risques

\* **Safer use** : Usage de matériel de consommation de drogue personnel et unique



## قائمة التحقق لأهم الأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي

العلاج	الوقاية	الانتقال	IST (الأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي)
لا يمكن علاجه تسمى العمليّة "العلاج الثلاثي" الذي يسمح بحصر فيروس نقص المناعة البشرية وينبع هاجمته للجهاز المناعي	الواقي مربع الالاتكس الفحص المنتظم *PEP، PrEP، TASP استخدام أكثر أماناً	الاتصال بين السائل المصاب (الحيوانات المنوية، السائل المنوي، السائل المهبلي، الدم، حليب الثدي) والغشاء المخاطي أو الجرح	فيروس نقص المناعة البشرية / الإيدز = فيروس
علاج الثاليل (الورم الحميد) فحص سرطان عنق الرحم	الواقي مربع الالاتكس تلقيح	الاتصال المباشر بالجلد أو الغشاء المخاطي المصاب (المداعبات الجنسية، الجنس الفموي، الجنس الشرجي، الجنس المهبلي)	فيروس الورم الحليمي (فيروس الورم الحليمي) البشري- (HPV) فيروس
العلاج أثناء نقش الهريس بمضادات الفيروسات	الواقي مربع الالاتكس	الاتصال المباشر بالجلد أو الغشاء المخاطي المصاب (المداعبات الجنسية، الجنس الفموي، الجنس الشرجي، الجنس المهبلي)	الهريس فيروس
لا يمكن علاجه مضادات الفيروسات لإبطاء النقدم	الواقي مربع الالاتكس تلقيح استخدام أكثر أماناً	الاتصال بين السائل المصاب (الحيوانات المنوية، السائل المنوي، السائل المهبلي، الدم، حليب الثدي) والغشاء المخاطي أو الجرح	التهاب الكبد الوبائي ب فيروس
مضادات حيوية لا توجد مناعة يتم إنشاؤها: عودة العدوى ممكنة	الواقي مربع الالاتكس الفحص المنتظم استخدام أكثر أماناً	الاتصال المباشر بالجلد أو الغشاء المخاطي المصاب أو الدم المصاب	مرض الزهري بكتيريا
مضادات حيوية لا توجد مناعة يتم إنشاؤها: عودة العدوى ممكنة	الواقي مربع الالاتكس الفحص	الاتصال المباشر بالغشاء المخاطي المصاب: (المداعبات الجنسية، الجسم الفموي، الجنس الشرجي، الجسم المهبلي)	السيلان "Tripper" بكتيريا
مضادات حيوية لا توجد مناعة يتم إنشاؤها: عودة العدوى ممكنة	الواقي مربع الالاتكس الفحص	الاتصال المباشر بالغشاء المخاطي المصاب: (المداعبات الجنسية، الجسم الفموي، الجنس الشرجي، الجسم المهبلي)	الكلاميديا بكتيريا
مضادات حيوية لا توجد مناعة يتم إنشاؤها: عودة العدوى ممكنة	الواقي مربع الالاتكس الفحص المنتظم	الاتصال المباشر بالغشاء المخاطي المصاب: (المداعبات الجنسية، الجسم الفموي، الجنس الشرجي، الجسم المهبلي)	المشعرات طفيلي

\*: العلاج AS للوقاية = العلاج كوقاية

\*: الوقاية بعد التعرض = علاج طارئ بعد موقف محفوف بالمخاطر

\*: الوقاية قبل التعرض = العلاج المستخدم قبل ظرف محفوف بالمخاطر

\*: تقليل المخاطر

\*: الاستخدام الأكثر أماناً: استخدام معدات استخدام العقاقير الشخصية والفردية من نوعها



## LE VIH-SIDA

Le SIDA (syndrome d'immunodéficience acquise, «AIDS» en anglais) est une maladie provoquée par un virus appelé VIH (virus de l'immunodéficience humaine). Ce virus détruit le système immunitaire, c'est-à-dire les défenses naturelles du corps contre la maladie.

### TRANSMISSION

Il se transmet par les liquides corporels (sang, sperme, liquide séminal, sécrétions vaginales et anales, de la mère à l'enfant pendant la grossesse et via le lait maternel).

Le virus du VIH/SIDA ne se transmet ni par la salive, ni par les moustiques. Il n'y a aucun risque à embrasser une personne séropositive, à lui serrer la main, à partager son repas, sa chambre ou utiliser les mêmes toilettes.

### DIFFÉRENCE ENTRE VIH ET SIDA ?

Il y a une grande différence entre «être séropositif ou VIH+», c'est-à-dire être porteur du virus et «avoir le SIDA», c'est-à-dire être malade.

Une personne séropositive peut vivre des années avec le virus en se sentant en bonne santé, sans avoir de symptômes, mais attention la personne peut transmettre le virus !

Au bout d'un certain temps, sans traitement, le VIH détruit les défenses naturelles de l'organisme. Le corps va devenir plus vulnérable à d'autres maladies qui profitent de cette faiblesse. C'est alors qu'on devient malade du SIDA.

### TRAITEMENT

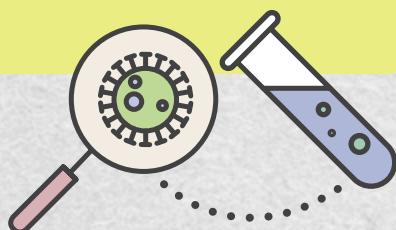
Il n'existe pas de traitement qui guérisse le VIH.

Cependant, il y a des médicaments appelés «antirétroviraux» qu'il faut prendre chaque jour et qui bloquent l'évolution de l'infection. Après un certain temps, le virus n'est plus détectable. **Il ne faut surtout pas arrêter son traitement, car le virus ne disparaît jamais complètement.**

**Si je suis porteur du virus, traité depuis 6 mois, que je prends mon traitement tous les jours et fais des contrôles réguliers, je ne suis plus contagieux.**

C'est ce qu'on appelle le traitement comme prévention (ou TASP).

Virus indétectable = virus intransmissible !  
**Je me fais dépister ! C'est anonyme et gratuit !**





## فيروس نقص المناعة البشرية / الإيدز

الإيدز (متلازمة نقص المناعة المكتسب و"AIDS" بالإنجليزية) هو مرض يسببه فيروس يسمى HIV (فيروس نقص المناعة البشرية)، يدمر هذا الفيروس جهاز المناعة، وهو دفاعات الجسم الطبيعية ضد الأمراض.

### الانتقال

يتنتقل عن طريق سوائل الجسم (الدم، أو المني، أو السائل المنوي، أو الإفرازات المهبلية والشرجية، من الأم إلى الطفل أثناء الحمل أو عن طريق لبن الأم).

لا ينتقل فيروس نقص المناعة البشرية / الإيدز عن طريق اللعاب أو البعض. لا يوجد خطأ في تقبيل شخص مصاب بفيروس نقص المناعة البشرية أو مصافحة يده أو مشاركة وجبته أو غرفته أو استخدام نفس المريض.

### الفرق بين فيروس نقص المناعة البشرية والإيدز؟

هناك فرق كبير بين "الإصابة بالفيروس أو الإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية"، أي أن تكون حاملاً للفيروس و "الإصابة بالإيدز"، أي المرض.

يمكن للشخص المصاب بفيروس نقص المناعة البشرية أن يعيش لسنوات مع الفيروس بصحة جيدة، دون أن تظهر عليه أعراض، ولكن كن حذراً، يمكن للشخص أن ينقل الفيروس!

بعد فترة، وبدون علاج، يدمر فيروس نقص المناعة البشرية دفاعات الجسم الطبيعية. يصبح الجسم أكثر عرضة للأمراض الأخرى التي تستغل هذا الضعف. عندها يصاب المرأة بمرض الإيدز.

### العلاج

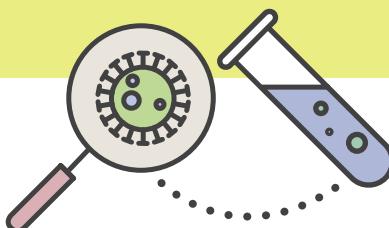
لا يوجد علاج يشفي من فيروس نقص المناعة البشرية.

ومع ذلك، هناك أدوية تسمى "الأدوية المضادة للفيروسات" التي يجب تناولها يومياً والتي تمنع تقدم العدوى. بعد فترة، لم يعد الفيروس قابلاً للاكتشاف. من المهم عدم التوقف عن العلاج، لأن الفيروس لا يختفي تماماً.

إذا كنت حاملاً للفيروس، وعولجت لمدة 6 أشهر، وتناولت علاجي كل يوم وقمت بفحوصات منتظمة، فأنا لم أعد معدياً.

وهذا ما يسمى بالعلاج كوقاية أو (TASP)

فيروس لا يمكن اكتشافه = فيروس غير قابل للانتقال!  
أنا أخضع للفحص! إنه مجهول ومجاني!





## SITUATIONS À RISQUE ET PARTICULIÈRES

**Si je pense avoir pris un risque lors d'un rapport sexuel**, un traitement « post-exposition » est possible. Attention, ce n'est pas une garantie absolue contre le VIH/SIDA.

Je me rends le plus vite possible et au plus tard dans les 72 heures qui suivent la situation à haut risque au **Service National des Maladies Infectieuses du CHL** – 2e étage  
4411-3091/ 8348/ 6306

Le médecin discutera avec moi pour décider si je dois prendre un traitement ou non en fonction du risque que j'ai pris.

Dans certaines situations, il est possible de bénéficier d'un traitement préventif appelé PrEP ou Prophylaxie Pré-Exposition qui diminue le risque de s'infecter.

Pour une consultation médicale en vue d'obtenir la PrEP, je contacte le Service National des Maladies Infectieuses du CHL au 4411 3091.

### **Attention, la PrEP ne protège pas contre les autres IST !**

Au Luxembourg, les traitements pour maîtriser le virus du VIH sont disponibles et sont intégralement pris en charge par la Caisse Nationale de Santé (CNS).

## L'HÉPATITE B

Une hépatite est provoquée par un virus qui touche le foie. Cette infection est bénigne dans la plupart des cas. Mais la maladie peut aussi évoluer pour devenir « chronique », c'est-à-dire qu'elle ne guérit pas et peut entraîner des complications (cirrhose ou cancer du foie). Il est important de dépister la maladie !

### **Il existe 3 manières de transmettre le virus de l'hépatite B :**

- Les relations sexuelles non protégées (sans préservatif) ;
- Le contact direct ou indirect avec du sang infecté : piqûre, contact des muqueuses avec du matériel sale, usage de drogues par seringue (veines) ou par le nez, piercing, tatouage, sans respecter les règles d'hygiène ; les contacts par partage d'objets de toilette piquants ou coupants (par exemple : rasoir, brosse à dents) ;
- La transmission de la mère à l'enfant (grossesse).

Il existe un vaccin contre l'hépatite B qui se fait en général pendant l'enfance. Il peut être fait plus tard par votre médecin ou dans l'un des 3 centres de Planning Familial. Le vaccin est pris en charge par la CNS.



## مواقف محفوفة بالمخاطر ومحددة

إذا اعتقدت أنني خاطرت أثناء الجماع، فإن العلاج "بعد التعرض" ممكن. يُرجى ملاحظة أن هذا ليس ضماناً مطلقاً ضد فيروس نقص المناعة البشرية / الإيدز.

أذهب في أقرب وقت ممكن وعلى أبعد تقدير في غضون 72 ساعة من الموقف شديد الخطورة إلى الخدمة الوطنية للأمراض المعدية في CHL (Service National des Maladies Infectieuses du CHL) - الطابق الثاني

4411-3091/8348/6306

سيتناول الطبيب معك تقرير ما إذا كان ينبغي على تلقي العلاج أم لا بناءً على المخاطر التي تعرضت لها. في بعض الحالات، من الممكن الاستفادة من علاج وقائي يسمى PrEP أو الوقاية قبل التعرض والذي يقلل من خطر الإصابة بالعدوى.

للحصول على استشارة طبية من أجل الحصول على PrEP، أتصل بخدمة الأمراض المعدية الوطنية في CHL (Service National des Maladies Infectieuses du CHL) على الرقم 44113091

كن حذراً، PrEP لا تحمي من الأمراض الأخرى المنقولة بالاتصال الجنسي!

في لوكسمبورغ، توفر علاجات للسيطرة على فيروس نقص المناعة البشرية و يتم تغطيتها بالكامل من قبل Caisse Nationale de Santé (CNS).

## التهاب الكبد الوبائي ب

يتوجه التهاب الكبد الوبائي عن فيروس يصيب الكبد. تكون هذه العدوى خفيفة في معظم الحالات. لكن المرض يمكن أن يتتطور أيضاً ليصبح "مزئناً"، أي أنه لا يتم الشفاء منه ويمكن أن يؤدي إلى مضاعفات (تليف الكبد أو سرطان الكبد). من المهم فحص المرض!

هناك ثلاث طرق لنقل فيروس التهاب الكبد الوبائي ب:

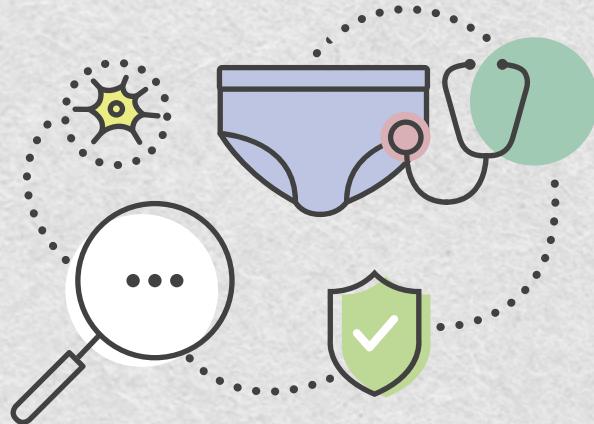
- الجنس غير المحمي (بدون واقٍ):
- الاتصال المباشر أو غير المباشر بالدم المصايب: الحقن، ملامسة الأغشية المخاطية بماء متسخة، استخدام الأدوية عن طريق الحقن (الأوردة) أو من خلال الأنف، التقب، الوشم، دون احترام قواعد النظافة؛ الاتصال عن طريق مشاركة أدوات المريض الشائكة أو الحادة (على سبيل المثال: ماكينة حلاقة، فرشاة أسنان)؛
- الانتقال من الأم إلى الطفل (الحمل).

يوجد لقاح ضد التهاب الكبد الوبائي ب يتم إعطاؤه عادةً أثناء الطفولة. يمكن إجراؤه لاحقاً بواسطة طبيبك أو في أحد مراكز تنظيم الأسرة الثلاثة. اللقاح مغطى من قبل CNS.



## LES DÉPISTAGES

Au Luxembourg, les médecins et les équipes soignantes sont soumis au **secret médical**: ils ne peuvent pas donner d'informations médicales vous concernant sans votre accord.



De nombreuses infections sexuellement transmissibles peuvent être traitées et guéries si elles sont dépistées suffisamment tôt! Les dépistages se font par prise de sang, analyse d'urines ou prélèvement local.

### Où se faire dépister

- Chez votre médecin généraliste;
- Dans les 3 centres de Planning Familial.

Ils peuvent faire certains prélèvements et dépistages sur place et feront une ordonnance pour les autres tests à effectuer. Le coût de ces analyses est directement pris en charge par la CNS. En principe, vous n'avez pas d'argent à avancer.

### DÉPISTAGE GRATUIT ET ANONYME DU VIH/SIDA

#### TEST RAPIDE, GRATUIT ET ANONYME:

##### **HIV Berodung Croix-Rouge**

Téléphone : +352 275 545 00

Les lundis et mercredis de 17h à 19h

Téléphoner pour plus d'informations sur les autres lieux et heures de dépistage.

##### **DIMPS – mobile HIV testing**

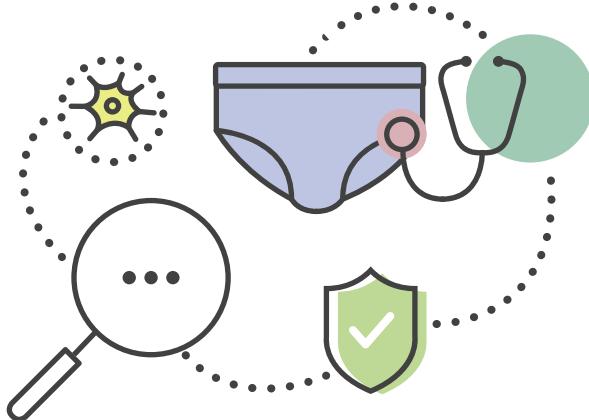
Téléphone : +352 275 545 00

Lieux et horaires à consulter sur: [www.dimps.lu](http://www.dimps.lu)



## الفحوصات

يخضع الأطباء وفرق الرعاية الصحية في لوكسمبورغ للسرية الطبية: فلا يمكنهم تقديم معلومات طبية عنك دون موافقتك.



يمكن علاج العديد من الأمراض المنقولة جنسياً والشفاء منها إذا تم اكتشافها في وقت مبكر بما فيه الكفاية! يتم الفحص عن طريق عينة من الدم أو تحليل البول أو عينة موضعية.

### أين يتم الفحص؟

- لدى طبيبك العام؛
- في 3 مراكز لتنظيم الأسرة.

يمكنهم إجراء بعض المسحات والفحوصات في الحال وسيقومون بعمل وصفة طبية لإجراء اختبارات أخرى. يتحمل CNS تكلفة هذه التحليلات مباشرةً. من حيث المبدأ، لا يتعين عليك تقديم المال.

فحص مجاني ومجوّل لفيروس نقص المناعة البشرية / الإيدز  
اختبار سريع ومجاني ومجوّل:

**فيروس نقص المناعة البشرية Berodung الصليب الأحمر (HIV Berodung Croix-Rouge)**

هاتف: +35227554500

الاثنين والأربعاء من الساعة 5 مساءً حتى 7 مساءً  
إنتر للحصول على معلومات حول موافق وأوقات الفحص الأخرى.

**DIMPS - اختبار فيروس نقص المناعة البشرية المحمول**

هاتف: +35227554500

أماكن وأوقات الاستشارة على: [www.dimps.lu](http://www.dimps.lu)



**TEST PAR ANALYSE SANGUINE (SANS ORDONNANCE) GRATUIT ET ANONYME:**

**Centre Hospitalier de Luxembourg**

Unité 20 – maladies infectieuses

Téléphone : +352 44 11 - 30 91

Tous les jours et à toute heure



**Laboratoire National de Santé**

Téléphone : +352 281 001

Du lundi au vendredi de 7h30 à 15h30

**Centre Hospitalier Émile Mayrisch**

Téléphone : +352 57 11 1

Du lundi au vendredi de 7h à 17h

**Centre Hospitalier du Nord**

Téléphone : +352 81 661

Du lundi au vendredi de 10h à 14h

**AUTRES DÉPISTAGES AVEC ORDONNANCE MÉDICALE:**

**Laboratoire National de Santé**

Téléphone : +352 281 001

[www.lns.lu](http://www.lns.lu)

**Laboratoires Ketterthill**

Téléphone : +352 488 288 1

[www.ketterthill.lu](http://www.ketterthill.lu)

**Laboratoire Bionext LAB**

Téléphone : +352 285 777 - 1

[www.bionext.lu](http://www.bionext.lu)

**Laboratoires Réunis**

Téléphone : +352 780 290 1

[www.labo.lu](http://www.labo.lu)

**Pour plus d'informations**

Posez toutes vos questions à votre médecin généraliste ou au Planning Familial.

Trouvez des conseils sur ces sites internet : [www.chl.lu/node/39](http://www.chl.lu/node/39)

ou [www.croix-rouge.lu/fr/service/hiv-berodung/depistage/](http://www.croix-rouge.lu/fr/service/hiv-berodung/depistage/)



فحص دم مجاني ومجهول (بدون وصفة طبية):

مركز مستشفى لوكسمبورغ (Centre Hospitalier de Luxembourg)

الوحدة 20 - الأمراض المعدية

هاتف: +3524411 3091

كل يوم وفي أي وقت

مختبر الصحة الوطني (Laboratoire National de Santé)

هاتف: +352281001

من الإثنين إلى الجمعة من 7:30 صباحاً حتى 3:30 مساءً

مركز مستشفى إميل مايريش (Centre Hospitalier Émile Mayrisch)

هاتف: +35257111

من الإثنين إلى الجمعة من 7 صباحاً حتى 5 مساءً

مركز مستشفى الشمال (Centre Hospitalier du Nord)

هاتف: +35281661

من الإثنين إلى الجمعة من الساعة 10 صباحاً حتى الساعة 2 ظهراً.

فحوصات أخرى بوصفة طبية:

مختبر الصحة الوطني (Laboratoire National de Santé)

هاتف: +352281001

[www.lns.lu](http://www.lns.lu)

مختبرات Ketterthill

هاتف: +3524882881

[www.ketterthill.lu](http://www.ketterthill.lu)

مختبر Bionext LAB

هاتف: +352285777 1

[www.bionext.lu](http://www.bionext.lu)

مختبرات المتحدة (Laboratoires Réunis)

هاتف: +3527802901

[www.labo.lu](http://www.labo.lu)

لمزيد من المعلومات

اطرح جميع أسئلتك على طبيبك العام أو تنظيم الأسرة.

ابحث عن نصيحة على هذه الموقع: [www.chl.lu/node/39](http://www.chl.lu/node/39) أو

[www.croix-rouge.lu/fr/service/hiv-berodung/depistage/](http://www.croix-rouge.lu/fr/service/hiv-berodung/depistage/)

# PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ AFFECTIVE ET PSYCHIQUE



## QU'EST-CE QUE LA SANTÉ ?

L'Organisation Mondiale de la Santé définit la santé comme un état de complet de **bien-être** physique, **mental** et social, et pas seulement comme une absence de maladie ou d'infirmité.

Les blessures psychiques peuvent être très douloureuses et rendre votre corps malade à son tour. C'est pourquoi votre santé mentale est importante.

Toute personne peut, à un moment de sa vie, être confrontée à des situations difficiles et traumatisantes ; l'essentiel est de ne pas rester seul avec ces problèmes.

Il existe des **spécialistes** à qui on peut s'adresser en cas de souffrance psychologique. Ils offrent une écoute professionnelle et attentive. Ce sont les médecins psychiatres, psychologues, psychothérapeutes, sexologues, conseillers conjugaux et familiaux. **On peut leur parler en toute confiance et confidentialité**, car ils sont tenus au secret professionnel.

- **Problèmes de violence et d'agression**  
Abus sexuel, discrimination, viol, violence au sein du couple ou de la famille, mutilations génitales féminines, harcèlement sexuel, mariage forcé, prostitution.
- **Problèmes personnels**  
Conflit par rapport à une grossesse ou à l'interruption volontaire de grossesse, questionnement par rapport à la parentalité, solitude, peur de l'échec, crise existentielle.
- **Problèmes relationnels et affectifs au sein du couple ou de la famille**  
Difficultés de couple, séparation et divorce, manque de communication, tensions familiales, crises éducatives, harcèlement moral et physique.
- **Problèmes sexuels**  
Tant chez l'homme (éjaculation précoce, problèmes d'érection) que chez la femme (absence d'orgasme, absence de désir, douleurs lors des rapports sexuels), difficultés liées à la puberté (adolescence), questionnement quant à l'orientation sexuelle, l'identité de genre, etc.
- **Dépressions, angoisses, attaques de panique**  
Troubles du sommeil, de la mémoire, problèmes de concentration, des idées négatives et suicidaires.



## اعتنِي بصحتك العاطفية والنفسية

### ما هي الصحة؟

تُعرّف منظمة الصحة العالمية الصحة بأنها حالة من العافية الجسدية والعقلية والاجتماعية الكاملة، لا يتعلّق الأمر فقط بعدم المرض، أو العجز.

يمكن أن تكون الألام النفسية مؤلمة للغاية وتجعل جسمك مريضاً بدوره. هذا هو سبب أهمية صحتك العقلية.

يمكن لأي شخص، في مرحلة ما من حياته، أن يواجه مواقف صعبة وصادمة؛ الشيء الأساسي هو أنه لا يجب تركك بمفردك مع هذه المشاكل.

يوجد متخصصون يمكن الاتصال بهم في حالة المعاناة النفسية. إنهم يوفّرون الاستماع المهني واليقظ. هؤلاء هم الأطباء النفسيون وعلماء النفس والمعالجون النفسيون وعلماء الجنس ومستشارو الزواج والأسرة. يمكننا التحدث معهم بسرية تامة، لأنهم ملزمون بالسرية المهنية.

#### قضايا العنف والعدوان

الاعتداء الجنسي، التمييز، الاغتصاب، العنف بين الزوجين أو بداخل الأسرة، ختان الإناث، التحرش الجنسي، الزواج القسري، الدعارة.

#### مشاكل شخصية

الصراع على الحمل أو إنهاء الطوعي للحمل، والتساؤل حول الأبوة، والوحدة، والخوف من الفشل، والأزمة الوجودية.

العلاقات والمشاكل العاطفية بين الزوجين أو بداخل الأسرة الصعوبات الزوجية، الانفصال والطلاق، عدم التواصل، التوترات الأسرية، الأزمات التعليمية، المضايقات الأخلاقية والجسدية.

#### مشاكل جنسية

في كل من الرجال (سرعة القذف، مشاكل الانتصاب) والنساء (قلة النشوة الجنسية، قلة الرغبة، الألم أثناء الجماع)، الصعوبات المتعلقة بالبلوغ (المراهقة)، أسئلة حول الميول الجنسية، الهوية الجندرية، إلخ.

#### الاكتئاب والقلق ونوبات الهلع

اضطرابات النوم، مشاكل الذاكرة، مشاكل التركيز، الأفكار السلبية والانتهارية.



## VOTRE HISTOIRE, UN TRAUMATISME ?

Le traumatisme psychologique peut se mettre en place à la suite d'un ou de plusieurs événements ayant généré une **grande quantité d'émotions non contrôlées, des peurs intenses, des sentiments d'impuissance, des flashbacks, des cauchemars, etc.**

Un traumatisme psychologique peut survenir dans certaines situations :

- La perte d'un être proche ;
- Un viol, une agression, des violences sexuelles ;
- Des humiliations verbales, du harcèlement moral ;
- De la violence conjugale, physique, psychologique ;
- Un endoctrinement (moyen de pression psychologique par la peur, l'espoir, la culpabilité ou encore la répétition sans fin des mêmes affirmations, etc. en brisant les capacités de réflexion critique, voire la personnalité de la victime) ;
- Avoir été témoin d'un événement traumatisant (particulièrement durant l'enfance) ;
- Une catastrophe naturelle (séisme, éruption volcanique, tsunami...) ;
- Une guerre, l'exil ;
- La pauvreté, des privations vécues pendant longtemps.

Un même traumatisme ne sera pas vécu de la même manière par tout le monde. Chacun a ses propres fragilités, sa personnalité, son histoire personnelle et chaque traumatisme se place dans un contexte bien spécifique.

Je ne reste pas seul avec des pensées négatives, les souvenirs douloureux des traumatismes du passé. Je cherche de l'aide auprès d'un professionnel.





## هل في تاريخك صدمة؟

يمكن أن تحدث الصدمة النفسية نتيجة لحدث أو أكثر من الأحداث التي ولدت قدراً كبيراً من المشاعر الخارجة عن السيطرة، والمخاوف الشديدة، والشعور بالعجز، والذكريات الماضية، والكوابيس، وما إلى ذلك.

يمكن أن تحدث الصدمة النفسية في مواقف معينة:

- فقدان أحد الأحباء؛
- الاغتصاب والاعتداء والعنف الجنسي؛
- الإذلال النفسي والتحرش الأخلاقي؛
- العنف الزوجي والجسدي والنفسي؛
- التلقين (وسائل الضغط النفسي من خلال الخوف والأمل والشعور بالذنب أو حتى التكرار اللانهائي لنفس العبارات، وما إلى ذلك، عن طريق كسر مهارات التفكير الانتقادي للشخصية، حتى الشخصية)؛
- بعد أن شهد حدثاً صادماً (خاصة أثناء الطفولة)؛
- كارثة طبيعية (زلزال، ثوران بركاني، تسونامي...)؛
- حرب، منفى؛
- الفقر والحرمان من ذوي الخبرة لفترة طويلة.

لن يعني الجميع من نفس الصدمة بنفس الطريقة، لكل شخص نقاط ضعف خاصة به وشخصيته وتاريخه الشخصي وكل صدمة يتم وضعها في سياق محدد للغاية.

لن أكون وحدي مع الأفكار السلبية، والذكريات المؤلمة لصدمات الماضي. أنا أبحث عن مساعدة مهنية.





## LA SOLITUDE

Elle frappe particulièrement certaines catégories de population comme les personnes isolées, nouvellement arrivées dans le pays, les personnes qui ne maîtrisent pas les langues parlées, les personnes âgées vivant seules.

**Vivre seul ou dans un lieu de vie avec peu de relations sociales** peut être difficile à supporter et peut affecter notre santé.

Il est important de **sortir de son isolement**, de chercher de l'aide auprès d'une personne de confiance ou d'un professionnel.

L'inscription dans un club sportif ou la pratique d'activités de loisirs, par exemple, permet de **faire de nouvelles connaissances** et de sortir de l'isolement. Les communes proposent des programmes variés et complets pour les jeunes, les adultes et les personnes plus âgées avec une formule de PASS très abordable. Il existe aussi des cours (cuisine, informatique, langues, etc.) et des rencontres proposées par des associations.

Renseignez-vous auprès de votre commune ou posez la question auprès de votre personne de référence. Quelques exemples :

**Ville de Luxembourg:** <https://www.vdl.lu/fr/visiter/loisirs-et-sports/cours-sports-pour-tous>

**Interactions asbl:** <https://integratioun.lu/project/wafaas-women-cafe>





## الوحدة

إنها تُصيب بشكل خاص فئات معينة من السكان مثل الأشخاص المعزولين، الذين وصلوا حديثاً إلى البلد، والأشخاص الذين لا يتقنون اللغات المطبقة، وكبار السن الذين يعيشون بمفردهم.

قد يكون من الصعب تحمل العيش بمفردهك أو في مكان به القليل من الروابط الاجتماعية ويمكن أن يؤثر على صحتنا.

من المهم أن تخرج من عزلك، وأن تطلب المساعدة من شخص موثوق به أو محترف.

الانضمام إلى نادٍ رياضي أو ممارسة الأنشطة الترفيهية، على سبيل المثال، يسمح **بمقابلة أشخاص جدد والخروج من العزلة**. تقدم البلديات برامج متنوعة و كاملة للشباب وكبار السن مع صيغة PASS ميسورة التكلفة. هناك أيضاً دورات (الطبخ، تكنولوجيا المعلومات، اللغات، إلخ) واجتماعات تقدمها الجمعيات.

اكتشف المزيد من بلدتك أو إطرح سؤالاً على الشخص المرجعي. بعض الأمثلة:

[مدينة لوكمبورغ: https://www.vdl.lu/fr/visiter/loisirs-et-sports/cours-sports-pour-tous](https://www.vdl.lu/fr/visiter/loisirs-et-sports/cours-sports-pour-tous)

[التفاعلات غير الهدافة للريح: https://integration.lu/project/wafaas-women-cafe](https://integration.lu/project/wafaas-women-cafe)





## À RETENIR POUR VOUS AIDER AU MIEUX

### **Je suis en souffrance psychique extrême :**

Je ne sais pas à qui m'adresser, j'appelle le **112** pour une prise en charge immédiate et connaître les services d'urgence des hôpitaux (voir page 44).

### **Je contacte un professionnel de santé :**

Je peux prendre rendez-vous chez un médecin psychiatre dans son cabinet privé. Dans ce cas, il faut payer la consultation directement, mais je serai en partie remboursé par la CNS (80%).

Je peux aussi prendre rendez-vous chez un psychologue dans son cabinet privé. Mais actuellement la CNS ne rembourse pas ces consultations. Si je suis DPI, je me concerte avec la personne de référence dans ma structure d'hébergement.

### **Je contacte une association qui peut me venir en aide, dont les services sont gratuits ou adaptés à ma situation financière.**

Par exemple, le **service psychologique du Planning Familial** offre une prise en charge gratuite et un suivi psychothérapeutique pour toute personne (à partir de 14 ans) en détresse, en crise (personnelle, relationnelle, familiale, professionnelle), souffrant de troubles psychiques (dépression, angoisses, etc) ou ayant subi des traumatismes (viol, abus sexuels, etc).

#### **ADRESSES UTILES - EN TOUTE CONFIDENTIALITÉ**

##### **Planning Familial, Centre de Luxembourg**

6, rue de la Fonderie, 4<sup>e</sup> étage, L-1531 Luxembourg

Téléphone : +352 48 59 76

E-mail : [info@planning.lu](mailto:info@planning.lu)

##### **Planning Familial, Centre d'Esch-sur-Alzette**

2-4, rue Ernie Reitz, L-4151 Esch-sur -Alzette

(coin avec le 14-16 avenue de la Gare)

Téléphone : +352 54 51 51

E-mail : [esch@planning.lu](mailto:esch@planning.lu)

##### **Planning Familial, Centre d'Ettelbruck**

18, avenue J.F. Kennedy, L-9053 Ettelbruck

Téléphone : +352 81 87 87

E-mail : [ettelbruck@planning.lu](mailto:ettelbruck@planning.lu)

#### **AUTRES ASSOCIATIONS AUXQUELLES JE PEUX M'ADRESSER :**

##### **SOS Détresse**

Service d'aide par téléphone. Il offre une aide à toute personne qui cherche, par un dialogue ouvert, compréhensif et sincère, une consolation, un espoir ou de nouvelles perspectives dans sa vie.

Téléphone : +352 45 45 45



## الأشياء التي يجب تذكرها لمساعدتك على أفضل وجه

أنا أعاني من معاناة نفسية شديدة:

لا أعرف بمن أتصل، أتصل بالرقم **112** للحصول على رعاية فورية وأعرف خدمات الطوارئ بالمستشفى (انظر الصفحة 45).

أتصل بأخصائي رعاية صحية:

يمكنني تحديد موعد مع طبيب نفسي في عيادته الخاصة. في هذه الحالة، يجب دفع تكاليف الاستشارة مباشرةً، ولكن سيتم سداد المال لي جزئياً من قبل CNS (80%).

يمكنني أيضاً تحديد موعد مع طبيب نفسي في عيادته الخاصة. لكن في الوقت الحالي، لا يقوم CNS بتعويض هذه الاستشارات. إذا كنت DPI، فأنا أتشارو مع الشخص المرجعي في مكان إقامتي.

أتصل بـأحد الجمعيات التي يمكنها أن تساعدني، والتي تكون خدماتها مجانية أو تتكيف مع وضعي المالي.

على سبيل المثال، تقدم الخدمة النفسية لتنظيم الأسرة الدعم المجاني ومتابعة العلاج النفسي لأي شخص (من سن 14) في حالة من الضيق أو في أزمة (شخصية، عائلية، مهنية)، يعاني من اضطرابات نفسية (اكتئاب، قلق، إلخ...) أو تعرض لصدمة (اغتصاب، اعتداء جنسي، إلخ).

عنوانين مفيدة - في سرية تامة

**تنظيم الأسرة، مركز لوكسمبورغ (Planning Familial, Centre de Luxembourg)**

6, rue de la Fonderie, 4e étage, L-1531 Luxembourg

هاتف: +352485976

البريد الإلكتروني: [info@planning.lu](mailto:info@planning.lu)

**(Planning Familial, Centre d'Esch-sur-Alzette) تنظيم الأسرة، مركز إيش سور الزيت**

2-4, rue Ernie Reitz, L-4151 Esch-sur-Alzette

(الزاوية مع avenue de la Gare 16-14)

هاتف: +352545151

البريد الإلكتروني: [esch@planning.lu](mailto:esch@planning.lu)

**(Planning Familial, Centre d'Ettelbruck) تنظيم الأسرة، مركز إتيلبروك**

18, avenue J.F. Kennedy, L-9053 Ettelbruck

هاتف: +352818787

البريد الإلكتروني: [ettelbruck@planning.lu](mailto:ettelbruck@planning.lu)

جمعيات أخرى يمكنني الاتصال بها:

**SOS**

خط المساعدة عبر الهاتف، إنه يقدم المساعدة لأي شخص يسعى، من خلال الحوار المفتوح والتفاهم والصدق أو العزاء أو الأمل أو آفاق جديدة في حياته.

هاتف: +352454545



### **Fraëntelefon – Femmes en détresse (FED)**

Ce service d'aide par téléphone s'adresse à toutes les femmes. Il offre une écoute et un soutien psychologique. Il transmet des informations administratives, juridiques et sociales.  
Téléphone : +352 12344

### **Elterentelefon – Espace Parents**

Service téléphonique d'écoute et de soutien pour les parents.  
Téléphone : +352 26 64 05 55

### **Kanner-Jugendtelefon**

Service téléphonique d'aide et d'écoute pour les enfants et les jeunes.  
Téléphone : +352 116 111

### **Info-Social (Ligue médico-sociale)**

Service téléphonique pour toute question d'ordre social.  
Téléphone : +352 8002 98 98

### **VISAVI ou Vivre SAns Violence**

Service d'information et de consultation pour les femmes qui s'interrogent sur la vie de couple ou subissent des violences de la part de leur partenaire.  
Téléphone : +352 49 08 77-1

[www.fed.lu/wp/services/visavi](http://www.fed.lu/wp/services/visavi)

### **Oxygène**

Pour les adolescentes et les jeunes filles victimes de violence familiale (physique, psychique et sexuelles) ou qui ont besoin d'aide et de conseil dans un autre domaine de vie.  
Téléphone : +352 49 41 49  
[www.fed.lu/wp/services/oxygen/](http://www.fed.lu/wp/services/oxygen/)

### **Autres services de Femmes en Détresse**

Téléphone : + 352 40 73 35  
<https://fed.lu/wp/contact-2/>

### **Les centres Ozanam (FMPO)**

Centres de consultation pour femmes et jeunes mamans en détresse.  
Téléphone Luxembourg : +352 48 83 47  
Téléphone Wiltz : +352 26 95 39 59

### **Autres services de la maison de la Porte-Ouverte (FMPO)**

Téléphone : + 352 28 58 83 10  
<https://fmpo.lu/>

### **Centre de médiation familiale**

Consultations pour couples, familles, parents séparés / divorcés.  
Mail : [info@mediation.lu](mailto:info@mediation.lu)  
Téléphone : + 352 27 48 34  
[www.mediation.lu](http://www.mediation.lu)



#### (FED) - النساء في محنة - Fraen telefon

خدمة المساعدة الهانفية هذه مخصصة لجميع النساء. تُقدم الاستماع والدعم النفسي. تنقل المعلومات الإدارية والقانونية والاجتماعية.  
هاتف: +35212344

#### منطقة الآباء - Elterentelefon

خدمة الاستماع والدعم عبر الهاتف للأباء.  
هاتف: +35226640555

#### Kanner-Jugendtelefon

المساعدة الهانفية وخدمة الاستماع للأطفال والشباب.  
هاتف: +352116111

#### المعلومات الاجتماعية (الدوري الطبي الاجتماعي) Info-Social (Ligue médico-sociale)

خدمة الهاتف لجميع القضايا الاجتماعية.  
هاتف: +35280029898

#### VISAVI أو العيش بدون عنف

خدمة المعلومات والاسئارات للنساء اللواتي يتتساءلن عن الحياة كزوجين أو اللواتي يتعرضن للعنف من قبل شركائهن.  
هاتف: +352490877

[www.fed.lu/wp/services/visavi](http://www.fed.lu/wp/services/visavi)

#### الأكسجين

للمرأهقين والفتيات الصغار ضحايا العنف المنزلي (الجسدي والنفسي والجنسى) أو الذين يحتاجون إلى المساعدة والمشورة في مجال آخر من مجالات الحياة.

هاتف: +352494149  
[www.fed.lu/wp/services/oxygene/](http://www.fed.lu/wp/services/oxygene/)

#### خدمات أخرى للنساء في محنة

هاتف: +352407335  
<https://fed.lu/wp/contact-2/>

#### مراكز أوزانام (FMPO) (Les centres Ozanam)

مراكز استشارية للنساء والأمهات الشابات اللواتي في محنة.  
هاتف لوكسمبورغ: +352488347  
هاتف Wiltz: +35226953959

#### Maison de la Porte-Ouverte (FMPO)

هاتف: +35228588310  
<https://fmopo.lu/>

#### مركز الوساطة الأسرية (Centre de médiation familiale)

استشارات للأزواج والعائلات والوالدين المنفصلين / المطلقين.  
البريد الإلكتروني: [info@mediation.lu](mailto:info@mediation.lu)  
هاتف: +352274834  
[www.mediation.lu](http://www.mediation.lu)

**Familljen-Center**

Consultations en thérapie familiale et en thérapie de couple.

Téléphone : +352 47 45 44

[www.familljen-center.lu](http://www.familljen-center.lu)

**Haus 89 – Liewens-Partner-Familje-Berodung asbl**

Consultations individuelles, en couple, et pour les familles

Téléphone : +352 40 37 179

[www.haus-89.lu](http://www.haus-89.lu)

**Pro Familia**

Consultations psychosociales pour adultes, enfants et jeunes, médiation familiale.

Téléphone : +352 51 72 72 88

[www.profamilia.lu](http://www.profamilia.lu)

**OMEGA 90**

Soutien psychologique aux personnes réfugiées (DPI, BPI ou personnes déboutées).

Toutes les consultations et tous les entretiens sont gratuits.

Téléphone : +352 29 77 89 - 1

**Centre de Santé mentale (D'Ligue)**

Consultations psychologiques et psychiatriques pour les adultes.

Ce service gratuit est également proposé aux personnes réfugiées.

Téléphone : +352 49 30 29

[www.llhm.lu](http://www.llhm.lu)

**AFP-Solidarité-Famille**

Accompagnements pédagogiques et thérapeutiques pour les couples et les familles, pour enfants et adolescents.

Téléphone : +352 46 000 41

[www.afp-solidaritefamille.lu](http://www.afp-solidaritefamille.lu)

**Psy-Jeunes** propose un suivi psychologique et psychothérapeutique aux jeunes et jeunes adultes (12 à 21 ans).

Téléphone : +352 27 55 – 63 00

**Info-Mann** est un service d'aide à tous les hommes en questionnement, difficulté ou détresse, qui souhaitent des informations ou un soutien psychologique.

Téléphone : +352 274 965

[www.infomann.lu](http://www.infomann.lu)

**مركز الأسرة (Familljen-Center)**

استشارات في العلاج الأسري والعلاج الزوجي.

هاتف: +352474544

[www.familljen-center.lu](http://www.familljen-center.lu)

**Haus 89 - Liewens-Partner-Famillje-Berodung vzw**

الاستشارات الفردية والزوجية والعائلية

هاتف: +3524037179

[www.haus-89.lu](http://www.haus-89.lu)

**برو فاميليا (Pro Familia)**

استشارات نفسية للبار والأطفال والشباب، وساطة أسرية.

هاتف: +35251727288

[www.profamilia.lu](http://www.profamilia.lu)

**أوميغا 90 (OMEGA 90)**

الدعم النفسي للبار (DPI) أو BPI أو الأشخاص المروضين). جميع الاستشارات والمقابلات مجانية.

هاتف: 1 +352297789

[www.omega90.lu](http://www.omega90.lu)

**مركز الصحة العقلية (D'Ligue)**

استشارات نفسية ونفسانية للبار. يتم تقديم هذه الخدمة المجانية أيضًا للبار.

هاتف: +352493029

[www.llhm.lu](http://www.llhm.lu)

**AFP - تضامن الأسرة**

الدعم التربوي والعلاجي للأزواج والعائلات وللأطفال والراهقين.

هاتف: +3524600041

[www.afp-solidaritefamille.lu](http://www.afp-solidaritefamille.lu)

**Psy-Jeunes** متابعة نفسية وعلجية نفسية للشباب والشباب الكبار (من 12 إلى 21 عامًا).

هاتف: +3522755 6300

**Info-Mann** هي خدمة مساعدة لجمع الرجال المعنين، الذين يعانون من صعوبات أو ضائقة،

والذين يريدون معلومات أو دعماً نفسياً.

هاتف: +352274965

[www.infomann.lu](http://www.infomann.lu)



## LES VIOLENCES

Dans un parcours de vie souvent difficile, une personne peut être confrontée à différents traumatismes qu'il est important d'aborder pour ne pas les laisser détruire sa santé tant physique que sexuelle, psychique et affective.

Les aborder signifie s'y confronter progressivement, de préférence avec des professionnels qui vous aideront à retrouver une vie épanouie et sécurisante.

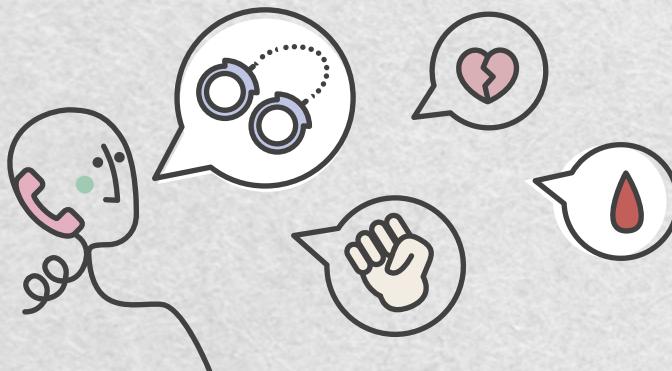
### LES DIFFÉRENTES FORMES DE VIOLENCE

La violence a beaucoup de visages.

Elle est physique par l'utilisation de la force contre autrui et soi-même ; elle est sexuelle (viol, mutilations génitales, avortement, grossesse ou stérilisation forcées) ; elle est psychologique (morale, émotionnelle). Elle est domestique quand elle touche aux personnes du foyer. Elle peut être sociale (privation de contacts). Ce peut être du harcèlement, cyberharcèlement, du mobbing à l'école ou au travail.

Quelle que soit la façon dont elle s'exerce, elle n'est jamais acceptable, même dans un couple ou dans une famille. Ce sont même des circonstances aggravantes.

**Help line violence** +352 2060 1060 – [violence.lu](http://violence.lu)





## العنف

في كثير من الأحيان يكون مسار الحياة صعب، قد يواجه الشخص صدمات مختلفة من المهم معالجتها حتى لا تدمر صحته الجسدية والجنسية والنفسية والعاطفية.

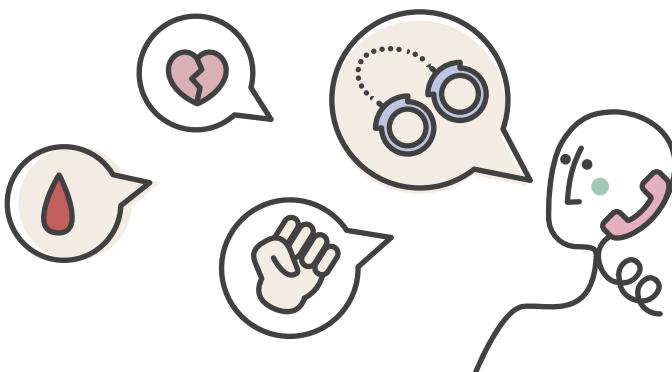
إن مخاطبة تلك المشاكل تعني مواجهتها تدريجياً، ويفضل أن يكون ذلك مع محترفين حتى يساعدوك في العثور على حياة مرضية ومتينة.

## أشكال العنف المختلفة

## العنف وحوه عديدة.

إنه جسدي من خلال استخدام القوة ضد الآخرين ضد النفس؛ إنه جنسي (اغتصاب، تشويه الأعضاء التناسلية، إجهاض أو حمل أو تعقيم قسري)؛ إنه نفسي (أخلاقي، عاطفي). يكون العنف متزناً عندما يلمس الناس في المنزل. يمكن أن يكون اجتماعياً (الحرمان من الاتصالات). يمكن أن يكون في شكل مضايقة أو تمرير عبر الإنترنت أو مهاجمة في المدرسة أو في العمل.

خط المساعدة ضد العنف violence.ly - +35220601060





## LES MUTILATIONS SEXUELLES

Dans certains pays, on pratique toujours **l'excision** (on enlève une partie du clitoris et des petites lèvres) et **l'infibulation** (on ferme quasi complètement l'orifice de la vulve avec ou sans excision).

Au Luxembourg comme dans d'autres pays, **les mutilations sexuelles** sont considérées comme une violation des droits fondamentaux (atteinte à l'intégrité physique) et la loi les **interdit**.

Elles sont un danger pour la vie des filles et des femmes. Selon les cas, elles provoquent des hémorragies, des infections graves, et même des décès. Elles peuvent rendre la vie sexuelle quasiment impossible (les rapports sexuels sont très douloureux) et les accouchements très dangereux pour la vie de la mère et de l'enfant. Elles sont aussi la cause de fortes douleurs (qui ne sont pas naturelles) lors des règles.

Les mutilations génitales féminines pratiquées au Luxembourg ou dans un autre pays, lors d'un voyage dit de vacances, sont interdites et punissables au Luxembourg (Loi sur la Protection de la jeunesse)

**J'ose en parler !** Je ne dois pas craindre d'être jugé ou obligé à quoi que ce soit. Je sais ce qui est bon ou mauvais pour moi. Je le sais et je le sens.

Vous pouvez vous confier aux travailleurs sociaux qui vous entourent : ils vous aideront et vous orienteront vers les bonnes personnes.

Vous pouvez également vous rendre dans l'un des **3 centres du Planning Familial** pour plus d'informations et d'aide, rencontrer un gynécologue ou un psychologue. Notre rôle est de vous soutenir et de vous accompagner à tous les niveaux, également si vous envisagez une reconstruction chirurgicale.

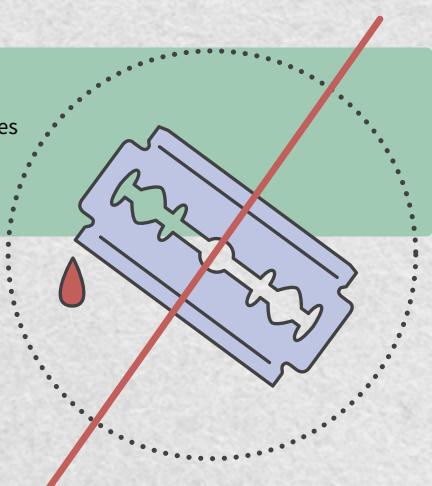
### AUTRES ADRESSES UTILES

#### **Fondation Raoul Follereau-FFL**

Lutte contre les mutilations génitales féminines  
204, route d'Arlon L-8010 Strassen

Téléphone: +352 44 66 06 – 1

[www.ffl.lu](http://www.ffl.lu)





## التشويه الجنسي

في بعض البلدان، لا يزال يُمارس الاستئصال (يتم إزالة جزء من البظر والشفرين الصغيرين) هو والختان (يتم إغلاق فتحة الفرج بالكامل تقريرًا مع الاستئصال أو بدونه).

في لوكسمبورغ كما في البلدان الأخرى، يعتبر التشويه الجنسي انتهاكًا للحقوق الأساسية (الاعتداء على السلامة الجسدية) ويمنعه القانون.

إنه يشكل خطراً على حياة الفتيات والنساء، يتسبب في حدوث نزيف والتهابات خطيرة وحتى الموت حسب الحالة. يمكن أن يجعل الحياة الجنسية شبه مستحيلة (الجماع مؤلم للغاية) والولادة خطيرة للغاية على حياة الأم والطفل. كما أنه يسبب الألم الشديد (وهو أمر غير طبيعي) أثناء الحيض.

تشويه الأعضاء التناسلية الأنثوية الذي يُمارس في لوكسمبورغ أو في أي بلد آخر، خلال ما يسمى بـرحلة الإجازة، ممنوع ويعاقب عليه في لوكسمبورغ (قانون حماية الشباب)

أتجرأ على الحديث عن ذلك! لا ينبغي أن أخاف من أن يتم الحكم علي أو إجباري على أي شيء. أنا أعرف ما هو حيد أو سيء بالنسبة لي. أنا أعرف ذلك وأشعر به.

يمكنك أن تثق في الأخصائيين الاجتماعيين الذين يحيطونك: سوف يساعدونك ويجهونك إلى الأشخاص المناسبين. يمكنك أيضًا الذهاب إلى أحد مراكز تنظيم الأسرة الثلاثة للحصول على مزيدٍ من المعلومات والمساعدة، أو مقابلة طبيب نسائي أو طبيب نفسي. يتمثل دورنا في دعمك ومراقبتك على جميع المستويات، وكذلك إذا كنت تفك في الإصلاح الجراحي.

### عناوين مفيدة أخرى

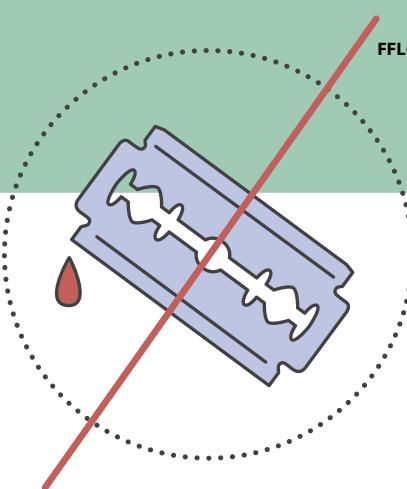
#### مؤسسة راؤول فوليرو-FFL

محاربة تشويه الأعضاء التناسلية الأنثوية

204, route d'Arlon L-8010 Strassen

هاتف: +352446606 1

[www.ffl.lu](http://www.ffl.lu)





## VIOL ET AGRESSIONS SEXUELLES

(voir « consentement » et « majorité sexuelle » pages 54 et 56)

Si une personne vous impose physiquement et/ou psychologiquement des actes à connotation sexuelle (harcèlement, attouchements, photos dénudées, situations dégradantes, harcèlement, exhibition de ses parties génitales, etc..), vous pouvez porter plainte.

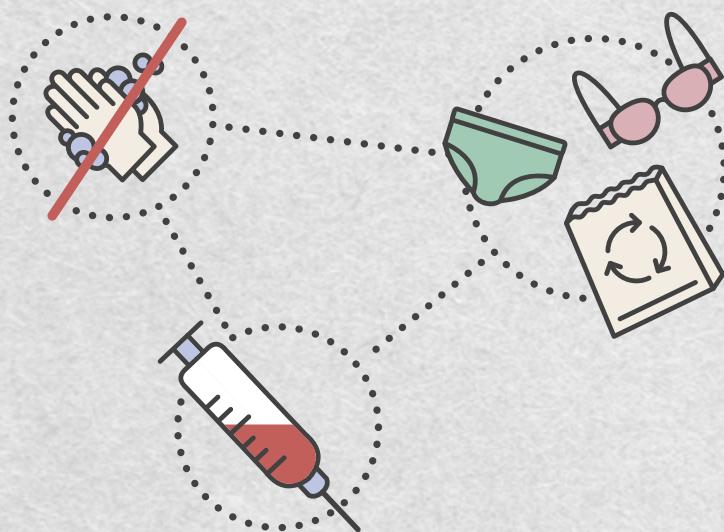
En cas de viol, c'est-à-dire un acte de pénétration sexuelle sans votre consentement, la personne commet une infraction sexuelle punie plus lourdement.

En cas de viol, contactez la police au **113** ou le **112** pour les urgences ; urgences gynécologiques, ou pédiatriques si vous avez moins de 16 ans. Vous pouvez demander à un proche d'appeler ou de vous accompagner.

**Il est très important de conserver les preuves du viol.**

- Ne vous lavez pas ;
- Conservez vos vêtements dans un sac en papier (pas en plastique, car l'humidité peut dégrader d'éventuelles preuves génétiques) ;
- Si vous pensez que quelqu'un vous a drogué, une prise de sang doit être faite très vite (les substances restent 6 à 8 heures dans le sang et 8 à 12 heures dans l'urine).

Même si vous ne voulez pas porter plainte, il est très important de voir un médecin très rapidement pour des mesures de prévention de l'infection au VIH (PEP – voir page 98) ou pour prendre, en cas de besoin, une contraception d'urgence.





## الاغتصاب والاعتداء الجنسي

(انظر "الموافقة" و "سن المموافقة الجنسية" صفحة 55 و 57)

إذا قام شخص ما جسدياً و / أو نفسياً بفرض أفعال ذات دلالة جنسية عليك (مضايقة، مداعبة، صور عارية، مواقف مهينة، مضايقة، عرض أعضانه التناسلية، إلخ)، يمكنك تقديم شكوى.

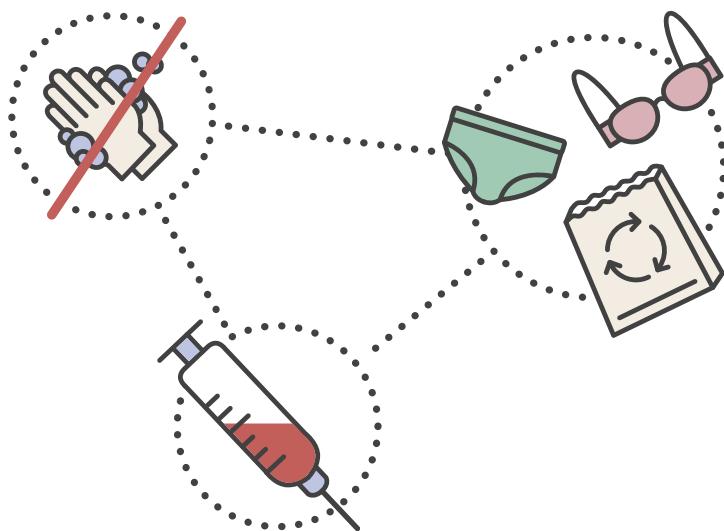
في حالة الاغتصاب، أي فعل الإللاج الجنسي دون موافقتك، يرتكب الشخص جريمة جنسية يعاقب عليها بشدة.

في حالة الاغتصاب، إتصل بالشرطة على **113** أو **112** للطوارئ؛ حالات الطوارئ هي المتعلقة بأمراض النساء أو الأطفال إذا كان عمرك أقل من 16 عاماً. يمكنك أن تطلب من أحد أفراد أسرتك الاتصال بك أو الحضور معك.

من المهم للغاية الاحتفاظ بأدلة على الاغتصاب.

- لا تغسل نفسك.
- احتفظ بملابسك في كيس ورقي (وليس بلاستيكي، حيث يمكن للرطوبة أن تحلل أي دليل جيني)؛ إذا كنت تعتقد أن شخصاً ما قد خدرك، فيجب إجراء فحص الدم بسرعة كبيرة (تبقي المواد من 6 إلى 8 ساعات في الدم و 8 إلى 12 ساعة في البول).

حتى إذا كنت لا ترغب في تقديم شكوى، فمن المهم للغاية أن ترى الطبيب بسرعة كبيرة لاتخاذ التدابير لمنع الإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية (PEP - انظر الصفحة 99) أو اتخاذ وسائل منع الحمل، إذا لزم الأمر.





## PLAINE OU PAS ?

Si vous avez plus de 18 ans et que vous n'êtes pas certain de vouloir porter plainte ou n'avez pas la force de le faire immédiatement, vous pouvez appeler le service UMEDO.

Le médecin, homme ou femme, spécialement formé, s'occupera de faire tous les prélèvements et gardera les preuves pendant 10 ans pour le cas où vous décidez de porter plainte plus tard.

UMEDO offre des renseignements et examens en luxembourgeois, allemand, français et anglais (éventuellement espagnol); pour toute autre langue, la victime devra être accompagnée par un interprète.

**Attention : même si cela est difficile, il est important de contacter UMEDO rapidement (72 heures au plus), car les blessures et traces s'estompent et disparaissent.**

### ADRESSES UTILES

#### UMEDO

(24/7)

1, Rue Louis Rech, L-3555 Dudelange

Téléphone : +352 621 85 80 80

E-mail : [info@umedo.lu](mailto:info@umedo.lu)

<https://umedo.lu>

**Pour un soutien et de l'aide, vous pouvez prendre contact avec un psychologue du Planning Familial.** Un rendez-vous sur place ou un entretien par téléphone vous seront proposés en urgence.

#### Planning Luxembourg, Centre de Luxembourg

6, rue de la Fonderie, 4<sup>e</sup> étage, L-1531 Luxembourg

Téléphone : +352 48 59 76

E-mail : [info@planning.lu](mailto:info@planning.lu)

#### Planning Luxembourg, Centre d'Esch-sur-Alzette

2-4, rue Ernie Reitz, L-4151 Esch-sur-Alzette

(Coin avec le 14-16 avenue de la Gare)

Téléphone : + 352 54 51 51

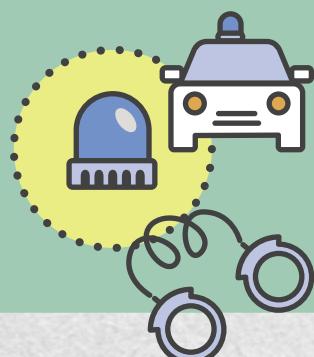
E-mail : [esch@planning.lu](mailto:esch@planning.lu)

#### Planning Luxembourg, Centre d'Ettelbruck

18, Avenue J.F. Kennedy, L-9053 Ettelbruck

Téléphone : +352 81 87 87

E-mail : [ettelbruck@planning.lu](mailto:ettelbruck@planning.lu)





## شكوى أمر لا؟

إذا كان عمرك أكثر من 18 عاماً وليست متأكداً من رغبتك في تقديم شكوى أو لم تكن لديك القوة للقيام بذلك على الفور، فيمكنك الاتصال بخدمة UMEDO.

سيهتم الطبيب، رجلاً كان أم امرأة، بتدريب خاص، بأخذ جميع العينات وسيحتفظ بالأدلة لمدة 10 سنوات في حال قررت تقديم شكوى لاحقاً.

تقدم UMEDO معلومات وامتحانات باللغات اللوكسمبورغية والألمانية والفرنسية والإنجليزية (ربما الإسبانية)؛ لأي لغة أخرى، يجب أن يرافق الضحية مترجم فوري.

تحذير: حتى لو كان الأمر صعباً، من المهم الاتصال بـUMEDO بسرعة (72 ساعة على الأقل)، لأن الجروح والآثار تتلاشى وتختفي.

### عناوين مفيدة

#### UMEDO

(7/24)

1, Rue Louis Rech, L-3555 Dudelange

هاتف: +352621858080

البريد الإلكتروني: [info@umedo.lu](mailto:info@umedo.lu)

<https://umedo.lu>

للحصول على الدعم والمساعدة، يمكنك الاتصال بطبيب نفسي في تنظيم الأسرة. سيتم تقديم موعد على الفور أو مقابلة عبر الهاتف على سبيل الاستعجال.

#### (Planning Luxembourg, Centre de Luxembourg) تنظيم لوكسمبورغ، مركز لوكسمبورغ

6, rue de la Fonderie, 4e étage, L-1531 Luxembourg

هاتف: +352485976

البريد الإلكتروني: [info@planning.lu](mailto:info@planning.lu)

#### Esch-sur-Alzette، مركز

2-4, rue Ernie Reitz, L-4151 Esch-sur-Alzette

(الراوية مع 16-14)

هاتف: +352545151

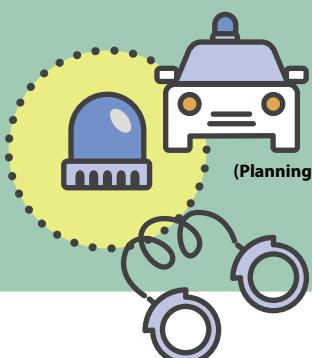
البريد الإلكتروني: [esch@planning.lu](mailto:esch@planning.lu)

#### (Planning Luxembourg, Centre d'Ettelbruck) تنظيم لوكسمبورغ، مركز إيتيلبروك

18, Avenue J.F. Kennedy, L-9053 Ettelbruck

هاتف: +352818787

البريد الإلكتروني: [ettelbruck@planning.lu](mailto:ettelbruck@planning.lu)





## VIOLENCE DOMESTIQUE

C'est la violence ou menace de violence sur les personnes qui vivent sous un même toit (conjoints, partenaires, grands-parents, enfants, frères et sœurs, beaux-parents, oncles et tantes, etc.).

Au Luxembourg, si une personne est menacée ou maltraitée par une personne proche avec qui elle cohabite, l'auteur peut être expulsé de son domicile pendant 14 jours (avec prolongation jusqu'à 3 mois). L'auteur n'a pas le droit de retourner au domicile (sauf avec un agent de police) ni de contacter la victime.

### Les services d'urgences

Si je suis victime de violence domestique ou témoin d'actes de violences, je contacte la Police (numéro d'urgence **113**) pour obtenir de l'aide ou j'envoie un SMS au **113**.  
Dans ce cas, j'indique mon nom et mon adresse et ce qui se passe.



La Police interviendra directement au domicile de l'agresseur.

### Help Line Violence domestique

E-mail: [info@helpline-violence.lu](mailto:info@helpline-violence.lu)

Téléphone : (+352) 2060 1060 (tous les jours, de 12h à 20h)

[www.violence.lu](http://www.violence.lu)



En cas d'expulsion de l'agresseur de son domicile, la Police informe le jour même:

- Le service Riicht Eraus qui prend en charge les **auteurs de violence** avec pour objectif de faire baisser la violence domestique ;
- Le service d'assistance aux **victimes de violence** domestique qui intervient auprès des victimes pour les informer de leurs droits et leur proposer assistance ;
- Un centre de consultation qui prend en charge les **adolescents victimes et témoins de violence**.

### Riicht Eraus (Croix-Rouge luxembourgeoise) pour les auteurs de violence domestique

73, rue Adolphe Fischer – L-1520 Luxembourg

Téléphone : +352 27 55 58 00

E-mail : [riichteraus@croix-rouge.lu](mailto:riichteraus@croix-rouge.lu)

[www.croix-rouge.lu/fr/service/riicht-eraus](http://www.croix-rouge.lu/fr/service/riicht-eraus)

### Service d'Assistance aux Victimes de Violence Domestique / SAVVD

B.P. 1024 – L-1010 Luxembourg

Téléphone : + 352. 26 48 18 62

Fax: + 352 26 48 18 63

[savvd@fed.lu](mailto:savvd@fed.lu)



## العنف المنزلي

إنه العنف أو التهديد بالعنف للأشخاص الذين يعيشون تحت سقف واحد (الأزواج، الشركاء، الأجداد، الأطفال، الإخوة والأخوات، الأصحاب، الأعمام والعمات، إلخ).

في لوكسمبورغ، إذا تعرض شخص للتهديد أو سوء المعاملة من قبل شخص مقرب يعيش معه، فيمكن طرد الجاني من منزله لمدة 14 يوماً (مع تمديد يصل إلى 3 أشهر). لا يحق للجاني العودة إلى المنزل (إلا مع ضابط شرطة) أو الاتصال بالضحية.



### خدمات الطوارئ

إذا كنت ضحية للعنف المنزلي أو شاهدًا على أعمال عنف، إتصل بالشرطة (رقم الطوارئ **113**) للحصول على المساعدة أو أرسل رسالة نصية قصيرة إلى الرقم **113**. في هذه الحالة، أشير إلى إسمي وعنواني وماذا يحدث. ستدخل الشرطة مباشرةً في منزل المعتدي.



### خط المساعدة الخاص بالعنف المنزلي

البريد الإلكتروني: [info@helpline-violence.lu](mailto:info@helpline-violence.lu)

الهاتف: (+352) 20601060 (كل يوم، من 12 ظهراً حتى 8 مساءً)

[www.violence.lu](http://www.violence.lu)

في حالة طرد المعتدي من منزله، تبلغ الشرطة في نفس اليوم:

- خدمة **Riicht Eraus** التي تعني بمرتكبي أعمال العنف بهدف الحد من العنف المنزلي؛
- خدمة دعم ضحايا العنف الأسري، والتي تعمل مع الضحايا لتعريفهم بحقوقهم وتقديم المساعدة لهم؛
- مركز استشاري يعنى بالماهفين الضحايا والشهود على العنف.

### Riicht Eraus (الصلب الأحمر في لوكسمبورغ) لمرتكبي العنف المنزلي

73, rue Adolphe Fischer – L-1520 Luxembourg

هاتف: +35227555800

البريد الإلكتروني: [riichteraus@croix-rouge.lu](mailto:riichteraus@croix-rouge.lu)

[www.croix-rouge.lu/fr/service/riicht-eraus](http://www.croix-rouge.lu/fr/service/riicht-eraus)

### SAVVD / خدمة الدعم لضحايا العنف المنزلي

B.P. 1024 – L-1010 Luxembourg

هاتف: +35226481862

fax: +35226481863

[savvd@fed.lu](mailto:savvd@fed.lu)



## SERVICES DE CONSULTATIONS POUR ENFANTS ET JEUNES VICTIMES DE VIOLENCE

**PSYea (FED)** Service d'assistance et psychologique pour enfants et adolescents /victimes de violence domestique  
B.P. 1024 L-1010 Luxembourg  
Téléphone : +352 26 48 20 50  
E-mail : [psyea@fed.lu](mailto:psyea@fed.lu)  
[www.fed.lu/wp/services/s-psyea/](http://www.fed.lu/wp/services/s-psyea/)

### Alternatives (Pro Familia)

Centre de consultations pour enfants et jeunes victimes de violence  
138, rue de Belvaux L-4026 Esch/Alzette – Téléphone : +352 26 51 73  
1, rue de l'École Agricole L-9016 Ettelbruck – Téléphone : +352 81 05 67  
E-mail : [alternatives@profamilia.lu](mailto:alternatives@profamilia.lu)  
[www.profamilia.lu](http://www.profamilia.lu)

### AUTRES ADRESSES :

#### Alupse – Association Luxembourgeoise de Pédiatrie Sociale

Soutien pour enfants victimes de violence: 8, rue Tony Bourg L-1278 Luxembourg  
Téléphone : +352 26 18 48 1  
E-mail : [alupse@pt.lu](mailto:alupse@pt.lu)  
[www.alupse.lu](http://www.alupse.lu)

## PRENDRE CONTACT AVEC UN MÉDECIN

Plainte ou pas, la victime est encouragée à se soumettre au plus vite possible à un examen médical afin que d'éventuelles blessures puissent être constatées par un médecin.

**Urgences**: j'appelle le **112**



Si vous avez plus de 18 ans, vous pouvez appeler ou demander à un médecin de prendre contact avec le service UMEDO : le médecin, homme ou femme, spécialement formé, s'occupera de faire tous les prélèvements et gardera les preuves pendant 10 ans (voir page 124).

## PRENDRE CONTACT AVEC DES SERVICES D'AIDE POUR LES VICTIMES

Il arrive qu'une personne qui a subi de la violence conjugale se sente responsable des faits et ne réalise pas qu'elle est, au contraire, la victime. De ce fait, il est parfois difficile de réagir. Rien ne justifie et n'excuse la violence.

Cherchez de l'aide auprès d'un professionnel qui sera à votre écoute et vous apportera de l'aide.

**Vous pouvez prendre contact avec un psychologue du Planning Familial.**

Un rendez-vous sur place ou un entretien par téléphone vous seront proposés en urgence.  
Autres adresses dans ce guide (page 112).



خدمات استشارية للأطفال والشباب ضحايا العنف  
PSYea (FED)  
المساعدة والخدمات النفسية للأطفال والراهقين / ضحايا العنف المنزلي  
B.P. 1024 L-1010 Luxembourg  
هاتف: +35226482050  
بريد إلكتروني: [psyea@fed.lu](mailto:psyea@fed.lu)  
[www.fed.lu/wp/services/s-psyea/](http://www.fed.lu/wp/services/s-psyea/)

بدائل (Pro Familia) لمراكز استشارية خاصة بضحايا العنف من الأطفال والشباب  
+352265173 - هاتف: 138, rue de Belvaux at L-4026 Esch / Alzette  
+352810567 - هاتف: 1, rue de l'Ecole Agricole L - 9016 Ettelbruck  
البريد الإلكتروني: [options@profamilia.lu](mailto:options@profamilia.lu)  
[www.profamilia.lu](http://www.profamilia.lu)

#### عناوين أخرى:

(Alupse – Association Luxembourgeoise de Pédiatrie Sociale) رابطة لوكسمبورغ لطب الأطفال الاجتماعي (Alupse)  
دعم الأطفال ضحايا العنف: (Soutien pour enfants victimes de violence) 8, rue Tony Bourg L-1278 Luxembourg  
هاتف: +3522618481  
بريد إلكتروني: [alupse@pt.lu](mailto:alupse@pt.lu)  
[www.alupse.lu](http://www.alupse.lu)

## تواصل مع الطبيب

لشكوى أم لا، يتم تشجيع الضحية على الخضوع لفحص طبي في أسرع وقت ممكن حتى يمكن للطبيب ملاحظة أي إصابات.



الطوارئ: اتصل بـ **112**

إذا كان عمرك أكثر من 18 عاماً، يمكنك الاتصال أو الطلب من الطبيب الاتصال بخدمة UMEDO: الطبيب، ذكرًا كان أم أنثى، مدربًا بشكل خاص، سيهتم بأخذ جميع العينات والاحتفاظ بالأدلة لمدة 10 سنوات. (انظر الصفحة 125).

## الاتصال بخدمات الدعم للضحايا

يحدث أن يشعر الشخص الذي عانى من العنف المنزلي بالمسؤولية عن الحقائق ولا يدرك أنه، على العكس من ذلك، الضحية. ويسبب هذا، من الصعب أحياناً الرد. لا شيء يبرر أو يعطي عذرًا للعنف.  
أطلب المساعدة من محترف سيستمع إليك ويساعدك.

يمكنك الاتصال بطبيب نفسي في تنظيم الأسرة.  
سيتم تقديم موعد على الفور أو إجراء مقابلة عبر الهاتف على سبيل الاستعجال.  
عناوين أخرى في هذا الدليل (الصفحات 113).



#### **HELPLINE EN CAS D'URGENCE**

**POLICE** – 24/7 : 113

**URGENCES** – 24/7 : 112



#### **Espace Femmes (Profamilia)**

Aide téléphonique violences faites aux femmes – 24/7

Téléphone : +352 51 72 72 88 ou +352 51 72 72 41

#### **Fraenhaus – Refuge pour femmes victimes de violence conjugale (FED)**

Aide téléphonique violences faites aux femmes – 24/7

Téléphone : +352 40 73 35 (+352) 44 81 81

#### **Foyer Paula Bové (FMPO)**

Aide téléphonique violences faites aux femmes – 24/7

Téléphone : +352 406001 210

#### **Foyer Sud (CNFL)**

Aide téléphonique violences faites aux femmes – 24/7

Téléphone : +352 54 57 57

#### **Meederchershaus (FED)**

Aide téléphonique violences faites aux filles entre 12 et 21 ans – 24/7

Téléphone : +352 29 65 65

#### **Service d'information et consultation pour garçons et hommes (Info Mann)**

Téléphone : +352 274 965.

#### **BEE SECURE Helpline**

Aide et orientation personnelle en cas de harcèlement, cybermobbing, discrimination...

Téléphone : +352 8002 1234

[www.bee-secure.lu/fr/helpline](http://www.bee-secure.lu/fr/helpline)

D'autres organismes existent. Vous les trouverez sur le site du Cesas :

[www.cesas.lu/fr/liste-associations-et-institutions.php](http://www.cesas.lu/fr/liste-associations-et-institutions.php)



خط المساعدة في حالة الطوارئ

الشرطة - 113 : 7/24

حالات الطوارئ - 112 : 7/24

**مساحة السيدات (بروفاميليا) (Espace Femmes (Profamilia))**

خط المساعدة الخاص بالعنف ضد المرأة - 7/24

الهاتف: +35251727241 أو +35251727288

**Fraenhaus - مأوى للنساء ضحايا العنف المنزلي (FED)**

خط المساعدة الخاص بالعنف ضد المرأة - 7/24

هاتف: (+352)448181 +352407335

**Foyer Paula Bové (FMPO)**

خط المساعدة الخاص بالعنف ضد المرأة - 7/24

هاتف: +352406001210

**Foyer Sud (CNFL)**

خط المساعدة الخاص بالعنف ضد المرأة - 7/24

هاتف: +352545757

**Meederchershaus (FED)**

خط المساعدة الخاص بالعنف ضد الفتيات ما بين 12 و 21 سنة - 7/24

هاتف: +352296565

**خدمة المعلومات والاستشارات للفتىان والرجال (Info Mann)**

هاتف: +352274965

**خط مساعدة BEE SECURE**

المساعدة والإرشاد الشخصي في حالة المضايقة والهاجمة الإلكترونية والتمييز وما إلى ذلك.

هاتف: +35280021234

[www.bee-secure.lu/fr/helpline](http://www.bee-secure.lu/fr/helpline)

المنظمات الأخرى موجودة. سوف تجدهم على موقع Cesas الإلكتروني:

[www.cesas.lu/fr/liste-associations-et-institutions.php](http://www.cesas.lu/fr/liste-associations-et-institutions.php)

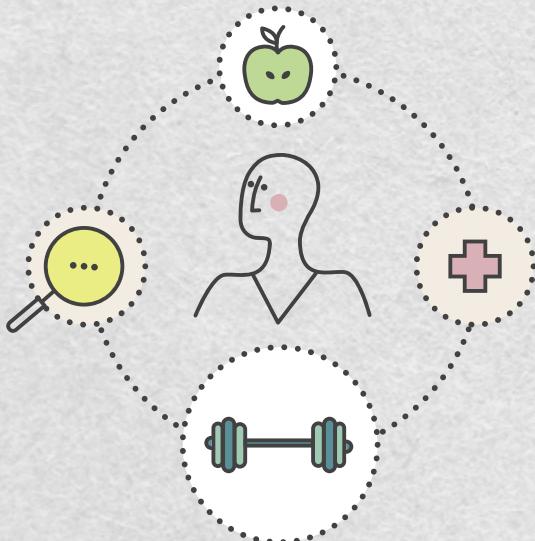
# PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ GLOBALE



La santé représente un équilibre entre les différentes dimensions de la personne humaine : physique, psychologique et sociale. Elle évolue tout au long de la vie.

Il est important d'observer, d'écouter son propre corps et de faire attention à ce qui est bénéfique pour rester en bonne santé. Cela implique également de se renseigner sur ce qui est néfaste pour sa propre santé et ce qui pourrait rendre malade.

- Suivi médical, dépistages, vaccinations, protections sont des alliés de notre santé.
- Il est possible de faire un bilan de santé en concertation avec son médecin généraliste. Les dépistages permettent de découvrir certaines maladies, même en l'absence de symptômes. Cela permet de mieux les soigner.
- Les vaccinations protègent de certaines maladies.
- On peut se protéger des infections sexuellement transmissibles (p. 94), du VIH-SIDA (p. 98), des hépatites virales (p. 100). On peut éviter une grossesse non désirée grâce une contraception bien choisie (p. 66).
- Et on peut aussi agir pour rester en bonne santé grâce à un mode de vie sain.



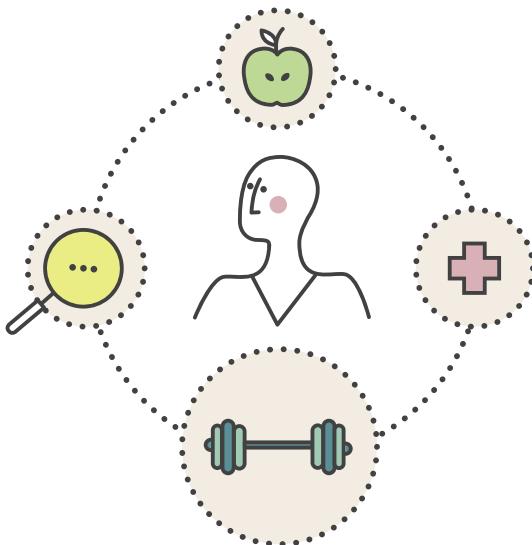


## لرعاية العناية بصحتك العالمية

تمثل الصحة توازناً بين الأبعاد المختلفة للإنسان: الجسدية والنفسية والاجتماعية. إنها تتطور طوال الحياة.

من المهم مراقبة جسمك والاستماع إليه والاهتمام بما هو مفيد للبقاء بصحة جيدة. كما يتضمن أيضاً التعرف على ما هو ضار بصحتك وما يمكن أن يجعلك مريضاً.

- المتابعة الطبية، والفحوصات، والتطعيمات، والحماية هم آمان لصحتنا.
- من الممكن إجراء فحص طبي بالتشاور مع طبيبك العام. يمكن للفحوصات الكشف عن أمراض معينة، حتى في حالة عدم وجود أعراض. هذا يسمح بالتعامل معهم بشكل أفضل.
- التطعيمات تحمي من أمراض معينة.
- يمكنك حماية نفسك من الأمراض التي تنتقل عن طريق الاتصال الجنسي (صفحة 95)، وفيروس نقص المناعة البشرية- الإيدز (صفحة 99) والتهاب الكبد الوبائي الفيروسي (صفحة 101). يمكن تجنب الحمل غير المرغوب فيه من خلال وسائل منع الحمل المختارة جيداً (صفحة 67)
- ويمكننا أيضاً اتخاذ إجراءات للبقاء بصحة جيدة من خلال اتباع أسلوب حياة صحي.





## ACTIVITÉ PHYSIQUE

Être actif physiquement aide à prévenir l'apparition des maladies, à lutter contre les maux de dos et diminuer le stress. L'Organisation Mondiale de la Santé rappelle l'importance de l'activité physique comme la course à pied, la marche, la natation, le vélo, le fitness.

Il est conseillé de pratiquer **2h30 d'activité physique** par semaine. Le mieux, c'est de bouger plusieurs fois sur de courtes durées (au moins 10 minutes chacune).

Plus d'informations: [www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_adults/fr/](http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_adults/fr/)

Je peux me renseigner auprès de **ma commune** sur les activités physiques organisées et les associations sportives existantes près de chez moi.

Par exemple, la ville de Luxembourg propose plus de 160 cours de sport-loisir, sport-fitness et sport-santé en salle.

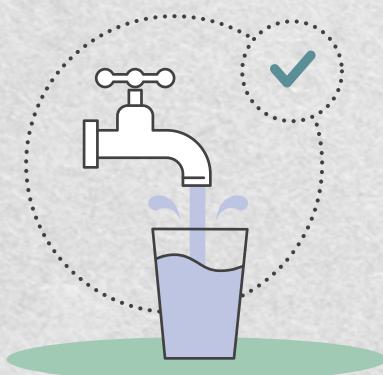
Plus d'informations: [www.vdl.lu/visiter/loisirs-et-sports/cours-de-sports-de-la-ville](http://www.vdl.lu/visiter/loisirs-et-sports/cours-de-sports-de-la-ville)

## ALIMENTATION

### BOIRE DE L'EAU

Au Luxembourg, tout le monde peut boire **l'eau du robinet**: elle est saine et contrôlée.

La consommation régulière de boissons sucrées et de sodas est nocive, que ce soit pour les adultes ou pour les enfants.





## النشاط البدني

يساعد النشاط البدني في منع ظهور الأمراض ومحاربة آلام الظهر وتقليل التوتر. تذكر منظمة الصحة العالمية أهمية النشاط البدني مثل الجري والمشي والسباحة وركوب الدراجات واللياقة البدنية.

يوصي بممارسة **ساعتين و 30 دقيقة من النشاط البدني** في الأسبوع. من الأفضل أن تتحرك عدة مرات خلال فترات زمنية قصيرة (10 دقائق على الأقل لكل منها).

لمزيد من المعلومات: [www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_adults/fr/](http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_adults/fr/)

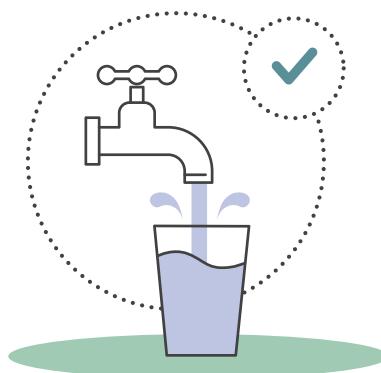
يمكنني أن أعرف من بلدي عن الأنشطة البدنية المنظمة والجمعيات الرياضية الموجودة بالقرب من منزلي.  
على سبيل المثال، تقدم مدينة لوكسمبورغ أكثر من 160 دورة تدريبية داخلية للترفيه الرياضي واللياقة البدنية والرياضية.

لمزيد من المعلومات: [www.vdl.lu/visiter/loisirs-et-sports/cours-de-sports-de-la-ville](http://www.vdl.lu/visiter/loisirs-et-sports/cours-de-sports-de-la-ville)

## الغذاء

### شرب الماء

في لوكسمبورغ، يمكن للجميع شرب **ماء الصنبور**: فهو صحي وخاضع للرقابة.  
الاستهلاك المنتظم للمشروبات السكرية والمشروبات الغازية ضار لكل من البالغين والأطفال.





## LA PYRAMIDE ALIMENTAIRE



**L'alimentation est la base d'une bonne santé.**

Une **alimentation saine** permet de rester en bonne santé. La **pyramide alimentaire** montre les aliments qui doivent être consommés plus souvent (vert et jaune) et ceux qui doivent être consommés moins souvent (rouge). Dans la mesure du possible, il faut essayer d'avoir une alimentation équilibrée et diversifiée.

Si je suis un régime particulier (végétarien, végan, allergies alimentaires...), je peux m'adresser à un médecin pour connaître, si besoin, les compléments nécessaires au bon fonctionnement de mon corps.

Pour des conseils sur **l'alimentation des bébés**, vous trouverez des recommandations auprès du ministère de la Santé sur cette page web: [www.sante.public.lu/fr/prevention/alimentation/index.html](http://www.sante.public.lu/fr/prevention/alimentation/index.html)



## الهرم الغذائي



الغذاء هو أساس الصحة الجيدة.

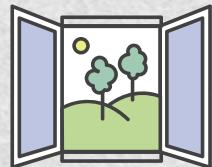
النظام الغذائي الصحي يتيح لك بصحة جيدة. يوضح **الهرم الغذائي للأطعمة** التي يجب تناولها أكثر (الخضرة والصفراء) والأطعمة التي يجب تناولها بمعدل أقل (الحمراء). حاول قدر الإمكان أن يكون لديك نظام غذائي متوازن ومتنوع.

إذا كنت تابع نظاماً غذائياً خاصاً (نباتي، نباتي صرف، حساسيات الطعام، إلخ)، يمكنك الاتصال بالطبيب لمعرفة، إذا لزم الأمر، المكملات الضرورية لعمل جسمك بشكل صحيح.

للحصول على نصائح حول غذاء الأطفال، ستجد توصيات من وزارة الصحة على صفحة الويب هذه:  
[www.sante.public.lu/fr/prevention/alimentation/index.html](http://www.sante.public.lu/fr/prevention/alimentation/index.html)



## HYGIÈNE DE VIE ET PETITS GESTES DU QUOTIDIEN



### SE LAVER LES MAINS

Il est important de **se laver les mains** plusieurs fois par jour avec de l'eau et du savon. Cela permet en plus de lutter contre la transmission d'infections.

Je me lave les mains quand je rentre chez moi, avant chaque repas et après chaque passage aux toilettes.

J'essaie d'éternuer et de tousser dans le pli de mon coude ou de cracher dans un mouchoir.

### SE BROSSER LES DENTS PLUSIEURS FOIS PAR JOUR

Il faut se brosser les dents **au moins 2 fois par jour** pendant 3 minutes, après les repas.

Il est important de prendre soin des dents de lait des enfants, comme de leurs dents définitives afin d'éviter les caries et les infections.

Au Luxembourg, je vais chez le médecin spécialiste des dents, un **dentiste**, une fois par an pour une visite de contrôle. Cette visite est totalement remboursée par la Caisse Nationale de Santé.

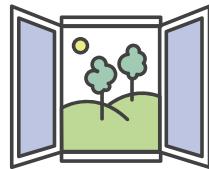
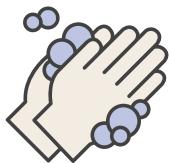
Pour les enfants n'ayant pas encore atteint l'âge de 18 ans, ces actes sont totalement remboursés.

### RENOUVELER L'AIR DE SON LOGEMENT

Il est conseillé d'**aérer votre habitation** en ouvrant les fenêtres tous les jours, même par temps froid, afin de renouveler l'air (environ 15 minutes). On dort mieux dans une chambre fraîche et avec de l'air bien oxygéné.



## أسلوب الحياة وإيماءات يومية صغيرة



### غسل اليدين

من المهم أن تخصل يديك عدة مرات في اليوم بالماء والصابون. هذا يساعد أيضاً على منع انتقال العدوى.

أغسل يدي عندياً أصل إلى المنزل، قبل كل وجبة وبعد كل ذهاب إلى الحمام.  
أحاول العطس والسعال في ثانية مرفقي أو البصق في منديل.

### غسل أسنانك بالفرشاة عدة مرات في اليوم

يجب تنظيف أسنانك بالفرشاة مرقين يومياً على الأقل لمدة 3 دقائق بعد الوجبات.  
من المهم العناية بأستان الأطفال اللبنية، وكذلك أستانهم الدائمة، لتجنب تسوس الأسنان والالتهابات.

في لوكسمبورغ، أذهب إلى أخصائي الأسنان، طبيب الأسنان، مرة في السنة لإجراء فحص طبي. يتم سداد هذه الزيارة بالكامل من قبل الصندوق الوطني للصحة (Caisse Nationale de Santé).

بالنسبة للأطفال الذين لم يبلغوا سن 18، يتم سداد هذه الأعمال بالكامل.

### جدد هواء منزلك

يُنصح بتهوية منزلك عن طريق فتح النوافذ كل يوم حتى في الطقس البارد لتجديد الهواء (حوالي 15 دقيقة). ننام بشكل أفضل في غرفة باردة بهواء مؤكسج جيداً.



## ADDICTIONS

### L'ALCOOL

La **consommation modérée** d'alcool est une pratique sociale acceptée. Chacun est libre d'en consommer ou non.

Une **consommation excessive d'alcool** favorise l'apparition de maladies. Elle peut être à l'origine d'accidents de la route, du travail ou encore de comportements violents.

Boire de l'alcool durant la grossesse ou l'allaitement est dangereux pour le bébé.

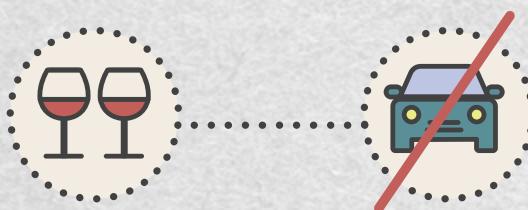
Au Luxembourg, il est interdit de:

- Vendre de l'alcool aux mineurs de moins de 16 ans;
- De donner de l'alcool aux enfants;
- De conduire avec une alcoolémie supérieure à 0,5 gr d'alcool par litre de sang (ou 0,25 gr d'alcool par litre d'air expiré).

Pour certaines catégories de chauffeurs, cette limite est cependant établie à 0,2 gr d'alcool par litre de sang, notamment pour:

- Les candidats au permis de conduire et les jeunes conducteurs (moins de 2 ans de permis)
- Les accompagnateurs dans le cadre de la conduite accompagnée;
- Les conducteurs de moins de 18 ans (certaines motos par exemple);
- Les chauffeurs professionnels.

**Si je conduis, je ne bois pas plus d'un verre d'alcool.**



Plus d'information: [www.securite-routiere.lu](http://www.securite-routiere.lu)

Si je pense que ma consommation d'alcool est excessive, je consulte mon médecin : [www.sante.public.lu/fr/prevention/alcool/sevrage-alcoolique/index.html](http://www.sante.public.lu/fr/prevention/alcool/sevrage-alcoolique/index.html)



## الإدمان

### الكحول

الاستهلاك المعتدل للكحول هو ممارسة اجتماعية مقبولة. الجميع أحجار في استخدامه أمر لا.

الإفراط في استهلاك الكحول يعزز المرض. يمكن أن يكون سبباً في حوادث الطرق أو حوادث العمل أو حتى السلوك العنيف.

شرب الكحول أثناء الحمل أو الرضاعة الطبيعية يشكل خطورة على الطفل.

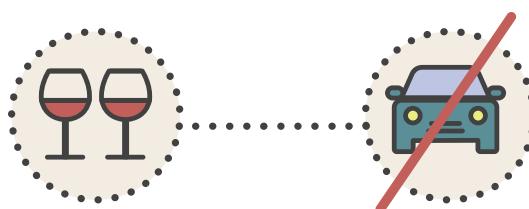
يحظر في لوكسمبورغ:

- بيع الكحول للقصر الذين تقل أعمارهم عن 16 عاماً؛
- إعطاء الكحول للأطفال؛
- القيادة بمستوى كحول في الدم أعلى من 0.5 جرام من الكحول لكل لتر من الدم (أو 0.25 جرام من الكحول لكل لتر من هواء الزفير).

ومع ذلك، فبالنسبة لفئات معينة من السائقين، تم تحديد هذا الحد عند 0.2 جرام من الكحول لكل لتر من الدم، ولا سيما من أجل:

- المتقىدون للحصول على رخصة قيادة والساقيين الشباب (أقل من سنتين من الترخيص)؛
- مرافق الأشخاص في سياق القيادة المصحوبة؛
- السائقون الذين تقل أعمارهم عن 18 عاماً (بعض الدرجات التالية على سبيل المثال)؛
- سائقون محترفون.

إذا كنت أقود السيارة، فلا أشرب أكثر من كأس من المشروب الكحولي.



لمزيد من المعلومات: [www.securite-routiere.lu](http://www.securite-routiere.lu)

إذا كنت أعتقد أن استهلاكي للكحول مفرط، فراسستشير طبي:

[www.sante.public.lu/fr/prevention/alcool/sevrage-alcoolique/index.html](http://www.sante.public.lu/fr/prevention/alcool/sevrage-alcoolique/index.html)



## LE TABAC

Au Luxembourg, il est **interdit de fumer**:

- Dans les lieux publics au Luxembourg (endroits clos ainsi que les transports publics);
- Dans sa voiture en présence d'enfants de moins de 12 ans.

La vente de tabac est interdite aux mineurs de moins de 16 ans.



La nicotine contenue dans le tabac entraîne une dépendance. Fumer provoque des maladies graves telles que les cancers et les maladies cardiovasculaires.

La fumée du tabac est également dangereuse pour les non-fumeurs en particulier pour les enfants et les bébés. On appelle ça le **tabagisme passif**.

Il est déconseillé aux femmes enceintes ou qui allaitent leur enfant de fumer, car cela peut nuire à la santé de leur bébé.

**Chichas** (narguilés) et **cigarettes électroniques** sont également nocives.

Pour toute information et aide au sevrage (pour arrêter de fumer), je m'informe sur:  
[www.sante.public.lu/fr/prevention/tabac/arreter-fumer/sevrage-tabagique/index.html](http://www.sante.public.lu/fr/prevention/tabac/arreter-fumer/sevrage-tabagique/index.html)

## LES AUTRES DROGUES

Les drogues, comme la **cocaïne** ou l'**héroïne** sont illégales au Luxembourg.

Il est **interdit**:

- D'en détenir;
- D'en consommer;
- D'en produire;
- D'en vendre.

Si je suis dépendant à une drogue, je peux trouver de l'aide auprès de services spécialisés et je peux participer à un programme de substitution (pour remplacer la drogue par autre chose).

**Attention, je peux attraper le VIH ou une hépatite en partageant du matériel contaminé !**  
Il existe des **lieux de distribution et d'échange de seringues**:

- [www.cnapa.lu](http://www.cnapa.lu)
- [www.jdh.lu/](http://www.jdh.lu/)
- [www.cnds.lu/abrigado/](http://www.cnds.lu/abrigado/)



## التبغ

يُمنع التدخين في لوكسمبورغ:

- في الأماكن العامة في لوكسمبورغ
- (الأماكن المغلقة وكذلك وسائل النقل العامة):
- في سيارته في وجود أطفال دون سن 12 سنة.

يحظر بيع التبغ للقصر الذين نقل أعمارهم عن 16 عاماً.

النيكوتين الموجود في التبغ يسبب الإدمان. يسبب التدخين أمراً خطيراً مثل السرطان وأمراض القلب والأوعية الدموية.

يعتبر دخان التبغ أيضاً خطيراً على غير المدخنين وخاصة الأطفال والرضع. وهذا ما يسمى **بالتدخين السلبي**.  
يُنصح النساء الحوامل أو المرضعات بعدم التدخين، لأنه قد يضر بصحة أطفالهن.  
الشيشة (الترجيلاط) والسجائر الإلكترونية ضارة أيضاً.

للحصول على أي معلومات وللمساعدة في التوقف (للإلاعنة عن التدخين)، يمكنني معرفة ما يلي:  
[www.sante.public.lu/fr/prevention/tabc/arrer-fumer/sevrage-tabagique/index.html](http://www.sante.public.lu/fr/prevention/tabc/arrer-fumer/sevrage-tabagique/index.html)

## أدوية أخرى

المخدرات، مثل **الكوكايين أو الهيروين**، غير قانونية في لوكسمبورغ.

ممنوع:

- امتلاكها؛
- استهلاكها؛
- إنتاجها؛
- بيعها.

إذا كنت مدمجاً لمخدر / دواء، فيمكنني الحصول على مساعدة من الخدمات المتخصصة ويمكنني المشاركة في برنامج الاستبدال (الاستبدال المخدر / الدواء بشيء آخر).

تحذير، يمكن أن أصاب بفيروس نقص المناعة البشرية أو التهاب الكبد الوبائي من خلال مشاركة المواد الملوثة!  
توجد أماكن لتوزيع الحقن واستبدالها:

- [www.cnapa.lu](http://www.cnapa.lu)
- [www.jdh.lu/](http://www.jdh.lu/)
- [www.cnds.lu/abrigado/](http://www.cnds.lu/abrigado/)



## DÉPISTAGE ET SURVEILLANCE DE MALADIES



Différents examens de dépistage ont été effectués à votre arrivée, notamment une radiographie pulmonaire. Certaines maladies, surtout localisées dans les poumons, comme la tuberculose, peuvent se transmettre très facilement (toux, éternuements) si l'on est en contact rapproché avec une personne malade.

Des dépistages précoce de certaines maladies permettent de les soigner le mieux possible et ainsi d'éviter les complications.

### LE DIABÈTE

Le diabète est une **maladie chronique**.

Les maladies chroniques sont des affections qui :

- Se prolongent dans le temps ;
- Ne guérissent pas spontanément ;
- Dont la guérison est rarement complète.

Cependant, on peut **contrôler** le diabète et le **traiter** avec des médicaments.

Le diabète empêche le corps d'utiliser correctement le sucre comme source d'énergie. Le sucre s'accumule dans le sang et peut causer des graves complications : maladies cardiovasculaires, insuffisance rénale, perte de la vue, problèmes aux membres inférieurs (jambes et pieds) pouvant aller jusqu'à l'amputation.

À noter : il existe aussi un diabète gestationnel, forme d'hyperglycémie touchant parfois les femmes enceintes.

#### ADRESSES UTILES

##### **Maison du diabète**

143, rue de Mühlenbach, L-2168 Luxembourg-Eich

Téléphone: +352 48 53 61

[www.ald.lu](http://www.ald.lu)



## فحص المرض ومراقبته



تم إجراء فحوصات مختلفة عند وصولك، بما في ذلك فحص الصدر بالأشعة السينية. يمكن أن تنتقل بعض الأمراض، خاصةً الموضعية في الرئتين، مثل السل، بسهولة شديدة (السعال، العطس) إذا كنت على اتصال وثيق بشخص مريض.

إن الاكتشاف المبكر لبعض الأمراض يجعل من الممكن علاجها بقدر الإمكان وبالتالي تجنب المضاعفات.

## مرض السكري

مرض السكري مرض مزمن.

الأمراض المزمنة هي حالات:

- تمتد مع مرور الوقت
- لا تُشفى من تلقاء نفسها.
- نادراً ما يكتمل الشفاء منها.

ومع ذلك، يمكن السيطرة على مرض السكري وعلاجه بالأدوية.

يم允 مرض السكري الجسم من استخدام السكر بشكل صحيح كمصدر للطاقة. يتراكم السكر في الدم ويمكن أن يسبب مضاعفات خطيرة: أمراض القلب والأوعية الدموية، الفشل الكلوي، فقدان البصر، مشاكل في الأطراف السفلية (الساقين والقدمين) والتي يمكن أن تصل إلى البتر.

ملحوظة: يوجد أيضًا سكري الحمل، وهو شكل من أشكال ارتفاع السكر في الدم يصيب النساء الحوامل أحياناً.

### عناوين مفيدة

**بيت السكري (Maison du diabète)**

143, rue de Mühlenbach, L-2168 Luxembourg-Eich

هاتف: +352485361

[www.ald.lu](http://www.ald.lu)



## LES MALADIES CARDIOVASCULAIRES

Les maladies cardiovasculaires sont la première cause de mortalité dans le monde. Elles attaquent le cœur et les vaisseaux sanguins.

Les **infarctus** et les **AVC** (Accidents Vasculaires Cérébraux) sont généralement des événements graves et sont principalement dus au blocage d'une artère empêchant le sang de parvenir au cœur ou au cerveau.

### COMMENT PRÉVENIR CES MALADIES ?

Pour diminuer le risque de maladies cardiovasculaires, il est recommandé de :

- Ne pas fumer;
- Boire le moins possible d'alcool;
- Manger peu salé;
- Manger de façon équilibré (voir page 136);
- Avoir une activité physique.

Faites surveiller votre tension artérielle quand vous allez chez le médecin.

### QUELS SONT LES SIGNES DE CES MALADIES ?

Un **infarctus** peut provoquer :

- Une douleur ou une gêne dans la partie centrale de la poitrine;
- Une douleur ou une gêne au niveau des bras, de l'épaule gauche;
- Des difficultés à respirer ou un essoufflement.

Un **accident vasculaire cérébral** peut aussi provoquer l'apparition brutale des symptômes suivants :

- Un engourdissement (endormissement) du visage, du bras ou des jambes, en particulier d'un seul côté du corps;
- Une confusion, des difficultés à parler ou à comprendre ce qu'on me dit;
- Des difficultés visuelles touchant un œil ou les deux yeux;
- Des difficultés à marcher, une perte d'équilibre ou de coordination.

Les personnes présentant ces symptômes doivent consulter immédiatement un médecin. Il faut **appeler le 112** au plus vite !

Pour plus d'information, vous pouvez consulter ce guide (en français et en anglais) :

<https://sante.public.lu/fr/publications/p/prevention-mcv-guide-poche-fr-en/index.html>



## أمراض القلب والأوعية الدموية

أمراض القلب والأوعية الدموية هي السبب الرئيسي للوفاة في جميع أنحاء العالم. تهاجم القلب والأوعية الدموية.

عادةً ما تكون **النوبات القلبية والسككتات الدماغية** (الحوادث الوعائية الدماغية) أحداً خطيرة وتنتج بشكل أساسي عن انسداد الشريان الذي يمنع الدم من الوصول إلى القلب أو الدماغ.

### كيف نمنع هذه الأمراض؟

لتقليل مخاطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، يوصى بما يلي:

- لا تدخن؛
- إشرب أقل قدر ممكن من الكحول؛
- تناول القليل من الملح؛
- تناول الطعام بطريقة متوازنة (أنظر صفحة 137)؛
- مارس نشاطاً بدنياً.

افحص ضغط دمك عندما تذهب إلى الطبيب.

### ما هي علامات هذه الأمراض؟

يمكن أن تسبب **النوبة القلبية** ما يلي:

- ألم أو إزعاج في الجزء المركزي من الصدر.
- ألم أو ضيق في الذراعين والكتف الأيسر.
- صعوبة في التنفس أو ضيق في التنفس.

يمكن أن تسبب **السكتة الدماغية** أيضاً في الظهور المفاجئ للأعراض التالية:

- فقدان الحس (تخدّر) في الوجه أو الذراعين أو الساقين، خاصّةً في جانب واحد من الجسم؛
- الارتكاك وصعوبة التحدث أو فهم ما يقال لي؛
- صعوبات بصرية تؤثّر على عين واحدة أو كليّاً العينين؛
- صعوبة في المشي أو فقدان التوازن أو التنسيق.

يجب على الأشخاص الذين يعانون من هذه الأعراض استشارة طبيب على الفور. عليك الاتصال بالرقم 112 في أسرع وقت ممكن!

لمزيدٍ من المعلومات، يمكنك الرجوع إلى هذا الدليل (باللغتين الفرنسية والإنجليزية):

<https://sante.public.lu/fr/publications/p/prevention-mcv-guide-poche-fr-en/index.html>



## LES CANCERS

Au Luxembourg, il existe des programmes de dépistage pour certains cancers. Un diagnostic précoce augmente les chances de guérison.

### DÉPISTAGE DES CANCERS DUS AU PAPILLOMAVIRUS HUMAINS (HPV)

Selon l'Organisation Mondiale de la Santé, « le papillomavirus » (HPV) est l'infection sexuelle transmise la plus fréquente. Plus de 70% des personnes ayant une activité sexuelle seront infectées une ou plusieurs fois au cours de leur vie. La plupart des papillomavirus disparaissent d'eux-mêmes. Le plus souvent, les personnes infectées ne s'en rendent pas compte parce que le virus ne cause aucun symptôme.

- **CHEZ LES FEMMES**, il arrive cependant que le papillomavirus persiste et évolue vers un **cancer du col de l'utérus** en l'absence de dépistage régulier.

Le dépistage est pratiqué par un gynécologue ou un médecin généraliste et au Planning Familial. Le médecin effectue un **frottis**: il prélève, au niveau du col de l'utérus, des cellules à l'aide d'une sorte de grand coton-tige. Il est recommandé de réaliser le premier frottis à 25 ans, le deuxième à 26 ans, puis tous les 3 ans s'il est normal, et ce, jusqu'à 70 ans. Il est remboursé par la Caisse Nationale de Santé pour toutes les femmes en âge d'être enceinte et tout au long de la vie.

- **CHEZ LES HOMMES**, le papillomavirus peut donner des **cancers de la gorge**, en particulier chez ceux qui ont des rapports génito-buccaux (sex oral).

Le dépistage peut se faire auprès d'un médecin du Planning Familial, d'un urologue (médecin spécialiste de l'appareil urinaire) ou d'un oto-rhino-laryngologue (médecin spécialiste des oreilles, du nez et de la gorge).

### La vaccination

Si je suis une jeune fille ou un jeune garçon (entre 9 et 13 ans), je peux me faire vacciner contre certains papillomavirus. La vaccination me protège contre plus de 70% cancers dus aux HPV. Ces vaccins sont remboursés par la Caisse Nationale de Santé.

Dans certains cas, une vaccination « de rattrapage » si je suis plus âgé, peut être proposée.

<https://sante.public.lu/fr/prevention/vaccination/maladies-vaccinables/infection-papillomavirus/index.html>

Le préservatif, bien utilisé, protège de toutes les infections sexuellement transmissibles IST (voir page 68) !



## السرطانات

يوجد في لوكسمبورغ برامج فحص لبعض أنواع السرطان. يزيد التشخيص المبكر من فرص الشفاء.

### فحص السرطان بسبب فيروس الورم الحليمي البشري (HPV)

وفقاً لمنظمة الصحة العالمية، يعد "فيروس الورم الحليمي" (HPV) أكثر أنواع العدوى الجنسية المنقولة شيوعاً. أكثر من 70% من الأشخاص الذين يمارسون نشاطاً جنسياً سباصابون بالعدوى مرة واحدة أو أكثر خلال حياتهم. تختفي معظم فيروسات الورم الحليمي من تلقاء نفسها. في أغلب الأحيان، لا يدرك المصايبون ذلك لأن الفيروس لا يسبب أي أعراض.

ومع ذلك، فإن فيروس الورم الحليمي لدى النساء يستمر أحياناً ويتطور إلى سرطان عنق الرحم في غياب الفحص المستلزم.

يتم إجراء الفحص من قبل طبيب نسائي أو ممارس عام وفي تنظيم الأسرة. يقوم الطبيب بإجراء مسحة: يأخذ خلايا من عنق الرحم باستخدام قطعة قطن كبيرة. يوصي بإجراء المسحة الأولى عند عمر 25 عاماً، والثانية عند عمر 26 عاماً، ثم كل 3 سنوات إذا كان ذلك طبيعياً، وهذا حتى 70 عاماً. يسدده صندوق الصحة الوطني لجميع النساء في سن الإنجاب وطوال الحياة.

في الرجال، يمكن أن يتسبب فيروس الورم الحليمي في الإصابة بسرطان الحلق، خاصاً عند أولئك الذين يمارسون الجماع بالفم (الجنس الفموي).

يمكن إجراء الفحص مع طبيب تنظيم الأسرة، أو أخصائي المسالك البولية (طبيب متخصص في الجهاز البولي) أو اختصاصي طب الأنف والأذن والحنجرة (طبيب متخصص في الأذنين والأنف والحنجرة).

### التلقيح

إذا كنت فتاة صغيرة أو فتى (بين 9 و 13 عاماً)، يمكنك الحصول على تلقيح ضد بعض فيروسات الورم الحليمي. التلقيح يحمي من أكثر من 70% من السرطانات الناتجة عن فيروس الورم الحليمي البشري. يتم تطعيم هذه التطعيمات من قبل الصندوق الوطني للصحة.

في بعض الحالات، قد يتم تقديم التلقيح "التعويضي" إذا كنت أكبر سنًا.

<https://sante.public.lu/fr/prevention/vaccination/maladies-vaccinables/infection-papillomavirus/index.html>

الواقي جيد الاستخدام يقي من جميع الأمراض المنقولة جنسياً (انظر الصفحة 69)!



## DÉPISTAGE DU CANCER DU SEIN

Pour savoir si l'on est atteint par un cancer du sein, il faut faire une **mammographie (examen radiologique des seins)**. Au Luxembourg, cet examen est gratuit pour toutes les **femmes de 50 à 69 ans** ou avant sur ordonnance tous les deux ans. Une invitation est envoyée par courrier au domicile des femmes concernées.

À partir de l'adolescence, chaque femme peut faire un **auto-examen** des seins **1 fois par mois de préférence après les menstruations**.

**Pour plus d'informations, je peux demander conseil à un gynécologue ou au Planning Familial.**

### LIENS ET ADRESSES UTILES

- [www.cancer.lu/fr/depistage-du-cancer-du-sein](http://www.cancer.lu/fr/depistage-du-cancer-du-sein)
- <https://sante.public.lu/fr/prevention/cancer-sein-depistage/index.html>
- Pour les femmes qui ont déjà eu un cancer du sein, il existe des associations d'aide et de soutien. [www.europadonna.lu/fr/accueil/index.php](http://www.europadonna.lu/fr/accueil/index.php)

### ADRESSES UTILES (DÉPISTAGES):

#### Centre Hospitalier de Luxembourg – Maternité

Téléphone : +352 44 11 64 24



#### Hôpitaux Robert Schuman – Site Kirchberg Luxembourg

Téléphone : +352 24 68 56 96

#### Hôpitaux Robert Schuman – Site ZithaKlinik Luxembourg

Téléphone : +32 28 88 45 99

#### Centre Hospitalier du Nord – Ettelbruck

Téléphone : +352 81 66 81 66

#### Centre Hospitalier Emile Mayrisch – Esch-sur-Alzette

Téléphone : +352 57 11 79 30 0

## DÉPISTAGE DU CANCER COLORECTAL

Le dépistage du cancer **colorectal (colon et rectum)** est proposé aux **femmes et hommes entre 55 et 74 ans**. Il est pris en charge par la Caisse Nationale de Santé. Une invitation est envoyée automatiquement par courrier au domicile des personnes concernées.

<https://sante.public.lu/fr/prevention/cancer-colon-depistage/index.html>

## DÉPISTAGE DU CANCER DE LA PROSTATE

La prostate est une petite glande de l'appareil reproducteur chez l'homme. À partir de 50 ans, il est conseillé de consulter un urologue.

**C'est un cancer très fréquent, faites-vous dépister !**

<https://sante.public.lu/fr/campagnes/2007/cancer-prostate/index.html>



## فحص سرطان الثدي

لمعرفة ما إذا كنت مصابة بسرطان الثدي، يجب إجراء تصوير الثدي بالأشعة السينية (فحص بالأشعة السينية للثدي). في لوكسمبورغ، هذا الفحص مجاني لجميع النساء اللواتي تتراوح أعمارهن بين 50 و 69 عاماً أو ما قبله، بموجب وصفة طبية كل عامين. يتم إرسال دعوة بالبريد إلى منزل النساء المعنفات.

منذ فترة المراهقة، يمكن لكل امرأة إجراء فحص ذاتي للثدي مرة واحدة في الشهر، ويفضل أن تكون بعد الدورة الشهرية.

لمزيد من المعلومات، يمكنني طلب المشورة من طبيب أمراض النساء أو تنظيم الأسرة.



### روابط وعناوين مفيدة

[www.cancer.lu/fr/depistage-du-cancer-du-sein](http://www.cancer.lu/fr/depistage-du-cancer-du-sein) •

<https://sante.public.lu/fr/prevention/cancer-sein-depistage/index.html> •

بالنسبة للنساء المصابات بالفعل بسرطان الثدي، هناك جمعيات مساعدة ودعم.

[www.europadonna.lu/fr/accueil/index.php](http://www.europadonna.lu/fr/accueil/index.php) •

### عناوين مفيدة (فحوصات):

**مركز مستشفى لوكسمبورغ - الولادة (Centre Hospitalier de Luxembourg – Maternité)**

هاتف: +35244116424

**مستشفيات روبرت شومان - موقع كيرشبرج لوكسمبورج (Hôpitaux Robert Schuman – Site Kirchberg Luxembourg)**

هاتف: +35224685696

**مستشفيات روبرت شومان - موقع زيتاكلينيك لوكسمبورغ (Hôpitaux Robert Schuman – Site ZithaKlinik Luxembourg)**

هاتف: 3228884599

**مركز مستشفى الشمال - إيتيلبروك (Centre Hospitalier du Nord – Ettelbruck)**

هاتف: +35281668166

**(Centre Hospitalier Emile Mayrisch – Esch-sur-Alzette)**

هاتف: +352571179300

## فحص سرطان القولون والمستقيم

يتم إجراء فحص سرطان القولون-المستقيم (القولون والمستقيم) للنساء والرجال الذين تتراوح أعمارهم بين 55 و 74 عاماً. يتم دفع ثمنه من قبل الصندوق الوطني للصحة. يتم إرسال دعوة تلقائياً بالبريد إلى منزل الأشخاص المعنفات.

<https://sante.public.lu/fr/prevention/cancer-colon-depistage/index.html>

## فحص سرطان البروستاتا

البروستاتا هي غدة صغيرة في الجهاز التناسلي الذكري. من سن الخمسين، يُنصح باستشارة طبيب المسالك البولية.

إنه سرطان شائع جدًا، يجب فحصه!

<https://sante.public.lu/fr/campagnes/2007/cancer-prostate/index.html>



## VACCINATION

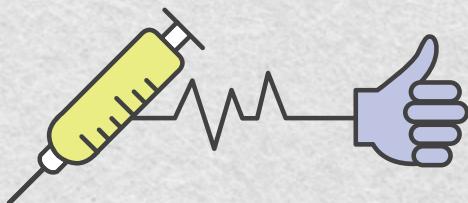
Au Luxembourg, les vaccins ne sont pas obligatoires, mais ils sont **fortement conseillés**.

La vaccination permet de se protéger contre certaines maladies graves et de protéger les autres en évitant la transmission.

Ce sont les médecins ou les pédiatres (pour les enfants) qui proposent et organisent les différentes vaccinations.

### LES RECOMMANDATIONS CONCERNENT LES MALADIES SUIVANTES :

- La diphtérie, le tétonas, la coqueluche, la poliomérite, l'Haemophilus influenza B, et l'hépatite B (les vaccins contre ces 6 virus sont combinés en une seule injection)
- La rougeole, la rubéole, les oreillons, la varicelle (les vaccins contre ces 4 virus sont combinés en une seule injection)
- Le pneumocoque
- Le méningocoque
- Le rotavirus
- Le papillomavirus humain (HPV)
- La grippe
- La Covid19



Pour tout renseignement sur les vaccins, je peux contacter mon médecin ou m'adresser gratuitement à un Planning Familial.

<https://sante.public.lu/fr/prevention/vaccination/index.html>

#### ADRESSES UTILES

##### Planning Familial, Centre de Luxembourg

6, rue de la Fonderie, 4<sup>e</sup> étage, L-1531 Luxembourg

Téléphone : +352 48 59 76

E-mail : [info@planning.lu](mailto:info@planning.lu)

##### Planning Familial, Centre d'Esch-sur-Alzette

2-4, rue Ernie Reitz, L-4151 Esch-sur-Alzette

(coin avec le 14-16 avenue de la Gare au 4<sup>e</sup> étage)

Téléphone : +352 54 51 51

E-mail : [esch@planning.lu](mailto:esch@planning.lu)

##### Planning Familial, Centre d'Ettelbruck

18, avenue J.F. Kennedy, L-9053 Ettelbruck

Téléphone : +352 81 87 87

E-mail : [ettelbruck@planning.lu](mailto:ettelbruck@planning.lu)

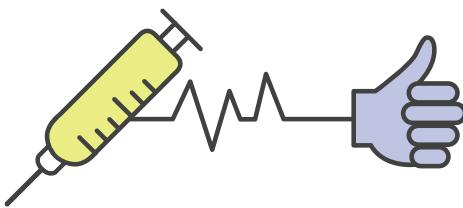


## التلقيح

التطعيمات في لوكسمبورغ ليست إلزامية، لكن يوصى بها بشدة. يقي التلقيح من بعض الأمراض الخطيرة ويقي الآخرين من خالل منع انتقالها. إن الأطباء أو أطباء الأطفال (للاطفال) هم من يقدمون وينظمون التطعيمات المختلفة.

### النوصيات المتعلقة بالأمراض التالية:

- الدفتيريا، التيتانوس، السعال الديكي، شلل الأطفال، المستدمية التزلية ب، والتهاب الكبد الوبائي ب (تم الجمع بين التطعيمات ضد هذه الفيروسات الستة في حقنة واحدة)
- الحصبة، والحصبة الألمانية، والكاف، وجدرى الماء (يتم الجمع بين التطعيمات ضد هذه الفيروسات الأربع في حقنة واحدة)
- المكورات الرئوية
- المكورات السحاچية
- فيروس الروتا
- فيروس الورم الحليمي البشري (HPV)
- الزكام
- كوفيد 19



للحصول على أي معلومات عن التطعيمات، يمكنني الاتصال بطبيبي أو الذهاب إلى تنظيم الأسرة مجاناً.

<https://sante.public.lu/fr/prevention/vaccination/index.html>

#### عناوين مفيدة

##### تنظيم الأسرة، مركز لوكسمبورغ (Planning Familial, Centre de Luxembourg)

6, rue de la Fonderie, 4e étage, L-1531 Luxembourg

هاتف: +352485976

البريد الإلكتروني: [info@planning.lu](mailto:info@planning.lu)

##### تنظيم الأسرة، مركز إيش سور الزيت (Planning Familial, Centre d'Esch-sur-Alzette)

2-4, rue Ernie Reitz, L-4151 Esch-sur-Alzette

(الزاوية مع avenue de la Gare 16-14 في الطابق الرابع)

هاتف: +352545151

البريد الإلكتروني: [esch@planning.lu](mailto:esch@planning.lu)

##### تنظيم الأسرة، مركز إيتيلبروك (Planning Familial, Centre d'Etterbruck)

18, avenue J.F. Kennedy, L-9053 Etterbruck

هاتف: +352818787

البريد الإلكتروني: [etterbruck@planning.lu](mailto:etterbruck@planning.lu)

## AUTRES INFORMATIONS UTILES



### ACCOMPAGNEMENT SOCIAL

#### LE RÉFÉRENT SOCIAL

Les assistants sociaux sont des personnes qui s'occupent du suivi social et de l'encadrement des DPI. Ils travaillent pour l'ONA ou d'autres structures comme Caritas ou Croix-Rouge.

Après l'enregistrement de ma demande de protection internationale auprès du MAEE (ministère des Affaires étrangères et européennes), un **assistant social** (homme ou femme) est désigné pour s'occuper de mon cas. Tout au long de la procédure, il m'**accompagne** dans les démarches administratives et m'aide à accéder aux prestations légales et aux aides matérielles.





## معلومات أخرى مفيدة

### دعم اجتماعي

#### المراجع الاجتماعي

الأشخاص الاجتماعيون هم الأشخاص الذين يهتمون بالمتابعة الاجتماعية والإشراف على DPI. إنهم يعملون لصالح DNA أو غيرها من المنظمات مثل كاريتاس أو الصليب الأحمر.

بعد تسجيل طلي للحصول على الحماية الدولية لدى وزارة الشؤون الخارجية والأوروبية (MAEE)، تتم تعيين عامل اجتماعي (رجل أو امرأة) لرعايتك. طوال الإجراءات، يرافقني في الإجراءات الإدارية ويساعدني في الوصول إلى المزايا القانونية والمساعدات المادية.





## PERMANENCES SOCIALES

### PERMANENCES TÉLÉPHONIQUES

Les DPI qui vivent dans des structures d'hébergement où la gestion est directement assurée par l'ONA peuvent contacter l'ONA pendant les heures de permanence téléphonique (le matin, de 8h à 9h) pour fixer un rendez-vous avec un assistant social.

Les DPI qui vivent dans des structures de la Croix-Rouge ou Caritas peuvent s'adresser au personnel psychosocial sur place.

#### PERMANENCE TÉLÉPHONIQUE POUR DPI

**Allemand, anglais, français**: +352 247 - 85758 (du lundi au vendredi de 8h à 9h)

**Serbo-croate, albanais**: +352 247 - 85758 (lundis et vendredis de 8h à 9h)

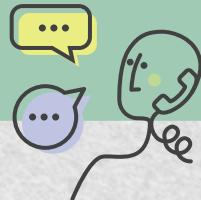
**Ukrainien, russe**: +352 247 - 85758 (lundis et jeudis de 8h à 9h)

**Espagnol**: +352 247-85703 (tous les mardis de 8h à 9h)

**Arabe**: +352 247-85703 (lundis et vendredis de 8h à 9h)

**Farsi**: +352 247-85703 (tous les mercredis de 8h à 9h)

**Tigrinya**: + 352 247-85703 (tous les jeudis de 14h15 à 15h15)



### PERMANENCES GUICHETS

**L'Office national de l'accueil (ONA)** offre une permanence guichets

#### SANS RENDEZ-VOUS

Mardi et jeudi après-midi de 14h00 à 16h00

Cette permanence aura lieu sans rendez-vous et est destinée à l'ensemble du public de l'ONA et ceci pour toutes informations et demandes administratives (compte courant POST, chèques-service accueil, etc.).

#### SUR RENDEZ-VOUS

Pour prendre rendez-vous et pour toutes questions sur les aides sociales et les formations, merci de téléphoner au numéro suivant: 247-75754 (du lundi au vendredi de 08h00 à 12h00 et de 14h00 à 17h00)

#### EN CAS D'URGENCE SOCIALE IMMÉDIATE

Merci de téléphoner au numéro suivant: 247-75771 (du lundi au vendredi de 09h00 à 12h00 et de 14h00 à 17h00)

Vous pouvez aussi contacter l'ONA par e-mail: [permanence-as@ona.etat.lu](mailto:permanence-as@ona.etat.lu)



## الخدمات الاجتماعية

### خدمة الهاتف

يمكن للـDPIs الذين يعيشون في أماكن الإقامة، حيث توفر ONA الإدارة المباشرة، الاتصال بـONA خلال ساعات الخدمة الهاتفية (في الصباح، من الساعة 8 صباحاً حتى 9 صباحاً) لتحديد موعد مع أخصائي اجتماعي.

يمكن للـDPIs الذين يعيشون في منشآت الصليب الأحمر أو كاريتاس الاتصال بفريق العمل النفسي والاجتماعي هناك.

#### الخط الساخن لـDPIs

**الألمانية والإنجليزية والفرنسية:** 85758 352247 + (من الاثنين إلى الجمعة من الساعة 8 صباحاً حتى الساعة 9 صباحاً)

**الصرافية-الكرولية والألبانية:** 85758 352247 + (الاثنين والجمعة من الساعة 8 صباحاً حتى 9 صباحاً)

**الأوكرانية والروسية:** 85758 352247 + (الاثنين والخميس من 8 صباحاً حتى 9 صباحاً)

**الإسبانية:** 85703 352247 + (كل ثلاثة من الساعة 8 صباحاً حتى 9 صباحاً)

**العربية:** 85703 352247 + (الاثنين والجمعة من الساعة 8 صباحاً حتى 9 صباحاً)

**الفارسية:** 85703 352247 + (كل أربعاء من الساعة 8 صباحاً حتى 9 صباحاً)

**التيغرينية:** 85703 352247 + (كل خميس من 2:15 مساءً حتى 3:15 مساءً)



### خدمة السَّبَّايك

يقدم مكتب الاستقبال الوطني (ONA) سَبَّايك دائمة

#### بدون موعد

الثلاثاء والخميس بعد الظهر من 00:20 مساءً حتى 00:4:00

سيحدث هذا الدوام بدون موعد وهو مخصص لجمهور ONA بأكمله ويكون لجميع المعلومات والطلبات الإدارية (حساب البريد الحالي، عمليات فحص خدمة الاستقبال، وما إلى ذلك).

#### بموعد

لتحديد موعد ولأي أسئلة حول المساعدة والتدريب الاجتماعي، يُرجى الاتصال على الرقم التالي: 247-75754

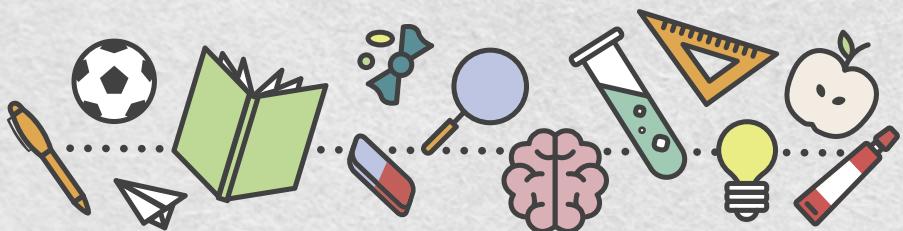
(من الإثنين إلى الجمعة من الساعة 00:08 صباحاً حتى الساعة 12:00 ظهراً ومن الساعة 00:20 ظهراً حتى الساعة 05:00 مساءً)

#### في حالة الطوارئ الاجتماعية الفورية

يرجى الاتصال على الرقم التالي: 247-75771

(من الإثنين إلى الجمعة من 00:09 صباحاً حتى 00:12:00 مساءً ومن 00:20 مساءً حتى 00:05 مساءً)

يمكنك أيضًا الاتصال بـONA عبر البريد الإلكتروني: [permanence-as@ona.etat.lu](mailto:permanence-as@ona.etat.lu)



## FORMATION ET INTÉGRATION

### AVANT L'ÂGE DE 18 ANS

Au Luxembourg, l'école est obligatoire pour tous les enfants de 4 ans à 16 ans.

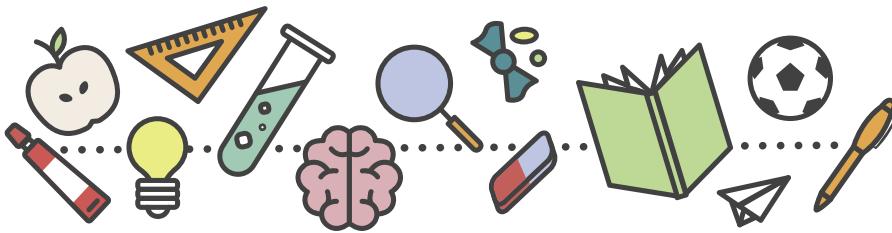
Cela vaut pour tous les enfants, quel que soit le statut des parents.

La scolarité dure au minimum 12 ans et elle est gratuite dans toutes les écoles publiques.

C'est le Service de la scolarisation des enfants étrangers (SECAM) qui informe et oriente les parents et leur enfant.

Des médiateurs interculturels sont disponibles pour faciliter la communication entre les parents étrangers nouvellement arrivés au Luxembourg et l'école et/ou les professeurs. Ce service est gratuit.

- **Les enfants de moins de 12 ans** sont inscrits au secrétariat de la commune de résidence.
- **Les jeunes âgés de 12 ans et plus** sont informés et orientés dans leur parcours scolaire par la Cellule d'accueil scolaire pour élèves nouveaux arrivants (CASNA).
- **Pour les jeunes de 16 à 24 ans inclus** (en dehors de l'obligation scolaire), il existe également des possibilités pour poursuivre leur scolarité ou pour se préparer à la vie professionnelle, notamment par le biais de classes d'accueil.



## التدريب والاندماج

### قبل سن 18

في لوكسمبورغ، المدرسة إلزامية لجميع الأطفال الذين تراوح أعمارهم بين 4 و 16 عاماً. هذا ينطبق على جميع الأطفال، بغض النظر عن حالة الوالدين. يستمر التعليم لمدة 12 عاماً على الأقل وهو مجاني في جميع المدارس العامة.

تقوم إدارة تعليم الأطفال الوافدين (SECAM) بإعلام وتوجيه الآباء وأطفالهم.

يتوفر وسطاء متعددو الثقافات لتسهيل التواصل بين الآباء الوافدين حديثاً إلى لوكسمبورغ والمدرسة و / أو المعلمين. هذه الخدمة مجانية.

- يتم تسجيل الأطفال دون سن 12 عاماً في أمانة بلدية الإقامة.
- يتم إعلام الشباب الذين تبلغ أعمارهم 12 عاماً فأكثر وتوجيههم في حياتهم المهنية المدرسية من خلال وحدة الاستقبال بالمدرسة للطلاب الوافدين الجدد (CASNA).
- بالنسبة للشباب الذين تراوح أعمارهم بين 16 و 24 عاماً (بصرف النظر عن التعليم الإلزامي)، هناك أيضاً إمكانيات لمواصلة تعليمهم أو الاستعداد للحياة المهنية، لا سيما من خلال فصول الاستقبال.



## À PARTIR DE L'ÂGE DE 18 ANS

### LE PIA PARCOURS D'INTÉGRATION ACCOMPAGNÉ

Le PIA s'adresse aux DPI de **18 à 65 ans** récemment arrivés au Luxembourg et bénéficiant de l'aide sociale accordée par l'Office national de l'accueil (ONA) et aux BPI réinstallés au Luxembourg (UNHCR – Resettlement). Il vise à soutenir leur intégration dans la société luxembourgeoise.

**Pour une intégration réussie, deux choses sont essentielles :**

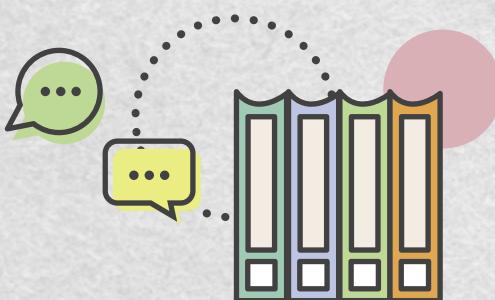
- L'apprentissage d'au moins une des langues nationales (luxembourgeois, allemand et français);
- La compréhension du fonctionnement de la vie quotidienne au Luxembourg.

Pour connaître et comprendre la société luxembourgeoise, son fonctionnement, ses langues d'usage, le PIA invite les DPI/BPI à participer à des cours et des séances d'information.

**Le programme PIA comprend deux volets :**

- Des séances d'information sur la vie au Luxembourg (p. ex. droits et devoirs, règles de vie commune, égalité hommes/femmes etc.) organisées par le Département de l'intégration du ministère de la Famille, de l'Intégration et à la Grande Région ;
- Des cours d'intégration linguistique (apprentissage de langues et cours d'alphabétisation) organisés par le Service de la formation des adultes (SFA) du ministère de l'Education nationale, de l'Enfance et de la Jeunesse.

Pour toutes les personnes âgées de 18 à 24 ans inclus, le Service de la Scolarisation des enfants étrangers (SECAM) organise des séances d'information et d'orientation.





## من سن ١٨

### دورة الاندماج المصحوبة بـ PIA

يستهدف برنامج PIA الأشخاص الذين تراوح أعمارهم بين 18 و 65 عاماً والذين وصلوا مؤخراً إلى لوكسمبورغ ويستفيدون من المساعدة الاجتماعية الممنوحة من قبل مكتب الاستقبال الوطني (ONA) وللأشخاص BPI الذين أعيد توطينهم في لوكسمبورغ (المفوضية السامية للأمم المتحدة لشؤون اللاجئين UNHCR - إعادة التوطين). يهدف إلى دعم اندماجهم في مجتمع لوكسمبورغ.

لتحقيق اندماج ناجح، هناك شيئاً أساسياً:

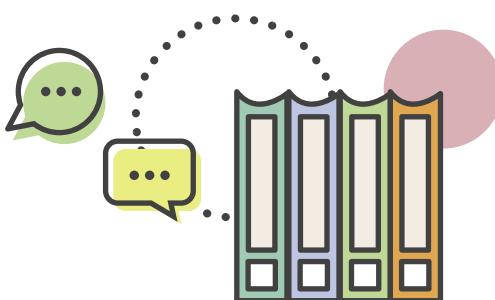
- تعلم لغة واحدة على الأقل من اللغات الوطنية (اللوكسمبورغية والألمانية والفرنسية)
- فهم كيفية سير الحياة اليومية في لوكسمبورغ.

للتعرف على مجتمع لوكسمبورغ وفهمه، وكيف يعمل، ولغاته، يدعو PIA DPIs / BPIs للمشاركة في الدورات وجلسات المعلومات.

### يتألف برنامج PIA من عنصرين:

- جلسات إعلامية عن الحياة في لوكسمبورغ (مثل الحقوق والواجبات، وقواعد العيش المشترك، والمساواة بين الرجل والمرأة، وما إلى ذلك) التي تنظمها إدارة الاندماج في وزارة الأسرة والاندماج والمنطقة الكبرى؛
- دورات الاندماج اللغوي (دورات تعلم اللغة ومحو الأمية) التي تنظمها إدارة تدريب الكبار (SFA) بوزارة التربية الوطنية والأطفال والشباب.

لجميع الأشخاص الذين تراوح أعمارهم بين 18 و 24 عاماً، تنظم خدمة تعليم الأطفال الوافدين (SECAM) جلسات المعلومات والتوجيه.





## LA FORMATION CONTINUE DES ADULTES

Au-delà de l'âge de l'obligation scolaire, il existe de nombreuses possibilités de se former tout au long de sa vie.

### ADRESSES UTILES

**Ministère de l'Éducation nationale, de l'Enfance et de la Jeunesse**

**Service de la scolarisation des enfants étrangers (SECAM)**

**Cellule d'accueil scolaire pour élèves nouveaux arrivants (CASNA)**

Maison de l'Orientation

29, rue Aldringen, L-1118 Luxembourg

Maison de l'Orientation

Téléphone : +352 247 – 85207

**Ministère de l'Éducation nationale, de l'Enfance et de la Jeunesse**

**Service de la scolarisation des enfants étrangers (SECAM)**

Médiateurs interculturels

Téléphone : +352 247 – 85909

E-mail : [mediateurs@men.lu](mailto:mediateurs@men.lu)

### Parcours d'intégration accompagné (PIA)

Ministère de la Famille, de l'Intégration et à la Grande Région

Division intégration

E-Mail : [programmes@integration.etat.lu](mailto:programmes@integration.etat.lu)

**Ministère de l'Éducation nationale, de l'Enfance et de la Jeunesse**

**Service de la formation des adultes (SFA)**

Téléphone : +352 8002 - 44 88

E-mail : [sfa@men.lu](mailto:sfa@men.lu)

[www.men.public.lu/fr/formation-adultes/index.html](http://www.men.public.lu/fr/formation-adultes/index.html)

### Offre de formation pour adultes en ligne

[www.lifelong-learning.lu/](http://www.lifelong-learning.lu/)



## تعليم الكبار المستمر

بعد سن التعليم الإلزامي، هناك العديد من الاحتمالات للتدريب طوال الحياة.

عناوين مفيدة

وزارة التربية الوطنية والطفولة والشباب (Ministère de l'Éducation nationale, de l'Enfance et de la Jeunesse) (Service de la scolarisation des enfants étrangers) (SECAM) وحدة الاستقبال المدرسي للطلاب الوافدين (Cellule d'accueil scolaire pour élèves nouveaux arrivants) (CASNA)

مركز التوجيه (Maison de l'Orientation) 29, rue Aldringen, L-1118 Luxembourg  
مركز التوجيه (Maison de l'Orientation) هانف: +352247 85207

وزارة التربية الوطنية والطفولة والشباب خدمة تعليم الأطفال الوافدين (SECAM) الوسطاء بين الفقافات هانف: +352247 85909 البريد الإلكتروني: [mediateurs@men.lu](mailto:mediateurs@men.lu)

برنامج الاندماج المُرافق (PIA) (Parcours d'intégration accompagné) وزارة الأسرة والاندماج والمنطقة الكبرى قسم الاندماج هانف: +3528002 4488 البريد الإلكتروني: [programmes@integration.etat.lu](mailto:programmes@integration.etat.lu)

وزارة التربية الوطنية والطفولة والشباب خدمة تعليم الكبار (SFA) هانف: +3528002 4488 البريد الإلكتروني: [sfa@men.lu](mailto:sfa@men.lu) [www.men.public.lu/fr/formation-adultes/index.html](http://www.men.public.lu/fr/formation-adultes/index.html)

عرض تدريب الكبار عبر الإنترنت  
[www.lifelong-learning.lu/](http://www.lifelong-learning.lu/)



## AUTRES ADRESSES UTILES

### Service national d'information et de médiation santé

73, rue Adolphe Fischer, L-1520 Luxembourg

Téléphone : + 352 24 77 55 15

E-mail : [info@mediateursante.lu](mailto:info@mediateursante.lu)

Médiateur Santé – Luxembourg ([public.lu](http://public.lu))

Le « Service national d'information et de médiation dans le domaine de la santé » est un service de l'État indépendant.

Conformément à ce qui est prévu par la loi du 24 juillet 2014 relative aux droits et obligations du patient, ce service remplit dans le domaine de la santé une mission de :

- Centre d'information et d'accès au droit;
- Centre de médiation pour tout conflit entre un patient et un prestataire de soins de santé;
- Point de contact pour les soins transfrontaliers, ensemble avec la Caisse Nationale de Santé.

### ASTI

#### Association de Soutien aux Travailleurs Immigrés

10-12, rue Auguste Laval, L-1922 Luxembourg

Téléphone : + 352 43 83 33 1

E-mail : [ensemble@asti.lu](mailto:ensemble@asti.lu)

[www.asti.lu](http://www.asti.lu)

### CLAE Asbl – Comité de Liaison des Associations d'Étrangers – Reconnue d'utilité publique

26, rue de Gasperich, L-1617 Luxembourg

Téléphone : +352 29 86 86 1

E-mail : [info@clae.lu](mailto:info@clae.lu)

[www.clae.lu](http://www.clae.lu)

### Info-Handicap ASBL

Centre National d'Information et de Rencontre du Handicap

65, Avenue de la Gare, L-1611 Luxembourg

Téléphone : +352 36 64 66

E-mail : [info@iha.lu](mailto:info@iha.lu)

[www.info-handicap.lu](http://www.info-handicap.lu)





## عناوين أخرى مفيدة

### خدمة الوساطة والمعلومات الصحية الوطنية

73, rue Adolphe Fischer, L-1520 Luxembourg

هاتف: +35224775515

البريد الإلكتروني: [info@mediateursante.lu](mailto:info@mediateursante.lu)

(public.lu) وسيط صحة - لوکسمبورغ

"خدمة الوساطة والمعلومات الصحية الوطنية"

هي خدمة حكومية مستقلة.

وفقاً لما نص عليه قانون 24 يوليو 2014 المتعلق بحقوق وواجبات المريض، فإن هذه الخدمة تغطي في مجال الصحة بمهمة: مركز المعلومات والوصول إلى القانون؛ مركز وسيطة لأي صراع بين المريض و يقدم الرعاية الصحية؛ نقطة اتصال للرعاية عبر الحدود، مع الصندوق الوطني للصحة.

### ASTI

#### جمعية دعم العمال المهاجرين

10-12, rue Auguste Laval, L-1922 Luxembourg

هاتف: +3524383331

البريد الإلكتروني: [ensemble@asti.lu](mailto:ensemble@asti.lu)

[www.asti.lu](http://www.asti.lu)

### CLAE Asbl - لجنة الاتصال الخاصة بجمعيات الوفدين - المعترف بها على أنها ذات منفعة عامة

26, rue de Gasperich, L-1617 Luxembourg

هاتف: +3522986861

البريد الإلكتروني: [info@clae.lu](mailto:info@clae.lu)

[www.clae.lu](http://www.clae.lu)

### ASBL معلومات الإعاقة

المركز الوطني للمعلومات والمجتمعات حول الإعاقة

65, Avenue de la Gare, L-1611 Luxembourg

هاتف: +352366466

البريد الإلكتروني: [info@iha.lu](mailto:info@iha.lu)

[www.info-handicap.lu](http://www.info-handicap.lu)





## الوصول - الخريطة

مركز إيتيلبروك (Planning Familial Centre d'Ettelbruck)  
18, avenue J.F. Kennedy,  
L-9053 Ettelbruck



مركز لوكسمبورغ (Centre de Luxembourg)  
6, rue de la Fonderie, 4e ét.  
L-1531 Luxembourg



مركز إش-sur-Alzette (Centre d'Esch-sur-Alzette)  
24, rue Ernie Reitz, 4e ét.  
L-4151 Esch-sur-Alzette



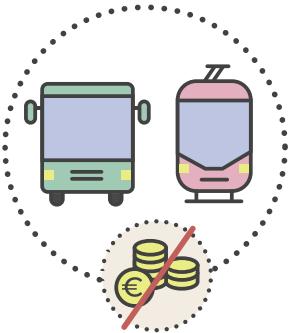
### جدول المواعيد

يمكن الوصول إلى مراكزنا الثلاثة عن طريق تحديد  
المواعيد وخلال ساعات العمل :

### HORAIRES

Nos trois centres sont accessibles sur rendez-vous, et pendant les heures d'ouvertures :

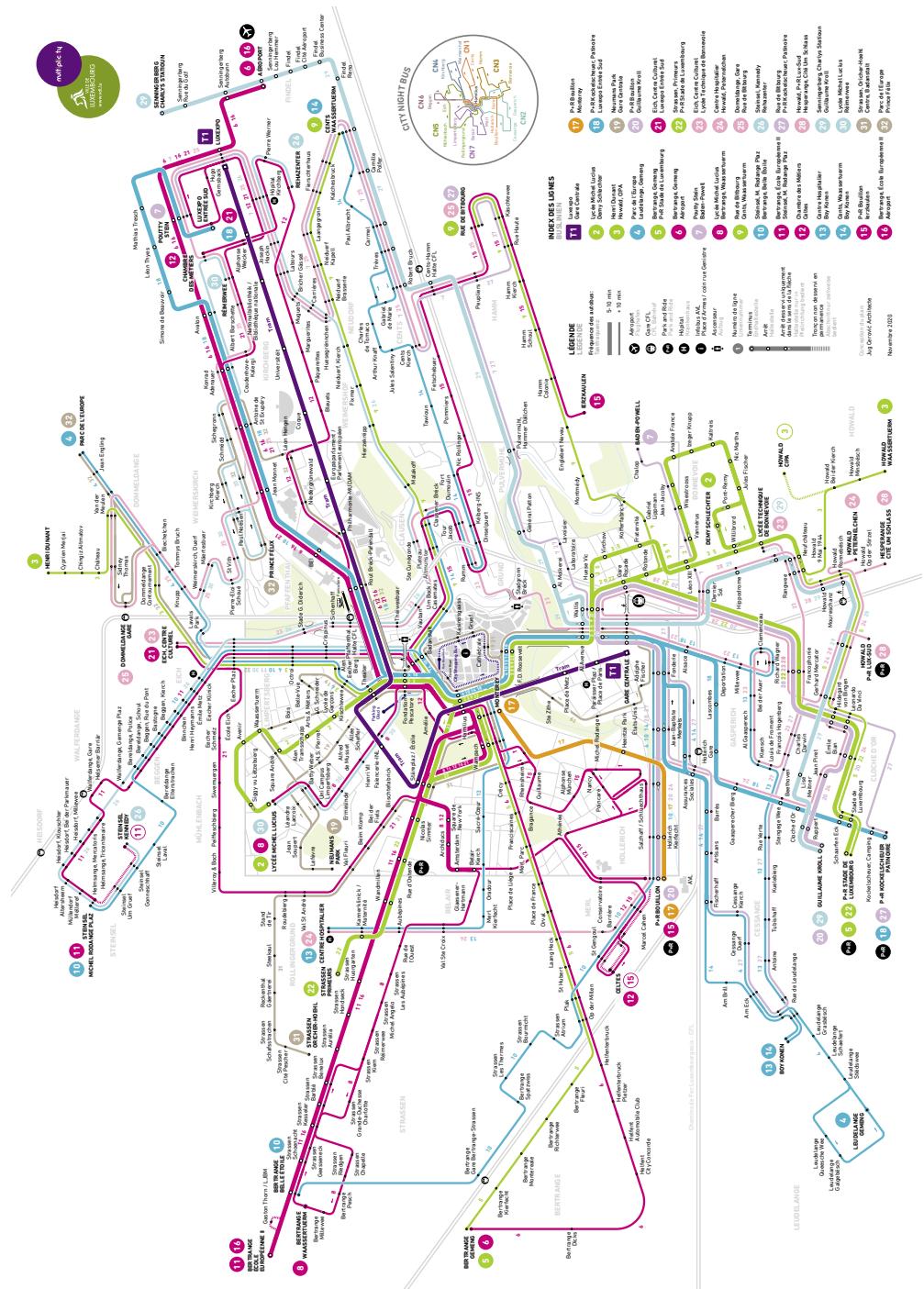
Lun.	Mar.	Mer.	Jeu.	Ven.	
8h					
9h					
10h					
11h					
12h					
13h					
14h					
15h					
16h					
17h					
18h					



في لوكسمبورغ، النقل بالحافلة أو الترام أو القطار  
 مجاني!

**Au Luxembourg, les transports par bus, tram ou train sont GRATUITS !**

*mobiliteit.lu*



**Le projet Parlons Santé est financé dans le cadre du programme 2014-2020 du Fonds «Asile, Migration et Intégration» - AMIF.**

Il s'agit d'un co-financement à parts égales entre l'Union Européenne et l'État luxembourgeois à travers l'ONA (Office National pour l'Accueil) du ministère des Affaires étrangères et européennes (anciennement du ministère de la Famille et de l'Intégration).

Éditeur responsable : Planning Familial

Graphisme : mine.lu

Année de publication : 2022

يتم تمويل مشروع Parlons Santé (الحديث حول الصحة) في إطار برنامج 2014-2020 لصندوق "اللجوء والهجرة والاندماج" .AMIF - ".

هذا تمويل مشترك في أجزاء متساوية بين الاتحاد الأوروبي ودولة لوكسمبورغ من خلال مكتب الاستقبال الوطني ONA (Office National pour l'Accueil) التابع لوزارة الشؤون الخارجية والأوروبية (وزارة الأسرة والاندماج سابقاً).

الناشر المسؤول: تنظيم الأسرة"

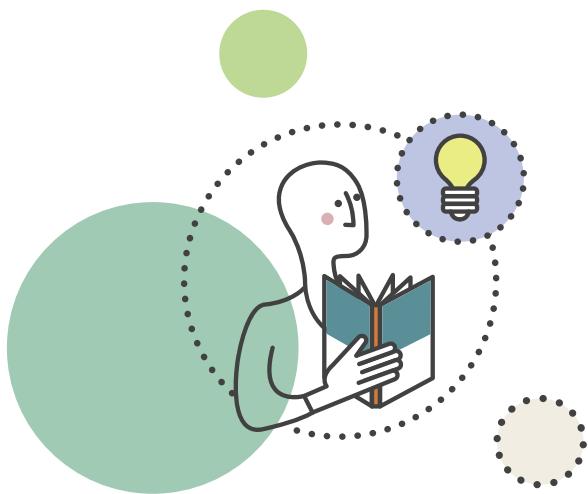
سنة الطباعة: 2022



LE GOUVERNEMENT  
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG  
Ministère des Affaires étrangères  
et européennes

Office national de l'accueil





**Planning Familial, Centre de Luxembourg**  
6, rue de la Fonderie, 4<sup>e</sup> étage, L-1531 Luxembourg  
Téléphone: +352 48 59 76  
E-mail: [info@planning.lu](mailto:info@planning.lu)

**Planning Familial, Centre d'Esch-sur-Alzette**  
2-4, rue Ernie Reitz, 4<sup>e</sup> étage, L - 4151 Esch-sur-Alzette  
(coin avec le 14-16 avenue de la Gare)  
Téléphone: +352 54 51 51  
E-mail: [esch@planning.lu](mailto:esch@planning.lu)

**Planning Familial, Centre d'Ettelbruck**  
18, avenue J.F. Kennedy, L-9053 Ettelbruck  
Téléphone: +352 81 87 87  
E-mail: [ettelbruck@planning.lu](mailto:ettelbruck@planning.lu)