





ብመሰረት ውድብ ጥዕና ዓለም (OMS) -

**«ጥዕና ሕመም ዘይምህላው ፣ ኣካለ ጉድለት ወይ ስንክልና ጥራይ  
ዘይኩነት ፣ ምሉእ ኣካላውን ስምዒታውን ኣእምሮኣውን ማሕበራውን  
ምጥዓይ የጠቓልል።»**

ጾታዊ ኹነ ናይ ምፍራይ ክእለት ዘይንጸሉ ክፋል ሓፈሻዊ ጥዕና ኢዩም። መበቁሉ  
፣ ኣረኣእያኡ ፣ ቊጠባዊ ወይ ማሕበራዊ ደረጃኡ ብዘየገድስ ናብ ኣገልግሎት ጥዕና  
ምርካብ ሓደ ኹብቲ መሰረታዊ መሰላት ነፍሲ ወከፍ ሰብ እዩ ።

**እዞ ጽሑፍቲ እዚኣ ብሉጽ ሂወት ንክህልወኩም እተተባብዕ እያ !**



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.

# እንቋዕ ብደሓን መጻእኩም



እዛ ጽሕፍቲ እዚኣ ነቶም ናብ ላክሰምበርግ ዝመጹ ሓደስቲ ሰባት ተባሂላ ኢያ ተዳልያ -

- **DPI** ሓተትቲ ኣህጉራዊ ዕቕብ ፣
- **BPI** ኣህጉራዊ ዕቕብ ዝረኽቡ ፣
- ዓበይቲን ዝእለዩ ወይ ዘይእለዩ ንኣሽቱን (ካብ 18 ዓመት ንታሕቲ) ።

ስደት ምርጫ ኣይኩነን። መንቀሊኡ ከኣ ካብ ኣብ መበቁል ዓድኻ ዚግበር ውግእ፣ ፖለቲካዊ ወይ ማሕበረሰብኣዊ ዓመጽ፣ ሕሉፍ ሓደጋ ከምኡውን ንህይወት ህዝቢ ኣብ ሓደጋ ኼእቱ ዚኽእሉ ነገራት ከትሃድም ትኽእል ኢኻ።

እዚ ሓደጋ ቁሉዕ ምዃን ዝያዳ ኣብ መገዲ ስደት ኺጎልሕ ይኽእል።

ናብ ካልኢ ሃገር ምብጻሕ እውን ቀሊል ኣይኩነን። ሓድሽ ዕንቅፋታት ኪሰግር ኣለዎ። ሓድሽ ቋንቋ ምምሃር፣ ዋላ ሓንቲ ኣብ ዘይንፈልጡሉ ኣገባብ ክግበር ዘለዎ ብዘሕ ምምሕዳራዊ ኣሰራርሓታት ኣውን ካብቲ ቀንዲ ዕንቅፋታት ኣዩ። ናብ ክንክን ጥዕና ንምእታው ሓበሬታ ምርካብ እውን ኪተሓላለኽ ይኽእል እዩ።

## ዕላማ እዛ ንእሽቶ መጽሓፍ እዚኣ ሓበሬታ ንምክፋል እዩ፡-

- ጥዕና ምእንቲ ኺህልወካ፣
- ብጽቡቅ መታን ክትፍወስ
- ሓገዝን ደገፍን ከምኡውን ኣብታ እተቐበለትካ፣ እተፈላለየ ባህሊ ዘለዎ ሃገር ጠቓሚ ኣድራሻታት ንምርካብ ትጠቅመና - ላክሰምበርግ
- ብዛዕባ መሰላትካ እውን ክትሕብረካ እያ።

እዚ ሰነድ እዚ ብእተፈላለየ ቋንቋታት እዩ ዚርከብ፣ እዚ ኸኣ ፋርሲ፣ ዓረብኛ፣ ትግርኛ፣ ዩክረይንኛ፣ እንግሊዝኛ ናብ ፈረንሳይኛ እተተርጎመ ይጠቓልል።

ኣቀራርብኡ ብኸልተ ቋንቋታት ዝዳሎ ኮይኑ ምስ **ሓኪም** ምስ ማሕበራዊ ሰራሕተኛ ወይ ምስ ዝኹን ይኹን በዓል ሞያ ጥዕና ክትራኽብ ይኽእለካ።

ነዛ ጽሕፍቲ እዚኣ ኣብ 3 ማእከላት ውጥን ስድራ ቤት ክትረኽብዎ ወይ ኣውን ካብዚ መርበብ ሓበሬታ ከተውርድዎ ትኽእሉ ኢኹም [www.planning.lu](http://www.planning.lu)

**እቲ ኣብዛ ንእሽቶ መጽሓፍ እዚኣ ተሓቢሩ ዘሎ ኣድራሻታት ብዘሕ ኣይኮነን፣ ኪቐየር ከኣ ይኽእል ኣዩ። ኩሉ ግዜ ኣብ መርበብ ሓበሬታ ናይቲ ማሕበር ተወከሱ!**

ንተወሳኺ ሓበሬታ ኣብዚ መርበብ ሓበሬታ ተወከሱ፡- [cesas.lu](http://cesas.lu)

## ስናይ ንባብ!

ኣብዚ መጽሓፍ እዚ ንኹሉ ዝሓቁፍ ጽሑፍ፣ ነቲ ኣብኡ ዘሎ ሓበሬታ ብዝተኸለለ መጠን ንኸተንብብን ንምርዳእን ጥራይ ዝዓለመ ኣይኮነን።

# 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



# ትሕዝቶ

<b>እንቋሳ ብይላን መጻእኩም .....</b>	<b>3</b>
ሰሌዳ ትሕዝቶ .....	5
ኣሕጽሮተ ቃል .....	11
ተርጓሚ .....	13
ኣገልግሎት ውጥን ስድራ ቤት .....	15
ፕሮጀክት ጥዕናን ካፈ ሳንቴን les Cafés Santé .....	17
መግለጺ .....	17
ምዝገባ .....	17
ድሕሪ ካፈታት ሳንቴ .....	17



<b>ኣገባብ ምክንኻን ጥዕና ኣብ ላክሰምበርግ .....</b>	<b>19</b>
ኣህጉራዊ ማዕከን ጥዕና Caisse Nationale de Santé (CNS) .....	21
ምትእስሳር ምስ ኣህጉራዊ ማዕከን ጥዕና .....	21
ካርድ ማሕበራዊ ውሕስነት .....	23
ክትሓምም ከለኻ .....	25
ናብ ላክሰምበርግ ካብ ዝመጽእ ክሳብ 3 ወርሒ ጌረ ኣለኹ .....	25
ናብ ላክሰምበርግ ካብ ዝመጽእ ልዕሊ 3 ወርሒ ገይረ ኣለኹ .....	27
ናይ ኣህጉራዊ ዕቑባ ተጠቓሚ እዩ .....	31
ግዝያዊ ዕቑባ ረኺበ ኣለኹ .....	33
ናይቲ ኣብ ላክሰምበርግ እተገብረ ናይ ምጥያስ መደብ ተጠቓሚ ኢዩ .....	33
ትሕቲ ዕድመ ሓታቲ ዑቅባ ኣዩ .....	33
ንሓኪም ኣማኸር .....	35
ቀዳማይ ግዴታዊ መርመራ ሕክምና .....	35
ሓፈሻዊ ሓኪምን ክኢላ ሕክምናን .....	37
ሓካይምን ሆስፒታላትን .....	41
ህጹጽ ኩነታት .....	45
112 :- ኣምቡላንስ ወይ መጥፋእቲ ሓዊ .....	45
መዓስ 112 ክትድውል ትኽእል ? .....	49
113 :- ፖሊስ .....	51
መዓስ ናብ 113 ክትድውል ትኽእል ? .....	51





<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





ንጹታውን ናይ ምፍራይን ጥዕናኻ ምክንኻን .....	53
ጸታውነት .....	53
ፍቓድ .....	55
ገብዝና ንጹታዊ ዝምድና እኹል ምዃን .....	57
ጸታዊ ኣረኣጳያ ፣ መንነት ጸታ ፣ ከምኡውን መግለጺ ጸታ፣ ኣድልዎ .....	59
ምፍራይ .....	63
ፍርያምነት .....	63
ምፍራይ ዘርኢ (ስፐርማቶጀነሲስ) .....	63
ወርሓዊ ጽግያት .....	65
መከላኸሊ ጥንሲ .....	67
ኮንዶም .....	69
ለ ካሬ ደ ላቴክስ .....	73
ሜላታት መከላኸሊ ጥንሲ ብሆርሞናት .....	75
ሆርሞናት ዘለዎ ወይ ዘይብሉ ስቴሪሎት .....	79
ህጹጽ መከላኸሊ ጥንሲ .....	81
ነባሪ ወይ ዘይምለስ መከላኸሊ ጥንሲ .....	81
ተፈጥሮኣዊ መከላኸሊ ጥንሲ .....	83
ወርሓዊ ጽግያት ወይ ፐሬድ ኣይመጸክን ድዩ? ጥንስቲ? .....	85
ጥንሲ .....	85
ዕረፍቲ ፣ ሓበሬታ ከምኡውን ገንዘባዊ ረድኤት ኣብ ግዜ ሕርሲ .....	87
ዘይተደልዎ ጥንሲ .....	91
ምንጻል ጥንሲ .....	91
ብምስጢር ዚግበር ሕርሲ .....	93
ብጸታዊ ርክብ ዝመሓለፉ ሕማማት .....	93
ኣይ ኤስ. ቲ ወይ ብጸታዊ ርክብ ዝመሓለፉ ሕማማት ኣንታይ ኣዮም? .....	95
ንሓኪም ተማኽርዶ? .....	95
ኣብ ብጸታዊ ርክብ ዝመሓለፉ ሕማማት ዘሎ ሓቅታት .....	97
ኤች. ኣይ. ቪ/ ኤይድስ .....	99
ሕማም ወይቦ ደረጃ-ለ (B) .....	101
መርመራ .....	103



## 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

**ስምዒታውን አእምሮአውን ጥዕናኝ ምሕላው..... 107**

ጥዕና እንታይ እዩ? .....	107
ታሪኽክ ፣ በሰላ ወይ ዝሰንብድ ሕሉፍ አለዎ ድዩ?.....	109
ጽምዋ .....	111
ብዝበለጸ ንክሕግዙኝ ክትዝክሮም ዘለካ ነገራት.....	113
ዓመጽ.....	119
እተፈላለዩ ዓይነት ዓመጽ.....	119
ምኽንሻብ .....	121
ምግሳስ ኩነ ጸታዊ መጥቃዕቲ.....	121
ዘቤታዊ ዓመጽ .....	127



**ሓፈሻዊ ጥዕናኝ ምክንኝን ..... 133**

አካላዊ ንጥፈታት.....	135
ምግቢ .....	135
አነባብራ .....	139
ወልፍታት.....	141
አልከላዊ መስተ.....	141
ትምባኽ .....	143
ካልኣት ዓይነታት ሓሽሽ .....	143
ምርመራን ምክትታልን ሕማማት.....	145
ሽከርያ .....	145
ሕማማት ልብን ስርዓተ ደምን.....	147
መንሸሮ .....	149
ክታቦት.....	151



**ካልኣት ጠቀምቲ ሓበሬታታት ..... 155**

ማሕበራዊ ደገፍ.....	155
ማሕበራዊ መወከሲ .....	155
ማሕበራዊ አገልግሎት .....	157
ስልጠናን ምውህሃድን.....	159
ቅድሚ 18 ዓመት.....	159
ካብ 18 ዓመት አትሒዙ.....	161
ካልኣት ጠቀምቲ ኣድራሻታት.....	165
መጻተዊ – ካርታ .....	167





## 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 :** Lëtzebuurger 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



## ኣሕጽሮተ ቃላት

**ትርጉም እቲ ኣብዛ ንእሽቶ መጽሓፍ እዚኣ እተጠቐሰ ኣሕጽሮተ ቃላት እንሆ።**

**DPI** - ኣህጉራዊ ሓታቲ ዕቕብ ዝበሃል

ኣህጉራዊ ዕቕብ ንምርካብ ኣመልኪቱ እተመዝገበን ጉዳይ ኣብ መስርሕ ዘሎን ሰብ ኢዩ ።

**BPI** - ተጠቃሚ ኣህጉራዊ ዕቕብ ዝበሃል

እዚ ሰብ እዚ ነቲ ኣህጉራዊ ዕቕብ ንምርካብ ዘቕረበ ሕቶ ኣወንታዊ ምላሽ ዝረኽበ ኢዩ ።

**AFM.** - ቅድመ ክፍሊት ኣብ ወጻኢታት ሕክምና ።

**AOT** - ንግዝያዊ ስራሕ ፍቓድ ምሃብ።።

**CASNA** - ንሓደስቲ መጻእቲ ተማሃሮ ዝኸውን ናይ ቤት ትምህርቲ መቐበሊ ክፍሊ።

**CNS** - ሃገራዊ ማዕከን ጥዕና ።

**CS-DPI.** - ንሓተትቲ ኣህጉራዊ ዕቕብ ዚኸውን ክፍሊ ጥዕና።

**FNS**- ኣህጉራዊ ማዕከን ምትሕግጋዝ።

**LISKO** - ማእከል ሓድነትን ማሕበራዊ ምትሕብባርን ላክሰምበርግ።

**LogIS** - መንበሪ ንማሕበራዊ ምውህሃድ - ማሕበር ካሪታስ ላክሰምበርግ ።

**MAEE.** ሚኒስትሪ ጉዳያት ወጻኢን ኤውሮጳን ።

**MENJE** - ሚኒስትሪ ትምህርትን ቁልዑን መንእሰያትን ።

**MIFA** - ሚኒስትሪ ስድራ ቤትን ውህደትን ኣብ ግራንድ ሬጅን ።

**ONA** - ሃገራዊ ቤት ጽሕፈት ምቅበል ኣጋይሽ (ኣብ ትሕቲ ቁጽጽር ሚኒስትሪ ጉዳያት ወጻኢን ኤውሮጳን ዝካየድ ምምሕዳር) ።

**ONIS** - ሃገራዊ ቤት ጽሕፈት ማሕበራዊ ምትእኻኻብ (ኣብ ትሕቲ ቊጽጽር ሚኒስትሪ ስድራ-ቤትን ውህደትን ኣብ ግራንድ ሬጅን ዘሎ ምምሕዳር)

**REVIS** - ኣታዊ ማሕበራዊ ምትእኻኻብ ።

**SGA-ONA** - ክፍሊ መምርሒታትን ኣከፋፍላታትን ናይ ሃገራዊ ቤት ጽሕፈት ምቅበል ኣጋይሽ

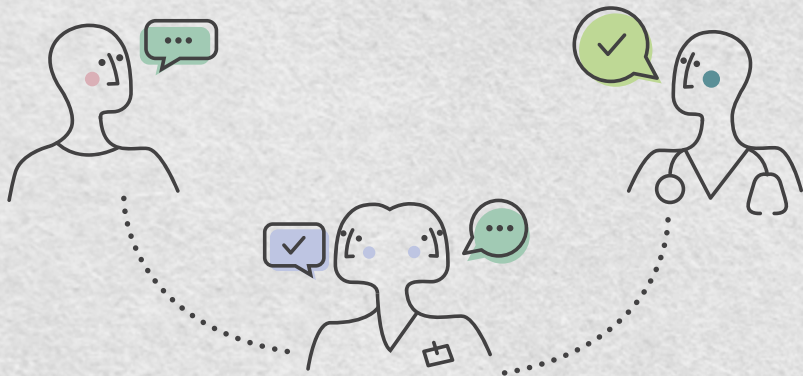
**SECAM** - ኣገልግሎት ትምህርቲ ወጻእተኛታት ቁልዑ ።

**SFA** - ኣገልግሎት ትምህርቲ ንዓበይቲ ።

**TPS** - ሰልሳይ ወገን ማሕበራዊ ክፋሊ

**24/7** - 24 ሰዓት 7 መዓልቲ





## 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 faire 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 !

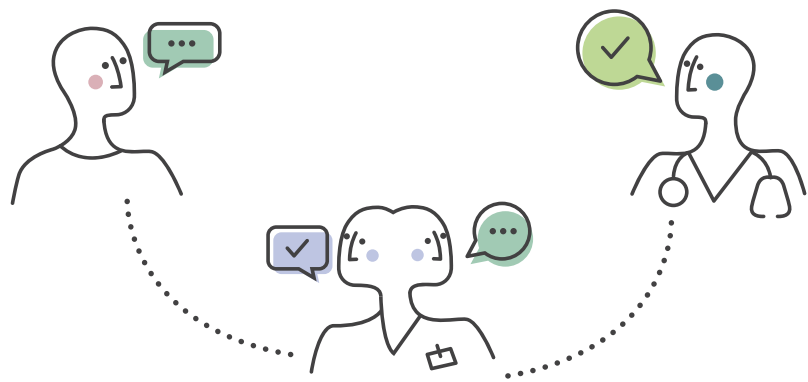
Votre structure d'hébergement ou une association comme le Planning Familial, les institutions médicales, les services d'aide et d'assistance, les avocats... peuvent demander un interprète pour vous pour vos rendez-vous. Mais il faut le dire en avance !

**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)





## ተርጓሚ

አብ ናይ ጥዕናኻ ጉዳይ (ከምኡውን አብ ካልእ መዳያት) ንንግግሪካ ምእንቲ ኸትርድኡን ንኣትደልዮ ብንጹር ክትነግርን ካብ ክኢላ ተርጓሚ ሓገዝ ክትሓትት መሰል ኣሎካ ።

ናይ ውልቂ ህይወትካ ወይ ታሪኽ ስድራ ቤትካ አብ ቅድሚ እቲ ዝትርጉመልካ ቀራቢኻ (አባል ስድራ ቤት፣ ፈታዊኻ ወዘተ) ክትገልጽ የጻግመካ ይኸውን። እቲ ኸኢላ ተርጓሚ **ምስጢር** የክብር እዩ ። ብሞያዊ ምስጢርን ስነ-ምግባር (ግዴታታት) ምኽባርን ይቐየድ። ብዛዕባ ኹነታትካ ብምትእምማን ንኸትዛረብ የኽእለካ ። ምስጋና ነቲ ተርጓሚ ነቲ እተህበብካ መግለጺ ተረዲእካዮ ኢኻ ። ምስ ሓኪም ኣገዳሲ ኣዩ ፣ ንኣብነት ሓኪም መድሃኒት ኺእዝዝ ወይ ምርመራ ኺትገብር ፍቓድካ ክሓትት ከሎ ኣገዳሲ እዩ።

ተርጓሚ ይሃልወካ ኣይሃልወካ ክሳብ ዝርደኣካ ሕቶታት ካብ ምሕታት ድሕር ኣይትበል!

ምስ ናይ መንበሪኻ ወይ ማሕበራት ከም ውጥን ስድራ ቤት፣ ትካላት ሕክምና ፣ ኣገልግሎት ሓገዝን ደገፍን፣ ጠበቓታት. ቈጸራ ምስ ዝህልወካ ተርጓሚ ክሓቱ ይኽእሉ። እዚ ግን ኣቐዲምካ ክትነግሮም ኣለካ!

**ሓታቲ ኣህጉራዊ ዕቅብ እንተ ኼንካ** ሃገራዊ ቤትጽሕፈት ምቅባል ኣጋይሽ ወይ ኣካያዲ ኣካል ናይቲ ክትወስዱ እትደሊ ኣገልግሎት ወጻኢታት እቲ ተርጓሚ ይሸፍን። ተርጓሚ ዜድልየካ እንተ ኹይት ቈጸራ ኸትሕዝ ከለኻ ነቲ ኣብ ትነብረሉ ቦታ ዝርከብ ደገፍ ዝገብረልካ ኣካል ኸትነግሮ ኣሎካ።

**ተጠቓሚ ኣህጉራዊ ዕቅብ እንተ ኼንካ** ነቲ ኣካያዲ ኣካል ናይቲ ክትወስዱ እትደሊ ኣገልግሎት ወጻኢታት እቲ ተርጓሚ ዚሸፍን እንተ ኹይት ኸትሓትቶ ኣሎካ። ብውልቅኻ ምስ ሓኪም ንምምኽኻር ተርጓሚ ዜድልየካ እንተ ኹይት ተርጓሚ ባዕልኻ ክትቅርብን ክትከፍሎን ኣሎካ። ኣብ ሆስፒታል ምስ ክኢላ ሓኪም እንተ ቈጸራ ኸትገብር ከለኻ፣ ተርጓሚ ክቅርቡልካ ክትሓትት ትኽእል ኢኻ፣ ሆስፒታላት ከኣ ሙብዛሕትኡ ግዜ ናይ ምትርጓም ኣገልግሎት ኣለወን።

አብ መንጎ ባህልታት ዝግበር ትርጉም፡- [www.croix-rouge.lu](http://www.croix-rouge.lu) (ንማሕበራት ጥራይ)



## 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.





## አገልግሎት ውጥን ስድራ ቤት

ውጥን ስድራቤት ንኹሉ ሰብ ብሙሉእ ምስጢር ጽፋፍ፣ ጾታዊ፣ ናይ ፍርድምነት ስሚዒታውን ሓበሬታን አገልግሎታትን ጥዕና ከም ዝረክብ ውሕስነት ይህብ።

ሰባት ካብ ኩሉ ዓይነት ምግዳድን ዓመጽን ነጻ ዝኾነ፣ ኣብ ማዕርነት፣ ምክብባር፣ ኣካላዊ ቅንዕናን ክብርን ዝተመርኮሰ ውልቃዊ፣ ብሓበሬታን ሓላፍነታውን ምርጫ ናይ ምግባር መሰሉ ይጣበቅ።

**መንእሰያትን ዓበይትን በይንኹም ወይ ምስ ኣሰነይትኹም፣ በዓል ሓዳር ፣ ምስ ስድራ ቤትኩም ፣ ሓንጉፋይ ኢልና ኢና እንቅበለኩም ።**

ዕድሜኹ፣ ዜግነቱ፣ መበቆልኩ፣ ጾታኹ፣ ጾታኹ፣ ኩነታት ሓዳርኩ፣ ጾታዊ ዝንባለኹ፣ ጾታዊ መንነትኩ፣ ሃይማኖትኩ፣ ፋይናንሳዊ ወይ ሕጋዊ ኩነታትኩ ወዘተ ወዘተ ኣመልኪቱ ዝኾነ ፍልልይ ኣይግበርን።

**ውጥን ስድራቤት ንሕቶታትኩም ብገለልተኛ፣ ሓልዮትን ምስጢራዊን መንገዲ ኣይ ዝምልሱ።**

ሰብ ሞያና ከይፈረዱ፣ ርእይቶኹም ኣኸበሮም ይሰምዑኹም፣ ይሕብሩኹም፣ ይምዕዱኹምን ይሕክሙኹምን።።። እዚ ዘይካእል እንተ ኹይት ናብ ካልእ ሰብ ሞያ እዮም ይልእክኩም ።

**ውጥን ስድራቤት ኣብ ቀረባኹ ኢዩ ዘሉ - ኣብ 3 ዘባታት ዝርከብ 3 ማእከላት ወትሩ ጥቓ መደበር ባቡር ኣውቶቡስ ወይ ትራም ይርከብኡ።**

ብዘይካዚ ካብ ርሑቕ ኣውን ምኽሪ (ተሌፎን/ቪድዮ) ይህብ እዩ።

**ትርጉም ኩሉ ግዜ ይከኣል እዩ። ንሕቶ ዑቅብኦም ቅቡል ዝኾኑ ሰባት ብነጻ ኣዩ።**

**ናይ ስድራቤት ውጥን ናይ ምግባር አገልግሎት ብናጻ ኢዩ -**

- ሓበሬታ ፣ ሕክምናዊ ምኽሪ ናይ ማህጸን (ዓመታዊ መርመራ፣ ብጾታዊ ርክብ ንዝመሓላለፍ ሕማማት ምምርማር ፣ ንገሊኡ ዓይነት መንሽሮ ፣ መከላኸሊ ጥንሲ፣ ብጽሕፍ፣ ጽግዖት፣ ጾታዊ ርክብ፣ ዝድለ ወይ ዘይተደልየ ጥንሲ፣ ጾታዊ ዓመጽ፣ ምኽንሻብ ጓል ኣንስተይቲ ወዘተ።)
- መርመራ ጥንሲ፣ ነጻ መከላኸሊ ጥንሲን ህጹጽ መከላኸሊ ጥንሲን፣ ኮንዶም፣
- ስነ-ኣእምሮኣዊ ምኽራታት (ጸገማት ዓመጽ፣ ጾታዊ፣ ስምዒታዊ፣ ዝምድናዊ፣ መጻምድቲ፣ ስድራቤት፣ ዝድለ ወይ ዘይተደልየ ጥንሲ ኣብ ዘጋጥመሉ እዋን ምኽሪ ወዘተ)፣
- አገልግሎት ማሕበራዊ ደገፍ፣
- ብዛዕባ ጾታውን ስምዒታውን ጥዕና ዚገልጽ ሓበሬታ ዚወሃበሉ መደባትን ውልቀ-ሰባት ንምምኽኻርን ዚግበር ምይይጥ።

ምኽሪ ንምርካብ ፣ ኣቀዲምካ ቈጹራ ኸትሕዝ ኣሎካ ።

**ህጹጽ ኩነታት ምስ ዘጋጥም ደውሉልና!**  
ኩሉ ኣባልና ብሞያዊ ምስጢር ዝተቐየደ እዩ።





# 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).



# ፕሮጀክት ፓርሎንስ ሳንቴን ናይ ካፌ ሳንቴን

## መግለጺ

ውጥን ስድራቤት ብ ካፌ ሳንቴ ዝቀረበ

- ን ደቂ ኣንስትዮ፤
- ን ደቂ ተባዕትዮ፤
- ን መንእሰያት ።

**እዚ እዋን እዚ ብዛዕባ ጥዕናን ርክብ ወይ ዝምድና ምልውዋጥን ምይይጥን ዚግበረሉ እዋን እዩ ።**

ቡን፡ ሸሂ፡ ጽማቕ፡ ፍረታት፡ ገለ ኩኪስን ፍረታትን ኣብ ዝቅረበሉ መድረሽ፡ ብዛዕባ ኣናቶሚ፡ ኣብ እዋን ጉርዝውና፡ ጽግዖት፡ ጾታዊ ርክብ፡ መከላኸሊ ጥንሲ፡ ጥንሲ፡ ኩሉ ዝምድናታት ኣብ መጻምድትን ስምዒታትን ንዘረረብ።

ኣብኡ ምክፋል ብናጻ እዩ ።

- ወለዲ ሽላዕ 3 ዓመት ዝዕድሚኡም ደቆም ከሰንይዎም ይኸእሉ ኢዮም ።
- ኩሉ እቲ ኣብ ካፌ ሳንቴ እተባህለ ነገራት **ብምስጢር** እዩ ዝተሓዘ ።

እዚ መደባት ን ሓተትን ተጠቀምትን ኣህጉራዊ ዑቅባ ዝተሓዘአ ኣዩ። ነፍሲ ወከፍክፍሊ ዳርጋ 2 ሰዓት ኣቢሉ እዩ ዚወስድ ። ኣድላዪ እንተ ኹይኑ ብሓገዝ ተርጓሚ ብዓረብኛ ፣ ፋርሲ ፣ ትግርኛ ፣ ዩክሬንኛ ፣ እንግሊዝኛ ወይ ፈረንሳይኛ ይቐርብ ።

**ማሕበራውን ትምህርታውን ሰራሕተኛታት ንብሕታዊ ጉዳያትን** እቶም ተሳተፍቲ ንምኽባር ናብ ካፌስ ሳንቴ ኣይእከቡን ኢዮም ።

## ምዝገባ

ኣብ ካፌ ሳንቴ ንምስታፍ ክትምዝገብ ኣሎካ። ንሓደ ማሕበራዊ ሰራሕተኛ ኽምሉ ኪገብረልካ ኽትሓትቶ ትኽእል ኢኻ ።

ዕለተ እቲ መደባት ዝግበረሉ ኣብ ኢንተርነት ኣብዚ ኣድራሻ እዚ ክርከብ ይከኣል፡-  
[www.planningfamilial.lu/fr/Parlons-sante](http://www.planningfamilial.lu/fr/Parlons-sante)

በዚ ዚሰዕብ ኣድራሻ ኢ-መይል ኣቢልካ እውን ብቐጥታ ክትረኽበና ትኽእል ኢኻ፡-  
[parlons@planning.lu](mailto:parlons@planning.lu)



## ድሕረ ካፌ ሳንቴ ምስታፍ

ኣብ መወዳእታ እቲ ናይ ካፌ ሳንቴ መደብ ብሓገዝ ተርጓሚ ምስ ኸኢላታት ናይ ውጥን ስድራቤት (ሓካይም ማህጸን ፣ ሓካይም ፣ ሓካይም ስነ-ኣእምሮ ፣ ሓኪም ጾታዊ ዝምድና ፣ ኣማኸርቲ ከምኡውን ማሕበራዊ ሰራሕተኛታት) ቁጽሪ ግበር።





## 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).

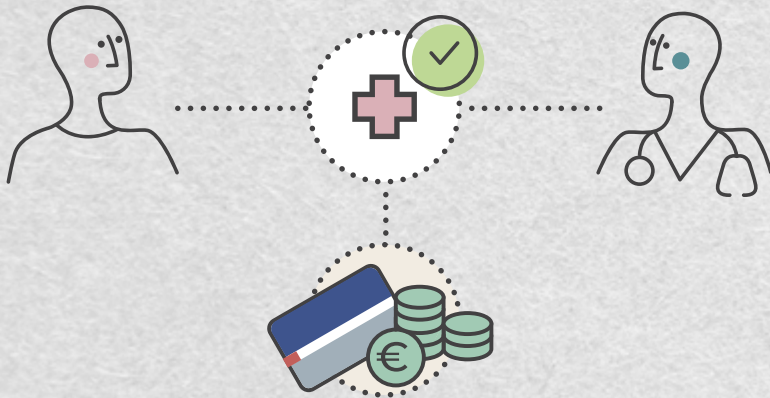
L'ONA organise des séances d'informations pour expliquer le système d'assurance santé au Luxembourg.

\* 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).





## ናይ ላክሰምበርግ ኣገባብ ክንክን ጥዕና



ስርዓተ ጥዕና ላክሰምበርግ **ጽፋፍ ክንክን ጥዕናን ናይ ሓኪም ናይ ምምራጽ ናጽነትን ንምርካብ ውሕስነት ይህብ**። ኣብ ላክሰምበርግ ናይ ጥዕና ወጻኢታት ብኸፈል ወይ ምሉእ ብምሉእ ከምኡውን ናይ ሕርሲ ወጻኢታት ይኸፈን።

ነዚ ንምግባር ምስ ሃገራዊ ማዕከን ጥዕና (ሲ. ኤን. ኤስ) ክትምዝገብን ውሕስነት ክህልወክን ኣለዎ።

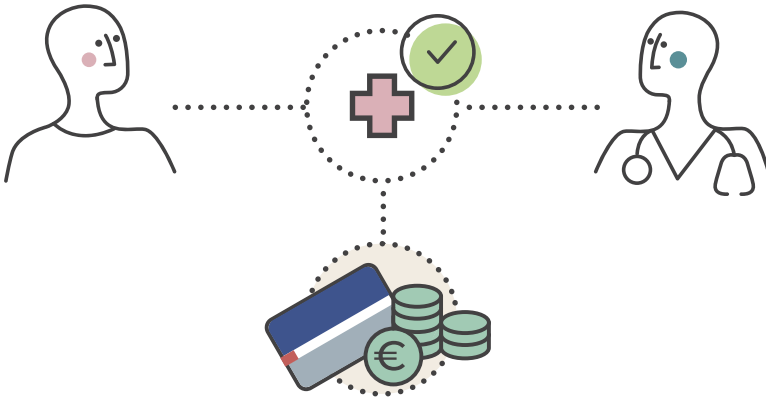
ኦ.ኤን.ኤ ብዛዕባ እቲ ኣብ ላክሰምበርግ ዘሎ ስርዓት ሞድሕን ጥዕና ዚገልጽ ሓበሬታ ዚህብ ሞደባት ይውድብ።

\* ድሕሪ 3 ወርሒ ንሓተቲ ዕቁባ

ጠቓሚ ሰነዳት ወይ ሊንክታት(ጥብቆታት)

ዝያዳ ሓበሬታ እንተ ደሊኻ ኣብዚ ተወከስ

<https://sante.public.lu/fr/publications/s/systeme-de-sante-2019-brochure-fr-de-en-pt/index.html> (እዛ ጽሑፍ እዚ ብፈረንሳይኛ፣ ብእንግሊዝኛ፣ ብጀርመንኛን ብፖርቱጋልኛን ክርከብ ይከኣል)





## 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)



## ኣህጉራዊ ማዕከን ጥዕና CAISSE NATIONALE DE SANTE (CNS)

### ኣባል ናይ ሃገራዊ ማዕከን ጥዕና ሙኽን

ነፍሲ ወከፍ ኣህጉራዊ ዕቑባ ንምርካብ ዝሓተተ ሰብ ንወለንታዊ መድሕን ጥዕና ምስ ሃገራዊ ማዕከን ጥዕና (ሲ. ኤን. ኤስ) ይምዝገብ። ነዚ መድሕን እዚ ዚኸውን ወርሓዊ ክፍሊት ብኣ. ኤን. ኤ ኣይ ዝሸፈን።

**ኣብተን ናይ መጀመርታ 3 ኣዋርሕ ሲ. ኤን. ኤስ ወጻኢታተይ ኣይመልሰለይን ኣይ።**

ኣብዚ እዋን እዚ ኣድላይ እንተ ኹይኑ ኣብ ቅድሚ ተር጑ምቲ ኹብቲ ኣብ ላክሰምበርግ ዚርከብ ማኣከል ሕክምና ዱ ቫል ፍለሪ ብሓኪም ክርእ እኽእል እዩ። ኣድላይ እንተ ኹይኑ ብክፍሊ ጥዕና ናይ ሓተቲ ኣህጉራዊ ዕቑባ / ሲ. ኤስ. ዱ. ፒ.ኢ ናብ ስፔሻሊስት ሓኪም ፈረር ክበሃል ይኽእል። ነዞም ቫውቶራት እዚኣቶም ንሕክምናዊ መርመራ ወይ ብሓኪም ዝተኣዘዘ መድሃኒት ንምርካብ ናብኡ ክኸይድ ኣብ ዝግደደድ እዋን ንሓኪም፡ ሆስፒታል ወይ ፋርማሲ እህበም

ሕዱር ወይ ነባሪ ሕማም እንተ ኣጋጢሙ ክፍሊ ጥዕና ንኣተቲ ኣህጉራዊ ዕቑባ ፍሉይ ሓገዝ ኪህብ ይኽእል እዩ።

ህጹጽ ኩነታት እንተ ኣጋጢሙኒ ብቐጥታ ናብ ሆስፒታል ክኸይድ ይኽእል ኣዩ ፣ ክፍሊቱ ከኣ ብሃገራዊ ክፍሊ ምቅባል ኣጋይሽ ከኣ ይሸፈን።

ኣብ ኩሉ ዝገብረ ስርሓት ነቲ ኣብ መንበሪ ገዛይ ዘሎ ሓላፊ ኪሕግዘኒ ክውከሶ ይኽእል እዩ ።

ናብ ከም ውጥን ስድራቤት ዝኣመሰለ ብናጻ ሽንክን ዚግበረሉ መሳላጥያታት እውን ክኸይድ እኽእል እዩ ። መብዛሕትኦም ኣዞም ትካላት ኣብዚ መምርሒ እዚ ተዘርዚሮም ኣለው።

#### ጠፅሚ ኣድራሻታት

##### ሃገራዊ ቤት ጽሕፈ ምቅባል ኣጋይሽ (ONA)

ንኣተተቲ ኣህጉራዊ ዕቑባ ዚኸውን ክፍሊ ጥዕና CS-DPI

ማኣከል ሕክምና ቫል ፍሎሪ

23, ቫል ፍሎሪ L-1526 ላክሰምበርግ

ሰኑይ ሰሉስን ሓምስን ካብ 8:30 ቅ.ቀ ክሳብ 12:00 ፍርቂ መዓልቲ ከምኡውን ካብ 1:30 ድ.ቀ ክሳብ ሰዓት 4:00 ድ.ቀ

##### ሃገራዊ ቤት ጽሕፈ ምቅባል ኣጋይሽ (ONA)

ክፍሊ መምርሕን ክፍሊትን

5, RUE ካርሎ ሀምር L-1734 ላክሰምበርግ

ኢ-መይል:- [guichet@ona.etat.lu](mailto:guichet@ona.etat.lu)

ተሌፎን:- +352 247 - 75754

ሰኑይ ክሳብ ዓርቢ ኹብ 08:00 ቅ.ቀ ክሳብ 12:00 ፍርቂ መዓልቲ ከምኡውን ካብ 14:00 ድ.ቀ ክሳብ 17:00 ድ.ቀ

#### ጠፅሚ ሰነዳት ወይ ሊንክታት(ጥብቆታት)

ብዛዕባ ብፍታውካ ትግብረ መድሕን ጥዕና ዝያዳ ሓበሬታ እንተ ደለኹ - [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 (AAAAMMJJ) 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)



## ካርድ ማሕበራዊ ውሕስነት

አብ ሲ. ኤን. ኤስ. ምስ ኣትምዝገብ ድሕረ ሒደት ሰሙናት ካርድ ማሕበራዊ ውሕስነት ይወሃብኩኒ።

እታ ካርድ 13 ቍጽረ ኣለዋ ስሙ ከኣ «ማትሪኩል» ወይ «ቁጽረ ሲ. ኤን. ኤስ. ይበሃል እዚ ቍጽረ እዚ ብዕለት ልደትካ (ዓመት ወርሒ ዕለት) ስዒቡ ድማ ብ 5 ቍጽረታት እዩ ዚቐውም። እዚ ቍጽረ ኣብ ሮዛ ወረቐትካ ዘሎ ቁጽረ ተመሳሳሊ እዩ (ምስክር ወረቐት MAEE)። መብዛሕትኡ ግዜ ምምሕዳራዊ ስርሓት ኣብ እትገብረሉ ዮድልየካ ኢዩ።

ንሓተቲ ኣህጉራዊ ዑቅባ ኣብ ዳሕረዋይ ሸነሽ እታ ካርድ ጻዕዳ እዩ። ሕቶ ኣህጉራዊ ዕቑባኻ ምስ ዝምለስ ሓዳስ ካርድ ንምርካብ ከተመልከት ትኽእል ኢኻ። ኣብ ዳሕረዋይ ገጽ እዛ ሓዳስ ካርድ እዚኣ ናይ ኣውሮጳ ናይ ጥዕና መድሕን ካርድ ክህሉ ኢዩ።



እዛ ካርድ እዚኣ ምስ ሲ. ኤን. ኤስ(CNS) ከም ዝተመዝገብካ ምስክር ኢያ። እዚኣ ብሕታዊት ካርድ ኢያ። ናብ ሆስፒታል ፣ ሓኪም ወይ ፋርማሲ ክኸይድ ከለኹ ድማ ኩሉ ሳዕ ምሳይ ክማልኣ ኣሎኒ።

ካርድ እንተ ዘይተሰለይ ካብ ኣህጉራዊ ቤት ጽሕፈት ምቅባል ኣጋይሽ « ሲ. ኤን. ኤስ(CNS)/ማትሪኩል» ኽምሓውን ቴምብር ክሓትት እኽእል እዮ።

### ሃገራዊ ቤት ጽሕፈት ምቅባል ኣጋይሽ (ONA) ፣

5 rue ካርሎ ሀመር L-1734 ላክስምበርግ

ኢ-መይል:- [guichet@ona.etat.lu](mailto:guichet@ona.etat.lu)

ተሌፎን:- +352 247 - 75754

ሰኑይ ክሳብ ዓርቢ ኻብ ሰዓት 08:00 ቅ.ቀ ክሳብ 12:00 ፍርቂ መዓልቲ ካብ 14:00 ድ.ቀ ክሳብ 17:00 ድ.ቀ እንተ ኣጥፊኣዮ ኣብዚ መርበብ ሓበሬታ እዚኣ ሓዳስ ካርድ ክእዝዝ እኽእል እዮ። [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.

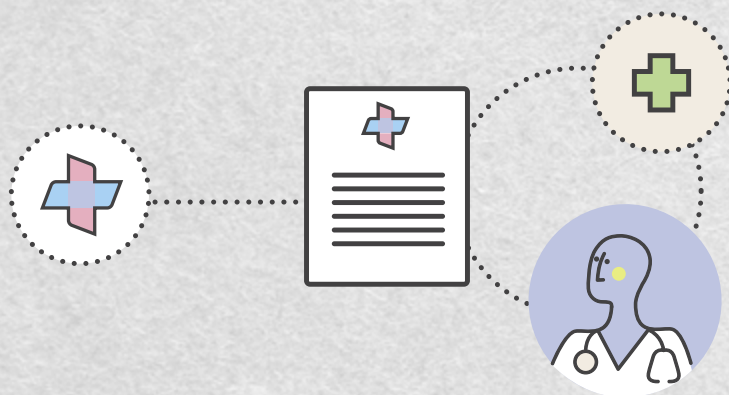
Dans toutes vos démarches, vous pouvez vous faire aider par la personne de référence dans votre structure d'hébergement !

#### 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







## ክትሓምም ከለኻ

### ሓታቲ ኣህጉራዊ ዑቅባ ኣዩ ከምኡውን ኣብ ላክሰምበርግ ካብ 3 ወርሒ ንታሕቲ ተቀሚጦ

ናብ ማእከል ሕክምና ሻል ፍሎሪ እኸይድ።

**ክኢላ ሓኪም ከተማኸር እንተ ኣድልዩካ** ካብ ሓፈሻዊ ሓኪም ናይ ሜዞን መዲካል ትእዛዝ መድሃኒት ከምኡውን ካብ ክፍሊ ጥዕና ናይ ሓተቲ ዑቅባ ቫውቸር ትቅበል። ነቲ ትእዛዝ ሓኪምን ንቫውቸርን ንክኢላ ሓኪም ፣ ሆስፒታል ወይ ፋርማሲ ትህቦም

**ሜዞን መዲካል እንተ ተዓጽዩ** እሞ ብህጹጽ ናብ ሓኪም ሆስፒታል ወይ ፋርማሲ ኽትከይድ እንተ ኣድልዩካ ፋክቱር ክትቅበል ኢኻ።ናይቲ ፋክቱር ክፍሊት ወይ ብቕልጡፍ ክትከፍሎ እንተድኣ ኣድልዩካ ክምለሰካ ንምሕታት፡ ኣብ መዋቕር መንበሪኽ ንዘሎ መወከሲ ሰብካ፡ ክፍሊ ጥዕና ሓተቲ ዑቅባ ወይ ክፍሊ መምርሕን ክፍሊትን ናይ ክፍሊ ምቅባል ኣጋይሽ ክትራኽብ ኣለካ።

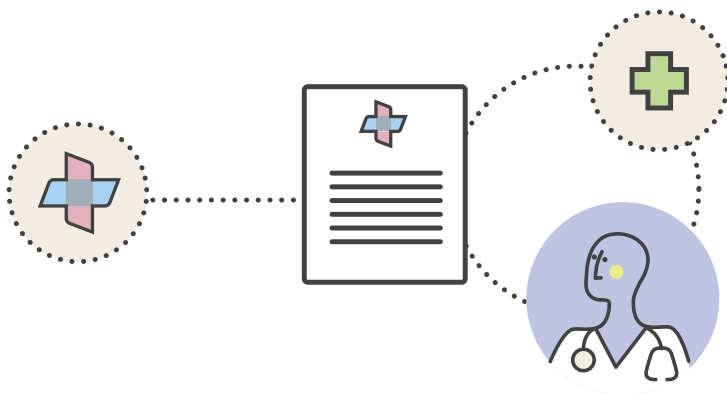
ኣብ ኩሉ ስፖምትታትካ ካብቲ ኣብ መንበሪኽ ዘሎ መወከሲ ሰብ ሓገዝ ክትረክብ ትኽእል ኢኻ ።

#### ጠቓሚ ኣድራሻታት

#### ማእከል ሕክምና ሻል ፍሎሪ

23, ሻል ፍሎሪ L-1526 ላክሰምበርግ

ሰኑይ ሰሉስን ሓምሴን ካብ 8:30 ቅ.ቀ ክሰዕ 12:00 ፍርቂ መዓልቲ ከምኡውን ካብ 1:30 ድ.ቀ ክሰዕ ሰዓት 4:00 ድ.ቀ





## 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 !

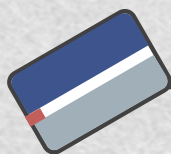
### QUAND VOUS ALLEZ CHEZ LE MÉDECIN

- 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.





## ናብ ላክሰምበርግ ካብ ዝመጽእ ልዕሊ 3 ወርሒ ገይረ ኣለኹ

ምስ ተመዝገብካ ድሕሪ 3 ወርሒ ፣ ብ ሲ. ኤን. ኤስ. (CNS) ውሕስነት ይወሃበካ ፣ **ሓኪም ከኣ ክመርጽ ይኽእል።**

ነቲ ን ሓኪም ወይ ፋርማሲ ዚወጽእ ወጻኢታት ንምኽፋል 100 ዩሮ ይቅበል ። እዚ ኹኣ ኣብ ናይ ሕክምና ወጻኢታት ኣቀዳምካ ምኽፋል ኣዩ ( I'AFM )። ነዚ ኣቐዳሙ ዝኸፈል ክጥቀሙኦ ክለኹ ነቲ ዝሕግዘኒ ሰብ ብዛዕብኡ ክሓቶ ኣለኒ።

### ናብ ሓኪም ክትከይድ ክለኽ

- ካርድ ማሕበራዊ ውሕስነትካ ሒዝካ ቅረብ ።
- ኣብ መወዳእታ እቲ ቈጽራ ፣ ነዓይ ዝተረኣኸሉ ትኸፍል ።

### ገንዘብካ መታን ክምለሰልካ

- **ነቲ ፋክቱር ምስ ምስክር ወረቐት ናይ ዝኸፈልካሉ ናብ ሲ. ኤን. ኤስ ትልእኽ.** ንመጀመርታ ግዜ ክምለስለካ እንተ ደለኽ ናይ ባንክ መንነትካ ዚገልጽ ሰነድ (ቍጽሪ ሕሳብካ ዚሕብር ሰነድ) ኣውን ክትልእኽ ኣሎካ ።
- **ኣብቲ ናብ ናብ ሲ. ኤን. ኤስ ትልእኽ ደብዳቤ ቴምብር ምግባር ኣዩድልዩካን ኣዩ።**
- **እቲ ክፍሊት ልዕሊ 100 ዩሮ እንተ ኹይኑ** እሞ ቅድሚ 15 መዓልቲ ጥራይ እንተ ኸፈልካ ብኡንብኡ ገንዘብካ ክምለሰልካ ኣብ ባንኮ ሲ. ኤን. ኤስ. ቈጽራ ክትሕዝ ትኽእል ኢኽ። ኣብ ውሽጢ 30 መዓልቲ ካብ ኣንዳ ፖስታ ገንዘብካ ክተውጽእ ዘኽእለካ ቸክ ክወሃበካ ኣዩ።
- **እቲ ፋክቱር ልዕሊ 250 ዩሮ** እንተ ኹይኑ ፍሉይ ሓገዝ ኪግበረልካ ምእንቲ ንዝሕግዘካ ኣካል ፣ ኣብ መንበሪኽ ንዘለዉ ወይ ብቐጥታ ናብ ሃገራዊ ቤት ጽሕፈት ምቅበል ኣጋይሽ ክትሓትት ትኽእል ኢኽ።/ሲ. ኤን. ኤስ ብቐጥታ ነቲ ሓኪም ኪኸፍሎ እዩ ንስኽ ድማ ኣቀዳምካ ክትከፍል ኣዩድልዩካን እዩ። ኣቲ ዝተገብሩሉ ሚእታዊት ክፍሊት ግን ክትከፍል ኣሎካ ። ሲ.ኤን.ኤስ ካብ 80 ካሳሶ 100% ናይቲ ክፍሊት ክኸፍን ይኽእል ኣቲ ዝተረፈ «ውልቃዊ ተሳትፎ» ተባሂሉ ይጽዋዕ ንስኽ ድማ ትኸፍኖ ወይ ትኸፍሎ። ስለዚ ቅድመ ክፍሊት ክትጥቀም ትኽእል።

ኣብ ኩሉ እዚ ስርሓት ወይ ስጉምታት እዚ ካብ ሓገዝዎ ወይ ዝውከሶ ሰብ ሓገዝ ክሓትት እኽእል እዩ ።





## 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)



## ናብ ፋርማሲ ኸትከይድ ከለኻ

### መድሃኒት ኣይተኣዘዘለይን :-

- ዝትወሰኑ ብዘይ ትእዛዝ ክግዝኡ ዝኸለሉ መድሃኒታት ጥራይ ኢኻ ኸትገዝእ እትኽእል።
- ገንዘብካ ኣይምለሰልካን ኣይ።

### መድሃኒት ተኣዚዙለይ ኣይ :-

- ሲ. ኤን. ኤስ መብዛሕትኡ ግዜ 80% ናይቲ መድሃኒት ይኸፈሎ ኢዩ። እዚ ንሕዱር ወይ ኣዝዮም ከበድቲ ሕማማት 100% ሓደ ሓደ ግዜ ድማ ንገለ መድሃኒታት ወይ ናይ ክንክን 40% ክኸውን ይኽእል። ኣቐዲምካ ሓበሬታ ኣክብ!
- ገለ መድሃኒታት ወይ ሕክምናታት ዋላ ምስ ትእዛዝ ሓኪም ፈጸሞም ከምዘይምለሱ ወይ ኩሉ ባዕልኻ ከም ትኸፍሎ ኣስተውዕሉ።
- ኣብቲ ፋርማሲ፡ ነቲ ብሲ. ኤን. ኤስ ዘይተኸፍለ ጥራይ ኢኻ እትኸፍሎ፡ ንሱ ከኣ « ውልቃዊ ኣበርክቶኻ » ንብሎ ኣይ። እቲ ብሲ. ኤን. ኤስ. ዚኸፈን ወጻኢታት ኣብ ዝኸፍለሉ ኣዋን ስለ እተነኮየ ነቲ ፋርማሲታት ዚኸፈሎ ገንዘብ ንምርካብ ናብ ሲ. ኤን. ኤስ ፋክቱር ምስዳድ ኣየድልየንን ኣይ።

እቲ ዘውጻእክዎ ወጻኢታት ካብ ባጀተይ ንላዕሊ እንተ ኹይኑ ፡ ኣገዝ ንምርካብ ወይ ይ ሓድሽ ቅድመ ክፍሊት ኣብ ሕክምናዊ ወጻኢታት ንምሕታት ፡ ምስ ዝውከሶ ሓጋዝዩ ሰብ ወይ ከኣ ኣብቲ ናይ መንበሪ መዋቕረይ ዘሉ ሰብ ክራኽብ እኽእል እየ ፡ ወይ ከኣ ብቐጥታ ናብ ኢ.ኤን.ኤ ሽራኽብ እኽእል እየ። ናይ ፋርማሲ ቲኬት ክትዕቅቦ ኣሎካ።

### ጠቓሚ ኣድራሻታት

#### ሃገራዊ ማዕከን ጥዕና

125 ጎደና ዴሽ L-1471 ላክሰምበርግ

ኢ-መይል:- [cns@secu.lu](mailto:cns@secu.lu)

ተሌፎን:- +352 27 57 - 1

ደብዳቤ ንምልኣኽ:-

ኬሰ ናሽናል ደ ሳንቴ ኣገልግሎት ገንዘብ

125 ጎደና ዴሽ L-1471 ላክሰምበርግ

ቈጻራ ንምሓዝ :- [www.cns.lu](http://www.cns.lu)

#### ሃገራዊ ቤት ጽሕፈ ምቅባል ኣጋይሽ (ONA)

ክፍለ መምርሕን ክፍሊትን

5, rue ካርሎ ሀምር L-1734 ላክሰምበርግ

ኢ-መይል:- [guichet@ona.etat.lu](mailto:guichet@ona.etat.lu)

ተሌፎን:- +352 247 - 75754

ሰነድ ክሳብ ዓርቢ ኻብ 08:00 ቅ.ቀ ክሳብ 12:00 ፍርቂ መዓልቲ ከምኡውን ካብ 14:00 ድ.ቀ ክሳብ 17:00 ድ.ቀ

### ጠቓሚ ሰነዳት ወይ ሊንክታት(ጥብቆታት)

ኣብ ኮሙንኩም ንዝርከቡ DPI (ሓተቲ ኣህጉራዊ ዑቅባ)ን BPI (ተጠቀምቲ ኣህጉራዊ ዑቅባ)ን

ዝምልከት ነቲ ብፈረንሳ ዝቐረበ ብሮፕር ተወከሱ- [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 recevrez 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)







## ናይ ኣህጉራዊ ዕቕብ (BPI) ተጠቃሚ እዩ

ኢ.ኤን.ኤ ነቲ ምስ ሲ. ኤን. ኤስ ዘሎካ ምስ ተመዝገብካ ንምውዳብ ግዜ ምእንቲ ኸህበካ ን3 ወርሒ ይኸፍለልካ ኢዩ።

ካብታ ግዜ እቲ ኣትሒዝካ ኣብ መቀበሊ ፎየ ዘይትነብር እንተ ኼንካ ኣብ ከይድኻ ሓገዝ ንምርካብ ምስ **ማሕበራዊ ቤት ጽሕፈት እቲ** እትነብረሉ ምምሕዳር ከተማ ኸትራኽብ ትኸእል ኢኻ።

ን ክንክን ጥዕናኻ ገንዘብ ክትከፍል እንተ ዘይክኢልካ ካብ ቤት ጽሕፈት **ማሕበራዊ ጉዳያት ናብ ሳልሳይ ወገን ሓገዝ ክትሓትት** ትኸእል ኢኻ።

እቲ ማሕበራዊ ሳልሳይ ወገን ከፋሊ (TPS) ማለት ድሕሪ ደጊም ነቲ ንጥዕናዊ ክንክን ዝኸውን ገንዘብ ኣቐዲመ ከቕርቦ ከምዘየለኒን እቲ ኣገልግሎታት ብቐጥታ ብCNS ከምዝኸፈልን ማለት እዩ።

ከከም ፋይናንሳዊ ኩነታትካ፡ ማሕበራዊ ቤት ጽሕፈት ንውልቃዊ ተሳትፎኻ ክኸፍኖ ይኸእል እዩ። ናብ ሓኪም ክትወስድዎ እትኸእሉ መጽሓፍ ምልክታት ዘለዎ ናይ TPS ምስክር ወረቐት ክትረኽቡ ኢኹም።

**TPS እንተ ዘይብልካ** ንልዕሊ €100ን €250ን ዝምልከት ፋክቱራት ፍሉይ ኣገባባትን ሓገዝን ከምኡ'ውን ፍሉይ ሓገዝን ኣሎ። (ገጽ 27 ርእ)

### ጠቓሚ ሊንክታት

<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.



## ግዝያዊ ዕቅዱን ረዥሰ እየ

ብድረራቱ ብኣሃዱ ጥዕና ንሓተቲ ኣህጉራዊ ዑቅባ ምስ ሲ. ኤን. ኤስ. ትተሓላዝ። ምሉእ ብምሉእ መድሕን ንምርካብ 3 ወርሒ ኽትጽበ ስለ ዘሎክ ልክዕ ከም ሓታቲ ኣህጉራዊ ዑቅባ ደገፍ ኣሎክ። (ገጽ 25ን 27ን ርኡ።)

## ናይቲ ኣብ ላክሰምበርግ እተገብረ ናይ ምጥያስ መደብ ተጠቓሚ ኢዩ

### ሓታቲ ኣህጉራዊ ዕቅዱን ኢኻ

- ኣህጉራዊ ዕቅዱን ንምርካብ ኣመልኪትካ ምስ ኩሉ እቲ ኣብ ላክሰምበርግ እተገብረ ኣህጉራዊ ዕቅዱን ንምርካብ ዝግበር ከይዲ ዚመሰሰል እዩ። ስለዚ ከምቲ ካልኣት ኣህጉራዊ ዕቅዱን ንምርካብ ሓተቲ ዚስዕብዎ ዓይነት ኣሰራርሓ ኢኻ እትስዕብ (ገጽ 19 ርኡ)።

### ኣብ ካልእ ሃገር ካብ ኣህጉራዊ ዕቅዱን ተጠቓሚ ኚንካ ኢኻ

- ኣብ ካልእ ሃገር ካብ ኣህጉራዊ ዕቅዱን ተጠቓሚ ኚንካ ኢኻ ኣብ ላክሰምበርግ ትነብር ኣለኻ። ብድረራቱ ብኣሃዱ ጥዕና ንሓተቲ ኣህጉራዊ ዑቅባ ምስ ሲ. ኤን. ኤስ. ትተሓላዝ። ምሉእ ብምሉእ መድሕን ንምርካብ 3 ወርሒ ኽትጽበ ስለ ዘሎክ ልክዕ ከም ሓታቲ ኣህጉራዊ ዑቅባ ደገፍ ኣሎክ። (ገጽ 25ን 27ን ርኡ።)

## ትሕቲ ዕድመ ሓታቲ ኣህጉራዊ ዕቅዱን ኢኻ

- **ትሕቲ 18 ዓመት እንተ ኚንካ ኣብ** ላክሰምበርግ ከም ትሕቲ ዕድመ ጌርካ ኢኻ እትርኡ። ናብ ሲ. ኤን. ኤስ. ዝግበር ክፍሊት፣ ብክፍሊ ጥዕና ንኣህጉራዊ ዕቅዱን ሓተቲ ዝሸፍን ኢዩ።
- ከም ካልኣት ሓተቲ ኣህጉራዊ ዕቅዱን ዘይኮነስ ብኡንብኡ ብ ሲ. ኤን. ኤስ ውሕስነት ትረክብ።

ኣብ ኩሉ ዝገብር ስርሓት እቲ ኣብ መንበረገዚ ዘሎ ዝውከሶ ሰብ ኪሕግዚ ይኽእል እዩ።



## 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>





## ሓኪም ምርሳይ

### ቀዳማዊ ግዴታዊ መርመራ ሕክምና

ነፍሲ ወከፍ ሓታቲ አህጉራዊ ዕቅድ ናብ ላክሶምበርግ ምስ መጻ ኣብ ውሽጢ 6 ዓመት ግዴታዊ መርመራ ሕክምና ኪገብር ኣለዎ። እዚ መርመራ እዚ ሲ.ኤስ.ዲ.ፒ.ኣይ ኣዩ ዝግበር።

እዚ ሕክምናዊ መርመራ ከም ኣካል ናይቲ ኣቀባብላኻ ዝግበር እዩ፤ ዝኾነ ሕማም ወይ ስነ-ኣእምሮኣዊ ጸገማት ከይህልወካ ክትፈልጥ ይኽእለካ።

ሓዲ ሕማም ቀልጢፉ ብእተረኸበ መጠን ብዝሓሸ መገዲ ከኣ ኪሕክም ይኽእል እዩ። ስለዚ ኽኣ እዩ መርመራ ጥዕና ኣገዳሲ ዝኾነ።

ነቶም ካብ 13 ዓመት ዝዕድሚኦም በጽሕታት ክታበት ይቐርቡሎም። ንንኣሽቱ ቈልዑ ወለዲ እተፈላለዩ ዓይነት ክታበት ዚግበረሉ እተፈላለዩ ዕለት ዝሓዘ ዓውደ-ኣዋርሕ ይወሃቦም እዚ ድማ እቲ ሓኪም ቈልዑ (ናይ ቈልዑ ፍሉይ ሓኪም) ዚህበም እዩ።

እቲ ናይ ሕክምና መርመራ ኣብ ሊግ መዲኩ-ሶሻል (ማእከል መዲኩ-ሶሻል ላክሶምበርግ) ኢዩ ዝግበር።

**ጠቓሚ ኣድራሻ**

**ሊግ መዲኩ-ሶሻል**

ማእከል መዲኩ-ሶሻል ላክሶምበርግ

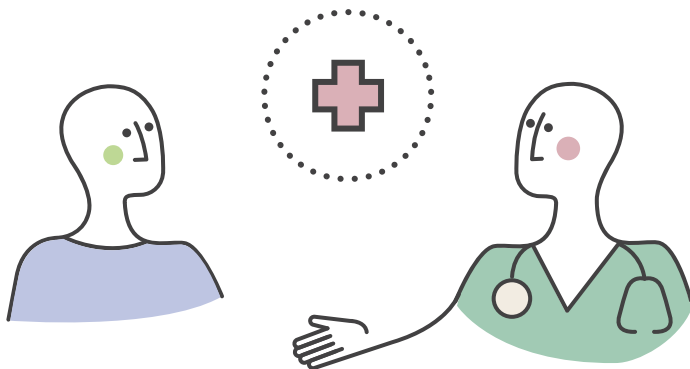
2 ጐደና ጆርጅ ማርሻል

L-2181 ላክሶምበርግ

ተሌፎን፡- 48 33 33-1

**ጠቓሚ ሊንክ**

<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.

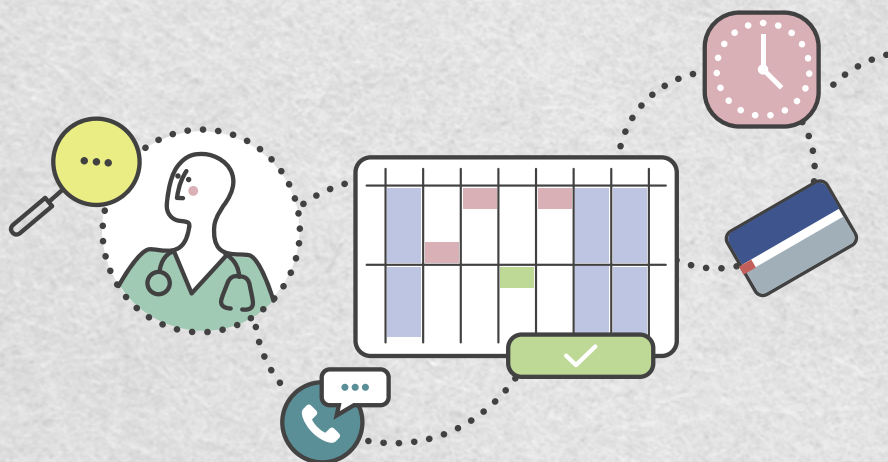
**Un médecin généraliste** s'occupe des problèmes de santé au sens large. Il peut vous orienter ensuite vers un médecin spécialiste.

- 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 ».





## ቁጽራ ሕክምና

ምስ ሲ. ኤን. ኤስ. ንሰለስተ ወርሒ ድሕረ ምጽናሕ፣ መድሕን ስለ ዝረክብ ሓኪመይ ክመርጽ እኽእል እዮ።

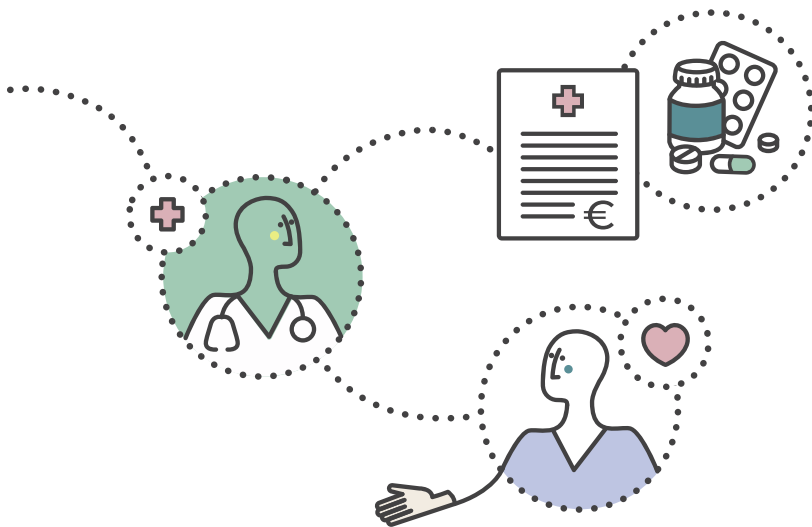
**ሓፈሻዊ ሓኪም** ንዝሰፍሐ ናይ ጥዕና ጉዳያት ይሰርሕ። ድሕሪኡ ናብ ስፔሻሊስት ሓኪም ክሰደካ ይኽእል።

- እቲ ሓኪም ንሕቶኻ ሰሚዑ ኣድላዪ እንተ ኹይኑ ይምርምረካ ።
- መድሃኒት፡ መርመራ ደም፡ ራጂ ወይ ካልእ መመላእታ መርመራ ክእዝዝ ይኽእል።

**ክኢላ ሓኪም** ንሓይ ክፋል ኣካላት ደቂ ሰባት ወይ ምድብ ሰባት ኣዩ ዝሰርሕ፣ ንኣብነት ሓኪም ህጻናት (ንህጻናት)፣ ሓኪም ስኒ (ንኣስናን)፣ ሓኪም ዓይኒ (ንዓይኒ)

- ኣድላዪ እንተ ኹይኑ ክትሰርሕ ወይ ኣብ ቤት ትምህርቲ ኽትካፈል ከም ዘይትኽእል ዚገልጽ ወረቐት ምስክር ኪህቡኻ ይኽእሉ እዮም።
- ኣብ ላክሰምበርግ እቲ ሓኪም ሰብኣይ ወይ ሰበይቲ ክኸውን ይኽእል ኣዩ ።

ኣስተውዕሉ፣ ብገላ ክኢላታት ሓካይም ክትርኣ ብሲ.ኤን.ኤስ ገንዘበይ ንኽምለሰለይን፣ ካብ ሓኪመይ ትእዛዝ ሓኪም ዩድልዩኒ ኣዩ። ንገላ ሕክምናታት (ንኣብነት ኣስናን ወይ መነጽር)፡ ዋጋ ክሓትት ኣለኒ። ድሕሪኡ እቲ ሕክምና ቕድሚ ምጅማረይ ኣብ ወጻኢታተይ ዝኸፍሎ መጠን ምእንቲ ኽፈልጥ ስምምዕ ምእንቲ ኺግበረለይ ናብ ሲ. ኤን. ኤስ ይልእኽ።



ሓኪም ክትርኣ ተርጓሚ ዜድልዩካ እንተ ኹይኑ ኣብ ትሕቲ «ተርጓሚ» እትብል ምዕራፍ ሓበሬታ ኽትረክብ ትኽእል ኢኻ።

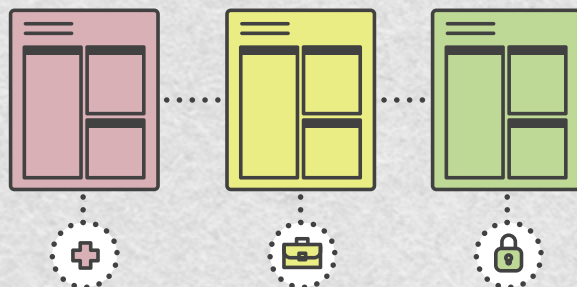


Arrivez un peu en avance et présentez-vous toujours à la réception pour annoncer votre présence.

**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>

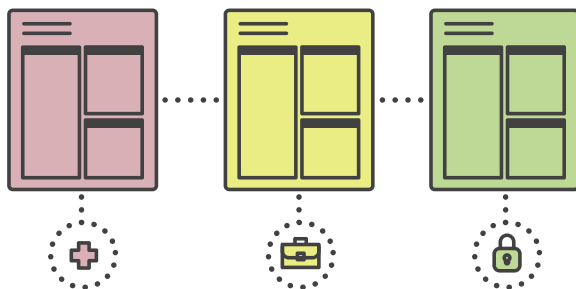


አቀዳምኩም ብምምጻእ ኩሉ ግዜ ናብ መቐበሊ ኣጋይሽ ሪፖርት ብምግባር ህላውኹም ኣፍልጡ።

## ካርድ ሲ. ኤን. ኤስ ኣይትረስዕ!

**ናይ ሕክምና ፋይልኩም** ፦ ኣብ ቀድማይ ግዜ ዝትረኣኻሉ ብኣድራሻይ ፣ ቊጽሪ ተሌፎንይ ፣ ማትሪኩለ/ ቊጽሪ ሲ. ኤን. ኤስ. ዝተመልኣ ኣዩ። ኩሉ እቲ ዚወሃብ ሓበሬታ ምስጢራዊ እዩ ። ኩሎም ሰብ ሞያ ጥዕና ብሕክምናዊ ምስጢር ይቅዩዱ!

- ሓፈሻዊ ሓኪም ንምርኣይ ብኢንተርኒት (ንኣብነት doctena.lu) ሓኪም ክመርጽ ወይ ንኣዕሩሽይ ክሓትቶም እኽእል እዮ።
- ንሓይ ኸኢላ ሓኪም ንምርኣይ ብቐጥታ ናብቲ ሓፈሻዊ ሓኪም ዝሓበረኒ ሰብ እድውል ወይ ከኣ ብኢንተርኒት ሓኪም እመርጽ።



**መዘኻኸሪ** ፦ ስራሕ እንጉ ኣቋሪጸ ነቲ ሮዛ ዝሕብሩ ወረቐት ናብ ሲ. ኤን. ኤስ ፣ ብጫ ናብ ኣስራሕዩይ ክልእኹ ኣለኒ። ቀጠልዎ ከኣ ምሳይ ይሕዙ።

### ጠቓሚ ኣድራሻታት

#### ሃገራዊ ማዕከን ጥዕና

125 ጎደና ዴሽ L-1471 ላክሰምበርግ

ተሌፎን፦ +352 27 57 - 1

#### ጠቓሚ ሰነዳት ወይ ሊንክታት (ጥብቆታት)

ሓተቲ ኣህጉራዊ ዕቕብ ከምኡውን ተጠቀምቲ ኣህጉራዊ ዕቕብ ኣብ ምምሕዳር ከተማኻ ንዝርከብ ሰነድ ብፈረንጎይኛ ተወከስ - <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 Fleuri**

23, Val Fleuri, 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/wwwcb7134>

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.



## ተረፎታት ሓካይምን ሆስፒታላትን

ንስኽን ናይ ቀረባኝ ሰብን ምሽት፣ ኣብ ቀዳሙ-ሰናብትን በዓላትን እንተ ሓሚምኩም እንታይ ክትገብሩ ኣሎኩም?

**ሰሙናዊ፡- ካብ ሰዓት 8 ናይ ምሽት ክሳብ ፍርቂ ለይቲ፣ ቀዳምን ሰንበትን ህዝባዊ በዓላት፡- ካብ ሰዓት 8 ናይ ንግሆ ክሳብ ፍርቂ ለይቲ፡- ብቐጥታ ናብቲ ኣብ ጥቓ ቤተይ ዚርከብ ሕክምና ክድውል ወይ ክኸይድ ይኽእል እዮ።**

**ፍርቂ ለይቲ እንተ ሓለፉ ናብ 112 ይድውል።**

ኣብቲ ማእከል ሕክምና ኣብ ስራሕ ዘሎ ሓኪም ሓበሬታ ይወሃበ እሞ ብዝተኻእለ መጠን ቀልጢፉ ይድውለላይ።

**ህጹጽ ኩነታት ከጋጥም ኹሉ፣ ኩሉግዜ ናብ 112 ይድውል። (24/7)**

**ኣስተውዕል!** ኣብተን ናይ መጀመርታ 3 ኣዋርሕ ሕክምናዊ ህጹጽ ኩነታት እንተ ኣጋጢሙ ሓታቲ ዑቅባ ብዘይ ፍቓድ ናይ ONA ናብ ሕክምና ክኸይድ፣ ወይ 112 ኪድውል ይኽእል እዮ። እቲ ናብ ሆስፒታል ንምእታው ዜድሊ ናይ ሕክምና ወጻኢታት ምእንቲ ኺሸፈን ብእተኻእለ መጠን ቀልጢፍካ ንማሕበራዊ ሰራሕተኛ ክፍሊ ምቅባል ኣጋይሽ ክትሕብሮ ኣገዳሲ እዩ።

### ጠቓሚ ኣድራሻታት

**ካብ ናይ ሕክምና ሰዓታት ወጻኢ ዝግበር ናይ ሕክምና ምርኣይ**

**ማእከል ሕክምና ሻል ፍሎሪ**

23, ሻል ፍሎሪ L-1526 ላክሰምበርግ  
ብዘይ ቆጶራ

**ማእከል ሕክምና ቤልሻል**

3-5 ኣሸኑ ዱ ስዊንግ L-4367 ቤልሻ (ኤሽ-በልሻል)  
ብዘይ ቆጶራ

**ማእከል ሕክምና ኤተልብሩክ**

110 ኣሼኑ ሉስዮን ሳለንቲን L-9080 ኤተልብሩክ  
ብቆጶራ

ብኢንተርኔት <https://in2see.com/wwwcb7134>

ወይ ከኣ ኣብ +352 20333111 ብተሌፎን

ኣብ ሰሙናዊ ምሽት ካብ ሰዓት 7 ድቀ ኣብ ቀዳሙ-ሰናብትን ኣብ ህዝባዊ በዓላትን ከኣ ካብ ሰዓት 7 ቅቀ ኣትሒዙ።



## **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.





## ካብ ናይ ሓኪም ስራሕ ሰዓታት ወጻኢ ፣ ምሽሪ ሕክምና ህጻናት

### CHL-Kannerklinik

4 ጎደና ኤርነስት ባርብሌ L-1210 ላክሰምበርግ

ንትሕቲ 16 ዓመት ዝዕድሚኦም ህጻናት ዝኸውን ናይ 24 ሰዓታት ህጹጽ ሕክምና ህጻናት።

### ሕክምና ሕጻናት ናይ ሲኤፍል-ካነርክሊኒክ

4 ጎደና ኤርነስት ባርብሌ L-1210 ላክሰምበርግ

ካብ ሰኑይ ክሳብ ዓርቢ ካብ 19 00 ክሳብ 22 00

ቀዳመ-ሰናብትን ህዝባዊ በዓላትን ካብ 9 00 ክሳብ 21 00

### ሆስፒታል ኪርኽበርግ

ህጹጽ ኩነታት/ፖሊክሊኒክስ ህጻናት

9 ጎደና ኤድዋርድ ሽታይከን L-2540 ላክሰምበርግ

ኣብ ሰሙን 7 መዓልቲ ካብ ሰዓት 8 00 ቅ.ቐ ክሳብ ሰዓት 8 00 ድቐ

ተሌፎን፡- 2468-5540



### ኣብ ማእከል ሆስፒታል ዱ ኖርድ (CHdN)

መዋቕር ወይ መሓውራት ክንክን ናይ ሕጻናት

120 ሳሌንቲ ኣሽኑ L-9080 ኤተልብፋክ

ቀዳመ-ሰናብትን ህዝባዊ በዓላትን ካብ 10 00 ክሳብ 12 00

### ኤሚል ማሪሽ (CHEM) ሆስፒታል

ጎደና ኤሚል ማይሪሽ L-4240 Esch/Alzette

ኣብ ክፍሊ ህጹጽ ኩነታት ኢሽ-ሱር-ኣልዘት ካብ ሰኑይ ክሳብ ሰንበት (በዓላት እውን ዘጠቓልል) መዓልቲ መዓልቲ ካብ ሰዓት 10 ናይ ንግሆ ክሳብ ሰዓት 8 ናይ ምሽት ናይ ሕጻናት ህጹጽ ሕክምና ይወሃብ ኢዩ።

ጠቓሚ ሰነዳት ወይ ሊንክታት(ጥብቆታት)

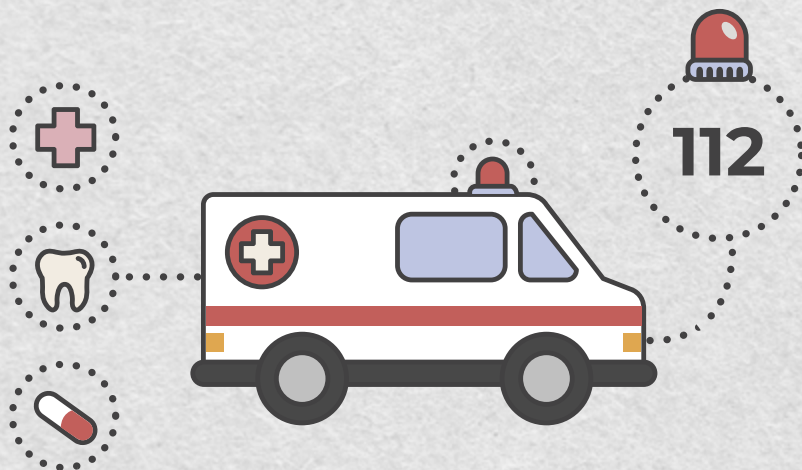
ብዛዕባ ኣባይቲ ሕክምና ዝያዳ ሓበሬታ እንተ ደሊኻ ነዚ መርበብ ሓበሬታ ተወከስ ፡- <https://sante.public.lu/fr/urgences-gardes/services-garde/maisons-medicales/>

**ኣስተውዕል!** ማእከላት ሕክምና ንኸትርኡ ክፍሊት ሓድሓደ ግዜ ኸኣ ተወሳኺ ኸፍሊት ኪወሃበም ይሓትቱ እዮም።



## 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.

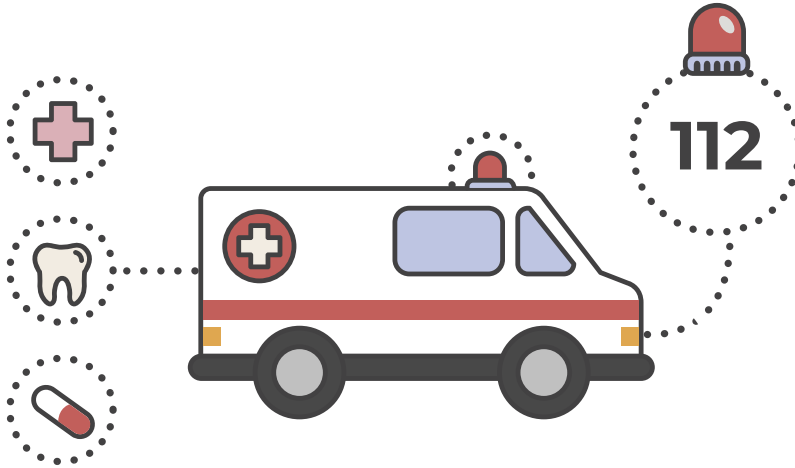
Liste des hôpitaux et pharmacies de garde:

<https://www.112.lu>



## ህጹጽ ኩነታት

**112 :- ኣምቡላንስ ወይ መጥፋእቲ ሓዊ**



ኣብ ዝኹነ ይኹን እዋን (መዓልትን ላይትን) **112** ክድውል እኽእል እየ ፣ ኩሉ መዓልቲ ዓመት ሙሉእ - 24/7

**112 ነጻ ቁጽረ እየ ወይ ክፍሊት የብሉን።** ባዕለይ ክድውል ወይ ሓላዊ ጸጥታ ወይ ሰራሕተኛታት ሓላዊ መንበርያይ ክሓትት እኽእል እየ።

**ናይ ሕክምና ህጹጽ ኩነታት** እንተድኣ ኣጓኒፍኒ ብቐጥታ ናብ **ተረፎ ሆስፒታል** ክኸይድ እኽእል ኢየ።

ብኣምቡላንስ ናብ ሆስፒታል ዚግበር ጉዕዞ ክፍሊት ኣለዎ። ሲ. ኤን. ኤስ ክኸፈሎ እንተ ኹይኑ እዚ ጉዕዞ እዚ ኣድላዪ ምዃኑ ዝገልጽ ናይ ሓኪም ወረቐት ምስክር ክህብ ኣሎኒ።

ዝርዝር ሆስፒታላትን ፋርማሲታትን፡-

<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:

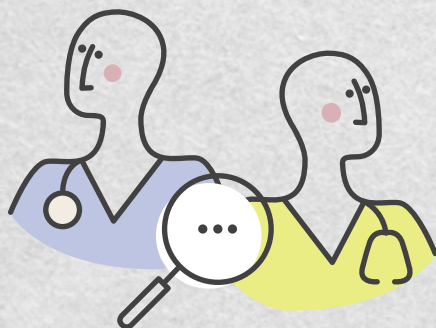
<https://sante.public.lu/fr/urgences-gardes/index.html>

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/>





**24/7 ናይ ጸውዒት ኣገልግሎት ዝህባ ሆስፒታላት  
ማእከል ሆስፒታል ናይ ላክሰምበርግ/CHL**

4, rue Ernest Barblé L-1210 Luxembourg

ተሌፎን :- +352 44 11 11

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

**ሆስፒታላት ኖበርት ሹማን**

9, rue Edward Steichen, L – 2540 Luxembourg Kirchberg

ተሌፎን :- +352 26333 1

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

**ማእከል ሕክምና ኤሚል ማሪሽ**

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

ተሌፎን :- +352 5711

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

**ኣብ ማእከል ሆስፒታል ዱ ኖርድ**

120, avenue Salentiny L-9080 Ettelbruck

ተሌፎን :- +352 8166-1

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

**ህጹጽ ኩነታት ሕጻናት 24/7**

**|Kannerklinik/CHL**

4, rue Ernest Barblé L-1210 Luxembourg

ተሌፎን :- +352 44 11 31 33

**ጠቓሚ ሰነዳት ወይ ሊንክታት(ጥብቆታት)**

ኣየናይ ሆስፒታል ተረኛ ኽም ዘሎ ንምፍላጥ ነዚ ውብ ሳይት እዚ ርኣዮ:-

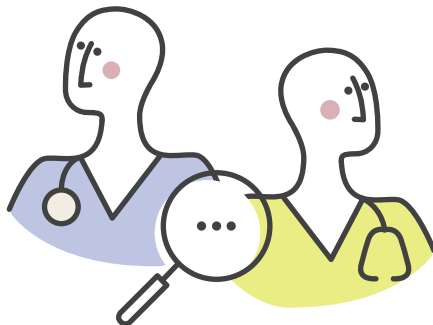
<https://sante.public.lu/fr/urgences-gardes/index.html>

ተረኛ ሆስፒታላት :-

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

ተረኛታት ፋርማሲ

<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.





## መዓስ 112 ክትድውል ትኽእል ?

### ከቢድ ሓደጋ

- ሓደጋ ትራፊክ ምስ ዝኸሰሉ ሰባት፤
- ኣብ ስራሕ ሓደጋ ከም መሓውር ምቑራጽ ምውጻቕ ዝኣመሰለ ጉድኣት ምስ ዝወርደክ ፤
- ምስ ዝኸሰሉ ወይ ምስ ዝነደዱ ሰባት ኣብ ቤት ዘጋጠም ሓደጋ፤
- ዝኹን ይኹን ሓደጋ ምስ ጉድኣት (ስፖርት ወዘተ)፤
- ምጥሓል (ሓደጋ ኣብ ማይ)፤
- በርቂ ወይ ናይ ኤለክትሪክ ሓደጋ እተጉድኣ ሰብ፤

### ሃለዋቱ ዘጥፍኦ ወይ ከቢድ ሕማም ዝሓመመ ሰብ

- ኣብ ምድሪ ሃለዋቱ ዘጥፍኦ ሰብ ኪጽውዕ ከሎ ምላሽ ዘይህብን ኣብ ኮማ ዘሎ እዩ ከኣ ዚመስል፤
- ብሃንደበታውን ነዊሕን ቃንዛ ኣብ ኣፍ ልቡ ፣መንኩቡ ፣ኣእዳዉ ከምኡውን ሕጄኡ ዝቅንዞ ሰብ ፤
- ብሃንደበት እግሩ ፣ኢዱ፣ ሕሉፍ ሓሊፉ እውን ንግዜኡ ጠቅላላ ክንቀሳቀስ ዘይከእል ወይ ክርኢ ዘይከእል ሰብ፤
- ከስተንፍስ ዘይከእልን ዝተዓብሰን ሰብ፤
- ደሙ ዝፈስስ ፣ ደሙ ደው ክብል ዘይከእል፤
- ነብሰ ቅትለት ክገብር ዝደሊ ሰብ።

### ህጹጽ ጸገም

- ጥንስቲ ሰበይቲ ትጽዓር ኣላ፤
- ባርዕ ፣ ላሑኪ ጋዝ ወይ ከኣ ሓደጋ ነተጉቲ ፣ ምዕልቕላቕ ፣ ማይ ህብብላ ንፋስ ዘስዕቦ ሓደጋ፤
- ኣብ ማኪና ዝተዓጽዉ ፣ ኣብ ዝዓነወ ህንጻ ፣ ኣብ ዝወደቐ ህንጻ ዝተጸቐጡ ሰባት ፤
- ግዳያት ዓመጽ (ምቅላስ፣ ጾታዊ ዓመጽ ፣ ዘቤታዊ ዓመጽ) ፤
- ነተጉቲ ዚመስል ነገራት ምርካብ ።

### ብተሌፎን :-

- መንነተይ :- ከም ኣበይን ከመይን እህብ፤
- ህጹጽ ኩነታት ኣበይ ከም ዘጋጠመ እሕብር፤
- ኣብ ዘጋጠመሉ ቦታ ዘየለኹ እንተ ኹይነ ኣበይ ከም ዘለኹ እብል ኣለኹ፤
- ብእተኸእለኒ መጠን ብዘዕባ እቲ ኹነታት ጽፍፍ መግለጺ እህብ ፤
- ንሕቶታት እቲ ብተሌፎን ዝረኽቦ ዘለኹ ይምልስ፤
- ተሌፎን ኣይዓዱን።



## 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.



## 113 :- ፖሊስ



ኣብ ዝኹን ይኹን መዓልቲ 113 ክድውል እኽእል ኢዩ ኣብ ነፍሲ ወከፍ መዓልቲ - 24/7 ፣  
**113 ከይከፈልክ ወይ ብነጻ ዝድውል ቊጽሪ ኢዩ ።**

### መዓስ ናብ 113 ክትድውል ትኽእል ?

- ምፍርራሕ ምስ ዘጋጥም
- ኣብ ሓደጋ ዘጋጥመሉ፣
- ሰባት ኣብ ዝጠፍእሉ ግዜ፣
- ኣብ ስርቂ ዘጋጥመሉ፣
- ኣብ ምግሳስ ፣ ጾታዊ መጥቃዕቲ ከምኡውን ኣብ ካልእ ጉዳያት (ገጽ 123 ርክ)፣
- ኣብ ዘቤታዊ ዓመጽ (ገጽ 127 ርክ)፣
- ሓደጋ ትራፊክ ከጋጥም ከሎ (እተጉድኡ ሰባት ወይ ምስቲ ኻልእ መራሕ ማኪና ዘይምስምማዕ እንተ ኣጋጢምዎም) ።

### ብተሌፎን :-

- መንነታይ :- ስም ኣበይን ስመይን እህብ፣
- ህጹጽ ኩነታት ኣበይ ከም ዘጋጠመ እሕብር፣
- ኣብ ዘጋጠመሉ ቦታ ዘየለኹ እንተ ኹይን ኣበይ ከም ዘለኹ እብል ኣለኹ፣
- ብእተኻእለኒ መጠን ብዘዕባ እቲ ኹነታት ጽፋፍ መግለጺ እህብ ፣
- ንሕቶታት እቲ ብተሌፎን ዝረኽቦ ዘለኹ ይምልስ፣
- ተሌፎን ኣይዓጹን።

# PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ SEXUELLE ET REPRODUCTIVE



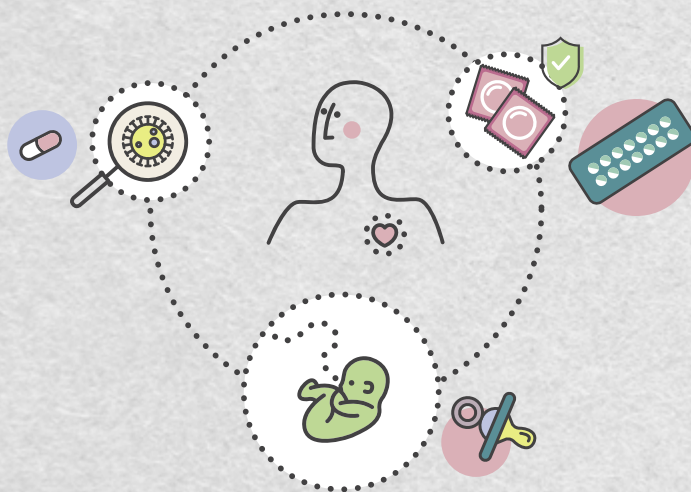
## SEXUALITÉ

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.



# ንጹታዊ ጥዕናኸን ፍርድምነትን ምክንኸን



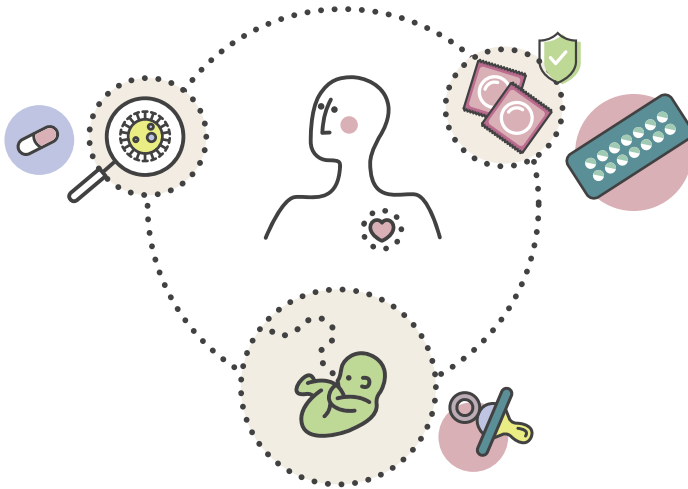
## ጸታዊ ርክብ

ብመሰረት ውድብ ጥዕና ዓለም «ጥዕና ሕማም ዘይምህላው ፣ ኣካላ ጉድለት ወይ ስንክልና ጥራይ ዘይኮነስ ፣ ምሉእ ኣካላውን ስምዒታውን ኣእምሮኣውን ማሕበራውን **ጸታውን ምጥዓይ** የጠቓልል።»

ጸታዊ ጥዕና ንጸታውነትን ጸታዊ ዝምድና ኣወንታውን ኣኽብሮት ዝመልኡን ኣቀራርባ ምሓዝ ከምኡውን ብዘይ ኣገዲድኻ ኣድልዎ ወይ ዓመጽ ባህ ዘብልን ድሕንነት ዘለዎን ጸታዊ ርክብ ናይ ምፍጻም ኣጋጣሚ ዝሓትት ኢዩ ። ጽቡቕ ጸታዊ ጥዕና ንምርካብን ንምዕቃብን ፣ ሰብኣውን ጸታውን መሰላት ኩሎም ሰባት ክኸበርን ክዕቁብን ክግንዘብን ኣለዎ።»

ጸታዊ ርክብ ኣገዳሲ መዳይ ህይወት ወድሰብ እዩ ።

ነፍሲ ወከፍ ሰብ ንርእሱን ንኸልኦትን **ንሕግን ብምኽባር** ከም ዝደለዮ ገደሩ ኢዩ ይነብር ። ጸታውን ስምዒታውን ህይወት ኣብ ምሉእ ህይወትና ኣንዳተቀዩረ ይኸይድ ።





## 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.).

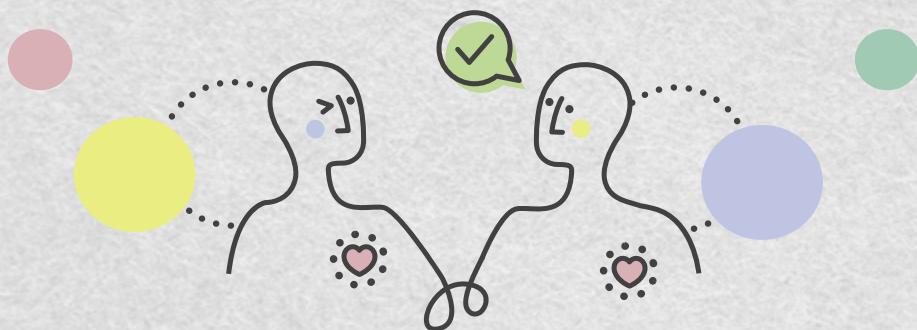
Aucune personne ne peut être obligée de vivre des situations sexuelles si elle ne le veut pas ; pas même un baiser, un attouchement, des commentaires dégradants, du harcèlement, du cyberharcèlement ou des photos, etc.

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.







## ፍቃደኛ ምኒን

ምስ ሓደ ሰብ ጾታዊ ርክብ ንምግባር ናይቲ ሰብ ፍቃድ ይሓትት ኢዩ፣ ክልቲኦም ብዘይ ምግዳድ ወይ ብዘይ ዓመጽ (ኣካላዊ ፣ስነ - ኣእምሮኣዊ ፣ ምዝመዛ ወዘተ) ክሰማምሱ ኣለዎም።

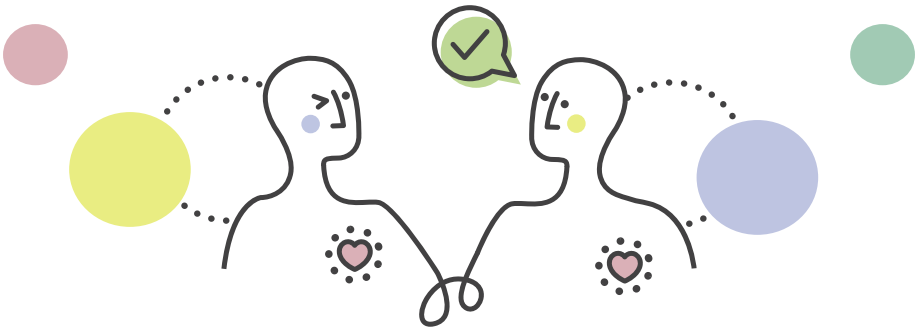
ዋላ ሓደ ሰብ እንተ ዘይደለዩ ጾታዊ ርክብ ንክፍጽም ክግደድ ኣይክእልን ኢዩ፣ ምስዓም፣ ምትንኻፍ፣ ውርደት ዝመልኦ ርእይቶታት ምሽጋር፣ ብኢንተርነት ወይ ስእሊ ጌርካ ምፍርራሕ ዝኣመሰሉ ነገራት እውን ክይተረፈ።

ኣብ ውሽጢ ሰብ ሓዳር እውን እንተ ኹነ ብግዲ ዚግበር ጾታዊ ርክብ ተቐባልነት የብሉን። እቲ እተቃወመ ሰብ ወትሩ ናብ ፖሊስ ጥርዓን ክቕርብ ይኽእል እዩ (ገጽ 123 ርኣ)።

ነቲ ዝሸግረካን ዝጎድኣካን ዘሰምብደካን ኩነታት ከተቕልበሉ ኣሎካ።

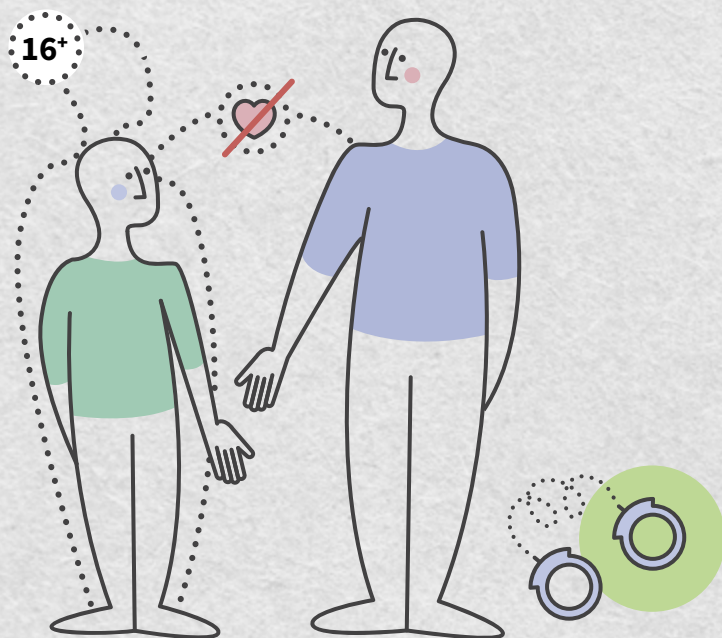
ፍቕሩ ኹይስእን ወይ ክይዕመጽኒ ወይ ስለ ዝፈርህ 'ኣይፋል' ክብል እንተ ዘይደፈረ ብዘዕባኡ ምስ ሓደ ክሕግዘኒ ዝኽእል ሰብ ክዘራረብ ኣሎኒ።

እንታይ ከም ዝፈቱን እንታይ ከም ዘይፈቱን ንምፍላጥ ንክመርሓኒ ንገዛእ ርእሰይን ንኣካላተይን ክሰምዕ ኣሎኒ። ስምዒተይ ክኣምን ኣሎኒ።





## 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.

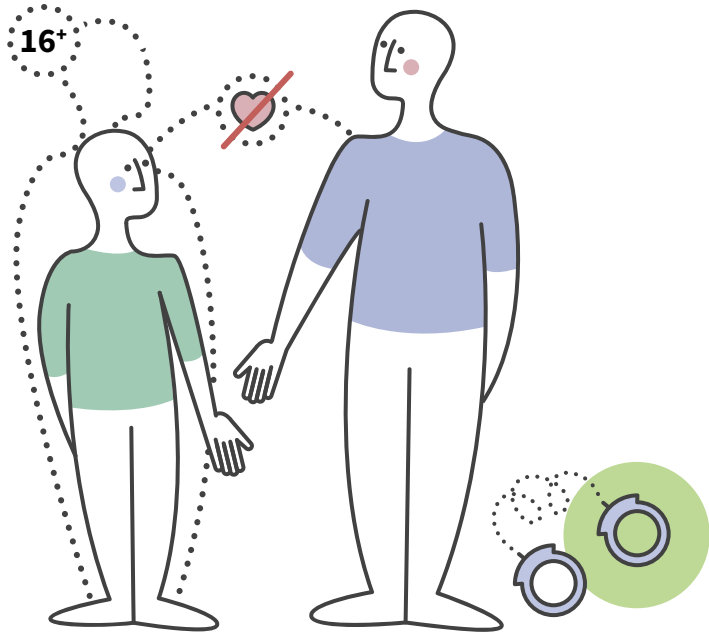
Avant l'âge de 16 ans, la loi considère qu'un mineur n'est pas capable, n'a pas la maturité pour donner un consentement valable (c'est-à-dire bien compris, réfléchi) et sans contrainte, car son âge le rend vulnérable.

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.**



## ንጹታዊ ዝምድና እኹል ምኅን/ብጽሕና



ኣብ ላክሰምበርግ ዕድሙ ወይ ብጽሕና ንጹታዊ ርክብ ዝኣክል ኣብ **16 ዓመት እዮ** :: ከምዚ ክበሃል ከሎ ምስ ትሕቲ 16 ዓመት ዝዕድሚኡ ዝኹን ትሕቲ ዕድሙ ዝኹን ሰብ ጽታዊ ርክብ ምግባር ዋላ እውን ፍቓደኛ እንተ ኹነ ክልኩል እዩ ማለት እዩ::

እቲ ሕጊ ሓደ ንእሽቶ ወዲ 16 ዓመት ቅድሚ ምእኻሉ ብስላት ስለዘይብሉ ዝህቦ ፍቓድ ብሉል ኣይኮነን (ማለት ኣጸቢቐ ተረዲእዎን ሓሲቡን) ስለ ዘይገብሮ :: ዕድሙኡ ተነቓፊ ይገብሮ ::

ዕድሙ ናይቲ ግዳይ ነቲ ዝፍጽም ከቢድ መቐጻዕቲ (ማእሰርትን መቐጻዕትን) ከስዕበሉ ይኽእል ::

**ሕጋዊ ዕድሙ መርዓ ንኣዋልድን ኣወዳትን 18 ዓመት እዩ**



## 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\* ».



## ጾታዊ ኣረኣጃያ ፣ መንነት ጾታ ፣ ከምኡውን መግለጺ ጾታ፣ ኣድልዎ

ኩሉ ጾታዊ ኣረኣጃያታትን መንነት ጾታ ከምኡውን ጾታዊ መግለጺታት ኣብ ላክሰምበርግ ተቐባልነት ኣለዎ።

### ጾታዊ ዝምባለ ወይ ጾታኻ

ዓይነት ጾታ ዚስሕበካ ጾታዊ ኣረኣጃያ ወይ ዝምባለኻ እዩ ።

ከምዚ ዝስዕብ ዝኣመሰለ እተፈላለየ ጾታዊ ኣረኣጃያታት ኣሎ -

- ሄትሮሰክሲዌል፡- ብኣንጻር ጾታ ዚሰሓብ ሰብ፤
- ሆሞሴክሲዌል፡- ከም ናቱ ወይ ናታ ሓደ ዓይነት ጾታ ዘለዎም ሰባት ዚሰሓብ ሰብ፤
- ባይሶኤክስዌል፡- ብኸልቲኡ ጾታ ዚሰሓብ ሰብ፤
- ኣሴክስዌል ፡- ብኩሉ ጾታ ዘይሰሓብ ሰብ ።

**እዚ ኣብነታት እዚ ንኩሉ እተፈላለየ ዓይነት ጾታዊ ኣረኣጃያ ዝገልጽ ኣይኩነን ። ጾታዊ ኣረኣጃያ ኣብ ደረጃ ህይወት ሓደ ሰብ ኪፈላለ ይኽእል እዩ።**

ኣብ ላክሰምበርግ ኩሎም ሰብ ሓዳር ሓደ ዓይነት መሰላት ኣለዎም ። ንሓደ ጾታ ዘለዎም ሲቭላዊ መውሰበን መርዓን ፍቁድ እዩ።

### መንነት ጾታ

መንነት ጾታ ምስ ጾታዊ ወይ ስምዒታዊ ምርጫታት ምንም ምትሕሓዝ የብሉን።

መንነት ጾታ ሓደ ሰብ መዓልታዊ ዘለልይዎን ዝገልጹሉን ጾታ እዩ ። እዚ ከኣ እዚ ኻብቲ እትውለድ ኣትሒዙ ዝነበሮ እተፈልየ ኪኸውን ይኽእል እዩ ።

ብልምዲ ኽልተ ኣማራጺታት ደቂ ተባዕትዮ ወይ ደቂ ኣንስትዮ ጥራይ ከም ዘለዉ ኢና ተማሂርና ፣ ኣዚ ግን ካብ ሓቂ ዝረሓቀ ኣዩ፤ ሰባት ጾታኦም ብእተፈላለየ መገድታት እዮም ዝገልጹን ዝነብሩን ።

ኣብነታት እተፈላለየ ዓይነት ጾታዊ መንነት ፡- ሲጀንር ፣ ትራንስጀንር ፣ ኣጀንር፣ጀንር ፍሊዩድ፣ ጀንር ዘይባይናሪ።

ጾታዊ መንነት ሓደ ሰብ ልክዕ ከም ጾታዊ ኣረኣጃያ ኣብ ምሉእ ህይወቱ ክቐየር ይኽእል ኢዩ።

እታ «ትራንስ» እትብል ቃል መንነት ጾታኡን መግለጺኡን ካብቲ መብዛሕትኡ ግዜ ምስ ጾታ ውልደት ዚተሓሓዝ እተፈልየ ሰብ እያ እተመልክት።

ትራንስጀንር ምኹን ብዛዕባ ኣካላት ወይ ኣካላዊ ትርኢት ጥራይ ኣይኩነን። ሓደ ትራንስጀንር ሰብ ኣብቲ ባህላዊ ማሕበራዊ ምድብ «ዓል\* ወይ « ወዲ» ዘይክኸውን ይኽእል።



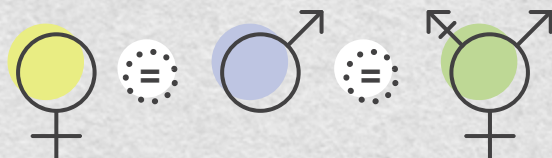
## L'ÉGALITÉ DE TRAITEMENT

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)







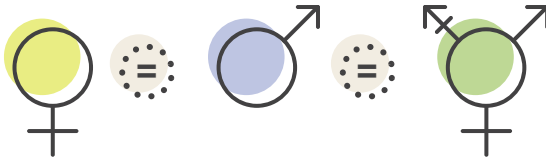
## ማዕረ ኣተሓሕዛ

ላክሰምበርግ ኣብ መንጎ ሹሎም ሰባት ማዕረ ኣተሓሕዛ ንክህሉ ትጣበቅ ።

ኣብ መንጎ ሰብኣይን ሰበይትን ዘሎ ማዕረነት ኣብ ቅዋም ሰፊሩ ኣሎ። ብተወሳኺ ሓደ ፍሉይ ሕገ፣ ብዓሌት ፣ ብሄር ፣ ጾታ ፣ ጾታዊ ኣረኣጃያ ፣ ሃይማኖት ፣ እምነት ፣ ስንክልና ፣ ዕድሙ ተመርኩስካ ዚግበር ኣድልዎ ይኸልክል ።

ግዳይ ኣድልዎ እንተ ኼንካ ማእከል ማዕረነት (ኣገልግሎት ምኽርን መምርሕን መርመራን ጥርዓን ወዘተ) ኺሕግዘካ ይኸእል እዩ ።

ሆሞፎብያን ትራንስፎብያን ኣብ ላክሰምበርግ የቅጽዕ ኣዩ ። ኣዚ ጽልኢ ኣዚ ብጸርፊ ፣ ላግጺ ኣሉታውን ዘሕስርን ቃላት ጽልኢ ዝመልኦ ተግባራትን ኣረኣጃያታትን (ሕሱምን ቍጡዕን) ኣብ ልዕሊ ትራንስጀንረ ወይ ሆሞሴክስዌል ብምፍጻም ክኸውን ይኸእል ።



**ሕቶታት እንተ ኣልዩኒ ፣ ግዳይ ሆሞፎብያ ወይ ትራንስፎብያ እንተ ኹይነ ፣ ኣድልዎ እንተ ተሰሚዑኒ ሓገዝ ክረክብ እኽእል እዩ።**

### ብቓሚ ኣድራሻታት

#### ማእከል ማዕረነት (CET)

65 መገዲ ኣርሎን ኤል-1140 ላክሰምበርግ

ተሌፎን፡- +352 28 37 36 35

ኢ-መይል፡- [info@cet.lu](mailto:info@cet.lu)

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

#### ማእከል ሓበሬታ ገይን ለዝቢያንን (ሲጋል)

16 ጎደና ኖተር-ዳም ኤል - 2240 ላክሰምበርግ

ተሌፎን፡- +352 26 19 00 18

ኢ-መይል፡- [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 !





## ምፍራይ



### ፍርያምነት

**ይቂ ሰባት ካብት ቀዳማይቲ ወርሓዊ ጽግያትን ዘርኢ ምፍራይን ዘርእዩላ ጀሚሮም ፍርያም እዮም።**

ዕድሙ እናደፋእካ ክትከይድ ከለኻ ናይ ምውላድ ክእለት ይገባ :: ንይቂ ኣንስትዮ፡ ተፈጥሮኣዊ ናይ ምውላድ ዓቕሚ ምስ ጽግያት (ምቁራጽ ወርሓዊ ጽግያት) ደው ይብል።

ኣብ መኻንነት ዝረኣዩሉ ኩነታት፡ ዓሚቑ ሕክምናዊ መርመራታት ከምኡ'ውን ብሓገዝ ምውላድ ዝሕግዙ ኣገባባት ክግበር ይከኣል እዩ። ብ ሲ. ኤን. ኤስ ክሸፈን ይኽእል።

ኮሉ ሰብ ምስ መንን ውሉድ ናይ ምውላድ ወይ ናይ ዘይምውላድ ናጽነት ኣለዎ ::

## ምፍራይ ዘርኢ (ስፕሪንግታይንግ)

ስፕሪንግታይን ኣዝዩ ንእሽቶ ማይክሮስኮፒክ ዋህዮ እዩ፤ ፍላጅሉኡ ኣብ ከም ርሕሚ ዝኣመሰለ ርጥብ ዝበለ ሃዋህው ንቕድሚት ክስጉም ይኽእሉ።

ከም ንቡር ፤ ቴስትክልስ ካብ ብጽሕና ኣትሒዙ ኽሳዕ መወዳእታ ህይወት ሰብ ሓድሽ ዘርኢ ይዳሉ :: ሚልዮናት ዘርኢ ወዲ ተባዕታይ ዝሓዘ ዘርኢ ወዲ ተባዕታይ ኣብ ዝፈሰሰሉ እዋን ይለቐቑ። ሓሳንቲ ዘርኢ ወዲ ተባዕታይ ንእንቁፍሉ ቓል ኣንስተይቲ ንምድቃልን በዚ ኽኣ ጥንሲ ንምፍጥርን እኹል እዩ።

ዘርኢ ወዲ ተባዕታይ ኣብ ውሽጢ ማህጸን እታ ሰበይቲ ኽሳዕ 7 መዓልቲ ዕምሪ ኣለዎ ::

ማህደረ-እንቁፍሉ ቕድሚ ምፍራይካ ሒደት መዓልታት ኣቐዲሙ ዚግበር ጻታዊ ርክብ በዚ መንገዲ ፍርያም ክኸው ይኽእል!

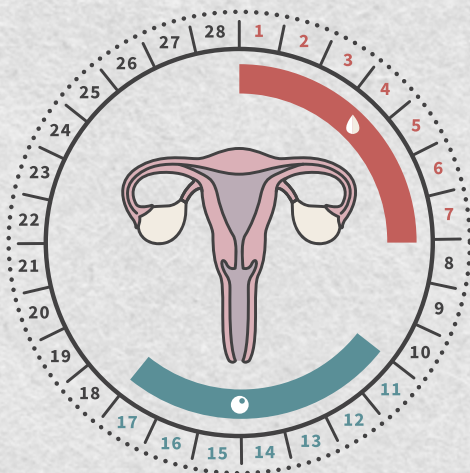




## LE CYCLE MENSTRUEL

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.

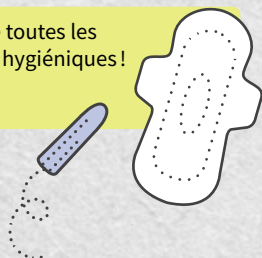
Contrairement à certaines croyances, les règles ne nettoient pas le corps des femmes, elles sont le résultat d'un processus biologique lié aux hormones sexuelles.

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 !

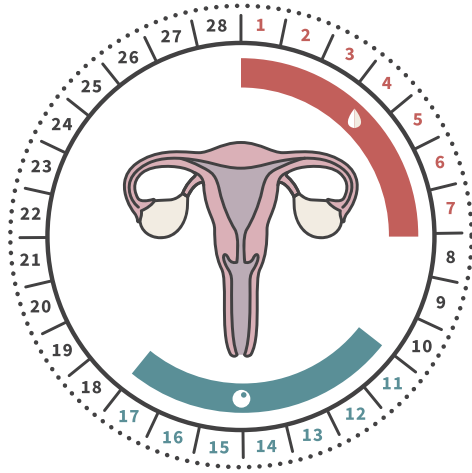




## ዑደት ወርሐዊ ጽግያት

ዑደት ወርሐዊ ጽግያት ኣብ መንጎ ቀዳመይቲ መዓልቲ ወርሐዊ ጽግያት ክሰብ መወዳእታ መዓልቲ ቅድሚኡ ዝቐጽል ወርሓዊ ጽግያት ዝፍጸሙ ኣኩባት ናይ ፊዚዮሎጂካውን ሆርሞናውን ተርእዮታት እዩም።

ንመብዛኢትኦን ደቂ ኣንስትዮ ንወሓት እቲ ዑደት 28 መዓልቲ ኣቢሉ እዩ። ገሊኣን ዘይሰሩዕ ዑደታት ኣለውን (እተፈላለዩ ንወሓት ዘለዎ)።



ንወሓት እቲ ዑደት ብኸም ምጭናቅን ካልእ እተፈላለዩ ረጃሒታት ኪርበሽ ይኽእል እዩ።

ኣብተን ቀዳሞት መዓልታት ዑደት ወርሓዊ ጽግያት፡ ኣብ ማህጸን እንቋቐሉ ይዓቢ። ኣብ ብስለት ምስ በጽሖ፡ እቲ እንቋቐሉ ብማህጸን ናብ ሻምብቆ ማህጸን ይኸይድ። ኣዚ ድማ ምውጻእ እንቋቐሉ እዩ።

ብድሕሪኡ እቲ ማህጸን ን14 መዓልታት ዝኸውን ሆርሞን ዩፍሪ፡ እዚ ድማ ነቲ እንቋቐሉ ብዘርኢ ወዲ ተባዕታይ እንተተፈጸሙ ንምትእንጋድ መንደቕ ማህጸን ይዳሉ። እቲ እንቋቐሉ እንተ ዘይተጽጊዩ እቲ ማህጸን ንምድላው ዚግበር ምድላው ዘይጠቅም ይኸውን ኣብ መወዳእታ እዚ 14 መዓልቲ ድማ ማህጸን ይውድእ። እዚ ድማ ብወሓት ብብዙሕ ብርሕሚ ዝውሕዝ ምፍሳስ ይም ይሰዕብ። እዚ ወርሓዊ ጽግያት ኣዩ።

ጽግያት መብዛኢትኦ ግዜ ኻብ 3 ኻሳብ 6 መዓልቲ እዩ ዚወስድ። ኣብ ከድዲር ርእስን ኣብ ሕቕን ቃንዛ ከስዕቡ ይኽእሉ ኢዮም፤ ድኻም እውን ከጋጥም ይኽእል። ኩለን ኣዋልድ ሓደ ዓይነት ምልክታት ኣይስምዑን እዩ።

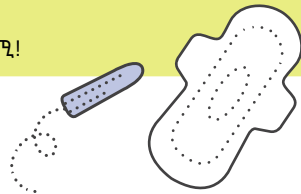
ጽግያት ኣንጻር ገሊኡ እምነታት ንኣካላት ደቂ ኣንስትዮ ኣየጽርዮን እዩ፤ እዚ ኸኣ ብሰንኪ እቲ ምስ ጾታዊ ሆርሞናት ዚተሓላዝ ስነ ህይወታዊ መስርሕ እዩ ዚመጽእ።

ብዛዕባ ጽግያት ብዙሕ ጽውጽዎታትን ግጉይ ርድኢታትን ይበሃል ኣዩ፤ ስለዚ ኸኣ እተረጋገጸን ቅኑዕን ሓበሬታ ንምርካብ ንሰብ ሞያ ሕክምና ክነማኽር ኣለና።

ዝኾነ ይኹን ምፍሳስ ይም ንኸይፍጠር፡ ደቂ ኣንስትዮ ናይ ደገ መከላኸሊ፡ ናይ ጽፊት ናፕኪን ወይ ድማ ኣብ ውሽጢ ርሕሚ፡ ታምፖን ወይ ሞዴስ ወይ ጽግያት ዘቋርጽ መከላኸሊ ክጥቀም ይኽእሉ።

ረኽሲ ንኸይፍጠር፡ ታምፖንካ ወይ ሞዴስ ኣብ ነፍሲ ወከፍ ኣርበዕተ ሰዓታት ምቀይር፡ለይቲ ድማ ሳኒታይዘር ዘለዎ ጽፋይ ጨርቂ ተጠቀሚ!

ካብ እዋን ጽግያትኪ ወጻኢ ታምፖን ወይ ሞዴስ ኣይትጠቐሚ!







## LA CONTRACEPTION

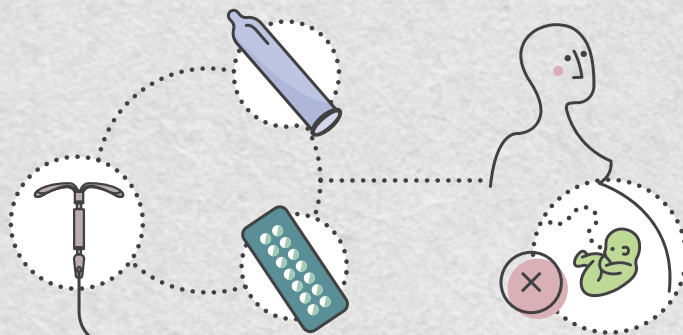
Il existe des moyens pour contrôler la procréation et éviter les grossesses non désirées : c'est la contraception.

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 patches, 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)





## መከላከሊ ጥንሲ

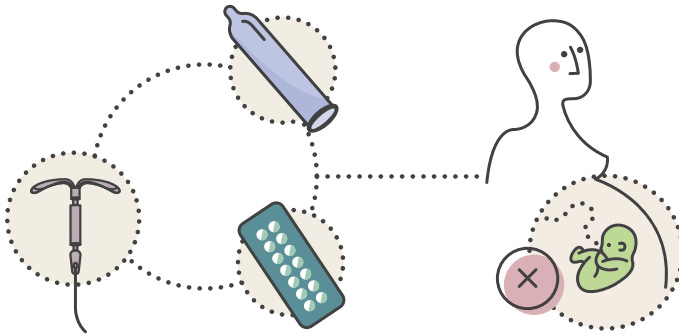
ንወሊድ ሽትቁጻጸረሉን ካብ ዘይተደልዩ ጥንሲ ሽትርሕቅን እትሽእለሉ መገዲ ኣሎ፣ እዚ ሽኡ መከላከሊ ጥንሲ እዩ።

ጥንሲ ከየጋጥም ከይሰግና ጾታዊ ርክብ ንኽንፍጽምን ቁልዓ ኣብ ዝመረጽናዮ ግዜ ንኽንወልድ መደብ ንኽነውጽእን የኽእለና።

**እተፈላለዩ ዓይነት መከላከሊ ጥንሲ ኣሎ -**

- ዝምለስ(ንግዚኡ)ን ዘይምለስን (ንሓዋሩ)፣
- ከም ኮንዶም ወይ ከኒናታትን ሆርሞናት ዘለዎምን ዘይብሎምን።

ነቲ መከላከሊ ጥንሲ ኣንተ ኣቋረጸዮ ኸጠንስ እኽእል እየ!



ኣብ ላክሰምበርግ ኩላን ኣዋልድን ኣንስትን መከላከሊ ጥንሲ ኺረኽቡ ይኽእሉ እዮን።

ገሊኡ ሜላታት ብኸፊል ብሃገራዊ ማዕከን ጥዕና እዩ ዚሸፈን፣ እዚ ሽኡ ክሳብ 30 ዓመት ሲ. ኤን. ኤስ 80% ናይ ዝተግዝኡ ናይ መከላከሊ ከኒና ወይ ካልእ ዓይነት መከላከሊ ይሸፍን። ነሓስ IUD፡ እቲ ዝለዓለ ክምለስ ዝኽእል ገንዘብ 60 ዩሮ እዩ። መከላከሊ ጥንሲ ምሉእ ብምሉእ ነጻ ንክኸውን መደብ ኣሎ።

መከላከሊ ጥንሲ ኣብ እዋን ሕክምና ብሓይ ሓኪም ወይ ሓኪም ማህጸን ክእዝዝ ይኽእል እዩ። ድሕሪኡ ኣብቲ ፋርማሲ ከይድካ ክትገዝአም ኣለካ፣ ነቲ ትእዝዝ ሓኪም ሒዝካ።

ናይ ማህጸን ምሽርታት ከምኡውን እተፈላለዩ ሜላታት መከላከሊ ጥንሲ (እንተላይ ነሓስ IUD ምትካልን) ኣብ 3 ማእከላት ውጥን ስድራቤት ይርከብ፣ ብናጻ ድማ ክወሃብ ወይ ክትከል ይከኣል ኢዩ።

ዝርዝር ሓበሬታ እንተ ደሊኻ ነዚ መርበብ ሓበሬታ እዚ ተወከስ:- [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.

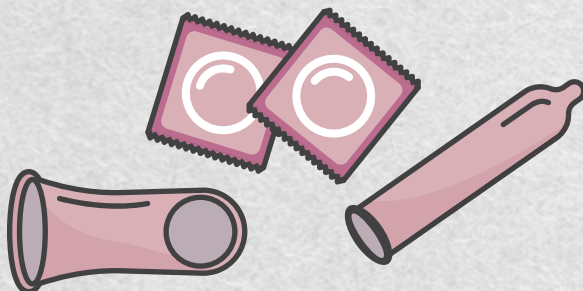
Il est important d'utiliser un nouveau préservatif lors de chaque rapport sexuel.

### **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 perforer, 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 comprimé 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





## ኮንዶም

እቲ ኮንዶም ብግቡእ እንተ ተጠቐምካሉ ንደቂ ኣንስትዮን ደቂ ተባዕትዮን ካብ ብጻታዊ ርክብ ዝመሓላለፍ ሕማማትን ዘይተደልዩ ጥንሲን ክትከላኸለሉ እትኽእል እንኮ መገዲ ኢዩ።

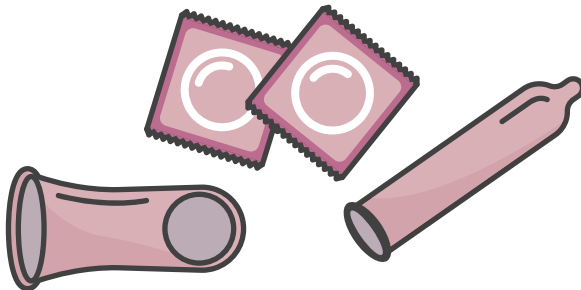
ጻታዊ ርክብ ክትገብር ከለኻ ሓድሽ ኮንዶም ክትጥቀም ኣሎካ።

### ጽቡቕ ምክልኻል ንምርካብ፡ ነቲ ኮንዶም ኣጠቓቕማ ዝምልከት መምርሒታት ኣኽብር፡-

- ነቲ ኮንዶም ብኣጻብዕካ ጌርካ ካብ መሸፈኒኡ ኣውጽዮ፤ ከም መቀስ ዝኣመሰለ ክቀዶ ዚኽእል ነገራት ኣይትጠቐም፤
- ንኣብነት ብጽፍራኽ ስልማትካ ወይ ኣስናንካ ከይትቀዶ ተጥንቀቕ፤
- ነቲ ኮንዶም ኣብ ጫፍ እቲ ትኽ ዝበለ ብቕኑዕ ኣንፈት ኣቐምጦ፤ ናብ ታሕቲ ክዝርጋሕ ኣለዎ ማለት ኣይ፤
- ማዕረ ማዕርኡ ኣየር ምእንቲ ክወጽእ ነቲ መትሓዚ ብኣጻብዕካ ጽቀጦ፤
- ነቲ ኮንዶም ብልዕቲ ኣቢሉ ክሰብ ታሕቲ ፍትሓዮ፤
- ንነፍሲ ወከፍ ጻታዊ ርክብ ሓድሽ ኮንዶም ተጠቐም፤
- 2 ኮንዶም ብኣንሳብ ኣይትጠቀም።

### ኣስተውዕል! ከምዚ ዝስዕብ እንተድኣ ኹይኑ ኣይትጠቐሙ -

- እቲ መጠቅለሊ ዝተጎድኣ፤
- ዕለቱ ዝሓለፉ ኣንተኹይኑ፤
- እቲ መትሓዚ ብመዐቀሪ CE ኣንድሕር ዘይሃልዩ፤
- ዝተኸዘነሉ ኩነታት ሕማቕ ኣንተ ነይሩ፤ እዚ ኽኣ ኣብ መቐት፤ ብርሃን፤ ጸሓይ ወይ ጠሊ ክኸውን ይኽእል፤
- ኣብ ጁባ ወይ ኣብ ቦርሳ ንነዊሕ እዋን ተጨባቢጡ ኣንተ ጸኒሑ፤
- ገልቢጥካ ኣቐሚጥካዮ፤
- ካብ መጠን ንላዕሊ ፈቲሕካዮ፤ ብግቡእ ኣብ ብልዕትኻ ክተእትዎ ኣንተዘይክኢልካ።

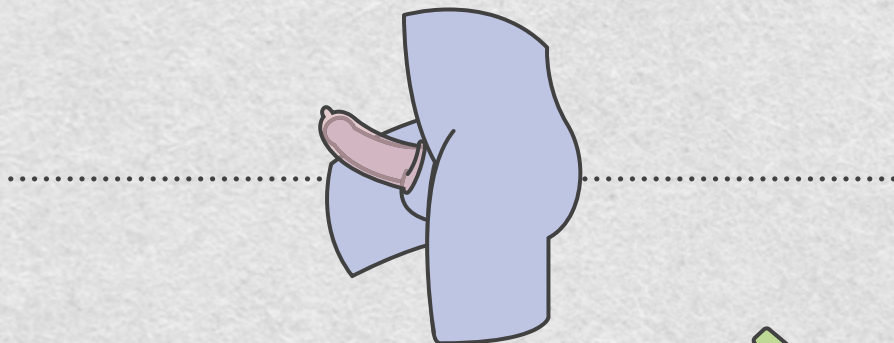




## LE PRÉSERVATIF MASCULIN (EXTERNE)

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.



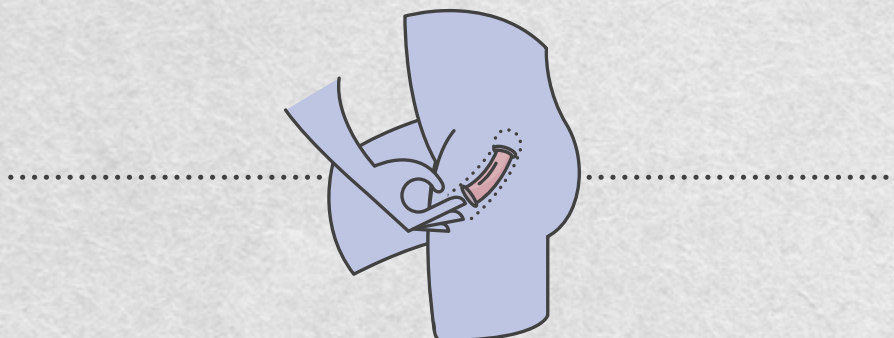
Il est vivement recommandé d'utiliser, en plus du préservatif, un gel lubrifiant spécial pour préservatif (ne jamais utiliser aucun autre produit gras ou à base de silicone qui abîmerait le préservatif). Ce gel se met sur le bout du préservatif une fois que celui-ci est en place sur le pénis; il protège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

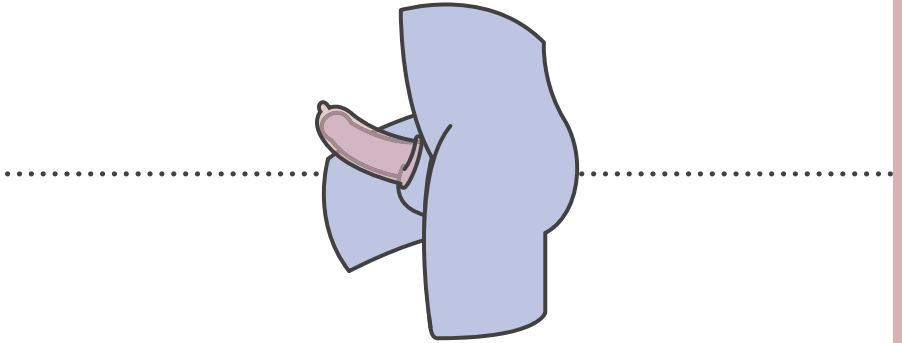




### ናይ ደቂ ተባዕታዮ ኮንዶም (ደጋዊ)

ኣብ ልዕሊ እቲ ትኽ ዝበለ ብልዕቲ ዝኣቱ ላቴክስ ወይ ፖሊዩረቴን ቆቢዕ እዩ። እተፈለለዩ ዓቀን ኮንዶም ስለ ዘሎ እቲ ምክልኻል ውጽኢታዊ ምእንቲ ክኸውን ግቡእ መጠን ምምራጽ ኣድላይ ኢዩ።

ኣብ ላክሰምበርግ ኮንዶም ኣብ ሱፐር ማርኬት ፣ ፋርማሲታት ከምኡውን ኣብ መደበራት ነዳዲ ክዕደግ ይከኣል ኢዩ። ኣብ ካልኣይ ደረጃ ቤት ትምህርቲ ኣለዉ። ኣብ ናይ ውጥን ስድራቤት ማእከላት ከም «ሲጋል» ወይ ኤች. ኣይ. ቪ በሮዱንግ ኣውን ብነጻ ይርከብ ኣዩ።



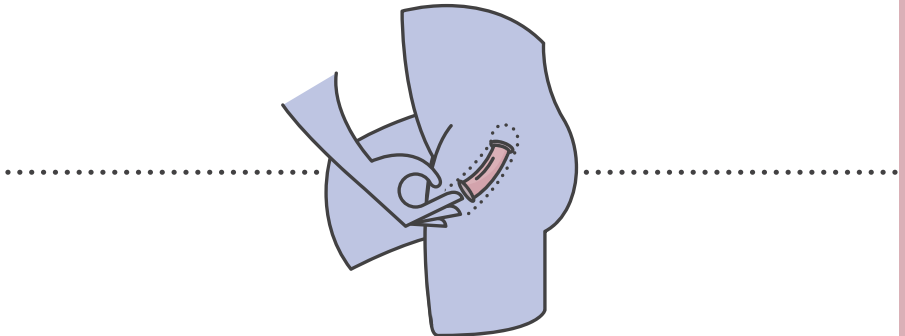
ብዘይካ እቲ ኮንዶም፡ ቅብኣት ዝፈጥር ንኮንዶም ዝተዳለወ ጀል ክትጥቀም ይምከር(ንኮንዶም ዝጎድእ ካልእ ቅብኣት ዘለዎ ወይ ሲሊኮን መሰረት ዝገበረ ፍርያት ፈጻምካ ኣይትጠቐም)። እዚ ጀል ኣብ ጫፍ እቲ ኮንዶም ምስ ንጉብሮ እዩ ዚስራሕ ፣ ነቲ ኮንዶም ይከላኸለሉ ንመጻምድትኻ ድማ ዝያዳ ባህ ክብሎ ይገብር።

ኣብ ማእከል ውጥን ስድራቤት ሲጋል» ወይ ኤች. ኣይ. ቪ በሮዱንግ ዝልከ ጀል (ኣብ ማይ ዝተመርኮሰ) ክትረኽቡ ኢኹም። ኣብ ሱፐር ማርኬት ወይ ፋርማሲታት እውን ጥርመዝ ክትዕደግ ትኽእል ኢኹ።



### ናይ ደቂ ኣንስትዮ ኮንዶም (ውሽጣዊ)

እቲ ናይ ኣንስተይቲ ኮንዶም ኣብ ውሽጢ ርሕሚ ይቕመጥ። ኣብ ርሕሚ ወይ መሃንቱስ ዝቕመጥ ተዓጻጻፍን ገፊሕን ፖሊዩረቴን ሽፋሽፍቲ / ቱቦ እዩ። ኣብ ፋርማሲ ጥራይ እዩ ክዕደግ ዚከኣል።

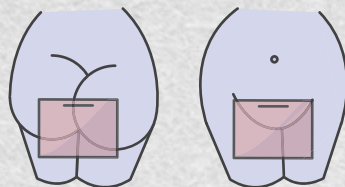




## LE CARRÉ DE LATEX

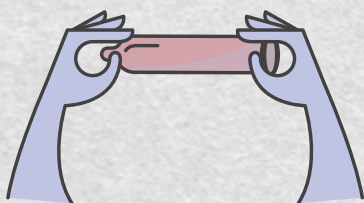
Appelé aussi digue dentaire, il est mince, souple et totalement imperméable. Il s'utilise lors de rapports bouche-sexe (cunnilingus) ou bouche-anus.

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

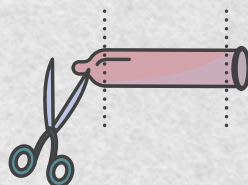


### Comment fabriquer un carré de latex ?

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.



1



2

**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/)

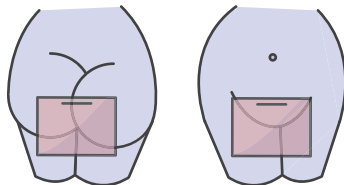




## ትርብዒት ላተክስ

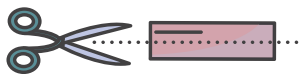
ግድብ ስኒ ተባሂሉ እውን ዝጽዋዕ ኮይኑ፡ ቀጢን፡ ተዓጻጻፍን ፍጹም ማይ ዘይኣትዎን እዩ። ብኣፍ ኣብ ዝግበር ጾታዊ ርክብ (ካኒሊንግስ) ንጥቀመሉ።

ካብ ኤች. ኣይ. ቪ/ ኣይድስ ከምኡውን ካብ ብጾታዊ ርክብ ዝመሓለለፍ ሕማማት ይከላኸለልና ኢዩ።



## ትርብዒት ላተክስ ብኸመይ ክትሰርሕ ትኽእል?

ኣብ ፋርማሲታት ትርብዒት ላተክስ ምርክብ ኩሉ ሰዕ ቀሊል ኣይኩነን። ብናይ ደቂ ተባዕትዮ ኮንዶም ጌርካ ባዕልኻ ኽትሰርሐ ትኽእል ኢኻ። መጀመርታ ኩነታት ናይቲ መዐሽ፤ ናይ ምውዳእ መዓልቲን ናይቲ ኮንዶም CE ምስክር ወረቐትን ንምርምር። ድሕሪኡ፡ ንፈትሖ፡ ኣብ 2 ንቐርጾ፡ ካብ ሓደ ጫፍ ናብቲ ካልእ ጫፍ፡ ድሕሪኡ ናብቲ ካልእ ኣንፈት ርብዒ መስመር ላቴክስ ንፈጥር።



3

4

**ኣብ 3 ማእከላት ውጥን ስድራ ቤት ምኽርን ኮንዶም ደቂ ተባዕትዮን ክትረክብ ትኽእል ኢኻ ።**

**ጠቓሚ ኣድራሻታት**

**ማእከል ሓበሬታ ገይን ለዝቢያንን (ሲጋል)**

16 ጎይና ኖተር-ዳም ኤል - 2240 ላክሰምበርግ

ተሌፎን፡- +352 26 19 00 18

ኢ-መይል፡- info@cigale.lu

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

**ኤች. ኣይ. ቪ በሮዱንግ** (ቀይሕ መስቀል ላክሰምበርግ)

94, ቡልቫርድ ዱ ጀነራል ፓቶን L-2316 ላክሰምበርግ

ኢ-መይል፡- hivberodung@croix-rouge.lu

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

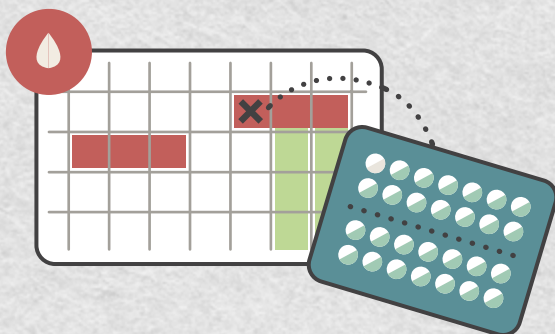


## LES MÉTHODES CONTRACEPTIVES AVEC HORMONES

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).

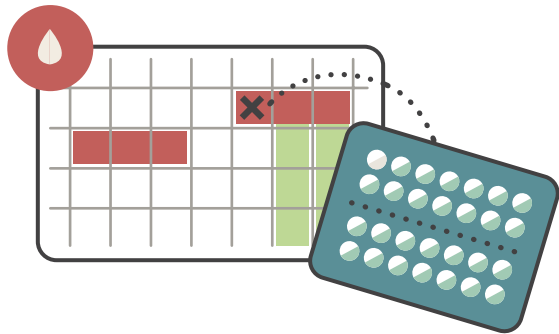


## ሆርሞናት ዝሓዘ መከላኸሊ ጥንሲ

እዚ ኸኣ ነቲ ኣብ ደቂ ኣንስትዮ **ጽፍዮ እንቋቑሖ ይዓግት** በዚ ኸምዚ ድማ ዘርኢ እቲ ሰብኣይ ምስ እንቋቑሖ ኣይራኽብን። መምርሒ ኣኸቢርካ ኣንተተጠቂምካሉ ኣዝዩ ውጽኢታዊ እዩ። መብዛሕትኡ ግዜ ፍርድምነት ነዚ ሜላታት እዚ ደው ምስ ነብሎ ብኡንብኡ እዩ ዚምለስ።

**ገሊኡ ሜላታት ሆርሞናት ንውሓት ጽግዖትን ቃንዛን ብዙሓት ደቂ ኣንስትዮ ክንኪ ይኽእል።**

ንመጀመርታ ግዜ መከላኸሊ ጥንሲ ኽትጥቀም ከለኽ ኣብ **ቀዳመይቲ መዓልቲ ጽግዖት ክትጅምር ኣሎካ።**



**መከላኸሊ ጥንሲ ከኒና 21 ከኒና ዝሓዘ ፓኬት እዩ 7 መዓልቲ ኣንዳዕረፍካ ከኣ ይውሰድ።**  
**ሓለሓለፉ ሓደ ፓኬት 28 ከኒናታት ክሕዝ ይኽእል።**

እታ ዓል ን21 መዓልቲ (3 ሰሙን) መዓልታዊ ኣብ ተመሳሳሊ ሰዓት ከኒና ትወስ፣ ብድሕርኡ ን7 መዓልቲ ዕረፍቲ ኽትወስድ ኣለዋ፣ ጽግዖት ክመጽእ ኣይ።

ድሕሪ እዚ ዕረፍቲ እዚ ክትጠንስ ክሳብ ዘይደለየት ከም ብሓድሽ ፓኬት ከኒና ምውሳድ ትጅምር (21 ከኒና ዝሓዘ ፓኬት ምስ 7 መዓልቲ ዕረፍቲ) ከምኡ ኣንዳበለት ከኣ ትቅጽል ክሳብ ክትጠንስ ዘይደለየት።

ገሊኡ ከኒናታት ብዘይ ምቑራጽ (28 ከኒና ዘለዎ ፓኬት) ይውሰድ፣ ኣቲ ከኒና ኣብ ዝውደኣሉ ግዜ ከኣ ወርሓዊ ጽግዖትኪ ክመጽእ ኣይ።

ነቲ ከኒና እትወስድ ሰበይቲ ወርሓዊ ጽግዖታ ይቕጽል እንተኹን ግን ጽፍዮ-እንቋቑሖ የቋርጽ። ስለዚ መጻምድቲ ኣብተን 7 መዓልታት ዕረፍቲ ወይ ወርሓዊ ጽግዖት ከይተረፈ ናይ ጥንሲ ሓደጋ ከይተፈጥረ ጾታዊ ርክብ ክገብሩ ይኽእሉ።

**ከኒና ምውሳድ ኣንድሕር ረሲዑ** ብእተኽእለኒ መጠን ቀልጢፈ ይወስዶ። ልዕሊ 12 ሰዓት እንተ ደንጉዮ መከላኸሊ ጥንሲ ውጽኢታዊ ኣይኩነን። ኣኣብ ከምዚ ኩነታት፡ ሕጂ'ውን ነቲ ከኒና ብንቡር ምውሳድ ይቕጽል። **ከምኡ'ውን ኣብ ነፍሲ ወከፍ ጾታዊ ርክብ ዝፍጽመሉ እዋን ኮንዶም እጥቀም**። እዚ ክሳብ ዝቕጽል ፔሪድ ወይ ጽግዖት ዝመጽእ እዩ ዝገብር።

ነቲ ኸኒና ኣብ ዝረሳዕክሉ መዓልታት ጾታዊ ርክብ እንተ ገይረ፣ ጥንሲ ከጋጥም ይኽእል ኣዩንጽባሒቱ ድማ ከኒና እወስድ (ገጽ 81 ርኣ)።



## 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

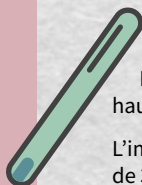
L'anneau vaginal est un anneau transparent, mince et souple, de 5 centimètres de diamètre qui se place dans le vagin, comme un tampon au moment des règles.

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 PIQÛRE 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 remplacé immédiatement lors de la même consultation.**



### ናብ ቆርበት ዝጠብቕ መከላኸሊ ጥንሲ ን3 ሰሙን - ሰሙናዊ 1 ፓች ንጥቅዕ ምስ ሓደ ሰሙን ዕረፍቲ

እዚ ዝጠብቕ መከላኸሊ ጥንሲ እዚ ምስ ቆርበት ጠቢቕ ን1 ሰሙን ዚቐጽል 4 ሰንቲ ሜተር ወይ ልዕሊኡ ዝስፍሓቱ ትርብዒት እዩ። ን3 ሰሙን ተኸታታሊ፡ ኣብ ነፍሲ ወከፍ ሰሙን እታ ሰበይቲ 1 ሓድሽተጠቅዓይ ትለጥፍ፡ ኣብ ነፍሲ ወከፍ ሰሙን ነቲ ዝነበረ ቦታ ትቕይሮ (ቅልጽም፡ መቀመጫ፡ ከብዲ ኣንዳቀያየርካ) ድሕሪኡ ናይ ሓደ ሰሙን ዕረፍቲ ትወስድ። እታ ሰበይቲ፡ ብዘይ ጸገም፡ ሻወር ክትወስድ፡ ክትሕጸብ፡ ክትሕንብስ ትኽእል እያ፤ እቲ ፓች ካብ ቆርበት ኣይለቅቅን ኣዩ።

እቶም መጻምድቲ፡ እታ ሰበይቲ ጥንሲ እንተዘይደልያ፡ እታ ሰበይቲ ነዚ ዑደት 3 ሰሙን ፓችን ናይ 1 ሰሙን ዕረፍቲን ትሕድሶ ኣብዚ እዋን እዚ ጽግዖት ወይ ፔረድ ክመጽእ እዩ። ብዘይካዚ እታ ሰበይቲ ኣብ እዋን ዕረፍቲ ኹን ኣብ እዋን ጽግዖት ካብ ዘይተደልየ ጥንሲ ይከላኸላላ ።

### ርሕማዊ ቀለቤት 1ቲ ቀለቤት ን3 ሰሙናትን ን1 ሰሙን ዕረፍቲ

እዚ ርሕማዊ ቀለቤት ድሙቕ ቀጢንን ተዓጻጻፍን ቀለቤት ኢዩ ሰንጠቂቱ ኸኣ 5 ሰንቲ ሜተር ኢዩ ፤ ኣብ ርሕማዊ ከኣ ከም ሞዴስ ኣብ ግዜ ጽድያት ጌርና ነቀምጦ።

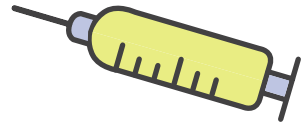


ድሕሪ 3 ሰሙን እታ ሰበይቲ ቐለቤት ተውጺኦ ፤ ጽግዖት ኣብ ዝመጸሉ ሓደ ሰሙን ከኣ ዕረፍቲ ትወስድ። ድሕሪ 7 መዓልቲ ዕረፍቲ እታ ሰበይቲ ወላ ናይ ጽግዖት ደም ይፈሳ ኣንተሃለወ ን3 ሰሙናትን ትጸንሕ ሓዳስ ቀለቤት ኣብ ርሕማዊ ተቀምጦ ከመኡ ኣንደበለት ከኣ ትቅጽል።

እታ ሰበይቲ ወይ ኣቲ መጻምድቲ ፤ ኣቲ ቀለቤት ኣብ ታሕተዋይ ክፋል እቲ ርሕማዊ ጽቡቕ ገይራ ስለ እተቐመጠት ኣይስምዖን እዩ። እታ ሰበይቲ መሊሳ ምእታው ከይረሰዐት እንተበዝሐ ን3 ሰዓታት ከተውጽኦ ትኽእል እያ!

### ብመርፍእ ዝውሰድ መከላኸሊ ጥንሲ

እዚ ከኣ ኣብ ነፍሲ ወከፍ ሰለስተ ወርሒ ክውሰድ ዘለዎ መርፍእ እዩ ። ንጽፍሶ እንቁቑሖ ን3 ወርሒ ኺዓግቶ ዚኽእል እኹል ሆርሞናት ዝሓዘ እዩ ። ግዜ ወርሓዊ ጽግዖት ክቕየር ይኽእል እዩ።

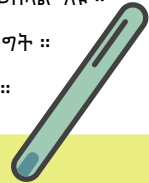


### ኣብ ቅልጽም ዝቕበር መከላኸሊ ጥንሲ

ሓኪም ኣብ ትሕቲ ቕርበት ላዕላዋይ ቅልጽም ዘቐምጦ ንእሽቶን ተዓጻጻፍን ፕላስቲክ እዩ ። ሓንሳእ ምስ ተቐመጦ ብዓይኒ ዘይርኣ እኳ እንተ ኹን ነቲ ቕርበት ብምድህሳስ ከም ዘሎ ክንፈልጥ ይከኣል እዩ ።

ምስ ተተኸለ ቀስ ኢሉ ዚወጽእ ሆርሞን ኣለዎ ፤ **ን3 ዓመት** ድማ ጽፍሶ-እንቁቑሖ ይዓግት ።

በዚ ኣገባብ እዚ፡ ወርሓዊ ጽግዖት ዘይስርዕ፡ ኣዝዩ ድኹም ወይ ዘይህሉ ክኸውን ይኽእል።



እዚ ሜላ እዚ ኣዝዩ ውጽኢታዊ እዩ፤ ን3 ዓመት ከኣ ኣድማዒ ኣዩ!

**ጥንሲ ኣብ ዝኹን ይኹን እዋን ኣብ ዝኣለናሉ ግዜ ከጋጥም ይኽእል ኣዩ።**  
**ብኣንጻር እቶም መጻምድቲ፡ እታ ሰበይቲ ቆልዓ እንተዘይደልያ፡ ኣብ ተመሳሳሊ ሓኪም ንረኣየሉ ግዜ ከም ብሓድሽ ምትካል ይከኣል ኣዩ።**





## 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.

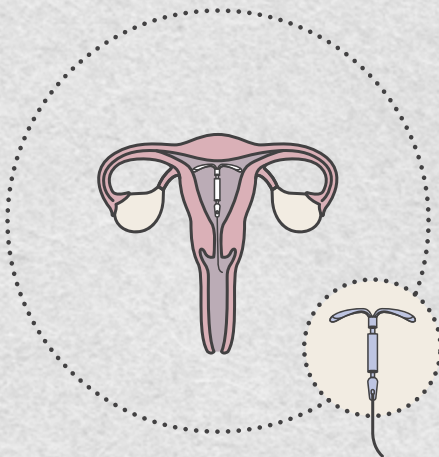
**La grossesse peut survenir dès le retrait qui peut être fait à tout moment.**

**Au contraire, si le couple/la femme ne désire pas d'enfant, un nouveau stérilet peut être remplacé 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 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 !





## ሆርሞን ዘለዎ ወይ ዘይብሉ IUDS ኡድስ

ኣብ ውሽጢ ማህጸን ስለ ዝቐመጡ፡ መሳርሒታት ውሽጢ ማህጸን (IUDs) እውን ይበሃሉ።

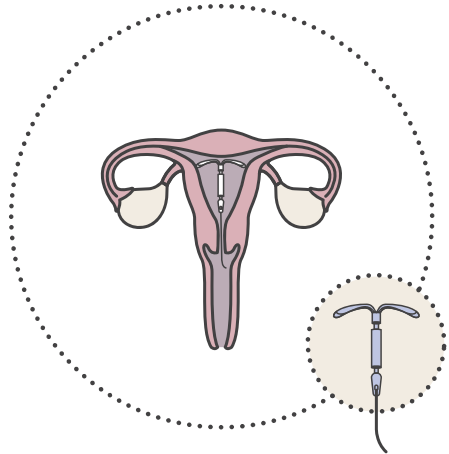
ኡድ ሓደ ሓኪም ናይ ማህጸን ኣብ ማህጸን እታ ኽትውለድ ዘይትደሊ ሰበይቲ ዘቐምጦ ንእሽቶ ፕላስቲክ እዩ። ከከም ሞደል ካብ **3 ኽሳብ 5 ዓመት** ዘይተደልየ ጥንሲ ኣብ ምክልኻል ኣዝዩ ውጽኢታዊ እዩ።

**ጥንሲ ኣብ ዝኹነ ይኹን እዋን ኣብ ዝኣለናሉ ግዜ ከጋጥም ይኽእል እዩ።**  
**ብኣንጻሩ እቶም መጻምድቲ፡ እታ ሰበይቲ ቆልዓ እንተዘይደልያ፡ ኣብ ተመሳሳሊ ሓኪም ንረኣየሉ ግዜ ከም ብሓድሽ ምትካል ይከኣል እዩ።**

እዚ መከላኸሊ ጥንሲ እዚ ነተን ገና ውሉዳት ዘይወልዳ ኣንስቲ እውን ይኸውን ኢዩ።

### 2 ዓይነት ኡድ ኣሉ -

- **እቲ ሆርሞናት ዘለዎ ኡድ** ሆርሞን ብቐጻሊ ዘፍስስ ንእሽቶ መዕቂሪ ኣለዎ። መጠን ጽግዖት ወይ ግዜ ክንኪ ሕሉፍ ሓሊፉ እውን ከቋርጽ ይኽእል እዩ።
- **እቲ ኹብ ሆርሞን ናጻ ዝኹነ ኡድ** ካብ ዘይተደልየ ጥንሲ ዚከላኸለሉ ገመድ ነሓሲ (ሓድሓደ ግዜ ወርቂ ወይ ብሩር) ኣለዎ። በዚ ኣገባብ እዚ፡ ወርሓዊ ጽግዖት ዝነውሐን ዝኸበደን ክኸውን ይኽእል።



## ኣብ ፍሉይ ኩነታት መከላኸሊ ጥንሲ፡-

- **ድሕሪ ሕርሲ፡-** ብዘይ ገለ ጸገም ክትጥቀሙሉ እትኽእል እተፈላለየ ሜላታት መከላኸሊ ጥንሲ ኣሉ። ምስ ሓኪም ማህጸንካ ወይ ውጥን ስድራቤት ተዘራረብ!
- **ኣብ ኣተጥብውሉ ግዜ ፡-** ጽግዖት ኪምለስ ከሎ ሓድሓደ ግዜ ይድንጉ እዩ። መከላኸሊ ጥንሲ እንተ ዘይተጠቐምኪ ግና ሓድሽ ጥንሲ ኺህሉ ይኽእል እዩ። ጡብ ከተጥብዎ ከለኽን ንኣሸቱ ከኒናታትን ዝጠብቁ መከላኸሊ ጥንሲን ፡ ሉድን ክትጥቀማ ይከኣል እዩ።
- **ቅድሚ ንጽፈ ጽግዖት ፡-** ደቂ ኣንስትዮ ኣብ ከባቢ 50 ዓመት ዕድሜኣን ጽግዖት የቋርጸ ። እቲ ዑደቶም ምሉእ ብምሉእ ቅድሚ ምቁራጹ ዘይስሩዕ ይኸውን ። ኣብዚ ናይ መሰጋገሪ እዋን እዚ ጥንስቲ ምዃን ስለ ዝከኣል መከላኸሊ ጥንሲ ኣድላዩ ኢዩ!



## 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.

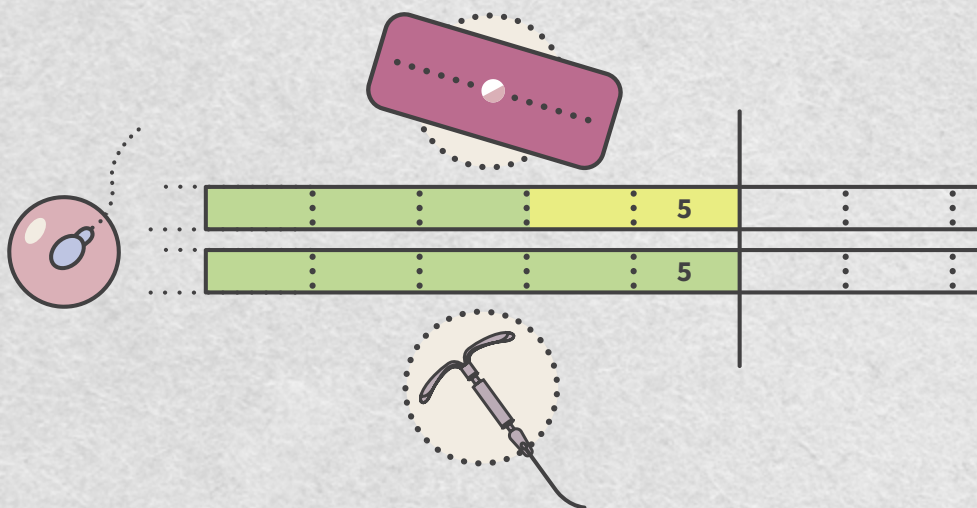
Si les règles ne reviennent pas au bout de 15 jours, je fais un **test de grossesse**.

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 !





## ህጹጽ መከላከል ጥንሲ

### ህጹጽ መከላከል ጥንሲ ከኒና

እቲ ህጹጽ ከኒና ሆርሞን ዝሓዘ ኢዩ - ፣ ንወስደሉ ግዜ

- ዘይውሑስ ጾታዊ ርክብ ድሕሪ ምፍጻም **ብእተኻእለ መጠን ቀልጢፍካ** ማለት መከላከል ጥንሲ ኣብ ዘይህልወሉ እዋን ወይ ሓደጋ መከላከል ጥንሲ (ንኣብነት ኮንዶም ምቕዳድ፣ መከላከል ጥንሲ ምርሳዕ)።
- ይኹን እምበር ብዘይ ገለ መከላከል ጾታዊ ርክብ ድሕሪ ምፍጻም ክሳብ 72 ሰዓት ወይ 120 ሰዓት (ካብ 3 ኽሳዕ 5 መዓልቲ) !

**መጠንቀቕታ፡- እዚ መከላከል ጥንሲ እዚ 100% ውጽኢታዊ ኣይኮነን።**

ብዝቐልጠፈ ብዝወሰድክም መጠን ውጽኢታዊነት ይዓቢ፣ ኣይትጸበ!



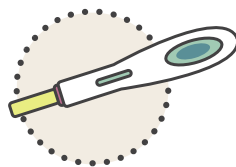
እቲናይ ህጹጽ መከላከል ጥንሲ ከኒና ኣብ ኩሉ ፋርማሲታት ብዘይ ትእዛዝ ን ትሕቲ ዕድሙ ኣውን ከይተረፈ ክርከብ ይከኣል እዩ። ካብ ውጥን ስድራቤት እውን ብናጻ ኽትረኽብ ትኽእል ኢኻ።

ጽግዖት ወይ ፔረድ ድሕሪ 15 መዓልቲ እንተ ዘይተመለሱ **ናይ ጥንሲ መርመራ** ይገብር። ኣብ ሱፐር ማርኬት ወይ ፋርማሲ፣ ብናጻ ድማ ውጥን ስድራቤት ክርከብ ይከኣል እዩ።

### ናይ ኡድ IUD ኣቋማምጣ

እቲ ኽብ ነሓሲ እተሰርሐ መከላከል ጥንሲ ሓደ ካብ ናይ ህጹጽ ኣዋን መከላከል ኮይኑ፣ ክሳዕ 5 መዓልቲ ድሕሪ ዘይውሑስ ጾታዊ ርክብ ውጽኢታዊ ሜላ መከላከል ጥንሲ እዩ።

ብእተኻእለኒ መጠን ቀልጢፈ ምስ ሓኪም ማህጸን ወይ ውጥን ስድራቤት ይራኽብ!



:	:	:	:	:	:	:	15	.....
:	:	:	:	:	:	:	15	.....

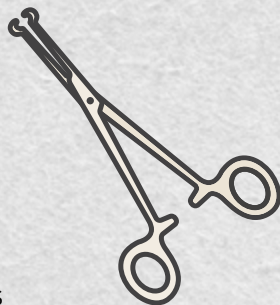


## LA CONTRACEPTION DÉFINITIVE OU NON RÉVERSIBLE

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 GLAIRES)

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.**

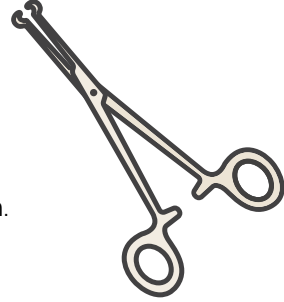
N'oubliez pas ! Les spermatozoïdes ont une durée de vie jusqu'à 7 jours à l'intérieur du vagin de la femme. C'est ainsi qu'un rapport sexuel qui a lieu quelques jours avant l'ovulation peut être fécondant !

**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 !



## ነባሪ ወይ ዘይምለስ መከላኸሊ ጥንሲ

ነባሪን ዘይምለስን ሜላታት መከላኸሊ ጥንሲ ኣሎ (ንድሕሪት ክትምለስ ኣይትኸእልን ኢኻ)።



- ኣብ ደቂ ተባዕትዮ ሻሰክቶሚ ኣይ።
- ኣብ ደቂ ኣንስትዮ ኸኣ እቲ ሻንብቆታት ማህጸን ምዕጻው እይ።

እዚ ኸኣ ንዘለኣለም ንኸይትወልድ ብመጥባሕቲ ዝካየድ እይ። ሲ. ኤን. ኤስ. (ሃገራዊ ማዕከን ጥዕና) ገንዘብ ኣይክፍለልክሙን ኢይ፤ ናይ ደቂ ኣንስትዮ ሻንብቆታት ማህጸን ምዕጻው ጥራይ ናይ ሕክምና ምኽንያት እንተድኣ ሃልይዎ ፣ ።

## ተፈጥሮኣዊ መከላኸሊ ጥንሲ

እዚ ሜላታት እዚ ዘይተደልዮ ጥንሲ ከስዕብ ይኸእል እይ።

**ናይ ዘርኢ ፈሳሲ ቅድሚ ምፍናውካ መትሎኽ ካብ ርሕሚ ምውጻእ።**

ኣዚ ሜላ ኣዚ ፣ ኣዚ ሰብኣይ ዘርኢ ፈሳሲ ቅድሚ ምፍናው መትሎኽ ካብ ርሕሚ ምውጻእ። **እዚ ውሑስ ሜላ ኣይኮነን።** ከመይሲ ዘርኢ ቅድሚ ዘርኢ ፈሳሲ ምፍናውካ እይ ዚወጽእ ። ስለዚ ጥንሲ ከጋጥም ይኸእል እይ።

**በብእዋኑ ምሕራም (ሜላ ሙቕት ወይ ትዕዝብቲ)**

ገለ ደቂ ኣንስትዮ ኣየኖት መዓልታት ፍርያም ከም ዝኸና (ብስማርትፎን ኣፕ ወይ ካልእ መሳርሒታት ኣቢለን) ይፈልጡ። ኣብዚ እዋን እዚ ጸታዊ ርክብ ካብ ምፍጻም ብምውጋድ፡ ጥንሲ ዘጋጥም ኣይመስለንን። **ንውሓት ጽግያትን ኣዋን ጽፍዮ-ኣንቋቂታን ካብ ወርሒ ናብ ወርሒ ክቀያየር ስለዝኸእል ኣዚ ውሑስ ሜላ ኣይኮነን።**

ኣይትረስዑ! ዘርኢ ወዲ ተባዕታይ ኣብ ውሽጢ ማህጸን እታ ሰበይቲ ኽሳዕ 7 መዓልቲ ዕምሪ ኣለዎ ። ጽፍዮ-ኣንቋቂታ ቅድሚ ምፍራይካ ሒደት መዓልታት ኣቐዲሙ ዚግበር ጸታዊ ርክብ በዚ መንገዲ ጥንሲ ከስዕብ ይኸእል ፤

**ብዛዕባ መከላኸሊ ጥንሲ ሕቶታት ኣለካ ድይ? ምሉእ ብምሉእ ኣይዓገብካን ?**

ልዕሊ ኩሉ መከላኸሊ ጥንሲ ድው ኣይተብል ፣ ምስ ሓኪምካ ተዘራረብ ወይ ኣብ ሓንቲ ኽብተን 3 ውጥናት ስድራቤት ዘለዎ ማእከላት ቈጸራ ሓዝ!





## LES RÈGLES NE VIENNENT PAS ? ENCEINTE ?

### Les principaux premiers symptômes d'une grossesse

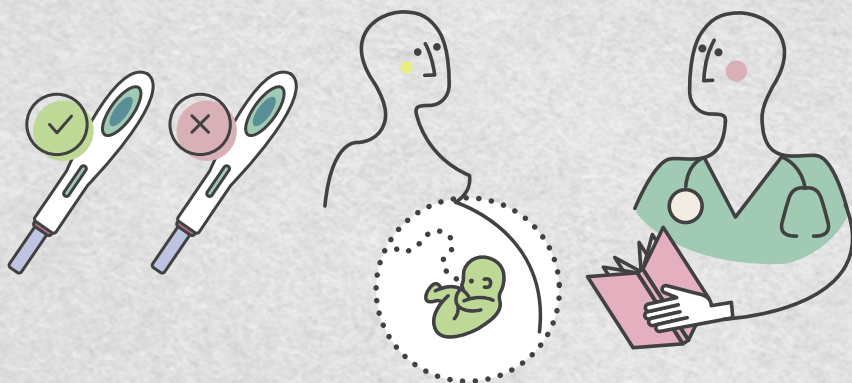
Une grossesse provoque généralement un ou plusieurs des symptômes suivants :

- 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 GROSSESSE

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.





## ጽግያት አይመጸክን ድዩ ? ጥንስቲ ?

### ቀንዲ ምልክታት ጥንሲ

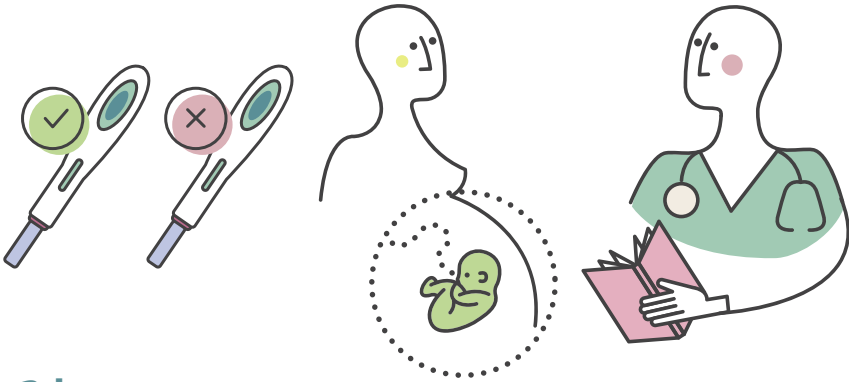
ጥንሲ መብዛሕትኡ ግዜ ነዚ ዝስዕብ ምልክታት ኣለዎ:-

- ሓደ ወይ ካብኡ ንላዕሊ ዑደት ጽግያት/ፔረድ ዘይምህላው፣ ይኹን እምበር ሓድሓደ ግዜ ደቂ ኣንስትዮ ደም ይፈሰን እዩ።
- ዝተረፉ፣ ዝዓበዩ፣ ዝያዳ ቃንዛ ዘለዎም ኣጥባት፣
- ድሕሪ ሒደት ሰሙናት ዕግርግር ምባል ወይ ተምላስ፣
- ድኻም ብፍላይ ኣብ ቀዳማይ ሰለስተ ወርሒ።

ስለዚ፡ ንምርግጋጽ፡ ሓደ መፍትሒ ጥራይ ኣሎ፡ ካብቲ ትጽቢት ዝግበረሉ ዕለት ናይቲ ወርሓዊ ጽግያት ጀመሩ **መርመራ ጥንሲ** ምውሳድ። እንተ ተጠራጢርኪ እቲ መርመራ ክትደግምዮ ኣለኪ።

ኣብ ሱፐርማርኬት ወይ ፋርማሲ ናይ ጥንሲ መመርመሪ ክዕድግ እኽእል እዮ፣ ካብ ውጥን ስድራቤት እውን ብናጻ ኻረኽባ እኽእል እዮ።

ሓንቲ ሰበይቲ ድሕሪ ምድቃል ካብ 8 ኻሳዕ 10 መዓልቲ ጠኒሳ እንተ ኣላ ንምፍላጥ መርመራ ደም ኪትገብር ይከኣል እዩ።



## ጥንሲ

ኣብ ላክሰምበርግ ሓንቲ ጥንስቲ ሰበይቲ ክትትል ክትግበረላ እያ፡ውሕስነት ሂወታን ውላዳን ንምርግጋጽ ኣብ ማህጸን ፍሉይ ክእለት ዘለዎ ሓኪም ክትትል ይግበረላ። ኣብ ናይ ብሕቲ ትካል ዝሰርሕ ሓኪም ማህጸን ክትከይድ ወይ ድማ ናብ ክፍሊ መወለዲ ናይ ሓደ ሆስፒታል ክትከይድ ምርጫ ኣለዎ።

ኣብ ነፍሲ ወከፍ ምብጻሕ፡ እቲ ሓኪም ናይ ወሊድ ቡክ ይመልእ፡ እዚ ድማ ኣገዳሲ ሓበሬታ ስለ ዝሓዘ፡ ክዕቀብ ኣለዎ። ናብ ሓኪም ስኒ ንምብጻሕ እውን መደብ ኣሎ።

እታ ነፍሲ-ጸር ኣብተን ናይ መጀመርታ ሰለስተ ኣዋርሕ ናይ ጥንሲ ፣ ብናጻ ሕክምናዊ ምኽሪ ንምርካብ ምስ ውጥን ስድራቤት ክትራኽብ ትኽእል እያ።



## CONGÉS, INFORMATIONS ET AIDES FINANCIÈRES AUTOUR DE 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)



## ዕረፍቲ ፣ ሓበሬታ ከምኡውን ገንዘባዊ ረድኤት ኣብ ግዜ ሕርሲ

ተጠቃሚት ኣህጉራዊ ዑቅባ ኣንተኾይና፤

ዝኾነት ኣትሰርሕ ነፍሰጽ ገደምር ን20 ሰሙናት ዝኸፈል ናይ ወሊድ ዕረፍቲ ክትረክብ መሰል ኣለዎ። እቲ ሕጊ ነፍሲ ወከፍ ወላዲ ንእተፈላለዩ ንውሓት ዘለዎ ናይ ወላዲ ዕረፍቲ ክወስድ ከም ዝኽእል ዝገልጽ ኢዩ ።

እቶም 2 ወላዲ ምስ ዝወልዱ ወይ ትሕቲ 16 ዓመት ዝዕድሚኡ ውሉድ ኣዶጥት ምስ ዝገብሩ ፣ 10 መዓልቲ ዕረፍቲ ይወስዱ።

እዚ ሓለፋ እዚ በቲ ሓደ ሸነሽ ንጥዕና እተን ሰራሕተኛታት ደቂ ኣንስትዮ ንምሕላው የኽእለን በቲ ኻልእ ሸነሽ ከኣ ድሕሪ ሕርሲ ንውሉዳተን ምርጫኣን እንተ ኹይኑ ምሉእ ብምሉእ ንኺውፍዩ ኣጋጣሚ ይኸፍተለን ።

ካብ ከም ናይ ውልደት ክፍሊት ዝኣመሰለ ገንዘባዊ ረድኤት ምእንቲ ኽህልወና፣ ስሩዕ ናብ ናይ ሕክምና ምኽሪ ምኽድ ዝኣመሰለ እተወሰነ ኹነታት ከነማልእ ኣለና ። ወላዲ ንነፍሲ ወከፍ ውሉድ ናይ ስድራቤት ክፍሊት ሓገዝ ይወሃበም ኢዩ ።

### ጠቓሚ ኣድራሻታትን ሊንክታትን

ብዛዕባ ጥንስን ሕርስን ዚምልከት ዕረፍቲ ኹነ ገንዘባዊ ረድኤት ዝያዳ ሓበሬታ እንተ ደሊኻ ኣብዚ ክውከስ እኽእል እየ፡-

#### ንመጻኢ ህጻናት ዝኹውን ገንዘብ

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

ተሌፎን፡- +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>

#### ተበግሶ ሊወንሱፋንክ

ብዛዕባ መሰላት ይሕብር፣ ንመጻኢ ወለድን መንእሰያት ወለድን ይምዕድን የሰንይን።

ናይ ህጻናት መስመር ቴሌፎን (ናጻን ስሙ ዘይግለጽን) + 352 36 05 98

ምስ ብቐዓት ትካላት ዝግበር መስርሕ ይቆጻጸር ።

20 rue de Contern L-5955 Itzig

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

ተሌፎን፡- +352 36 05 98

ንትምህርቲ ዚኹውን ተሌፎን (ንኣብነት ምድላው ልደት)፡- +352 36 05 97

ኣብ ኣጸጋሚ ኩነታት እንተ ኣሊኻ ፣ ኣብ እዋን ጥንሲ ወይ ብሓፈሻ ምኽሪ ኣንተ ደሊኻ ፣ ምስ ሓደ ኻብቲ 3 ውጥን ስድራ ቤት ዚግበረሉ ማእከላት ወይ ናብ ገዛኻ ዝቐረበ ኣገልግሎት ወሊድ ተወከስ።

#### ኣገልግሎት ወሊድ Grand Duchess 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)



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

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

**Berufsverband vun den Laktationsberoderinnen 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/)



### **ሆስፒታላት ሮበርት ሹማን (ክሊኒክ ቦለር)**

5, rue Edward Steichen, L – 2540 Luxembourg Kirchberg

ተሌፎን:- +352 26333 1 – ወይ 352 – 2468-1

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

### **ማክከል ሕክምና ኤሚል ማሪሽ/CHEM**

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

ተሌፎን:- +352 5711 - 44001 ወይ +352 5711-1

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



### **ኣብ ማእከል ሆስፒታል ዱ ኖርድ/CHDN**

120, avenue Salentiny L-9080 Ettelbruck

ተሌፎን:- +352 8166-1

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

**ሓገዝቲ ቄጽሪ ተሌፎናት ብዛዕባ ምጥባው ጡብ ኣደ**

**ማሕበር መሕረስቲ ላክሰምበርግ :- + 352 32 50 07**

**Berufsverband vun den Laktationsberoderinnen zu Lëtzeburg:- +352 35 89 36**

**ተበግሶ ሊወንሱፋንክ :- + 352 36 05 97**

**ለ ለሽ ሊግ ላክሰምበርግ :- +352 26 71 05 43**

**ማሕበር ሜዲክ-ሶሽያል :- + 352 22 00 99 1**

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

**ዩኒሴፍ :- + 352 44 87 15**

**ሓበሬታ ብዛዕባ ምክትታል ብመሕረስቲ**

እቲ ብመሕረስቲ ዝወሃብ ክንክን ብሕክምናዊ ትእዛዝ ብሲ. ኤን. ኤስ ኣዩ ዝሸፈን።

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

**ማሕበር መሕረስቲ ላክሰምበርግ :- + 352 32 50 07**

[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.

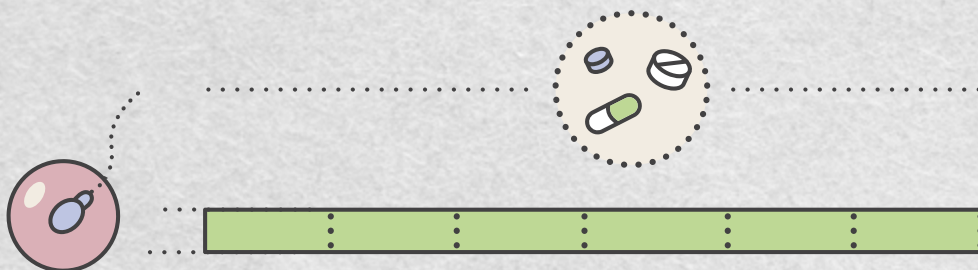
L'Interruption Volontaire de Grossesse (IVG) est prise en charge par la Caisse Nationale de Santé.

#### Que faire si on n'est pas sûr 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.







# ዘይተደለዩ ጥንሲ

## ምንጻል ጥንሲ

አብ ላክሰምበርግ ሓንቲ ሰበይቲ ጥንሲ ክተነጽል ክትሓትት ትኽእል እያ። በይና ነዚ ውሳኔ እዚ ክትውስን ወላ እውን ንእሽቶ እንተ ኹነት (ካብ 18 ዓመት ንታሕቲ) መሰል ኣለዎ። እቲ ሕጊ ኽሳዕ ናይ መበል 12 ሰሙን ጥንሲ ክትንጽል ይፈቅድ።

ጥንሲ ከቋርጸ ዝደልዩ ደቂ ኣንስትዮን መንእሰያት ኣዋልድን ብሕክምናዊ ምስጢር ይሕለዎ። እዚ ማለት ድማ እቶም ዘሰንዩኻ ብዛዕባ እዚ ምስ ዝኾነ ሰብ ክዛረቡ ኣይፍቀድን እዩ።

ይኹን እምበር፡ ሓንቲ ትሕቲ ዕድመ ዓል ኣንስተይቲ ብዝመረጸቶ ዓቢ ሰብ (ሓይ ካብቶም ወለዲ ወይ ካልእ ዓቢ ሰብ) ክትስነ ኣለዎ። ቅድሚ ምንጻል ጥንሲ ምስ ኣማኽሪት ቃለ መሕትት ክትገብር እውን ኣለዎ።

**ክሳብ 7 ሰሙን፡** ምንጻል ጥንሲ ብመድሃኒት ኣብ ውጥን ስድራቤት፡ ኣብቲ ብሚኒስትሪ ጥዕና ዝጸደቐ ናይ ዝተወሰኑ ሓካይም ማህጸንን ማእከላትን ብሕታዊ ትካላት ክግበር ይከኣል።

**ካብ 7 ኽሳዕ 12 ሰሙን ናይ ዘሎ እዋን ጥንሲ እቲ** መሰርሕ ኣብ ሆስፒታል እዩ ዚግበር። እዚ ኣብ ውሽጢ ሓጺር እዋን ብሓፈሻዊ መደንዘዚ ዝፍጸም ቅልጡፍ መሰርሕ (መብዛሕትኡ ግዜ ሒደት ደቓይቓ) ኢዩ። እታ ሰበይቲ ንእተወሰነ ሰዓታት ኣብ ሆስፒታል ትጸንሕ።

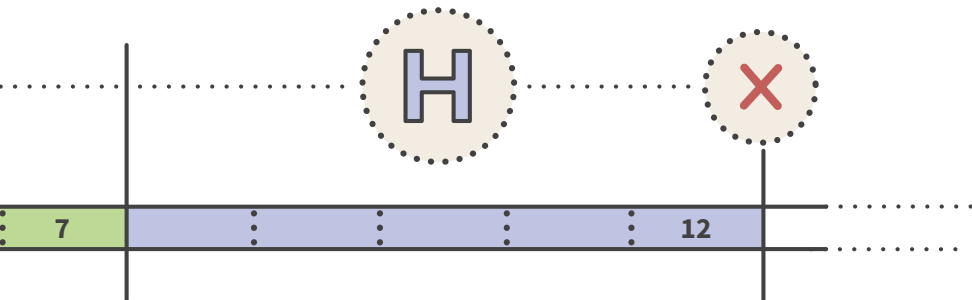
እቲ ብወለንታ ዚግበር ምንጻል ጥንሲ ብሃገራዊ ማዕከን ጥዕና እዩ ዚሸፈን።

### ጥንሲ ክትንጽልዮ ወይ ክትቅጽልዮ ርግጸኛ እንተ ዘይኩንኪ?

እንተ ተጠራጢረ፡ እታ ሰበይቲ ቅድሚ ውሳኔ ምሃባ ምስ ክኢላ ስነ-ኣእምሮ፡ ኣማኽሪ ተዘራሪባ ኩሉ ዝደለዮቶ ሕቶታት ክትሓትት፡ ብዛዕባ ስግኣታ፡ ስምዒታታ፡ ዛንታኣ ክትዛረብ ትኽእል እያ።

ውጥን ስድራቤት ቅድሚ ምንጻል ጥንሲ ኹነ ድሕሪኡ እዚ ምኽሪ እዚ ወትሩ ይህብ።

ክንግዘቦ ዘለና ፣ እታ ሰበይቲ ካብ ኣዝማዳ ወይ ሰብ ሞያ ዝኹነ ደኹን ጽልዎ ወይ ጸቕጢ ኽይተገብረላ ውሳኔ ክትወስድ ኣለዎ። ምርጫኣ ብዘይ ፍርዲ ክኽበርን ክትስነን ኣለዎ።





## 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)



## ብሕቡእ ምውላድ

ሓገቲ ሰበይቲ ብምስጢር ኣብ ትሕቲ እቲ መብዛሕትኡ ግዜ «ኣብ ትሕቲ X ኤክስ ሕርሲ» ተባሂሉ ዚጽዋዕ ፣ ነቲ ናጽላ ናብ ኣገልግሎት መንግስቲ ሕድሪ ንክትህበን ስማ ኸይፍለጥ መሰል ንኺህልዋን ኣጋጣሚ ይኸፍተላ እዩ።

- ኣብ እዋን ሕርሲ እታ ኣደ መንነታ ኸትህብ ኣይትግደድ እያ ።
- ብድሕሪኡ እቲ ህጻን ብኣዶፕሺን ንክውሰድ ብዝተባህለ ዕላማ ኣብቲ መወለዱ ክፍሊ ይሕሎ።
- እታ ኣደ እቲ ቛልዓ 3 ወርሒ ኸሳዕ ዚመልእ ሓሳብ ኸትቅይር ትኽእል እያ ።

### ጠቓሚ ኣድራሻታት

#### ኣገልግሎት ወሊድ Grand Duchess Charlotte/ CHL

2, rue Federspiel, L-1512 Luxembourg

ተሌፎን፡ +352 44 11 11

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

#### ሆስፒታላት ኖቦርት ሹማን (ክሊኒክ ቦላር)

5, rue Edward Steichen, L – 2540 Luxembourg Kirchberg

ተሌፎን፡- +352 26333 1 – ወይ 352 – 2468-1

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

#### ማኣከል ሕክምና ኤሚል ማሪሽ/CHEM

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

ተሌፎን፡- +352 5711 - 44001 ወይ +352 5711-1

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

#### ኣብ ማእከል ሆስፒታል ዱ ኖርድ/CHDN

120, avenue Salenty L-9080 Ettelbruck

ተሌፎን፡ +352 8166-1

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

#### ውጥን ስድራ ቤት ማእከል ላክሰምበርግ

6, rue de la Fonderie 4ይ ደርቢ L-1531 ላክሰምበርግ

ተሌፎን፡- +352 48 59 76

ኢ-መይል፡- [info@planning.lu](mailto:info@planning.lu)

#### ውጥን ስድራ ቤት፣ ማእከል ኢሽ-ሱር-ኣልዘት

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

(ምኣዝን 14-16 avenue de la Gare)

ተሌፎን፡- +352 54 51 51

ኢ-መይል፡- [esch@planning.lu](mailto:esch@planning.lu)

#### ውጥን ስድራ ቤት ፣ ማእከል ኢተልብሩክ

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

ተሌፎን፡- +352 81 87 87

ኢ-መይል፡- [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).

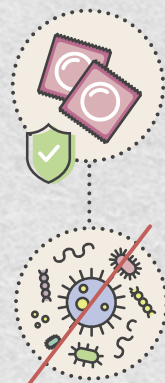
Les bactéries ou virus en cause se trouvent dans le sperme, le sang, les sécrétions (vaginales et anales essentiellement).

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.



# ብጾታዊ ርክብ ዝመሓላለፉ ሕማማት

## ኣይ ኤስ. ቲ ወይ ብጾታዊ ርክብ ዝመሓላለፉ ሕማማት ኣንታይ ኣዮም?

ብጾታዊ ርክብ ዝመሓላለፉ ሕማማት ብዘይ ውሑስ ጾታዊ ርክብ (ብዘይ ዘርኢ ምፍሳስ እውን ከይተረፈ) ክመሓላለፉ ይኽእሉ ።ብዘይ ኮንዶም ወይ ብብክለ ደም ( ምልውዋጥ መሳርሒታት ከም መርፍእ ንኣብነት)።

እቶም ኣብ ሕቶ ዝኣትዉ ባክተርያ ወይ ቫይረሳት ኣብ ዘርኢ ወዲ ተባዕታይ፡ ደም፡ ፍሕጃታት (ብቐንዱ ኣብ ርሕምን መሃንቱስን) ይርከቡ።

ብጾታዊ ርክብ ዝመሓላለፉ ሕማማት ንሰብኡትን ኣንስትን ዮጥቅዕ።

እቶም ግንኙነት ክላሚድያ፡ ጎኖኮኪ፡ ፍንጣጣ፡ ኤችኣይቪ (ኤይድስ)፡ ሄፓታይተስ፡ ሀርፐስ ፡ ቫይረስ ፖፒሎማ (HPV) እዮም።

**ካብኡ ንምርኣቕ ወይ ምምሕልላፍ ደው ንምባል ቀለልቲ ስጉምታት ኣሉ -**

- ካብ ከምዚ ዝኣመሰለ ሕማማት ክትከላኸለሉ እትኽእል እንከ መገዲ ኣብ እዋን ጾታዊ ርክብ ኮንዶም ናይ ኣወዳት ይኹን ናይ ኣዋልድ ምጥቃም እዩ (ገጽ 69 ርክ)፤
- ሓያሎ ካብዘም ሕማማት ኣቐዲሞም እንተ ተፈሊጦም ክሕከሙን ክሓውዩን ይኽእሉ እዩም ።
- ሓደ ካብዚኣም ሕማማት እንተ ኣልዩኩም ንመጻምድትኩም ንገሩ፤
- ኣንጻር ገሊኡ ዓይነት ሕማማት - ሀፐታይተስ ቢ ከምኡውን ኤች. ፒ. ቪ ክታበት ኣሎ።

## ንሓኪም ኣማኽር ?

**ቀንዲ ምልክታት ናይ ብጾታዊ ርክብ ዝመሓላለፉ ሕማማት እዚ ዝስዕብ ኣዩ -**

- ካብ ርሕሚ፡ ብልዕቲ ወይ መሃንቱስ ዝወጽእ ዘይንቡር ፈሳሲ ሓደ ሓደ ግዜ ቃንዛ ዘለዎ (ዘንድድ ስምዒት) ፤
- ፍልይ ዝበለን ባህ ዘዩብልን ሽታ፤
- ምቅጻል ፤ምሕካሽ፤ ኣብ ጾታዊ ኣካላት ወይ መሃንቱስ ዝፍጠር ዕንፍሩር፤
- ሽንቲ ክትሸይን ኽለኻ ቃንዛ ይገብረልካ፤
- ምቅያሕ (ብልዕቲ፤ ኣኦስ፤ ጐረር)፤
- ኣብ እዋን ጾታዊ ርክብ ወይ ድሕሪኡ ቃንዛ ይስመዓካ፤
- ቃንዛ ኣብ ርሕሚ፡ ኣብ ሽንቲ መትሎ (ኣብ መወዳእታ ጽሕዲ ዝርከብ ግላንድ) ከምኡ'ውን/ወይ ኣብ ታሕተዋይ ክፋል ከብዲ፡ ሰዓል።



**ኩሉ ሳዕ ኣይኩንን ምልክታት ዘርኢ ።** ስለዚ ከኣ ኣዩ ቍሩብ ምጥርጣር እንተድኣ ሃልዩክ ክትምርመር ኣድላዩ ዝኸውን። ሕክምና እንተ ዘይተገደሩሉ ናብ ነባሪ ጸገማት ማለት ናብ ምውላድ ናብ መንሽር ከመርሕ ይኽእል እዩ።

ሓደጋ እንተ ወሲደ፡ ሓያሎ መጻምድቲ እንተሃልዮምኒ፡ ብቐጻሊ መርመራ እገብር።

ኣብ ነባሪ ዝምድና እንተሃልየን ኮንዶም ምጥቃም ከቋርጽ እንተደልየን፡ መርመራ ይገብር እሞ ንሓኪመይ ምኽሪ ይሓትት።



## AIDE-MÉMOIRE SUR LES PRINCIPALES IST

IST	TRANSMISSION	PRÉVENTION	TRAITEMENT
<b>VIH/SIDA</b> = virus	Contact entre un liquide infecté (sperme, liquide pré-séminal, liquide vaginal, sang, lait maternel) et une muqueuse ou une plaie	Préservatifs Carré de latex Dépistage régulier PEP*, PrE*, 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 (sperme, 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





## መዘኻኸሪ ኣብ ብስጋዊ ርክብ ዝመሓላለፉ ሕማማት

IST ብስጋዊ ርክብ ዝመሓላለፉ ሕማማት	ምምሕላላፍ	ምክልኻል	ሕክምና
<b>ኤች. ኣይ. ቪ/ኣይድስ</b> = ቫይረስ	ኣብ መንጎ ዝተለኸፈ ፈሳሲ (ዘርኢ ወዲ ተባዕታይ፡ ቅድሚ ዘርኢ ፈሳሲ፡ ፈሳሲ ርሕሚ፡ ደም፡ ጸባ ጡብ)ን ሽፋን ወይ ቁስሊ ምትንክፍ	ኮንዶም ትርብዒት ላተክስ ስሩዕ ምርመራ ፒኢፒ፣ ፕሪኢ፣ ታስፕ * ውሑስ ኣጠቓቕማ	<b>ኣይሓውይን</b> ኤች. ኣይ. ቪ ንምዕጋትን ንስርዓተ ምክልኻል ንክዮጥቅዕን ዝሕግዝ «ትራይ-ቴራፒ» ዝብሃል ሕክምና ኣሎ።
<b>ፓፕሎማቫይረስ (HPV)</b> = ቫይረስ	ቀጥታዊ ርክብ ምስ ቆርበት ወይ ዝተለኸፈ ሽፋን ጽሕጊ (ጾታዊ ምሕቋፍ፡ ኣፍ፡ መሃንቱስ፡ ርሕሚ ጾታዊ ርክብ)	ኮንዶም ትርብዒት ላተክስ ክታበት	ሕክምና ቁስሊ (ኮንዲሎማ) . መርመራ መንሽሮ ማህጸን
<b>ሂርፕስ</b> = ቫይረስ	ቀጥታዊ ርክብ ምስ ቆርበት ወይ ዝተለኸፈ ሽፋን ጽሕጊ (ጾታዊ ምሕቋፍ፡ ኣፍ፡ መሃንቱስ፡ ርሕሚ ጾታዊ ርክብ)	ኮንዶም ትርብዒት ላተክስ	ኣብ እዋን ለበዳ ሀርፐስ ብጸረ-ቫይረስ ዝግበር ሕክምና
<b>ሀፐታይተስ ቢ</b> = ቫይረስ	ኣብ መንጎ ዝተለኸፈ ፈሳሲ (ዘርኢ ወዲ ተባዕታይ፡ ቅድሚ ዘርኢ ፈሳሲ፡ ፈሳሲ ርሕሚ፡ ደም፡ ጸባ ጡብ)ን ሽፋን ወይ ቁስሊ ምትንክፍ	ኮንዶም ትርብዒት ላተክስ ክታበት ውሑስ ኣጠቓቕማ	<b>ከፍውስ ኣይክእልን፣</b> ጸረ-ቫይረስ ግን ምዕባለ ንምዝሕላል ንጥቀም
<b>ፍንጣጣ</b> = ባክተርያ	ብቐጥታ ምስ ቆርበት፡ ዝተለኸፈ ሙኩስ ወይ ረቂቅ ሽፋን ወይ ዝተለኸፈ ደም ምትንክፍን	ኮንዶም ትርብዒት ላተክስ ስሩዕ ምርመራ ውሑስ ኣጠቓቕማ	ጸረ ነፍሳት ክንከላኸለሉ ዝከኣል ዓቕሚ ያልቦን፡ እንደገና ረኽሲ ኺህሉ ይኽእል
<b>ጅግል «ትሪፕሊ»</b> = ባክተርያ	ቀጥታዊ ርክብ ምስ ቆርበት ወይ ዝተለኸፈ ሽፋን ጽሕጊ (ጾታዊ ምሕቋፍ፡ ኣፍ፡ መሃንቱስ፡ ርሕሚ ጾታዊ ርክብ)	ኮንዶም ትርብዒት ላተክስ ምርመራ	ጸረ ነፍሳት ክንከላኸለሉ ዝከኣል ዓቕሚ ያልቦን፡ እንደገና ረኽሲ ኺህሉ ይኽእል
<b>ክላሚድያ</b> = ባክተርያ	ቀጥታዊ ርክብ ምስ ቆርበት ወይ ዝተለኸፈ ሽፋን ሙኩስ (ጾታዊ ምሕቋፍ፡ ኣፍ፡ መሃንቱስ፡ ርሕሚ ጾታዊ ርክብ)	ኮንዶም ትርብዒት ላተክስ ምርመራ	ጸረ ነፍሳት ክንከላኸለሉ ዝከኣል ዓቕሚ ያልቦን፡ እንደገና ረኽሲ ኺህሉ ይኽእል
<b>ትሪኮሞናስ</b> = ጽግዕተኛ ሓሳኹ	ቀጥታዊ ርክብ ምስ ቆርበት ወይ ዝተለኸፈ ሽፋን ሙኩስ (ጾታዊ ምሕቋፍ፡ ኣፍ፡ መሃንቱስ፡ ርሕሚ ጾታዊ ርክብ)	ኮንዶም ትርብዒት ላተክስ ስሩዕ ምርመራ	ጸረ ነፍሳት ክንከላኸለሉ ዝከኣል ዓቕሚ ያልቦን፡ እንደገና ረኽሲ ኺህሉ ይኽእል

\* **TASP** - TREATMENT AS PREVENTION = ሕክምና ኽም ምክልኻል

\* **PEP** - POST-EXPOSURE PROPHYLAXIS = ድሕሪ ሓደገኛ ኹነታት ህጹጽ ሕክምና

\* **PrEP** - PRE-EXPOSURE PROPHYLAXIS = ሓደገኛ ኹነታት ቅድሚ ምምጻኡ እትወስዶ ሕክምና

\* **RDR** ሓደጋ ምቅናስ

\* **ዝያዳ ድሕነት ዘለዎ ኣጠቓቕማ** - ብሕታውን ፍሉይን ኣገባብ ኣጠቓቕማ መድሃኒት



## 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

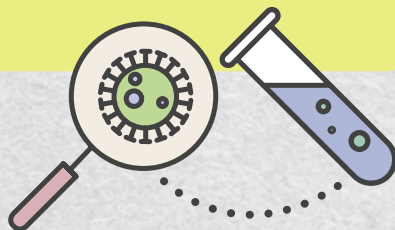
Il n'existe pas de traitement qui guérisse le VIH.

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 !**





## ኤች. አይ. ቪ/ አይድስ

አይድስ (AIDS ብ ኢንግልዝኛ) ብ ኤች. አይ. ቪ ቫይረስ ዝስዕብ ሕማም እዩ፤ እዚ ቫይረስ እዚ ንስርዓተ ምክልኻል ሕማም የጥቅዕ ማለት ነቲ ኣካላትና ኻብ ሕማም ዝከላኸለሉ ተፈጥሮኣዊ መከላኸሊ የጥፍኡ።

### ምምሕላላፍ

ብፈሳሲ ኣካላት (ደም፡ ዘርኢ፡ ፈሳሲ ዘርኢ፡ ፍሕኛ ርሕምን መሃንቱስን፡ ካብ ኣደ ናብ ህጻን ኣብ እዋን ጥንስን ብመንገዱ ጸባ ጡብን) ይመሓላለፍ።

ኤች. አይ. ቪ/ አይድስ ብጥፍጥፍ ወይ ጣንጡ ኣይመሓላለፍን እዩ። ንሓደ ኤችአይቪ ዘለዎ ሰብ ምስዓም፡ ኢዱ ምጭባጥ፡ መግቡ፡ ክፍሉ ምክፋል ወይ ሓደ ዓይነት ሽቓቕ ምጥቃም ሓደጋ የብሉን።

### ፍልልይ ኣብ መንጎ ኤች. አይ. ቪ ን ኤይድስ ?

ኣብ መንጎ «ኤችአይቪ ፖስቲቭ ምዃን?»፡ ማለት ተሸካሚ ናይቲ ቫይረስ ምዃንን “ኤይድስ ምህላው”ን፡ ማለት ምሕማም ዓብዪ ፍልልይ ኣሎ።

ኤች. አይ. ቪ ዘለዎ ሰብ ምልክታት ሕማም ዘይብሉ ጥዑይ ኩይኑ ንዓመታት ክነብር ይኸእል ኢዩ እንተኹን ግን እቲ ሰብ ነቲ ቫይረስ ከመሓላልፎ ስለ ዝኸእል ተጠንቀቕ!

ድሕሪ ቁሩብ ግዜ፡ ብዘይ ሕክምና፡ ኤችአይቪ ንባህርያዊ መከላኸሊ ኣካላትና የጥፍኡ። ኣካላትና በዚ ድኽመት እዚ ዝጥቀሙ ካልኣት ሕማማት ዝያዳ ተቓላዓይ ክኸውን እዩ። ኣብቲ ግዜ እቲ ኢኽ ብሕማም ኣይድስ እትሓምም ።

### ሕክምና

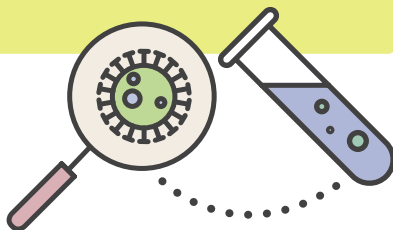
ኤችአይቪ ዝፍውስ ሕክምና የለን።

ይኹን እምበር መዓልታዊ ክውስድ ዘለዎ «ኣንቲሮትሮቪክ» «ዝበሃል መድሃኒት ኣሎ እዚ ድማ ነቲ ምዕባላ ናይቲ ሕማም ይዓግቶ ። ድሕሪ እተወሰነ እዋን እቲ ቫይረስ ኪፍለጥ ኣይከኣለን ። **እቲ ቫይረስ ምሉእ ብምሉእ ስለ ዘይጠፍእ ሕክምናኻ ኣይተቋርጽ።**

**ተሰካሚ ኣቲ ቫይረስ ኮይነ ፣ ን6 ወርሒ ዚኣክል ሕክምና ተጌራለይ ፣ መዓልታዊ ሕክምና እገብርን ስሩዕ መርመራ እገብርን እንተ ኹይነ ፣ ደጊም ኣየመሓላልፍን ኣየ።**

እዚ ሕክምና እዚ ከም ምክልኻል (ወይ ታስፕ) ተባሂሉ ይጽዋዕ ።

ክፍለጥ ዘይከኣል ቫይረስ = ዘይመሓላለፍ ቫይረስ!  
**ክምርመር ደልዩ! ሽምና ዝዕቀቡሉን ናጻን እዩ!**





## 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.



## ፍሉይ ሓደጋ

ጾታዊ ርክብ አብ ዝፈጸምኩሉ ግዜ አብ ሓደጋ ዘለኹ ኹይኑ እንተ ተሰሚዑኒ « ናይ ድሕረ ምቅለዕ » ሕክምና ክግበረላይ ይኽእል ኢይ። እዚ ፍጹም ውሕስነት ኣንጻር ኤችአይቪ/ኤይድስ ከምዘይኮነ ኣስተውዕሉ።

ብእተኽእሊ መጠን ቀልጢፈ ኣብ ውሽጢ 72 ሰዓት ናብቲ ሃገራዊ ኣገልግሎት ተላባዒ ሕማማት CHL - ካልኣይ ደርቢ 4411-3091/ 8348/ 6306 እኹይድ

እቲ ሓኪም ኣብቲ ዝወሰድኩሉ ሓደጋ ተመርኩሰ ሕክምና ክገብር ወይ ከይወስድ ንምውሳኔ ምሳይ ኪመያየጥ እዩ።

አብ ገለ ኩነታት፡ PrEP ወይ Pre-Exposure Prophylaxis ዝበሃል ናይ ምክልኻል ፍወሰ ምጥቃም ይከኣል እዩ። እዚ ድማ ንሓደጋ ምልካፍ ዝቕንስ እዩ።

ፕሪፕ ንምርካብ ሕክምና ክትከይድ እንተ ደሊኻ ብ4411 3091 ምስ ሃገራዊ ኣገልግሎት ተላባዒ ሕማማት CHL ተራኽብ።

## ፕሪፕ ካብ ካልኣት ዓይነት ናይ ጾታዊ ርክብ ሕማማት ኣይከላኸልን እዩ።

አብ ላክሰምበርግ ንቫይረሳት ኤች. ኣይ. ቪ. ዝቆጸጸሩ ሕክምናታት ኣለዉ፡ ምሉእ ብምሉእ ድማ ብሃገራዊ ማእከል ጥዕና(CNS) ይሸፈኑ።

## ሀፕታይተስ ቢ

ሀፕታይተስ ጠንቂ እቲ ንጸላም ከብዲ ዚጸሉ ሽይረስ እዩ። እዚ ረኽሲ ኣብ መብዛሕትኡ እዋን ቀሊል እዩ። እንተኹን ግን እዚ ሕማም እዚ ናብ «ሕዳር» ማለት ናብ ዘይሓውን ናብ ሕልኽላኽት (ሲሮሲስ ወይ መንሽሮ ጸላም ከብዲ) ክመርሕን ይኽእል ኢይ። ነቲ ሕማም ክትምርመር ኣገዳሲ እዩ!

### ሽይረስ ሀፕታይተስ ቢ ከመሓላለፍ ዝኽእል 3 መገድታት ኣሉ፡-

- ዘይውሑስ ጾታዊ ርክብ (ብዘይ ኮንዶም) ፣
- ቀጥታዊ ወይ ዘይቀጥታዊ ርክብ ምስ ዝተለኸፈ ደም፡ መርፍእ፡ ምትንኻፍ ሽፋን ልፋጫዊ ምስ ረሳሕ ንብረት፡ መድሃኒታት ብመርፍእ (ሰራውር) ወይ ብኣፍንጫ ምጥቃም፡ ምውጋእ፡ ንቕሳት፡ ሕግታት ጽሬት ኣንተዘየኸበርካ፤ በሊሕ ናይ ሽቓቕ ነገራት ብምክፋል (ንኣብነት፡ መላጻ፤ ብራሽ ስኒ)
- ካብ ኣደ ናብ ውላድ ዝመሓላለፍ (ጥንሲ)።

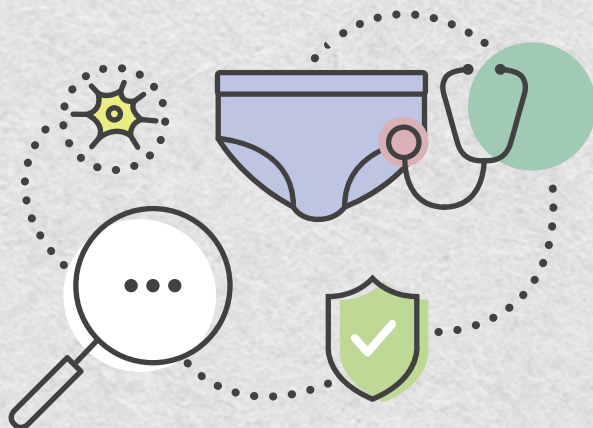
መብዛሕትኡ ግዜ ኣብ ግዜ ቐዳዕነት ዝግበር ኣንጻር ሀፕታይተስ ቢ ዝወሃብ ክታበት ኣሎ። እዚ ኸኣ ጸኒሑ ብሓኪምካ ወይ ኣብ ሓደ ኻብቲ 3 ውጥናት ስድራ ቤት ዚግበረሉ ማእከላት ኪግበር ይከኣል እዩ። እቲ ክታበት ብሲ. ኤን. ኤስ ይሸፈን።





## 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

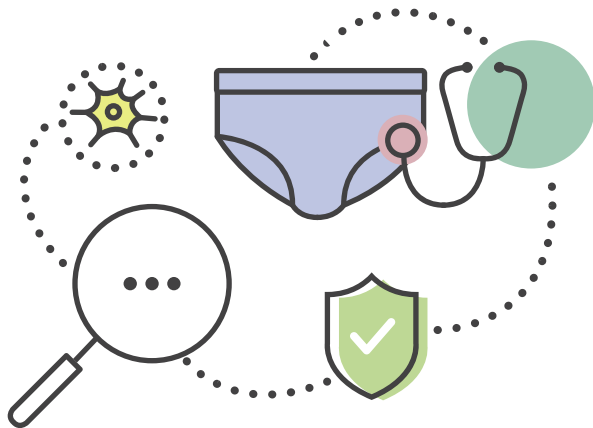
Lieux et horaires à consulter sur : [www.dimps.lu](http://www.dimps.lu)





## መርመራ

አብ ሉክሰምበርግ፡ ሓካይምን ጉጅለታት ክንክን ጥዕናን ብዘይ ፍቓድካ ሕክምናዊ ምስጢር ፣ ብዛዕባኻ ሕክምናዊ ሓበሬታ ክህቡ ኣይክእሉን እዮም ።



ሓያሎ ብጻታዊ ርክብ ዝመሓለፍ ሕጻናት ኣቐዲምካ እንተድኣ ተፈሊጡ ክሕከምን ክሓውን ይኽእል ኢዩ! ብመርመራ ደም ወይ መርመራ ሽንቲ እዩ ዚግበር ።

### ኣበይ ትምርመራ

- ኣብ ሓፈሻዊ ሓኪምካ
- ኣብ 3 ማእከላት ውጥን ስድራ ቤት ።

ኣብቲ ቦታ መርመራ ክገብሩ ይኽእሉ እዮም፡ ካልእ መርመራታት ንኽግበሩ ድማ ትእዛዝ ክህቡ ይኽእሉ እዮም። ዋጋ ናይዞም መርመራታት ብቐጥታ ብሲኤንኤስ እዩ ዝሸፈን። ብመሰረቱ፣ ገንዘብ ኣቐዲምካ ምቕራብ ኣየድልየካን እዩ።።

መርመራ ኤች. ኣይ. ቪ/ ኣይድስ ናጻን ስምና ዝዕቀበሉን ቅልጡፍን ናጻን ስምና ዝዕቀበሉን መርመራ -

**ኤችኣቪ Berodung Croix-Rouge**

ተሌፎን፡- +352 275 545 00

ሰኑይ ረቡዕ ካብ ሰዓት 5 ናይ ምሽት ክሳዕ ሰዓት 7 ናይ ምሽት ብዛዕባ ኻልእ ቦታታትን ግዜን ዝያዳ ሓበሬታ ኽወሃበካ ይውል።

**DIMPS – ተንቀሳቓሲ መርመራ ኤችኣይቪ**

ተሌፎን፡- +352 275 545 00

እትረክቡሉ ቦታታትን ግዜን፡- [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/)



**ናጻን ስምና ዝዕቀበሉን መርመራ ደም (ብዘይ ትእዛዝ) -**

**ማእከል ሆስፒታል ላክሰምበርግ**

ዩኒት 20 - ተመሓለፊ ሕመማት

ተሌፎን:- +352 44 11 - 30 91

መዓልታዊ ኣብ ዝኹን ይኹን ግዜ



**ሃገራዊ ቤተ ፈተነ ጥዕና**

ተሌፎን:- +352 281 001

ካብ ሰኑይ ክሳብ ዓርቢ ካብ 7 30 ቅቀ ክሳብ 3 30 ድቀ

**ማእከል ሆስፒታል ኤሚሊ ማሪሽ**

ተሌፎን:- +352 57 11 1

ሰኑይ ክሳብ ዓርቢ ካብ ሰዓት 7 ናይ ንግሆ ክሳብ ሰዓት 5 ናይ ምሽት

**ኣብ ማእከል ሆስፒታል ዱ ኖርድ**

ተሌፎን:- +352 81 661

ሰኑይ ክሳብ ዓርቢ ካብ ሰዓት 10 ናይ ንግሆ ክሳብ ሰዓት 2 ናይ ምሽት

**ካልእ ብናይ ሕክምና ትእዛዝ ዝግበር ምርመራ -**

**ሃገራዊ ቤተ ፈተነ ጥዕና**

ተሌፎን:- +352 281 001

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

**ቤተ ፈተነ ኬተርቲል**

ተሌፎን:- +352 488 288 1

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

**ባዮኔክስት ላብ ቤተ ፈተነ**

ተሌፎን:- +352 285 777 – 1

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

**ሬዩኒ ቤተ ፈተነ**

ተሌፎን:- +352 780 290 1

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

**ዝያዳ ሓበሬታ እንተ ደሊኻ**

ንኹሉ ሕቶታትካ ናብ ሓፈሻዊ ሓኪምካ ወይ ውጥን ስድራቤት ሕተት።

ኣብዚ ውብ ሳይታት እዚ ምክሪ ርኽብ፡- [www.chl.lu/node/39](http://www.chl.lu/node/39) ወይ [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.

# ስምዒታውን አእምሮአውን ጥዕናኸ ምክንኸን!



## ጥዕና እንታይ እዩ ?

ዓለማዊ ውድብ ጥዕና ንጥዕና **ምሉእ ኣካላውን አእምሮአውን** ማሕበራውን ድሕንነት ደኣ እምበር ሕማም ከም ምህላው ገደሩ ኣይኩነን ዝገልጽ።

ስነ-አእምሮአዊ ጉድኣት ኣዘዩ ዘሳቑ ክኸውን ይኸእል ኢዩ ብግዲኡ ኸኣ ንኣካላትካ ከሕምሞ ይኸእል ኢዩ። ስለዚ ኸኣ ኢዩ አእምሮአዊ ጥዕናኻ ኣገዳሲ ዝኸውን።

ዝኹን ይኹን ሰብ ኣብ ህይወቱ ኣጸጋምን ዘሰምብድን ኩነታት ከጋጥሞ ይኸእል እዩ፣ እቲ ዋና ነገር ነዚ ጸገማት እዚ ኣብ በይንኻ ዘይምግባር ኣዩ ።

ስነ-አእምሮአዊ ስቓይ ክፍውሱ ዝኸእሉ **ክኢላታት** ኣለዉ። ክኢላታትን ጽን ኢሎም ዚሰምዑን እዮም ። እዚኣቶም ድማ ሓካይም ስነ-አእምሮ፣ ክኢላታት ጸታዊ ርክብ፣ ኣማኸርቲ ሓዳርን ስድራቤትን እዮም። ብሞያዊ ምስጢር ስለ ዝቅየዱ **ብምትእምማንን ብምስጢርን ከነዘራርቦም ንኸእል ኢና ።**

- **ጸገማት ዓመጽን መጥቓዕትንጸታዊ ማህሰይቲ**  
ኣድልዎ፣ ምግሳስ ኣብ ውሽጢ ሰብ ሓዳር ወይ ስድራቤት ዝፍጽም ዓመጽ ፣ ብልዕቲ ዓል ኣንስተይቲ ምክንሻብ ኣገዲድካ ምምርዓው ምንዝርና።
- **ምስ ጥንሲ ወይ ምስ ጥንሲ ብፍታው ምስ ምቑራጽ ዚተሓሓዝ ብሕታዊ ጸገማት**  
ምስ ወላዲነት፣ ምስ ጽምዋ ምስ ውድቀት ፣ ምስ ምፍራህ ፣ ከምኡውን ምስ ህላወ ዚተሓሓዝ ቅልውላው ዚተሓሓዝ እዩ።
- **ኣብ ውሽጢ መጻምድቲ ወይ ስድራቤት ዝፍጠሩ ዝምድናውን ስምዒታውን ጸገማት**  
ጸገማት መጻምድቲ፣ ምፍልላይን ፍትሕን፣ ዘይምዝርራብ ፣ ስድራቤታዊ ወጥሪ፣ ትምህርታዊ ቅልውላዋት፣ ሞራላውን ኣካላውን መጥቓዕቲ።
- **ጸታዊ ጸገማት**  
ኣብ ደቂ ተባባትዮ (ቀልጢፍካ ዘርኢ ምፍሳስ፣ ጸገም ምትንሳእ መትሎ) ከምኡ'ውን ኣብ ደቂ ኣንስትዮ (ስእነት ርውዮት፣ ድሌት ዘይምህላው፣ ኣብ እዋን ጸታዊ ርክብ ዝሰምዓካ ቃንዝ)፣ ምስ ዕድሙ ንእስነት ዝተኣሳሰሩ ጸገማት (ጉርዝውና)፣ ንጸታዊ ዝንባለ ዝምልከት ሕቶታት፣ ጸታዊ መንነት ወዘተ።
- **ጭንቀት ፡ መጥቓዕቲ ስንባይ**  
ጸገማት ድቃስ፣ ናይ ምዝካር ጸገም፣ ናይ ምትኪር ጸገም፣ ኣሉታውን ነብሰ ቅትለት ዝፈጥሩን ሓሳባት።



## 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.







## ታሪኽካ ፣ በሰላ አለዎ ድዩ?

**ብዙሕ ቍጽጽር ዘይተገብረሉ ስምዒታት ፣ ብርቱዕ ፍርሂ ፣ ተስፋ ምቕራጽ ፣ ተዘክሮታት፣ ሃንደበታዊ ዘስንብድ ሕልሚ ከምኡውን ካልእ ከምዚ ዝኣመሰሉ ነገራት ዘስዕቦ ሓደ ወይ ካብኡ ንላዕሊ ፍጻሞታት ስነ-ኣእምሮኣዊ በሰላ ከጋጥም ይኽእል እዩ።**

ስነ-ኣእምሮኣዊ በሰላ ኣብ ዝተወሰኑ ኩነታት ከጋጥም ይኽእል፡-

- ሞት ናይ ትፈትዎ ሰብ፤
- ምግሳስ፣ መጥቃዕቲ ፣ ጾታዊ ዓመጽ፤
- ብቓላት ምውራድ ወይ ምጽራፍ ፣ ሞራላዊ ምግፋዕ፤
- ዘቤታዊ ዓመጽ፣ ኣካላውን፣ ስነ-ኣእምሮኣውን፤
- ኢንዶክትሪነሽን (ብፍርሒ፣ ተስፋ፣ በደል ወይ'ውን መወዳእታ ዘይብሉ ምድግጋም ተመሳሳሊ ምጉት ወዘተ፡ ንነቐፊታዊ ሓሳብ ዝኸውን ዓቕሚታት ምስባር፡ ዋላ'ውን ስብእና ናይቲ ግዳይ፡ ስነ-ኣእምሮኣዊ ጸቕጢ ዝፈጥር መስርሕ)
- ዘሰምብድ ፍጻሞ (ብፍላይ ኣብ ግዜ ችልዕነት) ርእዮ፤
- ባህርያዊ ሓደጋ (ምንቅጥቃጥ ምድሪ፣ ኖታጊ ፣ እሳተ-ጎመራ ፣ ሱናሚ...);
- ውግእ ፣ ስደት፤
- ድኽነትን ስእነትን ንነዊሕ እዋን ዝጸንሐ ።

ኩሉ ሰብ ተመሳሳሊ በሰላ ኣየጋጥሞን እዩ ። ነፍሲ ወከፍ ሰብ ናይ ገዛእ ርእሱ ድኽመት ፣ ባህርያት፣ ብሕታዊ ታሪኽ ከምኡውን ነፍሲ ወከፍ በሰላ ኣብ ዝተፈላለዩ ኩነታት የጋጥሞ ።

ኣሉታዊ ሓሳባትን ዘሳቑ ተዘክሮታትን ሒዞ ኣብ በይነይ ኣይገብሮን እዩ። ካብ ሰብ ሞያ ሓገዝ ኣደሊ ኣለኹ ።





## 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>





## ጽምዋ

ብፍላይ ንኸም እተገለሉ ሰባት ፣ ሓደስቲ ናብታ ሃገር ዝመጹ ፣ ነቲ ዚዝረብ ቋንቋ ዘይመልከዎ ከምኡውን ነቶም በይኖም ዚነብሩ ኣረጋውያን ይጸልዎም እዩ ።

**በይንኻ ወይ ሓደት ማሕበራዊ ርክባት** ኣብ ዘለዎ ቦታ ምንባር ንኸትጸሮ ኣጸጋሚ ኪኸውን ይኽእል እዩ ንጥዕናና እውን ክጸልዎ ይኽእል እዩ ።

**ካብ ጽምዋ ክትወጽእ** ካብ እትኣምኖ ሰብ ወይ ካብ ሰብ ሞያ ሓገዝ ክትሓትት ኣገዳሲ እዩ ።

ንኣብነት ኣብ ክለብ ናይ ስፖርት ወይ ኣብ መዘናግዒ ዚግበር ንጥፈታት ምምዝጋብ **ሓደስቲ ሰባት ንኸትፈልጡምን** ካብ ጽምዋ ንኸትወጽእን ይኽእሉ። ምምሕዳራት ከተማ ንመንእሰያት ንዓበይቲ ከምኡውን ንኣረጋውያን እተፈላለዩን ሰፊሕን መደባት ብዝጎደለ ዋጋ ይቐርቡሎም ኢዩ ። ብተወሳኺውን (ምግብ ምኽሻን፣ ናይ ኮምፕዩተር ትምህርቲ ፣ ቋንቋታት ወዘተ) ከምኡውን ማሕበራት ዘጸልውዎ ምትእኻኻባት ኣሎ።

ንምምሕዳር ከተማኻ ወይ መወከሲ ሰብካ ሕተት። ገለ ኣብነታት -

**ከተማ ላክሰምበርግ**:- <https://www.vdl.lu/fr/visiter/loisirs-et-sports/cours-sports-pour-tous>

**Interactions asbl**:- <https://integratioun.lu/project/wafaas-women-café>





## 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 consulte 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



# ብዝበለጸ ንኽሕግዙኻ ክትዝክሮም ዘለካ ነገራት

**ኣብ ከቢድ ስነ-ኣእምሮኣዊ ስቓይ እዩ ዘለኹ:-** ምስ መን ከም ዝራኽብ ኣይፈልጥን እዩ፣ ብኡንብኡ ኸንክን ንምርካብን ህጹጽ ኣገልግሎት ሆስፒታላት ንምርካብን **112** ይድውል (ገጽ 45 ርክ)።

## ምስ በዓል ሞያ ጥዕና ይራኽብ :-

ምስ ሓኪም ስነ-ኣእምሮ ብብሕቱ ቈጽራ ኸገብር እኽእል እዩ። ኣብዚ መዳይ እዚ ነቲ ኣገልግሎት ብቐጥታ ኸትከፍሎ ኣሎካ፣ ኣነ ግና ብኸፈል ብሲ. ኤን. ኤስ ይምለሰለይ።

ምስ ሓይ ናይ ስነ-ኣእምሮ ሓኪም ብሕታዊ እውን ቈጽራ ክሕዝ እኽእል እዩ። እዚ ግና ብ ሲ. ኤን. ኤስ ኣይሸፈንን ኣዩ። ሓታቲ ኣህጉራዊ ዑቅባ እንተ ኹይነ ነቲ ኣብ መንበሪዩ ዘሎ መወከሲ ሰብ የማኽሮ።

## ምስ ሓይ ብናጻ ወይ ምስ ቊጠባዊ ኹነታተይ ዝሰማማዕ ክሕግዚ ዚኽእል ማሕበር ይራኽብ ።

ንኣብነት ስነ-ኣእምሮኣዊ ኣገልግሎት ውጥን ስድራቤት ንዝኹን ይኹን (ካብ 14 ዓመት ኣትሒዙ) ኣብ ጭንቀት ፣ ኣብ ቅልውላው (ውልቃዊ ፣ዝምድና ፣ ስድራቤት፣ ሞያ) ብስነ-ኣእምሮኣዊ ምዝንባል (ጭንቀት ወዘተ) ወይ በሰላ (ዓመጽ ፣ ጾታዊ ማህሰይቲ ወዘተ) ዘጋጠሞ ሰብ ብናጻ ኸንክንን ስነ-ኣእምሮኣዊ ሕክምናን ይህብ።

### ምሉእ ብምሉእ ምስጢርና ዝዕቀበሉ ጠቓሚ ኣድራሻታት

#### ውጥን ስድራ ቤት ማእከል ላክሰምበርግ

6, rue de la Fonderie 4ይ ደርቢ L-1531 ላክሰምበርግ

ተሌፎን:- +352 48 59 76

ኢ-መይል:- [info@planning.lu](mailto:info@planning.lu)

#### ውጥን ስድራ ቤት፣ ማእከል ኢሽ-ሱር-ኣልዘት

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

(ምኣዝን 14-16 avenue de la Gare)

ተሌፎን:- +352 54 51 51

ኢ-መይል:- [esch@planning.lu](mailto:esch@planning.lu)

#### ውጥን ስድራ ቤት ፣ ማእከል ኢተልብሩክ

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

ተሌፎን:- +352 81 87 87

ኢ-መይል:- [ettelbruck@planning.lu](mailto:ettelbruck@planning.lu)

### ካልኣት ክረኽቦም ዝኽእል ማሕበራት -

#### SOS ጭንቀት።

ሓገዝ ተሌፎን ። ንዝኹን ሰብ፡ ብግልጺ፡ ምርድዳእን ልባዊ ዘተን፡ ምጽንናዕ፡ ተስፋ ወይ ሓድሽ ኣረኣእያ ኣብ ህይወቱ ንዝደሊ ሓገዝ ይህብ።

ተሌፎን:- +352 45 45



### **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/oxygene/](http://www.fed.lu/wp/services/oxygene/)

### **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://fmppo.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)





### **Fraëntelefon – Femmes en détresse (FED)**

እዚ ናይ ተሌፎን ሓገዝ ኣገልግሎት እዚ ንኹሉን ኣንስቲ ኢዩ። ጽን ኢልካ ምስማዕን ስነ-አእምሮአዊ ደገፍን ይህብ። ምምሕዳራውን፣ ሕጋውን፣ ማሕበራውን ሓበሬታ የመሓላልፍ።  
ተሌፎን፡- +352 12344

### **Elterentelefon – Espace Parents**

ንወለዱ ብተሌፎን ምስማዕን ምድጋፍን።  
ተሌፎን፡- +352 26 64 05 55

### **Kanner-Jugendtelefon –**

ንቑልዑን ንመንእሰያትን ዚኸውን ኣገልግሎት ተሌፎን ምሕጋዝን ምስማዕን።  
ተሌፎን፡- +352 116 111

### **Info-Social (Ligue médico-sociale)**

ንኹሉ ማሕበራዊ ጉዳያት ዚኸውን ኣገልግሎት ተሌፎን።  
ተሌፎን፡- +352 8002 98 98

### **VISAVI ou Vivre Sans Violence**

ሰብ ሓዳር ዝጭንቃ ወይ ብመጻምደን ዓመጽ ዚወርደን ደቂ ኣንስትዮ ንምምኽኻር ዚወሃብ ኣገልግሎት።  
ተሌፎን፡- +352 49 08 77-1  
[www.fed.lu/wp/services/visavi](http://www.fed.lu/wp/services/visavi)

### **Oxygène**

ግዳያት ዘበታዊ ዓመጻጽ(ኣካላውን፣ ስነ-አእምሮአውን ጾታውን) ዝኹና ወይ ከኣ ኣብ ካልእ መዳይ ህይወተን ሓገዝን ምኽርን ዚድልየን ኣዋልድ።  
ተሌፎን፡- +352 49 41 49  
[www.fed.lu/wp/services/oxygene/](http://www.fed.lu/wp/services/oxygene/)

### **ካልኣት ኣገልግሎት ጭንቂ ንዝርከባ ኣንስቲ**

ተሌፎን ፡- + 352 40 73 35  
<https://fed.lu/wp/contact-2/>

### **Les centres Ozanam (FMPO)**

ንኣንስትን ንመንእሰያት ኣዴታትን ዚኸውን ምኽሪ ዚወሃበሉ ማእከላት።  
ተሌፎን ላክሰምበርግ ፡- +352 48 83 47  
ተሌፎን ዊልትስ፡- +352 26 95 39 59

### **ካልእ ኣገልግሎት ናይ maison de la Porte-Ouverte (FMPO)**

ተሌፎን ፡- + 352 28 58 83 10  
<https://fmpo.lu/>

### **ማእከል ሜዲተሽን ስድራ ቤት**

ምኽሪ ንመጻምድቲ፣ ስድራቤታት፣ ንዝተፈላለዩ / ዝተፋትሉ ወለዲ።  
መይል፡- [info@mediation.lu](mailto:info@mediation.lu)  
ተሌፎን ፡- + 352 27 48 34  
[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-Famillje-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)



### **Familljen-Center**

አብ ስድራቤታዊን መጻምድቲን ቴራፒ ዝግበር ምኽርታት።

ተሌፎን፡- +352 47 45 44

[www.familljen-center.lu](http://www.familljen-center.lu)

### **Haus 89 – Liewens-Partner-Famillje-Berodung asbl**

ናይ ውልቂ፣ መጻምድትን ስድራቤታውን ምምኽኻር

ተሌፎን፡- +352 40 37 179

[www.haus-89.lu](http://www.haus-89.lu)

### **Pro Familia**

ንዓበይትን ንቕልዑን ንመንእሰያትን ዝወሃብ ስነ-ሚሕበራዊ ምኽሪ ።

ተሌፎን፡- +352 51 72 72 88

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

### **አሜጋ 90**

ንስደተኛታት ዚወሃብ ስነ-ኣእምሮአዊ ደገፍ (ሓተቲ ዑቕባ ፣ ተጠቅምቲ ዑቕባ ወዘተ)።

ኩሉ ዝወሃብ ምኽርን ቃለ መሕተታትን ብናጻ እዩ ።

ተሌፎን፡- +352 29 77 89 - 1

### **ማእከል ኣእምሮአዊ ጥዕና (D'Ligue)**

ንዓበይቲ ዝወሃብ ስነ-ኣእምሮአዊ ምኽሪ።

እዚ ብናጻ ዚወሃብ ኣገልግሎት ንስደተኛታት እውን ይቐርብሎም እዩ ።

ተሌፎን፡- +352 49 30 29

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

### **AFP-Solidarité-Famille**

ንሰብ ሓዳርን ስድራ ቤታትን ንቕልዑን ንመንእሰያትን ዚኸውን ትምህርታውን ሕክምናውን ደገፍ።

ተሌፎን፡- +352 46 000 41

[www.afp-solidaritefamille.lu](http://www.afp-solidaritefamille.lu)

**ሳይ-ጁነስ Psy-Jeunes** ንመንእሰያት (ከብ 12 ኸሳዕ 21 ዓመት ዝዕድሚኦም) ስነ-ኣእምሮአውን

ስነ-ኣእምሮአውን ሕክምና ይህብ።

ተሌፎን፡- +352 27 55 – 63 00

**ኢንፎ-ማን Info-Mann** - ንኹሎም እቶም ሓበሬታ ወይ ስነ-ኣእምሮአዊ ደገፍ ዚደልዩ፣

አብ ጸገም ወይ ጭንቀት ዘለዉ ሰባት ዝሕግዝ ኣገልግሎት።

ተሌፎን፡- +352 274 965

[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.

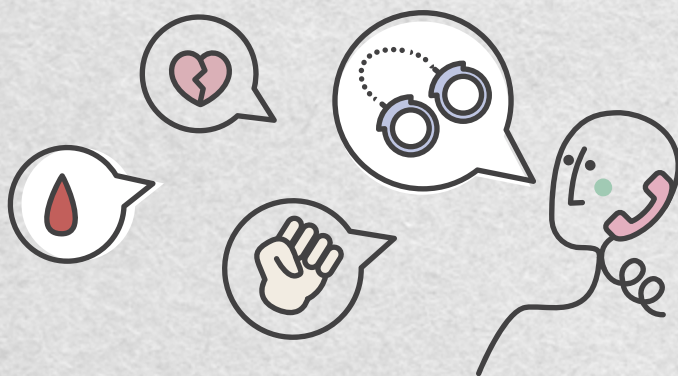
## LES DIFFÉRENTES FORMES DE VIOLENCE

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](https://www.violence.lu)





## ዓመጽ

አብ ሓይ መብዛትኡ ግዜ አጸጋሚ ዝኾነ መስርሕ ህይወት፡ ሓይ ሰብ አካላዊ፡ ጾታዊ፡ ስነ-እጅምሮአውን ስምዒታውን ጥዕንኡ ከየጥፍእ ምፍታሕ አገዳሲ ዝኾኑ ዝተፈላለዩ በሰላታት ክህልዎ ይኽእል።

ምእላይ ማለት በብቕርብ ምስቶም ዕግበት ዝህብን ዘረጋግእን ህይወት ንምርካብ ዝሕግዙኽ ሰብ ሞያ ምግጣም ማለት እዩ።

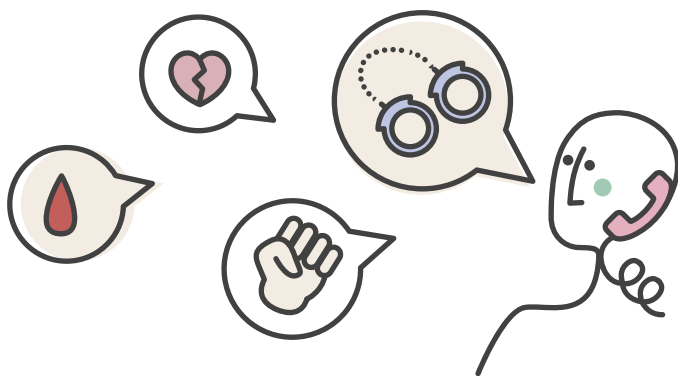
## እተፈላለዩ ዓይነት ዓመጽ

### ዓመጽ ብዙሕ ገጻት አለዎ

አብ ልዕሊ ካልኣትን ነብስኻን ሓይሊ ብምጥቃም አካላዊ ፤ ጾታዊ ርክብ (ምዕማጽ፣ ምኽንሻብ፣ ብግዴታ ምንጻል ጥንሲ፣ ጥንሲ ወይ ምምካን)፤ ስነ-እጅምሮአዊ (ሞራላዊ፡ ስምዒታዊ) እዩ። አብ ውሽጢ ገዛ ሰባት ክትንክፍ ከሎ ዘቤታዊ ይኸውን። ማሕበራዊ (ምርኻብ ምኽላእ) ክኸውን ይኽእል እዩ። መጥቃዕቲ ፣ ብኢንተርነት ተጠቂምካ ምፍርራሕ ፣ አብ ቤት ትምህርቲ ወይ አብ ስራሕ ምብስባስ ክኸውን ይኽእል።

ብኸመይ ከም እትጥቀሙሉ ብዘየገድስ አብ ሰብ ሓዳር ወይ አብ ስድራ ቤት እውን ከይተረፈ ተቐባልነት የብሉን ። አዚአም እውን ከይተረፈ ዘጋድዱ ኹነታት እዮም።

ናይ ዓመጽ አንተጋጢሙ መስመር ሓግዝ +352 2060 1060 – [violence.lu](http://violence.lu)





## 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

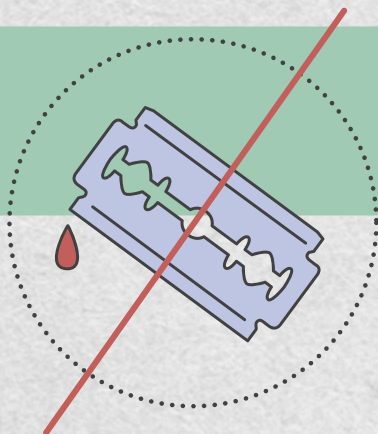
#### **Fondation Raoul Follereau-FFL**

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)







## ምክንሻብ

ኣብ ገለ ሃገራት፡ **ምቕራጽ** (ክፋል ክሊቶሪስን ላብያ ማይኖራን ይእለ) ከምኡ'ውን **ኢንፈቡለሽን** (መኽፈቲ ቫልቫ ዳርጋ ምሉእ ብምሉእ ምስ ምቕራጽ ወይ ብዘይ ምቕራጽ ይዕጽ) ክሳብ ሕጂ ይግበር ኣሎ።

ኣብ ላክሰምበርግ ልክዕ ከም ካልኣት ሃገራት **ምክንሻብ ዓል ኣንስተይቲ** ምጉዳል መሰረታዊ መሰላት ጌርካ እዩ ዚርእ ብሕጊ ድማ ኩልኩል ኣዩ።

ንህይወት ኣዋልድን ኣንስትን ሓደገኛ እዩ። ከከም ኩነታቱ ደም ምፍሳስ፣ ከቢድ ረኽሲ፣ ሕሉፍ ሓሊፉ እውን ሞት ከስዕብ ይኽእል እዩ። ጻታዊ ህይወት ዳርጋ ዘይከእል (ጻታዊ ርክብ ኣዝዩ ዘሳቕ ይኸውን) ክገብርዎ ይኽእሉ ኢዮም፣ ኣብ ግዜ ሕርሲ ኸኣ ንህይወት ኣደን ህጻንን ኣዝዩ ሓደገኛ ኢዩ። ኣብ እዋን ጽግዖት እውን ጡንቂ ኸቢድ ስቓይ (ባህርያዊ ዘይኮነ) ይሰዕብ።

ኣብ ላክሰምበርግ ወይ ኣብ ካልእ ሃገር ኣብ ትገሸሉ ዚግበር ምክንሻብ ብልዕቲ ደቂ ኣንስትዮ፣ ኣብ ላክሰምበርግ ኩልኩልን ዘቅጽዕን እዩ (ሕጊ ድሕንነት መንእሰያት)።

**ብዛዕባኡ ኸዛረብ ይደፍር እዩ!** ከይፍረድ ወይ ዝኹነ ይኹን ነገር ከይበጽሓኒ ክፈርህ ይገባይን። ንነብሰይ ጽቡቕ ወይ ሕመም እንታይ ምዃኑ እፈልጥ እዩ። እፈልጦን እስምዖን እዩ።

ነቶም ኣብ ከባቢኻ ዘለዉ ማሕበራውያን ሰራሕተኛታት ምስጢሮም ከተካፍሎም ትኽእል ኢኻ፣ ንሳቶም ክሕግዙኻን ናብ ሓገዝ ዝህቡ ሰባት ክመርሑኻን እዮም።

ዝያዳ ሓበሬታ ንምርካብን ንምሕጋዝን ናብ ሓንቲ ካብተን **3** ውጥን ስድራ ቤት ዝህባ ማእከላት ክትከይድ ምስ ሓኪም ማህጸን ወይ ምስ ሓኪም ስነ ኣእምሮ ኸትራኽብ ትኽእል ኢኻ። ንሕና ኣብ ኩሉ ደረጃታት ክንድግፈክን ከነሰንዩክን ኢና ወላእውን መጥባሕቲ ኸትገብር ትሓስቢ እንተ ኣሊኺ።

**ካልእ ጠቓሚ ኣድራሻታት**

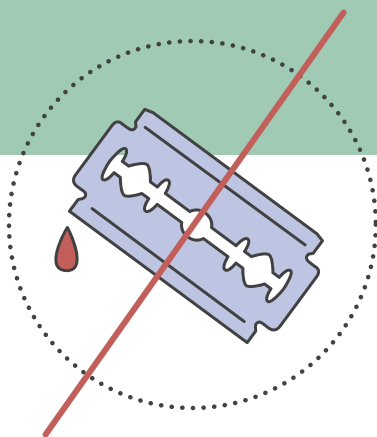
**Fondation Raoul Follereau-FFL**

ኣንጻር ምክንሻብ ብልዕቲ ዓል ኣንስተይቲ ይቃለስ

204, route d'Arlon L-8010 Strassen

ተሌፎን፡- +352 44 66 06 – 1

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.

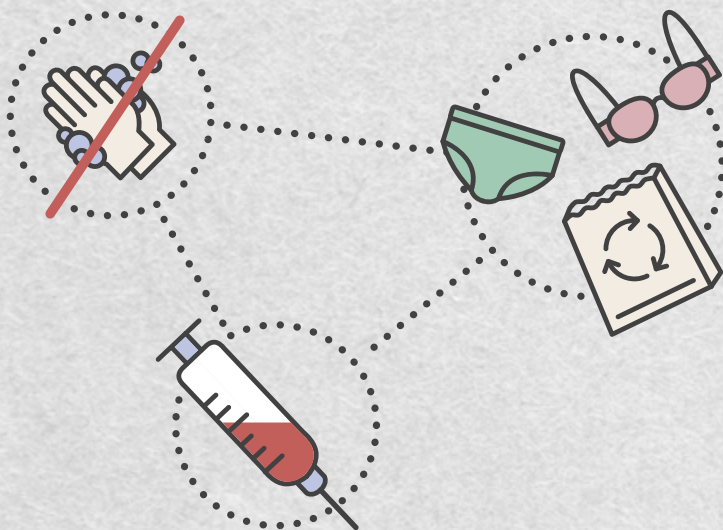
En cas de viol, c'est-à-dire un acte de pénétration sexuelle sans votre consentement, la personne commet une infraction sexuelle punie plus lourdement.

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.





## ምግሳስን ጾታዊ መጥቃዕቲን

(ኣብ 78 55 እና 57 ዚርከብ 'ስምምዕን' 'ብጽሕና ንጾታዊ ርክብን' ርኣ)

ሓደ ሰብ ብኣካላውን/ወይ ብስነ-ኣእምሮኣውን መዳይ ጾታዊ ትርጉም ዘለዎ ተግባር እንተ ገይሩልካ (ምሽጋር፣ ምትንካፍ፣ ዕርቃኑ ዝወጸ ስእሊ፣ ዘዋርድ ኩነታት፣ ምግፋዕ፣ ምርኣይ ኣካላቱ ወዘተ)፣ ጥርዓን ከተቐርብ ትኽእል ኢኻ።

እንተ ተዓሚጽካ ማለት ብዘይ ፍቓድካ ጾታዊ ርክብ ምፍጻም፣ ኣቲ ሰብ ገበን ጌሩ ኣሎ፣ ዓቢ መቐጻዕቲ ከኣ ኣይ ዝወርድ።

እንተ ተዓሚጽካ፣ ህጹጽ ኩነታት ከጋጥመካ ኹሎ ትሕቲ 16 ዓመት እንተ ኼንካ ብ 113 ወይ 112 ምስ ፖሊስ ተራኹብ። ንሓደ ፈታዊኻ ሰብ ክድውለልካ ወይ ከሰንዩካ ኽትሓትቶ ትኽእል ኢኻ ።

### ከም እተዓሚጽካ ዚሕብር መርትዖ ምሓዝ ኣዝዩ ኣገዳሲ እዩ ።

- ኣይትትሓጸብ፣
- ክዳውንትኻ ኣብ ናይ ወረቐት ቦርሳ ኣቐምጦ ን ፕላስቲክ ኣይትጠቀም (ጠሊ ነቲ ዲ. ኤን. ኤ ከጥፍኦ ስለ ዝኽእል)
- ሓደ ሰብ መድሃኒት ዝሃበካ እንተመሲሉካ፣ መርመራ ደም ቀልጢፍካ ክግበር ኣለዎ (እቶም ንጥረ ነገራት ካብ 6 ክሰብ 8 ሰዓታት ኣብ ደም፣ ካብ 8 ክሰብ 12 ሰዓታት ድማ ኣብ ሸንቲ ይጸንሑ)።

ዋላ ጥርዓን ከተቐርብ እንተዘይደለኻ፣ ኤችኣይቪ ንምክልኻል ዝሕግዙ ስጉምትታት ንምርካብ ኣዝዩ ቀልጢፍካ ናብ ሓኪም ክትከይድ ኣዝዩ ኣገዳሲ እዩ (PEP – 78 99 ርኣ) ወይ ድማ ህጹጽ መከላኸሊ ጥንሲ ምውሳድ።





## PLAINTÉ 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

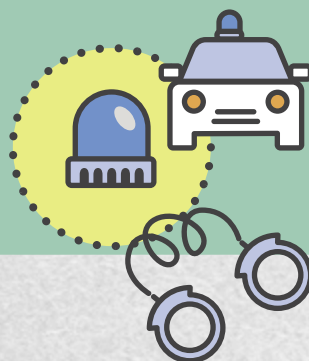
E-mail : [esch@planning.lu](mailto:esch@planning.lu)

#### 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)





## ከሲስካ ወላ አይከሰስካን ?

ልዕሊ 18 ዓመት እንተ ኼንካ እሞ ጥርዓን ከተቆርብ ትደሊ እንተ ኼንካ ወይ ከአ ብቕልጡፍ ከምኡ ኸትገብር ዘኸእለካ ሓይሊ እንተ ዘይብልካ ፣ ርግጻኛ እንተ ዘይኩንካ ናብ ኣገልግሎት UMEDO ክትድውል ትኸእል ኢኻ።

እቲ ሓኪም፡ ሰብኣይ ወይ ሰበይቲ፡ ብፍሉይ ስልጠና ዝወሰደ፡ ንኹሉ መርትዕታት ይሕዞ ድሒርካ ጥርዓን ከተቆርብ እንተ ወሲንካ ድማ ነቲ መርትዖ ን10 ዓመታት ክዕቅቦን እዩ።

UMEDO ብቋንቋታት ሉክሰምበርግኛ፡ ጀርመንኛ፡ ፈረንሳይን እንግሊዝን (ምናልባት ስጳኛ) ሓበሬታን ፈተናታትን ይህብ ; ንዝኾነ ካልእ ቋንቋ፡ እቲ ግዳይ ብተርጓሚ ክስነ ኣለዎ

**መጠንቀቂታ፡- ኣጻጋሚ እኳ እንተ ኹነ እቲ ቑስልን ኣሰርን ስለ ዚሃስስን ስለ ዚጠፍእን ቀልጢፍካ ምስ UMEDO (ኣብ ውሽጢ 72 ሰዓት) ክትራኽብ ኣገዳሲ እዩ።**

### ጠቓሚ ኣድራሻታት

#### ኡመዶ UMEDO

(24/7)

1, Rue Louis Rech, L-3555 Dudelange

ተሌፎን፡- +352 621 85 80 80

ኢ-መይል፡- [info@umedo.lu](mailto:info@umedo.lu)

<https://umedo.lu>

**ደገፍን ሓገዝን እንተ ደሊኻ ምስ ሓይ ናይ ውጥን ስድራቤት ሓኪም ስነ ኣእምሮ ኸትራኽብ ትኸእል ኢኻ።** ብቆጸራ ወይ ቃለመሕትት ተሌፎን ብህጹጽ ክህልወካ እዩ።

#### Planning Luxembourg, Centre de Luxembourg ውጥን ስድራቤት ላክሰምበርግ

6, rue de la Fonderie 4ይ ደርቢ L-1531 ላክሰምበርግ

ተሌፎን፡- +352 48 59 76

ኢ-መይል፡- [info@planning.lu](mailto:info@planning.lu)

#### Planning Luxembourg, Centre d'Esch-sur-Alzette

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

(መኣዝን 14-16 avenue de la Gare)

ተሌፎን፡- +352 54 51 51

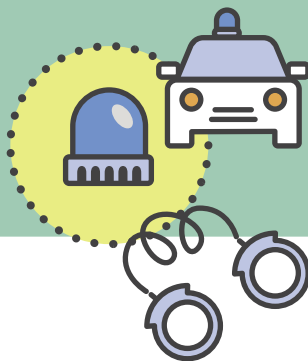
ኢ-መይል፡- [esch@planning.lu](mailto:esch@planning.lu)

#### Planning Luxembourg, Centre d'Ettelbruck

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

ተሌፎን፡- +352 81 87 87

ኢ-መይል፡- [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 (conjoint, 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 Erasus 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 Erasus (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-erasus](http://www.croix-rouge.lu/fr/service/riicht-erasus)

**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)





## ዘቤታዊ ዓመጽ

አብ ልዕሊ እቶም አብ ትሕቲ ሓደ ናሕሲ (መጻምድቲ፣ ወለዲ፣ እዮሓጎታት፣ ውሉዳት፣ ኣሕዋት ወይ ኣሓት እንዳ ኣሕሙ ሓወበታት ሓትኖታት ወዘተ) ዚነገሩ ሰባት ዚወርድ ዓመጽ እዩ።

አብ ልዕሊ እቶም አብ ትሕቲ ሓደ ናሕሲ (መጻምድቲ፣ ወለዲ፣ እዮሓጎታት፣ ውሉዳት፣ ኣሕዋት ወይ ኣሓት እንዳ ኣሕሙ ሓወበታት ሓትኖታት ወዘተ) ዚነገሩ ሰባት ዚወርድ ዓመጽ እዩ።

አብ ላክሰምበርግ ሓደ ሰብ ብናይ ቀረብ ሰቡ ምፍርራሕ ወይ ግፍዒ እንተ ወሪድዎ፣ እቲ ገበነኛ ን14 መዓልቲ (ክሳብ 3 ወርሒ) ኹብ ቤቱ ክስጉጉ ይኽእል እዩ። እቲ ገበነኛ ናብ ገዝኡ ናይ ምምላስ መሰል ዩብሉን (ብዘይካ ምስ ፖሊስ) ወይ ድማ ምስቲ ግዳይ ናይ ምርኽብ መሰል ዩብሉን።

### ህጹጽ ኣገልግሎት

ግዳይ ዘቤታዊ ዓመጽ ወይ ምስክር ተግባራት ዓመጽ እንተኾይን፡ ሓገዝ ንምርካብ ምስ ፖሊስ (ህጹጽ ቁጽረ 113) ይረኽቦ ወይ ናብ 113 ኤስኤምኤስ ይልእኽ።

ኣብዚ መዳይ እዚ ስመይን ኣድራሻይን እንታይ ከም ዘጋጠመን ይሕብር።

ፖሊስ ብቐጥታ ናብ ቤት እቲ ጨቋኒ ይለኣኹ።



### አብ ውሽጢ ስድራ ቤት ንዚፍጸም ዓመጽ ዚሕግዝ ሓገዝ

ኢ-መይል፡- [info@helpline-violence.lu](mailto:info@helpline-violence.lu)

ተሌፎን፡- (+352) 2060 1060

(መዓልታዊ ካብ ሰዓት 12 ፍርቂ መዓልቲ ክሳብ ሰዓት 8 ናይ ምሽት)

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



እቲ ዓማጺ ኹብ ቤቱ እንተ ተሰጉጉ ፖሊስ ኣብ ተመሳሳሊ መዓልቲ ይሕብር፡-

- Riicht Eraus ዘቤታዊ ዓመጽ ንምንካይ ተባሂሉ ነቶም ዓመጽ ዝፈጸሙ ሰባት ንምምዓድ ዝቆመ ፣ ኣገልግሎት።
- ነቶም ግዳያት ዘቤታዊ ዓመጽ ዝኹኑ ሰባት ዚወሃብ ኣገልግሎት ምስቶም ግዳያት ከወይኑ መሰሎም ክሕብሮምን ክሕግዞምን ይኽእል እዩ።
- ነቶም ግዳያትን መሰኻኽርን ዓመጽ ዝኹኑን ኩተቲታት ዚከናኸን ማእከል ምኽሪ።

**Riicht Eraus (ቀይሕ መስቀል ላክሰምበርግ)** ዘቤታዊ ዓመጽ ንምንካይ ተባሂሉ ነቶም ዓመጽ ዝፈጸሙ ሰባት ንምምዓድ ዝቆመ ፣ ኣገልግሎት።

73, rue Adolphe Fischer – L-1520 Luxembourg

ተሌፎን፡- +352 27 55 58 00

ኢ-መይል፡- [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)

### ኣገልግሎት ረድኤት ግዳያት ዘቤታዊ ዓመጽ/ SAVVD

B.P. 1024 – L-1010 Luxembourg

ተሌፎን፡- +352 26 48 18 62

Fax: + 352 26 48 18 63

[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).



### ንግዳያት ዓመጽ ዝኹኑ ቛልዑን መንእሰያትን ዚወሃብ ምኽሪ

**PSYea (FED)** ንቛልዑን ንመንእሰያትን/ንግዳያት ዘቤታዊ ዓመጽ ዝኹኑ ስነ-ኣእምሮአዊ ደገፍ ይህብ።  
 B.P. 1024 – L-1010 Luxembourg  
 ተሌፎን፡- +352 26 48 20 50  
 ኢ-መይል፡- [psyeya@fed.lu](mailto:psyeya@fed.lu)  
[www.fed.lu/wp/services/s-psyeya/](http://www.fed.lu/wp/services/s-psyeya/)

### Alternatives (Pro Familia)

ንቛልዑን ንግዳያት ዓመጽ ዝኹኑ መንእሰያትን ዝኸውን ምኽሪ ዚህብ ማእከል  
 138 rue de Belvaux L-4026 Esch/Alzette – Phone + 352 26 51 73  
 1, rue de l'École Agricole L – 9016 Ettelbruck – Téléphone: +342 81 05 67  
 ኢ-መይል፡- [alternatives@profamilia.lu](mailto:alternatives@profamilia.lu)  
[www.profamilia.lu](http://www.profamilia.lu)

### ካልእ ጠቓሚ ኣድራሻታት

Alupse ኣሉፕሰ – ማሕበር ሕክምና ህጻናት - ላክሰምበርግ  
 ንግዳያት ዓመጽ ዝኹኑ ቛልዑ ዚወሃብ ደገፍ ፣ 8, rue Tony Bourg L-1278 Luxembourg  
 ተሌፎን፡- +352 26 18 48 1  
 ኢ-መይል፡- [alupse@pt.lu](mailto:alupse@pt.lu)  
[www.alupse.lu](http://www.alupse.lu)

## ምስ ሓኪም ተራኽብ

ይክሰስ ኣይክሰስ፡ እቲ ግዳይ ዝኾነ ይኹን መጉዳእቲ ከይህልዎ ብሓኪም ምእንቲ ክርኣ ብዝተኻእለ መጠን ቀልጢፉ ሕክምናዊ መርመራ ክገብር ይተባባዕ።

## ህጹጽ ኩነታት፡ ናብ 112 እድውል



ልዕሊ 18 ዓመት እንተኾንካ፡ ንሓኪም ክትድውል ወይ ንኣገልግሎት UMEDO ክትራኽብ ክትሓትት ትኽእል ኢኻ፡ እቲ ሓኪም፡ ተባዕታይ ወይ ኣንስተይቲ፡ ብፍሉይ ዝሰልጠነ ኮይኑ፡ ነቲ መርትዖ ን10 ዓመት ክዕቅቦን እዩ። (ገጽ 125 ርኡ)።

## ምስቶም ግዳያት ዝድግፍ ኣገልግሎት ተራኽብ

ሓድሓደ ግዜ ሓደ ዘቤታዊ ዓመጽ ዘጋጠሞ ሰብ ተሓታቲ ኹይኑ ይስምዖ እዩ ፣ ብኣንጻሩ እኳ ደኣ ንሱ ግዳይ ምዃኑ ኣይፈልጥን እዩ ። ከም ውጽኢቱ ኹኣ ሓድሓደ ግዜ መልሰ ተግባር ምሃብ ኣጸጋሚ እዩ ። ንዓመጽ ዝኾነ ዓይነት መመኽንይታ ዮብሉን።

ካብ ሓደ ዝሰምዓካን ዝሕግዝካን በዓል ሞያ ሓገዝ ድለ ።

## ምስ ሓደ ናይ ውጥን ስድራቤት ሓኪም ስነ-ኣእምሮ ኸትራኽብ ትኽእል ኢኻ።

ብቆጸራ ወይ ቃለመሕትት ተሌፎን ብህጹጽ ክህልወካ እዩ።  
 ኣብዚ መሓበሪ እዚ ዚርከብ ካልእ ኣድራሻታት (ገጽ 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 274965.

### **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)



**ህጹጽ ኩነታት አብ ዘጋጥሞሉ እዋን ናይ ሓገዝ መስመር**

**ፖሊስ** - 24/7 :- 113

**ህጹጽ ኩነታት** - 24/7 :- 112

### **Espace Femmes (Profamilia)**

ንኣብ ልዕሊ ደቂ ኣንስትዮ ዝፍጸም ዓመጽ ናይ ሓገዝ መስመር - 24/7

ተሌፎን:- +352 51 72 72 88 ወይ +352 51 72 72 41

### **ፍራንሃውስ Fraenhaus - መዕቁቢ እተን ግዳያት ዘቢታዊ ዓመጽ ዝኹና ደቂ ኣንስትዮ (FED)**

ንኣብ ልዕሊ ደቂ ኣንስትዮ ዝፍጸም ዓመጽ ናይ ሓገዝ መስመር - 24/7

ተሌፎን:- +352 40 73 35 (+352) 44 81 81

### **Foyer Paula Bové (FMPO)**

ንኣብ ልዕሊ ደቂ ኣንስትዮ ዝፍጸም ዓመጽ ናይ ሓገዝ መስመር - 24/7

ተሌፎን:- +352 406001 210

### **Foyer Sud (CNFL)**

ንኣብ ልዕሊ ደቂ ኣንስትዮ ዝፍጸም ዓመጽ ናይ ሓገዝ መስመር - 24/7

ተሌፎን:- +352 5711

### **Meederchershaus (FED)**

ኣብ ልዕሊ ካብ 12 ኸሳዕ 21 ዝዕድሚኤን ኣዋልድ ዝወርድ ዓመጽ ሓገዝ ንኣተሉ መስመር - 24/7

ተሌፎን:- +352 29 65 65

### **ንኣወዳትን ንሰብኡትን ዚኸውን ሓበሬታን ምኽርን ኢንፎ ማን (Info Mann)**

ተሌፎን:- +352 274 965

### **BEE SECURE ናይ ሓገዝ መስመር**

ምግፋዕ፣ ናይ ኢንተርነት መጥቃዕቲ፣ ኣድልዎ ወዘተ ኣብ ዘጋጥሞሉ እዋን ሓገዝን ውልቃዊ መምርሕን ምሃብ።

ተሌፎን:- +352 5711

[www.bee-secure.lu/fr/helpline](http://www.bee-secure.lu/fr/helpline)

ካልኣት ማሕበራት እውን ኣለዉ ። ኣብዚ መርበብ ሓበሬታ ክትረኽቦም ኢኹ ፡-

[www.cesas.lu/fr/liste-associations-et-institutions.php](http://www.cesas.lu/fr/liste-associations-et-institutions.php)

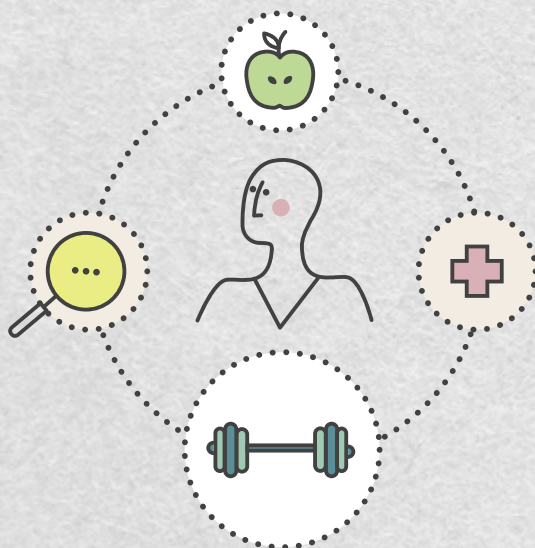
## PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ GLOBALE



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.





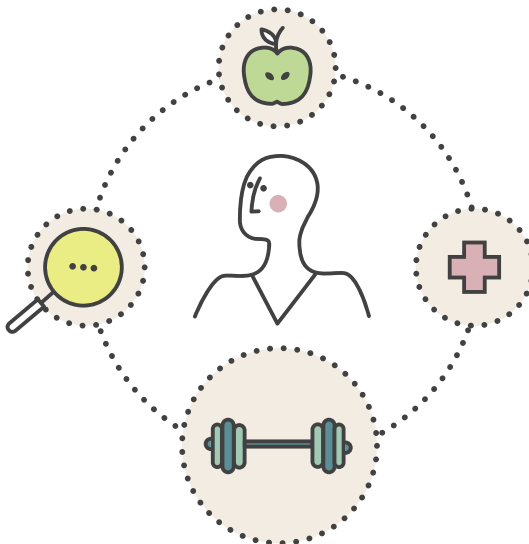
## ሓፈሻዊ ጥዕናዥ ምክንኻን



ጥዕና ኣብ መንጎ ኣካላውን ስነ-ኣእምሮኣውን ማሕበራውን መዳያት ወድሰብ ሚዛን ምሕላው ኢዩ። ኣብ ምሉእ ህይወቱ ኣንዳፈለቀ ይመጽእ።

ኣካላትካ ክትዕዘብን ክትሰምዕን ፣ ጥዑይ ኳንካ ንክትቅጽል እንታይ ጠቓሚ ምዃኑ ክትቆልብን ኣገዳሲ እዩ። ብተወሳኺ ንጥዕናኻ እንታይ ከም ዝጎድእን እንታይ ከሕምመካ ከም ዝክእልን ምፍላጥ የጠቓልል።

- ሕክምናዊ ምክትታል፡ መርመራ፡ ክታበት፡ መከላኸሊ መሓተት ጥዕናና እዮም።
- ምስ ሓፈሻዊ ሓኪምካ ብምምክኻር ናይ ጥዕና መርመራ ክትገብር ትክእል ኢኻ። ምልክታት ሕማም ኣብ ዘይህልዉሉ እዋን እውን ከይተረፈ ገሊኡ ሕማማት ንክትፈልጥ የክእለካ። እዚ ድማ ዝሓሸ ሕክምና ንክረኽቡ የክእሎም።
- ክታበት ካብ ዝተወሰኑ ሕማማት ይከላኸል
- ካብ ብጻታዊ ርክብ ዝመሓለፉ ረኽስታት (ገጽ 95)፡ ኤቸኣይቪ-ኤይድስ (ገጽ 99)፡ ተላባዒ ሄፓታይተስ (ገጽ 101) ንነብስኻ ክትከላኸል ትክእል ኢኻ። ብግቡእ እተመርጸ መከላኸሊ ጥንሲ (ገጽ 67) ዘይተደልየ ጥንሲ ከውግድ ይክእል እዩ
- ከምኡ'ውን ብጥዑይ ኣነባብራ ጥዕናና ንክንሕሉ ስጉምቲ ክንወስድ ንክእል ኢና።





## 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.

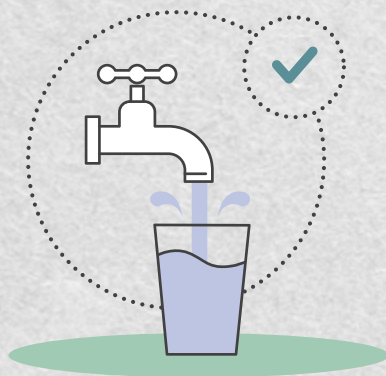
Plus d'informations: [www.vdl.lu/visiter/loisirs-et-sports/cours-de-sports-de-la-ville](http://www.vdl.lu/visiter/loisirs-et-sports/cours-de-sports-de-la-ville)

## 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.





## አካላዊ ንጥፈታት

አካላዊ ምውስዋስ ምግባር ከይንጥምም አብ ሕጄና ንዚፍጦር ቃንዛ ይከላኸል ከምኡውን ውጥረት ንኽንኪ ይሕግዝና። ውድብ ጥዕና ዓለም ከም ምጉያይ፣ ብእግርኻ ምኽድ፣ ምሕምባስ፣ ብሽክለታ ምዝዋር፣ አካላዊ ምውስዋስ ምግባር ዝኣመሰለ ንጥፈታት ኣድላይቲ ምዃኖም ይዘኻኸር።

አካላዊ ምውስዋስ ምግባር ከይንጥምም አብ ሕጄና ንዚፍጦር ቃንዛ ይከላኸል ከምኡውን ውጥረት ንኽንኪ ይሕግዝና። ውድብ ጥዕና ዓለም ከም ምጉያይ፣ ብእግርኻ ምኽድ፣ ምሕምባስ፣ ብሽክለታ ምዝዋር፣ አካላዊ ምውስዋስ ምግባር ዝኣመሰለ ንጥፈታት ኣድላይቲ ምዃኖም ይዘኻኸር።

አብ ሰሙን ን **2h30** አካላዊ ምውስዋስ ክንገብር ይምከር። ሓጺር ግዜ (ብውሑዱ ንነፍሲ ወከፍ 10 ደቓይቕ) ብተሕ ግዜ ምንቅስቓስ ዝበለጸ እዩ።

ዝያዳ ሓበሬታ፡- [www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_adults/fr/](http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_adults/fr/)

ብዛዕባ እተወደበ አካላዊ ንጥፈታትን ብዛዕባ ኣብ ጥቓይ ዝርከቡ ማሕበራት ስፖርትን ን ምምሕዳረይ ክሓትት እኽእል እዩ።

ንኣብነት ከተማ ላክሰምበርግ ልዕሊ 160 ዚኸውን ሙዝናግዒ ስፖርት ከምኡውን ንጥዕና ስፖርት ዚምልከት ትምህርቲ ትህብ እያ።

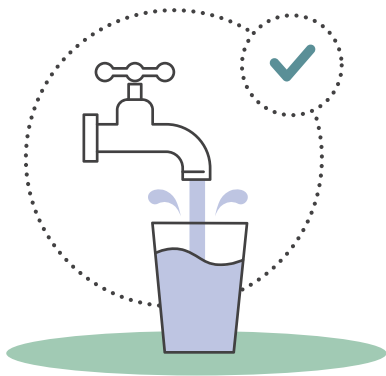
ዝያዳ ሓበሬታ፡- [www.vdl.lu/visiter/loisirs-et-sports/cours-de-sports-de-la-ville](http://www.vdl.lu/visiter/loisirs-et-sports/cours-de-sports-de-la-ville)

## ምምጋብ

### ማይ ምስታይ

አብ ላክሰምበርግ ዝኹን ይኹን ሰብ **ማይ ቡምባ** ክሰቲ ይኽእል እዩ፣ እዚ ኹኣ ጽሩይን ዝተጸንዐን እዩ።

ሽከር ዘለዎም መስተታትን ልሱሉሳት መስተን ብስሩዕ ምውሳድ ንዓበይትን ህጻናትን ጎዳኢ እዩ።





## 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, végétan, 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)



## ፕራሚድ መግቢ



### አመጋግባ ጽቡቅ ጥዕና ንክህልወና መሰረታዊ እዩ ።

ጥዕድ አመጋግባ ጥዕና ከም ዚህልወካ እዩ ዚገብር ። እቲ **ፕራሚድ ምግቢ** ኣዩናይ መግቢ ብተደጋጋሚ (ቐጠልያን ብጫን ሕብረ ) ክብላዕ ከም ዘለዎ ፣ ኣዩናይ ከኣ ብውሑድ ዓቀን (ቀይሕ ሕብረ ) ክበልዕ ከም ዘለዎ ይሕብር። ብዝተኸለለ መጠን ሚዛናውን ዝተፈላለየን አመጋግባ ክህልወካ ፈትን።

ፍሉይ አመጋግባ እንተተኸቲለ (ሼጅቴሪያን፡ ሺጋን፡ ኣለርጂ መግቢ ወዘተ)፡ ኣድላዪ እንተኾይኑ፡ ንኣካላተይ ብግቡእ ንክሰርሕ ዘድልዩ መመላእታታት ንምርካብ ምስ ሓኪም ክራኽብ እኽእል እዩ።

ብዛዕባ **አመጋግባ ህጻናት** ምኽረ እንተ ደሊኻ ኣብዚ ናይ ሚኒስትሪ ጥዕና መርበብ ሓበሬታ ተወከስ  
[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.

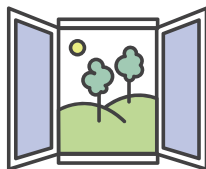
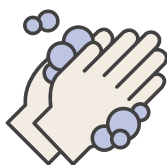
### RENOUVELER L'AIR DE SON LOGEMENT

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.





## አነባብራን ንኣሽቱ መዓልታዊ ኣካላዊ ምንቅስቃሳትን



### ኣእዳውካ ሕጽብ

ኣብ መዓልቲ ብተደጋጋሚ ብሰሙናን ብማይን **ኣእዳውካ ምሕጽብ** ኣገዳሲ እዩ። እዚ ኹኣ ምምሕልላፍ ሕማማት ንምቅላስ ይሕግዝ።

ናብ ቤተይ ክምለስ ከለኹ፣ ቅድሚ ምምጋበይ ከምኡውን ናብ ሽቓቕ ክኸይድ ከለኹ ኣእዳወይ ይሓጽብ።

ሕንጥሽ ክብል ወይ ክስዕል ከለኹ ኣብ ኮርናዕ ኢደይ ወይ ጡፍ ንምባል ከኣ ሶፍት ይጥቀም።

### ኣስናንካ ኣብ መዓልቲ ብተደጋጋሚ ምሕጽብ

ን**3** ደቂቕ እንተ ወሓደ ኣብ መዓልቲ **2** ሳዕ ኣስናንካ ሕጽብ ከምኡውን ድሕረ ምምጋብ።

ናይ ህጻናት ጸባ ኣስናን፡ ከምኡውን ቀወምቲ ኣስናኖም፡ ምእንቲ ጉድጓድን ረኽስን ከይፍጠር ምሕብሓብ ኣገዳሲ እዩ።

ኣብ ላክሰምበርግ ኣብ ዓመት ሓንሳእ መርመራ ንምግባር ናብ **ሓኪም ስኒ** ይኸይድ። እዚ ምብጻሕ እዚ ብሃገራዊ ማዕከን ጥዕና ምሉእ ብምሉእ ይሸፈን።

ነቶም ገና ደቂ 18 ዓመት ዘይኹኑ ጄልቡ እዚ ተግባር እዚ ምሉእ ብምሉእ ይሸፈነሎም።

### ኣብ ቤትካ ዘሎ ኣየር ምሕዳስ

ኣብ ቈራሪ ኹነታት ኣየር እውን ከይተረፈ መዓልታዊ መሳኹቲ ብምኽፋት **ንቤትካ ኣየር ክተእትወሉ** ይምከር (ንከባቢ 15 ደቂቕ)። ኣብ ፍረሽ ክፍሊ ከምኡውን ብግቡእ ኣክስጅን ኣብ ዘለዎ ጽቡቕ ንድቅስ።



## 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)



## ወልፍታት

### አልኮላዊ መስተ

**መጡ ዝሓለወ አልኮላዊ መስተ ምስታይ** ተቐባልነት ዘለዎ ማሕበራዊ ልምዲ እዩ። ኩሉ ሰብ ክሰቲ ወይ ዘይክሰቲ ናጻ እዩ።

**ምብዛሕ አልኮላዊ መስተ** ሕማም ሊዘልካ ይመጽእ ። ጠንቂ ሓደጋታትትራፊክ ፣ ስራሕ ወይ ዓመጽ ዝመልእ ጠባይ ክኸውን ይኽእል ኢዩ ።

ኣብ እዋን ጥንሲ ወይ ጡብ አልኮላዊ መስተ ምስታይ ነቲ ህጻን ሓደገኛ እዩ ።

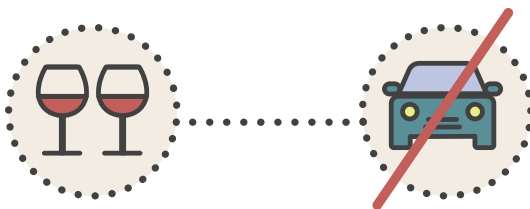
ኣብ ላክሰምበርግ ከምዚ ምግባር ክልኩል ኢዩ -

- ንትሕቲ 16 ዓመት ዝዕድሚኡም መንእሰያት አልኮላዊ መስተ ምሻጥ ፣
- ንቈልዑ አልኮላዊ መስተ ምሃብ፣
- ኣብ ደም መጠን አልኮላዊ መስተ ኣብ ሓደ ሊትሮ ልዕሊ 0.5 ግራም አልኮላዊ መስተ (ወይ ኣብ ሊትሮ ኣየር 0.25 ግራም አልኮላዊ መስተ) ኣንደሃለወካ መኪና ምምራሕ።

ይኹን እምበር ንገሊኡም መራሕቲ መካይን እዚ ደረት እዚ ኣብ ሓደ ሊትሮ ደም 0.2 ግራም አልኮላዊ መስተ ኣዩ ብፍላይ ከኣ -

- ኣብ ትምህርቲ ፍቓድ ምምራሕ መኪና ዘሎን መንእሰያት መራሕቲ ማካይንን (ካብ 2 ዓመት ንታሕቲ ዝገበረ መመርሒ ፍቓድ)
- ኣሰነይቲ ናይ ተሰንዮም ዝዝውሩ ሰባት፣
- ትሕቲ 18 ዓመት ዝዕድሚኡም መራሕቲ መካይን (ንኣብነት ገሊኡን ሞተር ብሽክለታታት) ፣
- ክኢላታት መራሕቲ መካይን ።

**መኪና ኸዝውር ኣንተደልዩ ካብ ሓደ ብርጭቆ ንላዕሊ አልኮላዊ መስተ ኣይሰትን ።**



ዝያዳ ሓበሬታ፡- [www.securite-routiere.lu](http://www.securite-routiere.lu)

አልኮላዊ መስተ ኹብ መጠን ንላዕሊ ዝሰቲ ኹይኑ እንተ ተሰሚዑኒ ንሓኪመይ የማኽር፡-  
[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** (narguillés) 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/)



## ትምባኾ

ኣብ ላክሰምበርግ **ምትካኽ ክልኩል** ኢዩ -

- ኣብ ህዝባዊ ቦታታት (ዕጹው ቦታታትን ህዝባዊ መጓዓዝያን)።
- ኣብ መኪና ኣብ ቅድሚ ትሕቲ 12 ዓመት ዝዕድሚኦም ቈልዑ ።

ሽጋራ ምሽጥ ንትሕቲ 16 ዓመት ዝዕድሚኦም መንእሰያት ክልኩል ኢዩ ።

እቲ ኣብ ትምባኾ ዝርከብ ኒኮቲን ወልፊ ዘትሕዝ ኢዩ ። ምትካኽ ሽጋራ ከም መንሸሮን ሕማም ልብን ዝኣመሰለ ኸቢድ ሕማማት የምጽእ እዩ ።

ሽጋራ ምትካኽ ነቶም ሽጋራ ዘየትክኹ ሰባት ብፍላይ ንቈልዑን ሕጻናትን እውን ሓደገኛ ኢዩ። እዚ ኸኣ ፓሲቭ ሽጋራ ምትካኽ ይበሃል ።

ጥኑሳት ወይ ጡብ ዘጥብዋ ኣንስቲ ሽጋራ ከትካኽ ኣይምክርን ኢዩ ከመይሲ እዚ ንጥዕና ውሉደን ክጐድእ ይኽእል ኢዩ።

**ሺሻን (ሁካ) ኤለክትሮኒካዊ ሽጋራን** እውን ጐዳኢ እዩ።

ዝኹነ ይኹን ኣበሬታ ንምርካብን ምትካኽ ሽጋራ ንምቑራጽን ኣብዚ ይውከስ -  
[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)

## ካልኦት ሓሽሻት

ኣብ ላክሰምበርግ ከም **ኮከይን ወይ ሂሮይን** ዝኣመሰሉ ሓሽሽ ዘይሕጋውያን እዩም ።

**ኩልኩል ኢዩ -**

- ምሓዝ፤
- ምጥቃም፤
- ምፍራይ፤
- ምሽጥ።

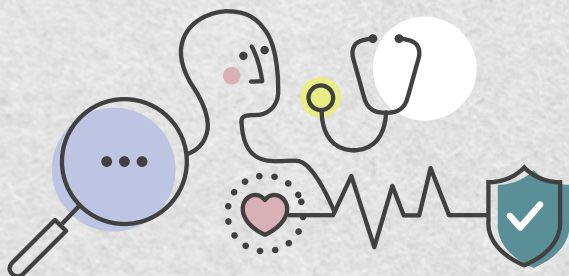
ወልፊ ሓሽሽ እንተሃልዩኒ፡ ካብ ፍሉያት ኣገልግሎታት ሓገዝ ክረክብ ይኽእል እዩ፡ ኣብ መደብ ምትካእ programme de substitution ድማ ክሳተፍ ይኽእል እዩ (ነቲ ሓሽሽ ብኽልእ ንምትካእ)።

**እተበከለ መሳርሒታት ብምክፋል ፣ ኤች. ኣይ. ቪ ወይ ሀፐታይተስ ክተሓዝ ይኽእል !**  
**መርፍእ ዝወሃቡሉን ዝለዋወጡሉን ቦታታት ኣሉ ፡-**

- [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 précoces 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

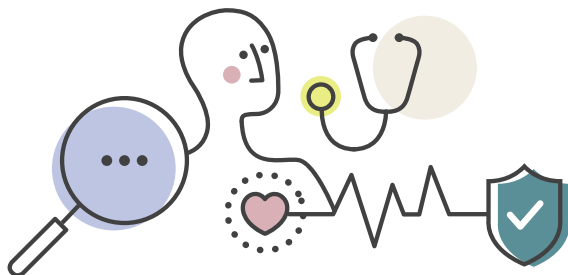
Téléphone : +352 48 53 61

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





## ምርመራን ሕመም ምክትታልን



መጀመርታ ኣብ ዝመጸእካሉ እዋን ዝተፈላለዩ ምርመራታት ጌርኻ ኢኻ፡ ራጂ ኣፍልቢ ሓዊስካ ገለ ሕመማት ብፍላይ ኣብ ሳንቡእ ዝርከቡ ከም ዓሶ ዝኣመሰሉ ሕመማት ምስ ሓደ ዝሓመመ ሰብ ብቐረብ እንተተራኺብካ ኣዝዮም ብቐሊሉ ክመሓለፉ ይኽእሉ (ሰዓል፡ ምሕንጣስ)።

ገለ ሕመማት ብኣግኡ ምፍላጥ ብዝተኻለሉ መጠን ብጽቡቕ ንምሕካምን በዚ ኸኣ ካብ ጸገማት ከይፍጠርን ዮኽእል።

## ሽኮርያ

ሽኮርያ ሕዱር ሕመም እዩ ።

ሕዱር ሕመም ከምዚ ዝስዕብ ኢዩ -

- ግዜ ምስከደ፤
- ብኡብኡ ኣይፍውሱን፤
- ምሕዋይ ሳሕቲ እንተ ዘይኮይኑ ምሉእ ኣይኮንን።

ይኹን እምበር ሽኮርያ ከንቆጻጽርን ብመድሃኒት ክንሕክሞን ይከኣል እዩ ።

ሕመም ሽኮር ኣካላትና ሽኮር ከም ምንጪ ጸዓት ብግቡእ ከይጥቀሙሉ ይዓግቶ ። ሽኮር ኣብ ደም ይእከብ እም ኽቢድ ጸገማት ከስዕብ ይኽእል እዩ ፤ እዚ ኸኣ ሕመም ልብን ደምን ናይ ኩሊት ጸገም ፣ ናይ ምርኣይ ጸገም ፣ ታሕተዋይ መሓውር (ኣእጋርን ኣእጋርን) ክሳብ ምቑራጽ ይበጽሕ ።

መዘኻኸሪ፡- ኣብ እዋን ሕርሲ እውን ሽኮርያ ኣሎ፤ እዚ ሕመም እዚ ሓድሓደ ግዜ ንጥኑሳት ደቂ ኣንስትዮ ዚጸሉ እዩ።

ጠቓሚ ኣድራሻታት

**ህንጻ ናይ ሽኮርያ Maison du diabète**

143 rue de Mühlenbach L-2168 ላክሰምበርግ-ኢሽ

ተሌፎን፡- +352 48 53 61

[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>



## ሕመም ልብን ደምን

አብ መላእ ዓለም ቀንዲ ጠንቂ ሞት ሕመም ልብን ደምን እዩ። ንልብን ሰራውር ደምን የጥቅዕም።

**ድኻም ልብን ወቕዲ ልብን** ከቢድ ሕመም እዩ፣ ብቐንዱ ኸኣ ደም ናብ ልቢ ወይ ሓንጎል ከይበጽሕ ስለ ዝዕገት እዩ።

### ነዚ ሕመም እዚ ብኸመይ ከተወግዶ ትኽእል ?

ሕመም ልብን ደምን ንምንካይ ከምዚ ዝስዕብ ክንገብር ኣዩ ዝምከረና -

- ኣይተትክኽ፤
- ብእተኻእለ መጠን ውሑድ ኣልኮላዊ መስተ ስተ፤
- ጨው ኣይተብዝሕ፤
- እተመጣጠነ መግቢ ብላዕ (ገጽ 137 ርኣ)፤
- ኣካላዊ ምውስዋስ ግበር።

ናብ ሓኪም ክትከይድ ከለኻ ጸቕጢ ደምካ ኸም ዚቈጸጸር ግበር።

### ምልክታት እዚ ሕመም እዚ እንታይ እዩ ?

**ወቕዲ ልቢ** ከስዕብ ይኽእል። :-

- ኣብ ማእከላይ ክፋል ኣፍ ልቢ ቃንዛ፤
- ኣብ ኣእዳውካ ቐንዛ ወይ ጸገም ጸጋማይ መንኲብ፤
- ምስትንፋስ ምሽጋር።

ቅድሚ **ወቕዲ** እውን እዞም ዝስዕቡ ምልክታት ብሃንደበት ክጅምሩ ይኽእሉ እዮም። :-

- ምድንዛዝ (ድቃስ) ብጎኒ ምስትድቅስ ቅልጽም ወይ ኣእጋር ብፍላይ ብሓይ ሽነሽ ሰብነት፤
- ምድንጋራት፤ ምዝራብ ወይ ምርዳእ የጸግመኒ፤
- ንሓንቲ ወይ ንሽልቲኣን ኣዲንቲ ዝጸሉ ናይ ምርኣይ ጸገማት፤
- ናይ ምጉዓዝ ጸገም፡ ሚዛን ምጥፋእ።

እቶም ከምዚ ዝኣመሰሉ ምልክታት ዘለዎም ሰባት ቅልጡፍ ሕክምና ክኸዱ ኣለዎም። ብእተኻእለካ መጠን ቀልጢፍካ **112** ክትድውል ኣሎካ!

ዝያዳ ሓበሬታ እንተ ደሊኻ ነዛ መሓበሪ እዚኣ (ብፈረንሳይኛን ብእንግሊዝኛን) ክትርእዩ ትኽእል ኢኻ፡-  
<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 (sexe 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-laryngologiste (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) !



## መንሽሮ

አብ ላክሰምበርግ ንገሊኡ መንሽሮታት ናይ ምርመራ ፕሮግራማት ኣሎ። ኣቐዲምካ ምርመራ ምግባር ንኸትሓዊ ዝደዳ ዕድል ይኸፍተልካ።

### መርመራ መንሽሮታት ናይ ቫይረስ ፓፒሎማ ሰብ (HPV)

ብመሰረት ውድብ ጥዕና ዓለም «ፓፒሎማቫይረስ» (ኤች. ፒ. ቪ.) ካብቶም ቀንዲ ብጾታዊ ርክብ ዝመሓለፉ ሕማማት እዩ። ልዕሊ 70 ሚእታዊት ካብቶም ጾታዊ ርክብ ዚፍጽሙ ሰባት ኣብ ምሉእ ህይወቶም ሓደ ወይ ካብኡ ንላዕሊ ግዜ በዚ ሕማም እዚ ይተሓተ እዮም። መብዛሕትኦም ፓፒሎማቫይረሳት ባዕሎም ይጠፍኡ። መብዛሕትኦ ግዜ እቲ ቫይረስ ዋላ ሓንቲ ምልክት ስለዘይብሉ እቶም በዚ ሕማም እዚ እተለኽፉ ሰባት ኣይፈልጡን እዮም።

- ይኹን እምበር **ኣብ ደቂ ኣንስትዮ** ስሩዕ መርመራ እንተ ዘይተገይሩለን እቲ ፓፒሎማቫይረስ ይቕጽል **ናብ መንሽሮ ማህጸን** ድማ ይዓቢ። መርመራ ብሓደ ሓኪም ማህጸን ወይ ሓፈሻዊ ሓኪም ከምኡውን ብውጥን ስድራቤት እዩ ዚከየድ። እቲ ሓኪም ዓቢ ጡጥ ተጠቐሙ ካብ። ማህጸን ዋህዮታት ይወስድ። ቀዳማይ ኣብ 25 ዓመት፣ እቲ ኻልኣይ ኣብ 26 ዓመት ዕድሙ ድሕረኡ ኣብ ነፍሲ ወከፍ 3 ዓመት ክሳብ 70 ዓመት ኣዚ ፍሮቲስ ዝበሃል ናይ ማህጸን መርመራ ክትገብር ይምከር። ንኹለን ነፍስ ጾራት ደቂ ኣንስትዮ ብሃገራዊ ማዕከን ጥዕና ይሸፈነሉን።
- ኣብ ደቂ ተባዕትዮ** ፓፒሎማቫይረስ ኣብ **ጉረሮኦም መንሽሮ** ከስዕብ ይኸእል እዩ፣ ብፍላይ ከኣ ነቶም ናይ ኣፍ ጾታዊ ርክብ ዚፍጽሙ ሰባት መንሽሮ ከምጽኡም ይኸእል እዩ። መርመራ ምስ ሓኪም ውጥን ስድራቤት፡ ሓኪም ሽንቲ (ኣብ ስርዓተ ሽንቲ ዝነጥፍ ሓኪም) ወይ ብሓኪም እዝነ፡ ኣፍንጫን ጎረሮን ዝነጥፍ ሓኪም ክግበር ይከኣል።

### ክታቦት

ንእሽቶ ዓል ወይ ንእሽቶ ወዲ (ካብ 9 ኸሳብ 13 ዓመት) እንተ ኹይነ ንገሊኦም ዓይነት ፓፒሎማቫይረሳት ክታቦት ክወስድ እኽእል እዩ። ክታቦት ልዕሊ 70% መንሽሮ ይከላኸለሉይ. ክፍሊት ናይ ክታቦት ብሃገራዊ ማዕከን ጥዕና ይሸፈን።

ኣብ ገለ ገለ ኣጋጣሚታት፡ ዕድሙ ኣንተደፊኡ ክታቦት ናይ ዝቀደመ ፡ ክወሃበኒ ይኸእል እዩ።

<https://sante.public.lu/fr/prevention/vaccination/maladies-vaccinables/infection-papillomavirus/index.html>

እቲ ብግቡእ ንጥቀመሉ ኮንዶም ካብ ኩሎም ብጾታዊ ርክብ ዚመሓለፍ ሕማማት ይከላኸለልና (ገጽ 69 ርእ)።





## 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>





## ምርመራ ናይ መንሽሮ ጡብ

መንሽሮ ጡብ እንተ ኣልዩካ ንምፍላጥ **ማዋግራፊ (ንኣጥባትካ ብረድዮ ምምርማር)** ይድልዩክ። ኣብ ላክሰምበርግ እዚ ምርመራ እዚ ንኹሉን ካብ **50** ክሳብ **69** ዝዕድሚኡን ደቂ ኣንስትዮ ወይ ቅድሚኡ ኣብ ነፍሲ ወከፍ ክልተ ዓመት ብትእዛዝ ብናጻ እዩ ይግበር። ዕድሙ ብፖስታ ናብ ገዛ እተን ዝምልከተን ደቂ ኣንስትዮ ይለኣኽ።

ነፍሲ ወከፍ ዓል ኹብ ብጽሕፍ/ጉርዝውና ኣትሒዞ ኣብ ወርሒ **1** ሳዕ ናይ ጡብ ምርመራ ክትገብር ትኽእል እያ።

**ዝያዳ ሓበሬታ እንተ ይለኺ ካብ ሓኪም ማህጻን ወይ ውጥን ስድራቤት ምኽሪ ሕተቲ ።**

### ጠቓሚ ሊንክታትን ኣድራሻታትን

- [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>
- መንሽሮ ጡብ ንዘለወን ደቂ ኣንስትዮ ሓገዝን ደገፍን ዝህቡ ኣካላት ኣለዉ።  
[www.europadonna.lu/fr/accueil/index.php](http://www.europadonna.lu/fr/accueil/index.php)

### ጠቓሚ ኣድራሻታት (ምርመራ) ፡-

**ማእከል ሆስፒታል ደ ላክሰምበርግ - መሕረስቲ**

ተሌፎን፡- +352 44 11 64 24

**ሮበርት ሹማን ሆስፒታላት - ሳይት ኪርኽበርግ ላክሰምበርግ**

ተሌፎን፡- +352 24 68 56 96

**ሮበርት ሹማን ሆስፒታላት Hôpitaux Robert Schuman – Site ZithaKlinik Luxembourg**

ተሌፎን፡- +32 28 88 45 99

**ኣብ ማእከል ሆስፒታል ዱ ፖርድ - ኤተልብሩክ**

ተሌፎን፡- +352 81 66 81 66

**ኤሚል ማሪሽ - ኤሽ-ሱር-ኣልዘት**

ተሌፎን፡- +352 57 11 79 30 0



## ምርመራ መንሽሮ ኮሎረክታል

ካብ **55** ክሳብ **74** ኣብ ዘሎ ኽለ ዕድሜ ንዚርከቡ ኣንስትን ሰብኡትን መንሽሮ ኮሎረክታል (ኮሎንን ሪክቱምን) ክምርምሩ ይኽእሉ ። ብሃገራዊ ማዕከን ጥዕና እዩ ዚሸፈን ። እቲ ወረቐት ዕድሙ ብኡንብኡ ናብ ኣባይቲ እቶም ዚምልከቶም ሰባት ብጳስሎ ይለኣኽ ።

<https://sante.public.lu/fr/prevention/cancer-sein-depistage/index.html>

## ምርመራ መንሽሮ ፕሮስታይት

ፕሮስታይት ኣብ ስርዓተ ምፍራይ ደቂ ተባዕትዮ ንእሽቶ ጽኪ እዩ ። ካብ 50 ዓመት ኣትሒዙ ናይ ሽንቲ ሓኪም ምምኽር ጽቡቕ ኢዩ ።

ኣዝዩ ልሙድ መንሽሮ እዩ፣ ምርመራ ግበር!

<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 tétanos, la coqueluche, la poliomyélite, 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)



## ክታበት

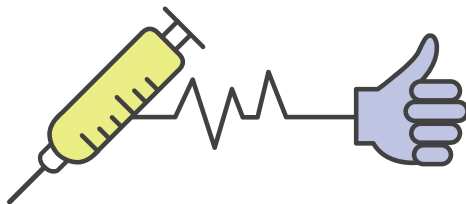
አብ ላክሰምበርግ ክታበት ግዴታ እኳ እንተ ዘይኮነ **ኣዝዩ ግን ይምከር** ::

ክታበት ካብ ዝተወሰኑ ከበድቲ ሕማማት ዝከላኸል ኮይኑ ንኽልኡት ድማ ንኺመሓላለፍ ይከላኸል::

እቶም ዝተፈላለዩ ክታበታት ዝህቡን ዝውድቡን ሓካይም ወይ ሓካይም ህጻናት እዮም::

### እዚ ምኽሪ እዚ ምስዚ ዝስዕብ ሕማማት እተተሓሓዘ ኢዩ -

- ዲፍተርያ፡ ቴታነስ፡ ሰዓል፡ ፖልዮማይላይትስ፡ ሄሞፊሊስ ኢንፍሉዌንዛ ቢ፡ ከምኡ'ውን ሄፓታይተስ ቢ (እቶም ኣንጻር እዞም 6 ቫይረሳት ዝውሰዱ ክታበታት ኣብ ሓደ መርፍእ ይውሃሃዱ)
- ሚዝልስ፡ ሩብኤሌ፡ ሰዓል ፣ ፍንጣጣ (ክታበት ኣንጻር እዞም 4 ቫይረሳት ኣብ ሓደ መርፍእ ይጥርነፉ)
- ነድሪ ሳምቡእ
- ሕማም መኒንጎካል
- ሮታቫይረስ
- ናይ ሰብ ፓፒሎማቫይረስ (HPV)
- ኢንፍሉወንዛ
- ኮቪድ 19



ብዘሰብ ክታበታት ዝኹን ይኹን ሓበሬታ እንተ ደሊኻ ፣ ምስ ሓፈሻዊ ሓኪመይ ክራኽብ ወይ ብናጻ ምስ ኣገልግሎት ውጥን ስድራ ቤት ክራኽብ እኽእል እዮ::

<https://sante.public.lu/fr/prevention/vaccination/index.html>

#### ጠቓሚ ኣድራሻታት

##### ውጥን ስድራ ቤት ማእከል ላክሰምበርግ

6, rue de la Fonderie 4ይ ደርቢ L-1531 ላክሰምበርግ

ተሌፎን:- +352 48 59 76

ኢ-መይል:- [info@planning.lu](mailto:info@planning.lu)

##### ውጥን ስድራ ቤት፣ ማእከል ኢሹ-ሱር-ኣልዘት

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

(ኣብ መበል 4 ደርቢ 14-16 avenue de la Gare ዘሎ ፕረርናዕ)

ተሌፎን:- +352 54 51 51

ኢ-መይል:- [esch@planning.lu](mailto:esch@planning.lu)

##### ውጥን ስድራ ቤት ፣ ማእከል ኢተልብርክ

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

ተሌፎን:- +352 81 87 87

ኢ-መይል:- [ettelbruck@planning.lu](mailto:ettelbruck@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.





## ማሕበራዊ ደገፍ

### ማሕበራዊ መወከሲ ሰብ

ማሕበራዊ ሰራሕተኛታት ጉዳያት ናይ ሓተቲ ዑቅባ ዚከታተሉን ዚቈጻጸሩን ሰባት እዮም። ኣብ ሃገራዊ ምቅባል ኣጋይሽ ወይ ኣብ ከም ካሪታስ ወይ ቀይሕ መስቀል ዝኣመሰለ እዮም ዚሰርሑ።

ኣህጉራዊ ዕቕብ ንምርካብ ኣብ ሚኒስትሪ ወጻኢ ሃገርን ኤውሮጳን ድሕሪ ምምዝጋቢ ሓደ **ማሕበራዊ ሰራሕተኛ** (ወዲ ተባዕታይ ወይ ጓል ኣንስተይቲ) ነቲ ጉዳዩ ዝከታተል ይምዘዝ። ኣብ ብምሉኡ እቲ መስርሕ ኣብ ምምሕዳራዊ መስርሕ **የሰንዖኒ** ሕጋዊ ኣገልግሎታትን ረድኤትን ንኸረክብ ድማ **ይሕግዘኒ**።





## 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)

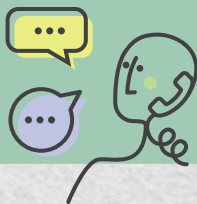
**Ukrainien, russe :** +352 247 - 85758 (lundis et jeudis de 8h à 9h)

**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)



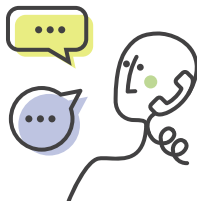


## ቀወምቲ ማሕበራዊ መራሽቢታት

### ቀወምቲ መስመር ቴሌፎን

ሓተቲ ዑቅባ ብቐጥታ ብኡ ኤን. ኤ. ኣብ ዚካየዱ መሕደሪታት ዚነገሩ ምስ ሓደ ማሕበራዊ ሰራሕተኛ ቈጽራ ንምግባር ኣብ ቀዋሚ መስመር ተሌፎን (ንግሆ ኻብ ሰዓት 8 ኻሰዕ ሰዓት 9) ናብ ሃገራዊ ክፍሊ ምቕባል ኣጋይሽ ክድውሉ እዮም።

ኣብ ቀይሕ መስቀል ወይ ካሪታስ ኣብ ዝርከብ መሳለጥያታት ዝነገሩ ሰባት ኣብቲ ቦታ እቲ ናብ ዘለዉ ሰራሕተኛታት ክውከሱ ይኸእሉ ኢዮም።



#### ቀዋሚ መስመር ተሌፎን ንሓተቲ ዑቅባ

ጀመንኛ እንግሊዝኛ ፈረንሳይኛ + 352 247-85758 (ካብ ሰኑይ ክሳዕ ዓርቢ ካብ ሰዓት 8 ናይ ንግሆ ኻሰዕ ሰዓት 9 ናይ ንግሆ)

ሰርቦ-ክሮኤሽያ፣ ኣልባኔዝ፡- +352 247-85758 ((ሰኑይን ዓርቢን ካብ ሰዓት 8 ናይ ንግሆ ኻሰዕ ሰዓት 9 ናይ ንግሆ))

ዩክሬንኛ ሩስያኛ፡- +352 247-85758 (ሰኑይን ሓሙስን ካብ ሰዓት 8 ናይ ንግሆ ኻሰዕ ሰዓት 9 ናይ ንግሆ)

ስኳንኛ፡- +352 247-85703 (ኩሉ ግዜ ሰሉስ ካብ ሰዓት 8 ናይ ንግሆ ኻሰዕ ሰዓት 9 ናይ ንግሆ)

ዓረብኛ፡- +352 247-85703 (ሰኑይን ዓርብን ካብ ሰዓት 8 ናይ ንግሆ ኻሰዕ ሰዓት 9 ናይ ንግሆ)

ፋርሲ፡- +352 247-85703 (ኩሉ ግዜ ረቡዕ ካብ ሰዓት 8 ናይ ንግሆ ኻሰዕ ሰዓት 9 ናይ ንግሆ)

**ትግርኛ + 352 247-85703 (ኩሉ ግዜ ሓሙስ ካብ ሰዓት 14h15 ክሳዕ 15h15)**

### ቀዋሚ ባንኮ ናይ ኣገልግሎት

#### ሃገራዊ ቤት ጽሕፈት ምቕባል ኣጋይሽ ቀዋሚ ባንኮ ናይ ኣገልግሎት ይህብ

##### ብዘይ ቆጶራ

ሰሉስን ሓሙስን ድሕሪ ቐትሪ ኻብ 14 00 ክሳዕ 16 00

እዚ ነባሪነት እዚ ብዘይ ቆጶራ ኢዩ ዝፍጽም እዚ ድማ ንኹሉ ሰብ ኮይኑ፣ ንኹሉ ሓበሬታታትን ምምሕዳራዊ ሕቶታትን (ናይ ሕሳብ ፖስት፣ ናይ ቐክ ኣገልግሎት መቀበሊ ወዘተ) ተባሂሉ ኢዩ ዝዳሎ።

##### ብቆጶራ

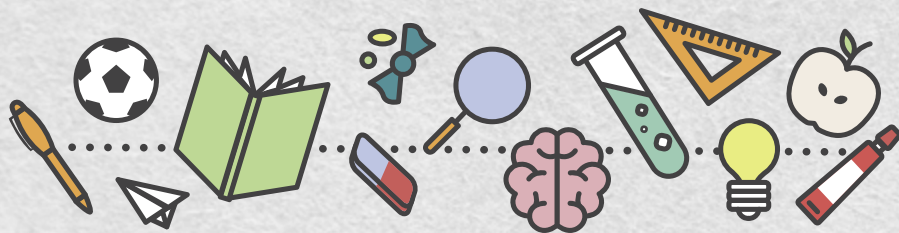
ቆጶራ ኸትገብርን ብዛዕባ ማሕበራዊ ደገፍን ስልጠናን ዝኹነ ይኹን ሕቶ ኸትሓትትን እንተ ደሊኻ በዚ ዚስዕብ ቊጽሪ ደውል፡- 247-75754 (ሰኑይ ክሳዕ ዓርቢ ኻብ 08:00 ቅ.ቀ ክሳዕ 12:00 ፍርቂ መዓልቲ ከምኡውን ካብ 14:00 ድ.ቀ ክሳዕ 17:00 ድ.ቀ)

##### ህጹጽ ማሕበራዊ ጽ ኮነታት ከጋጥም ከሉ

በዚ ዝስዕብ ቊጽሪ ደውል፡- 247-75771 (ሰኑይ ክሳዕ ዓርቢ ኻብ 08:00 ቅ.ቀ ክሳዕ 12:00 ፍርቂ መዓልቲ ከምኡውን ካብ 14:00 ድ.ቀ ክሳዕ 17:00 ድ.ቀ)

ሃገራዊ ቤት ጽሕፈት ምቕባል ጋሻ ብኢ-መይል እውን ክትረኽበም ትኸእል ኢኹ፡-

[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.**

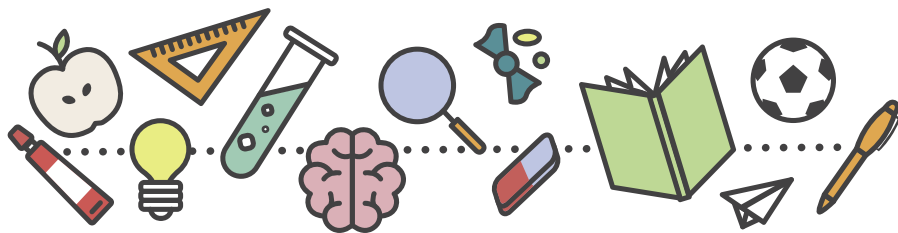
Cela vaut pour tous les enfants, quel que soit le statut des parents.

**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.



## ስልጠናን ምውህሃድን

### ትሕቲ 18 ዓመት

አብ ላክሰምበርግ ንኹሎም ካብ 4 ኸሳሶ 16 ዓመት ዝዕድሚኦም ቁልዑ ትምህርቲ ግዴታ እዩ። ኩነታት ወለዲ ብዘየገድስ እዚ ንኹሎም ውሉዳት ዝምልከት ኢዩ። ትምህርቲ እንተ ውሓደ 12 ዓመት እዩ ዚወስድ ኣብ ኩሉ ህዝባዊ ኣብያተ - ትምህርቲ ድማ ብናጻ እዩ ዚወሃብ።

ንወለድን ንውሉዶምን ዚሕብርን ዚመርሖምን እቲ ኣገልግሎት Service de la scolarisation des enfants étrangers (SECAM) ይበሃል።

አብ መንጎ እቶም ናብ ላክሰምበርግ ዝመጹ ወጻእተኛታት ወለድን ኣብ መንጎ እቲ ቤት ትምህርትን/ ወይ መምህራንን ሓሳብ ንሓሳብ ንምልውዋጥ መዲያቶርስ ወይ ተርጎምቲ ሰባት ኣለዉ። እዚ ኣገልግሎት እዚ ብናጻ እዩ ዚወሃብ።

- **ትሕቲ 12 ዓመት ዝዕድሚኦም ቁልዑ** ኣብ ምምሕዳር ከተማ ይምዝገቡ።
- **ደቂ 12ን ልዕሊኦን ዝዕድሚኦም መንእሰያት** በቲ ንሓደሻቲ ተመሃሮ ኣገልግሎት ዝህብ ክፍሊ ተቐበልቲ ጋሻ (CASNA) ይሕብሩን ይምርሑን።
- **ካብ 16 ኸሳሶ 24 ዝዕድሚኦም መንእሰያት** (ካብ ግድነታዊ ትምህርቲ ወጻኢ) ትምህርቶም ኪቕጽሉ ወይ ንስራሕ ክዳለዉ ዕድላት ኣለዎም።



## 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 :

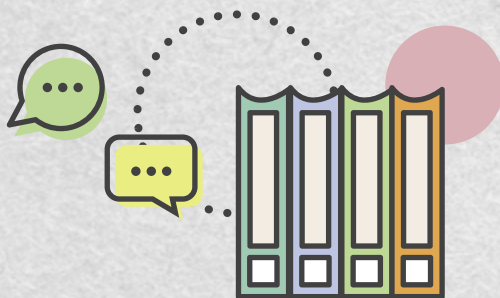
- L'apprentissage d'au moins une des langues nationales (luxembourgeois, allemand et français);
- La compréhension du fonctionnement de la vie quotidienne au Luxembourg.

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.





## ካብ 18 ዓመት አትሒዙ

### ለ ፒያ LE PIA ንምውህሃድ ዝወሃብ ደገፍ

ለ ፒያ LE PIA ንቶም ካብ 18 ክሳብ 65 ዝዕድሚኦም ኣብ ቀረባ እዋን ናብ ላክሰምበርግ ዝመጹ ካብቲ ሃገራዊ ቤት ጽሕፈት ምቅባል ኣጋይሽ (ONA) ሓገዝ ዝረኽቡ ከምኡውን ንሓተቲ ዑቅባ ኣብ ላክሰምበርግ ዝተወዘዑ፡፡ ዕላማኡ ነቲ ምስ ሕብረተሰብ ላክሰምበርግ ዘለዎም ምውህሃድ ምድንፋዕ እዩ ፡፡

### ዕውት ውህደት ንምህላው ክልተ ነገራት የድሊ -

- ኣዲ ኻብቲ ሃገራዊ ቛንቋታት (ላክሰምበርግዋዝ፣ ጀርመንኛ ከምኡውን ፈረንሳይኛ) ምምሃር፣
- ኣብ ላክሰምበርግ መዓልታዊ ናብራ ብኸመይ ከም ዝዕየ ምርዳእ ፡፡

ሕብረተሰብ ላክሰምበርግ፡ ብኸመይ ከም ዝሰርሕ፡ ቋንቋታቱ ንምፍላጥን ንምርዳእን፡ ፒኣይኤ ንዲፒኣይ/ቢፒኣይ ኣብ ኮርሳትን ናይ ሓበሬታ ክፍለ ግዜታትን ክሳተፉ ይዕድም፡፡

### ናይ ፒኣይኤ ፕሮግራም ክልተ ትሕዝቶ ኣለዎ -

- ብዛዕባ ህይወት ኣብ ላክሰምበርግ ዚገልጽ ሓበሬታ (ንኣብነት መሰላትን ሓላፍነታትን፣ ሕግታት፣ ብሓባር ምንባር፣ ማዕርነት ጾታ፣ ከምኡውን ካልእ ከምኡ ዝኣመሰለ ነገራት) ብኸፍሊ ሕብረት ሚኒስትሪ ስድራ ቤትን ምትሕብባርን ግራንድ ፊጅን እተወደበ፣
- ብክፍሊ ስልጠና ዓበይቲ (SFA) ሚኒስትሪ ሃገራዊ ትምህርቲ፡ ህጻናትን መንእሰያትን ዝተዳለወ ናይ ቋንቋ ውህደት ኮርሳት (ትምህርቲ ቋንቋን ትምህርቲ ምጽሓፍን ምንባብን)፡፡

ንኹሎም ካብ 18 ክሳብ 24 ዝዕድሚኦም ሰባት ኣገልግሎት ቤት ትምህርቲ ወጻእተኛታት ቁልዑ ሓበሬታታትን ኣፊንቴሽን ዝህቡ መደባት ይውድብ ፡፡





## 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/)





## ንዓበይቲ ዚወሃብ ቀጻሊ ትምህርቲ

ኪኖ ዕድመ ግዴታዊ ትምህርቲ፡ ኣብ ምሉእ ህይወትካ ስልጠና ንምርካብ ብተኩሉ ተኸእሎታት ኣሎ።

### ጠቓሚ ኣድራሻታት

**ሚኒስትሪ ትምህርትን ቁልዑን መንእሰያትን ።**

**ኣገልግሎት ቤት ትምህርቲ ወጻእተኛታት ቁልዑ (SECAM)**

**ንኣደሸቲ ተመሃ ዚኸውን ክፍሊ ተቐበልቲ ጋሻ (CASNA)**

ገዛ ኦሬንቴሽን

29, rue Aldringen, L-1118 Luxembourg

ገዛ ኦሬንቴሽን

ተሌፎን፡- +352 247 – 85207

**ሚኒስትሪ ትምህርትን ቁልዑን መንእሰያትን ።**

**ኣገልግሎት ቤት ትምህርቲ ወጻእተኛታት ቁልዑ (SECAM)**

መዲያተርስ ወይ ተርጎምቲ

ተሌፎን፡- +352 247 – 85909

ኢ-መይል፡- [mediateurs@men.lu](mailto:mediateurs@men.lu)

**ዝተሰነዩ ናይ ውህደት ኮርስ(PIA)**

ሚኒስትሪ ስድራ ቤትን ውህደትን ኣብ ግራንድ ሬጅን ።

ክፍሊ ውህደት።

ኢ-መይል፡- [programmes@integration.etat.lu](mailto:programmes@integration.etat.lu)

**ሚኒስትሪ ትምህርትን ቁልዑን መንእሰያትን ።**

**ኣገልግሎት ትምህርቲ ንዓበይቲ (SFA)**

ተሌፎን፡- +352 8002 - 44 88

ኢ-መይል፡- [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)

**ብኢንተርነት ዚወሃብ ትምህርቲ ንዓበይቲ**

[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)





## ካልኦት ጠቀምቲ አድራሻታት

### ሃገራዊ አገልግሎት ሓበሬታን ሜድየሽን ጥዕናን

አድራሻ፡- 73, rue Adolphe Fischer, L-1520 Luxembourg

ተሌፎን ፡- + 352 24 77 55 15

ኢ-መይል፡- [info@mediateursante.lu](mailto:info@mediateursante.lu)

ሜድያተር ጥዕና - ላክሰምበርግ ([public.lu](http://public.lu))

«ሃገራዊ አገልግሎት ሓበሬታን ሜድየሽን ጥዕናን» «ብርእሱ ዝመሓደር ሃገራዊ አገልግሎት እዩ።

ብመሰረት ብ24 ሓምሊ 2014 ብዛዕባ መሰላትን ግዴታታትን ሕሙም እተደንገገ ሕገ ፤ እዚ

አገልግሎት እዚ ኣብ ዓውዲ ጥዕና ብኸምዚ ዝስዕብ ተልእኾ ይፍጽም -

- ማእከል ሓበሬታን ኣጠቓቕማ ሕግን፤
- ኣብ መንጎ ሕሙምን ወሃቢ ክንክን ጥዕናን ንዝፍጠር ዝኾነ ይኹን ግርጭት ዝኸውን ማእከል ሽምግልና ንዝፍጠር ዝኾነ ይኹን ግርጭት ዝኸውን ማእከል ሽምግልና፤
- ምስ ሃገራዊ ማዕከን ጥዕና ብሓባር ዝስራሕ ስግረዶባዊ ክንክን ጥዕና ።

### ASTI

ማሕበር ደገፍ ስደተኛታት ሰራሕተኛታት

አድራሻ፡- 10-12 rue Auguste Laval L-1922 ላክሰምበርግ

ተሌፎን ፡- + 352 43 83 33 1

ኢ-መይል ፡- [ensemble@asti.lu](mailto:ensemble@asti.lu)

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

**CLAE Asbl** - ምስ ማሕበራት ወጻእተኛታት ዘራኽብ ኮሚተ - ከም ህዝባዊ መሰርሒ ተፈላጥነት ዝረኽበ

አድራሻ፡- 26 rue de Gasperich L-1617 ላክሰምበርግ

ተሌፎን፡- +352 29 86 86 1

ኢ-መይል፡- [info@clae.lu](mailto:info@clae.lu)

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

### Info-Handicap ASBL

ሃገራዊ ማእከል ሓበሬታን ምትእኽኻብ ስንኩላንን

አድራሻ፡- 65 Avenue de la Gare L-1611 ላክሰምበርግ

ተሌፎን፡- +352 36 64 66

ኢ-መይል፡- [info@iha.lu](mailto:info@iha.lu)

[www.info-handicap.lu](http://www.info-handicap.lu)





## መእተዊ – ካርታ

ውጥን ስድራ ቤት  
**ማእከል ኢተልብሩክ**  
18, avenue J.F. Kennedy,  
L-9053 Ettelbruck



**ማእከል ደ ላክሰምበርግ**  
6, rue de la Fonderie, 4 et  
L-1531 Luxembourg



**ማእከል ኢሽ-ሱር-ኣልዘት**  
2-4, rue Ernie Reitz, 4 et  
L – 4151 Esch-sur-Alzette

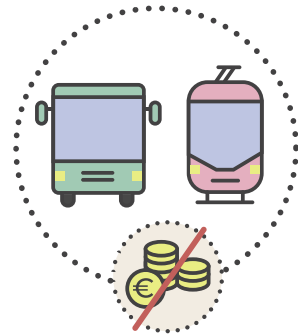
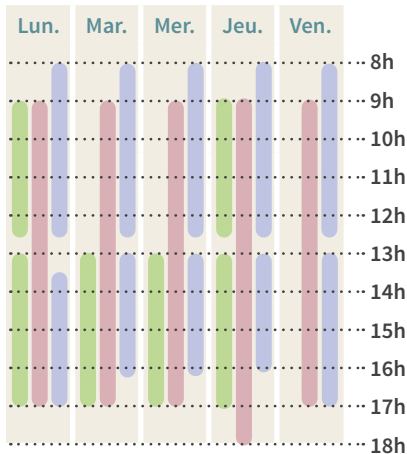


### HORAIRES

Nos trois centres sont accessibles sur rendez-vous, et pendant les heures d'ouvertures :

#### ሰዓታት

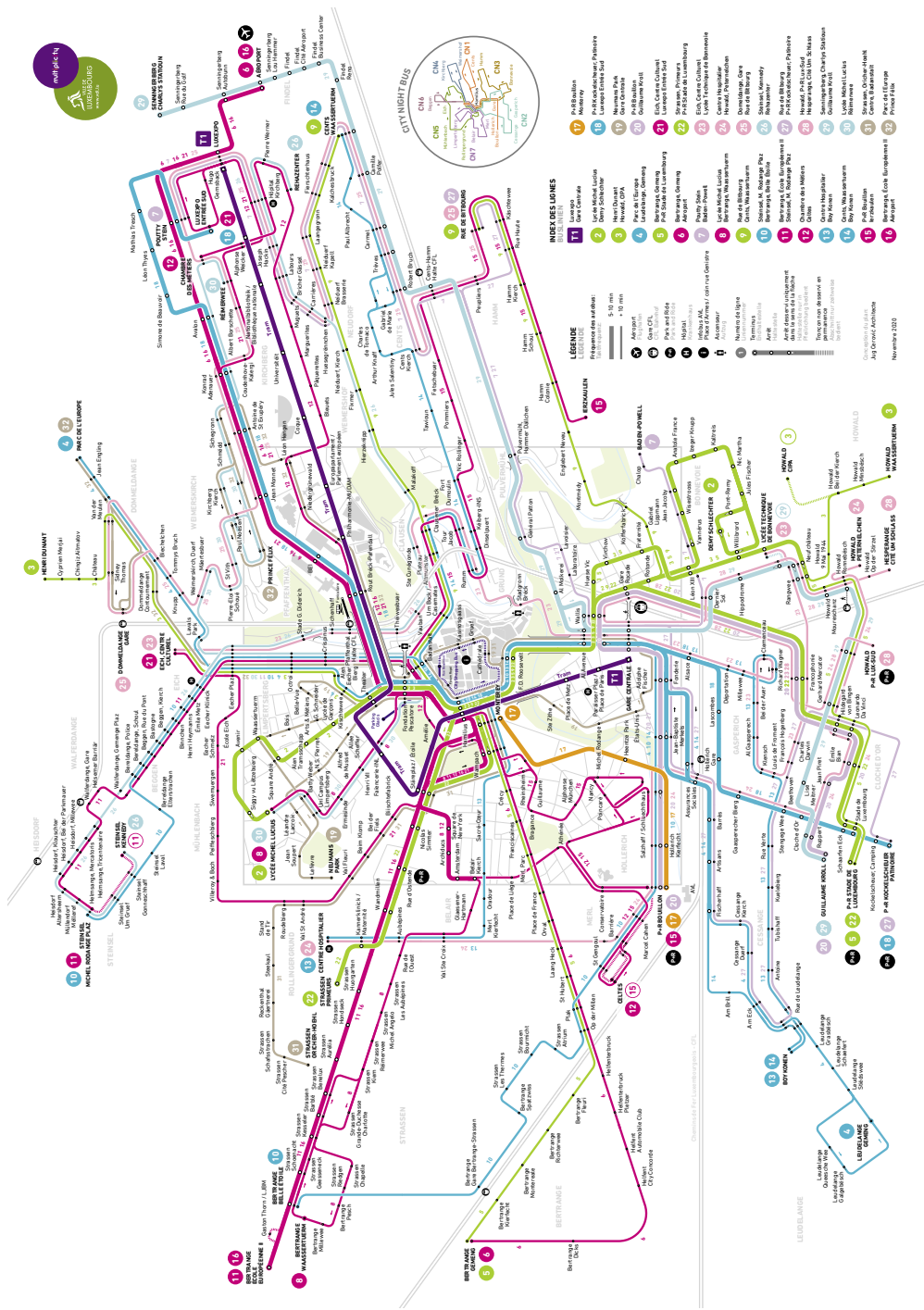
ንሰለስተ ማእከላትና ኣብ ዝሽፈተሉ ሰዓታት ቈጸራ ብምሓዝ ክትግልግሉ ትኽእሉ -



**Au Luxembourg, les transports par bus, tram ou train sont GRATUITS !**

ኣብ ላክሰምበርግ ብኣውቶቡስ፡ ትራም ወይ ባቡር መጓዓዝያ ብናጻ እዩ!

[mobilitet.lu](http://mobilitet.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

ፕሮጀክት ፓርሎን ሳንተ ብመሰረት መደብ  
**2014-2020** ናይ ዑቕባ፡ ስደትን ውህደትን ፈንድ -  
አሚኛ **AMIF** ዝምወል እዩ።

እዚ ገንዘብ እዚ ኣብ መንጎ ሕብረት ኣውሮጳን  
ግዝኣት ላክሰምበርግን ብኡ ኤን. ኤ. (ሃገራዊ ቤት ጽሕፈት  
ምቅባል ኣጋይሽ) ሚኒስትሪ ወጻእን ኤውሮጳን  
(ናይ ቀደም ሚኒስትሪ ስድራ ቤትን ምውህሃድን ዝነበረ)  
ብማዕረ ይምወል።

ኣላፍንት ዚስምዖ ኣሰናዳኢ፡-ውጥን ስድራ ቤት፡-  
ዝተሓትመሉ ዓመት 2022



**AMIF 2014-2020**

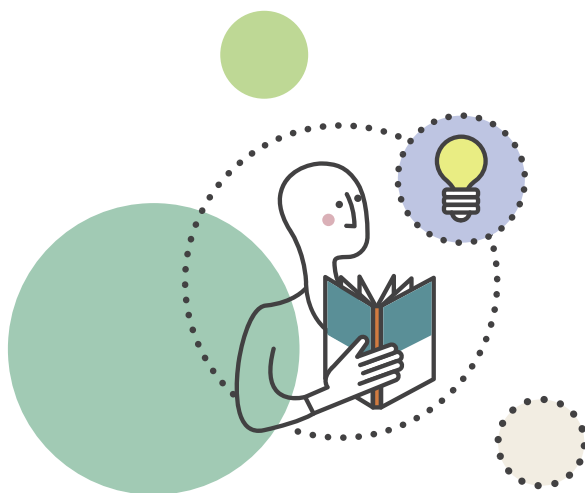


LE GOUVERNEMENT  
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG  
Ministère des Affaires étrangères  
et européennes

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)

