

وفقاً لمنظمة الصحة العالمية (OMS):

"الصحة تشير إلى حالة متكاملة من التوازن على المستويات الجسدية

والعاطفية والعقلية والاجتماعية،

ولا تقتصر فقط على غياب المرض أو الخلل الوظيفي أو العجز".

تُعد الصحة الجنسية والإنجابية جزءًا لا يتجزأ من الصحة العامة والتوازن الشامل. يُعتبر الوصول إلى الخدمات الصحية حقًا أساسيًا لكل إنسان، بغض النظر عن أصله أو توجهه أو وضعه الاقتصادي أو الاجتماعي.

يُعتبر هذا الكتيب وسيلة لتعزيز
جودة الحياة للجميع!



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

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

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

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

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 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. Vérifiez toujours sur le site internet de l'association !

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.



مرحبًا!

هذا الكتيب مخصص للقادمين الجدد إلى لوكسمبورغ:

- DPI (طالبي الحماية الدولية)؛
 - BPI (المستفيدين من الحماية الدولية)؛
 - البالغين والناصرين (أقل من 18 سنة) سواء كانوا مرفقين بعائلاتهم أو غير مرفقين.
- الهجرة ليست دائمًا اختيارًا. فقد يكون سببها الهروب من حرب في بلد الأصل، أو العنف السياسي أو الاجتماعي، أو الفقر المدقع، وهي أسباب يمكن أن تُعرض حياة الناس للخطر. وقد تزداد درجة الضعف خلال رحلة اللجوء.
- كما أن الوصول إلى بلد جديد ليس أمرًا سهلاً. فهناك عقبات جديدة يجب تجاوزها... مثل تعلّم لغة جديدة، والقيام بالعديد من الإجراءات الإدارية ضمن نظام غير معروف. وقد يكون البحث عن المعلومات للحصول على الرعاية الصحية أمرًا صعبًا أيضًا.

هدف هذا الكتيب هو مشاركتكم معلومات:

- من أجل المحافظة على صحتكم،
- من أجل الحصول على علاج فعال عندما تكونون مريضين،
- لمساعدتكم في العثور على الدعم والمساعدة وكذلك العناوين المهمة في بلد استقبالكم وبلد التعدّد الثقافي: لوكسمبورغ،
- ولإعلامكم بحقوقكم.

هذا المستند موجود بعدة لغات: الفارسية، العربية، التيغرينية والإنجليزية مع ترجمتها إلى اللغة الفرنسية. تقديمه بلغتين يُسهّل التواصل الذي قد يكون لديكم مع الطبيب، أو المساعد الاجتماعي، أو أي مهني صحي آخر.

يمكنكم الحصول على هذا الكتيب في المراكز الثلاثة لـ "التنظيم العائلي / Planning Familial" أو تحميله من الموقع الإلكتروني: www.planning.lu

العناوين المذكورة في هذا الكتيب ليست شاملة وقد تتغير.

تحققوا دائمًا من الموقع الإلكتروني للجمعية!

قراءة ممتعة!

تم اعتماد أسلوب كتابة مبسّط دون الإشارة إلى جنس المخاطب، كي يكون الكتيب واضحًا وسهل القراءة.

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

جدول المحتويات



3	مرحباً بكم
5	جدول المحتويات
11	الاختصارات
13	المترجم الشفوي
15	خدمات تنظيم الأسرة
17	مشروع "الحديث حول الصحة" والورشات الصحية
17	الشرح
17	التسجيل
17	ما بعد الورشات الصحية



19	نظام الرعاية الصحية في لوكسمبورغ
21	الصندوق الوطني للتأمين الصحي (CNS)
21	الانتساب إلى الصندوق الوطني للتأمين الصحي
23	بطاقة الضمان الاجتماعي
25	عندما تمرض
25	أنا في لوكسمبورغ منذ أقل من ثلاثة أشهر (DPI)
27	أنا في لوكسمبورغ منذ أكثر من ثلاثة أشهر
31	أنا مستفيد من الحماية الدولية (BPI)
33	أنا مستفيد من الحماية المؤقتة
33	كنت جزءاً من برنامج إعادة التوطين في لوكسمبورغ
33	أنت قاصر وطالب للحماية الدولية
35	استشارة طبيب
35	الفحص الطبي الإجمالي الأول
37	الطبيب العام والطبيب المتخصص
41	الأطباء والمستشفيات المناوبة
45	الطوارئ
45	112: الإسعاف أو الإطفاء
49	متى تتصل بالرقم 112
51	113: الشرطة
51	متى تتصل بالرقم 113



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



53 الاعتناء بالصحة الجنسية والإنجابية
53 الحياة الجنسية
55 التراضي
57 سن الرشد الجنسي
59 التوجهات الجنسية، والهوية الجنسية، والتعبير الجنسي، والتمييز ضد الآخرين
63 الإنجاب
63 الخصوبة
63 إنتاج الحيوانات المنوية (تكوّن النطاف)
65 الدورة الشهرية
67 وسائل منع الحمل
69 الواقي الذكري
73 المربع المصنوع من اللاتكس
75 وسائل منع الحمل الهرمونية
79 اللولب الهرموني وغير الهرموني
81 وسائل منع الحمل في حالات الطوارئ
83 وسائل منع الحمل الدائمة أو غير القابلة للتراجع
83 منع الحمل الطبيعي
85 لم تأتي الدورة الشهرية؟ حامل؟
85 الحمل
87 الإجازات، المعلومات والمساعدات المالية حول الولادة
91 الحمل الغير مرغوب فيه
91 الإنهاء الطوعي للحمل (الإجهاض)
93 الولادة في السر
93 الأمراض المنقولة جنسيا
95 ما هي الأمراض المنقولة جنسيا
95 استشارة الطبيب
97 قائمة أهم الأمراض المنقولة جنسيا
99 فيروس نقص المناعة المكتسبة / الإيدز
101 التهاب الكبد الوبائي ب
103 الفحوصات



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

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



PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ GLOBALE 132

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



AUTRES INFORMATIONS UTILES 154

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



107	الاعتناء بالصحة العاطفية والنفسية
107	ما هي الصحة.....
109	هل في تاريخك صدمة ؟.....
111	الوحدة.....
113	الأشياء التي يجب تذكرها لمساعدتك على أفضل وجه.....
119	العنف.....
119	أشكال العنف المختلفة
121	التشويه الجنسي.....
123	الاغتصاب والاعتداء الجنسي.....
127	العنف المنزلي.....



133	الاعتناء بالصحة العامة.....
135	النشاط البدني.....
135	التغذية.....
139	أسلوب الحياة.....
141	الإدمان.....
141	الكحول.....
143	التبغ.....
143	المخدرات الأخرى.....
145	كشف الأمراض ومراقبتها.....
145	مرض السكري.....
147	أمراض القلب والأوعية الدموية.....
149	السرطانات.....
153	التلقيح.....



155	معلومات أخرى مفيدة
155	المرافقة الاجتماعية.....
155	المسؤول الاجتماعي.....
157	الخدمات الاجتماعية الدائمة.....
159	التكوين والاندماج.....
159	قبل سن 18.....
161	ابتداءاً من سن 18.....
165	عناوين أخرى مفيدة.....
167	كيفية الوصول - الخريطة.....



ABRÉVIATIONS

Voici la signification des abréviations utilisées dans ce livret.

DPI : Demandeur de protection internationale.

Personne dont la demande de protection internationale a été enregistrée et où la procédure est en cours.

BPI : Bénéficiaire de protection internationale.

Personne ayant obtenu une réponse positive à sa demande de protection internationale.

BPT : Bénéficiaire de protection temporaire.

Personne ayant obtenu une réponse positive *temporaire* 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.

CNVV : Centre National pour Victimes de Violences.

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

FNS : Fonds national de solidarité.

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

LogIS : Logement pour l'inclusion sociale – Fondation HUT - Hëllef um terrain Luxembourg.

MAEE : Ministère des Affaires étrangères et européennes.

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

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

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

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

REVIS : Revenu d'inclusion sociale.

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

SECAM : Service de la scolarisation des enfants étrangers.

SFA : Service de la formation des adultes.

TPS : Tiers payant social.

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



الاختصارات

يُبين هذا القسم معاني الاختصارات الواردة في الكتيب

DPI: مقدم طلب الحماية الدولية.

هو الشخص الذي تم تسجيل طلبه للحصول على الحماية الدولية وما زالت إجراءات هذا الطلب جارية.

BPI: المستفيد من الحماية الدولية.

هو الشخص الذي حصل على رد إيجابي بخصوص طلبه للحصول على الحماية الدولية.

BPT: المستفيد من الحماية المؤقتة

هو الشخص الذي حصل على رد إيجابي مؤقت بخصوص طلبه للحصول على الحماية الدولية.

AFM: تسبيق على المصاريف الطبية.

AOT: تصريح مؤقت بالعمل.

CASNA: مركز الاستقبال المدرسي للطلاب الوافدين.

CNS: الصندوق الوطني للصحة.

CNVV: المركز الوطني لضحايا العنف.

CS-DPI: الوحدة الصحية لمقدمي طلب الحماية الدولية.

FNS: صندوق التضامن الوطني.

LISKO: Lëtzebuurger Integratiouns - a Sozialkohäsiounscenter (مركز لوكسمبورغ للاندماج والتماسك الاجتماعي).

LogIS: الإسكان من أجل الادماج الاجتماعي - مؤسسة HUT هيلف أوم تيرين لوكسمبورغ.

MAEE: وزارة الشؤون الخارجية والأوروبية.

MENJE: وزارة التربية الوطنية والطفولة والشباب.

MIFA: وزارة الأسرة والاندماج والمنطقة الكبرى.

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

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

REVIS: دخل الإدماج الاجتماعي.

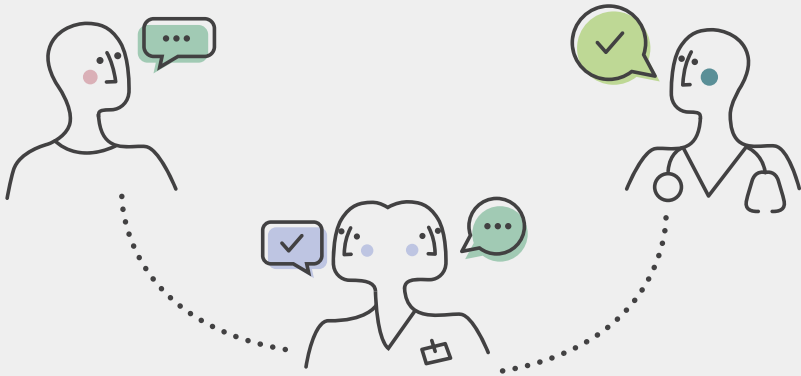
SGA-ONA: قسم الإرشاد والمنح التابع لمكتب ONA (مكتب الاستقبال الوطني)

SECAM: خدمة تعليم الأطفال الأجانب.

SFA: خدمة تكوين البالغين.

TPS: النظام الاجتماعي للدفع المباشر

24/7: على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع



INTERPRÈTE

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

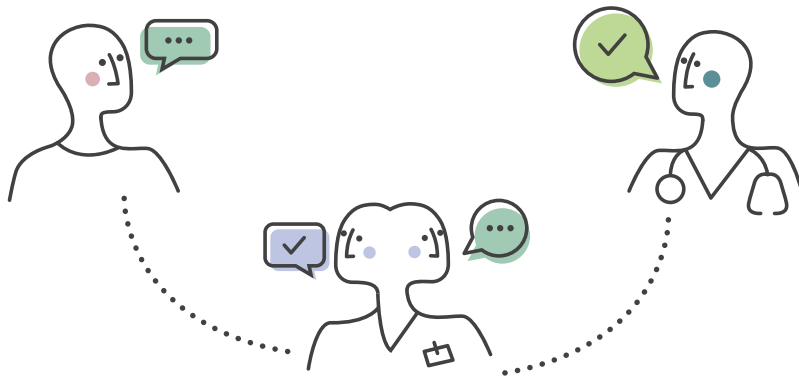
Avec ou sans interprète, n'hésitez pas à faire répéter et à poser des questions !

Votre structure d'hébergement ou une association comme le Planning Familial, les 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 bénéficiaires de protection temporaire (BPT), 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.

Interprétariat interculturel : www.croix-rouge.lu (uniquement pour les associations)



المترجم الشفوي

في إجراءاتك الصحية (وفي مجالات أخرى)، يحق لك طلب المساعدة من مترجم شفوي محترف للتأكد من أنك تفهم جيدًا ما يُقال لك وأنك تستطيع التعبير عن نفسك بوضوح.

قد تشعر بالحرَج من الاضطرار إلى شرح حياتك الخاصة أو تاريخ عائلتك أمام أحد معارفك (أحد أفراد العائلة، صديق، إلخ) لغرض الترجمة. المترجم الشفوي المحترف يحترم **السرية**. ويلتزم بالسِر المهني وبميثاق أخلاقي واضح يسمح لك بالتحدث عن وضعك بثقة. بفضل المترجم الشفوي، ستفهم جيدًا التوضيحات التي يتم تقديمها لك، وهذا أمر مهم جدًا، على سبيل المثال، عند زيارة الطبيب، سواء عند وصف علاج لك أو عندما تحتاج لإعطاء موافقتك على إجراء فحوصات أو كشف طبي. سواء كنت بصحبة مترجم أم وحدك، لا تردد في طلب إعادة الشرح وطرح الأسئلة!

يمكن لمكان إقامتك أو لجمعية مثل تنظيم الأسرة، والمؤسسات الطبية، وخدمات المساعدة والدعم، والمحامين، وما إلى ذلك، طلب مترجم شفوي لك في مواعيدك. ولكن يجب إبلاغهم بذلك مسبقًا!

بالنسبة لطالبي الحماية الدولية (DPI) ولمستفيدين من الحماية المؤقتة (BPI) يقوم مكتب ONA (مكتب الاستقبال الوطني) أو الجهة التي تتوجه إليها بتوفير المترجم وتحمل تكاليفه، إذا كنت بحاجة إلى مترجم، فيجب عليك إخبار الشخص المرجعي في مكان إقامتك عند تحديد الموعد.

إذا كنت مستفيدًا من الحماية الدولية (BPI)، فيجب عليك أولاً أن تتحقق ما إذا كانت الجهة أو الخدمة التي ترغب بزيارتها تغطي تكاليف المترجم أم لا. إذا كنت بحاجة إلى مترجم لاستشارة طبيب في عيادة خاصة، فيجب عليك أخذ موعد مع المترجم ودفع أجره بنفسك. إذا قمت باستشارة طبيب متخصص في المستشفى، يمكنك طلب مترجم فوري عند تحديد موعد، فعادةً ما يكون لدى المستشفيات خدمة الترجمة الفورية.

الترجمة بين الثقافات: www.croix-rouge.lu (للجمعيات فقط)



LES SERVICES DU PLANNING FAMILIAL

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Les services du Planning Familial sont gratuits :

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

Téléphone : +352 48 59 76





خدمات تنظيم الأسرة

يضمن التنظيم الأسري حق الجميع في الوصول إلى المعلومات والخدمات المتعلقة بالصحة الجنسية والإنجابية والعاطفية، بسرية تامة وجودة عالية.

كما يدافع عن حق الأفراد في اتخاذ قرارات شخصية، واعية ومسؤولة، بحرية تامة ومن دون أي إكراه أو عنف، استناداً إلى المساواة، والاحترام، والسلامة الجسدية، والكرامة الإنسانية

الكل مرحب به، شباباً وبالغين، بمفردهم أو برفقة أحد، كأزواج أو كعائلات.

نرحب بكم دون أي تمييز على أساس العمر، الجنسية، الأصل، الجنس، النوع الاجتماعي، الحالة المدنية، التوجه الجنسي، الهوية الجنسية، الدين، الوضع المالي أو القانوني، أو أي صفة أخرى.

يقدم التنظيم الأسري الإجابات على أسئلتكم بأسلوب حيادي، ودود وسري.

يسمع إليكم المتخصصون دون إصدار أحكام، يحترمون آرائكم، يزودونكم بالمعلومات، يقدمون النصائح، ويعتنون بصحتكم. إذا تعذر ذلك، يتم توجيهكم إلى مختص آخر.

التنظيم الأسري قريب منكم: 3 مراكز في 3 مناطق، دائماً بالقرب من محطة قطار أو موقف حافلة أو ترام.
كما يقدم استشارات عن بُعد (هاتف/فيديو).

يمكن دائماً الاستعانة بـ مترجم، وهو مجاني أيضاً للمستفيدين من الحماية الدولية (BPI).

جميع خدمات التنظيم الأسري مجانية:

- المعلومات والاستشارات الطبية وأمراض النساء (الفحوصات السنوية، الكشف عن الأمراض المنقولة جنسياً، الكشف عن بعض أنواع السرطان، منع الحمل، البلوغ، انقطاع الطمث، الصحة الجنسية، الحمل المرغوب أو غير المرغوب فيه، العنف الجنسي، وتشويه الأعضاء التناسلية، وغيرها)؛
- اختبار الحمل، منع الحمل، وسائل منع الحمل الطارئة المجانية، وكذلك الواقيات الذكرية؛
- الاستشارات النفسية لمشاكل العنف، المشاكل الجنسية والعاطفية، العلاقات الزوجية والأسرية، ونصائح حول الحمل المرغوب أو غير المرغوب؛
- جلسات توعية واستشارات فردية حول الصحة الجنسية والعاطفية.



لحجز استشارة، يرجى تحديد موعد مسبق.

في حالات الطوارئ، اتصلوا بنا على الفور!

جميع أعضاء فريق التنظيم الأسري ملتزمون بالسرية المهنية.

الهاتف : +352485976



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 évoque 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 4 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, espagnol, 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 (QR code)

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 avec l'aide de l'interprète, prendre rendez-vous avec l'équipe de professionnels du Planning Familial (gynécologues, médecins, psychologues, sexologues et conseillères).



مشروع "الحديث حول الصحة" والورشات الصحية

التعريف

يقدم التنظيم الأسري «ورشات الصحة»، وهي لقاءات مفتوحة للنقاش والتبادل حول مواضيع الصحة والعلاقات، موجهة:

- للنساء؛
- للفتيات؛
- للرجال؛
- للشباب.

على فئان قهوة أو شاي، أو كوب من العصير، مع بعض البسكويت والمكسرات، نتحدّث عن مواضيع مختلفة مثل: تركيب الجسم، التغيّرات أثناء سنّ البلوغ، إنقطاع الطمث، الحياة الجنسية، وسائل منع الحمل، الحمل، العلاقات بين الزوجين، والمشاعر. المشاركة مجانية.

- يمكن للوالدين مرافقة أطفالهم حتى سن 4 سنوات.
- كل ما يقال خلال اللقاء يظل سرياً.

هذه الأنشطة مخصصة لطالبي الحماية الدولية (DPI) والمستفيدين من الحماية الدولية (BPI). تستمرّ كل ورشة حوالي ساعتين. تُقدّم الأنشطة بعدة لغات، من بينها العربية، الفارسية، التيغرينية، الأوكرانية، الإسبانية، الإنجليزية، والفرنسية، مع إمكانية الاستعانة بمترجم عند الحاجة.

لا يُسمح للأخصائيين الاجتماعيين أو التربويين بحضور «ورشات الصحة»، وذلك احتراماً لخصوصية وحياة المشاركين الشخصية.

التسجيل

للمشاركة في ورشات الصحة، يجب التسجيل مسبقاً. يمكنكم طلب المساعدة من الأخصائي الاجتماعي ليقوم بالتسجيل نيابةً عنكم.

يمكن الاطلاع على مواعيد الجلسات على الإنترنت، على هذا العنوان:
www.planningfamilial.lu/fr/Parlons-sante

يمكنكم أيضاً التواصل معنا مباشرة عبر البريد الإلكتروني التالي: parlons@planning.lu

بعد الورشات الصحية

بعد انتهاء جلسة ورشة الصحة، يمكنكم بمساعدة المترجم تحديد موعد مع فريق المهنيين في مركز التنظيم الأسري، والذي يضمّ أطباء نساء، وأطباء عامين، وأخصائيين نفسيين، وأخصائيين في العلاقات الجنسية، و المستشارات الاجتماعيات.





LE SYSTÈME DE SOINS DE SANTÉ AU LUXEMBOURG

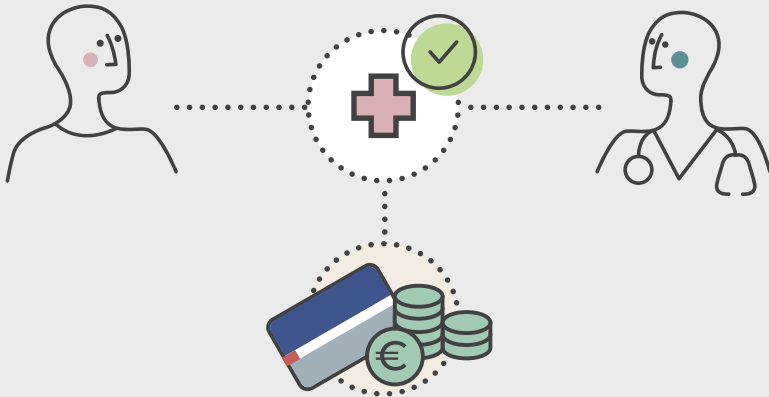
Le système de santé luxembourgeois garantit un **accès direct à des soins de santé de qualité ainsi que la liberté de choix du médecin aux BPI et après 3 mois pour les DPI**. Au Luxembourg, **les dépenses de santé sont remboursées, en partie ou en totalité ainsi que les dépenses de maternité**.

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.

DOCUMENTS OU LIENS UTILES

Pour en savoir plus, consultez cette publication sur internet :
<https://santesecu.public.lu/fr/espace-citoyen/systeme.html>
(cette brochure existe en français, anglais, allemand et portugais).





نظام الرعاية الصحية في لوكسمبورغ

يضمن النظام الصحي في لوكسمبورغ الوصول المباشر إلى رعاية صحية عالية الجودة، إضافةً إلى حرية اختيار الطبيب، وذلك للمستفيدين من الحماية الدولية (BPI)، ولطالبي الحماية الدولية (DPI) بعد مرور ثلاثة أشهر على إقامتهم في البلاد. في لوكسمبورغ، يتم تعويض مصاريف الرعاية الصحية كلياً أو جزئياً، بما في ذلك نفقات الأمومة. وللاستفادة من ذلك، يجب الانخراط والتأمين في الصندوق الوطني للصحة (CNS).

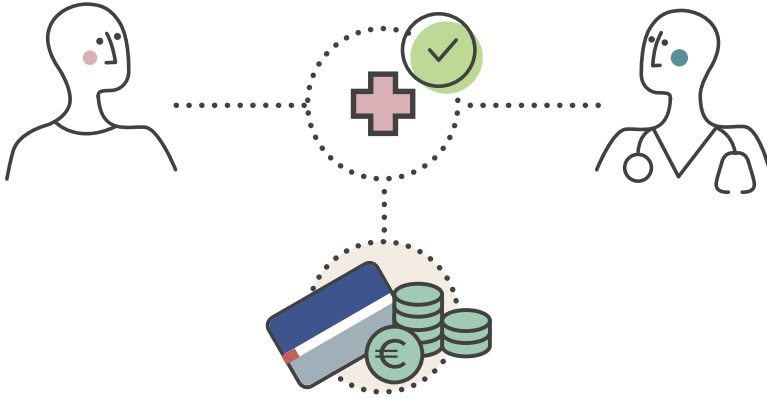
يقوم مكتب الاستقبال الوطني (ONA) بتنظيم جلسات إعلامية لشرح كيفية عمل نظام التأمين الصحي في لوكسمبورغ.

مُستندات أو روابط مفيدة

للمزيد من المعلومات، زوروا الرابط التالي:

<https://santesecu.public.lu/fr/espace-citoyen/systeme.html>

(هذا الكتيب متاح باللغات الفرنسية، الإنجليزية، الألمانية والبرتغالية).





CAISSE NATIONALE DE SANTÉ (CNS)

L’AFFILIATION À LA CAISSE NATIONALE DE SANTÉ

Dès l’ouverture d’une demande de protection internationale, chaque DPI contracte une assurance maladie volontaire auprès de la Caisse Nationale de Santé (CNS) par l’intermédiaire de l’Office national de l’accueil (ONA) qui payera la cotisation mensuelle pendant toute la durée de la procédure de protection internationale.

Étant donné qu’il y a une **période de stage de 3 mois**, tout DPI bénéficie pendant cette durée d’une aide médicale moyennant des bons de prise en charge établis par Cellule Santé des Demandeurs de protection internationale.

L’aide médicale comprend la prise en charge des frais résultant de consultations chez des médecins généralistes et spécialistes, frais d’hospitalisation et traitement chirurgical, frais de pharmacie et autres prescriptions médicales. Dans le cas de maladie chronique ou de longue durée, la Cellule Santé des Demandeurs de protection internationale (DPI) peut accorder des aides particulières.

À partir du moment où l’affiliation à la CNS est effective, le DPI doit régler ses propres factures médicales et payer ses médicaments à la pharmacie. Pour aider les DPI à mieux faire face aux dépenses médicales, l’ONA prend en charge la part du tiers payant moyennant un fonds de roulement mis à disposition des DPI.

Si le DPI habite dans une structure gérée par un gestionnaire conventionné, il doit notifier le gestionnaire sur place.

ADRESSES UTILES

Maison Médicale

Informations sur les maisons médicales : voir page 40

Office national de l’accueil (ONA)

Cellule Santé des Demandeurs de Protection Internationale CS-DPI

Examen médical et permanences médicales aux structures d’accueil pour réfugiés :
1G, Route de Trèves, L-2632 Luxembourg

Affiliation à la CNS : Section Guidance et Allocations
5, rue Carlo Hemmer, L-1734 Luxembourg

E-mail : info@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.ccss.public.lu/fr/particuliers/assures-volontaires/assurance-volontaire-maladie/affiliation-volontaire-assurance-maladie.html





الصندوق الوطني للرعاية الصحية (CNS)

الانخراط في الصندوق الوطني للصحة

بمجرد تقديم طلب الحماية الدولية، يقوم كل طالب حماية دولية (DPI) بالتسجيل في تأمين صحي اختياري لدى الصندوق الوطني للصحة (CNS) عن طريق المكتب الوطني للاستقبال (ONA)، الذي يتحمل دفع الاشتراك الشهري طوال مدة إجراء طلب الحماية الدولية.

نظرًا لوجود فترة تجربة مدتها 3 أشهر، يحصل كل طالب حماية دولية (DPI) خلال هذه المدة على مساعدة طبية مقابل قسائم تغطية صادرة عن وحدة صحة طالبي الحماية الدولية.

تشمل المساعدة الطبية تغطية تكاليف الاستشارات لدى الأطباء العامين والمتخصصين، نفقات الإقامة في المستشفى والإجراءات الجراحية، مصاريف الصيدلية والوصفات الطبية الأخرى. في حالة الأمراض المزمنة أو طويلة المدى، يمكن لوحدة صحة طالبي الحماية الدولية (DPI) تقديم مساعدات خاصة. من اللحظة التي يصبح فيها الانخراط في الصندوق الوطني للصحة (CNS) فعالاً، يجب على طالب الحماية الدولية (DPI) دفع فواتيره الطبية بنفسه وشراء الأدوية من الصيدلية. ولمساعدة DPI على تغطية المصاريف الطبية بشكل أفضل، يتحمل مكتب الاستقبال الوطني (ONA) جزء الدفع المباشر باستخدام صندوق مخصص لهذا الغرض.

إذا كان طالب الحماية الدولية (DPI) يقيم في مؤسسة تديرها جهة متعاقدة، فيجب عليه إبلاغ المدير أو المسؤول الموجود في مكان الإقامة.

عناوين مفيدة

المستوصف الطبي

لمزيد من المعلومات حول المستوصف الطبي، راجع الصفحة 40.

المكتب الوطني للاستقبال (ONA)

وحدة صحة طالبي الحماية الدولية (CS-DPI)

الفحوصات الطبية والخدمات الدورية متاحة في مراكز الإيواء للاجئين:

1G, Route de Trèves, L-2632 Luxembourg

الانخراط في الصندوق الوطني للصحة (CNS): قسم الإرشاد والمنح

5, rue Carlo Hemmer, L-1734 Luxembourg

البريد الإلكتروني: info@ona.etat.lu

الهاتف: +352247 75754

من الإثنين إلى الجمعة من 8:00 صباحًا حتى الساعة 12:00 ومن الساعة 2:00 حتى 5:00 مساءً.

مُستندات أو روابط مفيدة

لمزيد من المعلومات حول التأمين الصحي الطوعي:

www.ccss.public.lu/fr/particuliers/assures-volontaires/assurance-volontaire-maladie/affiliation-volontaire-assurance-maladie.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 reçu ma carte CNS mais que j'ai déjà mon matricule/CNS, je peux me rendre à l'ONA (au guichet: les mardis et jeudis après-midi) pour obtenir un document officiel comportant mon numéro, avec validation par tampon. Ce document peut remplacer temporairement la carte CNS dans certaines démarches administratives.

Office national de l'accueil (ONA)

5, rue Carlo Hemmer, L-1734 Luxembourg

E-mail : info@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 : <https://ccss.public.lu/fr/commandes-certificats/particuliers/commande-carte.html> (QR code)





بطاقة الضمان الاجتماعي

عند الانخراط في الصندوق الوطني للصحة (CNS) بعد عدة أسابيع من تسجيلكم، ستتلقون **بطاقة الضمان الاجتماعي** (Carte «CNS»).

تحتوي **البطاقة على رقم مكون من 13 خانة يُسمى «الرقم التسلسلي» أو «رقم CNS»**. يتكوّن هذا الرقم من تاريخ ميلادكم (السنة 4 أرقام)، الشهر (رقمين)، اليوم (رقمين)، متبوعًا بخمسة أرقام. وهو نفس الرقم الموجود على الورقة الزهرية (Attestation MAEE). ستحتاجون إليه كثيرًا عند القيام بالإجراءات الإدارية.

بالنسبة لطالبي الحماية الدولية (DPI)، يكون ظهر البطاقة أبيض. فور حصولكم على الحماية الدولية (BPI)، يمكنكم طلب بطاقة جديدة. على ظهر هذه البطاقة الجديدة ستجدون البطاقة الأوروبية للتأمين الصحي.



تُستخدم هذه البطاقة لإثبات الانخراط في الصندوق الوطني للصحة (CNS)، وهي شخصية تمامًا ويجب أن أحملها دائمًا معي عند الذهاب إلى المستشفى أو زيارة الطبيب أو الصيدلية.

في حال لم تُسلم بعد بطاقة **الضمان الاجتماعي** CNS، لكن لدي رقمي التسلسلي/رقم CNS، يمكنني زيارة المكتب الوطني للاستقبال (ONA) عند الشباك أيام الثلاثاء والخميس بعد الظهر للحصول على وثيقة رسمية مختمة تحتوي على الرقم. يمكن استخدام هذه الوثيقة مؤقتًا كبديل لبطاقة **الضمان الاجتماعي** CNS في بعض الإجراءات الإدارية.

مكتب الاستقبال الوطني (ONA)

5, rue Carlo Hemmer, L-1734 Luxembourg

البريد الإلكتروني: info@ona.etat.lu

الهاتف: +352247 75754

من الاثنين إلى الجمعة من 8:00 صباحًا حتى الساعة 12:00 ومن الساعة 2:00 حتى 5:00 مساءً.

في حال فقدان البطاقة، يمكنني طلب بطاقة جديدة من خلال هذه الصفحة على الإنترنت:

<https://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

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 !

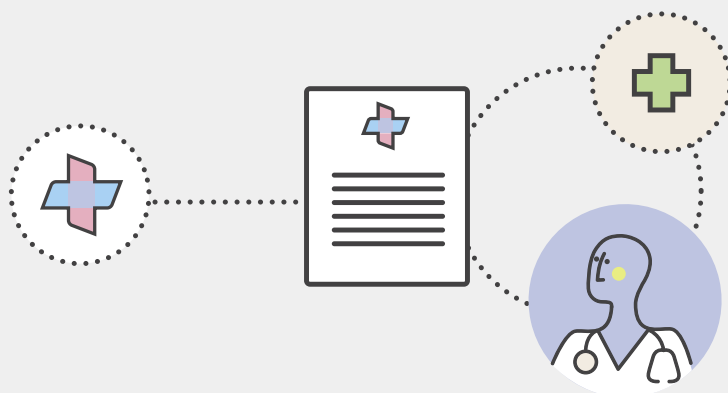
ADRESSES UTILES

Maison Médicale

23, Val Fleuri, L-1526 Luxembourg

Consultations spécifiques pour les DPI en stage CNS (en présence d'interprètes) :

Lundi, mardi et jeudi : 8h30 à 12h00 et 13h00 à 16h00





عندما تمرض

أنا طالب حماية دولية (DPI) وأقيم في لوكسمبورغ منذ أقل من 3 أشهر

أذهب إلى المستوصف الطبي.

إذا كنت بحاجة إلى زيارة طبيب متخصص، ستحصلون على وصفة طبية من الطبيب العام في المستوصف الطبي وقسيمة تغطية من وحدة صحة طالبي الحماية الدولية (CS-DPI). يجب تقديم الوصفة والقسيمة إلى الطبيب المتخصص، أو المستشفى، أو الصيدلية.

إذا كان المستوصف الطبي مغلق واحتجتم إلى زيارة عاجلة لطبيب، أو الذهاب إلى المستشفى، أو الصيدلية، ستلقى فاتورة. لطلب دفع الفاتورة أو استرداد المبلغ في حال اضطررتم لدفعها مباشرة، يجب التواصل مع الشخص المرجعي لكم في مؤسسة الإيواء الخاصة بكم، أو وحدة صحة طالبي الحماية الدولية، أو قسم الإرشاد والمنح في المكتب الوطني للاستقبال ONA.

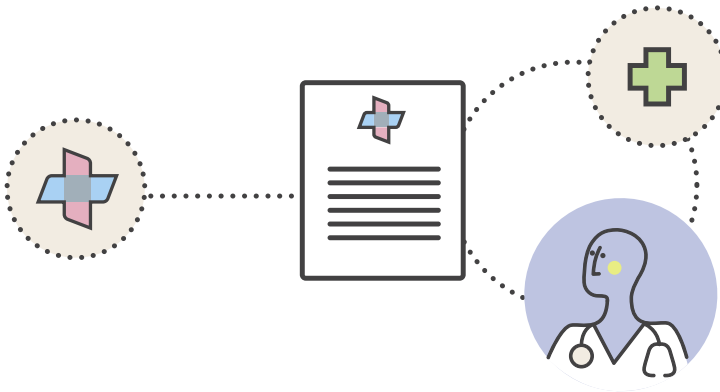
في جميع خطواتك، يمكنك الحصول على المساعدة من الشخص المرجعي في مكان إقامتك!

عناوين مفيدة

المستوصف الطبي (Maison Médicale)

23, Val Fleuri, L-1526 Luxembourg

الاثنين، الثلاثاء، الأربعاء، الخميس و الجمعة من الساعة 8:30 صباحاً حتى 12:00 ومن الساعة 1:30 حتى 4:00 بدون موعد





JE SUIS AU LUXEMBOURG DEPUIS PLUS DE 3 MOIS

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

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

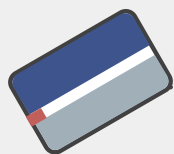
QUAND VOUS ALLEZ CHEZ LE MÉDECIN

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

POUR VOUS FAIRE REMBOURSER

- **Vous envoyez la facture avec la preuve de paiement à la CNS.** Pour le premier remboursement, vous devez joindre un relevé d'identité bancaire (RIB – document qui indique votre numéro de compte en banque).
- **Vous n'avez pas besoin de mettre un timbre sur l'enveloppe pour un courrier à la CNS !**
- **Si la facture (ou la somme de factures) 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 (ou la somme des factures) 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.
- Attention à garder également tous les tickets de pharmacie.

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



أنا في لوكسمبورغ منذ أكثر من 3 أشهر

بعد 3 أشهر من الانخراط في الصندوق الوطني للصحة (CNS)، أصبح مؤهلاً صحياً ويمكنني اختبار الطبيب الذي أريده. أتلقي 100 يورو لتسديد الفواتير عند الطبيب أو في الصيدلية، ويُسمى هذا المبلغ تسبيق على المصاريف الطبية (AFM). عند استخدام هذا التسبيق، يجب أن أطلب من الشخص المرجعي في مركز السكن الحصول على مبلغ تسبيق جديد.

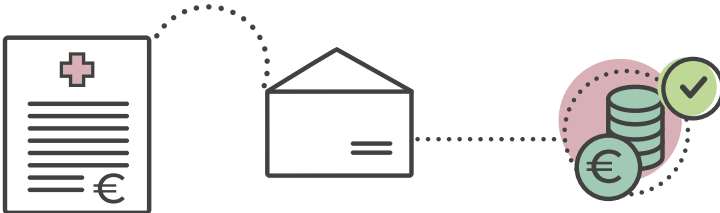
عندما تذهب إلى الطبيب

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

لاسترداد المبالغ المدفوعة (التعويض المالي)

- أرسل الفاتورة مع إثبات الدفع إلى الصندوق الوطني للصحة (CNS). بالنسبة لأول طلب استرجاع، يجب إرفاق الطلب بشهادة تعريف بنكية (RIB) و التي تحتوي على رقم حسابك البنكي.
- لا تحتاج لوضع ختم على الظرف لإرساله إلى CNS!
- إذا كانت قيمة الفاتورة (أو مجموع الفواتير) تتجاوز 100 يورو وتم دفعها منذ أقل من 15 يوماً، يمكنك أخذ موعد في شبك CNS لاسترداد المبلغ فوراً. ستحصل على شيك يجب صرفه أو إيداعه في أحد مكاتب البريد (POST) خلال 30 يوماً.
- إذا كانت قيمة الفاتورة (أو مجموع الفواتير) تتجاوز 250 يورو، يمكنك التواصل مع الشخص المرجعي في مركز السكن أو مباشرة مع قسم الإرشاد والمنح في المكتب الوطني للاستقبال (ONA) لطلب مساعدة استثنائية. في هذه الحالة، يقوم الصندوق الوطني للصحة CNS بالدفع مباشرة للطبيب ولن تحتاج إلى دفع المبلغ مسبقاً.
- يجب عليك رغم ذلك دفع المساهمة الشخصية، حيث يُعوّض الصندوق الوطني للصحة CNS بين 80% و100% من الفاتورة، ويبقى الجزء المتبقي على نفقتك الخاصة. يمكنك استخدام التسبيق الطبي (AFM) لتغطية هذا الجزء.
- ملاحظة مهمة: احرص على الاحتفاظ بجميع إيصالات الصيدلية أيضاً.

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





QUAND VOUS ALLEZ À LA PHARMACIE

Je n'ai pas d'ordonnance :

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

J'ai une ordonnance :

- La CNS rembourse généralement les médicaments à 80%. Cela peut être 100% pour des maladies chroniques ou très graves. Toutes les méthodes de contraception (excepté les préservatifs) sont remboursées à 100%. Mais cela peut être 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 !
- À 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

4 Rue Mercier, L-2144 Gare Luxembourg

Téléphone : +352 27 57 - 1

Contact : www.cns.public.lu/fr/assure/contact-agences/contact.html

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 : info@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 <https://ona.gouvernement.lu/dam-assets/pdf/guide-tout-savoir-DPI-BPI-communes-FR.pdf> (QR code)



عندما تذهب إلى الصيدلية

في حال عدم وجود وصفة طبية:

- يمكن الحصول فقط على الأدوية المسموح ببيعها دون وصفة طبية.
- لا يُمنح أي تعويض عن هذه الأدوية.

لدي وصفة طبية:

- يقوم الصندوق الوطني للصحة (CNS) عادةً بتعويض 80% من ثمن الأدوية، وقد تصل النسبة إلى 100% في حالة الأمراض المزمنة أو الخطيرة جدًا. كما يتم تعويض جميع وسائل منع الحمل بنسبة 100% (باستثناء الواقيات الذكرية). أما بعض الأدوية أو مستحضرات العناية فقد تُعوّض فقط بنسبة 40%، لذلك من الأفضل الاستفسار مسبقًا.
- انتباه: بعض الأدوية أو العلاجات لا تُعوّض إطلاقًا، حتى وإن كانت بوصفة طبية.
- في الصيدلية، ستدفع فقط الجزء غير المعوّض من قبل الصندوق الوطني للصحة CNS، أي مساهمتك الشخصية. وبما أن الجزء الذي يتحمله CNS قد خُصم مسبقًا، فلن تحتاج إلى إرسال فواتير الصيدلية إلى الصندوق الوطني للصحة CNS لاسترجاع المبلغ.

إذا تجاوزت المصاريف قدرتي المالية، يمكنك طلب المساعدة في الإجراءات أو التقدم بطلب للحصول على تسبيق جديد لتغطية المصاريف الطبية. يمكنك التوجه إلى الشخص المرجعي في مركز السكن أو مباشرة إلى قسم الإرشاد والمنح في المكتب الوطني للاستقبال (ONA). يجب الاحتفاظ بإيصال الصيدلية.

عناوين مفيدة

الصندوق الوطني للصحة (Caisse Nationale de Santé)

4, Rue Mercier, L-2144 Gare Luxembourg

هاتف: 1 3522757

للتواصل: www.cns.public.lu/fr/assure/contact-agences/contact.html

فيما يتعلق بإرسال البريد:

الصندوق الوطني للصحة، خدمة سداد المال (Caisse Nationale de Santé, Service Remboursements)

125, route d'Esch, L-2980 Luxembourg

لتحديد موعد: www.cns.lu

مكتب الاستقبال الوطني (ONA)

قسم الإرشاد والبلدات (Section Guidance et Allocations)

5, rue Carlo Hemmer, L-1734 Luxembourg

البريد الإلكتروني: info@ona.etat.lu

هاتف: 352247 75754

من الاثنين إلى الجمعة من 8:00 صباحًا حتى 12:00 ومن 2:00 إلى 5:00 مساءً.

مُستندات أو روابط مفيدة

اطلع على الكتيب باللغة الفرنسية حول استقبال DPI

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

<https://ona.gouvernement.lu/dam-assets/pdf/guide-tout-savoir-DPI-BPI-communes-FR.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.

Certains médecins et certains hôpitaux proposent le "Paiement immédiat direct" (PID). Avec le PID vous n'avez pas besoin d'avancer les frais pris en charge par l'assurance maladie, car le montant pris en charge par la CNS est instantanément remboursé. Cependant, parfois, vous devez avancer l'argent pour vos soins de santé.

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>

<https://cns.public.lu/fr/assure.html>

<https://guichet.public.lu/fr/citoyens/sante/remboursement-frais-medicaux.html> (QR code)





أنا مستفيد من الحماية الدولية (BPI)

يستمر المكتب الوطني للاستقبال (ONA) في دفع اشتراككم في الصندوق الوطني للصحة (CNS) لمدة 3 أشهر ليمنحكم الوقت لتنظيم اشتراككم الشخصي.

من هذه اللحظة، وإذا لم تعد تعيش في مركز استقبال، يمكنك التواصل مع **المكتب الاجتماعي في البلدية** التي تقيم فيها للحصول على المساعدة في إجراءاتك.

بعض الأطباء وبعض المستشفيات يقدمون خدمة الدفع المباشر الفوري (PID). مع هذه الخدمة (PID)، لا تحتاج إلى دفع المصاريف التي يغطيها التأمين الصحي مسبقاً، لأن المبلغ الذي يغطيه الصندوق الوطني للصحة (CNS) يتم سداه فوراً. ومع ذلك، في بعض الأحيان، قد تضطر لدفع تكاليف الرعاية الصحية بنفسك مقدماً.

عندما لا تستطيع دفع تكاليف الرعاية الصحية مقدماً، يمكنك طلب **الدفع المباشر الاجتماعي** (Tiers Payant Social) من المكتب الاجتماعي.

الدفع الاجتماعي المباشر (TPS) يعني أنني لم أعد مضطراً لدفع تكاليف الرعاية الصحية مسبقاً، وأن الخدمات يتم دفعها مباشرة من قبل الصندوق الوطني للصحة (CNS).

اعتماداً على وضعك المالي، قد يقوم المكتب الاجتماعي بتغطية مساهمتك الشخصية. ستلقى شهادة TPS مع دفتر من الملصقات لاستخدامها عند الذهاب إلى الطبيب.

إذا لم تكن لديك شهادة الدفع الاجتماعي المباشر TPS، توجد إجراءات ومساعدات خاصة للفواتير التي تتجاوز 100 يورو أو 250 يورو، بالإضافة إلى مساعدات استثنائية. (انظر الصفحة 27)

روابط مفيدة

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

<https://cns.public.lu/fr/assure.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. Vous êtes dès lors pleinement assuré et vous pouvez choisir votre médecin (page 26).

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

VOUS ÊTES DEMANDEUR DE PROTECTION INTERNATIONALE (DPI)

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

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

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

VOUS ÊTES DEMANDEUR DE PROTECTION INTERNATIONALE MINEUR

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

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

أنا مستفيد من الحماية المؤقتة

هذا يعني أنه تم تسجيلك في الصندوق الوطني للصحة (CNS) من قبل وحدة صحة طالبي الحماية الدولية (CS-DPI). من هذه اللحظة، تصبح مؤمناً بالكامل ويمكنك اختيار طبيبك. (انظر الصفحة 26)

لقد كنت جزءاً من برنامج إعادة التوطين في لوكسمبورغ

أنت مقدم طلب حماية دولية (DPI)

- يدرس طلبكم للحصول على الحماية الدولية بنفس الطريقة التي تدرس بها جميع طلبات الحماية الدولية الأخرى المقدمة في لوكسمبورغ. لذلك، تتبعون نفس الإجراءات مثل باقي طالبي الحماية الدولية. (انظر الصفحة 18)

لقد حصلت على صفة المستفيد من الحماية الدولية في بلد آخر

- إذا كنتم قد حصلتم على الحماية الدولية في دولة أخرى وتمت إعادة توطينكم في لوكسمبورغ، يتم تسجيلكم في الصندوق الوطني للصحة (CNS) عبر وحدة صحة طالبي الحماية الدولية (CS-DPI). وبما أنه يجب عليكم الانتظار 3 أشهر لتصبحوا مؤمّنين بالكامل، تحصلون خلال هذه الفترة ويعدها على نفس التغطية الصحية التي يحصل عليها طالبي الحماية الدولية (DPI). (انظر الصفحات 24 و26)

أنت مقدم طلب حماية دولية مخصصة للقاصرين

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

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



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.

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. Lors de la consultation médicale obligatoire à la aison médicale, un médecin généraliste délivre une ordonnance pour une consultation chez un pédiatre (médecin spécialiste pour les enfants). Il échangera ensuite avec les parents afin de déterminer les vaccins nécessaires pour leur enfant.

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 83 33-1

LIENS UTILES

<https://ona.gouvernement.lu/dam-assets/pdf/guide-tout-savoir-DPI-BPI-communes-FR.pdf> (QR code)

<https://ligue.lu/sante-de-lenfant-0-4-ans>





استشارة طبيب

الفحص الطبي الإجباري الأول

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

يُجرى هذا الفحص الطبي ضمن إجراءات استقبالك، ويهدف إلى كشف أي أمراض محتملة.

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

يُقدّم أيضًا تطعيم للبالغين والمراهقين ابتداءً من سن 13 عامًا. أثناء الاستشارة الطبية الإلزامية في المستوصف الطبي، يقوم الطبيب العام بإعطاء وصفة طبية لاستشارة طبيب الأطفال.

بعد ذلك، يتواصل طبيب الأطفال مع الوالدين لتحديد التطعيمات اللازمة للطفل.

يتم تقديم التلقيح أيضًا للبالغين والمراهقين من سن 13 عامًا. بالنسبة للأطفال الأصغر سنًا، يتم إعطاء الآباء تقويمًا به عدة تواريخ للتطعيمات المختلفة التي سيتم إعطاؤها من قبل طبيب الأطفال.

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

عنوان مفيد

الرابطة الطبية الاجتماعية (Ligue Médico-Sociale)

مركز لوكسمبورغ الطبي الاجتماعي (Centre Médico-Social Luxembourg)

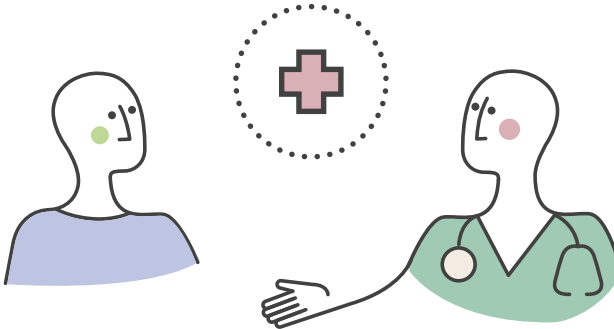
2, rue George C. Marshall, L-2181 Luxembourg

هاتف: 483333-1

روابط مهمة

<https://ona.gouvernement.lu/dam-assets/pdf/guide-tout-savoir-DPI-BPI-communes-FR.pdf>

<https://ligue.lu/sante-de-lenfant-0-4-ans>





RENDEZ-VOUS MÉDICAL

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

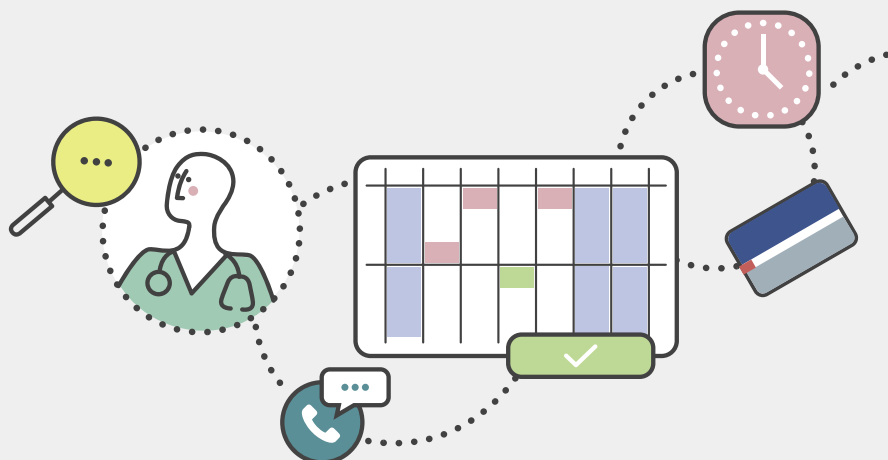
Un médecin généraliste s'occupe des problèmes de santé au sens large. Il peut vous orienter ensuite vers un médecin spécialiste.

- 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), un gynécologue (spécialisé des organes sexuels et reproducteurs féminins), un urologue (spécialiste des organes sexuels et reproducteurs masculins)...

- 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 obtenir leur accord avant de commencer le traitement afin de connaître le montant qui restera à ma charge !



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



موعد طبي

بعد 3 أشهر من الانخراط في الصندوق الوطني للصحة CNS، أصبح مؤمّنًا ويمكنني اختيار طبيبي.

يتولى **الطبيب العام** مشكلات الصحة بشكل عام، ويمكنه لاحقًا إحالتكم إلى طبيب مختص.

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

يتولى **الطبيب المتخصص** جزء من الجسم أو فئة من الناس، على سبيل المثال طبيب أطفال، طبيب أسنان، طبيب عيون، طبيب نسائي (متخصص في الأعضاء التناسلية والإنجابية للنساء)، طبيب مسالك بولية (متخصص في الأعضاء التناسلية والإنجابية للرجال)...

- إذا لزم الأمر، يمكنه إعطائك شهادة عدم أهليتك للعمل أو الذهاب إلى المدرسة.
- في لوكسمبورغ، يمكن أن يكون الطبيب رجلًا أو امرأة.

تنبيه: للاستشارة عند بعض الأطباء المتخصصين والحصول على تعويض من قبل الصندوق الوطني للصحة (CNS)، أحتاج إلى وصفة طبية من طبيبي العام.

بالنسبة لبعض العلاجات (مثل الأسنان أو النظارات)، يجب عليّ طلب تقدير تكلفة، ثم أرسله إلى الصندوق الوطني للصحة CNS للحصول على موافقتهم قبل بدء العلاج، لمعرفة المبلغ الذي سأتحمله شخصيًا.



إذا كنت بحاجة إلى مترجم لاستشارتك، فستجد المعلومات في فصل "مترجم شفوي".



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

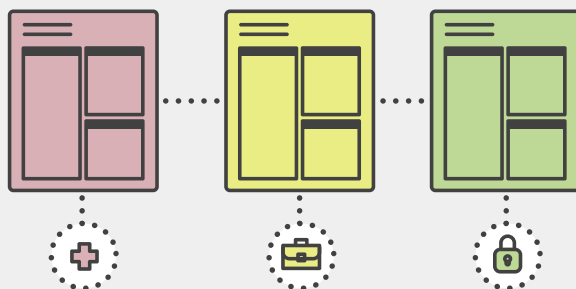
N'oubliez pas votre carte CNS !

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.

Au Luxembourg, le système des feuilles de couleurs est utilisé pour la gestion des certificats d'incapacité de travail (appelés "certificats de maladie"). Lorsqu'un médecin vous délivre un arrêt de travail, ce certificat se compose généralement de trois feuillets de couleur différente.

Je dois envoyer la feuille de couleur rose à la CNS dans un délai de trois jours.
J'envoie la feuille jaune à mon employeur et je garde la feuille verte pour moi.



ADRESSES UTILES

Caisse Nationale de Santé

4 Rue Mercier, 2144 Gare Luxembourg

Téléphone: +352 27 57 - 1

Lien pour une déclaration d'incapacité de travail:

www.cns.public.lu/fr/assure/services-ligne/demarches-incapacite/formulaire-declaration-incapacite-travail.html (QR code)





قم بالوصول مبكرًا وقرم دائمًا بإبلاغ مكتب الاستقبال في العيادة للإعلان عن حضورك.

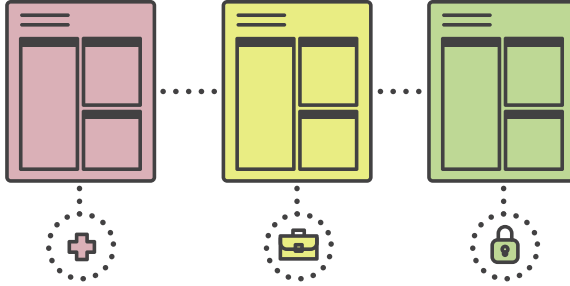
لا تس بطاقة التغطية الصحية CNS الخاصة بك!

ملفك الطبي: في أول استشارة، يتم تعبئته بـ عنواني، رقم هاتفي، ورقم التسجيل/رقم بطاقة التغطية الصحية CNS. جميع المعلومات المقدمة سرية، وجميع المهنيين الصحيين ملزمون بالسرية الطبية!

- لاستشارة طبيب عام، يمكنني اختيار طبيب على الإنترنت (doctena.lu على سبيل المثال) أو أن أسأل أصدقائي.
- لاستشارة طبيب متخصص، أتصل مباشرةً بالشخص الذي نصحه الطبيب العام أو أختار طبيباً على الإنترنت.

في لوكسمبورغ، يتم استخدام نظام الأوراق الملونة لإدارة شهادات العجز عن العمل (وتسمى أيضًا «شهادات المرض»). عندما يمنحك الطبيب إجازة مرضية، فإن هذه الشهادة تتكوّن عادةً من ثلاث أوراق، لكل واحدة لون مختلف ووظيفة مختلفة

ملاحظة: في حالة توقف العمل، يجب أن أرسل الورقة الوردية إلى الصندوق الوطني للصحة CNS، والورقة الصفراء إلى صاحب العمل وأحتفظ بالورقة الخضراء لنفسني.



عناوين مفيدة

الصندوق الوطني للصحة (Caisse Nationale de Santé)

4 Rue Mercier, 2144 Gare Luxembourg

هاتف: +3522757 1

www.cns.public.lu/fr/assure/services-ligne/demarches-incapacite/formulaire-declaration-incapacite-travail.html





MÉDECINS ET MAISONS MÉDICALES

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.

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 SANS RENDEZ-VOUS

EN DEHORS DES HEURES D'OUVERTURE DES CABINETS MÉDICAUX

Maison Médicale du Val Fleuri

23, Val Fleuri, L-1526 Luxembourg

Maison Médicale Belval

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

Maison Médicale Ettelbruck

110, avenue Lucien Salentiny, L-9080 Ettelbruck

à partir de 19h00 le soir en semaine

et de 7h00 les week-ends et jours fériés.

<https://santesecu.public.lu/fr/urgences-gardes/services-garde/maisons-medicales.html> (QR code)





الأطباء والمراكز الطبية

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

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

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

أتصل أو أذهب مباشرةً إلى مركز الرعاية الطبية الأقرب إلى منزلي.

بعد منتصف الليل، أتصل بالرقم 112.

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

في حالة الطوارئ، أتصل دائماً برقم 112 (رقم 7/24).

تنبيه! في حالة حدوث حالة طبية طارئة خلال الأشهر الثلاثة الأولى، يمكن لطالبي الحماية الدولية DPI الذهاب إلى المستشفى أو الاتصال بالرقم 112 دون إذن مسبق من ONA. لتسديد النفقات الطبية للعلاج في المستشفى، من المهم إبلاغ الأخصائي الاجتماعي في ONA في أقرب وقت ممكن.

عناوين مفيدة

**استشارات بدون موعد مسبق
خارج أوقات عمل العيادات الطبية**

مستوصف فال فلوري الطبي (Maison Médicale du Val Fleuri)

23, Val Fleuri, L-1526 Luxembourg

بدون موعد

مستوصف بلفال الطبي (Maison Médicale Belval)

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

بدون موعد

مستوصف إتلبروك الطبي (Maison Médicale Ettelbruck)

110, avenue Lucien Salentiny, L-9080 Ettelbruck

ابتداءً من الساعة السابعة مساءً في أيام الأسبوع، وابتداءً من الساعة السابعة صباحاً خلال عطلات نهاية الأسبوع والأعياد الرسمية.

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





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

Centre Hospitalier du Nord (CHdN)

Structure de prise en charge pédiatrique ambulatoire

120, avenue Salentiny, L-9080 Ettelbruck

7 jours sur 7, de 8h00 – 20h00

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/> (QR code)



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



استشارات طب الأطفال خارج ساعات عمل العيادات الخارجية

CHL Kannerklinik

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

المركز الطبي للأطفال التابع لمستشفى CHL-Kannerklinik

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



مستشفى كيرشبرج (Hôpital Kirchberg)

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

مركز المستشفى الشمالي (CHdN)

مكان رعاية الأطفال في العيادات الخارجية
120, avenue Salentiny, L-9080 Ettelbruck
7 أيام في الأسبوع، من الساعة 8:00 صباحًا حتى الساعة 8:00 مساءً.

مركز مستشفى إميل مايريش (CHEM)

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

مُستندات أو روابط مفيدة

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

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



تنبيه! تطلب المراكز الطبية الدفع مقابل الاستشارة وأحيانًا دفع تكاليف إضافية.



LES URGENCES

LE 112 : L'AMBULANCE OU LES POMPIERS



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

Le 112 est un numéro gratuit. Je peux l'appeler moi-même, demander à un agent de sécurité ou au personnel encadrant de ma structure d'hébergement. Le déplacement en ambulance sera facturé. Cette facture est à payer par moi-même et une partie sera remboursée par le CNS.

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 totalement ou partiellement remboursé par la CNS, **je dois donner un certificat du médecin qui explique que ce transport était nécessaire.**

Liste des hôpitaux et pharmacies de garde:
<https://www.112.lu>



حالات الطوارئ

112: الإسعاف أو الإطفاء



يمكنني الاتصال بالرقم **112** في أي وقت (ليلاً ونهاراً)، كل يوم من أيام السنة - 7/24

112 هو رقم مجاني. يمكنني أن أتصل به بنفسي كما يمكنني أسأل حارس الأمن أو طاقم الإشراف على مكان إقامتي. سيتم احتساب تكلفة النقل بسيارة الإسعاف، ويجب دفع هذه الفاتورة من قبلي شخصياً ويقوم الصندوق الوطني للصحة (CNS) بتعويض جزءاً منها.

إذا واجهتُ حالة طبية طارئة، يمكنني الذهاب مباشرةً إلى المستشفى المناوب.

يجب دفع تكلفة نقل المريض إلى المستشفى بسيارة الإسعاف. وللحصول على تعويض كلي أو جزئي من الصندوق الوطني للصحة (CNS)، يجب أن أقدم شهادة طبية تبين أن النقل كان ضرورياً.

قائمة المستشفيات والصيديات المناوبة:

<https://www.112.lu>



HÔPITAUX ASSURANT UN SERVICE DE GARDE 24/7

Centre Hospitalier du Luxembourg/CHL

4, rue Ernest Barblé L-1210 Luxembourg

Téléphone: +352 44 11 11

www.chl.lu

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

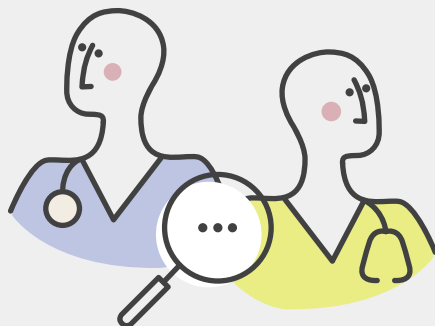
Téléphone: +352 44 11 31 33

DOCUMENTS OU LIENS UTILES

Pour savoir quel est l'hôpital de garde, consultez ce site internet: <https://sante.public.lu/fr/urgences-gardes/services-garde/hopitaux-gardes.html>

Pharmacies de garde:

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





المستشفيات التي تقدم خدمة المناوبة على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع
مركز مستشفى لوكسمبورغ / CHL (Centre Hospitalier du Luxembourg/CHL)
4, rue Ernest Barblé L-1210 Luxembourg
هاتف: +352441111
www.chl.lu

مستشفيات روبرت شومان (Hôpitaux Robert Schuman)
9, rue Edward Steichen, L-2540 Luxembourg Kirchberg
هاتف: +352263331
www.hopitauxschuman.lu

مركز مستشفى إميل مايريش / كيم (Centre Hospitalier Emile Mayrisch/CHEM)
rue Emile Mayrisch, L-4240 Esch-sur-Alzette
هاتف: +3525711
www.chem.lu

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

7/24 طوارئ الأطفال

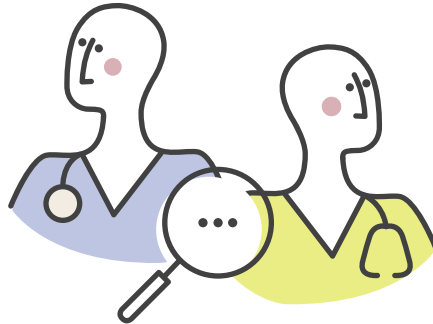
Kannerklinik / CHL
4, rue Ernest Barblé L-1210 Luxembourg
هاتف: +35244113133

مُستندات أو روابط مفيدة

لمعرفة المستشفيات المناوبة، إطلع على هذا الموقع:
<https://sante.public.lu/fr/urgences-gardes/services-garde/hopitaux-gardes.html>

الصيدليات المناوبة:

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





QUAND APPELER LE 112 ?

UN ACCIDENT GRAVE

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

UNE PERSONNE INCONSCIENTE OU GRAVEMENT MALADE

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

UN PROBLÈME URGENT

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

Au téléphone :

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



متى تتصل بالرقم 112؟

حادث خطير

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

شخص غير مدرك أو مريض بشكل خطير

- شخص فاقد للوعي على الأرض، لا يستجيب عند التكلم معه ويبدو أنه في غيبوبة؛
- الشخص الذي يشكو من آلام مفاجئة وطويلة في الصدر والكفيتين والذراعين والظهر؛
- شخص لم يعد يستطيع فجأة تحريك ساقه أو ذراعه حتى بشكل مؤقت أو فقد بصره؛
- شخص لا يستطيع التنفس ويختنق؛
- من ينزف دمه ولا يمكن إيقاف النزيف لديه؛
- شخص يريد قتل نفسه.

مشكلة عاجلة

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

على الهاتف :

- أعطي هويتي: إسمي الشخصي و العائلي؛
- أشر إلى موقع حالة الطوارئ؛
- أقول أين أنا إذا كان الأمر مختلفاً؛
- أقدم وصفاً دقيقاً للوضع قدر الإمكان؛
- أجب على أسئلة الشخص على الهاتف؛
- لا أغلق الخط.



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: الشرطة



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

متى تتصل بالرقم 113؟

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

على الهاتف :

- أعطي هويتي: إسمي الشخصي و العائلي؛
- أشير إلى موقع حالة الطوارئ؛
- أقول أين أنا إذا كان الأمر مختلفاً؛
- أقدم وصفاً دقيقاً للوضع قدر الإمكان؛
- أجيّب على أسئلة الشخص على الهاتف؛
- لا أغلق الخط.

PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ SEXUELLE ET REPRODUCTIVE



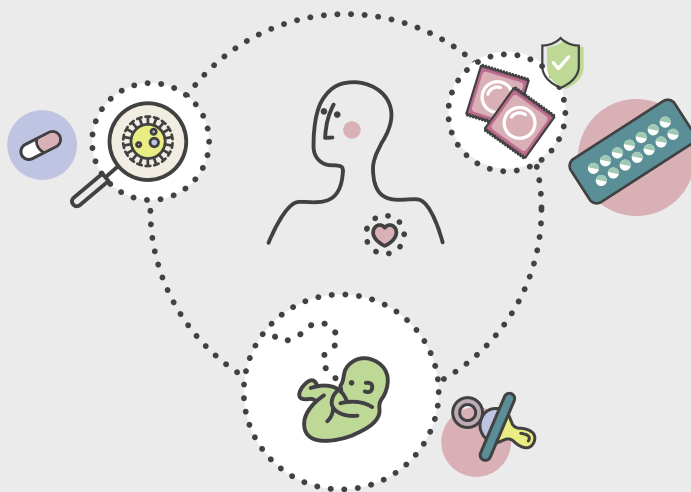
SEXUALITÉ

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

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

La sexualité est une dimension importante de la vie humaine.

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





العناية بصحتك الجنسية والإنجابية

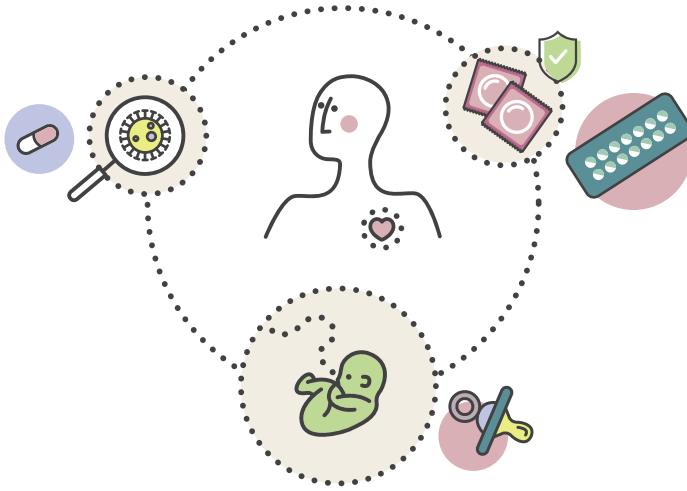
الحياة الجنسية

وفقاً لمنظمة الصحة العالمية (OMS): "الصحة الجنسية هي حالة من التوازن الجسدي والعاطفي والعقلي والاجتماعي الكامل فيما يتعلق بالجنس، وليست مجرد غياب المرض أو الاضطراب أو العجز".

تتطلب الصحة الجنسية نهجاً إيجابياً ومحترماً تجاه الجنس والعلاقات الجنسية، بالإضافة إلى إمكانية خوض تجارب جنسية ممتعة وآمنة، خالية من الإكراه أو التمييز أو العنف. ولتحقيق والحفاظ على صحة جنسية جيدة، يجب احترام وحماية وتحقيق حقوق الإنسان والحقوق الجنسية لجميع الأشخاص.

الحياة الجنسية هي بُعد مهم في حياة الإنسان.

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





CONSENTEMENT

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

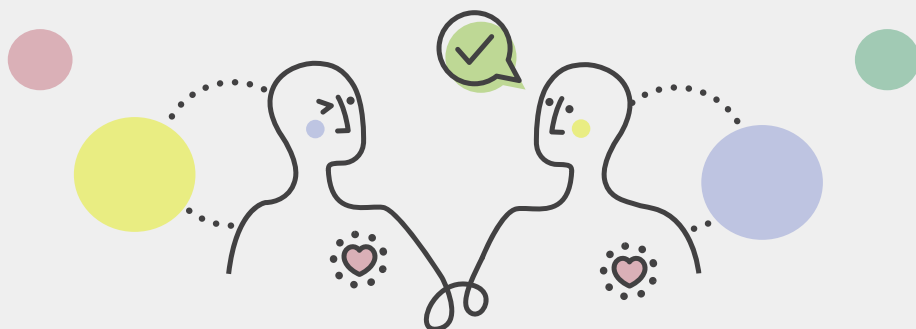
Aucune personne ne peut être obligée de vivre des situations sexuelles si elle ne le veut pas ; pas même un baiser, un attouchement, des commentaires dégradants, du harcèlement, du cyberharcèlement ou des photos, etc.

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

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

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

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





التراضي

تتطلب العلاقة الجنسية مع شخص ما تراضيا متبادلا؛ يجب أن يتفق الطرفان دون إكراه أو عنف (جسدي، نفسي، ابتزاز، إلخ).

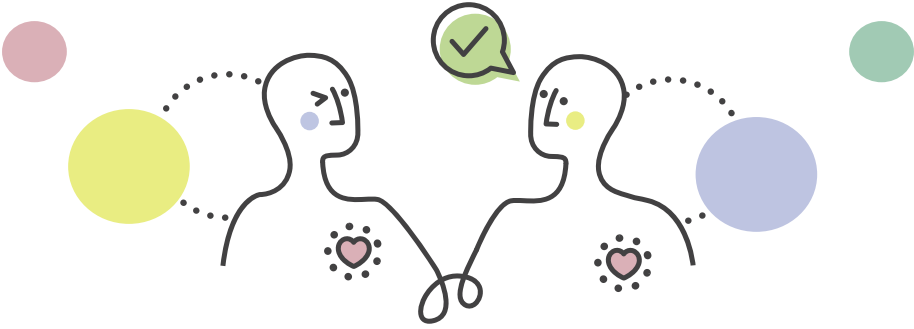
لا يمكن إجبار أي شخص على عيش مواقف جنسية إذا لم يرغب في ذلك؛ ولا حتى التقبيل أو اللمس أو التعليقات المهينة أو المضايقة أو التنمر عبر الإنترنت أو الصور وما إلى ذلك.

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

يجب أن تكونوا منبهين للمواقف التي تسبب لكم انزعاجًا، أو ألمًا، أو صدمة.

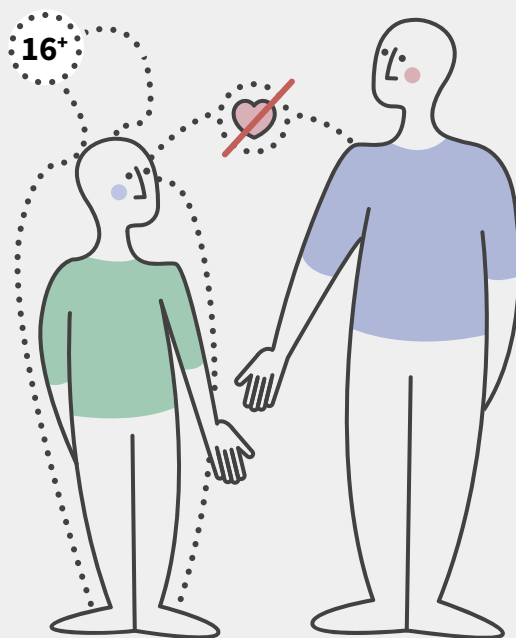
إذا لم أجرؤ على قول «لا» للآخر لاني أخشى أن يكون عنيفًا، أو أخشى فقدان حبه، أو لا أحب ما أعيشه جنسيًا، يجب أن أتحدث مع شخص يمكنه مساعدتي على فهم وضعي بشكل أفضل.

لكي أعرف ما أحبه وما لا أحبه، يجب أن أستمع لنفسي ولجسدي لأرشد نفسي. ويجب أن أُنقِ بمشاعري.





MAJORITÉ SEXUELLE

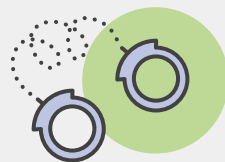


La majorité sexuelle au Luxembourg est fixée à **16 ans**. Ceci signifie qu'avoir une relation sexuelle avec un mineur de moins de 16 ans, même consentant, est interdit.

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. Cependant, des relations sexuelles sont autorisées dès l'âge de 13 ans, à condition que l'écart d'âge entre les deux personnes ne dépasse pas 4 ans et que le consentement soit mutuel.

Ceci dit, un signalement peut être fait s'il y a un doute que le consentement ne soit pas mutuel, et dans ce cas la police mènera une enquête.

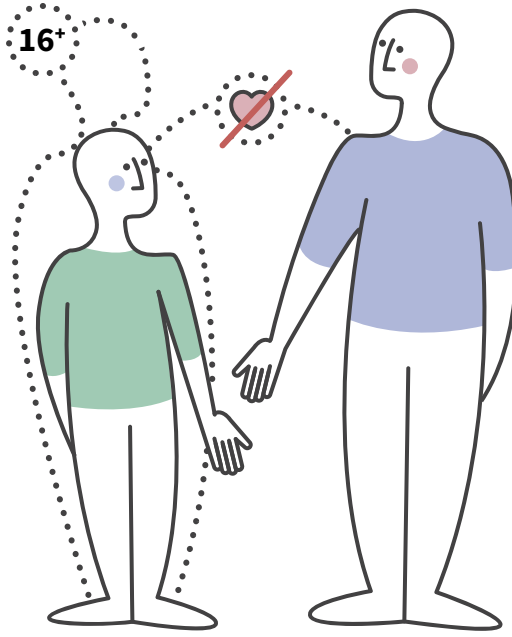
L'âge de la victime constitue une circonstance aggravante pour l'auteur d'une infraction sexuelle qui entraîne des peines plus lourdes (emprisonnement et amende).



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

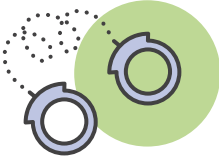


سن الرشد الجنسي



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

قبل سن 16 عامًا، يعتبر القانون أن القاصر غير قادر وليس لديه النضج الكافي لمنح موافقة صحيحة ومقبولة (أي مفهومة جيدًا، مدروسة وخالية من الإكراه)، لأن عمره يجعله عرضة للخطر. مع ذلك، يُسمح بالعلاقات الجنسية ابتداءً من سن 13 عامًا، بشرط ألا يزيد الفارق العمري بين الشخصين عن 4 سنوات وأن تكون الموافقة متبادلة.



ومع ذلك، يمكن تقديم بلاغ إذا كان هناك شك في أن الموافقة ليست متبادلة، وفي هذه الحالة ستجري الشرطة تحقيقًا. ويُعتبر عمر الضحية طرقًا مشددًا على مرتكب الجريمة الجنسية، مما يؤدي إلى عقوبات أشد (سجن وغرامة)

السن القانوني للزواج هو 18 لكل من الفتيات والفتيان.



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* ».



الميولات والهويات الجنسية والتعبيرات الجنسية والتمييز

تُقبل جميع الميولات والهويات الجنسية والتعبيرات الجنسية في لوكسمبورغ.

الميول الجنسي

الميول الجنسي هو الجنس الذي تجذب إليه.

توجد توجهات جنسية مختلفة مثل:

- بين جنسين مختلفين: شخص يشعر بالانجذاب لأشخاص من الجنس الآخر؛
- مثلي الجنس: الشخص الذي يشعر بالانجذاب إلى أشخاص من نفس الجنس؛
- ثنائي الميول الجنسي: شخص يشعر بالانجذاب إلى أشخاص من كلا الجنسين؛
- اللاجنسي: الشخص الذي لا يشعر بأي انجذاب جنسي.

هذه الأمثلة لا تمثل التنوع الكامل للميولات الجنسية. يمكن أن تتغير التوجهات الجنسية خلال حياة الشخص.

يتمتع جميع الأزواج في لوكسمبورغ بنفس الحقوق. يعتبر الزواج المدني من نفس الجنس أمرًا قانونيًا.

الهوية الجنسية

لا علاقة للهويات الجنسية بالتوجهات الجنسية أو العاطفية.

الهوية الجنسية للشخص هي الجنس الذي يُعرف نفسه به ويعبر عنه على أساس يومي. قد يكون هذا الجنس مختلفًا عن الجنس الذي وُلد به.

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

هناك هويات جنسية مختلفة، وإليك بعض الأمثلة: المتوافق مع جنسه، والمتحول جنسيًا، والمُحايد جنسيًا، ومُتغير الهوية الجنسية، والجنس غير الثنائي.

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

تصف كلمة «ترانس» الشخص الذي تختلف هويته الجنسية وتعبيره الجنسي عن تلك المرتبطة عادةً بجنسه عند الولادة. كون الشخص ترانسجندر ليس مسألة جسم أو مظهر خارجي فقط؛ فقد يكون الشخص لا يتعرف على نفسه ضمن الأدوار الاجتماعية التقليدية مثل «فتاة» أو «ولد».



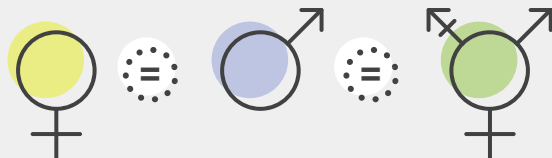
L'ÉGALITÉ DE TRAITEMENT

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

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

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

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



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

ADRESSES UTILES

Centre pour l'égalité de traitement (CET)

65, route d'Arlon L-1140 Luxembourg

Téléphone : +352 28 37 36 35

E-mail : info@cet.lu

www.cet.lu

Centre LGBTIQ+ CIGALE

16, rue Notre-Dame L-2240 Luxembourg

Téléphone : +352 26 19 00 18

E-mail : info@cigale.lu

www.cigale.lu

Rainbow Center - Rosa Lëtzebuerg asbl

19, rue du Saint-Esprit

L-2090 Luxembourg

Téléphone : +352 26 19 96

E-mail : info@rosa-letzebuerg.lu

www.rosaletzebuerg.lu/rainbow-center





المعاملة المتساوية

تدافع لوكسمبورغ عن المساواة في المعاملة بين جميع الأشخاص.

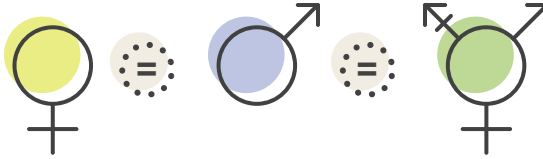
إن المساواة بين المرأة والرجل منصوص عليها في الدستور.

علاوة على ذلك، هناك قانون خاص يمنع التمييز على أساس، على سبيل المثال، العرق أو الأصل، الجنس، التوجه الجنسي، الدين أو المعتقدات، الإعاقة، أو العمر.

يمكن للمركز المعني بالمساواة في المعاملة مساعدتك إذا كنتم ضحايا تمييز (خدمات استشارة وتوجيه، التحقيق وتقديم الشكاوى، إلخ).

يعاقب رهاب المثلية (Homophobie) ورهاب المتحولين جنسياً (Transphobie) في لوكسمبورغ.

ويظهر رهاب المثلية ورهاب المتحولين من خلال الإهانات، والسخرية، والمفردات السلبية والوصمية، والأفعال والسلوكيات العدائية أو الضارة تجاه الأشخاص المتحولين أو المثليين جنسياً.



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

عناوين مفيدة

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

65, route d'Arlon L-1140 Luxembourg

هاتف: +35228373635

البريد الإلكتروني: info@cet.lu

www.cet.lu

مركز المثليين والمتحولين ومزدوجي الميل وغيرهم (LGBTIQ+) سيغال (CIGALE)

16, rue Notre-Dame L-2240 Luxembourg

هاتف: +35226190018

البريد الإلكتروني: info@cigale.lu

www.cigale.lu

مركز رينبو - جمعية روزا لوكسمبورغ (Rosa Lëtzebuerg asbl)

العنوان: 19, rue du Saint-Esprit

L-2090 Luxembourg

هاتف: +352261996

البريد الإلكتروني: info@rosa-letzebuerg.lu

www.rosaletzebuerg.lu/rainbow-center





PROCRÉATION

LA FERTILITÉ

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

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

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

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



LA PRODUCTION DE SPERMATOZOÏDES (LA SPERMATOGÉNÈSE)

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

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

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

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





الإنجاب

الخصوبة

يصبح الإنسان قادرًا على الإنجاب ابتداءً من أول دورة شهرية عند الفتيات وأول قذف عند الفتيان.

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

في حالة العقم، يمكن إجراء فحوصات طبية متعمقة وكذلك وسائل الإنجاب المساعدة. يمكن تغطيتها بواسطة الصندوق الوطني للصحة CNS.



لكل شخص الحرية في أن يقرر ما إذا كان يريد إنجاب طفل أم لا، ومع من يريد ذلك.

إنتاج الحيوانات المنوية

تُعدّ الحيوانات المنوية خلايا مجهرية صغيرة جدًا، ويتيح لها ذيلها التحرك والتقدم داخل البيئة الرطبة مثل مهبل المرأة.

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



تستطيع الحيوانات المنوية البقاء حية داخل مهبل المرأة لمدة تصل إلى سبعة أيام.

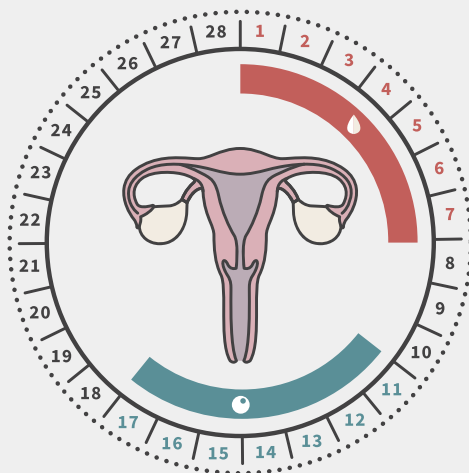
لذلك، فإن العلاقة الجنسية التي تحدث قبل الإباضة بعدة أيام قد تؤدي إلى حدوث الحمل.



LE CYCLE MENSTRUEL

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

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



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

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

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

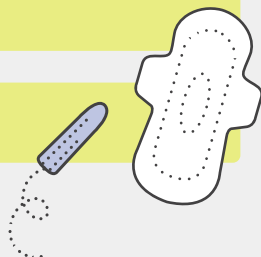
Les règles durent en général de 3 à 6 jours. Elles peuvent faire mal au ventre, à la tête et au dos, elles peuvent aussi s'accompagner de fatigue. Toutes les femmes ne ressentent pas forcément les mêmes signes.

Contrairement à certaines croyances, les règles ne nettoient pas le corps des femmes, elles sont le résultat d'un processus biologique lié aux hormones sexuelles. Il y a beaucoup de mythes et d'idées fausses qui circulent autour des règles : faites confiance aux professionnels de la santé pour trouver des informations vérifiées et exactes.

Pour éviter toute fuite de sang, les femmes peuvent utiliser une protection externe (une serviette menstruelle ou une culotte menstruelle lavable), ou une protection introduite à l'intérieur du vagin (un tampon ou une coupe menstruelle).

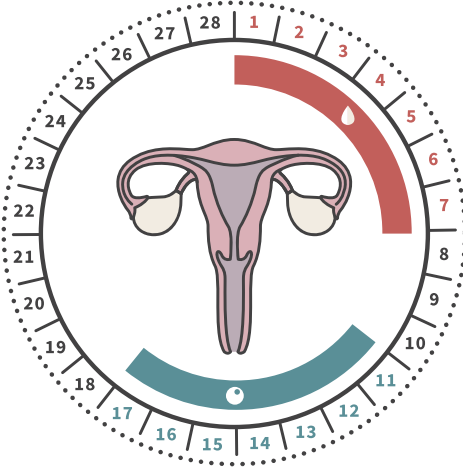
Pour éviter les infections, changez votre tampon ou votre serviette toutes les 4 heures et videz votre coupe ! La nuit, préférez les serviettes menstruelles !
N'utilisez pas de tampon ou de coupe en dehors de vos règles !

Des protections menstruelles sont disponibles dans les 3 centres de Planning Familial gratuitement.





الدورة الشهرية



الدورة الشهرية هي مجموعة الظواهر الفسيولوجية والهرمونية التي تحدث من اليوم الأول للحيض وحتى اليوم الأخير قبل بدء الحيض التالي. بالنسبة لغالبية النساء، تستمر الدورة حوالي 28 يومًا. لكن بعض النساء لديهن دورات غير منتظمة تختلف مدتها من شهر لآخر.

تنبيه: مدة الدورة الشهرية قد تتأثر بعوامل مختلفة مثل الضغط النفسي (التوتر).

خلال الأيام الأولى من الدورة الشهرية، تنمو البويضة في أحد المبيضين. عندما تصل إلى مرحلة النضج، يطرد المبيض البويضة إلى قناة فالوب. تلك هي الإباضة.

ينتج المبيض بعد ذلك، لمدة 14 يومًا، هرمونًا ينهي تحضير جدران الرحم لاستيعاب البويضة، إذا تم تخصيبها بواسطة حيوان منوي. إذا لم يتم تخصيب البويضة، يصبح تحضير الرحم غير ضروري ويتم التخلص من بطانة في نهاية فترة الـ 14 يومًا هذه. هذا يؤدي إلى نزيف يتدفق عبر المهبل. هذا هو الحيض.

عادةً ما يستمر الحيض من 3 إلى 6 أيام. قد يرافقه ألم في البطن، الرأس أو الظهر، كما يمكن أن يشعر الشخص بالإرهاق والتعب. ولا تشعر جميع النساء بنفس الأعراض بالضرورة.

على عكس بعض المعتقدات الشائعة، الحيض لا ينظف جسم المرأة، بل هو نتيجة عملية بيولوجية مرتبطة بالهرمونات الجنسية. هناك العديد من الأساطير والمفاهيم الخاطئة حول الحيض، لذا من الأفضل الاعتماد على المختصين في الرعاية الصحية للحصول على معلومات دقيقة وموثوقة.

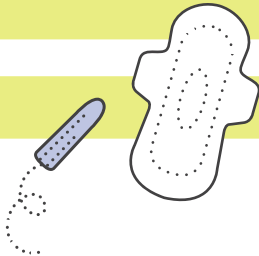
لتجنب تسرب الدم، يمكن للنساء استخدام حماية خارجية مثل الفوط الصحية أو الملابس الداخلية القابلة للغسل أثناء الدورة، أو استخدام حماية داخلية مثل السدادات القطنية أو كوب الحيض.

لتجنب العدوى، يُنصح بتغيير السدادة القطنية أو الفوطة كل 4 ساعات، وإفراغ كوب الحيض بانتظام.

خلال الليل، يُفضل استخدام الفوط الصحية.

ولا يُنصح باستخدام السدادة القطنية أو كوب الحيض خارج فترة الحيض.

تتوفر وسائل الحماية أثناء الدورة الشهرية مجانًا في المراكز الثلاثة للتنظيم الأسري.





LA CONTRACEPTION

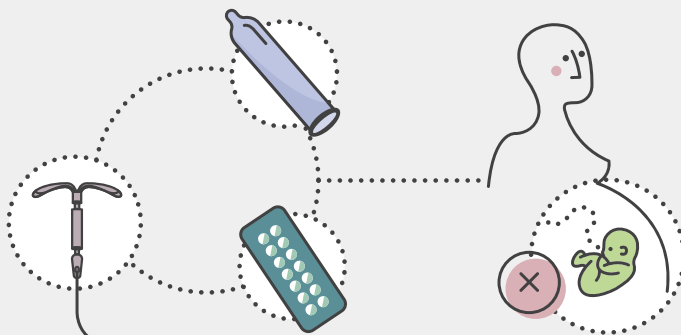
Il existe des moyens pour contrôler la procréation et éviter les grossesses non désirées : c'est la contraception.

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 **gratuitement** à toutes les femmes et jeunes filles, affiliées à la CNS, sans limite d'âge.

La gratuité concerne tous les types de contraception (excepté les préservatifs) : pilule, patches, anneau vaginal, stérilet, implant, ainsi que la ligature des trompes et la vasectomie.

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

Les consultations gynécologiques et les différents moyens de contraception (y compris les préservatifs) sont disponibles gratuitement dans les 3 centres de Planning Familial.

Pour des informations détaillées, consultez ce site internet : www.macontraception.lu



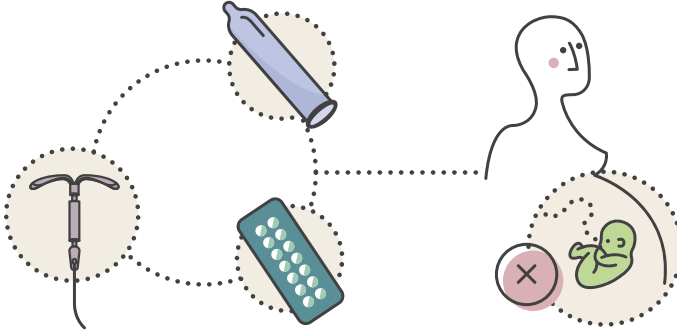
منع الحمل

هناك طرق للتحكم في الإنجاب وتجنب الحمل غير المرغوب فيه: هذه هي وسائل منع الحمل. بهذه الطريقة، تتيح وسائل منع الحمل لكل شخص ممارسة الجنس بأمان دون القلق من الحمل، وتحديد توقيت إنجاب طفل حسب الرغبة.

هناك عدة أنواع من وسائل منع الحمل:

- مؤقتة قابلة للإلغاء يمكن العودة من خلالها للخصوبة، ودائمة غير قابلة للإلغاء لا يمكن التراجع عنها؛
- وسائل منع الحمل الهرمونية مثل الحبوب، وغير الهرمونية مثل الواقي الذكري أو اللولب النحاسي.

تنبيه! بمجرد أن أنتوقف عن استخدام وسائل منع الحمل، يمكن أن يحدث الحمل!



في لوكسمبورغ، وسائل منع الحمل متاحة مجاناً لجميع النساء والفتيات المسجلات في الصندوق الوطني للتأمين الصحي (CNS)، دون أي حد للسن.

تشمل المجانية جميع أنواع وسائل منع الحمل (بإستثناء الواقيات الذكرية): الحبوب، اللصقات، الحلقة المهبلية، اللولب، الغرسة، بالإضافة إلى ربط قنوات فالوب أو عملية قطع قنوات تدفق المني.

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

تتوفر الاستشارات النسائية ووسائل منع الحمل المختلفة (بما في ذلك الواقيات الذكرية) مجاناً في المراكز الثلاثة للتنظيم الأسري.

للحصول على معلومات مفصلة، راجع هذا الموقع: www.macontraception.lu



LES PRÉSERVATIFS

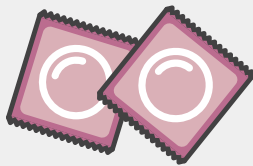
Le préservatif, s'il est bien utilisé, est, pour les femmes et les hommes, **le seul moyen efficace contre les infections sexuellement transmissibles ET les grossesses non désirées.**

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

Les préservatifs masculins et féminins sont disponibles **gratuitement au Planning Familial**, mais sont payants en pharmacie et dans les grandes surfaces.

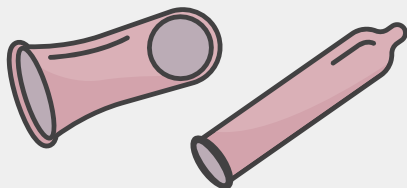
POUR ÊTRE BIEN PROTÉGÉ, RESPECTEZ LE MODE D'EMPLOI DU PRÉSERVATIF :

- 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 compressé longtemps dans une poche, un portefeuille ;
- Vous l'avez placé à l'envers (S'il y a déjà eu un contact avec le pénis, il peut y avoir des spermatozoïdes à l'intérieur du préservatif et si vous le retournez, vous n'êtes plus protégé contre une éventuelle grossesse ou une IST, puisque les spermatozoïdes seront alors à l'extérieur du préservatif)
- Vous l'avez trop déroulé, et vous ne parvenez plus à l'enfiler correctement sur le pénis





الواقي الذكري

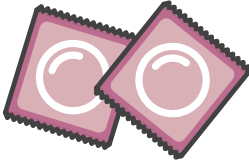
الواقي الذكري، إذا استُخدم بشكل صحيح، هو الوسيلة الوحيدة الفعّالة لكل من النساء والرجال للوقاية من الأمراض المنقولة جنسياً والحمل غير المرغوب فيه.

من المهم استخدام واقي جديد في كل علاقة جنسية.

تتوفر الواقيات الذكرية والأنتوية مجاناً في مراكز التنظيم الأسري، بينما تُباع في الصيدليات والمتاجر الكبرى.

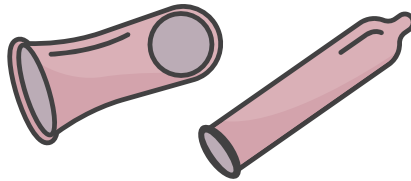
للحصول على حماية كاملة باستخدام الواقي الذكري، يجب اتباع التعليمات التالية:

- تمزيق الغلاف باليدين فقط؛ تجنب استخدام أي أداة قد تثقبه مثل المقص؛
- إخراج الواقي من الغلاف بعناية دون الإضرار به بالأظافر أو المجوهرات أو الأسنان؛
- وضع الواقي على رأس القضيب المنتصب بالاتجاه الصحيح، بحيث يمكن فردّه نحو الأسفل؛
- أثناء وضعه، اضغط على الخزان الصغير لإخراج الهواء؛
- مدد الواقي الذكري على طول القضيب حتى قاعدته؛
- استخدم واقيًا ذكريًا جديدًا في كل مرة تتم فيها العلاقة الجنسية؛
- لا تضع واقيين فوق بعضهما البعض أبدًا.



تنبيه! لا تستخدم الواقي الذكري إذا:

- كان الغلاف تالفًا؛
- انقضى تاريخ انتهاء الصلاحية؛
- لم يكن الغلاف يحتوي على علامة "CE"؛
- كانت ظروف التخزين سيئة: في الحرارة أو الضوء أو الشمس أو الرطوبة؛
- ظل مضغوطًا لفترة طويلة في الجيب، أو المحفظة؛
- وُضع مقلوبًا؛ إذا حدث أي اتصال بالقضيب مسبقًا، قد يحتوي الواقي على حيوانات منوية داخلية، وإذا قلبته، لن تحمي نفسك من الحمل أو الأمراض المنقولة جنسيًا، لأن الحيوانات المنوية ستكون على السطح الخارجي للواقي؛
- قمت بتمديده كثيرًا، ولم يعد بإمكانك وضعه على القضيب بشكل صحيح.

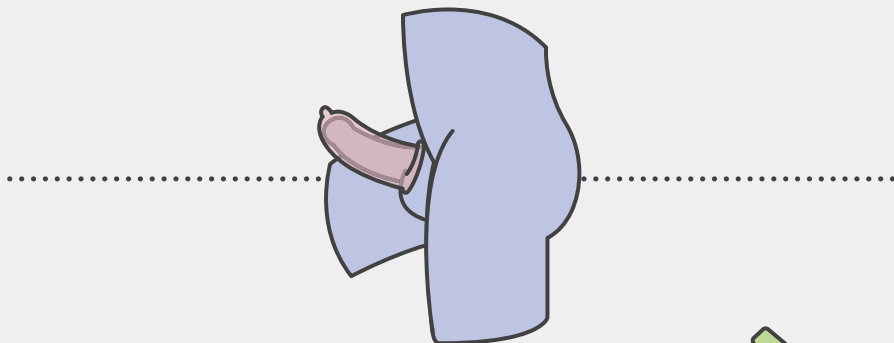




LE PRÉSERVATIF MASCULIN (EXTERNE)

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.

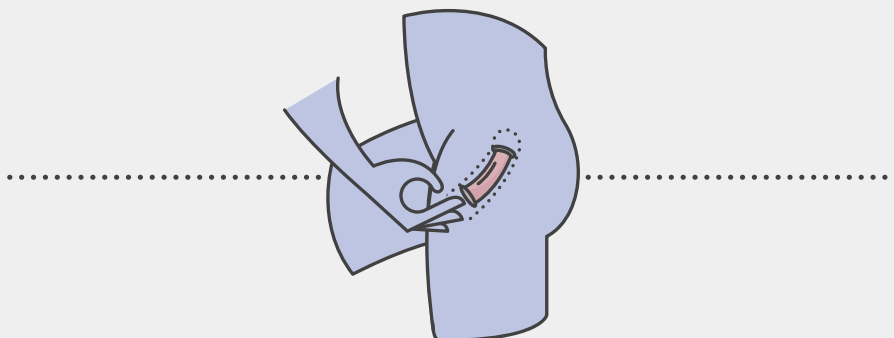


Il est vivement recommandé d'utiliser, en plus du préservatif, un gel lubrifiant spécial pour préservatif (ne jamais utiliser aucun autre produit gras ou à base de silicone qui abîmerait le préservatif). Ce gel se met sur le bout du préservatif une fois que celui-ci est en place sur le pénis; il protège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

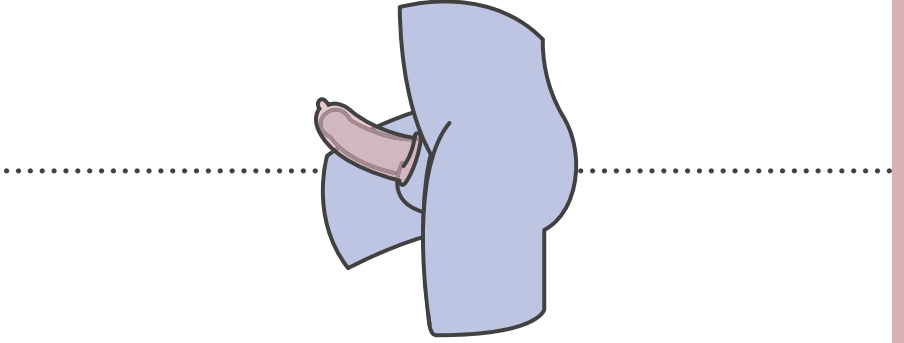




الواقي الذكري (خارجي)

هو غطاء من اللاتكس أو البولي يوريثان يُلبس على القضيب أثناء الانتصاب. توجد أحجام مختلفة للواقيات، ومن المهم اختيار الحجم المناسب لضمان فعالية الحماية.

في لوكسمبورغ، يمكن شراء الواقيات من المتاجر الكبرى، الصيدليات، ومحطات الوقود، كما تتوفر في بعض الثانويات. يمكن أيضًا الحصول عليها مجانًا في مراكز التنظيم الأسري، مركز «سيغال»، أو لدى HIV Berodung.



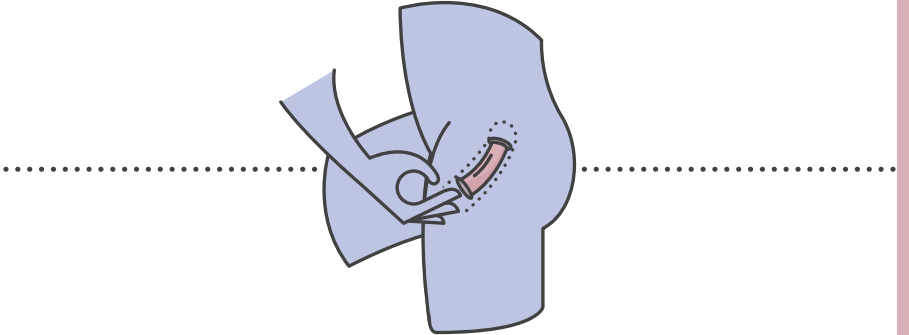
يُوصى باستخدام مزلق (جل) مخصص للواقيات الذكرية مع الواقي الذكري (لا تستخدم أي منتج زيتي أو منتج يحتوي على السيليكون، لأنه قد يُتلف الواقي).
يُوضع المزلق (الجل) على رأس الواقي بعد ارتدائه على القضيب، ليحمي الواقي ويجعل الجماع أكثر راحة للطرفين.



يمكن الحصول على جرعات فردية من المزلق (الجل) المائي في مراكز التنظيم الأسري، مركز «سيغال»، أو لدى HIV Berodung، كما يمكن شراء زجاجة من المتاجر الكبرى أو الصيدليات.

الواقي الأثثوي (داخلي)

يُضع الواقي الأثثوي داخل المهبل. هو عبارة عن غلاف أو أنبوب مرن وعريض مصنوع من البولي يوريثان يمكن وضعه في المهبل أو فتحة الشرج. يمكن شراء الواقي الأثثوي من الصيدليات أو الحصول عليه مجانًا في مراكز التنظيم الأسري.

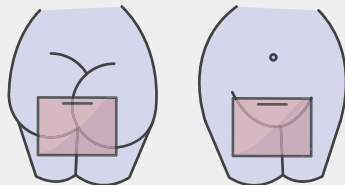




LE CARRÉ DE LATEX

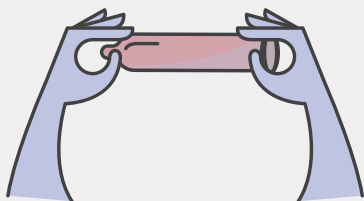
Appelé aussi digue dentaire, il est mince, souple et totalement imperméable. Il s'utilise lors de rapports bouche-sexe (cunnilingus) ou bouche-anus.

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

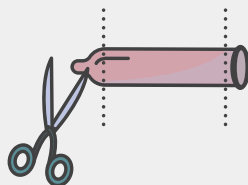


Comment fabriquer un carré de latex ?

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

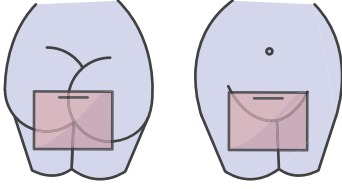
Téléphone : +352 2755-4500

E-mail : hivberodung@croix-rouge.lu

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



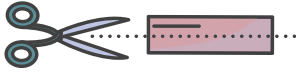
مربع اللاتكس



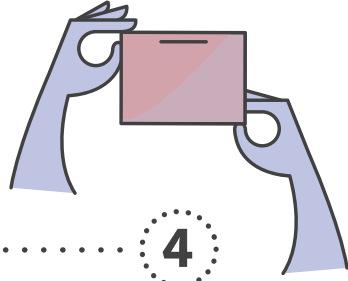
يسمى أيضًا الحاجز الفموي، وهو رقيق ومرن ومقاوم تمامًا للسوائل. يُستخدم أثناء الجنس الفموي مع المهبل أو فتحة الشرج. يعمل على الوقاية من فيروس نقص المناعة البشرية (الإيدز) والأمراض المنقولة جنسيًا..

كيف يصنع مربع اللاتكس؟

ليس من السهل دائمًا الحصول على مربع لاتكس في الصيدليات، لكن يمكن صنعه بنفسك باستخدام وافي ذكري بالتحقق أولاً من سلامة الغلاف، تاريخ الصلاحية، وعلامة CE، ثم فرده وقصه بالطول والعرض للحصول على مربع لاتكس جاهز للاستخدام.



3



4

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

عناوين مفيدة

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

rue Notre-Dame L-2240 Luxembourg, 16

هاتف: +35226190018

البريد الإلكتروني: info@cigale.lu

www.cigale.lu

HIV Berodung (الصليب الأحمر في لوكسمبورغ)

94, Boulevard du Général Patton, L-2316 Luxembourg

هاتف: +3522755.4500

البريد الإلكتروني: hivberodung@croix-rouge.lu

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

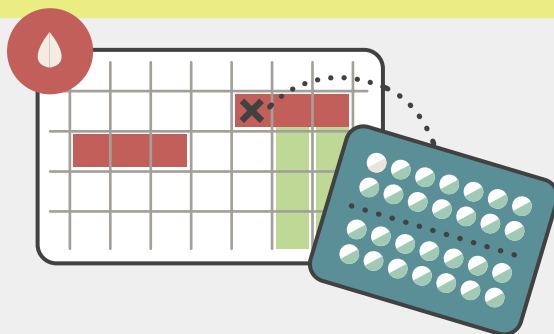


LES MÉTHODES CONTRACEPTIVES AVEC HORMONES

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).

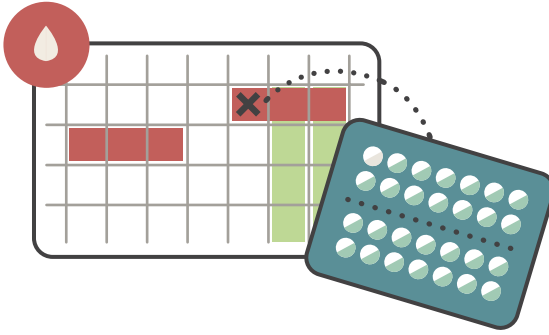


وسائل منع الحمل الهرمونية

تعمل على **منع الإباضة** لدى المرأة، وبالتالي تمنع الحيوانات المنوية من لقاء البويضة وحدث التخصيب. تكون فعّالة جدًا إذا تم الالتزام بطريقة استخدامها الصحيحة. تعود الخصوبة غالبًا مباشرة بعد التوقف عن استخدام هذه الوسائل.

قد تساعد بعض الوسائل الهرمونية أيضًا على تقليل كمية الحيض، مدته، والألم المصاحب له لدى الكثير من النساء.

عند استخدام وسيلة منع الحمل للمرة الأولى، يجب بدء استخدامها في **اليوم الأول من الحيض**.



حبوب منع الحمل

يوجد نوعان من الحبوب: 21 قرصًا مع 7 أيام توقف أو 28 قرصًا بدون توقف بين علبتين.

في حالة العبوة المكونة من 21 قرصًا، يجب على المرأة تناول قرص يوميًا في نفس الوقت لمدة 21 يومًا (3 أسابيع) ثم أخذ استراحة لمدة 7 أيام، وخلال هذه الفترة ستحدث الدورة الشهرية. بعد الاستراحة، تبدأ عبوة جديدة وتستمر على هذا النمط طالما لم ترغب في الحمل.

بعض الحبوب تؤخذ باستمرار دون توقف (عبوة 28 قرصًا)، وتحدث الدورة في نهاية العبوة رغم عدم التوقف.

المرأة التي تستخدم الحبوب تستمر في الحيض، لكنها لا تبيض، مما يسمح للزوجين بممارسة الجنس بأمان من الحمل حتى خلال فترة الاستراحة أو أثناء الحيض.

إذا اكتشفت أنك نسيت تناول حبوب منع الحمل، يجب أخذها في أقرب وقت ممكن.

إذا كان التأخير أكثر من 12 ساعة، تصبح وسيلة منع الحمل غير فعّالة. في هذه الحالة، استمري بتناول الحبوب كالمعتاد

واستخدمي الواقي الذكري أثناء كل علاقة جنسية حتى قدوم الدورة الشهرية التالية.

إذا كنت قد مارست الجنس في الأيام التي سبقت نسيان الحبوب، فلن تكوني محمية من الحمل، وفي هذه الحالة يجب استخدام حبة الطوارئ (حبوب اليوم التالي) (انظري الصفحة 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, dos 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

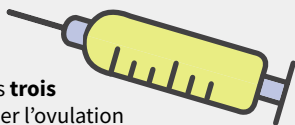


L'anneau vaginal est un anneau transparent, mince et souple, de 5 centimètres de diamètre qui se place dans le vagin, comme un tampon au moment des règles.

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 lors d'un rapport sexuel. Néanmoins la femme peut le retirer pendant maximum 3 heures. Ensuite, elle doit le rincer et le remettre.

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.

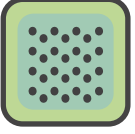
Cette méthode est très pratique; elle est efficace pendant 3 ans!

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.



اللاصقة المانعة للحمل



تُستخدم لاصقة واحدة كل أسبوع لمدة 3 أسابيع، يليها أسبوع توقف

اللاصقة عبارة عن مربع بحجم حوالي 4 سنتيمترات يُلصق على الجلد ويبقى مكانه لمدة أسبوع كامل. على المرأة وضع لاصقة جديدة كل أسبوع لمدة 3 أسابيع متتالية، مع تغيير مكان اللاصقة أسبوعيًا (مثل الذراع، الأرداف، أو الظهر بالتناوب)، ثم أخذ أسبوع استراحة. يمكن للمرأة الاستحمام أو أخذ حمام أو السباحة دون أن تفقد اللاصقة قابليتها للإلتصاق بالجلد.

إذا لم ترغب المرأة أو الزوجان في حدوث الحمل، يُكرر هذا النمط: 3 أسابيع من اللصقات تليها أسبوع استراحة يحدث خلاله الحيض. المرأة محمية أيضًا من الحمل غير المرغوب خلال أسبوع الاستراحة وأثناء الحيض.



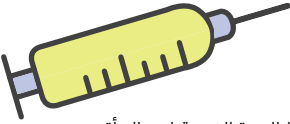
الخاتم المهبلي

يُستخدم خاتم واحد لمدة 3 أسابيع، يليها أسبوع استراحة.

الخاتم المهبلي هو خاتم شفاف، رقيق ومرن، بقطر حوالي 5 سنتيمترات، يُوضع داخل المهبل مثل السدادة القطنية أثناء الدورة الشهرية.

بعد مرور 3 أسابيع، تقوم المرأة بإزالة الخاتم وأخذ أسبوع استراحة، وخلال هذا الأسبوع تحدث الدورة الشهرية. بعد نهاية الأسبوع، حتى إذا كانت المرأة لا تزال تترقب، يُوضع خاتم جديد لمدة 3 أسابيع أخرى، وهكذا يستمر النمط.

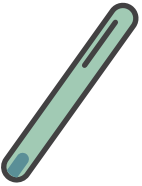
إذا وُضع الخاتم بشكل صحيح في عمق المهبل، فلن تشعر به المرأة أو الشريك. يمكن للمرأة إزالته لمدة أقصاها 3 ساعات فقط، وبعدها يجب غسله وإعادة وضعه!



الحقنة المانعة للحمل

هي حقنة تُعطى في العضلة يجب تكرارها كل ثلاثة أشهر.

تحتوي الحقنة على جرعة هرمونية كافية لمنع الإباضة لمدة 3 أشهر، وقد يطرأ تغيير على نمط الدورة الشهرية لدى المرأة.



الشريحة المانعة للحمل

الشريحة هي قطعة صغيرة من البلاستيك المرن يضعها الطبيب تحت الجلد في أعلى الذراع. بعد وضعها، تكون غير مرئية لكنها تظل مملوسة عند لمس الجلد.

تحتوي الشريحة على هرمون يفرز تدريجيًا ويمنع الإباضة لمدة تصل إلى 3 سنوات. مع هذه الطريقة، قد تصبح الدورة الشهرية غير منتظمة، خفيفة جدًا أو قد تختفي تمامًا.

تُعتبر هذه الطريقة عملية جدًا وفعّالة لمدة تصل إلى 3 سنوات!

يمكن حدوث الحمل فور إزالة الشريحة، والتي يمكن القيام بها في أي وقت. وبالمقابل، إذا لم يرغب الزوجان أو المرأة في الإنجاب، يمكن إعادة وضع شريحة جديدة فورًا خلال نفس الاستشارة.



LES STÉRILETS AVEC OU SANS HORMONES

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

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

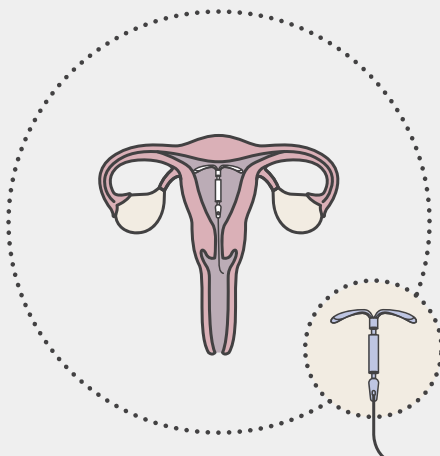
La grossesse peut survenir dès le retrait qui peut être fait à tout moment.

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



اللولب المانع للحمل بالهرمونات أو بدونها

يُطلق عليه أيضًا جهاز داخل الرحم (DIU)، لأنه يُوضع داخل الرحم.

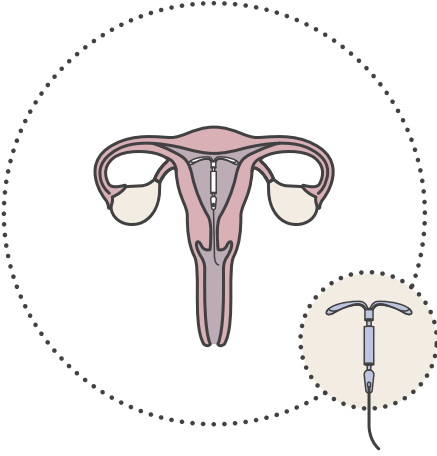
اللولب هو جسم صغير من البلاستيك يضعه طبيب النساء داخل رحم المرأة التي ترغب في تأجيل الحمل أو تنظيم النسل. يعتبر فعالاً جدًا لمنع الحمل غير المرغوب فيه لمدة تتراوح بين 3 و5 سنوات حسب نوعه.

يمكن حدوث الحمل فور إزالة اللولب، والذي يمكن القيام به في أي وقت. وبالمقابل، إذا لم ترغب المرأة أو الزوجان في الإنجاب، يمكن إعادة وضع لولب جديد فورًا خلال نفس الاستشارة.

اللولب مناسب أيضًا للنساء اللواتي لم ينجبن بعد.

هناك نوعان من اللولب:

- يحتوي **اللولب الهرموني** على خزان صغير يفرز الهرمون باستمرار. قد ينخفض مقدار ومدة الحيض أو قد يتوقف الحيض تمامًا.
- يحتوي **اللولب غير الهرموني** على سلك من النحاس (أحيانًا من الذهب أو الفضة) يحمي من الحمل غير المرغوب فيه. مع هذه الطريقة، قد تصبح الدورة الشهرية أطول وأكثر غزارة.



وسائل منع الحمل في الظروف الخاصة:

- **بعد الولادة:** هناك العديد من وسائل منع الحمل التي يمكن استخدامها دون مشاكل. تحدثي مع طبيب النساء أو مركز التنظيم الأسري لاختيار الأنسب!
- **أثناء الرضاعة:** قد تتأخر عودة الدورة الشهرية، لكن خطر حدوث حمل جديد قائم إذا لم تُستخدم وسائل منع الحمل. يمكن استخدام الحبوب، الشريحة، واللولب بأمان أثناء الرضاعة.
- **قبل انقطاع الطمث:** يتوقف الحيض لدى النساء عند سن الخمسين. تصبح دورائهم غير منتظمة قبل أن تتوقف تمامًا. خلال هذه الفترة الانتقالية، تكون وسائل منع الحمل ضرورية، لأن الحمل يظل ممكنًا!



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 gratuitement dans toutes les pharmacies sans ordonnance, même pour les mineures. On peut aussi se la procurer au Planning Familial.

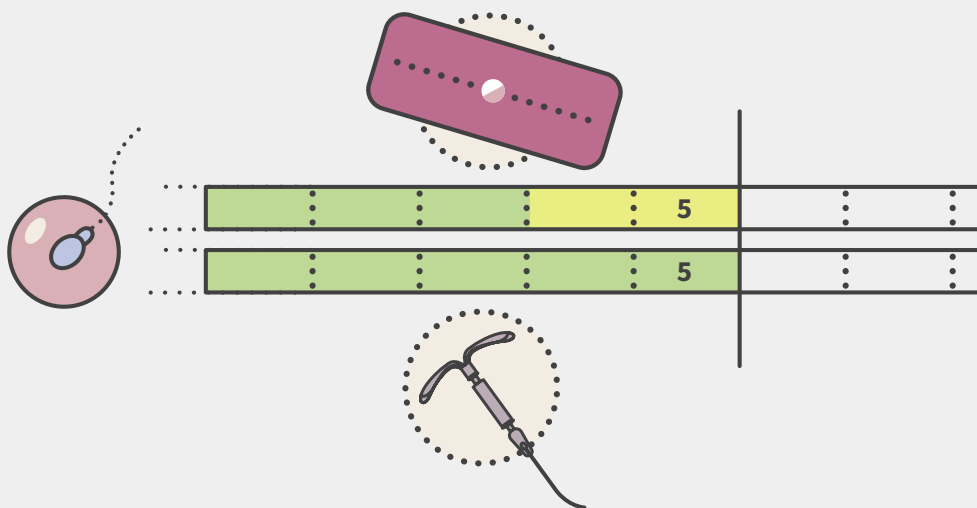
Si les règles ne reviennent pas au bout de 15 jours, je fais un **test de grossesse**.

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. Contrairement à la pilule du lendemain, le stérilet en cuivre permet aussi d'éviter une grossesse après l'ovulation, en empêchant l'implantation de l'ovule.

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





منع الحمل الطارئ

حبة الصباح التالي

حبوب الطوارئ أو ما يُعرف بـ «حبوب اليوم التالي» تحتوي على هرمون يجب تناولها:

- في أقرب وقت ممكن بعد الجماع الجنسي المحفوف بالمخاطر، أي عند عدم استخدام وسيلة منع حمل أو بعد فشل وسيلة الحمل مثل تمزق الواقي الذكري أو نسيان حبوب منع الحمل.
- ولكن في موعد لا يتجاوز 72 ساعة أو 120 ساعة (3 إلى 5 أيام) بعد الجماع غير المحمي!



تنبيه: هذه الوسيلة لا تضمن الحماية الكاملة بنسبة 100%.

كلما تم تناول الحبوب بأسرع وقت بعد العلاقة، كانت فعاليتها أكبر، لذا لا تنتظري!

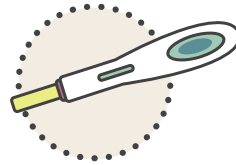
حبوب اليوم التالي متاحة مجاناً في جميع الصيدليات بدون وصفة طبية، حتى للقاصرات، ويمكن الحصول عليها أيضاً في مراكز التنظيم الأسري.

إذا لم تعد الدورة الشهرية خلال 15 يوماً، يجب إجراء اختبار الحمل. الاختبارات متوفرة في السوبرماركت أو الصيدليات، ومجانية في مراكز التنظيم الأسري!

وضع اللولب

يُعد اللولب النحاسي وسيلة منع حمل طارئة فعّالة جداً حتى 5 أيام بعد العلاقة الجنسية عالية الخطورة. على عكس حبوب اليوم التالي، يتيح اللولب النحاسي تجنب الحمل حتى بعد الإباضة، من خلال منع انغراس البويضة في الرحم.

يجب أن أتوجه فوراً إلى طبيب النساء أو مركز التنظيم الأسري!



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

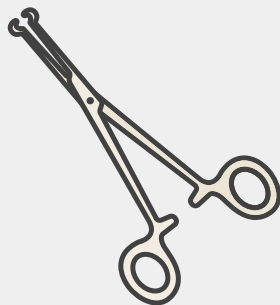


LA CONTRACEPTION DÉFINITIVE OU NON RÉVERSIBLE

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 sont remboursées par la CNS (Caisse Nationale de Santé) pour les personnes affiliées.



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)

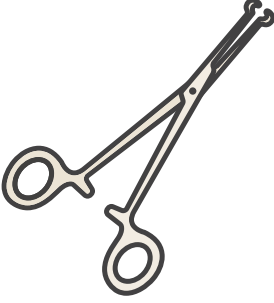
Certaines femmes essaient de calculer (via des applications smartphone ou grâce à d'autres outils) quels sont les jours où elles sont fertiles. En évitant d'avoir un rapport sexuel pendant cette période, elles pensent éviter une grossesse. **Ce n'est pas une méthode sûre car la durée du cycle menstruel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



وسائل منع الحمل الدائمة أو غير القابلة للعكس



توجد وسائل منع حمل دائمة وغير قابلة للعكس، أي لا يمكن العود عنها.

- عند الرجال، تكون العملية هي **قطع القناة الدافقة**.
- عند النساء، تكون العملية هي ربط قنوات فالوب.

تُعد هذه إجراءات جراحية تمنع الإنجاب بشكل دائم، ويغطيها الصندوق الوطني للتأمين الصحي (CNS) للأشخاص المشتركين فيه.

منع الحمل الطبيعي

تنطوي هذه الوسائل على احتمالية ملموسة لحدوث حمل غير مرغوب فيه!

مقاطعة الجماع أو طريقة الانسحاب

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

الامتناع الدوري (طريقة قياس الحرارة أو مراقبة الإفرازات المهبليّة)

تحاول بعض النساء حساب أيام الخصوبة باستخدام تطبيقات الهواتف الذكية أو أدوات أخرى، ويعتقدن أن تجنب الجماع خلال هذه الفترة يمنع الحمل. لكن هذه الطريقة ليست آمنة تمامًا، لأن مدة الدورة الشهرية ووقت الإباضة يمكن أن يتغيرا من شهر لآخر.

لا تنسي! الحيوانات المنوية يمكن أن تعيش داخل مهبل المرأة حتى 7 أيام. لذلك، يمكن أن يؤدي الجماع الذي يحدث قبل الإباضة بعدة أيام إلى حدوث الحمل!

هل لديك أسئلة حول وسيلة منع الحمل التي تستخدمينها؟ هل أنت غير راضية تمامًا عنها؟ لا تتوقفي عن استخدام وسيلة منع الحمل، تحدثي مع طبيبك أو احجزي موعدًا في أحد المراكز الثلاثة للتنظيم الأسري!



LES RÈGLES NE VIENNENT PAS ? ENCEINTE ?

Les principaux premiers symptômes d'une grossesse

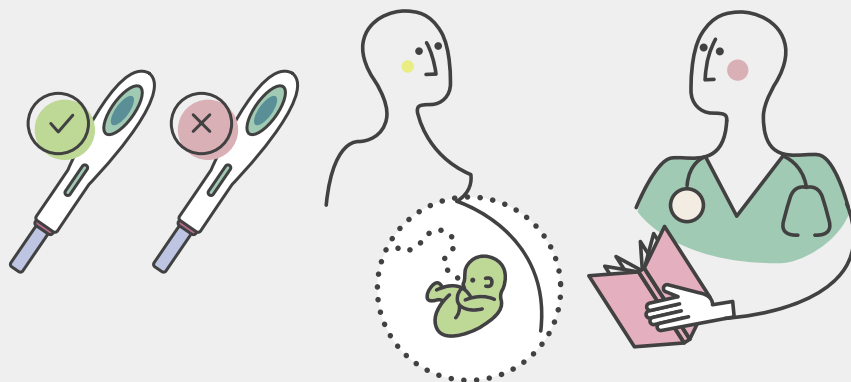
Une grossesse provoque généralement un ou plusieurs des symptômes suivants :

- 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.





الدورة لم تأت؟ هل أنتِ حامل؟

أهم أعراض الحمل الأولى

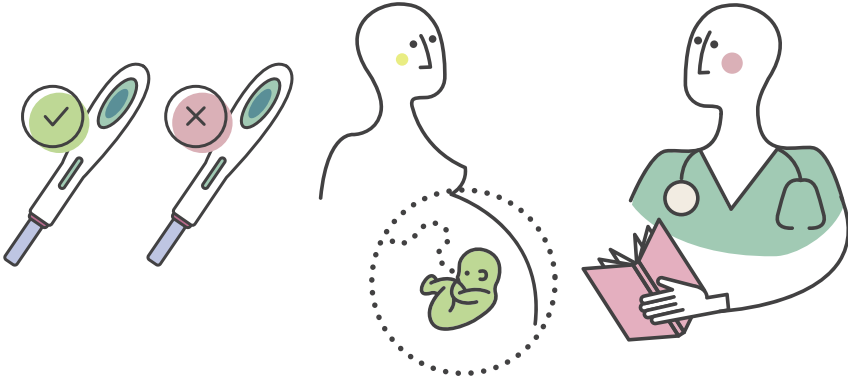
عادةً ما يسبب الحمل واحدًا أو أكثر من الأعراض التالية:

- غياب دورة واحدة أو أكثر من الحيض؛ ومع ذلك، قد تستمر بعض النساء في تلقي نزيف خفيف؛
- تصلب أو زيادة حجم الثديين، وأحيانًا يصبحان أكثر ألمًا؛
- الغثيان أو القيء بعد بضعة أسابيع.
- التعب، خاصة خلال الأشهر الثلاثة الأولى.

ولتأكيد الحمل، الحل الوحيد هو إجراء اختبار الحمل ابتداءً من تاريخ موعد الدورة المتوقع. وفي حال وجود شكوك، يُفضل إعادة الاختبار.

يمكنني شراء اختبار الحمل من السوبرماركت أو الصيدلية؛
يمكنني أيضًا الحصول عليه مجانًا في تنظيم الأسرة.

يمكن لاختبار الدم أن يحدد ما إذا كانت المرأة حاملًا بعد 8 إلى 10 أيام من الإخصاب.





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.

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

6, boulevard Royal, L-2449 Ville-Haute, Luxembourg

Téléphone: +352 47 71 53 1

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

www.guichet.public.lu/fr/citoyens/travail/conges-jours-feries/situation-personnelle/conge-maternite.html (QR code)

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





الحمل

في لوكسمبورغ، تتم مراقبة المرأة الحامل بانتظام طوال فترة حملها من قبل طبيب متخصص في أمراض النساء للتأكد من سلامتها وعافية طفلها. لديها خيار الذهاب إلى طبيب نساء يعمل في عيادة خاصة أو الذهاب إلى جناح الولادة في المستشفى. أثناء كل زيارة، يقوم الطبيب بتعبئة دفتر الحمل الذي يجب الاحتفاظ به لأنه يحتوي على معلومات مهمة. كما يُخطط أيضًا لزيارة طبيب الأسنان ضمن المتابعة.

الإجازات، المعلومات والمساعدة المالية المتعلقة بالولادة

إذا كانت المرأة تحمل صفة مستفيدة من الحماية الدولية (BPI)، فإن كل امرأة حامل تعمل في وظيفة مهنية يحق لها إجازة أمومة مدفوعة الأجر لمدة 20 أسبوعًا إجماليًا. وينص القانون على إمكانية كل والد أخذ إجازة أبوة لمدة تختلف حسب الحالة. ويجدر بالذكر أن ولي الأمر الثاني يحق له الحصول على إجازة مدتها 10 أيام بعد ولادة الطفل أو تبني طفل دون سن 16 عامًا.

تتيح هذه الميزة حماية صحة النساء العاملات ومنحهن في الوقت نفسه إمكانية تكريس وقتهن بالكامل لطفلهن بعد الولادة إذا رغبن في ذلك. للحصول على المساعدات المالية مثل بدل الولادة، يجب استيفاء شروط معينة، مثل حضور الفحوصات الطبية المجدولة بانتظام. كما يحصل كلا الوالدين على الإعانة العائلية لكل طفل.

العناوين والروابط المفيدة

لمزيد من المعلومات حول الإجازات والمساعدات المالية حول الأمومة والولادة، يمكنني الاتصال بـ:

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

6, boulevard Royal, L-2449 Ville-Haute, Luxembourg

هاتف: +3524771531

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

www.guichet.public.lu/fr/citoyens/travail/conges-jours-feries/situation-personnelle/conge-maternite.html

مبادرة Liewensufank

للاطلاع على الحقوق، ولنصح ومرافقة الوالدين الصغار المستقبليين.
الخط الساخن للأطفال (مجاني ومجهول): +352360598

لتولى الإجراءات مع المؤسسات المختصة.

20, rue de Contern, L-5955 Itzig

www.liewensufank.lu

هاتف: +352360598

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





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



Hôpitaux Robert Schuman (Clinique Bohler)

5, rue Edward Steichen, L-2540 Luxembourg Kirchberg

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

www.hopitauxschuman.lu/fr/etablissement/clinique-bohler/

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

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 :

E-mail : alsf@pt.lu

<https://cns.public.lu/fr/assure/remboursements/prestations-remboursees/prestations-paramedicales/sages-femmes.html> (QR code)



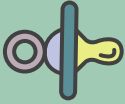


إذا كنت في موقف صعب، إذا كنت بحاجة إلى مشورة أثناء الحمل أو بشكل عام، فاتصل بأحد مراكز تنظيم الأسرة الثلاثة أو خدمة الأمومة الأقرب إلى منزلك.

مستشفى الأمومة دوق شارلوت / سي إتش إل (Maternité Grande Duchesse Charlotte/ CHL)
2, rue Federspiel, L-1512 Luxembourg
هاتف: +352441111
www.maternite.chl.lu



مستشفيات روبرت شومان (عيادة بوهرل) (Hôpitaux Robert Schuman (Clinique Bohler))
5, rue Edward Steichen, L-2540 Luxembourg Kirchberg
هاتف: +352263331 أو +35224681
www.hopitauxschuman.lu/fr/etablissement/clinique-bohler/



مركز هوسبيتالير إميل مايريش / CHEM (Centre Hospitalier Emile Mayrisch/CHEM)
rue Emile Mayrisch, L-4240 Esch-sur-Alzette
الهاتف: 44001 أو +3525711 1
www.chem.lu

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

أرقام هواتف مفيدة للرضاعة الطبيعية

جمعية مستشاري الرضاعة الطبيعية في لوكسمبورغ

Berufsverband vun den Laktatiounsberoderinnen zu Lëtzeburg: +352358936

مبادرة بداية الحياة: +352360597 Initiativ Liewensufank:

La Leche League Luxembourg: +3526710543 رابطة الرضاعة الطبيعية لوكسمبورغ

Ligue médico-sociale: +3522200991 الرابطة الطبية والاجتماعية

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

UNICEF: +352448715 اليونيسف

معلومات عن المتابعة من قبل القابلات

الرعاية التي تقدّمها القابلات مشمولة بتغطية الصندوق الوطني للتأمين الصحي (CNS) عند تقديم وصفة طبية.

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



Association Luxembourgeoise des Sages-femmes: رابطة لوكسمبورغ للقابلات

البريد الإلكتروني alsf@pt.lu

<https://cns.public.lu/fr/assure/remboursements/prestations-remboursees/prestations-paramedicales/sages-femmes.html>



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 de grossesse, 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.

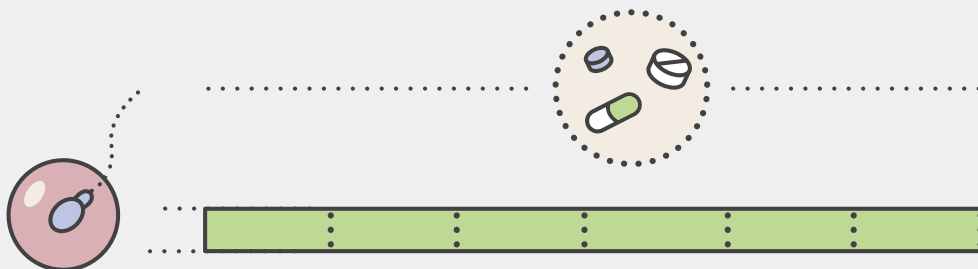
L'Interruption Volontaire de Grossesse (IVG) est prise en charge par la Caisse Nationale de Santé pour les personnes affiliées. Les IVG pratiquées au Planning Familial jusqu'à 7 semaines de grossesse, par voie médicamenteuse, sont gratuites pour toutes.

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.





الحمل غير المرغوب فيه

الإنهاء الطوعي للحمل (الإجهاض)

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

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

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

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

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

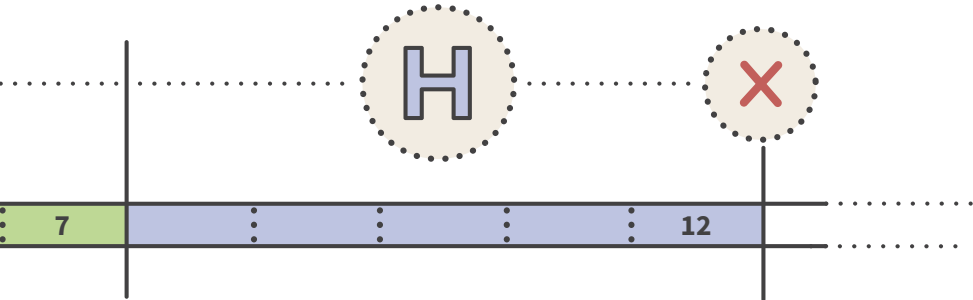
الإجهاض الطوعي (IVG) مشمول بتغطية الصندوق الوطني للتأمين الصحي (CNS) للأشخاص المشتركين فيه. الإجهاض الذي يجري في مراكز التنظيم الأسري حتى الأسبوع السابع من الحمل باستخدام الأدوية متاح مجانًا للجميع.

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

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

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

من الضروري أن تتخذ المرأة قرارها بحرية تامة دون أي تأثير أو ضغط من المقربين أو المهنيين. يجب احترامها ومساندتها في خيارها الشخصي دون إصدار أي حكم.





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.hopitauxschuman.lu/fr/etablissement/clinique-bohler/

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



الولادة في السر

الولادة في السر تتيح للمرأة تسليم مولودها الجديد إلى جهات الدولة مع حقها في البقاء مجهولة الهوية.

- أثناء الولادة، الأم ليست ملزمة بالكشف عن هويتها.
- يتم الاعتناء بالطفل في جناح الولادة بهدف التبني.
- الأم لديها إمكانية تغيير رأيها حتى يبلغ الطفل 3 أشهر من العمر.

عناوين مفيدة

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

مستشفيات روبرت شومان (عيادة بوهلر) (Hôpitaux Robert Schuman (Clinique Bohler))
 5, rue Edward Steichen, L-2540 Luxembourg Kirchberg
 هاتف: +352263331 - أو +35224681
www.cbk.lu

مركز هوسبيتال إميل مايريش / (CHEM (Centre Hospitalier Emile Mayrisch/CHEM)
 Rue Emile Mayrisch, L-4240 Esch-sur-Alzette
 الهاتف: +3525711 44001 أو +3525711 1
www.chem.lu

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

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

تنظيم الأسرة، مركز إيش سور الزيت (Planning Familial, Centre d'Esch-sur-Alzette)
 2-4, rue Ernie Reitz, L-4151 Esch-sur-Alzette
 الزاوية مع 14-16 avenue de la Gare (coin avec le 14-16 avenue de la Gare)
 هاتف: +352545151
 بريد إلكتروني: esch@planning.lu

تنظيم الأسرة، مركز إيتلبروك (Planning Familial, Centre d'Ettelbruck)
 18, avenue J.F. Kennedy, L-9053 Ettelbruck
 هاتف: +352818787
 البريد الإلكتروني: ettelbruck@planning.lu



LES IST (Infections sexuellement transmissibles)

QU'EST-CE QU'UNE IST ?

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

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

Les infections sexuellement transmissibles touchent les hommes et les femmes.

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

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

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



CONSULTER UN MÉDECIN ?

Les principaux symptômes des IST sont :

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

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

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

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



الأمراض المنقولة جنسياً

ما هي الأمراض المنقولة جنسياً؟

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

تتواجد البكتيريا أو الفيروسات المسببة لهذه الأمراض في السائل المنوي، الدم، والإفرازات (خصوصاً المهبلية والشرجية). تؤثر العدوى المنقولة جنسياً على الرجال والنساء على حد سواء. أكثر هذه العدوى شيوعاً هي: الكلاميديا، السيلان، الزهري، فيروس نقص المناعة البشرية (الإيدز)، التهاب الكبد، الهريس التناسلي، وفيروسات الورم الحليمي البشري (HPV).

هناك إجراءات بسيطة لتجنبها أو إيقاف انتقالها:

- الحماية الوحيدة ضد هذه العدوى المنقولة جنسياً هي استخدام الواقي، ذكر أو أنثى، أثناء الجماع (انظر الصفحة 69)؛
- يمكن علاج العديد من العدوى المنقولة جنسياً والتعافي منها إذا تم اكتشافها مبكراً!
- أخبر شريكك (شركاءك) إذا كنت مصاباً بعدوى منقولة بالاتصال الجنسي؛
- يوجد لقاح ضد بعض الأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي: التهاب الكبد ب وفيروس الورم الحليمي البشري (HPV).

استشارة الطبيب؟

الأعراض الرئيسية للأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي هي:

- إفرازات غير طبيعية من المهبل أو القضيب أو الشرج، مؤلمة في بعض الأحيان (شعور بالحرقان)؛
- روائح غير عادية وكرهية؛
- حرقان، حكة، ظهور بثور على الأعضاء التناسلية أو الشرج؛
- حرقان عند التبول؛
- احمرار (الأعضاء التناسلية، الشرج، الحلق)؛
- ألم أثناء أو بعد الجماع؛
- ألم في المهبل، في فتحة مجرى البول و / أو في أسفل البطن، حمى.

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

إذا قمت بعلاقة جنسية محفوفة بالمخاطر، أو كان لدي عدة شركاء، يجب علي إجراء فحوصات منتظمة.

إذا كنت في علاقة طويلة الأمد وأرغب في التوقف عن استخدام الواقي الذكري، يجب علي إجراء الفحوصات اللازمة واستشارة طبيبي.



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



مذكرة حول أهم العدوى المنقولة جنسياً

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

TASP: العلاج كوسيلة وقائية (Treatment AS Prevention) = العلاج لمنع انتقال الفيروس
PEP: الوقاية بعد التعرض (Post-Exposure Prophylaxis) = علاج طارئ بعد التعرض لموقف محفوف بالمخاطر
PrEP: الوقاية قبل التعرض (Pre-Exposure Prophylaxis) = علاج يُستخدم قبل التعرض لموقف محفوف بالمخاطر
RDR: تقليل المخاطر (Réduction Des Risques) = استراتيجيات للحد من المخاطر الصحية
Safer use: الاستخدام الآمن = استخدام مواد التعاطي (مثل أدوات المخدرات) شخصياً ومرة واحدة فقط



LE VIH-SIDA

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

TRANSMISSION

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

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

DIFFÉRENCE ENTRE VIH ET SIDA ?

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

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

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

TRAITEMENT

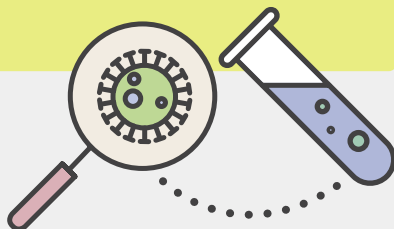
Il n'existe pas de traitement qui guérisse le VIH.

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

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

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

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





فيروس نقص المناعة البشرية / الإيدز

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

الانتقال

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

لا ينتقل فيروس نقص المناعة البشرية / الإيدز عن طريق اللعب أو البعوض. لا يوجد خطر في تقبيل شخص مصاب بفيروس نقص المناعة البشرية أو مصافحة يده أو مشاركة وجبته أو غرفته أو استخدام نفس المرحاض.

الفرق بين فيروس نقص المناعة البشرية والإيدز؟

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

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

بعد فترة، وبدون علاج، يدمر فيروس نقص المناعة البشرية دفاعات الجسم الطبيعية. يصبح الجسم أكثر عرضة للأمراض الأخرى التي تستغل هذا الضعف. عندها يُصاب المرء بمرض الإيدز.

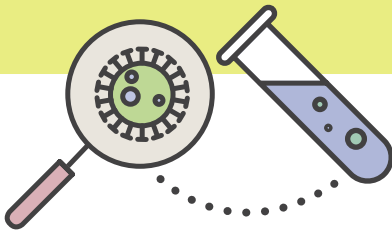
العلاج

لا يوجد علاج يشفي من فيروس نقص المناعة البشرية.

ومع ذلك، هناك أدوية تسمى "الأدوية المضادة للفيروسات" التي يجب تناولها يوميًا والتي تمنع تقدم العدوى. بعد فترة، يصبح الفيروس غير قابل للكشف. من المهم عدم التوقف عن العلاج، لأن الفيروس لا يختفي تمامًا.

إذا كنت حاملاً للفيروس، وعولجت لمدة 6 أشهر، وتناولت علاجي كل يوم وقمت بفحوصات منتظمة، فأنا لم أعد مُعدية.

وهذا ما يسمى بالعلاج كوقاية أو (TASP)



الفيروس غير القابل للكشف = فيروس غير قابل للانتقال!
أجري الفحص! فهو مجاني وسري!



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.



المواقف التي تتطوي على مخاطر أو حالات خاصة

إذا كنت أعتقد أنني تعرّضتُ لخطر الإصابة أثناء علاقة جنسية، فهناك علاج يُعرف باسم «العلاج بعد التعرّض للعدوى» يمكن الحصول عليه. لكن يجب الانتباه، فهذا العلاج لا يوفر حماية كاملة من فيروس نقص المناعة البشرية/الإيدز.

أنتوجه في أسرع وقت ممكن، وفي موعد أقصاه 72 ساعة بعد الحالة المعرضة للخطر، إلى المصلحة الوطنية للأمراض المعدية في مركز مستشفى لوكسمبورغ (CHL) - الطابق الثاني.

4411-3091/8348/6306

سينتاقش الطبيب معي لتقرير ما إذا كان ينبغي عليّ تلقي العلاج أم لا بناءً على المخاطر التي تعرضت لها.

في بعض الحالات، من الممكن الاستفادة من علاج وقائي يسمى PrEP أو الوقاية قبل التعرض والذي يقلل من خطر الإصابة بالعدوى.

للحصول على استشارة طبية من أجل الحصول على PrEP، أنصل بخدمة الأمراض المعدية الوطنية في CHL للخدمة الوطنية للأمراض المعدية، Service National des Maladies Infectieuses du CHL على الرقم 44113091.

كن حذراً، PrEP لا يحمي من الأمراض الأخرى المنقولة بالاتصال الجنسي!

في لوكسمبورغ، تتوفر علاجات للسيطرة على فيروس نقص المناعة البشرية ويتم تغطيتها بالكامل من قبل الصندوق الوطني للصحة CNS.

التهاب الكبد الوبائي ب

ينتج التهاب الكبد الوبائي عن فيروس يصيب الكبد. تكون هذه العدوى خفيفة في معظم الحالات. لكن المرض يمكن أن يتطور أيضاً ليصبح "مزمنًا"، أي أنه لا يتم الشفاء منه ويمكن أن يؤدي إلى مضاعفات (تليف الكبد أو سرطان الكبد). من المهم فحص المرض!

هناك ثلاث طرق لنقل فيروس التهاب الكبد الوبائي ب:

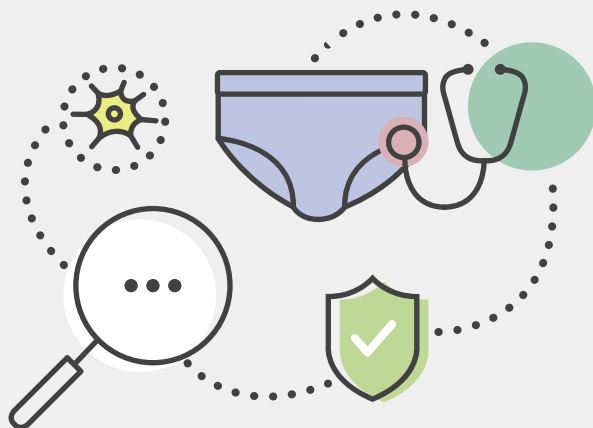
- الجنس غير المحمي (بدون وافي)؛
- الاتصال المباشر أو غير المباشر بالدم المصاب: الحقن، ملامسة الأغشية المخاطية بمواد متسخة، استخدام الأدوية عن طريق الحقن (الأوردة) أو من خلال الأنف، الثقب و الوشم دون احترام قواعد النظافة؛ الاتصال عن طريق مشاركة أدوات النظافة الشخصية الحادة (على سبيل المثال: ماكينة حلاقة، فرشاة أسنان)؛
- الانتقال من الأم إلى الطفل (الحمل).

يوجد لقاح ضد التهاب الكبد الوبائي ب يتم إعطاؤه عادةً أثناء الطفولة. يمكن أخذه لاحقاً عن طريق طبيبك أو في أحد مراكز تنظيم الأسرة الثلاثة. اللقاح مغطى من قبل الصندوق الوطني للصحة 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 ;
- Chez Cigale ;
- 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

94 Bd du Général George S. Patton, 2316 Bonnevoie - Luxembourg

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

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

DIMPS – mobile HIV testing

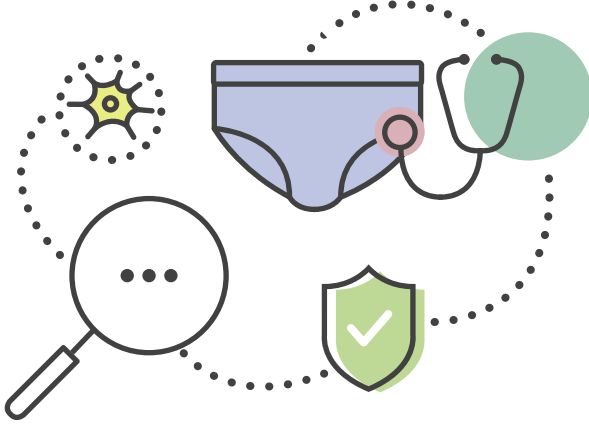
Téléphone : +352 275 545 00

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



الفحوصات

يخضع الأطباء وفرق الرعاية الصحية في لوكسمبورغ **للسرية الطبية**: فلا يمكنهم تقديم معلومات طبية عنك دون موافقتك.



يمكن علاج العديد من الأمراض المنقولة جنسياً والشفاء منها إذا تم اكتشافها في وقت مبكر بما فيه الكفاية! يتم الفحص عن طريق عينة من الدم أو تحليل البول أو عينة موضعية.

أين يتم الفحص؟

- لدى طبيبك العام؛
- في مركز سيغال (Cigale)؛
- في 3 مراكز لتنظيم الأسرة.

يمكنهم إجراء بعض المسحات والفحوصات في الحال وسيقومون بعمل وصفة طبية لإجراء اختبارات أخرى. يتحمل الصندوق الوطني للصحة CNS تكلفة هذه التحليلات مباشرةً، من حيث المبدأ، لا يتعين عليك تقديم المال.

فحص مجاني ومجهول لفيروس نقص المناعة البشرية / الإيدز

اختبار سريع ومجاني ومجهول:

فيروس نقص المناعة البشرية الصليب الأحمر (HIV Berodung Croix-Rouge)

94Bd du Général George S. Patton, 2316 Bonnevoie - Luxembourg

هاتف: +35227554500

الاثنين والأربعاء من الساعة 5 مساءً حتى 7 مساءً

إتصل للحصول على معلومات حول مواقع وأوقات الفحص الأخرى.

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

DIMPS - اختبار فيروس نقص المناعة البشرية المحمول

هاتف: +35227554500

أماكن وأوقات الاستشارة على: 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/



فحص دم مجاني ومجهول (بدون وصفة طبية):

مركز مستشفى لوكسمبورغ (Centre Hospitalier de Luxembourg)

الوحدة 20 - الأمراض المعدية

هاتف: +3524411 3091

كل يوم وفي أي وقت



مختبر الصحة الوطني (Laboratoire National de Santé)

هاتف: +352281001

من الاثنين إلى الجمعة من 7:30 صباحًا حتى 3:30 مساءً

مركز مستشفى إميل مايريش (Centre Hospitalier Émile Mayrisch)

هاتف: +35257111

من الإثنين إلى الجمعة من 7 صباحًا حتى 5 مساءً

مركز مستشفى الشمال (Centre Hospitalier du Nord)

هاتف: +35281661

من الإثنين إلى الجمعة من الساعة 10 صباحًا حتى الساعة 2 ظهرًا.

فحوصات أخرى بوصفة طبية:

مختبر الصحة الوطني (Laboratoire National de Santé)

هاتف: +352281001

www.lns.lu

مختبرات Ketterthill

هاتف: +3524882881

www.ketterthill.lu

مختبر Bionext LAB

هاتف: +352285777 1

www.bionext.lu

المختبرات المتحدة (Laboratoires Réunis)

هاتف: +3527802901

www.labo.lu

لمزيد من المعلومات

اطرح جميع أسئلتك على طبيبك العام أو تنظيم الأسرة.

ابحث عن نصيحة على هذه المواقع: www.chl.lu/node/39 أو

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.



اعتني بصحتك العاطفية والنفسية

ما هي الصحة؟

تُعرّف منظمة الصحة العالمية الصحة بأنها حالة من **العافية** الجسدية و**العقلية** والاجتماعية الكاملة، لا يتعلق الأمر فقط بعدم المرض، أو العجز.

يمكن أن تكون الجروح النفسية مؤلمة جدًا وتؤثر على جسمك أيضًا. لهذا السبب، صحتك النفسية مهمة جدًا.

يمكن لأي شخص أن يواجه في مرحلة ما من حياته مواقف صعبة أو صدمات نفسية؛ المهم هو عدم مواجهة هذه المشاكل بمفرده.

هناك **متخصصون** يمكن التوجه إليهم عند المعاناة النفسية، حيث يقدمون استماعًا مهنيًا واهتمامًا حقيقيًا. ويشمل هؤلاء: الأطباء النفسيون، علماء النفس، المعالجون النفسيون، أخصائيو الجنس، والمستشارون في العلاقات الأسرية والزوجية.

يمكن التحدث إليهم بثقة وبسرية تامة، فهم ملتزمون بالسرية المهني.

• قضايا العنف والعدوان

تشمل: الاعتداء الجنسي، التمييز، الاغتصاب، العنف داخل العلاقة الزوجية أو العائلة، التشويه الجنسي للإناث، التحرش الجنسي، الزواج القسري، والبلغاء.

• مشاكل شخصية

تشمل: صراعات متعلقة بالحمل أو بالإجهاض الطوعي، التساؤل حول الأبوة، الشعور بالوحدة، الخوف من الفشل، والأزمات الوجودية.

• العلاقات والمشاكل العاطفية بين الزوجين أو بداخل الأسرة

تشمل: صعوبات بين الزوجين، الانفصال والطلاق، ضعف التواصل، التوترات العائلية، الأزمات التربوية، والتحرش النفسي والجسدي.

• مشاكل جنسية

تشمل: عند الرجل (القذف المبكر، مشاكل الانتصاب) وعند المرأة (غياب الشهوة، فقدان الرغبة، آلام أثناء الجماع)، صعوبات مرتبطة بالبلوغ (المراهقة)، التساؤل حول التوجه الجنسي، الهوية الجنسية، وغيرها.

• الاكتئاب والقلق ونوبات الهلع

اضطرابات النوم، مشاكل الذاكرة، مشاكل التركيز، الأفكار السلبية والانتحارية.



VOTRE HISTOIRE, UN TRAUMATISME ?

Le traumatisme psychologique peut se mettre en place à la suite d'un ou de plusieurs événements ayant généré une **grande quantité d'émotions non contrôlées, des peurs intenses, des sentiments d'impuissance, des flashbacks, des cauchemars, etc.**

Un traumatisme psychologique peut survenir dans certaines situations :

- La perte d'un être proche ;
- Un viol, une agression, des violences sexuelles ;
- Des humiliations verbales, du harcèlement moral ;
- De la violence conjugale, physique, psychologique ;
- Un endoctrinement (moyen de pression psychologique par la peur, l'espoir, la culpabilité ou encore la répétition sans fin des mêmes affirmations, etc. en brisant les capacités de réflexion critique, voire la personnalité de la victime) ;
- Avoir été témoin d'un événement traumatisant (particulièrement durant l'enfance) ;
- Une catastrophe naturelle (séisme, éruption volcanique, tsunami...) ;
- Une guerre, l'exil ;
- La pauvreté, des privations vécues pendant longtemps.

Un même traumatisme ne sera pas vécu de la même manière par tout le monde. Chacun a ses propres fragilités, sa personnalité, son histoire personnelle et chaque traumatisme se place dans un contexte bien spécifique.

Je ne reste pas seul avec des pensées négatives, les souvenirs douloureux des traumatismes du passé. Je cherche de l'aide auprès d'un professionnel.





هل في قصتك صدمة؟

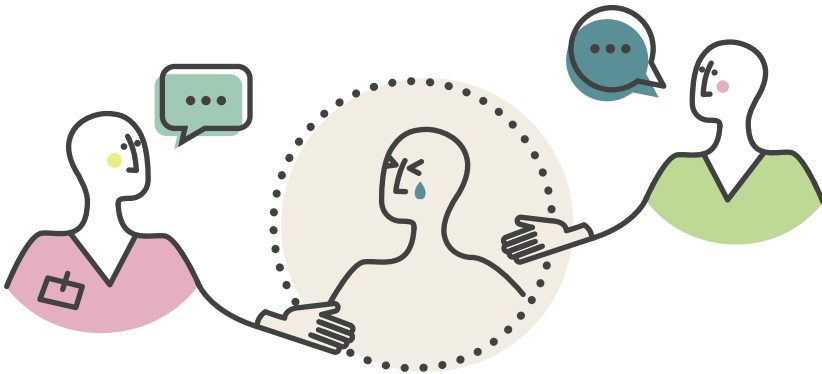
يمكن أن تنشأ الصدمة النفسية نتيجة حدث أو عدة أحداث سببت كمية كبيرة من العواطف غير المسيطر عليها، مخاوف شديدة، شعور بالعجز، ذكريات متكررة، كوابيس، وغيرها.

يمكن أن تحدث الصدمة النفسية في مواقف معينة:

- فقدان أحد الأحباء؛
- الاغتصاب والاعتداء والعنف الجنسي؛
- الإذلال اللفظي والتحرش الأخلاقي؛
- العنف الزوجي والجسدي والنفسي؛
- غسل الدماغ أو التلقين: وسيلة ضغط نفسي باستخدام الخوف، الأمل، الشعور بالذنب، أو التكرار المستمر لنفس العبارات، مما يقوض القدرة على التفكير النقدي، وقد يؤثر على شخصية الضحية؛
- بعد أن يكون الشخص شاهداً على حدث صادم (خاصة أثناء الطفولة)؛
- كارثة طبيعية (زلازل، ثوران بركاني، تسونامي...)
- حرب، منفي؛
- الفقر والحرمان لفترة طويلة.

لا تختبر نفس الصدمة بنفس الطريقة لدى الجميع. لكل شخص نقاط ضعفه الخاصة، شخصيته، تاريخه الشخصي، وتحدث كل صدمة في سياق محدد وفريد.

يجب ألا أبقي وحيداً مع الأفكار السلبية أو ذكريات الصدمات المؤلمة من الماضي، بل يجب أن أطلب المساعدة من مختص.





LA SOLITUDE

Elle touche particulièrement certaines catégories de population comme les personnes isolées, nouvellement arrivées, 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> (QR code)

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





الوحدة

تؤثر الوحدة بشكل خاص على فئات معينة من الناس مثل: الأشخاص المنعزلين، الوافدين الجدد، الذين لا يتقنون اللغات المتداولة، وكبار السن الذين يعيشون بمفردهم.

قد يكون من الصعب تحمل العيش بمفردك أو في مكان به القليل من الروابط الاجتماعية ويمكن أن يؤثر على صحتك.

من المهم أن تخرج من عزلتك، وأن تطلب المساعدة من شخص موثوق به أو شخص متخصص.

الانضمام إلى نادٍ رياضي أو ممارسة الأنشطة الترفيهية، على سبيل المثال، يسمح بمقابلة أشخاص جدد والخروج من العزلة. تقدم البلديات برامج متنوعة وكاملة للشباب والكبار وكبار السن. يوجد اشتراك PASS بسعر مناسب جدًا. كما تُنظَّم أيضًا دورات في الطبخ، المعلوماتية، اللغات، وغيرها، بالإضافة إلى لقاءات تنظمها جمعيات مختلفة.

استفسر من بلديتك أو من الشخص المسؤول عنك.

فيما يلي بعض الأمثلة:

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

جمعية تفاعلات: <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. Si je suis DPI, je me consulte avec la personne de référence dans ma structure d'hébergement.

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

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

ADRESSES UTILES - EN TOUTE CONFIDENTIALITÉ

Planning Familial, Centre de Luxembourg

6, rue de la Fonderie, 4^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



الأشياء التي يجب تذكرها لمساعدتك على أفضل وجه

أنا في معاناة نفسية شديدة:

إذا لم أكن أعلم إلى من أتوجه، أتصل بالرقم 112 للحصول على مساعدة فورية ومعرفة خدمات الطوارئ في المستشفيات (انظر الصفحة 44).

أتواصل مع مختص في الرعاية الصحية:

يمكنني حجز موعد لدى طبيب نفسي في عيادته الخاصة. في هذه الحالة، يجب دفع رسوم الاستشارة مباشرة، لكنه سيعاد لي جزء منها من قبل الصندوق الوطني للصحة (CNS) بنسبة 80%. كما يمكنني حجز موعد لدى أخصائي نفسي في عيادته الخاصة، وإذا كنت طالب حماية دولية (DPI)، فعلى التنسيق مع الشخص المسؤول عني في مركز الإيواء.

أتصل بإحدى الجمعيات التي يمكنها أن تساعدني، والتي تكون خدماتها مجانية أو مناسبة لظروفي المالية.

على سبيل المثال، تقدم **الخدمة النفسية في التنظيم الأسري (Planning Familial)** رعاية مجانية ومتابعة علاج نفسي لكل شخص من عمر 14 سنة فما فوق يعاني من معاناة أو أزمة (شخصية، علاقية، أسرية، مهنية)، أو اضطرابات نفسية (اكتئاب، قلق، إلخ)، أو تعرض لصدمات (اغتراب، اعتداء جنسي، إلخ).

عناوين مفيدة - في سرية تامة

تنظيم الأسرة، مركز لوكسمبورغ (Planning Familial, Centre de Luxembourg)

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

هاتف: +352485976

البريد الإلكتروني: info@planning.lu

تنظيم الأسرة، مركز إيش سور الزيت (Planning Familial, Centre d'Esch-sur-Alzette)

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

(الزاوية مع 16-14 avenue de la Gare)

هاتف: +352545151

بريد إلكتروني: esch@planning.lu

تنظيم الأسرة، مركز إيتلبروك (Planning Familial, Centre d'Ettelbruck)

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

هاتف: +352818787

البريد الإلكتروني: ettelbruck@planning.lu

جمعيات أخرى يمكنني الاتصال بها:

SOS استغاثة

خط المساعدة عبر الهاتف. إنه يقدم المساعدة لأي شخص يسعى، من خلال الحوار المفتوح والتفاهم والصدق أو العزاء أو الأمل أو آفاق جديدة في حياته.

هاتف: +352454545

**Elterentéléfon – 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 4444

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

www.fed.lu

Les centres Ozanam (FMPO)

Centres de consultation pour femmes et jeunes mamans en détresse.

Téléphone Luxembourg: +352 40 600 1300

Téléphone Wiltz: +352 40 600 1300

Autres services de la maison de la Porte-Ouverte (FMPO)

Téléphone: + 352 28 588 001

www.fmpo.lu

Centre de médiation familiale

Consultations pour couples, familles, parents séparés / divorcés.

Mail: info@mediation.lu

Téléphone: + 352 27 48 34

www.mediation.lu



Elterentelefon - فضاء الآباء و الأمهات

خدمة الاستماع والدعم عبر الهاتف للوالدين.
هاتف: +35226640555

Kanner-Jugendtelefon

المساعدة الهاتفية وخدمة الاستماع للأطفال والشباب.
هاتف: +352116111

المعلومات الاجتماعية - الرابطة الطبية والاجتماعية (Ligue médico-sociale) Info-Social

خدمة الهاتف لجميع القضايا الاجتماعية.
هاتف: +3528002444

VISAVI أو العيش بدون عنف

خدمة المعلومات والاستشارات للنساء اللواتي يتساءلون عن الحياة كزوجين أو اللواتي يتعرضن للعنف من قبل شركائهن.
هاتف: +352490877 1
www.fed.lu/wp/services/visavi

أكسجين

للمراهقين والفتيات الصغار ضحايا العنف المنزلي (الجسدي والنفسي والجنسي) أو الذين يحتاجون إلى المساعدة والمشورة في مجال آخر من مجالات الحياة.
هاتف: +352494149
www.fed.lu/wp/services/oxygene/

خدمات أخرى للنساء في محنة

هاتف: +352407335
www.fed.lu

مراكز أوزانام (FMPO) (Les centres Ozanam)

مراكز استشارية للنساء والأمهات والشابات اللواتي في محنة.
هاتف لوكسمبورغ: +352406001300
هاتف Wiltz: +352 40 600 1300

خدمات أخرى من (FMPO) Maison de la Porte-Ouverte

هاتف: : +352 28588001
www.fmpo.lu

مركز الوساطة الأسرية (Centre de médiation familiale)

استشارات للأزواج والعائلات والوالدين المنفصلين / المطلقين.
البريد الإلكتروني: info@mediation.lu
هاتف: +352274834
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 17

www.haus89.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 26 00 37 - 1

www.omega90.lu

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

- Erzeiungs- a Familljeberodung

Accompagnements pédagogiques et thérapeutiques pour les couples, les familles, les enfants et les adolescents.

Téléphone: +352 46 000 41

<https://www.erzeiungs-a-familljeberodung.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



مركز الأسرة (Familljen-Center)

استشارات في العلاج الأسري والعلاج الزوجي.

هاتف: +352474544

www.familljen-center.lu

Haus 89 - Liewens-Partner-Famillje-Berodung vzw

الاستشارات الفردية والزوجية والعائلية

هاتف: +352403717

www.haus89.lu

برو فاميليا (Pro Familia)

استشارات نفسية للكبار والأطفال والشباب، وساطة أسرية.

هاتف: +35251727288

www.profamilia.lu

أوميغا 90 (OMEGA 90)

الدعم النفسي للاجئين (DPI أو BPI أو الأشخاص المرفوضين)، جميع الاستشارات والمقابلات مجانية.

هاتف: +352260027 1

www.omega90.lu

مركز الصحة العقلية (D'Ligue)

استشارات نفسية ونفسانية للكبار. يتم تقديم هذه الخدمة المجانية أيضًا للاجئين.

هاتف: +352493029

www.llhm.lu

الإرشاد التربوي والأسري

الدعم التربوي والعلاجي للأزواج والعائلات وللأطفال والمراهقين.

هاتف: +3524600041

<https://www.erzeiungs-a-familljeberodung.lu>

تقدم **Psy-Jeunes** متابعة نفسية وعلاجية نفسية للشباب (من 12 إلى 21 عامًا).

هاتف: +3522755 6300

Info-Mann هي خدمة مساعدة لجميع الرجال المعنيين، الذين يعانون من صعوبات أو ضائقة،

والذين يريدون معلومات أو دعمًا نفسيًا.

هاتف: +352274965

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 économique (interdiction de travailler, mainmise sur l'argent du ménage, signature forcée de prêts, ...).
- 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)

Collectif de victimes : La Voix des survivant-es

E-mail : lvds.lux@gmail.com

www.survivant-e-s.lu





العنف

في مسار الحياة الذي يكون غالبًا صعبًا، قد يواجه الشخص صدمات متعددة من المهم التعامل معها حتى لا تؤثر سلبيًا على صحته الجسدية، الجنسية، النفسية والعاطفية.

التعامل معها يعني مواجهتها تدريجيًا، ويفضل ذلك برفقة مختصين يساعدون الشخص على استعادة حياة مستقرة ومُرضية وأمنة.

أشكال العنف المختلفة

للעنف وجوه عديدة.

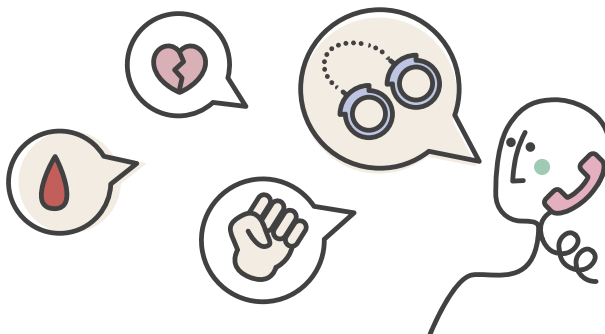
- جسدي: باستخدام القوة ضد الآخرين أو الذات.
 - اقتصادي: منع الشخص من العمل، السيطرة على مال الأسرة، إجباره على توقيع قروض، ...
 - جنسي: اغتصاب، تشويه الأعضاء التناسلية، إجبار على الإجهاض، الحمل أو التعقيم القسري.
 - نفسي/معنوي: أخلاقي أو عاطفي.
 - منزلي: عندما يطال أفراد الأسرة أو المنزل.
 - اجتماعي: حرمان من التواصل مع الآخرين.
 - تحرّش أو تنمر: بما في ذلك التحرش الإلكتروني، أو التنمر في المدرسة أو العمل.
- بغض النظر عن شكله، العنف غير مقبول أبدًا، حتى بين الزوجين أو داخل الأسرة، وهذه الظروف قد تُعد مُضاعفة للخطورة.

خط المساعدة ضد العنف +35220601060 - violence.lu

تجمع الضحايا: صوت الناجين/الناجيات (La Voix des survivant.es)

البريد الإلكتروني: lvds.lux@gmail.com

www.survivant-e-s.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 vaginal 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 contacter le **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.

ADRESSES UTILES

Planning Familial, Centre de Luxembourg

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

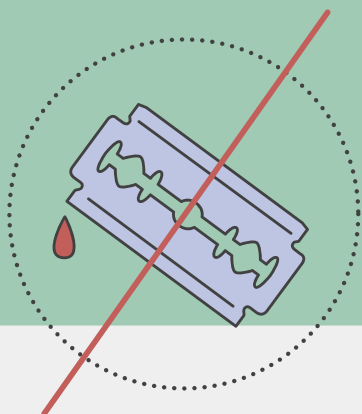
Téléphone : +352 48 59 76

E-mail : info@planning.lu

Fédération Nationale GAMS

Groupe pour l'Abolition des Mutilations Sexuelles, des Mariages Forcés et autres pratiques traditionnelles néfastes à la santé des femmes et des enfants

www.federationgams.org





التشويه الجنسي

في بعض الدول، يُمارَس **الختان الجزئي** (إزالة جزء من البظر والشفرتين الصغيرتين) و**الختان الكامل أو الإغلاق** (Infibulation)، حيث تُغلق فتحة المهبل تقريبًا، مع أو بدون إزالة أجزاء من الأعضاء التناسلية الخارجية.

في لوكسمبورغ كما في البلدان الأخرى، يعتبر **التشويه الجنسي** انتهاكًا للحقوق الأساسية (الاعتداء على السلامة الجسدية) و**يمنعه القانون**.

تُشكّل هذه الممارسات خطرًا على حياة الفتيات والنساء. فقد تؤدي في بعض الحالات إلى نزيف شديد، عدوى خطيرة، وحتى الوفاة. كما يمكن أن تجعل الحياة الجنسية شبه مستحيلة بسبب الألم الشديد أثناء الجماع، وتجعل الولادة خطيرة للغاية على حياة الأم والطفل. كما تسبب آلامًا شديدة وغير طبيعية أثناء الحيض.

إن الختان للإناث، سواء أُجري في لوكسمبورغ أو في أي دولة أخرى أثناء ما يُسمى برحلة عطلة، ممنوع ومعاقب عليه في لوكسمبورغ بموجب قانون حماية الطفولة والشباب.

أتجرأ على الحديث عن ذلك! لا ينبغي أن أخاف من أن يتم الحكم علي أو إجباري على أي شيء. أنا أعرف ما هو جيد أو سيء بالنسبة لي. أنا أعرف ذلك وأشعر به.

يمكنك أن تتحدث بثقة مع الأشخاص الاجتماعيين من حولك فهم سيساعدونك ويوجهونك نحو الأشخاص المناسبين.

كما يمكنك أيضًا الاتصال ب**تنظيم الأسرة (Planning Familial)** للحصول على المزيد من المعلومات والمساعدة، أو مقابلة طبيب أمراض نساء أو طبيب نفسي. دورنا هو دعمك ومرافقتك في جميع المراحل، بما في ذلك إذا كنتِ تفكرين في إجراء عملية ترميم جراحية.

عناوين مفيدة

تنظيم الأسرة (Planning Familial) - مركز لوكسمبورغ

العنوان: 6 شارع دو لا فوندرى، الطابق الرابع، L-1531 لوكسمبورغ

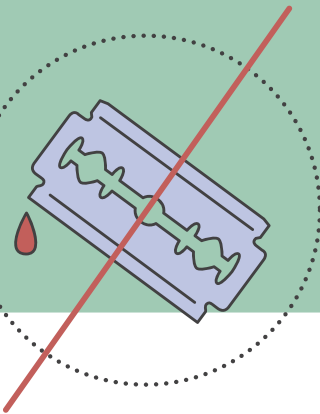
الهاتف: +352 48 59 76

البريد الإلكتروني: info@planning.lu

الاتحاد الوطني GAMS

(المجموعة من أجل إلغاء التشويه الجنسي، والزواج القسري، والممارسات التقليدية الضارة بصحة النساء والأطفال)

www.federationgams.org





VIOLET 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, 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.



ADRESSE UTILE

Centre National pour Victimes de Violences (CNVV)

Adresse : 3A, Val Ste Croix, L-1371 Luxembourg

Téléphone : +352 27 55 53 15

E-mail : info.cnvv@croix-rouge.lu

www.croix-rouge.lu/fr/service/centre-national-pour-victimes-de-violences/

Horaires d'ouverture :

Lundi au jeudi : 17h00 – 00h00

Vendredi : 18h00 – 02h00 (du matin)

Samedi : 10h00 – 02h00 (du matin)

Dimanche : 10h00 – 00h00





الاغتصاب والاعتداء الجنسي

(انظر "الموافقة" و "سن الموافقة الجنسية" صفحة 54 و 57)

إذا قام شخص ما جسدياً و / أو نفسياً بفرض أفعال ذات دلالة جنسية عليك (مضايقة، مداعبة، صور عارية، مواقف مهينة، عرض أعضائه التناسلية، إلخ)، يمكنك تقديم شكوى.

في حالة الاغتصاب، أي فعل الإيلاج الجنسي دون موافقتك، يرتكب الشخص جريمة جنسية يعاقب عليها بشدة.

في حال التعرض للاغتصاب، يُرجى الاتصال بالشرطة على الرقم 113 أو بخدمات الطوارئ على الرقم 112. يُمكن التوجّه أيضاً إلى قسم الطوارئ النسائية (أمراض النساء) أو قسم الطوارئ للأطفال إذا كان العمر أقل من 16 سنة، يمكنك أن تطلب من شخص مقرب الاتصال أو مرافقتك إن رغبت بذلك.

من المهم جداً الحفاظ على الأدلة في حال التعرض للاغتصاب:

- لا تتغسل؛
- احتفظ بملابسك في كيس ورقي (وليس بلاستيكي، حيث يمكن للرطوبة أن تلتف أي دليل جيني)؛
- إذا كنت تعتقد أن شخصاً ما قد خدرك، فيجب إجراء فحص الدم بسرعة كبيرة (تبقى المواد من 6 إلى 8 ساعات في الدم و 8 إلى 12 ساعة في البول).

حتى إذا كنت لا ترغب في تقديم شكوى، فمن المهم للغاية أن ترى الطبيب بسرعة لاتخاذ التدابير لمنع الإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية (PEP - انظر الصفحة 98) أو أخذ وسائل منع الحمل، إذا لزم الأمر.



عناوين مفيدة

المركز الوطني لضحايا العنف (CNVV)

العنوان: 3A، شارع فال سانت كرووا، L-1371 لوكسمبورغ

الهاتف: +35227555315

البريد الإلكتروني: info.cnvv@croix-rouge.lu

www.croix-rouge.lu/fr/service/centre-national-pour-victimes-de-violences

ساعات العمل:

من الاثنين إلى الخميس: من 00:00 إلى 17:00

الجمعة: من 02:00 (فجرًا) إلى 18:00

السبت: من 02:00 (فجرًا) إلى 10:00

الأحد: من 10:00 إلى 00:00





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

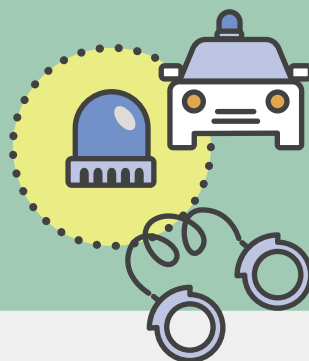
E-mail : esch@planning.lu

Planning Luxembourg, Centre d'Ettelbruck

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

Téléphone : +352 81 87 87

E-mail : ettelbruck@planning.lu





شكوى أم لا؟

إذا كان عمرك أكثر من 18 عامًا ولست متأكدًا من رغبتك في تقديم شكوى أو لم تكن لديك القوة للقيام بذلك على الفور، فيمكنك الاتصال بخدمة UMEDO.

الطبيب، سواء كان رجلًا أو امرأة، والمتخصص في هذا المجال، سيتولى إجراء جميع الفحوصات وأخذ العينات، وسيحتفظ بالأدلة لمدة 10 سنوات في حال قررت تقديم شكوى لاحقًا. تقدم خدمة UMEDO المعلومات والفحوصات باللغات اللوكسمبورغية، والألمانية، والفرنسية، والإنجليزية (وأحيانًا الإسبانية). أما في حال كانت لغتك مختلفة، فيجب أن تكون مرافقًا بمتجمر.

انتبه: رغم صعوبة الأمر، من المهم الاتصال بخدمة UMEDO في أسرع وقت ممكن (خلال 72 ساعة كحد أقصى)، لأن آثار الإصابات والعلامات الجسدية تزول مع الوقت.

عناوين مفيدة

UMEDO

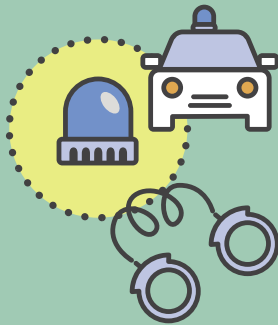
(7/24)

1, Rue Louis Rech, L-3555 Dudelange

هاتف: +352621858080

البريد الإلكتروني: info@umedo.lu

<https://umedo.lu>



للحصول على الدعم والمساعدة، يمكنك الاتصال بطبيب نفسي في تنظيم الأسرة. سيتم تقديم موعد على الفور أو مقابلة عبر الهاتف على سبيل الاستعجال.

تنظيم لوكسمبورغ، مركز لوكسمبورغ (Planning Luxembourg, Centre de Luxembourg)

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

هاتف: +352485976

البريد الإلكتروني: info@planning.lu

تنظيم لوكسمبورغ، مركز Esch-sur-Alzette

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

(الزاوية مع 14-16 avenue de la Gare)

هاتف: +352545151

بريد إلكتروني: esch@planning.lu

تنظيم لوكسمبورغ، مركز إيتلبروك (Planning Luxembourg, Centre d'Ettelbruck)

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

هاتف: +352818787

البريد الإلكتروني: 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 enfants et les **adolescents victimes** 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



العنف المنزلي

هو العنف أو التهديد بالعنف الموجه ضد الأشخاص الذين يعيشون تحت سقف واحد (مثل الزوجين، الشريكين، الأجداد، الأطفال، الإخوة والأخوات، الحموين، الأعمام والعَمَّات، وغيرهم).

في لوكسمبورغ، إذا تعرض شخص للتهديد أو سوء المعاملة من قبل شخص مقرب يعيش معه، فيمكن طرد الجاني من منزله لمدة 14 يومًا (مع تمديد يصل إلى 3 أشهر). لا يحق للجاني العودة إلى المنزل (إلا مع ضابط شرطة) ولا الاتصال بالضحية.



خدمات الطوارئ

إذا كنت ضحية للعنف المنزلي أو شاهدًا على أعمال عنف، إتصل بالشرطة (رقم الطوارئ 113) للحصول على المساعدة أو أرسل رسالة نصية قصيرة إلى الرقم 113. في هذه الحالة، أشر إلى إسمي وعنواني وماذا يحدث. ستتدخل الشرطة مباشرة في منزل المعتدي.



خط المساعدة الخاص بالعنف المنزلي

البريد الإلكتروني: info@helpline-violence.lu

الهاتف: 20601060 (+352) (كل يوم، من 12 ظهرًا حتى 8 مساءً)

www.violence.lu

في حالة طرد المعتدي من منزله، تُبلغ الشرطة في نفس اليوم:

- خدمة Riicht Eraus تتولى متابعة مرتكبي العنف بهدف تقليل العنف الأسري؛
- خدمة دعم ضحايا العنف الأسري، والتي تعمل مع الضحايا لتعريفهم بحقوقهم وتقديم المساعدة لهم؛
- مركز استشاري يقدم الدعم للأطفال والمراهقين الذين تعرّضوا للعنف.

Riicht Eraus (الصليب الأحمر في لوكسمبورغ) لمرتكبي العنف المنزلي

73, rue Adolphe Fischer – L-1520 Luxembourg

هاتف: +35227555800

البريد الإلكتروني: riichteraus@croix-rouge.lu

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

خدمة الدعم لضحايا العنف المنزلي / SAVVD

B.P. 1024 – L-1010 Luxembourg

هاتف: +35226481862

الفاكس: +35226481863

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 : psyeyea@fed.lu

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

Alternatives (Pro Familia)

Centre de consultations pour enfants et jeunes victimes de violence

Téléphone : +352 51 72 72 500

138, rue de Belvaux, L-4026 Esch/Alzette –

3B, place de l'Hôtel de ville, L-9087 Ettelbrück

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).



خدمات استشارية للأطفال والشباب ضحايا العنف

PSYea (FED) المساعدة والخدمات النفسية للأطفال والمراهقين / ضحايا العنف المنزلي

B.P. 1024 L-1010 Luxembourg

هاتف: +35226482050

بريد إلكتروني: psyed@fed.lu

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

مركز بدائل (Pro Familia)

مركز استشاري خاص بضحايا العنف من الأطفال والشباب

138, rue de Belvaux at L-4026 Esch / Alzette

3B, place de l'Hôtel de ville, L-9087 Ettelbrück

هاتف: +352517272500

البريد الإلكتروني: alternatives@profamilia.lu

www.profamilia.lu

عناوين أخرى:

Alupse - رابطة لوكسمبورغ لطب الأطفال الاجتماعي (Alupse – Association Luxembourgeoise de Pédiatrie Sociale)

دعم الأطفال ضحايا العنف:

8, rue Tony Bourg L-1278 Luxembourg

هاتف: +3522618481

بريد إلكتروني: alupse@pt.lu

www.alupse.lu

تواصل مع الطبيب

سواء قدّمت الضحية شكوى أم لا، يُنصَح خضوعها للفحص الطبي في أقرب وقت ممكن حتى يتمكن الطبيب من توثيق أي إصابات محتملة.



الطوارئ: اتصل بـ 112

إذا كان عمرك أكثر من 18 عامًا، يمكنك الاتصال أو الطلب من الطبيب الاتصال بخدمة UMEDO: الطبيب، سواء كان رجلًا أو امرأة، والمتخصص في هذا المجال، سيتولى إجراء جميع الفحوصات وأخذ العينات، وسيحتفظ بالأدلة لمدة 10 سنوات في حال قررت تقديم شكوى لاحقًا. (انظر الصفحة 125).

الاتصال بخدمات الدعم للضحايا

في بعض الأحيان، قد يشعر الشخص الذي تعرّض للعنف الزوجي بأنه مسؤول عن الأحداث ولا يدرك أنه في الواقع الضحية. لهذا السبب، قد يكون من الصعب أحيانًا التصرف أو الرد. لا شيء يبرّر العنف. ابحث عن المساعدة لدى مختص يستمع إليك ويقدم لك الدعم اللازم.

يمكنك الاتصال بطبيب نفسي في تنظيم الأسرة.

سيتم تقديم موعد على الفور أو إجراء مقابلة عبر الهاتف على سبيل الاستعجال.

عناوين أخرى في هذا الدليل (الصفحات 113).



HELPLINE EN CAS D'URGENCE

POLICE – 24/7 : 113

URGENCES – 24/7 : 112

Espace Femmes (Profamilia)

Aide téléphonique violences faites aux femmes – 24/7

Téléphone : +352 51 72 72 88 ou +352 51 72 72 41

Fraenhaus – Refuge pour femmes victimes de violence conjugale (FED)

Aide téléphonique violences faites aux femmes – 24/7

Téléphone : +352 40 73 35 ou +352 44 81 81

Foyer Paula Bové (FMPO)

Aide téléphonique violences faites aux femmes – 24/7

Téléphone : +352 28 58 82 10

Foyer Sud (CNFL)

Aide téléphonique violences faites aux femmes – 24/7

Téléphone : +352 54 57 57

Meederchershaus (FED)

Aide téléphonique violences faites aux filles entre 12 et 21 ans – 24/7

Téléphone : +352 29 65 65

Service d'information et consultation pour garçons et hommes (Info Mann)

Téléphone : +352 274 965.

BEE SECURE Helpline

Aide et orientation personnelle en cas de harcèlement, cybermobbing, discrimination...

Téléphone : +352 8002 1234

www.bee-secure.lu/fr/helpline

Centre National pour Victimes de Violences (CNVV)

Adresse : 3A, Val Ste Croix, L-1371 Luxembourg

Téléphone : +352 27 55 53 15

E-mail : info.cnvv@croix-rouge.lu

www.croix-rouge.lu/fr/service/centre-national-pour-victimes-de-violences/



خط المساعدة في حالة الطوارئ

الشرطة - 7/24 : 113

حالات الطوارئ - 7/24 : 112

مساحة السيدات (بروفاميليا) (Espace Femmes (Profamilia))

خط المساعدة الخاص بالعنف ضد المرأة - 7/24

هاتف: +35251727288 أو +35251727241

Fraenhaus - مأوى للنساء ضحايا العنف المنزلي (FED)

خط المساعدة الخاص بالعنف ضد المرأة - 7/24

هاتف: +352448181 أو +352407335

Foyer Paula Bové (FMPO)

خط المساعدة الخاص بالعنف ضد المرأة - 7/24

هاتف: +35228588210

Foyer Sud (CNFL)

خط المساعدة الخاص بالعنف ضد المرأة - 7/24

هاتف: +352545757

Meederchershaus (FED)

خط المساعدة الخاص بالعنف ضد الفتيات ما بين 12 و 21 سنة - 7/24

هاتف: +352296565

خدمة المعلومات والاستشارات للفتيان والرجال (Info Mann)

هاتف: +352274965.

خط مساعدة BEE SECURE

المساعدة والإرشاد الشخصي في حالة المضايقة والمهاجمة الإلكترونية والتميز وما إلى ذلك.

هاتف: +35280021234

www.bee-secure.lu/fr/helpline

المركز الوطني لضحايا العنف (CNVV)

العنوان: 3A, Val Ste Croix, L-1371 Luxembourg

هاتف: +35227555315

البريد الإلكتروني: info.cnvv@croix-rouge.lu

www.croix-rouge.lu/fr/service/centre-national-pour-victimes-de-violences

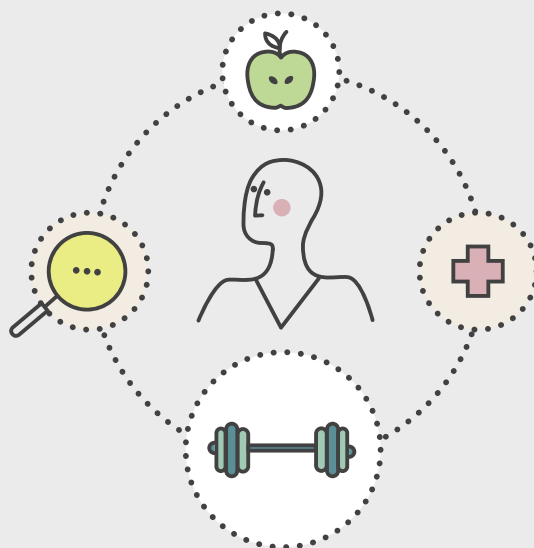
PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ GLOBALE



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.



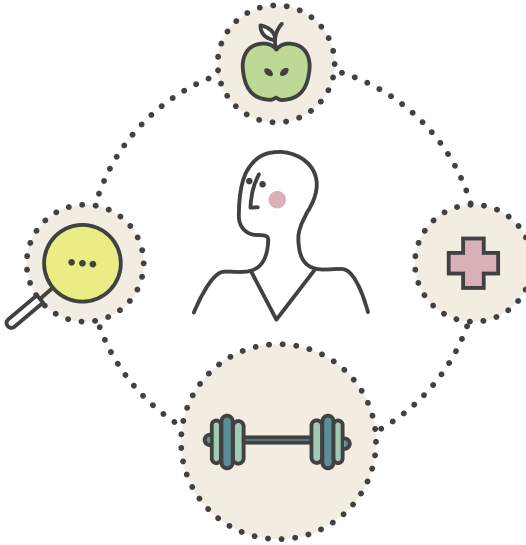


العناية بصحتك الشاملة

الصحة تمثّل توازناً بين مختلف جوانب الإنسان: الجسدية والنفسية والاجتماعية. وتتطور طوال حياة الإنسان.

من المهم مراقبة جسمك والاستماع إليه والاهتمام بما هو مفيد للبقاء بصحة جيدة. ويشمل ذلك أيضاً التعرف على ما هو ضار بصحتك وما يمكن أن يجعلك مريضاً.

- المتابعة الطبية، الفحوصات، التطعيمات، والوسائل الوقائية هي حلفاؤنا للحفاظ على الصحة.
- من الممكن إجراء فحص طبي بالتشاور مع طبيبك العام. يمكن للفحوصات الكشف عن أمراض معينة، حتى في حالة عدم وجود أعراض. هذا يسمح بالتعامل معهم بشكل أفضل.
- التطعيمات تحمي من أمراض معينة.
- يمكنك حماية نفسك من الأمراض التي تنتقل عن طريق الاتصال الجنسي (صفحة 94)، وفيرس نقص المناعة البشرية- الإيدز (صفحة 98) والتهاب الكبد الوبائي الفيروسي (صفحة 100). يمكن تجنب الحمل غير المرغوب فيه من خلال وسائل منع الحمل المختارة جيداً (صفحة 66)
- ويمكننا أيضاً اتخاذ إجراءات للبقاء بصحة جيدة من خلال اتباع أسلوب حياة صحي.





ACTIVITÉ PHYSIQUE

Être actif physiquement aide à prévenir l'apparition des maladies, à lutter contre les maux de dos et diminuer le stress. L'Organisation Mondiale de la Santé rappelle l'importance de l'activité physique comme la course à pied, la marche, la natation, le vélo, le fitness.

Il est conseillé de pratiquer **2h30 d'activité physique** par semaine. Le mieux, c'est de bouger plusieurs fois sur de courtes durées (au moins 10 minutes chacune).

Plus d'informations : www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity

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.





النشاط البدني

يساعد النشاط البدني في منع ظهور الأمراض ومحاربة آلام الظهر وتقليل التوتر. تذكر منظمة الصحة العالمية أهمية النشاط البدني مثل الجري والمشي والسباحة وركوب الدراجات واللياقة البدنية.

يوصى بممارسة **ساعتين و 30 دقيقة من النشاط البدني** في الأسبوع. من الأفضل أن تتحرك عدة مرات خلال فترات زمنية قصيرة (10 دقائق على الأقل لكل منها).

لمزيد من المعلومات: www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity

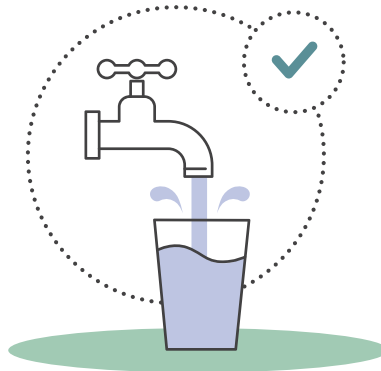
يمكنني أن أعرف من **بلدي** عن الأنشطة البدنية المنظمة والجمعيات الرياضية الموجودة بالقرب من منزلي. على سبيل المثال، تقدم مدينة لوكسمبورغ أكثر من 160 دورة تدريبية داخلية للترفيه الرياضي واللياقة البدنية ورياضة الصحة داخل القاعة.

لمزيد من المعلومات: www.vdl.lu/visiter/loisirs-et-sports/cours-de-sports-de-la-ville

التغذية

شرب الماء

في لوكسمبورغ، يمكن للجميع شرب **ماء الصنبور**: فهو صحي وخاضع للرقابة. الاستهلاك المنتظم للمشروبات السكرية والمشروبات الغازية ضار لكل من البالغين والأطفال.





LA PYRAMIDE ALIMENTAIRE



L'alimentation est la base d'une bonne santé.

Une **alimentation saine** permet de rester en bonne santé. La **pyramide alimentaire** montre les aliments qui doivent être consommés plus souvent (vert et jaune) et ceux qui doivent être consommés moins souvent (rouge). Dans la mesure du possible, il faut essayer d'avoir une alimentation équilibrée et diversifiée.

Si je suis un régime particulier (végétarien, 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.gimb.public.lu

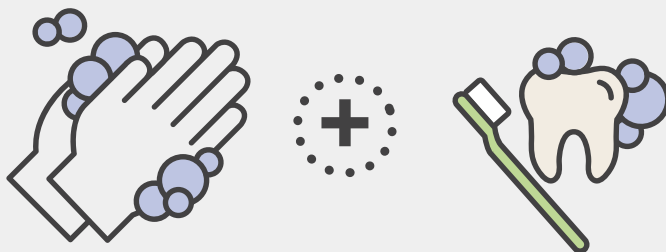


إذا كنت أتبع نظامًا غذائيًا خاصًا (نباتي، نباتي صرف، حساسيات الطعام، إلخ)، يمكنني الاتصال بالطبيب لمعرفة، إذا لزم الأمر، المكملات الضرورية لعمل جسدي بشكل صحيح.

137



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.

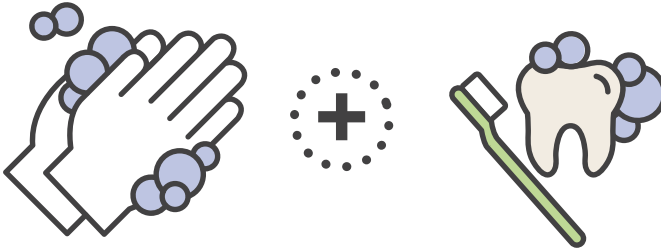
Il est important de prendre soin des dents de lait des enfants, comme de leurs dents définitives afin d'éviter les caries et les infections.

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.



نمط حياة صحي والعادات اليومية البسيطة



غسل اليدين

من المهم أن **تغسل يديك** عدة مرات في اليوم بالماء والصابون. هذا يساعد أيضًا على منع انتقال العدوى.

أغسل يدي عندما أصل إلى المنزل، قبل كل وجبة وبعد كل ذهاب إلى الحمام.
أحاول العطس والسعال في ثنية مرفقي أو البصق في منديل.

غسل أسنانك بالفرشاة عدة مرات في اليوم

يجب تنظيف **أسنانك بالفرشاة مرتين يوميًا** على الأقل لمدة 3 دقائق بعد الوجبات.
من المهم العناية بأسنان الأطفال اللبنية، وكذلك أسنانهم الدائمة، لتجنب تسوس الأسنان والالتهابات.

في لوكسمبورغ، أذهب إلى أخصائي الأسنان، **طبيب الأسنان**، مرة في السنة لإجراء فحص طبي. يتم تغطية هذه الزيارة بالكامل من قبل الصندوق الوطني للصحة CNS.

بالنسبة للأطفال الذين لم يبلغوا سن 18، يتم تغطية هذه الزيارة بالكامل.



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.

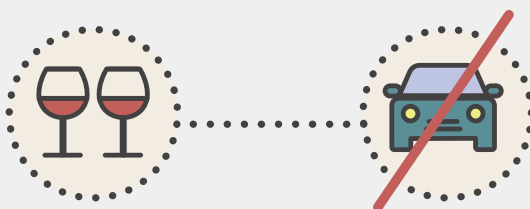
Au Luxembourg, il est interdit de :

- 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.santesecu.public.lu/fr/espace-citoyen/dossiers-thematiques/a/alcool/sevrage-alcoolique.html (QR code)





الإدمان

الكحول

الاستهلاك المعتدل للكحول هو ممارسة اجتماعية مقبولة. الجميع أحرار في استهلاكه أمر لا.

يؤدي الإفراط في شرب الكحول إلى زيادة خطر الإصابة بالأمراض. كما يمكن أن يكون سبباً في حوادث السير، وحوادث العمل، أو السلوكيات العنيفة.

شرب الكحول أثناء الحمل أو الرضاعة الطبيعية يشكل خطورة على الطفل.

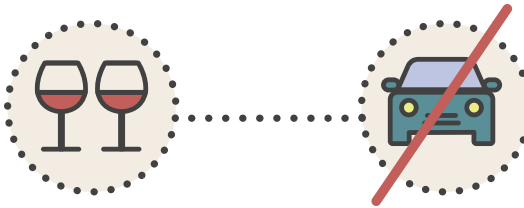
يحظر في لوكسمبورغ:

- بيع الكحول للقصر الذين تقل أعمارهم عن 16 عاماً؛
- إعطاء الكحول للأطفال؛
- القيادة بمستوى كحول في الدم أعلى من 0.5 جرام من الكحول لكل لتر من الدم (أو 0.25 جرام من الكحول لكل لتر من هواء الزفير).

ومع ذلك، فبالنسبة لفئات معينة من السائقين، تم تحديد هذا الحد عند 0.2 جرام من الكحول لكل لتر من الدم، ولا سيما من أجل:

- المتقدمين للحصول على رخصة قيادة والسائقين الشباب (أقل من سنتين من الترخيص)؛
- مرافقوا الأشخاص في سياق القيادة المصحوبة؛
- السائقون الذين تقل أعمارهم عن 18 عاماً (بعض الدراجات النارية على سبيل المثال)؛
- السائقون المحترفون.

إذا كنت أقود السيارة، فلا أشرب أكثر من كأس من المشروب الكحولي.



لمزيد من المعلومات: www.securite-routiere.lu

إذا كنت تعتقد أن استهلاكك للكحول مفرط، فاستشير طبيبك: www.santesecu.public.lu/fr/espace-citoyen/dossiers-thematiques/a/alcool/sevrage-alcoolique.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 (narguils) et **cigarettes électroniques** sont également nocives.

Pour toute information et aide au sevrage (pour arrêter de fumer), je m'informe sur : www.santesecu.public.lu/fr/espace-citoyen/dossiers-thematiques/t/tabac/arreter-fumer/sevrage-tabagique.html (QR code) ou www.maviesanstabac.lu



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/



التبغ

يُمنع التدخين في لوكسمبورغ:

- في الأماكن العامة في لوكسمبورغ (الأماكن المغلقة وكذلك وسائل النقل العامة)؛
 - في السيارة في وجود أطفال دون سن 12.
- يحظر بيع التبغ للقصر الذين تقل أعمارهم عن سن 16.

النيكوتين الموجود في التبغ يسبب الإدمان. يسبب التدخين أمراضًا خطيرة مثل السرطان وأمراض القلب والأوعية الدموية.

يعتبر دخان التبغ أيضًا خطرًا على غير المدخنين وخاصة الأطفال والرضع. وهذا ما يسمى بالتدخين السلبي.

ينصح النساء الحوامل أو المرضعات بعدم التدخين، لأنه قد يضر بصحة أطفالهن.

الشيشة (الترجيلا) والسجائر الإلكترونية ضارة أيضًا.



للحصول على أي معلومات وللمساعدة في التوقف (للإقلاع عن التدخين)، يمكنك معرفة ما يلي:
www.santesecu.public.lu/fr/espace-citoyen/dossiers-thematiques/t/tabac/arreter-fumer/sevrage-tabagique.html

أو

www.maviesanstabac.lu

المخدرات الأخرى

المخدرات، مثل الكوكايين أو الهيروين، غير قانونية في لوكسمبورغ.

ممنوع:

- امتلاكها؛
- استهلاكها؛
- إنتاجها؛
- بيعها.

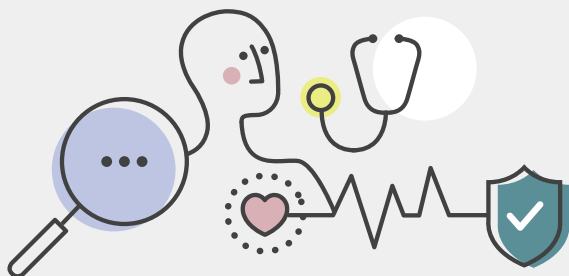
إذا كنت مدمنًا لمخدر / دواء، فيمكنني الحصول على مساعدة من الخدمات المتخصصة ويمكنني المشاركة في برنامج الاستبدال (لاستبدال المخدر / الدواء بشيء آخر).

تحذير، يمكن أن أصاب بفيروس نقص المناعة البشرية أو التهاب الكبد الوبائي من خلال مشاركة المواد الملوثة!
توجد أماكن لتوزيع الحقن واستبدالها:

- www.cnapa.lu
- 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

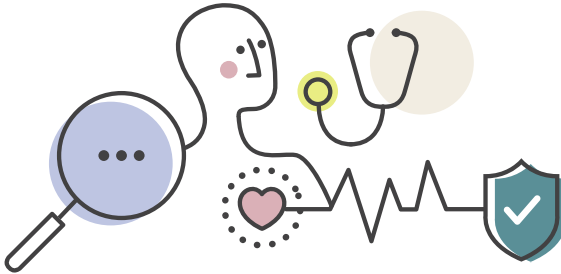
143, rue de Mühlenbach, L-2168 Luxembourg-Eich

Téléphone : +352 48 53 61

www.ald.lu



الفحوصات الطبية ومراقبة الأمراض



تم إجراء فحوصات مختلفة عند وصولك، بما في ذلك فحص الصدر بالأشعة. يمكن أن تنتقل بعض الأمراض، خاصةً الموضعية في الرئتين، مثل السل، بسهولة شديدة (السعال، العطس) إذا كنت على اتصال وثيق بشخص مريض.

إن الاكتشاف المبكر لبعض الأمراض يجعل من الممكن علاجها بقدر الإمكان وبالتالي تجنب المضاعفات.

مرض السكري

مرض السكري مرض مزمن.

الأمراض المزمنة هي حالات:

- تمتد مع مرور الوقت
- لا تُشفى من تلقاء نفسها.
- نادرًا ما يكتمل الشفاء منها.

ومع ذلك، يمكن السيطرة على مرض السكري وعلاجه بالأدوية.

يمنع مرض السكري الجسم من استخدام السكر بشكل صحيح كمصدر للطاقة. يتراكم السكر في الدم ويمكن أن يسبب مضاعفات خطيرة: أمراض القلب والأوعية الدموية، الفشل الكلوي، فقدان البصر، مشاكل في الأطراف السفلية (الساقين والقدمين) والتي يمكن أن تصل إلى البتر.

ملحوظة: يوجد أيضًا سكري الحمل، وهو شكل من أشكال ارتفاع السكر في الدم يصيب النساء الحوامل أحيانًا.

عناوين مفيدة

بيت السكري (Maison du diabète)

143, rue de Mühlentbach, L-2168 Luxembourg-Eich

هاتف: 352485361

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 équilibrée (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) : www.santesecu.public.lu/fr/publications/p/prevention-mcv-guide-poche-fr-en.html (QR code)





أمراض القلب والأوعية الدموية

أمراض القلب والأوعية الدموية هي السبب الرئيسي للوفاة في جميع أنحاء العالم. تهاجم القلب والأوعية الدموية.

عادةً ما تكون **النوبات القلبية والسكتات الدماغية** (الحوادث الوعائية الدماغية) أحداثاً خطيرة وتنتج بشكل أساسي عن انسداد الشريان الذي يمنع الدم من الوصول إلى القلب أو الدماغ.

كيف نمنع هذه الأمراض؟

لتقليل مخاطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، يوصى بما يلي:

- لا تدخن؛
- إشرب أقل قدر ممكن من الكحول؛
- تناول القليل من الملح؛
- تناول الطعام بطريقة متوازنة (أنظر صفحة 136)؛
- مارس نشاطاً بدنياً.

افحص ضغط دمك عندما تذهب إلى الطبيب.

ما هي علامات هذه الأمراض؟

يمكن أن تسبب **النوبة القلبية** ما يلي:

- ألم أو إزعاج في الجزء المركزي من الصدر.
- ألم أو ضيق في الذراعين والكتف الأيسر.
- صعوبة في التنفس أو ضيق في التنفس.

يمكن أن تسبب **السكتة الدماغية** أيضاً في الظهور المفاجئ للأعراض التالية:

- فقدان الحس (تخدر) في الوجه أو الذراعين أو الساقين، خاصةً في جانب واحد من الجسم؛
- الارتباك وصعوبة التحدث أو فهم ما يقال لي؛
- صعوبات بصرية تؤثر على عين واحدة أو كلتا العينين؛
- صعوبة في المشي أو فقدان التوازن أو التنسيق.

يجب على الأشخاص الذين يعانون من هذه الأعراض استشارة طبيب على الفور.
عليك الاتصال بالرقم **112** في أسرع وقت ممكن!



لمزيد من المعلومات، يمكنك الرجوع إلى هذا الدليل (باللغتين الفرنسية والإنجليزية):

www.santesecu.public.lu/fr/publications/p/prevention-mcv-guide-pochette-fr-en.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 fille ou un garçon entre 9 et 20 ans, la vaccination contre certains papillomavirus est recommandée. La vaccination prévient 90% des cancers et des verrues génitales liés au 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.

La vaccination contre le HPV est possible au Planning Familial

Informations sur le dépistage :

www.cancer.lu/fr/restez-en-bonne-sante/le-depistage-du-cancer

Informations sur la vaccination :

www.santesecu.public.lu/fr/publications/p/papillomavirus-faites-vous-vacciner.html (QR code)



Le préservatif, bien utilisé, protège de toutes les infections sexuellement transmissibles (voir page 68) !



السرطانات

يوجد في لوكسمبورغ برامج فحص لبعض أنواع السرطان. يزيد التشخيص المبكر من فرص الشفاء.

فحص السرطان بسبب فيروس الورم الحليمي البشري (HPV)

وفقاً لمنظمة الصحة العالمية، يعد "فيروس الورم الحليمي" (HPV) أكثر أنواع العدوى الجنسية المنقولة شيوعاً. أكثر من 70% من الأشخاص الذين يمارسون نشاطاً جنسياً سيصابون بالعدوى مرة واحدة أو أكثر خلال حياتهم. تختفي معظم فيروسات الورم الحليمي من تلقاء نفسها. في أغلب الأحيان، لا يدرك المصابون ذلك لأن الفيروس لا يسبب أي أعراض.

ومع ذلك، فإن فيروس الورم الحليمي لدى النساء يستمر أحياناً ويتطور إلى سرطان عنق الرحم في غياب الفحص المنتظم.

يتم إجراء الفحص من قبل طبيب نسائي أو طبيب عام وفي تنظيم الأسرة. يقوم الطبيب بإجراء **مسحة**: يأخذ خلايا من عنق الرحم باستخدام قطعة قطن. يوصى بإجراء المسحة الأولى عند عمر 25 عاماً، والثانية عند عمر 26 عاماً، ثم كل 3 سنوات إذا كانت النتائج طبيعية، وهذا حتى 70 عاماً. يسدده صندوق الصحة الوطني CNS لجميع النساء في سن الإنجاب وطوال الحياة.

بالنسبة للرجال، يمكن أن يتسبب فيروس الورم الحليمي في الإصابة بـ **سرطان الحلق**، خاصةً عند أولئك الذين يمارسون الجماع بالفرم (الجنس الفموي).

يمكن إجراء الفحص عند طبيب تنظيم الأسرة، أو أخصائي المسالك البولية (طبيب متخصص في الجهاز البولي) أو اختصاصي طب الأنف والأذن والحنجرة.

التطعيم

إذا كنت فتاة أو فتى تتراوح أعماركم بين 9 و20 سنة، يُنصح بتلقي التطعيم ضد بعض فيروسات الورم الحليمي البشري (HPV). يُساهم التطعيم في الوقاية من 90% من حالات السرطان والتتوءات التناسلية المرتبطة بالـ HPV. ويُغطّي الصندوق الوطني للصحة CNS تكلفة هذه اللقاحات. في بعض الحالات، يمكن اقتراح تطعيم لاحق (rattrapage) إذا كنت أكبر سناً. يمكن الحصول على تطعيم HPV في مركز التنظيم الأسري.

معلومات عن الفحوصات الطبية:

www.cancer.lu/fr/restez-en-bonne-sante/le-depistage-du-cancer

معلومات عن التطعيم:

www.santesecu.public.lu/fr/publications/p/papillomavirus-faites-vous-vacciner.html



إذا استُخدم الواقى الذكري بشكل صحيح، فهو يقي من جميع الأمراض المنقولة جنسياً (انظر الصفحة 68)!



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/les-cancers/cancer-du-sein
- www.santesecu.public.lu/fr/espace-citoyen/dossiers-thematiques/c/cancer-sein-depistage (QR code)
- Pour les femmes qui ont déjà eu un cancer du sein, il existe des associations d'aide et de soutien. www.europadonna.lu



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.

www.santesecu.public.lu/fr/espace-citoyen/dossiers-thematiques/c/cancer-colon-depistage.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 !

www.santesecu.public.lu/fr/espace-citoyen/dossiers-thematiques/c/cancer-prostate.html



فحص سرطان الثدي

لمعرفة ما إذا كنت مصابة بسرطان الثدي، يجب إجراء تصوير الثدي بالأشعة (فحص بالأشعة السينية للثدي). في لوكسمبورغ، هذا الفحص مجاني لجميع النساء اللواتي تتراوح أعمارهن بين 50 و 69 عامًا أو ما قبله مع وصفة طبية كل عامين. يتم إرسال دعوة بالبريد إلى منزل النساء المعنيتات.

منذ فترة المراهقة، يمكن لكل امرأة إجراء فحص ذاتي للثدي مرة واحدة في الشهر، ويفضل أن تكون بعد الدورة الشهرية.

لمزيد من المعلومات، يمكنك طلب المشورة من طبيب أمراض النساء أو تنظيم الأسرة.

روابط وعناوين مفيدة

- www.cancer.lu/fr/les-cancers/cancer-du-sein
- www.santesecu.public.lu/fr/espace-citoyen/dossiers-thematiques/c/cancer-sein-depistage
- بالنسبة للنساء المصابات بالفعل بسرطان الثدي، هناك جمعيات مساعدة ودعم. www.europadonna.lu

عناوين مفيدة (فحوصات):

مركز مستشفى لوكسمبورغ - الولادة (Centre Hospitalier de Luxembourg – Maternité)
هاتف: +35244116424

مستشفيات روبرت شومان - موقع كيرشبرج لوكسمبورغ (Hôpitaux Robert Schuman – Site Kirchberg Luxembourg)
هاتف: +35224685696

مستشفيات روبرت شومان - موقع ZithaKlinik لوكسمبورغ (Hôpitaux Robert Schuman – Site ZithaKlinik Luxembourg)
هاتف: 3228884599

مركز مستشفى الشمال - إيتلبروك (Centre Hospitalier du Nord – Ettelbruck)
هاتف: +35281668166

مركز مستشفى إميل مايريش - إيش سور الزيت (Centre Hospitalier Emile Mayrisch – Esch-sur-Alzette)
هاتف: +352571179300

فحص سرطان القولون والمستقيم

يتم إجراء فحص سرطان القولون والمستقيم للنساء والرجال الذين تتراوح أعمارهم بين 55 و 74 عامًا. يتم دفع ثمنه من قبل الصندوق الوطني للصحة CNS. يتم إرسال دعوة تلقائيًا بالبريد إلى منزل الأشخاص المعنيتين.

www.santesecu.public.lu/fr/espace-citoyen/dossiers-thematiques/c/cancer-colon-depistage.html

فحص سرطان البروستاتا

البروستاتا هي غدة صغيرة في الجهاز التناسلي الذكري. من سن الخمسين، يُنصح باستشارة طبيب المسالك البولية.

إنه سرطان شائع جدًا، يجب فحصه!

www.santesecu.public.lu/fr/espace-citoyen/dossiers-thematiques/c/cancer-prostate.html



VACCINATION

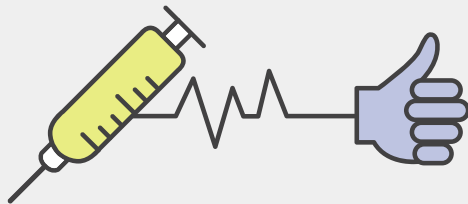
Au Luxembourg, les vaccins ne sont pas obligatoires, mais ils sont **fortement conseillés**.

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.

LIENS ET ADRESSES UTILES

<https://santesecu.public.lu/fr/espace-citoyen/dossiers-thematiques/v/vaccination.html> (QR code)

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



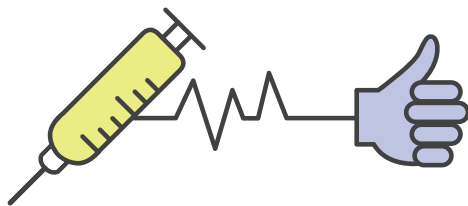


التلقيح

التطعيمات في لوكسمبورغ ليست إلزامية، لكن يوصى بها بشدة. يبقى التلقيح من بعض الأمراض الخطيرة وبقي الآخرين من خلال منع انتقالها. إن الأطباء أو أطباء الأطفال هم من يقدمون وينظمون التطعيمات المختلفة.

التوصيات المتعلقة بالأمراض التالية:

- الدفتيريا، الكزاز، السعال الديكي، شلل الأطفال، المستدمية النزلية ب، والتهاب الكبد الوبائي ب (تمر الجمع بين التطعيمات ضد هذه الفيروسات الستة في حقنة واحدة)
- الحصبة، والحصبة الألمانية، والنكاف، وجدي الماء (يتم الجمع بين التطعيمات ضد هذه الفيروسات الأربعة في حقنة واحدة)
- المكورات الرئوية
- المكورات السحائية
- فيروس الروتا
- فيروس الورم الحليمي البشري (HPV)
- الزكام
- كوفيد 19



للحصول على أي معلومات عن التطعيمات، يمكنك الاتصال بطبيبي أو الذهاب إلى تنظيم الأسرة مجانًا.



عناوين مفيدة

<https://santesecu.public.lu/fr/espace-citoyen/dossiers-thematiques/v/vaccination.html>

تنظيم الأسرة، مركز لوكسمبورغ (Planning Familial, Centre de Luxembourg)

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

هاتف: +352485976

البريد الإلكتروني: info@planning.lu

تنظيم الأسرة، مركز إيش سور الزيت (Planning Familial, Centre d'Esch-sur-Alzette)

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

(الزاوية مع avenue de la Gare 16-14 في الطابق الرابع)

هاتف: +352545151

بريد إلكتروني: esch@planning.lu

تنظيم الأسرة، مركز إيتلبروك (Planning Familial, Centre d'Ettelbruck)

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

هاتف: +352818787

البريد الإلكتروني: ettelbruck@planning.lu



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 HUT - Hëllef um terrain ou Croix-Rouge.

Après l'enregistrement de ma demande de protection internationale auprès du MAEE (ministère des Affaires étrangères et européennes), un **assistant social** (homme ou femme) est désigné pour s'occuper de mon cas. Tout au long de la procédure, il m'**accompagne** dans les démarches administratives et m'**aide** à accéder aux prestations légales et aux aides matérielles.





معلومات أخرى مفيدة

المرافقة الاجتماعية

المرجع الاجتماعي

الأخصائيون الاجتماعيون هم أشخاص يتابعون الشؤون الاجتماعية ويوجهون طالبي الحماية الدولية (DPI). يعملون لدى المكتب الوطني للاستقبال (ONA) أو لدى مؤسسات أخرى مثل HUT أو الصليب الأحمر.

بعد تسجيل طلبي للحصول على الحماية الدولية لدى وزارة الشؤون الخارجية والأوروبية (MAEE)، يتم تعيين **أخصائي اجتماعي** (ذكر أو أنثى) لمتابعة حالتي. طوال إجراءات الطلب، يقوم **بمرافقتي** في المعاملات الإدارية **ويساعدني** على الوصول إلى المساعدات القانونية والموادية.





PERMANENCES SOCIALES

PERMANENCES TÉLÉPHONIQUES

Les DPI et les BPI 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 HUT-Hëllef um Terrain 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)

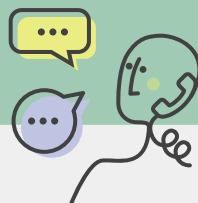
Ukrainien, russe : +352 247 - 85758 (lundis et jeudis de 8h à 9h)

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



الخدمات الاجتماعية

خدمة الهاتف

يُمكن لطالبي الحماية الدولية (DPI) والمستفيدين من الحماية (BPI) الذين يقيمون في مراكز الإيواء التي تُدار مباشرة من قبل ONA، الاتصال بالمكتب خلال ساعات الدوام الهاتفي (صباحًا من الساعة 8 إلى 9) لتحديد موعد مع الأخصائي الاجتماعي. أما طالبي الحماية الدولية المقيمون في مراكز تابعة للصليب الأحمر أو HUT-Hëllef um Terrain، فيمكنهم التوجه إلى الفريق النفسي- الاجتماعي المتواجد في مكان الإقامة.

الخط الساخن لـ DPI

الألمانية والإنجليزية والفرنسية: +352247 85758 (من الاثنين إلى الجمعة من الساعة 8 صباحًا حتى الساعة 9 صباحًا)

الصربية-الكرواتية والألبانية: +352247 85758 (الاثنين والجمعة من الساعة 8 صباحًا حتى 9 صباحًا)

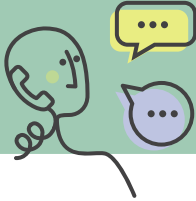
الأوكرانية والروسية: +352247 85758 (الاثنين والخميس من 8 صباحًا حتى 9 صباحًا)

الإسبانية: +352247 85703 (كل ثلاثاء من الساعة 8 صباحًا حتى 9 صباحًا)

العربية: +352247 85703 (الاثنين والجمعة من الساعة 8 صباحًا حتى 9 صباحًا)

الفارسية: +352247 85703 (كل أربعاء من الساعة 8 صباحًا حتى 9 صباحًا)

التيجرينية: +352247 85703 (كل خميس من 2:15 ظهرًا حتى 3:15 ظهرًا)



خدمة الشَّبَاطِيك

يقدم مكتب الاستقبال الوطني (ONA) شَبَاطِيك دائمة

بدون موعد

الثلاثاء والخميس بعد الظهر من 2:00 ظهرًا حتى 4:00 ظهرًا
سيتم هذا الاستقبال دون الحاجة إلى موعد مسبق، وهو مخصّص لكل المستفيدين من خدمات مكتب الاستقبال الوطني (ONA)، وذلك من أجل الحصول على المعلومات أو تقديم الطلبات الإدارية مثل: حساب البريد الحالي، شيكات الخدمة الخاصة برعاية الأطفال، وغيرها من الإجراءات الإدارية.

بموعد

لتحديد موعد ولأى أسئلة حول المساعدة والتدريب الاجتماعي، يُرجى الاتصال على الرقم التالي: 247-75754 (من الإثنين إلى الجمعة من الساعة 8:00 صباحًا حتى الساعة 12:00 ظهرًا ومن الساعة 2:00 ظهرًا حتى الساعة 5:00 مساءً)

في حالة الطوارئ الاجتماعية الفورية

يُرجى الاتصال على الرقم التالي: 247-75771

(من الاثنين إلى الجمعة من 9:00 صباحًا حتى 12:00 ظهرًا ومن 2:00 ظهرًا حتى 5:00 مساءً)

يمكنك أيضًا الاتصال بـ ONA عبر البريد الإلكتروني: 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.**

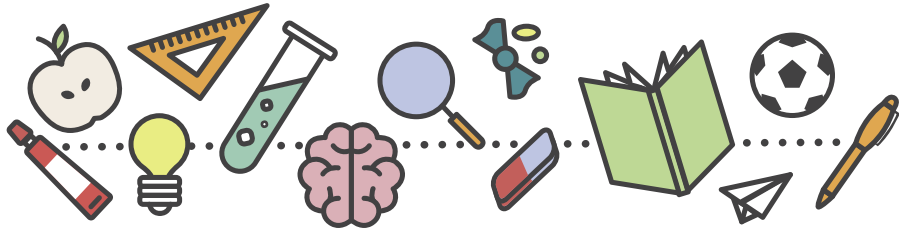
Cela vaut pour tous les enfants, quel que soit le statut des parents.

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.



التكوين والاندماج

قبل سنّ 18 عامًا

في لوكسمبورغ، التعليم إلزامي لجميع الأطفال من سنّ 4 إلى 16 عامًا، بغضّ النظر عن وضعيّة والديهم القانونية. تدوم الدراسة ما لا يقلّ عن 12 سنة وهي مجانية في جميع المدارس الحكومية.

يتولّى خدمة تسجيل وتوجيه الأطفال الأجانب (SECAM) مهمة إعلام الآباء وتوجيههم مع أبنائهم حول النظام الدراسي وخيارات التعليم المناسبة.

يتوفّر وسطاء ثقافيون للمساعدة على تسهيل التواصل بين أولياء الأمور الأجانب القادمين حديثاً إلى لوكسمبورغ وبين المدرسة و/أو المعلمين. هذه الخدمة مجانية بالكامل.

- يتم تسجيل الأطفال دون سن 12 عامًا في مكتب التسجيل في بلدية الإقامة.
- يتم إعلام الشباب الذين تبلغ أعمارهم 12 عامًا فأكثر وتوجيههم في حياتهم المدرسية من خلال وحدة الاستقبال بالمدرسة للطلاب الوافدين الجدد (CASNA).
- بالنسبة للشباب الذين تتراوح أعمارهم بين 16 و24 سنة (خارج فترة التعليم الإلزامي)، توجد أيضًا إمكانيات لمواصلة الدراسة أو التحضير للحياة المهنية، وذلك من خلال فصول الاستقبال (classes d'accueil) التي تساعد على الاندماج والتأهيل الدراسي والمهني.



À PARTIR DE L'ÂGE DE 18 ANS

LE PIA PARCOURS D'INTÉGRATION ACCOMPAGNÉ

Le PIA s'adresse aux DPI de **18 à 65 ans** récemment arrivés au Luxembourg et bénéficiant de l'aide sociale accordée par l'Office national de l'accueil (ONA) et aux BPI réinstallés au Luxembourg (UNHCR – Resettlement). Il vise à soutenir leur intégration dans la société luxembourgeoise.

Pour une intégration réussie, deux choses sont essentielles :

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

Pour connaître et comprendre la société luxembourgeoise, son fonctionnement, ses langues d'usage, le PIA invite les DPI/BPI à participer à des cours et des séances d'information.

Le programme PIA comprend deux volets :

- Des séances d'information sur la vie au Luxembourg (p. ex. droits et devoirs, règles de vie commune, égalité hommes/femmes etc.) organisées par le Département de l'intégration du ministère de la Famille, de l'Intégration et à la Grande Région ;
- Des cours d'intégration linguistique (apprentissage de langues et cours d'alphabétisation) organisés par le Service de la formation des adultes (SFA) du ministère de l'Education nationale, de l'Enfance et de la Jeunesse.

Pour toutes les personnes âgées de 18 à 24 ans inclus, le Service de la Scolarisation des enfants étrangers (SECAM) organise des séances d'information et d'orientation.





من 18 سنة فصاعدًا

دورة الاندماج المرافق بـ PIA

يستهدف برنامج PIA الأشخاص طالبي الحماية الدولية DPI من سن 18 إلى 65 عامًا الذين وصلوا حديثًا إلى لوكسمبورغ ويستفيدون من المساعدة الاجتماعية المقدمة من المكتب الوطني للاستقبال (ONA)، وكذلك الأشخاص الحاصلين على الحماية BPI المعاد توطينهم. يهدف البرنامج إلى دعم اندماجهم في المجتمع اللوكسمبورغي.

لتحقيق اندماج ناجح، هناك شيان أساسيان:

- تعلم لغة واحدة على الأقل من اللغات الوطنية (اللوكسمبورغية والألمانية والفرنسية)؛
- فهم كيفية سير الحياة اليومية في لوكسمبورغ.

للتعرف على مجتمع لوكسمبورغ وفهمه، وكيفية عمله، ولغاته، يدعى الأشخاص طالبي الحماية الدولية DPI والأشخاص الحاصلين على الحماية BPI للمشاركة في الدورات وجلسات المعلومات.

يتألف برنامج PIA من عنصرين:

- جلسات إعلامية عن الحياة في لوكسمبورغ (مثل الحقوق والواجبات، وقواعد العيش المشترك، والمساواة بين الرجل والمرأة، وما إلى ذلك) التي تنظمها إدارة الاندماج في وزارة الأسرة والاندماج والمنطقة الكبرى؛
- دورات الاندماج اللغوي (دورات تعلم اللغة ومحو الأمية) التي تنظمها إدارة تدريب الكبار (SFA) بوزارة التربية الوطنية والأطفال والشباب.

لجميع الأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين 18 و 24 عامًا، تنظم خدمة تعليم الأطفال الوافدين (SECAM) جلسات المعلومات والتوجيه.





LA FORMATION CONTINUE DES ADULTES

Au-delà de l'âge de l'obligation scolaire, il existe de nombreuses possibilités de se former tout au long de sa vie.

ADRESSES UTILES

Ministère de l'Éducation nationale, de l'Enfance et de la Jeunesse
Service de la scolarisation des enfants étrangers (SECAM)
Cellule d'accueil scolaire pour élèves nouveaux arrivants (CASNA)

Maison de l'Orientation
29, rue Aldringen, L-1118 Luxembourg
Maison de l'Orientation
Téléphone: +352 247 - 76570

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 - 76570
E-mail: secretariat.sia@men.lu
www.men.public.lu/fr/systeme-educatif/scolarisation-eleves-etrangers/se-faire-aider-mediateurs-interculturels.html (QR code)

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)

Bâtiment Terres Rouges, 14, porte de France, L-4360 Esch-Belval
Téléphone: +352 8002 - 44 88
E-mail: sfa@men.lu

Offre de formation pour adultes en ligne

www.lifelong-learning.lu/





تعليم الكبار المستمر

بعد سنّ الإلزام المدرسي، توجد العديد من الإمكانيات للتدرّب والتعلّم طوال الحياة.

عناوين مفيدة

وزارة التربية الوطنية والطفولة والشباب (Ministère de l'Éducation nationale, de l'Enfance et de la Jeunesse)
خدمة تعليم الأطفال الوافدين (Service de la scolarisation des enfants étrangers) (SECAM)
وحدة الاستقبال المدرسي للطلاب الوافدين (Cellule d'accueil scolaire pour élèves nouveaux arrivants) (CASNA)

مركز التوجيه (Maison de l'Orientation)
29, rue Aldringen, L-1118 Luxembourg
مركز التوجيه (Maison de l'Orientation)
هاتف: +352247 76570

وزارة التربية الوطنية والطفولة والشباب
خدمة تعليم الأطفال الوافدين (SECAM)
الوسطاء بين الثقافات
هاتف: +352247 76570

البريد الإلكتروني: secretariat.sia@men.lu
www.men.public.lu/fr/systeme-educatif/scolarisation-eleves-etrangeurs/se-faire-aider-mediateurs-interculturels.html

برنامج الاندماج المرافق (PIA) (Parcours d'intégration accompagné)
وزارة الأسرة والاندماج والمنطقة الكبرى
قسم الاندماج
البريد الإلكتروني: programmes@integration.etat.lu

وزارة التربية الوطنية والطفولة والشباب
خدمة تعليم الكبار (SFA)
Bâtiment Terres Rouges, 14, porte de France, L-4360 Esch-Belval
هاتف: +3528002 4488
بريد إلكتروني: sfa@men.lu

عرض تدريب الكبار عبر الإنترنت
www.lifelong-learning.lu/





AUTRES ADRESSES UTILES

Service national d'information et de médiation santé

11, rue Robert Stumper, L-2557 Luxembourg (2ème étage - gauche)

Téléphone : + 352 24 77 55 15

E-mail : info@mediateursante.lu

www.mediateursante.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

19, rue Beggen, L-1221 Luxembourg

Téléphone : + 352 43 83 33 1

E-mail : guichet@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





عناوين أخرى مفيدة

خدمة الوساطة والمعلومات الصحية الوطنية

73, rue Adolphe Fischer, L-1520 Luxembourg

هاتف: +35224775515

البريد الإلكتروني: info@mediateursante.lu

www.mediateursante.public.lu

"خدمة الوساطة والمعلومات الصحية الوطنية"

هي خدمة حكومية مستقلة.

وفقًا لما هو منصوص عليه في القانون الصادر في 24 يوليو 2014 المتعلق بحقوق وواجبات المريض، يقدم هذا القسم الخدمات التالية في مجال الرعاية الصحية:

- مركز المعلومات والوصول القانوني إلى الخدمات الصحية؛
- مركز الوساطة لحل جميع النزاعات بين المريض ومقدم خدمات الرعاية الصحية؛
- نقطة اتصال للعلاج عبر الحدود، بالتعاون مع المكتب الوطني للصحة.

ASTI

جمعية دعم العمال المهاجرين

10-12, rue Auguste Laval, L-1922 Luxembourg

هاتف: +3524383331

بريد إلكتروني: ensemble@asti.lu

www.asti.lu

CLAE Asbl - لجنة الاتصال الخاصة بجمعيات الوافدين - المعترف بها على أنها ذات منفعة عامة

26, rue de Gasperich, L-1617 Luxembourg

هاتف: +3522986861

البريد الإلكتروني: info@clae.lu

www.clae.lu

ASBL معلومات الإعاقة

المركز الوطني للمعلومات والاجتماعات حول الإعاقة

65, Avenue de la Gare, L-1611 Luxembourg

هاتف: +352366466

بريد إلكتروني: info@iha.lu

www.info-handicap.lu





الوصول - الخريطة

Planning Familial (تنظيم الأسرة)
مركز إيتلبروك (Centre d'Ettelbruck)
18, avenue J.F. Kennedy,
L-9053 Ettelbruck



مركز لوكسمبورغ
(Centre de Luxembourg)
6, rue de la Fonderie, 4e ét.
L-1531 Luxembourg



مركز إيش
(Centre d'Esch-sur-Alzette)
24-, rue Ernie Reitz, 4e ét.
L-4151 Esch-sur-Alzette

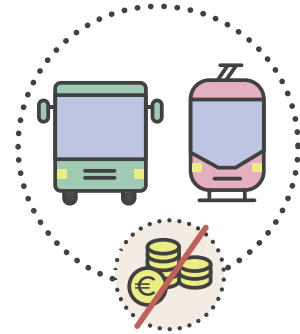
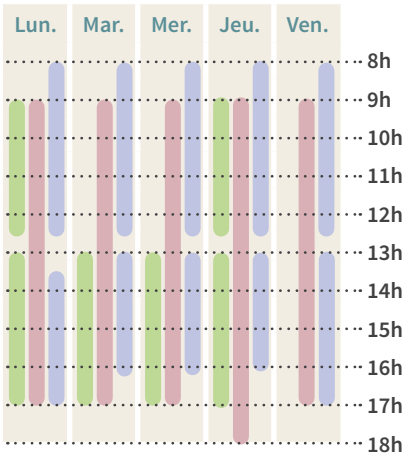


جدول المواعيد

يمكن الوصول إلى مراكزنا الثلاثة عن طريق تحديد
المواعيد وخلال ساعات العمل:

HORAIRES

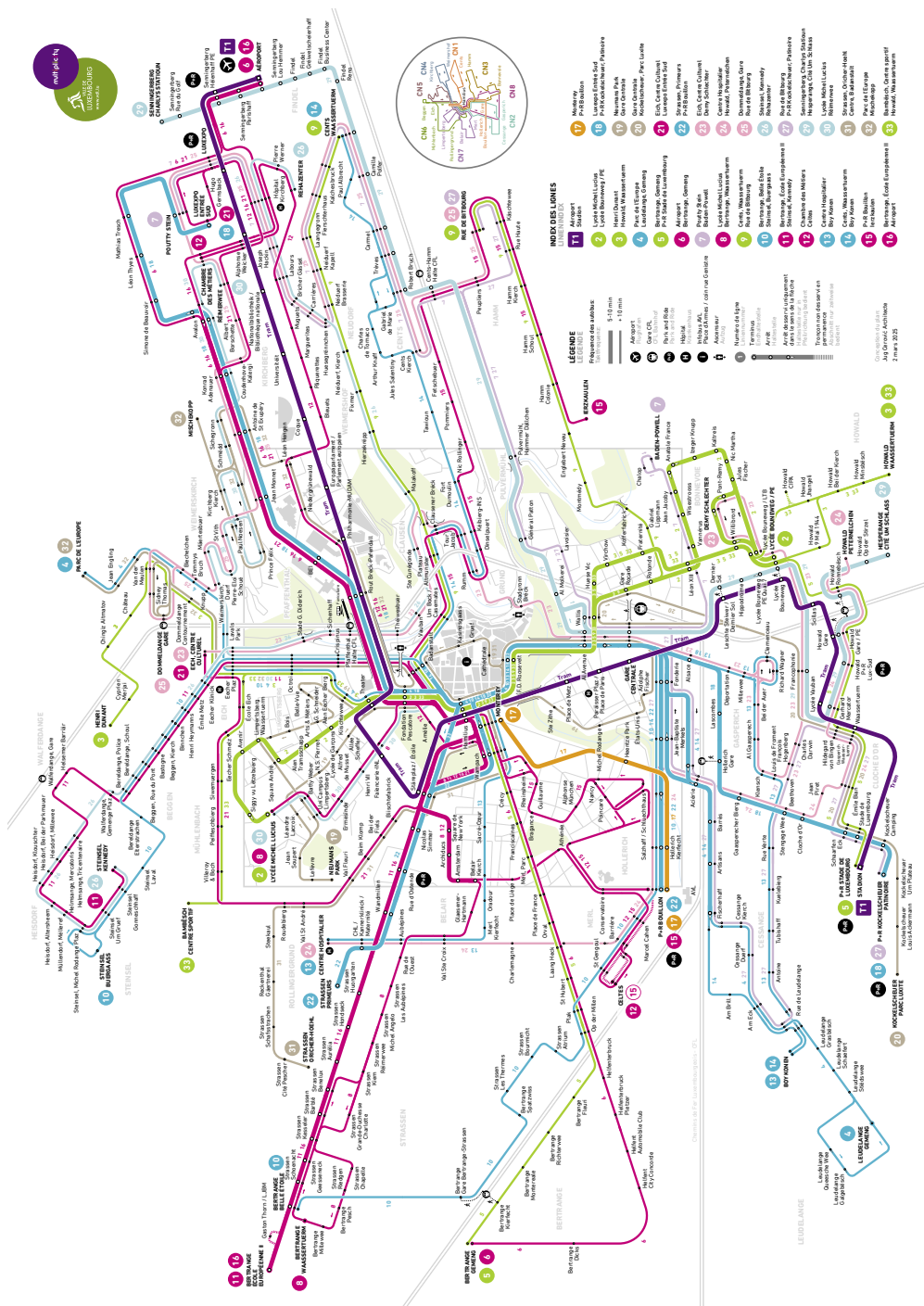
Nos trois centres sont accessibles sur rendez-vous, et pendant les heures d'ouvertures :



في لوكسمبورغ، النقل بالحافلة أو الترام أو القطار
مجاني!

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

mobiliteit.lu



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

Il est depuis 2021 pris en charge par le Planning Familial, financé par le Ministère de la Santé et de la Sécurité Sociale

Éditeur responsable: Planning Familial

Première publication : 2022

Ré-édition: 2025

Graphisme : mine.lu

Impression : Imprimerie Centrale

Agrément santé 2021/05

تم تمويل مشروع «لنتحدث عن الصحة» في إطار برنامج 2014-2020 لصندوق «اللجوء والهجرة والاندماج» (AMIF).
ومنذ عام 2021، تم تكفله من قبل تنظيم الأسرة (Planning Familial)، الممول من وزارة الصحة ووزارة الضمان الاجتماعي.

الناشر المسؤول: تنظيم الأسرة

النشر الأول: 2022

إعادة الإصدار: 2025

التصميم الجرافيكي: mine.lu

الطباعة: المطبعة المركزية

اعتماد صحي: 05/2021



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Santé

Direction de la santé



Cette brochure est disponible en ligne en **anglais**

This brochure is available online in **English**

<https://pfl.lu/parlons-sante/>



Cette brochure est disponible en ligne en **farsi**

ی سراف نابز هب نیال آن تروص هب روش و رب نی
تسا سرتسد رد

<https://pfl.lu/parlons-sante/>



Cette brochure est disponible en ligne en **tigrigna**

እዚ ብሮሹር ብመስመር ብትግርኛ ዝርከብ እዩ

<https://pfl.lu/parlons-sante/>



Cette brochure est disponible en ligne en **arabe**

هذه البوشرة متوفرة عبر الإنترنت باللغة العربية

<https://pfl.lu/parlons-sante/>





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



www.planning.lu

