



За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ):

**«Здоров'я – це стан повного фізичного,
емоційного, психічного та соціального добробуту,
це не просто відсутність хвороб,
порушень або фізичних вад».**

Сексуальне та репродуктивне здоров'я є важливою частиною загального здоров'я та добробуту. Доступ до медичних послуг є одним з основних прав кожної людини, незалежно від її походження, поглядів, економічного чи соціального стану.

**ЦЯ БРОШУРА Є ІНСТРУМЕНТОМ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ
ТАКОЇ ЯКОСТІ ЖИТТЯ ДЛЯ ВСІХ!**



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

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

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.



ЦЯ БРОШУРА ПРИЗНАЧЕНА ДЛЯ НОВИХ ІМІГРАНТІВ ДО ЛЮКСЕМБУРГУ:

- **DPI** (претендентів на міжнародний захист);
- **BPI** (бенефіціарів міжнародного захисту);
- Повнолітніх та неповнолітніх осіб (до 18 років) у супроводі чи без.

Міграція - це не завжди добровільний вибір. Її причиною може стати втеча від війни у своїй рідній країні, політичне чи суспільне насильство, небезпека й будь-які інші ситуації, що можуть поставити під загрозу життя населення.

Незахищене становище, що виникає в результаті цього, може погіршуватися на шляху втечі з країни.

Переїхати в нову країну теж непросто. Необхідно долати нові перешкоди... вивчати нову мову, виконувати численні адміністративні процедури в системі, про яку ми нічого не знаємо. Пошук інформації для отримання медичної допомоги також може бути складним.

МЕТА ЦЬЄЇ БРОШУРИ – НАДАТИ ВАМ ІНФОРМАЦІЮ:

- Для збереження вашого здоров'я,
- Для ефективного лікування,
- Для пошуку допомоги й підтримки, а також корисних адрес у вашій країні перебування, яка є осередком багатьох культур: Люксембургу,
- І для інформування вас про ваші права.

Цей документ складений кількома мовами: фарсі, арабською, тигриньєю, українською та англійською з перекладом на французьку.

Представлення двома мовами сприяє спілкуванню з **лікарем**, соціальним працівником або будь-яким іншим медичним працівником.

Ви можете взяти цю брошуру в 3 центрах планування сім'ї або завантажити її з вебсайту www.planning.lu

Адреси, наведені в цій брошурі, не є вичерпними й можуть змінюватися. Завжди перевіряйте на сайті асоціації!

Більше ресурсів на сайті: cesas.lu

Гарного читання!

У цій брошурі не використовується інклюзивне письмо з єдиною метою, щоб спростити читання й сприйняття інформації в ній.

TABLE DES MATIÈRES



BIENVENUE.....	2
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



LE SYSTÈME DE SOINS DE SANTÉ AU LUXEMBOURG	18
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 ^{er} 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

ЗМІСТ

ЛАСКАВО ПРОСИМО	3
Зміст	5
Скорочення	11
Перекладач	13
Центри планування сім'ї	15
Проект Parlons Santé та Cafés Santé	17
Опис	17
Реєстрація	17
Після Cafés Santé	17

СИСТЕМА ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я ЛЮКСЕМБУРГА.....	19
Національний фонд охорони здоров'я (CNS)	21
Членство в Національному фонді охорони здоров'я	21
Картка соціального страхування	21
якщо ви захворіли	25
Я маю статус DPI та перебуваю в Люксембурзі менш ніж 3 місяці	25
Я перебуваю в Люксембурзі більш ніж 3 місяці	27
Я маю статус бенефіціара міжнародного захисту (BPI)	31
Я маю статус бенефіціара тимчасового захисту.....	33
Я є учасником програми переселення до Люксембургу	33
Ви є неповнолітнім претендентом на міжнародний захист	33
Звернутися до лікаря	35
1-й обов'язковий медичний огляд	35
Лікар загальної практики та лікар-спеціаліст	37
Чергові лікарі та лікарні	41
Надзвичайні ситуації	45
112: швидка допомога або пожежна служба.....	45
Коли дзвонити на 112?	49
113: Поліція	51
Коли дзвонити на 113?	51





PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ SEXUELLE ET REPRODUCTIVE.....	52
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

ТУРБОТА ПРО СЕКСУАЛЬНЕ Й РЕПРОДУКТИВНЕ ЗДОРОВ'Я 53

Сексуальність	53
Згода	55
Вік згоди	57
Сексуальна орієнтація, гендерні ідентичності та гендерні прояви, дискримінація	59
Репродуктивна функція	63
Фертильність	63
Вироблення сперми (сперматогенез)	63
Менструальний цикл	65
Контрацепція	67
Презервативи	69
Латексна серветка	73
Гормональні методи контрацепції	75
Гормональні та негормональні ВМС.....	79
Екстрена контрацепція	81
Постійна або незворотна контрацепція	83
Природна контрацепція	83
Затримка менструації? Вагітність?	85
Вагітність	85
Відпустка, інформаційна та матеріальна допомога під час вагітності	87
Небажана вагітність	91
Добровільне переривання вагітності (ДПВ)	91
Конфіденційні пологи	93
ІПСШ (Інфекції, що передаються статевим шляхом)	95
Що таке ІПСШ?	95
Звернутися до лікаря?.....	95
Пам'ятка про основні ІПСШ	97
ВІЛ-СНІД	99
Гепатит В	101
Обстеження.....	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

ТУРБОТА ПРО ЕМОЦІЙНЕ ТА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я 107

Що таке здоров'я?	107
Ваша історія, травма?	109
Самотність	111
Речі, які потрібно пам'ятати, що вам допоможуть	113
Насильство	119
Різні форми насильства	119
Каліцтва геніталій	121
Зґвалтування та сексуальне насильство	123
Домашнє насильство	127

ТУРБОТА ПРО ЗАГАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я 133

Фізична активність	135
Харчування	135
Гігієна	139
Залежності	141
Алкоголь	141
Тютюн	143
Інші наркотичні речовини	143
Обстеження та нагляд за захворюваннями	145
Цукровий діабет	145
Серцево-судинні захворювання	147
Рак	149
Вакцинація	153

ІНША КОРИСНА ІНФОРМАЦІЯ 155

Соціальна підтримка	155
Соціальний працівник.....	155
Соціальні гарячі лінії	157
Навчання та інтеграція	159
До 18 років.....	159
З 18 років	161
Інші корисні адреси	165
Доступ – Карта	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



СКОРОЧЕННЯ

Нижче наведені значення скорочень, що використовуються в цій брошурі.

DPI: Претендент на міжнародний захист.

Це особа, чия заява про міжнародний захист зареєстрована і процедура якої триває.

BPI: Бенефіціар міжнародного захисту.

Це особа, яка отримала позитивну відповідь на свою заяву про міжнародний захист.

AFM: Аванс на медичні витрати.

AOT: Дозвіл на тимчасове заняття.

CASNA: Служба з приймання та орієнтації дітей іммігрантів.

CNS: Національний фонд охорони здоров'я.

CS-DPI: Відділ охорони здоров'я для претендентів на міжнародний захист.

FNS: Фонд національної солідарності.

LISKO: Lëtzebuerger Integratiouns – Sozialkohäsiounscenter (Люксембурзький центр інтеграції та соціальної згуртованості).

LogIS: Житло для соціальної інтеграції – Фонд Карітас Люксембург.

MAEE: Міністерство закордонних і європейських справ.

MENJE: Міністерство національної освіти, дітей та молоді.

MIFA: Міністерство у справах сім'ї, інтеграції та Великого регіону.

ONA: Національна служба з приймання біженців (адміністрація під наглядом Міністерства закордонних та європейських справ).

ONIS: Національне управління соціальної інтеграції (адміністрація під наглядом Міністерства сім'ї, інтеграції та Великого регіону)

REVIS: Дохід від соціальної інтеграції.

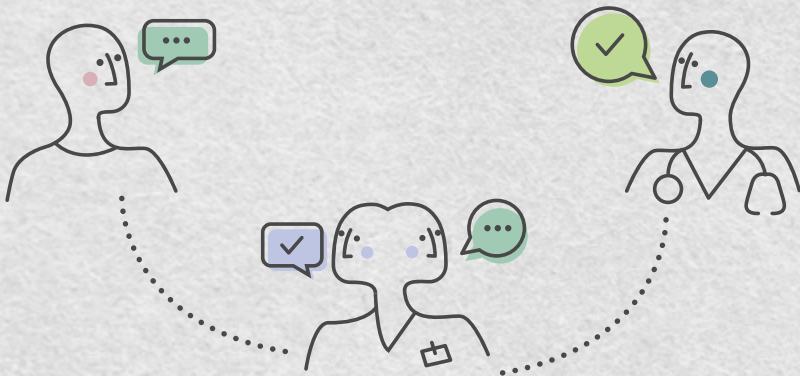
SGA-ONA: Підрозділ консультативних послуг і пільг ONA

SECAM: Відділ освіти дітей-іноземців.

SFA: Відділ освіти дорослих.

TPS: Соціальна страхова виплата медичному закладу

24/7: Цілодобово та щоденно



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.

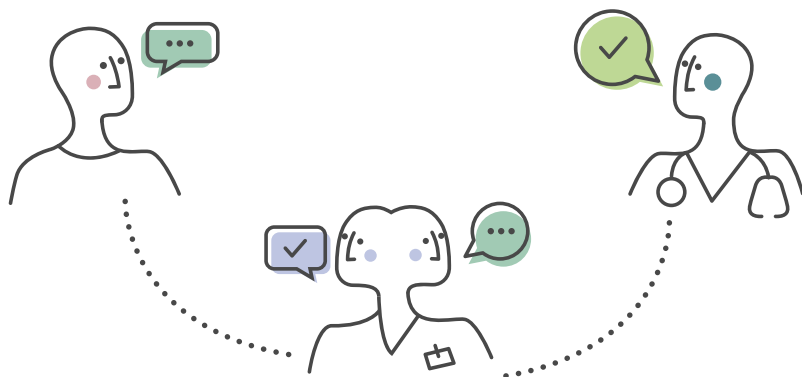
Avec ou sans interprète, n'hésitez pas à faire répéter et à poser des questions !

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 (uniquement pour les associations)



ПЕРЕКЛАДАЧ

Під час ваших дій, пов'язаних з охороною здоров'я (і в інших сферах) ви маєте право звернутися за допомогою до професійного перекладача, щоб бути впевненим, що ви розумієте те, що вам говорять, і що вас розуміють.

Можливо, ви будете соромитися розповідати про приватне життя або історію своєї родини перед близькою людиною (родичем, другом тощо), яка перекладає для вас. Професійний перекладач поважає **конфіденційність**. Він зобов'язаний дотримуватись професійної таємниці та етичного кодексу (обов'язків). Це дозволить вам розповісти про свою ситуацію без застережень. Завдяки перекладачу ви зрозумієте надані вам пояснення. Це дуже важливо під час візиту до лікаря, наприклад, коли він призначає вам лікування або коли ви повинні дати йому свою згоду на проведення тестів або обстеження.

З перекладачем чи без, не соромтеся ставити питання та просити повторити!

Ваш центр проживання, або будь-яка асоціація, наприклад, Центр планування сім'ї, медичні установи, служби допомоги та підтримки, адвокати тощо, можуть запросити перекладача на ваші зустрічі. Але про це треба попередити заздалегідь!

Для претендентів на міжнародний захист (DPI), ONA або служба, до якої ви звернулися, організовує та несе витрати на перекладача. Якщо вам потрібен перекладач, ви повинні попередити про це свою контактну особу в вашому центрі проживання, коли призначаєте зустріч.

Якщо у вас є статус бенефіціара міжнародного захисту (BPI), ви повинні спочатку довідатися в службі, в якій ви хочете отримати консультацію, чи покриває вона витрати на перекладача. Якщо вам потрібен перекладач для консультації з лікарем приватної практики, ви повинні організувати та оплатити перекладача самостійно. Якщо ви звертаєтесь до лікаря-спеціаліста в лікарні, ви можете попросити перекладача під час запису на консультацію, лікарні часто пропонують послуги перекладача.

Міжкультурний переклад: www.croix-rouge.lu (лише для асоціацій)



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.





ЦЕНТРИ ПЛАНУВАННЯ СІМ'Ї

Центри планування сім'ї гарантують кожній людині доступ до якісної інформації та послуг щодо сексуального, репродуктивного та емоційного здоров'я в повній конфіденційності.

Вони захищають право людей робити особистий, усвідомлений та відповідальний вибір, вільний від усіх форм примусу та насильства, на основі рівності, поваги, фізичної недоторканності та гідності.

Молоді люди та дорослі, поодинокі чи в супроводі, у парі, родиною, ми запрошуємо всіх.

Не робиться жодних відмінностей щодо вашого віку, національності, походження, статі, сімейного стану, сексуальної орієнтації, гендерної ідентичності, релігії, фінансового чи правового становища тощо.

Центри планування сім'ї відповідають на ваші запитання толерантно, турботливо та конфіденційно.

Наші професіонали вислухають вас, не засуджуючи, поважаючи вашу думку, нададуть інформацію, поради й лікування. Якщо це неможливо, вони направлять вас до іншого фахівця.

Центр планування сім'ї знаходиться поруч із вами: 3 центри в 3 регіонах, завжди поруч із залізничною станцією, автобусною чи трамвайною зупинкою.

Також надаються дистанційні консультації (телефон/відео).

Завжди доступні послуги перекладача. Це безкоштовно, у тому числі для ВРІ.

Послуги планування сім'ї є безкоштовними:

- Інформаційні, медичні та гінекологічні консультації (щорічні огляди, обстеження на інфекції, що передаються статевим шляхом, обстеження на певні види раку, контрацепція, статеве дозрівання, менопауза, сексуальність, бажана чи небажана вагітність, сексуальне насильство, каліцтво геніталій тощо);
- Тест на вагітність, безкоштовна контрацепція та екстрена контрацепція, презервативи;
- Психологічні консультації (проблеми з насильством, сексуальні, емоційні проблеми, проблеми в стосунках і родині, поради у разі бажаної чи небажаної вагітності тощо);
- Служба соціальної допомоги;
- Інформаційні сесії та індивідуальні консультації з питань сексуального та емоційного здоров'я.

Для консультації необхідний попередній запис.

У разі екстреної ситуації телефонуйте нам!

Уся наша команда дотримується професійної таємниці.





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

Vous pouvez aussi prendre contact directement avec nous via cette adresse e-mail : 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).



ПРОЕКТ PARLONS SANTÉ TA CAFÉS SANTÉ

ОПИС

Центри планування сім'ї запрошують на зустрічі Café Santé

- Жінок;
- Чоловіків;
- Молодь.

Це **моменти для обміну та обговорення здоров'я та стосунків**.

За чашечкою кави, чаю, фруктового соку з печивом і горіхами ми говоримо про анатомію, зміни в період статевого дозрівання, менопаузу, сексуальність, контрацепцію, вагітність, усі стосунки в парі та почуття.

Участь **безкоштовна**.

- Батьки можуть брати з собою дітей віком до 3 років.
- Усе, що говорять у Café Santé, залишається конфіденційним.

Ці заходи організовуються для DPI та BPI. Кожен семінар триває приблизно 2 години. Бесіди проходять арабською, фарсі, тигриньєю, українською, англійською чи французькою мовами, за потреби за допомогою перекладача.

Соціальні та освітні працівники не допускаються до Café Santé з метою поваги до інтимності та приватності учасників.

РЕЄСТРАЦІЯ

Для участі в Café Santé необхідно зареєструватися. Ви можете попросити соціального працівника зробити це за вас.

Дати проведення сесій можна знайти в Інтернеті за адресою:
www.planningfamilial.lu/fr/Parlons-sante

Ви також можете зв'язатися з нами безпосередньо за цією
адресою електронної пошти: parole@planning.lu



ПІСЛЯ CAFÉS SANTÉ

Після завершення Café Santé ви можете за допомогою перекладача записатися на консультацію до команди професіоналів з планування сім'ї (гінекологів, лікарів, психологів, сексологів, консультантів та соціальних працівників).



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).

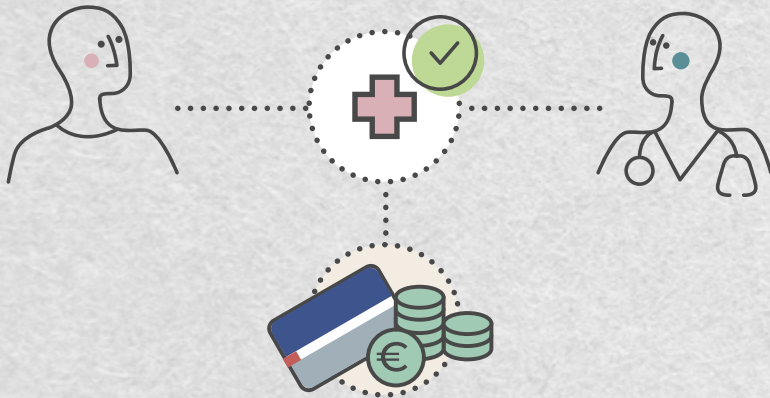
L'ONA organise des séances d'informations pour expliquer le système d'assurance santé au Luxembourg.

* 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).



СИСТЕМА ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я ЛЮКСЕМБУРГУ



Система охорони здоров'я Люксембургу гарантує **доступ до якісної медичної допомоги та свободу вибору лікаря***. У Люксембурзі **частково або повністю відшкодовуються витрати на охорону здоров'я, а також витрати на вагітність**.

Для цього ви повинні стати членом та отримати страхування в Національному фонді охорони здоров'я (CNS).

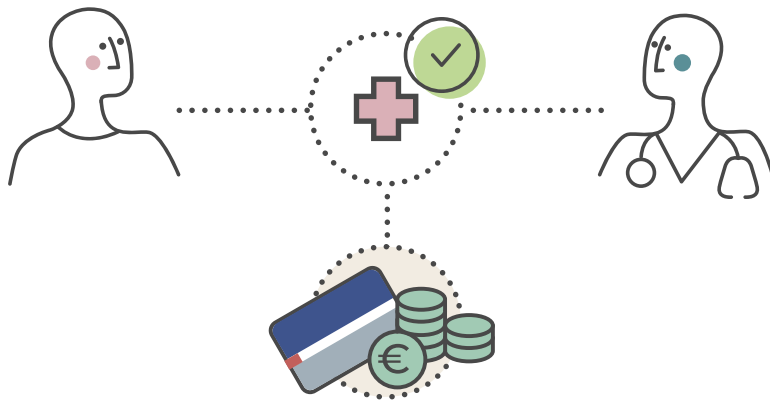
ONA організовує інформаційні сесії, щоб пояснити систему медичного страхування в Люксембурзі.

* через 3 місяці для DPI

КОРИСНІ ДОКУМЕНТИ АБО ПОСИЛАННЯ

Щоб дізнатися більше, перегляньте цю публікацію в Інтернеті:

<https://sante.public.lu/fr/publications/s/systeme-de-sante-2019-brochure-fr-de-en-pt/index.html> (ця брошура доступна французькою, англійською, німецькою та португальською мовами).





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

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



НАЦІОНАЛЬНИЙ ФОНД ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я (CNS)

ЧЛЕНСТВО В НАЦІОНАЛЬНОМУ ФОНДІ ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я

Щойно подається заява на надання міжнародного захисту, кожен DPI долучається до добровільного медичного страхування в Національному фонді охорони здоров'я (CNS). Щомісячні внески на це страхування несе ONA протягом усього терміну дії процедури.

Протягом перших 3 місяців CNS ще не відшкодовує мої витрати.

Протягом цього періоду я можу отримати консультацію лікаря в Медичному центрі Валь Флері в Люксембурзі, у присутності перекладачів, якщо це необхідно. У разі потреби мене направляють до лікаря-спеціаліста з ваучерами на лікування, виданими Відділом охорони здоров'я для претендентів на міжнародний захист/CS-DPI. Я віддаю ці ваучери лікарю, працівникам лікарні чи аптеки, коли мені потрібен медичний огляд чи ліки, які виписав лікар.

У разі хронічної або тривалої хвороби Відділ охорони здоров'я для претендентів на міжнародний захист/CS-DPI може надати спеціальну допомогу.

У разі надзвичайних ситуацій я можу звернутися безпосередньо до лікарні і подати рахунок на відшкодування до Підрозділу консультативних послуг і пільг ONA.

На будь-якому етапі я можу звернутися за допомогою до своєї контактної особи в центрі проживання.

Я також можу звернутися до структур, які пропонують безкоштовне лікування, як-от Центр планування сім'ї. Більшість із цих структур вказані в цьому посібнику.

КОРИСНІ АДРЕСИ

Національна служба з приймання біженців (ONA)

Відділ охорони здоров'я для претендентів на міжнародний захист CS-DPI

Медичний центр Валь Флері

23, Val Fleuri, L-1526 Люксембург

Понеділок, вівторок і четвер з 8:30 до 12:00 та з 13:30 до 16:00 без попереднього запису

Національна служба з приймання біженців (ONA)

Підрозділ консультативних послуг і пільг

5, rue Carlo Hemmer, L-1734 Люксембург

Електронна пошта: guichet@ona.etat.lu

Телефон: +352 247 - 75754

З понеділка по п'ятницю з 8:00 до 12:00 та з 14:00 до 17:00.

КОРИСНІ ДОКУМЕНТИ АБО ПОСИЛАННЯ

Для отримання додаткової інформації про добровільне медичне страхування:

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

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



КАРТКА СОЦІАЛЬНОГО СТРАХУВАННЯ

Якщо ви стали членом CNS, ви отримуєте картку соціального страхування («**Картка CNS**») через кілька тижнів.

Картка містить 13-значний номер, який називається «matricule» або «номер CNS».

Цей номер складається з вашої дати народження (PPPPMMDD), за якою слідують 5 цифр. Це той самий номер, який значиться на вашому «рожевому листі» (сертифікат MAEE). Він вам часто знадобиться для адміністративних процедур.

Для DPI тильна сторона картки білого кольору. Як тільки ви станете бенефіціаром міжнародного захисту (BPI), ви можете подати заявку на нову картку. На зворотному боці цієї нової картки буде європейська картка медичного страхування.



Ця картка використовується для підтвердження членства в CNS. Вона строго особиста, і треба завжди мати її при собі, коли ви йдете до лікарні чи аптеки.

Якщо в мене ще немає своєї картки, я можу запитати в ONA документ зі своїм «реєстраційним номером/номером CNS» та печаткою.

Національна служба з приймання біженців (ONA)

5, rue Carlo Hemmer, L-1734 Люксембург

Електронна пошта: guichet@ona.etat.lu

Телефон: +352 247 - 75754

З понеділка по п'ятницю з 8:00 до 12:00 та з 14:00 до 17:00

У разі втрати, ви можете замовити нову картку на цій вебсторінці:

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.

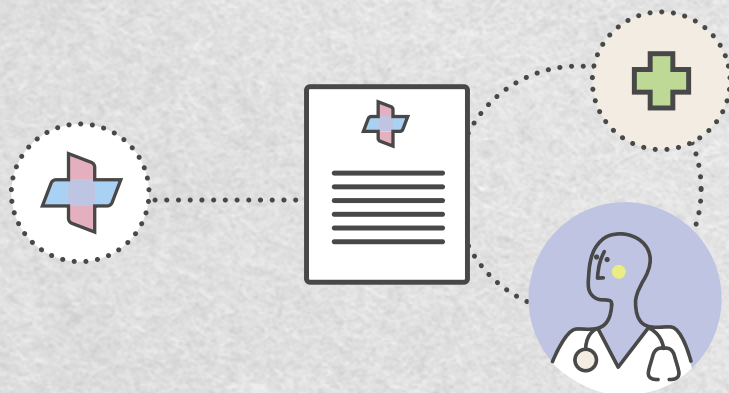
Dans toutes vos démarches, vous pouvez vous faire aider par la personne de référence dans votre structure d'hébergement !

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





ЯКЩО ВИ ЗАХВОРИЛИ

Я МАЮ СТАТУС DPI ТА ПЕРЕБУВАЮ В ЛЮКСЕМБУРЗІ МЕНШ НІЖ З МІСЯЦІ

Я звертаюся до Медичного центру Валь Флері.

Якщо вам потрібно звернутися до лікаря-спеціаліста, ви отримаєте направлення від лікаря загальної практики в Медичному центрі й ваучер від Відділу охорони здоров'я для DPI/CS-DPI. Ви віддаєте направлення й ваучер лікарю-спеціалісту, працівнику лікарні чи аптеки.

Якщо Медичний центр закритий і вам потрібно терміново звернутися до лікаря, лікарні чи аптеки, ви отримаєте рахунок. Щоб попросити оплату рахунка або відшкодування, якщо вам довелося його оплатити негайно, ви повинні зв'язатися з контактною особою в центрі проживання, Відділом охорони здоров'я для DPI або Підрозділом консультативних послуг і пільг ONA.

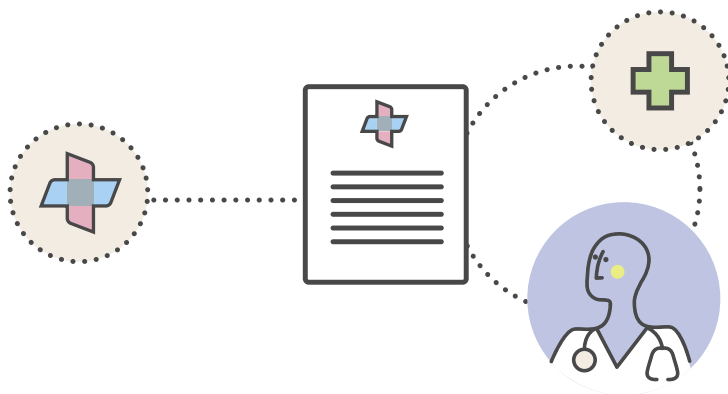
На будь-якому етапі я можу звернутися за допомогою до своєї контактної особи в центрі проживання!

КОРИСНІ АДРЕСИ

Медичний центр Валь Флері

23, Val Fleuri, L-1526 Люксембург

Понеділок, вівторок і четвер з 8:30 до 12:00 та з 13:30 до 16:00 без попереднього запису





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.





Я ПЕРЕБУВАЮ В ЛЮКСЕМБУРЗІ БІЛЬШ НІЖ З МІСЯЦІ

Після 3 місяців членства, я отримаю страхування в CNS і **можу обрати свого лікаря**.

Я отримую 100 євро на оплату рахунків у лікарні чи в аптеці. **Це називається AFM, аванс на медичні витрати.** Коли я використаю цей аванс, я прошу свою контактну особу видати новий!

НА КОНСУЛЬТАЦІЇ В ЛІКАРЯ

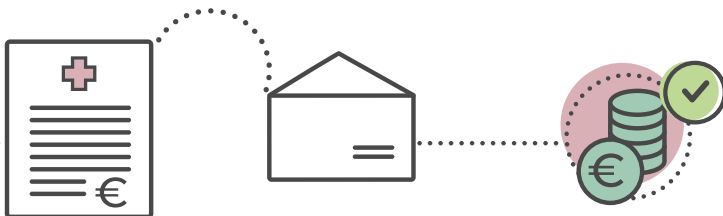
- Ви пред'являєте картку соціального страхування.
- Після закінчення консультації ви оплачуєте візит.

ЩОБ ОТРИМАТИ КОМПЕНСАЦІЮ ВИТРАТ

- **Ви надсилаєте рахунок-фактуру з підтвердженням оплати до CNS.** Для першого відшкодування необхідно додати виписку з банківського рахунку (RIB – документ, що вказує номер вашого банківського рахунку).
- **Для листа в CNS не потрібна марка на конверті!**
- **Якщо рахунок-фактура перевищує 100 євро** і ви оплатили його менш ніж два тижні тому, ви можете записатися на зустріч до спеціаліста CNS, щоб отримати відшкодування негайно. Ви отримаєте чек, який треба перевести в готівку/принести до відділення пошти протягом 30 днів.
- **Якщо рахунок перевищує 250 євро**, ви можете звернутися до своєї контактної особи в центрі проживання або безпосередньо до Підрозділу консультативних послуг і пільг ONA, щоб подати запит на виняткову допомогу. CNS заплатить лікареві безпосередньо, і вам не доведеться перераховувати гроші.

Вам усе одно доведеться сплатити персональну частку. CNS відшкодовує від 80 до 100% рахунка-фактури, залишок називається «персональна частка» і ви маєте її сплатити. Потім ви можете використовувати свій AFM.

На будь-якому етапі я можу звернутися за допомогою до своєї контактної особи.





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

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

Office national de l'accueil (ONA)

Section Guidance et Allocations

5, rue Carlo Hemmer, L-1734 Luxembourg

E-mail : 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



КОЛИ ВИ ВІДВІДУЄТЕ АПТЕКУ

У мене немає рецепта:

- Ви можете отримати лише певні препарати, які продаються «без рецепта».
- Вам не відшкодовують витрати.

У мене є рецепт:

- CNS зазвичай відшкодовує 80% вартості ліків. Це може становити 100% для хронічних або дуже серйозних захворювань і іноді 40% для деяких ліків або засобів догляду. Дізнайтеся про це заздалегідь!
- Увага, деякі ліки чи лікування взагалі не відшкодовуються, навіть за рецептом!
- В аптеці ви сплачуєте лише ту частину, яка не відшкодовується CNS, тобто вашу «персональну частку». Оскільки витрати, які несе CNS, уже вираховано, вам не потрібно надсилати рахунки з аптек до CNS, щоб їх відшкодувати.

Якщо витрати перевищують мій бюджет, для отримання допомоги з формальностями або нового авансу на медичні витрати, я можу звернутися до своєї контактної особи в центрі проживання або безпосередньо до Підрозділу консультативних послуг і пільг ONU. Зберігайте чек з аптеки.

КОРИСНІ АДРЕСИ

Національний фонд охорони здоров'я

125, route d'Esch, L-1471 Люксембург

Ел. адреса: cns@secu.lu

Телефон: +352 27 57 - 1

Для поштових відправлень:

Національний фонд охорони здоров'я, Служба компенсацій

125, route d'Esch, L-2980 Люксембург

Щоб записатися на зустріч: www.cns.lu

Національна служба з приймання біженців (ONA)

Підрозділ консультативних послуг і пільг

5, rue Carlo Hemmer, L-1734 Люксембург

Електронна пошта: guichet@ona.etat.lu

Телефон: +352 247 - 75754

З понеділка по п'ятницю з 8:00 до 12:00 та з 14:00 до 17:00.

КОРИСНІ ДОКУМЕНТИ АБО ПОСИЛАННЯ

Ознайомтеся з брошурою французькою мовою щодо приймання DPI

(претендентів на міжнародний захист) і BPI (бенефіціарів міжнародного захисту)

у вашому муніципалітеті:

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 guichet.public.lu/fr/citoyens/sante-social/action-sociale/soins-sante/tiers-payant-social.html





Я МАЮ СТАТУС БЕНЕФІЦІАРА МІЖНАРОДНОГО ЗАХИСТУ (ВРІ)

ОНА продовжує сплачувати ваше членство в CNS протягом 3 місяців, щоб у вас був час зареєструватися самостійно.

З цього моменту, і якщо ви більше не живете в сім'ї, яка надала вам житло, ви можете звернутися до **Соціальної служби муніципалітету** за місцем проживання, щоб отримати допомогу у ваших процедурах.

Якщо ви не можете заплатити за своє медичне обслуговування наперед, ви можете попросити **соціальну страхову виплату медичному закладу** в Соціальній службі.

Соціальна страхова виплата медичному закладу (TPS) означає, що мені не потрібно платити за медичне обслуговування наперед, і що послуги оплачуються безпосередньо CNS.

Залежно від вашого фінансового становища, Соціальна служба може покривати вашу персональну частку. Ви отримаєте сертифікат TPS з книгою талонів, які треба брати з собою під час візиту до лікаря.

Якщо у вас немає TPS, існують спеціальні процедури та допомога для рахунків на суму понад 100 і 250 євро, а також допомога в особливих випадках. (Див. сторінку 27)

КОРИСНІ ПОСИЛАННЯ

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

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





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.



Я МАЮ СТАТУС БЕНЕФІЦІАРА ТИМЧАСОВОГО ЗАХИСТУ

Тоді ви зареєстровані в Національному фонді охорони здоров'я (CNS) через Відділ охорони здоров'я для претендентів на міжнародний захист. Оскільки вам треба чекати 3 місяці на повне страхування, ви отримуєте ту саму підтримку, що й DPI. (див. сторінки 25 і 27).

Я Є УЧАСНИКОМ ПРОГРАМИ ПЕРЕСЕЛЕННЯ ДО ЛЮКСЕМБУРГУ

ВИ МАЄТЕ СТАТУС ПРЕТЕНДЕНТА НА МІЖНАРОДНИЙ ЗАХИСТ (DPI)

- Ваша заява на надання міжнародного захисту розглядається так само, як і всі інші заяви на надання міжнародного захисту, подані в Люксембурзі. Тому ви дотримуетесь тих самих процедур, що й інші претенденти на міжнародний захист (див. сторінку 19).

ВИ ОТРИМАЛИ СТАТУС БЕНЕФІЦІАРА МІЖНАРОДНОГО ЗАХИСТУ В ІНШІЙ КРАЇНІ

- Ви отримали статус бенефіціара міжнародного захисту в іншій країні та переїхали до Люксембургу. Тоді ви зареєстровані в Національному фонді охорони здоров'я (CNS) через Відділ охорони здоров'я для претендентів міжнародний захист. Оскільки вам треба чекати 3 місяці на повне страхування, ви отримуєте ту саму підтримку, що й DPI протягом і після цих 3 місяців (див. сторінки 25 і 27).

ВИ Є НЕПОВНОЛІТНІМ ПРЕТЕНДЕНТОМ НА МІЖНАРОДНИЙ ЗАХИСТ

- Якщо вам не виповнилося 18 років, ви вважаєтесь неповнолітнім у Люксембурзі. Вашим членством в CNS опікується Відділ охорони здоров'я для претендентів на міжнародний захист/CS-DPI.
- На відміну від інших претендентів на міжнародний захист, ви відразу застраховані в CNS.

На будь-якому етапі я можу звернутися за допомогою до своєї контактної особи в центрі проживання.



CONSULTER UN MÉDECIN

1^{ER} 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>





ЗВЕРНУТИСЯ ДО ЛІКАРЯ

1-Й ОБОВ'ЯЗКОВИЙ МЕДИЧНИЙ ОГЛЯД

Кожен претендент на міжнародний захист (DPI) повинен пройти обов'язковий медичний огляд протягом 6 тижнів після прибуття до Люксембурга. Цей огляд проводиться медичною службою Відділу охорони здоров'я для претендентів на міжнародний захист /CS-DPI.

Цей медичний огляд проводиться в рамках вашого приймання, він дозволяє виявити будь-які захворювання або психологічні розлади.

Чим раніше буде виявлено захворювання, тим легше його можна вилікувати. Ось чому медичний огляд важливий.

Також дорослим та підліткам від 13 років пропонується щеплення. Для дітей молодшого віку батькам надається календар із кількох датами різних щеплень, які буде робити педіатр (дитячий лікар-спеціаліст).

Медичний огляд проводиться в Ligue Médico-Sociale (Медико-соціальний центр Люксембургу).

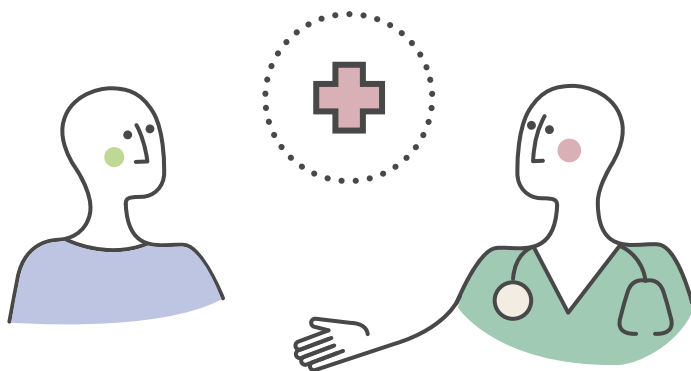
КОРИСНА АДРЕСА

Ligue Médico-Sociale

Люксембурзький медико-соціальний центр
2, rue George C. Marshall
L-2181 Люксембург
Телефон: 48 33 33-1

КОРИСНЕ ПОСИЛАННЯ

<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.

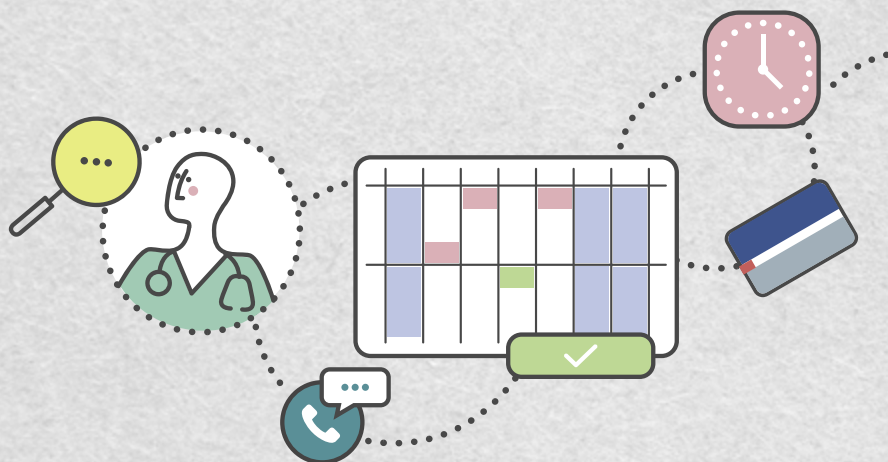
Un médecin généraliste s'occupe des problèmes de santé au sens large. Il peut vous orienter ensuite vers un médecin spécialiste.

- 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 ».



КОНСУЛЬТАЦІЯ ЛІКАРЯ

Після трьох місяців членства в CNS я отримаю страхування і можу обрати свого лікаря.

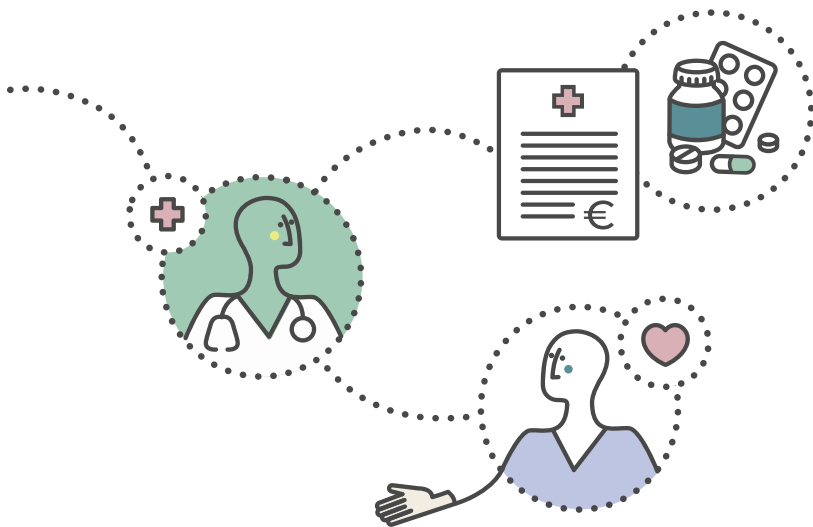
Лікар загальної практики займається загальними проблемами здоров'я. Потім він може направити вас до лікаря-спеціаліста.

- Лікар вислухає ваші скарги та при необхідності огляне вас.
- Він може призначити ліки, аналіз крові, рентген або інше додаткове обстеження.

Лікар-спеціаліст має справу з частиною тіла або категорією людей, наприклад, педіатр (для дітей), стоматолог (для зубів), офтальмолог (для очей)

- При необхідності він може видати вам листок непрацездатності або довідку для школи.
- У Люксембурзі лікарем може бути чоловік або жінка.

Увага, для консультації певних спеціалістів та отримання компенсації CNS мені потрібен рецепт від мого лікаря. Для деяких видів лікування (наприклад, зубів або окулярів) я повинен попросити кошторис. Я направляю його на затвердження в CNS до початку лікування, щоб дізнатися суму, яку мені залишиться сплатити!



Якщо вам потрібен перекладач для ваших консультацій, ви знайдете інформацію в розділі «Перекладач».

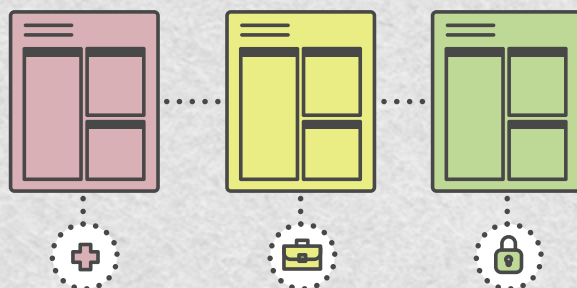


Arrivez un peu en avance et présentez-vous toujours à la réception pour annoncer votre présence.

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

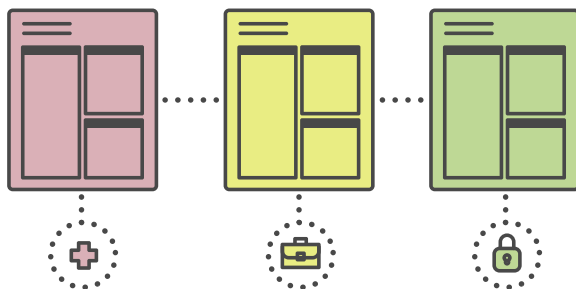
Consultez la brochure en français sur l'accueil des DPI (Demandeurs de Protection Internationale) et BPI (Bénéficiaires de Protection Internationale) dans votre commune : <https://ona.gouvernement.lu/fr/coordination-et-cooperation/communes/tout-savoir-accueil-DPI-BPI-communes/sante.html>



Приходьте трохи раніше і завжди повідомляйте працівників рецепції, що ви прийшли.

Не забудьте свою картку CNS!

- **Ваша медична карта:** на першій консультації до неї вноситься моя адреса, номер телефону, реєстраційний номер/номер CNS. Уся надана інформація є конфіденційною. Усі медичні працівники зберігають лікарську таємницю!
- **Щоб проконсультуватися** з лікарем загальної практики, я можу вибрати лікаря в Інтернеті (наприклад, doctena.lu) або запитати у своїх друзів.
- **Щоб проконсультуватися** з лікарем-спеціалістом, я телефоную безпосередньо лікарю, якого порадив лікар загальної практики, або вибираю лікаря в Інтернеті.



Зверніть увагу: у разі лікарняної відпустки я повинен відправити рожевий аркуш до CNS, жовтий аркуш своєму роботодавцю, а зелений аркуш я залишаю собі.

КОРИСНІ АДРЕСИ

Національний фонд охорони здоров'я

125, route d'Esch, L-1471 Люксембург

Телефон: +352 27 57 - 1

КОРИСНІ ДОКУМЕНТИ АБО ПОСИЛАННЯ

Ознайомтеся з брошурою французькою мовою щодо приймання DPI (претендентів на міжнародний захист) і BPI (бенефіціарів міжнародного захисту) у вашому муніципалітеті: <https://ona.gouvernement.lu/fr/coordination-et-cooperation/communes/tout-savoir-accueil-DPI-BPI-municipalities/health.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.



ЧЕРГОВІ ЛІКАРІ ТА ЛІКАРНІ

Що робити, якщо ви чи хтось із ваших близьких захворів уночі, у вихідні або святкові дні?

У будні: з 20:00 до півночі;

Субота, неділя та святкові дні: з 8 ранку до півночі:

Телефоную або йду безпосередньо до найближчого до дому медичного центру.

Після півночі я телефоную на 112.

Черговий лікар медпункту отримає сповіщення і якомога швидше передзвонить.

**У ВИПАДКУ НЕВІДКЛАДНОЇ СИТУАЦІЇ Я ЗАВЖДИ ДЗВОНЮ ЗА НОМЕРОМ 112.
(НОМЕР 24/7)**

Увага! У разі невідкладної медичної допомоги протягом перших 3 місяців, DPI можуть звернутися до лікарні або зателефонувати за номером 112 без попереднього дозволу ONA. Щоб медичні витрати на госпіталізацію були відшкодовані, важливо якомога швидше повідомити соціального працівника ONA.

КОРИСНІ АДРЕСИ

КОНСУЛЬТАЦІЇ В НЕРОБОЧИЙ ЧАС ЛІКАРЯ

Медичний центр Валь Флері

23, Val Fleuri, L-1526 Люксембург

Без призначення

Медичний центр Бельваль

3-5, avenue du Swing, L-4367 Бельво (Еш-Бельваль)

Без призначення

Медичний центр Еттельбрюк

110, avenue Lucien Salenty, L-9080 Еттельбрюк

За призначенням

онлайн <https://in2see.com/wwwcb7134>

або телефоном +352 20 333 111

з 19:00 вечора в будні та з 7:00 у вихідні та святкові дні.



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.



КОНСУЛЬТАЦІЇ ПЕДІАТРА ПОЗА ГРАФІКОМ РОБОТИ ЛІКАРНЯНИХ КАБІНЕТІВ

CHL - Kannerklinik

4, rue Ernest Barblé, L-1210 Люксембург

Цілодобова невідкладна педіатрична допомога для дітей до 16 років.

Дитячий медичний центр CHL-Kannerklinik

4, rue Ernest Barblé, L-1210 Люксембург

З понеділка по п'ятницю з 19:00 до 22:00,

Вихідні та святкові дні з 9:00 до 21:00.

Лікарня Кірхберг

Невідкладна допомога для дітей/Дитяча поліклініка

9, rue Edward Steichen, L-2540 Люксембург

7 днів на тиждень, з 8:00 до 20:00.

Телефон: 2468-5540



Північний лікарняний центр (CHdN)

Структура амбулаторної педіатричної допомоги

120, avenue Salentiny, L-9080 Еттельбрюк

Вихідні та святкові дні з 10:00 до 12:00.

Лікарняний центр ім. Еміля Майріша (СНЕМ)

Rue Emile Mayrisch, L-4240 Еш/Альзетт

Невідкладна медична допомога для дітей надається у відділенні невідкладної допомоги Еш-сюр-Альзетт щодня з понеділка по неділю (включаючи свята), з 10:00 до 20:00.

КОРИСНІ ДОКУМЕНТИ АБО ПОСИЛАННЯ

Ви знайдете більше інформації про чергові медичні установи на цій вебсторінці:

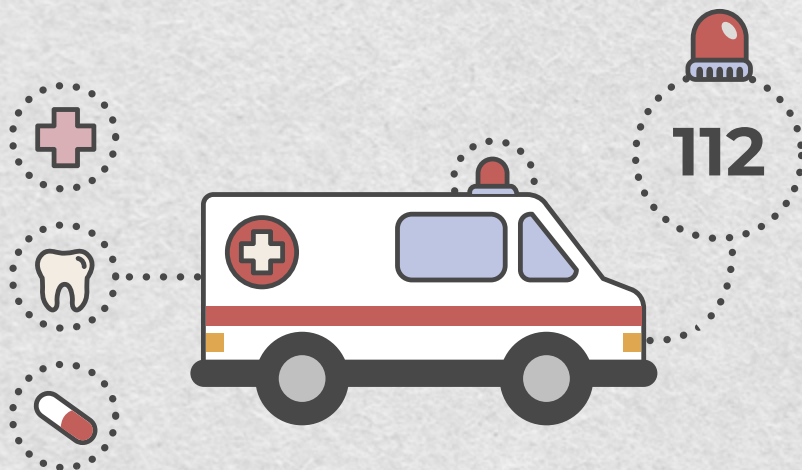
<https://sante.public.lu/fr/urgences-gardes/services-garde/maisons-medicales/>

Увага! Консультації у лікарняних центрах платні, а також у деяких випадках можуть бути додаткові витрати.



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.

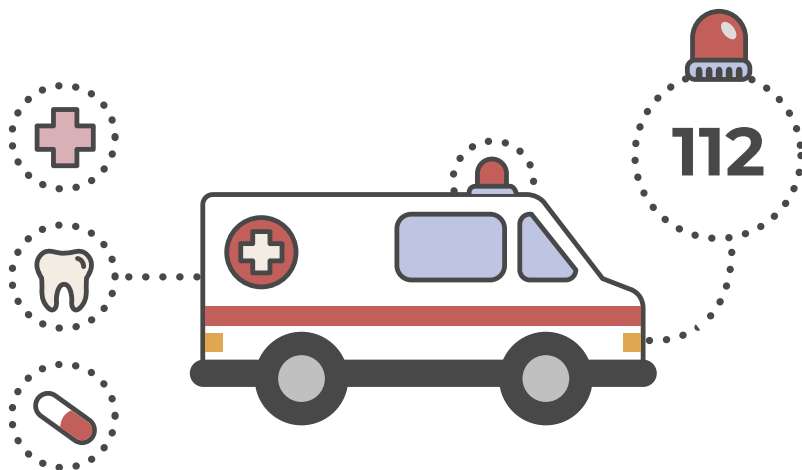
Liste des hôpitaux et pharmacies de garde:

<https://www.112.lu>



НАДЗВИЧАЙНІ СИТУАЦІЇ

112: ШВИДКА ДОПОМОГА АБО ПОЖЕЖНА СЛУЖБА



Я можу зателефонувати за номером **112** у будь-який час (вдень і вночі), у будь-який день року – 24/7

112 - безкоштовний номер. Я можу зателефонувати самостійно, або попросити зателефонувати охоронця чи співробітника мого центру проживання.

Якщо я зіткнувся з **ситуацією, яка потребує невідкладної медичної допомоги**, я також можу звернутися безпосередньо до **чергової лікарні**.

Транспортування до лікарні каретою швидкої допомоги платне. Щоб отримати відшкодування від CNS, я маю надати довідку лікаря, яка підтверджує, що транспортування було необхідне.

Список чергових лікарень та аптек:

<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

Hôpitaux Robert Schuman

9, rue Edward Steichen, L-2540 Luxembourg Kirchberg

Téléphone: +352 26333 1

www.hopitauxschuman.lu

Centre Hospitalier Emile Mayrisch/CHEM

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

Téléphone: +352 5711

www.chem.lu

Centre Hospitalier du Nord/CHdN

120, avenue Salentiny L-9080 Ettelbruck

Téléphone: +352 8166-1

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:

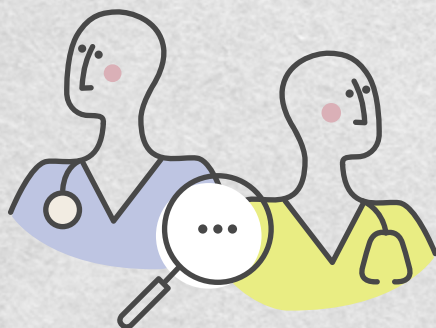
<https://sante.public.lu/fr/urgences-gardes/index.html>

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/>





ЛІКАРНІ, ЯКІ НАДАЮТЬ ЦІЛОДОВОБЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ ЗА ВИКЛИКОМ

Люксембурзький лікарняний центр/CHL

4, rue Ernest Barblé L-1210 Люксембург

Телефон: +352 44 11 11

www.chl.lu

Hôpitaux Robert Schuman

9, rue Edward Steichen, L – 2540 Люксембург Кірхберг

Телефон: +352 26333 1

www.hopitauxschuman.lu

Лікарняний центр ім. Еміля Майріша /CHEM

rue Emile Mayrisch, L-4240 Еш-сюр-Альзетт

Телефон: +352 5711

www.chem.lu

Північний лікарняний центр /CHdN

120, avenue Salentiny L-9080 Еттельбрюк

Телефон: +352 8166-1

www.chdn.lu

НЕВІДКЛАДНА ПЕДІАТРИЧНА ДОПОМОГА 24/7

Kannerklinik/CHL

4, rue Ernest Barblé L-1210 Люксембург

Телефон: +352 44 11 31 33

КОРИСНІ ДОКУМЕНТИ АБО ПОСИЛАННЯ

Щоб дізнатися, яка лікарня чергує, відвідайте цей веб-сайт:

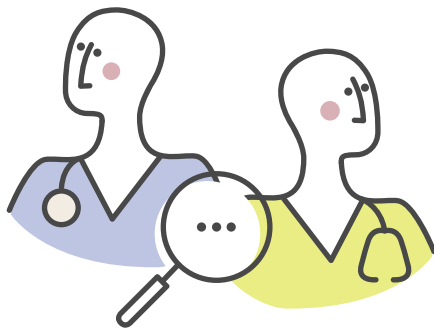
<https://sante.public.lu/fr/urgences-gardes/index.html>

Чергові лікарні:

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

Чергові аптеки:

<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.



КОЛИ ДЗВОНИТИ НА 112?

СЕРЙОЗНА АВАРІЯ

- Дорожньо-транспортна пригода з постраждалими;
- Нещасний випадок на виробництві з травмами, наприклад порізом кінцівки, падіння;
- Нещасний випадок вдома з травмами або опіками;
- Будь-який нещасний випадок з травмами (спорт та ін.);
- Утоплення (нещасний випадок у воді);
- Людина, уражена блискавкою або електричним струмом;

ЛЮДИНА БЕЗ СВІДОМОСТІ АБО ТЯЖКО ХВОРА ЛЮДИНА

- Людина без свідомості на землі, яка не відзивається і, здається, перебуває в комі;
- Людина, яка скаржиться на раптовий і тривалий біль у грудях, плечах, руках і спині;
- Людина, яка раптово більше не може рухати ногою, рукою, навіть тимчасово, або яка втратила зір;
- Людина, яка не може дихати й задихається;
- Людина, в якій не вдається зупинити кровотечу;
- Людина, яка намагається скоїти самогубство.

НЕВІДКЛАДНА ПРОБЛЕМА

- Вагітна жінка, яка народжує;
- Пожежа, витік газу або небезпека вибуху, повені, бурі;
- Люди, затиснуті в транспортному засобі, пошкоджена будівля, установка, що впала;
- Особи, які стали жертвами акту насильства (бійка, зґвалтування, домашнє насильство);
- Виявлення предметів, схожих на вибухівку.

Телефоном:

- Я вказую свою особу: своє прізвище та ім'я;
- Я вказую місце надзвичайної ситуації;
- Я вказую своє місцеперебування, якщо я не там;
- Я даю якомога точніший опис ситуації;
- Я відповідаю на запитання співробітника телефоном;
- Я не вішаю слухавку.



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: ПОЛІЦІЯ



Я можу зателефонувати за номером 113 у будь-який час доби,
у будь-який день року – 24/7

113 - безкоштовний номер.

КОЛИ ДЗВОНИТИ НА 113?

- У разі загрози;
- У разі небезпеки;
- У разі зникнення безвісти;
- У разі крадіжки;
- У разі зґвалтування, сексуального насильства та ін. (див. сторінку 123);
- У разі домашнього насильства (див. сторінку 127);
- У разі дорожньо-транспортної пригоди (у разі травмування водіїв чи пасажирів або незгоди з іншим водієм).

Телефоном:

- Я вказую свою особу: своє прізвище та ім'я;
- Я вказую місце надзвичайної ситуації;
- Я вказую своє місцеперебування, якщо я не там;
- Я даю якомога точніший опис ситуації;
- Я відповідаю на запитання співробітника телефоном;
- Я не вішаю слухавку.

PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ SEXUELLE ET REPRODUCTIVE



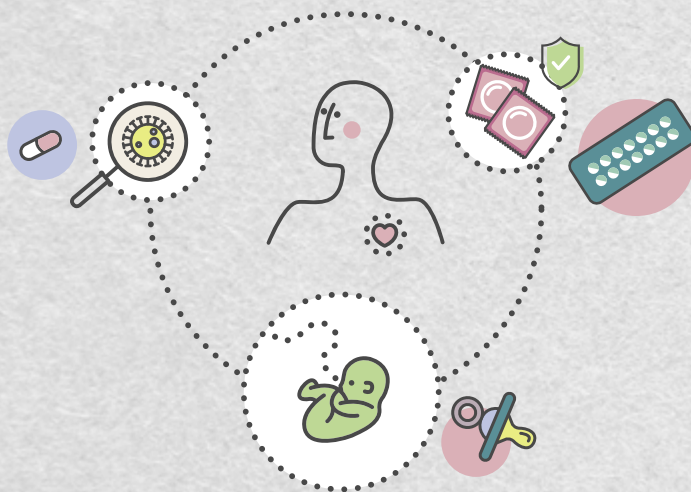
SEXUALITÉ

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.



ТУРБОТА ПРО СЕКСУАЛЬНЕ Й ПРОДУКТИВНЕ ЗДОРОВ'Я



СЕКСУАЛЬНІСТЬ

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ): «Сексуальне **здоров'я** – це стан повного фізичного, емоційного, психічного та соціального добробуту **у сфері сексуальності**, це не просто відсутність хвороб, порушень або фізичних вад.

Сексуальне здоров'я вимагає позитивного та шанобливого підходу до сексуальності та сексуальних стосунків, а також можливості отримати приймний, безпечний сексуальний досвід, вільний від примусу, дискримінації та насильства. Щоб досягти та підтримувати добре сексуальне здоров'я, права людини та сексуальні права всіх людей мають поважатися, захищатися та виконуватися».

Сексуальність – це важлива частина життя людини.

Кожен переживає це так, як вважає за потрібне, у своєму темпі з **повагою** до себе, інших і закону. Сексуальне та емоційне життя розвивається протягом життя.





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.).

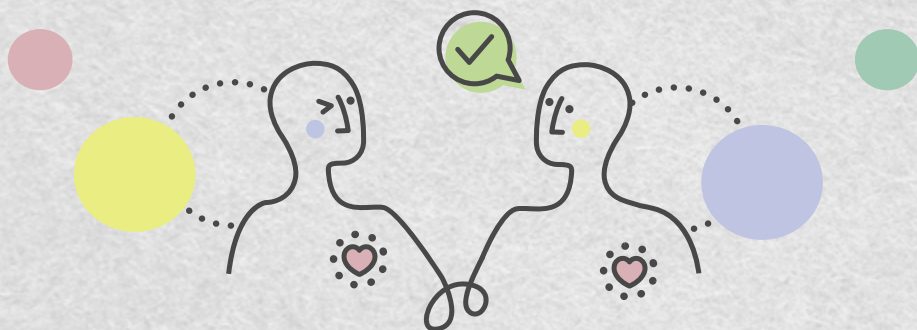
Aucune personne ne peut être obligée de vivre des situations sexuelles si elle ne le veut pas ; pas même un baiser, un attouchement, des commentaires dégradants, du harcèlement, du cyberharcèlement ou des photos, etc.

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.





ЗГОДА

Для сексуальної близькості з кимось потрібна взаємна згода; дві людини повинні домовитися, без примусу чи насильства (фізичного, психологічного, шантажу тощо).

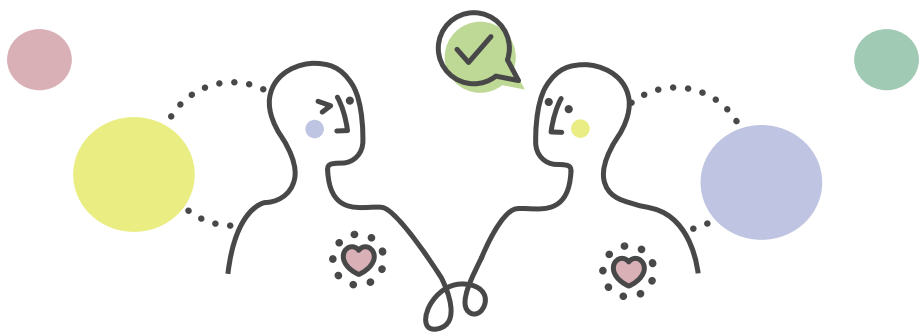
Ніхто не може бути змушений до ситуацій, пов'язаних із сексуальністю, якщо він цього не хоче; це стосується навіть поцілунків, доторкань, коментарів, що принижують гідність, переслідування, кібер-залякування, фотографій тощо.

Примусовий секс не прийнятний у будь-якій ситуації, навіть у парі. Особа, яку змусили до сексуальних відносин, завжди може подати заяву до поліції (див. сторінку 123).

Ви повинні бути уважними до ситуацій, які викликають у вас дискомфорт, завдають вам болю, шокують.

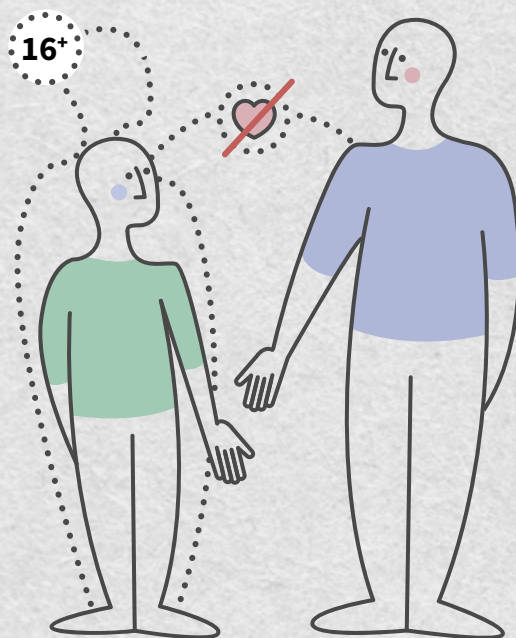
Якщо я не наважуюся сказати «ні» іншій людині, бо боюся, що вона проявить жорстокість, боюся втратити її любов або якщо мені не подобається те, що я переживаю в сексуальному плані, я маю поговорити з кимось, хто допоможе мені розібратися в цьому.

Щоб знати, що мені подобається, а що ні, я маю прислухатися до себе і слухати своє тіло. Я маю довіряти тому, що відчуваю.





MAJORITÉ SEXUELLE

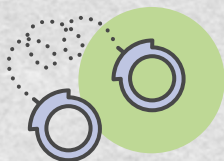


La majorité sexuelle au Luxembourg est fixée à **16 ans**. Ceci signifie qu'avoir une relation sexuelle avec un mineur de moins de 16 ans, même consentant, est interdit.

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.

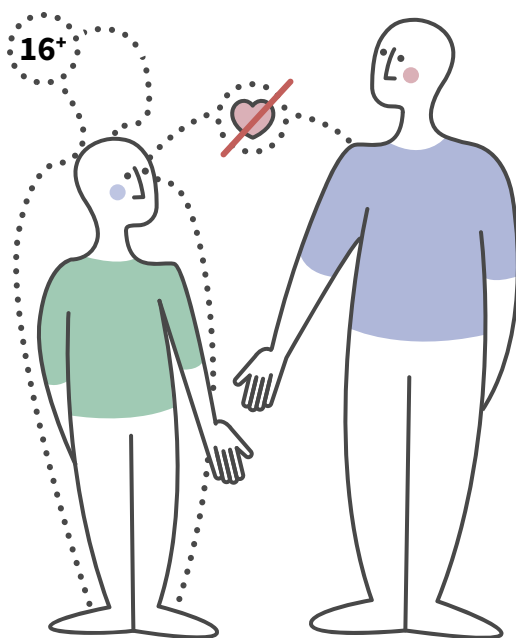
L'âge de la victime constitue une circonstance aggravante pour l'auteur d'une infraction sexuelle qui entraîne des peines plus lourdes (emprisonnement et amende).

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





ВІК ЗГОДИ

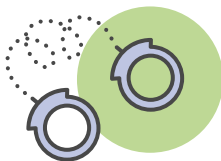


Вік згоди в Люксембурзі становить **16 років**. Це означає, що статеві стосунки з неповнолітніми, які не досягли 16 років, навіть за згодою, заборонені.

До досягнення 16 років закон вважає, що неповнолітній не є дієздатним, не має зрілості давати дійсну згоду (тобто усвідомлену, обдуману) і без обмежень, оскільки його вік робить його вразливим.

Вік потерпілого є обтяжувальною обставиною для особи, яка вчинила сексуальний злочин, що тягне за собою більш суворі покарання (ув'язнення та штраф).

Законний вік для шлюбу для дівчат і хлопців становить 18 років.





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* ».



СЕКСУАЛЬНА ОРІЄНТАЦІЯ, ГЕНДЕРНІ ІДЕНТИЧНОСТІ ТА ГЕНДЕРНІ ПРОЯВИ, ДИСКРИМІНАЦІЯ

У Люксембурзі прийняті всі сексуальні орієнтації, гендерні ідентичності та гендерні прояви.

СЕКСУАЛЬНА ОРІЄНТАЦІЯ

Сексуальна орієнтація - це секс, який вас приваблює.

Існують різні сексуальні орієнтації, такі як:

- Гетеросексуальна: людина, яка відчуває потяг до людей протилежної статі;
- Гомосексуальна: людина, яка відчуває потяг до людей своєї статі;
- Бісексуальна: людина, яка відчуває потяг до людей обох статей;
- Асексуальна: людина, яка не відчуває сексуального потягу.

Ці приклади не відображають повного розмаїття сексуальних орієнтацій. Сексуальна орієнтація може змінюватися протягом життя людини.

У Люксембурзі всі пари мають однакові права. Одностатеві цивільні союзи та одностатеві шлюби є законними.

ГЕНДЕРНА ІДЕНТИЧНІСТЬ

Гендерна ідентичність не має нічого спільного з сексуальними чи емоційними уподобаннями.

Гендерна ідентичність людини — це стать, з якою вона себе ідентифікує і яку щодня виражає. Ця стать може відрізнятися від тієї, яку вона мала від народження.

Попри те, що норми вчать нас, що є лише два варіанти, чоловіки чи жінки, насправді люди відчувають і виражають свою стать набагато різноманітніше.

Існують різні гендерні ідентичності, ось кілька прикладів: цисгендер, трансгендер, агендер, гендер-флюїд, небінарний гендер.

Як і сексуальна орієнтація, гендерна ідентичність людини може змінюватися протягом життя.

«Транс» описує людину, гендерна ідентичність та вираження якої відрізняються від тих, які зазвичай асоціюються зі статтю при народженні.

Бути трансгендером – це не тільки тіло чи зовнішній вигляд. Трансгендерна людина також може не асоціювати себе з традиційними соціальними ролями «дівчинки*» чи «хлопчика*».



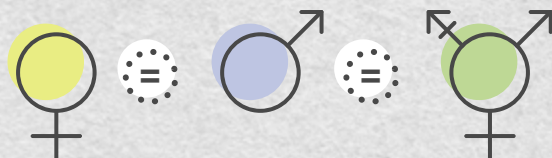
L'ÉGALITÉ DE TRAITEMENT

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

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

www.cigale.lu





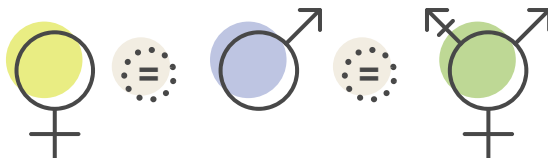
РІВНЕ СТАВЛЕННЯ

Люксембург захищає рівне ставлення до всіх людей.

Рівність жінок і чоловіків закріплена в Конституції. Крім того, спеціальний закон забороняє дискримінацію за ознаками, наприклад, раси чи етнічної належності, статі, сексуальної орієнтації, релігії чи переконань, інвалідності, віку.

Центр із забезпечення рівності може допомогти вам, якщо ви стали жертвою дискримінації (консультації та довідкові послуги, розслідування та скарги тощо).

Гомофобія і трансфобія караються в Люксембурзі. Гомофобія та трансфобія проявляються, зокрема, в образах, глузуваннях, негативній та стигматизуючій лексичі, ворожих діях та ставленні (злісних, агресивних) до трансгендерних чи гомосексуальних людей.



Якщо у мене виникнуть запитання, якщо я став жертвою гомофобії чи трансфобії, якщо я відчуваю дискримінацію, я можу отримати допомогу.

КОРИСНІ АДРЕСИ

Центр із забезпечення рівності (CET)

65, route d'Arlon L-1140 Люксембург

Телефон: +352 28 37 36 35

Ел. пошта: info@cet.lu

www.cet.lu

Інформаційний центр для геїв та лесбійок (Cigale)

16, rue Notre-Dame L – 2240 Люксембург

Телефон: +352 26 19 00 18

Ел. пошта: info@cigale.lu

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 !





РЕПРОДУКТИВНА ФУНКЦІЯ

ФЕРТИЛЬНІСТЬ

Людина стає фертильною від першої менструації та еякуляції.

З віком здатність до продовження роду знижується. У жінок природна здатність до продовження роду припиняється з менопаузою (припинення менструації).

У ситуації безпліддя можливі поглиблені медичні обстеження, а також засоби допоміжної репродуктивної системи. Вони можуть покриватися CNS.

Кожен має право вирішувати, мати дитину чи ні, і з ким.



ВИРОБНИЦТВО СПЕРМИ (СПЕРМАТОГЕНЕЗ)

Сперматозоїд — це дуже маленька мікроскопічна клітина; його джгутик дозволяє йому рухатися вперед у вологому середовищі, наприклад у піхві.

Як правило, яєчка безперервно виробляють нову сперму від статевого дозрівання до кінця життя чоловіка. Вони виділяються під час еякуляції сперми, яка містить мільйони сперматозоїдів. Одного сперматозоїда достатньо, щоб запліднити яйцеклітину жінки й таким чином викликати вагітність.

Сперматозоїди мають тривалість життя до 7 днів всередині піхви жінки.

Таким чином, секс, який відбувся за кілька днів до овуляції може призвести до запліднення!

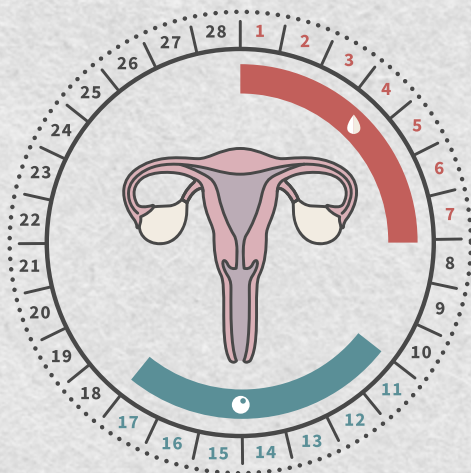




LE CYCLE MENSTRUEL

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.

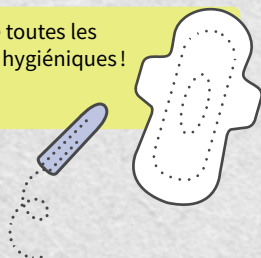
Contrairement à certaines croyances, les règles ne nettoient pas le corps des femmes, elles sont le résultat d'un processus biologique lié aux hormones sexuelles.

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 !

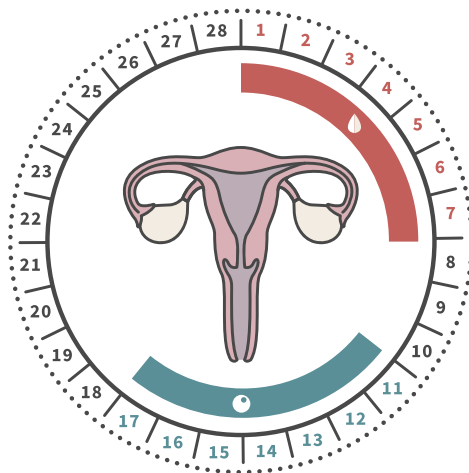




МЕНСТРУАЛЬНИЙ ЦИКЛ

Менструальний цикл - це сукупність фізіологічних і гормональних явищ, які відбуваються між першим днем менструації та останнім днем перед наступною менструацією.

Для більшості жінок тривалість циклу становить близько 28 днів. Деякі мають нерегулярні цикли (які мають різну тривалість).



Увага, тривалість циклу можуть порушити різні фактори, наприклад стрес.

У перші дні менструального циклу в одному з яєчників росте яйцеклітина. Коли яйцеклітина досягає зрілості, яєчник викидає її в маткову трубу. Це овуляція.

Потім яєчник виробляє протягом 14 днів гормон, який закінчує підготовку стінок матки до розміщення яйцеклітини, якщо вона запліднюється сперматозоїдом. Якщо яйцеклітина не запліднена, підготовка матки стає непотрібною, і матка позбавляється від неї в кінці цього 14-денного періоду. Це призводить до більш-менш сильної кровотечі, що протікає через піхву. Це називається менструація.

Менструації зазвичай тривають від 3 до 6 днів. Під час менструації може боліти живіт, голова і спина, вона також може супроводжуватися втомою. Не всі жінки відчувають однакові симптоми.

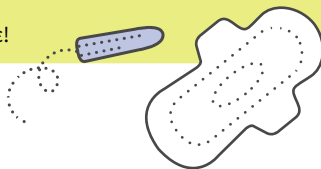
Всупереч деяким переконанням, менструація не очищає організм жінки, вона є результатом біологічного процесу, пов'язаного зі статевими гормонами.

Навколо менструації поширюється багато міфів і помилкових уявлень: зверніться до медичних працівників, щоб отримати перевірену та точну інформацію.

Щоб уникнути будь-яких протікань крові, жінки можуть використовувати зовнішній захист, тобто гігієнічну прокладку або захист, введений усередину піхви, тобто тампон або менструальну чашу.

Щоб уникнути інфекцій, міняйте тампон або прокладку або спорожнюйте менструальну чашу кожні чотири години! На ніч віддавайте перевагу гігієнічним прокладкам!

Не використовуйте тампон, коли менструації немає!





LA CONTRACEPTION

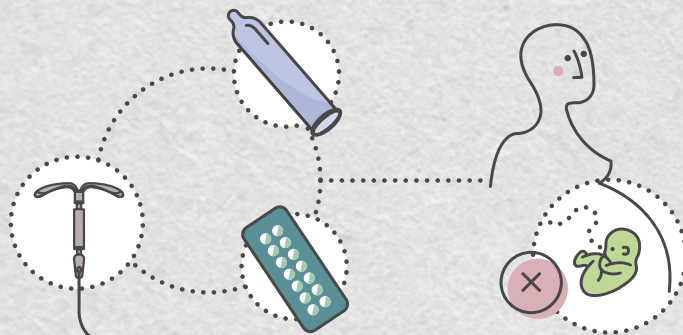
Il existe des moyens pour contrôler la procréation et éviter les grossesses non désirées : c'est la contraception.

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



КОНТРАЦЕПЦІЯ

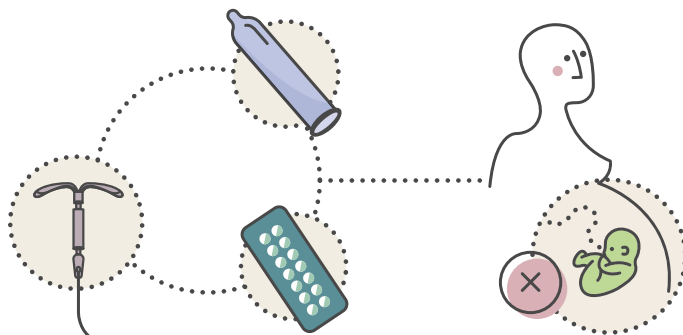
Є способи контролювати репродуктивну функцію і уникнути небажаної вагітності: це контрацепція.

Це дозволяє кожному займатися сексом без ризику завагітніти щоразу і планувати появу дитини в обраний час.

Існує кілька видів контрацепції:

- Зворотні (тимчасові) і незворотні (на завжди);
- Гормональні, наприклад, таблетки, і негормональні, наприклад презерватив або мідна ВМС.

Увага, як тільки я припиняю свою контрацепцію, я можу завагітніти!



У Люксембурзі контрацепція доступна для всіх молодих дівчат і жінок.

Деякі методи частково відшкодовує Національний фонд охорони здоров'я: до 30 років CNS відшкодовує 80% суми, витраченої на покупку таблеток, пластирів, вагінального кільця. Для внутрішньоматкової спіралі максимальна сума відшкодування становить 60 євро. **Існує програма повної компенсації витрат на контрацепцію.**

Засоби контрацепції може призначити лікар загальної практики або гінеколог під час лікарської консультації. Тоді вам доведеться піти й купити їх в аптеці, пред'явивши рецепт.

Гінекологічні консультації та різні сучасні засоби контрацепції (включаючи внутрішньоматкову спіраль та імплантат) доступні в 3 центрах планування сім'ї та можуть бути доставлені або встановлені безкоштовно.

Для отримання детальної інформації відвідайте цей вебсайт: 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.

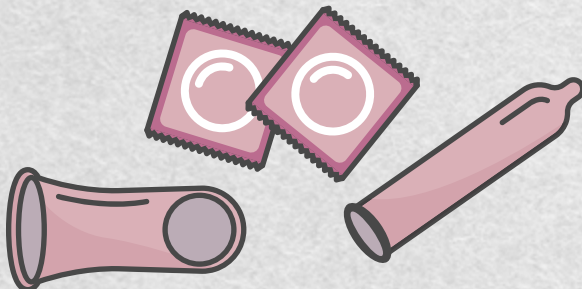
Il est important d'utiliser un nouveau préservatif lors de chaque rapport sexuel.

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





ПРЕЗЕРВАТИВИ

За умови правильного використання презерватив є для жінок і чоловіків єдиним ефективним засобом проти інфекцій, що передаються статевим шляхом, ТА від небажаної вагітності.

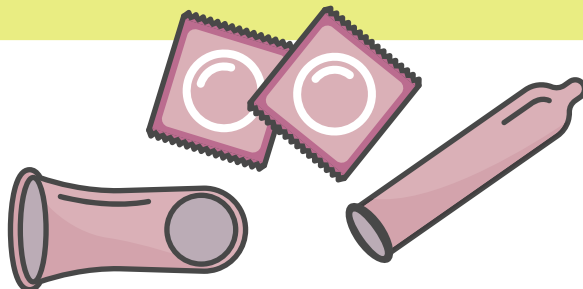
Важливо використовувати новий презерватив під час кожного статевого акту.

Щоб бути добре захищеним, дотримуйтесь інструкцій з використання презервативів:

- Розірвіть мішечок з презервативом пальцями;
- Не використовуйте будь-які предмети, які можуть його проколоти, наприклад ножиці;
- Вийміть презерватив з упаковки, обережно, щоб не пошкодити його нігтями, прикрасами чи зубами;
- Покладіть презерватив, все ще згорнутий, у правильному напрямку на кінчик ерегтованого пеніса: він має розгортатися вниз;
- При цьому затисніть ємність пальцями, щоб видалити повітря;
- Розгорніть презерватив уздовж пеніса до його основи;
- Використовуйте новий презерватив при кожному статевому контакті;
- Не використовуйте одразу 2 презервативи.

Увага! Не використовуйте презерватив, якщо:

- Упаковка пошкоджена;
- Термін придатності минув;
- Упаковка не позначена стандартом «СЕ»;
- Умови зберігання були невідповідні: спека, світло, сонце або вологість;
- Він довго лишався стиснутим у кишені, гаманці;
- Ви наділи його не тою стороною;
- Ви занадто сильно розгорнули його, і вже не вдається правильно надіти його на пеніс

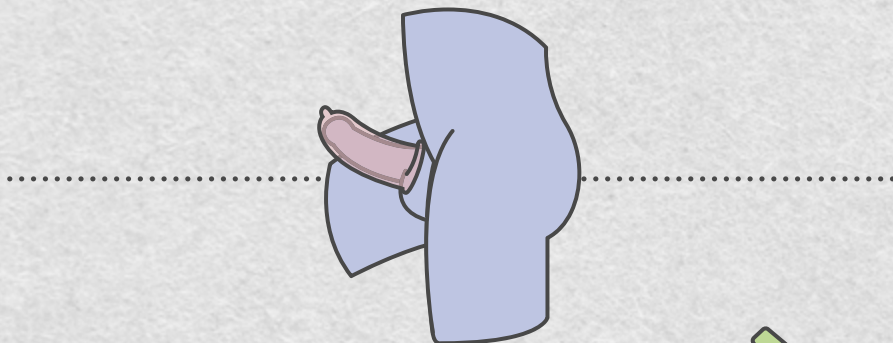




LE PRÉSERVATIF MASCULIN (EXTERNE)

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.

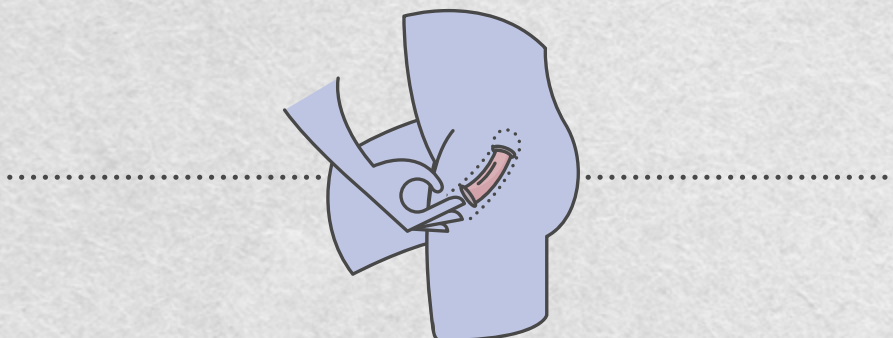


Il est vivement recommandé d'utiliser, en plus du préservatif, un gel lubrifiant spécial pour préservatif (ne jamais utiliser aucun autre produit gras ou à base de silicone qui abîmerait le préservatif). Ce gel se met sur le bout du préservatif une fois que celui-ci est en place sur le pénis; il protège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

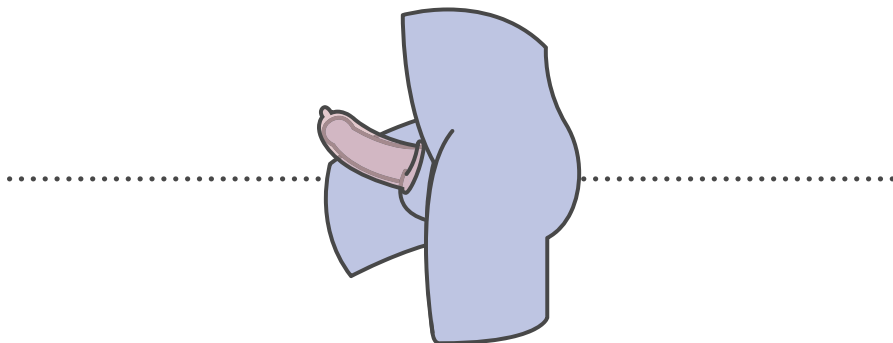




ЧОЛОВІЧИЙ ПРЕЗЕРВАТИВ (ЗОВНІШНІЙ)

Це латексний або поліуретановий ковпачок, який надівається на ерегований пеніс. Існують різні розміри презервативів, важливо підібрати правильний розмір, щоб захист був ефективним.

У Люксембурзі презервативи можна купити в супермаркетах, аптеках і на АЗС. Вони є в середніх школах. Їх також можна отримати безкоштовно в Центрі планування сім'ї, у центрі «Cigale» або у HIV Berodung.



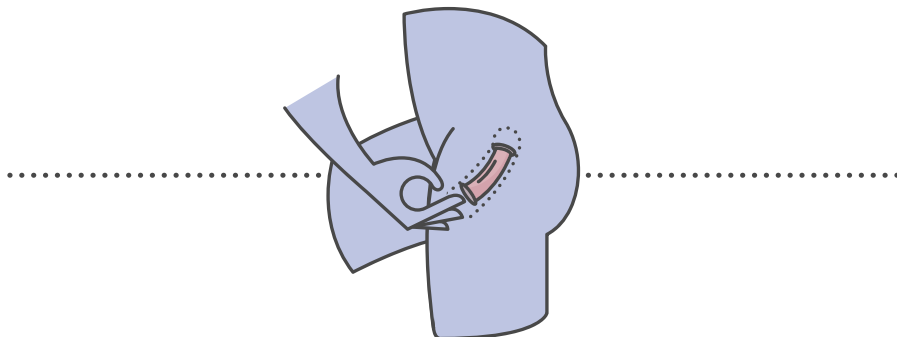
Настійно рекомендується, крім презерватива, використовувати спеціальний мастильний гель для презервативів (ніколи не використовуйте будь-які інші жирні мастила або силікон, що можуть пошкодити презерватив). Цей гель наноситься на кінчик презерватива, коли він надітий на пеніс; він захищає презерватив і робить проникнення більш приємним для партнера.

Ви знайдете одноразові упаковки мастильного гелю (на водній основі) у Центрі планування сім'ї, у центрі «Cigale» або у HIV Berodung. Ви також можете купити флакон у супермаркеті чи аптеці.



ЖІНОЧИЙ ПРЕЗЕРВАТИВ (ВНУТРІШНІЙ)

Жіночий презерватив поміщають усередину піхви. Це гнучка і широка поліуретанова оболонка/трубка, яка поміщається в піхву або задній прохід. Придбати його можна тільки в аптеці.

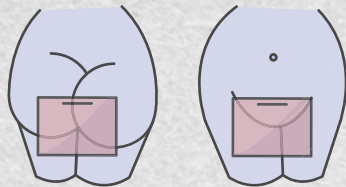




LE CARRÉ DE LATEX

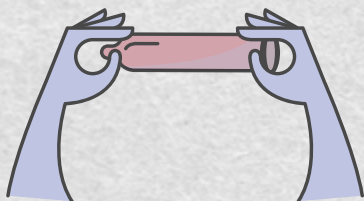
Appelé aussi digue dentaire, il est mince, souple et totalement imperméable. Il s'utilise lors de rapports bouche-sexe (cunnilingus) ou bouche-anus.

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

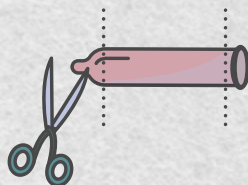


Comment fabriquer un carré de latex ?

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

www.cigale.lu

HIV Berodung (Croix-Rouge luxembourgeoise)

94, Boulevard du Général Patton, L-2316 Luxembourg

E-mail: hivberodung@croix-rouge.lu

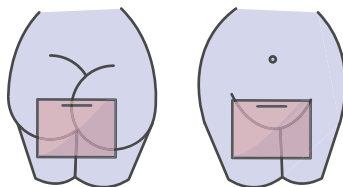
www.croix-rouge.lu/fr/service/hiv-berodung/



ЛАТЕКСНА СЕРВЕТКА

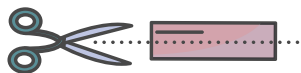
Вона також називається оральний презерватив.
Вона тонка, гнучка і повністю водонепроникна.
Використовується під час статевого акту «рот-анус» (кунілінгус).

Захищає від ВІЛ-СНІДу та інфекцій, що передаються статевим шляхом.

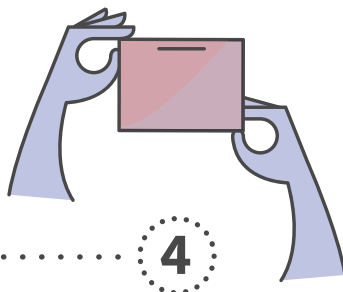


Як зробити латексну серветку?

Не завжди легко придбати латексну серветку в аптеках. Ви можете зробити її самостійно, використовуючи чоловічий презерватив. Спочатку перевірте стан упаковки, термін придатності та сертифікацію CE презерватива. Потім розгорніть його, розріжте на 2 частини, від одного кінця до іншого, потім в іншу сторону, щоб утворити латексну серветку.



3



4

Ви можете знайти поради та чоловічі презервативи в 3 центрах планування сім'ї.

КОРИСНІ АДРЕСИ

Інформаційний центр для геїв та лесбійок (Cigale)

16, rue Notre-Dame L – 2240 Люксембург

Телефон: +352 26 19 00 18

Ел. адреса: info@cigale.lu

www.cigale.lu

HIV Berodung (Люксембурзький Червоний Хрест)

94, Boulevard du General Patton, L-2316 Люксембург

Ел. адреса: hivberodung@croix-rouge.lu

www.croix-rouge.lu/fr/service/hiv-berodung/

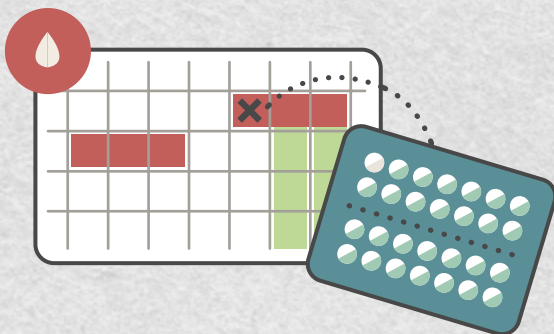


LES MÉTHODES CONTRACEPTIVES AVEC HORMONES

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^{er} 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).

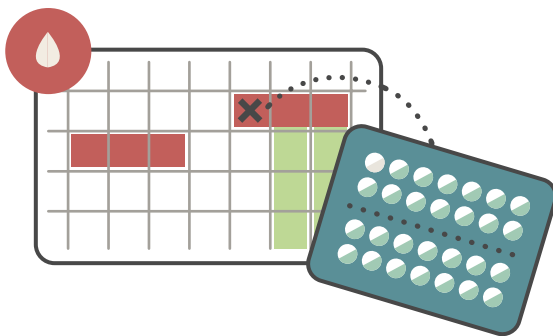


ГОРМОНАЛЬНІ МЕТОДИ КОНТРАЦЕПЦІЇ

Вони **блокують овуляцію** у жінок і, таким чином, не дадуть спермі чоловіка зустрітися з яйцеклітиною для її запліднення. Вони дуже ефективні, якщо використовувати їх за інструкцією. Найчастіше фертильність повертається відразу після припинення цих методів.

Деякі гормональні методи можуть зменшити кількість і тривалість місячних, а також біль у багатьох жінок.

Коли ви вперше використовуєте метод контрацепції, ви повинні **почати його в перший день менструації**.



ТАБЛЕТКИ ПРОТИ ЗАПЛІДНЕННЯ

21 таблетка і 7 днів перерви або 28 таблеток без перерви між 2 пластинками

Жінка повинна приймати по одній таблетці щодня в один і той же час протягом 21 дня (3 тижнів), потім зробити перерву на 7 днів; почнеться менструація.

Після цієї перерви вона знову починає нову пластинку та продовжує цю схему (одна пластинка з 21 таблеткою і 7-денна перерва), доки вона не хоче вагітності.

Деякі таблетки приймаються постійно, без перерв (упаковка 28 таблеток); менструація починається під час приймання останніх таблеток з пластинки.

У жінки, яка приймає таблетки, менструація продовжується, але овуляція більше не відбувається. Таким чином, пара може займатися коханням без ризику завагітніти, навіть протягом 7 днів перерви або менструації.

Якщо я розумію, **що забула прийняти таблетку**, я приймаю її якомога швидше. Якщо я запізнюся більш ніж на 12 годин, моя контрацепція більше не ефективна. У цьому випадку я продовжую приймати таблетки у звичайному режимі, **а також користуюся** презервативом щоразу, коли займаюся сексом. Я роблю це до наступної менструації.

Якщо у мене був статевий акт за кілька днів до того, як я забула про пігулку, я більше не захищена від вагітності, і я маю прийняти **ранкову таблетку** (див. сторінку 81).



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

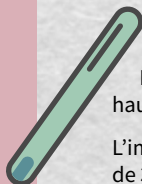
L'anneau vaginal est un anneau transparent, mince et souple, de 5 centimètres de diamètre qui se place dans le vagin, comme un tampon au moment des règles.

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.

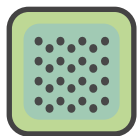
L'implant contient une hormone qui se libère lentement et bloque l'ovulation, pour une durée de **3 ans**.

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.



ПРОТИЗАПЛІДНИЙ ПЛАСТИР

1 пластир щотижня протягом 3 тижнів – перерва 1 тиждень

Пластир являє собою квадрат близько 4 сантиметрів, який ліпиться на шкіру і залишається на місці протягом 1 тижня. Протягом 3 тижнів поспіль жінка наклеює 1 новий пластир, щотижня змінюючи місце його приклеювання (руки, сідниці, живіт по черзі), потім робить перерву на тиждень. Жінка може без проблем приймати душ, ванну, купатися; пластир міцно тримається на шкірі.

Якщо пара, жінка не хоче вагітності, жінка повторює цей цикл: 3 тижні використання пластиру та 1 тиждень перерви, під час якої починається менструація. Жінка також захищена від небажаної вагітності під час тижня перерви та під час менструації.

ВАГІНАЛЬНЕ КІЛЬЦЕ

1 кільце на 3 тижні й 1 тиждень перерви

Вагінальне кільце являє собою прозоре, тонке і гнучке кільце, діаметром 5 сантиметрів, яке поміщають у піхву, як тампон під час менструації.

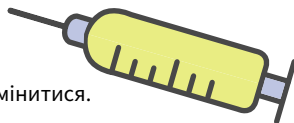
Через 3 тижні жінка знімає кільце і робить тижневу перерву, протягом якої починається менструація. Після 7-денної перерви й навіть якщо у жінки все ще спостерігається кровотеча, нове кільце встановлюють у піхву ще на 3 тижні і так далі.

Якщо кільце правильно розміщене у нижній частині піхви, жінка або партнер цього не відчувають. Жінка може зняти його максимум на 3 години, але має не забути його замінити!



ПРОТИЗАПЛІДНА ІН'ЄКЦІЯ

Це внутрішньом'язова ін'єкція, яку необхідно робити кожні **три місяці**. Вона містить дозу гормонів, достатню для блокування овуляції на 3 місяці. Менструальний цикл може змінитися.

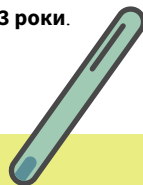


ІМПЛАНТ

Імплант являє собою невеликий гнучкий пластиковий стрижень, який лікар поміщає під шкіру у верхній частині руки. Після розміщення він невидимий, але його можна відчутти при пальпації шкіри.

Імплант містить гормон, який повільно виділяється і блокує овуляцію на **3 роки**.

При цьому методі менструальний цикл може бути нерегулярним, дуже слабким або відсутнім.



Цей спосіб дуже зручний; діє протягом 3 років!

Вагітність може настати одразу після видалення, яке можна зробити в будь-який час. Навпаки, якщо пара, жінка не хоче дитину, новий імплант можна замінити відразу під час тієї ж консультації.



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.

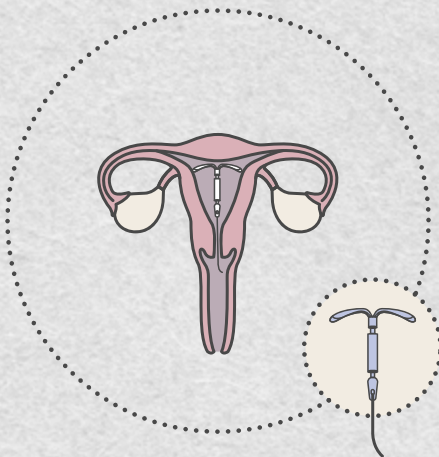
La grossesse peut survenir dès le retrait qui peut être fait à tout moment.

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 !



ГОРМОНАЛЬНІ ТА НЕГОРМОНАЛЬНІ ВМС

Їх також називають внутрішньоматковими спіралями (ВМС), оскільки вони розміщуються всередині матки.

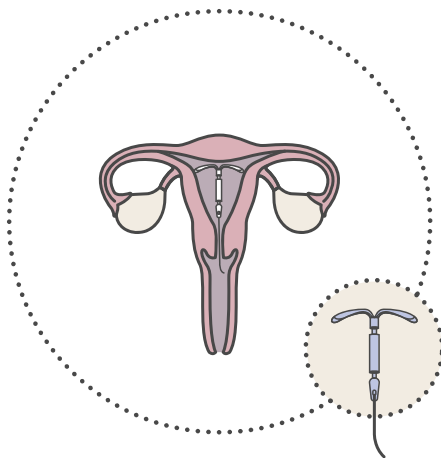
ВМС — це невеликий пластиковий предмет, який гінеколог поміщає в матку жінки, яка не бажає завагітніти. Вони дуже ефективні для уникнення небажаної вагітності протягом **3-5 років** залежно від моделі.

Вагітність може настати одразу після видалення, яке можна зробити в будь-який час. Навпаки, якщо пара, жінка не хоче дитину, нову ВМС можна замінити відразу під час тієї ж консультації.

ВМС також підходять жінкам, які ще не мали дітей.

Існує 2 види внутрішньоматкових спіралей:

- **Гормональна ВМС** містить невеликий резервуар, який постійно виділяє гормон. Кількість і тривалість менструацій може зменшитися або навіть припинитися.
- **Негормональна ВМС** має мідний дріт (іноді золотий або срібний), який захищає від небажаної вагітності. З таким методом менструації можуть бути довшими і сильнішими.



ЗАСОБИ КОНТРАЦЕПЦІЇ В ОСОБЛИВИХ СИТУАЦІЯХ:

- **Після пологів:** є кілька методів контрацепції, які можна використовувати без проблем. Поговоріть зі своїм гінекологом або зі співробітником Центру планування сім'ї!
- **Під час годування груддю:** повернення менструації іноді затримується, але існує ризик нової вагітності, якщо не використовується контрацепція. Міні-таблетки, імпланти та внутрішньоматкові спіралі – все це можливо при грудному вигодовуванні.
- **Перед менопаузою:** у жінок менструації припиняються приблизно після 50 років. Їх цикли стають нерегулярними, перш ніж зовсім припиняються. У цей перехідний період контрацепція необхідна, адже вагітність все ще можлива!



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.

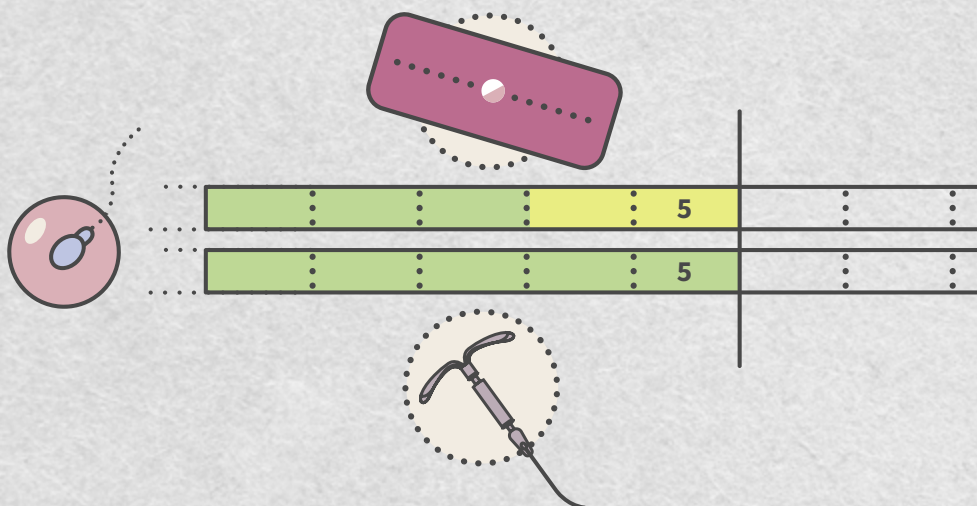
Si les règles ne reviennent pas au bout de 15 jours, je fais un **test de grossesse**.

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 !





ЕКСТРЕНА КОНТРАЦЕПЦІЯ

РАНКОВІ ТАБЛЕТКИ

Таблетки для невідкладної допомоги або «ранкові таблетки» - це таблетки, що містять гормон, який слід приймати:

- **якомога швидше** після незахищеного статевого акту, тобто при відсутності контрацепції або після контрацепції (наприклад: розрив презерватива, забуття протизаплідних таблеток).
- Але не пізніше 72 годин або 120 годин (від 3 до 5 днів) після незахищеного статевого акту!

Зверніть увагу: ця контрацепція не є 100% ефективною.

Чим швидше я прийму таблетку, тим більша ефективність, не можна чекати!



Ранкові таблетки відпускаються в усіх аптеках без рецепта, навіть для неповнолітніх. Їх також можна отримати безкоштовно в Центрі планування сім'ї.

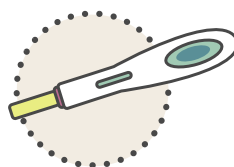
Якщо менструація не почнеться через 15 днів, я роблю **тест на вагітність**.

Їх можна придбати в супермаркеті або аптеці, а також безкоштовно в Центрі планування сім'ї!

ВВЕДЕННЯ ВНУТРІШНЬОМАТКОВОЇ СПІРАЛІ

Мідна ВМС є дуже ефективним методом екстреної контрацепції до 5 днів після незахищеного статевого контакту.

Я якнайшвидше звертаюся до свого гінеколога чи Центру планування сім'ї!



:	:	:	:	:	:	15
:	:	:	:	:	:	15

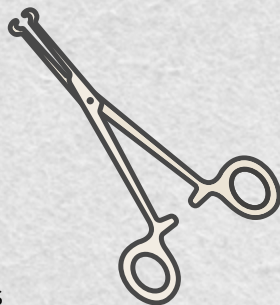


LA CONTRACEPTION DÉFINITIVE OU NON RÉVERSIBLE

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 !

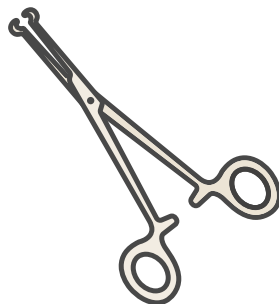


ПОСТІЙНА АБО НЕЗВОРОТНА КОНТРАЦЕПЦІЯ

Існують постійні незворотні методи контрацепції (їх неможливо скасувати).

- У чоловіків це **вазектомія**.
- У жінок – це **перев'язка труб**.

Це операції, які назавжди перешкоджають продовженню роду. CNS (Національний фонд охорони здоров'я) не відшкодує їх, за винятком перев'язки маткових труб, якщо є медичні показання.



ПРИРОДНА КОНТРАЦЕПЦІЯ

Ці методи несуть значні ризики небажаної вагітності!

ПЕРЕРВАНИЙ СТАТЕВИЙ АКТ АБО МЕТОД СКАСУВАННЯ

Перерваний статевий акт - це коли чоловік витягує свій пеніс перед еякуляцією. Це **небезпечний метод**, оскільки сперма виділяється перед еякуляцією. Тому вагітність можлива.

ПЕРІОДИЧНЕ УТРИМАННЯ (ТЕМПЕРАТУРНИЙ МЕТОД АБО СПОСТЕРЕЖЕННЯ ЗА СЛИЗОМ)

Деякі жінки намагаються обчислити (за допомогою додатків для смартфонів або інших інструментів), в які дні вони фертильні. Уникаючи сексу в цей період, вони думають, що уникають вагітності. Це **не безпечний метод**, оскільки **тривалість менструального циклу і період овуляції можуть змінюватися від місяця до місяця**.

Пам'ятайте! Тривалість життя сперматозоїдів у піхві жінки становить до 7 днів. Таким чином, статевий акт, який відбувся за кілька днів до овуляції, може призвести до запліднення!

Маєте запитання щодо вашої контрацепції? Щось викликає дискомфорт?

Перш за все, не припиняйте контрацепцію, поговоріть зі своїм лікарем або зверніться до одного з 3 центрів планування сім'ї!



LES RÈGLES NE VIENNENT PAS ? ENCEINTE ?

Les principaux premiers symptômes d'une grossesse

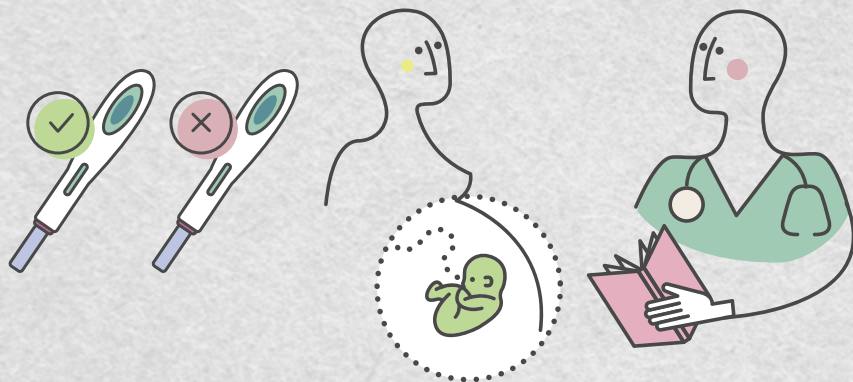
Une grossesse provoque généralement un ou plusieurs des symptômes suivants :

- 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.



ЗАТРИМКА МЕНСТРУАЦІЇ? ВАГІТНІСТЬ?

Основні перші симптоми вагітності

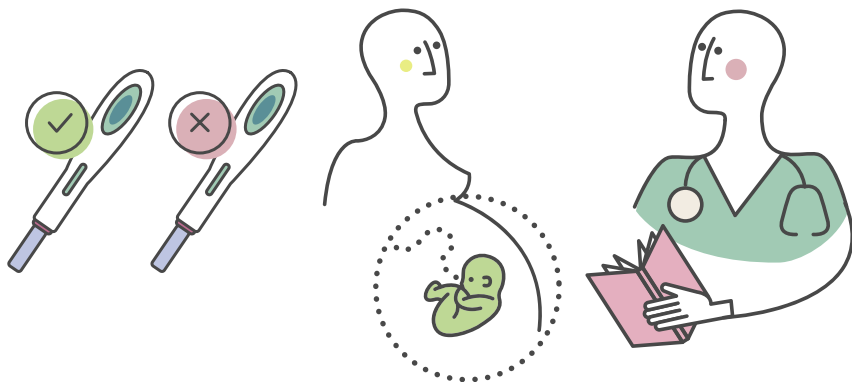
Вагітність зазвичай викликає один або кілька з наступних симптомів:

- Відсутність одного або кількох циклів менструації; Однак іноді у жінок продовжується кровотеча.
- Набряклість, біль у грудях;
- Нудота або блювота через кілька тижнів;
- Втома, особливо в першому триместрі.

Проте, щоб впевнитися, вихід тільки один: зробити **тест на вагітність** у передбачувану дату менструації. Якщо є сумніви, повторіть тест.

Я можу купити тест на вагітність у супермаркеті або в аптеці;
Я також можу отримати його безкоштовно в Центрі планування сім'ї.

Аналіз крові може визначити, чи вагітна жінка, через 8-10 днів після запліднення.



ВАГІТНІСТЬ

У Люксембурзі жінка знаходиться під час вагітності під постійним наглядом лікаря, який спеціалізується на гінекології та акушерстві, щоб забезпечити її здоров'я та здоров'я її дитини. Вона має вибір: звернутися до гінеколога приватної практики, або звернутися до пологового відділення лікарні.

Під час кожної консультації лікар заповнює щоденник вагітності, який необхідно зберігати, оскільки в ньому міститься важлива інформація. Також передбачений візит до стоматолога.

Під час першого триместру вагітності жінки також можуть звернутися до Центру планування сім'ї для отримання безкоштовної медичної консультації.



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^e 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

<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

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



ВІДПУСТКА, ІНФОРМАЦІЙНА ТА МАТЕРІАЛЬНА ДОПОМОГА ПІД ЧАС ВАГІТНОСТІ

Якщо жінка має статус BPI,

Будь-яка вагітна жінка, яка займається професійною діяльністю, має право на оплачувану відпустку по вагітності та пологах загальною тривалістю 20 тижнів. Закон передбачає для кожного з батьків можливість взяти відпустку по догляду за дитиною різної тривалості.

Зазначимо, що 2-му з батьків надається 10-денна відпустка після народження або усиновлення дитини віком до 16 років.

Ця перевага дає змогу, з одного боку, захистити здоров'я жінок, які працюють, а з іншого – надати їм можливість повністю присвятити себе дитині після народження, якщо це їх вибір.

Щоб отримати фінансову допомогу, наприклад допомогу при народженні дитини, необхідно виконати певні умови, наприклад регулярно відвідувати заплановані медичні консультації. Батьки отримують сімейні виплати на кожну дитину.

КОРИСНІ АДРЕСИ ТА ПОСИЛАННЯ

Для отримання додаткової інформації щодо відпусток та матеріальної допомоги у зв'язку з вагітністю та пологами я можу звернутися до:

Caisse pour l'Avenir des Enfants (Фонд «Майбутнє дітей»)

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

Телефон: +352 47 71 53 1

www.cae.public.lu/fr/allocations.html

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

Ініціатива Liewensufank

Інформує про права, консультує та супроводжує майбутніх батьків та молодих батьків.

Гаряча лінія, присвячена маленьким дітям (безкоштовна та анонімна): +352 36 05 98

Надання допомоги з процедурами в компетентних установах.

20, rue de Contern, L-5955 Itzîr

www.liewensufank.lu

Телефон: +352 36 05 98

Телефон для запису на курси (наприклад, підготовки до пологів): +352 36 05 97

Якщо ви перебуваєте у скрутному становищі, якщо вам потрібна консультація під час вагітності чи взагалі, зверніться до одного з 3 Центрів планування сім'ї або до найближчого до вашого дому пологового відділення.

Maternité Grande Duchesse Charlotte/ CHL

2, rue Federspiel, L-1512 Люксембург

Телефон: +352 44 11 11

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

Centre Hospitalier Emile Mayrisch/CHEM

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

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

www.chem.lu

Centre Hospitalier du Nord/CHdN

120, avenue Salentiny L-9080 Ettelbruck

Téléphone: +352 8166-1

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/

**Hôpitaux Robert Schuman (Clinique Bohler)**

5, rue Edward Steichen, L – 2540 Люксембург Кірхберг

Телефон: +352 26333 1 – або 352 – 2468-1

www.cbk.lu

Лікарняний центр ім. Еміля Майріша/СНЕМ

rue Emile Mayrisch, L-4240 Еш-сюр-Альзетт

Телефон: +352 5711 - 44001 або +352 5711-1

www.chem.lu

**Північний лікарняний центр /CHdN**

120, avenue Salentiny L-9080 Еттельбрюк

Телефон: +352 8166-1

www.chdn.lu

КОРИСНІ НОМЕРИ ТЕЛЕФОНУ З ПИТАНЬ ГРУДНОГО ВИГОДОВУВАННЯ

Люксембурзька асоціація акушерок: + 352 32 50 07

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

Ініціатива Liewensufank: + 352 36 05 97

Ліга Ла Лече Люксембург: +352 26 71 05 43

Медико-соціальна ліга: + 352 22 00 99 1

Люксембурзька клініка Well Baby: + 352 961 511 711

UNICEF: + 352 44 87 15

ІНФОРМАЦІЯ ПРО НАГЛЯД АКУШЕРОК

Догляд, який надають акушерки, покривається CNS за медичним рецептом.

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

Люксембурзька асоціація акушерок: + 352 32 50 07

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^e 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.

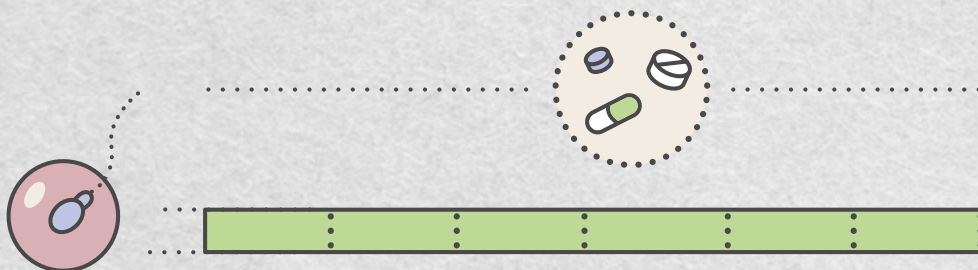
L'Interruption Volontaire de Grossesse (IVG) est prise en charge par la Caisse Nationale de Santé.

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.





НЕБАЖАНА ВАГІТНІСТЬ

ДОБРОВІЛЬНЕ ПЕРЕРИВАННЯ ВАГІТНОСТІ (ДПВ)

У Люксембурзі жінка може попросити перервати вагітність. Вона має **право** самостійно приймати це рішення, навіть якщо вона неповнолітня (до 18 років). Закон дозволяє це робити **до 12 тижня вагітності**.

Жінки та молоді дівчата, які бажають перервати вагітність, охороняються лікарською таємницею, а це означає, що команда, яка їх супроводжує, не може ні з ким про це говорити.

Проте неповнолітню жінку має супроводжувати доросла особа за її вибором (один із батьків або інший дорослий). Вона також повинна пройти співбесіду з консультантом перед перериванням вагітності.

До 7 тижнів переривання вагітності можна зробити медикаментозним шляхом у Центрі планування сім'ї, в приватних терапевтичних установах деяких гінекологів і центрах, затверджених Міністерством охорони здоров'я.

При вагітності від 7 до 12 тижнів процедура буде проводитися в стаціонарі. Це швидка процедура (зазвичай кілька хвилин), яка виконується під короткочасним загальним наркозом. Частину доби жінка перебуває в лікарні.

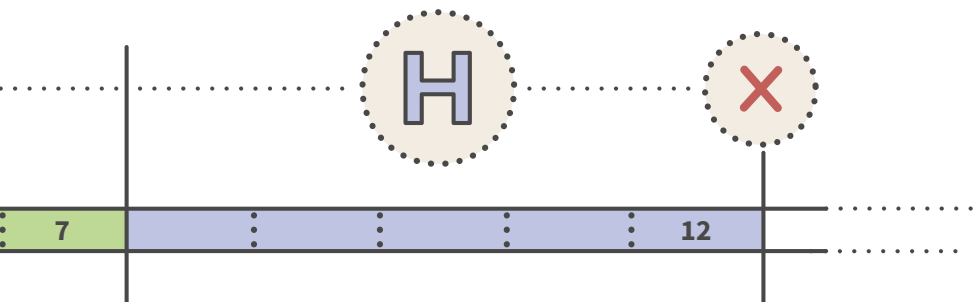
Добровільне переривання вагітності (ДПВ) покривається Національним фондом охорони здоров'я.

Що робити, якщо ви не впевнені, чи хочете перервати вагітність?

Якщо є сумніви, жінка може поговорити з психологом, консультантом і поставити будь-які питання, поговорити про свої страхи, емоції, свою історію, перш ніж прийняти рішення.

У Центрі планування сім'ї цю консультацію завжди пропонують до і після абортів.

Важливо, щоб жінка приймала своє рішення без будь-якого впливу чи тиску з боку родичів чи фахівців. Її потрібно поважати та супроводжувати у її виборі без засуджень.





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

Hôpitaux Robert Schuman (Clinique Bohler)

5, rue Edward Steichen, L-2540 Luxembourg Kirchberg

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

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

Centre Hospitalier du Nord/CHdN

120, avenue Salentiny L-9080 Ettelbruck

Téléphone: +352 8166-1

www.chdn.lu

Planning Familial, Centre de Luxembourg

6, rue de la Fonderie, 4^e étage, L-1531 Luxembourg

Téléphone: +352 48 59 76

E-mail: 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

Planning Familial, Centre d'Ettelbruck

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

Téléphone: +352 81 87 87

E-mail: ettelbruck@planning.lu



КОНФІДЕНЦІЙНІ ПОЛОГИ

Конфіденційні пологи, які називають «пологи під ім'ям Х», дають жінці можливість довірити свою новонароджену дитину державним службам і право залишатися анонімною.

- Під час пологів мати не зобов'язана називати свою особу.
- Потім за дитиною доглядають у пологовому відділенні з метою усиновлення.
- Породілля має можливість змінити свою думку до досягнення дитиною 3 місяців.

КОРИСНІ АДРЕСИ

Maternité Grande Duchesse Charlotte/ CHL

2, rue Federspiel, L-1512 Люксембург

Телефон: +352 44 11 11

www.maternite.chl.lu

Hôpitaux Robert Schuman (Clinique Bohler)

5, rue Edward Steichen, L – 2540 Люксембург Кірхберг

Телефон: +352 26333 1 – або 352 – 2468-1

www.cbk.lu

Лікарняний центр ім. Еміля Майріша/СНЕМ

rue Emile Mayrisch, L-4240 Еш-сюр-Альзетт

Телефон: +352 5711 - 44001 або +352 5711-1

www.chem.lu

Північний лікарняний центр /СНдН

120,avenue Salentiny L-9080 Еттельбрюк

Телефон: +352 8166-1

www.chdn.lu

Центр планування сім'ї, Люксембург

6, rue de la Fonderie, 4-й поверх, L-1531 Люксембург

Телефон: +352 48 59 76

Ел. пошта: info@planning.lu

Центр планування сім'ї, Еш-сюр-Альзетт

2-4, rue Ernie Reitz, L – 4151 Еш-сюр-Альзетт

(перетин з 14-16 avenue de la Gare)

Телефон: +352 54 51 51

Ел. пошта: esch@planning.lu

Центр планування сім'ї, Еттельбрюк

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

Телефон: +352 81 87 87

Ел. пошта: 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).

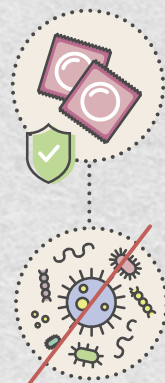
Les bactéries ou virus en cause se trouvent dans le sperme, le sang, les sécrétions (vaginales et anales essentiellement).

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.



ІПСШ (ІНФЕКЦІЇ, ЩО ПЕРЕДАЮТЬСЯ СТАТЕВИМ ШЛЯХОМ)

ЩО ТАКЕ ІПСШ?

Інфекції, що передаються статевим шляхом, або ІПСШ можуть передаватися під час незахищеного статевого акту (**навіть без еякуляції**), тобто без презервативів, або через зараження крові (сумісне використання медичного обладнання, такого як шприц, наприклад).

Бактерії або віруси цих інфекцій знаходяться в спермі, крові, виділеннях (переважно вагінальних та анальних).

Інфекції, що передаються статевим шляхом, вражають як чоловіків, так і жінок.

Найбільш поширеними є хламідії, гонококи, сифіліс, ВІЛ (СНІД), гепатит, генітальний герпес, вірус папіломи людини (ВПЛ).

Є прості дії, щоб уникнути їх або зупинити їх передачу:

- Єдиний захист від цих інфекцій – використання презервативів, чоловічих або жіночих, під час статевого акту (див. сторінку 69);
- Багато ІПСШ можна лікувати та вилікувати, якщо виявити їх на ранній стадії!
- Повідомте своєму партнеру(ам), якщо у вас є ІПСШ;
- Існує вакцина проти деяких ІПСШ: Гепатит В і ВПЛ.



ЗВЕРНУТИСЯ ДО ЛІКАРЯ?

Основними симптомами ІПСШ є:

- Ненормальні виділення з піхви, пеніса або ануса, іноді болючі (відчуття);
- Незвичайні та неприємні запахи;
- Печіння, свербіж, прищі на статевих органах або задньому проході;
- Відчуття печіння при сечовипусканні;
- Почервоніння (статевих органів, заднього проходу, горла);
- Біль під час або після статевого акту;
- Біль у піхві, в сечовивідному отворі (отвір на кінці головки) та/або внизу живота, лихоманка.

Не завжди є симптоми. Тому, якщо ви сумніваєтеся, важливо пройти обстеження. ІПСШ, яку не лікують, може призвести до довгострокових ускладнень: безпліддя, раку.

Якщо в мене був незахищений статевий акт, якщо в мене кілька партнерів, я регулярно проходжу обстеження.

Якщо я перебуваю в тривалих стосунках і хочу припинити використовувати презервативи, я проходжу обстеження і звертаюся за консультацією лікаря.



AIDE-MÉMOIRE SUR LES PRINCIPALES IST

IST	TRANSMISSION	PRÉVENTION	TRAITEMENT
VIH/SIDA = 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*	Ne se guérit pas Traitement appelé « tri-thérapie » permettant d'enfermer le VIH et l'empêchant d'attaquer le système immunitaire
Papillomavirus (HPV) = 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
Herpès = 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
Hépatite 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	Ne se guérit pas Antiviraux pour ralentir l'évolution
Syphilis = 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
Gonorrhée « Tripper » = 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
Chlamydia = 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
Trichomonas = 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



ПАМ'ЯТКА ПРО ОСНОВНІ ІПСШ

ІПСШ	СПОСІБ ПЕРЕДАВАННЯ	ПРОФІЛАКТИКА	ЛІКУВАННЯ
ВІЛ/СНІД = вірус	Контакт між інфікованою рідиною (сперма, переднасінна рідина, вагінальна рідина, кров, грудне молоко) і слизовою оболонкою або ранною	Презервативи Латексна серветка Регулярний скринінг PEP*, PrEP*, TASP*, Safer use*	Не лікується Лікування називається «три-терапія», вона дозволяє обмежити ВІЛ і запобігти його нападу на імунну систему
Вірус папіломи (ВПЛ) = вірус	Прямий контакт зі шкірою або інфікованою слизовою оболонкою (сексуальні ласки, оральний, анальний, вагінальний секс)	Презервативи Латексна серветка Вакцинація	Лікування бородавок (кондилом) Скринінг на рак шийки матки
Герпес = вірус	Прямий контакт зі шкірою або інфікованою слизовою оболонкою (сексуальні ласки, оральний, анальний, вагінальний секс)	Презервативи Латексна серветка	Лікування під час загострення герпесу протівірусними препаратами
Гепатит В = вірус	Контакт між інфікованою рідиною (сперма, переднасінна рідина, вагінальна рідина, кров, грудне молоко) і слизовою оболонкою або ранною	Презервативи Латексна серветка Вакцинація Safer use	Не лікується Протівірусні засоби для уповільнення прогресування
Сифіліс = бактерія	Прямий контакт зі шкірою, інфікованою слизовою оболонкою або кров'ю	Презервативи Латексна серветка Регулярний скринінг Safer use	Антибіотики Імунітету не створюється: можливе повторне зараження
Гонорея «тріппер» = бактерія	Прямий контакт з інфікованою слизовою (сексуальні ласки, оральний, анальний, вагінальний секс)	Презервативи Латексна серветка Скринінг	Антибіотики Імунітету не створюється: можливе повторне зараження
Хламідіоз = бактерія	Прямий контакт з інфікованою слизовою: (сексуальні ласки, оральний, анальний, вагінальний секс)	Презервативи Латексна серветка Скринінг	Антибіотики Імунітету не створюється: можливе повторне зараження
Трихомонади = паразит	Прямий контакт з інфікованою слизовою: (сексуальні ласки, оральний, анальний, вагінальний секс)	Презервативи Латексна серветка Регулярний скринінг	Антибіотики Імунітету не створюється: можливе повторне зараження

* **TASP:** Treatment AS Prevention = лікування як профілактика

* **PEP:** Post-Exposure Prophylaxis = невідкладна допомога після ризикової ситуації

* **PrEP:** Pre-Exposure Prophylaxis = лікування, яке використовується до ризикової ситуації

* **RDR:** Зниження ризику

* **Safer use:** Використання персонального та унікального обладнання для вживання наркотиків



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

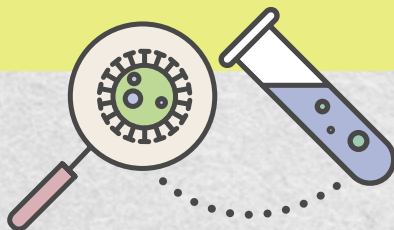
Il n'existe pas de traitement qui guérisse le VIH.

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 !





ВІЛ-СНІД

СНІД (синдром набутого імунodefіциту) — це захворювання, викликане вірусом під назвою ВІЛ (вірус імунodefіциту людини). Цей вірус руйнує імунну систему, яка є природним захистом організму від хвороб.

СПОСІБ ПЕРЕДАВАННЯ

Він передається через рідини організму (кров, сперма, насіннєва рідина, вагінальні та анальні виділення, від матері до дитини під час вагітності та через грудне молоко).

Вірус ВІЛ/СНІДу не передається через слину або комарів. Немає ніякого ризику цілувати ВІЛ-позитивну людину, потискати їй руку, ділитися їжею, кімнатою або користуватися одним туалетом.

РІЗНИЦЯ МІЖ ВІЛ ТА СНІДОМ?

Існує велика різниця між «бути серопозитивним або ВІЛ+», тобто бути носієм вірусу, та «мати СНІД», тобто бути хворим.

ВІЛ-позитивна людина може жити роками з вірусом, почувачись здоровою, без симптомів, але будьте обережні, заражена людина може передавати вірус!

Через деякий час без лікування ВІЛ руйнує природні захисні сили організму. Організм стає більш вразливим до інших захворювань, які використовують цю слабкість. Саме тоді людина захворює на СНІД.

ЛІКУВАННЯ

Не існує лікування від ВІЛ.

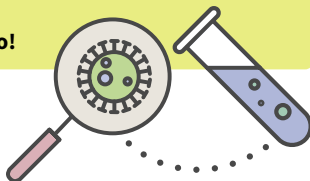
Однак існують препарати, які називаються «антиретровірусними», які необхідно приймати щодня і які блокують розвиток інфекції. Через деякий час вірус більше не можна виявити. **Важливо не припиняти його лікування, тому що вірус ніколи не зникає повністю.**

Якщо я є носієм вірусу, лікуюся протягом 6 місяців, щодня приймаю лікування та регулярно проходжу огляди, я більше не заразний.

Це називається лікуванням як профілактика (або ТАСР).

Невиявлений вірус = вірус, що не передається!

Я проходжу тестування! Це анонімно та безкоштовно!





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 : piquûre, 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.



РИЗИКОВАНІ ТА ОСОБЛИВІ СИТУАЦІЇ

Якщо я вважаю, що в мене був незахищений статевий акт, можливе «постконтактне» лікування. Зверніть увагу, що це не є абсолютною гарантією проти ВІЛ/СНІДу.

Я якнайшвидше і не пізніше ніж через 72 години з моменту виникнення ситуації високого ризику звертаюся до **Національної інфекційної служби CHL** – 2 поверх 4411-3091/ 8348/ 6306

Лікар обговорить зі мною, щоб вирішити, чи слід мені лікуватися чи ні, виходячи з ризику, на який я наразився.

У деяких ситуаціях можна пройти профілактичне лікування, яке називається PrEP або Pre-exposure Prophylaxis, яке знижує ризик зараження.

За медичною консультацією для отримання PrEP я звертаюся до Національної інфекційної служби CHL за номером 4411 3091.

Будьте обережні, PrEP не захищає від інших ІПСШ!

У Люксембурзі доступні засоби для боротьби з вірусом ВІЛ, які повністю покриваються Національним фондом охорони здоров'я (CNS).

ГЕПАТИТ В

Гепатит викликається вірусом, який вражає печінку. Ця інфекція в більшості випадків протікає легко. Але хвороба також може перерости в «хронічну», тобто вона не лікується і може призвести до ускладнень (цирозу або раку печінки). Важливо пройти обстеження!

Існує 3 шляхи передачі вірусу гепатиту В:

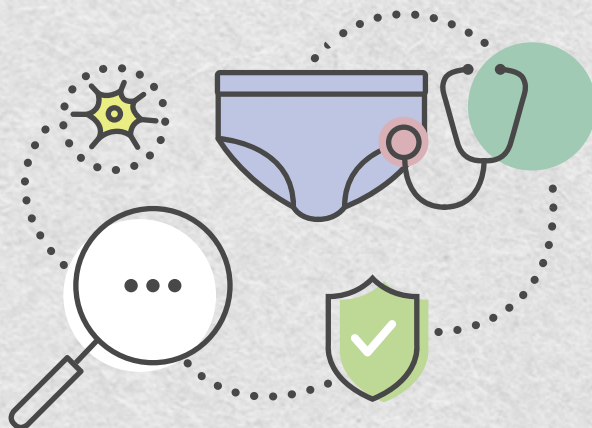
- Незахищений секс (без презерватива);
- Прямий або непрямий контакт із зараженою кров'ю: ін'єкція, контакт слизових оболонок з зараженим матеріалом, вживання наркотиків шприцом (через вени) або через ніс, пірсинг, нанесення татуювання, без дотримання правил гігієни; контакт при спільному використанні гострих предметів туалету (наприклад: бритва, зубна щітка);
- Передача від матері до дитини (вагітність).

Існує вакцина проти гепатиту В, яку зазвичай роблять у дитинстві. Пізніше ви можете звернутися до свого лікаря або до одного з 3 центрів планування сім'ї. Вакцина покривається CNS.



LES DÉPISTAGES

Au Luxembourg, les médecins et les équipes soignantes sont soumis au **secret médical**: ils ne peuvent pas donner d'informations médicales vous concernant sans votre accord.



De nombreuses infections sexuellement transmissibles peuvent être traitées et guéries si elles sont dépistées suffisamment tôt ! Les dépistages se font par prise de sang, analyse d'urines ou prélèvement local.

Où se faire dépister

- Chez votre médecin généraliste ;
- Dans les 3 centres de Planning Familial.

Ils peuvent faire certains prélèvements et dépistages sur place et feront une ordonnance pour les autres tests à effectuer. Le coût de ces analyses est directement pris en charge par la CNS. En principe, vous n'avez pas d'argent à avancer.

DÉPISTAGE GRATUIT ET ANONYME DU VIH/SIDA TEST RAPIDE, GRATUIT ET ANONYME :

HIV Berodung Croix-Rouge

Téléphone : +352 275 545 00

Les lundis et mercredis de 17h à 19h

Téléphoner pour plus d'informations sur les autres lieux et heures de dépistage.

DIMPS – mobile HIV testing

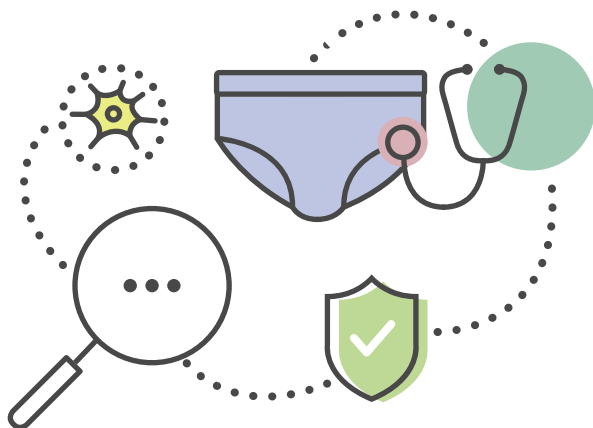
Téléphone : +352 275 545 00

Lieux et horaires à consulter sur : www.dimps.lu



ОБСТЕЖЕННЯ

У Люксембурзі лікарі та медичні бригади зберігають **медичну таємницю**: вони не можуть надавати медичну інформацію про вас без вашої згоди.



Багато інфекцій, що передаються статевим шляхом, можна вилікувати, якщо виявити їх на ранній стадії! Скринінг проводиться шляхом аналізу крові, аналізу сечі або мазка.

Де пройти обстеження

- У свого лікаря-терапевта;
- У 3 центрах планування сім'ї.

Вони можуть зробити кілька мазків і скринінгів на місці, а також дадуть направлення на інші аналізи, які необхідно зробити. Вартість цих аналізів покривається CNS. Як правило, вам не доведеться платити гроші.

БЕЗКОШТОВНЕ ТА АНОНІМНЕ ТЕСТУВАННЯ НА ВІЛ/СНІД ШВИДКИЙ, БЕЗКОШТОВНИЙ ТА АНОНІМНИЙ ТЕСТ:

HIV Berodung Червоний Хрест

Телефон: +352 275 545 00

Понеділок та середа з 17:00 до 19:00.

Телефонуйте, щоб отримати інформацію про інші місця та графік проведення обстежень.

DIMPS – мобільне тестування на ВІЛ

Телефон: +352 275 545 00

Адреси та графік роботи: 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

Laboratoires Ketterthill

Téléphone : +352 488 288 1

www.ketterthill.lu

Laboratoire Bionext LAB

Téléphone : +352 285 777 – 1

www.bionext.lu

Laboratoires Réunis

Téléphone : +352 780 290 1

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

ou www.croix-rouge.lu/fr/service/hiv-berodung/depistage/



БЕЗКОШТОВНИЙ ТА АНОНІМНИЙ АНАЛІЗ КРОВІ (БЕЗ НАПРАВЛЕННЯ):

Люксембурзький лікарняний центр

Блок 20 – інфекційні хвороби

Телефон: +352 44 11 - 30 91

Кожен день і в будь-який час

Laboratoire National de Santé

Телефон: +352 281 001

З понеділка по п'ятницю з 7:30 до 15:30.

Лікарняний центр ім.Еміля Майріша

Телефон: +352 57 11 1

З понеділка по п'ятницю з 7:00 до 17:00.

Північний лікарняний центр

Телефон: +352 81 661

З понеділка по п'ятницю з 10:00 до 14:00.



ІНШІ АНАЛІЗИ ЗА НАПРАВЛЕННЯМ ЛІКАРЯ:

Laboratoire National de Santé

Телефон: +352 281 001

www.lns.lu

Лабораторія Ketterthill

Телефон: +352 488 288 1

www.ketterthill.lu

Лабораторія Bionext LAB

Телефон: +352 285 777 – 1

www.bionext.lu

Лабораторія Réunionis

Телефон: +352 780 290 1

www.labo.lu

Для отримання додаткової інформації

Поставте всі ваші питання своєму лікарю-терапевту або спеціалісту Центра планування сім'ї.

Знайдіть поради на цих вебсайтах: www.chl.lu/node/39

або 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.

ТУРБОТА ПРО ЕМОЦІЙНЕ ТА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я



ЩО ТАКЕ ЗДОРОВ'Я?

Всесвітня організація охорони здоров'я визначає здоров'я як стан повного фізичного, **психічного** та соціального **добробуту**, а не лише відсутність хвороб чи фізичних дефектів.

Психічні рани можуть бути дуже болючими та своєю чергою призвести до захворювання. Ось чому ваше психічне здоров'я важливе.

Будь-яка людина в певний момент свого життя може зіткнутися з важкими й травматичними ситуаціями; головне – не залишатися наодинці з цими проблемами.

Є **фахівці**, до яких можна звернутися у разі психологічних страждань. Вони вислухають вас та нададуть професійну допомогу. Це психіатри, психологи, психотерапевти, сексологи, шлюбні та сімейні консультанти. **З ними можна говорити в повній конфіденційності**, оскільки вони зобов'язані дотримуватися професійної таємниці.

- **Проблеми насильства та агресії**
Сексуальне насильство, дискримінація, зґвалтування, насильство в парі чи сім'ї, каліцтво жіночих статевих органів, сексуальні домагання, примусові шлюби, проституція.
- **Особисті проблеми**
Конфлікт через вагітність або добровільне переривання вагітності, питання про батьківство, самотність, страх невдачі, екзистенційна криза.
- **Стосунки та емоційні проблеми в парі чи родині**
Труднощі в парі, розставання та розлучення, відсутність спілкування, напруженість у сім'ї, освітні кризи, моральні та фізичні утиски.
- **Сексуальні проблеми**
Як у чоловіків (передчасна еякуляція, проблеми з ерекцією), так і у жінок (відсутність оргазму, відсутність бажання, біль під час статевого акту), труднощі, пов'язані зі статевим дозріванням (підлітковий вік), питання про сексуальну орієнтацію, гендерну ідентичність тощо.
- **Депресія, тривога, панічні атаки**
Порушення сну, проблеми з пам'яттю, проблеми з концентрацією, негативні та суїцидальні думки.



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.





ВАША ІСТОРІЯ, ТРАВМА?

Психологічна травма може мати місце в результаті однієї або кількох подій, які викликали **велику кількість неконтрольованих емоцій, сильних страхів, відчуття безпорадності, спогадів, кошмарів тощо.**

Психологічна травма може виникнути в певних ситуаціях:

- Втрата близької людини;
- Зґвалтування, напад, сексуальне насильство;
- Словесне приниження, моральні домагання;
- Подружнє, фізичне, психологічне насильство;
- Індоктринація (засоби психологічного тиску через страх, надію, почуття провини або навіть нескінченне повторення одних і тих самих висловлювань тощо з метою порушення навичок критичного мислення або навіть особистості жертви);
- Стати свідком травматичної події (особливо в дитинстві);
- Стихійне лихо (землетрус, виверження вулкана, цунамі...);
- Війна, вигнання;
- Бідність, нестатки протягом тривалого часу.

Не всі однаково переживуть одну і ту ж травму. Кожен має свої слабкості, свою особистість, свою особисту історію, і кожна травма має дуже специфічний контекст.

Я не залишаюсь наодинці з негативними думками, хворобливими спогадами про минулі травми. Я звертаюся за професійною допомогою.





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>





САМОТНІСТЬ

Особливо це вражає окремі категорії населення, наприклад, ізольованих людей, людей, які щойно прибули в країну, які не володіють розмовною мовою, людей похилого віку, які живуть самотньо.

Життя на самоті або в місці з невеликою кількістю соціальних зв'язків може бути важким і вплинути на наше здоров'я.

Важливо **вийти з ізоляції**, звернутися за допомогою до довіреної людини чи професіонала.

Наприклад, вступ до спортивного клубу або гуртка за інтересами дає змогу **познайомитися з новими людьми** та вирватися з ізоляції. Муніципалітети пропонують різноманітні та повноцінні програми для молоді, дорослих та людей похилого віку з дуже доступною формулою PASS. Також є курси (кулінарія, IT, мови тощо) та зустрічі, які пропонують асоціації.

Дізнайтеся більше у вашому муніципалітеті або поставте питання своїй контактній особі. Деякі приклади:

Місто Люксембург: <https://www.vdl.lu/fr/visiter/loisirs-et-sports/cours-sports-pour-tous>

Взаємодія з некомерційними організаціями:
<https://integratioun.lu/project/wafaas-women-cafe>





À RETENIR POUR VOUS AIDER AU MIEUX

Je suis en souffrance psychique extrême :

Je ne sais pas à qui m'adresser, j'appelle le **112** pour une prise en charge immédiate et connaître les services d'urgence des hôpitaux (voir page 44).

Je contacte un professionnel de santé :

Je peux prendre rendez-vous chez un médecin psychiatre dans son cabinet privé. Dans ce cas, il faut payer la consultation directement, mais je serai en partie remboursé par la CNS (80%).

Je peux aussi prendre rendez-vous chez un psychologue dans son cabinet privé. Mais actuellement la CNS ne rembourse pas ces consultations. Si je suis DPI, je me concerte avec la personne de référence dans ma structure d'hébergement.

Je contacte une association qui peut me venir en aide, dont les services sont gratuits ou adaptés à ma situation financière.

Par exemple, le **service psychologique du Planning Familial** offre une prise en charge gratuite et un suivi psychothérapeutique pour toute personne (à partir de 14 ans) en détresse, en crise (personnelle, relationnelle, familiale, professionnelle), souffrant de troubles psychiques (dépression, angoisses, etc) ou ayant subi des traumatismes (viol, abus sexuels, etc).

ADRESSES UTILES - EN TOUTE CONFIDENTIALITÉ

Planning Familial, Centre de Luxembourg

6, rue de la Fonderie, 4^e étage, L-1531 Luxembourg

Téléphone : +352 48 59 76

E-mail : 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

Planning Familial, Centre d'Ettelbruck

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

Téléphone : +352 81 87 87

E-mail : 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



РЕЧІ, ЯКІ ТРЕБА ПАМ'ЯТАТИ, ЩО ВАМ ДОПОМОЖУТЬ

Я переживаю сильні душевні страждання:

Я не знаю, до кого звернутися, телефоную за номером **112**, щоб отримати невідкладну допомогу та дізнатись про послуги невідкладної допомоги в лікарні (див. сторінку 45).

Я звертаюся до медичного працівника:

Я можу записатися на консультацію до психіатра в приватній лікарні. У цьому випадку вам доведеться заплатити за консультацію самостійно, але витрати будуть частково компенсовані CNS (80%).

Я також можу записатися на консультацію до психолога в приватній лікарні. Але наразі CNS не відшкодовує такі консультації. Якщо в мене статус DPI, я звертаюся до своєї контактної особи в центрі проживання.

Я звертаюся до асоціації, яка може мені допомогти, чиї послуги безкоштовні або адаптовані до мого матеріального становища.

Наприклад, **психологічна служба Центру планування сім'ї** пропонує безкоштовну підтримку та психотерапевтичне спостереження для всіх осіб (від 14 років), які перебувають у скруті, в кризі (особистій, сімейній, професійній кризі, кризі в стосунках), страждають на психічні розлади (депресія, тривоги тощо) або зазнали травми (згвалтування, сексуальне насильство тощо).

КОРИСНІ АДРЕСИ - В ПОВНІЙ КОНФІДЕНЦІЙНОСТІ

Центр планування сім'ї, Люксембург

6, rue de la Fonderie, 4-й поверх, L-1531 Люксембург

Телефон: +352 48 59 76

Ел. пошта: info@planning.lu

Центр планування сім'ї, Еш-сюр-Альзетт

2-4, rue Ernie Reitz, L – 4151 Еш-сюр-Альзетт

(перетин з 14-16 avenue de la Gare)

Телефон: +352 54 51 51

Ел. пошта: esch@planning.lu

Центр планування сім'ї, Еттельбрюк

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

Телефон: +352 81 87 87

Ел. пошта: ettelbruck@planning.lu

ІНШІ АСОЦІАЦІЇ, ДО ЯКИХ Я МОЖУ ЗВЕРНУТИСЯ:

SOS Détresse

Гаряча телефонна лінія. Вона пропонує допомогу кожному, хто потребує відкритого, розумного і щирого діалогу, розради, надії чи нових перспектив у своєму житті.

Телефон: +352 45 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

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/

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
Téléphone : + 352 27 48 34
www.mediation.lu



Fraëntelefon – Femmes en détresse (FED)

Ця гаряча телефонна лінія призначена для всіх жінок. Її спеціалісти вислухають вас і запропонують психологічну підтримку. Спеціалісти також можуть надати адміністративну, правову та соціальну інформацію.

Телефон: +352 12344

Elterentelefon – Батьківський простір

Телефонна гаряча лінія для батьків.

Телефон: +352 26 64 05 55

Kanner-Jugendtelefon –

Телефонна гаряча лінія, спеціалісти якої можуть вислухати та надати допомогу дітям і молоді.

Телефон: +352 116 111

Info-Social (Медико-соціальний центр Люксембургу)

Телефонна гаряча лінія, присвячена будь-яким соціальним питанням.

Телефон: +352 8002 98 98

VISAVI або Vivre SAns Violence

Інформаційно-консультаційна служба для жінок, у яких є проблеми з відносинами в парі або які зазнають насильства з боку свого партнера.

Телефон: +352 49 08 77-1

www.fed.lu/wp/services/visavi

Oxygène

Для підлітків та дівчат, які стали жертвами домашнього насильства (фізичного, психологічного та сексуального) або потребують допомоги та поради в іншій сфері життя.

Телефон: +352 49 41 49

www.fed.lu/wp/services/oxygene/

Інші послуги Femmes en Détresse

Телефон: + 352 40 73 35

<https://fed.lu/wp/contact-2/>

Центри Ozanam (FMPO)

Консультаційні центри для жінок і молодих матерів, які потрапили в біду.

Телефон Люксембург: +352 48 83 47

Телефон Вільц: +352 26 95 39 59

Інші послуги Maison de la Porte-Ouverte (FMPO)

Телефон: + 352 28 58 83 10

<https://fmpo.lu/>

Центр сімейної медіації

Консультації для сімейних пар, сімей, розлучених батьків.

Ел. пошта: info@mediation.lu

Телефон: + 352 27 48 34

www.mediation.lu



Familljen-Center

Consultations en thérapie familiale et en thérapie de couple.

Téléphone : +352 47 45 44

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

Pro Familia

Consultations psychosociales pour adultes, enfants et jeunes, médiation familiale.

Téléphone : +352 51 72 72 88

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

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

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

**Familljen-Center**

Консультації з сімейної терапії та терапії в парах.

Телефон: +352 47 45 44

www.familljen-center.lu

Haus 89 – Liewens-Partner-Famillje-Berodung asbl

Індивідуальні, парні та сімейні консультації

Телефон: +352 40 37 179

www.haus-89.lu

Pro Familia

Психосоціальні консультації для дорослих, дітей та молоді, сімейна медіація.

Телефон: +352 51 72 72 88

www.profamilia.lu

OMEGA 90

Психологічна підтримка біженців (DPI, BPI або осіб, яким було відмовлено в статусі).

Усі консультації та співбесіди безкоштовні.

Телефон: +352 29 77 89 - 1

Центр психічного здоров'я (D'Ligue)

Психолого-психіатричні консультації для дорослих. Ця безкоштовна послуга також пропонується біженцям.

Телефон: +352 49 30 29

www.llhm.lu

AFP-Solidarité-Famille

Освітня та терапевтична підтримка пар і сімей, дітей та підлітків.

Телефон: +352 46 000 41

www.afp-solidaritefamille.lu

Psy-Jeunes пропонує психологічне та психотерапевтичне спостереження за підлітками та молодими дорослими (від 12 до 21 року).

Телефон: +352 27 55 – 63 00

Info-Mann — це служба допомоги для всіх чоловіків, які мають проблеми, труднощі або страждають, яким потрібна інформація чи психологічна підтримка.

Телефон: +352 274 965

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.

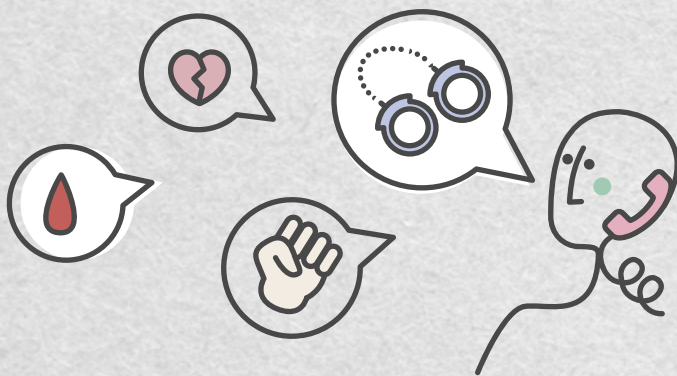
LES DIFFÉRENTES FORMES DE VIOLENCE

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)





НАСИЛЬСТВО

На своєму життєвому шляху, який часто буває важким, людина може зіткнутися з різними травмами, які важливо подолати, щоб не дати їм зруйнувати ваше фізичне, сексуальне, психологічне та емоційне здоров'я.

Боротися з ними означає працювати над ними поступово, бажано з професіоналами, які допоможуть вам відновити повноцінне та спокійне життя.

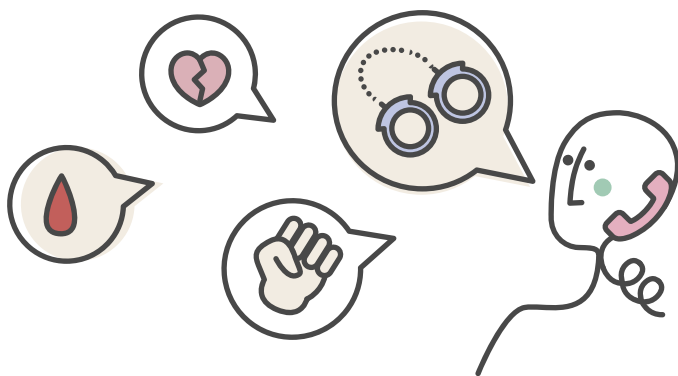
РІЗНІ ФОРМИ НАСИЛЬСТВА

У насильства багато облич.

Насильство є фізичним, коли застосовується сила проти інших і себе; воно може бути сексуальним (зґвалтування, каліцтво геніталій, примусовий аборт, вагітність або стерилізація); воно може бути психологічним (моральним, емоційним). Насильство називається домашнім, коли воно стосується людей, що проживають під одним дахом. Воно може бути соціальним (позбавлення контактів). Це може бути переслідування, кібербулінг, мобінг у школі чи на роботі.

Яку б форму не приймало насильство, воно в жодному разі не може бути прийнятним, навіть у парі чи в родині. Це є навіть обтяжувальною обставиною.

Довідкова лінія з питань насильства +352 2060 1060 – [violence.lu](https://www.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

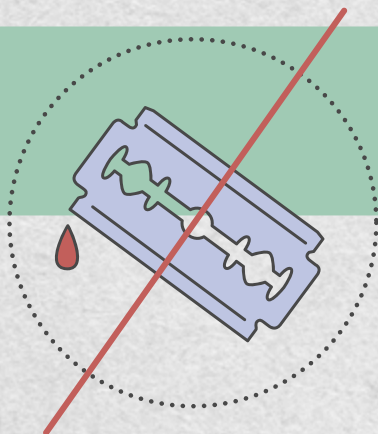
Fondation Raoul Follereau-FFL

Lutte contre les mutilations génitales féminines

204, route d'Arlon L-8010 Strassen

Téléphone : +352 44 66 06 – 1

www.ffl.lu





КАЛІЦТВА ГЕНІТАЛІЙ

У деяких країнах досі практикують **обрізання** (частини клітора і малих статевих губ) і **інфібуляцію** (звуження вульви з обрізанням або без нього).

У Люксембурзі, як і в інших країнах, **каліцтва геніталій** вважаються порушенням основних прав (посягання на фізичну недоторканність), і закон це **забороняє**.

Вони становлять небезпеку для життя дівчат і жінок. Залежно від ситуації, вони можуть призвести до кровотечі, серйозних інфекцій і навіть смерті. Вони можуть зробити статеве життя практично неможливим (статевий акт дуже болючий), а пологи дуже небезпечними для життя матері та дитини. Вони також є причиною сильного болю (що не є природним) під час менструації.

Обрізання жіночих статевих органів, яке практикується в Люксембурзі або в іншій країні, під час так званої відпустки, заборонено і карається в Люксембурзі (Закон про захист молоді)

Я не боюся про це говорити! Я не повинна боятися засудження чи примусу до чогось. Я знаю, що для мене добре чи погано. Я це знаю і відчуваю.

Ви можете довіритися соціальним працівникам, які вас оточують: вони допоможуть вам і направлять вас до потрібних людей.

Ви також можете звернутися до одного з **3 Центрів планування сім'ї** для отримання додаткової інформації та допомоги, зустрітися з гінекологом чи психологом. Наша роль полягає в тому, щоб підтримувати та супроводжувати вас на всіх рівнях, також якщо ви розглядаєте хірургічну реконструкцію.

ІНШІ КОРИСНІ АДРЕСИ

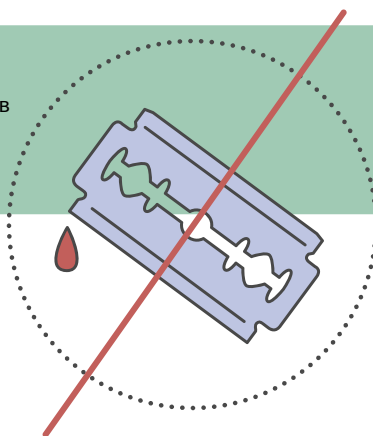
Фонд Рауля Фоллеро-FFL

Боротьба з каліцтвом жіночих статевих органів

204, route d'Arlon L-8010 Штрассен

Телефон: +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.

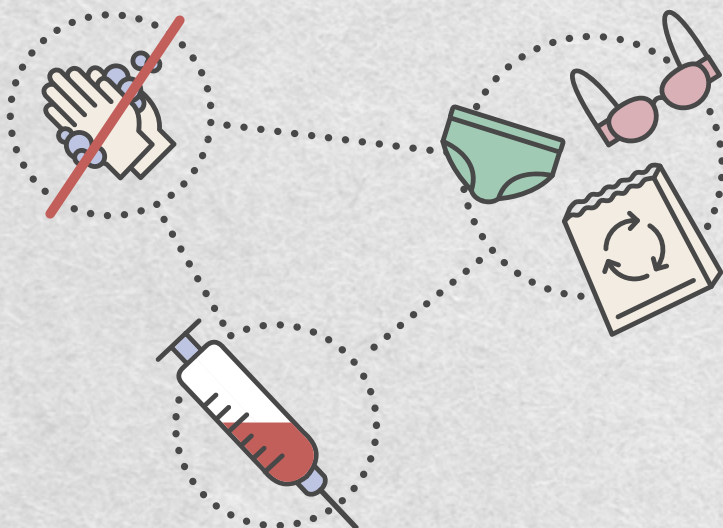
En cas de viol, c'est-à-dire un acte de pénétration sexuelle sans votre consentement, la personne commet une infraction sexuelle punie plus lourdement.

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.





ЗГВАЛТУВАННЯ ТА СЕКСУАЛЬНЕ НАСИЛЬСТВО

(див. розділи «згода» та «вік згоди» на сторінці 55 і 57)

Якщо людина фізично та/або психологічно нав'язує вам дії з сексуальним підтекстом (домагання, пестування, оголені фотографії, принизливі ситуації, демонстрація своїх геніталій тощо), ви можете подати скаргу.

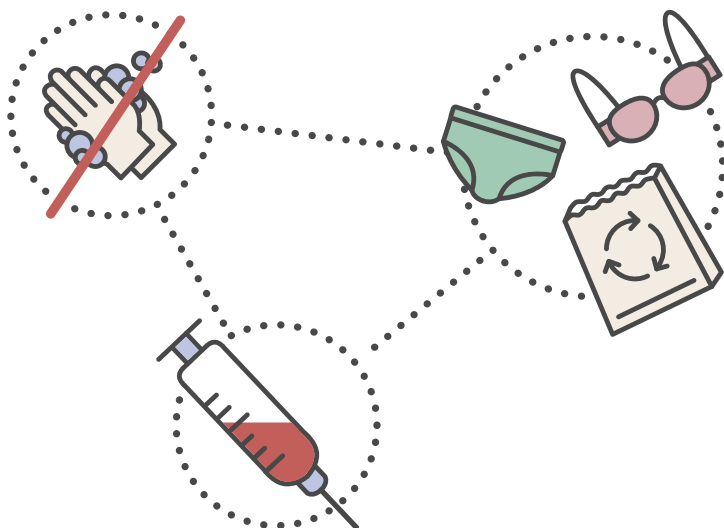
У разі зґвалтування, тобто акту сексуального проникнення без вашої згоди, особа вчиняє сексуальний злочин, який карається більш суворо.

У разі зґвалтування звертайтеся до поліції за номерами **113** або **112** для екстрених випадків; до відділень невідкладної гінекологічної допомоги або педіатричної допомоги, якщо вам менше ніж 16 років. Ви можете попросити близьку людину зателефонувати або поїхати з вами.

Дуже важливо зберегти докази зґвалтування.

- Не мийтеся;
- Зберігайте одяг у паперовому пакеті (не пластиковому, оскільки вологість може погіршити будь-які генетичні сліди);
- Якщо ви думаєте, що хтось підсипав вам наркотики, аналіз крові потрібно зробити дуже швидко (речовини залишаються 6-8 годин у крові й 8-12 годин у сечі).

Навіть якщо ви не бажаєте висувати звинувачення, дуже важливо якомога швидше звернутися до лікаря, щоб запобігти зараженню ВІЛ (PEP – див. сторінку 99) або прийняти екстрену контрацепцію, якщо це необхідно.





PLAINTE 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

<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^e étage, L-1531 Luxembourg

Téléphone : +352 48 59 76

E-mail : 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

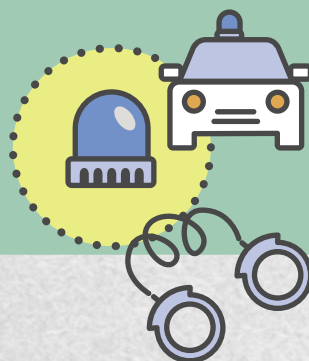
E-mail : esch@planning.lu

Planning Luxembourg, Centre d'Ettelbruck

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

Téléphone : +352 81 87 87

E-mail : ettelbruck@planning.lu





ПОДАВАТИ СКАРГУ ЧИ НІ?

Якщо вам виповнилося 18 років і ви не впевнені, що хочете подати скаргу або не маєте сил зробити це негайно, ви можете зателефонувати в службу UMEDO.

Лікар, чоловік чи жінка, які пройшли спеціальну підготовку, подбають про взяття всіх зразків і зберігатимуть докази протягом 10 років, якщо ви вирішите подати скаргу пізніше.

UMEDO пропонує інформацію та обстеження люксембурзькою, німецькою, французькою та англійською мовами (можливо, іспанською); для будь-якої іншої мови потрібен перекладач.

Увага: навіть якщо це важко, важливо швидко (максимум протягом 72 години) зв'язатися з UMEDO, оскільки рани та сліди бліднуть і зникають.

КОРИСНІ АДРЕСИ

UMEDO

(24/7)

1, Rue Louis Rech, L-3555 Дюделанж

Телефон: +352 621 85 80 80

Ел. пошта: info@umedo.lu

<https://umedo.lu>

Ви можете звернутися за підтримкою та допомогою до психолога з Центру планування сім'ї. Вам запропонують зустрітися на місці або поговорити телефоном у терміновому порядку.

Центр планування сім'ї Люксембургу, Люксембург

6, rue de la Fonderie, 4-й поверх, L-1531 Люксембург

Телефон: +352 48 59 76

Ел. пошта: info@planning.lu

Центр планування сім'ї Люксембургу, Еш-сюр-Альзетт

2-4, rue Ernie Reitz, L – 4151 Еш-сюр-Альзетт

(Перетин з 14-16 avenue de la Gare)

Телефон: + 352 54 51 51

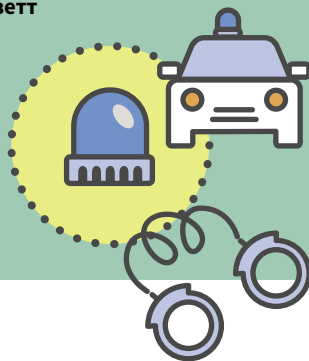
Ел. пошта: esch@planning.lu

Центр планування сім'ї Люксембургу, Еттельбрюк

18, Avenue J.F. Kennedy, L-9053 Еттельбрюк

Телефон: +352 81 87 87

Ел. пошта: 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

Téléphone: (+352) 2060 1060 (tous les jours, de 12h à 20h)

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

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



ДОМАШНЄ НАСИЛЬСТВО

Це насильство чи загроза насильства щодо людей, які живуть під одним дахом (подружжя, партнери, бабусі й дідусі, діти, брати та сестри, свекри та свекрухи, дядьки та тітки тощо).

Це насильство чи загроза насильства щодо людей, які живуть під одним дахом (подружжя, партнери, бабусі й дідусі, діти, брати та сестри, свекри та свекрухи, дядьки та тітки тощо).

У Люксембурзі, якщо особі погрожує близька особа, з якою вона проживає, або жорстоко з нею поводить, зловмиснику може бути заборонено повертатися додому на 14 днів (з продовженням до 3 місяців). Зловмисник не має права повернутися додому (крім як у супроводі працівника поліції) чи зв'язатися з потерпілим.



Служби екстреної допомоги

Якщо я став жертвою домашнього насильства чи свідком насильства, я звертаюся за допомогою до поліції (номер екстреної допомоги **113**) або надсилаю SMS на номер **113**. У цьому випадку я вказую своє ім'я й адресу та розповідаю, що відбулося.

Поліція приїде безпосередньо в будинок агресора.

Лінія допомоги з питань домашнього насильства

Ел. пошта: info@helpline-violence.lu

Телефон: (+352) 2060 1060 (щоденно, з 12:00 до 20:00)

www.violence.lu



У разі виселення агресора з житла поліція того ж дня повідомляє:

- Службу Riicht Eraus, яка контролює **винних у насильстві** з метою зменшення домашнього насильства;
- Службу підтримки **жертв домашнього насильства**, яка опікується жертвами, щоб повідомити їх про їхні права та запропонувати їм допомогу;
- Консультаційний центр, який підтримує **підлітків-жертв і свідків насильства**.

Riicht Eraus (Люксембурзький Червоний Хрест) для осіб, які вчинили домашнє насильство

73, rue Adolphe Fischer – L-1520 Люксембург

Телефон: +352 27 55 58 00

Ел. пошта: riichteraus@croix-rouge.lu

www.croix-rouge.lu/fr/service/riicht-eraus

Служба підтримки жертв домашнього насильства / SAVVD

В.Р. 1024 – L-1010 Люксембург

Телефон: + 352. 26 48 18 62

Факс: + 352 26 48 18 63

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

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

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

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).



КОНСУЛЬТАЦІЙНІ ПОСЛУГИ ДЛЯ ДІТЕЙ ТА МОЛОДІ, ЯКІ ПОСТРАЖДАЛИ ВІД НАСИЛЬСТВА

PSYea (FED) Допомога та психологічна служба для дітей та підлітків/жертв домашнього насильства

В.Р. 1024 L-1010 Люксембург

Телефон: +352 26 48 20 50

Ел. пошта: psyea@fed.lu

www.fed.lu/wp/services/s-psyea/

Alternatives (Pro Familia) Консультативний центр для дітей та молодих людей, які постраждали від насильства

138, rue de Belvaux за адресою L-4026 Еш/Альзетт - Телефон: +352 26 51 73

1, rue de l'Ecole Agricole L - 9016 Еттельбрюк - Телефон: +342 81 05 67

Ел. пошта: alternatives@profamilia.lu

www.profamilia.lu

ІНШІ АДРЕСИ:

Alupse – Люксембурзька асоціація соціальної педіатрії

Підтримка дітей-жертв насильства 8, rue Tony Bourg L-1278 Люксембург

Телефон: +352 26 18 48 1

Ел. пошта: alupse@pt.lu

www.alupse.lu

ЗВЕРНІТЬСЯ ДО ЛІКАРЯ

Незалежно від того, чи буде подаватися скарга, потерпілому рекомендується якнайшвидше пройти медичне обстеження, щоб лікар міг обстежити будь-які травми.

У надзвичайній ситуації: я телефоную за номером **112**



Якщо вам більше ніж 18 років, ви можете зателефонувати або попросити лікаря зв'язатися зі службою UMEDO: лікар, чоловік чи жінка, які пройшли спеціальну підготовку, подбають про взяття всіх зразків та зберігатимуть докази протягом 10 років. (див. сторінку 125).

ЗВЕРНІТЬСЯ ДО СЛУЖБИ ПІДТРИМКИ ПОСТРАЖДАЛИХ

Буває, що людина, яка постраждала від домашнього насильства, відчуває відповідальність за цей факт і не усвідомлює, що вона, навпаки, є жертвою. Через це іноді важко реагувати. Немає жодних виправдань насильству.

Зверніться за допомогою до професіонала, який вислухає та допоможе.

Ви можете звернутися до психолога з **Центру планування сім'ї**.

Вам запропонують зустрітися на місці або поговорити телефоном у терміновому порядку.

Інші адреси в цьому посібнику (сторінки 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

D'autres organismes existent. Vous les trouverez sur le site du Cesas :

www.cesas.lu/fr/liste-associations-et-institutions.php



ГАРЯЧА ЛІНІЯ НА ВИПАДОК НАДЗВИЧАЙНОЇ СИТУАЦІЇ

ПОЛІЦІЯ – 24/7: 113

Надзвичайні ситуації - 24/7: 112

Жіночий простір (Profamilia)

Телефон довіри з питань насильства над жінками – цілодобово

Телефон: +352 51 72 72 88 або +352 51 72 72 41

Fraenhaus – Притулок для жінок, які постраждали від домашнього насильства (FED)

Телефон довіри з питань насильства над жінками – цілодобово

Телефон: +352 40 73 35 (+352) 44 81 81

Foyer Paula Bové (FMPO)

Телефон довіри з питань насильства над жінками – цілодобово

Телефон: +352 406001 210

Foyer Sud (CNFL)

Телефон довіри з питань насильства над жінками – цілодобово

Телефон: +352 54 57 57

Meederchershaus (FED)

Телефон довіри з питань насильства над дівчатами від 12 до 21 року – цілодобово

Телефон: +352 29 65 65

Інформаційно-консультаційна служба для хлопчиків і чоловіків (Info Mann)

Телефон: +352 274 965.

Гаряча лінія BEE SECURE

Допомога та особисте керівництво у разі домагань, кібермобінгу, дискримінації тощо.

Телефон: +352 8002 1234

www.bee-secure.lu/fr/helpline

Існують інші організації. Ви знайдете їх на вебсайті Cesas:

www.cesas.lu/fr/liste-associations-et-institutions.php

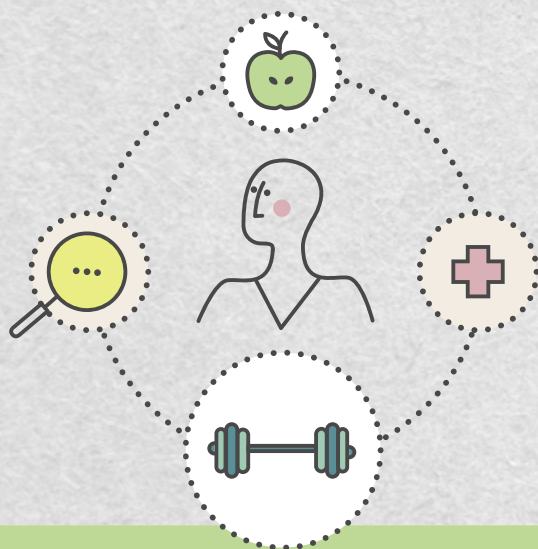
PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ GLOBALE



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 à une contraception bien choisie (p. 66).
- Et on peut aussi agir pour rester en bonne santé grâce à un mode de vie sain.



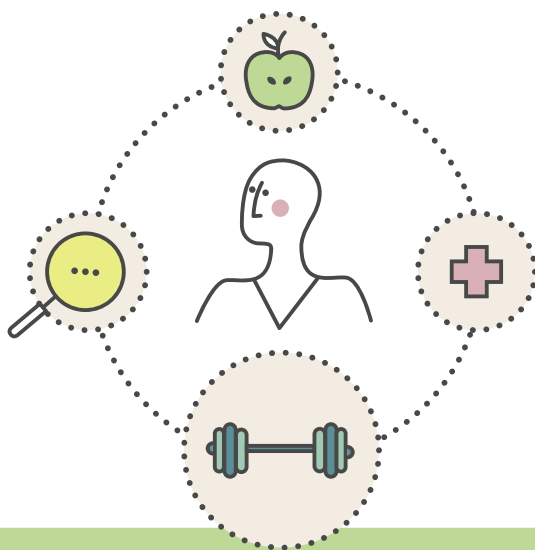
ТУРБОТА ПРО ЗАГАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я



Здоров'я являє собою баланс між різними вимірами людської особистості: фізичним, психологічним і соціальним. Воно міняється протягом життя.

Важливо спостерігати, прислухатися до власного організму і звертати увагу на те, що корисно для збереження здоров'я. Це також передбачає вивчення того, що завдає шкоди вашому здоров'ю, а що може призвести до захворювання.

- Медичне спостереження, обстеження, вакцинація, захист — союзники нашого здоров'я.
- Перевірити стан здоров'я можна на консультації з вашим лікарем-терапевтом. Обстеження дозволяє виявити певні захворювання, навіть за відсутності симптомів. Це дозволяє краще їх лікувати.
- Вакцинація захищає від деяких захворювань.
- Ви можете захистити себе від інфекцій, що передаються статевим шляхом (стор. 95), ВІЛ-СНІДу (стор. 99), вірусного гепатиту (стор. 101). Небажаної вагітності можна уникнути за допомогою правильно підібраної контрацепції (стор. 67)
- Ми також можемо вжити заходів для збереження здоров'я за допомогою здорового способу життя.





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/

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

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.





ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ

Фізична активність допомагає запобігти виникненню захворювань, подолати біль у спині та зменшити стрес. Всесвітня організація охорони здоров'я нагадує про важливість таких фізичних навантажень, як біг, ходьба, плавання, їзда на велосипеді, фітнес.

Фізична активність допомагає запобігти виникненню захворювань, подолати біль у спині та зменшити стрес. Всесвітня організація охорони здоров'я нагадує про важливість таких фізичних навантажень, як біг, ходьба, плавання, їзда на велосипеді, фітнес.

Рекомендується займатися **фізичною активністю дві з половиною години** на тиждень. Найкраще рухатися кілька разів протягом коротких проміжків часу (не менше 10 хвилин кожен).

Додаткова інформація: www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_adults/en/

Я можу дізнатися у **своєму муніципалітеті** про заходи з фізичної активності, що організуються, та про чинні спортивні асоціації поблизу мого будинку.

Наприклад, місто Люксембург пропонує понад 160 спортивно-відпочинкових курсів, залів для спортивного фітнесу й оздоровчого спорту.

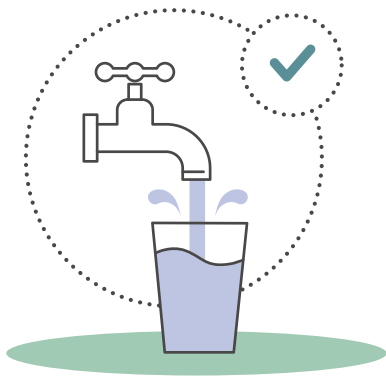
Додаткова інформація: www.vdl.lu/visiter/loisirs-et-sports/cours-de-sports-de-la-ville

ХАРЧУВАННЯ

ПИЙТЕ ВОДУ

У Люксембурзі можна пити **водопровідну воду**: вона чиста і її стан контролюється.

Регулярне вживання солодких і газованих напоїв шкідливо як для дорослих, так і для дітей.





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



ХАРЧОВА ПІРАМІДА



Харчування – основа здоров'я.

Здорова дієта зберігає ваше здоров'я. **Харчова піраміда** показує, які продукти слід їсти частіше (зелений і жовтий), а які рідше (червоний). Намагайтеся, наскільки це можливо, харчуватися збалансовано та різноманітно.

Якщо я дотримуюся спеціальної дієти (вегетаріанська, веганська, харчові алергії тощо), я можу звернутися до лікаря, щоб у разі потреби дізнатися, які добавки необхідні для правильного функціонування мого організму.

Щоб отримати поради з питань **годування дітей**, ви знайдете рекомендації Міністерства охорони здоров'я на цій вебсторінці: 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.

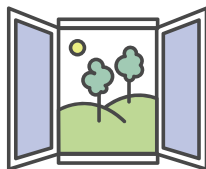
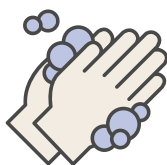
Pour les enfants n'ayant pas encore atteint l'âge de 18 ans, ces actes sont totalement remboursés.

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.



ГІГІЄНА Й ДРІБНІ ПОВСЯКДЕННІ ДІЇ



МИЙТЕ РУКИ

Важливо кілька разів на день **мити руки** водою з милом. Це також допомагає запобігти передачі інфекцій.

Я мию руки, коли приходжу додому, перед кожним прийомом їжі та після кожного походу в туалет.

Я намагаюся чхати й кашляти в складку ліктя або спльовувати в серветку.

ЧИСТЬТЕ ЗУБИ КІЛЬКА РАЗІВ НА ДЕНЬ

Чистити зуби слід **принаймні двічі на день** протягом 3 хвилин після вживання їжі.

Важливо доглядати за молочними, а також постійними зубами дітей, щоб уникнути карієсу та інфекцій.

У Люксембурзі я раз на рік ходжу на огляд до спеціаліста з лікування зубів, **стоматолога**. Цей візит повністю компенсує Національний фонд охорони здоров'я.

Для дітей, які ще не досягли 18 років, такі консультації відшкодовуються повністю.

ПРОВІТРЮЙТЕ СВОЄ ЖИТЛО

Бажано **провітрювати свій будинок**, відкриваючи вікна щодня, навіть у холодну погоду, щоб оновити повітря (близько 15 хвилин). Ми краще спимо в прохолодному приміщенні з добре насиченим киснем повітрям.



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

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



ЗАЛЕЖНОСТІ

АЛКОГОЛЬ

Помірне вживання алкоголю є загальноприйнятою суспільною практикою. Кожен вільний вживати його чи ні.

Надмірне вживання алкоголю сприяє розвитку захворювань. Він може стати причиною дорожньо-транспортних пригод, нещасних випадків на виробництві або навіть насильницької поведінки.

Вживання алкоголю під час вагітності або годування груддю небезпечно для дитини.

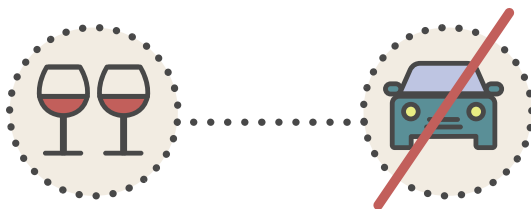
У Люксембурзі заборонено:

- Продавати алкоголь неповнолітнім особам віком до 16 років;
- Давати дітям алкоголь;
- Керувати автомобілем з вмістом алкоголю в крові вище 0,5 грама на літр крові (або 0,25 грама алкоголю на літр повітря, що видихається).

Однак для деяких категорій водіїв ця норма встановлюється на рівні 0,2 г алкоголю на літр крові, зокрема для:

- Кандидатів на отримання посвідчення водія та молодих водіїв (менш ніж 2 роки після отримання прав)
- Осіб, що супроводжують, в контексті водіння в супроводі;
- Водіїв віком до 18 років (наприклад, деяких мотоциклів);
- Професійних водіїв.

Якщо я за кермом, я не вживаю більше однієї порції алкоголю.



Додаткова інформація: www.securite-routiere.lu

Якщо я вважаю, що зловживаю алкоголем, я звертаюся до лікаря:
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

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
- www.jdh.lu/
- www.cnds.lu/abrigado/



ТЮТЮН

У Люксембурзі **заборонено палити**:

- У громадських місцях Люксембурга (закриті місця, а також громадський транспорт);
- У своєму автомобілі в присутності дітей до 12 років.

Забороняється продаж тютюнових виробів неповнолітнім віком до 16 років.

Нікотин в тютюні викликає звикання. Куріння викликає серйозні захворювання, такі як рак і серцево-судинні захворювання.

Тютюновий дим також небезпечний для некурців, особливо для дітей та немовлят. Це називається **пасивним курінням**.

Вагітним і жінкам, що годують, не рекомендується палити, оскільки це може зашкодити здоров'ю дитини.

Також шкідливі **кальяни** та **електронні сигарети**.

Щоб отримати будь-яку інформацію та допомогу з відлученням (щоб кинути палити), я можу отримати інформацію на сайті:
www.sante.public.lu/fr/prevention/tabac/arreter-fumer/sevrage-tabagique/index.html

ІНШІ НАРКОТИЧНІ РЕЧОВИНИ

Наркотики, такі як **кокаїн** або **героїн**, заборонені в Люксембурзі.

Заборонено їх:

- Зберігати;
- Споживати;
- Виготовляти;
- Продавати.

Якщо я залежний від наркотиків, я можу отримати допомогу в спеціалізованих службах і можу взяти участь у програмі заміни (замінити наркотик чимось іншим).

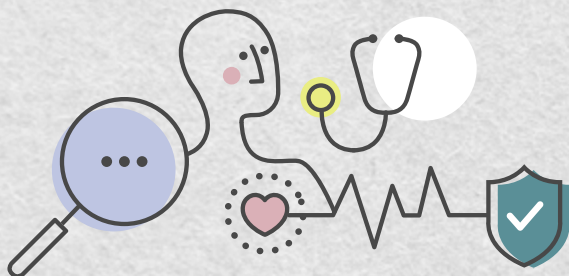
Увага, я можу заразитися ВІЛ або гепатитом, використовуючи спільно заражені медичні прилади!

Є місця для роздачі та обміну шприців:

- www.cnapa.lu
- www.jdh.lu/
- 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



ОБСТЕЖЕННЯ ТА НАГЛЯД ЗА ЗАХВОРЮВАННЯМИ



Після вашого прибуття були проведені різноманітні скринінгові тести, включаючи рентген грудної клітки. Деякі захворювання, особливо локалізовані в легенях, наприклад, туберкульоз, можуть дуже легко передаватися (кашель, чхання) при тісному контакті з хворою людиною.

Своєчасне виявлення певних захворювань дає можливість якомога краще їх лікувати й таким чином уникнути ускладнень.

ЦУКРОВИЙ ДІАБЕТ

Цукровий діабет – це **хронічне захворювання**.

Хронічні захворювання - це стани, які:

- Тривають довгий час;
- Не виліковуються самі собою;
- Вилікувати які рідко вдається повністю.

Однак цукровий діабет можна **контролювати** й **лікувати** за допомогою ліків.

Діабет заважає організму правильно використовувати цукор як джерело енергії. Цукор накопичується в крові й може викликати серйозні ускладнення: серцево-судинні захворювання, ниркову недостатність, втрату зору, проблеми з нижніми кінцівками (ноги й стопи), які можуть призвести до ампутації.

Примітка: існує також гестаційний діабет, форма гіперглікемії, яка іноді вражає вагітних жінок.

КОРИСНІ АДРЕСИ

Діабетичний центр

143, rue de Mühlenbach, L-2168 Люксембург-Айх

Телефон: +352 48 53 61

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>



СЕРЦЕВО-СУДИННІ ЗАХВОРЮВАННЯ

Серцево-судинні захворювання є основною причиною смертності у всьому світі. Вони вражають серце й судини.

Серцеві напади та інсульти (цереброваскулярні інциденти) зазвичай є серйозними подіями та в основному викликані закоркуванням артерії, що перешкоджає крові досягти серця або мозку.

ЯК МОЖНА ЗАПОБІГТИ ЦИМ ЗАХВОРЮВАННЯМ?

Для зниження ризику серцево-судинних захворювань рекомендується:

- Не палити;
- Вживати якомога менше алкоголю;
- Знизити вживання солі;
- Харчуватися збалансовано (див. сторінку 137);
- Займатися фізичною активністю.

Перевіряйте свій артеріальний тиск, коли йдете до лікаря.

ЯКІ ОЗНАКИ ЦИХ ЗАХВОРЮВАНЬ?

Серцевий напад може викликати:

- Біль або дискомфорт в центральній частині грудної клітки;
- Біль або дискомфорт в руках, лівому плечі;
- Утруднене дихання або задишку.

Інсульт також може викликати раптову появу таких симптомів:

- Оніміння (втрата рухомості) обличчя, рук або ніг, особливо з одного боку тіла;
- Розгубленість, труднощі з розмовою або розумінням того, що мені говорять;
- Утруднення зору, що вражає одне або обидва ока;
- Труднощі при ходьбі, втрата рівноваги або координації.

Люди з такими симптомами повинні негайно звернутися за медичною допомогою. Треба якнайшвидше **зателефонувати за номером 112!**

Для отримання додаткової інформації ви можете ознайомитися з цим посібником (французькою та англійською мовами):

<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) !



РАК

У Люксембурзі існують програми скринінгу на певні види раку. Своєчасна діагностика підвищує шанси на одужання.

СКРИНІНГ НА РАК, СПРИЧИНЕНИЙ ВІРУСОМ ПАПІЛОМИ ЛЮДИНИ (ВПЛ)

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, «папіломавірус» (ВПЛ) є найпоширенішою інфекцією, що передається статевим шляхом. Понад 70% людей, які мають сексуальну активність, інфікуються один або кілька разів протягом свого життя. Більшість папіломавірусів зникають самі. Найчастіше інфіковані люди не усвідомлюють цього, оскільки вірус не викликає жодних симптомів.

- **У ЖІНОК**, однак, папіломавірус іноді зберігається і прогресує до **раку шийки матки** за відсутності регулярного обстеження. Обстеження проводиться гінекологом або лікарем загальної практики та в Центрах плануванні сім'ї. Лікар бере мазок: отримує клітини з шийки матки за допомогою свого роду великого ватного тампона. Перший мазок рекомендується здавати у 25 років, другий – у 26 років, потім кожні 3 роки, якщо в нормі, до 70 років. Його відшкодовує Національний фонд охорони здоров'я всім жінкам дітородного віку та протягом усього життя.
- **У ЧОЛОВІКІВ** папіломавірус може викликати рак горла, особливо у тих, хто має **СТАТЕВО-ЩІЦНИЙ СТАТЕВИЙ АКТ** (оральний секс). Обстеження можна пройти в лікаря в Центрі планування сім'ї, уролога (лікаря, що спеціалізується на сечовидільній системі) або отоларинголога (лікаря, що спеціалізується на вухах, носі та горлі).

Вакцинація

Якщо я маленька дівчинка чи хлопчик (від 9 до 13 років), я можу зробити щеплення від певних вірусів папіломи. Вакцинація захищає мене від більш ніж 70% форм раку, спричиненого ВПЛ. Ці вакцини відшкодовує Національний фонд охорони здоров'я.

У деяких випадках можуть запропонувати «наздоганяючу» вакцинацію, якщо я старший цього віку.

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

При правильному використанні презерватив захищає від усіх інфекцій, що передаються статевим шляхом, ІПСШ (див. сторінку 69)!



DÉPISTAGE DU CANCER DU SEIN

Pour savoir si l'on est atteint par un cancer du sein, il faut faire une **mammographie (examen radiologique des seins)**. Au Luxembourg, cet examen est gratuit pour toutes les **femmes de 50 à 69 ans** ou avant sur ordonnance tous les deux ans. Une invitation est envoyée par courrier au domicile des femmes concernées.

À partir de l'adolescence, chaque femme peut faire un **auto-examen** des seins **1 fois par mois de préférence après les menstruations**.

Pour plus d'informations, je peux demander conseil à un gynécologue ou au Planning Familial.

LIENS ET ADRESSES UTILES

- www.cancer.lu/fr/depistage-du-cancer-du-sein
- <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

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>



СКРИНІНГ НА РАК МОЛОЧНОЇ ЗАЛОЗИ

Щоб дізнатися, чи є у вас рак молочної залози, необхідно зробити **мамографію (рентгенологічне дослідження молочних залоз)**. У Люксембурзі цей огляд є безкоштовним для всіх **жінок у віці від 50 до 69 років** і раніше, за рецептом кожні два роки. Запрошення надсилається поштою на адресу жінок відповідного віку.

З підліткового віку кожна жінка може проводити **самообстеження** грудей **раз на місяць, бажано після місячних**.

Для отримання додаткової інформації я можу звернутися за порадою до гінеколога або до спеціаліста з Центру планування сім'ї.

КОРИСНІ ПОСИЛАННЯ ТА АДРЕСИ

- www.cancer.lu/fr/depistage-du-cancer-du-sein
- <https://sante.public.lu/fr/prevention/cancer-sein-depistage/index.html>
- Для жінок, які вже хворіли на рак грудей, існують асоціації допомоги та підтримки. www.europadonna.lu/fr/accueil/index.php

КОРИСНІ АДРЕСИ (ОБСТЕЖЕННЯ):

Люксембурзький лікарняний центр – Пологовий будинок

Телефон: +352 44 11 64 24

Hôpitaux Robert Schuman – Site Kirchberg Luxembourg

Телефон: +352 24 68 56 96

Hôpitaux Robert Schuman – Site ZithaKlinik Luxembourg

Телефон: +32 28 88 45 99

Північний лікарняний центр – Еттельбрюк

Телефон: +352 81 66 81 66

Лікарняний центр ім. Еміля Майріша – Еш-сюр-Альзетт

Телефон: +352 57 11 79 30 0



СКРИНІНГ НА КОЛОРЕКТАЛЬНИЙ РАК

Скринінг на **колоректальний рак (товстої та прямої кишки)** пропонується жінкам і чоловікам **у віці від 55 до 74 років**. Це покривається Національним фондом охорони здоров'я. Запрошення автоматично надсилається поштою на адресу зацікавлених осіб.

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

СКРИНІНГ НА РАК ПРОСТАТИ

Передміхурова залоза - це невелика залоза чоловічої репродуктивної системи. З 50 років бажано звернутися до уролога.

Це дуже поширена форма раку, пройдіть обстеження!

<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^e étage, L-1531 Luxembourg

Téléphone : +352 48 59 76

E-mail : 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^e étage)

Téléphone : +352 54 51 51

E-mail : 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



ВАКЦИНАЦІЯ

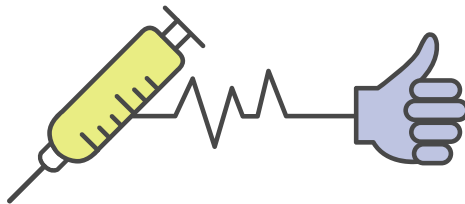
У Люксембурзі щеплення не є обов'язковими, але **настійно рекомендуються**.

Вакцинація захищає від деяких серйозних захворювань і захищає інших, запобігаючи передачі.

Саме лікарі чи педіатри (для дітей) пропонують та організовують різноманітні щеплення.

РЕКОМЕНДАЦІЇ СТОСУЮТЬСЯ НАСТУПНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ:

- Дифтерія, правець, коклюш, поліомієліт, гемофільна інфекція грипу В і гепатит В (вакцини проти цих 6 вірусів об'єднані в одну ін'єкцію)
- Кір, краснуха, паротит, вітряна віспа (вакцини проти цих 4 вірусів об'єднані в одну ін'єкцію)
- Пневмокок
- Менінгокок
- Ротавірус
- Вірус папіломи людини (ВПЛ)
- Грип
- COVID-19



Щоб отримати будь-яку інформацію щодо вакцин, я можу звернутися до свого лікаря або безкоштовно відвідати Центр планування сім'ї.

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

КОРИСНІ АДРЕСИ

Центр планування сім'ї, Люксембург

6, rue de la Fonderie, 4-й поверх, L-1531 Люксембург

Телефон: +352 48 59 76

Ел. пошта: info@planning.lu

Центр планування сім'ї, Еш-сюр-Альзетт

2-4, rue Ernie Reitz, L – 4151 Еш-сюр-Альзетт

(перетин з 14-16 avenue de la Gare на 4 поверсі)

Телефон: +352 54 51 51

Ел. пошта: esch@planning.lu

Центр планування сім'ї, Еттельбрюк

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

Телефон: +352 81 87 87

Ел. пошта: 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.





СОЦІАЛЬНА ПІДТРИМКА

СОЦІАЛЬНИЙ ПРАЦІВНИК

Соціальні працівники – це люди, які піклуються про соціальний моніторинг та нагляд за DPI. Вони працюють на ONA або інші організації, такі як Карітас або Червоний Хрест.

Після реєстрації моєї заяви про міжнародний захист у МАЕЕ (Міністерство закордонних і європейських справ) призначається **соціальний працівник** (чоловік чи жінка), який буде займатися моєю справою. Протягом усієї процедури він **супроводжує** мене під час адміністративних процедур і **допомагає** мені отримати юридичні пільги та матеріальну допомогу.





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)

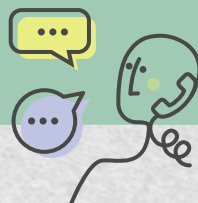
Ukrainien, russe : +352 247 - 85758 (lundis et jeudis de 8h à 9h)

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



СОЦІАЛЬНІ ГАРЯЧІ ЛІНІЇ

ГАРЯЧІ ЛІНІЇ

DPI, які проживають у центрах проживання, управління яких здійснюється безпосередньо ONA, можуть зв'язатися з ONA в години роботи гарячої лінії (вранці з 8:00 до 9:00), щоб домовитися про зустріч із соціальним працівником.

DPI, які проживають у центрах, наданих Червоним Хрестом чи Карітас, можуть звернутися до психосоціальними працівників на місці.

ГАРЯЧА ЛІНІЯ ДЛЯ DPI

Німецька, англійська, французька: +352 247 - 85758

(з понеділка по п'ятницю з 8.00 до 9.00)

Сербохорватська, албанська: +352 247 – 85758 (понеділок і п'ятниця з 8.00 до 9.00)

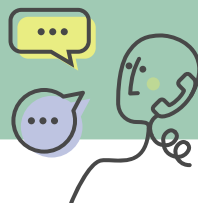
Українська, російська: +352 247 – 85758 (понеділок і четвер з 8.00 до 9.00)

Іспанська: +352 247-85703 (щовівторка з 8.00 до 9.00)

Арабська: +352 247-85703 (понеділок і п'ятниця з 8.00 до 9.00)

Фарсі: +352 247-85703 (щосереди з 8.00 до 9.00)

Тигринья: + 352 247-85703 (щочетверга з 14:15 до 15:15)



СТІЙКА ДОПОМОГИ

Національна служба з приймання біженців (ONA) пропонує постійні стійки

БЕЗ ПОПЕРЕДНЬОЇ ДОМОВЛЕНOSTІ

У вівторок і четвер вдень з 14:00 до 16:00.

Зустрічі на цих стійках відбуваються без попереднього запису й призначені для всієї громадськості ONA, а також для всіх інформаційних та адміністративних запитів (розрахунковий рахунок POST, ваучери на послуги консультацій тощо).

ЗА ПОПЕРЕДНЬОЮ ДОМОВЛЕНІСТЮ

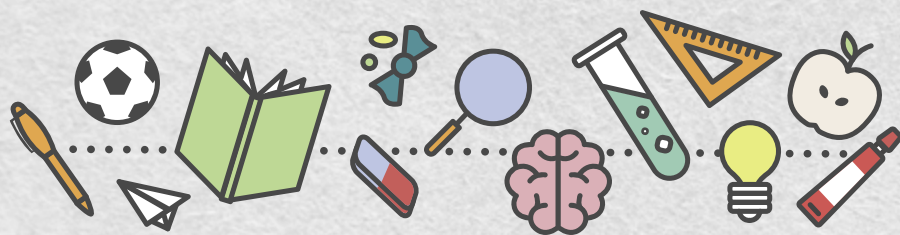
Щоб записатися на консультацію та з будь-яких питань щодо соціальної допомоги та навчання, будь ласка, телефонуйте за номером: 247-75754 (з понеділка по п'ятницю з 8:00 до 12:00 та з 14:00 до 17:00)

У РАЗІ НЕВІДКЛАДНОЇ СОЦІАЛЬНОЇ НАДЗВИЧАЙНОЇ СИТУАЦІЇ

Будь ласка, зателефонуйте за номером: 247-75771

(з понеділка по п'ятницю з 9:00 до 12:00 та з 14:00 до 17:00)

Ви також можете зв'язатися з ONA електронною поштою: 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.**

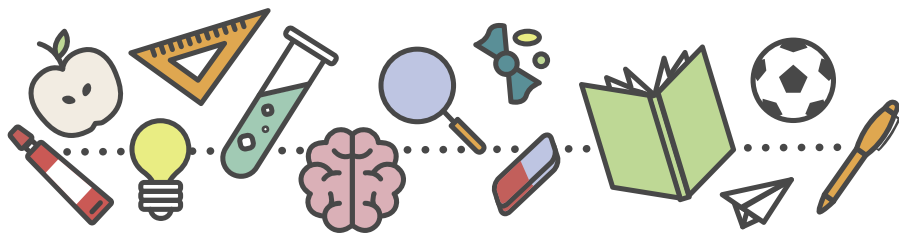
Cela vaut pour tous les enfants, quel que soit le statut des parents.

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.



НАВЧАННЯ ТА ІНТЕГРАЦІЯ

ДО 18 РОКІВ

У Люксембурзі **школа є обов'язковою для всіх дітей віком від 4 до 16 років.**

Це стосується всіх дітей, незалежно від статусу батьків.

Навчання триває не менше 12 років і є безкоштовним у всіх державних школах.

Відділ освіти дітей-іноземців (SECAM) інформує та інтегрує батьків та їх дітей.

Для полегшення спілкування між батьками-іноземцями, які нещодавно прибули до Люксембургу, та школою та/або вчителями доступні міжкультурні посередники. Ця послуга безкоштовна.

- **Діти до 12 років** перебувають на обліку в секретаріаті міста за місцем проживання.
- **Молоді люди віком від 12 років** отримують інформацію та консультації з приводу свого навчання в Службі з приймання та орієнтації дітей іммігрантів (CASNA).
- **Для молодих людей віком від 16 до 24 років включно** (окрім обов'язкової освіти) також є можливість продовжити навчання чи підготуватися до професійного життя, зокрема в підготовчих класах.



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.





3 18 РОКІВ

ПРОГРАМА СУПРОВОДЖУВАНОЇ ІНТЕГРАЦІЇ (PIA)

PIA орієнтована на DPI у віці від **18 до 65**, які нещодавно прибули до Люксембургу й отримують соціальну допомогу, яку надає Національна служба з приймання біженців (ONA), і на BPI, переселених до Люксембургу (UNHCR – Resettlement). Вона спрямована на підтримку їхньої інтеграції в люксембурзьке суспільство.

Для успішної інтеграції необхідні дві речі:

- Вивчення хоча б однієї з національних мов (люксембурзької, німецької або французької);
- Розуміння того, як працює повсякденне життя в Люксембурзі.

Щоб пізнати та зрозуміти люксембурзьке суспільство, як воно працює, його мови, PIA запрошує DPI/BPI брати участь у курсах та інформаційних сесіях.

Програма PIA складається з двох компонентів:

- Інформаційні сесії про життя в Люксембурзі (наприклад, права та обов'язки, правила спільного життя, рівність між чоловіками та жінками тощо), організовані Департаментом інтеграції Міністерства у справах сім'ї, інтеграції та Великого регіону;
- Лінгвістичні інтеграційні курси (курси вивчення мови та навчання грамоти), організовані Відділом освіти дорослих (SFA) Міністерства національної освіти, дітей та молоді.

Для всіх осіб віком від 18 до 24 років включно Служба освіти дітей-іноземців (SECAM) організовує інформаційно-орієнтаційні заняття.





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

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

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

www.men.public.lu/fr/formation-adultes/index.html

Offre de formation pour adultes en ligne

www.lifelong-learning.lu/



БЕЗПЕРЕРВНА ОСВІТА ДЛЯ ДОРОСЛИХ

Крім віку обов'язкового шкільного навчання, є багато можливостей для навчання протягом усього життя.

КОРИСНІ АДРЕСИ

Міністерство національної освіти, дітей та молоді

Відділ освіти дітей-іноземців (SECAM)

Служба з приймання та орієнтації дітей іммігрантів (CASNA)

Центр орієнтації

29, rue Aldringen, L-1118 Люксембург

Центр орієнтації

Телефон: +352 247 – 85207

Міністерство національної освіти, дітей та молоді

Відділ освіти дітей-іноземців (SECAM)

Міжкультурні посередники

Телефон: +352 247 – 85909

Ел. пошта: mediateurs@men.lu

Програма супроводжуваної інтеграції (PIA)

Міністерство у справах сім'ї, інтеграції та Великого регіону

Відділ інтеграції

Електронна пошта: programmes@integration.etat.lu

Міністерство національної освіти, дітей та молоді

Відділ освіти дорослих (SFA)

Телефон: +352 8002 - 44 88

Ел. пошта: sfa@men.lu

www.men.public.lu/fr/formation-adultes/index.html

Пропозиції навчання для дорослих онлайн

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

Médiateur Santé – Luxembourg (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

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

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

www.info-handicap.lu





ІНШІ КОРИСНІ АДРЕСИ

Національна служба медичної інформації та посередництва

Адреса: 73, rue Adolphe Fischer, L-1520 Люксембург

Телефон: + 352 24 77 55 15

Ел. пошта: info@mediateursante.lu

Медіатор у сфері охорони здоров'я – Люксембург (public.lu)

«Національна служба медичної інформації та посередництва» є незалежною державною службою.

Відповідно до того, що передбачено законом від 24 липня 2014 року щодо прав та обов'язків пацієнта, ця служба виконує у сфері охорони здоров'я такі функції:

- Центр інформації та доступу до прав;
- Центр посередництва в будь-яких конфліктах між пацієнтом і медичним працівником;
- Контактний пункт для транскордонного догляду, спільно з Національним фондом охорони здоров'я.

ASTI

Асоціація підтримки трудових іммігрантів

Адреса: 10-12, rue Auguste Laval, L-1922 Люксембург

Телефон: + 352 43 83 33 1

Ел. пошта: ensemble@asti.lu

www.asti.lu

CLAE Asbl – Комітет зв'язку асоціацій іноземців – визнаний комунальним підприємством

Адреса: 26, rue de Gasperich, L-1617 Люксембург

Телефон: +352 29 86 86 1

Ел. пошта: info@clae.lu

www.clae.lu

Info-Handicap ASBL

Національний центр інформації та спілкування з особами з обмеженими можливостями

Адреса: 65, Avenue de la Gare, L-1611 Люксембург

Телефон: +352 36 64 66

Ел. пошта: info@iha.lu

www.info-handicap.lu





ДОСТУП – КАРТА

Центри планування сім'ї

Центр Еттельбрюка

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



Центр Люксембурга

6, rue de la Fonderie, 4 пов.
L-1531 Люксембург



Центр Еш-сюр-Альзетт

2-4, rue Ernie Reitz, 4 пов.
L – 4151 Еш-сюр-Альзетт

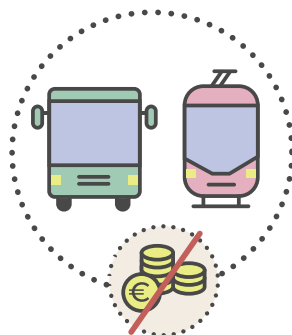
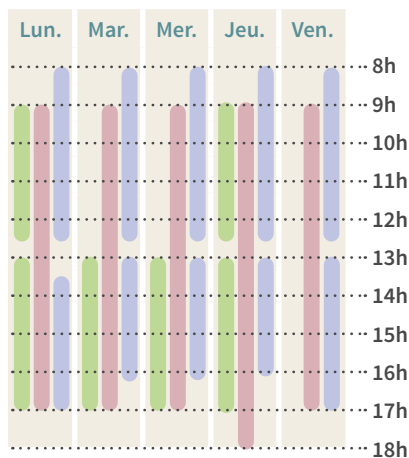


HORAIRES

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

ГРАФІК РОБОТИ

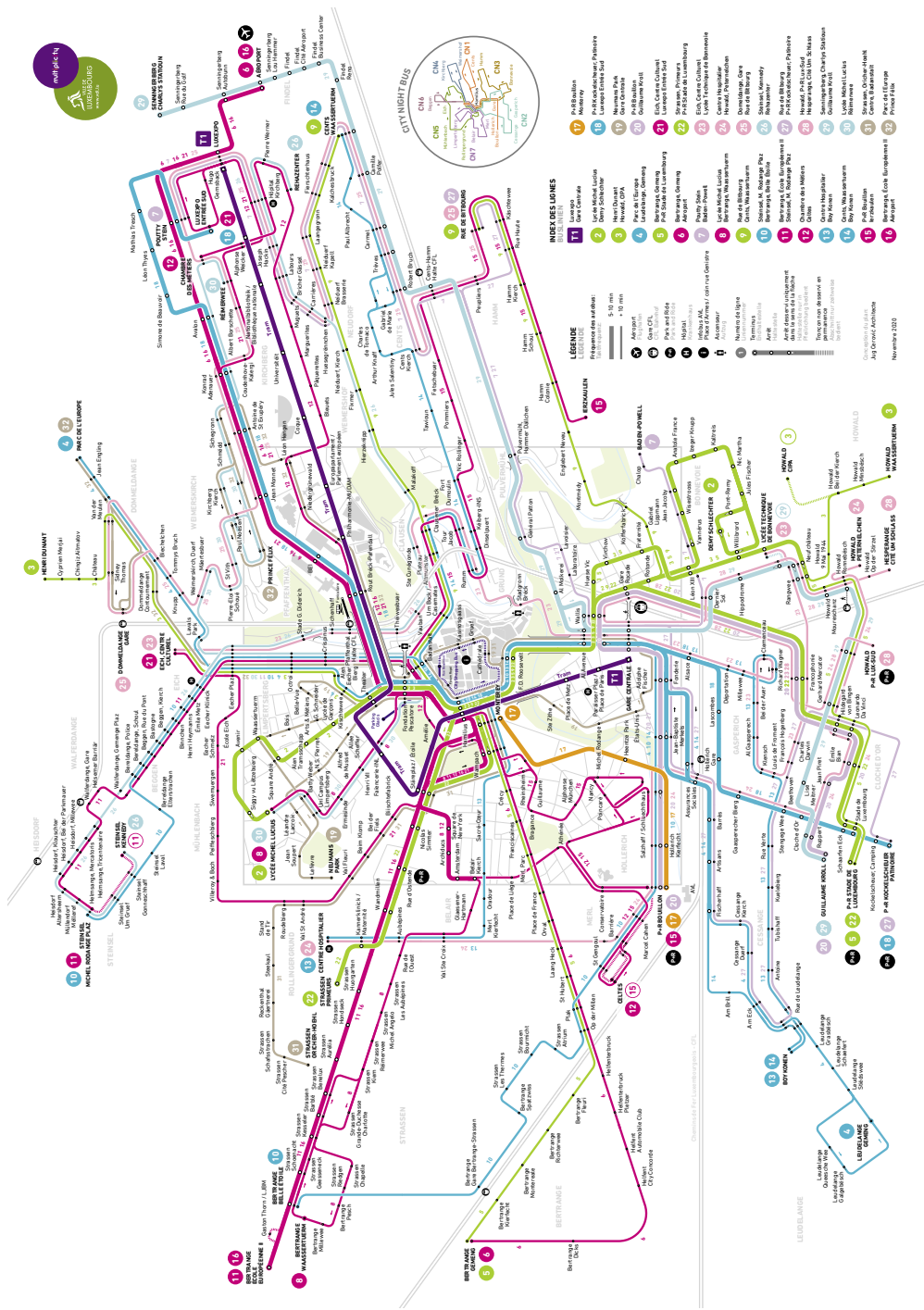
Наші три центри доступні за попереднім записом та в години роботи:



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

У Люксембурзі проїзд в автобусі, трамваї чи потязі БЕЗКОШТОВНИЙ!

mobiliteit.lu



**Le projet Parlons Santé est financé dans le
cadre du programme 2014-2020 du Fonds
« Asile, Migration et Intégration » - AMIF.**

Il s'agit d'un co-financement à parts
égales entre l'Union Européenne et l'État
luxembourgeois à travers l'ONA (Office National
pour l'Accueil) du ministère des Affaires
étrangères et européennes (anciennement du
ministère de la Famille et de l'Intégration).

Éditeur responsable: Planning Familial
Graphisme : mine.lu
Année de publication: 2022

**Проект Parlons Santé фінансується в
рамках програми на 2014-2020 рр. Фонду
«Asile, Migration et Intégration» - AMIF.**

Це співфінансування в рівних частинах
між Європейським Союзом та Державою
Люксембург через ONA (Національна
служба з приймання біженців) Міністерства
закордонних і європейських справ (раніше
Міністерство сім'ї та інтеграції).

Відповідальний редактор:
Центр планування сім'ї
Рік друку: 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^e étage, L-1531 Luxembourg

Téléphone: +352 48 59 76

E-mail: info@planning.lu

Planning Familial, Centre d'Esch-sur-Alzette

2-4, rue Ernie Reitz, 4^e 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

Planning Familial, Centre d'Ettelbruck

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

Téléphone: +352 81 87 87

E-mail: ettelbruck@planning.lu

